أنماط الشخصية أ؛ ب؛ ج لدى عمال الجماعات المحلية وعلاقتها بالرفاه النفسي في العمل

The title of the article is in English Personality patterns A, B, and C among workers of local groups and their relationship to psychological well-being at work, a field study

العيد أحمد*
جامعة محمد بوضياف- المسيلة
Laid Ahmed
University of M'sila Mohamed Boudiaf
ahmed.laid@univ-msila.dz

سميرة زيد الخير
جامعة محمد بوضياف- المسيلة
samira Zidelkheir
University of M'sila Mohamed Boudiaf
zidelkheir.samira@gmail.com

تاريخ الاستلام: 2023/01/14 تاريخ القبول: 2023/03/12 تاريخ النشر: 2023/04/16

الملخص: تهدف هذه الدراسة للكشف عن العلاقة بين أنماط الشخصية الثلاث أ، ب، ج لدى عمال الجماعات المحلية والرفاه النفسي في العمل؛ وكذا النمط السائد، والكشف عن الفروق بين الجنسين في الرفاه النفسي في العمل وأنماط الشخصية الثلاثة (أ، ب، ج). اختيرت عينة قوامها 276 فردا، بالطريقة العشوائية البسيطة.

ولتحقيق غرض الدراسة تم تطبيق مقياس الأنماط السلوكية (أ-ب-ج) من تصميم (بن زروال فتيحة) ومقياس الرفاه النفسي في العمل لـ: ((Massé & al,1998. وبعد المعالجة باستخدام برنامج spss وحساب الخصائص السيكوميترية لكلا المقياسين α1= 0.926 للمقياس الأنماط بلغت و0.933= α2 لمقياس الرفاه وارتباط فقرات المقياسين معا كان دال عند مستوى الدلالة 0.01 وبالتالي تم قبول جميع الفقرات وان المقياسين صادقين ويقيسان فعلا ما وضع لأجله. كما تم التوصل إلى النتائج التالية:

- توجد علاقة ارتباطية دالة احصائية بين أنماط الشخصية (أ-ب-ج) والرفاه النفسي في العمل.
- نمط الشخصية (أ) هو النمط السائد لدى عمال الجماعات المحلية.
- لا توجد فروق دالة احصائيا بين عمال الجماعات المحلية في أنماط الشخصية (أ-ب-ج) تعزى لمتغير الجنس.
- توجد فروق دالة احصائيا بين عمال الجماعات المحلية في الرفاه النفسي في العمل تبعا لمتغير الجنس.

الكلمات المفتاحية: أنماط الشخصية الثلاثة(أ-ب-ج)، الرفاه النفسي في العمل، عمال الجماعات المحلية.

Abstract: This study aims to reveal the relationship between the three personality types A, B, and C among local community workers and psychological well-being at work; As well as the dominant pattern, and the detection of gender differences in psychological well-being at work and the three personality types (A, B, C). A sample of 276 individuals was selected using the simple random method. To achieve the purpose of the study, the measure of behavioral patterns (A-B-C) designed by (Benzerwal- Fatiha) and the measure of psychological well-being at work were applied by (Massé & al, 1998). After processing using the spss program and calculating the psychometric characteristics of both scales, α1 = 0.926 for the pattern scale, and α2 = 0.933 for the well-being scale; And the correlation of the paragraphs of the two scales together was significant at the level of significance 0.01, and therefore, all the paragraphs were accepted, and that the two scales are honest and actually measure what it was set for. The following results were also reached:

*- المؤلف المرسل

- There is a statistically significant correlation between personality types (a-b-c) and psychological well-being at work.
- Personality type (a) is the prevailing pattern among local community workers.
- There are no statistically significant differences between workers of local groups in personality types (A-B-C) due to the gender variable.
- There are statistically significant differences between the workers of the local communities in the psychological well-being at work, according to the gender variable.

Keywords: the three personality types, psychological well-being at work, local community workers.

1- الاشكالية:

يعتبر ميدان العمل البيئة التي يقضي فيها معظم وقت مؤديا لنشاطات ومهام مختلفة حسب طبيعة وظيفته ومستوى المسؤوليات المسندة إليه. فالروتين اليومي وما يحمله من أحداث ضاغطة وغيرها، يتلاقها الموظف دون إشعار مسبق أو اختيار منه وكلها تعتبر عوامل خطر تؤثر على صحته النفسية والجسدية يضاف اليها ما يحمله من تراكمات وخصائص بيولوجية ونفسية واجتماعية مرتبطة به؛ من سن وجنس وظروف عائلية؛ إلى جانب ملمح شخصيته واسلوب حياته على اعتبار أن هذه العوامل تعزز من صلابته النفسية أو العكس. نذكر هنا ما توصلا إليه العالمان Friedman & Rosenman(1952-1974) واللذان أكدا أن نفس الحدث يؤدي إلى استجابات مختلفة وحاولا الكشف عن العلاقة بين الشخصية والاصابة بالأمراض القلبية وتوصلا إلى تحديد نمطين من الشخصية أولهما سمي "النمط أ Type A" تميزه سمات معينة تجعل صاحبه عرضة بالأمراض القلبية-الوعائية. وعرفاه كما يلي:

"أنه يشير إلى أي شخص ينهمك بعدوانية في كفاح مرير ومستمر لإنجاز المزيد والمزيد في أقل وقت ممكن، ولوكان ذلك على حساب اشياء اخرى واشخاص اخرين ". وقد استخدم مصطلح النمط أ (type Behaviour A) لكي يظهر بانه بناء أو هيكل سلوكي لبعض المكونات المعرفية الانفعالية، ويؤكد Rosenmanوزملاؤه أن الأنماط السلوكية تنشأ من التفاعل بين صفات شخصية الفرد، استعداده الوراثي، محيطه البيئي، وإدراكه لمسببات الضغوط. (تواتي، 2016، ص. 2).

وثانيهما سمي" النمط ب TypeB" متحررا من سمات النمط أ، مما يجعله نمطا وقائيا يضمن صحة جيدة وتكيفا اجتماعيا قدم كل من Greer & Moris 1980 نمطا أخر سمي "النمط ج Type C "، طورته فيما بعدal & Temoshok (1981-1985)، والذي تم تعريفة على أنه "نمط للتوافق مع الوضعيات الصراعية الضاغطة، فهو يتميز يكبح الانفعالات والشعور بالعجز المرتبط بفقدان الأمل واليأس. لاحظت Temoshok أن هناك علاقة دالة بين مكونات النمط السلوكي (ج)

الأكثر خطورة وهي المدركات الاكتئابية والشعور بالعجز المرتبط باليأس، وبين الإصابة بالورم السرطاني. في دراستنا هذه نحاول الكشف عن العلاقة بين الأنماط أ، ب، ج والرفاه النفسي في العمل ، على اعتبار أن هذا المصطلح نتج بعدما أراد العلماء الخروج من التقوقع بدراسة الجانب السلبي والذي يمثل البحث في علل وأسباب الأمراض إلى الجانب الايجابي لدى الفرد، حيث نحاول دراسة الرفاه النفسي وأنماط الشخصية أ، ب، ج لدى عمال الجماعات المحلية هذه الفئة المنتمية إلى القطاع الخدماتي والتي بحكم وظيفتها فهي في تعامل مباشر مع المواطنين مقسمين ما بين من يعملون في فضاء إداري مفتوح، حيث العامل يفقد جزءا من خصوصيته ويكون في مواجهة مباشرة مع المواطنين او نصف مفتوح وهنا يكون اقل عرضة للمواقف التي يتعرض لها زملاؤه . مما قدنا إلى طرح التساؤلات التالية.

