جامعة يحي فارس بالمدية
كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية
قسم العلوم الإجتماعية

الأنماط السلوكية (أ ، ب) و علاقتها بالإتزان الإنفعالي عند أعوان الحماية المدنية

(دراسة ميدانية بالوحدة الرئيسية عين الذهب بالمدية)

مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر تخصص علم النفس العيادي

إعداد الطالبتين :
أسماء بن إدير
خديجة جدي علي

إشراف الأستاذة :
فتحية بوعيشة

السنة الجامعية 2018/2017

الشـــــــــكـــــــــــــر

يقول رسول الله صلى الله عليه و سلم

" لا يشكر الله من لا يشكر الناس "

من منطلق هذا الحديث أتوجه إلى الله تبارك و تعالى بالحمد و الثناء و الشكر كما يحبه و يرضاه على أن وفقنا في إنجاز هذا العمل ، رغب الصعوبات التي مررنا بها في إنجاز هذه المذكرة .

لا بد لي و نحن نخطو خطواتنا الأخيرة في طور الماستر ، من وقفة نعود فيها إلى الأعوام التي قضيناها في رحاب الجامعة مع أساتذتنا الكرام الذين قدموا لنا الكثير باذلين بذلك جهودا كبيرة .

فنحن نتقدم بأسمى عبارات الشكر و الإمتنان و التقدير و المحبة

إلى الذين حملوا أقدس رسالة في الحياة

إلى جميع أساتذتنا الأفاضل

و نخص بالتقدير و الشكر

الأستاذة : "بوعيشة فتحية"

إنا نقول لها بشراكي قول رسول الله (صلى الله عليه و سلم) :

إِنَّ اللَّهَ وَمَلائِكَتَهُ وَأَهْلَ السَّمَوَاتِ وَالأَرْضِ حَتَّى النَّمْلَةُ فِي جُحْرِهَا وَحَتَّى الْحُوتُ فِي الْبَحْرِ لَيُصَلُّونَ عَلَى مُعَلِّمِ النَّاسِ الْخَيْرَ

نشكرها على كل توجيهاتها ، و مجهوداتها القيمة ،

الشكر الجزيل للأخصائيين النفسانيين في وحدة المركزية للحماية المدنية "عقبة عمري" و

"رضوان قوجيل" على كل الجهود و التسهيلات الكبيرة التي بذلاها معنا لإنجاز الجانب

التطبيقي ، و لا ننسى شكر المقدم "بو شريفي "مدير الحماية المدنية لولاية المدية الذي سمح

لنا بالدخول إلى الوحدة المركزية ، أبدا لن ننسا مواقفه الطيبة و حسن خلقه و أخلاقه و أيضا

الملازم الأول " محمد صفرة" الذي لم يبخل عنا بالمعلومات القيمة ، و توجيهات سديدة و

على الوقت الذي منحنا إياه

إهـــــــــــداء

إلى من أخرجتني إلى الوجود ، و ملأت حياتي بالعطاء و الجود

إليك يا أغلى كنز أملكه أمي الحبيبة

شافاك الله و عافاك

إلى من لم يذّخر جهدا أو مالا لأجل سعادتي

إلى من علمني أصول الحياة

إليك أبي العزيز

إلى أختاي راضية و شافية ، و أخوي محمد و بلال ، و أزواجهم

إلى زهرة ذبلت و لا يزال أريجها يعبق بذاكرتي " عائشة بونبال " رحمك الله و أوسعك فسيح جنانه

إلى صديقة طفولتي إيمان ، و زميلاتي نبيلة و خديجة

و كل من درس معي خلال فترتي الجامعية

إلى عائلة بسة ، خاصة ، نسرين ، سعاد ، نهاد ، إكرام

وإلى كل من لهم الفضل في صنع إرادتي ونجاحي من بعيد أو من قريب ، و ساهم بكلمة أو بدعوة

أسمـــــــاء

الإهداء

أهدي هذا الجهد العلمي إلى من كان نورهم ينير دربي و دعواتهم تعطر حياتي ... أمي وأبي.

إلى أبي "الحاج" أطال الله في عمره.

إلى من كان سندا لي دائما زوجي حميد و إلى فلذتا كبدي عبد الباسط و محمد أيوب.

إلى من كن بلسما لي يشفيني قبل أن تصيبني آلامي ، أخواتي "كريمة " و "سعاد" و "كنزة" وإلى أزواجهن.

إلى أخي "ياسين" وزوجته "غنية".

إلى روح جدي "أرزقي" وجدي "السعيد" رحمهما الله.

إلى روح جدتي "خديجة" التي ذهبت أياما قبل أن تراني أحمل شهادتي رحمها الله.

إلى جدتي "سعيدة" شفاها الله وأطال في عمرها.

إلى صديقاتي العزيزات "أسماء" و "نبيلة" و "فلة" وفقهن الله.

إلى صاحبة قلب صافي التي غادرت الدنيا قبل أن تودعني صديقتي "عائشة" رحمها الله.

إلى كل صديقاتي و زميلاتي وزملائي .

إلى كل أفراد عائلة مزاري و جدي علي .

إلى كل من تجمعني معهم علاقة طيبة دون أن أنسى أحدا.

خديجة

ملخص الدراسة :

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن العلاقة بين الأنماط السلوكية (أ ، ب) و الإتزان الإنفعالي عند أعوان الحماية المدنية بالوحدة المركزية عين الذهب بالمدية من خلال طرح الفرضيات التالية :

- ✓ وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين الأنماط السلوكية (أ ، ب) و الإتزان الإنفعالي عند أعوان الحماية المدنية بالوحدة المركزية لولاية المدية.
- ✓ وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين الإستعجال و الإتزان الإنفعالي عند أعوان الحماية المدنية بالوحدة المركزية لولاية المدية.
- ✓ وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين السعي نحو الإنجاز و الإتزان الإنفعالي عند أعوان الحماية المدنية بالوحدة المركزية لولاية المدية.

- ✓ وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين العدائية و الإتزان الإنفعالي عند أعوان الحماية المدنية بالوحدة المركزية لولاية المدية.
- ✓ وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين التعبير الخارجي عن الإنفعالات و الإتزان الإنفعالي عند أعوان الحماية المدنية بالوحدة المركزية لولاية المدية.

من أجل معرفة مدى موائمة البنود لعينة الدراسة ، و التأكد من الخصائص السيكومترية قمنا بالدراسة الإستطلاعية ، حيث طبقنا مقياس (الأنماط السلوكية) و مقياس (الإتزان الإنفعالي) على عينة مكونة من 30 عون ، و أسفرت النتائج على أن المقياسين يتمتعان بدرجة مقبولة من الصدق و الثبات ، و يمكن الإعتماد عليما في الدراسة الحالية ,

و لتحقيق أهداف الدراسة تم الإعتماد على المنهج الوصفي حيث تم إختيار العينة بالطريقة القصدية ، والتي تكونت من 85 فردا من أعوان الحماية المدنية بالوحدة المركزية عين الذهب بالمدية ، حيث إستخدمنا أداتين :

- ✓ مقياس الأنماط السلوكية لفتحية بن زروال (2008)
- ✓ مقياس الإتزان الإنفعالي لمحمد كمال محمد حمدان (2010)

كما تمت المعالجة الإحصائية لنتائج هذه الدراسة بالإعتماد على الحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية SPSS(sttstical packag for socal science) ، و بعد تطبيق المقاييس على عينة الدراسة الرئيسية ، توصلنا إلى النتائج التالية:

- ❖ وجود علاقة إرتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين الانماط السلوكية (أ ، ب) و الإتزان الإنفعالي .
- ❖ وجود علاقة إرتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين الإستعجال و الإتزان الإنفعالي .
- ❖ عدم وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين السعي نحو الإنجاز و الإتزان الإنفعالي .
- ❖ عدم وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين العدائية و الإتزان الإنفعالي .
- ❖ وجود علاقة إرتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين التعبير الخارجي عن الإنفعالات و الإتزان الإنفعالي .

الكلمات المفتاحية: الأنماط السلوكية (أ ، ب) ، الإتزان الإنفعالي.

فهرس محتويات الدراسة

الموضوع: **الصفحة**

كلمة شكر

الإهداء

فهرس المحتوى ..... I.
فهرس الجداول ..... II.
فهرس الأشكال ..... III.
فهرس الملاحق..... IV.

مقدمة ..... أ- ب

القسم الأول : الجانب النظري

الفصل الأول : الإطار العام لدراسة

1- الإشكالية 05

2 – الفرضيات 11
3 – أهداف الدراسة 11
4 – أهمية الدراسة 11
5 – تحديد المفاهيم 12

الفصل الثاني : الأنماط السلوكية (أ ، ب)

تمهيد 15

أولا – الشخصية

1 – تعريف الشخصية 15
2 – مكونات الشخصية 16
3 – سمات الشخصية 18
4 – تقسيم أنماط الشخصية 21
5 – علاقة النمط بالسمات 23

ثانيا – الأنماط السلوكية

1 – ظهور الأنماط السلوكية 24
2 – تعريف الأنماط السلوكية.....24
3 – الفرق بين النمط السلوكي (أ) و (ب) 27
4 – خصائص الأنماط السلوكية 29
5 – المكونات الأساسية للأنماط السلوكية 31
6 – النظريات المفسرة للأنماط السلوكية 33
7 – طرق تعديل سلوك ذوي النمط (أ) 37
خلاصة 39

الفصل الثالث : الإتزان الإنفعالي

تمهيد 41

أولا – الإنفعال

1 – تعريف الإنفعال 41
2 – أسباب الإنفعال 43
3 – مظاهر الإنفعال 44

4 – تصنيف الإنفعالات 46

ثانيا – الإتزان الإنفعالي

1 – تعريف الإتزان الإنفعالي 50

2 – سمات الأفراد المتزنين إنفعاليا 51

3 – أهمية الإتزان الإنفعالي 53

4 – نظريات التي تناولت الإتزان الإنفعالي 55

5 – طرق تحقيق الإتزان الإنفعالي 60

خلاصة 62

الباب الثاني :الجانب التطبيقي

الفصل الرابع : الإطار المنهجي

تمهيد 64

1 – منهج الدراسة 64

2 – الدراسة الإستطلاعية 65

3 – مجتمع الدراسة 69

4 – مجالات الدراسة 75

5 – أدوات الجمع البيانات..... 77

6 – الأساليب الإحصائية 84

خلاصة 86

الفصل الخامس – عرض و تحليل و مناقشة و تفسير فرضيات الدراسة

1 – عرض ومناقشة الفرضية العامة 88

2 – عرض و مناقشة الفرضية الجزئية الأولى 90

3 – عرض و مناقشة الفرضية الجزئية الثانية 91

4 – عرض و مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة 93

5 – عرض و مناقشة الفرضية الجزئية الرابعة 94

الاستنتاج العام..... 97

الخاتمة 102

المراجع 105

الملاحق

فهرس الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	الفرق بين النمط السلوكي (أ) و (ب)	28
02	معاملات إرتباط بيرسون بين كل بند من بنود المقياس و الدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه من أبعاد مقياس الأنماط السلوكية (أ،ب)	66
03	معاملات إرتباط بيرسون بين درجة الكلية المتحصل عليها في كل بعد من الأبعاد مع الدرجة الكلية لمقياس الأنماط السلوكية (أ، ب)	67
04	يبين معاملات إرتباط بيرسون بين كل بند من بنود المقياس و الدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه من أبعاد مقياس الإتزان الإنفعالي	67
05	معاملات إرتباط بيرسون بين درجة الكلية المتحصل عليها في كل بعد من الأبعاد مع الدرجة الكلية لمقياس الإتزان الإنفعالي	68
06	توزيع أفراد العينة حسب متغير السن	70
07	توزيع أفراد العينة حسب متغير الإختصاص	71
08	توزيع أفراد العينة حسب متغير سنوات العمل	72
09	توزيع أفراد العينة حسب متغير الحالة المدنية	73
10	توزيع أفراد العينة حسب الدرجات المتحصل عليها في مقياس الأنماط السلوكية (أ، ب)	74
11	توزيع أفراد العينة حسب الدرجات المتحصل عليها في مقياس الإتزان الإنفعالي	75
12	التعداد البشري لأعوان الوحدة الرئيسية للحماية المدنية بولاية المدية	76
13	سلم تنقيط بنود مقياس الضغط الأنماط السلوكية (أ، ب)	79
14	مستويات الميل للنمط السلوكي (أ)	79
15	تقسيم البنود حسب الأبعاد	80

16	معاملات الإرتباط المتبادلة بين المقاييس المتفرعة عن مقياس الأنماط السلوكية (أ،ب)	80
17	معاملات الإرتباط بين أبعاد مقياس الأنماط السلوكية (أ،ب)	81
18	معامل الثبات لمقياس الأنماط السلوكية (أ،ب)	81
19	سلم تنقيط مقياس الإتزان الإنفعالي	82
20	مستويات الإتزان الإنفعالي	82
21	توزيع بنود المقياس حسب الأبعاد	82
22	معاملات إرتباط كل بعد من أبعاد المقياس و كذالك مع الدرجة الكلية	83
23	الإرتباط بين نصفي كل بعد من أبعاد المقياس	83
24	يوضح معاملات ألفا كرونباخ لكل بعد من أبعاد المقياس و كذالك المقياس ككل	84
25	يبين نتائج معامل الارتباط بيرسون بين الأنماط السلوكية (أ ، ب) و الإتزان الإنفعالي	88
26	نتائج معامل الارتباط بيرسون بين الإستعجال و الإتزان الإنفعالي	90
27	نتائج معامل الارتباط بيرسون بين بعد السعي نحو الانجاز و الإتزان الإنفعالي	92
الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
28	نتائج معامل الارتباط بيرسون بين العدائية و الإتزان الإنفعالي	93
	نتائج معامل الارتباط بيرسون بين التعبير الخارجي عن الانفعالات و الاتزان الانفعالي	95

فهرس الأشكال

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
شكل 01	توزيع أفراد العينة حسب متغير السن	71
شكل 02	توزيع أفراد العينة حسب متغير الإختصاص	72
شكل 03	توزيع العينة حسب متغير سنوات العمل	73
شكل 04	توزيع أفراد العينة حسب متغير الحالة المدنية	73
شكل 05	توزيع أفراد العينة حسب الدرجات المتحصل عليها في مقياس الأنماط السلوكية (أ، ب)	74
شكل 06	توزيع أفراد العينة حسب الدرجات المتحصل عليها في مقياس الإتزان الإنفعالي	75

فهرس الملاحق

الرقم	عنوان الملحق
ملحق 01	إستمارة المعلومات
ملحق 02	مقياس الأنماط السلوكية (أ ، ب)
ملحق 03	مقياس الإتزان الإنفعالي
ملحق 04	صدق الإتساق الداخلي

ملحق 05	معامل الإتساق ألفا كرونباخ
ملحق 06	معامل التناسق بطريقة التجزئة النصفية
ملحق 07	معامل إرتباط الخاص بالفرضية العامة و الفرضيات الجزئية
ملحق 08	مخطط تمثيلي للمرافق الموجودة بالوحدة الرئيسية لولاية المدية

القسم الأول : الجانب النظري

الفصل الأول : الإطار العام لدراسة

مقدمـــــــة

مـــقـــدمـــــة :

تعتبر الشخصية التنظيم الدينامي للأجهزة النفسية و الجسمية للفرد ، و هي مقسمة إلى أنماط لها دور مهم في تكيفه وتفاعله مع بيئته ، حيث تتكون الشخصية من مجموعة السمات التي تحدد هوية الأفراد ، وهذه السمات تختلف من شخص إلى آخر بحيث يتفرد كل شخص بصفات تميزه عن غيره فتعتبر الشخصية التنظيم الهيكلي الداخلي لاستجابات الفرد الإنفعالية الذاتية والخارجية ، بالإضافة إلى العمليات العقلية العليا ، والتي تحدد شكل الأنماط السلوكية.

حيث يعود ظهور الأنماط السلوكية إلى أعمال كل من **فريدمان وروزنمان Freedman et Rosenman** حول الفروق الفردية في مواجهة الإجهاد ، التي أكدت أن نفس الحدث يمكن أن يؤدي إلى استجابات مختلفة باختلاف الأفراد ، وقد توصلا إلى تحديد نمطين ، أولاهما سمي النمط (أ) تميزه سمات معينة مثل العدائية التي تتضمن روح المنافسة والتحدي و الميل للعدوانية الذي قد يؤدي إلى إخلال العلاقة مع الآخرين ، كما نجد الفرد من هذا النمط يشعر بضيق الوقت وعدم الرضا لأنه لا يجد الوقت الكافي لإنجاز كل ما يرغب فيه في اليوم الواحد ، ونجد لديه دافعية عالية نحو الإنجاز وطموح كبير حيث يضع لنفسه أهدافا كثيرة ، كما يتميز بتعبيره الخارجي عن الإنفعالات فيعبر فتظهر من خلال سرعة الكلام وإستعمال حركات اليدين عند الكلام ، من السهل على المتحدث معه أن يلاحظ فهذه الإنفعالات ، أما النمط (ب) فيتميز بسمات معاكسة تماما لسمات النمط (أ) ، فالفرد المنتمي لهذا النمط غير عدائيين ، ويعمل بإعتدال في إيقاع منظم ، يتحلى بالصبر ، كما لا نجد لديه حساسية إتجاه إنجاز الأعمال فهو يعمل تحت أي ظرف ، لا يميل للتعبير عن الإنفعالات الخارجية .

ونجد من بين سمات المكونة لأنماط الشخصية الانفعالات التي تعتبر طريقة استجابة يتميز بها الفرد اتجاه المثيرات المختلفة ، بالإضافة إلى مستوى الاستقرار والاتزان الانفعالي الذي يجعل الفرد على قدر من التحكم و السيطرة على انفعالاته والمرونة في المواقف ضاغطة ، وقدرته على الصمود والإحتفاظ بهدوئه فيستجيب للمواقف التي تواجهه بأسلوب يتصف بالمرونة وعدم المبالغة في الإستجابة لها ، فهو شخص يشعر بالإستقرار النفسي ، فتعتبر سمة الاتزان الانفعالي واحدة من الجوانب المهمة في حياة الفرد، كما أنها من العوامل التي تحدد الأنماط السلوكية .

فقد اهتم العديد من الباحثين لدراسة سمة الاتزان الانفعالي ، وبالمقابل اهتموا بدراسة الأنماط السلوكية و باعتبار أن الاتزان الانفعالي أحد السمات الأساسية في الشخصية ، و أن كل شخص ينتمي لنوع من الأنماط السلوكية ، فجاءت فكرة الجمع بين الأنماط السلوكية (أ ، ب) والاتزان الانفعالي وبتحديد عند الحماية المدنية ، باعتبارها من المهن التي تستوجب قدرا من التحكم والسيطرة على الانفعالات والمرونة في المواقف التي تستدعي ذلك ، وفي سبيل الوصول إلى هذا فقد قسمت الدراسة إلى قسميين رئيسيين هما : قسم نظري و قسم تطبيقي .

القسم الأول : الجانب النظري

الفصل الأول : الإطـــــار العام لدراســـــة الذي تمثل في الإشكالية الفرضية العامـــة و الفرضيات الجزئية ، إضافة إلى أهمية الدراسة و أهدافها ، و كذا تحديد مصطلحات الدراسة اصطلاحيا و إجرائيا .

الفصل الثاني : تحت عنوان **الأنماط السلوكية (أ، ب)** و الذي إحتوى أولا على الشخصية ، و قد تم التطرق إلى تعريف الشخصية ، مكونات الشخصية ، سمات الشخصية ، تقسيم الأنماط الشخصية ، علاقة النمط بالسمات ، أما الأنماط السلوكية الذي إحتوى على ظهور أنماط الشخصية ، تعريف الأنماط السلوكية (أ) و(ب) ، و الفرق بين النمط السلوكي (أ) و (ب) ، خصائص الأنماط السلوكية (أ) و (ب) ، المكونات الأساسية للأنماط السلوكية (أ) و(ب) ، نظريات التي تناولت الأنماط السلوكية ، طرق تعديل سلوك ذوي النمط (أ) .

الفصل الثالث : تحت عنوان **الإتزان الإنفعالي** بحيث إحتوى أولا على تعريف الانفعال ، أسباب الإنفعال ، مظاهر الإنفعال ، وكذا تصنيف الانفعالات ، و ثانيا الإتزان الإنفعالي و الذي جاء فيه تعريف الاتزان الانفعالي ، سمات الشخص المتزن انفعاليا ، أهمية الاتزان الانفعالي ، أهم النظريات التي تناولت هذا المفهوم ، وكذا أهم طرق تحقيق الاتزان الانفعالي.

القسم الثاني : الجانب التطبيقي

الفصل الرابع : الإطار المنهجي **:** تناولنا فيه المنهج المتبع في الدراسة ، الدراسة الإستطلاعية ، عرض مجتمع الدراسة ، تحديد عينة الدراسة ، خصائص العينة من حيث السن ، الاختصاص ، سنوات العمل ، الحالة المدنية ، مستويات الأنماط السلوكية (أ،ب) ، مستويات الإتزان الإنفعالي ، أدوات جمـــع البيانات ، الأساليب الإحصائية المتبعة .

الفصل الخامس

: تم عرض و مناقشة الفرضيـــة العامـــة والفـــرضيـــات الجزئيـــة ، الاستـــنـــتـــاج العام ، ، فالخاتمة . وأخيرا المراجع و الملاحق .

الإشـــكالـــيـــة :

إن مفهوم الشخصية يدل على سمات سلوك الفرد التي تميزه عن غيره ، حيث يركز هذا المفهوم على الإنسان كله وعلى الفروق الفردية بين الناس ، ولقد اهتم بعض العلماء في دراسة العادة كأصغر وحدة لبناء الشخصية ليبنوا عليها مفاهيم بخصوص العلاقة بين الشخصية والسلوك ، ثم ركزوا على وحدة بناء أعمق هي السمة التي من شأنها أن تميز شخصا دون الأخر ، وتساعد معرفتها وتحديدها في التنبؤ بما سيكون عليه الإنسان إزاء ما يواجهه في مواقف متعددة في الحياة ، وصولا إلى وحدة بناء أشمل ألا و هي نمط ، بحيث قسمت الشخصية إلى أنماط تشمل عدة سمات منذ القديم بدءا بتقسيم الفيلسوف **أميدوغليس Amidugliss** الذي قسمها حسب العناصر الضرورية في البيئة إلى نمط هوائي ،ترابي ، مائي و ناري ، ويليه تقسيم **أبو قراط** ، الذي قسم الأفراد حسب كميائية الجسد و الإفرازات الهرمونية حيث قسم الأنماط إلى أربعة ، النمط الدموي ، البلغمي ، السوداوي ، الصفراوي .[1]

وهناك تقسيم **كريشمر Krechmer** الذي ربط بين شكل الجسم ونمط الشخصية ومن خلال أعماله توصل إلى ثلاث أنماط ،النمط البدين ، الرياضي ، النحيف ، ويأتي بعد ذلك تقسيم **يونغ Yong**

---

[1] متهى مطشر عبد الصاحب ، أنماط الشخصية ، دار الصفاء لنشر و التوزيع ، ط1 ، عمان ، 2011 ، ص 83 .

حيث جاء تقسيمه حسب تفاعل الفرد إجتماعية ، فقسم الشخصية إلى نمط منبسط ،[2] منطوي وصولا إل ى أحدث تقسيم و هو تقسيم حسب سلوك الفرد ، حيث ويعرف **محمد أحمد النابلسي** النمط السلوكي بأنه كناية عن نهج سلوكي معين تدفع إلى إتباعه مجموعة من الأحداث والتجارب والعوامل النفسية ، بحيث لو عرضنا مجموعة من الأشخاص لهذه الظروف لرأينا أنهم يقومون بإتباع هذا النمط[3].

وقد أكد **نورج Norge** أن فوائد وأهمية وضع الأفراد في أنماط سلوكية محددة وواضحة تكمن في جانبين ، الأول منها يتعلق بمساعدة الأفراد في تحقيق فهم أفضل لأنفسهم ، وكذلك لمساعدتهم في تحقيق نمو شخصي جيد لهم ، أما الجانب الآخر في تصوره فينحصر في تحقيق نوع من الكفاية والفاعلية عن طريق تفاعلهم مع آخرين في البيئة المحيطة بهم التي لا تختص بأصدقائهم المقربين منهم فقط ولكن مع زملائهم في العمل أيضا.[4]

ومن الدراسات التي تناولت الأنماط السلوكية (أ ، ب) نجد دراسة **جميلة رحيم عبد الوائلي (2012)** التي هدفت لمعرفة العلاقة بين المعنى في الحياة ونمط الشخصية (أ،ب) لدى شرطة بغداد ، حيث توصلت إلى أن شرطة بغداد يتمتعون بمستوى في المعنى في الحياة ووجود فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس المعنى في الحياة ، كما توصلت إلى ميل الشرطة إلى النمط (أ) ولا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية تبعا لمتغيرات (الذكور ، الإناث)[5].

وتوصلت **سامية حمزاوي (2013)** بعد دراستها لموضوع نمط الشخصية (أ) ونمط الشخصية (ب) وعلاقتها بالضغط المهني لدى عينة من العمال الجزائريين من موظفي المديرية الجهوية للخزينة بسطيف إلى أن هناك علاقة إرتباطية موجبة وقوية بين نمط الشخصية (أ) والضغط المهني لدى موظفو المديرية وأنه يغلب عليهم نمط الشخصية (أ)[6].

ولعل الطريقة التي ابتكرها **فريدمان وروزنمان Freedman et Rosenman** في الستينات بتقسيم الناس إلى نمطين هما (أ) و(ب) تعد واحدة من أهم طرائق البحث في الشخصية حيث يحمل النمط (أ) توجها تنافسيا قويا و شعورا دائما بنفاذ الصبر وبأن الوقت يمضي سريعا ، الغضب والعدائية ، فضلا عن خصائص أخرى ، فالأشخاص من هذا النمط طموحون ويبحثون عن الكمال ويتسابقون مع الزمن ويقومون بعدة أعمال في وقت واحد ، أما ذو النمط (ب) فأنه يبدي إهتمام أقل بالوقت ويمارس درجة أعلى من ضبط النفس في التعامل مع الأمور الحياتية ، ويتعامل مع الأمور تعاملا هادفا بشخصية معتدلة [7] ، ويشير **كابلان Kaplan(1999)** إذا كان النمط (أ) قد استدعى إهتمام البحوث والدراسات ، فإن النمط (ب) لم يحظ بنفس القدر من الإهتمام ، و هذا راجع إلى أن النمط (أ)

---

[2] فتحية بن زروال ، أنماط الشخصية وعلاقتها بالإجهاد (المستوى ، الأعراض ، المصادر ، واستراتجيات المواجهة على عينة من الحماية المدنية بولاية أم البواقي ، رسالة دكتوراه منشورة ، جامعة قسنطينة ، الجزائر، 2008 ، ص 182 .

[3] فتحية بن زروال ، مرجع سابق ، ص217.

[4] محمد شحادة أبو السل ، الشخصية لدى طلبة جامعة دمشق وفق مقياس ريسو – هيدسين ، كلية التربية مجلة جامعة دمشق ، المجلد 30 ، العدد 1 ، 2014 ، دمشق ، ص622.

[5] جميلة رحيم عبد الوائلي ، المعنى في الحياة وعلاقته بنمط الشخصية (أ، ب) لدى الشرطة ، بغداد ، مجلة الأستاذ ، العدد 301 ، 2010 ، بغداد ، ص609.

[6] سامية حمزاوي ، نمط الشخصية (أ) ونمط الشخصية (ب) وعلاقتها بالضغط المهني ، رسالة ماجستار منشورة ، جامعة سطيف ، الجزائر ، 2013 ، ص50

[7] جميلة رحيم عبد الوائلي ، مرجع سابق ، ص611.

مكون من مجموعة من السمات المختلفة تخل بالإستقرار النفسي للفرد [8]، ومحاولة منهم بالتعرف عليها من أجل تعديلها ،فنجد من بين هذه السمات ، ميل الفرد إلى الإستعجال الدائم ، والذي من خصائصه قلة الصبر و الإلحاح الدائم في الوقت الذي يجعله يفكر ويعمل أكثر من شيء واحد في نفس الوقت وهو غير راض لأنه لا يجد الوقت الكافي لإنجاز كل ما يرغب فيه في اليوم الواحد ، فيقع في دوامة الشعور بأنه مغمور بالوقت فيستعجل ويريد من الآخرين أن يستعجلوا معه ، ويعلل **شيفر Schafer (1991)** هذا الشعور بأنه "ضعف في إحترام الذات الذي يؤدي إلى أن يتصارع الفرد من النمط (أ) مع الزمن" ، كما يتميز الفرد الذي يميل إلى النمط (أ) للدافعية العالية نحو الإنجاز ، وهي الرغبة الشديدة للنجاح في جميع المواقف لذا تجده يعمل لساعات طويلة ، ويرغب في القيام بالكثير من الأعمال ، ولا يشعر أبدا بالرضا أو القناعة في وظيفته، كما أن لديهم نزعة قوية للتنافس الذي يشتد إلى درجة متطرفة ، مما قد يؤدي إلى نشوء صراعات وعداوات سواء أكان ذلك في محيط الأسرة أو الأصدقاء أو الزملاء .

ونجد أن الدافعية العالية نحو الإنجاز تكمل سمة العدائية والذي يعني بها **روش Rosch(2000)** على أنها" الرغبة الكبيرة لدى هذا النمط لتحدي الآخرين و الذات من أجل تحقيق أهداف أعلى و أفضل دائما" ، ويرى **فريدمان Freedman (1984)** أنها "إستعداد دائم للغضب تظهر تكرارا كإستجابة لأحداث متواصلة عادية" .

ويميل الفرد من النمط (أ) إلى التعبير الخارجي عن الإنفعالات وهو عدم القدرة على التحكم في الانفعالات في المواقف والأحداث الضاغطة ، حيث نجد الفرد يغضب بسهولة فمن الصعب عليه أن يكتم غضبه في المواقف التي تستوجب ذلك ، فالإنفعالات مكون من مكونات الشخصية التي تدخل في جميع جوانب حياة الفرد اليومية ، بإعتبارها تتعلق بالمشاعر التي تنتابنا ، من فرح أو حزن أو غضب وغيرها من الانفعالات الأخرى ، حيث يعرف **الحسين** الانفعال على أنه تغيير مفاجئ ، وأمر فطري ، يشمل الإنسان كله نفسيا وجسميا ويؤثر فيه كله في سلوكه الخارجي و في شعوره ، كما يصاحب بكثير من التغيرات الفسيولوجية ويعين الإنسان على الحياة وعلى البقاء[9] ، ومن أجل أن يكون انفعال ذو فائدة للفرد يجب أن يكون على قدر من الاتزان الذي يتمكن من استجابة تتناسب مع شدة المثيرات وتؤدي إلى تحقيق مستوى جيد من الصحة النفسية فالاتزان الانفعالي يمكن الإنسان من تطوير طريقة لإدراك مشكلات حياته ، حيث تعرفه **ربيعة بن الشيخ (2015)** على أنه سمة شخصية وجدانية ، تتميز بالقدرة على التحكم في الانفعالات وضبط النفس ومواجهة المواقف المختلفة بالشكل الانفعالي المناسب لها ، مع البعد عن الاستثارة السريعة والمبالغ فيها ، لتحقيق درجة من الاستقرار النفسي والفعالية الذاتية ومواجهة الظروف الضاغطة والاستجابة الملائمة للمواقف المختلفة [10] ، فالفرد المتزن انفعاليا يستجيب للمواقف والمشاكل التي يواجهه بأسلوب يتصف بالمرونة وعدم التطرف والمبالغة في الاستجابة لها ويرى **أبو زيد (1987)** أن من خصائص الفرد المتزن انفعاليا ، قدرته على التحكم في انفعالاته وضبط نفسه في المواقف التي تثير الانفعال ، وقدرته على الصمود والاحتفاظ بهدوئه ، وسلامة التفكير حيال الأزمات والشدائد ، و أن تكون حياته الانفعالية ثابتة ، و أن لا يميل الفرد إلى العدوان كما يكون قادرا على تحمل المسؤولية والقيام بالعمل والمثابرة عليه أطول مدة ممكنة ، و قدرة الفرد على العيش في توافق اجتماعي

---

[8] فتحية بن زروال ، مرجع سابق ، ص226.

[9] محمد كمال محمد حمدان ، الاتزان الانفعالي والقدرة على اتخاذ القرار لدى ضباط الشرطة الفلسطينية ، رسالة ماجستار منشورة ، الجامعة الاسلامية غزة ، فلسطين ، 2010 ، ص10.

[10] ربيعة بن الشيخ ، علاقة الاتزان الانفعالي بالتدفق النفسي ، رسالة ماجستار منشورة ، جامعة قاصدي مرباح ، ورقلة ، الجزائر ، 2015 ، ص 23.

وتكيف في البيئة المحيطة والمساهمة بايجابية في نشاطها بما يضفي عليه شعورا بالرضا والسعادة و أخير توازن جميع انفعالات الفرد في تكامل نفسي يربط بين جوانب الموقف ودوافعه الشخصية وخبرته[11] .

ومن الدراسات التي تناولت الاتزان الانفعالي **نجد دراسة ألبرايت وتيرانوفا وهونتس وجودي ولاكابيل Albright، Terranova ، Honts ، Geode ، Lachapell (2008)** التي أجريت في الولايات المتحدة الأمريكية ، هدفت إلى الكشف عن الإجهاد والاتزان الانفعالي لدى الأفراد الراشدين ، حيث بينت النتائج أن للإجهاد أثرا سلبيا في شخصية الراشد مما ينعكس على اتزانه الانفعالي ، وبتالي يؤثر بشكل مباشر في سلوكاته وتصرفاته ، ونجد من الدراسات العربية دراسة **محمد كمال محمد حمدان (2010)** التي كانت حول الاتزان الإنفعالي و القدرة على إتخاذ القرار لدى ضباط الشرطة الفلسطينية كان جيدا[12].

ومن الدراسات التي أعدت في البيئة الجزائرية نجد دراسة **ربيعة بن الشيخ (2015)** التي تطرقت إلى علاقة الاتزان الانفعالي بالتدفق النفسي لدى عينة من أساتذة التعليم الثانوي بمدينة ورقلة ، وأوضحت النتائج إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الاتزان الانفعالي والتدفق النفسي [13].

وقد توصل **ايزيك Eysenck (1962)** من خلال سلسلة من الدراسات الشاملة التي أجراها في إنقليترا إلى أن شخصية الإنسان تتكون من أنماط نفسية ، وتم تحديد مجموعة من السمات لهذه الأنماط من بينها سمة الاتزان الانفعالي وذلك من خلال مجموعة من اختبارات الشخصية التي طبقها على عينة تكونت من **137** الذكور والإناث تراوحت أعمارهم بين **(20- 25) سنة** . [14]

وهكذا نجد أن **ايزنك Eysenck** قد أشار إلى أن سمة الاتزان الانفعالي تمثل تركيبا أساسيا في أحد هذين النمطين في بنية الشخصية ، ويرى كذلك أن الفرد الذي يتصف بسمة الاتزان الانفعالي يستجيب للموافق والأحداث التي تواجهه بأسلوب يتصف بالمرونة وعدم الاندفاع ، ويتصف سلوكه بالتوافق مع محيطه المادي والاجتماعي [15].

ومن بين الأعمال المجهدة للجسد و النفس عمل أعوان الحماية المدنية ، كونه يتطلب جهدا كبيرا لتقديم المساعدة و إسعاف الأشخاص و إنقاذ أرواح في الحوادث و الكوارث كالحرائق و حوادث الطرق و الزلازل فعملهم يتطلب التضحية بالنفس و مواجهة المخاطر من أجل سلامة الأفراد ، و لكل عون من أعوان الحماية المدنية نمط سلوكي معين يسلك و يشعر من خلاله عند مواجهته لعمليات التدخل و يجب على العون أن يتحلى بسمات معينة ، نظرا لطبيعة عمل الحماية المدنية الحساس من رزانة و عدم التسرع و التهور ، و التوازن الإنفعالات ، ومن هذا المنطلق جاءت فكرة الدراسة في العلاقة بين الأنماط السلوكية (أ،ب) والاتزان الانفعالي ، حيث على حسب علمنا لا توجد دراسات ربطت بين المفهومين وارتأينا أن تكون عينة البحث من العاملين بالحماية المدنية ، نظرا لأهمية العمل الذي تقدمه هذه الفئة وقلة الدراسات التي تناولت بالدراسة الأنماط السلوكية عند الحماية المدنية .

---

[11] إسماعيل محمد ريان ، الاتزان الانفعالي وعلاقته بكل من السرعة الإدراكية والتفكير الابتكاري لدى طلبة الصف الحادي عشر ، رسالة ماجستار منشورة ، جامعة الأزهر ، غزة ، فلسطين ، 2006 ، ص41.

[12] محمد كمال محمد حمدان ، مرجع سابق ، ص162.

