



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة محمد خيضر - بركة  
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية  
قسم العلوم الاجتماعية  
شعبة علم النفس



عنوان المذكرة

**دور مستوى التفاؤل في الاتزان الانفعالي**  
**دراسة ميدانية لحالات من أساتذة علم الاجتماع بجامعة محمد**  
**خيضر - بركة**

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس  
تخصص علم النفس العيادي

إشراف الأستاذ:

- د. جابر نصر الدين

إعداد الطالبة:

• سهيلة عبد الرزاق

السنة الجامعية:

2015م/2016م

## شكر وتقدير

الحمد لله الشكر لله سبحانه وتعالى أولاً وأخيراً والذي بفضلته تم هذا العمل.  
شكري وتقديري الكبير للمشرف على هذا العمل الأستاذ "جابر نصر الدين" على إشرافه  
وتوجيهه القيمين ودعمه المعرفي والمعنوي المشجع والمحفز أثناء إعداد المذكرة.  
كما اشكر كل من ساعدني ووقف إلى جانبي خاصة الأستاذ "خياط خالد" والأستاذ "بلوم  
محمد"، كما اشكر من ساعدوني وصبروا علياً في طبع هذه المذكرة.  
كما اشكر الذين ساعدوني من قريب أو من بعيد.  
أرجو من الله أن يكون هذا العمل خطوة فعالة، ومرجعاً مهماً ومفيداً لبحوث أخرى في نفس  
الميدان، كما أرجو من الله تعالى أن يرفع كل طالب علم إلى المرتبة التي يخدم بها ربه ثم دينه  
ثم وطنه.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

وَقُلْ رَبِّ أَدْخِلْنِي مُدْخَلَ صِدْقٍ  
وَأَخْرِجْنِي مُخْرَجَ صِدْقٍ وَأَجْعَل لِي مِنْ لَدُنْكَ

سُلْطَانًا نَصِيرًا ﴿٨٠﴾

صدق الله العظيم

الإسراء ● الآية 80

## ملخص الدراسة

في إطار دراسة دور مستوى التفاوض في الاتزان الانفعالي لدى الأستاذ الجامعي حاولت الباحثة من خلال هذه الدراسة معرفة دور مستوى التفاوض الانفعالي لدى الأستاذ الجامعي.

حيث انطلقت من طرح السؤال التالي:

**ما دور مستوى التفاوض في الاتزان الانفعالي لدى الأستاذ الجامعي؟**

ولتحقيق أهداف الدراسة والإجابة عن تساؤلها. صيغت فرضية الدراسة كمايلي:

• لمستوى التفاوض دور في الاتزان الانفعالي لدى الأستاذ الجامعي.

وللتحقق من صحة فرضية الدراسة قمت بتقسيم هذا البحث إلى جانب نظري تكون من

فصل واحد مدمج تناولت فيه كل من التفاوض والتشاؤم والاتزان الانفعالي على الترتيب.

أما الجانب التطبيقي فشمّل الفصل الثالث الذي تناولت فيه إجراءات الدراسة التي تمثّل

طبيعة المنهج المستخدم المتمثّل في المنهج العيادي واختيرت حالات الدراسة بطريقة عشوائية

منظمة تكونت من 03 أساتذة علم الاجتماع، حيث طبق على جميع أفرادها مقياسين وهما مقياس

التفاوض والتشاؤم لبدر محمد الأنصاري ومقياس الاتزان الانفعالي لعادل محمد محمود العدل.

وتحصلت الباحثة على مجموعة النتائج حاولت عرضها ومناقشتها وفق الفرضية المطروحة وعلى

ضوء الإطار النظري، حيث تحققت الفرضية التي تنص على أن لمستوى التفاوض دور في الاتزان

الانفعالي لدى الأستاذ الجامعي.

## فهرس المحتويات

شكر وتقدير

ملخص الدراسة

أ ..... مقدمة

### القسم الأول التراث الأدبي

#### الفصل الأول: طرح إشكالية الدراسة

- 1-إشكالية ..... 4
- 2-أهمية وأهداف الدراسة ..... 5
- 3-دواعي اختيار الموضوع: ..... 6
- 4-تحديد مصطلحات الدراسة ..... 6
- 5-الدراسات السابقة..... 7
- 6-فرضيات الدراسة..... 8

#### الفصل الثاني: مدخل مفاهيمي لمتغيرات الدراسة

- أولاً: التناول والتشاور: ..... 10
- تمهيد ..... 10
- 1-التناول: ..... 10
- 1\_1 تعريفه لغة ..... 10
- 1-2تعريفه اصطلاحاً ..... 10
- 1-3 فوائد التناول ..... 11
- 1\_4 خصائص المتفائلين ..... 12
- 2-التشاور ..... 13
- 2\_1 تعريفه لغة ..... 13
- 2\_2 تعريفه إصلاحاً ..... 13

13.....	2_3 خصائص المتشائمين
14.....	3-النظريات المفسرة للتفاؤل والتشاؤم
14.....	3-1نظرية التحليل النفسي
15.....	3-2 النظرية السلوكية
16.....	3-3 النظرية المعرفية
16.....	4-التفاؤل وعلاقته بالصحة النفسية والجسدية
19.....	خلاصة الفصل
20.....	ثانيا: الاتزان الانفعالي
20.....	تمهيد
20.....	1-الإنفعال
20.....	1-1 تعريف الانفعال
21.....	2-1 خصائص الانفعالات
22.....	3-1 التأثير والانفعالات
24.....	2-الإتزان الإنفعالي
24.....	1-2 تعريف الإتزان الإنفعالي
27.....	2-2 طبيعة الإتزان الإنفعالي
29.....	3-2 الإتزان الإنفعالي والصحة النفسية
30.....	4-2 الإتزان الإنفعالي والتوافق النفسي
31.....	5-1 خصائص المتزن إنفعاليا
33.....	خلاصة الفصل

## القسم الثاني الجانب التطبيقي

### الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية للدراسة التطبيقية

- تمهيد..... 36
- 1-التذكير بالفرضية ..... 36
- 2-منهج الدراسة..... 36
- 3-أدوات جمع البيانات ..... 36
- 4-مجالات الدراسة ..... 41
- 5-حالات الدراسة ..... 41

### الفصل الرابع: عرض وتحليل حالات الدراسة على ضوء فرضياتها

- 1-الحالة الاولى ..... 43
- 1-1تقديم الحالة الأولى ..... 43
- 1-2 نتيجة القابلة كما وردت مع الحالة الأولى ..... 43
- 1-3تحليل المقابلة مع الحالة الأولى ..... 46
- 1-4 تحليل مقياس التفاؤل-التشاؤم المطبق على الحالة الأولى ..... 48
- 1-5 تحليل مقياس الاتزان الانفعالي المطبق على الحالة الأولى ..... 50
- 1-6التحليل العام للحالة الأولى..... 53
- 2-الحالة الثانية ..... 54
- 1-2تقديم الحالة الثانية..... 54
- 2-2نتيجة المقابلة كما وردت في الحالة الثانية ..... 54
- 2-3تحليل مقابلة مع الحالة الثانية..... 57
- 2-4 تحليل الاختبار التفاؤل-التشاؤم المطبق على الحالة الثانية ..... 60
- 2-5تحليل مقياس الاتزان الانفعالي المطبق على الحالة الثانية..... 62
- 2-6 التحليل العام للحالة الثانية ..... 64
- 3-الحالة الثالثة..... 65

65.....	3-1 تقديم الحالة الثالثة.....
65.....	2-3 نتيجة المقابلة كما وردت مع الحالة الثالثة.....
68.....	3-3 تحليل المقابلة للحالة الثالثة.....
70.....	3-4 تحليل اختبار التفاؤل-التشاؤم المطبق على الحالة الثالثة.....
72.....	3-5 تحليل اختبار الاتزان الانفعالي المطبق على الحالة الثالثة.....
74.....	3-6 التحليل العام للحالة الثالثة.....
74.....	4- التحليل العام لحالات الدراسة.....
75.....	5-مناقشة النتائج على ضوء فرضيتها.....
76.....	خاتمة:.....
77.....	قائمة المصادر والمراجع.....
83.....	الملاحق.....

## مقدمة:

تختلف طبيعة الحياة من مجتمع إلى آخر، ومن مرحلة زمنية إلى أخرى في المجتمع الواحد، نتيجة اختلاف القيم والتقاليد وأساليب التنشئة الاجتماعية فضلا عما يمر به الأفراد من ظروف ضاغطة داخل المجتمع نفسه، وهذا الاختلاف يؤثر على نحو مباشر في سلوك الإنسان وحالته النفسية نظرا لتعمق وسائل الحياة وكثرة المشاق التي يعاني منها الإنسان في سبيل البقاء وكثرة الواجبات والمسؤوليات التي عليه أن يتحملها إذا أراد أن يحتفظ بكيانه وبصحته النفسية التي هي غاية من بين الغايات التي ينشدها نظرا لما توفره من أمان وثقة بالنفس، فأصبح تركيز الدراسات النفسية على مكامن القوى في نفسية الإنسان كالسعادة والطمأنينة ولأمل والتفاؤل والاستقرار النفسي والعد الاجتماعي والتغلب الضغوط التي تؤدي بالإنسان إلى اضطرابات بالصحة النفسية، فالجانب المهم في علم النفس الإيجابي أن تقوية مكامن القوة يؤدي إلى دور وقائي لمن يعيش في حالة جيدة من التوافق النفسي، كما يعاني من مشكلات توافقية إلى خلق درع وقائي يساعد على التغلب على المحن والصعاب ومن العوامل المساعدة على ذلك الاتزان الانفعالي والتفاؤل وهي توفر مصدر القوة خاصة هذه الأخيرة يحتاج إليها الأساتذة باعتبارهم من أكثر التعرض للضغوطات للحياة اليومية التي يعيشونها بحيث تولد لديهم انفعالات وتوتر داخليا. انطلاقا مما سبق تم تقسيم الفصول كالاتي:

الفصل الأول: تضمن تحديد الإشكالية وفرضيات وأهمية وأهداف الدراسة ودواعي اختيار الموضوع والتعاريف الإجرائية والأخير دراسات السابقة التي تناولت موضوع الدراسة.

الفصل الثاني: مدمج بين التفاؤل-التشاؤم من حيث التعريف وخصائص كل منهما وكذلك النظريات المفسرة لمفهومي التفاؤل-التشاؤم وكذلك الاستجابة الانفعالية بالإضافة إلى التطرق لتعريف الاتزان الانفعالي وطبيعته والعلاقة بين كل من الاتزان الانفعالي والصحة النفسية والتوافق النفسي والاجتماعي.

أما الفصل الثالث تضمن المنهج وأدوات الدراسة وحالات الدراسة ومجالاتها. فيما يخص الفصل الأخير عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها على ضوء الفرضيات ثم ختمت هذه الدراسة بخاتمة وقائمة المراجع وملاحق وتجدر الإشارة إلى أن كل فصل ألحق بتمهيد وخالصة.

# التراث الأديبي

# الفصل الأول:

## طرح إشكالية الدراسة

1-الإشكالية.

2-أهمية وأهداف الدراسة.

3-دواعي اختيار الموضوع.

4-التعريف الاجرائي لمصطلحات الدراسة.

5-الدراسات السابقة.

6-فرضيات الدراسة.

## 1- إشكالية:

يتوقف نجاح الجامعة بوصفها هيكل تعليمي وتكويني هاما ونظاما متكاملا يسعى دائما وباستمرار بمجموعة أعضائه وتقديم المخرجات المنتظرة التي تتوقف على مدى كفاءة وجود وفعالية هذه المخرجات، ولتحقيق ذلك كان لزاما الاستعانة بأساتذة ذوي كفاءة معرفية واتصالية وتعليمية، يتفاعل بها مع باقي الأعضاء.

ومن هذا المنطلق، باتت من الضرورة الاهتمام بهذه الحلقة الاتصالية الفعالية التي تعتبر حجر الزاوية في النظام التعليمي، فإن تعرضها لأي ظروف غير ملائمة أو لأي اضطراب سوف يمثل مصدر ضغط الأستاذ ويخلق له توترا أو ضغطا أو انفعالا على مستويات عدة تخصه (داخلية) وبالتالي تؤثر على علاقته ببقية أفراد فريق العمل والطلبة بصورة مباشرة أو غير مباشرة، وبما أن الذات الإنسانية تستند إلى محكات تساعدها على فهم الواقع الذي يحيط بها سواء أثر عليها سلبا أم إيجابا، مستمدة منها مجموعة من القدرات العقلية والنفسية ومن بين هاته القدرات لدينا الاتزان لإنفعالي والذي عرفته "كاميليا عبد الفتاح" بأنه الحالة التي يستطيع فيها الشخص إدراك الجوانب المختلفة للمواقف المختلفة التي تواجهه، ثم الربط بين هذه الجوانب وما لديه من دوافع وخبرات وتجارب سابقة من النجاح وال فشل، وتساعده على تعيين نوع الإستجابة وطبيعتها التي تتفق ومقتضيات الوقت الراهن وتسمح بتكيف استجابته تكيفا ينتهي بالفرد إلى التوافق مع البيئة والمساهمة الإيجابية في نشاطها، وفي نفس الوقت ينتهي إلى حالة من الشعور بالرضا والسعادة. (اديب محمد الخالدي. 2009 ص-ص 59-62).

ويتضح لنا أن الفرد المتزن انفعاليا يستجيب للمواقف والمشاكل التي يوجهها بأسلوب يتصف بالمرونة وعدم التطرف والمبالغة والاندفاع أو المغالات في الإستجابة للمواقف الإنفعالية، فهو شخص يشعر بالتفاؤل والبشاشة والإستقرار النفسي، والتحرر إلى حد كبير من الشعور بالإثم والقلق والوحدة النفسية، بينما الشخص غير المتزن إنفعاليا فهو شخص اندفاعي متقلب المزاج تسهل استثارته وتنسم جميع انفعالاته بالتطرف وعدم النضج والكآبة والتشاؤم، هذه الأخيرة تؤثر

على شخصيته وسلوكه مما يجعله يتسم بالتفاؤل أو التشاؤم. وهو ما يجعله يعيش في حالة من الصراع بين الإيجابي والسلبي نفس الوقت. (إديب محمد الخالدي، 2009، ص ص 59-62).

فالتفاؤل الإيجابي يعتبر عاملاً محفزاً لمواصلة العمل والجهد والتطلع للمستقبل أفضل وذلك بتحقيق أهدافه ويسعى بجدية لتحقيقها من خلال النظرة التفاؤلية التي يجب أن تكون في إطار تصوره، والتي تعتبر العامل الدافع لتحقيق أهدافه.

أما التفاؤل غير الواقعي فقد يعرض الفرد لكثير من الإحباطات نتيجة الطموح والتطلعات الزائدة غير الواقعية التي يصعب تحقيقها، فيتولد لديه حالة من الصراع بين الدافع الذي يلح من طلب تحقيق الرغبة، والقوة التي تحول دون تحقيقها فتتولد النظرة التشاؤمية نتيجة ذلك ومما لا شك فيه إن لكل من التفاؤل والتشاؤم تأثير كبير على السلوك الإنساني وبالتالي على حياته وتطلعاته المستقبلية، ومن خلال هاتين تتحد الرؤيا للفرد وأهدافه التي يسعى لتحقيقها، وهما الأساس الذي من خلاله تتضح الرؤيا المستقبلية للفرد، وفي نفس الوقت تعتبر سلوكيات جدية من خلالها تجعل الفرد يتغلب على مشاكله وانفعالاته .

ومن هنا يمكن أن يؤثر التفاؤل على الأستاذ الجامعي في اتزانه الانفعالي وهذا ما يجعلنا نقف عند نقطة واضحة ومحددة واعتيادية من أجل تحديد مجال الدراسة ووضع الإصبع على ضوء المشكل أي طرح التساؤل التالي: ما دور مستوى التفاؤل في الاتزان الانفعالي لدى الأستاذ الجامعي؟

## 2- أهمية وأهداف الدراسة:

1- توفير إطار نظري حول موضوع دور التفاؤل والتشاؤم ودوره في الاتزان الانفعالي لدى الأستاذ الجامعي.

2- يمكن أن تكون الدراسة نواة لدراسات مستقبلية أعمق وأوسع.

3- معرفة دور مستوى التفاؤل والتشاؤم في الاتزان الانفعالي لدى الأستاذ.

4- التعمق في الحياة النفسية للأستاذ وكشف مدى تأثير التشاؤم في معرفة قدرته على

المواجهة من خلال اتزان وثبات استجابته الانفعالية.

5- تحديد دور التفاؤل والتشاؤم في الاتزان الانفعالي لدى الأستاذ الجامعي.

### 3-دواعي اختيار الموضوع:

- محاولة تحديد مفهوم دور التفاؤل والتشاؤم في الاتزان الانفعالي.
- عدم توفر دراسات كافية (في حدود علم الباحثة) حول الاتزان الانفعالي لدى الأستاذ الجامعي على عكس المتغيرات الأخرى كالقلق، الموت، الاكتئاب، الوحدة النفسية..... الخ.
- اختيار طريقة مناسبة للتعامل مع الضغوط المهنية للأستاذ وتوظيف القدرات العقلية بما فيها الاتزان الانفعالي في مواجهة التحديات والصعوبات.

### 4-تحديد مصطلحات الدراسة:

#### 1.الدور:

هو الوظيفة التي تؤدي بها الجزء بالجزء أو الجزء بالكل.

#### 2.التفاؤل:

هو صفة تجعل الفرد وتوجهاته إيجابية نحو الحياة بصفة عامة يستبشر بالخير فيها ويستمتع بالحاضر، إذا هو توقعات ذاتية وإيجابية لدى الفرد عن مستقبله الشخصي.

#### إجرائيا:

هو الدرجة التي يتحصل عليها الفرد من خلال تطبيق مقياس التفاؤل والتشاؤم المعد في البحث.

#### 3.التشاؤم:

هو توقع سلبي للأحداث القادمة يجعل الفرد ينظر حدوث الأسوأ ويتوقع الشر أي النظرة سلبية نحو الحياة تجعل الفرد في حالة من التخوف والترقب لما سيحدث له من مفاجأة غير سارة.

إجرائيا: هو الدرجة التي يحصل عليها الفرد من خلال تطبيق مقياس سمة التفاؤل والتشاؤم المعد في البحث.

#### 4. الإلتزان الانفعالي:

هو حالة التروي والمرونة الوجدانية حيال المواقف الانفعالية المختلفة التي تجعل الأفراد الذين يميلون لهذه الحالة الأكثر سعادة وهدوء وتفاؤلاً وثبات المزاج وثقة في النفس. إجرائياً: هو الدرجة المتحصل عليها من طرف الفرد على مقياس الإلتزان الانفعالي.

#### 5. الأستاذ الجامعي:

هو الشخص الذي عين في الجامعة ولديه مؤهلات علمية بين شهادة الدراسات العليا وشهادة الدراسات المعمقة والماجستير ولدكتوراه، والذي يقوم بالمهام التالية: التدريس، الإشراف والتأطير والبحث العلمي.

#### 5- الدراسات السابقة

##### 1. دراسة حول التفاؤل وعلاقته بالصحة الجسدية والنفسية:

أشار الأنصاري (2007) أن دراسات التفاؤل Optimisme، والتشاؤم Pessimisme تستحوذ على اهتمام بالغ من قبل الباحثين، نظراً لارتباط السمتين بالصحة النفسية، والجسدية للفرد، إذ أكدت مختلف النظريات، المشار إليها من قبل بيرسون عام (2000)، على ارتباط التفاؤل بالسعادة، والصحة، والمثابرة، والإنجاز، والنظرة الإيجابية للحياة. كما يرتبط ارتباطاً إيجابياً جوهرياً بإدراك السيطرة على الضغوط ومواجهتها، حل المشكلات بنجاح، البحث عن الدعم الاجتماعي، النظرة الإيجابية للمواقف الضاغطة، ضبط النفس، تقدير الذات، وسرعة الشفاء من المرض، والانبساط، والتوافق، والصحة الجسمية، والسلوك الصحي، سرعة العودة إلى ممارسة أنشطة الحياة الطبيعية، بعد إجراء عملية الجراحة، وصحة الجسم عامة.

من ناحية أخرى كشفت دراسات هذا الأخير وفي نفس السنة، أن التشاؤم يرتبط ارتباطاً إيجابياً جوهرياً باليأس، الفشل، المرض، والنظرة السلبية للحياة، الانتحار، الشعور بالوحدة، هبوط الروح المعنوية، الانسحاب الاجتماعي، الفشل في حل المشكلات، النظرة السلبية لصدّات الحياة، الأعراض الجسمية.

