مجلة جامعة الأقصى– سلسة العلوم التربوية والنفسية، المجلد السادس، العدد الثاني، أبريل2023، ص:123–145
ISSN 2791 - 3783

الاتزان الانفعالي وعلاقته بالتمايز النفسي لدى الأخصائيين النفسيين العاملين بوزارة الصحة الفلسطينية بالمحافظات الجنوبية

أ. دعاء سليم علي الكيال

(تاريخ الاستلام 2022/10/08، تاريخ القبول 2022/11/06)

Emotional balance and its relationship to psychological differentiation among psychologists working in the Palestinian Ministry of Health in the southern governorates

Mr. **Doaa Salim Ali Kayyal**

(Received 08/10/2022, Accepted 06/11/2022)

أ. دعاء الكيال – E-mail address: abomogahed1989@hotmail.com

الملخص:

هدفت الدراسة إلى التَّعرف على الاتزان الانفعالي وعلاقته بالتمايز النفسي لدى الأخصائيين النفسيين العاملين بوزارة الصحة الفلسطينية بالمحافظات الجنوبية، والكشف عن وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الاتزان الانفعالي والتمايز النفسي لدى الأخصائيين النفسيين العاملين بوزارة الصحة الفلسطينية بالمحافظات الجنوبية بغزة، والكشف عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس الاتزان الانفعالي والتمايز النفسي في مُتغير (الجنس – سنوات الخبرة – المؤهل العلمي)، واستَخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت عينة الدراسة من (39) من الأخصائيين النفسيين العاملين بوزارة الصحة الفلسطينية بالمحافظات الجنوبية بغزة للعام 2021 / 2022م، تم اختيارهم بطريقة العينة المسحية، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: أنَّ مستوى الاتزان الانفعالي (66.46%) وهو مستوى متوسط، وأنَّ الوزن النسبي للتمايز النفسي بلغ (72.17%) وهو مستوى مرتفع، حيث يتَّضح أنه لا توجد فروق بين متوسطات استجابة المبحوثين حول الاتزان الانفعالي وفقاً لمتغير الجنس ولجميع الأبعاد، ولا توجد فروق بين متوسطات استجابة المبحوثين حول الاتزان الانفعالي وفقاً لمتغير سنوات الخبرة، ولا توجد فروق بين متوسطات استجابة المبحوثين حول الاتزان الانفعالي وفقاً لمتغير المؤهل العلمي ولجميع الأبعاد، ولا توجد فروق بين متوسطات استجابة المبحوثين حول التمايز النفسي وفقاً لمتغير الجنس ولجميع الأبعاد، ولا توجد فروق بين متوسطات استجابة المبحوثين حول التمايز النفسي وفقاً لمتغير سنوات الخبرة، ولا توجد فروق بين متوسطات استجابة المبحوثين حول التمايز النفسي وفقاً لمتغير المؤهل العلمي ولجميع الأبعاد.

الكلمات الدالة: الاتزان الانفعالي – التمايز النفسي – الأخصائيين النفسيين – وزارة الصحة الفلسطينية.

Abstract:

The study aimed to identify emotional balance and its relationship to psychological differentiation among psychologists working in the Palestinian Ministry of Health in the southern governorates, and to reveal the existence of a statistically significant relationship between emotional balance and psychological differentiation among psychologists working in the Palestinian Ministry of Health in the southern governorates of Gaza, and to reveal the presence of statistically significant differences. In the average scores of the sample members on the scale of emotional balance and psychological differentiation in the variable (gender - years of experience - educational qualification), the researcher used the descriptive analytical method, and the study sample consisted of (39) psychologists working at the Palestinian Ministry of Health in the southern governorates of Gaza for the year 2021 / 2022 AD. They were selected by the survey sample method, and the study reached the following results: The level of emotional balance (66.46%), which is a medium level, and the relative weight of psychological resilience reached (72.17%), which is a high level, as it is clear that there are no differences between the average response rates of the respondents about Emotional balance according to the gender variable and for all dimensions, and there are no differences between the response averages of the respondents about the emotional balance Me according to the variable years of experience, and there are no differences between the average responses of the respondents about emotional balance according to the variable of educational qualification and for all dimensions, and there are no differences between the averages of the respondents' response about psychological differentiation according to the variable of sex and all dimensions, and there are no differences between the averages of the respondents' response about psychological differentiation according to the variable for the variable years of experience, and there are no differences between the response averages of the respondents about psychological differentiation according to the educational qualification variable and for all dimensions.

Keywords: emotional balance - psychological differentiation - psychologists - Palestinian Ministry of Health**.**

المقدمة:

يُعد الاتزان الانفعالي أحد المتغيرات المهمة في شخصية الفرد، كما أنه أحد العوامل التي تُحدد أنماط الشخصية الإنسانية؛ فالفرد المُتَّزن انفعاليًا لديه القدرة على تحمّل تأجيل إشباع الحاجات، ولديه قدرة على تحمّل قَدِر معقول من الإحباط، ويُؤمن بالتخطيط بعيد المدى، ولديه القدرة على مراجعة التوقعات في ضوء الظروف والمستجدات.

ويُشير الاتزان الانفعالي إلى حالة من الاستقرار النفسي ويتَّضح في قدرة الفرد على الاستجابة للمُثيرات المختلفة، وهذه القدرة هي سمة الحياة، فالإنسان عندما يتعرَّض لمنبه أو مُثير مُعيَّن يتحوَّل إلى حالة من التوتر أي يكون في حالة استثارة أو عدم اتزان نفسي مما يدفعه إلى القيام بنشاط مُعيَّن من التوتر، والوصول إلى حالة الاتزان لأنَّ الإنسان عبارة عن طاقة يُحاول قَدر إمكانياته أنْ يُقلل من مستوى الاستثارة أو على الأقل يبقى هذا المستوى ثابتًا، وذلك عن طريق تفريغ الطاقة التي نشأت عن هذه الاستثارة ورغبته في المحافظة على هذا الاتزان أو على المستوى الثابت من طاقته (الخالدي، 2002 :58).

كما يعني الاتزان الانفعالي التحكم والسيطرة على الذات، فإذا نظرنا إلى الاتزان الانفعالي أو التوافق الانفعالي من حيث مضمونه التصوري، يتَّضح تحكُّم الفرد في ذاته، وما يتمخَّض عنه من سيطرة على استجاباته، إنما تعني المرونة التي يتمكن صاحبها ليس من مواجهة المألوف من المواقف فقط، بل الجديد منها بل وتبلغ أحياناً إلى إنتاج الجديد، إبداعاً وابتكاراً (كمال، 2016 :22).

وللاتزان الانفعالي أهمية كبيرة في حياة الفرد، حيث يُمكّنه من تطوير طريقة مُتزنة ومتكاملة لإدراك مشكلاته الحياتية، مما يُساعده ذلك في تطوير التفكير المُوجّه نحو الواقع الذي يعيشه، وقدرته على الحكم على الآخرين، وتقييم المواقف التي قد يتعرض لها، كما تنبع أهمية الاتزان الانفعالي من أنه يُمكّن الفرد من تطوير المشاعر والتصورات والاتجاهات التي تُساعده على فهم وقائع الحياة والشروط والظروف التي قد تُسبّب لهم الخوف والقلق والاكتئاب (Chaturvedi, :78 & Chander, 2012).

ومن الآثار السلبية لعدم الاتزان الانفعالي أنه يجعل تفكير الفرد يتوقف ويضطرب في مواجهة الضغوط بمختلف أنواعها، ولا يُمكنه أنْ يصدر أحكامًا سليمة، أو يتَّخذ قرارات صائبة، كما يُفقده القدرة على ضبط نفسه، والتحكم في إرادته كما يجعله عُرضة للاستهواء السريع والتصديق؛ مما يجعله لُقمة سائغة في أيدي من هو أكثر ثباتًا واتزانًا انفعاليًا منه؛ مما يؤدي إلى الانفعال لأتفه الأسباب (عطية وحجازي، 2019 :112).

ويُشير الاتزان الانفعالي إلى انخفاض في التقلبات الانفعالية والتعامل مع أحداث الحياة اليومية باستجابات انفعالية وردود فعل غير مُبالغ فيها (Brose, et al, 2013 :36)

والاتزان الانفعالي أحد العناصر الرئيسية في التنبؤ باستجابات الأفراد لضغوط الحياة والمَيْل إلى اتخاذ قرارات سليمة وحكيمة، وبشكلٍ عام للتكيف مع التغيرات البيئية بشكل فعَّال

(Li & Ahlstrom, 2016 :74).

ويُعتبر الاتزان الانفعالي من العوامل التي تُساهم في مواجهة الضغوط بشكل إيجابي وفعَّال، كلما زاد الاتزان الانفعالي لدى الفرد في زيادة قدرته على التعامل مع المواقف والأفراد والاتزان الانفعالي من المتغيرات التي تمكن الأفراد من التصالح، وينعكس افتقار الفرد إليه على حياته وعلاقاته الاجتماعية (محمود، 2020 :166).