2- تساؤلات الدراسة :

- هل توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين الأنماط السلوكية (أ-ب-ج) والرفاه النفسي في العمل لدى عمال الجماعات المحلية؟
- ما هو النمط السلوكي السائد لدى عمال الجماعات المحلية؟
- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين عمال الجماعات المحلية في الرفاه النفسي في العمل تعزى لمتغير الجنس؟
- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين عمال الجماعات المحلية في الأنماط السلوكية تبعا لمتغير الجنس؟

1.2. فرضيات الدراسة:

- توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين الأنماط السلوكية (أ- ب –ج) والرفاه النفسي في العمل لدى عمال الجماعات المحلية.
- النمط السلوكي (أ) هو النمط السائد لدى عمال الجماعات المحلية.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين عمال الجماعات المحلية في الرفاه النفسي في العمل تعزى لمتغير الجنس.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين عمال الجماعات المحلية تبعا لمتغير الجنس.

3-أهمية الدراسة :

تتجلى اهمية الدراسة في كونها تسلط الضوء على العلاقة بين الأنماط السلوكية (أ-ب-ج) والرفاه النفسي في العمل لدى عمال الجماعات المحلية. من جهة، ومن جهة أخرى التطرق إلى موضوع الرفاه النفسي الذي يعتبر من المواضيع التي تتطلب المزيد من الاهتمام والبحث في البيئة

الجزائرية. يضاف إليها إثراء المجال البحثي بالنسبة للدارسين والباحثين في ميدان علم النفس العمل؛ وهذا بالكشف عن العوامل المؤثرة على الرفاه النفسي لعمال الجماعات المحلية وانعكاسات ذلك على صحته النفسية ومهنته.

1.3-أهداف الدراسة : تتمثل في الكشف عن :

- علاقة الأنماط السلوكية (أ-ب-ج) بالرفاه النفسي لعمال الجماعات المحلية.
- النمط السلوكي السائد لدى عمال الجماعات المحلية.
- الفروق في الأنماط السلوكية لدى عمال الجماعات المحلية تعزى لمتغير الجنس.
- الفروق في الرفاه النفسي تبعا لمتغير الجنس (إناث/ ذكور)

2.3**مفاهيم الدراسة :**

- الأنماط السلوكية للشخصية:

تعتبر الأنماط من اشكال التصنيف التي تجمع سمات وخصائص واتجاهات وسلوكيات معينة متشابهة إلى ما عند مجموعة من الافراد ضمن قالب واحد مما يسهل عملية قياس السلوك البشري وهذا ما دهب إليه ستاجنر بقوله "القيمة الكبرى للوصف بالأنماط هي اعتبارها بمثابة نقط ارتكاز مرجعية للشخصيات" (غنيم ،1972، ص. 257).

-النمط:

يعرف فولدس النمط " أنه تجمع سمات أو اتجاهات بحيث يمكن تميزها عن غيرها من التجمعات" (عبد الخالق،1972، ص.153)

ويضيف كل من هول وليندزي بأنه "نوع من التنظيم أكثر عمومية وشمولية، ويضم السمة بوصفها جزءا مكونا." (هول وليندزي ،1980، ص. 497).

محمد أحمد النابلسي النمط السلوكي بانه " كناية عن نهج سلوكي معين، تدفع اتباعه مجموعة من الأحداث، والتجارب والعوامل النفسية؛ بحيث لو عرضنا مجموعة من الأشخاص (مختلفي الشخصيات) لهذه الظروف لرأينا أنهم يقومون باتباع هذا النمط، وذلك بصورة مؤقتة ريثما تعرض لهم ظروف وعوامل نفسية أخرى "؛ أي النمط السلوكي طريقة يواجه بها الفرد المشكلات التي تواجهه، وليس نمطا من أنماط الشخصية، فهو يتغير بتغير الوضع النفسي للشخص (بن زروال، 2008، ص. 217)

يعود ظهور الأنماط السلوكية للشخصية إلى أعمال كل من فيردمان روزمان (1954-1974) حول الفروق الفردية في مواجهة الاجهاد التي أكدت أن نفس الحدث يمكن إلى استجابات مختلفة باختلاف الأفراد، مما جعل هذان العالمان يركزان على اظهار العلاقة القائمة بين الشخصية وخطر

الإصابة بالأمراض القلبية وقد توصلا إلى تحديد نمطين من أنماط الشخصية اولهما سمي النمط (أ) تميزه سمات معينة تجعل صاحبه مستهدفا للإصابة بالأمراض القلبية الوعائية، وهو يشير إلى ان اي شخص ينهمك بعدوانية في كفاح مرير ومستمر لإنجاز المزيد والمزيد في اي وقت ممكن ،وأن كان ذلك على حساب اشياء اخرى او اشخاص اخرين ، وثانيهما سمي النمط (ب) ويوصف أفراده بانهم متحررون من سمات النمط (أ) مما يجعله نمطا وقائيا يضمن صحة جيدة وتكيفا اجتماعيا. (حلاوين، 2016، ص. 2).

أما بالنسبة للنمط ج يعود ظهور إلى أوائل ثمانيات القرن العشرين قدم كل من جرير وموريس 1980 نمطا أخر سمي النمط ج، طورته فيما بعد تيموشوك وزملاؤها (1981-1985). (بن زروال، 2008، ص. 218).