## 2. دراسة أحمد محمد محسن وزهير الزبير وعمار بوتينه، 2013:

هدفت هذه الدراسة إلى فحص العلاقة بين التفاؤل -التشاؤم وسمات الشخصية (الانبساط، الانطواء، والاستقرار العاطفي والعصابية)، يهدف أيضا إلى تحديد مدى انتشار التفاؤل والتشاؤم في عينة الدراسة وفقا للجنس متغير، والتخصص الأكاديمي، ومستوى الدراسة، والصف المتوسط نقطة. وتكونت عينة الدراسة من (534) طالبا وطالبة من بين الطلاب الجامعيين المسجلين في الجامعة الهاشمية خلال الفصل الدراسي الصيفي 2010/2011.

وكشفت نتائج الدراسة أن: وجود علاقة ارتباط موجبة وذات دلالة إحصائية بين التفاؤل والانطواء. علاقة ارتباط إيجابية ذات دلالة إحصائية بين التشاؤم العاطفي التوازن، والعاطفة التشاؤم. ذات دلالة إحصائية علاقة ارتباط سلبي بين التشاؤم والانبساط، وبين التشاؤم والانطواء. تختلف في انتشار التفاؤل في ثلاثة مستويات (عالية، متوسطة، ومنخفضة) وفقا للجنس المتغيرات، مجال الدراسة ومستوى الدراسة، والصف المتوسط نقطة. نسب مختلفة من المستويات الثلاثة هي التشاؤم على نطاق واسع (عالية، متوسطة، وقليلة) وفقا لمتغيرات الجنس، ومجال الدراسة ومستوى الدراسة، وبمعدل تراكمي. فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في انتشار التفاؤل سمة لصالح الطلاب الذكور.

الاختلافات ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين المستوى الأكاديمي (الأول والثاني والثالث، والرابع) في سمة من التفاؤل لصالح الطلاب الذين هم في مستوى السنة الأولى، والثانية، والثالثة. وجود تفاعل واضح بين الجنس والمعدل التراكمي على ميزة من التشاؤم. الوجود تفاعل واضح بين التخصص والمعدل التراكمي على ميزة من التشاؤم.

## 6-فرضيات الدراسة:

للإحاطة بمشكلة الدراسة، والاجابة عليها يمكن صياغة الفرضية التالية:

الفرضية العامة: لمستوى التفاؤل دور في الاتزان الانفعالي لدى الأستاذ الجامعي.

# الفصل الثاني:

## مدخل مفاهيمي لمتغيرات الدراسة

تمهيد

أولاً: التفاؤل-التشاؤم

1-تعريف التفاؤل.

2-تعريف التشاؤم.

3-النظريات المفسرة للتفاؤل-التشاؤم.

4-التفاؤل وعلاقة بالصحة النفسية والجسدية

الخلاصة

ثانياً: الاتزان الانفعالي.

تمهيد

1-الانفعال.

2-الاتزان الانفعالي.

3-طبيعة الاتزان الانفعالي.

4-الاتزان لانفعالي والصحة النفسية.

5-الاتزان الانفعالي والتوافق النفسي.

6-خصائص المتزن انفعالياً.

خلاصة

## أولاً: التفاؤل والتشاؤم:

## تمهيد

على الرغم من قدم مصطلحي التفاؤل والتشاؤم من الناحية اللغوية والاستخدام العام لهما في لغة الجمهور الغير متخصصين، فإن خضوعها للدراسة العلمية السيكولوجية المتعمقة لم يتجاوز العقود الثلاثة الأخيرة من القرن العشرين على أفضل تقدير ولا يمنع ذلك بطبيعة الحال ظهور هذين المصطلحين عابرا في بعض الكتب السيكولوجية، وتتعدد المعاني التي يلحقها المتخصصون وغير المتخصصين بمفهومي التفاؤل والتشاؤم، فقد يعتقد بعض الناس أن التفاؤل والتشاؤم يتضمنان توقعاتهم المستقبلية للأحداث.

## 1-التفاؤل:

## 1\_1 تعريفه لغة:

التفاؤل من الفأل، وهو قول أو فعل يستبشر به وتسهل الهمزة، فيقال: الفال وتفاعل بالشيء: تيمن به وقال "ابن السكيت": الفأل أن يكون الرجل مريضا فيسمع آخر يقول: يا سالم، أو يكون طالب ضالة فيسمع آخر يقول: يا واجد فيقول: تفاعلت بكذا، ويتوجب له في ظنه كما سمع أنه يبرأ من المرض أوجد ضالته. ويقال: لا فال عليك: لا ضير عليك ويستعمل في الخير والشر والفأل ضد التطير والتفاؤل ضد التشاؤم. (بدر الأنصاري، 1998، ص13)

## 1-2تعريفه اصطلاحا:

يعرف كل من 'شاير' و'كارفر' carver and scheier عام 1985 التفاؤل أنه النظرة الإيجابية، والإقبال على الحياة والاعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات في المستقبل بالإضافة إلى الاعتقاد بإحتمال حدوث الخير، أو الجانب الجيد من الأمور بدلا من حدوث الشر والجانب السيء.

ويضيفان في سنة 1987: أنه استعداد يمكن الفرد للتوقع العام لحدوث الأشياء الإيجابية والجيدة (بدر الأنصاري، 2002، ص ص 252\_253).

إذا فالتعريف يصوغ التفاؤل في إطار الاتجاه الإيجابي نحو الأحداث كما أن عنصر الاستعداد يشير إلى مبدأ الفروق الفردية، ويعتبرانه سمة ثانية نسبياً توظف كاستراتيجية فعالة لدى الفرد للتغلب على الضغوط الواقعة عليه. ويحدد طريقة تحقيق الأهداف.

هذا وقد عرفه تايجر "tiger1979" بأنه دافع بيولوجي يحافظ على بقاء الإنسان ويعد الأساس الذي يمكن الفرد من وضع الأهداف والالتزامات (دنيال جولمان\_2000\_ص129) ومن ثم فهو الأفعال والسلوكيات التي تجعل الفرد يتغلب على الصعوبات التي تواجهه.

وعرفه 'ستيبيك'stipek' بأنه التوقعات الذاتية الإيجابية عن المستقبل الشخصي للأفراد (الأنصاري\_1998\_صص14\_15)

والتفاؤل استعداد انفعالي، ومعرفي معمم، ونزعه لاعتقاد، أو الإستجابة إنفعاليا تجاه الآخرين، وتجاه المواقف وتجاه الأحداث بطريقة إيجابية وواعدة، وتوقع نتائج مستقبلية جيدة ونافعة، والمتفائل أكثر ميلاً لاعتقاد بأن الأمور الطيبة ستحدث الآن، وستكون مبهجة وسارة وستستمر لتسعده.

ذكر "العتيبي" عام 2003 أن المتفائل يفكر بالنظر إلى النصف الممتلئ من الكأس قبول داخله شعور التفاؤل بينما المتشائم يفكر بالنظر إلى النصف الفارغ من الكأس فيولد داخله شور التشاؤم (السليم، 2006)

### 1-3 فوائد التفاؤل:

فوائده جمة لكنها تعود - جزئياً إلى أسلوب مواجهة المشاكل لدى المتفائل، إذ أنه يساعد على الرفاهية النفسية ويرقى بحياة الإنسان.

الاستعداد للتفاؤل يمنع المرض، ويعزز فرص الشفاء، ويعين على التكيف، وتأثيره يمتد إلى الأعراض الجسدية، والمواجهة، أو التغلب على المشكلات، والحالات الانفعالية لدى المصابين بأمراض مزمنة، وحادة مثل الروماتيد، والربو، والأورام. بل وامتد تأثيره إلى عمر الإنسان. فالدراسات الحديثة أكدت على أن المتفائلين، يعيشون عمر أطول من المتشائمين بمقدار (12) سنة، وله تأثير على بيولوجيا الجهاز العصبي للبشر.

يرتبط التفاؤل بالسلامة الجسدية، ويرتبط التفكير التفاؤلي بالصحة الجيدة، فمعدلات الشفاء من الأمراض العضوية تكون عالية لدى المرضى المتفائلين، ويعانون أقل من الضغوط النفسية، مقارنة بالمتشائمين، عند تعرضهم لها، مما يسهم في النهاية بتحسين حالتهم الصحية، في المقابل النفسية. علي (2009).

إذن لسمة التفاؤل دور، وفائدة كبيرين، يتعلقان بالأساس في أن التحلي بهته السمة يكون لدى الفرد استعداد خاصا لمواجهة مشاكله النفسية، وحتى الجسدية منها، كما تعمل على التأثير بصورة غير مباشرة، على سرعة الشفاء بالنسبة للمرضى الذين يعانون من أمراض مزمنة، بالتالي التأثير على عمر المريض، وتحسن حالته النفسية، وبالتالي الجسدية.

#### 1\_4 خصائص المتفائلين:

يتميز المتفائلين بمجموعة من الخصائص يمكن من خلالها التنبؤ باتجاهاتهم نحو الحياة المستقبلية ولا يشترط لهاته الخصائص أن تكون مجتمعة لدى المتفائل كما أنها تظهر عند الأفراد بدرجات متفاوتة ويتسم المتفائل عموما بالخصائص التالية:

- الثقة بالنفس والمخاطرة المدروسة للوصول إلى تحقيق الأهداف كما يتصف بالمرونة من حيث اختيار السبل المناسبة للوصول إلى تحقيق الرغبات وتغيير الأهداف التي يستحيل تحقيقها وتقسيم المهام إلى أجزاء بسيطة يمكن التعامل معها.
- عدم الاستسلام للقلق والضغوط وتجنب المواقف الانهزامية (دنيال\_2000.ص129)
- المتفائل أكثر قدرة على التكيف الفعال مع مواقف الحياة الضاغطة ولديه القدرة على اتخاذ أساليب مباشرة ومرنة لحل المشكلات التي تواجهه. أكثر تركيزا في نمط تفكيره وأكثر إصرارا على اجتيازها وأكثر استخداما لأساليب المواجهة الفعالة التي تركز على المشكلة.
- يزداد لجوء المتفائل إلى التخطيط في المواقف الضاغطة والاستفادة من الخبرات السابقة ولديه قدرة عالية في الضبط الداخلي وإعادة التغيير الإيجابي للمواقف المحيطة ومن ثم فالانتكاسة له شيء يمكن معالجته. (جولمان.2000.ص132)

## 2-التشاؤم:

**2\_1 تعريفه لغة:** التشاؤم من باب شؤم الرجل قومه أي جر عليهم الشؤم فهو شائم ومشوم ومشؤوم، والجميع مشائيم، والشؤم الشر ضد اليمن والفأل والبركة، واليد الشوما ضد اليمنى، والأشأم هو الأيسر، وتشاءم بالأمر تطير به وعده شؤماً وترقب الشر. والمتشائم المتطير من يسيء الظن بالحياة وهذا استخدام محدث. (بدر الأنصاري\_1998\_ص13)

**2\_2 تعريفه إصلاحاً:** يعرفه "مارشال" 1992 بأنه استعداد شخصي وسمة كامنة داخل الفرد تؤدي إلى التوقع السلبي للأحداث المستقبلية (بدر الأنصاري\_2002\_ص254)  
يعرفه "الأنصاري" وعبد الخالق" 2002 بأنه توقع سلبي للأحداث القادمة يجعل الفرد ينتظر حدوث الأسوأ، ويتوقع، والفشل وخيبة الأمل ويستبعد ما خلا ذلك إلى حد بعيد والتفؤلية عكسه. (لأنصاري 2002\_ص.ص252.253)

**2\_3 خصائص المتشائمين:**

يمتاز المتشائمين بمجموعة من الخصائص يمكن من خلالها التنبؤ باتجاههم نحو الحياة وأحداثها وهي عموماً تنتظم وهي عموماً تحت 3 محاور هي:  
نمط تقدير الذات، كيفية تفسير الفشل والإحباطات، أسلوب مواجهة ضغوط الحياة وهي مفصلة كالتالي:

- انخفاض درجة الضبط الداخلي ويرجعون فشلهم إلى عوامل خارجية.
- انخفاض تقدير الذات وانعدام الكفاءة (دنيال جولمان.2000\_ص132)
- تغلب على المتشائمين مشاعر الفشل والانهازمية في مواجهة المواقف الضاغطة.
- استخدام أسلوب مواجهة يرتكز على الانفعالات بما يتضمنه ذلك من هروب عن طريق الانغماس في الذات والبحث عن المساعدة من الآخرين والتجنب السلبي.
- استخدام أساليب غير مرنة وغير متكيفة في مواجهة الإحباطات.
- تغلب عليهم النظرة السوداوية نحو الحياة المستقبلية (جمعي بوقفة\_2006\_ص88)

## 3- النظريات المفسرة للتفاؤل والتشاؤم:

## 3-1 نظرية التحليل النفسي:

يعتبر "فريد Freud" التفاؤل قاعدة الحياة ولا يمس التشاؤم حياة الفرد إلا عند تكون عقدة نفسية لديه، وهي تمثل ارتباط وجداني سلبي معقد جدا والتماسك اتجاه موضوع ما من الموضوعات الخارجية، أو الداخلية، فيعتبر الفرد متفائلا عند عدم وقوع حادث يجعل نشوء العقد النفسية لديه ممكنا، وبحدوث العكس يتحول إلى شخصية متشائمة.

فالفرد قد يتفاعل كثيرا إزاء موضوع أو موقف، ثم بحادثة تجعله متشائما جدا من الموضوع ذاته، أي الحالات المثيرة للتفاؤل والتشاؤم تكون مؤقتة سريعة الزوال (الأنصاري 1998). كما اعتبر "فرويد" أن منشأ التفاؤل والتشاؤم من المرحلة الفمية، وذكر أن هناك سمات وأنماط شخصية فمية مرتبطة بتلك المرحلة ناتجة عن عملية التثبيت عند هذه المرحلة والتي ترجع إلى التدليل أو الإفراط في الإشباع أو الإحباط والحرمان.

واستعمل خلال هذه المرحلة مصطلح **التفاؤل الفمي oral optimism** واعتبرها مهمة في تكوين الطبع، وفي وقت ظهور الشبقية الفمية في نمو الطفل، يصبح على صلة بالأشياء، ويتعلم طريقة اتخاذ علاقات معها، هاته الطريقة تبقى أساسية في تحديد العلاقة اللاحقة بالحقيقة لذا فكل اتجاه سلبي، أو إيجابي نحو الأخذ والتلقي له أصل فمي، يعني أنه كلما تحقق إشباع فمي بارز في الطفولة كانت النتائج: طمأننة الذات، التفاؤل والطمأنينة الممكنة طوال الحياة (عاقل، 1985).

بينما **التشاؤم الفمي oral pessimism** تثبت في المرحلة الفمية نتيجة فشل تحقيق الرغبات الفمية أو الإحباط أو تجربة الحرمان، ويترجم التثبيت في الميل لعدم العناية بالنفس وطلب ذلك من الآخرين وفي السلبية أو "الإيجابية السادية" وفي عدم الإيمان إطلاقا بأن الله لطيف بالعباد، وتوقع الشر وتعقيد الأمور ورؤية الصعب.

وينفق "أريكسون وينفق" "أريكسون Erikson" مع "فرويد" في أن هاته المرحلة، قد تشكل الإحساس بالثقة الأساسية، أو الإحساس بعدمها عند الرضيع وهو المصدر الذاتي للأمل والتفاؤل

أو اليأس والعطف، يتعلم بعض الارتباطات بين حاجته والعالم الخارجي وهو شعور أولي بالثقة، أما إذا أهملت احتياجاته يتولد لديه الشك حسب أريكسون وإذا كان المعدل السيكولوجي بين (الثقة وعدمها) كبيراً لصالح الشك تصبح أنا في خطر وقد لا يتكيف الطفل مستقبلاً، ويتصف بالتشاؤم ويتحقق العكس إذا كانت درجة الثقة أقوى، فيتعلم الرؤية التفاؤلية والأمل وتمتع الأنا الإيجابية وتكيفها يساعده على النمو السوي. (عبدالله\_2008ص52)

### 3-2 النظرية السلوكية:

وأشار "بدوي" أن التفاؤل والتشاؤم من أعمال، أو رموز قد ينتشر بالتقليد، أو المحاكاة بين الأماكن وقد يفسر ذلك التشابه في بعض رموز التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها التي نجدها في أماكن متباعدة وأزمنة مختلفة.

أيضاً قد يكون لرموز التفاؤل والتشاؤم أكثر من نشأة، فقد أثبتت تجارب الفعل المنعكس إمكانية تكوين استجابة للرموز، أو اكتساب التفاؤل أو التشاؤم من الرموز المرة تلو الأخرى تجريبياً، إذا توفر الدافع والمنبه الطبيعي، والمثير الصناعي أو الرمز والثواب أو العقاب ويمكن تفسير الكثير من علامات التفاؤل والتشاؤم على أساس الاقتران أو اكتساب الفعل المنعكس الشرطي، ويمكن اعتبار عملية التفاؤل والتشاؤم من الرموز أو المنبهات الداخلية من قبل الإستجابة المكتسبة الشرطية.

ويترتب على تكرار ظهور رمز معين مرتبط بحادث سيء لفرد ما، إن هذا الفعل رمز للتشاؤم ويترتب على تكرار ارتباط الرمز النتيجة السارة أن يصبح بمجرد ظهوره الرمز الشرطي. داعياً أو مثيراً للتشاؤم ويرى "سليجان 2006" في صراع الأبوين عامل مساعد على إكتساب الأسلوب التفسيرى التشاؤمي، إذ يمكنهم التأثير بالنمذجة على أسلوب التفسير لأطفالهم ووصفهم لأحداث لكونهم يتعلمون طرازهم البياني جزئياً من آبائهم (سليم، 2006).

واهتم "باندورة Bandoura" 1997 بمفهوم الفاعلية الذاتية والذي يعني توقع الفرد بأن لديه القدرة على أداء السلوك الذي يحقق نتائج مرغوب فيها ويميز بين الفاعلية وتوقعات النتيجة، حيث يرى أن توقع النتائج يعتبر أحد المحددات المؤثرة في السلوك وذلك من خلال تقويم الفرد

لنتائج الأداء الناجح واحتمالات الوصول إلى الهدف المنشود عن طريق هذا السلوك، فإذا لم يقتنع على القيام به وبالرغم من الاختلافات بين مفهومي التفاؤل والفاعلية الذاتية فإن هناك علاقة موجبة بين الفاعلية الذاتية المرتفعة والتفاؤل المرتفع كما أشارت لذلك دراسة (Stanley, et al) (عبدالله\_2008\_ص54)

### 3-3 النظرية المعرفية:

أخذ التوجه نحو التفاؤل والتشاؤم يتغير في الستينات والسبعينات حيث أشار كل من "Stany ,multin" إلى أن اللغة والذاكرة والتفكير تكون إيجابية بشكل انتقائي لدى المتفائلين إذ يستخدم الأفراد المتفائلون نسبة أعلى من الكلمات الإيجابية مقارنة بالكلمات السلبية سواء أكانت في الكتابة أو الكلام أو التذكر الحر فهم يتذكرون الأحداث الإيجابية قبل السلبية . كما يرى " Kelly " إن أنشطة الفرد السلوكية والفكرية يمكن توجيهها في اتجاه معين من خلال تركيباته الشخصية التي يستخدمها في توقع الأحداث ويرى أن الطريقة التي بواسطتها يتنبأ الفرد للأحداث المستقبلية مهمة وحاسمة لتحديد سلوكه ويشير إلى أن الناس يبحثون عن طرق وأساليب للتعويض بما سيحدث، كما، أنهم يوجهون سلوكياتهم وأفكارهم حول العالم وجهة تميل إلى التنبؤات الدقيقة والصحيحة والمقيدة من كل هذا وبناء على آرائه فالمستقبل وليس الحاضر هو المحرك الرئيسي للسلوك.

وذكر "Whiner" وينر أن الفرد إذا أعزى فشله لعامل مستقر (داخلي أو خارجي) فإن هذا سيؤثر على توقعاته المستقبلية لفرض النجاح والفضل فالاعتقاد بأن سبب الفشل مستقر وداخلي سيؤدي إلى توقعات مستقبلية متشائمة لدى الفرد نفسه أو لدى الآخرين عن أدائه في المستقبل، ويزداد هذا التشاؤم عندما يعتقد الفرد بأن السبب لا يمكن التحكم فيه وتغييره والعكس صحيح(عبدالله\_2008\_ص55)

### 4-التفاؤل وعلاقته بالصحة النفسية والجسدية:

يشير عبد الخالق (1998) ان العديد من العوامل قد يؤثر على الصحة الجسمية في الوقت الذي تؤكد فيه العديد من البحوث النفسية ان التفاؤل والمزاج الإيجابي، أساسيين لصحة الجسم،

وان الامل في الشفاء جانب مهم يمكن ان يميز بين المرضى، لان للتفاؤل مزايا كثيرة وتؤكد بحوث شاير وكافر (1987) تأثير هذا الأخير على صحة الجسم، وقد اتضح ارتباطه سلبيا مع الغضب والعدائية والالذان يتسببا في مشكلات صحية كبيرة، وركز بعض الباحثين على فحص دورهما في تطویر مرض الشريان التاجي وارتفاع معدلات الوفاة، وظهر ان بعد التفاؤل مسؤول عن ارتباط بين مقياسي العدائية والاعراض الجسمية.