ويُشير التمايز النفسي إلى الدرجة التي تكون فيها مجالات الأداء النفسي عند الفرد مُستقلة بعضها عن البعض الآخر وقادرة على أداء وظائفها ضمن طابع خاص مثل : الشعور، والإدراك الحسي ، والتفكير (علوان،2019 :344)

ويعتمد التمايز النفسي على الطريقة التي يُدرك بها الفرد العالم المحيط به وهذا يعني أنَّ طريقة تعامل الفرد مع

الآخرين تتأثَّر بمستوى تمايزه النفسي، فالأشخاص الذين لديهم تمايز نفسي يتَّصفون بكونهم لهم أفكار خاصة تميزهم عن الآخرين وهم أكثر ميلاً لاستخدام آلية ضبط النفس كما أنَّ طريقة التعامل مع المعلومات وكيفية تحصيلها تتأثر بمستوى التمايز النفسي أيضًا فالطالب غير المتمايز نفسيًا يتناول معلوماته في حل أي مشكلة تواجهه من الجهات الموجودة في بيئته، أي من الأشياء التي تُعرض أمامه، سواء كانت مكتبة أو محاضرات ولا يستطيع أن يعتمد على نفسه في التفكير، بل يعتمد على عون خارجي في حين أنَّ الطالب الذي لديه تمايز نفسي عالٍ يعتمد على ذاته في حل مشكلاته التي يتعرض لها (جميل،2017 :433).

فمثلاً الطريقة التي يتفاعل فيها الفرد مع الآخرين وبيئته تتأثر بمستوى التمايز النفسي، فالأقل تمايزًا يميل لأنْ يكون سلبي في اتجاهاته وسلوكه نحو بيئته والآخرين وليس بإمكانه التصرف باستقلالية عن بيئته ويجد صعوبة بالغة في المبادرة ويميل إلى الخضوع والمُسايرة والتَّقيد، أما الأكثر تمايزًا فلديه القدرة على التَّصرف بإستقلالية عن مؤثرات بيئته ويتميَّز بالمبادرة وبتنظيم النشاط وتوجيهه والعمل على السيطرة على البيئة(witkin.1979 :22).

وهدفت **دراسة (حريش والعزب،2015)** للكشف عن مستوى الاتزان الانفعالي لدى موظفي هيئة مستشفى ذمار العام وعلاقته ببعض المتغيرات، وتكونت عينة الدراسة من (400) موظف وموظفة من موظفي هيئة مستشفى ذمار العام باليمن، واتَّبعت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وتوصلت الدراسة إلى أنَّ موظفي هيئة مستشفى ذمار العام يتمتعون بالاتزان الانفعالي بمستوى متوسط بشكلٍ عام، وتوصلت إلى عدم وجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية في مستوى الاتزان الانفعالي بين موظفي هيئة مستشفى ذمار العام حسب متغيرات الجنس، ونوع العمل، والعمر، والتفاعل فيما بين المتغيرات جميعًا، كما هدفت **دراسة (أبو مصطفى، 2015)** للكشف عن علاقة الضغوط النفسية بالاتزان الانفعالي والقدرة على اتخاذ القرار لدى مُمرضي الطوارئ في المستشفيات الحكومية، وتكونت عينة الدراسة النهائية من (220) من مُمرضي الطوارئ في غزة، واتَّبعت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وتوصلت الدراسة إلى أنه يوجد اتّزان انفعالي لدى مُمرضي الطوارئ في المستشفيات الحكومية بدرجة متوسطة، وتوجد علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والاتزان الانفعالي لدى مُمرضي الطوارئ في المستشفيات الحكومية في قطاع غزة، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاتزان الانفعالي لدى مُمرضي الطوارئ في المستشفيات الحكومية في قطاع غزة تُعزى لمتغير (الجنس، مدة الخدمة، المؤهل العلمي، مكان العمل، الدخل الشهري)، وهدفت **دراسة (عاشور،2017)** للتعرف على درجة الصمود النفسي والاتزان الانفعالي لدى مُمرضي العناية الفائقة في المستشفيات الحكومية في قطاع غزة، وتكونت العينة النهائية من (147) ممرضًا وممرضةً في مستشفيات قطاع غزة، واتَّبعت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وتوصلت الدراسة إلى أنَّ الوزن النسبي للاتزان الانفعالي (56.61%) وهذا يعني أنَّ مُمرضي العناية الفائقة في المستشفيات الحكومية يتمتعون بدرجة كبيرة من الاتزان الانفعالي، ولا تُوجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الاتزان الانفعالي تِبعًا للمتغيرات (الجنس، المؤهل العلمي، سنوات الخبرة، مكان العمل)، كما هدفت **دراسة (جميل،2017)** للتعرف على مستوى التمايز النفسي، ومستوى تقدير الذات لدى طلبة الجامعة، والتعرف على طبيعة العلاقة بين التمايز النفسي وتقدير الذات لدى طلبة الجامعة وفق متغير الجنس (ذكور وإناث)، وتحقيقًا لأهداف البحث شمل البحث عينة بلغت (100) طالبًا وطالبةً وبواقع (50) طالبًا و (50) طالبةً من كليات جامعة تكريت، وتوصَّلت الباحثة إلى النتائج التالية: 1 أنَّ عينة البحث لديها تمايز نفسي. 2 يوجد فرق بين الذكور والإناث لصالح الإناث في التمايز النفسي. 3 أنَّ عينة البحث لديها مستوى جيّد من تقدير الذات. 4 لا يوجد فرق دال إحصائيًا بين الذكور والإناث في تقدير الذات. 5 هناك علاقة دالة بين التمايز النفسي وتقدير الذات لدى طلبة الجامعة، وهدفت **دراسة (علوان،2019)** إلى التعرف على مستوى اقتصاد المعرفة لدى معلمات رياض الأطفال، التعرف عن مستوى التمايز النفسي لدى معلمات رياض الأطفال، التعرف على العلاقة بين مستوى اقتصاد المعرفة

والتمايز النفسي لمعلمات رياض الأطفال وقد تَحدَّد مُجتمع البحث بمعلمات رياض الأطفال في محافظة بغداد، إذ تم اختيار عينة عشوائية بلغت (75) معلمة، وقد توصلت الباحثة إلى النتائج التالية: يوجد فرق دال إحصائيًا بين الوسط الفرضي والوسط الحسابي لمعلمات رياض الأطفال لمتغير اقتصاد المعرفة، يوجد فرق دال إحصائيًا بين الوسط الفرضي والوسط الحسابي لمعلمات رياض الأطفال لمتغير التمايز النفسي وتوجد علاقة ارتباطية عالية بين متغيري اقتصاد المعرفة والتمايز النفسي، كما هدفت **دراسة (جبار،2014)** للتعّرف على مستوى التمايز النفسي لدى طلبة الجامعة، وسمات الشخصية التي يتميَّز بها طلبة الجامعة، وكذلك العلاقة بين التمايز النفسي وسمات الشخصية، ولتحقيق أهداف البحث جرى بناء مقياس التمايز النفسي اعتماداً على نظرية (وتكن ، 1979)، حيث طبَّقت الأداتان على عينة قوامها (400) طالباً وطالبةً من طلبة جامعة القادسية، وأظهرت النتائج ما يلي : وجود مستوى عالٍ من التمايز النفسي وسمات الشخصية لدى أفراد عينة البحث، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى التمايز النفسي لدى عينة البحث وفقاً لمتغيرات النوع (ذكور ،إناث) لصالح الذكور، أما التحصيل الدراسي فلم تكن النتيجة ذا دلالة تُذكر، وأنَّ هناك فروق بين الذكور بدرجة أكبر من الإناث في سمات الشخصية وخاصة في سِمتَي (المسؤولية والسيطرة)، وأنَّ سمات الشخصية لدى الذكور أعلى من الإناث، كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية إيجابية ذات دلالة معنوية بين التمايز النفسي وسمات الشخصية وخاصة سمات (الاتزان الانفعالي والسيطرة الاجتماعية)، أما سمة المسؤولية فكانت غير دالة، وهدفت **دراسة (كومار، Kumar 2013)** للكشف عن مستوى الاتزان الانفعالي وعلاقته بالمستوى الاجتماعي والاقتصادي لدى الطلبة الذين يدرسون في المدارس الثانوية الحكومية والخاصة في الهندK تكونت عينة الدراسة من (100) طالب وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، وأظهرت نتائجها عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي لدى الطلاب الذين يدرسون في المدارس الحكومية والخاصة، ووجود فروق في المعدل العام للوضع الاجتماعي للاتزان الانفعالي الذي يمتازون به، والاقتصادي للطلاب، وبيَّنت النتائج أنَّ مستوى الاتزان الانفعالي لدى أفراد عينة الدراسة كان متوسطًا.