- أهم ما يميز النمط (أ): أن لديهم الرغبة في السيطرة على زمام الامور في البيئة المحيطة بهم والسيطرة على المهام حتى ولوكان زملاؤهم الدين يؤدون العمل معهم على كفاءة عالية، فهم لا يمكنهم أن يفوضوا السلطة لأحد، وهذا ما يبرر شكواهم من كثرة أعباء الأعمال التي يقومون بها مما يتناقض مع طبيعة المدير ومنصبه (المشعان ،2002، ص. 189).
- وأهم ما يتميز به أصحاب الدرجة المرتفعة على نمط السلوك (ب) الشعور بالأمان، والدرجة الكافية من تقدير الذات، والتسامح، وتقبل النقد، والقدرة على الاسترخاء دون الشعور بالذنب والعمل دون إحباط (عبد الخالق ،1987، ص. 5).
- وأهم ما يميز النمط السلوكي ج بالسمات الآتية:
  - العجز عن التعبير عن الغضب وتفريغ التوتر. الميل للموافقة والانصياع. غير مؤكد لذاته مضح بها، ميال للتساهل وتجنب الصراع. صبور، غير قادر على الانتظار وتقبل ضغط الوقت. هادئ، لا يفصح عما يستبد به من انفعالات. يتمسك بالروتين؛ يعيش في وحدة نفسية. يعاني الاكتئاب والتشاؤم ويشعر باليأس (حاج كولة،2002، ص. 105).

4. التعريف الإجرائي للأنماط السلوكية:

هي ميل مجموعة من السمات إلى الارتباط بعضها ببعض ويقصد به في هذا البحث أحد الأنماط الثلاثة، النمط (أ) أو النمط (ب) أو النمط (ج) التي يقيسها مقياس عند حصول المستجوب على اعلى درجات في كل محور منه، المصمم من طرف الباحثة بن زروال (2008).

1.4. التعريف الإجرائي للرفاه النفسي:

يعبر الرفاه النفسي في العمل عن الرضا الوظيفي للعاملين، ويكون مرتفعا عند وجود علاقات ايجابية مع المشرفين ومع الزملاء؛ كما يحدد الرفاه النفسي في العمل في دراستنا من خلال حصول العامل على اعلى درجة عند تطبيق مقياس ماسي وال (1998) للرفاه النفسي.

- **مفهوم الرفاه النفسي:**

تعرفه (Ryff,1995) بأنه الإحساس الإيجابي بحسن الحال والمظهر من خلال المؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع رضا المرء عن ذاته وعن حياته بشكل عام، وسعيه المتواصل لتحقيق أهدافه الشخصية ذات قيمة ومعنى بالنسبة له، واستقلاليته في تحديد وجهة ومسار حياته، واقامة علاقات ايجابية مع الاخرين والحفاظ عليها والاستمرار فيها (Reff,1995,pp. 99-104).

كما عرفه أيضا (Okun& Stock,1987) على أنه" بناء شامل يشير إلى ردود الفعل العاطفية للأفراد نحو تجاربهم الحياتية، ويقوم على المشاعر الايجابية والسلبية على حد سواء (Massé & al,1998 ,p. 479).

- نماذج الرفاه النفسي في العمل
- نموذج ماسي وزملاؤه (Massé & al,1998):

يرى ماسي واخرون (1998) أن الرفاه النفسي والضيق النفسي مختلفان، لكنهما حالتان أساسيتان للصحة النفسية، أجري بحثا لتحديد ما إذا كان الضيق والرفاه النفسي هما القطبان المعاكسان لنفس محور الصحة العقلية أو التركيبات المستقلة التي يجب قياسها على محورين مستقلين. لقد أنتجوا مقياسين: مقياس مظاهر الاضطراب النفسي (PDMS) استنادا إلى 23 عنصرا وأربعة عوامل (القلق/ الاكتئاب، والتهيج، والاستهلاك الذاتي، والانفصال الاجتماعي) ومقياس مظهر الرفاه النفسي (PWBMS) تحتوي على 25 عنصرا وستة عناصر (احترام الذات والمشاركة الاجتماعية، والتوازن العقلي، والتحكم في الذات والاحداث، العلاقات الايجابية مع الاخرين، والسعادة). تؤكد تحليلات نمذجة المعادلات الهيكلة أنه يمكن النظر إلى هذه العوامل العشرة على أنها مكونات ذات بعدين مترابطين (الضيق والرفاه) لبناء كامن ثنائي الأبعاد، مما يعكس مفهوما عالي المستوى للصحة العقلية. وخصلوا إلى أن تقييم الصحة النفسية في عموم السكان يجب أن يستخدم مقاييس مصاحبة للضيق النفسي والرفاه النفسي(Morin,2014 ,p. 205) .

- نموذج "بيتر وور" (WARR, P.1990)

ركز warr (1987-1994) على الرفاه النفسي في سياق العمل. ميزة تصور الرفاه النفسي كوظيفة محددة بدلا من أن تكون ظاهرة خالية من السياق هي تلك العلاقات ذات الصلة بالوظيفة،

تعتبر السوابق أقوى بالنسبة للرفاه المرتبط بالوظيفة، وبالتالي يحتمل أن يقدم أفضل فهم في كيفية تأثير خصائص عمل معينة على الرفاه النفسي للموظفين(Horn et ,2004, p. 366) (حميحد، 2022، ص. 4).

2.4. الجماعات المحلية: هي جماعات على مستوى الولايات يتم انتخابها ضمن المجالس المحلية وليس لها اعتمادات على مؤسسة معينة بل مستقلة ماديا وتتمتع بشخصية معنوية لها سياسية واقتصادية واجتماعية، تقدم بعض الحلول والبدائل والمساعدة في إنشاء وادارة بعض المشروعات المحلية تلبية لاحتياجات أهل المنطقة.

5. الدراسات السابقة:

- دراسة فتيحة بن زروال (2008) الجزائر: هدفت الدراسة إلى الكشف عن أنماط الشخصية أ، ب، ج وعلاقتها بالإجهاد (المستوى، الأعراض، المصادر واستراتيجيات المواجهة) دراسة ميدانية على عينة من العاملين بالحماية المدنية، البريد، مصلحتي الاستعجالات والتوليد بولاية أم البواقي. اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي الارتباطي، وعينة مقصودة، قوامها 395 فردا، مشكلين 42.93٪ من المجتمع الاصلي المتكون من العاملين بوحدات التدخل للحماية المدنية ومصالح الاستعجالات والتوليد بالمستشفيات، ومراكز البريد عبر ولاية أم البواقي. طبق عليهم مقياس نمط الشخصية، مقياس الاجهاد لقياس مستواه وأعراضه ومقياس مصادر الاجهاد المهني، ومقياس استراتيجيات مواجهة الاجهاد. استخدم برنامج 15spss لمعالجة البيانات، توصلت إلى وجود:

علاقة موجبة دالة بين نمطي الشخصية أ، ج ومستوى الاجهاد، وجود علاقة سالبة بين نمط الشخصية ب ومستوى الاجهاد. وجود علاقة موجبة دالة بين نمط الشخصية أ وأعراض الاجهاد الجسدية والنفسية والسلوكية. وجود علاقة سالبة بين نمط الشخصية ب وأعراض الاجهاد الجسدية والنفسية والسلوكية. وجود علاقة موجبة بين نمط الشخصية ج وأعراض النفسية والسلوكية فقط. وجود علاقة موجبة دالة بين نمطي الشخصية أوب ومصادر الاجهاد وجود علاقة سالبة بين نمط الشخصية ب ومصادر الاجهاد. ميل ذوي نمط الشخصية أ لاستخدام استراتيجيات المواجهة والمركزة على المشكلة أكثر. ميل ذوي نمطي الشخصية ب وج لاستخدام استراتيجيات المواجهة والمركزة على الانفعال أكثر.