قد تؤدي الضغوط وتضر بصحة الفرد النفسية والجسمية، وهذا ما تؤكد دراسة شارمان وسيلحمان (1997) فالطريقة التي يلجا اليها بعض الافراد في فهم أسباب احداث الحياة الضاغطة-خاصة بتفسيراتهم التشاؤمية- قد تضعف وظائفهم النفسية، والفيسيولوجية، او تؤثر على سير مرضهم بالسلب، وهو ما اوضحه بترسون وسيلحان عام 1987 استنتجت دراسات كثيرة ان وجهة نظر الفرد لنفسه والاخرين وللعالم و المستقبل تنبئ بمدى قابليته للمرض، بل يمكن ان تنبئ بطول العمر الذي يعيشه، وهو يعتمد على فكرة مفادها ان الأفعال تتأثر بالاعتقادات، والعواقب، او نتائجها المحتملة، ومن ثم يرى شاير وكافر ان توقع العواقب محدد أساسي للسلوك ويؤدي اما الى مواصلة الكفاح او الاستسلام والابتعاد، وأكدت بحوثها العملية حول السلوك على أهمية التوقعات بوصفها محددات له ويرتبط ذلك بالتفاؤل المشير الى توقعات عامة جيدة او مفصلة.

ودرس التفاؤل كنزعة او تنظيم في الشخصية، قد تكون له فائدة على الصحة الجسمية من قبل شاير وكافر عام (1987) وبحوث دالة على ارتباط قوي بين التفاؤل وجوانب إيجابية مختلفة متصلة بالصحة الجسمية، بدءا من تكوين الاعراض الجسمية وتطویرها الى الشفاء من جراحه المجرى الجانبي للشريان التاجي، كذلك اشارت الى ان الاثار المفيدة للتفاؤل ترجع جزئي الى اتباع طرق تكيفه لمواجهة الضغوط.

واثبت من طرف "ميكافيماكي" ان التفاؤل خافض لخطر المشاكل المرضية ومساعد على التعافي بعد الصدمات...لان المتفائل يرى مواقف الإحباط مؤقتة وتزول بسرعة مع عزيمته وارانته، اما المتشائم فيراها دائمة، فتؤثر سلبا على أدائه وصحته Kivinmaki (2005) وترى

السباعي (2006) ان علماء النفس يتفقون على ضرورة الفرد يومه متفائلاً، ولو في اصعب الظروف، وبيتعد عن القلق فلكل مشكلة احتمالات لحلها، وعلى الفرد تجهيز نفسه لأسوأها ثم يحاول تحسينه بهدوء، وتعقل، وعليه الا يفرط في التفاؤل، لكونه قد يدفعه للمغامرة، وعدم اخذ الحيلة في حياته.

## خلاصة الفصل:

لقد هدفت الدراسة إلى تقديم التفاؤل والتشاؤم بوصفها سمات في الشخصية، وذلك من خلال تعريف التفاؤل على أنه نظرة استبشار تجعل الفرد يتوقع الأفضل، ومنتظر حدوث الخير، في حين عرف التفاؤل على أنه توقع سلبي للأحداث القادمة يجعل الفرد ينتظر حدوث الأسوأ. ونستنتج أن التفاؤل مهم لبقاء الإنسان متحررا من المخاطر التي يمكن أن تضر بصحته البدنية والنفسية.

## ثانياً: الاتزان الانفعالي:

## تمهيد:

تمثل الانفعالات جزءاً هاماً وأساسياً من البناء النفسي للإنسان، وقد أكدت الدراسات والأبحاث الحديثة بما لا يدع مجالاً للشك، أن المنظومة الوجدانية في تركيب الإنسان معقدة وشديدة المقاومة للتغيير، وهي تحدد معالم الشخصية الإنسانية منذ وقت مبكر في حياة الإنسان. وتؤدي الانفعالات في حياة الإنسان إلى حالة القلق وسرعة الغضب وردود الفعل غير المتوازنة وقد تزداد تلك الانفعالات إلى أن تملأ فضاء الإنسان النفسي فنقل بذلك الفترات التي يشعر فيها بالراحة والطمأنينة، وقد تشد تلك الانفعالات وتؤدي إلى حالة من الاكتئاب إذا صاحبته ضغوط خارجية أو أزمات أو عوامل تزيد من حدتها وخطورتها ولكن الفرد يتوفر عادة على قدرات لتحل هذه الانفعالات والتغلب عليها ونسيانها.

## 1- الإنفعال:

ولفهم حقيقة معنى الاتزان الانفعالي وجب تسليط الضوء على معنى الإنفعال، حيث تعتبر الانفعالات حالة من اللاتوازن بين الجوانب العضوية والمنبهات الخارجية التي تباغت الفرد بصورة مفاجئة متخذة صورة أزمة عابرة لا تدوم طويلاً، فالأصل أن تتصف حياة الفرد بتوازن يقوم بين مطالبها الفسيولوجية والاجتماعية من جهة والمنبهات الخارجية من جهة أخرى (عبد الخالق، 1984، ص 98).

## 1-1 تعريف الإنفعال:

يعرفه "جورج ميلر": أنه عبارة عن أي خبرة ذات شعور قوي وغالباً ما صاحب هذه الخبرة الإنفعالية تعبيرات جسمية مثل اضطراب في الدورة الدموية والتنفس وفي الغالب ما تصاحب بأفعال قهرية عنيفة أو كثيفة أو شديدة أو حادة وتعتبر الإنفعال الهدوء والاسترخاء. (عبد الرحمن العيسوي، 1989، ص 91)

ويعرفه "دافيدوف" 1976: أن الانفعالات حالة داخلية تتصف بجوانب معرفية خاصة وإحساسات، وردود أفعال فسيولوجية، وسلوك تعبيرى معين، وهي تنزع للظهور فجأة ويصعب التحكم فيها.

ويعرفه "الكناني وآخرون": الانفعال حالة تغيير في الكائن الحي التي يصاحبها اضطراب في السلوك". و هذا الإضطراب حاد بحيث يشمل الفرد كله ويؤثر في سلوكه وخبرته الشعورية ووظائفه الفسيولوجية الداخلية وهو ينشأ في الأصل من مصدر من أمثلته الغضب والخوف الشديدين.

ويعرفه "وينيج": أن الإنفعال حالة مركبة للكائن الحي، وتتصف بصورة عامة بحالة بارزة من الإثارة والمشاعر الشخصية. (عبد الرحمن العيسوى 1987، ص 87)

بناء على ما سبق تعرف الباحثة الإنفعال بأنه إضطراب عنيف لإنتفاض وجداني يشمل الفرد كله ويؤثر في سلوكه، وخبرته الشعورية ووظائفه الفسيولوجية الداخلية، وهو ينشأ في الأصل من مصدر نفسي ويستثار عندما يواجه الفرد ما يؤذيه ويهدده، أو يهزه فيصبح نشاطه كله مركزا حول هذا الطارئ وتعتبر مظاهر الإنفعال الخارجية جزءا منه.

## 1-2 خصائص الانفعالات:

- تتميز عملية الانفعالات بالعديد من الخصائص، من أبرزها هي أنها:
- افتراضية، إجرائية معا، أي أنها عملية فعلا موجودة ليست عملية فرضية (أو مجرد عملية تخمينية) كما أنها عملية قابلة للقياس والتجريب.
- فطرية أي ولادية متعلمة
- وصفية تنظيمية للسلوك الكلي عند الإنسان، ليست عملية تفسيره له.
- ترتبط بشكل تلازمي وثيق بالدافعية
- قابلة للتقييم والتقويم معا.

- شعورية أو واعية، أو لاشعورية غير واعية، أي هناك بعض الإنفعالات لا نعيها، ولا ندركها ولا نشعر بها وبمصادرها.
- ثلاثية المكونات أي تتكون من المكونات النفسية (المعرفية السلوكية) والفسولوجية (العصبية الهرمونية)، البيئية (المادية الاجتماعية).
- تبدو في صورة رمزية مقنعة، فالغضب والحزن، أو الفرح أو الاهتمام قد يكون تعبيراً عن مواقف مختلفة.
- تمايزه من جهة، أي توجد مستقلة عن باقي العمليات العقلية الأخرى من جهة أخرى فهي تكاملية، لا يمكن أن تعمل بمعزل عن العمليات العقلية الأخرى. (محمد محمود بن يونس، 2007، ص ص 233\_234)

### 1-3 التآثر والانفعالات:

هو الخاصة التي يعيش وفقها الشخص إحساسه الذاتي لوعيه ونشاطاته، وهو يؤثر مباشرة في التوازن العصبي الهرموني الغريزي وكذا في دوافع الشخص الذي يعيشه. (جانان سعيد الرحو، 2005، ص 65)

فالانفعال إذن هو الطريقة النفسية والطريقة الفسيولوجية للمعايشات الذاتية. بحيث تتميز الانفعالات بظهورها المفاجئ، ديمومتها القصيرة لكن أيضاً حدتها وتأثيرها على الجسد فهي تؤدي إلى مشاركة الجهاز العصبي الذاتي والجهاز الغددي بشكل مرهق وفعال. ولابد من لفت الانتباه إلى الاضطراب الانفعالي، والتميز بالانتقال السريع من حالة عاطفية إلى أخرى بسرعة مثل: الانتقال المفاجئ من الضحك إلى البكاء. (محمد أحمد النابلسي، 1989، ص ص 82\_83)

ونحن نميز هنا:

### 1-3-1 الإستجابة السلوكية خلال الإنفعال:

موقف عام يقفه الكائن الحي حيال الإثارة، وتبدو الإستجابة في السلوك الظاهر الذي يرد به الكائن الحي على المواقف الخارجية.

### 1-3-2 التغيرات المصاحبة للانفعال:

#### 1-2-3-1 التغيرات النفسية:

يلعب الإنفعال دورا رئيسيا في الحياة النفسية، فإما أن يكون مثبطا ومانعا للوظائف النفسية (سلبيا)، وإما أن يكون منشطا مثيرا (إيجابيا). قد يؤدي الإنفعال السلبي إلى إضراب التفكير، وتشوش الذهن، وهبوط مستوى التذكر فيخلو الذهن من الأفكار، أو تزدحم فيه ويعجز الفرد عن التفكير لإيجاد حل ملائم ناجح وسريع، وكثيرا ما يرتد سلوك المنفعل في مثل هذه الحالات إلى درجة بدائية فيضطرب أو يقتل أو يبكي. أما تأثير الإنفعال الإيجابي المنشط كالفرح والانفعال المبدع، فهو يعمل على تنشيط الفعالية النفسية، ومن نتائجه تدفق الخيال الفني بسرعة ويحمل سبل الاختراع والإبداع، فالموسيقى والشعر مثلا وغيرها كثيرا ما يكون الباعث إليها تلك الانفعالات المؤثرة المختلجة في نفوس المبدعين.

كما يرى علماء النفس وعلى رأسهم "هريارت" أن التصورات والأفكار هي الباعثة على حدوث الإنفعال، أي أن تصادم التصورات هو المولد للانفعال النفسي، وهذا يؤدي الاضطراب الجسدي.

#### 1-2-3-1 التغيرات الجسدية:

أهم ما يميز الإنفعال هو الاستثارة النفسية الجسدية الحادثة (جنان سعيد الرحو، 2005 ص64\_65)

لدى المنفعل. وهناك تغيرات جسدية تصاحب الإنفعال وتكون إما:

\* **تغيرات خارجية:** لكل نوع من الإنفعال مظهرا خارجيا خاصا به أو لغة تعبير عنه وباختلاف هذه المظاهر نميز بين انفعال وآخر.

\* **تغيرات داخلية:** تأثير الإنفعال هنا واضح يظهر خاصة في: إضطراب التنفس/ إضطراب جهاز الدوران وضغط الدم/ تغيرات إفراز الغدد الصم/ تغير النشاط الكهربائي للدماغ/ تغيرات الجهاز الودي (السمبتاوي).

## 1-3-3 الإستجابة السلوكية:

هي ناحية السلوك الظاهر عند المنفعل وتتوقف على استعداد الإنسان للانفعال، وتجاربه السابقة ونوع خبرته وتربيته أي شخصيته بأكملها، لذا تختلف الإستجابة من شخص لآخر، ومن وقت لآخر فيقوى الإنفعال ويظهر بسرعة في حالة التعب أو المرض أو الضيق.

ويوضح الاتجاه الحديث في علم النفس أن الإنفعال موقف معين يقفه الإنسان من العالم الخارجي، وتندمج فيه العوامل الخارجية والفيولوجية والشعورية في وحدة متماسكة لا يمكن تجزئتها، فالشيء المقاوم للانفعال هو عنفه ووحدته وارتباطه بالعالم الخارجي فليس الجسد أو الفكر هو الذي يتهيج وإنما الأنا المؤلف من الجسد وفيه الشعور والعالم الخارجي... فالإنفعال إذن هو موقف إنساني يؤلف كل وجود الإنسان في حالة معينة. ( جنان سعيد الرحو، 2005، ص ص 65 68)

## 2-الإتزان الإنفعالي:

لكي نفهم مصطلح الإتزان الإنفعالي يجب أن نطرح وجهات النظر المختلفة للباحثين والمختصين في هذا المجال حول الإتزان الإنفعالي، باعتباره من مصطلحات علم النفس لاقى العديد من وجهات النظر المختلفة التي هدفت من وراء ذلك إلى الوقوف على حقيقته وتفسير غموضه وأسراره، كيف وهو من أهم المؤشرات التي تدل على صحة الإنسان النفسية وعلامة دالة على مدى سواء الشخصية في هذا المقام تعرض الباحثة تعريفات عديدة ومتباينة حاولت إلقاء الضوء على معنى هذا المصطلح.

## 2-1 تعريف الإتزان الإنفعالي:

هو الاستقرار النفسي ويطلق عليه أصحاب نظرية التحليل النفسي بمبدأ الثبات الإنفعالي حيث يرون أن الفرد مزود بالقدرة على الإستجابة للمثيرات المختلفة وهي سمة الحياة، فالفرد عندما يتعرض لمثير معين يتحول إلى حالة من التوتر أي حالة استثارة أو عدم الإتزان الإنفعالي مما يدفعه للقيام بنشاط معين من التوتر والوصول إلى الإتزان، فالإنسان يحاول عن طريق تفريغ

الطاقة الناشئة عن هذه الاستثارة المحافظة على مستوى ثابت من الطاقة وهو مبدأ الإلتزان. (أديب محمد الخالدي، 1984، ص59)

وتعرف "سهير كامل أحمد" الإلتزان الإنفعالي على أنه قدرة الشخص على السيطرة على انفعالاته المختلفة والتعبير عنها بحسب ما تقتضيه الظروف وبشكل يتناسب مع المواقف التي تستدعي هذه الانفعالات " (سهير كامل أحمد، 1999، ص 22)

ويفسر الإلتزان الإنفعالي كمظهر مهم من مظاهر الصحة النفسية بأنه حالة نفسية تكمن وراء شعور الإنسان بالطمأنينة والأمن النفسي والاكتفاء الذاتي، وهذا يتحقق بما يستطيع القيام به من أوجه النشاط المختلفة بغية تحقيق حاجاته وأهدافه في الحياة.

ويرى "أحمد عزت راجح" : "أن الإلتزان الإنفعالي للفرد سمة عامة تفرق بين الأسوياء وغيرهم، ويتضمن مفهوم الإلتزان في جوهره فكرة التوافق الاجتماعي بدرجاته المختلفة. إن الإلتزان الإنفعالي يقصد به الشعور بالتفائل، والبشاشة، والإستقرار النفسي، والتحرر إلى حد كبير من الشعور بالإثم والقلق، والوحدة النفسية، والبعد من سيطرة المخاوف الشاذة والأفكار التشاؤمية" ويشير 'دريفر' إلى أن العصابية، أو عدم الإلتزان الإنفعالي هو عيب متميز يتصف بالإثارة الإنفعالية المتطرفة. في حين يرى "أيزنك" أن العصابية هي الإنفعالية، وهي مكافئة لعدم الثبات الإنفعالي ونقيض الإستقرار والتوافق، وهو يعني بالعصابية أو الإنفعالية استجابة مبالغ فيها من جانب الفرد اتجاه مجموعة من المنبهات، وتأخذ هذه الإستجابة شكل الانفعالات البالغة القوة في الظروف التي لا يشعر فيها معظم الناس إلا بإنفعال ضعيف أو قد لا يشعرون فيها بإنفعال على الإطلاق.

ويحدد "عبد السلام عبد الغفار" عام (1976) معنى الإلتزان الإنفعالي بالوسطية على أنه الاعتدال في إشباع الفرد لحاجاته البيولوجية، وفي الاعتدال في إشباع الفرد لحاجاته النفسية، وهو الاعتدال في تحقيق قيمة أو تحقيق الجانب الروحي من الشخصية ذلك الجانب من الشخصية الذي أهمله الآخرون.

أما "كاميليا عبد الفتاح" فتعرف الإلتزان الإنفعالي: بأنه 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، وتساعده على تعيين نوع من الإستجابة وطبيعتها التي تتفق ومقتضيات الموقف الراهن وتسمح بتكييف إستجابته تكييفاً ينتهي بالفرد إلى التوافق مع البيئة، والمساهمة الإيجابية في نشاطها، وفي نفس الوقت ينتهي إلى حالة من الشعور بالرضا والسعادة. (أديب محمد الخالدي، 1984، ص ص 59\_62)

تعريف "مصطفى سويف" عام (1987) هو الإشارة إلى ذلك الأساس أو المحور الذي تنتظم حوله جميع جوانب النشاط النفسي التي إعتدنا أن نسميها بالانفعالات أو التقلبات الوجدانية من حيث تحقيقها لشعور الشخص بالاستقرار النفسي أو باختلال هذا الإستقرار، وبالرضا عن نفسه أو باختلال هذا الرضا، وبقدرته على التحكم في مشاعره أو بانفلات زمام السيطرة من يديه، والمحور بهذه الصورة يمتد بين الطرفين إحداهما يمثل أعلى درجات الإلتزان أو الإستقرار النفسي كما يمثل أعلى درجات السيطرة على حاضر هذا الإلتزان ومستقبله القريب، والطرف الآخر يشير إلى أكبر قدر من الاختلال الذي يأخذ شكل تقلبات وجدانية أو انفعالية عنيفة ومتلاحقة ليس لها ما يبررها في نظر صاحبها في الواقع الذي يحيط به، وتكون في أغلب الأحيان مصحوبة بضعف القدرة على ضبط النفس والسيطرة على تلك التقلبات ويسمى العلماء القطب الأول (النضج الإنفعالي) أو (قوة الأنا)، أما القطب الثاني فيسمونه (الضعف الوجداني) أو (العصابية) أو الإنفعالية وبين القطبين يحتل الأشخاص المختلفون مواضع مختلفة"

والإلتزان الإنفعالي يعني التحكم والسيطرة على الذات، فإذا نظرنا إلى هذا المصطلح أو مصطلح التوافق الإنفعالي من حيث مضمونه التصوري، يتضح لنا أن تحكم الفرد في ذاته وما يتمخض عنه من سيطرة على إستجاباته، وهو مرونة مواجهة المواقف المعتاد عليها، وكذا الجديدة. (سويف مصطفى، 1987، ص ص 252\_270)

وخلاصة ما تراه الباحثة بعد عدة تعريفات العديدة والمتباينة والتي يعود تبيانها إلى اختلاف وجهات نظر العلماء والباحثين إلى أن الإلتزان الإنفعالي نتيجة الأثر الواضح لفلسفة وثقافة كل

باحث منهم على حدة، في حين أنهم يتفقون جميعاً على تلك العلاقة الجدلية بين كل من الإلتزان الإنفعالي والتوازن والصحة النفسية، فمن خلال التعريفات السابقة عن مصطلح الإلتزان الإنفعالي يتضح لنا أن الفرد المتزن إنفعالياً يستجيب للمواقف والمشاكل التي يواجهها بأسلوب يتصف بالمرونة وعدم التطرف والمبالغة والاندفاع أو المغالات في الإستجابة للمواقف الإنفعالية فهو شخص يشعر بالتفاؤل، والبشاشة والإستقرار النفسي، والتحرر إلى حد كبير من الشعور بالإثم والقلق والوحدة النفسية. بينما الشخص غير المتزن إنفعالياً فهو شخص اندفاعي متقلب المزاج تسهل استثارته تتسم جميع انفعالاته بالتطرف وعدم النضج ويشعر بالكآبة والتشاؤم، وبهذا التصور المنطقي يتضح لنا أن الإلتزان الإنفعالي سمة تفرق بين الأسوياء غير الأسوياء وبالتالي.