التعقيب على الدراسات السابقة: لاحظت الباحثة من خلال الإطلاع على الدراسات السابقة ومقارنتها بدراستها بأنَّ هناك أوجه اتفاق واختلاف وفيما يلي بيان ذلك، لم تتفق الدراسة الحالية مع أي من الدراسات السابقة في عينة الدراسة واستخدمت الأخصائيين النفسيين عينة للدراسة، واتَّفقت الدراسة الحالية مع دراسة (حريش والعزب،2015) ودراسة (أبو مصطفى، 2015) ودراسة (عاشور،2017) ودراسة (جميل،2017) ودراسة (علوان،2019) ودراسة (جبار،2014) ودراسة (Kumar.2013) في منهج الدراسة واستَخدمت المنهج الوصفي التحليلي للدراسة، اتفقت الدراسة الحالية مع دراسة (حريش والعزب،2015) ودراسة (أبو مصطفى، 2015) ودراسة (عاشور،2017) ودراسة (جميل،2017) ودراسة (علوان،2019) ودراسة (جبار،2014) ودراسة (Kumar.2013) في أداة الدراسة واستَخدمت الاستبانة، بينما اختلفت الدراسة الحالية مع دراسة (حريش والعزب،2015) ودراسة (أبو مصطفى، 2015) ودراسة (عاشور،2017) ودراسة (جميل،2017) ودراسة (علوان،2019) ودراسة (جبار،2014) ودراسة (Kumar.2013) في عينة الدراسة واستَخدمت موظفي المستشفيات والطلاب والمعلمين عينة للدراسة، واستفادت الباحثة من الدراسات السابقة كيفية عرض الدراسات السابقة، وعرض الإطار النظري، وكيفية صياغة الأداة، وعرض النتائج وتفسيرها.

مشكلة الدراسة :

يمر العالم اليوم بالعديد من التوترات والأزمات والضغوط، والعديد من التغيرات والتطورات المُتسارعة، التي شملت جميع مناحي الحياة، مما أدَّى إلى تزايد الضغوط والمشاكل التي يواجهها الأفراد، التي خَلقت لديهم الخوف والقلق والتوتر وبالتالي فقدان الفرد لاتزانه الانفعالي وتمايزه النفسي، ومن خلال عمل الباحثة في مجال علم النفس ارتأت لموضوع الدراسة الحالية، كماعدم قدرة الأخصائي النفسي على ضبط ذاته، كما أنَّ التغير في القيم والاتجاهات في حياة الأفراد،

ومن ضمنهم الأخصائيين النفسيين، يضعهم أمام تحديات كبيرة ترتبط بمدى قدرتهم على تحقيق الاتزان الانفعالي، والتمايز النفسي، ويُمكن بَلورة مشكلة الدراسة في الإجابة على التساؤلات التالية:

1. ما مستوى الاتزان الانفعالي لدى الأخصائيين النفسيين العاملين بوزارة الصحة الفلسطينية بالمحافظات الجنوبية بغزة؟
2. ما مستوى التمايز النفسي لدى الأخصائيين النفسيين العاملين بوزارة الصحة الفلسطينية بالمحافظات الجنوبية بغزة؟
3. هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الاتزان الانفعالي والتمايز النفسي لدى الأخصائيين النفسيين العاملين بوزارة الصحة الفلسطينية بالمحافظات الجنوبية بغزة؟
4. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس الاتزان الانفعالي في متغير (الجنس – سنوات الخبرة – المؤهل العلمي)؟
5. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس التمايز النفسي في متغير (الجنس – سنوات الخبرة – المؤهل العلمي)؟

أهداف الدراسة:

1. التَّعرف على مستوى الاتزان الانفعالي لدى الأخصائيين النفسيين العاملين بوزارة الصحة الفلسطينية بالمحافظات الجنوبية بغزة.
2. التعرف على مستوى التمايز النفسي لدى الأخصائيين النفسيين العاملين بوزارة الصحة الفلسطينية بالمحافظات الجنوبية بغزة.
3. الكشف عن وجود علاقة بين الاتزان الانفعالي والتمايز النفسي لدى الأخصائيين النفسيين العاملين بوزارة الصحة الفلسطينية بالمحافظات الجنوبية بغزة.
4. الكشف عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس الاتزان الانفعالي في متغير (الجنس – سنوات الخبرة – المؤهل العلمي).
5. الكشف عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس التمايز النفسي في متغير (الجنس – سنوات الخبرة – المؤهل العلمي).

أهمية الدراسة:

تأتي أهمية الدراسة من النقاط التالية:

1. إلقاء الضوء على جدوى استخدام الاتزان الانفعالي وعلاقته بالتمايز النفسي لدى الأخصائيين النفسيين.
2. تكمن أهمية الدراسة كونها تجمُّع بين مُتغيّرَين من أهم المتغيرات: الاتزان الانفعالي والتمايز النفسي للأخصائي النفسي، بالإضافة إلى كونها تتناول شريحة من الأخصائيين النفسيين.
3. قد تسهم في الوقوف على معوقات الاتزان الانفعالي وعلاقته بالتمايز النفسي لدى الأخصائيين النفسيين وسُبل حلها.
4. قد يستفيد منها الأخصائيين، والباحثون في هذا المجال، بالإضافة إلى المُرشدين النفسيين، كما يُمكن أنْ تُوفر هذه الدراسة أداتيْن يُمكن استخدامها من الباحثين.

مصطلحات الدراسة:

الاتزان الانفعالي:

يُعرِّفه (Bhagat, et al, 2015: 407) بأنه: "مقدار ما يمتلكه الفرد من قدرات تُساعده على البقاء في حالة من الهدوء والاستقرار عند تعرضه للعديد من المواقف والمُثيرات التي من شأنها أنْ تُسبب له الضغط والإجهاد".

التمايز النفسي:

هو نظام مُعقَّد من السِّمات والخصائص يرتبط بمفهوم التخصص والذي يَعني القدرة على الفعل والتخصص بين الجوانب والمجالات المختلفة، مثل: الفصل بين المشاعر والإدراك والفصل بين التفكير والسلوك والفصل بين الذات وعناصر البيئة المحيطة بها(جبار،2014 :348).

التعريف الإجرائي:

هو الدرجة التي يحصل عليها المفحوص في المقياس المُستَخدم في الدراسة الحالية.

إجراءات الدراسة الميدانية:

منهج الدراسة: استخدمت الباحثة في الدراسة الحالية المنهج الوصفي الارتباطي؛ وذلك لمناسبته لأهدافها، وفروضها، لأنه يعتمد على دراسة الواقع، أو الظاهرة كما توجد في الواقع، ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً، ويُعبِّر عنها تعبيراً كمياً، وكيفياً من خلال إعطاء وصف رقمي، ويُوضِّح مقدار وجود الظاهرة، وحجمها، ودرجة ارتباطها بالظواهر الأخرى، وتحليلها وتفسيرها، فضلاً عن أنه الأسلوب الوحيد والأساسي لدراسة بعض الموضوعات الإنسانية(عاشور,2017 :70).

مجتمع الدراسة: يُقصد بمجتمع الدراسة جميع الأفراد، أو الأشخاص، أو الأشياء، الذين يكونون موضوع مشكلة الدراسة، وشمل المجتمع الأصلي للدراسة الحالية جميع الأخصائيين النفسيين العاملين بوزارة الصحة الفلسطينية بالمحافظات الجنوبية، ويتكون مجتمع الدراسة من (39) أخصائي نفسي موزعين على خمس عيادات ومستشفى الصحة النفسية بغزة.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (39) من الأخصائيين النفسيين العاملين بوزارة الصحة الفلسطينية بالمحافظات الجنوبية بغزة للعام 2021 / 2022م، تم اختيارهم بطريقة المسح الشامل، وقامت الباحثة بتوزيع الاستبانة على الأخصائيين النفسيين وقامت باسترداد جميع الاستبانات

جدول (1) الخصائص الإحصائية لعينة الدراسة.

المتغيرات	البيان	العدد	النسبة المئوية
الجنس	ذكر	22	56.4
	أنثى	17	43.6
	المجموع	**39**	**%100**
المؤهل العلمي	بكالوريوس	27	69.2
	دراسات عليا	12	30.8
	المجموع	**39**	**%100**
سنوات الخبرة	أقل من 5 سنوات	11	28.2
	5 – 15 سنة	18	46.2
	أكثر من 15 سنة	10	25.6
	المجموع	**39**	**%100**

أدوات الدراسة:

أولاً – مقياس الاتزان الانفعالي:

وصف المقياس: يتكون مقياس الاتزان الانفعالي من (30) فقرة مُوزعة على بُعدَين (التحكم والسيطرة على الانفعالات، والمرونة في التعامل مع المواقف والأحداث)، حيث جاءت جميع الفقرات سلبية ماعدا الفقرات رقم (3، 4، 11، 12، 14) من البُعد الأول جاءت سلبية، وكذلك الفقرات (1، 7) من البُعد الثاني جاءت سلبية.

