

جامعة سعد دحلب بالبليدة  
كلية الآداب والعلوم الاجتماعية  
قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا

## مذكرة ماجستير

التخصص: علم النفس العيادي

القمع الانفعالي وعلاقته بالمخططات المبكرة غير المتكيفة

لدى عينة من طلبة جامعة البليدة

من طرف

أمينة بن قويدر

أمام اللجنة المشكلة من:

رئيسا  
مشرفا ومقررا  
عضوا مناقشا  
عضوا مناقشا

أستاذ محاضر (أ) ، جامعة البليدة  
أستاذ محاضر (أ) ، جامعة البليدة  
أستاذ محاضر (أ) ، جامعة البليدة  
أستاذ محاضر (أ) ، جامعة البليدة

شراذي نادية  
حدار عبد العزيز  
كركوش فتيحة  
العبزوزي الربيع

البليدة، ماي 2012

## ملخص

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين إستراتيجية القمع الانفعالي والمخططات المبكرة غير المتكيفة، لدى عينة مكونة من 358 طالب وطالبة بجامعة سعد دحلب بالبليدة. ولتحقيق هذا الهدف تم طرح التساؤلات التالية :

- هل توجد علاقة إرتباطية بين القمع الانفعالي و الدرجة الكلية للمخططات المبكرة غير المتكيفة لدى عينة البحث؟
- هل توجد علاقة إرتباطية بين القمع الانفعالي والمجالات الخمسة للمخططات المبكرة غير المتكيفة لدى عينة البحث؟
- هل توجد علاقة إرتباطية بين القمع الانفعالي و كل أنواع المخططات المبكرة غير المتكيفة لدى عينة البحث؟

وللإجابة على هذه الأسئلة تمت صياغة فرضيات وفقا لهذه التساؤلات.

وللتحقق من صحة هذه الفرضيات استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بشقيه التحليلي والارتباطي، حيث تم استخدام استبيان القمع الانفعالي لوينبرجر ومقياس المخططات المبكرة غير المتكيفة لجيفري يونغ، وهذا بعد ترجمتهما وتقنيهما على البيئة الجزائرية. وبتحليل البيانات باستخدام الأساليب الاحصائية المناسبة، انتهى البحث إلى النتائج التالية:

- وجود علاقة إرتباطية سالبة ودالة إحصائيا بين القمع الإنفعالي و الدرجة الكلية للمخططات المبكرة غير المتكيفة.
- وجود علاقة الإرتباطية سالبة وذات دالة إحصائيا بين القمع الإنفعالي ومجالات المخططات المبكرة غير المتكيفة ( مجال الانفصال والرفض، مجال نقص الإستقلالية والاداء الجيد، مجال التبعية للآخرين، مجال اليقضة المفرطة والكف، مجال نقص الحدود).
- عدم وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين القمع الانفعالي وكل أنواع المخططات المبكرة غير المتكيفة، حيث أن هذه الفرضية لم تثبت وجود ارتباط دال إحصائيا بين القمع الانفعالي ومخططي العلاقة الدمجية والتضحية، أما المخططات المتبقية (مخطط نقص الحنان، مخطط الإهمال، مخطط الشك والتعدي، مخطط العزلة والنفور، مخطط النقص وعدم الكمال، مخطط الفشل، مخطط التبعية وعدم الكفاءة، مخطط القابلية للإنجراح، مخطط العلاقة الدمجية،

مخطط الإيجار والخضوع، مخطط التضحية، مخطط التحكم المفرط في الإنفعالات، مخطط المتطلبات العالية، مخطط السيطرة، مخطط نقص التحكم في الذات) فقد كانت دالة إحصائياً، وعلى العموم فإن أغلب أنواع المخططات كانت مرتبطة بالقمع الإنفعالي.

وفي ضوء ما توصلت إليه الدراسة الحالية من نتائج قدمت الباحثة عدداً من الاقتراحات ، والتي يمكن أخذها بعين الاعتبار من بينها:

إقترح دراسات مسحية لكل من القمع الإنفعالي و المخططات المبكرة غير المتكيفة، دراسات إرتباطية تدرس العلاقة بين القمع الإنفعالي وكل من (الألكستيميا، التجنب الإنفعالي، أنماط الشخصية.....)، بناء مقاييس خاصة بالقمع الإنفعالي والمخططات المبكرة غير المتكيفة على البيئة الجزائرية.

دراسات تتعلق ببناء برامج علاجية لكل من القمع الإنفعالي والمخططات المبكرة غير المتكيفة أيضاً على البيئة الجزائرية.

## Résumé :

Cette étude vise à étudier la relation entre la stratégie de répression émotionnelle et les schèmes précoces inadaptés chez un échantillon de 358 étudiants à l'université de Saad Dahlab de Blida.

Pour concrétiser cet objectif, la chercheuse a posé les questions suivantes :

-Existe-t-il une relation de corrélation entre la stratégie de répression émotionnelle et le score totale des schèmes précoces inadaptés ?

-Existe-t-il une relation de corrélation entre stratégie de répression émotionnelle et les cinq domaines de schèmes précoces inadaptés ?

-Existe-t-il une relation de corrélation entre stratégie de répression émotionnelle et tous les types de schèmes précoces inadaptés ?

La chercheuse a utilisé la méthode descriptive analytique et relative ; et s'est appuyé sur un questionnaire de répression émotionnelle de Wienberger et le questionnaire des schèmes précoces inadaptés de Young.

Une fois les outils de travail ont été traduits et adaptés, la chercheuse les a mis en pratique. L'analyse des données a abouti à des résultats confirmant nos hypothèses (sauf la dernière).

. lumière de ces résultats, la chercheuse à présenté des propositions  
–ultérieurement- s'intéressent à approfondir ce champ d'étude qui est  
vierge.

## شكر

قال الله تعالى: "...رب أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي و على والدي و أن أعمل صالحا ترضاه..." (الأحقاف15).

و قال تعالى: "لئن شكرتم لأزيدنكم" ( إبراهيم 7).

فالحمد لله القادر المقتدر الملك القدوس حمدا كثيرا الذي سدد خطاي و وفقني لما فيه الخير ورزقني العزم والإرادة و الصبر لإنجاز هذا العمل المتواضع.

و عملا بقوله صلى الله عليه و سلم: " من لم يشكر الناس لم يشكر الله."

أتقدم بالشكر و العرفان إلى كل من ساهم في إخراج هذه الثمرة إلى حيز الوجود و في مقدمتهم الأستاذ المشرف حدار عبد العزيز الذي لم يبخل بعبطائه من معلومات و توجيهات هامة.

كما أتقدم بالشكر الخاص والخالص للأستاذة الفاضلة كركوش فتيحة، والتي قدمت لي يد المساعدة ولم تبخل علي لا بوقت ولا جهد ولا علم ولا معرفة، فلها مني فائق الاحترام و التقدير والامتنان.

كما اتقدم بالشكر الجزيل للأستاذة الكرام: نادية شرادي، عبلاش جوهر، نعموني مراد، بوسالم عبد العزيز، براهيم سامية، على ما قدموه لي من معلومات وتوجيهات.

ودون أن أنسى شكر الأستاذ العبزووي الربيع على قبوله مناقشة هذه المذكرة، وعلى منحه جزءا من وقته في سبيل تفحص هذه المذكرة ومدنا بتوجيهات قيمة.

ولا أنسى فضل أساتذة اللغة الفرنسية والانجليزية بثانوية بن علي يحي وخاصة الأستاذة عيوش فطيمة، على ما قدموه لي من مساعدة فيما يخص ترجمة بعض المقالات وأيضا ترجمة المقاييس، فلهم مني خالص الشكر والامتنان.

والشكر موصول إلى كل من قدم لي يد المساعدة لإتمام هذا البحث من قريب أو من بعيد، فجزى الله الجميع خير الجزاء.

## الفهرس

ملخص	
كلمة شكر	
الفهرس	
قائمة الجداول	
مقدمة	13.....
1. فصل الإطار النظري للإشكالية	16.....
1.1 تحديد الإشكالية	16.....
2.1 صياغة الفرضيات	21.....
3.1 تحديد المفاهيم	22.....
3.1.1 القمع الانفعالي	22.....
3.2.1 المخططات المبكرة غير المتكيفة	30.....
4.1 أهداف البحث	30.....
5.1 أهمية البحث	23.....
2. الفصل الثاني: الانفعالات والضبط الانفعالي	32.....
تمهيد	32.....
1.2 الانفعالات	32.....
1.1.2 تعريف الانفعال	32.....
2.1.2 مكونات الانفعال	34.....
3.1.2 شروط حدوث الانفعال	35.....
4.1.2 النظريات المفسرة للانفعالات	36.....
3.1.2 الانفعالات وعلاقتها بالصحة والمرض	47.....
2.2 الضبط الانفعالي	51.....

1.2.2	تعريف الضبط الانفعالي.....	52
2.3.2	مراحل ضبط الانفعال.....	52
3.3.2	إستراتيجيات ضبط الانفعال المتكيفة وغير المتكيفة.....	52
4.3.2	الضبط الانفعالي وعلاقته بالصحة والمرض.....	52
	ملخص الفصل.....	54
3.	الفصل الثالث: إستراتيجية القمع الانفعالي.....	55
	تمهيد.....	55
1.3	استراتيجيات التعامل.....	55
1.1.3	تعريف إستراتيجيات التعامل.....	55
2.1.3	التناولات النظرية لمفهوم استراتيجيات التعامل.....	57
3.1.3	الفرق بين الاستراتيجيات والدفاع.....	64
2.3	إستراتيجية القمع الانفعالي.....	65
1.2.3	السياق التاريخي لظهور مصطلح القمع الانفعالي.....	65
2.2.3	تعريف القمع الانفعالي.....	67
3.2.3	إستراتيجية القمع الانفعالي ومصطلحات ذات صلة.....	68
4.2.3	الفرضيات المفسرة للقمع الانفعالي.....	70
6.2.3	البعد الاجتماعي للقمع الانفعالي.....	73
	ملخص الفصل.....	74
4.	الفصل الرابع: المخططات المبكرة غير المتكيفة.....	77
	تمهيد.....	77
1.4	نبذة تاريخية عن مصطلح المخططات.....	78
2.4	المخططات المعرفية.....	78
1.2.4	تعريف المخططات المعرفية.....	78
2.2.4	أنواع المخططات المعرفية.....	78
3.4	المخططات المبكرة غير المتكيفة.....	80
1.3.4	تعريف المخططات المبكرة غير المتكيفة.....	80
2.3.4	خصائص المخططات المبكرة غير المتكيفة.....	81
2.3.4	كيفية نشوء المخططات المبكرة غير المتكيفة.....	82



85	3.3.4. مجالات وفروع المخططات المبكرة غير المتكيفة.
90	4.3.4. الاستراتيجيات المستعملة للحفاظ على صلابة المخططات.
91	5.3.4. مزايا و أضرار المخططات المبكرة غير المتكيفة.
94	6.3.4. علاج المخططات المبكرة غير المتكيفة.
93	4.4. تأثير المخططات المبكرة غير المتكيفة على إستراتيجيات ضبط الانفعال.
96	ملخص الفصل.
95	5. الفصل الخامس: الأسس المنهجية للدراسة.
95	تمهيد.
95	1.5. الدراسة الاستطلاعية.
95	1.1.5. هدف الدراسة الاستطلاعية.
95	2.1.5. عينة الدراسة الاستطلاعية.
95	3.1.5. إجراءات الدراسة الاستطلاعية.
104	2.5. منهج الدراسة.
105	3.5. مجالات الدراسة.
105	1.3.5. المجال المكاني.
105	2.3.5. المجال الزمني.
105	4.5. مجتمع الدراسة.
105	5.5. العينة.
106	1.5. نوع العينة.
106	2.5. طريقة إختيار العينة.
107	3.5. خصائص العينة.
108	6.5. أدوات جمع البيانات.
108	1.6.5. إستبيان القمع الانفعالي.
108	1.1.6.5. وصف المقياس.
109	2.1.6.5. طريقة التنقيط.
109	3.1.6.5. معايير التقدير.
111	4.1.6.5. الخصائص السيكمترية للمقياس.
113	2.6.5. استبيان المخططات المبكرة غير المتكيفة.

113.....	وصف المقياس.....1.2.6.5
114.....	طريقة التنقيط.....3.2.6.5
115.....	معايير التقدير.....4.2.6.5
116.....	أساليب تحليل البيانات.....7.5
117.....	الفصل السادس:تحليل ومناقشة النتائج.....6
117.....	تمهيد.....
117.....	1.6. تحليل ومناقشة النتائج الخاصة بمتغيرات البحث.....
117.....	1.1.6. القمع الإنفعالي.....
119.....	2.2.6. المخططات المبكرة غير المتكيفة.....
125.....	2.6. تحليل ومناقشة النتائج الخاصة بالفرضيات.....
125.....	1.2.6. تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى.....
129.....	2.2.6. تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية.....
134.....	3.2.6. تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة.....
146.....	الاستنتاج العام.....
148.....	الخاتمة.....
150.....	الاقتراحات.....
151.....	المراجع.....
	الملاحق

## قائمة الجداول

97	يوضح العبارات التي تم تعديلها من طرف المحكمين	01
97	درجات الصدق (ن) للميزات العامة لمقياس القمع الانفعالي	02
98	معاملات الارتباط بيرسون بين كل بعد من أبعاد سلم الأسي والدرجة الكلية لذات السلم	03
98	معاملات الارتباط بيرسون بين كل بعد من أبعاد سلم التحكم في الذات والدرجة الكلية للسلم.	04
98	معاملات الارتباط بيرسون بين كل بعد من أبعاد سلم المواجهة الدفاعية و الدرجة الكلية لاستبان القمع الانفعالي.	05
99	معاملات الارتباط بيرسون بين سلالم مقياس القمع الانفعالي	06
100	درجات الصدق (ن) لميزات العامة لمقياس المخططات المبكرة غير المتكيفة.	07
101	الارتباط بين كل بعد والدرجة الكلية للمقياس.	08
102	يبين إرتباط كل بند من بنود مقياس المخططات المبكرة غير المتكيفة بالدرجة الكلية المنتمية إليها.	09
104	قيمة معامل ألفا كرونباخ لكل بعد	10
107	يبين توزيع أفراد العينة حسب الجنس والتخصص.	11
111	درجات إرتباط سلالم وأبعاد إستبيان القمع (النسخة الفرنسية).	12
112	الارتباط بين سلالم استبيان القمع والدرجة القمع مع درجات القلق والإكتئاب	13
114	أبعاد مقياس المخططات المبكرة غير المتكيفة والبنود الخاصة بها.	14
117	مستويات الأسي لدى أفراد العينة	15
118	مستويات القمع الإنفعالي	16
119	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الرتب لفريدمان للمخططات.	17
123	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة"ت" لدلالة الفروق بين المتوسطات في المخططات المبكرة غير المتكيفة	18
125	معاملات الإرتباط بين القمع الإنفعالي و المخططات المبكرة غير المتكيفة.	19
129	معاملات الإرتباط بين القمع الإنفعالي و المجالات الخمسة للمخططات المبكرة غير المتكيفة.	20

134	معاملات الارتباط بين القمع الإنفعالي و المخططات المبكرة غير المتكيفة بمختلف أنواعها	21
-----	--	----

### قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	الرقم
37	تصنيف نظريات تفسير الإنفعالات	01
39	يبين السيرورة الإنفعالية وفق "جيمس لانج" 1984	02
40	مخطط توضيحي لنظرية كانون – بارد	03
43	سيرورات الانفعال وفق فريدجا	04
49	نموذج مخطط الانفعال	05
61	التقدير المعرفي حسب لازاروس وفلوكرمان	06
74	نموذج الأحداث الصادمة لفريد	07
85	كيفية نشوء المخططات	08

## مقدمة

تعتبر القدرة على الاستجابة للمنبهات البارزة من خلال البيئة أمر بالغ الأهمية للدلالة على تكيف الفرد، حيث يمكن للاستجابة الانفعالية أن تصقل إمكانياتنا الإدراكية (Perceptual faculties)، وتسهل نشاطنا، وتساعدنا على اتخاذ القرار، وتعزيز التواصل الاجتماعي، وتقوية ذاكرة الأحداث الهامة (Recollection)، ولعل هذه القدرة راجعة إلى عمليات ضبط الانفعال، والتي تغير نتائج المؤثرات الطارئة في البيئة، وكذلك تنشر عمدا إستراتيجيات تسعى إلى تغيير الطريقة التي نفكر بها حول المثير الانفعالي، أو تحول تركيزنا نحو التقليل من أهمية الانفعال غير المرغوب فيه [1] ص1.

ومع ذلك فإن استجابة الأفراد لهذه المنبهات تختلف، فالبعض قد يصارع الأسى (Distress) أو الاكتئاب، أو استجابات أخرى قد تخلق مشاكل في العمل أو على مستوى العلاقات الاجتماعية. في حين أن آخرين يبدون تعامل جيد، وعدم إظهار أي اضطراب في الأداء ، وإظهار القدرة على الانتقال من حدث لآخر بسرعة نسبية، إن هذه الاستجابة الوجدانية الذاتية قد تعتبر شكلا من أشكال التعامل القمعي [2].

ورغم المرونة التي يبدوها مستخدمي هذه الإستراتيجية (إستراتيجية القمع الانفعالي)، إلا أنها تعتبر إستراتيجية غير متكيفة [3].

فحسب المنظور الحديث في علم النفس المرضي فإن تجنب الانفعالات السلبية وقمعها يؤدي إلى العديد من العواقب الوخيمة على المستوى النفسي والجسدي [4].

ومن هنا فإن هذه الإستراتيجية ذات الآثار السلبية سواء النفسية أو العضوية، وذات الخصوصية في التحيز لإعطاء تقارير إيجابية، تتطلب المزيد من البحث، وذلك بربطها بمتغيرات أخرى ، وهذا بغرض الكشف عن جوانب مختلفة لهذه الإستراتيجية، وخاصة إذا كانت هذه المتغيرات ذات صلة بالانفعال.

وبهذا الخصوص فقد ركزت الموجة الثالثة من العلاج السلوكي المعرفي، على الانفعالات وهذا من خلال أعمال كل من مارشا (Marcha.M) حول العلاج السلوكي الجدلي (Thérapie

(Théorie d'attachement) ونظرية التعلق (dialectique comportementale)

ونظرية العلاج عن طريق المخطط (Thérapie des schémas) لصاحبها جيفري يونغ [5] وتعتبر هذه الأخيرة (نظرية العلاج بالمخططات المبكرة غير المتكيفة) من أحدث النظريات التي تفسر الإضطرابات النفسية ومختلف الأعراض السريرية [6].

فالمخططات المبكرة غير المتكيفة حسب يونغ وزملاؤه [7] "تتكون من ذكريات، إنفعالات ومعارف، إحساسات جسدية، تتشكل خلال مرحلة الطفولة أو المراهقة، تتعلق بالذات وبالعلاقة مع الآخرين، وهي إختلال وظيفي واضح".

ونظرا للأهمية الإكلينيكية لهذين المتغيرين (القمع الانفعالي والمخططات المبكرة غير المتكيفة)، ونظرا لندرة الدراسات التي تربط بين هذين المتغيرين (على حد علم الباحثة)، فقد هدفت هذه الدراسة إلى: الكشف عن طبيعة العلاقة بين إستراتيجية القمع الانفعالي و المخططات المبكرة غير المتكيفة. وللقيام بهذا البحث اقتضى الأمر تقسيمه إلى جانبين هامين مدعمين لبعضهما البعض: جانب نظري، وجانب تطبيقي.

حيث يحتوي الجانب النظري على المعارف السابقة حول موضوع البحث ويتضمن أربعة فصول: تناول الفصل الأول الإطار النظري لإشكالية البحث، متطرقا لإشكالية البحث، فرضياته، أهدافه، أهميته، وتحديد مفاهيمه.

أما الفصل الثاني فقد احتوى على قسمين: القسم الأول مخصص للانفعالات، وقد احتوى على تعريف الانفعال، مكوناته شروط حدوثه، النظريات المفسرة له، وعلاقته بالصحة والمرض. أما الجزء الثاني فقد خصص للضبط الانفعالي، وذلك من خلال تعريفه، تحديد مراحل، استراتيجياته، وعلاقته بالصحة والمرض.

كما احتوى الفصل الثالث أيضا على قسمين : قسم مخصص، للإستراتيجيات والقسم الثاني خصص للقمع الانفعالي، فالقسم الأول إحتوي على تعريف الاستراتيجيات واهم التناولات النظرية المفسرة لها والفرق بين المواجهة والدفاع، أما القسم الثاني فقد احتوى على السياق التاريخي لظهور مصطلح القمع الانفعالي وتعريفه، فعلاقته بمصطلحات ذات صلة بالإضافة إلى الفرضيات المفسرة له، فالعمليات التثبيطية والبعد الاجتماعي للقمع الانفعالي.

وخصص الفصل الثالث للمخططات المبكرة غير المتكيفة، وقد إحتوى هذا الفصل على مدخل تاريخي بالإضافة إلى تعريف المخططات المعرفية وأنواعها، وكذلك المخططات المبكرة غير المتكيفة وخصائصها وكيفية نشوئها، فمجالاتها وأنواعها، بالإضافة إلى أهم مزاياها وأضرارها، و مدى إمكانية علاجها، وأخيرا علاقتها بإستراتيجيات ضبط الإنفعال.

ويحتوي الجانب الميداني على فصلين:

خصص الفصل الخامس للإطار المنهجي للدراسة، حيث تم تناول الدراسة الاستطلاعية، ومنهج البحث، عينة الدراسة، أدواتها، والأساليب الإحصائية المناسبة لمعالجة نتائجها.

أما الفصل الخامس والأخير من هذا البحث فقد خصص لعرض وتحليل ومناقشة النتائج.

وقد احتوى على قسمين الأول خصص لتحليل ومناقشة النتائج الخاصة بمتغيرات البحث.

أما القسم الثاني فقد خصص لعرض وتحليل ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضيات.

وفي الأخير عرض إستنتاج عام وخاتمة للدراسة، مع تناول بعض آفاق البحث التي يمكن أن تفتحها الدراسة الحالية.

## الفصل 1

### الإطار النظري لإشكالية البحث

#### 1.1. الإشكالية:

يؤدي الانفعال دورا كبيرا في تشكيل الاضطرابات النفسية والصعوبات الانفعالية، وذلك حسب العديد من النماذج النظرية، على اعتباره أساسا للخبرة البشرية. إلا أن العديد من هذه النماذج لم تعط الاهتمام الكافي لدور الانفعال في تطويرها، لكن مع البحوث التي أجريت مؤخرا (سواء النظرية منها أو الميدانية) من طرف العديد من الباحثين أشارت إلى ما يسميه كل من فيشر (Fischer) وتنجني (Tangney) (1995) بثورة الانفعال (Emotion révolution) وسط علم النفس المرضي [8] ص 189.

كما أن تطور البحث في مجال علم النفس المرضي أدى إلى زيادة التشديد على أهمية العمليات الانفعالية في تطوير الشذوذ، ومن بين هذه الدراسات دراسة كل من: (Cicchetti, 1984, Cichetti αCohen, 1995, Luthar, Burack, .CicchettiaWeiz, 1997, Sroufrutter, 1984) هذا بالإضافة إلى أن التطور الحاصل في علم الأعصاب (Neuroscience) وعلم النفس العصبي (Neuropsychology)، قد أفاد بصورة كبيرة في معرفة ما يصاحب الانفعال من تأثير هذه التغيرات على الصحة النفسية و التكيف [8] ص 198.

ولعل من أهم المفاهيم التي جاءت بها ثورة الانفعال، مفهوم ضبط الانفعال والذي يشير إلى " جميع العمليات الجوهرية والعرضية المسؤولة عن متابعة وتقييم وتعديل الردود الانفعالية المكتنفة (الشديدة) والمؤقتة لتحقيق أحد الأهداف ... " [9] ص 159. " وضبط الانفعال يعد عاملا حاسما ومهما للأداء البين شخصي " (interpersonal) [8].



فالعديد من الدراسات تربط بين النجاح في ضبط الانفعال والنتائج الصحية الجيدة وتحسين العلاقات في العمل ومن بين هذه الدراسات دراسة (Brackett αSlvey, 2004, JohenaCrss, 2004).

في حين أن صعوبات ضبط الانفعال (Dysregulation) يعتبر شكلا من أشكال الباتولوجيا [10] ص 443 .

وقد ربطت العديد من الدراسات بين صعوبات ضبط الانفعال و الاضطرابات النفسية، بما في ذلك اضطراب الشخصية البينية، حسب دراسة (Linekan,1993,Lynch, Trost,Salsman αLinekan,2007)، الإكتئاب الأساسي (Nolen-holcksa et all,2008,Rottenbeg αCross αGothb,2005)، الاضطراب ثنائي القطب (Johnson,2005)، اضطراب الحصر(القلق المعمم) (Mennen et all,2007) اضطراب القلق الاجتماعي (SAD; Kashdan & Breen, 2008) [11].

ويعمل ضبط الانفعال سواء في حالات النجاح أو في حالة وجود صعوبات، على نشر إستراتيجيات تنظيمية تعمل على تعديل حجم ونوع الخبرة الانفعالية أو الحالة المستخرجة للانفعال.حيث يعتمد نجاح الضبط الانفعالي على استراتيجيات متكيفة، أما الصعوبات في ضبط الانفعال فهي مصاحبة لاستراتيجيات غير متكيفة [11].

ومن بين الاستراتيجيات غير المتكيفة المعرقة لضبط الانفعال إستراتيجية القمع الانفعالي (Emotion repression) أو ما تسمى بإستراتيجية التعامل القمعي [8] ص 22.

والتي تعرف على أنها "جهود معرفية وانفعالية لتجاهل أو تحويل الانتباه عن المثيرات المهددة، سواء كانت هذه المثيرات داخلية أو خارجية [12] ص 17.748

ولقد ظهر هذا المفهوم وبهذا التعريف في الثمانينات في محاولة لكل من وينبرغر وسوارتز ودافيدسون (Weinberger,Schwartz,Davidson) سنة 1979، حيث إستخدم هؤلاء مقياس تايلور للقلق الظاهر (Taylor manifest anxiety)، ومقياس الاستحسان الاجتماعي

(Marlow-Growen social) وفي محاولة لتحديد حقيقة القامع، إقتراح وانبرغر وزملاؤه تصنيف الأفراد إلى أربعة أصناف على أساس كونهم عالين أو منخفضين على المقياسين وكانت النتائج كالتالي:

• دفاع مرتفع/قلق مرتفع: ارتفاع في الدفاع وارتفاع في القلق.

• عدم الدفاع/انخفاض القلق: انخفاض في الدفاع وانخفاض في القلق.

• عدم الدفاع/ ارتفاع القلق: دفاعية منخفضة وقلق مرتفع.

• قامعون: دفاعية عالية وقلق منخفض [13] ص 120.

وقد إقترح وانبرغر أن القامعين هم الأفراد الذين فشلوا في التعرف على انفعالاتهم الخاصة، وهته الفئة تعمل بنشاط لحفظ ذاتها أكثر من غيرها، والقامعون يقللون من شأن حالة القلق لديهم (قلق منخفض حسب تقاريرهم الذاتية) بحيث يبدو أكثر إستحسانا اجتماعيا [14].

لتتوالى الدراسات بعد ذلك على هذا المتغير، فحسب فرنهام (Furnham) (2001) فيما ذكره فرنهام (2002) [13] ص120، حيث إستعرض حوالي 60 دراسة حول أسلوب التعامل القمعي والتي جمعت تحت ثلاث محاور:

المحور الأول: الدراسات المعرفية، من خلال إختبارات (Stroop) لتذكر المهام والتي أظهرت أن القامعين عموما لهم حساسية للغاية للتأثر بالمنبهات المكونة من الكلمات الانفعالية، والذكريات الوجدانية (Affective) ومن بين هذه الدراسات (Baumeister & Cairns, 1992 Bonanno, Davis, Singer, & Schwartz, 1991; Cutler, Larsen, & Bunce, 1996; Davis, shan & Eysenck, 1997; Fox, 1993; Holtgraves & Hall, 1995; -1987; Derak Myers & Brewin, 1994; Schimmack ;.Mendolia, Moore, & Tesser, 1996) المحور الثاني: دراسات أفادت عن مختلف الفروق الفردية التي تعتمد في الغالب على التقرير الذاتي، مما يدل على أن القامعين لديهم نقاط عالية من التكيف والصحة والتصدي الناجح للخوف والقلق والحزن ودرجة منخفضة من العدا، باختصار فإن القامعين يظهرون من خلال تقاريرهم الذاتية بوصفهم المجموعة الأكثر صحة والسعيدة والمتكيفة، ومن بين هذه الدراسات (Egloff & Hock, 1997; Egloff & Krohne, 1996; Kreitler & Kreitler, 1991; Myers & Myers & Vetere, Brewin, 1997).

المحور الثالث: إستعرض خلاله دراسات أستعمل فيها مقاييس سلوكية (تعتمد على التقرير الذاتي) والمقاييس الفيسيولوجية، مثل الاستجابات الكهربائية في دقات القلب، ومستويات إفراز الكورتزول (Basal Salivary cortisol) والبحث في هذه الدراسات يميل إلى الكشف عن أوجه التفاوت في بيانات التقارير الذاتية والاستجابات الفيسيولوجية والتي تشير إلى أن هناك تناقض بينهما، ومن هذه الدراسات:

(Altemus, Wexler, & Boullis, 1989; Asendorpf & Scherer, 1983; Brown, Tomarken, Orth, Loosen, Kalin, & Davidson, 1996; Fox, O'Boyle, Barry, & McCreary, 1989; Gudjonsson, 1981; Jamner & Schwartz, 1986; Jensen,

1987; King, Taylor, Albright, & Haskall, 1990; Kneier & Temoshok, 1984; Newton & Contrada, 1992; Shaw, Cohen, Doyle, & Palesky, 1985; Weinberger et al., 1979)

وبالإضافة إلى الدراسات التي عرضها فرنهام (Furnham) هناك دراسات أخرى حاولت معرفة آثار القمع الانفعالي على الصحة الجسدية والنفسية.

فالقمع الانفعالي مرتبط باضطرابات الجهاز القلبي الوعائي حسب ما أثبتته العديد من الدراسات من بينها دراسة (Cross, 1986, Pennebaker and all; 1987, Scheier and Bridger, 1995)

فالقامعين حسب دراسة جان (Jann) وغاري (Gary) (1997)، يتعرضون في مواقف الدفاع إلى ارتفاع ضغط الدم. وكذلك إرتبط العجز في التعبير الانفعالي والقمع الانفعالي باختلال وظيفة المناعة [15].

علاوة على ذلك فإن مفهوم القمع الانفعالي ذو صلة خاصة في نشر الانتعاش (Recovery) الفيسيولوجي البطيء، والذي أقترح كسبب للإضطرابات المتعلقة بالضغط وهذا حسب دراسة كل من: (Brosschot and Athaylor, 1995) [16].

أما الآثار النفسية المترتبة عن القمع الانفعالي فصعب التحقق منها نظرا لميل القامعين إلى الإختيار الايجابي في تقاريرهم الذاتية، إلا أن المقاييس الفيسيولوجية تظهر عكس ذلك أي أن للقمع الانفعالي آثار سلبية على الجانب النفسي وإن أظهر القامعون عكس ذلك، وهذا ما أكدته الدراسات سابقة الذكر.

بالإضافة إلى أن البحوث الحديثة تشير إلى أن تجنب المواد الانفعالية لها علاقة بالتطوير والحفاظ على آثار استجابة القلق، وقد بين هذا العديد من البحوث النظرية والدراسات حول آثار الضبط الانفعالي وبعوث قمع الأفكار والانفعالات والاستجابات [4] ص 95.

وعليه فإن للقمع الانفعالي أيضا نتائج سلبية على الجانب النفسي حتى وإن لم يصرح بها في التقارير الذاتية.

ومن خلال الدراسات السابقة الذكر وكذلك التراث النظري لهذا المفهوم (القمع الانفعالي) فإن الإهتمام قد إنصب حول جانبيين هما:

الجانب الأول: تمثل في تحديد ماهية القمع الانفعالي وبالتحديد القامعين (مستخدمي إستراتيجية القمع الانفعالي)، فهذه الفئة لديها قدرة عالية على ضبط النفس حسب وينبرغر (Weinberg) [18] ص 547.

لذا فإن هته الفئة تظهر من خلال التقارير الذاتية بأنها لا تشتكي من أي عرض من أعراض الأسي النفسي، إلا أن المقاييس الفيسيولوجية تظهر عكس ذلك.

أما الجانب الثاني: فقد تمثل في دراسات حول النتائج المترتبة عن القمع الانفعالي على المستوى النفسي والعضوي كما تقدم.

أما فيما يخص الدوافع المؤدية لاستخدام هذه الإستراتيجية، فقد أرجعها البعض إلى العوامل الاجتماعية، فحسب فريد (Freyd) [19] فقد أثبتت الدراسات أن التذكر المنخفض (الذي يتسبب فيه استخدام إستراتيجية القمع الانفعالي) يكون في حالة الإساءة من طرف مقدمي الرعاية.

وقد إقترح فريد [19] أن الطريقة التي تتم فيها معالجة الأحداث والتذكر تكون متعلقة بالحدث السلبي الذي يمثل له خيانة، وقد يكون الوعي الكامل بمثل هذه الإساءة زيادة خطر للضحية من خلال تعزيز الانسحاب أو مواجهة مرتكب الجريمة.

و يرى ستيفن لينتن (Steven Linton) (2010) [20]، أن ما يتلقاه الفرد من سوء معاملة ولا سيما بشكل من أشكال الاعتداء الجنسي أو الجسدي، يمكن أن تؤدي إلى صعوبة كبيرة في ظهور الانفعالات السلبية وهي تلعب دورا هاما في عملية الضبط الانفعالي (بما في ذلك القمع الانفعالي).

وحسب جيفري يونغ (Jeffry Young) فإن خبرات الإساءة في الطفولة وخاصة من قبل القائمين بالرعاية تتسبب في تطوير المخططات المبكرة غير متكيفة [5] ص 390.

كما قد أكد (Steven Linton) (2010) [20] من جهته الدور الوسيط الذي تلعبه المخططات المبكرة غير المتكيفة بين خبرات الإساءة في مرحلة الطفولة أو المراهقة والصعوبة في ضبط الانفعالات (بما فيها أسلوب التعامل القمعي).

وتعتبر نظرية العلاج بالمخططات المبكرة غير المتكيفة من أحدث النظريات التي تفسر الاضطرابات النفسية ومختلف الأعراض السريرية [5] .

ويعرف المخطط المبكر غير المتكيف على أنه تنظيم يأخذ منبعه من الطفولة، يؤثر على حياة الفرد، وينتج عن ظروف تحملها الفرد من عائلته أو أصدقائه من سخرية و اعتداءات، الرفض، الإهمال، الإفراط في الحماية، التخلي، حرمان أو فقدان، أو أي شيء بإمكانه أن يؤدي إلى صدمة [20] .

و قد إفترض يونغ (Young) أن هناك خمسة أهداف أساسية إذا حققها الطفل فإنه يسير على نحو سليم أو صحي، وهذه الأهداف هي التواصل (Connected)، الاستقلال (Outonomy)، الكفاءة (Worthiness)، التوقعات المعقولة (Reasonable expectation)، الحدود الواقعية (Realistic limites).

كما افترض يونغ وزملاؤه (2005) "ثمانية عشر مخططا تتجمع في خمسة مجالات تعكس الأهداف المذكورة أعلاه وهذه المجالات هي: الانفصال و الرفض، نقص الاستقلالية و الأداء الجيد، نقص الحدود (عدم المسؤولية)، التبعية للآخرين، اليقظة المفرطة و الكف".

وقد افترض يونغ أن هذه المجالات هي عوامل مهينة (Predisposing factors) لتطوير والحفاظ على الأعراض السريرية للحالات، وتشرح الأنواع المختلفة للعلاقات بين شخصية و المشاكل المرتبطة بالشخصية [5] ص 390.

وقد حاولت بعض الدراسات الربط بين المخططات المبكرة غير المتكيفة وإستراتيجيات ضبط الإنفعال، فقد حاولت دراسة بانوف (Banoroffs) و زملاؤه (2010) [21] الكشف عن مدى قدرة كل من التجنب الإنفعالي والمخططات المبكرة غير المتكيفة على تشخيص الثقة الرياضية، وأثبتت النتائج أهمية المخططات في القدرة على التنبؤ بالثقة الرياضية.

وكذلك دراسة كسوكلي (Csukly Gábor) (2011) [22] والتي درست العلاقة بين شدة أعراض الإكتئاب و المخططات المبكرة غير المتكيفة وتشوه الإعراف بالإنفعال المعبر عنها وجهيا، ووجدت هذه الدراسة أن هناك علاقة بين المخططات المبكرة غير المتكيفة وتشوه الإعراف بالإنفعال، في حين أن كلا المجالين مساهم في إحتمال وجود أعراض الإكتئاب.

أما الدراسات التي تربط بين القمع الإنفعالي تحديدا و المخططات المبكرة غير المتكيفة فلا يوجد (على حد علم الباحثة) أية دراسة تربط بينها، ونظرا لهذه الندرة في الدراسات سواء العربية أو الأجنبية، والتي تربط بين هذين المتغيرين، حاولت الباحثة من خلال هذه الدراسة ذات الطابع الإستكشافي الكشف عن طبيعة العلاقة بينهما لسد هذا القصور، مع العلم أن الدراسات السابقة للمخططات المبكرة غير المتكيفة قد أثبتت إرتباطها بمختلف الإضطرابات النفسية والأعراض السريرية وكذلك بعض إستراتيجيات ضبط الإنفعال غير المتكيفة، ومع الأخذ بعين الإعتبار خصوصية القمع الإنفعالي التي أثبتتها الدراسات السابقة، فهذه الدراسة محاولة لإختبار فرضية القمع الإنفعالي من خلال نظرية المخططات المبكرة غير المتكيفة، ويكون ذلك بوصف العلاقة بينهما.

ووقفا على هذه الإشكالية وسعيا لتحقيق أهداف البحث فقد تم طرح التساؤلات التالية:

- هل توجد علاقة إرتباطية بين القمع الإنفعالي و الدرجة الكلية للمخططات المبكرة غير المتكيفة لدى عينة البحث؟
- هل توجد علاقة إرتباطية بين القمع الإنفعالي والمجالات الخمسة للمخططات المبكرة غير المتكيفة لدى عينة البحث؟
- هل توجد علاقة إرتباطية بين القمع الإنفعالي و كل أنواع المخططات المبكرة غير المتكيفة لدى عينة البحث؟

## 2.1. فرضيات البحث:

- توجد علاقة إرتباطية بين القمع الإنفعالي و الدرجة الكلية للمخططات المبكرة غير المتكيفة لدى عينة البحث.

- توجد علاقة إرتباطية بين القمع الانفعالي والمجالات الخمسة للمخططات المبكرة غير المتكيفة لدى عينة البحث.
- توجد علاقة إرتباطية بين القمع الانفعالي وكل أنواع المخططات المبكرة غير المتكيفة لدى عينة البحث.

### 3.1. تحديد المفاهيم:

قد إحتوت هذه الدراسة على المتغيرين التاليين: القمع الانفعالي والمخططات المبكرة غير المتكيفة، وفيما يلي سنقدم التعريف الإجرائي والإصطلاحي لكل متغير.

#### 1.3.1. القمع الانفعالي: يحدد مفهوم القمع الانفعالي على النحو التالي:

##### أ. إصطلاحاً:

هي جهود معرفية وانفعالية لتجاهل أو تحويل الانتباه عن المثيرات المهددة، سواءا كانت هذه المثيرات داخلية أو خارجية [12]ص148 .

##### ب. إجرائياً:

تعرف إستراتيجية القمع الانفعالي في هذا البحث على أنها الدرجات التي يتحصل عليها الطالب في القمع الانفعالي من خلال قسمة الدرجات المتحصل عليها في سلم التحكم في الذات على ثلاثة، مضاف إليها الدرجات المتحصل عليها في بعد الدفاعات القمعية.  
درجة القمع = درجة بعد التحكم في الذات / 3 + درجة بعد الدفاعات القمعية.

#### 2.3.1. المخططات المبكرة غير المتكيفة: ويحدد مفهوم المخططات المبكرة غير المتكيفة على

النحو التالي:

##### أ. إصطلاحاً:

هي إختلال وظيفي واضح، مكون من ذكريات، إنفعالات، معارف وإحساسات جسدية، تتشكل خلال مرحلتي الطفولة أو المراهقة، تتعلق بالذات أو العلاقات مع الآخرين [7] ص34-35.

##### ب. إجرائياً:

تعرف المخططات المبكرة غير المتكيفة في هذا البحث على أنها الدرجات التي يتحصل عليها الطالب في مقياس المخططات المبكرة غير المتكيفة لجيفري يونغ.

- ويتكون مقياس المخططات المبكرة غير المتكيفة من خمسة عشر بعداً وفيما يلي التعريف الإصطلاحي واللغوي لكل مخطط:

#### مخطط نقص الحنان: يحدد مفهوم مخطط نقص الحنان على النحو التالي:

أ. إصطلاحاً:

فمخطط نقص الحنان، هو خلل وظيفي يتسم صاحبه بإعتقاده أن الآخرين لا يمدونه بالسند العاطفي الذي هو بحاجة إليه [23] ص42.

ب. إجرائياً:

يعرف مخطط نقص الحنان في هذا البحث على أنه مجموع الدرجات التي يتحصل عليها الطالب في بعد نقص الحنان من مقياس المخططات ليونغ، والمنحصرة بنوده بين البند 1 والبند 5. مخطط الإهمال/ عدم الإستقرار: يحدد مفهوم مخطط الإهمال/عدم الاستقرار على النحو التالي:

أ. إصطلاحاً:

هو خلل وظيفي يتشكل من نقص الاستقرار والثقة المدركة من طرف الأشخاص الذين يقيمون الرعاية للطفل [23] ص73.

ب. إجرائياً:

يعرف في هذا البحث على أنه مجموع الدرجات التي يتحصل عليها الطالب في بعد الإهمال وعدم الاستقرار من مقياس المخططات ليونغ، والمنحصرة بين البند 6 و 10. مخطط الشك/ التعدي: يحدد مفهوم مخطط الشك/التعدي على النحو التالي:

أ. إصطلاحاً:

هو خلل وظيفي يتسم صاحبه بتوقع سوء المعاملة من طرف الآخرين، الكذب عليه، خداعه وإستغلاله، بصفة عامة إعتقاد الفرد أن العذاب الذي يعاني منه هو نتيجة إهمال متعمد له و غير مبرر من طرف الآخرين، وكذلك شعوره بالحرمان المستقر مقارنة بالآخرين [23] ص73.

ب. إجرائياً:

يعرف مخطط الشك في هذا البحث على أنه مجموع الدرجات التي يتحصل عليها الطالب في بعد الشك/التعدي من مقياس المخططات ليونغ، والمنحصرة بين البند 11 و 15 .

مخطط العزلة: يحدد مفهوم مخطط العزلة على النحو التالي:

أ. إصطلاحاً:

هوخلل وظيفي يتسم صاحبه بالشعور بالعزلة، إنقطاع عن العالم، وبأنه مختلف عن الآخرين ولا ينتمي لأي فوج أو جماعة [23] ص73.

ب. إجرائيا:

يعرف مخطط العزلة في هذا البحث على أنه مجموع الدرجات التي يتحصل عليها الطالب في بعد العزلة من مقياس المخططات ليونغ، والمنحصرة بين البند 16 و 20.

مخطط النقص / عدم الكمال: يحدد مفهوم مخطط النقص / عدم الكمال على النحو التالي:

أ. إصطلاحا:

هو خلل وظيفي يتسم بحكم الفرد على نفسه بأنه شخصية غير متكاملة وغير قادرة، و أنه لا يؤثر في الآخرين، وهذا الفرد لا يتحمل الانتقادات و التوبيخ، ويتضايق من مقارنته بالآخرين، و يتميز بنقص الثقة بالنفس، كما أنه يلوم نفسه إتجاه عيوبه، وهذه العيوب قد تكون داخلية كالغضب، اللذة الجنسية غير المقبولة، أو تكون خارجية: تشوه جسمي، ضيق إجتماعي [23] ص73.

ب. إجرائيا:

يعرف مخطط النقص / عدم الكمال على أنه مجموع الدرجات التي يتحصل عليها الطالب في بعد النقص / عدم الكمال من مقياس المخططات ليونغ، والمنحصرة بين البند 21 و 25 .

مخطط الفشل: يحدد مفهوم مخطط الفشل على النحو التالي:

أ. إصطلاحا:

هو خلل وظيفي يتسم بإعتقاد الفرد أنه فاشل، أو أنه سيفشل، و أنه غير قادر على النجاح مثل الآخرين (دراسة، مهنة، رياضة ...) وعادة ما يحكم الفرد على نفسه بأنه أبله، عديم الكفاءة، لا يملك موهبة وجاهل، أو لديه مستوى أقل من الآخرين [7] ص44.

ب. إجرائيا:

يعرف مخطط الفشل في هذا البحث على أنه مجموع الدرجات التي يتحصل عليها الطالب في بعد الفشل من مقياس المخططات ليونغ، والمنحصرة بين البند 26 و 30.7.

مخطط التبعية / عدم الكفاءة: يحدد مفهوم مخطط التبعية / عدم الكفاءة على النحو التالي:

أ. إصطلاحا:

هو خلل وظيفي يؤمن الفرد من خلاله بحقيقة عجزه في مواجهة المسؤوليات اليومية لوحده (إتخاذ القرارات، الإعتناء بالنفس) ويردد كثيرا "انا لا أستطيع أن ...." [23] ص73.

ب. إجرائيا:



يعرف إجرائيا مخطط التبعية/عدم الكفاءة على أنه مجموع الدرجات التي يتحصل عليها الطالب في بعد التبعية/عدم الكفاءة من مقياس المخططات ليونغ، والمنحصرة بين البند 31 و 35.

مخطط القابلية للإنجراح: يحدد مفهوم مخطط القابلية للإنجراح على النحو التالي:

#### أ.إصطلاحا:

هو خلل وظيفي يتسم صاحبه بخوف مبالغ فيه، كحدوث كارثة لا يمكن تجنبها، و تتعلق هذه المخاوف بعدة احتمالات هي:

الصحة : نوبة قلبية، السيدا، السرطان.

الإنفعالات: كأن يفقد عقله .

كارثة طبيعية: كالزلازل أو خوف من المصاعد [7] ص43.

#### ب.إجرائيا:

يعرف مخطط القابلية للإنجراح في هذا البحث على أنه مجموع الدرجات التي يتحصل عليها الطالب في بعد القابلية للإنجراح من مقياس المخططات ليونغ، والمنحصرة بين البند 36 و 40.

مخطط العلاقة الدمجية: يحدد مفهوم مخطط العلاقة الدمجية على النحو التالي:

#### أ.إصطلاحا:

هو خلل وظيفي غالبا ما يكون صاحبه له تعلق عاطفي شديد بشخص أو بعدة أشخاص، كالوالدين فهو يشعر بحزن دون وجود هذا الشخص، أو يعيش بدونه، يحس بأنه مقهور من الآخرين، وكذلك شعوره بالفراغ و أنه بدون هدف [7] ص44.

#### ب.إجرائيا:

يعرف مخطط العلاقة الدمجية على أنه مجموع الدرجات التي يتحصل عليها الطالب في بعد العلاقة الدمجية من مقياس المخططات ليونغ، والمنحصرة بين البند 41 و 45.

مخطط الخضوع/ الإجبار: يحدد مفهوم مخطط الخضوع/الإجبار على النحو التالي:

#### أ.إصطلاحا:

هو خلل وظيفي تكون من خلاله تصرفات وتعابير وإنفعالات و قرارات صاحبه هذا المخطط كلها خاضعة للآخرين وهذا لأنه يحس بأنه مرغم على التصرف بهذه الطريقة، وعموما يكون ذلك لتفادي الغضب، العدوانية أو الإهمال، فيحس صاحبه هذا المخطط أن رغباته، آراءه ومشاعره لا تؤخذ بعين

الإعتبار من طرف الآخرين، عامة يظهر طاعة مبالغة فيها للآخرين، غير أن ردة فعله تكون قوية إذا أحس بخيانتهم له. كما أنه يقمع غضبه ضد هؤلاء الذين يخضع لهم، عن ذلك إضطرابات في الشخصية كالسلوك العدوانى إنفجار في الغضب، أعراض سيكوسوماتية، إضطرابات عاطفية، مخدرات [23] ص75.

### ب. إجرائياً:

يعرف مخطط الخضوع/الإجبار على أنه مجموع الدرجات التي يتحصل عليها الطالب في بعد الخضوع/الإجبار من مقياس المخططات ليونغ، والمنحصرة بين البند 46 و 50 .  
مخطط التضحية: يحدد مفهوم مخطط التضحية على النحو التالي:

### أ. إصطلاحاً:

هو خلل وظيفي يتسم صاحبه بتقديم مصالح الآخرين قبل مصالحه، وهي عملية إرادية بالنسبة له وهذا لأسباب عامة هي الخوف من إثارة شفقة الآخرين بنية تفادي أن يشعر صاحب المخطط أنه مسؤول وأناي، أو للحفاظ على اتصال ضروري مع الآخرين [23] ص76.

### ب. إجرائياً:

يعرف مخطط التضحية على أنه مجموع الدرجات التي يتحصل عليها الطالب في بعد التضحية من مقياس المخططات ليونغ، والمنحصرة بين البند 51 و 55.  
التحكم المفرط في الإنفعالات: يحدد مفهوم مخطط التحكم المفرط في الانفعالات على النحو التالي:

### أ. إصطلاحاً:

هو خلل وظيفي يتسم صاحبه بأن لديه مراقبة دائمة أو تحكم مبالغ فيه للفرد بمشاعره وطريقة كلامه وهذا لتجنب الوقوع في الخطأ أو وسوء التوافق مع الآخرين حيث يتصف هذا الفرد بالخصائص التالية:

- قمع الغضب والعدوانية.
- الحاجة إلى إعطاء الأوامر والدقة .
- قمع الدوافع الإيجابية (كالفرح، الرغبة الجنسية...).
- الإستمرار في الروتين.
- صعوبة معرفة نقاط ضعف صاحب هذا المخطط، أو التعبير بسهولة عن أحاسيسه ورغباته [23] ص77.

### ب. إجرائياً:

يعرف مخطط التحكم المفرط في الإنفعالات على أنه مجموع الدرجات التي يتحصل عليها الطالب في بعد التحكم المفرط في الإنفعالات من مقياس المخططات ليونغ، والمنحصرة بين البند 56 و 60.

مخطط المتطلبات العالية: يحدد مفهوم مخطط المتطلبات العالية على النحو التالي:

#### أ.إصطلاحاً:

هو خلل وظيفي يسعى الفرد خلاله إلى التأكيد ومحاولة الوصول إلى مستوى عال من الكمال في سلوكاته و إنجازاته القياسية و أن يكون هو المثل الأعلى لكي يتجنب الإنتقادات وهذه الإنتقادات تمثل توترا دائماً، سواء نقد ذاتي أو الآخرين، ونتيجة على ذلك يعاني صاحب هذا المخطط من العجز في الرغبات، الراحة، الصحة و التقدير [23] ص77.

#### ب.إجرائياً:

يعرف مخطط المتطلبات العالية على أنه مجموع الدرجات التي يتحصل عليها الطالب في بعد المتطلبات العالية من مقياس المخططات ليونغ، والمنحصرة بين البند 61 و65.

مخطط السيطرة: يحدد مفهوم مخطط السيطرة على النحو التالي:

#### أ.إصطلاحاً:

هو خلل وظيفي يتسم صاحبه بأنه يريد الحصول على أي شيء دون تقدير ماذا يمثل للآخرين من خسارة، وميل زائد لتأكيد قوته ووجهة نظره، ويتسم حامل مخطط المتطلبات العالية بنقص عام في تقدير الغير إجتماعياً [7] ص44.

#### ب.إجرائياً:

يعرف مخطط السيطرة على أنه مجموع الدرجات التي يتحصل عليها الطالب في بعد السيطرة من مقياس المخططات ليونغ، والمنحصرة بين البند 66 و 70.

مخطط نقص التحكم في الذات: يحدد مفهوم مخطط نقص التحكم في الذات على النحو التالي:

#### أ.إصطلاحاً:

هو خلل وظيفي يتسم صاحبه بأن لديه مشكل أساسي هو عدم القدرة أو رفض مراقبة الذات، وحامل هذا المخطط لا يستطيع تحمل حرمانه من رغباته، وغير قادر أن يخفض من إنفعالاته و إندفاعاته، فهو لا يدخل في صراعات مع أشخاص آخرين لأنه لا يتقبل أن يصطدم معهم، فيحاول تجنب كل ما هو شاق و أليم، كالمواجهات، الصراعات، المسؤوليات والأعمال مع ضرر في الرضا الشخصي أو في إندماجه

ب. إجرائياً:

يعرف مخطط نقص التحكم في الذات على أنه مجموع الدرجات التي يتحصل عليها الطالب في بعد نقص التحكم في الذات من مقياس المخططات ليونغ، والمنحصرة بين البند 71 و 75.

- تصنف المخططات المبكرة غير المتكيفة إلى خمسة مجالات وهي:

مجال الانفصال والرفض: يحدد مفهوم مجال الانفصال والرفض على النحو التالي:

أ. إصطلاحاً:

هو خلل وظيفي يتسم صاحبه بعدم قدرته على تكوين روابط أكيدة وناجحة مع الآخرين، ويضن أن إحتياجات الإستقرار ، الأمن، الحنان، الإنتباه والإنتماء والتي لن تلبى أبداً. ويندرج في هذا المجال مخطط نقص الحنان والإهمال/عدم الإستقرار، مخطط الشك/التعدي، مخطط العزلة، مخطط النقص/عدم الكمال [7] ص 41.

ب. إجرائياً:

ويعرف مجال الانفصال و الرفض في هذا البحث بأنه مجموع الدرجات التي يحصل عليها الطالب من خلال البنود المحصورة بين البند 1 و البند 25.

مجال نقص الإستقلالية والأداء الجيد: يحدد مفهوم مجال نقص الاستقلالية والاداء الجيد على النحو التالي:

هو خلل وظيفي يتسم صاحبه بأن له توقعات تجاه نفسه وإتجاه العالم لا تطابق قدراته المدركة للبقاء على قيد الحياة، و للتصرف باستقلالية، لأنها القدرة التي يملكها الفرد للإفصال عن عائلته، وإستقلاليته عنها [7] ص 41.

ويندرج تحت هذا المجال مخطط الفشل، التبعية/عدم الكفاءة، مخطط القابلية للإنجراح، مخطط العلاقة الدمجية.

ب. إجرائياً:

يعرف مجال الإستقلالية والأداء الجيد على أنه مجموع الدرجات التي يتحصل عليها الطالب من خلال البنود من 26 إلى 45.

مجال التبعية للآخرين: يحدد مفهوم مجال التبعية للآخرين على النحو التالي:

أ. إصطلاحاً:

هو خلل وظيفي يعطي الفرد من خلاله إهتماما مبالغا فيه لحاجيات الآخرين، وغالبا ليس لديه وعي بإنفعالاته الخاصة ورغباته الشخصية. و غالبا ما يعطون إهتماما مبالغا فيه لحاجيات الآخرين على حساب حاجاتهم الخاصة، ويتصرف هؤلاء بهذه الطريقة بهدف الحصول على القبول و الحفاظ على الصلة العاطفية، أو تجنب الهجر أو التخلي وهؤلاء في طفولتهم لم تكن لديهم الحرية في متابعة ميولهم الطبيعية، وفي الرشد ليس لديهم إحساس بأوامر داخلية و إنما بأوامر ذات منبع خارجي و يتبعون رغبات الآخرين [7] ص45-46.

ويشمل هذا المجال المخططات التالية: الخضوع/الإجبار، التضحية.

### ب. إجرائيا:

يعرف مجال التبعية للآخرين على أنه مجموع الدرجات التي يتحصل عليها الطالب من خلال البنود من 46 إلى 55.

مجال اليقضة المفرطة والكف: يحدد مفهوم مجال اليقضة المفرطة والكف على النحو التالي:

### أ. إصطلاحا:

هو خلل وظيفي يتسم أصحابه بأنهم يقمعون التعبير التلقائي لمشاعرهم ونزواتهم، هذا المشكل يمكنهم من الاحتفاظ بقواعد شخصية صلبة تخص التعامل و الكفاءة غالبا على غرار أشكال أخرى للحياة، لذة هواية، أصدقاء، أو على غرار الصحة. فالمنبع الخاص هو مرحلة طفولة بدون سعادة، متحفظة ومتشددة أين يتغلب التحكم على الذات وإنكار النفس منه على التلقائية واللذة.

لم يشجع على اللعب والبحث عن السعادة في طفولتهم وإنما تعلموا أن يكونوا جد يقظين، حذرين، فيما يخص الحوادث السلبية للحياة وعلى إعتبار الحياة كئيب [7] ص47-48.

ويشمل هذا المجال المخططات التالية: مخطط التحكم المفرط في الإنفعالات، مخطط المتطلبات العالية.

### ب. إجرائيا:

يعرف مجال اليقظة المفرطة والكف في هذا البحث على أنه مجموع الدرجات التي يتحصل عليها الطالب من خلال البنود من 56 إلى 65.

