جامعة يحي فارس بالمدية

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

نمط السلوك "أ" وعلاقته بالتشوهات المعرفية لدى عمال الحماية المدنية بولاية المدية

مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي

إعداد الطالبتين:

- نصيرة معروف
- خضرة بن دنداني

إشراف الأستاذة:

د/ فتحية بوعيشة

أعضاء لجنة المناقشة

د/ مخفوظي أمين	جامعة المدية	رئيسا
د/ بوعيشة فتحية	جامعة المدية	مشرفا
د/ ديهية موفق	جامعة المدية	مناقشا

السنة الجامعية 2023/2022

جامعة يحي فارس بالمدية

كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

نمط السلوك "أ" وعلاقته بالتشوهات المعرفية لدى عمال الحماية المدنية بولاية المدية

مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي

إعداد الطالبتين:

- نصيرة معروف
- خضرة بن دنداني

إشراف الأستاذة:

د/ فتحية بوعيشة

السنة الجامعية 2023/2022


بسم الله الرحمن الرحيم

شكر وعرفان

قال تعالى: فخذ ما آتيتك وكن من الشاكرين

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: من لم يشكر الناس لم يشكر الله".

نفتتح بشكر الله وبحمده، فالحمد لله الذي جعل الحمد مفتاح رحمته وخلق الظلمات والنور، وهدى من أحبهم إلى الصراط المستقيم.

نسجد لك يا رب شاكرين مزيد من فضلك وعظيم نعمك على ما منحتنا من قوة وألهمتنا هبة الصبر وتحمل عناء هذا المشوار.

نتقدم بجزيل الشكر إلى الاستاذة المشرفة فتحية بوعيشة على كل ما بذلته وقدمته من مجهودات وتوجيهات ونصائح التي سهلت لنا كل الصعاب التي واجهتنا في هذا العمل المتواضع.

كما نتقدم بجزيل الشكر إلى جميع أساتذتنا الكرام من دون استثناء.

في الأخير نتقدم بعميق الشكر والامتنان إلى جميع من كان سندا لنا من قريب أو من بعيد.

الإهـداء

– إلى مصدر فخري واعتزازي إلى من ضحى بسعادته مقابل سعدتناإلى رمز العطاء وإخلاص إلى من علمنا أخلاق وتحلى بالصبر أبي ستبقى كلماتك نجوم اهتدى بها اليوم وفي الغد وإلى الأبد لك كل الاحترام " محمد".

إلى من أسقتني السعادة من دموع عينيها إلى من علمتني المغزى الحقيقي من العطاء والتضحية بلا مقابل إلى من توجت راسي بتاج الإنسانية والأخلاق إلى من كان دعائها سر نجاحي وحنانها بلسم جراحي إلى أغلى الحبايب أمي الحبيبة فطوم .

– إلى من علمنا أخلاق إلى مصدر فخري واعتزازي أخي رشيد الغالي.

– إلى إخوة وأخواتي إلى من معهم سعدت في دروب الحياة، إلى من ساندوني في طريق نجاح (مصطفى ، سفيان ، عبدو ، رزيقة ، احلام)

– إلى أختي الصغرى الغالية بشرى.

– إلى النفوس البريئة أولاد أخواتي.

إلى القلوب الطاهرة أصدقائي .

إلى كل من أعرف

نصيرة.

الإهـــداء :

الحمد الله وكفى والصلاة على الحبيب المصطفى.

– ألا هي لا يطيب الليل إلا بشكرك..... ولا يطيب النهار إلا بطاعتك.... ولا تطيب اللحظات إلا بذكرك.... ولا تطيب الآخرة إلا بعفوك ولا تطيب الجنة إلا برؤيتك.

الحمد لله الذي وفقنا ثمين هذه الخطوة في مسيرتنا بمذكرتنا هذه ثمرة الجهد والنجاح بفضله تعالى:

أهدي ثمرة جهدي:

– إلى من جرع الكأس فارغا ليسقيني قطرة حب إلى من حصد الأشواك عن دربي ليمهد لي طريقا العلم دون أن يبالي بأحمالي ومتاعبي أبي الغالي أطال الله في عمره وألبسه ثوب الصحة والعافية " محمد".

– إلى من سهرت ليالي طويلة من أجل راحتي ومن استيقظت فجرا من أجل الدعاء لي التي غمرتني بحبها وحنانها أمي الحنونة أطال الله في عمرها بحرية .

إلى قوتي وأماني أنيسي ومؤنسي، سندي ومستقبلي إلى من أسكنت روحه جسدي زوجي فارس الذي كان له الفضل بعد الله عزو جل في إكمالي مشواري العلمي فقد كان كثيرا ما يجبر الزلل ويسد الخلل فأسأل الله أن يجزيه عني خير الجزاء ويرزقه من حيث لا يحتسب.

إلى الذين ظفرت بهم هدية من الأقدار إخوة فعرفوا معنى الأخوة إخوتي رشيدة، رشيد، سارة.

أقدم إهداء خاص لبراعم العائلة دعاء، وفاء، عبد الصمد، آية وتسنيم

واقفا وقفة إجلال واحترام إلى أمي الثانية أم زوجي على ما بذلته معي من جهد واهتمام وحسن سؤال أطال الله في عمرها.

عائلتي الكبيرة بن دنداني كل الأهل والأقارب دون استثناء.

والشكر متواصل لجميع اساتذتي من الطور الابتدائي إلى الطور الجامعي.

خضرة.



فهرس محتويات:

العنوان	الصفحة
شكر وعرفان.	
اهداء .	
فهرس محتويات.	
فهرس جداول.	
فهرس أشكال.	
فهرس ملاحق.	
ملخص باللغة العربية	
ملخص باللغة الاجنبية	
مقدمة.	أ
الجانب النظري: **الفصل الأول: الاطار العام للدراسة.**	
1- إشكالية الدراسة.	01
2- فرضيات الدراسة.	08
3- أهمية الدراسة.	09
4- أهداف الدراسة.	09
5- تحديد مفاهيم الدراسة.	10

الفصل الثاني: النمط السلوك (أ).	
تمهيد	13
1- مفهوم النمط.	14
2- تعريف النمط السلوك (أ).	14
3- الجذور التاريخية للنمط السلوكي (أ).	16
4- خصائص النمط السلوك (أ).	17
5- نظريات نمط السلوك (أ).	20
6- مكونات نمط اسلوك (أ).	23
7- أبعاد نمط السلوك (أ) .	25
8- مقارنة بين نمط السلوك (أ) والنمط (ب).	25
9- طرق علاج سلوك نمط (أ).	28
خلاصة الفصل .	31
الفصل الثالث: التشوهات المعرفية	
تمهيد	33
1/ مفهوم التشوهات المعرفية.	34
2/ أنواع التشوهات المعرفية.	35
3/ خصائص التشوهات المعرفية.	38
4/ فئات التشوهات المعرفية.	39
5/ نظريات التشوهات المعرفية.	41

6/ النموذج المعرفي لتشوهات المعرفية.	43
7/ الاساليب المعرفية لاصلاح التشوهات المعرفية	47
8/ التشوهات المعرفية وعلاقتها ببعض المتغيرات.	49
خلاصة الفصل.	52
الجانب التطبيقي: **الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة.**	
تمهيد	55
1/ الدراسة الاستطلاعية.	56
2/منهج الدراسة الأساسية.	58
3/ حدود الدراسة الأساسية.	59
4/ عينة الدراسة الاساسية.	60
5/أدوات الدراسة وخصائصها السيكومترية.	65
6/ الأساليب الإحصائية للدراسة.	81
خلاصة الفصل.	83
الفصل الخامس: عرض وتحليل وتفسير ومناقشة فرضيات الدراسة.	
تمهيد	84
1/ عرض وتحليل وتفسير ومناقشة فرضيات الدراسة.	85
1-1-عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الأولى	85

1-2-عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثانية	86
1-3-عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثالثة	89
1-4-عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الرابعة	91
1-5-عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الخامسة	94
الاستنتاج العام.	95
خاتمة.	101
قائمة المراجع.	103
قائمة الملاحق.	111

فهرس جداول

الرقم	عنوان الجدول:	الصفحة
.1	الفروقات بين النمط السلوكي (أ) و (ب)	27
.2	فئات التشوهات المعرفية ضمن بعض المشكلات	40
.3	وضح توزيع أفراد العينة الاستطلاعية حسب متغيرات الدراسة.	57
.4	يوضح توزيع أفراد العينة الدراسة الأساسية حسب متغير الجنس.	61
.5	يوضح توزيع أفراد العينة الدراسة الأساسية حسب متغير العمر.	62
.6	يوضح توزيع أفراد العينة الدراسة الأساسية حسب متغير المستوى التعليمي.	63
.7	يوضح توزيع أفراد العينة الدراسة الأساسية حسب متغير مدة العمل.	64
.8	يوضح طريقة تصحيح مقياس نمط سلوك (أ).	65
.9	يوضح مستويات نمط سلوك(أ)	66
.10	بين دلالة الفروق بين المجموعة العليا و المجموعة الدنيا باستعمال اختبار t-test	68
.11	بين طريقة التجزئة النصفية لابعاد نمط السلوك (أ)	70
.12	يبين صدق الاتساق الداخلي لمقياس السلوك النمط (أ)	71

.13	يوضح الابعاد الخاصة بمقياس التشوهات المعرفية	73
.14	يبين نتائج حساب ارتباط البنود بالدرجة الكلية للمقياس	75
.15	يبين نتائج حساب ارتباط الابعاد بالدرجة الكلية	76
.16	يبين نتائج حساب ارتباط البنود مع الابعاد المنتمية اليها	78
.17	يبين نتائج حساب معامل الفاكرونباح	80
.18	يبين الاساليب الاحصائية للفرضيات	81
.19	يبين نتائج حساب اختبار T-TEST)(للعينة الواحدة لمقياس النمط السلوك(أ)	85
.20	يبين نتائج اختبار (t-test) للعينة الواحدة لمقياس التشوهات المعرفية	87
.21	يبين نتائج اختبار معامل ارتباط بيرسون	89
.22	يبين نتائج اختبار تحليل التباين الاحاد(anova one way)لمقياس النمط السلوك(أ)	92
.23	يبين نتائج اختبار تحليل التباين الاحادي (anova one way)لمقياس التشوهات المعرفية	94
.24	يبين نتائج حساب معامل الاختبار شيفيه	96

فهرس أشكال

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
1	شكل يوضح النموذج المعرفي للتشوهات المعرفية	43

فهرس ملاحق

الرقم	عنوان الملاحق	الصفحة
01	مقياس النمط السلوك (أ)	111
02	مقياس التشوهات المعرفية	113
03	يبين نتائج حساب فرضيات الدراسة حسب(spss)	114

ملخص:

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى نمط السلوك (أ) و مستوى التشوهات المعرفية و كذلك التعرف على العلاقة بين نمط السلوك (أ) و التشوهات المعرفية لدى الحماية المدنية بالمدية و للكشف عن الفروق ذات الدلالة الإحصائية في نمط السلوك (أ)والتشوهات المعرفية التي تعزى كمتغير مدة العمل، و اعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي في طابعه الارتباطي و ذلك بتطبيق مقياسين هما مقياس نمط السلوك (أ) من إعداد ناهدة سكر (2012) و مقياس التشوهات المعرفية من إعداد لمياء عبد الرزاق صلاح الدين (2015) .

وتكونت عينة الدراسة من 30 من عمال الحماية المدنية بالمدية وتم اختيارهم بطريقة قصدية و بعد جمع البيانات تم تفريغها و معالجتها إحصائيا باستخدام البرنامج الإحصائي (Spss) ومن خلاله تم تطبيق معامل ارتباط بيرسون لدراسة العلاقة بين نمط السلوك (أ) و التشوهات المعرفية حيث بلغت القيمة (0,762_)كما تم حساب المتوسط الحسابي و المتوسط الفرضي لمعرفة مستوى كل من نمط السلوك (أ) و التشوهات المعرفية ، بالإضافة إلى تطبيق اختبار (ت) (T–test)لدلالة الفروق وقد أظهرت نتائج الدراسة مايلي:

– مستوى نمط السلوك (أ) ضعيف.

– مستوى التشوهات المعرفية متوسط.

–توجد علاقة عكسية سالبة ذات دلالة احصائية بين النمط السلوك (ا) والتشوهات المعرفية لدى عمال الحماية المدنية بالمدية

– لاتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في نمط السلوك (أ) لدى عمال الحماية المدنية تعزى لمتغير الخبرة .

– توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التشوهات المعرفية تعزى لمتغير الخبرة لصالح الفئة اكثر من 20سنة.

توصلنا إلى أن عمال الحماية المدنية بالمدية ذو خبرة مهنية في المجموعة رقم (4)أي أكثر من 20سنة أكثر تشوها معرفيا مقارنة مع البقية وهذا حسب الدرجة الكلية ثم تأتي بعدها المجموعة رقم(3)أي من 11إلى 19سنة ثم المجموعة رقم (2) أي من 6إلى 10سنوات لتأتي في الأخير المجموعة رقم (1) أقل من5سنوات وهذا حسب حساب معامل اختبار شيفيه لمقياس التشوهات المعرفية.

الكلمات المفتاحية : نمط السلوك أ . التشوهات المعرفية . عمال الحماية المدنية.

Summary:

The studyaimed to identify the level of behavior pattern (A) and the level of cognitive distortions, as well as to identify the relationshipbetweenbehavior pattern (A) and cognitive distortions of the civil protection in Medea, and to detectstatisticallysignificantdifferences in behavior pattern (A) And the cognitive distortionsattributed as a variable of the duration of work, and thisstudyrelied on the descriptive approach in itscorrelative nature, by applyingtwoscales: the behavior pattern scale (a) prepared by BuishaFathia (2012) and the cognitive distortionscaleprepared by Lamia Abdel-Razzak Salah El-Din (2015.(

The sample of the studyconsisted of 30 civil protection workers in Medea, and theywerechosenintentionally, and aftercollecting the data, theywereemptied and processedstatisticallyusing the statistical program (Spss), throughwhichPearson'scorrelation

coefficient wasapplied to study the relationshipbetweenbehavior pattern (a) and deformities Cognitive, where the value was (0.762_). The arithmeticmean and the hypotheticalmeanwerecalculated to find out the level of eachbehavior pattern (A) and cognitive distortions, in addition to applying the T-test. To indicate the differences, the results of the studyshowed the following:

The level of behavior pattern (A) isweak

The level of cognitive distortionsisaverage

-There is a statisticallysignificantnegative inverse relationshipbetweenbehavioral pattern (A) and cognitive distortionsamong civil protection workers in Medea.

-There are no statisticallysignificantdifferences in behavior pattern (A) among civil protection workers due to the variable of work duration .

-There are statisticallysignificantdifferences in cognitive distortions due to the work duration variable.

Weconcludedthat civil protection workers in Medeawithprofessionalexperience in group No. (4), thatis, more than 20 years, have more cognitive distortioncompared to the rest, and thisisaccording to the total degree, thencomes group No. (3), thatis, from 11 to 19 years, then group No. (2) That is, from 6 to 10 years, to come in the last group No. (1) lessthan 5 years, and thisisaccording to the calculation of the Scheffe test coefficient for the scale of cognitive distortions.

Key words : Behavioral pattern (A). cognitive distortions. Fire fighters.

مقدمة:

يحتل العمل مكانة مهمة في حياة الإنسان فهو نشاطه الأساسي و هو مصدر سعادته وقد يكون مصدر شقائه ، فمن خلال العمل يحصل الفرد على المورد الأساسي للرزق فلهذا النجاح في العمل من العوامل التي تدعم الصحة النفسية، فمن بين المهن النبيلة مهنة الحماية المدنية التي تعتبر مرفقا عمومي لحماية الأشخاص والممتلكات بشكل عام وخاص أي أنها جهاز يتولى مجموعة من الإجراءات والأعمال اللازمة لحماية السكان ، ولهذا يتميز عمال الحماية المدنية بنمط سلوكي معين وقد قسم العلماء الناس حسب خصائصهم السلوكية والشخصية إلى أنماط أهمها نمط السلوك (أ) .

ويتسم أفراده بارتفاع مستوى الطموح و الكفاح من أجل الإنجاز و التنافس و الإحساس الدائم بالعجلة و السرعة و القيام بأكثر من عمل في أن واحد ويميل هؤلاء الأفراد إلى العدوانية .

و يمكن أن يكون لديهم تشوها معرفيا يؤدي إلى استجابات غير منطقية فالتشوهات المعرفية هي أفكار تلقائية سلبية تؤثر على إدراك الفرد وتفسيره للأحداث التي يمر بها وتظهر من خلال التفكير الثنائي التعميم الزائد، التضخيم والتهويل.

ومن هذا المنطلق انصب اهتمامنا على دراسة نمط السلوك (أ) وعلاقته بالتشوهات المعرفية لدى عمال الحماية المدنية بالمدية وبالتالي فإن هدفنا الاساسي من هذه الدراسة هو التعرف أكثر على علاقة نمط السلوك (أ) بالتشوهات المعرفية و مدى انعكاسهم على أفراد الحماية المدنية حيث اشتملت دراستنا على جانبين الجانب النظري و الجانب التطبيقي ويحتويان على خمسة فصول.

القسم الأول :الجانب النظري: ويحتوي على ثلاثة فصول

ويضم **الفصل الأول: الإطار العام للدراسة** الذي يتمثل في الإشكالية، الفرضيات، و تحديد المفاهيم (اصطلاحا و إجرائيا) أهداف الدراسة و أهميتها.

الفصل الثاني: تحت عنوان **نمط السلوك (أ)** و الذي يحتوي أولا على مفهوم النمط و مفهوم النمط السلوكي (أ) الجذور التاريخية للنمط السلوكي (أ) خصائصه والنظريات المفسرة لنمط السلوك (أ)مكونات وأبعاد نمط السلوك (أ) و مقارنة بين نمط السلوك (أ)، طرق علاج نمط السلوك (أ).

الفصل الثالث : تحت عنوان **التشوهات المعرفية** و الذي احتوى على مفهوم التشوهات المعرفية و قد تم التطرق إلى أنواع التشوهات المعرفية، خصائص التشوهات المعرفية، نظريات التشوهات المعرفية، النموذج المعرفي في التشوهات المعرفية، الأساليب المعرفية لإصلاح التشوهات المعرفية، فئات التشوهات المعرفية و التشوهات المعرفية وعلاقتها ببعض المتغيرات.

القسم الثاني :الجانب التطبيقي : ويحتوي على فصولين

الفصل الرابع : تحت عنوان **الإجراءات المنهجية للدراسة** قمنا من خلاله بتوضيح المنهجية المتبعة في البحث المتمثلة في الدراسة الاستطلاعية و مكان وتاريخ إجراء الدراسة و عينة الدراسة وأدوات الدراسة و الأساليب الإحصائية المتبعة.

الفصل الخامس: يحتوى على **عرض وتحليل ومناقشة نتائج فرضيات الدراسة** و يتضمن عرض نتائج الفرضيات و مناقشة الفرضيات بالإضافة إلى الاستنتاج العام ،خاتمة ثم قائمة المراجع وأخيرا الملاحق.

الفصل الأول:الإطار العام للدراسة

1 - إشكالية الدراسة

2 - فرضيات الدراسة

3 - أهمية الدراسة

4 - أهداف الدراسة

5 - تحديد المفاهيم الإجرائية للدراسة.