قامت الباحثة بحساب الخصائص السيكومترية للمقياس، وذلك على النحو الآتي:

1- صدق المقياس Test Validity:

لأجل التأكد من صدق المقياس؛ تم استخدام طرق عدة، هي:

أ – صدق المحتوى Content Validity: تم عرض فقرات المقياس في صورته المبدئية، والمُكوَّن من (30) فقرة على مجموعة من الخبراء في مجال الاختصاص للحكم على فقراته، من حيث صياغتها، ومناسبتها، وملاءمتها لقياس ما وُضِعت من أجله، وبقي المقياس بعد إجراء تعديلات، وتوجيهات المُحكّمين يتكون من (30) فقرة.

وقامت الباحثة بحساب ارتباط درجة كل فقرة من فقرات المقياس، والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه، وذلك على عينة قوامها (30) من الأخصائيين النفسيين.

جدول (2) معاملات الارتباط وكل فقرات المجال التي تنتمي إليه

م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
التحكم والسيطرة على الانفعالات		المرونة في التعامل مع المواقف والأحداث	
1	** 0.75	16	**0.78
2	** 0.69	17	**0.62
3	** 0.75	18	**0.85
4	** 0.75	19	**0.78
5	** 0.69	20	**0.68
6	** 0.79	21	**0.80
7	** 0.52	22	**0.61
8	** 0.76	23	** 0.75
9	** 0.64	24	** 0.69

10	** 0.79	25	** 0.78
11	** 0.50	26	** 0.64
12	** 0.61	27	** 0.73
13	** 0.64	28	** 0.71
14	** 0.75	29	** 0.69
15	** 0.68	30	** 0.73

يتضح من الجدول السابق أنَّ: جميع فقرات المجال دالة إحصائياً عند مستوى 0.01؛ مما يدل على تميّز فقرات المجال بالاتساق الداخلي مع الدرجة الكلية للمجال.

جدول (3) معاملات الارتباط البينية بين مجالات مقياس الاتزان الانفعالي مع بعضهما البعض والدرجة الكلية للمقياس:

مجالات مقياس الاتزان الانفعالي	التحكم والسيطرة على الانفعالات	المرونة في التعامل مع المواقف والأحداث	الدرجة الكلية للمقياس
التحكم والسيطرة على الانفعالات	1.00		
المرونة في التعامل مع المواقف والأحداث	** 0.67	1.00	
الدرجة الكلية للمقياس	** 0.79	** 0.67	1.00

يتضح من الجدول السابق أنَّ: جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى 0.01 بين مجالات المقياس وبعضهما البعض، والدرجة الكلية للمقياس؛ مما يدل على تميزهما بالاتساق الداخلي فيما بينهما، والدرجة الكلية للمقياس.

2 – ثبات المقياس Test Reliability:

لقد قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس بطريقة كرونباخ ألفا Cronbach Alpha

جدول (4) معاملات كرونباخ ألفا لمجالات مقياس الاتزان الانفعالي والدرجة الكلية للمقياس

مجالات مقياس الاتزان الانفعالي	قيم معاملات الثبات
التحكم والسيطرة على الانفعالات	0.936
المرونة في التعامل مع المواقف والأحداث	0.947
الدرجة الكلية للمقياس	0.969

يتَّضح من الجدول السابق أنَّ: جميع قِيَم مُعاملات الثبات والدرجة الكلية للمقياس مُرتفعة؛ مما يؤكد على تميّز مجالات المقياس والدرجة الكلية للمقياس بدرجة مرتفعة من الثبات.

ثانياً – مقياس التمايز النفسي:

1- صدق المحتوى: Content Validity

ويهدف صدق المحتوى إلى التحقق من مدى مناسبة فقرات المقياس للتعريف الإجرائي للتمايز النفسي، ومدى تناوله للأبعاد التي تم تبنيها من قِبَل الباحثة في تعريفه الإجرائي، إذ قامت الباحثة بصياغة فقرات واضحة ودقيقة تتناول جميع أبعاد التعريف الإجرائي للتمايز النفسي.

ولأجل تحديد مدى تناول الباحثة نظرياً للأبعاد التي حددتها في تعريفها الإجرائي، والتحقق مما إذا كان بالفعل يقيس ما وُضع لقياسه، وأنَّ الفقرات تقيس بالفعل مضمون التمايز النفسي، فإنها قامت بعرض مقياسها على مجموعةٍ من المُحكّمين، وأساتذة الجامعات في الوطن وخارجه من الاختصاصيين في الإرشاد النفسي بلغ عددهم (9) محكماً، للأخذ برأيهم واستشارتهم في مدى ملائمة الفقرات من حيث الصياغة المبدئية ومدى انتمائها لكل بُعدٍ من الأبعاد الأربعة التي تَضمَّنها المقياس، وقد أعطى المحكمون ملاحظات هامة، وقيّمة، وفي ضوئها تم تعديل بعض الفقرات واستبعاد فقرات أخرى؛ لعدم توافر صدق المحتوى فيها، وقد أسفرت نتائج التحكيم عن حذف(6) فقرات من فقرات المقياس في صورته الأولية وهي الفقرات التي تحمل الأرقام (16، 21، 24، 32، 35، 42) وتعديل بعض الفقرات، وبذلك يُصبح عدد فقرات المقياس بعد الانتهاء من التحكيم والتحقق من صدق المحتوى (37) فقرة.

2- صدق الاتساق الداخلي: Internal Consistency Validity

تم حساب صدق الاتساق الداخلي على عينة استطلاعية مُكوَّنة من (30) شخص من مُدربي الأندية الرياضية بمحافظات غزة، وذلك من خلال حساب مُعامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات المقياس مع الدرجة الكُلية للبُعد التي تنتمي له، وجاءت النتائج على النحو التالي:

جدول (5) معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات مقياس التمايز النفسي مع الدرجة الكلية للبُعد التي تنتمي له

التوجه نحو النتائج			الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	9	** 0.69	0.004
1	** 0.69	0.000	الاستقلالية		
2	** 0.70	0.000	الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
3	** 0.64	0.000	1	** 0.78	0.000
4	** 0.58	0.000	2	** 0.67	0.000
5	** 0.69	0.000	3	** 0.85	0.000
6	** 0.76	0.000	4	** 0.68	0.000
7	** 0.81	0.000	5	** 0.76	0.000
8	** 0.68	0.000	6	** 0.52	0.000

9	** 0.79	0.000	7	** 0.64	0.000
10	** 0.96	0.000	8	** 0.71	0.000
11	** 0.84	0.000	الطموح		
المبادرة			الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	1	** 0.62	0.000
1	** 0.78	0.000	2	** 0.53	0.000
2	** 0.61	0.000	3	** 0.67	0.000
3	** 0.84	0.000	4	** 0.78	0.000
4	** 0.69	0.000	5	** 0.79	0.000
5	** 0.78	0.000	6	** 0.82	0.000
6	** 0.58	0.000	7	** 0.69	0.000
7	** 0.63	0.000	8	** 0.71	0.000
8	** 0.78	0.000			

يتضح من الجدول السابق أنَّ: جميع فقرات المجال دالة إحصائياً عند مستوى 0.01؛ مما يدل على تميز فقرات المجال بالاتساق الداخلي مع الدرجة الكلية للمجال.

3- صدق الاتساق البنائي لمقياس التمايز النفسي:

تم حساب صدق الاتساق البنائي للمقياس من خلال حساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للبُعد وبين الدرجة الكلية للمقياس، بعد حذف الفقرة التي لم تُحقق ارتباط ذات دلالة مع بُعدها الذي تنتمي له وجاءت النتائج على النحو التالي

:

جدول(6) نتائج معامل الارتباط بين كل بُعد من أبعاد المقياس التمايز النفسي مع الدرجة الكلية للمقياس

البعد	التمايز النفسي	
	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
التوجه نحو النتائج	** 0.78	0.000
المبادرة	** 0.81	0.000
الاستقلالية	** 0.76	0.000

الطموح	** 0.83	**0.000**

يتبين من الجدول (6) أنَّ: معامل الارتباط بين كل بُعد من أبعاد التمايز النفسي مع الدرجة الكلية للمقياس كان موجبًا ودال إحصائيًا عند مستوى دلالة 0.05 مما يشير إلى أنَّ المقياس يتميز بالصدق البنائي لأبعاده، وهذا مؤشر على صدق المقياس في قياس الظاهرة التي أُعد من أجلها.

