



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة زيان عاشور الجلفة

كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية

قسم علم النفس و الفلسفة:



الجلد النفسي وعلاقته بالإتزان الانفعالي

لدى عينة من عمال البلدية

دراسة ميدانية في مقر بلديات عين وسارة

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر في علم النفس العيادي

إشراف الأستاذة:

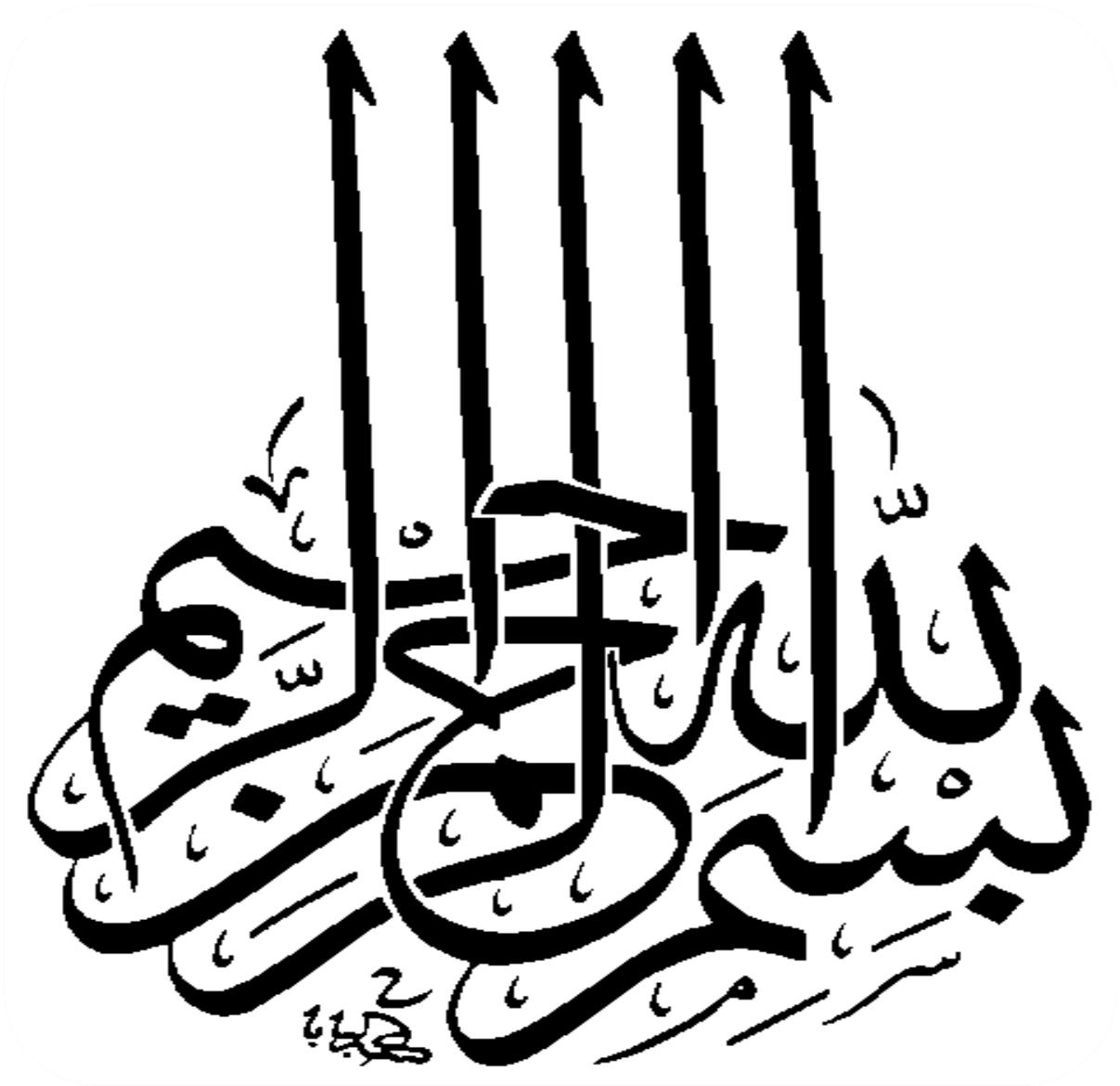
د حمزة فاطمة

إعداد الطلبة:

- حمزة إدريس

- حمزة سعيدة

السنة الجامعية 2022/2023



كلمة شكر وعرفان

الحمد لله الذي أنار لنا درب العلم والمعرفة ووفقنا لإنجاز هذا العمل. نتوجه بجزيل الشكر والامتنان إلى كل من ساعدنا من قريب أو بعيد على إنجاز هذا العمل و تذليل ماوجهنا من صعوبات ونخص بالذكر الأستاذة المشرفة حمزة فاطيمة التي لم تبخل علينا بأي شيء في هذه البحث كما نشكر الأستاذ زعتر نور الدين والأستاذ تقي الدين مرباح والأستاذة العزيزة نميش نورعلى كل ماقدموه لنا من بحر معلوماتهم

إهداء

حمزة إدريس

إلى من أفضَلنا على نفسي، ولمَ لا؛ فلقد ضَعَفَ من أجلي
ولو تَدَخَّرَ جُهْدًا في سبيل إسعادي على الدَّوام (أُمِّي الحبيبة).
نسير في دروب الحياة، ويبقى من يُسيطر على أذهاننا في كل مسلك

نسله

صاحب الوجه الطيب، والأفعال الحسنة. فلم يبخل عليّ طيلة حياته (والدي العزيز).

إلى من دعواتها دائما معي في كل مكان وزمان أذهب إليه

(جدتي ربيعة)

إلى أستاذتي العزيزة التي لم تبخل علينا بأي شيء في إتمام هذا البحث

(حمزة فاطمة)

إلى وإخوتي وجميع من وقفوا بجواري وساعدوني بكل ما يملكون، وفي أصدمة

كثيرة وخاصة إبن عمتي مرغوب جلول

أقَدِّم لكم هذا البحث، وأتمنّى أن يحوز على رضاكم

تحياتي لكم

إهداء

حمزة سعيدة

الحمد والشكر لله أولاً على توفيقه لي

.خير مدخل أتقدم به هو خالص الشكر والتقدير الى أعز الناس وأقربهم

والدي محمد ووالدتي مريم لكونهما سنداً وعموداً لي

، كل الشكر والتقدير إلى رفيق دربي زوجي بوعيسى وإلى من وهبني الله

نعمة وجودهم في حياتي إخوتي السعيد ، عبدالوكيل، قسي وإلى توأمي

وأختي شيما .

كل الشكر الموصول إلى من ساندتني وبسررت لي الصعاب الأستاذة

المشرفة الدكتورة حمزة فاطمة

إلى خاليتي ورفيقتي دير إمام وأخيراً كل الشكر لعائلة حمزة وعائلة بن

عواك وعائلة رموني وكل من ساعدني وكان له دور من قريب أو بعيد

لإتمام هذه المذكرة.

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية الى الكشف عن العلاقة بين الجلد النفسي والإتزان الإنفعالي، و الكشف عن مستوى كل منهما، ولتحقيق أهداف هذه الدراسة اعتمد الطالبين على المنهج الوصفي الإرتباطي، لأنه الأنسب للدراسة، كما تم الإعتماد على مجموعة من الأدوات التي طبقت على البيئة الجزائرية، وتتمثل في مقياس الجلد النفسي من إعداد كونور ودافيدسون، ومقياس الإتزان الإنفعالي من إعداد حسين عبد الحميد عيسى، وتم تطبيق الدراسة الأساسية على عينة قوامها (62) عامل في البلدية بدائرة عين وسارة أختيرت بطريقة عشوائية ، وتمت معالجة البيانات التي تحصل عليها الطالبين ببرنامج spss28، بالإضافة الى استعمال الباحثين عدة أساليب إحصائية، كالمتوسط الحسابي والانحراف المعياري، إختبار (T) ، معامل الإرتباط بيرسون ، ولقد توصلت نتائج الدراسة إلى أنه :

➤ توجد علاقة إرتباطية بين الجلد النفسي، والإتزان الإنفعالي لدى عمال البلدية.

➤ مستوى الجلد النفسي لدى عمال البلدية مرتفع.

➤ مستوى الإتزان الإنفعالي لدى عمال البلدية متوسط.

الكلمات المفتاحية: الجلد النفسي، الإتزان الإنفعالي، عمال البلدية.

Abstract:

The current study aims to reveal the relationship between psychological resilience and emotional balance and to reveal the level of both variables, and to achieve the objectives of this study, researchers relied on the correlative descriptive approach Because it is the most appropriate for the study , a set of tools applied to the Algerian environment has also been relied upon Psychological resilience scale prepared by Conor and Davidson, and the Emotional Balance Scale prepared by Hussein Abdul Hamid Issa, The study sample consists (62) municipal workers in Ain Oussera city were randomly selected, and the data obtained by the researchers were processed with a spss28 programme, in addition to the researchers using several statistical methods, such as arithmetic average and standard deviation, (T) test, Pearson correlation coefficient,. The results of the study are as follows:

- There is a correlation between psychological resilience and emotional balance among municipal workers.
- The level of psychological resilience of municipal workers is high.
- The level of emotional balance of municipal workers is average.
-

Keywords: Psychological resilience, emotional balance, municipal workers

فهرس المحتويات

- بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ Erreur ! Signet non défini.
- كلمة شكر Erreur ! Signet non défini.
- إهداء ج
- ملخص الدراسة باللغة العربية هـ
- ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية: و
- فهرس المحتويات ز
- فهرس الجداول ي
- فهرس الملاحق ك
- مقدمة 1

الباب الأول: الجانب النظري

الفصل الأول مشكلة الدراسة وإِعتباراتِها

1. الاشكالية 7
2. الفرضيات 9
3. أهداف البحث 10
4. أهمية البحث 10
5. التعاريف الإجرائية 10
6. الدراسات السابقة 11
7. التعليق على الدراسات 16

الفصل الثاني: الجلد النفسي

- 19..... تمهيد:
- 20..... 1. مفهوم الجَلْدُ النفسي (Resilience)
- 23..... 2. الجذور التاريخية للجلد النفسي
- 24..... 3. الخصائص المميزة للجَلْدُ النفسي.....
- 25..... 4. أنماط الجَلْدُ النفسي.....
- 27..... 5. لنظريات المفسرة للجَلْدُ النفسي.....
- 33..... 6. مكونات الجَلْدُ النفسي.....
- 36..... 7. أبعاد وسمات الأفراد ذوي الجلد النفسي
- 38..... 8. قياس الجَلْدُ النفسي.....
- 40..... 9. دورة الجلد النفسي.....
- 41..... 8. خلاصة الفصل.....

الفصل الثالث الإلتزان الإنفعالي

- 43..... تمهيد
- 44..... 1. مفهوم الإلتزان و الانفعال
- 44..... 2. مفهوم الإلتزان الإنفعالي.....
- 48..... 3. بعض المفاهيم المرتبطة بالالتزان الانفعالي
- 49..... 4. الاللتزان الانفعالي و الصحة النفسية.
- 50..... 5. العوامل المؤثرة في الاللتزان الانفعالي

51	6. طبيعة الاتزان الانفعالي.....
53	7. النظريات المفسرة للاتزان الانفعالي.....
55	8. سمات وخصائص الشخصية المتزنة انفعاليا.....
57	9. طرق تحقيق الاتزان الانفعالي والقدرة على التحكم في الانفعالات:
61	خلاصة الفصل

الباب الثاني الجانب الميداني

الفصل الرابع الإجراءات المنهجية للدراسة

64	تمهيد.....
64	1. الدراسة الاستطلاعية.....
64	2. الإجراءات الميدانية للدراسة.....
65	3. منهج الدراسة.....
66	4. حدود الدراسة الأساسية
66	5. عينة الدراسة وخصائصها.....
67	6. الأدوات المستخدمة لجمع البيانات.. ..
74	7. الأساليب الإحصائية المعتمدة في موضوع الدراسة

الفصل الخامس عرض ومناقشة نتائج الدراسة الميدانية

76	1. عرض ومناقشة نتائج الفرضية العامة
82	2. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى.. ..
85	3. عرض ومناقشة الفرضية الجزئية الثانية.....

89.....4. الاستنتاج العام.....

92.....- خاتمة.....

93.....قائمة المراجع.....

.....قائمة الملاحق.....

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
66	خصائص عينة الدراسة الأساسية	1
67	الأبعاد وأرقام البنود لكل بعد لمقياس الجلد النفسي	2
68	نتائج صدق مقياس الجلد بطريقة الصدق التمييزي	3
68	صدق الاتساق الداخلي للمحاور والدرجة الكلية لمقياس الجلد النفسي	4
69	نتائج معامل الثبات ألفا -كرونباخ لمقياس الجلد النفسي	5
70	نتائج معامل ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية الجلد النفسي	6
71	البنود وتوزيعها على أبعاد مقياس الإلتزان الإنفعالي	7
71	نتائج صدق الاستبيان بطريقة الصدق التمييزي لمقياس الإلتزان الإنفعالي	8
72	نتائج صدق الاتساق الداخلي للمحاور والدرجة الكلية لمقياس الإلتزان الإنفعالي	9
73	نتائج معامل الثبات ألفا -كرونباخ لمقياس الإلتزان الإنفعالي	10
74	نتائج معامل ثبات مقياس الإلتزان الإنفعالي بطريقة التجزئة النصفية	11
76	نتائج معامل الارتباط بيرسون بين الإلتزان الإنفعالي والجلد النفسي	12

77	نتائج معامل الارتباط بيرسون بين الاتزان الانفعالي وأبعاد الجلد النفسي	13
82	نتائج اختبار (T) لمستوى الجلد النفسي	14
85	نتائج اختبار (T) لمستوى الإتزان الإنفعالي	15

قائمة الملاحق

رقم الملحق	عنوان الملحق
01	مقياس الجلد النفسي
02	مقياس الإتزان الإنفعالي
03	أشكال تمثل خصائص عينة الدراسة
04	مخرجات spss

مقدمة

مقدمة:

تعد الفضائل الإيجابية جزء مهم في حياة الأفراد، فهي تشمل، وتتدخل في جوانب حياتهم اليومية، فبدون هذه الفضائل لا معنى لحياتهم. فالفضائل الإيجابية مهمة بالنسبة للأفراد بحيث تجعلهم قادرين ومسيطرين، على حياتهم ورؤيتها بتفاؤل، ورضا، وابتعادهم للأفكار السلبية، كما تحدث نوع من الإيجابية في التفكير، والتعامل مع الأحداث، والمحيط الذي يحيط بهم، وهذا ما أدى إلى تدخل الباحثين والعلماء بدراسة هذه المكامن وإبرازها والتعريف بها لمساعدة الأفراد على معرفتها، والعمل بها لكي تكون له القدرة، على التكيف.

استمتع الفرد بالعلاقات الإجتماعية، و النجاح والرضا في عمله، والإقبال على الحياة والتفاؤل الذي يعد من المؤشرات الصحة النفسية، التي تشمل مفهوم الجلد النفسي وهو مفهوم ظهر حديثا، حيث برز فيه الكثير من الدراسات النفسية، و الإجتماعية والإقتصادية، و الطبية، وحتى علوم الفزياء حيث عرف Masten الجلد النفسي بأنه عملية دينامية يبدي من خلالها الأفراد تكيفا إيجابيا، أو نمائيا حتى يجابهون الصدمات والمحن ذات الشأن، أو التهديدات الجادة والمآسي أو شذائد الفعلية (حجازي، 2012، ص 225).

ولعل أهم هذه المصادر الشخصية للجلد النفسي، بإعتقاده عام للأفراد في فاعليتهم وقدرتهم على استخدام كل المصادر النفسية، والإجتماعية لهم، كي يدركوا ويفسروا ويواجهوا بفاعلية المشاكل والضعوظات التي توجههم.

ويعتبر الإتزان الإنفعالي من بين أحد المعالم المهمة، التي تميز بين الشخصية السوية و اللاسوية، و يكمن صميم الإتزان الإنفعالي، في تلك المرونة التي يستطيع صاحبها من خلالها مواجهة جميع المواقف، ليست المألوفة فقط بل الجديدة أيضا فهو

نقطة أساسية و جوهرية، لتوافق الفرد مع بيئته المحيطة به، لذلك فهو ذو أهمية بالغة في حياة الفرد وعليه فقد توسع مفهومه، وكما تعددت واختلفت النظريات المفسرة له. كما يعد الإتزان الإنفعالي أحد الجوانب المهمة في حياة الفرد، فالفرد المتزن انفعاليا تكون له القدرة، على تحمل قدر معقول من الإحباط، ويشير الإتزان الإنفعالي إلى الفرد الهادئ الرزين، والثابت المنضبط، الذي يتسم بالثبات الإنفعالي، إزاء أي نوع من المعارضة والغضب.

كما ان الإتزان الإنفعالي أحد سمات الشخصية المتوافقة، التي تتصف بالشجاعة في مواجهة التحديات والحسم في اتخاذ القرارات المهمة، والقدرة على السيطرة، والضبط والتحكم في انفعالاته، وامتلاكه معاملة مع الآخرين، قائمة على الحب والتفاعل وتحقيقه لذاته (شريف، 2020، ص151).

حيث عرف كل من داوود، و العبيدي الاتزان الانفعالي في أنه يتمثل في قدرة الفرد على تناول الأمور بأناة، وصبر لا يستنز أو يستثار من الأحداث التافهة، ويتسم بالهدوء والرزانة، عقلاني في مواجهة الأمور، يتحكم في انفعالاته خصوصا الغضب و الخوف والغيرة (رابحي، 2021، ص57).

كذلك من واجب العامل في البلدية، أن يدرك أن طبيعة عمله، الذي يقتضي المرونة و تجنب كل الانفعالات السلبية، في تعامله مع الزملاء، والإدارة، و المواطنين، و أن تكون علاقاته، يملأها التفاعل الإيجابي مع الآخرين، وهذا ما يطلق عليه مصطلح الاتزان الانفعالي.

ومن جهة أخرى نجد أن الإتزان الإنفعالي، تم تناوله من طرف علماء النفس، واهتموا به في جميع المجالات، ذلك لما له أهمية كبيرة، في تكيف الأفراد وتعاملهم الجيد

مع البيئة الاجتماعية، والمادية واستفادتهم من قدراتهم و طاقاتهم، مما يرفع ويزيد في النشاط والرفع من الجلد النفسي، وبالتالي العيش في سعادة وراحة نفسية. ولعل هذا مادفع الطالبين الى إختيار موضوع الجلد النفسي، بأنه من القوى الإيجابية حديثة النشأة، وقيامهم بربطه بمتغير ذا صلة، كالإتزان الإنفعالي بإعتباره من أهم المصادر الإيجابية، الذي يعمل على ضبط انفعالات الفرد أثناء وجود الضغوط في العمل، وأما فيما يخص عينة البحث، فتمثلت في فئة عمال البلدية، التي لم تحظى بالكثير من الإهتمام وخاصة في الجانب النفسي الإيجابي، إضافة للبحوث والدراسات العربية. حسب علم الطالبين، خاصة إذا كان مجال العمل مثوب بالضغوط والمشاكل كالمجال الإداري.

ومن هذا قمنا بتحديد موضوع البحث من خلال العنوان التالي: **الجلد النفسي وعلاقته بالإتزان الإنفعالي لدى عمال البلدية** ، كما حددو أهداف لدراستهم منها التعرف على وجود علاقة بين الجلد النفسي، و الإتزان الإنفعالي، والتعرف على مستوى كل من مستوى الجلد، والاتزان الإنفعالي لدى عينة الدراسة، بالإضافة الى فتح المجال لمزيد من الدراسات الأكاديمية، والبحوث حول هذه الدراسة، وكذلك التنبيه والإهتمام بهذه الشريحة وبالتالي إختيار الباحثين، المنهج الوصفي الإرتباطي، الذي هو الأنسب لموضوع الدراسة وذلك عن طريق طرح مجموعة من التساؤلات كان أهمها التساؤل الذي ينص : هل توجد علاقة إرتباطية بين الجلد النفسي والإتزان الإنفعالي؟

وقد قسمت الدراسة الى جانبين الجانب النظري والمكون من ثلاث فصول وهي:

- **الفصل الاول:** حددنا فيه اشكالية الدراسة، وفرضياتها، وأهميتها، وأهدافها، بالإضافة إلى التعاريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة، ثم ختمناه بالدراسات السابقة والتعقيب عليها.

- **الفصل الثاني:** الذي خصص للجلد النفسي، وتم التطرق فيه الى مجموعة من المفاهيم المختلفة لتعريف بالجلد النفسي، ومعرفة جذوره التاريخية، كذلك التطرق الى أهم الخصائص التي يتميز بها أفراد ذوي الجلد النفسي، بالإضافة الى التطرق الى أهم النظريات والنماذج المفسرة للجلد النفسي، والتطرق الى كيفية قياس الجلد النفسي، إنتهاءا بخلاصة الفصل.

الفصل الثالث: تناولنا فيه تعاريف الإلتزان الإنفعالي، وبعض المفاهيم المرتبطة به والعوامل المؤثرة فيه، وطبيعته، والتطرق الى أهم النظريات المفسرة له، وسمات وخصائص الشخصية المتزنة، وأخيرا طرق تحقيق الإلتزان الإنفعالي، إنتهاءا بخلاصة الفصل.

أما في الجانب الميداني فقد اشتمل على فصلين وهما: الفصل الرابع خصص لإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية، وتطرقنا فيه إلى منهج الدراسة، وحدودها المكانية والزمانية، وتم وصف خصائص عينة الدراسة، والخصائص السيكومترية لمقاييس الدراسة، وختم الفصل، بالتعريف بالأساليب الإحصائية المستخدمة في معالجة النتائج.

وتناولنا في الفصل الخامس، والأخير عرض وتحليل وتفسير ومناقشة نتائج الدراسة، وختمت الدراسة باستنتاج عام لنتائج الدراسة. واخير قائمة المصادر والمراجع.

المباح الأول

الجانب النظري

الفصل الاول: مشكلة الدراسة إعتبراتها

1- إشكالية الدراسة

2- فرضيات الدراسة

3- أهداف الدراسة

4- أهمية الدراسة

5- التعاريف الاجرائية

6- الدراسات السابقة

7- التعقيب

1- الإشكالية:

تعرف الصحة النفسية بأنها حالة من العافية، يستطيع من خلالها الفرد تكريس قدراته الخاصة، والتكيف مع أنواع الإجهاد العادية، والعمل بتقان وفعالية الإهتمام في مجتمعه، حيث تمثل الصحة النفسية حسب هذا المفهوم الإيجابي الأساس اللازم لضمان العافية للفرد، وتمكين المجتمع من تأدية وظائفه بشكل فعال.

وهناك عوامل بيئية اجتماعية، واقتصادية، وبيولوجية متعددة تحدد صحة الفرد النفسية في مرحلة ما . فعلى سبيل المثال ما نلمسه من تأثير الضغوط الاجتماعية و الاقتصادية، والتحول الإجتماعي السريع، وظروف العمل على تدني مستوى الصحة النفسية.

وتتطوي عملية تعزيز الصحة، على تهيئة الظروف والبيئات المناسبة، لدعم الصحة النفسية، وتمكين الأفراد من الإعتماد على أنماط الحياة الصحية، والحفاظ عليها ويشمل ذلك الإجراءات التي تزيد من حظوظ عدد أكبر من الناس في التمتع بمستوى أحسن من الصحة النفسية .

وتزامنا مع ظهور علم النفس المعاصر، والإهتمام بمواضيع القوى، أو الفضائل الإنسانية، الذين نجد لدى بعضهم مؤهلات اجتماعية، ونفسية تؤدي بهم الى التكيف مع كل الظروف والحالات .

وهناك بعض السمات التي تميز الفضائل الإنسانية الإيجابية كالجلد النفسي (**Resilience**)، الذي يشير إلى فكرة الفرد إلى الثبات، والحفاظ على هدوئه، و إتزانه الذاتي عند التعرض للضغوط، أو المواقف العصبية، فضلا عن قدرته على التكيف الفعال والمواجهة الايجابية، لهذه المشكالات، أو الضغوط وتلك المواقف الصادمة، التي

تؤثر عليه ويشير أيضا الجلد النفسي (**Resilience**)، الى قدرة الفرد على تفاعل مع بيئته، ودالة في نفس الوقت للعمليات التي تعطي للفرد التنعم الذاتي، والذي من شأنه أن يقي الفرد من الانهيار، أو التأثير لسليبي بعوامل الخطورة والتهديد (أبو حلاوة، 2013، ص 04).

وهناك الكثير من الدراسات تناول الجلد النفسي لدى فئة مهمة من المجتمع وهي فئة العمال ومن بينها دراسة حدة يوسف (2018) التي تناولت عينة من العاملين في المستشفى، والتي توصلت الى وجود مستوى متوسط من الجلد النفسي لدى الممرضين. (يوسف، 2018، ص 203).

وأیضا من بين السمات الإيجابية التي يتميز بها الأفراد، هو الإلتزان الإنفعالي (emotional stability)، الذي يعرف على أنه حالة من التروي، أو المرونة العاطفية حيال المواقف التي تثير الإنفعالات المختلفة، التي تجعل الأفراد الذين يميلون لهذه الحالة الأكثر سعادة، و هدوءا، وتقاؤلا، و ثباتا، و ثقة بالنفس، أما الذين يعزفون عن هذه الحالة، فلهم مشاعر الدونية، وتسهل اثارتهم ويشعرون بالإنقباض، والكآبة والتشاؤم ومزاج متقلب. (ريان، 2006، ص 9).

وهذه السمات قد نجدها عند الأفراد الذين يتعاملون مباشرة مع المجتمع، مثل عمال البريد وعمال البلدية وعمال الصحة فنجده مثلا عمال البلدية، حيث يعتبر العامل في البلدية من العناصر المهمة التي تحمل دور هام، وبارز لا يمكن الإستغناء عنه فإن توافق بينه، وبين باقي أعضاء العمل، أكسبه ذلك جلدا نفسيا، و إلتزانا إنفعاليا. وبالتالي تزداد فعاليتها، ودفاعيته في الأداء المهني، والعكس اذا حدث سوء توافق مهني أدى ذلك إلى ظهور خلل في صحته النفسية، وظهور الإضطرابات

الفصل الأول: مشكلة الدراسة وأهميتها

الإنفعالية، من أهمها العصبية، أو عدم الإلتزان الإنفعالي، وهو أن يتميز الشخص الذي ترتفع درجته على العصبية، بالاضطراب الإنفعالي ويميل الى القلق.

وهناك دراسة اجريت على عمال البلدية ومن بين هذه الدراسات نجد دراسة عامري (2015)، والتي كانت تهدف الى الكشف عن مستوى الإحتراق النفسي لديهم حيث كان مستوى الاحتراق لديهم مرتفع (رزيقة عامري، 2015، ص2).

ومن هنا جاءت فكرتنا بدراسة هذا الموضوع حيث نتلخص اشكالتنا كالاتي:

التساؤل العام:

- هل توجد علاقة بين الجَلْد النفسي و الإلتزان الإنفعالي لدى عينة من عمال البلدية ؟.

