

## تقرير عن الدراسة ومفاهيمها

تناولت الدراسة التي قام بها الباحث : د/جرادي التجاني موضوع الاحتراق النفسي « Burn out »

كمتغير تابع في علاقته بالمتغيرات المستقلة التالية

(01) - متغير العصابية **Neurocicis**

(02) - متغير الانبساط **Extraversion**

(03) - الأفكار اللاعقلانية **Irrational**

طبقت الدراسة على عينتين تختلفان من حيث بيئة العمل . تمارس العينة الأولى عملا إنسانيا اجتماعيا ، يمثلها ( 240 ) معلم ومعلمة ، أما العينة الثانية يمثلها ( 210 ) عامل من انتهت الدراسة الى النتائج التالية :

1- تسجيل مستوى متوسط من الاحتراق النفسي لدى العينتين رغم اختلاف بيئة العمل.

2- عدم تسجيل فروق دالة إحصائية بين العينتين في اثنين من الأعراض هما : الاستنزاف الانفعالي والنقص في الانجاز ، ووجد فرق دال إحصائيا بين العينتين في احد أعراض الاحتراق النفسي هو : التبلد في المشاعر لصالح عينة العمل الإنساني الاجتماعي ( عينة المعلمين).

3- عدم تسجيل فروق دالة إحصائية في بعد العصابية / الاتزان.

4- عدم تسجيل فروق دالة إحصائية في بعد الانبساط / الانطواء

5- أظهرت الدراسة وجود ارتباط متعدد بين الاحتراق النفسي والعصابية والانطواء.

6- أظهرت الدراسة وجود علاقة ارتباطيه بين الاحتراق النفسي والأفكار اللاعقلانية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة : الجزائر (2) ابو القاسم سعد الله

كلية : العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم : علم النفس وعلوم التربية والارطفونيا

# الإحتراق النفسي وعلاقته ببعدي العصائية والانبساط والافكار اللاعقلانية

رسالة مكملة لنيل شهادة الدكتوراه في علم النفس

تخصص : علم النفس الاجتماعي

إشراف :

د / رشيد مسيلي

إعداد الطالب :

جرادي التجاني

لجنة المناقشة :

د / الطيب بالعربي ..... رئيسا

د / رشيد مسيلي ..... مقرر

د / واحدي عبد المجيد ..... عضوا

د / باهي سلامي ..... عضوا

د / محمد داودي ..... عضوا

السنة الجامعية 2015-2016

**ملخص الدراسة :**

لقد كان الهدف من الدراسة هو : التعرف على مستويات الاحتراق النفسي لدى عينتين تختلفان في بيئة العمل .  
تمارس العينة الأولى عملا إنسانيا اجتماعيا ، يمثلها ( 240 ) معلم ومعلمة ، أما العينة الثانية يمثلها ( 210 ) عامل  
من القطاع الاقتصادي و لا تتصف مهامها بصفة العمل الإنساني الاجتماعي.

الدراسة بحثت في احتمالية وجود فروق بين العينتين في مستوى الاحتراق النفسي، كما بحثت في العلاقة الارتباطية  
المتعددة بين الاحتراق النفسي وبعدي العصائية والانبساط ، والعلاقة الارتباطية بين الاحتراق النفسي والأفكار  
اللاعقلانية.

أشارت المعالجة الإحصائية إلى النتائج التالية :

- 1- تسجيل مستوى متوسط من الاحتراق النفسي لدى العينتين رغم اختلاف بيئة العمل.
- 2- عدم تسجيل فروق دالة إحصائية بين العينتين في اثنين من الأعراض هما : الاستنزاف الانفعالي والنقص في الانجاز ،  
ووجد فرق دال إحصائية بين العينتين في احد أعراض الاحتراق النفسي هو : التبلد في المشاعر لصالح عينة العمل  
الإنساني الاجتماعي ( عينة المعلمين).
- 3- عدم تسجيل فروق دالة إحصائية في بعد العصائية / الاتزان.
- 4- عدم تسجيل فروق دالة إحصائية في بعد الانبساط / الانطواء
- 5- أظهرت الدراسة وجود ارتباط متعدد بين الاحتراق النفسي والعصائية والانطواء.
- 6- أظهرت الدراسة وجود علاقة ارتباطية بين الاحتراق النفسي والأفكار اللاعقلانية

## **Abstract**

The goal of the study was to identify **burn out levels** between two samples; that differ in work environments ;*The first sample perform a humanitarian social act , represented by (240) teachers ,wile* the second sample is represented by (210)workers of the economic sector and is not characterized by its function in **the burn out level** ,as it discussed in multiple correlation between the burn out and dimensions of neurosis and extraversion ; and the cognitive relationship between the burn out and irrational thoughts.

The statistical treatment led to the following results.

1-Recording an average level of burn out in the two samples despite the different work environment .

2-No record of statistically differences between the two samples in (**Emotional exhaustion, personal accomplishment** ),and found a statistically significant differences between the two samples in one of the symptoms of burn out which is (**depersonalization** ) in favor of the sample of humanitarian social work ( sample of teachers).

3 - No record of statistically significant differences in **neurosis dimension /equanimity.**

4 - No record of statistically significant differences in extraversion dimension/introversion

5 -Study showed a multi correlation between **the burn out** and **neurosis and introversion**

6 - Study showed a correlation ship between **the burn out** and **irrational thoughts.**

( ب )

الإهداء:

إلى روح والدتي رحمة الله عليها.

إلى والدي شفاه الله وأطال في عمره .

إلى زوجتي وأولادي : محمد ، مباركة ، رياض ، كمال ، مريم.

( ج )

## كلمة شكر وتقدير

الشكر موصول إلى الأستاذ الدكتور : رشيد مسيلي الذي قبل الإشراف و توجيه الدراسة وتصويبها

حتى تصل إلى الأهداف التي رسمت لها في بداية البحث .

الشكر موصول أيضا لمديري المؤسسات التربوية ورؤساء مصالح الموارد البشرية في كل من " مؤسسة

قطنيات الجنوب " " مؤسسة التعدين *Batimetal* " " مؤسسة نقل المحروقات *Dmn* " الاقتصادية

الذين سهلوا لنا مهمة انجاز هذا البحث، وللأفراد الذين تعاونوا معنا في انجاز الدراسة.

## أولا : فهرس الموضوعات

رقم الصفحة	الموضوع
ا	ملخص الدراسة
ب	الإهداء
ج	الشكر والتقدير
د	أولا : فهرس الموضوعات
هـ	ثانيا : فهرس الجداول
و	ثالثا: فهرس الأشكال
1	<b>الفصل الأول : مدخل الدراسة</b>
3 -2	أولا : مقدمة الدراسة
12 -4	ثانيا : مشكلة الدراسة
12	ثالثا : أهمية الدراسة
13-12	رابعا : أهداف الدراسة
14-13	خامسا : مصطلحات الدراسة
14	سادسا : حدود الدراسة
15	<b>الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة</b>
16	<b>المبحث الأول : الاحتراق النفسي</b>
18- 16	أولا :نبذة تاريخية
19- 18	2- تعريف الاحتراق النفسي
19	3-أبعاد الاحتراق النفسي
21-20	4-مراحل الاحتراق النفسي
28-22	5-أسباب ومصادر الاحتراق النفسي
30-28	6-مصادر الاحتراق النفسي
35-31	7-النظريات المفسرة للاحتراق النفسي

36 -35	8-الفرق بين الاحتراق النفسي وبعض المفاهيم ذات الصلة
37-36	9-استراتيجيات تجنب الاحتراق النفسي
37	<b>المبحث الثاني : أبعاد الشخصية</b>
39-37	تمهيد
42-39	أولا / تعريف الشخصية
43-42	ثانيا/ الأبعاد الأساسية للشخصية
43	ثالثا/ معنى البعد في دراسة الشخصية
44	<b>المطلب الأول :العصابية</b>
44	أولا/ تعريف العصابية
44	ثانيا / الفرق بين العصابية والعصاب
48 -45	ثالثا / صورة وصفية على بعد العصابية
51-48	رابعا/ المنابع العلمية لأبحاث ايزنك في العصابية
54 -51	خامسا / معنى البعد في دراسة الشخصية
63-54	سادسا/ نقد العوامل العامة(الأبعاد)لايزنك
65-63	سابعاً/ الدراسات الحضارية المقارنة لاستخراج بعد العصابية
67-65	ثامنا / مناقشة الجانب النظري لبعد العصابية
68-67	تاسعا/ استنتاج
68	<b>المطلب الثاني: بعد الانبساط</b>
68	أولا: تعريف بعد الانبساط
69-68	ثانيا : خصائص الانبساطيين والانطوائيين في الحالة السوية
70-69	ثالثا : الخصائص النفسية للفتتين في صورتهم المرضية
75-70	رابعا : الأساس البيولوجي للانبساط/ الانطواء
76-75	خامسا : علاقة العصابية بالانبساط
77-76	سادسا: مسلمة الفروق الفردية
82-77	سابعاً/ نظرية العوامل الخمس الكبرى في الشخصية
82	ثامنا / نقد العوامل الخمس الكبرى
84-83	تاسعا / بعض سمات الشخصية والاحتراق النفسي
84	<b>المبحث الثالث: الأفكار اللاعقلانية</b>
84	تمهيد

85-84	أولاً: السياق التاريخي للنظرية العقلانية الانفعالية
86-85	ثانياً : "البرت اليس" والنظرية العقلانية الانفعالية
89 -86	ثالثاً : تعريف الأفكار اللاعقلانية
90 -89	رابعاً :أسس ومبادئ النظرية العقلانية الانفعالية
90	خامساً : إعادة البناء المعرفي والنظريات النفسية
91	سادساً:عوامل ظهور إعادة البناء المعرفي
93 -92	سابعاً : افتراضات إعادة البناء المعرفي
96 -93	ثامناً : إعادة البناء المعرفي والنظريات النفسية
97 -96	تاسعاً : الأساليب المختلفة لإعادة البناء المعرفي
97	<b>المبحث الرابع: الدراسات السابقة</b>
102-97	<b>المطلب الأول :</b> الدراسات التي تناولت الاحتراق النفسي في المهن الإنسانية الاجتماعية
102	1)- التعليق على الدراسات التي تناولت الاحتراق النفسي في العمل الإنساني الاجتماعي
107 -102	<b>المطلب الثاني:</b> الدراسات التي تناولت الاحتراق النفسي في علاقته ببعدي العصائية والانبساط
109-107	<b>المطلب الثالث :</b> الأفكار اللاعقلانية والاضطراب النفسي
110-109	مناقشة الدراسات السابقة
110	<b>الفصل الثالث :الدراسة الاستطلاعية</b>
110	أولاً : الغرض من الدراسة الاستطلاعية
110	ثانياً : عينة الدراسة
111	ثالثاً : أدوات الدراسة
112-111	رابعاً : إجراءات الدراسة الاستطلاعية
116-112	خامساً : تصحيح المقاييس والحصول على الدرجات الخام
116	سادساً : الأسلوب الإحصائي المستخدم
118-117	سابعاً : عرض نتائج الدراسة الاستطلاعية
118	ثامناً : الاستنتاجات
119-118	تاسعاً :المقترحات
119	<b>الفصل الرابع :إجراءات الدراسة الأساسية</b>
120	أولاً : مجتمع الدراسة
121-120	ثانياً : عينة الدراسة

121-120	ثالثا : منهج الدراسة
126-121	رابعا :أدوات الدراسة
122	1- صدق وثبات مقياس الاحتراق النفسي
123	خامسا : قائمة ايزنك للشخصية
123	2 - صدق وثبات قائمة ايزنك للشخصية
125	سادسا : مقياس الأفكار اللاعقلانية
125	3- صدق وثبات مقياس الأفكار اللاعقلانية
127	سابعا : الأسلوب الإحصائي المستخدم
128	ثامنا: فروض الدراسة
129	<b>الفصل الخامس</b>
129	<b>اولا / عرض النتائج وتحليلها</b>
130-129	1- عرض وتحليل نتائج الفرض الأول
133-130	2- عرض وتحليل نتائج الفرض الثاني
135 -134	3- عرض وتحليل نتائج الفرض الثالث
137-136	4- عرض وتحليل نتائج الفرض الرابع
139 -137	5- عرض وتحليل نتائج الفرض الخامس
142-140	6- عرض وتحليل نتائج الفرض السادس
146 -142	<b>الاستنتاج العام</b>
147	<b>الاقتراحات</b>
152-148	المراجع باللغة العربية
154-153	المجلات العربية المتخصصة
156-155	الرسائل الجامعية
160-155	المراجع باللغة الأجنبية
160	مواقع الكترونية
172-161	الملاحق

( ه )

فهرس الجداول

الرقم	الموضوع	رقم الصفحة
1	يوضح أعراض الاحتراق النفسي	30
2	يوضح مصادر الاحتراق النفسي	32
3	يوضح الارتباط بين التوائم الحقيقية وغير الحقيقية في بعد العصائية	46
4	معاملات الارتباط بين التوائم في الذكاء والعصائية والانبساط	72
5	توزيع البشر على بعدي العصائية والانبساط السمات الشخصية لعامل الطيبة	76
6	ردود افعال المستيربون والديستميون عند الانهيار العصبي	77
7	السمات الشخصية لعامل الانبساطية	79
8	السمات الشخصية لعامل الطيبة	80
9	السمات الشخصية لعامل يقظة الضمير	80
10	السمات الشخصية لعامل العصائية	81
11	السمات الشخصية لعامل الانفتاح على الخبرة	81
12	تاريخ أساليب إعادة البناء المعرفي	97
13	توزيع أفراد العينة حسب التخصص والجنس	111
14	توضيح كيفية الإجابة على استبيان الاحتراق النفسي	112
15	كيفية حساب درجات مقياس الاحتراق النفسي بأبعاده الثلاثة	113
16	يوضح الدرجات الخام للمقاييس الثلاثة	115
17	يوضح المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات المعلمين والمعلمات في متغيرات الدراسة	117
18	يوضح الفروق بين متوسطات العينتين في متغيرات الدراسة ومستوى الدلالة	117
19	معاملات الارتباط بين لاحتراق والعصائية / الاحتراق والانبساط / الاحتراق والأفكار	118
20	توزيع افراد العينتين حسب نوعية المهنة	121
21	صدق المقارنة الطرفية بين مرتفعي ومنخفضي الاحتراق النفسي	123
22	يوضح معامل الارتباط لدرجة كل بعد في اختبار الأفكار اللاعقلانية مع الدرجة الكلية	125
23	صدق المقارنة الطرفية بين مرتفعي ومنخفضي الدرجات على اختبار الافكار اللاعقلانية	127
24	بين مستويات الاحتراق النفسي لدى أفراد العينتين ككل.	129

131	تصنيف مستويات أبعاد مقياس الاحتراق النفسي	25
131	يبين نتائج اختبار " ت " لدلالة الفروق بين متوسطات العينتين في أبعاد الاحتراق النفسي	26
134	يوضح نتائج العينتين على بعدي العصائية والانبساط	27
136	يوضح نتائج الفروق بين العينتين على بعدي العصائية والانبساط.	28
137	يوضح العلاقة الارتباطية المتعددة بين الاحتراق النفسي وبعدي العصائية والانبساط.	29
140	يوضح العلاقة الارتباطية بين الاحتراق النفسي والأفكار اللاعقلانية	30

( و )

فهرس الأشكال:

الرقم	العنوان	الصفحة
1	نموذج تشرنيس للاحتراق الوظيفي	31
2	يوضح بعد العصائية والاتزان	45
3	يعرض تصور بعد العصائية /الاتزان	48
4	تصور السيكلوجيين الأمريكيين للأنماط	61
5	يوضح فكرة ايزنك عن النمط وعلاقته بالسماط	62
6	يوضح وجهة نظر كل من " كاتل و ايزنك " عن نمط العصائية	63
7	يوضح كيفية تقدير شخصيات الأفراد على بعدي العصائية و الانبساط	63
8	يوضح تشتت افراد العينتين على بعدي العصائية والاتزان	135
9	تصور بعد العصائية والاتزان	135

## الفصل الأول : مدخل الدراسة

مقدمة:

إشكالية الدراسة :

أهمية الدراسة :

أهداف الدراسة :

مصطلحات الدراسة :

حدود الدراسة :

## الفصل الأول

### مقدمة :

يتفق الكثير من علماء النفس ،على أن الاستمتاع بنوعية العمل الذي نقوم به هو احد المؤشرات الهامة للصحة النفسية ، وان العمل مع الآخرين والتكيف معهم هو احد مظاهرها الايجابية ، وان رضا العامل عن عمله هو احد مظاهر التوافق المهني ، الذي يمثل حجر الزاوية في الصحة النفسية للعامل. إن العمل قد يكون مصدر ضغط وتوتر للبعض، مثلما هو مصدر سعادة ونشوة للبعض الآخر، ذلك أن الأفراد يقضون ساعات طويلة خلال حياتهم داخل بيئة العمل ، وما هو موجود في هذه البيئة من ظروف عمل وعلاقات قد يؤثر إيجابا أو سلبا على الصحة النفسية للعمال. يحدث أن يسبب العمل اضطرابات نفسية للعامل نتيجة لساعات العمل الطويلة وطبيعته المتكررة ذات الإيقاع الواحد ،وضغط الوقت و المسؤولية عن الآخرين والصراع معهم، كلها مصادر للاضطرابات النفسية.

لقد أدرك أصحاب العمل والمؤسسات ، أن الصحة الجيدة للقوى العاملة لديهم ،هي احد أولى اهتماماتهم فالعاملون الذين لا يتمتعون بصحة نفسية جيدة ،هم اقل إنتاجا ولديهم معدلات غياب أعلى ، وفي بعض المؤسسات يتم إجراء فحوص طبية واختبارات جسدية ونفسية للعمال الجدد للتأكد من مدى ملاءمتهم للعمل الذي سيوجهون إليه ، ومن عدم وجود اضطرابات نفسية و جسدية لديهم . لقد كثر الاهتمام بجوانب الصحة النفسية لما لها من تأثير على أداء الأفراد لأعمالهم ، لأنه في القدام بعد الثورة الصناعية وظهور النظام الراسمي ،كان الاهتمام أكثر بمصلحة المؤسسة دون الاهتمام بالعاملين وصحتهم النفسية ، لكن بعد الدراسات والبحث والقياس تبين ان الصحة النفسية للعامل هي احد العوامل الهامة في رفع مستوى الكفاية الإنتاجية للعامل (عمر،2008، 91).

يعتبر الضغط النفسي في بيئة العمل في عصرنا الحاضر من بين اهم العوامل التي تؤثر سلبا على الصحة النفسية والجسدية للعامل ، اذ تكمن خطورة استمرار هذه الضغوط النفسية المهنية في بيئة العمل في آثارها السلبية ، التي من أبرزها الوقوع في شراك الاحتراق النفسي «*Burn out*» والذي يعني حالة من الإنهاك الانفعالي والجسدي نتيجة للتعرض المستمر للضغط .

إن ظاهرة الاحتراق النفسي لها ثلاث أعراض هي : الاستنزاف الانفعالي ، تصلب المشاعر ، ونقص الدافعية للانجاز ، كما تبدو في القيام بالواجبات بصورة آلية تفتقر إلى الاندماج الوجداني مع الآخر الذي يشاطرنا نفس المهام في بيئة العمل (هدى خليفة،2004، 93).

يرجع الفضل في اكتشاف هذه الظاهرة الى الطبيب الانجليزي " فرندبرجر"(1974)Freidenberger ،لقد لاحظ هذا الأخير في عيادته الطبية ، ان الممرضات اللواتي كن يشرفن على تطيبب بعض المرضى المصابون بأمراض

مزمنة ، قد ساءت حالتهم النفسية الى حد كبير ، نتيجة ممارستهن لهذا النوع من المهن ، ولان نسبة الشفاء لدى هؤلاء المرضى كانت ضعيفة ، اثر ذلك على الممرضات نفسيا ، مما جعل "فرندبرجر" يشبههم ببنية احترقت من الداخل ولم يبقى منها إلا الأعمدة ، من هنا ظهر مفهوم جديد اسمه " الاحتراق النفسي *Burnout* " ومن أعراض الظاهرة : الاستنزاف الانفعالي ، التبدل في المشاعر ، نقص الدافعية للانجاز .

إن هذا التفسير أعطى أهمية كبرى للأسباب الموضوعية المسؤولة عن إفراز الظاهرة ، غير أن التراث النفسي قدم ويقدم الكثير من الأسباب الموضوعية و الذاتية المسؤولة عن إفراز الاضطراب النفسي بشكل عام والاحتراق النفسي على وجه الخصوص ، من بين التفسيرات التي يعرضها علم النفس ، ما تعلق بأنماط وسممة الشخصية والتي تعتبر محدد هام للسلوك في مواجهة المواقف البيئية بصفة عامة والمواقف الضاغطة بشكل خاص ، الأمر الذي ستعتمد الدراسة الحالية على تبيان وقياس أثره على المتغير التابع المتمثل في الاحتراق النفسي في بيئة العمل.بالإضافة إلى المحدد الشخصي هناك متغير مستقل آخر له صبغة معرفية له دور هام في إدراك الأفراد للمواقف البيئية الخارجية ، الا وهو التفكير العقلاني و اللاعقلاني وما له من اثر في تأويل المواقف التي نتعرض لها في حياتنا العملية المهنية ، بمعنى ان الاضطراب قد ينتج من إدراكنا الخاطيء واللاعقلاني للمواقف البيئية ، مما ينتج عنه فروق فردية في إدراك الموقف البيئي الضاغط الأمر الذي ستعمل هذه الدراسة على تبيانه والوقوف عليه علميا. لذا تم تقسيم الدراسة الحالية إلى الفصول التالية :

الفصل الأول ،خصص لمقدمة وإشكالية الدراسة وكذا أهمية وأهداف الدراسة بالإضافة إلى تحديد المفاهيم المستعملة في البحث ، ثم الحدود الزمانية والمكانية للدراسة ، أما الفصل الثاني فقد خصص للخلفية النظرية التي سيتم من خلالها تععيد الدراسة بالإضافة للدراسات السابقة التي اهتمت بالموضوع ومتغيراته الثلاثة : ( الاحتراق النفسي بعدي العصائية والانبساط ، ومتغير الأفكار اللاعقلانية ).خصص الفصل الثالث : للدراسة الاستطلاعية ، التي عمدنا فيها ، إلى اختبار أدوات البحث قبل القيام بالدراسة الأساسية أما الفصل الرابع : فقد تناولنا فيه عينة ومنهج البحث والاساليب الإحصائية المستعملة ، مع التذكير بفروض الدراسة . اما ما تعلق بالفصل الخامس : فقد تناولنا فيه نتائج البحث ومناقشتها، لنصل إلى الاستنتاج العام وتوصيات الدراسة .

## مشكلة الدراسة:

إن أول ملاحظة شددت انتباهنا ونحن نطلع على التراث النفسي الذي تناول ظاهرة الاحتراق النفسي في بيئة العمل، عندما كنا بصدد تحضير رسالة الماجستير الموسومة بعنوان "مركز التحكم وعلاقته بالاحتراق النفسي" أنها ظاهرة تنتشر بكثرة في المهن ذات الطابع الاجتماعي والإنساني، كالطب، والتمريض، والشرطة، والمحاماة، والتعليم والسبب يعود في ذلك، كون هؤلاء المهنيين يتعاملون مباشرة وعلى مدار الساعة مع أناس بحاجة دوما للمساعدة والرعاية، لذا وصفت مهنهم بصفة العمل الاجتماعي والإنساني. وتتمثل هذه الظاهرة كما وصفتها كل من ماسلاش & جاكسون (Maslach & Jackson: 1981) في زملة أعراض Syndrome مرتبطة بضغط العمل، تتصف ببعض الصفات من بينها، الإجهاد الانفعالي، التبدل في المشاعر تجاه من تقدم لهم الخدمة من البشر، مع فقدان الشعور بالإنجاز الشخصي، ولقد عرف (Pines & Aronson; 1983) الظاهرة، بأنها حالة من الإجهاد البدني والذهني والعصبي والانفعالي، الذي يحدث نتيجة التعامل و التفاعل مع البشر لفترة طويلة داخل وسط بيئي يتطلب بذل جهد انفعالي مضاعف. لقد ظهر مفهوم الاحتراق النفسي لأول مرة في الساحة العلمية مع بداية السبعينيات من القرن الماضي على يد الطبيب العقلي والمحلل النفسي الإنجليزي " هربرت فرندبرجر Herbert Freundberger سنة 1974. لقد وظف " فرندبرجر " هذا المفهوم في وصف حالة مجموعة من المتطوعين في الحقل الطبي الإنساني كانوا يعملون معه. لاحظ أن هؤلاء المتطوعين ساءت حالتهم النفسية نتيجة التعامل مع مرضى يعانون من أمراض مزمنة و بحاجة مستمرة للرعاية، ولأن هؤلاء المتطوعون لم يستطيعوا تغيير حال هؤلاء المرضى إلى الأحسن، فقد ساءت حالة هؤلاء المتطوعين، و أصبحت أسوأ من حالة المرضى، فشبههم ببنية احتترقت من الداخل ولم يبقى منها إلا الهيكل ومن هنا اشتق مفهوم الاحتراق النفسي الذي يصف الوضعية النفسية التي وصل إليها هؤلاء المتطوعون، فاختار لها كلمة " **Burn out** " باللغة الإنجليزية والتي تعني الاحتراق. منذ ذلك التاريخ عمدت كل الدراسات التطبيقية وما أكثرها على رصد الظاهرة داخل المهن ذات الطابع الإنساني والاجتماعي. من بين هذه الدراسات نجد تلك الدراسة التي قام بها كولنز *Kolins* 1987 على المحامين، دراسة سيمكنس *Simkins* 1987 على المعلمين، دراسة كوبر *Cooper* 1987 على مديري مدارس التعليم الخاص 1987، دراسة ماسلاش وبينز *Maslach & Pines* 1977 على العاملين في دور الحضانة، دراسة فرندبرجر *Freundenberger* 1975، على المتطوعين في الحقل الطبي، وأجمعت كلها أن هناك علاقة ايجابية عالية بين الاحتراق النفسي وممارسة العمل الاجتماعي الإنساني، بالتالي فإن هؤلاء المهنيين عرضة للاحتراق النفسي، لأنهم يمارسون مهام ذات صلة بالجمهور ولا يجدون دعما من منظماتهم ولا تماسكا في جماعاتهم تساعدهم على أداء مهامهم في أحسن الظروف (الوالبلي 1995 ص 16). في دراسة مسحية قامت بها (ماسلاش) *Maslach* (1996)، والتي هدفت إلى قياس مستوى

الاحتراق النفسي لدى بعض العاملين في مهن ذات الارتباط بالخدمات الاجتماعية العمومية والإنسانية ، شملت هذه الدراسة عينة كبيرة مكونة من (1025) فرد، تم اختيارهم عشوائيا من قطاعات مختلفة ( المحاماة ، التمريض ، الشرطة ،التعليم، الخدمات الاجتماعية). من ابرز نتائج هذه الدراسة ، وجود مستوى متوسط من الاحتراق النفسي لدى عينة الدراسة ( الوابلي،ب،ت،1995).

أفاد كل من كوكس و بروكلي (Cox & brockley 1984) أن 67 % من المعلمين، أفادوا أن المصدر الأساسي للضغوط التي يواجهونها ناتجة عن ممارستهم لمهنة التدريس في مقابل 35% من عينة الأفراد غير العاملين بمهنة التدريس الذين أفادوا، أن عملهم هو المصدر الأساسي للضغوط اليومية التي يواجهونها. ومن الدراسات العربية نذكر الدراسة التي قام بها الوابلي وزملاءه في الأردن (1982) على عينة من المعلمين (349) معلم ومعلمة ، استخدم مقياس الاحتراق النفسي ماسلاش & جاكسون. انتهت هذه الدراسة ان مستوى الاحتراق النفسي كان متوسطا عند هؤلاء ( سلسلة البحوث التربوية والنفسية،1995) . كما انتهت دراسة قام بها الباحث الجزائري بوزازوة (2003) تناول الظاهرة لدى عينة من أساتذة التربية البدنية في التعليم الثانوي ، وانتهى الى تسجيل نسبة مئوية متوسطة من الاحتراق النفسي قاربت 66% من الذين شملتهم الدراسة. كما انتهت دراسة قام بها الطالب الباحث ( التجاني سنة 2007). ان مستوى الاحتراق كان متوسطا لدى مفردات البحث الممثلة في عينة من معلمي المدارس الابتدائية بلغ عددهم (220) معلم ومعلمة تم اختيارهم عشوائيا ليمثلوا مجتمع الدراسة على مستوى ولاية الاغواط . انتهت الدراسة الى نسبة 64,54 % من عينة البحث ، كان لديهم مستوى متوسط من الاحتراق في مقابل نسبة 25% ممن كان لديهم مستوى عال من الاحتراق ، اما المستوى المنخفض فقد شكل نسبة 10 % . يرى الباحث فاربرFarber (1983) أن العاملين بقطاع الخدمات الاجتماعية والعمل الإنساني ، هم أكثر الناس عرضة للإصابة بالاحتراق النفسي ، ويتسمون عادة بالقلق ، لان طبيعة عملهم تتطلب منهم أن يكونوا منبسطي الشخصية ، وان يظهروا قدر كبير من التعاطف تجاه ألام الآخرين الذين هم بحاجة إلى المساعدة،وقد أوجز لنا بعض الأسباب الكامنة وراء احتراق هؤلاء الأفراد من بينها،عبء الأدوار ومعناها أن تفوق متطلبات المهنة إمكانات وقدرات الفرد (Farber, 1983) .

ان الملاحظة التي يمكن تسجيلها على هذا التراث وتلك الدراسات ،التي تمت الإشارة إليها على سبيل الذكر لا الحصر، أنها ربطت ظاهرة الاحتراق النفسي بنوعية المهنة التي يمارسها العامل ،عندما أشارت أن الظاهرة لها امتداد واسع في الأوساط المهنية ذات الطابع الاجتماعي والإنساني ، الأمر الذي قد يفهم منه أن الظاهرة قد تخف حدتها في باقي المهن التي لا علاقة لها بهذا الوسط ، وأن العامل كلما كانت المسافة بينه وبين البشر بعيدة، كلما كان اقل شعورا بالاحتراق النفسي، نعتقد ان جل الدراسات سواء الأجنبية منها أو العربية في حدود علم الباحث ، قد تتبع

خطوات الواضعين الأوائل للمفهوم ولم تحاول البحث عن الظاهرة في أوساط مهنية أخرى لا تمت بصلة للعمل الإنساني الاجتماعي. نعتقد أن البحث في الظاهرة في أوساط مهنية لا تمت بصلة للعمل الاجتماعي الإنساني يستحق الدراسة من خلال التساؤل عن احتمالية وجود ظاهرة الاحتراق النفسي في أوساط مهنية لا تمت بصلة للعمل الإنساني، و لن يحدث هذا إلا من خلال القيام بدراسة مقارنة بين عينتين مختلفتان من حيث نوع المهنة الممارسة ( إحداهما تمارس عمل إنساني وأخرى تمارس أعمالا لا تتصف بهذه الصفة )، من خلال هذا الطرح تبدو أهمية هذه الدراسة ، كونها ستحاول ان تؤكد او تنفي ذلك الارتباط الذي حدث في الدراسات التطبيقية التي تلت ظهور المفهوم، عندما ربطت ظاهرة الاحتراق النفسي بمهنة العمل الإنساني الاجتماعي، أو أن للظاهرة امتداد في أوساط مهنية أخرى لا علاقة لها بالعمل الاجتماعي الإنساني . نعتقد كذلك أن ذلك التراث السيكولوجي، قد اخذ المنحى السلوكي في تقديم الظاهرة عن قصد او بدون قصد، عندما ربطها بنوع المهنة التي يمارسها العامل ، بمعنى انه كلما امتهن الإنسان مهنة ذات طابع إنساني وتعامل مباشرة مع عملاء ،هم بحاجة الى خدماته كلما كان عرضة للضغط المهني ، ومن ثم إلى الاحتراق النفسي، بمعنى أن الضغوط المتنوعة تعتبر منبهات وما الاحتراق النفسي إلا استجابة آلية لتلك المنبهات الخارجية الضاغطة. بهذا المنطق نتوقع أن استجابة الأفراد ستكون واحدة إذا ما تعرضوا لنفس الموقف البيئي الضاغط ، وانه لا مكان لاحتمال وجود فروق فردية بين البشر في إدراكهم لنفس الموقف البيئي الضاغط . ان هذا النوع من الوصف والتحليل ، فيه اختزال واستبعاد لمفهوم هام ، يتمثل في الفروق الفردية بين البشر في إدراكهم للمواقف البيئية ، لان ما يعتبر ضغطا واحتراق نفسي للبعض قد لا يكون كذلك للبعض الأخر ، لان المسافة بين المنبه والاستجابة لا يتوسطها فقط مفهوم التعزيز المباشر الذي قدمته نظرية التعلم السلوكي ألكلاسيكي بل هناك متغيرات أخرى لها دور في تحديد نوع الاستجابة وترتبط أكثر بسمة الشخصية المدركة للموقف البيئي ، لقد أوضح(كاهن و بيوسيري Kahn & Byosiere 1992)، إن السمات الشخصية للفرد من الممكن أن تؤثر في إدراكه للضغوط النفسية ، فالأفراد الذين يتعرضون لنفس الظروف البيئية الضاغطة قد يظهرون ردود أفعال مختلفة اعتمادا على اختلاف خصائصهم الشخصية أين يسهم العامل الوراثي بدور كبير في تحديد نوع السلوك أمام الموقف البيئي الضاغط من خلال البناء العصبي الموروث ، لذا نجد العصابية / الانبساط كما تطرحها نظرية الأبعادلايزنك EYSENCK تمثل هذا المنظور الأخر ، الذي يولي أهمية لدور السمة الموروثة في إبراز الفروق الفردية في الاستجابة لنفس المنبه . لقد استطاع ايزنك EYSENCK في الأربعينيات من القرن العشرين ان يستخرج بعدي العصابية مقابل الاتزان الانفعالي ، و الانبساط مقابل الانطواء كعاملين متعامدين مستقلين وأساسيين في الشخصية ، لهما أساس وراثي بيولوجي عصبي في الشخصية ، تم إثباتهما من خلال الدراسات العملية التي قام بها ايزنك في خمسينيات القرن الماضي . ولقد تميزا البعدان بالشيوع العالمي من خلال ما أثبتاه من نتائج في الدراسات العملية

المتكررة التي أجريت على عينات متعددة ، ومدى علاقتهما بالصحة والمرض . إن العصابية في مقابل الاتزان الانفعالي عبارة عن بعد متصل ومتدرج بين طرفين احدها يمثل سوء التوافق وعدم الاتزان وضعف الأنا في مقابل حسن التوافق والاتزان الانفعالي وقوة الأنا كطرف مقابل . وهي من المتغيرات الأساسية في الشخصية التي ظهرت فيها فروق فردية متميزة بين الأفراد في الثقافات المختلفة وفي الثقافة الواحدة ( بشير معمريه 2009، ص 170).

إن العصابية ليست هي العصاب أو المرض النفسي ، بل هي الاستعداد للإصابة بالاضطراب العصبي إذا تعرض الفرد للضغوط في حياته ، والأفراد الذين ترتفع درجاتهم على قائمة العصابية ، يتصفون بعدم الثبات الانفعالي وزيادة ردود الأفعال الانفعالية وتقلبها لديهم ، كما يتسمون بالعجز والتردد والتوتر والقلق وصعوبة التركيز والكثير من الهموم ، وغير ذلك من المشاعر السلبية ( المرجع السابق ص 170). أما بعد الانبساط مقابل الانطواء فقد ارتبط بالعالم الفرنسي كارل كيستاف يونغ C ;G ,Yung نتيجة تعامله مع المرضى العصبيين ، ويرى ان كل فرد يملك هذين الميكانزمين ، وان غلبة احد الميكانزمين هو الذي يحدد نمط الفرد ، فالمنطوي إنسان منشغل بعالمه الداخلي من خيال ونشاط بدني ، ولكنه غير قادر على المشاركة الاجتماعية وتتجه الطاقة النفسية لديه الى الداخل على عكس المنبسط الذي يهتم بالعلاقات الاجتماعية ويجد فيها إشباعا لحاجاته النفسية. يمكن النظر الى هذين النمطين على أنهما طرفين لمتغير واحد مستمر ، ويمكن ان يقترب الأشخاص من هذين النمطين بدرجة كبيرة أو صغيرة ، لكن القليلون منهم قد يقتربون تماما من الصورة النموذجية بجميع تفصيلاتها، فالمنبسط النموذجي: شخص اجتماعي يحب الحفلات وله أصدقاء كثيرون ، ويحتاج إلى أناس حوله يتحدث معهم، يأخذ الأمور ببساطة ، متفائل وغير مكترث، يحب الضحك والمرح، ويفضل أن يكون دائم النشاط والحركة ،. أما المنطوي النموذجي: فهو هادئ ومتمرو ، ومحافظ ومتباعد اي يحب الانعزال ، وهو يميل إلى التخطيط مسبقا ، إي انه يترث قبل الإقدام على أية خطوة ، ولا يندفع بسرعة ويأخذ أمور الحياة اليومية بجدية ،ويحب أسلوب الحياة الذي تم تنظيمه بطريقة جيدة ولا ينفعل بسهولة ويميل إلى التشاؤم ، ويعطي أهمية للمعايير الأخلاقية ( عبد الخالق، 1996، ص 241-242).

من خلال هذا التحليل نجد أنفسنا أمام نظريتين متعارضتين في الأسس النظرية التي يذهبان إليها في تفسيرهما للسلوك والشخصية ،حيث يعتمد النسق الأول في تفسير السلوك والشخصية على اثر المثيرات البيئية الضاغطة في إفراز ظاهرة الاحتراق النفسي ،كاستجابة طبيعية لتلك المثيرات ويستخدم مفاهيم (المثيرات البيئية والتعزيز ). في حين يضيف النسق الثاني لهذا التفسير مكون آخر له بعد بيولوجي عصبي يربط ظاهرة الاحتراق النفسي بالخصائص الوظيفية للجهاز العصبي المستقل، وهذه الخصائص موروثه في الأصل ، لذا نعتقد ان البحث في العلاقة بين مفهومي هذين النسقين لدى مفردات البحث تمثل مشكلة بحثية تستحق الدراسة .

إن مثل هذه المفاهيم ( العصابية / الانبساط ) تسمح بوضع تنبؤات يمكن اختبارها في مجالات متنوعة . لقد اتضح من خلال دراسة ارتباط العصابية والانبساط بعدد من الظواهر منها ، الإهمال وقيادة العربات بطريقة شاذة ، والتعرض للحوادث المرورية ، واحتمال إن تصبح الفتاة اما غير متزوجة ، وكثرة الغياب عن العمل . كما اتضح كذلك ان المديرين الناجحين منطوون متزنون ( درجة انطواء مرتفعة ودرجة عصابية منخفضة ) ، أما في المجال العسكري اتضح ان جنود الصاعقة يتسمون ( بدرجة مرتفعة في الانبساط ودرجة منخفضة في العصابية ) . أما في تحمل الألم انتهت بعض الدراسات ، أن تحمل الألم يرتبط إيجابا مع الانبساط وسلبا مع العصابية ( Eysenck, 1973,p153) . اما في دراسة على عينة من المرضى العصبيين وأزواجهم وعينة ضابطة وأزواجهم ، اتضح ان الارتباطات بين الأزواج وبعضهم موجبة عادة وجوهرية في كلتا المجموعتين فيما يخص العصابية والانبساط ، وظهر ان أزواج المرضى العصبيين لديهم أعراض جسمية ونفسية أكثر من أزواج العينة الضابطة. وكلما زادت فترة الزواج زادت العصابية لدى أزواج المرضى العصبيين عندما تقارن بالعينة الضابطة ( عبد الخالق، 1996، ص233). في نفس سياق الدراسات التطبيقية ، أجرى ( عادل محمد ، 1995) دراسة عن بعض سمات الشخصية وأثرها على درجة الاحتراق النفسي للمعلمين ، وقد طبق الباحث قائمة الشخصية "لجوردن " ومقياس الاحتراق النفسي للمعلمين الذي أعده " سيدمان " و "زاجر " وقام الباحث بتعريبه ، وذلك على عينة قوامها (184) من أساتذة المرحلة الثانوية بمدينة الزقازيق بمصر. تبين من نتائج الدراسة انه لا توجد فروق بين المعلمين في مستوى الاحتراق النفسي تبعا لمتغير الجنس ، وان هناك علاقة دالة بين سمة القلق والاحتراق النفسي. كما قام علاء الدين كفاي بدراسة سنة 1982 على عينة تتكون 412 طالبا وطالبة من كلية التربية بالفيوم جامعة القاهرة ، ينتمون إلى شعب علمية وأدبية . ودراسة أخرى قام بها صفوت فرج (1991) على 220 طالبا سعوديا من الذكور فقط من شعب علمية وأدبية ، ومن مستويات دراسية متباينة ، وتم تطبيق قائمة "ايزنك" للشخصية ومقياس قوة ألانا المستخرج من مقياس **MMPI**. وتوصلت الدراسات إلى نفس النتائج رغم اختلاف بيئي العينتين ، بأنه ليس هناك ارتباط بين قوة الأنا والعصابية ( بشير معمري ، 2009، ص171) . دائما في أطار الحديث عن المفاهيم التي تتوسط المسافة بين المنبه والاستجابة ، تقدم لنا النظرية المعرفية السلوكية مقارنة أخرى يمكن من خلالها تفسير الفروق الفردية بين البشر في إدراكهم للبيئة الضاغطة. في هذا الصدد أشار) عبد الستار ابراهيم ، 1998 ، 123). ان الفرد قد يشعر بالاضطراب الانفعالي نتيجة التفسير الخاطئ لتصرفات ونوايا الغير. كما أضاف (مالك بدري ، 2000 ) أن التفكير والنشاط المعرفي للفرد له دور فعال في إصابة الفرد بشتى أنواع الاضطرابات النفسية ، لان الذي يؤثر على الفرد ونشاطه المعرفي ليست الأحداث الضاغطة التي يتعرض لها في بيئته بشكل مباشر بل تقييمه المعرفي لتلك الأحداث. يذكر ( الريحاني ، 1987، 151) ان العصاب ينشا ويستمر نتيجة لبعض الأفكار والمعتقدات التي تخلو أساسا من العقلانية والمنطق السليم ، وان الناس يتبنون في بعض الأحيان أهدافا

غير واقعية بل مستحيلة أحيانا ، وغالبا ما تتصف بالكمال ، كان يعتقد الفرد انه يجب ان يكون محبوبا ومقبولا من الجميع ، وان يكون كاملا فيما ينجز من أعمال ، وان لا يشعر بالإحباط في كل ما يسعى اليه. أشار كل من لندساي ونورمان (1980) Lindsay & Norman أن التقييم الذاتي للمواقف البيئية الضاغطة يبدو أكثر أهمية من تحديد الأسباب الموضوعية للظاهرة ، لأنها ترتبط أكثر بالكيفية التي يتم بها إدراك تلك المواقف البيئية وترجمته ( أمل ، 2001).

إن المعرفيون ينظرون إلى الانفعالات على أنها استجابات وليست مثيرات ، فهي لا تسبق العقل والتفكير ، بل هي تالية له ، فالإنسان تحكمه أفكاره أولا ، وإذا ما اضطرت أفكاره لتلتها مباشرة الانفعالات السلبية . لقد أدرك ادلر Adler أهمية التفكير في سلوك الأفراد ، حيث قال : إن سلوك الشخص ينبع من أفكاره ، وان نمط حياته يعتمد على نظام المعتقدات والأفكار الذاتية التي يعتنقها الفرد في إدراكه لذاته وللعالم ، والتي تعتبر بمثابة الخريطة المعرفية التي يستعين بها الفرد في اكتشاف البيئة وضبطها ، وان الصحة النفسية والعصاب كمرض نفسي يرتبطان بصورة أساسية ومباشرة بأفكار الفرد ومعتقداته ، ويضيف "ادلر" أن سلوك الفرد وانفعالاته يتوقفان بصفة أساسية على كيفية تقييم الفرد وتقديره لما يمر به من خبرات وما يضيفه على هذه الخبرات من تفسير وتأويل ( سناء ، 2004).

يفسر " البرت اليس" هذا التداخل بين المعرفيات والسلوك من خلال نظرية ABC او (ا) (ب) (ج) ، حيث أن (A) هي الحادثة المنشطة (Active Events) و (B) هي طريقة التفكير و التأويل أي (المعتقدات Beliefs) و (C) ( هي النتائج الانفعالية والسلوكية (Conséquences) ، ويعتقد اليس أن الأحداث (A) ليست هي السبب في الانفعالات (C) ، لكن الأفكار والمعتقدات التي نكوها عن الأحداث (A) هي السبب في الانفعالات : أي أن (B) وليست (A) هي السبب في حدوث (C) (الفرحاتي، 2005، ص50).

إن عبارة "ابيكينوس" اكبر دليل على أهمية إدراك الفرد للضغوط والتي مفادها أن الأفراد لا يعانون من الأشياء ، وإنما يعانون من إدراكهم لتلك الأشياء ( هدى خليفة ، 2004 ، ص82).

تشير ( سناء زهران ، ) أن أفكار الإنسان اللاعقلانية و مواقفه العقلية الخاطئة أو غير المنطقية هي حجر الزاوية في الاضطرابات العصائية، و أن المعتقدات الخاطئة تولد التحمل المنخفض للإحباط ، كما أن العمليات المعرفية والانفعالية والسلوكية مترابطة ومتفاعلة ومتداخلة بصورة معقدة يصعب عزلها ، غير أن التحكم السليم في العمليات المعرفية يؤدي الى التحكم في الانفعال والسلوك. وتتفق هذه الرؤية مع ما ذهب إليه ( الخطيب ، 52 ) في إشارته إن كثيرا من المشكلات السلوكية هي نتيجة لادراكات خاطئة ، ويمكن للمدخل المعرفي ان يعدل او يخفف من حدة المشاكل ، من خلال تصحيح الإدراك الخاطئ للمثيرات البيئية ، من خلال إعادة تنظيم المجال الإدراكي ، او تغيير الأفكار الخاطئة وغير العقلانية للتخفيف من حدة المشكل ومن ثم تصحيح المشاعر والسلوكيات الخاطئة .

اشار(لايتسي Lightsey ، 1994) ان تفكير الفرد بشكل ايجابي في الأحداث التي تواجهه يعد مخففا للضغط الذي يتعرض له نتيجة تلك الأحداث ، فكلما كانت أفكار الفرد ايجابية كان أكثر سعادة ، أما إذا كان تقويمه سلبي لتلك الأحداث كان أكثر تعاسة،لذا فان هناك علاقة وثيقة بين التفكير والانفعال ،وانه لا يمكن الفصل بين انفعال الفرد وتفكيره ، وبالتالي فالاضطراب النفسي يرجع إلى طريقة التفكير الالاعقلانية لدى الأفراد. من هذا المنطلق يمكن كذلك أن نفسر الفروق الفردية بين الناس في إدراكهم للبيئة التي يعملون فيها تبعا لمعتقداتهم العقلانية والالاعقلانية. فكلما كانت هذه الاعتقادات عقلانية موضوعية ومنطقية كلما كانت الاستجابة متوازنة وتوافقية مع البيئة الخارجية، أما إذا كانت هذه المعتقدات غير عقلانية انعكس ذلك بالسلب على توازن الفرد وعلى صحته النفسية في بيئة العمل، من هذا المنطلق نتصور أن احتراق العمال في بيئة العمل ليس مرده فقط إلى العوامل الموضوعية الخارجية كمصدر من مصادر الضغوط المهنية ، بل يرتبط بكيفية إدراكهم للمهنة التي يمارسونها ، فقد يعتقد المعلم مثلا أن العمل الإداري أفضل من التدريس والاتصال المباشر مع التلاميذ ،ويتمنى أن تتاح له الفرصة لتغيير المهنة ، ويعتقد الموظف الإداري أن التدريس أفضل من العمل الإداري ، لان التدريس له جدول توقيت اقل ويتمنى لو كان مكان المعلم وهكذا...إن هذا النوع من الاعتقادات يؤثر على الرضا الوظيفي للعامل ، ويجعل من بيئة العمل مصدر ضغط واحتراق لمن لديه هذا النوع من الاعتقادات ، التي لا تستند إلى تحليل موضوعي منطقي. لذا فان المسافة بين المنبه والاستجابة تبعا لهذا التحليل تتوسطها ذات عاقلة منطقية أو غير عاقلة و غير منطقية في إدراكها للموقف البيئي. للتأكد من هذا الطرح نعتقد أن الموضوع يحتاج إلى البحث في العلاقة بين الأفكار الالاعقلانية ومستوى الاحتراق النفسي لدى العامل. إن التفكير العقلاني أو غير العقلاني يرجح إلى عوامل التنشئة الاجتماعية خاصة في المراحل الأولى من حياة الفرد، وقد ارجع "اليس" التفكير الالاعقلاني إلى مرحلة الطفولة المبكرة ، حيث يكون الطفل حساسا للمؤثرات الخارجية وأكثر قابلية للإيحاء ، كما أن الطفل في هذه المرحلة يكون أكثر اعتمادا على الآخرين خاصة الوالدين في التفكير واتخاذ القرار ، فإذا كان بعض أفراد الأسرة لالاعقلانيين فسيصبح الطفل لالاعقلاني ( دريدن Dryden،1992).

لقد خاضت بعض الدراسات في هذا المجال ، نذكر منها الدراسة التي قام بها ( احمد عبد الله عثمان ،2004) كان الهدف منها التعرف على مدى انتشار الأفكار الالاعقلانية وعلاقتها بالاحتراق النفسي لدى عينة بلغ تعدادها (129) معلما و(189) معلمة من معلمي مديريات التربية والتعليم بمدينة تعز في اليمن. دلت النتائج على وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين الأفكار الالاعقلانية من والاحتراق النفسي من جهة .ومن جهة أخرى وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعا تغير الجنس.

في دراسة قامت بها رتيب (2000) هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية من ناحية والقلق الاجتماعي من ناحية أخرى لدى عينة بلغت (686) طالبا وطالبة من طلاب وطالبات السنة الثالثة من كليات جامعة دمشق. أشارت نتائج الدراسة الى عدم وجود دلالة إحصائية في درجة الأفكار اللاعقلانية تبعا لمتغير الجنس والتخصص الدراسي ووجود علاقة دالة إحصائية بين درجة الأفكار اللاعقلانية والقلق الاجتماعي. قام احمد عبد الله (1994) بدراسة هدفت التعرف إلى العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية من ناحية، وكل من حالة وسمة القلق ومركز الضبط، لدى عينة بلغت (428) طفلاً ومراهقاً من محافظة الجزيرة بمصر. وقد أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية من جهة، وحالة وسمة القلق من جهة أخرى ولم تدل على وجود علاقة بين الأفكار اللاعقلانية ومركز الضبط.

قامت ميرزا (2007) بدراسة كان الهدف منها التعرف عن العلاقة المباشرة وغير المباشرة بين الأفكار اللاعقلانية من ناحية وكل من الضغوط المهنية وصراع الأدوار المهنية الأسرية واستراتيجيات التعامل من جهة أخرى لدى عينة بلغت (320) معلماً ومعلمة من معلمي مدارس التربية الخاصة في الكويت. وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية قوية بين الأفكار اللاعقلانية من جهة، وكل من صراع الأدوار المهنية الأسرية و الضغوط المهنية من جهة أخرى. من خلال هذا التحليل تظهر أهمية الدراسة التي سنخوض فيها من خلال البحث في مدى انتشار ظاهرة الاحتراق النفسي في باقي المهن التي لا يتعامل مهنيوها مع الناس مباشرة ولا يقومون بادوار ذات طابع إنساني اجتماعي . ذلك لان أكثر الدراسات التي تناولت موضوع الاحتراق النفسي في بيئة العمل ، ركزت على رصد الظاهرة وتبيان اسبابها وأعراضها في الأوساط المهنية ذات الطابع الإنساني الاجتماعي الى حد التشعب ، وأغفلت باقي المهن التي لا يتعامل عمالها مع الناس مباشرة.

إن موضوع الدراسة سيحاول التأكد كذلك من مدى وجود أو عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي بين الذين يمتنون مهن ذات طابع إنساني اجتماعي وبين عمال أو موظفين يمارسون أدوارهم المهنية دون الاتصال المباشر بالناس.

تبدو أهمية الدراسة كذلك ، كونها ستختار منحى آخر في البحث تضاف لتلك الدراسات التي ركزت على الأسباب الموضوعية في إفراز الظاهرة من خلال البحث وقياس اثر متغيرين مستقلين، احد هذه المتغيرات له مصدر وراثي بيولوجي ممثلا في مفهوم " العصائية/ الانبساط"، والأخر معرفي بيئي مكتسب يتمثل: في " الأفكار اللاعقلانية من هذا المنطلق سنحاول صياغة تساؤلات الدراسة على النحو التالي :

- 1- ما مستوى انتشار ظاهرة الاحتراق النفسي لدى عينتين مختلفتين من حيث بيئة العمل ؟
- 2- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين في الاحتراق النفسي مرده الى طبيعة المهنة؟
- 3- ما مدى توزيع بعدي العصائية والانبساط لدى عينتين مختلفتين من حيث بيئة العمل ؟
- 4- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين في بعدي العصائية / الانبساط ؟

5- هل هناك علاقة ارتباطيه بين الاحتراق النفسي وبعدي العصائية / الانبساط ؟

6- هل هناك علاقة ارتباطيه بين الاحتراق النفسي و الأفكار الالاعقلانية؟

#### أهمية الدراسة :

تبدو أهمية الدراسة من الموضوع الذي تناولته ، كونها ستبحث في رصد ظاهرة الاحتراق النفسي، ليس فقط في وسط اجتماعي أنساني ( قطاع التعليم ، الصحة ) ، بل ستمتد إلى وسط آخر لا يتصف بهذه الصفة ( الوسط التقني الإداري ) ، من خلال دراسة مقارنة بين عينتين ، ( إحداها تمارس عمل إنساني والثانية لا تتصف بهذه الصفة ) ، لتفني ارتباط ظاهرة الاحتراق النفسي بالوسط الإنساني الاجتماعي ، او تؤكد ارتباط الظاهرة حقيقة بالوسط الأخير، أو أن الظاهرة منتشرة في كل الأوساط العمالية على اختلافها . ان جل الدراسات التطبيقية التي تناولت ظهور المفهوم منذ سبعينيات القرن الماضي على يد الانجليزي " فرندبرجر " ومن بعده ماسلاش وجكسون في الثمانينيات من نفس القرن ربطوا الظاهرة بالعمل الإنساني الاجتماعي، بالاطافة إلى كل الدراسات الغربية والعربية الأخرى ، سارت في نفس الطريق ، حتى اني ازعم في حدود علمي ، انه لا توجد دراسة خرجت عن هذا الإطار ،والدراسات السابقة التي تناولتها هذه الدراسة في متن البحث تؤكد على ذلك .

تظهر أهمية هذه الدراسة ، أنها ربما ستثير مجال بحث آخر غير المجال الكلاسيكي ، المتمثل في بيئة العمل الإنساني الاجتماعي، الذي نعتقد انه وصل إلى حد التشبع ، وقد حان الأوان على تتبع الظاهرة في بيئات عمل خارج إطار العمل الإنساني الاجتماعي .

إن الدراسات السابقة ،اهتمت أكثر بالعوامل الموضوعية المسببة للظاهرة وانتشارها في بيئة العمل الإنساني الاجتماعي ، ولم تولي عناية كافية بنفس الوزن للأسباب الذاتية المثيرة للظاهرة.نتصور أن الدراسة الحالية هي إضافة للتراكم المعرفي الذي أحاط بالظاهرة ، لكن من زاوية أخرى، من خلال تناول محدد هام للشخصية والسلوك ، ألا وهو بعدي العصائية والانطواء وأثرهما في إفراز الظاهرة .

تبدو أهمية الدراسة أيضا ، في تناولها لموضوع الدراسة من خلال مقارنة معرفية ، لتبين ان ردود أفعال البشر ليست واحدة أمام الموقف البيئي الواحد ، وان ما يصنع فروقا بين البشر امام نفس الموقف البيئي الخارجي ، هي كيفية إدراكهم لذلك الموقف ، لذا ستسعى الدراسة الحالية ربط انتشار الظاهرة بمستوياتها من خلال مقارنة معرفية ، تتمثل في الأفكار الالاعقلانية التي يحملها كل فرد من أفراد العينتين وعلاقتها بمستوى الاحتراق النفسي لديه .

#### أهداف الدراسة :

ستثير الدراسة ظاهرة خطيرة تصيب العامل في بيئة العمل نتيجة للضغط المستمر، تنتهي به في شراك ظاهرة تسمى " الاحتراق النفسي، " تشبه " الظاهرة في أعراضها إلى حد كبير ظاهرة الاكتئاب ، حتى انه يصعب التفريق بينهما ،

إلأن الغريب في الأمر انه لا يعتبر مرضا ، ولم يتم الاعتراف بالظاهرة من منظمة الصحة العالمية على أنها كذلك ، مما يدفع بالكثير من الأطباء إلى إعطاء وصفات لأمراض جسدية او عقلية بديلا عن المعاناة النفسية التي يعاني منها العامل ، لذا نعتقد ان الدراسة ، عبارة عن جرس إنذار وإشهار للمعنيين بصحة العمال ، ان هناك مرض نفسي اسمه " الاحتراق النفسي " ينهش صحة العامل الجسدية والنفسية من جراء الضغط المهني.

إن احد أهداف الدراسة ،أنها تنبه الأخصائيين في العلاج والإرشاد النفسي ، أن هناك مجال يحتاج إلى الرعاية النفسية سواء من حيث العلاج أو الإرشاد ، هو بيئة العمل وما قد تخلفه من أضرار خاصة النفسية منها ، وبالتالي فان هؤلاء العمال بحاجة إلى طرق وبرامج علاجية إرشادية للتخفيف من حدة الظاهرة.

إن الدراسة الحالية ، ستسعى كذلك إلى تنبيه رؤساء المؤسسات سواء أكانت خدماتيه أو إنتاجية ، ان العناية النفسية بالعمال في المقام الأول ، له اثر ايجابي على أداء العامل وعلى أداء المنظمة في المقام الأخير ، ولنا في تجربة " التون مايو " في مصانع " هشرون " في أواخر عشرينيات القرن الماضي خير مثال على ذلك ، اذ انتهت الدراسة التي قام بها هذا الأخير على عينة من ستة ( 06 ) نساء ، حسن لهن الشروط الفيزيائية والموضوعية في بيئة العمل ، من إنارة ، ومنحهم فترة راحة أثناء العمل ، معتقدا ان هذين المتغيرين سيكونان سببا في رفع الإنتاج ، لكن بإزالة هذين المتغيرين لم يتناقص الإنتاج بل زاد المتوسط الحسابي لعدد الوحدات التي يتم إنتاجها يوميا ، الأمر الذي جعل " التون مايو " يستنتج بالرغم من عدم إنهاء التجربة بسبب الحرب الكونية الثانية ، ان المتغيرين المستقلين لم يكونا المسؤولين عن الزيادة في الإنتاج ، بل العامل النفسي المتمثل في " العلاقات الإنسانية " بين أفراد العينة هو المسؤول عن الزيادة .

### مصطلحات الدراسة:

### الاحتراق النفسي:

يذكر ( البدوي ، 2000 ) ان الاحتراق النفسي عبارة عن ظاهرة نفسية ، يتعرض لها المهنيون نتيجة عدم قدرتهم على التكيف مع ضغوط العمل ، مما يؤدي الى شعورهم بعدم القدرة على التكيف مع بيئة العمل ، مما يؤدي بهم الى التوتر النفسي وفقدان الاهتمام بالعمل . تذكر " ماسلاش " ( Maslach , 1982 ) ان له ثلاثة أعراض هي:

1- الاستنزاف الانفعالي

2- تصلب في المشاعر

3- نقص الدافعية للانجاز .

يتم قياس هذه الأعراض من خلال الاختبار المشهور لماسلاش " ( Maslach , 1982 ) والذي يعرف اختصارا MBI

العمل الانساني الاجتماعي :نقصد به تلك الأعمال التي يتصل فيها العمال بالبشر على مدار ساعات العمل .مثل

: التعليم ، الطب ، المحاماة ....الخ.

## بعدا العصائية - الاتزان:

يمثل هذا البعد متصل ثنائي يجمع بين العصائية كطرف، والاتزان في الطرف، حيث يتوزع جميع الأفراد وبدرجة متفاوتة على هذا المتصل، اذ تتراوح الدرجات على هذا البعد ما بين (1- 24) درجة و يقاس هذا البعد بواسطة اختبار ايزنك الصورة ( ا ) ( EYSENCK1968 ). سنعمد في هذه الدراسة الى توظيف مقياس العصائية للشخصية الصورة ( ا ) ويكون الإنسان أكثر عصائية كلما ارتفعت درجته عن المتوسط (12) وأكثر اتزاناً كلما انخفضت عن المتوسط.

## بعدا لانبساط/ الانطواء :

يمثل هذا البعد متصل ثنائي القطب، يجمع بين الانبساط كطرف، و الانطواء في الطرف المقابل، حيث يتوزع جميع الأفراد وبدرجات متفاوتة على هذا المتصل، اذ تتراوح الدرجات على هذا البعد ما بين ( 1 - 24 ) درجة ويقاس هذا البعد بواسطة اختبار ايزنك الصورة ( ب ) ( EYSENCK1968 ) . سنعمد في هذه الدراسة الى توظيف مقياس الانبساط للشخصية الصورة (ب) ويكون العامل أكثر انبساط كلما ارتفعت درجته عن المتوسط ( 12 ) وأكثر انطواء كلما انخفضت عن المتوسط .

## الأفكار اللاعقلانية :

هي عبارة عن مجموعة من الأفكار الخاطئة وغير الموضوعية والتي تتصف بالسعي للكمال والاستحسان وتهويل الأمور المرتبطة بالذات والآخريين ، والشعور بالعجز والدونية والاعتمادية ، كما توضحها الدرجة المرتفعة على أبعاد اختبار الأفكار اللاعقلانية ( للريحاني).

## العمل الإنساني الاجتماعي :

تتمثل في الادوار المهنية التي يقوم بها العامل على مدار ساعات العمل مع البشر مباشرة ( مرضى ، ذوي احتياجات خاصة ، تلاميذ ... الخ ) كون هؤلاء بحاجة ماسة الى خدماته .

## حدود الدراسة :

جرت الدراسة الميدانية الموسومة تحت عنوان " الاحتراق النفسي وعلاقته ببعدي العصائية والانبساط والأفكار اللاعقلانية خلال الثلاثي الثالث من الموسم الدراسي 2014 - 2015 ، وكانت ولاية وبلدية الاغواط قد مثلت الحدود الجغرافية لهذه الدراسة .

## الفصل الثاني:

الإطار النظري للدراسة

تمهيد:

المبحث الأول : الاحتراق النفسي

المبحث الثاني: أبعاد الشخصية

المطلب الاول : بعد العصابية

المطلب الثاني : بعد الانبساط

المبحث الثالث : التفكير اللاعقلاني

المبحث الرابع: الدراسات السابقة

## الفصل الثاني

### المبحث الأول: الاحتراق النفسي

أولا / نبذة تاريخية عن ظاهرة الاحتراق النفسي :

ترجع جذور ظاهرة الاحتراق النفسي إلى عام 1960 ، إذ لاحظ بعض الباحثين في مجال الصناعة ، تدني مستوى الأداء لدى بعض العمال ، الذين عرف عنهم التفاني في العمل ، مع ظهور بعض التغير السلبي في السلوك ، منها التغيب المستمر وعلى فترات عن مواعيد العمل ، فأطلق على الظاهرة اسم " الوهج المنطفئ " Flame out " الا انه ومع بداية السبعينيات من القرن الماضي ، ظهرت في الولايات المتحدة بعض المقالات التي تناولت الظاهرة تحت مصطلح جديد هو : الاحتراق النفسي « **Burn out** ».

ظهر مفهوم الاحتراق النفسي في الساحة العلمية مع بداية السبعينيات من القرن الماضي على يد الطبيب الإنجليزي " هيربرت فرندبرجر **Herbert Freundberger**" سنة 1974 . لقد وظف " فرندبرجر " هذا المفهوم في وصف حالة مجموعة من المتطوعين في الحقل الطبي الإنساني كانوا يعملون معه. لاحظ "فرندبرجر" أن هؤلاء المتطوعين ساءت حالتهم النفسية نتيجة التعامل مع مرضى يعانون من أمراض مزمنة ، و بحاجة مستمرة للرعاية ولأن هؤلاء المتطوعون لم يستطيعوا تغيير حال هؤلاء المرضى إلى الأحسن فقد ساءت حالة هؤلاء المتطوعين وأصبحت أسوأ من حالة المرضى، فشبههم ببنية احتترقت من الداخل ولم يبق منها إلا الهيكل ، ومن هنا اشتق مفهوم الاحتراق النفسي الذي يصف الوضعية النفسية التي وصل إليها هؤلاء المتطوعون ، فاختار لها كلمة **Burn out** باللغة الإنجليزية ، أما باللغة الفرنسية يطلق عليها مصطلح " Epuisement professionnel " وباللغة العربية مصطلح "الاحتراق النفسي". يعتبر " فرندبرجر " 1974 Freindenberger أول من ذكر مصطلح الاحتراق النفس " **Burn out** " ، و اضافه إلى ميدان البحث السيكولوجي ، وذلك من واقع تجربته الخاصة على بعض المتطوعين بإحدى العيادات الخاصة المجانية بمدينة " نيويورك "، فاورد المعنى المرادف لمصطلح " **Burn out** " ويعني أن يجهد العامل أو يرهق إلى أن يصبح منهكا ( البتال، 2000، ص ص 22.23).