1- إشكالية الدراسة:

تعتبر حماية الأرواح والممتلكات إحدى أسمى وأنبل المهام وهي الخاصية التي تجعل منها هدفا ساميا يسعى لتحقيقه على أحسن الأوجه، وهذا المسعى كرسته الدولة بإنشاء سلك متخصص يسهر على حماية الأرواح والممتلكات بطرق علمية مدروسة وفقا لنظام مهيكل يتمثل في الحماية المدنية. فهي مرفق مكلف بحماية الأشخاص والممتلكات وإن طبيعة مهامها تتطور باستمرار لمسايرة التطورات التكنولوجية، ومن أهم مهامها الوقاية والتدخل أثناء الكوارث الطبيعية، حيث عملت هذه المهنة على إنقاض الإنسان والحيوان على حد سواء من أخطار الحريق والفيضانات و الزلازل وغيرها من الكوارث، ومن خصائص عون الحماية المدنية الضمير المهني والتحلي بالصبر والشجاعة،فمهنة عمال الحماية المدنية تتطلب كغيرها من المهن جملة من الظروف والشروط الخاصة ببيئة العمل، والشيء الذي ألقي على عائق عمال الحماية المدنية المزيد من المسؤولية، وذلك أن أي نقص في وتيرة الأداء والتأخر في الاستعداد للمهمة قد يكلف خسائر مادية وبشرية، وقد يواجه عمال الحماية المدنية مخاطر صحية ونفسية جراء الكوارث والأخطار التي يواجهها، ونظرا لان مهنتهم تتطلب السرعة و المبادرة و تحمل المسؤولية و التفاني في العمل، إلا أنهم لا يستطيعون الاستمرارية على هذه الخصائص من كثرة الأعباء فيصبحون

يتميزون بالاندفاعية، ونفاذ الصبر والتوتر والانفعال، هذه الصفات التي تعتبر من الخصائص المميزة لنمط السلوك أ ، والذي يعرفه روزنمان 1990 Rosnman بأنه " انفعال سلوكي مركب يتضمن استعدادات سلوكية كالمعدل المتسارع للأنشطة، الاستجابات الانفعالية كالاستثارة العدائية، الغضب المتزايد ، التفوق في الأعمال وإنجازها في أقل وقت [نشوة كرم عمار ابو بكر،2007]، فالأفراد المنتمون إلى نمط السلوك"أ" يتميزون بالميل إلى العدائية والسرعة في اتخاذ القرار، و تبرز لديهم الحساسية للتحدي

القادم من البيئة الفيزيقية الاجتماعية، وكذا الإحساس بضيق الوقت وعدم التحلي بالصبر[ناهدة سكر ، 2003] وكل هذه الصفات قد تؤثر على الفرد في حياته العامة والأسرية، أثناء أدائه للأعمال المختلفة، ورغم أن جوهر الاهتمام بنمط السلوكي(أ) كان محددا في البداية ببحث علاقته بالأمراض القلب ،فإن هناك بحوث حديثة ركزت على تضمينات أخرى لهذا النمط والامتداد بتطبيقاته الطبية إلى دراسة مشكلات أخرى نفسية وإكلينيكية مما جعل النمط السلوكي (أ) موضوعا رئيسيا للاهتمام به في البحوث النفسية والطبية على حد سواء وقد قدم فريدمان**Friedman 1974** رائد هذا المجال وصف المظاهر التي يفترض وجودها لدى أصحاب شخصية النمط "أ" . (يوسف جمعة ،2000،ص322)

إن نمط الشخصية "أ" في حاجة إلى الضحك وخصوصا الضحك على جوانب معينة تتعلق بممارستهم للعمل ،وأنهم بحاجة للتمهل قليلا بين حين وأخر للنظر إلى الجانب المضحك في أعمالهم.

أفراد الشخصية "أ" من النوع الملتصق بعمله هو في حاجة ماسة إلى تنمية اهتمامات أخرى بعيدة عن مجال العمل فالأفراد المنتمون إلى النمط السلوكي "أ" يتميزون للميل إلى العدوانية والسرعة في اتخاذ القرار وتبرز لديهم الحساسية للتحدي القادم من البيئة الفيزيقية الاجتماعية وكذا الإحساس بضيق الوقت وعدم التحلي بالصبر وكل هذه الصفات قد تأثر على الفرد في حياته العامة والأسرية أثناء أدائه للأعمال المختلفة ،لقد أصبح الأشخاص ذوي النمط السلوكي "أ" عادة ما يركز على جوانب معينة من المعلومات ويميلون إلى إهمال جوانب أخرى.

كما أن هناك العديد من الدراسات التي تطرقت لمتغير النمط السلوكي "أ" أمثال دراسة أحمد سعدان العازمي 2018،بعنوان دراسة القلق الاجتماعي وعلاقته بكل من النمط السلوكي "أ" والثقة بالنفس. هدفت الدراسة إلى التعرف على دور كل من نمط السلوك "أ" والثقة بالنفس في ظهور أعراض القلق

و توصلت الدراسة إلى ارتباط القلق الاجتماعي بصورة سالبة ودالة إحصائيا بنمط السلوك"أ" بكل من عينة الذكور والإناث.

كما اشارت دراسة شمس الهدى عريبي (2014) بعنوان البروفيل النفسي للزوجة العاملة من سلوك نمط الشخصية "أ" من خلال تطبيق اختبار (MMPI2) هدفت الدراسة إلى التعرف على بعض الأبعاد الفرعية لسلوك نمط الشخصية "أ" والهدف المحوري لهذه الدراسة هو رسم بروفيل خاص من نمط الشخصية "أ" يفترض أنه يضم متغيرين قوة " الأنا " والسيطرة كأبعاد فرعية، وتوصلت الدراسة الى أن الزوجة العاملة من سلوك نمط الشخصية (أ) لديها قوة "الأنا" مرتفع يصل إلى حد التطرف اللاسوي والزوجة العاملة من سلوك نمط الشخصية "أ" لديها السيطرة قد تصل إلى السلبية.

كما هدفت دراسة ديريفنكو Derivenco (1985) في رومانيا الى رسم بروفيل يوضح الخصائص السلوكية المميزة لنمط السلوك (أ) لدى مرضى القلب، وتم تطبيق قائمة كاليفورنيا للشخصية، وقد أشارت النتائج إلى ظهور نتائج مرتفعة على نمط السلوك "أ" لدي هؤلاء المرضى كما أنهم يتسمون بالسرعة ونفاذ الصبر والمنافسة بالإضافة لدرجة مرتفعة لمقياس العصابية والسيطرة .

لقد أصبح معلوما أن الأشخاص ذوي النمط السلوك " أ" عادة ما يركزون على جوانب معينة من المعلومات ويميلون إلى تشويه جوانب أخرى، و هذا ما يعرف التشوهات المعرفية،التي عرفها آرون بيك Aron Beck بانها عبارة عن منظومة من الأفكار الخاطئة والتي تظهر أثناء الضغط النفسي عندما تفجر الأحداث الضاغطة مخططا غير واقعي فلكل فرد قاعدة من الحكام الشخصية القابلة للانحراف والتي تجعل الشخص عرضة للضغط النفسي بطريقة فريدة وتبدو هذه القابلية للانحراف متصلة ببناء الشخصية والمخطط المعرفي.(أحمد هارون،2017،ص06.)

كما تعد الأفكار التلقائية جزءا جوهريا في نظام التواصل الداخلي واتجاها لمنظومة التواصل البينشخصي وتتخلل هذه الحالة السلبية في التواصلات الداخلية أمثال (تقييم الذات ونسب الصفات والتوقعات والاستنتاجات والاستدعاء) وتظهر بوضوح في انخفاض تقدير الذات ولوم الذات ونقد الذات والتنبؤات السلبية والتفسيرات السلبية للخبرات والذكريات المؤلمة.

والعديد من هذه الأفكار تكون معقدة ومحكمة تماما محتوياتها الغير مرتبطة إلى حد ما بالموقف المثير وبالرغم من أن هذه الأفكار غير مترابطة وغامضة إلى أنها راسخة في الذهن ثابتة شديدة السيطرة ومتكررة.(أحمد هارون،2017،ص05)

حيث أشار كوروين وآخرون corowinفي دراستهم إلى أن الأفكار الآلية تمثل تيار الأفكار والصور الذهنية اللتين تصحبان الفرد بشكل ثابت وهو يتقدم عبر حياته اليومية العادية أما الأفكار الآلية السلبية فهي تلك الأفكار والصور التي تستثير الانفعالات السلبية وغير الملائمة وتكون هذه الأفكار وبشكل عام في البداية مقبولة من العميل على أنها أفكار واقعية وصادقة ،فاستمرار التفكير السلبي ما هو إلا جسر للتشوهات المعرفية التي تظهر على شكل انماط مختلفة من الأخطاء في منطق التفكير التلقائي .

حيث هدفت دراسة ياسمين حسن أبو الهلال (2018) بعنوان التشوهات المعرفية وتقدير الذات وعلاقتهما بالتسامح والسعادة لدى الراشدين والمسنين في محافظة نابلس،إلى بناء نموذج علائقي يسهم في تحديد المتغيرات المؤثرة في السعادة من خلال متغيرات التشوهات المعرفية وتقدير الذات والتسامح لدى الراشدين، وأظهرت النتائج أن مستوى التشوهات المعرفية كان منخفض بشكل دال إحصائيا .

كما أسفرت دراسة زانج Zhang (2008) بعنوان التشوهات المعرفية وعلاقتهما بالحكم الذاتي لدى عينة من طلاب جامعة الصين،على ان التأثير السلبي الواضح للتشوهات المعرفية على إحساس الطلاب بالتحكم الذات وأيضا وجود مؤشر بأن التشوهات المعرفية قد تلعب دورا في ميكانيزمات الدفاع النفسية. (صلاح الدين ،لمياء عبد الرزاق،2015،ص10)

وعلى الرغم من كثرة الدراسات التي تناولت النمط السلوكي "أ" وكذا كثرت الدراسات التي تناولت التشوهات المعرفية إلا أنه في حدود علمي لا توجد دراسات ربطت بين هذين المتغيرين لدى عمال الحماية المدنية بالمدية وهذا ما دفعنا إلى اختيار هذا الموضوع بهدف معرفة مستوى النمط السلوكي "أ" والتشوهات المعرفية وكذا معرفة العلاقة بين النمط السلوكي "أ" والتشوهات المعرفية لدى عمال الحماية المدنية بالمدية ومن هنا تم طرح التساؤلات التالية:

- ما مستوى النمط السلوكي "أ" لدى عمال الحماية المدنية بالمدية؟
- ما مستوى التشوهات المعرفية لدى عمال الحماية المدنية بالمدية ؟
- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين النمط السلوكي (أ) والتشوهات المعرفية لدى عمال الحماية المدنية بالمدية ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في النمط السلوكي " أ " لدى عمال الحماية المدنية تعزى لمتغير الخبرة .
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التشوهات المعرفية لدى عمال الحماية المدنية تعزى لمتغيرالخبرة .

2 ـ فرضيات الدراسة:

1- مستوى النمط السلوكي "أ" لدى عمال الحماية المدنية بالمدية ضعيف.

2- مستوى التشوهات المعرفية لدى عمال الحماية المدنية بالمدية متوسط.

3-توجد علاقة بين النمط السلوكي (ا) والتشوهات المعرفية لدئ عمال الحماية المدنية بالمدية.

4- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في النمط السلوكي " أ " لدى عمال الحماية المدنية تعزى لمتغير الخبرة .

5- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التشوهات المعرفية لدى عمال الحماية المدنية تعزى لمتغير الخبرة .

3- أهمية الدراسة:

إن هذه الدراسة تناولت العلاقة بين النمط السلوكي "أ" والتشوهات المعرفية لدى عمال الحماية المدنية بالمدية، وجاءت هذه الدراسة لإثراء الأدب النظري في مجال طبيعة النمط السلوكي والتشوهات المعرفية وتكمن أهمية هذه الدراسة بمحاولة تقديم فهم نظري لطبيعة العلاقة بين النمط السلوكي "أ" والتشوهات المعرفية لدى عمال الحماية المدنية بالمدية.

أهمية تطبيقية:

-إثراء البحث العلمي بدراسة ميدانية تضاف إلى مكتبة الجامعة بالمدية.

- تفيد عمال الحماية المدنية في توضيح مستوى النمط السلوكي "أ" لديهم ومستوى التشوهات المعرفية لهم

- العينة التي يستهدفها البحث فئة مهمة من فئات المجتمع وهي عمال الحماية المدنية بالمدية.

4 – أهداف الدراسة:

-التعرف على مستوى النمط السلوكي "أ" لدى عمال الحماية المدنية بولاية المدية.

- التعرف على مستوى التشوهات المعرفية لدى عمال الحماية المدنية بولاية المدية .

- دراسة العلاقة بين النمط السلوكي "أ" والتشوهات المعرفية لدى عمال الحماية المدنية بالمدية.

- معرفة إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في النمط السلوكي " أ " لدى عمال الحماية المدنية تعزى لمتغير الخبرة .

- معرفة إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في التشوهات المعرفية لدى عمال الحماية المدنية تعزى لمتغير الخبرة .

5 – تحديد المفاهيم الإجرائية للدراسة:

5-1 النمط السلوكي (أ) :

التعريف الاصطلاحي: هو أحد الأنماط السلوكية للشخصية حيث يتسم أفرادها بارتفاع مستوى الطموح والكفاح من أجل الانجاز والتنافس والإحساس الدائم بالتعجل والتسابق مع الوقت ويميل هؤلاء الأفراد إلى العدوانية والسرعة في اتخاذ قراراتهم . (فتحية بوعيشة 2012،ص09)

التعريف الإجرائي: هو الدرجة التي يحصل عليها عمال الحماية المدنية على مقياس النمط السلوكي "أ" الذي يقيس: السرعة ونفاذ الصبر،الطموح والمثابرة، التوتر والانفعال، المنافسة والاستغراق في العمل، العدوانية والاندفاع، المعد من قبل ناهدة سكر 2003.

2 ـ التشوهات المعرفية:

التعريف الاصطلاحي: يرى أرون بيكAron Beck وآخرون أن التشوهات المعرفية عبارة عن منظومة من الأفكار الخاطئة والتي تظهر أثناء الضغط النفسي .(صلاح الدين ،لمياء عبد الرزاق،2015،ص 04)

التعريف الإجرائي: هو الدرجة التي يحصل عليها عمال الحماية المدنية بالمدية على مقياس التشوهات المعرفية المعد من قبل الباحثة صلاح الدين، لمياء عبد الرزاق (2015) الذي سيتم استخدامه في هذه الدراسة والذي يحتوي على: (التعميم الزائد التضخيم والتقليل ،لاستنتاج العشوائي ،المقارنات المجحفة ،التفكير المثالي، لاستدلال الانفعالي ،لوم الذات والآخرين التفكير الثنائي).

الفصل الثاني: نمط السلوك -أ-

تمهيد

1/مفهوم النمط

2/تعريف نمط السلوك -أ-

3/ الجذور التاريخية للنمط السلوكي - أ-

4/خصائص نمط السلوك - أ -

5/نظريات نمط السلوك - أ-

6/مكونات نمط السلوك - أ-

7/أبعاد سلوك النمط -أ-

8/ مقارنة بين نمط -أ- ، ونمط -ب-

9/ طرق علاج سلوك النمط –أ-

خلاصة.

تمهيد:

لقد أقدم الباحثون على دراسة السلوك الإنساني في علم النفس إلى تقسيمه وتجزئته قصد تحديده والتدقيق في فهمه وتفسيره وضبطه ومن بين هذه السلوكات نجد سلوك النمط "أ" الذي يعتبر موضوعا من بين أكثر المواضيع التي نالت نقاشا أو جدلا كبيرا بين العديد من الباحثين في علم النفس وكان ذلك على أساس نظريات متعددة ومتباينة ومختلفة وهذا الاختلاف جعل دراسة موضوع النمط محل إثارة .

1/ مفهوم النمط :

لغة: جمع أنماط ونماط وهو الطريقة والمذهب والنوع من الشيء .

اصطلاحا:

يعرفه ايزنك Eysenk 1960 بأنه مجموعة من السمات المترابطة معا وبالتالي فالنمط مفهوم أكثر شمولا.

أحمد عبد الخالق 1994 النمط هو زمل من السمات أو مستوى أرقى تنتظم فيه السمات وهناك عدة أنماط معرفية إدراكية شخصية . (أحمد محمد عبد الخالق 1994ص58)

2/ تعريف نمط السلوك (أ):

يعرفه جابر عبد الحميد على أنه نمط في أسلوب الحياة يرتبط مع الاحتمال المرتفع للإصابة كمرض القلب التاجي، ويتميز بالميل إلى الضغط على الإنسان وتشديد قبضة اليد، والحركات الجسمية السريعة

وقلة الصبر والنشاط المتعدد الأوجه مثل الحلاقة أو الأكل أثناء قراءة الجريدة أو عند إجراء مكالمة هاتفية مرتبطة بالعمل. (فخرية يوسف محمد الجارودي2001ص05)

يعرفه جينكيز وزملائه jenkinset al وهو زملةSyndrome من السلوك السريع أو هو أسلوب الحياة يتطرق في المنافسة والدافع للإنجاز . (معتز سيد عبد الله 1997،ص231)

عرفه فريدمان وزوتمان 1974 Friend man et hasemmen مركب من الفعل والانفعال يمكن أن يلاحظ في أي شخص عدواني منهمك في كفاح مرير ومزمن لانجاز المزيد من الأعمال في أقل وقت ممكن حتى وأن ذلك على حساب أشياء أو أشخاص آخرين يبرز هذا النمط لدى الأشخاص ذوي الحساسية للتحدي القائم من البيئة الفيزيقية أو الاجتماعية ومن عناصره(العدوانية ،القابلية للاستشارة الإحساس بضيق الوقت عدم التحلي بالصبر ،التنافس) وبالتالي فنمط السلوك لا يعد بعدا أو سمة بل أسلوب سلوكي وانفعالي مبالغ فيه ينمو ويتطور من خلال التفاعل بين المتطلبات البيئية والشخصية. (جمعة السيد يوسف سنة 2002،ص 2014)

يعرفه تورمان انفعال معقد يمكن إدراكه لدى أي شخص ينهمك بصورة عدوانية في العمل ويصارع لكي ينجزه في أقل وقت ممكن ومن أبعاده الأولية التنافس والغضب. (عادل محمد شكري،سنة 2006،ص 36)

لاحظنا من خلال التعريفات السابقة أن أصحاب نمط أ يتميزون بخصائص معينة تجعلهم يتميزون عن غيرهم من ذوي الأنماط الأخرى.

3/ الجذور التاريخية للنمط السلوكي (أ):

تعود جذور السلوك نمط أ إلى سنة 1937 حيث وصفدافيزويلسونDavies Wilson قرحة الاثني عشر Du demalvleel يقول أنه الواضح أن قرحة المعدة شاعت في المدن لدى الصغار والكبار ويتصف المريض بالنشاط وكثرة الحركة والعدوانية ،لديه استعداد لمواجهة أي مشكلة والعمل في أي وظيفة في ظل قدر كبير من الإثارة وينهون مشاريعهم بسرعة .(عادل شكري محمد كريم،2006،ص35)

ويعود الفضل إلى تسميته بنمط السلوك (أ)إلى الطبيبان ماير فريدمان Farid dmanmayer و راي روزنمانRay roseuman وهما طبيبان في أمراض القلب وذلك من خلال تعاملهما الاعتيادي مع المراجعين لفت نظرهم عدة أمور.

- الجلوس على حافة المقعد.

- درجة عالية من القلق.

- التطرق المستمر في جوارهم للعمل والوقت والانجاز .

كل هذه الملاحظات ساهمت في تشكيل بناء فرضي يتعلق بالأفراد الأكثر عرضة للأزمات القلبية وقد أطلق عليه نمط السلوك (أ).(فتحية بوعيشة،2012،ص 14)

وبالرغم من أن لهذا المفهوم تاريخ طويل يرجع إلى ملاحظات قدمها الطبيب الانجليزي وليم هارني Wiliamharny عام 1928 حيث قال كل انفعال مصحوب بألم وخوف أو رجاء هو حقيقة السبب في الإثارة والهياج الذي يمتد تأثيره إلى القلب كما لاحظ وليام أوسلرWilliam osler عام 1897 أن حالة تصلب الشرايين وما يصاحبها من حدوث الذبحة الصدرية،إضافة إلى الضغط المرتفع الذي يعيش الناس

تحت وطأته والتعود على العمل بأقصى طاقة هو المسؤول عن ضعف أو اضمحلال الشرايين أكثر من الإسراف في المأكل .(عبد الحليم خلفي ،2006،ص 07).

4/خصائص النمط السلوكي "أ" :

إن النموذج أ للسلوك يمكن أن يوصف أفراده بأنهم ميالون بشدة للتنافس والانجاز ويتأثرون جدا بالانفعالات والشداتبكافة أنواعها ،كما أنهم محبون للكمال وتبدو هذه التبادلات جلية عندما تستمر الشدة النفسية كما أنهم يركزون أكثر على المربح حتى لو كانت تجربتهم الذاتية قليلة ويرون أن الربح يقوم بشكل كبير وأساسي على قوة إيراداتهم وبقدر أقل على خبرتهم في هذا المجال وهم يملكون إحساسا كبيرا بأهمية الزمن واستغلاله وهم غير قادرين على تحمل التأخرات ويجدون صعوبة الإقرار بأنهم مغلوبون أو متعبون،بل أنهم يعمدون على كبح تعبهم ومتابعة ما عليهم رغم استنفاذ قواهم ويجدون صعوبة في الاسترخاء ويغضبون وينفذ صبرهم عندما يخلف معهم موعد ويظهر ذلك عليهم كتعابير وجهية متوترة وقبض شديد لليدين والأسنان ويتهمون من فعل ذلك باللامبالاة وعلى الرغم من إظهارهم لثقتهم بأنفسهم فإنهم يقعون فريسة دائمة للشعور بالشك النفسي أي أن سلوكيات هذه الشخصية تمثل كل ما يبدها عن الاسترخاء و الراحة .(حنان بنت محمد أمين ربيع ،2001،ص 14)

يرى علي عسكر أن ذوي النمط السلوك (أ) يتميزون بما يلي:

- القيام بأكثر من عمل في وقت واحد.