التساؤلات الفرعية :

- ما هو مستوى الجلد النفسي لدى عمال البلدية ؟
- ما هو مستوى الإلتزان الإنفعالي لدى عمال البلدية ؟

2-الفرضيات:

1-2 الفرضية العامة:

- توجد علاقة إرتباطية بين الجَلْد النفسي و الاتزان الانفعالي لدى عينة من عمال البلدية.

2-2 الفرضيات الجزئية:

- مستوى الجلد النفسي لدى عمال البلدية مرتفع.

- مستوى الاتزان الانفعالي لدى عمال البلدية مرتفع .

3- أهداف البحث:

تظهر أهداف دراستنا في العناصر التالية :

- الكشف عن العلاقة بين الجَلْد النفسي والإتزان الإنفعالي لدى عمال البلدية.
- التعرف على مستوى الجلد النفسي لدى عمال البلدية
- التعرف على مستوى الإتزان الإنفعالي لدى عمال البلدية

4- أهمية البحث:

تظهر أهمية دراستنا في النقاط التالية :

- فتح المجال لمزيد من الدراسات الأكاديمية والبحوث حول هذا الموضوع وكذلك التنبيه الاهتمام بهذه الشريحة.
- تشجيع هذه الدراسة العاملين في هذا القطاع على وضع أساليب من شأنها تحسين الصحة النفسية لدى عمال البلدية.
- قد تساهم نتائج الدراسة في إثراء الدراسات في مجال الجلد النفسي والإتزان الإنفعالي وآثاره الإيجابية على العاملين في البلدية.

5- التعاريف الإجرائية:

سوف نقوم في هذا الجزء بتعريف كل من الجلد النفسي والإتزان الإنفعالي تعريفا

إجرائيا وهما كالآتي

1-5 تعرف الجلد النفسي: يُعرف الجلد النفسي حسب كونور ودافيدسون بأنه القدرة على الوصول أو البلوغ إلى حالة من التكيف الوظيفي رغم الظروف المضادة أو المهددة. وهو مجموعة من الخصائص النفسية المتمثلة في الكفاءة الذاتية للتحكم في الانفعالات والمشاعر الإيجابية، والشعور بالمساندة الاجتماعية، ووجود المعتقد الديني، والتي تتكاتف جميعاً لتساعد الفرد في الحفاظ على صحته النفسية بعد التعرض للضغوط النفسية المختلفة، أما إجرائياً فهو الدرجة التي يتحصل عليها عمال البلدية في مقياس الجلد النفسي لكونر ودافيدسون.

2-5 تعريف الإلتزان الإنفعالي: هو قدرة الفرد في السيطرة على انفعالاته والتحكم فيها وعدم إفراطه في التهيج الانفعالي، أو عدم الانسياق وراء تأثير الأحداث الجارية العابرة والطارئة، وصولاً إلى التكيف الذاتي والاجتماعي دون أن يكلف ذلك مجهوداً نفسياً كبيراً (المشعان، 2021، ص225). أما إجرائياً فهو الدرجة التي يتحصل عليها عمال البلدية في مقياس الإلتزان الإنفعالي لحسين عبد الحميد عيسى.

6-الدراسات السابقة :

حسب علم الطالبين لا توجد أي دراسات سابقة مطابقة لموضوع دراستنا الا أننا وجدنا بعض الدراسات السابقة التي كانت قريبة من موضوع دراستنا وذلك من حيث متغيرات الدراسة (الجلد ، الاتزان الانفعالي) وعينة الدراسة والتي هي فئة العمال والتي سوف نستعرضها كالآتي:

1-6 دراسة حمدان(2010): هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الاتزان الانفعالي، والقدرة على اتخاذ القرار لدى ضباط الشرطة الفلسطينية، شملت عينة الدراسة (130) شخصاً من أفراد الشرطة العاملين في الإدارات الحكومية المختلفة، استخدم مقياس الاتزان الانفعالي من إعداد الباحث، ومقياس القدرة على اتخاذ القرار من إعداد بندر العتيبي، وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الاتزان الانفعالي وصل إلى (61,81)، ومستوى القدرة على اتخاذ القرار وصل إلى

(75،66) ، بينما كشفت نتائج الدراسة عن عدم وجود فروق في كل من الاتزان الانفعالي والقدرة على اتخاذ القرار تعزى لكل من مكان العمل وسنوات الخبرة ، وكشفت نتائج الدراسة وجود فروق في كل من الاتزان الانفعالي، والقدرة على اتخاذ القرار تعزى لمتغير الرتبة العسكرية لصالح النقباء، وبينت وجود فروق في الاتزان الانفعالي تعزى لمتغير التخصص لصالح التخصص الأدبي، بينما بينت نتائج الدراسة وجود فروق في القدرة على اتخاذ القرار تعزى لمتغير التخصص لصالح التخصص العلمي.

2-6 دراسة Halim (2011): هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى الاتزان الانفعالي، واستخدامه كمنبئ نحو الأداء الوظيفي، وكذلك بيان علاقته بعدد من المتغيرات الأخرى، وتكونت الاجتهاد في عينة الدراسة من (450) من موظفي الخدمة المدنية، وقد استخدم الباحثون مقياس الاتزان الانفعالي ومقياس تحديد العوامل الشخصية من إعدادة، كما تم الاستعانة بتقارير تقييم الأداء السنوية، وقد أظهرت النتائج أن الاتزان الانفعالي والسمات الشخصية يمكن أن تنبئ عن مدى ملائمة المتقدمين للوظائف عند صناع القرار.

3-6 دراسة عبد الحميد عيسى (2013): هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الذكاء الاجتماعي وكل من الاتزان الانفعالي والرضا عن الحياة لدى أفراد شرطة المرور بمحافظة غزة، والتعرف على الفروق ذات الدلالة للمتغيرات الثلاثة كل على حدة مع بعض المتغيرات الديموغرافية كالمستوى التعليمي، العمر، عدد سنوات الخبرة مستوى الدخل والحالة الاجتماعية، وتكونت العينة من جميع أفراد قسم الدوريات بدائرة المرور في محافظة غزة وعددهم (150) فرد موزعين على كافة مراكز محافظة غزة ، وقد استخدم الباحث ثلاثة مقاييس وهي مقياس الذكاء الاجتماعي

من إعداد الباحث، ومقياس الاتزان الانفعالي من إعداد الباحث، ومقياس الرضا عن الحياة من إعداد الباحث، وقد توصلت الدراسة إلى وجود علاقة بين الذكاء الاجتماعي وكل من الاتزان الانفعالي والرضا عن الحياة لدى أفراد شرطة المرور في محافظة غزة.

4-6 دراسة Gito (2013): هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الصمود النفسي والصلابة النفسية والاكئاب والاحترق النفسي بين الممرضات اليابانيات في مستشفى الطب النفسي، حيث تم تطبيق مقياس الصمود النفسي للممرضات على عينة مؤلفة من (327) ممرضة تعمل في 03 مستشفيات للطب النفسي في اليابان، واستخدم أيضا مقياس تقدير الذات والصلابة النفسية والاكئاب ومقياس الاحترق النفسي

وأشارت نتائج التحليل العاملي إلى وجود ثلاثة عوامل ترتبط بالصمود النفسي هي الايجابية لدى ممرضات والمهارات البين شخصية، والتكيف في مكان العمل، كما أشارت النتائج إلى وجود ارتباط ايجابي بين الصمود النفسي وتقدير الذات والصلابة النفسية، بينما وجدت ارتباطات سلبية بين الصمود النفسي والاكئاب والاحترق النفسي بين الممرضات.

5-6 دراسة بن الشيخ (2014): هدفت الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الاتزان الانفعالي والتدفق النفسي لدى عينة من أساتذة التعليم الثانوي بمدينة ورقلة، من خلال التعريف على مستوى المتغيرين لدى العينة، كما سعت الدراسة إلى معرفة مدى دلالة الفروق في كل من منهما تبعاً لمتغير الجنس والأقدمية والمادة المدرسية واستعرضت الدراسة تساؤلات في معرفة مستوى الاتزان الانفعالي ومعرفة مستوى التدفق النفسي لدى أساتذة التعليم لبعض المواد الأدبية بمدينة ورقلة،

واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي الارتباطي، كما تم استخدام مقياس الاتزان الانفعالي من إعداد سمور (2012م) ومقياس التدفق النفسي من إعداد جاكسون ومارش 2006 ، واستهدفت الدراسة عينة مكونة من (213) أستاذ تعليم ثانوي وتم اختيارهم بالطريق العشوائية التطبيقية، واستخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية المناسبة مثل: تحليل التباين ومعامل الارتباط بيرسون وكاف مربع ، واختبار (ت) وتلخصت نتائج الدراسة في ارتفاع مستوى الاتزان الانفعالي وعدم وجود مستوى محدد من التدفق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي لبعض المواد الأدبية، وقامت الباحثة بتفسير النتائج استناداً للإطار النظري والدراسات السابقة، وأوصت بتقديم واقتراح آفاق للبحث الميداني في الموضوع مستقبلاً.

6-6 . دراسة أبو مصطفى (2015): هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى

الضغوط النفسية والاتزان الانفعالي والقدرة على اتخاذ القرار لدى مرضي الطوارئ، والتعرف إلى العلاقة بين الضغوط النفسية والاتزان الانفعالي والقدرة على اتخاذ القرار والتعرف إلى الفروق في الضغوط النفسية والاتزان الانفعالي والقدرة على اتخاذ القرار تبعاً لعدد من المتغيرات وهي الجنس ومدة الخدمة والمؤهل العلمي بالإضافة إلى مكان العمل والدخل الشهري وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، واستهدفت الدراسة عينة مكونة من (220) ممرض وممرضة والعاملين في أقسام الطوارئ، واستخدم الباحث لتحقيق أهداف الدراسة استبانة الضغوط النفسية واستبانة الاتزان الانفعالي واستبانة اتخاذ القرار، واستخدم الباحث النسب المئوية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن الحسابي النسبي ومعامل ارتباط بيرسون ومعامل ألفا كرو نباخ واختبار (t) وتحليل التباين الأحادي. وتوصلت النتائج إلى وجود ضغوط نفسية لدى ممرض الطوارئ بدرجة منخفضة بالإضافة إلى وجود اتزان انفعالي بدرجة متوسطة، كما يوجد اتخاذ قرار

بدرجة مرتفعة، وكذلك توجد علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية واتخاذ القرار لدى مرضي الطوارئ في المستشفيات الحكومية في قطاع غزة.

7-6 دراسة بدر (2015): هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الأبعاد الخمسة لمنظور الزمن وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى أساتذة جامعة القادسية، وتكونت عينة الدراسة (106) تدريسياً اختيروا بالأسلوب العشوائي، ولقياس هذه الهدف تم تبني مقياس زمباردو للأبعاد الخمسة لمنظور الزمن، في حين قام الباحث ببناء مقياس الاتزان الانفعالي، وتم تطبيق الوسائل الإحصائية المناسبة، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن أساتذة الجامعة يتوجهون نحو بعد المستقبل، وأن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية على الأبعاد الخمسة لمنظور الزمن وفق متغير النوع، ووجدت الدراسة أن أساتذة الجامعة يتمتعون بالاتزان الانفعالي بدرجة عالية، وليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس الاتزان الانفعالي وفق متغير النوع، كما وجدت الدراسة علاقة ارتباطية سالبة بين منظور الماضي السلبي والحاضر الحتمي مع الاتزان الانفعالي لدى أساتذة الجامعة.

8-6 دراسة يوسف (2016): هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى ومحددات الجَد النفسى لدى الممرضين العاملين بالإستعجالات الطبية بالمستشفى الجامعي بن فليس التهامي - باتنة- وقد اشتملت عينة الدراسة على 45 ممرضا بواقع (19) ذكور و(26) إناث). ولجمع البيانات تم تطبيق سلم الجلد لدافيدسون وكونور، وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية وهي أن مستوى الجلد لدى الممرضين متوسط ، أما محددات الجلد الأكثر ظهورا فكانت مرتبة كما يلي :بُعد المحدد الديني، يليه بُعد المساندة الاجتماعية، ثم بُعد الكفاءة الذاتية، وأخيرا بُعد المشاعر الإيجابية،

والتحكم في الانفعالات. كما توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في محددات ومستويات الجلد النفسي لدى الممرضين تُعزى لمتغير الأقدمية المهنية

9-6 دراسة محمد عبدالله عاشور (2017) : هدف الدراسة الى التعرف إلى درجة

الصمود النفسي والالتزان الانفعالي لدى ممرضى العناية الفائقة في المستشفيات الحكومية في قطاع غزة، وكذلك التعرف إلى العلاقة بين الصمود النفسي والالتزان الانفعالي ومعرفة الفروق بين الصمود النفسي والالتزان الانفعالي تبعاً لعدد من المتغيرات الجنس مكان العمل المؤهل العلمي، سنوات الخبرة). أداة الدراسة : استخدم الباحث أداتين وهما أداة الصمود النفسي وأداة الالتزان الانفعالي وكلاهما من إعداد الباحث. عينة الدراسة: تكونت العينة النهائية من (147) ممرض وممرضة. منهج الدراسة: استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي.، وأظهرت أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة في درجة الصمود النفسي تبعاً للمتغيرات (الجنس، مكان العمل) ، كما أثبتت النتائج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة في درجة الصمود النفسي تبعاً للمتغيرات المؤهل العلمي، سنوات الخبرة ، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة في درجة الالتزان الانفعالي تبعاً للمتغيرات (الجنس المؤهل العلمي، سنوات الخبرة، مكان العمل).

7-التعليق على الدراسات :

يتضح من خلال الدراسات السابقة أنها تناولت متغيرات عديدة تستحق البحث والدراسة سواء في الدراسات التي تناولت الجلد النفسي أو تلك الدراسات التي تناولت الإلتزان الإنفعالي.

الفصل الأول: مشكلة الدراسة وأهميتها

بحيث تنوعت الدراسات السابقة من خلال الفئات المستهدفة وطبيعتها، و عدد أفراد العينة، ولقد اختيرت هذه الدراسات لأنها الأقرب للدراسة (فئة العمال) في ظل عدم وجود دراسات سابقة مطابقة لدراستنا ، حيث نجد بعض الدراسات تناولت بعض الدراسات عينة العمال في القطاع الصحي كالممرضين مثل دراسة جيتو (2013)، ودراسة أبو مصطفى (2015)، ودراسة حدة يوسفى (2016)، ودراسة محمد عبد الله عشوري (2017)، نجد في دراسة بدر(2015)، ودراسة بن الشيخ (2014)، انها تستهدف عينة الأساتذة ، أما في دراسة حمدان(2010)، ودراسة عيسى (2013)، تستهدف عينة أعوان الشرطة .

وقد هدفت بعض الدراسات إلى التعرف على مستوى الجلد النفسي بالإضافة إلى التعرف على وجود الفروق بين بين المستويات لدى أفراد العينة لدى بعض المتغيرات. مثل دراسة حدة يوسفى، ودراسة محمد عبد الله عشوري.

وتباينت أهداف الدراسات المتعلقة بمتغير الإتزان الإنفعالي فقد هدف بعضها الى التعرف على مستوى الإتزان الإنفعالي ببعض المتغيرات الإيجابية والسلبية وايضا التعرف على وجود فروق بين أفراد العينة.مثل دراسة بن الشيخ، ودراسة أبو مصطفى

الفصل الثاني: الجلد النفسي

تمهيد

- 1- مفهوم الجلد النفسي
- 2- جذر تاريخي للجلد النفسي
- 3- خصائص المميزة للجلد النفسي
- 4- أنماط الجلد النفسي
- 5- النماذج المفسرة للجلد النفسي
- 6- مكونات الجلد النفسي
- 7- أبعاد و سمات الأفراد ذوي الجلد النفسي
- 8- قياس الجلد النفسي
- 9- دورة الجلد النفسي

خلاصة

تمهيد:

يعد مفهوم الجلد النفسي من المفاهيم التي لاقت اهتماما كبيرا في علم النفس، فالمتتبع للدراسات النفسية الحديثة، يلاحظ اهتماما ملحوظا بمفهوم الجلد النفسي بشكل عام، ولقد زاد اهتمام الباحثين في السنوات الأخيرة بمفهوم الجلد النفسي، كمفهوم مرتبط بعلم النفس الإيجابي، والذي يولي أهمية كبيرة للنظرة الإيجابية لحياة الأفراد بدل الجوانب السلبية كالأمراض والاضطرابات والمشكلات النفسية والاجتماعية وغيرها، ويعتبر الجلد النفسي قدرة الفرد على تجاوز المحن والشدائد في المواقف شديدة الصعوبة المستدامة ومواجهتها بفاعلية، وقدرته على استعادة توازن وتماسك الشخصية، وفي هذا الفصل سنتطرق بشيء من التفصيل لهذا المفهوم من حيث تاريخ ظهوره وأهم تعريفاته والنماذج المفسرة وقياسه.

1- مفهوم الجَلْد النفسي (Resilience):

أ- الجلد لغة:

جَلَدَ : (فعل)

جَلَدَ يَجْلِدُ ، جَلْدًا وَجَلَادَةً وَجُلُودًا ، فَهُوَ جَلْدٌ

جَلْدُ الشَّخْصِ: قَوِيٌّ وَاشْتَدَى بِأَسِهِ.

شاب جلد- جلد الفلسطينيين في مقاومة العدو، صبر على المكروه " جلد على الشدائد (عمر أحمد مختار، 2008، ص382)

ب- الجلد (Resilience) اصطلاحا:

على الرغم من ظهور مفهوم الجلد النفسي إلا أن جديّة البحث فيه ترجع لعقد مضي فقط، ويجمع الباحثون على أن الجلد النفسي يشير إلى وجود نتائج إيجابية وتوافق وتحقيق الكفاءات النمائية في مواجهة المخاطر، أو الصعاب، أو الضغوط النفسية (علام، 2013، ص 116).

حيث أن مفهوم الجَلْد حديث النشأة في العلوم النفسية، أُستخدم في البدء في مجال علم فزياء المعادن لوصف قدرة المعادن على تحمل الصدمة والضغط المتواصل، ثم عودتها الى حالتها الطبيعية. وأصل الكلمة في اللغات الأجنبية لاتيني مشتق من كلمة **resilio، résilier** ومن الفعل **silir** ويعني الفقرة الى الأمام، ومن الضمير (re) الذي يفيد التكرار (يوسف، 2018، ص 208).

ويُعرف الجلد النفسي أيضا بأنه قدرة الفرد على تجاوز المحن والشدائد في المواقف شديدة الصعوبة المستدامة، ومواجهتها بفاعلية، وقدرته على استعادة توازن وتماسك الشخصية، وتحدثت الجمعية الأمريكية لعلم النفس (APA) في نشرة عن الجلد بأنه

عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد والصدمات والضغوط النفسية التي تواجه الأفراد مثل المشكلات الأسرية أو المشكلات الخاصة بالعلاقة بالآخرين والمشكلات الصحية الخطية، وضغوط العمل، والمشكلات المالية (عبد الجواد وآخرون، 2013، ص 276).

بينما يعرف على الجلد النفسي بأنه القدرة على طرد المشاعر السلبية للخبرات بحماس وحيوية من خلال التكيف المرن مع متطلبات الحياة الضاغطة، وأشارت الدراسة إلى أن الأفراد ذوي الجلد النفسي المرتفع يستطيعون استعادة نشاطهم وحماسهم من الخبرات الضاغطة بسرعة وبفاعلية ومرونة، كما أنهم يستخدمون انفعالات إيجابية للهبوض من إخفاقاتهم، ويبحثون عن معاني إيجابية عند مواجهة الضغوط، والظواهر السلبية، كما أن الجلد النفسي يعود إلى أساليب المواجهة الفاعلة والتواؤم برغم القسوة والمحن وخبرات الفقد والفرق (صالح وآخرون، 2014م، ص 350-352).

بينما يعرف "نيومان Newman" الجلد النفسي على أنه قدرة الفرد على التكيف في مواجهة الصدمات أو الشدائد أو المآسي أو حتى الضغوط المستمرة الكبيرة. وهو عملية مستمرة يظهر من خلالها الفرد سلوكاً تكيفياً إيجابياً في مواجهة المحن والصدمات ومصادر الضغط النفسي (Newman, 200262).

وكما يعرف على الجلد النفسي بأنه تلك العملية التي تؤدي الى التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد والصدمات والازمات النفسية التي قد يواجهها الفرد، سواء كانت مشكلات اجتماعية أو كوارث طبيعية أو حروب دامية أو أمراضاً مزمنة أو غيرها من الصدمات العنيفة كما ينطوي هذا المفهوم على القدرة على التعافي من التأثيرات السلبية لهذه الشدائد والنكبات وتجاوزها بشكل إيجابي ومواصلة الحياة بفاعلية واقتدار، إضافة الى ذلك فالجلد النفسي يعد أحد السمات النفسية التي لا تتأثر بالنوع او نسبة

الفصل الثاني: الجلد النفسي

الذكاء، فقد قسمه الله بين خلقه و ووهبه لهم على حد سواء ليعينهم على تخطي تحديات الحياة، إلا أن الخبرات والتفكير بصفاء وعقلانية في مواجهة الضغوط الحياتية، والتنشئة الاجتماعية السليمة كلها تعمل كعوامل وقائية تدعم ظهور الجلد النفسي بنسبة مرتفعة عند مواجهة الضغوط والأزمات. (بزوبيري، 2022، ص606).

كما يعرف الجلد النفسي بأنه قوة الحياة التي تعزز التجدد والتجديد، والقدرة على مواجهة الشدائد والأمل وإعطاء معنى للحياة. فنحن نجد الأشخاص ذوي الجلد النفسي التكيفي الصحي والإيجابي لديهم القدرة على مواجهة مخاوفهم، كما أن لديهم مشاعر واتجاه إيجابي نحو الحياة وامتلاك مهارة إعادة التقييم المعرفي وإعادة الصياغة والقبول الإيجابي للآخر، فهم أكفاء اجتماعياً، ولهم من يساندهم، ولديهم هدف في الحياة يسعون لتحقيقه، وبوصلة أخلاقية من الإحساس بالمعاني والقيم الروحية (Myers,2011: p92).

بينما يرى كورنر و دايفدسون أن الجلد النفسي يجسد الصفات الشخصية التي تمكن الشخص من الازدهار في مواجهة الشدائد، ويعد الجلد من وجهة نظرهم الى أنه خاصية متعددة الأبعاد تختلف باختلاف السياق و الوقت و العمر، و الجنس ، و الأصل الثقافي، و كذلك داخل الفرد الخاضع لظروف الحياة المختلفة

و يذكر توجادا و فريدركسون أن الجلد النفسي يتسم بالقدرة على استعادة التوازن من التجارب الانفعالية السلبية، و ذلك من خلال التكيف المرن مع المتطلبات المتغيرة للتجارب المجهدة (آية محمد عبد اللطيف عبد الرزاق، 2019، ص 351).

2- الجذور التاريخية للجدل النفسي :

ظهرت دراسات الجدل النفسي منذ خمسين عاما، ولكنها نشطت في العشرين عام الأخيرة حيث زاد عدد الباحثين، وزادت وتنوعت المادة العلمية، وتعمقت وانتشرت الممارسات المهنية، وكانت البداية في ملاحظة تكررت ولفتت الانتباه إلى أطفال أو شباب تعرضوا لمحن وصعاب ترتبط في الأغلب بنواتج سلبية كالتسرب أو التعثر في التعليم، أو الجناح ومظاهر العداء الاجتماعي، حيث مرت دراسة الجدل النفسي بثلاث موجات وهي كالآتي :

الموجة الأولى استكشافية: والتي إهتمت بالعوامل و الخصائص الذاتية والبيئية التي ترتبط بالجدل. و قد نتج عن هذه المرحلة مادة علمية غزيرة وعريضة خاصة بالعوامل الشخصية والأسرية والمجتمعية والثقافية، وأرست بعض قواعد دراسة الجدل النفسي، وقدمت المصطلحات الرئيسية التي تيسر التواصل بين الباحثين والممارسين على المستويين النظري والتطبيقي.

من بين هذه المصطلحات كالآتي: (1) المحن، (2) الصعاب، (3) الخطر، (4) المخاطر، (5) عوامل الخطر، (6) تراكم عوامل الخطر، (7) الاستهداف للخطر، (8) الخطر المباشر، (9) الخطر غير المباشر، (10) المقومات، (11) الموارد والعوامل التعويضية، (12) العوامل الواقية، (13) تراكم العوامل الواقية (14) الكفاءة النفسية الاجتماعية، (15) مهام النمو. (الأعسر، 2010، ص26).

الموجة الثانية: حيث إهتمت بكيفية عمل المتغيرات والعوامل الداخلية والخارجية السلبية والإيجابية بما يؤدي إلى استعادة التوازن وتحقيق التوافق أو إلى الانكسار وفقدان التوازن، وما بينهما من أطراف.

وهنا ظهرت النظرية الأيكولوجية التفاعلية التبادلية، حيث يعكس الجدل في هذه المرحلة العمليات أو الاستراتيجيات التي تغير من التفاعل المتبادل بين الفرد والبيئة بما تحمله من محن وصعاب وتحد من تأثيرها السلبي وتقوي التمکن من تحقيق النواتج الإيجابية. وظهر في هذا السياق منحى التأثيرات الوسيطة، واستخدمت مفاهيم المسارات والطرق التي تتخذها المتغيرات في تفاعلها بما يؤدي في النهاية إلى نواتج إيجابية أو نواتج سلبية (الغامدي، 2020، ص 366).

الموجة الثالثة : حيث اهتمت هذي الأخير بالتركيز على توظيف نواتج الموجتين السابقتين في تنمية الجدل النفسي ، فتركز على برامج الإثراء والتدخل، وتناقش الفرق بين اضطراب المجتمع واضطراب الفرد، وتنطلق من أن كل فرد لديه قوى يمكن تعظيمها لبناء توجه عقلي يؤكد على الجدل النفسي، ويقاوم الانكسار من أشهر هذه البرامج ومن أكثرها مصداقية برنامج جامعة بنسلفانيا ، وهو أحد البرامج العديدة في مجال التعلم الاجتماعي الانفعالي، والذي حقق نتائج إيجابية خاصة في المناطق المحرومة (الأعسر، 2010، ص 26).

3- الخصائص المميزة للجدل النفسي:

قد يكون سمة دائمة لدى الفرد، أو حالة مؤقتة:

3-1 الجدل النفسي كسمة ، يتميز بأنه، خاصية فردية مستقرة عبر الوقت تيسر التكيف مع الحياة ، وقابل للقياس، ويكون له تأثير رئيس على . تكيف الفرد بغض النظر عن تعرضه، أو عدم تعرضه للضغوط .

3-2 الجدل النفسي كحالة : يتميز بأنه يعتبر عملية نمائية دينامية تتضمن كفاحاً مستمراً الصعاب، ويمكن تنميته في أي وقت من خلال بناء البرامج الملائمة، ويفترض مسبقاً تعرض الفرد لمحنة .