## 2-2 طبيعة الإلتزان الإنفعالي:

يقترح "سيموندس" (1951) ست محكات تعتبر دلائل على قدرة الشخص على التعامل

مع الإضطراب الداخلية والخارجية للتوازن هي:

- احتمال التهديد الخارجي
- طريقة معالجة ماعر الذنب
- القدرة على التكيف المؤثر
- توازن الصلابة والمرونة
- التخطيط والضبط
- تقدير الذات

ويمكن تمييز ثلاثة أبعاد للحياة الإنفعالية:

أولاً: التكرار الإنفعالي التغيير ويتمثل هذا البعد في احتفاظ الفرد بنفس المستوى الإنفعالي

لمدة طويلة أو تقلبه فيه

ثانياً: الاتساع الإنفعالي هو بعد يحسب سلسلة الأشياء المثيرة التي تستدعي ردود انفعالية

في الفرد

ثالثاً: الشدة الانفعالية هو بعد يتعلق بعمق الإنفعال.

ولفهم طبيعة الإلتزان الإنفعالي بشكل واضح وجلي توصل الباحثين إلى القول بأن الإلتزان الإنفعالي سمة عريضة أو محور أساسي يقوم وراءه عدد من المحاور الصغرى للشخصية، عن طريق نتائج جانبية لعدد من الدراسات التجريبية المعملية، وبدأت أيضا عن طريق الاستنتاجات العابرة التي كان يرجحها العاملون في عيادات الأمراض النفسية والعصبية، ثم تبلور التفكير بهذا الاتجاه عن طريق التخطيط لإجراء عدد من البحوث تهدف أساسا إلى إلقاء الضوء على مشكلة الإلتزان الإنفعالي، وبالفعل أجريت البحوث وانتهى الأمر بها إلى تأكيد ما توقعه الدارسون كانت ومجمل هذه النتائج التي توصل إليها الباحثون أن الإلتزان الإنفعالي أو الوجداني يمثل قاعدة عريضة يقوم عليها مجموعة من المحاور، والسمات الصغرى أهمها: القابلية للإيحاء، المثابرة الإيقاع الشخصي القصور الذاتي للوظائف النفسية، نسبة السرعة إلى الدقة في أداء الأعمال المختلفة. ويعني "سوف 1987" بقوله أن الإلتزان الإنفعالي قاعدة عريضة وراء السمات الخمس التي ذكرت آنفا نقطتين رئيسيتين الأولى: أن هذه السمات الخمسة متصلة أو متداخلة فيما بينها، صحيح أن بينهما درجة من الاستقلال والتميز، لكن كذلك قدرا من الاشتراك، بينهما أرض مشتركة هي مستوى الإلتزان الوجداني، أما النقطة الثانية فتتلخص في أننا ما دمنا 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 للسمات الفرعية الخمسة. ومعنى ذلك بعبارة أخرى نستطيع عن طريق الاستعانة بمعادلات خاصة أن نتنبأ بمستوى قابلية هذا الشخص للإيحاء وبمستوى المثابرة لديه... الخ

ويرى 'سوف' أنه يمكن الاستفادة من النقطة الأولى حيث أنها تعود علينا بمزيد من الفهم لطبيعة الحياة النفسية، ومن شأن النقطة الثانية أن تطلق قوانا نحو مزيد من العمل سواء قصدنا بالعمل خطوات في طريق تطبيق الإفادة العلمية. (سوف مصطفى، 1987، ص 256\_261)

و خلاصة القول في أن هذه الدراسات الحديثة وصلت بنا إلى الكشف عن الإلتزان الوجداني كمحور رئيسي من محاور الشخصية، فالتصميم الأساسي لبناء الشخصية تصميم هرمي يقف

على قمته عدد من المحاور والأبعاد الرئيسية أحدهما الإتزان الإنفعالي وهي ما تسمى بالمحاور الكبرى، ويلى هذا المستوى عدد كبير نسبيا من الأبعاد والسمات الصغرى، وتنظم كل مجموعة منها تحت أحد المحاور الكبرى، فمجموعة السمات الخمسة الصغرى (القابلية للإيحاء، المثابرة، الإيقاع الشخصي، القصور الذاتي للوظائف النفسية ونسبة السرعة إلى الدقة في أداء الأعمال المختلفة) تنظم جميعها تحت محور الإتزان الإنفعالي. (سوف مصطفى، 1987، ص ص 261)

### 2-3 الإتزان الإنفعالي والصحة النفسية:

للصحة النفسية علامات تتم عنها، ومؤشرات ترشد إليها، ودلالات تدل عليها، وتشير هذه العلامات إلى مظاهر سلوكية محددة يتوفر الكثير منها لدى الشخص الذي يتمتع بدرجة عالية من الصحة النفسية، وهذه المؤشرات نوعية، منها ما هو ذاتي لا يشعر بها إلا صاحبها، ومنه ما هو خارجي يدركه الآخرون ومنها: الإتزان الإنفعالي فيتسم الشخص بالإتزان الإنفعالي والثبات الوجداني واستقرار الاتجاهات ونضج الانفعالات إلى حد بعيد ويعني وجود حالة من التماثل بين نوع المنبه ونوع الإنفعال الناتج عنه، فإذا تضايق شعر بالقلق والضيق والهم، وإن قابله شيء سار شعر بالفرح والنشوة. (حامد وجدي، 2005، ص 1)

إن الشخصية المتكاملة هي التي تتسم بسلوكها وتصرفاتها ودوافعها بالإتزان الإنفعالي سمة عامة تفرق بين الأسوياء والغير الأسوياء، ويتضمن مفهوم الإتزان كما تم ذكره التوافق الاجتماعي بدرجاته المختلفة، بعد أن غدا أغلب الناس يتفقون على علاقة العصائية بالتصرفات الإنفعالية للشخصية غير المتوافقة.

وتتضمن الصحة النفسية للفرد على قدرته على التوافق مع نفسه ومع بيئته بقصد التمتع بحياة سعيدة خالية من الاضطرابات النفسية بما يحقق له إتزانه الإنفعالي، أي أن إدراكنا لمعنى الصحة النفسية يساعدنا على أن نكون متوافقين والشرط الأساسي لهذا التوافق الاجتماعي هو الإتزان الإنفعالي للفرد، فاضطراب الحياة الاجتماعية والعلاقات الإنسانية وسوء الصحة النفسية مرهون بالدرجة الأولى بفقد الإتزان الإنفعالي، أو باضطراب الحياة الإنفعالية. فالإتزان الإنفعالي

يمكن اعتباره سمة تميز الفرد الذي يتفاعل بدون تطرف للمواقف الإنفعالية وإن انعدامه يعني استعداد الفرد لتقديم استجابة انفعالية مضطربة وسريعة التغير.

يتضمن مفهوم الإتزان الإنفعالي التوافق الاجتماعي بدرجاته المختلفة، بعد أن غدا أغلب الناس يتفوقون على علاقة العصابية بالتصرفات الإنفعالية للشخصية غير المتوافقة. ومن هنا يكون الإتزان الإنفعالي كعملية ضبط لانفعالات الفرد بحيث يتمتع بالمرونة والتروي هو صميم عملية التوافق والصحة النفسية الإيجابية، وهذا ما عبر عنه "عبد الغفار" سنة (1976) بأنها حالة الفرد النفسية والصحة النفسية السليمة هي حالة تكامل طاقات الفرد المختلفة، كما يؤدي إلى حسن استثمارها، مما يؤدي إلى تحقيق وجوده أي تحقيق إنسانيته.

وإننا نجد العصابي شخصا يعاني قصورا في إرادته وقدرته على الضبط الإنفعالي والتعبير عن نفسه وهو قابل للإيحاء وتنقصه المثابرة، وغير اجتماعي، وينزع لقمع الحقائق غير السارة، وسريع التأثر، ومقلب المزاج وعنف إستجاباته لكافة المنبهات لا يعود لطبيعته بسهولة بعد خبرة انفعالية مثيرة أو مؤثرة شديد الحساسية غير مستقر، سريع الاهتياج والثورة والغضب لأنفه الأسباب، أما الشخص المتزن إنفعاليا فيتسم ببطء الإستجابة الإنفعالية يعود لحالته الطبيعية بسرعة بعد تعرضه لاستثارة انفعالية ويتميز بالهدوء والقدرة على ضبط انفعالاته. (أديب الخالدي، 2009، ص ص 62\_63).

#### 2-4 الإتزان الإنفعالي والتوافق النفسي:

وتفسر 'سامية القطان' عام (1987) معنى الإتزان الإنفعالي بوصفه الصميم واللب للعملية التوافقية، حيث يصدر عنها في نهاية الأمر على شكل من أشكال التوافق فتبدى في هذا المجال أو ذلك من مجالات التوافق سوية أو درجة من درجات اللاسوية مما ينعكس بدوره على الإتزان الإنفعالي فبقدر ما يكون الشخص مسيطرا على ذاته متحكما فيها أمام المواقف الإنفعالية بقدر ما يكون شخصا متزنا، على اعتبار أن الإتزان الإنفعالي وسط فاصل على متصل ينتهي من ناحية عند الترددية، من ناحية أخرى عند الاندفاعية ويحتل المتزن إنفعاليا مكانا في نقطة ما من وسط المتصل على إعتباره إنسان يمتلك من قدرة التروي بين اندفاعية الإقدام والإحجام.

وتؤصل معنى الإلتزان الإنفعالي أو التوافق بالرجوع إلى معاجم علم النفس مثل (انجلش، ولمان، موسوعة أيزنك) لذا فهي تعتبر أن تحكم الفرد في ذاته وما يتمخض عنه من سيطرة على إستجاباته مرونة تمكن صاحبها من مواجهة المؤلف من المواقف والجديد منها حتى تمكنه أحيانا من خلق الجديد إبداعا وابتكارا وترى أن هذه المرونة نلتقي بها في سيكولوجية في التعلم والاستبصار والإبداع، بينما نلتقي بها في الصحة النفسية تحت اسم القابلية للتوافق مع الجديد، فصميم الإلتزان الإنفعالي ينحصر في هذه المرونة بحيث يكون لنا أن نتوقع عدم الإلتزان الإنفعالي ينحصر في هذه المرونة بحيث يكون لنا أن نتوقع عدم الإلتزان الإنفعالي عندما نلتقي الجمود كنعقوض للمرونة، تنتهي إلى نتيجة أن هذه المعاجم قد إعتبرت الإلتزان الإنفعالي هو قدرة الفرد على أن يتحكم في إستجاباته حيث تكون بعيدة عن التطرف الإنفعالي كالاندفاعية في مواجهة المواقف. (السيد فهمي علي ، 2009، ص ص 78\_79)

أما "مصطفى زيور" (1978) يرى أن ثبات الإستجابة الإنفعالية المتشابهة هو علامة الصحة النفسية والإستقرار ذلك أن تباين الانفعالات في هذه الحالة دليل على الإضطراب الإنفعالي.

ويمكن إعتبار الإلتزان الإنفعالي سمة تميز الفرد الذي يتفاعل بدون تطرف لمواقف الإنفعال وإن انعدام الإلتزان يعني استعداد الفرد لتقديم استجابة انفعالية مضطربة وسريعة التغيير. (الخالدي، 2009، ص 65)

وبالتالي فإن الباحث يفهم مما سبق أن الشخص المتزن إنفعاليا يتسم بسمات معينة.

### 1-5 خصائص المتزن إنفعاليا:

من أهم السمات المميزة للشخص المتوافق قدرته على تناول الأمور بصبر، ولا يستفز ولا يستثار من الأحداث التافهة، ويتسم بالهدوء والرزانة ويتحكم في انفعالاته المختلفة. سمة الثبات مكتسبة من التنشئة الاجتماعية. وقد ثبت أن الآباء العصبيون تتكون عند أبنائهم سمات القلق الإنفعالية، مما يدل على البيئة العصبية المشحونة بالتوتر التي تولد القلق لدى الآخرين. (صالح حسن الداھري وآخرون، 1999، ص 59)

ويفسر "أحمد صالح" عام (1970) الإبتزان الإنفعالي في قوله: "أن مستوى النموذج الإنفعالي يتمثل في الثبات الإنفعالي من حيث أن هذا النموذج يمثل سلسلة متصلة من الكميات على بعد واحد يوجد أطرافه غير المتزن إنفعاليا وهو الشخص المتردد القلق صاحب الميول العصابية، المرتاب والمكتئب، والمتقلب إنفعاليا. أما في الطرف الآخر من هذا البعد فيوجد الفرد البليد إنفعاليا ضعيف الحساسية بالمواقف الاجتماعية، الذي لا يهتم بمشاعر الآخرين أما في الوسط فيوجد الشخص المتزن إنفعاليا الذي تتعادل عنده دوافعه العدوانية مع دوافعه الإحباطية". (أديب محمد الخالدي، 2009، ص ص 61\_62)

كما يتميز الفرد الثابت إنفعاليا بالسمات التالية:

- قدرته على التحكم في انفعالاته في المواقف المثيرة للانفعال وكذا الصمود والاحتفاظ بسلامة التفكير حيال الأزمات والشدائد.
- أن تكون حياته الإنفعالية سلسلة قوية لا تتذبذب أو تتقلب لأسباب ومثيرات تافهة.
- ألا يميل إلى العدوان وأن يكون قادرا على تحمل المسؤولية والقيام بالأعمال والإستقرار فيها والمثابرة عليها أطول مدة ممكنة.
- قدرة الفرد على تكوين عادات أخلاقية ثابتة بفضل تحكمه في انفعالاته تجميعها حول موضوعات أخلاقية معينة.
- يتسم الفرد بالعقلانية في مواجهة الأمور، والتحكم في انفعالاته خصوصا انفعال الغضب، الخوف، الغيرة. (السيد فهمي علي، 2009، ص ص 78\_80)

## خلاصة الفصل:

ما يمكن قوله في نهاية الفصل وفهم حقيقة الإلتزان الإنفعالي وجب تسليط الضوء على معنى الإنفعال وخصائصه ثم التعرف على التأثير والانفعالات بصفاتها الخاصة التي يعيش وفهما الشخص إحساسه الذاتي ومدى تأثير الانفعالات على التوازن العصبي والتوازن الغريزي وتأثير الانفعالات وكيفية حدوث الإستجابة السلوكية أثناء الإنفعال مع التغيرات المصاحبة له ثم عرضت وجهات مختلفة حول مجال الإلتزان الإنفعالي فتم تعريفه وفهم طبيعته وتطرقنا إلى علاقة الإلتزان الإنفعالي بالصحة النفسية ومدى ترابط الإلتزان الإنفعالي بالتوافق النفسي بوصفه الصميم واللب للعملية التوافقية وسمات الشخص المتمزن إنفعاليا وقدرته على تناول الأمور بصبر.

# الجانب التطبيقي

## الفصل الثالث:

# الإجراءات المنهجية للدراسة التطبيقية

- 1-التذكير بالفرضية.
- 2-منهج الدراسة.
- 3-أدوات جمع البيانات.
- 4-مجالات الدراسة.
- 5-حالات الدراسة

## تمهيد:

تعد الدراسة الميدانية مهمة للوصول الى الإجابة عن التساؤلات وفرضيات البحث من خلال مجتمع الدراسة، إذا عن طريقها يمكن جمع البيانات وتحليلها بطريقة منهجية، ففي الميدان تتحقق من الفروض التي وضعت لبحثه.

وهذا الفصل يتعرض لمنهجية البحث التي اتبعتها الدراسة الميدانية بما في ذلك، الأدوات المستخدمة والتقنية المتبعة وتفصيل عن عينة البحث التي يليها عرض النتائج ومناقشتها في ضوء الفرضية.

### 1-التذكير بالفرضية :

لمستوى التفاؤل دور في الاتزان الانفعالي لدى الأستاذ الجامعي؟

### 2-منهج الدراسة:

ان المنهج هو الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة لاكتشاف الحقيقة. (عمار بوحوش محمد ذنبيات، 2009، ص 99).

ويعرفه رونز (ranz) بأنه اجراء يستخدم في بلوغ غاية (محمد محمد قاسم، ب س، ص 52). وقد اعتمدنا على تقنية دراسة حالة، وهو منهج يقوم على دراسة واحدة شخصا كان او اسرة دراسة مفصلة مستضيفة لمرحلة معينة من تاريخ الوحدة، او دراسة جميع المراحل التي مرت بها وذلك للكشف عن جوانبها المختلفة للوصول الى تعميمات تنطبق على غيرها من الوحدات المشابهة. (جمال محمد أبو شنب، 2008، ص121).

### 3-أدوات جمع البيانات:

#### 3-1الملاحظة:

وهي مشابهة الحقائق على ماهي عليه في الواقع او في الطبيعة بهدف انشاء الواقعة العلمية. (صلاح الدين شروخ، 2003، ص28).

وقد استخدمنا الملاحظة الاكلينيكية البسيطة اثناء تطبيقنا للمقابلة والاختبارات النفسية بهدف رصد سلوكيات الحالة وعاداته واتجاهاته الظاهرية، وهي عبارة عن ملاحظة تحدث تلقائيا دون

اخضاعها للضغط العلمي وتسجيل بما يتم التعرف عليه مباشرة دون تحديد الجوانب التي يجب ملاحظتها.

### 3-2 المقابلة الاكلينيكية:

وهي تقنية مباشرة من اجل مساءلة، الافراد بكيفية منعزلة، الافراد بكيفية منعزلة، ولكن أيضا وفي بعض الحالات مساءلة جماعات بطريقة نصف موجهة تسمح بأخذ المعلومات كيفية بهدف لتعريف العميق على الأشخاص من المبحوثين. (موريس انجرس، 2006، ص197).

ويعرفها حامد زهران على انها علاقة اجتماعية مهنية دينامية وجها لوجه بين الاخصائي والحالة في جو نفسي امن يسوده الثقة المتبدلة بين الطرفين بهدف جمع المعلومات. (حسن مصطفى عبد المعطي، 1998، ص207).

وقد استخدمنا المقابلة النصف موجهة وهي تستعمل كطريقة للملاحظة من اجل إصدار حكم على شخصية الفرد وهناك عدة طرق للمراقبة: طرح الأسئلة، أو نترك الحالة يتحدث بحرية مثلا، وتدور المقابلة في جو ملائم لكي يعبر الحالة بحرية، وتكمن أهمية المقابلة في أنها مصدر هام للبيانات والمعلومات فهي تتيح للمستجيب التعبير الحر عن الآراء والأفكار والمعلومات وهذا ما يؤكد العالم (لاندير)، فالمقابلة أداة أساسية في البحوث النفسية والاجتماعية وبدونها لا يتمكن الباحث من الوصول إلى البيانات ذات طبيعة دينامية. (سامي ملحم، 2002، ص276).

وقد تم اختيار هذا النوع وفق المنهج المستخدم وكذلك موضوع الدراسة وتضمنت المقابلة

المحاور التالية:

- محور التفاؤل-التشاؤم
- محور الاتزان الانفعالي.

فيما يلي شرح لخطوات الأعداد لهما:

### 3-3 مقياس سمة التفاؤل والتشاؤم:

قامت الباحثة بإعداد أداة القياس هذه (مقياس سمة التفاؤل والتشاؤم) بالأستاذ إلى مجموعة من المقاييس من إعداد مجموعة من الباحثين مثل بدر الأنصاري، احمد محمد عبد الخالق، عبده فرحان محمد، ولكي يتناسب المقياس مع أهداف هذا البحث قمنا بإعادة صياغة بعض الفقرات واستبعاد البعض الآخر وإضافة فقرات أخرى، بحيث أصبح بشكله النهائي مكونا من 18 فقرة كما في الملحق رقم (1) وبالشكل الذي يسهل على القارئ فهمها بسهولة (الوضوح، الدقة العلمية، قصر العبارة أو الفقرة، مدلوليه الفقرة تتعلق بأمر واحد فقط)، وكانت الإجابة على كل فقرة ثلاث بدائل هي:

(لا تنطبق على مطلقا، تنطبق على قليلا، تنطبق على تماما) ودرجة الإجابة عن كل بديل هي (1،2،3).

#### - صدق مقياس التفاؤل والتشاؤم:

ويقصد به شمول الاستمارة على كل العناصر التي يجب أن تدخل في التحليل من ناحية ووضوح فقراتها ومن ناحية ثانية حيث تكون مفهومة لكل من يستخدمها (بشير معمريه، 2007، ص162).

ولرفع مستوى صدق أداة جمع بيانات البحث فقد تم إتباع الخطوات التالية:

قمنا بالتحقق من صدق هذا المقياس عن طريق:

#### - الصدق الظاهري:

عرضت أداة القياس (مقياس سمة التفاؤل والتشاؤم) على مجموعة من الخبرات والمتمثلة بمجموعة من الأساتذة ذوي الاختصاص والخبرة في مجال علم النفس كما في الجدول رقم(2) لغرض تقييم أداة القياس، / وقد طلب من كل أستاذ توضيح مدى صلاحية كل فقرة من فقرات المقياس وملاحظتهم عليها من النواحي التالية:

1. الدقة.

2. الوضوح.

3. الناحية اللغوية.

4. تحديد موضوع الفقرة الواحدة (أي تناول مشكلة واحدة) ومن ثم تم جمع آراء الخبراء حول كل فقرة من فقرات المقياس، وما هي الملاحظات عنها.