ثانياً: ثبات مقياس التمايز النفسي:

تم حساب ثبات المقياس على أفراد العينة الاستطلاعية، من خلال طريقة ألفا كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية، بعد حذف الفقرات التي لم تُحقق ارتباط ذات دلالة مع بُعدها الذي تنتمي له وجاءت النتائج على النحو التالي معامل الثبات وفقًا لطريقة ألفا كرونباخ Cronbach– Alpha Coefficient

جدول (7) معامل الثبات مقياس التمايز النفسي وفقًا لطريقة ألفا كرونباخ

م	البعد	ألفا كرونباخ
1	التوجه نحو النتائج	0.858
2	المبادرة	0.847
3	الاستقلالية	0.912
4	الطموح	0.925
	الدرجة الكلية	0.943

يتبين من الجدول (7) أنَّ: معامل الثبات للدرجة الكلية لمقياس التمايز النفسي وفقًا لطريقة ألفا كرونباخ كانت 0.884 ويُعد معامل ثبات مرتفع، مما يدل على أنَّ المقياس يتمتع بثبات مرتفع.

جدول (8) المتوسط المرجح

المتوسط	المستوى
1 – 1.79	قليلة جداً
1.80 – 2.59	قليلة
2.60 – 3.39	متوسطة
3.40 – 4.19	كبيرة
4.20 – 5	كبيرة جداً

ويلاحظ أنَّ طول الفترة المستخدمة هنا هي (5/4) أي حوالي (0.80) وقد حُسبت طول الفترة على أساس أنَّ الأرقام الخمسة 1،2،3،4،5 قد حَصرت فيما بينها 4 مسافات.

خامساً – الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

للتحقق من فروض الدراسة، تم استخدام الأساليب الإحصائية منها استخراج المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، لمقياس كل من الاتزان الانفعالي، التمايز النفسي، ومعامل الارتباط بيرسون لمعرفة العلاقة بين درجات مقياس الاتزان الانفعالي، والتمايز النفسي، واختبار "ت" لعينتين مستقلتين، واختبار التباين الأُحادي للعينات المستقلة.

نتائج الدراسة وعرضها وتفسيرها:

نتائج السؤال الأول وعرضها وتفسيرها

ما مستوى الاتزان الانفعالي لدى الأخصائيين النفسيين العاملين بوزارة الصحة الفلسطينية بالمحافظات الجنوبية بغزة؟

وللإجابة على السؤال الأول؛ قامت الباحثة بحساب المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، لمجالات مقياس الاتزان الانفعالي، والدرجة الكلية للمقياس، كما هو مبين في الجدول الآتي.

جدول (9) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للكشف عن مستوى مجالات مقياس الاتزان الانفعالي والدرجة الكلية للمقياس

مجالات مقياس الاتزان الانفعالي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط النسبي	المستوى
التحكم والسيطرة على الانفعالات	3.33	0.675	66.67	1
المرونة في التعامل مع المواقف والأحداث	3.31	0.628	66.26	2
الدرجة الكلية للمقياس	3.32	0.623	66.46	

يتضح من الجدول السابق أنَّ: مستوى الاتزان الانفعالي (66.46%) وهو مستوى متوسط.

تُفسِّر الباحثة تلك النتيجة إلى أنَّ مهنة الأخصائي النفسي مهنة إنسانية تفاعلية بالدرجة الأولى تحتاج إلى قُدرة على ضبط النفس والاتزان والقدرة على التحكم في الانفعالات عند تقديم الخدمة وبعد تقديمها فالأخصائي النفسي يتعامل مع أنماط شخصية مرضية فالفئة التي يتعامل معها الأخصائي النفسي شخصية قد تكون غير سوية وهي قادمة لتتلقى الخدمة الإرشادية فمهما صدر من متلقي الخدمة من سلوكيات أو أقوال أو أفعال لا تتناسب مع الحوار الإرشادي مع الأخصائي؛ فعلى الأخصائي أنْ يتقبَّل هذا الأمر ولا ينفعل .

بالإضافة إلى إدراك الأخصائيين النفسيين لأهمية الاتزان الانفعالي على مستوى الحياة الشخصية والمهنية لديهم فيُدركون كيفية التعامل مع المشكلات الحياتية لديهم وتطوير مشاعرهم وأفكارهم التي تُساعدهم على فهم واقع الحياة .

وهذا ما أكده الإطار النظري لهذه الدراسة فللاتزان الانفعالي أهمية كبيرة في حياة الفرد، حيث يمكنه من تطوير طريقة متزنة ومتكاملة لإدراك مشكلاته الحياتية، مما يُساعده ذلك في تطوير التفكير المُوجَّه نحو الواقع الذي يعيشه، وقدرته على الحكم على الآخرين، وتقييم المواقف التي قد يتعرض لها، كما تتبع أهمية الاتزان الانفعالي بأنه يُمكّن الفرد من تطوير المشاعر والتصورات والاتجاهات التي تُساعده على فهم وقائع الحياة والشروط والظروف التي قد تُسبب لهم الخوف والقلق والاكتئاب (Chaturvedi, & Chander, 2012: 78).

ومن الواضح أنَّ العمل الإرشادي وتقديم الخدمة النفسية تنخفض بشكل كبير عندما يرتفع التوتر عن مستوى مُعين إذ أنَّ الاضطرابات الانفعالية حين تحصل يستحيل معها العمل بذكاء وكفاءة وهذا يؤكد على أنَّ المهارات الإرشادية والمعارف الإرشادية والنظريات العلمية التي اكتسبها الأخصائي النفسي أثناء التعليم الجامعي أو أثناء الخدمة من

خلال الخبرة والدورات الإرشادية والتدريبية والأيام الدراسية ومؤتمرات دراسة الحالة كانت إيجابية وزادت من كفايات الأخصائيين النفسيين.

بالإضافة إلى طبيعة الفئة التي يتعامل معها الأخصائي النفسي فهو عليه أنْ يتحكم في تصرفاته وانفعالاته لكي يستطيع أنْ يُقدم الخدمة بأفضل ما يُمكن، وأنْ يكون مَرِن في التعامل مع المواقف الصعبة والضاغطة في العمل.

كما أنَّ الباحثة ترى أنَّ هذه النتيجة تُنبّئ عن الصحة النفسية السوية للأخصائي النفسي وأنَّ الخدمة الإرشادية التي يُقدمها خدمة فعَّالة وإيجابية وهذا يؤدي إلى مخرجات العملية الإرشادية وعن قُدرة وكفاءة الأخصائي النفسي في الميدان.

نتائج السؤال الثاني وعرضها وتفسيرها: ما مستوى التمايز النفسي لدى الأخصائيين النفسيين العاملين بوزارة الصحة الفلسطينية بالمحافظات الجنوبية بغزة؟

وللإجابة على السؤال الثاني؛ قامت الباحثة بحساب المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، للدرجة الكلية لمقياس التمايز النفسي، كما هو مُبين في الجدول الآتي.

جدول (10) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعينة واحدة للكشف عن مستوى مقياس التمايز النفسي

مقياس التمايز النفسي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط النسبي	المستوى
التوجه نحو النتائج	3.55	0.679	70.96	4
المبادرة	3.59	0.629	71.85	3
الاستقلالية	3.69	0.715	73.85	1
الطموح	3.62	0.668	72.5	2
الدرجة الكلية للمقياس	3.61	0.603	72.17	

يتضح من الجدول السابق أنَّ: الوزن النسبي للتمايز النفسي بلغ (72.17%) وهو مستوى مرتفع.

وترى الباحثة أنَّ نتيجة هذا السؤال تُشير إلى أنَّ الأخصائيين النفسيين لديهم تمايز نفسي وهذا دليل على أنَّ الأخصائي النفسي لديه أفكاره الخاصة التي تُميّزه عن الآخرين بالإضافة إلى أنَّ تلك الأفكار يستثمرها لتقديم الخبرات والمعارف التي يمتلكها لمُتلقي الرعاية النفسية وتتميز بالقدرة على إدارة بيئتها والتفاعل معها بنحو إيجابي من أجل نجاح العملية الإرشادية فالأخصائي لديه من القدرات التي تساعده على أنْ يُدير الجلسة الإرشادية بشكل فاعل ويتحاور مع مُتلقي الخدمة والعمل على تعديل الأفكار السلبية عندهم بل أنَّ الأخصائي يُساعد مُتلقي الخدمة على إكسابهم العديد من الخبرات والمعارف والسلوكيات الإيجابية.

كما أنَّ الأخصائي النفسي لديه القدرة على إدارك الفروق بين الأجزاء والكل والتمييز بين المشاعر والسلوك فهو الذي يستطيع أنْ يُميّز بين المريض الذهاني أو العصابي وبين الاضطراب الوظيفي والاضطراب العضوي ويستطيع الأخصائي من خلال استخدامه للاختبارات والمقاييس النفسية المُناسبة أنْ يُقدم تقيمًا لمدى واسع من الوظائف والقدرات ومظاهر السلوك.

كما أنَّ حصول الفرد على مستويات عالية من التمايز النفسي يرسخ لديه دافع الفعالية والطموح والنشاط والبحث الدائم وهذا هو جوهر ما يحتاجه الأخصائي النفسي في عمله مع الحالات الإرشادية ومع المرضى والاضطرابات التي يتعرض لها أثناء عمله.