3-3 قد يكون عاماً أو نوعياً، فمثلاً قد يظهر الأطفال نواحي قوة طبقاً لمحك ما (مثل التحصيل الدراسي)، ولكنهم يظهرون مشكلات في مجالات أخرى (مثل العلاقات الإجتماعية الجيدة مع الآخرين).

4-3 يتضمن ليس فقط الكفاءة في مواجهة المحن، ولكن كذلك النمو من خلال تلك المواجهة، ولا يعتبر غياب المرض النفسي مؤشراً كافياً على الجَلْد النفسي، وذلك بسبب أن الجَلْد النفسي يتضمن جانباً نمائياً وهو تحقيق الأفراد لنواتج إيجابية بالرغم من أنهم يواجهون مخاطر مرتفعة.

5-3 قد يعمل إما بشكل سلبي من خلال زيادة قدرة الفرد على مقاومة المواقف الضاغطة، أو بشكل إيجابي من خلال زيادة قدرة الفرد على إيجاد وتشكيل البيئة الإيجابية الجديدة واستبعاد البيئة السلبية

6-3 يُنظر إلى الجَلْد النفسي والقابلية للتأثر بالضغوط باعتبارها أقضاب متضادة لمتصل الجَلْد.

7-3 نواتج الجَلْد النفسي في سياق ما قد تتم معالجتها في سياق آخر بإعتبارها مسببات لنواتج أخرى، وتتنوع أنماط النماذج التي تتضمن الجَلْد النفسي إما باعتباره متغيراً مستقلاً، أو تابعاً، أو وسيطاً، أو معدلاً

8-3 أفراد الجلد النفسي يتميزون ببعض الخصائص مثل : مواجهة العوائق التي تعترض طريقهم والتغلب عليها بشكل فعال، وتحقيق التكيف في حياتهم (شوقي، 2014، ص 148).

4- أنماط الجَلْد النفسي:

أحد المكونات الهامة في الجَلْد النفسي، هو وجود محنة تقع على الفرد بصورة عشوائية وغير متوقعة، ووجود تهديد لظروف الحياة مما ينجم عنه القلق والتوتر الفردي. ويتم

الفصل الثاني: الجسد النفسي

احتساب جَدِّ النفسي للفرد في أي لحظة من خلال احتساب النسبة بين وجود عوامل الحماية، ووجود عوامل الخطر. وقد استخلص (Polk) أربعة أنماط من الصمود كما ذكرها وهي :

النمط التنظيمي: وهذه تنتمي لتلك الجوانب الفردية التي ترتقي بتنظيم الجسد في مواجهة ضغوط الحياة، ويمكن أن تتضمن الإحساس بالسيطرة أو الارتكاز على الذات الإحساس بالقيمة الذاتية الأساسية للصحة الجسمية الجيدة والمظهر الجسمي الجيد.

النمط الارتباطي: وهو المتعلق بأدوار الفرد في المجتمع وعلاقاته بالآخرين. هذه الأدوار والعلاقات يمكن أن تتراوح من علاقات وثيقة إلى حميمة، إلى تلك التي تشمل نظام المجتمع الأوسع.

النمط الموقفي: وهو يحدد تلك الجوانب المشاركة في الربط ما بين الفرد والموقف الضاغط. وهذه يمكن أن تتضمن قدرة الفرد على حل المشكلات، القدرة على تقييم المواقف والاستجابات الاستعداد لاتخاذ الأفعال والتدابير في مواجهة الموقف.

النمط الفلسفي: وهو يشير إلى نظرة الفرد لنموذج الحياة. وهذه تتضمن معتقدات متنوعة يمكنها أن ترتقي بالجسد، مثل الإيمان بأن المعنى الإيجابي يمكن أن نجده في كل الخبرات التي نمر بها الإيمان بأن النمو الذاتي مهم، والإيمان بأن الحياة هادفة، وعلى ذلك فإن الشكل الذي يتخذه جلد الفرد يتنوع طبقاً للتنوع البيئي والثقافي للأفراد، إضافة إلى التنوع في المعطيات الشخصية للأفراد الجالدين من خصائص جسمانية أو شخصية أو ذهنية ومعرفية. (أبو مشايخ، 2018، ص 30).

5- النظريات المفسرة للجلد النفسي:

سوف نستعرض لكم بعض النظريات والنماذج المفسرة للجلد النفسي وهي كما الآتي:

5-1 نظرية التحليل النفسي:

في بدايات التحليل النفسي لم يكن هناك أي استعمال لمفهوم الجلد في التحليل النفسي كما هو متعارف عليه في وقتنا الحالي، و يمكن تصنيفه حسب دراسات فرويد و فيرنتزي مع ما يعرف بآليات الدفاع والإرصان النفسي في حالة الصدمة. بينما اعتبر (Vatz laaroussi, 2004)، أن مدعم الجلد عنصر أساسي في تطوير الجلد، بين عوامل الحماية و عوامل الخطر هذه القدرة. و يرى (Lighezzolo et, 2005) أن دور مدعم الجلد يتمثل في إعادة بناء الأنا الأعلى و الانا المثالي للفرد بعد اصابتهما أثناء الحدث لصدمي مما يساعد على التماهي مع نماذج جديدة و أهداف جديدة من خلال ادخال عدد من القيم . بينما تؤكد (Markey, 2007) أن ما يمكن اعتباره مدعماً للجلد، يحمله الفرد في ذاته و بداخله، من اعتقاد و قناعات تدخلت في تكوين شخصيته وهو السند في الأوقات التي يتعرض لها للمحن و الصدمات، فيلجأ إليها ليستمد منها قوته و مخزونه المتراكم الذي اكتسبه خلال مختلف مراحل حياته

5-2 النظرية المعرفية السلوكية:

إن الأسس و المبادئ الأولى للجلد نشأت من النظرية المعرفية السلوكية مثل نظرية بيك، و نظرية التعلم الاجتماعي لـ (باندورا Bandura). كون هذه النظرية المعرفية السلوكية تعتمد أساساً على المزاج و السلوك المناسب الذي يتبناه الفرد معرفياً لتفسير ما يحيط به والحكم عليها تؤكد هذه النظرية أن البناء المعرفي للفرد و وفق البيئة التي يعيش فيها تعزز أو تعيق التكيف في سياق معين (بيك). انطلاقاً من هذا المنظور فإن الفرد

تتأثر قدرة الجلد حسب نظرته إلى الموقف المائل أمامه بناء على ما اكتسبه من قبل الخبرات التاريخية و التعلم والمعتقدات السائدة في وسطه الإجتماعي. من ذلك، فإن إدراك الفرد يتضمن عملية تحديد و التنبؤ بالعلاقات المتداخلة بين الأحداث، و قد يسهل ذلك عملية التكيف ضمن بيئة دينامية من ناحية أخرى، تركز نظرية التعلم الاجتماعي على التعلم الذي يحدث داخل المجتمع و من التفاعل التي بين الأفراد و لدى الأطفال.

لقد أوضحت هذه المقاربة أن الذين لديهم قدرة "جلد" عالية يبدون قدرة كبيرة في فهم و تحليل المواقف الصعبة كما يتمتعون بخاصيتي انتباه و تركيز جيدتين من نتائج ذلك إعادة البناء المعرفي للمعلومات المكتسبة، بفضل اتباع استراتيجية تغيير في فهم حدث الصدمة و ما ترتب عنه. حيث الأحداث المؤلمة يتم تقييمها وتقبلها تدريجيا حتى يتسنى لهم ادراك معاني المشكلة التي حدثت لهم في الماضي. بينما الأطفال الذين لا يظهرون قدرة جلد، يرى كل من أن سلوك التجنب هو استراتيجية تزيد من حدة الأعراض النفسية لديهم و أن الأطفال الذين يعتمدون استراتيجية التجنب يتميزون بالسلوك العدوانى و السلوك المنحرف.

إن التقييم المعرفي الثانوي حسب وجهة نظر لازريس و فولكمان (1984) هي المحدد الرئيسي للإصابة بالصدمة النفسية او اضطرابات اخرى نتيجة التعرض للأحداث خطيرة، وعليه فإن توازن كل من عوامل الخطر وعوامل الحماية هي عملية تقييمية . لذلك يبدو أن مفهوم الجلد يمكن اعتماده كإطار ويساعد على توظيف و تحريك المصادر المعرفية على المستوى الشخصي أو الجماعي. حيث أنه يسمح أيضا بتحديدتها وتقييم قدرتها في مواجهة الصعوبات والإختلالات الي تخلفها المواقف اليومية. هذه المعارف التي يمكن رصدها تدخل في عملية ارضان قدرة الجلد باعتبار أن الجلد يتولد من دينامية و تفاعل سواء كان مفهوما شخصيا أو جماعيا كون الصعوبات والخبرات الجماعية ينتج

عنها احساس بالعجز أو فقدان وانهيار المسار الجماعي المشترك. بالتالي، شلل في وسط الجماعة حيث يدل عليه تثبيط التفكير الجماعي و انحصار ذلك في الأمور الأولية الضرورية للحياة. هذه الصعوبات تستدع دعي البحث عن إطار معرفي نفسي اجتماعي لدراسة وعلاج هذه السلوكات الجماعية (جار الله سليمان، 2013، ص116-117).

3-5 نظرية ريتشاردسون (2002):

تعد نظرية ريتشاردسون من أول النظريات التي فسرت عملية الجلد النفسي حيث توضح أن الجلد تطور من خلال ثلاث موجات مختلفة من استقصائه ، التي حددت لأول مرة خصائص الأشخاص الذين يتعاملون بفعالية و ينموون الاضطرابات ، حيث قامت نظرية ريتشاردسون بوضع صياغة لمفاهيم الجلد النفسي بأنه القوة التي توجد داخل كل فرد والتي تدفعه الى السعي وراء تحقيق الذات و الإيثار والحكمة، وتكون منسجمة مع مصادر القوة الروحي . ويكمن الغرض الأساسي لهذه النظرية هو فكرة التوازن الروحي البيولوجي (التوازن) وهو الذي يسمح لنا بالتكيف الروحي (الجسد و العقل و الروح) مع ظروف الحياة الحالية، حيث يتم قصف التوازن بشكل روتيني من خلال الضغوط و الأحداث السلبية وأحداث الحياة الأخرى المتوقعة والغير المتوقعة أو (متطلبات الحياة)، وتتأثر بصفات الجلد واعادة التكامل مع الجلد النفسي السابق والتفاعل بين الضغوط النفسية اليومية و العوامل الوقائية. وتؤدي عملية الإدماج حسب هذه النظرية الى أربع نتائج وهي كالاتي:

- إعادة دمج الجلد حيث يؤدي التكيف إلى أعلى مستوى من التوازن.
- العودة الى التوازن الأساسي في محاولة لتجاوز التعطيل.
- الإنتعاش مع الخسارة : إنشاء مستوى أقل من التوازن

➤ حالة الإختلال الوظيفي، حيث توجد استراتيجيات غير قادة على التكيف مثل (السلوكيات المدمرة للذات) تستخدم لتعامل مع الإجهاد، وبالتالي يمكن النظر الى الجلد النفسي كنتيجة لقدرات التأقلم الناجحة. (Jaye wald and all,2006,p15)

4-5 نظرية التنمية الذاتية البنائية لسكافيتين و آخريين (Saakvitne& et al, 1998) وهذه النظرية تدعو إلى أن أعراض أحد الناجين من الصدمة هي تعد " استراتيجيات التكيف" والتي تنشأ لإدارة وسلامة النفس.

وقد أشار " سكافيتين وآخرون إلى أن هناك خمس مناطق ذاتية تتأثر بالأحداث المؤلمة. وهي كالآتي:

المنطقة الأولى: وهي الطريقة المعتادة لفهم الذات والعالم بما في ذلك الروحانيات ،
المنطقة الثانية: وهي القدرات الذاتية والتعرف على أنها القدرة على التسامح والدمج المؤثر والحفاظ على الاتصال الداخلي مع الذات والآخريين

المنطقة الثالثة: وهي التي تتأثر بالموارد اللازمة لتلبية الاحتياجات النفسية بطرق ناجحة مثل القدرة على مراقبة الذات

المنطقة الرابعة: وهي التي تتأثر بمفهوم الحاجات النفسية المركزية والتي تعكس وتتضح في المخططات المعرفية الممزقة في خمسة مجالات (السلامة، الثقة، السيطرة الاحترام، العلاقة الحميمة).

المنطقة الخامسة: وهي نظام الإدراك الحسى والذاكرة ويشمل كلا من التكيفيات البيولوجية والخبرات الحسية (فاتن فاروق وآخرون، 2014، ص101).

5-5 النظرية الوجودية:

من الأفكار التي تؤكد عليها الوجودية هي فكرة الوحدة الغير قابلة للتفكك وهي ما يطلق عليها الوجوديون مصطلح (الوجود في العالم).

وتتفق النظريات الوجودية على مجموعة من الأسس الفلسفية استندت إليها الكثير من الدراسات التي تناولت موضوع (الجدل النفسي)، واتفقت هذه النظريات على أن الإنسان يسعى دائماً للبحث عن وجوده في الحياة، وأن بيئته الاجتماعية والاقتصادية والسياسية في تغير مستمر، لذا تركز هذه النظريات على تحليل وجود الفرد في عالم معقد.

ويرى فرانكل أن الوجودية تعني محاولات الشخص ليحس بوجوده من خلال إيجاد معنى لهذا الوجود، ثم يتولى أعماله الخاصة كلما حاول أن يعيش طبقاً لقيمه ومبادئه، وعلى ضوء ذلك ترى هذه النظرية أن الأفراد قادرون على مواجهة الظروف الصعبة وتحويل حوادث الحياة المجهدة إلى احتمالات وفروض لمصلحتهم، فالبشر هم وحدهم القادرون على اختيار سلوكهم في أي وقت، وطبقاً لهذا فإن الفرد الذي يحتمل درجة عالية من الضغوط دون أن يصاب بالمرض فإن له بناء للشخصية يختلف عن الفرد الذي يمرض عند تعرضه لنفس الدرجة من الضغوط.

إن مفهوم الجدل النفسي طبقاً للنظرية الوجودية يمكن تفسيره على أنه تحمل مسئولية الفعل والقرار الحر باعتماد العقل عن طريق تحمل الأحداث الضاغطة ومواجهتها من خلال وجود هدف للحياة حازم (الباح وآخرون، 2018، ص 129).

5-6 نموذج كوفي (Covey, 1990): ويرى هذا النموذج أن الشخص الذي يتمتع بالجدل

له عادات سبع يتميز بها، وهذه العادات هي:

➤ النشاط الفاعلية: وتتضمن قدرة الفرد على تحمل مسئولية أفعاله.

الفصل الثاني: الجدل النفسي

- أن يبدأ يومه بتفهم عميق لما يدور حوله: والذي يتضمن توضيح القيم والأولويات قبل اختيار الأهداف.
- التعامل مع الأهم قبل المهم: وذلك من خلال تنظيم الوقت وإدارته وحسن استثماره.
- توظيف العقل لتحصل على ما تريد من مكاسب: عن طريق البحث عن المنافع المتبادلة.
- أن يفهم الفرد وأن يكون مفهوماً: وهي تعني احترام الفرد لآراء الآخرين ومحاولة فهم وجهة نظرهم.
- التعاون: من خلال العمل بروح الفريق الذي تسوده قيم واحدة.
- . الاهتمام والتفعيل الحازم للعادات الست السابقة.

5-7 نموذج ماستن وكوتسورت (Coatsworth & Masten, 1998):

- قدمت ماستن وكوتسورت نموذجاً نمائياً للجدل النفسي حددت فيه مجموعة من الخصائص أطلق عليها خصائص الجدل في المراهقة والشباب وهي كالآتي:
- على مستوى الفرد: أن يكون جذاباً توظيف ثقافي جيد اجتماعي كفي، لديه الثقة بالنفس كفاءة ذاتية تقدير عالي للذات، موهوب.
 - . على مستوى الأسرة: يتمتع بعلاقات أسرية جيدة ووطيدة، ويلقى الدعم من الأفراد داخل العائلة.
 - خارج نطاق الأسر: لديه حضور اجتماعي قوي مع الآخرين ومع المنظمات الاجتماعية (عائدة سلامة السوداني العربي، 2021، ص 204).

5-8 نظرية مايكل روتر (Rutter):

أجرى روتر بحوثاً كثيرة حول القدرة على الجَلْد النفسي منذ أواخر السبعينيات وحتى اليوم الحالي، وعرف روتر الجَلْد النفسي بأنه "مفهوم تفاعلي يهتم بجمع الخبرات الخطيرة ويعطي نتائج نفسية إيجابية نسبياً على الرغم من تلك التجارب، وأوضح أن المرونة أكثر أهمية من الكفاءة الاجتماعية أو الصحة العقلية الإيجابية ، ويجب أن توجد الكفاءة مع الخطر وأن تكون القدرة على الجلد، وقد أشار روتر في دراسة له إلى أن بعض الأفراد لديهم قدرة جيدة على الجَلْد النفسي نسبياً على الرغم من تعرضهم لضغوط خطيرة فتكون نتائجهم أفضل من نتائج الأفراد الآخرين الذين عانوا من نفس التجارب. ومن المبادئ الأساسية لنظرية روتر في الجَلْد النفسي القدرة على التوافق، وأن القدرة على الجَلْد النفسي ليس ذات صلة بالسمات النفسية الفردية أو الأداء المتفوق، وإنما هو التوافق العادي نظراً للمصادر المناسبة، وأشار إلى أن الفروق في القدرة على الجَلْد النفسي قد تكون راجعة إلى تأثيرات وراثية تجعل بعض الأفراد أكثر عرضة للتغيير البيئي أو الاستجابات الفسيولوجية للأخطار البيئية، وبالتالي فالمخاطر المختلفة والتغيرات البيئية يمكن أن يؤدي بالفرد إلى أن يظهر المرونة أو عدم القدرة على التكيف مع المخاطر (بركات، 2020، ص 6).

6- مكونات الجَلْد النفسي:

وهي تنقسم الى قسمين مكونات داخل الفرد ومكونات خارج الفرد وهم كالآتي:

6-1 مكونات داخل الفرد: ينشأ الجلد النفسي من عدة عمليات تفاعلية تشمل:

العلاقات البين شخصية والمساندة الاجتماعية والخصائص الشخصية وتعبر

النقاط التالية عن مكونات الجَلْد داخل الفرد:

الفصل الثاني: الجلد النفسي

- الأسلوب المعرفي، مرونة التفكير، والتي ربما تحسن فرص الجلد في الاستجابات التوافقية.
- شخصية وتشمل التنظيم الوجداني، المرونة الدعابة، القابلية للتوافق.
- المزاج الإيجابي والتنظيم الانفعالي، ردود الأفعال نحو الضغوط.
- المهارات البين شخصية مثل الاجتماعية والقدرة على رؤية الأشياء من المنظور الآخر، القدرة على التعامل والتواصل مع الآخرين.
- الارتباطات الإيجابية التي تبدو في القدرة على الارتباط بالآخرين أو امتلاك خبرة الارتباط بالآخرين أو امتلاك خبرة الارتباط الإيجابي بالآخرين.
- تقدير الذات والجلد الذاتي المرتبط بالثقة والاعتقاد في الذات، والرؤية الإيجابية للذات.

التنظيم الذاتي ويشمل التخطيط السلوك المباشر نحو الهدف وإدارة الذات.

- وجهة التحكم الداخلي، وهذا يرتبط بإدراك القدرة على المساهمة في المواقف أكثر من اللجوء إلى التحكم الخارجي في الظروف والأحداث.
- الذكاء ويرتبط بالقدرة على اتخاذ القرار، النجاح في التخطيط والثقة بالنتائج.
- أسلوب المواجهة ويرتبط بالمرونة الاستفادة من المواقف، حل المشكلات أكثر من التركيز على زيادة القلق والاكتئاب. (الغبور، 2019، ص26).

6-2 المكونات الخارجية للفرد:

رغم اختلاف الباحثين في مكونات الجلد النفسي الخارجية للفرد الى أن بعض الباحثين أشاروا الى بعض المكونات، فمثلا أشار (wicks2005) الى مكونات الجلد النفسي وهي:

- الرؤية الشخصية وتتضمن: الغرض والمعنى، المبادئ والأهداف.

- القدرة على حل المشكلات: وتتضمن الاستجابة السريعة عند المواجهة للخطر، البحث عن المعلومات، والقيام بمخاطرة حاسمة.
- المساندة الاجتماعية: وتتضمن تمييز الفرد عن الآخرين وقدرته على إقامة العلاقات الاجتماعية.
- ميكانزمات الدفاع للأننا: وتتضمن القدرة على فصل الانفعال، وإعادة البنية المعرفية (عائدة سلامة السوداني العربي، 2021، ص 203).
- وقد أشار أيضا (Cicchetti & Luthar, 2000) إلى أن الجدل النفسي يشمل بعدين هما: الكارثة والتكيف الإيجابي. ويتضمن الجدل النفسي الأمل والتفاؤل والتحمل والكفاءة الذاتية والشعور بالتماسك (الغبور، 2019، ص 28).
- ويوضح أيضا بروكس وجولدستين (Goldstie & Brooks) أن هناك مكونات أساسية للجدل النفسي هي:
- **التعاطف:** الذي يمثل قدرة الفرد على التفاعل مع مشاعر و اتجاهات وأفكار الآخرين مما يسهل التواصل والتعاون والاحترام بين الأفراد.
- **التواصل:** حيث يمكن التواصل الفرد من التعبير عن أفكاره ومشاعره بوضوح، وأن يحدد أهدافه وقيمه الأساسية ويحل ما يواجهه من مشكلات.
- **التقبل:** ويتمثل في تقبل الفرد لذاته وللآخرين، وذلك عن طريق تحديد افتراضات وأهداف ودافعية وفهم الفرد لمشاعره وتعبيره عنها بصورة سليمة وتحديد جوانب القوة والفاعلية في شخصيته مما يساعده على استخدامها الاستخدام الأمثل (زهراون وآخرون، 2013، ص 346-347).

7- أبعاد وسمات الأفراد ذوي الجلد النفسي:

7-1 أبعاد الجلد النفسي: قد يتضمن الجلد النفسي بداخله المرونة في مواجهة الظروف البيئية فالشخص الذي يتمتع بقدر من المرونة النفسية هو الذي يجد طرقاً جديدة لإشباع رغباته تبعاً لأي تغيير في الظروف.

ويذكر (Stiles, and all,2011) أن الجلد النفسي يتكون من مجموعة من الأبعاد وهي الكفاءة الشخصية، والكفاءة الاجتماعية، والأسلوب البنائي، والترابط الأسري، الموارد الاجتماعية، ولهذا يشكل الجلد النفسي بصفة عامة الأبعاد العقلية، والاجتماعية، والنفسية، والانفعالية والأكاديمية لشخصية الفرد بحيث تكسبه القدرة على التكيف مع الأحداث الضاغطة والتي قد تعوق مسيرة نمو الشخصية بشكل طبيعي إذا ما كان هذا الشخص غير قادر على التعامل مع ما يواجهه من أحداث صادمة.

وترى الأعرس،(2010): أن الجلد النفسي هو منتج أو مخرج وليس سمة، فهو مخرج للتفاعل بين عوامل الخطر المتمثلة فيما تحمله العوامل الشخصية أو البيئة للفرد، وعوامل الوقاية أو العوامل التعويضية المتمثلة فيما تحمله العوامل الشخصية أو البيئية للفرد ويتم التفاعل من خلال الاستراتيجيات الوسيطة أو المعدلة.

ويتأثر الجلد النفسي بمجموعة من العوامل التي تساعد على استمرارية الجلد لدى الأفراد والذي يعمل على تعديل الآثار السلبية الناتجة عن مواقف الحياة الضاغطة ومن هذه العوامل التي تساعد على تكوين الجلد النفسي هي وجود الرعاية والدعم والثقة والتشجيع سواء من داخل الأسرة أو من خارجها، بالإضافة إلى فاعلية الفرد في التكيف مع الضغوط النفسية وحكمة الفرد في وضع خطط واقعية لنفسه لكي تساعد على حل المشكلات التي تواجهه(أحمد محمد علي اسماعيل،2021،ص 241).

2-7 سمات الأفراد ذوي الجدل النفسي: من الجدير بالذكر أن هناك بعض السمات

الشخصية المميزة للأشخاص ذوي الجدل النفسي المرتفع ومن هذا المكونات:

➤ **الاستبصار:** والذي يمثل قدرة الفرد على التفاعل مع مشاعر واتجاهات وأفكار الآخرين مما يسهل على الفرد التواصل بين الأفراد ومعرفة كيفية تكيف سلوك الفرد وتعديله ليكون متناسباً مع المواقف المختلفة.

➤ **التصميم و العزيمة:** وهنا يتسم الفرد بالمتابعة حتى اكتمال المهمة وتحقيق الهدف. ويكون لديه اعتقاد قوى بالقدرة على حل المشاكل التي تواجهه، ويستطيع الفرد أيضاً أن يكون علاقات إيجابية ليس فقط مع المجتمع الخارجي إنما أيضاً تشمل قدرته على التواصل مع ذاته.

➤ **القيم الأخلاقية :** وهي تشمل البناء الخلقي والروحي للشخص ، ويشتمل على قدرة الفرد على تكوين المفاهيم الروحانية وتطبيقها من خلال تفاعله مع الآخرين من أفراد المجتمع وأيضاً من خلال تعامله مع الله سبحانه وتعالى ليكون شخصاً متمتعاً بإدراكات خلقية وروحانية في كل حياته العامة والخاصة.

➤ **تنمية الكفاية:** وهي تنمية قدرات الفرد العقلية والجسمية والاجتماعية، بحيث تصل إلى درجة المهارة والكفاية وتساعد الفرد على التوافق مع متطلبات الحياة المختلفة.

➤ **القدرة على التعامل مع العواطف:** وهو نمو قدرة الفرد على ضبط انفعالاته وعواطفه بحيث يتعامل معها بمرونة، ويعي عواطفه لضبطها في المواقف التي تتطلب ذلك، ويفسح له المجال بالتعبير حيثما يتطلب الأمر.

➤ **تنمية الاستقلالية الذاتية:** بمعنى أن يعتمد الفرد على نفسه في إصدار قرارات تتعلق بمستقبله وحياته، وفي نفس الوقت يستمع إلى نصائح الآخرين وخاصة الوالدين وكل من يخصه، ويحاول أن يستخلص منها ما يتمشى مع ذاته(الغبور، 2019، ص30-31).

ويذكر أيضا **Van**، عدد من السمات التي يتصف بها الأفراد ذوي الجذ النفسي وهي كالآتي:

- إقامة علاقات جيدة مع الآخرين.
- امتلاك مهارات تواصلية معرفية جيدة.
- ارتفاع مستوى تقدير الذات وفاعلية الذات.
- الإحساس بالهدف من الحياة.
- التدين والشعور بالانتماء.
- المساهمات في الحياة.
- امتلاك أساليب لمواجهة الضغوط متوافقة مع طبيعة الفرد والموقف.
- الانفعال الإيجابي وروح الدعابة.
- امتلاك المهارات الفعالة في حل المشكلات.
- الإيمان بأن الضغوط يمكن أن تزيد الفرد قوة (عائدة سلامة السوداني العربي، 2021، ص 204).