مجال نقص الحدود: يحدد مفهوم مجال نقص الحدود على النحو التالي:

### أ. إصطلاحا:

هو خلل وظيفي يتسم أصحابه بأنهم لم يطوروا الحدود المناسبة فيما يخص تبادل الشعور، والتحكم الذاتي، يمكن أن يتعلق الأمر بنقص الحدود الداخلية، نقص المسؤولية إتجاه الآخرين أو عدم القدرة على

على تخطيط أهداف طويلة المدى، ويظهر هؤلاء المفحوصون بأنهم أنانيين، مدللين، وغير مسؤولين، ونرجسيين [7] ص 44-45 .

ويشمل هذا المجال المخططات التالية: مخطط السيطرة و نقص في التحكم الذات.

### ب.إجراءيا:

يعرف هذا المجال إجراءيا على أنه مجموع الدرجات التي يتحصل عليها الفرد من خلال البنود من 66 إلى 75.

### 4.1. أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى ما يلي:

- التعرف على مدى وطبيعة الارتباط بين القمع الإنفعالي بالدرجة الكلية للمخططات المبكرة غير المتكيفة.
- التعرف على مدى وطبيعة الارتباط بين القمع الإنفعالي والمجالات الخمسة للمخططات المبكرة غير المتكيفة.
- التعرف على مدى وطبيعة الارتباط بين القمع الإنفعالي و المخططات المبكرة غير المتكيفة بمختلف أنواعها.

### 5.1. أهمية الدراسة:

تبرز أهمية الدراسة الحالية فيما يلي:

- يستمد هذا البحث أهميته من أهمية متغيراته، فالقمع الإنفعالي إستراتيجية غير متكيفة، تؤدي إلى إضطرابات نفسية و عضوية حسب ما أثبتته الدراسات السابقة، وكذلك المخططات المبكرة غير المتكيفة والتي تعتبر من أحدث النظريات المفسرة للإضطرابات النفسية و المشاكل الإنفعالية.
- قد تساهم هذه الدراسة في إلقاء الضوء على الجانب النظري لمفهوم إستراتيجية القمع الإنفعالي والمخططات المبكرة غير المتكيفة، وهذا في غياب المؤلفات العربية على حد علمنا والدراسات الميدانية على المجتمع العربي بصفة عامة و المجتمع الجزائري بصفة خاصة.
- هذا بالإضافة إلى أن الربط بين متغيري القمع الإنفعالي والمخططات المبكرة غير المتكيفة (في ظل غياب الدراسات التي تربط بين هذين المتغيرين -على حد علم الباحثة- فيما يخص الدراسات المحلية و الأجنبية)، سيفتح المجال أمام دراسات أخرى للبحث عن جوانب مختلفة من العلاقة.

- تقديم أداتين ( مقياس القمع الإنفعالي و مقياس المخططات المبكرة غير المتكيفة) بعد ترجمتهما والتأكد من خصائصهما السيكومترية على عينة من البيئة الجزائرية، ليستفيد منهما الباحثون والمهتمون في هذا المجال لإنجاز بحوث تتعلق بالمتغيرين الحاليين.
- قد تكون هذه الدراسة قاعدة لبناء برامج علاجية خاصة بالقمع الإنفعالي و المخططات المبكرة غير المتكيفة.

## الفصل 2

### الانفعالات والضبط الانفعالي

#### تمهيد:

يركز المنظور الحديث في علم النفس المرضي على الانفعالات و دورها في تشكيل و تطوير الاضطرابات النفسية و الأعراض المرضية، وتم هذا التركيز من خلال عدة نماذج نظرية، أبرزها الاتجاه المركز على الضبط الانفعالي والذي يقترح و جود مجموعة من الإستراتيجيات المنظمة والتي تتحكم في نجاح عملية الضبط الانفعالي، أو خلق صعوبات فيها، ومن بين أبرز هذه الإستراتيجيات إستراتيجية القمع، أحد متغيرات الدراسة الحالية.

وقبل التطرق إلى إستراتيجية القمع الانفعالي كان من الواجب التطرق إلى الانفعالات من خلال التطرق إلى أهم التعاريف الواردة بشأنه ومكوناته وكذلك الأطر النظرية المفسرة له، بالإضافة إلى علاقتها مع الصحة والمرض، بعد ذلك التطرق إلى مفهوم الضبط الانفعالي بتعريفه ومراحله وإستراتيجياته وعلاقته بالصحة والمرض.

#### 1.1.1. الإنفعالات

##### 1.1.1. تعريف الإنفعال:

مفهوم الانفعال من المفاهيم الشائعة في علم النفس، لذا فإنه أخذ حظا وافرا من الإهتمام، من طرف العديد من الأطر النظرية، ونظرا لتعدد هذه الأطر فإننا نجد تعدد تعاريف الانفعال، هذا بالإضافة إلى أن تعدد جوانب الانفعال هي الأخرى تفرض تعدد تعاريفه، فكل تعريف يركز على جانب معين. و من بين جملة التعاريف الواردة في هذا الشأن نذكر مايلي:

تعريف Mac Dogal (1908): هو المظهر الوجداني للغريزة و الأساس الفطري للدوافع

النفسية.



تعريف Shond (1914): الانفعال إستعداد فطري معقد ينظم الغرائز و المظاهر الحسية والحركية.

تعريف James و Lange (1936): هو إدراك للإحساسات البدنية والعضوية [24] ص10-11.

تعريف أحمد عزت راجح (1970): هو حالة نفسية وجسمية ثائرة يضطرب لها الجسم كله [25] ص153.

تعريف ليندا دفيدوف (1976): الإنفعالات أو الوجدانات حالات داخلية تتصف بجوانب معرفية خاصة و إحساسات و ردود أفعال فيسيولوجية، وسلوك تعبيرى معين، وهي تنزع للظهور فجأة ويصعب التحكم فيها [26] ص79.

تعريف أرنوف ويتنج (1977): هو حالة مركبة للكائن الحي، و تتصف بصورة عامة بحالة بارزة من الإثارة والمشاعر الشخصية [27] ص133.

تعريف Young,P,T (1979): هو حالة وجدانية تتسم بالاضطراب الشديد لدى الفرد ويشتمل على ثلاثة عناصر أساسية هي: السلوك والخبرة الشعورية، والعمليات الفسيولوجية الداخلية [28] ص35.

تعريف أحمد عبد الخالق (1984): هو حالة و جدانية عنيفة تصاحبها إضطرابات فيسيولوجية وحشوية و تعبيرات حركية مختلفة، تبدو للفرد بصورة مفاجئة، وتتخذ صورة أزمة عابرة طارئة لا تدوم وقتنا طويلا [29] ص98.

تعريف عبد الحميد محمد الهاشمي (1984): هو حالة جسمية نفسية يصاحبها توتر شديد مع اضطرابات عضوية تغطى أجهزة الإنسان الدموية والتنفسية و العضلية و الغددية و الهضمية مع كيانه العصبي عموما، فالانفعال أزمة نفسية طارئة ومفاجئة لم يتطع صاحبها التكيف السريع معها [30] ص166.

تعريف أوتالي وجنكر (1996): هو حالة الإستعداد للفعل ووضع الأولويات و تدعيم المخططات، وما يصاحبها من تغيرات جسمية و تعبيرات و أفعال [31] ص238.

تعريف إدوارد موري (1998): هو استجابة فسيولوجية وسيكولوجية تؤثر في الإدراك والتعلم والأداء [32] ص101.

تعريف ممدوح الكيناني (2002): هو حالة تغير في الكائن الحي يصاحبها اضطراب في السلوك، وهذا الإضطراب حاد بحيث يشمل الفرد كله و يؤثر في سلوكه و خبرته الشعورية ووظائفه الفسيولوجية الداخلية [33] ص 399.

تعريف راضي الواقفي (2003): هو حالة من اللاتوازن بين العضوية والمنبهات الخارجية التي تقد بشكل مفاجئ في صورة وقتية زائلة، تدفعنا للاقتراب من شيء أو الابتعاد عنه وتكون مصحوبة باضطرابات جسدية خارجية وحشوية [34] ص 355.

تعريف جنان سعيد رحو (2005): الانفعال لا يقتصر فقط على الاستجابات و التغيرات الفسيولوجية ولا على المشاعر و الإحساسات و الاندفاعات الوجدانية فحسب، و إنما تمتد إلى الفرد كوحدة كلية، فالانفعال ليس استجابة موضعية، لكنه استجابة عامة للشخص ككل ينسحب إلى كافة جوانب حياته: الجسمية الفسيولوجية الوجدانية، الاجتماعية، والعقلية والمعرفية [35] ص 59.

تعريف محمد بنى يونس (2007): هو حالة وجدانية، داخلية، مفاجئة، يصاحبها تغيرات فسيولوجية ونفسية معا [36] ص 228.

من خلال ما سبق يمكننا القول أن التعريفات المذكورة سابقا، جزء منها ركز على جانب من جوانب الانفعال، وجزء آخر حاول تعريفها تعريفا شاملا، إلا أن هذه التعاريف الشاملة أولت إهتماما بجانب من الجوانب على حساب الآخر وقد يرجع هذا إلى الإطار النظري الذي يتبناه المعرف. وبهذا الصدد سنعرض تعريفا شاملا يكون بمثابة القاسم المشترك لجميع التعريفات المذكورة: فالإنفعال هو حالة وجدانية تتسم بتغيرات فسيولوجية سلوكية ومعرفية تأتي بصورة مفاجئة. وإستكمالا لوصف الإنفعال، سنتطرق في نقطة موالية إلى ذكر مكوناته.

## 2.1.2. مكونات الانفعال:

تتألف العملية الانفعالية كباقي الظواهر النفسية الأخرى من مزيج أو خليط من مكونات مختلفة في أنواعها و درجاتها، و قد حددتها ليندا دفيدوف [26] في ثلاث مكونات:

### ● المكون الفسيولوجي:

لقد أشار العالم النفسي الأميركي ولتر كانون، أن الاستجابات الفسيولوجية المرتبطة بالانفعالات تزود الحيوانات بالطاقة لمواجهة الطوارئ، ومن دراساته خلص إلى أن المواقف التي تثير الألم، الغضب الشديد، أو الخوف تؤدي إلى تغيرات جسمية معينة تعد الكائنات للتعامل بنشاط مع التحديات التي تواجههم.

وأثناء الحالات الوجدانية، تتولد ردود الأفعال الفسيولوجية من الجهاز العصبي المستقل والغدد الصماء.

### • المكون الذاتي:

يعتقد الكثير من علماء النفس أن تفسير الأفراد للموقف المباشر الذي يتعرضون له هو المحدد لاسم الانفعال الذي يطلقونه على ما يشعرون به، رغم أن ردود أفعال الجهاز العصبي السمبتاوي تكون متشابهة تماما لدى كل منهم.

### • المكون السلوكي:

يستجيب الأفراد والحيوانات لانفعالاتهم بتعبيرات الوجه والإيماءات والأفعال، وتؤثر على تلك الاستجابة عوامل عديدة، فبالنسبة لتغييرات الوجه مثلا، يستطيع معظم الأفراد تحديدها، ولعل تفشي أنماط عديدة من أنواع الانفعالات على الوجه الذي يساعد على انتشارها في كل الحضارات حتى البدائية منها، إضافة إلى فاقد السمع والبصر من الناس والذين يعبرون عن مشاعرهم الانفعالية بنفس العلامات.

وتجدر الإشارة إلى أن هذه الجوانب في تحليل الانفعال هي جوانب متفاعلة يؤثر بعضها في بعض كما يتأثر بها الانسان، لأنه وحدة متكاملة فهو كله الذي يفرح أو يبكي وهو كله الذي يغضب أو يرضى ويحب أو يكره.

إن الإنفعال وبهذه المكونات لا يحدث بالصدفة، و إنما يجب من توفر شروط لحدوثه. وهذا ما سنوضحه في نقطة موالية.

### 3.1.2. شروط حدوث الإنفعال:

لحدوث الإنفعال لابد من توفر ثلاثة شروط تتكامل فيما بينها:

✓ المنبه أو المثير الذي يؤدي إلى حدوث الانفعال، وقد يكون خارجيا كدرجات الحرارة أو خبر، أو داخليا كاستعادة ذكرى.

✓ كائن حي: يستقبل المثير وينفعل اتجاهه، ويشترط سلامة الجهاز العصبي المستقل.

✓ الإستجابة الإنفعالية للمثير بمصاحبتها الوجدانية كالفرح أو الجسمية كاضطرابات دقات القلب، و

إفراز الغدد، أو ظواهر سلوكية خارجية كارتعاش الأطراف [37] ص 37-39.

وتجدر الإشارة هنا إلى أن ما توصل إليه العلم الحديث من تحديد لشروط الإنفعال، قد توصل إليها العلماء المسلمون منذ مئات السنين، فنجد في التراث الإسلامي أن أبو حامد الغزالي يرى أن عناصر الانفعال "الهيجان" ثلاثة: الإنسان، المثير، الاستجابة.

الإنسان: يتوقف انفعال الإنسان على أربعة عوامل هي:

✓ حساسية الشخص: وهي التي نعبر عنها بقولنا: إنه سريع الإنفعال أو بطيء، مرح أو كئيب، ويسمى ذلك "الطبع".

✓ استعداده للإنفعال: ويتوقف ذلك على الحالة العصبية ويسمى ذلك "المزاج".

✓ اعتياد على الإنفعال: فإنه يظهر عند المحاربين الذين تمرسوا رؤية القتلى في ساحة الحرب وألفوا هذه المناظر، فلم يعد يروعهم منظر شخص قتيل.

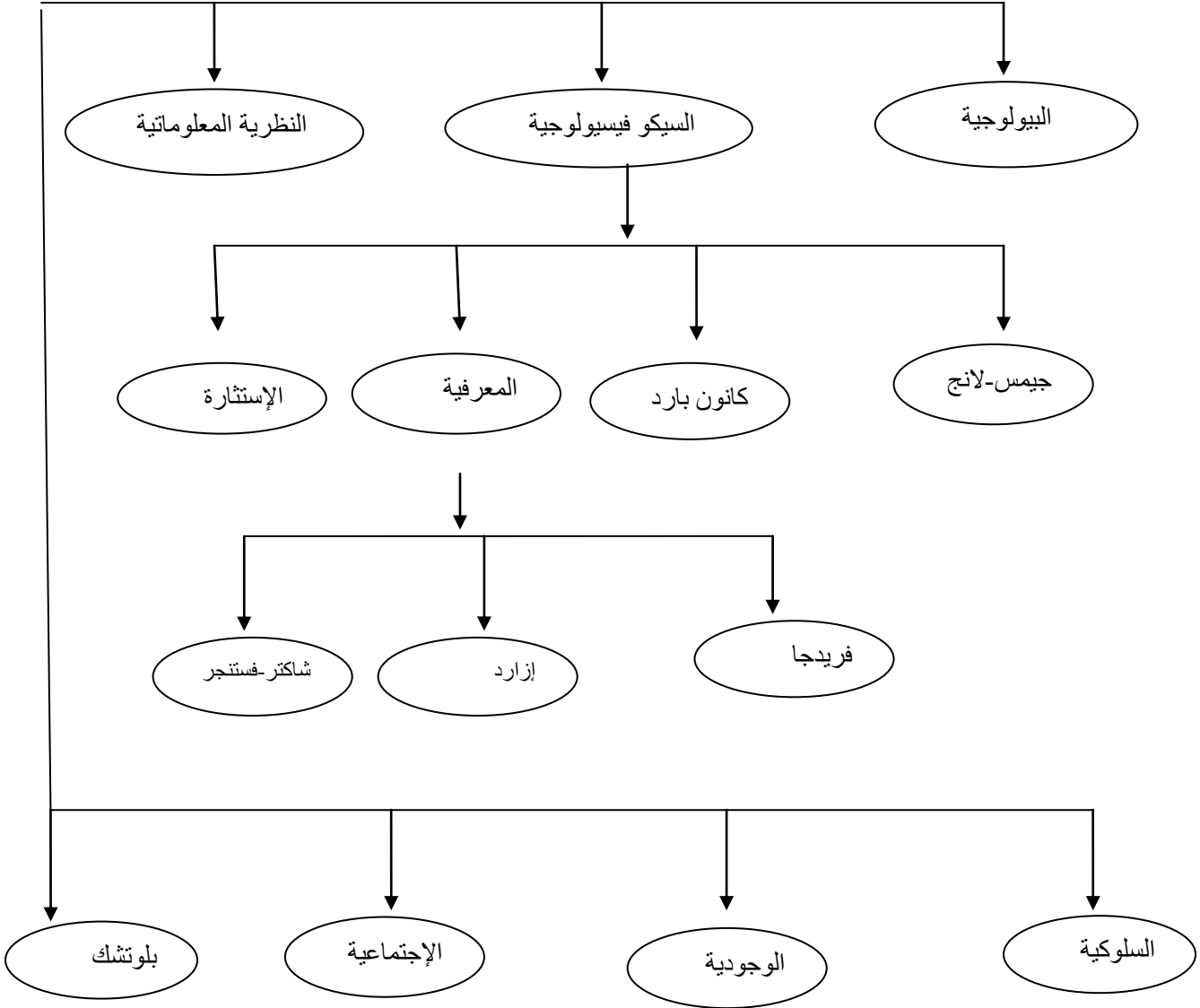
المثير: يكون خارجيا كمنظر السبع أو الأفعى كما يكون داخليا كتوقع أمر يخشى وقوعه، فعدم الشعور بالأمن، يولد انفعالي الخوف و الغضب، ولا يكفي أن يكون المثير مخيفا أو مغضبا في ذاته بل لابد من توافر عنصر المعرفة بأن هذا المثير يتطلب ذلك.

الإستجابة: وهي رد الفعل الذي يقفه الكائن الحي من الإثارة، فنحن نبكي في الحزن ونضحك في الفرح ونعبس في الغضب [38] ص55-56.

#### 4.1.2. النظريات المفسرة للإنفعالات:

إن تعدد تعاريف الإنفعال بالإضافة إلى تعدد مكونات الإنفعال، يعكس تعدد وجهات النظر المفسرة له لدى جمهور علماء النفس بمختلف أطرها النظرية، فمنهم من إعتد المذهب البيولوجي في التفسير، ومنهم من اعتمد المذهب المعرفي، وأخرى اعتمدت على المذاهب الإنسانية، الوجودية، والاجتماعية. وعليه يمكن تصنيف هذه النظريات وفق المخطط التالي:

الشكل رقم (01): يبين تصنيف نظريات تفسير الإنفعالات



#### 1.4.1.2. النظرية البيولوجية:

لقد نشر العالم الإنجليزي "تشارلز داروين" عام 1872 كتابه المشهور حول "مظاهر أو التعابير الإنفعالية عند كل من الإنسان والحيوان" والذي يعد نقطة تحول جذرية في تفسير العلاقة بين الظواهر البيولوجية من جهة والظواهر السيكولوجية من جهة أخرى، وبخاصة العلاقة بين العضوية والإنفعالات.

لقد عرفت نظرية داروين بنظرية التطور للانفعالات، ووفقا لهذه النظرية ظهرت في عملية تطور الكائنات الحية بمثابة ميكانيزمات (آليات) تكيفية حياتية هامة، تساعد في تكيف هذه الكائنات الحية إلى الظروف والمواقف في حياته، فالتغيرات الجسمية المرتبطة بالانفعالات الملازمة للحركة فإنها ووفقا لرأي " داروين " عبارة عن أعضاء متبقية (أو بقايا أعضاء) للقيام بالاستجابات التكيفية الواقعية عند الكائنات الحية.

وقد أكد داروين على فطرية أو بيولوجية الانفعالات ، وقد أكد ذلك على مبدأ المحدودية أو الحتمية البيولوجية للانفعالات أي بمعنى آخر أن الانفعالات والتعبير عنها مسببة أو مشروطة بيولوجيا أو ولاديا، كما أن الانفعالات والتعبير عنها عالمية أي أنها متماثلة بين كافة أبناء الجنس البشري من مختلف الثقافات الإنسانية، ووفقا لرأي داروين فإن هذه النظرية الخاصة بالانفعالات تعني أنها مبرمجة مسبقا في النهايات العصبية [36] ص265.

يتضح من العرض السابق أن هذه النظرية تؤكد على الأساس الوراثي للإنفعال حيث أن الإنفعال تبعاً لهذا المنظور هو موروث فطري وغير مكتسب، و من هنا فإن دارون قد أهمل دور العوامل البيئية في تشكيل الإنفعال، إذ أن تفسير الإنفعال بالرجوع إلى الأساس البيولوجي وحده غير كافي. هذا بالإضافة إلى ما تحمله الحتمية البيولوجية من تشائم نظرا لأن التغيير حسب هذا المنظور غير ممكن لأننا فطرنا هكذا وورثنا من أجدادنا هذه الصفات لذا فلا يمكننا تغيير طباعنا و إنفعالاتنا.

#### 2.4.1.2. النظريات السيكوفسيولوجية: وهي متعددة نذكر منها:

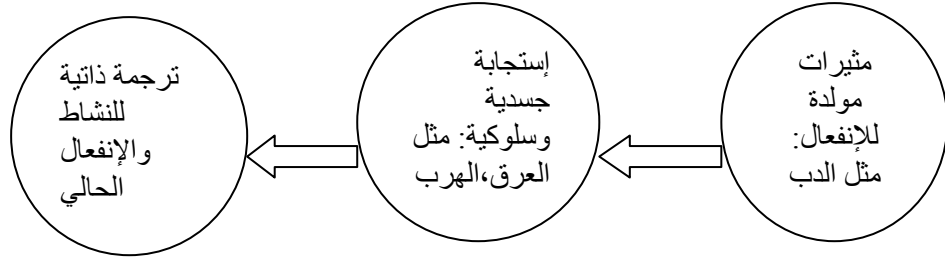
##### نظرية العالمان "جيمس-لانج"

لقد طور هذه النظرية كل من عالم النفس الأمريكي ويليم جيمس (William James) والعالم الفسيولوجي الدنماركي كارل لانج (Carl Lang)، حيث قال كل منهما أن موقف الخطر الخارجي يثير فسيولوجية داخلية وعضلية مثل هذه التغيرات هي التي تحدث فينا الشعور بالخوف. بمعنى أن الانفعال يحدث نتيجة الشعور بالاستجابات الفسيولوجية والعضلية أولاً، وهي التي تحدث الشعور بالانفعال، وليس الشعور بالانفعال هو الذي يحدث أولاً ثم يثير فينا التغيرات الفسيولوجية [33] ص400.

إن ما جاءت به هذه النظرية هو عكس ما جاء به المنهج الاستبطاني الذي كان سائداً آن ذاك، حيث كان يفترض أن الإحساس يأتي أولاً ثم يقوم بإثارة التغيرات الفسيولوجية الخاصة بانفعال ما. ومثال ذلك أن انفعال البكاء بعد الحزن، عكس ما جاء به توجه كل من جيمس ولانج حيث يؤكدان أننا نضحك ثم نشعر بالفرح [39] ص103.

وفيما يلي رسم يوضح سيرة الإنفعالية وفق هذه النظرية:

شكل رقم (02): يبين السيرورة الإنفعالية وفق "جيمس لانج" 1984



[40] ص55.

ويقول عاقل (1969) بحق هذه النظرية " أن هذه الحجج التي يتقدم بها (جيمس) ليست قاطعة ولذلك فقد تعددت البحوث عن هذه النظرية حتى بلغت الألوف وقد انتهى الأمر بنوع من القبول العام لهذه النظرية [41] ، ص372-337.

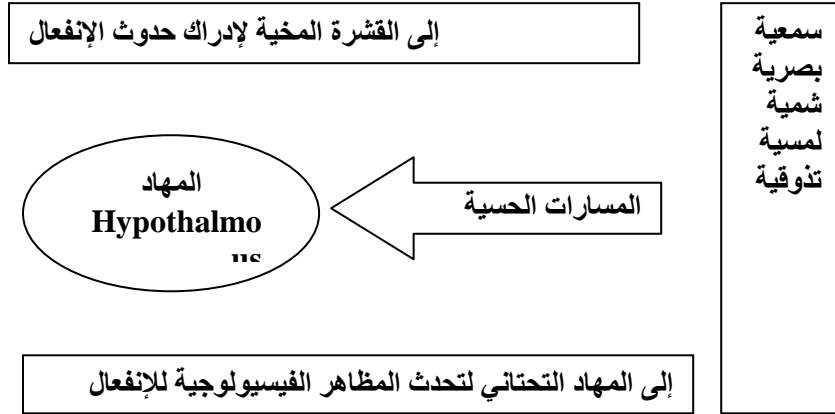
لكن رغم هذا القبول الذي لاقتته هذه النظرية، إلا أنها امتداد لما جاء به داروين، حيث تم التأكيد على العوامل الفسيولوجية وإهماله للعوامل المعرفية في هذا التفسير، كما وضحت نعيمة ميقايلي [42]: "أن هناك بعض التجارب التي تقيم الدليل على أنها نظرية قاصرة فلو صحت لكان تصنع حركات الغضب كفيلا باحداث الشعور بالغضب، كما تبين أن الشعور الانفعالي لا يحدث إذا هيجنا الغدد والأحشاء الداخلية بطريقة تجريبية، فالاضطرابات الفسيولوجية الحشوية ليست وحدها المسؤولة عن الشعور بالانفعالات".

نظرية العالمان "كانون -بارد" أو نظرية الطوارئ:

ذهب عالم النفس الأمريكي "كانون" (Cannon) إلى أن ردود فعل الجسم الفسيولوجية لا تتميز تمايزا كافيا لاستثارة الانفعالات المختلفة، فليس هناك فارق زمني بين الخبرة الانفعالية والتغيرات الفسيولوجية يمكّننا من أن نرتب الواحدة منهما بعد الأخرى، بل كلاهما تحدث في نفس الوقت، أي أن المثير الانفعالي يثير في نفس الوقت الاستجابات الفسيولوجية والخبرة الذاتية الانفعالية [31] ص246.

وفيما يلي رسم بياني يوضح التفسير الذي وضعه كل من كانون -بارد:

الشكل رقم (03): مخطط توضيحي لنظرية كانون -بارد



[36]، ص415.

رغم ما أخذ على هذه النظرية أنها مجرد افتراضات ولا يوجد برهان علمي يثبت أن الشعور بالانفعال يصدر من المهاد وأن المهاد لا يخدم إلا الشعور بالحساسية الأولية، إلا أن التقدم التقني في الفسيولوجية الكهربائية (Eléctrophysiolsy) واكتشاف أجهزة كهروفيسيولوجية ساهم في تطويرها لاحقاً [36] ص270.

نظرية الاستثارة ليدنسي-هب (Lyndsy-hob):

وفقاً لهذه النظرية فإن الحالات الإنفعالية تظهر تحت تأثير الجزء السفلي من جذع الدماغ (أي تأثير التكوين الشبكي). وعليه تظهر الإنفعالات نتيجة لإختلال التوازن في التراكيب الملائمة في الجهاز العصبي المركزي.

وتستند هذه النظرية إلى عدة مبادئ منها:

✓ خريطة تخطيط الدماغ الكهربائي للمخ الناشئة أثناء الانفعالات ما هي إلا تعبير أو انعكاس لنشاط التكوين الشبكي.

✓ إن عمل التكوين الشبكي يحدد العديد من البراميترات الدينامية للحالات الانفعالية: كشدتها، ومدة استمرارها وتغييرها.



أما العالم هب (**Hop**) فقد تمكن تجريبيا من الكشف عن العلاقة بين نوع وشدة الاستثارة الانفعالية من جهة، وفاعلية أداء الإنسان من جهة أخرى، ولتحقيق أعلى درجة أو مستوى في أي أداء فإن من غير المرغوب به أن تكون شدة الاستثارة الانفعالية ضعيفة للغاية أو قوية للغاية، ويوجد عند كل شخص قابلية استثارة انفعالية مثلى تعمل على تأمين أقصى مستوى في فاعلية الأداء، ويعتمد هذا المستوى الأمثل من شدة الاستثارة الانفعالية على جملة من العوامل من بينها:

- ✓ خصائص الأداء الذي يتم إنجازه أو تنفيذه.
- ✓ الظروف التي يتم فيها هذا الأداء.
- ✓ الخصائص الفردية أو الذاتية للإنسان.

وعليه فإن شدة الاستثارة الانفعالية الضعيفة للغاية لا تعمل على تأمين الدافعية اللازمة للأداء، بينما شدة الاستثارة الانفعالية القوية للغاية فإنها تعمل على اضطراب الأداء وتشويشه ويصبح غير منتظما أو فوضويا أو عشوائيا [31] ص 270-271.

إن هذه النظرية امتداد لما سبقها من النظريات (البيولوجية، جيمس - لانج، الطوارئ) وهذه النظريات ركزت فقط على الجانب العضوي في تفسير للإنفعال وقد أهملت الجوانب المعرفية والبيئية.

النظريات المعرفية: ونذكر منها:

#### أ. نظرية التنافر-التألف: شاشتر-فستنجر

في نظرية العاملين " لشاشتر" ( Shachter ) افترضت أنه لكي نخبرنا أحد عن انفعاله لا بد من توفر عاملين هما:

- الاستثارة الجسمية: أو ما يسمى بالاستجابات الفسيولوجية.
- العنونة المعرفية لحالة الاستثارة: أي تقديرات واعية يعطيها الإنسان للموقف، بمعنى تقييم الإنسان للموقف الحالي من حيث اهتماماته و حاجاته الحيوية , وهذا التقييم مرتبط بوعي الإنسان و معرفته أيضا.

أي أن هذه النظرية تركز على التفاعل المستمر ما بين المثيرات و الاستجابات الفسيولوجية و الأنشطة المعرفية ( الإدراك, الذكريات, التفسيرات).

ويرى " شاشتر" ( Shachter ) أن الخبرة الانفعالية تتطلب تفسيرات واعية لحالة الاستثارة وأن العوامل المعرفية تخبرنا أي الانفعالات نَحْبَر [31] ص 246.

وكمثال فإنه عندما يفكر أشخاص في أفكار خاصة سارة، فاستجابات عضلات الوجه لديهم تختلف عن تلك الصادرة عنهم عندما يتسم تفكيرهم بالحزن والغضب [43] ص 104 .

أما العالم " شاتتر " فقد أكد على الدور الكبير والهام للعمليات العقلية المعرفية (كالذاكرة) والعمليات العقلية غير المعرفية (كالدافعية) بتأثيرها في الحالات الانفعالية، لذا فإن الخبرات والتجارب السابقة المتراكمة والمخزونة عند الإنسان وتقييمه للوضع الحالي من حيث اهتماماته وحاجاته الحيوية بالإضافة إلى استقبال المدخلات المسببة للانفعالات ومخرجاتها من تغيرات جسمية تؤثر جميعها في ظهور الحالات الانفعالية.

ووفقا لنظرية " التنافر - التآلف المعرفي لفستنجر تظهر الانفعالات الإيجابية عند الإنسان عندما تتحقق توقعاته وتتجسد تصوراتها المعرفية في الحياة، أي بمعنى حينما تنسجم النتائج الحقيقية للأداء مع المقاصد والنوايا وحينها يحدث تآلف معرفي، بينما تظهر الانفعالات السلبية وتزداد في تلك الحالات التي يكون فيها تناقض ما بين النتائج المتوقعة والنتائج الفعلية للأداء.

فالإنسان عادة ما يتعايش مع حالة التنافر المعرفي في صورة امتثال غير حقيقي (أو ما يسمى انصياع) أي أن الظاهر في الامتثال لا ينسجم مع الباطن أو لا ينسجم العلن فيها مع السر فيحاول الشخص بأسرع ما يمكن التخلص من هذه الحالة للوصول إلى حالة امتثال حقيقي يكون فيها العلن منسجم مع السر. وبالتالي تتحقق حالة التآلف المعرفي ويمكن أن يتم الخروج من حالة التنافر المعرفي والدخول في حالة التآلف المعرفي باستخدام أسلوبين:

- يتم بتغيير التوقعات و الأنساق أو الخرائط المعرفية، بحيث تنسجم فعليا مع النتائج التي تم التوصل إليها.
- يتم فيها التوصل إلى نتائج جديدة تنسجم مع التوقعات السابقة لدى الفرد [37].

رغم أن هذه النظرية أولت إهتماما بالعوامل المعرفية إضافة إلى العوامل الفسيولوجية إلى أنها تعرضت إلى عدة إنتقادات منها ما قاله (زايس) أن بعض ردود أفعالنا الانفعالية قد لا تعتمد على التفكير ليس ضروريا للانفعال، فالقلب ليس خاضعا على الدوام للعقل.

وكذلك (لازاروس) الذي استنتج أن أدمغتنا تتفاعل وتعالج كميات كبيرة من المعلومات دون وعينا بها، فضلا عن أن بعض الاستنتاجات الانفعالية لا تحتاج إلى تفكير شعوري [33] ص370.

### ب. نظرية لودو: (le Deux):

عدّل " جوزف لودو" (Le Deux) (1996) النظرية المعرفية حيث أعلن أن هناك أنظمة دماغية مختلفة للانفعالات المختلفة, بعض هذه الأنظمة تعمل كما تعمل الأنظمة الخاصة بالأفعال المنعكسة, مستقلة عن التفكير والتفسير بينما تعتمد الأنظمة الأخرى على التفكير والتفسير [...] وعليه فإن الانفعالات التي نشعر بها في أية لحظة تنبعث من:

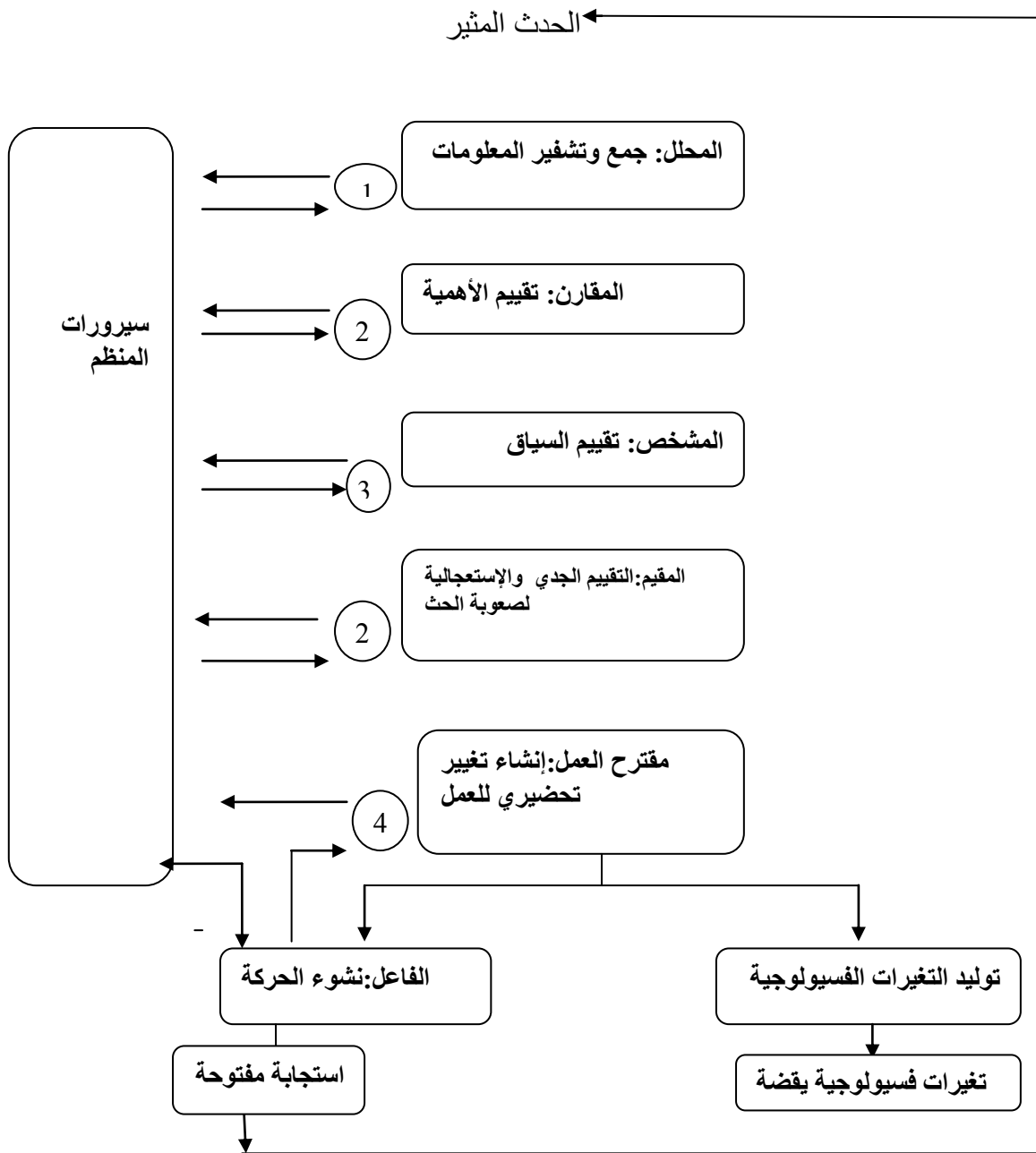
- خليط من ردود أفعال الدماغ والجسد.

• التفسيرات والذكريات ذات العلاقة بالموقف [31] ص 246.

### ج. نموذج فريديجا Frijda:

تبعاً للنظريات المعرفية سنعرض نموذج فريديجا (Frijda) (1986) من إيرلندا الذي مثل الاستجابة الانفعالية بنظام دينامي عبر مراحل تنظيمية وفق الشكل رقم (04) التالي:

#### شكل رقم (04): سيرورات الانفعال وفق فريديجا Fridja1996



- ووفقا لهذا المخطط: يتم استقبال الحدث المثير وتشفيره من طرف المحلل.
- المقارن: يخمن مدى ملائمة أو الأهمية أو عدم الأهمية من خلال أربع إشارات وهم: المتعة- الألم- الدهشة- الرغبة.
- يقوم الشخص بتقييم السياق.
- ثم المقيم: يحكم على استعجال وخطورة الوضع لتعديل الإجراءات في الوقت المناسب وبطبيعة الحال إن كان الوضع غير استعجالي ستكون إجراءات أخرى.
- ثم دور مقترح الفعل (الاستجابة) فوق المعالجة الأولوية يقدم تغيير داخل نظام الحركة، أين يكون متنوع بتعديلات فسيولوجية ومرور الحركة، يضع استجابة مفتوحة تتغير بإعادة نشاط الوضعية وفق الحديث المفجر.

هذا النموذج متسلسل بحيث في كل مرحلة تستطيع النتيجة أن تؤثر على العملية التنظيمية، كما يرى فريديجا (Frijda) أن هذا " النظام دينامي " مستمر في النشاط مادام الموضوع يقظ، كما يرى أن اندماج إدارة الكل من أجل تموقع الانفعال مقارنة بعلاجات ودوافع أخرى.

وسلسلة من الانفعالات تعطي لنا تقييما للحدث كوضع دائم مقارنة بإطفاء الأهداف حيث الشخص هو نفسه القادر على الحكم على أهميتها له (تقويم معرفي) أيضا حلقة الانفعال تطرح حالة تهيأ للنشاط أو الحركة لدى الشخص (حركة تأهب Action readiness)، العمل الجاري يتوقف والشخص يركز كل اهتماماته على السبل اللازمة والمستعجلة للرد على الوضعية. مثلا: عندما نشعر بالخوف من وضعية ما نشعر دوما بانطباع أننا نريد أخذ أرجلنا إلى مكان آخر أو بعيد [45].

#### د. نظرية الانفعالات الفارقة لإيزارد:

ترى إيزارد (Izard, 1993) [44] أن الانفعالات هي جزء واحد فقط من تنظيم الشخصية الذي يتضمن العديد من الأنظمة الفرعية الإدراكية، والمعرفية، والحركية، وأشارت إلى أنها على الرغم من أن لكل نظام استقلاليته، فإن بينهما درجة عالية من الترابط والتعقيد وفي ضوء ذلك إقترحت "إيزارد" نموذجا يتضمن أربعة أبعاد لتنشيط الانفعال هي:

- الأجهزة العصبية.
- الأجهزة الحسية الحركية.
- الأجهزة الدافعية.
- الأجهزة المعرفية.

وفي ضوء هذا المنظور التطوري أوضحت (إزارد) أنه يمكن النظر إلى هذه الأجهزة التي تعمل بشكل متدرج، ففي المستوى الأكثر بساطة نجد الأجهزة العصبية وفي المستوى الأكثر تعقيدا أو الحيوية نجد الأجهزة المعرفية.

وقد أوضحت (إزارد) أن الانفعال يمكن أن يستثار من خلال جهاز واحد من هذه الأجهزة أو أكثر من جهاز، كما أشارت إلى أن هذه الأجهزة تتجه من البساطة إلى التعقيد والتركيب، وأن التحدي الذي يواجه العلماء هو رسم الفاصلة حول المجال المعرفي، لأنه بدون التحديد الواضح لميكانيزمات المعالجة المعرفية فإن المناقشات التي تدور حول المعرفة كسبب مهم للانفعال ستكون غير دقيقة. وقد أوضحت (إزارد) وزملاؤها أنه على الرغم من وجود صعوبة في تحديد مسميات الانفعال والتمييز الدقيق بينها قامت بمحاولة للتغلب على ذلك من خلال تقديم قائمة حصرت بها عددا من الإنفعالات لمجموعة من الأشخاص العاديين وطلبت منهم تسميتها، وقد توصلت إلى عشرة إنفعالات هي: الانشغال، البهجة، الدهشة، الضيق، الإشمئزاز، الغضب، الذنب، الخجل، الخوف، الإزدراء [46].

#### ه. نظرية المعلوماتية لسيمونوف:

استطاع هذا العالم الفسيولوجي التعبير عن مجموعة العوامل المؤثرة في ظهور نوع الانفعالات في صيغة رمزية مختصرة وقد اقترح لهذه الغاية المعادلة التالية:

$$ع = ف (ب (ي ن - ي س، ...)).$$

$$ع = شدة ونوعية الانفعالات.$$

$$ب = قيمة ونوعية الحاجة الحالية.$$

$$(ي ن - ي س) = تقييم احتمالية أو إمكانية إشباع الحاجة الحالية في ضوء التجربة الولادية والمتعلمة.$$

$$ي ن = المعلومات عن الوسائل المتوقعة في أنها ضرورية لإشباع الحاجة الموجودة.$$

$$ي س = المعلومات عن الوسائل التي يمتلكها الفرد في اللحظة الحالية.$$

ووفقا لهذه المعادلة المقترحة من سيمونوف، فإن قوة ونوعية الانفعالات التي تظهر عند الإنسان تعتمد

على قوة الحاجات وتقييم مقدرة الفرد على إشباع هذه الحاجات في موقف معين [36] ص 275.

إن ما يمكنه القول في شأن النظريات المعرفية إجمالاً أنها أولت اهتماماً كبيراً للعمليات المعرفية (الذاكرة، الاحساس، الإدراك....) والعمليات العقلية غير المعرفية كالدافعية بالإضافة إلى العمليات الفسيولوجية في تفسيرها للانفعال.

#### 3.4.1.2. النظرية الوجودية الإنسانية "سارتر"

يرى سارتر (1960) [47] أن هناك فرق بين الفعل الانعكاسي والفعل اللانعكاسي، أي الفعل الذي نستغرق فيه دون أن نتنبه، وقد ميز ذلك بمثال الكتابة فالشخص عندما يكتب ويستغرق في الكتابة لا

يشعر بعملية الكتابة ولكن يدرك حدسيا أنه يكتب، فالشعور باليد وهي تكتب ليس شعور قصدي بل شعور لا انعكاسي، والكتابة هي الفعل وكذلك الانفعال.

وقد بين سارتر (1960) من خلال نظريته أن أغلب النظريات المفسرة للانفعال ترى أن الانفعال شعور انعكاسي في المحل الأول، أي كما لو كانت الصورة الأولى للانفعال من حيث هو واقعة شعورية، أو يوصف كأنه تعديل في كياننا النفسي. وقد رفض سارتر هذه الرؤية.

فالانفعال حسب سارتر (1960) هو شعور غير وضعي حيث يبقى الشخص المنفعل مستغرقا في عالمه لا يشعر بذاته، إلا إذا توجه نحو ذاته بشكل قصدي وعنده يصبح شعورا متأملا (انعكاسيا).

فالانفعال حسب سارتر (1960) هو محاولة لتغيير العالم المحيط بنا، والطرق أمامنا مسدودة ومع ذلك يجب علينا إيجاد حل لذلك فإننا نحاول أن نعيش العالم بطريقة مختلفة عن التي هي في الواقع وأن العالم لا يخضع لهذه الحتمية بل خاضعة للسحر، ولما كان إدراك الموضوع محالا أو مثيرا لتوتر لا يطاق، فإن الشعور يدركه أو يعمل على إدراكه على نحو آخر، أي أنه يغير نفسه لكي يغير الموضوع وهذا التغيير هو تغيير في الشعور.

وحسب سارتر (1960) فإن الانفعال يغير الجسم الموجه بالشعور، علاقاته بالعالم لكي يغير العالم كفياته. فالانفعال بمثابة لعب على حد تعبير سارتر. وقد ساق لنا سارتر مثلا توضيحيا، فقد أمد يدي لقطف عنقود من العنب فلا أستطيع الوصول إليه لأنه بعيد عن متناولي. فأهز كتفي و أتمتم: "إنه فج لا يؤكل" وأبتعد. لقد ظهر العنب أول ما ظهر على أنه متاح قطفه ولكن سرعان ما صار الأمر لا يطاق لتعذر قطفه، وهذا التوتر الذي لا يطاق يصبح بدوره باعثا على إدراك كيفية جديدة عن العنب وهي أنه فج ولا يؤكل وتقضي على التوتر .

#### 4.4.1.2. نظرية النشوء السيكلوجي للانفعالات لبلوتشيك:

لقد استمد روبرت بلوتشيك بعض افتراضات دراسته من نظرية النشوء والارتقاء لتشارلز داروين حيث يرى أن للانفعالات أساسا جينيا وراثيا ينتج مباشرة من السياق التطوري النشوئي بمعنى أن الانفعالات عالمية تظهر عند الحيوانات والإنسان، فالتعبيرات الانفعالية لدى المواليد الجدد تتشابه مع التعبيرات الانفعالية لدى الحيوانات الدنيا كما تتشابه مع تلك التي عند الراشد مثل ما هي عند الذين ولدوا مكفوفين، كما أن التعبيرات الانفعالية هي واحدة لدى جميع البيئات.

وقد بين بلوتشيك أن الانفعالات تثار عن طريق العديد من الأحداث الداخلية أو الخارجية وهذه الأحداث يجب تقييمها معرفيا على أنها ذات دلالة هامة من أجل البقاء، و التكامل والصحة في الفرد.

وقد توصل بلوتشيك إلى تصنيف الانفعالات إلى فئتين، الأولى: الانفعالات الأولية: وتتضمن ثمانية إنفعالات هي: التقبل، الخوف، الدهشة، الحزن، الإشمئزاز، الغضب، التوقع، البهجة.

أما الفئة الثانية، فهي الانفعالات الثانوية، وتتمثل في ثمان انفعالات وهي: الرعب، اليأس، الندم، الازدراء، والعدوان، والتفاؤل، والحب، الخضوع.

وقد أوضح بلوتشيك أيضا كيف تمتزج الانفعالات الأولية معا، لإنتاج أو ظهور انفعالات ثانوية، فعلى سبيل المثال: عند امتزاج انفعال البهجة والخوف (انفعالات أولية) تولد الشعور بالذنب (انفعال ثانوي)، وعند امتزاج الدهشة والحزن (انفعالات أولية) يولد الشعور باليأس (انفعال ثانوي) وهكذا. والانفعالات لدى بلوتشيك معقدة وعلاقتها ببعضها يمك'ن تمثيلها بنموذج ثلاثي الأبعاد: البعد الأول: يمثل شدة الانفعالات.

البعد الثاني: يمثل درجات تشابه الانفعالات.

البعد الثالث: يمثل الانفعالات المعاكسة [48].

### 5.4.1.2. النظرية الإجتماعية:

تؤكد النظرية الاجتماعية على الأصل البيولوجي للانفعالات، إلا أنها تأخذ بعين الاعتبار الإطار الثقافي- الاجتماعي الذي يتم فيه التعبير عن الانفعالات، وهذا يعني أن الظروف الاجتماعية والثقافية تساهم في تشكيل الانفعالات، عن طريق الانفعالات والممارسات اللغوية، والأحكام الأخلاقية، إذ لا يكون تأثير ذلك في وضع قيود على التعبير عن هذه الانفعالات فحسب بل عن طريق التأثير فيها وصلها أيضا، وعليه يتم تفسير الأحاسيس أو المشاعر بأنها انفعالات، لكنها من درجة عليا [36] ص276. يشير بعض العلماء إلى أن الإنسان كائن نشط، أي كائن سلبي إيجابي، أي بمعنى أنه ليس منفعل فحسب، بل وفاعل أيضا، وهذا يعني أنه ليس مستقبلا للأعراف الاجتماعية بشكل سلبي، بل أنه يعمل على استيعابها وتمثيلها (هدمها وبنائها)، وبالتالي تشكيلها على هيئة مخططات أو أنساق من خلال التنشئة الاجتماعية، والممارسات اللغوية، وثقافة المجتمع التي تتمثل في طريقة معيشة الناس، ومجموعة أنماط تصرفاتهم، واتجاهاتهم، وأشياءهم المادية. فالمخططات أو الأنساق (Schems) عبارة عن وحدات للمعرفة، تساهم في تنظيم واستخدام، وتذكر المعلومات وتعمل على الأنساق الاجتماعية كإدراك الشخص لنفسه وللآخرين، كما أنها تحدد اتجاهات الأفراد وعزوهم ( أي التفسيرات التي يضعها للأفراد أو لتصرفات الآخرين) وتصرفاتهم الشخصية. وعليه تصبح الأنساق الاجتماعية و الثقافية معيارا أو دليل عمل، وتساهم في تحديد الانفعالات عن طريق المعاني، والأهمية التي يوليها الشخص للوقائع والأحداث الانفعالية. ويتم ذلك عن طريق خطوات تتضمن ما يعرف بالتقييم الأولي أو الإبتدئي، والتقييم الثانوي للأحداث، فمثلا يتم التقييم الأولي لحدث معين كفقد شخص عزيز، ويتبع ذلك إحساس بالألم نتيجة للتقييم الأولي، ثم يأتي التقييم الثانوي الذي يتضمن الخطوتين الأوليتين اعتمادا على الفهم المتكون اجتماعيا وثقافيا لمثل هذا الحدث وهو انفعال الحزن [36] ص276-277.

تعتبر النظرية الاجتماعية من أهم النظريات إذ ركزت على بعد مهم للانفعال وهو البعد الثقافي والاجتماعي، إذ لا يمكن دراسة الظواهر النفسية بمعزل عن ثقافة كل مجتمع، كما أن هذه النظرية لم تلغي كل من البعد البيولوجي والاجتماعي. هذا بالإضافة إلى أن دراسة الضبط الانفعالي بصفة عامة والقمع الانفعالي بصفة (وهو أحد متغيرات الدراسة) جاء في إطار علم النفس الاجتماعي وهذا ما سيأتي ذكره لاحقاً.

### 3.1.2. الانفعالات وعلاقتها بالصحة والمرض:

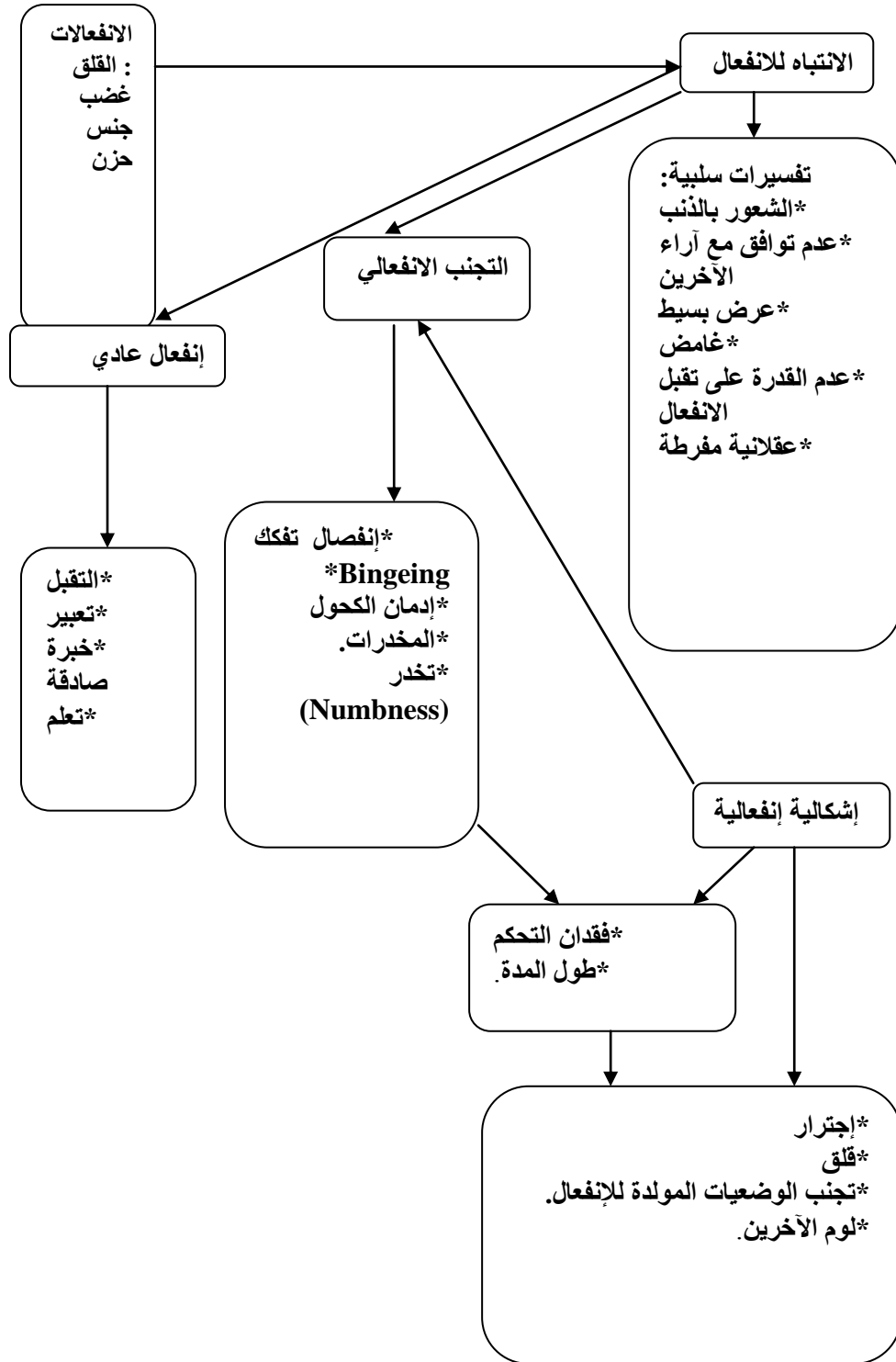
للانفعال دور كبير في تشكيل الاضطرابات النفسية، وخلق الصعوبات الانفعالية، وهذا حسب العديد من النماذج النظرية [8] ص 18.

ويرى لياهي (Leahy) (2007) [49] أن كل اضطراب نفسي لديه مجموعة من المخططات (تفسيرات واستراتيجيات) من أحاسيس وأفكار وانفعالات وإدراكات تأتي عن طريق الخبرة، وهذه الاستراتيجيات والتفسيرات الانفعالية السلبية تتضمن التحقق من صحة فهم الأشخاص الآخرين للطريقة التي أشعر بها)، سهولة الفهم (انفعالاتي ليست ذات معنى بالنسبة لي)، الذنب والخجل (لا يجب أن تكون لدي هذه المشاعر) أو (لا أريد أن يعرف أحد أنني أشعر بهذه الطريقة)، الأفكار التبسيطية (لم يكن من الواجب أن أخط الانفعالات)، قيم عليا (مشاعري تعكس مستواي الرفيع في القيم، أو قيمي ذات مستوى عالي)، السيطرة (أخاف أن أفقد السيطرة عن انفعالاتي)، العقلانية (يجب أن أكون عقلانياً ومنطقياً لا انفعالياً)، مدتها (هل هذه الانفعالات طويلة الأمد)، توافق الآراء (هل الآخرون لديهم نفس المشاعر)، التقبل (لا يمكنني قبول هذه المشاعر)، الاجترار (الجلوس والإسهاب في مدى سوء هذه المشاعر)، اللوم (الأشخاص الآخرين، هم الذين تسببوا في وجود هذه المشاعر لدي)، التعبير (لا يمكنني أن أسمح لنفسي بالبكاء).

وفي هذا الصدد قد ساق لنا لياهي (2002) مخططاً توضيحياً للإنفعال.



الشكل رقم(05): نموذج مخطط الانفعال (Emotio schemas)



وحسب لياهي (2007)، فإن هذه الأطروحة (أطروحة المخططات الانفعالية السلبية) ترتبط بالاكتئاب، والقلق، اضطراب ما بعد الصدمة، والجوانب الموراء معرفية للقلق (Worry) إستعمال الكحول، الخلافات الزوجية، اضطراب الشخصية.