- دراسة تواتي نوارة الجزائر (2016): المعنونة بـ علاقة الأنماط السلوكية (أ، ب، ج) بالإصابة ببعض الاضطرابات النفسية (الاكتئاب، السيكوباتية، الهستيريا، الوسواس) دراسة مقارنة بين الاسوياء وغير الاسوياء.

هدفت الدراسة إلى معرفة دور المتغيرات النفسية في سببية بعض الأمراض ، من خلال النمط السلوكي الذي ينشأ من التفاعل بين صفات شخصية الفرد، استعداده الوراثي، محيطه البيئي، وإدراكه لمسببات الضغوط، وامكانية تعريض صاحب هذا النمط للإصابة بالاضطرابات النفسية مثل الاكتئاب، السيكوباتية، الهيستريا، والوسواس ولتحقيق هذا الغرض تم تطبيق الاختبارات التالية: اختبار الشخصية متعدد الأوجه (MMPI) ترجمة لويس كامل (1997) ومقياس الأنماط السلوكية (أ-ب-ج) لكل من أمال عبد السميع مليجي باضة (2003) وقروسات ماتيساك وايزنك (1990)، وذلك على عينة 302 فرد من الجنسين موزعين على مجموعتين، مجموعة الاسوياء (184) وأخرى لغير الأسوياء (118) بهدف المقارنة بعد المعالجة الاحصائية أظهرت النتائج وجود فروق بين الأسوياء وغير الأسوياء من المنتمين إلى الأنماط الثلاثة (أ-ب-ج)، في الإصابة بالاضطرابات النفسية السابقة الذكر، بمعنى أنها عامل خطر للإصابة بهذه الاضطرابات.

- **دراسة حاج كولة عقيلة، (الجزائر) 2020:** هدفت الدراسة للتعرف على العلاقة بين مختلف الأنماط السلوكية للأساتذة التعليم الابتدائي وفعالية التدريس، وكذا معرفة النمط السائد لديهم والكشف عن الفروق بين الجنسين في الأنماط السلوكية وفعالية التدريس، وقد تم ذلك باستخدام عينة قدرت بـ (170) من معلمي الطور الابتدائي وذلك بتطبيق مقياس الأنماط السلوكية ومقياس فعالية التدريس. توصلت الدراسة على النتائج التالية:

-النمط السلوكي (أ) هو النمط السائد لدى اساتذة التعليم الابتدائي.

-لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الأنماط السلوكية (أ-ب-ج) وفعالية التدريس لدى اساتذة التعليم الابتدائي.

-لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين اساتذة التعليم الابتدائي في الأنماط السلوكية (أ-ب-ج) تعزى لمتغير الجنس.

-لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين اساتذة التعليم الابتدائي في فعالية التدريس تعزى لمتغير الجنس.

- **تعقيب على الدراسات السابقة:**

اتفقت الدراسات الثلاث في دراسة متغير أنماط الشخصية، لكن نجد ان كل دراسة ربطته بمتغير يختلف عن الدراسة الاخرى: فدراسة " بن زروال فتيحة " حول " أنماط الشخصية أ، ب ج وعلاقتها بالإجهاد (المستوى، الأعراض، المصادر واستراتيجيات المواجهة) دراسة ميدانية على عينة من العاملين بالحماية المدنية، البريد، مصلحتي الاستعجالات والتوليد بولاية ام البواقي. اما "تواتي نوارة" كانت حول "علاقة الأنماط السلوكية (أ، ب، ج) بالإصابة ببعض الاضطرابات النفسية

(الاكتئاب، السيكوباتية، الهيستريا، الوسواس) دراسة مقارنة بين الاسوياء وغير الاسوياء. اما دراسة حاج كولة عقيلة تناولت " الأنماط السلوكية (أ، ب، ج) للأساتذة التعليم الابتدائي وفعالية التدريس.

- **من حيث المنهج:** اعتمدت على المنهج الوصفي الارتباطي دراسة كل من بن زروال فتيحة وحاج كولة عقيلة، أما دراسة تواتي نوارة فاعتمدت على المنهج الوصفي.
- **من حيث العينة:** دراسة" بن زروال فتيحة" قدر حجم العينة التي كانت من النوع القصدي بـ: 395 فردا، أما "دراسة حاج كولة "عقيلة بلغ حجمها العينة بـ 170 فردا مختارة بطريقة عشوائية بسيطة؛ أما بالنسبة " تواتي نوارة " قدر حجمها بـ 302 فردا اختيروا بالطريقة القصدية.
- **من حيث الأدوات:** الدراسة الثالثة " حاج كولة عقيلة " استخدم مقياس الأنماط السلوكية (أ-ب-ج)، ومقياس فعالية التدريس. أما الدراسة الثانية "تواتي نوارة " استخدمت اختبار الشخصية متعدد الأوجه ومقياس الأنماط السلوكية (أ، ب) واختبار النموذج السلوكي ج. والدراسة الأولى " بن زروال فتيحة " استخدمت مقياس الاجهاد ومقياس استراتيجيات مواجهة الاجهاد ومقياس أنماط الشخصية ومقياس الاجهاد المهني، المصممة من طرف الباحثة.
- **من حيث النتائج:** توصلت دراسة "حاج كولة " إلى:

-النمط السلوكي (أ) هو النمط السائد لدى أساتذة التعليم الابتدائي. ايضا، لا يوجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الأنماط السلوكية (أ-ب-ج) وفعالية التدريس لدى أساتذة التعليم الابتدائي. كذلك، لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين أساتذة التعليم الابتدائي في الأنماط السلوكية (أ-ب-ج) تعزى لمتغير الجنس، لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين أساتذة التعليم الابتدائي في فعالية التدريس تبعا لمتغير الجنس. أما دراسة " تواتي نوارة " من نتائجها: أظهرت النتائج وجود فروق دالة بين الأسوياء وغير الاسوياء من المنتمين للأنماط الثلاثة (أ-ب-ج) في الإصابة بالاضطرابات النفسية. ودراسة " بن زروال فتيحة " توصلت إلى وجود: علاقة موجبة دالة بين نمطي الشخصية أ وج ومستوى الاجهاد، وجود علاقة سالبة بين نمط الشخصية ب ومستوى الاجهاد. وجود علاقة سالبة بين دالة بين النمط ب وأعراض الاجهاد الجسدية والنفسية والسلوكية. وجود علاقة موجبة دالة بين النمط أو أعراض الاجهاد الجسدية والنفسية والسلوكية. وجود علاقة موجبة بين النمط ج وأعراض الاجهاد النفسية والسلوكية فقط. وجود علاقة موجبة دالة ومصادر الاجهاد. وجود علاقة سالبة دالة بين النمط ب ومصادر الاجهاد. ميل ذوي النمط الاستخدام استراتيجيات الموجهة والمركزة على المشكلة أكثر. ميل ذوي النمط ب و ج لاستخدام استراتيجيات الموجهة المركزة على الانفعال أكثر.