[13] ربيعة بن الشيخ ، مرجع سابق، ص25.

14 فيصل خليل الربيع ، رمزي محمد عطية ، الاتزان الانفعالي وعلاقته بضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك ، مجلة دراسات العلوم التربوية بالجامعة الأردنية ، المجلد 43 ، العدد 3 ، الأردن ، 2016 ، ص 121.

[15] محمد طعيمة هليل ، الاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة القادسية ، رسالة الماجستار منشورة ، جامعة القادسية ، العراق ، 2017 ، ص3.

فنجد مثلا دراسة **فتحية بن زروال (2008)** بعنوان أنماط الشخصية وعلاقتها بالإجهاد عند عينة من العاملين في الحماية المدنية ، واستخلصت النتائج إلى أن هناك علاقة موجبة دالة بين نمطي الشخصية (أ،ج) و مستوى الإجهاد ، وأن هناك علاقة سالبة دالة بين نمط الشخصية (ب) ومستوى الإجهاد[16].
أما فيما يخص الاتزان الانفعالي ، فلم نجد أي من الدراسات التي تناولته عند الحماية المدنية .

وانطلاقا مما ذكر طرح التساؤل الرئيسي التالي :

- ✓ هل توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين الأنماط السلوكية (أ،ب) و الإتزان الإنفعالي عند أعوان الحماية المدنية بالوحدة الرئيسية لولاية المدية ؟

التساؤلات الفرعية :

- ✓ هل توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين الإستعجال و الإتزان الإنفعالي عند أعوان الحماية المدنية بالوحدة الرئيسية لولاية المدية ؟
- ✓ هل توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين السعي نحو الإنجاز و الإتزان الإنفعالي عند أعوان الحماية المدنية بالوحدة الرئيسية لولاية المدية ؟
- ✓ هل توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين العدائية و الإتزان الإنفعالي عند أعوان الحماية المدنية بالوحدة الرئيسية لولاية المدية ؟
- ✓ هل توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين التعبير الخارجي عن الإنفعالات و الإتزان الإنفعالي عند أعوان الحماية المدنية بالوحدة الرئيسية لولاية المدية ؟

2- الفرضيات :

2 – 1 الفرضية العامة :

- ✓ توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين الأنماط السلوكية (أ،ب) و الإتزان الإنفعالي عند أعوان الحماية المدنية بالوحدة المركزية لولاية المدية .

2 – 2 الفرضيات الجزئية :

- ✓ توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين الإستعجال و الإتزان الإنفعالي عند أعوان الحماية المدنية بالوحدة الرئيسية لولاية المدية .
- ✓ توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين السعي نحو الإنجاز و الإتزان الإنفعالي عند أعوان الحماية المدنية بالوحدة الرئيسية لولاية المدية.
- ✓ توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين العدائية و الإتزان الإنفعالي عند أعوان الحماية المدنية بالوحدة الرئيسية لولاية المدية .
- ✓ توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين التعبير الخارجي عن الإنفعالات و الإتزان الإنفعالي عند أعوان الحماية المدنية بالوحدة الرئيسية لولاية المدية .

---

[16] فتحية بن زروال ، مرجع سابق ، ص2.

3 – أهداف الدراسة :

- ✓ الكشف عن النمط السلوكي الغالب عند عينة أعوان الحماية المدنية التي أجريت عليها الدراسة.
- ✓ الكشف عن الإتزان الإنفعالي لدى أعوان الحماية المدنية .
- ✓ الكشف عن العلاقة بين مقياس الأنماط السلوكية (أ،ب) و مقياس الإتزان الإنفعالي .
- ✓ الكشف عن العلاقة بين جميع أبعاد مقياس الأنماط السلوكية (أ،ب) و المقياس الإتزان الإنفعالي .

4 - أهمية الدراسة :

- ✓ تبني لنا هذه الدراسة تصورا عن الأنماط السلوكية التي ينتمي إليها أعوان الحماية المدنية .
- ✓ تمكننا من التعرف على مستوى الإتزان الإنفعالي عند أعوان الحماية المدنية .
- ✓ تغطية جانب من النقص الموجود في الدراسات المتعلقة بالأنماط السلوكية و الإتزان الإنفعالي.
- ✓ تعزيز البحث حول الأعوان الحماية المدنية نضرا لأهمية الخدمات الإنسانية التي يقدمونها من إنقاذ وإسعاف ، و صعوبة الأعمال الموكلة إليهم .
- ✓ قد تفتح هذه الدراسة المجال أمام الباحثين للقيام بدراسات علمية حول هذه الفئة .

5 - تحديد المفاهيم :

5 – 1 تعريف الإصطلاحي للأنماط السلوكية (أ، ب) les types comportementale (A,B) :

5 – 1 – 1 التعريف الإصطلاحي لنمط (أ) le type comportementale (A):

هو أسلوب من أساليب الحياة له جوانب متعددة ، و يتسم صاحبه بأنه شخصية تفاعلية إيجابية مع نفسه أولا ، و مع أحداث الحياة ثانيا ، و لديه قدرة توافقية كبيرة سريعة الإيقاع وعنده إستعداد كبير لمجارات التغير ، و محركه الأول مثيرات البيئة و يمتلك قدرات غير منخفضة و إمكانيات خاصة ، يتركز شغله الشاغل حول الإنجاز و العمل ، لذا فهو يحقق ذاته غالبا في مجال العمل [17]

5 – 1 – 2 التعريف الإصطلاحي لنمط (ب) le type comportementale (B):

يكون الأشخاص الذين ينتمون إلى النمط (ب) غير تنافسيين ، قليلو التحفيز ، صبورين ولا يثارون بسرعة و هم منسجمون مع البيئة التي يعيشون فيها ، كما أنهم يفتقرون إلى الغضب و العدوان الذي ينشأ من الشعور بالسلام داخل شخصيتهم ، بحيث يكثر عدهم الشعور بالإسترخاء و المشاركة في الأنشطة الترويحية دون الحاجة إلى إثبات التفوق و عدم الإحساس بضغط الوقت و غير منافسين ، و يتميزون بالتروي و الهدوء و الصبر ولا يركز إهتماماته داخل العمل فقط .[18]

5 – 2 التعريف الإجرائي للأنماط السلوكية (أ) و(ب)les types comportementale (A,B) :

هو الدرجة التي يتحصل عليها عون الحماية المدنية في مقياس الأنماط السلوكية (أ) و (ب) للباحثة **فتيحة بن زروال (2008)** المنجز في البيئة الجزائرية ولاية قسنطينة بحيث ينقسم إلى عدة أبعاد تتمثل في بعد الإستعجال ، بعد الاندماج المهني ، بعد العدائية ، بعد التعبير الخارجي عن الإنفعالات ، فيصنف

---

[17] عادل شكري محمد كريم ، سلوك النمط (أ) دراسة في علم النفس الصحة ، دار المعرفة الجامعية ، ط1 ، مصر ، 2006 ، ص 18 .

[18] سامية حمزاوي ، مرجع سابق، ص 47 .

العون ضمن النمط (أ) أو النمط (ب) أو يتوسط بينهما ، أيضا يجب الإشارة إلى أنه كل ما زاد الميل نحو النمط السلوكي (أ) إنخفض الميل نحو (ب) و العكس صحيح .

5 – 3 التعريف الإصطلاحي للإتزان الإنفعالي Stabilité émotionnell : هو أن يكون لدى الفرد القدرة على التحكم و السيطرة على إنفعالاته المختلفة و لديه مرونة في التعامل مع المواقف و الأحداث الجارية بحيث تكون إستجابته الإنفعالية مناسبة للمواقف التي تستدعي هذه الإنفعالات .[19]

5 – 4 التعريف الإجرائي للإتزان الإنفعالي Stabilité émotionnelle :

هو الدرجة التي يتحصل عليها عون الحماية المدنية في مقياس الاتزان الانفعالي المعد من قبل الباحث **محمد كمال محمد حمدان (2010)** و الذي يتكون من بعدين تمثلا في التحكم و السيطرة على الإنفعالات و المرونة في التعامل مع المواقف و الأحداث .

5 – 5 التعريف الاصطلاحي لأعوان الحماية المدنية Protection civile :

هم الأشخاص المكلفين حسب اختصاصهم و مسؤولياتهم بالتعامل مع الكوارث و الحوادث المختلفة لحماية السكان و الممتلكات العامة و خاصة من حوادث الحرائق و الكوارث الطبيعية و الحوادث المختلفة.[20]

---

[19] محمد كمال محمد حمدان ، مرجع سابق ، ص 37 .

[20] هناء بوحارة ، الاحتراق النفسي و علاقته بالأداء الوظيفي لدى أعوان الحماية المدنية ، رسالة ماجستار منشورة ، جامعة فرحات عباس ، سطيف ، الجزائر ، 2012 ، ص 20 .

الفصل الثاني : الأنماط السلوكية (أ ، ب)

تمهيد

عمد الباحثون لدراسة شخصية الأفراد في علم النفس ، و قسموه إلى أنماط ليسهل عليهم تفسيرها و ضبطها ، و من بين التقسيمات نذكر التقسيم الذي جاء به **روزنمان و فريدمان Rozenman et Freadman** و هو الأنماط الشخصية (أ) و (ب) ، حيث يتميز النمط السلوكي (أ) بالعدائية و الغضب و الإندفاع و حب المنافسة ، و الشعور الشديد بالتوتر و القلق و الغضب مما يجعلهم أكثر عرضة للإصابة بالأمراض القلبية ، و هذه السمات معاكسة لنمط السلوكي (ب) الذي يتميز بالتروي و الهدوء و حب الإسترخاء ، و بما أن الأنماط السلوكية تعد من المفاهيم الحديثة و المهمة في تفسير شخصية الفرد و سلوكه سنتطرق في هذا الفصل إلى تعريف الشخصية ، مكونات الشخصية ، سمات الشخصية ، تقسيم أنماط الشخصية ، علاقة النمط بالسمات ، ظهور الأنماط السلوكية ، تعريف الأنماط السلوكية ، الفرق بين النمط السلوكي (أ) و (ب) ، خصائص الأنماط السلوكية (أ) و (ب) ، المكونات الأساسية لنمط السلوكي

(أ) و (ب) ، النظريات المفسرة للأنماط السلوكية ، و في الأخير ، طرق تعديل سلوك و نمط حياة أصحاب النمط (أ) .

أولا – الشخصية :

1 - تعريف الشخصية :

تعددت تعاريف الشخصية من باحث لآخر و من أهمها نذكر ما يلي :

يرى **أحمد محمد عبد الخالق (1987)** أن الشخصية تنظيم دينامي داخل الفرد لتلك الأجهزة النفسية و الجسمية التي تحدد طابعه الخاص في تعامله مع البيئة ، يقصد بالتنظيم الدينامي هو الطبيعة المتغيرة لشخصية، أما بخصوص الأجهزة تشير إلى وجود نضام مركب من العناصر التي تتفاعل في تبادل ، أما النفسية و الجسمية يعني أن تنظيم الشخصية يتضمن كل من عمل العقل و الجسم في وحدة غير قابلة للإنفصال ، [21] أما الطابع الخاص يشير أن كل سلوك و كل فكر يمكن أن يعتبر طابعا مميزا للفرد .[22]

يعرف **بدر محمد الأنصاري (2012)** الشخصية بأنها نمط سلوكي مركب ، ثابت إلى حد كبير،

يميز الفرد عن غيره من الأفراد ، و يتكون من تنظيم فريد لمجموعة من الوظائف و السمات و الأجهزة المتفاعلة معا و التي تضم قدرات العقلية و الإنفعال و الإرادة و التركيب الجسمي و الوراثي و الوظائف الفيزيولوجية و الأحداث التاريخية الحياتية ، و التي تحدد طريقة الفرد الخاصة في الإستجابة و أسلوبه المميز في التكيف مع البيئة .[23]

أما بالنسبة **لألبورت Alport** يرى أن هذه السمات مركبة ، أي أنه كي ينتمي الفرد إلى نمط معين يجب أن تتوفر فيه مجموعة من السمات المتداخلة والمتفاعلة معا ، والتي لا يمكن عزل سمة منها عن الأخرى حتى تكون نتيجة هذا التفاعل للسمات، يتكون النمط الذي يتم تصنيف الفرد على أساسه ضمن هذا النمط .

يعرف **سيد محمد غانم (2012)** الشخصية من خلال أربعة نقاط متمثلة في :

- ❖ الفرد كما يبدو للآخرين .
- ❖ مجموعة الصفات التي تمثل ما يكون عليه الفرد في الحقيقة .
- ❖ الدور الذي يقوم به الفرد في الحياة سواء كان هاذ الدور مهنيا أو إجتماعيا أو سياسيا .
- ❖ الصفات التي تشير إلى المكانة و التقدير و الأهمية الذاتية ، و هي بهذا المعنى تشير إلى المركز الذي يشغله الفرد .

يرى **توما جورج خوري (1996)** أن الشخصية تميل إلى تأكيد الإختلافات بين الوظائف السيكولوجية الإنفعال و الإدراك و الدافعية و التعلم و التذكر و اللغة و الفكر و غيرها .[24]

و بتالي نستخلص أن الشخصية هي مجموعة من السمات و الوظائف المختلفة نذكر منها القدرات العقلية (تذكر ، إستيعاب ، إدراك) و الدافعية و التركيب الجسمي ، و الذي من خلاله نتمكن من التفرقة بين شخص و آخر ، و هي من أهم العوامل التي تحدد طبيعة سلوك الفرد في مختلف المواقف الي يتعرض لها ، و تحدد دوره في المجمع و علاقته بالآخرين .

---

[21] أحمد محمد عبد الخالق ، مرجع سابق ، ص 39 .

[22] محمد غنيم ، سيكولوجية الشخصية (محدداتها ، قياسها ، نضرياتها) ، دار النهظة العربية ، ط1 ، مصر ، 2012 ، ص 58 .

[23] بدر محمد الأنصاري ، قياس الشخصية ، دار الكتاب الحديث ، ط1 ، الكويت ، 2000 ، ص ص 30 – 31 .

[24] توما جورج خوري ، الشخصية مفهومها سلوكها علاقتها بالتعلم ، المؤسسة الجامعية لدراسات و النشر و التوزيع ، ط1 ، بيروت ، 1996 ، ص 19 .

2 ـ مكونات الشخصية :

تنقسم مكونات الشخصية إلى عدة فئات جسمية ، معرفية ، سلوكية ..إلخ نذكرها من خلال ما يلي :

2 – 1 المكونات الجسمية : كثير من جوانب شخصية الإنسان يعتمد علي كيانه الجسمي الموروث، بل لعل الجوانب الجسمية هي التي تحدد الشخصية تحديدا دقيقا ، إن ضعف البنية الجسمية أو الابتلاء بالعاهات مع ما يصحب ذلك من عناء أو الم كبير يستطيع أن يحدث انحراف في الشخصية ، ومن أهم النواحي الجسمية التي يظهر لها اثر واضح في تكوين الشخصية هي :

- المظهر العام للجسم من حيث الطول أو الوزن .
- الصحة العامة أو المرض .
- سلامة الحواس أو العاهات .
- سلامة الجهاز العصبي أو الغددي .
- الحيوية و النشاط أو الخمول و الكسل .

2 – 2 المكونات المعرفية : النواحي العقلية المعرفية أهم نواحي مكونات الشخصية ، وتشمل العمليات العقلية لكل ما يتصل بالإدراك والتصور والتخيل والقدرة علي التذكر والتفكير والتعليم أي جميع العمليات العقلية التي يقوم بها العقل في تكوين الخبرات المعرفية ، والذكاء يعتمد على القدرة العقلية المعرفية العامة ، ويعتبر دعامة من دعامات الشخصية من حيث التصرف والتحكم والنزاعات والدوافع الفطرية والتوافق بينها وبين تقاليد البيئة .

2 – 3 المكونات السلوكية : المقصود بالانفعال بصفة عامة هو حالة التوتر في الكائن الحي المصحوب بتغيرات فسيولوجية داخلية وتغيرات حركية أو لفظية خارجية تزداد بشدة التوتر أو الانفعال كلما تعرض الفرد لمنبهات مفاجئة لم يستعد لها بنمط معين من الاستجابة ، وكذلك المواقف الذي يزداد فيها الخطر على ذاته الجسمية أو النفسية أو عند تحقيق الأهداف الجوهرية أو عند إثارة الدوافع .

2 – 4 المكونات البيئية : يقصد بالبيئة جميع العوامل الخارجية التي تؤثر في الشخص من بدء نموه ، سواء كان ذلك متصلا بعوامل طبيعية أو اجتماعية أو متصل بالعوامل الثقافية ، ويمكن أن تدرس تأثير البيئة في تكوين الشخصية بممارسة البيئة المنزلية وبيئة المجتمع العام .

2 – 5 المكونات الخلقية : الخلق هو جانب الشخصية المتصل بالمظهر الاجتماعي والتوافق في المواقف المتعلقة بالقيم الدينية والمثل العليا والعرف والقانون والمعاير السائدة في البيئة التي يعيش فيها الفرد ، أو هو نظام من الاستعدادات النفسية التي تمكنا من التصرف بصورة ثابتة نسبيا حيال المواقف الأخلاقية والدينية والاجتماعية برغم العقبات وضروب الإغراء [25].

إذن نستنتج أن شخصية الفرد لها عدة جوانب من بينها سلامة الجسد و الصحة الجيدة التي تساهم في تطور الشخصية بصورة سليمة على عكس الإعاقات و العاهات التي تعرقل نمو هذه الأخيرة ، و الجانب المعرفي الذي من خلاله نفرق بين شخص و آخر لأن كل شخص له طريقة في الإدراك و التصور و التخيل و التفكير ميزه عن غيره ، و أيضا العوامل البيئية التي تساهم في تكوين الشخصية ، بالإضافة إلى القيم الدينية و المثل العليا و القانون التي تصقل سلوك الشخص و تعدل من نمو شخصيته .

3 ـ سمات الشخصية :

---

[25] أحمد سليمان خماش ، دراسة لأبعاد الشخصية طلبة الدبلوم المهني في قطاع غزة وعلاقتهما ببعض المتغيرات ، رسالة ماجستار منشورة ، جامعة الإسلامية غزة ، فلسطين ، 2007 ، ص ص 28 – 29 .

إن مفهوم السمة مرادف لمفهوم الصفة ، الخاصية ، الخصلة ، مع العلم أن جميع هذه المفاهيم تعد تعبيرا عن التصرفات المتكررة والثابتة نسبيا في المواقف المختلفة ، ومن الجدير بالذكر أن الفرد عندما يولد لا يحمل معه أي سمة من سمات شخصيته ، لكن يكون مزود بإستعدادات تأهله لاكتساب هذه السمات من خلال عملية التفاعل التي تحدث بينه و بين الآخرين في المجتمع و إستعابه للموجهات الثقافية ، فضلا عن تأثير التجارب الإجتماعية التي يمر بها لتحقيق أهدافه ، فكل هذه العوامل تساهم في تشكيل النمط الدال عن نجمع مجموعة من السمات .

و من العلماء الذين صنفوا السمات نذكر **ألبورت Alport** حيث صنفها حسب أهميتها :

أ ـ السمات العظمى : هي التي تمركز حولها شخصية الفرد ، و تشمل الدوافع و العواطف المسيطرة ، و الصفا البارزة مثل سمة الكرم و سمة الشجاعة .

ب ـ السمات المركزية : تكون لها سيطرة أقل على سلوك الفرد و لكنها مهمة جدا ، سمة الطموح و سمة التنافس . و يرى **ألبورت Alport** أن هذه السمات ليست ذات فائدة في علم نفس الشخصية لأنها موجودة عند عدد كبير من الأشخاص ، كما انها تتغير بإستمرار .

ب ـ السمات الفردية : بحيث تسمى بالإستعدادات الشخصية ، و تعني الخاصية الفردية او السمة التي يمتلكها الفرد و لا يشاركه فيها آخرون ، و يؤكد **ألبورت Alport** على ضرورة دراستها لأنها تعكس بدقة تركيب الشخصية . و هناك تصنيف آخر لسمات الشخصية وضعه مجموعة من الباحثين في علم النفس و هم كل من **كريش Krech** و **كروتش فيلد Crutch Field** و **بالاشي Ballachey** ، يضم هذا التقسيم ثلاث أقسام :

أ- **خصائص الدور :** تتضمن سمات التسلط ، سمات الإستعلاء ، سمات الإستقلالية ، سمات المبادر الإجتماعية .

ب ـ الخصائص الإجتماعية : تتضمن سمات المودة ، سمات التعاطف ، سمات الصدق ، سمات تقبل الذات.

ج ـ الخصائص التعبيرية : تتضمن سمات التنافس ، سمات العدوان ، سمات الوعي بالذات ، سمات التباهي.[26]

و هناك أيضا تصنيف آخر تابع لعدد من العلماء تشمل جميع جوانب الشخصية و هذه الأقسام هي :

أ ـ الخصائص الجسمية : تضمن الطول و القوة و الصحة و الجمال ...إلخ

ب ـ الخصائص الحركية : تتضمن القدرة على المثابرة ، المهارة الفنية ، أسلوب الحركة ...إلخ

ج ـ الخصائص العقلية : تتضمن القدرة على حل المسائل ، و على التعلم و التذكر ، و على التخيل الإبداعي ... إلخ

ج ـ السمات الثانوية : هي سمات قد لا تكون مأثرة في سلوك الشخص ، لكنها تظهر من مدة إلى أخرى مثل سمة التفضيل .[27]

كما صنف أيضا السمات حسب عموميتها و فرديتها إلى قسمين : **أ ـ**

سمات عامة مشتركة : هي التي نجدها عند معظم الأشخاص نتيجة لوجود أنظمة و موجهات ثقافية في المجتمع الواحد تؤدي إلى تكوينها ، أي أنها تنتج بفعل المحددات الإجتماعية و الثقافية ، و يرى

---

[26] أحمد سليمان خماش ، مرجع سابق ، ص56 .

[27] نزار محمد سعيد العاني ، أضواء على الشخصية الإنسانية ، الشؤون الثقافية العامة ، ط1 ، بغداد ، 1989 ، ص 79 .

ألبورت Alport أن هذه السمات ليست ذات فائدة في علم نفس الشخصية لأنها موجودة عند عدد كبير من الأشخاص ، كما انها تتغير بإستمرار .

ب ـ السمات الفردية : بحيث تسمى بالإستعدادات الشخصية ، و تعني الخاصية الفردية او السمة التي يمتلكها الفرد و لا يشاركه فيها آخرون ، و يؤكد **ألبورت Alport** على ضرورة دراستها لأنها تعكس بدقة تركيب الشخصية .

و هناك تصنيف آخر لسمات الشخصية وضعه مجموعة من الباحثين في علم النفس و هم كل من **كريش Krech** و **كروتش فيلد Crutch Field** و **بالاشي Ballachey** ، يضم هذا التقسيم ثلاث أقسام :

أ- **خصائص الدور :** تتضمن سمات التسلط ، سمات الإستعلاء ، سمات الإستقلالية ، سمات المبادر الإجتماعية .

ب ـ الخصائص الإجتماعية : تتضمن سمات المودة ، سمات التعاطف ، سمات الصدق ، سمات تقبل الذات.

ج ـ الخصائص التعبيرية : تتضمن سمات التنافس ، سمات العدوان ، سمات الوعي بالذات ، سمات التباهي.[28]

و هناك أيضا تصنيف آخر تابع لعدد من العلماء تشمل جميع جوانب الشخصية و هذه الأقسام هي :

أ ـ الخصائص الجسمية : تضمن الطول و القوة و الصحة و الجمال ...إلخ

ب ـ الخصائص الحركية : تتضمن القدرة على المثابرة ، المهارة الفنية ، أسلوب الحركة ...إلخ

ج ـ الخصائص العقلية : تتضمن القدرة على حل المسائل ، و على التعلم و التذكر ، و على التخيل الإبداعي ... إلخ

د ـ الخصائص الإنفعالية : و تتضمن الحالة الإنفعالية ، و مدى الإنفعال و شدته ... إلخ

ه ـ الخصائص التعبيرية : و تتضمن الإنبساط و الإنطواء ، و الخضوع ، و الرجولة و الأنوثة... إلخ .

و ـ الخصائص الإجتماعية : و تتضمن الإتجاه العام في تقدير القيمة كقيمة الوقت على سبيل المثال، و الصفات الأخلاقية ... إلخ

صنف **ألبورت Alport** السمات حسب أهميتها في تقسيم الأول أما في التقسيم الثاني فرأى أن السمات العامة المشتركة أنها عديمة القيمة في علم نفس الشخصية ، لكن إذا غيرنا مجال علم النفس فتصبح ذات أهمية بالغة ، لأنها حسب علم النفس الإجتماعي توضح لنا كيفية تأثير القوى الإجتماعية و الثقافية في تكوين شخصية الفرد .

4 ـ تقسيم أنماط الشخصية :

لقد ظهرت المصطلحات اللغوية للأنماط منذ آلاف السنين وتعددت التقسيمات و في ما يلي أهم التقسيمات مرتبة حسب التسلسل الزمني :

- الأنماط المزاجية و التي تحتوي على النمط الدموي ، النمط الصفراوي ، النمط السوداوي ، و أخيرا النمط البلغمي .
- الأنماط الجسمية المقسمة إلى النمط البدين ، النمط الرياضي ، النمط النحيف .

---

[28] أحمد سليمان خماش ، مرجع سابق ، ص56 .

- أنماط مقسمة حسب التفاعل الإجتماعي و تحتوي على النمط المنبسط و النمط المنطوي.
- الأنماط سلوكية و هي محور دراستنا و تنقسم إلى النمط السلوكي (أ) و النمط السلوكي (ب)

من أقدم التصنيفات التي صنفت الناس إلى مجموعات هي تصنيف الفلاسفة الطبيعيون الأوائل و الذي من بينهم **أميدوغليس Amidugliss** التي قسمت الناس إلى عدة أقسام :
(ناري) – (ترابي) – (مائي) – (هوائي) .[29]

4 – 1 الأنماط المزاجية : صاحب هذا التقسيم هو **أبو قراط** الذي قسم الأفراد حسب كيميائية الجسد و توازن الإفرازات الهرمونية ، إذ أن هناك أربعة أنواع من الإفرازات الهرمونية و هي الدم و الصفراء و السوداء و البلغم ، و الشخص السوي هو الذي تختلط هذه الأمزجة عنده بإنتظام ، أما غلبة واحد من هذه الأخلاط فيؤدي إلى إتسام الشخص بإحدى الأنماط المزاجية الأربعة الآتية : **4 – 1 – 1 النمط الدموي :** و يكون صاحب هذا النمط سهل الإستثارة و نشط ، و يتميز بالسرعة و لديه روح المثابرة و غالبا ما يكون متفائلا و سهل الإستجابة ـ و متقلبا في سلوكه و مرحا ، متفائلا ، منبسطا .

4 – 1 – 2 النمط الصفراوي : و يتميز صاحب هذا النمط بالغضب و سرعة الإنفعال و الصلابة العناد و التسرع و قلة السرور و العداوة بالإضافة إلى الطموح الواسع .

4 – 1 – 3 النمط السوداوي : يتصف صاحبه بالإنطواء و الإكتآب و قلة النشاط وبطأ التفكير و التشاؤم و صعوبة التعامل مع الناس .

4 – 1 – 4 النمط البلغمي (اللمفاوي) : يتصف الشخص صاحب هذا النمط بلامبالاة ، و البطء و ضعف الإنفعال و الشره إلى الطعام . و أكد **وليامز williams (1956)** و هو أحد مختصين الكيمياء البيولوجية على ضرورة التركيز على كيميائية الجسم بوصفه محركا للسلوك ، فمن الرغم أن جميع الأشخاص لهم نفس نوعية الغدد الصماء ، إلى أنها تختلف من حيث الحجم و كمية الأفراد من شخص إلى أخر ، و بناءا على هذا الرأي يكون جزءا من المزاج او السلوك الشخصي ناتجا عن التأثير مثل هذه الإفرازات الغددية .[30]

4 – 2 الأنماط الجسمية : تنتمي هذه الأنماط إلى **كريشمر krechmer** فقد قام بعدة أبحاث حاول أن يربط فيها بين شكل الجسم و نمط الشخصية و من خلال أعماله توصل إلى تجديد ثلاث أنماط رئيسية :

4 – 2 – 1 النمط البدين : يتميز بأنه قصير القامة ، ممتلئ الجسم ، وجه عريض لين ، رقبة قصيرة و غليظة ، جزع ممتلئ ، يميل صاحب هذا النمط إلى التطرف في التعبير عن مشاعره الوجدانية سلبية كانت أم إيجابية ، فعلى الرغم من مرحه الظاهر ، سرعان ما يتجه إلى الإنطواء و أعراض المزاج السوداوي في حالة شعوره بالضيق .

4 – 2 – 2 النمط الرياضي : يمتاز بجسم رشيق متناسق العضلات ، صدر قوي و أكتاف عريضة و تتميز شخصية هذا النمط بالنشاط و الإقدام على الفعل . **4 – 2 – 3 النمط النحيف :** يتميز بالضئالة في الوزن و الطول ، كتفاه غير عريضين ، جذع نحيل لا يتناسب مع الطول و الوزن ، و يميل صاحب هذا النمط إلى الإنطواء والتحفظ و الخجل ، علاقاته الإجتماعية فاترة .[31]

---

[29] منتهى مطشر عبد الصاحب ، مرجع سابق ، ص 31 .
[30] منتهى مطشر عبد الصاحب ، مرجع سابق ، ص32 .
[31] فتيجة بن زروال ، مرجع سابق ، ص ص 181 – 182 .

4 – 3 أنماط مقسمة حسب التفاعل الإجتماعي : إنطلق **كارل يونغ Yong** في تحديده لأنماط الشخصية من أحد الأبعاد الهامة لشخصية ، و هو التفاعل الإجتماعي ، فهذا التفاعل هو محرك الرئيسي المتحكم في سلوك الفرد و تنقسم هذه الأنماط إلى :

4 – 3 – 1 النمط المنبسط : ويمثل نمط الشخصية المنبسطة متجهة نحو العالم الخارجي، فالشخص المنبسط تتجه حركاته نحو العلاقات الموضوعية وينصرف اهتمامه إلى حوادث خارجية ، وهو أكثرا إتصالا بحياة الواقع، ويستطيع أن يعبر عن نفسه بسهولة في علاقته مع الآخرين، فيميل الشخص المنبسط إلى معاشرة الناس ويألفهم بسهولة، ولا يهتم بالنقد إضافة إلى التفاؤل، والقدرة على التعبير بسهولة عما يدور في رؤوسهم، والانبساطي إما تفكيري أو وجداني أو الحسي او الإلهامي .

4 – 3 – 2 النمط المنطوي : ويمثل نمط الشخصية المنطوية تنظيما لها نحو العالم الداخلي الذاتي فالشخص المنطوي يتخذ موقف الدفاع ضد الالتزامات والمطالب الخارجية، على حين يركز اهتمامه على حاجاته ومطالبه الذاتية يعتبرها محور نشاطه في الحياة ، والانطوائي يميل إلى التفكير والتأمل، والتخيل ، وتعوزه سهولة التعبير عن ذاته مع الآخرين أي أن الشخص المنطوي يتسم بالخجل، وشدة الحساسية، العزلة، والشك في الناس من حوله والقلق على المستقبل أو صحته مع عدم القدرة على التعبير بسهولة عن عواطفه .[32]

4 – 4 الأنماط السلوكية : و التي تحتوي على النمط السلوكي (أ) و النمط السلوكي (ب) والذي سنتطرق إليهم بالتفصيل لاحقا.

و منه نستنتج تقسيم الشخصية ليس بالأمر الجديد بل كان منذ ألاف السنين فقسمت أولا حسب العناصر الأساسية في الطبيعية و هي النار ، الهواء ، التراب ، الماء ثم قسمت حسب السائل الأكثر غلبة في الجسم مثل الدم أو البلغم ، و تغيرت التقسيمات حسب التوجهات النظرية لكل عالم وصولا إلى التقسيم الأخير و الذي هدف إلى تصنيف شخصية الفرد حسب سلوكه فنتج النمط السلوكي (أ) و النمط السلوكي (ب) .

5 - علاقة النمط بالسمات :

يرى **غيلفورد Guilford** أن السمات هي جانب يمكن تمييزه من الشخص ، و ذو دوام نسبي على أساسه يختلف الفرد عن غيره ، بينما يراها احمد محمد عبد الخالق على أنها خصلة أو خاصية أو صفة ذات دوام نسبي ، يمكن أن يختلف فيها الأفراد فتميز بعضهم على بعض ، وقد تكون السمة وراثية أو مكتسبة ، و يمكن أو تكون جسمية أو معرفية أو إنفعالية ، او متعلقة بمواقف إجتماعية ، فالنمط هو مجموعة من السمات ، بمعنى انه يعزى عدد من السمات إلى شخص واحد معين ، و نقول انه يتصف بتلك السمة أو مجموع من السمات ، فإن النمط هو نظام أوسع يسمح لنا بتصنيف مجموعة من الأشخاص في نمط واحد على أساس أنهم يشتركون في مجموعة من السمات المتشابهة ، و بتالي يمكننا تصنيف مجموعة من السمات التي يتميز بها شخص ما في نمط معين .

ثانيا - الأنماط السلوكية :

1 - ظهور الأنماط السلوكية :

يعود ظهور الأنماط السلوكية إلى أعمال كل من **فريدمان Friedman** و **روزنمان Rozenman (1959 – 1974)** التي أكدت أن نفس الحدث يمكن أن يؤدي إلى إستجابات مختلفة بإختلاف الأفراد ، مما جعل هذان العالمان يركزان على إظهار العلاقة القائمة بين الشخصية و خطر

---

[32] سامية حمزاوي ، مرجع سابق ، ص 35 .

إصابة بأمراض قلبية و قد توصلا إلى تحديد نمطين من الشخصية أولاهما سمي **(بالنمط أ le type A)** تميزه سمات معينة تجعل صاحبه مستهدفا للإصابة بأمراض قلبية وعائية و ثاني سمي **(بالنمط ب le type B)** متحرر من السمات النمط أ مما يجعله نمطا وقائيا يضمن صحة جيدة و تكيفا إجتماعيا. [33]

2 - تعريف الأنماط السلوكية :

إهتم الإنسان منذ القدم بتصنيف من يعاشرونه من الناس إلى شخصيات مختلفة يرجعها إلى أنماط معينة ويقصد بالنمط أو الطراز ، أو صنف من الأفراد يشتركون في نفس الصفات العامة وإن أختلف بعضهم عن بعض في درجة اتسامهم بهذه الصفات أو مجموعة من السمات المترابطة .

يرى **عبد الرحمان محمد عيسوي (1974)** يرى أن النمط السلوكي هو سمة عامة أو سمة غالبة ، أو ائتلاف معين من عدة سمات ، فأسلوب النمط يعد امتدادا للتفكير المستخدم في أسلوب السمة ، فعلى حين يمكن أن تعزى عدة سمات ، إلى شخص واحد، ونقول أنه يتصف بهذه السمة أو تلك أو بمجموعة من السمات ،فإنه في أسلوب النمط يمكن تبني خطة إجمالية أوسع ، أو أكثر توحدا ، ألا وهي خطة التصنيف أو الوضع في خانات، فالفرد قد يتصف باعتباره ينتمي إلى نمط ما حسب مجموعة السمات التي يكشف عنها .[34]

أما بالنسبة **لأمال عبد السميع مليجي باضة (2000)** هو فئة او صنف من الأفراد يشتركون في نفس الصفات العامة ، أي أن بعض الناس يشبهون أناسا آخرين في خصائص معينة ، و لا توجد الأنماط في الطبيعة بل توجد في عين الملاحظ الباحث .[35]

و أيضا يعتبر النمط السلوكي تنظيم متكامل ومترابط من الصفات ، وترابط تلك الصفات في تنظيم متكامل ومحدد الملامح يمكن من استخدامها كأداة لتصنيف الأفراد في فئات أو مجموعات وذلك وفقاً للأساس الذي ينظمها ، ففي عملية التنميط ينبغي أن ينسحب صفات نمط معين على كل أو معظم أفراده ولو بدرجات متفاوتة ، كما يقال أن فرداً ما يمكن أن يصبح نموذجاً لنمط كامل ، إذا تمثلت فيه كل أو معظم الصفات المميزة والمحددة لجماعة هذا النمط بشكل واضح .[36]

فالنمط السلوكي هو عبارة عن تجمع و ترابط مجموعة من صفات و سمات و خصائص معينة ، تمكننا من خلالها تصنيف الأشخاص .

2 – 1 تعريف النمط السلوكي (أ) : يعرف طبيبا القلب **فريدمان** و **روزنمان Freadman et Rozenman** سنة **(1973)** نمط الشخصية (أ) أنه ' مركب من الفعل والانفعال ' يمكن أن يلاحظ في الشخص الذي يتسم بالعدوانية و الإنهاك في كفاح مرير ومزمن من أجل إنجاز المزيد في أقل وقت ممكن ولو كان ذلك على حساب أشياء أخرى و أشخاص آخرين [37].