وما يلاحظ في مخطط الانفعال للياهي، أن التجنب الانفعالي (Emotional avoidance)، له دور محوري في مخطط الانفعال، وبالتالي له دور محوري في تشكيل الاضطرابات النفسية. فحسب هايس (Hayes) (2006) [50] التجنب الانفعالي سبب في معظم الاضطرابات النفسية، فالعديد من الأعراض المرضية تتشكل من تكرار محاولات إلغاء الأفكار والإحساسات. وبشكل أكثر تحديداً، فقد تم افتراض أن المشاكل النفسية ليست نتيجة للأفكار والمشاعر نفسها، وإنما هذه المشاكل هي نتيجة لمحاولات قمعها وتجنبها. ورغم النتائج غير المتكيفة للتجنب الانفعالي، فإن الأفراد يواصلون استخدام التجنب الانفعالي، لأن له نتائج إيجابية على المدى القريب فيما يخص التخفيف من شدة الخبرة الانفعالية، إلا أنها تؤدي إلى نتائج سلبية في المدى البعيد [51].

وفي مقابل التجنب الانفعالي يوجد التقبل الانفعالي، والذي يشجع الأفراد على أن يجربوا انفعالاتهم، أفكارهم وأحاسيسهم بالكامل دون محاولة التغيير أو السيطرة أو تجنب. فالتقبل يستلزم الانفتاح على الخبرات الداخلية ورغبة في البقاء على اتصال مع خبراتهم حتى لو كانت غير مريحة [52].

وبهذا الصدد جاء العلاج المعرفي السلوكي الحديث المسمى بعلاج التقبل والالتزام (Acceptance and commitment therapy)، ويركز هذا العلاج على ما يسمى بالمرونة النفسية (Psychological flexibility)، وهي القدرة على البقاء في اتصال مستمر مع مجموع الأفكار والانفعالات التي تظهر، أو التصرف بسلوك مناسب حسب الوضعية والأهداف. ويناقضها عدم المرونة النفسية (Psychological inflexibility)، ويشير هذا المفهوم إلى محاولات إلغاء الأفكار والانفعالات الغير سارة التي يشعر بها العميل، فإنه يقلص من جدول البدائل السلوكية، ويوجه جهوده في كل الظروف نحو محاولة التحكم أو إلغاء الأحداث المتغيرة إنفعالياً، وهذا ما يسمى بالتجنب الانفعالي. وبهذا فإن هذا العلاج يسعى إلى الوصول بالعميل إلى مستوى المرونة النفسية، ويؤهله لتقبل انفعالاته وأفكاره حتى وإن كانت غير سارة [50].

بعد التعرف على الانفعال من خلال تعريفه وذكر مكوناته وشروط حدوثه بالإضافة إلى النظريات المفسرة له، وعلاقته بالصحة والمرض، يجب التعرف على إحدى أهم العمليات الانفعالية التي يسعى الفرد إلى استخدامها للتكيف مع البيئة الخارجية ألا وهي عملية الضبط الانفعالي.

## 2.2. الضبط الانفعالي (Emotion regulation):

### 1.2.2. تعريف الضبط الإنفعالي:

يسعى الأفراد في كثير من الأحيان إلى التقليل أو خنق الانفعالات السلبية وإطالة مدة الانفعالات الايجابية، وهذه السيطرة هي أحد مساعي الفرد للتكيف مع البيئة الخارجية، في مختلف المواقف التي تتطلب منه ضبط لانفعالاته [53] ص36.

لذا فإن الاهتمام بالضبط الانفعالي في العقد الأخير قد تنامي بشكل ملحوظ، ومعظم البحوث الواردة تسعى لمحاولة معرفة كيف يضبط الفرد إنفعالاته أي أنها تتفحص عمليات الضبط المختلفة، ولذا فإن تعريف ضبط الانفعال كما يقول العديد من الباحثين هو تعريف ضمني، وقد يسعى العديد منهم إلى تعريفه تعريفا شاملا [8] ص191.

ومن أهم التعاريف الواردة ، نجد تعريف (James Gross) (1999): حيث يشير إلى العمليات التي يقوم من خلالها الأفراد التأثير على انفعالاتهم، عندما يتطلب الأمر ذلك، وكيف كانت هذه الخبرة والتعبير عنها [54] ص274.

كما عرفه (Thompso) (1994): حيث يعتبر أن مفهوم ضبط الانفعال، إشارة إلى جميع العمليات الجوهرية والعرضية المسؤولة عن متابعة وتقييم وتعديل ردود الفعل الانفعالية المكثفة (الشديدة) والمؤقتة لتحقيق أحد الأهداف [9] ص1516 .

و يعرفه أيضا كول (Cole) وميشال (Michel) على أنه دينامية تهدف لتعديل السلوك الانفعالي [8] ص191.

وقد عرفت أيضا العمليات الضبطية من خلال تعديل الأفراد لانفعالاتهم الواعية وغير الواعية للاستجابة بشكل مناسب لمتطلبات البيئة [11] ص217 .

كما عرفت العملية الضبطية على أنها محاولات متعمدة من طرف الأفراد للتأثير على تلقائية انفعالاتهم، وعلى الخبرة الانفعالية والتعبير عنها، ويتطلب ضبط الانفعال ضبط جانب أو أكثر من جوانب الانفعال، متضمنا: الاستثارة، الانتباه، التقييم الموضوعي للخبرة، والسلوك، والاستجابة الفسيولوجية [3].

رغم اختلاف هذه التعاريف في شكلها إلا أنها تتشابه في مضمونها، فقد بينت هذه التعاريف أن ضبط الانفعال هو عملية تهدف إلى تعديل الانفعالات الصادرة عن الفرد من أجل قدرته على التكيف مع البيئة الخارجية.

لكي تتم أي عملية لابد لها من مراحل وكذلك عملية ضبط الانفعال لكي تتم لابد لها من مراحل وهذا ما سنبينه في نقطة موالية.

## 2.2.2. مراحل ضبط الانفعال: تتم عملية ضبط الانفعال من خلال عدة طرق هي:

أ. الاستجابة العصبية neurophysiological

ب. عمليات الانتباه.

ج. الدلالات المفسرة (Construal attributions).

د. الحصول على مصادر للتكيف (Coping)

هـ. مواجهة البيئة.

و. الإستجابات/سلوك [3].

## 3.3.2. إستراتيجيات ضبط الانفعال المتكيفة وغير المتكيفة:

يعمل ضبط الانفعال من خلال نشر إستراتيجيات للضبط تعمل على تعديل حجم ونوع الخبرة الانفعالية أو الحالة المستخرجة للانفعال.

وعلى مر السنين أبرزت نماذج نظرية مختلفة وجود عدة إستراتيجيات تؤدي إلى النجاح في ضبط الانفعال وهي الإستراتيجيات المتكيفة، وإستراتيجيات أخرى تؤدي إلى خلق صعوبات في الضبط الانفعالي تدعى بالإستراتيجيات غير المتكيفة [11].

وقد افترض العديد من الباحثين أن هذه الإستراتيجيات قد تكون عوامل مخاطرة أو عوامل وقاية ضد الاضطرابات النفسية [11] ص218.

وقد لاحظ كل من كالكين (Calkin) و هومبسن (Hompsen) (1996) أن السبب الذي جعل الإستراتيجيات غير متكيفة وغير متوقعة من إدارة الانفعال، واستعمالها بشكل حتمي ولا مفر منه، هو مطالب البيئة الصعبة التي تتضارب مع الأهداف الانفعالية وهذا ما يؤدي إلى تعزيز هذه الإستراتيجية [8].

إن وجود إستراتيجيات متكيفة وغير متكيفة لضبط الانفعال يبنى بوجود علاقة بين الضبط الانفعالي والصحة والمرض لذا فمن الضرورة التطرق إلى هذه العلاقة في النقطة الموالية.

## 4.2. الضبط الإنفعالي وعلاقته بالصحة والمرض:

إن الضبط الإنفعالي مهم جدا للتفاعل مع البيئة الخارجية بنجاح، وله تأثير على الصحة النفسية [51] ص66.

فالنجاح في ضبط الانفعالات مهم للتكيف و الصحة النفسية والجسدية (Well-being) [52] ص1251.

وقد أشارت العديد من الدراسات إلى ارتباط النجاح في ضبط الإنفعال بالنتائج الصحية الجيدة وتحسين العلاقات من بينها دراسة كل من دراسة (Brackett & Slvey, 2004, John & [11] ص 218 .

فتحقيق الأهداف العامة في الحياة يتطلب تحمل وإدارة مجموعة واسعة من الانفعالات، والتي قد يكون بعضها غير مريح، ومن هنا فإن عدم نجاح الفرد في ضبط انفعالاته يمكن أن يعيق حياة الفرد في تحقيق أهدافه والمحافظة على ظروف الحياة الموجودة.

وعلاوة على ذلك فإن من المحتمل أن الأفراد الذين فشلوا في تطوير مرونة وفعالية مهارات ضبط انفعالاتهم، هذا ما يؤدي بهم إلى خبرة مفرطة واستمرار الانفعالات وبالتالي تتداخل مع شعور الفرد بالصحة النفسية والجسدية (Sence of will being) [52].

ولهذا فإن هناك تزايد ملحوظ في إدراج الضبط الانفعالي ضمن نماذج عديدة من الباتولوجيا، كاضطراب الأسى (Distress disorder)، فالقلق والاكتئاب هما نتيجة لصعوبة في ضبط الانفعال. وقد دار نقاش كبير بين عدد من المنظرين حول أن الأفراد الذين لا يمكنهم التصرف بفعالية مع ردودهم الانفعالية الناتجة عن خبرات الحياة اليومية التي قد تستمر لفترات طويلة مع ارتباطها بالأسى، قد تتطور إلى تشخيص الاكتئاب أو القلق.

وقد أقترح أن الأفراد ذوي الانفعالات ضعيفة الضبط (Poorly regulation)، غالبا ما يلجأ إلى الطعام أو الكحول للهروب من انخفاض ضبط إنفعالاتهم [11] ص 217.

هذا وقد سعت العديد من الدراسات الميدانية التي تحاول الربط بين الصعوبات في ضبط الإنفعال والاضطرابات النفسية ونجد من بين هذه الدراسات: دراسة (Linekan, 1993, Lynch, Trost, Salsman, linekan, 2007)، الإكتئاب الأساسي (Nolen-holcksa et all, 2008, Rottenbeg & cross & Gothb, 2005)، الاضطراب ثنائي القطب (Johnson, 2005)، اضطراب الحصر (القلق المعمم) (Mennen et all, 2007) اضطراب القلق الاجتماعي (Social anxiety disorder) (SAD; Kashdan & [11] Breen, 2008) ص 218.

## ملخص الفصل:

تعددت تعاريف الانفعال إلا أنها تشترك فيما بينها في كون أن الانفعال هو حالة وجدانية تتسم بتغيرات فيسيولوجية سلوكية ومعرفية تأتي بصورة مفاجئة.

ولحدوث الانفعال ثلاث مكونات، مكون فيسيولوجي ومكون ذاتي، ومكون سلوكي.

أما عن شروط الانفعال فهي: المنبه، الكائن الحي، الاستجابة الانفعالية. بينما حاولت نظريات عديدة تفسير الانفعالات ومن هذه النظريات: النظريات البيولوجية، السيكوفيسيولوجية، والنظرية المعلوماتية، النظرية السلوكية، النظرية الوجودية، النظريات الاجتماعية، ونظرية بلوتشيك.

أما علاقة الانفعال بالصحة والمرض فقد تم التركيز في هذه النقطة على أهمية تجنب الانفعالي في تشكيل الاضطرابات النفسية والأعراض المرضية.

وكمحاولة للتحكم في هذه الانفعالات يلجأ الفرد إلى ضبط إنفعالاته، ويعرف الضبط الانفعالي على أنه

عملية تهدف إلى تعديل الانفعالات الصادرة عن الفرد من أجل قدرته على التكيف مع البيئة الخارجية.

وتمر عملية ضبط الانفعال ضمن مراحل هي: أ. الاستجابة العصبية | ب. عمليات الانتباه، ج. الدلالات

المفسرة د. الحصول على مصادر للتكيف ه. مواجهة البيئة. و. الإستجابات/سلوك.

ويعمل الضبط الانفعالي وفق إستراتيجيات إما متكيفة، أو غير متكيفة، فالاستراتيجيات المتكيفة مؤدية

إلى الصحة والاستراتيجيات غير المتكيفة مؤدية للوقوع في المرض وعدم التكيف.

## الفصل 3

### استراتيجية القمع الانفعالي

#### تمهيد:

لقد خصص هذا الفصل من البحث للمتغير الأول في الدراسة ألا وهو إستراتيجية القمع الانفعالي، إلا أن هذا المفهوم يصعب التعرف عليه بمعزل عن مفاهيم أساسية، ومن هذه المفاهيم مفهوم استراتيجيات التعامل، على اعتبار أن القمع الانفعالي هو أحد هذه الاستراتيجيات حسب التوجه المتبنى في هذه الدراسة ، ومع هذا فإن هناك من يعتبر القمع الانفعالي دفاعية نفسية أو آلية دفاع. وبالتالي فإن هذا الفصل يضم جزئين: الجزء الأول مخصص لإستراتيجيات التعامل، وذلك من خلال تعريفها و التطرق إلى أهم الأطر النظرية المفسرة لها، والتعرف على الفرق بينها وبين الدفاعية النفسية، أما الجزء الثاني فقد خصص لإستراتيجية القمع الانفعالي من خلال التطرق إلى تاريخ ظهور هذا المصطلح وتعريفه، وذكر الفرق بينه وبين مصطلحات ذات صلة، وأهم الفرضيات التي حاولت تفسيرها، بالإضافة إلى العمليات التثبيطية والبعد الاجتماعي للقمع الانفعالي.

#### 1.3 إستراتيجيات التعامل:

لقي مفهوم إستراتيجيات التعامل اهتماما كبيرا من طرف علماء النفس وقد ظهرت عدة أبحاث في هذا المجال كانت أولها أعمال كل من ( Lazarus et Launnier ) سنة 1978 وذلك لتحديد مجموع الوسائل من الردود لمواجهة الحادث المدرك كخطر مهدد للحفاظ على التوازن النفسي والجسدي، هذا الرد أو الاستجابة عرفها Dantcher (1989)، Paulhan (1992): (Coping strategy) أو (Stratégie d'ajustement) [55] ص192.

فيما بعد حظي هذا المفهوم بعدة تعريفات نوضحها في النقطة الموالية:

#### 1.1.3 تعريف استراتيجيات التعامل:

يعد مفهوم استراتيجيات التعامل من الناحية الأدبية صعب الترجمة (To cope with) ويعني بالفرنسية (Faire avec) أي "فعل مع"، وفي مقابل ذلك اقترحت عدة مصطلحات منها: استراتيجيات التكيف (Stratégies d'adaptation)، ميكانيزمات دفاعية (Mécanismes de défenses)

استراتيجيات التوافق (d'ajustement stratégies)، بحيث يقدم كل مصطلح وجهة نظر معينة، لذا يندرج مفهوم استراتيجيات التعامل (Coping) ضمن سياق نظري محدد يجد منبعه في العديد من التيارات النظرية المختلفة التي تناولت هذا المصطلح [56] ص 23.

وكان كل من لازاروس وفولكمان (Lazarus & Folkman, 1984) قد قدما تعريفا لاستراتيجيات التعامل على اعتبارها "مجموعة من الجهود المعرفية والسلوكية الموجهة نحو السيطرة على المتطلبات الداخلية و/أو الخارجية التي تهدد الفرد أو تتجاوز حدوده وإمكانياته، أو نحو التخفيض من تأثيرها أو نحو تحملها [57] ص 141.

ويرمي هذا التعريف إلى بعدين: سلوكي ومعرفي، حيث يحددان مع الطريقة التي يواجه بها الفرد الوضع الضاغط، وأنها عبارة عن نشاط يهدف إلى السيطرة، التخفيض أو تحمل وضعيات الضغط تبعا لما تقتضيه متطلبات الموقف وإمكانيات وقدرات الفرد.

ويؤكد هذا التعريف على أن استراتيجيات التعامل هي عملية مُوجهة (Oriented process) وليست سمة مُوجهة (Trait Oriented) وأنها متغيرة باستمرار؛ بحيث أعتبرها شوايزر (Schweitzer) (2002) على أساس أنها سيرورة ديناميكية لا يمكن حصرها في نموذج "مثير-استجابة" لأنها تتكون من مجهودات معرفية وسلوكية متغيرة في كل وقت تبعا لتقييمات الفرد لعلاقته مع المحيط [58] ص 356.

وحسب لازاروس وفولكمان (Lazarus et Folkman) 1984، تعد "إستراتيجيات التعامل تلك الجهود المعرفية والسلوكية الموجهة للتحكم أو التقليل أو تحمل المتطلبات الداخلية أو الخارجية والتي تقدر على أنها تفوق أو تتجاوز إمكانيات الفرد أو قدراته" [58] ص 284.

كما أشار ستبتو (Stepito) سنة 1990 إلى هذا المصطلح وحدده على "أنها الاستجابات التي يبديها الفرد في الوضعيات الضاغطة والتي تأخذ إما طابعا انفعاليا معرفيا (كاعتبار الورم السرطاني كدمل هين) وقد تأخذ أشكالا سلوكية مباشرة كالمواجهة الصريحة للمشكل.

بينما فسّر كل من راي ، ليندوب وجيبسون (Gipson, Lindop, Ray) ما يقصد بالحادث الضاغط الذي يدركه الفرد كتهديد، وذهبوا للقول أن الفرد خلال مسار حياته يتعرض إلى مجموعة من الأحداث المتتابعة مثل ميلاد طفل، تغيير المهنة، الإصابة بالغة. فقد يدرك هذه التجارب كتهديد تنجر من وراءه توترات وجدانية ذات آثار سلبية. يحاول الفرد بكل طاقته مواجهة هذه الأحداث لتغييرها، فاستراتيجيات التعامل حسب راي (Ray) تتمثل في "محاولة الفرد التوافق مع المواقف الصعبة في حياته [55] ص 43.



ورغم تعدد التعاريف فيما يخص مفهوم استراتيجيات التعامل إلا أنها تشترك في كون (Coping) عبارة عن استراتيجيات تعامل يستعملها الفرد لتحقيق أو تجاوز الضغط للوصول إلى حالة من التوافق النفسي والاجتماعي.

### 2.2.3. التناولات النظرية لمفهوم إستراتيجيات التعامل:

تعددت التناولات النظرية التي تناولت موضوع الاستراتيجيات التعامل وفيما يلي أهمها:

#### 1.2.2.3. التناول أو النموذج الحيواني:

يقتصر عمل المواجهة بالنسبة لهذا النموذج على الاستجابات السلوكية الفطرية أو المكتسبة في مواجهة الفرد لأي تهديد أو خطر يمكن أن نواجهه كاستعمال الهجوم في حالات الغضب أو الهروب والتجنب في حالات الخوف [52] ص 41.

كما تفسر استراتيجيات التعامل على أنها تغير في مميزات الخبرة نتيجة للإشارة السابقة وذلك مثل تزايد وضوح الرؤية في غرفة مظلمة [56] ص 14.

إذن فاستراتيجيات التعامل بالنسبة لهذا المنظور عبارة عن مجموعة من الأفعال والنشاطات التي يمكن دورها في مراقبة التقلبات التي تحدث في المحيط، وبفضل تلك المراقبة المستمرة تم التخفيف من حدة الاضطرابات السيكوفسيولوجية التي يمكن أن تحدثها التغيرات الطارئة في المحيط.

#### 2.2.2.3. التناول النفسي (التحليلية):

ويقترن مفهوم استراتيجيات التعامل وفقا للنموذج التحليلي بمفهومين أساسيين، هما:

#### 1. مفهوم استراتيجيات التعامل من منظور سيكولوجية الأنا:

وقد تناول فرويد (1933)، مفهوم ميكانزمات الدفاع والعمليات اللاشعورية التي يستخدمها الفرد في مواجهة التهديدات والقلق ورأى أن هذه الميكانزمات الدفاعية ذات أهمية كبيرة في خفض الضغوط والتوترات وتعمل على مستوى اللاشعور، كما أنها تحرف وتشوه إدراك الفرد للواقع كوسيلة لخفض ما يهدده من قلق وضغوط، وأن الفرد لا يلجأ إلى استخدام حيلة دفاعية واحدة لحماية نفسه من الضغوط والقلق، بل قد يستخدم أكثر من أسلوب دفاعي واحد وفي ضوء ذلك يرى فرويد أن الميكانزمات الدفاعية هي بمثابة إستراتيجية مواجهة يلجأ إليها الفرد لا شعوريا للتخفيف من التوترات والقلق والصراعات الداخلية [57] ص 86.

ومن بين العمليات العقلية نجد:

أ. الإنكار (Déni): أي إنكار بعض أجزاء الواقع.

ب. العقلنة (L'intellectualisation): تغيير مناسب وواقعي لما يحدث.

ج. الانعزال (L'isolement): انحصار مسار التفكير على فكرة واحدة وبالتالي تعرقل فهمه

للمواقع [62] ص 170.

## 2. مفهوم استراتيجيات التعامل من منظور سمات الشخصية:

يرى هذا التوجه أن استراتيجيات التعامل (Coping) ما هي إلا سمة من سمات الشخصية، حيث نرى أن بعض المميزات الثابتة للشخصية مثل قمع الإحساس، أو الحتمية، أو التحمل تجعل الفرد مستعد لمواجهة الضغط بطرق معينة وحسب هذه الفرضية فإن الفرد يسلك نفس الطرق مهما تغير الحدث [55] ص 43.

لكن الدراسات التي قام بها كل من (Cohein et Lazarus) في 1973 و فلوكمان (Flokman) سنة 1986 بينت أن قياس السمة له تنبؤ ضعيف لاستراتيجيات المواجهة، واعتمدوا في ذلك على مجموعة من الحجج أهمها:

أ. طبيعة السياق الحالي المتعدد الأبعاد (Coping): يظهر ذلك مثلاً في حالة مرض عضوي؛ فالمريض معرض لمختلف مواقف الضغط (الألم، الضعف، الوضعية الاستشفائية والعلاج في نفس الوقت) ولا بد عليه أن يحافظ على توازنه الانفعالي وصورة الأنا مبتهجة والحرص على عدم فقد مصادره المالية، والمحافظة على علاقته الطيبة مع عائلته... كل هذه الالتزامات تستلزم استراتيجيات تعامل مختلفة عن بعضها البعض والتي لا يمكن التنبؤ بها عن طريق مقياس أحادي الأبعاد كالذي نجده في السمة [60] ص 44.

## ب. الميزة الحركية والمتغيرة لسياق استراتيجيات التعامل Coping:

حسب دراسة كل من (Lazarus et Folkman) 1988 فقد وجدوا أن استراتيجيات التعامل تتأثر بمضمون الوضعية ففي دراسة على 150 فرد تم خلالها تقييم شهري ولمدة تقدر بـ 06 أشهر لأساليب التعامل المستعملة من طرف كل فرد أمام الحدث الأكثر ضغطاً المقاس في الشهر الماضي، فوجدوا أنه يمكن لنفس الفرد وفي وضعيات معينة أن يستعمل إستراتيجيات معرفية للتعامل، تهدف إلى خفض شدة الضغط ، وفي وضعيات أخرى يستعمل استراتيجيات سلوكية تهدف إلى حل المشكل.

وحسب دراسة لـ (Pealin et chooher, 1978) فالاستراتيجيات المعرفية تستعمل بكثرة في حالة حدث مفاجئ غير مراقب غير أن الاستراتيجيات السلوكية تستعمل في حالة ما إذا استطاعت قدرات الفرد تغيير الموقف أو الحدث [60] ص45.

ومن خلال ما سبق يمكن أن يتبين أن سمات الشخصية غير كافية للتنبؤ بالطريقة التي يواجه بها الفرد حالة الضغوط لأن استراتيجيات التعامل مفهوم يأخذ بعين الاعتبار الإمكانات الشخصية الثابتة والطرق السلوكية من أجل مواجهة الوضعيات المختلفة للضغط.

### 3.2.2.3. التناول الاجتماعي:

من خلال الدراسات التي قام بها ممثلو المنظومة الاجتماعية حول أساليب التعامل الفردية والجماعية وهذا انطلاقاً من إحساس الفرد بالنقص وجدوا أن هذا الشعور يؤثر في سلوك الفرد بشدة مما قد يدفعه إلى نوعين من التصرفات تتمثل في تقبل الواقع أو رفضه، ويتحقق هذا الرفض في استراتيجيات عدة تتعلق بقدرات الفرد ودرجة طموحه وبالمكتسبات الاجتماعية وبالوفاء للجماعة وأفرادها ونذكر من بين هذه الأساليب ما يلي:

أ. التوافق: هو سلوك يوجي بتطابق وتوافق الفرد مع القيم الاجتماعية.

ب. الهروب: ويتميز هذا السلوك بالانسحاب والابتعاد عن المقارنة بالغير ومن ثم تجنب الألم.

ج. سد العجز: يكون بمحاولة الوصول إلى مستوى الآخرين وطموحاتهم وبالتالي تأكيد الذات.

د. التعويض: وذلك بإدخال عوامل جديدة والسعي إلى فرضها في جماعة بطريقة مقبولة.

فالفرد إذن يستعمل أساليب التعامل ليصل إلى حالة من الطمأنينة والراحة وكذا المكانة الاجتماعية [63] ص 126-127.

### 4.2.2.3. التناول المعرفي:

تعد استراتيجيات التعامل في النظرية المعرفية للضغط والمقاومة "مجموعة جهود سلوكية ومعرفية، في حالة تغير مستمر، تهدف إلى معالجة متطلبات داخلية أو خارجية خاصة، مقدرة على أنها تشكل عبئاً يفوق إمكانيات الفرد وقدراته ويلاحظ في هذا التعريف وباستعماله لعبارة "جهود معرفية وسلوكية تفوق إمكانية الفرد وقدراته"، أنه يشير إلى فكرة أن عملية التعامل تجرى في شروط معينة من الضغط النفسي، وتتطلب عملاً ذهنياً وسلوكياً موجهاً نحو معالجة تلك الشروط، الشيء الذي يُميز استراتيجيات التعامل عن السلوكات الأوتوماتيكية التي لا تتطلب بذل أي جهد معرفي، كما أن ورود كلمة معالجة تشير إلى وجود طرق وأساليب لعملية التعامل، والمقصود بها البدائل والخيارات المختلفة المستعملة في

التعاطي مع وضعية ما، والتي يُعبّر عنها (Lazarus) في نظريته باستراتيجيات التعامل [57].

من خلال هذه النظرية يمكن أن نشير إلى وجود ثلاثة مفاهيم هي:

• الضغط المدرك:

يُعرّفه لازاروس وفولكمان ( Lazarus et Folkma ,1984 ) على أنه تفاعل خاص بين الشخص والبيئة، حيث يُقيّم الفرد الموقف أنه في متناول موارده أو متجاوز لها ويمكن أن يهدد سلامته. إن التقييم الذاتي في المواقف الضاغطة لهذه الوضعيات هي التي تهتم أكثر من الحقائق الموضوعية، لهذا فإن الضغط المدرك هو بمثابة تقييم ذاتي أكثر منه تقييم موضوعي للموقف الضاغط؛ كما أن الضغط المدرك- بناء على هذا المنظور- يتمثل في مجموعة من التقييمات التي تمس ليس الوضعية المنفرة والمهددة فقط وإنما كذلك الموارد المتوفرة التي تدرك على أنها غير كافية [58] ص290.

ومن هنا فالضغط المدرك هو نتيجة تفاعل بين الشخص والبيئة وهما يشكلان محددات الضغط المدرك.

• التقدير المعرفي (Cognitive Appraisal Stressful):

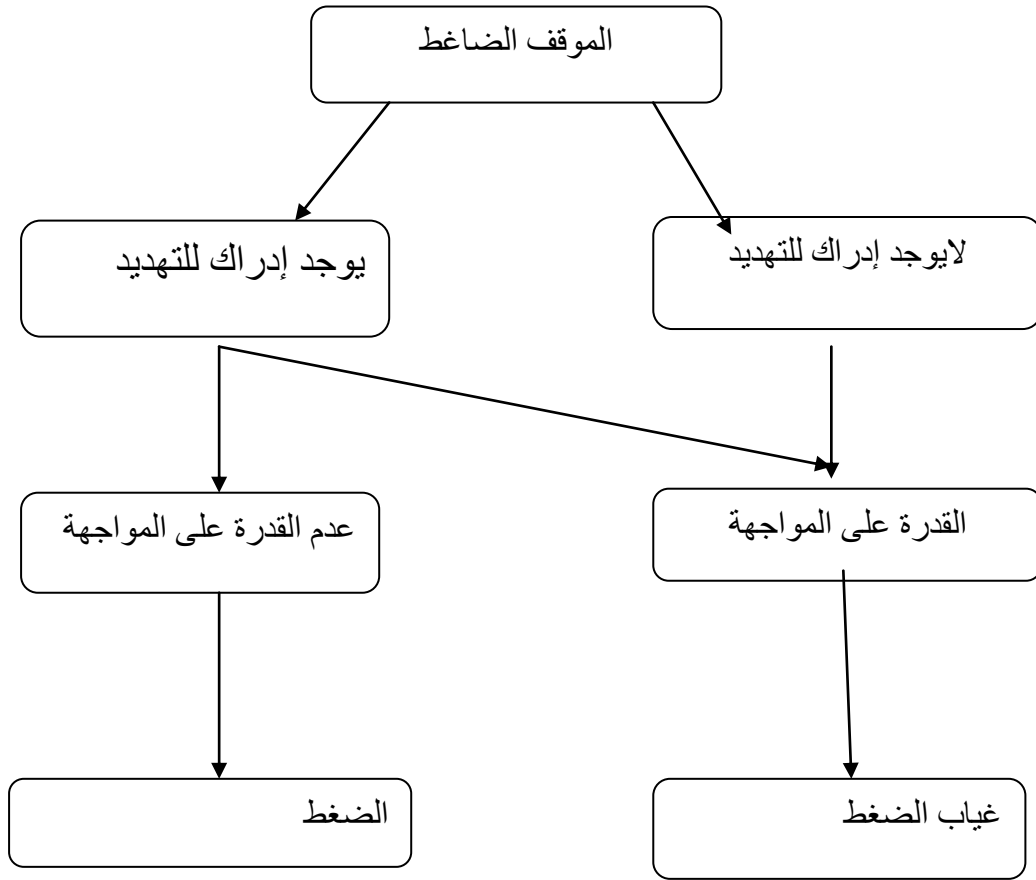
هي تلك العلاقة المعرفية التقديرية التي يتم بواسطتها تخمين أو توقع الفرد حول ما هو السلوك أو الإجراء الذي يشكل مصدر ضغط بالنسبة له في تعامله مع البيئة [58] ص286. ويُميّز فولكمان ولazarوس نوعين من التقييم أو التقدير هما:

أ. التقييم الأولي: يحدث بشكل سريع وتلقائي، يدرك فيها الفرد الوضعية ومتطلباتها وعلى أساسها تتحدد حالته النفسية والجسمية.

ب. التقييم الثانوي: يتمثل في تقدير الفرد وقدراته الشخصية لمواجهة الحدث الضاغط.

كما قدم كل من لازاروس و فولكمان نموذج ثنائي للتقييم يوضح ما ذكرناه سابقا:

الشكل رقم (06): التقدير المعرفي حسب لازاروس وفلوكرمان



[64] ص 10.

• العوامل المؤثرة في سياق التقييم:

التقييم والإمكانات الشخصية: ويقصد بها مميزات الشخصية الداخلية والمتغيرات الخارجية والتي تؤثر على سيرورة التقدير ومن أهمها:

أ. الاعتقادات (Les croyances): يعتبرها كل من وروبل ولازاروس (Wrorbel et lazarus) سنة (1981): بأنها أفكار مكونة مسبقا عن الواقع تستعمل كعدسة إدراكية عاكسة للواقع، كما يرون أن الاعتقادات المعقدة حول المراقبة أو التحكم تعتبر من أكثر الاعتقادات تأثيرا في عملية (التقييم الأولي) وهي تتعلق بالمدى الذي يفترض أن تصل إليه قدرة الفرد على التحكم في الأحداث أو مراقبتها وهي نوعان:

- إعتقادات عامة كالاقتقادات الدينية
- إعتقادات نوعية أو خاصة كالاقتقادات الشخصية [65] ص 48، 49.

ب. الاحتمال (L'endurance): تشير هذه الخاصية إلى معاني التحكم الذاتي أو الشخصي في أحداث الحياة (Kobasa، 1982) ويرى (Steptoe، 1991) أن الشخص الصبور قادر على تحمل الضغوطات النفسية الاجتماعية أكثر من الآخرين وأشار كل (Lazarus et Folkman) أن الأشخاص الذين يمتازون بدرجة ضعيفة من القلق، نجدهم يتقبلون الأحداث المقلقة أو الضاغطة كأحداث قليلة الخطر، ولهم تنبؤات أكبر للتحكم في الوضعيات الصعبة من الأشخاص اللذين لديهم سمة قلق عالية [60] ص 46-47.

ج. الإلتزام (Commitment): تمثل تعبيراً عاماً مهماً بالنسبة للفرد وتعمل على تشكيل القاعدة التي يستند إليها في تحقيق أهدافه والحفاظ على قيمه المثالية والتحديد من تقييماته إذ تتطلب الأمور قدرة عالية أو منخفضة من الإلتزامات، مما يسهم في توجيه الفرد نحو وضعية تجلب الرضا والراحة وتبعده عن تلك التي تشكل مصدر ضرر أو خطر [57] ص 57.

د. الحصر: كسمة ميل غامض إلى إدراك الحالات المنفرة كتهديد، فإذا كانت هذه السمة أدركت الأحداث الضاغطة على أنها أقل تهديداً فتزداد قدرتهم على السيطرة عليها مقارنة مع ذوي سمات الحصر العالية [66].

• العوامل البيئية: ويمكن تقسيمها إلى عوامل مرتبطة بالموقف الضاغط ذاته، وعوامل اجتماعية أو ما يعرف بالموارد الاجتماعية.

✓ العوامل الموقفية: إن الكثير من خصوصيات الموقف تؤثر على الضغط المدرك ويمكن تحديدها على النحو التالي:

✓ اللاتنبؤية (Imprévisibilité): إن حدوث الموقف الضاغط بصورة مفاجئة جذرية لا يسمح للفرد أن يضع الإستراتيجيات التوافقية بشكل مسبق، وعنصر المفاجأة يثير شدة الانفعال. وهو مالا يسمح للفرد من التقييم الموضوعي. وهذا ما نجده في حالات الزلزال مثلاً.

✓ الغموض (Ambiguïté): إن الغموض الذي يكتنف بعض المواقف الحياتية حيث يجهل الفرد الكثير من المعطيات والمعلومات حول الموقف يزيد من حدة الضغط المدرك.

✓ عدم قابلية التحكم (In contrôlabilité): فالاعتقاد في أن الحادث غير قابل للتحكم فيه، هو مثير للضغط أكثر من إدراكه [66] ص 83.

• الموارد الاجتماعية: وهي تشكل الشبكة الاجتماعية التي يتحصل منها الفرد على المساعدة في حالة الموقف الضاغط أو بمعنى آخر السند الاجتماعي.

التقييم والخصائص البيئية: يتعلق اختيار نوع الإستراتيجيات بتغيرات خصائص المحيط والبيئة المتمثلة في:

أ. خصائص الوضعية المقلقة: فقد وجد كل من فلوكمان ولازاروس

(Lazarus et Folkman) (1980) و (Dilongi et Graban) (1986)، أن الأشخاص يوظفون إستراتيجيات المقاومة حسب طبيعة الخطر ومدته، ويميلون إلى استعمال استراتيجيات المقاومة المركزة على الانفعال بشكل أكبر في الوضعيات التي تقيم على أنها غير قابلة للتغير، أو كواقع لا بد من تقبله بينما توظف، الاستراتيجيات المقاومة المركزة على المشكل في الوضعيات المقيمة على أنها قابلة للتغير [60] ص 49.

ب. السند والدعم الاجتماعي: والذي يشير إلى استعداد المحيط الأسري أو المهني ومجموع الأصدقاء المشاركة في التخفيض من الضغط الانفعالي [67] ص 177.

ويذهب كيترونا وراسيل (Cutrona et Russell, 1990) إلى أن المساندة الاجتماعية وإتاحة علاقة إجتماعية مرضية تتميز بالحب والود والثقة، تعمل كحواجز أو مضادات ضد التأثير السلبي لضغوط الحياة على الصحة الجسمية والنفسية [68] ص 220.

#### • تصنيف إستراتيجيات التعامل:

يميز لازاروس من جهته إلى بعدين إثنين للمقاومة هما:

- المقاومة المركزة على الانفعال (الاتهام الذاتي، الهروب، التجنب... إلخ)
- المقاومة المركزة على حل المشكل (مخطط حل المشكل، البحث عن المعلومة...)

يفرق لازاروس بين الاستراتيجيات المركزة على المشكل، والاستراتيجيات المركزة على الانفعال. ففي الاستراتيجيات المركزة على المشكل يحاول الفرد تفادي الضغط بتغيير مجرى الحادث، بينما في الاستراتيجيات المركزة على الانفعال يحاول تغيير مرى مشاعره [69].

يلجأ الفرد إلى إستخدام إستراتيجيات المقاومة المركزة على الانفعال في حالة التقييمات غير القابلة للتغيير. لكن يتبادل النمطان التأثير في جميع أنواع الضغوطات التي يواجهها الفرد، فكلاهما يستطيع تسهيل أو تثبيط، أو إعاقه الآخر [57].

بالإضافة إلى هذا التصنيف توجد تصانيف أخرى، من بينها تصنيف سولس (Suls) وفليتشر (Fletcher) اللذان يصنفان استراتيجيات المقاومة إلى فئتين هما:

- التجنب: وهي إستراتيجية سلبية (التجنب، الهروب، الإنكار، التقبل...).

- اليقضة: وهي استراتيجية فعالة تعارض الأولى (البحث عن المعلومة، والسند الاجتماعي ومخططات الفعل) [55].

وما يجدر الإشارة إليه، هو أنه لا توجد استراتيجيات فعالة وغير فعالة بمعزل عن خصائص الفرد وإدراكه المعرفي وخصوصيات الموقف الضاغط. فاستراتيجيات المقاومة المركزة على الانفعال تكون أكثر فعالية على المدى القصير أو عندما لا يستطيع الفرد التحكم في الحادث الضاغط في حين تكون استراتيجيات المقاومة المركزة على المشكل أكثر ملاءمة على المدى الطويل وعندما يستطيع الفرد التحكم في الحادث الضاغط [70].

وهناك تصنيفات أخرى، إلا أن التصنيف الأكثر شيوعاً هو التصنيف المقدم من قبل لازاروس وفلوكرمان.

من خلال ما سبق يتضح أن كل تناول ركز على جانب معين على حساب الجوانب الأخرى، إلا أن التناول البارز هو التناول المعرفي، فحسب زهية مسعودي [71] أهمية النظرية المعرفية للمواجهة التي تقوم على العلائقية والتوجيه تظهر من خلال تعريف الضغط كعلاقة فرد-بيئة، تفوق مصادر الفرد وإمكاناته وتشكل تهديداً لراحته فيكون رد فعل حسب طبيعة وشدة الضغط من جهته، وميزته وفهمه وطريقة استعماله لميكانيزمات التكيف التي يمتلكها من جهة أخرى. وهذه هي النقطة التي شكلت الحد الفاصل بين هذا التناول وغيره من التناولات.

### 3.1. الفرق بين المواجهة والدفاع:

إن الفصل بين المواجهة (المقاومة) والحيل الدفاعية يعتبر مشكلة من الناحية التصورية والأمبريقية ولذلك فقد قدم كارمر (Cramer) (2000) خمسة معايير للتمييز بين عمليات المواجهة والحيل الدفاعية ويقال أن الحيل الدفاعية تنسم بالآتي:

- أنها أكثر نزعة من أن تكون مواجهة.
- أنها أكثر احتمالاً بأن ترتبط بالمرض.
- أنها أكثر تنظيماً بوضوح من الناحية الهريراركية (أي أن بعضها أكثر نضجاً بطريقة تطورية من الأخرى).
- أنها لا إرادية.
- أنها لا شعورية (أي تحدث دون أن يكون الشخص على وعي بها).

وقد أخذ لازاروس Lazarus بالمعايير الثلاثة الأولى، ولن يستريح للمعيارين الرابع والخامس، وقد ذهب سومارفيلد وماك (Sommerfield) كراي (Mcrae) (2000) إلى أن ردود الفعل للأسى



يجب أن تعرف كمقاومة أو مواجهة إذ كان شعوريا وإراديا، وتعرف كحيل دفاعية إذا كانت لا شعورية ولاإرادية [68] ص 214-215.

ويرى سبيلبجر (Spielberger) [72] أنه عندما تكون أساليب المقاومة الفعالة غير مجدية للحالات المهدة والضاغطة، يلجأ الفرد إلى الأساليب الدفاعية للخفض من شدة الحالات الانفعالية المؤلمة وغير المقبولة.

ويمكننا في هذا الصدد أن نوضح أيضا الفرق بين آليات الدفاع والدفاعية حيث يعتبر إردلي (Erdely) [73] ص500، أن آلية الدفاع هي عملية أساسية (Basic process) ، أما الدفاع فهو الهدف الذي وضعت من أجله آلية الدفاع، وبالتالي فإن الآلية هدفها الدفاع.

ورغم ما قدم من أوجه اختلاف بين آليات الدفاع والمواجهة، فإن هذه المسميات تحتوي على كثير من التقارب والتشابه في الوظائف والأدوار التي تقوم بها، بغض النظر عن كونها تعمل في إطار شعوري أو لا شعوري.

وبعد هذا العرض الذي هو بمثابة تمهيد لكل من الاستراتيجيات التعامل ، ننتقل إلى إحدى هذه الاستراتيجيات أو الآليات ألا وهي إستراتيجية القمع الانفعالي.

### 2.3. إستراتيجية القمع الانفعالي:

#### 1.2.3. السياق التاريخي لظهور مصطلح القمع الانفعالي:

فكرة قمع الذاكرة (Memory repression) هي فكرة مثيرة للجدل في علم النفس منذ فترة طويلة [74] ص282.

ورغم أن هذا المفهوم ارتبط مع فرويد ، إلا أنه قد ظهر قبل التحليل النفسي بنصف قرن، عن طريق جون هيلبرت (Johen Helbert) (1824-1825) ويطلق هذا المصطلح على تثبيط أفكار بأفكار أخرى، وبالنسبة لهيلبرت القمع ضروري نتيجة لمحدودية الشعور، وهذا بإدراكه لفكرة واحدة، لكن هذه الأفكار لا تختفي وإنما تسقط من الفكر وتقمع.

تأثر فرويد بأفكار هيلبرت لكن بطريقة غير مباشرة، حيث تبني فكرة دفاعية القمع ، إلا أنه اختلف مع الافتراض الفلسفي السابق لدى هيلبرت عند إكتشافه لمفهوم اللاشعور وأصبح الشعور غيضا من فيض .

وقد إقترح فرويد أن القمع هو نشاط من نشاطات النسيان لتلك الأفكار التي تسبب الصراع أو القلق، وهو عبارة عن آلية للدفاع [73] ص500.

كما ظل الاهتمام قائما خلال الستينيات والسبعينات حول إيجاد مقياس للقمع، ومن أبرز هؤلاء الباحثين بيرنر (Byrn's 1961) الذي أوجد مقياس حساسية القمع (Repression sensitisation) ، وقد

أستخدم هذا المقياس في دراسات عن القمع لكن ثبت فيما بعد أن قياسه للقمع ضئيل وأنه يمزج في كثير من الأحيان بين القمع والقلق [13] ص120.

وفي نهاية السبعينات وبداية الثمانينات تجدد البحث حول القمع الانفعالي، حيث ظهر هذه المرة مع أعمال وينبرجر وزملاؤه حول مفهوم الاستحسان الاجتماعي من خلال مقياس (Marlow and Grewne) (SDS) وقد أقتراح أن الأفراد يميلون إلى الرد (الاستجابة) "الصحيح ثقافياً" لكسب استحسان الآخرين، وبهذا فقد أعتبر مقياس (Marlow and Grewne) بمثابة عاكس ومقياس سمة مستقرة في الشخصية تتسم بميل نحو البحث عن استحسان الآخرين، والحفاظ على صورة الذات.

إلا أنه لوحظ أن هناك انخفاض في الميل إلى تقارير سلبية في اختبار القلق، ومن ثم تم عزل هذه السمة عن ظاهرة الاستحسان الاجتماعي وعرفت بألية القمع الانفعالي أو إستراتيجية التعامل القمعي [75].

وفي محاولة لتحديد حقيقة القامع، إقتراح وانبرغر وزملاؤه تصنيف الأفراد إلى أربعة أصناف على أساس كونهم عالين أو منخفضين على المقياسين وكانت النتائج كالتالي:

- دفاع مرتفع/قلق مرتفع: إرتفاع في الدفاع وإرتفاع في القلق.
- عدم الدفاع/إنخفاض القلق: إنخفاض في الدفاع وإنخفاض في القلق.
- عدم الدفاع/ إرتفاع القلق: دفاعية منخفضة وقلق مرتفع.
- قامعون: دفاعية عالية وقلق منخفض [13] ص120.

وفي محاولة أخرى لوينبرجر وزملاؤه سنة 1979 إستخدموا عبارة مهمة الربط (Association task)، للتحقق من صحة القمع، ويتألف هذا الإختبار من عبارات متعلقة بالحياد، موضوعات جنسية، موضوعات العدوانية.

وأظهرت النتائج أن القامعين لديهم ردود فعل أبطأ تجاه العبارات الجنسية والعدوانية بالمقارنة مع المشاركين الغير قلقين، وكانت لديهم مستويات من الاضطراب الكلامي [76] ص266.

أما فيما يخص الموضوعات الانفعالية فقد استخدم وينبرجر وزملاؤه مقاييس فسيولوجية، وقد أشار إلى أن القامعين كانوا أكثر قلقاً من المجموعة المصنفة على أنها غير قلقة على الرغم من انخفاض تقاريرهم الذاتية [14].

وقد حاول إردلي (Matthew Hugh Erdelyi) [73] إيجاد نظرية موحدة للقمع إستناداً إلى ما جاء به علم النفس الفرويدي وعلم النفس التجريبي، حيث يقسم القمع إلى قسمين العمليات المثبطة (Inhibitory or subtractive processes) ، والعمليات المضافة

(Elaborative or additive)، ونظرا لأهمية هذه النظرية في شرح كيف يتم القمع سنتطرق إليها بالتفصيل لاحقا. ومن خلال هذه الأطر النظرية والدراسات ظهر مفهوم القمع الانفعالي، وفي نقطة لاحقة سنحاول جمع بعض التعريفات الواردة حوله.

### 2.3.2. تعريف القمع الانفعالي:

لقد ظهرت العديد من التعريفات للقمع الانفعالي من قبل العديد من الباحثين، فمنهم من إعتبر القمع عملية واعية (Shevren) ومنهم من اعتبرها عملية غير واعية (Blatt) ، ومنهم من إعتبرها دفاعية خاصة (Erdely) أو فئة من فئات الدفاع (Bonanno et Singer) ، وبعض الباحثين أعطى تعاريفا شاملة والبعض الآخر إستخدم تعاريف إجرائية والبعض الآخر استخدمه كميكانيزم للدفاع (Davis) في حين أن آخرين استخدموه كأسلوب للتعامل [77].

وفي هذا العرض حاولت الباحثة نقل جملة من التعاريف التي توصلت إليها بغية الوصول إلى تعريف محدد للقمع الإنفعالي.

فقد عرفه وينبرجر (Weinberger) على أنه آلية دفاعية لها الدور الحاسم في مكافحة الوعي بالانفعالات السلبية (كالشعور بالذنب، الغضب، الخوف)، فقط من أجل الرغبة في الحفاظ على صورتها أمام الآخرين و تجنب الرفض الاجتماعي [74] ص125.

كما عرف القمع على أنه إستراتيجية مخادعة للذات للحد من إستراتيجيات أخرى مهددة للذات، وقد تكون بطريقة واعية أو لا واعية [78] ص1010.

وقد عرف القمع الإنفعالي على أنه إستراتيجية مواجهة، تتسم بكف الانفعالات السلبية، وكف الاستراتيجيات المعرفية لتجنب معلومات القلق (Information anxiogens).

ويعرف أيضا على أنه ميول قوية لاستخدام التجنب المعرفي وقليل من إستراتيجيات اليقضة، لمحاولة الحد من خبرة التنشيط الانفعالي لتجنب عملية معالجة المعلومات مصدر القلق.

وقد عرف أيضا على أنه ميل متكرر، وبشكل مفضل إلى استخدام آلية مرتبطة بانخفاض الحكم في اختبار سمة القلق في الشخصية [78] ص125.

وقد عرفه مونداليا (Mondolia) وزملاؤه (1996) على أنه دفاع عن الإدراك

(Defense perceptive) [78] ص129.

وقد عرف أيضا القمع الانفعالي تعاريفا إجرائية على النحو التالي:

"مستوى عالي من الدفاعية مع انخفاض في التقرير الذاتي لسمة القلق." [79]

و من خلال ما تقدم في العرض الأول للإستراتيجيات فقد وضحت الباحثة خلاله الفرق بين الإستراتيجيات وآليات الدفاع، فمهما اختلفت التعارف في وصف القمع الانفعالي كونه إستراتيجية أو آلية دفاع فإن المعنيين متقاربين، وحتى إذا أخذنا بعين الاعتبار الفرق الموجود بينهما فإنه فيما يخص عمل

القمع في إطار واعي أو غير واعي، فإن القمع الانفعالي يتجاوز هذا الأمر لأنها قد تكون واعية أو غير واعية (حسب ايردلي، [73])، وبالتالي فإن القمع الانفعالي قد يعمل كإستراتيجية في حالة الوعي أو لاوعي ، وكآلية في حالة اللاوعية.

وبما أن الدراسة الحالية قد اعتمدت على مقياس وبينبرجر في قياس هذا المتغير فإن هذا التوجه يرى أن القمع الانفعالي هو إستراتيجية للتعامل، ويطلق عليها إستراتيجية التعامل القمعي، وهو إستراتيجية من إستراتيجيات ضبط الانفعال (فيما ذكره: [8] Southam-Gerow et all) وهذا ما إعتدناه في هذه الدراسة.

أما عن دور هذه الإستراتيجية فقد اتفقت جل التعاريف المذكورة سابقا، في كونها كفاح عن تهديد قد يمس الشخصية أو يهدد صورة الذات، بهدف الحفاظ على هذه الصورة أمام الآخر ورغبة في الاستحسان الاجتماعي.

لكن رغم تحديدنا لمفهوم القمع الانفعالي إلا أن هناك لبس بين مفهومها وبين بعض المفاهيم التي قد تتشابه معها في جانب من الجوانب، لذا فمن المفيد قبل أن ننتقل إلى التفسيرات المقترحة لهذه الإستراتيجية، وجب التطرق إلى عنصر إستراتيجية التعامل القمعي ومصطلحات مشابهة.

### 3.3.3. إستراتيجية التعامل القمعي ومصطلحات ذات صلة:

يرتبط القمع الإنفعالي ببعض المفاهيم التي نجد أحيانا، خلط في تعريفها لذا سنحاول التمييز بينه وبين أبرز مفاهيم قد يتداخلان معه، وهما مفهوم الألكستيميا، ومفهوم الإلغاء الانفعالي أو التجنب الإنفعالي، من حيث خلق الإنفعالات والعجز في التعبير عنها.

#### ● الألكستيميا:

تعرف الألكستيميا حسب تايلور (Taylor) [80] على أنها:

- صعوبة في وصف والتعرف على الإنفعالات.
- صعوبة في التعبير الشفهي والإنفعالي نحو الآخر.
- محدودية الحياة الهوائية.

فمن خلال هذا التعريف نلمس تشابها مع مفهوم القمع الانفعالي، من حيث أن كلاهما لديه عجز أو صعوبات في وصف المشاعر، والتي تعتبر وسيلة للإتصال، أو إشارة للتأثر والذي يكون قليل التواجد عند كل من القامع والألكستيمي [81] ص278.

كما أشارت العديد من البحوث أن كل من الألكستيميا والقمع ينطوي على عجز في التعبير الإنفعالي والذي يرتبط بالمرض العضوي والإضطرابات السيكوسوماتية [82] ص490.

وقد يظهر الفرق بين القامعين والأكستيميين في أن القامعين لديهم عجز في معالجة المعلومات الإنفعالية السلبية.

أما الأكستيميين فلديهم عجز في وصف الإنفعالات اللفظية وغير اللفظية، وسواء كانت هذه الإنفعالات سلبية أو إيجابية.

وهناك باحثون آخرون أشاروا إلى أن الفرق بين القامعين والأكستيميين يقوم على حجم العجز الملاحظ وليس في النوعية.

فقد أثبت نيوتن (Newton) وكونترا (Contrada) أن النمط القامع يتم بمستوى عال من الدفاع ومستوى منخفض من القلق، على الرغم من النشاط الفسيولوجي المرتفع، هذا يعني أن هؤلاء يتميزون بعدم الارتباط بين التنشيط الفسيولوجي والإنفعالات السلبية المصرح بها.

في حين أن وصف المشاعر السلبية للأكستيميين تجاوز هذا التنشيط الفسيولوجي، لذا فإنه يظهر ارتباط بين التنشيط الفسيولوجي والإنفعالات المصرح بها [81] ص 278.

ومن خلال التقارير الذاتية لكل من الأكستيميين والقامعين، "فإنه يظهر أن هذين البعدين مختلفين وهذا حسب ما أثبتته كل من فيهل (Pihl) ومارتين (Martin) (1986)، حيث أن القامعين لديهم درجات منخفضة على مقياسي الأكستيميا.

كما أثبتت دراسات أخرى (Weinberger et Schwertez, 1990) أن الأكستيميا والمواجهة القمعية، ترتبط عكسيا [82].

### ● الإلغاء الإنفعالي أو التجنب الإنفعالي (Emotional supression):

الإلغاء أو التجنب الإنفعالي، هو آلية لتجنب الذكريات والأفكار السلبية، تكون خاصة عند ذوي اضطرابات المزاج، الذين يتميزون بأفكار سلبية مستمرة، بخصوص، شخصهم، تاريخهم ومستقبلهم [83] ص 129.

وتعرفه الجمعية الأمريكية السيكاترية في مختصر الكتيب التشخيصي الرابع (DSM4) [84] على أنه آلية دفاعية يتجنب فيها الشخص عمدا التفكير في المشاكل المقلقة والرغبات والمشاعر أو الخبرات. وقد يتشابه مفهوم التجنب الإنفعالي ومفهوم القمع الإنفعالي في أن كل منهما لديهما ميول لتجنب الإنفعالات السلبية. ورغم هذا التشابه إلا أن هذين المفهومين مختلفين ولا يشيران إلى نفس المدلول [77] ص 10009.

حيث أثبتت العديد من الدراسات أن هناك علاقة بين التجنب الإنفعالي والعديد من الاضطرابات النفسية والأعراض المرضية.

فالتجنب الإنفعالي يرتبط بالأسى النفسي حسب دراسة كل إواميتسو وزملاؤه (Iwamitsu).

كما أثبتت دراسة ويلدس وزمائه (Wildes) (2010) [85]، أن التجنب الإنفعالي يرتبط بأعراض القلق والإكتئاب واضطرابات الأكل.

إلا أن القمع الإنفعالي بالنظر إلى خصوصيته وهي الميل إلى إعطاء تقارير إيجابية، حيث أن القامعين من خلال تقاريرهم الذاتية، لديهم نقاط عالية من التكيف والصحة والتصدي الناجح للخوف والقلق والحزن ودرجة منخفضة من العدا، باختصار فإن القامعين يظهرون من خلال تقاريرهم الذاتية بوصفهم المجموعة الأكثر صحة والسعيدة والمتكيفة، ومن بين هذه الدراسات (Egloff & Hock, 1997; Egloff & Krohne, 1996; Kreitler & Kreitler, 1991; Myers & Myers & Brewin, Vetere, 1997) [13].

وعلى العموم فإنه من الصعب معرفة الفروق بدقة بين هذين المفهومين ومفهوم القمع الإنفعالي نظرا لخصوصية هذا الأخير في إعطاء تقارير إيجابية.

إن التعرف على مفهوم إستراتيجية القمع الإنفعالي ومعرفة الفرق بينه وبين مفاهيم مشابهة، يدفعنا إلى التساؤل عن ما إذا كان هناك تفسير لها، لذا فالنقطة الموالية خصصت للفرضيات المفسرة لهذه الإستراتيجية.

#### 4.2.3. الفرضيات المفسرة للقمع الإنفعالي:

إن القامعين لديهم قدرة فائقة على كف ذاكرتهم عن الأحداث السلبية، وقد أقرت أربع فرضيات لتفسير معالجة الذاكرة للمعلومات الانفعالية، وقد وضحها كرتون (Carton) [78] كما يلي:

الأولى: وضعت من طرف دافيدس (Davis) (1987) حيث يرى أن قمع الذكريات الانفعالية وظيفية الانفعالات الكثيفة التي ترتبط مع التمثيل وقت الترميز، وهو يرى أن الآلية الكامنة وراء القمع تلاحظ في ضعف الرابطة بين التمثيل الإنفعالي السلبي (Representation émotionnelle négative) للذكريات التي تسبب القلق وغيرها من الانفعالات.