- **علاقة الدراسات بدراستنا**: تتشارك معها في متغير الأنماط السلوكية وتختلف في متغير الدراسة الثاني، في بحثنا "الرفاه النفسي في العمل"؛ من حيث العينة تعبر قريبا من الدراسة الاولى والثانية وتشترك مع الدراسة الاولى والثالثة في المنهج اضافة إلى استخدام مقياس الأنماط كأداة مشتركة من الدراسات الثلاثة.

6. الطريقة والأدوات:

1.6. منهج الدراسة:

تم الاعتماد في هذه الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي؛ نظرا لطبيعة الدراسة المتمثلة في الكشف عن العلاقة بين الأنماط السلوكية (أ- ب –ج) والرفاه النفسي في العمل لدى عمال الجماعات المحلية. فهذا المنهج باعتبار أنه " يهتم بالكشف عن العلاقات بين متغيرين أو أكثر لمعرفة مدى الارتباط بين هذه المتغيرات، والتعبير عنها بصورة رقمية ..."(ملحم ،2000، ص. 348).

2.6. حدود الدراسة:

تمثلت حدود الدراسة فيما يلي:

- **الحدود الزمنية:** أجريت هذه الدراسة في الفترة ما بين شهري ماي إلى جوان 2022.

- **الحدود المكانية:** عمال الجماعات المحلية بمدينة بوسعادة.

- **الحد الموضوعي:** تتحدد هذه الدراسة بدراسة أنماط الشخصية (أ-ب-ج) لدى عمال الجماعات المحلية وعلاقتها بالرفاه النفسي في العمل.

3.6. الدراسة الاستطلاعية:

الهدف منها هو محاولة تحديد مجتمع الدراسة، ولهذا الغرض اعتمادنا المقابلة نصف الموجهة، استغرقت مدة 15إلى 20 دقيقة، كأداة لجمع البيانات والمعلومات؛ وذلك تماشيا مع الرخصة الممنوحة لها، ومع طبيعة عمل عمال الجماعات المحلية. شملت 30 عاملا بطريقة عشوائية، ممن استطعنا التواصل في مختلف المستويات الإدارية. مكنتنا من تحديد متغيرات الدراسة بدقة أكثر وكذا تطبيق ادوات الدراسة والتأكد من الخصائص السيكوميترية لأدوات الدراسة.

4.6. مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع من جميع عمال الجماعات المحلية بمدينة بوسعادة والبالغ عددهم (651) فردا منهم 337 دائم و314 متعاقد.

5.6. طريقة تم اختيار العينة:

بطريقة عشوائية بسيطة ممثلة بلغ عدد افراد عينة بحثنا 276 فردا. تمثل نسبة 42.39٪ من مجتمع الدراسة؛ موزعين على مختلف المصالح الإدارية؛ بلغ عدد الذكور 223 ويمثلون نسبة 80.07٪ داخل العينة و55 انثى تمثل نسبة 19.92٪ داخل عينة الدراسة.

الجدول رقم (01) يوضح طريقة توزيع العينة حسب الجنس.

الجنس	التكرار	النسبة المئوية
ذكور	223	88.8%
إناث	53	19.2%
المجموع	276	100%

7. أدوات الدراسة:

1.7. مقياس أنماط الشخصية (أ- ب –ج):

تم تصميم هذا المقياس بهدف تحديد طبيعة نمط الشخصية الذي يميل كل فرد من أفراد العينة للانتماء إليه. وذلك من بين الأنماط الثلاثة: أ، ب، ج. اعتمد في بناء الأداة وصياغة بنودها على ما تم جمعه من أدبيات حول الموضوع، خاصة ما يميز كل نمط من سمات وخصائص؛ حيث صيغت على شكل عبارات، يطلب من المفحوص تحديد مدى انطباق كل واحدة منها على شخصيته، وذلك وفق سلم ليكرت بخمسة بدائل: ابدا، نادرا، احيانا، غالبا، دائما. يتكون المقياس من ثلاثة أجزاء رئيسية هي:

- **الجزء الاول:** يخص معلومات عامة حول الجنس، السن، المهنة وسنوات الأقدمية.
- **الجزء الثاني:** خصائص النمطين "أ" و"ب" باعتبار انهما مقترنان، من ان الميل للنمط "أ" يعني غياب خصائص النمط "ب"، مع مراعاة ان غياب هذه الاخيرة لا يعني بالضرورة الميل للنمط أ. يمثل هذا الجزء 36 بندا، تتوزع على أربعة أبعاد غير متساوية من حيث الأهمية.
- **الجزء الثالث:** خصص للنمط ج، ويمثل هذا الجزء 17 بندا تتوزع على بعدين. الجدول التالي يوضح توزيع عبارات مقياس الأنماط (أ- ب – ج).

جدول رقم (02) يوضح توزع عبارات مقياس الأنماط (أ-ب-ج) (بن زروال،2008، ص ص. 256-257)

	الأبعاد	رقم العبارة	المجموع
النمط السلوكي أ وب	بعد الاستعجال	08-07-05-04-03-02-01	08
	بعد الاندماج المهني	15-14-13-12-11-10-09	07
	بعد العدائية	-25-24-23-22-21-20-19-18-17-16 26	11

	بعد التعبير الخارجي عن الانفعالات	36-35-34-33-32-31-30-29-28-27	10
النمط السلوكي ج	بعد الإدراكات الاكتئابية	45-44-43-42-41-40-39-38-37	09
	بعد قمع الانفعالات	53-52-51-50-49-48-47-46	08
المجموع الكلي			53

طريقة تصحيح المقياس:

- بالنسبة للنمط أ كحد أدنى يتحصل على 36، وكحد اقصى على 180.
- بالنسبة للنمط ب كحد أدنى يتحصل على 36، وكحد اقصى على 180.
- بالنسبة للنمط ج كحد أدنى 17 وكحد اقصى 85. يتم حساب درجة النمط ب وفق المعادلة التالية: (180- درجة النمط أ + 36).

- **الخصائص السيكوميترية للمقياس أنماط الشخصية**

جدول (3) حساب معامل ثبات المقياس باستخدام معامل الفا كرونباخ

معامل الفا كرونباخ	عدد العبارات
0.926	53

من قيمة معامل الفا كرونباخ والتي بلغت $\alpha = 0.926$ وهي قيمة جيدة تدل على ثبات المقياس.