يعرف **عادل شكري محمد كريم (2006)** على أنه أسلوب من أساليب الحياة له جوانب متعددة ، و يتسم صاحبه بأنه شخصية تفاعلية إيجابية مع نفسه أولا ، و مع أحداث الحياة ثانيا ، و لديه قدرة توافقية كبيرة سريعة الإيقاع وعنده إستعداد كبير لمجارات التغير ، و محركه الأول مثيرات البيئة و يمتلك

---

[33] فتيحة بن زروال ، مرجع سابق ، ص ص 166 - 175 .
[34] عبد الرحمان محمد عيسوي ، دراسات في علم النفس الإجتماعي، دار النهضة العربية ، ط1 ، بيروت ، 1974 ، ص 16 .
[35] أمال عبد السميع المليجي باضة ، الأنماط السلوكية لشخصية ، مكتبة أنجلو المصرية ، ط1 ، مصر ، 2000 ، ص 38 .
[36] فرج عبد القادر طه ، موسوعة علم النفس و التحليل النفسي ، دار سعاد ، ط1 ، الكويت ، 1993 ، ص 67 .
[37] معتز عبد الله ، علاقة السلوك العدواني ببعض متغيرات الشخصية ، دار غريب لنشر و التوزيع ، ط 1 ، مصر ، 2000 ، ص 15 .

قدرات غير منخفضة و إمكانيات خاصة ، و يتركز شغله الشاغل حول الإنجاز و العمل ، لذا فهو يحقق ذاته غالبا في مجال العمل [38]

و ترى **فخرية يوسف محمد الجارودي (2001)** أن النمط (أ) يتسم بإرتفاع إحتمالية الإصابة بمرض القلب التاجي و يتميز أيضا بالميل إلى الضغط على الأسنان و تشديد قبضة اليد ، و الحركات الجسمية السريعة و قلة الصبر ، المنافسة الشديدة و التحدي ، قمع الشعور بالتعب و الإنهاك الشديد من العمل ، الشعور المستمر بالتوتر و الطموح الشديد و التحدي و إستعجال النجاح [39]

و تضيف **أمال عبد السميع مليجي إباضة** أن نمط (أ) يميل إلى العدائية والسرعة في الأداء إضافة إلى الإندفاعية .[40]

و يرى **جمعة سيد يوسف (2000)** أن نمط السلوك (أ) يعتبر بُعداً أو سمة شخصية في حد ذاته ولكنه أسلوب سلوكي وانفعالي مبالغ فيه يستجيب به الأفراد الذين يملكون خصال شخصية معينة وان النمط (أ) من السلوك يعكس أسلوبا سلوكياً أكثر منه استجابة للمشقة .[41]

يعرف **علاء الدين الكفافي** النمط (أ) على أنه هو نمط في أسلوب الحياة، يرتبط مع الاحتمال المرتفع للإصابة بمرض القلب التاجي، و يتميز بالميل إلى الضغط على الأسنان، و تشديد قبضة اليد و الحركات الجسمية السريعة، و قلة الصبر و النشاط المتعدد الأوجه مثل الحلاقة أو الأكل أثناء قراءة الجريدة [42].

2 – 2 تعريف النمط السلوكي (ب) : يرتبط ظهور هذا النمط بالنمط (أ) حيث أطلق **روزنمان وفريدمان rozenman et freadman**على الأشخاص الذين لا يملكون خصائص النمط (أ) اسم النمط (ب) يتميزون عمومًا بأنهم أكثر صبرًا وأقل تنافسية وأقل عدوانية.

تعرف **جميلة رحيم عبد الوائلي** (2010) النمط السلوكي (ب) هو أشخاص غير تنافسيين ، قليلو التحفيز ، صبورين ولا يثارون بسرعة و هم منسجمون مع البيئة التي يعيشون فيها ، كما أنهم يفتقرون إلى الغضب و العدوان الذي ينشأ من الشعور بالسلام داخل شخصيتهم ، بحيث يكثر عندهم الشعور بالإسترخاء و المشاركة في الأنشطة الترويحية دون الحاجة إلى إثبات التفوق و عدم الإحساس بضغط الوقت و غير منافسين ، و يتميزون بالتروي و الهدوء و الصبر ولا يركز إهتماماته داخل العمل فقط .[43]

أما **منتهى مطشر عبد الصاحب (2011)** ترى أن الأشخاص الذين ينتمون إلى النمط (ب) يستطيعون ضبط إنفعالاتهم بما يلاءم المحيط ، و لديهم مقدرة على إستخدام أساليب تعامل جيدة مع الضغوط التي قد يتعرضون إليها ، بالإضافة إلى روح التسامح و المعايشة السلمية مع أنفسهم و مع الأشخاص المحيطين بهم .[44]

و يرى **أحمد صمادي (2012)** أن صاحب هذا النمط السلوكي يتمتع بأسلوب حياة سهل و هادئ و مطمئن و يتمتع بالصبر و القناعة في كل أمور الحياة ، و مسالم مع نفسه و مع الآخرين ، يتمتع

---

[38] عادل شكري محمد كريم ، سلوك النمط (أ) دراسة في علم النفس الصحة ، دار المعرفة الجامعية ، ط1 ، مصر ، 2006 .

[39] فخرية يوسف محمد الجارودي ، سلوك الشخصية نمط (أ) و علاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلبة و طالبات جامعة الأمارات العربية المتحدة ، رسالة ماجستار منشورة ، جامعة القاهرة ، مصر ، 2001 ، ص ص 4 – 5.

[40] أمال عبد السميع مليجي باضة ، مرجع سابق ، ص 41 .

[41] جمعة سيد يوسف ، العلاقة بين النمط السلوكي (أ) و بعض متغيرات الشخصية ذات دلالة تشخيصية ، مجلة علم النفس ، العدد 25 ، مصر ، 2000 ، ص 56 .

[42] تونس فقيري ، علاقة السلوك نمط (أ) بقلق الموت لدى عينة من النساء المجهضات ، رسالة ماجستار منشورة ، جامعة قاصدي مرباح ، ورقلة ، الجزائر ، 2013 ، ص 22 .

[43] جميلة رحيم عبد الوائلي ، مرجع سابق ، ص 214 .

[44] منتهى مطشر عبد الصاحب ، مرجع سابق ، ص 52 .

بثقة عالية بنفسه و يثق في الآخرين ، يركز كثيرا على المظاهر الإيجابية للأشياء و الأحداث و الأفكار و الناس ، و لديه إتجاهات مقبولة نحو الأخطاء البديهية ، و إتجاهات حل المشكلة نحو الأخطاء الرئيسية.

و هو أيضا نمط شخصية يتصف صاحبها بعدم الإهتمام بالمواعيد و عدم التنافس و التروي ، الهدوء ، الصبر ، لا يركز إهتمامه داخل العمل فقط ، ولكن يمارس أنشطة حياته بصورة عادية .[45]

و منه إستنتجنا أن أصحاب النمط السلوكي (أ) هم أشخاص لا يعرفون الراحة ، يسابقون الزمن و يشعرون بضغطه من أجل تحقيق أهدافهم الكثيرة التي وضعوها لأنفسهم ، ينصب جل إهتمامهم حول وظيفتهم و رفقاء العمل كونهم يشكلون مجالا خصبا للمنافسة و التحدي و إثبات الكفاءة ، على عكس أصحاب النمط السلوكي (ب) الذين يقضون أوقاتهم في الإستمتاع بالهدوء و الإسترخاء و يتحكمون في إنفعالاتهم و لا يتركونها تسيطر عليهم .

3 - الفرق بين نمط السلوك (أ) و(ب) :

هناك فرق شاسع بين الأفراد الذي ينتمون إلى النمط أ و أفراد الذين ينتمون إلى النمط ب في السمات و الخصائص التي من بينها النطق و الكلام ، السلوكيات العامة ، التفكير العامي و قد أثبتت نتائج الدراسات التي باشرت بها اللجنة الطبية العلمية في الولايات المتحدة الأمريكية و التي كانت كما يلي:

جدول رقم (1) يبين الفرق بين النمط السلوكي (أ) و(ب)

	الصفات و الخصائص	النمط (أ)	النمط (ب)
النطق و الكلام	- السرعة - إنتاج الكلام - إرتفاع الصوت - نوع الصوت - تلحين الصوت - كمون الإستجابة - مدة الإستجابة - أشياء اخرى	* كبيرة * الإجابة على كلمة واحدة * عال * خشن * قوي * كلام قوي ، منفجر، إلحاح على بعض الكلمات * أجوبة فورية انية . * إعادة كلمات ، حذف	* بطيئة * توقفات كثيرة أو متقطعة * منخفض * ناعم * نمطية الكلام * توقفات قبل الإجابة * طويلة * عدم التمسك بالكلمات

[45] أحمد صمادي ، مأمون غوانمة ، نمط السلوك (أ) عند مرضى القلب ، مخبر تطوير الممارسات النفسية و التربوية ، العدد 9 ، المملكة العربية السعودية ، 2012 ، ص 34 .

السلوك	❖ التاوه ❖ الوضعية العامة ❖ السلوك العام ❖ تعبير الوجه ❖ الإبتسامة ❖ الضحك	* كثيرا * متوتر ، يجلس على طرف الكرسي * متحفز و متوتر * عدواني * ساخرة * عنيف صاخب و مثير للإنتباه .	* نادرا * سارح ، يجلس مرتاحا * هادئ جدا * مستريح و ودود * عريضة بملئ فمه * لطيف
التفكير العام	* رضائه على عمله * الطموح * الشعور بعدم الصبر * المنافسة * إعتراف بوجود تفكير ثنائي الطور	* غير موجود * موجود بإعترافه و إعتراف الآخرين * قليل الصبر * يستمتع بمنافسة الآخرين * غالبا ما يفكر بأمرين في أن احد	* راض عن عمله * غير موجود * صبور قليل الإنزعاج * غير منافس * نادرا ما يفكر بشيئين بأن واحد .

المصدر: سامية حمزاوي ، مرجع سابق ، ص 39 .

نستخلص أن الإختلاف الجوهري بين الأنماط (أ) و (ب) يكمن في السلوك الظاهري ، فنجد كل نمط يسلك سلوك مناقض لنمط آخر ، و هناك إختلاف أيضا في طريقة الكلام و نبرة الصوت و طريقة النطق للكلمات فنجد أصحاب النمط السلوكي (أ) يتكلمون بسرعة و بصوت مرتفع بينما يبدو التأني في إختيار الكلمات و الصوت الناعم و المنخفض عند أصحاب النمط (ب) ، و أيضا هناك إخلاف كبير في طريقة التفكير حول ذواتهم من ناحية إنجازهم للأعمال و رضاهم عنها و قدرتهم على التحمل و الصبر .

4 - خصائص الأنماط السلوكية (أ) و (ب) :

يمكن تلخيص خصائص كل نمط من الأنماط المذكورة سالفا في النقاط التالية :

4 – 1 خصائص النمط السلوكي (أ) :

و من بين خصائص النمط السلوكي سالف ذكره نجد:

- تتميز شخصيتهم بأنها متعددة الجوانب و الإهتمامات .
- يتسمون بالطموح المرتفع .
- يميلون إلى الرغبة الشديدة إلى الإنجاز و التحصيل .
- لديهم دافع مرتفع للإنجاز .
- عندهم قدرة مرتفعة على مواجهة المشكلات و العوائق .
- نادرا ما يشكون من أي تعب أو إجهاد .
- يتمتعون بالحيوية النشاط و الحركة الهادفة .
- يتسمون بسرعة الإثارة و العدوانية و الغضب .

- لديهم قدرات إدراكية كبيرة و تنبه مرتفع نحو بيئتهم الخاصة .
- يشعرون بالذنب نتيجة الإسترخاء فهم أشخاص مدمنون للعمل .
- يتسمون بقدرتهم على المنافسة و التحدي و السيطرة .
- لديهم بعض الخصائص الوسواسية القهرية .
- يتسمون بدرجة مرتفعة من التوتر الذهني و العضلي .
- لديهم درجة معتدلة من القلق .
- يسعون دائما نحو الألقاب و تأكيد الذات .
- يتميزون بخصائص قيادية ، و لديهم القدرة على تجنب الفشل .
- يتميزون بسرعة في كل من الحركة و الحديث و القيادة و الأداء ، إيمانا مهم بأهمية الوقت .
- لديهم أهداف قريبة و بعيدة واضحة و محددة بدقة .
- يتميز سلوكهم بنفاذ الصبر و السعي وراء الرقي و التقدم .
- ينجزون أكثر من عمل في وقت واحد .
- أشخاص محددون صرحاء يسعون إلى تحقيق دوافعهم الإيجابية .
- يتمتعون بردود أفعال مباشرة سريعة .[46]

4 – 2 خصائص النمط السلوكي (ب) : من خلال الإطلاع على النمط السلوكي (ب) يمكن إستخلاص الخصائص التالية :

- تتسم أعمالهم بالواقعية أكثر من أصحاب النمط (أ) .
- الثقة و الهدوء و العمل بإعتدال في إيقاع منظم .
- عدم الحساسية إتجاه إنجاز الأعمال تحت أي ظرف .
- إعطاء أهمية للمشاعر و أحاسيس من يتعاملون معهم .
- لديهم نضرة متزنة عن ذواتهم و عن الآخرين .
- يديرون إنفعالاتهم دون إنكارها او مقاومتها أو تركها تسيطر عليهم و تسيرهم .
- تعبيرهم و إستجابتهم تهدف إلى أحسن الإستراتجيات الممكنة ، مع أقل إستهلاك لطاقة .[47]
- يؤدون عملهم ببطء و هدوء .
- لا يتسارعون مع الوقت لقضاء حاجتهم .
- يعملون لكن لا يتجاهلون معنى الإسترخاء .
- يقل عندهم إفتعال الشجار اليومي و قليلو الغضب .
- لا يتنافس مع نفسه و مع الآخرين .
- هم أشخاص يسعون إلى تحقيق أهداف واقعية بدون إجهاد أنفسهم و العمل أكثر من طاقتهم و إستطاعتهم .
- إعتقادهم راسخ بخصوص الوقت انه ليس بذالك الأهمية فبنسبة لهم لا داعي إلى القلق إذا لم يكن بإمكان إتمام العمل في الوقت المناسب .
- لديهم حس الهوية الشخصية ، فهم مقتنعون بمساهمتهم و بما يفعلون لذالك فهم لا يشعرون بأنهم مضطرون إلى إحراز الإحترام .
- عدم المبالغة في تقييم الأمور، حيث لا يظهرون أو يشعرون بأنهم في كفاح مستمر .[48]

---

[46] عادل شكري محمد كريم ، مرجع سابق ، ص ص 38 - 39 .
[47] بن زروال فتيحة ، مرجع سابق ، ص 211 .

فأصحاب النمط السلوكي (أ) في جانبهم الإيجابي ، يتميزون بالمنافسة و التحدي و السيطرة ، أيضا الحيوية و النشاط ، فهم قادرين على تحقيق النجاحات المتكررة في أعمالهم و تجنب الفشل ، و الجانب السلبي من النمط هو القلق و التوتر و الغضب الذي يسيطر على سلوكهم يرفع من إحتمالية الإصابة بأمراض القلبية و أمراض الضغط الدموي ، أما النمط السلوكي (ب) في جانبه الإيجابي فهو يتميز بالإسترخاء و الهدوء و التروي و الصبر أما جانبه السلبي فإن أعمالهم تأخر و تتراكم لأنهم ينجزونها بوتيرة بطيئة و لا يهتمون بقيمة الوقت .

5 ـ المكونات الأساسية للأنماط السلوكية :

كشفت دراسات لعالمين **تايلرTayler (1991) و كابلان Capla سنة (1993)** عن وجود ثلاث مكونات رئيسية للأنماط السلوكية (أ) و(ب) :

5 – 1 المكونات الأساسية لنمط السلوكي (أ) :

5 – 1 – 1 التنافس و الرغبة القوية في الإنجاز : يتميز الفرد من النمط (أ) بالرغبة الشديدة في النجاح في جميع المواقف ، لذا تجده يعمل لساعات طويلة ، و يرغب في القيام بالكثير من الأعمال ، و يشعرون دائما بعدم الرضا أو القناعة في وظائفهم ، كما أن لديهم نزعة قوية في لتنافس الذي يشتد إلى درجة متطرفة ـ مما يؤدي إلى نشوء صراعات و عداء ، سواء كان ذلك في محيط الأسرة أو الأصدقاء أو زملاء العمل .

5 – 1 – 2 العداء و العدوانية : يغضبون بسهولة ، لكن ليس بالضرورة عدوانيا ، إنما تظهر ملامح العداء من خلال تفاعلهم مع الآخرين ، حيث يبدون أكثر تململا أو يتصرفون بأسلوب فيه تحد أو فوقية ، مما قد يتسبب في إيجاد صراعات في بيئة العمل .

5 – 1 – 3 نفاذ الصبر و إلحاح الوقت : حيث يشعر الفرد صاحب نمط (أ) بعدم كفاية الوقت لعمل ما يريد ، لذا فهو شخص منتج دون أن يكوون أكثر إنتاجية من النمط (ب) بالضرورية ، يقضي وقت أقل مع عائلته ، يقود السيارة بسرعة ، يقاطع أحاديث الآخرين بإستمرار ، و يشعر بالضيق عند الوقوف في طوابير ، يقوم بعدة أعمال في نفس الوقت كالقراءة و التحدث في الهاتف و تناول الطعام .[49]

5 – 2 المكونات الأساسية لنمط السلوكي (ب) :

5 – 2 – 1 قلة التنافس وقلة الإهتمام بالإنجاز : يتميز أصحاب النمط (ب) بأنهم غير مشغولي البال بما يحاولون إنجازه ولا يميلون إلى التنافس ولا يعتبرون المنافسة هدفا ، و يتمتعون بقلة التوتر و يطلعون إلى النجاح و لكن بدرجة أقل من النمط (أ) و لديهم درجة دافعية للإنجاز أقل بالمقارنة مع أصحاب النمط (أ) ، و لا يشكل الإنجاز هاجسا بالنسبة لهم ، بل يحققون ما يناسب قدراتهم من الإنجازات .

5 – 2 – 2 قلة العدوانية : هم أقل عدائية حيث تغيب لديهم العدوانية اللفظية و السلوكية و يكون سلوكهم تجنبيا تجاه مواقف محددة أو على الأقل تكون الإستجابة العدوانية لديهم تناسب الموقف المجهد بشكل منطقي ، و تكون لديهم درجة كبيرة من الهدوء بحيث لا يستثارون و لا يتهيجون و يميلون إلى التمتع بالهدوء و الإسترخاء و يديرون إنفعالاتهم دون إنكارها أو مقاومتها أو تركها تسيطر عليهم و تسيرهم .

---

[48]. سامية حمزاوي ، مرجع سابق ، ص ص 44 – 46 .

[49] . سامية حمزاوي ، مرجع سابق ، ص50 .

5 – 2 – 3 كثرة الصبر و عدم الإكتراث بالوقت : يعتبر أصحاب النمط (ب) كثر صبرا مقارنة مع الأشخاص ذو نمط (أ) فلا توترهم القضايا التي تأخذ وقت أكثر من المعتاد أو المطلوب ، و لا يزعجهم عدم إنجاز بعض الأمور في الوقت المناسب ، و لديهم أقل شعور بإلحاح الوقت و لا يعانون من ضغطه ، فلا يشعرون بأنهم في سباق مع الزمن فهم أشخاص هادئون بدرجة كبيرة ، و يستمتعون بوقت فراغهم و يستغلون وقتهم في التمتع و الإسترخاء .[50]

فالمكونات الأساسية التي تبني النمط السلوكي (أ) هي عكس مكونات الأساسية لنمط (ب) مثال نجد شخص مصنف ضمن النمط السلوكي (أ) يتسم بقلة و نفاذ الصبر و الشعور بضغط الوقت ، عكس فرد مصنف ضمن النمط السلوكي (ب) نجده يتميز بكثرة الصبر و عدم الإكتراث بالوقت .

6 - نظريات المفسرة لنمط (أ) و(ب) :

قبل أن نعرض مختلف النظريات لا بد من الإشارة إلى أن معظم أو بل كل الدراسات انصبت على دراسة النمط (أ) وكذا هذه النظريات تفسر النمط (أ) على أساس أن الباحثين يعتبرون نمط الشخصية (ب) هو الطرف المعاكس لنمط (أ) وكذا هذه النظريات ، حيث تفسر النمط (أ) وهي في نفس الوقت تفسر نمط السلوكي (ب) و من بين النظريات نذكر ما يلي :

6 – 1 نظرية مفهوم الذات لروجرز Rojers :

تعتمد نظرية روجرز على فكرة نزعة الكائن الحي لتحقيق ذاته ، وهي نزعة أساسية تجعل الفرد يكافح ليحقق ذاته ، وأن للفرد مدفوع بطاقة داخلية نحو تحقيق الكمال والوصول إليه لكي يحقق أعلى درجات الانجاز الشخصي، لذلك يلجأ إلى العدوان والتنافس وغيرها ، كي يشعر بقيمته كفرد وذلك عندما يتفوق على الآخرين ، وما يهم في تفسير سلوك نمط الشخصية (أ) اعتمادًا على نظرية **روجرزRojers** هو إحساس الفرد بقيمته وكفاءته ، أما إذا شعر الفرد بأن احترامه لذاته يتوقف على الإنجاز، فيمكننا أن نعد سلوك نمط الشخصية (أ) بمثابة استجابة تعويضية لضعف تقدير الفرد لذاته ، هذا في الجانب السلبي للنظرية ، إلا أن نظرية روجرز يمكن أن تفسر سلوك نمط الشخصية (أ) اعتمادًا على جوانب إيجابية ، فقد اقترح كل من **هانسون و ماثيوز Mathios et Hansson (1983)**أن هناك جوانب تكيفية في سلوك الأشخاص ذوي النمط (أ) .[51]

6 – 2 النظرية الفيزيولوجية :

إن سلوك ذوي النمط (أ) يحاولون تبرير قلقهم و غضبهم عن طريق التنافس و الجدية و الصلابة ، و من ثم يعرضون أنفسهم لمستويات مرتفعة من الضغط النفسي ، و لذا فإنهم ينكرون مشاعر القلق و الغضب ، يؤدي ذلك إلى تغيرات فزيولوجية ليصبح الجهاز العصبي السمباتي في حالة نشاط شديدة ، كلما زاد القلق و الغضب و التوتر زاد النشاط و زاد نشاط الجهاز العصبي و الدوري ، و قد حاولت البحوث إختبار صحة هذه النظرية ، حيث نظر للأفراد المتنافسين على أنهم في حالة نشاط شديدة ، فاختيرت نتيجة لذلك مجموعتان من ذوي النمط السلوكي (أ) و أخرى من ذوي النمط السلوكي (ب) ، فطلب منهم التعامل مع مواقف معين ، و أثناء الأداء أعطيت لهم بعض التعليقات ، فتفاعل مفحوصون ذوي نمط السلوكي (أ) بطريقة توضح أن الجهاز العصبي السمباتي لديهم يعمل بسرعة ، و زادت ضربات القلب و إرتفع ضغط الدم و زاد مستوى الأدريلانين في جسمهم ، على حين لم يسلك ذوي النمط السلوكي (ب) على أساس طريقة التفاعل ذاتها و توصل **أسلير و آخرون Aslir et all** إلى صحة هذه النظرية أيضا . [52]

---

[50] فتحية بن زروال ، مرجع سابق ، ص ص 220 – 221 .

[51] سامية حمزاوي ، مرجع سابق ، ص 46 .

[52] تونس فقيري ، مرجع سابق ، ص 32 .

6 – 3 نظرية التحليل النفسي : ينظر **روسكي و زملائه Roski et al (1978)** إلى أن الفرد من ذوي سلوك نمط (أ) هو عبارة عن شخص نشأ في أسرة يتسم فيها الأب بالسلبية و الأم بالعدوانية ، و من ثم فهو يلجأ إلى الإنجاز بوصفه نتيجة إيجابية لتحقيق الحاجات و الإشباع الإنفعالي و تأكيد الذات ، فهو يبحث عن الوقت المفقود ، و من ثم فهو في الغالب مهدد إنفعاليا مما يجعله أنه سوف يتعرض دائما لفقد الإنجاز أو لفقد مكانته الإجتماعية ، التي وصل إليها بصورة قهرية ، و من ثم يولد لديه إحباطات أمام إشباع حاجاته الإنفعالية فيتسم سلوكه بالعدوانية من أجل البقاء . إن علاج هذا النمط من وجهة نظر **روسكي Roski** يتلخص في ضرورة زيادة إدراك الفرد لتاريخه الشخصي ، و أن يتعلم أن لديه القدرة على الإنجاز بمستوى ذاته دون الشعور بأنه تحت أي ضغط ، و دون التعبير عن رغباه بالعدوان .

6 – 4 نظرية التحليلية ليونج Yong : تنضر نظرية **يونج Yong** التحليلية إلى الطاقة بإعتبار أن الشخص الذي يعطي للحقيقة قيمة ، سوف ينفق قدرا كبيرا من الطاقة في البحث عنها ، و الشخص الذي يعطي للقوة قيمة كبيرة سوف يكون مدفوعا بقوة للعمل على بلوغها ، و على عكس من ذلك فإن كان لشيء ما قيمة تافهة فإنه لن يرتبط إلا بقدر ضئيل من الطاقة ، و كذالك ينظر **يونج Yong** لذات ، بأنها هي هدف الحياة ، الهدف الذي يحاول الناس بلوغه دائما لكنهم نادرا ما يبلغونه ، و هي تحرك سلوك الإنسان ، و تدفعه للبحث عن الكلية [53]

و يمكن تفسير نمط السلوكي (أ) في ضوء نظرية **يونغ Yong** من خلال الطاقة و الذات ، فمن خصائص النمط السلوكي (أ) الطموح و التنافس ، مما تخلق عنده نوع من التوتر لبلوغ الحاجات ، كلما كان الحاجة أقوى كانت الطاقة المبذولة أقوى ، و كذالك من خصائص النمط المذكور سالفا تقدير ذات مرتفع فهو دائما يبحث عن الكلية و الكمال ، و هذا ما ترمي إليه الذات في نظرية **يونج Yong** و التي بواسطتها يمكن تفسير النمط السلوكي (أ) .[54]

6 – 5 نظرية المجال لكارت ليفين Kart living : هذه النظرية تؤكد فكرة استعادة التوازن حيث يقول (إن الشخص الذي يقيم توازنه على مستوى مرتفع من التوتر بدرجة واضحة يختلف عن الشخص الذي يقيم توازنه على مستوى منخفض من التوتر) ، ومعنى هذا أن استعادت التوازن تهدف إلى خفض التوتر ، ذلك التوتر الذي يدعمه النشاط والحيوية وهي الخاصية ذاتها التي يتمتع بها سلوك نمط الشخصية (أ) فهم فئة اعتادت على النجاح والتغلب على العقبات يحدث ذلك في إطار قدر غير قليل من التوتر، وهو ما يحاولون خفضه إلى حد معين، ولكن مدى نجاحهم في ذلك ليس مؤكدًا دائمًا ، ومن ثم يجعلهم يعملون تحت مستوى مرتفع من التوتر ، وهم غالبا يرفضون هذا المستوى المرتفع ، بل إنهم يحددونه لأنفسهم في أكثر الأحوال ، ولكن مجال العمل والحياة مليء بالعقبات والصعوبات ، وحتى ينجح الإنسان فلابد له من أن يتخطى حواجز الخوف واليأس ، ويتحلى بروح المغامرة والاندفاعية وهي أيضا من خصائص سلوك نمط (أ) .[55]

6 – 6 نظرية التعلم الإجتماعي المعرفي : تعد هذه النظرية واحدة من النظريات التي يمكن أن نحلل النمط السلوكي (أ) على ضوئها ، و من ثم يمكن القول بأن سلوك ذوي النمط (أ) يجب أن يقوم على فروض ، يمكن إختبارها بصورة عملية عن طريق بعض المناهج ، و لا شك في أن هذه النظرية إهتمت

---

[53] فتحية بوعيشة ، نمط السلوكي (أ) وتفائل غير الواقعي و سلوك المخاطرة لدى السائقين المرتكبين و الغير مرتكبين لحوادث المرور، رسالة ماجستار غير منشورة ، جامعة البليدة ، الجزائر ، 2012 ، ص 21 .

[54] تونس فقيري ، مرجع سابق ، ص 33 .

[55] سامية حمزاوي ، مرجع سابق ، ص 48 .

بملاحظة السلوك الخارجي ، و أيضا بيئة الفرد الإجتماعية و المادية التي تعتبر من العوامل المحددة للعوامل السيكولوجية ، أما عن أهم العناصر في نظرية التعلم الإجتماعي المعرفي تلخصت فيما يلي :
السلوك (حركي / لفظي) .
- البيئة (الظروف الضاغطة و الظروف الفيزيقية و الزمان و المكان) .
- الظروف الإجتماعية (الناس ، الجيران ، الأصدقاء) .
- العامل المعرفي (العلاقات المباشرة لسلوك الصريح و مدى تأثيره في الآخرين) .
- النبأ للعوامل البيئية .

و على ضوء هذه العناصر نجد أن ذوي نمط سلوكي (أ) ينتقون إستجابة إيجابية على المدى القصير ، و يستبعدون الإستجابة السلبية على المدى البعيد ، و من ثم يتعلمون الإستجابة الإيجابية و التي شكل سلوكهم فيما بعد ، فسلوك النمط (أ) هو نتاج تفاعل العوامل البيئية ، الإجتماعية ، الفيزيقية ، و العوامل المعرفية و النفسية ، و يرى أصحاب النظرية المعرفية الإجتماعية أن سلوك النمط (أ) يتحدد كما يلي :

- التعرف على مدى تفاعل البيئة ، و الجانب المعرفي و العوامل الإجتماعية و النفسية في ظهور النمط (أ) .
- تحديد بعض العمليات التي تضمن إكتساب سلوك النمط (أ) .
- فحص العوامل السابقة و لاحقة لسلوك المط (أ) و العوامل المشجعة على تكراره و إستمراره.[56]

مما سبق نستخلص إلى أن كل باحث حاول تفسير الأنماط السلوكية إنطلاقا من توجههم النظري ، فبالنسبة **ليونج Yong** حسب نظرية مفهوم الذات ينظر إلى أن الشخص الذي ينتمي إلى النمط السلوكي (أ) يحاول تعويض ضعف تقديره لذاته عن طريق العدوان و التنافس الشديد و الوصول إلى أعلى مراتب الإنجاز الشخصي حتى يصل في الأخير إلى تحقيق الذات ، أما بالنسبة للأشخاص الذين ينتمون لنمط السلوكي (ب) فهم يشعرون بتحقيق الذات مرتفع يجعلهم غير مضطرين للجوء إلى الإستجابة العدوانية أو التحدي و المنافسة و بتالي يلاحظ عليهم الثقة بالذات و الهدوء و نظرة متزنة عن ذاتهم ، و هناك نظرية الفيزيولوجية التي ترى أن أصحاب النمط السلوكي (أ) لديهم شعور بقلق و غضب و توتر شديد ، مما يجعل جهازهم السمباتي يعمل بسرعة كبيرة و أكثر من طاقته و يزيد كل من النشاط العصبي و الدوري ، هذا يؤدي بدوره إلى زيادة ضربات القلب و توسع شرايينه لضخ أكبر قدر من الدم إلى مختلف أعضاء الجسم ، و زيادة مستوى الضغط الدموي ، إذن إذا إستمر النشاط على هذا النحو يؤدي إلى أمراض قلبية و هذا ما يميز أصحاب النمط السلوكي (أ) أي إرتفاع الإصابة بالأمراض القلبية و التاجية ، أما بالنسبة لذوي النمط (ب) فهم أشخاص هادئين، يديرون إنفعالاتهم دون تركها تسيطر عليهم و يحبون الإسترخاء ، إذن يعمل الجهاز السمباتي و الجهاز العصبي و الدوري عندهم بوتيرة طبيعية و هذا ما يقلل فرص إصابتهم بأمراض قلبية ، في حين هناك توجه نظري آخر و هو الإتجاه التحليلي بحيث يرون أن صاحب النمط السلوكي (أ) هو شخص نشأ في أسرة يتسم الأب فيها بالسلبية ، أم بالعدوانية في حين يفسر صاحب النمط (ب) أنه شخص نشأ في أسرة ذات أب إيجابي و أم غير عدوانية إلا أنه لا يمكن تعميم هذه النظرية لأنه ليس بالضرورة أن يشكل لنا الأب السلبي ، الأم العدوانية فردا من النمط السلوكي (أ) . أما بالنسبة لنظرية **يونج Yong** فيرى أن أصحاب النمط السلوكي (أ) يعطون للأحداث و الأشياء حجما أكبر من حجمها و بتالي يفقدون قدرا كبيرا من طاقتهم ،

و كلما كانت الحاجة قوية و تلح على أن تحقق ، تدفع الشخص إلى أن يعمل بقوة و أكثر من جهده لإنجازها و بتالي يستنفذ طاقته عليها ، أما بالنسبة لأصحاب النمط (ب) فهم أشخاص عقلانيون ، واقعيون

---

[56] فخرية يوسف محمد الجارودي ، مرجع سابق ، ص 26 .

، يعطون الأحداث حجمها و بتالي ينفقون قدر أقل من طاقتهم . أما بالنسبة **لكارت ليفين Kart livin** في نظريته فقد رأى أن أصحاب النمط السلوكي (أ) هم أشخاص ينجحون في حياتهم و يتغلبون على العقبات التي تواجه طريقهم ، في نفس يشعرون بتوتر كبير ، و يحاولون إعادة توازنهم لخفض هاذ التوتر إلا أن هذا الأمر حسب النظرية لا يتحقق دائما ، أما بالنسبة لنمط السلوكي (ب) فهم أشخاص ينجزون أعمالهم بتوتر و قلق منخفض و هذا ما يحافظ على توازنهم لأنه **حسب كارت ليفين Kart livin** إستعادة التوازن يهدف إلى خفض التوتر و هذا الأمر لا يحتاجه ذوي نمط السلوكي (ب) و في الأخير تفسر نظرية التعلم الإجتماعي أن النمط السلوكي مهما إختلف نوعه هو نتاج تفاعل العوامل البيئية ، الإجتماعية ، الفيزيقية ، و العوامل المعرفية و النفسية .

7- طرق لتعديل سلوك ذوي النمط (أ) :

7 – 1 الإسترخاء Relaxation : حيث أثبتت بحوث علم النفس الفيزيولوجي أن جميع الناس يستجيبون للاضطرابات الانفعالية بتغيرات في الأنشطة العضلية ، وحالات الشد والتوتر والقلق تسبب إنهيار مقاومة الأشخاص وقدرتهم على الاستمرار في نشاطهم العقلي والجسمي ، فمن هنا يكمن دور الاسترخاء فهو يوقف كل الانقباضات والتقلصات العضلية المصاحبة للتوتر، أي الوصول بالفرد إلى حالة من الهدوء وتطوير الصحة النفسية.

7 – 2 العلاج المعرفي السلوكي : La thérapie cognitivo-comportementale

7 – 2 – 1 إعادة البناء المعرفي : إن إعادة البناء المعرفي يعد مناسبا مع ذوي النمط (أ) و عند البدا في خطة تغيير السلوك يجب أن نتناول عدة أهداف ، أولها إذا كان الهدف إنفعاليا فإن خطة التغيير يجب أن تتمثل في التخلص من القلق ، و ثانيها ، إذا كان الهدف فيزيولوجيا فإن خطة التغيير يجب أن تتمثل في خفض ردود الفعل الفيزيولوجية ، و الهدف الرئيسي هو تعديل الأفكار الغير عقلانية و الإتجاهات و المعتقدات التي تعبر عن سوء التوافق و تسبب التوتر .[57]

7– 2 – 2 العلاج العقلاني الإنفعالي : تشير نظرية **إليس Elis** في العلاج العقلاني الإنفعالي على أن هنالك تشابكا بين العاطفة و العقل أو التفكير و المشاعر ، فالبشر يفكرون و يتصرفون في نفس الوقت ، و من هذا المنطلق يسعى هذا العلاج إلى تعديل الأفكار و المعتقدات الغي عقلانية ، التي تعبر عن سوء التوافق و تسبب التوتر الإنفعالي . بحيث يرى **إليس Elis (1962)** أن ذوي النمط (أ) يهم أفكار و معتقدات عن العالم المحيط بهم ، و يمكن إعادة بناء المعرفي لمثل هذه الأفكار و المعتقدات عن طريق تدريبهم من خلال نموذج مكون من خمس خطوات :

الخطوة الأولى : و هي الخبرة المنشطة و هي حادث أو خبرة صادمة كطلاق أو الرسوب أو وفاة (هنا و الأن) ، بحيث يتم إدراكها في مناخ غير قلاني و بذلك تكون الخبرة المنشطة خبرة غير عقلانية .

الخطوة الثانية : و تمثل نضام المعتقدات لا عقلاني مدمر للذات ، و كل خبرة يوجد حولها عبارات و معتقدات لا عقلانية .

