

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس

الرقم التسلسلي:/2016

مركز الضبط وعلاقته بالسلالة النفسية لدى الأفراد ذوي نمط الشخصية "أ"
- دراسة ميدانية بولاية المسيلة -

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في: علم النفس

تخصص: علم النفس العيادي

إشراف الأستاذة:

مراقة وليدة

إعداد الطالبة:

بوتشيشة نزيهة

أعضاء اللجنة المناقشة

الاسم و اللقب	الجامعة	الصفة
مراقة وليدة	جامعة محمد بوضياف - المسيلة -	مشرفا و مقرا
بن زطة بلدية	جامعة محمد بوضياف - المسيلة -	رئيسا
بولسنان فريدة	جامعة محمد بوضياف - المسيلة -	مناقشا

السنة الدراسية: 2016/2015

ملخص الدراسة:

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين مركز الضبط والصلابة النفسية لدى الأفراد ذوي نمط الشخصية (أ)، وكذا التعرف على نوع الضبط السائد، ومستوى الصلابة النفسية و أثر كل من متغيرات الجنس والحالة الاجتماعية، و لتحقيق أهداف الدراسة تم تطبيق مقياس نمط الشخصية (A) و (B) و مقياس مركز الضبط و مقياس الصلابة النفسية على عينة مكونة من (105) فرداً، (76) إناث و (29) ذكور باستخدام المنهج الوصفي الارتباطي لمعالجة البيانات إحصائياً تم استخدام برنامج الحزمة الإحصائية (SPSS).

و قد أظهرت الدراسة النتائج التالية:

- لا توجد علاقة بين مركز الضبط و الصلابة النفسية لدى الأفراد ذوي نمط الشخصية (أ).
- نوع الضبط السائد لدى الأفراد ذوي نمط الشخصية (أ) ضبط خارجي.
- مستوى الصلابة النفسية لدى الأفراد ذوي نمط الشخصية (أ) متوسط.
- توجد فروق في مركز الضبط الداخلي لدى الأفراد ذوي نمط الشخصية (أ) تبعاً لمتغير الجنس.
- لا توجد فروق في مركز الضبط الخارجي لدى الأفراد ذوي نمط الشخصية (أ).
- لا توجد فروق في الصلابة النفسية لدى الأفراد ذوي نمط الشخصية (أ) تبعاً لمتغير الجنس.
- لا توجد فروق في الصلابة النفسية تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية.

وفي ضوء نتائج الدراسة قدمت الطالبة عدداً من التوصيات.

الكلمات المفتاحية: مركز الضبط، الصلابة النفسية، نمط الشخصية (أ).

Abstract :

This study aimed to reveal the relationship between the control center and the psychological toughness of individuals with personal style (A). And also to identify exactly the dominant type, the level of mental toughness and the impact of each of the variables of gender and social status

To achieve the objectives of the study we applied these 3 scales, the personal style scale (A) AND (B), And the scale of control center and the scale of psychological toughness scale on a sample of (105) people (76) females and (29) males. We used the Correlative descriptive method, And to process the data statistically we used the Statistical Package for social sciences (SPSS).

The study showed the following results:

- ✓ There is no relationship between the control center and psychological toughness of individuals with personal style (A)
- ✓ The external control is the dominant control center at the people with personality type (A)
- ✓ The level of psychological toughness is medium in individuals with personal style (A)
- ✓ There are no differences in the psychological toughness of individuals with personal style (a) depending on the gender variable.
- ✓ There are differences in the psychological hardness depending on the variable social status

In light of these results we made a number of recommendations:

Keywords: control center, psychological toughness, personal style (A).

قائمة المحتويات:

أ.....	إهداء
ب.....	شكر وتقدير
ج.....	ملخص الدراسة
د.....	مقدمة:

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

1.....	1- إشكالية الدراسة
4.....	2- فرضيات الدراسة
5.....	3- أهداف الدراسة
6.....	4- أهمية الدراسة
6.....	5- مصطلحات الدراسة
8.....	6- الدراسات السابقة

الفصل الثاني: مركز الضبط

تمهيد.