إن تعريف " فرندبرجر " للاحتراق **Burn out** في الأول لم يكن شاملا ، إلا انه كان يحمل معنى وارد في القاموس ، فتم تعريف المفهوم سنة 1974 بأنه " إفراط الفرد في استخدام طاقته الى ابعد الحدود ، ليستطيع تلبية متطلبات العمل الزائدة عن قدراته ، ثم قدم تعريف آخر للمفهوم يعتبر نتيجة لتطور مصطلح الاحتراق النفسي اعتمد فيه على زملة أعراض الاحتراق النفسي والتي تتضمن: الإنهاك ، المشاعر السالبة نحو العميل ، والاتجاهات السالبة نحو الوظيفة والزملاء (عبد الله، 2005، ص 210).

كما اضاف سنة (1980) قائمة لتشخيص مستوى الاحتراق النفسي، تضمنت نفس الأبعاد السابقة (Freundenberger,1981p18).

جاء عن " فرندبرجر" قوله : لقد أدركت من خلال ممارستي العيادية أن الأفراد قد يكونون أحيانا ضحايا حرائق مثلهم مثل البنائيات ، وهذا ناتج عن الضغط المستمر في بيئة العمل، مما يؤدي إلى التهام طاقتهم ومواردهم الداخلية (Freundberger,1974 ;p3). جدير بالذكر أن إسهامات " كريستينا ماسلاش "Maslach1981، الأخصائية في علم النفس الاجتماعي بجامعة " بيركلي" واضحة وقوية في تبني المفهوم ، فقد اضافت الدراسات الأولى التي أجرتها مع آخرين خاصة " سوزان جاكسون " بجامعة " بيركلي " شهرة أكثر للمصطلح ، حيث وصفته بأنه مجموعة أعراض، يمكن ان تحدث لدى الأشخاص الذين يؤدون نوع من الأعمال التي تقتضي التعامل المباشر مع الناس ( البتال ،2000،ص23).

على الرغم من أن " فرندبرجر" هو الذي اكتشف مصطلح الاحتراق النفسي ، إلا أن الأمريكية "ماسلاش" هي التي درست الظاهرة بعمق ، حيث قدمت أول تعريف للاحتراق النفسي و أول أداة لقياسه، ليظهر فيما بعد باحثون آخرون مازالوا يدرسون الظاهرة إلى يومنا هذا. لقد شاع استعمال المصطلح في سنوات الثمانينات من طرف ماسلاش و جاكسون (1981) ، اذ تعتبران من الرواد الباحثين في مجال الاحتراق النفسي ، حيث ساهمتا بالعديد من البحوث في تفسير الظاهرة وفهماها في مختلف مهن العمل الإنساني.

تشير كل من (ماسلاش و جاكسون Maslach & Jackson 1981) إلى أن الاحتراق النفسي في المهنة ، هو عبارة عن زملة أعراض **Syndrome** مرتبطة بضغط العمل، تتصف ببعض الصفات من بينها، الإجهاد الانفعالي ، التبدل في المشاعر تجاه من تقدم لهم الخدمة، مع فقدان الشعور بالانجاز الشخصي . بالرغم من أن ظهور الاحتراق النفسي يعتبر حديث نسبيا ، إلا أن لم يمنع ذلك من ظهور تعاريف عديدة له، تشير في غالبيتها إلى الإنهاك الانفعالي التي تسببها الطلبات النفسية والانفعالية المفرطة التي تتطلبها طبيعة المهنة ، مما يجعل هؤلاء العمال يكفون عن القيام بأدوارهم الاعتيادية في مساعدة الآخرين. لقد ارتبطت الدراسات التطبيقية الأولى التي تناولت الظاهرة ببيئة العمل في القطاع الصحي ( ممرضون ، أطباء ) ، ثم امتدت الدراسات لتشمل القطاعات الإنسانية والاجتماعية ، التي يتعامل مستخدموها مع اناس بحاجة دوما للمساعدة والرعاية.

إن الظاهرة تشير إلى الاتجاهات السلبية نحوى المهنة ، وعدم الرضا من جانب المهني عن المسؤوليات المناطة به الأمر الذي يؤدي الى عدم الفاعلية في العمل ( Cherniss ;1978 ). وتلعب ضغوط العمل المختلفة دورا أساسيا في حدوث الظاهرة ، خاصة عندما تكون متطلبات البيئة او ما يطلب من العامل القيام به ، أكبر من إمكانياته الذاتية ( Lazarus & launier , 1978 ).

اما عن الدراسات العربية التي تناولت الظاهرة ، يمكن اعتبار " علي عسكر " من الباحثين الأوائل الذين اهتموا بظاهرة الاحتراق النفسي سنة (1986) ، ثم تلاه باحثون آخرون أمثال ، كمال الدواني (1989)، ويتفق هؤلاء على ان الظاهرة ، لها أبعاد ثلاثة هي: الإجهاد الانفعالي ، التبدل في المشاعر ، ونقص الانجاز الشخصي .

#### ثانيا / تعريف الاحتراق النفسي :

ينشا الاحتراق النفسي من وهن أو تلف في الطاقة الحيوية للفرد تسببه متطلبات مفرطة يفرضها الإنسان على نفسه او يفرضها المحيط عليه ، وقد تباينت استخدامات الباحثين في ترجمة المصطلح الانكليزي "Burn out" حيث يشار اليه في البحوث والكتابات العربية بمفاهيم عدة منها ، الاحتراق النفسي ، الإعياء المهني ، وكلها تسميات تدل على حالة من الإنهك والاستنزاف البدني والانفعالي ، نتيجة التعرض المستمر للضغوط ، لذا عرفه عسكر (2000) . "على انه حالة من الإنهك او الاستنزاف الانفعالي والبدني نتيجة للتعرض للضغوط الشديدة ، ويتمثل في مجموعة من الظواهر السلبية ، منها التعب والإرهاق ، والشعور بالعجز ، وفقدان الاهتمام بالآخرين والسخرية منهم ، وفقدان الاهتمام بالعمل بشكل عام ، مع السلبية في مفهوم الذات ( علي عسكر ،2000) . أما ماسلاش & وجاكسون (1981) فعرفتا الاحتراق النفسي "انه إحساس الفرد بالإجهاد الانفعالي ، والتصلب في المشاعر ، مع نقص الانجاز الشخصي . قصدتا بالإجهاد الانفعالي Emotional-exhaustion: فقدان العامل للطاقة عند اداء العمل ، اما تبدل المشاعر Depersonalization، يقصد به ان العامل اصبح جاف وصارم في تعامله مع الآخر ،نتيجة اختلال الحالة المزاجية ، اما نقص الدافعية للانجاز lower- personal- accomplishment معناه انخفاض الانجاز الشخصي ،مع إحساس العامل بتدني نجاحاته وان لا طائل من بذل الجهد ( نشوى كرم، 2007). يعتبر هذا التعريف من اكسر التعاريف قبولا واستخداما .

يعتبر ديدرك وراسكي (1990) Dedrick & Raschke بأن الاحتراق النفسي حالة يعاني فيها المعلم من برود العاطفة وانعدام الود تجاه الطلاب ، والشعور مراراً وتكراراً باستنفاد الطاقة الانفعالية أو البدنية ، وعدم القدرة على امتصاص آثار المحبطات والمثبطات (البتال ،2000) .

انه شعور عام بالإجهاد ودرجة عالية من الإرهاق، يتعرض له الفرد نتيجة الضغوط الكثيرة التي يعايشها في عمله، والتي تعوقه عن أداء وظائفه بشكل طبيعي، وتترتب عليه ردود أفعال على المستوى النفسي والجسمي والاجتماعي( فوزية،2000).ومن الباحثين المحدثين في مجال الاحتراق النفسي نجد كل من جولد وروث ( Roth,1994)، Gold& وقد عرفا الاحتراق النفسي بأنه حالة ناتجة عن شعور الفرد بأن احتياجاته لم تلي وتوقعاته وطموحاته لم تتحقق ، و تتطور الظاهرة الى خيبة امل يرافقها أعراض نفسية وجسدية ، التي تؤدي إلى تدني مفهوم الذات (الوابلي،1995).

اما سيدمان وزاجر (1986) فقد عرفا الاحتراق النفسي للمعلم على انه نمط سلبي من الاستجابات للأحداث التدريسية الضاغطة ، من بينها ، التلاميذ ، مهنة التدريس ، بالإضافة الى إدراك المعلم ان هناك نقصا في المساندة من ادارة المدرسة ( نشوى كرم ، 2007، ص19).

كما عرف بينز وارنزون (Pines & Aronson, 1983)، الاحتراق النفسي : بأنه حالة من الإجهاد البدني والذهني والانفعالي ، تحدث نتيجة العمل مع الناس والتفاعل معهم لفترة طويلة من الزمن .

اما ( الحرتاوي ، 1991، ص13) فقد عرف الاحتراق النفسي ، بأنه حالة نفسية تؤرق الأفراد الذين يقدمون خدمات انسانية اجتماعية لاناس كثيرين ، مما يولد لديهم ضغوطا ، نتيجة الأعباء الملقاة على عاتقهم.

ثالثا / ابعاد الاحتراق النفسي : تتحدد ظاهرة الاحتراق النفسي بثلاث أعراض رئيسة ، تتمثل في الاستنزاف الانفعالي- التبلد في المشاعر - النقص في الدافعية للانجاز.

### الاستنزاف الانفعالي:

يعتبر ( شيوت 2000 Sutt & Al) الاستنزاف الانفعالي كسمة مميزة للتناذر ، ويعتبره آخرون كعرض جوهري للاحتراق النفسي أما عند ( ماسلاش & جاكسون ، 1984)، فانه يشير إلى شعور الفرد باستنزاف انفعالي مفرط نتيجة الاحتكاك المباشر بالناس الآخرين.

ذهب ( تاريس (Taris & Al 1999) في وصفه للاستنزاف الانفعالي ، بأنه يتمثل في شعور الفرد بتوتر انفعالي زائد واستنزاف **Depleted** في موارده الانفعالية. ذكر كاولي Cawley (1995) أن الفرد في هذه المرحلة يشعر باستنزاف موارده الانفعالية وليس لديه مصدر للتزود بالطاقة ، فيضع مسافة بينه وبين من هم بحاجة إلى خدماته (Stanon & Iso ; 1988). لان الفرد في هذه المرحلة لا يجد من وسيلة دفاعية للتخفيف من حدة هذا الشعور ، الا بوضع مسافة بينه وبين من يتعامل معهم.

ب- **تبلد المشاعر** : تشير ( Maslach & Leiter , 1997) في وصفها لتبلد المشاعر ، أنها تتمثل في تلك الاستجابة القاسية والمتصلبة تجاه الأشخاص الذين يستفيدون من الخدمة ، كما تعني هذه الاستجابة معاملة هؤلاء المحتاجين إلى الخدمة كأشياء وليس كبشر .

ج- **نقص الدافعية للانجاز** : تعتبر عرض من أعراض الظاهرة ومعناه ، فقدان الحماس والنشاط عند القيام بالأداء حيث تبدو على المحترق مظاهر الخمول والكسل وقلة النشاط والحيوية والتخلي عن الادوار الاعتيادية التي كان يقوم بها.

## رابعاً / مراحل الاحتراق النفسي :

الاحتراق النفسي لا يحدث دفعة واحدة ، ولكنه يمر بمراحل إلى أن يصل العامل إلى ذروة المعاناة ، وتمثل هذه المراحل على النحو التالي :

المرحلة الأولى : وتعرف بمرحلة الاستثارة Stress Arousal وتكون ناتجة عن الضغوط او الشد العصبي الذي يعايشه الفرد في عمله ، وينتج عنه الأعراض التالية : سرعة الانفعال ، والقلق الدائم ، والأرق ، والنسيان، وصعوبة التركيز والصداع .

المرحلة الثانية :وتعرف بمرحلة الحفاظ على الطاقة Energy conservation ، وتشمل هذه المرحلة بعض ردود الافعال السلوكية مثل : التأخر عن مواعيد العمل ، الميل الى تأجيل بعض الأعمال التي كان من المفروض إتمامها في حينها ، الزيادة في استهلاك المنبهات، والانسحاب الاجتماعي، والشعور بالتعب المستمر. المرحلة الثالثة : وهي مرحلة الاستنزاف Exhaustion او الإنهاك ، وترتبط بمشكلات بدنية ونفسية مثل : الاكتئاب المتواصل واضطرابات في المعدة ، وتعب جسمي مزمن ، وإجهاد ذهني مستمر ، وصداع دائم ، والرغبة في الانسحاب الدائم من المجتمع (عسكر 2000).

أشار كل من ( الطحانية ،1995 ) وشهاب (2001) الى ان عملية الاحتراق النفسي تمر بمراحل ثلاثة وهي كالآتي :

**المرحلة الاولى :** وهي مرحلة وجود ضغط دائم ناجم عن عدم التوازن بين متطلبات، العمل ،والقدرات اللازمة لتنفيذه من قبل العامل المطالب بإنجاز العمل.

**المرحلة الثانية:** تعتبر امتداد للمرحلة الأولى ،والتي تعتبر رد فعل انفعالي لحالة عدم التوازن ، حيث يشعر العامل بالقلق والقلق ، والإجهاد الدائم الناجم عن الضغط ، الذي افرزته متطلبات العمل.

**المرحلة الثالثة :** تتمثل في جملة من التغيرات تمس اتجاه الفرد وسلوكه نحوى عمله ، مثل : الميل لمعاملة المستفيدين من الخدمة او زملاء العمل بطريقة جافة الية ،تسمى بلغة الأعراض كما وصفها " فرندينجر" (1974) ، و" ماسلاش (1981) ، بالتبلد في المشاعر تجاه الاخرين ، كل ذلك ينجم عنه ضعف في الالتزام الوظيفي.

يرى ميلر وبراولن ( Miller; Brownel1999) ، ان ظاهرة الاحتراق النفسي لا تحدث فجأة وإنما تمر بمراحل وهي :

1) - **مرحلة الاستغراق Involvement :** وفيها يكون مستوى الرضا عن المهنة مرتفعاً ، لكن إذا حدث عدم اتساق بين ما كان متوقع من العمل وبين ما هو موجود على ارض الواقع ، عندها يبدأ مستوى الرضا الوظيفي في الانخفاض.

(ب) - مرحلة التبلد Apathy : هذه المرحلة تنمو ببطء ، وفيها ينخفض مستوى الرضا عن العمل تدريجيا، وينخفض مستوى الأداء ، ويشعر الفرد باعتلال صحته البدنية. من أعراض هذه المرحلة هي التبلد في المشاعر تجاه المستفيدين من الخدمة ، والمعاملة الجافة تجاههم .

(ج) - مرحلة الانفصال Detachment : وفيها يبدأ العامل في إدراك ان ما يحدث له ، امر لا يطاق ، يجعله يفضل الانسحاب من الموقف، مع الشعور باستنزاف انفعالي واعتلال في الصحة البدنية.

(د) - المرحلة الحرجة Juncture : وهي أقصى مرحلة في سلسلة الاحتراق النفسي، وفيها تزداد سوءا وخطرا حدة الأعراض النفسية والجسدية والسلوكية ، ويحتل تفكير الفرد نتيجة شكوك الذات Self doubts ويصل الفرد إلى مرحلة الاجتياح ، وعندها قد يفكر العامل في ترك العمل، لأنه أصبح لا يطيقه (زيدان، 1998).

يرى ايدوش و برودسكي (1988) Edwich & Brodsky أن ظاهرة الاحتراق تمر من خلال أربع مراحل هي : مرحلة الحماس : يلتحق العامل بمنصب عمله بامال عالية وتوقعات مرتفعة ،لأنه يعتقد انه من خلال هذا العمل سينجح في تحقيق أهدافه وطموحاته .

مرحلة الركود والجمود : في هذه المرحلة يتناقص ذلك الحماس والجهد ، ليدخل مرحلة الخمول .

مرحلة الإحباط : في هذه المرحلة يدرك انه لا طائل من بذل الجهد، خاصة وان الطلبة لا يستجيبون، والإدارة بيروقراطية والأولياء غير مباليين ولا يقدمون يد العون، والمقابل المادي الزهيد..

مرحلة اللامبالاة : في هذه المرحلة يصبح المعلم لا يبالي بعمله، ولا بالإدارة، ولا بالمستفيدين من الخدمة، ولا بنفسه، عندها يبدأ التفكير في الانسحاب وترك العمل. ( Brodsky & Edwith 1982).

في حين ترى حرتاوي (1991) ان الاحتراق النفسي يتطور عبر ثلاث مراحل هي :

**المرحلة الأولى :** وفيها يشعر العامل بضغوط العمل، نتيجة عدم التوازن بين متطلبات العمل وقدراته الذاتية لمواجهة تلك المتطلبات .

**المرحلة الثانية :** وفيها يعاني الفرد من التعب والإجهاد الذين يعتبران ردة فعل طبيعية ومباشرة للوضعية الضاغطة.

**المرحلة الثالثة :** وفيها تتكون لدى الفرد مجموعة من التغيرات في الاتجاهات والسلوك، كالميل إلى معاملة المستفيد من الخدمة بطريقة آلية وجافة، مع عدم الالتزام بالدور المنوط به (عبد العلي، 2003).

يرى الباحث ان ظاهرة الاحتراق النفسي تبدأ من اللحظة التي يشعر فيها الفرد القائم بالعمل بضعف قدرته وان المهنة لم تعد اداة تعمل على اشباع طموحاته وتوقعاته التي رسمها في ذهنه عند بداياته الأولى في العمل ، ثم عجزه عن تنفيذ متطلبات العمل المطلوب منه ، لنقص في المهارة الشخصية اللازمة لعملية الانجاز التي لا يملكها أصلا ، مما يولد لديه شعورا بالقلق ، وضعف الحماس والتوتر ، مما ينعكس على سلوك العامل .

## خامسا/ مصادر وأسباب الاحتراق النفسي :

تتعدد وتختلف مصادر وأسباب الاحتراق النفسي، ومن الصعوبة بمكان وضع قائمة رئيسية لأسباب الاحتراق النفسي. إنها تختلف باختلاف البيئة والأفراد والمهن، بالإضافة إلى الاستعداد والقدرة على تحمل الضغوط المهنية ، فهي تختلف من فرد لأخر ، فما يعد ضغطا لشخص قد لا يكون كذلك لشخص آخر ، كما أن الاحتراق النفسي قد لا يحدث لسبب واحد، وإنما يشترك في حدوثه أسباب عدة ، بعضها نابع من شخصية الفرد ، والبعض الآخر نابع من بيئة العمل ، او يكون نتيجة التفاعل بين السببين. سيعرض الباحث مصادر وأسباب الاحتراق النفسي كما وردت في التراث السيكولوجي وعليه يمكن اجمال العزو السببي للاحتراق النفسي الى مجموعة عوامل منها :

- القيام بنفس الأعمال " الروتين " ، دون حدوث اي تغير في حياة العامل المهنية ، خصوصا اذا كانت هذه الاعمال لا تحمل قيمة مادية او معنوية للعامل.

- العطاء بشكل كبير ، دون الحصول على اي تقدير او تعزيز.

- نقص الإحساس بالإنجاز والمعنى في العمل.

- الوقوع تحت ضغوط هائلة في تقديم المساعدة وتحقيق الاهداف المنشودة ، والتي تكون في معظمها غير واقعية.

- عدم الحصول على فرص للتغير والترقية، حتى يتم تغيير الدور والمهام ويتم كسر " الروتين" ، وتحديد ثقة العامل في نفسه. لان اصل الزمن" ليس كما فيزيائيا يقاس بعدد الساعات، لكن الزمن بما احتضن من تغير". أوضح ميلر ( Miller ;1979 ) أسباب الضغوط المهنية في أمرين :

الأسباب الشخصية : وتكون نابعة من المعتقدات والأفكار الخاطئة ، وهي افتراضات غير واقعية ، فالفرد ليس كاملا فهو يشعر وتقبله حاجات متعددة ومشاكل يومية كثيرة ، ومحاولته أن يعيش فوق مستوى قدراته الشخصية يؤدي حتما به إلى الضغوط.

الأسباب الخارجية : وهي المواقف المسببة للضغوط مثل : ضغوط القيم والمعتقدات والتقاليد والمبادئ والصراع بين العادات والتقاليد التي يتمسك بها الفرد وبين الواقع ، مما يسبب له ضغوطا عالية . يرى فرويدنبرجر (Freudenberger(1974 : ان سمات الشخصية هي التي تحدد ردة الفعل تجاه الموقف الضاغط ، إن الإخلاص والالتزام في العمل والتمسك بالمثل والقيم ، قد تؤدي إلى التعرض إلى الكثير من الضغط ، كما وجد " هيزوز" إن العاملين الانبساطيين كانوا اكثر مقاومة للاحتراق النفسي، بينما كان العاملون الانطوائيون أكثر عرضة للضغوط المهنية. (عمر مصطفى، 2008، 34) .

بينما يرى (كويك وكويك) أن أسباب الاحتراق النفسي تتمثل في أربع مجموعات رئيسية منها ما يتعلق بمطالب المهنة، وأخرى بمطالب الدور، وأخرى بمطالب بيئة العمل، وأسباب تتعلق بالعلاقات الشخصية في بيئة العمل.

يعد هذا التصنيف من أكثر التصنيفات التي يرجع إليها الباحثون في مجال الضغط المهني، ولعل ذلك يرجع لكون الباحثين من ذوي الخلفية الإدارية والطبية في تصنيف هذه الأسباب (عبد الرحمن هيجان 1998 : 75-90).

وصنف الصباغ(1981) أسباب الضغط المهني تحت أسباب : تتعلق بالتقدم المهني وبالعلاقات الإنسانية ، وبالهيكال التنظيمي، وأخرى تتعلق بخصائص العمل، وأسباب تتعلق بالمجال الإداري(محسن الوائلي، 1998 : 33).

قد صنف حمدي ياسين وآخرون(1999) مسببات الضغوط للفرد في مجال عمله إلى صنفين رئيسيين : احدهما يشتمل على عوامل ذات علاقة ببيئة العمل وهي متطلبات العمل ودرجة تفاوتها من مهنة إلى أخرى، و التعارض في الأدوار المطلوبة من الفرد، وعدم وضوح المسؤولية، وزيادة العبء الوظيفي، والمسؤولية عن الآخرين ، وغياب الدعم الاجتماعي من الزملاء ، وغياب المشاركة في القرارات داخل بيئة العمل المادية. ويشتمل الصنف الآخر على عوامل ذات علاقة بالسمات، أو كما يعرف بالعوامل الشخصية، وتضم أحداث الحياة المختلفة التي تمر بالفرد والفروق الفردية، ونمط الشخصية ، ومركز التحكم ، وقدرات وحاجات الفرد ومدى توافقها مع متطلبات المنظمة (حمدي ياسين وآخرون، 1999 : 172-173).

يصف يوسف جمعة (2006) أسباب الاحتراق النفسي ، بان اغلبها مرتبط ببيئة العمل ، وما تثيره من منبهات تعمل على تعظيم مستويات الضغوط ، والإحباط والقهر لفترات طويلة من الزمن ، في حين تكون المكافآت ضعيفة لمواجهة هذه الأسباب ، ويمكن تلخيص هذه الأسباب في :

1- عبء العمل الزائد.

2- المهام البيروقراطية المتزايدة

3- الأعمال الكتابية

4- التواصل الضحل والمردود الضعيف .

5- نقص المكافآت وغياب الدعم ( جمعة السيد يوسف ، 2006 ص 40).

بعد عرض الآراء العلمية حول أسباب الضغوط المهنية يرى الباحث بأنه لا يوجد تصنيف واحد متفق عليه بين الباحثين، حيث يؤكد كل رأي مما عرض على جانب معين من جوانب تلك الضغوط وتأثيرها على أداء الفرد في حياته اليومية، وهذا قد يرجع كما ذكر سابقا إلى اختلاف بينات الباحثين و أبحاثهم، ولكن مع متابعة هذه التصنيفات يتبين أن هناك أسبابا مشتركة بين هذه التصنيفات. إذ يؤكد اغلبها على عوامل شخصية أو فردية وأخرى تنظيمية ذات علاقة ببيئة العمل.

## ا)-مصادر الاحتراق النفسي في بيئة العمل :

ا-علاقة العامل بمهنته : بزيادة التوسع و التقدم يزداد تنوع المهن ويتسع التخصص المهني ، وهنا تبرز ضرورة وضع العامل في المكان المناسب الذي يتوافق مع قدراته وإمكانياته وميوله ، ويساعده في ذلك عمليتان أساسيتان هما : عملية الاختيار المهني والتوجيه المهني ، لان العامل الذي ينتقل من مهنة لأخرى في أوقات قصيرة ، والذي يعجز عن الاستقرار في مهنة معينة ، هو ذلك العامل الذي لم يجد المهنة التي تناسبه ، لاننا ندرك مقدار ما يعانيه العامل بسبب كثرة التنقل بين الأعمال من شعور بالضيق وخيبة الأمل وفقدان الثقة بالنفس ، ان هذه الضغوط الملقاة على عاتق الفرد غالبا ما ينتج عنها تحويل العدوان إلى الزملاء وإلى المؤسسة نفسها ، ومع من يحتك بهم بوجه عام ، كما انه مطالب للتكيف مع البيئات الجديدة والأعمال الجديدة والظروف الجديدة (عمر مصطفى ، 36،2008).

## ب-علاقة العامل بنظام العمل :

يعد نظام العمل احد مسببات الضغط المهني الملقى على عاتق العامل ، فالمهن تختلف فيما بينها ، فبعضها يتطلب نوعا من الصرامة في التسيير واستخدام القواعد للمحافظة على قيم وأهداف المؤسسة ، الأمر الذي لا يتأقلم معه بعض العمال، والبعض الآخر يعتمد على نظام الحوافز في صورة مكافآت للسلوك أو استخدام العقوبة لضمان التسيير الحسن للمؤسسة ، كما أن التغير والتجديد في نظام العمل يعد مصدرا رئيسيا في حدوث الاحتراق النفسي وفي إحداث اضطرابات نفسية لدى العاملين ، حتى ولو كان هذا التغيير نحو الأفضل، مما قد يكتنفه من غموض الدور وعدم وضوحه لدى العامل ( احمد بشري، 1985، 38).

## ج- علاقة العامل بالرؤساء :

كثيرا ما تتخذ الشكاوي مظاهر مختلفة، فالرئيس المستبد يشيع بين مرؤوسيه عدم الاطمئنان والسلوك العدواني ، أما الرئيس الديمقراطي فيشيع التفاهم والألفة بينه وبين الذين يعمل معهم ، وينبغي على اي مؤسسة إذا ما كانت تعمل جادة على تحسين توافق العامل المهني ، أن تعمل على إزالة الضغوط لدى العاملين ، وان تسود العلاقات الاجتماعية الصحيحة بين الرئيس والمرؤوس ، وقد أيدت ذلك دراسات "ليببت" Lippit ؛ و "وايت" White و"ليفين" Levin . ولقد قام "مايو" Mayo ببحث في مجال الصناعة ولاحظ فيه ان إحدى المجموعات التي قام ببحثها كان الإنتاج يزداد لديها عن غيرها ، لان الإشراف عليها كان يقوم على أساس التفاهم المتبادل والمشورة . ( محمد خيرى ، 1967، 62).

## ح-علاقة العامل بزملائه :

تحدد علاقة العامل بزميله بتفاعل السمات الشخصية بينهما ، وعن طريق هذا التفاعل تتكون جماعات غير رسمية وتصبح لها أهداف موحدة ، وقد تفرض هذه الجماعات فرضا عن طريق تقسيم العمل وتنظيمه ،وهنا قد يؤدي

تفاعل الشخصيات المختلفة إلى مظاهر الصراع وظهور الزعامات .ان الظاهرتان الأساسيتان اللتان تحددان العلاقات بين العامل وزميله داخل المؤسسة هم : "التعاون - والتنافس " حيث انه إذا لم تستخدم الظاهرة الأخيرة استخداما صحيحا ، فإنها تؤدي إلى المنافسة الفردية والتي تؤدي بدورها لإفساد العلاقات الداخلية بين العمال ( عمر مصطفى ،2008، 38).

أشارت بعض البحوث إلى أن من يعمل معهم الفرد ،هم أحسن واق ضد الاضطرابات النفسية ، كم وجد أن التفاعل مع زملاء العمل الذين أصبحت العلاقة معهم حميمة هو العامل الأكثر أهمية في الوقاية من الاضطرابات النفسية .مما تقدم يمكن القول بان علاقة الفرد بزملائه ، تعد عاملا مهما في إزالة الضغوط ، وان القيادة الواعية بدورها والمدركة للأهداف التي تريد الوصول إليها ، كفيلة بإحداث التناغم بين زملاء العمل ، ورفع مستوى الكفاية لدى المؤسسة ، كما ينبغي على هذه الأخيرة أن تساعد عمالها على التوحد والشعور بالانتماء إلى المؤسسة التي يعملون فيها ، لما لذلك من اثر على الصحة النفسية للعمال .

#### د-علاقة العامل بظروف العمل :

يقصد بظروف العمل الشروط المادية التي يعمل فيها العامل، من ضوء وتقوية ،ورطوبة ، وحرارة ، ونظافة ، وضوضاء ، إن هذه العوامل الفيزيائية ، يمكن أن تكون ظروفًا مادية ضاغطة ، وتختلف كل مؤسسة عن باقي المؤسسات من حيث بيئة العمل ، وعليه لقد اهتم المختصون بدراسة تأثير الظروف الفيزيائية على كفاءة العامل وقدرته على العمل ، خاصة في الأعمال التي فيه مجهود عقلي ، حيث أن عدم توفير شروط مادية ملائمة ، يؤدي بالعامل إلى فقدان التركيز وعدم القدرة على أداء مهامه على أكمل وجه ، ففي دراسة قام بها كل من كوراي وكييلي Corey & Kelly (1981) وحاولا الربط بين الصحة النفسية و ظروف العمل الفيزيائية مثل الإزعاج ، والحرارة المرتفعة ، وجدوا ان لظروف العمل تأثيرا على الصحة النفسية ، حيث ان ظروف العمل السيئة تؤدي الى التوتر والعزلة لدى العمال . في دراسة أخرى قام بها ادورد (1991) Edward تبين أن هناك علاقة تبادلية بين متغيري " ظروف العمل والصحة النفسية" (عمر مصطفى ، 2008 ، 41).

#### ه-غموض وصراع الدور :

ويعني ذلك غياب الدور أو غموضه ، لان الدور الغامض يتسبب في عدم القدرة على تحليل أولويات العمل ، والوقت الكافي لإنجازه ، وان استمرار غموض الدور يؤدي إلى نتائج سلبية مثل : انخفاض الرضا الوظيفي ، والرغبة في ترك العمل ، وقلة الثقة بالنفس ، كما يزداد غموض الدور عندما يكون هناك أكثر من مطلب على العامل ، ونطالبه بالاستجابة لإحداها دون أن نحدد له التوقعات المرجوة من القيام بهذا الدور ، لقد انتهى كل من Srector , (1988) Dwyer , Jex ان غموض الدور يرتبط بالإحباط والقلق ، كما أشارت إحدى الدراسات التي قام

بها Jackson (1983) إن الإقلال من غموض وصراع الأدوار يؤدي إلى التقليل من حدة القلق والاكتئاب والاضطرابات النفسية . كما وجد (Duquette & Sand & Beaudet 1991) من مراجعتهم لأكثر من 300 دراسة أن هناك ارتباطا بين احتراف المهنة والضغط من جهة وبين غموض الدور وعبء العمل ونقص الدعم الاجتماعي من جهة أخرى . كما ترجع صعوبة العمل إلى أن كمية العمل أكبر من قدرات العامل ، وان طبيعة العمل لا يرضي قدرات واهتمامات العامل وحماسه ، وهو ما يعد سبب من أسباب الضغط المهني، الذي يجعل العامل عرضة إلى الملل ، والافتقار إلى الشعور بالأهمية والإثارة ، مما يؤدي إلى القلق والتمارض (محمد ، 1997، 35-36).

و- التطور والتقدم المهني للعامل : تعد عوائق التقدم والنمو المهني والتطور الوظيفي للعامل احد مصادر الضغط المهني ، كالاتقار إلى فرص الترقية ، و عدم تحسين مستوى العامل ، وعدم الزيادة في الأجر ، كلها عوامل ضاغطة ومحبطة للعامل .(ارخايل مايكل، 1993 ص 25).

كما ان عدم تأكد العامل من مستقبله المهني وعدم ضمان الفرد لمنصب العمل في مؤسسته الحالية، يخلق لديه انفعالات نفسية عديدة كالخوف والمعاناة بسبب عدم الأمان الوظيفي. كما أن بعض المهن تجعل أفرادها يشعرون بحاجاتهم لبعض المهارات اللازمة لأداء المهنة. وغياب فرص التطوير و التدريب يعد سببا للقلق و الضيق والتوتر، وهذا الحرمان من هذا التطور قد يؤدي إلى الملل وعدم الحماس في الانجاز و ضعف الولاء الذي بدوره يؤدي إلى حدوث التسرب الوظيفي والبحث عن عمل في مؤسسات أخرى تقدر جهودهم وتشعرهم بالأمان الوظيفي.(زهير الصباغ. 1988 ص 33).

ي- الهيكل والمناخ التنظيمي : يعد الهيكل و المناخ التنظيمي احد مصادر ضغط العمل، حيث إن تمركز السلطة وعدم تفويضها بشكل ملائم ، ووجود درجة عالية من الرسمية ، ووجود إجراءات وقواعد وتعليمات مكتوبة مبالغ فيها والالتزام بحرفيتها، قد يرافقه تهديد للحرية و استقلال الفرد ومن ثم قد تؤثر بمجموعها على نفسية الفرد ،وتؤدي إلى شعوره بالضغط المهني. فالاستقلالية في أداء المهام تعطي للعامل الحرية في تقدير توقيت الواجبات المرتبطة بعمله، وكيفية انجازها وهي مدى ما يتلقاه العاملون من تشجيع من قبل الإدارة لتحقيق نوع من الاكتفاء الذاتي ، واتخاذ الموظفين لقراراتهم بأنفسهم ، ومقدار النمو والتقدم الشخصي من خلال العمل، لذا فان انخفاض الاستقلالية في أداء المهام وانخفاض المسؤولية يرتبطان بالقلق والاكتئاب، كما أن التغيرات التي تحدث من إحلال إدارة جديدة محل إدارة سابقة ، أو حدوث أي تغيرات أخرى مثل ظهور الحاسب الآلي، الذي يجعل العامل يسعى لإثبات ذاته في هذا المجال، قد تشكل تغيرات على الفرد في عمله فقد يفقد وظيفته دون سابق إنذار، وقد يقود ذلك الضغط المهني الناجم

عن عدم حصول الفرد على التقدير المستمر لما يقوم به من أعمال إلى الضغوط النفسية.(فارس حلمي،1999 ص106).

(ز)-المصادر الشخصية للاحتراق النفسي :تلعب خصائص الفرد وشخصيته دورا مهما في تحديد معاناة وردود فعله نحو الضغط المهني ، ومن ثم فان الأفراد لا يستجيبون بنفس الطريقة للمؤثرات البيئية ، وفيما يلي عرض لأهم الأسباب الشخصية المسببة للاحتراق النفسي :

(ص)- كيفية إدراك الفرد للضغط المهني : يمكن لأي حدث في بيئة العمل ان يكون مصدر ضغط للعامل ، تبعا لإدراكه لهذا الموقف ، لقد وجد كل من لازاروس وفولكمان (1984) Lazarus & Folkman ، ان إدراك الفرد الايجابي او السلبي للموقف الضاغط ، من المحددات الهامة للصحة النفسية ، فالأحداث التي يتعرض لها الفرد ، قد تزيد من ثقته ومهارته في التعامل مع الأحداث المستقبلية بالنسبة لشخص ما، وقد تكون ضاغطة وتشكل تهديدا لشخص آخر ، بمعنى أن درجة الضغط ومن ثم الشعور بالاحتراق النفسي في المهنة راجع لمدى إدراكنا للموقف البيئي على انه ضاغط أو هو غير كذلك. أثبتت بعض الدراسات أن هناك أفراد بطبيعة شخصياتهم لديهم ميل للإصابة بالإمراض ، ومن ابرز سمات هذه الشخصية : الإحباط ، سرعة الغضب ، القلق ، العداوة تجاه الآخرين ، ولقد أشار كل من لودنسلجر وريت (1984) Laudenslager & Reite ان إدراك الفرد على إن الموقف البيئي مهددا لذاته وان لا حول له ولا قوة في مواجهته ، قد يجعل منه شخصا محترقا نفسيا ، لان الأفراد يمكن أن يتحملوا الحدث البيئي الضاغط ، إذا كانوا يشعرون يتحكمون في الأحداث البيئية ،فالفرد عندما يعلم انه مقدم على فترة عصيبة ، فانه قد يوظف استراتيجيات دفاعية للتخفيف من حدة الموقف الضاغط، أما إذا كان جاهلا أو من النوع الانسحابي فانه من السهل السقوط في شرك الاحتراق النفسي (عمر مصطفى ، 2008ص44،45).

يشير عبد الرحمن (1998) ، إن الفرد الذي يعتقد انه يستطيع التحكم بالأحداث والسيطرة عليها بدرجة كبيرة ، هو أكثر تحملا للضغوطات والتهديدات ، من الشخص الذي لا يعتقد بأنه لا يستطيع التحكم بالموقف البيئي الضاغط ، ويعزي ذلك إلى عوامل خارجية ، كالحظ ، والصدفة ، أو القدر، أو الصدفة ، وما إلى ذلك من أعذار لذا فهو اقل تحملا للضغوط ، لأنها خارجة عن إرادته ، لذا يعد مركز الضبط الذي جاء به "روتر" (1966) Rotter من أكثر الصفات الشخصية تأثيرا في ارتفاع الضغوط المهنية أو نقصانها لدى الأفراد (عبد الرحمن ، 1998 ص132،115).

يعتبر مفهوم الذات محدد أساسي للسلوك هو الآخر ، لذا قد يكون سببا للاحتراق النفسي مرده إلى شعور الفرد بالعجز من أحداث التوافق مع متغيرات البيئة من حوله . يرى بروكز Brokis إن الأفراد ذوي مفهوم الذات المنخفض هم أكثر تجاوبا مع الأحداث الخارجية وأكثر تأثرا بالعائد السلبي لسلوكهم (علي عسكر 2000 ص158).

كما تمثل المقارنة التي يقوم بها الفرد ، والتي يحكم من خلالها على ذاته ، فيما إذا كان أفضل أو اقل من الآخرين ، إن هذه المقارنة لها تأثير سلبي أو ايجابي في بناء الذات والثقة بالنفس (محسن الوائلي، 1998).

**ع)- القدرة والكفاية الذاتية :** إن التوافق بين قدرات الفرد وحاجاته ومتطلبات العمل اثر في تحديد معاناة العامل في بيئة العمل ، فكلما زاد توافق قدرات الفرد مع متطلبات الوظيفة ، و تم إشباع حاجاته المهنية ، قلت درجة معاناة العامل من الضغط ، فالعامل الذي يملك مهارات عالية ، يكون أوفر حظ في مواجهة متطلبات الإنتاج المرتفعة ، لان لديه القدرة على القيام بالسلوك المطلوب ، وذلك بعكس العامل الذي لا يملك تلك المهارات ، لذا فان ذوي الدرجات العالية من الكفاية الذاتية ، يواجهون المواقف الضاغطة بدرجة منخفضة من الاستشارة الفسيولوجية ( عمر مصطفى، 2008، ص50).

**غ)- الحالة النفسية والبدنية للعامل :** للحالة النفسية والبدنية للعامل تأثيرا بالغا في درجة معاناته من الضغط المهني ، ذلك لان الحالة البدنية والنفسية للعامل تحدد طبيعة الاستجابة للضغط ، فالتعب الشديد يزيد من مستوى الضغط لدى العامل ، ويؤثر على إدراك العامل للموقف البيئي ، كما أن الإحباط يقلل من مستوى مقاومة الفرد للضغط ، كما إن الحالة الصحية تأثير كبير على مستوى معاناة الفرد من الضغط ، فالصحة الجيدة تجعل الفرد اقل تعرضا للمرض عند مواجهته للمواقف الضاغطة ، كما ان بعض سمات الشخصية تأثير مهم في الطريقة التي يستجيب بها الفرد للمواقف الضاغطة في حياته العملية فمثلا : الشخصية المنطوية اقل تواصل مع الآخرين واستقلالية من الشخصية المنفتحة ( علي عسكر وعبد الله، 1999).

#### سادسا / مؤشرات الاحتراق النفسي :

تبرز أربع مؤشرات اولية للاحتراق النفسي يمكن أخذها بعين الاعتبار كنوع من التحذير بان الفرد قد يكون في طريقه للإصابة بالاحتراق النفسي.

**أ)- الانشغال الدائم Busyness** وكذا الاستعجال في إنهاء القائمة الطويلة التي يدونها الفرد لنفسه كل يوم ، وعليه فان الفرد المنشغل على مدار الساعة ،فانه يضحى بالحاضر ، وغالبا ما ينجز المهام بصورة ميكانيكية دون أي اتصال عاطفي مع الآخرين ، وان ما يشغل باله هو انجاز الأعمال بسرعة .

**ب)- العيش وفق قاعدة " يجب وينبغي "**

**ج)- تأجيل الأمور السارة والأنشطة الاجتماعية ، بحجة أن لا وقت لديه لهذا النوع من الأمور والأنشطة ،ويرى أن لا ضرر في تأجيلها.**

**د)- الانهماك الدائم في العمل ،يعرف في الغرب بالإدمان على العمل Work toxico ، وتشير التسمية الى حالة العامل التي أصبح فيها الشغل هو كل حياته ( علي عسكر، 2000).**

يتجلى تناذر الاحتراق النفسي في مجموعة أعراض تختلف من فرد لأخر. ان العلامات العيادية لهذا التناذر هي أعراض سوماتية ونفسية سلوكية، يعبر عنها جسديا بالتعب والاضطراب الهضمي المعوي واضطراب في النوم ، كما أن هناك علامات سلوكية غير مألوفة عند الفرد، كالغضب والحساسية الزائدة للاحباطات، والرغبة والحذر إلى جانب المواقف التهكمية من الغير الذين يستفيدون من الخدمة (Canoui & Mourange; 1998).

تشير (Gautier; 2003) ان أعراض الاحتراق النفسي تشبه إلى حد كبير أعراض الاكتئاب ، وما تناذر الاحتراق النفسي إلا رد فعل اكتيبي أمام موقف بيئي ضاغط ومن أعراضه .

- استنفاد الذخيرة الطاقوية ، مما يؤدي إلى الشكاوي الجسدية ، كالتعب والصداع والام في المعدة ، أما الإنهاك الانفعالي فيتجلى في حالة اكتئابية.

- التبدل في المشاعر ، ويقصد بها ان يضع المحترق مسافة بينه وبين المستفيدين من الخدمة ، كما قد يتخذ مواقف تهكمية تجاههم ، كما قد يميل إلى العزلة

- الشعور بعدم الرضا عن المهنة ، مما يؤدي إلى انخفاض تقدير الذات والى مواقف تشاؤمية.

يرى كل من (Kafry & Aronson & Pines 1981) ان تناذر الاحتراق النفسي هو استجابة للضغط وله خمس اعراض هي:

- تعب جسدي وعقليينقص الحماس في العمل وفي الحياة العامة

- انخفاض في تقدير الذات

- التصلب في المشاعر تجاه المستفيدين من الخدمة

- انخفاض الانجاز الشخصي ، الناتج عن النظرة السلبية للذات التي تؤدي إلى انخفاض المر دودية مع عجز حقيقي في التركيز والشعور بالذنب نتيجة عدم الكفاية (Christian Guillevic; 1991).

يبدو من خلال هذا العرض ان الاحتراق النفسي ظاهرة متعددة الأبعاد ، وتشمل على أبعاد نفسية وجسدية وعلائقية . لذا حاول (Guilliand & James, 1997) جمع هذه الأبعاد في جدول يعتبر شامل وملم بأعراض الظاهرة.

الجدول رقم ( 1 )

يوضح أعراض الاحتراق النفسي

أعراض نفسية	أعراض علائقية	أعراض جسدية	اعراض سلوكية
- الاكتئاب	- الانسحاب	- تعب مزمن	- انخفاض في كمية
- الشعور بالفراغ	- غياب التفاعل	- زكام وإصابات	وفعالية العمل
- الانتقال من القدرة على	- عدم الالتزام بالوعد	جرثومية - إصابة	-- الإفراط في تناول
الأداء إلى عدم الكفاءة	- الريبة تجاه الآخرين	الأعضاء الضعيفة	الكحول والمهدئات
- التهكم	- عدم فصل المهنة عن	- صداع	- النغيب
- عدم الرأفة والتعاطف	الحياة الاجتماعية	- القرحة المعديّة	- ازدياد المداومة
الشعور بالذنب	- الوحدة	- ارق ، الإفراط في	- مراقبة الساعة
الانزعاج والضجر	- تصلب في المشاعر	النوم - توتر عضلي	- الشكوى والتذمر
الأحاسيس المرعبة	- الانطواء	- إدمان الكحول أو	- تغيير او مغادرة
التشاؤم ، مزاج سيئ تجاه	- العجز في مواجهة	المهدئات	العمل
العملاء	المشاكل العلائقية	- سوء التغذية او	- فقدان التحكم
		الشراهة	- الخوف من العمل

صنف " كاهيل " Kahill ( 1988 ) أعراض الاحتراق النفسي الى خمس فئات رئيسية هي : أعراض عضوية وأعراض انفعالية ، واعراض متعلقة بالعلاقات الشخصية ، وأعراض متعلقة بالمواقف والمعتقدات ، وصنفها كل من " فيمن وستنارو " (1983) Feman & Santaro الى ثلاث فئات : أعراض انفعالية ، وأعراض سلوكية وأعراض عضوية ، اما " دونهام " (1983) Dunham فاكد على خمس أعراض يتكرر ظهورها هي : الشعور بالإجهاد والاستنزاف والإحباط ، والنوم المتقطع ، والانعزال عن الموظفين الآخرين ، والصداع الناجم عن التوتر ( البتال ، 605، 2000-68).

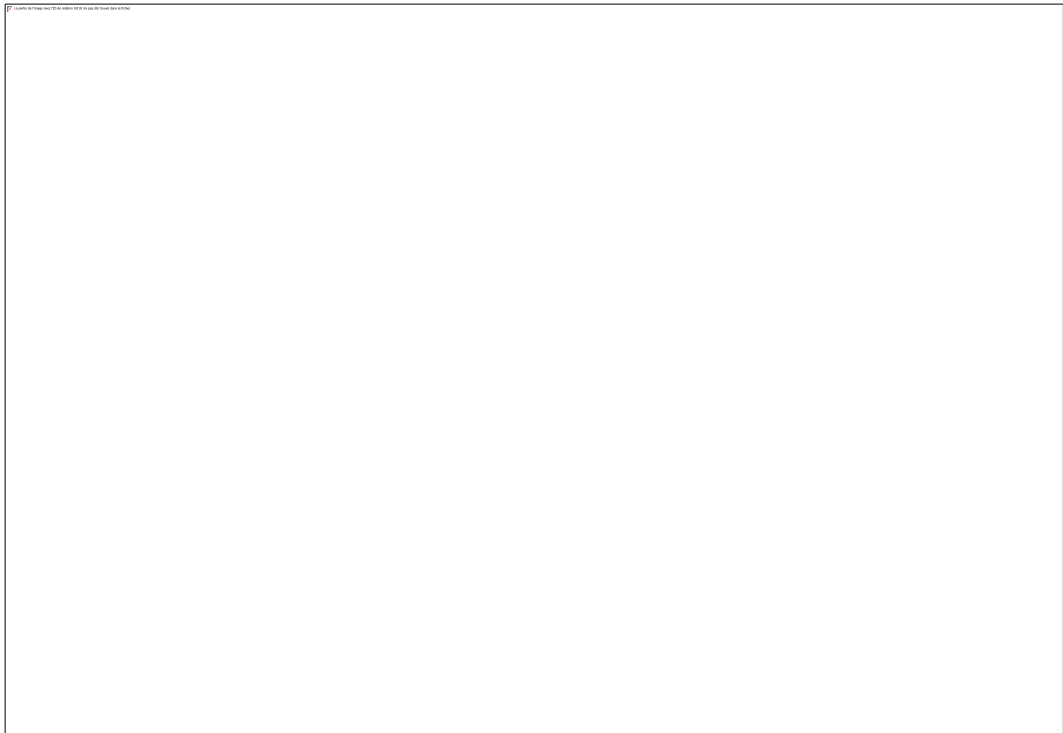
## سابعاً / النظريات المفسرة للاحتراق النفسي :

هناك العديد من النظريات المفسرة للضغط المهني ، و كانت في بداياتها قد ركزت على المنبهات الخارجية المسببة للضغط والاحتراق النفسي أو الأعراض الفسيولوجية للظاهرة ، لان الباحثون الأوائل في هذا الميدان كانوا أطباء ، ولكن في الأربعين سنة الماضية زاد الاهتمام بالضغط المهني من الزاوية السلوكية المعرفية، وفيما يلي يستعرض الباحث بعض النظريات المفسرة للضغط المهني و للاحتراق النفسي في بيئة العمل .

### (1)- نموذج تشيرنس للاحتراق النفسي (1985) cherniss Burn out model :

يشير النموذج الى ان الاحتراق ينشا نتيجة لتفاعل كل من خصائص بيئة العمل ، والمتغيرات الشخصية للمعلم ، وقصد بالمتغيرات الشخصية : الخصائص الديمغرافية ( كالعمر والجنس ) ، وكذلك توجهات العامل نحو مهنته ، بمعنى هل هو راض عنها ؟ هل يتقبلها ام لا ؟ بالإضافة الى التدييمات الخارجية ، والمقصود به ما يتلقاه المعلم من دعم ومساندة من الاخرين ، وكذلك نظرة المجتمع اليه وللمهنة ككل .وعندما لا يستطيع المعلم التوافق مع بيئته المدرسية ، وتثقله ضغوطها ، ولا يستطيع التوافق معها ، فيؤدي ذلك الى عدم الثقة بالذات ، الامر الذي يزيد في اضطراب العلاقات مع الاخر ، ثم الانسحاب من عملية التفاعل في بيئة العمل ( بدران، 1997:صص38-42).

قدم cherniss (1985) النموذج الشامل للاحتراق الوظيفي، و قد قابل مع معاونيه ثمانية و عشرون مهنيا مبتدئا في اربعة مجالات و هي مجال الصحة، و مجال القانون، و مجال التمريض في المستشفيات العامة، و مجال التدريس في المدارس الثانوية ، وتم مقابلة المفحوصين عدة مرات ، خلال فترة تتراوح من سنة الى سنتين ، ويوضح الشكل التالي نموذج تشيرنس :



يشير هذا النموذج الى بعض المتغيرات ذات العلاقة بظاهرة الاحتراق النفسي ، من بينها :

1- خصائص محيط العمل :تتفاعل هذه الخصائص مع الافراد الذين يباشرون الوظيفة لاول مرة ، ولهم توقعات مستقبلية معينة ، ومطالب عمل زائدة ، تعتبر هذه العوامل مشيرات ضاغطة على العامل الجديد الذي لم يلقي المساندة الاجتماعية ، يستجيب بعض الافراد لهذه المواقف بطرق واستراتيجيات سلبية .لقد اعتبر " شرنيس " تلك الخصائص بمثابة منبغات لتشكل الاتجاه السلبي نحوى المهنة ، ومن ثم الوقوع في شرك ظاهرة الاحتراق النفسي ( نوال ، 2008 ) .

ب- نموذج شواب واخرين للاحتراق النفسي عند المعلمين ( 1986 )

Schwab & Jackson & Schuer , Teacher burn out

يحدد هذا النموذج مصادر الاحتراق النفسي ومظاهره السلوكية خاصة ، حيث تم تصنيف الاسباب على النحو التالي :اسباب لها علاقة بالمدرسة ، واخرى تتعلق بشخصية المعلم ، تتمثل الاولى في : عدم اشراك المعلم في قرارات المدرسة ، وغياب التاييد الاجتماعي ، بالاضافة الى صراع الدور وغموضه ، اما العوامل التي تتعلق بالمعلم فتتمثل : في توقعات المعلم حول مهنته ، اذ يحدث ان لاتلبي بيئة العمل التوقعات التي رسمها المهني في ذهنه مع الواقع الحقيقي للمهنة ، مما يفرز نوع من الاحباط .

ج- نموذج " شفاف " واخرين للاحتراق النفسي :

يشير هذا النموذج للمصادر والمظاهر السلوكية المصاحبة لظاهرة الاحتراق النفسي ، ويتم توضيحها من خلال الجدول

:الجدول رقم ( 2 )

يوضح مصادر الاحتراق النفسي

مصادره	مظاهره
الاحتراق النفسي	عوامل خاصة : صراع الدور غموض الدور عدم المشاركة في القرار نقص المساندة عوامل ومتغيرات شخصية: الجنس - السن - الخبرة - المستوى التعليمي - التوقعات المهنية.
	1- استنزاف انفعالي 2-فقدان الهوية الشخصية 3- نقص الانجاز الشخصي المظاهر السلوكية : 1- ترك المهنة 2-ارتفاع معدل الغيابات 3-الشعور بالتعب عند اقل مجهود

( نوال ، 2008 ، ص 52 ) .

يتضح من النموذج الممثل من خلال الجدول التالي ، ان ظاهرة الاحتراق النفسي لها اسباب ولها مظاهر: من بين الأسباب ما ارتبط بتنظيم و بيئة العمل ، ممثلا ، في غموض الدور او صراع الادوار لدى العمال ، اذ لا يتضح للعامل مسؤوليته الفردية والجماعية ، عند القيام بالأداء، مما يجعله في حيرة من امره ، الامر الذي يصبح مصدر ضغط للعامل.بالاضافة الى عدم إشراك العامل في اتخاذ القرار .تتفاعل هذه المتغيرات الموضوعية ، مع المتغيرات الشخصية ، مثل : الجنس ، السن ، وسنوات الخبرة ، والمستوى التعليمي ( سمار ، 2010،ص24).

(د)- نظرية هانز سيللي Hanz Selley 1956 : يعتبر " سيللي " 1907-1982 اول من استخدم مصطلح الضغط Stress وذلك في مجال الطب والبيولوجيا عام 1926 ، وكان مفهومه عن الضغط آنذاك له طابع فسيولوجي، ثم طوره بعد ذلك ليظهر الجانب النفسي للضغط ، وقدم نموذجا ،اطلق عليه زملة التكيف (GAS) ، و هي عبارة عن سلسلة من الاستجابات الجسمية والنفسية في مواجهة الضغوط، وتمر بمراحل ثلاث :

**المرحلة الاولى :** تعد استجابة اولية للخطر ، وفيها يميز الجسم مواقف الخطر ، ويستعد لمواجهةها ، ويصاحبها بعض التغيرات الفسيولوجية مثل : زيادة نبضات القلب ، وسرعة التنفس، وتوتر النسيج العضلي . **المرحلة الثانية (المقاومة ) :** يلاحظ في هذه المرحلة بروز بعض الحيل الدفاعية لمواجهة الضغوط ، وعندما لا تستطيع هذه المكنزمات الدفاعية اعادة التوازن للجسم ، بفعل الضغط المستمر ، تظهر علامات الاستنزاف والتعب الشديدين.

**المرحلة الثالثة :** الانهك ،عندما تفشل استراتيجيات المواجهةو المقاومة في اعادة التوازن ، مع تواتر الضغط في الزمن تظهر الاضطرابات النفسية(Michael & Pelletier ;2002 ;pp75-81)

يعد سيللي من أشهر الباحثين في موضوع الضغوط النفسية بشكل عام والمهنية بشكل خاص، ويرجع له الفضل في تعريف الباحثين بتأثير الضغوط على الإنسان . يرى "سيللي" إن الضغوط استجابة غير محددة للمتطلبات الواقعة على الفرد ، وهذه المتطلبات هي المسببة للضغط ، والتي يمكن أن تنتج عن المواقف السارة أو غير السارة ، والتي تعد من العوامل الأساسية في اختلال التوازن النفسي للإنسان ، وقد ميز سيللي بين نمطين من الضغوط هما :

1- الضغوط السارة

2-الضغوط المكدره

لقد جاء اكتشاف سيللي للضغوط عن طريق الصدفة خلال أبحاثه عن الهرمونات الجنسية ، حيث لاحظ بعد حقن فئران تجاربه بأنسجة غير معقمة ، حدوث ردود أفعال غير واضحة ، أطلق عليها " سيللي " جملة الأعراض التكييفية العامة ، وقد قسم مجموعة الأعراض التكييفية للضغوط إلى ثلاث مراحل هي :

1- مرحلة التنبيه

2- مرحلة المقاومة

### 3- مرحلة الاستنزاف .

تمثل مرحلة الإنذار ردة الفعل الأولى للموقف الضاغط ، عندما يستشعر الفرد التهديد الذي يواجهه عن طريق الحواس .

أما المرحلة الثانية : تمثل مرحلة المقاومة ، حيث ينتقل الجسم من المقاومة العامة لمصدر التهديد ، الى مرحلة التكيف ، ذلك ان الكائن الحي يحاول دوما التكيف مع مصدر الضغط ، إلا أن هناك حدود لعملية المقاومة ، فإذا حدث أن لم يستطع هذا الكائن التكيف ، فان قواه قد تنهار ، مما يجعله عرضة للاحتراق النفسي .

أما المرحلة الثالثة : فتسمى بمرحلة (الاستنزاف) فهي تظهر إذا استمر التهديد واستنفذت الأعضاء الحيوية وقواها اللازمة للصمود، الأمر الذي يؤدي في بعض الحالات المتطرفة إلى الموت، وهي تتشابه مع مرحلة الشيخوخة التي تقل فيها المقاومة والإجهاد المتوقع المصحوب بالموت. فالأدلة العلمية أوضحت أن استمرار الضغط يمكن أن يؤدي إلى ضعف جهاز المناعة في الجسم وفي الحالات إلى الموت (هدى خليفة، 2004). تعد المرحلة الأولى رد الفعل الأولى لحالة الضغط التي يواجهها العامل، وتظهر لديه أعراضا فسيولوجية، كالقلق وتوتر الأعصاب وارتفاع ضغط الدم وسرعة نبضات القلب، وزيادة معدل التنفس وزيادة نسبة السكر في الدم وغيرها. وفي المرحلة الثانية يقوم لفرد بالدفاع عن نفسه تجاه مصدر الضغط أو التهديد، ويحاول الجسم إصلاح أي ضرر الذي يصدر عن الصدمة الأولى، ويحاول مقاومة مسببات الضغط، وإذا استطاع النجاح والتغلب عليها، فإن أعراض الضغط تزول، وإذا لم يستطع التغلب عليها واستمر يعاني لفترة طويلة تنهار مقاومته وينتقل إلى المرحلة الثالثة والتي تصبح فيها طاقة الجسم منهكة ومجهددة وتضعف وسائل الدفاع و المقاومة ويتعرض لبعض الأمراض المتولدة عن الضغوط مثل الصداع، وارتفاع ضغط الدم، والقرحة، والأزمات القلبية، وهذا يؤثر بشكل سلبي على أدائه وعلى المؤسسة التي ينتمي لها (وفية الهداوي، 1994 ص 182)

هـ - نظرية لازاروس **Lazarus** (1966) :

يعتبر العالم الأمريكي لازاروس مؤسس نظريات الضغط الحديثة التي تنطلق من الموقع الإنساني الخاص أو المميز في البيئة. فهو ينظر إلى الضغط على انه نوع من التقييم الذهني ورد فعل من جانب الفرد للمواقف الضاغطة ولا ينظر للضغط على انه حالة ناتجة عن مثير، ويؤكد على إن الأفراد يختلفون في تقييمهم للمواقف ، من حيث الضغط، فالموقف الذي يكون مصدر إزعاج لشخص ما ، قد لا يكون كذلك لشخص آخر. يرى " لازاروس " أن الضغوط ، وأساليب مواجهتها تكون نتيجة للمعرفة والإدراك والتفكير والطريقة التي يقيم بها الفرد علاقته بالبيئة، وهذه العلاقة لا تسير في اتجاه واحد، فالفرد عندما يواجه موقفا متعدد الأبعاد يصعب عليه تقييمه، فالخطوة الأولى التي يجب القيام بها هي تقييم الحالة، والخطوة الثانية هي اتخاذ القرار.

كذلك يركز لازاروس على دور الإحباط والصراع والتهديد في إحداث الضغوط ، أما التقييم المعرفي فهو يعتمد على أشياء عدة منها : التعلم والخبرة السابقة، كما انه ليس من الضروري أن تحدث هذه العملية على مستوى الشعوري فقط المتمثل في النشاطات العقلية، ولكن من الممكن أن تحدث على المستوى اللاشعوري (محمود شوقي، 1997: 44).

يتمثل التقييم الذهني في الكيفية التي يدرك بها الفرد الموقف البيئي ، فيبدأ في تقييمه وتقديره وذلك بإصدار حكم على هذا الموقف الذي يتعرض له ، كم تتأثر عملية التقييم بالخبرات الماضية التي مر بها الفرد في حياته ويعتمد هذا التقييم على عدة عوامل منها ما هو ذاتي ومنها ما هو بيئي خارجي ( فاروق ، 2001 ، ص100).

### ثامنا /الفرق بين الاحتراق النفسي وبعض المتغيرات ذات الصلة:

يرى الباحث انه من الضروري التفريق بين الاحتراق النفسي عن غيره من الظواهر النفسية ذات الصلة.

#### (أ)-الاحتراق النفسي والتعب :

من خلال استعراض أعراض الظاهرتين يتبين أن الاحتراق النفسي ليس هو التعب، لان هذا الأخير عبارة عن توتر مؤقت ، غير أن وجود هذا الشعور ربما يكون علامة مبكرة للاحتراق النفسي ، إلا انه ليس كافيا للدلالة عليه ، لان الاحتراق يتصف بأعراض ثابتة نسبيا ، تتمثل في الاستنزاف الانفعالي والتبليد في المشاعر ونقص الدافعية للانجاز ( بدران ، 1997ص35).

#### (ب)- الاحتراق النفسي والقلق :

يتكون القلق من أعراض جسمية وأفكار مزعجة وغير مريحة ، وتكون متوسطة أو تصل إلى درجة القلق الحاد ، ذلك انه يشير الى صراع انفعالي ، يصل هذا الصراع إلى درجة الشدة التي تنعكس على أداء الجسم ، قد يتطور مع الوقت ليصل إلى حالة الاحتراق النفسي .

#### (ج)- الاحتراق النفسي والضغوط النفسية :

تعتبر الضغوط النفسية هي البداية الطبيعية للاحتراق النفسي إذ لا يمكن تصور الوصول إلى حالة الاحتراق النفسي دون المرور بمرحلة الضغط النفسي ، علما انه إذا استمر إلى فترة زمنية طويلة يتحول إلى احتراق نفسي ، أما إذا كان هذا الضغط مؤقت ، فانه يزول إذا أحسن الفرد التعامل معه في اغلب الأحوال ، إلا أن الاحتراق النفسي عرض طويل الأمد وثابت نسبيا كاستجابة انفعالية وجسدية ( مرجع سابق ص36). يشير ( الزهراني، 2008) ان هناك شبه اتفاق بين الباحثين في مجال السلوك التنظيمي أن العامل الأكثر التزاما وإخلاصا في عمله ، يكون أكثر من غيره عرضة للاحتراق النفسي ، وترتبط حالة الاحتراق النفسي بدرجة أعلى لدى العاملين بمهن الخدمات الاجتماعية كالشرطة والمدبرين ، ومتخصصي الخدمة الاجتماعية والمرضى والأطباء والمحامون وغيرهم.. ممن يتعاملون مع الناس، فالفرد المخلص في عمله تقع عليه بالإضافة لظروف العمل الضاغطة خارجة عن إرادته وتحكمه وهي الضغط الداخلي

للعطاء ، مما يقلل من فاعليته في القيام بعمله ، فالمرضة التي لا تستطيع أن تعطي اهتمام شخصي لكل مريض بسبب كثرة المرضى ، قد تجعل من ظروف العمل وخاصة الالتزام الأخلاقي سببا في الاحتراق النفسي .  
يؤكد عسكر (2003) ان هناك أربع مؤشرات أولية تنبه أن الفرد في طريقه إلى الاحتراق النفسي وهي :الانشغال الدائم في إنهاء القائمة الطويلة التي يدونها الفرد لنفسه كل يوم ، فعندما يقع الفرد في شرك الانشغال الدائم ، فانه يضحى بالحاضر ، وهذا يعني أن وجوده في اجتماع قد يكون بالجسد وليس ذهنيا وعادة ما ينجز أعماله بصورة ميكانيكية دون اتصال عاطفي مع الآخرين ، وكان الأخر غير موجود أو لا يعنيه.

#### د-الاحتراق النفسي و الانسحاب :

يعتبر التهرب النفسي سلوكي دفاعي يلجأ إليه العامل عندما لا يستطيع مواجهة الضغط ، فيلجأ إلى هذه الوسيلة ليحمي نفسه ، ويقوم بدور الضحية لاعتقاده أن الحياة ستكون أحسن عندما يقوم بهذا الدور ، وكثيرا ما يلجأ البعض إلى خلق الأعذار الواهية لكي لا يتحمل المسؤولية . انه عبارة عن ميكانزم دفاعي، وهو عملية إرادية واعية ، توظف من اجل خفض مستوى الضغط ، في حين أن الاحتراق النفسي هي وضعية يصل إليها العامل دون وعي منه ،وهي حالة غير إرادية (بدران،1997،ص35-36)

#### تاسعا / استراتيجيات تجنب الاحتراق النفسي :

أشار الكثير من الباحثين ، إن منع حدوث الظاهرة او التقليل منها ، ليس بالأمر السهل ،لان الظاهرة أصلا لا تحكمها الأسباب الموضوعية فقط ، وإنما تحددها عوامل ذاتية ، لها ارتباط بالجانب الشخصي الوراثي والإدراك الاجتماعي للعامل لبيئة العمل والرؤساء وزملاء المهنة . وقد استخلص الباحثون عدة إجراءات يعتبرونها جهودا للتقليل من حدة الظاهرة الى ادنى درجة ممكنة .