الخطوة ثالثة : و تعني النتيجة الإنفعالية التي يشعر بها الفرد نتيجة للخبرة ، وتكون مناسبة لنضام المعتقدات ، فإذا كان نضام المعتقدات لا عقلاني كانت نتيجة إضطراب إنفعالي و خلل سلوكي كما في حالات القلق و الإكتاب و نمط السلوكي (أ) .

- الأحداث النشطة التي يظهر تحديدها له في بيئته و تثير لديه الرغبة في العمل .

---

[57] عادل شكري محمد كريم ، مرجع سابق ، ص 71 .

- نضام الأفكار و المعتقدات و التي تحدد كيفية إدراك الأحداث المحيطة به .
- رد الفعل الإنفعالي الناتج عن خطوة الأولى و الثانية .

تعددت الطرق العلاجية لنمط السلوكي (أ) كونه معرض كثيرا للأمراض القلبية و الوعائية و أمراض الضغط الدموي ، حتى يخفض من حدة التوتر و القلق و الغضب ، و يصحح أفكاره الغير عقلانية حول ذاته من إنجازات و تقدير ذات ... إلخ

خلاصة

تنقسم الشخصية إلى أنماط مكونة من عدة سمات تمكننا من تصنيف الناس إلى فئات ، فقد قسمت إلى أنماط مزاجية ، أنماط جسمية ، أنماط مقسمة حسب التفاعل الإجتماعي ، و أنماط سلوكية ، حيث ظهرت هذه الأخيرة من خلال ملاحظات أطباء الأمراض القلبية **فريدمان و روزنمان Freadman et Rozenman** و تنقسم إلى قسمين متعاكسين هما النمط السلوكي (أ) و النمط السلوكي (ب) ، حيث يتميز النمط السلوكي (أ) بطموح مرتفع ، التوتر و القلق الشديد ، دافعية لتفوق ، و الرغبة في إنجاز أكثر من عملين في نفس الوقت تحديا لزمن ، و يتكون أساسا من التنافس و الرغبة القوية في الإنجاز ، العداء و العدوانية ، نفاذ الصبر و إلحاح الوقت أما بالنسبة لنمط السلوكي (ب) فهو يتميز بالثقة عالية بالنفس ، و الهدوء ، لا يجهدون أنفسهم ، يحبون الإسترخاء و المشاركة في الأنشطة الترويحية ، و يتكون هذا النمط أساسا من قلة التنافس و قلة الإهتمام بالإنجاز ، قلة العدوانية ، و كثرة الصبر و عدم الإكتراث بالوقت ، و هناك عدة نظريات إهتمت بدراسة الأنماط السلوكية نذكر من بينها نظرية مفهوم الذات لكارل روجرز Karl Rojers ، النظرية الفيزيولوجية ، نظرية التحليل النفسي ، نظرية يونج التحليلية ، نظرية المجال لكار ليفين Kart living ، نظرية التعلم الإجتماعي المعرفي ، و أخيرا تطرقنا إلى طرق تساهم في تعديل سلوك النمط (أ) .

الفصل الثالث : الإتزان الإنفعالي

تمهيد :

نال مفهوم الإتزان الإنفعالي إهتماما كبيرا وسط التيارات العلمية في علم النفس ، إذ دخل هذا المفهوم في عدد من المجالات النفسية مثل علم نفس الشخصية و الصحة النفسية وعلم النفس السريري ، حيث تتمثل وظيفته بوصفه متغيرا مهما يقوم بالحفاظ على تماسك الشخصية وإتزانها وتكاملها ومدى قدرتها على تحمل الضغوط والمثيرات البيئية ، إذ يعد الإتزان الإنفعالي دليلا قويا على بناء توازن النفس وقدرتنا على التحكم والسيطرة على انفعالاتنا السلبية مثل مشاعر الخوف والغضب والقلق ، ومدى تحملنا لمشاعر الألم والخروج من الخبرات الحياتية المؤلمة ، وفي هذا الصدد سنحاول البحث في هذا المصطلح من خلال التعرض إلى مفهوم الإنفعال حيث نتطرق لتعريفه ، أسبابه ، مظاهره ، تصنيفه ، تم إلى مفهوم

الاتزان الانفعالي ، تعريفه ، سمات المتزن انفعاليا ، أهمية الاتزان الانفعالي ، النظريات التي تناولت الإتزان الإنفعالي ، وكذا طرق تحقيق التوازن الانفعالي ، و ملخص للفصل .

أولا – الإنفعال :

1 - تعريف الإنفعال :

كلمة إنفعال (Emotion) مشتقة من اللاتينية (Emovire) ومعناها يتحرك إلى الخارج فالمعنى اللغوي لذلك هو أخرج الأحاسيس .

وبالرغم من أن الإنفعال من المفاهيم الشائعة في علم النفس، إلا أنه لا يوجد تعريف إصطلاحي واحد يعرف به المختصون في مجال علم النفس، ولذلك سنحاول عرض بعض التعريفات التي شملت هذا المصطلح :

فحسب **قاموس لاروس Larousse** ، الإنفعال هو رد فعل عاطفي عابر مرفوق بإنتباه شديد نوعا ما ، عادة ما يحدث بسبب منبهات بيئية معينة [58] .

ويرى **السيد (1975)** أن الإنفعال حالة نفسية معقدة تبدو مظاهره العضوية في إضطراب التنفس وزيادة ضربات القلب وإختلال إفراز الهرمونات ، وتتميز مظاهره النفسية بوجدان قوي يبدو في القلق ، وقد تعيق حدة الإنفعال النشاط العقلي المعرفي للفرد

وهناك تعريف **موسى (1984)** الذي يرى أن الإنفعال تغير مفاجئ يشمل الإنسان كله نفسا وجسما ، ويؤثر فيه ككل ، في سلوكه الخارجي وفي شعوره ، كما يصاحب بكثير من التغيرات الفسيولوجية .

كما يرى **هرمز Harmase (1988)** أن الإنفعال حالة إثارة سارة أو غير سارة تحدث للكائن الحي نتيجة موقف يتضمن صراعا أو توترا [59] .

ويعرفه **أحمد محمد عبد الخالق (2000)** على أنه حالة تنبيه داخل الكائن العضوي ، لها مكونات فسيولوجية ومعرفية وموقفية تتسم بأحاسيس وسلوك تعبيري معين ، وهي تنزع إلى الظهور فجأة ويصعب التحكم فيها[60].

ويرى **دانتزي Dantzer (2002)** أن مصطلح الإنفعال يشير إلى المشاعر التي يمكن لكل واحد منا أن يعرفها عن طريق الاستبطان أو من خلال الآخرين عن طريق الاستقراء[61].

ويعرف **الكناني (2002)** الإنفعال على أنه حالة تغير في الكائن الحي يصاحبها إضطراب في السلوك ، وهذا الإضطراب حاد بحيث يشمل الفرد كله ويؤثر في سلوكه وخبرته الشعورية .

ويأتي تفسير **جورج ميلر Gorg Miller (2004)** للإنفعال على أنه عبارة عن أي خبرة ذات شعور قوي وغالبا ما يصاحب هذه الخبرة الإنفعالية تغيرات جسمية في الدورة الدموية والتنفس وإفراز العرق ، وفي الغالب ما تصاحب أيضا بأفعال قهرية حادة ، ويقابل الانفعال ، الهدوء والاسترخاء[62].

---

[58] Christine Mirabel-Sarron ، Apprendre à soigner les dépressions avec les thérapies cognitives et comportementales ، Dunod ، Paris ،2013 ، P155.

[59] عبد الرحيم الزغول ، علي فاتح الهنداوي ، مدخل إلى علم النفس ، دار الكتاب الجامعي ، ط8 ، لبنان ، 2014 ، ص 432.

[60] أحمد محمد عبد الخالق ، أسس علم النفس ، دار المعرفة الجامعية ، ط3 ، مصر ، 2000 ، ص 417.

[61] Christine Mirabel-Saron , référence président , P155.

[62] إسماعيل محمد ريان ، الاتزان الانفعالي وعلاقته بكل من السرعة الإدراكية والتفكير الابتكاري لدى طلبة الصف الحادي عشر ، رسالة ماجستار منشورة ، جامعة الأزهر ، غزة ، فلسطين ، 2006 ، ص19.

وفي نفس السياق يقول **كوترو Cottraux (2007)** : إني اقترحت تعريفا لإنفعال على أنه استجابة سلوكية وفسيولوجية موجزة وشديدة ، والتي تعكس وتكشف عن تجربة ذاتية من خلال إستثارة داخلية أو خارجية[63].

من خلال ما سبق يتضح لنا أن هناك من الباحثين من إستخدم مصطلح الإنفعال بمعنى واسع بحيث شمل جميع الحالات الوجدانية ، فيجمعون بين الشعور بالخوف والغضب والحزن ، وبين الشعور السار الهادئ الذي يجده الإنسان في نفسه ، أما الإنفعال بمعناه الضيق الذي يأخذ به أغلب المحدثين من علماء النفس فهو حالة وجدانية تكون مصحوبة بإضطرابات فسيولوجية وتكون بصورة مفاجئة ، كما تتخذ صورة أزمة عابرة طارئة مؤقتة ، وعلى هذا يمكن تعريف الإنفعال بأنه حالة جسمية نفسية ثائرة أي يضطرب لها الإنسان كله جسما ونفسيا ، أو بأنه حالة وجدانية قوية طارئة مفاجئة .

2 - أسباب الإنفعال:

تعددت الأسباب المؤدية إلى الإنفعال بتعدد العوامل المؤدية له ، حيث نجد من بين هذه العوامل ما يلي:

2 – 1 عوامل وراثية: والتي تكتسب عبر الأجيال من أحد الأصول، حيث تلعب دورا هاما في نوع وشدة الإنفعال الذي يحدث للفرد.

2 – 2 عوامل إجتماعية : كنوع التنشئة التي يتلقاها الفرد سواء من الأسرة أو من المحيط الذي يعيش فيه .

2 – 3 عوامل فسيولوجية : كالتغيرات التي تؤثر على توازن المواد الكيميائية في الدماغ ، ضغوطات الحياة المتراكمة وكثرة الإحباطات التي لها دور في إثارة الإنفعال عند الشخص خصوصا إذا كانت متقاربة .

و يجمل **إسماعيل محمد ريان (2006)** أسباب الإنفعال بشكل مختصر على النحو التالي :

- عندما تتم إعاقة حاجة أساسية من حوائجنا، تمنع الفرد من الوصول إلى هدفه ، كعدم توفر وسيلة للإسعاف لنقل شخص ما في حالة حرجة.
- عند استثارة إحدى مبادئنا ، كأن يهان الإنسان في كرامته الشخصية بصورة مفاجئة أمام الغير، ولا يستطيع إبداء استجابة سريعة.
- عندما يتم تحقيق غاية ما بصورة فجائية ، أو تتحقق بعض أمالنا بغتة ، كحال مريض كان لا يرجو شفاء، فإذا بعلته تزول فجأة [64].

و عليه فإن أسباب الإنفعال بالنسبة للإنسان كثيرة ، فقد تكون واضحة ومباشرة ، وإما أن تكون غامضة أو غير متأكد مما سيحصل ، فإنه يشعر بإحساس من الغموض ، و الذي يتحول إلى قلق ، ويكون إحدى الإنفعالات الناتجة عن الإجهاد ، وهو عامل أساسي في مختلف الاضطرابات النفسية .

3 - مظاهر الإنفعال :

يصاحب الإنفعال مظاهر شعورية ذاتية ، وأخرى فسيولوجية داخلية وثالثة جسمية خارجية ، وتبقى نسبة حدوث هذه المظاهر حسب نوع الإنفعال ، وتتمثل فيما يلي :

---

[63] Jean Cottraux ، Thérapie cognitive et émotions La troisieme vague، Elsevies Masson ، Paris , 2007 , P 2.

[64] إسماعيل محمد ريان ، مرجع سابق ، ص 15 .

3 – 1 المظاهر الشعورية الذاتية: وهي التغيرات الداخلية التي يشعر بها الفرد عند مواجهة موقف ما أو حدث معين ، حيث يستدل على هذه المشاعر الذاتية من خلال التقارير اللفظية التي يذكرها الفرد ، معبرا عن ما شعر به عند تعرضه لذلك الموقف . فتعتبر الإنفعالات كل ما يشعر به الفرد كالحزن و الفرح و القلق ، وتتمثل في تغيير مفاجئ يشمل الإنسان كله ، ويختلف من إنفعال إلى آخر حسب نوعه ، ويمكن دراسته عن طريق التأمل الداخلي[65] .

وبما أن الإنفعالات المختلفة ترتبط بمكونات نوعية فسيولوجية و إدراكية ومعرفية وسلوكية ، وتتفاعل هذه العناصر المختلفة مع بعضها ، فلذا من الصعب أن تلاحظ كل هذه التغيرات السيكولوجية والفسيولوجية التي تعتري الفرد في حالة الاستجابة الانفعالية ، وبالرغم من ذلك فإننا يمكن أن تستدل على هذه الإنفعالات من سلوك الفرد الظاهر ومن حديثه عن مشاعره ، وعلى أساس أنه من الممكن أن ننظر إلى الانفعال بوصفه خبرة شعورية .

3 – 2 المظاهر الفسيولوجية : فضلا عن المظاهر الداخلية المحدثة لإنفعال تحدث أثناء الإنفعال الحاد تغيرات كثيرة في أعضاء الجسم ، هذه التغيرات هامة وتساعدنا في تفسير كثير من ردود الأفعال المتنوعة التي تصدر عن الشخص المنفعل ، وفيما يلي نذكر بعض هذه التغيرات :

- تغير قوة وسرعة ضربات القلب وفقا لشدة الإنفعال حيث تصل ضربات القلب إلى 150 نبضة في الدقيقة عند التعرض للانفعال بينما يكون عدد هذه النبضات في حالة الهدوء يتراوح بين 70 و80 نبضة في الدقيقة .
- ارتفاع ضغط الدم في الجسم ، حيث يحدث تمدد الأوعية الدموية مما يزيد من كمية الدم قرب سطح الجلد والذي يتسبب في إحمرار الوجه أثناء الانفعال أو التوتر .
- تغير معدل التنفس ، فأحيانا يكون متسارعا وأحيانا متباطئا ، حيث أن النسبة بين الشهيق والزفير تزداد في حالات الانفعال ، أي أن استنشاق الهواء يكون أبطأ من المعتاد بينما الزفير يكون أسرع .
- كما يؤثر الانفعال على مجموعة من الغدد ، كالغدة العرقية التي تفرز أثناء الإنفعال كميات زائدة من العرق ، وكذلك تغير نشاط بعض الغدد الصماء في الجسم ، فعلى سبيل المثال تنبسط الغدتين فوق الكليتين ويزداد إفرازها لهرمون الأدرينالين عند التعرض لخطر مفاجئ وفي حالات الخوف والغضب ، ويساعد هذا الهرمون على تنشيط الكبد لإفراز السكر في الدم ، لتعبئة الجسم بالطاقة اللازمة لمواجهة المواقف المثيرة .
- بصاحب الإنفعال حدوث إحمرار وتورم وإنتفاخ في الأغشية الداخلية الموجودة داخل المعدة ، كما تزداد إنقباضات عضلاتها وترتفع نسبة **الهيدروكلوريك Hydrochlorique** الموجود في المعدة والذي يتضح في شعور الأفراد بحموضة المعدة في المواقف المثيرة للتوتر.
- تنشط أثناء التعرض للإنفعال المناطق العصبية المسؤولة عن التحكم في الإنفعال ، حيث يتحكم في السلوك الإنفعالي للفرد مناطق في الجهاز العصبي و هي **الهيبوتالاموس Hypothalamus**، الجهاز النطاقي أو الحافي ، و الفصوص الجبهية التي تتضمن العديد من المراكز العصبية للعمليات العقلية العليا ، حيث يؤثر الإنفعال على إدراك الفرد لأبعاد ومعاني المواقف والمثيرات الداخلية والخارجية التي يتعرض لها الفرد.
- يصاحب التعرض للإنفعال زيادة كثافة الدم وفي تخثره ، وهو ما يسبب جلطات القلب والمخ ومختلف أجزاء الجسم.

---

[65] Charly Cungi ، Ivan-Druon Note ، Faire face à la dépression ، Retz ، Paris ، 1999، P 17.

- يؤثر الإنفعال على نشاط الكليتين حيث تتغير نسبة الماء والأملاح في الجسم ، وفقا للحالة الإنفعالية التي يكون عليها الفرد ، حيث يحدث عند التوتر التقليل من إفراز الجسم للماء والأملاح المعدنية ، ويحدث العكس أثناء الإسترخاء[66].

3 - 3 المظاهر الجسمية الخارجية: تعتبر التغيرات الجسمية الخارجية من الوسائل التي نستدل من خلالها على إنفعالات ومشاعر الأفراد ، فالإنفعال نوع من السلوك لا يخطئه المشاهد لما يصاحبه من تغير في الوجه ومن حركات جسمية وتغيرات لغوية ، فهو حالة بارزة لأنه يعقب حالة سكون واطمئنان ، فالتغيرات التي تظهر على الفرد يتمكن الآخرون من ملاحظتها ، حيث نذكر منها:

- إتساع حدقة العين وارتفاع الجفون بإتساع غير عادي .
- جفاف الشفتين مع تغير في لونيهما .
- تصلب العضلات .
- تغير الصوت في الطبقة والشدة .
- يحدث نشاط ظاهر كالجري أو الهجوم و الإيماءات والحركات و الإشارات .
- يميل الشعر إلى الوقوف لنهايته ، مسببا قشعريرة لدى الفرد[67] .

هذه الظواهر الثلاث ليست منفصلة أو ينتج بعضها عن بعض بل إستجابات متكاملة تصدر عن الإنسان بأسره من حيث هو وحدة نفسية جسمية إجتماعية.

وعليه تعتبر التغيرات الجسمية الخارجية من الوسائل التي نستدل من خلالها على الإنفعالات ومشاعر الأفراد ، وعلى الرغم من أن هناك بعض التعبيرات الإنفعالية يمكن إخفاؤها إلا أن البعض الآخر يصعب إخفاؤه لعدم قدرة الشخص على التحكم في جهازه العصبي ، وتعتمد قدرة الشخص على التحكم في تعبيراته غير اللفظية على درجة صحته النفسية والجسمية[68].

نستخلص مما سبق أن المظاهر الشعورية الذاتية هي التي تطبع الانفعال بطابعه الخاص وتميزه عن غيره من الإنفعالات ، ومن ناحية أخرى إتضح أنه لا توجد نماذج تعبيرية خاصة بكل إنفعال ، من أجل هذا لا يمكن الإستدلال على نوع الإنفعال مباشرة من التغيرات الفسيولوجية أو من التغيرات الخارجية وحدها ، ولكن بمعرفة الأحاسيس الذاتية كذلك.

4 - تصنيف الإنفعالات :

الإنفعالات كثيرة ومتنوعة ، بحيث لا يمكن حصرها ، وهي تختلف بإختلاف الأفراد والبيئة والمواقف ، ولذلك نجد أن هناك عدة تقسيمات ، نذكر منها :

4 – 1 تصنيف مكدوجل Makdojal : بحيث قسم الإنفعالات إلى ثلاثة أقسام:

1 – 1 انفعالات أولية : وهي المتصلة بالغرائز، حيث لكل غريزة إنفعال خاص ، فغريزة الهرب إنفعالها الخوف ، وغريزة القتال إنفعالها الغضب ، وغريزة حب الاطلاع إنفعالها التعجب ، و هذه الإنفعالات تعرف بالإنفعالات الأولية وهي العناصر الأساسية في الغرائز .

4 – 1 – 2 إنفعالات ثانوية : التي تتكون من إندماج عدة انفعالات ، فانفعال الغيرة مثلا هو مزيج من الغضب والغيظ وحب التملك، بالإضافة إلى الشعور بالنقص.

---

[66] حلمي المليجي ، علم النفس المعاصر ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر ، ط8 ، لبنان ، 2000 ، ص ص 170 - 171 .

[67] عبد الرحيم الزغول ، علي فاتح الهنداوي ، مرجع سابق ، ص436.

[68] أحمد عزت راجح ، أصول علم النفس ، دار الكتاب العربي للطباعة والنشر ، ط7 ، مصر ، 1986 ، ص 130.

4 – 1 – 3 انفعالات مشتقة : وهذه لا تكون مرتبطة عادة بالغرائز، ولكنها تظهر عادة أثناء الفعل الغريزي، ذلك أن الإنسان أثناء شعوره بالخوف فعلا ، قد يشعر باليأس من الهرب الذي هو الأمل ، فكل من اليأس والأمل إنفعال مشتق[69].

4 – 2 تصنيف آخر : والبعض يرى تصنيف الإنفعالات كالأتي :

4 – 2 – 1 إنفعالات ذات صفة عدوانية : والتي يغلب عليها الطابع العدواني ، مثل الغضب والحقد.

4 – 2 – 2 إنفعالات ذات صفة مانعة أو معطلة: وهي الإنفعالات التي تجعل صاحبها مثبطا ، مثل الخوف والقلق .

4– 2 – 3 إنفعالات سارة : وهي الإنفعالات التي تدخل على صاحبها البهجة ، مثل الفرح والسرور

4- 3 والبعض من صنفها كما يلي :

4– 3 – 1 إنفعالات أولية أو بسيطة : حيث لا يمكن تحليلها إلى أبسط منها ، مثل الخوف والقلق.

4 – 3 – 2 انفعالات معقدة : حيث تكون امتزاج انفعالين أو أكثر ، مثل الغيرة والدهشة[70] يمكن القول أنه تعددت التصنيفات التي قدمها علماء النفس للانفعال وذلك لتنوع الوجهات النظر ، ولكن يمكن أن نستخلص أن هذه التصنيفات بشكل عام تقسم إلى انفعالات بسيطة ، حيث نجد نوعا واحدا من الإنفعالات ، وأخرى مركبة من إنفعالين أو أكثر .

وفيما يلي سنتطرق إلى بعض الإنفعالات ، والتي هي الخوف ، القلق ، الغضب :

- **الخوف:**

الخوف حالة من حالات التوتر التي تدفع الخائف إلى الهرب من الموقف الذي أدى إلى إستثارة الخوف ، كما أنه حالة طبيعية تصيب الإنسان ، لأنه مفطور على مثل هذه الإنفعالات.

يقول **محمد بني يونس** أن الخوف هو ظاهرة طبيعية أو سوية ، ولا يدل على أي إضطراب نفسي أو إنحراف في الشخصية ، طالما أن هناك أسبابا معقولة له ، وأن مستوى الخوف الذي يبديه الشخص الخائف يتناسب مع حجم المثير المخوف[71].

- **القلق :**

القلق انفعال إنساني أساسي ، ويعرف بأنه إنفعال غير سار وشعور بتهديد وعدم الراحة ، مع إحساس بالتوتر والشد ، وخوف دائم لا مبرر له من الناحية الموضوعية ، وغالبا يتعلق هذا الخوف بالمستقبل والمجهول ، كما يتضمن القلق إستجابة مفرطة لمواقف لا تعني خطرا حقيقيا ، والتي قد لا تخرج في الواقع عن إطار الحياة العادية ، لكن الفرد الذي يعاني من القلق يستجيب لها غالبا كما لو كانت ضرورات ملحة ، أو مواقف تصعب مواجهتها .

و تجدر الإشارة إلى أن التعريف السابق ينطبق أكثر على القلق المرضي ، ويعني ذلك أن هناك نوعا آخر من القلق يعد سويا طبيعيا ، فالقلق السوي إستجابة طبيعية لمواقف تسبب القلق لدى معظم البشر.

ويمكن التفريق بين القلق السوي والقلق المرضي تبعا لما يلي :

- نوعية المواقف المسببة له.

---

[69] كامل محمد عويضة ، علم النفس الشخصية ، دار الكتاب العلمية ، ط1 ، لبنان ، 1996 ، ص 135.

[70] محمد كمال محمد حمدان ، مرجع سابق ، ص26.

[71] إبراهيم عبد الرحيم محمد مصطفى ، الانفعالات النفسية عند الأنبياء في القرآن الكريم ، رسالة ماجستار منشورة ، جامعة النجاح الوطنية ، نابلس ، فلسطين ، 2006 ، ص 34.

- شدة القلق.
- دوام الأعراض[72].

فالقلق هو الانفعال الذي نشعر به عندما نجد أنفسنا محاصرين في ركن ضيق ، فنشعر بأننا مهددون على الرغم من أن مصدر التهديد قد لا يكون دائما واضحا لنا[73].

- **الغضب:**

الغضب حالة إنفعالية تحدث عند الفرد نتيجة تعرضه لمواقف يدركها على أنها تمثل تهديدا لذاته ، أو عند شعوره بالإحباط ، وشعوره بوجود عائق يقف أمام الوصول إلى مبتغاه ، تصاحبه ردة فعل تظهر في شكل إستجابات لفظية أو بدنية .

كما أن الغضب يشمل على مجموعة من الدرجات ، تبدأ بالغضب البسيط ، الإستثارة ، والضيق ثم تنتهي بالغضب الشديد المتمثل في العنف ، ويتسم سلوك الفرد بالهياج والصراخ والتدمير .

يعد الغضب انفعال أولي وهو تهديد للسواء النفسي للفرد ، ولقد أخذ الاهتمام بدراسة يتزايد في السنوات الأخيرة ، لما له من نتائج سلبية في تمزيق روابط المودة والمحبة بين الناس ، فالإنسان حين يشتد غضبه يفقد رشده وصوابه ويصبح لا يدري ما يفعله أو يقوله.

ووصف **إليس Ellis (1933)** الغضب من خلال المواصفات التالية :

- إن الغضب ينبع من الاعتقاد اللاعقلاني و اللامنطقي.
- الغضب انفعال قوي نوعا ما ، يميل إلى التدخل أو الإمتداد إلى مجالات أخرى في حياة الإنسان فمعظم الناس عندما يغضبون يعبرون عن أنفسهم بطريقة عدائية لا يشعرون بالغضب معها.
- الاكتئاب والغضب ناجمان عن التوتر المتزايد النابع من الغضب ، والذي يمنع الأداء الفعال في نواحي أخرى من حياة الشخص.
- يمكن أن يخلق الغضب إنفعالات سلبية تسبب بدورها الشعور بالنقد الشديد للنفس ، ومع أشخاص آخرين يأخذ أشكالا من تحقير الذات.
- إن تكرار الغضب يمكن أن يخلق توترا صعبا داخل النفس وفي علاقة الإنسان بالآخرين[74].

يتضح مما سبق أن كل من إنفعال الخوف والقلق والغضب ينشئون نتيجة الإحباط لبعض الدوافع الأساسية للإنسان ، وكذلك حين يتعرض الفرد لبعض العقبات التي تحول بينه وبين شيء ما يريد تحقيقه.

ونستخلص مما سبق ذكره عن مفهوم الانفعال ، أن حياة الإنسان لا تمضي على وتيرة واحدة ، وإنما هي مليئة بالخبرات والتجارب المتنوعة التي تبعث فيها الإنفعالات والحالات الوجدانية فالإنسان يشعر بالفرح بعض الوقت وبالحزن في بعض الأحيان ، فحياة الإنسان في تقلب مستمر وتغير دائم ، وهذا ما يضفي عليها نوع من القيمة .

ثانيا - الاتزان الانفعالي :

1 - تعريف الإتزان الانفعالي :

يتضح مصطلح الإتزان الانفعالي ضمن مفهومين من مفاهيم علم النفس، وهما الإتزان وإنفعال، فمفهوم الإتزان تشير إليه الكلمة **Stability** ويعني أن الفرد لديه قدر من الطاقة الثابتة بمقدار يميل إلى

---

[72] أحمد محمد عبد الخالق ، مرجع سابق ، ص437.

[73] إيزاك و ماركس ، ترجمة محمد عثمان نجاتي ، التعايش مع الخوف و فهم القلق ومكافحته ، دار الشروق ، ط1 ، مصر ، دون سنة ، ص31.

[74] موسى زهير حسن القصاص ، الأفكار اللاعقلانية وانفعال الغضب لدى أفراد الشرطة في ضوء بعض المتغيرات ، رسالة ماجستار منشورة ، الجامعة الإسلامية ، غزة ، فلسطين ، 2014 ، ص59.

التوزيع بالتساوي داخل الكائن الحي ، وهذا القدر الثابت الموزع بالتساوي يمثل الحالة المتوسطة للتوتر داخله ، أما الإنفعال فكما تطرقنا له من قبل على أحد المنظومات المكونة لبناء شخصية الفرد في مظهره الخارجي، وهو يعبر كذلك عن مجموعة حدود النشاط المنظم السوي .

لا يمكن تحديد مفهوم واحد للإتزان الإنفعالي ، مثله مثل باقي مصطلحات علم النفس وذلك يرجع إلى اختلاف وجهات نظر الباحثين وثقافاتهم ومنهجياتهم في البحث ، وفي هذا المقام سنحاول عرض بعض التعاريف التي حاولت إلقاء الضوء على هذا المصطلح :

حيث عرفه **أيزنك وآخرون Eysenck et al (1962)** أنه قدرة الفرد على الإستجابة الإنفعالية المرنة مع متطلبات الواقع الخارجية بعيدا عن الإندفاع والآثار العالية ، إذ يمكن أن يحقق أهدافه ويتكيف مع الواقع المادي والاجتماعي بصورة صحيحة [75] .

قدمت **أمل مالك الزاكي صالح (2007)** تعريفا أشار فيه بأن الإتزان الإنفعالي هو المحور الثاني من المحاور الأساسية الكبرى للشخصية ، وهو تنظيم سلوكي يعكس سلوك الشخص في مختلف المواقف الاجتماعية و قدرة الفرد على التحكم في إنفعالاته وضبط النفس في المواقف المثيرة للإنفعال ، وقدرته على الصمود و الاحتفاظ بهدوء الأعصاب و سلامة التفكير حيال الأزمات ، و أن تكون حياته الإنفعالية ثابتة لا تتغير لأسباب ومثيرات تافهة ، كما لا يميل الفرد إلى العدوان وأن يكون قادراً على تحمل المسؤولية والقيام بالعمل والاستقرار فيه والمثابرة عليه أطول مدة ممكنة ، و توازن جميع إنفعالات الفرد في تكامل نفسي يربط جوانب المواقف ودوافع الشخص وخبرته ، و قدرة الفرد على العيش في توافق اجتماعي وتكيف مع البيئة المحيطة والمساهمة بإيجابية ويضفي عليه شعورا بالسعادة والرضا[76].

كما عرفه **محمد طعيمة هليل (2017)** على أنه قدرة الفرد على تناول الأمور بصبر لا يستفز ولا يستثار من الأحداث التافهة ، ويتسم بالهدوء والرزانة ، عقلاني في مواجهة الأمور ومتحكم في إنفعالاته[77].

ويرى **أيضا** أنه أحد سمات الشخص المتزن الذي يتصف بالشجاعة في مواجهة المستقبل وعزمه على إتخاذ القرارات المهمة ، و قدرته على السيطرة والضبط في تعبيره الأصيل عن انفعالاته وامتلاكه وجودا أصيلا مع الآخرين قائم على الحب والتفاعل الذي لا يلغي خصوصيته وتفرده معهم .

أيضا هو قدرة الفرد على ضبط إنفعالاته ومشاعره ودوافعه والتحكم بها وقدرته على تناول الأمور بصبر ومواجهة الحياة بحيوية ونشاط وحسن التصرف ، من خلال إعتماده على نفسه ، واثقا بها ، متفائلا ومطمئنا في نظرته للمستقبل ومتوافقا مع الآخرين.

ويعرفه **سليمان سعيد مبارك (2007) على** أنه قدرة الفرد ووعيه بإنفعالاته بما يمكنه من ضبط النفس والثبات و الاستقرار والصمود أمام مواقف الحياة المختلفة [78].

من خلال ما سبق نجد أن مفهوم الاتزان الانفعالي جذب اهتمام العديد من العاملين في علم النفس حيث اجمعوا على أن الاتزان الانفعالي له أثر في ديمومة الحياة واستمرارها بالشكل الذي يضمن تحقيق تطورها نحو الأفضل .

2 ـ سمات الأفراد المتزنون إنفعاليا :

---

[75] محمد طعيمة هليل و آخرون ، مرجع سابق ، ص 146.

[76] أمل مالك الزاكي صالح ، الاتزان الانفعالي وعلاقته بالمهارات الاجتماعية لدى أطفال الروضة ، رسالة ماجستار منشورة ، جامعة أم درمان الإسلامية ، السودان ، 2007 ، ص4.

[77] محمد طعيمة هليل و آخرون ، مرجع سابق ، ص 67 .

[78] سليمان سعيد مبارك ، الاتزان الانفعالي وعلاقته بمفهوم الذات لدى الطلبة المتميزين وأقرانهم العاديين ، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية ، المجلد 7 ، العدد 2 ، العراق ، 2007 ، ص70.

ربما تكرر تعداد السمات الأساسية للشخصية المتزنة إنفعاليا في الكثير من التعريفات إن لم نقل كلها وهذا راجع أساسا لكون هذه الخاصية أو السمة يمكن ملاحظة أثارها في الواقع من خلال طبيعة إستجابات الأفراد للمواقف المختلفة وطريقة تعاملهم معها.

ويرى **أبو زيد (1987)** أن من خصائص الفرد المتزن إنفعاليا :

- قدرته على التحكم في إنفعالاته وضبط نفسه في المواقف التي تثير الإنفعال ، وقدرته على الصمود والاحتفاظ بهدوئه ، وسلامة التفكير حيال الأزمات والشدائد.
- أن تكون حياته الإنفعالية ثابتة .
- ألا يميل الفرد إلى العدوان ، وأن يكون قادرا على تحمل المسؤولية والقيام بالعمل والمثابرة عليه أطول مدة ممكنة .
- توازن جميع إنفعالات الفرد في تكامل نفسي يربط بين جوانب الموقف ودوافعه الشخصية وخبرته.
- قدرة الفرد على العيش في توافق إجتماعي وتكيف في البيئة المحيطة والمساهمة بايجابية في نشاطها بما يضفي عليه شعورا بالرضا والسعادة .
- قدرة الفرد على تكوين عادات أخلاقية ثابتة بفضل تحكمه في إنفعالاته وتوجيهها نحو موضوعات أخلاقية معينة .
- أن يشعر بدرجة مناسبة من الأمن النفسي تؤهله لأن يشعر بالإستقرار وطمأنينة والذي يستطيع من خلالها مواجهة الصعوبات ومشكلات الحياة بسلوك معقول يدل على إتزانه الانفعالي والعاطفي والعقلي في مختلف المجالات وتحت تأثير مختلف الظروف.

يمكن إعتبار الإتزان الإنفعالي سمة تميز الفرد الذي يتفاعل بدون تطرف في المواقف الإنفعالية ، و أن إنعدام الإتزان الإنفعالي يعني استعداد الفرد لتقديم إستجابة إنفعالية مضطربة وسريعة التغير . و هو أيضا

قدرة الفرد على تحمل الضغوط الخارجية يعتمد على قدراته العالية ، والتي تعد مؤشرا للإتزان الإنفعالي ، فالفرد المتزن له قدرة عالية على التحكم في الإحباط .

و هناك ستة معايير للتحكم في إتزان الفرد وهي :

- الإحساس بالذات وامتداداتها في مجالات متعددة.
- دفء العلاقات مع الآخرين .
- الشعور بالأمن.
- الإدراك الواقعي للأشياء .
- روح المداعبة وموضوعية الذات .
- وضوح الأهداف الموحدة والتي تمنح معنى لحياة الفرد[79].

و هناك أيضا ستة محكات تعتبر دلائل على قدرة الفرد على التعامل مع الإنفعالات لتوازنها وهي:

- إحتمال التهديد الخارجي .
- طريقة معالجة مشاعر الذنب .
- القدرة على التكيف مع الواقع .
- توازن الصلابة والمرونة.

---

[79] ربيعة بن الشيخ ، مرجع سابق، ص ص 25 – 26 .

- التخطيط والضبط.
- تقدير الذات[80].

وعليه يمكن القول أنه ليس من الصعب تحديد الشخص المتزن إنفعاليا من غير المتزن ، سواء بالنسبة للفرد نفسه ، فهو قادر على تحديد الكفة التي يميل إليها انطلاقا من أحاسيسه الداخلية ، أو بالنسبة للمحيطين به ، وهذا أيضا انطلاقا من طبيعة الإستجابات التي يبديها نحو المواقف والمثيرات والضغوطات المختلفة ، فالفرد المتزن إنفعاليا يستجيب للمواقف والمشاكل التي يواجهه بأسلوب يتصف بالمرونة وعد التطرف والمبالغة في الاستجابة لها ، فهو شخص يشعر بالتفاؤل ، والإستقرار النفسي ، بينما الشخص غير المتزن هو شخص اندفاعي ومتقلب المزاج ، تسهل إستثارته وتتسم جميع انفعالاته بالتطرف وعدم النضج ، و يشعر بالكآبة والتشاؤم ، وبهذا يتضح لنا أن الاتزان الانفعالي سمة عامة تفرق بين الأسوياء وغير الأسوياء وهي حالة التروي والمرونة الوجدانية حيال المواقف الإنفعالية المختلفة التي تجعل الأفراد أكثر سعادة وهدوءا و تفاؤلا.