وقد أظهرت النتائج أنَّ بُعد الاستقلالية قد حصل على الترتيب الأول وهذا يرجع إلى أنَّ شخصية الأخصائي النفسي تتميز بالاستقلالية والاعتماد على الذات فالأخصائي النفسي يُمثِّل الواجهة المباشرة التي يلتقي بها المجتمع في تعامله مع علم النفس ويلعب الأخصائي الدور الرئيس في زيادة ثقة المجتمع بدوره وأدواته وتشخيصه للحالات والخدمة المقدمة للمرضى، فالأخصائي النفسي الذي يمتلك الاستقلالية والثبات على الرأي الذي يمتاز به التمايز النفسي يساعده على تخطي كافة المشكلات التي تواجهه في عملة الإرشادي وفي حياته الشخصية.

بالاضافة إلى أنَّ الأخصائي النفسي لديه الطموح سواء على الصعيد الشخصي في تطوير ذاته والارتقاء بقدراته وإمكاناته فهو يسعى للارتقاء بالعملية الإرشادية بالاضافة الي الارتقاء بمستوى الخدمة الإرشادية التي يُقدمها لمُتلقي الخدمة الإرشادية.

نتائج السؤال الثالث وعرضها وتفسيرها: هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الاتزان الانفعالي والتمايز النفسي لدى الأخصائيين النفسيين العاملين بوزارة الصحة الفلسطينية بالمحافظات الجنوبية بغزة؟

تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لحساب العلاقة بين مجالات الاتزان الانفعالي والتمايز النفسي

جدول (11) العلاقة بين الاتزان الانفعالي والتمايز النفسي

المجالات	التمايز النفسي
التحكم والسيطرة على الانفعالات	0.584**
المرونة في التعامل مع المواقف والأحداث	0.605**
الاتزان الانفعالي	0.621**

جدول (11) يوضح أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين الاتزان الانفعالي والتمايز النفسي حيث كانت قيمة (ر) = 0.621 والدلالة الإحصائية أقل من 0.05.

1. يوجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين بُعد التحكم والسيطرة على الانفعالات والتمايز النفسي حيث كانت قيمة (ر) = 0.584 والدلالة الإحصائية أقل من 0.05.
2. يوجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين بُعد المرونة في التعامل مع المواقف والأحداث والتمايز النفسي حيث كانت قيمة (ر) = 0.605 والدلالة الإحصائية أقل من 0.05.

حيث تُشير نتائج هذا السؤال إلى وجود علاقة ارتباطية بين الاتزان النفسي وجميع أبعاده والتمايز النفسي لدى عينة الدراسة، وهذا يُشير إلى أنَّ الأخصائيين النفسيين الذين يتمتعون بقدرة من الاتزان النفسي لديهم القدرة على التمايز النفسي، وذلك يؤكد على الترابط بين هذين المتغيرين فكلاهما يُشير إلى القدرة على الاستقلالية والاعتماد على الذات والمرونة في التعامل مع المواقف الضاغطة والثقة في إدارة العلاقة الإرشادية مع مُتلقي الخدمة والتي تُعد ركيزة أساسية في العملية الإرشادية .

ويعتمد التمايز النفسي على الطريقة التي يدرك بها الفرد العالم المحيط به وهذا يعني أنَّ طريقة تعامل الأخصائي النفسي مع الآخرين تتأثر بمستوى تمايزه النفسي وهذا يتطلب درجة من الاتزان الانفعالي والمرونة في التعامل مع المواقف والأحداث التي يتعرض لها أثناء عمله الإرشادي .

كما أنَّ طبيعة شخصية الأخصائي النفسي تميل إلى الاستقلالية والتَّفرد بالذات لإثبات قدراته في مجال تخصصه وبسبب طبيعة عمله مع الحالات والمرضى أصحاب الاضطرابات النفسية؛ فإنَّ لديهم تفكير مستمر طوال الوقت

سواء في استنباط أفكار جيدة خلَّاقة إبداعية لحل تلك المشكلات وهذا لا يحدث إلا من خلال شخصية تتَّصف بالاتزان الانفعالي ولديها القدرة على التحكم بقراراتها ومرونتها في التعامل مع تلك المواقف.

نتائج السؤال الرابع وعرضها وتفسيرها:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس الاتزان الانفعالي في متغير (الجنس – سنوات الخبرة – المؤهل العلمي)؟

وينبثق من السؤال السابق الفرضيات التالية:

– لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات استجابة المبحوثين حول الاتزان الانفعالي وفقاً لمتغير الجنس.

استخدمت الباحثة اختبار "ت" للتعرف على الفروق بين المجموعتين.

جدول (12) نتائج اختبار التباين الأُحادي لمعرفة الفروق وفقاً لمتغير الجنس

البعد	الجنس	التكرار	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت "	مستوى الدلالة
التحكم والسيطرة على الانفعالات	ذكر	22	3.227	0.67	1.12	0.270
	أنثى	17	3.471	0.677		
المرونة في التعامل مع المواقف والأحداث	ذكر	22	3.273	0.663	0.449	0.656
	أنثى	17	3.365	0.595		
الدرجة الكلية الاتزان الانفعالي	ذكر	22	3.25	0.642	0.829	0.412
	أنثى	17	3.418	0.604		

يتبين من الجدول (12):

أنَّ قيمة مستوى الدلالة (sig=0.412) وهي أكبر من (α=0.05) وبالتالي سنقبل الفرضية الصفرية، حيث يتضح أنه لا توجد فروق بين متوسطات استجابة المبحوثين حول الاتزان الانفعالي وفقاً لمتغير الجنس ولجميع الأبعاد.

ترى الباحثة أنَّ جميع الدراسات السابقة تتناول موضوع الاتزان الانفعالي وكان هناك تباين في نتائج الدراسات حسب الفئة المستهدفة والبيئة الجغرافية إلّا أنَّ جميع الدراسات لم تتناول فئة الأخصائيين النفسيين على حد علم الباحثة.

وتعزو الباحثة تلك النتيجة إلى أنَّ كلا الجنسين من الأخصائيين النفسيين يدركون أهمية التحكم والسيطرة على الانفعالات عند تقديم الخدمة الإرشادية لما لها من أثر وأهمية في عملية وجودة الخدمة الإرشادية التي تقدم، كما أنَّ كلا الجنسين يدركون ضرورة التعامل بمرونة مع الأحداث والمواقف التي يتعرضون لها في عملهم عند تقديم الخدمة الإرشادية .

بالاضافة إلى أنَّ كلا الجنسين من الأخصائيين النفسيين يتعامل مع نفس الفئة – متلقي الخدمة الإرشادية – وهذا يدفعهم إلى التعامل بكل مرونة وحكمة وضبط للذات والانفعالات فيما يصدره – متلقي الخدمة سواء على صعيد الأفكار أو المشاعر أو السلوك لابُدَّ أنْ يتقبله الأخصائي لأنَّ الأخصائي يدرك أنَّ هذا الشخص غير سوي وهو يريد تلقي الخدمة الإرشادية التي تُساعده على إحلال سلوكيات وأفكار إيجابية بدل السلبية.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات استجابة المبحوثين حول الاتزان الانفعالي وفقاً لمتغير سنوات الخبرة.

استخدمت الباحثة اختبار "ف" للتعرف على الفروق بين المجموعات.

جدول (13) نتائج اختبار التباين الأحادي لمعرفة الفروق وفقاً لمتغير سنوات الخبرة

المجالات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة
التحكم والسيطرة على الانفعالات	بين المجموعات	1.19	2	0.597	1.33	0.28
	داخل المجموعات	16.1	36	0.448		
	المجموع	17.3	38			
المرونة في التعامل مع المواقف والأحداث	بين المجموعات	1.24	2	0.619	1.62	0.21
	داخل المجموعات	13.8	36	0.382		
	المجموع	15	38			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	1.21	2	0.607	1.61	0.21
	داخل المجموعات	13.6	36	0.376		
	المجموع	14.8	38			

يتبين من الجدول (13):

أن قيمة مستوى الدلالة (sig=0.21) وهي أكبر من (α=0.05) وبالتالي سنقبل الفرضية الصفرية، حيث يتضح أنه لا توجد فروق بين متوسطات استجابة المبحوثين حول الاتزان الانفعالي وفقاً لمتغير سنوات الخبرة.

تعزو الباحثة تلك النتيجة إلى أنَّ جميع الأخصائيين النفسيين على اختلاف سنوات الخبرة لديهم قد تلقوا المهارات والمعارف والتقنيات الإرشادية المتمثلة في الاسترخاء العضلي والتنفسي والرعاية الذاتية وآليات ضبط الذات والتحكم في الانفعالات وغيرها من الأنشطة والبرامج التي تُساعدهم على التحكم والسيطرة على الانفعالات بالإضافة إلى أنَّ جميع الأخصائيين على اختلاف سنوات الخبرة يلتحقون ببرامج تدريبية يكتسبون من خلالها الآليات والمهارات التي تُساعدهم في التعامل بمرونة مع المواقف الضاغطة في العمل وضبط الذات والتحكم في المشاعر والأفكار عند تقديم الخدمة.