يذكر كل من ( Cherniss,1983 & Emanuel ;1981 & Freindenberger ;1974 )

بعض الإجراءات نلخصها على النحو التالي :

- عدم مبالغة المهني في توقعاته .
- توسيع نطاق المسؤولية للمرؤوسين ، والعمل على ايجاد فرص للقرارات التي تخصهم مباشرة. - تقليل العبء الوظيفي ، اذ يعتبر تقليل نسبة العملاء لكل مهني: ( عدد المرضى لكل طبيب ، عدد التلاميذ لكل معلم ) من الاستراتيجيات التي تخفف من حدة العبء الوظيفي .لان الالتزام بمهام اقل ، يعطي المجال لخدمة افضل من جانب المهني ، وضغط نفسي اقل ، كما ان العدد المناسب من العملاء يتيح اتصالا أكثر ، ويقلل من المسافة النفسية والاجتماعية بين العامل والمستفيدين من الخدمة.

(1) الابتعاد عن العمل الروتيني الممل ، والانشغال باعمال اخرى .

2) تكوين صداقات مع مهنيين غير المهنيين الذين يعمل معهم العامل يوميا.

3) التدريب والتكوين المستمر للعامل ، خاصة ما تعلق بالعلاقات الإنسانية عند التعامل مع الآخر ، سواء أكان عميلا او زميلا في المهنة.

4) الاستفادة من البرامج النفسية لمواجهة الضغوط والبرامج الترفيهية لمحاصرة ظاهرة الاحتراق النفسي في نهاية المطاف. يقول " سافكي وكولي (Savichi & Cooly ;1987) ، انه بإمكان العاملين في مجال الخدمة الاجتماعية ، الحد من الاحتراق النفسي او التعامل معه بطريقة ايجابية ، إذا استطاعوا فهم أعراضه.

### المبحث الثاني: أبعاد الشخصية

تمهيد :

يعتبر موضوع الشخصية من المواضيع القديمة والجديدة في نفس الوقت ، اذ انتبه الفلاسفة القدامى الى الموضوع ، وحاولوا تفسير الفروق الفردية بين البشر من خلال التحليل الفلسفي ، وعليه تعتبر نظرية " الانماط " التي قادها الفيلسوف والطبيب اليوناني " ايوقراط " (400 قم) Hypocrat بمثابة البدايات الأولى لتفسير انماط الشخصية. لقد قسم الناس بموجبها إلى أربعة أنماط وهي: المزاج الصفراوي ويتسم بقوة البنية والعنف- والمزاج الدموي ويتسم بالتفائل والمرح- والمزاج السوداوي الذي يكون متشائماً ،يميل الى الاكتئاب والقلق- والمزاج البلغمي الذي يميل الى الخمول والبلادة، والتي تقابل بدورها العناصر الأربعة الموجودة في الكون: الهواء والتراب والنار والماء ، حيث أن النمط هو عبارة عن مجموعة من السمات تتجمع لدى الفرد (Eysenck & Wilson 1975, P. 22). كما قسم " يونغ " البشر الى نوعين وهما:

النمط الانطوائي Introversion والنمط الانبساطي Extroversion.

فالإنسان المنطوي هو الإنسان الغير اجتماعي، الذي يميل إلى الانعزال والانفراد، والإنسان المنبسط هو الذي يرغب في التواصل ومعايشة الآخرين (Crow, 1968, P. 164).

تبنى إرنست كرتشمير (1988- 1964 E. Kretschmer) فكرة العوامل الجسمية وأثرها في تكوين الشخصية، ويرى أن التكوينات الجسمية للناس تنحصر في أربعة أنماط، هي: النمط الهزيل ويتميز بطول القامة والنحافة، والنمط البدين أو السمين الممتلئ بدنياً مع قلة العضلات، والنمط الرياضي العضلي القوي، والنمط المختلط ، ذو الخصائص غير عادية (Crow, 1968, P. 161). بينما لاحظ وليم شيلدون (1977-1998) W. Sheldon وجود ثلاثة أبعاد جسمية وقسم الناس الى ثلاثة أنماط وفقاً لهذه الأبعاد وامزجتهم وتقابلها سمات نفسية وهي: النمط الهضمي ويقابله المزاج الحشوى ويتميز بالسمنة وهمه إشباع حاجاته الاساسية- والنمط العضلي ويقابله المزاج الجسدي

ويتميز بعضلات بارزة والحيوية والنشاط- والنمط العصبي ويقابله المزاج الدماغى ويتميز بجسم نحيل ويتصف بالجدية والذكاء والخوف والقلق والعزلة ( Wright & al 1970 P. 518).

توصل إدوارد سبرانكر (1882-1963) Eduard Spranger من خلال دراسته لتأريخ بعض الشخصيات وملاحظته لسلوك الأفراد، توصل الى تصنيف الناس على أساس القيم السائدة في الشخصية الى ستة أنماط مختلفة (الوقفي، 1998، ص589). ويمثل كل نمط نموذجاً معيناً من الشخصية وهذه الانماط هي: النمط النظري- والنمط الاقتصادي- والنمط الجمالي- والنمط الاجتماعي- والنمط السياسي- والنمط الديني (وحيد، 2001، ص74-75).

أما تورنر وكريكو Turner & Greco فاعتقدتا بتصنيف شخصية الإنسان حسب التقسيم الثقافي الجغرافي للبشر وأطلقتا على ذلك "بوصلة الشخصية Personality Compass" إلى أربعة أنماط و يتميز كل نمط بصفات خاصة يقل وجودها في الأنماط الأخرى وهذه الأنماط هي:

طبيعة الشمال- و طبيعة الجنوب- وطبيعة الشرق- وطبيعة الغرب. وتؤكدان بأن لدى كل فرد بعض المميزات من كل أنماط الطبيعة الأربعة، لكن إحدى الطبائع تكون طاغية على جوهر الشخصية أكثر من البقية (Turner & Greco, 1998, P 19).

إن أكثر أدبيات علم النفس في مجال الشخصية تحتزل أساليب التي تناولت الشخصية بالوصف والتقويم، وتركز على نظريتي الأنماط والسمات. وان العديد من نظريات الشخصية التي تفسر سلوك الافراد تندرج ضمن مجال الأنماط، و تقابلها ما تندرج ضمن مجال السمات ( Eysenck, 1972, ). وما يجمع بين نظريات الأنماط هو المدخل التركيبي للشخصية ومحاوله تقسيم الناس إلى فئات تتميز كل واحدة منها بعدد من الخصائص أو السمات التي تؤلف مجتمعة نمطاً معيناً. بينما تشترك نظريات السمات في المدخل التحليلي للشخصية وتوضع قائمة بالسمات التي تتكون منها الشخصية (عامود، 2001، ص459).

لقد كانت ابسط طريقة للتعرف على نمط شخصية ما ، يكون بالرجوع الى السمات التي تصفها . يعد " البورت " عميد سيكولوجية السمات ، حيث قام سنة 1936 مع ' ادبرت ' بفحص قاموس اللغة الانجليزية ، وانتهيا الى عد ( 17.953 ) صفة ، تشير الى سمات شخصية ، ثم تم اختصار هذه السمات الى (4551) كلمة ، واعتبرت هذه الكلمات بمثابة البدايات الاولى لدراسة الشخصية (لازاروس، 1993). وتعد السمة عند " البورت " هي الوحدة الطبيعية في دراسة الشخصية ( مجيد ، 2002، ص90).

ورأى البورت ان السمة ، شئ موجود فعلا لدى الافراد ، نستدل عليها من ملاحظتنا للأنماط السلوكية الثابتة لدى الفرد ، ويمكن للسمة ان تكشف عن نفسها من خلال الاستجابات المتنوعة ، والتي تسير في اتجاه واحد ، وتكون جميعها متكافئة في التعبير ، وتدل على مستوى السمة التي يتسم بها الفرد ( الهنداوي & الزغلول ، 2002ص114).

### أولا / تعريف الشخصية :

لقد ارتبطت كلمة "الشخصية" لدى العامة من الناس بمعان كثيرة ، فقد تشير الى التعامل الجيد مع الناس أو تشير الى انطباعات يخلفها الفرد لدى الآخرين (Hull & Lindsey, 1959). لكن بالرجوع الى التراث السيكولوجي يتضح لنا ، ان مفهوم الشخصية يعتبر من المفاهيم المعقدة ، لذا فإن علماء النفس والباحثين لم يتفقوا على تعريف واحد و شامل للمفهوم ، حيث وضعوا تعاريف عديدة تختلف تبعاً لاختلاف خلفياتهم النظرية و النفسية.

فالشخصية لدى ألبورت (Allport, 1937) هي التنظيم الديناميكي لتلك الأجهزة النفسية والجسمية التي تحدد طابع الفرد الخاص في سلوكه وتفكيره ويوجد هذا التنظيم في داخل الفرد (غنيم، 1983 ، ص8). ويتفق روشكا (Roschka 1989) مع ألبورت في تعريفه للشخصية ويرى بانها التنظيم الديناميكي المتكامل أو التركيب الموحد للخصائص النفسية التي تتصف بالثبات، وبدرجة عالية من الاستقرار متضمنة المظهر العقلي الخاص بالإنسان" (Roschka, 1989, P. 26). فيما يؤكد كاتيل (Cattell 1950) على أن الشخصية هي ذلك الشئ الذي يسمح بالتنبؤ بما سيفعله الشخص عندما يوضع في موقف معين (بوكاني، 2001، ص10). وهي مجموعة منظمة من الافكار والميول والعادات التي يتميز بها شخص ما عن غيره (النداوي، 1951، ص7). والحقيقة المهمة التي يتوجب معرفتها في الشخصية تكمن في إن شخصية فرد ما، لا يمكن ان تتطابق تماماً مع شخصية أي فرد آخر، مثلما لا تشابه بصمات الأصابع لديهما. فالشخصية الإنسانية هي شخصية الفرد بعينه، أي ان هذا الشخص كيان متفرد خاص به يحمل صفاته وسماته وخصائصه، وكل خاصية فيه تختلف حتى عن خصائص الآخرين وحتى عن شقيقه التوأم، فالآخر ليس هو، وهو ليس الآخر، بالرغم من تشابههما في التكوين والبنية والخلق الانساني (الامارة، 2002) . يمكن تصنيف المنظورات الكثيرة للشخصية الى ثلاثة مجاميع رئيسية بالنظر للاختلافات الكبيرة الموجودة بين بعضها البعض وهذه الجاميع هي:

- اتجاه يرى الشخصية هي مجموع العادات السلوكية للفرد.
- اتجاه يرى ان الشخصية هي مجموع الصفات والمظاهر الخارجية للفرد.
- اتجاه يرى ان الشخصية هي الاستعدادات الداخلية للشخص والعوامل الخارجية التي تتفاعل معها (مطاوع، 1981، ص120).

يظهر ان هناك تعدد في الاتجاهات حول الشخصية، الا ان المتفق ، أن الشخصية تعني: أساليب أو طرائق الفعل Acting و التفكير Thinking والإحساس Feeling التي يوصف بها الفرد وتميَّزه عن الآخرين. أي أنها هي الأفكار والمشاعر والتصرفات التي تميز طريقة الفرد في تعامله مع الناس والأحداث (صالح، 2007). تتكون الشخصية وفق منظور ايزنك (Eysenck) من الاستعدادات والأفعال التي تنتظم وفق شكل هرمي تبعا لعموميتها وأهميتها ، ويسمي ايزنك هذا التنظيم بالنمط (Type) ، وهو يضم السمات (Trait) بوصفها جزءا مكونا له ، ويميز ايزنك بين نوعين من الاستجابات ضمن هذا النمط هي : الاستجابات الخاصة ، والتي تعتبر مجرد استجابة ملحوظة تحدث في حالة منفردة وليست من سمات الفرد الدائمة ، اما الاستجابة المعتادة Habitual فهي استجابة متواترة نتيجة تكرار ظهورها في نفس الظروف ، وهي أكثر عمومية وشمولا من الاستجابة الخاصة (Eysenck ; 1974). كما ان هناك استجابات معتادة يرتبط بعضها ببعض وتميل الى الظهور معا لدى الفرد ويشار اليها بالسمة (Trait) ، وهي عبارة عن اتساق ملحوظ في عادات الفرد وأفعاله المتكررة ، اما النمط فيعتبر عن اتساق ملحوظ في تجمع لعدد من السمات (هول و لندزاي 1978). بهذا المنظور يعرف ايزنك الشخصية بأنها المجموع الكلي لأنماط السلوك الفعلية او الكامنة لدى الفرد ، كما ان هذا المفهوم يتحدد بالوراثة والبيئة و تنبعث وتتطور من خلال التفاعل الوظيفي او التنظيم الثابت والدائم لأربعة مجالات رئيسية تنتظم فيها تلك المجالات السلوكية وهي المجال المعرفي ( Domain cognitive) والمجال النزوعي ( Domain conative) ويشير الى الإرادة ، والمجال الوجداني ( Affective Domain) ويشير الى الأنفعال والمجال البدني

( Physique Domain) ويشير الى شكل الجسم ، وكذا الجهاز العصبي والغدي ( Eysenck, 1990).

تحدد أبعاد الشخصية لدى ايزنك ببعدين أساسيين هما : بعد العصائية والاتزان وبعد الانبساط مقابل الانطواء ، ولقد تم عزل هذين البعدين عن طريق الدراسات الإحصائية والارتباطية وباستخدام الطرق التحليلية العملية، وتم اثبات ان هذين البعدين يتحددان الى حد كبير نتيجه للعوامل الوراثية ، واتضح انهما يرتبطان بتراكيب فزيولوجية وعصبية وتشريحية ( فالعصائية / الاتزان يعتمدان على النشاط العصبي اللمبي ، اما الانبساط / الانطواء يرتبطان بالتكوين الشبكي وجهاز التنبيه في اللحاء ) واتضح كذلك ان هذين البعدين يحددان الاداء في الدراسات التجريبية العملية والسلوك في مواقف اجتماعية متنوع ( عبد الخالق ، 1992ص 20 ) .

#### 1- مفهوم الشخصية لدى أيزنك :

الشخصية من الموضوعات الرئيسية في علم النفس، وقد احتلت هذه المكانة بوصفها نتاجا لفروع عديدة من العلوم، كالطب النفسي، وعلم النفس، وعلم الاجتماع ، ورغم ذلك فان تعريفها مازال غامضا. الا ان هناك اتفاق بين

هذه العلوم ، على ان الشخصية هي محصلة عدة تراكمات مستمرة تدخل في تكوين الفرد. وأنها تشكل أساس التكوين الواقعي الذي يكمن خلف الفروق الفردية في السلوك (هانز.ج.أيزنك،1969).

ان علم النفس يدرس الشخصية من ناحية نموها، وأبعادها الأساسية، ومحدداتها الوراثية و البيئية، واضطراباتها، كل ذلك على أساس نظريات متباينة كثيرا ما تكون متصارعة. ولكن الهدف بينها مشترك، وهو التنبؤ بما سيكون عليه السلوك في موقف معين حتى يمكن ضبطه. ولقد نظر أيزنك H.J.Eyzenck إلى الشخصية باعتبارها تنظيما داخليا يمكننا من تفسير المظاهر المختلفة. ويعرفها بأنها : "المجموع الكلي لأنماط السلوك الفعلية أو الكامنة لدى الفرد، ونظرا لأنها تحدد بالوراثة و البيئة، فإنها تنبعث و تتطور من خلال التفاعل الوظيفي لأربعة قطاعات رئيسية، تنتظم فيها تلك الأنماط السلوكية :القطاع المعرفي،القطاع النزوعي،القطاع الوجداني،القطاع البدني ( عبد الخالق، 1987، ص47 ).

يشير هذا التعريف إلى أن الشخصية هي المحصلة العامة للسلوك، باعتبارها الطاقة الكامنة والسلوك الفعلي للفرد كما تحددتها عوامل الوراثة والبيئة، حيث تنمو وتتكامل من خلال التفاعل الوظيفي الذي يحدث بين أربعة قطاعات رئيسية أو أجهزة ، تنظم سلوك الفرد وهي :جهاز السلوك النزوعي و الإرادة الذي يشير إليه بالطبع، و جهاز السلوك الوجداني و الانفعالي الذي يشير إليه بالمزاج، وجهاز السلوك المعرفي الذي يشير إليه بالعقل، و الجهازان الفيزيولوجيان، العصبي والغدي. إن أيزنك من خلال تعريفه هذا، ينظر إلى الشخصية باعتبارها متغيرا وسيطا بين الموقف الذي يوجد فيه الفرد والاستجابات التي تصدر منه إزاء هذا الموقف، فالشخصية بهذا المعنى ليست ظاهرة يمكن ملاحظتها مباشرة، وإنما هي تكوين فرضي نفترض وجوده، ووفقا لهذا التكوين الفرضي يمكن أن نفسر مظاهر السلوك المختلفة. وعلى الرغم من أننا نلاحظ شخصية فرد ما، إلا أننا في الحقيقة نلاحظ سلوكه، ونستخدم هذه الملاحظات لعمل استدلالات عن شخصيته. فالشخصية على هذا الأساس تجريد علمي، أو ظاهرة تستنتج وتلاحظ مباشرة، أو هي نوع من الأطر و المبادئ المنظمة لملاحظتنا للسلوك وتفسيره و التنبؤ به. لقد وضع أيزنك نظريته في الشخصية داخل تصميم هندسي ذي شكل هرمي. يبدأ في أسفله بقاعدة عريضة تضم وقائع سلوك الأفراد وعاداتهم، أو عينة كبيرة من الوقائع أو العادات، ثم تتلخص هذه القاعدة في مستوى أعلى منها عبارة عن عدد محدود من الأبعاد الصغرى أو السمات، ثم تتلخص هذه السمات أو تتجمع في مستوى أعلى منها هو مستوى الأبعاد الكبرى أو الأنماط. (مصطفى، 1967، 198).

تشير العصابية الى الاستعداد للإصابة بالاضطراب النفسي ، اي العصاب ، ولن يحدث العصاب الحقيقي إلا بتوافر درجة من العصابية والضغوط الشديدة نتيجة لحوادث وخبرات الحياة المؤلمة ( كخسارة مالية ) او اضطراب الذات داخليا ( كالإصابة بمرض مزمن . يميل ذوو الدرجات العالية من العصابية الى ان تكون استجاباتهم الانفعالية مبالغ

فيها ولديهم صعوبة في العودة الى الحالة السوية التي كانوا عنها من قبل ، وتكرر الشكوى لديهم من اضطرابات بدنية مثل : الصداع والأرق وآلام في الظهر وغيرها كما يعانون من القلق والهموم ( المرجع السابق، ص 28-29).  
تؤدي العصبية بصاحبها الى سوء التوافق النفسي ، مما يؤثر تأثيرا سلبيا على قدرة الفرد على ممارسة حياته الطبيعية ويعوقه ذلك على اداء واجباته والاستمتاع بحياته ( اسماعيل ، 2005، ص 139).

### ثانيا/ الأبعاد الأساسية للشخصية :

بدا استخدام الطرق الإحصائية الارتباطية والتحليل العاملي أولى خطواته في مجال القياس العقلي على يد الانجليزي تشارلز سبيرمان C.E.Spearman ، ثم انتقل إلى ميدان قياس الشخصية حوالي عام 1930 على يد الانجليزي سيرل بيرت C.Burt والأمريكيان ريموند ب. كاتل R.B.Cattell وجوي ب. جيلفورد، وذلك بهدف معرفة ما إذا كان من الممكن الكشف بأساليب القياس النفسي الحديثة ، عن الأنماط المتسقة التي تحدث عنها العياديون ، وظهر في الفترة الواقعة بين عامي : 1940-1960 عدد كبير من البحوث العالمية في مجال الشخصية، قام بها كل من كاتل وتلاميذه في أمريكا ، وأيزنك ومساعدوه في إنجلترا. (عبد الخالق، 1988، ص 18).

استخدم أيزنك في بحوثه المنهج الفرضي الاستدلالي، وتقوم طريقته على وضع "بعد" افتراضي معين، ثم قياسه بعدد من الاختبارات المرتبطة كالاختبارات العصبية، فيستخلص العوامل الأولية. ثم يقوم بتدويرها ليصل بها إلى أقصى درجات التمييز بين الجماعات من خلال المحك (العاديين و العصابيين)، فوجد في بعض مجالات السلوك كالذكاء والعصبية اتساق واضح بين الاختبارات التي تقيسها، اذ ترتبط كل منهما فيما بينهما ارتباطا مرتفعا، لكي تشكل عوامل أو أبعادا مستقلة. (ميشيل ارجايل، 20، 1978). وتوصل بعد دراساته العالمية المستفيضة إلى استخراج عدد صغير من الأبعاد، اعتبرها أبعادا أساسية للشخصية، وحددها بطريقة فائقة، وهذه الأبعاد هي :

- 1- بعد الانطواء : وهو عامل ثنائي القطب، يقابل بين الانطواء و الانبساط.. فالانطوائي شخص يهتم بذاته من حيث مشاعره وأفكاره ، يأخذ بالقيم والمبادئ المستمدة من عالمه الداخلي، ويتميز بأنه أكثر مثابرة و أكثر ذكاء، اما الانبساطي فهو شخص يوجه اهتمامه نحو الآخرين ، و يأخذ بقيم ومعايير العالم الخارجي وهو أكثر تقاعسا وكسلا.
- 2- بعد العصبية : وهو ثنائي القطب، يقابل بين العصبية و الاتزان الانفعالي، ويتميز الشخص الذي ترتفع درجته على العصبية بالاضطراب الانفعالي، ويميل إلى القلق وانخفاض القدرة على تحمل الإحباط ، والضعف في المواقف التي تنطوي على ضغوط نفسية، ويميل إلى الشعور بالنقص، أما الشخص الذي تنخفض درجته على العصبية فيتميز بالتوازن الوجداني و الثبات الانفعالي وقوة الأنا و الشعور بالثقة في النفس.
- 3- بعد الذهانية : وهو عامل ثنائي القطب، يقابل بين الذهانية والاستعداد للإصابة بالمرض العقلي وبين السواء و الواقعية.

4- بعد الذكاء :وهو عامل ثنائي القطب، يقابل بين التفوق العقلي و النقص العقلي.

5- بعد المحافظة :وهو عامل ثنائي القطب يقابل بين المحافظة و التقدمية و مجاله موضوع الاتجاهات.

يذكر أيزنك أن بعدي العصائية و الانطواء هما البعدان الوحيدان اللذان استخرجهما العديد من الباحثين من عينات مختلفة في مجتمعات مختلفة، وبالتالي فهما البعدان الأكثر أهمية في وصف السلوك الإنساني (مصطفى، 1967، 191).

تشير العصائية الى الاستعداد للإصابة بالاضطراب النفسي ، اي العصاب ، ولن يحدث العصاب الحقيقي إلا بتوفر درجة من العصائية والضغط الشديدة نتيجة لحوادث وخبرات الحياة المؤلمة ( كخسارة مالية ) او اضطراب الذات داخليا ( كالإصابة بمرض مزمن ). يميل ذوو الدرجات العالية من العصائية الى ان تكون استجاباتهم الانفعالية مبالغ فيها ولديهم صعوبة في العودة الى الحالة السوية التي كانوا عنها من قبل ، وتكرر الشكوى لديهم من اضطرابات بدنية مثل : الصداع والأرق وآلام في الظهر وغيرها كما يعانون من القلق والهموم (المرجع السابق، ص ص28-29).

تؤدي العصائية بصاحبها الى سوء التوافق النفسي ، مما يؤثر تأثيرا سلبيا على قدرة الفرد على ممارسة حياته الطبيعية ، ويعوقه ذلك على اداء واجباته والاستمتاع بحياته ( اسماعيل ، 2005، ص139).

#### ثالثا/ معنى البعد في دراسة الشخصية :

البعد مفهوم رياضي، يعني أي امتداد يمكن قياسه، ويستخدم في الأصل لوصف الامتدادات المادية: كالطول والعرض والارتفاع ، إلا انه اتسع معناه ليشمل أبعادا سيكولوجية، ومعظم الخصائص الإنسانية ذات تنوع متصل على الامتداد أو البعد، فنتحدث عن بعد العصائية وبعده الانطواء و بعد الأمانة الخ (عبد الخالق، 1985، ص6).

يقول جيلفورد *J.P. Guilford* في إشارته إلى البعد في الشخصية : "أن كل سمة من سمات الشخصية تتضمن فروقا بين الأفراد، ويحتل كل فرق من هذه الفروق مركزا معينا على بعد متصل، وتمتد كل سمة من اتجاه معين إلى نقيضه أو ضده، فمثلا سمة الكسل تمتد عبر بعد متصل إلى نقيضها وهو المثابرة ، وكذلك بالنسبة لسمة الأمانة ونقيضها الغش، وهكذا فكل سمة لها ضدها أو مقلبوها (عبد الخالق، 1987، ص202) ، الضدان يقعان عند نهاية خط مستقيم أو مسافة تتخللها مراكز أو درجات متباينة ومتصلة بين النقيضين دون ثغرات أو تقطع، بحيث يشمل هذا الخط على جميع الأفراد، فلكل منهم مركزه ولا يخرج احد منهم عن نطاق هذا البعد أو إطاره ، إذ انه يستوعب كل التباين الحقيقي (الفروق الفردية) ، إذا ما قيس بأحد أدوات القياس الدقيقة ، والفروق بين الأفراد على أي بعد ، هي فروق كمية وليست كيفية، والبعد مفهوم محايد، يتضمن فكرة الاستمرار والاتصال لتوزيع سمة ما، ولا علاقة له بالمتغير ذاته الذي تتوزع (تندرج) نتائج قياسه عليه. فقد يكون المتغير سمة وجدانية كالحجل أو سمة عقلية كالذكاء. ويمكن أن نتصوره كمسطرة متدرجة، وكل شخص يقع عند درجة معينة على هذه المسطرة (معمرية 2009 ص47).

## المطلب الاول : بعد العصابية

### اولا/تعريف العصابية:

من أبرز التعريفات وأكثرها شمولاً هو التعريف الذي قدمه كوستا ومكري COSTA & MCCRAE 1992 بأن

العصابية: مفهوم يتضمن ستة مظاهر أو سمات نوعية مميزة، وهي :

- 1- القلق ( كالخوف، والشعور الزائد بالالم ، وسرعة الاستشارة ).
- 2- الغضب ( كالتوتر عند التعرض للاحباطات ).
- 3- الاكتئاب ( كالاتقياض اتجاه الآخرين ).
- 4- سرعة الاستشارة ( كضعف القدرة على تحمل الضغوط والعجز واليأس ، والتشاؤم والشعور بالضيق ).
- 5- الاندفاعية ( كالعجز عن ضبط الاندفاعات أو التحكم فيها ).
- 6- العدائية ( كالشعور بالعداء وفقدان القدرة على اتخاذ قرارات صائبة ) ( منصور عبد المجيد، 2007ص67).

### ثانيا /الفرق بين العصابية والعصاب :

ليست العصابية هي العصاب او الاضطراب النفسي، بل هي الاستعداد للإصابة بالعصاب ، فالعصابية في مقابل الاتزان الانفعالي ، انهما مصطلحان يشيران الى النقط المتطرفة للمتصل او البعد ، الذي يتدرج من الثبات الانفعالي او قوة الانا، الى عدم الثبات الانفعالي في الطرف المقابل . يترتب على هذا التصنيف ان لكل فرد مركز على هذا المحور او البعد ، ويجب التمييز بين العصابية ، اي عدم الاتزان الانفعالي الموروث الذي يهيئ الشخص ويجعله مستعدا لتكوين اعراض عصابية ، وقد يظهر العصاب عند شخص لديه درجة منخفضة من عدم الاتزان الانفعالي نتيجة ضغط بيئي قوي ، وقد لا يظهر عند شخص لديه استعداد شديد للعصاب نتيجة لعدم التعرض لضغوط بيئية شديدة ، بمعنى ان الفرق بين المفهومين ، هو الفرق بين الذكاء والتعلم ، فان الشخص الذي لديه مستوى عال من الذكاء ، ولم تتوفر الشروط البيئية التي تثير هذا الاستعداد ، فان هذا الشخص يبقى جاهلا بالرغم انه يملك هذا الاستعداد ، وقد يحدث ان لا يملك الشخص هذا الاستعداد ، الا ان البيئة ساعدته على التعلم مما يجعله يكتسب قدرا من المعرفة بالرغم من عدم توفر الاستعداد الفطري (عبد الخالق 1992ص.293)

تتأثر العصابية بعوامل البيئة ولا تعكس فقط النمط الوراثي للمفهوم ذلك لان :

العصاب = العصابية × المواقف البيئية الضاغطة. لذا كشفت بعض الدراسات ، انه كلما زاد الاستعداد للعصاب

احتاج الفرد الى درجة اقل من ضغوط البيئة ليصدر عنه رد الفعل العصابي (Eysenck & Eysenck ;1969p.60)

(. العصابية اذن هي بعد عاملي يكون متصلا من السواء والاتزان الانفعالي، الى الطرف العصابي كما يوضحه الشكل

التالي :

## الشكل رقم ( 2 )

يوضح بعد العصائية والاتزان

عصايي -----|-----+سوي

ان النقط التي تقترب من الطرف الموجب للمتصل تسمى بالشخصيات المتزنة انفعاليا ، اما النقط التي تتجه نحو الطرف السالب تسمى بالشخصيات ضعيفة التكامل وغير المتزنة انفعاليا اي العصائية .

يقع على يمين النقطة (ا) الافراد المعرضون للإحالة على الطبيب النفسي ويسمى هؤلاء بالمضطربين نفسيا (عصاييين) ،والفرق بين العصايي وغير العصايي ليست فروقا كيفية بل هي فروق كمية (Eysenck ;1950).

ثالثا/صورة وصفية على بعد العصائية :

تشير الدرجات العليا على بعد العصائية إلى عدم الثبات الانفعالي والتقلب المزاجي ، ويميل الأشخاص على هذا البعد ، الى ان تكون استجاباتهم الانفعالية مبالغ فيها ، كما ان لديهم صعوبة في الرجوع إلى الحالة السوية بعد مرورهم بالخبرات الانفعالية الصعبة ، وتكرر الشكوى لدي هؤلاء الأشخاص من اضطرابات بدنية غامضة ومن الصداع والاضطرابات الهضمية ، والارق وألام الظهر ، كما يقرون بان لديهم كثير من القلق والهموم . يعد هؤلاء الافراد مهيوون للإصابة بالاضطرابات العصائية في ضل المواقف البيئية الضاغطة ( Brody ;1972 ).

أ- وراثاة العصائية:

يرى عدد من الباحثين ان العصائية تورث على الاقل بالدرجة نفسها التي يورث بها الذكاء . تبين من خلال دراسات عدة ، ان ثلاثة ارباع التباين الكلي للفروق في العصائية والانبساط ترجع الى عوامل وراثية . كما ان دراسة التوائم هي الطريق الامثل للتأكد من صحة هذا الافتراض ويتم ذلك من خلال دراسة التوائم الحقيقية ( التي انقسمت من بويضة واحدة ) ، لكنها تلقت تربية منفصلة ونشأت في بيئتين مختلفتين لتفادي النقد القائل ان البيئة المشتركة والمعاملة الواحدة هي سبب تشابهها ( Eysenck ; 1969,p.4 ).

ب- الدلائل التجريبية على وراثاة العصائية:

اتضح من تجربة قام بها " ايزنك وبريل " ان الارتباط بين التوائم الحقيقية في العصائية بلغ = 0,85 وغير الحقيقية بلغ 0,21 اما الذكاء فقد بلغ 0,81 ، مما يدل ان التشابه في العصائية فاق في ارتباطه مستوى الذكاء . استطاع " شيلدرز " عام 1962 ان يحصل على عدد كبير من التوائم بعد نداء في شاشة التلفزيون واستخرج الارتباطات التالية

### الجدول رقم (3)

يوضح الارتباط بين التوائم الحقيقية وغير الحقيقية في بعد العصائية

التوائم الغير حقبقة	التوائم الحقيقية التي نشأت منفصلة	التوائم الحقيقية التي نشأت معا	
0,51	0,77	0,67	الذكاء
0,11	0,53	0,38	العصائية
28 زوج	44	44	ن

النتيجة الواضحة من هذه الارتباطات هي ان التوائم الحقيقية سواء نشأت معا ام منفصلة ، كانت أكثر تشابها من التوائم الغير حقيقية التي نشأت معا ( عبد الخالق ، 1992، ص306-307).

تؤكد هذه النتيجة من خلال الدراسة التي قام بها " البير نورويتز" من خلال دراسته للارتباط بين العصائية والتوائم الحقيقية التي نشأت معا والتوائم الحقيقية التي نشأت منفصلة والتوائم الغير حقيقية . انتهت الدراسة الى النتائج التالية:

- الارتباط بين التوائم الحقيقية التي نشأت معا = 0,56

- الارتباط بين التوائم الحقيقية التي نشأت منفصلة=0,58

-الارتباط بين التوائم الغير الحقيقية التي نشأت معا في اغلبها =0,37

(Eysenck& Rachman 1965 ;p11).

**ج - الجهاز الاتونومي والعصائية:** ان الشخص المعرض للانفعالات القوية حتى في ظل الظروف التي لا تستدعي الاستجابة القوية لدى الشخص العادي ، لديه جهاز عصبي مستقل ( الفرع السمبتاوي ) قوي الاستجابة للمنبهات الخارجية . وتتوفر ادلة كثيرة من الدراسات على صدق هذا الافتراض (Eysenck& Rachman 1964 ,p65) .

يرى ايزنك ان قابلية الشخص للانهيار العصبي تحت الظروف العصبية يعود الى خواص جهازه العصبي ، وكلما كان لديه ترجيح اتونومي زائد ، كان معرضا للاضطرابات العصائية ، كما ترتبط العصائية بزيادة تغير او تقلب الجهاز العصبي الاتونومي ، وبالتالي يمكن ان نسلم ان بعض الاشخاص لديهم استعداد فطري للاستجابة بقوة أكبر ولمدة اطول وبسرعة اشد بفعل جهازهم العصبي الاتونومي ، ولذا فان الاشخاص الذين ولدوا بجهاز عصبي اتونومي شديد الاستجابة ، سيخبرون انفعالات أكبر مع تغذية راجعة أقوى في مدى واسع من المواقف البيئية ، ولذا فإنهم يكونون توقعات انفعالية أكثر شدة بدرجة كبيرة مقارنة بأقرانهم ، و يعني كل ذلك ان الافعال الاتونومية موروثه فما الدليل على ذلك ؟

كشفت دراسة قام بها كل من سونتاج وجوست مازالت تحتفظ بقيمتها كدليل قوي على وراثة ردود الافعال الاتونومية ، وبين ان الارتباط في التوازن الاتونومي مرتفع جدا بين التوائم أكثر من الاخوة غير التوائم ، وبين الاخوة

أكثر ، من الأشخاص الذين لا توجد علاقة وراثية بينهم (Sontage & Jost ;1953,pp9-75). يذكر " شيلدرز وسلوتر " ان الارتباط بين التوائم الحقيقية في العامل الاتونومي =0,93 وبين التوائم الغير حقيقية = 0,73 . ( Shields & Slater 1960 ;p53 ) .

كما ان الاستجابة العصبية قد تكون نوعية ، ولذلك قد يستجيب بعض الأشخاص للضغوط البيئية نوعيا بزيادة معدلات ضربات القلب ، ويستجيب آخرون بالإسراع في عملية التنفس ، وآخرون بشد العضلات ، وقد تذهب النوعية أكثر من ذلك ، الى شد عضلة الجبهة ، ويلاحظ في الموقف التجريبي ، ان الشخص الذي يشد عضلة ما غالبا ما يصاب بصداع عصبي عندما تواجهه الضغوط في حياته اليومية ، وكذلك الشخص الذي يستجيب في المعمل بشد عضلات ظهره ، يميل الى ان يكون ذلك الشخص ، الذي يعاني من الام في الظهر عندما تواجهه ضغوط في حياته اليومية ، وان من يكشف عن اسراع في ضربات القلب في العمل ، سيميل الى ان يشكو من اعراض مرتبطة بالقلب، وتميل العديد من هذه الاوجاع عندما تعرض على الطبيب كونها اضطرابات سيكوسوماتية ، وتصبح واضحة تماما عندما نرجعها الى عوامل بيولوجية ( Eysenck; 1964 ) .

#### د- العصائية وقوة الانا :

تعتبر العصائية بعد باتولوجي غير سوي في جوهره ، لكن نود ان ننبه ان قوة الانا ليس بعدا مستقلا ، بل هي الوجه الاخر للعصائية . يذكر دهلستروم وولش (Dahlstrom & Welsh ;1965 ;p.365) ان قوة الانا هي القدرة على معالجة الضغوط البيئية ، وتعني الضبط الكافي عند التعامل مع الآخرين من حيث قبول الاخر وممارسة تأثيرات حسنة عليهم ، وتتضمن ايضا ممارسة استخدام المهارات والقدرات الكامنة لدى الفرد باقصى قدرة ممكنة ، وتعني ايضا ان الشخص يمكنه العمل في اطار احترام الذات ، ويتضمن انخفاض قوة الانا نقصا في كبح الذات والسيطرة على البيئة ، ونقصا في الوعي المعرفي الذي يعوق الفرد على معالجة الضغوط والمشكلات الغير مالوفة والعقبات ، وتستخدم مقاييس قوة الانا للتأكد من مدى تقدم العلاج . يحدد كاتل قوة الانا بعدم وجود الانفعالات الطفولية والقلق والاكتئاب والتفكير غير الواقعي والادراكات المشوشة ، ومعيار قوة الانا يكون على النحو التالي:

1- تحمل التهديد الخارجي

2- تبني استراتيجية فعالة في معالجة مشاعر الذنب .

3- التوازن بين التصلب والمرونة .

4- التخطيط والضبط .

5- تقدير الذات .

اما الذات الضعيفة ، فهي التي يسهل تأثرها بالمنبهات البيئية.وبالتالي فان احد الخصائص الأساسية للعصاب هي ضعف قوة الانا ( المرجع السابق ص365 ).

لقد عزل كاتل عامل قوة الانا مقابل الميل العصابي ، ويتميز هذا العامل في قطب منه بالنضج الانفعالي والاستقرار والواقعية ، وفي القطب الاخر بالانفعالية العامة اي العصابية (Colman ;1965 ,p650).

يذكر كاتل (Cattell,1957) ان احد الخصائص الأساسية للعصاب هي ضعف قوة الانا ، ولم تكتشف قوة الانا مقابل العصابية في مجال سجل الحياة الشخصي فقط ، بل كذلك من خلال الاستخبارات التي وظيفها كاتل في قياس العصابية ، فاذا افرز الاستخبار نتائج موجبة كان ذلك مؤشر على التكامل الانفعالي ، وان كان سالبا كان معناه العصاب . <

### الشكل رقم(3)

يعرض تصور بعد العصابية /الاتزان

العصابية \_\_\_\_\_ الاتزان  
1 2 3 4 5 6 7 8 9

فكل شخص يقع حسب ما يتصف به من عصابية، عند درجة معينة على هذا البعد أو "المدرج". حيث يمكن توزيع كل المجتمع على هذا البعد ، و"بعد الشخصية" مفهوم مجرد، فلم يلاحظ احد بعد الشخصية مباشرة ، انه تخطيط رمزي فقط ، يساعدنا على فهم الشخصية ، أو فهم بعض سماتها (معمرية ،2009 ص 48).

### رابعا/ المنابع العلمية لأبحاث أيزنك في العصابية :

استخدم مصطلح العصابية في أول الأمر لدى العياديين من الأطباء النفسيين والمحللين النفسيين للإشارة به إلى مجموعة من الأعراض العقلية الشاذة ، كالقلق و الاكتئاب و الهستيريا و الوسواس... الخ ، إلا انه اتخذ عند أيزنك معنى آخر، إذ يرى أن لدينا جميعا درجة من العصابية تتدرج من القلق المرتفع أو الانهيار في المواقف الصعبة أو الاستجابة الانفعالية الزائدة عن العادي... إلى الاتزان و التوافق ، ويرى أيزنك أن العصابية مرتبطة بما يورث في الجهاز العصبي من استعدادات ، تظهر في استجابات الجهاز العصبي المستقل(الفرع السمبتاوي) من حيث مغالاته في ردود الأفعال إزاء المواقف الصعبة ، و قابليته للاختيار أمام الضغوط التي يتعرض لها الفرد في حياته، حيث انه حسب أيزنك، إذا تعرض الفرد من هذا الطراز لمشكلات وضغوط الحياة،فانه يصاب باضطراب عصابي معين. (هانز.ج.أيزنك،1969ص58).

يتميز منهج أيزنك في دراسة أبعاد الشخصية ، بالجمع بين الإطار التقليدي لعلماء النفس البريطانيين في استخدام الأساليب الكمية، و بين الاهتمام بدراسة ظاهرة شخصية في موقف طبي نفسي، ويحاول التوفيق بين التدقيق

الإجرائي للمتخصص في القياس النفسي، وبين استبصارات العياديين، ولذلك كانت نقطة البدء في دراسته مع المرضى العقلين، أي المتطرفين على أبعاد الشخصية، وتدين أبحاث أيزنك بالكثير من الناحية المنهجية لسيبرمان **C.Spearman** رائد التحليل العاملي، مع ابتكاره هو المنهج البعدي، ولكنها تتصل أكثر كما اعترف هو نفسه بإسهامات الأمريكي لويس ليون ثيرستون L.L.Thurstone، أما من الناحية النظرية فإن أغلب بحوثه تتفق مع كتابات العلماء الأنماط الأوروبيون، مثل: جينش Jeanisch وهايمنز G.Heymans، وكرابلين E.Kreaplin وكريتشمير E.Kretschmer، و يونغ C.G.Jung وغيرهم. ويبدو أن الآخرين كان لهما تأثير خاص، وعمل أيزنك خلال سنوات الحرب العالمية الثانية كأخصائي نفسي في مستشفى ميل هيل Mill Hill للطوارئ، وبعد الحرب انضم إلى جامعة لندن لتدريس علم النفس بها، ومديرا للقسم النفسي في معهد الطب العقلي الذي يظم مستشفى مودزلي Modzley ومستشفى بيت لحم الملكي Royal Bethlem حيث أنجز الكثير من بحوثه، وتجه جميع أبحاث أيزنك في الشخصية إلى هدف نهائي هو التعريف بالأبعاد الأولية للشخصية، مما يسمح بالتالي بتصنيف قوي وفريد للأنماط.

#### 1- دراسات أيزنك المبكرة لاستخراج بعد العصائية :

الدراسة المبكرة الأولى :تمت أولى دراساته الرئيسية خلال سنوات الحرب 1944على مجموعة تتكون من 700 جندي عصابي تم ترتيبهم بالنسبة لعدد من السمات وفقا لما يراه الأطباء العقليون ، وعندما اخضع بيانات هذه الدراسة إلى أسلوب التحليل العاملي استخراج العوامل التالية :

1- عامل العصائية يفسر 14% من التباين وقد اعتبره عامل العصائية.

2- عامل ثنائي القطب يفسر 12% إضافية من التباين، ويعتبر هذا العامل بعدا عصائيا يميز بين قطبين، قطب اليأس و قطب الهستيريا أو الاجتماعية.

3- عامل ثنائي القطب يفسر 8 % من التباين و سماه توهم المرض أو المرض الوسواسي.

4- عامل ثنائي القطب يفسر 6% من التباين، ويمكن لهذا العامل أن يميز بين الغباء و الإدمان وبين جماعة الصراع النفسي (إبراهيم احمد بوزيد، 1987ص189).

بعد عرض نتائج هذه الدراسة الأولى، يلاحظ أن العوامل المستخرجة منها تتسم بطابعها المرضي، لان عينتها تتكون من أفراد تم تشخيصهم كمرضى بواسطة أطباء نفسيين.

الدراسة المبكرة الثانية :تعتبر هذه الدراسة أكثر شمولا من الدراسة الأولى.وقد أجريت عام 1947على مجموعة تتكون من عشرة آلاف من المفحوصين العصائيين و الأسوياء.و بعد أن اخضع بيانات هذه الدراسة لأساليب التحليل

العلمي، استخراج عاملين أساسيين اسمهما: عامل الانطواء-الانبساط و عامل العصابية-الاتزان. و نشر هاتين الدراستين المبكرتين في كتابه: "أبعاد الشخصية" عام 1947 (ك. هول، ج. لندزي، 1969 ص500).

بعد تحديد هذين المتغيرين، استمر أيزنك و زملاؤه في استكشافهما في عدد كبير من الدراسات التالية، حتى تمكن من تمييز الأبعاد بدقة أكبر، وأدت تلك الدراسات إلى وصف كامل لسمات الفرد المتطرف على احد متغيري العصابية والانطواء، كما أسفرت تلك الدراسات التي كان هدفها استخراج أبعاد الشخصية، إلى تحديد بعد العصابية بالنسبة لمجالات السلوك التي تعبر عنها، فإذا كان الذكاء عاملا عاما في المجال المعرفي والانطواء عاملا عاما في المجال المزاجي، فإن العصابية تعتبر عاملا عاما في المجال الدافعي أو مجال السعي، وهكذا فإن أيزنك يعتقد أن العصابية قد تعتبر جزئيا ممثلة لضعف في الإرادة أو في القدرة على المثابرة في السلوك المدفوع، ويفسر أيزنك نتائج الفرد الحاصل على درجة مرتفعة على بعد العصابية، فيلخصها كما يلي: "إن الجندي العصابي في المتوسط هو شخص يشكو قصورا في العقل و الجسم، و ذكاؤه دون المتوسط، ولديه قصور في الارادة وعدم القدرة على الضبط الانفعالي و دقة في احساسه، ويعاني نقص في التعبير عن نفسه، وهو قابل للإيحاء تنقصه المثابرة و بطيء في التفكير و العمل، وغير اجتماعي وينزع إلى كبت الحقائق غير السارة" (ك. هول، ج. لندزي، 1969 ص501-502).

## 2- مفهوم الشخصية لدى أيزنك :

الشخصية من الموضوعات الرئيسية في علم النفس، وقد احتلت هذه المكانة بوصفها نتاجا لفروع عديدة من العلوم كالطب النفسي وعلم النفس وعلم الاجتماع والانتروبولوجيا، ورغم ذلك فإن تعريفها مازال غامضا، وهناك بعض الاتفاقات على أنها ترجع إلى تلك التراكبات المستمرة في تكوين الفرد، وأنها تشكل أساس التكوين الواقعي الذي يكمن خلف الفروق الفردية في السلوك (هانز.ج. أيزنك، 1969 ص55). ويدرس علماء النفس الشخصية من ناحية نموها، وأبعادها الأساسية، ومحدداتها الوراثية والبيئية، واضطراباتها، كل ذلك على أساس نظريات متباينة كثيرا ما تكون متصارعة ، ولكن الهدف بينها مشترك، وهو التنبؤ بما سيكون عليه السلوك في موقف معين حتى يمكن ضبطه، ولقد نظر أيزنك H.J. Eyzenck إلى الشخصية باعتبارها تنظيما داخليا يمكننا من تفسير المظاهر المختلفة، ويعرفها بأنها: "المجموع الكلي لأنماط السلوك الفعلية أو الكامنة لدى الفرد، ونظرا لأنها تحدد بالوراثة و البيئة، فإنها تنبعث و تتطور من خلال التفاعل الوظيفي لأربعة قطاعات رئيسية، تنتظم فيها تلك الأنماط السلوكية : القطاع المعرفي، القطاع النزوعي، القطاع الوجداني، القطاع البدني (عبد الخالق، 1987 ص47).

يشير هذا التعريف إلى أن الشخصية هي المحصلة العامة للسلوك، باعتبارها الطاقة الكامنة والسلوك الفعلي للفرد ، كما تحددتها عوامل الوراثة والبيئة، حيث تنمو وتتكامل من خلال التفاعل الوظيفي الذي يحدث بين أربعة قطاعات رئيسية ، أو أجهزة تنظم سلوك الفرد وهي : جهاز السلوك النزوعي و الإرادة الذي يشير إليه بالطبع، و جهاز السلوك

الوجداني و الانفعالي الذي يشير إليه بالمزاج، وجهاز السلوك المعرفي الذي يشير إليه بالعقل، و الجهازان الفيزيولوجيان، العصبي والغدي. إن ايزنك من خلال تعريفه هذا، ينظر إلى الشخصية باعتبارها متغيرا وسيطا بين الموقف الذي يوجد فيه الفرد والاستجابات التي تصدر منه إزاء هذا الموقف، فالشخصية بهذا المعنى ليست ظاهرة يمكن ملاحظتها مباشرة، وإنما هي تكوين فرضي نفترض وجوده، ووفقا لهذا التكوين الفرضي يمكن أن نفسر مظاهر السلوك المختلفة، وعلى الرغم من أننا نلاحظ شخصية فرد ما، إلا أننا في الحقيقة نلاحظ سلوكه، ونستخدم هذه الملاحظات لعمل استدلالات عن شخصيته، فالشخصية على هذا الأساس تجريد علمي، أو ظاهرة تستنتج وتلاحظ مباشرة، أو هي نوع من الأطر و المبادئ المنظمة لملاحظتنا للسلوك وتفسيره و التنبؤ به.

لقد وضع أيزنك نظريته في الشخصية داخل تصميم هندسي ذي شكل هرمي، يبدأ في أسفله بقاعدة عريضة تضم وقائع سلوك الأفراد وعاداتهم، أو عينة كبيرة من الوقائع أو العادات، ثم تتلخص هذه القاعدة في مستوى أعلى منها عبارة عن عدد محدود من الأبعاد الصغرى أو السمات، ثم تتلخص هذه السمات أو تتجمع في مستوى أعلى منها هو مستوى الأبعاد الكبرى أو الأنماط. (مصطفى، 1967 ص 198).

#### خامسا/ معنى البعد في دراسة الشخصية :

البعد مفهوم رياضي، يعني أي امتداد يمكن قياسه، ويستخدم في الأصل لوصف الامتدادات المادية: كالطول والعرض والارتفاع، إلا أنه اتسع معناه ليشمل أبعادا سيكولوجية، ومعظم الخصائص الإنسانية ذات تنوع متصل على الامتداد أو بعد، فنتحدث عن بعد العصائية وبعد الانطواء و بعد الأمانة. الخ ( عبد الخالق، 6، 1985). يقول جيلفورد J.P. Guilford في إشارته إلى البعد في الشخصية: "أن كل سمة من سمات الشخصية تتضمن فروقا بين الأفراد، ويحتل كل فرق من هذه الفروق مركزا معيناً على بعد متصل، وتمتد كل سمة من اتجاه معين إلى نقيضه أو ضده، فمثلا سمة الكسل تمتد عبر بعد متصل إلى نقيضها وهو المثابرة، وكذلك بالنسبة لسمة الأمانة ونقيضها الغش. وهكذا فكل سمة لها ضدها أو مقلبوها" ( عبد الخالق، 1987، ص 202 ). والضدان يقعان عند نهاية خط مستقيم أو مسافة تتخللها مراكز أو درجات متباينة ومتصلة بين النقيضين دون ثغرات أو تقطع، بحيث يشمل هذا الخط على جميع الأفراد، فلكل منهم مركز ولا يخرج احد منهم عن نطاق هذا البعد أو إطاره، إذ أنه يستوعب كل التباين الحقيقي (الفروق الفردية)، إذا ما قيس بأحد أدوات القياس الدقيقة، والفروق بين الأفراد على أي بعد، هي فروق كمية ، وليست كيفية، والبعد مفهوم محايد، يتضمن فكرة الاستمرار والاتصال لتوزيع سمة ما، ولا علاقة له بالمتغير ذاته الذي تتوزع (تدرج) نتائجه قياسه عليه ، فقد يكون المتغير سمة وجدانية كالحلج أو سمة عقلية كالذكاء. ويمكن أن نتصوره كمسطرة مدرجة، وكل شخص يقع عند درجة معينة على هذه المسطرة ( معمرية ، 2009 ص 47 ).

الأبعاد الأساسية في الشخصية : بدأ استخدام الطرق الإحصائية الارتباطية والتحليل العملي أولى خطواته في مجال القياس العقلي على يد الإنجليزي تشالز سبيرمان C.E.Spearman ، ثم انتقل إلى ميدان قياس الشخصية حوالي عام 1930 على يد الإنجليزي سيرل بيرت C.Burt والأمريكيان ريموند ب. كاتل R.B.Cattell وجوي ب. جيلفورد، وذلك بهدف معرفة ما إذا كان من الممكن الكشف بأساليب القياس النفسي الحديثة عن الأنماط المتسقة التي تحدث عنها العياديون ، وظهر في الفترة الواقعة بين عامي : 1940-1960 عدد كبير من البحوث العالمية في مجال الشخصية، قام بها كل من كاتل وتلاميذه في أمريكا و أيزنك ومساعدوه في إنجلترا (عبد الخالق، 1988ص18) .

يستخدم أيزنك في بحوثه المنهج الفرضي الاستدلالي، وتقوم طريقته على وضع "بعد" افتراضي معين، ثم قياسه بعدد من الاختبارات المرتبطة كالاختبارات العصبية، فيستخلص العوامل الأولية، ثم يقوم بتدويرها ليصل بها إلى أقصى درجات التمييز بين الجماعات المحك (العاديين و العصبيين)، فوجد في بعض مجالات السلوك كالذكاء والعصبية اتساق واضح بين الاختبارات التي تقيسها، إذ ترتبط كل منهما فيما بينهما ارتباطا مرتفعا، لكي تشكل عوامل أو أبعادا مستقلة (ميشيل ارجايل، 1978ص20)، وتوصل بعد دراساته العملية المستفيضة إلى استخراج عدد صغير من الأبعاد، اعتبرها أبعادا أساسية للشخصية، وحددها بطريقة فائقة، وهذه الأبعاد هي :

2- بعد الانطواء : وهو عامل ثنائي القطب، يقابل بين الانطواء و الانبساط. فالانطوائي شخص يهتم بذاته من حيث مشاعره و أفكاره، ويأخذ بالقيم والمبادئ المستمدة من عالمه الداخلي، ويتميز بأنه أكثر مثابرة و أكثر ذكاء، أما الانبساطي فهو شخص يوجه اهتمامه نحو الآخرين ، و يأخذ بقيم ومعايير العالم الخارجي وهو أكثر تقاعسا وكسلا.

3- بعد العصبية : وهو ثنائي القطب، يقابل بين العصبية و الاتزان الانفعالي، ويتميز الشخص الذي ترتفع درجته على العصبية بالاضطراب الانفعالي، ويميل إلى القلق وانخفاض القدرة على تحمل الإحباط والضعف في المواقف التي تنطوي على ضغوط نفسية، ويميل إلى الشعور بالنقص، أما الشخص الذي تنخفض درجته على العصبية فيتميز بالتوازن الوجداني و الثبات الانفعالي وقوة الأنا و الشعور بالثقة في النفس.

4- بعد الذهانية : وهو عامل ثنائي القطب، يقابل بين الذهانية والاستعداد للإصابة بالمرض العقلي وبين السواء و الواقعية.

5- بعد الذكاء : وهو عامل ثنائي القطب، يقابل بين التفوق العقلي و النقص العقلي.

6- بعد المحافظة : وهو عامل ثنائي القطب يقابل بين المحافظة، و التقدمية ومجاله موضوع الاتجاهات. يذكر أيزنك أن بعدي العصبية و الانطواء هما البعدان الوحيدان اللذان استخراجهما العديد من الباحثين من عينات مختلفة في مجتمعات مختلفة. وبالتالي فهما البعدان الأكثر أهمية في وصف السلوك الإنساني (مصطفى سويف، 1967ص191).

## 2- دراسات أيزنك المبكرة لاستخراج بعد العصائية :

الدراسة المبكرة الأولى :تمت أولى دراساته الرئيسية خلال سنوات الحرب 1944على مجموعة تتكون من 700 جندي عصابي تم ترتيبهم بالنسبة لعدد من السمات وفقا لما يراه الأطباء العقليون،وعندما اخضع بيانات هذه الدراسة إلى أسلوب التحليل العاملي استخرج العوامل التالية :

1- عامل العصائية يفسر 14% من التباين وقد اعتبره عامل العصائية.

2- عامل ثنائي القطب يفسر 12% إضافية من التباين، ويعتبر هذا العامل بعدا عصائيا يميز بين قطبين، قطب اليأس و قطب المهستيريا أو اللااجتماعية.

3- عامل ثنائي القطب يفسر 8 % من التباين و سماه توهم المرض أو المرض الوسواسي.

4- عاملا ثنائي القطب يفسر 6% من التباين، ويمكن لهذا العامل أن يميز بين الغباء و الإدمان وبين جماعة الصراع النفسي (إبراهيم احمد بوزيد، 189، 1987).

بعد عرض نتائج هذه الدراسة الأولى، يلاحظ أن العوامل المستخرجة منها تتسم بطابعها المرضي، لان عينتها تتكون من أفراد تم تشخيصهم كمرضى بواسطة أطباء نفسيين.

الدراسة المبكرة الثانية :تعتبر هذه الدراسة أكثر شمولاً من الدراسة الأولى،وقد أجريت عام 1947على مجموعة تتكون من عشرة آلاف من المفحوصين العصائيين و الأسوياء،و بعد أن اخضع بيانات هذه الدراسة لأساليب التحليل العلمي،استخرج عاملين أساسيين اسمهما :عامل الانطواء- الانبساط وعامل العصائية -الاتزان،ونشر هاتين الدراستين المبكرتين في كتابه: "أبعاد الشخصية" عام 1947 (هول، ج.لنذري، 1969). بعد تحديد هذين المتغيرين استمر أيزنك و زملاؤه في استكشافهما في عدد كبير من الدراسات التالية، حتى تمكن من تمييز الأبعاد بدقة أكبر.وأدت تلك الدراسات إلى وصف كامل لسمات الفرد المتطرف على احد متغيري العصائية والانطواء، كما أسفرت تلك الدراسات التي كان هدفها استخراج أبعاد الشخصية، إلى تحديد بعد العصائية بالنسبة لمجالات السلوك التي تعبر عنها، فإذا كان الذكاء عاملا عاما في المجال المعرفي والانطواء عاملا عاما في المجال المزاجي، فان العصائية تعتبر عاملا عاما في المجال الدافعي أو مجال السعي، وهكذا فان أيزنك يعتقد أن العصائية قد تعتبر جزئيا ممثلة لضعف في الإرادة أو في القدرة على المثابرة في السلوك المدفوع، ويفسر أيزنك نتائج الفرد الحاصل على درجة مرتفعة على بعد العصائية، فيلخصها كما يلي : "إن الجندي العصابي في المتوسط هو شخص يشكو قصورا في العقل و الجسم، و ذكاؤه نحو المتوسط، ولديه قصور في الارادة وعدم القدرة على الضبط الانفعالي و دقة أحاسيسه، ويعاني نقص في التعبير عن نفسه، وهو قابل للإيجاء تنقصه المثابرة و بطيء في التفكير و العمل، وغير اجتماعي وينزع إلى كبت الحقائق غير السارة" (ك.هول.لنذري، 1969-501-502).

### 3- دراسات أخرى لاستخراج بعد العصائية :

يمضي ايزنك في تدعيم حجته حول استخراج عامل عام للعصائية بذكر نتائج دراسة قام بها بمعية كوخ Coch عام 1951 على الأطفال، استخراج فيها عاملا عاما للعصائية، ونتائج أخرى لدراسة قام بها هيملوويت و بتري Hemlweit et Petry عام 1951 على أطفال أسوياء و عصائيين استخراجا فيه عاملا عاما للعصائية، كما يورد نتائج لأربع عشرة دراسة عاملية ، أجريت في الفترة الواقعة بين العامين 1934- 1932 تشترك كلها في استخراج عامل عام على أسوياء اصطلح على تسميته بالعصيبة، ويذكر كذلك دراسة نشرت نتائجها في ثلاث مقالات لكل من ماير جروس و زملاؤه Gross et al Mayer. ثم سلوتر Slauter ثم رو و آخرين Roe et al اعتمدت على تقديرات الأطباء النفسيين لثلاث عشرة من السمات لدى 201 من العصائيين، 55 من الأسوياء أسفرت هذه الدراسة عن إثبات عامل عام للعصائية. (إبراهيم احمد بوزيد، 192، 1987). لقد تم في وقت مبكر من بداية استخدام التحليل العاملي، اكتشاف ويب Webb عام 1915 مركبا للسمات (عامل عام) في المجال الوجداني اسماء الإرادة، وبعد هذا العامل مقابلا للعصائية ، و يمثل قوة الأنا أو الاتزان الانفعالي، كما تقدم دراسة سلاتر Slater 1943 تدعيما آخر لوجود عامل العصائية، حيث استخراج من دراسته عاملين اثنين أطلق على الأول الجبلية العصائية، وله تشبعت مرتفعة على الشخصية غير السوية، وعصاب الطفولة. أما العامل الثاني فأطلق عليه الذكاء غير الملائم. بعد عرض هذه الدراسات التي تتفق نتائجها في استخراج عامل عام (بعد) العصائية، يتساءل الباحث فيما إذا نالت نظرية الأبعاد (العوامل العامة) لايزنك قبول السيكولوجيين الباحثين في ميدان الشخصية سنحاول في الفقرة اللاحقة تتبع النقد الذي وجه لدراسة ايزنك.

#### سادسا/نقد العوامل العامة (الأبعاد) لايزنك واخرين:

تعرض وصف الشخصية على أساس عاملي العصائية و الانطواء من حيث هما عاملين أساسيين لهجمات نقدية عنيفة، خاصة من قبل أصحاب وصف الشخصية على مستوى العوامل الأولية (كاتل و زملاؤه). ويتمثل نقدهم في أن اختزال تعقد الشخصية البشرية إلى هذين العاملين فقط، لهو من قبيل الإيجاز المخل الذي لا يفيد في عملية التنبؤ بالسلوك، ويرى " ر.ب. كاتل " ، انه يمكن تمييز العصائيين عن الأسوياء بجملة من العوامل الأولية وليس بعامل واحد (عبد الخالق، 1987، ص186).

نجد نفس الانتقاد يورده ج.ب. جيلفورد. الذي يرى أن العصائية ماهي إلى واحد من عوامل متعددة مميزة للعصائيين.

يفسر الانطواء و العصابية لايزنك على أنهما مزيج من عوامله الثلاثة عشر في مستويات تحليلية مختلفة. (مجدي عبد الله، 1990، 101). ويذكر **دياموند S.Diamond1957** أن دراسة أيزنك المبكرة على 700 جندي عصابي، قد تحددت نتيجتها مسبقا. لان أفراد العينة كلهم من أشخاص ذوي عصاب شديد. (عبدالخالق، 1987، ص187).

يرد أيزنك على هذا النقد الأخير، بان العامل الذي يعتمد على الارتباطات بين الاختبارات المطبقة على المفحوصين الأسوياء، يجب ألا نعطينه تفسيراً ومضموناً مشتقاً من مجموعات غير سوية، إلا إذا توفر الدليل القاطع على أن هذه البنود ذات التشبعات المرتفعة على هذا العامل، تفرق في الحقيقة بدرجة مرتفعة من الدلالة بين الأسوياء وغير الأسوياء. كما يدعم وجهة نظره البعدية بدراساته التي أجراها بعد ذلك، ودراسات غيره من الباحثين في استخراج عامل للعصابية من عينات مختلفة من الأسوياء و غير الأسوياء.

إن النقد الموجه إلى الإطار الايزنكي من قبل الأمريكيين (جيلفورد وكاتل) يثير سؤالاً مهماً في نظر الباحث، وهو هل العصابية عامل عام أو عدة عوامل أولية؟ للإجابة على هذا السؤال لابد من استعراض دراسات كل من جيلفورد و كاتل حول عوامل الشخصية، مع إيراد ما قدم لها من نقد في إطار التصور البعدي لايزنك .

#### 1-دراسات جيلفورد :

بدا جيلفورد دراساته العاملية حول الشخصية في بداية الثلاثينات من القرن العشرين. ويذكر أن أولى دراسة قام بها لعزل أبعاد الشخصية، هي تلك التي قام بها بمعية زوجته عام 1934 طبقاً فيها 36 سؤالاً على 390 طالباً فاستخرج منها أربعة عوامل هي :

1-الانبساط – الانطواء الاجتماعي .

2-الحساسية الانفعالية .

3-الاندفاعية .

4-الاهتمام. في عام 1956 نشر دراسة شاملة استخراج منها ثلاثة عشر عاملاً تمثل وجهة نظره الأخيرة حول عوامل الشخصية. وهذه العوامل ثنائية القطب، وهي :

1-النشاط العام .

2-السيطرة .

3-الذكورة. 4

-الثقة بالنفس .

5-الطمأنينة .

6-الاجتماعية.

7-التأملية.

8-الاكتئاب.

9-الاستقرار.

10-الكبح.

11-الموضوعية.

12-الوداعة.

13-التعاون (محمد فرغلي فراج،67.68،1980).