8- قياس الجذ النفسي:

يقاس الجذ النفسي على ضوء ما تقدم نتبين أن الجذ النفسي ليس سمة يمكن للباحثين تدريج البشر عليها بناء على مدى امتلاكهم لها، وذلك لشبكية العلاقة بين المتغيرات الفاعلة فيه والتي تتناول خصائص الشخصية الداخلية والخصائص البيئية الخارجية وعلى ضوء المنحى الأيكولوجي فهناك عوامل على المستوى الأصغر، وأخرى على المستوى الأوسط، وثالثا على المستوى الأكبر، وهذا من ناحية العوامل التي تدخل في صياغة الجذ، أما كيفية التفاعل بين هذه العوامل فنلخصها في تفاعل الفرد بكل ما لديه من جوانب إيجابية معرفية (تقاؤل كمثال)، وجدانية (مفهوم ذات إيجابي كمثال)،

نفسية اجتماعية (التسامح كمثال) مع البيئة بمستوياتها الأيكولوجية المختلفة (أسرة متماسكة) في المستوى الأصغر (جيرة جيدة) في المستوى الأوسط، ثقافة تؤكد العدالة الاجتماعية في المستوى الأكبر، بناء على ذلك فإن الجلد النفسي منتج أو مخرج وليس سمة، مخرج للتفاعل بين عوامل الخطر المتمثلة فيما تحمله العوامل الشخصية أو البيئية للفرد، وعوامل الوقاية أو العوامل التعويضية المتمثلة فيما تحمله العوامل الشخصية أو البيئية للفرد، ويتم التفاعل من خلال الاستراتيجيات الوسيطة أو الاستراتيجيات المعدلة، ويقاس الجلد النفسي بمدى تحقيق الفرد لنواتج إيجابية مصاحبة أو لاحقة للتعرض للمحن أو الصعوبات. ونتيجة لهذه التركيبة الشبكية يقاس الجلد النفسي بصورة غير مباشرة من خلال المتغيرات الأكثر ارتباطاً به من ناحية وهي عوامل الوقاية أو التعويض من ناحية، وحجم المشكلات التي يعاني منها الفرد كدالة للنواتج الإيجابية أو السلبية من ناحية أخرى (الأعسر، 2010، ص 27).

ويبدو من تراث الأبحاث هو في وجود العديد من المقاييس التي تقيس الجلد والتي تم إعدادها وتطبيقها على عينات مختلفة منها:

- مقياس الجلد النفسي إعداد كونر دافيدسون Connor-Davidson (2003).
- سلم الجلد (RS) من إعداد فجنيد و يونغ young & Wagnild (1993) .
- سلم سلوك الجلد (RAS) من إعداد بيسكو و هاريس (1994).
- سلم مرونة الأنا The Ego-Resilience Scale من إعداد بلوك و كريمان Block & Kremen (1996).
- سلم مختصر للتكيف الجلي Brief Resilient Coping Scale سينكلر و والستون (2004) (جار الله سليمان، 2013، ص 134).

9- دورة الجدل النفسي:

تصف بيرسال المراحل التي يمر بها الفرد عندما يتعرض للمحن والأزمات كما يلي:

➤ **مرحلة التدهور:** وهي تبدأ بمشاعر الغضب والإحباط وتتمو هذه المشاعر مع الفرد، وتظهر في إلقاء اللوم على الآخرين والتقليل من قيمة الذات وقد تطول أو تقصر هذه الفترة، ويرجع ذلك إلى المكونات الشخصية والخبرات السابقة للفرد.

➤ **مرحلة التكيف:** وفي هذه الفترة والمرحلة قد يرتد الفرد مرة أخرى عكس مسار التدهور والاختلال بقدر يسمح له بالتكيف من خلال اتخاذ بعض التدابير والإجراءات للتعامل مع عوامل الخطر.

➤ **مرحلة التعافي:** وتعد هذه المرحلة استمراراً لمرحلة التكيف ويحاول الفرد فيها أن يصل إلى مستوى الأداء النفسي كما كان عليه قبل التعرض للمحنة.

➤ **مرحلة النمو:** وفي هذه المرحلة يستفيد الفرد ويتعلم من الشدائد والمحن التي تعرض لها ويصل بهذا التعلم إلى مستوى مرتفع من الأداء النفسي يفوق أدائه قبل التعرض للمحنة وهو ما يسمى باستعادة التوازن الفردي في الاتجاه التصاعدي (باسل محمد عاشور، 2017، ص 16-17).

خلاصة الفصل:

في هذا الفصل تطرقنا إلى مفهوم الجلد النفسي حيث استهل كل منهما بالبحث في جذوره التاريخية، بعدها حاولو تقديم بعض التعريفات منها اللغوية ومنها ما عرفه العلماء والباحثون في هذا المجال وصولاً إلى التعريف الذي اعتمده في هذه الدراسة ألا وهو تعريف الجمعية الأمريكية لعلم النفس ، وحاول الباحثين أيضاً في هذا الفصل عرض أهم النماذج المفسرة لجلد النفسي، كما تطرقو ايضاً على أهم المكونات الجلد النفسي وأبعاده وكذا ما يميز به الافراد الذين يتمتعون بجلد نفسي وكذا قدمو عرضاً مختصراً لأهم المقاييس التي تقيس الجلد النفسي موضحة نوع القياس الملائم.

الفصل الثالث : الإلتزان الإنفعالي

تمهيد

- 1- مفهوم الإلتزان و الإنفعال
- 2- مفهوم الإلتزان الإنفعالي.
- 3- بعض المفاهيم المرتبطة بالالتزان الانفعالي.
- 4- الاتزان الإنفعالي والصحة النفسية
- 5-العوامل المؤثرة في الاتزان الانفعالي.
- 6-طبيعة الاتزان الانفعالي.
- 7- النظريات المفسرة للإلتزان الانفعالي.
- 8- سمات وخصائص الشخصية المتزنة انفعاليا.
- 9- طرق تحقيق الاتزان الانفعالي والقدرة على التحكم في

الانفعالات

خلاصة

تمهيد:

خلال مسيرة الفرد في حياته يمر بحالات كثيرة فيحب فيها ويكره كما يفرح ويحزن و يخاف ويطمئن كما تغشاه خبرات من الحقد والحسد جميعها انفعالات تصادفه قد يواجهها بالتزان وسيطرة وتحكم في انفعالاته ومنها الأتزان الانفعالي يعد من الموضوعات المهمة في مجال علم النفس الإيجابي الذي وجد اهتمام الباحثين والمختصين ، وهو مطلب مهم لمحافظة الفرد عن ثباته واتزانه انفعاليا كي يتمتع بقدر كاف من التكيف النفسي مع ذاته والآخرين، و يكون الفرد بعيداً عن المثيرات السلبية التي تؤدي به لتعرض للضغوط النفسية التي تؤثر على منظومته سواء الشخصية أو النفسية. الأتزان الانفعالي نقطة جوهرية لتوافق الفرد مع بيئته لذلك هو ذو أهمية بالغة في حياة الفرد وعليه فقد توسع مفهومه كما تعددت و اختلفت النظريات المفسرة له.

1 مفهوم الإتزان و الانفعال:

1-1 مفهوم الاتزان (Stability): هو الشخص الذي يتمتع بالرزانة و الهدوء والانضباط اي المنضبط والمملوء بالحوية والنشاط، يتجاوب مع الآخرين، قيادي ناجح

2-1 مفهوم الإنفعال (Emotionality): الشخص المنفعل هو الشخص سريع الغضب، والعبس ودائم القلق أغلب الأوقات ، وجامد في التعامل مع الآخرين، غير مستقر ومتقلب، مندفع وتسهل كثيرا استثارته. (بركات، 2014، ص262).
أما ورتمان وآخرون (Wortman et al, 1992) فكان له رأي آخر حيث أن الانفعال هو ردود الإرادية إلى حد كبير تشمل تغيرات عميقة سواء منظورة أو غير منظورة (Wortman et al, 1992, p350) .

2- مفهوم الإتزان الإنفعالي (. emotional stability):

تختلف الآراء وتتنوع المفاهيم حول الاتزان الانفعالي، ويرجع هذا إلى اختلاف وجهات نظر الباحثين والعلماء في الوصول إلى مستوى من الاتزان الإنفعالي والآن سنعرض العديد من المفاهيم والتعريفات الأكثر تسليطا لضوء على هذا المصطلح:

يقول فرويد إننا لا نستطيع اعتبار كل شيء مهما كان متزنا فالأنا تظهر للعالم النفسي في مناسبة أو أخرى ، وفي نقاط معينة وفي ضوء هذا الأمر البديهي فالحدود بين الأشخاص الأسوياء والمرضى لا تبدو واضحة المعالم.

وحتى نحقق التوازن الداخلي يجب أن نتكيف مع الأحوال السيئة التي تطرأ على حياتنا وأن نكون متفائلين حتى تحت تهديد الفشل والرعب حتى نظل في استنقاة نفسية تامة تحت ضغط الأحداث للتفريق ما بين السواء و اللاسواء (الريان، 2006، ص34).

ويرى **الخالدي** أن مفهوم الاتزان الانفعالي تفسير لحالة الاستقرار النفسي الذي يطلق عليه أصحاب نظرية التحليل النفسي بمبدأ الثبات الانفعالي إذ يرون أن الفرد مزود بالقدرة على الاستجابة للمثيرات المختلفة و هذه القدرة هي سمة الحياة فالإنسان عندما يتعرض لمنبه أو مثير معين يتحول إلى حالة من التوتر أي يكون في حالة استثارة أو عدم اتزان انفعالي ، مما يدفعه هذا إلى القيام بنشاط معين من التوتر و الوصول لحالة ان يكون متزن فالمرء الصحيح نفسيا والذي يمتلك اتزانا انفعاليا يمكنه التحكم في انفعالاته والتعبير عنها حسب ما تقتضيه الضرورة وبشكل يتناسب مع المواقف التي تستدعي هذه الانفعالات ويدخل في ذلك عدم اللجوء إلى كبت هذه الانفعالات أو إخفائها أو الخجل منها او المبالغة في اظهارها ، يساعد الفرد على المواجهة الواعية لظروف الحياة فلا يضطرب أو ينهار للضغوط أو الصعوبات التي تواجهه (الريان، 2006، ص 35).

عرفت **كاميليا** الاتزان الانفعالي على أنه الحالة التي يستطيع فيها الشخص إدراك الجوانب المختلفة للمواقف التي تواجهه ، ثم الربط بين هذه الجوانب وما لديه من دوافع وخبرات وتجارب سابقة من النجاح والفشل تساعد على تعيين وتحديد نوع الاستجابة وطبيعتها بحيث تتفق مقتضيات الموقف الراهن وتسمح بتكييف استجابته تكييفاً ملائماً ينتهي بالفرد الى التوافق مع البيئة والمساهمة الإيجابية في نشاطها ، وفي نفس الوقت ينتهي بالفرد إلى حالة من الشعور بالرخاء والسعادة . (كاميليا، 1990، ص71).

كما يعرف **سويف** أن المقصود بالاتزان الانفعالي هو الإشارة إلى ذلك الأساس أو المحور الذي ينتظم جميع جوانب النشاط النفسي التي اعتدنا أن نسميها بالانفعالات أو التقلبات الوجدانية من حيث تحقيقها لشعور الشخص بالاستقرار النفسي أو بإختلال هذا الاستقرار ، وبالرضا عن نفسه أو بإختلال هذا الرضا، وبقدرته على التحكم في مشاعره أو بإفلات زمام السيطرة من يديه . (سويف، 1967، ص202).

ويرى **المطوع** أن صميم الإتزان الإنفعالي يكمن في تلك المرونة التي تمكن صاحبها من مواجهة جميع المواقف ، ليست المألوفة فقط بل الجديدة أيضا ، بدرجة يمكن أن تصل إلى حد خلق وابتكار استجابات جديدة، وهو حالة وسط بين التردد والاندفاعية، ويظهر الإتزان الإنفعالي عندما نلتقي بالجمود نقيضاً للمرونة (المطوع، 2001، ص59).

أشار **Reber** إلى أن الاتزان الانفعالي يستخدم لوصف حالة الشخص الناضج انفعاليا ولديه مرونة بحيث تكون استجاباته مناسبة للموقف ومتناغمة معه من حيث الظروف (Reber,1987,p 237 .).

أما **بني يونس فيري** أنه "أحد الأبعاد الأساسية في الشخصية الذي يمتد على شكل متصل مستمر من القطب الموجب الذي يمثله الاتزان الانفعالي إلى القطب السالب الذي تمثله العصابية، و أن أي شخص يمكن أن يكون في أي مكان على هذا المتصل، ويمثل الإتزان الانفعالي الشخص الذي يتمتع بالرزانة والهدوء والانضباط ، الغير العدواني، المتفائل، الدقيق (بني يونس، 2012، ص333).

أما بالنسبة **للسبعاوي** فعرف الإتزان الإنفعالي على أنه قدرة الفرد على مواجهة ظروف وأحداث الحياة الضاغطة والمهددة والتعامل معها دون تعرض صحته النفسية والجسمية إلى الاضطراب أو المرض المتمثل بقدرة الفرد على التحكم في الذات والتعاون مع المجتمع الإنساني ويتميز بالتفاؤل والبشاشة والتحرر من الشعور بالإثم والقلق و أحلام اليقظة والوحدة وبعض الأفكار والمشاعر كما يميزه كونه يستجيب للاستجابة المناسبة في الوقت المناسب ويكون قادرا على تحمل المسؤولية وهو يمتلك قوة الضبط الذاتي والسيطرة الكاملة على دوافعه وانفعالاته ومشاعره والتحكم بها وتناول الأمور بصبر وتعقل ومواجهة المواقف الحياتية سواء كانت سعيدة أو حزينة أو مفاجئة بنشاط وهدوء

الأعصاب وحسن السلوك والتصرف بهدف تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي بينه وبين الآخرين (السبعوي ، 2008، ص 274).

أما كولمان، و أيزنك يؤكدان على أن العصابية متصل قطبي للشخصية أحد طرفيه العصابية، وطرفه الثاني الاتزان الانفعالي أو الوجداني، ففي الطرف الأول نجد شخصاً عصابياً ، غير متزن انفعالياً ، لا يتوافق اجتماعياً مع بيئته المحيطة به، يعاني من صراعات سواء كانت بينه وبين نفسه وبينه وبين البيئة المحيطة به، وفي الطرف الثاني نجد أن الاتزان الانفعالي أو الوجداني نوعاً من الشخصية متزن انفعالياً ، ناجحاً، متوافقاً اجتماعياً، لا يعاني من صراعات مثل الأول سواء كانت بينه وبين نفسه، أو بينه وبين البيئة المحيطة به ، والعصابية والاتزان هما طرفا البعد ويقع في المنتصف غالبية الأفراد (Colman , 1970 , p: 666) ، (Eysenck , 1972 , p: 325) .

بينما يعرفه المسعودي هو أحد صفات الفرد المتزن الموصوف بالشجاعة في تقريره المستقبل وإصراره في حسم القرارات المهمة ، وقابليته على التحكم في ضبط تعابيره الأصلية لانفعالاته ، ولديه تأثير مباشر في الآخرين تشويه المحبة والتفاني لا يجرده من خصوصيته وانفراده بهم (القيسي، 2019، ص246).

وترى سمور الاتزان الانفعالي على أنه سمة يتميز بها من يتصف بقوة الشخصية وصحته النفسية جيدة وتظهر وقت التعامل مع الضغوط والأزمات. فالإنسان الفعال هو الذي يتحكم في انفعالاته متميز فلا يدع فرصة للغضب تمتلكه ولا يعطي أحكاماً سريعة للمواقف المختلفة يكون متزن، ولا يصدر حكمه أو قراراته إلا بعد تفحص جميع المتغيرات فالإتزان الانفعالي يشكل منعطفاً جلياً في النفس البشرية ولذا نجد البعض لديه مهارة إتقانه و البعض الآخر لا يستطيع، لذلك نلاحظ من وهب اتزاناً عقلياً وعاطفياً لا تستميله الأهواء ولا تتكئ على أرضه الخيالات (سمور، 2012، ص72).

وأيضاً عرفه المزيني على أنه : التحكم والسيطرة على الانفعالات والتعامل مع المواقف والأحداث الجارية منها والجديدة بمرونة مما يزيد من قدرته على قيادة المواقف والآخرين (المزيني، 2001، ص69).

ومن جهة أخرى نجد الشرقاوي يرى ان الشخص الصحيح نفسياً هو الشخص الذي يمكنه التحكم في انفعالاته المختلفة والتعبير عنها كما يجب وبشكل يتوافق مع المواقف التي تستدعي هذه الانفعالات ويدخل في ذلك عدم اللجوء إلى هذه الانفعالات أو إخفائها أو الخجل منها، من ناحية أو الخضوع لها تماماً ، أو بالمبالغة في إظهارها من ناحية أخرى. (الشرقاوي، ب ت، ص39).

يقول Amit Kumar يمكن الاتزان الانفعالي الشخص من فهم مشاعره ومشاعر الآخرين ويساعد في التحكم في عواطفه في المواقف المختلفة (Amit , 2019, p103) ويعرفه كاظم على انه خاصية وجدانية التي تجعل الفرد قادرا على تناول الامور بهدوء وصبر وتعقل وعدم الاستثارة من الاحداث التافهة والتحكم في الانفعالات وحسن السلوك في المواقف الضاغطة (مبارك، 2007، ص80).

3- بعض المفاهيم المرتبطة بالاتزان الانفعالي:

هناك بعض المفاهيم المرتبطة بالاتزان الانفعالي مثال (الضبط الانفعالي، النضج الانفعالي، التوافق الانفعالي، الذكاء الانفعالي) وفيما يلي تعريف كل من هذه المفاهيم:

1-3 **الضبط الانفعالي:** هو طبع الفرد وتدعيمه الثابتة أي أن يملك نفسه في المواقف المثيرة للانفعال، نسيباً بمعنى التثبيت وحبس الجوارح والتحكم فيها فلا تصدر عن الفرد الاستجابات الانفعالية السالبة وغير المرغوبة مثل الخوف.

2-3 **النضج الانفعالي:** هو قدرة الفرد على التعبير عن انفعالاته بصورة منضبطة بعيدا عن التهور والصبانية عند مواجهة المواقف المثيرة للانفعال، ولا بد أن تكون انفعالاته وسطا بحيث لا تكون متلبدا ضعيف الانفعال ولا جامحا شديد الانفعال ويقاس النضج الانفعالي بمدى ابتعاد الفرد عن السلوك الانفعالي الخاصة بمرحلة الطفولة واقترابه من سلوك الراشدين.

3-3 **التوافق الانفعالي:** هو أن يكون الفرد راضيا عن نفسه غير كاره لها أو نافر منها أو ساخط عليها أو غير واثق في نفسه. وايضا هو قدرة الفرد على الاحتفاظ بالتوازن في حياة الفرد الانفعالية والتعبير عنها بالشكل الذي يتناسب مع الموقف وهو أن يكون الفرد متزنا انفعاليا وأن يتخذ موقفا انفعاليا مناسباً لما يمر به من مواقف (عثمان، 2021، ص519).

4-3 **النكاء الاجتماعي:** يتمثل في قدرة الفرد على مراقبة انفعالاته وانفعالات الآخرين أثناء عملية التفاعل على نحو يمكنه من السلوك بشكل سليم. (ضحيك، 2004).

4-الاتزان الانفعالي و الصحة النفسية:

إن السلوك الانفعالي هو سلوك مركب إما أن يعبر عن السواء الانفعالي فيشير بذلك الصحة النفسية إما أن يعبر عن عدم السواء فتكون ردة الفعل هي الاضطراب الانفعالي ، فيرتبط مفهوم الصحة النفسية بمفهوم التكيف أو التوافق ، يمكن أن نعرف التوافق أو التكيف بأنه العلاقة المرضية للإنسان مع البيئة المحيطة به و لهذا التوافق جناحان هما الملائمة أو التلاؤم و الرضا يرتبط بالبيئة المادية ومطالب الواقع بجميع جوانبها الاجتماعية و الثقافية أو البيولوجية والطبيعية ولا يتحقق التوافق أو لا يكون كاملا إلا إذا صاحب هذا التلاؤم "رضا" الإنسان و احساسه بالسعادة والتقبل النفسي لهذه البيئة المحيطة.

فيعد الاتزان الانفعالي مظهر بارز من مظاهر الصحة النفسية، وهو يميز بين الأسوياء وغير الأسوياء وهو مظهر من مظاهر التوافق الاجتماعي وايضا و التفاعل مع المجتمع بواقعية ووضوح وبالمقابل عدم الاتزان الانفعالي يؤدي إلى العصاب ، والعصاب اضطراب وظيفي يضر بالشخصية (قيطون، 2021، ص45).

5-العوامل المؤثرة في الاتزان الانفعالي:

تعددت العوامل المؤثرة في الاتزان الانفعالي ولكل منها وزنه تأثيره النسبي على بناء شخصية الفرد إيجاباً أو سلباً بل إنها تترك بصماتها واضحة على شخصية الفرد من مرحلة الطفولة المبكرة حتى مرحلة الرشد نذكر منها العناصر الآتية:

1-5 الأسرة : فهي تعتبر أهم عوامل التنشئة الاجتماعية . وهي الممثلة الأولى للثقافة وأقوى الجماعات تأثيراً في سلوك الفرد، وهي التي تسهم بالقدر الأكبر في الإشراف على نمو للطفل من كل جوانبه وتكوين شخصيته وتوجيه سلوكه (حامد، 2005، ص14).

ويختلف دور الأسرة في مساعدة الفرد على تحقيق الاتزان الانفعالي، فإذا وضعت الأسرة أساساً سوياً يكون نمو الطفل سوياً ويتمتع بالصحة النفسية يستطيع التكيف السليم ووبالمقابل نجد عكس ذلك فينمو الطفل مريضاً لا يستطيع التكيف. كما إن للأسرة تأثيرها الواضح في بناء شخصية الفرد ويظهر ذلك في ردود انفعالهم تجاه الآخرين والمواقف التي يتفاعل فيها، وأن سلوك الوالدين غير المحبب للطفل واتجاهاتهم المضادة نحو الطفل فبهذا يشعر بأنه منبوذا ونتيجة لهذا يصبح غير متعاون وغير مستقر أو مطمئن ويصبح غير محبب لأي نشاط اجتماعي ويكون نشاطه زائدا وغالبا ما يأخذ شكلا عدوانيا مع الآخرين . ولا يقتصر دور الأسرة على توجيهات سلوكيات الفرد بل تساعده على تكوين مفهوم ذات إيجابي عن نفسه فمفهوم الذات لدى الفرد ينشأ بالدرجة الأولى

من خلال الأسرة وتدعيمه ويمتد تكوينه من خلال المدرسة وجماعة الرفاق وغيرها (حلاوة، 2016، ص36).

2-5 المدرسة : فهي المؤسسة الرسمية التي تقوم بعملية التربية، ونقل الثقافة المتطورة وتوفير الظروف المناسبة للنمو جسمياً وعقلياً وانفعاليا واجتماعياً(زهران، 2005، ص18)، والمدرسة لها دور كبير عبر مراحل نمو الفرد المختلفة، فبواسطة توفيرها أنشطة اجتماعية يستطيع الطالب من خلالها أن ينضج انفعالياً وتزويده بالخبرات التي يكتسبها أثناء تعامله مع الآخرين بالإضافة إلى تزويده بالجوانب المعرفية وتكوين هويته الاجتماعية، وهي عامل من عوامل النشاط الاجتماعي فهي تثير الطموح والحافز للإنجاز والنجاح في الحياة الاجتماعية.

3-5 دور العبادة : يساعد توجه الفرد الى أماكن العبادة على تكوين رابطة انفعالية إضافة إلى ممارسته للعبادات الدينية أمر يشعره بالإحساس بالأمن والطمأنينة الانفعالية بل يتعلم من خلالها معايير السلوك السوي.

4-5 تأثير جماعة الأصدقاء : إن لجماعة الأصدقاء تأثير على تكوين شخصية الفرد ابتداء من مرحلة الطفولة حتى مرحلة الرشد فهي تساعده على الخروج من دائرة التفاعل الأسري المحدود إلى دائرة التفاعل مع كل الأفراد، فالصداقة تساعد على تفريغ الطاقات الانفعالية للطلبة من خلال الأدوار التي يقوم بها وسط الأصدقاء مما يساعد على اكتساب كثير من الاتجاهات النفسية في مقدمتها تكوين شخصيته (حلاوة، 2016، ص37).

6- طبيعة الاتزان الانفعالي:

لفهم طبيعة الاتزان الانفعالي بشكل واضح نقول أن الباحثين توصلوا إلى القول بأن الاتزان الانفعالي سمة عريضة أو محور أساسي يقوم وراءه عدد من المحاور الصغرى

للشخصية عن طريق نتائج لعدد من الدراسات التجريبية المعملية ، و أجريت البحوث وانتهى الأمر بها إلى تأييد ما توقعه الدارسون ، وكانت مجمل هذه النتائج التي توصل إليها الباحثون أن الاتزان الانفعالي هو قاعدة عريضة تقوم عليها مجموعة من المحاور الصغرى ذكرى سوف اهمها : القابلية للايحاء ، والمثابرة ، والإيقاع الشخصي، والقصور الذاتي للوظائف النفسية ، ونسبة السرعة إلى الدقة في أداء الأعمال المختلفة.

ويخيل إلينا أن السمتين الأولى والثانية ليستا بحاجة إلى شرح لتوضيح المقصود بهما أما السمات الثلاثة الأخيرة فربما احتاجت كل منها إلى قدر طفيف من التوضيح . فالإيقاع الشخصي، سمة تكشف عن نفسها في وجود ميل ثابت لدى كل شخص إلى أن تصدر مظاهر نشاطه الحركي والنفسي جميعا (كالمشي والكلام والإدراك إلخ) أقرب إلى البطئ أو أقرب إلى السرعة .

أما القصور الذاتي للوظائف النفسية فيشير إلى ما يبدو في كثير من مظاهر نشاطنا الحركي والحسي والفكري من ميل إلى الاستمرار رغم انتهاء المؤثر الخارجي الذي أثار هذا النشاط ، وأخيراً سمة التناسب بين السرعة والدقة فهذه تشير إلى ما يديه الأشخاص المختلفون من ميل مستقر إلى أداء أعمالهم بسرعة على حساب الدقة أو بدقة على حساب السرعة، هذه تعريفات موجزة للسمات الثلاثة ، وقد أمكن استخلاصها جميعاً من عديد الدراسات التجريبية ، على النحو الذي أوضحناه ونحن بصدد الحديث عن التصلب والمثابرة . التي ذكرناها في نقطتين رئيسيتين، فالنقطة الأولى تتلخص في أن هذه السمات الخمسة متصلة أو متداخلة فيما بينها . صحيح أن بينها درجة من الاستقلال والتمايز ، لكن بينها كذلك قدرا من الاشتراك ، بينها أرض مشتركة هي مستوى الاتزان الانفعالي . وأما النقطة الثانية فتتلخص في أننا مادما قد استخلصنا هذه السمة العريضة فإننا نستطيع أن نصنع مقياسا جيدا لها قائمة بذاتها ، وعندئذ تكون الدرجة التي يصل

إليها أي شخص على هذا المقياس بمثابة تلخيص بليغ للدرجات التي يمكن أن يحصل عليها إذا ما طبقنا عليه مقاييس للسّمات الفرعية الخمسة ، ومعنى ذلك بعبارة أخرى أننا نستطيع عن طريق الاستعانة بمعادلات خاصة أن نتنبأ بمستوى قابلية هذا الشخص للإيحاء ، وبمستوى المثابرة لديه وغيرها .