إن العجز في الذاكرة الانفعالية عند القامعين، هو ضعف في تنمية الأحداث الانفعالية أثناء ترميزها، وحسب هذه الفرضية فإن القمع يعمل في وقت ترميز الانفعالات السلبية.

أما الفرضية الثانية: فتري أن الخلل يكمن في انضمام الذكريات السلبية للقامعين، حيث أن هذا الامر دليل على وجود مخطط أقل تعقيدا وأقل غنى، وهذا المخطط هو الرابط بين التمثيلات الانفعالية المختلفة، وهذا ما يؤدي إلى الفقر في نمط الانفعالات المعقدة. إن هذا المخطط الأقل تعقيدا يستهدف في المقام الأول عزل الذكريات المرتبطة بأفراد معينين، مما يؤدي إلى أنماط انفعالية غنية.

وحسب هذه الفرضية فإن التمثيل مرتبط بالانفعالات السلبية الأكثر عزلة في الذاكرة والأكثر صعوبة في الوصول إليها، والاستجابة الفسيولوجية تكون أكثر كثافة، حيث يظهر تناقض، فمحفزات الخوف

تعكس تقييم "منفصل"، لكن في المقاييس التمثيلات موجودة بالذاكرة التي لا يمكن الوصول إليها، وتنشيطهم للأحداث الانفعالية صعب، وهذا يؤدي إلى كف المعالجة الواعية للمحفزات الانفعالية.

أما الفرضية الثالثة، فتركز على ميكانيزم الانقطاع (Discontinuité) بين المراحل المختلفة في معالجة المعلومة الانفعالية.

فيرى أصحاب هذه الفرضية أن القامعين حساسين كثيرا للخوف والقلق أثناء المراحل الأولى للحجز (Saise)، وترميز المعلومة لكن هذه الحساسية ستدخل بواسطة مثبتات تؤدي إلى تخزين فقير لهذه الأحداث الانفعالية، هذا وقد أضاف باحثون آخرون حساسية الإدراك للأحداث الانفعالية التي تولد الخوف، الذي هو أصل ميكانيزم التجنب لدى القامعين، وأيضا مصدر عجز ذاكرتهم بدلا من عدم وجود حساسية للخوف.

أما الفرضية الأخيرة فقد اقترحت أن القامعين، يكونوا أكثر ترجيحاً للروابط بين الأحداث الانفعالية لأن كثيرا من الوضعيات، يتم تقييمها على أنها تافهة، إلى جانب أن دراسة عمليات الذاكرة، وعمليات الانتباه تكون إنتقائية. وقد سلط الضوء على القمع من طرف موندولينا (Mondolina) (1996)، حيث قام بتعريف القمع على أنه "دفاع عن الإدراك" حيث أن الفرد يستعمل آليات لمعالجة المعلومة المتحيزة خلال ترميزه لها.

مثال: تجنب الانتباه : تجنب الانتباه الانتقائي، أو أثناء الاستعادة المتأخرة.

هذا بالنسبة للفرضيات التي وضعت لتفسير القمع الانفعالي، لكننا نتساءل أيضا عن كيفية حدوث القمع الانفعالي، أو العمليات التي يتم من خلالها قمع الذاكرة.

## 5.2. العمليات التثبيطية أو الإختزالية:

لقد حاول إردلي Erdely (2006) [73]، إيجاد نظرية موحدة للقمع إستنادا إلى ما جاء به علم النفس الفرويدي وعلم النفس التجريبي.

وحسب إردلي فعلمية القمع المثبطة، هي عملية مخفضة للوعي، ويعرفه على أنه طرح سيكولوجي يتسبب في وعي أقل، وقد أعطى إردلي مثال: تخصيص الانتباه في اتجاهه، للقضاء على التفكير في أشياء مزعجة.

وقد قسم إردلي عمليات التثبيط إلى قسمين: التثبيط البسيط والتثبيط المنظم.

### 1.5.2.3. التثبيط البسيط:

إن تثبيط الوعي لبعض الأغراض، أو بهدف الوصول إلى أهداف محددة، هو محاولة نسيان المواد المستهدفة ومن ثم تدهور الذاكرة حول هذه المادة، إلا أن محاولة نسيانها لا يعني بالضرورة خسارة هذه المادة أو تلاشيها، بل هناك جهود تمكن من استرجاعها، وقد تؤدي بعدها إلى تذكر مفرط (Heyperamnesia).

وقد قام إردلي وأبلوم (1973) بتجربة حول الإخفاء المعرفي (Cognitive masking)، على عينة من الطلاب اليهود المتدينين، حيث أعطي لهم صليب معقوف به دائرة بالوسط، ورموز محايدة محتشدة حول المركز الدائري، وطلب منهم تذكر الشكل فوجد أن هناك حساسية تجاه الصليب المعقوف بالمقارنة مع الشكل الدائري وما حوله من أشكال محايدة، وكان هناك جهود لدرء إدراك الصليب المعقوف. وحسب إردلي (2006)[73]، فإن هذا النوع من الظواهر لوحظ كثيرا في الأدب التجريبي، وتحت مسميات مختلفة (مثال: ضيق الاهتمام Narrowing of attention، التسلح المركز Weapon focus، الصدمة العقلية Mentel scock)، حيث أن البنود الثانوية تفحص جيدا أما البنود الثانوية فالتذكر والإدراك يكون سيئا.

ومن هنا فحسب إردلي فإن فقدان الذاكرة هذا، يمكن أن يكون بسبب الإخفاء المعرفي، التقدمي أو المتطور، وأهمية هذا الإخفاء تكمن في انخفاض الأداء مع المثيرات الانفعالية، وقد يتضاءل لقلة الدفاع، وانخفاض معالجة نحو هذه المعلومات، بمعالجة معلومات أخرى. وهذا ما يظهر في الحالات الإكلينيكية حيث يتجلى بوضوح تجنب التفكير في المادة المزعجة، بسبب الضيق الذي تسببه تلك المادة المزعجة.

وحسب إردلي (2006) [73]، فالجهود المبذولة لقمع المادة المزعجة أو المهددة، لا تنجح من الوهلة الأولى، وإنما يستغرق وقتا طويلا، قد يكون أياما أو أسابيع أو أشهر، أو حتى سنوات، والنجاح في القمع التثبيطي يكون مع مرور الوقت.

وعلاوة على ذلك، حتى لو لم يتحقق النجاح في نهاية المطاف القمع المثبط يؤدي إلى إضعاف الذاكرة التي يمكن الوصول إليها على مر الزمن، لأنه لا يوجد دليل على أنه لا يمكن الوصول إلى المادة المقموعة.

### 2.5.2.3. التثبيط المنظم:

حسب إردلي (2006) [73]، ينتشر القمع بطريقة دقيقة ومنظمة، للوصول إلى الهدف المرجو والعزلة (Isolation) أو العقلنة حيث يفصل فيه الشخص أو يعزل وظائف الذاكرة الانفعالية، ويكبح الجوانب الانفعالية، وهذا مثال واحد للتثبيط المنظم.

وقد ركز إردلي على الإنكار (Denia) حيث أظهر أنه واسع الانتشار في القمع، والفرد في حالة الإنكار لا يفشل في رؤية الحدث و إنما يفشل في رؤية المعنى الحقيقي للحدث.

وحسب إردلي فالإنكار يمكن أن يتحقق من خلال الافتراض النظري الفرويدي، بين ما هو ظاهر (سطحي) وما هو عميق، أو المحتوى الدلالي الكامن للمثير.

في كثير من الأحيان علم النفس التجريبي يعتبر الإنكار مشتبه به، وهذا راجع لأن الأمثلة عادة تؤخذ من الأحلام حيث يختلف في تفسير محتواها الكامن.



وقد وضع إردلي معادلة للتثبيط المنظم، حيث افترض أن س حدث (حلم، خطأ، كلام)، وافترض أن (ع)، هو السياق، وهو مجموعة من الألفاظ الأخرى الخارجية (الظروف المصاحبة، أو الحقائق المعروفة) التي تصاحب الحدث المستهدف.

س تعبر عن المحتوى والذي يحدث في السياق (ع):  $ع \neq ع / (س)$  وبالتالي فإنه حسب إردلي فالحدث المعزول لا يساوي الشيء الذي يفهم في اعتبار السياق، والمحتوى الكامن. ويتعرف على المحتوى الكامن إردلي من خلال السخرية والمزاح الأحلام والأخطاء...

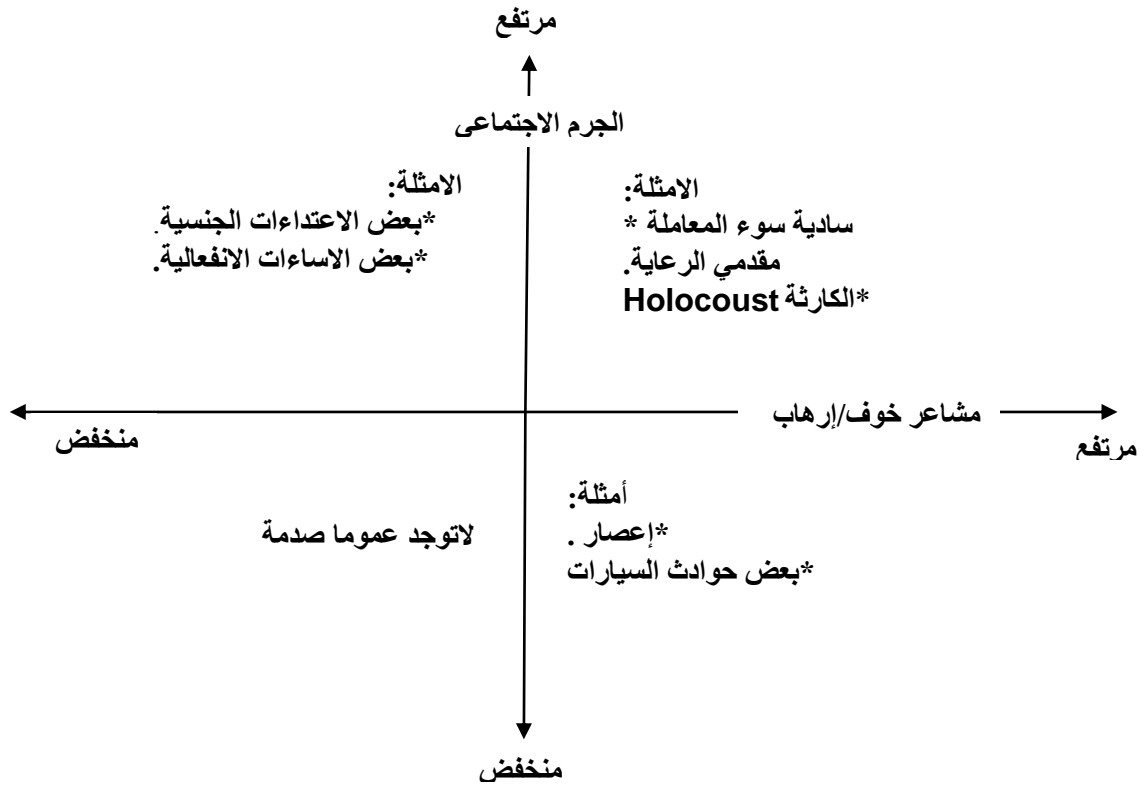
### 6.3. البعد الاجتماعي للقمع الانفعالي:

يظهر البعد الاجتماعي للقمع من خلال الأعمال التي قدمها جينفر فريد (Jennifer Freyd) (2006) [18]، حيث أثبت أهمية الدوافع الاجتماعية. وقد بين فريد أن الدوافع الاجتماعية هي السبب الكامن وراء القمع، وذلك نتيجة للضغوط الاجتماعية، وبالتالي هناك حاجة ضمنية إلى عزل المعلومات عن الوعي للحفاظ على مجموعة كاملة من العلاقات الاجتماعية (الحميمية، والمجتمعية، والسياسية.....).

فحسب فريد (2006) [18]، النسيان والغفلة أحيانا تكون مشجعة من طرف الآخرين، مثلا عندما يلحق أحد الضرر بالآخرين، فإنه يحدث نوع من التلاعب في الإفصاح عنه لاحقا وذكر الحدث. وقد يتعرض الأفراد أحيانا إلى معلومات قد تهدد راحتهم النفسية (Will-being) في مثل هذه الحالات يكون القمع غير تكيفي.

وقد ساق فريد (2006) [18] مثلا عن الإساءة من طرف مقدمي الرعاية، في نظريته المعروفة بصدمة الخيانة (Betaryal trauma theory) المعروفة اختصارا ب: (BTT)، حيث يقترح أن الطريقة التي تتم فيها معالجة الأحداث والتذكر تكون متعلقة بالحدث السلبي الذي يمثل له خيانة، وقد يكون الوعي الكامل يمثل هذه الإساءة زيادة خطر للضحية من خلال تعزيز الانسحاب أو مواجهة مرتكب الجريمة.

الشكل رقم(07): نموذج الأحداث الصادمة لفريد Freyd



ويفترض فريد من خلال (BTT) أن عزل المعلومات المعرفة عن طريق تهديد المعلومات للفرد متعلق بمدى تعلق الفرد بصاحب الجريمة، حيث أثبتت الدراسات أن التذكر المنخفض يكون في حالة الإساءة من طرف مقدمي الرعاية.

وقد وجد فريد وزملاؤه (2001) (حسب: فريد، [18]) ، أن الاعتداء الجسدي والجنسي الذي يرتكب من طرف مقدمي الرعاية، كان مرتبطا بمستويات أعلى من عدم التذكر، في التقارير الذاتية، لسوء معاملة الآخرين من غير مقدمي الرعاية، وترتبط أيضا قلة التذكر بمستويات عالية من صدمات الخيانة، ومستويات أعلى من ميول التفكك (Dissociative tendencies).

وحسب فريد (2006) [18] فالتفكك (Dissociation)، مثل القمع قد يساعد على إبعاد معلومات الخيانة من الوعي.

وقد وجد كل من فريد (Freyd) وديبرنس (Deprance)، وجد أن عالي التفكك لديهم ذاكرة ضعيفة للكلمات المرتبطة بالصدمة على سبيل المثال: زنا المحارم، على عكس الكلمات الحيادية، بالمقارنة مع منخفضي التفكك.

وهذا ما توصل إليه أيضا بليز (Blease) وزملاؤه (2004) ، أن الأطفال المتعرضين للإساءة، أقل تذكرا للصور المتعلقة بسوء المعاملة بالمقارنة، مع الأطفال غير المتعرضين للإساءة.

أما الخيانات الزوجية فيعتبر فريد (2006) [18] أنه أحيانا قد تكون الخيانة الزوجية واضحة، لكن مع ذلك فالطرف المظلوم قد يكون غير مدرك لهذه الخيانة رغم وضوحها.

وقد أجرى فريد (1996) (حسب: فريد، [18]) العديد من المقابلات مع الأفراد الذين تعرضوا للخيانة، فبالنسبة لوصف الشعور فيكون من قبل رفقاءهم، وهذا ما يدل على عمى عن الخيانة على حد تعبير فريد، وهذا لضرورة حماية العلاقة.

لأن الوعي بالخيانة حسب زوبريجن (Zubriggen) (2005) (حسب ما ذكره: فريد، 2006) هو زعزة للاستقرار، وقد بين أن هذه العملية يمكن أن تحدث عندما يجهلون الخيانة الملاحظة من طرف شركائهم، وهذا دافع لبقاء التبعية للشريك وحماية له من تهديد الانفصال.

وقد توصل أيضا شاي (Shay) (1994) ، أن الخيانة من قبل القيادة عامل رئيسي، في تعرض الجنود للنسيان [18].

وقد بين فريد (2006) [18] أن الدافع الرئيسي وراء القمع هو تجنب الآلام النفسية، وهذا لأن القليل من الألم قد يكون أكثر خطرا من الشعور بالألم في حد ذاته.

وقد أكد فريد [18] أن القمع هو الأكثر احتمالا عندما يتعلق الأمر بحماية علاقة مهمة. ففي صدمة الخيانة قد يتسبب رد الفعل في وضع أسوأ بالنسبة للشخص المتعرض للخيانة وبالتالي فإن القمع حسب فريد في هذه الحالة هو تكييفي.

وقد بين فريد (2006) [18] أن القمع له تأثير مماثل أيضا على الألم الجسدي، حيث يتم قمعها وذلك لحاجة، وحتى الإصابة الخطيرة قد يتم تجاهلها، وهذا لا يعود إلى الرغبة في تجنب الألم وإنما هناك حاجة ماسة لتجاهل الألم من أجل الحفاظ على الاستجابة المعتادة.

وقد وضح فريد (2006) [18] أن تبادل المعلومات الصادمة لها آثار على قدرات الذاكرة حول تلك الذاكرة، فانخفاض المشاركة الاجتماعية لهذه المعلومات وفرص تكرارها أقل، وبالتالي تكون أقل ترميزا، وأثرها في نهاية المطاف عدم التذكر، والعكس صحيح.

وبما أن القمع الانفعالي له علاقة بالجانب الاجتماعي حسب هذا المنظور، وأيضا متعلق بالصددمات التي يتعرض لها الفرد خاصة في مرحلة الطفولة والمراهقة، فإنه في فصل آخر نحاول التعرف على المتغير الثاني في هذه الدراسة والمتعلق بالمخططات المبكرة غير المتكيفة، والتي لها علاقة بالجانب الانفعالي في الشخصية وكذلك له علاقة بالتنشئة الاجتماعية والخبرات التي يمر بها الفرد في مرحلة الطفولة والمراهقة.

## ملخص الفصل

رغم تعدد التعاريف المتعلقة بمفهوم استراتيجيات التعامل إلا أنها تشترك في كون الكوبينغ (Coping) عبارة عن استراتيجيات تعامل يستعملها الفرد لتحقيق أو تجاوز الضغط للوصول إلى حالة من التوافق النفسي والاجتماعي.

ولقد حاولت العديد من الأطر النظرية تفسير هذا المفهوم، ومن أهم هذه الأطر: التناول الحيواني، التناول التحليلي والتناول المعرفي والتناول الاجتماعي، إلا أن التناول المعرفي كان التناول الأكثر بروزاً.

أما مفهوم القمع الانفعالي، فقد اشتركت مختلف التعاريف في كونها كفاح عن تهديد قد يمس الشخصية أو يهدد صورة الذات، بهدف الحفاظ على هذه الصورة أمام الآخر ورغبة في الاستحسان الاجتماعي. أما فيما يخص الفرق بين كل من التجنب الانفعالي و الألكستيميا وإستراتيجية التعامل القمعي، فمفهوم القمع الانفعالي مفهوم مستقل عن هذين المفهومين.

وبالنسبة للفرضيات المفسرة لها، فقد وجدت أربع فرضيات، الأولى ترى أن قمع الذكريات الانفعالية وظيفة الانفعالات الكثيفة التي ترتبط مع التمثيل وقت الترميز. أما الثانية فتري أن الخلل يكمن في انضمام الذكريات السلبية للقامعين، دليل على وجود مخطط أقل تعقيداً وأقل غنى، وهذا المخطط هو الرابط بين التمثيلات الانفعالية المختلفة. فحين أن الفرضية الثالثة تركز على ميكانزم الانقطاع، وركزت الأخيرة على ترجيح الروابط بين الأحداث الانفعالية.

وتنقسم عملية التثبيط إلى قسمين: تثبيط بسيط و تثبيط منظم. كما أن العوامل الاجتماعية هي أسباب رئيسية في حدوث عملية القمع الانفعالي.

## الفصل 4

### المخططات المبكرة غير المتكيفة

#### تمهيد:

لاشك أن مفهوم المخططات لم يكن مفهوما جديدا في الأدبيات المعرفية والإكلينيكية بصفة عامة، بل وحتى الفلسفية، والتي سبقت ظهور مصطلح المخططات المعرفية، ومصطلح المخططات المبكرة غير المتكيفة (المتغير محل الدراسة الحالية)، ونحن في هذا الفصل حاولنا التعرّيج، على هذه الأصول التاريخية، بعد التطرق إلى مفهوم المخططات المعرفية حيث تم تعريفها و ذكر أنواعها ، وصولا إلى مفهوم المخططات المبكرة غير المتكيفة، والذي صحب نظرية من أهم النظريات في علم النفس المعرفي، فحاولنا تعريف المخططات المبكرة غير المتكيفة، والتطرق إلى كيفية نشوئها، وخصائصها ومجالاتها، بالإضافة إلى مزاياها وأضرارها إمكانية علاجها وفي النهاية علاقتها بإستراتيجيات ضبط الانفعال.

#### 1.4. نبذة تاريخية عن مصطلح المخططات:

يعتبر مصطلح المخططات مصطلح قديم الاستعمال، إذ ترجع البوادر الأولى في استعماله إلى العهد اليوناني القديم، للدلالة على مبادئ وأسس مع الأستوسين (Stoiciens) بصفة خاصة كريسيب (Chressipe)، وكذلك بالنسبة للفيلسوف "كانط" الذي عرف المخطط على أنه تصور مشترك لكل أعضاء فئة أو صنف ما. واستعمل أيضا ذات المصطلح في نظرية المجموعات الهندسية الجبرية، التعلم، التحليل الأدبي، البرمجة المعلوماتية [7]ص33.

أما مجال علم النفس، فقد إستعمل مصطلح المخطط (Schéma) في العديد من الميادين الدراسية، وقد أخذ عدة تسميات تعتبر كمرادفات لمصطلح المخطط، وهي: البنية (Structour)، أو إطار (Cadere)، أو المحيط (Contour) [20].

فبالنسبة لدوبجوند (Debeaugrand) المخطط هو الإطار، ومصطلح إطار أطلقه مينسكي (Minsky) بعد ملتقى جنيف مع بياجي (Piaget)، وبعض الباحثين يعتبرونه كمرادف للمخطط.

والإطار هو أبنية معرفية، تساعد في تسهيل معالجة المعلومات من طرف التوظيف العقلي [86] ص331.

أما المجال العيادي، فقد استعمل هرويتز (Horowitz) هذا المصطلح (المخطط)، كما بينه يونغ وآخرون [7]، في نموذجه للعلاج (La thérapie des schéme de personnalité)، حيث أن مخطط الشخص هو إطار، غالبا ما يكون غير شعوري، يحتوي على أفكار حول الذات والآخرين، ومكون من بقايا ذكريات خبرات الطفولة [86] ص330-331.

كما أن بياجيه (1952)، أشار إلى مفهوم المخططات المعرفية ويقصد بها الأبنية المعرفية لدى الطفل في لحظة معينة [87] ص113.

كما ظهر مصطلح "المخطط" في نظرية بيك (Beck) حيث أنه يتعلق ببناءات الشخصية والتي شرحها كيلي (Kelly) (1995)، وإتضحت من خلال دراسة بارتلت (Bartlett) (1932) للمخططات [23] ص49.

وقد أستخدم هذا المصطلح بعد ذلك بشكل متزايد في علم النفس العيادي والاجتماعي و النمائي [87] ص114.

## 2.4. المخططات المعرفية

### 1.2.4. تعريف المخططات المعرفية:

وكما قد تبين في نقطة سابقة، فإن بياجيه (Piaget) قد تطرق إلى مصطلح المخطط ووضح بأنه أبنية معرفية لدى الطفل في لحظة معينة، وتشير الأبنية المعرفية إلى عمليات وطرق للتنظيم موجودة لدى الطفل تنظم إستجابته للمواقف والخبرات، فالمخططات تتيح للفرد أن يقرر الطريقة التي يدرك بها البيئة [87] ص113-114.

وقد عرفها كيلي (Kelly) (رائد نظريات المخططات المعرفية وتنظيم الذات ومن الأوائل في النظرية المعرفية للشخصية) ، على أنها سيرورة عقلية لشخص ما، تسير طريقته التنبؤية للأحداث [88] ص43.

أما بارتليت (Bartlett) فقد عرف المخطط المعرفي على أنه تنظيم نشط من التجارب الماضية، إنطلاقا من الروح (Esprit) ونستخرج منها بنية معرفية عامة تمثل عدة لحظات إنطلاقا من هذه التجارب [86] ص331.

كما حضي هذا المفهوم بإهتمام علماء الشخصية أكثر من أي مفهوم آخر، ويشير إلى عدة معاني، نجد منها:

- تنظيم نشط للخبرات السابقة، ويستخدمه الفرد في مواجهة البيئة.

• شكل وإطار فارغ يمكن ملؤه بالخبرات.

• هيكل أو تخطيط عن موضوع معين [89] ص263.

كما عرفها ثروندايك على أنها تعميم وتوليد للمعلومات أو الأفكار أو المنظمات المعرفية ، إلى جانب الأحداث المتعلقة بحياة الفرد، المعرفة العامة المتعلقة بإجراءات وتعاقب الأحداث والمواقف الاجتماعية، وهي تمثل إحدى النتائج المعرفية لتمثيل المعرفة [86].

وعرفها ريبير (Riber) سنة (1985): على أنها خطة أو برنامج معرفي يوجه السلوك في تفسير المعلومات وحل المشكلات [90] ص263.

أما المخططات المعرفية عند بيك (Beck) فهي إحدى أهم المفاهيم الأساسية في نظرية العلاج المعرفي، ويشير هذا المفهوم عنده إلى الأبنية المعرفية الموجودة لدى الفرد، وهي تتضمن الاعتقادات والافتراضات والتوقعات والمعاني والقواعد التي يكونها الفرد عن الأحداث وعن الآخرين وعن البيئة [87]، ص114.

إذن فالمخططات المعرفية كما تكلم عنها بيك حسب ما وضحة كوترو (Cottraux) [91] ص151، ترتبط بأحاسيس ومعتقدات، تمثل تأويلات شخصية للواقع، والتي تؤثر في الاستراتيجيات الفردية للتكيف.

وقد عرفها أيضا كوترو (Cottraux) حسب ذات المصدر [91] ص151 ، على أنها نظام صلب من التنبؤات للمحيط إنطلاقا من المعارف المرتبطة والدائمة بالإضافة إلى الإدراكات، التي لها القدرة على أن تسيّر هذا الفرد مستقبلا.

وانطلاقا مما سبق يمكن القول بأن هذه التعاريف لا تختلف كثيرا في المحتوى، إلا أنها استخدمت مصطلحات متقاربة الدلالة، فقد أشير إلى أن المخطط هو بنية، أو تنظيم، أو سيرورة، أو إطار، أو هيكل، أو خطة، أو برنامج، كما أن هذه التعاريف إتفقت على أن محتوى المخطط المعرفي ووظيفته تنظيم وتسيير وتوجيه السلوك الإنساني.

إن هذه التعاريف أشارت إلى ماهية المخططات المعرفية، إلا أن فهم المخططات المعرفية يتطلب مزيدا من التفصيل ، وذلك من خلال التعرف على الأنواع.

#### 2.2.4. أنواع المخططات المعرفية:

أشار كل من بيك (Beck) وكلارك (Clark) إلى أن هناك خمسة أنواع من المخططات المعرفية

وهي:

المخططات المعرفية الإدراكية : وتتضمن: التخزين، التفسير والمعاني التي يكونها الفرد عن العالم.

المخططات الوجدانية: و تتضمن المشاعر الموجبة والسالبة.

المخططات الفسيولوجية: تتضمن إدراك الوظائف الحسية والفيزيائية مثل الاستجابة للألم التي تتضمن زيادة السرعة في التنفس.

المخططات السلوكية: مثل سلوك الهروب عند الشخص المفزوع أو الخائف.

مخططات الدافعية: وتتضمن الرغبة في تجنب الألم والرغبة في الأكل، والرغبة في الدراسة، الرغبة في اللعب. وترتبط مخططات الدافعية بالمخططات السلوكية [87] ص 18.

#### 2.4. المخططات المبكرة غير المتكيفة:

##### 1.2.4. تعريف المخططات المبكرة غير المتكيفة:

عرفها يونغ (Young) على أنها مكونة من ذكريات و عواطف و إحساسات جسدية تتشكل خلال مرحلتي الطفولة أو المراهقة تتعلق بالذات وبالعلاقات مع الآخرين، وهي اختلال وظيفي واضح. فالمخططات المبكرة غير المتكيفة هي نماذج معرفية و عاطفية (انفعالية) تظهر مبكرا و يتكرر بروزها خلال الحياة بواسطة الخبرات التي يعيشها الفرد .

فسلوك الفرد حسب يونغ لا ينتمي الى المخطط نفسه بل تتطور السلوكات غير المتكيفة استجابة لمخطط ما، أي أن السلوك ليس هو المخطط.

كما عرفها يونغ (Young) مع كلوسكو (Klosko) على أنها تنظيم يأخذ منبعه من الطفولة و يؤثر طيلة الحياة، تنتج عن ظروف تحملها الفرد عن عائلته أو أصدقائه من سخرية واعداءات ورفض وإهمال، إفراط في الحماية وتخلي و حرمان وفقدان كل شيء بإمكانه أن يؤدي إلى صدمة [7] ص 15. وقد أشار ذات المؤلفين إلى أن المخططات تمارس تأثيراتها على طريقة تفكيرنا وتصرفاتنا، وعلى علاقاتنا مع الآخرين و توقض أحاسيس عنيفة مثل الغضب والحزن و القلق، وفي الرشد يقوم الفرد بإعادة بناء هيئة معيشية و ظروف مشابهة لتلك التي سادت في طفولته .

وقد عرف هاوسو (Hawsseaust) المخطط المبكر غير المكيف على أنه شعور مؤلم يتكرر في الحاضر نتيجة خبرات سيئة في الماضي، فهي ادراكات راسخة حول الذات و حول الآخرين والعالم، والتي تترسخ مبكرا في الطفولة نتيجة لحرمان ونقص تربوي سليم، فتصبح طريقة الإدراك صلبة وسلبية عند الراشد [92] ص 20.

إن التعاريف السابقة الذكر متقاربة فيما بينها لأنها تدل على وجهة نظر واحدة وإطار نظري موحد وهو الإطار المعرفي، وقد ركزت التعاريف على ثلاث نقاط رئيسية وهي: ماهية المخططات ومصدرها و عواقبها. فماهيتها كونها ذكريات، عواطف وأحاسيس جسدية أو شعور مؤلم، مصدرها الخبرات الطفولية السيئة، أما عواقبها فتمثل في تأثيرها على توجيه سلوك الإنسان.



#### 2.2.4. خصائص المخططات غير المتكيفة:

تضم المخططات المبكرة غير المتكيفة مجموعة من الخصائص التي تشترك فيها كل المخططات وهي كما يلي:

- المخططات المبكرة غير المتكيفة لها خاصية التهديم فهي ذاتية التهديم (auto destructeur)، وتعود أسبابها إلى الخبرات المؤلمة التي تتكرر خلال الطفولة و المراهقة [20] ص37.

ليس بالضرورة لكل مخطط سبب صدمي بحيث يمكن أن ينتج المخطط من خلال الإفراط في الحماية والذي قد يؤدي مثلا إلى مخطط التبعية أو عدم الكفاءة [7] ص35.

- تكافح هذه المخططات من اجل استمرارها ، وهذا ناتج عن فعل البحث الإنساني للاستمرارية [7] ص35.

وهذا ما يجعل من المخططات صعبة التغيير، فيمثل بالنسبة للفرد شيئا مألوفاً، معروف عنده، فرغم انه يعذبه و يؤلمه فهو متعود عليه وهذا ما يؤدي إلى صعوبة تغيير المخططات.

- تظهر المخططات خلال مرحلة الطفولة والمراهقة كتمثيل لمحيط الطفل، تتمحور حول الواقع.

حيث أن الطفل لا يخطئ في إحساسه لمعاملة الوالدين له، ولكن يمكن أن يخطئ في تفسيره أو إيجاد أسباب لذلك.

- تظهر الطبيعة المختلفة للمخططات متأخرة خلال فترة الحياة عندما يبدأ الفرد في اجتياز مخططاته بصفة دائمة عند تفاعله مع الآخرين ، وذلك بادراكات غير صحيحة وغير متكيفة فتسمح المخططات المبكرة غير المكيفة للفرد التكيف مع الوضعية ، ويظهر غالبا مع ذلك أعراض مزمنة مثل الحصر، الاكتئاب اضطرابات سيكوسوماتية.

- إن المخططات ذات أبعاد (Les schemas sont demensionnels) وهذا يعني أن تكون لها مستويات مختلفة من الاستحواذ والخطورة فكلما كان المخطط حاد الشدة ، كلما زاد عدد المواقع التي بإمكانها تنشيط المخطط، وكلما طالت مدة الانفعال السالب المصاحب لتنشيط المخطط [7] ص36.

إن المخططات التي تشترك في هذه الخصائص أو تحمل هذه الطبيعة تدفعنا للتساؤل عن كيفية نشوئها، وهذا ما سنتطرق إليه في النقطة الموالية .

#### 2.2.4. كيفية نشوء المخططات المبكرة غير المكيفة :

إن ظهور المخططات يعود إلى مراحل الطفولة والمراهقة حيث تبدأ هذه المخططات تترسخ لدى الفرد وتصبح أساسية في الشعور بهويتنا وتلازم شخصيتنا [20].

ولكن يعود نشوءها وترسيخها إلى نقاط أساسية من الطفولة والمراهقة وتتمثل فيما يلي :

#### 1.2.2.4. الحاجيات العاطفية الأساسية :

الفكرة الأساسية هنا أن هذه المخططات هي نتيجة لحاجيات عاطفية أساسية لم تشبع خلال الطفولة وقد افتتحت خمس حاجيات عاطفية أساسية عند الإنسان هي :

أ. الأمان المرتبط بالتعلق بالآخرين وقيم الاستقرار والتربية المبنية على الانتباه والقبول .

ب. الاستقلالية ، الكفاءة والشعور بالهوية.

ج. حركة التعبير عن حاجياته وانفعالاته.

د. التلقائية.

هـ. الحدود والمراقبة الذاتية.

تعتبر هذه الحاجيات عالمية ، إذ نجدها عند كل الأفراد رغم أن بعض الأشخاص لهم حاجيات أهم من الآخرين ، والفرد السليم من الناحية النفسية هو الشخص الذي يتمكن من تلبية أو إشباع حاجياته العاطفية الأساسية بطريقة متكيفة وينتج الإحباط بدل الإشباع في مجال هذه الحاجيات العاطفية الأساسية بالتفاعل بين المزاج الفطري للطفل ومحيطه المبكر [7] ص37.

#### 2.2.2.4. دور الخبرات المبكرة للحياة : حيث يرى يونغ وزملاؤه [7] ص38. أن الخبرات

المؤلمة من الطفولة هي منبع أو أصل المخططات المبكرة غير المتكيفة، فالمخططات الأقوى هي التي تتطور مبكرا وتجد جذورها في الخلية العائلية، حيث أن ديناميكية عائلة الطفل تتناسب بالنسبة له مع ديناميكية العالم الكبير .

فعندئذ يجد المفحوص نفسه عند الرشد في مواقف تنشط مخططاته المبكرة غير المتكيفة ، فالحالة التي هو في صدد عيشها تتناسب مع مأساة من طفولته وعموما يكون لأحد الوالدين دور أساسي في ذلك.

وهناك عوامل أخرى مثل المدرسة ومختلف جماعات الانتماء والتي تأخذ أهمية متزايدة كلما كبر، ويمكن أن تؤدي إلى تطور المخططات .

لكن المخططات التي تتطور متأخرا هي على العموم أقل استحواذا أو أقل قوة مثل الإنعزال الاجتماعي الذي هو مخطط يتطور متأخرا في الطفولة أو المراهقة والذي يمكن أن لا يعكس ديناميكية العائلة [7]

ص38.

وقد لاحظ يونغ وزملاؤه (2005) [7]، أربعة أنواع من خبرات الحياة المبكرة التي تحول إلى إنشاء المخططات :

الإحباطات في الحاجيات : تظهر عندما يعيش الطفل نقص في الاستقرار أو الفهم أو الحب، وبالتالي يكسب مخططات مثلا النقص العاطفي أو التخلي .

الصددمات أو الضحية : في هذه الحالة يكون الطفل ضحية أو معاملة بطريقة سيئة ، فيطور مخططات الشك، التحدي، أو النقص /الخجل أو مخطط الخوف من الخطر أو من المرض.

الإفراط في إشباع الرغبات : هنا يتلقى الطفل إفراط في الأشياء الجيدة من طرف والديه والتي تكون من الأفضل له أن يتلقاها بطريقة معتدلة، في حالة مخطط التبعية عدم الكفاءة ومخطط المبالغة في الحقوق الشخصية والسيطرة، نادرا ما يساء معاملة الطفل على العكس فهو مدلل لكن فيما يخص مجال الحدود فالطفل هنا لا تلبى حاجاته العاطفية، إنما نجد أن الأولياء ينغمسون كثيرا في حياة الطفل ويفرطون في حمايته، أو على العكس يعطونه مزيدا من الحرية والاستقلالية بدون أي حدود.

الاستدخال والاحتواء أو التقمص الإنتقالي مع أشخاص مهمين:

حيث يتصور الطفل بأنه مشابه لأحد والديه، أي يتقمص أحد والديه، ويستدخل في ذاته أفكاره وعواطفه وخبراته وسلوكياته ويلاحظ في هذا الصدد، أن المزاج يحدد الطريقة التي يأخذها الفرد للتقمص.

#### 3.2.2.4 دور المزاج الانفعالي:

يرى يونغ [7] أن هناك عوامل أخرى غير المحيط المبكر للطفل، تلعب هي أيضا دورا أساسيا في تطوير المخططات، ونجد في هذا الصدد، أن للمزاج الانفعالي للطفل دورا هاما. كما يلاحظ الأولياء سريعا أن كل طفل له بطريقة نظرية مزاج فريد ومميز، حيث نجد أن هناك أطفال أكثر غضبا وآخرون أكثر خجلا وآخرون أكثر عدوانية.

وقد إقترح يونغ وزملاؤه [7] سبعة أبعاد افتراضية للمزاج الانفعالي والتي تظهر بأنها فطرية وغير ممكنة للتغير نسبيا عن العلاج النفسي الواحد، وهذه الأنماط هي:

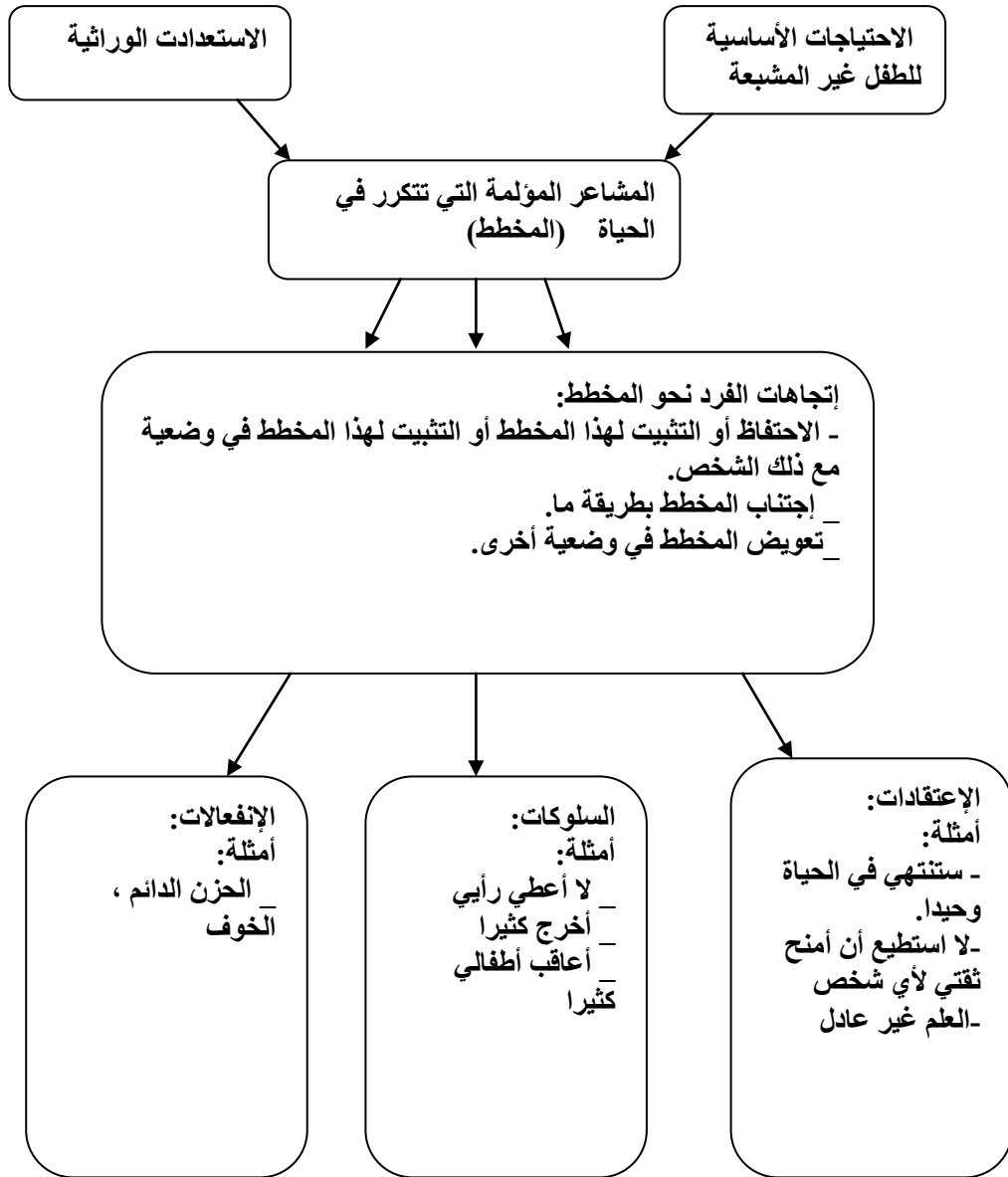
- إنفعالي ← ليس له إنفعال
- إغتمامي ← متفائل
- قلق ← هادئ
- وسواسي ← ساهي
- سلبى ← عدواني
- غاضب ← مرح- بشوش

## خجول ← إجتماعي

ويضيف يونغ وزملاؤه حسب ذات المصدر، أن المزاج الانفعالي يتفاعل مع المواقف الصعبة للطفولة لتشكيل المخططات، ومنه نجد حالات مختلفة لتأشير المزاج في تشكيل المخططات.

- المزاجات المختلفة تعرض الأطفال بطرق مختلفة خلال طفولتهم حيث أن الطفل العدواني يتعرض أكثر إلى والد يسيء معاملته، مقارنة بطفل آخر هادئ وغير مقاوم.
  - تجعل مختلف مزاجات الأطفال حساسين بطرق مختلفة لظروف حياة متشابهة، فيمكن لأخوين أن يستجيبا بطرق مختلفة، لظروف مشابهة.
  - إن المحيط الذي يتميز بالاشمئزاز والنفور، جد ملائم لتجاوز المزاج الانفعالي، وهذا بطريقة دالة جدا، مثلا يمكن لمحيط عائلي آمن تغمره العاطفة أن يجعل الطفل الخجول يتحول إلى طفل إجتماعي.
  - كما يمكن لمزاج إنفعالي أن يتجاوز محيط عادي، وينتج إضطرابا بدون أي تبرير ظاهر في تاريخ الحالة.
- ولتبسيط فهم كيفية نشوء المخططات المبكرة غير المتكيفة، ساق لنا هاوسوس (Hawsseaut) [92] ص110، مخططا توضيحيا لفهم كيفية نشوئها:

الشكل رقم (08): يبين كيفية نشوء المخططات



3.3.4. مجالات وفروع المخططات المبكرة غير المتكيفة.

يوجد ثمانية عشر مخططا ، وضعت هذه المخططات ضمن خمسة أصناف لحاجيات عاطفية غير مشبعة وسميت بمجالات المخططات وهي :

المجال 1: الإنفصال والرفض

إن المفحوصين الذين لهم مخططات في هذا المجال، هم غير قادرين على إقامة علاقات وثيقة ومرضية مع الآخرين ويظنون أن حاجاتهم للإستقرار والأمن والإنتباه والحب والإنتماء لن تلبى أبدا. وتتميز عائلاتهم بعدم الإستقرار ( التخلي وعدم الإستقرار ) Abandon / instabilite ،

سوء المعاملة ( عدم الثقة / التعدي ) ( Mefionce / Abus )، احساس بارد ( نقص العاطفة ) ( Manque affectif ) أو المنفصلة عن العالم الخارجي ( العزلة الإجتماعية ) (Isolement Social).

والمفحوصون الذين تتمركز مخططاتهم في هذا المجال هم في غالب الأحيان الأكثر شدة وأغلبهم عاشوا صدمات من الطفولة ، وفي الرشد ينتقلون من علاقة هدامة ذاتيا (Autodestructive) إلى أخرى ، ويتجنبوا العلاقات الودية (Intimes)، والعلاقة العلاجية أساسية في علاج هؤلاء المفحوصين، وهذا وفقا لما جاء به يونغ وزملاؤه [7] ص45، ويضيف كوترو وبلاك بورن. [20] ، وهذا المجال يشمل خمس مخططات وهي موضحة كما يلي:

### مخطط (1) التخلي وعدم الاستقرار:

هو إحساس مستمر للفرد بأن الأشخاص المهمين لن يبقوا معه وأنهم سيتخلون عنه ويتركونه أو أنهم لن يكونوا دوما حاضرين، لأنهم لن يقبلوه أو أنهم سوف يموتون قريبا، أو أنهم يتخلون عنهم للبقاء مع شخص آخر أفضل منه.

### مخطط (2) عدم الثقة:

في هذه الحالة يتوقع الفرد من الآخرين سوء المعاملة، الكذب عليه خداعه وإستغلاله بصفة عامة يعتقد أن العذاب الذي يعاني منه، هو نتيجة إهمال الآخرين المتعمد وغير المبرر، ويشعر كذلك بالحرمان المستمر، مقارنة بالآخرين.

### مخطط (3) نقص الحنان:

يعتقد المريض أن الآخرين لا يمدونه بالسند العاطفي الذي هو بحاجة إليه ويمكننا تمييز ثلاثة حالات أولية:

- نقص العاطفة: قلة العاطفة والاهتمام، الصداقة.
- نقص التفهم: غياب شخص يفهمه، ويستمع إليه ويتحدث له عن نفسه.
- فقدان الحماية: غياب شخص قوي، قادر على إرشاده ونصحه.

### مخطط (4) عدم الكمال/الخجل:

حيث يحكم الفرد على نفسه بأنه شخصية غير متكاملة، وغير قادرة، لا تؤثر في الآخرين، لا يتحمل الإنتقادات، التوبيخ ويتضايق من مقارنته بالآخرين، يتميز بنقص الثقة ، أو تكون خارجية: تشوه جسمي، الضيق الإجتماعي.

## مخطط (5) العزلة/النفور:

يشعر الفرد بأنه منعزل، منقطع عن العالم ومختلف عن الآخرين ولا ينتمي لأي فوج أو جماعة.

## المجال 2: المخططات الخاصة بنقص الاستقلالية والإنجاز:

الاستقلالية هي القدرة التي يمتلكها الفرد للانفصال عن عائلته والوظيفة بطريقة مستقلة، مثلما يقوم به أشخاص من سنه. المفحوصون الذين يمتلكون مخططات في هذا المجال لهم توقعات اتجاه أنفسهم واتجاه العالم لا تطابق مع قدراتهم المدركة، على البقاء على قيد الحياة وعلى التصرف باستقلالية، والتمكن من نجاح كاف. في الطفولة نجد إفراط الوالدين في حمايتهم والقيام بكل شيء مكانهم أو في الاتجاه المعاكس، حيث نجد عدم الاعتناء بهم وفي كلتا الحالتين تؤدي إلى مخططات في مجال الاستقلالية، وغالبا ما يساهم أولياؤهم على هدم ثقتهم بأنفسهم ولم يتمكنوا من تقوية كفاءتهم خارج البيت، وبالتالي فإن هؤلاء المفحوصين غير قادرين على تكوين شخصية خاصة، وتنشئة حياتهم، فهم غير قادرين على تخطيط أهداف شخصية، والتحكم، في المهارات الضرورية. وفيما يخص الكفاءة فيبقون أطفالا في حياة الرشد [7] ص45.

وتتدرج حسب ذات المصدر [7]، ضمن هذا المجال المخططات التالية:

## مخطط (6) التبعية/عدم الكفاءة:

حيث يؤمن المفحوص بحقيقة عجزه في مواجهة المسؤوليات اليومية لوحده (الاعتناء بالنفس، إتخاذ القرار.....)، ويردد كثيرا "لا أستطيع....."

## مخطط (7) الخوف من الخطر/المرض:

وهنا يظهر خوف مبالغ فيه، كحدوث كارثة لا يمكن تجنبها، وتتعلق هذه المخاوف بعدة احتمالات هي:

- الصحة : نوبة قلبية , السيدا , السرطان .
- الإنفعالات : كأن يفقد عقله .
- كارثة طبيعية: كالزلازل أو الخوف من المصاعد و الأماكن المغلقة .

## مخطط (8) : العلاقات الدمجية :

غالبا ما يكون تعلقا عاطفيا شديدا بشخص أو بعدة أشخاص كالوالدين فهو يشعر بحزن دون وجود ذلك الشخص أو العيش بدونه , يحس بأنه مقهور من الآخرين , كذلك شعوره بالفراغ وأنه بدون هدف .

### مخطط (9) : الفشل:

حيث يشعر الفرد بأنه غير قادر على النجاح مثل الآخرين (دراسة, مهنة , رياضة... الخ) و يحكم على نفسه بالغباء و الجهل، يفتقر للموهبة والتأهيل و ويتسم بخضوعه للآخرين .

### المجال 3: المخططات الخاصة بنقص الحدود (عدم المسؤولية):

المفحوصون الذين لهم مخططات في هذا المجال لم يطوروا الحدود المناسبة فيما يخص تبادل الشعور والتحكم الذاتي، يمكن أن يتعلق الأمر بنقص الحدود الداخلية ونقص المسؤولية اتجاه الآخرين أو عدم القدرة على تخطيط أهداف ذات المدى الطويل.

يظهر هؤلاء المفحوصون بأنهم أنانيون مدللون وغير مسؤولين، و نرجسين و يكون الوسط العائلي نمط ممثل بأولياء ضعفاء كثيري التسامح و التساهل، لا يتمكنون من فرض نظام و انضباط أو يعتبرون أنهم أعلى من الآخرين.

و حسب يونغ [7] فان هذا المجال له مخططين هما :

### مخطط (12) الحقوق الشخصية المغالية / التسلط :

يتميز حامل هذا المخطط بمتطلبات مفرطة و نقص عام في تقدير الغير اجتماعيا، فهو يريد الحصول على أي شيء دون تقدير ما سينجم من خسارة للآخرين و ميل مبالغ فيه لتأكيد قوة ووجهة نظره.

### مخطط (11) : نقص التحكم الذاتي / الانضباط الشخصي :

المشكل الأساسي هنا هو عدم القدرة أو رفض مراقبة الذات، وحامل هذا المخطط لا يستطيع تحمل حرمانه من رغباته، وهو غير قادر على أن يخفف من انفعالاته و اندفاعاته فهو لا يدخل في صراعات مع الأشخاص الآخرين لأنه لا يتقبل أن يصدم معهم فيحاول تجنب كل ما هو شاق و أليم كالمواجهات , الصراعات , المسؤوليات و الأعمال مع ضرر في الرضا الشخصي أو في اندماجه .

### المجال 3: المخططات الخاصة بالتبعية للآخرين :

في هذه الوضعية يعطي الفرد اهتماما مبالغا فيه لحاجيات الآخرين على حساب حاجاته الخاصة، ويتميز بالتفاعل مع الآخرين، وغالبا ما ليس لهم وعي بعواطفه الخاصة و رغباته الشخصية، و إذا أراد أن يحس بأن والديه يحبانه أو الحصول على استحسانه فعلى الطفل أن يقلل من حاجياته الشخصية.

ففي عائلات كهذه يعطي الوالدان اهتماما كبيرا بحاجياتهم و رغباتهم الشخصية أو بمكانتهم الاجتماعية و تجد في هذا المجال المخططات التالية :



### مخطط ( 12 ) : الخضوع:

في هذه الحالة يحس الفرد انه مجبر على الخضوع للآخرين سواء كان ذلك في سلوكاته، التعبير عن انفعالاته أو قراراته. كما نلاحظ أن الفرد الحامل لهذا المخطط يتسم بقمع الغضب ضد الأفراد الذين يخضع لهم ، و هذا سيساعد في ظهور اضطرابات الشخصية (سلبى ، عدواني ، الغضب ، اضطرابات عاطفية و نفس جسمية ).

### مخطط (13) : التضحية:

في هذه الحالة يقدم المريض مصالح الآخرين على حساب مصلحته، وهذا لأسباب عديدة منها عدم إيذاء الآخرين ، ولتجنب الشعور بأنه أناني أو لإقامة اتصال ضروري مع الآخرين.

### مخطط (14) : الحاجة إلى الأستحسان / الإعتراف بالجميل:

هو الحاجة المتزايدة للاهتمام ، والرعاية والتقدير والتوافق مع الآخرين والعمل بما يطلبه الآخرون سواء كان هذا يوافق أو لا يوافق غاياته الشخصية .

يتشكل تقدير الذات في هذه الحالة من آراء ونظرة الآخرين له ، وليس من آرائه وتقييماته الشخصية، إلى جانب اهتمامه بخضم الحياة المختلفة، كالتنافس ، المال ، النجاح من أجل أن يكون الأحسن والأكثر شعبية لينال التقدير أو التوافق ، كما أنه يعتمد على الآخرين في اتخاذ القرارات الهامة إلى جانب عدم تحمل إنفصاله عن الآخرين.

### المجال 5: المخططات الخاصة باليقضة المفرطة والكف:

فهذا المجال حسب يونغ وزملاؤه يقمع فيه المفحوصون التعبير التلقائي لمشاعرهم وثوراتهم، والمشكل الأساسي يكمن في التحكم المبالغ فيه للاستجابات، والمشاعر لتجنب الأخطاء ، أو الإحتفاظ بقواعد شخصية صلبة في التعامل، الكفاءة، غالبا على غرار أشكال أخرى للحياة: لذة، هواية ، أصدقاء ، أو على غرار الصحة .

المنبع الخاص هو مرحلة طفولة بدون سعادة ، متحفظة ومتشددة ، أين يتغلب التحكم على الذات وإنكار النفس منه على التلقائية واللذة ، ولم يشجع هؤلاء على اللعب والبحث عن السعادة في طفولتهم وإنما تعلموا أن يكونوا متواجدين يقظين حذرين ، فيما يخص الحوادث السلبية للحياة وعلى اعتبار الحياة كئيبة .

وتتدرج ضمن هذا المجال أربع مخططات وضحها كوترو وزملاؤه [7]:

### مخطط (15): السلبية / التشاؤم:

ويتمثل في الخوف المفرط من وقوع حوادث خطيرة قد تؤثر على المريض وعلى سمعته في عدة مجالات مختلفة ( عمل، علاقات إجتماعية )، وأغلب المرضى في هذه الحالة قلقون متشائمون ويهتمون بشكل مستمر بالجوانب السلبية للحياة ( المعاناة ، الموت) وينكرون الجوانب الإيجابية والمتفائلة .

### مخطط (16) التحكم المفرط للإنفعالات:

ويقصد به المراقبة الدائمة أو التحكم المفرط للفرد في مشاعره وطريقة كلامه ، وهذا لتجنب الوقوع في الخطأ وسوء التوافق مع الآخرين حيث يتصف هذا الفرد بالخصائص التالية :

- قمع الغضب والعدوانية .
- الحاجة إلى إعطاء الأوامر والدقة.
- قمع الدوافع الإيجابية (كالفرح ، الرغبة الجنسية...).
- الإستمرار في الروتين.
- صعوبة معرفة نقاط الضعف للمفحوصين أو التعبير بالسهولة عن أحاسيسه ورغباته.
- مخطط (17) المثاليات المتطلبة /النقد المبالغ فيه للمتطلبات العالية:

هو التدقيق ومحاولة الوصول إلى قمة الكمال في سلوكاته وانجازاته القياسية، وأن يكون هو المثل الأعلى لكي يتجنب الانتقادات، وهذه الانتقادات تمثل توترا دائما ، سواء نقد ذاتي أو للآخرين وبالتالي فإن المفحوص يعاني من العجز في الرغبات ، الراحة ، الصحة ، التقدير .

### مخطط(18) العقاب:

هو الميل إلى عدم التسامح ، كثرة الإنتقاد والميل إلى عدم الصبر ويريد عقاب نفسه والآخرين ، أيضا إذا لم يصل المفحوص إلى حالة من الدقة والكمال يؤدي إلى صعوبة في العفو عن الآخرين وانعدام المرونة .

### 4.3.4. الاستراتيجيات المستعملة للحفاظ على صلابة المخططات المبكرة غير المتكيفة :

وضع يونغ [7] ثلاثة استراتيجيات يفسر خلالها كيفية محافظة الفرد على صلابة مخططاته وهي كالتالي :

### 1.4.3.4.المحافظة على المخططات عن طريق التجنب: حيث يعمل الفرد على إيقاف إرادي

آلي لأفكاره وذكرياته أو الصور التي لا يريد أن يفكر فيها ونميز فيه نوعان :

### التجنب الإنفعالي : فالمريض يصف حالته بأن لديه فراغ في الأحاسيس يشعر بأنه في حالة ضيق ،

يتميز بشخصية حدية ، يستطيع أن يجرح نفسه من أجل الإحساس بشيء ما، وهذا السلوك قد نجده أيضا

في الاضطرابات السيكوسوماتية، وفي حالات الشخصية المضادة للمجتمع، الشخصية الفصامية والشخصية الشبه فصامية.