## 2- نقد عوامل جيلفورد :

يشير احمد محمد عبد الخالق إلى أن المتمعن في مضمون عوامل جيلفورد 13 يمكنه أن يلمح ما يلي : إن العوامل الأربعة الآتية : الثقة بالنفس، أطمأنينة الأكتئاب والاستقرار يلاحظ أنها تدور حول نفس المضمون عبر بعد ثنائي القطب يجمع العصائية مقابل الاتزان الانفعالي.وكذلك العوامل الخمسة الآتية :النشاط العام،السيطرة، الاجتماعية، الكبح ،التعاون،تختص ببعث ثنائي القطب للانطواء مقابل الانبساط.ويشير كذلك إلى أن هذا ما يذكره أيزنك نتيجة لدراسات عديدة من أن عوامل جيلفورد مائلة و مرتبطة.فقد تراوحت الارتباطات بين بعض المقاييس في إحدى الدراسات بين :0.50 إلى 0.70. إذ قامت الباحثة لوفيل Lovel بدراسة على عوامل جيلفورد و حللت نتائجها عامليا،فاستخرجت ستة عوامل يمكن اختصارها إلى اثنين من العوامل المركزية من الدرجة الثانية هما :العصائية و الانطواء. كما استخرج هذان العاملان بوضوح في دراسة قام بها نورث North على عوامل

( عبد الخالق،166،1987).وبين ثيرستون في دراسة له أن عوامل جيلفورد الثلاثة عشر، يمكن أن تتضمن تسعة عوامل فقط،و الارتباطات بين العوامل مرتفعة .ولذا قامت بهر Beahr بإجراء تحليل عاملي من الدرجة الثانية لعوامل جيلفورد،فاستخرجت أربعة عوامل كان أولها العصائية (محمد فرغلي فراج،68،1980).

يرى ايزنك إن جيلفورد فشل في كل تحليلاته العملية في استخراج عاملي العصائية و الانطواء،لانه يستخدم طرقا إحصائية تقلل من إظهار أي عامل عام وتعمل على إظهار عوامل طائفية.وطلب جداول جيل فورد وأعاد تحليلها بطريقة بيرت C.Burt للعوامل الطائفية فاستخرج عاملا عاما اسماء :العصائية و ثلاثة عوامل طائفية ( عبد الخالق،19،1981).

## 3- دراسات ريموند ب. كاتل :

تعرف نظرية كاتل في الشخصية بنظرية السمات أو بلغة التحليل العاملي بنظرية العوامل الأولية، وتعد السمة بالنسبة له "بناء عقليا" يستنتج من السلوك الملاحظ لتفسير انتظام واتساق هذا السلوك، بحيث يمكن التنبؤ به في أي موقف من المواقف، و يفرق كاتل بين نوعين من السمات هما :

1- السمات السطحية أو الظاهرة، وهي عبارة عن مجموعات ما و تجمعات من الأنماط السلوكية الظاهرة، أي تلك التي يمكن ملاحظتها و التعرف عليها، و هذه السمات غير ثابتة نسبيا و خواصها وصفية و ليست شخصية، مثال ذلك : بعض السلوك المتناسق الذي يظهره الفرد في موقف من المواقف، كان يقطب جبينه و يغير من نبرات صوته و إشارات يديه حتى يوصف بأنه صعب المراس.

2- السمات المصدرية أو الأصلية، وهي المصدر الحقيقي للسلوك و عليها تتوقف استجابات الفرد في المواقف المختلفة، و هي ذوات خواص ثابتة، وتعبّر حقيقة عن شخصية الفرد، ولها أصول تكوينية وراثية و أصول بيئية متعلمة، و باستخدامه لمفهوم السمة (الأصلية و السطحية) يفسر السلوك عامة و العصائية خاصة كما يلي : السمات الأصلية هي بمثابة المتغيرات المستقلة التي تؤثر في موضوع و شكل السلوك الظاهري (السمات السطحية) الذي هو بمثابة المتغير التابع. فالسمة الأصلية (المصدرية) يمكن ان نطلق عليها القلق، الشعور بالذنب. و السمة السطحية هي ذلك السلوك الذي يظهر لدى الشخص الذي يتسم بالعصائية (سعد عبد الرحمن، 1983 ص 162، 161).

بعد قيامه بدراسات عاملية عديدة، استخرج ستة عشر سمة أصلية (مصدرية) او عاملا طائفيًا، ثنائي القطب وهي:

1- العامل A: الاجتماعي.

2- العامل B: الذكاء العام.

3- العامل C: قوة الانا.

4- العامل E: السيطرة

5- العامل F: الابتهاج. 6- العامل G: قوة الخلق.

7- العامل H: المغامرة.

8- العامل I: المرونة

9- العامل L: التوجس

10- العامل M: التفكير العملي.

11- العامل N: الخذلقة.

12- العامل Q: رباطة الجاش

13- العامل Q1: التحرر .

14- العامل Q2: الاكتفاء الذاتي

15- العامل Q3: التحكم الذاتي للعواطف.

16- العامل Q4: التوتر العصبي.

4- نقد عوامل ريموند ب. كاتل :

يشير العاملون الى ان مجرد النظرة الى عوامل كاتل يرى انها متداخلة، او بمصطلحاتهم فهي عوامل مائلة و مرتبطة، وليست عوامل مستقلة متعامدة، فيقول ويجنز Weggins1973 : ان عوامل كاتل مائلة، وان الخواص التي تميزها وكذلك ثباتها تتغير الى حد ما من عينة الى أخرى، ومن بلد الى اخر ( عبد الخالق، 1987، ص174). فقد تبين بعد تطبيق استبيان كاتل في حوالي 17 بلدا(خارج الولايات المتحدة الامريكية) من امريكا اللاتينية و اوربا بشرقها و غربها، و جنوب اسيا و الهند و اليابان، ان عدد العوامل الاولية المستخرجة تراوحت بين 8-11 عاملا، اما العوامل من الدرجة الثانية فتراوح عددها بين 4-8 عوامل.(نجيب علام، 1990، 362).

يشير ايزنك الى ان التحليل العاملي من الدرجة الثانية لعوامل كاتل الأولية، يمكن ان يكشف عن عامل الانطواء و العصائية. و قد تم ذلك فعلا بواسطة كاتل نفسه عام 1957 و كاتل و هوارث Howarth عام 1973، اذ يذكران انه تم استخراج ثمانية عوامل للشخصية من الدرجة الثانية، و من بين هذه العوامل، فان الاول و الثاني يحملان تشابها واضحا بعاملين (الانطواء و العصائية)، فاطلقا على الاول عامل الانطواء الاجتماعي و على الثاني القلق.( عبد الخالق، 1987، 175). وفي البيئة العربية قام نجيب الفونس خزام و بديوي ابراهيم عام 1989 بدراسة عملية على عوامل كاتل من خلال استبيانها للشخصية. وتكونت العينة من 140 طالبا و طالبة من جامعة السلطان قابوس بسلطنة عمان. تمكنا من استخراج 37 عاملا من الدرجة الاولى. اما العوامل من الدرجة الثانية فتتراوح بين 4-8 عوامل. وقد اكتفى الباحثان بذكر عدد من العوامل من الدرجة الثانية دون تسميتها فيما اذا كانت تتضمن عوامل ايزنك.(نجيب، بديوي 1990، ص365). ينبغي ان نضم نتائج هذه الدراسة الوحيدة في البيئة العربية على عوامل كاتل(حسب ما ذكره الباحثان) الى نتائج الدراسات الاخرى لنقول ان عوامل كاتل تتاثر بالاختلافات الثقافية و الحضارية و ليست متسقة عامليا، و ان اجراء تحليلات عملية اخرى عليها من الدرجة الثانية، ينتج عنه عوامل عرضية و متعامدة، ربما تشبه تلك التي استخرجها ايزنك.

5- مقارنة نقدية بين ايزنك و كاتل و جيلفورد حول استخراج عوامل الشخصية(بعد العصائية) :

1 - في مستويات التحليل العاملي و خصائص العوامل المستخرجة:

العرض السابق لدراسات كل من ايزنك حول استخراج عامل العصائية و كاتل و جيلفورد لاستخراج العوامل الاولية و مناقشتها على التوالي، يتبين ان هؤلاء الباحثين الثلاثة يتفوقون على الهدف العام للوصول الى العوامل و الابعاد

الاساسية للشخصية، و لكنهم يختلفون في طرق التحليل العملي التي يتبعونها للوصول الى هذا الهدف، او بصورة اخرى، فانهم يختلفون في المستوى الذي يجرون عليه تحليلاتهم العملية، و لذا اختلفت نتائج دراساتهم في تحديد عدد هذه العوامل وخصائصها واسماؤها، فبينما يجري كاتل و جيلفورد تحليلاتهما على المستوى الاول، و يستخرجان عوامل من الدرجة الاولى تسمى العوامل الاولى او الطائفية او السمات، تتميز بأنها كثيرة و انها مائلة و مرتبطة، نجد ايزنك يجري تحليلاته على المستوى الثاني فيستخرج عوامل عامة واسعة، او انماطا او ابعادا، تتميز بأنها اكثر عمومية وشمولا و متعامدة و مستقلة، وتتلوها عوامل اخرى (سمات) اقل عمومية و اهمية، ولكن اذا كان جوهر الاختلاف بين الاسلوبين من التحليل العملي (الانجليزي و الامريكي) يكمن في المستوى المفضل للتحليل، فأنتما ليسا متعارضين تماما، كما يرى جريفيثس Grifiths، و يكمن التوفيق بينهما، لان تحليل العوامل الاولى (لدى كل من جيلفورد و كاتل ) في المستوى الثاني الذي يفضل ايزنك، يؤدي الى استخراج عوامل عريضة او انماط من الدرجة الثانية شبيهة بتلك التي يستخرجها ايزنك. وقد تم هذا فعلا كما رأينا في الفقرة السابقة. كما لاحظنا اثناء مناقشة نتائج الدراسات التي اجريت على النموذجين، ان عوامل كل من جلفورد و كاتل، يصعب استخراجها مرة اخرى كما هي ، اذا ما تغيرت العينات و الثقافات، في حين يتصف عاملا ايزنك بالتكرار و الثبات رغم اختلاف العينات و الثقافات. ويلفت ايزنك الانتباه ايضا الى الفروق بين العوامل الاولى لدى كل من جلفورد و كاتل مع ان كليهما يستخدمان نفس المقاييس السلوكية (الاستخبارات) و هذا ما جعله يشبه عواملهما بالعادة في نظرية التعلم لدى كلارك هل C.Hull فهي غير مستقرة. اما عاملا الانطواء و العصابية فهما من العوامل الجبلية الثابتة، و بالتالي فهما عاملان اساسيان للشخصية. يذكر ويلسون 1976 Wilson ان العوامل او الانماط الواسعة التي يستخرجها ايزنك هي اكثر العوامل استقرارا و ثباتا، مهما اختلفت العينات و مقاييس الشخصية المستخدمة. كما يدعم بيترسون 1965 Peterson هذا الاتجاه في ان العوامل من الرتبة الثانية هي التي يمكن الاعتماد عليها في وصف الشخصية. اما عوامل جلفورد و كاتل، اما ان تكون تافهة او لا قيمة لها او مصطنعة او متقلبة او الثلاثة معا. يشير كاتل الى ان العوامل الواسعة من الدرجة الثانية لايزنك، تتطابق بدرجة كبيرة مع التقديرات العيادية الشائعة، و تسمح بمناقشات اكثر خصوبة على فئات عيادية اقل عددا، كما تمثل تنظيما اشمل للشخصية اكثر من العوامل من الدرجة الاولى. الا انه على الرغم من ذلك فان العوامل الواسعة لا يمكنها ان تستوعب كل التباين في النماذج النوعية للسلوك البشري. ان المناقشات السابقة تعطي انطباعا عاما بان النموذج البعدي لايزنك هو الاكثر استقرارا و تنظيما لابعاد الشخصية، او عواملها في حالتي السواء و اللاسواء. الا ان الباحث يرى انه لا بد من ايراد الدراسة التالية لحسم الخلاف بين النموذجين (الانجليزي الامريكي) و الوصول الى النموذج الذي يتمناه الباحث في هذه الدراسة. اجريت العديد من الدراسات في إنجلترا قام بها معا كل من ايزنك و ايزنك Eysenck & Eysenck من جامعة لندن و ستانلي ركمان S.Rackman من جامعة

جوهانسبورغ و مصطفى سوييف من جامعة القاهرة و كذلك هندركسون ووايت و هما من المتخصصين في الإحصاء و الإعلام الآلي. و نشرت كتاب لايزنك و ايزنك بعنوان: "الشخصية: البناء و القياس" عام 1969 وفي الفصل الخامس عشر من هذا الكتاب وردت دراسة هامة تحت عنوان: "دراسة عاملية مشتركة لمقاييس جلفورد و كاتل و ايزنك". و ذكر هؤلاء الباحثون انه ولمدة تزيد عن الاثني عشرة سنة كانت استخبارات جلفورد و كاتل و ايزنك تستخدم في البحوث الشخصية دون ان تخضع لدراسة مقارنة لتحديد التشابهات و الاختلافات بينهما. و مادام ان هناك حقيقة ثابتة و هي ان هذه الاستخبارات تؤدي الى استخراج عوامل من الدرجة الثانية، الانطوائية و العصابية، فقد صار من المرغوب فيه اجراء دراسة شاملة لتحليل العلاقات الدقيقة بين هذه الاستخبارات الثلاثة. وفي هذه الدراسة تم جمع اسئلة كل اختبار في مجموعات تبعا للعوامل الاولية التي يفترضها كل من المؤلفين على اساس تحليلاتهم العاملة. بالنسبة لقائمة ايزنك للشخصية الصورتين: 1، ب تتكون من 48 بندا لقياس الانطواء، و 48 بندا لقياس العصابية، 18 بندا لقياس الكذب. فالجموع هو: 114 بندا و جمعت البنود في 10 مقاييس فرعية (عوامل اولية). اما بالنسبة لمقاييس كاتل و جلفورد، فقد طلب الباحثون منهما ان يختارا:

1- العوامل الاولية للشخصية التي يعتبرونها اكثر العوامل ثباتا.

2- البنود التي تقيس هذه العوامل و التي يعدونها ذات اعلى تشبعت بهذه العوامل. و مثلت عوامل كاتل بخمسة عشر عاملا (استبعد عامل الذكاء) ب 99 بندا. و مثلت عوامل جلفورد الثلاثة عشر ب 109 بند. و وضعت البنود التي تمثل كل قائمة على حده. و لكل منها تعليماتها الخاصة. و طبقت هذه الاستخبارات الثلاثة على 600 متطوع من الذكور الانجليز و مثلهم من الاناث تتراوح اعمارهم ما بين 18-40 سنة. و اجريت كل العمليات الاحصائية الارتباطية و التحليلات العاملة على نتائج الذكور و الاناث منفصلين. و بعدها توصلوا الى استخراج عملي الانطواء و العصابية لدى الجنسين و كانا واضحين و متعامدين لان الارتباط بينهما يقترب من الصفر لدى الجنسين. كما اجري هؤلاء الباحثون دراسات اخرى نشرت في نفس المرجع على عوامل كاتل و جلفورد، توصلوا من خلالها جميعا الى استخراج عملي الانطواء و العصابية. و تعتبر هذه الدراسات التي اجريت لنفس الهدف و بنفس المقاييس من قبل هؤلاء الباحثين مجتمعين و منفردين، و على عينات مختلفة، انها دراسات حاسمة و فاصلة في الصراع القائم بين الباحثين الثلاثة. و ثبت منها ان العوامل من الدرجة الثانية التي يستخرجها ايزنك، و منها عامل العصابية هي العوامل القوية و المعول عليها في وصف ابعاد الشخصية، و الحصول منها على نتائج اكثر في تفسير السلوك...

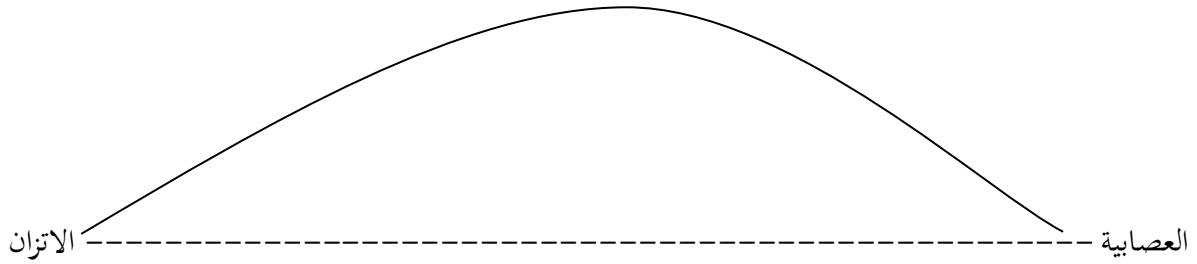
## الشكل رقم ( 4 )

يبين تصور للسيكولوجيين الامريكيين للانماط

الاتزان

العصائية

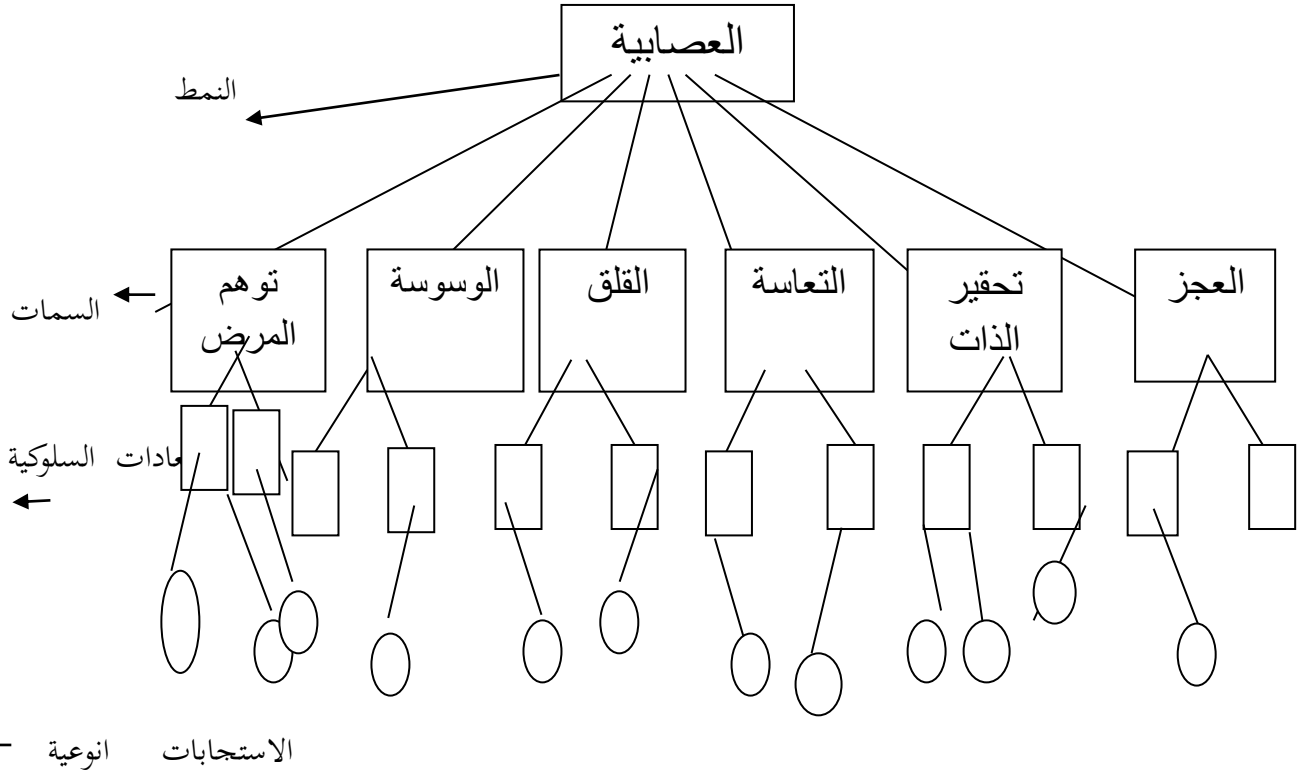
فالنمطان "العصائية" و "الاتزان" كقطبين متناقضين في نمط العصائية، يمثلان فئتين متباعدين تماما، و توجد بينهما فواصل. حيث ينقسم الناس الى نمطين منفصلين تمام الانفصال، كالعصائية و الاتزان او الانطواء و الانبساط.



فالأفراد هنا ينقسمون إلى ثلاثة أنماط ; العصائية و الاتزان، وكل منهم يمثل نمطا خاصا. ولكن أيزنك ينظر إلى النمط من زاوية مغايرة تماما ; فمن ناحية ينظر إليه على انه يقع في القمة من البناء الهرمي للشخصية لبعده من أبعادها، و بالتالي فهو يسمو على السمة، و من ناحية أخرى ينظر إلى النمط على انه مجموعة من السمات المرتبطة فيما بينها ارتباطا مرتفعا، فتتجمع لتكون نمطا يجمعها كنمط العصائية الذي تتجمع عنده مجموعة من السمات التي تشكل مظاهر مختلفة من السلوك اللاسوي للفرد. ومن هنا ينظر أيزنك إلى النمط في مجال الشخصية على انه مجموعة من السمات المرتبطة فيما بينها بالطريقة ذاتها التي ينظر بها إلى السمة على أنها مجموعة من العادات السلوكية المرتبطة فيما بينها. و من خلال هذه النظرة لايزنك فان الفرق بين النمط و السمة لا يكمن في انفصال أو في اتصال المتغير المفترض ولا في شكل توزيعه، و إنما في شمولية و عمومية مفهوم النمط على مفهوم السمة. ويرى أن كل نمط من أنماط الشخصية تميزه عن الأنماط الأخرى السمات التي تكونه ، الامر الذي يوضحه الشكل التالي:

## الشكل رقم (5)

يوضح فكرة ايزنك عن النمط و علاقته بالسمات  
و العادات السلوكية و الاستجابات النوعية



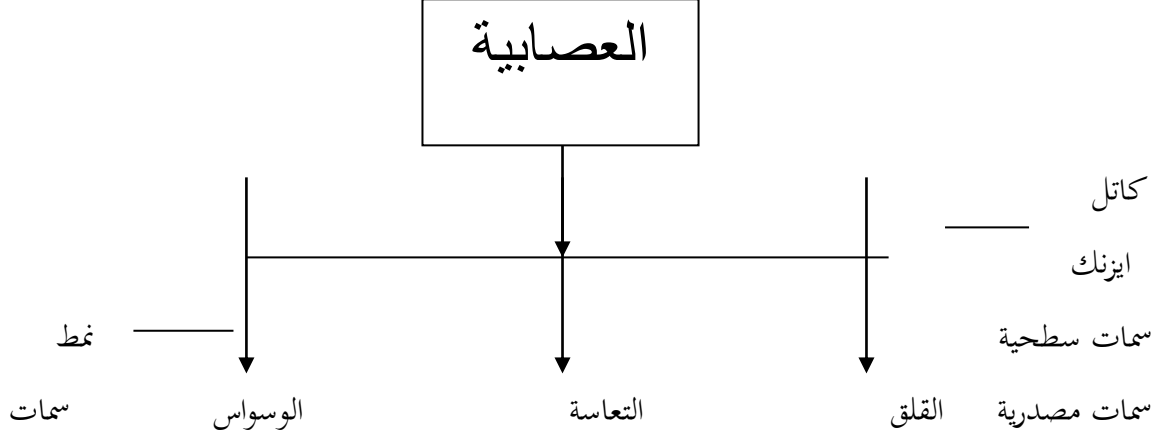
يتبين من الشكل رقم (6) ان ايزنك ينظر الى ابعاد الشخصية على انها بناء هرمي ذو طبقات او مستويات. يوجد في قمة الهرم او في المستوى الاعلى النمط، وفي الطبقة الثانية الى الاسفل توجد السمات، و في الطبقة الثالثة توجد العادات السلوكية، و في الطبقة الدنيا و الاخيرة توجد الاستجابات النوعية التي تختص بموقف معين دون اخر من المواقف التي يتفاعل معها الفرد.

### 3- من حيث نظرة النموذجين (الانجليزي و الأمريكي) الى بناء الشخصية :

ومن مجالات الاختلاف القائم ايضا بين ايزنك و الأمريكيين نظرهم الى بناء الشخصية، و من ثم بناء العصابية. فبينما ينظر كاتل الى ان بناء الشخصية يبدأ من الأسفل الى الأعلى، اي من السمات المصدرية الى السمات السطحية، نجد ايزنك يرى العكس. حيث ان بناء الشخصية عنده يبدأ من اعلى الهرم، اي من النمط الذي يمثل البناء الجلي الكامن للشخصية الذي يطبع السمات و العادات بطابعه، فالكل عنده يهيمن على الأجزاء.

الشكل رقم (6)

يوضح وجهة نظر كل من كاتل و ايزنك الى بناء نمط العصابية



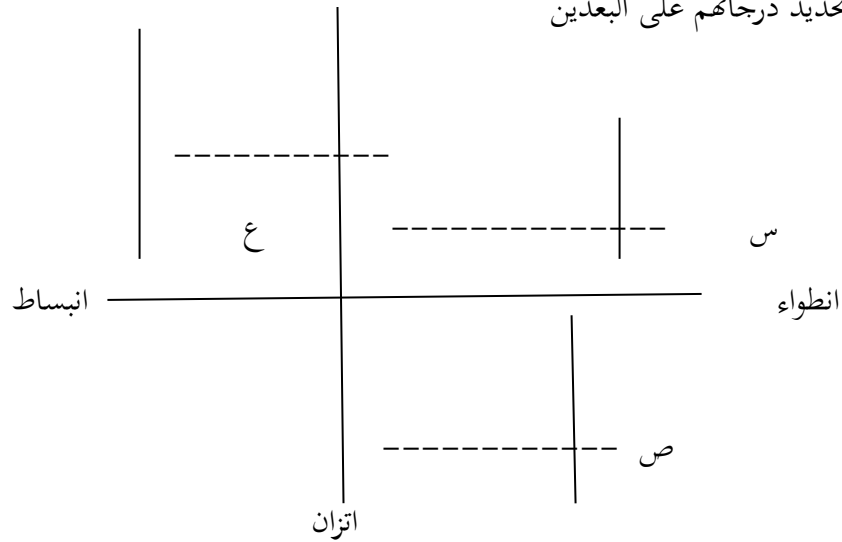
فالنمط العصابية عند ايزنك يصبح سمة سطحية عند كاتل. اما السمات التي تكون العصابية عند ايزنك و هي : القلق ، التعاسة ، الوسوسة. تصبح سمات مصدرية عند كاتل. ويشير ميشيل ارجايل M.Argyle 1968 من ناحية استخدام النماذج الطبولوجية في توزيع العوامل المستخرجة و تفسيرها بين الانجليز و الامريكيين، بينما يفضل ايزنك و المدارس الانجليزية النموذج متعدد الابعاد، و يفسرون الشخصية من خلال تفاعل و تداخل ابعادها.

الشكل رقم (7)

يوضح كيفية تقدير شخصيات الافراد

من خلال تحديد درجاتهم على البعدين

العصابية



نستطيع ان نقدر في الشكل السابق ما لدى الاشخاص(س،ع،ص)على البعدين الانطواء/الانبساط،والعصابية- الاتزان عن طريق تحديد الدرجة التي سيحصل عليها كل واحد منهم في كل منهما. نجد الامريكيين يفضلون اسلوب الصفحة النفسية باستخراج حوالي ثمانية عوامل طائفية لها نفس الوزن و غير مستقلة،توضح سمات الشخصية في عدد من المجالات.

### سابعا /الدراسات الحضارية المقارنة لاستخراج عامل العصابية :

تجري البحوث الحضارية بهدف التعرف على اوجه الاختلاف و اوجه الشبه في بعض خصائص السلوك الانساني،و بالتالي الوصول الى مبادئه العامة التي تنطبق على الانسان بوجه عام،بصرف النظر عن اختلاف الحضارات و الثقافات. كما تهدف الى معرفة كيف يتأثر السلوك بأنواع الحضارات و مستوياتها المختلفة التي ينشا فيهاالانسان.ذلك لان الحضارة عبارة عن متغير مستقل يلعب دورا اساسيا في تشكيل الانماط السلوكية،و يقف خلف الفروق بين الجماعات في هذه الانماط.و قد وجد من خلال نتائج البحوث الحضارية،ان هناك انماط سلوكية تتأثر بالتباين الحضاري و انماط سلوكية اخرى لا تتأثر بهذه التباينات كأنها ظواهر عالمية او عامة بين افراد النوع البشري.وفي هذا الصدد اجريت بحوث حضارية مقارنة بهدف التحقق من صحة فروض اساسية بعد العصابية لايزنك،ومدى صموده امام التباينات الحضارية.

تناولت دراسة حضارية مقارنة تمت لاختبار الاطار الايزنكي امام الاختلافات الحضارية بين العرب و الانجليز تلك التي قام بها مصطفى سويف عام 1957 على عينتين من الراشدين احدهما مصرية (تعيش في مصر) و الثانية انجليزية(تعيش في إنجلترا).وقد شاركه في الدراسة على العينة الثانية كل من فرانكس و ماكسويل Franks et Maxwell ونشروها عام 1960.و تكونت كل العينة من 100 من الذكور،100 من الاناث طبقوا فيها اختبارات من مقياس منسوتا متعدد الواجه و ثلاثة مقاييس من بطارية جيلفورد، استخراجا منها عاملين واضحين هما :العصابية و الانطواء.كما قام نفس الباحث بمفرده باجراء دراسة اخرى عام 1958 ونشرت عام 1960 على عينة مصرية تكونت من 136 من الذكور،79 من الاناث.استخرج منها عاملين اساسيين يتسمان بملامح تشبه الى حد كبير عاملي العصابية و الانطواء لدى ايزنك.و يذكر سويف بعد تفسير نتائج دراسته ان عامل العصابية ظهر بصورة اوضح من عامل الانطواء.وتعد هذه الدراسة،حسب علم الباحث، الاولى من نوعها لاختبار الاطار الايزنكي في الثقافة العربية.كما قام احمد عبد الخالق بعدة دراسات في المجتمع المصري من اجل نفس الهدف،حيث تمت الدراسة الاولى على عينة تتكون من 400 مفحوص من طلاب الجامعة،نصفهم ذكور ونصفهم اناث.و تمكن بعد التحليلات الاحصائية العاملة من استخراج عاملي العصابية و الانطواء.اما الدراسة الثانية فقد كانت اكثر شمولا وهي من نوع الدراسات الاساسية العاملة الواسعة،حيث تمت على 16 عينة مصرية من الجنسين بلغ عدد افرادها

1704، من تلاميذ المرحلة الثانوية الى مستوى ما بعد التدرج، و من مهن ووظائف مختلفة ومن عصائين و ذهانيين و مجرمين.طبق عليهم مقياس الانطواء و العصائية لايزنكو مقياس التقلبات الوجدانية و الانطلاق من بطارية جيلفورد.فتوصل بعد التحليلات العاملية المناسبة الى استخراج عاملين اساسين و اضحي المعالم هما:العصائية و الانطواء،على الرغم من ان العينات التي استخدمها كانت مختلفة في كثير من المتغيرات.و خلص الى انه بالنظر الى نتائج هذه الدراسة،و نتائج دراسات اخرى اجريت في امريكا و اوروبا و استراليا،تم التاكيد من فرض عالمية بعد العصائية. و استطاع كذلك سروش 1977 ان يستخرج عاملي العصائية و الانطواء على عينة تركية.كما استطاع عبد الرحمن عيسوي بدراسة مقارنة بين ثلاث عينات من حضارات و ثقافات مختلفة:الانجليزية و سودانية و لبنانية،فوجد ان السودانيين اكثر عصائية،بينما الانجليز اقل عصائية.و في دراسة اخرى لعبد الستار ابراهيم على عينات مصرية و الانجليزية و امريكية،وجد ان المصريين اكثر عصائية من الانجليز و الامريكيين.ووجد عباس محمود عوض 1981 ان المصريين الذكور اكثر عصائية من اللبانيين.وفي دراسة لاحمد عبد الخالق و سيبيل ايزنك 1981 للمقارنة بين ابعاد الشخصية لدى عينة مصرية و اخرى انجليزية،حيث بلغت العينة 1330 منهم 641 من الذكور،689من الاناث. اسفرت النتائج عن حصول الذكور على درجات اقل في العصائية من الاناث.كما كانت العينة المصرية اعلى عصائية من العينة الانجليزية. كما قام كل من روبرت لو R.Loer من كندا،و كينوشيوممي من اليابان 1982 بدراسة حضارية مقارنة لدرجات قائمة ايزنك للشخصية على طلاب الجامعة الكنديين و اليابانيين،بلغت العينة 536 طالبا منهم 258 يابانيين 127 انثى،131 من الذكور. اما العينة الكندية فكان تعدادها 278 منهم 136 انثى،142 من الذكور.اسفرت النتائج عن ان الذكور اليابانيين اكثر عصائية من الذكور الكنديين،و ان الذكور من العينتين كانوا اقل عصائية من الاناث.

#### ثامنا/ مناقشة الجانب النظري لبعد العصائية :

استعرض الباحث نظرية ابعاد الشخصية لايزنك كأساس لمفهوم العصائية، وتبنى الباحث نظرية ايزنك في هذا البحث لأكثر من سبب،فمن ناحية تمثل نسقا من المفاهيم البنائية القابلة للتحقيق البحثي في اطار منهج كمي دقيق،حاول من خلاله ان يبسط تعقد الشخصية البشرية الى ابعاد او انماط قليلة.و من ناحية اخرى فان ايزنك يعتبر رائدا للموضوعية في دراسة الشخصية،و في بناء الاستخبارات التي تقيس الشخصية.كما تعتبر اعماله مميزة لمرحلة بأسرها في تاريخ علم النفس و سيكولوجية الشخصية. وأوضح في نظريته"البعديّة" تصوره الموضوعي الشامل لدراسة الشخصية من خلال ابعادها التي ارجعها بالنسبة لبعدي الانطواء و العصائية الى الافكار المبكرة لأنماط الشخصية.و تقليدا لاتجاه المدرسة الانجليزية في تصورها لبناء الذكاء،وضع ايزنك تصوره الهرمي لبناء الشخصية توجد على قمته انماطها و ابعادها،وقام بوصفها في عدد صغير من الابعاد،يرى انها كافية لوصف شخصية الفرد بتحديد مكانه على

اي بعد من ابعادها. و راينا في الشكل رقم (8) كيف نستطيع ان نحدد انماط شخصيات الافراد س،ع،ص من خلال تحديد درجة كل واحد منهم على بعدي الانطواء و العصابية المتعامدين. فالفرد ع مثلا ذو درجة مرتفعة على بعد الانطواء/الانبساط في اتجاه الانبساط، و ذو درجة مرتفعة على بعد العصابية/الاتزان في اتجاه العصابية، فان سلوكه سيتخذ شكل الاستجابة الهستيرية او السيكوباتية. و هذا ما اثبتته اجنات ايزنك. و رغم ان البعض ينظر الى ان استخدام الابعاد لفهم شخصية الفرد امر غير كاف، لان البعد لا يزيد عن كونه مجموعة من الدرجات على عدد من الابعاد و الانماط ألعامة فمثلا ذكاء الفرد 127 و درجته على العصابية ..... الخ . إلا انه في بعض المواقف كمواقف الاختيار الشخصي، لا نحتاج الى أكثر من تلك الدرجات لكي نتمكن من الاقتراب كثيرا من الفرد، كما حدث في اختيار الحلفاء للضباط اثناء الحرب العالمية الثانية. حيث كانوا يختارون ذوي الدرجات المرتفعة من الذكاء و التعاون و السيطرة. و يدعم ميشيل ارجايل هذا الاتجاه فيشير الى انه من الممكن الوصول الى صورة مقنعة الى شخصية الفرد لأغراض الاختيار الشخصي او لأغراض عيادية. و اذا ما اولينا اهتماما للتفاعل بين الابعاد، فان وجود بعد معين يؤدي الى اثاره سلوك مختلف اذا وجد هذا البعد مع بعد من نوع اخر. فالميل الى الانطواء مثلا مع درجة مرتفعة على الميل الى العصابية يؤدي الى ظهور بعض الاضطرابات العصابية كالقلق و الاكتئاب و الوسواس. و الميل الى السيطرة مع درجة مرتفعة من الميل الاجتماعي يؤدي الى ان يظهر الشخص شكلا من التعاون و القدرة على القيادة. و ظهر تفوق التصور البعدي لايزنك من خلال مناقشة الدراسات النقدية و الدراسات الحضارية المقارنة التي اجريت لاستخراج عامل العصابية في اطار حسم الخلاف بينه و بين كل من كاتل و جيلفورد في عدد عوامل الشخصية و ربتها و سعتها و اسمائها. و يرى مصطفى سويف ان جوهر الخلاف بينهم يكمن في ان ايزنك يضع لبحوثه فروضا واسعة على شكل ابعاد عريضة تستوعب اكبر قدر ممكن من مظاهر السلوك، ولذا يستخرج عوامل و ابعادا عريضة وقليلة. بينما الامريكيون يضعون فروضا ضيقة فيستخرجون عوامل ضيقة وكثيرة. ويهدف ايزنك من استخراجها لهذا النوع من العوامل "الابعاد" التحقيق مبدأ الايجاز العلمي الذي يدعو الى تجنب تعدد المفاهيم التي لا حاجة له بها. و الحقيقة ان التصور البعدي للشخصية لا يقدم تفسيراً لمظاهر السمات او الأنماط، انما يقدم تبويبا وتنظيما لها. كما يقدم اطارا للمقارنات الكمية بين بعض جوانب النشاط النفسي للأفراد. و يحاول ايزنك في بناء نظريته عن ابعاد الشخصية، التوفيق بين ما هو موروث و بين ما هو مكتسب. ويربط بين علم النفس و علم الاعصاب و الفيزيولوجيا بصفة عامة، ربطا وثيقا. ويرى ان هذا الربط بالغ الأهمية في تفسير الشخصية و ابعادها ودوره في الائتلاف بين ما هو موروث و ما هو مكتسب. ويتفق ايزنك مع جوزيف وولب J. Wolpe في الاساس الاشرطي للاضطرابات العصابية: "ان الاضطرابات العصابية و خاصة الحصر و المخاوف المرضية، التي تميز العديد من المضطربين، ليست في الحقيقة سوى ردود افعال انفعالية شرطية، تم اكتسابها خلال عملية اشرط بافلوفي عادي". و بالتالي فانه يوصي

باستخدام فنيات الكف بالنقيض التي ابتكرها وولب لعلاج بعض الاضطرابات النفسية. ويعتقد ايزنك ان نظريته جاءت لتقدم اسهامات تجريبية لتدعيم الفحص العيادي، بإمداد ممارسيه بوسائل علمية دقيقة، تسد الفراغ الذي لازال موجودا بين الطب النفسي و علم النفس. واكد بعض الباحثين هذه النية فأشاروا الى ان نظرية ايزنك في العصائية لها فوائد تطبيقية في العلاج السلوكي خاصة، الا ان البحوث التي اجريت حول هذه النظرية وأصول العلاج السلوكي، تشير الى ان نظرية ايزنك في العصائية و تطبيقاتها التشخيصية و العلاجية، لم تأخذ بها الا جماعة مودزلي بلندن، وهذا ليس قصورا في النظرية، وانما ربما يرجع الى عاملين هما :

1- ان نظرية ايزنك في العصائية، تجمع بين المنظور العيادي (كمنهج) و المنظور السلوكي التجريبي، مما جعلها لم تلب قبول اي من الطرفين المتناقضين.

2- ان تجاهل نظرية العصائية لايزنك من قبل المعالجين السلوكيين، يعود الى عدم اكرات هؤلاء الى مفهوم الشخصية اصلا، اذ يتركز اهتمامهم على السلوك الجزئي كالعادات السلوكية القابلة للملاحظة مباشرة، وينحصر هدفهم الاساسي في تعديل السلوك غير المتوافق فقط. ان قوة نظرية ايزنك "البعديّة" تكمن في اخذها بمفهوم الانماط الكلية الواسعة التي تشمل قطاعات كبيرة من المظاهرات السلوكية و دراستها كليا في اطار منهج تجريبي دقيق، مما يجعلها نظرية خصبة مثيرة للاهتمام من حيث قدرتها على صياغة الفروض القابلة للبحث العلمي. فيقول ايزنك: "ان النظرية لا تظهر فائدتها في انها صادقة بل في قدرتها على توجيه البحث و التجريب". ان نظرية الابعاد لايزنك من ناحية تأكيدها لمبدأ هام هو ان الاجزاء (الافعال النوعية العادات، السمات) انما تتحدد سماتها وخصائصها بالإطار النفسي او الشكل الذي تنتمي اليه، انما تشير الى امتداد جذورها الى النظرة الكلية للمبادئ النفسية. فمدرسة الجشطت في علم النفس قد وضعت اساسا جيدا للاتجاه الطبولوجي في دراسة الشخصية. فالمكونات الخاصة بالتشكيلة العامة و العلاقة بين الشكل و الارضية و الاغلاق، تتفق جميعا مع النظرية التي تؤكد ان التنظيم الكلي اذا حدث يفرض قيودا شديدة على مختلف الاجزاء المكونة له. وهكذا فان ايزنك قد جمع في نظريته للشخصية بين التقليد الأوروبي و الالماني وأخذه بفكرة الانماط و النظرة الكلية الجشطالتية من ناحية، و بين التقليد الانجليزي او الاتجاه الانجلوسكسوني في اخذه بالقياس النفسي و الاساليب الكمية في دراسة الشخصية من ناحية اخرى، و لذا تميزت نظريته بالشمولية و العمق.

#### تاسعا/الاستنتاج :

بعد عرض هذه الدراسات الحضرية المقارنة حول استخراج عامل العصائية و الاطلاع على نتائجها و نتائج دراسات اخرى تمت مناقشتها في حينها من خلال هذا الفصل، فانه يمكن استنتاج مايلي :

1- ان العصائية بعد اساسي للشخصية قد تكرر استخراجها بأساليب التحليل العاملي و بدقة كبيرة في دراسات عديدة اجريت على الذكور و الاناث.

2- ومما يدعم الاستنتاج الأول ان بعد العصابية تمكن الباحثون من استخراجها على عينات من الاعمار المختلفة من الطفولة الى الرشد.

3- العصابية عامل اساسي للشخصية. وقد امكن استخراجها لدى عينات مختلفة في مستويات التعليم و الذكاء و المهنة و الصحة و المرض.

4- ان بعد العصابية بعد عالمي و عام،لانه امكن استخراجها في البلدان المختلفة حضاريا و ثقافيا بنفس الدرجة من الوضوح.

5-العصابية عامل في الشخصية قد تم اكتشافه و التحدث عنه في الكتابات النفسية و الطبية منذ العصور القديمة.

### المطلب الثاني :بعد الانبساط :

#### اولا/ تعريف الانبساط:

الانبساط عبارة عن عامل يتكون من عدد من السمات النوعية تتمثل في الاجتماعية والسيطرة والنشاط والطاقة، وحب المغامرة والبحث عن الإثارة والمرح والتفاؤل (المراجع السابق ص78). وتوجد تعريفات أخرى لمفهوم الانبساط بعضها ركز على الجانب الاجتماعي للمفهوم بينما ركز البعض الآخر على الجانب الوجداني له، ومن أمثلة التعريفات التي اهتمت بالجانب الاجتماعي لمفهوم الانبساط تعريف دوفال 1993, duvall حيث أشار إلى أن الخاصية الأساسية للانبساط ترتبط بالاجتماعية، فالأشخاص الانبساطيون يميلون إلى التفاعل الاجتماعي مع الآخرين وتكوين علاقات صداقة معهم (William et al., 1998).

أما التعريفات التي اهتمت بالجانب الوجداني أو الانفعالي للمفهوم، من أمثلتها: تعريف واطسون وكلاارك ( Watson @ Clark, 1997:p772 ) :فقد أوضح أن الانبساط يرتبط بالعناصر الوجدانية، مثل: الشعور بالسعادة، والدفء، والمرح، والبهجة والرضا، والتعاطف مع الآخرين ، والتناغم وجدانياً معهم. ويصنف الانبساط لدى هولاء إلى عنصرين متميزين: العنصر الأول الاستبشار فالأفراد الذين يتسمون بهذه السمة يغلب عليهم أطموح والتمتع بالمكانة أو السلطة الاجتماعية، وغالباً ما يكونون قياديين ومؤثرين في الآخرين وملتزمين بالمعايير السلوكية نحو أنفسهم والآخرين . أما العنصر الثاني الاجتماعية. ويدور حول السمعة الاجتماعية أو الانتشار وسط الجماعة التي يتفاعل معها الفرد ، ويتميز أصحاب الدرجة المرتفعة على هذه السمة بالحميمية، والقدرة على التغير وحب الظهور والاستمتاع بوجودهم حول الآخرين .

#### ثانيا/ خصائص الانبساطيين والانطوائيين في الحالة السوية:

1- الانبساطي النموذجي: شخص اجتماعي يحب الحفلات ، وله اصدقاء عديدون ، ويحتاج الى الناس ليتبادل معهم الحديث ، ولا يحب القراءة او الدراسة بمفرده، وهو تواق للإثارة ، يغتنم الفرص ، ويميل الى التصدي للأمر ،

ويتصرف طبقا لوحى اللحظة الراهنة . وهو بشكل عام انسان مندفع ولديه اجابات حاضرة على الدوام ، ويجب التغيير عموما وغير مبال ومتفائل ويجب الضحك والمرح. وهو يفضل ان يتحرك و ان يفعل شيئا ما على الدوام ، و هو يميل الى العدوانية و يفقد اعصابه بسرعة . وعلى العموم لا يتحكم في مشاعره ،وهو ليس من الاشخاص الذين يمكن الاعتماد عليهم .

**2- الانطوائي النموذجي:** فهو شخص هادئ،و من النوع الانعزالي الذي يميل الى الاستبطان الذاتي، المولع بالكتاب اكثر من الناس ، وهو متحفظ و مترفع الى مع الاصدقاء المقربين وهو يميل الى ان يخطط و ينظر قبل ان يخطو ، ولا يثق في الانطباع الوقتي ، ولا يحب الاثارة ، ويأخذ امور الحياة اليومية بالجدية الواجبة ، ويجب طريقة الحياة المنظمة . وهو يتحكم في مشاعره تحكما تاما ، ونادرا ما يتصرف بطريق عدوانية ، ولا يفقد اعصابه بسهولة ، ويمكن الاعتماد عليه ، وهو متشائم الى حد ما ، وقيم وزنا كبيرا للمقياس الاخلاقية (ايزنك ، 1969 ص 62).

### ثالثا/الخصائص النفسية للفئتين فى صورتها المرضية فهي كلاتي :

أ ( **الانطوائيون العصبيون:** يبدوون ميلا الى اظهار اعراض القلق و الاكتئاب ، حيث انهم متميزون بالميول الوسواسية و القابلية للإثارة و التبدل ويعانون من عدم الاستقرار في الجهاز العصبي اللاإرادي ، فانه يسهل اداء مشاعرهم و استثارة احساسهم بالذات .وهم عصبيون و يستسلمون لمشاعر النقص ،و من ذوي المزاج المتقلب ،و يسهل استغراقهم في احلام اليقظة ، و يبتعدون عن الاطواء في المناسبات الاجتماعية،و يعانون من الارق . اما بالنسبة الى بنيانهم الجسمي فان نموهم الراسي يتفوق على نموهم الافقي،و استجابتهم بالجهد ضعيفة ،و افراس اللعب لديهم مكفوف،و ذكائهم مرتفع نسبيا و قدرتهم اللفظية ممتازة ،و يغلب ان يكونوا مثابرين .و يتميزون بالدقة غالبا و لكن مع بطئ .و يتفوقون في الاعمال الدقيقة ،كذلك فان طموحهم مرتفع بشكل غير عادي ولكن يميلون الى التقليل من مستوى ادائهم .بالإضافة الى ذلك فهم اميل للحمود ، و لا يبدوون إلا قدرا ضئيلا من التباين الفردي في السمات الشخصية ،و تميل تفضيلاتهم الجمالية الى الصور الهادئة ذات الطابع القديم ، وهم لا يرحبون بالنكات كثيرا وخطهم في الكتابة ممتاز.

ب) **العصبيون الانبساطيون :** يميل هؤلاء الى اظهار اعراض هستيرية تحولية وتبدو طاقتهم ضئيلة واهتماماتهم ضيقة ، وتاريخهم المهني سيئ ، وكثيرا ما يتركون العمل بسبب المرض ، شاكين من الوجاع والآلام ، ويعانون من توهم المرض و اما بالنسبة الى بنيانهم الجسمي فان نموهم الراسي يتفوق على نموهم الافقي واستجاباتهم بالجهد طبيعية تماما ، و افراس اللعب غير مكفوف ، وينخفض مستوى ذكائهم نسبيا ، وكذلك ينخفض محصول المفردات لديهم ، ويبدوون نقصا شديدا في المثابرة ، وهم اميل الى السرعة وعدم الدقة ، واداءهم سيئ بالنسبة للاعمال الدقيقة ، كذلك فانهم مستوى طموحهم منخفض ولكنهم يميلون الى تضخيم ادائهم ، ويتميزون بالمرونة ، ويتجه تفضيلهم الجمالي الى

الصور الجمالية الحديثة المليئة بالألوان ، وهم مبالغون بالنكات الجنسية على الخصوص وخطهم في الكتابة ممتاز (هولوبندزي1969 ص ص500-501 )

#### رابعاً/الاساس البيولوجي للانبساط/الانطواء :

يتحدد سلوك البشر بكل من العوامل البيولوجية والاجتماعية ، وكثيرا ما ركز علماء النفس على العوامل الاجتماعية واغفلوا العوامل البيولوجية . ومن سوء الحظ ان يحدث هذا لان اي ميل في زيادة التركيز على احد جوانب الشخصية يؤدي الى اغفال عوامل اخرى هامة في الشخصية (Eysenck & Rachman .1965p5). فان لكلا العاملين اهمية كبيرة في تحديد ابعاد الشخصية .وان معالجة الاساس البيولوجي للانبساط ليس معناه ان العوامل الاجتماعية قليلة الاهمية ، ولكنه تشير فقط ان للعوامل البيولوجية كذلك دورا يجب ان لا نغفله ، وينبغي ان يحدث توازن في معالجة اثر هذين العاملين .

#### (أ- عامل التنشئة الاجتماعية وعلاقته بالاساس البيولوجي

تركز عملية التنشئة الاجتماعية لدى السلوكيين على كفا الفعل ، ومن ثم فان المنطوي ، هو ذلك الشخص الذي استفاد من عملية التطبيع الاجتماعي ،وعليه سيميل الى ان يعمم هذه القاعدة على كل نشاط ، ويكون خلاصة في فكره الخاص . على عكس المنبسط التقليدي الذي لم يع درس التنشئة الاجتماعية ، فيفضل الاشباع السريع لدوافعه ، وبالتالي فان القابلية الفطرية لتكوين الافعال المنعكسة تعتبر المسؤولة عن الفروق الواضحة في تباين الامزجة خاصة ما تعلق ببعده الانبساط / الانطواء ، وتتحدد التنشئة الاجتماعية بمدى القابلية للتشريط ، فالشخص الذي تكونت المنعكسات الشرطية لديه بسهولة وسرعة يميل الى ان يصبح ( منطوي) اذا ما قورن بالمتوسط . اما من تكونت لديه المنعكسات الشرطية ببطء وصعوبة يميل الى ان يكون ( منبسط) اذا ما قورن بالمتوسط ( Eysenck1958 ) .

توضح ( نعمة ،1992 ص393) ان الانطواء مرتبط بدرجة مرتفعة نسبيا باثارة القشرة الدماغية ويقضتها ، اذ يعتقد " ايزنك " ان المنطوي يعملون تحت اوضاع اثاره اعلى من المنبسطين في الحالة الطبيعية ، اي ان المنطويين لديهم اثاره مفرطة ، وعليه فانهم ينسحبون لتجنب مصادر الاثارة ، اما المنبسطين فان اثارهم الدماغية منخفضة ، ويسعون للاثارة الخارجية . اتضح من التجارب ان التشريط يتم لدى المنطويين بقوة تبلغ ضعف القوة التي تتم لدى المنبسطين ( عبد الخالق 1996 ص246) . كما ان القابلية للتشريط لا ترتبط بدرجة العصائية ، بل تتعلق مركزيا بتوازن الاستثارة والكف ، وسلوكيا بتوازن الانبساط/الانطواء لدى الفرد ، فالمنطوي عصائيا كان او سويا لديه استعداد لان يكون استجابات شرطية ، اذا تكونت من الصعب انطفأؤها بعكس المنبسط تماما (Franks ;1960p.426) . لذلك فان " ايزنك " يصف النمط الانبساطي ، بالتهور ، وارتكاب الاخطاء ، وتقلب المزاج ، ويميل الى العدوان ، ويرى ان

الاجتماعية ، وتطور نمو الضمير ، يتم من خلال عملية التشريط ، وان تشريط الانطوائيين اسهل من تشريط الانبساطيين ( اباطة ، 1997 ص 103).

#### (ب) - فرض وراثية الانبساط :

اعتقد يونج 1923, yung ان للانبساط / الانطواء اساسا بيولوجيا . واعتقد " ماكدوجال" 1940 Mc Dougall ان هناك هرمونا خاصا في الجسم يؤثر في الجهاز العصبي وله تأثير انطوائي اذا زادت نسبته اصبح الشخص منطويا واذا نقصت اصبح منبسطا . ولذلك فالمنطوي تبعا " لمكدوجال " (( تخضع لديه المستويات الدنيا من الجهاز العصبي لدرجة كف عالية من الانشطة اللحائية العليا. وقد افترض بعض الباحثين ان هناك تكوين فيزيولوجي يكمن وراء بعد الانبساط / الانطواء ، وهو بعد يمتد من السيطرة السمبتاوية والباراسمبتاوية 158; Claridge & Herrington, 1963).

#### (ج) - الادلة التجريبية على وراثية الانبساط

ان المجال الامثل الذي تبدأ به الدراسات الوراثية هو دراسة التوائم ، وتعتمد هذه الطريقة على حساب الفروق بين التوائم الحقيقية Monozygotic والتوائم الغير حقيقية Dizygotic لتعطي الدليل على المحدد الوراثي لدرجة اختبار معين او درجة عاملية . وتعتمد النظرية العامة هنا على ان الفروق داخل مجموعة التوائم الحقيقية لا بد ان تكون راجعة الى البيئة ، ان الفروق بين التوائم الغير حقيقية لا بد ان يكون راجع الى عاملي البيئة او الوراثة ، وكلما كان التشابه كبيرا بين التوائم الحقيقية مقارنة بالتوائم الغير حقيقية كانت درجة التأثير الوراثي كبيرة. تتوفر ادلة قوية على الاستعداد الوراثي للانبساط ، وتستمد هذه الادلة من مجالات عدة ، منها الفروق في الاستجابة للاختبارات الموضوعية بين التوائم الحقيقية والتوائم الغير الحقيقية ، ودراسة الاباء وأبنائهم وأقاربهم ، وقد وضعت استنتاجات وارتباطات تبعا لدرجة القرابة ، وهذه الدراسات تؤكد بوجه عام اعتماد الانبساط والعصائية على الوراثة ( عبد الخالق، 1996، ص 248).

لقد درس "شيلدز shields" في مستشفى مودسلى في لندن التوائم الحقيقية التي نشأت منفصلة عن بعضها البعض ، واستطاع الحصول على (44) زوجا من التوائم الحقيقية والتي نشأت منفصلة عن بعضها البعض وكذلك عددا مماثلا من التوائم التي نشأت مع بعض ، وبالإضافة الى ذلك درس (28) زوجا من التوائم الغير حقيقية التي نشأت معا ، وطبق على الجميع اختبارات الذكاء واختبار العصائية والانبساط ، وكانت النتائج حاسمة ، فقد ظهر ان التوائم الحقيقية التي نشأت منفصلة اكثر تشابها ، وان الارتباطات بينها بلغ (0,6) لكل من الذكاء والعصائية والانبساط ، وفي حين ان التوائم الحقيقية التي نشأت معا كانت ايضا متشابهة الى حد كبير جدا ، ولكن الارتباطات بينهم كان اقل من التوائم الحقيقية التي نشأت منفصلة . ان هذه النتيجة هامة جدا لأنها تخدم كلية الفكرة القائلة ان التوائم

الحقيقية تتشابه في سلوكها لان البيئة تؤكد على تشابههم اكثر من التوائم الغير حقيقية ، إلا ان العكس هو الصحيح ، لان التوائم الحقيقية التي نشأت معا تحاول ان تتفرد ، اي يحاول كل فرد منها تكوين شخصية فردية له مستقلة عن الاخر عن طريق العمل شعوريا من اجل تمايز ميولها وسلوكها بأقصى ما تستطيع ، الا انه عندما تنشأ في بيئات مختلفة ولا تعلم بوجود الاخر القرين ، فان الطبيعة تتمكن من ان تسيّر سيرها الطبيعي ، لانه ليس ثمة تأثير خارجي جديد يحمل التوائم على ان تتصرف عكس الطبيعة التي ورثتها ( مرجع سابق ص250).

#### الجدول رقم (4)

بين معاملات الارتباط بين التوائم في الذكاء والعصابية والانبساط

التوائم الغير حقيقية	التوائم الحقيقية		
	نشأت معا	نشأت منفصلة	
0,51	0,76	0,77	الذكاء
0,17	0,42	0,61	الانبساط
0,11	0,38	0,53	العصابية

يعمل هذا التأثير الوراثي الثابت دائما في التحام واتصال مع التأثيرات البيئية ليتحدد تبعا له السلوك البشري ، وتكون الوراثة هي الاساس البيولوجي لهذا السلوك ، وهي بذلك تمارس تأثيرا قويا في الاتجاه الذي سوف يتطور اليه ذلك السلوك ( Eysenck ;1964,p.89).

#### ح) - الاستشارة والكف اساس فسيولوجي للانبساط والانطواء:

يرتبط مكانز الاستشارة والكف باسم العالم الروسي " بتروفيتش بافلوف Pitrovitsh Pavlov" فهو اول من استخدم المصطلحين عندما قسم عينة الكلاب الى مجموعتين حسب غلبة احد المكانزمين لديها ( مرجع سابق ص90). ولقد مد دراسته على الانسان قائلا: انه بالرغم من التطور الكبير الذي حدث في لحاء المخ لدى الانسان والذي لا يقارن بالحيوان ، فانه من الواضح ان انواعا متعددة من العادات القائمة على المران والتربية لا تعدو ان تكون منعكسات شرطية ، ويؤدي الجهاز العصبي ذو المقاومة الكبيرة الى غلبة الاستشارة ، والأقل مقاومة الى غلبة الكف ، وهما نوعان من الاضطرابات الباثولوجية للنشاط اللحائي عند الانسان والحيوان ، فالنوروستينيا هي عملية مبالغة في الاستشارة وضعف في الكف ( الجهاز العصبي اكثر مقاومة ) ، على عكس الهستيريا حيث السيطرة للكف مع ضعف في عملية الاستشارة ، وللوقاية من الاثارة القوية جدا يعتقد "بافلوف" وجود قمة للكف لمنع تلف الخلايا اللحائية ، وقد

قسم بافلوف الامزجة نتيجة لاكتشافاته الى اربع انماط تبعا لعمليتي الاستثارة والكف او توازنهما ( عبد الخالق،1996،ص253).

يعزى ربط مكانزم الاستثارة والكف تفصيلا الى "ايزنك Eysenck" الذي حاول تفسير الفروق الفردية بين المنبسط والمنطوي في اطار مفهوم الكف اللحائي بوصفه خاصية نورولوجية ( خاصة بالاعصاب ) ، فيرى " ايزنك ، 1964 ان الاستثارة والكف اثنين من المفاهيم التي قامت بدور كبير في علم النفس الحديث ، وقدمهما اصلا العالم الروسي " بافلوف Pavlov " واضع مصطلح التشريط ( مرجع سابق ص254).

#### - مفهوم الاستثارة

يعني مفهوم الاستثارة ببساطة ان المنبه الخارجي القادم الى الكائن الحي نجح في التأثير على الخلايا العصبية التي تصل الاسطح الحسية باللحاء وان هذه الخلية التي اثيرت تنتقل اثارها الى خلايا عصبية اخرى عبر جهاز من الروابط يسمى بالموصلات العصبية التي تربط الخلايا العصبية بكامل جهاز الجسم ، وبدون هذه الاستثارة ونقل الدفعات العصبية فلا يمكن ان يحدث تعلم و لا سلوك ، ولذلك فان الاستثارة اساسية لكل انواع النشاط التي نقوم بها (Eysenck ;1964 ;p.67).

#### هـ- مفهوم الكف:

يعتبر الكف وظيفة ذات فعل مضاد للاستثارة. ظهر ل " بافلوف " اهميتها القصوى وبخاصة في تفسيره لظاهرة الانطفاء ، والذي يمكن ان نحدثه تجريبيا بتقديم المنبه الشرطي ( الجرس) دون ان يقترن بالمنبه الطبيعي ( الطعام) عددا كافيا من المرات . لكن لوحظ انه بعد الانطفاء تحدث عودة او رجوع للاستجابة الشرطية ( سيلان اللعاب نتيجة لقرع الجرس وحده دون ان يقترن بتقديم الطعام في تجارب بافلوف). ولقد فسر بافلوف عودة المنعكس الشرطي هذه بأنه خلال تكوين المنعكس الشرطي وإثاء استدعائه ، فان كمية معينة من الكف تتجمع ، وان هذا الكف يتبدد خلال فترة الراحة ومن ثم فان الكف الذي يكون قد تجمع خلال عملية الانطفاء ، تضاف اجزائه معا كي تتحكم وتمنع نزوله ، ومع ذلك فان هذا الكف يتبدد اثناء الليل ، وفي اليوم التالي يحدث سيلان اللعاب مرة ثانية . سميت الظاهرة فنيا بالتحسن التالي لفترة الراحة Réminiscence ، ولقد دلت تجارب عدة على زيادة الاستجابات الشرطية التي تحدث بعد فترة الراحة نتيجة لتبدد التعب اللحائي Cortical fatigue او خلال فترة الراحة ( عبد الخالق ،1996).

تبعا لنظرية الكف يمكن ان نتوقع ان المجموعة التي تعطى تمرينا موزعا تقوم بأداء افضل من المجموعة التي تعطى تمرينا مجمعا، فان المتوقع ان يتجمع الكف في كلتا المجموعتين ، ولكنه يجب ان يتبدد خلال فترات الراحة التي تعطى للمجموعة ذات التمرين الموزع بعد كل فترة من فترات التمرين ، ويجب ان لا يحدث هذا التبدد في مجموعة التمرين

المجمع ، فأفرادها ليس لديهم فرصة لتبديد الكف الحادث عندهم . وهذا ما حدث فعلا في احدى التجارب ، فقد ظهر ان مجموعة التمرين الموزع لم يتراكم لديها كثير من الكف ، ولم تكشف عن اي تحسن تال لفترة الراحة ، واتضح بالإضافة الى ذلك انهم يقومون بالأداء بمستوى مرتفع جدا طوال التجربة كلها تقريبا ، أكثر من مجموعة التمرين المجمع ، والتي يفسر اداءها المنخفض على ضوء مفهوم الكف وتراكمه. وقد تجمعت الأدلة لتشير الى ان الكف خاصية للحذاء اي المخ ذاته ، وانما نوع من التعب العصبي او اللحائي ، وهذا التعب اللحائي يمكن ان يحتل مكانة الحافز السلبي الذي نعني به عدم القيام بالعمل والاستمرار فيه ، ولكن بمجرد ان نستريح حتى يعود ذلك الحافز الايجابي او الدافعية. ان القانون الذي يقبله جميع علماء النفس هو:

**الاداء = العادة x الحافز.**

اي ان الاداء هو علاقة بين متغيرين هما العادة والحافز ، اذا قام شخص باداء ما في ظل التمرين المجمع ، فان الكف سيستمر في التراكم ويصبح حافزا سلبيا يطرح من الحافز الايجابي الذي يعمل الكائن العضوي في ظله ، وفي النهاية عندما يتجمع الكف الى الدرجة التي يساوي فيها الحافز الايجابي فان الكائن العضوي ببساطة سيتوقف عن العمل ، لان الاداء اصبح مساويا للكف اي ان الدافع اصبح مطروحا من الكف ، لتصبح المعادلة : الأداء = العادة x صفر ( اي صفر). فيتوقف الاداء وهو ما يسمى احيانا بالتعويق او فترة الراحة غير الارادية في الاداء .وهي فترات تحدث فعلا والتجربة البسيطة التالية تؤكدها: يقوم شخص بالنقر بأسرع ما يمكن بإصبعي السبابة لليدين اليمنى واليسرى على حافة منضدة ويحاول ان يحتفظ بإيقاع معين ، فبعد فترة قصيرة يلاحظ ان احد الاصبعين يتوقف على ان يكون طوع ارادته ، فيأخذ فترة راحة اضطرارية من تلقاء نفسه، ويصاب الاداء بالتفكك ويصبح الاستمرار مستحيلا . ان فترات الاستراحة الاضطرارية قصيرة جدا وليست ناتجة عن التعب العضلي ، لان كمية الطاقة العضلية المستنفذة قليلة جدا ، ولكن الشخص يجد نفسه غير قادر على الاداء لفترة تتراوح من نصف الى الثانية ، وخلال فترة الراحة الاضطرارية يجد الشخص نفسه قادرا مرة ثانية على الاستمرار في النقر بمعدل السرعة ذاته. توضح النظرية ان اداء اي عمل ما في ظل ظروف التمرين المجمع وبأسرع ما يمكن ، يتسبب في حدوث فترات الراحة الاضطرارية التي يقويها تجمع الكف ، ثم يتبدد الكف خلال فترة الراحة ويسمح للأداء بالاستمرار الى ان تحدث فترة اخرى من الراحة الاضطرارية نتيجة لتجمع كف جديد ، ومن ثم يكون الاداء سلسلة من التوقف والبدء( مرجع سابق ،ص.258).