- السباق مع الوقت والعدوانية.

- درجة عالية من العلاقة وروح التنافس .

- الاعتماد على نفسه ورغبة عالية في الانجاز.

- تحريك الذراع بشكل ملحوظ أثناء الحديث.

- يدفع الآخرين للإسراع في حديثهم .

- يجد صعوبة في أن يقول لا . (علي عسكر،2003،ص162،161.)

يرى فريد مان وروزنمان 1987 أن النمط السلوكي "أ" يتميز بمجموعة أبعاد هي:

-الأسلوب التعبيري.

- السرعة في الأداء.

- المنافسة.

- الاندفاع وانخفاض الصبر.

- العدوانية.

يرى بروتنير Brotner أن النمط السلوكي "أ" يقابله على الطرف الأخر النمط السلوكي ب ويشمل عدة عوامل عامة مثل المنافسة والسلوك التعبيري وضغط الوقت والسرعة. (أمال عبد السميع،2000،ص 41)

ويتميز أصحاب سلوك النمط (أ) كذلك بتعبيرهم عن درجة مرتفعة من الالتزام والإخلاص والجدية في الأنشطة المهنية وتكريس الوقت للعمل ،فالأشخاص الذين يسجلون درجات مرتفعة في هذا النمط يقررون

أن لديهم صراعا وضغوطا مهنية مرتفعة ،فهم يعملون أوقاتا إضافية ويواجهون انجازات هامة في الأوقات القاتلة والحاسمة ويفضلون الترقية والتشجيع من خلال العلاوات المالية.

ولكن مع الدرجة العالية في الدافعية المهنية والمصاحبة بالدرجة العالية من الرغبة في الانجاز فإنه يمكن القول أن ذوي سوك نمط (أ) أكثر نجاحا من ذوي سلوك نمط (ب) ولكن على حساب صحتهم النفسية والبدنية . (بشير معمرية،2012،ص90)

5/ نظريات سلوك النمط ـ أ ـ :

– نظرية التحليل النفسي:

ينظر روسكي وزملائه Roski et al 1978 إلى أن الفرد من ذوي سلوك نمط "أ" على أنه شخص نشأ في أسرة يتسم فيها الأب بالسلبية والأم بالعدوانية ،ومن ثم فهو يلجأ إلى الانجاز بوصفه نتيجة ايجابية لتحقيق الحاجات والإشباع الانفعالي وتأكيد الذات فهو يبحث عن الوقت المفقود ومن ثم فهو غالبا مهدد انفعاليا مما يجعله يشعر أنه سوف يتعرض دائما لفقد الانجاز أو لفقد مكانته الاجتماعية التي وصل إليها بصورة قهرية ومن ثم يتولد لديه احباطات أمام إشباع حاجاته الانفعالية فيتسم سلوكه بالعدوانية من أجل البقاء.(فتحية بوعيشة ،2012،ص20)

تنظر نظرية التحليل النفسي لسلوك النمط (أ) باعتبار أن لديهم قلقا مرتفعا وتعد هذه النظرية وأعراض الوسواس القهري دفاعا يستهدف السيطرة على القلق وهو ينجح بفضل قدرته على منع دخول مراد مؤلمة (الأنا) من اللاشعور إلى الشعور ويفترض أن أصحاب النمط (أ) يشبعون حياتهم بأنشطة تشبه العمل

بحيث لا يكون لدى المشاعر والأفكار غير المرتبطة بذلك العمل أي أمل في الوصول إلى الوعي. (فقيري تونس ،2015،ص32،33)

-نظرية التعلم الاجتماعي المعرفي:

تعد هذه النظرية واحدة من النظريات التي يمكن أن يحلل السلوك نمط "أ" على ضوئها وبالنظر إلى العناصر المهمة في نظرية التعلم الاجتماعي المعرفي تتلخص فيما يلي:

- السلوك (حركي – لفظي).

- البيئة (الظروف الضاغطة – الظروف الفيزيقية).

- الظروف الاجتماعية (الناس ،الجيران ،الأصدقاء ،وغيرهم).

- العامل المعرفي (العلاقات المباشرة للسلوك الصريح ومدى التأثير في الآخرين).

وفي ضوء هذه العناصر نجد أن ذوي النمط "أ" يتلقون الاستجابة الايجابية على المدى القصير ،ويستبعدون الاستجابات السلبية على المدى البعيد ،ومن ثم يتعلمون الاستجابات الايجابية (المشبعة) والتي تشكل سلوكهم فيما بعد ،إذن فسلوك ذوي النمط "أ" نتاج تفاعل العوامل البيئية والاجتماعية والفيزيقية والعوامل المعرفية والنفسية فإن أصحاب هذه النظرية يرون أن السلوك نمط "أ" يتحدد كما يلي :

1 – تعرف مدى تفاعل البيئة والسلوك والجانب المعرفي والعوامل النفسية الاجتماعية في ظهور النمط "أ"

2 – تحديد بعض العمليات التي تتضمن اكتساب سلوك نمط "أ".

3 – فحص العوامل السابقة واللاحقة لسلوك النمط "أ" وكذلك العوامل المشجعة على تكراره واستمراره. (سرور كريم سعيد ،2015،ص 32،31)

- **النظرية الفيزيولوجية :**

تفسر هذه النظرية حسب عادل شكري كريم (1991) العديد من السلوكيات التي يقوم بها ذو النمط "أ" في ضوء الاستثارة التي يتعرض لها الجهاز العصبي السمثاوي وقد أجريت بعد ذلك الدراسات المعلمية للتأكد من صحة هذه النظرية وتوصلت إلى أن ذوي النمط "أ" أثناء تفاعلهم مع موقف معملي محدد ظهرت عليهم زيادة مستوى الأدرينالين في الدم .

وعن أحمد محمد عبد الخالق (2000) وجد فريمان والمار Frei dmanulmer أن ذوي النمط "أ" يفرضون على أنفسهم مستويات مرتفعة من المهام التي تصبح ضغوطا ،ومن ثم فإن أجسادهم تطلق هرمونات لأن الجسم يستعد لمواجهة مواقف تحدي فيؤدي ذلك إلى زيادة إمداد القلب والدماغ بالدم ،ونقص في إمداد الكبد ونتيجة لذلك تنخفض كفاءة الكبد في التخلص من الكلسترول والدهون والقيام بعملية الأيض بالنسبة لهم وهذا كله يؤدي إلى الإصابة بمرض الشريان التاجي. (سامية رحال ،2009، ص 116)

لقد لاحظنا من خلال ما تقدم أن هناك تقارب بين جميع النظريات التي ذكرت حتى وإن كانت تختلف في التسميات التي أطلقت بالإضافة إلى أن نظرية التعلم الاجتماعي هي نظرية شاملة تناولت شخصية الإنسان .

6- مكونات نمط السلوكي (أ):

كشفت دراسات العلماء أمثال تيلور Taylor 1991 وكايلان وزملائه kaplau et al 1993 عن وجود ثلاث مكونات رئيسية لهذا النمط هي:

1- التنافس والرغبة القوية في الانجاز:

حيث يتميز الفرد من النمط (أ) بالرغبة الشديدة في النجاح في جميع المواقف ،لذلك نجده يعمل لساعات طويلة ويرغب في القيام بالكثير من الأعمال ولا يشعرون أبدا بالرضا أو القناعة في وظائفهم ،كما أن لديهم نزعة قوية للتنافس الشديد إلى الدرجة متطرفة ،مما قد يؤدي إلى نشوء صراعات وعدوات سواء أكان ذلك في محيط الأسرة أو الأصدقاء أو الزملاء.

2 – نفاذ الصبر والحاح الوقت :

حيث يشعر الفرد من النمط "أ" بعدم كفاية الوقت لعمل ما يريد دائما في عجلة ،لذا فهو شخص ،أكثر إنتاجية من صاحب النمط (ب) بالضرورة ،يقضي وقتا أقل مع أفراد عائلته ،يتكلم ويقود بسرعة ،يقاطع أحاديث الآخرين باستمرار ،ويشعر بالضيق عند الوقوف في الطوابير يقوم بعدة أعمال في آن واحد كالقراءة والتحدث على الهاتف وتناول الطعام.

3 – العداء والعدوانية:

فهو يغضب بسهولة لكنه ليس بالضرورة عدوانيا ،أنما تظهر ملامح العداء من خلال تفاعلهم مع الآخرين ،حيث يبدون أكثر تململا، أو يتصرفون بأسلوب فيه تحدي أو فوقية ،مما يتسبب في إيجاد صراعات في

بيئة العمل هناك من العلماء كاجانستر وزملائه Ganster 1991 وكذا لي Lee وزملاءه 1993 ممن يتميزون بالنمط "أ" انطلاقا من الأبعاد الآتية:

– السعي نحو الانجاز: يندرج ضمنه الاندماج والالتزام المهني الكبير الطموح ووضع الأهداف الكبيرة.

– قلة الصبر /سرعة التأثر: يشمل نفاذ الصبر ،حس متطور بضغط الوقت ،السرعة في الكلام مع استخدام كبير للحركات ،مقاطعة المتحدث مرارا .

– غضب /عدائية: يضمن روح المنافسة والتحدي ،الميل للعدوانية الذي يساهم في حرمان أفراد هذا النمط من دعم المحيطين بهم. (رضوان خالد حلاوين،2016،ص 19،20)

7/ أبعاد سلوك النمط (أ) :

وضعها كل من جانستر وزملائه Ganster et al 1991 ولي وزملائه Lee et al 1993 وهي:

1/ السعي نحو الأهداف effortsversalvealization.

2/ قلة الصبر سرعة التأثر Impatience friabilité.

3/ غضب /عدائية Coléiexhastilité.(فقيري تونس،2015،ص 31)

8/ مقارنة بين نمط (أ) ونمط (ب) :

عادة ما ينجح الأفراد ذوو الشخصية من النمط (أ) في ما يقومون به فهم غالبا ما يقلدون مناصب عالية وقد يصبحون أبطالا ،أو شخصيات بارزة ،ليس معنى هذا أن الأفراد من النمط (ب) لن يتمتعوا بالنجاح

على العكس من ذلك فإنهم يتمتعون بأي شيء تقريبا والنجاح من شأنه أن يجلب بالتأكيد المزيد من المتعة والاستمتاع ،لكنهم يفضلون أن يشعروا باللحظة وليس التسرع للقيام بالأشياء التي تحتاج إلى وقت لانجازها من أجل تحقيق النجاح.

– الشخصيات من النمط (أ) تهتم وتركز على قائمة المهام الحالية ،والتي هي جزء من خطة للوصول إلى أهداف أعلى ،وهذا يجعل حياتهم الاجتماعية محدودة جدا على عكس من الشخصيات من النمط (ب) الذين لا يمانعون في الدخول في علاقات جديدة إنهم لا يمانعون في الفرص ولكن يتحينون الوقت المناسب لإنفاقها .

يبذل العديد من الأفراد جهودا لتغيير سمات الشخصية بعد التعرض لمرض خطير ونتيجة لذلك يصيرون أكثر استرخاء ويستفيدون من أوقات فراغهم بطرق ممتعة تظهر الدراسات التي تنطوي على أفراد النمط "أ" أنه يمكن تغيير السلوك من خلال تعلم تقنيات الاسترخاء ،وتنمية روح الفكاهة وإجراء تغيرات لأساليب الحياة وبالتالي ،تصبح مزيج من نمط (أ) والشخصية من نمط (ب) وقد أكدت دراسة أجراها فريق من الباحثين من جامعة ديوك أن برنامج المشي /الركض (ثلاثة أميال في اليوم /ثلاثة أيام في الأسبوع الذي خضع له الأفراد من نمط (أ) أعطى نتائج طبية وصارت خصائص نمط (أ) أقل هيمنة.

والجدول رقم (1) يوضح اهم المستويات التي يمكن المقارنة من خلالها بين النمطين (أ،ب).

أساس المقارنة	نمط الشخصية	نمط الشخصية (ب)
المعنى	نمط (أ) هم أكثر عرضة للضغوط في عجلة من أمرهم قلة الصبر والسرعة في أكثر ما يفعلونه	النمط (ب) هم أقل عرضة للضغوط،أكثر استرخاء ويأخذون الأمور بروية.
مستوى الصبر	منخفض	مرتفع
الطبع	سريع الغضب	متريث
المنافسة	درجة عالية من المنافسة أكثر حساسية	أقل تنافسية أقل حساسية
تعدد المهام	يقومون بعدة مهام في وقت واحد استباقيين	يقومون بمهمة واحدة في وقت واحد بطبعهم التأني
مستوى اختبار الضغوط	عالي	منخفض
مضايقة الوقت	يواجهون ضغوطا بسبب الحاج الوقت	لا يتأثرون بالحاج الوقت
العلاقات	أقل أنسا بوجود الآخرين لا يهتمون آرائهم	أكثر أنسا بوجود الآخرين يهتمون بآرائهم

(صلاح الدين وعواع،2019،ص 53،54)

8/ طرق علاج سلوك نمط "أ"

1-العلاج السلوكي المعرفي Cogitative – behauviovaltherapy

يستند هذا العلاج إلى المبادئ العامة التي قدمها ماكينوم في مواجهة الضغوط حيث يهدف إلى التدرب على كيفية المواجهة الفعالة والذي يؤكد على تفاعل الفرد مع البيئة.

المرحلة الأولى: خصصت لتطوير الوعي بأحداث البيئة والتي من شأنها استشارة رد فعل ذوي سلوك "أ" وكيفية الإحساس البدني باعتبارهما مؤشرات للمواجهة الفعالة.

المرحلة الثانية: تقديم ردود فعل معرفية بديلة اتجاه الأحداث التي عادة ما تبحث السلوك المدمر لنمط أ وتشمل عملية العلاج وفقا لهذا الاتجاه على ثلاث مراحل هي:

1-الملاحظة الذاتية.

2- توليد سلوكيات جديدة تتنافر مع السلوكيات القديمة.

3- تطوير الجوانب المعرفية المتصلة بالتغيير.

وتتضمن التحصين ضد الضغوط ثلاث مراحل:

1 -مرحلة التعليم.

2 -مرحلة التكرار.

3 – مرحلة التدريب التطبيقي .(فتحية بوعيشة،2012،ص 24،25)

2 –العلاج التطبيقي الانفعالي:

يركز على تعديل البناء التي تعتبر عن سوء التوافق وتسبب التوتر الانفعالي حيث يرى اليس 1962 Ellis أن ذوي السلوك نمط "أ" لديهم أفكار ومعتقدات عن العالم المحيط بهم ويمكن أعادة البناء المعرفي كمثل هذه الأفكار عن طريق تدريبهم من خلال نموذج مكون من03 خطوات أما A فتعني الخبرة المنشطة Activiting Expérience وهي حادث أو خبرة صادمة كطلاق أو رسوب أو وفاة (هذا والآن) يتم إدراكها في مناخ غير عقلاني وذلك تكون الخبرة المنشطة خبرة لاعقلانية.

أما B فتعني Belifsyste ويقصد بها نظام معتقدات لا عقلاني للذات وكل خبرة يوجد حولها جمل داخلية ومعتقدات منها معتقدات لا عقلانية تعني الفرد.

أماC فتعني Conséquence أي النتيجة الانفعالية والتي يشعر بها الفرد نتيجة للخبرة وتكون مناسبة لنظام المعتقدات فإذا كان نظام المعتقدات لا عقلاني كانت النتيجة اضطراب انفعالي وخلل سلوكي كما في حالات القلي والاكتساب. (أحلام محمد سري ،2000،ص 172)

1/ الأحداث النشطة التي يظهر تحديدها له في بيئته وتشير لديه الرغبة في العمل.

2/ نظام الأفكار والمعتقدات والتي تحدد كيفية إدراك الأحداث المحيطة به.

3/ رد الفعل الانفعالي والناتج عن الخطوة الأولى والثانية بإدراك هذه النماذج يتم التعرف إلى كيفية إعادة بناء الأفكار الغير عقلانية إلى أفكار عقلانية ويتضمن ذلك مستويين آخرين هما.

4/ تثبيت الأفكار العقلانية بديلا عن الأفكار الغير عقلانية ويتفاعل مع الخطوة رقم 2.

5/ تجهيز رد فعل انفعالي جديد والذي يتفاعل مع رقم ويعد بديلا أيضا للخطوة رقم 3.(عادل شكري محمد كريم،2006،ص71،72

خلاصة:

من خلال ما تم عرضه في هذا الفصل تبين أن نمط السلوك (أ) من الأنماط التي يمكن قياسها لدى الفرد وذلك من أجل الكشف على تركيبة شخصيته وتمييزه عن غيره وكذلك اتضح لنا أن أصحاب شخصية سلوك النمط "أ" يتصفون بكل السمات التي تم ذكرها وذلك لتحقيق ذواتهم وإثبات شخصيتهم .

الفصل الثالث: التشوهات المعرفية

تمهيد

1-مفهوم التشوهات المعرفية

2 - أنواع التشوهات المعرفية

3 - خصائص التشوهات المعرفية

4 –فئاتالتشوهات المعرفية

5 –نضريات التشوهات المعرفية

6 -النموذج المعرفي للتشوهات المعرفية.

7 - الاساليب المعرفيةلاصلاح التشوهات المعرفية.

8 - التشوهات المعرفية وعلاقتها ببعض المتغيرات.

خلاصة

تمهيد:

التفكير ميزة خص بها الله الإنسان عن سائر الكائنات الحية فكل ما توصل إليه إنسان من اختراعات ونجاحات في مجالات مختلفة وحتى خيباتناتجة من عمليات التفكير ،وتفكيره وإدراكه للمواقف المختلفة ،هو الذي يحدد طريقة استجابته بناءا على كل معارف وخبراته السابقة عنها فإما أن تكون إدراكاته عنها منطقية فتكون استجابة منطقية أيضا وإما أن تكون له تشوهات معرفية فتكون استجابات غير منطقية، ومن هذا المنطق سنتطرق في هذا الفصل إلى تعريف التشوهات المعرفية وأنواعها وخصائصها.

1)مفهوم التشوهات المعرفية:

* يرى أرون بيك و آخرون Aron Beck et al (1979) أن التشوهات المعرفية هي عبارة عن منظومة من الأفكار الخاطئة والتي تظهر أثناء الضغط النفسي .

* كما يعرفها فرانك برونو (1993) بأنها من الطرق الغير عقلانية وغير منطقية للتفكير وهي في الغالب لها دور في كل من الاستجابات الانفعالية المعاكسة والأفعال التي تؤدي إلى هزيمة الذات .(صلاح الدين،لمياء عبد الرزاق،2015،ص653)

*هيمجموعة من العمليات العقلية تمثل أخطاء في التفكير والمعتقدات السلبية التي تبعث بدورها مشاعر سلبية وتتدخل في تشكيل نمط استجابات الفرد السلوكية.(قصي خالد ،أحمد التخاينة 2022،ص 671)

* يعرفها الفرحاتي (1997) بأنها تركيبات أو صيغ معرفة وتمثل نماذج يعتنقها الفرد عن ذاته والعالم والمستقبل .

* أما رسلان (2011) تعرفها بأنها : أساليب تفكير غير منطقية ومعارف تؤثر على إدراك الفرد وتفسيراته للأشياء إما بال الدحض أو المبالغة. (رسلان،2011،ص 63)

نستنتج من هذه التعريفات أن التشوهات المعرفية هي عبارة عن منظومة من الأفكار الخاطئة والمعتقدات السلبية ومعرفية تؤثر على إدراك الفرد وتفسيراته للأشياء وتظهر هذه الأفكار والمعتقدات أثناء الضغط النفسي.

2) أنواع التشوهات المعرفية:

لقد حدد بيك Beckمجموعة من التشوهات المعرفية المهمة التي يمكن تحديدها في عمليات التفكير وتؤدي إلى اضطرابات نفسية مختلفة هي:

1-الكل أو لا شيء (التفكير الثنائي) All or nothing:

يشير هذا المفهوم إلى ميل الفرد لتنظيم الأشياء بشكل متطرف (أبيض ،أسود) من خلال التفكير أن شيئا ما يجب أن يكون بالضبط وهنا يريد الفرد الحصول على كل شيء أو خسارة كل شيء فمثلا الطالب الذي يحصل على علامة عالية لكنها ليست كاملة فيقول أنا فاشل تماما إن هذا التفكير مشوه معرفي ،لأنه يقوم على أساس القطبية في التفكير أي على أساس متطرف كل شيء أو لا شيء ولا يوجد وسط .