التجنب السلوكي : يمكن ملاحظته عند المريض الذي يتجنب الوضعيات القابلة لتنشيط مخطط معين مثلا الاجتناب الاجتماعي الذي يعطي انطباعا للشخص أنه غير مرغوب فيه وبالتالي يتفادى كل الوضعيات التنافسية أو يتجنب المشي في الشارع لأنه يظن أن المارين يلاحظون أنه شخص غير عادي.

#### 2.4.3.4. المحافظة على المخططات عن طريق التعويض :

يظهر الفرد استقلالاً ذاتياً مبالغاً فيه حيث أنه يرفض مساعدة الآخرين ونصائحهم له، مثلا الشخص الذي يفتقر لتقدير الذات ولديه في أحد مخططاته نقص الحنان في الطفولة يمكن أن يطور سلوك شخصية نرجسية، فالتعويض يتم عن طريق محاولات الفرد لإظهار مخطط خاص وهذا بتعويض مشكل آخر. أما بالنسبة لاضطرابات الشخصية فالفرد يستعمل التعويض ليغطي فشله ويجعله صعب الكشف والمعالجة، فالفرد سيكون حساس بدرجة كبيرة للمشاكل العاطفية ويستعمل إستراتيجية التعويض عند الفشل وهذه الإستراتيجية يمكن أن تحدث مشاكل شخصية وأيضاً سلوكيات لا إجتماعية.

#### 3.4.3.4. المحافظة عن طريق المعلومة المشوهة :

وهي التشوهات المعرفية في الاضطرابات الانفعالية والسلوكيات الخاطئة .

#### 5.3.4. مزايا وأضرار المخططات:

تتسم المخططات المبكرة غير المتكيفة بأضرار عديدة إلا أن لها مزايا تتمحور في الطفولة وهذا ما وضحه هاوسوس (Hawsseaust) [92].

فالمخطط حسب هاوسوس (Hawsseaust) [92]، هو طريقة لإدراك العالم والتعامل معه وهو يتكون مبكراً حيث يكون الطفل سهل التأثر به .

ففي مرحلة أولى ، يسمح للطفل بالتكيف مع محيطه أو على الأقل إمكانية احتمالته .وفي مرحلة لاحقة يصبح مضراً له في الرشد .

وقد وضح أن فوائد المخطط في الطفولة هي توفير الأمان، حيث يسمح للطفل بتوقع موقف والديه ومن التكيف معه. وبالتالي فإن المخطط أيضاً هام للشخصية حيث أن الطفل الذي يعاقب ظلماً سوف يستيق فعل والديه كي لا يعاقب ويفعل من المخطط الذي يصبح غير شعوري فإن الطفل لا ينتبه إلى ما يعيشه من ظلم وبالتالي وجود المخطط يسمح بتألم أقل ومعاناة أخف كما أنه يعطي توهم بأنه يمكن التنبؤ بالعالم ، ويتكرر نفس الحرمان والنقصان ، يصبح الطفل يرى أن ما يعيشه عادياً وأنه سوف يتلقى دوماً نفس الإجابات لحاجياته العاطفية .

أما عند الرشد فحسب هاوسوس (Hawsseaust) [92]، فيصبح المخطط غير متكيف ، ومن المفروض أن الخبرات الجديدة التي تعایش الرشد تغير المخطط، والمعتقدات التي تنبثق منها والتي تحمل في الذات منذ الطفولة، ومن المفروض أن التعامل والاحتكاك مع أشخاص عاديين يلغي أو يخفف القناعة التي ترى أن كل العالم ظالم أو غير عادل. لكن مهما يكن الأشخاص الذين يلتقي منهم الفرد الذي يعاني من مخطط الظلم، سوف يستعمل استراتيجيات استباق للموقف مثل : الشك ، الإنفلات عن الغير ، الإخفاء وبالتالي فإن سلوكيات كهذه ستجعل من الأشخاص العاديين يستجيبون لهذا الفرد.

ومن هنا حسب هاوسوس (Hawsseaust) [92]، فإن المخطط غير المتكيف سيؤدي إلى الألم ، فالعيش باستمرار بفكرة التخلي أو المعاملة بظلم أو فكرة عدم القدرة على العمل بمفرده (التبعية) أو فكرة الشعور بالنبذ، هو بدون شك مؤلم، وللتخفيف من هذا الشعور أو المعاناة ، يحاول الفرد الدفاع عن نفسه بإتخاذ سلوكيات الحماية والتي تزيد من الحالة تفاقما، فحامل مخطط التخلي مثلا يكون واثقا بأنه لا يمكن لأحد أن يحبه ، ولمكافحة هذا الشعور يمكن أن يكون جد متعلق بأصدقائه أو على العكس يمكن أن يكون عدوانيا ، وفي كلتا الحالتين سوف يكرهه الآخرون من هذه التصرفات وسيتخلون عنه ويحس بأنه وحيد. وبناءا على ما سبق فإن المخططات المبكرة غير المتكيفة في البداية تكون متكيفة نسبيا لمحيط الطفل ثم تصبح غير متكيفة وغير دقيقة عند ما يصبح الفرد راشدا .

لقد تم التطرق في النقاط السابقة إلى المخططات المبكرة غير المتكيفة وما تشمله من مفاهيم وخصائص وأنواع وكذلك من مزايا وأضرار وهذا يدفع بالضرورة إلى محاولة معرفة مدى إمكانية علاج هذه المخططات .

#### 6.3.4. علاج المخططات المبكرة غير المتكيفة :

لقد اعتبر يونغ (Young) [7] الشفاء من المخططات هو الهدف النهائي في علاج المخططات. وبما أن المخطط يمثل النواة الأساسية للشخصية وهو عبارة عن ذكريات وإنفعالات ، وإحساسات جسدية ومعارف ، فالشفاء منه يكون بالتخفيف من حدة هذه المكونات ، بتعديل السلوكات وإبدال أساليب التكيف غير الوظيفية بالنموذج السلوكي المكيف. فحسب يونغ وزملاؤه [7] فإن العلاج يكون عبارة عن تدخلات إنفعالية وسلوكية، تصبح من خلاله نشاطات الإنفعالات تحتمل نسبيا ويتكيف المتعالج بصفة سريعة .

إلا أن يونغ يعتبر الشفاء من المخططات شيء صعب، وأن الشفاء النهائي من المخططات المبكرة غير المتكيفة أمر مستحيل لأن المخطط مرتبط بالذكريات ، وهي لن تمحى أبدا وبالتالي لا يختفي المخطط كليا ولهذا فغالبا ما يكون علاج المخطط علجا طويلا المدى ومتعبا لأن المخططات صعبة التغيير ، وذلك لاحتوائها على اعتقادات نحو الأنا ونحو المحيط منذ مرحلة جد مبكرة وتدعيم المخطط يكون غير مستقر لأن الفرد يعيش تغيرات.

كما ذكر يونغ وزملاؤه [7] أن هناك مقاومة من طرف الفرد ضد العلاج و هي طريقة للمحافظة على الذات ومحاولة مراقبة التناسق وهذا ما يجعل من الشفاء أمرا صعبا وبالتالي الشفاء يتطلب الإرادة ، نظام وتمارين مستمر لمكافحة هذا المخطط فعلى المفحوص أن يلاحظ المخطط بطريقة منتظمة والعمل على تغييره إلى أن يتم تصحيحه .

بما أن بحثنا الحالي يحاول الربط بين المخططات المبكرة الغير المتكيفة وإحدى استراتيجيات ضبط الانفعالات فإنه في نقطة موالية حاولنا إيجاد ربط نظري لهما وهذا ما سيتم عرضه في النقطة اللاحقة .

#### 4.4. تأثير المخططات المبكرة غير المتكيفة على استراتيجيات ضبط الإنفعالات

إن سوء المعاملة في الطفولة ( والتي هي مصدر نشوء المخططات المبكرة غير المتكيفة) لديها العديد من الآثار السلبية فيما يتعلق بكيفية تعامل هؤلاء في المستقبل فحسب لينتن (Lenton) [19]، فإن الآليات متعددة الأوجه مثل آليات ضبط الانفعال ، ومن بينها القمع الانفعالي تتشكل من عدم تكيف المخططات ، فالعديد من الأساليب غير المباشرة قد تأتي بخبرات تؤكد المعتقدات، والتي تتطور مع الإهمال وسوء المعاملة، تطور مخططات والتي بدورها تطور آليات لضبط الانفعالات وخاصة ما يتلقاه الفرد من سوء المعاملة في شكل من أشكال الاعتداء الجنسي أو الجسدي ، يمكن أن يعتبر كونه انتهاكا لوحدة الشخصية وقيمتها، وبالتالي يتوقع أن هذه الأحداث تؤدي إلى صعوبة كبيرة في الانفعالات السلبية ومن هنا تأثر على قدرة الفرد على ضبط انفعالاته .

## ملخص الفصل:

لقد تم التطرق في هذا الفصل إلى المخططات المعرفية والتي تعرف على أنها خطة أو إطار أو هيكل ينظم ويسير ويوجه السلوك الإنساني، والمخططات المعرفية لها عدة أنواع هي: المعرفية والوجدانية والسلوكية والدافعية.

أما المخططات المبكرة المتكيفة فهي عبارة هي نماذج معرفية و عاطفية (انفعالية) تظهر مبكرا ويتكرر بروزها خلال الحياة بواسطة الخبرات التي يعيشها الفرد. تميزها جملة من الخصائص، كما أن لها خمسة مجالات وهي: المخططات الخاصة بالانفصال والرفض، نقص الاستقلالية والأداء الجيد، نقص الحدود، التوجه نحو الآخرين. وتندرج تحت هذه المجالات أنواع من المخططات قدرت بـ18 مخطط حسب يونغ ، كما أن للمخططات المبكرة غير المتكيفة أضرارا ومزايا، فمزاياها ترتبط بمرحلة الطفولة لتحقيق أهداف ما، أما أضرارها فتظهر في مرحلة الرشد. أما عن إمكانية علاجها، فهناك إمكانية إلا أن هذا العلاج يكون على المدى الطويل.

وما تم إستخلاصه هو أن للمخططات المبكرة غير المتكيفة أثر على تطوير آليات ضبط الإنفعال ، وطبعا تدخل ضمنها إستراتيجية التعامل القمعي، على أساس أنها إستراتيجية من إستراتيجيات ضبط الإنفعال.

## الفصل 5 الأسس المنهجية للدراسة

### تمهيد:

يشكل هذا الفصل مدخلا منهجيا للبحث الميداني، حيث تم خلاله إجراء دراسة استطلاعية قصد التعرف على المجال الزمني والمكاني للتطبيق، وكذلك إعداد الأدوات المناسبة لقياس متغيرات البحث. كما حدد في هذا الفصل: منهج البحث، مجالاته، عينته، وأدوات جمع البيانات، واختتم بذكر الأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل البيانات.

### 1.5. الدراسة الاستطلاعية:

قبل الشروع في الجانب الميداني من الدراسة و الفصل في إجراءاته المنهجية، كان لابد من استطلاع محور موضوعه حول إشكالية : ترجمة وتقنين الأدوات التي تم اعتمادها في هذا البحث.

### 1.1.5. هدف الدراسة الاستطلاعية:

رمت الدراسة الاستطلاعية إلى هدفين رئيسيين:

أولاً: ترجمة استبيان القمع الانفعالي ومقياس المخططات المبكرة غير المتكيفة.

ثانياً: دراسة الخصائص السيكومترية لاستبيان القمع الانفعالي ومقياس المخططات المبكرة غير المتكيفة، وذلك بدراسة صدقهما وثباتهما على عينة من البيئة الجزائرية.

### 2.1.5. عينة الدراسة الاستطلاعية:

تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من 151 طالب وطالبة من جامعة سعد دحلب بالبلدية 129 منهم إناث و 22 منهم ذكور تتراوح أعمارهم ما بين 18 سنة و 42 سنة بمتوسط عمري قدره 22.29 سنة، يتوزعون على الكليات السبع لجامعة سعد دحلب ( كلية الآداب والعلوم الاجتماعية، العلوم الاقتصادية والتسيير، العلوم، الهندسة، العلوم الفلاحية والبيطرة، الطب).

### 3.1.5. إجراءات الدراسة الاستطلاعية:

أولاً: الإطلاع على ما كتب من دراسات وآراء ذات علاقة بمواضيع البحث.

ثانياً: الإطلاع على الدراسات التي أجريت على متغيرات البحث.

ثالثاً: الإطلاع على الأدوات التي لها علاقة بالدراسة، ثم تبنى النسخة الفرنسية لإستبيان القمع الانفعالي لويبرجر (Questionnaire de répression de Weinberger)، و النسخة الفرنسية لمقياس المخططات المبكرة غير المتكيفة لجيفري يونغ.

رابعاً: ترجمة كل من استبيان القمع الانفعالي ومقياس المخططات المبكرة غير المتكيفة من اللغة الفرنسية إلى اللغة العربية وذلك بمساعدة مختصين في اللغة الفرنسية، ليتم بعد ذلك عرض المقياس على المحكمين المختصين في علم النفس وعلوم التربية.

خامساً: تطبيق أدوات البحث على عينة استطلاعية قوامها 151 طالب وطالبة.

سادساً: تقنين مقياس الدراسة على عينة من البيئة الجزائرية، وسنوضح هذا فيما يلي:

1.3.1.5. مقياس القمع الانفعالي: تم التحقق من صدق وثبات استبيان القمع الانفعالي، على عينة من البيئة الجزائرية على النحو التالي:

1.1.3.1.5. الصدق : للتحقق من صدق استبيان القمع الانفعالي تم استخدام عدة أساليب وهي كالتالي:

أ. صدق الترجمة:

بعد الانتهاء من الترجمة تم استطلاع آراء المحكمين لاختبار صدق ترجمة المقياس، فطلب من مجموعة مكونة من 11 أساتذ مختص في علم النفس (انظر الملحق رقم 05) الخاص بأسماء الأساتذة المحكمين) وذلك بهدف تقييم كل من:

- سلامة الترجمة.
  - وضوح العبارات.
  - الصياغة اللغوية، وعلاقتها بمحتوى الموضوع الذي وضعت من أجله.
- وطلب منهم تقييم هذه العناصر الثلاثة على سلم قدره 10 درجات.
- وبعد الحصول على الإجابات، تم تصحيح الترجمة وتعديل صياغة بعض الكلمات والعبارات حسب ما أشار إليه السادة المحكمون، والعبارات التي تم تعديلها هي :



جدول رقم (01): يوضح العبارات التي تم تعديلها من طرف المحكمين.

رقم العبارة	العبارة قبل التعديل	العبارة بعد التعديل
4	فعل أشياء لمساعدة الآخرين أهم عندي من أي شيء آخر.	مساعدة الآخرين أهم عندي من أي شيء آخر.
18	في بعض المرات أفكر في الأشياء التي لم تكن لدي عنها فكرة جيدة عن نفسي.	أحيانا أعتقد أنه ليس لدي فكرة جيدة عن نفسي.
35	في معظم الأحيان لدي انطباع أنني لا أستقر على رأي لأنني لا أرى طريقة أخرى لفعل ما هو أحسن.	كثيرا ما أشعر أنني غير مواظب على الأشياء التي أفعلها لأنني لا أعرف التصرف بطريقة مثلى.
37	هناك مرات لا أتمم القيام بشيء لأنني أمضيت وقتا طويلا في الكسل.	أحيانا لا أتمم عملي لأنني أتكاسل كثيرا.

أما درجة الصدق فقد حددت بالاعتماد على قيمة معامل الاتفاق، كما تم تحديد معيار تقبل العبارات وميزات المقياس بدرجة سبعة على عشرة فما فوق، وقد جاءت نتائج هذا الاستطلاع في الجدول رقم (02).

الجدول رقم (02): يبين درجات الصدق (ن) لميزات العامة لمقياس القمع الانفعالي.

ن	ميزات الاستبيان	ن
1	سلامة الترجمة	10/8
2	وضوح العبارات	10/9
3	الصياغة اللغوية، وعلاقتها بمحتوى الموضوع الذي وضعت من أجله	10/8.5

وكان هناك إتفاق بين المحكمين على أن عبارات وميزات المقياس تتمتع بدرجة صدق مقبولة.

ب. صدق الاتساق الداخلي:

تم تقدير صدق الاتساق الداخلي لإستبيان وينبرجر من خلال حساب معامل الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للسلم الذي ينتمي إليه، وكذلك الارتباط بين السلالمة الثلاثة للمقياس ( الأسي، التحكم في الذات، المواجهة الدفاعية).

الإرتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد والدرجة الكلية للسلم الذي ينتمي إليه: وهذا ما توضحه

الجدول التالية:

الجدول رقم(03):يبين معاملات الارتباط بيرسون بين كل بعد من أبعاد سلم الأسى والدرجة الكلية لذات السلم.

الأبعاد	الإتساق
القلق	**0.811
الاكتئاب	**0.803
ضعف تقدير الذات	**0.729
الضيق النفسي	**0.369

من الملاحظ أن النتائج المبينة في الجدول رقم (03) تدل على أن أبعاد سلم الأسى ترتبط ارتباطاً دالاً مع الدرجة الكلية لذات السلم عند مستوى الدلالة (0.01).

الجدول رقم(04):يبين معاملات الارتباط بيرسون بين كل بعد من أبعاد سلم التحكم في الذات والدرجة الكلية للسلم.

الأبعاد	الإتساق
قمع العدوانية	**0.608
النزوعية	**0.712
تقدير الاخر	**0.491
الاحساس بالمسؤولية	**0.758

من الملاحظ أن النتائج المبينة في الجدول رقم (04) تبين أن أبعاد سلم التحكم في الذات ترتبط ارتباطاً دالاً مع الدرجة الكلية لذات السلم عند مستوى الدلالة (0.01).

الجدول رقم(05):يبين معاملات الارتباط بيرسون بين كل بعد من أبعاد سلم المواجهة الدفاعية والدرجة الكلية.

الأبعاد	الإتساق
إلغاء الحصر	**0.828
الدفاعت القمعية	**0.808

من الملاحظ أن النتائج المبينة في الجدول رقم (05) تدل على أن أبعاد سلم الدفاعات القمعية ترتبط ارتباطاً دالاً مع الدرجة الكلية لذات السلم عند مستوى الدلالة (0.01).

### الإرتباط بين سلالم المقياس : و النتائج موضحة في الجدول رقم(06):

جدول رقم(06):يبين معاملات الارتباط بيرسون بين سلالم مقياس القمع الانفعالي:

المواجهة الدفاعية	التحكم في الذات	الأسى	
		1	الأسى
	1	**0.53	التحكم في الذات
1	**0.429	**0.590-	المواجهة الدفاعية

وإعتقاداً على برنامج (SPSS) تم حساب الارتباط بين السلالم الثلاثة للمقياس عن طريق معامل بيرسون، وتم التوصل إلى معاملات إرتباط دالة عند مستوى 0.01. وبهذا يمكن القول أن المقياس يتمتع بدرجة مقبولة من الصدق.

### 2.3.1.5. الثبات:

للتحقق من ثبات المقياس على البيئة الجزائرية تم حساب معامل ألفا- كرونباخ لكل سلم على حدا، وكانت قيمة معامل ثبات "α" للسلم الأول (الأسى النفسي): (0.773)، أما السلم الثاني (التحكم في الذات): (0.683)، في حين أن السلم الثالث (الدفاعات القمعية): (0.709). كما تم حساب قيمة ألفا كرونباخ لكل بعد على حدا، فقد قدرت قيمة ألفا لبعد القلق ب:(0.619)، أما الاكتئاب فقد قدرت قيمة ألفا ب:(0.61)، في حين قدرت قيمة ألفا لضعف تقدير الذات: (0.65)، وبالنسبة للضيق النفسي فقيمة ألفا مساوية ل: 0.504، قمع العدوانية: 0.503، النزوعية: 0.518، تقدير الاخر 0.505، الاحساس بالمسؤولية: 0.586، الغاء الحصر: 0.604، الدفاعات القمعية: 0.596. الصدق 0.23.

وهذا ما يشير إلى أن المقياس يتمتع بدرجة مقبولة من الثبات.

وبناء على هذه النتائج المتعلقة بالصدق والثبات، تم اعتماد هذا الإستبيان كأحد أدوات جمع البيانات في هذه الدراسة.

### 2.3.1.5. مقياس المخططات المبكرة غير المتكيفة:

1.2.3.1.5. الصدق : للتحقق من صدق المقياس تم استخدام عدة أساليب وهي كالتالي:

#### أ. صدق الترجمة:

بعد الإنتهاء من ترجمة مقياس المخططات المبكرة غير المتكيفة، تم إستطلاع آراء المحكمين لاختبار صدق مقياس المخططات المبكرة غير المتكيفة، طلب من مجموعة مكونة من 11 أساتذ مختص في علم النفس (انظر الملحق رقم(05) الخاص بأسماء المحكمين)، وذلك بهدف تقييم كل من:

- سلامة الترجمة.
- وضوح العبارات.
- الصياغة اللغوية، وعلاقتها بمحتوى الموضوع الذي وضعت من أجله.

وطلب منهم تقييم هذه العناصر الثلاثة على سلم قده 10 درجات.

وقد قدرت درجة الصدق بالاعتماد على قيمة معامل الاتفاق، كما تم تحديد معيار تقبل العبارات وميزات المقياس بدرجة سبعة على عشرة فما فوق، وقد جاءت نتائج هذا الاستطلاع في الجدول رقم(07).

الجدول رقم(07):يبين درجات الصدق (ن) لميزات العامة لمقياس المخططات المبكرة غير

#### المتكيفة.

ن	ميزات الاستبيان	
10/9.5	سلامة الترجمة	1
10/10	وضوح العبارات	2
10/10	الصياغة اللغوية، وعلاقتها بمحتوى الموضوع الذي وضعت من أجله	3

وكان هناك إتفاق بين المحكمين على أن عبارات وميزات المقياس تتمتع بدرجة صدق ترجمة مقبولة.

ب. صدق الاتساق الداخلي: من أجل تقدير صدق التجانس الداخلي لمقياس المخططات

المبكرة غير المتكيفة، تم حساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للبعد والدرجة الكلية للمقياس وكذلك الارتباط بين كل بند والدرجة الكلية للبعد.

الارتباط بين الدرجة الكلية للبعد والدرجة الكلية للمقياس: والجدول التالي يوضح ذلك:

الجدول رقم (08): يبين الارتباط بين كل بعد والدرجة الكلية للمقياس

الارتباط	البعد	الارتباط	البعد	الارتباط	البعد
**0.332	التضحية	**0.592	الفشل	**0.600	نقص الحنان
**0.589	التحكم المفرط في التفاعلات	**0.614	التبعية	**0.569	الاهمال
**0.550	المتطلبات العالية	**0.641	القابلية للانجراح	**0.627	الشك
**0.608	السيطرة	**0.494	العلاقة الدمجية	*0.636	العزلة
**0.585	نقص التحكم في الذات	**0.579	الخضوع ولاجبار	**0.565	النقص وعدم الكمال

\*\* دالة عند مستوى الدلالة (0.01)

ويلاحظ من الجدول أن جميع الأبعاد ترتبط ارتباطاً دالاً مع الدرجة الكلية للمقياس عند مستوى

الدلالة (0.01).

الجدول رقم(09): يبين إرتباط كل بند من بنود مقياس المخططات المبكرة غير المتكيفة

بالدرجة الكلية للبعد المنتمي إليها

الشك/التعدي		الإهمال/عدم الإستقرار		نقص الحنان	
الإتساق	البند	الإتساق	البند	الإتساق	البند
**0.699	11	**0.707	6	**0.747	1
**0.658	12	**0.708	7	**0.830	2
**0.712	13	**0.788	8	**0.653	3
**0.758	14	**0.666	9	**0.834	4
**0.704	15	**0.535	10	**0.613	5
الفشل		النقص و عدم الكمال		العزلة/النفور	
الاتساق	البند	الاتساق	البند	الاتساق	البند
**0.745	24	**0.324	21	**0.627	16
**0.772	27	**0.403	22	**0.717	17
**0.736	28	**0.493	23	**0.859	18
**0.734	29	**0.493	24	**0.853	19
**0.710	30	**0.464	25	**0.779	20
العلاقة الدمجية		القابلية للإنجراح		التبعية/ عدم الكفاءة	
الإتساق	البند	الإتساق	البند	الإتساق	البند
**0.745	41	**0.324	36	**0.613	31
**0.772	42	**0.403	37	**0.669	32
**0.736	43	**0.493	38	**0.790	33

**0.734	44	**0.464	39	**0.734	34
**0.710	45		40	**0.741	35
التحكم في الإنفعالات		التضحية		الخصوع/ الإجبار	
الإتساق	البند	الإتساق	البند	الإتساق	البند
**0.683	56	**0.703	51	**0.581	46
**0.743	57	**0.769	52	**0.702	47
**0.602	58	**0.762	53	**0.785	48
**0.669	59	**0.703	54	**0.812	49
**0.727	60	**0.726	55	**0.682	50
نقص التحكم في الذات		السيطرة		المتطلبات العالية	
الإتساق	البند	الإتساق	البند	الإتساق	البند
**0.684	71	**0.578	66	**0.696	61
**0.576	72	**0.748	67	**0.692	62
**0.619	73	**0.748	68	**0.517	63
**0.583	74	**0.724	69	**0.633	64
**0.699	75	**0.597	70	**0.461	65

\*\* دالة عند مستوى الدلالة (0.01)

ويلاحظ من الجدول أن جميع العبارات ترتبط ارتباطا دالا مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه عند مستوى الدلالة (0.01).

و هذا دلالة على أن المقياس يتمتع بدرجة مقبولة من الصدق.

### 2.2.3.1.5. الثبات:

للتحقق من ثبات المقياس على البيئة الجزائرية تم إستخدام معامل ألفا- كرونباخ فكانت قيمته على المقياس 0.929 ككل، أما قيمة ألفا كرونباخ لكل بعد فالنتائج موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم(10): يبين قيمة معامل ألفا كرونباخ لكل بعد

البعد	قيمة $\alpha$	البعد	قيمة $\alpha$	البعد	قيمة $\alpha$
نقص الحنان	0.787	الفشل	0.829	التضحية	0.782
الاهمال	0.711	التبعية	0.755	التحكم المفرط في التفاعلات	0.717
الشك	0.756	القابلية للانجراح	0.720	المتطلبات العالية	0.554
العزلة	0.823	العلاقة الدمجية	0.657	السيطرة	0.709
النقص وعدم الكمال	0.792	الخضوع ولاجبار	0.743	نقص التحكم في الذات	0.625

وهذا ما يشير إلى أن المقياس يتمتع بدرجة مقبولة من الثبات.

يظهر جليا من خلال دراسة الخصائص السيكومترية لتقنيات البحث المتمثلة في كل من: مقياس القمع الإنفعالي ومقياس المخططات غير المنكيفة . أنها تتمتع بدرجات من الصدق والثبات يجعلها قابلة للاستعمال كأدوات لجمع البيانات في هذا البحث.

## 2.5. منهج الدراسة:

يعرف المنهج على أنه الطريقة و الاجراءات التي يتبعها الباحث في دراسة المشكلة من أجل التوصل إلى الحقيقة في العلم [93]، ص21.

وتختلف المناهج باختلاف الدراسة وطبيعة كل موضوع وبما أن البحث الحالي من البحوث النفسية التي تهدف إلى تشخيص الواقع والوقوف عليه، إعتدنا على المنهج الوصفي، و في هذا الصدد يرى راجح تركي [94] ص194:

"أن المنهج الوصفي هو كل إستفسار ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية والنفسية كما هي قائمة في الحاضر بقصد تشخيصها والكشف عن جوانبها، وتحديد العلاقات بين عناصرها، أو بين عناصر أخرى".



ونظرا للأهداف التي يسعى إليها البحث الحالي والمتمثلة في الكشف عن العلاقة التي تربط القمع الانفعالي بالمخططات المبكرة غير المتكيفة ومن خلال التساؤلات التي يسعى البحث للإجابة عليها، فقد تم استخدام المنهج الوصفي الإرتباطي، الذي يعد مناسباً لطبيعة مثل هذه الدراسة التي تبحث عن العلاقة بين متغيريين.

**3.5. مجالات الدراسة:** تتمثل مجالات الدراسة في المكان الذي أجري فيه البحث والمدة المستغرقة في إنجازه.

### 1.3.5. المجال المكاني:

تم إجراء البحث الحالي بجامعة سعد دحلب بالبليدة، طريق الصومعة.

### 2.3.5. المجال الزمني:

إمتد البحث النظري من أواخر جوان 2010 حتى أوت 2011، أما الدراسة الميدانية فقد إنطلقت بالدراسة الإستطلاعية التي ابتدأت في مارس 2011 إلى غاية ماي 2011، تم خلال هذه الفترة تقنين أدوات الدراسة، ليتم بعد ذلك التطبيق النهائي والذي إنطلق من بداية ماي 2011 إلى غاية أواخر جوان 2011 حيث تم إستلام آخر مجموعة من المقاييس المطبقة على الطلبة.

### 4.5. مجتمع الدراسة:

إشتمل مجتمع الدراسة الحالية على الطلبة المسجلين بجامعة سعد دحلب بالبليدة خلال الموسم الدراسي 2010-2011 في الكليات السبع (كلية الآداب والعلوم الاجتماعية، الحقوق، الطب، الهندسة، العلوم الاقتصادية وعلوم التسيير، العلوم الفلاحية والبيطرة)، وبلغ عددهم 48411 طالب وطالبة [95].

### 5.5. العينة:

إشتملت عينة الدراسة الحالية على 358 طالب وطالبة ينتمون إلى الكليات السبع الموجودة في جامعة سعد دحلب بالبليدة، ويتوزعون على مختلف السنوات الدراسية (السنوات الأولى، والثانية، والثالثة، والرابعة) مع وجود طلبة (السنوات الخامسة والسادسة بتخصص الطب والهندسة). وقد راعت الباحثة عند إختيار العينة ضرورة تمثيلها لكل الكليات والتخصصات العامة، بمعنى عدم إعتبار التخصصات الفرعية الدقيقة، فعلى سبيل المثال إختيار عينة من طلبة تخصص الهندسة تم بغض النظر عن التخصصات الفرعية للهندسة البالغ عددها ثمانية (الطيران، الهندسة المعمارية، الكيمياء الصناعية، الالكترونيك، الهندسة المدنية، والهندسة الريفية، الميكانيك) وبدورها هذه التخصصات تتفرع إلى تخصصات دقيقة مقسمة ما بين النظامين ل.م.د والنظام الكلاسيكي، وهكذا من الفروع أو التخصصات كما هو الحال في علم النفس والحقوق وغيرها من التخصصات.

والباحثة لم تراعي هذا المتغير في إختيار العينة، حيث لم يكن من أهداف البحث معرفة تأثير التخصص الدراسي على المتغيرين المدروسين (القمع الانفعالي والمخططات المبكرة غير المتكيفة)، بقدر ما كان يهملها أن تشتمل العينة على طلبة من كل التخصصات الكبرى وليس فروعها، كما أن الحصول على عينة ممثلة لكل التخصصات والسنوات الدراسية على مستوى الجامعة عملية تحتاج إلى جهد كبير ووقت أطول مما هو ممنوح للطلاب قصد إعداد مذكرة ماجستير.

### 1.5.5. نوع العينة:

بناءً على المعطيات السابقة الذكر، تعذر على الباحثة الحصول على عينة ممثلة، والتي تتطلب في مثل هذه الحالات أن تكون العينة من نوع العشوائية أو العنقودية أو الطبقيّة التحكّمية على الأقل، وهو كما سبقت الإشارة إليه يحتاج إلى وقت طويل وعدد من الباحثين للوصول إلى أفراد العينة الذين يتم سحبهم بإحدى الطرق العشوائية من مجتمع أصلي يفوق حجمه ثمانية و أربعون ألف طالب (48000)، وعليه كانت عينة البحث من نوع العينة القصدية.

ويشير في هذا الصدد ملحم سامي [96] ص223، على أنها العينة التي يعمد الباحث إليها من أجل إختيار عينته حسب معايير معينة يضعها الباحث في بحثه. وفي دراستنا هذه يكفي أن يكون الطالب ممتدرس في جامعة سعد دحلب بالبلدية خلال الموسم الدراسي 2010-2011 ويزال يزاوّل دراسته في سنة معينة وتخصص معين، ليعتبر فرداً من المجتمع الأصلي، ويمكن إختياره فرداً من أفراد العينة لتطبيق عليه أدوات الدراسة.

### 2.5.5. طريقة إختيار العينة:

لما كان الهدف الرئيس للبحث هو معرفة علاقة القمع الانفعالي بالمخططات المبكرة غير المتكيفة لدى طلبة جامعة البليدة، فإن تحقيق هذا الهدف يتطلب أن تكون العينة من الطلبة في جميع التخصصات، ونظراً لأن مقاييس الدراسة لم تكن جاهزة حتى شهر ماي لم تتمكن الباحثة من التواصل مع الطلبة داخل المدرجات، إلا أنها إستغلت فرصة إقامتها داخل الإقامة الجامعية للبنات، أما الذكور فقد تم توزيع الاستمارات في الجامعة عند إلتقاء الباحثة بهم بعد أخذ موافقتهم على الإجابة لكن هذه الطريقة أدت إلى فقدان الكثير من الاستبيانات، بالإضافة إلى أن عدد الإناث كان أكبر بكثير من عدد الذكور وهذا كما سنوضحه لاحقاً.

وبعد توزيع 500 نسخة تم إسترجاع 398 نسخة، ومع عملية الفرز تم إستبعاد 40 نسخة لأن المستجوبين لم يجيبو على كل البنود.

### 3.5.5. خصائص العينة:

تكونت عينة البحث من 358 فرداً، يتراوح المدى العمري لهم، من 18 سنة إلى 42 سنة، بمتوسط حسابي قدره 22.70 وإنحراف معياري قدره 2.86. وقد بلغ عدد الذكور 90، أما الإناث فيقدر عددهن بـ 268 وهذا التباين في عدد الذكور والإناث راجع إلى الظروف التي أجري فيها البحث كما سبق وأن وضحناها. ويتوزع هؤلاء على الكليات السبع الموجودة بجامعة سعد دحلب، وهذا ما يوضحه الجدول التالي:

الجدول رقم (11): يبين توزيع أفراد العينة حسب الجنس والكلية.

النسبة المئوية	المجموع	الإناث		الذكور		الكلية
		%	ك	%	ك	
36.3	130	26.25	94	10.05	36	الآداب والعلوم الاجتماعية
14.5	52	6.16	22	8.37	30	العلوم الاقتصادية
14.5	52	6.16	22	1.11	4	العلوم
28.8	103	2.79	10	1.95	7	الهندسة
28.8	103	27.65	99	1.11	4	الطب
2	7	1.95	7	0	0	العلوم الفلاحية والبيطرة
8.9	32	6.42	23	2.51	9	الحقوق
100	358	74.9	268	25.1	90	المجموع

يتضح لنا من خلال توزيع الطلاب والطالبات حسب الكليات التي يزاول فيها أفراد العينة دراستهم، أن هناك تباين في عدد الطلبة أفراد العينة من كلية إلى أخرى، وهذا راجع إلى العوامل سالفة الذكر، وقد كان أكبر عدد من الطلبة في كلية الآداب والعلوم الاجتماعية بعدد 130 طالباً وطالبة وبنسبة 36.3%، ويعود هذا العدد المرتفع بالمقارنة مع بقية الكليات كون الباحثة تنتمي إلى الكلية، كما استعانت ببعض الزملاء في نفس الكلية لتوزيع أدوات البحث وإسترجاعها بعد الاجابة عليها من طرف المستجوبين.

تليها كلية الطب بعدد 103 ونسبة 28.8% فكلية العلوم الاقتصادية والتسيير بعدد 52 ونسبة 14.5%، ثم كلية الحقوق بعدد 32 ونسبة 8.9%، بعد ذلك كلية العلوم والهندسة بنفس العدد 17 ونفس النسبة 4.7%، وأخيراً كلية العلوم الفلاحية والبيطرة بعدد 7 ونسبة 2%.

أما بخصوص إرتفاع عدد الإناث عن الذكور في كل الكليات ما عدا كلية العلوم الاقتصادية وعلوم التسيير التي كان عدد الذكور فيها أكثر من الإناث (30 ذكور، 22 إناث) فيعود أولاً إلى

إرتفاع عددهن في المجتمع الأصلي، كما يعود إلى ظروف إجراء البحث فأغلب التوزيع كانت في الإقامة الجامعية للبنات (كما سبق و أن وضحنا) مما سهل إسترجاع أغلب النسخ، في حين التوزيع بالنسبة للذكور كان بالجامعة مما أدى إلى ضياع أغلب النسخ ولم يسترجع منها إلى 90 نسخة.

### 6.5. أدوات جمع البيانات:

يتوقف نجاح الباحث في تحقيق أهداف بحثه على إختيار أنسب الأدوات للحصول على المعلومات والبيانات المطلوبة والتي لها صلة بموضوع البحث وتخدم أغراضه. وقد إعتمدت الباحثة في هذه الدراسة على الأدوات التالية:

### 1.6.5. إستبيان القمع الانفعالي (Questionnaire de répression de)

Weinbrger): وستوضح فيمايلي وصف للمقياس وكذلك خصائصه السيكمترية:

#### 1.1.6.5. وصف المقياس :

صمم هذا المقياس من طرف وينبرجر (Weinberger) سنة 1989 ويتكون من 84 بند، وتتم الإجابة على كل بند وفقا لمقياس خماسي متدرج من خطأ إلى صحيح في القسم الأول ومن أبدا إلى دائما في القسم الثاني . يتوزع 81 بند على عشرة أبعاد والتي تدخل تحت ثلاث سلالم أو أبعاد رئيسية وهي : الأسي النفسي، التحكم في الذات، المواجهة الدفاعية، بالإضافة إلى سلم قصير للصدق يتكون من ثلاثة بنود لمقياس مصداقية الاستجابات، وقد افترض أن الدرجات الأكبر من أو تساوي 11 تدل على أن البروتوكول صادق.

وهذه السلالم هي أيضا مقسمة إلى أبعاد وهي موضحة فيما يلي:

1. الخبرة الذاتية للأسى أو الأسى : يتكون من 29 بند، تقييم الميل إلى الخبرة السلبية التي يشعر خلالها الافراد بعدم الرضا عن أنفسهم وعن الحياة بشكل عام. ويتكون من أربعة أبعاد:

- القلق (8 بنود):  $78+74+70+64+38+*33+*17+5$
- الاكتئاب (7 بنود):  $82+69+53+42+35+14+3$
- ضعف تقدير الذات (7 بنود):  $*83+*62+*46+*44+27+21+9$
- الضيق النفسي (7 بنود):  $*58+*34+*28+*22+*15+*7+*1$

2. التحكم في الذات: يتكون من 29 بند، وتشير إلى اكبح الرغبات الأنانية الفورية ويشمل المجالات المتعلقة بالتنشئة الاجتماعية. وهي تشمل أيضا أربعة أبعاد تمثل الجوانب الشخصية والبيئ شخصية للتحكم في الذات في السياق الاجتماعي و يتكون هو الآخر من أربعة أبعاد:

- قمع العدوانية (7 بنود):  $*84+*80+*73+68+*66+*50+*36$

- التحكم في النزوعية أو الإندفاعية (8 بنود):  $79+*72+*63+*57+*54+*48+*19+*8$
- تقدير الآخر (7 بنود):  $77+65+59+51+47+26+4$
- الإحساس بالمسؤولية (8 بنود):  $81+*71+67+*60+*56+*55+*49+*20$

**3.المواجهة الدفاعية:** يتكون من 22 بند، وهي معدة لقياس القمع الانفعالي، ليعكس مفهوم الرغبة الاجتماعية ويتكون من بعدين :

- إلغاء الحصر (11 بند) وهو الميل إلى الادعاء باستبعاد خيارات الاحداث الانفعالية السلبية .  
وبنوده هي:  $*76+*75+*61+*52+*41+*31+24+23+*18+*10+*6$
- الدفاعات القمعية (11 بند) ويتعلق بإنكار فقدان السلوك الاناني ويضم البنود التالية:  
 $*43+40+*39+*37+*30+*29+25+*16+*12+*11+*2$
- الصدق:  $*45+32+*13$

ملاحظة: \*تعني البنود السالبة.

#### 2.1.6.5. طريقة التنقيط:

كل عبارة من عبارات المقياس تحتوي على أربع إختيارات ( من خطأ الى صحيح) في القسم الأول و (من أبدا إلى دائما) في القسم الثاني أعطيت هذه الإجابات الدرجات 1،2،3،4،5، إذا كان البند موجبا فتأخذ الإجابة خطأ أو نادرا الدرجة (1) والإجابة بالأحرى خطأ أو نادرا الدرجة (2)، والإجابة غير متأكد أو أحيانا والمعبرة عن الحياد الدرجة (3) ، والإجابة بالأحرى صحيح أو غالبا الدرجة (4)، والإجابة صحيح أو دائما الدرجة (5).

أما إذا كان البند سالبا فتأخذ الإجابات عكس التنقيط السابق.

#### 3.1.6.5. معايير التقدير:

وتحسب درجات القمع الانفعالي بالمعادلة التالية: درجات التحكم في الذات/3+درجات الدفاعات القمعية.

قامعين  $\leq 81$ .

غير قامعين  $> 81$ .

الأسى: ضعيف  $> 123$ ، متوسط (123-133)، مرتفع  $< 133$  [75] ص595.

#### 4.1.6.5. الخصائص السيكومترية للمقياس:

الدراسة الأولى لصدق استبيان وينبرجر كانت على عينة ضابطة و إكلينيكية، عند 1142 فرد، يتراوح سنهم ما بين عشرة إلى 65 سنة. و قد أجري التحليل العاملي لدى عينة مكونة من 1486

حالة عامة و إكلينيكية يتراوح سنهم من عشرة إلى 65 سنة، وقد تم العثور على معاملات ألفا مماثلة للدراسة الاولى، وهذا يدل على اتساق داخلي جيد للاستبيان ، وهي مرتفعة ( من 0.91 الى 0.95 ) بالنسبة للأسى، (من 0.85 الى 0.91) بالنسبة للتحكم في الذات، و هذا الاختلاف راجع لسن الأفراد والوضعية الاكلينيكية للحالات.

التحليل العاملي لبند الثمن أبعاد (من 0.54 الى 0.94) بالنسبة لأبعاد الأسى، (0.43 إلى 0.85) بالنسبة لأبعاد التحكم في الذات ماعدا بعد تقدير الآخر فقد كانت درجاته ضعيفة.

هذه النتيجة أكدت من طرف فارال (Farrel) وسوليفان (Sullivan) سنة 2000، وذلك بإستخدام معامل الاستقرار بالتطبيق وإعادة التطبيق بعد سبعة أشهر وكانت النتائج: 0.73 بالنسبة للأسى و 0.76 بالنسبة للتحكم في الذات.

سنة 1993-1994 تورفي و سولوفي (Turvey et Slovey) قاما بدراسة مقارنة بين صدق ستة مقاييس تستخدم لقياس القمع وكان إستبيان وينبرجر الأكثر دقة.

كما قد ترجم المقياس للغة الفرنسية من طرف V. Paget et S.M.Consoli et S. Carton (2010)، وقاموا بدراسة للخصائص السيكمترية للمقياس على عينة مكونة من 159 فردا (42 ذكور و 117 إناث) متوسط عمرهم  $13.5 \pm 37.8$  سنة .

بالنسبة للثبات تم استخدام معامل ألفا كرونباخ وكانت النتائج كالتالي: بالنسبة للأسى 0.93 التحكم في الذات 0.80 المواجهة الدفاعية 0.84.

أما بالنسبة للأبعاد فكانت هي الأخرى لديها ثبات مرضي وهي كما يلي: القلق والاكنتاب 0.85 مراقبة الاندفاعية والإحساس بالمسؤولية 0.65، أما إلغاء الحصر فقد قدر معامل ألفا ب 0.80، أما الدفاعات القمعية 0.71، ضعف تقدير الذات 0.79، الضيق النفسي 0.75، قمع العدوانية 0.75 وتقدير الآخر 0.68، أما الصدق فلم يدخل ضمن نطاق السلالم الأخرى لذا فهو يتميز بمعامل ألفا كرونباخ منخفض أقل من 0.35.

أما الصدق فقد أستخدم في هذه الدراسة صدق الاتساق الداخلي، عن طريق حساب الارتباطات بين سلالم الاستبيان(الأسى، التحكم في الذات، المواجهة الدفاعية) المختلفة كذلك بين بعدي سلم المواجهة الدفاعية: إلغاء الحصر و الدفاعات القمعية والنتائج موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم (12): يبين درجات ارتباط سلالم وأبعاد إستبيان القمع (النسخة الفرنسية).

الأسى	التحكم في الذات	المواجهة الدفاعية	إلغاء الحصر	الدفاعات القمعية
الأسى	1			
التحكم في الذات	1			
المواجهة الدفاعية	***-0.26	1		
إلغاء الحصر	***0.38	***0.57	1	
الدفاعات القمعية	***-0.62	*0.20	***0.71-	1

\*\*\* دالة عند مستوى الدلالة 0.001

\*\* دالة عند مستوى الدلالة 0.01

\* دالة عند مستوى الدلالة 0.05

من الجدول يتضح أن الارتباطات بين السلالم الثلاثة بالإضافة إلى بعدي سلم المواجهة القمعية كلها دالة.

كما أستخدم في هذه الدراسة صدق المحك حيث أستخدم مقياس القلق و الاكتئاب (HAD)، و مقياس الألكستيميا (BVAQ)

و الجدول التالي يوضح مختلف الارتباطات:

جدول رقم(13):يبين الارتباط بين سلاله استبيان القمع ودرجة القمع مع درجات القلق والاكتئاب  
والألكستيميا.

الأبعاد	الأسى	التحكم في الذات	المواجهة القمعية	درجات القمع
القلق	***0.67	*0.16-	***0.35-	**0.22-
الاكتئاب	***0.61	*0.18-	***0.42-	**0.31-
الدرجات الكلية للألكستيميا	0.11	*0.16-	0.06	0.04-
صعوبة التعبير الانفعالي	**0.23	**0.19-	0.16-	*0.19-
فقر الحياة الخيالية	0.00	0.07	*0.18	*0.17
صعوبة التعرف عن الانفعالات	***0.26	**0.24-	*0.18-	**0.23-
ضعف النشاط الانفعالي	***0.27-	0.01-	***0.34	*0.18
التفكير الإجرائي	0.01	0.11-	0.05	0.03-
الدرجات المعرفية	**0.25	***0.26-	0.15-	**0.22-
الدرجات الوجدانية	0.14-	0.04	***0.31	**0.22

[72].

وقد كان هناك ارتباط موجب بين الأسى وكل من القلق والاكتئاب (HAD) وصعوبة التعبير عن الانفعالات والدرجات الانفعالية، ويرتبط ارتباطا عكسيا مع ضعف النشاط الانفعالي لمقياس (BVAQ).

سلم التحكم في الذات يرتبط عكسيا مع القلق والاكتئاب و الدرجة الكلية للألكستيميا، وكذلك صعوبة التعبير الانفعالي وصعوبة التعرف على الانفعالات والدرجات المعرفية لمقياس (BVAQ). سلم الواجهة الدفاعية يرتبط سلبا مع القلق و الاكتئاب من مقياس (HAD) ، كما ارتبط طرديا مع كل من بعد فقر الحياة الخيالية وضعف النشاط الانفعالي والدرجات الوجدانية، وارتباط سالب مع بعد صعوبة التعرف على الانفعالات.

درجات القمع لها ارتباط سالب مع كل من بعد القلق والاكتئاب من مقياس (HAD)، و أيضا ارتباط سالب مع كل من صعوبة التعبير الانفعالي و بعد صعوبة التعرف على الانفعالات بالإضافة إلى الدرجات المعرفية، و يرتبط طرديا مع بعد فقر الحياة الخيالية وبعده ضعف النشاط الانفعالي من مقياس (BVAQ).



أما بالنسبة لصحة صدق المحك، فلا يوجد إرتباط بين درجات القمع و الدرجة الكلية للألكستيميا على مقياس (BVAQ).

وحتى يتم تطبيق الاستبيان على البيئة الجزائرية تم تقنيه من طرف الباحثة على عينة من طلبة جامعة سعد دحلب بالبلية (كما هو مبين سابقا).

### 2.6.5. إستبيان المخططات المبكرة غير المتكيفة لجيفري يونغ:

#### 1.2.6.5. وصف المقياس:

قام ببناء المقياس جيفري يونغ (Jeffery Young) ميزته معرفة مخطط كل شخص، وهذا المقياس متوفر على ثلاثة أشكال:

- النسخة الأصلية المطولة، تحتوي على 18 مخططا و232 بندا يفضل إستعمالها في العيادة [7] ص521.
- النسخة الثانية، من طرف يونغ (Young) وبراون (Broun)، تحتوي على 205 بند، تم جمعها في 16 مخططا.
- النسخة المختصرة وهي المستخدمة في هذا البحث ، تحتوي على 75 بندا، أي 15 مخططا، كل مخطط يحتوي على 5 بنود الأكثر تمثيلا للمخطط حسب التحليل العاملي لشميدت وكول Chmidt et Coll (1995-1994) ، وهي النسخة الأكثر إستعمالا نظرا لسهولة تطبيقها [7] ص114.

والمخططات التي يتضمونها المقياس هي كالتالي:

جدول رقم(14): يبين أبعاد مقياس المخططات المبكرة غير المتكيفة والبنود الخاصة بها

البنود	المخطط
5-1	نقص الحنان
10-6	الإهمال/عدم الاستقرار
15-11	الشك/التعدي
20-16	العزلة/ النفور
25-21	النقص وعدم الكمال
30-26	الفشل
35-31	التبعية/عدم الكفاءة
40-36	القابلية للإنجراح
45-41	العلاقة الدمجية
50-46	الخضوع/الإجبار
55-51	التضحية
60-56	التحكم المفرط في الإنفعالات
65-61	متطلبات عالية
70-66	السيطرة
75-71	نقص التحكم في الذات

[23] ص 257.

### 3.2.6.5. طريقة التنقيط :

كل عبارة من عبارات المقياس تحتوي على ستة إختيارات متدرجة ( من لا تنطبق تماما إلى تنطبق تماما)، أعطيت هذه الإجابات الدرجات 1،2،3،4،5،6، تأخذ الإجابة لا تنطبق تماما الدرجة(1) والإجابة لا تنطبق بدرجة كبيرة الدرجة (2)،والإجابة لا تنطبق الدرجة (3) ،و الإجابة تنطبق بدرجة متوسطة الدرجة (4)، والإجابة تنطبق بدرجة كبيرة الدرجة (5)، والإجابة تنطبق تماما الدرجة (6).

#### 4.2.6.5. معايير تقدير المقياس :

مستويات تأثير المخططات :

5 - 9 المخطط لا يؤثر على الفرد.

10 - 14 المخطط يؤثر في بعض الظروف.

15 - 19 المخطط يمثل مشكل بالنسبة للفرد.

20 - 24 المخطط يلعب دور هام في حياة الفرد.

25 30 المخطط أساسي في تنظيم شخصية الفرد [20] .

#### 1.2.6.5 الخصائص السيكومترية لمقياس المخططات المبكرة غير المتكيفة:

لقد تم التأكد من صدق مقياس المخططات المبكرة غير المتكيفة من طرف موشاند و لاشونال وكوترو (Mauchand et Lachenal-Chevallet et Cottraux) (2011) [97]، بإستخدام صدق المجموعات المتناقضة، حيث تم تطبيق الاختبار على مجموعة من الأسوياء (ن = 263) تتراوح أعمارهم ما بين 17 إلى 67 سنة بمتوسط 27.92 سنة، ومجموعة ممن يعانون من اضطراب القلق (ن = 37) تتراوح أعمارهم ما بين 19 و 53 سنة بمتوسط 34.45 سنة، وتم سحب العينة الاكلينيكية من المترددين على مستشفى الامراض النفسية والعصبية بليون ووحدة العلاج السلوكي المعرفي بمستشفى مرغريت بمرسيليا، وقد وجدت الدراسة فروق ذات دلالة إحصائية بين فئتي الأسوياء والمضطربين مما يؤكد قدرة الاختبار على التمييز بين الفئات المرضية وغير المرضية.

أما ثبات المقياس فقد تم التأكد منه من طرف كل من كل من تريمبلاي ودوزواس

(Tremblay and Dozois) (2009) [98] على عينة متكونة من 847 (543 أنث و 304 ذكور) تتراوح أعمارهم ما بين 16 و 46 سنة بمتوسط قدره 18.5 سنة، حيث قدرت قيمة ثبات المقياس بإستخدام معامل ألفا كرونباخ للمقياس ككل ب: 0.87، أما الأبعاد فقد قدر معامل ألفا كرونباخ لبعدها نقص الحنان 0.90، الإهمال 0.91، العزلة 0.92، الشك 0.90، النقص وعدم الكمال 0.94، الفشل 0.94، القابلية للانجراف 0.84، العلاقة الدمجية 0.75، الخضوع 0.84، التضحية 0.86، التحكم المفرط في الانفعالات 0.90، المتطلبات العالية 0.82، السيطرة 0.85، نقص التحكم في الذات 0.90.

## 7.5. أساليب تحليل البيانات:

تم تحليل بيانات هذا البحث باستخدام الأساليب الإحصائية التالية:

- ✓ المتوسط الحسابي: لحساب درجة متوسط درجات أفراد العينة على مقياسي البحث.
  - ✓ الانحراف المعياري: لحساب درجة تشتت درجات أفراد العينة في مقياسي البحث.
  - ✓ معامل فريدمان للرتب لترتيب درجات أفراد العينة في مقياس المخططات المبكرة غير المتكيفة.
  - ✓ معامل الارتباط بيرسون أستخدم لدراسة العلاقة بين المتغيرات (القمع الانفعالي والمخططات المبكرة غير المتكيفة، وكذلك العلاقة بين القمع الإنفعالي والخبرة الذاتية للأسى)، بالإضافة إلى استخدامه للتأكد من صدق المقياسين.
  - ✓ إختبار "ت" (T-Test) لعينتين مستقلتين لتحديد الفروق بين الجنسين في المخططات المبكرة غير المتكيفة.
- وهذا من خلال تطبيق برنامج الإحصاء الخاص بالعلوم الاجتماعية SPSS، بإستخدام الحاسوب.

## الفصل 6

### تحليل ومناقشة النتائج

#### تمهيد:

يتناول هذا الفصل من البحث عرض وتحليل ومناقشة النتائج المتوصل إليها. ففي البداية تطرقنا إلى عرض وصفي تحليلي للنتائج الخاصة بمتغيرات البحث وكذلك النتائج الخاصة بفرضيات البحث متبوعة بمناقشة النتائج على ضوء الأدبيات السابقة حول الموضوع. و بذلك يعتبر هذا الجزء الجزء الحيوي من البحث، لأنه يقدم الأدلة الإحصائية المنطقية ويحللها.

#### 1.6. تحليل ومناقشة النتائج الخاصة بمتغيرات البحث:

##### 1.1.6. القمع الإنفعالي:

##### • مستويات الأسي لدى أفراد العينة:

الجدول رقم (15): يبين مستويات الأسي لدى أفراد العينة

النسب المئوية	التكرارات	
99.7%	357	ضعيف
0.3%	1	متوسط
100%	358	المجموع

يتضح من خلال الجدول رقم (15) أن نسبة 99.7% من أفراد العينة لديهم مستوى منخفض من الأسي، بينما طالب واحد فقط سجل مستوى أسي متوسط بما نسبته 0.3%، في حين انعدمت نسبة ذوي الأسي المرتفع.

إن إنخفاض مستوى الأسي لدى أفراد العينة لا يدل بالضرورة على إرتفاع مستوى الصحة النفسية، وإنخفاض حقيقي في مستوى المعاناة النفسية، وهذا ما أشار إليه وينبرجر و زملاؤه الذين استخدموا مقياس تايلور للقلق الظاهر، (Taylor manifest anxiety) ومقياس الاستحسان الاجتماعي

(Marlow-Growen social) وإقترح وانبرجر وزملاؤه تصنيف الأفراد إلى أربعة أصناف على أساس كون درجاتهم عالية أو منخفضة على المقياسين وكانت النتائج كالتالي:

- دفاع مرتفع/قلق مرتفع: إرتفاع في الدفاع وإرتفاع في القلق.
- عدم الدفاع/إنخفاض القلق: إنخفاض في الدفاع وإنخفاض في القلق.
- عدم الدفاع/ إرتفاع القلق: دفاعية منخفضة وقلق مرتفع.
- قامعون : دفاعية عالية وقلق منخفض [13].

ومن هذه الدراسة يتضح أن هناك صنفان يتشابهان في إنخفاض مستوى القلق لكنهما يختلفان في مستوى الدفاع.

لذا فإن الانخفاض في مستوى الأسي المسجل لدى أفراد العينة قد يكون مصحوبا أيضا بدفاع مرتفع مما قد يشير إلى تناقض بين ما يصرح به أفراد العينة وما يشعرون به فعلا.