**(و)- الاستشارة والكف والانبساط :**

ان البشر يختلفون في معدل تكوين الكف ، وقوة الكف ، والسرعة التي يتبدد بها الكف . بوجه عام فان المنبسطين يتكون لديهم الكف بسرعة ، ويكشفون عن درجة عليا من الكف ، ويتبدد الكف عندهم ببطء. من ناحية اخرى فان المنطويين يتكون لديهم الكف ببطء وبدرجة اقل ويتبدد بسرعة اكبر. لقد صممت تجربة لدراسة نسبة حدوث

الكف لدى مجموعتين من المنبسطين والمنطويين بواسطة جهاز دقيق ، حللت نتائجه بواسطة الحاسب الالكتروني ، اذ انه كان يدرس فترة الراحة الاضطرارية التي افترضناها سابقا ، وهي فترات قصيرة جدا ، فظهر ان هذه الفترات اكثر لدى المنبسطين ، فكان متوسط المجموعة المنطوية ، هو فترة واحدة للراحة الاضطرارية خلال دقيقة من الاداء ، في حين بلغت هذه الفترة ثمانية عشرة مرة عند المنبسطين ، وتحدث هذه الفترات مبكرا جدا عند المنبسطين اكثر من المنطويين . ومن ثم فان التجربة تؤيد الفرض . ويمكن كذلك ان نتوقع "التحسن التالي للراحة يحدث اكثر لدى المنبسطين بالنسبة للمنطويين ، حيث ان" التحسن التالي لفترة الراحة " يعتبر مقياس لكمية الكف المتراكم ، وتبعاً لنظرية ايزنك فان المنبسطين يجب ان يكون لديهم كف اكثر ، وهناك فحوص كثيرة تؤيد هذا التوقع . كما ان هناك فرض اخر في هذه النظرية ان الاصابة العضوية في الدماغ Damage brain تزيد من الكمية الاجمالية للكف في اللحاء ، وبالتالي فان هؤلاء المرضى يسلكون بطريقة اكثر انبساطا من الاسوياء ، وقد ايدت ادلة كثيرة هذا الفرض ، منه جراحة القطع الجبهي ، فقد كشف المرضى اللذين اجريت لهم هذه العملية الجراحية انهم يسلكون بطريقة انبساطية تماما بصرف النظر عن شخصياتهم قبل اجراء العملية . كما صدق فرض ان ذوي الاصابات العضوية في الدماغ يسلكون كالمنبسطين ، اذ يكشفون عن معدل تشريط اقل واطرف من غير المصابين عضويا في الدماغ ، وثبت ذلك مع الباحثة "فيوليت فرانكس" في تجربة قامت بها على مجموعتين من ضعاف العقول من ذوي الاصابات العضوية في الدماغ وغير المصابين عضويا في الدماغ (عبد الخالق 1996، ص 260-261).

#### خامسا/علاقة العصائية والانبساط:

العصائية بعد ثنائي القطب يجمع بين ذوي الاستعداد المرتفع للإصابة بالاضطراب العصابي وكذلك (العصبيين الفعليين) في طرف ، وبين ذوي الدرجات المنخفضة على العصائية من المتوافقين المتزنين في الطرف المقابل ، لذا فان القطب الاول يشير الى عدم السواء (الممكن او الفعلي) . ام الانبساط فهو بعد ثنائي يجمع بين المنبسط والمنطوي النموذجي مع درجات بينية بطبيعة الحال ، والانبساط ليس قطبا باتولوجيا ، اذ لا يمنع ان يكون هناك الاسوياء المنطويون . لان العصائية والانبساط بعدان متعامدان اي مستقلان ، بهذا الشكل يصبح من الخطأ طرح السؤال بالصيغة التالية : (هل زيد من الناس عصابي او منطوي ؟) وكأننا نسال (هل عمر من الناس طويل او ذكي ؟) . اذ يجب ان نحدد مركزه على كلا البعدين المستقلين ، الطول والذكاء ذلك لان لكل شخص درجة مستقلة ومركز على كلا البعدين ، ومن خلال معرفة درجة الشخصين على بعدي العصائية والانبساط ، فمن الممكن ان نحدد له مكانا في واحد من الارباع التالية :

الجدول رقم (5)

## توزيع البشر على بعدي العصائية والانبساط

العصائية

الانبساط	عصائي منبسط	عصائي منطو	الانطواء
	سوي منبسط	سوي منطو	

الاتزان

ان هذه الارباع ليست فئات منفصلة بل هي متصلة ، وقد وضعت بهذا الشكل لمجرد توضيح احتمالات التصنيف العام والتقريبي : علما بان الشائع هو الشخص المتوسط على كلا البعدين ( عبد الخالق ، 1996، ص318).  
ويحدد الاضطراب العصائي نتيجة توفر شرطين هما :

1 - درجة مرتفعة من العصائية الاستعداد والتهيؤ

2 - درجة معينة من الشدة بالنسبة للضغوط

وهاتان الدرجتان مضروبتان في بعضها البعض اشارة الى التفاعل بينهما . يفترضُ ايزنكُ ان مركز الشخص على بعد الانبساط / الانطواء هو الذي يحدد نوع الاضطراب العصائي الذي يمكن ان يصاب به . ويدعو بعد الانبساط / الانطواء والذي يعتبره بعد سوي وليس مرضيا ، على انه بعد الهستيريا مقابل الديدستيميا بمصطلحات علم الاعراض وعليه ينتج لدينا ما يلي :

1- المنبسط: يمثل حالات الهستيريا والسيكوباتية والإجرام.

2- العصائي المنطوي او الديدستيمي : ويجمع حالات القلق والاكتئاب والمخاوف والوسواس ( المرجع السابق 319).  
تم المقارنة بين النوعين من الاضطراب العصائي اذن على بعد الانبساط / الانطواء وعلى هذا الاساس وضع ايزنك ( Eysenck ; 1957,p200 ) مسلمتين اثنتين :

سادسا/ مسلمة الفروق الفردية :

تختلف الكائنات البشرية بالنسبة للسرعة والقوة التي تتم بها عملية الاستثارة والكف ، وبالنسبة التي يتلاشى بها الكف . وهذه الفروق هي خواص للتراكيب العضوية المتضمنة في تكوين الروابط بين المنبه والاستجابة.

اولا : الخصائص التوبولوجية

1- خصائص العصائيين المنبسطين : هؤلاء سيصابون بالهستيريا او السيكوباتية في حالة الانهيار العصبي. هؤلاء تتكون لديهم طاقة الاستثارة ببطء ، وتنشأ لديهم المنعكسات الشرطية ببطء وصعوبة ، نتيجة الضعف في التنشئة الاجتماعية ويتكون لديهم الكف بسرعة وقوة .

ب- خصائص العصبيين المنطويين : هؤلاء سيصابون بالاضطرابات الديستيمية في حالات الانهيار العصبي . هؤلاء تكون لديهم طاقة الاستثارة بسرعة وتنشأ لديهم المنعكسات الشرطية بسرعة ، بما سيتبعه من درجة زائدة في التنشئة الاجتماعية ، نتيجة التشريط القوي ، ويتكون لديهم الكف ببطء وبصورة ضعيفة. (المرجع السابق ص 201).

في دراسة قام بها ايزنك ( Eysenck ; ,1957,p202 ) ، طبق فيها اثنين وعشرين اختبارا على مجموعات من العصبيين والاسوياء ، وحللت نتائج الدراسة عامليا ، فظهرت النتائج ان الديستيميين لهم درجات عالية على بعد العصابية والانطواء ، اما المسترييون فظهروا درجات عالية على بعدي العصابية والانبساط ، اما العصبيين المختلطين ، حصلوا على درجات مرتفعة على العصابية ودرجات متوسطة على بعد الانبساط كما بين الجدول التالي :

#### الجدول رقم ( 6 )

يوضح ردود افعال المستريون والديستيميون عند الانهيار العصبي

البعد	نوع الاضطراب	الاستثارة	الكف	التنشئة الاجتماعية
عصابي منبسط	هستيريا (سيكوباتيا)	بطيئة	سريع	يطيئة
عصابي منطوي	ديستيميا	سريعة	بطيئ	قوية

يرى الباحث ان نظرية ايزنك Eysenk في الشخصية ، تعتبر من بين اهم النظريات التي حاولت تفسير الفروق الفردية في السلوك ، تبعا لبعدي " العصابية والانبساط" ، ونجحت في الربط بين نظرية الانماط والسمات ، وكانت اكثر تطورا من نظرية " البورت " في السمات التي اعتمد فيها على جمع الصفات من القواميس . لقد استخدم " كاتل التحليل العاملي والذي من خلاله اختصر سمات " البورت " الى (16) عاملا ، ثم قام " ايزنك " نفس العملية من خلال التحليل العاملي على عوامل " كاتل " والذي انتهى به الى اختصار ثلاث ابعاد رئيسية في الشخصية ( العصابية - الانبساط - الذهانية ) ، بحيث ان كل عامل تنتظم من خلاله مظاهر السلوك . لقد اتفق الكثير من الدارسين للشخصية على اهمية بعدي ( العصابية والانبساط ) في وصف السلوك الانساني ، غير انهم استبعدوا بعد الذهانية في الاخذ بهذه النظرية.

#### سابعاً/نظرية العوامل الخمس الكبرى في الشخصية :

يعتقد بعض الباحثين ان الابعاد التي قدمها " ايزنك " هامة ، لكنها لا تفسر العملية ككل . يعتبر كل من " كوستا وماكريه Costa & Macraie من الرواد الذين بحثا في موضوع عوامل الشخصية من خلال التحليل العاملي ، واهتديا الى وجود خمسة ابعاد ، اطلقا عليهم تسمية " نموذج الخمس الكبار " Five big models ، او نموذج

الخمس عوامل Five –factors –model ممثلة في : الخبرة ويقظة الضمير والطيبة والعصابية والانبساط ( الوقفي ، 1998 ، 593 ).

لقد حظيت قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية ذات الاصل الانجليزي من اعداد " كوستا وماكريه Costa & Macraie " ، حيث ترجمت الى عدة لغات اجنبية ، وطبق هذا النموذج في اكثر من 40 دولة وفي اكثر من 30 ثقافة مختلفة ( Costa & Macraie ,1997 ;511 ).

يعد نموذج العوامل الخمس الكبرى في الشخصية Big five model of personality من بين اهم النماذج واحداثها التي فسرت سمات الشخصية ( كاضم ، 2011:227). ويفترض نموذج العوامل الخمس الكبرى وجود خمس ابعاد يتكون منها النموذج وهي : العصابية Neuroticism مقابل الاستقرار الانفعالي Stability Emotional ، ثم الانبساط او الابتهاج Extraversion or surgency لياقي الانفتاح على التجربة والذكاء والخيال والثقافة Openness to experience or intellect, imagination or culture ، يليها التوافق مقابل العدائية V. antagonism .Agreeableness ، يليها يقظة الضمير او الرغبة في الانجاز achieve Conscientiousness or will to ( Costa &Macraie,1992 p205 ).

يهدف نموذج العوامل الخمس الكبرى الى الكشف عن الابعاد الاساسية في الشخصية ، ذات الثبات والاستقرار في كيان الفرد ، بالرغم من اختلاف البيئة الجغرافية والثقافة ( كاظم ، 2001 ، 278).

يضم النموذج الحديث للعوامل الخمس الكبرى، الابعاد التالية : استنادا الى " كوستا وجون " Costa & John, 1992, p205).

1- الانبساطية (E) Extraversion : انها سمة تشير الى الاهتمام القوي بالآخرين ، وبالاحداث الخارجية ، والمغامرة ، والاشخاص الانبساطيون يتسمون بدرجة عالية من هذه السمة ، انهم اشخاص اجتماعيون محببون ، نشيطون ومؤكدون لذواتهم ، باحثون عن الاثارة ، كثيروا الكلام ، متفائلون ، لديهم دفء في المشاعر ، بينما تدل الدرجة المنخفضة في هذه السمة على الانطواء ، والهدوء والتحفظ ، والتواضع ، والتعاطف مع الآخرين ، والتحمس لمساعدتهم ، وغير متعصبين لآرائهم

2- الطيبة (A) Agreeableness : تشير هذه السمة الى ميل الفرد الى استعاب الآخرين ، واحترام رغباتهم ، ومراعاة مشاعرهم ، والاشخاص الذين يتسمون بدرجة عالية من هذه السمة ، هم اشخاص متعاطفون مع الآخرين ، متواضعون ، يؤثرون الاخر على انفسهم ، يحبون المشاركة في الانشطة التطوعية، بينما تدل الدرجة المنخفضة في هذه السمة على العدوانية والانانية وعدم التسامح .

3- يقظة الضمير (C) Conscientiousness : تشير هذه السمة الى تميز الفرد بالمشابرة ، وتحمل المسؤولية ، كما ان الاشخاص الذين يتسمون بدرجة عالية من هذه السمة ، يتميزون بالامانة والايثار ، والجدية وضبط الذات ، والدقة ، والصدق والوفاء والتسامح ، بينما تدل الدرجة المنخفضة في هذه السمة على اللامبالاة ، والخروج عن القواعد والقوانين ، وعدم الاكتراث بالنظام.

4- العصائية (Neuroticism): تشير هذه السمة في درجاتها المقبولة على الثبات الانفعالي للفرد بشكل عام ، اما عند ارتفاع درجاتها ، فتفرز بعض السمات السلبية : مثل القلق والاكتئاب ، والغضب والحجل والارتباك والانذافية وتوهم المرض ، والاشخاص العصائيون الذين يتسمون بدرجة عالية من هذه السمة ، هم اكثر عرضة لأمراض النفسية ، واكثر تاثرا بالضغوط ، بينما تدل الدرجة المنخفضة في هذه السمة على الاستقرار الانفعالي ومقاومة الضغوط.

5- الانفتاح على الخبرة (O) Openness to experience : انها سمة تدل على الاهتمام بالافكار الجديدة ، والاهتمام بوجهات النظر غير التقليدية ، والاشخاص الذين يتسمون بهذه بدرجة عالية من هذه السمة ، هم اشخاص خياليون ، ابتكاريون ، تنافسيون ، يتميزون بالتفكير المجرد والحساسية للمشكلات ، بينما تدل الدرجة المنخفضة في هذه السمة الى الطبيعة العملية الواقعية ، وجمود الخيال والتشبث بالرأي.

يوضح ( شقفة ، 94، 2001-96). اكثر المظاهر السلوكية للابعد الخمس الكبرى للشخصية في الجداول التالية :

الجدول رقم ( 7 )

السمات الشخصية لعامل الانبساطية

العامل	السمات
الانبساطية Extraversion	الدفء والمودة Warmth : ودود حسن المعشر ، لطيف يميل الى الصداقة . الاجتماعية Gregariousness : يحب الحفلات ، وله اصدقاء كثيرون ، يحتاج الى اناس حوله يتحدث اليهم ، يسعى وراء الاثارة ، ويتصرف بسرعة دون تردد. توكيد الذات Assertiveness : يحب السيطرة والظهور والزعامة ، والحشونة ، وحب التنافس ، واثق من نفسه ، يتكلم دون تردد. النشاط Activity : حيوي ، سريع الحركة ، محب للعمل ، مندفع البحث عن الاثارة Exitement : مغرم بالبحث عن المواقف المثيرة والاستفزازية ، يحب الالوان الساطعة ، والاماكن المزدحمة والصاخبة. الانفعالات الايجابية Positive Emetic الشعور بالبهجة والسعادة والمتعة ، والضحك والابتسام والتفاعل .

الجدول رقم ( 8 )

السمات الشخصية لعامل الطيبة :

السمات	العامل
<p>الثقة : Trust : يشعر بالثقة في نفسه ، ويشعر بالكفاءة ، جذاب من الناحية الاجتماعية ، غير متمركز حول ذاته ، يثق في نوايا الاخرين</p> <p>الاستقامة Straightforwardness : مخلص ، مباشر وصريح ، مبدع وجذاب.</p> <p>الايثار Altruism : يحب الغير ويشاركه وجدانيا ، يساعد الاخر ، متعاون .</p> <p>الاذعان والقبول Compliance : ليس لديه مشاعر عدوانية ، عفو ، معتدل ، لطيف في المعاملة مع الاخر .</p> <p>التواضع Modest : غير متكبر ، ولا ينافس الاخرين.</p> <p>معتدل الراي Tender-Mindedness : متعاطف مع الاخرين ، ومعين لهم ، يدافع عن حقوق الاخرين .</p>	<p>الطيبة/السيطرة والتحكم Agreeableness</p>

الجدول رقم ( 9 )

يوضح السمات الشخصية لعامل يقظة الضمير :

السمات	العامل
<p>الاقتدار والكفاءة Competence بارع وكفاء ، مدرك متبصر وحكيم .</p> <p>منظم Order : مرتب ، مهذب وانيق ، يضع الاشياء في اماكنها الصحيحة .</p> <p>ملتزم بالواجبات Dutifulness : ملتزم بما يمليه عليه ضميره ، يتقيد بالقيم الاخلاقية بصرامة .</p> <p>مناضل عند الانجاز Achievement Striving : مكافح ، طموح ، مثابر مجتهد ، مخطط جاد ، يضع لنفسه اهداف حياتية.</p> <p>ضبط الذات Self discipline : الاستمرار في الانجاز دون كلل او ملل ، له القدرة على التدعيم الذاتي في سبيل اتمام العمل دون الحاجة الى تشجيع الاخر.</p> <p>التاني والروية Deliberation : النزعة الى التفكير قبل البدء في اي عمل ، يتسم بالحرص والحذر واليقظة والتروي قبل اتخاذ القرار .</p>	<p>يقظة الضمير Conscientiousness</p>

الجدول رقم ( 10 )

يوضح السمات الشخصية لعامل العصائية :

<p>الخوف النفرة و القلق : (Anxiety) و الانشغال، سرعة التهيج.  الغضب : (Anger) الغضب الناتج عن الاحباط.  العدائية : (Holistility) و هي ناتجك عن كبت مشاعر الغضب.  الاكتئاب : (Depression) انفعالي منقبض أكثر من كونه مرحا و يؤدي ذلك الى الهم و الكرب و القلق و الانفعالية المستمرة و الحالة المزاجية القابلة للتغيير.  الشعور بالذات : (Self-Consciousness) الشعور بالاثم و الحرج و القلق الاجتماعي الناتج عن عدم الظهور امام الاخرين بصورة مقبولة.  الاندفاع : (Impulsiveness) عدم القدرة على ضبط الدوافع، و فيه يشعر الفرد بالتوتر و القلق و سرعة الاستثارة.  الانعصاب : (Stress) و القابلية للانجراح Vulnerability، عدم قدرة الفرد على تحمل الضغوط، و بالتالي يشعر الفرد بالعجز و الياس و الاتكال، و عدم القدرة على اتخاذ القرارات في المواقف الضاغطة.</p>	<p>العصائية Neuroticism</p>
---	---------------------------------

الجدول رقم ( 11 )

يوضح السمات الشخصية لعامل الانفتاح على الخبرة

السمات	العامل
<p>الخيال : (Fantasy) لديه تصورات قوية و كثيرة، وحياء مفعمة بالخيال، عنده احلام كثيرة و طموحات غريبة، كثرة احلام اليقظة ليس هروبا من الواقع، وانما بهدف توفير بيئة تناسب خيالاته، ويعتقد بان هذه الخيالات تشكل جزءا مهما في حياته، تساعد على البقاء و الاستمتاع بالحياة.  جمالي : (esthetics) حب الفن و الادب و لديه اهتمامات بارزة في تذوق جميع انواع الفنون و الجماليات.  المشاعر : (Feelings) التعبير عن الحالات النفسية او الانفعالات بشكل اقوى من الاخرين، و التطرف في الحالة حيث يشعر الفرد في قمك السعادة، ثم ينتقل فجأة الى قمة الحزن، كما تظهر عليه علامات الانفعال الخارجية، كالمظاهر الفيزيولوجية المصاحبة للانفعال في اقل المواقف الضاغطة او المفاجئة.  الافعال : (Actions) الرغبة في تجديد الانشطة و الاهتمامات و الذهاب الى اماكن لم يسبق</p>	<p>الانفتاح على الخبرة/الانغلاق Openness to experience</p>

زيارتها في السابق،و يجب ان يجرب وجبات جديدة و غريبة من الطعام،و الرغبة في التخلص من الروتين اليومي و المغامرة.  
 القيم : (Values)الميل الى اعادة النظر في القيم الاجتماعية و السياسية و الدينية،الفرد المتفتح للقيم نجده يؤكد القيم التي يعتنقها و يناضل من اجلها،على حين نجد العكس بالنسبة للفرد غير المتفتح للقيم،وانه مساير للاحزاب.

### ثامنا/نقد نموذج العوامل الخمس الكبرى :

يعترض " كاتل " على نموذج العوامل الخمس الكبرى ، ويرى بوجود ابعاد اساسية للشخصية اكثر بكثير من الابعاد الخمس الكبرى ، اما " ايزنك " فيعتبر ان العوامل الخمس الكبرى كبيرة في عددها ويمكن تقليصها الى عدد اقل ، كما يرى ان بعد الطيبة ، وبقظة الضمير ، يمكن ادراجهما تحت بعد الذهانية( عبد الخالق والانصاري ص15).  
 يرى " دارك داودة " Darek Dawda ان مصطلح الشخصية اوسع بكثير من ذلك المشار اليه من قبل المؤيدين لنموذج العوامل الخمس الكبرى ، وان فائدة هذا النموذج محدودة في وصف الفروق الفردية في خصائص الشخصية ، وفي التنبؤ بنوع السلوك الذي سوف يحدث تبعا لتلك العوامل ، كما ان هذا النموذج لم يحقق النتائج المرجوة منه في المجال الاكلينيكي ( محيسن ، 2005ص121)

يذكر كل من :

( John ,1990 ) ( John &al 1998 )،( Dawda ,1997)،( Black 2000 Dennis , 1999) ان هناك مجموعة من المشاكل ظهرت من تطبيق العوامل الخمس الكبرى ، يمكن ايجازها فيما يلي :  
 - ان احد المشاكل التي صاحبت تطبيق هذا النموذج ،ان كل باحث يخرج بعوامل اخرى مختلفة ، وعليه اصبح تعدد هذه العوامل امر اعتباطي .

- ان العوامل الخمس الكبرى ، ليست شاملة بما فيه الكفاية ، وليس هناك استقلال في الابعاد ، مثلما هو الحال في بعدي " العصائية والانبساط " ، اذ ان كل بعد مستقل عن الاخر ، الا ان الابعاد الخمس مترابطة ، فالانبساطية لها معامل ارتباط مع العصائية وصل في بعض الدراسات الى 30 ، كما ارتبطت الانبساطية بالطيبة ما بين 30 الى 40 ، ولذا فان القائمة لاتقدم ابعادا مستقلة ، وان هناك بعض الصعوبات التجريبية في تطبيق القائمة.ان هذه الابعاد تم بناءها من خلال التحليل العملي الذي اعتمد على المعاجم اللغوية للشخصية ، اكثر من اعتماده على بناء الشخصية في حد ذاته ( محيسن ، 2005ص122).

## تاسعا/بعض سمات الشخصية والاحترق النفسي :

قد تكون احد مصادر الاحترق النفسي في العمل مرده الى السمات الشخصية للعامل ، لذا فقد اهتم الباحثون بالدور الذي يمكن ان تلعبه شخصيته وسماته في افراز الظاهرة ، وقد توصل بعضهم لمجموعة من العوامل الشخصية ذات العلاقة بظاهرة الاحترق النفسي ، نوجزها على النحو التالي :

(ا) - نمط الشخصية (ا) : ان هذا النمط من الشخصية له استعدادات وصفات سلوكية معينة تتمثل : الاهتمام بالمواعيد ، والنشاط ، والرغبة القوية في الانجاز ، ان هذا النوع من الشخصية يشعر في الغالب بالضغوط بدرجة اعلى من نمط الشخصية ( ب ) ، حيث ان هذا النمط الاخير ، لديه القدرة القوية على الاسترخاء ، والمشاركة في الطة الترويحية ، ولا يشعر بضغط الوقت ، مما يجعل النمط ( ب ) اقل شعورا بالضغط من النمط (ا) ( ددير ،2007، 104).

(ب) - مركز الضبط : ان هذا المتغير المعرفي الذي امدتنا به نظرية التعلم الاجتماعي على يد " جوليان روتر " عام 1966 ، يعتبر سمة مكتسبة ، يمكن من خلالها تقسيم البشر الى قسمين :

1- ذوو الضبط الداخلي ، هؤلاء يرجعون اسباب السلوك ونتائجه ، الى عوامل داخلية ، كالقدرة ، والجهد ، ويميلون الى تحدي الصعاب ومقاومة الضغوط ، مما يجعلهم اكثر تكيفا مع المواقف البيئية بشكل عام.

2- ذوو الضبط الخارجي: يعزون اسباب السلوك ونتائجه الى عوامل خارجية ، لادخل لهم فيها ، كالقدر والصدفة ، والظروف القاهرة ، مما يجعلهم اقل مقاومة للضغوط ويوظفون استراتيجيات انسحابية امام الموقف البيئي الضاغط . انهم يرون انفسهم واقعون تحت ضغوط خارجية لا يستطيعون التأثير فيها ، ولذا لا يبذلون جهدا عاليا لمواجهةها ، لانهم يتوقعون انه لا طائل ، وان الجهد لن يكون له اثر فعال في النتائج(السمادوني،1991: 733) .

(ج) - الالتزام : ان الفرد الملتزم والمخلص في عمله ، يكون اكثر تعرضا للاحتراق النفسي، من الشخص غير الملتزم والمستهتر ، لذا نجد الفرد الملتزم والمخلص اكثر شعورا بالاحباط عندما لا ينجح في تحقيق الاهداف التي رسمها في ذهنه عند مباشرته لعمله ، حيث ذكر بوتر (2006) ، ان الممرضات الملتزمات والمخلصات في عملهن ، تزداد الضغوط لديهن ، وغالبا ما تظهر لديهن اعراض الظاهرة ، فتزداد نسبة التبدل في المشاعر ، ونقص الانجاز ، مما يؤثر على حياتهن الاجتماعية والعائلية ( علي ،2000:ص60).

(ح) - الذكاء الوجداني : يعتبر الذكاء الوجداني احد المتغيرات الشخصية الهامة والمساعدة على الوقاية من ظاهرة الاحتراق النفسي ، لكن الافتقار الى هذا النوع من الذكاء يجعل الفرد معرض الى الانهك النفسي ، لانه ينتج عنه غياب التواصل مع الاخرين بطريقة سلسلة ، ويجعل المسافة النفسية تكبر بينه وبين الاخرين ، مما ينتج عنه اضطراب في العلاقات الانسانية ، نتيجة غياب التفاعل النفسي والاجتماعي مع الاخر ، الذي قد نقاسمه بيئة العمل او الحياة

الاجتماعية ، لذا فوجود الذكاء الوجداني يساعدنا على تحمل الاحباط ، ويزودنا بالنظرة الايجابية للحياة ، ويعطي للفرد مرونة في تعامله مع الاخرين ، لترتفع معها الثقة في الذات.

### المبحث الثالث : الافكار اللاعقلانية

#### تمهيد :

تعتبر البنية المعرفية احد المتغيرات الأساسية في معرفة الحالة النفسية للفرد، حتى غدا شعار اليوم (قل لي: ما محتوى فكارك؟ و بأي طريقة تفكر؟ أقول لك من أنت؟) ، ان الاهتمام الأساسي لعلماء النفس كان ولا يزال معرفة أساس الاضطراب النفسي، أي لماذا يفعل الأفراد؟ وكيف يفعلون؟ وما هي مظاهر الانفعالات المرضية؟ أسئلة شغلتهم من ميلاد علم النفس إلى الآن. وللإجابة عن هذه الأسئلة ذهب البعض يبحث عن ما مر به الفرد من خبرات مؤلمة في الطفولة ليعزو الانفعالات إليها (فرويد). والبعض الآخر ركز على المثيرات الخارجية التي يتعرض لها الفرد (سكندر). ومنهم من ركز على رؤية الفرد لذاته و المعوقات التي تمنعه من تحقيق ذاته (روجرز). ومنهم من رأى أن افتقاد الفرد للهدف و المعنى في الحياة، سبب آخر في الانفعالات و الاضطرابات النفسية (طلعت منصور، 1982). ومنهم من تبنى فلسفة أن الإنسان ليس مستقبلاً للمعرفة فحسب، بل مدرك و مفسر و مسترجع ومبرهن و مضيف لهذه المعرفة، وأحياناً محرف لها (شاكرا قنديل، 2000). ومنهم من نظر إلى الإنسان باعتباره مخلوقاً عاقلاً مفكراً و باحثاً عن المعلومات و مجهزاً لها، ومبتكراً فيها أيضاً (فؤاد أبو حطب، 1990).

وقد حذرنا "ابكتيتوس" الفيلسوف الروائي بان إزالة الأفكار الخاطئة من العقل أجدى بكثير من إزالة الأورام في الجسم، وألقى "ابكتيتوس" بتحذيره هذا منذ 19 قرناً مضت.

#### اولا/ السياق التاريخي للنظرية العقلانية واللاعقلانية :

يعود تاريخ هذه النظرية الى زمن الفلاسفة الرواقيين stoic philosophers ( القرن الرابع قبل الميلاد ) ، امثال زينون zeno وكريزيبوس chrysippus و سيسيرو cicero و ابيكتيتوس epictetus وسينيكا seneca ، وكذلك كل من نهج نهجهم مثل : سبينوزا و برتندراسل . وتتلخص الفلسفة الرواقية في جوهرها وحسب ما جاء عن ابيقور " ان البشر يضطربون ليس من الاشياء بل من الاراء التي يعتنقونها ( Ellis , 1987, p12).

لم يقتصر الامر على الفلاسفة الرواقيين بل امتد هذا التحليل الفلسفي لدى الفلاسفة الشرقيين مثل : الفلسفة الطاوية والبوذية Taoism Budhism ، اذ اكدوا ان الانفعالات الانسانية ترتكز على الافكار وان التحكم بالمشاعر يكون من خلال التحكم بالافكار ( ابراهيم ، 1980 ، ص221).

نجد نفس التحليل عند الفلاسفة المعاصرين امثال : كانط kant وحاسبر Gaspers واخرين اثروا تأثيراً واضحاً في التأسيس للعلاج المعرفي ( Beck et al ; 1979 ; pp8-9). لقد ذكر فرويد في اعماله " ان عدداً كبيراً من الظواهر

المستيرية يحتمل ان تكون فكرية الاصل " ، ومن بعده "ادلر" وهو من اتباعه المحدثين ، ذكر " ان سلوك الشخص ينبع من افكاره لقد قال : " الخبرة ليست سبب النجاح او الفشل ، ونحن لانعاني من صدمات خبراتنا ، ولكننا نستخدم منها ما يلائم اغراضنا ، ونحن محددون ذاتيا بواسطة المعاني التي نسقطها على خبراتنا " ( مليكة ،1990،ص190).

### ثانيا/ "البرت اليس " Ellis والنظرية العقلانية الانفعالية :

البرت اليس ( Albert Ellis 1913-2007 ) :ولد "البرت اليس" في مدينة بيتسبورغ (Pitsburg) سنة 1913 ، حصل على شهادة البكالوريوس في ادارة الاعمال من جامعة نيويورك ، ثم اكتشف انه يجب العلاج النفسي كجبه للكتابة ، فالتحق ببرنامج علم النفس الاكلينيكي في جامعة كولومبيا وحصل على درجة الماجستير سنة 1943 ، وفي عام 1947 حصل على درجة الدكتوراه في علم النفس الاكلينيكي من الجامعة نفسها ، وقد عمل في العيادة النفسية في مستشفى " نيوجرسي " الحكومي بين 1948 - 1953 ( الخطيب 2003 ، ص 391 ) . توفي " اليس " في 24 يوليو سنة 2007 بعد معاناة مع المرض وكان عمره عند وفاته 93 عاما .

( <http://www.albertellis.org/aie/index.htm> )

يذكر ( محمود ، 2000 ) ان بدايات " اليس " في ممارسة الارشاد الزوجي والاسري والجنسي كانت في سنة 1943 ، حيث اهتم بتقديم الارشادات على شكل معلومات ، وسرعان ما ادرك ان المشكلات التي تعرض عليه يتبعها اضطراب في المزاج والسلوك ، عندها قرر التحول الى ممارسة التحليل النفسي الفرويدي الذي كان سائدا في الاربعينيات ، وفي بداية الخمسينيات تدنت قناعته بهذا الاسلوب ، لانه وجد ان الخبرات العصابية المبكرة تستمر بالرغم من عدم تعزيزها ، لان العصائيين يفرزون خبراتهم المتعلمة عن طريق الذاتي لانفسهم ، وان هذه الافكار لها تأثير على ادراك وتاويل الاحداث والمواقف ، هذا الامر جعله يعلم مرضاه كيف يغيرون تفكيرهم ليتفق مع الاسلوب العقلي في حل المشكلات ، اذ لاحظ ان 90 % من الذين عولجوا بهذه الطريقة اظهروا تقدما خلال عشر جلسات تقريبا ، وفي سنة 1954 بدا " اليس " يستجمع معلومات عن الفلسفة وعلم النفس لانتاج شئ جديد يختلف عما هو مالوف من نظريات في العلاج النفسي القديمة والحديثة ، وهو استخدام العلاج العقلاني الانفعالي بدلا من التحليل النفسي ، الذي لم يؤثر بشكل ملحوظ في علاج بعض الحالات . الا انه مع بداية 1955 وضع " اليس " اسس نظريته تحت عنوان " العلاج العقلاني الانفعالي وكيفية ممارستها بشكل جيد ( عبد اللطيف عمارة ، 1985).

اسس " البرت اليس " سنة 1955 معهد الحياة العقلانية Institut of rational living ، وهو مؤسسة علمية تربوية لتعليم اسس الحياة العقلانية . قدم " اليس " اول ورقة حول العلاج العقلاني عام 1956 في اللقاء السنوي لرابطة علم النفس في مدينة " شيكاغو " وفي عام 1968 اسس معهد الدراسات العليا في العلاج العقلاني الانفعالي

، ويقوم هذا المعهد بانشطة علمية لنشر المنهج العقلاني الانفعالي ويشمل : مناهج لتعليم الراشدين اسس الحياة العقلانية ، وبرامج عليا بعد الدكتوراه لمدة عام او عامين للتدريب على طرق العلاج العقلاني الانفعالي للاخصائيين والاطباء النفسانيين ، ونشر المطبوعات والدوريات ، وعقد المؤتمرات العلمية للترويج لهذا النوع الجديد من العلاج النفسي . قدم " اليس " سنة 1977 فروض نظريته والتي شملها بالتطوير والتعديل ، ويعد " اليس " من الرواد في هذا المجال ، الا ان هذا لم يمنع من وجود العديد من المعالجين النفسانيين الذين اهتموا بتغيير المعتقدات الخاطئة ، وان اختلفت اساليبهم ، ومن اشهر هؤلاء المعالجين " بول ديوبو" Paul dubois ، ثم " الفرد ادلر " Adler ، ثم " كومبس وسينج Comps & Syngg وانتهاءا " بالبرت اليس " عام 1962 ( سناء ، 2004:ص65). ان الارشاد العقلاني الانفعالي السلوكي ، هو اخر التعديلات التي ادخلها " البرت اليس " منذ سنة 1962 حتى عام 1995 . لقد كان في البداية يؤكد على الطابع المنطقي والمعرفي في العلاج ، مما ادى الى سوء فهم طريقته العلاجية ، حيث اعتقد الكثيرون انها تهتم فقط بالمعارف Cognitions ، الا ان " اليس " ومنذ بداية ظهور نظريته ، كان يرى ان الافكار والانفعالات والسلوك ، هي عمليات نفسية مترابطة ومتفاعلة ومتداخلة ، الا ان النقد الذي اتهمه بانه اهمل الانفعال ، جعله يعيد تسمية اسلوبه الجديد باسم " العلاج العقلاني الانفعالي Rational Emotive Therapy ، وحديثا ذهب " اليس " الى ان اسلوبه ، يمكن ان نطلق عليه اسم " العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي " ( REBT) ، ويشير " اليس " في هذا الاطار ، ان التفكير والانفعال والسلوك لدى الانسان ، تعتبر جوانب لا تنفصل عن بعضها البعض ، بل تتفاعل جميعها بصورة ذات دلالة ( Ellis , 1995 ).

### ثالثا/تعريف الأفكار اللاعقلانية :

عرف " اليس " الافكار اللاعقلانية : بانها تلك الافكار السلبية الخاطئة ، وغير المنطقية ، وغير الواقعية ، والتي تنسم بالذاتية وعدم الموضوعية ، وتتأثر بالاهواء الشخصية ، والمبينة على توقعات وتعميمات خاطئة ، وعلى مزيج من الظن والاحتمالية ، والتهويل والمبالغة ، والتي لا تتفق مع امكانيات الفرد الواقعية (Ellis ; 1979 ; p18).

يذكر ( فرج ، 1992، ص10) ان " باترسون " عرف المعتقدات اللاعقلانية بانها افكار غير عقلانية وخرافية ، وليس لها معنى وهي شائعة في المجتمع وتؤدي الى الاضطراب الانفعالي ، وهي مثبطة للذات ، يجب مهاجمتها باعادة تنظيم الادراك والتفكير ، ليصبح الفرد معها منطقيا وعقلانيا.

يوضح ( عبد الله ، 1991، ص279) مفهوم اللاعقلانية " بانها تشتمل على التفكير بالطرق التي تقف حجر عثرة في سبيل تحقيق هدفين اساسيين هما: الاحساس بالسعادة النفسية ، والتحرر من الالم . اما " دريدن " فتصف اللاعقلانية " بانها غير علمية وغير منطقية ، دوجمائية ولا تتفق مع الواقع " ( نجوى ، 2004، ص44).

يرى ( ابراهيم، 1994، 295 ) : " ان الافكار تكون عقلانية عندما تنسجم مع الواقع والقيم الاساسية في الحياة ، وتحقق للفرد احترامه لذاته ، واحترام الاخر لهذه الذات .

كما يعرف ( عبد الله، 1991، 279) العقلانية : " بانها استخدام المنطق في تحقيق الاهداف القريبة والبعيدة ، وتسهم في المحافظة على الحياة ، والاحساس بالسعادة النفسية والتحرر من الالم في ضل التفاعل الملائم مع عواطفنا . اما « Dryden » فقد عرفت العقلانية بقولها : بانها تلك الافكار التي تساعد الفرد على البقاء سعيدا ، وتلقى التدعيم الامبريقي من البيئة ، وانها تتميز بثلاث خصائص : انها علمية ، ومنطقية وواقعية (حسن، 2009، ص28).

يرى ( الزيود، 1998، ص257) ان الفرد عندما يفكر بعقلانية فانه :

- 1- يشترك افكاره من حقائق موضوعية وليس من نظرة شخصية .
- 2- ينجح في تحديد اهداف حياته والوصول اليها بسهولة اكبر .
- 3- تقلل الافكار العقلية من الصراع الداخلي .
- 4- تقلل الافكار العقلية من الصدام مع الاخر.

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 أيضاً يعانون من اضطرابات عاطفية ، وبعد ذلك لجأ إلى التحليل النفسي ثم تحول إلى الفرويدية الجديدة ومن ثم تحول بعد ذلك إلى نظرية التعلم الشرطية ، وقد حاول استخدامها في إرشاد الحالات التي عاجلها ووجهها نحو المزيد من الانغماس في أنشطة مناسبة إلا أنه لم يقتنع بهذا الأسلوب من العلاج وتحول سنة 1954م إلى الأسلوب العقلي العاطفي وبدأ مقتنعاً 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 ومقاومته للعلاج . لذا فقد كان يعلم مرضاه كيف يغيرون تفكيرهم ليتفق مع الأسلوب العقلاني في حل المشكلات ، وشعر بأن حوالي 90% من الذين عولجوا بهذه الطريقة أظهروا تحسناً ملموساً خلال عشرين جلسة اساس وجوهر النظرية العقلانية الانفعالية : تمثل نظرية A.B.C مركز وجوهر العلاج العقلاني الانفعالي ويرى إليس Ellis في هذه النظرية أن نظام الفرد وتفسيره للأحداث والخبرات التي يمر بها هي المسؤولة عن اضطرابه الانفعالي وليس الحوادث ذاتها أو الخبرات ذاتها ويقدم Ellis نظريته هذه على النحو التالي :

( A ) حدث محرك نشط. (A)Activating

لاعقلانية في معتقدات النظام (B)Irrational belief system

نتيجة انفعالية ( C ) Emotional consequence

تفنيد ومناقشة ( الأفكار الالعقلانية ) ( D ) Dispute.

( الاثر على الجانب النفسي الصحي ) ( E ) ( psychological health ) Effect ( عبد الهادي 34 - 32 : 1997 ).  
وطبقاً لنموذج A.B.C الأليس فإن الانفعالات والمشاعر لا تسببها الأحداث أو الأعمال حتى الأعمال السيئة ولكنها تحدث نتيجة للأفكار التي لدينا عن تلك الأعمال . فيرى أليس أنه حين يحدث للفرد عواقب انفعالية مضطربة مثل (غضب ، عدوان ، قلق ، اكتئاب ) فإن ( A ) يعد حدثاً نشطاً أو خبرة محرّكة لها دلالة ( C ) فإن ( A ) قد يبدو أنها السبب في إحداث النتيجة الانفعالية ولكن أليس يرى أن العاقبة الانفعالية المضطربة ليست ناتجة مباشرة عن الحدث المحرك ولكن يخلقها إلى حد كبير نظام معتقدات الفرد غير العقلانية ( B ) وحين يقوم المعالج العقلاني بمناقشة ودحض تلك المعتقدات غير العقلانية (D) فإن العواقب الانفعالية المضطربة سوف تختفي ويتمتع الفرد بالصحة النفسية (E) الأثر ، يمكن تلخيص معظم أفكارها غير العقلانية في ثلاث صيغ:

1- لا بد أن أكون ناجحاً دائماً ولا بد أن أكتسب قبول وموافقة الأشخاص ذوي الدلالة في حياتي

2- لا بد أن يعاملني الآخرون بعدالة وبصورة تراعي مشاعري .

3- لا بد أن تكون حياتي سهلة وسارة وأن تسير الأمور كما أهوى ودور المعالج أن يسعى بسرعة وبجدارة ليعين للعملاء أن لديهم معتقداً أو اثنين أو ثلاثة من المعتقدات غير العقلانية وبوضوح لهم كيف يسألون أنفسهم لماذا كان من المرعب أن يفشل الإنسان ؟ من يقول أنني يجب أن أنجح ؟ أين الدليل على أي شخص تافه لا قيمة لي إذا فشلت وإذا شعرت بأنني مرفوض ومنبوذ(باترسون ، 116 : 1994) .

يرى "اليس" ان التفكير والانفعال والسلوك جميعها اشكال متلاحمة ، والتغير في احد العناصر، ينتج عنه تغير في باقي العناصر الاخرى ، ويؤكد ان جانبا كبيرا من الانفعالات ، لايزيد على كونه انماط فكرية متحيزة ومتعصبة ، وتقوم على التعميم الشديد، ان التفكير والانفعال يتلاحمان ويتبدلان التأثير والتاثر في علاقة دائرية ، بل انهما في كثير من الاحيان يصبحان شيئاً واحداً ( ابراهيم ، 1998).

يعود الفضل الأكبر "لأيليس" في دراسة الأفكار الالعقلانية إذ أنه فتح المجال لكثير من علماء النفس الغربيين الذين أجروا الكثير من الدراسات والأبحاث حول هذا الموضوع وكذلك في العالم العربي.

أجريت الكثير من الدراسات والأبحاث التي تناولت الأفكار الالعقلانية لدى الأطفال والمراهقين وطلبة الجامعات وشرائح أخرى من المجتمع وأن هذه الدراسات تناولت الأفكار الالعقلانية وعلاقتها بالعديد من المتغيرات والتي كان من أشهرها الجنس ، وسمة وحالة القلق وتقدير الذات والتوكيدية ومن أشهر الباحثين العرب الذين تناولوا الأفكار الالعقلانية سليمان الريحاني والذي أجري العديد من الدراسات حول الأفكار الالعقلانية لدى طلاب الجامعة الأردنية وكذلك أجرى دراسة عبر ثقافية لمعرفة الأفكار الالعقلانية لدى طلبة الجامعات الأردنية والأمريكيين وصمم اختباراً لقياس الأفكار الالعقلانية وذلك بالاستفادة من الاختبارات الموجودة والتي كانت ترمي لقياس الأفكار الالعقلانية في المجتمعات الغربية ولكن الريحاني طور اختباراً جديداً لقياس الأفكار الالعقلانية بحيث يكون مناسباً للبيئة العربية حيث أن أليس حدد الأفكار الالعقلانية بإحدى عشر فكرة إلا أن الريحاني أضاف فكرتين متناسبان مع البيئة الأردنية ليصبح عدد الأفكار الالعقلانية ثلاثة عشر فكرة . لقد تبنى العلاج والارشاد العقلاني الانفعالي مقارنة

اعادة البناء المعرفي للفرد ،للتخفيف من حدة الاضطراب النفسي.وعليه سنعمد الى شرح هذه التقنية الاساسية في هذا النوع من العلاج والارشاد.

#### رابعا /اسس ومبادئ النظرية العقلانية الانفعالية السلوكية :

صاغ " اليس " نظريته في احدى مؤلفاته ، وهو كتاب " التعقل والانفعال في العلاج النفسي " ، وفيه يقرر " اليس " ان سلوك الفرد في موقف معين ، هو خليط من العقلانية واللاعقلانية في وقت واحد ، ذلك لان الافراد يسلكون في مواقف الحياة المختلفة ، تبعا لما يدكون ويعتقدون نحو تلك المواقف .لذلك فات الاضطراب ينشا من الاضطراب في الادراك وعدم منطقية التفكير ، ولان التفكير والانفعال عمليتان مختلطتان ، فما يسمى تفكيرا والذي من المفترض انه يتكون من عناصر غير ذاتية ، بمعنى ان له صبغة لاثييزية ، اما يسمى انفعالا ، فهو تحيزي تغلب عليه الذاتية في ادراك الامور ، ويرى " اليس " ان ما هو عقلاي يمكن ان يصبح انفعالي ، كما ان انفعالات الفرد يمكن ان تتحول تحت ظروف ما الى ان تصبح نمط تفكير .

لقد تم صياغة هذه النظرية كما ورد عن " اليس " (1977) على اساس ان الانسان كائن عاقل وغير عاقل في نفس الوقت ، فالانسان يعتقد بانه على صواب حينما يسلك مسلكا معيناً ، وهو في نفس الوقت لديه طاقة سالبة تجاه القلق والعدوان ، بمعنى ان المشكلات الانفعالية التي يعاني منها الانسان ، ترجع اساسا الى افكاره اللاعقلانية ، ويتم مساعدته عن طريق تنمية الاستراتيجيات العقلانية ، مع استبعاد التفكير اللاعقلاني الى اقل درجة ممكنة ، ل يتم مساعدته على التخلص من المشكلات التي يعاني منها ( سناء ، 2004 ، ص 71).

لقد ارجع " اليس " التفكير اللاعقلاني الى مرحلة الطفولة المبكرة ، حيث يكون هذا الاخير حساس للمثيرات البيئية الخارجية ، واكثر قابلية للايحاء ، كما ان الطفل في هذه المرحلة يكون اكثر اعتمادا على الاخرين ، خاصة الوالدين في التفكير واتخاذ القرار ، فاذا كان بعض افراد الاسرة " لاعقلانيين " ، فسوف يتعلم هذا الطفل من خلال الملاحظة والتقليد ، والنمذجة الى ان يكون غير عقلاي ( Dryden 1996). نماذج لافكار لاعقلانية : اورد البيرت اليس Ellis (1962) بعض النماذج الافكار للاعقلانية ، تعتبر السبب الكامن وراء السلوك المضطرب والعصاب ، ومنها على سبيل المثال :

\* الاشياء الخطيرة والمخيفة تستحق التوتر ، واحتمال حدوثها يستحق القلق .هذا غير معقول . والمعقول هو ان المصيبة او الخطر قد يحدث ، ولكن لا بد من التفكير في الاستراتيجيات التي تسمح بمواجهة هذا الخطر والتصدي له ، والتقليل من اثاره السلبية.

\* من الافضل على الانسان ان يتجنب المصاعب دون ان يعمل على مواجهتها ، هذه فكرة غير عقلانية ، والعقلاني ، ان يواجه الانسان المصاعب بما يملك من قوة ، مستمدا اللذة من التحدي وتحمل المسؤولية في مواجهة المشكل ، عوض الانسحاب .

\* يجب ان يحزن الانسان لاجماع واضطرابات الاخرين ، بالنسبة " لاليس " هذا غير معقول . والمعقول ان يتمالك الانسان نفسه ويضع مسافة بينه وبين مشكلة الاخر ، ويحاول ان يفكر في الكيفية التي يساعد بها الاخر ، عوض ان يبكي ويحزن ويكتئب معه ، فان هذا لن يغير في الامر شيئ .

\* التعاسة سببها ظروف خارجية ، لاسيطرة للانسان عليها ، هذا غير معقول . المعقول ان يعمل الانسان قدر الامكان في سعيه للسيطرة على الظروف الخارجية ببذل الجهد وتوظيف القدرات التي يملكها ، حتى يشعر بنشوة التحدي وتخطي تلك الصعاب .

\* الخبرات الماضية لها دور في سلوكياتنا الحاضرة ، وتأثير هذا الماضي لايمكن استبعاده . انه غير معقول . والمعقول هو ان يعيش الانسان اللحظة الحاضرة ، وان لايعيش اسير الخبرات الماضية التي قد تسم له حياته الحاضرة .

\* هناك دائما حل صحيح او كامل لكل مشكلة . هذا غير معقول . والمعقول هو ان هناك عدة حلول لكل مشكلة ، ولكل حل مزاياه وعيوبه ، وعلى الفرد ان يختار افضل الحلول واقلها عيوباً .

\* السعادة والنجاح امور يمكن الوصول اليهما دون جهد . هذا غير معقول . والمعقول هو ان السعادة والنجاح تحتاج الى عمل وجهد واخلاص حتى يشعر الفرد بالسعادة الحقيقية والنجاح الممتع .

#### خامسا/ اعادة البناء المعرفي :

رغم تباين تعاريف إعادة البناء المعرفي فان ثمة تعريف موحد صاغه ورنر Werner لمفهوم اعادة البناء المعرفي يتعلق بمنهج عقلائي لعلاج مشكلات الإنسان من خلال تصحيح معارفه وأفكاره و أساليبه العقلية. ويعرفه جورهام Gorham بأنه رؤية نظرية معرفية تفسر الاضطرابات النفسية تفسيراً عقلائياً معرفياً لرسم خطط العلاج و الارشاد. ويرى مننجر Menninger بأنه مدخل يربط اضطرابات الشخصية بالذاكرة و الأفكار المتراكمة في العقل الانساني، ويراه وينبرج Weinberg منهج للتفسير العقلي لمشكلات الافراد، وممارسة منطقية للعمليات و الإجراءات المهنية لتحسين الإدراك وتصحيح الأفكار الخاطئة (الفرحاتي السيد، 2005) لخص ادلر هذه التعاريف في العبارات التالية :

\*1- سلوك الإنسان هو توأم أفكاره

\*2- وبتعديل الأفكار يعتدل السلوك

\*3- وتعديل او تغيير سلوك الإنسان يكمن في تعديل او تغيير أفكاره و أحكامه وأماله بالعقلانية و المناقشة، ومقارعة الحججة بالحجة. ومن ثم يتخلص الإنسان من مشكلاته مع نفسه و مع الآخرين (عبد الفتاح عثمان و اخرون. 1996: 22).

## سادسا/عوامل ظهور مقارنة اعادة البناء المعرفي :

ان احد اهم العوامل التي ساهمت في تبني مقارنة اعادة البناء المعرفي للانسان المضطرب يمكن ايجازها على النحو التالي :

1- الانتقادات التي وجهت الى المدرسة السلوكية،فيما يتعلق بعدم قبولها إحداث تغييرات مباشرة في الناحية المعرفية للعميل،و الاهتمام فقط بتغيير السلوك.

2- جهود العلماء في دراسة البناءات المعرفية،وتوضيح دور البيئة في تعديل البنية المعرفية،والتركيبات الشخصية،ومن ثم تغيير السلوك.

3- قيام الثورة العلمية الحديثة والتي أصبح فيها الكمبيوتر بمثابة السبب و النتيجة،وتشبيه البعض للمعالجات التي تحدث في المخ البشري بالمعالجات التي تتم في الحاسب الآلي على شكل (مدخلات-مخرجات تغذية مرتدة).

4- ادعاء "فرويد" بان داخل الإنسان قوى لا شعورية غامضة لا تملك مصداقيتها هو ادعاء مرفوض و مبني على التخمين،ولكن الاتجاه المعرفي بتبنيه لحقائق ملموسة يعد أكثر تماسكا وواقعية دون الاعتماد على الحدس او التخمين.

5- يرفض الاتجاه المعرفي دعاوى "فرويد" حول الجنس و العدوان و سيطرتهما على سلوك الإنسان،فالعدوان ليس سلوكا تلقائيا يقوم به الفرد دون مبرر او مجرد حبه للعدوان،بل هو سلوك مضاد لمواقف عدائية يواجهها الفرد استجابة لأفكاره و تصوراته عن نفسه و عن الآخرين، اما الجنس فهو احد الدوافع المختلفة و المتعددة التي فطر عليها الإنسان،وتتحدد سلوكيات الفرد من خلال مدركاته و أفكاره عن الحلال و الحرام،و المرغوب فيه و غير المرغوب فيه.

6 - الانفعالات استجابات و ليست مثيرات : فهي لا تسبق العقل و التفكير،بل هي تالية له.فالإنسان تحكمه أفكاره أولا، و اذا ما اضطرت أفكاره بدا في الانفعال،بل ان هذا الانفعال يمكن زواه ا ما استقر على أفكار معينة كبديل للانفعال او للتخلص من الموقف.فالعقل كان و سيضل سيد السلوك البشري ولا تعاني الإنسانية من مواقف ينطلق فيها الناس كما يجبون.

7-النظرية المعرفية نظرية اجتماعية: تربط الإنسان بالمجتمع ولا تحبسه في نطاقه الفردي داخل غرفة مغلقة،فكافة الأفكار و الحجج لمنطقية التي تناقش في جلسات إعادة البناء المعرفي ما هي الا إفرزات اجتماعية لآراء الآخرين و خبرات الأقارب وأحكام المجتمع.

## سابعاً/ افتراضات إعادة البناء المعرفي :

- 1- يعتبر تفكير الإنسان عملية شعورية تتحدد من خلال انفعالاته ودوافعه وسلوكه، وعلى ذلك فان مشكلة العميل تقع في منطقة الشعور، ويجب ان يتعامل مع المرشد من هذا المنطق، فالإنسان تحت مواقف الضغط يحتاج من يساعده على اكتشاف مصادر القوة في حياته و التي غلفتها انفعالاته ومشاعره (Werner.1979: 29)
  - 2- يقوم هذا الاتجاه على افتراض ان بعض الأفراد ينجحون أساليب غير عقلانية للتفكير مما يترتب عليه سلوك غير عقلائي مع البيئة التي يعيش فيها.
  - 3- يمكن الحكم على عقلانية الأفكار التي يتضمنها الفرد و السلوك الناتج عنها من خلال عدة محكات أهمها مدى الواقعية التي تتسم بها الأفكار، مع مساعدة الفرد على ان يحقق أهدافه سواء القريبة او البعيدة، ومساعدته على حماية نفسه وتجنبه الخلافات مع الآخرين مع تزويد الفرد بالمشاعر الطيبة التي تضيئي عليه الراحة و الاطمئنان (Zastrow .1982 :30).
  - 4- يحتاج الفرد وفقاً لهذه الاتجاه الى علاقة حميمية تتيح له الفرصة لكي يعبر عن مشاعره، مما يؤكد على أهمية العلاقة المهنية التي ينظر إليها باعتبارها أسلوب تمهيدي هدفه الهجوم المباشر و الصريح على أفكار العميل مما يترتب عليه إقناعه بالتوافق بصورة أكثر منطقية و غير انفعالية مع المواقف التي يتعرض لها في حياته مع مراعاة ان تفكير العميل قد اكتسبه من خلال علاقته بوالديه و أسرته و مجتمعه بشكل عام، وعلى المرشد أو المعالج ان يأخذ ذلك في الاعتبار عند التدخل العلاجي او الإرشادي (سهير خيرى، 1994: 591).
- وفي هذا الشأن تتضح أهمية المعارف و المدركات، حيث ينظر بيك Beck الى المعارف المشوهة وتحريف التفكير في ضوء المثلث المعرفي Cognitive Triad و الذي يتكون من النظرة السلبية للذات، و المستقبل و التفسير السلبي للخبرة، فضلاً عن ان التوقعات التي يتبناها الفرد تميل الى السلبية و الركون الى العجز و مشاعر التهديد، فالذي يشعر بالعجز المتعلم يتوقع ان تستمر متاعبه الحالية دون نهاية، ولا يرى أمامه غير المصاعب و الإحباط. ينظر اليس Ellis الى التفكير اللاعقلاني، حيث يفترض ان التفكير اللاعقلاني هو المحرك الأول و المسبب لإدراك نقص القدرة و الشعور بالعجز المتعلم. وينظر سيلجمان Seligman الى ان الأخطاء المعرفية المرتبطة بعملية عزو و تفسير الأحداث هي شخصية التي تهيئ الفرد للشعور بالعجز واكتساب نقص الكفاءة.
- ينظر كيلي Kelly الى ما يسمى بالبناءات الشخصية أو التخيلات. والى التفسيرات و التوقعات غير الواقعية للأحداث. وعلى المرشدين إعادة صياغة البنية المعرفية لهؤلاء الأفراد و التلاميذ ذوي الانفعالات النفسية، والذين يدركون نقص كفاءتهم و تحكمهم في الأمور.

يذكر (عادل عبد الله 2000 :31) ، انه حينما يدين الفرد نفسه بسبب عجزه او عدم قدرته على تحقيق النجاح،وعلى عدم قدرته على ان يحوز على موافقة الآخرين فانه يحط من قدر نفسه،ولا يقتصر المرء على مجرد ادائه لنفسه على ذلك المستوى المتدني من الأداء الذي يحققه،ومن ثم يحدث اضطراب الأنا Ego-Distrubance وهذا يدفعه الى ان يرى ذلك بشكل مدمر للذات،فيجب على الآخرين وجوبا مطلقا ان يفعلوا ما يفضل هو لهم ان يفعلوه وان تكون الظروف كما يفضل هو مما يدفع به الى الإنزعاج و عدم الراحة و انخفاض مستوى قدرته على مواجهة الإحباط ،ومن هذا المنطلق يتعرض الفرد للخوف المرضي حيث يقتنع بشدة انه من المزعج جدا و مناخطر بالنسبة له ان يقود سيارته فوق احد الجسور الأمر أي قد يدفع الى الحد من قيمة نفسه فينشأ لديه اضطراب الانا حيث يرى انه لا يجب ان يخاف من تلك الكباري،ومن ثم يرى نفسه على انه عاجز،و هو ما يؤدي الى ظهور اضطراب ثانوي لديه،حيث يرى ان حياته تصبح شيئا لا يطاق عندما يحول تجنب الكباري،وعندما يكره نفسه بسبب تلك المخاوف المرضية مما يرى نفسه ثانية ضعيفا و عاجزا. كما قد تكون هذه المعارف محبطة للذات ،وتظل ساكنة إلى أن تحدث واقعة فشل او نكسة معينة،وهنا تنشط بشدة مؤدية الى تحريف التفكير في الاتجاه السلبي.ولا يقف الأمر عند هذا الحد، وإنما يقوم التفكير المحرف بتغذية راجعة لهذه المعارف السلبية مرة أخرى، الأمر الذي يؤدي إلى المزيد من تحريف التفكير و ترسيخ أعراض العجز.هكذا،و في هذه الحالة ترمى جلسات إعادة البناء المعرفي إلى التوصل إلى أن يتحكم العميل في خواتمه و أفكاره السلبية،و تعديل النماذج الخاطئة في تفكيره،فالتكيز ينصب على أسلوب تفكير العميل و مشاعره و سلوكياته،لكي يفهم العلاقة التبادلية بين التفكير و الانفعال و السلوك،وبناء على ذلك ينظر الى إعادة البناء المعرفي على انه عملية تعلم داخلية،تشمل إعادة تنظيم الإدراك و الأفكار المرتبطة بالعلاقات بين الأحداث و المؤثرات البيئية المختلفة،و تتكون عملية إعادة البناء المعرفي من الخطوات التالية : 1- تحديد أنماط التفكير غير المنطقي.

2- مساعدة العميل على فهم الأثر السلبي لأنماط التفكير غير المنطقي

3- استبدال أنماط التفكير غير المنطقية بأنماط تفكير فعالة.

4- تدريب العميل على كل ما من شأنه تطوير الضبط الذاتي.

ثامنا/ إعادة البناء المعرفي والنظريات النفسية :

اولا : اعادة البناء المعرفي و التحليل النفسي :

بالرغم من ان أصحاب التحليل النفسي يرون العمليات المعرفية عمليات ثانوية،وان الانفعالات هي قضيتهم الاولى.الا ان فرويد-كرائد هذا المنحى لم يغفل الإشارة إلى الجوانب المعرفية في نظريته و فنياته العلاجية،حيث اشار الى ان الاضطرابات الانفعالية هي-في الاصل-اختلالات معرفية، وارجع نشأة الاكتئاب الى أسلوب معاينة الذات Self-punishment و الذي يلجا اليه المكتئب كأحد الأساليب الدفاعية المعرفية للفشل الشخصي و

مشاعر الذنب، ويلجأ المكتئب الى كراهية و تدمير ذاته كمظهر من مظاهر تدمير العلاقة بالموضوع، ويؤكد فروي دان اهم عرض معرفي للاكتئاب هو رد الفعل اتجاه العقاب الشخصي الزائد للذات، و بالتالي فالعلاج لا بد ان يستهدف جعل تفكير المريض اكثر واقعية وعقلانية (Ellis.1994).

يؤكد فرويد في تمييزه بين اعراض الحزن و الكآبة ،انه في حالة الحزن يكون العالم فقيرا اما في حالة الكآبة فتكون الذات نفسها، ويقدم المريض ذاته على انها عديمة الفائدة و عاجزة عن تحقيق اي انجاز، و يقوم بتوبيخها و الاستخفاف بها، ويتوقع ان ينبد و يعاقب من الاخرين (Abramson&Sackeim ,1977 : 38). وادرك ادلر Adler اهمية التفكير في سلوك الافراد، حيث قال : ان سلوك الشخص ينبع من افكاره " Behavior spring from ideas "، و ان كل شئ يعتمد على الراي " Every thing depends on opinion " و ان نظام المعتقدات و الافكار الذاتية التي يعتنقها الفرد عن ذاته و عن العالم تكون اسلوب الحياة عند ادلر الذي يعتبر بمثابة الخريطة المعرفية التي يستعين بها الفرد في اكتشاف البيئة و فهمها، و في اصدار الاحكام، و في تنبا و ضبط هذه البيئة. و من ثم يجب ان تتضمن جلسات اعادة البناء المعرفي عملية اعادة التربية و التحوار مع العميل بكل الطرق المنطقية لكي نوضح له الجانب الخاطى في تفكيره مع دفعه مباشرة الى استنتاج الطرق الصحيحة و تطبيقها (لويس مليكة، 1990، عبد الستار، 1994).

يضيف ادلر ان الصحة النفسية و العصاب يرتبطان بصورة أساسية و مباشرة بافكار الفرد و معتقداته و اتجاهاته و فلسفته، و يضيف ادلر ان سلوك الفرد و انفعالاته يتوقفان بصفة أساسية على كيفية تقييم الفرد و تفسيره و تقديره لما يمر به من خبرات و ما يضيفه على هذه الخبرات من دلالات و معان. و الفرد يحدد ذاته عن طريق ما يملكه من تصورات عن نفسه و مشكلاته، و الخبرات الماضية ليست سبب النجاح او الفشل، اننا نحدد ذواتنا بما نضيفه من معان على خبراتنا، و المعاني ليست محددة بالمواقف التي نمر بها و نواجهها، لاننا نحن من يضيف المعاني على المواقف . بالرغم من هذا التقارب بين " ليس " و " ادلر " في ادراكهم لمعادلة الفكر والانفعال، الا ان " ليس " يتعد ابتعادا كبيرا عن الممارسة الادلرية التقليدية التي ظلت و فية لمدرسة التحليل النفسي ، والتي تؤكد على اهمية ذكريات الطفولة الاولى في تحديد مسار السلوك ( سناء، 2004، 90). ثانيا: اعادة البناء المعرفي والمنظور السلوكي:

يرفض المعرفيون (Beck ;1976, Ellis 1994) المعادلة التقليدية ( مثير -استجابة) ويؤكدون على دولر الكائن الحي في الاستجابة. فالكائن الحي وفقا لذلك يتخلل بين المثير و الاستجابة، و بالتالي فان المعادلة تتخذ الشكل التالي (مثير- كائن حي-استجابة) و ذلك لان معظم الاستجابات الانسانية تتاثر بردود فعل الكائن الحي نحو المثيرات، فليس هناك استجابات اوتوماتيكية لمثير ما، و انما هناك كائن حي هو الذي يتعرض للمثير تحت ظروف مختلفة و يستجيب استجابة معينة تناسب مع ظروف الاثارة. و طبقا لكل من " بيك " Beck و انجرام واخرون (1990) فان الناس

لا يتعلمون من خلال القواعد الاشرافية او التعلم الاجتماعي ، بل يتعلمون من خلال التفكير في المواقف ، ومن خلال تفسيرهم للاحداث ، وعليه فان هناك ابعاد معرفية يجب الانتباه لها ، عند التعامل مع المشكلات النفسية يشكل عام ، وهي كالآتي:

- القصور المعرفي

- مفهوم الذات عن نفسها وما تحمله من اعتقادات خاصة عن نفسها وعن قدراتها ( محمد ، 2004: 33).

يرى لازاروس Lazarus ان طريقة تفكير الفرد واتجاهاته و افكاره نحو الامور و الاشياء تتسبب له سوء التوافق، و انطلاقا من هذه النظرة فقد نجح في علاج حالات كثيرة . في حين تشير ( ممدوحة ، 1985، 94) الى رفض بعض السلوكيين الاخذ بالمتغيرات المعرفية في عزو اسباب السلوك ، حيث يرى " سكينر " Skinner " ان الانسان ما هو الا عبارة عن صندوق معتم Black-Box ، وانه كائن خاو من الداخل ، وان لا مجال للحديث عن متغيرات وسيطة تتوسط المسافة بين المنبه والاستجابة ، بل هناك مدخلات في هذا الصندوق ومخرجات ، ولا مكان للاتجاهات والانفعالات في تحديد السلوك.