وقد تم حساب الصدق الظاهري بطريقة لا وشي والمتمثلة في المعادلة التالية:

$$ص م = \frac{مج ص ب}{ن} \quad ص ب = \frac{مج نعم - مج لا}{ن}$$

ص م = صدق الاختبار، ن = عدد البنود/ ص ب = صدق البند، ن = عدد المحكمين.

وكانت النتائج كالتالي: ص م = 0.86 وبعد التصحيح أصبحت ص م = 0.97.

رقم الفقرة	الفقرة التي تم تعديلها
2	المعارف لا تجلب إلا المشاكل للشخص

جدول 1. يبين الفقرات التي تم تعديلها.

تقدير المقياس التفاؤل-التشاؤم

بهدف التعرف على مستوى (التفاؤل-التشاؤم) (منخفض، متوسط، مرتفع) لدى حالات الدراسة (أساتذة الجامعة) حيث يتكون المقياس من 18 عبارة وكانت الإجابة على كل الفقرات بثلاثة بدائل هي: (لا تنطبق علي) (تنطبق علي قليلا)، (تنطبق علي تماما) حيث كانت أقل درجة 18 وأكبر درجة 54 ودرجة الإجابة (3.2.1).

حيث قمنا بوضع سلم تقديري أو تقييمي للمقياس على النحو التالي: إيجاد حدود الفئات بضرب العبارات في البدائل والنتيجة المحصل عليها نطرح منها حيث نجد أكبر قيمة-أصغر قيمة ونقسم على عدد البدائل وتصبح الفئات كالاتي:

30-18 منخفض.

42-30 متوسط.

54-42 مرتفع.

## 3-4 وصف مقياس الاتزان الانفعالي:

أعد هذا المقياس عادل محمد محمود العدل سنة 1995 ويتألف المقياس من (1160) عبارة لكن الباحث طوره وأعاد صياغة بعض عباراته ليصبح في صورته النهائية بعد إيجاد صدق الاتساق الداخلي من (63) عبارة.

تكون طريقة التصحيح بإعطاء درجتين، للإجابة المتفقة ومفاتيح التصحيح ودرجة واحدة للإجابة الني لا تتفق ومفاتيح التصحيح نعم(2) درجتين لا(1) درجة (الريان، 2006). حيث حكم المقياس على يد مجموعة من الأساتذة من جامعة محمد خيضر بسكرة ويتكون المقياس من 63 عبارة.

● **الثبات:** تم حساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية باستعمال معامل بيرسون والذي بين مدى الارتباط بين درجات معامل الإجابة البنود الفردية والبنود الزوجية وكان معامل ثبات المقياس (0.83) ثم صحح بمعادلة الطول (سييرمان براون) حيث وجد معامل ثباته (0.76) عند دلالة (0.01).

● **الصدق:** تم حساب الصدق لأداة بالطرق التالية:

- صدق المحكمين (وتم عرضها على عدد من المتخصصين).  
- الصدق التمييزي (للتأكد من قدرة الأداة على التميز، استخدمت طريقة المقارنة الطرفية على عينة التقنيتين (C=67) ثم ترتيب أفراد العينة وقسمت الدرجات إلى قسمين وهذا التميز ذوي الدرجات المنخفضة على الأداة ثم حساب نسبة الدرجة عن طريق (SPSS). (رحيمة بن إسماعيل-2014-ص253).

- الصدق الذاتي: حسب معامل الصدق الذاتي الذي يساوي الجذر التربيعي لمعامل الثبات ف- كان الصدق الذاتي (0.87) عند استعمال طريقة التجزئة النصفية).

وبعد حساب الجذر التربيعي أيضا لمعامل الثبات بطريقة التطبيق وإعادة التطبيق نلاحظ معامل الثبات (0.83) ومعامل الصدق الذاتي (0.91) أم المعاملات مرتفعة.

- تقدير المقياس: معدل بهدف التعرف على مستوى الاتزان الانفعالي (منخفض، متوسط، مرتفع) لدى حالات الدراسة (أساتذة الجامعة)، حيث يتكون المقياس من 63 عبارة بضرب العبارات في البدائل حيث نجد أكبر قيمة-أصغر قيمة.

ستكون المقياس من 63 عبارة وكانت الإجابة على 2 بدائل هي (نعم) و (لا)، ودرجة الإجابة عن كل بعد (2، 1)، حيث كانت أقل درجة 63 وأكبر درجة 120 وحسب سلم المقياس نجد:

- 63-84 منخفض.

- 84-105 متوسط.

- 105-120 مرتفع.

#### 4-مجالات الدراسة:

**المجال المكاني:** أجريت الدراسة بجامعة محمد خيضر بسكرة مع أساتذة علم الاجتماع قصد اجراء المقابلة خارج التخصص.

**المجال الزمني:** تم البدء بدراستنا الميدانية بتوزيع مقياس النقاؤل-التشاؤم، اجراء المقابلة ثم توزيع مقياس الاتزان الانفعالي في الفترة الممتدة ما بين 17-02-2016 الى غاية 23-03-2016 واختيرت في أوقات فراغ تناسب الأساتذة.

**المجال البشري:** تكونت الدراسة الأساسية من 03 أساتذة من ذكور واناث، تتراوح أعمارهم ما بين (32-52) سنة.

#### 5-حالات الدراسة:

لإجراء الدراسة الحالية قامت الباحثة باختيار 3 حالات من الأساتذة لعلم الاجتماع من جامعة محمد خيضر بسكرة من مختلف الجنسين حيث تتراوح أعمارهم بين (32-52) سنة.

الحالة الأولى أنثى تخصص علم الاجتماع.

الحالة الثانية ذكر تخصص علم الاجتماع.

الحالة الثالثة ذكر تخصص علم الاجتماع.

## الفصل الرابع:

# عرض وتحليل حالات الدراسة على ضوء فرضياتها

1- عرض وتحليل النتائج في ضوء الفرضيات.

2- مناقشة عامة لنتائج الفرضيات.

**1- الحالة الاولى:**

**1-1 تقديم الحالة:**

الاسم واللقب: ب.ن

الجنس: انثى.

السن: 34 سنة

المهنة التدريسية: استاذة محاضرة.

المهمة الادارية: مسؤول اداري.

شعبة: علم الاجتماع.

سنة دخول العمل: 2009

مدة العمل: 8 سنوات

المستوى التعليمي: دكتوراه.

الحالة الاجتماعية: أعزب.

مكان الإقامة: بسكرة.

**1-2 نتيجة القابلة كما وردت مع الحالة الأولى:**

أ- محور التفاؤل والتشاؤم:

س: السلام عليكم.

ج: وعليكم السلام.

س: كيف تنظرين الى الحياة؟

ج: الحياة جميلة تستحق ان نعيشها، ما عنديش مشكل في الحياة، نستقبلها بشكل ايجابي سواء

كانت ايجابية او سلبية.

س: هل تقبلين الحياة ببشاشة مهما تكن الاحوال؟

ج: ايه عادي.

س: هل انت قادرة على النجاح في اي عمل؟

ج: ايه الى حد بعيد رغم العمل وبعض الصعوبات بصح نتكيف معها.

س: هل تستسلمين للحزن؟

ج: لا، اتغلب على حزني.

س: هل يهملك راي الاخرين؟

ج: ما يهمنيش بزاف، ما يهمني هو راي اسرتي بالدرجة الاولى وقد اسمع رأيهم من باب العلم لا أكثر.

س: لديك ثقة كبيرة في نجاحك؟

ج: اكيد طبعا.

س: انتوقعين ان تتحسن الاحوال في المستقبل؟

ج: ان شاء الله لما لا مادام الانسان يسعى اكيد فيه تحسن بإذن الله.

س: تملكين نظرة تشاؤمية لحياتك؟

ج: لا، لكن في مجال العمل تتنابك ساعات في بعض الحالات يسرالك بعض المواقف تقولي خلاص نحبس في هذه اللحظة ومن بعد خلاص تروح.

س: هل يلزمك سوء الحظ باستمرار؟

ج: الحمد لله لكن اقول سوء توفيق فقط، كل شيء قضاء وقدر.

س: هل يقف القدر ضدك؟

ج: لا، الحمد لله.

س: عندك امل في حل المشكلات التي تواجهك؟

ج: اكيد، ما ننطويش في زاوية واحدة بل احاول البحث عن أكثر من زاوية.

ب- محور الاتزان الانفعالي:

س: عندما تكونين في حالة مزاجية سيئة هنا تستطيعين تحديد مصدر المثيرات التي تسبب لك ذلك؟

ج: نعم، دائما اعرف السبب مثل: العمل-الضغط او السهر-مرض أحد افراد العائلة.

س: هل تستطيعين تحديد الاشياء الايجابية والسلبية في شخصيتك؟

ج: اكيد نعم.

س: ماذا تفعلين عندما تكونين غاضبة؟

ج: اولاً نراقب نفسي في حالة الغضب نشوف لروحي في المرأة بهدف الخروج مباشرة من موقف الغضب بسرعة.

س: هل تشعرين بالهدوء الداخلي والاطمئنان معظم الوقت؟

ج: اكيد طبعاً، في غالب الاوقات.

س: عندك القدرة على عدم التفكير في مشاكلك؟

ج: نوع ما ايه.

س: بماذا تشعرين إذا فشلت في شيء ما؟

ج: الفشل حافة النجاح بري انشاء الله ننجح وعلابالي راهو ابتلاء ولازم نصبر، في لحظتها نحس بشوية احباط نحوس نعرف الطريقة ونخدم بالطريقة الكتابة ونكتب الهدف ونحاول تحقيق هذا الهدف بشكل اخر.

س: هل ترين أنك شخص متفائل؟

ج: اكيد.

س: هل يمكنك التركيز في عملك تحت الظروف الضاغطة؟

ج: الى حد بعيد لكن انجز عملي.

س: تقدمين اعتذارك إذا ما اخطات في حقهم بكل بساطة؟

ج: ايه ونقلوا اسمحلي عادي جداً.

س: هل تستطيعين التحدث امام جمهور من الناس؟

ج: ما عنديش مشكل في هذه الناحية.

س: هل تجدين صعوبة في تكوين علاقات جديدة؟

ج: نكون عادي ويحبوني ونروحهم لا أبخل بالمساعدة ان احتاجوني.

س: هل انت راضية عن حياتك؟

ج: نعم الحمد لله.

### 1-3 تحليل المقابلة مع الحالة الأولى:

بعد تطبيق الباحثة المقابلة والملاحظة مع الحالة التي تضمنت محورين المحور الاول التفاوض-التشاؤم والمحور الثاني الاتزان الانفعالي، لاحظت الباحثة ا الحالة يغلب عليها الطابع الانبساطي حيث لم تفارق الابتسامة وجهها معظم وقت المقابلة مما يدل على الارتياح النفسي، بدأت المقابلة بأسئلة تتعلق بالتفاوض-التشاؤم واول سؤال طرحناه عليها: كيف تنظرين الى الحياة؟ فأجابت: "الحياة جميلة تستحق ان نعيشها ما عنديش مشكل في الحياة سواء من الامور الايجابية او السلبية نستقبلها بشكل ايجابي".

وحسب عبده فرحان الحميري ان الشخصية تصنف على اساس مجموعة من العوامل، التي تعتبر اساسية بالنسبة للسلوك الانساني (الوجدان-المزاج-الطباع) فالنمط الانبساطي يمثل التفاوض والنمط العصابي يمثل التشاؤم. (عبده فرحان الحميري 2004، ص18)

وحين سألتها هل انت قادرة على النجاح في عملك؟ فأجابت: "ايه الى حد بعيد رغم العمل وبعض الصعوبات والعراقيل بصح نتكيف مع المواقف ونواجهها... وحسب غولمان، المتفائل أكثر قدرة على التكيف الفعال مع مواقف الحياة الضاغطة ولديه القدرة على اتخاذ اساليب مباشرة ومرنة لحل المشكلات التي تواجهه. (دنيال غولمان، 2000، ص132)

وعن توقعها في المستقبل فأجابت: ان شاء الله لما لا، مادام الواحد يسعى اكيد فيه تحسن بإذن الله... فقد جاءت اجابتها عن السؤال توحى بانها لديها نظرة ايجابية وتوقع المستقبل سيكون جيدا حسب كل من شاير وكارفر التفاوض انه النظرة الايجابية، والاقبال على الحياة والاعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات في المستقبل بالإضافة الى اعتقاد باحتمال حدوث الخير، او الجانب الجيد من الامور، والاشياء بدلا من حدوث الشر. (الانصاري 2002، ص-ص 252-253)

وعندما سألتها الباحثة: هل يلزمك سوء الحظ باستمرار؟ اجابت: " الحمد لله لكن اقول سوء توفيق فقط، كل شيء قضاء وقدر، وحين سألتها وهنا نجد الحالة تتمتع بمبدأ ايماني واسع.

أما فيما يخص سؤال الباحثة هل لديها امل في حل المشكلات التي تواجهها اجابت: "ايه ما ننطويش في زاوية واحدة بل احاول البحث عن أكثر من زاوية"، وحسب شاير وكافر 1987 وجود ارتباط بين التفاؤل والمحاولات النشطة للتعامل مع الضغوط في الاساليب التي تركز على المشكلة فعندما يجابه المتفائلون مشكلات او صعوبات معينة فانهما يبذلون جهدا أكبر من الجهود التي يبذلها المتشائمون لتجاوزها. (ذكريات عبد الواحد 2010، ص47)

وهذا بصفة عامة ما يتعلق بالتفاؤل-التشاؤم لدى الحالة حيث من خلال ما سبق نقول بان الحالة متفائلة وسوف نتأكد من ذلك أكثر بعد تحليل الباحثة لمقياس التفاؤل-التشاؤم المطبق على الحالة.

أما فيما يخص محور الاتزان الانفعالي لدى الحالة فانه بعد اجابتها على اسئلة الاتزان الانفعالي على حدى تبين ان الحالة لها القدرة على الوعي بذاتها الوجدانية وفهم مشاعرها وقت حدوثها والتعبير عنها حيث سألتها عندما تكونين في حالة مزاجية سيئة هل تستطيعين تحديد مصدر المشيرات التي تسبب لك ذلك؟ فأجابت: نعم دائما اعرف من خلال اجابتها انها واثقة مما تقول مما يعكس مدى ادراكها صفات الاناث الانكفاء عاطفيا انه لديهن ثقة في مشاعرهن. (دنيال غولمان 2000، ص79)

وعندما سألتها: ماذا تفعلين عندما تكونين غاضبة؟ فكانت اجابتها: اولاً نراقب نفسي في حالة الغضب نشوف لروحي في المرأة...بهدف الخروج مباشرة من موقف الغضب بسرعة... ومن خلال اجابتها نقول ان لديها القدرة على التحكم في الانفعالات وضبطها وفي ذلك يقول عمر بن الخطاب: ليس الشديد بالصرعة ولكن من يتمالك نفسه عند الغضب.

وكذلك نجد ان الحالة لديها القدرة على توجيه مشاعرها في تحقيق الانجاز رغم ما قد يعترض طريقها من عقبات فقد تبين من خلال اجابتها انها لديها القدرة على تحفيز ذاتها والتفاؤل حيث سألتها: بماذا تشعرين إذا فشلت في شيء؟ فأجابت: الفشل حافة النجاح بري ان شاء الله

ننجح وعلابالي راهو ابتلاء ولازم نصبر...في لحظتها نحس بشوية احباط نحوس نعرف الاسباب ونخدم بالطريقة الكتابة ونكتسب الهدف ونحاول تحقيق هذا الهدف بشكل اخر.

اما فيما يخص انها تجد صعوبة في تكوين علاقات جديدة؟ فأجابت: نكون عادي ويحبوني ونروحهم لا أبخل بالمساعدة في حدود ما يمليه عليا ديني واخلاقيات ديني، وهذا ما لاحظناه عليها اثناء المقابلة طريقة كلامها وتعاملها.

ومن خلال تحليل الشق الثاني من المقابلة نقول ان الحالة لديها اتران انفعالي متوسط.

#### 1-4 تحليل مقياس التفاؤل-التشاؤم المطبق على الحالة الأولى:

بعد تطبيق الباحثة لمقياس التفاؤل-التشاؤم والذي يتكون من 18 عبارة وكانت الإجابة على كل الفقرات بثلاثة بدائل هي: (لا تنطبق علي مطلقا)، (تنطبق علي قليلا)، (تنطبق علي تماما) حيث كانت أقل درجة 18 وأكبر درجة 54 درجة، ودرجة الإجابة كل (1،2،3) وحسب سلم المقياس نجد:

18-30 منخفض.

30-42 متوسط.

42-54 مرتفع.

ومن خلال ما سبق وبعد جمع الدرجات التي تحصلت عليها المفحوصة، حيث تحصلت على 36 درجة وسلم المقياس يفترض بأن الدرجة من (30-42) درجة تشير الى تفاؤل متوسط، ومنه نقول إن الحالة لديها تفاؤل متوسط.

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر بسكرة

كلية العلوم الانسانية والاجتماعية.

قسم العلوم الاجتماعية.

تخصص علم النفس العيادي.

(تعلیمة المقياس)

ملاحظة مهمة:

رجاء اقرا الفقرة بإمعان و ثم حدد درجة تطابقها مع سلوكك و ارائك بوضع اشارة (X) تحت ما يناسبها مما تختاره للإجابة، ونرد اعلامهم انه لا توجد اجابة صحيحة او خاطئة ولن يطلع عليها أحد سوى الباحث لأنها مصممة لغرض البحث العلمي فقط.  
يرجى تعاونكم لإتمام هذا البحث، مع خالص شكري وتقديري.

الجنس:

نكر ( )

انثى (x)

الرقم	الفقرات	لا تطبق علي مطلقا	تتطبق علي قليلا	تتطبق علي تماما.
1	يلازمني سوء الحظ باستمرار.	X		
2	المعارف (الصدقات) لا تجلب الا المشاكل للشخص.	X		
3	لا يمكنني ان اكون ناجحا في الحياة.	X		
4	حتى لو اصبحت عالما في مجال اختصاصي لن احصل على التقدير والاحترام.		X	
5	مهما بذلت من جهد فلن احقق اهدافي في الحياة.		X	

	X		6 تخيفني الاحداث السارة لأنه تعقبها احداث مؤلمة.
		X	7 يبدو لي ان المنحوس منحوس مهما حاول.
		X	8 اشعر بانني لن أستطيع الزواج.
		X	9 اتوقع عدم حصولي على وظيفة بعد تخرجي.
		X	10 الحياة رتيبة ومملة.
	X		11 أنسى الماضي واعيش الحاضر.
X			12 بالجد والمثابرة يتحقق كل شيء.
X			13 اتمنى ان يطول عمري لأحقق ما أصبو اليه.
X			14 لا يهمني رأي الاخرين مهما كان.
X			15 انا قادر على النجاح في اي عمل.
X			16 اتوقع النجاح في دراستي.
X			17 أومن بالمقولة (الحياة سفينة شرعها الامل).
X			18 انظر للأشياء من جانبها الايجابي.

1-5 تحليل مقياس الاتزان الانفعالي المطبق على الحالة الأولى:

يتكون من 63 عبارة وكانت الإجابات على 02 بدائل حي (نعم)، (لا)، ودرجة الإجابة عن كل بعد (1،2) حيث كانت أقل درجة أقل درجة 63 وأكبر درجة 120 وحسب سلم المقياس. 63-84 منخفض.

84-105 متوسط.

105-126 مرتفع.

وبعد جمع الدرجات تحصلت المفحوصة على 100 درجة وحسب سلم المقياس بفرض

بأن الدرجة (84-105) درجة تشير الى اتزان انفعالي متوسط ومنه نقول إن المفحوصة لديها اتزان انفعالي متوسط.

مقياس الاتزان الانفعالي من اعداد الدكتور: عادل محمد محمود العدل سنة 1995.