فالإدارة العامة للصحة النفسية تقوم بعمل إشراف مهني لجميع الأخصائيين النفسيين والذي من خلاله يعبرون عن الطاقات الانفعالية أمام زملائهم ويتبادلون الخبرات من بعضهم البعض فهم يدركون أنَّ الانفعال يولد طاقة زائدة في الجسم تساعده على القيام ببعض الأعمال العنيفة ومن الممكن أنْ يتدرب الأخصائي على القيام ببعض الأعمال الأُخرى المُفيدة لكي يتخلَّص من الطاقة

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات استجابة المبحوثين حول الاتزان الانفعالي وفقاً لمتغير المؤهل العلمي.

استخدمت الباحثة اختبار "ت" للتعرف على الفروق بين المجموعتين.

جدول (14) نتائج اختبار التباين الأحادي لمعرفة الفروق وفقاً لمتغير المؤهل العلمي

البعد	المؤهل العلمي	التكرار	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت "	مستوى الدلالة
التحكم والسيطرة على الانفعالات	بكالوريوس	27	3.467	0.742	1.91	0.063
	دراسات عليا	12	3.033	0.363		
المرونة في التعامل مع المواقف والأحداث	بكالوريوس	27	3.393	0.655	1.19	0.239
	دراسات عليا	12	3.133	0.545		
الدرجة الكلية	بكالوريوس	27	3.43	0.67	1.63	0.110
	دراسات عليا	12	3.083	0.438		

يتبين من الجدول (14):

أنَّ قيمة مستوى الدلالة (sig=0.110) وهي أكبر من (α=0.05) وبالتالي سنقبل الفرضية الصفرية، حيث يتَّضح أنه لا توجد فروق بين متوسطات استجابة المبحوثين حول الاتزان الانفعالي وفقاً لمتغير المؤهل العلمي ولجميع الأبعاد.

تعزو الباحثة تلك النتيجة إلى أنَّ الأخصائيين النفسيين على اختلاف مؤهلاتهم العلمية يدركون أنَّ الانفعالات الإيجابية تُحقق دورًا عظيمًا في تطور الأخصائي النفسي إذ أنها تُوسع مدارك التفكير لديه وتتَّسم شخصيته بالثقة بالنفس والكفاية والمرونة والإبداع وأصبح أكثر قدرة على استخدام أساليب المواجهة الإيجابية في التكيف مع الأحداث والمواقف الضاغطة أثناء العمل مع مُتلقي الخدمة الإرشادية وهذا يُشير إلى أنَّ الأخصائيين النفسيين على اختلاف مؤهلاتهم العلمية ينظرون إلى المواقف الضاغطة والحالات الصعبة التي يتعاملون معها على أنها تحدي للقدرات والإمكانات لديه وهذا يدفعه إلى تسخير جميع طاقاته وإمكاناته للوصول إلى حل مناسب للمنتفع من الخدمة.

فالأخصائيين النفسيين يعتبرون تميز شخصيتهم عن باقي البشر بالاتزان الانفعالي فهو الذي يرشد الآخرين على الطرق والآليات التي تعمل على ضبط الذات والتحكم في الانفعالات ومهارات المرونة في التعامل مع الأحداث فكونه يُدرّب ويُثقّف الآخرين فالأولى أن يكون هو من يتَّسم بتلك السمة الشخصية التي يطمح الكثير لاكتسابها، وهذا ما عبَّر عنه المزيني(2001): أنَّ الاتزان الانفعالي هو التحكم والسيطرة على الانفعالات والتعامل بمرونة مع المواقف والأحداث الجارية منها والجديدة مما يزيد من قدرته على قيادة المواقف والآخرين(المزيني، 69:2001).

نتائج السؤال الخامس وعرضها وتفسيرها:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس التمايز النفسي في متغير (الجنس – سنوات الخبرة – المؤهل العلمي)؟

وينبثق من السؤال السابق الفرضيات التالية:

- **لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات استجابة المبحوثين حول التمايز النفسي وفقاً لمتغير الجنس.**

استخدمت الباحثة اختبار "ت" للتعرف على الفروق بين المجموعتين

جدول (15) نتائج اختبار التباين الأُحادي لمعرفة الفروق وفقاً لمتغير الجنس

البعد	الجنس	التكرار	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت "	مستوى الدلالة
التوجه نحو النتائج	ذكر	22	3.591	0.552	0.447	0.658
	أنثى	17	3.492	0.83		
المبادرة	ذكر	22	3.641	0.691	0.547	0.588
	أنثى	17	3.529	0.552		
الاستقلالية	ذكر	22	3.79	0.756	0.968	0.339
	أنثى	17	3.566	0.657		
الطموح	ذكر	22	3.693	0.695	0.721	0.476
	أنثى	17	3.537	0.642		
الدرجة الكلية التمايز النفسي	ذكر	22	3.67	0.609	0.728	0.471
	أنثى	17	3.528	0.605		

يتبين من الجدول (15):

أنَّ قيمة مستوى الدلالة (sig=0.471) وهي أكبر من (α=0.05) وبالتالي سنقبل الفرضية الصفرية، حيث يتَّضح أنه لا توجد فروق بين متوسطات استجابة المبحوثين حول التمايز النفسي وفقاً لمتغير الجنس ولجميع الأبعاد.

تعزو الباحثة تلك النتيجة إلى أنَّ جميع الأخصائيين النفسيين ذكورًا أو إناثًا قد تلقوا الكثير من التدريبات سواء أثناء الدراسة الجامعية أو أثناء العمل وهذا أدى إلى بناء وغرس أفكار ومعارف خاصة بعملهم الإرشادي تُميزهم عن الآخرين وهم أكثر ميلًا لاستخدام آلية ضبط الذات والاستقلالية، كما أنَّ طريقة التعامل مع المعلومات التي يتم جمعها عن الحالات المرضية وطرق تحصيليها سواء من خلال الجلسات الإرشادية أو المقاييس النفسية تتأثر بمستوى التمايز النفسي لديهم.

كما تعزو الباحثة تلك النتيجة إلى أنَّ الأخصائيين النفسيين من كلا الجنسيين يعملون ضمن مهنة واحدة وتخصص واحد، وبالتالي يسعون إلى تطوير أنفسهم وطموحاتهم في المهنة والاستقلالية في العمل

حيث تؤكد نتيجة هذا السؤال ما أشار إليه (Bowen باون) بأنَّ التمايز النفسي يتجاوز فئات الجنس وهو يؤكد بأنه لا توجد فروق في التمايز النفسي بين الذكور والإناث، وأنَّ التمايز النفسي يتجاوز الطبقات الاجتماعية للأفراد والاختلافات العرقية – الحضارية(Bowen, 1978:364)

– لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات استجابة المبحوثين حول التمايز النفسي وفقاً لمتغير سنوات الخبرة.

استخدمت الباحثة اختبار "ف" للتعرف على الفروق بين المجموعات

جدول (16) نتائج اختبار التباين الأحادي لمعرفة الفروق وفقاً لمتغير سنوات الخبرة

المجالات	مصدر التباين	مجموع	درجات	متوسط	قيمة F	مستوى

		المربعات	الحرية	المربعات		الدلالة
التوجه نحو النتائج	بين المجموعات	0.65	2	0.325	0.69	0.51
	داخل المجموعات	16.9	36	0.468		
	المجموع	17.5	38			
المبادرة	بين المجموعات	0.35	2	0.176	0.43	0.65
	داخل المجموعات	14.7	36	0.407		
	المجموع	15	38			
الاستقلالية	بين المجموعات	1.06	2	0.528	1.04	0.37
	داخل المجموعات	18.3	36	0.51		
	المجموع	19.4	38			
الطموح	بين المجموعات	0.11	2	0.056	0.12	0.89
	داخل المجموعات	16.9	36	0.468		
	المجموع	17	38			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	0.43	2	0.216	0.58	0.56
	داخل المجموعات	13.4	36			
	المجموع	13.8	38	0.372		

يتبين من الجدول (16)

أنَّ قيمة مستوى الدلالة (sig=0.56) وهي أكبر من (α=0.05) وبالتالي سنقبل الفرضية الصفرية، حيث يتَّضح أنه لا توجد فروق بين متوسطات استجابة المبحوثين حول التمايز النفسي وفقاً لمتغير سنوات الخبرة.

تعزو الباحثة تلك النتيجة إلى أنَّ الأخصائيين النفسيين على اختلاف سنوات الخبرة لديهم يسعون إلى تطوير أنفسهم لإيجاد سُبل التغيير للذات وللآخرين، ومن المؤكد أنَّ التمايز النفسي عملية تطويرية يقوم بها الشخص وخصوصًا الأخصائي النفسي على اختلاف الجنس لبناء خلفية من المعرفة عن ذاته وفي علاقته مع الآخرين.