يؤكد مكيناوم Meichenbaum على اهمية البنية المعرفية في حدوث الاضطراب الانفعالي، و البنية المعرفية عنده هي المظهر المنظم للتفكير و الذي يضبط و و يوجه الطريقة في اختيار الافكار عن طريق ما يقوله الفرد من حوار ذاتي داخلي، فما يقوله الناس لانفسهم يحدد الافعال التي يقومون بها، و بكلمات اخرى يفسر ميكيناوم السلوك الغير طبيعي عن طريق ما يملكه الفرد من افكار، و الافكار عنده عبارة عن تعليمات تستعمل في تنمية المهارات السلوكية، لذلك فان افضل وسيلة لتصحيح او تغيير التفكير الانهزامي للفرد هي ان ننتبه الى الافكار و الاراء التي يرددها الفرد لنفسه عندما يواجه موقفا يتسم بالتهديد، لان الاضطراب الانفعالي هو نتيجة مباشرة لما نقوله لانفسنا وما تقع به انفسنا من اخطار و كوارث. و في ذلك ادرك ولي Wolpe ايضا العلاقة بين التفكير و السلوك، الا انه كان ينطلق من تغيير السلوك اولا. فالقاعدة عنده غير السلوك وسوف تتغير معه اساليب التفكير. فالمضطرب بعد ان ينجح في تأكيد ذاته يدرك مبالغته الانفعالية في تقدير الاشياء ويدرك ان مخاوفه كانت تشويها للواقع يبدأ بعدها في اعتناق افكار و تصورات و اتجاهات جديدة تتفق من حيث واقعيتهما مع المواقف (عبدالستار، 1994). بينما يرى اصحاب نظرية التعلم الاجتماعي ان افعال الفرد الداخلية و الخارجية تتاثر بالخبرات الحاضرة، فالفرد كائن دينامي متغير و ليس مجرد انسان سلمي يستجيب للمثيرات استجابات نمطية ثابتة، ولذلك فان العمليات الداخلية للفرد لها دلالة هامة و تعتبر المحور الرئيسي عند اصحاب هذا المنحى، في هذا الشأن يشير " باندورا" الى ان الناس لا يستجيبون بشكل تلقائي للمثيرات الخارجية ، وانما افكارهم حول تلك المثيرات التي يلاحظونها وكيف يلاحظونها والقيمة التي يعطونها لتلك المثيرات ، وكذلك المدة التي تستمر في اذهانهم . يضيف " باندورا " ان فاعلية الذات - Self

efficacy لها دور معرفي وسيط بين المنبه والاستجابة ، وهي اعتقاد الشخص ان له سيطرة وسيادة على الاحداث التي يتعرض لها ، وانه باستطاعته ان يقابل تلك الاحداث ويتحداها كلما ظهرت . اما " روتر " فان توجهه المعرفي يتضح من خلال ما طرحه من مفاهيم معرفية في نظريته مثل : مفهوم التوقع ، ووجهة الضبط الداخلية الخارجية Locus of control ، فسلك الفرد وعملياته النفسي التي لها اساس معرفي ، يتوقفان على توقعه للطرق التي سوف تحدث بها اشياء معينة ، ويرى " روتر " ان بعض الافراد لديهم ارجاع داخلي ويعزون اسباب السلوك لديهم الى عوامل داخلية ، كالقدرة والجهد ويحملون انفسهم المسؤولية عن تصرفاتهم ، في حين هناك افراد لديهم ارجاع خارجي، ويعزون اسباب لسلوك لديهم الى عوامل خارجية : كالحظ ، والظروف الخارجية والقدر...وهي خارجة عن ارادتهم ( الفرحاتي، 2005 ، ص 54-55).

### تاسعا/الاساليب المختلفة لاعادة البناء المعرفي :

هناك العديد من الاساليب والطرائق الارشادية والعلاجية التي تم تطويرها من قبل الباحثين والمعالجين ، يمكن ادراجها تحت عنوان " اعادة البناء المعرفي السلوكي " ويمكن تفسير هذا التنوع في الاساليب الى اختلاف الخلفيات النظرية لكل طريقة ارشادية او علاجية . ان البدايات الاولى لاعادة البناء المعرفي كانت من خلال اعمال " اليس " Ellis ، و الذي سمى تدخله الارشادي العلاجي تحت عنوان "العلاج العقلاني الانفعالي " ، ثم تلتها اعمال " ارون بيك " Beck تحت مسمى " العلاج المعرفي السلوكي " . ان كلا الباحثين انطلقا من مدرسة التحليل النفسي ، ومارسا اساليبها الارشادية والعلاجية ، الا انهما لم يقتنعا كلية بتلك الاساليب ، فاختارا الاسلوب المعرفي يرى ماهوني وارنكوف Mahony & Arnkoff ، ان اساليب اعادة البناء المعرفي المعاصرة تنقسم الى ثلاث اقسام رئيسية هي :

- 1- اعادة تكوين البنية المعرفية ..... cognitive –restructuring
- 2- التدريب على مهارات المواجهة ..... coping skills therapies
- 3- العلاج عن طريق حل المشكلات..... problem solving therapies

يوضح الجدول رقم ( 12 )

تاريخ الاساليب اعادة البناء المعرفي ، والتي يشملها التقسيم السابق.

نوع البناء	المؤلف	اسم اعادة البناء المعرفي	السنة
CR	اليس Ellis	العلاج العقلاني - الانفعالي Rational- emotive therapy	1962
CR	بيك Beck	العلاج المعرفي السلوكي cognitive therapy	1963
CR	ميكنباوم MEickenbaum	العلاج بالتدريب على التعليمات الذاتية Self instructional	
CS	ريتشارد وسوين Richardson	training	1971
PS	&Suin	التدريب على تدبير القلق Anxiety -management training	1971
CS	غولد فريد Goldfried	العلاج عن طريق حل المشكلات Problem-solving therapy	1971
CS	ميكنباوم MEickenbaum	التدريب التحصيني للارهاق Stress inoculation training	1973
PS	غولد فريد Goldfried	اعادة البنية العقلانية المنظومية Systematic rational restructuring	1974
CR	ماهوني Mahony	العلوم الشخصية Rational science	1974
PS	مولتسي Maultsby	العلاج بالسلوك العقلاني Rational behavior therapy	1975
CR	ريم Rehm	العلاج بضبط الذات Self control therapy	1977
	جيودانو وليوتي Guidoano & Loitty	العلاج النفسي البنوي Structural psychotherapy	1983

( Dobson, 1988 , p12.)

يوضح ماهوني ان الاساليب التي وردت تحت عنوان : اعادة تكوين البنية المعرفية ، تفترض ان الاضطراب النفسي هو نتيجة للافكار السيئة ، وبالتالي يكون هدف التدخلات المعرفية ، هو تكوين نمط تفكير متكيف ، وعليه فان الاساليب التي تعتمد على مهارات المواجهة تمثل مجموعة غير متجانسة من التقنيات ، يكون التركيز فيها على تطوير مخزون مهارات المستفيد من الخدمة الارشادية او العلاجية ، لمساعدته على مواجهة الواقع . اما الاساليب التي تعتمد على حل المشكلات ، تركز على مجموعة من تقنيات اعادة تكوين البنية المعرفية السلوكية (Dobson , p13)

المبحث الرابع: الدراسات السابقة :

المطلب الاول: الاحتراق النفسي في العمل الانساني الاجتماعي:

إن أول ملاحظة يمكن للباحث أن يشير إليها ، انه بالرغم من توفر الإسناد النظري المتعلق بمتغيرات الدراسة ، الا أننا لم نعثر على دراسة مقارنة للاحتراق النفسي بين عينتين ، إحداها تمارس العمل الإنساني الاجتماعي (كطب

الاستعمالات ، التعليم ..) وأخرى لا علاقة لها بهذا النوع من العمل في حدود علم الباحث، الأمر الذي يعزز من أصالة هذه الدراسة في اعتقادنا. غير إن اغلب الدراسات اتجهت نحو رصد الظاهرة في مهن العمل الإنساني الاجتماعي وهي كثيرة ، وان وجدت دراسات مقارنة تبقى دائما في نفس أطر العمل الإنساني الاجتماعي .

تشير الكثير من الدراسات ان تزايد الضغوط النفسية على المعلم وتراكمها ، وعدم قدرته على مواجهتها او التغلب عليها ، يمكن أن يؤدي به إلى الإحساس بالاحتراق النفسي .

لقد وجد "داير وكوين " (Dyer & Quene1988) ان هناك عدة عوامل تؤدي الى الاحتراق النفسي لدى المعلمين ، منها ما تعلق بانعدام فرص الترقية ، وعدم الاستفادة من دورات تدريبية أثناء الخدمة ، زيادة على اكتظاظ الصفوف والمشكلات التي تنتج عنها.

في دراسة (للدباسة 1993) وجد ان الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في الأردن قد ظهر بدرجة متوسطة . وأشار أن معظم الفروق قد ظهرت على بعد الإجهاد الانفعالي، وتعزى لمتغير الجنس ولصالح الذكور. كما درس (محمد 1995 ) الاحتراق النفسي عند (184) معلما ومعلمة ، مستخدما مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي . أظهرت نتائج الدراسة ان المعلمين الأكثر خبرة اقل احتراقا من المعلمين الأقل خبرة، ولم تظهر نتائج البحث اي فروق بين المعلمين والمعلمات وبين تفاعل الجنس والخبرة.

و درس سينغ و بليجنسيسلي (Singh& Billingsley,1996) الاحتراق النفسي لدى (649) معلم ومعلمة من ولاية فرجينيا ، وأشارت نتائج دراستهما ، أن مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمي التلاميذ ذوي الاضطرابات الانفعالية والسلوكية كان أعلى ، مما لدى معلمي الفئات الأخرى ، أما بالنسبة لمتغير سنوات الخبرة فقد أشارت نتائج الدراسة أن المعلمين ذوي الخبرة الطويلة اقل تعرضا للضغوط النفسية.

واجري قيصر (Qaisar,1997) دراسة لمعرفة أسباب الإنهاك الانفعالي عند معلمي التربية الخاصة وتركهم لعملهم على عينة مكونة من ( 98) معلم ومعلمة من ولاية كنتاكي الأمريكية ، حيث طلب من المشاركين في البحث ذكر ثلاث أسباب تجرهم على ترك عملهم . أشارت النتائج الى ان أكثر الأسباب هي : كثرة الأعمال الكتابية ، نقص التقدير والتفهم والتعاون من قبل معلمي التربية العامة ، مع نقص الدعم من إدارة المدرسة. قام ( السرطوي ،1996) بدراسة الاحتراق النفسي لدى عينة مكونة من (180) معلم ومعلمة بمدينة الرياض ، بهدف معرفة مستوى الاحتراق النفسي لديهم . أشارت النتائج الى تعرض معلمي التربية الخاصة للاحتراق النفسي بدرجة متوسطة على بعد الإجهاد الانفعالي ، ونقص الشعور بالإنجاز ، وبدرجة منخفضة على بعد تبدل المشاعر. كما أظهرت الدراسة وجود فروق دالة إحصائية لدى معلمي المعوقين عقليا على بعد الإجهاد الانفعالي مقارنة بمعلمي المعوقين سمعيا وبصريا . كما أظهرت

الدراسة أيضا وجود فروق دالة إحصائية لدى معلمي المعوقين عقليا على بعد الشعور بالانجاز مقارنة بمعلمي المعوقين بصريا.

وقام القريوتي وعبد الفتاح (1998) بدراسة الاحتراق النفسي لدى عينة من معلمي التلاميذ العاديين وذوي الاحتياجات الخاصة بالإمارات . اشتملت عينة الدراسة على (284) معلم ومعلمة ، وشارت النتائج الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين معلمي التلاميذ العاديين وذوي الاحتياجات الخاصة لصالح الفئة الاولى. اشارت دراسة قام بها كل من ( دواني ، الكيلاني وعليان 1989) على عينة مكونة من ( 349) معلم ومعلمة ، بهدف الكشف عن مستوى الاحتراق النفسي لدى المعلمين الاردنيين ، وهل هناك فروق جوهرية على ابعاد اختبار الاحتراق النفسي وبين مستويات الجنس والخبرة والمؤهل العلمي . انتهت الدراسة ، الى ان المعلم الاردني يعاني من مستوى متوسط من الاحتراق ، ودلت كذلك على عدم وجود فروق جوهرية بين مستويات المؤهل العلمي ومستويات الخبرة التعليمية على بعد تكرار الاجهاد الانفعالي وشدته ، ولكنها دلت على وجود فروق مهمة تعزى الى الجنس على هذا البعد ، وتبين ان المعلمات اظهرن درجة اعلى من المعلمين في الاحتراق النفسي ، وتبين ان المعلمين ذوو التأهيل العالي يعانون أكثر من غيرهم من ذوي المؤهلات الاخرى في بعد نقص الانجاز ، اما من حيث التفاعل بين متغيرات المؤهل العلمي والخبرة والجنس ، فقد ظهرت فروق معنوية وذلك على بعد الاجهاد الانفعالي.

ودرست الفاعوري ( 1990) الضغوط المهنية التي تواجه معلمات التربية الخاصة في المملكة الاردنية ، على عينة مكونة من (300) معلمة من خلال اداة قياس مكونة من (30) فقرة . كشفت الدراسة عن عدم وجود اختلاف في مصادر الضغوط المهنية التي تواجه معلمات التربية الخاصة باختلاف نوع الاعاقة التي يعملن معها ، كما اشارت النتائج الى ان مصادر الضغط التي تواجه معلمات الاعاقة العقلية ، تمثلت في العلاقة مع الاهل ، وخصائص الطلبة المتعلمين ، و ظروف العمل والعلاقة مع الادارة والزملاء والمنهاج والوسائل التعليمية .

وقام فرح ( 1999) بدراسة هدفت الى الكشف عن مستوى الاحتراق النفسي مع العاملين مع ذوي الاحتياجات الخاصة في المؤسسات القطرية ، على عينة مكونة من ( 122 ) مفحوص . اظهرت النتائج ان درجة الاحتراق النفسي كانت ذات مستوى متوسط ، وان المعلمين كانوا اكثر احساس بنقص الشعور بالانجاز من المعلمات ، وان المختصين في علاج وتدريب ذوي الاحتياجات الخاصة ، هم اكثر احتراقا من فتي معلمي الاحتياجات الخاصة . كما اظهرت الدراسة عدم وجود فروق تعزى لمتغير المستوى التعليمي و لمتغير سنوات الخبرة . واطهرت الدراسة ان العاملين مع ذوي الاعاقات المتعددة يعانون من تبلد في المشاعر أكثر من العاملين مع الاعاقة العقلية .

وقامت حامد ( 1999 ) بدراسة الاحتراق النفسي لدى العاملين مع المعاقين عقليا في اليمن وتكونت عينة الدراسة من ( 42 ) معلما ومعلمة . اظهرت نتائج الدراسة ان مصادر الاحتراق النفسي الاكثر شيوعا لدى المعلمين ، كانت ظروف العمل ، وخصائص الطلبة ، والخصائص الشخصية للمعلم .

اجرى (Ciafrini ,C ,Lee,1997) دراسة تستهدف مقارنة الاحتراق النفسي بين الارشاد الاكاديمي و الارشاد النفسي،و العلاقة في عملية الدعم الاجتماعي و التقليد،و الموافقة و الرضا المهني.و هدفت الدراسةالكشف عن درجك الاحتراق النفسي من خلال عينة من الاحصائيين النفسيين و المرشدين الاكاديميين تم اختيارها من الجامعات في كاليفورنيا.وقد شارك في الدراسة(123)مرشدا،وجرى مقارنة مجموعتين من المرشدين النفسيين في عملية قياس درجة الاحتراق النفسي.وقد اظهرت نتائج الدراسة باستخدام تحليل التباين المتعدد ان المجموعات كانت مختلفة بشكل واضح ،في حين ان تحليل التباين الاحادي اظهر ان المرشدين الاكاديميين قد تعرضوا بوضوح لهبوط في تماسك الشخصية،كما دل على ذلك احد مقاييس الاحتراق الفرعية الثلاثة.ولقد دعم ارتباطات الانجاز الوضعي في دراسة كانفريني وجود علاقة سلبية بين الاحتراق النفسي و بين مظاهر الموافقة،و الدعم و الرضا الوظيفي،وان يكون الدعم من الاصدقاء،الاسرة،و زملاء العمل،مرتبط ايجابيا بالانجاز الشخصي،و سلبيا مع الانهاك العاطفي،وهبوط التماسك الشخصي.وقد ظهر كذلك ان الاحتراق النفسي اعلى عند المرشدين النفسيين الذين استخدموا استراتيجيات تفادي الموافقة،وانه كان منخفضا عند المرشدين الذين استخدموا استراتيجيات التركيز على الموافقة المرتبطة بالمشكلة.اما الرضا الوظيفي بشكل عام فقد ظهر انه مرتبط ايجابيا بالانجاز الشخصي و سلبيا بالانهاك العاطفي.وكشفت مقاييس فرعية ان الرضا العاطفي له ارتباط بالاحتراق النفسي.و لقد بينت علاقات الارتباط بالنسبة للملامح ان الوقت الذي يصرف في الوظيفة وفي اعداد اوراق العمل ذو ارتباط وثيق بالاحتراق النفسي،كما بينت ان المستوى التعليمي يرتبط بدرجة اعلى بالانجاز الشخصي.و قد استخدمت المقابلات الشخصية كدعم لنتائج الاستبانة،كما قدمت التوصيات المتعلقة بتحويل هذه النتائج الى نشاطات تدريبية و اشراف.

درس كاتون وجروسنكل وكوب ولونج (Coton & Grosinkle & Cope & Long 1998) الاحتراق النفسي لدى عينة مكونة من (192) معلم ومعلمة من مراكز الاعاقة العقلية بالولايات المتحدة . اظهرت النتائج وجود الاحتراق النفسي بدرجة متوسطة على بعدي الإجهاد الانفعالي وتبلد المشاعر ، ومستوى عال على بعد نقص الشعور بالانجاز.

و درس ميلر واخرون ( Miller & al ;1999 ) عوامل بقاء المعلم في مهنة معلم التربية الخاصة او انسحابه منها .تكونت عينة الدراسة من (1576) معلما ومعلمة من ولاية فلوريدا . اشارت نتائج الدراسة التتبعية لمدة سنتين ، ان (21) بالمائة من المعلمين تركوا المهنة ، و20 بالمائة منهم تحولوا الى التعليم العادي .

قام ( الخرايشة ،وعريبات ،2005) بدراسة الاحتراق النفسي لدى المعلمين العاملين مع التلاميذ ذوي صعوبات التعلم ، حيث تكونت عينة الدراسة من ( 166) معلم ومعلمة بالاردن . اشارت نتائج الدراسة الى وجود الاحتراق النفسي بدرجة متوسطة على بعدي الاجهاد الانفعالي وتبلد المشاعر ، وبدرجة عالية على بعد نقص الشعور بالإنجاز .

درس ( القريوتي والخطيب ،2006) الاحتراق النفسي لدى عينة من معلمي التلاميذ العاديين وذوي الاحتياجات الخاصة بالأردن . تكونت عينة الدراسة من 447 معلم ومعلمة ، واستخدم الباحثان مقياس شرنك للاحتراق النفسي .انتهت نتائج الدراسة الى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في درجة الاحتراق النفسي تعزى لمتغير جنس المعلم ، وحالته الاجتماعية ، في حين أظهرت الدراسة الى وجود فروق ذات دلالة احصائية تعزى لمتغير الدخل لصالح ذوي الدخل المتوسط والضعيف، مقارنة بذوي الدخل المرتفع .

وأجرى ساري (Sari ; 2004) دراسة ضمت (295) من معلمي ومشرفي التربية الخاصة في عينة من مدارس التربية الخاصة بتزكيا، باستخدام مقياس ماسلاك للاحتراق النفسي، وقد أشارت النتائج إلى وجود مستويات متوسطة من الاحتراق في بعدي تبلد الشعور ونقص الشعور بالإنجاز، كما توصل الباحث إلى فروق دالة إحصائية في بعدي الإجهاد الانفعالي ونقص الشعور بالإنجاز ولصالح الذكور، بينما كانت الفروق في بعد تبلد الشعور لصالح الإناث، كما توصلت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية في بعدي الإجهاد الانفعالي وتبلد الشعور ولصالح المعلمين .

قام بلاتسيدو و قام أجاليوتيس ( Platsidou & Agaliotis,2008) بدراسة مستويات الاحتراق النفسي لدى عينة من (127) معلما ومعلمة من معلمي التربية الخاصة في المرحلة الابتدائية باليونان، وقد توصل الباحثان إلى وجود مستويات منخفضة من الاحتراق لدى عينة الدراسة في الأبعاد الثلاثة لمقياس ماسلاش، كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة سلبية ودالة إحصائية بين مستويات الاحتراق ومستويات الرضا الوظيفي، في حين أظهرت الدراسة عدم وجود علاقة دالة بين الاحتراق النفسي والخبرة التدريسية. ودرس ( الزيودي 2007 ) الاحتراق النفسي لدى عينة من معلمي التربية الخاصة، بلغ عددها 115 معلما ومعلمة، وأظهرت نتائج الدراسة وجود احتراق نفسي لدى المعلمين والمعلمات بدرجة متوسطة، كما أظهرت النتائج ارتفاع مستوى الاحتراق النفسي لدى المعلمين مقارنة بالمعلمات، في حين أظهرت النتائج عدم وجود أثر لمتغير المؤهل العلمي على مستوى الاحتراق النفسي، أما بالنسبة لمتغير الخبرة فقد أظهرت النتائج أن المعلمين ذوي مستويات الخبرة القليلة يتعرضون لمستوى أعلى من الاحتراق النفسي. قام (1994) Bollman, Lee, بدراسة عن الاحتراق النفسي لدى المرشدين النفسانيين في المدارس الحكومية في ولاية جنوب كارولينا ، وتحديد ما اذا كان المرشدون يتفاوتون في مستوى الاحتراق النفسي ، استنادا الى متغيرات شخصية ومدرسية ، طبقت اداة القياس على ( 131) مرشدا في مدارس الولاية ، بعد ان جرى اختيارهم بطريقة عشوائية ، كما استخدمت الدراسة مقياس " ماسلاش " للاحتراق النفسي ، وقد توصلت الدراسة ان مستوى الاحتراق النفسي

لدى مفردات البحث وصل الى مستوى الاعتدال قي بعد الاستنزاف الانفعالي والانجاز الشخصي ، كما لم تبرز دلالات ملموسة في ما يخص المتغيرات الشخصية ولا المتغيرات الشخصية.

في دراسة قامت بها ( هند حرتاوي، 1991) على ( 84) مرشدا تربويا ، خلصت الدراسة الى ان المرشدين التربويين في الاردن ، يعانون من مستوى متوسط من الاحتراق النفسي ، وتوصلت الدراسة الى وجود فروق دالة احصائيا في درجة الاحتراق النفسي على تكرر ابعاد اختبار الاحتراق النفسي " لمسلاش " تعزى الى متغير الجنس ، اذ كانت درجة الاحتراق النفسي اعلى عند الذكور منه عند الاناث ، وان الذين يتعاملون مع عدد اكبر من الطلاب اكثر احتراقا من الذين يتعاملن مع عدد اقل من الطلاب اقل من (30) ، ولم توجد فروق في مستوى الاحتراق تعزى الى متغير الخبرة والمؤهل العلمي .

### 1- التعليق على الدراسات التطبيقية التي تناولت ظاهرة الاحتراق النفسي في الوسط الانساني الاجتماعي:

- 1- ان جل مواضيع الدراسة التطبيقية التي تناولت الظاهرة ، لم تخرج في حدود علم الباحث عن نطاق العمل الانساني الاجتماعي ، ممثلا في : المعلمين في القطاع العام ، معلموا الاطفال المعاقين ، المشتغلون بالارشاد النفسي
- 2- ان جل هذه الدراسات ،وظفت " مقياس ماسلاش " للاحتراق النفسي بابعاده الثلاثة .
- 3- انتهت جل هذه الدراسات الى انتشار الظاهرة في الوسط الانساني الاجتماعي وبمستويات متقاربة ، اذ اعتبر المستوى المتوسط ، هو النتيجة لاكثر الدراسات.
- 4- ان كل الدراسات المقارنة التي تم الوصول اليها ، لم تخرج عن نطاق العمل الانساني الاجتماعي ، كان تقارن بين المعلمين في الاقسام العادية والمعلمين المتخصصين في مستوى الاحتراق النفسي .

### المطلب الثاني : الاحتراق النفسي في علاقته بسمات الشخصية:

قامت (نوال بنت عثمان 2008) بدراسة تحت عنوان الاحتراق النفسي وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى العاملات مع ذوي الاحتياجات الخاصة "، هدفت هذه الدراسة الى التعرف الى طبيعة العلاقة بين الاحتراق النفسي وبعض سمات الشخصية ( الثبات الانفعالي ، الاجتماعية ، السيطرة ، المسؤولية ) ومعرفة ما اذا كانت هناك فروق فردية ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات الاحتراق النفسي ، تكونت عينة الدراسة من (150) عاملة تم اختيارهم بطريقة عشوائية ، توصلت الدراسة الى النتائج التالية:

- 1- توجد علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين الاحتراق النفسي وبعض سمات الشخصية الثبات الانفعالي ، الاجتماعية ، السيطرة ، المسؤولية ( عند مستوى الدلالة 0,05) ، كما أثبتت الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة احصائية بين الاحتراق النفسي وبين سمة المسؤولية. 2- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين مرتفعي ومنخفضي الاحتراق النفسي لدى العاملات ذوي الاحتياجات الخاصة وسمة الثبات الانفعالي ،

بينما كشفت الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة احصائية بين مرتفعي ومنخفضي الاحتراق النفسي في (سمة الاجتماعية ، السيطرة ، المسؤولية).

في دراسة (عادل عبد الله محمد 1995) بعنوان : سمات الشخصية والجنس ومدة الخبرة وأثرها على الاحتراق النفسي. لقد هدفت الدراسة الى التعرف على اثر بعض سمات الشخصية المتمثلة في الحرص، التفكير الأصيل، العلاقات مع الأخر ، الحيوية بالإضافة الى النوع ومدة الخبرة على مستوى الاحتراق النفسي لدى عينة من المعلمين . تكونت عينة الدراسة من (184) معلم ومعلمة من المرحلة الثانوية ، بواقع (92) ذكر و(92) انثى . استخدمت الدراسة " قائمة الشخصية لجوردن " ومقياس الاحتراق النفسي للمعلمين من اعداد (Seidman & Zager 1986) . توصلت الدراسة الى عدم وجود فروق دالة بين المعلمين والمعلمات في مستوى الاحتراق النفسي ، بينما ظهرت فروق ترجع لمتغير السمة الشخصية للمبحوث ، فكلما ارتفعت الدرجة على سمات الشخصية ( الحرص: التفكير الأصيل ،العلاقات مع الأخر ، الحيوية ) انخفضت درجة الاحتراق النفسي ، فهذه السمات تزيد من فعالية الفرد وتقلل من تعرضه للاحتراق النفسي . في دراسة ( عصام هشام احمد 2001) كانت تحت عنوان دراسة مقارنة بين المحترقين نفسيا وغير المحترقين في بعض خصائص الشخصية ،العصائية / الانبساطية/ الذهانية . ( تكونت عينة الدراسة من (210) مبحوث من دولة الكويت ممن يعملون في المهن الخدمائية ، بواقع 106 ذكر و104 انثى، تم تقسيمهم الى مجموعتين :المجموعة الأولى تم اختيارهم على أساس أنهم حصلوا على درجات عالية على مقياس الاحتراق النفسي ، بواقع 30 ذكر ، 23 انثى بمجموع 69 مبحوث .المجموعة الثانية:لديها مستوى احتراق منخفض بواقع 30 ذكرا 23 انثى اي بمجموع 53 مبحوث. توصلت الدراسة الى وجود فروق دالة بين المحترقين في بعد الذهانية والعصائية لصالح المحترقين ، بمعنى ان المحترقين حصلوا على درجات اعلى من غير المحترقين على بعد العصائية والذهانية.

دراسة ( باربرا 1988,Barbara) كانت تحت عنوان : العلاقة بين نمط الشخصية ومصادر المواجهة والاحتراق النفسي لدى معلمات المرحلة الابتدائية ( هدفت الدراسة الى اختبار العلاقة بين أساليب المواجهة،و الاحتراق النفسي،ونمط الشخصية.حاولت الدراسة اختبار الفرض القائل بان:المواجهة تتوسط العلاقة بين نمط الشخصية و الاحتراق النفسي.تكونت عينة الدراسة من (189)معلمة بالمرحلة الابتدائية،تم اختيار العينة من (14)مدرسة عامة من شمال فلوريدا.استخدمت الدراسة:مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي MBI Maslach&Jackson

قائمة الانماط لمايرز و بربجز (MBTI Myers-Briggs Type Indicator)

قائمة مصادر المواجهة (coping resources inventory) أشارت نتائج الدراسة الى ان ذوي الشخصية المنبسطة اقل عرضة للاحتراق النفسي، اذا ما استخدم الشخص أساليب مواجهة مناسبة وفعالة في مواجهة أمشكلات ،كما أشارت الى وجود علاقة ايجابية دالة بين الانجاز الشخصي و الشخصية الإدراكية ، وأكدت ان أساليب المواجهة

الفعالة تقلل من الإحساس بالاحتراق النفسي. وتوصلت الدراسة الى ان شخصية المعلم تحدد مدى الإصابة بالاحتراق النفسي، او إمكانية تفاديه، وذلك في ضوء استخدام أساليب مواجهة معينة فعالة او غير فعالة. في دراسة لديان (2002) Diann بعنوان " اختبار اثر الخصائص الشخصية واستراتيجيات المواجهة على الضغوط النفسية و الاحتراق النفسي للمعلم. هدفت الدراسة الى التحقق من الفروق الفردية في الخصائص الشخصية لدى المتفائلين و الانبساطيين و التي تؤدي الى الاحساس المنخفض بالضغوط ، و بتالي انخفاض مستوى الاحتراق النفسي ، و كذلك التعرف على استراتيجيات المواجهة التي يستخدمها كل من المتشائمين و المتفائلين لمواجهة الضغوط . تكونت عينة الدراسة من (108) معلم باحدى مدارس كاليفورنيا . أشارت نتائج الدراسة الى وجود فروق دالة في التأثير بالضغوط و الاحتراق النفسي يمكن ارجاعها الى التفاؤل و التشاؤم لصالح المتفائلي ، بمعنى أن الشخص المتفائل أقل تأثراً بالضغوط عن المتشائم بفرق دال ، كما كان المتشائمون أكثر استخداماً لاستراتيجيات المواجهة غير الفعالة ، بينما كان المعلمون المنبسطون أكثر ميلاً لاستخدام استراتيجيات الدعم الاجتماعي ، و هم أقل عرضة للاحتراق النفسي عن الانطوائيين ، كما أشارت الدراسة الى ارتفاع الضغوط النفسية و الاحتراق النفسي لدى كل من المعلمين صغار السن ، و الاناث ، و المعلمين الأقل خبرة .

دراسة مونت وأيليز وجونسون: Mount, M., Ilies, R., & Johnson, E 2006 هدفت الدراسة الى التعرف عن العلاقة بين السمات الشخصية وسلوكيات العمل المضادة وتأثيرها على الرضا الوظيفي، واستخدمت الدراسة تحليل المسار لاختبار النموذج المفترض الذي يقوم على فرضية أن هناك علاقة بين سمات الشخصية وسلوكيات العمل المضادة، وهذه العلاقة تؤثر بشكل مباشر في السلوكيات، وبشكل غير مباشر في الرضا الوظيفي، واختبر النموذج على عينة قوامها (141) من موظفي خدمة العملاء وقد دعمت النتائج النموذج المفترض، وأشارت إلى ارتباط السمات الشخصية بطريقة مباشرة بسلوكيات العمل المضادة على المستوى الشخصي وعلى مستوى المؤسسة، لكنها تختلف في درجة التنبؤ بتلك السلوكيات.

دراسة سامية عبد العال(2003) كان هدف دراستها التعرف على الدور الوظيفي للأخصائي النفسي بالمدرسة وعلاقته ببعض متغيرات الشخصية من خلال تطبيق مقياس الدور الوظيفي واختبار الشخصية العاملي " تعريب: رجاء أبو علام ونادية شريف " واختبار مفهوم الذات " إعداد: حامد زهران " وذلك على عدد 211 من الأخصائيين النفسيين في المدارس الثانوية والإعدادية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط دال بين أداء الدور الوظيفي الواقعي للأخصائي النفسي وبعض سماته الشخصية، وأنه لا توجد فروق دالة بين أداء الدور الوظيفي ونوع المدرسة (ثانوي -إعدادي)، وبين مفهوم الذات. دراسة جيميلش و جيتس gmelsh & gates (1998)م بعنوان " تأثير الخصائص الشخصية ، و المهنية ، و الخصائص التنظيمية على الاحتراق النفسي الاداري ". هدفت الدراسة الى

تحديد مدى تأثير كل من الخصائص التنظيمية على الاحتراق النفسي الإداري ". هدفت الدراسة الى تحديد مدى تأثير كل من الخصائص الشخصية , ظ الوظيفية , و التنظيمية على الاحتراق النفسي الإداري كما هدفت الى تحديد العلاقات الارتباطية بين كل من خصائص الوظيفية , و الخصائص التنظيمية و بين الاحتراق النفسي الإداري , تكونت عينة الدراسة من 656 فرد (169) معلمة , (149) من المعلمين صغار السن ذوي المناصب المتوسطة و العليا بالمدارس الأساسية , (177) بالمدارس العليا , (161) ناظرا . استخدمت الدراسة قائمة الضغوط الإدارية تكونت من أربعة مقاييس فرعية تقيس الضغوط و كيفية مواجهتها , هي ضغوط الدور , و ضغوط المهمة , الضغوط الناتجة عن التغلب على الضغوط , و الضغوط الناتجة عن الصراع

\*مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي Maslach & Jackson (1986) (MBI)

\*استفتاء دور الإدارة (Rizzo et al., 1980)

\* أداة المناخ المدعم (Caplan et al., 1980)

\* نمط الشخصية (أ) (Caplan et al., 1980)

أشارت نتائج الدراسة الى وجود علاقات سلبية قوية بين الاحساس بالضغوط و المواجهة بمعنى أن استخدام أساليب المواجهة الفعالة , يقلل من تأثير الضغوط (كما ارتبط الرضا الوظيفي سلبيا ببعدي الانهك , و تبلد المشاعر , و اجابيا بالانجاز الشخصي , و ارتبط الاحساس بالرضا الوظيفي باساليب المواجهة الفعالة ارتباطا موجبا . و فيما يتعلق بالنمط (أ) و الذي تم قياسه من خلال بعدي التنافس و التحدي , أشارت نتائج الدراسة الى ارتباط النمط (أ) سلبيا بالصحة الجسمية بينما ارتبط التحدي ايجابيا بالصحة الجسمية , و تتمثل الصحة الجسمية في عدم الاحساس بالاحتراق النفسي .

دراسة نصر يوسف مقابلة (1995) تحت عنوان اثر مركز الضبط و بعض المتغيرات الديموغرافية على لاحتراق النفسي لدى عينة من المعلمين . هدفت الدراسة الى تعرف بين وجهة الضبط , و الاحتراق النفسي لدى عينة من معلمي المرحلة الثانوية , و كذلك تعرف الفرق بين المعلمين , و المعلمات في الاحتراق النفسي . تكونت عينة الدراسة من (309) معلم (199) معلم , (110) معلمة , تم اختيارهم من (24) مدرسة ثانوية بالاردن . استخدمت الدراسة مقياس وجهة الضبط لروتر ترجمة برهوم موسى (1979) و مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي . أشارت نتائج الدراسة الى أن المعلمين ذوي وجهة الضبط الخارجية أكثر احساسا بالاجهاد الانفعالي , و تبلد المشاعر , و نقص الانجاز الشخصي , على العكس من ذوي وجهة الضبط الداخلية , اي ان المعلمين ذوي وجهة الضبط الخارجية أكثر احترافا عن ذوي وجهة الضبط الداخلية , و عن الفروق بين الجنسين في الاحتراق النفسي , فأشارت النتائج الى أن المعلمات أكثر معاناة من الاحتراق النفسي عن المعلمين .

في دراسة قام بها "كوننجهام واخرين (2004) Cunningham & AL، تحت عنوان "شبكة علاقات الاتصال في علاقتها بالشخصية، ومتغيرات اخرى في فهم الصحة العامة".هدفت الدراسة الى التعرف عن هيئة شبكة العلاقات الوظيفية التي تربط الشخصية، وبعض المتغيرات الاخرى لفهم الصحة العامة، كما هدفت الى تحديد تأثير نمط الشخصية ( ١ ) على الاصابة بالاحتراق النفسي.تكونت عينة الدراسة من ( 196 ) عامل من الذكور، استخدمت الدراسة الادوات التالية :

مقياس تحديد نسبة الكلسترول في الدم، مع قياس ضغط الدم

مقياس " ماسلاش & جاكسون للاحتراق النفسي (1981) Maslach & Jackson

- مقياس العدوانية الذي يقيس النمط ( ١ )

- مقياس جولدلبرج للصحة العامة

- مقياس القلق لجاكسون .

اشارت الى ان حدوث الاحتراق النفسي، يؤدي الى تعرض شخصية الفرد الى افعال تتسم بالقلق، مع المعاناة من ارتفاع ضغط الدم. كما أشارت الى وجود ارتباط سالب و دوال بين الصحة العامة التي تم قياسها بمقياس جولدلبرج " و بين الاحتراق النفسي و القلق، و كذلك وجود علاقات ايجابية دالة بين النمط (١) "العدوان" و ارتفاع نسبة الكلسترول و ضغط الدم. و كان لنمط الشخصية تأثير في اختلاف مستوى الاحتراق النفسي لدى عينة الدراسة .

قامت كل من ( هبة ابراهيم، عويد المشعان 2004) بدراسة موسومة بعنوان "ضغوط العمل و علاقتها بنمط الشخصية (١)، و وجهة الضبط، و الرضا الوظيفي لدى المعلمين المصريين و الكويتيين . طبقت الدراسة على عينة مكونة من(408) معلما و معلمة، منهم (253) مصرياً و(155) كويتياً . استخدمت الدراسة الادوات التالية : مقياس

ضغوط العمل لكوبر سلون وويليامز cooper & williams

مقياس الشخصية النمط (١)

مقياس وجهة الضبط "لجوليان روتر (1966).

مقياس الرضا الوظيفي "لكوبر سلون و ويليامز".

اشارت النتائج الى وجود فروق دالة بين المعلمين المصريين و الاحساس بالضغوط لصالح المعلمين المصريين، و سجل المعلمون الكويتيون درجات مرتفعة على مقياس النمط (١) .

قام (عبد الله جاد محمود 2005) بدراسة تحت عنوان " بعض عوامل الشخصية و المتغيرات الديمغرافية المساهمة في الاحتراق النفسي لدى عينة من المعلمين". هدفت الدراسة الى التعرف على علاقة عوامل الشخصية بالاحتراق النفسي و العرف على الفروق في مستوى الاحتراق النفسي تبعا لمتغيرات (النوع، و المرحلة التعليمية ) . تكونت عينة

الدراسة من (444) معلما و معلمة (التخصصات الادبية و العلمية ) ( ابتدائي و ثانوي ) ( 228 ابتدائي ،216 ثانوي ).  
استخدمت الدراسة الادوات التالية :

\*مقياس التحليل الاكلينيكي (الجزء الاول ) (1980) cattel & krug

\*مقياس الاحتراق النفسي من اعداد الباحث (عبد الله جاد محمود، 2005). اشارت النتائج الى وجود ارتباط سالب و دال بين مستوى الاحتراق النفسي و كل من العوامل التالية : (الثبات الانفعالي و السيطرة و التنظيم الذاتي ) ، و وجود ارتباط موجب بين مستوى الاحتراق النفسي للمعلمين و عملي التوتر و الاندفاعية ، كما اشارت الدراسة الى ان العوامل التالية : الثبات الانفعالي و السيطرة و التنظيم الذاتي و التوتر ، من اهم عوامل الشخصية المسهمة في الاحتراق النفسي للمعلمين ، بمعنى ان السمات في الشخصية ، تجعل المعلم اكثر قدرة على مواجهة الضغوط ، بعكس السمات غير السوية ، تجعله اكثر عرضة للضغوط ز من ثم للاحتراق النفسي .

### المطلب الثالث : الافكار الاعقلانية والاضطراب النفسي :

قام ( أحمد 2004، ) بدراسة تحت عنوان: الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالاحتراق النفسي لدى معلمي مدينة تعز. هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى انتشار الأفكار اللاعقلانية بين المعلمين وهل لمتغير الجنس أثر على هذه الأفكار ، وكذلك التعرف على العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والاحتراق النفسي . تكونت عينة الدراسة من ( 318 ) (معلماً ومعلمة منهم ( 129 ) معلماً و ( 189 ) معلمة. استخدم الباحث أداتين هما :مقياس الأفكار اللاعقلانية لدى المعلمين من إعداد الباحث، و مقياس الاحتراق النفسي لدى المعلمين) مقياس الوشلي، -199 توصل الباحث إلى النتائج التالية : أن الأفكار اللاعقلانية موجودة ومنتشرة بين المعلمين والمعلمات، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الأفكار اللاعقلانية بين المعلمين وفقاً للجنس ولصالح الذكور، كذلك توجد علاقة ارتباط بين الأفكار اللاعقلانية والاحتراق النفسي لدى العينة. في دراسة ( طاهر، 1995 ) بعنوان الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالضغوط النفسية وأساليب التعامل معها. هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة السببية بين الأفكار اللاعقلانية التي نادى بها إليس على أنه متغير مستقل، وكل من الضغوط النفسية، وأساليب التعامل معها على أنهما متغيرين تابعين لدى طلبة الجامعات في العراق. تكونت عينة الدراسة من 300 طالب وطالبة من طلبة كليات جامعتي بغداد و المستنصرية. استخدم الباحث الأدوات التالية : اختبار الأفكار اللاعقلانية، واختبار الضغوط النفسية، واختبار أساليب التعامل مع الضغوط النفسية. ومن أهم النتائج : تنتشر الأفكار اللاعقلانية بصورة واسعة بين طلبة الجامعات، وأن هناك أسباباً متنوعة هي السبب وراء معاناة الطلبة من الضغوط النفسية، كما توجد علاقة بين الأفكار اللاعقلانية وبين الضغوط النفسية.

دراسة ( مزنون 1996) بعنوان :الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية لدى المراهقين . هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى انتشار الأفكار بين طلبة الجامعة، وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية . تكونت عينة الدراسة من ( 332 ) طالب وطالبة من طلاب جامعة عين شمس وحلوان. استخدم الباحث الأدوات التالية :مقياس الأفكار اللاعقلانية، قائمة الضغوط مقياس أساليب استيعاب المواقف اليومية الضاغطة ، بطاقات من اختبار T.A.T. ومن أهم النتائج :تنتشر الأفكار اللاعقلانية بنسب مختلفة بين المراهقين من طلاب الجامعة وتتقارب النسب المثوية لانتشار الأفكار اللاعقلانية بين كل من الذكور والإناث، كما توجد علاقة بين الأفكار اللاعقلانية وبين الضغط النفسي، كما توجد فروق إحصائية بين الذكور والإناث على الدرجة الكلية لمقياس الأفكار اللاعقلانية وعلى قائمة الضغوط اليومية لصالح الإناث. دراسة ( حسن، والجمالي، 2003 )بعنوان :الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها ببعض المتغيرات الانفعالية لدى عينة من طلبة جامعة السلطان قابوس. هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى انتشار الأفكار اللاعقلانية بين طلبة كلية التربية، وفيما إذا كانت درجة هذا الانتشار تختلف باختلاف الجنس أم لا، و التعرف على طبيعة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وبعض الاضطرابات الانفعالية.تكونت عينة الدراسة من ( 204 ) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية.،استخدم الباحثان الأدوات التالية :مقياس الأفكار اللاعقلانية للريجاني 1985ومقياس الاكتئاب، ومقياس سمة القلق، ومقياس قلق الاختبار، ومقياس الاغتراب.ومن أهم النتائج: تنتشر الأفكار اللاعقلانية بين من طلاب الجامعة، وغياب أثر الجنس على انتشار الأفكار اللاعقلانية بين كل من الذكور والإناث ، كما توجد علاقة بين الأفكار اللاعقلانية وبين الاضطرابات الانفعالية.

في دراسة ( ابراهيم عماد 1990) : تناولت العلاقة بين الافكار اللاعقلانية والقلق والتوجه الشخصي ، لدى عينة قوامها (218) طالب وطالب بالثانوي ، طبق عليهم مقياس التفكير اللاعقلاني وقائمة سبيلبرج للقلق كحالة وسمة ، واختبار التوجه الشخصي ، ومقياس شوستورم لتحقيق الذات .أوضحت النتائج وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين الأفكار اللاعقلانية وسمة القلق ، وتوجد علاقة ارتباطيه سالبة بين الأفكار اللاعقلانية وتحقيق الذات .

وأجرت منيرة شمسان عام 1996 دراسة للتعرف على أنماط التفكير اللاعقلاني وعلاقته بالأعراض المرضية . تبين وجود علاقة ارتباطيه بين الأفكار اللاعقلانية والأعراض المرضية لدى طلبة الثانوي الذين شملتهم الدراسة ( يوسف 2001،ص145).

وفي دراسة اخرى اجراها كل من ( اشرف عطية ،وعصام عبد اللطيف 2000)كانت حول الافكار اللاعقلانية وعلاقتها بالدوجماتية والمرونة والتصلب لدى شباب الثانوي . افترضت الدراسة وجود علاقة ارتباطيه بين الافكار اللاعقلانية والدوجماتية والتصلب ، وعلاقة سالبة بين المرونة . انتهت الدراسة ان متغيري الدوجماتية والتصلب يبنى بشكل دال عن الافكار اللاعقلانية.

في دراسة اخرى اجراها كل من ( شعبان جاب الله ، صالح عبد الله 2003) حول مصادر التشويه المعرفي لدى الفصامين والمكتئبين ، استخدمت ثلاث عينات من الافراد ، يبلغ عدد كل عينة (30) .طبق عليهم مقياس التقويم النفسي المعرفي ، ومقياس التفكير السحري، ومقياس الافكار الالية. اوضحت النتائج عدم وجود فروق دالة احصائيا بين العينتين المرضيتين، الا ان الاكتائبيين اظهروا مستويات اعلى من الاسوياء فيما يخص التشويه المعرفي.

اما دراسة كل من كالفنت وكاردينسو (Calvet & Cardenso 2004) فقد هدفت الى تحديد المتغيرات المعرفية التي تتوسط الفروق الجنسية في القلق والاعراض الاكتئابية ، واهتمت بالمعتقدات المنطقية. ان التوجه السلبي حول المشكلات الاجتماعية هو اكبر متغير معرفي مفسر للفروق بين الجنسين فيما يخص الاعراض الاكتئابية، يليه متغير المعارف السلبية المتمركزة حول الذات ، حيث تعكس الافكار الاعقلانية تقييم ذاتي سلبي ، وفشل، وهذه خصائص ، وهي خصائص الاكتئاب ، يتضح من هذه الدراسة محاولتها الربط بين الافكار الاعقلانية والاضطراب النفسي .

في دراسة قام بها كل من (Hamilton & Abramson 1983) على ثلاث مجموعات ، الاولى مرضى اكتئابيين والثانية مرضى غير اكتئابيين مودعين بمستشفى الطب النفسي والثالثة ضابطة .طبق عليهم استبيان المعارف السلبية ، واللوم الزائد عن الفشل ، والمعتقدات عن نقص التحكم . واجابوا عن الاستبيان قبل وبعد الإقامة بالمستشفى . أشارت النتائج الى وجود معارف سالبة لدى الاكتئابيين مقابل العينتين الاخرين ، لكنهم أكدوا ان تلك المعارف لم يتسم بها كل الاكتئابيين بل المتطرفون منهم فقط .

#### مناقشة الدراسات السابقة :

ان التراث النظري الذي اطلعنا عليه والذي عالج موضوع الاحتراق النفسي في بيئة العمل ، لم يخرج عن بيئة العمل الإنساني الاجتماعي ، سواء في بيئة المجتمع العربي مثل دراسة (Freudenberger 1974) على المرضين والاطباء ماسلاش وجاكسون (Maslash & Jackson 1981) على المحامين الشرطة الاطباء و ماسلاش بينر Maslash & Pines & على المعلمين (1984) او في البيئة العربية كدراسة الدبابسة (1993) على معلمي التربية الخاصة ، السرطاوي (1996) على المعلمين العاديين ...، اي ان كل هذه الدراسات لم تخرج عن اطار العمل الإنساني الاجتماعي ، حتى وان وجدت دراسات مقارنة ، فانها لم تخرج عن هذا السياق مثل الدراسة التي قام بها ( القريوتي والخطيب، 2006) فكانت بين المعلمين العاديين ومعلمي التربية الخاصة .نتصور ان الدراسات التطبيقية وما أكثرها ، قد تتبع خطوات مكتشفي مفهوم الاحتراق النفسي (Freinenberger 1974) & Maslash (1981) ، ولم تسعى لرصد الظاهرة في قطاعات اخرى غير قطاع الخدمات الإنسانية في حدود علم الباحث. ان الدراسات التي قادها " فرندبرجر" (Freinenberger 1974) في بداية السبعينيات من القرن الماضي ، كانت مبنية على ملاحظات طبيب مختص في الطب العقلي ، ولم تكن مبنية على قاعدة نظرية وأبحاث معملية مثلما حدث مع "

بافلوف "Ivan- Pavlov" في عشرينيات القرن الماضي في بناءه للنظرية السلوكية ، او ما حدث مع " سيللي " Selly و سلقمان Selligman في تناولهما للضغوط النفسية ، اذ كانت دراسة كليهما تستند الى قاعدة نظرية وأبحاث عملية ، أكثر من ملاحظات شخصية. إننا نتصور أن الاحتراق النفسي هو لون من ألوان الضغط النفسي الحاد ، والذي يشبه في أعراضه ، أعراض الاكتئاب . ان الضغط النفسي هو البداية المنطقية للاحتراق النفسي ، بمعنى ان الضغط النفسي ، اذا استمر وتواتر الى زمن طويل في بيئة العمل ، أصبح احتراقا نفسيا ، مثلما اعطاه " فرندبرجر " هذه التسمية . اننا نعتقد ان هذا المفهوم بهذا التعريف Burn out اقرب الى التعريف الأدبي منه الى التعريف النفسي العلمي ، لان أصل الكلمة هو عبارة عن صفة أولئك المتطوعون الذين كانوا يعملون معه في مصحته ، ويتعاملون مع مرضى مصابون بأمراض مزمنة ، الشفاء منها ضئيل ، ان لم يكن مستحيل ، والنتيجة ان ساءت حالة المتطوعات والمتطوعون المشرفون على هؤلاء المرضى الى الحد الذي جعل "Freinenberger" يشبههم ببنية احتترقت من الداخل ، من اعراضه ، الاستنزاف الانفعالي - التصلب في المشاعر - نقص الدافعية للانجاز .

نتصور ان تلك الدراسات التي تلت ظهور المفهوم في سبعينيات القرن الماضي ، لم تخرج عن الاطار الذي رسمه " فرندبرجر " وماسلاش " من بعده . فكلها بحثت ورصدت الظاهرة في بيئة العمل الإنساني الاجتماعي ، ولم تقسها في بيئات اخرى لاعلاقة لها بهذا الوسط . كما انها لم تبحث عن اسباب اخرى غير الأسباب الموضوعية التي ذكرها "Freinenberger" " ماسلاش " Maslach و بينز Pines... ولم تنظر الى الأسباب الذاتية كالعامل الفسيولوجي الوراثي ، او العامل المعرفي ، الذي يعتبر مهم في إدراكنا وتاويلنا للبيئة الخارجية ، الامر الذي ستسعى اليه هذه الدراسة ، محاولة منا الى تقديم اضافة علمية للتراكم المعرفي الذي تلى ظهور هذا المفهوم .

### الفصل الثالث

#### الدراسة الاستطلاعية :

#### اولا : الغرض من الدراسة الاستطلاعية :

اذا كان هناك مصطلح اسمه الإحماء الرياضي استعدادا لمقابلة ما ، نتصور ان هناك إحماء بحثي علمي استعدادا للدراسة الأساسية ، لذا عمدنا الى إجراء دراسة استطلاعية لتحقيق الأهداف التالية:

- 1- استكشاف ميدان الدراسة.
- 2- التعرف على الصعوبات التي قد يتعرض لها الباحث ليتفادها عند القيام بالدراسة الأساسية.
- 3- الاستئناس بأدوات البحث قبل إجراء الدراسة الأساسية.

#### ثانيا / عينة الدراسة الاستطلاعية :

تكونت العينة من 60 معلما ومعلمة من أساتذة التعليم الأساسي لمادة الانجليزية ومادة الفرنسية الذين يزاولون فترة تكوينية على مستوى جامعة عمار ثلجي بالاغواط ، في أطار التكوين المتواصل الذي سطرته وزارة التربية الوطنية ،

وتشرف عليه وزارة التعليم العالي، وبما أني أستاذ لمادة التربية وعلم النفس لهؤلاء الأساتذة المتربصون ، تم استغلال هذه الفترة التكوينية في تطبيق أدوات الدراسة على هذه العينة .

### الجدول رقم ( 13 )

يبين توزيع أفراد العينة حسب التخصص والجنس .

التخصص	الذكور	الاناث	المجموع
فرنسية	13	17	30
انجليزية	12	18	30
المجموع	25	35	60

### ثالثا/ادوات الدراسة :

استخدم الباحث ثلاث ادوات للقيام بالدراسة الاستطلاعية وهي : الاداة الاولى : هو مقياس " الاحتراق النفسي Burn out الذي اعدته الباحثة في علم النفس الاجتماعي الامريكية " كريستينا ماسلاش " والذي يتمتع بشهرة عالمية . يتكون المقياس من (22) فقرة ، يتم الايجابية من عنها من خلال ( 07) بدائل . تم تصميم المقياس سنة 1981.

الاداة الثانية : قائمة " ايزنك للشخصية " . تعد هذه القائمة نسخة محسنة وصورة متطورة من قائمة " مودزلي " للشخصية التي تقيس العصاوية والانطواء والتي وضعها " هانز ايزنك " . تتكون قائمة " ايزنك للشخصية " من صورتين متكافئتين ( ا - ب ) ، تشتمل على ( 57 ) سؤال ، منها ( 24 ) سؤال لقياس العصاوية/ الاتزان ، 24 سؤال لقياس الانبساط / الانطواء ، بالاضافة الى 9 اسئلة تقيس الكذب او تزييف المفحوص للايجابية .

قام باعداد هذه القائمة الى اللغة العربية كل من " جابر عبد الحميد ، ومحمد فخر الاسلام .

الاداة الثالثة : هو مقياس الافكار اللاعقلانية الذي اعدده " سليمان الريحاني " والذي اعتمد في اعداده على الافكار اللاعقلانية التي ذكرها " البيرت اليس " مضيفا الى المقياس فكرتين لاعقليتين ، لكي يتناسب المقياس مع البيئة العربية . يتكون المقياس من ( 13 ) فكرة لاعقلانية ، تقابل كل فكرة ( 4 ) فقرات ، ليصبح في النهاية عدد فقرات المقياس ( 52 ) فقرة .

### رابعا/اجراءات الدراسة الاستطلاعية:

اعلم الطلبة ( المعلمون والمعلمات) في بداية الحصة بالمغزى العام من العملية ، وتم شرح الهدف من الدراسة ، راجيا من مفردات العينة المشاركة والتعاون .

لما لمسنا القبول والاستعداد، تم توزيع اوراق المقاييس الثلاثة الواحد بعد الاخر . قبل الايجابية كنا نقرأ عليهم البيانات والتعليمات ونشرحها ، كما كنا نرد على بعض الاستفسارات الخاصة بكل استبيان على حدى. وقبل الايجابية كنا نعطي مثالا توضيحيا عن كل استبيان . تم في البداية توزيع مقياس " الاحتراق النفسي " ، ولما اجابوا عنه ، ابقينا ورقة الايجابية عند مفردات العينة ، ثم وزعنا عليهم قائمة ايزنك للشخصية الصورتين ( ا- ب ) ، بعد الايجابية عن القائمة ، قمنا بتوزيع مقياس الافكار اللاعقلانية ( لسليمان الريجاني ) ، بعد الانتهاء من الايجابية عن المقياس ، قمنا بجمع المقاييس الثلاثة لكل مفحوص على حدى .

استغرقت العملية في الايجابية على المقاييس الثلاثة مدة زمنية قاربت ساعة و15 دقيقة .

#### خامسا / طرق تصحيح المقاييس والحصول على الدرجات الخام :

تم الاستعانة ببرنامج EXCEL في رصد درجات المفحوصين. عند استخراج الدرجات الخام في المقاييس الأربعة ، تم استبعاد درجات 04 مفحوصين من أساتذة اللغة الفرنسية ، لأنهم حصلوا على أكثر من خمس درجات على مقياس الكذب مما يدل على ان هناك تزيف في الايجابية على مقياس العصابية ، فتم استبعاد أوراق ايجاباتهم ، مما قلص حجم العينة لتصبح 56 مفحوص ، هذه العينة تم تقسيمها على اساس الجنس لتتحصل على عينتين . تمثل العينة الاولى الذكور بتعداد ( 26 ) مفحوص ، والعينة الثانية بمجموع ( 30 ) مفحوصة تمثل عينة الاناث .

1)- طريقة تصحيح استبيان الاحتراق النفسي : استخدمت "ماسلاش Maslach " طريقة الاختيار المتعدد للاجابة على عبارات الاستبيان ، حيث ان المفحوص مطالب بان يختار ايجابية واحدة من خلال وضع علامة في الخانة المناسبة من بين عدة اختيارات .

#### الشكل رقم (14)

يوضح طريقة الايجابية على استبيان الاحتراق النفسي .

ابدا	بعض المرات في السنة	مرة واحدة في الشهر	مرات عديدة في الشهر	مرة واحدة في الأسبوع	مرات عديدة في الأسبوع	كل يوم
0	1 درجة	2 درجات	3 درجات	4 درجات	5 درجات	6 درجات

ينال المفحوص ( 6 ) درجات في حالة الايجابية " كل يوم " و ( 5 ) درجات في حالة " مرات عديدة في الاسبوع ، و ( 4 ) درجات في حالة الايجابية " مرة واحدة في الاسبوع ، و ( 3 ) درجات في حالة الايجابية " مرات عديدة في الشهر " ، ودرجتين ( 2 ) في حالة الايجابية " مرة واحدة في الشهر ، اما اذا اجاب " بعض المرات في السنة " ، فينال درجة واحدة ( 1 ) ، اما اذا اختار خانة " ابدا " ، فانه لن ينال اية درجة وتكون العلامة ( 0 ) .

طريقة الحصول على الدرجات الخام : الاستبيان مقسم الى ثلاث ابعاد ، وكل بعد له فقرات معينة تقيسه ، وهي مقسمة على النحو التالي :

(ا) - الاستنزاف الانفعالي وتقيسه الفقرات التالية : ( 1، 2، 3، 6، 8، 13، 16، 20 )

(ب) - تبلد المشاعر وتقابله الفقرات التالية : ( 5، 10، 11، 5، 22 )

(ج) - نقص الانجاز الشخصي وتقيسه الفقرات التالية: ( 4، 7، 12، 17، 18، 19، 21 ) .

يتم عند نهاية كل مقياس جمع العلامات المحصل عليها من كل مفحوص في كل بعد من الابعاد المذكورة انفا ، على شكل جدول صغير .

الجدول رقم ( 15 )

يوضح كيفية حساب الدرجات لمقياس " الاحتراق النفسي " بابعاده الثلاثة

	مجموع الاستنزاف الانفعالي
	مجموع تبلد المشاعر
	مجموع الانجاز الشخصي

طريقة تصحيح قائمة " ايزنك " للشخصية :

يصحح الباحث اجابات المفحوصين لقائمة " ايزنك " للشخصية والمكونة من صورتين ( ا- ب ) والتي تقيس العصائية /الاتزان و الانبساط / الانطواء بالاضافة الى فقرات تقيس الكذب . وقد استخدم ايزنك طريقة الايجابية بي : ( نعم ) او ( لا ) . وتعطى درجة واحدة امام العبارة التي تقيس ( العصائية / الاتزان ) وتشتمل القائمة على العبارات ذات الارقام التالية : ( 2، 4، 7، 9، 11، 14، 16، 19، 21، 23، 26، 28، 31، 33، 35، 38، 40، 43، 45، 47، 50، 52، 55، 57 ) .

اما بالنسبة لقائمة ( الانبساط / الانطواء ) ، تعطى درجة واحدة امام العبارة التي تقيس ( الانبساط / الانطواء ) و تشتمل القائمة على العبارات ذات الارقام التالية : ( 1، 3، 5، 8، 10، 13، 15، 17، 20، 22، 25، 27، 29، 32، 34، 37، 39، 41، 44، 46، 49، 51، 53، 56 ) .

طريقة الحصول على الدرجات الخام : للحصول على الدرجات لكل مفحوص بالنسبة لقائمة العصائية والانبساط يكون على النحو التالي :

(ا) - يتم جمع عدد الاجابات امام العبارات التي تقيس العصائية ، وفي الخانة الخاصة بكلمة ( نعم ) ، وتتراوح الدرجة الخام بين صفر ( 0 ) لا توجد عصائية ، 24 درجة ( عصائية مرتفعة جدا ) .

(ب) - يتم جمع عدد الاجابات امام العبارات التي تقيس الانبساط ، وفي الخانة الخاصة بكلمة ( نعم ) ، وتتراوح الدرجة الخام بين صفر ( 0 ) لا يوجد انبساط ، 24 درجة ( انطواء مرتفع جدا ) . اما بالنسبة لاستبيان الكذب ، فتعطى درجة واحدة على كل علامة يضعها المفحوص امام العبارات ذات الارقام التالية : ( 6 ، 24 ، 36 ) في الخانة الخاصة بكلمة ( نعم ) . اما العبارات ذات الارقام الاتية : ( 12 ، 18 ، 30 ، 42 ، 48 ، 54 ) في الخانة الخاصة بكلمة ( لا ) . يقيس استبيان الكذب ، ميل المفحوص الى تزييف الاجابة على استبيان " قائمة ايزنك للشخصية " ، فالمفحوصون الذين تزيد درجاتهم على 5 درجات على هذا الاستبيان ، تعتبر اجابتهم مزيفة ، وبالتالي يتم استبعاد هذه الاجابات .

**طريقة تصحيح استبيان الافكار اللاعقلانية :** يتكون الاستبيان في الاصل من ( 11 ) فكرة لاعقلانية ، كما ذكرها " اليس " ، الا ان " سليمان الريحاني الذي قام ببناء المقياس معتمدا الافكار اللاعقلانية الاحدى عشر التي ذكرها " اليس " ، قد اضاف فكرتين لاعقليتين ، حتى يتناسب المقياس مع البيئة والثقافة العربية . كل فكرة تقابلها اربع عبارات ، و يجب المفحوص عن فقرات المقياس التي يبلغ عددها 52 فقرة . ، تكون الايجابية عنها بي (نعم) او (لا) ، وتعطى الدرجة (2) للإجابة التي يقبلها المفحوص والدرجة (1) للإجابة التي يرفضها المفحوص ، وبذلك تتراوح الدرجة الكلية على المقياس ما بين (52) في حدها الأدنى ، وهي تعبر عن رفض المفحوص لجميع الأفكار اللاعقلانية التي يمثلها المقياس ، ويعتبر ذلك مؤشر على التفكير العقلاني ، او درجة (104) في حدها الأعلى ، وبالتالي فهي تعبر عن قبول المفحوص لكل الأفكار اللاعقلانية وهي درجة عالية من التفكير اللاعقلاني . وتعبر الفقرات وتعبر الفقرات (1، 14، 27، 40) عن الفكرة اللاعقلانية الأولى، والفقرات (2، 15، 28، 41) عن الفكرة اللاعقلانية الثانية، و الفقرات (3، 16، 29، 42) تعبر عن الفكرة اللاعقلانية الثالثة، و الفقرات (4، 17، 30، 43) عن الفكرة اللاعقلانية الرابعة، و الفقرات (5، 18، 31، 44) عن الفكرة اللاعقلانية الخامسة، و الفقرات (6، 19، 32، 45) عن الفكرة اللاعقلانية السادسة، و الفقرات (7، 20، 33، 46) عن الفكرة السابعة، و الفقرات (8، 21، 34، 47) عن الفكرة الثامنة، و الفقرات (9، 22، 35، 48) عن الفكرة التاسعة، و الفقرات (10، 23، 36، 49) عن الفكرة العاشرة، و الفقرات (11، 24، 37، 50) عن الفكرة الحادية عشرة، و الفقرات (12، 25، 38، 51) عن الفكرة الثانية عشرة، وأخيراً الفقرات (13، 26، 39، 52) عن الفكرة اللاعقلانية الثالثة عشرة.

#### **طريقة الحصول على الدرجات الخام :**

- يجمع الباحث عدد الاجابات التي قبلها المفحوص عند كل استبيان ويضرب المجموع المحصل عليه في اثنين ، ليحصل في النهاية على عدد الافكار اللاعقلانية التي تبناها المفحوص من مجموع 52 فقرة ، فاذا قبل كل الفقرات يحصل المفحوص على درجة ( 104 ) وهي تمثل اعلى درجة من الافكار اللاعقلانية .