وعليه فحسب هؤلاء ( وينبرجر و زملاؤه ) [14]، لا يمكن أن نحكم بقطعية على كل من يصرح بمستوى أسي منخفض بأنه حقيقة لا يعاني من أعراض الأسي بل يجب أن نعتد على مؤشرات أخرى مثل التحكم في الذات أو الإستحسان الإجتماعي، فقد تكون محاولة إخفاء الانفعالات السلبية هي محاولة للحفاظ على صورة الذات أمام الغير.

لذا فإننا في نقطة موائية سنحاول معرفة مستوى القمع لدى أفراد العينة لمعرفة ما إذا كان مستوى الأسي المصرح به من طرف أفراد العينة هو مستوى منخفض حقيقة، أو هو مجرد إلغاء للانفعالات السلبية.

#### مستويات القمع الإنفعالي لدى أفراد العينة:

الجدول رقم (16): يبين مستويات القمع الإنفعالي

النسب المئوية	التكرارات	
8.65%	31	قامع
91.34%	327	غير قامع
100%	358	المجموع

يتضح من خلال الجدول رقم (16) أن عدد القامعين في عينة الدراسة 31 طالب وطالبة يشكلون نسبة 8.65%، أما غير القامعين فقد كان عددهم 327 طالب وطالبة بنسبة 91.34% ، وتعتبر نسبة القامعين في عينة متكونة من 358 طالب وطالبة نسبة مرتفعة.

ومن هنا يتضح أن أفراد العينة لم تكن نسبة منخفضي الأسي فعلا 99.7% أي أن عدد منخفضي الأسي فعلا يقل عن 357، وهم 326 فقط (مع العلم أن الفرد الذي كان مستوى الأسي عنده متوسط صنف على أنه غير قانع)، إذن 31 من أفراد العينة لديهم مستوى أسي منخفض غير حقيقي، نتيجة إرتفاع التحكم في الذات والدفاعات القمعية ( درجة القمع تحسب بالمعادلة التالية: درجة التحكم في الذات/3 + درجة الدفاعات القمعية، إرتفاع درجات القمع راجع لإرتفاع هذين البعدين).

وهذا ما يعكس صعوبة في الضبط الإنفعالي لدى هؤلاء وقد تعزى هذه النتائج كما وضح هذا ميشال سوذم (Michal Southam) [8]، "إلى أن عملية الضبط سواء المختلة أو الناجحة تتطور في سياق العلاقة بين الطفل ووالديه أو القائمين بالرعاية"، فالتربية التي تكون مبنية على العقاب عند التعبير الإنفعالي قد تؤدي بالفرد إلى الإحجام عن التعبير عن إنفعالاته وهذا حسب لورتا سال (Loretta salle) [6] ص38.

وبالتالي الفرد لا يصرح بالمشاعر السلبية رغبة في الاستحسان الإجتماعي، وهذا ما يتطلب منه قدرة عالية على التحكم في الذات.

### 2.2.6. المخططات المبكرة غير المتكيفة

#### 1.2.2.6. المخططات المبكرة غير المتكيفة الأكثر بروزا لدى أفراد العينة.

الجدول رقم (17): يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الرتب لفريدمان للمخططات.

المرتبة	معامل فريدمان	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المخططات
9	7.47	5.56	14.77	نقص الحنان
6	8.67	5.59	15.97	الإهمال
5	9.04	5.62	16.62	الشك/التعدي
11	6.87	5.92	13.99	العزلة/النفور
15	4.09	4.64	10.60	النقص وعدم الكمال
12	6.30	5.28	13.24	الفشل
13	5.32	4.74	12.03	التبعية/عدم الكفاءة

10	7.16	5.86	14.41	القابلية للإنجراح
7	8.11	5.86	15.27	العلاقة الدمجية
14	5.01	4.98	11.65	الخصوع/الإجبار
3	10.48	5.23	18.42	التضحية
8	7.70	5.06	15.08	التحكم المفرط في الإنفعالات
1	12.68	4.19	21.37	المتطلبات عالية
2	11.48	4.96	19.44	السيطرة
4	9.61	4.71	16.93	نقص التحكم في الذات

من خلال الجدول رقم (17) نلاحظ أن مخطط المتطلبات العالية احتل المرتبة الأولى ويتصدر المخططات الأخرى بمعامل فريدمان قدره 12.68 وبمتوسط حسابي قدره 21.37 وإنحراف معياري قدره 4.19، ويليه بعد ذلك مخطط السيطرة بمعامل فريدمان قدره 11.48 ومتوسط حسابي قدره 19.44 وإنحراف معياري قدره ب: 4.96، أما الرتبة الثالثة فكانت لمخطط التضحية حيث قدر معامل فريدمان ب: 10.48 أما المتوسط الحسابي فقد قدر ب: 18.42 وإنحراف معياري قدره 5.23، ويليه مخطط نقص التحكم في الذات بمعامل فريدمان قدره 9.41 و متوسط حسابي قدره 16.93 وإنحراف معياري 4.71، أما المرتبة الخامسة فقد كانت لمخطط الشك/التعدي بمعامل فريدمان قدره 9.04 ومتوسط حسابي قدره 16.62 وإنحراف معياري قدره 5.62، ليأتي بعد ذلك مخطط الإهمال في المرتبة السادسة بمعامل فريدمان قدره 8.67 ومتوسط حسابي قدره 15.97 وإنحراف معياري قدره 5.59، يليه مخطط العلاقة الدمجية في المرتبة السابعة بمعامل فريدمان قدره 8.11 ومتوسط حسابي قدره 15.27 وإنحراف معياري قدره 5.86، فمخطط التحكم المفرط في الإنفعالات في المرتبة الثامنة بمعامل فريدمان قدره 7.70 ومتوسط حسابي قدره 15.08 وإنحراف معياري قدره 5.06، أما المرتبة التاسعة فقد كانت لمخطط نقص الحنان بمعامل فريدمان قدره 7.74 ومتوسط حسابي قدره 14.77 وإنحراف معياري قدره 5.56، في حين أن مخطط القابلية للإنجراح حاز على المرتبة العاشرة بمعامل فريدمان قدره 7.14 و متوسط حسابي قدره 14.41 وإنحراف معياري قدره 5.86، وقد كانت المرتبة



الحادية عشر لمخطط العزلة/النفور بمعامل فريدمان قدره 6.87 ومتوسط حسابي قدره 13.99 و إنحراف معياري قدره 5.92، أما مخطط الفشل فقد تحصل على المرتبة الثانية عشر بمعامل فريدمان 6.30 و متوسط حسابي قدره 13.24 و إنحراف معياري قدره 5.28، وقد تحصل مخطط التبعية/عدم الكفاءة على المرتبة الثالثة عشر بمعامل فريدمان قدره 5.32 ومتوسط حسابي قدره 12.08 و إنحراف معياري قدره 4.74، يليه مخطط الخضوع/الاجبار في المرتبة الرابعة عشر بمعامل فريدمان قدره 5.01 و متوسط حسابي قدره 11.65 و إنحراف معياري قدره 4.98، أما المرتبة الخامسة عشر والأخيرة فقد كانت لمخطط النقص وعدم الكمال مع معامل فريدمان قدره 4.09 و متوسط حسابي قدره 10.60 و إنحراف معياري قدره 4.64.

يتضح مما سبق أن المخططات الأكثر بروزا لدى الطلبة مخطط المتطلبات العالية ومخطط السيطرة ومخطط التوضيح، وهذا ما يتوافق مع الدراسة التي أجراها سيموز وزملاؤه على عينة مكونة من 125 طالب وكانت المخططات الثلاثة الأكثر بروزا على التوالي: مخطط المتطلبات العالية بمتوسط حسابي قدره 18.4 و إنحراف معياري قدره 5.2، وفي المرتبة الثانية مخطط السيطرة بمتوسط حسابي قدره 15.4 و إنحراف معياري قدره 4.4، إلا أن هذه الدراسة كانت المرتبة الثالثة فيها لمخطط التحكم المفرط في الإنفعالات بمتوسط حسابي قدره 15.3 و إنحراف معياري قدره 5.06 أما مخطط التوضيح فقد حاز على الرابعة بمتوسط حسابي 12.4 و إنحراف معياري قدره 4.7 [20].

ويمكن أن يعزى هذا الترتيب إلى أن صاحب مخطط المتطلبات العالية "يتسم بإهتمامه بالتدقيق ومحاولة الوصول إلى قمة الكمال، وكذلك الإلتزام [7] ص48.

وهذه الخصائص التي يتسم بها صاحب هذا المخطط هي خصائص مقبولة إجتماعيا، مما يجعل الإجابة على بنود هذا المخطط والتصريح بها أسهل من غيرها من المخططات، ولهذا فإن أغلب الطلبة كانت لديهم درجات مرتفعة على هذا المخطط.

كما أن مخطط السيطرة كان من المخططات البارزة لدى الطلبة فرغم أن صاحبه "يتسم بمتطلبات مفرطة ونقص عام في تقدير الغير، فهو يريد الحصول على أي شئ دون تقدير لما سينجم من خسارة للآخرين و ميل مبالغ فيه لتأكيد قوته ووجهة نظره" [7].

فقد حاز على المرتبة الثانية من حيث البروز لدى الطلبة، وقد يرجع السبب في هذا إلى أن الطلبة في مرحلة الشباب متوسط أعمارهم 22.70 سنة وفي هذه المرحلة خاصة لدى الشباب الجزائري يحاول الوصول إلى أهدافه الشخصية دون النظر إلى العواقب الإجتماعية التي قد تقابله، وبالتالي فإنهم لا يتخرجون من الإجابة على أسئلة هذا المخطط بل هو من وجهة نظرهم إبراز للإستقلالية والتحدي، وإثبات للذات رغم الحواجز الإجتماعية.

ومن هنا فإن من بين الأسباب التي يرجع إليها هذا الترتيب المرحلة العمرية التي يعيشها الطلبة أفراد العينة.

وقد أرجع يونغ أسباب نشوء هذين المخططين إلى مرحلة الطفولة والمراهقة كتمثيل لمحيط الطفل، فهؤلاء يتلقون من والديهم إفراط في إشباع متطلباته العالية، ونادرا ما يتعرض الطفل لسوء معاملة، ووالداه يتدخلان كثيرا في حياة الطفل، إما بالحماية المفرطة، أو العكس منحه حرية وإستقلالية مبالغ فيها بدون حدود [7].

ومن هنا يمكننا القول أن أغلب الطلبة (من حاملي مخطط المتطلبات العالية و مخطط السيطرة بصفتها المخططين الأكثر بروزا)، تتسم تنشئتهم الإجتماعية بالتدليل الزائد و ذلك إما بالحماية المفرطة أو إعطائهم مساحة كبيرة من الحرية، وهذه التنشئة كانت السبب في تطويرهم لهذين المخططين.

أما المخطط الثالث من حيث البروز لدى الطلبة فهو مخطط التضحية والذي "يتسم صاحبه بتقديم مصالح الآخرين على حساب مصلحته" [7] ص46.

ويفسر هذا البروز لدى أفراد العينة بكون أن القدرة العالية على التضحية والعطاء هي الأخرى من السمات المرغوبة إجتماعيا، ومن يحمل هذه السمات لا يتخرج من إبرازها، عكس العديد من المخططات التي حازت على المراتب الأخيرة كمخطط النقص وعدم الكمال ومخطط الخضوع ومخطط التبعية فأصحاب هذه المخططات يتخرجون من الإجابة على بنود هذه المخططات لأنها تهدد صورة الذات، وخاصة لدى الطلبة في هذه المرحلة من العمر ( متوسط السن 22.7)، وهذه هي إشكالية تطبيق المقاييس الموضوعية على البيئة الجزائرية حيث يوضح عبد العزيز حداد [99] ص384 أن المفحوص الجزائري يتميز بالخصائص التالية: (الكبت، التكنم، التمويه، نقص التبصر، عدم مواجهة الذات والإعتراف).

## 2.2.1.6. الفروق في المخططات المبكرة غير المتكيفة بين الذكور والإناث أفراد العينة

جدول رقم (18) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" لدلالة الفروق بين

المتوسطات في المخططات المبكرة غير المتكيفة .

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	الإناث(ن=260)		الذكور(ن=90)		المخططات
		SD	X	SD	X	
غير دالة	1.009-	5.17	14.95	5.09	14.2	نقص الحنان
دالة	2.64-	5.77	16.48	5.75	14.6	الإهمال
غير دالة	0.482-	5.77	16.70	5.18	16.37	الشك
غير دالة	0.15-	5.93	14.02	5.93	13.91	العزلة
غير دالة	1.55	4.55	10.38	4.85	11.26	النقص وعدم الكمال
غير دالة	1.12-	5.32	13.42	5.1	12.70	الفشل
غير دالة	1.69-	4.73	12.27	4.72	11.03	التبعية
غير دالة	2.58-	5.93	14.87	5.45	13.03	القابلية للإنجراح
دالة	0.60-	5.35	15.37	5.67	14.96	العلاقة الدمجية
غير دالة	0.13	4.48	11.63	5.03	11.71	الخصوع
غير دالة	1.04-	5.17	18.58	5.41	17.92	التضحية
غير دالة	2.37	5	14.7	5.13	16.17	التحكم في الانفعالات
غير دالة	0.18-	4.34	21.39	4.34	21.30	متطلبات عالية
غير دالة	1.62-	4.87	19.69	5.19	18.71	السيطرة

نقص التحكم	16.83	4.98	16.97	4.62	0.23-	غير دالة
------------	-------	------	-------	------	-------	----------

يشير الجدول (18) أن هناك فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في مخطط الإهمال ومخطط العلاقة الدمجية، حيث بلغت قيمة "ت" في مخطط الإهمال 2.64، بمتوسط حسابي لدى الذكور 14.68، وانحراف معياري قدره 5.75، بينما الإناث بلغ المتوسط الحسابي لديهن 16.48 والانحراف المعياري 5.77، وهذه الفروق دالة وهي لصالح الإناث. أما مخطط العلاقة الدمجية فقدرت قيمة "ت" -0.60 بمتوسط حسابي 14.96 لدى الذكور وانحراف معياري 5.67، أما الإناث فقدرت المتوسط الحسابي لديهن 15.37 وقدر الانحراف المعياري بـ 5.35 والفروق دالة لصالح الإناث.

إن الفروق الموجودة بين الطلبة والطالبات في مخطط الإهمال تتفق مع ما توصلت إليه دراسة سيموز وزملاؤه في الدراسة التي أجراها على عينة من الطلبة حول الفروق بين الجنسين في المخططات المبكرة غير المتكيفة، وقد وجدت الدراسة أن هناك فروق في مخطط الإهمال لصالح الإناث، إلا أن ذات الدراسة توصلت إلى نتائج متناقضة مع الدراسة الحالية فيما يخص وجود فروق لصالح الذكور في مخطط التحكم المفرط للإنفعالات، أما مخطط العلاقة الدمجية فلم تكشف الدراسة عن أية فروق بين الجنسين [20]، وهذا ما يتعارض أيضا مع الدراسة الحالية التي وجدت فروق جوهرية على هذا المخطط.

ومن بين العوامل التي تعزى إليها الفروق بين الجنسين في مخطط الإهمال، التنشئة الاجتماعية للذكور حيث يعود الذكور على ضبط انفعالاتهم ( ضبط الإنفعال متعلق بالرجولة) وأن يتحكموا فيها وأن يتحرروا من سيطرة بعض المشاعر السلبية أكثر من الإناث [71] ص 229.

وبالتالي الإناث أكثر تأثرا للإفتقار إلى الحاجات الأساسية في الوسط مثل الإستقرار، التفهم والحب والتي يعدها يونغ من العوامل الأساسية لتشكل مخطط الإهمال [7].

أما الفروق الموجودة بين الذكور والإناث في مخطط العلاقة الدمجية وانعدام الفروق في دراسة سيموز وزملاؤه، فقد ترجع هذه الاختلافات إلى إختلاف الثقافة العربية عن الثقافة الغربية، فيما يخص التنشئة الاجتماعية للإناث، فالإناث في المجتمعات العربية أكثر تمسكا بالأسرة نظرا لما تفرضه العادات والتقاليد، والاستقلالية بالنسبة للبنات حتى الزواج وهذا خلافا لما يكون عليه الذكر، وبالتالي التقمص الإنتقائي للأشخاص المهمين والذي أشار إليه يونغ وزملاؤه [7] والذي يعتبره سببا لنشوء مخطط العلاقة الدمجية، أكثر احتمالا بالنسبة للإناث منه للذكور.

وبالإضافة إلى عامل التنشئة الاجتماعية في إحداث الفروق بين الجنسين في الخصائص النفسية فإن الفروق بين الجنسين حسب (ما كوبي وجاكين) قد ترجع أيضا إلى التباين الفطري الطبيعي [100] ص 225.

## 2.6. تحليل ومناقشة النتائج الخاصة بالفرضيات:

### 1.2.6. تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على أنه توجد علاقة ارتباطية بين القمع الإنفعالي والدرجة الكلية للمخططات المبكرة غير المتكيفة لدى عينة البحث. ولاختبار صحة الفرضية تم تطبيق معامل الارتباط بيرسون (Pearson)، والجدول رقم (19) يوضح ذلك.

جدول رقم(19): يبين معاملات الارتباط بين القمع الإنفعالي و المخططات المبكرة غير المتكيفة.

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة
229.92	44.04	-0.372**	دال عند 0.01
65.96	9.23		

يبين الجدول رقم(19) متوسط عينة البحث في الدرجة الكلية للمخططات وقد قدر ب: 229.92 بانحراف معياري قدر ب: 44.04، والمتوسط الحسابي للقمع الإنفعالي والمقدر ب 65.96 والانحراف 9.23، كما تبين نتائج حساب معامل الارتباط (بيرسون) بين القمع الإنفعالي والدرجة الكلية للمخططات المبكرة غير المتكيفة وقد قدرت قيمته ب: - 0.37 وهي قيمة سالبة دالة عند مستوى الدلالة 0.01. وبهذا فإنه كلما زادت درجة الطالب في القمع الإنفعالي قلت درجته في المخططات المبكرة غير المتكيفة.

ومن هنا فإنه يمكن القول بأن الفرضية الأولى قد تحققت و القائلة بأن هناك علاقة ارتباطية بين القمع الإنفعالي و الدرجة الكلية للمخططات المبكرة غير المتكيفة.

وهذه النتائج تؤيد الفكرة التي جاء بها وينبرجر وزملاؤه حول أن مستخدمي إستراتيجيات القمع الإنفعالي يتحيزون في الإجابة إلى إعطاء تقارير إيجابية ولا تهدد صورة الذات أمام الآخر [14]. وهذه العلاقة العكسية بين المخططات المبكرة غير المتكيفية والقمع الإنفعالي تدعم جملة الدراسات التي ذكرها فرنهام [13] ص120، في كون أن ذوي التعامل القمعي يظهرون من خلال تقاريرهم الذاتية بأن لديهم نقاط عالية من التكيف والصحة و التصدي الناجح للخوف والقلق والحزن والعداء ومن جملة هذه الدراسات دراسة كل من (Egloff & Hock, 1997; Egloff & Krohne, 1996; Kreitler & Kreitler, 1991; Myers & Brewin, 1996; Myers & Vetere, 1997)

كما أشارت العديد من الدراسات إلى أن الأفراد ذوي مستوى مرتفع من القمع يملون عموماً إلى عدم الاعتراف وتسمية الانفعالات السلبية ومن بين هذه الدراسات:

(e.g., Byrne, Golightly, & Sheffield, 1965; Erdelyi, 2001; Paulhus, Fridhandler, & Hayes, 1997; Weinberger, Schwartz, & Davidson, 1979; Weinberger, 1995).

فالمخططات المبكرة غير المتكيفة كما عرفها هاوسوس (Hawsseaust) [92] ص:20 هي شعور مؤلم يتكرر في الحاضر نتيجة خبرات سيئة في الماضي، فهي إدراكات حول الذات وحول العالم وحول الآخرين والتي تترسخ مبكراً في الطفولة، نتيجة لحرمان ونقص تربوي سليم، فتصبح طريقة الإدراك هذه صلبة وسلبية لدى الراشد".

من خلال هذا التعريف يتضح أن وجود مخطط غير متكيف يكون مرتبط بوجود ألم ناتج عن خبرات طفولية، وإدراكات مشوهة عن الذات وعن الآخرين. وقد أكدت العديد من الدراسات هذا الطرح النظري.

حيث ارتبطت المخططات المبكرة غير المتكيفة مع الفوبيا الإجتماعية [101] (José pinto and all,2006)

والإكتئاب، [5] (Chatrina Wang and all,2010)، [102] (Margaret Wrights,2009)، سمة العدوانية العدوانية [98] (Tembley and Adzois,2009) أعراض فقدان الشهية العصبي، اضطراب

الشخصية (Gallagher[103])(Han Nordahl and all ,2005) and [104] Gerdner,2010) [105] (Thimm,2009).

إستراتيجيات المواجهة المركزة على الإنفعال [104] (Gallagher and all ,2010) ص47. الضغط المدرك [106] (Welburg,2008).

إلا أن مستخدمي إستراتيجية التعامل القمعي يميلون إلى إعطاء تقارير ذاتية إيجابية، وشعورهم بالألم قليل، ووصولهم إلى الذكريات المؤلمة والتأثر بها غير وارد، لذا فإنه كلما إرتفعت درجة القمع انخفضت الأحاسيس المؤلمة، والإدراكات المشوهة حول الذات والعالم، وهذا ما أكدته الدراسات السابقة لهذا فقد وجدت دراسة كل من باجات (Paget) وزملاؤه، أن هناك علاقة إرتباطية سالبة بين درجات القمع وكل من درجات الإكتئاب ودرجات القلق [75].

كما أكدت ذلك أيضا دراسة هوول فاننيني (Hauwel-Fantini) وبيديلي (Pedielli) [81] ص220، أن هناك علاقة عكسية بين السلوك القمعي و الأسى الإنفعالي (سمة وحالة القلق والإكتئاب).

وكذلك ما أثبتته دراسة بورنس (Burns) (2000) أن أسلوب التعامل القمعي يرتبط سلباً مع الأسى النفسي، وكذلك دراسة باولو (Palyo) وبيك (Beck) (2005) أن الأفراد ذوي التعامل القمعي يبلغون عن مستويات أقل من الإكتئاب [107] ص 236.

كما أثبتت دراسة فرنهام (Furnham) و زملاؤه أن أسلوب التعامل القمعي يرتبط مع إرتفاع تقدير الذات [13].

هذا بالنسبة للأسى الانفعالي الناتج عن الإدراكات والانفعالات والإحساسات الجسدية للمخطط، كذلك الوصول إلى الذكريات الطفولية بالنسبة لمستخدمي إستراتيجية التعامل القمعي ضعيف جدا فحسب موندولينا (Mondalina) وباكر (Baker) [17] ص 546 "فإن ذوي التعامل القمعي يتسمون بالوصول المحدود للذاكرة الانفعالية سواء الأحداث السارة أو غير السارة".

وحسب دراسة كل من (Mogg et al,2000,Newman & Mckinney,2002) فإن القامعين قد يثبطوا انتباههم بشكل أكثر كفاءة من الآخرين عند التعرض لتهديد محفزات انفعالية وتعطيل المعلومات التي تشغل عن أداء المهمة يكون أقل لدى القامعين و أقدر على نسيان مواد سلبية خلال مهمة معقدة للنسيان أكثر من غيرهم ، وظهر أيضا أن القامعين ينفقون أقل وقت للاستجابة (Feed back) السلبية من الآخرين [17] ص 547.

ومن خلال ما سبق يمكن القول أن الانفعالات السلبية التي يتسبب فيها وجود المخطط المبكر غير المتكيف، يتم تجنبها من طرف مستخدمي إستراتيجية التعامل القمعي وبالتالي الميل إلى إعطاء تقارير إيجابية على مقياس المخططات المبكرة غير المتكيفة، وعليه فإنه كلما زاد استخدام الفرد لإستراتيجية القمع الانفعالي زاد تجنبه للتأثير الناجم عن المخططات المبكرة غير المتكيفة وبالتالي درجات أقل على المقياس.

أما بالنسبة للتفسيرات المقترحة لهذا التحيز فقد أكد وينبرجر وزملاؤه (1979) أن هذه الإستراتيجية لها دور حاسم في مكافحة الوعي بالانفعالات السلبية (الشعور بالذنب، الغضب، الخوف) فقط من أجل الرغبة في الحفاظ على صورتها أمام الآخرين وتجنب الرفض الاجتماعي [78].

فحسب كارتون (Carton) [78] "القمع الانفعالي هو إستراتيجية مواجهة تتسم بكف الانفعالات السلبية لتجنب معلومات القلق، فمستخدمي إستراتيجية التعامل القمعي لا يتقبلون العيش كحالات انفعالية سلبية لأنها تمس تقديرهم الإيجابي لأنفسهم، والكف الانفعالي هنا لأجل وظيفة أساسية وهي الحفاظ على هذه الصورة الإيجابية للذات".

إن انخفاض مستوى التأثير السلبي المصحوب بارتفاع في إستراتيجية التعامل القمعي يعود إلى الرغبة في الاحتفاظ بصورة ذات مثالية وهذا لكسب الإستحسان الاجتماعي.

كما أن فومديميا (Vendemia) و رودريج (Rodrigo) (2010) [108] علل هذا التحيز بأن آلية التعامل المفترضة للقامعين تنسم بدفاع ضد المشاعر السلبية أو المهددة، ويتطلب تحويل الإهتمام بعيدا عن المثيرات السلبية أو المهددة.

ومن هنا فإن السلوك المتوقع من قبل مستخدم القمع الانفعالي بمستويات عالية هو مواجهة التهديد النفسي، وبالتالي فإنه تقاريرهم الذاتية ضئيلة (من حيث التأثير السلبي) إلى أن التهديد يمر عبر قنوات أخرى (مثل: سرعة دقات القلب...) وهذا ما يتفق مع فكرة أن معظم النزعات التجنبية لها دافع حماية الذات (Protect self) أو إكمال الذات (Integrity of the self) [2].

بالإضافة إلى الاقتراح المقدم من طرف وينبرجر والمتمثل في الحفاظ على صورة الذات الايجابية، فإن هناك إقتراح آخر وهو أن التحيز في اختيار التقارير الايجابية راجع للتفاؤل حيث أثبتت دراسة مايرز و روبن (Myres and Brewin) (2006) أن القامعين يميلون إلى احتمال أقل للأحداث السلبية، وإحتمال أكثر للأحداث الايجابية [12].

وقد حاول جينفر فريد (Jennifer Freyd) [18] شرح دوافع إستخدام إستراتيجية القمع الانفعالي من خلال نظريته المعروفة بإسم صدمة الخيانة المعروفة اختصارا ب: (BTT)، حيث يقترح أن الطريقة التي تتم فيها معالجة الأحداث والتذكر تكون متعلقة بالحدث السلبي الذي يمثل له خيانة، وقد يكون الوعي الكامل بمثل هذه الإساءة زيادة خطر للضحية من خلال تعزيز الانسحاب أو مواجهة مرتكب الجريمة.

ويفترض فريد من خلال (BTT) [18] أن عزل المعلومات المعرفة عن طريق تهديد المعلومات للفرد متعلق بمدى تعلق الفرد بصاحب الجريمة، حيث أثبتت الدراسات أن التذكر المنخفض يكون في حالة الإساءة من طرف مقدمي الرعاية.

إن التعرف على الارتباط بين القمع الانفعالي و الدرجة الكلية للمخططات المبكرة غير المتكيفة غير كافي لذا فمن الواجب التعرف على مدى الارتباط بين القمع الانفعالي و المجالات الخمسة للمخططات.



## 2.6. تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على أنه توجد علاقة إرتباطية بين القمع الانفعالي و المجالات الخمسة للمخططات المبكرة غير المتكيفة لدى عينة البحث.

ولاختبار صحة الفرضية تم تطبيق معامل الارتباط بيرسون (Pearson)، والجدول رقم (20) يوضح ذلك.

جدول رقم(20): يبين معاملات الارتباط بين القمع الانفعالي و المجالات الخمسة للمخططات المبكرة غير المتكيفة.

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الإنفصال والرفض	71.98	18.58	-0.313**	دال عند 0.01
نقص الإستقلالية والأداء الجيد	54.96	15.21	-0.304**	دال عند 0.01
التبعية للآخرين	30.07	7.55	-0.154**	دال عند 0.01
اليقظة المفرطة والكف	36.46	7.98	-0.154**	دال عند 0.01
نقص الحدود	36.38	7.98	-0.374**	دال عند 0.01
القمع الانفعالي	65.96	9.23		

من خلال إستقراء الجدول رقم(20) يظهر جليا أن القمع الإنفعالي يرتبط سلبا بكل مجال من مجالات المخططات المبكرة غير المتكيفة.

حيث أن القمع الإنفعالي ذو المتوسط الحسابي 65.96 وانحراف معياري 9.23 يرتبط إرتباطا سلبا مع مجال الإنفصال والرفض الذي يقدر متوسطه الحسابي لأفراد العينة بـ71.98 و إنحراف معياري قدره 18.58 وقد قدر إرتباط هذا المجال مع درجات القمع الإنفعالي بـ-0.313 وهو دال عند مستوى الدلالة 0.01، أي كلما زادت درجة الطالب في القمع الإنفعالي إنخفضت درجته في مجال الإنفصال والرفض.

كما إرتبط القمع الإنفعالي إرتباطا سلبا مع مجال نقص الإستقلالية والأداء الجيد والذي قدر المتوسط الحسابي له بـ 54.96 وإنحراف معياري بـ15.21 وقددر معامل الإرتباط بـ-0.304 وهو دال عند مستوى الدلالة 0.01، أي كلما زادت درجة الطالب في القمع الإنفعالي انخفضت درجته في مجال نقص الإستقلالية والأداء الجيد.

إضافة إلى ذلك فقد ارتبط أيضا القمع الإنفعالي إرتباطا سالباً بمجال التبعية للآخرين الذي يقدر متوسطه الحسابي للطلبة بـ 30.07 وإنحراف معياري قدره 7.55، وقد قدر إرتباط هذا المجال بدرجات القمع الإنفعالي بـ 0.154 وهو دال عند مستوى الدلالة 0.01، أي كلما إرتفعت درجات الطالب في القمع الإنفعالي إنخفضت درجته مجال التبعية للآخرين.

وقد إرتبط القمع الإنفعالي مع مجال التبعية للآخرين والذي قدر المتوسط الحسابي 30.7 وإنحرافه المعياري 7.55 وقد قدر معامل الإرتباط بـ 0.154 وهو دال عند مستوى الدلالة 0.01، ويمكن القول أنه كلما زادت درجة الطالب في مجال التبعية للآخرين إنخفضت درجته في القمع الإنفعالي.

أما مجال اليقظة المفرطة والكف الذي قدر متوسطه الحسابي 36.46 وإنحرافه المعياري 7.98 فقد إرتبط هو أيضا مع درجات القمع الإنفعالي وقد قدر معامل الإرتباط بينهما بـ 0.154 وهو دال عند مستوى الدلالة 0.01، أي أنه كلما إرتفعت درجة الطالب في مجال اليقظة المفرطة والكف إنخفضت درجه في القمع الإنفعالي.

وكذلك مجال نقص الحدود الذي قدر متوسط الحسابي بـ 36.38 و إنحرافه المعياري 7.98 فقد إرتبط هو الآخر مع درجات القمع الإنفعالي وقد قدر معامل الإرتباط بينهما بـ 3.74 وهو دال عند مستوى الدلالة 0.01، أي أنه كلما إرتفعت درجة الطالب في مجال نقص الحدود إنخفضت درجته في القمع الإنفعالي.

و بالتالي يمكن القول إجمالاً أنه كلما زادت درجة الطالب على مجالات المخططات المبكرة غير المتكيفة إنخفضت درجة القمع الإنفعالي.

ومن هنا فإن الفرضية الثانية قد تحققت ويمكننا القول أنه توجد علاقة إرتباطية سالبة بين القمع الإنفعالي والمجالات الخمسة للمخططات المبكرة غير المتكيفة.

يمكن تفسير هذه النتيجة في ظل التراث السيكولوجي لكلا المتغيرين، وفيما يلي عرض لتفسير كل مجال على حدى:

### مجال الانفصال والرفض:

إن صاحبه يتسم حسب يونغ وزملاؤه [7] ص 41 "بعدم قدرته على تكوين روابط أكيدة وناجحة مع الآخرين، ويظن أن إحتياجات الإستقرار ، الأمن، الحنان، الإنتباه والإنتماء لن تلبى أبدا".

ومن هنا فإن هذا المخطط يرتبط بشعور الطلبة من حاملي هذا المخطط بالحرمان العاطفي، وهذا ما يتنافى مع خصائص مستخدمي إستراتيجية القمع الإنفعالي بحيث أن هؤلاء يحاولون تجنب الإنفعالات الخاصة بهذا المخطط لأن هذه المشاعر تعمل على تشويه صورة الذات التي يسعى القامع لتحسينها أمام الآخرين، فهذا المخطط يمثل تهديدا لصورة الذات نظرا لما تحمله من إنفعالات سلبية وتشوه في الأفكار

و إحساسات جسدية، وبالتالي فإن هذه الإستراتيجية تحمل مهمة الدفاع ضد هذه الإنفعالات والأفكار والإحساسات الناتجة عن هذا المخطط، ومن هنا فإن مستخدم إستراتيجية التعامل القمعي يحافظ من خلال هذا التجنب والقمع على صورة ذاته المثالية التي تسعى إلى كسب القبول الإجتماعي، وعليه فإن هؤلاء يتحيزون في إختيار تقارير خالية من مشاعر عدم الإستقرار والأمن و الشعور بعدم الإنتماء ونقص الحنان، إن هذا الطرح يتفق مع الطرح الذي قدمه وينبرجر وزملاؤه [14] في كون هذه الإستراتيجية لها دور حاسم في مكافحة الوعي بالإنفعالات السلبية (الشعور بالذنب، الغضب، الخوف) فقط من أجل الرغبة في الحفاظ على صورتها أمام الآخرين وتجنب الرفض الإجتماعي [78].

وبالتالي فإنه بقدر ما ارتفع إستخدام الفرد لإستراتيجية التعامل القمعي (درجات القمع الإنفعالي) بقدر ما إنخفضت درجاته في مجال الإنفصال والرفض.

### مجال نقص الإستقلالية والأداء الجيد:

إن أصحاب مخططات هذا مجال نقص الإستقلالية والأداء الجيد حسب يونغ وزملاؤه [7]، "له توقعات تجاه نفسه وإتجاه العالم لا تطابق قدراته المدركة للبقاء على قيد الحياة، و للتصرف باستقلالية، لأنها القدرة التي يملكها الفرد للإنفصال عن عائلته، وإستقلاليته عنها."

إن المشكل الأساسي لأصحاب مخططات هذا المجال هو الإدراكات المشوهة فيما يخص قدراته الخاصة في إمكانية الإنفصال و الإستقلالية عن من يقدم له الرعاية أي أن حامي هذا المخطط يمتلك صورة مشوهة عن الذات ، تستدعي إنفعالات سلبية، وحضور هذه الإنفعالات والأفكار يعكس إنخفاض الأسلوب القمعي حيث أن هذا الأخير يتعامل مع الإنفعالات السلبية بالتجنب و الدفاع من أجل الحفاظ على صورة الذات المقبولة إجتماعيا، إذ أن الإدراكات المشوهة عن الذات هي عبارة عن تهديد تواجهه إستراتيجية القمع الإنفعالي بالدفاع وهذا حسب ما وضحه Carton [78] "القمع الإنفعالي هو إستراتيجية مواجهة تتسم بكف الإنفعالات السلبية لتجنب معلومات القلق، فمستخدمي إستراتيجية التعامل القمعي لا يتقبلون العيش كحالات إنفعالية سلبية لأنها تمس تقديرهم الإيجابي لأنفسهم، والكف الإنفعالي هنا لأجل وظيفة أساسية وهي الحفاظ على هذه الصورة الإيجابية للذات".

بهذا يمكننا القول أن حضور الأفكار و المشاعر السلبية المتعلقة بعدم القدرة عن الإنفصال عن الغير والتصريح بها في تقارير الطلبة هي دليل على انخفاض مستوى شعور الفرد بالتهديد وكذلك انخفاض مستوى الكف الإنفعالي الذي تحدته الإنفعالات السلبية لأن هؤلاء قد تمكنوا من التعبير عن إنفعالاتهم من خلال تقاريرهم الذاتية أي إنخفاض أسلوب التعامل القمعي.

و بالتالي فإنه كلما ارتفعت درجة الطالب في القمع الإنفعالي كلما إنخفضت درجة في مجال نقص الإستقلالية و الأداء الجيد.

## مجال التبعية للآخرين:

ترتبط مخططات الفرد في هذا المجال بدرجة كبيرة حسب كوترو (Cottraux) وبلاك بورن (Blackburn) [23] ص 75-76 بحاجات ورغبات و ردود فعل الآخرين مقارنة بحاجاته الخاصة، وهذا للحصول على توافق بينهما، ويكون هذا خوفاً من أن يتم رفضه من طرف الآخرين، مثلاً في أسرة تكون فيها حاجات الوالدين قبل حاجات الطفل واستجابات (المؤثرات الاجتماعية، النظام الخاص به)، الطفل هنا تنشأ من أجل الحصول على محبة الوالدين إرضائهم و موافقتهم، لذا فهو يقمع رغباته وإتجاهاته".

يعبر هذا المجال من المخططات على خضوع الفرد لرغبات الآخرين وتقديم مصالحه على مصالحهم، ورغبة شديدة في التوافق معهم، إن هذا النموذج المختل وظيفياً و الذي يحتوي على ذكريات و إنفعالات و أفكار مرجعها الطفولة حسب يونغ (Young) وكلوسكو (Klosko) [20] كما أن لهذا المجال على غرار المجالات الأخرى تتميز مخططاته بشعور مؤلم يتكرر في الحاضر نتيجة خبرات سيئة في الماضي.

إن الإبلاغ عن هذه المشاعر والأفكار والانفعالات المصاحبة لهذا المجال، دليل على إرتفاع مستوى التأثير السلبي في التقارير الذاتية للطلبة و من هنا فحسب كوهن (Krohne) (1993) "هناك انخفاض واضح في الميل إلى استخدام التجنب المعرفي لمحاولة الحد من خبرة التنشيط الانفعالي لتجنب عملية معالجة المعلومات مصادر القلق [78] ص 125، إن التأثير السلبي هنا تفرضه الذكريات المؤلمة لأصحاب هذا المخطط. وبالتالي ارتفاعه دليل على انخفاض استخدام هؤلاء لإستراتيجية التعامل القمعي.

وعليه يمكننا القول أنه كلما زاد استخدام الطالب لإستراتيجية القمع الانفعالي كلما انخفضت درجة الطالب في مجال التبعية للآخرين.

## مجال اليقضة المفرطة والكف:

أما مجال اليقضة المفرطة والكف فقد وضع يونغ وزملاؤه [7] ص 47-48 أن أصحاب مخططات هذا المجال يتسمون بقمع التعبير التلقائي لمشاعرهم ونزواتهم هذا المشكل يتمكن من الاحتفاظ بقواعد شخصية صلبة تخص التعامل، الكفاءة، غالباً على غرار أشكال أخرى للحياة، لذة هواية، أصدقاء، أو على غرار الصحة.

فالمنع الخاص هو مرحلة طفولة بدون سعادة، متحفظة و متشددة أين يتغلب التحكم على الذات وإنكار النفس منه على التلقائية واللذة.

إن هؤلاء لم يشجعوا على اللعب والبحث عن السعادة في طفولتهم وإنما تعلموا أن يكونوا جد يقظين، حذرين، فيما يخص الحوادث السلبية للحياة وعلى إعتبار الحياة كئيبة.

إن خصائص هذا المجال تتداخل كثيرا مع خصائص مستخدمي إستراتيجية التعامل القمعي خاصة فيما يتعلق بقمع التعبير التلقائي لمشاعرهم ونزواتهم وكذلك التحكم في الذات، بالإضافة إلى اليقظة والحذر للحوادث السلبية إلا أن ذوي التعامل القمعي يختلفون عن أصحاب مخططات هذا المجال بإنتقاء الإجابات الإيجابية، وان تقاريرهم الذاتية دائما توشي بأنهم الفئة المتكيفة والسعيدة حسب ما وضحته العديد من الدراسات من بينها (Egloff & Hock, 1997; Egloff & Krohne, 1996; Kreitler & Kreitler, 1991; Myers & Brewin, 1996; Myers & Vetere, 1997) [13] ص120.

كما أن القمع الإنفعالي يرتبط سلبا مع الأسى ( حسب ما بينته نتائج الفرضية الأولى ) عكس ما هو عليه أصحاب مخططات هذا المجال ، رغم إشتراكهما في قمع الانفعالات السلبية. وبالتالي فإن مستخدمي إستراتيجية التعامل القمعي ينتقون الإختيارات الإيجابية على هذا المجال والتي تنفي وجود أعراض سلبية لديهم بمعنى آخرهم هم يميلون إلى إعطاء الجواب الصحيح ثقافيا والذي يتنافى مع مخططات مجال اليقظة المفرطة والكف.

هذا من جهة ومن جهة أخرى فإن آثار الطفولة غير السعيدة التي تكلم عنها يونغ و التي تتسم بالتشدد والتحفظ، فهذا دليل آخر على إنخفاض مستوى التعامل القمعي إذ أن ذوي التعامل القمعي يتسمون بالوصول المحدود للذاكرة الإنفعالية، سواء الأحداث السارة أو غير السارة، وهذا حسب ما أكده كل من (Marilyn Mondalina) و (Gary Baker) [17] ص546.

### مجال نقص الحدود:

بالنسبة لمجال نقص الحدود فقد وضح يونغ وزملاؤه [7] ص44-45 أن أصحاب مخططات هذا المجال لم يطوروا الحدود المناسبة فيما يخص تبادل الشعور، والتحكم الذاتي، يمكن أن يتعلق الأمر بنقص الحدود الداخلية، نقص المسؤولية إتجاه الآخرين أو عدم القدرة على تخطيط أهداف طويلة المدى، ويظهر هؤلاء المفحوصون بأنهن أنانيين، مدللين، وغير مسؤولين، ونرجسيين.

إن أصحاب هذا المخطط وحسب ما قدمه يونغ يتسمون بوضوح بإنخفاض مستوى التحكم في الذات وإنخفاض الشعور بالمسؤولية، وهذا ما يعكس إنخفاض في مستوى القمع الإنفعالي والتي من أهم خصائصها حسبما قدمه وينبرجر و شوارتزر (Weinberger et Schwartez) في كون أن مستخدمي إستراتيجية التعامل القمعي يسعون إلى التحكم في ذواتهم من خلال مراقبتهم للإندفاعية و قمع السلوك العدواني بالإضافة إلى جعل مكانة للآخر، وكذلك الشعور بعظم المسؤولية [78] ص 125 .

بالإضافة إلى أن صفات النرجسية و الأنانية وعدم تقدير الآخر هي من الصفات التي لا تلقى إستحسانا إجتماعيا وهي بمثابة تهديد للذات، لذا فإن إرتفاعها في التقارير الذاتية يعكس إنخفاض إستخدام الفرد

للمقم الإنفعالي، وهذا لإنخفاض الرغبة الإجتماعية التي أثبتتها دراسة وينبرجر و زملاؤه (1979) [14].

ولعل هذا ما يفسر العلاقة الطردية بين القمع الإنفعالي و مجال نقص الحدود، فكلما زاد إستخدام الفرد لإستراتيجية القمع الإنفعالي كلما زاد تحكمه في ذاته وبالتالي فإن نقص المسؤولية إتجاه الآخرين ونقص تحكمه في ذاته وعدم القدرة على التخطيط سينخفض.

و لمزيد من التعمق في معرفة العلاقة التي تربط بين القمع الإنفعالي والمخططات المبكرة غير المتكيفة، و جب أن لا نتوقف عند معرفة علاقة القمع الإنفعالي بالمجالات بل يجب أن نعرف العلاقة بين القمع الإنفعالي وكل مخطط على حدا، وهذا ما سعت إلى التحقق منه الفرضية الثالثة.

### 3.2.6. تحليل نتائج الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة على أنه توجد علاقة إرتباطية بين القمع الإنفعالي والمخططات المبكرة غير المتكيفة بمختلف أنواعها لدى عينة البحث.

و لإختبار صحة الفرضية تم تطبيق معامل الارتباط بيرسون (Pearson)، والجدول رقم (21) يوضح ذلك.

جدول رقم(21): يبين معاملات الإرتباط بين القمع الإنفعالي والمخططات المبكرة غير المتكيفة بمختلف أنواعها.

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الإرتباط بيرسون	مستوى الدلالة
نقص الحنان	14.77	5.56	-0.42**	دال عند 0.01
الإهمال	15.97	5.59	-0.105*	دال عند 0.05
الشك/التعدي	16.62	5.62	-0.252**	دال عند 0.01
العزلة/النفور	13.99	5.92	-0.246**	دال عند 0.01
النقص وعدم الكمال	10.60	4.64	-0.221**	دال عند 0.01

الفشل	13.24	5.28	-0.282**	دال عند 0.01
التبعية/عدم الكفاءة	12.03	4.74	-0.268**	دال عند 0.01
القابلية للإنجراف	14.41	5.86	-0.53**	دال عند 0.01
العلاقة الدمجية	15.27	5.56	-0.068	غير دال
الخصوع/الإجبار	11.65	4.98	-0.289**	دال عند 0.01
التضحية	18.42	5.23	0.053	غير دال
التحكم المفرط في الإنفعالات	15.08	5.06	-0.231**	دال عند 0.01
المتطلبات عالية	21.37	4.19	-0.140**	دال عند 0.01
السيطرة	19.44	4.96	-0.244**	دال عند 0.01
نقص التحكم في الذات	16.93	4.71	-0.373**	دال عند 0.01
القمع الانفعالي	65.96	9.23		

يبين الجدول رقم (21) أن المتوسط الحسابي لمخطط نقص الحنان 14.77 وبإنحراف معياري قدره 5.56 أما معامل الارتباط بيرسون بينه وبين القمع الإنفعالي فقدره -0.42 وهو ارتباط سالب دال عند مستوى الدلالة 0.01 .

أما مخطط الإهمال فقد قدر متوسط أفراد العينة على هذا المخطط ب: 15.97 وبإنحراف معياري قدره 5.59 أما عن معامل الارتباط بيرسون بينه وبين القمع الإنفعالي فقد قدر ب: -0.105 وهو ارتباط سالب دال عند مستوى الدلالة 0.05.

في حين أن المتوسط الحسابي لمخطط الشك والتعدي فقد قدر ب: -0.252 وهو ارتباط سالب دال عند مستوى الدلالة 0.01.

كما أشار ذات الجدول إلى أن المتوسط الحسابي لمخطط العزلة والنفور 13.99 بإنحراف معياري قدره 5.92 ، أما معامل الارتباط بيرسون بينه وبين القمع الإنفعالي فقد قدر ب -0.246 وهو ارتباط سالب دال عند مستوى الدلالة 0.01.

بالإضافة إلى المتوسط الحسابي لعينة الدراسة في مخطط النقص وعدم الكمال والذي قدر ب: 10.60 وبإنحراف معياري قدره 4.64 ومعامل ارتباط بينه وبين القمع الإنفعالي قدره -0.221 وهو ارتباط سالب دال عند مستوى الدلالة 0.01.

أما مخطط الفشل فالمتوسط الحسابي لعينة الدراسة على هذا المخطط فقد قدر ب: 13.24 وبإنحراف معياري قدره 5.28 ومعامل بيرسون قدره -0.282 وهو ارتباط سالب عند مستوى الدلالة 0.01. بينما قدر المتوسط لعينة الدراسة على مخطط التبعية وعدم الكفاءة ب: 12.03 بإنحراف معياري قدره -0.268 وهو ارتباط سالب دال عند مستوى الدلالة 0.01.

وقد بين الجدول رقم (21) المتوسط الحسابي للعينة على مخطط القابلية للإنجراح المقدر ب: 14.41 وبإنحراف معياري قدره 5.86 ومعامل ارتباط بيرسون قدره -0.53 وهو ارتباط سالب دال عند مستوى الدلالة 0.01.

في حين أن المتوسط الحسابي للعينة على مخطط العلاقة الدمجية 15.27 و بإنحراف معياري قدره 5.56 أما عن الارتباط بينه وبين القمع الإنفعالي فقد قدر معامل بيرسون ب: -0.068 و هو غير دال. وبالنسبة لمخطط الخضوع والإجبار فمتوسط العينة على هذا البحث 11.65 بإنحراف معياري قدره 4.98، و معامل الارتباط بيرسون قدره -0.289 وهو معامل ارتباط سالب ودال عند مستوى الدلالة 0.01.

وقد قدر المتوسط الحسابي لمخطط التوضيحية 18.42 بإنحراف معياري قدره 5.23 بينما معامل الارتباط بيرسون فقد قدر ب 0.053 وهو غير دال.

أما مخطط التحكم المفرط في الإنفعالات فقد قدر المتوسط الحسابي له ب: 15.08 وبإنحراف معياري قدره 5.06 ، ومعامل الارتباط قدر ب: -0.231 وهو ارتباط سالب دال عند مستوى الدلالة 0.01. بينما مخطط المتطلبات العالية فقد قدر المتوسط الحسابي لأفراد العينة على هذا المخطط ب: 21.37 بإنحراف معياري قدره 4.19 أما عن الارتباط بينه وبين القمع الإنفعالي فقد قدر معامل الارتباط بيرسون -0.140 وهو ارتباط سالب دال عند مستوى الدلالة 0.01.

كما أن المتوسط الحسابي للعينة على مخطط السيطرة فقد قدر ب 19.44 وبإنحراف معياري قدره 5.06 كما قدر معامل الارتباط بيرسون ب: -0.231 وهو ارتباط سالب عند مستوى الدلالة 0.01.



وأخيرا المتوسط الحسابي لمخطط نقص التحكم في الإنفعالات فقد قدر ب: 16.93 وإنحراف معياري قدر ب: 4.71 مع معامل ارتباط بينه وبين القمع الإنفعالي قدر ب: -0.373 وهو ارتباط سالب دال عند مستوى الدلالة 0.01.

ومن خلال العرض السابق يتضح لنا أن القمع الإنفعالي له علاقة سالبة دالة إحصائيا مع ثلاثة عشر مخطط وهذه المخططات هي: مخطط نقص الحنان، الإهمال، الشك، العزلة، النقص وعدم الكمال، الفشل، التبعية، القابلية للإنجرار، الخضوع، التحكم المفرط في الإنفعالات، المتطلبات العالية، السيطرة، نقص التحكم في الذات.

أي كلما زادت درجة الطالب في القمع الإنفعالي نقصت درجته على هذه المخططات.

إلى أن النتائج أثبتت عدم وجود علاقة بين القمع الإنفعالي ومخططي: العلاقة الدمجية و التضحية وبما أن هذه الفرضية مركبة فإننا نرفض الفرضية الرابعة، أي أنه لا توجد علاقة ارتباطية بين القمع الإنفعالي وكل أنواع المخططات المبكرة غير المتكيفة.

ويمكن تفسير هذه النتائج بالرجوع إلى التراث السيكولوجي لكلا المتغيريين وفيما يلي تفسير نتيجة كل مخطط. على حدى:

#### مخطط نقص الحنان:

يعتقد صاحب مخطط الحنان أن الآخرين لا يمدونه بالسند العاطفي الذي هو بحاجة إليه . [23] ص42.

وهذا عكس ما يكون عليه مستخدمى إستراتيجية التعامل القمعي، فحسب دراسة فورنهام وزملاؤه ان القامعين لهم مستويات عالية من الرضا عن الحياة (بما في ذلك الرضا عن الآخرين) [13]. وهذا لأن التصريح بعدم الرضا عن الآخرين فيما يخص ما يمدونه من عاطفة للشخص هو مناقض للرغبة الملحة لمستخدمى القمع الإنفعالي في الإستحسان الإجتماعي التي أثبتتها دراسة وينبرجر وزملاؤه [14].

هذا بالإضافة إلى أن ما تحمله مشاعر النقص الحرمان العاطفي من تهديد للذات وهذا ما يسعى دائما مستخدمى إستراتيجية التعامل تجنبه.

وبالتالي فإن ارتفاع إستخدام الفرد لإستراتيجية التعامل القمعي، يعكس ارتفاع لتجنب الإحساس بنقص العاطفة وتقصير الآخرين في إعطاء السند العاطفي، وهذا رغبة في الحفاظ على الصورة المثالية للذات، أمام الآخر، وبالتالي فالتقارير الذاتية تعطي درجات منخفضة على هذا المخطط.

### مخطط الإهمال/ عدم الاستقرار:

يشكل هذا المخطط من نقص الاستقرار والثقة المدركة من طرف الأشخاص الذين يقيمون الرعاية للطفل [23] ص73 .

إن هذا المخطط يتسم صاحبه بمشاعر التخلي من طرف الآخرين وإهمالهم له، لذلك فهو يشعر بعدم ثقة في المحيطين به، إن هذه المشاعر السلبية التي يحس بها حامل هذا المخطط هي تهديد لصورة الذات، والإجابة على هذا المخطط بدرجات مرتفعة، دليل على انخفاض مستوى إستراتيجية التعامل القمعي أي يكون هناك إنخفاض في الجهود المعرفية التي تسعى إلى تجنب مشاعر التخلي والإهمال وعدم الرضا عن الآخر، وما تحمله من سلبية، تشوه صورة الذات أمام الآخر.

### مخطط الشك/ التعدي:

يتوقع صاحب هذا المخطط من الآخرين سوء المعاملة، الكذب عليه، خداعه وإستغلاله، بصفة عامة، ويعتقد أن العذاب الذي يعاني منه هو نتيجة إهمال الآخرين له المتعمد وغير المبرر، ويشعر كذلك بالحرمان المستمر مقارنة بالآخرين [23] ص73 .

إن توقعات الإستغلال وسوء المعاملة من طرف الآخرين، هو شعور نابع من عدم الرضا عن الآخرين ومشاعر عدم التكيف، وبالتالي فإن وجود هذا المخطط من خلال التقارير الذاتية يعكس إنخفاض في مستوى إستراتيجية التعامل القمعي حيث يبلغ هؤلاء في تقاريرهم الذاتية بأن لديهم نقاط عالية من التكيف والصحة كما أثبتته العديد من الدراسات من بينها دراسة كل من (Egloff & Hock, 1997; Egloff & Krohne, 1996; Kreitler & Kreitler, 1991; Myers & Brewin, 1996; Myers & Vetere, 1997)

وكذلك يظهر لديهم ارتفاع في الرضا عن الحياة حسب دراسة [13].

وبالتالي فارتفاع التأثير السلبي المصاحب لهذا المخطط، ناتج عن إبلاغ عن عدم التكيف والشك.... إلخ وهو انعكاس لانخفاض الرغبة الاجتماعية وكذلك انخفاض لتهديد الصورة الإيجابية للذات وبالتالي انخفاض مستوى التعامل القمعي حسب منظور وينبرجر و زملاؤه [14].

ومن هنا فإنه يمكننا القول بأنه كلما زادت درجة القمع الانفعالي فإنه ترتفع مستويات التكيف والرضا عن الآخر وتقل مستويات الشك والإحساس بإهمال الآخر وهذا سعيًا لاكتساب الاستحسان الاجتماعي، وبالتالي فإنه تنخفض درجات هذا المخطط.

### مخطط العزلة:

يشعر صاحب هذا المخطط بأنه منعزل، منقطع عن العالم، مختلف عن الآخرين ولا ينتمي لأي فوج أو جماعة [23] ص73

إن صاحب هذا المخطط يعاني من مشاعر الغربة والانعزال عن الآخرين، إن هذه المشاعر السلبية التي يعاني منها صاحب هذا المخطط، دليل على انخفاض الجهود المعرفية لتجنب هذه المشاعر السلبية و انخفاض الشعور بالتهديد من الأفكار السلبية، بالإضافة إلى أن الإبلاغ عن هذه التأثيرات السلبية دليل على انخفاض الرغبة في الاستحسان الاجتماعي وهذا ما يعكس انخفاض في استعمال إستراتيجية التعامل القمعي حسب التفسير الذي قدمه وينبرجر وزملاؤه [14]، والعكس صحيح.

وعليه فإنه كلما زادت درجات القمع الانفعالي قابله انخفاض في درجات مخطط العزلة.

### مخطط النقص /عدم الكمال:

يحكم صاحب هذا المخطط على نفسه بأنه شخصية غير متكاملة وغير قادرة، لا يؤثر في الآخرين، لا يتحمل الإنتقادات و التوبيخ، ويتضايق من مقارنته بالآخرين، يتميز بنقص الثقة بالنفس، كما أنه يلوم نفسه إتجاه عيوبه، وهذه العيوب قد تكون داخلية كالغضب، اللذة الجنسية غير المقبوله، أو تكون خارجية: تشوه جسمي، ضيق إجتماعي [23] ص73 .