كما أنَّ طبيعة التخصص – علم نفس – يتطلب من الأخصائيين النفسيين على اختلاف سنوات الخبرة لديهم إلى أن يكون لديهم القدرة على التعايش بأساليب أكثر إنتاجية وجدّية ونجاح بحيث لديهم القدرة على تحليل الأشياء وربط العلاقات بين المشاكل والأشخاص المُحيطين بالمرضى والقدرة لديهم على اتخاذ القرارات المناسبة دون أنْ تشوب هذه القرارات منعطفات عاطفية تؤثر على مجرى حياتهم؛ فهناك الكثير من القضايا التي يتعرض لها الأخصائي من سماعه من المرضى وهذا لا يجب أن يتأثر بالحياة الخاصة بالأخصائيين.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات استجابة المبحوثين حول التمايز النفسي وفقاً لمتغير المؤهل العلمي.

استخدمت الباحثة اختبار "ت" للتعرف على الفروق بين المجموعتين

جدول (17) نتائج اختبار التباين الأحادي لمعرفة الفروق وفقاً لمتغير المؤهل العلمي

البعد	المؤهل العلمي	التكرار	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت "	مستوى الدلالة
التوجه نحو النتائج	بكالوريوس	27	3.643	0.69	1.32	0.192
	دراسات عليا	12	3.333	0.627		
المبادرة	بكالوريوس	27	3.675	0.57	1.23	0.225
	دراسات عليا	12	3.407	0.738		
الاستقلالية	بكالوريوس	27	3.792	0.747	1.31	0.197
	دراسات عليا	12	3.469	0.606		
الطموح	بكالوريوس	27	3.727	0.656	1.44	0.156
	دراسات عليا	12	3.396	0.665		
الدرجة الكلية	بكالوريوس	27	3.703	0.585	1.18	0.145
	دراسات عليا	12	3.396	0.614		

يتبين من الجدول (17)

أنَّ قيمة مستوى الدلالة (sig=0.145) وهي أكبر من (α=0.05) وبالتالي سنقبل الفرضية الصفرية، حيث يتَّضح أنه لا توجد فروق بين متوسطات استجابة المبحوثين حول التمايز النفسي وفقاً لمتغير المؤهل العلمي ولجميع الأبعاد.

تعزو الباحثة تلك النتيجة إلى أنَّ وزارة الصحة التي تعمل بها الفئة المستهدفة على اختلاف مؤهلاتهم العلمية تتعامل بذات الأسلوب والكيفية التي تم التعامل بها مع جميع الأخصائيين؛ بالإضافة إلى أنَ الدورات وورش العمل والمحاضرات التطويرية تستهدف جميع الأخصائيين النفسيين ؛فوزارة الصحة تسعى لأن تغرس الثقة بالنفس والطموح الإيجابي والمبادرة في العمل الإرشادي بشخصية العاملين لديها، بل أنها تشجع على الأفكار والأنشطة المبادرة وتكرم الأخصائيين المبادرين بالأفكار والأنشطة الإبداعية الجديدة.

كما تعزو الباحثة تلك النتيجة إلى الأخصائيين النفسيين على اختلاف مؤهلاتهم العلمية يسعون إلى تسخير كافة إمكاناتهم وطاقاتهم وجهودهم لتحقيق طموحاتهم وأهدافهم؛ فالخدمة الإرشادية خدمة إنسانية فالحالات التي تأتي لتلقي الخدمة هي بأمس الحاجة الي كل الإمكانات والخبرات والمعارف التي يمتلكها الأخصائي النفسي من أجل مُساعدة المرضى على الحد من المشكلات التي يعانون منها، كما أنَّ وزارة الصحة تعمل على تقييم أداء الأخصائيين النفسيين، وهذا يجعلهم يسعون إلى الإرتقاء بالعمل الإرشادي والسعي للإبداع في العمل مع الحالات والطموح الذي يسعون إليه.

توصيات الدراسة :

1. العمل على تنفيذ العديد من الدورات التدريبية والتأهيلية لتطوير مهارات الأخصائيين النفسيين على الاتزان الانفعالي، وذلك لأن قطاع غزة يواجه العديد من التحديات والأزمات التي من الممكن أن تطال الكل الفلسطيني، ومن بينهم الأخصائيين لأنهم جزء أصيل من المجتمع.
2. تنفيذ برامج تدريبية لتنمية الاتزان الانفعالي، ورفع التمايز النفسي لدى الأخصائيين النفسيين.
3. تزويد الأخصائيين النفسيين بأهم المستلزمات التي تساندهم في أداء مهامهم، ومن بينها الحقائب التدريبية، وتطوير بيئة العمل والارتقاء بها.
4. على القائمين على وزارة الصحة، ومؤسسات المجتمع المحلي والمدني، بذل المزيد من الاهتمام والجهود نحو الأخصائيين النفسيين، باعتبارهم خط الدفاع الأول الذي يحافظ على الصحة النفسية لأفراد المجتمع.
5. التعرف على الاتزان الانفعالي وعلاقته بالتمايز النفسي لدى الأخصائيين النفسيين العاملين بوزارة الصحة الفلسطينية .

المراجع :

- جبار, شروق (2014) التمايز النفسي وعلاقته بسمات الشخصية لدى طلبة الجامعة, مجلة الباحث, مج13, ع6: 340-368.
- جميل، سرى أسعد(2017) التمايز النفسي وعلاقته بتقدير الذات لدى طلبة الجامعة, مجلة آداب الفراهيدي، مج9, ع31، 428-444.
- حسين، وفاء (2020). مهارات إدارة الوقت وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى طلاب المرحلة الثانوية من تخصصات ومستويات دراسية مختلفة، المجلة المصرية للدراسات النفسية، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، مصر، 30 (108): 435-490.
- حمدان، محمد (2010). الاتزان الانفعالي والقدرة على اتخاذ القرار لدى ضباط الشرطة الفلسطينية، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة.
- حوجش، منير (2017). الصلابة النفسية والاتزان الانفعالي وعلاقتهما بمستوى الطموح لدى عينة من طلبة كلية العلوم الاقتصادية والتجارية وعلوم التيسير بجامعة الجيلاني بونعامة "خميس مليانة"، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الجيلاني بونعامة، الجزائر.
- الخالدي، أديب (2002). المرجع في الصحة النفسية، ط2، ليبيا: الدار العربية للنشر والتوزيع.
- عاشور، باسل (2017). الصمود النفسي وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى ممرضي العناية الفائقة في المستشفيات الحكومية في قطاع غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، فلسطين.
- عطية، رانيا وحجازي، إحسان (2019). العلاقة بين التلوث النفسي والاتزان الانفعالي ومستوى كل منهما لدى طلبة كلية التربية، دراسات تربوية ونفسية، جامعة الزقازيق، مصر، 103: 87-163.
- علوان, علا (2019) إقتصاد المعرفة وعلاقته بالتمايز النفسي لمعلمات رياض الأطفال, دراسات تربوية, مج12, ع45: 340-363.
- كمال، رباب (2016). السلوك الفوضوي وعلاقته الاتزان الانفعالي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية المتفوقين والمتأخرين دراسيا (دراسات مقارنة)، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عين شمس، مصر.
- محمود، جيهان (2020). الشفقة بالذات والتدين كمنبئين بالاتزان الانفعالي لدى طلاب الجامعة ذوي الإعاقة البصرية، مجلة البحث العلمي في التربية، جامعة عين شمس، 21 (2): 156-199.

- المسعودي، عبد (2002). قياس الاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة بناء وتطبيق، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، العراق.

- Bhagat, V., Simbak, N. & Haque, M. (2015). Impact of emotional stability of working men in their social adjustment of Mangalore, Karnataka, India. National Journal of Physiology, Pharmacy and Pharmacology, 5(5),pp 407-410.

- Bowen, murry (1978): Family Therapy in clinical practice , New York : Jason Aronson.

- Brose, A., Scheibe, S. and Schmiedek, F. (2013). Life contexts make a difference: emotional stability in younger and old adults, Psychology and Aging, 28(1), 148- 159.

- Chaturvedi, M. & Chander, R. (2012). Development of emotional stability scale, Industrial Psychiatry Journal, 19(1), 37-40.

- Kumar, P. (2013) A Study of Emotional Stability and SocioEconomic- Status of Students Studying in Secondary Schools. International Journal of Education and Information Studies, 3(1): 7-11.

- Li, Y. & Ahlstrom, D. (2016). Emotional stability: a new construct and ist implications for individual behavior in organizations, Asia Pacific Journal of Management, 33, 1- 28.

- Peleg-Popko, O. (2010) Differentiation and test anxiety in adolescents. Journal of Adolescence, 27: 645-662.

- witkin,Hrman a, Oilman, philipK (1979), psychological- Differentiation: Current talus. Gournal of personality and social psychology, vol 37. no.7,pp.1127-1145.