2.7. صدق المقياس:

يتم حساب الصدق بطريقة الاتساق الداخلي للمقياس، عن طريق تقدير الارتباطات بين الدرجات الكلية للمحاور (المحور الاول+ المحور الثاني) مع الدرجة الكلية للمقياس

جدول (04) يوضح معاملات ارتباط درجة المحاورمع الدرجة الكلية للمقياس الأنماط السلوكية (أ-ب-ج)

		المقياس ككل
0.000	مستوى الدلالة	المحور الأول لنمطي السلوك (أ، ب)
0.958**	معامل الارتباط	
0.856**	معامل الارتباط	المحور الثاني نمط السلوك (ج)
0.000	مستوى الدلالة	
276=N		حجم العينة
*معاملات دالة عند مستوى 0.01		

جاءت قيم الارتباطات كلها دالة عند مستوى الدلالة الاحصائية $\alpha = 0.01$. فقيمة ارتباط بين الدرجة الكلية لكل من المحور الأول والمقياس ككل بلغت 0.958؛ أما ارتباط الدرجة الكلية

للمحور الثاني مع الدرجة الكلية للمقياس ككل بلغت 0.856. وبالتالي يمكننا القول بان المقياس صادق.

3.7. مقياس الرفاه النفسي:

مقياس النفسي في العمل لـ ماسي وزملاؤه (أ،1998)، يتكون من ابعاد: السعادة في العمل الاندماج الاجتماعي، تقدير الذات، التوازن العقلي، حب المؤنسة وان الرفاه يظهر على الفرد عندما يكون متشبعا بمؤشرات ايجابية. يحتوي مقياس الرفاه 25 عبارة ما يميز المقياس انه يجمع بين المكون المعرفي والمكون الانفعالي متدرجة من خمسة نقاط، بدءا من 1 (لا أوافق تماما) إلى 5 (موافق تماما). وقد وزعت مفردات المقياس على ستة أبعاد هي:

-التحكم في الأحداث 4 فقرات. –السعادة في العمل 5 فقرات. –الاندماج الاجتماعي 4فقرات. – تقدير الذات 4 فقرات. –التوازن العقلي 4 فقرات. –حب المؤانسة 4 فقرات.

- **طريقة تصحيح المقياس:**

تتراوح درجات المبحوثين بين بالنسبة لكل مفردة ما بين 1 إلى 5؛ حيث اعلى درجة يمكن أن يتحصل عليها المستجوب في المقياس ككل هي 105، وأدنى درجة هي 21.

8. الخصائص السيكوميترية لمقياس الرفاه النفسي:

1.8. الثبات:

جدول (5) حساب: معامل ثبات المقياس باستخدام معامل الفا كرونباخ

معامل الفا كرونباخ	عدد العبارات
0.933	25

معامل الثبات لألفا كرونباخ بلغت قيمته 0.933 =α وهي قيمة جيدة تؤكد ثبات المقياس.

2.8. حساب صدق المقياس:

جدول رقم (6) يوضح معاملات ارتباط لبنود مقياس الرفاه النفسي مع درجات الأبعاد.

الأبعاد	رقم البند	معامل الارتباط مع البعد
التحكم في الأحداث	Q1	0.863**
	Q2	0.863**
	Q3	0.808**
	Q4	0.751**
السعادة في العمل	Q5	0.752**
	Q6	0.691**
	Q7	0.719**
	Q8	0.738**

	Q9	0 ;671**
الاندماج الاجتماعي	Q10	0.660**
	Q11	0.759**
	Q12	0.759**
	Q13	0.757**
تقدير الذات	Q14	0.826**-
	Q15	0.790**
	Q16	0.819**
	Q17	0.793**
التوازن العقلي	Q18	0.832**
	Q19	0.786**
	Q20	0.811**
	Q21	0.714**
حب المؤانسة	Q22	0.492**
	Q23	0.727**
	Q24	0 .764**
	Q25	0.748**

دالة عند 0.01**

كل فقرات المقياس كان ارتباطها مقبولا ودالا إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.01). ومنه تم قبول جميع فقرات المقياس، وهذا يدل أن المقياس يقيس فعلا لما وضع لأجله حسب صدق الاتساق الداخلي.

9. عرض النتائج ومناقشتها:

1.9. مناقشة الفرضية الأولى الموسومة بـ:

- علاقة الأنماط الشخصية أ، ب، ج بالرفاه النفسي في العمل لدى عمال الجماعات المحلية.

جدول (7) يوضح قيم معامل ارتباط بيرسون بين أنماط الشخصية (أ، ب، ج) والرفاه النفسي.

العلاقة الارتباطية	قيمة معامل بيرسون	مستوى الدلالة
بين النمط السلوكي (أ) والرفاه النفسي في العمل	0.520**	0.00

دالة عند 0.01**

جدول رقم (8) يوضح معاملات ارتباط النمط أ مع ابعاد الرفاه النفسي في العمل.

أبعاد الرفاه	التحكم في الذات	السعادة	الاندماج الاجتماعي	تقدير الذات	التوازن العقلي	حب المؤانسة
النمط أ	**0.381	**0.346	**0.404	**0.515	**0.500	**0.478

دالة عند **0.01.

نلاحظ من الجدول رقم (05) أن قيمة معامل الارتباط والتي بلغت **0.520 وهي تدل على وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين النمط السلوكي (أ) والرفاه النفسي في العمل، وأن الفرضية قد تحققت؛ وهذا يدل على وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين النمط السلوكي (ب) والرفاه النفسي في العمل على اعتبار أن هذا النمط هو نقيض النمط (أ). وهذا يفسر بان بعض الصفات التي ذكرها Dominique Lassarre2002 في وصف النمط أ بأنه منظم ومرتب وفعال في عمله، وهو في حاجة إلى تحقيق ذاته والتفوق عليها، يدرك مفهوم الوقت؛ أي يعي مروره دون تحقيق شيء.

فمثلا الارتباط بين بعد التحكم في الذات مع النمط أ بلغ 0.381** وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة (0.01)، أما بعد السعادة في العمل بلغ 0.346** مع النمط ا؛ وبعد تقدير الذات بلغ 0.515** وهي اعلى قيمة يتحصل عليها النمط مقارنة بقيم الارتباطات التي ذكرناه على سبيل المثال؛ لأن من بين الصفات التي تشير إلى النمط أ، أنه متحكم في ذاته وواثق من جدارته. على النقيض النمط (ب) لا يشكل الوقت لديهم عاملا ضاغطا. وأقل دافعية للإنجاز وأقل شعورا بإلحاح الوقت، كما أن يمتازون بالتسامح والود ويتسمون بالواقعية. وهذا ما يتفق مع توصلت إليه أيضا دراسة "حاج كولة عقيلة ". وكذلك دراسة تواتي نوارة. وبن زروال فتيحة مع الاختلاف في المتغيرات وربطها بمتغيري الجنس والعمر بالنسبة للأخيرة.