ويرى سوف أن يمكن الاستفادة من النقطة الأولى من حيث أنها تعود علينا بمزيد من الفهم لطبيعة الحياة النفسية ، ومن شأن النقطة الثانية أن تطلق قوانا نحو الكثير من العمل ، سواء قصدنا بالعمل خطوات نحو دراسات جديدة ، أو خطوات في طريق التطبيق والإفادة العلمية. (سوف ، 1967 ، ص 258).

7- النظريات المفسرة للإتزان الانفعالي:

7-1 النظرية التحليلية:

اعتقد فرويد أن الإتزان الانفعالي (لثبات الانفعالي) يتجلى في قوة نظام الأنا الذي يمثل جهاز منظم يسيطر ويدير الشخصية، وهذا الجهاز يقوم بعمله والتحكم على منافذ الفعل والسلوك وتقييم الواقع الخارجي والتفاعل معه ، وتحديد أولويات احتياجات الغرائز من الإشباع والخمود، لذا كلما كان نظام (الأنا يعمل بشكل منسجم مع الأنظمة الأخرى مثل الهو و الأنا الاعلى ومع مطالب الواقع كان أقوى وأنجح في توفير الثبات الانفعالي لدى الفرد. فكلما كانت (الأنا) قوية تعرض الفرد للإصابة بالاضطرابات النفسية أقل، ألف الصراع ما بين أنظمة الشخصية الثلاثة تنشأ بسبب ضعف (الأنا)، وعدم قدرتها على التوفيق داخليا أو خارجيا وبالتالي يؤدي إلى نشوء العصاب وحدوث خلل في الإتزان الانفعالي و بالتالي تنتهي بسلوكيات شاذة، وكلما كانت سلطة الأنا قوية كان سلوك الفرد اجتماعيا ومقبولا أكثر لذا كان (فرويد) يعتقد أن الصحة النفسية تعني قوة الأنا ونجاحها

في تحقيق التوازن بين مطالب الهو و الأنا الاعلى والواقع، وبالتالي تحقيق التوازن الانفعالي، بمعنى أن الصحة النفسية تساوي الاتزان الانفعالي.

هنا التوجه التحليلي قد أكد على أن الاتزان الانفعالي هو نتاج تكامل الأدوار في الجهاز النفسي للفرد فكلما كانت الأنا متحكمة في المكونين الآخرين كان الإنسان أكثر توافقا وضبطا لانفعالاته ومحققا للصحة النفسية (بن علي، 2018، ص34).

2-7 النظرية المعرفية: فتشير إلى أن التفكير بشيء، وما يشعر به الفرد تجاه هذا الشيء يرتبطان بشكل وثيق، حيث إن الإثارة الداخلية تعد من الانفعال، وبالتالي فإن طبيعة الانفعال الذي يصدر عن الفرد يعتمد على الطريقة التي يدرك بها الموقف الذي يواجهه، ومدى تمييزه لهذا الموقف، وهذه العملية التمييزية عملية معرفية، وبالتالي يتمكن الفرد من تفسير مشاعره، وفي ضوء هذا التفسير يقرر الفرد كيف سيتصرف تجاه الموقف الذي يواجهه، فإن تمكن من السيطرة على انفعالاته تبعا لتفسيره، فإنه سيحقق اتزاناً انفعالياً ويواجه الموقف بشكل ايجابي.

3-7 النظرية السلوكية: ترى أن الانفعال ينشأ نتيجة الصراع الذي يتعرض له الفرد، الذي قد يؤدي إلى القيام باستجابات، أو ردود فعل غير متوافقة، قد تسهم في فقدان الفرد السيطرة على سلوكه، مما يفقده الاتزان الانفعالي، وبالتالي فإن هذه النظرية ترى أن الانفعال ناتج عن الصراع الذي يتعرض له الفرد، مما يشير إلى أن أساس الانفعال هو الصراع الذي يتعرض له الفرد، وتتعلق هذه النظرية في تفسيرها للانفعال من خلال الكشف عن العلاقة بين الفرد المنفعل، وسبب هذا الانفعال، وخاصة الدور الذي يلعبه الفرد في هذا الانفعال، وتهتم هذه النظرية بتحديد التغيرات التي تحدث لدى الفرد عند الانفعال، بالإضافة إلى الاستجابات التي يؤديها تجاه البيئة المحيطة به، وهذا ما تشير إليه النظرية بإنهيار الحدود

التي تفصل بين العالم الداخلي للفرد، والعالم الخارجي له مما يفقده السيطرة على انفعالاته (فيصل، 2016، ص1118).

4-7 النظرية الانسانية: يعد ماسلو زعيم علم النفس الإنساني، فقد أكد من خلال آرائه على أهمية سمة الاتزان الانفعالي التي يؤكد فيها أن للإنسان طبيعة جوهرية، وهي إما أن تكون طبيعة خيرة أو محايدة و لكنها ليست شريرة ، وأن النمو الصحيح يقوم على تحقيق هذه الطبيعة باتجاه النضج كما أنه يحتاج إلى ظروف بيئية سليمة، فالبيئة غير السليمة أو التي تعيق الفرد ولا تسمح له بتحقيق رغباته أو تطلعاته واختياراته قد تجعله عرضة لانهايار الصحة النفسية. وكما أشار ماسلو إلى أن هناك مجموعة من الحاجات التي يسعى الإنسان إلى تحقيقها وأن الشخص الذي لا يستطيع إشباع حاجاته فإنه يعجز عن التفكير بطريقة منطقية بسبب ما ينتج عن ذلك من توتر نفسي أو عدم اتزان انفعالي (راجي، 2021، ص58).

8-سمات وخصائص الشخصية المتزنة انفعاليا:

إن السمات التي تميز شخصيات الناس بعضهم عن بعض ليست سمات طارئة عابرة عارضة، أي تتوقف على المواقف الخاصة التي يتعرض لها الفرد، بل سمات ثابتة نسبيا أي يبدو أثرها لديه في عدد كبير من المواقف المختلفة وعلى هذا فمعرفة سمة معينة لشخص تعين على التنبؤ بسلوكه إلى حد كبير (عثمان، 2021، ص519).

بينما الشخصية المتزنة انفعاليا حسب كاميليا عبدالفتاح يمكننا القول بأن الشخص المتزن انفعاليا هو ذلك الإنسان الذي أكتسب شعوراً بالثقة خلال تفاعله مع البيئة وبصفة خاصة الأم باعتبارها مصدر الإشباع والأمن ، مما يجعل له الحرية في التعامل مع الآخرين وفي علاقاته بالعالم الذي يحيط به ، إنه يشعر بأمن معقول ومناسب لنفسه

وللآخرين ، وهو الشخص الذي تعلم تبادل الحب والوفاء والولاء في مراحل نموه المختلفة وله القدرة على توصيل مشاعره إلى الآخرين بصورة تجعلهم يتعلمون تبادلها معه ، وهو الذى قد تعلم تحكم وسيطرته وكبح جماح غضبه واندفاعه دون أن يسلك بطريقة سلبية ودون أن يفقد تلقائيته ومبادئه ودون أن يفقد مشقة التعاون والمنافسة ، وهو ذلك الإنسان الذى يشق السرور من التبعية المتبادلة من الحاجة للآخرين ومن أن يكونوا فى حاجة إليه ، وأخيراً هو الإنسان الذى يستطيع أن يقوم بأدواره الاجتماعية بكفاءة و إيجابية . (كاميليا، 1990، ص70).

وإضافة لما سبق نقول أن الأفراد المتزنين انفعاليا يتصفون بسمات عديدة كالمحافظة على ضبط النفس والهدوء وغيرها من الصفات التي تحدث عنها الغامدي فهو يرى أن الأشخاص المتزنين انفعالياً يتصفون ببعض الصفات التالية :

1-8 قدرة الفرد على التحكم في انفعالاته وسيطرته على نفسه في المواقف التي تثير الانفعال وقدرته على الصمود والاحتفاظ بهدوء الأعصاب وسلامة التفكير حيال الأزمات والشدائد.

2-8 أن تكون حياته الانفعالية ثابتة رصينة لا تتذبذب أو تتغير لأسباب ومثيرات تافهة .

3-8 ألا يميل الفرد إلى العدوان وأن يكون قادراً على تحمل المسؤولية والقيام بالعمل والاستقرار فيه والمثابرة عليه أطول مدة ممكنة.

4-8 توازن جميع انفعالات الفرد في تكامل نفسي يربط بين جوانب الموقف ودوافع الشخص وخبرته.

5-8 قدرة الفرد على العيش في توافق اجتماعي وتكيف مع البيئة المحيطة والمساهمة بإيجابية في نشاطها مما يشعره بالرضا والسعادة.

6-8 قدرة الفرد على تكوين عادات أخلاقية ثابتة بفضل تحكمه في انفعالاته وتجميعها حول موضوعات أخلاقية معينة (عمر حلاوة، 2016، ص37).

وحسب زهران الشخص المتزن انفعاليا له القدرة على مواجهة مطالب الحياة و النظرة السليمة الموضوعية للحياة ومطالبها ومشكلاتها اليومية، والعيش في الحاضر والواقع والبصيرة والمرونة والإيجابية في مواجهة الواقع، والقدرة على مواجهة إحباطات الحياة اليومية . العيش في سلامة وسلام و التمتع بالصحة النفسية والصحة الجسمية والصحة الاجتماعية، والأمن النفسي والسلم الداخلي والخارجي (زهران، 2005، ص14).

ويرى ماسلو أن الشخصية المتزنة تتسم بما يلي:

- قدرتها على اتخاذ القرار من دون الاعتماد على الآخرين.
- لها درجة عالية من قبول الذات وقبول الآخرين.
- تدرك الحقائق بشكل موضوعي.
- تتسم بالخصوصية وعدم الاستسلام للآخرين.
- لها القدرة على معالجة مشاكل الحياة بشجاعة. (بركات وآخرون، 2020، ص165).

9- طرق تحقيق الاتزان الانفعالي والقدرة على التحكم في الانفعالات:

إن الشخصية المتزنة تقف نقيضا للشخصية الانفعالية، كما أن الشخصية الانفعالية ليست حرة ، لأنها عبدة لأهوائها وعواطفها وليست عاقلة، لأن الانفعالات تبعث الاضطرابات في التفكير، أما الشخصية الأخلاقية المتزنة فهي التي تتمتع بالإرادة فتضبط انفعالاتها ولا تتساق وراء هيجاناتها وأهوائها، وبالتالي يمكن أن توصف حقاً بأنها حرة وعاقلة .

يمكن تصعيد الانفعالات في الأعمال الفنية كالشعر الحماسي والموسيقى بأشكالها والرسم التعبيري والنحت والرقص، كما أن الانفعالات عندما تخضع للضبط توجه الفرد لتحقيق طموحاته فهي تزوده بطاقة هائلة من النشاط لتحقيق أهدافه في حين عدم السيطرة على ضبط الانفعالات تؤدي بصاحبها إلى الهلاك والتهور، والخلاصة أن الانفعالات قوة نفسية عاملة في مجال السلوك ومثيرة للنشاط في حال تمكنا من ضبطها وتصعيدها وتوجيهها، وبالتالي يمكن تجنب الآثار السلبية الناتجة عنها سواء كان ذلك على البدن والجسم أو على النفس (شكشك، 2012، ص238).

إضافة لما سبق يوجد بعض القواعد والمبادئ المقترحة في هذا الصدد، والتي يمكن من خلالها التحكم والسيطرة في الانفعالات ومنها ما يلي:

1-9 التعبير عن الطاقة الانفعالية واستعمالها في الأعمال المفيدة، حيث نجد ان الانفعال يولد طاقة زائدة في الجسم تساعد الفرد على القيام ببعض الأعمال العنيفة، ومن الممكن أن يتدرب الفرد على القيام ببعض الأعمال الأخرى المفيدة لكي يتخلص من هذه الطاقة.

2-9 تقديم المعلومات والمعارف عن المنبهات المثيرة للانفعال حيث يساعد ذلك على إنقاص شدة الانفعال وبالتالي التغلب على الاضطراب الذي يحدث للأنشطة المتصلة به ، فالطفل الذي يخاف من القطط مثلا يمكن مساعدته على التخلص من ذلك عن طريق تزويده ببعض المعلومات التي تنقص وتقلل من هذه الحالة لديه.

3-9 عدم تركيز الانتباه على الأشياء والمواقف المثيرة للانفعالات، فإذا لم يستطع الفرد التحكم في انفعالاته عن طريق البحث عن الجوانب الإيجابية والسارة في الشيء

مصدر الانفعال يمكنه أن يغير اهتمامه عن هذا الشيء إلى الأشياء والموضوعات التي تساعده على الهدوء والتخلص من انفعالاته وتوتراته.

4-9 يحدث الانفعال عادة حالة عامة من التوتر في عضلات الجسم وفي مثل هذه الحالات يحسن القيام بشيء من الاسترخاء العام لانقاص التوتر تدريجياً.

5-9 عدم الحسم واصدار الأحكام في الموضوعات والأمور المهمة أثناء الانفعال، ففترة الانفعال تمثل حالة من عدم التوازن لذلك يفشل الفرد في رؤية الأمور بالشكل الصحيح، وبالتالي تكون أحكامه غير صحيحة نتيجة حسمه واصداره حكم السريع .

6-9 أن يدرس الانسان (كل مثقف) ما يستطيع تعلمه عن الحياة النفسية الانفعالية للانسان عموماً، وبذلك يعرف الانسان مواطن قوته وضعفه ، كما يعرف دوافع السلوك ومظاهر الانفعالات وبعض العمليات الإدراكية المصاحبة لذلك. (بن علي، 2018، ص37).

7-9 أن يتعلم الانسان كيف يسيطر على تعبيراته الانفعالية الظاهرية التي تخضع للضبط الإرادي، لذا كان الخلق بالتخلق والطبع بالتطبع والعلم بالتعلم والصبر بالتصبر

8-9 أن يبتعد الانسان قدر الإمكان عن المواقف المثيرة للانفعالات الحادة والسيئة غير الخلقية، وكذلك ينبغي تجنب الأشخاص الذين يسببون التوترات الانفعالية السيئة، لأن وجود الانسان في مواقف الاثارة والاستشارة يتطلب مزيد من القوة الكابحة لنجاح الضبط الانفعالي الإرادي، وهذا ما لم يمكن ميسورا لكل إنسان، فالوقاية هنا تتمثل بالابتعاد عن المواقف الحرجة الدافعة للانفعالات غير مرغوبة، خير من الوقوع بتلك المواقف المثيرة ثم محاولة الخروج منها بسلام.

9-9 أن يحاول الانسان إذا وجد نفسه في مواقف طارئة مفاجئة مثيرة أن يسحب نفسه انسحابا نفسيا بتغيير الأجواء المسيطرة عليه انفعاليا.

10-9 حاول إثارة استجابات معارضة للانفعال بحيث ينجح بعض الناس في التخلص من الخوف إذا لجئوا إلى الصفير أو الغناء، وذلك لأن هذه الأعمال تحدث في النفس حالة من الرضا والسرور وهي حالة معارضة لحالة الخوف، ولذلك لا يلبث الخوف بل يزول تدريجيا.

11-9 تعلم أن تنظر إلى العالم بنظرة مرحة وإنك تستطيع أن تتغلب على كثير من الانفعالات الشديدة إذا حاولت أن تبحث في المواقف التي تثير انفعالك عن عناصر يمكن أن تثير ضحكك أو سخريتك أو سرورك (بن علي، 2018، ص37).

خلاصة الفصل:

إذا نظر الإنسان الى انفعالاته من جميع جوانبها و أنواعها و أسباب التي تؤدي لحدوثها وعدم سيطرته والتحكم في ذاته و فوائدها و مضارها وانعكاساتها والتأثيرات التي تنتجها وتأثيرها على الصحة الجسمية و على سلوكه ، وما تتركه من انعكاسات سلبية على علاقاته الاجتماعية، فإن ذلك قد يساعده في التعامل المناسب والإيجابي مع انفعالاته و ذلك لا يكون إلا اذا تمتع بالاتصاف و التمتع بالاتزان الانفعالي بشكل دائم ومستمر .

بما أن الاتزان الانفعالي هو الصميم و جوهر و أساس الصحة النفسية، فإنه من الضروري الاهتمام به من جميع جوانبه، وهذا ما تم تناوله في هذا الفصل من تعاريفه وعلاقته ببعض المفاهيم و طبيعته والنظريات المفسرة له، وسمات الاتزان الانفعالي، وطرق التي تحقق الاتزان الانفعالي.

الباب الثاني :

الجانب التطبيقي.

الفصل الرابع : الإجراءات المنهجية للدراسة

- 1- الدراسة الإستطلاعية
- 2- الاجراءات الميدانية
- 3- منهج الدراسة
- 4- حدود الدراسة
- 5- عينة الدراسة وخصائصها
- 6- أدوات الدراسة
- 7- الأساليب الإحصائية

تمهيد:

بعد تطرقنا في الفصول السابقة إلى الجانب النظري الذي يبني عليه أي بحث جاء الدور الجانب الميداني (التطبيقي) ، الذي يعتبر أكثر أهمية في الدراسات العلمية. بحيث تناولنا في هذا الفصل وصف مفصلاً للإجراءات التي اتبناها في تنفيذ الدراسة من خلال التعريف بمنهج الدراسة المتبع وتحديد الحدود الزمانية والمكانية للدراسة وعينة الدراسة وكذا الأدوات المعتمد عليها والأساليب الإحصائية

1- الدراسة الاستطلاعية

هدفنا من خلال الدراسة الاستطلاعية الى التعرف على عينة الدراسة عن قرب فتوجهنا الى بعض مقرات البلدية بمدينة عين وسارة وكذا لاختبار صحة مقاييس الدراسة وملائمتها للعينة من خلال حساب الخصائص السايكومترية لأدوات الدراسة ومعرفة مجمل الخصائص التي تتوفر في عينة الدراسة. ، بعد جمع ما هو متاح من المقاييس العربية التي تقيس متغيرات الدراسة والتأكد من صلاحيتها، من حيث قياسها لمتغيرات الدراسة وكذا ملائمتها للعينة وفي دراستنا هذه اخترنا المقاييس التالية :

➤ مقياس الجلد النفسي لكونر ودافيدسون

➤ مقياس الإلتزان الإنفعالي لحسين عبد الحميد عيسى

2- الإجراءات الميدانية للدراسة

توجهنا الى بلدية عين وسارة واتصنا بالأمين العام العامل في البلدية التي يتواجد فيها رئيس المجلس الشعبي البلدي بدائرة عين وسارة لأخذ الموافقة منه لكي نجري الدراسة على عمال البلدية ، وبعد أخذ الموافقة منه وإعطائه لنا رخصة القيام بدراستنا على العمال الذي يعملون في البلديات ، بعد ذلك قام الطالبين بتطبيق المقاييس على عينة مكونة 60 فرد بالنسبة للمقياسين الجلد النفسي والإلتزان الإنفعالي.

حيث حرص الطالبين في البداية على الحصول على مقاييس أستخدمت سابقا في البيئة الجزائرية. بعدها أتت مرحلة تطبيق المقاييس على عينة عمال البلدية حيث تمت الإستعانة ببعض الأصدقاء و المعارف العاملين في البلديات عند التطبيق، كما طلب من عينة الدراسة الإستطلاعية

بعد التأكد من صدق وثبات المقاييس قمنا بالدراسة الأساسية حيث تم توزيع المقاييس على عينة الدراسة والتي اختيرت بطريق عشوائية حيث قمنا بجلب قائمة للعمال وقمنا باختيار الاعداد الفردية من القائمة بعدها توجهنا لهم ووزعنا حوالي سبعين استمارة الإجابة بكل حرية، بالإضافة الى قيام الطالبين بالإجابة عن بعض استفسارات العمال التي وجهت لنا، كما قمنا أيضا بالشرح للعمال كيفية الإجابة على المقاييس عندما استدعت الضرورة لذلك

3- منهج الدراسة:

تختلف مناهج البحث العلمية باختلاف موضوع الدراسة ولكل منهج يتبعه الباحث جملة من الخصائص ، المنهج يقصد به الطريقة أو الأسلوب الذي يتبعه الباحث لدراسة مشكلة موضوع الدراسة.(العبيدي،2010،ص13).

ولقد اعتمدنا في هذه الدراسة على المنهج الوصفي الذي يقوم على الوصف والتحليل والتفسير ، حيث يعرف المنهج الوصفي على أنه المنهج الذي يصف واقع المشكلات والظواهر كما هي، أو تحديد الصورة التي يجب أن تكون عليها هذه الظواهر في ظل معايير محددة، مع تقديم توصيات أو اقتراحات من شأنها تعديل الواقع للوصول إلى ما يجب أن تكون عليه هذه الظواهر .(النعيمي،2014،ص227) .

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

4-4- حدود الدراسة الأساسية:

4-1 الحدود المكانية:

تمت الدراسة في مقر البلديات بعين وسارة حيث كان عددها 9 مقرات بلدية.

4-2 الحدود الزمانية :

تم تطبيق الدراسة في الفترة الممتدة من 20 فيفري الى غاية 16 مارس 2023

5- عينة الدراسة وخصائصها:

اقتصرت الدراسة على عينة من عمال البلدية، تم اختيارها بطريقة عشوائية ، قوامها (62) عاملا وعاملة من بين (1145) عاملا وعاملة.

5-1 خصائص عينة الدراسة

قاما الطالبين بتطبيق الدراسة على عينة قدرها (62) عامل في البلدية، أختيرو بطريقتين عشوائية تتراوح أعمارهم من 30 سنة الى 50 سنة فما فوق ولقد أخذت العينة من الجنسين حيث وزعت أكثر من (70) إستمارة 08 منها غير صالحة لتصبح في الأخير 62 إستمارة وهي موضحة في الجدول التالي

جدول(1) يوضح خصائص عينة الدراسة الأساسية

N	حسب الجنس		حسب السن			حسب الخبرة		
	ذكر	أنثى	30 سنة-35 سنة	36 سنة-50 سنة	50 سنة فما فوق	2سنوات-6 سنوات	7 سنوات-12 سنة	13 سنة-40 سنة
62	38	24	15	23	24	14	35	13
	النسبة	61.3	38.7	24.2	37.1	38.7	22.6	56.5

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

6- الأدوات المستخدمة لجمع البيانات:

6-1 مقياس الجلد النفسي لكونر ودافيدسون: اعتمد الطالبين لقياس الجلد النفسي

على مقياس الجلد النفسي لكونر ودافيدسون حيث يتكون هذا المقياس على (25)

عبارة، موزعة على أربع أبعاد وهي موضحة في الجدول كآلاتي :

جدول رقم (2): يوضح الأبعاد وأرقام البنود لكل بعد لمقياس الجلد النفسي

الرقم	الأبعاد	البنود التي تمثلها	عدد البنود
1	الكفاءة الذاتية	21-20-19-18-17-15-4-3	8
2	التحكم في الإنفعالات	25-24-16-14-10-9-7	7
3	المشاعر الإيجابية	21-13-12-2-1	5
4	المساندة الإجتماعية	23-6-5	3
5	العامل الديني	11-8	2
المجموع: 25			

6 الخصائص السيكومترية لمقياس الجلد النفسي:

تم حساب معامل الصدق والثبات للمقياس بعدة طرق هي:

أ- حساب الصدق للمقياس : اعتمدنا في حساب صدق المقياس على مجموعة من

الطرق هي:

□ الصدق التمييزي (المقارنة الطرفية):

تمّ حساب صدق المقياس على الصدق التمييزي، حيث تمّ ترتيب الدرجات من

الأدنى إلى الأعلى بحيث أخذنا 33% من أعلى التوزيع و33% من درجات أدنى

التوزيع فكان عدد الأفراد (20) فرد، وبعد ذلك تمّ حساب (T) لمعرفة الفروق بين

المجموعتين، والجدول التالي يوضح ذلك:

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

الجدول رقم (3): يمثل نتائج صدق مقياس الجلد بطريقة الصدق التمييزي

المتغير	مجموعات المقارنة	N	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T	Df	Sig
الجلد النفسي	المجموعة العليا	20	88.15	4.90	9.31	38	دال عند 0.000
	المجموعة الدنيا	20	58.90	13.15			

نلاحظ من خلال الجدول المحصل عليه أن: قيمة (t) بلغت القيمة 9.31 عند درجة الحرية 38 بمستوى الدلالة الإحصائية 0.000 أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين، وذلك لصالح المجموعة العليا أي الاستبيان لديه قدرة تمييزية، حيث بلغ متوسط المجموعة العليا 88.15 بينما متوسط المجموعة الدنيا بلغ 58.90 وهذا ما يؤكد أن المقياس صادق .

□ **الصدق الاتساق الداخلي Internal consistency:** وللتحقق من صدق الاتساق الداخلي قامت الباحثة بحساب ارتباط درجات المحاور بالدرجات الكلية للاستبيان والجدول الموالي يوضح ذلك:

جدول رقم (4) : يمثل نتائج صدق الاتساق الداخلي للمحاور والدرجة الكلية لمقياس الجلد النفسي

الأبعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ر"	مستوى الدلالة
الكفاءة الذاتية	25.47	5.78	0.88	0.01
التحكم في الانفعالات	18.69	4.46	0.76	0.01
المشاعر الإيجابية	15.87	3.28	0.80	0.01
المساندة الاجتماعية	8.44	2.82	0.84	0.01
العامل الديني	5.69	2.11	0.40	0.01
الدرجة الكلية	74.16	14.42	1.00	///

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

من خلال الجدول السابق يتضح أن:

- معاملات الارتباط المحسوبة للمحاور الخمسة أكبر من الحدود المتوسطة حيث بلغت قيمة معامل ارتباط بعد الكفاءة الذاتية 0.88 عند متوسط حسابي 25.47 وانحراف معياري 5.78 وقيمة معامل ارتباط بعد المساندة الاجتماعية بلغت القيمة 0.84 عند متوسط حسابي 8.77 وانحراف معياري 2.82 وقيمة معامل ارتباط بعد المشاعر الإيجابية بلغت القيمة 0.80 عند متوسط حسابي 15.87 وانحراف معياري 3.28 وقيمة معامل ارتباط بعد التحكم في الانفعالات بلغت القيمة 0.76 عند متوسط حسابي 18.69 وانحراف معياري 4.46 وأخيرا قيمة معامل ارتباط بعد العامل الديني بلغت 0.40 عند متوسط حسابي 5.69 وانحراف معياري 2.11 كما أنّ متوسط الدرجات الكلية بلغ 74.16 بالتالي الارتباط كان مرتفع ودال عند مستوى 0.01 وبذلك تعطي هذه النتائج مؤشرا لصدق المقياس.