2 - التعميم المفرط (الزائد) over geheralization :

يشير هذا التشويه إلى اعتناق معتقدات متطرفة بنيت على إثر حادث معين ثم يميل الفرد إلى تطبيق هذه المعتقدات بشكل غير صحيح كل حوادث ليست مشابهة للحادث السابق فمثلا: شاب تقدم لخطبة فتاة

فرفضته لأنها تدرس في الجامعة ولا تريد الزواج الآن فيقول لنفسه أنا لن أتزوج .... سوف أكون وحيدا كل الفتيات سوف ترفضني في المثال السابق يتم تصوير الخبرة بشكل مشوه بناء على اقتران بأن جميع النساء لديهن نفس الخصال لذلك سوف يتم رفضه دائما.(عبد الرحمان،أحمد محمود طمونيص18ص2019)

3 – التجريد الانتقائي: يوجه هنا الفرد اهتماما وانتباها خاصا لأحد التفاصيل السلبية وينشغل بها متجاهلا أي من التصورات الايجابية الأخرى ،فهو لا يرى الصور بشكل كلي لكنه يركز فقط على الجانب السيء فيها.

4 – التضخيم والتموين: يميل المراهق الذي يتبنى هذا النوع من التفكير إلى تضخيم ومبالغة المواقف التي يتعرض لها وفي الوقت ذاته يميل إلى التقليل من الايجابيات أو يسقطها من حساباته وقد يقوم بإعطاء قيمة أكبر أو أقل نسبيا للأشياء والأحداث بحيث تختلف تلك القيمة عن تقييم الآخرين لهذه الأشياء والأحداث .(هاني عباره،ماريورحال،أحمد حاج موسي،2018،ص412)

5– الاستنتاج الاعتباطي (Arbitraryinterhce) : وهو يعني توصل الفرد إلى استنتاج معين دون وجود دليل كاف عليه فكثيرا من أفكارنا المشوهة ناتجة عن الاستنتاج الخاطئ.

6– الشخصية أو التمثيل الشخصي (Personnalization): وهي تفسير الأحداث من وجهة نظر المريض ،وهذا النوع من التفكير هو ما يعرف بالإحالة الذاتية Self–reference وهو منتشر لدى العصابيين والذهانيين ،ففي هذا النوع من التحريف يحمل الشخص نفسه المسؤولية عن مواقف وأحداث لا تكون بالضرورة تحت سيطرته وتحكمه

7- لوم الذات وانتقادها: يعني إساءة تفسير الأحداث والوقائع بشكل يؤدي إلى التقليل من شأن الذات وإلقاء اللوم عليها أي توجيه النقد إلى الذات والتقليل من شأنها كأن يقول الفرد أن كل أفعالي وتصرفاتي خاطئة ويلوم نفسه على كل مشكلة تحدث له.

8 - تعبيرات الينبغيات(Shouldsstatemehts) : أي تفسيرات لأحداث في ضوء الكيفية التي ينبغي أن تكون عليها بدلا من التركيز ببساطة على كل ما هو عليه أو ماذا تكون مثل: ينبغي أن أعمل كل شيء بشكل جيد وإذا لم أفعله أكون فاشلا.

9 - قراءة الأفكار(Mindreading) : اعتقاد الفرد أنه يعرف ما يفكر فيه الآخرون نحوه دون وجود دليل كافي عن هذا التفكير وكذلك قراءة أفكار الآخرين سلبيا من قبيل أنهم يظنون بأنه أقل منهم.

10 - العنونة (labeling):حيث ينسب الفرد السمات السلمية لنفسه وللآخرين مثل أنا غير مرغوب في الأسرة أنا شخص خاسر . (حسين،2007)

نلاحظ أن التشوهات المعرفية لها عدة أنواع مختلفة ولكل نوع له ميزة وخاصية .

3) خصائص التشوهات المعرفية:

من أهم خصائص التشوهات المعرفية ما يلي:

1-أنها تعد حقائق مطلقة وأساسية وجوهرية.

2- يعبر عنها عادة في قوالب جامدة مثل : إذا حدث كذا.....فإنه يجب أن يحدث كذا.....

3- أنها مدعمة للذات ومساعدة على استمرارها Self-perpetuate ومن ثم فهي مقاومة لأي تفسير يحدث للذات.

4 - تتشكل التشوهات المعرفية في سن مبكرة وتصبح مألوفة ،لذلك ينظر الشخص إلى أن أي تغيرات تحدث تعتبر تهديدا له ونتيجة لذلك فإنه سوف يحاول حماية سلامة هذه التركيبات وصحتها التي ينظر لها على أنها جوهرية وأساسية.

5- يمكن أن تؤدي التشوهات المعرفية إلى مشاكل نفسية عديدة كتلك التي وصفها الدليل التشخيصي والإحصائي للأمراض النفسية في المحورين الأول والثاني.

6- تنشط التشوهات المعرفية من الأحداث ذات الصلة بالفرد أي الأحداث المؤثرة التي يمر بها الفرد في حياته.

7- تتشكل التشوهات المعرفية نتيجة لتجارب الفرد وخبرات حياته السابقة (مثل علاقة الفرد بالأسرة والآخرين ذوي الأهمية الذين يؤدون دورا حاسما في حياته خلال مراحل نموه).(دكتور أحمد هارون،2017،ص12/11)

4)فئات التشوهات المعرفية:

من الأهمية أن نشير إلى أن فكرة تلقائية معينة أو معتقد أو استدلال ما قد لا يحتوي فقط على واحد من التشوهات المعرفية ،بل عديد منها فقط يميل الشخص إلى تبني نمط من أخطاء التفكير، قد يكون ثابتا فمثلا قد يستخدم في أغلب مواقفه فئة مثل القفز إلى النتائج وأفعال"يجبولازم"والمشكلات الوجدانية مثل القلق الاكتئاب والشعور بالذنب كلها قد تميل إلى تبني فئة أساسية من التشوه المعرفي أو أخطاء التفكير

المتعلقة بها ويوضح الشكل (2) بعض فئات أخطاء التفكير الشائعة في مشكلات انفعالية وجدانية بعينها ويمكن أن يستخدم ذلك لمساعدة المعالج في تحديد أخطاء التفكير الجوهرية لمشكلة بعينها وأيا كان الأمر فمن المهم الإشارة إلى أن الفئة التي يتباناها شخص معين لمشكلة انفعالية معينة ومجردة سوف يغلب عليها طابع الفردية .(كوروين وآخرون،2008)

جدول (2) فئات تشوهات المعرفية ضمن بعض المشكلات . (كوروين وآخرون،2008 بتصرف)

	القلق الهلع العصبية	الاكتئاب	الغضب	الشعور بالذنب	الألم	الغيرة المرضية	الخجل الارتباك
الكل أو لاشيء	✓	✓	✓		✓		✓
الشخصنة واللوم		✓	✓	✓			✓
التفكير الكوارثي	✓	✓				✓	✓
يجب وينبغي	✓	✓	✓		✓	✓	
التجريد الانتقائي	✓	✓		✓			✓
تجاهل الايجابيات	✓	✓	✓				
التعميم الزائد	✓	✓					
التضخيم والتهوين	✓	✓			✓		
العنونة	✓	✓	✓	✓			✓
الاستنتاج الاعتباطي	✓	✓			✓	✓	

5) نظريات التشوهات المعرفية:

1/ النظريـة المعرفيـة: تأسست النظرية المعرفية بواسطة" أرو نبيك Aron Beck"وتم بناؤها على اقتران أن التفكير السلبي المشوه يؤثر على مشاعر الفرد وبالتالي يؤثر على سلوكه وهذا بدوره يقود إلى اضطرابات نفسية وأنه من خلال تعديل التفكير السلبي سيؤدي ذلك إلى نمو مشاعر أكثر ايجابية والتي تنعكس على سلوكه فيحث المزيد من التحسن باتجاه الشفاء.

كما لاحظ بيك Beckأن التشويه المعرفي قد يرجع إلى أن الأشخاص المكتئبين يعتنقونثالوثا سلبيا من الاعتقادات يشمل على ما يلي:

- أفكار سلبية عن الذات باعتبارها قاصرة وغير ذات قيمة.

- أفكار سلبية عن العالم باعتباره متوحشا .

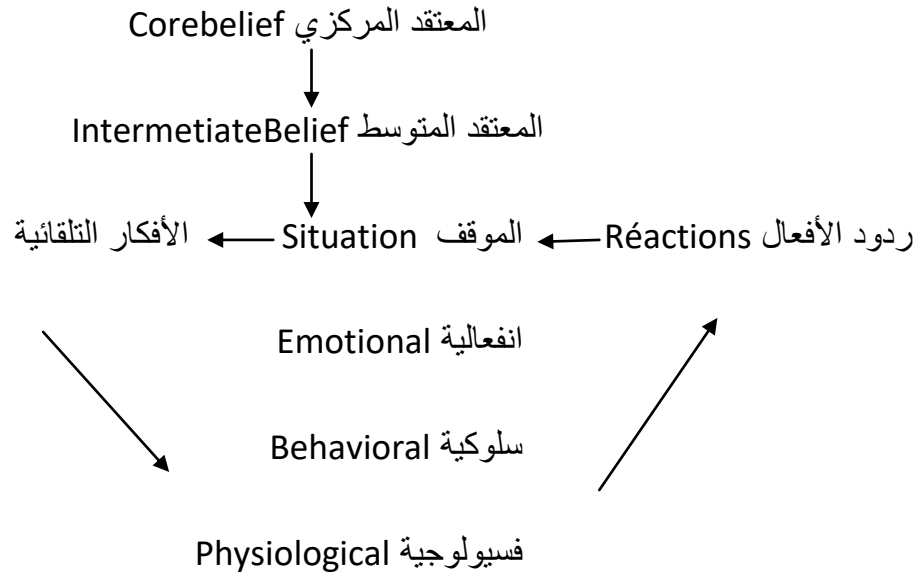
- أفكار سلبية عن المستقبل.

2/ النظريــة التحليليــة: يرى" فرويد" مؤسس النظرية التحليلية أن التشوهات المعرفية عبارة عن ميكانيزمات دفاعية تنتج عند الفشل في إشباع الحاجات الغريزية بينما يرى" أدلر " أن التشوهات المعرفية تنتج عن جانب النقص والعجز الذي يشعر به الفرد نتيجة فشله في الوصول إلى الكمال يري "سوليفان" أن التشوهات المعرفية عبارة عن صورة ذهنية حول النفس والآخرين وهذه الصور تعتبر كأي إدراك أو ملاحظة تتأثر بطبيعة نظام الذات للفرد لذلك ليس بالضرورة أن تتماثل بصورة صادقة. (ياسمين حسن يوسف أبو هلال،2018،ص24،25)

3/ نظريـة ألبـرت الـيس: يرى "إليس"Ellis أن الشخص لا يتفاعل مع ما يحدث من حوله بل يغار ويشكل تصوراته وفقا للمحفزات الخارجية المقدمة له ويمكن للفرد أن يكون عقلانيا في عمليات التفكير والإدراك من خلال ما يمكن أن يكون لديه من القدرة على التفكير بشكل صحيح وإما يكون غير عقلاني ويتعارف مع الواقع وإمكانياته إذ يعكس سلسلة من الأفكار المعينة وغير المنطقية القائمة على سلسلة من التوقعات والتنبؤات والتعميمات الخاطئة التي تتعارض إلى حد ما مع القدرات العقلية للفرد وغير مناسبة للواقع وهذه الطريقة في التفكير تدفع الفرد إلى التشويه والتعميم وإدراكها وفقا لتوجيه الإدراك والتفكير الخاطئ ،والذي يسبب اضطرابات نفسية واضطرابات في العلاقات مع الآخرين. (مليكة،1990،ص 226)

يعتبر" أرون بيك Aron Beck" أول من صاغ الأسلوب العلاجي للتشوهات المعرفية وهو أول فيلسوف جاء بنظرية المعرفية.

6) النموذج المعرفي للتشوهات المعرفية:



شكل رقم (1) النموذج المعرفي عند بيك Beck.

يفترض بيكBeck في النموذج المعرفي أن هناك ثلاث مستويات في النموذج المعرفي بين المعتقدات المركزية (القوالب الفكرية) والمعتقدات المتوسطة (الافتراضات) ،والأفكار التلقائية في موقف معين فإن المعتقدات الداخلية تؤثر على إحساس الشخص والتي يعبر عنها بأفكار تلقائية خاصة بالموقف والتي تؤثر على انفعالاته وسلوكه وفي النهاية تؤدي إلى تغير وظيفي.

1-المعتقدات المركزية (القوالب الفكرية):

إن المعتقدات المركزية هي الأفكار الأكثر مركزية عن الذات والناس الآخرون والعالم المحيط بنا، إنها المفاهيم العميقة التي لا يصل إليها الأشخاص غالبا حتى بأنفسهموإنالشخص ينظر لهذه الأفكارعلى أنها حقائق مختلفة أي الأشياء على ما تكون ويفترض" بيكbeck" أن المعتقدات السلبية تقع في قسمين كبيرين:

أ) المعتقدات المتعلقة بالعجز والضعف .

ب) المعتقدات المتعلقة بالكراهية.

إن هذه المعتقدات تنمو في الطفولة عندما يتغلغل الطفل مع الآخرين ويواجه عدة مواقف ،إن أغلب الناس يتسمون بمعتقدات مركزية ايجابية أغلب فترات حياتهم ،إن المعتقدات المركزية السلبية قد تظهر في لحظات الضغوط النفسية فقط وعلى العكس من الأفكار التلقائية ،إن المعتقدات المركزية هي المستوىالجوهري للاعتقاد ،جامدة تتميز بالعمومية ،إن الأفكار التلقائية والصور الحقيقية التي تجول في فكر شخص ما تعتمد على المواقف ويمكن اعتبارها المستوى الأكثر سطحية في المعرفة.

2- المعتقدات الوسطى:

إن المعتقدات المركزية تؤثر على نمو المعتقدات الوسطى التي تتكون من القواعد والافتراضات ،إن هذه المعتقدات تؤثر على رؤيته الموقف والتي تؤثر على طريقة تفكيره وكيف يشعر ويتصرف لذا فإن المعتقدات المركزية تؤثر على المعتقدات الوسطى والتي تؤثر على الأفكار التلقائية بالتبعية واكد كوروينcorowinوآخرون على أن المعتقدات المضمرة تسمى المعتقدات الوسيطة ذلك لأنها تقع بين المعتقدات المحورية والافكار الآلية ،ومثلها مثل المعتقدات المحورية فإنها غالبا تكون غير ملتصقة أو غير مرتبطة ويمكن أن تنقسم إلى ثلاثة أنواع الاتجاهات والقواعد والفروض وللاتجاهات طبيعتها التقسيمية ،أما القواعد فهي عبارة عن متطلبات في حين تكون الفروض شرطية.(إسلام أسامة محمود العصار،2015،ص12،13)

3- الأفكار التلقائية: تعتبر الأفكار التلقائية تيار من التفكير توجد مع تيار أخر أكثر ظهورا ووضوحا من الأفكار ،وهذه الأفكار شائعة لدى جميع الناس، وهي تنشأ تلقائيا وليس نتيجة للتأمل أو قصد يكونون الافرادغالبا واعين للمشاعر المصاحبة لها فقط ،ولكن بقليل من التدريب يمكنهم التعرف عليها ترتبط الأفكار التي لها علاقة بمشكلة ما مع مشاعر معينة تعتمد على محتواها ومعناها وهي في الغالب قصيرة وخاطئة وتظهر بطريقة مختزلة ويمكنها أن تحدث بصورة لفظية أو صورة خيالية أو كليهما ،حيث يتقبل الناس هذه الأفكار وكأنها حقيقية دون تمعن أو تقييم يمكن تقييم الأفكار التلقائية بناءا على مصداقيتها وفائدتها . (ياسمين حسن يوسف أبو علال،2018،ص21)

تتركز الاضطرابات النفسية حول ثلاث آليات أساسية وفق النموذج المعرفي تساعد في إبقاء على الاضطراب وهذه الآليات هي الثالوث المعرفي،المخططات،التشوهات المعرفية.

الثالوث المعرفي: عندما يتعرض الفرد لمشكلة ما بسبب تفكيره السلبي فإنه يؤدي به إلى مثلث اكتئاب وهي أفكار الفرد السلبية حول ذاته والعالم والمستقبل تتمثل الأفكار السلبية حول الذات بكثرة النقد واللوم للذات وهي أفكار تساهم بإحداث الشعور بضعف احترام الذات وضعف الثقة بالنفس ،فتؤدي إلى صعوبة في إقامة علاقات اجتماعية ،بينما تتمثل الأفكار حول المستقبل بوجود ثلاث تخيلات وأفكار مبنية على التخمين أو التوقع للأحداث بطريقة تتسم باليأس يمكن لليأس في الحالات الأكثر شدة أن يؤدي لأفكار انتحارية .

المخططات: هي عبارة عن خطط عقلية مجردة تعمل كموجهات الفعل وكبناءات لتذكر المعلومات وتفسيرها وكإطار عمل منظم لحل المشكلات ،يتبنى كل فرد مدى واسع من المخططات التي تمكنه من تكوين حس عام للعالم واكتساب معلومات وخبرات جديدة داخل السياق وهي أشبه بالنظام الشامل الذي يستخدمه كل فرد في التعامل مع العالم ،يبدأ تشكيل هذه الأنظمة منذ الطفولة المبكرة ،ومن خلالها يتم معالجة المعلومات وتوجهها وتوجيه السلوك وتشكل نمط تفكير للفرد.

التشوهات المعرفية: تعتبر تيار من الأفكار الخاطئة وغير منطقية والتي تتميز بعدم موضوعيتها على توقعات وتعميمات ذاتية وعلى مزيج من الظن والتنبؤ والمبالغة والتمويل . (ياسمين حسن يوسف،2018،ص 22،21)

7)الاساليب المعرفية لإصلاح التشوهات المعرفية:

طور العلاج المعرفي من قبل "بيك" من خلال التركيز على دور نظام المعتقدات والتفكير في التأثير على السلوك والانفعالات ويستخدم العلاج المعرفي أساليب مختلفة في علاج وإصلاح التشوهات المعرفية وهي كما يلي :

1- فهم المعنى الخاص : فالكلمات لها معان مختلفة عند الناس :الخاسر أنا خاسر كل شيء : المعالج أنت خاسر ماذا يعني أن تكون خاسرا.

2- تحدي ما هو مطلق : ويكون هذا عندما يعبر الفرد عن نفسه بعبارات مثل : كل واحد ،دائما ،أبدا ،لا أحد فيقوم المعالج على مساعدته على تحدي هذه العبارات وتغيرها.

3- إعادة العزو : وذلك عندما يلقى الفرد اللوم على نفسه ويكون العلاج بتصحيح العزو الخاطئ مثلا: أنا السبب ،أنا المسؤول عن خلاف زوجين ،المعالج :عندما تكون هناك مشكلة فغالبا ما يساهم بها الطرفان.

4- تسمية التشوهات: وذلك عندما يكون لدى الفرد تشوهات عديدة معرفية: مثال على تشوه من خلال التعميم الزائد دائما ينتقدوني،المعالج : دائما.

5- اللامصيبة أو اللاتمويل أو اللافاجعة : وذلك عندما يكون الفرد خائفا من نتائج لا يجب حدوثها فيتم التعامل معه عادة بماذا لو أو ماذا إذا مثلا : الفرد إذا لم أحصل على علامة كاملة ستنتهي الأشياء بالنسبة لي،المعالج: ماذا لو حصلت على علامة منخفضة .

6- تحدي التفكير(ثنائي القطب) وذلك عندما ينظر الفرد إلى الأشياء ككل إما أسود أو أبيض.

7- قائمة الايجابيات والسلبيات والموازنة بينهما: يتم الطلب من الفرد أن يكتب قائمة ايجابيات عند ترك التدخين والسلبيات عندما يبقى مستمرا في التدخين ،ثم يقارن بينهما.

8- استخدام التخيل: مثلا يخاف موظف أن يقف أمام المدير ويطلب علاوة فيطلب منه المعالج أن يتخيل نفسه وهو يقوم بذلك.

9- العلاج الشخصي الداخلي: وهذا يتم بتدريب الفرد على المهارات التي تساعده في تخيل أنماط وأشكال التفاعل الذي يسبب له المشكلات في البيئة مثل المهارات الاجتماعية والتدريب على التواصل واتخاذ القرار.

10- ضبط الذات والتقليل من الأحداث غير السارة وزيادة الأحداث السارة.

11- ملأ الفراغات: عندما يتحدث المرضى عن الأحداث وعن ردود الفعل الصادرة منهم تجاه هذه الأحداث فإنها توجد عادة فجوة بين المثير والاستجابة وهذه الفجوة هي الأفكار والمعتقدات وتقع على المعالج مهمة ملأ الفراغ بينهما وذلك من خلال تعليم الفرد على أن يركز على الأفكار التي تحدث أثناء معايشة المثير والاستجابة.