إن مشاعر النقص وعدم الكمال لديه نابعة من نقص الثقة بالنفس و إنخفاض تقدير الذات، وهذا ما يدل على إنخفاض إستخدام إستراتيجية التعامل القمعي، وهذا لأن إرتفاع إستخدام إستراتيجية التعامل القمعي مقرون بإرتفاع في تقدير الذات حسب دراسة فرهام وزملاؤه [13] بالإضافة إلى أن إرتفاع القمع الإنفعالي مرتبط أيضا بتجنب المشاعر السلبية التي تكون لدى حاملي هذا المخطط وهذا فيما يتعلق بالغضب واللذة الجنسية غير المقبولة.... الخ، لأنه كلما إرتفعت درجات القمع الإنفعالي أو إستخدام إستراتيجية التعامل القمعي يعني إرتفاع الإحساس بتهديد صورة الذات ومن هنا السعي نحو تجنب هذه المشاعر التي تلقى حسب هذه الفئة عدم إستحسان إجتماعي حسب وينبرجر وزملاؤه (1979) [14]، وبالتالي فإنه كلما زاد إستخدام إستراتيجية التعامل القمعي كلما إنخفضت درجات الأفراد في تقاريرهم الذاتية فيما يخص هذا المخطط.

### مخطط الفشل:

يعتقد صاحب هذا الخطط أنه فاشل، أو أنه سيفشل، غير قادر على النجاح مثل الآخرين (دراسة، مهنة، رياضة...) وعادة يحكم صاحب هذا المخطط على نفسه بأنه أبله، عديم الكفاء، لا يملك موهبة وجاهل، أو لديه مستوى أقل من الآخرين [7] ص44.

إن مشاعر الفشل وعدم الكفاءة، والإحساس بالنقص هي مشاعر سلبية و الإعتراف بهذه المشاعر في التقارير الذاتية، يعني إنخفاض في إستخدام إستراتيجية التعامل القمعي و التي يسعى خلالها الفرد إلى الحفاظ على صورة مثالية للذات من خلال تقاريره الذاتية التي يكون فيها تحيز واضح نحو إنتقاء الإجابات الإيجابية، والإبتعاد عن كل ما يشوه صورة الذات.

### مخطط التبعية/ عدم الكفاءة:

يؤمن صاحب هذا المخطط بحقيقة عجزه في مواجهة المسؤوليات اليومية لوحده (إتخاذ القرارات، الإعتناء بالنفس) ويردد كثيرا "انا لا أستطيع أن ...." [23]ص74 .

التبعية للآخر وعدم الإستقلالية و الإحساس بالعجز هي من المشاعر السلبية، حيث أن وجودها والتصريح بها في التقارير الذاتية للفرد دليل على إنخفاض تجنب الإنفعالات السلبية التي تصحب هذه الافكار والأحاسيس وبالتالي فإنه ينخفض الميل إلى التحيز نحو التقارير الإيجابية والمقبولة إجتماعيا أيضا ينخفض، وهذا ما يعكس إنخفاض في إستراتيجية التعامل القمعي، أي إنخفاض في درجات القمع الإنفعالي.

### مخطط القابلية للإنجراح:

إن صاحب هذا المخطط لديه خوف مبالغ فيه، كحدوث كارثة لايمكن تجنبها، و تتعلق هذه المخاوف بعدة احتمالات هي:

✓ الصحة : نوبة قلبية، السيداء، السرطان.

✓ الإنفعالات: كأن يفقد عقله .

✓ كارثة طبيعية كالزلازل أو خوف من المصاعد [7]ص43.

إن المخاوف غير المنطقية من المرض والكوارث هو دليل على إنخفاض القمع الإنفعالي حيث أن القمع الإنفعالي مرتبط بمستويات عالية من الصحة والتصدي الناجح للمخاوف حسب دراسة كل من (Egloff & Hock, 1997; Egloff & Krohne, 1996; Kreidler & Kreidler, 1991; Myers & Brewin, 1996; Myers & Vetere, 1997)

هذا بالإضافة إلى أن دراسة كل من Nusara Prasertsri وزملاؤه [103] والتي أثبتت أن الذين لديهم تعامل قمعي لديهم مستويات أدنى من الإحساس بالألم.

وقد أشارت دراسة بروسشوت وجانسون (Brosschot and Janssen) (1998) إلى أن القامعين يفصلون بين الإنفعال والإستجابة اللاإرادية والشكاوى الجسدية

[16]ص56.

هذا في حالة وجود شكاوى جسدية حقيقية كوجود أمراض لدى هؤلاء، فما بالك المخاوف التي لا تستند لدليل فحسب ذات الدراسة فإن مستخدمي الأسلوب القمعي، يفصلون بين الإنفعال و الإستجابة اللاإرادية، عندما يتعرضون للمادة المهدة، الأمر الذي يؤدي بهم إلى إساءة تفسير المعلومات اللاإرادية والشكاوى الجسدية [16]ص56.

وهذا طبعا في تقاريرهم الذاتية، وتعود هذه النتائج إلى محاولة تجنب الأفكار والمشاعر المشوهة للذات، والتي تنقص حسب هؤلاء من قيمة الفرد إجتماعيا و بالتالي فقد يكون هناك تحيز واضح لإعطاء ما هو إيجابي في التقارير الذاتية.

وعلى هذا الأساس فإن التصريح في التقارير الذاتية بإرتفاع الدرجات على مخطط القابلية للإنجراح فإن هذا دليل على إنخفاض مستوى القمع الإنفعالي.

### مخطط العلاقة الدمجية:

غالبا ما يكون صاحب هذا المخطط له تعلق عاطفي شديد بشخص أو بعدة أشخاص، كوالدين فهو يشعر بحزن دون وجود هذا الشخص، أو يعيش بدونه، يحس بأنه مقهور من الآخرين، شعوره بالفراغ ودون هدف [7]ص44 .

من خلال ما وضحه يونغ من سمات متعلقة بصاحب هذا المخطط وفي ظل الثقافة الجزائرية بصفة خاصة والثقافة العربية الإسلامية والتي تعطي إهتماما كبيرا للأسرة، والعلاقة بالوالدين وما يتعلق بهذا الأمر من وجوب طاعة لهما والإعتناء بهما هذا من جهة كما قد يوحي هذا المخطط بصعوبة في الإنفصال وعدم الإستقلالية.

إذن على عينة من البيئة الجزائرية قد تخضع بنود هذا المخطط إلى عدة تقييمات معرفية وهذا ما يجعل من الإجابة النموذجية أو المقبولة إجتماعيا مقرونة بالتقييم المعرفي للفرد فيما يخص هل صعوبة الإنفصال عن الوالدين هي صفة إيجابية أو سلبية، وبالتالي فعدم الإرتباط بين القمع الإنفعالي والذي يتطلب التحيز نحو التقارير الإيجابية وبين مخطط العلاقة الدمجية قد يرجع إلى التعدد في التقييم المعرفي لبنود هذا المخطط، كما أن هناك إجمال بأن تتدخل عوامل منهجية في هذه النتيجة المخالفة لما هو متوقع.

لكن يمكننا أن ننوه إلى أن إتجاه العلاقة كان سالبا (-0.063) وهو الإتجاه المتوقع إذ إحتملت الباحثة أن كل أنواع المخططات المبكرة غير المتكيفة لديها علاقة سالبة بما في ذلك المخططات التي تحتوي على بعض البنود المقبولة إجتماعيا، لأن من خصائص إستراتيجية التعامل القمعي عتبة مرتفعة من الكشف عن الإشارات المثيرة للقلق (السلبية)، وهذا حسب وينبرجر وزملاؤه [16]ص56.

## مخطط الخضوع/ الإيجار:

إن تصرفات وتعابير الإنفعالات، قرارات صاحب هذا المخطط كلها خاضعة للآخرين وهذا لأنه يحس بأنه مرغم على التصرف بهذه الطريقة، وعموماً يكون ذلك لتفادي الغضب، العدوانية أو الإهمال، فيحس صاحب هذا المخطط أن رغباته، آراءه ومشاعره لا تؤخذ بعين الاعتبار من طرف الآخرين، عامة يظهر طاعة مبالغة فيها للآخرين، غير أن ردة فعله تكون قوية إذا أحس بخيانتهم له. كما أنه يجمع غضبه ضد هؤلاء الذين يخضع لهم، وينتج عن ذلك اضطرابات في الشخصية كالسلوك العدوانى انفجار في الغضب، أعراض سيكوسوماتية، اضطرابات عاطفية، مخدرات [23] ص75. إن تصريح الفرد بأنه خاضع للآخرين و أن رغباته وقراراته مربوطه بالآخرين هو دليل على انخفاض مستوى التحيز نحو إعطاء تقارير إيجابية، بالإضافة إلى أن الفرد لديه انخفاض في الشعور بتهديد الذات حيال الإنفعالات السلبية المصاحبة لوجود هذا المخطط، ومن هنا فإننا نلاحظ انخفاض في مستوى القمع الإنفعالي.

## مخطط التضحية:

في هذه يقدم صاحب المخطط مصالح الآخرين قبل مصالحه، وهي عملية إرادية بالنسبة له وهذه الأسباب العامة هي الخوف من إثارة شفقة الآخرين بنية تفادي أن يشعر صاحب المخطط أنه مسؤول وأنانى، أو للحفاظ على اتصال ضروري مع الآخرين، وهو يؤدي عامة إلى حساسية مفرطة إتجاه عذاب الآخرين، فصاحب المخطط يستطيع إظهار بالإحساس بأن حاجاته الخاصة ليست مشبعة ومنه يحقد على الآخرين [23] ص76.

إن الإحساس بالمسؤولية تجاه الآخر، من المعاني الإيجابية والمقبولة ثقافياً، إذ أن الرحمة والإنسانية ومد يد العون إلى المحتاج دعت إليها الأديان السماوية وفطرت عليها النفس البشرية، إلا أن تقديم يد العون للآخر على حساب المصلحة الشخصية و المبالغة في قضاء مصالح الآخرين، هذا أمر قد يأخذ تقييماً سلبياً من طرف الطلبة، أي قد يحمل معنى التذلل و الخضوع للآخر، و بالتالي فإن بنود هذا المخطط قد تأخذ تقييماً سلبياً، فقد تفهم التضحية بأنها أمر إيجابي أو أنها أمر سلبي وبهذا فإن التحيز الذي يفرضه إستخدام إستراتيجية التعامل القمعي يكون وفقاً للتقييم المعرفي للشخص لبنود هذا المخطط، وعليه فإنه لا نجد إرتباط بين القمع الإنفعالي وهذا المخطط .

بالإضافة إلى هذا التفسير المقترح قد تدخل متغيرات منهجية أو متغيرات أخرى ثقافية هذا مما جعل النتيجة مخالفة لما كان متوقع.

## التحكم المفرط في الإنفعالات:

صاحب هذا المخطط لديه مراقبة دائمة أو تحكم مبالغ فيه للفرد بمشاعره وطريقة كلامه وهذا لتجنب الوقوع في الخطأ أو سوء التوافق مع الآخرين حيث يتصف هذا الفرد بالخصائص التالية:

- ✓ قمع الغضب والعدوانية.
  - ✓ الحاجة إلى إعطاء الأوامر والدقة .
  - ✓ قمع الدوافع الإيجابية (كالفرح، الرغبة الجنسية...).
  - ✓ الإستمرار في الروتين.
  - ✓ صعوبة معرفة نقاط ضعف صاحب هذا المخطط، أو التعبير بسهولة عن أحاسيسه و رغباته
- [23]ص77.

يتسم صاحب هذا المخطط بخنق إنفعالاته وقمعها بهدف الحصول على إستحسان إجتماعي وهذه الخاصية تشترك مع مستخدمي إستراتيجية القمع الإنفعالي، حيث تظهر لديهم رغبة ملحة في كسب الإحسان الإجتماعي حسب ما بينة وينبرجر وزملاؤه، إلا أن الإختلاف بينهما يكمن في ميل مستخدمي إستراتيجية التعامل القمعي على إعطاء تقارير إيجابية كدليل على أنهم الفئة الأكثر صحة و الأكثر توافقا حسب العديد من الدراسات من بينها (Egloff & Hock, 1997; Egloff & Krohne, 1996; Kreitler & Kreitler, 1991; Myers & Brewin, 1996; Myers & Vetere, 1997) كما أن هؤلاء يصرحون بأن المجتمع هو الذي يفرض عليهم هذا التحيز لأن هذا الأمر هو من باب الخضوع وهذه السمة السلبية تعتبر بمثابة تهديد للذات، لذا فإن مستخدمي إستراتيجية التعامل القمعي يحاول تجنبها حسب وينبرجر و زملاؤه، وبالتالي فإنه كلما زاد إستخدام الفرد لهذه الإستراتيجية كلما زاد تجنبه لأحاسيس الإجبار على قمع الإنفعالات وكلما زاد تحيز الفرد إلى الحصول على درجات منخفضة على هذا المخطط.

## مخطط المتطلبات العالية:

هو تأكيد محاولة الوصول إلى مستوى عال من الكمال في سلوكاته و إنجازاته القياسية و أن يكون هو المثل الأعلى لكي يتجنب الإنتقادات، وهذه الإنتقادات تتمثل توترا دائما، سواء نقد ذاتي أو الآخرين، ونتيجة على ذلك يعاني العميل من العجز في الرغبات، الراحة، الصحة، التقدير [23] ص77.

رغم ما يحمله هذا المخطط من سمات مقبولة اجتماعيا كالإنجازات القياسية والدقة والنظام والوصول إلى المثالية، إلا أن الأمر السلبي هنا مخاوف الإنتقادات الذاتية أو الآخرين، الشعور بالعجز في الرغبات، الراحة، الصحة، التقدير، إن بروز هذه السمات في التقارير الذاتية دليل على إنخفاض إستراتيجية التعامل القمعي حيث أن هذه الأخيرة ترتبط حسب العديد من الدراسات بالتصدي الناجح

للمخاوف والقلق مهما كان مصدره، وكذلك إرتفاع مستوى الصحة، ومن هذه الدراسات دراسة: (Egloff & Hock, 1997; Egloff & Krohne, 1996; Kreitler & Kreitler, 1991; Myers & Brewin, 1996; Myers & Vetere, 1997)

وهذا راجع إلى أن المشاعر السلبية التي يحدثها هذا المخطط، هو بمثابة تهديد للذات، مما يستدعي جهود معرفية لتجنب هذه الأحاسيس والتحيز نحو إعطاء تقارير ذاتية إيجابية ومقبولة إجتماعيا. كما يمكن تفسير العلاقة العكسية بين هذا المخطط والقمع الإنفعالي، رغم ما يحمله هذا المخطط من خصائص إيجابية، بما قدمه وينبرجر وزملاؤه في كون أن مستخدمي إستراتيجية القمع الإنفعالي لديهم عتبة مرتفعة من الكشف عن الإشارات المثيرة للقلق (السلبية) [16] ص 56. وعلى هذا الأساس فإنه كلما زاد إستخدام الفرد لإستراتيجية التعامل القمعي كلما إنخفضت درجاتهم على هذا المخطط.

### مخطط السيطرة:

صاحب هذا المخطط يريد الحصول على أي شيء دون تقدير ماذا يمثل للآخرين من خسارة، وميل زائد لتأكيد قوته ووجهة نظره، ويتميز حامل هذا المخطط بمتطلبات مفرطة و نقص عام في تقدير الغير إجتماعيا [7] ص 44.

إن صاحب هذا المخطط بالإضافة إلى ما يحمله من سمات غير مقبولة إجتماعيا كفرص قوته ووجهة نظره، والسعي وراء مصلحته الشخصية دون إعتبار للآخرين، والتصريح بهذه السمات دليل على إنخفاض مستوى الشعور بتهديد هذه السمات غير المقبولة إجتماعيا للذات، أي إنخفاض في إستراتيجية التعامل القمعي، مع العلم أن أهم خاصية في القمع الإنفعالي وهي تقدير الآخر وكسب الإستحسان الإجتماعي حسب دراسة وينبرجر وزملاؤه [14] منعدمة لدى أصحاب هذا المخطط.. وبهذا فإن إرتفاع إستخدام الشخص لإستراتيجية التعامل القمعي كلما إنخفضت درجاته على هذا المخطط.

### مخطط نقص التحكم في الذات:

المشكل الأساسي لدى حاملي هذا المخطط هو عدم القدرة أو رفض مراقبة الذات، وحامل هذا المخطط لا يستطيع تحمل حرمانه من رغباته، وغير قادر أن يخفض من إنفعالاته و إندفاعاته، فهو لا يدخل في صراعات مع أشخاص آخرين لأنه لا يتقبل أن يصطدم معهم، فيحاول تجنب كل ما هو شاق و أليم، كالمواجهات، الصراعات، المسؤوليات والأعمال مع ضرر في الرضا الشخصي أو في إندماجه [23] ص 75.



إن أهم سمة لأصحاب هذا المخطط هي نقص التحكم في الذات وهذا ما يعكس نقص واضح في إستراتيجية التعامل القمعي، حيث أن هذه الأخيرة مرتبطة بالقدرة الفائقة لمستخدميها على التحكم في النفس فحسب كل من وينبرجر و شوارتز (Weinberger et Schwartez 1990) أن مستخدمي إستراتيجية التعامل القمعي يسعون إلى التحكم في ذواتهم من خلال مراقبتهم للإندفاعية وقمع السلوك العدواني بالإضافة إلى جعل مكانة للآخر، وكذلك الشعور بعظم المسؤولية [78]ص125. وبهذا فإنه كلما زاد استخدام الفرد لإستراتيجية التعامل القمعي كلما إنخفضت درجته على مخطط نقص التحكم في الذات.

## الإستنتاج العام

يتمحور البحث الحالي حول دراسة إستراتيجية القمع الإنفعالي وعلاقتها بالمخططات المبكرة غير المتكيفة لدى الطلبة الجامعين، معتمدين في ذلك على عينة متكونة من 358 طالب وطالبة من جامعة سعد دحلب بالبليدة، تتراوح أعمارهم ما بين (18-42) سنة وهذا لمعرفة طبيعة العلاقة بين القمع الإنفعالي و المخططات المبكرة غير المتكيفة بمختلف مجالاتها و أنواعها، و من خلال تطبيق إستبيان القمع لويبنرجر ومقياس المخططات المبكرة غير المتكيفة لجيفري يونغ وبعد المعالجة الإحصائية للنتائج المتوصل إليها تم التوصل إلى النتائج التالية:

أولاً: وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين القمع الإنفعالي و الدرجة الكلية للمخططات المبكرة غير المتكيفة.

ثانياً: وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين القمع الإنفعالي ومجالات المخططات المبكرة غير المتكيفة ( مجال الإنفصال والرفض، مجال نقص الإستقلالية والاداء الجيد، مجال التبعية للآخرين، مجال اليقضة المفرطة والكف، مجال نقص الحدود).

ثالثاً: عدم وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة جوهرية بين القمع الإنفعالي وكل أنواع المخططات المبكرة غير المتكيفة، حيث أن هذه الفرضية لم تثبت وجود إرتباط دال إحصائياً بين القمع الإنفعالي ومخططي العلاقة الدمجية والتضحية، أما المخططات المتبقية (مخطط نقص الحنان، مخطط الإهمال، مخطط الشك والتعدي، مخطط العزلة والنفور، مخطط النقص وعدم الكمال، مخطط الفشل، مخطط التبعية وعدم الكفاءة، مخطط القابلية للإنجراح، مخطط العلاقة الدمجية، مخطط الإجبار والخضوع، مخطط التضحية، مخطط التحكم المفرط في الإنفعالات، مخطط المتطلبات العالية، مخطط السيطرة، مخطط نقص التحكم في الذات) فقد كانت دالة إحصائياً، وعلى العموم فإن أغلب أنواع المخططات كانت مرتبطة بالقمع الإنفعالي.

وبالإضافة إلى هذه النتائج تم التوصل إلى نتائج أخرى نذكر منها:

أن معظم أفراد العينة كان لديهم مستوى منخفض من الأسى لكن هؤلاء لم يكونوا فعلاً ذوي أسى منخفض إذ وجدت الدراسة أن نسبة 8.96 منهم قامعين أي أن هذه النسبة تميل إلى إعطاء تقارير إيجابية خالية من التأثير السلبي .

كما ثبت من تحليل نتائج متغيرات الدراسة أن المخططات الثلاثة الأكثر بروزا لدى عينة الدراسة هي: مخطط المتطلبات العالية فمخطط السيطرة ثم مخطط التوضيحية.

أما عن الفروق بين الجنسين فيما يخص المخططات المبكرة غير المتكيفة، فقد وجدت الدراسة أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مخطط الإهمال لصالح الإناث وفي مخطط العلاقة الدمجية أيضا لصالح الإناث.

وحسب نتائج الدراسة فيما يخص العلاقة بين القمع الإنفعالي و المخططات المبكرة غير المتكيفة، فقد تأكدت فرضية القمع التي جاء أثبتها وينبرجر من خلال منظور المخططات المبكرة غير المتكيفة، أي أن التحيز لإعطاء تقارير ذاتية إيجابية من خلال إستبيان المخططات المبكرة غير المتكيفة مرتبط باستخدام القمع الإنفعالي.

ومن بين الإستنتاجات التي تم إستنتاجها في هذه الدراسة أن إرتفاع التأثير السلبي من خلال التقارير الذاتية للأفراد لا يعني بالضرورة إرتفاع مستوى الشعور بالصحة النفسية وإختفاء الأعراض المرضية، لذا يجب الأخذ بعين الاعتبار البعد القمعي في هذه النتائج.

كما أن من بين الاستنتاجات هو العلاقة المتبادلة بين القمع الانفعالي والمخططات المبكرة غير المتكيفة وهذا ما يشير إلى الدور الذي يلعبه الجانب الانفعالي في تشكيل الاضطرابات النفسية.

## الخاتمة

تعتبر إستراتيجية القمع الانفعالي، من بين أهم إستراتيجيات ضبط الانفعالي غير المتكيفة، والتي لها التأثير البالغ على الصحة الجسدية رغم ما يبديه مستخدموها من شعور بالرضا والإحساس بالتكيف، وغيرها من الأحاسيس الإيجابية، غير أن هذه التصريحات تتنافى مع الحالة الفسيولوجية لهؤلاء، والتي تدل على مستوى عال من الاستثارة، وهذا حسب العديد من الدراسات. وفي ظل هذا التناقض وميل مستخدمي هذه الإستراتيجية إلى اختيار تقارير إيجابية في تقاريرهم الذاتية، ووقفاً على هذه الخصوصية، حاولت هذه الدراسة الكشف عن طبيعة العلاقة بين هذه الإستراتيجية، ومتغير آخر ذو أهمية كبيرة في مجال علم النفس المرضي، وهو علاقة إستراتيجيات ضبط الانفعال، بصفة عامة. وقد كشفت الدراسة عن وجود علاقة عكسية بين إستراتيجية القمع الانفعالي والأسى النفسي، وهذا راجع إلى ميل مستخدمي هذه الإستراتيجية في إعطاء تقارير إيجابية.

كما كشفت الدراسة عن وجود علاقة عكسية بين إستراتيجية القمع الانفعالي و الدرجة الكلية للمخططات المبكرة غير المتكيفة، مما يثبت أنه كلما زاد استخدام الفرد لهذه الإستراتيجية كلما قل شعوره بالمعاناة والألم الذي يسببه المخطط.

هذا بالإضافة إلى أن الدراسة كشفت أيضاً عن وجود علاقة إرتباطية سالبة بين إستراتيجية القمع الانفعالي و كل مجال من المجالات الخمس للمخططات المبكرة غير المتكيفة. (مجال الانفصال والرفض، مجال نقص الإستقلالية والاداء الجيد، مجال التبعية للآخرين، مجال اليقظة المفرطة والكف، مجال نقص الحدود).

وأخيراً كشفت الدراسة عن عدم وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة جوهريّة بين القمع الإنفعالي وكل أنواع المخططات المبكرة غير المتكيفة، حيث أن هذه الفرضية لم تثبت وجود إرتباط دال إحصائياً بين القمع الإنفعالي ومخططي العلاقة الدمجية والتضحية، أما المخططات المتبقية (مخطط نقص الحنان، مخطط الإهمال، مخطط الشك والتعدي، مخطط العزلة والنفور، مخطط النقص وعدم الكمال، مخطط الفشل، مخطط التبعية وعدم الكفاءة، مخطط القابلية للإنجرار، مخطط العلاقة الدمجية، مخطط الإجبار والخضوع، مخطط التضحية، مخطط التحكم المفرط في الإنفعالات، مخطط المتطلبات العالية، مخطط السيطرة، مخطط نقص التحكم في الذات) فقد كانت دالة إحصائياً، وعلى العموم فإن أغلب أنواع المخططات كانت مرتبطة بالقمع الإنفعالي.

ومن أهم الصعوبات التي إعترضت الباحثة أثناء إجراء هذه الدراسة:

- حداثة البحث ( على حد علم الباحثة) حيث لا توجد دراسات سابقة تناولت العلاقة بين القمع الإنفعالي والمخططات المبكرة غير المتكيفة.
- طول المقاييس المستخدمة حيث أن مقياس المخططات المبكرة غير المتكيفة يحتوي على 75 بند أما إستبيان القمع الإنفعالي فقد إحتوى على 84 بند، و هذا ما يؤثر على إستجابة الطلبة، كما أن ذات السبب أدى إلى إستبعاد العديد من الإستبيانات التي لم يجب فيها الطلبة على كل البنود.
- فترة التطبيق تزامنت مع توقف الدراسة وبداية الإمتحانات وبالتالي الإلتقاء بالطلبة تطلب جهدا كبيرا ووقتا طويلا.
- قلة المراجع والدراسات باللغة العربية، وهذا ما جعل الباحثة تنفق وقتا كبيرا في الترجمة.

ولا يسعنا في الختام الإشارة إلى أن آفاق بحثنا كانت واسعة وأهدافه بعيدة، إلا أننا اصطدنا ببعض الصعوبات قلصت مجال هذه الدراسة وحدت من أهدافها، وعلى الرغم من اقتصارها على بحث العلاقة الارتباطية بين القمع الانفعالي والمخططات المبكرة غير المتكيفة، إذ ليس من اليسير القيام ببحث في هذا الموضوع والخروج بنتائج موضوعية ذات قيمة علمية، حيث تبقى الحاجة ماسة إلى دراسات أخرى تعتمد على طرق تحليل متقدمة ومتعددة، وكذلك يتطلب هذا النوع من الدراسة حجم كبير من أفراد العينة بحيث تكون طريقة المعاينة قادرة على مدنا بعينة ممثلة للمجتمع الكلي أصدق تمثيل.

لهذا تؤخذ نتائج هذه الدراسة كنتائج تقريبية وكتقدرات أقرب إلى الاحتمال منها إلى التأكيد وذلك في حدود ما سمحت به ظروف البحث وأدواته وإمكانيات التطبيق.

## الاقتراحات

في ضوء نتائج الدراسة الحالية و حدودها و استكمالاً لها يمكن اقتراح الدراسات التالية:

- دراسة مسحية حول إنتشار المخططات المبكرة غير المتكيفة لدى الطلبة الجامعيين.
- دراسة مسحية حول إنتشار القمع الإنفعالي لدى الطلبة الجامعيين.
- دراسة علاقة القمع الإنفعالي ببعض المتغيرات مثل: الجنس، السن ...
- دراسة علاقة المخططات المبكرة غير المتكيفة ببعض المتغيرات مثل: الجنس، السن.
- دراسة كل العلاقة بين كل من القمع الانفعالي والمخططات المبكرة غير المتكيفة والظروف التي يعيشها الطالب.
- دراسة علاقة القمع الإنفعالي بأنماط الشخصية المختلفة.
- دراسة مقارنة بين الألكستيميين والقامعين في نوعية المخططات المبكرة غير المتكيفة المستعملة.
- دراسة القمع الإنفعالي في إطار نظرية التقبل و الإلتزام.
- دراسة مقارنة بين من يستعملون إستراتيجية القمع الإنفعالي و مستخدمي إستراتيجية التجنب الإنفعالي في المخططات المبكرة غير المتكيفة.
- بناء مقاييس خاصة بكل من القمع الإنفعالي و المخططات المبكرة غير المتكيفة على البيئة الجزائرية.
- دراسات تتعلق ببناء برامج علاجية لكل من القمع الإنفعالي و المخططات المبكرة غير المتكيفة على البيئة الجزائرية.

## المراجع

1. Hartley Catherine A and Phelps Elizabeth A (2009): Changing Fear: The Neurocircuitry of Emotion Regulation, *Neuropsychopharmacology REVIEWS*, Vol 01, N 11.
2. Coifman Karin G and Bonanno George A and Rebecca D. Ray and James J. Gross (2007): Does Repressive Coping Promote Resilience? Affective–Autonomic Response Discrepancy During Bereavement, *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 92, No. 4, 745–758
3. Mauss Iris B, Bunge Silvia A and Gross James J (2007): Automatic Emotion Regulation, *Social and Personality Psychology Compass*, Vol 01, 10.1111/j.1751-9004.2007.00005.x.
4. Salters-Pedneault Kristalyn, Tull Matthew T, Roemer Lizabeth (2004): The role of avoidance of emotional material in the anxiety disorders, *Applied and Preventive Psychology*, Vol 11 ,pp 95–114, Elsevier.
5. Wang Catharina E.A, Halvorsen Marianne, Eisemann Martin, Waterloo Knut (2010): Stability of dysfunctional attitudes and early maladaptive schemas: A 9-year follow-up study of clinically depressed subjects, *J. Behav. Ther. & Exp. Psychiat*, Vol 41 ,pp 389-396, Elsevier.
6. Loretta salle (2008) : les émotion et la psychoterapie TCC, *Soins psychaitrie N 257*, edition Elsevier-Masson.
7. Young Jeffrey et all (2005): *La thérapie des schémas*. Edition de boeck, bruxelles.
8. Southam-Gerow Michael A, Kendallb Philip C. (2002): Emotion regulation and understanding Implications for child psychopathology and therapy, *Clinical Psychology Review*, Vol 22, 189–222.

9. Öngena Demet Erol (2010): Cognitive emotion regulation in the prediction of depression and submissive behavior: Gender and grade level differences in Turkish adolescents, *Procedia Social and Behavioral Sciences*, Vol 9, pp 1516–1523.
10. Ellis Alissa J, Beevers Christopher G., Wells Tony T(2009) : Emotional dysregulation in dysphoria: Support for emotion context insensitivity in response to performance-based feedback, *J. Behav. Ther. & Exp. Psychiat*, Vol 40, pp 443–454.
11. Aldao Amelia, Nolen-Hoeksema Susan, Susanne Schweizer (2010): Emotion-regulation strategies across psychopathology, A meta-analytic review, *Clinical Psychology Review*, Vol 30, pp217–237.
12. Ginzburg Karni, Phd, Zahava Solomo, phd, and avi Bleich, Md (2002): Repressive Coping Style, Acute Stress Disorder, and Posttraumatic Stress Disorder After Myocardial Infarction, *Psychosomatic Medicine*, vol 64, pp748–757.
13. Furnham Adrian, Petrides K.V., Spencer-Bowdage Sarah (2002): The effects of different types of social desirability on the identification of repressors, *Personality and Individual Differences* 33(2002) 119-130.
14. Weinberger Daniel a, Schwartz Gary E. and Davidson Richard J(1979): Low-anxious, high-anxious, and repressive coping style: styles: psychometric patterns and behavioral and physiological responses to stress. *J Abnorm Psychol* 1979;88:369–80.
15. Jamner Larry D, Leighb Hoyle (1996): Repressive/defensive coping, endogenous opioids and health: how a life so perfect can make you sick, *Psychiatry Research*, N 85 17-31.
16. Palyo Sarah A, J. Gayle Beck (2005): Is the concept of “repression” useful for the understanding chronic PTSD? *Behaviour Research and Therapy*, Vol 43, pp 55–68.



17. Mendolia Marilyn, Baker Gary A (2008): Attentional mechanisms associated with repressive distancing, *Journal of Research in Personality*, 42 546–563.
18. Freyd Jennifer J, (2006): The social psychology of cognitive repression, *Behavioral and brain sciences*, Vol 29,p.p 518-519.
19. Linton Steven J (2010): What do maltreatment and schemas have to do with the treatment of chronic pain? Commentary on Early maladaptive schemas in Finnish men and women with chronic pain, *Scandinavian Journal of Pain*, Vol 1,pp 193–195 Elsevier.
20. Young Jeffrey et Kolosko S (2003): *Je réinvente ma vie*, Québec, Canada.
21. Hanrahan Baronoff S and Connor J (2010): The impact of early maladaptive schemas and avoidance coping in post injury rehabilitation, *Jornnel of science and medicine in sport*, volum12, 2, copy right
22. Csukly Gábor a, Telek Rita a, Filipovits Dóra a, Takács Barnabás b, Unoka Zsolt a, Simon Lajos (2011): What is the relationship between the recognition of emotions and core beliefs: Associations between the recognition of emotions in facial expressions and the maladaptive schemas in depressed patients. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 42 , pp129-137, Elsevier
23. Cottraux Jean et Ivy Marie (2001): *Thérapies comportementales et cognitives de la personnalité*, Masson, Paris.
24. السيد فؤاد البهي (1980): علم النفس الاجتماعي، دار الفكر العربي.
25. راجح احمد عزت (1970): أصول علم النفس، مكتبة المصري، الإسكندرية، الطبعة الثامنة.
26. دافيدوف ليندا (2000): موسوعة علم النفس 05 "الشخصية، الدافعية والانفعالات"، ترجمة: سيد الطوب، محمود عمر، الطبعة الأولى، الدار الدولية للاستثمارات الثقافية، مصر.
27. ويتيج، أرنوف (1995): مقدمة في علم النفس (نظريات ومسائل) ترجمة: عادل عز الدين الأشول وآخرون، ط3، الدار الدولية للنشر والتوزيع، القاهرة.

28. Young,P,T (1979): Motivation and Emotion,Asurring of determinants of human activity and animals.

29. عبد الخالق أحمد (1984): محاضرات علم النفس العام. دار المعرفة الجامعية.
30. الهاشمي عبد الحميد(1984): أصول علم النفس العام ، دار الشروق.
31. الريماوي محمد عودة وآخرون (2004): "علم النفس العام", ط1, دار المسيرة للنشر و التوزيع و الطباعة, عمان , الأردن.
32. موراي ادوارد (1998): الدافعية والانتفاع،ترجمة أحمد عبد العزيز سلامة مراجعة محمد عثمان نجاتي،دار الشروق،القاهرة،ط1.
33. الكناني ممدوح، وآخرون(2002): المدخل إلى علم النفس ،ط2، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع. 34.
- الوقفي راضي (2003) : "مقدمة في علم النفس", ط3, دار الشروق للنشر و التوزيع, عمان , الأردن.
35. الرحو جنان سعيد (2005): أساسيات في علم النفس, ط1, الدار العربية للعلوم, بيروت , لبنان.
36. بني يونس محمد محمود (2007): سيكولوجية الدافعية والانتفاعات، دار المسيرة للنشر والتوزيع،عمان، الطبعة الأولى.
37. عويضة كامل محمد (1995): السلوك الانساني. دار الكتب العلمية، بيروت.
38. زريق معروف (1995): أصول علم النفس الاسلامي،دمشق،دار المعرفة،بدون طبعة.
39. عشوي مصطفى (1999): مدخل إلى علم النفس. ديوان المطبوعات الجامعية. الجزائر.
40. Petropoulon Hélène (2006) :Profil émotionnel et cognitif au début de la sclérose en plaques,Thèse doctorat ,université Paris 8 de Psychologie.
41. عاقل، فاخر (1969): علم النفس (دراسة التكيف البشري)، ط2، دار العلم للملايين بيروت.
42. ميقاتلي نعيمة (2011): الالكستيميا والحالات الانفعالية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية، مذكرة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس الاجتماعي، قسم علم النفس وعلوم التربية والارطونيا،جامعة الجزائر2.
43. الداهري صالح حسن، الكابسي وهيب مجيد (1999): علم النفس العام، الكندي للنشر والتوزيع، الاردن.
44. Cosnier Jaque (2006) :Psychologie des émotions et des sentiments . Paru,Chez Retz,Paris.
45. Luminet Olivier (2006):Psychologie des émotions, Op,Cit, pp38-39.

46. Izard, C.E. (1993): **Four systems for emotion activation: Cognitive and non- cognitive process psychological review**, 100;p.p: 68-96.

47. سارترجان بول (1964): نظرية الانفعال، ترجمة هاشم الحسيني، دار مكتبة الحياة، بيروت.

48. بلوتشيك روبرت (1997): نظرية بلوتشيك في الانفعالات، ترجمة، محمد القاسم عبد الله، مجلة الثقافة النفسية، العدد، 32، المجلد، 8، أكتوبر، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، بيروت.

49. Leahy Robert (2007): Emotional schemas and Resistance change in Anxiety disorders, Cognitive and Behavioral Practice, Vol 14, Elsevier, p.p 36-45.

50. Hayes C. Steven, Luoma B. Jason, Bond W Frank, Masuda Akihiko, Lillis Jason (2006): Acceptance and Commitment Therapy: Model processes and outcomes, Behaviour Research and Therapy, Vol 44, Elsevier, p.p 01-25

51. Saloan M. Denise (2004): Emotion regulation in action: Emotional reactivity in experiential avoidance, Behaviour Research and Therapy, Vol 42, Elsevier, p.p 1257-1270.

52. Campbell-sills Laura, Barlow David H, Brown Timothy A (2006): Hofmann Stefan G, Effects of suppression and acceptance on emotional responses of individuals with anxiety and mood disorders, Behaviour Research and Therapy 44 1251–1263, Elsevier.

53. Barber Larissa K, Bagnsby Patricia G, Munz David C (2010): Affect regulation strategies for promoting (or preventing) flourishing emotion health, journal of personality and individual differences 49, pp663-666.

54. Gross James (1998): The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review, Review of General Psychology, Vol 2, N 3, p.p 271-299.

55. Paulhan I et al. (1994) : Mesure de coping. Traduction. Validation française de l'échelle de Vitatiano et al. Ann med Psychol .N 5.

56. Dantchev N. (1989): Stratégie de coping et revie, médecine psychosomatique. 17-18.pp22-28.
57. Folkman S. Lazarus R S.(1984): stress appraisal and coping springel. Pubishing company.
58. Schweitzer, M.B (2002 ): Psychologie de la santé –Modèles, concepts et méthodes, Dunod, Paris.
59. عاقل فاخر (1988): معجم علم النفس، بيروت، دار العلم للملايين، ط2.
60. Paulhan Isabel et Bourgeois Marc (1994): Stress et Coping les stratégies et ajustement a l'adversité, Press université de France 2em Ed.
61. عبد العظيم طه حسين، عبد العظيم سلامة (2006): إستراتيجيات ادارة الضغوط التربوية والنفسية، دار الفكر العربي، ط1، لبنان.
62. Giroux Jacques et Payette Pier (1967) : psychologie et hygiène mentale Canada, Edition du Renouveau pédagogique.
63. عيطور دليلة (2001): الضغط النفسي الاجتماعي لدى الممرضين، دراسة تحليلية، رسالة ماجستير في علم النفس العيادي، قسم علم النفس وعلوم التربية والارطفونيا، جامعة الجزائر.
64. Dominique S (2005): Gestion du stress et de l'anxiété, Ed Massion 48 Belgique, 2005
65. مزاور نسيم (2006): إستراتيجيات المقاومة ومرض السرطان دراسة مقارنة بين المصابين وغير المصابين، رسالة ماجستير في علم النفس العيادي، الجزائر.
66. Schwietzer M B et Dantzer R (1994): Introduction à la psychologie de la santié, Première édition, P.U.F. Paris.
67. Schweitzer, Brichon Marilou, Bruno Quntard (2001): personnalité et maladies, (stress coping et ajustement) dunio , Paris.
68. فايد حسين علي (2005): المشكلات النفسية والاجتماعية، مصر ، مؤسسة طبية للتوزيع والنشر، ط1.
69. Peterson C & Bossio, L.M, Traduit par Barets S,(1993) :Optimisme et santé, Collection changer la vie,Lattes, J.C. pour l'édition française.

70. Rascale N, Irachabal S, (2001), Médiateurs et modérateurs: Implications théoriques et de la psychologie de la santé, In Le Travail Humain, Vol. 64,N 2,pp97-118

71. مسعودي زهية (2008/2007): العلاقة بين أبعاد واستراتيجيات المواجهة والتوافق الزوجي، دراسة مقارنة على عينة من الأزواج المتوافقين وغير المتوافقين، رسالة دكتوراه غير منشورة، قسم علم النفس وعلوم التربية والارطفونيا جامعة الجزائر 2.

72. Spielberger, C.D, Grier, K.S. Greefield (1982): Major dimension of stress law enforcement, In Florida Fraternal Order of Police Journal, Spring.

73. Erdelyi Matthew Hugh (2006): The unified theory of repression, Behavioral and brain sciences, Vol 29, p.p 499–551.

74. Anthony Lambert J, Good Kimberly S and Kirk Ian J (2010): Testing the repression Hypothesis : effects of emotional valence, on memory suppression think – no think, Consciousness and cognition, vol 19, issue 01 , pp281-293.

75. Paget V, Consoli S.M, Carton S (2010): Traduction et validation française du questionnaire de répression de Weinberger, Annales Médico-Psychologiques 168, pp 593–601, Elsevier Masson.

76. Houtveena Jan H, Rietvelda Simon, Schoutropa Mirjam, Spiering Mark, Brosschot Jos F(2001): A repressive coping style and affective, facial and physiological responses to looking at emotional pictures, International Journal of Psychophysiology, Vol 42, p.p 265\_277, Elsevier.

77. Myers Lynn B, Vetere Arlene, Derakshan Naz (2004): Are suppression and repressive coping related?, Personality and Individual Differences, Vol 36, pp 1009–1013.

78. Carton .S (2006): La répression émotionnelle et son rôle en psychopathologie, Psychologie française 51, pp 123–139.

79. Langens Thomas A, Morth Sascha (2003): Repressive coping and the use of passive and active coping Strategies, Personality and Individual Differences, vol 35, Pergamon, p.p 461–473.
80. Taylor,G,J,(2000):Recent developments in alexithymia theory and research,Can,J,Psychiatry,45,143-142
81. Hauwel-Fantini C, Pedinielli J.-L (2008): De la non-expression à la surexpression des émotions ou comment l'expérience émotionnelle repose la question des liens entre sexe, alexithymie et répression, Annales Médico Psychologiques,vol 166,PP 277–284, Elsevier Masson.
82. Myers Lynn B (1995): Alexithymia and repression : The role of Defensiveness and trait anxiety, Person. Individf, Vol. 19. N 4, pp. 489-492. Pergamon.
83. Dieler Alica C, Michael M. Plichta, T. Dresler, Andreas J. Fallgatter (2010): Suppression of emotional words in the Think/No-Think paradigm investigated with functional near-infrared spectroscopy, International Journal of Psychophysiology,Vol 78,PP 129–135.
84. American psychiatric Association (1996): Mini DSM IV, critères diagnostiques, traduction française par J-D.GiueFi et al, Masson, Paris.
85. Wildes Jennifer E, Ringham Rebecca M, Marsha D. Marcus (2010): Emotion avoidance in patients with anorexia nervosa: Initial test of a functional model, International Journal of Eating Disorders, Volume 43, Issue 5 p.p 398–404.
86. Raynal Françoise et Rieunier Alain, Pédagogie (1997): Dictionnaire des concepts clés, apprentissage, formation et psychologie cognitive, ESF éditeur
87. حسين طه عبد العظيم (2007): العلاج النفسي المعرفي، مفاهيم وتطبيقات، ط1، دار الوفاء، الاسكندرية.
88. Chambon.O et Marie-cardi (2003): Thérapies cognitives et des psychoses chroniques, édition masson.

89. شلبي محمد أحمد شلبي(2001): مقدمة في علم النفس المعرفي، دار غريب، القاهرة، مصر.
90. الزييات فتحي مصطفى (1995): الأسس البيولوجية والنفسية للنشاط العقلي المعرفي، دار النشر للجامعات، القاهرة، مصر.
91. Cottraux Jean (2001): Les thérapies comportementales et cognitives, 3 émé édition, Masson, Paris.
92. Hawsseaut H (2003 ): Comment ne pas se gâcher la vie, O.JACOB paris .
93. الراشدي صالح بشير (2000): مناهج البحث التربوي، رؤية تطبيقية مبسطة، دار الكتاب الحديث، الطبعة الأولى.
94. تركي رابح ( بدون سنة): مناهج البحث في علوم التربية وعلم النفس، المؤسسة الوطنية للكتاب، الجزائر.
95. [http://www.univ-blida.dz/stat\\_etudiants.html](http://www.univ-blida.dz/stat_etudiants.html).
96. ملحم سامي محمد (2000): مناهج البحث في التربية وعلم النفس، دار المسيرة، عمان.
97. MauchanP, Lachenal-Chevalle, Cottraux(2011): Validation empirique du questionnaire abrégé des schémas de Young (YSQ-S2) sur une population de patients présentant un trouble de la personnalité borderline et de sujets témoins, L'Encéphale, Vol 37, P.P 138—143.
98. Tremblay Paul F. and .Dozois David J.A (2009): another perspective on trait aggressiveness, personality individual differences, volume 46,issues 4-6,p569-574 copy right.
99. حدار عبد العزيز (2006): الاكتئاب وعلاقته باختلال التفكير السنني والتحكم المدرك من منظور الاتجاه المعرفي، رسالة دكتوراه غير منشورة، قسم علم النفس وعلوم التربية والارطفونيا، جامعة الجزائر2.
100. ميخائيل إبراهيم أسعد(1996): مشكلات الطفولة والمراهقة، دار الأفاق الجديدة، الطبعة الثانية.
101. Pento-Gonveia José, Gastilho Paula, Ana and Marina Cunha (2006): early maladaptive schemas and social Phobia, Jornal of cognitive therapy and research, volume 30, n 5, p571-584.

102. Wright Margaret O Dougherty, Crawford Emily and Castillo Darren Del (2009): Child hood emotional maltreatment psychological distress among college students: the mediating role of maladaptive schemas, *Journal of Child Abuse & Neglect*, volume 33, Issue 1, pp59-68.
103. Nordahl Hans M, Holthe Harald, Haugum Jon A (2005): Early maladaptive schema in patients with or without personality disorders: does schemas modification predict symptomatic reliefs, *Clinical Psychology & Psychotherapy*, vol 12, Issue 2, pp 142-149.
104. Gallagher Brian V, Gardner Frank L (2010): An examination of the relationship between early maladaptive schemas, coping and Emotional response to athletic injury, *Journal of Clinical Sport Psychology*, volume 1, issue 1, p47-67
105. Thimm Jens C (2010): Mediation of early maladaptive schemas between perceptions of parental rearing style and personality disorder symptoms, *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 41 ,pp 52–59.
106. Walburg Vera, Capenter Eléonore, Carrenard Marie-Florence, Vert Mélissa(2008): Lien entre schémas précoces inadaptés et stress perçu, *Journal de thérapie comportementale et cognitive*, vol 18, N 4, Elsevier et Masson.
107. Prasertsri Nusara, Janean Holden, Francis J. Keefe, Diana J. Wilkie, (2011): Repressive coping style: Relationships with depression, pain, and pain coping strategies in lung cancer out patients, *Lung Cancer*, Vol 71 ,pp 235–240.
108. Vendemia Jennifer M.C, Rodriguez P Dennis (2010): Repressors vs. low- and high-anxious coping styles: EEG differences during modified version of the emotional Stroop task, *International Journal of Psychophysiology*, Vol 78, pp 284–294, Elsevier.



## الملاحق

الملحق رقم (01): استبيان القمع الانفعالي لويينبرجر

بيانات عامة:

الجنس:

السن:

التخصص:

التعليمية:

الجزء الأول: الهدف من هذه الأسئلة هو معرفة كيف تكون في العادة على العموم.

ليس فقط خلال الأسابيع السابقة الماضية أو أكثر، اقرأ من فضلك كل جملة بتمعن ثم ضع دائرة على الرقم الذي ينطبق عليك، إن لم تستطع القول صحيح أو خطأ فاختر غير متأكد 1. خطأ (أو في أكثر الأحيان خطأ). 2. بالأحرى خطأ (خطأ أكثر منه صحيح) 3. غير متأكد. 4. على الأصح أو بالأحرى خ\*طأ (صحيح أكثر منه خطأ). 5. صحيح أو في معظم الأحيان صحيح.

البنود	خطأ	بالأحرى خطأ	غير متأكد	بالأحرى صحيح	صحيح
1. تعجبني معظم الأشياء التي أفعلها خلال نهاية الأسبوع.					
2. في بعض المرات أقول أنني سأفعل شيئا ما، لكنني أقوم بفعل شيء آخر.					
3. في معظم الأحيان لدي انطباع بأن لا أحد يهتم بي فعلا كما أريد.					
4. مساعدة الآخرين أهم عندي من أي شيء آخر.					
5. أمضي الكثير من الوقت بالتفكير بأمور قد تأخذ مجرى سينا.					
6. أحيانا لا أكون فخورا بأفعالي.					
7. لا يهم الشيء الذي أفعله المهم أقضي وقتا ممتعا.					
8. أنا من النوع الذي يحاول فعل الشيء حتى ولو كان خطرا.					
9. ليست واثقا كثيرا من نفسي.					
10. هذه السنة جرت أمور أحسست أثنائها أنني غير راضي.					
11. من وقت لآخر لا أفعل ما يطلب مني فعله.					
12. أتذكر مرة كنت جد غاضب من شخص حتى تمنيت لو أديته.					
13. أجيب على هذه الأسئلة بمصادقية.					
14. السنوات الأخيرة أحسست أنني حزين ومنهزم في كثير من المرات.					
15. أعتبر نفسي عموما شخص سعيد.					
16. فعلت أشياء غير حسنة وندمت عليها بعد القيام بها.					
17. عموما لا أدع الأمور تسير عكس ما أريد.					

					18. أحيانا أعتقد أنه ليس لدي فكرة جيدة عن نفسي.
					19. علي أن أتحمك أن أتحمك أكثر في نفسي عند المزاح.
					20. غالبا أفعل أشياء منافية للقانون أكثر من غالبية الناس.
					21. لا أحب نفسي كثيرا.
					22. عموما أتمتع بوقت جيد عند القيام بنشاطات مع الآخرين.
					23. عندما أجب أمرا لأول مرة، أكون دائما متأكد بأنني سأكون في المستوى.
					24. ما يحصل لي لا يجعلني أبدا حزينا.
					25. لا يمكنني أن أتصرف وكأنني لا أعلم شيئا.
					26. غالبا ما أولي اهتماما لمشاكل الآخرين.
					27. أحيانا أشعر أنني جد سيئ لدرجة أنني أتمنى أن أكون شخصا آخر.
					28. أنا من الذين يبتسمون ويضحكون كثيرا.
					29. أحيانا أقول أشياء سيئة عن الآخرين لكن لا أقولها أمامهم.
					30. من حين لآخر لا أوفي بوعد قطعه.
					31. أحيانا أستاء من أمور تكون في نهاية المطاف غير مهمة.
					32. كل الناس يخطئون من وقت لآخر على الأقل مرة.
					36. في معظم الأحيان لا أقلق كثيرا.
					34. أنا من الناس الذين يمزحون في معظم الأحيان.
					35. كثيرا ما أشعر أنني غير مواظب على الأشياء التي أفعلها لأنني لا أعرف التصرف بطريقة مثلى.
					36. يجب علي من يغضبني توخي الحذر.
					37. أحيانا لا أتم عملي لأنني أتكاسل كثيرا.
					38. أقلق كثيرا لأشياء غير مهمة.
					39. في بعض الأحيان أخفي تصرفات غير لائقة.
					40. لم أكن يوما سينا تجاه من لا أحبهم.
					41. أتراجع عن القيام ببعض الأشياء لأنني أرى أنه ليس لدي قدرات كافية للقيام بذلك.
					42. في معظم الأحيان أشعر أنني حزين وغير سعيد.
					43. من حين لآخر أقول أشياء غير صحيحة.
					44. أعتقد عادة أنني أنا الشخص الذي أريد أن أكون.
					45. لم ألتق شخصا أكثر شباهيا مني.

## التعليمة:

الهدف من هذه الأسئلة هو فهم كيف تفكر، تحس، تتصرف في معظم الأحيان ،مرة أخرى نريد معرفة ما هو اعتيادي بالنسبة لك حتى وان لم يحدث هذا في الأيام أو الأسابيع الأخيرة.  
بعد قراءة كل جملة، ضع دائرة على الرقم الموافق لإجابتك.

البند	أبدا	نادرا	أحيانا	في معظم الأحيان	دائما
46.أحس انه يمكنني التصرف بطريقة أحسن من الآخرين.	1	2	3	4	5
47.أفكر في مشاعر الآخرين قبل القيام بفعل شيء قد لا يحبونه.	1	2	3	4	5
47.أقوم بفعل الأشياء دون التفكير فيها كثيرا.	1	2	3	4	5
48.أخذ أشياء لا تخصني عندما ارغب في ذلك.	1	2	3	4	5
49.أنا متأكد من أنني سأنتقم ممن يحاول أن يجرحني.	1	2	3	4	5
50.أحب فعل أشياء للآخرين حتى وان لم اخذ مقابلا لها .	1	2	3	4	5
51.أحس بالرعب عندما أفكر أن شخصا قد يجرحني.	1	2	3	4	5
52.يكون مزاجي سيئ لدرجة أنني لا ارغب في فعل شيء.	1	2	3	4	5
53.أكون هانجا وأفعل أشياء لا تروق للآخرين.	1	2	3	4	5
54.أفعل أشياء غير مقبولة تجاه من لا يهمني.	1	2	3	4	5
55.يمكن أن أغش عندما أعلم أن لا احد سيتفطن لذلك.	1	2	3	4	5
56.عندما أفعل أشياء للترفيه عن نفسي(حفلة،التصرف بسذاجة...)يكون لدي ميل لأن أترك هذه الأمور وانصرف.	1	2	3	4	5
57.أحس أنني سعيد جدا.	1	2	3	4	5
58.أتأكد أن فعل ما أريده لا يسبب مشاكل للآخرين.	1	2	3	4	5
59.أنتهك القوانين والقواعد التي لا أتوافق معها.	1	2	3	4	5
60.أحس بالغيض عندما يقدم لي الآخرون ملاحظات عن تصرفاتي السيئة.	1	2	3	4	5
61.عندي إحساس أنني شخص مميز ومهم.	1	2	3	4	5
62.أحب فعل أشياء جديدة ومختلفة يعتبرها الآخرون غريبة وخطيرة .	1	2	3	4	5
63.أصير عصبيا عندما اعلم أن علي بذل أقصى جهدي.	1	2	3	4	5
64.قبل فعل شيء ما ،أفكر بالطريقة التي يتأثر بها الآخرون لما افعله.	1	2	3	4	5
65.عندما يفعل أحد شيئا لا يعجبني أصرخ في وجهه.	1	2	3	4	5
66.بالإمكان الاعتماد علي لفعل ما يمكنني فعله.	1	2	3	4	5
67.عندما اغضب لا أبه للآخرين.	1	2	3	4	5
68.أشعر أنني منهزم وكنيب لدرجة أن لا شيء يجعلني في حالة أفضل.	1	2	3	4	5
69.في السنوات الأخيرة،أحسست أنني عصبى وقلق أكثر من اللازم.	1	2	3	4	5
70.أفعل أشياء، مع أنني أعلم أنها سيئة.	1	2	3	4	5
71.أقول أول شيء يخطر ببالي دون التفكير فيه مليا.	1	2	3	4	5
72.أتجنب دائما الأشخاص الذين لا أحبهم.	1	2	3	4	5
73.أخاف أن يحدث لي شيء سيئ أو لأحد يهمني.	1	2	3	4	5
75.أشعر أنني منهزم قليلا عندما لا أقوم بفعل الشيء كما خططت له.	1	2	3	4	5
76.عندما يقوم الأشخاص الذين أحبهم بفعل أشياء دون استشارتي،أحس أنني مهمش.	1	2	3	4	5
77.أحرص على عدم التصادم مع مشاعر الآخرين.	1	2	3	4	5

5	4	3	2	1	78. أشعر أنني عصبي ومرعوب عندما لا تجري الأمور بالشكل الذي أتمناه.
5	4	3	2	1	79. أتوقف وأفكر مليا قبل أن أتصرف.
5	4	3	2	1	80. أقول أشياء سيئة لمن يغضبني.
5	4	3	2	1	81. يجب أن أتأكد من تجنب المتاعب.
5	4	3	2	1	82. أشعر أنني وحيد
5	4	3	2	1	83. أشعر أنني جيد في الأعمال التي أبدأ ممارستها.
5	4	3	2	1	84. عندما يبحث شخص عن الشجار معي، أرد بالهجوم.

الملحق رقم (02): مقياس المخططات المبكرة غير المتكيفة

التعليمة: إليك مجموعة من العبارات التي يمكن أن تعبر عنها بدرجة معينة، الرجاء قراءة كل عبارة واختار البديل الذي تراه مناسباً لك. مع العلم أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة ولكن إجابة تعبر عن حالة تتعلق بك.