- يجمع الباحث عدد الاجابات التي رفضها الباحث والمعبر عنها بدرجة واحدة ، ويضرب الناتج في ( 1 ) ، ليحصل في النهاية على عدد الافكار العقلية التي تبناها المفحوص من مجموع 52 فقرة ، فاذا رفض كل العبارات يحصل المفحوص على درجة ( 52 ) وهي تمثل ادنى درجة من الافكار اللاعقلانية ، وفي نفس الوقت قمة العقلانية.

### الجدول رقم ( 16 )

يوضح الدرجات الخام للمعلمات والمعلمين على استبيان الاحتراق النفسي وقائمة ايزنك للشخصية ومقياس الافكار اللاعقلانية على عينة استطلاعية).

الدرجات الخام للمعلمين					الدرجات الخام للمعلمات						
الكذب	الانبساط	العصائية	اللاعقلانية	الاحتراق	ن	الكذب	الانبساط	العصائية	اللاعقلانية	الاحتراق	ن
2	08	15	66	32	1	1	10	13	68	38	1
2	08	14	68	38	2	1	11	13	70	41	2
0	10	07	58	25	3	3	5	08	63	28	3
2	13	13	58	44	4	3	5	14	60	42	4
3	16	12	70	48	5	2	13	18	71	51	5
4	13	13	69	28	6	1	11	11	72	32	6
0	13	18	71	38	7	0	08	10	72	43	7
0	14	14	80	26	8	0	15	16	82	56	8
4	14	15	77	52	9	0	14	19	75	56	9
4	08	10	68	41	10	4	04	06	71	58	10
0	07	18	64	41	11	4	06	06	68	31	11
3	12	16	64	28	12	3	14	16	66	28	12
1	12	20	60	30	13	3	12	15	64	29	13
1	10	18	63	50	14	0	12	08	63	30	14
0	16	20	63	40	15	0	17	19	64	58	15
0	14	15	68	48	16	0	15	16	70	57	16
1	13	17	70	37	17	1	12	10	70	42	17
1	13	16	72	37	18	2	13	10	68	40	18
2	10	18	64	38	19	3	10	17	62	41	19

1	13	19	65	32	20	1	12	16	65	36	20
1	12	17	62	52	21	2	16	16	70	38	21
1	10	15	70	55	22	4	08	13	67	44	22
2	12	18	68	62	23	0	11	15	66	51	23
1	10	16	66	62	24	1	03	15	55	59	24
2	13	15	70	55	25	2	14	18	61	60	25
1	11	15	68	55	26	2	10	16	70	32	26
						1	10	15	70	33	27
						2	08	15	68	35	28
						2	11	15	61	38	29
						3	10	13	68	38	30

نلاحظ من الجدول رقم ( 14 ) وجود تفاوت في الدرجات الخام بين العينتين في مقاييس الدراسة ، مما يدفعنا الى معالجة هذه الدرجات احصائيا ، لمعرفة مقدار هذه الفروق بين العينتين ومدى دلالتها ، وكذا العلاقة المفترضة بين متغيرات الدراسة .

#### سادسا / الاسلوب الاحصائي المستخدم :

تم في هذه الدراسة الاستطلاعية استخدام الاساليب الاحصائية التالية :

1- استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمعلمين والمعلمات في متغيرات الدراسة .

2- اختبار " ت " لمعرفة دلالة الفروق بين المعلمين والمعلمات ، وبما ان عيني الدراسة غير متساويتين

(ن 1 لاتساوي ن 2) ، فان المعادلة الملائمة من اختبار " ت " هي كالتالي :

3- حساب معامل الارتباط : سيتم استخدام طريقة " كارل بيرسن C.Pearson " من الدرجات الخام ومعادلتها

$$R = \frac{N \sum(x.y) - (\sum x) \cdot (\sum y)}{\sqrt{[N \sum x^2 - (\sum x)^2][N \sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

تكون على النحو التالي :

## سابعاً/ عرض النتائج :

يبدأ عرض النتائج بعرض المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.

### الجدول رقم (17)

يوضح الجدول المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات المعلمون والمعلمات في متغيرات الدراسة.

المعلمون ن= 26		المعلمات ن= 30		العينتين متغيرات الدراسة
ع	م	ع	م	
11.56	39.69	10.45	42.16	الاحترق النفسي
2.81	16.16	3.72	12.86	العصائية
2.34	11.73	16.17	10.63	الانبساط
5.12	67	5.27	67.33	الافكار اللاعقلانية

يتضح من الجدول رقم ( 17 ) ان المتوسطات الحسابية لدرجات عينة المعلمات اعلى من مثيلاتها لدى عينة المعلمين الذكور . ويعني هذا التفاوت ان هناك فروقا بين العينتين راجع الى عامل الجنس مما يستلزم معرفة الدلالة الاحصائية بين هذه الفروق .

### الجدول رقم ( 18 )

يوضح الفروق بين متوسطات العينتين في متغيرات الدراسة ومستوى دلالة " ت " لهذه الفروق.

العينتين متغيرات الدراسة	المعلمون ن= 26		المعلمات ن= 30		قيمة " ت "
	ع	م	ع	م	
الاحترق النفسي	11.5	39.69	10.45	42.16	*2.36
العصائية	2.81	16.16	3.72	12.86	0.41
الانبساط	2.34	11.73	16.17	10.63	**6.01
الافكار اللاعقلانية	5.12	67	5.27	67.33	0.62

\* دالة عند مستوى 0.05

\*\* دالة عند مستوى 0.01

يتبين من الجدول رقم ( 18 ) ان هناك فروق دالة احصائيا بين المعلمات والمعلمين في الاحترق النفسي وفي الانبساط عند مستوى الدلالة ( 0.01 ) بالنسبة للانبساط مقابل الانطواء ، مثلما تقيسها قائمة ايزنك و ( 0.05 )

بالنسبة للاحتراق النفسي مثلما يقيسه اختبار " ماسلاش " ، ويعني ذلك ان المعلمات كن أكثر احتراقا من المعلمين الذكور ، وان المعلمات كن أكثر انبساطا من المعلمين.

### الجدول رقم (19)

يبين معاملات الارتباط بين الاحتراق النفسي والعصائية ، ثم الاحتراق والانبساط ، الاحتراق والافكار اللاعقلانية

مستوى الدلالة		المعلمات ن=30	المعلمون ن=26	العينتين متغيرات الدراسة
0.05	0.01			
	دال	**0.56	**0.49	الاحتراق / العصائية
	دال	**0.43	** 0.41	الاحتراق / الانبساط
	دال	**0.58	** 0.51	الاحتراق /الافكار اللاعقلانية

\*\* دال عند مستوى 0.01

يتبين من الجدول رقم ( 19 ) بالنسبة للمعلمين ان معامل الارتباط بين الاحتراق والعصائية موجب ودال احصائيا عند مستوى الدلالة 0.01 ، اما بالنسبة للمعلمات فان معامل الارتباط بين الاحتراق والعصائية كان هو الاخر دال احصائيا عند مستوى الدلالة 0.01 ، كما كانت معاملات الارتباط دالة هي الاخرى فيما تعلق بعلاقة الاحتراق والانبساط وكذا الاحتراق والافكار اللاعقلانية عند مستوى الدلالة 0.01.

#### ثامنا : الاستنتاجات :

بعد عرض نتائج الدراسة الاستطلاعية يمكن استنتاج ما يلي :

- 1- لقد اثبتت الاستبيانات الثلاثة قدرتها على قياس متغيرات الدراسة من خلال التمييز بين الجنسين
- 2- كنا قد وظفنا معامل ارتباط " بيرسون" في الدراسة الاستطلاعية ، إلا إن الأفضل هو الارتباط المتعدد لانه الأنسب في الكشف عن العلاقة الارتباطية لأكثر من متغيرين. الأمر الذي سنتداركه في الدراسة الأساسية.
- 3- تبين للباحث إن تطبيق أدوات البحث مع عينات صغيرة ، يجعل الباحث أكثر تحكما في العملية.
- 4- ان لغة وعبارات المقاييس واضحة بالنسبة لمفردات البحث.

#### تاسعا : المقترحات :

نقترح التعديلات التالية :

- 1- استبدال معامل الارتباط الثنائي بالارتباط المتعدد ، لأنه الأنسب في قياس العلاقة لأكثر من متغيرين مستقلين ومتغير تابع .

2- ان يتم تطبيق أدوات الدراسة على مجموعات صغيرة في الدراسة الأساسية ، اذا كان ذلك ممكنا.

## الفصل الرابع

اجراءات الدراسة الاساسية .

اولا / مجتمع الدراسة

ثانيا / عينة الدراسة

ثالثا/ منهج الدراسة

رابعا / ادوات الدراسة

1- صدق وثبات مقياس الاحتراق النفسي

خامسا / قائمة ايزنك

2- صدق وثبات قائمة ايزنك

سادسا / مقياس الافكار اللاعقلانية

3- صدق وثبات مقياس الافكار اللاعقلانية

سابعا / الاسلوب الاحصائي المستخدم

ثامنا / فروض الدراسة

## اولا / مجتمع الدراسة :

تم التعامل في هذه الدراسة مع مجتمعين دراسيين يختلفان في نوعية المهنة الممارسة.

يتميز المجتمع الدراسي الاول ، بانه مجتمع يمارس مهنة توصف بأنها انسانية اجتماعية ، ولقد تم اختيار مجتمع معلمي المدارس الابتدائي بولاية الاغواط ، لكي يتم اختيار عينة عشوائية ، تنوب عن هذا المجتمع في هذه الدراسة . يتكون هذا المجتمع من 230 مدرسة ابتدائية موزعة على 26 بلدية ، منها ما يقع قي وسط حضري، ومنها مايقع في وسط ريفي، تم منه اختيار 32 مدرسة بطريقة عشوائية .

اما المجتمع الدراسي الثاني : عبارة عن ثلاث مؤسسات ذات طابع اقتصادي ، يختلف هذا المجتمع عن المجتمع الاول ، كونه لايتصف بصفة العمل الانساني الاجتماعي ، بل يتعامل عماله المشملون بالدراسة على مدار ساعات العمل مع اشياء مادية وامور تقنية بحتة.يمثل هذا المجتمع كل من مؤسسة قطنيات الجنوب ، بتعداد عمالي 740 عامل ، منهم 80 عامل لايجسن القراءة والكتابة تم استبعادهم من العدد الاجمالي الذي سيتم منه اختيار العينة ، ليصبح العدد 660 عامل ، تم اختيار عينة عشوائية 106 عامل .اما المؤسسة الثانية : تحت عنوان " Batimetal " يشغل بها 304 عامل منهم 35 لايجسنون القراءة والكتابة ، تم استبعادهم من الدراسة ، ليصبح العدد 269 عامل ، تم اختيار 64 عامل ، سيكونون مشمولين في عينة الدراسة .اما المؤسسة الثالثة ، تسمى مؤسسة "Dmn" لنقل المحروقات ، يشغل بها 442 عامل ، مابين مهندس وتقني سامي ، تم استبعاد كل من رفض التعاون في هذه الدراسة بحجة عدم التمكن من اللغة العربية ، والذين بلغ عددهم 96 فرد ، ليصبح مجتمع الدراسة 346 عامل ، تم اختيار 40 عامل ليكونوا ممثلين في عينة الدراسة

ثانيا /عينة الدراسة : تحتاج الدراسة الحالية إلى بناء عينتين اثنتين . تتطلب العينة الأولأن تكون خصائص مفرداتها هي التعامل المباشر واليومي مع المستفيدين من الخدمة ، وتتصف هذه المهنة بصفة العمل الإنساني الاجتماعي،اما العينة الثانية ، لا بد أن نراعي فيها خاصية أن لا تتصف أعمال المفحوصين بصفة العمل الإنساني الاجتماعي .

العينة الأولى : تكونت العينة من 240 مفحوص من الجنسين ، بتعداد 128 معلمة و 112 معلم، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الاحتمالية من معلمي المدارس الابتدائية على مستوى ولاية الاغواط من خلال اختيار 32 مدرسة عشوائيا من المجموع الكلي للمدارس على مستوى الولاية والمقدر ب230 مدرسة موزعة على 26 بلدية، منها مدارس ريفية وأخرى حضرية، بواقع 7 معلمين عن 34 مدرسة بالاضافة الى معلمتين اثنتين تشتغلان بالتعليم التحضيري . وتم اعتبار جميع معلمي هذه المدارس التي تم اختيار مدارسهم عشوائيا، يمثلون عينة الدراسة والذين توصف مهنتهم بصفة العمل الإنساني الاجتماعي. العينة الثانية :تكونت العينة من 210 مفحوص من الجنسين ، بتعداد 162 عامل تقني و48 موظفة . تم اختيارهم بالطريقة العنقودية العشوائية غير الاحتمالية من ثلاث مؤسسات

اقتصادية عمومية تنشط على مستوى ولاية الاغواط ، تتمثل في ( مؤسسة قطنيات الجنوب ، مؤسسة باتيمتال Batimetal، مؤسسة نقل المحروقات Dmn ) . ان احد اهم خاصية لهذه العينة ان طبيعة اعمالها تقنية وادارية بحتة ولا تتصف بصفة العمل الانساني الاجتماعي كما في العينة الاولى ، بقي ان نشير انه تم استثناء العمال الذين لا يقروؤن ولا يكتبون مما جعل العينة غير احتمالية .

الجدول التالي رقم (20)

يبين توزيع مجموع افراد العينتين حسب نوعية المهنة.

المجموع	عدد الاناث	عدد الذكور	الجنس
			نوع المهنة
240	128	112	العمل الانساني الاجتماعي
210	48	162	العمل التقني والاداري
450	176	274	المجموع

ثالثا / منهج الدراسة : اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي المقارن ، الذي سنسعى من خلاله الى فهم الظاهرة علميا ، من خلال قياس المتغير التابع ( الاحتراق النفسي ) ، وكذا كشف الفروق و العلاقات بين المتغير التابع والمتغيرات المستقلة.

رابعا / ادوات الدراسة :

#### 1- وصف مقياس الاحتراق النفسي (ماسلاش & جاكسون) MBI:

لقد استعان الباحث في الكشف عن مستوى الاحتراق النفسي لدى مفردات البحث بمقياس

( ماسلاش & جاكسون 1981) الذي يقيس ثلاثة ابعاد هي :

(ا) - الاستنزاف الانفعالي وتقيسه الفقرات التالية : ( 1، 2، 3، 6، 8، 13، 16، 20 )

(ب) - تبدل المشاعر وتقابله الفقرات التالية : ( 5، 10، 11، 5، 22 )

(ج) - نقص الانجاز الشخصي وتقيسه الفقرات التالية: ( 4، 7، 12، 17، 18، 19، 21 ) .

قام الباحث بتعريب المقياس من اللغة الانجليزية الى اللغة العربية ، مستعينا في ذلك بصدق المحكمين كما سيتبين لاحقا. يتكون المقياس من (22) بند وأمام كل بند لدينا سلم متكون من (07) بدائل ، تتراوح الاستجابة من (ابدا

، لا اشعر) الى ( يتتابني هذا الشعور كل يوم ) . يطلب من المفحوص وضع علامة في الخانة المناسبة التي تعبر عن تكرار الشعور لديه ، وعند تصحيح استجابات المفحوصين تعطى درجات تتراوح من ( 0 الى 06 درجات ) بالنسبة لكل بند من بنود المقياس،وعليه فان الحد الأدنى لمقياس الاحتراق النفسي يساوي (22) درجة ، والحد الأعلى للاحتراق النفسي يساوي (132 درجة). كما أظهرت النسخة العربية على دلالات عالية من الصدق من الصدق في البيئة العربية مثل : دراسة ( الوابلي ،1995) ودراسة ( الجمالي ،2000).

#### ا- صدق وثبات مقياس الاحتراق النفسي:

يتمتع المقياس بدرجة عالية من الصدق ، اذ أظهرت النسخة الأجنبية ، بان لديه قدرة عالية على التمييز بين فئات مختلفة من العاملين في حقل الخدمات الاجتماعية والذين يعانون من مستوى عال ومستوى متدن من الاحتراق النفسي من خلال دراسات مختلفة مثل : (Kriacou,1987.Gold, 1985).

#### ا)-صدق المحكمين :

للتأكد من صدق المقياس وملاءمته للدراسة تم عرض ترجمة المقياس من اللغة الانجليزية الى اللغة العربية على (05) أساتذة جامعيين ، يحسنون اللغتين معا ، اثنان منهم يدرسان بالمدرسة العليا للأساتذة ( قسم انجليزية ) وثلاثة منهم يدرسون بقسم علم النفس ( جامعة عمار ثليجي الاغواط ). على ضوء ملاحظات هؤلاء المحكمين ، تم إجراء بعض التعديلات اللغوية والتعبيرية اللازمة ، حتى تفي هذه التعديلات بالغرض ، لان الترجمة الحرفية قد تخل بالمعنى الحقيقي للفقرة وقد لا تفي بالغرض الذي وجدت من اجله

#### ب)- صدق المقارنة الطرفية :

قام الباحث باختيار عينة عشوائية تعدادها 50 معلم ومعلمة ، بهدف التحقق من صدق وثبات الاختبار. ثم لجأ الباحث الى إجراء صدق المقارنة الطرفية ( الصدق التمييزي) ، حيث تم ترتيب أفراد العينة العشوائية الخمسين ترتيبا تنازليا حسب الدرجة الكلية التي حققها كل منهم في استجابته على مقياس الاحتراق النفسي، ثم تم اختيار 27% من الدرجات وعددهم (14 مفحوص) من مرتفعي الاحتراق النفسي، و 27% من منخفضي الدرجات وعددهم (14 مفحوص) ، وبعدها تم إجراء المقارنة بين المجموعتين باستخدام اختبار ( مان - ويتني ) U. ذلك لكون عدد أفراد كل مجموعة يساوي (14 مفحوص) ، وهو عدد قليل لا يجوز معه استخدام اختبار بارامتري كاختبار " ت " وعليه فان اختبار U يصلح للتوزيعات الصغيرة لمجموعتين مستقلتين ( علام ،1993، 206).

الجدول رقم ( 21 )

يوضح صدق المقارنة الطرفية لمقياس الاحتراق النفسي

ع	م	قيمة " ت " المحسوبة	درجة الحرية	قيمة " ت " المجدولة	عييتي المقارنة
6,20	102,62	38,85	7	0,01	الثالث الأعلى
3,93	29,75			3,49	الثالث الأدنى
				دالة	

2- قائمة ايزنك للشخصية :

لجمع البيانات اللازمة لتحقيق أهداف الدراسة ، استخدمت الصورة ( ا - ب ) من قائمة ايزنك للشخصية (E.P.I) التي تقيس العصائية والانطواء والتي وضعها ايزنك. تشتمل الصورة على 57 سؤال ، منها 24 سؤال لقياس العصائية / الاتزان ، و 24 سؤال تقيس الانبساط / الانطواء، و 9 اسئلة لقياس الكذب ، يتم الايجابية عن كل سؤال ( بنعم ) او ( لا ) . تشير الدرجة المرتفعة على بعد العصائية / الاتزان إلى أن الفرد له استعداد للإصابة بالعصاب ، اما الدرجة المنخفضة فتشير الى الاتزان الانفعالي ، حيث يتم اعتماد 12 فما فوق كمؤشر للعصائية ، أما اقل من الدرجة 12 يتم اعتمادها كمؤشر للاتزان الانفعالي. كذلك بالنسبة لبعده الانبساط / الانطواء يتم اعتماد الدرجة 12 فما فوق كمؤشر اقل للانبساط اما من هذه الدرجة تعتبر اتجاه نحو الانطواء وذلك تبعاً لقائمة الشخصية لايزنك في صورتها الأصلية ، كما تتضمن القائمة على 9 فقرات لقياس الكذب ، تشير الدرجة 4 او 5 فما فوق الى ان هناك مراءاة وكذب في الايجابية حتى تلقى نوع من القبول الاجتماعي وبالتالي يتم استبعاد هذه الايجابيات من المعالجة والتحليل. اجريت دراسات عديدة على هذا المقياس ، وكان المجموع الكلي للذين طبقت عليهم الاداة يزيد على 30 الف في الدراسات الاجنبية ( انجليزية امريكية ) ، وتتوفر للمقياس ترجمات عديدة من بينها : الفرنسية ، الفارسية ، الالمانية والعربية ، وهناك ترجمتان احدها للدكتورين : جابر عبد الحميد جابر ، محمد فخر الاسلام وهذه الترجمة منشورة ، اما الثانية فهي للدكتورين : عبد الحلیم محمود السيد ( الصورة ب ) والصورة ( ا ) لمحمد فرغلي فراج ، وترجمت الصورتان الاخيرتان تحت اشراف الدكتور مصطفى سويف وهي غير منشورة . يذكر " جانيس وزملاءه " ( 1969 ) ان هذه القائمة هدفها متواضع وانجازها جيد ، ويوصي باستخدامها في مجال البحوث ( عبد الخالق ، 2004 ، ص 260 ) .

## ( ا) صدق وثبات قائمة ايزنك للشخصية :

سيتم في هذه الدراسة توظيف هذه القائمة بعد إخضاعها للصدق والثبات .

### 1- صدق قائمة ايزنك للشخصية:

تم استخراج معاملات صدق مقبولة لهذه القائمة في أصلها الأجنبي بطريقتين هما : طريقة صدق التكوين ( البناء (construct validity) بان طلب من مجموعة من المحكمين المتخصصين تصنيف مجموعة من الأشخاص إلى فئات : الأنبساطيين الأنطوائيين أالنفعاليين أالمتزنين ومن ثم تم تطبيق هذه القائمة على هؤلاء الأشخاص وعند مقارنة قرارات المحكمين ونتائج القائمة وجد ان هناك تطابق بينهما واتفاقا في تصنيف الأفراد إلى السمات المتباينة من الشخصية. وطريقة الصدق التلازمي (concurrent validity) باستخدام قائمة مودسلي (modlsley personality inventory) للشخصية، والتي تقيس نفس الأبعاد من الشخصية والتي تتمتع بمعاملات سيكومترية مرتفعة. ولأغراض الدراسة الحالية فقد تم الاكتفاء بدلالات صدق القائمة بصورتها الأجنبية و العربية حيث تجمعت لهذا الصدق مؤشرات متنوعة بتعدد استخداماته في عدد كبير من الدراسات و البحوث في بيئات أجنبية و عربية ، مما يدل على صدق هذه القائمة من حيث قدرتها على تصنيف الافراد الى فئات متباينة من حيث السمات التي تقيسها، ومن المؤشرات الأخرى التي تدل على صدق هذه القائمة بصورتها العربية ما توصلت اليه دراسات (عبد اللطيف وحمادة ، 1998 ابراهيم ، 2002 زيدان و الامام، 2002 عبد الخالق ، 1991 الانصاري ، 1997 عبد الله ،) 1990و التي تدعم توفر صدق مرتفع لهذه القائمة.

### 2- ثبات الاداة : تتمتع الاداة بمعاملات ثبات مرتفعة في اصلها الاجنبي ، حيث استخراج ايزنك معاملات ثبات

لقائمه بطريقتين هما : طريقة اعادة الاختبار (Reliability) Test – Retest وطريقة التجزئة النصفي ( Split – Half Reliability) ولقد تراوحت معاملات الثبات بين 0,84 و 0,94 كما استخراج الباحث لهذه القائمة معاملات ثبات بطريقة اعادة الاختبار على عينة استطلاعية مكونة من (40) طالبا و طالبة من جامعة عمار ثليجي الاغواط، بلغت على بعد (الانبساط – الانطواء) (0.87 وعلى بعد (العصائية/ الاتزان) (0.83) و (0.81) على مقياس الكذب) وهي معاملات ثبات مقبولة لأغراض هذه الدراسة.

### 3- مقياس الأفكار الالعقلانية : إعداد سليمان الريحاني (ملحق رقم 1)

وصف وتصحيح مقياس الأفكار الالعقلانية: ان هذا المقياس تم الاعتماد فيه على الأفكار الالعقلانية التي ذكرها " اليس " عند بناءه لنظرية التفكير الالعقلاني والعقلاني واثر ذلك على الاضطراب النفسي . تتكون هذه الأفكار من إحدى عشرة فكرة وأضاف لها "الريحاني" فكرتين حتى يتناسب المقياس والبيئة العربية . كل فكرة من هذه الأفكار تقابلها ( أربع فقرات ) ،

(أ) - صدق وثبات مقياس الأفكار الالعقلانية:

قام الباحث باختيار عينة عشوائية قوامها (50) طالبا وطالبة جامعيين بهدف التحقق من صدق وثبات المقياس المستخدم في هذه الدراسة.

**الصدق:**

لحساب صدق الاختبار تم إتباع الخطوات التالية:

(أ) - صدق المحكمين: قام الباحث بعرض الاختبار على مجموعة من الأساتذة الجامعيين للتأكد من صلاحية تطبيقه في البيئة الجزائرية ، وقد أبدى هؤلاء الأساتذة موافقتهم على ذلك ( انظر الملحق).

(ب) - صدق الاتساق الداخلي: قام الباحث بحساب معامل الارتباط بين كل فكرة من الأفكار الثلاثة عشر والدرجة الكلية للاختبار، والجدول التالي يبين معامل الارتباط بين كل بعد والدرجة الكلية لاختبار الأفكار الالعقلانية مع بيان مستوى الدلالة.

الجدول رقم ( 22 )

يبين معامل الارتباط لدرجة كل بعد من اختبار الأفكار العقلانية الالعقلانية مع الدرجه الكلية

م	الفكرة	معامل الارتباط
1	من الضروري أن يكون الشخص محبوبا من كل المحيطين به. ( طلب الاستحسان)	0,30 *
2	يجب ان يكون الفرد على درجة عالية من الكفاءة والمنافسة. ( ابتغاء الكمال الشخصي	0,45 **
3	بعض الناس يتصفون بالشر و بالدناءة و الوضاعة لذا لا بد من توجيه اللوم لهم وعقابهم ( اللوم القاسي للآخرين)	0,59 **
4	إنها لا مضمية ان تسير الأمور عكس ما يتمنى الفرد	0,55 **
5	ان المصائب والتعاسة تنتج عن ظروف خارجية .	0,57 **
6	يجب ان يتوقع الفرد وقوع الكارثة في اية لحظة. (توقع الكوارث)	0,63 **
7	من الأسهل على الفرد أن يتفادى بعض المسؤوليات والصعوبات بدلا من مواجهتها.	0,56 **
8	يجب ان يعتمد الشخص على الآخرين ، كما يجب ان يكون هناك شخص أقوى منه لكي يعتمد عليه.	0,63 **
9	أحداث الماضي هي التي تؤثر في سلوك الإنسان .	0,51 **
10	يجب على الإنسان أن يحزن ويضطرب لما يصيب الآخرين	0,28 *
11	هناك دائما حل واحد صحيح لكل مشكلة.	0,61 **
12	يجب أن يتصف الإنسان بالجدية ليكون مقبولا ومحترما من قبل الآخرين	0,42 **
13	إن مكانة الرجل هي الأهم في علاقته بالمرأة	0,31 **

\*\* دالة عند مستوى دلالة 0,01

\* دالة عند مستوى دلالة 0,05

يتبين من الجدول ان اغلب أبعاد اختبار الأفكار العقلانية والالعقلانية حققت ارتباطات دالة مع الدرجة الكلية للاختبار عند مستوى دلالة اقل من 0,01 وعددها 10 افكار ، في حين حققت 3 من الأفكار ارتباطات دالة اقل من 0,05 وهي الأفكار

(1,10,13) وتراوحت معاملات الارتباط لل فقرات ذات الدلالة الإحصائية من 0,29 إلى 0,63 (ج) - صدق المقارنة الطرفية : قام الباحث بإجراء صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي) ، حيث تم ترتيب أفراد العينة العشوائية الخمسين ترتيباً تنازلياً حسب الدرجة الكلية التي حققها كل منهم في استجابته على مقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية ، ثم تم اختيار 27 % من الدرجات وعددهم ( 14 مفحوص) ، وادنى 27% من الدرجات وعددهم (14 مفحوص) ، وبعدها تم إجراء المقارنة بين المجموعتين باستخدام اختبار (مان - وينتي) U ذلك لكون عدد أفراد كل مجموعة يساوي (14 مفحوص) ، وهو عدد قليل لا يجوز معه استخدام اختبار بارامترى كاختبار " ت " وعليه فان اختبار U يصلح للتوزيعات الصغيرة لمجموعتين مستقلتين ( علام ، 1993 ، 206).

### الجدول رقم ( 23 )

يبين صدق المقارنة الطرفية بين مرتفعي ومنخفضي الدرجات على اختبار الأفكار العقلانية واللاعقلانية باستخدام اختبار

( مان وينتي U )

المقياس	ن = 14	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة Z	مستوى الدلالة
اختبار الأفكار العقلانية واللاعقلانية	مرتفعوا الدرجات	21.50	301.00	0.00	4.52	**
	منخفضوا الدرجات	7.50	105.00			

ثبات اختبار الأفكار العقلانية واللاعقلانية:

(أ) - ثبات التجزئة النصفية :

قام الباحث بحساب معامل الارتباط بين مجموع الفقرات الفردية (26 فقرة) ، ومجموع الفقرات الزوجية ( 26 فقرة) المكونة لاختبار الأفكار العقلانية واللاعقلانية والتي مجموع فقراتها ( 52 فقرة) ، وقد بلغت قيمة معامل الثبات (معامل ارتباط بيرسون) ( ر ) = 0,38 ثم تم استخدام معادلة سبيرمان - براون التنبؤية لتعديل طول الاختبار بسبب كون عدد فقرات الاختبار زوجياً ( النصفين متساويين) ، فقد بلغت قيمة معامل الثبات عند التعديل بتلك المعادلة ( ر ) = 0,55 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة اقل من 0,01 الأمر الذي يؤشر على درجة جيدة من الثبات .

( ب ) - طريقة الفا كرونباخ : قام الباحث بتقدير ثبات اختبار الأفكار اللاعقلانية في صورته النهائية بحساب معادلة الفا كرونباخ لفقرات المقياس ( 52 فقرة) ، وقد بلغت قيمة الفا ( 0,65 ) ، وهي قيمة ذات دلالة جيدة من الثبات ، ولقد كانت دالة عند مستوى 0,01 ، وعليه نتصور أنها تفي بالغرض كأداة توظف في موضوع الدراسة .

خامسا/ الاسلوب الاحصائي المستخدم :

تم في هذه الدراسة الاستعانة ببرنامج Exell والمعادلات الاحصائية التالية :

1- اختبار "فا" تم استخدام اختبار "فا" للتأكد من تجانس او عدم تجانس العينتين.

$$\text{اختبار} = \frac{\text{أكبر تباين}}{\text{أصغر تباين}}$$

اذا كانت قيمة "فا" المحسوبة أكبر او تساوي "فا" الجدولة نرفض الفرضية الصفرية ، ونستخدم اختبار "ت" لغير التجانس الدراسة. الامر الذي حدث في معالجتنا الاحصائية.

اما اذا كانت قيمة "فا" المحسوبة اصغر من "فا" الجدولة، نقبل الفرضية الصفرية ، ونستعمل اختبار "ت" لعينتين مستقلتين متجانستين مثلما ما هو موضح في المعادلة التالية :

$$-1 \quad t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2}}}$$

(سعدي، 2009).

2- نحدد مستوى الدلالة (0.05)

3- نحسب درجة الحرية لكل عينة

4- نحدد القيمة الجدولية المقابلة لدرجة الحرية الخاصة بالعينة الاولى عند مستوى الدلالة (0.05) ونسميها "ت1"

5- نحدد القيمة الجدولية المقابلة لدرجة الحرية الخاصة بالعينة الثانية عند مستوى الدلالة (0.05) ونسميها "ت2"

6- نحسب قيمة "ت" من خلال المعادلة التالية :

$$t = \frac{\frac{\bar{x}_1}{n_1} + \frac{\bar{x}_2}{n_2}}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2}}}$$

7- نقارن بين قيمتي "ت" و"ت" اذا كانت "ت" ≤ "ت" عند الدلالة المحددة مسبقا (0.05) ، دل ذلك على

وجود فرق دال احصائيا والعكس صحيح (نادية جعفرية).

معامل الارتباط المتعدد :

$$R = \frac{\sqrt{r_1^2 \times y + r_2^2 \times y - 2(r_1^2 x \times r_{1.2}^2 x)}}{1 - r_{1.2}^2}$$

تحويل معامل الارتباط المتعدد الى قيمة اختبار "فا"

$$F = \frac{R^2/P}{(1-R^2)/n-P-1}$$

- درجة الحرية p = 2

- درجة الحرية = n-p-2

إذا كانت  $F_c \leq F_o$  ، نرفض الفرضية الصفرية ، ونتبنى الفرض البديل .

معامل الارتباط الجزئي:

$$r_{أب ج} = \frac{r_{أب*ج} - (r_{أب} * r_{ب ج})}{\sqrt{[(r_{أب})^2 - 1][(r_{ب ج})^2 - 1]}}$$

معامل ارتباط بيرسون:

$$R_p = \frac{N \sum(x \cdot y) - (\sum x) \cdot (\sum y)}{\sqrt{[N \sum x^2 - (\sum x)^2][N \sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

سادسا/فروض الدراسة :

- 1- هناك مستويات متعددة على مقياس الاحتراق النفسي لدى العينتين .
- 2- هناك فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الاحتراق النفسي راجع الى طبيعة المهنة .
- 3- هناك توزيع اعتدالي لبعدي العصائية والانبساط لدى عيني البحث.
- 4- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين في بعدي العصائية / الانبساط.
- 5- هناك علاقة ارتباطية متعددة بين الاحتراق النفسي و العصائية والانبساط.
- 6- هناك علاقة ارتباطية بين الاحتراق النفسي و الافكار اللاعقلانية لدى العينتين.

## الفصل الخامس

اولا / عرض وتحليل النتائج :

1- عرض وتحليل نتيجة الفرضية الاولى :

هناك مستويات متعددة من الاحتراق على النفسي لدى العينتين .

للاجابة عن هذا الافتراض تم حساب التكرارات والنسب المئوية لاستجابات افراد عينة الدراسة على مقياس الاحتراق النفسي حيث صنف المفحوصين الى ثلاث مستويات:

ا- المستوى المنخفض الذين حصلوا على علامة اقل من ( 59 )

ب-المستوى المتوسط الذين حصلوا على علامة ما بين (60- 95).

ج- المستوى المرتفع اكثر من (96).

الجدول رقم ( 24 )

بين مستويات الاحتراق النفسي لدى افراد العينتين ككل.

المستوى	التكرار	المعيار	النسبة المئوية
المستوى المرتفع	52	اكثر من 96	11.55%
المستوى المتوسط	324	بين 60-95	72%
المستوى المنخفض	74	اقل من 59	16.44%
المجموع	450	132 -22	100 %

يتضح من خلال قراءة الجدول ان أغلبية أفراد العينتين كانوا ضمن المستوى المتوسط للاحتراق النفسي بنسبة بلغت ( 75.79%) وبتكرار وصل تعداده (382) حالة ، اما المستوى المنخفض فقد بلغ نسبة ( 10.31%) وبتكرار بلغ (74) حالة ، اما المستوى المرتفع فكانت نتيجته (9,56%) وبتعداد شكل (52) حالة . إن النتائج المحصل عليها تتوزع اعتدا ليا على مجتمع الدراسة. ان هذه النتيجة تتقاطع مع كثير من الدراسات . تأتي على رأسها الدراسة المسحية التي قامت بها ماسلاش & جاكسون (1981) في الولايات المتحدة الأمريكية ، على عينة طبقية مشكلة من ( المعلمين ، المحامين ، الأطباء ، الشرطة ، موظفوا الخدمات الاجتماعية ) . من ابرز نتائج هذه الدراسة ، تسجيلها لمستوى متوسط من الاحتراق النفسي ( س.ب.ت.ن. 1995) . كما تقاطعت الدراسة مع دراسة اردنية قام بها الوابلي وزملاءه (1995) على عينة مكونة من (249) معلم ومعلمة كان الهدف منها ، تحديد مستوى الاحتراق النفسي لدى المعلمين والمعلمات الاردنيات . انتهت الدراسة الى ان المعلم الاردني يعاني من مستوى متوسط من الاحتراق النفسي في بيئة العمل ( س.ب.ت.ن. 1995) . تقاطت نتائج الدراسة الحالية كذلك مع دراسة جزائرية

للباحث بوزازوة ( 2003). كان الهدف منها قياس مستوى الاحتراق النفسي لدى عينة من اساتذة التعليم الثانوي في مادة التربية البدنية. خلصت الدراسة الى ان مستوى الاحتراق النفسي لديهم كان متوسطا، ( مخبر السياق الاجتماعي، 2003). في عام 1995 اجريت دراسة للرشدان توافقت و نتيجة هذه الدراسة ،كانت تحت عنوان الاحتراق النفسي لدى اعضاء هيئة التدريس في الجامعات الاردنية و اثر بعض المتغيرات في مستوى الاحتراق النفسي. تكونت عينة الدراسة من (463) عضو هيئة تدريس من ثلاث جامعات اردنية وتم جمع بيانات الدراسة باستخدام مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي . كشفت الدراسة عن وجود مستوى متوسط من الاحتراق النفسي لدى اعضاء هيئة التدريس في الجامعات الثلاث.

اما ابراهيم القريوتي وفيصل عبد الفتاح (1998) فقد أجريا دراسة على عينة من معلمي الطلاب العاديين ومعلمي الطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة بدولة الامارات العربية المتحدة بلغت (224) معلما ومعلمه منهم (149) من معلمي الطلاب ذوي الاحتياجات الخاصه و (95) من معلمي الطلاب العاديين واستخدما مقياس شرنك للاحتراق النفسي، اعد لاغراض الدراسة بعد استخراج صدقه وثباته ،وقد اشارت نتائج الدراسة الى وجود مستوى متوسط من الاحتراق مع زيادة في درجات الاحتراقالنفسي لدى معلمي الطلاب العاديين عن درجات معلمي الطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة ، مما يجعل هذه الدراسة تتفق ونتائج الدراسة التي قمنا بها. تقاطعت الدراسة كذلك مع تلك الدراسة التي قام بها كاتون وجرسنكل وكوب ولونج وميتش

(Coton&Grossinckle&Cope&Long&Mitchell, 1988) على عينة مكونة من (192) معلم ومعلمة من مراكز الإعاقة العقلية بالولايات المتحدة الأمريكية. أظهرت نتائج الدراسة وجود الاحتراق النفسي عند أفراد العينة بدرجة متوسطة على بعدي الإجهاد الانفعالي وتبلد المشاعر، وبدرجة عالية على بعد الشعور بالنقص في الانجاز الشخصي. (المجلة الاردنية ، في العلوم التربوية).

## 2- عرض وتحليل نتيجة الفرضية الثانية

**الفرضية الثانية:** هناك فروق في مستوى الاحتراق النفسي بين العينتين راجع الى طبيعة المهنة؟ ولاختبار هذه الفرضية تم استعمال اختبار "ت" لحساب دلالة الفروق بين متوسطات العينتين في مستواالاحتراق النفسي بابعاده الثلاثة .

الجدول رقم ( 25 )

تصنيف مستويات ابعاد مقياس " ماسلاش " للاحتراق النفسي .

الابعاد	المستوى	عال	متوسط	منخفض
الاستنزاف الانفعالي	30 فاكثر	18—29	0---17	
تبلد المشاعر	12 فاكثر	6---11	0---5	
نقص الشعور بالانجاز	24 فاكثر	12—23	0---11	

الجدول رقم ( 26 )

يبين نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات العينتين في ابعاد الاحتراق النفسي .

الابعاد	عينة العمل الإنساني ن=240		عينة العمل غير الإنساني ن=210		ت	درجة الحرية	ت الجدولية
	م	ع	م	ع			
الاستنزاف الانفعالي	22.82	11.16	21.43	13.72	1.17	448	1.62
تبلد المشاعر	9.44	10.42	7.26	8.46	* 2.44	448	1.62
نقص الشعور بالانجاز	16.56	8.12	15.72	6.52	1.21	448	1.62

تبين من نتائج الدراسة كما هو مبين في الجدول رقم (24)، انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي بين العينتين في بعدي ( الاستنزاف الانفعالي، وبعد الانجاز الشخصي) اذ كانت "ت" المحسوبة اقل من "ت" الجدولية، مما يجعلنا نقبل الفرض الصفري فيما تعلق بالبعدين سالف الذكر، في حين اظهر الجدول، ان هناك فروق بين مفردات العينتين فيما يخص بعد ( تبلد المشاعر ) عند مستوى اقل (0.05) ولصالح عينة العمل الإنساني الاجتماعي . تشير ( Maslach & Leiter ,1997) في وصفها لتبلد المشاعر، أنها تتمثل في تلك الاستجابة القاسية والمتصلبة تجاه الأشخاص الذين يستفيدون من الخدمة، كما تعني هذه الاستجابة معاملة هؤلاء المحتاجين إلى الخدمة كأشياء وليس كبشر . تؤشر هذه النتيجة أن ظاهرة الاحتراق النفسي لا ترتبط فقط بالعمل

الإنساني الاجتماعي ، مثلما تناولته الكثير من الدراسات النفسية التي تلت ظهور المفهوم في سبعينيات القرن الماضي، نذكر منها الدراسة المسحية لماسلاش & جاكسون 1982 Maslash & Jackson على عينة كبيرة من ( المعلمين ،الاطباء ، رجال الشرطة) دراسة ماسلاش & بينز 1984 على المحامين ، دراسة سيمكنس 1987 Simkins على المعلمين،دراسة كوبر 1987 Kooper على مديري مدارس التعليم الخاص.لقد اظهرت نتيجة البحث انه ليس هناك فروق بين عينتين في( بعدي الاستنزاف الانفعالي وبعد الانجاز الشخصي) علما انهما يختلفان في نوعية العمل الممارس ،إحداها تمارس عمل إنساني اجتماعي ، تتصل فيه مباشرة بالعملاء (التلاميذ) وأخرى تمارس أعمالا لها طابع إداري وتقني محض، ولا تتصف مهنتها بالطابع الإنساني ، بمعنى أن المسافة النفسية الاجتماعية بينها وبين الأخر بعيدة مقارنة بمهنة العمل الإنساني الاجتماعي.ان هذه النتيجة لا تتقاطع مع أية دراسة سواء أكانت أجنبية أو عربية في حدود علم الباحث ما عدا الدراسة التي قام بها كل من كوكس و بروكلي (Cox & brockley 1984) أن 67 % من المعلمين، أفادوا أن المصدر الأساسي للضغوط التي يواجهونها ناتجة عن ممارستهم لمهنة التدريس في مقابل 35% من عينة الأفراد غير العاملين بمهنة التدريس الذين أفادوا، أن عملهم هو المصدر الأساسي للضغوط اليومية التي يواجهونها، واعتقد أن هذا الأمر يزيد في تأصيل الدراسة، كونها لم تدرس الظاهرة فقط في المهن التي توصف بالعمل الإنساني الاجتماعي ، وإنما امتد القياس عندها إلى رصد الظاهرة كذلك في أوساط ليست لها تلك الصفة . وانتهت الدراسة ان الظاهرة موجودة في كلا الوسطين، ماعدا في بعد " تصلب المشاعر " اذ كانت عينة المعلمين أكثر تبلدا من العينة التي لا توصف مهنتها بالعمل الإنساني الاجتماعي .نتصور ان التباين بين العينتين في بعد "تبلد المشاعر " لصالح المعلمين، له ما يبرره ، كون هؤلاء يتعاملون على مدار ساعات العمل مع أناس وليس أشياء ، تتنوع وتختلف رغباتهم ووافعهم ، هم بحاجة ماسة دوما للمساعدة والرعاية ، الأمر الذي قد لا يوفق فيه البعض مما يولد لديهم هذا الشعور السلبي تجاه المتعلمين ، بينما تكون المسافة النفسية في المهن التي لا توصف بصفة العمل الإنساني ابعدا وأضيق وفي حدود ، مما هي عليه في المهن ذات طابع الإنساني الاجتماعي كما هو الحال في مهنة التعليم.

يتصور الباحث ان الدراسات التطبيقية سواء الأجنبية أو العربية التي تلت ظهور مفهوم الاحتراق النفسي منذ 1974 على يد الطبيب الانجليزي " فرندبرجر" ركزت كلها على تتبع الظاهرة داخل أوساط العمل الإنساني ، بما فيها الدراسة المسحية التي قامت بها كل من ماسلاش & جاكسون (1981) الذين يعتبران خبراء في بناء المفهوم وقياسه ، انتهجا نفس الطريق الذي اتبعه "فرندبرجر" ، إذ أن هذا الأخير أسس مفهوم الاحتراق النفسي « Burn out » انطلاقا من ملاحظته الشخصية للمتطوعين الذين يعملون معه في العيادة، والذين ساءت حالتهم النفسية أكثر من المرضى، ولم تكن تستند إلى أية دراسات تأسيسية أو بناء نظري ، ومن ثم ذهبت كل الدراسات التطبيقية فيما بعد الى البحث

عن الظاهرة في قطاع الخدمات الإنسانية (التعليم ، الصحة ، المحاماة ،...) أي المهن ذات الطابع الإنساني البحث ، أين يكون العامل على مدار ساعات العمل في مواجهة مع العملاء، وكأني بهذه الدراسات منذ تأسيس المفهوم سنة 1974 وما تلاه من دراسات تطبيقية التي ربطت الاحتراق النفسي بالمهن الإنسانية الاجتماعية ، وكأنها جرس إنذار يحدان كل من يمتحن عمل إنساني اجتماعي، قد يكون معرض للإصابة بالاحتراق النفسي ، الأمر الذي لم تؤكد دراساتنا والتي انتهت أن الظاهرة بقدر انتشارها في الوسط الاجتماعي الإنساني الاجتماعي ، لها وجود في مهن أخرى التي لا ينطبق الوصف الأخير، وان الاحتراق النفسي هو نتيجة لضغوط مستمرة ، بمعنى أن الضغط النفسي هو البداية المنطقية للاحتراق النفسي، وموجود في جميع أوساط العمل بأنواعها المختلفة، سواء أكانت إنسانية اجتماعية ، أو لها صفة أخرى . نتصور كذلك أن تلك الدراسات التطبيقية قد اتبعت خطوات مؤسسي المفهوم ( فرنديجر 1974)، ماسلاش & جاكسون (1981) ، مما أوجد هذه الندرة أو الغياب الكلي لهذه الدراسات في باقي المهن التي لا ينطبق عليها صفة العمل الإنساني الاجتماعي . نعتقد ان هذا الحصر للمفهوم في مهن الحقل الإنساني الاجتماعي فيه تقصير علمي في حق المفهوم وتقصير في حق الدراسة العلمية الموضوعية للظاهرة، لأننا نتصور أن ربط ظاهرة الاحتراق النفسي بالعمل في الحقل الاجتماعي الإنساني لن يكون موضوعيا وصحيحا، إلا إذا كان مبني على دراسة مقارنة بين محيطي عمل ، احدهما إنساني اجتماعي والأخر لا يتصف بهذه الصفة ، الأمر الذي سعت إليه هذه الدراسة ، وتأكدت الفرضية الصفرية التي تنبأها الباحث من خلال نتيجة الدراسة، أن لافرق بين العينتين في مستوى الاحتراق النفسي " بعدي الاستنزاف الانفعالي وبعد نقص الانجاز الشخصي" ، مما يزيد في تأصيل موضوع البحث ، كونه انفراد في قياس الظاهرة في بيئتين مختلفتين.

### 3- عرض وتحليل نتيجة الفرضية الثالثة :

هناك توزيع اعتدالي لبعدي العصائية والانبساط لدى عيني البحث.

الجدول (27)

يوضح نتائج العينتين على بعدي العصائية والانبساط

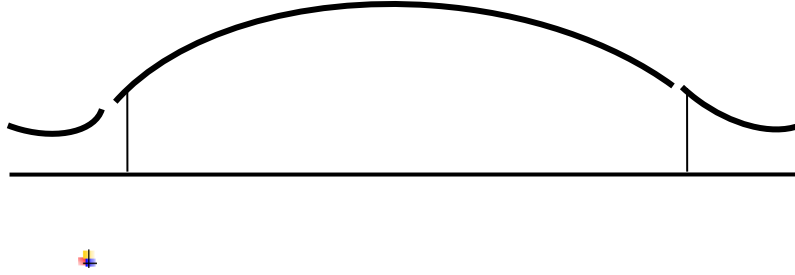
النسبة	ن 2		النسبة	ن 1		العينتين البعدي
	التكرار			التكرار	المعيار	
٪13.80	29		٪16.25	39	24—18	عصائية (عالية)
٪36.19	76		٪31.16	76	17—12	عصائية (متوسطة)
٪39.04	82		٪42.5	102	12—6	اتزان (متوسط)
٪10.95	23		٪9.58	23	6—0	اتزان (عال)
<b>٪ 100</b>	<b>210</b>		<b>٪ 100</b>	<b>240</b>		<b>المجموع</b>
٪18.09	38		٪18.33	44	24—18	انبساط (عال)
٪37.14	78		٪38.75	93	17—12	انبساط (متوسط)
٪31.14	66		٪34.16	82	12—6	انطواء (متوسط)
٪13.33	28		٪8.75	21	6—0	انطواء (عال)
<b>٪ 100</b>	<b>210</b>		<b>٪ 100</b>	<b>240</b>		<b>المجموع</b>

يظهر من القراءة الأولية للجدول رقم (27) أن أفراد العينتين يتوزعون بتكرارات ونسب متنوعة ومتفاوتة على بعد العصائية في مقابل الاتزان، وبعد الانبساط في مقابل الانطواء، ولقد اخذ هذا التوزيع شكل " منحني Goss" ، إذ تشتت الغالبية العظمى من المفحوصين بالنسبة للعينه الأولى ( ن=1=294) في وسط المسطرة التي تقيس العصائية في مقابل الاتزان ، بنسبة وصلت إلى أكثر من 30٪ ، ونفس الشيء ينطبق على الاتزان الانفعالي الذي يقابل العصائية ، بمعنى أن أكثرية المفحوصين يقعون وسط " جرس Goss" . وان القلة من المفحوصين ، يمكن تسجيل نتائجهم على أطراف مسطرة بعد العصائية / الاتزان والانبساط مقابل الانطواء، بمعنى أن أفراد العينة يتوزعون اعتداليا على بعد العصائية مقابل الانبساط ، والأمر نفسه ، تم تسجيله مع مفردات العينة الثانية ( ن=2=210) ، اذ كان التوزيع الأكبر للعينة في وسط مسطرة بعد العصائية / الاتزان وبعد الانبساط الانطواء، بنسبة قاربت 40٪ ، كما لم يمنع ذلك من تشتت البعض ولو بنسبة اقل على أطراف بعدي العصائية /

الاتزان. كما أن الملاحظة ذاتها تم تسجيلها عند قراءة الجدول فيما يخص بعد الانبساط والانطواء ، وستوضح الرؤية من خلال الرسم البياني التالي : الذي سيوضح هذا التشتت لأفراد العينة على مسطرة بعدي العصائية / الانبساط.

الشكل رقم (8):

يوضح تشتت افراد العينة على بعدي العصائية والانبساط.



يتضح من الرسم البياني أن أفراد العينتين يتوزعون بنسب مختلفة على بعدي العصائية والانبساط ، وان الاختلاف بينهم كان في الدرجة لا في النوع ، مما يتفق والدراسات العملية التي قادها " ايزنك " لإثبات الامتداد الوراثي لهذين البعدين لدى البشر. يقول **جيلفوردي** في إشارته الى البعد في الشخصية : "أن كل سمة من سمات الشخصية تتضمن فروقا بين الأفراد، ويحتل كل فرق من هذه الفروق مركزا معيناً على بعد متصل، وتمتد كل سمة من اتجاه معين إلى نقيضه أو ضده، فمثلا سمة الكسل تمتد عبر بعد متصل إلى نقيضها وهو المثابرة، وكذلك بالنسبة لسمة الأمانة ونقيضها الغش. وهكذا فكل سمة لها ضدها أو مقلبوها" ( عبد الخالق، 1987، ص 202 ) والضدان يقعان عند نهاية خط مستقيم أو مسافة تتخللها مراكز أو درجات متباينة ومتصلة بين النقيضين دون ثغرات أو تقطع، بحيث يشمل هذا الخط على جميع الأفراد، فلكل منهم مركز ولا يخرج احد منهم عن نطاق هذا البعد أو إطاره. إذ انه يستوعب كل التباين الحقيقي (الفروق الفردية) إذا ما قيس بأحد أدوات القياس الدقيقة. والفروق بين الأفراد على أي بعد، هي فروق كمية وليست كيفية. والبعد مفهوم محايد، يتضمن فكرة الاستمرار والاتصال لتوزيع سمة ما، ولا علاقة له بالمتغير ذاته الذي تتوزع (تتدرج) نتائجه قياسه عليه. فقد يكون المتغير سمة وجدانية كالحجل أو سمة عقلية كالذكاء. ويمكن أن نتصوره كمسطرة مدرجة، وكل شخص يقع عند درجة معينة على هذه المسطرة ( بشير معمرية ص 47).

الشكل رقم (9)

يعرض تصور بعد العصائية /الاتزان

العصائية \_\_\_\_\_ الاتزان

9 8 7 6 5 4 3 2 1

رابعا / عرض وتحليل نتيجة الفرضية الرابعة :

هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين في بعدي العصائية / الانبساط

الجدول رقم ( 28 ) :

يوضح نتائج الفروق بين العينتين على بعدي العصائية والانبساط.

عينات العمل غير الإنساني ن=210		عينات العمل الإنساني ن=240		العينات الابعاد	
ت	درجة الحرية	ت	ع	م	ع
الجدولية	الحرية	المحسوبة	ع	م	ع
1.08	448	4.85	2.16	14.06	3.08
1.08	448	0.63	2.10	14.66	3.12

إن القراءة الإحصائية للجدول تظهر ، أنه كانت هناك فروق بين العينتين في بعد العصائية إذ كانت ( ت ) المحسوبة ( 4.85 ) أكبر من ( ت ) الجدولة ( 1.08 ) عند مستوى الدلالة ( 0,05 ) ، ولم تكن هناك فروق بين العينتين على بعد الانبساط والانبساط ، إذ كانت ( ت ) المحسوبة أقل من ( ت ) الجدولة عند مستوى الدلالة ( 0,05 ) و ( 0.01 ) .

**تحليل ومناقشة النتيجة :** نتصور ان الفرض الصفري قد تحقق في احد شقيه وهو بعد الانبساط مقابل الانبساط ، ولم يتحقق في بعد العصائية مقابل الاتزان ، إذ كانت عينات المعلمين أكثر عصائية بمتوسط حسابي وصل الى ( 15.20 ) مقابل في عينات العمل غير الإنساني بمتوسط حسابي ( 14.06 ) وان " ت " المحسوبة كانت أكبر من " ت " الجدولية ، مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية في مستوى العصائية لصالح عينات العمل الإنساني الاجتماعي مقابل العينات التي لا تتصف بهذه الصفة . اعتقد ان هذه النتيجة لها ما يبررها من الناحية النظرية ، ذلك ان مفهوم بعد العصائية ، يعتبر استعداد بيولوجي وراثي ينشط ويتحول إلى عصاب فعلي بفعل المواقف البيئية الضاغطة . من هذا المنظور أيانه بعد مرضي كامن لدى الأفراد بدرجات متفاوتة . اعتقد ان ظهور تباين حقيقي بين العينتين في هذا البعد له علاقة ببيئة العمل التي يعمل فيها المعلمون ، إذ كانت أكثر ضغطاً من بيئة عمل العينات الثانية . بينما لم يظهر التحليل الإحصائي فروقا دالة في بعد الانبساط بين العينتين ، ذلك لان بعد الانبساط مقابل الانبساط هو الأخر عبارة عن سمة لها أساس بيولوجي وراثي ، لكنها ليست بعد مرضي ، إلا إذا اقترنت بالعصائية ، إذ يحدث ان يكون الإنسان عصائبي منبسط أو عصائبي منطوي ، إذا ساهمت البيئة الخارجية في إبرازه . إذ يحدث ان تنتج المواقف البيئية الضاغطة مستوى أكبر من العصائية لدى شخص لديه استعداد منخفض من العصائية ، مقارنة بشخص اخر لديه استعداد قوي

للعصائية الا انه تعرض لجرعة اقل من المواقف البيئية الضاغطة .لقد بينت كثير من الدراسات اثر البيئة الخارجية في تنشيط العصائية ، نذكر منها تلك الدراسة التي قام بها عبد الرحمن عيسوي على ثلاث عينات من ثقافات مختلفة ( انجليزية ، سودانية، لبنانية) ، فوجد ان السودانيين أكثر عصائية ، والانجليز اقل عصائية .في دراسة اخرى لعبد الستار ابراهيم على عينات مصرية وانجليزية وأمريكية ، وجد أن المصريين أكثر عصائية من الانجليز والأمريكيين . ووجد عباس محمد عوض 1981 ان المصريين أكثر عصائية من اللبنانيين .في دراسة اخرى لاحمد عبد الخالق وسبيل ايزنك 1981 للمقارنة بين أبعاد الشخصية لدى عينة مصرية وأخرى انجليزية ، أين بلغت عينة الدراسة 1330 مفحوص منهم 641 ذكر و689 أنثى. أسفرت نتيجة الدراسة عن حصول الذكور على درجات اقل من الإناث ، كما كانت العينة المصرية اعلي عصائية من العينة الانجليزية . كما قام كل من روبرت لو من كندا ، وكينوشيومي من اليابان 1982 بدراسة حضارية مقارنة لدرجات قائمة ايزنك للشخصية على طلاب الجامعة الكنديين واليابانيين ، بلغت العينة اليابانية 258 مفحوص ، منهم 127 انثى و131 ذكر ، اما العينة الكندية فكان تعدادها 288، منهم 136 انثى ، 152 ذكر . أسفرت النتائج ، إن الذكور اليابانيين أكثر عصيبة من الذكور الكنديين ، وان الذكور من العينتين كانوا اقل عصيبة من الإناث ( بشير ، صص 83-84). يمكن أن نستنتج مايلي:

- ان العصائية بعد علمي أمكن استخراجه من بيئات وثقافات مختلفة
- ان العصائية تنشط في البيئات الخارجية الضاغطة المحبطة ، فيتحول الاستعداد العصائي إلى عصاب فعلي.

#### 5- عرض وتحليل نتيجة الفرضية الخامسة

هناك ارتباط متعدد بين الاحتراق النفسي وبعدي العصائية / الانبساط لدى العينتين

الجدول رقم : ( 29 )

يوضح العلاقة الارتباطية المتعددة بين الاحتراق النفسي وبعدي العصائية والانبساط.

مستوى	قيمة "ف" الجدولة	قيمة "ف" المحسوبة	$Df2$ $n-p-1$	$Df1=p$	ن+1 2 450	العينة المتغيرات
الدالة			447	2	ر	
دالة	3.00	132			0.61	الاحتراق /عصائية /انبساط
					0.42	الاحتراق /عصائية بعد عزل الانبساط

عند قراءة النتائج المبينة في الجدول ، يتبين من خلال اختبار "ف" الذي احد اهدافه هي : قبول الفرض الصفري او رفضه . اظهرت النتيجة ان "ف" المحسوبة اكبر من "ف" الجدولية ، وبالتالي فان "ف" تعتبر دالة وبالتالي نرفض الفرض الصفري ، ونقبل الفرض البديل الذي يرى بوجود ارتباط متعدد بين الاحتراق وبعدي العصائية والانبساط لدى عينتي البحث وصلت قيمته ال (0.61) وهي قيمة ارتباطية متوسطة ودالة، اما الارتباط الجزئي بين الاحتراق والعصائية بعد عزل الانبساط فقد وصلت قيمته الى (0.42) وهي علاقة متوسطة ، تدل على وزن متغير العصائية مقابل الانبساط بعد عزل هذا الاخير. اظهرت المعالجة الإحصائية من خلال معامل الارتباط المتعدد بين متغيرين مستقلين(العصائية/ الانبساط)ومتغير تابع ممثلا في( الاحتراق لنفسي) بان هذا الارتباط كان دالا، اما الارتباط الجزئي بين العصائية والاحتراق النفسي بعد عزل متغير الانبساط فكان هو الاخر دالا الى حد ما ، مما يؤشر على انه أكثر وزنا من بعد الانبساط وأكثر قوة .نتصور من خلال هذه النتيجة ان الاحتراق النفسي كان سببا في تنبيه العصائية لدى المحترقين نفسيا في هذه الدراسة ، بمعنى انه كلما ارتفع مستوى الاحتراق النفسي ، ارتفعت معه درجة العصائية ، وكان العصائية متغير نائم ، عمل الاحتراق النفسي على ايقاضه. علما ان مستوى الاحتراق النفسي لدى مفردات الدراسة كان متوسطا ، عندما قمنا بقياسه من خلال الفرضية الأولى ، مما يفسر هذه الارتباط الجزئي المتوسط بين العصائية والاحتراق النفسي.، نتصور ان هذه النتيجة لها ما يسندها من الناحية النظرية ، خاصة الدراسات العاملة التي أجراها ايزنك Eysenck (1944) والتي انتهت إلى استخراج بعدي العصائية/ الانبساط. ان كلا البعدين عبارة عن سمتين تتوزعان لدى جميع البشر بنسب مختلفة ولهما أساس فسيولوجي وراثي وأخر بيئي اجتماعي يعمل على تنبيههما او التخفيف من حدتهما ، إلا ان بعد العصائية له خاصية كونه ، استعداد وراثي بيولوجي كامن لدى الأفراد ، يمكن ان تحوله البيئة الضاغطة إلى عصاب فعلي، بمعنى اخر هو بعد واستعداد باتولوجي للإصابة بالعصاب، في حين بعد الانبساط /الانطواء ، هو سمة وبعد لكنه ليس بعد مرضي كما هو الحال بالنسبة لبعد العصائية ، الا اذا ارتبط بهذا الأخير ، اذ قد يحدث ان يجمع الفرد بين مستوى عال او منخفض من العصائية ومستوى عال او منخفض من الانبساط ، كما يمكن ان يكون الإنسان لديه مستوى عال او منخفض من العصائية مع مستوى عال او منخفض من الانطواء. تتوافق نتيجة الدراسة التي تم التوصل اليها عادل عبدالله محمد 1995 بعنوان: بعض سمات الشخصيةوالجنس ومدة الخبرة وأثرها على الاحتراق النفسي. لقدهدفت الدراسة الى التعرف على اثربعض سمات الشخصية المتمثلة ( الحرص: التفكير الاصيل،العلاقات مع الاخر،الحوية.اظهرت الدراسة: فروقا ترجع لمتغير السمة الشخصية لدى المبحوثين،فكلما ارتفعت الدرجة على سمات الشخصية:الحرص،التفكيرالأصيل،العلاقات مع الأخر،الحوية،انخفضت درجةالاحتراق النفسي،فهذه السمات تزيد من فعالية الفرد وتقلل من تعرضه للاحتراق النفسي . كما توافقت نتيجة الدراسة مع ما توصل اليه عصام هشام احمد (2001) في دراسته تحت عنوان: دراسة

مقارنة بين المحترقين نفسيا وغير المحترقين في بعض خصائص الشخصية،العصابية / الانبساطية/ الذهانية لدى عينة من(210)مبحوث من دولة الكويت ممن يعملون في المهن الخدمائية تم تقسيمهم الى مجموعتين : المجموعة الأولى تم اختيارهم على أساس أنهم حصلوا على درجات عالية على مقياس الاحتراق النفسي. المجموعة الثانية:لديها مستوى احتراق منخفض. توصلت الدراسة الى وجود فروق دالة بين المحترقين في بعد الذهانية والعصابية لصالح المحترقين، بمعنى ان المحترقين حصلوا على درجات اعلي من غيرالمحترقين على بعد العصابية والذهانية. كما توافقت الدراسة مع ما توصلت اليه الباحثة :نوال بنت عثمان (2008) في دراستها تحت عنوان الاحتراق النفسي وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى العاملات مع ذوي الاحتياجات الخاصة،انتهت الدراسة إلى ان هناك علاقة بين الاحتراق النفسي وبعض سمات الشخصية (الثبات الانفعالي، الاجتماعية، السيطرة، المسؤولية، لدى عينة الدراسة مكونة من (150)عاملة تم اختيارهم بطريقة عشوائية، كما انتهت الى وجود علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين الاحتراق النفسي وبعض سمات الشخصية (الثبات الانفعالي، الاجتماعية، السيطرة، المسؤولية) عند مستوى الدلالة (0,05) .

ان النتائج التي توصلت اليها باربرا (Barbara,1988) التي بحثت في:العلاقة بين نمط الشخصية ومصادر المواجهة والاحتراق النفسي،لدى معلمات المرحلة الابتدائية. انتهت نتائجها بما يتوافق الى حد ما مع نتائج الدراسة الحالية ، حيث انتهت ان اسلوب المواجهة تتوسط العلاقة بين نمطا لشخصية والاحتراق النفسي، كما انتهت ان ذوي الشخصية المنبسطة اقل عرضة للاحتراق النفسي، اذاما استخدم الشخص أساليب مواجهة مناسبة وفعالة في مواجهة المشكلات، كما أشارت الى وجود علاقة ايجابية دالة بين الانجازالشخصي والشخصية الإدراكية , وأكدت ان أساليب المواجهة الفعالة تقلل منا لإحساس بالاحتراق النفسي.وتوصلت الدراسة الى ان شخصية المعلم تحدمدى الإصابة بالاحتراق النفسي، اوإمكانية تفاديه، وذلك في ضوء استخدام أساليب مواجهة معينة فعالة اوغير فعالة.

## 6- عرض وتحليل نتيجة الفرضية السادسة :

هناك علاقة ارتباطية بين الاحتراق النفسي والأفكار الالاعقلانية لدى العينتين.