12- ابعاد والتركيز: يطلق "بيك beck"على العملية التي ينظر بها إلى الأفكار بالأبعاد وهي تشمل الاعتراف بأن الأفكار التلقائية ليست من الواقع ولا يوثق بها وهي خاصة بالتكيف وتشتمل على أحداث خارجة عن إطار العز. (أحمد سالم عبد الحميد المعايطة2016،ص 17،18)

ويمكن تفسير ما سبق أن المعالج المعرفي يعتمد على تعزيز الأفكار الايجابية والتغير في الأفكار السلبية فهو من خلال استخدام الأساليب العلاجية يقوم بتوجيه الفرد الئ استعمال افكار تخالف افكاره المشوهة.

8) التشوهات المعرفية وعلاقتها ببعض المتغيرات:

توجد مجموعة من المتغيرات التي تناولت التشوهات المعرفية وعلاقتها ببعض المتغيرات وسنتطرق إلى بعض المتغيرات:

– هدفت دراسة رسلان (2016) إلى الكشف عن التشوهات المعرفية وعلاقتها بالتفكير الخرافي لدى عينة من طلاب الكلية وتكونت عينة الدراسة من (147) طالب وطالبة وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين التشوهات المعرفية و الأفكار الخرافية ،كما أشارت النتائج إلى إمكانية التنبؤ بالتفكير الخرافي عن طريق التشوهات المعرفية .

– هدفت دراسة العيكلي (2015) إلى الكشف عن العلاقة بين الضعف المعرفي والتشوهات المعرفية واليأس لدى مرضى السكري في محافظة بغداد وإلى الكشف عن مستوى التشوهات المعرفية لدى المرضى والكشف عن الفروق في التشوهات المعرفية يعزى إلى الجنس وقد تكونت عينة البحث من (700) مريض ومريضة من رواد مركز الغدد الصماء والسكري في بغداد،وأشارت النتائج إلى ارتفاع مستوى التشوهات المعرفية لدى مرضى السكري،كما أشارت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية وفق متغير الجنس لصالح الذكور ،وإلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المتغيرات الثلاث (التشوهات المعرفية الضعف المعرفي اليأس) . (ياسمين حسن يوسف أبو علال،2018،ص 38،39)

–هدفت دراسة عيبة صلاح ملحي (2005) بعنوان التشوهات المعرفية وعلاقتها بكل من أبعاد الشخصية والذكاء ،هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين التشوهات المعرفية وأبعاد الشخصية كما يقيسها اختبار ايزنكللشخصية،و توصلت نتائج الدراسة لوجود علاقة ارتباطية موجبة بين التشوهات المعرفية وكلا من

الذهانية العصابية والجريمة ولا توجد فروق دالة بين الذكور والإناث في التشوهات المعرفية .(صلاح الدين،لمياء عبد الرزاق،2015ص658)

خلاصة:

نستنتج من خلال ما ذكرناه في هذا الفصل أن "بيكBeck" هو أول من أسهم في ظهور مصطلح التشوهات المعرفية إذ يرى بأن هذا المفهوم يشكل همزة وصل بين المخططات المعرفية والأفكار التلقائية واقترح نموذجا معرفيا للتشويهات المعرفية مؤلفا من أربعة مستويات ،ومن المهم أن نشير إلى أن فكرة تلقائية معينة أو معتقد ما قد لا يحتوي على تشويه معرفي واحد بل يمكن أن يشمل العديد منها ،فبعض المشكلات والاضطرابات قد تميل إلى تبني فئة أساسية من التشويه المعرفي أو أخطاء التفكير المتعلقة بها.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة.

تمهيد.

1- الدراسة الاستطلاعية.

2- منهج الدراسة الأساسية.

3-حدود الدراسة الأساسية .

4- عينة الدراسة الأساسية.

5-أدوات الدراسة و خصائصها السيكومترية.

6-الأساليب الإحصائية.

خلاصة.

تمهيد:

تشكل المنهجية جزءا هاما في اختيار المعلومات الموجودة في الإطار النظري و الوصول إلى المعلومات المتعلقة بمجتمع الدراسة، فالميدان هو جزء مهم يتم فيه التأكد من صحة أو خطأ الفروض التي صيغت وكانت منطلقا للبحث و من اجل ربط الظاهرة المدروسة بالواقع الملموس، لابد من وضع إطار منهجي يمكننا من سير عملنا الميداني و سنتناول في هذا الفصل الدراسة الاستطلاعية وأهدافها ثم الدراسة الأساسية،المنهج،العينة، الحدود المكانية والزمانية و الأدوات المستخدمة لجمع البيانات و في الأخير الأساليب الإحصائية المستخدمة في التحليل.

1-الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية مرحلة هامة في البحث العلمي نظرا لارتباطها بالميدان، فمن خلالها نتأكد من وجود عينة الدراسة، و حسب عبد الرحمان العيسوي فالدراسة الاستطلاعية هي دراسة استكشافية تسمح للباحث بالحصول على معلومات أولية حول موضوع بحثه كما تسمح لنا كذلك بالتعرف على الظروف و الإمكانيات المتوفرة في الميدان، ومدى صلاحية الوسائل المنهجية المستعملة قصد ضبط متغيرات البحث (العيسوي 1989 ص 118).

لقد كان الهدف من هذه الدراسة الاستطلاعية هو تحديد العينة المتمثلة في عمال الحماية المدنية بالمدية، ومعرفة خصائصها، حيث تم تطبيق المقاييس على العينات المتوفرة وتلقينا صعوبات في توزيع المقاييس على العمال لارتباطهم بعملهم وملل العمال في انتقاء الإجابة ،بحجة كثرة البنود مما كلفنا الوقت في الحرص على الإجابة.

هدفت الدراسة الاستطلاعية لتحقيق جملة من الأهداف منها:

- التعرف على مدى ملائمة أدوات الدراسة على العينة المختارة (عمال الحماية المدنية بالمدية)التعرف على عينة الدراسة المتمثلة في عمال الحماية المدنية .
- معرفة مدى ملائمة وفهم عبارات مقياس النمط السلوكي (أ) ومقياس التشوهات المعرفية.

و تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من (30) عامل من عمال الحماية المدنية بالمدية بطريقة قصدية والجدول التالي يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية.

جدول رقم(3) يوضح توزيع أفراد العينة الاستطلاعية حسب متغيرات الدراسة.

خصائص عينة الدراسة		التكرار
الجنس	ذكر	28
	أنثى	02
	المجموع	30
العمر	أقل من 25 سنة	0
	26-34 سنة	11
	35-45 سنة	14
	64 سنة فأكثر	05
	المجموع	30
المستوى التعليمي	ثانوي	21
	جامعي	7
	دراسات عليا	02
	المجموع	30
مدة العمل	أقل من 5 سنوات	2
	من 6 إلى 10 سنوات	9

	11 إلى 19 سنة	10
	أكثر من 20 سنة	9
	المجموع	30

تبين من خلال الجدول رقم(3) أن أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية يتميزون بما يلي:

- عدد الذكور أكثر من عدد الإناث فهذه المهنة تتطلب مجتمع ذكوري قادر على تحمل المسؤولية
- تراوحت أعمارهم من 26 إلى 45 سنة وهي الفئة الشبابية القادرة على العطاء.
- غلب على مستواهم التعليمي الثانوي ثم الجامعي .
- معظم عمالهم لديهم خبرة في العمل تفوق 10 سنوات .

2-منهج الدراسة الاساسية :

قال الله تعالى :<<لِكُلٍّ جَعَلْنَا مِنْكُمْ شِرْعَةً وَمِنْهَاجًا>> (المائدة الآية 48) لكل علم من العلوم مادة و منهج فمادة العلم هي الظواهر التي يتناولها بالتحليل أما منهجه فهو طريقة المعرفة التي يسلكها للتعرف على حقيقة تلك الظواهر (محمد عبد الفتاح الصيرفي، 2001، ص71)

باعتبار أن المنهج هو مجموعة من القواعد والأسس العلمية التي يضعها الباحث من أجل الوصول إلى الحقيقة،حيث يقول رجاء محمود أبو علام بأن المنهج هو التصميم أو الخطة التي يضعها الباحث للحصول على البيانات و تحليلها بغرض الوقوف على طبيعة مشكلة من المشكلات. (رجاء محمود أبو علام، 2004 ص 4)

فإن كانت طبيعة الدراسة الأساسية التي تبحث عن العلاقة بين النمط السلوكي (أ)والتشوهات المعرفية لدى عمال الحماية المدنية بالمدية، فقد تم الاعتماد على المنهج الوصفي لملائمته مع طبيعة هذه الدراسة التي تهدف إلى معرفة العلاقة بين النمط السلوكي (أ) والتشوهات المعرفية.

ويعتبر المنهج الوصفي طريقة لوصف الظاهرة المدروسة وتصويرها كميا عن طريق جمع المعلومات عن المشكلة وتحليلها وتصنيفها وإخضاعها للدراسة الدقيقة.

أما عن أهداف الدراسة في المنهج الوصفي فهي كالتالي : فوزي غرايبة و آخرون ، 2002 ، ص 33.

- معرفة الاتجاهات الكامنة في البيانات بهدف الوصول إلى تعميمات تمكننا من التنبؤ بها في المستقبل.
- معرفة ارتباط متغير بمتغير آخر.
- معرفة النزعة المركزية و الانحرافات في البيانات لمعرفة درجة الفرق بين دخول الفئات المختلفة مقارنة ذلك مع مجتمعات أخرى.

فالمنهج الوصفي يقوم على جمع البيانات و تصنيفها و تبويبها و محاولة تفسيرها و تحليلها بهدف استخلاص النتائج و معرفة كيفية الضبط و التحكم في هذه العوامل و أيضا التنبؤ بسلوك الظاهرة في المستقبل. محمد عبد الغني سحو و محسن أحمد الخضري ، 1996 ، ص 4

3- حدود الدراسة الاساسية :

تعتبر حدود الدراسة من الخطوات المنهجية الهامة ،وقد اتفق الكثير من الباحثين في مناهج البحث على أن لكل دراسة حدود متعلقة بالمكان والزمان، وقد تمثلت هذه الدراسة فيما يلي:

الحدود المكانية : أجريت الدراسة الحالية بمديرية عمال الحماية المدنية بولاية المدية و المؤسسات التابعة لها وهي كالأتي مؤسسة عمال الحماية المدنية بعين الذهب التي تقع في مقر الولاية والمؤسسة التي تقع في دائرة عين بوسيف بولاية المدية بالنسبة لعمال مديرية الحماية المدنية بالمدية تشغل حوالي 2000 عاملا.

الحدود الزمنية : بعد الحصول على الترخيص من رئيس إدارة قسم علم النفس العيادي بتاريخ 2023/2/14 لبدء التربص في مؤسسة عمال الحماية المدنية بالمدية، وتم الموافقة عليها من طرف مدير المؤسسة، و بالتالي فإن الدراسة قد امتدت من 15-02-2023 إلى غاية أفريل2023.

4- عينة الدراسة الاساسية:

تعرف العينة بأنها مجموعة جزئية مميزة و منتقاة من مجتمع الدراسة فهي مميزة من حيث أن لها نفس الخصائص المجتمع ومنتقاة من مجتمع الدراسة، وفق إجراءات و أساليب محددة حيث يتم اختيار عينة ما يجب أولا أن نعرف مجتمع الدراسة الذي هو موضوع اهتمام الباحث. (سعيد تل، 2007، ص96)

ويتم اختيار العينة بعدة طرق منها الطريقة القصدية الغرضية التي تم الاعتماد عليها في هذه الدراسة و يعرفها موريس بأنها أخذ عينة عن طريق السحب بالصدفة من بين مجموع عناصر مجتمع البحث.(أنجرس موريس، 2006، ص 304)

حيث اخترنا (30) من عمال الحماية المدنية بولاية المدية، والجداول التالية توضح توزيع أفراد العينة الأساسية حسب متغير الجنس و السن والمستوى التعليمي ومدة العمل.

الجدول (4) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الجنس.

خصائص عينة الدراسة	/	التكرار	النسبة
الجنس	ذكر	28	%93.33

	أنثى	02	%6.66
	المجموع	30	%100

نلاحظ من خلال الجدول ارتفاع عدد الذكور بالنسبة للإناث بالنسب التالية 93.33 نسبة الذكور أما الإناث 6.66، لان هذه المهنة تحتاج فئة الذكور اكثر من فئة الاناث وقد يكون لديهم قدرة كبيرة علئ تحمل مسؤولية واعباء العمل، ومواجهة المخاطر.

جدول رقم(5) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب العمر.

خصائص عينة الدراسة	/	التكرار	النسبة
العمر	أقل من 25 سنة	0	%0
	26 إلى 34 سنة	11	%36.66
	35 إلى 45 سنة	14	%46.66
	46 سنة فأكثر	05	%16.66
	المجموع	30	%100

نلاحظ من خلال جدول رقم (05) أن الفئة العمرية من 35 إلى 45 سنة أكثر من الفئات التالية من 25 سنة ومن 26 إلى 34 سنة و46 سنة فأكثر، وبالتالي فالفئتين العمريتين التي تراوحت أعمارهم من 26 إلى 45 سنة تجاوزت الثمانين غي المائة وهي الفئة الشبابية القادرة على العطاء والصبر والتفاني في العمل. كما انه من بين شروط هذه المهنة تحديد العمر، و قد تكون الفئة العمرية الصغرى في تربصات ميدانية .

جدول رقم (06) يوضح توزيع أفراد العينة حسب المستوى التعليمي.

خصائص عينة الدراسة	/	التكرار	النسبة
المستوى التعليمي	ثانوي	21	%70
	جامعي	07	%23.33
	دراسات عليا	02	%6.66
	المجموع	30	%100

نلاحظ من خلال جدول رقم (06) أن المستوى التعليمي ثانوي أكثر من المستويات الأخرى جامعي ودراسات عليا، لان اغلبية الشباب عند رسوبهم في شهادة البكالويا ومواجهتهم للضغوطات في المستوى المعيشي يتوجهون الى الحياة المهنية فيختارون هذه المهنة .

جدول رقم (07) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب مدة العمل.

خصائص عينة الدراسة	/	التكرار	النسبة
مدة العمل	أقل من 5 سنوات	02	%6.66
	من 6إلى 10 سنوات	09	%30
	من 11 إلى 19 سنة	10	%33.33
	أكثر من 20سنة	09	%30
	المجموع	30	%100

نلاحظ من خلال جدول رقم (07) أن فئة مدة العمل 11 إلى 19 سنة أكثر نسبة من الفئات التالية أقل من 5 سنوات ومن 6 إلى 10 سنوات وأكثر من 20 سنة، وبالتالي فأكثر من 60 في المائة لديهم خبرة في مجال عملهم تفوق 11 سنة، وهذا يدل على أن هذه المهنة تتطلب صبر وإتقان وتفان وضمير يقظ.

5-أدوات الدراسة وخصائصها السيكومترية:

5-1- مقياس النمط السلوك (أ): صمم هذا الاختبار من طرف ناهدة سكر ، يقيس الأنماط السلوكية للشخصية ويتكون من 52 بندا موزعة عبر المحاور التالية : (ناهدة سكر ، 2003).

- ❖ السرعة و نفاذ الصبر: تضم الكلام السريع، الإحساس بضيق الوقت، عدم الصبر، الشعور بالذنب عند الراحة.
- ❖ الطموح و المثابرة: تضم الكفاح المستمر لإنجاز المزيد من الأعمال، وتيرة أدائهم متزايدة، رغبة و دافع للتفوق.
- ❖ التوتر و الانفعال: يضم القابلية للاستثارة، التوتر العصبي، الغضب.
- ❖ المنافسة و الاستغراق في العمل: الانشغال الدائم بالعمل، عدم أخذ قسط من الراحة، تحدي الآخرين، حب المنافسة.
- ❖ العدوانية و الاندفاع : التسرع، التهديد، العنف، المعارضة .

تعليمة مقياس نمط السلوك (أ):انظر الملحق رقم (01):

ضع علامة (×) تحت (نعم) إذا كانت إجابتك على العبارة بالإيجاب و تحت (لا)إذا كانت إجابتك عليها بالنفي، أما إذا كنت مترددا في الإجابة فضع علامة (×) تحت كلمة نوعا ما.

أرجو أن تجيب على كل العبارات ولا تترك عبارة بدون إجابة مع العلم أنه لا توجد عبارات صحيحة وأخرى خاطئة، فالمطلوب منك أن تعبر تعبيرا صادقا عن رأيك .

طريقة تصحيح مقياس نمط السلوك (أ).

الجدول رقم (8) يبين طريقة تصحيح نمط السلوك (أ).

البدائل	/	نوعا ما	نعم
الدرجة	0	1	2

وعلى هذا الأساس فإن ارتفاع الدرجة يكون في اتجاه خصائص سلوك نمط "أ " كما تم تصنيف هذه الدرجات إلى ثلاث مستويات وذلك حسب الجدول التالي رقم (9).

مستويات نمط السلوك أ	الدرجات
نمط سلوك أ ضعيف	52-0
نمط سلوك أ متوسط	105 -53
نمط سلوك أ مرتفع	156-106

المصدر: (فتحية بوعيشة، 2012)

الخصائص السيكومترية للمقياس:

صدق المقياس : هو قدرة الأداة على قياس ما أعدت لقياسه فالاختبار الصادق هو الذي يصلح لقياس صفة محددة دون غيرها وبالتالي فالدرجة المحصل عليها تعد انعكاسا فعليا لهذه الصفة.(حسن عبد الفتاح الغامدي ، ص 57).

صدق المحتوى (صدق المحكمين):

يدل هذا النوع من الصدق على مدى تمثيل محتوى الاختبار للنطاق السلوكي الشامل للسمة المراد الاستدلال عليها.(صلاح الدين محمود علام، ص 190)

وعلى هذا الأساس فقد قامت الباحثة بعرض مقياس نمط السلوك (أ) على مجموعة من أساتذة جامعة سعد دحلب البليدة قسم علم النفس وعلوم التربية و الأرطوفونيا، وتم الأخذ بملاحظاتهم وتوجيهاتهم، وأسفرت المعالجة الإحصائية لدرجة اتفاق المحكمين للمقياس عن نسبة صدق تتراوح بين 0.23 و 01 و كلها كانت دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.05).(فتحية بوعيشة، 2012، ص 113 ،114).

صدق المقارنة الطرفية :

تقوم طريقة المقارنة الطرفية على تقسيم درجات الأفراد إلى مستويين :

القسم العلوي يتألف من 27% من أعلى الدرجات.

القسم السفلي يتألف من 27% من أدنى الدرجات.

ويتم استبعاد 46% الوسطى وتتلخص هذه العملية في معامل السهولة للسؤال عن الجزء العلوي بمعامل سهولته في الجزء السفلي.(أحمد عبد الرحمان إبراهيم، عثمان، ص 153).

ثم نحسب دلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين باستعمال اختبار T–Test وقد تحصلنا على النتائج المبينة في الجدول التالي:

الجدول رقم (10) يبين دلالة الفروق بين المجموعة العليا والمجموعة الدنيا باستعمال اختبار T-Test بالنسب التالية:

المقارنة الطرفية	المتوسط	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	27%من حجم العينة	قيمة ت	الدلالة
المجموعة العليا	108	12.24	3.16	15	12.43	0.01
المجموعة الدنيا	67.20	3.42	0.88	15		

المصدر: (فتحية بوعيشة، 2012)

يتبين من خلال الجدول السابق أن الفرق بين متوسطي المجموعتين العليا و السفلى لمقياس سلوك نمط " أ" دال عند 0.01 مما يعني أن هذا المقياس صادقا . (فتحية بوعيشة، 2012، ص 115)

الثبات:

يقصد به دقة الاختبار في القياس وعدم احتوائه على تناقض، أي هو الاختبار الذي يعطي نفس النتائج تقريبا إذ ما أعيد تطبيقه على نفس الأفراد(عبد الله بن أحمد دوغان ، طلعت محمد أبو عوف، 2009، ص 61).

معامل التناسق طريقة ألفا كرونباخ:

لقد تم حساب معامل ألفا كرونباخ لبيانات 55 فرد من أفراد العينة لمقياس نمط السلوك (أ)المكون من 48 عبارة و بلغت قيمة معامل ألفا (0.82) و هذا ما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة مقبولة من الثبات و يمكن الوثوق بنتائجه . (فتحية بوعيشة، 2012، ص 119).

معامل التناسق : طريقة التجزئة النصفية : يتم الحصول على ثبات الاختبار باللجوء إلى تقسيمه إلى قسمين أحدهما مفردات فردية والأخر مفردات زوجية، ثم حساب معامل الارتباط بين درجاتالسائقينفي نصف الاختبار، ومن ثم القيام بإجراء تصحيح لهذا العامل عن طريق معاملات سبيرمان وبراونSpearman et Braoun .