3 - أهمية الإتزان الإنفعالي :

تظهر أهمية الإتزان الإنفعالي في التعامل مع البيئة المحيطة بالفرد ، حيث يوجد نوع من الموازنة بين العقل والإنفعال ، ففي حين يرتفع أحدهما ينخفض الآخر ، وكلما كان الفرد أكثر إنفعالا كان أقل كفاءة ، فالعمل الإبداعي ينخفض بشكل كبير عندما يرتفع التوتر النفسي عند مستوى معين ، إذ أن الإضطرابات الإنفعالية حين تحصل يستحيل معها العمل بتعقل وذكاء وكفاءة.

ويرى **شررفد و شندر Chaturved et Chander (2010)** أن الإتزان الإنفعالي يمكن الشخص من تطوير طريقة متزنة لإدراك مشكلات حياته ، وهذه القدرة التنظيمية والتصور المنظم يساعد الفرد على أن يطور تفكير موجه نحو الواقع ، والقدرة على الحكم والتقويم ، فالفرد يطور مشاعر والتصورات وإتجاهات تساعده على فهم وقائع الحياة والشروط والظروف التي تسبب مشاعر بائسة في الحياة.

كما أن الأفراد ذوي الإتزان الانفعالي المرتفع يكون لديهم درجة أقل من الضغوط ، وهذا يتضمن علاقة سالبة بين الإتزان الإنفعالي والضغوط ، في حين أن عدم الإتزان أو عدم النضج الإنفعالي يشير إلى فشل الفرد في تطوير درجة من الإستقلالية أو الإعتماد على الذات ، والتي نراها لدى الراشد العادي أو الطبيعي[81].

كما يرتبط الإتزان الإنفعالي بمفهوم المرونة والقدرة على ضبط الذات فالشخص القادر على ضبط ذاته والتحكم بها هو ذلك الشخص المرن والقادر على التكيف والتوصل إلى المواءمة مع المواقف ، نظرا لما لديه من قدرة كبيرة على التوافق ومرونة الإستجابة وفقا للظروف الجديدة ، مع القدرة على الاحتفاظ الدائم بها.

وفي هذا الإطار أثبتت الدراسات والبحوث الخاصة بالإتزان الإنفعالي أن الأفراد الأكثر قدرة على ضبط أنفسهم والتحكم في ذواتهم هم الأكثر حساسية والأكثر قدرة على تعديل وتكييف سلوكاتهم و القيام بالمهام التي يجدون أنفسهم في مواجهتها ، مما يؤكد أن الإتزان الإنفعالي لدى الإنسان يعد أساسا لكل توافق يحققه في أي مجال من مجالات الحياة.

---

[80] إسماعيل محمد ريان ، مرجع سابق ، ص41 .

[81] نبيل عبد الهادي احمد السيد ، محمد إبراهيم إسماعيل ، التنبؤ بالتفكير الأخلاقي من الاتزان الانفعالي وفاعلية الذات الأكادمية ، مجلة العلوم التربوية ، العدد 3 ، مصر ، 2015 ،ص 110 .

كما يعتبر الإتزان الإنفعالي ركيزة أساسية ومحور هام تبنى عليه الشخصية السوية القادرة على التعامل بسلاسة مع الظروف المختلفة ، وإعادة إيجاد توازنها بسرعة بعد كل اضطراب أو ضغط تمر به ، كونها تمتلك القدرة على اختيار نوع ودرجة الإنفعال المرتبط بالموقف ، كما أن الإتزان الإنفعالي يسمح للشخصية بالتطور والسير نحو تحقيق الأفضل من خلال إكتسابها لميكانزمات التكيف السريع ، الثقة في النفس ، والتحكم بالذات والظروف من حولها[82].

من خلال ما سبق يتضح لنا أن الإتزان الإنفعالي له أهمية كبيرة بالنسبة لحياة الفرد، حيث يمكنه من التفكير الواقعي والقدرة على التنظيم ، الاستقلالية ، العمل الإبداعي ، والمرونة النفسية في التعامل مع الأشياء ، كما أنه يشير إلى قدرة الفرد على تقديره للأمور والتروي وتحمل المسؤولية ، والتصرف بايجابية في المواقف المختلفة المثيرة للانفعال وغيرها ، سواء المألوف منها وغير المألوف ، واتخاذ القرارات بحكمة .

4 ـ النظريات المفسرة الاتزان الانفعالي :

انطلاقا من أهمية الاتزان الانفعالي ، فقد تناولت معظم نظريات علم النفس تفسيرهما له ، باعتباره أحد الأهداف المهمة التي يسعى علم النفس إلى ترسيخها في شخصية الفرد ، وفي ما يلي سنحاول عرض بعض من هذه النظريات**:**

4 – 1 النظريات الفزيولوجية : هناك العديد من النظريات الفسيولوجية التي جاءت بتفسير الإنفعال والإتزان الإنفعالي نذكر منها نظرية **جيمس و لانج James et Lange** ، ونظرية **كانون وبارد Cannon et Barrd:**

4 – 1 – 1 نظرية جيمس و لانج James et Lange : ميز **جيمس James** في الإنفعال بين مجموعتين من المظاهر ، مظاهر فسيولوجية وأخرى سيكولوجية و الذي سماها بالحالة الشعورية ، حيث يرى أن الحالات الشعورية ليست سوى الشعور بالمظاهر الفسيولوجية[83] ، فيشير إلى أن الإنفعال مجموعة من الأحاسيس المختلفة التي تنشأ عن التغيرات العضوية ، وتختلف هذه التغيرات باختلاف هذه الأحاسيس ، فيرى **جيمس James** أن الحالة الإنفعالية تلي السلوك المعبر عن إنفعالنا ، بعكس الحس الفطري الذي يرى أن السلوك المعبر يسبق الخبر الإنفعالية ، كما يشير إلى أن المظاهر الجسمية والعضوية ليست نتيجة الإنفعال وإنما هي السبب في ظهور هذا الانفعال الذي قد يفقد الفرد إتزانه .

اتفق العالم النفس **لانج Lange** مع ما ذهب إليه **جيمس James** وعرفت النظرية بإسمهما.

على الرغم من أهمية هذه النظرية ، فإن هناك بعض التجارب التي تقدم الدليل على أنها نظرية ناقصة حيث تبين أن الشعور الانفعالي لا يحدث إذا هيجنا الغدد والأحشاء بطريقة تجريبية . فلإضطرابات

الفسيولوجية الحشوية ليست وحدها المسئولة عن الشعور بالإنفعالات .

ونتيجة لهذه الإنتقادات التي وجهت إلى نظرية **جيمس و لانج** في تفسير الإنفعالات ، تقدم عالمان الفسيولوجيان **كانون وبارد Barrd et Cannon (1871-1945)** بنظريتهما التي سنحاول التطرق لها فيما يلي :

---

[82] ربيعة بن الشيخ ، مرجع سابق ، ص 24 .

[83] جان بول سارتر ، ترجمة سامي محمود علي ، نظرية في الانفعالات، مكاتب الهيئة المصرية العامة للكتاب ، ط1 ، مصر ، 2001 ، ص43.

4 – 1 – 2 نظرية كانون وبارد Cannon et Barrd :

تشير نظرية **كانون وبارد Cannon et Barrd** إلى أن ردود فعل الجسم الفسيولوجية ليست كافية لإستثارة الإنفعالات المختلفة التي قد تفقد الفرد إتزانه الإنفعالي ، بمعنى أن ضربات القلب المتسارعة لا تؤثر على الخوف أو الغضب ، كما أن التغير في سرعة ضربات القلب أو التنفس أو الحرارة تبدو بطيئة جدا لتوليد إنفعال مفاجئ ، فليس هناك فرق زمني بين الخبرة الإنفعالية والتغيرات الفسيولوجية يمكننا من ترتيب الواحد منها على الأخرى كما فعل **جيمس و لانج James et Lange** بل كلاهما يحدث في الوقت نفسه ، وذلك إنطلاقا من أن المثير الإنفعالي يتوجه نحو القشرة الدماغية مسببا الوعي الذاتي بالخبرة الانفعالية ، وفي اللحظة نفسها يتوجه نحو الجهاز العصبي مسببا في الاستثارة الجسمية الفسيولوجية ، التي قد تؤثر في الاتزان الانفعالي للفرد.

4 – 2 نظرية التحليل النفسي : إهتم بعض أصحاب هذه النظرية بمفهوم الإنفعالات على أساس مفاهيم أخرى مثل القلق و العدوان وغيرها ، فعلى الرغم من أن **فرويد Freud** قد إهتم في كتاباته بالقلق والعمليات اللاشعورية إلا أنه أهمل الإنفعالات وعدها عملية إستجابة فقط ، ففي سنة **(1915)** كتب عن اللاشعور قائلا : "هناك ثقة بأن الإنفعالات تدخل ضمن الشعور أو الوعي" .

ولكن أشار في نظريته عن الإتزان الإنفعالي حيث قال : " إننا لا نستطيع اعتبار كل شيء طبيعيا مهما كان متوازنا ، ف (الأنا) تظهر للعالم النفسي في مناسبة أو أخرى ، وفي نقاط معينة وفي ضوء هذا الأمر البديهي ، فالحدود بين الأشخاص السليمين والمرضى لا تبدو واضحة المعالم ".

فقد إعتبر الإتزان الإنفعالي قدرة (الأنا) على تكامل مطالب كثيرا ما تتصارع فيما بينها ، وهي مطالب (الهو) ومطالب (الأنا الأعلى) ، فإذا كان الأنا قويا ويمتلك الطاقة اللازمة للقيام بهذه الوظيفة كان الفرد أكثر إتزانا وأكثر توافقا مع نفسه وبيئته ، وأقل عرضة للإصابة بالإضطرابات النفسية ، لأن الصراع بين نظم الشخصية الثلاث سببه ضعف (الأنا) وعدم قدرته على التوفيق بينها مما يؤدي إلى نشوء العصاب وحدوث خلل في الإتزان الانفعالي[84] .

أما **إريكسون Ericsson** فيشير إلى أن الإتزان الإنفعالي نتاج لقدرة الفرد على التوازن والصحة النفسية ، و تحقيق التوافق مع مجتمعه من خلال تحقيق التوازن بين متطلبات النمو والبيئة الاجتماعية إلى الجانب الإيجابي من كل مرحلة من مراحل النمو التي حددها في نظريته ، فهو يرى أن لكل مرحلة نمائية قطبان ، يمثل أحدهما التوازن والصحة النفسية ، والآخر يمثل الاضطراب وعدم التكيف[85].

4 – 3 النظرية السلوكية :

ينشأ الانفعال من وجهة نظر بعض السلوكيين نتيجة الصراع المستثار لدى الكائن الحي ، والذي يؤدي به للقيام باستجابات غير متسقة ، كما يفسر البعض الآخر الإنفعالات في ضوء إضطراب السلوك ويؤخذ على هذه النظريات أن هناك صعوبات في تحديد التعريفات الإجرائية الدقيقة.

وقد تعامل **واطسون Watson** مع الإنفعال على أنه نمط وراثي من الإستجابة ، وتتضمن تغيرات جسمية للكائن الحي ككل . وخاصة في الأنظمة الحشوية

---

[84] عفراء إبراهيم خليل ، الاتزان الانفعالي وعلاقته بالمسؤولية الاجتماعية لدى طالبات المرحلة الإعدادية ، مجلة العلوم النفسية ، العدد 11 ، مصر ، دون سنة ، ص 103.

[85] ربيعة بن شيخ ، مرجع سابق ، ص27.

والغددية ، وقد عالج **واطسون Watson** الإنفعالات بنفس الطريقة التي تعامل بها مع الإستجابات غير الشرطية التي تحدث بشكل متسق لمنبهات معينة ، ويلاحظ أن **واطسون Watson** لم يهتم بالتحليل الفسيولوجي.

أما **تومان Toman** فيتعامل مع انفعال على أنه استجابة لتنبيه معين ، فلإنفعال لا يمكن تحديده بواسطة المنبهات أو الإستجابات فقط ولكن في ضوء العلاقة بينهما ، وقد اهتم **تولمان Toman** بآثار التعلم على الإنفعالات سواء لدى الحيوانات أو الأطفال أو الراشدين .

و بالنسبة **لسكينر Skinner** فقد تعامل في البداية مع الإنفعالات على أنها ليست نوعا آليا من الإستجابة ولكنها نوع من القوة يمكن مقارنتها أو مضاهاتها بمظاهر الحوافز، وبعدها تغيرت معالجة **سكينرSkinner** للإنفعالات بعد ذلك ، حيث اعتبرها حالة افتراضية تمثل استعداد أو تهيؤ للفعل أو الإستجابة بشكل معين ويرى أن الإنفعال عبارة عن جملة من النشاط أو الاستثارة يصاحبها تغيرات في الأحشاء و العضلات .[86]

ومنه تنطلق هذه النظرية في تفسيرها للانفعال من خلال الكشف عن العلاقة بين الفرد المنفعل وسبب الإنفعال ، وخاصة الدور الذي يلعبه الفرد في هذا الإنفعال ، وتهتم بتحديد التغيرات التي يبديها اتجاه البيئة المحيطة به ، حيث تشير إلى إنهيار الحدود التي تفصل بين العالم الداخلي للفرد ، والعالم الخارجي له ، مما يفقده السيطرة على انفعالاته .

وعليه ترى النظرية السلوكية في تفسيرها لعدم الاتزان الانفعالي على أنه نتاج لعملية التعلم والتنشئة الإجتماعية للفرد ، إضافة إلى الظروف البيئية التي تعيقه على الإحساس بالأمن المستقبلي أو تضعه دائما في مواقف اختبار ذات بدائل محدودة ، فالفرد الذي يتمتع باتزان انفعالي جيد يتصف ب :

- اكتساب سلوك ناجح ومقبول ، يساعده على التوافق مع نفسه و الآخرين.
- تجنب إكتساب سلوك ضار وغير معقول اجتماعيا ، مما يهدد توافقه النفسي والاجتماعي .
- مواجهة المواقف التي يتعرض فيها للمثيرات التي تؤدي إلى التردد والشك والخوف من المستقبل.
- معالجة الأزمات النفسية التي تنشأ عن الصراع الذي نشأ كنتيجة لمواقف الاختيار التي يجد الفرد نفسه في مواجهتها[87].

4 – 4 النظرية المعرفية :

تشير هذه النظرية إلى أن التفكير بشيء وما يشعر به الفرد اتجاه هذا الشيء يرتبطان بشكل وثيق حيث أن الإثارة الداخلية تعد جزءا من الإنفعال ، وبتالي فإن طبيعة الإنفعال الذي يواجهه يرتبط بمدى تمييزه لهذا الموقف ، وهذه العملية التمييزية عملية معرفية ، وبتالي يتمكن الفرد من تفسير مشاعره ، وفي ضوء هذا التفسير يقرر الفرد كيف يتصرف اتجاه الموقف الذي يواجهه ، فإن تمكن من السيطرة على إنفعالاته تبعا لتفسيره فإنه سيحقق إتزانا إنفعاليا ويواجه الموقف بشكل ايجابي[88] ، فعند تعرضنا لموفق ما نقوم بتفسيره حسب النموذج التي بنية عليه أفكارنا ، بحيث تتكون لدينا إنفعالات نتيجة الأفكار وليس من

---

[86] أحلام مهدي عبد الله العزي ، أميرة مزهر حميد الدليمي ، النزاهة الأخلاقية وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى مدرسي المرحلة الإعدادية ، مجلة ديالى ، العدد 29 ، مصر ، 2016 ، ص6.

[87] ربيعة بن شيخ ، مرجع سابق ، ص28 .

[88] فيصل خليل الربيع ، رمزي محمد عطية ، مرجع سابق ، ص118.

الموقف في حد ذاته ، فكل الخبرات التي مر بها الإنسان تتم معالجتها من قبل الجهاز العصبي الذي يعطيها معنى ويترجمها على شكل إنفعالات[89] .

فقد ذهب **ستانلي جيروم سينجر و شاكتر Stanley Schachter وJerome Singer (1962)** أن العنصر الرئيسي في شعورنا بالإنفعال هو تفسيرنا للموقف المثير للإنفعال وللإستجابات الحشوية والعضلية التي تحدث في بدننا ، فحدوث ما نحس به من تسارع دقات للقلب وسرعة التنفس وإفراز العرق عند تعرضنا لموقف يهدد حياتنا ، فإننا سنفسرها على أنها خوف .

من هنا فإنه قد تثير فينا استجابات حشوية وعضلية معينة أنواعا مختلفة من الانفعالات تبعا لتفسيرنا للمواقف المختلفة التي تحدث فيها.

ولقد لاقت هذه النظرية العديد من الانتقادات ، منها ما قاله **زاينس Zaines** أن بعض ردود أفعالنا الإنفعالية قد لا تعتمد على التفكير ، وأن التفكير ليس ضروريا للانفعال ، فالقلب ليس خاضعا للدوام للعقل.

وكذلك **لازاروس Lazaros** الذي إستنتج أن أدمغتنا تتفاعل وتعالج كميات كبيرة من المعلومات دون وعينا الشعوري بها ، فضلا عن أن بعض الإستجابات الإنفعالية لا تحتاج إلى تفكير شعوري[90].

4 – 5 النظرية السلوكية المعرفية :

يرى أصحاب هذه النظرية أن الأشخاص الذين لا يملكون إتزان إنفعالي يحملون ثلاثة نقاط أساسية تبنى عليها حياتهم ككل وهي :

- هم أشخاص غير قادرين على مواجهة إنفعالاتهم ، يميلون إلى الإنسحاب الإجتماعي لكي لا يضطروا لمواجهة أي صدام يؤدي بهم إلى التعبير عن إنفعالاتهم التي في الأساس هم غير قادرين على تسييرها.
- حياتهم مليئة بالتناقضات ، وإنفعالاتهم تعيقهم دائما على حل المشاكل التي يواجهونها .
- هم أشخاص يدورون في نفس الدوامة، لأنهم يعيدون نفس الأخطاء التي وقعوا فيها سابقا رغم إدراكهم أن عدم قدرتهم على التحكم في إنفعالاتهم هو سبب هذه الأخطاء فالإنفعالات السلبية

تصبح تتحكم في كل تصرفاتهم و قراراتهم[91].

فالشخص غير المتزن إنفعاليا غير قادر على التحكم والسيطرة على إنفعالاته ، ولا على المرونة في التفاعل مع المواقف والأحداث التي تستدعي ذلك ، فيلجئ إلى الإنسحاب الاجتماعي ، كما تصبح هذه الإنفعالات تتحكم في جميع قراراته التي يتخذها .

يتضح لنا من خلال ما سبق أن كل نظرية من النظريات تناولت في تفسيرها لمفهوم الإتزان الإنفعالي حسب المسلمات التي بنية عليها كل منها ، حيث نجد النظرية الفسيولوجية تناولت في تفسيرها للإتزان الإنفعالي تأثير العوامل الجسمية في الإنفعال ، فيرى **جيمس و لانج James et Lange** أن المظاهر الجسمية والعضوية ليست نتيجة الانفعال ، وإنما هي السبب في ظهور هذا الانفعال الذي قد يفقد الفرد اتزانه ، أما **كانون وبارد Cannon et Barrd** فيؤكدان أن ليس هناك فرق زمني بين الخبرة الإنفعالية والتغيرات الفسيولوجية يمكننا من ترتيب الواحد منها على الأخر ، كما فعل **جيمس و لانج James et Lange** بل كلاهما يحدث في الوقت نفسه ، وترى نظرية التحليل النفسي أن

---

[89]Jean Cottraux , Les thérapies cognitives Comment agir sur nos pensées et nos émotion? , Retz , Paris , 2001, p13.

[90] اسماعيل محمد ريان ، مرجع سابق ، ص ص 24 – 25.

[91] Jean Cottraux , référence préside , 2007 , p1.

الإتزان الإنفعالي يعود إلى قوة (الأنا) في تحكمها في الصراع القائم بين (الهو) ، (الأنا الأعلى) ، أما النظرية السلوكية فترى أن الإتزان الانفعالي يكون حسب توافق الفرد مع بيئته الخارجية ، وتجد النظرية المعرفية أن الاتزان الانفعالي متوقف على تمييز الفرد للموقف عن طريق المعالجة المعرفية له ، أما النظرية المعرفية السلوكية فترى أن الشخص المتزن انفعاليا هو الشخص القادر على التحكم في إنفعالاته في المواقف التي تستدعي ذلك.

5 - طرق تحقيق الاتزان الانفعالي :

هناك مجموعة من القواعد والأسس التي يمكن من خلالها أن يحقق فيها الفرد الإتزان الإنفعالي والتحكم والسيطرة على الانفعالات ومنها ما يأتي :

- تفريغ الطاقة الانفعالية في أعمال مفيدة ، حيث أن الإنفعالات تولد طاقة زائدة في الجسم ، ومن المفيد أن يستغل الإنسان هذه الطاقة في أعمال مفيدة ، حتى تعود إليه راحة البال وهدوء النفس .
- تحويل الانتباه إلى أشياء أخرى نافعة ، حيث يخلص ذلك الفرد من الطاقة الإنفعالية ليصل للهدوء النفسي.
- محاولة إثارة إستجابات معارضة للإنفعال ، حيث ينجح بعض الناس في التخلص من الخوف إذا لجئوا إلى استجابات أخرى تقاوم هذا انفعال ، وبذلك يزول تدريجيا.
- بعث حالة من الاسترخاء للبدن في حالة الانفعال ، يفضل أن يدرب الإنسان نفسه على القيام بحالة من الإسترخاء العام، مما يعمل على تهدئة حالة الإنفعال.
- النظر إلى العالم نظرة مرحة ، ولا سيما للمواقف التي تثير انفعالات السرور ، وهذا يهون المواقف الانفعالية الشديدة.
- تجنب البدأ في الأمور الهامة أثناء الإنفعال ، باعتبار أن الإنفعال يحجب الإدراك ويعطل التفكير ، ولذلك من الخطاء إصدار الأحكام الهامة أثناء الانفعال تجنبا للأضرار التي تلحق به.
- تجنب المواقف التي تثير الانفعال ، فإذا عجز الفرد عن ضبط إنفعاله في بعض المواقف فيحسن به أن تتجنب هذه المواقف.
- أن يدرس الإنسان ما يستطيع تعلمه عن الحياة النفسية والانفعالية ، حيث يتمكن من معرف مواطن قوته وضعفه ، و العلم بدوافع السلوك ومظاهر الإنفعالات وبعض العمليات الإدراكية المصاحبة لذلك.
- أن يتعلم الإنسان كيف يسيطر على تعبيراته الإنفعالية الظـــــاهـــــرية والتي تخضع للضبط الإرادي[92] .

و عليه فإن تحقيق الإتزان الإنفعالي يتضمن التزود بحصيلة من المعلومات عن أنواع الإنفعالات وأسباب حدوثها والآثار المترتبة عليها والنتائج التي تنتهي بها إذ أن هذه المعرفة تمكن من ضبط الإنفعالات.

هناك مجموعة من القواعد مجموعة من القواعد تمكن الفرد من الحفاظ على توازنه الانفعالي ، حيث على الفرد توجيه طاقته نحو :

- التمتع بالصحة البدنية ، التي تساعد على تحقيق قدر من الصحة النفسية الإنفعالية ، فالذي يعاني من أمراض جسدية يجد صعوبة كبيرة في التحكم في انفعالاته.
- اختيار المهنة المناسبة ضروري لكي يحقق الفرد فيها ذاته ، ويثبت فيها كيانه.

---

[92] ناصر بن راشد بن محمد الغداني ، أساليب المعاملة الوالدية كما يدركها الأبناء وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى الأطفال المضطربين كلاميا ، رسالة ماجستار منشورة ، جامعة نزوي ، مسقط ، عمان ، 2014 ، ص69.

- الاستقرار الأسري ضروري ليشعر الفرد بهدوء العيش والطمأنينة التي تؤدي به إلى الصحة الانفعالي.
- الحصول على قدر كاف من الراحة ، ذلك أن العمل الشاق المستمر كثيرا ما يؤدي إلى التوتر والإضطرابات الإنفعالية.
- مساعدة الفرد على حل المشكلات المحيطة به ، فتراكمها دون حل عادة ما يؤدي إلى التوتر والقلق.
- تهيئة الفرص التي تمكن الفرد من التنفيس عن ضيقه ومتاعبه عن طريق ممارسة الهوايات المفيدة والأنشطة المحببة لديه.
- الترويح عن النفس ، فالروتين في الحياة عادة ما تساهم في خلق الإضطرابات الإنفعالية.
- تهيئة النفس والاستعداد الدائم للطوارئ التي تثير الإنفعال بقدر كبير من الثبات والهدوء[93].

ومن خلال ما سبق يمكن القول أنه من الممكن الوصول إلى درجة مقبولة من الإتزان الإنفعالي من خلال تهيئة الظروف المساعدة على ذلك ، بالمقابل فإن إختلال الإتزان وارد أيضا إنطلاقا من نفس المبدأ، وهذا في حالة توفر ظروف معاكسة لما ذكر سابقا كالتعرض للضغوط الكثيرة وانعدام فرص الترويح عن النفس ، أو الإضطرابات الأسرية المختلفة أو عدم الاستقرار المهني مثلا.

خلاصة :

في ضوء ما قدم من عناصر في هذا الفصل يتضح لنا أن الإنفعال حالة وجدانية تنشأ نتيجة التفكير المعتاد ، وهي تشمل الفرد كله ، وتؤثر وفقا لشدتها في كل من سلوكه ، تعبيراته الظاهرة ، خبراته الشعورية ووظائفه الفسيولوجية ، ومن أمثلة الانفعالات : الخوف ، القلق ، الغضب.

وقد اتضح لنا أن الأفراد الأسوياء يتميزون بالقدرة على التحكم في إنفعالاتهم وعدم التمادي فيها وعلى التعامل بسلاسة مع الظروف المختلفة ، فالإتزان الإنفعالي يسمح للشخصية بالتطور والسير نحو تحقيق الأفضل من خلال اكتسابها القدرة على التحكم بالذات والظروف من حولها .

---

[93] ربيعة بن الشيخ ، مرجع سابق، ص ص 34 – 35 .

القسم الثاني : الجانـــــب التطبيقـــي

الفصل الرابع : الإطار المنهجي

تمهيد :

تعبر منهجية البحث محورا أساسيا يتم من خلاله إنجاز الجانب التطبيقي من البحث و عن طريقها يتم الحصول على البيانات المطلوبة لإجراء التحليل الإحصائي لتوصل إلى نتائج و تفسيرها ، و بتالي يحقق الأهداف التي يسعى الباحث لتحقيقها . بحيث يتناول هذا الفصل وصفا لإجراءات التي إتبعناها في إجراء هذه الدراسة ، من منهج ، دراسة إستطلاعية ، مجتمع الدراسة و الذي يشمل وصفا للعينة الرئيسية و خصائصها ، مجالات الدراسة المتمثلة في المجال المكاني و الزماني ، أدوات جمع البيانات و قد تحدثنا

على تعريف المقاييس و طريقة التصحيح بالإضافة إلى الصدق و الثبات ، و أخيرا تطرقنا إلى الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث وصولا إلى خلاصة .

1 - منهج الدراسة :

يقصد بالمنهج الطريق او المسلك ، و قد بينه القرآن الكريم في سورة المائدة ، حيث جاء في قوله سبحانه و تعالى " لكل جعلنا منكم شرعة و منهاجا " سورة المائدة ، الآية 48 . و هو عبارة عن طريقة علمية يتبعها أي دارس أو باحث في دراسته ، و أيضا في تحليله لظاهرة ما أو معالجة مشكلة معينة وفق خطوات محددة من اجل الوصول إلى معرفة دقيقة بموضوع دراسته ، و هو أيضا السبيل الذي يهدف إلى الكشف عن الحقيقة من حيث أنه يساعدنا على التحديد الدقيق و الصحيح لمختلف المشكلات التي يمكن معالجتها بطريقة علمية و يمكننا من الحصول على البيانات .[94] وعليه فإن موضوع البحث هو من يفرض على الباحث استخدام منهج معين دون غيره لذلك تختلف المناهج باختلاف المواضيع ، حتى يتمكن الباحث من دراسة موضوعه دراسة علمية ، فإن تحديد المنهج المتبع في البحث يعتبر خطوة هامة و ضرورية ، و نظرا لطبيعة المشكلة المطروحة فإن المنهج الوصفي هو المنهج الملائم لهذه الدراسة بإعتبارها تبحث عن العلاقات الإرتباطية بين متغيرات البحث . فالمنهج الوصفي هو دراسة الأوضاع الراهنة للظواهر من حيث خصائصها و أشكالها و العوامل المؤثرة فيها ، ويقوم أيضا على رصد و متابعة دقيقة لظاهرة المدروسة بطريقة كمية و كيفية في فترة زمنية معينة أو عدة فترات من اجل التعرف عليها من حيث المحتوى و المضمون و الوصول إلى نتائج و تعميمات تساهم في فهم الواقع و تطويره ، و أرتبط استخدامه غالبا بدراسة العلوم الاجتماعية و الإنسانية و التي أستخدم فيها منذ نشأته و ظهوره و لكن هذا لا يعني أن استخدامه و تطبيقه يقتصر فقط على هذه العلوم فحسب بل أنه يستخدم أحيانا في دراسات العلوم الطبيعية لوصف ظواهرها المختلفة .[95]

2 – الدراسة الإستطلاعية :

هي عبارة عن بحث يستهدف لتعرف على العينة المراد تطبيق المقاييس عليها ، و نقوم بها عندما تكون المعلومات حول ميدان الذي تتواجد فيه العينة قليلة و ضعيفة كما هدفت الدراسة إلى :

- إستكشاف ميدان الدراسة الأساسية .
- الوقوف على الصعوبات التي قد نتعرض لها في هذا البحث لتفاديها في الدراسة الأساسية .
- التأكد من الخصائص السيكومترية (الصدق و الثبات) للأدوات المستخدمة في الدراسة .

و بغرض تحقيق أهداف سابقة الذكر ، تم تطبيق المقاييس في بداية جانفي 2018 ، إذ تم توزيع 30 نسخة من مقاييس الدراسة المتمثلة في إستمارة المعلومات و مقياس الأنماط السلوكية (أ،ب) المعد من طرف **فتحية بن زروال(2008)** و مقياس الإتزان الإنفعالي المعد من قبل **محمد كمال محمد حمدان(2010)** على مجموعة من أعوان الحماية المدنية في الوحدة الرئيسية عين ذهب .

2 - 1 حساب الخصائص السايكومتيرية للمقياسين :

من خلال التطبيق الأولي للمقاييس قمنا بحساب كل من الصدق و الثبات المقياسين عن طريق برنامج الحزمة الإحصائية spss.

---

[94] عبد الناصر جندلي ، تقنيات و مناهج البحث في العلوم السياسية و الاجتماعية ، ديوان المطبوعات الجامعية ، ط 2 ، ساحة المركزية بن عكنون ، الجزائر ، 2007 ، ص ص 12 – 14 .

[95] ربحي مصطفى عليان ، مناهج و أساليب البحث العلمي ، دار الصفاء لنشر و التوزيع ، ط 1 ، عمان ، 2000 ، ص ص 42 - 43 .

2 – 1 – 1 صدق المقاييس : يشير الصدق بشكل عام إلى المدى الذي يقيم به مقياس معين ما يزعم أنه يقيسه ، فالإختبار يعد صادقا إذا ما قاس صفة دون غيرها ، و بالتالي فالدرجة المتحصل عليها تعد إنعكاسا فعليا لهذه الصفة [96] . بحيث يوجد عدة أنواع من الصدق إخترنا من بينها صدق الإتساق الداخلي . وقد تم حساب صدق الإتساق الداخلي بطريقتين :

أ - الطريقة الأولى : حساب الإتساق الداخلي للمقياسين عن طريق حساب معاملات إرتباط بيرسون بين كل بند من بنود المقياس و الدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه .

ب - الطريقة الثانية : حساب الإتساق الداخلي للمقياسين عن طريق حساب معاملات الإرتباط بين درجة الكلية المتحصل عليها في كل بعد من الأبعاد مع الدرجة الكلية للمقياس .

- **صدق الإتساق الداخلي لمقياس الأنماط السلوكية (أ،ب) :**
  - **الطريقة الأولى :**

جدول رقم(2) يوضح يبين معاملات إرتباط بيرسون بين كل بند من بنود المقياس و الدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه من أبعاد مقياس الأنماط السلوكية (أ،ب)

الإستعجال		السعي نحو الإنجاز		العدائية		التعبير الخارجي عن الإنفعالات	
البند	معامل الإرتباط	البند	معامل الإرتباط	البند	معامل الإرتباط	البند	معامل الإرتباط
01	**0.66	09	**0.39	15	**0.47	26	**0.76
02	**0.68	10	**0.75	16	*0.44	27	**0.66
03	**0.63	11	**0.60	17	**0.51	28	**0.58
04	**0.50	12	**0.67	18	**0.39	29	**0.53
05	**0.41	13	*0.42	19	**0.47	30	**0.71
06	*0.42	14	**0.59	20	**0.77	31	**0.50
07	*0.40			21	*0.46	32	**0.47
08	**0.65			22	*0.40	33	**0.56
				23	**0.72	34	**0.51
				24	**0.76		
				25	**0.70		

**** مستوى دلالة 0.01**

*** مستوى دلالة 0.05**

يتضح من الجدول رقم (2) أن جميع بنود مقياس الأنماط السلوكية (أ،ب) ترتبط بالدرجة الكلية التي تنتمي إليه ، بحيث يوجد بنود إرتبطت مع البعد الذي تنسب إليه إرتباطا ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.01 ، و هناك بنود إرتبطت مع البعد إرتباطا ذو دلالة إحصائية 0.05 و هذا ما يدل على أن المقياس صادق .

  - **الطريقة الثانية :**

جدول رقم (3) يبين معاملات إرتباط بيرسون بين درجة الكلية المتحصل عليها في كل بعد من الأبعاد مع الدرجة الكلية لمقياس الأنماط السلوكية (أ، ب)

المتغيرات	معامل الارتباط
الإستعجال	** 0.78

[96] دنيس هويت و دانكان كرامر ، ترجمة صلاح الدين محمود علام ، مقدمة لطرائق البحث في علم النفس ، دار الفكر ، ط1 ، عمان ، 2016 ، ص 395 .

الدرجة الكلية للمقياس	
السعي نحو الإنجاز	**0.68****
الدرجة الكلية للمقياس	
العدائية	**0.73****
الدرجة الكلية للمقياس	
بعد التعبير الخارجي عن الإنفعالات	**0.64****
الدرجة الكلية للمقياس	

**** مستوى الدلالة 0.01**

يتضح من الجدول رقم (3) أن جميع الأبعاد ترتبط إرتباط قوي ذو دلالة إحصائية مع الدرجة الكلية للمقياس الأنماط السلوكية (أ،ب) و عليه فإن المقياس يتمتع بدرجة عالية من صدق الإتساق الداخلي **.(أنضر الملحق رقم 04)**

صدق الإتساق الداخلي لمقياس الإتزان الإنفعالي : الطريقة الأولى :

جدول رقم(4) يبين معاملات إرتباط بيرسون بين كل بند من بنود المقياس و الدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه **من أبعاد مقياس الإتزان الإنفعالي**

القدرة على الحكم و السيطرة على الإنفعالات				المرونة في التعامل مع المواقف			
البند	معامل الإرتباط	البند	معامل الإرتباط	البند	معامل الإرتباط	البند	معامل الإرتباط
01	0.39 **	24	0.51 **	04	0.40 **	38	0.40 *
02	0.54 **	25	0.41 **	05	0.49 **	39	0.48 **
03	0.51 **	27	0.47 **	07	0.45 **	40	0.39 **
06	0.40 *	28	0.51 **	08	0.41 **	41	0.42 *
10	0.64 **	29	0.43 *	09	0.44 *	43	0.52 **
القدرة على الحكم و السيطرة على الإنفعالات				المرونة في التعامل مع المواقف			
البند	معامل الإرتباط	البند	معامل الإرتباط	البند	معامل الإرتباط	البند	معامل الإرتباط
11	0.46 *	30	0.41 *	18	0.50 **	44	0.40 *
12	0.57 **	36	0.39 **	21	0.47 **	45	0.41 **
13	0.42 **	42	0.51 **	22	0.45 *	46	0.42 **
14	0.51 **	50	0.55 **	26	0.50 **	47	0.48 **
15	0.53 **	51	0.51 **	31	0.49 **	48	0.45 *
16	0.38 **	52	0.54 **	32	0.43 *	49	0.41 **
17	0.41 *	53	0.39 **	33	0.42 *	54	0.41 **
19	0.68 **			34	0.51 **	55	0.49 **
20	0.48 **			35	0.50 **	56	0.48 **
23	0.40 *			37	0.45 *		

****مستوى دلالة 0.01**

*** مستوى دلالة 0.05**

يتضح من الجدول رقم (4) أن جميع بنود مقياس الإتزان الإنفعالي ترتبط بالدرجة الكلية التي تنتمي إليه ، بحيث يوجد بنود إرتبطت مع البعد الذي تنسب إليه إرتباطا ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.01 ، و هناك بنود إرتبطت مع البعد إرتباطا ذو دلالة إحصائية 0.05 و هذا ما يدل على أن المقياس صادق.