ب- حساب الثبات للمقياس: اعتمدت في حساب ثبات المقياس مجموعة من الطرق هي:
➤ ثبات المقياس بطريقة ألفا-كرونباخ *Cronbach Alpha M*: تمت معالجة البيانات بطريقة ألفا -كرونباخ للاستبيان والجدول الموالي يوضح نتائج اختبار ألفا - كرونباخ

جدول رقم (5): يمثل نتائج معامل الثبات ألفا -كرونباخ .

المقياس	عدد البنود	N	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الثبات ألفا-كرونباخ
الجدد النفسي	25	62	74.16	14.42	0.877

نلاحظ من خلال نتائج الجدول المحصل عليها أنّ:

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

- معامل الثبات بلغ القيمة 0.877 وهذا يدل على الثبات وبما أن هذه القيمة تقترب من الواحد فهي قيمة تدل على الثبات المرتفع للمقياس وبالتالي الاستبيان ثابت.

- حساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية **Split-Half**: يتم حساب معامل الارتباط بيرسون بين نصفي الاختبار باستخدام معادلة سبيرمان براون (الافتراض عن استخدام هذه المعادلة تساوي تباين الدرجات على نصفي الاختبار - أي تجانس التباين وهذا شرط من شروط التكافؤ)، والجدول يلخص لنا نتائج معالجة البيانات بطريقة التجزئة النصفية كما يلي:

جدول رقم (6): يمثل نتائج معامل ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية

المقياس	البنود	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	N	معامل الثبات		
الجدد النفسي	الفردية	39.68	7.09	13	قبل التصحيح	بعد التصحيح	طريقة التصحيح
	الزوجية	34.48	7.73	12	0.892	0.941	جوتمان
	الكلية	74.16	14.42	25			

من خلال نتائج الجدول المحصل عليها نلاحظ أن:

- قيمة معامل ثبات الاستبيان بطريقة التجزئة النصفية وصلت إلى 0.892 قبل التصحيح وبعد التصحيح بطريقة جوتمان وصلت القيمة إلى 0.941 وهي قيمة تفوق النصف، بالتالي المقياس ثابت .

2-6 مقياس الاتزان الانفعالي: اعتمدنا لقياس الاتزان الانفعالي على مقياس الاتزان الانفعالي من إعداد حسين عبد الحميد عيسى حيث يتكون هذا المقياس على (29) موزعة على أربع أبعاد وهي موضحة في الجدول كالاتي:

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

جدول رقم (7): يوضح البنود وتوزيعها على أبعاد مقياس الإتزان الإنفعالي

الرقم	الأبعاد	البنود التي تمثلها	عدد البنود
1	السيطرة والتحكم	1-5-9-13-17-21-25	7
2	المرونة الاجتماعية	2-6-10-14-18-22-26-29	8
3	الثبات الإنفعالي	3-7-11-15-19-23-27	7
4	التوجه نحو الحياة	4-8-12-16-20-24-28	7
المجموع 29 بند			

الخصائص السيكومترية لمقياس الإتزان الإنفعالي:

أ- صدق للمقياس:

➤ الصدق التمييزي (المقارنة الطرفية):

تمّ الاعتماد لحساب صدق المقياس على الصدق التمييزي، حيث تمّ ترتيب الدرجات من الأدنى إلى الأعلى بحيث أخذنا 33% من أعلى التوزيع و33% من درجات أدنى التوزيع فكان عدد الأفراد (20) فرد، وبعد ذلك تمّ حساب (T) لمعرفة الفروق بين المجموعتين، والجدول التالي يوضح ذلك:

الجدول رقم (8): يمثل نتائج صدق الاستبيان بطريقة الصدق التمييزي.

المتغير	مجموعات المقارنة	N	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T	Df	Sig
الإتزان الإنفعالي	المجموعة العليا	20	69.55	3.73	10.84	38	0.000
	المجموعة الدنيا	20	58.30	2.75			
عند دال							

نلاحظ من خلال الجدول المحصل عليه أنّ:

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

- قيمة (t) بلغت القيمة 10.84 عند درجة الحرية 20 بمستوى الدلالة الإحصائية 0.000 أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين، وذلك لصالح المجموعة العليا أي الاستبيان لديه قدرة تمييزية، حيث بلغ متوسط المجموعة العليا 69.55 بينما متوسط المجموعة الدنيا بلغ 58.30 وهذا ما يؤكد أنّ المقياس صادق .

- الصدق الاتساق الداخلي *Internal consistency*: وللتحقق من صدق الاتساق الداخلي قامت الباحثة بحساب ارتباط درجات المحاور بالدرجات الكلية للاستبيان والجدول الموالي يوضح ذلك:

جدول رقم (9) : يمثل نتائج صدق الاتساق الداخلي للمحاور والدرجة الكلية للاستبيان

الأبعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ر"	مستوى الدلالة
السيطرة التحكم	18.11	2.189	0.74	0.01
المرونة الاجتماعية	15.44	1.964	0.72	0.01
الثبات الانفعالي	15.00	1.838	0.70	0.01
التوجه نحو الحياة	15.29	1.759	0.52	0.001
الدرجة الكلية	63.84	5.28	1.00	///

من خلال الجدول السابق يتضح أنّ:

- معاملات الارتباط المحسوبة للمحاور الأربعة أكبر من الحدود المتوسطة حيث بلغت قيمة معامل ارتباط بعد السيطرة والتحكم 0.74 عند متوسط حسابي 18.11 وانحراف معياري 2.18 وقيمة معامل ارتباط بعد المرونة الاجتماعية بلغت القيمة 0.72 عند متوسط حسابي 15.44 وانحراف معياري 1.96 وقيمة معامل ارتباط بعد الثبات الانفعالي بلغت القيمة 0.70 عند متوسط حسابي 15 وانحراف معياري 1.83 وأخيرا قيمة معامل ارتباط بعد التوجه نحو الحياة بلغت 0.52 عند متوسط حسابي 15.29

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

وانحراف معياري 1.75 كما أنّ متوسط الدرجات الكلية بلغ 63.84 بالتالي الارتباط كان مرتفع ودال عند مستوى 0.01 وبذلك تعطي هذه النتائج مؤشرا لصدق المقياس.

ب- الثبات للمقياس: اعتمدت في حساب ثبات المقياس مجموعة من الطرق هي:

- ثبات المقياس بطريقة ألفا-كرونباخ *Cronbach Alpha M*: تمت معالجة البيانات بطريقة ألفا -كرونباخ للاستبيان والجدول الموالي يوضح نتائج اختبار ألفا - كرونباخ .

جدول رقم (10): يمثل نتائج معامل الثبات ألفا -كرونباخ.

المقياس	عدد البنود	N	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الثبات ألفا-كرونباخ
الاتزان الانفعالي	29	62	63.84	5.28	0.581

نلاحظ من خلال نتائج الجدول المحصل عليها أنّ:

- معامل الثبات بلغ القيمة 0.581 وهذا يدل على الثبات وبما أنّ هذه القيمة تقترب من الواحد فهي قيمة تدل على الثبات المتوسط والمقبول للمقياس وبالتالي الاستبيان ثابت.

- حساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية *Split-Half*: يتم حساب معامل الارتباط بيرسون بين نصفي الاختبار باستخدام معادلة سبيرمان براون (الافتراض عن استخدام هذه المعادلة تساوي تباين الدرجات على نصفي الاختبار - أي تجانس التباين وهذا شرط من شروط التكافؤ)، والجدول يلخص لنا نتائج معالجة البيانات بطريقة التجزئة النصفية كما يلي:

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

جدول رقم (11): يمثل نتائج معامل ثبات مقياس الإتزان الإنفعالي بطريقة التجزئة النصفية

معامل الثبات			N	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	البنود	المقياس
طريقة التصحيح	بعد التصحيح	قبل التصحيح	15	3.38	32.06	الفردية	الاتزان الإنفعالي
جوتمان	0.515	0.349	14	3.03	31.77	الزوجية	
			29	5.28	63.84	الكلية	

من خلال نتائج الجدول المحصل عليها نلاحظ أن:

- قيمة معامل ثبات الاستبيان بطريقة التجزئة النصفية وصلت إلى 0.349 قبل التصحيح وبعد التصحيح بطريقة جوتمان وصلت القيمة إلى 0.515 وهي قيمة تفوق النصف، بالتالي المقياس ثابت .

7- الأساليب الإحصائية المعتمدة في موضوع الدراسة:

اعتمد الطالبين على بعض الأساليب الإحصائية بهدف تسهيل عملية العرض والتحليل والتفسير وصولاً إلى نتائج الدراسة التي سنخرج بها ويمكن توضيحها كالتالي:

➤ المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري

➤ اختبار "ت" لدلالة الفروق بين المتوسطات.

➤ معامل الارتباط بيرسون R

ولقد تمت المعالجة الإحصائية للبيانات باستعمال حزمة البرنامج الإحصائي في العلوم الاجتماعية (*SPSS28*) والتي تحصلنا من خلالها على النتائج التي ستعرض فيما يلي.

الفصل الخامس: عرض ومناقشة نتائج الدراسة
الميدانية.

- 1- عرض ومناقشة نتائج الفرضية العامة
- 2- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى
- 3- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية
- 4- الإستنتاج العام

1- عرض ومناقشة نتائج الفرضية العامة:

- نص الفرضية: "توجد علاقة ارتباطية دالة بين الجلد النفسي و الاتزان الانفعالي لدى عينة الدراسة" وللتحقق من صحة فرضيتنا استخدمنا اختبار معامل الارتباط بيرسون (R) وذلك للتحقق من وجود علاقة بين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغير الاتزان الانفعالي، والجلد النفسي بأبعاده، والجدول الموالي يوضح ذلك:

جدول رقم (12): يمثل نتائج معامل الارتباط بيرسون بين الجلد النفسي و الاتزان الانفعالي

المتغيرات	N	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	R	Df	الدالة الإحصائية
الاتزان الانفعالي	62	63.84	5.28	0.295	60	0.020 دال إحصائياً
الجلد النفسي	62	74.16	14.42			

يتضح من خلال الجدول أعلاه:

أن قيمة المتوسط الحسابي للاتزان والانفعالي بلغت 63.84، وقيمة الانحراف المعياري بلغت 5.28، بينما بلغت قيمة المتوسط الحسابي للجلد النفسي 74.16، وقيمة الانحراف المعياري بلغت 14.42، بينما بلغت قيمة معامل الارتباط 0.295 عند درجة الحرية 60 وهذه القيمة دالة إحصائياً عند مستوى 0.020، مما يعني وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات الاتزان الانفعالي، ودرجات الجلد النفسي، وبالتالي نقبل الفرضية.

مما يؤكد صحة الفرضية وبالتالي نقبلها، أي "توجد علاقة ارتباطية دالة بين درجات الجلد المفسى و درجات الاتزان الانفعالي لدى عمال البلدية.

وللتوضيح أكثر أين تم الارتباط قمنا بحساب ارتباط درجات الاتزان الانفعالي بدرجات أبعاد الجلد النفسي والجدول الموالي يوضح ذلك:

الفصل الخامس: عرض ومناقشة نتائج الدراسة الميدانية

جدول رقم (12): يمثل نتائج معامل الارتباط بيرسون بين الاتزان الانفعالي وأبعاد الجلد النفسي

المتغيرات	N	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	R	Df	الدالة الإحصائية
الاتزان الانفعالي	62	63.84	5.28	0.267	60	0.036 دال إحصائياً
الكفاءة الذاتية	62	25.47	5.78			
التحكم في الانفعالات	62	18.69	4.46	0.192	60	0.134 غير دال إحصائياً
المشاعر الإيجابية	62	15.87	3.28	0.226	60	0.077 غير دال إحصائياً
المساندة الاجتماعية	62	8.44	2.82	0.295	60	0.020 دال إحصائياً
العامل الديني	62	5.69	2.11	0.133	60	0.301 غير دال إحصائياً

يتضح من خلال الجدول أعلاه:

بينما حسب أبعاد الجلد النفسي:

- بلغت قيمة المتوسط الحسابي لبعد الكفاءة الذاتية 25.47، وقيمة الانحراف المعياري بلغت 5.78، بينما بلغت قيمة معامل الارتباط 0.267 عند درجة الحرية 60 وهذه القيمة دالة إحصائياً عند مستوى 0.036 مما يعني وجود علاقة ارتباطية دالة بين درجات الاتزان الانفعالي ودرجات بعد الكفاءة الذاتية، وبالتالي نقبل الفرضية جزئياً.
- بلغت قيمة المتوسط الحسابي لبعد المساندة الاجتماعية 8.44، وقيمة الانحراف المعياري بلغت 2.82، بينما بلغت قيمة معامل الارتباط 0.295 عند درجة الحرية 60، وهذه القيمة دالة إحصائياً عند مستوى 0.020 مما يعني وجود علاقة ارتباطية

الفصل الخامس: عرض ومناقشة نتائج الدراسة الميدانية

دالة بين درجات الاتزان الانفعالي ودرجات بعد المساندة الإجتماعية، وبالتالي نقبل الفرضية جزئياً.

بينما باقي الارتباط لباقي الأبعاد فكان غير دال حيث:

- بلغت قيمة المتوسط الحسابي لبعد التحكم في الانفعالات 18.69 وقيمة الانحراف المعياري بلغت 4.46 بينما بلغت قيمة معامل الارتباط 0.192 عند درجة الحرية 60 وهذه القيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى 0.134 مما يعني عدم وجود علاقة ارتباطية دالة بين درجات الاتزان الانفعالي ودرجات بعد التحكم في الانفعالات، وبالتالي لا نقبل الفرضية جزئياً.

- بلغت قيمة المتوسط الحسابي لبعد المشاعر الإيجابية 15.87 وقيمة الانحراف المعياري بلغت 3.28 بينما بلغت قيمة معامل الارتباط 0.226 عند درجة الحرية 60 وهذه القيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى 0.077 مما يعني عدم وجود علاقة ارتباطية دالة بين درجات الاتزان الانفعالي ودرجات بعد المشاعر الإيجابية، وبالتالي لا نقبل الفرضية جزئياً.

- بلغت قيمة المتوسط الحسابي لبعد العامل الديني 5.69 وقيمة الانحراف المعياري بلغت 2.11 بينما بلغت قيمة معامل الارتباط 0.133 عند درجة الحرية 60 وهذه القيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى 0.301 مما يعني عدم وجود علاقة ارتباطية دالة بين درجات الاتزان الانفعالي ودرجات بعد العامل الديني، وبالتالي لا نقبل الفرضية جزئياً.

من خلال عرض نتائج الفرضية العامة، وإستخدام طريقتين تبين أن الفرضية قد تحققت، حيث بينت النتائج أنه توجد علاقة ارتباطية بين الجلد النفسي، والإتزان الإنفعالي، ولتوضيح أين تم الإرتباط في الطريقة الثانية بعد حساب معاملات الإرتباط بين درجات الإتزان الإنفعالي، وأبعاد الجلد النفسي تبين أن هناك بعدين دلوا على وجود علاقة

إرتباطية بدرجات الإلتزان الإنفعالي، وهذا ما هو موجود في الجدول أعلاه وهما أولاً بعد الكفاءة الذاتية، الذي بلغت قيمة معامل إرتباطه مع الإلتزان الإنفعالي بـ 0.267 عند مستوى الدلالة 0.036، ثانياً بعد المساندة الإجتماعية والتي قدرة قيمة معامل إرتباطه مع الإلتزان الإنفعالي بـ 0.295 عند مستوى الدلالة 0.020

ويمكن أن نرجع نتائج هذه الدراسة إلى أن الكفاءة الذاتية تجعل من عمال البلدية فخورين بإنجازاتهم التي يقومون بها، وأيضاً يعملون من أجل تحقيق أهدافهم في الحياة المهنية، بالإضافة إلى حب مواجهة الضغوط التي تعترضهم، وهذا ما يجعل منهم أشخاص أقوياء، بالإضافة إلى العزيمة وعدم فقدان الأمل .

إضافة إلى المساندة الإجتماعية والتي تدل على أن عمال البلدية يتلقون الدعم من أسرهم، وأصدقائهم، وزملائهم، وحتى المؤسسات المجتمعية، بالإضافة إلى الدعم الذي يؤثر على شخصيتهم، ومخططاتهم، ويشعرهم بالطمأنينة، ويساعدهم على إتخاذ قراراتهم من خلال المشورة، سواء من طرف الأسرة، أو المجتمع، بالإضافة إلى أنها تساعدهم أيضاً على تجاوز المشاكل، كذلك شخصيتهم المتزنة التي تجبر الأسرة والمجتمع على تقبلها، وتقديم المساندة لهم من خلال تحدياتهم، وقدراتهم على إتخاذ القرارات.

كما أن هناك مجموعة من الدراسات قد توافقت مع هذه الدراسة مثل دراسة(خضير 2021) والتي أكدت نتائجها وجود علاقة إرتباطية بين الصمود النفسي ومواجهة الضغوط المهنية لدى أفراد العينة، ودراسة(بن الصديق 2020) والتي كانت نتائجها وجود علاقة إرتباطية بين الصلابة النفسي وأساليب مواجهة الضغوط لدى العمالي في شركة الكهرباء، كما أيضاً توافقت هذه الدراسة مع دراسة(بوساق 2021)، والتي كانت نتائجها وجود علاقة إرتباطية بين الصمود النفسي وسمات الشخصية لدى أفراد عينة دراستها، وهناك دراسة توافقت بشكل كبير مع هذه الدراسة وهي دراسة(باسل محمد عبد الله

عاشور 2017) والتي كانت نتائج دراستها وجود علاقة ارتباطية بين الصمود النفسي والإتزان الإنفعالي لدى مرضي العناية الفائقة.

ومن خلال الدراسات السابقة التي عرضت سابقا تبين من خلالها أن قدرة العاملين على التأقلم والتصرف بعقلانية ووعي يعتبر من صلب الجلد النفسي ومن أوجه الإتزان الإنفعالي، وإن ثقة العمال بأنفسهم وقدراتهم حين تعرضهم للإنفعالات والأزمات والتي تمكنهم من حلها والتوجه لإدارة تلك الإنفعالات لحماية أنفسهم والآخرين، وذلك بإمتلاكهم العزيمة والمهارة والثقة بالنفس، ومن العناصر التي تعتبر أساسية في الوصول إلى الإتزان الإنفعالي، وهو في تقدير العمال السبب المؤدي للإنفعال، وهذا التقدير يحتاج الى التوافق نفسي، يحمل في معناه إسم الجلد النفسي، والإتزان الإنفعالي يجعل من عمال البلدية ينظمون قدراتهم وكفاءاتهم الشخصية، مما يزيد لهم التفكير بإيجابية حتى يتمكنو من إدارة الأمور كما يجب.

فحسب سماتهم وخصائصهم الشخصية يتعاملون مع الأوضاع والضغوطات الموجودة في العمل، مما يسمح لهم على الإعتياد والتأقلم في التفاعل مع التغيرات النفسية لدى الأفراد، و السعي وراء وجود حلول، والتفاعل بإيجابية من مساعدة المواطنين على التكيف، كل هذا قد يشكل خطوة نحو الجلد النفسي، ومن أجل بلوغ النجاح المهني في تخطي الصعوبات التي تواجههم، إذ أن الإتزان الإنفعالي يلعب دورا بارزا في ذلك، حيث نرى أن الجلد النفسي يتمثل في كونه عملية التكيف بشكل جيد في مواجهة الشدائد والصدمات النفسية والأزمات أو التعرض للتهديدات أو المصادر الكبيرة من الضغوط، مثل: المشكلات الأسرية أو المشكلات في العلاقات مع الآخرين، والمشكلات الصحية الخطيرة والمشكلات المالية، أو ضغوط العمل والضغوط الإقتصادية، بالإضافة الى الإتزان الإنفعالي

الذي يعتبر كعامل مساعد ومساهم لتحقيق الجلد النفسي والثبات النفسي، من خلال التعرض للأزمات والصدمات حيث يعمل الاتزان الإنفعالي أيضا على ارتقاء الفرد بالوعي لضبط إنفعالاته ومواجهة مواقف الحياة المختلفة، والخروج منها بالتحكم بردة الفعل بثبات وضبط النفسي، وهذا يعني أن هذا الأخير حقا يلعب دوره مهم وبارز لدى عمال البلدية وذلك لأنه من السمات الإيجابية التي من خلالها يظهر الجلد النفسي، و خاصة أن عمال البلدية يتعاملون بطريقة مباشرة مع المواطنين، لذى يجب أن تكون هذه الفضائل موجودة لدى عمال البلدية فالجلد النفسي الذي يساعد ويحمي عمال البلدية من العوامل والضغطات التي تواجههم، كذلك الإلتزان الإنفعالي الذي يجعل من عمال البلدية قادرين على التحكم في إنفعالاتهم وضبط النفس .

وهذا يعني أن كلما زادت درجات الإلتزان الإنفعالي لدى عمال البلدية يكون عن طريق الجلد النفسي أو العكس.

وهذا يعني في الأخير على حسب الباحثين أن وجود كل من الجلد النفسي، والإلتزان الأنفعالي في عمل البلدية في مختلف مستوياته، ينعكس بشكل إيجابي على عمال البلدية، ويزيد من قدرتهم على مواجهة كل العوامل، والضغطات بالإضافة إلى المشكلات التي تعترضهم أثناء العمل.

2- عرض ومناقشة الفرضية الثانية:

- نص الفرضية " نتوقع أن يكون مستوى الجلد النفسي لدى عمال البلدية مرتفعاً"،
وللتحقق من صحة فرضيتنا استخدمنا اختبار (T-test) كما تم حساب المتوسط والانحراف المعياري لمستوى الجلد النفسي حيث أن قيم المتوسط من [23-47] تمثل مستوى منخفض، وقيم متوسط من [48-72] تمثل مستوى متوسط وقيم المتوسط من [73-97] تمثل مستوى مرتفع، والجدول الموالي يوضح ذلك:

جدول رقم(13): يمثل نتائج اختبار (T) لمستوى الجلد النفسي

المتغيرات	N	المتوسط الحسابي	\bar{X}_0	الانحراف المعياري	T	Df	الدلالة الإحصائية
الجلد النفسي	62	74.16	50	14.42	13.18	61	0.000 دال إحصائياً

• نلاحظ من خلال الجدول المحصل عليه أنّ:

- قيمة (T) بلغت القيمة 13.18 عند درجة الحرية 61 بمستوى الدلالة الإحصائية 0.000 أي وجود مستوى مرتفع في مستوى الجلد النفسي لدى عينة الدراسة، حيث بلغ متوسطهم الحسابي القيمة 74.16 بانحراف معياري قدر بـ 14.42، وبلغ المتوسط الحسابي الفرضي القيمة 50 وكانت الفروق لصالح المتوسط الحسابي للدراسة وهذه القيمة تقع ضمن المستوى المرتفع [73-97]، وهذا ما يؤكد صحة الفرضية وبالتالي نقبلها، أي "مستوى الجلد النفسي لدى عمال البلدية مرتفع".

توافقت هذه الدراسة مع دراسة(حمزة 2019)، حيث أكدت نتائج الدراسة وجود مستوى مرتفع من الصلابة النفسية لدى أفراد العينة، كما توافقت هذه الدراسة أيضاً مع دراسة (خديجة مصيطفى 2022)، والتي كانت نتائجها وجود ارتفاع في مستوى الصلابة النفسية لدى العاملين في القطاع الصحي، كما اتفقت أيضاً مع دراسة(إكرام قوقي 2022)، والتي كانت نتائجها وجود مستوى مرتفع من الصلابة النفسية لدى الممرضين، كذلك توافقت هذه الدراسة مع دراسة(فضيلة زدام 2022)،

ايضا إتفقت هذه الدراسة مع دراسة (علاء ناجح الشويكي 2019)، والتي أسفرت نتائجها الى وجود مستوى مرتفع للجلد النفسي لدى الممرضين العاملين بأقسام العناية الفائقة، ايضا إتفقت دراسة (إبراهيمي صابرين 2021) والتي كانت نتائجها وجود مستوى مرتفع من الصلابة النفسية لدى العاملين بالقطاع الإستعجالاتي.

حيث اختلفت هذه الدراسة مع دراسة (حدة يوسف، 2018) والتي كانت حول التعرف على مستوى الجلد النفسي لدى الممرضين العاملين بالإستعجالات الطبية بالمستشفى الجامعي لدى الممرضين وكان مستوى الجلد النفسي متوسط .

ومن خلال نتائج هذه الفرضية يعزو الطالبين أن العاملين في البلدية يتمتعون بقدر كبير من الخصائص التي تؤهلهم لمثل هذه النتيجة، كذلك يعود السبب في المستوى المرتفع من الجلد النفسي، الى أن المجتمع الجزائري متدين بطبعه، حيث أن الدين الاسلامي، يدعو الى الإتقان في العمل، وتحمل المسؤولية، والعمل الجماعي، ومساعدة الآخرين، مما ينعكس على مستوى أداء العمل، الذي يقومون به، كذلك إن طبيعة العمل داخل البلدية تفرض عليهم أن يتمتعو بقدر كافي من الجلد النفسي، حيث أفصح العاملين في البلدية(عينة الدراسة)، عن صحتهم الجسمية، و النفسية قد يرجع ذلك لإرتفاع في مستوى الوعي والثقة، وأيضا لتميزهم ببعض السمات مثل الإستبصار، والتصميم، والعزيمة بالإضافة إلى القيم الأخلاقية، التي تشمل البناء الخلقي، و الروحي للعاملين في البلدية، أيضا من بين السمات التي تجعلهم يتمتعون بمستوى مرتفع من الجلد والذي يتمثل في الكفاءة التي تجعل منهم يستطيعون التوافق مع متطلبات الحياة المختلفة، و القدرة على التعامل مع العواطف، التي تساعدهم على ضبط إنفعالاتهم وعواطفهم والتعامل معها بمرونة أثناء العمل، وهناك العديد من السمات التي تجعل منهم قادرين على التكيف مع الحياة، بغض النظر عن تعرضهم او عدم تعرضهم للضغوط، ومن بين هذه السمات

هي في كونهم قادرين على تكوين علاقات جيدة مع الآخرين، بالإضافة إلى إمتلاكهم مهارات تواصل معرفية جيدة، و امتلاكهم للمهارات لحل المشكلات التي تعترضهم .

إضافة إلى ذلك فإن الجلد النفسي، يعد أحد السمات النفسية التي لا تتأثر بالنوع أو بنسبة الذكاء، إلا أن الخبرات، و التفكير بصفاء، وعقلانية في مواجهة الضغوط الحياتية والتنشئة الإجتماعية السليمة، كلها تعمل كعوامل وقائية تدعم ظهور الجلد النفسي، بنسبة مرتفعة عند مواجهة الضغوط.