الجدول رقم : ( 30 )

يوضح العلاقة الارتباطية بين الاحتراق النفسي والافكار الالاعقلانية

مستوى الدلالة	"ر" الجدولية		درجة الحرية	معامل الارتباط	الارتباط المتغيرات
	0.01	0.05			
دالة	0.149	0.115	448	0.63	الاحتراق النفسي / الأفكار الالاعقلانية

عند قراءة النتائج المبينة في الجدول ، يتبين ان هناك علاقة ارتباطية دالة بين الاحتراق النفسي والافكار الالاعقلانية بلغت (0.63) ، مما يؤشر على ارتباط المتغير التابع (مستوى الاحتراق النفسي) بالمتغير المستقل ( الافكار الالاعقلانية) ، بمعنى انه كلما كان هناك ادراك خاطئ للموقف البيئي نتيجة التفكير غير الموضوعي الذي لا يستند الى منطق ، زاد معه الاضطراب النفسي المتمثل في الاحتراق النفسي .

ان النتائج المحصل عليها والمعروضة من خلال الجدول ، تظهر كيف يمكن للإدراك الخاطئ او التفكير غير المنطقي الالاعقلاني ان يفرز الاضطراب النفسي بشكل عامويؤثر على الصحة النفسية للفرد، مثلما هو الحال في دراستنا ، اذ ارتبط الاحتراق النفسي بمتغير التفكير الالاعقلاني الى (0.63) لدى عينة الدراسة .ان هذه النتيجة لها ما يعززها من الناحية النظرية المعرفية، من خلال دراسات "اليس" و"بيك" اللذان يتفقان ، على ان الاضطراب لاينتج مباشرة من الموقف البيئي الضاغط ، بل هو نتاج التفسير او التأويل الذي نعطيه او نسقطه على ذلك الموقف ، فاذا كان ذلك التفسير منطقي وعقلاني وايجابي ، نتجت عنه ردود أفعال منطقية وعقلانية ومشاعر متزنة ، والعكس صحيح ، وهذا ما يتفق معفرض " إليس"القائل : إنالفرد يضطرب سلوكه بسبب تفكيره الالاعقلاني" غيرالمنطقي "الذي تعلمه (Ellis,2001,p.3).

تتوافق النتيجة التي توصلت اليها دراستنا مع ما توصل اليه أحمد (2004) في دراسته عن مدى انتشار الأفكار الالاعقلانية، وعلاقتها بالاحتراق النفسي لدى عينة بلغت (129) معلماً و(189) معلمةً من معلمي مديريات التربية والتعليم بمدينة تعز في اليمن. ودلت النتائج على وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الأفكار الالاعقلانية من جهة والاحتراق النفسي من جهة أخرى لدى أفراد عينة الدراسة ككل تبعاً لمتغير الجنس.

لقد عززت دراسة ميرزا (2007) النتيجة التي توصلنا إليها، عندما حاول التعرف عن علاقة 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 والأسرية والضغوط المهنية من جهة أخرى. كما قد تقاطعت نتيجة دراستنا مع ما توصل إليه إبراهيم (1990) في بحثه عن العلاقة بين التفكير اللاعقلاني من ناحية، والقلق، 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 القلق من ناحية أخرى، ووجود علاقة ارتباطية سلبية دالة إحصائياً بين الأفكار اللاعقلانية من جهة، وتحقيق الذات من جهة أخرى. كما تعتبر دراسة برنارد وكونان (Bernard & Cronan, 1999) تعزيزاً للنتيجة التي خلصت إليها دراستنا، إذ انتهت دراستهما إلى أن هناك علاقة 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.

توافق دراسة قامت بها رتيب (2000) مع ما توصلنا إليه، ولو أننا نختلف في المتغير التابع الذي قمنا بقياسه تحت تأثير المتغير المستقل، ألا وهو (الأفكار اللاعقلانية). انتهت دراسة هذا الأخير، إلى أن هناك علاقة في 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.

تعزز الدراسة التي قام بها (تيموفيف Timofief 1993) ما توصلت إليه الدراسة التي قمنا بها. لقد انتهت دراسة هذا الأخير إلى وجود علاقة بين الأفكار اللاعقلانية والصراعات في مجال العمل لدى عينة مكونة من (61) مديرة مؤسسة. أجرى ديكسون (Dickson; 1982) دراسة على 84 مديراً عاماً، حاول البحث في دور التفكير العقلاني في تسيير المؤسسة، انتهت دراسته أن التفكير العقلاني كان سبباً في ارتفاع مردودية المؤسسة، الأمر الذي يشاطر نتائج الدراسة التي توصلنا إليها. توافقت نتيجة الدراسة مع الاستنتاج الذي أشار إليه (لايتسي Lightsey، 1994) عندما رأى أن تفكير الفرد بشكل إيجابي في الأحداث التي تواجهه، يعد مخففاً للضغط الذي يتعرض له نتيجة تلك الأحداث، فكلما كانت أفكار الفرد إيجابية كان أكثر سعادة، أما إذا كان تقويمه سلبي لتلك الأحداث كان أكثر تعاسة، لذا فإن هناك علاقة وثيقة بين التفكير والانفعال، وأنه لا يمكن الفصل بين انفعال الفرد وتفكيره، وبالتالي فالاضطراب النفسي يرجع إلى طريقة التفكير اللاعقلانية لدى الأفراد. من هذا المنطلق يمكن كذلك أن نفسر الفروق الفردية بين الناس في إدراكهم للبيئة التي يعملون فيها تبعاً لمعتقداتهم العقلانية واللاعقلانية. فكلما كانت هذه الاعتقادات عقلانية موضوعية ومنطقية كلما كانت الاستجابة متوازنة وتوافقية مع البيئة الخارجية، أما إذا كانت هذه

المعتقدات غير عقلانية انعكس ذلك بالسلب على توازن الفرد وعلى صحته النفسية في بيئة العمل . من هذا المنطلق نتصور أن احتراق العمال في بيئة العمل ليس مرده فقط إلى العوامل الموضوعية الخارجية كمصدر من مصادر الضغوط المهنية ، بل يرتبط بكيفية إدراكهم للمهنة التي يمارسونها.

لقد ادرك كل من لازاروس وفولكمان (1984) Lazarus & Folkman ، ان إدراك الفرد الايجابي او السلبي للموقف الضاغط ، من المحددات الهامة للصحة النفسية ، فالأحداث التي يتعرض لها الفرد ، قد تزيد من ثقته ومهارته في التعامل مع الأحداث المستقبلية بالنسبة لشخص ما، وقد تكون ضاغطة وتشكل تهديدا لشخص آخر ، بمعنى أن درجة الضغط ومن ثم الشعور بالاحتراق النفسي في المهنة راجع لمدى إدراكنا للموقف البيئي على انه ضاغط أو هو غير كذلك. أثبتت بعض الدراسات أن هناك أفراد بطبيعة شخصياتهم لديهم ميل للإصابة بالأمراض ، ومن ابرز سمات هذه الشخصية : الإحباط ، سرعة الغضب ، القلق ، العداوة تجاه الآخرين ، ولقد أشار كل من لودنسلجر وريت (1984) Laudenslager & Reite ان إدراك الفرد على إن الموقف البيئي مهددا لذاته وان لا حول له ولا قوة في مواجهته ، قد يجعل منه شخصا محترقا نفسيا ، لان الأفراد يمكن أن يتحملوا الحدث البيئي الضاغط ، إذا كانوا يشعرون يتحكمون في الأحداث البيئية ، فالفرد عندما يعلم انه مقدم على فترة عصبية ، فانه قد يوظف استراتيجيات دفاعية للتخفيف من حدة الموقف الضاغط، أما إذا كان جاهلا أو من النوع الانسحابي فانه من السهل السقوط في شرك الاحتراق

### الاستنتاج العام :

يتصور الباحث ان مفهوم " الاحتراق النفسي " المرادف لمفهوم " Burn out " باللغة الانجليزية ، ابتدعه طبيب الامراض العقلية "فرندبرجر Freidenberger سنة 1974 " من خلال ملاحظة شخصية ، لمرضات كن يقمن بتمريض بعض المرضى المصابين بامراض مزمنة ، نسبة الشفاء من هذه الامراض ضعيلة جدا ان لم تكن مستحيلة . نتيجة التعامل اليومي لهؤلاء المرضات مع هؤلاء المرضى ، نتج عنه تدهور في الحالة النفسية لهؤلاء المرضات ، الى حد شبيههم ببنية احتترقت من الداخل ولم يبق منها الا الاعمدة . اطلق " فرندبرجر " سنة 1974 "على هذه الظاهرة اسم ( **Burn out** ) اي الاحتراق ، اذ يقول : " لقد أدركت من خلال ممارستي العيادية أن الأفراد قد يكونون أحيانا ضحايا حرائق مثلهم مثل البنائيات ، وهذا ناتج عن الضغط المستمر في بيئة العمل، مما يؤدي إلى التهام طاقتهم ومواردهم الداخلية (Freundberger, 1974; p3).

اعتقد كباحث ان هذا الوصف يغلب عليه الطابع الادبي، او السبق البحثي Show أكثر من الوصف العلمي الدقيق للظاهرة ، مع انه يذكر ان الظاهرة ناتجة عن الضغط المستمر ، فلماذا سماها " Burn out " ولم يسميها الضغط النفسي الحاد مثلا Stress ، علما ان المفهوم الاخير متداول في الدراسات العلمية في الفترة التي ظهر فيها مفهوم "

Burn out " سنة 1974، وله ابحاثه المخبرية ونظرياته مثل : ابحاث " سيللي " و " سلجمان " على سبيل الذكر لا الحصر .ولماذا لم يطلق عليه تسمية " اكتئاب العمل مثلا " Work Depression " لان بعض الدراسات ، تشير ان أعراض الاحتراق النفسي، تشبه إلى حد كبير أعراض الاكتئاب ، وما تناذر الاحتراق النفسي إلا رد فعل اكتيابي أمام موقف بيئي ضاغط (Gautier ;2003) .بمعنى اننا قد نكون امام حالة اكتئابية فقط، ولا حاجة لابتداع مفهوم جديد ، يجعلنا في حيرة من امرنا ، اي المفاهيم نوظف ؟ ، فالتصور ، ان يقبل علينا طبيب اخر لكن في الامراض الباطنية بمفهوم جديد يسمى " الانفجار الخلوي Boom Cellulaires ، ويعطي اعراضا للمرض تطابق كلية مرض " Le cancer السرطان " ، ان هذا النوع من الخرجات ، لن يقبل بها البحث العلمي عموما ، لانها لن تساهم في تطويره ، في الوقت الذي تسعى فيه كل التخصصات الى توحيد المفاهيم ، حتى تتوحد اللغة العلمية التي يستخدمها الباحث.

ان كلمة " Burn out " التي جاء بها Freundberger تعني الاحتراق ، لان اصلها من الفعل to burn ، الا ان الذي نقل المفهوم للغة العربية اضاف صفة "النفسي" للموصوف الا هو " الاحتراق " غير انه في اللغة الفرنسية ، يستعملون مصطلح " Burn out " عوض مصطلح Epuiseent prof و لا ضرر في استعماله في اللغة الفرنسية ، مع انه مفهوم انجليزي ، ويعتبرونه مصطلح مستلف un emprunt . ان الملاحظة الاخرى التي يمكن تسجيلها في تقديري ، على Freundberger تتمثل في حكم القيمة الذي اصدره ، عندما قال : (في وصفه للحالة النفسية للممرضات الاثني كن ضحايا الاحتراق النفسي ) "ان حالاتهن النفسية اصبحت اسوا من المرضى " . اتصور ان الامر فيه نوع من المغالاة في وصف الظاهرة ، فكيف له بهذا الحكم ، ان لم يكن قد قام بقياس الحالة النفسية لكليهما ( المريض والممرض ) ، علما ان هؤلاء المرضى يعانون من امراض مزمنة ، ونسبة الشفاء ضعيفة ان لم تكن مستحيلة ، الامر الذي قد يؤثر لمحالة على الحالة النفسية لهؤلاء المرضى ، ولا اتصور ان تكون الحالة النفسية للممرض اسوا من المريض، الا اذا كانت هناك دراسة مقارنة بينهما ، الامر الذي لا اعتقد ان " فرندبرجر " قد قام به. .

ان القاموس الطبي la rousse medical ، لا يذكر في متنه مرضا تحت عنوان "Burn out" كما ان منظمة الصحة العالمية لا تدرج المفهوم تحت طائفة الامراض بشكل عام ، ولا الامراض المهنية على وجه الخصوص لهذه الاعتبارات التي ذكرت ، لا يتم تعويض العامل ، عند الاصابة بالظاهرة ، عدا بعض الدول الاسكندنافية ( مثل السويد) على اعتبار ان مستوى المعيشة مرتفع ، وانها مجتمعات تولي عناية كبرى للتأمين الاجتماعي ، فانه يتم التعويض في حال الاصابة بالاحتراق النفسي ، لذا اعتقد ان Freundberger ، لو وظيف مفهوم اقرب الى الامراض الموصوفة ، مثل : الاكتئاب في المهنة " Work Depression " ، لامكن اعتباره مرض مهني ، يمكن التعويض عنه لدى التأمينات والضمان الاجتماعي ، بمعنى ان ظهور المفهوم على الساحة العلمية ، لم يفد العامل

كثيرا ، لذا يلجا الكثير من العمال والاطباء على تقديم ووصف عطل مرضية لامراض موصوفة ، مكان ظاهرة الاحتراق النفسي. ان الظاهرة التي وصفها " فرندبرج Freidenberger سنة 1974 ، " بالاحتراق النفسي Burn out " كانت على عينة من المتطوعين في الحقل الطبي ، لكن Freidenberger ، لم يبين في مقاله الذي نشر 1974 هل الظاهرة ، كان يعاني منها جميع الممرضات او البعض منهم ؟ بمعنى هل الاستنتاج ، كان مبني على دراسة ميدانية ، تلت ظهور الظاهرة ، ام ان الاستنتاج كان بناء عن ملاحظة شخصية لبعض الحالات ، لتعمم هذه الملاحظة على باقي الحالات . لم يعثر الباحث عن اية دراسة اخرى قام بها فرندبرج Freidenberger بعد تلك التي نشرها سنة 1974 عن ظاهرة " بالاحتراق النفسي Burn out " ، وكاني به رعى بالمفهوم الى الساحة العلمية ثم انسحب منها ، لتلقف المفهوم ، الباحثة في علم النفس الاجتماعي " كرستينا ماسلاش " " وسوزان جاكسون " سنة 1981 ، وتقوم بدراسات ميدانية اخرى عن المفهوم ، وتضع له اداة القياس ، لكن دائما في القطاع الانساني الاجتماعي .

الغريب في الامر ان كل الدراسات الميدانية التي تلت ظهور المفهوم منذ سنة (1974) الى يومنا هذا ، لم تخرج تلك الدراسات عن قطاع العمل الانساني الاجتماعي ، وكانها ارادت ان تقول :بمان مكتشف المفهوم " فرندبرجر Freidenberger كان في القطاع الصحي ، وهو قطاع انساني اجتماعي ، اذن لابد من تتبع الظاهرة في هذا القطاع ، الامر الذي يعني ان كل من امتهن مهنة العمل الانساني الاجتماعي ، فهو معرض للاصابة بظاهرة الاحتراق النفسي ، وان كل من امتهن مهنة لا تتصف بهذه الصفة ، فهو بمنأى عن الظاهرة .اعتقد ان حكم القيمة هذا لن يكون صائبا ، الا اذ استند الى دراسة علمية مقارنة ، بين مهنتين ، احداها تمارس عمل انساني اجتماعي ، واخرى لا تتصف بهذه الصفة ، الامر الذي سعت اليه هذه الدراسة . لقد انتهت الدراسة ، أن الاحتراق النفسي في العمل لا يرتبط فقط بالوسط الاجتماعي الإنساني كما حاول التراث السيكلوجي الذي تناول الظاهرة منذ سبعينيات القرن الماضي أن يفهمنا إياه ، بل الظاهرة قد تمتد في أوساط مهنية ليست لها تلك الصفة ، اذ أثبتت نتائج البحث ، أن لا فرق بين العيتين اللتين تختلفان في وسط العمل في مستوى الاحتراق النفسي ، إلا في عرض واحد ألا وهو " تصلب المشاعر " إذ كانت عينة العمل الإنساني الاجتماعي أكثر تبدا في المشاعر من العينة الثانية التي لا تتصف بهذه الصفة .لذا نوصي أن تولي البحوث العلمية اللاحقة أهمية لبنيات عمل أخرى غير الوسط الاجتماعي الإنساني ، لأننا نتصور أن هذا الأخير اخذ نصيبه من الدراسة إلى حد التشبع ، وان باقي الأوساط الأخرى التي لا تتصف بهذه الصفة ما زالت عذراء بحثيا . اظهرت الدراسة ان ظاهرة الاحتراق النفسي لا ترتبط فقط بالاسباب الموضوعية الغير ملائمة في العمل ،يمكن كذلك للمحدد الوراثي ان يكون له اثر في افراز الظاهرة ،لان الشخصية بالاساس هي عبارة عن توليفة بين العامل الوراثي البيولوجي من جهة ،والعامل البيئي الموضوعي من جهة اخرى ، الامر الذي انتهت الي

نتيجة الدراسة من خلال وجود ارتباط بين الاحتراق النفسي وبعد العصائية . خلصت الدراسة كذلك ان المكون المعرفي المتمثل في جملة الافكار التي نعملها ، هي التي تحدد كيفية ادراكنا للموقف البيئي ، بمعنى اذا كانت هذه الافكار التي نعملها لاتستند الى اي منطق ويغلب عليها التفكير اللاعقلاني ، بالمحصلة سنسقط هذا النوع من التفكير على المواقف البيئية التي ندركها . يوصي الباحث الدراسات اللاحقة ، أن تبني مفهوم " الضغوط المهنية " أفضل من مفهوم " الاحتراق النفسي " ذلك ان المفهوم الأخير لا يملك سند نظري قوي ، مثلما هو الحال بالنسبة لمفهوم الضغوط المهنية ، اذ له قاعدة نظرية عريضة ، وله علاقة وطيدة بموضوع الضغوط النفسية ، كما انه يساهم في توحيد المصطلحات ، بحيث نكون أمام مصطلح واحد ولغة علمية واحدة ، و عليه يمكن للباحث في هذا الموضوع ان يقعد دراسته على كثير من الأعمال البحثية ، نذكر على سبيل المثال لا الحصر : أعمال " سيللي " " سيلقمان " " لازاروس " ... في حين يفتقد موضوع الاحتراق النفسي إلى هذا السند . لقد أفرزت نتائج الدراسة ان ظاهرة الاحتراق النفسي بقدر تأثرها بالعوامل الموضوعية المسببة لها ، ترتبط كذلك بأسباب أخرى ذاتية ، يأتي العامل البيولوجي الوراثي على رأسها ، متمثلاً " ببعيد العصائية مقابل الاتزان الانفعالي ، والذي يعتبر استعداد وراثي كامن لدى الأفراد ، تحوله البيئة الضاغطة إلى عصاب فعلي ، بمعنى ان ارتفاع او انخفاض الاحتراق النفسي ، يتأثر بمستوى هذا البعد لدى العامل ، اذ يكفي ان تكون درجة الضغط النفسي منخفضة ، إلا أن مستوى العصائية مرتفع ، حتى يثير مستوى متوسط او عال من الاحتراق النفسي . كما أفرزت نتائج الدراسة وجود ارتباط متعدد بين الاحتراق النفسي وبعيد العصائية وبعيد الانطواء . نتصور ان هذه النتيجة منطقية ، لان احد أهم أعراض الاحتراق النفسي هو " التصلب في المشاعر " تجاه من تقدم لهم الخدمة خاصة في بيئة العمل الإنساني الاجتماعي ، اين ان تبعد المسافة النفسية بينه وبين الآخر . نتصور ان هذا السلوك بقدر ما هو عرض من أعراض الاحتراق النفسي يمكن تصوره على انه مكانزم دفاعي يلجأ إليه العامل للتخفيف من حدة الاحتراق النفسي ، الأمر الذي حدث مع عينة المعلمين ، إذ كانت أكثر تصلباً من العينة الثانية ، نعتقد أن هذه الأخيرة قد تستعمل مكنزمات أخرى غير المكنزم الذي ذكرناه ، وقد يكون الإضراب الغير معلن احد وسائلها ، كان يعمل الموظف ساعة ويرتاح سبع ساعات من وقت العمل ، او يصطنع المرض ، او يتغيب ... لذا نقترح أن تشمل الدراسات اللاحقة على مواضيع تتناول " استراتيجيات مقاومة الاحتراق النفسي في بيئة العمل " ، ان تكون هناك مواضيع تبين ملمح العامل في بعض المهن ذات الضغط النفسي العال . اذ لا بد أن يواجه الموظفون الى المهن التي تتوافق واستعداداتهم ، سواء أكانت هذه الاستعدادات وراثية بيولوجية أو اجتماعية مكتسبة ، لأننا نعتقد أن هناك فئة من العمال يزاولون أعمالهم على مضض ، لا تقم لا يملكون أصلاً الاستعداد اللازم لممارستها ، وأنهم يعانون في صمت من ظاهرة الاحتراق النفسي الذي يشبه الى حد كبير أعراض الاكتئاب . علماً أن منظمة الصحة العالمية لم تدرج ظاهرة الاحتراق النفسي ضمن الأمراض المهنية ، الأمر الذي يدفع

الكثير من الأطباء إلى تشخيص أمراض جسدية او أمراض عقلية مكان ظاهرة الاحتراق النفسي.إننا نعتبر الدراسة الحالية جرس إنذار للمنظمات العالمية التي تعني بظروف العمل وصحة العامل ، أن تأخذ في الحسبان هذه الظاهرة وما تخلفه من نتائج على الصحة النفسية والجسدية للعامل . إن هذه الدراسة في خضم البحث عن الأسباب الذاتية المسؤولة عن إفراز ظاهرة الاحتراق النفسي في بيئة العمل ، من خلال توظيف مقارنة معرفية تمثلت في علاقة الأفكار اللاعقلانية بالظاهرة، انتهت ان الكيفية التي يدرك بها العامل الموقف البيئي كثيرا ما كانت مسؤولة عن الاضطراب النفسي الذي يصيب العامل . لذا توصي الدراسة الحالية الدراسات اللاحقة ، بالتفكير في اقتراح برامج إرشادية او علاجية تكون الغاية منها ، تطويق ومحاصرة الظاهرة في الوسط العمالي ، لأننا نعتقد أن هذا النوع من التكفل على مستوى المؤسسات سواء أكانت عمومية خدمية او اقتصادية ، سيقدم خدمات ذات فائدة للفرد اولا والمؤسسة ثانيا ، علما أن هذا النوع من التكفل الإرشادي والعلاجي لا يستغرق وقتا طويلا ولا يكلف أعباء مالية ضخمة ، ونتائجه يمكن ملاحظتها في وقت قصير .

## الاقتراحات :

- 1 - يوصي الباحث الدراسات اللاحقة ان تتبنى مفهوم "الضغوط المهنية" او " الانهك المهني افضل من تبني مفهوم " الاحتراق النفسي " ، ذلك ان المفهوم الاول اكثر دقة من الناحية العلمية ، كما انه من التعيد النظري ما يجعله اكثر ثراء وموضوعية ، حتى نساهم في توحيد لغة البحث و المصطلحات
- 2- نقترح على الدراسات اللاحقة التي تبحث في موضوع الضغوط المهنية بعض المواضيع التي ستكون اضافة للتراكم المعرفي الذي تناول الظاهرة ، من بينها :
  - ا)- مزيد من الدراسات المقارنة بين الذين يمارسون مهن انسانية واخرين يمارسون مهن لا تتصف بهذه الصفة.ان لاننا نعتقد ان الضغوط المهنية في المجال الانساني الاجتماعي قد اخذت نصيبها طيلة اربعين سنة ، وانه لا بد من رصد الظاهرة في القطاعات التي لا تتصف اعمالها بصفة العمل الانساني الاجتماعي. ب)- الضغوط المهنية وعلاقتها بمستوى الطموح . انا نتوقع ان مستوى الضغط المهني يرتفع ، عندما لايساهم العمل الذي نمارسه في تحقيق الطموحات والتوقعات التي نحملها في اذهاننا.
  - ت)- الضغط المهني وعلاقته بالاجر . نقترح دراسة مقارنة في مستوى الضغوط المهنية بين اصحاب الاجر الزهيد واصحاب الاجر المرتفع .
  - ج)- نقترح برامج ارشادية او علاجية للتخفيف من حدة ظاهرة الانهك المهني في بيئة العمل .
  - خ)- الضغط المهني وعلاقته بالمنافسة بين العمال في بيئة العمل.
  - ه)- التغذية الراجعة بين رب العمل والعامل واثرها على مستوى الضغط المهني .
  - و)- مستوى الضغط المهني وعلاقته بعجلة الانتاج (Taux de rotation) داخل المؤسسة الاقتصادية.
  - ي)- مستوى الضغط المهني بين العامل المؤقت والعامل الدائم . نتوقع انه عندما يشعر العامل انه عليه ان يبذل جهدا مضاعفا تفاديا للرجوع الى حالة البطالة ، يجعله ذلك اكثر للانهاك المهني .

## المراجع :

- 1- الزيود نادر فهمي (1998) : نظريات الارشاد والعلاج النفسي ، دار الفكر للطباعة والنشر ، الاردن
- 2- الفرحاتي السيد محمود(2005) : سيكولوجية تحصيل الاطفال ضد العجز المتعلم ، دار السحاب للنشر والتوزيع ، القاهرة ، مصر
- 3- الشناوي محمد محروس (1994) : نظريات الارشاد والعلاج النفسي ، دار الغريب للنشر والتوزيع القاهرة ، مصر.
- 4- الخطيب صالح احمد (2003) : الارشاد النفسي في المدرسة ، دار الكتاب الجامعي ، العين ، الامارات العربية.
- 5- الخطيب جمال (2002) : تعديل السلوك الانساني ، دار الفلاح ، الاردن .
- 6- الهنداوي علي & الزغلول عماد (2002) : مبادئ اساسية في علم النفس ، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع ، عمان.
- 7- الوقفي، راضي (1998). مقدمة في علم النفس. عمان: دار الشروق للنشر.
- 8- احمد فوزي بشري(1985) ، العلاقات الإنسانية في ، الصناعية، جامعة حلوان القاهرة
- 9- ارحايل مايكل،(1993) سيكولوجية السعادة ، ترجمة فيصل عبد القادر يونس ، المجلس الوطني للثقافة والفنون ، الكويت.
- 10- القذافي رمضان (2002) : التوجيه والارشاد النفسي ، الطبعة الاولى ، دار الجليل ، بيروت.
- 11- احمد محمد عبد الخالق (1992): الابعاد الاساسية للشخصية ، دار المعرفة الجامعية ، الاسكندرية ، مصر.
- 12- الزيود نادر فهمي (1998) : نظريات الارشاد والعلاج النفسي ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن.
- 13- لازاروس ريتشارد (1998) : الشخصية ، ترجمة سيد غنيم ، دار الشروق ، القاهرة.
- 14- اباظة امال (2000) : الانماط السلوكية للشخصية ط 1 ، المكتبة الانجلو مصرية .
- 15- بشير معمريه (2009) مصدر الضبط والصحة النفسية ، المكتبة العصرية ، مصر .
- 16- حمدي ياسين وآخرون،(1999)، علم النفس الصناعي والتنظيمي بين النظرية والتطبيق ، دار الكتاب الحديث القاهرة
- 17- سناء زهران حامد (2004): ارشاد الصحة النفسية لتصحيح مشاعر ومعتقدات الاغتراب، الطبعة الاولى ، عالم الكتب ، القاهرة.

- 18- شاكراً حمودي (2009): مبادئ علم الاحصاء وتطبيقاته ، دار الثقافة للنشر والتوزيع ، الطبعة الاولى ، الاردن.
- 19- شقير زينب محمود(2002):علم النفس العيادي والمرضي للاطفال والراشدين ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن.
- 20- عامود، بدرالدين (2001). علم النفس في القرن العشرين. الجزء الاول. دمشق: مكتبة الاسد.
- عيسوي عبد الرحمن(2002): نظريات الشخصية ، دار المعرفة الجامعية ، الاسكندرية ، مصر
- 21- علي عسكر (2000)، ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها: الصحة النفسية والبدنية في عصر التوتر والقلق، (الطبعة الثانية).
- 22- فوزية عبد الحميد الجمالي ، عبد الحميد سعيد حسن ، دراسات عربية في علم النفس ، المجلد الثاني ، العدد 1 ، دار الغريب للطباعة والنشر والتوزيع ، القاهرة.
- 23- -فارس حلمي، (1999) المدخل الى العلم الصناعي والتنظيمي ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، القاهرة .
- 24- فوزية عبد الحميد الجمالي ، عبد الحميد سعيد حسن ، دراسات عربية في علم النفس ، المجلد الثاني ، العدد 1 ، دار الغريب للطباعة والنشر والتوزيع ، القاهرة.
- 26- عمر مصطفى محمد النعاس (2008)، الضغوط المهنية وعلاقتها بالصحة النفسية، منشورات 7 من أكتوبر ليبيا
- 27- -فاروق السيد عثمان (2001) ، القلق وادارة الضغوط النفسية ، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 28- كفايي علاء الدين(1999): الارشاد والعلاج النفسي الاسري المنظور النسقي الاتصالي، الطبعة الاولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- 29- مليكة لويس كامل (1990) :العلاج السلوكي والتعديل السلوكي ، دار القلم للنشر والتوزيع ، الكويت.
- 30- معتز سيد عبد الله : الشخصية الانبساطية ، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع .
- 31- مطاوع، ابراهيم عصمت (1981). علم النفس واهميته في حياتنا. القاهرة: دار المعارف.
- محمد عادل عبد الله (2000) : العلاج المعرفي السلوكي ، اسس وتطبيقات ، دار الرشاد ، القاهرة.
- 32- ارخايل مايكل،(1993) سيكولوجية السعادة ، ترجمة فيصل عبد القادر يونس ، المجلس الوطني للثقافة والفنون ، الكويت.
- 33- روشكا، ألكسندرو (1989). الإبداع العام والخاص ، ترجمة د .غسان عبدالحلي أبو فخر. الكويت: سلسلة عالم المعرفة.

## المجلات المتخصصة :

- 1- الانصاري بدر محمد (1997) الفروق بين الجنسين في سمات الشخصية في الثقافة الكويتية ، المجلة العربية للعلوم الانسانية ع 59 ص ص. 52- 88
- 2- الريحاني سليمان (1985). تطوير اختبار الأفكار العقلانية اللاعقلانية / مجلة دراسات، المجلد الثاني عشر، العدد الحادي عشر..
- 3- الريحاني ، سليمان ( 1987 ) : الأفكار اللاعقلانية عند الأردنيين والأمريكيين دراسة غير ثقافية لنظرية أليس في العلاج العقلي العاطفي " مجلة دراسات ، المجلد الرابع عشر ، العدد
- 4- الو ابلي سليمان، الاحتراق النفسي ومستوياته لدى معلمي التعليم العام بمدينة مكة المكرمة في ضوء مقياس ماسلاك المعرب" (1995) مركز البحوث التربوية، جامعة ام القرى، مكة المكرمة.
- 5- السيد محمد خيرى (1967)، الصحة النفسية والصناعة ، مجلة الصحة النفسية ، مجلد 1 عدد1 القاهرة.
- 6- السمدوني السيد (1991) : ادراك المتفوقين عقليا للضغوط في بعض المهن الاجتماعية ، المؤتمر السنوي السادس في علم النفس ، جامعة المنصرة ، مصر.
- 7- الفاعوري فايزة (1990) : الضغوط المهنية التي تواجه معلمات التربية الخاصة في الاردن ، مجلة كلية التربية ، الامارات المتحدة ، العدد 23 .
- 8 - القريوتي، إبراهيم؛ وعبدالفتاح، ( 1998 ) الاحتراق النفسي لدى عينة معلمي الطلاب العاديين ومعلمي الطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة بدولة الإمارات العربية المتحدة .مجلة كلية التربية، جامعة الإمارات العربية المتحدة، العدد13. ص 131
- 9- الخرابشة، عمر وعريبات، احمد ( 2005 ) الاحتراق النفسي لدى العاملين مع الطلبة ذوي صعوبات التعلم .مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والاجتماعية والانسانية.ص ص 293-301.
- 10- الزيودي، محمد ( 2007 ) مصادر الضغوط النفسية والاحتراق لدى معلمي التربية الخاصة بمحافظة الكرك، مجلة جامعة دمشق ، العدد 12. ص ص 189-219
- 11- السرطاوي، زيدان ( 1997 ) الاحتراق النفسي ومصادره لدى معلمي التربية الخاصة ، مجلة كلية التربية ، جامعة عين شمس، العدد 21 ص ص 57-96.
- 12- البتال زيد محمد(1999)، الاحتراق النفسي لدى معلم التربية الخاصة " بحث مقدم في ندوة الإرشاد النفسي والمهني من أجل نوعية أفضل لحياة الأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة" . جامعة الخليج العربي . البحرين.

- 13- ابراهيم عبد الستار (1980): العلاج النفسي الحديث ، قوة الانسان ، سلسلة عالم المعرفة ، العدد 21 ، المجلس الوطني للثقافة والعلوم ، الكويت.
- 14- احمد فوزي بشري(1985) ، العلاقات الإنسانية في المنظمات الصناعية، جامعة حلوان القاهرة.
- 15- ابراهيم معصومة(2002) ، قصور الانتباه وبعض سمات الشخصية ، مجلة الدراسات العربية في علم النفس ، ع 2 ص ص 11-56
- 16- جمعة السيد يوسف (2006) : ادارة ضغوط العمل ، مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث كلية الهندسة ، جامعة القاهرة . .
- 17- حسن، عبد الحميد، و الجمالي، فوزية : ( 2003 ) (الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها ببعض المتغيرات الانفعالية لدى عينة من طلبة جامعة السلطان قابوس، مجلة العلوم التربوية، كلية التربية، قطر، العدد الرابع
- 18- حامد رنا ( 199 ) : الاحتراق النفسي لدى العاملين لدى معلمي الطلبة المعاقين في اليمن: مجلة كلية التربية، جامعة الإمارات العربية المتحدة، العدد13. ص 131
- 19- زيدان عصام والامام كمال (2002) ، الذكاء الانفعالي وأساليب التعلم وأبعاد الشخصية ، مجلة الدراسات العربية في علم النفس ع 1 ص ص 11-61.
- 20- زهير الصباغ. (1988) ضغط العمل ، المجلة العربية للادارة ، العدد(2) ، عمان .
- 21- عمر مصطفى محمد النعاس ، الضغوط المهنية والصحة النفسية ، ط1، منشورات جامعة 7 أكتوبر ، ليبيا (2008).
- 22- عسكر علي (1986) ، "مدى تعرض معلمي المرحلة الثانوية بدولة الكويت لظاهرة الاحتراق النفسي ،المجلة التربوية - الكويت ، المجلد 3، العدد 10 ،
- 23- عسكر علي وعبد الله احمد (1999) مدى تعرض العاملين في بعض المهن وعلاقتها ببعض المتغيرات الشخصية ، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، م7 ، ع 16 ، ص9.
- 24- عبد الله مجدي (1991) دراسة عامله لاستقبال بعدي الانبساطية والعصابية من خلال مكوناتهما الفرعية لدى الجنسين ، الجمعية المصرية للدراسات النفسية ، بحوث المؤتمر السادس لعلم النفس في مصر ج 1 ص ص 317- 333 .
- 25- عبد الخالق احمد (1991) استخبار ايزنك للشخصية ، دليل التعليمات ، الصيغة العربية، الاسكندرية ، دار المعرفة الجامعية ، ع 2 ص 16.

- 26- عبد الرحمن بن احمد هيجان(1998) ضغوط العمل منهج شامل لدراسة مصادرها ونتائجها وكيفية ادارتها ، مجلة الادارة العامة ، الرياض
- 27- عبد الرحمن ، محمود السيد ، عبد الله معتز سيد ( 1994 ) " الأفكار اللاعقلانية لدى الأطفال والمراهقين وعلاقتها بكل من حالة وسمة القلق ومركز التحكم ، دراسات نفسية ، المجلد الرابع ، العدد الثالث.
- 28- محمد خيرى (1967) السيد محمد خيرى (1967)، الصحة النفسية والصناعة ، مجلة الصحة النفسية ، مجلد 1 عدد1 القاهرة.
- 29-وحيد، أحمد عبداللطيف (2001). علم النفس الاجتماعي. عمان، دار المسرة للنشر والتوزيع والطباعة
- 30- وفية الهنداوي،(1994) استراتيجيات التعامل مع ضغوط العمل الاداري ، مجلة نفسية العدد(58) ، مسقط ، سلطنة عمان
- 31- فوزية عبد الحميد الجمالي ، عبد الحميد سعيد حسن ، دراسات عربية في علم النفس ، المجلد الثاني ، العدد الاول ، دار الغريب للطباعة والنشر والتوزيع القاهرة ،(2000).
- 32- فارس حلمي،(1999) المدخل الى علم الصناعي والتنظيمي ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، القاهرة .مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والاجتماعية والانسانية.ص ص 293-301.
- 33- فرح عدنان (1999): الاحتراق النفسي لدى العاملين مع ذوي الاحتياجات الخاصة بدولة قطر ، .مجلة كلية التربية، جامعة الإمارات العربية المتحدة، العدد13 ص 131
- 34- البتال محمد زيد (2000) :الاحتراق النفسي لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة ، ماهيته واسبابه وعلاجه ، سلسلة اصدارات اكااديمية التربية الخاصة ، الرياض
- 35- عبد الله جاد محمود (2005) : بعض عوامل الشخصية والمتغيرات الديمغرافية في الاحتراق النفسي لدى عينة من المعلمين ، مجلة كلية التربية ، جامعة المنصورة ، مصر.
- 36- غنيم، سيد محمد، (1983).الشخصية. القاهرة: دار المعارف.
- 37- هبة ابراهيم & عويد المشعان ( 2004 ) : ضغوط العمل وعلاقتها بالنظ ( ا ) ووجهة الضبط والرضا الوظيفي لدى المعلمين المصريين والكويتيين . دراسات عربية في علم النفس ، عدد2 ، ص ص5-32.
- 38- مطاوع، ابراهيم عصمت (1981). علم النفس واهميته في حياتنا. القاهرة: دار المعارف. الامارة، أسعد (2005). القلق وقرحة المعدة. موقع الحوار المتمدن الالكتروني. العدد 1292:

## الرسائل الجامعية :

- 1- التجاني جرادي (2007) : مركز التحكم وعلاقته بالاحترق النفسي ، رسالة ماجستير غير منشور، جامعة يوسف بن خدة ،الجزائر
- 2- الدبابسة، محمود .( 1993 ) مستويات الاستنفاد النفسي لدى معلمي التربية الخاصة وعلاقتها ببعض المتغيرات في الاردن ، رسالة ماجستير غير منشورة ، عمان الاردن.
- 3- أحمد، عبد الله عثمان عبد الله : ( 2004 ) الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالاحترق النفسي لدى معلمي مدينة تعز، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة صنعاء.
- النداوي، عدنان على حمزه (2006). الشخصية المتقلبة وعلاقتها بالتوافق المهني لدى العاملين في مؤسسات الدولة. رسالة ماجستير (غير منشورة) مقدمة الى كلية الاداب جامعة بغداد.
- 4- ابراهيم عماد محمد (1990):دراسة للتفكير اللاعقلاني من حيث علاقته بالقلق والتوجه الشخصي لدى عينة من الشباب الجامعي ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الاداب ، جامعة الرقازيق .
- 5- بدران منى محمد علي،(1997) الاحترق النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية وعلاقته ببعض المتغيرات " دراسة ميدانية" رسالة ماجستير غير منشورة.، جامعة القاهرة.
- 6- حسن بن ادريس عبده الصميلي (2009) فاعلية برنامج عقلائي انفعالي في خفض السلوك الفوضوي لدى عينة من طلاب الثانوي بمنطقة جازان التعليمية ،رسالة دكتوراه ، رسالة منشورة ، كلية التربية ، جامعة ام القرى ، السعودية.
- 7- طاهر، شوبو عبد الله ملا : ( 1995 ) الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعات وعلاقتها بالضغوط النفسية وأساليب التعامل معها،) رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة المستنصرية، بغداد.
- 8- عبد اللطيف عمارة (2002) : العلاج العقلائي الانفعالي لبعض الافكار الخرافية لدى عينة من طلبة الجامعة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة عين شمس ، مصر.
- 9- عبد الهادي عصام عبد اللطيف(1997):اثر العلاج العقلائي الانفعالي في خفض العدوانية لدى المراهقين ،رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية الاداب جامعة الرقازيق.
- 10- عبد العلي مهند عبد سليم (2003) مفهوم الذات وعلاقته بالاحترق النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية ، فلسطين ، رسة ماجستير غير منشورة.
- 11- فرج محمود ابراهيم (1992) :فعالية الارشاد العقلائي الانفعالي في حل مشكلات مرحلة المراهقة لدى طلاب المرحلة الثانوية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة القاهرة ، مصر.

- 12- محمد تركي الزعبي(1997) ضغوط العمل لدى المديرين في جهاز الخدمة المدنية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة الاردنية.
- 13- محمد اشرف غفار عبد البر (2004) :فاعلية برنامج معرفي سلوكي لعلاج صعوبات التعلم الاجتماعية والانفعالية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية .رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة عين شمس ، كلية التربية.
- 14-محمود شوقي عبد التواب،(1997). ضغوط الحياة وعلاقتها بوجه الضبط في المجتمع الريفي ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية الاداب جامعة عين شمس ،مصر
- 15- محسن الوائلي،(1998) ، مستويات ضغط العمل بين الممرضين القانونيين ، دراسة مقارنة بين مستشفيات وزارة الصحة والمستشفيات الخاصة ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الاقتصاد جامعة اليرموك الاردن..
- 16-مزنوق محمد صهيب (1996) : الافكار اللاعقلانية وعلاقتها ببعض المتغيرات الشخصية لدى المراهقين ، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عين شمس ، مصر.
- 17- نوال بنت عثمان بن احمد الزهراني 2008 الاحتراق النفسي وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى العاملات ذوي الاحتياجات الخاصة ، رسالة ماجستير منشورة ، كلية التربية جامعة ام القرى
- 15- هدى عاصم خليفة ، نوعية الحياة وعلاقتها بالضغوط لدى المرأة العاملة ، رسالة ماجستير ( غير منشورة ) القاهرة ، جامعة عين شمس ، كلية الاداب (2004).
- 18- هند حرتاوي ( 1991 ) : مستويات الاحتراق النفسي لدى المرشدين التربويين في الاردن ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة اليرموك ، الاردن.
- 19- نشوى كرم ابو بكر دردير2007 : الاحتراق النفسي للمعلمين ذوي النمط أ وب وعلاقته بأساليب مواجهة المشكلات ، رسالة مقدمة للحصول على درجة الماجستير في التربية, جامعة الفيوم , رسالة منشورة .  
www.gulfkids.com
- 20- شقفة عطاءالله ( 2001 ) : الاتجاهات السياسية وعلاقتها بالانتماء السياسي والعوامل الخمس الكبرى لدى الشباب في قطاع غزة ، رسالة دكتوراه غير منشورة .
- 21- كاضم علي ( 2001 ) : القيم النفسية والعوامل الخمس الكبرى ، رسالة دكتوراه منشورة، جامعة
- 22- دردير نشوة (2007) :الاحتراق النفسي لدى المعلمين ذوي النمط ( ا و ب ) وعلاقته باساليب مواجهة المشكلات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الفيوم ، مصر.
- 23- صالح ،قاسم حسين (2007). هاملت شكسبير: تحليل لشخصيته وتردده: مجلة الأكاديمية العربية المفتوحة في الدنمارك، العدد الثاني. ص158-171. من موقع:

## Bibliographie :

- 1-Beck,A.et al,(1979),Cognitive therapy of depression ;New york :The Guilford press.
- 2-Bensky,j,m,shaw,&s,f.Gonse,as,Bates,h,Dixon,and,Beane,w,E(1980) public lawpp94-142.
- 3-Bollman.J. Lee(1994);Burn out of scholl counselors in south carolyna ;university of south carolina ;vol ;54 ;no.12.
- 4- Dobson,K.S(1989);Ameata –analysis of the efficacy of cognitive therapies ; New York ; Guilford press.
- 5-Cianfrini .C.Lee.(1997),A comparison of university Academic ,and psychological counselor burn out and relation ship with social support , coping and job satisfaction , dissertation abstracts international ,vol ; n.9.
- 6-Cattel ; R.B & Sheir . (1961 ); the meaning and measurment of neurotism and anxiety ; New york.
- 7-Caivete, E., & Cardenoso . O. (2002). Self-talk in adolescents : Dimension, states of mind, and psychological maladjustment , *Cognitive Theropy and Research* 26.473-485.
- 8-Caton, D., Grossniskle, W., Cope, Long, T., & Mitchell,D. (1998). Burnout stress among employees on stat. institution for mentally retarded persons.*American Journal of Mental Retardation*, 93(3),300-304
- 9-Cunningham ;J & Lischerson .J(2004) ,Acybernetic framwork linking personality and other variable .personal review farnborough,vol 33 p55.
- 10-Costa .p.t & Macrae .R.R (1992) ,Revised NEO personality inventory ; psychological resource .
- 11-COX .T.&Brockley ;t,(1984)the experience and effects of stress on teachers.*Briticheducational research journal* ,10,83-78

- 12-Crow, Lester D. (1968). *Psychology of Human Adjustment*. New York: Alfred .A. Knopf
- 13-Claridge,G.S &Herrington, R.N (1963 ) ;*Excitation ,Inhibition ,and the theory of neurosis ,Oxford ;pergamon.*
- 14-Dickson , J. (1985) : - *Planning For Comprehensive Stress Management . In J . Marshall & C . Codpor (Ed.) Coping With Stress*
- 15-Diamond ,S.( 1957 ): *Personality and temperament ,New York, Harper*
- 16-Dyer, S., & Quine, L. (1998). Predictors of job satisfaction and burnout among the direct care staff of a community Learning disability service.*Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 11, 320-332.
- 17-Ellis ;A ,(1987).*The evolution of rational – emotive therapy ;and cognitive behavior therapy ;in jk ;zeig(ed),New york ,brunner/Mazel.*
- 18-Eysenck, H (1974) *Manual of the Junior Eysenck PersonalityInventory. London University of London Press*
- 19-Eysenck,H ,J . (1953) *The logical basis of factor analysis ,Amer , psychologist ,p14 -105*
- 20-Eysenck, H. J., Wilson, Glenn (1975). *Know your own personality. London, Penguin Books*
- 21-Eysenck, H (1968), *is there A paradigm in personality research ; journal of research in personality ; vol 17;357-379.*
- 22-Eysenck, H (1974) *Manual of the Junior Eysenck Personality Inventory. London University of London Press. :*
- 23-Eysenck, H (1970),*Readings in extraversion – introversion theoretical and methodological issues; LONDON : staptes press*

- 24-Eysenck,H ,J . (1964 ): Crime and personality , LONDON ; Routledge and kegan paul
- 25-Eysenck,H ,J . (1957 ): The dynamics of anxiety and hysteria, London ; Methmen.
- 26-Eysenck,H ,J . (1958 ): Sense and nonsense in psychology ;midd lesex , penguin.
- 27-Eysenck,H ,J & Eysenck ; S,B (1969 ): Personnality Structure and measurement ; LONDON ; Routledge and, kegan paul.
- 28-Eysenck,H ,J ,and Rachman;S (1965 ):The causes and cures of neurosis ;London ; Routledge and kegan paul.
- 29-Freundenberger.H. (1974) staff burn out ,journal of social issausaes; vol;50 ;n,
- 30-Farber B , A(1983) ; Stress and bunout in the human service professions ,h. pergamon press , New York.
- 31-Franks ;C.M. (1960 ): Conditioning and abnormal behavior, in Eysenck edition ; hand book of abnormal psychology; New York: Basic Books.
- .32--Guilliand Burl & James Richard (intrvention 1997) Crisis strategies , cole publishing company ,3 edition ; california , USA.
- 33- Gautier L .; Burn out des medcins ; bultin du conseil departemental de l ,ordre des medcins de la ville de paris n86 ;1983.
- 34- Guillevic ;C (1991) psychologie du travail ,Nathan ;Hamilton, E.W. & Abramson, L.Y, (1983) . Cognitive patterns and major depressive disorder: A longitudinal study, *Journal of abnormal psychology*, 92, 173-184.

- 35-Kahn ,R, &Byosiere , p (1992): Stress in organization , In M Dunette&HoughEds Hand book of Industriel and Organisational Psychology Counseling psychologist press CA
- 36-Lightsey,C . (1994).Tinking positive As A stress Buffer , the role of positive cognition in depression and happyness. Journal of counseling psychology , VolnNo, 03 pp325-334.
- 37-Maslach Maslach,C , & Jackson ,S.( 1981);Maslach burn out inventory manual ;3 ed, palo alto ,consulting press .
- 38-Maslach,C , &leiter ,M.(1997),the truth about burn out, how organization cause personnal stress;journal of occupational behavior;ed2 pp99-113.
- 39-Michael.v& Pelletier .k.R( 2002) .General adaptationSyndrome ,Gale Encyclopedia of medecine , published december 2002 by Gale group .
- 40-Miller, M., Brownell, M. and Smith, S.(1999). Factor predict teachers staying in learning. Or transferring from special education classroom.Council of Exceptional Children. 65(2) p201-218.
- 41-Mount, Michael; Ilies, Remus; Johnson, Erin, (2006): Relationship of personality traits and counterproductive work behaviors9(3), Fal 2006, 591-622.: The mediating effects of job satisfaction, *Personnel Psychology*. Vol 5
- 42-Pines ,A&Aronson,E ( 1983).Combatingburn out children ,and youth,service review ;5 pp.263-273.
- 43--Platsidou, M., & Agaliotis, I. (2008). Burnout, job satisfaction and instructional assignment-related sources of stress in Greek special education teachers.International Journal of Disability,Development and Education, 55(1), 61- 76.

- 44-Qaisar, S. (1997). *Special education teachers' attrition in Kentucky and its reasons*. Paper presented at the annual conference of the Mid South Education Research Association, USA.
- 45-Sari, H. (2004). An analysis of burnout and job satisfaction among Turkish special school headteachers and teachers, and the factors effecting their burnout and job satisfaction. *Educational Studies*, 30(3), 291-306.
- 46-savicki .,& coolye ,E. (1989) . the relationship of work environment and client contat to burnout in mental health professionals . journal of counseling and development , 65 (5) ; 249-252
- 47-Shildon, W.H. & Stevens ,S.S(1942 ): The varities of temperament ; New York Harper.
- 48-Singh, K., & Billingsley, B. (1996). Intent to stay in teaching teachers of students with emotional disorders versus other special education. *Remedial and Special Education*, 17(1), 137-147.
- 49-Stanon ;rich,h,m,Iso ;Ahola,s,e(1998),Burn out and leisure ,in *journal of applied psychology* ,28;21,pp131-135
- 50-Schutt ;n ;toppinen ,s , kolimo ,r& schaufeli ;w,b; (2000) ; the factorial and organizational psychology ;73;pp53-56
- 51-Taris ;Survey ; a two –sample examination of its structure correlates in stress , work and vol ,132 n03 pp factor 223-237
- 52-Timofeev , M. (1993) : - Irrational Beliefs And Conflict Handling Orientations . Journal Of Rational Emotive And Cognitive Behavior Therapy . Vol. 11 No.(2) . Pp. 109 – 119
- 53-Turner, Diane and Creco, Thelma (1998). *The Personality Compass*. Boston: Element Books

54-Watson; J.B. & Clark. (1997 ), Factors in the Eysenck personality inventory , London ;Routledge ,and Kegan PAUL

55-Wright, D. S., Taylor, Ann, Davies, D. Roy, Sluckin, W., Lee, S. G. M., and Reason, J. T. (1970). Introducing psychology, an experimental approach. Middlesex: Penguin Books

56-William; M. (1974 ) et al.,: Brain damage ;and the mind ; New york : Aronson.

#### مواقع الكترونية

<http://www.balagh.com>

[www.gulfkids.com/index .php](http://www.gulfkids.com/index.php).

<http://www.rezgar.com/debat/show.art.aspaid>

( [http ://www .albertellis.org/aie/index.htm](http://www.albertellis.org/aie/index.htm)

## الملاحق

### ملحق رقم (1) :

الاسم :..... الجنس :..... اسم مؤسسة العمل:.....

المستوى التعليمي : ..... المهنة :.....

آخي العامل :

إليك بعض الأسئلة التي يدور موضوعها حول السلوكات والمشاعر بشكل عام، حاول أن تحدد طريقتك المعتادة في التصرف والشعور إزاء بعض المواقف. لك الاختيار في الإجابة بي ( نعم ) او ( لا ) ، ثم ضع علامة ( + ) في المستطيل الذي يقابل الأسئلة.

نحيطكم علما انه لا توجد ايجابية صحيحة وأخرى خاطئة ، لذا نرجو منكم الإيجابية دون تردد.

نشكر لكم تعاونكم.

الباحث : جرادي التحاني

استبيان الاحتراق النفسي

الرقم	العبارة	ابدا	بعض المرات في السنة	مرة واحدة في الشهر	مرات عديدة في الشهر	مرة واحدة في الأسبوع	مرات عديدة في الأسبوع	كل يوم
1	ان المهنة التي أزاؤها تشعرني بالاستنزاف الانفعالي	0						
2	اشعر أنني منهك عند نهاية كل يوم عمل	0						
3	اشعر بالإرهاق كل صباح عندما اعلم أنني ذاهب للعمل	0						
4	أتفهم بسهولة مشاعر زملائي في العمل	0						
5	اشعر في معاملي للآخرين وكأنهم أشياء	0						
6	العمل مع الآخرين طيلة يوم كامل عناء كبير	0						
7	أتعامل بفاعلية مع المشاكل التي تعترض (الآخرين)	0						
8	اشعر انني سأفخر من ممارستي لهذا العمل	0						
9	اعتقد أن العمل الذي أمارسه له تأثير ايجابي على الآخرين	0						
10	أصبحت عديم الإحساس منذ ان امتهنت هذا العمل	0						
11	اعتقد ان هذا العمل لم يجعلني أتمتع بصلاية نفسية	0						
12	اشعر إنني أتمتع بطاقة كبيرة	0						
13	اشعر بالإحباط بسبب عملي	0						
14	اشعر أنني ابذل جهدا كبيرا في أداء عملي	0						
15	لا أهتم بالمشاكل التي تعترض الآخرين	0						
16	يتنابني ضغط نفسي نتيجة الاتصال المباشر مع الآخرين	0						

						0	انجح بسهولة في خلق جو مرح مع تلاميذي (الآخرين)	17
						0		18
						0	لقد انجزت الكثير من الاشياء التي تستحق العناء في المهنة التي امارسها	19
							اشعر انني في نهاية المطاف بسبب هذه المهنة	20
						0	اعالج المشاكل النفسية بحدوء	21
						0	اعتقد ان تلاميذي ( الاخرين ) يحملوني الكثير من مشاكلهم	22
							مجموع الاستنزاف الانفعالي	
							مجموع تبدل المشاعر	
							مجموع الانجاز الشخصي	

ملحق رقم (2) :

الاسم : ..... الجنس : ..... اسم مؤسسة العمل : .....  
المستوى التعليمي : ..... المهنة : .....

آخي العامل :

إليك بعض الأسئلة التي يدور موضوعها حول السلوكات والمشاعر بشكل عام، حاول أن تحدد طريقتك المعتادة في التصرف والشعور إزاء بعض المواقف. لك الاختيار في الإجابة بي ( نعم ) او ( لا ) ، ثم ضع علامة ( + ) في المستطيل الذي يقابل الأسئلة.

نحيطكم علما انه لا توجد ايجابية صحيحة وأخرى خاطئة ، لذا نرجو منكم الإيجابية دون تردد.

الباحث : جرادي التجاني

قائمة ايزنك للشخصية

الرقم	فقرات الاختيار	نعم	لا
1	هل تستهويك الأشياء المثيرة في معظم الاحيان ؟		
2	هل تحتاج إلى أصدقاء يفهمونك لكي تشعر بالارتياح؟		
3	هل انت سعيد وتعالج الامور ببساطة ودون تدقيق وتصحيح؟		
4	هل تنزعج الى حد كبير لو رفض لك طلب؟		
5	هل تتمهل وتفكر مليا ، قبل الإقدام على عمل أي شيء ؟		
6	هل تفني دائما بوعده قطعته على نفسك ، بغض النظر عما قد يكلفك من عناء ؟		
7	هل يثور مزاج ويهدا في أحيان كثيرة ؟		
8	هل من عاداتك ان تقول أشياء او تقوم بأعمال على نحو متسرع وبدون تفكير؟		
9	هل حدث ان شعرت بالتعاسة دون سبب كاف لذلك ؟		
10	هل يحدث ان تعمل اشياء من اجل الجراة ؟		
11	هل تشعر بالخجل عندما تتحدث الى شخص غريب عليك ؟		
12	هل يحدث ان تفقد السيطرة على نفسك ، وتغدو غاضبا احيانا ؟		
13	هل تقوم باشياء على نحو ارتجالي في معظم الاحيان ؟		
14	هل تشعر بالقلق حيال اشياء كان ينبغي لك ان لاتقولها او تفعلها ؟		
15	هل تفضل المطالعة على التحدث امام الاخرين بصفة عامة ؟		
16	هل يسهل جرح مشاعرك نوعا ما ؟		
17	هل ترغب في الخروج كثيرا من المنزل ؟		
18	هل تراودك احيانا افكار ، لا ترغب ان يعلمها الاخرون ؟		
19	هل تشعر احيانا بنشاط شديد ، وبالخمول احيانا اخرى ؟		
20	هل تفضل ان يكون لديك عدد قليل من الاصدقاء ؟		
21	هل تستغرق في بعض الاحيان في احلام اليقظة ؟		
22	هل تجيب بالصراخ ، عندما يصرخ الاخر في وجهك ؟		
23	هل يضايقك الشعور بالذنب في بعض الاحيان ؟		
24	هل تعتقد ان عاداتك جميعها حسنة ومرغوب فيها ؟		
25	هل تترك نفسك على طبيعتها في حفل مرح ؟		
26	هل تعتبر نفسك متوتر الاعصاب؟		

27	هل يعتقد الاخرون انك حيوي ونشيط ؟
28	اهل قمت بعمل هام ، ثم شعرت انه باستطاعتك القيام به على نحو افضل ؟
29	هل يغلب عليك طابع الهدوء عندما تكون مع الاخرين ؟
30	هل يحدث ان تكثر من الحديث عن الآخرين ونشر الإشاعات ؟
31	هل تلازمك بعض الأفكار لدرجة لا تستطيع النوم معها ؟
32	هل تفضل الكتاب بحثا عن المعرفة ، أو تطلب ذلك من شخص آخر تعرفه ؟
33	هل يحدث أن يتسارع قلبك في الخفقان أمام موقف جديد لم تعتد عليه ؟
34	هل تحب نوع الأعمال التي تتطلب التركيز الشديد ؟
35	هل تنتابك نوبات من الارتعاش أحيانا ؟
36	هل تصرح للحمركي عن كل شيء لديك ، حتى لو علمت انه يستحيل اكتشافه
37	هل يضايقك ان تكون في مجموعة ، يتكل فيها الواحد عن الاخر ؟
38	هل انت شخص سريع الاستشارة والانفعال ؟
39	هل ترغب القيام بأشياء بشكل متسرع ؟
40	هل تقلقك الأشياء الفضيعة التي قد تحدث لك ؟
41	هل يمتاز اسلوب حركتك بالبطء وعدم السرعة في الانجاز؟
42	هل حدث ان تاخرت عن موعد ، او عمل ما ؟
43	هل تنتابك احلام كثيرة مزعجة ؟
44	هل لديك الرغبة في الحديث مع الاخرين الى حد كبير ؟
45	هل تزعجك الآلام والأوجاع ؟
46	هل تشعر بتعاسة شديدة ان لم ترى من الناس ما يروقك في بعض احيان ؟
47	هل تعتبر نفسك عصبيا ؟
48	هل هناك من الاشخاص ممن تعرفهم ، لا تحبهم على نحو قاطع ؟
49	هل تستطيع القول بانك شخص واثق من نفسك تماما؟
50	هل يؤلمك الآخرون بسهولة لدى اكتشافهم الخطايا فيك او في عملك ؟
51	هل يصعب عليك ان تتمتع فعلا في حفل فرح ؟
52	هل تنزعج من الشعور بالنقص؟
53	هل يسهل عليك إضفاء جو من الحيوية على حفل ممل الى حد ما؟
54	هل تتحدث أحيانا عن أمور لا تعرف عنها شيئا؟

		هل انت قلق على صحتك ؟	55
		هل تحب إيقاع الآخرين في مقابل بقصد المرح ؟	56
		هل تعاني من الارق ؟	57

مفتاح التصحيح:

رقم الفقرة	الاجابة	رقم الفقرة	الاجابة	رقم الفقرة	الاجابة	رقم الفقرة	الاجابة	رقم الفقرة	الاجابة
1	نعم	14	نعم	27	نعم	40	نعم	53	نعم
2	نعم	15	لا	28	نعم	41	لا	54	لا
3	نعم	16	نعم	29	لا	42	لا	55	نعم
4	نعم	17	نعم	30	لا	43	نعم	56	نعم
5	نعم	18	لا	31	نعم	44	نعم	57	نعم
6	لا	19	نعم	32	لا	45	نعم		
7	نعم	20	لا	33	نعم	46	نعم		
8	نعم	21	نعم	34	لا	47	نعم		
9	نعم	22	نعم	35	نعم	48	لا		
10	نعم	23	نعم	36	نعم	49	نعم		
11	نعم	24	نعم	37	لا	50	نعم		
12	لا	25	نعم	38	نعم	51	لا		
13	نعم	26	نعم	39	نعم	52	نعم		

ابعاد الاختبار :

الكذب		العصائية - الاتزان		الانبساط - الانطواء	
رقم الفقرة	الرقم	رقم الفقرة	الرقم	رقم الفقرة	الرقم
6	1	2	1	1	1
12	2	4	2	3	2
18	3	7	3	5	3
24	4	9	4	8	4
30	5	11	5	10	5
36	6	14	6	13	6
42	7	16	7	15	7
48	8	19	8	17	8
54	9	21	9	20	9
		23	10	22	10
		26	11	25	11
		28	12	27	12
		31	13	29	13
		33	14	32	14
		35	15	34	15
		38	16	37	16
		40	17	39	17
		43	18	41	18
		45	19	44	19
		47	20	46	20
		50	21	49	21
		52	22	51	22
		55	23	53	23
		57	24	56	24

### ملحق رقم (3): أخي العامل / أختي العاملة

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 / و لكي خالص الشكر والتقدير

#### مقياس الافكار اللاعقلانية

الرقم	الفقرة	نعم	لا
1	لا أتردد أبدا بالتضحية بمصالحى ورغباتي في سبيل رضا وحب الآخرين		
2	أؤمن بان كل شخص يجب أن يسعى دائما إلى تحقيق أهدافه بأقصى ما يمكن من الكمال		
3	السعي وراء إصلاح المسيئين بدلاً 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	يجب ان هناك حل مثالي لكل مشكلة لا بد من الوصول إليه .		
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 بان 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	أتخوف دائما من أن تسير الأمور على غير ما أريد .		
18	أؤمن بان أفكار الفرد وفلسفته في الحياة تلعب دورا كبيرا في شعوره بالسعادة أو التعاسة .		
19	أؤمن بان الخوف من إمكانية حدوث أمر مكروه لا يقلل من احتمال حدوثه .		

20	اعتقد أن السعادة هي في الحياة السهلة التي تخلو من تحمل المسؤولية و مواجهة 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 يحرم الفرد نفسه من السعادة إذا شعر بأنه غير قادر على إسعاد غيره ممن يعانون الشقاء .
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 أبجز الأعمال الموكلة إلي بشكل يتصف بالكمال مهما كانت الظروف
29	بعض الناس محبوبون 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 بدلا من تجنبها والابتعاد عنها .
34	لا يمكن أن أتصور نفسي دون مساعدة من هم أقوى مني
35	ارفض بان أكون خاضعا لتأثير الماضي .
36	غالبا ما تؤرقني مشكلات الآخرين وتحرمني من الشعور بالسعادة .
37	من العبث أن يصير الفرد على إيجاد ما يعتبره الحل المثالي لما يواجهه من مشكلات .
38	لا اعتقد أن ميل الفرد للمداعبة والمزاح يقلل من احترام الناس له
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 و عقاب 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 .

		ينتابني خوف شديد من مجرد التفكير بإمكانية وقوع الحوادث والكوارث .	45
		يسرني أن أواجه بعض المصاعب والمسئوليات التي تشعرني بالتحدي.	46
		اشعر بالضعف حين أكون وحيدا في مواجهة مسئولياتي.	47
		اعتقد أن الإلحاح على التمسك بالماضي هو عذر يستخدمه البعض لتبرير عدم قدرتهم على التغيير	48
		من غير الحق أن يسعد الشخص وهو يرى غيره يتعذب .	49
		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 .	50
		أؤمن بان الشخص المنطقي يجب أن يتصرف بعفوية بدلا من أن يقيد نفسه بالرسمية والجدية.	51
		من العيب على الرجل أن يكون تابعا للمرأة	52

## تصحيح المقياس :

- 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

## تصحيح المقياس :

- عدد فقرات المقياس ( 52 ) فقره

الأوزان: ( 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 اللاعقلاني

العلامة الفرعية من ( 7 - 8 ) لا عقلانية و من ( 4 - 5 ) الميل إلى العقلانية والعلامة ( 6 ) التآرجح بين العقلانية واللاعقلانية .

العلامة الفرعية يتم الحصول عليها بجمع أربع فقرات بشك