الرقم	العبارات	نعم	لا
01	أستطيع ان اسيطر على انفعالاتي امام الاخرين.	X	
02	اشعر بالهدوء الداخلي والاطمئنان معظم الوقت.	X	
03	اشعر ان بداخلي كثيرا من الصراعات.		X
04	اعتقد انني غير سعيد الحظ.		X
05	اثور بسهولة لأتفه الاسباب.	X	
06	نادرا ما اكون فخورا بما حققت من انجازات.		X
07	اشعر بالخجل عند التحدث اما الاخرين.		X
08	لا أجد صعوبة في التعبير عما اشعر به.	X	
09	اتردد كثيرا عند اتخاذ قرار ما.	X	
10	اتماسك عندما اتعرض لصدمات انفعالية.	X	
11	غرفتي في المنزل منظمة الى حد كبير.	X	
12	اعتقد انني محبوب جدا من زملائي.	X	
13	اشعر كثيرا بتأنيب الضمير.	X	
14	يمكنني ان اتغاضى بسهولة عن اخطاء الاخرين.	X	
15	اشعر كثيرا بالخوف عند التعرض لمواقف جديدة.	X	
16	اقوم برد الاساءة مهما كانت العواقب.		X
17	اعتقد ان المساعدة في اعمال المنزل تقلل كثيرا من قدر الشخص.		X
18	اميل الى التحدي شرط ان تكون المخاطرة محسوبة.	X	
19	كثيرا ما اشعر ان زملائي يسخرون مني.		X
20	معظم الناس يمتدحونني.	X	
21	اعتقد ان الاعتراف بالخطأ امر عسير بالنسبة لي.		X
22	اتضايق من كثرة المناقشة والجدل.	X	
23	أجد صعوبة في التعرف على اصدقاء جدد.		X

	X	أفضل الحياة دون قيود.	24
	X	لا اغير راي بسهولة.	25
X		من الصعب ان اغير من عاداتي.	26
X		أفضل في التركيز في قضية واحدة وتجميع الافكار حولها.	27
X		اشعر بالاكنتاب كثيرا عند استيقاظي في الصباح.	28
X		انظر الى نفسي كثيرا على انني فاشل.	29
	X	انا راض تماما عن حياتي وعن نفسي.	30
X		تنتابني كثيرا حالات من الفتور واللامبالاة.	31
X		عندما انفعل اعاني من التأتأة والتعلم.	32
X		اشعر ان كل يوم جديد يحمل لي مصائب.	33
X		ارغب كثيرا في ان اكون انسان اخر.	34
	X	اخاف من الاشياء الوهمية.	35
X		اعاني كثيرا من الصداع.	36
	X	أؤمن ان يتعلم الانسان من اخطائه.	37
	X	يمكن التحدث امام حشد كثير من الناس بسهولة.	38
	X	انني متفائل جدا بالمستقبل.	39
X		انتاول كثيرا من العقاقير المنومة والمهدئة.	40
X		عندي دائما رغبة في ان ابدا الشجار.	41
X		أفقد الثقة بسهولة في اي شخص.	42
	X	لا بد من الحذر قبل الاقدام على اي مخاطرة.	43
X		اعاني كثيرا من الارق.	44
X		انام عدد كثيرا من الساعات يوميا.	45
X		اشك كثيرا فب الافعال التي اقوم بها.	46
	X	اشعر انني ناجح في جميع افعالي.	47
	X	غالبا اسير وفق خطة.	48

X		انا غير قادر على انجاز ما اطمح.	49
	X	أجد راحة في الجلوس منفردا.	50
	X	أحزن بشدة عندما اواجه موقف محزن.	51
	X	انا انسان غير عصبي.	52
	X	اتعامل مع اي موقف كان بسهولة ويسر.	53
	X	انا عصبي جدا في المواقف التي تستحق ذلك.	54
	X	انا الذي ابدا غالبا بمصالحة من يخاصمني.	55
	X	ارى انني أستطيع التكيف مع المشكلات الحياتية.	56
	X	استخدم عند حديثي كلمات مرنة.	57
	X	اقضي كثيرا من اللحظات في السعادة.	58
	X	اعتقد ان كل يوم جديد يحمل لي مفاجأة سعيدة.	59
	X	ما بقي من عمري سوف يكون أكثر سعادة.	60
	X	أستطيع التغلب على المصائب مهما كانت.	61
X		لو لم يكن الانتحار حراما لفكرت فيه جديا.	62
	X	عادة ما اظل حائرا بين مميزات فكرة وعيوبها.	63

### 1-6 التحليل العام للحالة الأولى:

يتضح من خلال تحليل المقابلة ونتائج الاختبارين أن الحالة لديها تطابق في إجابات المقابلة والاختبارين، حيث نجد أن الحالة لديها تفاؤل مما دفعها الى الإحساس بالتوافق وامتلاك قدرة التغلب على الضغوط التي من الممكن التعرض لها من خلال مسار الحياة وأيضا النظرة الإيجابية للمواقف الضاغطة وضبط النفس، كما أنها متوازنة انفعاليا حيث لديها القدرة على الوعي بالذات وإدارة انفعالاتها وضبطها، وبما أن الحالة منذ صغرها نشأت في ظروف ومعاملة حسنة استطاعت أن تحافظ على استقرارها النفسي والعيش في راحة نفسية فنجد نضجها الانفعالي وكذلك النفسي تعطيها القوة لتفادي الإحباط ومواجهة الضغوط. من خلال ذلك نقول أن الفرضية العامة قد تحققت والتي نقول لمستوى التفاؤل دور في الاتزان الانفعالي لدى الأستاذ الجامعي.

## 2- الحالة الثانية:

### 1-2 تقديم الحالة الثانية:

الاسم. اللقب: س.ح.

الجنس: ذكر.

السن: 54 سنة.

المهنة التدريسية: استاذ تعليم عالي.

المهمة الادارية: /

الشعبة: علم الاجتماع.

سنة دخول العمل: 1989

مدة العمل: 27 سنة.

المستوى التعليمي: دكتوراه.

الحالة الاجتماعية: متزوج.

مكان الإقامة: بسكرة.

### 2-2 نتيجة المقابلة كما وردت في الحالة الثانية:

أ) محور التفاؤل والتشاؤم:

س: السلام عليكم.

ج: وعليكم السلام.

س: كيف تنظر الى الحياة؟

ج: أكيد دائما متفائل أنظر الى الحياة بحكم الايمان تاع الشخص كل شيء مقدور ربي سبحانه

والحياة متفائلة والإرادة والعمل تحقق ما تصغو اليه.

س: هل تقبل الحياة ببشاشة مهما تكن الأحوال؟

ج: طبعاً أكيد وأتقبل كل شيء يحصل.

س: هل أنت قادر على النجاح في أي عمل؟

ج: أنا شخصيا عندما أقوم بعمل يجب أن أحقق له شروط النجاح أو قد أحاول والباقي لست مسؤولا عن النتيجة.

س: هل تستسلم للحزن؟

ج: لا، لكن عند وفاة الاب هنا تأثرت به ولكن الحياة مستمرة.

س: هل يهكم رأي الآخرين؟

ج: أكيد اهتم بأرائهم بالعكس انسان بسيط عندو فكرة متقاش عندي أحترم رأي الآخرين وأخذه بعين الاعتبار.

س: لديك ثقة كبيرة في نجاحك؟

ج: أكيد نعم.

س: تتوقع أن تتحسن الأحوال في المستقبل؟

ج: أكيد مرتبطة بإرادة تتاعنا نعيش في عالم تحفوه المخاطر والمشاكل من كل جهة، لكن الأمل موجود، نحن الذين نغير من حياتنا.

س: تملك نظرة تشاؤمية لحياتك.

ج: لا، ما عنديش هذه النظرة.

س: هل يلازمك سوء الحظ باستمرار؟

ج: الحمد لله لكن كل شيء قضاء وقدر.

س: هل يقف القدر ضدك؟

ج: لا، الحمد لله.

س: عندك أمل في حل المشكلات التي تواجهك؟

ج: لكن مشكلة حل أحاول أن نقاوم هذه المشكلة سوف نصل، كل شيء يتعلق بإرادتنا وذواتنا وأهدافنا وطموحاتنا.

(ب) محور الاتزان الانفعالي:

س: السلام عليكم.

ج: وعليكم السلام.

س: عندما تكون في حالة مزاجية سيئة هنا نستطيع تحديد مصدر المثيرات التي تسبب ذلك؟

ج: ايه في كثير من الأحيان نقدر نحدد حتى عندما نكون في حالة سيئة وصعبة لأنه يرتبطان بالخبرة في مجال العمل.

س: هل نستطيع تحديد الأشياء الإيجابية والسلبية في شخصيتك؟

ج: تعتبر نفسي ما عنديش أصلا التفاوت والناس سواسية كأسنان المشط، كشخص إيجابي، أما السلبية مانبيشش نقوم بأكثر من شيء في آن واحد.

س: ماذا تفعل عندما تكون غاضبا؟

ج: الصمت او مغادرة المكان تجنباً للوقوع في أخطاء.

س: هل نشعر بالهدوء والاطمئنان معظم الوقت؟

ج: أحب الهدوء حتى في حياتي العائلية تقولي زوجي ديما راك ساكت.

س: عندك القدرة على عدم التفكير في مشاكلك؟

ج: نوعا ما، لكن أحاول أن لا فكر فيهم.

س: بماذا تشعر إذا فشلت في شيء ما.

ج: لا أشعر بالإحباط لأن الفشل يؤدي الى النجاح والفشل دافع لتحقيق المصاعب ولا يعتبر عائق فالحياة تجربة.

س: هل أنت شخص متفائل؟

ج: أكيد.

س: هل يمكنك التركيز في عملك تحت الظروف الضاغطة؟

ج: من الصعب جدا تركيز في العمل، لكن أحاول أن انجز عملي وأكمله.

س: تقدم اعتذارك إذا ما أخطأت في حقهم بكل بساطة؟

ج: نقولو اسمحلي عادي مانبيش عدواني، نعترف بالخطأ ونقول إني كنت غلط.

س: هل تستطيع التحدث أمام جمهور من الناس؟

ج: عادي ما عنديش مشكل قدمت محاضرات ندوات في جميع المجالات.

س: هل تجد صعوبة في تكوين علاقات جديدة؟

ج: لا، بالعكس نكون صدقات دائما أشجعهم وأوجههم.

## 2-3 تحليل مقابلة مع الحالة الثانية:

بعد اجراء الباحثة المقابلة نصف الموجهة مع الحالة بغية معرفة دور مستوى التفاؤل-التشاؤم في الاتزان الانفعالي لديه، ولذلك قسمنا اسئلة المقابلة الى محورين محور التفاؤل-التشاؤم ومحور الاتزان الانفعالي، كما ان الحالة ابدى اهتمامه لموضوع دراستنا وكان متجاوبا مع كل الاسئلة التي طرحت عليه واول سؤال طرحته الباحثة عليه: كيف تنظر الى الحياة؟ فأجاب: اكد دائما متفائل انظر الى الحياة بحكم الايمان تاع الشخص كل شيء مقدرو ربي سبحانه...مع اكد الحياة متفائلة مع الارادة والعمل تحقق ما تصغو اليه... فلن يصيبنا الا ما كتبه الله لنا، فتوكلنا على الله يجعلنا متفائلين حتى في الظروف الصعبة وقوله وما توفيقي الا بالله هو تجسيد لفكرة ان الله دائما مصدر النجاح وسبب نيل المطالب والحصول عليها فهته الكلمة تعبير عن التفاؤل الحي المستمر في النفوس والذي له دلالة تربوية فعالة في التوازن النفسي للمسلم اذ يحس بحتمية تحقيق الهدف بعد كل نشاط يقوم به لقول رسول الله صلى الله عليه وسلم: «واعلم ان الامة اذ اجتمعوا على ان ينفعوك بشيء لم ينفعوك الا بشيء لم يضروك الا بشيء قد كتبه الله لك، وان اجتمعوا على ان يضروك بشيء لم يضروك الا بشيء قد كتبه الله عليك». رواه الترمذي كما سألناه هل انت قادر على النجاح في اي عمل؟ اجاب: انا شخصا عندما اقوم بعمل يجب ان احقق له شروط النجاح او قد احاول والباقي لست مسؤولا على النتيجة...لان تدخل بعض العناصر الدخيلة احيانا ولكن التوفيق من عند الله هذا بالنسبة لإنسان يعمل.... وحسب السليم 2006(التفاؤل يهيئ الظروف للنجاح وذلك بالتركيز على القدرات والفرص هو يفسر الخبرات ويؤثر على النتائج بصورة ايجابية، ومن خلال ايجابية فليديه نظرة ايجابية والاقبال على الحياة والثقة بالنفس والمخاطرة المدروسة للوصول الى تحقيق الاهداف.

اما فيما يخص توقعه تحسن الاحوال في المستقبل اجاب: اكيد هي مرتبطة بإرادة تاعنا نعيش في عالم تحفوه المخاطر والمشاكل من كل مكان، لكن الامل موجود ... نحن الذين نغير من حياتنا...

جاءت اجابته عن السؤال توحى بانه شخص لديه القدرة على تحفيز والتقاؤل دائما، وعندما سألته الباحثة هل يلزمك سوء الحظ باستمرار؟ اجاب: الحمد لله لكن كل شيء قضاء وقدر لقول الرسول صلى الله عليه وسلم: «خذوا الامور بعزة نفس، فان الامور تجري بالمقادير»، من خلال اجابته نجد الحالة ربط ثقته في الله والرضا بقضائه حسب بوقفه 2006 التمتع بمبدأ ايماني واسع كالإيمان بالله والقضاء والقدر فيعين على تجاوز الاحباطات، وورد عن النبي صلى الله عليه وسلم انه أحب الفأل وبغض الطيرة (التشاؤم). (بوقفه. 2006، ص99)

أما عن أمله في مواجهة المشكلات، فأجاب: ان لكل مشكلة حل احاول ان نقاوم هذه المشكلة سوف نصل... كل شيء يتعلق بإرادتنا وذواتنا واهدافنا وطموحاتنا، فأجابته توحى بان لديه استراتيجية مواجهة هذه المشاكل، وحسب ساير وكارفر 1998 (المتفائلون يستخدمون استراتيجية مواجهة متمركزة وتستند الى العاطفة والاستعانة بالروح المعنوية الغالبة والصياغة الايجابية للموقف الذي يواجهونه في حين يميل المتشائمون الى مواجهة من خلال الرفض الظاهر وعدم الاهتمام من الناحية العقلية والسلوكية بالأهداف التي تقترضها المؤثرات. (ذكريات عبد الواحد، 2010، ص48)

ومن خلال ما سبق ذكره نقول ان الحالة لديه تقاؤل وهذا ما سنراه بعد تحليل مقياس التقاؤل-التشاؤم المطبق على الحالة.

أما فيما يتعلق بالمحور الثاني هو الاتزان الانفعالي وهو حسب سهير كامل 1999 (هو قدرة الشخص على السيطرة على انفعالاته المختلفة والتعبير عنها بحسب ما تقضيه الظروف وبشكل يتناسب مع المواقف التي تستدعي هذه الانفعالات). (سهير كامل احمد، 1999، ص22)

واول شيء طرحته الباحثة عليه هو عندما تكون في حالة مزاجية سيئة هل تستطيع تحديد مصدر المثيرات التي تسبب لك ذلك؟، فأجاب: ايه في كثير من الاحيان نقدر نحدد حتى عندما نكون في حالة سيئة وصعبة...لأنه يرتبط بالخبرة في مجال العمل....

ثم سأله عن امكانية تحديد الاشياء الايجابية والسلبية في شخصيته، اجاب: ..نعتبر نفسي ما عنديش أصل التفاوت مع الناس، فالناس سواسية كأسنان المشط...كشخص ايجابي اما السلبية ما نبينيش ... نقوم بأكثر من شيء في ان واحد... فنجد الحالة متوازن في هذا الجانب وحسب كاميليا عبد الفتاح هو الحالة التي يستطيع فيها الشخص إدراك الجوانب المختلفة للمواقف التي تواجهه. (اديب محمد الخالدي، 2009، ص59)

وعن قدرته في ادارة انفعالاته والتحكم فيها فنجد ان الحالة بإمكانه التحكم في انفعالاته خاصة اثناء الغضب فحين سأله عن قدرته على التحكم في غضبه، اجاب: بالصمت او المغادرة المكان تجنباً للوقوع في اخطاء حيث لجا الحالة لألية دفاعية هي الاستيعاب فالحالة يوظف هذه الالية بطريقة ايجابية لأنه يدرك عواقب المواجهة اثناء الغضب فالحالة لديه القدرة على معرفة انفعالاته وادارتها، كما انه ليس لديه نظرة سوداوية ولا يشعر بالإحباط اذا فشل في شيء ما على حد قوله وهذا دليل على وجود تأثير الدافعية لدى الحالة لتحقيق اهدافه من خلال اجابته بالرغبة بالنجاح لا اشعر بالإحباط لان الفشل يؤدي الى النجاح والفشل دافع لتحقيق المصاعب ولا يعتبر عائق فالحياة تجربة.

وفيما يتعلق بقدرته على التوافق الاجتماعي والتكيف مع البيئة وكذلك التواصل الاجتماعي فقد اتضح لنا من خلال تحليل اجابته ان لديه مهارات الاتصال والتي تعتمد على ادارة انفعالات والتعاطف مع الاخرين ومثال لذلك سأله هل تجد صعوبة في تكوين علاقات جديدة؟

فأجاب: لست لدي مشكلة نعرف خير ما نعرفش، عندي رغبة في اقامة علاقات جديدة...، كما سأله الباحثة هل تقدم اعتذارك إذا ما أخطأت في حقهم؟ فقال: إذا أخطأت اطلب السماح لان الاعتراف بالخطأ سيد الادلة، ومن خلال ما سبق حول محور الاتزان الانفعالي يمكن القول ان الحالة لديه اتزان انفعالي ويتضح ذلك أكثر من خلال المقياس الخاص بذلك.

4-2 تحليل الاختبار التفاضل-التشاؤم المطبق على الحالة الثانية:

بعد جمع الدرجات تحصل المفحوص على 34 درجة وحسب سلم المقياس يفترض أن

الدرجة (30-42) درجة تشير الى تفاؤل متوسط اذن نقول إن الحالة لديها تفاؤل متوسط.

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر بسكرة

كلية العلوم الانسانية والاجتماعية.

قسم العلوم الاجتماعية.

تخصص علم النفس العيادي.

(تعلّمة المقياس)

ملاحظة مهمة:

رجاء اقرا الفقرة بإمعان و ثم حدد درجة تطابقها مع سلوكك واراتك بوضع اشارة (x) تحت ما يناسبها مما تختاره للإجابة، ونرد اعلامهم انه لا توجد اجابة صحيحة او خاطئة ولن يطلع عليها أحد سوى الباحث لأنها مصممة لغرض البحث العلمي فقط.

يرجى تعاونكم لإتمام هذا البحث، مع خالص شكري وتقديري.

الجنس:

ذكر (x)

انثى ( )

الرقم	الفقرات	لا تطبق علي مطلقا	تتطبق علي قليلا	تتطبق علي تماما.
1	يلازمني سوء الحظ باستمرار .	X		
2	المعارف (الصدقات) لا تجلب الا المشاكل للشخص.	X		
3	لا يمكنني ان اكون ناجحا في الحياة.	X		
4	حتى لو اصبحت عالما في مجال اختصاصي لن احصل على التقدير والاحترام.		X	
5	مهما بذلت من جهد فلن احقق اهدافي في الحياة.		X	
6	تخيفني الاحداث السارة لأنه تعقبها احداث مؤلمة.	X		
7	يبدو لي ان المنحوس منحوس مهما حاول.	X		
8	اشعر بانني لن أستطيع الزواج.	X		
9	اتوقع عدم حصولي على وظيفة بعد تخرجي.	X		
10	الحياة رتيبة ومملة.	X		
11	أنسى الماضي واعيش الحاضر .		X	
12	بالجد والمثابرة يتحقق كل شيء.			X
13	اتمنى ان يطول عمري لأحقق ما أصبو اليه.			X

	X		لا يهمني رأي الآخرين مهما كان.	14
X			انا قادر على النجاح في اي عمل.	15
X			اتوقع النجاح في دراستي.	16
X			أؤمن بالمقولة (الحياة سفينة شراعها الامل).	17
X			انظر للأشياء من جانبها الايجابي.	18

## 5-2 تحليل مقياس الاتزان الانفعالي المطبق على الحالة الثانية:

تحصل المفحوص على 92 درجة وحسب سلم المقياس ان الدرجة (84-105) تشير الى اتزان انفعالي متوسط وعليه فإن الحالة لديها اتزان انفعالي متوسط.

مقياس الاتزان الانفعالي من اعداد الدكتور: عادل محمد محمود العدل سنة 1995.