معامل التناسق :طريقة التجزئة النصفية لمقياس نمط السلوك (أ):

بعد حساب معامل الارتباط بين درجات البنود الفردية و درجات البنود الزوجية، تم تطبيق معادلة سبيرمان وبراون Spearman et Braoun على أبعاد مقياس نمط السلوك "أ " تحصلت الباحثة على النتائج التالية .

والجدول رقم(11) يبين طريقة التجزئة النصفية لأبعاد نمط السلوك "أ."

المحور	معامل الثبات	المحور	معامل الثبات	المحور	معامل الثبات	المحور	معامل الثبات
السرعة ونفاذ الصبر	0.76	المنافسة والاستغراق في العمل	0.79	الطموح والمثابرة والعدوانية	0.77	التوتر والانفعال	0.81

و النتائج تؤكد أن المقياس ثابت ومن ثم يمكن الاعتماد على نتائجه . (فتحية بوعيشة، 2012، ص 120).

الجدول التالي رقم (12) يبين صدق الاتساق الداخلي لمقياس سلوك النمط "أ"

المحور	البند	الاتساق	المحور	البند	الاتساق	المحور	البند	الاتساق	المحور	البند	الاتساق
السرعة ونفاذ الصبر	1	0.28	المنافسة والاستغراق في العمل	11	0.18	الطموح و العدوانية	5	0.26	التوتر والانفعال	9	0.24
	2	0.25		12	0.20		7	0.14		10	0.26
	3	0.19		15	0.22		8	0.23		14	0.39
	4	0.22		16	0.20		17	0.23		18	0.25
	6	0.33		20	0.13		26	0.28		19	0.17
	13	0.20		23	0.25		30	0.17		21	0.18
	22	0.17		24	0.13		33	0.22		28	0.28
	29	0.28		25	0.37		37	0.24		32	0.21
	34	0.13		27	0.22		39	0.25		38	0.26
	35	0.27		31	0.28		42	0.30			
	40	0.27		36	0.22		43	0.17			
	41	0.33		40	0.23		36	0.20			
	47	0.20		44	0.24						
	48	0.21		45	0.24						

المصدر: (فتحية بوعيشة، 2012)

5-2-مقياس التشوهات المعرفية: انظر الملحق رقم (02):

تعليمة مقياس التشوهات المعرفية:

اخي الفاضل اختي الفاضلة:

لديك فيما يلي مقياس يتضمن مجموعة من العبارات التي تقيس تصرفك و مشاعرك وافكارك اتجاه بعض المواقف،وهو دراسة علمية للبحث على الماستر لذا نأمل منك قراءة فقرات مقياس قراءة متأنية والاجابة على جميع الفقرات بوضع علامة (×)في خانة الاجابة التي تنطبق عليك.

-وصف المقياس

تمثلت أداة الدراسة في مقياس التشوهات المعرفية من إعداد الباحثة صلاح الدين، لمياء عبد الرزاق (2015)حيث يتكون المقياس من 34 عبارة موزعة على ستة أبعاد.

الجدول التالي رقم (13) يوضح هذه الأبعاد وعدد العبارات الخاصة بكل منها.

م	أبعاد التشوهات المعرفية	عدد العبارات
1	التفكير الثنائي	7
2	التعميم الزائد	6
3	التفسيرات الشخصية	6

4	التفكير الكارثي	6
5	التهوين	6
6	التجريد الانتقائي	3

تم تطبيق المقياس على العينة التي تكونت من 30 من عمال الحماية المدنية بالمدية، وتندرج الإجابة على المقياس من خلال متصل من ثلاث خيارات (غالبا، أحيانا، نادرا) بحيث تعطى الدرجة كما يلي (غالبا 3، أحيانا 2، نادرا 1).

الخصائص السيكومترية:

1-الصدق: يقصد بالصدق ان يقيسا الاختبار فعلا القدرة او السمة او الاتجاه او الاستعداد الذي وضع اختبار لقياسه فالصدق يتناول العلاقة الاساسية بين المفهوم الذي نريد قياسه والرائز او بين السمة والرائز الذي يهدف الى قياسها (فيصل عباس 1996-ص22-23)

أ-صدق ارتباط البنود بالدرجة الكلية:

تم استخدام معامل الارتباط بين درجات البنود والدرجة الكلية للمقياس، والنتائج مدونة في الجدول التالي:

الجدول رقم (14): يبين نتائج حساب ارتباط البنود بالدرجة الكلية للمقياس

البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط
01	0.741*	27	0.584
02	0.433	28	0.608
03	0.761**	29	0.635**
04	0.658*	30	0.345
05	0.784*	31	0.485*
06	0.522	23	0.399
07	0.425	24	0.574*
08	0.687*	25	0.522**
09	0.677**	26	0.968**
10	0.568	27	0.574*
11	0.421	28	0.667**
12	0.865*	29	0.579**
13	7570.	30	0.785*
14	0.748*	31	0.755*
15	0.811*	32	0.687**
16	0.562*	33	0.465*
17	0.399	34	0.582**

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن قيم الارتباط بين البنود والدرجة الكلية لمقياس التشوهات المعرفية تراوحت ما بين (0.345 و0.968) مما يدل على أنها دالة عند مستوى دلالة(0.01 و0.05) ومنه فالمقياس صادق

ب – صدق ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية:

تم استخدام معامل الارتباط بيرسون للتعرف على العلاقة ما بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس

والجدول التالي يبين نتائج حساب ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية:

الجدول رقم(15): يبين نتائج حساب ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية

الرقم	الابعاد	معامل الارتباط
01	التفكير الثنائي	0.854*
02	التعميم الزائد	0.745
03	التفسيرات الشخصية	0.511**
04	التفكير الكارثي	0.674*
05	التهوين	0.784**
06	التجريد الانتقائي	0.685*

نلاحظ من الجدول رقم(15): أن قيم معامل ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية تراوحت مابين(0.511 و 0.854) عند مستوى دلالة (0.01 و 0.05) وهي دالة. وبالتالي فالمقياس صادق

د- إرتباط البنود مع أبعاد المقياس:

قامتا الباحثتان بحساب صدق المقياس باسخدام طريقة ارتباط البنود مع الأبعاد، وذلك باستعمال معامل بيرسون للارتباط، والنتائج مدونة في الجدول الأتي:

الجدول رقم (16): يبين نتائج حساب ارتباط البنود مع الأبعاد المنتمية إليها

البعد	رقم العبارة	معامل الارتباط	البعد	رقم العبارة	معامل الارتباط
التفكير الثنائي	01	0.908**	التفكير الكارثي	20	0.685**
	02	0.748*		21	0.321
	02	0.667**			
	03	0.689**		22	0.576*
	04	0.778**		23	0.687*
	05	0.485		24	
				25	0.497*
			التهوين	26	0.879*
	06	0.598*		27	0.778*
	07	0.905*		28	0.397
التعميم الزائد	08	0.897*		29	0.386
	09	0.459		30	0.441
	10	0.357		31	0.857**
	11	0.689*	التجريد الانتقائي	32	0.602*
	12			33	0.750
	13	0.607*		34	0.524
التفسيرات الشخصية	14	0.893**			
	15	0.883**			
	16	0.453**			
	17	0.753**			
	18	0.377			
	19	0.659*			

من خلال الجدول رقم (16) يتبين أن قيم ارتباط البنود (1، 2، 3، 4، 5، 6، 7) مع البعد المنتمية إليه (التفكير الثنائي) تراوحت ما بين(0.485 و 0.908) عند مستوى دلالة (0.01 و 0.05). وهي دالة.

كما تبين أن قيم إرتباط البنود (8، 9، 10، 11، 12، 13) مع البعد المنتمية إليه (التعميم الزائد) وتراوحت ما بين(0.357 و 0.897) عند مستوى دلالة (0.05 و0.01). وهي دالة

أما قيم إرتباط البنود (14، 15، 16، 17، 18، 19) مع البعد المنتمية إليه (التفسيرات الشخصية) تراوحت ما بين(0.377 و 0.893) عند مستوى دلالة (0.01و0.05). وهي دالة

أما قيم إرتباط البنود (20، 21، 22، 23،24، 25) مع البعد المنتمية إليه (التفكير الكارثي) تراوحت ما بين(0.321 و 0.687) عند مستوى دلالة (0.05 و0.01). وهي دالة

أما قيم إرتباط البنود (26، 27، 28، 29، 30، 31) مع البعد المنتمية إليه (التهوين) تراوحت ما بين(0.386 و 0.879) عند مستوى دلالة (0.01و0.05). وهي دالة

أما قيم إرتباط البنود (32، 33، 34) مع البعد المنتمية إليه (التجريد الانتقائي) تراوحت ما بين(0.624 و 0.750) عند مستوى دلالة (0.01و0.05). وهي دالة. ومما سبق نلاحظ أن قيم الارتباط جميع بنود المقياس تراوحت ما بين (0.321 و 0.908) وهي دالة. وبالتالي فالمقياس صادق.

2-الثبات: تم استخدام معامل ألفا لكرونباخ، والنتائج مدونة في الجدول التالي: الجدول رقم (17): يبين نتائج حساب معامل ألفا لكرونباخ

	قيمة معامل ألفا لكرونباخ
مقياس التشوهات المعرفية	0.811

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن قيمة معامل الفالكرونباخ قدرت بـ(0.811) وهي قيمة عالية جدا، مما يدل على أن المقياس ثابت.

وبما أن المقياس صادق وثابت فإنه يصلح لتطبيقه على الدراسة الحالية.

6-الأساليب الإحصائية للدراسة:

الجدول رقم (18) يوضح الأساليب الإحصائية للفرضيات.

الرقم	نص الفرضية	الأداة المستخدمة	الأسلوب الإحصائي
1	مستوى النمط السلوكي (أ) لدى عمال الحماية المدنية بالمدية ضعيف	- مقاييس نمط سلوك(أ)	المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري اختبار T-Test لعينة واحدة
2	مستوى التشوهات المعرفية لدى عمال الحماية المدنية بالمدية متوسط	مقياس التشوهات المعرفية	المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري اختبار t-test لعينة واحدة
3	توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين النمط السلوكي (أ) والتشوهات المعرفية لدى عمال الحماية المدنية بالمدية	مقياس نمط السلوك (أ) مقياس التشوهات المعرفية	معاملالارتباط بيرسونperson
4	توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نمط السلوك (أ) لدى عمال الحماية المدنية بالمدية تعزى لمتغير الخبرة .	مقاييس نمط السلوك (أ)	اختبار تحليل التباين الأحادي Amovaonway
5	توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التشوهات المعرفية لدى عمال الحماية المدنية بالمدية تعزى لمتغير الخبرة .	مقاييس التشوهات المعرفية	اختبار تحليل التباين الأحادي Amovaonway اختبار شيفيه

الاساليب الاحصائية المستخدمة في الخصائص السيكومترية:

- معامل ارتباط بيرسون
- معامل الفاكرونباح

خلاصة:

تطرقنا في هذا الفصل إلى تقديم أهم إجراءات الدراسة الميدانية بشكل مفصل بدأ بالدراسة الاستطلاعية وأهدافها ثم إلى الدراسة الأساسية بتحديد المنهج المتبع و الحدود المكانية و الزمانية و عينة الدراسة، وكذلك أدوات جمع البيانات و خصائصها السيكومترية بالإضافة إلى الأساليب الإحصائية المستخدمة التي تم الاعتماد عليها في هذه الدراسة الميدانية.

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج فرضيات الدراسة.

تمهيد

1/ عرض وتحليل وتفسير و مناقشة نتائج فرضيات الدراسة.

1-1-عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الاولى

1-2-عرض و تحليل ومناقشة الفرضية الثانية

1-3-عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثالثة

1-4-عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الرابعة

1-5-عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الخامسة

الاستنتاج العام.

خاتمة.

قائمة المراجع.

قائمة الملاحق.

تمهيد:

بعد أن تطرقنا لأهم إجراءات الدراسة الميدانية سنتناول في هذا الفصل عرض وتحليل وتفسير ومناقشة نتائج فرضيات الدراسة، وهذا من خلال المعالجة الإحصائية للبيانات المتحصل عليها بعد تطبيق مقياس نمط سلوك (أ) والتشوهات المعرفية، وذلك من أجل التوصل إلى النتائج التي نبرهن بها صحة الفرضيات المطروحة.

1-عرض وتحليل وتفسير ومناقشة الفرضيات:

1-1 عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الأولى: التي تنص على أن مستوى نمط السلوك (أ) لدى عمال الحماية المدنية ضعيف.

وبعد تطبيق اختبار الفروق ت (t-test) لمجموعة واحدة، تحصلنا على النتائج التالية:

الجدول رقم (19): يبين نتائج حساب اختبار ت لعينة واحدة.

	عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الاختبار ت(t-test) لعينة واحدة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية	الملاحظة
نمط سلوك أ	30	99.6589	3.26597	5.3652	29	0.026	دالة

يتضح من خلال الجدول رقم (19) أن متوسط قيمة مستوى نمط السلوك (أ) لدى عمال الحماية المدنية قدرت قيمته بـ(99.6589) وبإنحراف معياري قدر بـ (3.26616)، أما قيمة اختبار ت (t-test) لمجموعة واحدة قدر بـ(5.3652) وبدلالة احصائية بلغت (0.026). وهي قيمة تنتمي الى المتوسط الفرضي(52 ،0 _)وبالتالي توصلنا إلى أن مستوى نمط السلوك لدى عمال الحماية المدنية ضعيف.

- بغرض معالجة الفرضية الأولى والتي تنص على أن مستوى نمط سلوك (أ) ضعيف لدى عمال الحماية المدنية بالمدية وبعد تطبيق الاختبار (T-TEST) أظهرت النتائج أن مستوى نمط لسلوك (أ) ضعيف لدى عمال الحماية المدنية بالمدية ، فبتالي الفرضية محققة.

إن خصائص النمط السلوكي أ المتمثلة في السرعة ونفاذ الصبر،الطموح والمثابرة، التوتر والانفعال، المنافسة والاستغراق في العمل، العدوانية والاندفاع ضعيفة لدى عمال الحماية المدنية بالمدية، وهذا إن دل على شئ فانه يدل على ان عملهم يتطب الجدية والإتقان و الاحترافية العالية والثقة في النفس والإرادة في إتمام عملهم المحاط بالمخاطر، وحتى وان كان من ذوي النمط السلوكي أ فعمله مع اقرأنه في هذه المهنة النبيلة يجعله يتغلب على هذه الخصائص .

وفي هذا الصد اختلفت هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة (ديريفنكو1985 DERIVINCO) أي أن عمال الحماية المدنية بالمدية مستوى نمط سلوك (أ) لديهم ضعيف أي أنهم يتميزون بالصبر في اتخاذ القرارات والابتعاد عن العدوانية وكل هذه الصفات تجعل حياتهم طبيعية.

1-2 عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثانية: التي تنص على أن مستوى التشوهات المعرفية لدى عمال الحماية المدنية متوسط،وبعد تطبيق اختبار الفروق ت (t-test)لمجموعة واحدة، تحصلنا على النتائج التالية:

الجدول رقم (20): يبين نتائج حساب اختبار ت لعينة واحدة.

	عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الاختبار ت(t-test) لعينة واحدة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية	الملاحظة
التشوهات المعرفية	30	72.9761	5.32197	1.3214	29	0.098	غير دالة

يتضح من خلال الجدول رقم (20) أن المتوسط الحسابي لمستوى التشوهات المعرفية لدى عمال الحماية المدنية قدرت قيمته بـ(72.9761) وبإنحراف معياري قدر بـ (5.32197)، أما قيمة اختبار ت (t-test) لمجموعة واحدة قدر بـ(1.3214) وبدلالة إحصائية بلغت (98 0.0). وهي قيمة اكبر بقليل من قيمة المتوسط الفرضي المقدر ب (68)، وبالتالي توصلنا إلى أن مستوى التشوهات المعرفية لدى عمال الحماية المدنية متوسط.

- بغرض معالجة الفرضية الثانية والتي تنص على أن مستوى التشوهات المعرفية متوسط لدى عمال الحماية المدنية بالمدية وبعد تطبيق الاختبار (t-test)أظهرت النتائج أن مستوى التشوهات المعرفية متوسط لدى عمال الحماية المدنية بالمدية وبالتالي الفرضية محققة.

اختلفت نتائج دراستنا مع دراسة (الحادة عوادي 2017) حيث أشار كوروين corwin وآخرون في دراستهم إلى أن الأفكار الآلية تمثل تيار الأفكار والصور الذهنية اللتين تصاحبان الفرد بشكل ثابت وهو يتقدم عبر حياته اليومية العادية، أما الأفكار الآلية السلبية فهي تلك الأفكار والصور التي تستثير الانفعالات السلبية وغير الملائمة وتكون هذه الأفكار وبشكل عام في البداية مقبولة من العميل على أنها أفكار واقعية وصادقة ، فاستمرار التفكير السلبي ما هو إلا جسر للتشوهات المعرفية التي تظهر على شكل أنماط مختلفة من الأخطاء في منطق التفكير التلقائي.

فالتشوهات المعرفية تبدأ بالتشكل منذ الطفولة المبكرة، حيث تبدأ المخططات المعرفية بالتكون من خلال الوالدين بشكل أساسي والأفراد المحيطين بالطفل والتفاعل مع البيئة فإذا كانت البيئة إيجابية ومنطقية التفكير كانت المخططات المعرفية لدى الطفل خالية من التشوهات المعرفية، وهذا ما أكد عليه كورينcorwin(2008) من أن المخططات المعرفية تعمل كموجهات للطفل وتبدأ بالتشكل منذ الطفولة المبكرة من خلال الوالدين،

وقد يرجع مستوى التشوهات المعرفية المتوسط لدى عمال الحماية المدنية إلى أنهم يستشعرون المسؤولية والأمانة الملقاة على عاتقهم، كما أنهم يتمتعون بضمير أخلاقي وصلابة نفسية جعلتهم أكثر

توازنا، وما يعانون منه عمال الحماية المدنية من ضغوطات العمل وبعض عوامل الأخرى التي قد تجعل مستوى التشوهات المعرفية لديهم يزداد.

3-1 عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثالثة: والتي تنص على أنه " توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين النمط السلوكي (أ) والتشوهات المعرفية لدى عمال الحماية المدنية بمدينة المدية.

وبعد تطبيق معامل الإرتباط بيرسون، تحصلنا على النتائج التالية:

الجدول رقم(21): يبين نتائج اختبار معامل الإرتباط " بيرسون "

المتغيرات	عدد أفراد العينة	معامل الارتباط بيرسون "ر"	الدلالة الإحصائية Sig	مستوى الدلالة
النمط السلوكي (أ) والتشوهات المعرفية	30	0.762**	0.000	عند 0.01

يتضح من خلال الجدول رقم (21) إلى أنه هناك إرتباط دال إحصائيا قوي وعكسي بين درجات عمال الحماية المدنية على مقياس النمط السلوكي(أ) ودرجات عمال الحماية المدنية على مقياس التشوهات المعرفية، حيث قدرت قيمة معامل بيرسون "ر" بـ(0.762)، وبدلالة إحصائية (sig) بلغت (0.000) وهي دالة عند مستوى دلالة (0.01).

ومنه فإنه توجد علاقة عكسية سالبة ذات دلالة احصائية بين النمط السلوكي (أ) والتشوهات المعرفية لدى عمال الحماية المدنية بمدينة المدية.

- بغرض معالجة الفرضية والتي تنص على أنه توجد علاقة بين نمط السلوك (أ) والتشوهات المعرفية لدى عمال الحماية المدنية بالمدية وتم استخدام معامل لارتباط بارسون، وقد أظهرت النتائج بأنه توجد علاقة عكسية سالبة بين النمط السلوكي (أ) والتشوهات المعرفية لدى عمال الحماية المدنية بالمدية.

حيث نجد أن الفرد من نمط الشخصية (أ) يتميز بالتنافس والعدوانية وكذا الاحساس بضيق الوقت وغيرها من السمات التي تسبب له مشكلات مع الآخرين سواء مع الأصدقاء أو الرفاق في العمل، إذ يرى بعض الأشخاص من نمط السلوك (أ) يكونون مشغولون بعملهم مما يجعلهم يتجاهلون أفكارهم ويؤدي هذا إلى التفكير اللاسوي وأي خطأ في التفكير يؤدي إلى تشويه معرفي ينعكس على الفرد.