جدول رقم (9) يوضح علاقة النمط ج بالرفاه النفسي في العمل

العلاقة الارتباطية	معامل بيرسون	مستوى الدلالة
النمط السلوكي ج	0.554**	0.00

دالة عند 0.001

جدول رقم (10) معاملات ارتباط النمط ج مع ابعاد الرفاه النفسي في العمل

أبعاد الرفاه	التحكم في الذات	السعادة	الاندماج الاجتماعي	تقدير الذات	التوازن العقلي	حب المؤانسة
النمط ج	0.361**	0.430**	0.481**	0.541**	0.544**	0.445**

دالة عند 0.01

من خلال نتائج الظاهرة في الجدول يمكن القول بأن توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين النمط السلوكي ج والرفاه النفسي في العمل. وعليه، فإن الفرضية قد تحققت. فصفات النمط ج متواجدة لدى أفراد العينة، فقيمة معامل الارتباط عند هذا النمط مرتفعة بأجزاء عن قيمة الارتباط النمطين الأخرين. فأصحاب النمط ج يتصف بأنهم يتمسكون بالروتين، يعيشون في وحدة نفسية. ميالون لانصياع والخضوع وتجنب الصراع فقيمة ارتباط التحكم في الذات والأحداث بلغت0.361** وهي أقل قيمة مقارنة قيمة حب المؤانسة 0.445. وكلتا القيمتين على سبيل المثال تتفقان مع الصفات النمط ج وهذا ما يتوافق أيضا مع دراسة حاج كولة. وأيضا دراسة تواتي نوارة وبن زروال توصلتا إلى أن النمط ج له دور مع الاختلاف بينه وبين النمطين أ، ب.

2.9. الفرضية الثانية: الموسومة بـ:

النمط السلوكي السائد لدى عمال الجماعات المحلية.

جدول رقم (11) يوضح نمط الشخصية السائد

الدرجة الكلية	حجم العينة	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الفرق بين المتوسطات	T	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
النمط أ	276	108	104.59	-3.40	-2.46	270	0.015	دال عند 0.05
ألنمط ج	276	51	25.62	-25.37	-63.45	275	0.00	دال عند0.05

من خلال النتائج المتحصل عليها يمكننا القول بأن النمط السلوكي السائد هو النمط أ نستطيع القول بأن الفرضية قد تحققت؛ فعند مقارنة المتوسطين الحسابيين لنمطي السلوك أ ب مع نمط السلوك ج نجد أن متوسط الأول أكبر من الثاني، وقيمة tسالبة وذلك لأن قيمة المتوسط النظري عند كلا النمطين أكبر من المتوسطيين الحسابيين وهذا ما يفسر القيمة السالبة لـ .t من جهة أخرى كون اصحاب النمط أ ميالون للمنافسة وحب التحدي، وذلك قصد تحقيق إنجازات أكبر والسيطرة على الأمور والأوضاع كونهم لان لا يثقون في قدرة غيرهم على الإنجاز بنفس المستوى والوتيرة، فالصراع بداخلهم شديد وهوما يشكل الدافع لديهم لتحقيق انجازات متطورة ودائمة.

فطبيعة العمل في بعض مصالح الجماعات يتميز احيانا في أن يجد الموظف نفسه في مواقف مجهدة وضاغطة تتطلب صلابة نفسية كبيرة ودعما من الزملاء والمشرفين، الشيء الذي يخلق تحديات كبيرة يفضلها اصحاب النمط السلوكي أ. على النقيض من النمطين ب و ج فعامل الوقت لا يشكل ضاغط عليهم فهم ليسوا في منافسة مع أحد، اما اصحاب النمط السلوكي ج لديهم ميل للموافقة والانصياع وتقبل الوقت مع كبت للمشاعر وعدم الافصاح؛ اضافة إلى ذلك ان لديهم

تقدير منخفض لذواتهم. وهذا ما توصلت اليه أيضا دراسة حاج كولة. أيضا دراسة تواتي نوارة توصلت إلى أن النمط أ يلعب دورا في الإصابة ببعض الاضطرابات النفسية.

وكذلك بن زروال اشارت من خلال النتائج التي كانت مرتفعة مقارنة بالنمطين أ و ب في علاقة النمط أ بمتغيرات دراستها وهذا يدل على ان هذا النمط أ هو السائد.

3.9. مناقشة الفرضية الثالثة: الموسومة بـ: توجد فروق بين عمال الجماعات المحلية في أنماط الشخصية تعزى لمتغير الجنس (ذكور، اناث).

الجدول رقم (12) يوضح الفرق بين متوسطات درجات الذكوروالاناث في أنماط الشخصية (أ-ب-ج)

الجنس	اختبار ليفين		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة T	مستوى الدلالة	القرار
الأنماط (أ، ب، ج	ذكور		130.65	27.53	269	0.539	0.218	غير دال عند 0.05
	أناث		128.37	26.23				

من النتائج المتحصل عليها يمكن القول ان قيمة (t) بلغت 0.218 وهي قيمة غير دالة عند مستوى الدلالة (0.05) حيث ان مستوى الدلالة (0.59) المتحصل عليها قيمة أكبر من (0.05) مما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث في الأنماط الشخصية (أ، ب، ج). وهذا ما يدل على ان اغلب صفات الأنماط السلوكية موجودة لدى الذكور والإناث. وعليه فإننا نقبل الفرض الصفري التي تشير إلى تساوي التباين. وهذا أيضا تؤيده دراسة حاج كولة ويختلف مع دراسة تواتي نوارة. ويختلف مع دراسة بن زروال التي إلى وجود علاقة إحصائية دالة إيجابيا بين النمطين أ و ج وسالبة بالنسبة للنمط أ فيما يتعلق بمتغيرات دراستها.

4.9. مناقشة الفرضية الرابعة: توجد فروقا بين عمال الجماعات المحلية في الرفاه النفسي في العمل تبعا لمتغير الجنس (ذكور، اناث).