- **الطريقة الثانية :**

جدول رقم (5) يبين معاملات إرتباط بيرسون بين درجة الكلية المتحصل عليها في كل بعد من الأبعاد مع الدرجة الكلية لمقياس الإتزان الإنفعالي

المتغيرات	معامل الارتباط
القدرة على الحكم و السيطرة على الإنفعالات	**0.92
الدرجة الكلية للمقياس	
المرونة في التعامل مع المواقف	**0.86
الدرجة الكلية للمقياس	

** مستوى دلالة 0.01

يتضح من الجدول رقم (5) أن البعدان يرتبطان إرتباط قوي مع الدرجة الكلية للمقياس الإتزان الإنفعالي عند مستوى دلالة 0.01 و عليه فإن المقياس يتمتع بدرجة عالية من صدق الإتساق الداخلي .

2 – 2 ثبات المقاييس : يقصد به إتساق درجات المقياس و دقة نتائجه و تحررها من تأثير المصادفة عندما يطبق على مجموعة من الأشخاص ،[97] و هناك عدة أنواع من الثبات إخترنا من بينها معامل إتساق الداخلي ألفا كرونباخ و معامل التناسق عن طريق التجزئة النصفية .**(أنضر الملحق رقم 04)**

2 – 1 – 2 – 1 معامل التناسق ألفا كرونباخ :

❖ **معامل التناسق ألفا كرونباخ لمقياس الأنماط السلوكية (أ ، ب) :**

بلغت قيمة معامل الإتساق ألفا كرونباخ **(0.81)** ، و هذا ما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات و يمكن الوثوق بنتائجه . **(أنضر الملحق رقم 05)**

❖ **معامل التناسق ألفا كرونباخ لمقياس الإتزان الإنفعالي :**

بلغت قيمة معامل الإتساق الداخلي ألفا كرونباخ **(0.80)** ، أي أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات . **(أنضر الملحق رقم 05)**

2 - 2 – 2 معامل التناسق بطريقة التجزئة النصفية :

- **معامل التناسق بطريقة التجزئة النصفية مقياس الأنماط السلوكية (أ،ب) :**

بلغت درجة معامل الإتساق بطريق التجزئة النصفية **(0,49)** و هذا ما يدل على أن المقياس ثابت . **(أنضر الملحق رقم 06)**

- **معامل التناسق بطريقة التجزئة النصفية لمقياس الإتزان الإنفعالي :**

بلغت قيمة معامل التناسق الداخلي بطريقة التجزئة النصفية **(0.72)** ، أي أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات . **(أنضر الملحق رقم 06)**

---

[97] أحمد محمد عبد الخالق ، قياس الشخصية ، دار المطبوعات الجامعية ، ط1 ، عمان ، 1997 ، ص 49 .

3 ـ مجتمع الدراسة :

مجتمع البحث هو المجموعة الكلية من العناصر التي يسعى الباحث إلى أن يعمم عليها النتائج ذات العلاقة بالمشكلة المدروسة ، وبما أنه يصعب على الباحث أن يتصل بعدد كبير جدا من المعنيين بدراسته لكي يطرح عليهم الأسئلة ويتحصل منهم على الأجوبة ، فإنه يعمد إلى اختيار عينة تمثل المجتمع الأصلي ألا و هي أعوان الحماية المدنية بالمركز الرئيسي للحماية المدنية بعين ذهب ولاية المدية .

3 – 1 عينة الدراسة : تعتبر العينة مجموعة جزئية من مجتمع الدراسة ، بحيث يتم إختيارها بطريقة معينة و إجراء الدراسة عليها[98] ، و قد استخدمنا العينة القصدية خلال الدراسة كونها مناسبة للبحث ، إذ أن الباحث يستطيع إختيار أفراد عينته بما يخدم أهداف دراسته وبناءا على معرفته دون أن يكون هناك قيود أو شروط غير التي يراها هو مناسبة من حيث الكفاءة أو المؤهل العلمي أو الاختصاص أو غيرها ، وهذه عينة غير ممثلة لكافة وجهات النظر ولكنها تعتبر أساس متين للتحليل العلمي ومصدر ثري للمعلومات التي تشكل قاعدة مناسبة للباحث حول موضوع الدراسة [99] ، و قد إستخدمنا في دراستنا عينة مكونة من 110 عون من أعوان الحماية المدنية بمختلف الرتب و التخصصات و قد تم إلغاء 25 نسخة نضرا لوجود بنود لم يجيبوا عليها ، فتبقى 85 عون .

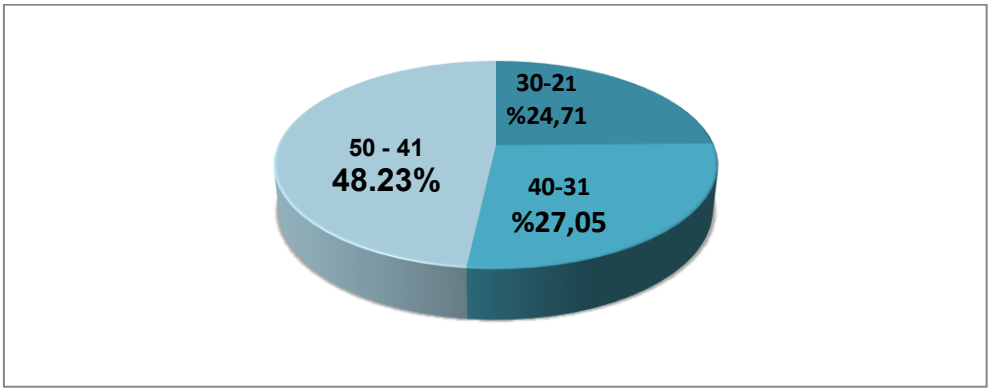
3 – 2 خصائص العينة :

3 – 2 – 1 توزيع أفراد العينة حسب متغير السن :

جدول رقم (6) يبين توزيع أفراد العينة حسب متغير السن

السن	التكرار	النسبة المئوية
30 ـــــــ 21	21	%24،71
40 ـــــــ 31	23	% 27،05
50 ـــــــ 41	41	%48.23
المجموع	85	%100

شكل رقم (1) تبين توزيع أفراد العينة حسب متغير السن



---

[98] محمد عبيدات ، منهجية البحث العلمي (قواعد و مراحل و تطبيقات) ، ط 1 ، الأردن ، 1999 ، ص 84 .

[99] عبد الرحمن عدس ، البحث العلمي (مفهومه ، أدواته ، أساليبه) ، دار مجدلاوي للنشر والتوزيع ، ط 1 ، عمان ، 1992 ، ص 109 .

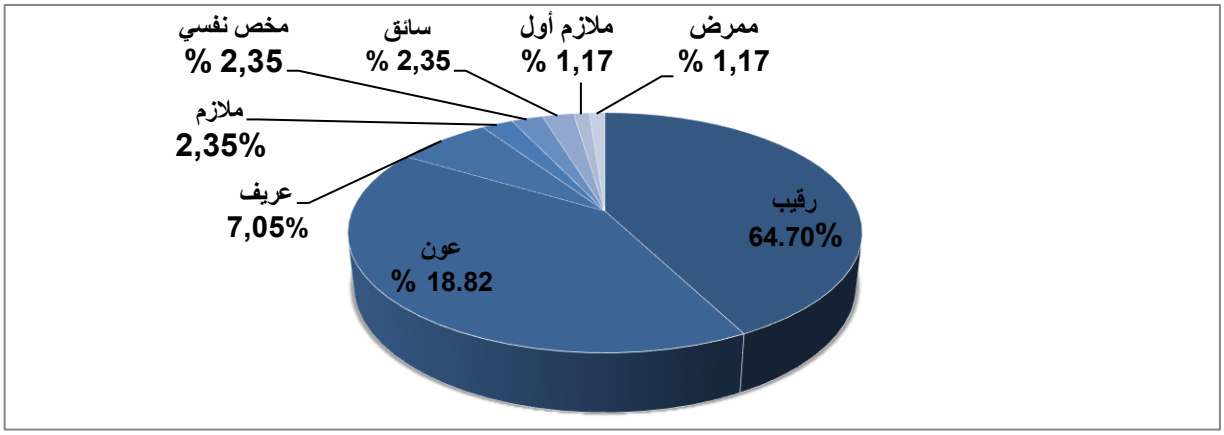
يتبين من الجدول رقم (6) و شكل رقم (1) أن حوالي نصف العينة التي استخدمت في البحث يتراوح سنها بين الواحد و أربعون سنة و خمسون سنة بنسبة **48.23 %** و سبب يرجع إلى أن معظم أفراد العينة لهم أقدمية في العمل تجاوزت الواحد و العشرون سنة في ميدان الحماية المدنية ، تليها الفئة التي تبلغ من العمر بين الواحد و ثلاثون سنة و الأربعون سنة بنسبة **27.05 %** ، و في الأخير الفئة التي يتراوح سنها بين الواحد و عشرون سنة و ثلاثين سنة بنسبة **24.71 %** كانت هذه النسبة هي الأقل

3 – 2 – 2 توزيع العينة حسب متغير الإختصاص :

جدول رقم (7) يبين توزيع أفراد العينة حسب متغير الإختصاص

الإختصاص	التكرار	النسبة المئوية
رقيب	55	%64.70
عون تدخل	16	%18.82
ملازم	2	%2.35
مختص نفسي	2	%2.35
سائق	2	%2.35
ملازم أول	1	%1.17
ممرض	1	%1.17
المجموع	85	%100

شكل رقم (2) تبين توزيع أفراد العينة حسب متغير الإختصاص



جدول رقم **(7)** و دائرة النسبية رقم **(2)** يوضحان العينة الأكثر إختيارا و هي العينة ذو إختصاص رقيب بنسبة **64.70 %** ، و سبب راجع إلى تزامن إقامة دورة تدريبية للأعوان برتبة رقيب مع إنجازنا للمذكرة ، و بتالي تمكنا من التطبيق على عدد كبير من فئة هذا الإختصاص ، تليها فئة أعوان تدخل بالنسبة **18.82 %** لسبب وجود عدد كبير من الأعوان داخل الوحدة الرئيسية ، ثم العينة الأعوان برتبة عريف بنسبة **7.05%** ، ثم عينة الأعوان برتبة ملازم وأخصائيين نفسيين وسائق بنسبة **2.35 %** ، فئة

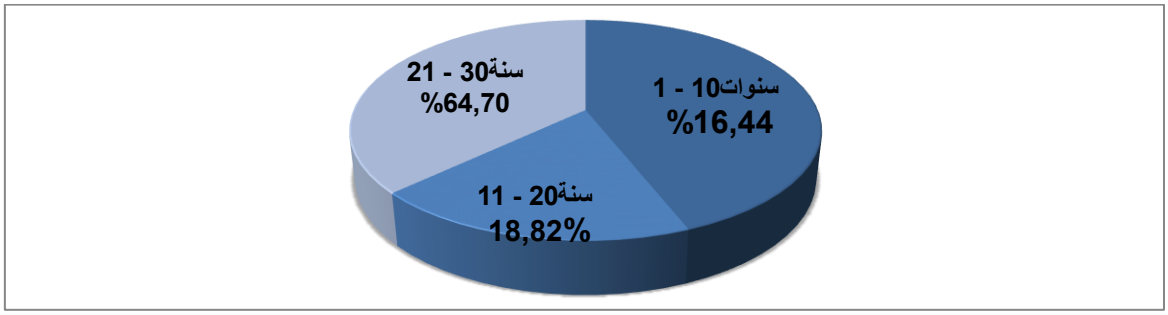
عون برتبة ملازم أول و ممرض ممرض بأقل نسبة و المقدرة ب **1.17 %. و قلة نسبتهم راجع إلى أن مناصب الشغل لهذه الفئات قليلة و محدودة .**

3 – 2 – 3 توزيع العينة حسب متغير سنوات العمل :

جدول رقم (8) يبين توزيع العينة حسب متغير سنوات العمل

سنوات العمل	التكرار	النسبة المئوية
1 ——— 10	14	%16.44
11 ——— 20	16	%18.82
21 ——— 30	55	%64.70
المجموع	85	%100

شكل رقم (3) تبين توزيع العينة حسب متغير سنوات العمل



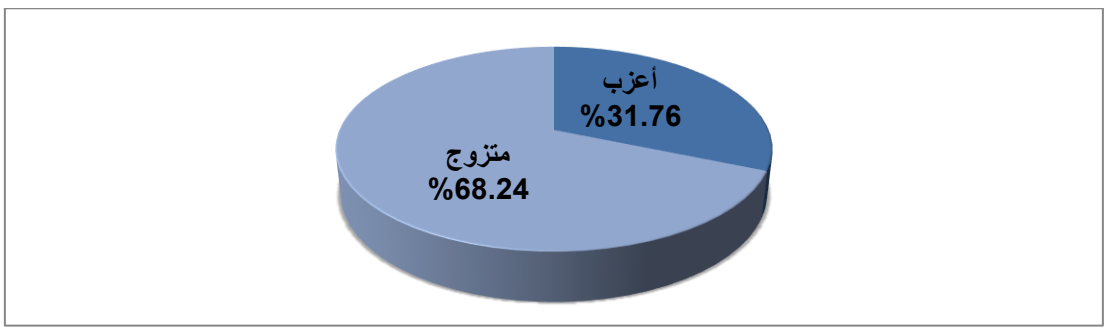
من جدول رقم (8) و شكل رقم (3) يتضح لنا أن الأفراد الأكثر إختيارا هم الذين عملوا من واحد وعشرون إلى ثلاثون سنة في قطاع الحماية المدنية بنسبة **64.70 %** و هذا راجع إلى أن نصف أفراد العينة تقريبا تدرجوا على السلم الإداري (عون ثم عريف ثم رقيب) و تقلدوا رتبة رقيب لأنهم تعدو الواحد و عشرون سنة عمل ، تليها الفئة التي عملت من إحدى عشر سنة إلى عشرون سنة بنسبة **18.82 %** **ثم الفئة التي عملت** من سنة إلى عشر سنوات بنسبة **16.44%** و هم الفئة الأجدد من بين الفئات .

3 – 2 – 4 توزيع أفراد العينة حسب متغير الحالة المدنية :

جدول رقم (9) يبين توزيع أفراد العينة حسب متغير الحالة المدنية

الحالة المدنية	التكرار	النسبة المئوية
أعزب	27	%31.76
متزوج	58	%68.24
المجموع	85	%100

شكل رقم (4) تبين توزيع أفراد العينة حسب متغير الحالة المدنية



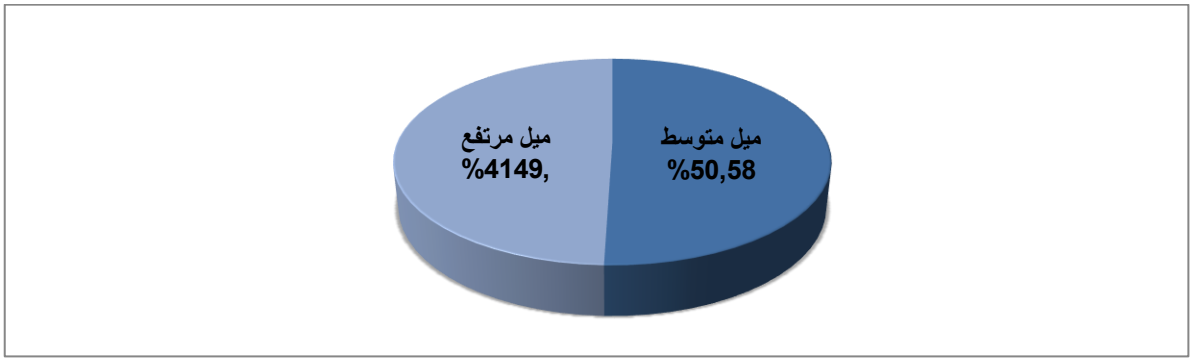
يوضح الجدول رقم **(9)** و الشكل رقم **(4)** أن عدد المتزوجين قدر بنسبة **68.24 %** لأن معظم أفراد العينة لهم أوضاع مادية تسمحت بتكوين عائلة و تكفل بها و أيضا معظم الأفراد من كبار السن، أما العازبين بنسبة **31.76 %**. وهذا يدل على هناك عمال في مقتبل العمر مازالوا لم يؤسسوا حياتهم العائلية

3 – 2 – 5 توزيع أفراد العينة حسب الدرجة المتحصل عليها في مقياس الأنماط السلوكية (أ ، ب) :

جدول رقم (10) يبين توزيع أفراد العينة حسب مستويات الأنماط السلوكية (أ ، ب)

التقدير	التكرار	النسبة المئوية
منخفظ	0	%0
متوسط	42	%50.58
مرتفع	43	%49.41
المجموع	85	%100

شكل رقم (5) تبين توزيع أفراد العينة حسب مستويات الأنماط السلوكية (أ، ب)



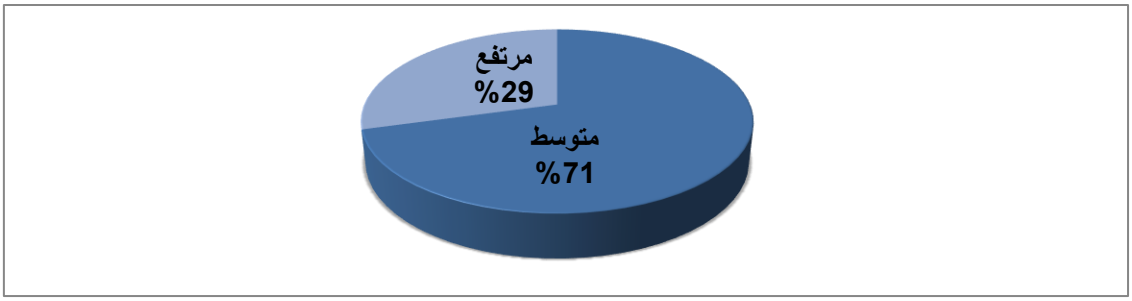
جدول رقم **(10)** و الدائرة النسبية رقم **(5)** يوضحان أن نصف أفراد العينة لديها ميل متوسط إلى نمط (أ) بنسبة **50.58%** نستنتج من خلال إطلاع على أدبيات الدراسة أن هؤلاء الأعوان لديهم ميل نحو النمط (أ) و النمط (ب) بنسبة متساوية ، و النصف الآخر من العينة لديها ميل مرتفع إلى النمط (أ) بنسبة **49.41%** و هذا يطابق ما لاحظناه أثناء القيام بالدراسة الميدانية ، إذ توصلنا إلى أن الأعوان يتحدثون بسرعة و بصوت مرتفع ، و مهما تكون المواقف ضاغطة إلا أنهم يحاولون أن يكون أدائهم جيد و يحبون التحدي و المنافسة ، و يعبرون عن رأيهم بصراحة .

2– 2- 6 توزيع أفراد العينة حسب درجة المتحصل عليها في مقياس الإتزان الإنفعالي :

جدول رقم (11) يبين توزيع أفراد العينة حسب مستويات الإتزان الإنفعالي

التقدير	التكرار	النسبة المئوية
مخفض	0	%0
متوسط	60	%70.58
مرتفع	25	%29.42
المجموع	85	%100

شكل رقم (6) تبين توزيع أفراد العينة حسب مستويات الإتزان الإنفعالي



الجدول رقم (11) و الشكل رقم (6) يوضحان أن أغلبية الأعوان تحصلوا على درجة متوسطة في مقياس الإتزان الإنفعالي ، و ذالك بنسبة **70.58%** و هذا قد يكون سببه الخبرة الميدانية التي يكتبها من عمليات الإنقاذ و الإسعاف و المناورات التي يقوم بها الأعوان من حين لآخر من أجل التدرب على عمليات الإنقاذ و إدارة المشاعر و الإنفعالات حتى لا تظهر لضحايا أثناء الإسعاف ، يليه الأعوان الذين تحصلوا على درجة مرتفعة بنسبة قدرت ب **29.42%** ، و قد يرجع السبب لوجود أعوان ذو خبرة ميدانية طويلة و سبق أن تم تدخلهم في حوادث كثيرة و متنوعة ، و لا يوجد من تحصل على درجة منخفضة ، نظرا لطبيعة العمل التي تفرض أن يكون العون يتسم بدرجة أكبر من الإتزان الإنفعالي .

4 ـ مجالات الدراسة :

4 – 1 المجال المكاني : أجريت هذه الدراسة الميدانية بالوحدة الرئيسية للحماية المدنية حي **عين ذهب بالمدية و سبب إختيار هذا المركز يرجع إلى الأسباب التالية :**

يحتوي المركز على عدد كبير من الأعوان بحيث تتوفر العينة بشكل كبير ، و يوجد أعوان جدد في إطار تكوين خبرة نظرية ، يوجد أعوان ذو خبرة و أقدمية . يوجد أخصائيين نفسانيين ذو خبرة تفوق ثمانية سنوات مع العلم أن الوحدات الفرعية لولاية المدية لا تحتوي على أخصائيين نفسانيين .

و العدد الإجمالي للأعوان العاملين بالوحدة الرئيسية مقسم كما يلي :

جدول رقم (12) يبين التعداد البشري لأعوان الوحدة الرئيسية للحماية المدنية بولاية المدية

الإدارة				التدخلات			
المستخدمين اليوميين (8 ساعات)				المستخدمين العاملين (24/ 48 ساعة)			
ضباط	الأطباء	أخصائي نفسي	صف الضباط (رقيب)	الأعوان	ضباط	الأطباء	صف الضباط (رقيب)	الأعوان
05	01	02	11	13	05	01	20	240
المجموع =32				المجموع = 266				
المجموع الكلي = 288								

حيث تحتوي الوحدة الرئيسية للحماية المدنية على مركز حراسة و إستقبال ، إدارة ، عيادة طبية تحتوي على مكتب طبيب و مكتب الأخصائي النفسي ، مقر بيداغوجي الذي يحتوي على أقسام خاصة بالتكوين المتواصل و الرسكلة و مكتبة تتضمن العديد من الكتب في مجال علم النفس ، الدين ، روايات ...إلخ ، مرقد للأعوان ، نادي الضباط و نادي لجميع الأعوان يحتوي على كل ما يحتاجه العون من أكل و شرب و أيا يحتوي على أكل و شرب ، قاعة ألعاب بها بلياردو و بابي فوت ، مخزن لعتاد التدخلات ، قاعة رياضة بكل مرافقها ، مركز التنسيق العملي ، مطعم ، ملعب كرة قدم ، ساحة علم ، مرآب لسيارات الأعوان ، و مرآب لشاحنات الإطفاء و سيارات الإسعاف . بالإضافة إلي بعض الحيوانات كالطاووس ، البط ، الإوز ، الحمام السوري ، الحجل الفرنسي ، الحجل البري ، طيور الكاناري ، البيريش . **(أنظر إلى الملحق رقم 08) .**

4 – 2 المجال الزماني :

انطلقت الدراسة ابتداء من بداية شهر جانفي 2018 إلى غاية أفريل 2018 شملت كل من الدراسة الإستطلاعية و الدراسة الأساسية ، وقد تم خلال هذه الفترة الاتصال بأفراد العينة وشرحت لهم الغاية من هذه الدراسة ، وبعد جمع الاستمارات والمقاييس في حدود منتصف أفريل 2018 تم تفريغ البيانات وأخيرا تفسير نتائجها .

5 - أدوات البحث :

لجمع الحقائق و المعلومات طرق ووسائل متعددة ، فقد يقوم الباحث بإجراء تجارب و ملاحظات لموضوع الدراسة، و إذا كان البحث عن أفراد وجماعات قد يجد أنه من الأصوب إجراء مقابلات ، و قد و يرى أنه من المناسب أن يضع لهم قائمة من الأسئلة ليجيب عنها المبحوثين ، و قد يلجأ إلى أكثر من واحدة.

فالأداة هي الوسيلة التي يلجأ إليها الباحث للحصول على الحقائق و المعلومات و البيانات التي يتطلبها البحث [100] ، إذن فلدراسة أي ظاهرة أدوات قياس مناسبة لتحقيق الأهداف المرجوة و في الدراسة الحالية تم استعمال الأدوات التالية :

6 – 1 المقابلة الموجهة : تعتبر المقابلة أداة أساسية في البحوث النفسية و الإجتماعية و بدونها لا يتمكن الباحث من الوصول إلى بيانات ذات طبيعة دينامية .

وبما أن إختيار الباحث لنوع المقابلة الملائمة لدراسته يتوقف على الهدف منها و نوع المعلومات المراد الحصول عليها ، وجدنا أن المقابلة الموجهة هي الأنسب للدراسة الحالية ، والتي تعد مقابلة مخططة والتي تتم وفق أساس منظم ، حيث يحدد الإطار العام للمناقشة والخطوط الرئيسية التي يسير عليها الباحث[101] ، وبما أن مثل هذا النوع من المقابلات تعطي للمقابل حرية توجيه الأسئلة التي يراها مناسبة ، [102]والتي كان الغرض منها جمع المعلومات حول طبيعة عمل الحماية المدنية ، تصرفاتهم أثناء التدخل ، وكذا الحالة النفسية التي يكون عليها الأعوان عند القيام بالمهام المكلفة لهم ، فأجريت المقابلة مع مختصان نفسانيان و عون برتبة ملازم أول ، حيث كانت المعلومات المقدمة من طرفهم قيمة و مفيدة ناتجة عن خبرتهم و أقدميتهم في هذا المجال ، حي تجاوزت الثمانية سنوات بالنسبة للأخصائيين و إحدى عشرة سنة بالنسبة للملازم الأول ، وقد خدمت هذه المعلومات المتحصل عليها من طرفهم الدراسة بشكل كبير ، حي إستخدمناها في تفسير فرضيات الدراسة .

5 – 2 استمارة البيانات :

هي عبارة عن نموذج يضم مجموعة من الأسئلة ، توجه إلى الأفراد يهدف الحصول على بيانات معينة ، و تعتبر أكثر أدوات جمع البيانات استخداما و شيوعا في الدراسات الاستطلاعية الكشفية و

---

[100] حسن عبد الحميد رشوان ، أصول البحث العلمي ، مؤسسة شباب الجامعة ، مصر ، ص ص 115- 119 .

[101] عطوف محمد ياسين ، علم النفس العيادي ، دار العلم للملايين ، ط1 ، بيروت ، لبنان ، 1981، ص400.

[102] عطوف محمد ياسين ، مرجع سابق ، ص 401 .

الوصفية . [103] و هي من إعداد الطالبتان بحيث تحتوي على البيانات الأولية كالسن و عدد سنوات العمل و الاختصاص و الحالة المدنية . .**(أنضر الملحق رقم 01)**

5 – 3 مقياس الأنماط السلوكية (أ) و (ب) : (أنضر الملحق رقم 02) صمم مقياس الأنماط السلوكية من طرف الباحثة **فتحية بن زروال** بهدف تحديد نمط الشخصية التي يميل كل فرد من أفراد العينة للإنتماء إليه و ذالك من بين النمطين (أ) و (ب) ، أعتمد في بناء هذه الأداة و صياغة بنودها على ما تم جمعه من أدبيات حول الموضوع ، خاصة ما يميز كل نمط من سمات وخصائص ، حيث صيغة على شكل عبارات يطلب من المفحوص تحديد مدى إنطباق كل واحدة منها على شخصيته ، ذالك وفق سلم تدريجي (سلم ليكارت) يحمل خمس بدائل :

أبدا ، نادرا ، أحيانا ، غالبا ، دائما .

5 – 3 – 1 كيفية تطبيق المقياس : يقدم الباحث التعليمة الخاصة بالمقياس للفرد الذي سيطبق عليه المقياس كما يلي : إليك مجموعة من الصفات الرجاء منك أن تحدد إلى أي مدى تنطبق كل واحدة منها على شخصيتك و ذالك بوضع علامة (X) في الخانة التي تناسبك .[104]

5 – 3 – 2 كيفية تقييم المقياس : يحتوي مقياس الأنماط السلوكية (أ،ب) على 34 بند مرقمة من (1) إلى (34) و الخيارات المتاحة للإجابة على لبند الواحد تتراوح ما بين (1) و (5) درجات ، أبدا ، نادرا ، أحيانا ، غالبا ، دائما . فإن الدرجة الكاملة للمقياس تتراوح ما بين (34) إلى (170) .

و يتم التنقيط وفق السلم التالي :

جدول رقم (13) يبين سلم تنقيط مقياس الأنماط السلوكية (أ، ب)

الإجابة	أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
النقطة	1	2	3	4	5

بعد الحصول على درجات ، و بجمع الوزن العددي لكل بديل من البدائل المقياس الخمس المذكورة سابقا، نصنف كل فرد إلى مجال من المجالات التالية حسب درجة الميل :

جدول رقم (14) يبين مستويات الميل للنمط السلوكي (أ)

الدرجة الكلية للمقياس	مستوى الميل
34 – 79	منخفض
80 – 124	التوسط بين النمط أ و النمط ب
125 – 170	مرتفع

المصدر : سامية حمزاوي ، مرجع سابق ، ص114 .

---

[103] جمال محمد أبو شنب ، أصول الفكر و البحث العلمي ، المناهج و الطرق و الأدوات ، دار المعرفة الجامعية ، مصر ، 2004 ، ص 92.

[104] فتيحة بن زروال ، مرجع سابق ، ص256 .

يتم الحصول على الدرجات إنطلاقا من درجة النمط (أ) ، مع أخذ بعين الإعتبار أن النمط (ب) هو نقيض النمط (أ) .

5 – 3 – 3 أبعاد المقياس :

مخصص لنمطين (أ) و (ب) بإعتبار أنهما مقترنان ، من حيث أن الميل لنمط (أ) يعني غياب خصائص النمط (ب) ، مع مراعاة غياب هذا الأخيرة لا يعني بالضرورة الميل إلى النمط (أ)، يمثل هذا الجزء 34 بند موزعة على 4 أبعاد غير متساوية من حيث الأهمية هي :

- **بعد الإستعجال :** يشمل 08 بنود تتمحور حول خصائص كالميل للإنجاز أكثر من عمل في نفس الوقت (بند 01) ، و التكلم بسرعة (بند رقم 04) ، و الميل لإعتماد معيار السرعة كمعيار في تقييم الأداء (البند رقم07) ، و عدم تخصيص وقت لراحة (البند رقم 05) ... إلخ
- **بعد السعي نحو الإنجاز:** الذي يضم 06 بنود ، تدور حول الخصائص كالميل لتحسين الأداء في المواقف الضاغطة (البند رقم 10) ، و لتحقيق أهداف كثيرة أو كبيرة (البندين رقم 12 و 14) و إتخاذ تحقق هذه الأخيرة كمعيار لتقييم حياة الفرد (البند رقم 15) ...إلخ
- **بعد العدائية (التنافسية،الطموح) :** مكون من 11 بند ، تتمحور حول الخصائص كالميل لممارسة الألعاب بهدف التنافس (بند رقم 19) و لتحدي الذات (بند رقم 21) ، إضافة إلى الرغبة في تحمل المسؤوليات (البند رقم 23) و الإيمان بفكرة البقاء لأكثر فعالية (العبارة رقم 24).
- **بعد التعبير الخارجي عن الإنفعالات :** الذي يحوي 09 بنود ، من أمثلتها الميل إلى إستخدام حركات الجسم خلال التكلم(البند رقم31)،سهولة ملاحظة علامات الإنفعال(البند 32)[105]

جدول رقم (15) يبين تقسيم البنود حسب الأبعاد

البعد	البنود
بعد الإستعجال	من 1 إلى 8
بعد الإندماج المهني	من 9 إلى 14
بعد العدائية (التنافس ، الطموح)	من 15 إلى 25
بعد التعبير الخارجي عن الإنفعالات	من26 إلى 34

المصدر : فتحية بن زروال ، مرجع سابق ، 262 .

5 – 3 – 4 صدق و ثبات مقياس الأنماط السلوكية (أ،ب) :

5 – 3 – 4 – 1 صدق المقياس :

قامت الباحثة فتحية بن زروال بالتأكد من صدق المقياس بإتباع طريقة الصدق التقاربي و الإختلافي ، و تم حساب الإرتباط المتبادلة بين أبعاد المقياس ، بحيث دلت النتائج على أن كل المعاملات دالة ، و أن هناك ميل للإرتباط الإيجابي بين السعي نحو الإنجاز ، وبعدي الإستعجال و العدائية ،

جدول رقم (16) يبين معاملات الإرتباط المتبادلة بين المقاييس المتفرعة عن مقياس الأنماط السلوكية (أ ، ب)

	الإستعجال	السعي نحو الإنجاز	العدائية	التعبير الخارجي عن الإنفعالات
الإستعجال	ـــــ			
السعي نحو الإنجاز	0.45**	ـــــ		
العدائية	0.41**	0.64 **	ـــــ	
التعبير الخارجي عن الإنفعالات	0.38**	0.37**	0.40**	ـــــ

[105] فتيحة بن زروال ، مرجع سابق ، ص263 .

**** مستوى دلالة 0.01**

مصدر : فتحية بن زروال ، مرجع سابق ، ص 263

كما تم تفحص الإتساق الداخلي أيضا من خلال حساب معاملات الإرتباط بين الأبعاد و بين الدرجة الكلية ، حيث تميل كلها إلى الإرتفاع ما عدا الخاص ببعد التعبير الخارجي عن الإنفعالات .

جدول رقم (17) يبين معاملات الإرتباط بين أبعاد المقياس الأنماط السلوكية (أ، ب)

الأبعاد	معامل الإرتباط
بعد الإستعجال	0.75**
بعد السعي نحو الإنجاز	0.79**
بعد العدائية	0.81**
بعد التعبير الخارجي عن الإنفعال	0.71**

**** مستوى دلالة 0.01**

مصدر : فتحية بن زروال ، مرجع سابق ، ص 264

5 – 3 – 4 – 2 ثبات المقياس : تم حساب ثبات المقياس عن طريق التجزئة النصفية بإتباع معادلة سبيرمان براون ، و معامل ألفا كرومباخ و أتضح أن معامل الثبات مقبول .

جدول رقم (18) يبين معامل الثبات لمقياس الأنماط السلوكية (أ،ب)

طرق حساب الثبات	معامل الثبات	
	التطبيق على 120 فرد	التطبيق على 395 فرد
التجزئة النصفية	0.68	0.78
معامل الفا كرونباخ	0.81	0.90

مصدر : فتحية بن زروال ، مرجع سابق ، ص 264

5 – 4 مقياس الإتزان الإنفعالي : (أنضر الملحق رقم 03) وضع مقياس الإتزان الإنفعالي من طرف الدكتور محمد كمال محمد حمدان ، تضمن 56 بند للتعرف على الاتزان الانفعالي لدى ضباط الشرطة الفلسطينية .

5 – 4 – 1 كيفية تطبيق المقياس : يقدم الباحث التعليمة الخاصة بالمقياس كما يلي :

بين يديك مجموعة من العبارات ، و هذه العبارات أراء قد تنطبق أو لا تنطبق بعضها عليك ، يرجى وضع علامة (X) أمام الحالة التي تنطبق عليك (دائما ، غالبا ، أحيانا ، نادرا ، أبدا) ، ليس هنالك وقت محدد للإجابة ولكن حاول الإجابة بأسرع ما يمكن و بأول إستجابة تتبادر إلى ذهنك .

نرجو عدم ترك أي عبارة بدون إجابة ، لا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة .

5 – 4 - 2 كيفية تقييم المقياس : يحتوي مقياس الإتزان الدراسي على (56) بند مرقمة من (1) إلى (56) و تنقط من و الخيارات المتاحة للإجابة على لبند الواحد تتراوح ما بين (1) و (5) درجات ، أبدا ، نادرا ، أحيانا ، غالبا ، دائما ، فإن الدرجة الكاملة للمقياس تتراوح ما بين (56) إلى (280) .