الرقم	العبارات	نعم	لا
01	أستطيع ان اسيطر على انفعالاتي امام الآخرين.	X	
02	اشعر بالهدوء الداخلي والاطمئنان معظم الوقت.	X	
03	اشعر ان بداخلي كثيرا من الصراعات.	X	
04	اعتقد انني غير سعيد الحظ.		X
05	اثور بسهولة لأتفه الاسباب.		X
06	نادرا ما اكون فخورا بما حققت من انجازات.	X	
07	اشعر بالخجل عند التحدث اما الآخرين.		X
08	لا أجد صعوبة في التعبير عما اشعر به.		X
09	اتردد كثيرا عند اتخاذ قرار ما.	X	
10	اتماسك عندما اتعرض لصدمات انفعالية.	X	
11	غرفتي في المنزل منظمة الى حد كبير.		X
12	اعتقد انني محبوب جدا من زملائي.	X	
13	اشعر كثيرا بتأنيب الضمير.	X	
14	يمكنني ان اتغاضى بسهولة عن اخطاء الآخرين.	X	
15	اشعر كثيرا بالخوف عند التعرض لمواقف جديدة.		X
16	اقوم برد الاساءة مهما كانت العواقب.		X
17	اعتقد ان المساعدة في اعمال المنزل تقلل كثيرا من قدر الشخص.		X

	X	اميل الى التحدي شرط ان تكون المخاطرة محسوبة.	18
X		كثيرا ما اشعر ان زملائي يسخرون مني.	19
X		معظم الناس يمتدحونني.	20
X		اعتقد ان الاعتراف بالخطأ امر عسير بالنسبة لي.	21
	X	اتضايق من كثرة المناقشة والجدل.	22
	X	أجد صعوبة في التعرف على اصدقاء جدد.	23
X		أفضل الحياة دون قيود.	24
	X	لا اغير راي بسهولة.	25
	X	من الصعب ان اغير من عاداتي.	26
X		أفضل في التركيز في قضية واحدة وتجميع الافكار حولها.	27
X		اشعر بالاكنتاب كثيرا عند استيقاظي في الصباح.	28
X		انظر الى نفسي كثيرا على انني فاشل.	29
	X	انا راض تماما عن حياتي وعن نفسي.	30
X		تتناوبني كثيرا حالات من الفطور واللامبالاة.	31
X		عندما انفعل اعاني من التأناة والتعلم.	32
X		اشعر ان كل يوم جديد يحمل لي مصائب.	33
X		ارغب كثيرا في ان اكون انسان اخر.	34
X		اخاف من الاشياء الوهمية.	35
X		اعاني كثيرا من الصداع.	36
	X	أؤمن ان يتعلم الانسان من اخطائه.	37
	X	يمكن التحدث امام حشد كثير من الناس بسهولة.	38
	X	انني متفائل جدا بالمستقبل.	39
X		اتناول كثيرا من العقاقير المنومة والمهدئة.	40
X		عندي دائما رغبة في ان ابدا الشجار.	41
X		أفقد الثقة بسهولة في اي شخص.	42
	X	لا بد من الحذر قبل الاقدام على اي مخاطرة.	43
X		اعاني كثيرا من الارق.	44
X		انام عدد كثيرا من الساعات يوميا.	45
X		اشك كثيرا فب الافعال التي اقوم بها.	46
	X	اشعر انني ناجح في جميع افعالي.	47

X		غالبا اسير وفق خطة.	48
	X	انا غير قادر على انجاز ما اطمح.	49
	X	أجد راحة في الجلوس منفردا.	50
	X	أحزن بشدة عندما اواجه موقف محزن.	51
	X	انا انسان غير عصبي.	52
X		اتعامل مع اي موقف كان بسهولة ويسر.	53
	X	انا عصبي جدا في المواقف التي تستحق ذلك.	54
	X	انا الذي ابدا غالبا بمصالحة من يخاصمني.	55
	X	ارى انني أستطيع التكيف مع المشكلات الحياتية.	56
	X	استخدم عند حديثي كلمات مرنة.	57
	X	اقضي كثيرا من اللحظات في السعادة.	58
	X	اعتقد ان كل يوم جديد يحمل لي مفاجأة سعيدة.	59
X		ما بقي من عمري سوف يكون أكثر سعادة.	60
X		أستطيع التغلب على المصائب مهما كانت.	61
	X	لو لم يكن الانتحار حراما لفكرت فيه جديا.	62
X		عادة ما اظل حائرا بين مميزات فكرة وعيوبها.	63

## 2-6 التحليل العام للحالة الثانية:

من خلال المقابلة ونتائج الاختبارين مع المفحوص اتضح أن المفحوص هادئا يأخذ وقت للتفكير، يعطي أهمية كبيرة في حياته خاصة الاسرية، حيث يعتبرها استثمار له، حيث كان للبيئة دورا في ثبات انفعالاته حيث ساعده في ذلك الجو الأسري وظروف المعيشة، وكأنه يحس بتفوق داخلي وثقة النفس تعطيه الشعور بالتفاؤل والقدرة الفائقة في استراتيجية المواجهة للمواقف الضاغطة ومن خلال ذلك يتضح أن الفرضية العامة قد تحققت.

### 3- الحالة الثالثة:

#### 3-1 تقديم الحالة الثالثة:

الاسم واللقب: ن.ن.

الجنس: ذكر.

السن: 54 سنة.

المهنة التدريسية: استاذ تعليم عالي.

المهمة الادارية: مدير مخبر المسألة التربوية

الشعبة: علم الاجتماع.

سنة دخول المهنة: 1989م.

مدة العمل: 27 سنة.

المستوى التعليمي: دكتوراه.

الحالة الاجتماعية: متزوج.

مكان الإقامة: بسكرة.

#### 3-2 نتيجة المقابلة كما وردت مع الحالة الثالثة:

أ) محور التفاؤل والتشاؤم:

س: السلام عليكم.

ج: وعليكم السلام.

س: كيف تنظر الى الحياة؟

ج: الحمد لله الحياة نعمة يجب أن نعيشها ويجب أن تكون نظرتنا متفائلة نتوقعو حدوث الخير

في المستقبل.

س: هل تتقبل الحياة بشاشة مهما تكن الأحوال؟

ج: طبعا بحلوها ومرها.

س: هل انت قادر على النجاح في أي عمل؟

ج: أكيد بالرغم من العمل والضغوطات الى أنني قادر ننجح

س: هل تستسلم للحزن؟

ج: مدة معينة الحزن الوحيد هو لوفاة الوالدين.

س: هل يهملك رأي الآخرين؟

ج: نسمعهم، ونأخذ بعين الاعتبار، لكن ما يهملهم برفاء.

س: لديك ثقة كبيرة في نجاحك؟

ج: طبعاً.

س: أنتتوقع أن تتحسن الأحوال في المستقبل؟

ج: نعم المؤمن لازم يتوقع الخير وكذلك الانسان مبتلى بالخير أو الشر.

س: تملك نظرة تشاؤمية؟

ج: لا.

س: هل يلزمك سوء الحظ باستمرار؟

ج: الحمد لله بالصبح العبد يخلي ثقته بالله والتوفيق من عنده.

س: هل يقف القدر ضدك؟

ج: لا، الحمد لله.

س: عندك أمل في حل المشكلات التي تواجهك؟

ج: نعم لكن مشكلة ولها حل لازم يكون الانسان حازم مع نفسه ومع الناس.

ب) محور الاتزان الانفعالي:

س: السلام عليكم.

ج: وعليكم السلام.

س: عندما تكون في حالة مزاجية سيئة هنا نستطيع تحديد مصدر المثيرات التي تسبب لك ذلك؟

ج: بنسبة كبيرة نعم، فالشخص العاقل يفهم هذه الأشياء عند حدوثها.

س: هل تستطيع تحديد الأشياء الإيجابية والسلبية في شخصيتك؟

ج: نعم، الإيجابية قدرتي الكبيرة على التواصل على الاحتمال متسامح ومحب.

س: ماذا تفعل عندما تكون غاضبا؟

ج: لازم عليا نسكت لخطراه عواقب سلوك لحظة الغضب تكون وخيمة.

س: هل تشعر بالهدوء والاطمئنان الداخلي معظم الوقت؟

ج: أجل وأحب الهدوء وأن أعمل في جو هادي.

س: عندك القدرة على عدم التفكير في مشاكلك؟

ج: نوعا ما موقفي المشكل عندي لا يتجاوز 24 ساعة.

س: بما تشعر إذا فشلت في شيء ما؟

ج: الفشل بالنسبة اليا هو بداية بإشارة التصحيح وإعادة المحاولة.

س: هل ترى أنك شخص متفائل؟

ج: أكيد.

س: هل يمكنك التركيز في عملك تحت الظروف الضاغطة؟

ج: أحيانا، بالصح نحاول نقوم وأنجز عملي في أحسن وجه.

س: تقدم اعتذارك انما ما أخطأت في حقهم بكل بساطة؟

ج: أكيد طبعا نقول بأنني أخطأت ونقدم اعتذاري.

س: هل تستطيع التحدث أمام جمهور من الناس؟

ج: نعم ما عنديش مشكل قدمت قداش من محاضرات.

س: هل تجد صعوبة في تكوين علاقات جديدة؟

ج: عادي جدا ما عنديش حتى إشكال بلعكس أول ليجني بلقاني أنا أول صديق.

## 3-3 تحليل المقابلة للحالة الثالثة:

بعد اجراء الباحثة المقابلة النصف موجهة مع الحالة وتحليلنا لها والتي تضمنت محورين، الاول خاص بالتفاؤل-التشاؤم والمحور الثاني خاص بالاتزان الانفعالي. وبداية مع محور التفاؤل-التشاؤم واول سؤال طرحته الباحثة عليه فيما يخص نظرتة الى الحياة فأجاب: الحمد لله الحياة نعمة يجب ان نعيشها ويجب ان تكون نظرة تفاؤل تجعلنا نتوقع حدوث الخير في المستقبل.

وحسب بدر الانصاري (2002) التفاؤل هو نظرة استبشار نحو المستقبل تجعل الفرد يتوقع الخير ويرنو الى النجاح ويستعد ماخلا ذلك. (بدر الانصاري، 2002، ص253) وكذلك نجد الحالة قادر على مواجهة الصعوبات والنجاح في عمله حين سألناه: هل انت قادر على النجاح في اي عمل؟ فأجاب: اكيد بالرغم من العمل والضغوطات الا انني قادر بنجح، وحسب دراسة الانصاري (1998) ارتباط التفاؤل ايجابيا بكل من إدراك السيطرة على الضغوط ومواجهتها واستخدام المواجهة الفعالة، واعدة تفسير المواقف ايجابيا وحل المشكلات بنجاح، وعندما سألته الباحثة عن توقعه تحسن الاحوال في المستقبل، اجاب: نعم المؤمن لازم يتوقع الخير وكذلك الانسان مبتلى بالخير او الشر، كما نجد ان الحالة ربط ثقته بالله والرضا بقضائه حيث سألناه هل يلزمك سوء الحظ باستمرار؟ فأجاب: الحمد لله بالصح العبد يخلي ثقته بالله والتوفيق من عنده... توافق عملك مع نتائجك وما منعت من شيء الا فيه خير.

حسب الانصاري (2002) التفاؤل استعداد يكمن داخل الفرد للتوقع العام لحدوث الاشياء الايجابية والجيدة. (الانصاري، 2002، ص252-253)

كذلك نجد الحالة له القدرة على مواجهة الصعوبات عندما سألته الباحثة: عندك امل في حل المشكلات التي تواجهك؟

اجاب: نعم لكل مشكلة ولها حل لازم يكون الانسان حازم مع نفسه ومع الناس، حسب دراسة فونتين واخرون (1993): ان التفاؤل وأدراك التحكم في الضغوط يرتبطان معا موجبا، وان

التفاؤل يرتبط ارتباطا ايجابيا مع اساليب المواجهة الفعالة واعادة التفسير الايجابي ويرتبط سلبيا بالتركيز على الانفعال والتنفيس عنه. (ذكريات عبد الواحد، 2010، ص63)

ومن خلال ما سبق نقول ان الحالة لديه تفاؤل وهذا ما سنراه بعد تحليل مقياس التفاؤل-  
التشاؤم المطبق عليه.

اما فيما يتعلق بالمحور الثاني هو الاتزان الانفعالي والذي يعني حسب الخالدي (2009) هو حالة نفسية تمكن وراء شعور الانسان بالطمأنينة والامن النفسي والاكتفاء الذاتي وهذا يتحقق بما يستطيع القيام به من اوجه النشاط المختلفة بغية تحقيق حاجاته واهدافه في الحياة. (الخالدي، 2009، ص60)

وهذا ما يدل ان الحالة لديه القدرة على فهم وأدراك مشاعره والتعبير عنها حيث سأله: عندما تكون في حالة مزاجية سيئة هل تستطيع تحديد مصدر المثيرات التي تسبب لك ذلك؟ فأجاب: بنسبة كبيرة نعم... فالشخص العاقل يفهم هذه الاشياء عند حدوثها. كما سأله ايضا هل تستطيع تحديد الاشياء الايجابية والسلبية في شخصيتك؟ فأجاب: الايجابية قدرتي الكبيرة على التواصل وعلى الاحتمال، متسامح ومحب وهذا دليل على ثقته في الوعي بذاته وأدراك مشاعره. اما فيما يخص الانفعالات فقد تبين من خلال اجابة الحالة ان له القدرة على التحكم في انفعالاته ومشاعره وادارتها بتحكيم العقل احيانا وهو دليل واضح على انه يستطيع التحكم في غضبه ويحكم عقله حيث يفكر في عواقب سلوكه لحظة الغضب.

وعن ابي بكر رضي الله عنه: عن الرسول صلى الله عليه وسلم قال: (من كظم غيظا وهو يستطيع ان ينفذه دعاه الله يوم القيامة على رؤوس الخلائق حتى يحيز في اي الحور شاء)، كما سأله: بماذا تشعر إذا فشلت في شيء ما؟ فأجاب: ...الفشل بالنسبة اليا هو بداية بإشارة التصحيح واعادة المحاولة، ومن خلا اجابته لديه القدرة على تحفيز ذاته والتفاؤل دائما، وكذلك الحالة بالنسبة الى الحالة لا يجد صعوبة في تواصل وتكوين صدقات جديدة وتبين ذلك من خلال قوله عندما سأله الباحثة عن قدرته في اقامة علاقات اجتماعية وقدرته التحدث وسط جمهور

من الناس فكانت اجابته: عادي جداً... ما عنديش حتى اشكال اول ليجيني يلقاني انا اول صديق وهذا راجع لكونه استاذ جامعي محاضر وايضا بالإضافة الى القيام بعدة نشاطات.

وبعد تحليل الباحثة للشق الثاني من المقابلة فيما يخص الاتزان الانفعالي، حسب الدراسات والاسس التي اقام عليها السيد (2009) وصالح واخرون بان اصحاب الاتزان الانفعالي يحتمل ان يكون لديهم القدرة على التحكم في انفعالاتهم في المواقف المثيرة والانفعال وكذلك الصمود والاحتفاظ بسلامة التفكير حيال الازمات، وتبين ان الحالة متوفر فيه معظم الصفات وبالتالي تمكنه امتلاك الاتزان انفعالي متوسط وهذا ما يثبته المقياس بدقة أكثر.

### 3-4 تحليل اختبار التفاؤل-التشاؤم المطبق على الحالة الثالثة:

بعد جمع الدرجات تحصل الحالة على 33 درجة وحسب سلم المقياس بفرض بأن الدرجة (30-42) درجة تشير الى تفاؤل متوسط وعليه فالمفحوص لديه تفاؤل متوسط.

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر بسكرة

كلية العلوم الانسانية والاجتماعية.

قسم العلوم الاجتماعية.

تخصص علم النفس العيادي.

(تعلیمة المقياس)

ملاحظة مهمة:

رجاء اقرا الفقرة بإمعان و ثم حدد درجة تطابقها مع سلوكك واراتك بوضع اشارة (x) تحت ما يناسبها مما تختاره للإجابة، و نرد اعلامهم انه لا توجد اجابة صحيحة او خاطئة ولن يطلع عليها أحد سوى الباحث لأنها مصممة لغرض البحث العلمي فقط.

يرجى تعاونكم لإتمام هذا البحث، مع خالص شكري وتقديري.

الجنس:

ذكر (x)

انثى ( )

الرقم	الفقرات	لا تطبق علي مطلقا	تتطبق علي قليلا	تتطبق علي تماما.
1	يلازمني سوء الحظ باستمرار .	X		
2	المعارف (الصدقات) لا تجلب الا المشاكل للشخص.	X		
3	لا يمكنني ان اكون ناجحا في الحياة.		X	
4	حتى لو اصبحت عالما في مجال اختصاصي لن احصل على التقدير والاحترام.		X	
5	مهما بذلت من جهد فلن احقق اهدافي في الحياة.	X		
6	تخيفني الاحداث السارة لأنه تعقبها احداث مؤلمة.	X		
7	يبدو لي ان المنحوس منحوس مهما حاول.	X		
8	اشعر بانني لن أستطيع الزواج.	X		
9	اتوقع عدم حصولي على وظيفة بعد تخرجي.	X		
10	الحياة رتيبة ومملة.	X		
11	أنسى الماضي واعيش الحاضر .		X	
12	بالجد والمثابرة يتحقق كل شيء.			X

		X	اتمنى ان يطول عمري لأحقق ما أصبو اليه.	13
X			لا يهمني رأي الاخرين مهما كان.	14
X			انا قادر على النجاح في اي عمل.	15
X			اتوقع النجاح في دراستي.	16
X			أؤمن بالمقولة (الحياة سفينة شراعها الامل).	17
X			انظر للأشياء من جانبها الايجابي.	18

### 3-5 تحليل اختبار الاتزان الانفعالي المطبق على الحالة الثالثة:

من خلال نتيجة المقياس نجد أن المفحوص تحصل على 91 درجة وحسب سلم المقياس أن الدرجة (84-105) تشير الى اتزان انفعالي متوسط وعليه المفحوص لديه اتزان انفعالي متوسط.

مقياس الاتزان الانفعالي من اعداد الدكتور: عادل محمد محمود العدل سنة 1995.

الرقم	العبارات	نعم	لا
01	أستطيع ان اسيطر على انفعالاتي امام الاخرين.	X	
02	اشعر بالهدوء الداخلي والاطمئنان معظم الوقت.	X	
03	اشعر ان بداخلي كثيرا من الصراعات.		X
04	اعتقد انني غير سعيد الحظ.		X
05	اثور بسهولة لأنفه الاسباب.	X	
06	نادرا ما اكون فخورا بما حققت من انجازات.		X
07	اشعر بالخجل عند التحدث اما الاخرين.		X
08	لا أجد صعوبة في التعبير عما اشعر به.	X	
09	اتردد كثيرا عند اتخاذ قرار ما.		X
10	اتماسك عندما اتعرض لصددمات انفعالية.		X
11	غرفتي في المنزل منظمة الى حد كبير.	X	
12	اعتقد انني محبوب جدا من زملائي.	X	
13	اشعر كثيرا بتأنيب الضمير.		X
14	يمكنني ان اتغاضى بسهولة عن اخطاء الاخرين.	X	
15	اشعر كثيرا بالخوف عند التعرض لمواقف جديدة.	X	
16	اقوم برد الاساءة مهما كانت العواقب.		X
17	اعتقد ان المساعدة في اعمال المنزل تقلل كثيرا من قدر الشخص.		X

	X	اميل الى التحدي شرط ان تكون المخاطرة محسوبة.	18
X		كثيرا ما اشعر ان زملائي يسخرون مني.	19
	X	معظم الناس يمتدحونني.	20
X		اعتقد ان الاعتراف بالخطأ امر عسير بالنسبة لي.	21
X		اتضايق من كثرة المناقشة والجدل.	22
X		أجد صعوبة في التعرف على اصدقاء جدد.	23
	X	أفضل الحياة دون قيود.	24
X		لا اغير راي بسهولة.	25
X		من الصعب ان اغير من عاداتي.	26
X		أفضل في التركيز في قضية واحدة وتجميع الافكار حولها.	27
X		اشعر بالاكنتاب كثيرا عند استيقاظي في الصباح.	28
X		انظر الى نفسي كثيرا على انني فاشل.	29
	X	انا راض تماما عن حياتي وعن نفسي.	30
X		تتناوبني كثيرا حالات من الفطور واللامبالاة.	31
X		عندما انفعل اعاني من التأناة والتعلم.	32
X		اشعر ان كل يوم جديد يحمل لي مصائب.	33
X		ارغب كثيرا في ان اكون انسان اخر.	34
X		اخاف من الاشياء الوهمية.	35
X		اعاني كثيرا من الصداع.	36
	X	أؤمن ان يتعلم الانسان من اخطائه.	37
	X	يمكن التحدث امام حشد كثير من الناس بسهولة.	38
	X	انني متفائل جدا بالمستقبل.	39
X		اتناول كثيرا من العقاقير المنومة والمهدئة.	40
X		عندي دائما رغبة في ان ابدا الشجار.	41
X		أفقد الثقة بسهولة في اي شخص.	42
	X	لا بد من الحذر قبل الاقدام على اي مخاطرة.	43
X		اعاني كثيرا من الارق.	44
X		انام عدد كثيرا من الساعات يوميا.	45
X		اشك كثيرا فب الافعال التي اقوم بها.	46
	X	اشعر انني ناجح في جميع افعالي.	47

	X	غالبا اسير وفق خطة.	48
X		انا غير قادر على انجاز ما اطمح.	49
	X	أجد راحة في الجلوس منفردا.	50
	X	أحزن بشدة عندما اواجه موقف محزن.	51
	X	انا انسان غير عصبي.	52
	X	اتعامل مع اي موقف كان بسهولة ويسر.	53
	X	انا عصبي جدا في المواقف التي تستحق ذلك.	54
X		انا الذي ابدا غالبا بمصالحة من يخاصمني.	55
	X	ارى انني أستطيع التكيف مع المشكلات الحياتية.	56
	X	استخدم عند حديثي كلمات مرنة.	57
	X	اقضي كثيرا من اللحظات في السعادة.	58
	X	اعتقد ان كل يوم جديد يحمل لي مفاجأة سعيدة.	59
	X	ما بقي من عمري سوف يكون أكثر سعادة.	60
X		أستطيع التغلب على المصائب مهما كانت.	61
X		لو لم يكن الانتحار حراما لفكرت فيه جديا.	62
X		عادة ما اظل حائرا بين مميزات فكرة وعيوبها.	63

### 3-6 التحليل العام للحالة الثالثة:

من خلال المقابلة الاختبارين اللذين طبقا على المفحوص ظهرت نتائجها جميعا متطابقة، حيث كشف أن الحالة له القدرة على الضبط والتحكم وازداد احتمال مواجهة المواقف بطريقة فاعلة هذا هو بالضبط التفاوض، وهذا ما دفعه الى استخدام استراتيجية مواجهة للمواقف الضاغطة، فقد ظهر توافقه النفسي والاجتماعي من خلال المقابلة في قوله (الحمد الله يا ربي) حيث نجد أن الفرضية العامة قد تحققت.