حيث يرى كوروينcorwin(2008) استمرار التكفير السلبي ما هو إلا جسر للتشوهات المعرفية التي تظهر على شكل أنماط مختلفة من الأخطاء في منطق التفكير التلقائي، ونفسر من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول (19) أنه كل ما ارتفع مستوى نمط سلوك (أ) ينعكس سلبا على أفكار أفراد الحماية المدنية بالمدية ولعكس صحيح وفي حدود علمنا وبمقارنة النتيجة الحالية مع نتائج الدراسات السابقة فقد تبين عدم وجود دراسات تناولت موضوع العلاقة بين نمط سلوك (أ) والتشوهات المعرفية وبالتالي فإنه لا توجد نتائج عارضت أو توافقت مع النتيجة الحالية، ومن هنا يكمن اعتبار هذه النتيجة إضافة جديدة في هذا المجال.

1-4 عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الرابعة:

الجدول رقم(22): يبين نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (Anova one way)

والتي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في نمط سلوك (أ) لدى عمال الحماية المدنية تعزى لمتغير الخبرة ، ولاختبار صحة الفرضية يتم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي

(**Anova one way**) ، والنتائج مدونة في الجدول التالي:

	المجموعات	مجموع التباين	درجة الحرية	متوسط التباين	القيمة F	الدلالة الاحصائية
الدرجة الكلية	داخل المجموعات	318.379	2	197.327	5.237	0.059
	ما بين المجموعات	2536.128	26	34.256		
	كلي	2854.507	28			

من خلال الجدول رقم (22) وللمقارنة بين متوسطات فئات مدة العمل الأربعة فيما يخص نمط سلوك (أ) ، تمّ استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي(Anova one way) الذي قدر في الدرجة الكلية لمقياس النمط السلوكي أ المقدر بـ(5.237) عند مستوى الدلالة (0.059)،وبما أن مستوى دلالته أكبر من (0.05) فهذا يعني أنه لا توجد فروق بين متوسطات الفئات.

ومنه نرفض الفرضية القائلة بأنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في نمط سلوك (أ) لدى عمال الحماية المدنية تعزى لمتغير مدة العمل ،ونقبل الفرضية الصفرية القائلة بأنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في نمط سلوك (أ) لدى عمال الحماية المدنية تعزى لمتغير الخبرة.

– بغرض معالجة الفرضية الجزئية الرابعة والتي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نمط سلوك (أ) لدى عمال الحماية المدنية بالمدية تعزى لمتغير الخبرة.

وبعد تطبيق معامل التحليل التباين الأحادي(anova one way) قد أظهرت النتائج بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نمط سلوك (أ) لدى عمال الحماية المدنية بالمدية تعزى لمتغير مدة العمل ومنه الفرضية غير محققة.

وتغزو الباحثتان هذه النتيجة إلى أنه لا توجد فروق لدى عمال الحماية المدنية في نمط السلوك (أ) لمتغير الخبرة .

وتوافقت نتائج دراستنا مع دراسة (حنان بنت محمد أمين محبوب) حيث أنه لا توجد فروق لمدة العمل ، وهذا ما يعني أنه متغير مدة العمل لا يؤثر على مستوى نمط السلوك (أ) لدى عمال الحماية المدنية ويمكن أن تكون هناك عوامل أخرى تؤثر على نمط سلوك (أ) ، فكلما زادت سنوات الخبرة لا يتأثر مستوى نمط سلوك (أ).

1-5 عرض نتائج وتحليل ومناقشة الفرضية الخامسة: والتي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في التشوهات المعرفية لدى عمال الحماية المدنية تعزى لمتغير مدة العمل، ولاختبار صحة الفرضية يتم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (Anova one way)، والنتائج مدونة في الجدول التالي:

الجدول رقم(23): يبين نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (Anova one way)

	المجموعات	مجموع التباين	درجة الحرية	متوسط التباين	القيمة F	الدلالة الاحصائية
الدرجة الكلية	داخل المجموعات	410.721	2	207.860	3.228	0.044
	ما بين المجموعات	3335.011	26	63.777		
	كلي	3745.732	28			

من خلال الجدول رقم (23) وللمقارنة بين متوسطات فئات مدة العمل الأربعة فيما يخص التشوهات المعرفية ، تمّ استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي(Anova one way) الذي قدر في الدرجة الكلية لمقياس التشوهات بـ(3.228) عند مستوى الدلالة (0.044)،وبما أن مستوى دلالته أقل من (0.05) فهذا يعني أنه توجد فروق بين متوسطات الفئات.

يتضح من خلال الجدول السابق بأنه توجد فروق بين المجموعات الاربعة(5 سنوات فأقل/ 6- 10 سنوات/ 11- 19/ أكثر من 20سنة) فيما يخص التشوهات المعرفية لدى عمال الحماية المدنية، وهذا عند مستوى دلالة (0.05). ولتحديد المجموعة الأكثر تشوها معرفيا لدى أعضاء العينة حسب مدة عملهم، يتم استخدام اختبار الفروق بين عدة متوسطات (شيفيه)، والجدول التالي يوضح النتائج المتوصل إليها: **جدول رقم (24) يبين نتائج حساب معامل اختبار شيفيه**

	الخبرة المهنية	الفروق بين المتوسطات	الدلالة الاحصائية

الدرجة الكلية لمقياس التشوهات المعرفية	1 2 3 4	-1.35982 -6.76087 -2.32564	0.000 0.000
	2 1 3 4	1.35982 -8.12069* -4.32656	0.000 0.000
	3 1 2 4	6.76087 8.12069* -2.98102	0.000 0.000
	4 1 23	2.32564 4.32656* 2.98102	0.000 0.000

نلاحظ أن عمال الحماية المدنية ذوو الخبرة المهنية في المجموعة رقم (4) أي (أكثر من 20 سنة)أكثر تشوها معرفيا مقارنة مع البقية، وهذا حسب الدرجة الكلية. ثم تأتي بعدها المجموعة رقم (3) أي (11-19 سنة) ثم تأتي بعدها المجموعة رقم (2) أي (6- 10 سنوات)لتأتي في الأخير المجموعة رقم (1) أي (أقل من 5 سنوات).

بغرض معالجة الفرضية الخامسة والتي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في تشوهات المعرفية لدى عمال الحماية المدنية بالمدية تعزى لمتغير مدة العمل، ويعد من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول (23) بعد تطبيق معامل التحليل التباين الأحاديanova one way)(أظهر النتائج أنه توجد فروق في التشوهات المعرفية لدى عمال الحماية المدنية تعزى لمتغير مدة العمل لصالح الفئة اكثر من 20سنة .

وتفسر هذه النتيجة على أن عامل مدة العمل يؤثر على التشوهات المعرفية، فأفراد عمال الحماية المدنية الذين يكون لديهم مدة عمل طويلة يكونون أكثر تشوها معرفيا، فسنوات الخبرة تلعب دورا في رفع مستوى التشوهات المعرفية عاما بعد عام، وهذا قد يرجع إلى كثرة ضغوطات وصعوبات العمل، فكلما زادت مدة عملهم زادت ضغوطات وصعوبات العمل، وكذا استنزاف كل طاقاتهم من أجل تبيان قدراتهم الفكرية والعضلية بينما نجد العمال الذين لديهم مدة العمل قليلة يكون لديهم مستوى تشوهات معرفية أقل.

وهذا ينعكس سلبا على العمال الذين لديهم سنوات طويلة في العمل من خلال الانهاك الذين يشعرون به.

الاستنتاج العام:

لقد كان الهدف الأساسي للدراسة محاولة معرفة العلاقة بين نمط سلوك (أ) والتشوهات المعرفية لدى عمال الحماية المدنية بالمدية ، ومن هنا قمنا بصياغة الفرضيات التالية:

1- مستوى النمط السلوكي "أ" لدى عمال الحماية المدنية بالمدية ضعيف.

2- مستوى التشوهات المعرفية لدى عمال الحماية المدنية بالمدية متوسط.

3-توجد علاقة بين النمط السلوكي (ا) والتشوهات المعرفية لدئ عمال الحماية المدنية بالمدية.

4- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في النمط السلوكي " أ " لدى عمال الحماية المدنية تعزى لمتغير الخبرة .

5- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التشوهات المعرفية لدى عمال الحماية المدنية تعزى لمتغير الخبرة.

وبعد تطبيق هذه الدراسة على عينة تتكون من 30 عامل من عمال الحماية المدنية، بالاعتماد على الأدوات التالية : مقياس النمط السلوك (أ) لناهدة سكر و مقياس التشوهات المعرفية من إعداد الباحثة صلاح الدين، لمياء عبد الرزاق (2015) وانطلاقا من مما تم عرضه توصلنا إلى النتائج التالية:

- تحققت الفرضية الجزئية الأولى التي تنص على آن مستوى نمط سلوك (أ) ضعيف حيث قدر معامل الاختيار (5,3652(t-test) وهي دالة، فخصائص النمط السلوكي أ المتمثلة في السرعة ونفاذ الصبر،الطموح والمثابرة، التوتر والانفعال، المنافسة والاستغراق في العمل، العدوانية والاندفاع ضعيفة لدى عمال الحماية المدنية بالمدية، وهذا إن دل على شئ فانه يدل على ان عملهم يتطب الجدية

والإتقان و الاحترافية العالية والثقة في النفس والإرادة في إتمام عملهم المحاط بالمخاطر، وحتى وان كان من ذوي النمط السلوكي أ فعمله مع اقرأنه في هذه المهنة النبيلة يجعله يتغلب على هذه الخصائص .

❖ تحققت الفرضية الجزئية الثانية التي تنص على أن مستوى تشوهات المعرفية متوسط حيث قدر معامل الاختبار (1.3214) (t-test) وغير دالة، وقد يرجع مستوى التشوهات المعرفية المتوسط لدى عمال الحماية المدنية إلى أنهم يستشعرون المسؤولية والأمانة الملقاة على عاتقهم، كما أنهم يتمتعون بضمير أخلاقي وصلابة نفسية جعلتهم أكثر توازنا، وما يعانون منه عمال الحماية المدنية من ضغوطات العمل وبعض عوامل الأخرى التي قد تجعل مستوى التشوهات المعرفية لديهم يزداد.

❖ تحققت الفرضية الثالثة التي تنص على انه توجد علاقة عكسية سالبة بين النمط السلوكي(أ) والتشوهات المعرفية لدى عمال الحماية المدنية بالمدية حيث قدر معامل ارتباط بارسون(762،0)عند مستوى الدالة (0,01)، حيث نجد أن الفرد من نمط الشخصية (أ) يتميز بالتنافس والعدوانية وكذا الاحساس بضيق الوقت وغيرها من السمات التي تسبب له مشكلات مع الآخرين سواء مع الأصدقاء أو الرفاق في العمل، إذ يرى بعض الأشخاص من نمط السلوك (أ) يكونون مشغولون بعملهم مما يجعلهم يتجاهلون أفكارهم ويؤدي هذا إلى التفكير اللاسوي وأي خطأ في التفكير يؤدي إلى تشويه معرفي ينعكس على الفرد، حيث يرى كوروينcorwin(2008) استمرار التكفير السلبي ما هو إلا جسر للتشوهات المعرفية التي تظهر على شكل أنماط مختلفة من الأخطاء في منطق التفكير التلقائي، ونفسر من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول (19) أنه كل ما ارترفع مستوى نمط سلوك (أ) ينعكس سلبا على أفكار أفراد الحماية المدنية بالمدية ولعكس صحيح وفي حدود علمنا وبمقارنة النتيجة الحالية مع نتائج الدراسات السابقة فقد تبين عدم وجود دراسات تناولت موضوع العلاقة بين نمط سلوك (أ) والتشوهات

المعرفية وبالتالي فإنه لا توجد نتائج عارضت أو توافقت مع النتيجة الحالية، ومن هنا يكمن اعتبار هذه النتيجة إضافة جديدة في هذا المجال.

❖ لم تتحقق الفرضية الرابعة التي تنص على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في نمط سلوك (أ) لدى عمال الحماية المدنية بالمدية تعزى لمتغير مدة العمل حيث قدر اختبار تحليل التباين لأحادي المقدر ب (5.237) عند مستوى الدلالة (0.059)، وتغزو الباحثتان هذه النتيجة إلى أنه لا توجد فروق لدى عمال الحماية المدنية في نمط السلوك (أ) لمتغير مدة العمل،وتوافقت نتائج دراستنا مع دراسة (حنان بنت محمد أمين محبوب) حيث أنه لا توجد فروق لمدة العمل ، وهذا ما يعني أنه متغير مدة العمل لا يؤثر على مستوى نمط السلوك (أ) لدى عمال الحماية المدنية ويمكن أن تكون هناك عوامل أخرى تؤثر على نمط سلوك (أ) ، فكلما زادت سنوات الخبرة لا يتأثر مستوى نمط سلوك (أ).

تحققت الفرضية الخامسة التي تنص على وجود فروق ذات دلالة احصائية في تشوهات المعرفية، لدى عمال الحماية المدنية بالمدية تعزى لمتغير مدة العمل حيث قدر اختبار تحليل التباين لأحادي المقدر ب (3.228) عند مستوى الدلالة (0.044)، وتفسر هذه النتيجة على أن عامل مدة العمل يؤثر على التشوهات المعرفية، فأفراد عمال الحماية المدنية الذين يكون لديهم مدة عمل طويلة يكونون أكثر تشوها معرفيا، فسنوات الخبرة تلعب دورا في رفع مستوى التشوهات المعرفية عاما بعد عام، وهذا قد يرجع إلى كثرة ضغوطات وصعوبات العمل، فكلما زادت مدة عملهم زادت ضغوطات وصعوبات العمل، وكذا استنزاف كل طاقاتهم من أجل تبيان قدراتهم الفكرية والعضلية بينما نجد العمال الذين لديهم مدة العمل قليلة يكون لديهم مستوى تشوهات معرفية أقل،وهذا ينعكس سلبا على العمال الذين لديهم سنوات طويلة في العمل من خلال الانهاك الذين يشعرون به.

كما توصلنا إلى أن :

- عدد الذكور أكثر من عدد الإناث فهذه المهنة تتطلب مجتمع ذكوري قادر على تحمل المسؤولية
- تراوحت أعمارهم من 26 إلى 45 سنة وهي الفئة الشبابية القادرة على العطاء.
- غلب على مستواهم التعليمي الثانوي ثم الجامعي .
- معظم عمالهم لديهم خبرة في العمل تفوق 10 سنوات .

وفي الأخير نأمل أن تكون هذه الدراسة دافعا للمزيد من الدراسات على عينة عمال الحماية المدنية، مع ضرورة التأكيد على أهمية الدراسات الميدانية التي تنجز في البيئة الجزائرية لأنها السبيل الاصح لتحقيق تراكم علمي يمكننا من الفهم الجيد للشخصية الجزائرية.

خاتمة

خاتمة

تعتبر الحماية المدنية من بين المؤسسات التي تؤدي دورا هاما في حماية المواطن، والسهر على راحته ، حيث يسعى هذا الجهاز بكل ما يملك من معدات وأجهزة وآلات بإنقاذ الناس والممتلكات والبيئة،فهم يعملون بجد وإتقان وعملهم يتطلب احترافية عالية وسرعة وثقة في النفس وإرادة في إتمام هذا العمل الذي يحيط به المخاطر .

فرجال الحماية المدنية لهم دور فعال في حياتنا اليومية لما يقومون به من تدخلات ومساعدات للمجتمع على مدار الساعة، وعلى الرغم من هذا كله إلا أنهم يعانون من مشاكل وضغوطات نفسية تحول دون ممارستهم لهذه المهنة النبيلة على أكمل وجه، وهذا ما دفعنا إلى اختيار هذا الموضوع بهدف تسليط الضوء على هذه الفئة المهمشة.

ومن هنا هدفت دراستنا إلى معرفة مستوى النمط السلوكي "أ" والتشوهات المعرفية وكذا معرفة العلاقة بين النمط السلوكي "أ" والتشوهات المعرفية لدى عمال الحماية المدنية بالمدية.

لقد تم إجراء هذه الدراسة على عينة متكونة من 30 عامل من عمال الحماية المدنية بالمدية، بكل من مديرية عمال الحماية المدنية بولاية المدية و المؤسسات التابعة لها وهي كالأتي مؤسسة عمال الحماية المدنية بعين الذهب التي تقع في مقر الولاية والمؤسسة التي تقع في دائرة عين بوسيف بولاية المدية بالنسبة لعمال مديرية الحماية المدنية بالمدية تشغل حوالي 2000 عاملا.

كما تم الاعتماد على الأدوات التالية : مقياس النمط السلوك (أ) لناهدة سكر2003 و مقياس التشوهات المعرفية من إعداد الباحثة صلاح الدين، لمياء عبد الرزاق (2015) ، حيث يتكون المقياس من 34 عبارة موزعة على ستة أبعاد.

يتضح من خلال ما سبق عرضه في الجانب النظري والجانب الميداني، وبعد الدراسة التي أجريناها في مؤسسة الحماية المدنية بولاية المدية أن نفسية عمال الحماية المدنية تتأثر بالظروف والشروط الخاصة ببيئة العمل، وأي نقص في وتيرة الأداء، والتأخر في الاستعداد للمهمة، قد يكلف خسائر مادية وبشرية، وقد يواجه عمال الحماية المدنية مخاطر صحية ونفسية، كذلك نوع البيئة التي يعملون فيها التي أثرت على سلوكاتهم وأذهانهم، ووجدنا أنهم يتميزون بنمط سلوك (أ) ضعيف فبالتالي يتحلون بالصبر واتخاذ القرارات، ومستوى التشوهات المعرفية لديهم متوسط وهي عبارة عن منظومة من الأفكار الخاطئة والتي تظهر أثناء الضغط النفسي، ومن هنا وجدنا أنه توجد علاقة عكسية سالبة ذات دلالة احصائية بين النمط السلوكي (أ) والتشوهات المعرفية لدى عمال الحماية المدنية بالمدية.

كما أسفرت هذه الدراسة على تقديم جملة من الاقتراحات:

- إجراء مجموعة من البحوث النفسية المتعلقة بهذه الفئة المهمشة التي تعاني في صمت ، مع الاهتمام أكثر بشخصية العامل الجزائري في الحماية المدنية لما لها من دور فعال في حياتنا اليومية ، ومن الموضيع التي يمكن توجيه البحوث إليه نذكر ما يلي:
  - وضع ملمح لشخصية العامل الجزائري في الحماية المدنية .
  - الشخصيات المريضة لدى اعوان الحماية المدنية . .
  - الضغط النفسي واستراتيجيات التعامل لدى اعوان الحماية المدنية .
  - نمط الحياة لدى اعوان الحماية المدنية .
  - وجهة الضبط لدى اعوان الحماية المدنية .
  - تنظيم الإنفعالات لدى اعوان الحماية المدنية .
  - الألكسيتيميا والإكتئاب لدى اعوان الحماية المدنية .
- بناء برامج ارشادية وعلاجية عديدة منها برامج تهدف لخفض التشوهات المعرفية لدى أفراد عمال الحماية المدنية.
- دعم أفكار أعوان الحماية المدنية ومشاركتهم في القرارات المتخذة داخل المؤسسة.

- الأخذ بعين الاعتبار الحالة النفسية للعاملين قبل وأثناء وبعد أداء العمل.
- الحرص على تطوير وتأهيل القدرات الفكرية و البدنية لأعوان الحماية المدنية عن طريق زيادة وتحسين الكفاءة والتدريب المستمر لهم داخل قطاع المؤسسة.
- ضرورة الاهتمام بجميع الجوانب التي تؤثر على العاملين سواء كانت بدنية أو معرفية وخاصة الانفعالية والنفسية التي أصبحت تشكل العامل الفاصل في تحديد أداء أفضل.
- قيام بدراسات تتناول ببناء برنامج سلوكي معرفي للتخفيف من نمط سلوك(أ) و التشوهات المعرفية لدى عمال الحماية المدنية.

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع:

القرآن الكريم

1/ الكتب:

1- أحمد هارون 2017 مقياس التشوهات المعرفية مكتبة أنجلو- المصرية.

2- أحمد عبد الخالق- قياس الشخصية ط.أ ، مطبوعات جامعة الكويت لجنة التأليف والتغريب والنشر، الكويت 1994.

3- آمال عبد السميع ياضة 200 الأنماط السلوكية ، ط1 مكتبة لانجلو- مصر.

4- أحمد محمود عبد الخالق 1994 الابعاد الأساسية للشخصية، دون طبعة، دار المعرفة الجامعة الاسكندرية.

5- أحمد عبد الرحمان، ابراهيم عثمان الكفاءة السيكومتريةللأختبار التحصيلي_ جامعة الزقازيق، مصر_ دون سنة.

6- أنجرس موريس (2006) منهجية البحث العلمي في العلوم الانسانية (د-ط) الجزائردار القصبة.