البنود	لا تنطبق تماماً	لا تنطبق بدرجة كبيرة	لا تنطبق بدرجة متوسطة	لا تنطبق بدرجة كبيرة	لا تنطبق تماماً
1. في غالب الأحيان لم أجد من يعتني بي، أو يهتم بما يحصل لي.					
2. عموماً لم أجد من الناس من أتلقى منه الحنان، المساندة والعطف.					
3. لم أشعر في حياتي أنني مميز بالنسبة للآخر.					
4. في الغالب لم أجد أي أحد ينصت لي أو يفهمني أو يكون حساساً اتجاه مشاعري.					
5. نادراً ما أجد شخص قوي يوجهني عندما أكون غير متأكد مما سأفعله.					
6. أتعلق بالناس القريبين مني لأنني أخاف أن يتخلوا عني.					
7. أنا في أمس الحاجة للآخرين لدرجة أن فكرة خسارتهم تسيطر علي.					
8. بمجرد التفكير أن الناس المقربين مني قد يتخلون عني أكون قلقاً.					
9. عندما أشعر بأن الشخص الذي أقدره يبتعد عني، أصبح يائساً.					
10. أحياناً أكون جد خائف وقلق من تخلي الآخرين عني لدرجة أنني أرفضهم.					
11. لدي انطباع أن الآخرين يستغلونني.					
12. أعتقد أنه ينبغي أن أبقى يقظاً في حضور الآخرين وإلا سيجرحونني عمداً.					
13. مهما طال الزمن سأعرض للخيانة.					
14. أشك في دوافع الناس ونواياهم.					
15. أراقب عادة النوايا الحقيقية والخفية للأشخاص.					
16. أشعر بعدم الارتياح في المحيط الذي أوجد به.					
17. أنا مختلف جذرياً عن الآخرين.					
18. أنا مختلف عن الآخرين أنا وحيد.					
19. أحس أنني في عزلة عن غيري.					
20. في الغالب لدي دائماً انطباع أنني خارج الجماعة.					
21. ولا رجل (امرأة) أرغب به (بها) يستطيع أن يحبني عندما يرى عيوبتي.					
22. لا يوجد شخص يرغب أن يبقى معي عندما يعرف عيوبتي.					

					23. لست جديرا بالحب والإهتمام واحترام الآخرين.
					24. لدي انطباع أنني لا أستطيع أن أكون محبوبا.
					25. لا أفصح بمشاعري للآخرين لأنني شخص غير مرغوب فيه.
					26. معظم الأشياء التي أقوم بها في الدراسة أو العمل ليست جيدة مقارنة بما يقوم به الآخرون.
					27. أنا لست كفنا حتى أحقق النجاح.
					28. معظم الناس أكثر كفاءة مني في مجال العمل والنجاح.
					29. أنا لست موهوبا في العمل مثل معظم الناس.
					30. أنا لست ذكيا مثل الآخرين في العمل أو الدراسة.
					31. لا أحس أنني قادر على الاعتماد على نفسي في الحياة العامة.
					32. أعتبر كشخص غير مستقل على مستوى الحياة اليومية.
					33. لا أملك الرأي السديد.
					34. أحكامي في المواقف اليومية ليست صائبة.
					35. لست واثقا في قدرتي على حل المشاكل اليومية التي أتعرض لها
					36. يصعب علي أن أتخلص من شعوري أن هناك كارثة ستحدث لي.
					37. أشعر أن مصيبة ( طبيعية، جريمة، مادية، طبية) قد تحدث في أي لحظة.
					38. أخاف أن يعتدى علي.
					39. أخاف أن أفقد كل أموالني وأصبح مفلسا.
					40. أخاف أن أكون مصابا بمرض خطير حتى ولو لم يتم تشخيصه من طرف الطبيب.
					41. لم أستطع الانفصال عن والدي مثلما قام به الآخرون في مثل سني.
					42. أنا ووالدي نشعر بأننا مشتركين و مندمجين سويا في الحياة والمشاكل.
					43. في الحقيقة نجد صعوبة أنا ووالدي في أن يحتفظ كل طرف منا بتفاصيل حياته الحميمة دون الإحساس بالخيانة أو الذنب.
					44. لدى عادة انطباع أن والدي جزء مني لدرجة أنني لا أحس بوجودي المستقل.
					45. أنا متيقن أنني لا أتمتع بهوية مستقلة مثل تلك التي يتمتع بها والدي أو شريكي.
					46. أعتقد أنه إذا فعلت ما أريد سوف أواجه مشاكل.
					47. أعتقد أنه ليس لدي خيار آخر إلا الخضوع لرغبات الآخرين والإسيرة فوضوني.
					48. بالنسبة للعلاقات ، أترك الآخرين يفرضون شخصيتهم علي.
					49. أترك دائما الآخرين يختارون بدلا عني، كذلك لا أعرف حقا ما أريد.
					50. أجد صعوبات كبيرة في جعل الآخرين يحترمون حقوقي و مشاعري.

						51. أنا هو الشخص الذي عادة ينتهي به العناية بالأشخاص القريبين منه.
						52. أنا شخص طيب لأنني أفكر بالآخرين أكثر من التفكير في نفسي.
						53. أنا منشغل في تلبية حاجات الناس لدرجة أنني أقلق لأنني لا املك الوقت الكافي لنفسي.
						54. أنا دائما الشخص الذي يستمع لمشاكل كل الناس.
						55. يرى الناس أنني الشخص الذي يفعل الكثير للآخرين أكثر من نفسه.
						56. يضايقتني كثيرا إظهار المشاعر الإيجابية.
						57. أجد نفسي متضايقا للتعبير عن مشاعري للآخرين.
						58. أجد صعوبة في أن أكون ودودا أو عفويا.
						59. أنا أتحكم في نفسي إلى درجة أن الناس يظنون أنني عديم الإحساس.
						60. يعتبرني الناس أنني غير قادر على الإفصاح عن مشاعري.
						61. يجب أن أكون الأفضل في كل ما أقوم به ولا أتقبل أن أكون في المقام الثاني.
						62. أحاول أن أقوم بالأفضل و لا أتقبل عمل قريب من الحسن.
						63. ينبغي ان أتحمل مسؤولياتي.
						64. أعتقد أن هناك ضغط دائم علي من أجل أن أنجح وأكمل إنجازاتي.
						65. أجد صعوبة في حل المشكلات ولا أقدم مبررات لأخطائي.
						66. أجد صعوبة في قبول جواب (لا) عندما أطلب شيئا من الآخرين.
						67. أنا شخص مميز، وبالتالي لا أقبل القيود التي تفرض علي من طرف الآخرين.
						68. أمقت أن أكون مكرها على القيام ببعض الأشياء أو أكون ممنوعا من القيام بما أريد.
						69. أشعر أنه لا ينبغي علي أن أتقمص الأدوار الاجتماعية المطلوبة أو الامتثال للأعراف مثل الآخرين.
						70. أعتقد أنما يمكنني القيام به ، له قيمة كبيرة أكثر من مساهمات الآخرين.
						71. أعتقد أنه ليس من الضروري أن أكون منضبطا ومنظما حتى أنني الأعمال الروتينية والمملة.
						72. إذا لم أستطع بلوغ هدفي ، أشعر بإحباط وأتخلى عنه بسهولة.
						73. أعيش لحظة صعبة عندما يجب أن أضحى بمكافئة من أجل تحقيق هدف طويل الأمد.
						74. أشعر بأنني لست مجبرا على القيام بأشياء لا أحبها حتى ولو كانت في صالحني.
						75. نادرا ما أستطيع الالتزام بالوعود التي قطعتها على نفسي.

## QUESTIONNAIRE DE REPRESSION DE WEINBERGER

ais/anglais par V. Paget ; traduction inverse ç(Traduction Fran  
anglais/Français par J. Roux 2007) (WAI, 1989).

Partie I : Le but de ces questions est de comprendre comment vous êtes habituellement ou ce que vous ressentez en général, pas seulement pendant les quelques semaines passées mais durant l'année coulée ou plus. Lisez, s'il vous plaît, chaque phrase attentivement et entourez le chiffre qui vous décrit le mieux. Si vous ne pouvez vraiment pas dire si c'est plutôt « vrai » ou plutôt « faux », choisissez « incertain ».

1 : faux (ou la plupart du temps faux), 2 : plutôt faux (plus faux que vrai), 3 : incertain, 4 : plutôt vrai (plus vrai que faux) ; 5 : vrai (ou la plupart du temps vrai).

	Presque jamais	Rarement	Parfois	Souvent	Presque Toujours
1. J'appréhende la plupart des choses que je fais pendant le week-end.	1	2	3	4	5
2. Il y a eu des fois où j'ai dit que je ferais quelque chose alors que j'en ai fait une autre.	1	2	3	4	5
3. J'ai souvent l'impression que personne ne prend vraiment soin de moi comme je le voudrais.	1	2	3	4	5
4. Faire des choses pour aider les autres est plus important pour moi que n'importe quoi d'autre.	1	2	3	4	5
5. Je passe beaucoup de temps à penser à des choses qui pourraient aller mal.	1	2	3	4	5
6. Il y a des fois où je ne suis pas fier(e) de mes actes.	1	2	3	4	5
7. Peu importe ce que je fais, je prends habituellement du bon temps.	1	2	3	4	5
8. Je suis le genre de personne qui essaiera une fois quelque chose, même si ce n'est pas	1	2	3	4	5



très prudent.					
9. Je ne suis pas très sur (e) de moi.	1	2	3	4	5
10. Certaines choses se sont passées cette année ou je me suis senti(e) mécontent(e) sur le coup.	1	2	3	4	5
11. De temps à autre, je ne fais pas ce que l'on me demande de faire.	1	2	3	4	5
12. Je me souviens d'une fois ou j'ai été tellement en colère contre quelqu'un que j'ai eu envie de lui faire du mal.	1	2	3	4	5
13. Je réponds à ces questions en disant la vérité.	1	2	3	4	5
14. Ces dernières années, il y a eu de nombreuses fois où je me suis senti(e) malheureux (se) ou abattu(e).	1	2	3	4	5
15. Je me considère en général comme une personne heureuse.	1	2	3	4	5
16. J'ai fait des choses qui n'étaient pas bien et que j'ai regrettées par la suite.	1	2	3	4	5
17. En général, je ne laisse pas les choses trop me contrarier.	1	2	3	4	5
18. Je pense à des fois où je n'ai pas eu une bonne opinion de moi-même.	1	2	3	4	5
19. Je devrais essayer de mieux me contrôler quand je m'amuse.	1	2	3	4	5
20. Je fais des choses qui vont à l'encontre de la loi plus souvent que la plupart des gens.	1	2	3	4	5
21. Je ne m'aime vraiment pas beaucoup.	1	2	3	4	5
22. Je prends en général du très bon temps quand je fais des choses avec d'autres personnes.	1	2	3	4	5
23. Quand j'essaie quelque chose pour la première fois, je suis toujours sur(e) que je serai bon(ne).	1	2	3	4	5
24. Les choses qui m'arrivent ne me rendent jamais triste.	1	2	3	4	5
25. Je ne me conduis jamais comme si j'en savais plus qu'en réalité.	1	2	3	4	5

26. Je me donne souvent du mal pour les autres.	1	2	3	4	5
27. Je me sens parfois si mal que j'aimerais être quelqu'un d'autre.	1	2	3	4	5
28. Je suis le genre de personne qui sourit et rit beaucoup.	1	2	3	4	5
29. De temps à autre, je dis de mauvaises choses sur des gens que je ne leur dirais pas en face.	1	2	3	4	5
30. De temps à autre, je ne tiens pas une promesse que j'ai faite.	1	2	3	4	5
31. Par moments, je me contrarie pour une chose qui, finalement, n'était pas si importante.	1	2	3	4	5
32. Tout le monde fait des erreurs au moins une fois de temps en temps.	1	2	3	4	5
33. La plupart du temps, je ne m'inquiète pas trop.	1	2	3	4	5
34. Je suis le genre de personne qui s'amuse souvent.	1	2	3	4	5
35. J'ai souvent l'impression que je ne persévère pas parce que je ne vois pas comment faire mieux.	1	2	3	4	5
36. Les personnes qui me mettent en colère devraient faire attention.	1	2	3	4	5
37. Il y a eu des fois où je n'ai pas fini quelque chose parce que j'ai passé trop de temps à « tirer au flanc ».	1	2	3	4	5
38. Je m'inquiète trop pour des choses qui ne sont pas importantes.	1	2	3	4	5
39. Il y a eu des fois où j'ai caché avoir mal agi.	1	2	3	4	5
40. Je ne suis jamais méchant(e) envers les personnes que je n'aime pas.	1	2	3	4	5
41. Je renonce parfois à faire quelque chose parce que je ne pense pas être très doué(e) pour cela.	1	2	3	4	5
42. Je me sens souvent triste ou malheureux (se).	1	2	3	4	5

43. De temps à autre, je dis des choses qui ne sont pas complètement vraies.	1	2	3	4	5
44. Je pense habituellement que je suis le genre de personne que je veux être.	1	2	3	4	5
45. Je n'ai jamais rencontré personne de plus jeune que moi.	1	2	3	4	5

**Partie II** : Le but de ces questions est de comprendre comment, le plus souvent, vous pensez, vous vous sentez ou agissez. Encore une fois, nous souhaitons savoir ce qui est habituel pour vous, même si cela n'est pas arrivé dans les derniers jours ou dernières semaines. Après avoir lu chaque phrase, entourez le chiffre correspondant à votre réponse.

1 : Presque jamais ou jamais, 2 : Rarement, 3 : Parfois, 4 : Souvent 5 :  
 .Presque toujours ou toujours

	Presque jamais	Parfois	Souvent	Presque toujours
46. J'ai le sentiment que je peux faire aussi bien que les autres.				
47. Je pense aux sentiments des gens avant de faire quelque chose qu'ils pourraient ne pas aimer				
48. Je fais les choses sans trop y réfléchir.				
49. Quand j'en ai le loisir, je prends des choses qui ne m'appartiennent pas vraiment.				
50. Si quelqu'un essaie de me blesser, je m'assure de me venger.				
51. J'aime faire des choses pour les autres même quand je ne reçois rien en retour.				
52. Je me sens effrayé (e) quand je pense que quelqu'un pourrait me blesser.				
53. J'entre dans une humeur si maussade que j'ai juste envie de traîner et ne rien faire.				
54. Je deviens « fou (folle) et déchaîné (e) » et fais des choses que les autres pourraient ne pas aimer.				
55. Je fais des choses qui ne sont vraiment pas correctes aux gens qui m'importent peu.				
56. Je tricherais si je savais que personne ne risquerait de le découvrir.				
57. Quand je fais quelque chose pour m'amuser (par exemple faire la fête, faire l'idiot, etc.) j'ai tendance à me laisser emporter et aller trop loin.				
58. Je me sens très heureux (se).				
59. Je m'assure que faire ce que je veux ne posera pas de problèmes aux autres.				
60. J'enfreins les lois et les règles avec lesquelles je ne suis pas d'accord.				
61. Je me sens tout au moins un peu contrarié (e) quand les gens font remarquer				

des choses que j'ai mal faites.				
63. J'aime bien faire des choses nouvelles et différentes que beaucoup considéreraient comme bizarres ou pas vraiment prudentes.				
64. Je deviens nerveux (se) quand je sais que je dois faire de mon mieux.				
65. Avant de faire quelque chose, je pense à la façon dont cela affectera les gens autour de moi.				
66. Si quelqu'un fait quelque chose que je n'apprécie vraiment pas, je lui crie dessus.				
67. On peut compter sur moi pour faire ce que je dois faire.				
68. Je m'emporte et « tant pis pour les autres » quand je suis en colère.				
69. Je me sens si abattue(e) et si malheureux (se) que rien ne me fait aller mieux.				
70. Ces dernières années, je me suis senti(e) plus nerveux (se) et inquiet(e) que je n'avais besoin de l'être.				
71. Je fais des choses qui, je le sais, ne sont pas bien.				
72. Je dis la première chose qui me passe par la tête sans y réfléchir suffisamment.				
73. Je suis toujours sur le dos des gens que je n'aime pas.				
74. J'ai peur que quelque chose de terrible arrive, à moi ou à quelqu'un qui compte pour moi.				
75. Je me sens un peu abattue(e) quand je ne fais pas aussi bien que je l'avais pensé.				
76. Quand les gens que j'aime font des choses sans me le proposer, je me sens un peu exclu(e).				
77. Je m'applique à ne pas heurter les sentiments des autres.				
78. Je me sens nerveux (se) et effrayé (e) à l'idée que les choses ne marchent pas comme je le souhaite.				
79. Je m'arrête et je réfléchis bien avant d'agir.				
80. Je dis des choses méchantes à celui qui m'a énervé (e).				
81. Je m'assure d'éviter les ennuis.				
82. Je me sens seul(e).				
83. J'ai l'impression d'être vraiment bon(ne)				

dans les choses que j'entreprends.				
84. Quand quelqu'un cherche la bagarre, je riposte.				

**Consigne :** Vous trouverez ci-dessous un ensemble de propositions qui sont susceptibles de vous décrire. Veuillez lire chacune d'entre elles et indiquer dans quelle mesure elles vous correspondent. En utilisant l'échelle de cotation qui suit, choisissez le score (1 à 6) qui vous décrit le mieux et notez-le dans l'espace prévu à cet effet.

**Echelle de cotation:**

1. Complètement faux; 2. Faux dans l'ensemble; 3. Plutôt vraie que faux ; 4. Moyennement vrai ; 5. Vrais dans l'ensemble ; 6. Me décrit parfaitement.

1. La plupart du temps, je n'ai jamais eu quelqu'un pour prendre soin de moi, partager avec moi ou prêter attention à ce qu'il m'arrivait	
2. En général, les gens n'ont pas été là pour me donner chaleur, soutien et affection	
3. Dans ma vie je n'ai jamais senti que j'étais spécial(e) pour quelqu'un.	
4. Pour une grande part, je n'ai pas eu quelqu'un qui m'écoutait réellement, me comprendre ou qui soit sensible à mes vrais besoins et sentiments.	
5. J'ai rarement eu une personne forte pour me donner des conseils avisés ou me guider quand je n'étais pas sûr(e) de ce que je devais faire	
6. Je m'accroche aux gens dont je suis proche car j'ai peur qu'ils me quittent	
7. J'ai tellement besoin des autres que l'idée de les perdre me préoccupe.	
8. L'idée que les gens dont je me sens proche puissent me quitter ou m'abandonner me rend anxieuse	
9. Quand je sens qu'une personne que j'estime s'éloigne de moi je deviens désespéré(e).	
10. Parfois j'ai tellement peur que les autres ne me quittent que je les rejette	
11. J'ai l'impression que les autres profitent de moi	
12. Je pense que je ne dois pas baisser la garde en présence	

d'autres personnes sinon ils me blesseraient volontairement..	
13. Etre trahi(e) n'est juste qu'une question de temps.	
14. Je suis soupçonneux(se) à l'égard des motivations des gens.	
15. Je guette souvent les mobiles cachés des gens ( raisons secrètes .....	
16. Je ne suis pas dans mon élément.	
17. Je suis fondamentalement différent(e) des autres.	
18. Je suis à part ; je suis un(e) solitaire.	
19. Je me sens en marge des autres.	
20. J'ai l'impression d'être en dehors des groupes.	
21. Aucun homme (femme) que je désire ne peut m'aimer une fois qu'il ou elle a vu mes défauts (imperfections).	
22. Aucune personne que je désire ne voudrait rester proche de moi si elle me connaissait réellement	
23. Je suis fondamentalement différent(e) des autres.	
24. J'ai l'impression que je ne peux pas être aimé(e)	
25. Je suis trop inacceptable pour me révéler.	
26. La plupart des choses que je fais au travail (ou à l'école) ne sont pas aussi bonnes que celles que font les autres.	
27. Je ne suis pas compétent(e) quand il s'agit de réussir.	
28. La plupart des gens sont plus compétents que moi dans le domaine du travail et la réussite.	
29. Je ne suis pas aussi talentueux (se) ou travail que la plupart des gens le sont.	
30. Je ne suis pas aussi intelligent(e) que la plupart des gens quand il s'agit du travail (ou de l'école)	
31. Je me sens pas capable de me débrouiller par moi-même, dans la vie courante.	
32. Je me considère comme une personne dépendante, au niveau de la vie de tous les jours.	
33. Je manque de bon sens.	
34. Mon jugement n'est pas faible dans les situations quotidiennes.	
35. Je n'ai pas confiance dans ma capacité à résoudre les problèmes quotidiens qui peuvent survenir	
36. Il ne me semble pas possible d'échapper au sentiment que quelque chose de mauvais va se produire	
37. Je sens qu'un désastre – naturel, criminel, financier ou médical – pourrait survenir à tout moment.	
38. J'ai peur d'être agressé(e).	
39. J'ai peur de perdre tout mon argent et d'être déchu(e).	
40. Je m'inquiète d'avoir une maladie grave même si rien n'a été	



diagnostiqué par un médecin	
41. . Je n'ai pas été capable de me séparer de mes parents comme les autres gens de mon âge semblent l'avoir fait	
42. Mes parents et moi avons tendance à être sur impliqués dans la vie et les problèmes de chacun.	
43. Il est vraiment difficile, pour mes parents et moi , de garder des détails de notre vie intime : ce serait trahir.	
44. J'ai souvent l'impression que mes parents vivent à travers moi , je n'ai pas une existence qui me soit propre.	
45. Je ressens souvent que je n'ai pas une identité distincte de celle de mes parents ou de mon partenaire.	
46. Je pense que si je faisais ce que je voulais, j'irais au devant des ennuis.	
47. Je pense que je n'ai pas d'autre choix que de me soumettre aux désirs des autres ou alors ils me rejettent ou me le feront payer d'une façon ou d'une autre.	
48. Dans les relations, je laisse les autres avoir la main mise sur moi.	
49. Je laisse toujours les autres faire des choix pour moi , ainsi je ne sais pas réellement ce que je veux pour moi-même.	
50. J'ai beaucoup de difficultés a faire respecter mes droits et à faire en sorte que mes sentiments soient pris en compte.	
51. Je suis celui (celle) qui finit habituellement par prendre soin des gens qui me sont proches	
52. Je suis une personne « bonne » parce que je pense aux autres plus qu'a moi-même.	
53. Je suis tellement occupé (e) à faire des choses pour les gens dont je me soucie que j'ai peu de temps pour moi.	
54. J'ai toujours été celui (celle) qui écoutait les problèmes de tout le monde.	
55. Les gens me voient comme celui (celle) qui fait trop pour les autres et pas assez pour lui-même (elle-même)	
56. Montrer des sentiments aux autres.	
57. Je trouve embarrassant d'exprimer mes sentiments aux autres.	
58. Je trouve qu'il est difficile d'être chaleureux (se) et spontané(e)	
59. Je me contrôle tellement que les gens pensent que je suis dépourvu(e) d'émotion.	
60. Les gens me considèrent comme étant «coincé » émotionnellement.	
61. Je dois être le (la) meilleur (e) dans tout ce que je fais, je ne	

peux pas accepter d'être second(e).	
62. J'essaye de faire de mon mieux, je ne peux pas accepter un « assez bien »	
63. Je dois faire face à toutes mes responsabilités.	
64. J'ai l'impression qu'il ya une pression constante pour que je réussisse et termine les choses.	
65. Je ne me tire pas d'affaire facilement ou ne fais pas d'excuses pour mes erreurs.	
66. J'ai beaucoup de difficultés à accepter qu'on me réponde « non » quand je veux quelques chose des autres.	
67. Je suis particulier(e) et n'ai donc pas à accepter la plupart des restrictions aux quelles les autres doivent se soumettre.	
68. Je déteste être contraint(e) de faire quelque chose ou d'être empêché(e) de faire ce que je veux.	
69. Je sens que je n'ai pas à suivre les rôles et conventions normales comme les autres.	
70. Je pense que ce que j'ai a offrir à une plus grande valeur que les contributions des autres.	
71. Il ne me semble pas possible de me discipliner pour terminer des tâches routinières ou ennuyeuses.	
72. Si je ne peux pas atteindre mon objectif, je deviens facilement frustré(e) et j'abandonne.	
73. J'ai un moment difficile lorsque , pour atteindre un but à long terme, je dois sacrifier une gratification immédiate pour atteindre un but à plus long terme.	
74. Je ne peux pas me forcer à faire des choses que je n'aime pas même si je sais que c'est pour mon propre bien	
75. J'ai rarement été capable de tenir mes résolutions	

الملحق رقم (05):

قائمة الأساتذة المحكمين لمقاييسي القمع الانفعالي والمخططات المبكرة غير المتكيفة.

اسم ولقب الأستاذ	التخصص	الرتبة	الجامعة
دوقة أحمد	علم النفس	أستاذ تعليم عالي.	بوزريعة - الجزائر-
عبد العزيز حدار	علم النفس العيادي	أستاذ محاضر أ	سعد دحلب - البليدة-
نعموني مراد	علم النفس التنظيم والعمل	أستاذ محاضر أ	سعد دحلب - البليدة-
عبد العزيز بوسالم	قياس نفسي	أستاذ محاضر أ	سعد دحلب - البليدة-
كركوش فتيحة	علم النفس الاجتماعي	أستاذ محاضر أ	سعد دحلب - البليدة-
شرادي نادية	علم النفس العيادي	أستاذ محاضر أ	سعد دحلب - البليدة-
عبلاش جوهر	علم النفس الاجتماعي	أستاذ مساعد ب	سعد دحلب - البليدة-
ايت فني سعيد نعيمة	علم النفس العيادي	أستاذ مساعد ب	سعد دحلب - البليدة-
سعد سامية	قياس نفسي	أستاذ مساعد ب	سعد دحلب - البليدة-
براهيمي سامية	تربية علاجية ومناهج	أستاذ مساعد ب	محمد بوضياف -المسيلة-
فيسيو صالح	تربية علاجية ومناهج	أستاذ مؤقت	سعد دحلب - البليدة-

الملحق رقم (7): نتائج الدراسة الاستطلاعية

ثبات مقياس القمع:

سلم الاسى النفسي:

**Statistiques de fiabilité**

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
.773	29

سلم التحكم في الذات:

**Statistiques de fiabilité**

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
.683	30

سلم المواجهة القمعية:

**Statistiques de fiabilité**

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
.709	22

ثبات الابعاد:

القلق:

**Statistiques de fiabilité**

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
.619	8

الاكتئاب:

**Statistiques de fiabilité**

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
.661	7

تقدير الذات:

**Statistiques de fiabilité**

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
.605	7

الضيق النفسي:

**Statistiques de fiabilité**

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
.503	7

قمع العدوانية:

**Statistiques de fiabilité**

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
.503	7

النزوعية:

**Statistiques de fiabilité**

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
.518	8

تقدير الآخر:

**Statistiques de fiabilité**

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
.505	7

الإحساس بالمسؤولية:

**Statistiques de fiabilité**

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
.586	8

إلغاء الحصر:

**Statistiques de fiabilité**

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
.604	11

الدفاعات القمعية:

**Statistiques de fiabilité**

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
.596	11

ثبات مقياس المخططات:

مخطط نقص الحنان:

**Statistiques de fiabilité**

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
.787	5

مخطط الإهمال:

**Statistiques de fiabilité**

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
.711	5

مخطط الشك:

**Statistiques de fiabilité**

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
.756	5

مخطط العزلة:

**Statistiques de fiabilité**

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
.823	5

مخطط النقص:

**Statistiques de fiabilité**

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
.792	5

مخطط الفشل:

**Statistiques de fiabilité**

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
.829	5

مخطط التبعية:

**Statistiques de fiabilité**

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
.755	5

مخطط الانجراف:

**Statistiques de fiabilité**

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
.720	5

مخطط العلاقات الدمجية:

**Statistiques de fiabilité**

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
.657	5

مخطط الخضوع:

**Statistiques de fiabilité**

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
.743	5

مخطط التضحية:

**Statistiques de fiabilité**

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
.782	5

مخطط التحكم في الانفعالات:

**Statistiques de fiabilité**

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
.717	5

مخطط المتطلبات العالية:

**Statistiques de fiabilité**

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
.554	5

## مخطط السيطرة:

### Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
.709	5

## مخطط نقص التحكم في الذات:

### Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
.625	5

## ثبات المقياس ككل عن طريق كرونباخ

### Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
.929	75

الصدق:

مقياس القمع:

صدق الاتساق الداخلي: الارتباط بين السلالم الثلاثة:

### Corrélations

		dss2	maitrise	lutte
dss2	Corrélation de Pearson	1	-.438(**)	-.565(**)
	Sig. (bilatérale)		.000	.000
	N	151	151	151
Maitrise	Corrélation de Pearson	-.438(**)	1	.419(**)
	Sig. (bilatérale)	.000		.000
	N	151	151	151
Lute	Corrélation de Pearson	-.565(**)	.419(**)	1
	Sig. (bilatérale)	.000	.000	
	N	151	151	151

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



كل بعد مع الدرجة الكلية للسلم:  
1. الأسي النفسي:

Correlations

		VAR00001	VAR00002	VAR00003	VAR00004	VAR00005
VAR00001	Pearson Correlation	1	.574**	.453**	.099	.811**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.228	.000
	N	151	151	151	151	151
VAR00002	Pearson Correlation	.574**	1	.508**	.023	.803**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.780	.000
	N	151	151	151	151	151
VAR00003	Pearson Correlation	.453**	.508**	1	.039	.729**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.634	.000
	N	151	151	151	151	151
VAR00004	Pearson Correlation	.099	.023	.039	1	.369**
	Sig. (2-tailed)	.228	.780	.634		.000
	N	151	151	151	151	151
VAR00005	Pearson Correlation	.811**	.803**	.729**	.369**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	
	N	151	151	151	151	151

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

2. التحكم في الذات:

Correlations

		VAR00001	VAR00002	VAR00003	VAR00004	VAR00005
VAR00001	Pearson Correlation	1	.225**	.075	.272**	.608**
	Sig. (2-tailed)		.005	.358	.001	.000
	N	151	151	151	151	151
VAR00002	Pearson Correlation	.225**	1	.077	.442**	.712**
	Sig. (2-tailed)	.005		.345	.000	.000
	N	151	151	151	151	151
VAR00003	Pearson Correlation	.075	.077	1	.219**	.491**
	Sig. (2-tailed)	.358	.345		.007	.000
	N	151	151	151	151	151

VAR00004	Pearson Correlation	.272**	.442**	.219**	1	.758**
	Sig. (2-tailed)	.001	.000	.007		.000
	N	151	151	151	151	151
VAR00005	Pearson Correlation	.608**	.712**	.491**	.758**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	
	N	151	151	151	151	151

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

المواجهة القمعية:

#### Correlations

		VAR00001	VAR00002	VAR00003
VAR00001	Pearson Correlation	1	.338**	.828**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000
	N	151	151	151
VAR00002	Pearson Correlation	.338**	1	.808**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000
	N	151	151	151
VAR00003	Pearson Correlation	.828**	.808**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	
	N	151	151	151

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

#### Correlations

		VAR00001	VAR00002	VAR00003	VAR00004	VAR00005	VAR00006
VAR00001	Pearson Correlation	1	.617**	.353**	.539**	.247**	.747**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000	.002	.000
	N	151	151	151	151	151	151
VAR00002	Pearson Correlation	.617**	1	.496**	.650**	.303**	.830**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.000	.000	.000
	N	151	151	151	151	151	151
VAR00003	Pearson Correlation	.353**	.496**	1	.413**	.205*	.653**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.000	.012	.000
	N	151	151	151	151	151	151
VAR00004	Pearson Correlation	.539**	.650**	.413**	1	.441**	.834**

	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000
	N	151	151	151	151	151
VAR00005	Pearson Correlation	.247**	.303**	.205*	.441**	.613**
	Sig. (2-tailed)	.002	.000	.012	.000	.000
	N	151	151	151	151	151
VAR00006	Pearson Correlation	.747**	.830**	.653**	.834**	.613**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000
	N	151	151	151	151	151

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

a. Cannot be computed because at least one of the variables is constant.

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

### صدق مقياس المخططات:

الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة كل بعد:

مخطط نقص الحنان:

مخطط الاهمال:

### Correlations

	VAR00008	VAR00009	VAR00010	VAR00011	VAR00012	VAR00013
VAR00008	Pearson Correlation	1	.365**	.497**	.337**	.190*
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000	.020
	N	151	151	151	151	151
VAR00009	Pearson Correlation	.365**	1	.448**	.319**	.308**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.000	.000
	N	151	151	151	151	151
VAR00010	Pearson Correlation	.497**	.448**	1	.486**	.245**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.000	.002
	N	151	151	151	151	151
VAR00011	Pearson Correlation	.337**	.319**	.486**	1	.101
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000		.218
	N	151	151	151	151	151

VAR00012	Pearson Correlation	.190*	.308**	.245**	.101	1	.535**
	Sig. (2-tailed)	.020	.000	.002	.218		.000
	N	151	151	151	151	151	151
VAR00013	Pearson Correlation	.707**	.708**	.788**	.666**	.535**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	151	151	151	151	151	151

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

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

منظّم الشك:

#### Correlations

	VAR00014	VAR00015	VAR00016	VAR00017	VAR00018	VAR00019
VAR00014	Pearson Correlation	1	.374**	.413**	.435**	.296**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000	.000
	N	151	151	151	151	151
VAR00015	Pearson Correlation	.374**	1	.315**	.334**	.339**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.000	.000
	N	151	151	151	151	151
VAR00016	Pearson Correlation	.413**	.315**	1	.469**	.304**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.000	.000
	N	151	151	151	151	151
VAR00017	Pearson Correlation	.435**	.334**	.469**	1	.559**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000		.000
	N	151	151	151	151	151
VAR00018	Pearson Correlation	.296**	.339**	.304**	.559**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	
	N	151	151	151	151	151
VAR00019	Pearson Correlation	.699**	.658**	.712**	.785**	.704**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000
	N	151	151	151	151	151

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

العزلة:

Correlations

		VAR00020	VAR00021	VAR00022	VAR00023	VAR00024	VAR00025
VAR00020	Pearson Correlation	1	.254**	.380**	.400**	.381**	.627**
	Sig. (2-tailed)		.002	.000	.000	.000	.000
	N	151	151	151	151	151	151
VAR00021	Pearson Correlation	.254**	1	.582**	.508**	.365**	.717**
	Sig. (2-tailed)	.002		.000	.000	.000	.000
	N	151	151	151	151	151	151
VAR00022	Pearson Correlation	.380**	.582**	1	.730**	.602**	.859**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.000	.000	.000
	N	151	151	151	151	151	151
VAR00023	Pearson Correlation	.400**	.508**	.730**	1	.654**	.853**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000		.000	.000
	N	151	151	151	151	151	151
VAR00024	Pearson Correlation	.381**	.365**	.602**	.654**	1	.779**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000		.000
	N	151	151	151	151	151	151
VAR00025	Pearson Correlation	.627**	.717**	.859**	.853**	.779**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	151	151	151	151	151	151

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

مخطط النقص:

Correlations

		VAR00001	VAR00002	VAR00003	VAR00004	VAR00005	VAR00006
VAR00001	Pearson Correlation	1	.531**	.359**	.462**	.325**	.745**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000	.000	.000
	N	151	151	151	151	151	151
VAR00002	Pearson Correlation	.531**	1	.487**	.392**	.405**	.772**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.000	.000	.000
	N	151	151	151	151	151	151
VAR00003	Pearson Correlation	.359**	.487**	1	.423**	.496**	.736**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.000	.000	.000
	N	151	151	151	151	151	151

VAR00004	Pearson Correlation	.462**	.392**	.423**	1	.466**	.734**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000		.000	.000
	N	151	151	151	151	151	151
VAR00005	Pearson Correlation	.325**	.405**	.496**	.466**	1	.710**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000		.000
	N	151	151	151	151	151	151
VAR00006	Pearson Correlation	.745**	.772**	.736**	.734**	.710**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	151	151	151	151	151	151

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

منظومة التبعية:

#### Correlations

	VAR00038	VAR00039	VAR00040	VAR00041	VAR00042	VAR00043
VAR00038	Pearson Correlation	1	.312**	.283**	.274**	.397**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.001	.000
	N	151	151	151	151	151
VAR00039	Pearson Correlation	.312**	1	.447**	.285**	.265**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.000	.001
	N	151	151	151	151	151
VAR00040	Pearson Correlation	.283**	.447**	1	.610**	.498**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.000	.000
	N	151	151	151	151	151
VAR00041	Pearson Correlation	.274**	.285**	.610**	1	.490**
	Sig. (2-tailed)	.001	.000	.000		.000
	N	151	151	151	151	151
VAR00042	Pearson Correlation	.397**	.265**	.498**	.490**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.001	.000	.000	
	N	151	151	151	151	151
VAR00043	Pearson Correlation	.631**	.669**	.790**	.734**	.741**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000
	N	151	151	151	151	151

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

مخطط الانجراف:

Correlations

		VAR00013	VAR00014	VAR00015	VAR00016	VAR00017	VAR00018
VAR00013	Pearson Correlation	1	.403**	.357**	.128	.266**	.626**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.119	.001	.000
	N	151	151	151	151	151	151
VAR00014	Pearson Correlation	.403**	1	.477**	.326**	.427**	.758**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.000	.000	.000
	N	151	151	151	151	151	151
VAR00015	Pearson Correlation	.357**	.477**	1	.373**	.350**	.747**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.000	.000	.000
	N	151	151	151	151	151	151
VAR00016	Pearson Correlation	.128	.326**	.373**	1	.301**	.617**
	Sig. (2-tailed)	.119	.000	.000		.000	.000
	N	151	151	151	151	151	151
VAR00017	Pearson Correlation	.266**	.427**	.350**	.301**	1	.690**
	Sig. (2-tailed)	.001	.000	.000	.000		.000
	N	151	151	151	151	151	151
VAR00018	Pearson Correlation	.626**	.758**	.747**	.617**	.690**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	151	151	151	151	151	151

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

مخطط العلاقة الدمجية:

Correlations

		VAR00019	VAR00020	VAR00021	VAR00022	VAR00023	VAR00024
VAR00019	Pearson Correlation	1	.503**	.202*	.269**	.094	.672**
	Sig. (2-tailed)		.000	.013	.001	.253	.000
	N	151	151	151	151	151	151
VAR00020	Pearson Correlation	.503**	1	.189*	.334**	.017	.667**
	Sig. (2-tailed)	.000		.020	.000	.838	.000
	N	151	151	151	151	151	151
VAR00021	Pearson Correlation	.202*	.189*	1	.400**	.374**	.644**
	Sig. (2-tailed)	.013	.020		.000	.000	.000

		N	151	151	151	151	151	151
VAR00022	Pearson Correlation		.269**	.334**	.400**	1	.396**	.726**
	Sig. (2-tailed)		.001	.000	.000		.000	.000
		N	151	151	151	151	151	151
VAR00023	Pearson Correlation		.094	.017	.374**	.396**	1	.533**
	Sig. (2-tailed)		.253	.838	.000	.000		.000
		N	151	151	151	151	151	151
VAR00024	Pearson Correlation		.672**	.667**	.644**	.726**	.533**	1
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000	.000	.000	
		N	151	151	151	151	151	151

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

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

مخطط الخضوع:

#### Correlations

		VAR00025	VAR00026	VAR00027	VAR00028	VAR00029	VAR00030
VAR00025	Pearson Correlation	1	.228**	.205*	.314**	.199*	.581**
	Sig. (2-tailed)		.005	.012	.000	.014	.000
		N	151	151	151	151	151
VAR00026	Pearson Correlation	.228**	1	.581**	.506**	.260**	.702**
	Sig. (2-tailed)		.005	.000	.000	.001	.000
		N	151	151	151	151	151
VAR00027	Pearson Correlation	.205*	.581**	1	.649**	.451**	.785**
	Sig. (2-tailed)		.012	.000	.000	.000	.000
		N	151	151	151	151	151
VAR00028	Pearson Correlation	.314**	.506**	.649**	1	.472**	.812**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000	.000	.000
		N	151	151	151	151	151
VAR00029	Pearson Correlation	.199*	.260**	.451**	.472**	1	.682**
	Sig. (2-tailed)		.014	.000	.000		.000
		N	151	151	151	151	151
VAR00030	Pearson Correlation	.581**	.702**	.785**	.812**	.682**	1
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000	.000	
		N	151	151	151	151	151



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

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

التوضيح:

Correlations

		VAR00031	VAR00032	VAR00033	VAR00034	VAR00035	VAR00036
VAR00031	Pearson Correlation	1	.488**	.402**	.340**	.299**	.703**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000	.000	.000
	N	151	151	151	151	151	151
VAR00032	Pearson Correlation	.488**	1	.491**	.440**	.408**	.769**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.000	.000	.000
	N	151	151	151	151	151	151
VAR00033	Pearson Correlation	.402**	.491**	1	.371**	.544**	.762**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.000	.000	.000
	N	151	151	151	151	151	151
VAR00034	Pearson Correlation	.340**	.440**	.371**	1	.422**	.703**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000		.000	.000
	N	151	151	151	151	151	151
VAR00035	Pearson Correlation	.299**	.408**	.544**	.422**	1	.726**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000		.000
	N	151	151	151	151	151	151
VAR00036	Pearson Correlation	.703**	.769**	.762**	.703**	.726**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	151	151	151	151	151	151

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

التحكم في الانفعالات:

Correlations

		VAR00037	VAR00038	VAR00039	VAR00040	VAR00041	VAR00042
VAR00037	Pearson Correlation	1	.534**	.372**	.195*	.278**	.683**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.017	.001	.000
	N	151	151	151	151	151	151
VAR00038	Pearson Correlation	.534**	1	.264**	.278**	.473**	.743**
	Sig. (2-tailed)	.000		.001	.001	.000	.000
	N	151	151	151	151	151	151
VAR00039	Pearson Correlation	.372**	.264**	1	.261**	.203*	.602**
	Sig. (2-tailed)	.000	.001		.001	.012	.000
	N	151	151	151	151	151	151
VAR00040	Pearson Correlation	.195*	.278**	.261**	1	.506**	.669**
	Sig. (2-tailed)	.017	.001	.001		.000	.000
	N	151	151	151	151	151	151
VAR00041	Pearson Correlation	.278**	.473**	.203*	.506**	1	.727**
	Sig. (2-tailed)	.001	.000	.012	.000		.000
	N	151	151	151	151	151	151
VAR00042	Pearson Correlation	.683**	.743**	.602**	.669**	.727**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	151	151	151	151	151	151

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

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

المتطلبات العالية:

Correlations

		VAR00043	VAR00044	VAR00045	VAR00046	VAR00047	VAR00048
VAR00043	Pearson Correlation	1	.521**	.208*	.127	.137	.696**
	Sig. (2-tailed)		.000	.010	.119	.092	.000
	N	151	151	151	151	151	151
VAR00044	Pearson Correlation	.521**	1	.237**	.297**	-.020-	.692**
	Sig. (2-tailed)	.000		.003	.000	.808	.000
	N	151	151	151	151	151	151
VAR00045	Pearson Correlation	.208*	.237**	1	.367**	-.016-	.517**

		Sig. (2-tailed)	.010	.003		.000	.846	.000
		N	151	151	151	151	151	151
VAR00046	Pearson Correlation		.127	.297**	.367**	1	.184*	.633**
		Sig. (2-tailed)	.119	.000	.000		.024	.000
		N	151	151	151	151	151	151
VAR00047	Pearson Correlation		.137	-.020-	-.016-	.184*	1	.461**
		Sig. (2-tailed)	.092	.808	.846	.024		.000
		N	151	151	151	151	151	151
VAR00048	Pearson Correlation		.696**	.692**	.517**	.633**	.461**	1
		Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	
		N	151	151	151	151	151	151

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

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

السيطرة:

#### Correlations

		VAR00049	VAR00050	VAR00051	VAR00052	VAR00053	VAR00054
VAR00049	Pearson Correlation	1	.311**	.297**	.214**	.116	.578**
		Sig. (2-tailed)	.000	.000	.008	.156	.000
		N	151	151	151	151	151
VAR00050	Pearson Correlation	.311**	1	.501**	.390**	.323**	.748**
		Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000
		N	151	151	151	151	151
VAR00051	Pearson Correlation	.297**	.501**	1	.456**	.279**	.748**
		Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.001	.000
		N	151	151	151	151	151
VAR00052	Pearson Correlation	.214**	.390**	.456**	1	.379**	.724**
		Sig. (2-tailed)	.008	.000	.000	.000	.000
		N	151	151	151	151	151
VAR00053	Pearson Correlation	.116	.323**	.279**	.379**	1	.597**
		Sig. (2-tailed)	.156	.000	.001	.000	.000
		N	151	151	151	151	151
VAR00054	Pearson Correlation	.578**	.748**	.748**	.724**	.597**	1
		Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000

	N	151	151	151	151	151	151
--	---	-----	-----	-----	-----	-----	-----

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

### نقص التحكم في الذات:

#### Correlations

		VAR00055	VAR00056	VAR00057	VAR00058	VAR00059	VAR00060
VAR00055	Pearson Correlation	1	.309**	.249**	.257**	.354**	.684**
	Sig. (2-tailed)		.000	.002	.001	.000	.000
	N	150	150	150	150	150	150
VAR00056	Pearson Correlation	.309**	1	.156	.082	.301**	.576**
	Sig. (2-tailed)	.000		.056	.320	.000	.000
	N	150	150	150	150	150	150
VAR00057	Pearson Correlation	.249**	.156	1	.245**	.300**	.619**
	Sig. (2-tailed)	.002	.056		.003	.000	.000
	N	150	150	150	150	150	150
VAR00058	Pearson Correlation	.257**	.082	.245**	1	.245**	.583**
	Sig. (2-tailed)	.001	.320	.003		.003	.000
	N	150	150	150	150	150	150
VAR00059	Pearson Correlation	.354**	.301**	.300**	.245**	1	.699**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.003		.000
	N	150	150	150	150	150	150
VAR00060	Pearson Correlation	.684**	.576**	.619**	.583**	.699**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	150	150	150	150	150	150

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

الملحق رقم (08): نتائج الدراسة الأساسية:  
النتائج الخاصة بمتغيرات البحث:  
نتائج القمع الانفعالي:

مستوى الاسى

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid ضعيف	357	99.7	99.7	99.7
متوسط	1	.3	.3	100.0
Total	358	100.0	100.0	

مستوى القمع

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid غير قاعم	326	91.1	91.1	91.1
قاعم	32	8.9	8.9	100.0
Total	358	100.0	100.0	

	Mean Rank
نقص الحنان	7.47
الإهمال	8.67
الشك	9.04
العزلة	6.87
النقص	4.09
الفشل	6.30
التنعية	5.32
الانجراح	7.16
العلاقة الدمجية	8.11
الخضوع	5.01
التضحية	10.48
التحكم في الانفعالات	7.70
المتطلبات العالية	12.68
السيطرة	11.48
نقص التحكم في الذات	9.61

نتائج المخططات  
المبكرة غير المتكيفة:

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means					95%
		t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lo
VAR00001	Equal variances assumed	-1.009-	356	.314	-.68483-	.67856	-2.01932
	Equal variances not assumed	-1.069-	170.139	.287	-.68483-	.64063	-1.94943
VAR00002	Equal variances assumed	-2.644-	356	.009	-1.79992-	.68084	-3.13889
	Equal variances not assumed	-2.593-	148.115	.010	-1.79992-	.69420	-3.17174
VAR00003	Equal variances assumed	-.482-	356	.630	-.33118-	.68652	-1.68132
	Equal variances not assumed	-.509-	168.878	.611	-.33118-	.65062	-1.61557
VAR00004	Equal variances assumed	-.154-	356	.878	-.11128-	.72333	-1.53381
	Equal variances not assumed	-.154-	153.115	.878	-.11128-	.72317	-1.53996
VAR00005	Equal variances assumed	1.557	356	.120	.87861	.56428	-.23114-
	Equal variances not assumed	1.508	145.171	.134	.87861	.58249	-.27264-
VAR00006	Equal variances assumed	-1.120-	356	.263	-.72164-	.64422	-1.98859
	Equal variances not assumed	-1.135-	156.721	.258	-.72164-	.63558	-1.97706
VAR00007	Equal variances assumed	-1.692-	356	.091	-.97612-	.57682	-2.11053
	Equal variances not assumed	-1.693-	153.245	.092	-.97612-	.57642	-2.11487
VAR00008	Equal variances assumed	-2.585-	356	.010	-1.83242-	.70876	-3.22630
	Equal variances not assumed	-2.696-	165.109	.008	-1.83242-	.67966	-3.17437
VAR00009	Equal variances assumed	-.605-	356	.546	-.41020-	.67850	-1.74457
	Equal variances not assumed	-.597-	149.738	.552	-.41020-	.68730	-1.76826
VAR00010	Equal variances assumed	.133	356	.895	.08051	.60760	-1.11443
	Equal variances not assumed	.127	142.981	.899	.08051	.63323	-1.17118
VAR00011	Equal variances assumed	-1.046-	356	.296	-.66733-	.63768	-1.92143
	Equal variances not assumed	-1.023-	147.328	.308	-.66733-	.65230	-1.95641
VAR00012	Equal variances assumed	2.370	356	.018	1.45390	.61333	.24768
	Equal variances not assumed	2.339	149.635	.021	1.45390	.62155	.22576
VAR00013	Equal variances assumed	-.187-	356	.852	-.09552-	.51116	-1.10080
	Equal variances not assumed	-.182-	146.994	.855	-.09552-	.52361	-1.13029
VAR00014	Equal variances assumed	-1.627-	356	.105	-.98292-	.60404	-2.17086
	Equal variances not assumed	-1.576-	145.075	.117	-.98292-	.62378	-2.21580
VAR00015	Equal variances assumed	-.238-	356	.812	-.13682-	.57471	-1.26708

النتائج الخاصة بفرضيات البحث:**Correlations**

		الدرجة الكلية	درجة القمع
الدرجة الكلية	Pearson Correlation	1	-.372**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	358	358
درجة القمع	Pearson Correlation	-.372**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	358	358

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

**Correlations**

	الرفض	نقص الاستقلالية	التبعية للآخرين	اليقظة المفرطة	نقص الحدود	القمع
الرفض	Pearson Correlation	.563**	.498**	.466**	.502**	-.313**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000
	N	358	358	358	358	358
نقص الاستقلالية	Pearson Correlation	1	.495**	.355**	.482**	-.304**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000
	N	358	358	358	358	358
التبعية للآخرين	Pearson Correlation	.498**	1	.329**	.302**	-.154**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.004
	N	358	358	358	358	358
اليقظة المفرطة	Pearson Correlation	.466**	.329**	1	.510**	-.234**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000
	N	358	358	358	358	358
نقص الحدود	Pearson Correlation	.502**	.302**	.510**	1	-.374**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000
	N	358	358	358	358	358
القمع	Pearson Correlation	-.313**	-.154**	-.234**	-.374**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.004	.000	.000	.000
	N	358	358	358	358	358

**Correlations**

		الرفض	نقص الاستقلالية	التبعية للآخرين	البقضة المفرطة	نقص الحدود	القمع
الرفض	Pearson Correlation	1	.563**	.498**	.466**	.502**	-.313**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000	.000	.000
	N	358	358	358	358	358	358
نقص الاستقلالية	Pearson Correlation	.563**	1	.495**	.355**	.482**	-.304**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.000	.000	.000
	N	358	358	358	358	358	358
التبعية للآخرين	Pearson Correlation	.498**	.495**	1	.329**	.302**	-.154**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.000	.000	.004
	N	358	358	358	358	358	358
البقضة المفرطة	Pearson Correlation	.466**	.355**	.329**	1	.510**	-.234**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000		.000	.000
	N	358	358	358	358	358	358
نقص الحدود	Pearson Correlation	.502**	.482**	.302**	.510**	1	-.374**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000		.000
	N	358	358	358	358	358	358
القمع	Pearson Correlation	-.313**	-.304**	-.154**	-.234**	-.374**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.004	.000	.000	
	N	358	358	358	358	358	358

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



**Independent Samples Test**

		t-test for Equality of Means						
						95% Confidence Interval of the Difference		
		t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
VAR00001	Equal variances assumed	-1.009	356	.314	-.68483	.67856	-2.01932	.64967
	Equal variances not assumed	-1.069	170.139	.287	-.68483	.64063	-1.94943	.57978
VAR00002	Equal variances assumed	-2.644	356	.009	-1.79992	.68084	-3.13889	-.46094
	Equal variances not assumed	-2.593	148.115	.010	-1.79992	.69420	-3.17174	-.42809
VAR00003	Equal variances assumed	-.482	356	.630	-.33118	.68652	-1.68132	1.01897
	Equal variances not assumed	-.509	168.878	.611	-.33118	.65062	-1.61557	.95322
VAR00004	Equal variances assumed	-.154	356	.878	-.11128	.72333	-1.53381	1.31126
	Equal variances not assumed	-.154	153.115	.878	-.11128	.72317	-1.53996	1.31741
VAR00005	Equal variances assumed	1.557	356	.120	.87861	.56428	-.23114	1.98835
	Equal variances not assumed	1.508	145.171	.134	.87861	.58249	-.27264	2.02985
VAR00006	Equal variances assumed	-1.120	356	.263	-.72164	.64422	-1.98859	.54531
	Equal variances not assumed	-1.135	156.721	.258	-.72164	.63558	-1.97706	.53377
VAR00007	Equal variances assumed	-1.692	356	.091	-.97612	.57682	-2.11053	.15829
	Equal variances not assumed	-1.693	153.245	.092	-.97612	.57642	-2.11487	.16263
VAR00008	Equal variances assumed	-2.585	356	.010	-1.83242	.70876	-3.22630	-.43854
	Equal variances not assumed	-2.696	165.109	.008	-1.83242	.67966	-3.17437	-.49047

VAR00009	Equal variances assumed	-.605-	356	.546	-.41020-	.67850	-1.74457-	.92417
	Equal variances not assumed	-.597-	149.738	.552	-.41020-	.68730	-1.76826-	.94786
VAR00010	Equal variances assumed	.133	356	.895	.08051	.60760	-1.11443-	1.27546
	Equal variances not assumed	.127	142.981	.899	.08051	.63323	-1.17118-	1.33221
VAR00011	Equal variances assumed	-1.046-	356	.296	-.66733-	.63768	-1.92143-	.58677
	Equal variances not assumed	-1.023-	147.328	.308	-.66733-	.65230	-1.95641-	.62175
VAR00012	Equal variances assumed	2.370	356	.018	1.45390	.61333	.24768	2.66011
	Equal variances not assumed	2.339	149.635	.021	1.45390	.62155	.22576	2.68204
VAR00013	Equal variances assumed	-.187-	356	.852	-.09552-	.51116	-1.10080-	.90975
	Equal variances not assumed	-.182-	146.994	.855	-.09552-	.52361	-1.13029-	.93924
VAR00014	Equal variances assumed	-1.627-	356	.105	-.98292-	.60404	-2.17086-	.20502
	Equal variances not assumed	-1.576-	145.075	.117	-.98292-	.62378	-2.21580-	.24996
VAR00015	Equal variances assumed	-.238-	356	.812	-.13682-	.57471	-1.26708-	.99345
	Equal variances not assumed	-.229-	143.989	.819	-.13682-	.59630	-1.31544-	1.04181

	VAR00001	VAR00002	VAR00003	VAR00004	VAR00005	VAR00006	VAR00007	VAR00008	VAR00009	VAR00010	VAR00011	VAR00012	VAR00013	VAR00014	VAR00015	VAR00016
VAR00001	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale) N															
VAR00002	.275** .000 358															
VAR00003	.382** .000 358	.296** .000 358														
VAR00004	.416** .000 358	.202** .000 358	.500** .000 358													
VAR00005	.346** .000 358	.232** .000 358	.290** .000 358	.326** .000 358												
VAR00006	.343** .000 358	.321** .000 358	.259** .000 358	.214** .000 358	.421** .000 358											
VAR00007	.333** .000 358	.239** .000 358	.196** .000 358	.328** .000 358	.432** .000 358	.551** .000 358										
VAR00008	.291** .000 358	.360** .000 358	.355** .000 358	.307** .000 358	.275** .000 358	.324** .000 358	.371** .000 358									
VAR00009	.076 .149 358	.345** .000 358	.154** .004 358	.095 .073 358	.139** .008 358	.175** .001 358	.196** .000 358	.403** .000 358								
VAR00010	.297** .000 358	.317** .000 358	.241** .000 358	.354** .000 358	.430** .000 358	.412** .000 358	.572** .000 358	.381** .000 358	.337** .000 358							
VAR00011	.164** .002 358	.211** .000 358	.187** .000 358	.235** .000 358	.026 .623 358	.082 .120 358	.048 .366 358	.094 .074 358	.127* .017 358	.083 .118 358						
VAR00012	.330** .000 358	.200** .000 358	.343** .000 358	.410** .000 358	.301** .000 358	.272** .000 358	.233** .000 358	.250** .000 358	.224** .000 358	.295** .000 358	.199** .000 358					
VAR00013	.188** .000 358	.228** .000 358	.243** .000 358	.165** .002 358	.097 .067 358	.078 .142 358	.056 .288 358	.257** .000 358	.220** .000 358	.006 .911 358	.255** .000 358	.313** .000 358				
VAR00014	.272** .000 358	.232** .000 358	.368** .000 358	.333** .000 358	.183** .000 358	.217** .000 358	.247** .000 358	.298** .000 358	.203** .000 358	.174** .001 358	.173** .001 358	.349** .000 358	.480** .000 358			
VAR00015	.288** .000 358	.312** .000 358	.302** .000 358	.285** .000 358	.211** .000 358	.397** .000 358	.371** .000 358	.334** .000 358	.193** .000 358	.350** .000 358	.040 .445 358	.304** .000 358	.236** .000 358	.363** .000 358		
VAR00016	-.249** .000 358	-.105* .048 358	-.253** .000 358	-.247** .000 358	-.224** .000 358	-.284** .000 358	-.268** .000 358	-.255** .000 358	-.069 .195 358	-.288** .000 358	.038 .479 358	-.231** .000 358	-.140** .008 358	-.245** .000 358	-.378** .000 358	

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

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