### 4- التحليل العام لحالات الدراسة:

لقد توصلت الباحثة في دراستها أن جميع حالات الدراسة تشترك في نتائج متشابهة وأن هنا علاقة طردية موجبة بين التفاوض والالتزان الانفعالي، إذ برز دور التفاعل في دفع الإحساس

بالتوافق وامتلاك الحالات القدرة على التغلب ومواجهة الضغوط، كما نجده يعطي مناعة نفسية يتحصن بها المفحوص مقابل مرضه سواء كان اضطرابا عضويا أو نفسيا وهذا ما دلت عليه دراسة سجير ستون وتايلور-كيمني وفيهي (1998) على ارتفاع كفاءة جهاز المناعة لدى المتفائل، أكثر مما عليه لدى المتشاؤم وأكدت على كون التفاؤل قد يلعب دور عامل وقائي، ينشط بمواجهة الفرد لأزمات الحياة.

مما تحقق له حالة من الانسجام والاتزان الانفعالي العام.

### 5- مناقشة النتائج على ضوء فرضيتها:

من خلال دراستنا التي هدفت الى معرفة وتحديد دور مستوى التفاؤل في الاتزان الانفعالي لدى الأستاذ الجامعي، حيث طرحنا تساؤل عام والذي يقول ما دور مستوى التفاؤل في الاتزان الانفعالي بمعنى أن الأساتذة الذين يتمتعون بالتفاؤل لديهم القدرة على مواجهة المواقف الضاغطة وأساليب المقاومة ومناجعة الحياة دون الانفعالات العنيفة ومواجهتها بكل ثبات واتزان، وقد تحققت الإجابة الفرضية العامة المطروح من خلال تحليلنا للمقابلات والمقياسين المطبقتين على الحالات الثلاثة للدراسة ومنه تحققت الفرضية العامة.

## خاتمة:

في ختام موضوعنا الذي استعرضنا فيه دور مستوى التفاوض في الاتزان الانفعالي لدى الأستاذ الجامعي، نبين أن هناك علاقة طردية موجبة بينهما، وتوصلنا الى اثبات وجود دور التفاوض في دفع الى الإحساس بالتوافق وامتلاك قدرة التغلب على الضغوط التي من الممكن التعرض لها خلال مسار الحياة.

والحياة بحاجة الى دفعة أمل تسير الصعب ونحل المشكلات لذا وجب التحكم في الانفعالات بأنواعها وضبطها وجعلها معقولة تعايش الفرد بسلام وتحقق له حالة الانسجام والاستقرار النفسي والاتزان العام.

ومنه نقول إن التفاوض مهم لبقاء الانسان متحررا من المخاطر التي يمكن أن تضر بصحته البدنية والنفسية.

وفي الأخير يمكن لنتائجنا المتحصل عليها في هذه الدراسة أن تفتح الباب لدراسات أخرى في هذا الموضوع الهام.

# قائمة المصادر والمراجع

## قائمة المصادر والمراجع

### 1- قائمة المصادر:

1. القرآن الكريم.

2. الأحاديث النبوية الشريفة (مسلم، البخاري، الترمذي).

### 2- قائمة المراجع:

1. اديب محمد الخالدي، 2009، المرجع في الصحة النفسية نظرية جديدة، ط1، دار وائل

للنشر عمان الأردن.

2. السيد فهمي علي، 2009، علم النفس الصحة الخصائص النفسية والايجابية والسلبية

للمرضى الاسوياء، ط1، دار الجامعة الجديدة للنشر والتوزيع القاهرة، 2009.

3. الانصاري بدر محمد، 1998، التفاؤل، التشاؤم، المفهوم والقياس والمتعلقات، مطبوعات

جامعية الكويت.

4. بدر الانصاري محمد، 2002، المرجع في المقاييس الشخصية تقنين على المجتمع

الكويتي، دار الكتاب الحديث، الكويت.

5. بدر الانصاري محمد، 2008، المرجع في المقاييس الشخصية تقنين على المجتمع

الكويتي، دار الكتاب الحديث، الكويت.

6. بشير معمري، 2007، القياس النفسي وتصميم ادواته للطلاب والباحثين، منشورات الحبر

الجزائر، ط2.

7. بوقفه جمعي، دس، العلاقة بين أنماط التفكير والتفاؤل والتشاؤم، رسالة ماجستير غير منشورة،

جامعة الحاج لخضر باتنة.

8. بشير صالح الرشدي، 2004، مناهج البحث التربوي رؤية تطبيقية مبسطة، ط1، دار

الكتاب الحديث الجزائر.

9. الدامري الصالح، 1991، حسن الشخصية والصحة النفسية، ط1 دار الكندي للنشر

والتوزيع، الأردن.

10. جنان سعيد الرحو، 2005، اساسيات في علم النفس، ط1، الدار العربية للعلوم، بيروت، لبنان.
11. جولمان دنيال، 2000، الذكاء العاطفي، (ترجمة ليلى الجبالي) سلسلة عالم المعرفة، الكويت العدد (262)، 132.
12. ذكريات عبد الواحد محمد البرزنجي، 2010، التفاؤل-التشاؤم وعلاقته بمفهوم الذات وموقع الضبط، ط1، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان.
13. الريان محمد إسماعيل محمد، 2006، الاتزان الانفعالي وعلاقته بكل من السرعة الادراكية والتفكير الابتكاري لدى الطلبة الصف الحادي عشر لمحافظة غزة، رسالة ماجستير جامعة الازهر، فلسطين.
14. سهير احمد كامل، 2005، الصحة النفسية والتوافق، ط1، الدار العربية للعلوم، بيروت، لبنان.
15. سامي محمد ملحم، 2002، مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط2، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان الأردن.
16. سويف مصطفى، 1987، علم النفس الحديث معالمه ونماذج من دراساته، ط1 دار وهدان للطباعة والنشر القاهرة مصر.
17. سيلجمان، 2006، الطفل المتفائل، ط1، مكتبة جرير الرياض.
18. السليم، هيلة عبد الله، 2006، التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بالعوامل الخمسة الكبرى، جامعة الملك سعود، المملكة العربية السعودية.
19. السيد فهمي علي، 2009، علم نفس الصحة الخصائص النفسية والايجابية والسلبية للمرضى والاسوياء، دار الجامعة الجديدة للنشر، الإسكندرية.
20. السيد فؤاد البهي، 1978، علم النفس الاحصائي وقياس العقل البشري، دار الفكر العربي، مصر.

21. الشاذلي عبد الحميد محمد، 2001، الصحة النفسية وسيكولوجيا الشخصية، ط2، المكتبة الجامعية، الإسكندرية.
22. شيلي تايلور، 2008، علم النفس الصحي، ترجمة وسام درويش واخرون، ط1، دار حامد للنشر والتوزيع عمان الأردن.
23. السياغي مريم عبد القادر، 2006، التفاؤل-التشاؤم، حوارزم العلمية السعودية.
24. صلاح الدين شروخ، 1999، منهجية البحث العلمي، دار العلوم للنشر والتوزيع، الحجاز.
25. صالح حسن الدايمي، 1999، الشخصية والصحة النفسية، ط1، دار الكندي للنشر والتوزيع، عمان الأردن.
26. عبد المنعم الحنفي، 2000، موسوعة علم النفس التحليل النفسي، ط2، دار مأمون للطباعة، القاهرة-مصر.
27. عبد الفتاح محمد سعيد الجواجا، 2007، الإرشاد النفسي والتربوي بين النظرية والتطبيق، ط1، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، عمان.
28. عبد الرحمان الوافي، 2007، مدخل الى علم النفس، ط2، دار همومه للنشر والتوزيع، الجزائر.
29. عبد الرحمان العيسوي، 1989، علم النفس، ط1، دار المعرفة الجامعية الإسكندرية، مصر.
30. عمار بوحوش-محمد محمود نبييات، 2009، مناهج البحث العلمي وطرق اعداد البحوث، ط5، المطبوعات الجامعية، بن عكنون الجزائر.
31. عبد فرحان الحميري، 2004، قياس التفاؤل-التشاؤم لدى أبناء العاملين بالخارج، ع1 مجلة العلوم التربوية جامعة القاهرة.
32. عبد الله محمد الهادي الحربي، 2008، أساليب التنشئة الأسرية وعلاقتها بكل من التفاؤل والتشاؤم لدى عينة من تلاميذ المرحلة المتوسطة والثانوية لمنطقة جازان، رسالة دكتوراه غير منشورة، قسم علم النفس جامعة أم القرى المملكة العربية السعودية.

33. عاقل فاخر، 1985، معجم علم النفس، ط4، بيروت، دار العلم للملايين.
34. عبد الخالق أحمد محمد، 1998، التفاؤل وصحة الجسم، دراسة عاملية، مجلة العلوم الاجتماعية، العدد (2)، 46، 1998.
35. عبد الخالق أحمد محمد، 2000، التفاؤل والتشاؤم عرض للدراسات عربية، مجلة علم النفس، 56، (27)، 19.
36. محمد البدوي الصافي، 1998، السلوك الإنساني والبيئة الاجتماعية، ط1، ج2، دار القلم للنشر والتوزيع، دولة الامارات العربية المتحدة.
37. محمد محمود بن يونس، 2007، سيكولوجية الدافعية والانفعالات، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان الأردن.
38. مصطفى فهمي، 2006، الصحة النفسية دراسات سيكولوجية، ط2، مكتبة الجانحي، القاهرة مصر.
39. محمد محمد قاسم، مدخل الى مناهج البحث العلمي، دار المعرفة الجامعية للطباعة والنشر والتوزيع، مصر.
40. موريس أنجلس، 2004، منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية، ترجمة بوزيد الصحراوي كمال بونشرف، سعيد وسيعون، ط3، دار القصة للنشر والتوزيع، الجزائر.
41. نازك عبد الحكيم قطيشات، 2009، قضايا الصحة النفسية، ط1، دار كنوز المعرفة العلمية للنشر والتوزيع، الأردن.
42. Kivin Makim, (2005) optimism and pessimisme as predictors of change in Heath after death or anset of sever illness in family Heath.
43. <http://fonwns.roro44.net/183028html> see 02-01-2016/19:17.
44. <http://centrenaturesante.com/article.php?p.ida/39>. See 02-01-2016/19:35
45. <http://www.itmonline.org/shen/chap3.htm>. See 03-03-2016/11:09.

46. <http://www.psychologies.com/therapies/developpement.personnel/Epanouissement/Articles-etDossiers/cinqcles-pour-cultiver-l-optimisme-intelligent>. See 04-03-2016/18.30
47. <http://www.michelefreud.com/chronique-apprendre-a-etre-optimiste-3.html>. See 12-03-2016 /12:08.
48. <https://www.psychologytoday.com/basics/optimism>. 12-032016/12:30.
49. <http://positivepsychology.org.uk/pp-theory/optimism.32optimism-and-nop.html>. See 01-04-/2016/11:12.

الملاحق

الملحق رقم 01: أسئلة المقابلة

أسئلة المقابلة:

أ- محور التفاؤل-التشاؤم:

- 1- كيف تنظر الى الحياة؟
  - 2- هل تقبل الحياة ببشاشة مهما تكن الاحوال؟
  - 3- هل انت قادر على النجاح في اي عمل؟
  - 4- هل تستسلم للحزن؟
  - 5- هل يهملك راي الاخرين؟
  - 6- هل لديك ثقة كبيرة في نجاحك؟
  - 7- تتوقع ان تتحسن الاحوال في المستقبل؟
  - 8- تملك نظرة تشاؤمية لحياتك؟
  - 9- هل تبدو لك الحياة رتيبة ومملة؟
  - 10- هل يلزمك سوء الحظ باستمرار؟
  - 11- اشعر بانك أتعس مخلوق؟
  - 12- هل يقف القدر ضدك؟
  - 13- أشعر بان الموت أفضل من الحياة؟
  - 14- هل يمكنك ان تكون ناجحا في حياتك؟
  - 15- هل الصداقات تجلب لك المشاكل؟
  - 16- عندك امل في حل المشكلات التي تواجهك؟
- خذوا الأمور بعزّة نفس، فان الأمور تجري بالمقادير.

ب-محور الاتزان الانفعالي:

- 1- عندما تكون في حالة مزاجية سيئة هل تستطيع تحديد مصدر المثيرات التي تسبب لك ذلك؟
- 2- هل تستطيع تحديد الأشياء الايجابية والسلبية في شخصيتك؟
- 3- ماذا تفعل عندما تكون غاضبا؟
- 4- كيف تتحكم في غضبك؟
- 5- هل تشعر بالهدوء الداخلي والاطمئنان معظم الوقت؟
- 6- هل لديك القدرة على عدم التفكير في مشاكلك؟
- 7- بماذا تشعر إذا فشلت في شيء ما؟
- 8- هل ترى أنك شخص متفائل؟
- 9- هل يمكنك التركيز في عملك تحت الظروف الضاغطة؟
- 10- ماذا تفعل عندما تواجه موقف حزين؟
- 11- تقدم اعتذارك إذا ما اخطات في حقهم بكل بساطة؟
- 12- هل تستطيع التحدث امام جمهور من الناس؟
- 13- هل تجد صعوبة في تكوين علاقات جديدة؟
- 14- هل انت راض عن حياتك؟

المحلق رقم 02: مقياس التفاؤل-التشاؤم

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر بسكرة

كلية العلوم الانسانية والاجتماعية.

قسم العلوم الاجتماعية.

تخصص علم النفس العيادي.

(تعلية المقياس)

ملاحظة مهمة:

رجاء اقرا الفقرة بامعان وثم حدد درجة تطابقها مع سلوكك واراتك بوضع اشارة (X) تحت ما يناسبها مما تختاره للإجابة، ونرد اعلامهم انه لا توجد اجابة صحيحة او خاطئة ولن يطلع عليها أحد سوى الباحث لأنها مصممة لغرض البحث العلمي فقط.  
يرجى تعاونكم لإتمام هذا البحث، مع خالص شكري وتقديري.

الجنس:

نكر ( )

انثى ( )

## الملاحق

الرقم	الفقرات	لا تطبق علي مطلقا	تتطبق علي قليلا	تتطبق علي تماما.
1	يلازمني سوء الحظ باستمرار.			
2	المعارف (الصدقات) لا تجلب الا المشاكل للشخص.			
3	لا يمكنني ان اكون ناجحا في الحياة.			
4	حتى لو اصبحت عالما في مجال اختصاصي لن احصل على التقدير والاحترام.			
5	مهما بذلت من جهد فلن احقق اهدافي في الحياة.			
6	تخيفني الاحداث السارة لأنه تعقبها احداث مؤلمة.			
7	يبدو لي ان المنحوس منحوس مهما حاول.			
8	اشعر بانني لن أستطيع الزواج.			
9	اتوقع عدم حصولي على وظيفة بعد تخرجي.			
10	الحياة رتيبة ومملة.			
11	أنسى الماضي واعيش الحاضر.			
12	بالجد والمثابرة يتحقق كل شيء.			
13	اتمنى ان يطول عمري لأحقق ما أصبو اليه.			
14	لا يهمني رأي الاخرين مهما كان.			
15	انا قادر على النجاح في اي عمل.			
16	اتوقع النجاح في دراستي.			
17	أؤمن بالمقولة (الحياة سفينة شراعها الامل).			
18	انظر للأشياء من جانبها الايجابي.			

الرقم	العبارات	نعم	لا
01	أستطيع ان اسيطر على انفعالاتي امام الاخرين.		
02	اشعر بالهدوء الداخلي والاطمئنان معظم الوقت.		
03	اشعر ان بداخلي كثيرا من الصراعات.		
04	اعتقد انني غير سعيد الحظ.		
05	اثور بسهولة لأتفه الاسباب.		
06	نادرا ما اكون فخورا بما حققت من انجازات.		
07	اشعر بالخجل عند التحدث اما الاخرين.		
08	لا أجد صعوبة في التعبير عما اشعر به.		
09	اتردد كثيرا عند اتخاذ قرار ما.		
10	اتماسك عندما اتعرض لصددمات انفعالية.		
11	غرفتي في المنزل منظمة الى حد كبير.		
12	اعتقد انني محبوب جدا من زملائي.		
13	اشعر كثيرا بتأنيب الضمير.		
14	يمكنني ان اتغاضى بسهولة عن اخطاء الاخرين.		
15	اشعر كثيرا بالخوف عند التعرض لمواقف جديدة.		
16	اقوم برد الاساءة مهما كانت العواقب.		
17	اعتقد ان المساعدة في اعمال المنزل تقلل كثيرا من قدر الشخص.		
18	اميل الى التحدي شرط ان تكون المخاطرة محسوبة.		
19	كثيرا ما اشعر ان زملائي يسخرون مني.		
20	معظم الناس يمتدحونني.		
21	اعتقد ان الاعتراف بالخطأ امر عسير بالنسبة لي.		
22	اتضايق من كثرة المناقشة والجدل.		

		أجد صعوبة في التعرف على اصدقاء جدد.	23
		أفضل الحياة دون قيود.	24
		لا اغير راي بسهولة.	25
		من الصعب ان اغير من عاداتي.	26
		أفضل في التركيز في قضية واحدة وتجميع الافكار حولها.	27
		اشعر بالاكنتاب كثيرا عند استيقاظي في الصباح.	28
		انظر الى نفسي كثيرا على انني فاشل.	29
		انا راض تماما عن حياتي وعن نفسي.	30
		تتتابني كثيرا حالات من الفتور واللامبالاة.	31
		عندما انفعل اعاني من التأثأة والتعلم.	32
		اشعر ان كل يوم جديد يحمل لي مصائب.	33
		ارغب كثيرا في ان اكون انسان اخر.	34
		اخاف من الاشياء الوهمية.	35
		اعاني كثيرا من الصداع.	36
		أؤمن ان يتعلم الانسان من اخطائه.	37
		يمكن التحدث امام حشد كثير من الناس بسهولة.	38
		انني متفائل جدا بالمستقبل.	39
		اتناول كثيرا من العقاقير المنومة والمهدئة.	40
		عندي دائما رغبة في ان ابدا الشجار.	41
		أفقد الثقة بسهولة في اي شخص.	42
		لا بد من الحذر قبل الاقدام على اي مخاطرة.	43
		اعاني كثيرا من الارق.	44
		انام عدد كثيرا من الساعات يوميا.	45
		اشك كثيرا فب الافعال التي اقوم بها.	46
		اشعر انني ناجح في جميع افعالي.	47

		غالبا اسير وفق خطة.	48
		انا غير قادر على انجاز ما اطمح.	49
		أجد راحة في الجلوس منفردا.	50
		أحزن بشدة عندما اواجه موقف محزن.	51
		انا انسان غير عصبي.	52
		اتعامل مع اي موقف كان بسهولة ويسر.	53
		انا عصبي جدا في المواقف التي تستحق ذلك.	54
		انا الذي ابدا غالبا بمصالحة من يخاصمني.	55
		ارى انني أستطيع التكيف مع المشكلات الحياتية.	56
		استخدم عند حديثي كلمات مرنة.	57
		اقضي كثيرا من اللحظات في السعادة.	58
		اعتقد ان كل يوم جديد يحمل لي مفاجأة سعيدة.	59
		ما بقي من عمري سوف يكون أكثر سعادة.	60
		أستطيع التغلب على المصائب مهما كانت.	61
		لو لم يكن الانتحار حراما لفكرت فيه جديا.	62
		عادة ما اظل حائرا بين مميزات فكرة وعيوبها.	63

الملحق رقم 04: قائمة المحكمين لأداة القياس

الترتيب	اسم الأستاذ	مكان عمله
1	أ.د. عبد الوافي زهير بوسنة	جامعة محمد خيضر بسكرة
2	أ.عبد الحميد عقاقبه	جامعة محمد خيضر بسكرة
3	أ.إسماعيل رابحي	جامعة محمد خيضر بسكرة
4	أ.يوسف جوادي	جامعة محمد خيضر بسكرة
5	أ.د(ة). عائشة نحوي	جامعة محمد خيضر بسكرة