كذلك سبب إرتفاع مستوى الجلد النفسي لدى عمال البلدية، هو في كونهم قادرين على تعزيز التجدد، والتجديد في الحياة التي يعيشونها، وقادرين على مواجهة الشدائد والأمل، و إعطاء معنى للحياة، إضافة إلى ذلك إمتلاكهم لمهارات إعادة التقييم المعرفي وإعادة الصياغة، والقبول الإيجابي للآخر، فهم بذلك أكفاء إجتماعيا ولهم مايساندتهم ولديهم هدف في الحياة يسعون لتحقيقه، بالإضافة إلى أن سمة الجلد لدى عمال البلدية يجعلهم قادرين على استعادة التوازن من التجارب الإنفعالية السلبية، وذلك من خلال تكيفهم المرن مع المتطلبات المتغيرة للتجارب المجهدة. اضافة الى ذلك تميز عمال البلدية بالنشاط، والفاعلية التي تمكنهم من تحمل مسؤولية أفعالهم، وكل هذا التميز سببه وجود عوامل الحماية، مثل الرعاية، والدعم، والثقة، والتشجيع سواء من داخل الأسرة، أو من خارجها.

ونعزو في الأخير، أن سمة الجلد النفسي تتكون من مجموعة من الأبعاد وهي الكفاءة الشخصية، والكفاءة الإجتماعية، والترابط الأسري، والموارد الإجتماعية، ولهذا يشكل الجلد النفسي بصفة عامة الأبعاد العقلية، والإجتماعية، والنفسية والإنفعالية، والأكاديمية لشخصية العمال، بحيث تمكنهم من القدرة على التكيف مع الأحداث الضاغطة .

3- عرض ومناقشة الفرضية الجزئية الثانية:

نص الفرضية " نتوقع أن يكون مستوى الاتزان الانفعالي لدى عمال البلدية مرتفعاً"، وللتحقق من صحة فرضيتنا استخدمنا اختبار (T-test) كما تم حساب المتوسط والانحراف المعياري لمستوى الاتزان لانفعالي حيث أنه قيم المتوسط من [50-60] تمثل مستوى منخفض، وقيم المتوسط من [61-64] تمثل مستوى متوسط، قيم المتوسط من [65-83] تمثل مستوى مرتفع، والجدول الموالي يوضح ذلك:

جدول رقم(14): يمثل نتائج اختبار (T) لمستوى الاتزان الانفعالي

المتغيرات	N	المتوسط الحسابي	0 \bar{X}	الانحراف المعياري	T	Df	الدالة الإحصائية
الاتزان الانفعالي	62	63.84	58	5.28	8.70	61	0.000 دال إحصائياً

نلاحظ من خلال الجدول المحصل عليه أن:

- قيمة (T) بلغت القيمة 8.70 عند درجة الحرية 61 بمستوى الدلالة الإحصائية 0.000 أي وجود مستوى متوسط في مستوى الاتزان الانفعالي لدى عينة الدراسة، حيث بلغ متوسطهم الحسابي القيمة 63.84 بانحراف معياري قدر بـ 5.28 وبلغ المتوسط الحسابي الفرضي القيمة 58 وكانت الفروق لصالح المتوسط الحسابي للدراسة وهذه القيمة تقع ضمن المستوى المتوسط [61-64]، "مستوى الاتزان الانفعالي لدى عمال البلدية متوسط". وبالتالي لم تتحقق الفرضية.

وهذا غير ماتوقعناه حيث افترضنا أن مستوى الإتزان الإنفعالي لدى عينة الدراسة يكون مرتفع، وتوافقت هذه الدراسة مع دراسة (واضح 2021) التي كان عنوانها جودة الحياة وعلاقتها بالإتزان الإنفعالي والتي هدفت الى قياس مستوى الإتزان الإنفعالي لدى الممرضات وأظهرت نتائجها وجود مستوى متوسط لديهم،

وتوافقت مع دراسة (أبو مصطفى 2015) والتي كانت بعنوان الضغوط النفسية وعلاقتها بالإتزان الإنفعالي والقدرة على إتخاذ القرار لدى مرضي الطوارئ حيث أظهرت نتائجها وجود مستوى متوسط من الإتزان الإنفعالي لدى أفراد عينتها، كما توافقت أيضا هذه الدراسة مع دراسة (صالح رمضان 2012) والتي أظهرت نتائجها وجود مستوى متوسط لدى عينة دراستها و دراسة (دراسة الربيع وعطية 2016) والتي أظهرت نتائجها أن افراد عينتها كان لديهم مستوى متوسط من الإتزان الإنفعالي، بالإضافة الى دراسات أخرى قد اختلفت مع دراستنا الحالية منها الدراسات التي كانت نتائجها وجود مستوى منخفض لدى أفراد عيناتها ومنها الدراسات التي كانت نتائجها وجود مستوى مرتفع لدى أفراد عيناتها، اولها نبدا بالدراسات التي بينت وجود مستوى منخفض لدى افراد عينتها مثل دراسة (زبيدي 2013)، والتي كانت بعنوان سيكولوجية المدرس و دراسة (رابحي 2019) والتي كان عنوانها مستوى الإتزان الإنفعالي لدى معلمي المرحلة الابتدائية، والدراسات التي كانت نتائجها وجود مستوى مرتفع لدى أفراد عيناتها منها دراسة (بن الشيخ 2015) والتي كان عنوانها علاقة الإتزان الإنفعالي بالتدفق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي حيث توصلت نتائجها الى وجود مستوى مرتفع لدى أفراد العينة، و دراسة (حميدي 2019) والتي كانت تحت عنوان مستوى الإتزان الإنفعالي لدى أساتذة التعليم الابتدائي.

ومن خلال هذه الدراسات يرجع الطالبين النتيجة إلى أن هذه الشريحة أو بالأحرى فئة عمال البلدية لديهم مجموعة من الصور الواضحة، أو العوامل المهنية التي تؤدي بهم الى هذا المستوى من الإتزان الإنفعالي، من أهم هذه العوامل الضغوط النفسية التي يتعرضون لها، وهي تكون في حالتين مختلفتين الحالة الأولى، والتي تشير إلى ظروف العمل المادية، والإجتماعية المحيطة بهم في مكان عملهم والتي تسبب لهم نوع من التوتر

أما الحالة الثانية، فتتمثل في ردود الفعل النفسية للعاملين وإحساسهم بالشعور الغير السار، بسبب الأعمال التي يقومون بها وهذا ما تم ملاحظته من طرف الباحثين خلال البحث الميداني.

ويرى الطالبين أيضا أن هذه النتيجة تعود الى تعرض عينة الدراسة إلى كم هائل من المؤثرات والمنبهات اليومية، والتعرض للإنفعالات مستمرة، حيث ينظر كل من الباحثين أيضا الى أن البيئة تلعب دور مهم في إبراز مستوى الإلتزان الإنفعالي لدى فئة العمال البلدية وهذا ما جاء به ماسلو زعيم علم النفس الإنساني أن البيئة الغير السليمة تعيق الفرد ولا تسمح له بتحقيق كل رغباته وتطلعاته و اختياراته، وهذا ما قد يجعله عرضة لإنهيار صحته النفسية. وهذا يعني من خلال هذا أن البيئة التي تحيط بعمال البلدية في مكان عملهم، كالإضاءة والحرارة والضوضاء، ومكان العمل الغير المناسب والذي يسبب لهم الإنهاك، والضغط النفسي.

كذلك يرجع الطالبين هذه النتيجة أيضا الى التحديات التي يعيشها فئة العمال التي تنعكس عليهم بطريقة أو بأخرى على حياتهم فيتفاعلون معها، بحيث تؤثر عليهم ويتأثرون بها، وهذا ما يدفعهم الى إتخاذ بعض الوسائل والطرق المناسبة من أجل مواجهة تلك الإنفعالات والمواقف السلبية التي تحدث لهم بحيث تضمن تحقيق المواجهة الإنفعالية بصورة مناسبة لهم.

ويمكن ان نفسر هذه النتيجة الى أن المرونة الإنفعالية تمثل الجانب الأهم من الإلتزان الإنفعالي، الذي من خلاله يحافظ على فئة العمال، من الإنهيار والتأثير السلبي بعوامل الخطر، بالإضافة الى أنه يمنحهم القدرة على التأقلم والتصرف وفق نمط متزن وهذا مايمكنهم في الأخير من الإستقرار والمحافظة على أدائهم النفسي.

الفصل الخامس: عرض ومناقشة نتائج الدراسة الميدانية

إضافة الى أن فئة العمال لديهم إحتياجات خاصة للدعم النفسي كالمساندة الإجتماعية، سواء من محيط العمل، أو من طرف المواطنين حيث تلعب المساندة الإجتماعية دور مهم في جعل هذه الشريحة على أن يصبحوا قادرين على أن يواجهوا كل العوامل والضغوط المختلفة التي تسبب لهم الإنفعال والخروج منها.

4- الاستنتاج العام:

من خلال ماسبق ذكره سواء في الجانب النظري، أو الميداني سعت هذه الدراسة في الأخير على تحقيق جملة من الأهداف من خلال التعرف على طبيعة العلاقة بين الجلد النفسي، والإتزان الإنفعالي لدى عمال البلدية في القطاع الإداري، حيث تشكلت عينة الدراسة من 62 عامل في البلدية (دائرة عين وسارة)، ولقد كشفت هذه الدراسة عن نتائج قد تكون ذات أهمية في فهم بعض الجوانب التي تتعلق بسلوكيات العمال وخاصة عمال البلدية ولقد أشارت النتائج الى مايلي:

- توجد علاقة إرتباطية بين الجلد النفسي والإتزان الإنفعالي لدى عمال البلدية
- لدى عمال البلدية مستوى مرتفع من الجلد النفسي
- لدى عمال البلدية مستوى متوسط من الإتزان الإنفعالي

حيث تم الوصول الى هذه النتائج، من خلال استعمال الطالبين بعض الأدوات مثل مقياس الجلد النفسي، ومقياس الإتزان الإنفعالي، بالإضافة الى استعمال لأساليب الإحصائية مثل معامل الإرتباط بيرسون، والمتوسط الحسابي، والانحراف المعياري واختبار (t) لمعرفة الفروق بين المتوسطات الحسابي والفرضي ، لمعرفة مستوى كل من المتغيرين لدى عينة الدراسة.

ومن خلالها يستنتج الطالبين أن عمال البلدية مهما كانت وظيفتهم، ومهما كانت البلدية التي يعملون بها، ومهما كانت وضعيتهم الإجتماعية وبالرغم من كثرة الضغوط التي يعيشونها، والمشاكل التي يواجهونها إلا أنهم حققو مستوى مرتفع من الجلد النفسي، ومستوى متوسط من الإتزان الإنفعالي.

حيث إهتم الطالبين في الأخير بفئة عمال البلدية، ذلك لأنهم لم يحضو بكثير من الإهتمام، وخاصة في الجوانب الإيجابية للعلم النفس، والدراسات السابقة، والهدف من كل

هذا هو في معرفة قدرة العاملين في البلدية على الجدل النفسي، وخاصة عند مواجهة الضغوط الحياتية التي يعيشونها، وخاصة ان الحياة سريعة التغير بالإضافة الى معرفة مستوى الإلتزان الإنفعالي لديهم، خاصة أن عمال البلدية تسقط عليهم مجموعة متنوعة من الضغوط سواءا من المرؤوسين، أو من المواطنين الذين يتعاملون معهم بطريقة مباشرة ذلك لأن المجتمع الجزائري بطبع مجتمع منفعل، وقليل الصبر، وهذا ما جعلنا نتوقع أن يكون مستوى الجدل النفسي مرتفع ، وهذا ما اثبتته نتائج الدراسة، إذن فهم بذلك قادرين على تحمل كل الضغوط والصعوبات التي تواجههم سواءا داخل العمل، أو خارجه وبالتالي راضين عن عملهم وعن صحتهم الجسمية، والنفسية وعن علاقاتهم الإجتماعية، وبيئتهم ككل، وكل هذا سببه ان عمال البلدية قامو بإستغلال كل من المصادر النفسية، والإجتماعية الى هذا المستوى من الجدل، كذلك أكدت الدراسة الحالية على أن مستوى الإلتزان الإنفعالي لدى عمال البلدية متوسط وهذا ماجاء عكس ماتوقعه الطالبين بأن مستوى الإلتزان الإنفعالي لديهم مرتفع، إذن فهم بذلك قادرين على أن يسطرو على إنفعالتهم، وخاصة مع المواطنين أو الزملاء او داخل الأسرة. الا أن الدراسة اثبتت ان لديهم مستوى متوسط من الاتزان النفسي

بالإضافة أن كل ما يتعرض له العامل أثناء ادائه لعمله، يعتبر من المواقف والضغوط الإيجابية التي تمنح له متعة تجاه أداءه لعمله، وتزوده بالخبرة في حل المشكلات، وتعطيه شخصية نشيطة، و حيوية ومثابرة فبعض المواقف التي يعيشها تكسب وتبعث في العقل كثيرا من التركيز والابتكار، وتلك الضغوط تأثر على السلوك بشكل عام، فهي ترفع من انضباط العامل، والتزامه اتجاه مؤسسته كونه عامل في البلدية وعلى الأداء خصوصا، فتتضاعف دافعيته في إنجاز مهامه ونشاطاته. كما أنها ليست دائما بالضارة والسلبية، بل هي في كثير من الأحيان تحمل العديد من الإيجابيات والتحديات، رغم كل العوامل والضغوط التي يتعرض لها .

وبالتالي نرى أن هذان المتغيرين بينهما علاقة إرتباطية فنجدهم بذلك قادرين على أن يواجهوا مختلف الضغوط، والمشاكل والعقبات التي تواجههم، وقادرين على أن يحققوا أهدافهم التي يسعون الوصول اليها، و ذلك عن طريق قدرتهم على التكيف مع كل التغيرات السريعة، التي تظهر في الحياة التي يعيشونها.

وهذا ماتوصلت اليه الدراسة على غرار البحوث الأخرى الأجنبية والعربية والتي كشفت عن العوامل المحددة للجلد النفسي وكشفت عن وجود علاقة ارتباطية بين الجلد النفسي والإنتزان الإنفعالي، والشيء الأهم من هذه الدراسة أن موضوعها يخص فئة عمال البلدية في المجتمع الجزائري، وخاصة في ولاية الجلفة دائرة عين وسارة، وهذا من أجل معرفة كل الخصائص التي يتسمون بها من القدرة على التحمل، ومواجهة الضغوط، والقدرة على التكيف معها بالإضافة إلى معرفة نسبة الإنتزان الإنفعالي لديهم.

وهذا يعني في الأخير أن الدراسات في هذا المجال، تعني ان الجلد النفسي في تطور مستمر، والإهتمام به في السنوات الأخيرة حيث أصبح الجلد النفسي معيارا أساسيا لقياس تقدم الشعوب، وخاصة الشعب الجزائري، بالإضافة إلى ماتوصلت إليه هذه الدراسة يمكن أن يلفت الإنتباه الى أهمية تناول هذابين المتغيرين، الذي يمكن من خلاله أن يساهم في تنمية الجوانب الإيجابية لكافة العمال، علما أن الجلد النفسي من التوجهات الحديثة لدراسات علم النفس عامة، وعلم النفس الإيجابي خاصة.

خاتمة:

يعتبر موضوع الجلد النفسي والإنفعالي من أهم المواضيع التي تناولها علم النفس الإيجابي، كما أن هذين المتغيرين دور كبير في الصحة النفسية، ومما يزيد من أهمية هذا الموضوع هو في العينة التي قمنا بتناولها وهي فئة عمال البلدية، وهذا مادفعنا الى إلقاء الضوء عليها، كما هدفت دراستنا الى معرفة مستوى كل من الجلد النفسي والإتزان الإنفعالي لدى عينة الدراسة وكذا العلاقة بينهما فإستعملنا المنهج الوصفي الإرتباطي لتحقق من الفرضيات وطبقنا دراستنا على عينة قدرها 62 عامل اختيرو بطريقة عشوائية وباستخدام مقياس كل من الجلد النفسي والإتزان الإنفعالي، وخلصت الدراسة إلى أنه توجد علاقة بين المتغيرين، وأن مستوى الجلد النفسي كان مرتفع والإتزان الإنفعالي متوسط. وعليه يمكننا أن نقترح الإهتمام بدراسة هذه الفئة وبعض المتغيرات فيها وبشكل أوسع.

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

- 1- أبو حلاوة محمد السعيد.(2013). المرونة النفسية ماهيتها ومحدداتها وقيمتها الوقائية.إصدارات مؤسسة العلوم النفسية العربية. الإصدار الثاني.1-14.
- 2- أبو مشايخ حسين عرفات.(2018). الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالصمود النفسي لدى معيلي المعاقين عقليا في قطاع غزة. رسالة ماجستير. كلية التربية. جامعة الإسلامية.
- 3- أبو مصطفى، شادي محمد.(2015). الضغوط النفسية وعلاقتها بالإتزان الإنفعالي والقدرة على إتخاذ القرار لدى مرضي الطوارئ في المستشفيات الحكومية(رسالة ماجستير غير منشورة).الجامعة الإسلامية.غزة.
- 4- أحمد محمد علي اسماعيل.(2021). الصمود النفسي وعلاقته بالضغوط المهنية لدى معلمي التربية الخاصة. مجلة بحوث. كلية البنات. جامعة عين شمس. 1(4) ج2. 235-259.
- 5- الأعر صفاء.(2010).الصمود النفسي من منظور علم النفس الإيجابي. المجلة المصرية لدراسات النفسية. 20(66). 25-29.
- 6- ألاء عثمان كمبال عثمان. (2021).الإتزان الإنفعالي لدى الطلبة الموهوبين بالمرحلة الثانوية. مجلة مدرات للعلوم الاجتماعية والإنسانية تصدر عن المركز الجامعي. 1(3). 515-529.
- 7- باسل محمد عبد الله عاشور.(2017).الصمود النفسي وعلاقته بالإتزان الإنفعالي لدى مرضي العناية الفائقة في المستشفيات الحكومية في قطاع غزة. رسالة ماجستير. كلية التربية. الجامعة الإسلامية.
- 8- البجاح نوهة علي محمد عبد.(2018). تنمية الصمود النفسي لدى طالبات الجامعة باستخدام بعض استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا. مجلة البحث العلمي في التربية. (19) ج 10. 121-160.
- 9- بدر طارق محمد.(2015). الأبعاد الخمس الكبرى لمنظور الزمن وعلاقتها بالإتزان الإنفعالي لدى أساتذة جامعة القادسية. جامعة القادسية. مجلة القادسية للعلوم الإنسانية. كلية الآداب . جامعة القادسية.18(2-3). 427-472.
- 10- بركات زياد.(2020). فعالية برنامج إرشادي إنتقائي تكاملي في تنمية الصمود النفسي لدى طلبة جامعة القدس. المجلة الأكاديمية العالمية في العلوم التربوية والنفسية. 1(1). 2-51.
- 11- بزوبيري كمال.(2022). الصمود النفسي في ضوء التفسيرات العلمية الحديثة. مجلة قبس لدراسات الإنسانية والاجتماعية. 06(02). 603-617.
- 12- بن الشيخ ربيعة.(2014).علاقة الإتزان الإنفعالي بالتدفق النفسي دراسة ميدانية على عينة من أساتذة التعليم الثانوي بمدينة ورقلة. (رسالة ماجستير غير منشورة). قسم علم النفس وعلوم التربية كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. جامعة قاصدي مرياح. ورقلة.

قائمة المراجع

- 13- بن الشيخ ربيعة.(2015). علاقة الإلتزان الإنفعالي بالتدفق النفسي لدى عينة من أساتذة التعليم الثانوي(رسالة مكملة لنيل شهادة الماجستير). جامعة قاصدي مرباح . ورقلة.
- 14- بن الصديق فاطمة، محمد لخضر رويبي.(2020). الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى موظفي شركة الكهرباء. مجلة سلوك.7(01). 33-47.
- 15- بن علي مريم.(2018). فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي سلوكي في تحسين مستوى الإلتزان الإنفعالي لدى الطالبات الجامعيات (مذكرة مكملة لنيل مذكرة الماستر). جامعة الشهيد حمه لخضر - بالوادي.
- 16- بني يونس محمد. (2012). سيكولوجيا الدافعية والانفعالات. ط3. دار المسيرة . عمان. الأردن.
- 17- بوساق عائشة.(2021). الصمود النفسي وعلاقته ببعض سمات الشخصية(الإنبساطية، يقظة الضمير، العصابية) لدى الممرضين العاملين بالقطاع الصحي. مجلة المعيار.25(59). 703-715.
- 18- جار الله سليمان .(2013). منظور الزمن وعلاقته بالجلد في مواجهة الأحداث الصادمة. رسالة دكتوراه. قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا. جامعة سطيف-2.
- 19- جيهان عبد الحداد القيسي.(2019). المسابرة والمغايرة وعلاقتها بالإلتزان الإنفعالي لدى طلبة المرحلة الإعدادية. مجلة كلية التربية للبنات. 30 (4). 242-259.
- 20- حجازي مصطفى.(2012). اطلاق طاقات الحياة. قراءات في علم النفس الايجابي. التنوير للطباعة والتوزيع.
- 21- حسين عبد الحميد عيسى.(2013). الذكاء الإجتماعي وعلاقته بالإلتزان الإنفعالي والرضا عن الحياة لدى أفراد شرطة المرور بمحافظة غزة،(رسالة ماجستير غير منشورة).الجامعة الإسلامية.غزة.
- 22- حلاوة عمر ياسمين.(2016). الإلتزان ن الإنفعالي وعلاقته بتقدير الذات (رسالة مقدمة لنيل درجة الماجستير).جامعة دمشق-العراق.
- 23- حمدان محمد كمال.(2010).الإلتزان الإنفعالي والقدرة على إتخاذ القرار لد ضباط الشرطة الفلسطينية،(رسالة ماجستير غير منشورة).قسم علم النفس كلية التربية.الجامعة الإسلامية.غزة.
- 24- حمزة فاطمة.(2018-2019).المساندة الإجتماعية والصلابة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى العاملات بالقطاع الصحي بالجلفة(أطروحة دكتوراه). قسم علم النفس وعلو التربية والأرطوفونيا. جامعة الأغواط
- 25- حميدي مريم.(2019).مستوى الإلتزان الإنفعالي لدى أساتذة التعليم الإبتدائي(مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر).جامعة محمد بوضياف- المسيلة.
- 26- راجحي عبد المالك.(2019). مستوى الاتزان الانفعالي لدى معلمي المرحلة الابتدائية . مجلة العلوم الاجتماعية ، 32(07). 140-153.

قائمة المراجع

- 27- راجحي عبدالملك.(2021). الإبتزان الإنفعالي وعلاقته بالدافعية للإنجاز لدى معلمي المرحلة الابتدائية بالاغواط (أطروحة لنيل شهادة الدكتوراه). جامعة الاغواط.
- 28- الربيع فيصل، عطية.(2016). الإبتزان الإنفعالي وعلاقته بضبط الذات لدى طلبة جامعة البر. مجلة دراسات.43(3).1136-1117.
- 29- الريان محمود اسماعيل محمد ،(2006) ،الابتزان الانفعالي وعلاقته بكل من السرعة الادراكية والتفكير الابتكاري لدى طلبة الصف الحادي عشر بمحافظة غزة (مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير). جامعة الأزهر. غزة.
- 30- زبدي ناصر الدين.(2006). سيكولوجية المدرس. ديوان المطبوعات الجامعية.
- 31- زدام فضيلة.(2022).مستوى المرونة النفسية لدى الضباط والضباط المرؤوسون العاملين بالوحدة الرئيسية للحماية المدنية.المجلة الجزائرية للأمن الإنساني.1(08). 750—779.
- 32- زهران حامد عبد السلام .(2005). الصحة النفسية والعلاج النفسي. عالم الكتب. ط4 . بدون دار النشر.
- 33- زهران. محمد حامد، زهران. سناء حامد.(2013).العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بكل من الصمود الأكاديمي و الإستغراق الوظيفي طلاب الدراسات العليا العاملين بالتدريس. مجلة الإرشاد النفسي. 1 (36) 333-420.
- 34- السباعوي، فضيلة عرفات محمد.(2008).قياس الإبتزان الإنفعالي لدى طلبة معاهد إعداد المعلمين والمعلمات الذين تعرضت أسرهم لحالات الدهم والتفتيش والاعتقال من قبل قوات الاحتلال الامريكي وأقرانهم الذين لم يتعرضوا لها (رسالة ماجستير منشورة). كلية التربية. جامعة موصل.العراق
- 35- سليمان سعيد مبارك (2007). الإبتزان الانفعالي وعلاقته بمفهوم الذات لدى الطلبة المتميزين وأقرانهم العاديين. مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية . 7 (2). 65-91.
- 36- سمور، أحلام .(2012). المسايرة - المغايرة وعلاقتها بالتوكيدية والإبتزان الإنفعالي لدى طلبة الصف الحادي عشر (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية. الجامعة الإسلامية. غزة، فلسطين.
- 37- سهام علي شريف، فاطمة سعيد بركات.(2020). أساليب التربية الإيجابية وعلاقتها بالإبتزان الإنفعالي لدي الابناء من طالب جامعة 6 أكتوبر. مجلة دورية محكمة تصدر عن كلية التربية . 26(1) 146-193.
- 38- سويف مصطفى ،(1967) ،علم النفس الحديث معالمه ونماذج دراسته ، مكتبة الانجلو المصرية ،القاهرة .
- 39- الشراوي، مصطفى خليل. (ب، س). علم الصحة النفسية. دار النهضة العربية. بيروت. لبنان.
- 40- شكشك أنس.(2012).الهندسة الشخصية (إدارة الجسد وتشكيل الشخصية).ط1. دار الشروق للنشر والتوزيع.
- 41- شوقي إبراهيم تامر.(2014). الصمود النفسي وعلاقته بكل من الضغوط النفسية والصلابة النفسية والرجاء لدى عينة من طلاب الجامعة. المجلة المصرية لدراسات النفسية. 24 (85). 137-200.