جدول (13) يوضح اختبار(t) لفرق بين متوسطات

الجنس	اختبار ليفين	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (t)	مستوى الدلالة	القرار
الرفاه النفسي	ذكور	276	77.60	20.50	1.501	-2.028	0.222	غير دال 0.05
	اناث		84.07	22.39				

من خلال النتائج المتحصل عليها ان قيمة (t) بلغت (2.028-) ومستوى الدلالة (0.044). ومن جهة اخرى نلاحظ قيم المتوسطات تشير إلى أن متوسطات الاناث أعلى من الذكور أقل من مستوى الدلالة (0.05 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاناث والذكور في متغير الرفاه النفسي في العمل. وهذا يرجع إلى العوامل التالية مركز العمل الذي تشتغل فيه الإناث في

أغلب الأحيان يكون بعيد عن المواقف الضاغطة أضف إليه درجة المسؤولية وكذلك المساندة التي تتلاقاها الانثى من زميلاتها وزملائها من جهة، وعادة ما يتحاشى الرجال الدخول في صراعات مع المرأة لاعتبارات اجتماعية ودينية ويقتصر أغلبهم على الجانب المعاملاتي فقط، ثم ان تواجد المرأة في المناصب الإدارية قد اعتاد عليه الرجال وبدأت الفروق تزول مع ارتفاع نسبة الوعي وايضا مع وجود قوانين رادعة .ثم ان المرأة قد استطاعت كسر طوق الخضوع واصبح صوتها مسموعا . وهذا ما يختلف من حيث النتيجة مع دراسة حاج كولة عقيلة.

- خاتمة:

تتجلى أهمية دراستنا في اظهار دور الأنماط السلوكية للشخصية (أ-ب -ج) التي تعتبر كمنبئات للسلوكيات معينة تختلف باختلاف الافراد كل حسب موقعه في العمل وحجم المسؤولية الملقاة على عاتقه والرفاه النفسي في العمل. ولترقية الرفاه النفسي في العمل يتطلب أن يتمتع الفرد بمستوى تسود فيه المشاعر الإيجابية وتتراجع معه المشاعر السلبية، من خلال التقييم الذاتي الإيجابي للفرد لحياته وفق معاييره الخاصة. كما يحبذ أن يمتلك الشخص قدرا من الاستقلالية والقدرة على مقاومة الضغوط الاجتماعية كي يتمكن من التكيف وإيجاد فضاءات يلبي فيها احتياجاته ورغباته وتسمح له بالنمو والازدهار وتفادي البقاء في حالة الثابتة؛ ويتجلى ذلك فيما علاقاته الشخصية الدافئة والموثوقة يصل فيها إلى مرحلة تقبل الذات عن طريق المواقف الإيجابية. وأن يكون لديه هدف ومعنى في الحياة يظهر ذلك في ارتباطه بشيء أكبر من ذاته؛ مما يفتح امامه آفاقا للمشاركة في الأنشطة والحياة معتمدا على الاستيعاب والاهتمام، يكون فيه الإنجاز والتقدم وتحقيق الأهداف والاتقان والكفاءة شعورا قويا يتملكه ويطغى على كيانه إذ أن الرفاه النفسي يعتبر ضروريا لترقية وازدهار الجانب النفسي للصحة النفسية للعامل الذي يرى أثره في الصحة الجسدية والقدرة على العمل والاندماج سواء على المستوى الشخصي أو على مستوى التفاعل مع الأخرين؛ مما يؤدي إلى التقليل من الصراعات والحوادث وتصبح بيئة العمل بيئة صديقة ، تجعل العامل يزيد من مستوى التزامه ويعيش حالة من التماثل والمواطنة التنظيمية؛ كل هذا يترجم في مردود اعلى وولاء أكبر ورغبة في العطاء وحسن الأداء، وبالتالي تقديم صورة مشرفة لدى الأخرين من خلال نوعية ومستوى الخدمات المقدمة للمواطن والمجتمع ككل وبالتالي تجسيد البرامج السياسية والاقتصادية والاجتماعية المسطرة.

- قائمة المراجع:

- المشعان، عويد سلطان. (2002). العلاقة بين سلوك النمط (أ) كالرضا الوظيفي لدى المدرسين الكويتيين والمصرين، المجلة التربوية، العدد67، جامعة الكويت.

- بن زروال فتيحة، (2008)، أنماط الشخصية وعلاقتها بالإجهاد (المستوى، الأعراض، المصادر، واستراتيجيات المواجهة) دراسة ميدانية على عينة من العاملين بالحماية المدنية، البريد، مصلحتي الاستعجالات والتوليد بولاية ام البواقي، اطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه علوم في علم النفس العيادي، جامعة قسنطينة، الجزائر

- تواتي نوارة ،2016: علاقة الأنماط السلوكية (أ ب ج) بالإصابة ببعض الاضطرابات النفسية (الاكتئاب، السيكوباتية، الهستيريا، الوسواس) دراسة مقارنة بين الاسوياء غير الاسوياء، مجلة الآداب والعلوم الانسانية والاجتماعية، مجلد 8، العدد 24، ص 213-225.. رابط الاسترجاع / https://www.asjp.cerist.dz/en/article/34667

- حاج كولة عقيلة ،2020، الأنماط السلوكية (أ، ب، ج) وعلاقتها بفعالية التدريس لدى اساتذة التعليم الابتدائي: دراسة ميدانية بمدينة المدية. مجلة جيل العلوم الانسانية والاجتماعية، العدد65 ص 105-125.http://jilrc.com/archives/12504

- حلاوين رضوان خالد، (2016)، أنماط الشخصية وعلاقتها بتنظيم الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية في محافظة شمال قطاع غزة، قدمت هذه الرسالة للحصول على درجة الماجيستير في علم النفس من كلية التربية بجامعة الأزهر، غزة.

- حميحد منى، وشريبط الشريف محمد،2015، مستوى الارتياح النفسي لدى الطلبة الجامعين (دراسة ميدانية على طلبة من جامعة باجي مختار). مجلة المجتمع والرياضة، المجلد 05العدد 02 – جوان 2022- ص 27-37. رابط الاسترجاع / https://www.asjp.cerist.dz/en/article/192695

- عبد الخالق، أحمد محمد. (1987). العلاقة بين نمط السلوك (أ) وقلق الموت، جامعة الكويت، عالم المعرفة.

- غنيم سيد محمد، (1972)، سيكولوجية الشخصية محدداتها – قياسها –نظرياتها، الناشر دار النهضة العربية – مكتبة الباحث.

- وليندزي هول. ترجمة أحمد فرج وآخرون. (1978). نظريات الشخصية، القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.

-Florent Bonnel, (2017), Bien-être psychologique au travail et performance des équipes : une équipe heureuse est-elle performante des équipes : une équipe heureuse

est-elle performante ? Psychologie. Université Toulouse le Mirail - Toulouse II, 2016. Français. FfNNT : 2016TOU20077ff. Fftel-01661562.

-Psychological Well-Being in Adult Life - Carol D. Ryff, 1995 - https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395.

-Nathalie Fremont ,2015 , Besoins fondamentaux Bien-être subjectif Burnout Charge Estime de soi Justice organisationnelle Personnalité Soutien social Stress Travail – Aspect psychologique Épuisement professionnel sous la direction de https://www.theses.fr/180084402.

-Joan E. van Horn, Toon W. Taris, Wilmar B. Schaufeli, & Paul J.G. Schreurs (2004), The structure of occupational well-being: A study among Dutch teachers, Journal of Occupational and Organizational Psychology, 77, 365-375