و يتم التنقيط وفق السلم التالي :

جدول رقم (19) يبين سلم تنقيط مقياس الإتزان الإنفعالي

الإجابة	أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
النقطة	1	2	3	4	5

بعد الحصول على درجات ، و بجمع الوزن العددي لكل بديل من البدائل المقياس الخمس المذكورة سابقا، نصنف كل فرد إلى مجال من المجالات التالية حسب درجة الميل :

جدول رقم (20) يبين مستويات الإتزان الإنفعالي

الدرجة الكلية للمقياس	مستوى الميل
56 ـــــ 130	منخفض
131 ـــــ 205	متوسط
206 ـــــ 280	مرتفع

المصدر : أحمد كمال محمد حمدان ، مرجع سابق ، ص118

5 – 4 – 3 أبعاد المقياس :

جدول رقم (21) يبين توزيع بنود المقياس حسب الأبعاد

البعد	العدد
البعد الأول : القدرة على التحكم والسيطرة على الانفعالات	01 – 02 – 03 – 06 – 10 – 11 – 12 – 14 – 15 – 16 – 17 – 19 – 20 – 23 – 24 – 25 – 27 – 28 – 29 – 30 – 36 – 42 – 50 – 51 – 52 – 53 .
البعد الثاني : المرونة في التعامل مع المواقف والأحداث	04 – 05 – 07 - 08 – 09 – 13 – 18 – 21 – 22 – 26 – 31 – 32 – 33 – 34 – 35 – 37 – 38 – 39 – 40 – 41 – 43 – 44 – 45 – 46 – 47 – 48 – 49 – 54 – 55 – 56 .
المجموع	56

المصدر : أحمد كمال محمد حمدان ، مرجع سابق ، ص 120

5 – 4 – 4 صدق و ثبات مقياس الإتزان الإنفعالي:

5 – 4 – 4 – 1 صدق المقياس :

قام الباحث بالتأكد من صدق المقياس عن طريق صدق الإتساق الداخلي للأبعاد و ذالك بحساب معاملات الإرتباط بين الدرجة كل بعد من أبعاد المقياس و الدرجة الكلية الجدول رقم (20) يوضح ذلك .

جدول رقم (22) يبين معاملات الإرتباط كل بعد من أبعاد المقياس و كذلك مع الدرجة الكلية

البعد	معامل الإرتباط
البعد الأول : القدرة على التحكم والسيطرة على الانفعالات	**0.87**
البعد الثاني : المرونة في التعامل مع المواقف والأحداث	**0.93**

مستوى الدلالة 0.01

المصدر : أحمد كمال محمد حمدان ، مرجع سابق ، ص 120

يتضح من الجدول السابق أن جميع الأبعاد ترتبط ببعضها و بالدرجة الكلية للمقياس إرتباطا ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) و هذا يؤكد أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الصدق .

5 – 4 – 4 – 2 ثبات المقياس : أجرى الباحث خطوات لتأكد من ثبات المقياس و ذالك عن طريق التجزئة النصفية و معامل ألفا كرونباخ .

- **طريقة التجزئة النصفية :** حساب درجة النصف الأول لكل بعد من أبعاد المقياس وكذلك درجة النصف الثاني من الدرجات وذلك بحساب معامل الارتباط بين النصفين ثم جرى تعديل الطول باستخدام معادلة سبيرمان براون ، والجدول التالي يوضح ذلك :

جدول رقم (23) يبين الارتباط بين نصفي كل بعد من أبعاد المقياس

الأبعاد	عدد الفقرات	معامل الثبات
البعد الأول : القدرة على التحكم والسيطرة على الانفعالات	26	0.58
البعد الثاني : المرونة في التعامل مع المواقف	30	0.77
المجموع	56	0.75

المصدر : أحمد كمال محمد حمدان ، مرجع سابق ، ص 121

يتضح من الجدول السابق أن معامل الثبات الكلي 0.81 وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة جيدة من الثبات.

❖ **طريقة ألفا كرونباخ :**

استخدم الباحث طريقة أخرى من طرق حساب الثبات وهي طريقة ألفا كرونباخ ، وذلك لإيجاد معامل ثبات المقياس ، حيث تحصل على قيمة معامل ألفا لكل بعد من أبعاد المقياس وكذلك للمقياس ككل والجدول التالي يوضح ذلك :

جدول رقم (24) يبين معاملات ألفا كرونباخ لكل بعد من أبعاد المقياس وكذلك المقياس ككل

البعد	عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ
البعد الأول : القدرة على التحكم والسيطرة على الانفعالات	29	0.60
البعد الثاني : المرونة في التعامل مع المواقف والأحداث	30	0.71
المجموع	56	0.79

المصدر : محمد كمال محمد حمدان ، مرجع سابق ، ص121

يتضح من الجدول السابق أن معامل الثبات الكلي 0.88 وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.[106]

7 - الأساليب الإحصائية :

يستطيع أي باحث في أي بحث علمي إتباع أحد الأساليب أو أكثر من أسلوب إحصائى ، و ذالك حسب نوع الفرضيات المراد دراستها و نوع المعلومات و غيرها من العوامل ، فلقد تم الإستعانة بنظام الحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية برنامج SPSS (**Statistical Package For Social Sciences**) النسخة الواحدة و عشرون و تم حساب عن طريقه مايلي :

❖ **معامل إرتباط بيرسون :** و هو من أكثر الإختبارات شيوعا في الأبحاث النفسية و التربوية و يهدف إلى معرفة العلاقة التي تربط متغيرين ، وتكون قيمته محصورة بين الصفر و +1 ،-1 ، ويكون الارتباط موجبا إذا كانت العلاقة بين المتغيرين طردية وسالبا إذا كانت العلاقة عكسية [107]

❖ **صدق الإتساق الداخلي:**

تم حسابه بالطريقة التالية :

أ - طريقة الأولى : تم تفريغ نتائج بنود كل مقياس في مجدول **EXCEL** .

---

[106] محمد كمال محمد حمدان ، مرجع سابق ، ص ص120 - 121.

[107] سامي ملحم ، مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، ط 1 ، مصر ، 2000 . ص 181 .

- نقل نتائج إلى صفحة ال **SPSS** .
- النقر على **تحليل Analyse** ثم على **إرتباط Corrélation** ثم **نختار Corrélation Bivarée** ، و نحسب العلاقة الإرتباطية بين درجة البند و الدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه عن طريق معامل الإرتباط بارسون **Pearson** .

ب - الطريقة الثانية : نفس الخطوات ماعدا الخطوة الأخيرة :

النقر على **تحليل Analyse** ثم على **إرتباط Corrélation** ثم **نختار Corrélation Bivarée** ، نحسب العلاقة الإرتباطية بين درجة البعد و الدرجة الكلية للمقياس عن طريق معامل الإرتباط بارسون **Pearson** .

- **معامل التناسق ألفا كرونباخ :**

تم حسابه بطريقة التالية :

- تم تفريغ نتائج بنود كل مقياس في **مجدول EXCEL** .
- نقل نتائج إلى صفحة ال **SPSS** .
- القيام بالخطوة التالية : النقر على **تحليل Analyse** ثم على **السلم Echelle** ثم على **تحليل الثبات Analyse de fiability** ثم على معامل **ألفا كرونباخAlpha de cronbach .**

❖ **معامل التناسق عن طريق التجزئة النصفية :**

و يحسب بطريقة التالية :

- تم تفريغ نتائج بنود كل مقياس في **مجدول EXCEL** .
- نقل نتائج إلى صفحة ال **SPSS** .
- القيام بالخطوة التالية : النقر على **تحليل Analyse** ثم على السلم **Echelle** ثم على **تحليل الثبات Analyse de fiability** ثم على **التجزئة النصفية split halfe**

6 – 2 النسبة المئوية: تم حسابها عن طريق الرابع المتناسب :

مجموع الكلي للعينة ← 100% ←

مجموع التكرارات ← X ←

نستنتج أن $X = \frac{\text{مجموع التكرارات} \times 100}{\text{مجموع الكلي للعينة}}$

و تم استعمالها في دراسة خصائص عينة البحث وذلك بحساب النسبة المئوية لتكرارات العينة .

وبالتالي فقد ساعدتنا هذه الأساليب الإحصائية في تحليل البيانات الخاصة بمتغيرات بحثنا المتمثلة في الأنماط السلوكية (أ،ب) و الإتزان الإنفعالي لدى أعوان الحماية المدنية .

خلاصة :

لقد قمنا بالإعتماد على المنهج الوصفي كونه الأنسب لأهداف الدراسة ، و أشرنا إلى المجال المكاني و الزماني للدراسة ، كما إعتمدنا في دراستنا على جملة من الأدوات المتمثلة في المقابلة الموجهة ، إستمارة المعلومات المعدة من قبلنا ، مقياس الأنماط السلوكية المعد من قبل الباحثة فتيحة بن زروال الذي أعد في البيئة الجزائرية ، بالتحديد ولاية قسنطينة ، و مقياس الإتزان الإنفعالي لمحمد كمال محمد حمدان المعد في البيئة الفلسطينية . و بعد التأكد من شروط التي يجب توفرها في المقياسين من مرجع ، طريقة تصحيح ، تقسيم الأبعاد ، خصائص سيكومترية ، تم تطبيقهم على عينة إستطلاعية مكونة من 30 عون

من أعوان الحماية المدنية بهدف التعرف على ميدان الدراسة الأساسية ، و ترصد الصعوبات لتجنبهم في الدراسة الأساسية و التأكد من الخصائص السيكومترية للمقياسين ، فتم حساب صدق الإتساق الداخلي ، و حساب الثبات عن طريق ألفا كرونباخ ، و التجزئة النصفية و دلت النتائج أن المقياسين صادقين وثابتين ، و بعد القيام بهذه الخطوة قمنا بتطبيق إستمارة جمع المعلومات و المقياسين على عينة مكونة من 110 عون بمختلف التخصصات إلا أنه تم إستبعاد 25 نسخة لعدم إجابة الأعوان على جميع البنود فتبقى لنا عينة أساسية مكونة من 85 عون ، و بعد جمع البيانات تم تحديد الأسلوب الإحصائي الملائم بناءا على طبيعة الموضوع و نوع الفرضيات و أهداف البحث ، فإستخدمنا معامل الإرتباط **بيرسون person** بهدف دراسة العلاقة التي تربط بين متغيرات الدراسة ، و تم حسابه من خلال برنامج الحزمة الإحصائية **SPSS** و سيتم التطرق في الفصل الموالي إلى عرض و تفسير النتائج المستخلصة من خلال معالجة البيانات .

الفصـــل الخامس :

عرض و مناقشة الفرضيات

1 – عرض ومناقشة نتيجة الفرضية الرئيسية :

توجد علاقة إرتباطية بين الأنماط السلوكيــة (أ،ب) والاتزان الانفعالي عند أعوان الحماية المدنية ، و من أجل تحقق من هذه الفرضية تم حساب معامل الارتباط **بيرسون Pearson** ، **(أنضر الملحق رقم 07)** و يتضح ذالك من خلال الجدول التالي :

جدول رقم (25) يبين نتائج معامل الارتباط بيرسون بين الأنماط السلوكية (أ، ب) و الاتزان الانفعالي

المتغيرات	معامل الارتباط
الأنماط السلوكية (أ ، ب)	*** - 0.27**
الاتزان الانفعالي	

مستوى دلالة 0.05

يتضح من الجدول رقم **(23)** أن قيمة معامل الارتباط بين الأنماط السلوكية (أ،ب) والاتزان الانفعالي تساوي**0.27** – و هي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى دلالة **0.05** ، مما يشير إلى أن هناك علاقة إرتباطية عكسية بين الأنماط السلوكي(أ،ب) والاتزان الانفعالي ، وهذا يدل على أنه كلما إرتفع الميل نحو النمط (أ) إنخفظ الاتزان الانفعالي ، و العكس صحيح ، و بما أن النمط (ب) هو نقيض النمط (أ) . نستنتج أنه كلما إرتفع الميل نحو النمط (ب) زاد الاتزان الانفعالي .

وعليه تحققت الفرضية التي نصت على أن هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الأنماط السلوكية (أ، ب) والاتزان الانفعالي، والعلاقة جاءت سلبية .

وهذا راجع إلى أن الأفراد المنتمون إلى نمط السلوك (أ) يتميزون بسمات تعاكس الخصائص الموجودة في سمة الاتزان الانفعالي كالعدوانية ، الإستعجال ، السعي نحو الإنجاز ، كما يميلون إلى التعبير الخارجي عن الإنفعالات ، إحساس بضغط الوقت ، التوتر و القلق الشديد ... إلخ ، أما الأشخاص المتزنين إنفعاليا كما يرى **أبو زيد (1987)** يتميزون بالقدرة على التحكم في انفعالاتهم ، وضبط أنفسهم في الموافق التي تثير الانفعال، وقدرتهم على الصمود والاحتفاظ على الهدوء ، وسلامة التفكير حيال الأزمات والشدائد ،

وأن لا يميل الفرد إلى العدوان ، و أن يكون قادرا على تحمل المسؤولية والقيام بالعمل والمثابرة عليه أطول مدة ممكنة [108]

كما يشير **كريستال Chrystal (2012)** أن ذوي الاتزان الانفعالي المرتفع صبورون و متساهلون ومتفائلون، و هذا ما يتماشى مع خصائص النمط (ب) ، فالشخص من هذا النمط يكون هادئ المزاج ، يركز في عمل شيء واحد، غير عدواني، صبور وغير متنافس، هذا ما يراه **Hall (2000)** أن من خصائص النمط (ب):

- أقل تنافسية فهم لا يعتبرون المنافسة هدفا ولا يقارنون أنفسهم بالآخرين.
- أقل عدائية، حيث قد تغيب لديهم العدوانية اللفظية والسلوكية ويكون سلوكهم تجنبيا إتجاه المواقف المجهدة أو على الأقل تكون الإستجابة العدوانية لديهم لديهم تناسب المواقف المجهدة بشكل منطقي .

و منه يمكن القول أن أغلب أعوان الحماية المدنية لديهم سمات من (أ) و سمات من (ب) و يستخدمون جوانب الإيجابية لنمطين أثناء التدخل لإنقاذ أرواح الناس كالرزانة و الهدوء و عدم التسرع و التعامل مع الإنفاعالات دون تركها تسيطر عليهم ، و طبيعة عملهم تفرض على أن يكون عند الأعوان القدرة على ضبط أنفسهم والتحكم في ذواتهم وكذا القدرة على تعديل وتكييف سلوكاتهم والوصول إلى القيام بالمهام التي يجدون أنفسهم في مواجهتها، و التي تستوجب على العون نوع من الرزانة و التحكم والمرونة في الانفعالات بالشكل الملائم للموقف واستغراق الوقت اللازم لذلك حيث يفترض **فريدمان Freedman (1996)** أن من سمات النمط (أ) الغضب الذي يجعل الفرد يفشل في مساعدة الآخرين إذا كانت تستغرق وقتا طويلا[109] ، وهذا يتنافى تماما و العمل الذي يستوجب على أعوان الحماية المدنية القيام به ، فليس من المعقول أن يفشل في إنقاذ حياة شخص بمجرد إحساسه بضيق الوقت، فالاتزان الانفعالي بالنسبة للعون هي قدرته ووعيه بانفعالاته بما يمكنه من ضبط النفس والثبات، الاستقرار والصمود أمام المواقف التي يواجهها وهذا ما يلتلقاه العون خلال التكوين عند إلتحاق بوظيفته وكذا من خلال عملية التكوين المتواصل خلال مساره المهني والذي يتضمن مجموعة من المقاييس تحددها لجنة التكوين بالمديرية العامة بالحماية المدنية ، ذات معايير دولية تشمل متغيرات تقنية مثل ترتيب الإسعافات بالأولوية، إبعاد الضحايا ، ومتغيرات نفسية مثل الحياة الجماعية للأعوان ، تسيير الضغوط.

2 – عرض ومناقشة نتيجة الفرضية الجزئية الأولى :

توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الاستعجال و الإتزان الإنفعالي عند أعوان الحماية المدنية . و لتحقق من هذه الفرضية تم الاعتماد على حساب معامل الارتباط **بيرسون Pearson** لمعرفة العلاقة بين الاتزان الانفعالي وبعد الاستعجال، **(أنضر الملحق رقم 07)** و يتضح ذلك من خلال الجدول التالي :

جدول رقم (26) يبين نتائج معامل الارتباط بيرسون بين الإستعجال و الإتزان الإنفعال

المتغيرات	معامل الارتباط
الاستعجال	**** - 0.31**

[108] ربيعة بن الشيخ ، مرجع سابق، ص 25 .
[109] فتحية بن زروال ، مرجع سابق ، ص222.

الإتزان الانفعالي	

مستوى دلالة 0.01

يتضح من الجدول رقم **(26)** أن قيمة معامل الارتباط بين الاتزان الانفعالي والتعبير الخارجي عن الانفعالات يساوي **0.31 -** وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى دلالة **0.01** ، مما يشير إلى أن هناك علاقة إرتباطية عكسية متوسطة بين الاستعجال و الاتزان الانفعالي .

و بتالي تحققت الفرضية التي مفادها أن هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الاستعجال و الاتزان الانفعالي لدى أعوان الحماية المدنية ، وهذا يدل على أنه كلما زاد الإستعجال نقص الإتزان الإنفعالي عند أعوان بالحماية المدنية ، و كلما نقص الإستعجال زاد الإتزان الإنفعالي .

وهذا راجع إلى أن مهنة الحماية المدنية تستدعي التركيز ، حتى و إن كان عملهم يتطلب السرعة في إتخاذ القرارات الصائبة لإنقاذ حياة المواطنين ، إلى أنهم لا يقومون بالتسرع و الإستعجال في القيام بأعمال بطريقة غير مدروسة ، فمن خصائص الاستعجال التكلم بسرعة ، القيام بأكثر من عمل في نفس الوقت وفي وقت قصير دون التركيز على عمل و إتقانه ، و هذا ما أكدته **ليلى شريف (2003)** حيث وجدت أن من سمات المستعجل الإلحاح في الوقت الذي يجعله يفكر ويعمل أكثر من عمل واحد في نفس الوقت ، كما نجده غير راض لأنه لا يجد وقت الكافي لانجاز كل ما يرغب فيه في واليوم الواحد ، فيستعجل ويريد من الآخرين أن يستعجلوا معه [110]، حسب هذا مفهوم يجعل العون في حالة من عدم الاتزان وعدم إتقان العمل الذي يقوم به وهذا يتنافى مع مفهوم الإستعجال الخاص بمهنة الحماية المدنية التي تتطلب التريث والتركيز في حالة التي تستدعي ذلك ، وهنا نتكلم عن الإستعجال الموضوعي الذي يجعل العون يشعر بدرجة مناسبة من الأمن النفسي الذي يتحقق من خلال العتاد المتطور وتكوين الجيد اللذان يجعلانه يشعر بالاستقرار مما يؤهله لمواجهة الصعوبات بسلوك معقول يدل على اتزانه الانفعالي والعاطفي والعقلي في مختلف المواقف وتحت تأثير مختلف الظروف.

حيث نجد دراسة **جانبوزرجي وزهيرالدين ونوري وغفارسامر وشامس Janbozorgi ، Zahirodin ، Norri، Ghafarsa et Shams** التي أقيمت في إيران هدفت إلى تحديد الآثار المترتبة للاسترخاء على الاتزان الانفعالي، وأظهرت نتائج الدراسة وجود انخفاض في مستوى الاتزان الانفعالي لدى الطلبة الذين لديهم مستوى القلق مرتفع ، بالإضافة إلى إصابتهم يتوتر والخوف والانطواء ، كما أشارت النتائج وجود أثر دال إحصائيا للاسترخاء في الاتزان الانفعالي لدى أفراد عينة الدراسة كان بدرجة منخفضة.

وهذا ما يجعل عون الحماية المدنية يتفادى الإجهاد بعدم الاستعجال للحفاظ على اتزانه الانفعالي فقد جاءت دراسة **ألبرايت وتيرانوفا وهونتس وجودي ولاكابيل Albright، Terranova، Honts، Geode ، Lachapell (2008)** التي أجريت في الولايات المتحدة الأمريكية والتي هدفت إلى الكشف عن الإجهاد والاتزان الانفعالي لدى الطلاب البالغين، حيث بينت النتائج أن للإجهاد أثرا سلبيا في شخصية الطالب مما ينعكس على اتزانه الانفعالي، وبتالي يؤثر بشكل مباشر في سلوكاته وتصرفاته[111] .

وعليه فكلما زاد سمة الاتزان الانفعالي لدى مستخدمي الحماية المدنية نقص الميل للاستعجال السلبي ، فوعيهم بالمسؤولية التي بين يديهم تجعلهم أكثر اتزانا .

---

[110] فتحية بن زروال ، مرجع سابق ، ص224 .

[111] فيصل خليل الربيع ، رمزي محمد عطية ، مرجع سابق ، ص119 .

3 – عرض ومناقشة نتيجة الفرضية الجزئية الثانية :

والتي نصت على توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين السعي نحو الإنجاز و الاتزان الانفعالي . و لإختبار الفرضية الجزئية الثانية تم الاعتماد على حساب معامل الارتباط بيرسون Pearson ، **(أنضر الملحق رقم 07)** ، ويتضح ذلك من خلال الجدول التالي :

جدول رقم (27) يبين نتائج معامل الارتباط بيرسون بين بعد السعي نحو الانجاز و الاتزان الانفعالي

المتغيرات	معامل الارتباط
السعي نحو الانجاز	**- 0.08**
الاتزان الانفعالي	

يتضح من الجدول رقم **(25)** أن قيمة معامل الارتباط يساوي **0.08 -** وهي قيمة غير دالة ، مما يشير إلى عدم وجود علاقة بين السعي نحو الانجاز و الاتزان الانفعالي .

وبالتالي لم تتحقق الفرضية التي مفادها أن هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة بين السعي نحو الانجاز و الاتزان الانفعالي لدى أعوان الحماية المدنية.

وترجع هذه النتيجة إلى الخصائص التي يحملها كل من الاتزان الانفعالي و الدافعية نحو الانجاز ، حيث نجد أن الفرد الذي يميل إلى السعي نحو الانجاز يكون الصراع شديد مع النفس هو الدافع لتحقيق انجازات كبيرة ودائمة ومتطورة ، حيث يرى **شيفر (1992)** أن الدافعية الشديدة للانجاز هي نتيجة عدم الشعور بالآمان و نقص احترام الذات .

وهذا نفسه ما ذهب إليه **فريدمان** حيث يفترض أن الأصل في وجود هذه الخصائص واستمرارها راجع إلى الشعور بلا أمان الداخلي أو درجة غير كافية من تقدير الذات ، مؤديا إلى قلق و اكتئاب[112].

ما يتنافى تماما مع خصائص الفرد المتزن انفعاليا حيث نجد من أهم سماته شعوره بقدر من الاستقرار النفسي الذي يمكنه من التحكم والسيطرة في انفعالاته عند تعرضه للمواقف الضاغطة.و هذا تماما ما ينطبق على أعوان الحماية المدنية.

حيث ترجع هذه نتيجة إلى أسباب كثيرة منها أن الفرد الملتحق بسلك الحماية المدنية يكون مختارا وفق شروط محددة(إدارية، بدنية، نفسية، طبية) وأيضا يخضع إلى تأهيل للعمل في كل الظروف ، حيث أن التدريب يبدأ من تاريخ التحاقه بمراكز التدرب وبعدها التكوين المتواصل في أماكن عملهم، وتستمر هذه العملية إلى غاية نهاية مسارهم المهني، بالإضافة إلى دور الأخصائيين النفسانيين اللذان يعملان بشكل دائم على الجانب النفسي لأعوان الحماية المدنية من خلال الجلسات الفردية و الجماعية ، حيث أنه من بين المهام التي يقومان بها الحفاظ على قدر من الاستقرار وأمن نفسي و رفع تقدير الذات لدى أعوان الحماية المدنية الذي يمكنهم من تحمل الضغوط والتحكم في الانفعالات في المواقف التي تستدعي ذلك باستعمال تقنيات بيداغوجية ، وقائية، وعلاجية كالتفريغ النفسي، وتقنيات السلوكية المعرفية.

4 – عرض ومناقشة نتيجة الفرضية الجزئية الثالثة :

[112] فتحية بن زروال ، مرجع سابق ، ص224.

لاختبار الفرضية الجزئية الثالثة ، والتي نصت على وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الاتزان الانفعالي و بعد العدائية ، تم الاعتماد على حساب معامل الارتباط بيرسون Pearson ، **(أنظر الملحق رقم 07)**، ويتضح ذلك من خلال الجدول التالي :

جدول رقم (28) بين نتائج معامل الارتباط بيرسون بين الاتزان الانفعالي و العدائية

المتغيرات	معامل الارتباط
العدائية	**- 0.05**
الاتزان الانفعالي	

يتضح من الجدول رقم (**28**) أن قيمة معامل الارتباط بين الاتزان الانفعالي و بعد العدائية يساوي **0.05 -** وهي قيمة غير دالة ، مما يشير إلى عدم وجود علاقة بين الاتزان الانفعالي و بعد العدائية.
وبالتالي لم تتحقق الفرضية التي مفادها أن هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة بين الاتزان الانفعالي و بعد العدائية لدى عمال الحماية المدنية.

وهذا راجع إلى عدت أسباب من بينها أن الشخص العدائي يصعب عليه العمل في فريق ، وهذا يتنافى وعمل الحماية المدنية حيث يكون العمل فيه كفريق شرط أساسي لنجاح المهام التي يقومون بها.
كما نجد من مظاهر العدائية أن الشخص لا يرتاح حتى يرد الإساءة[113] ، وهذا لا يمكن أن يقوم بها العون لإعتبارات أخلاقية تتمثل في اليمين المهني وكذا العقوبات التي تطبق على مثل هذه الممارسات. كما يشعر الشخص العدائي أن زملاءه يسخرون منه ، و لديه الرغبة الدائمة في أن يبدأ الشجار ، لا يقبل النقد حتى وأن كان في محله[114] ، أما العون فيملك درجة من اتزان انفعاليا يجعله يتعامل مع زملاءه بسهولة ، فلا يصعب عليه تقبل رأي مخالف لرأيه ، حيث أنه من الشروط التي تم قبوله من خلالها هي أن يكون مرنا في تعامله مع غيره وأن يتحلى بروح المشاركة.
و يرى **فريدمان Freadman(1984)** أن العدائية استعداد دائم للغضب لأحداث متواصلة عادة لا تستدعي كل ذلك[115] ، أما الاتزان الانفعالي كما يراه **ايزنك وآخرون Eysenck et al (1962)** أنه قدرة الفرد على الاستجابة الانفعالية المرنة مع متطلبات الواقع الخارجية بعيدا عن الاندفاع والآثار العالية ، إذ يمكن أن يحقق أهدافه ويتكيف مع الواقع المادي والاجتماعي بصورة صحيحة [116] .
كما وضح **فريدمان Freedman (1984)** مظاهر العدائية أنها تجعل الفرد يصل إلى حد الرغبة في السيطرة مع عدم وضع اعتبار لمشاعر أو حقوق الآخرين ، وفي نفس السياق يرى **الناصر (1996)** أن ملامح العدائية تظهر من خلال تفاعل الفرد مع الآخرين ، حيث يتصرفون بأسلوب فيه تحد ، مما قد يتسبب في إيجاد صراعات في بيئة العمل[117] ، في حين أن العون المتزن انفعاليا شخص لديه قدرة على تناول الأمور بصبر لا يستفز ولا يستثار من الأحداث التافهة ، ويتسم بالهدوء والرزانة ، عقلاني في مواجهة الأمور ومتحكم في انفعالاته ، وهذا ينطبق على ما يراه **أبو زيد (1987)** أن من خصائص المتزن انفعاليا أن لا يميل الفرد إلى العدوان ، وأن يكون قادرا على تحمل المسؤولية والقيام بالعمل والمثابرة عليه أطول مدة ممكنة[118] .

---

[113] فتحية بن زروال ، مرجع سابق ، 217 .
[114] فتحية بن زروال ، مرجع سابق ، 217 .
[115] فتحية بن زروال ، مرجع سابق ، ص225.
[116] محمد طعيمة هليل و آخرون ، ص 254.
[117] فتحية بن زروال ، مرجع سابق ، ص225.
[118] ربيعة بن الشيخ ، مرجع سابق، ص25.

وهكذا يتضح لنا أن لعون الحماية المدنية درجة من اتزان انفعالي تمكنه من الوعي بانفعالاته حيث يستطيع ضبط النفس والثبات و الاستقرار والصمود قد ترجع إلى بعض السمات الشخصية للفرد ومكتسبات المحيط المهني ، فمؤشرات العدائية لا تظهر عليه للإعتبارات السابقة.

5 – عرض و مناقشة نتيجة الفرضية الجزئية الرابعة :

لاختبار الفرضية الجزئية الرابعة والتي نصت على وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الاتزان الانفعالي وبعد التعبير الخارجي عن الانفعالات ، تم الاعتماد على حساب معامل الارتباط بيرسون Pearson ، **(أنضر الملحق رقم 07)**، ويتضح ذلك من خلال الجدول التالي :

جدول رقم (29) يبين نتائج معامل الارتباط بيرسون بين الاتزان الانفعالي و التعبير الخارجي عن الانفعالات

المتغيرات	معامل الارتباط
التعبير الخارجي عن الانفعالات	** - 0.36
الاتزان الانفعالي	

مستوى دلالة 0.01

يتضح من الجدول رقم **(29)** أن قيمة معامل الارتباط بين الاتزان الانفعالي وبعد التعبير الخارجي عن الانفعالات يساوي 0.36 - وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى دلالة **0.01** ، مما يشير إلى أن هناك علاقة إرتباطية عكسية ، فكلما زاد التعبير الخارجي عن الانفعالات نقص الإتزان الإنفعالي و العكس صحيح ،وبالتالي تحققت الفرضية التي مفادها أن هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الاتزان الانفعالي وبعد التعبير الخارجي عن الانفعالات لدى أعوان الحماية المدنية ، وهذا راجع إلى كون الاتزان الانفعالي سمة تميز الفرد الذي يتفاعل دون تطرف في المواقف الانفعالية وأن انعدام الاتزان الانفعالي يعني استعداد لتقديم استجابة انفعالية مضطربة ، وهذا يوافق الدراسة التي قام بها **هنلي Henley (2010)** في الولايات المتحدة الأمريكية ، والتي هدفت إلى تدريب الراشدين على الاتزان الانفعالي من خلال أسلوب ضبط الذات واكتساب مهاراته ، حيث أظهرت النتائج أن الراشدين عند امتلاكهم مهارات ضبط الذات يصبحون أكثر قدرة على التعامل مع الآخرين كما زاد الاتزان الانفعالي لديهم ، وفي نفس السياق الدراسة التي قام به **فيصل خليل الربيع (2016)** التي هدفت للكشف عن العلاقة بين الاتزان الانفعالي وضبط الذات لدى جامعة ألبرموك ، حيث استخلصت النتائج إلى وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين الاتزان الانفعالي وضبط الذات[119] . وقد تعود هذه النتيجة إلى عدت أسباب منها أن الملتحق بسلك الحماية المدنية يخضع إلى التدريب الأولي قبل الشروع في العمل ، حيث يشرح له كل التفاصيل التي قد تواجهه عند قيامه بالتدخلات ، تفاديا لأي انفعال يفقد العون اتزانه ، فعمل الحماية المدنية حساس و مليء بالمواقف الضاغطة ، زيادة إلى دورات تدريبية التي تكون من وقت لآخر ، وكذا المناورات التي يفتعل فيه الحادث ، كما نذكر المتابعة النفسية التي يقوم بها المختصان النفسيان الموجودان بالمصلحة سواء في الجلسات الفردية أو الجماعية التي تجعل الأعوان يعبرون عن انفعالاتهم وما يشعرون به كنوع من التنفيس الانفعالي ، زيادة على ذلك استفادة الأعوان الجدد من خبرات الأعوان القدامى ، فكل هذه الأمور أكسبت العون خبرة و قدرة على ضبط إنفعالاته و التحكم فيها.

---

[119] فيصل خليل الربيع ، رمزي محمد عطية ، مرجع سابق ، ص117.

الإستنتـــــاج العـــام

الإستنتاج العام

تمحور الهدف الأساسي للدراسة حول محاولة معرفة العلاقة بين الأنماط السلوكية (أ،ب) والإتزان الانفعالي لدى أعوان الحماية المدنية بالمدية ، وبعد اختبار فرضيات البحث تم التوصل إلى النتائج التالية:

- تحقق الفرضية العامة حيث تم التوصل إلى وجود علاقة ارتباطيه عكسية ذات دلالة إحصائية بين الأنماط السلوكية (أ،ب) و الإتزان الإنفعالي لدى أعوان الحماية المدنية بالوحدة الرئيسية بالمدية بحيث كلما إرتفع الميل نحو النمط (أ) إنخفض الإتزان الإنفعالي والعكس صحيح ، وترجع هذه النتيجة إلى أن الأعوان الذين يميلون إلى نمط السلوك (أ) يتميزون بسمات تعاكس الخصائص الموجودة في سمة الإتزان الإنفعالي ، في حين أن الأعوان الذين يميلون إلى النمط (ب) يتميزون بخصائص تتماشا والخصائص الموجودة في سمة الإتزان الإنفعالي ، وهذا قد يرجع إلى طبيعة عملهم الذي يفرض على العون أن يكون على قدر من الرزانة و أن يكون قادرا على التحكم والسيطرة في إنفعالاته والمرونة في المواقف التي يجدون أنفسهم في مواجهتها ، وهذا ما يراه كل من **أبو زيد** و **كريستال Chrystal** في الفرد المتزن إنفعاليا.
- تحقق الفرضية الجزئية الأولى ، حيث تم التوصل إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين الإستعجال و الإتزان الإنفعالي لدى أعوان الحماية المدنية للوحدة الرئيسية بالمدية ، بحيث كلما زاد الإستعجال نقص الإتزان الإنفعالي ، والعكس صحيح ، وهذا راجع إلى أن مهنة الحماية المدنية تستدعي التركيز حتى و إن كان عملهم يتطلب السرعة في إتخاذ القرارات الصائبة لإنقاذ حياة المواطنين ، إلا أنهم لا يقومون بالتسرع و الإستعجال الذي يجعل العون في حالة من عدم الاتزان وعدم إتقان العمل الذي يقوم به و الذي يتنافى مع خصوصية عمل الحماية المدنية الذي يتطلب التريث والتركيز، وقد جاءت دراسة **جانبوزرجي Janbozorgi وآخرون** أن للإسترخاء الذي يتنافى مع الإستعجال له أثر إيجابي على الإتزان الإنفعالي ، ووجد **ألبرايت Albright وآخرون** أن للإجهاد الذي سببه الإستعجال أثر سلبي على الإتزان الإنفعالي.
- لم تحقق الفرضية الجزئية الثانية حيث تم التوصل إلى عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين السعي نحو الإنجاز و الإتزان الإنفعالي لدى أعوان الحماية المدنية بالوحدة الرئيسية بالمدية ، يعود ذلك إلى أن أعوان الحماية المدنية يملكون إتزانا إنفعاليا يجعلهم لا يميلون للدافعية نحو الإنجاز الذي من خصائصه الشعور بعدم الأمان الداخلي ، وهذا ما نجده في دراسة **شيفر Schafer (1992)** و **فريدمان Freedman (1984)** حيث أن الفرد المستعجل يملك نقص في الشعور بالأمان و الإستقرار النفسي ، وهذا ما يتنافى مع الخصائص التي يحملها الأعوان والذين نجد من أهم سماتهم شعورهم بقدر من الاستقرار النفسي الذي يمكنهم من التحكم والسيطرة في انفعالاتهم عند تعرضهم للمواقف الضاغطة.
- لم تحقق الفرضية الجزئية الثالثة ، حيث تم التوصل إلى عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين العدائية و الإتزان الإنفعالي لدى أعوان الحماية المدنية بالوحدة الرئيسية بالمدية ، وهذا راجع إلى أن

من مظاهر العدائية أن الفرد يصعب عليه العمل في فريق حيث يتصرف بأسلوب فيه تحد ، مما قد يتسبب في إيجاد صراعات في بيئة العمل ، كما نجد من صفاته أنه لا يرتاح حتى يرد الإساءة ، و يشعر أن زملاءه يسخرون منه ، و لديه الرغبة الدائمة في أن يبدأ الشجار ، كما لا يقبل النقد حتى وان كان في محله ، فكما يرى **فريدمان Freedman (1996)** أنه من مظاهر العدائية أنها تجعل الفرد يصل إلى درجة الرغبة في السيطرة على الآخرين فمن المستحيل أن يعمل معهم في فريق ، أما العون فيملك درجة من الاتزان الانفعالي الذي يجعله يتعامل مع زملاءه بسهولة ، فلا يصعب عليه تقبل رأي مخالف لرأيه ، كما أن العمل في فريق يعتبر شرط من شروط نجاح المهام المكلفة لأعوان الحماية المدنية.

- تحققت الفرضية الجزئية الرابعة ، حيث تم التوصل إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين التعبير الخارجي عن الإنفعالات و الإتزان الإنفعالي لدى أعوان الحماية المدنية بالوحدة الرئيسية بالمدية ، حيث كلما زاد التعبير الخارجي عن الإنفعالات نقص الإتزان الإنفعالي ، والعكس صحيح ، وهذا راجع إلى كون الاتزان الانفعالي سمة تميز الأعوان الذين يتفاعلون دون تطرف في المواقف الانفعالية وأن انعدام الاتزان الانفعالي يعني استعدادهم لتقديم استجابة انفعالية مضطربة و التي قد تؤدي إلى فشل المهام التي كلفوا بها، وهذا ما يتوافق ودراسة **هنلي Henley (2010)** و دراسة **فيصل خليل الربيع (2016)** إذ أنه توجد علاقة إرتباطية بين الإتزان الإنفعالي و ضبط الذات.