قائمة المراجع

- 42- الشويكي علاء ناجح.(2019).الصمود النفسي وعلاقته بالإجهاد الوظيفي لدى عينة من الممرضين العاملين بأقسام العناية المكثفة (رسالة لنيل شهادة ماجستير).كلية الدراسات العليا.جامعة الخليل.فلسطين.
- 43- صالح عايدة شعبان الديب، أبو هدروس.(2014). الصمود النفسي وعلاقته باستراتيجيات مواجهة الحياة المعاصرة لدى النساء الأرامل بقطاع غزة. مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس. رابطة التربويين العرب. 1 50. 347-386.
- 44- صقر.(2014). الإلتزان الإنفعالي وعلاقته بإتخاذ القرار. مجلة الرك للفلسفة والإنسانيات والعلوم الإجتماعية.1(14).366-325.
- 45- ضحيك، محمد سلمان مسلم .(2004). القيم المتضمنة في سلوكيات قادة النشاط الكشفي في مدارس محافظات غزة وعلاقتها بالإلتزان الإنفعالي(رسالة ماجستير غير منشورة). الجامعة الإسلامية- غزة.
- 46- عائدة سلامة السوداني العربي.(2021). تنمية مهارات التفكير الإيجابي لتحسين الصمود النفسي لدى طالبات المرحلة الثانوية. مجلة بحوث. كلية البنات. جامعة عين شمس. 1 (3).ج.2. 198-231.
- 47- عبد الجواد، وفاء محمد، عبد الفتاح، عزة خليل.(2013). الصمود النفسي وعلاقته بطيب الحال لدى عينة من أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة. مجلة الإرشاد النفسي. جمهورية مصر العربية. 1(36). 273-332.
- 48- عبد الرزاق، أية محمد عبد اللطيف.(2019). الخصائص السيكومترية لمقياس الصمود النفسي لدى المراهقين. دراسات تربوية واجتماعية. كلية التربية. جامعة حلوان. 25 (11). 345-375.
- 49- العبيدي محمد جاسم (2010) ، العبيدي آلاء محمد ،طرق البحث العلمي . الطبعة 1. دار ديونو .
- 50- علام، سحر فاروق.(2013). الصمود النفسي وعلاقته بالتماسك الأسري لدى عينة من طالبات كلية البنات. مجلة الإرشاد النفسي. جامعة عين شمس . 1(36). 109-154.
- 51- عمر أحمد مختار.(2008). معجم اللغة العربية المعاصر. ط 1. عالم الكتب.
- 52- الغامدي صالح سعيد.(2020). الصمود النفسي وعلاقته بقلق المستقبل لدى عينة من طلاب جامعة الطائف. مجلة العلوم التربوية. 25 (3) ج 5. 355-409.
- 53- الغيور سماح محمد جمعة.(2019). فاعلية برنامج ارشادي لبعض استراتيجيات الصمود النفسي وأثره في خفض العجز المتعلم والكفاءة الاجتماعية والتوافق المدرسي لدى عينة من المراهقات ذوي صعوبات التعلم(رسالة دكتوراه). معهد الدراسات العربية. كلية الدراسات الإنسانية. جامعة الدول العربية. القاهرة
- 54- فاتن فاروق عبد الفتاح. شيري مسعد حليم.(2014).الصمود النفسي لدى طلبة الجامعة وعلاقته بكل من الحكمة وفاعلية الذات لديهم. مجلة كلية التربية. جامعة بور سعيد. 1(15). 90-134.
- 55- فرج عبد القادر طه.(ب،س). معجم علم النفس والتحليل النفسي. دار النهضة العربية . بيروت

قائمة المراجع

- 56- قيطون حدة.(2021). مستوى الاتزان الإنفعالي لدى الراشد المصاب بالصرع(مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر). كلية العلوم الانسانية والاجتماعية .جامعة بسكرة.
- 57- كاميليا عبد الفتاح.(1990). مستوى الطموح.ط2. دار النهضة العربية. لبنان . بيروت.
- 58- محمد عبد الرحمان خيضر، محمد السيد عبد الرحمان، سعيد طه أبو السعود.(2021).المرونة النفسية وعلاقتها بمواجهة الضغوط المهنية للمعلمي المعاهد الأزهرية. المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية. 5(22). 103-132.
- 59- المزيني أسامة.(2001). القيم الدينية وعلاقتها بالإتزان الإنفعالي ومستوياته لدى طلبة الجامعة الإسلامية(رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية). غزة.
- 60- المشعان وسيمة مشعان.(2021). الإتزان الإنفعالي وعلاقته بالضغوط النفسية لدى عينة من طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية بالأردن. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية. 12(36). 221-230.
- 61- مصبطفى خديجة ، داود محمد.(2022).الصلابة النفسية لدى عمال القطاع الصحة العمومية الإستشفائية بالأغواط في ظل جائحة كوفيد-19.مجلة العلوم الإجتماعية.جامعة الأغواط.1(16).328-341.
- 62- المطوع، محمد حسن .(2001). التوازن النفسي لطلاب وطالبات المرحلتين الإعدادية والثانوية وعلاقته بالدافع الانجاز والاتجاه نحو الاختبارات وتقدير الذات بدولة البحرين. جامعة الملك سعود. المجلد الثامن، العلوم التربوية والدراسات الإسلامية، الرياض .
- 63- النعيمي حمد عبد العال ،(2014)، طرق ومناهج البحث العلمي ،مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع .
- 64- واضح وردة، بركات سورية.(2021). جودة الحياة وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى الممرضات(مذكرة مقدمة شهادة الماستر).كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية .جامعة محمد بوضياف -المسيلة.
- 65- يوسف حدة.(2018). مستوى الجلد النفسي ومحدداته لدى الممرضين الإستعجاليين دراسة ميدانية على عينة من الممرضين العاملين في الاستعجالات الطبية بالمستشفى الجامعي. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية. 1 (38). 203-222.
- 66- عثمان ألاء، عثمان كامبال.(2021). الإتزان الإنفعالي لدى الطلبة الموهوبين بالمرحلة الثانوية. مجلة مدارات للعلوم الإجتماعية والإنسانية تصدر عن المركز الجامعي غليزان. 1(3). ص ص 515-529.

المصادر الأجنبية

- 67- Amit kumar Singh, Nongmeikapam Jinalee.(2019).Emotional Stability, Age and Work Experience. An Analytical Study .vol 10. p p103-110.

- 68- Coleman , J.C.(1970). Abnormal Psychology and Modern life , 3rd ed India , D.B.T. Sons and Co.
- 69- Eysenck , H.J. and Arnold , w. and Milli , R.(1972),Encyclopeadia of psychology . vol 2 , Berne.
- 70- F.W. Halim, A. Zainal, et al., (2011). Emotional Stability and conscientiousness as predictors towards job performance. *Pertanikajournal of Social Science and Humanities, 1 (19), 139–145.*
- 71- Gito, M., Ihara, H., & Ogata, H., (2003). The Relationship of resilience, Hardness, Depression & burnout among Japanese psychiatric hospital nurses, *Journal of Nursing Education & Practice, 3(11),p p 12-18.*
- 72- Jaye Wald, Steven Taylor, Gordon J. G. Asmundson, Kerry L. Jang.(2006). Literature Review of Concepts: Psychological Resiliency.Scientific Authority.p p 1-112.
- 73- Lighezzolo.j, De Tychev. C (2004), La resilience se (re)construire après le traumatisme, Paris.
- 74- Markey Camille (2007), Le symbole du dire...oser se raconter à son enfant, Paris, De Boeck Université.
- 75- Myers.M.(2011).Physicion suicide and Resilience : Diagnostic. The erapeutic and moral imperatives. *world medical Journal.3 vol (57).p p 90-97.*
- 76- Newman.(2002).The rood to Resilience. *Monitoron Psychology,33,9,62.*
- 77- Reber, A,(1987), The Penguin dictionary of psychology, Repr.
- 78- Vatz laarousi, M. & Rachidi L, (2004), La résilience comme contribution sociale pour les jeunes et familles réfugiés, *Thèmes Canadiens.*
- 79- Wortman Camille B.& Loftus Elizabeth F,(1992), *Psychology . McGraw*

قائمة الملاحق

قائمة الملحق

الملحق رقم (1): مقياس الجلد النفسي

معلومات عامة:

الوظيفة:..... السن:..... الجنس:.....

لخبرة (عدد سنوات العمل):..... المستوى التعليمي:..... الوضعية الاجتماعية:.....

التعليمية: فيما يلي مجموعة من العبارات تتحدث عن رؤيتك لشخصيتك وكيف تواجه المواقف والضغوط في الحياة اقرأ كل عبارة منها وأجب عنها بوضع علامة (x) على كل عبارة حسب انطباق العبارة عليك أجب عن كل العبارات

العبارات	غير صحيح	نادرا صحيح	أحيانا صحيح	غالبا صحيح	صحيح
1 أستطيع التكيف مع التغيرات					
2 لدي علاقة وثيقة وأطمئن لها					
3 أشعر بالفخر لإنجازاتي					
4 أعمل من أجل تحقيق أهدافي					
5 أحس أنني مسيطر على مسار حياتي					
6 أشعر أن أهدافي واضحة المعالم					
7 أدرك جانب المزحة في التعاملات					
8 تحدث لأمر لأسباب غيبية					
9 أعمل وفق حدسي					
10 أستطيع التعامل مع مشاعر غير سارة					
11 أحيانا يساعدنا القضاء والقدر كثيرا					
12 أستطيع التعامل مع كل ما يعترضني في طريقي					
13 تمنحني النجاحات السابقة الثقة لمواجهة التحديات الجديدة					
14 التعامل مع الضغوط يعزز قوتي					
15 أحب مواجهة التحديات					
16 أتخذ قرارات صعبة وغير مقبولة إجتماعيا					
17 أعتقد أنني شخص قوي					
18 عندما تبدو الأمور ميؤوس منها لا أفقد الأمل					

قائمة المراجع

19	أبذل قصارى جهدي مهما كانت الظروف				
20	أستطيع تحقيق أهدافي				
21	لا أستسلم بسهولة للفشل				
22	اميل الى استعادة توازني بعد المشقة والمرض				
23	أعرف الى أين اتجه للحصول على المساعدة				
24	تحت الضغوط أركز وأفكر بوضوح				
25	أفضل أخذ المبادرة لحل المشاكل				

الملحق رقم (2): مقياس الاتزان الإنفعالي

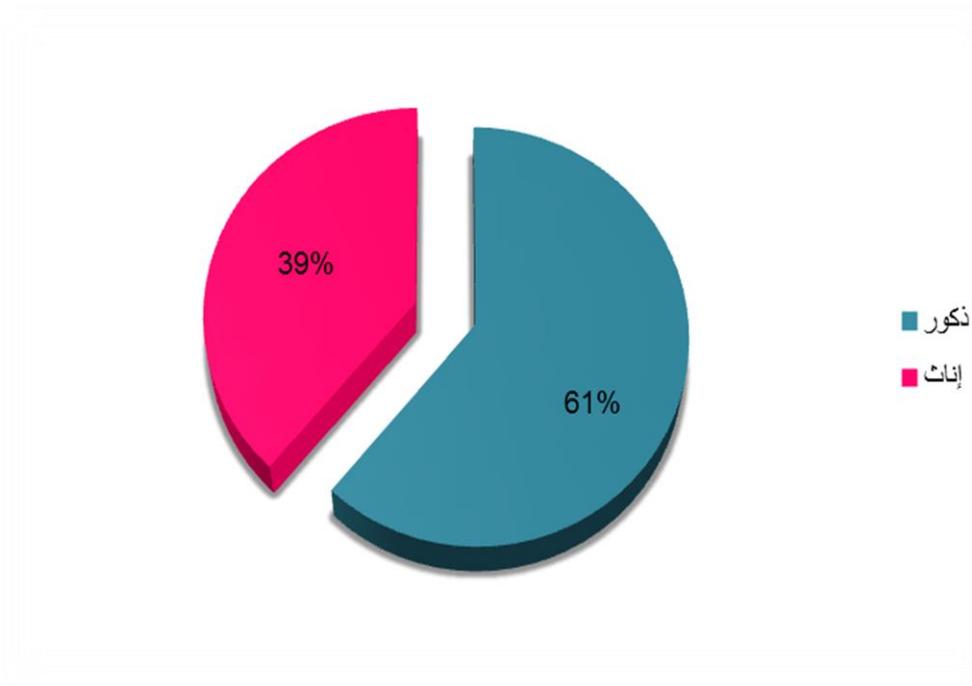
	العبارات	دائما	أحيانا	أبدا
1	أستطيع أن أسيطر على انفعالاتي أمام الآخرين			
2	أعتقد أنني حاسم في اتخاذ القرارات			
3	عندما أنفعل و أثور أعاني من التأتأة و التلعثم			
4	أستطيع التكيف مع المشكلات الحياتية			
5	أفقد الثقة بسهولة في أي شخص			
6	أستطيع التغلب على المصاعب مهما كانت			
7	أفكر جيدا قبل القيام بأي عمل			
8	أتصرف بشكل طبيعي مع الغرباء			
9	أتضايق من المناقشة و الجدل			
10	أجد صعوبة في التعرف على أصدقاء جدد			
11	من السهل علي تقديم و تعريف أشخاص لآخرين			
12	يمكنني التحدث في حشد من الناس بسهولة			
13	أنا حساس جدا من سخرية و تهكم الآخرين			
14	أستطيع العمل بنشاط في المواقف الضاغطة			
15	يصعب علي تغيير آرائي و معتقداتي			
16	أعتقد أنني متقلب المزاج			
17	من الصعب أن تؤثر انفعالاتي على قراراتي			
18	أتماسك في المواقف الانفعالية الصعبة			

قائمة المراجع

19	لدي القدرة على إخفاء انفعالاتي أمام الآخرين
20	أثور بسهولة لأتفه الأسباب
21	أشعر أن بداخلي كثير من الصراعات
22	يراني الآخرون شخصية هادئة
23	أشك في كثير من الأفعال التي أقوم بها
24	أنظر للمستقبل بتفاؤل
25	أنا راض عن حياتي و نفسي
26	أنظر عاد للجانب المشرق من الأمور
27	أشعر بالهدوء و الاطمئنان الداخلي
28	تتنابني حالات من النفور و اللامبالاة
29	أشعر بالاكنتاب عند استيقاظي في الصباح

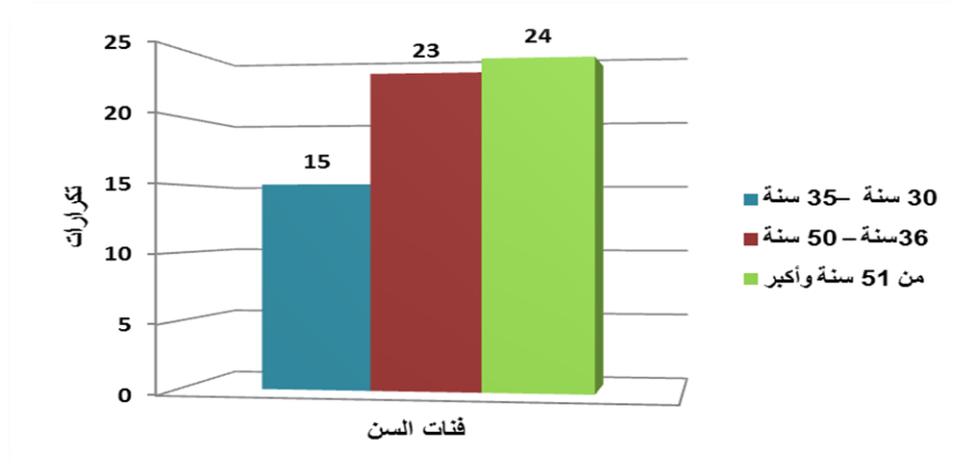
ملحق رقم(3): أشكال تمثل خصائص العينة

شكل يمثل توزيع العينة حسب الجنس

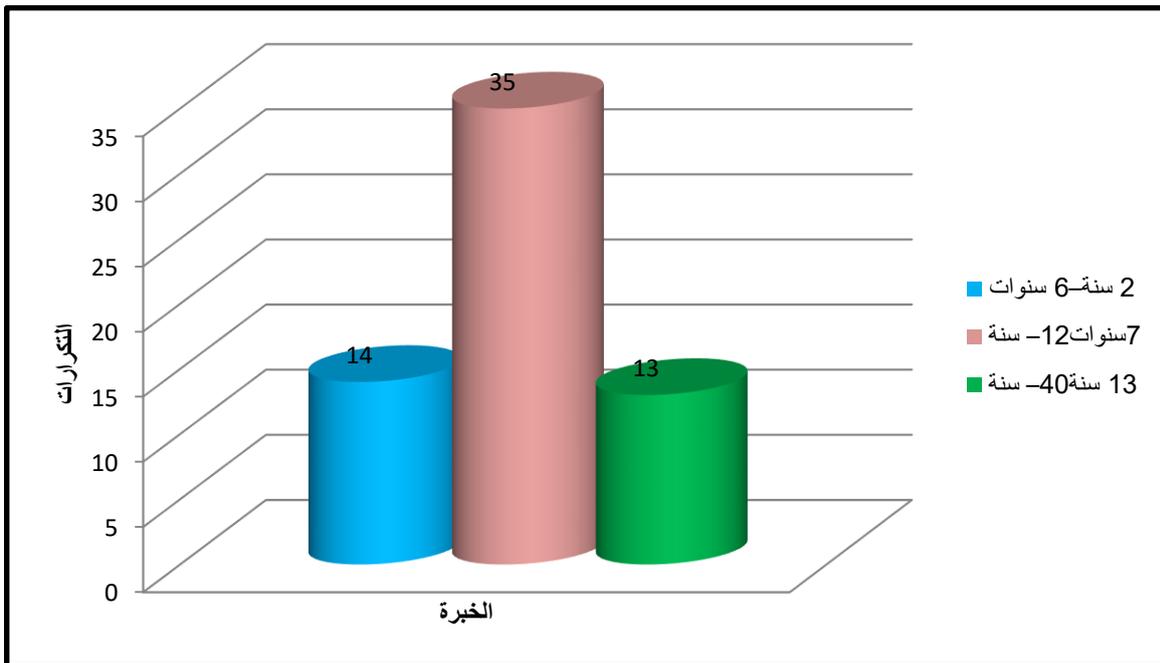


قائمة المراجع

شكل يمثل توزيع العينة حسب السن



شكل يمثل توزيع العينة حسب الخبرة



شكل يمثل توزيع العينة حسب الخبرة

قائمة المراجع

ملحق رقم (4): مخرجات spss28

- خصائص العينة:

Statistics				
		الجنس	العمر (Binned)	الخبرة (Binned)
N	Valid	62	62	62
	Missing	0	0	0
Mean			3.15	2.98
Mode			4	3
Std. Deviation			.786	.665

الجنس					
		Frequenc y	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ذكر	38	61.3	61.3	61.3
	أنثى	24	38.7	38.7	100.0
	Total	62	100.0	100.0	

العمر (Binned)					
		Frequenc y	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	30 - 35	15	24.2	24.2	24.2
	36 - 50	23	37.1	37.1	61.3
	51+	24	38.7	38.7	100.0
	Total	62	100.0	100.0	

الخبرة (Binned)					
		Frequenc y	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2 - 6	14	22.6	22.6	22.6
	7 - 12	35	56.5	56.5	79.0
	13 -40	13	21.0	21.0	100.0
	Total	62	100.0	100.0	

قائمة المراجع

- الخصائص السيكومترية لمقياس الجلد النفسي:

Group Statistics					
	المجموعات	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
المجموع	المجموعة العليا	20	88.15	4.902	1.096
	المجموعة الدنيا	20	58.90	13.155	2.941

Independent Samples Test											
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means							
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference		
										Lower	Upper
المجموع	Equal variances assumed	5.914	.020	9.318	38	.000	29.250	3.139	22.895	35.605	
	Equal variances not assumed			9.318	24.177	.000	29.250	3.139	22.774	35.726	

Descriptive Statistics			
	Mean	Std. Deviation	N
الكفاءة الذاتية	25.47	5.785	62
التحكم في الانفعالات	18.69	4.467	62
المشاعر الايجابية	15.87	3.287	62
المساعدة الاجتماعية	8.44	2.820	62
العامل الديني	5.69	2.116	62
مجموع الجلد النفسي	74.16	14.428	62

قائمة المراجع

		الكفاءة الذاتية	التحكم في الانفعالات	المشاعر الايجابية	المساعدة الاجتماعية	العامل الديني	مجموع الجلد النفسي
الكفاءة الذاتية	Pearson Correlation	1	.504**	.673**	.699**	.234	.881**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000	.067	.000
	N	62	62	62	62	62	62
التحكم في الانفعالات	Pearson Correlation	.504**	1	.475**	.615**	.182	.767**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.000	.156	.000
	N	62	62	62	62	62	62
المشاعر الايجابية	Pearson Correlation	.673**	.475**	1	.625**	.279*	.808**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.000	.028	.000
	N	62	62	62	62	62	62
المساعدة الاجتماعية	Pearson Correlation	.699**	.615**	.625**	1	.248	.845**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000		.052	.000
	N	62	62	62	62	62	62
العامل الديني	Pearson Correlation	.234	.182	.279*	.248	1	.409**
	Sig. (2-tailed)	.067	.156	.028	.052		.001
	N	62	62	62	62	62	62
مجموع الجلد النفسي	Pearson Correlation	.881**	.767**	.808**	.845**	.409**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.001	
	N	62	62	62	62	62	62

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.877	25

Scale Statistics			
Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
74.16	208.170	14.428	25

قائمة المراجع

Reliability Statistics			
Cronbach's Alpha	Part 1	Value	.754
		N of Items	13 ^a
	Part 2	Value	.769
		N of Items	12 ^b
	Total N of Items		25
Correlation Between Forms			.892
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		.943
	Unequal Length		.943
Guttman Split-Half Coefficient			.941
a. The items are: ص1, ص3, ص5, ص7, ص9, ص11, ص13, ص15, ص17, ص19, ص21, ص23, ص25.			
b. The items are: ص2, ص4, ص6, ص8, ص10, ص12, ص14, ص16, ص18, ص20, ص22, ص24.			

Scale Statistics				
	Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
Part 1	39.68	50.386	7.098	13 ^a
Part 2	34.48	59.860	7.737	12 ^b
Both Parts	74.16	208.170	14.428	25
a. The items are: ص1, ص3, ص5, ص7, ص9, ص11, ص13, ص15, ص17, ص19, ص21, ص23, ص25.				
b. The items are: ص2, ص4, ص6, ص8, ص10, ص12, ص14, ص16, ص18, ص20, ص22, ص24.				

قائمة المراجع

- الخصائص السيكومترية لمقياس الإتزان الإنفعالي

Group Statistics					
	مجموعات	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
مجموع.الاتزان	العليا المجموعة	20	69.55	3.734	.835
	الدنيا المجموعة	20	58.30	2.755	.616

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
مجموع.الاتزان	Equal variances assumed	.11	.737	10.8	38	.000	11.250	1.038	9.149	13.351
	Equal variances not assumed	5		10.8	34.955	.000	11.250	1.038	9.143	13.357

Descriptive Statistics			
	Mean	Std. Deviation	N
الاتزان.مجموع	63.84	5.280	62
التحكم.السيطرة	18.11	2.189	62
المرونة.الاجتماعية	15.44	1.964	62
الانفعالي.الثبات	15.00	1.838	62
الحياة.نحو.التوجه	15.29	1.759	62

قائمة المراجع

Correlations						
		مجموع الاتزان	السيطرة التحكم	المرونة الاجتماعية	الثبات الانفعالي	نحو. التوجه الحياة
مجموع الاتزان	Pearson Correlation	1	.746**	.722**	.708**	.528**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000	.000
	N	62	62	62	62	62
السيطرة التحكم	Pearson Correlation	.746**	1	.301*	.452**	.187
	Sig. (2-tailed)	.000		.017	.000	.145
	N	62	62	62	62	62
المرونة الاجتماعية	Pearson Correlation	.722**	.301*	1	.404**	.252*
	Sig. (2-tailed)	.000	.017		.001	.048
	N	62	62	62	62	62
الثبات الانفعالي	Pearson Correlation	.708**	.452**	.404**	1	.066
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.001		.611
	N	62	62	62	62	62
التوجه نحو الحياة	Pearson Correlation	.528**	.187	.252*	.066	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.145	.048	.611	
	N	62	62	62	62	62

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.581	29

Scale Statistics			
Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
63.84	27.875	5.280	29

قائمة المراجع

Reliability Statistics			
Cronbach's Alpha	Part 1	Value	.456
		N of Items	15 ^a
	Part 2	Value	.419
		N of Items	14 ^b
	Total N of Items		29
Correlation Between Forms			.349
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		.517
	Unequal Length		.517
Guttman Split-Half Coefficient			.515
a. The items are: 1س, 3س, 5س, 7س, 9س, 11س, 13س, 15س, 17س, 19س, 21س, 23س, 25س, 27س, 29س.			
b. The items are: 2س, 4س, 6س, 8س, 10س, 12س, 14س, 16س, 18س, 20س, 22س, 24س, 26س, 28س.			

Scale Statistics				
	Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
Part 1	32.06	11.471	3.387	15 ^a
Part 2	31.77	9.227	3.038	14 ^b
Both Parts	63.84	27.875	5.280	29
a. The items are: 1س, 3س, 5س, 7س, 9س, 11س, 13س, 15س, 17س, 19س, 21س, 23س, 25س, 27س, 29س.				
b. The items are: 2س, 4س, 6س, 8س, 10س, 12س, 14س, 16س, 18س, 20س, 22س, 24س, 26س, 28س.				

قائمة المراجع

نتائج فرضيات الدراسة:

العلاقة بين الاتزان الإنفعالي وأبعاد الجدل النفسي

Descriptive Statistics			
	Mean	Std. Deviation	N
مجموع الاتزان	63.84	5.280	62
الكفاءة الذاتية	25.47	5.785	62
التحكم في الانفعالات	18.69	4.467	62
المشاعر الايجابية	15.87	3.287	62
المساندة الاجتماعية	8.44	2.820	62
العامل الديني	5.69	2.116	62

Correlations							
		مجموع الاتزان الإنفعالي	الكفاءة الذاتية	التحكم في الانفعالات	المشاعر الايجابية	المساندة الاجتماعية	العامل الديني
مجموع الاتزان الإنفعالي	Pearson Correlation	1	.267*	.192	.226	.295*	.133
	Sig. (2-tailed)		.036	.134	.077	.020	.301
	N	62	62	62	62	62	62
الكفاءة الذاتية	Pearson Correlation	.267*	1	.504**	.673**	.699**	.234
	Sig. (2-tailed)	.036		.000	.000	.000	.067
	N	62	62	62	62	62	62
التحكم في الانفعالات	Pearson Correlation	.192	.504**	1	.475**	.615**	.182
	Sig. (2-tailed)	.134	.000		.000	.000	.156
	N	62	62	62	62	62	62
المشاعر الايجابية	Pearson Correlation	.226	.673**	.475**	1	.625**	.279*
	Sig. (2-tailed)	.077	.000	.000		.000	.028
	N	62	62	62	62	62	62
المساندة الاجتماعية	Pearson Correlation	.295*	.699**	.615**	.625**	1	.248
	Sig. (2-tailed)	.020	.000	.000	.000		.052
	N	62	62	62	62	62	62
العامل الديني	Pearson Correlation	.133	.234	.182	.279*	.248	1
	Sig. (2-tailed)	.301	.067	.156	.028	.052	
	N	62	62	62	62	62	62

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

قائمة المراجع

مستوى الجلد النفسي

One-Sample Statistics				
	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
مجموع.الجلد.النفسي	62	74.16	14.428	1.832

-

One-Sample Test						
	Test Value = 50					
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
مجموع.الجلد.النفسي	13.186	61	.000	24.161	20.50	27.83

مستوى الإتزان الإنفعالي

-

One-Sample Statistics				
	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
مجموع.الاتزان الإنفعالي	62	63.84	5.280	.671

-

One-Sample Test						
	Test Value = 58					
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
مجموع.الاتزان الإنفعالي	8.708	61	.000	5.839	4.50	7.18

-