7- العيسوى عبد الرحمان (1989) الإحصاء السيكولوجي التطبيقي (د-ط) القاهرة، دار النهضة العربية.

8- تل سعيد (2007) مناهج البحث العلمي- تصميم البحث والتحليل إحصائي (ط1) الأردن_ دار المسيرة.

9- جمعة السيد يوسف، دراسات في علم النفس الاكلينكي_ دار غريب_ القاهرة_(2002)

10- حسين_ طه عبد العظيم (2007)العلاج النفسي المعرفي مفاهيم وتطبيقات_ط1_ دار الوفاء الطباعة والنشر الاسكندرية.

11- حسين عبد الفتاح الغامدي_ عناصر مادة مناهج البحث العلمي.

12- رجاء محمود أبوعلام (2004) مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية – دار النشر للجامعات.

13- صلاح الدين محمود علام_ القياس والتقويم التربوي والنفسي أساسياته وتطبيقاته وتوجيهاته المعاصرة_ دار الفكر العربي.

14- على عسكر_ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها ط3_دار الكتاب الحديث الكويت 2003.

15- عادل شكري محمد كريم_ سلوك نمط أ _دراسة في علم النفس الصحة دار المعرفة الجامعة مصر 2006.

16- فوزي غرايبة و آخرون ،2002 أساليب البحث العلمي في العلوم الاجتماعية و الإنسانية ،ط3 ، دار وائل للنشر و التوزيع ، الأردن .

17- محمد عبد الغني سحو و محسن أحمد الخضري ،1996 الأسس العلمية لكتابة رسائل الماجستر و الدكتوراء ، مكتبة الأنجلو مصرية ، القاهرة .

18- محمد عبد الفتاح الصرفي- البحث العلمي الدليل التطبيقي للباحثين ط1 -دار وائل للنشر عمان 2001.

19- مليكة لويس (1990)العلاج السلوكي وتعديل السلوك الكويت_دار القلم للنشروالتوزيع.

20- فيصل عباس (1996) الاختبارات النفسية تقنياتها ة اجرائها ط 1_ دار الفكر العربي_بيروت ،لبنان.

21- نشوة كرم عمار أبو بكر ، 2007، الاحتراف النفسي للمعلمين ذوي النمط أ و ب وعلاقته بأساليب مواجهة المشكلات ، مذكرة لنيل درجة الماجستير ،جامعة العلوم.

22- ناهدة سكر ، 2003 ، الاختبارات و المقاييس النفسية و التربوية ، ط1 ، دار المناهج للنشر و التوزيع ، عمان .

الكتب المترجمة :

23- كوروين وآخرون (2008) العلاج المعرفي السلوكي المختصر ترجمة محمود عبد مصطفى_ دار أتراك للطباعة والنشر والتوزيع ط1- مصر.

3/ المجلات العلمية:

24- بشير معمرية(2012) سلوك النمط أ وتصميم استبيان لقياسه وتقنينه على البيئة الجزائرية، جامعة الحاج الأخضر باتنة، المجلة العربية للعلوم النفسية_ العدد 36.

25- صلاح الدين لمياء عبد الرزاق مقياس التشوهات المعرفية لشباب الجامعي مجلة الإرشاد النفسي، المجلد ع/ العدد 41 مصر 2015.

26- هاني عباره، ماريو رحال أحمد حاج موسى (2018) التشوهات المعرفية وعلاقتها بظهور أعراض اضطراب الشخصية الوسواسية المجلة الأردنية في العلوم التربوية _مجلد 14 عدد 4 جامعة اليرموك، الأردن.

27_قصي خالد احمد التخاينة (2022) مستوى التشوهات المعرفية وعلاقتها بالسلوك الصحي لدى المتعافين من كورونا في محافظة الكرك _العدد45 جامعة مؤتة.

4/ الرسائل والأطروحات الجامعية:

28- اسلام أسامة محمود العصار (2015) التشوهات المعرفية وعلاقتها بمعنى الحياة لدى المراهقين في قطاع غزة- مذكرة منشورة للحصول على درجة الماجستير في الصحة النفسية المجتمعة الجامعة الإسلامية غزة.

29- أحمد سالم عبد الحميد المعايطة (2016) مستوى التشوهات المعرفية لدى الطلبة وعلاقتها بالإساءة اللفظية الموجهة لهم من المعلمين في المدارس- رسالة منشورة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في الارشاد النفسي التربوي- جامعة مؤتة.

30- حنان بنت محمد أمين محبوب النمط السلوكي(أ) للشخصية والخصائص المزاجية لدى عينة من مرضى ضغط الدم الأساسي ومقارنتهم بعينة من الأسوياء بمنطقة مكة المكرمة_ مذكرة لنيل شهادة الماجستير منشورة.

31- رضوان خالد حلاوين(2016) أنماط الشخصية وعلاقتها بتنظيم الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية في محافظة شمال قطاع غزة_ رسالة منشورة مقدمة للحصول على درجة الماجستير في علم النفس من كلية التربية بجامعة الأزهر غزة.

32- سماح رسلان (2011) التشوهات المعرفية وعلاقتها ببعض أنماط التفكير لدى طلاب الجامعة- رسالة ماجستير منشورة ، مصر جامعة المنصورة.

33- سامية رحال (2009)اختبار علاقة الأنماط السلوكية للشخصية استراتيجية المواجهة وبعض المتغيرات الديموغرافية بالاحتراق النفسي لدى عينة من رجال الأمن الوطني_ مذكرة منشورة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس العيادي.

34- عبد الحليم خلقي- نمط الشخصية كمتغير وسيط بين الأسلوب الاندفاع التربوي وسلوك حل المشكلات_ مذكرة ماجستير منشورة_ جامعة الحاج لخضر باتنة 2006.

35- عبد الرحمان أحمد محمود طموني(2019)فاعلية برنامج إرشادي معرفي في خفض التشوهات المعرفية لدى طلبة جامعة القدس مذكرة منشورة لنيل درجة الماجستير في الارشاد النفسي والتربوي، جامعة القدس المفتوحة فلسطين.

36- فتيحة بوعيشة(2012) أثر السلوك(أ) والتفاؤل غير الواقعي وسلوك المخاطرة على ارتكاب الحوادث _ مذكرة ماجستير غير منشورة _جامعة سعد دحلب البليدة.

37- فقيري تونس(2015) علاقة سلوك النمط(أ) بقلق الموت لدى عينة من النساء المجهضات_ دراسة ميدانية بمركب أم الطفل بدار الولادة الحضرية بمستشفى الشهيد بشير بن ناصر بالوادي، مذكرة منشورة تخرج لنيل شهادة ماجستير في علم النفس العيادي، جامعة قاصدي مرباح.

38- فخرية يوسف محمد الجارودي(2001) سلوك الشخصية من نمط(أ) وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلبة وطالبات الامارات_ رسالة ماجستير منشورة في التربية قسم الارشادالنفسي_جامعة القاهرة.

39- وعواع صلاح الدين (2019) علاقة الضغوط وأنماط الشخصية والصحة العامة دراسة ميدانية بمؤسسات انتاج الكهرباء بالمسيلة، رسالة منشورة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه، تخصص علم النفس المرضي المؤسساتي كلية العلوم الاجتماعية والانسانية قسم علم النفس وعلوم التربية، جامعة قاصدي مرباح ورقلة.

40- ياسمين حسن يوسف أبو علال (2018) التشوهات المعرفية وتقدير الذات وعلاقتها بالتسامح والسعادة لدى الراشد والمسنين في محافظة نابلس_ مذكرة منشورة للحصول على درجة الماجستير في إرشاد النفسي والتربوي بكلية الدراسات العليا في جامعة النجاح الوطنية نابلس_ فلسطين.

الملاحق

الملاحق

الملحق رقم01: مقياس النمط السلوكي "أ"

في إطار إجراء بحث ميداني لغرض نيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي ومن أجل هذا نضع بين أيديكم هذه المقاييس ونرجو منكم الإجابة عنها مع العلم أن إجابتكم تستخدم إلا لغرض علمي بحث ونشكركم مسبقا على مساعدتكم لنا في إنجاز هذا البحث.

الجنس: ذكر ☐ أنثى ☐

مكان السكن:

العمر: أقل من 25 سنة ☐ 26- 34 سنة ☐

35- 45 سنة ☐ 46 سنة فأكثر ☐

المستوى التعليمي:

ثانوي ☐ جامعي ☐ دراسات عليا ☐

مدة العمل:

أقل من 5 سنوات ☐ 06 إلى 10 سنوات ☐

11 إلى 19 سنة ☐ أكثر من 20 سنة ☐

ضع علامة (×) تحت (نعم) إذا كانت إجابتك على العبارة بالإيجاب وتحت (لا) إذا كانت إجابتك عليها بالنفي أما إذا كنت مترددا في الإجابة فضع علامة (×) تحت كلمة نوع ما.

أرجو أن تجيب على كل العبارات ولا تترك عبارة بدون إجابة مع العلم أنه لا يوجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة، فالمطلوب منك أن تعبر تعبيرا صادقا عن رأيك.

البنود	نعم	لا	نوعا ما
1/ أفضل أن أتناول طعامي بسرعة			
2/ يهمني أن أنهي الحديث مع الآخرين بسرعة			

3/ عندما يتحدث أحد الأشخاص أتظاهر بعدم سماع حديثه			
4/ كثير ما يكون ذهني مشغولا بأكثر من فكرة في نفس الوقت			
5/ أشعر أني شخص شديد الطموح			
6/ أشعر أني شخص غير صبور			
7/ السعي إلى إحراز النجاح وهدف حياتي			
8/ لا يهمني الاعتناء بصحتي في سبيل انجاز عملي			
9/ أعاني كثيرا من ضغوط الحياة			
10/ أشعر أنني شخص سريع الانفصال			
11/ أسعى إلى التفوق فيما فشل الأخرون في أدائه			
12/ أفضل العمل الذي يتيح لي فرصة المنافسة			
13/ غالبا ما أجلس على حافة المقعد			
14/ أشعر بالتوتر في أوقات كثيرة			
15/ أعاني من بعض المشاكل الصحية بسبب الإرهاق في العمل			
16/ غالبا ما تصدر عني إشارات من يدي عندما استغرق في الحديث			
17/ أشعر أن لدي آمال وطموحات كثيرة أرغب في تحقيقها.			
18/ أشعر أن أعصابي مشدودة بسبب مسؤولياتي الكثيرة في العمل			
19/ أنفجر غاضبا في كثير من الأحيان			
20/ استغرق فترات طويلة في أداء العمل			
21/ أطيق قبضة يدي بشدة عندما أكون منفعلا بالحديث			
22/ كثيرا ما استخدم كلمات مثل (أه- أه- أه) لكي أنهي الحديث مع الآخرين بسرعة			
23/ أسعى إلى إثبات تفوقي على أقراني في أي مجال			
24/ أفضل أوقاتي عندما أكون منهمكا بالعمل			
25/ كثيرا ما يلومني أفراد أسرتي لانشغالي عنهم بالعمل			
26/ أحب أن أنجز عملي قبل وقته المحدد			
27/ استغراقي في العمل لا يجعلني أشعر بالتعب			
28/ استمتع بقضاء إجازتي دون أن أشعر بالقلق أو التوتر			
29/ لا أستطيع الوفاء بجميع مواعيدي بسبب ضيق الوقت			

30/ لا شيء يشعرني بالسعادة قدر نجاحي في العمل			
31/ أتباهى دائما بقدراتي على إنجاز أي عمل بسرعة كبيرة			
32/ أشعر بالتوتر عندما يقود أحد أشخاص سيارته أمامي بهدوء			
33/ أشعر أنني قادر على انجاز ما يفعله الآخرون بطريقة أفضل			
34/ عندما تطرأ على ذهني فكرة فإنني أنفذها فورا			
35/ كثيرا ما أكتفي بإيماءاترأسي كاستجابة لحديث الآخرين			
36/ انشغالي الدائم بالعمل لا يترك لي وقتا للراحة			
37/ تمتلكني مشاعر العدوانية اتجاه أي شيء يضفي من إثبات جدارتي			
38/ ضغوط العمل تجعلني في حالة قلق مستمر			
39/ أشعر بنفاذ الصبر حيال المعدل البطيء الذي تجري به معظم الأمور			
40/ كثيرا ما أتناول طعامي في مكان العمل بسبب ضيق الوقت			
41/ أشعر أني في صراع مع الوقت			
42/ أشعر أني شخص مندفع			
43/ تنتابني مشاعر العدوانية اتجاه من ينتقدونني			
44/ لا أخشى المنافسة بل أسعى إليها			
45/ أفضل اغتنام وقتي في العمل بدلا من تضييعه مع الأصدقاء			
46/ أشعر بالعدوانية اتجاه أي شخص يحاول إعاقتي عن تحقيق أهدافي			
47/ سرعتي في الحركة والعمل تسبب لي بعض المشاكل			
48/ لا أحتمل الانتظار لفترات طويلة			
49/ لدي رغبة في تحطيم الأشياء وتكسيرها			
50/ اعتقد أن القوة هي الوسيلة الأسرع لاقناع الآخرين			
51/ أشعر أني مدفوع للتشاجر مع الغير			
52/ استخدم في أحاديثي العادية كلمات تحمل معنى التهديد			

الملحق رقم02: مقياس التشوهات المعرفية

أخي الفاضل أختي الفاضلة:

لديك فيما يلي مقياس يتضمن مجموعة من العبارات التي تقيس تصرفك ومشاعرك وأفكارك اتجاه بعض المواقف، وهو دراسة علمية للبحث على الماستر لذا نأمل منك قراءة فقرات مقياس قراءة متأنية والإجابة على جميع الفقرات بوضع علامة (×) في خانة الإجابة التي تنطبق عليك.

الرقم	العبارات	غالبا	أحيانا	نادرا
01	لا أقبل بانصاف الحلول (إما كل شيء أو لا شيء)			
02	إذا فشلت في امتحان العمل أتوقع أن أفشل في باقي الامتحانات القادمة			
03	عندما تواجهني مشكلة مع أصدقائي أشعر أنني السبب في حدوثها			
04	إذا انقطع أحد أصدقائي المقربين عن اتصاله معي لمدة أسبوع أعتقد أن صداقتنا تنهار			
05	قد أكون متفوق في عملي، ولكن لا قيمة لذلك إذا لم يقدره من حولي			
06	على الرغم من تقييم عملي بتقديرات جيدة، إلا أن الملاحظات الموافقة لها تشعرني بأني ناقصة			
07	لابد أن تكون كل قراراتي سليمة			
08	إذا أبدى أحد الزملاء ملاحظة على ملابسي، اعتقد أن جميع أصدقائي لم تعجبهم هذه الملابس			
09	ذهبت في نزهة مع أصدقائي وشعرت بالارهاق، فطلبت استراحة منهم وعندما لاحظت صمتهم، توقعت ضيقهم مني لطلبي الاستراحة			
10	لا أبالي إذا حذرني أحد أصدقائي أن الطقس سيسوء اليوم			
11	أفكر بعيوبي وأنسى مميزاتي			

12	من المستحيل أن أتفوق في عملي ما لم أكن مواظبا في عملي			
13	إذا ساعدت والدتي في تنظيف المنزل، وفجأة انسكب كوب ماء مني على الأرض أشعر أنني أفسدت المنزل بدلا من تنظيفه			
14	أشعر أنني المقصود عندما أخبرنا المدير أن البعض سيئون			
15	إذا طلب المدير حضوري إلى مكتبه، أتوقع أنني قمت بعمل سيء وأنه سيهددني بالفصل			
16	أقل العيوب التي توجه لي تمحوها كل المميزات التي أتلقاها			
17	يجب أن أتناول دواء المناعة يوميا وإلا سوف أمرض			
18	إذا اكتشفت أحد الجيران لا يحب التعامل معي، أشعر أن كل الناس لا تحبني			
19	ذهبت لمنزل صديقي وعندما كنت في المنزل سقطت فازة ولم أكن بجوارها، وبالرغم من ذلك شعرت أنني السبب في كسرها			
20	إذا ساء الطقس كثيرا فلن أغادر المنزل خوفا من إصابتي بالتهاب رئوي			
21	عندما أبدأ في تناول الطعام وأجد مذاقه مختلفا أكمله ولا أبالي			
22	أبسط ملاحظة عن عمل جيد أقوم به تجعلني أشعر بالفشل			
23	إذا كذب علي أحد مرة واحدة فلن أثق به.			
24	إذا أكلت طعام ما خارج المنزل ومرضت، فلن أكل خارج المنزل مرة أخرى.			
25	طلب المدير قيامنا بعمل مخطط جماعي وإعداد تقديمه لم يعجبه أعتقد أنني السبب في عدم كفاءة المخطط			
26	حصلت على المركز الأول في العمل ولكن لم أشعر بقيمة هذا النجاح لأن المدير لم يكرمني			
27	أشعر بالفشل ما لم أحصل على أعلى الدرجات			
28	لكي أكون سعيدا لابد أن أكون في المركز الأول			
29	إذا خانني أحد أصدقائي فلابد أن أشك في كل أصدقائي			
30	عبر مديرنا عن استياءه من دفعتنا أشعر أنني المقصود من كلامه شخصيا			

31	إذا عرض علي أحد أصدقائي مساعدته في إعداد بعض الطعام أرفض توقعي أن أتسبب في عمل كارثي			
32	أشعر أن ذكائي مرتفع ويمكن بأقل مجهود أن أحقق درجات مرتفعة			
33	لن أقبل بأي خطأ في ملابسي حتى ولو كان بسيطة			
34	إذا تذوقت من مطعم ما ولم يعجبني أتوقع أن جميع الأطباق ستكون سيئة.			

الملحق رقم 03: يبين نتائج حساب فرضيات الدراسة حسب SPSS

Corrélations

		totalestres	totaleihtirake
النمط السلوكي أ	Corrélation de Pearson	1	,762**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	30	30
التشوهات المعرفية	Corrélation de Pearson	,762**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	30	30

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

```
T-TEST
/TESTVAL=70
/MISSING=ANALYSIS
/VARIABLES=نمط سلوك أ
/CRITERIA=CI(.95).
```

Test-t

Statistiques sur échantillon unique

	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
نمط سلوك أ	30	99,6589	3,26597	1,65209

Test sur échantillon unique

	Valeur du test = 62					
	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Intervalle de confiance 95% de la différence	
					Inférieure	Supérieure
نمط سلوك أ	-5,3652	29	,026	8,35217	5,0145	11,7035

```
T-TEST
/TESTVAL=70
/MISSING=ANALYSIS
/VARIABLES=التشوهات المعرفية
/CRITERIA=CI(.95).
```

Test-t

Statistiques sur échantillon unique

	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
التشوهات المعرفية	30	72,9761	5,32197	1,25631

Test sur échantillon unique

	Valeur du test = 79					
	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Intervalle de confiance 95% de la différence	
					Inférieure	Supérieure
التشوهات المعرفية	1,3214	29	,046	8,65480	2,06524	5,52654

A 1 facteur

ANOVA à 1 facteur

نمط السلوك أ

	Somme des carrés	ddl	Moyenne des carrés	F	Signification
Inter-groupes	318,379	2	197,327	5,237	,059
Intra-groupes	2536128	26	34,256		
Total	2854,507	28			

A 1 facteur

ANOVA à 1 facteur

التشوهات المعرفية

	Somme des carrés	ddl	Moyenne des carrés	F	Signification
Inter-groupes	410,721	2	207,860	3,228	,044
Intra-groupes	3335,011	26	63,777		
Total	3745,732	28			

Tests post hoc

Comparaisons multiples

Variable dépendante التشوهات المعرفية

Scheffe

(I) مدة العمل	(J) مدة العمل	Différence de moyennes (I-J)	Erreur standard	Signification	Intervalle de confiance à 95%	
					Borne inférieure	Borne supérieure
أقل من 5 سنوات	10-6	-1,35982	3,46120	,381	-18,3902	4,0152
	19 -11	-6,76087	3,54017	,417	-18,5545	4,3622
	أكثر 20	-2,32564	5,36206	1,000	-18,1052	16,6052
10-6	أقل من 5 سنوات	1,35982	3,79155	,152	-2,1470	22,3970
	19 -11	-8,12069*	2,68103	,876	-5,7401	11,6151
	أكثر 20	-4,32656*	2,78224	,879	-5,9763	12,0340
19-11	أقل من 5 سنوات	6,76087	3,46120	,381	-4,0152	18,3902
	10 -6	8,12069*	2,68103	,876	-11,6151	5,7401
	أكثر من 20	-2,98102	4,64368	,750	-8,5925	21,4675
أكثر من 20	أقل من 5	2,32564	5,36206	1,000	-16,6052	18,1052
	10-6	4,32656*	4,64368	,750	-21,4675	8,5925
	19 -11	2,98102	4,70284	,768	-21,5676	8,8753