ويمكن القول أن النتائج المتحصل عليها من خلال دراستنا والدراسات السابقة قد ترجع إلى مجموعة من الأسباب الأساسية منها :

- الشروط التي على أساسها يقبل الفرد الراغب بالإلتحاق في سلك الحماية المدنية.
- التكوينات التي يخضع لها الأعوان من وقت لآخر ، زيادة إلى النشاطات الرياضية والترفيهية المتوفرة عند الحماية المدنية .
- دور الأخصائيين النفسانيين الوجودين في مقر الحماية المدنية.
- الخبرة المتبادلة بين أعوان الحماية المدنية ، خاصة من الأعوان القدامى إلى الأعوان الجدد.

من خلال تحليلينا ومناقشتنا لفرضيات الدراسة السابقة توصلنا إلى بعض النتائج نوجزها فيما يلي:

أن معظم أفراد العينة المستخدمة في دراستنا لديهم سمات من النمط (أ) و سمات من نمط (ب) حيث لا يوجد نمط غالب ، و لديهم إتزان إنفعالي متوسط .

أيضا توصلنا أنه كلما زاد الميل نحو النمط السلوكي (أ) نقص الإتزان الإنفعالي ، و العكس صحيح ، و استنتجنا أنه كلما زاد الميل نحو النمط (ب) زاد الإتزان الإنفعالي ، و من مميزات أعوان الحماية المدنية إستخدام الجوانب الإيجابية من كل نمط ، كالتصدي للفشل ، النجاح في الأعمال التي تتطلب سرعة و دقة ، التحكم في إنفعالاتهم ... إلخ ، و طبيعة الأعمال الموكلة لأعوان الحماية المدنية تستدعي بالضرورة أن يتحلى العون بأكبر قدر من الرزانة و الدقة و التركيز حتى تتم عمليات الإنقاذ بنجاح ، أيضا على المتدخلين أن يعملوا بسرعة و بطريقة مضبوطة دون الإستعجال في إتخاذ القرارات أو الأعمال الموكلة إليهم ، بالإضافة إلى ضرورة تحكم العون في إنفعالاته و إدارتها بطريقة جيدة دون تركها تسيطر عليه ، و دون إظهارها للضحايا الذين تم إنقاذهم لتجنيب تأزم وضعهم الجسدي و النفسي .

وفي الأخير نتمنى أن تكون هذه الدراسة دافعا قويا لدراسات أخرى في هذا المجال لأن الدراسة الميدانية في البيئة الجزائرية هي السبيل الأصح لتحقيق تراكم علمي يمكننا من الفهم الجيد لشخصية الفرد الجزائري عموما و عون الحماية المدنية خصوصا ، كما أسفرت هذه الدراسة على تقديم جملة من الاقتراحات والتوصيات:

- ضرورة اللجوء إلى الأخصائيين النفسانيين العاملين بالقطاع بعد عمليات التدخل المجهدة لتعبير عن إنفعالاتهم و التنفيس عنها سواء كان عن طريق جلسات فردية أو جلسات جماعية .
- ممارسة الرياضة بشكل منتظم من شأنه يساعد في إنخفاظ مستوى التوتر و القلق الأعوان ذوي النمط السلوكي (أ) .
- تعديل من الإدراك الخاطئ لاعوان الحماية المدنية حول ضرورة المنافسة و التحدي إن وجدت بالإيحاء الإيجابي و تعديل المعارف .
- تدريب الأعوان على تقنية الإسترخاء .
- القيام بدورات تدريبية من طرف الأخصائيين حول التنفيس الإنفعالي .
- الإهتمام بخصائص الأنماط السلوكية خلال عملية الإنتقاء المهني لأعوان الحماية المدنية .
- الترويح عن نفس الأعوان عن طريق نشاطات ترفيهية .
- إجراء مجموعة من البحوث النفسية المتعلقة بأعوان الحماية المدنية و الاهتمام أكثر بهذه الشريحة المهمة في المجتمع ، ومن المواضيع التي يمكن توجيه البحوث إليها نذكر ما يلي :
- النمط السلوكي (أ) و علاقته بالإحتراق النفسي عند أعوان الحماية المدنية .
- النمط السلوكي (أ) و علاقته بالضغط النفسي المدرك عند أعوان الحماية المدنية .
- الإتزان النفسي لدى أعوان الحماية المدنية (دراسة مقارنة بين الأعوان الجدد و ضباط الحماية المدنية).
- سمات الشخصية عند أعوان الحماية المدنية .
- الأمن النفسي و علاقته بالمرونة النفسية عند أعوان الحماية المدنية .
- أنماط السلوكية (أ) و (ب) و علاقتها بالصلابة النفسية عند أعوان الحماية المدنية .
- فعالية برنامج علاجي لتخفيض من حدة قلق الموت عند أعوان الحماية المدنية .
- فعالية العلاج العقلاني الإنفعالي في تخفيض من الأفكار الا عقلانية عند ذوي النمط السلوكي (أ) .
- النمط السلوكي (أ) و علاقته بالإجهاد عند أعوان الحماية المدنية .
- الإتزان الإنفعالي و القدرة على إتخاذ القرار عند أعوان الحماية المدنية .

خاتمـــــــة

خـــــاتـــــمـــــة

إن الدراسة العلمية لشخصية الإنسانية بصفتها ظاهرة سلوكية يشوبها بعض التعقيد ، إذ ذهب الكثير من المهتمين بدراسة الشخصية إلى إستعمال المنهج التصنيفي الذي عن طريقه يمكن تصنيف الأفراد إلى أنماط شخصية واضحة و محددة ، و كل نمط يحمل مجموعة من السمات المعينة التي تشكل في مجملها الشخصية الإنسانية ، و ركز علماء النفس في بحوثهم و دراستهم التي تناولت موضوع الشخصية على أهمية السمات التي من شأنها أن نميز بين :شخص و آخر، و تساعد معرفتها و تحديدها في التنبؤ بما سيكون عليه سلوك الفرد إزاء ما يواجهه في حياته .

يعتبر الإتزان الإنفعالي أحد مكونات الشخصية الذي يتكون من بالشجاعة في مواجهة المستقبل و العزم على اتخاذ القرارات المهمة ، و القدرة على السيطرة والضبط في التعبير عن الانفعالات و تكوين علاقات مع الآخرين قائمة على الحب والتفاعل الذي لا يلغي خصوصية الفرد وتفرده معهم .

وقد إخترنا في دراستنا أعوان الحماية المدنية إذ يعتبر عملهم واجب إنساني ضروري لسلامة المواطنين ، و يتطلب تحقيقه إيجاد عناصر بشرية مدربة على عمليات الإطفاء و الإنقاذ و الإسعاف كما

يوفر وقاية و حماية للأرواح و المنشآت ، و عليه فإن التدخل الفوري و السريع في مواجهة التدخلات ، يستدعي بالضرورة إستخدام جوانب إيجابية من كل نمط سلوكي ، التحكم و السيطرة على الإنفعالات و المرونة في التعامل معها خاصة أثناء الكوارث أو الحوادث الخطيرة،

ولقد حاولنا الكشف في دراستنا الحالية على العلاقة بين الأنماط السلوكية (أ،ب) و الإتزان الإنفعالي عند أعوان الحماية المدنية بالمركز الرئيسي الواقع بحي عين ذهب ولاية المدية ، وإفترضنا وجود علاقة إرتباطية بين الأنماط السلوكية (أ،ب) و الإتزان الإنفعالي ، و أيضا وجود علاقة إرتباطية بين أبعاد مقياس الأنماط السلوكية و الإتزان الإنفعالي .

و قمنا أولا بالدراسة الإستطلاعية حيث طبقنا المقياسيين على عينة مكونة من 30 عون لأجل إستكشاف ميدان الدراسة الأساسية ، التعرف على مدى ملائمة البنود لعينة البحث المتمثلة في أعوان الحماية المدنية ، الوقوف على الصعوبات التي قد نتعرض لها في هذا البحث لتفاديها في الدراسة الأساسية ، وكذا التأكد من الخصائص السيكومترية (الصدق و الثبات) للأدوات المستخدمة في الدراسة ، بحيث تحققنا من صدق المقياسين عن طريق صدق الإتساق الداخلي ، و الثبات عن طريق ألفا كرونباخ و التجزئة النصفية ، و دلت النتائج على أن المقياسين صادقين و ثابتين ويمكن استعمالهما .

لقد تم اجراء الدراسة الاساسية على عينة متكونة من 60 عون امن بالوحدة الرئيسية لولاية المدية ، كما تم الاعتماد على الأدوات التالية : مقياس الأنماط السلوكية للدكتورة فتحية بن زروال**(2008)** و مقياس الاتزان الانفعالي الدكتور محمد كمال محمد حمدان **(2010)**. و في الأخير توصلنا إلى :

- تحقق الفرضية العامة : حيث تم التوصل إلى وجود علاقة ارتباطيه عكسية متوسطة ذات دلالة إحصائية بين الأنماط السلوكية (أ،ب) و الإتزان الإنفعالي لدى أعوان الحماية المدنية بالوحدة الرئيسية بالمدية بحيث كلما إرتفع الميل نحو النمط (أ) إنخفظ الإتزان الإنفعالي و العكس صحيح .
- تحقق الفرضية الجزئية الأولى : حيث تم التوصل إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية متوسطة ذات دلالة إحصائية بين الإستعجال و الإتزان الإنفعالي لدى أعوان الحماية المدنية بالوحدة الرئيسية بالمدية بحيث كلما زاد الإستعجال نقص الإتزان الإنفعالي و العكس صحيح .
- عدم تحقق الفرضية الجزئية الثانية : حيث تم التوصل إلى عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين السعي نحو الإنجاز و الإتزان الإنفعالي لدى أعوان الحماية المدنية بالوحدة المركزية بالمدية.
- عدم تحقق الفرضية الجزئية الثالثة : حيث تم التوصل إلى عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين العدائية و الإتزان الإنفعالي لدى أعوان الحماية المدنية بالوحدة الرئيسية بالمدية .

تحقق الفرضية الجزئية الرابعة : حيث تم التوصل إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية متوسطة ذات دلالة إحصائية بين التعبير الخارجي عن الإنفعالات و الإتزان الإنفعالي لدى أعوان الحماية المدنية بالوحدة الرئيسية بالمدية بحيث كلما زاد التعبير الخارجي عن الإنفعالات نقص الإتزان الإنفعالي و العكس صحيح .

فالنتائج التي أسفرت عليها الدراسة الحالية اتفقت مع نتائج الدراسات السابقة التي تناولنها واختلفت مع دراسات أخرى ، وبالتالي فاختلاف النتائج قد يرجع إلى اختلاف العينة و حجمها والزمن وأدوات القياس المستعملة .

قائمـــــة المراجـــــع

قـــائـــمـــة الـمـــــراجـــع

القرآن الكريم

قائمة الكتب :

1) أحمد عزت راجح ، أصول علم النفس ، دار الكتاب العربي للطباعة والنشر ، ط7 ، مصر ، 1986 .
2) أحمد محمد عبد الخالق ، أسس علم النفس ، دار المعرفة الجامعية ، ط3 ، مصر ، 2000 .
3) أحمد محمد عبد الخالق ، الأبعاد الأساسية للشخصية ، دار المعرفة الاجتماعية ، ط4 ، الإسكندرية ، مصر ، 1987 .
4) أحمد محمد عبد الخالق ، قياس الشخصية ، دار المطبوعات الجامعية ، ط1 ، عمان ، 1997
5) أمال عبد السميع المليجي باضة ، الأنماط السلوكية لشخصية ، مكتبة أنجلو المصرية ، ط1 ، مصر ، 2000 .
6) بدر محمد الأنصاري ، قياس الشخصية، دار الكتاب الحديث ، ط1 ، 2000 ، الكويت .
7) توما جورج خوري ، الشخصية مفهومها سلوكها علاقتها بالتعلم ، المؤسسة الجامعية لدراسات و النشر و التوزيع ، ط1 ، بيروت ، 1996 .
8) جمال محمد أبو شنب ، أصول الفكر و البحث العلمي ، المناهج و الطرق و الأدوات ، دار المعرفة الجامعية ، مصر ، 2004 .
9) حسن عبد الحميد رشوان ، أصول البحث العلمي ، مؤسسة شباب الجامعة ، دون سنة ، مصر .
10) حلمي المليجي ، علم النفس المعاصر ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر ، ط8 ، لبنان ، 2000 .
11) ربحي مصطفى عليان ، مناهج و أساليب البحث العلمي ، دار الصفاء لنشر و التوزيع ، ط 1 ، عمان ، 2000 .
12) سامي ملحم ، مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، ط 1 ، مصر ، 2000 .
13) سيد محمد غنيم ، سيكولوجية الشخصية (محدداتها ، قياسها ، نضرياتها) ، ط1 ، مصر ، دار النهظة العربية 2012 .
14) عادل شكري محمد كريم ، سلوك النمط (أ) دراسة في علم النفس الصحة ، دار المعرفة الجامعية ، ط1 ، مصر ، 2006 .
15) عبد الرحيم الزغول ، علي فاتح الهنداوي ، مدخل إلى علم النفس ، دار الكتاب الجامعي، ط8 ، لبنان ، 2014 .
16) عبد الرحمن عدس ، البحث العلمي (مفهومه ، أدواته ، أساليبه) ، دار مجدلاوي للنشر والتوزيع ، ط 1 ، عمان ، 1992 .
17) عبد الرحمان محمد عيسوي ، دراسات في علم النفس الإجتماعي، دار النهضة العربية ، ط1 ، بيروت ، 1974 .
18) عبد الناصر جندلي ، تقنيات و مناهج البحث في العلوم السياسية و الاجتماعية ، ديوان المطبوعات الجامعية ، ط 2 ، ساحة المركزية بن عكنون ، الجزائر ، 2007 .
19) عطوف محمد ياسين ، علم النفس العيادي ، دار العلم للملايين ، ط1 ، بيروت ، لبنان ، 1981.

20) فرج عبد القادر طه ، موسوعة علم النفس و التحليل النفسي ، دار سعاد ، ط1 ، الكويت ، 1993 .
21) كامل محمد عويضة ، علم النفس الشخصية ، دار الكتاب العلمية ، ط1 ، لبنان ، 1996 .
22) محمد عبيدات ، منهجية البحث العلمي (قواعد و مراحل و تطبيقات) ، ط 1 ، الأردن ، 1999 .
23) معتز عبد الله ، علاقة السلوك العدواني ببعض متغيرات الشخصية ، دار غريب لنشر و التوزيع ، ط 1 ، مصر ، 2000 .
24) منتهى مطشر عبد الصاحب ، أنماط الشخصية ، دار الصفاء لنشر و التوزيع ، ط1 ، عمان ، 2011 .
25) نزار محمد سعيد العاني ، أضواء على الشخصية الإنسانية ، الشؤون الثقافية العامة ، ط1 ، بغداد ، 1989 .

قائمة الكتب المترجمة :

26) إيزاك و ماركس ، ترجمة محمد عثمان نجاثي ، التعايش مع الخوف و فهم القلق ومكافحته ، دار الشروق ، ط1 ، مصر ، 2002 .
27) جان بول سارتر ، ترجمة سامي محمود علي ، عبد السلام القفاش ، نظرية في الانفعالات، مكاتب الهيئة المصرية العامة للكتاب ، ط1 ، مصر ، 2001 .
28) دنيس هويت و دانكان كرامر ، ترجمة صلاح الدين محمود علام ، مقدمة لطرائق البحث في علم النفس ، دار الفكر ، ط1 ، عمان ، 2016 .

قائمة المجلات العلمية :

26) أحلام مهدي عبد الله العزي ، أميرة مزهر حميد الدليمي ، النزاهة الأخلاقية وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى مدرسي المرحلة الإعدادية ، مجلة ديالى ، العدد 29 ، مصر ، 2016 .

27) أحمد صمادي و مأمون غوانمة ، نمط السلوك (أ) عند مرضى القلب ، مخبر تطوير الممارسات النفسية و التربوية ، العدد 9 ، المملكة العربية السعودية ، 2012 .
28) جميلة رحيم عبد الوائلي ، المعنى في الحياة وعلاقته بنمط الشخصية (أ، ب) لدى الشرطة ، جامعة بغداد ، مجلة لأستاذ ، العدد 301 ، 2010 .
29) سليمان سعيد مبارك ، الاتزان الانفعالي وعلاقته بمفهوم الذات لدى الطلبة المتميزين وأقرانهم العاديين ، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية ، المجلد 7 ، العدد 2 ، العراق ، 2007.
30) عفراء إبراهيم خليل ، الاتزان الانفعالي وعلاقته بالمسؤولية الاجتماعية لدى طالبات المرحلة الإعدادية ، مجلة العلوم النفسية ، العدد 11 ، مصر ، 2013 .

31) فيصل خليل الربيع ، رمزي محمد عطية ، الاتزان الانفعالي وعلاقته بضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك ، مجلة دراسات العلوم التربوية بالجامعة الأردنية ، المجلد 43 ، العدد 3 ، الأردن ، 2016 .
32) محمد شحادة أبو السل ، الشخصية لدى طلبة جامعة دمشق وفق مقياس ريسو – هيدسين ، مجلة جامعة دمشق ، المجلد 30 ، العدد 1 ، دمشق ، 2014 .
33) نبيل عبد الهادي احمد السيد ، محمد إبراهيم إسماعيل أبو ألوفا ، التنبؤ بالتفكير الأخلاقي من الاتزان الانفعالي وفاعلية الذات الأكادمية ، مجلة العلوم التربوية ، العدد 3 ، مصر ، 2015 .

قائمة الرسائل الجامعية :

34) إبراهيم عبد الرحيم محمد مصطفى ، الانفعالات النفسية عند الأنبياء في القرآن الكريم ، رسالة ماجستار منشورة ، جامعة النجاح الوطنية ، نابلس ، فلسطين ، 2006 .
35) أحمد سليمان خماش ، دراسة لأبعاد الشخصية طلبة الدبلوم المهني في قطاع غزة وعلاقتهما ببعض المتغيرات ، رسالة ماجستار منشورة ، جامعة الإسلامية غزة ، فلسطين ، 2007 .
36) إسماعيل محمد ريان ، الاتزان الانفعالي وعلاقته بكل من السرعة الإدراكية والتفكير الابتكاري لدى طلبة الصف الحادي عشر ، رسالة ماجستار منشورة ، جامعة الأزهر ، غزة ، فلسطين ، 2006 .
37) أمل مالك الزاكي صالح ، الاتزان الانفعالي وعلاقته بالمهارات الاجتماعية لدى أطفال الروضة ، رسالة ماجستار منشورة ، جامعة أم درمان الإسلامية ، السودان ، 2007 .
38) تونس فقيري ، علاقة السلوك نمط (أ) بقلق الموت لدى عينة من النساء المجهضات ، رسالة ماجستار منشورة ، جامعة قاصدي مرباح ، ورقلة ، الجزائر ، 2013 .
39) جمعة سيد يوسف ، العلاقة بين النمط السلوكي (أ) و بعض متغيرات الشخصية ذات دلالة تشخيصية ، مجلة علم النفس ، العدد 25 ، مصر ، 2000 .
40) ربيعة بن الشيخ ، علاقة الاتزان الانفعالي بالتدفق النفسي ، رسالة ماجستار منشورة ، جامعة قاصدي مرباح ، ورقلة ، الجزائر ، 2015
41) سامية حمزاوي ، نمط الشخصية (أ) ونمط الشخصية (ب) وعلاقتها بالضغط المهني ، رسالة ماجستار منشورة ، جامعة سطيف ، الجزائر ، 2013 .
42) فتحية بن زروال ، أنماط الشخصية وعلاقتها بالإجهاد (المستوى ، الأعراض ، المصادر ، واستراتجيات المواجهة على عينة من الحماية المدنية بولاية أم البواقي ، رسالة دكتوراه منشورة ، جامعة قسنطينة ، الجزائر، 2008 .
43) فتحية بوعيشة ، نمط السلوكي (أ) وتفائل غير الواقعي و سلوك المخاطرة لدى السائقين المرتكبين و الغير مرتكبين لحوادث المرور، رسالة ماجستار غير منشورة ، جامعة البليدة ، الجزائر ، 2012
44) فخرية يوسف محمد الجارودي ، سلوك الشخصية نمط (أ) و علاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلبة و طالبات جامعة الأمارات العربية المتحدة ، رسالة ماجستار منشورة ، جامعة القاهرة ، مصر ، 2001 .
45) محمد طعيمة هليل و آخرون ، الاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة ، رسالة ماجستار منشورة ، جامعة القادسية ، العراق ، 2017 .
46) محمد كمال محمد حمدان ، الاتران الانفعالي والقدرة على اتخاذ القرار لدى ضباط الشرطة الفلسطينية ، رسالة ماجستار منشورة ، الجامعة الاسلامية غزة ، فلسطين ، 2010 .
47) موسى زهير حسن القصاص ، الأفكار اللاعقلانية وانفعال الغضب لدى أفراد الشرطة في ضوء بعض المتغيرات ، رسالة ماجستار منشورة ، الجامعة الإسلامية ، غزة ، فلسطين ، 2014 .
48) ناصر بن راشد بن محمد الغداني ، أساليب المعاملة الوالدية كما يدركها الأبناء وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى الأطفال المضطربين كلاميا ، رسالة ماجستار منشورة ، جامعة نزوي ، مسقط ، عمان ، 2014 .
49) هناء بوحارة ، الاحتراق النفسي و علاقته بالأداء الوظيفي لدى أعوان الحماية المدنية ، رسالة ماجستار منشورة ، جامعة فرحات عباس ، سطيف ، الجزائر ، 2012 .

قائمة المعاجم :

50) مصطفى إبراهيم ، المعجم الوسيط ، مجمع اللغة العربية ، ط1 ، مصر ، 2000 .

المراجع الأجنبية :

52) Charly Cungi ، Ivan-Druon Note ، Faire face à la dépression ، Retz ، Paris ، 1999.

53) Christine Mirabel-Sarron ، Apprendre à soigner les dépressions avec les thérapies comportementales et cognitives ، Dunod ، Paris ،2013.

54) Jean Cottraux , Les thérapies cognitives Comment agir sur nos pensées et nos émotion? , Retz , Paris , 2001.

55) Jean Cottraux ، Thérapie cognitive et émotions La troisieme vague Elsevies Masson ، Paris .

الملاحـــــق

ملحق رقم 01 إستمارة المعلومات :

جامعة يحيى فارس بالمدية

كلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية

قسم العلوم الإجتماعية

التعليمة :

نحن طلبة علم النفس العيادي بصدد إجراء بحث ميداني ، و ذالك بغرض نيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي ، و من أجل هذا نضع بين أيديكم هذه الإستمارة و مقياسين ، نرجو منكم الإجابة عنها ، مع العلم أن إجابتكم ستحاط بالسرية و الكتمان و لا تستخدم إلى لإغراض علمية ، و لكم منا جزيل الشكر على مساعدتكم لنا و مساهمتكم الفعالة في إنجاز هذا البحث .

إستمارة المعلومات :

الســــن : .....

المستوى التعليمي : .....

الرتبة : .....

عدد سنوات العمل : .....

الحالة المدنية : .....

ملحق رقم 02 مقياس الأنماط السلوكية (أ ، ب) :

التعليمة :

إليك مجموعة من الصفات الرجاء منك أن تحدد إلى أي مدى تنطبق كل واحدة منها على شخصيتك و ذالك بوضع علامة (X) في الخانة التي تناسبك .

البند	الصفات	أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
1	أميل إلى إنجاز أكثر من عمل في نفس الوقت .					
2	أضع لنفسي أهداف كثيرة حتى و لو كان الوقت قليلا .					
3	أحب أن أنجز أكبر عدد من الأعمال في أقصر وقت .					
4	أميل لتكلم بسرعة .					
5	لا أملك وقتا لراحة .					
6	عندما انهي عملا أفكر مباشرة في العمل الذي يليه .					
7	اقترح أن تقيم الأعمال على أساس السرعة في إنجازها.					
8	يزعجني عدم الإنتهاء من الأعمال في وقتها المحدد .					
9	يكون أدائي أفضل في المواقف الضاغطة .					
10	أحب أن أضع لنفسي الكثير من الأهداف .					
11	أنزعج من الأشخاص غير المنظمين .					
12	أحب أن أضع لنفسي أهداف كبيرة .					
13	أقيم حياتي على أساسا الإنجازات التي أحققها .					

14	يتعبني عدم تحقيق أهدافي أكثر من العمل الكثير .					
15	يزعجني الذين لا يعرفون ما يريدون .					
16	أحب تحدي الآخرين .					
17	أفضل الألعاب التي فيها فائز و خاسر.					
18	أحب المنافسة .					
19	أحب أن أضع لنفسي تحديات .					
20	تهمني الترقية في عملي لأني أستحقها .					
21	أرى أني الأجدر بتحمل المسؤوليات .					
22	يصعب علي العمل مع فريق غير فعال .					
23	لتحقيق الهدف لا بد من السيطرة على الفريق .					
24	أومن بفكرة البقاء للأصلح (الأكثر فاعلية) .					
25	كلما كنت صارما كلما كان فريق عملي فعالا .					
26	عندما أغضب أميل إلى التعبير عن غضبي .					
27	عندما أنزعج من شيء يظهر ذالك علي بوضوح .					
28	أعبر عن رأيي بصراحة كبيرة .					
29	عندما أتكلم أستخدم حركات (اليدين ، الوجه ، الجسم) .					
30	يعرف من يتعامل معي متى أكون غاضبا او هادئا .					
31	يمكن ملاحظة علامة الحزن أو الفرحة على بسهولة .					
32	أستجيب للأحداث فور حدوثها و لا أفكر فيها بعد ذالك .					
33	عندما أتحمس يمكن ملاحظة علامات ذالك بسهولة .					
34	يريحني التعبير الخارجي عن مشاعري .					

ملحق رقم 03 مقياس الإتزان الإنفعالي :

التعليمة :

بين يديك مجموعة من العبارات ، و هذه العبارات أراء قد تنطبق أو لا تنطبق بعضها عليك ، يرجى وضع علامة (X) أمام الحالة التي تنطبق عليك (دائما ، غالبا ، أحيانا ، نادرا ، أبدا) ، ليس هناك وقت محدد للإجابة و لكن حاول الإجابة بأسرع ما يمكن و بأول إستجابة تتبادر إلى ذهنك .
نرجو عدم ترك أي عبارة بدون إجابة ، لا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة .

البند	العبارات	أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
1	أشعر بالهدوء و الإطمئنان الداخلي .					
2	لا أغضب بسرعة إذا سخر مني أحد .					
3	أتصرف بشكل طبيعي من الغرباء .					
4	لا أنتقم ممن يسيء لي مهما كلفني ذالك .					
5	لا أشعر بالراحة بعد أن أرد الإساءة .					
6	لا أشعر بالخجل عندما أتحدث مع الآخرين .					
7	لا أجد صعوبة في التعبير عما أشعر به .					
8	غرفتي في المنزل منظمة .					
9	أعتقد أنني محبوب من زملائي .					
10	أتماسك عندما أتعرض لصدمات إنفعالية .					

11	لا أنزعج بالأخبار المؤلمة .					
12	لا اشعر بالقلق إتجاه المواقف الغامضة .					
13	لا أشعر بالإجهاد عندما أعجز عن مواجهة مشكلة .					
14	أشعر أن زملائي لا يسخرون مني .					
15	لدي القدرة على الإسترخاء .					
16	لا أفكر في الإنتحار .					
17	لا أتأثر كثيرا بمصائب الآخرين .					
18	عندما أنفعل و أثور لا أعاني من التأتأة و التلعثم .					
19	ليست لدي الرغبة في أن أبدأ الشجار .					
20	انا إنسان هادئ .					
21	لا أخاف من أشياء وهمية .					
22	لا أشعر بالإضطراب لو كانت الأشياء في غير مكانها .					
23	لا أحزن بشدة إذا واجهني موقف محزن .					
24	أستطيع إحتواء الأزمة بسرعة .					
25	لا أرتبك لوجود ضغط في العمل .					
26	أقضي كثيرا من اللحظات في السعادة .					
27	عندما أواجه مواقف جديدة لا أشعر بالخوف .					
28	أتقبل النقد ولو كان في غير محله .					
29	لا أثور بسهولة و لأسباب تافهة .					
30	أتعامل مع أي شخص بسهولة .					
31	يمكنني أن أنسى الإساءة .					
البند	العبارات	أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
32	أعتقد أنني حاسم في اتخاذ القرارات .					
33	يمكنني أن أتغاضى بسهولة عن الأخبار المؤلمة .					
34	أرحب كثيرا بالمناقشات و الحوارات .					
35	لا يصعب علي تقبل رأي مخالف لرأيي .					
36	أرتب عملي في صورة خطة منظمة .					
37	لا أجد صعوبة في تغيير عادتي .					
38	لا أحب إستخدام كلمات قاطعة عندما أتحدث .					
39	أن راضي تماما عن حياتي و نفسي .					
40	أشعر أن كل يوم جديد لا يحمل مصائب .					
41	لو أنني مقتنع برأي أدافع عنه .					
42	أؤمن أن الإنسان يتعلم من أخطائه .					
43	أنا متفائل جدا بالمستقبل .					
44	لا أؤمن أن العين بالعين .					
45	أعترف بخطئي .					
46	أتقبل الحلول الوسط للمشكلات .					
47	لا بد لإنسان أن يحني رأسه أمام العواصف .					
48	أتقبل رأي مخالف لرأيي .					
49	إذا كانت هناك مشكلة ليس لها حل واضح أحاول حلها.					
50	أنا قادر على إنجاز ما أطمح إليه .					
51	أجد سعادة في أن أنفذ رأيي من دون أن يخالف رأي					

	الأخرين .					
52	أستطيع ممارسة عملي في جميع الأحوال .					
53	يمكنني التكيف مع المشكلات الحياتية .					
54	أنا الذي أبدأ بمصالحة من خاصمني .					
55	أواصل عملي بنشاط رغم وجود المعيقات .					
56	لدى المقدرة على إقناع الآخرين و التأثير فيهم .					

ملحق رقم 04 يبين صدق الإتساق الداخلي :

صدق الإتساق الداخلي لمقياس الأنماط السلوكية (أ ، ب) :

Corrélations

		الإستعجال	الدرجة الكلية لمقياس الأنماط السلوكية
الإستعجال	Corrélation de Pearson	1	,782**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	30	30
الدرجة الكلية لمقياس الأنماط السلوكية	Corrélation de Pearson	,782**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	30	30

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

Corrélations

		السعي نحو الإنجاز	الدرجة الكلية لمقياس الأنماط السلوكية
السعي نحو الإنجاز	Corrélation de Pearson	1	,687**
	Sig. (bilatérale)		,000

الدرجة الكلية لمقياس الأنماط السلوكية	N	30	30
	Corrélation de Pearson	,687**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	30	30

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

Corrélations

		العدائية	الدرجة الكلية لمقياس الأنماط السلوكية
العدائية	Corrélation de Pearson	1	,730**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	30	30
الدرجة الكلية لمقياس الأنماط السلوكية	Corrélation de Pearson	,730**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	30	30

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

Corrélations

		التعبير الخارجي عن الإنفعالات	الدرجة الكلية لمقياس الأنماط السلوكية
التعبير الخارجي عن الإنفعالات	Corrélation de Pearson	1	,644**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	30	30
الدرجة الكلية لمقياس الأنماط السلوكية	Corrélation de Pearson	,644**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	30	30

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

صدق الإتساق الداخلي لمقياس الإتزان الإنفعالي :

Corrélations

		القدرة على التحكم و السيطة على الإنفعالات	الدرجة الكلية لمقياس الإتزان الإنفعالي
القدرة على التحكم و السيطة على الإنفعالات	Corrélation de Pearson	1	,920**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	30	30

الدرجة الكلية لمقياس الإتزان الإنفعالي	Corrélation de Pearson	,920**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	30	30

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

Corrélations

		المرونة في التعامل مع المواقف و الأحداث	الدرجة الكلية لمقياس الإتزان الإنفعالي
المواقف مع التعامل في المرونة	Corrélation de Pearson	1	,869**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	31	30
الدرجة الكلية لمقياس الإتزان الإنفعالي	Corrélation de Pearson	,869**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	30	30

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

ملحق رقم 05 يبين معامل الإتساق ألفا كرونباخ

معامل إتساق ألفا كرونباخ لمقياس الأنماط السلوكية (أ ، ب) :

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,817	34

معامل إتساق ألفا كرونباخ لمقياس الأنماط السلوكية (أ، ب) :

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,807	56

ملحق رقم 06 يبين معامل التناسق بطريقة التجزئة النصفية :

معامل التناسق بطريقة التجزئة النصفية لمقياس الأنماط السلوكية (أ ، ب) :

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Partie 1	Valeur	,780
		Nombre d'éléments	17[a]
	Partie 2	Valeur	,763
		Nombre d'éléments	17[b]
	Nombre total d'éléments		34

Corrélation entre les sous-échelles		,325
Coefficient de Spearman-Brown	Longueur égale	,491
	Longueur inégale	,491
Coefficient de Guttman split-half		,491

a. Les éléments sont : Q1, Q2, Q3, Q4, Q5, Q6, Q7, Q8, Q9, Q10, Q11, Q12, Q13, Q14, Q15, Q16, Q17.

b. Les éléments sont : Q18, Q19, Q20, Q21, Q22, Q23, Q24, Q25, Q26, Q27, Q28, Q29, Q30, Q31, Q32, Q33, Q34.

معامل التناسق بطريقة التجزئة النصفية لمقياس الإتزان الإنفعالي :

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Partie 1	Valeur	,673
		Nombre d'éléments	28[a]
	Partie 2	Valeur	,724
		Nombre d'éléments	28[b]
	Nombre total d'éléments		56
Corrélation entre les sous-échelles			,570
Coefficient de Spearman-Brown	Longueur égale		,726
	Longueur inégale		,726
Coefficient de Guttman split-half			,726

a. Les éléments sont : Q1, Q2, Q3, Q4, Q5, Q6, Q7, Q8, Q9, Q10, Q11, Q12, Q13, Q14, Q15, Q16, Q17, Q18, Q19, Q20, Q21, Q22, Q23, Q24, Q25, Q26, Q27, Q28.

b. Les éléments sont : Q29, Q30, Q31, Q32, Q33, Q34, Q35, Q36, Q37, Q38, Q39, Q40, Q41, Q42, Q43, Q44, Q45, Q46, Q47, Q48, Q49, Q50, Q51, Q52, Q53, Q54, Q55, Q56.

ملحق رقم 07 يبين معامل إرتباط الخاص بالفرضية العامة و الفرضيات الجزئية :

العلاقة الإرتباطية بين الأنماط السلوكية (أ و ب) و الإتزان الإنفعالي :

Corrélations

		الأنماط السلوكية (أ ، ب)	الإتزان الإنفعالي
الأنماط السلوكية (أ ، ب)	Corrélation de Pearson	1	-,273*
	Sig. (bilatérale)		,011
	N	85	85
الإتزان الإنفعالي	Corrélation de Pearson	-,273*	1
	Sig. (bilatérale)	,011	

N	85	85

*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

العلاقة الإرتباطية بين الإستعجال و الإتزان الإنفعالي :

Corrélations

		الإستعجال	الإتزان الإنفعالي
الإستعجال	Corrélation de Pearson	1	-,316**
	Sig. (bilatérale)		,003
	N	85	85
الإتزان الإنفعالي	Corrélation de Pearson	-,316**	1
	Sig. (bilatérale)	,003	
	N	85	85

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

العلاقة الإرتباطية بين السعي نحو الإنجاز و الإتزان الإنفعالي :

Corrélations

		الإندماج المهني	الإتزان الإنفعالي
السعي نحو الإنجاز	Corrélation de Pearson	1	-,082
	Sig. (bilatérale)		,458
	N	85	85
الإتزان الإنفعالي	Corrélation de Pearson	-,082	1
	Sig. (bilatérale)	,458	
	N	85	85

العلاقة الإرتباطية بين العدائية و الإتزان الإنفعالي :

Corrélations

		العدائية	الإتزان الإنفعالي
العدائية	Corrélation de Pearson	1	-,053
	Sig. (bilatérale)		,707
	N	85	53
الإتزان الإنفعالي	Corrélation de Pearson	-,053	1
	Sig. (bilatérale)	,707	

N	53	85

العلاقة الإرتباطية بين التعبير الخارجي عن الإنفعالات و الإتزان الإنفعالي :

Corrélations

		تعبير الخارجي عن الإنفعالات	الإنفعالي الإتزان
تعبير الخارجي عن الإنفعالات	Corrélation de Pearson	1	-,368**
	Sig. (bilatérale)		,001
	N	85	85
الإتزان الإنفعالي	Corrélation de Pearson	-,368**	1
	Sig. (bilatérale)	,001	
	N	85	85

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