25.....	1- مدخل إلى مفهوم مركز الضبط
25.....	2- مفهوم مركز الضبط
28.....	3- الاتجاهات المفسرة لمركز الضبط
30.....	4- أبعاد مركز الضبط
33.....	5- خصائص الأفراد في فئتي مركز لضبط
34.....	6- مصادر و مؤشرات فئتي مركز الضبط
35.....	7- مركز الضبط وعلاقته ببعض المتغيرات
	خلاصة.

الفصل الثالث: الصلابة النفسية

تمهيد

- 1- مفهوم الصلابة النفسية. 40
- 2- بعض المفاهيم المتعلقة بالصلابة النفسية. 42
- 3- النظريات المفسرة للصلابة النفسية. 45
- 4- أبعاد الصلابة النفسية. 47
- 5- الخصائص المميزة لذوي الصلابة النفسية. 50
- 6- أهمية الصلابة لنفسية. 52
- 7- علاقة الصلابة النفسية بالشخصية. 53

خلاصة

الفصل الرابع: نمط الشخصية (أ)

تمهيد

- 1- مفهوم الشخصية. 56
- 2- ظهور الأنماط السلوكية. 57
- 3- الأنماط السلوكية. 58
- 4- النمط لسلوكي (أ). 59
- 5- خصائص ذوي سلوك نمط (أ). 60
- 6- النظريات المفسرة لسلوك نمط (أ). 61
- 7- طرق تعديل سلوك نمط (أ). 64

خلاصة

الفصل الخامس: إجراءات الدراسة الميدانية

- 1- منهج الدراسة. 69

70	2- الدراسة الاستطلاعية.....
71	3- عينة الدراسة.....
73	4- مجالات الدراسة الأساسية.....
73	5- أدوات الدراسة.....
75	6- الخصائص السكومترية لأدوات الدراسة.....
78	7- الأساليب الإحصائية.....

الفصل السادس: عرض ومناقشة نتائج الدراسة على ضوء الفرضيات

تمهيد

82	عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى.....
84	عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية.....
86	عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة.....
88	عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الرابعة.....
89	عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الخامسة.....
91	عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية السادسة.....
92	عرض ومناقشة نتائج الفرضية العامة.....،.....
93	خلاصة عامة.....
95	خاتمة.....

قائمة الجداول:

رقم الجدول	عنوان الجدول	ص
01	جدول يوضح توزيع أفراد العينة الاستطلاعية حسب الجنس	69
02	جدول يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الحالة الاجتماعية	70
03	جدول يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب الجنس	72
04	جدول يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب الحالة الاجتماعية	72
05	جدول يوضح قيمة معامل ألفا كرونباخ لمقياس نمط الشخصية A-B	75
06	جدول يوضح قيمة معامل الارتباط بيرسون لمقياس نمط الشخصية A-B	76
07	جدول يوضح قيمة معامل الصدق الذاتي لمقياس نمط الشخصية A-B	76
08	جدول يوضح قيمة معامل ألفا كرونباخ لمقياس مركز الضبط	77
09	جدول يوضح قيمة معامل الارتباط بيرسون لمقياس الصلابة النفسية	78
10	جدول يوضح قيمة معامل ألفا كرونباخ لمقياس الصلابة النفسية	78
11	جدول يوضح الفروق في مركز الضبط لدى الأفراد ذوي نمط الشخصية "أ" حسب الجن	82
12	جدول يوضح الفروق في مركز الضبط لدى الأفراد ذوي نمط الشخصية (أ) حسب الحالة الاجتماعية	85

87	جدوليوضح الفروق في الصلابة النفسية لدى الأفراد ذوي نمط الشخصية أ"حسب الجنس	13
88	جدول يوضح الفروق في الصلابة النفسية لدى الأفراد ذوي نمط الشخصية (أ) حسب الحالة الاجتماعية	14
90	جدول يوضح نوع الضبط لدى أفراد عينة الدراسة	15
91	جدوليوضح مستوى أفراد عينة الدراسة حسب درجاتهم في الصلابة النفسية	16
92	جدول يوضح نتائج العلاقة بين مركز الضبط والصلابة النفسية	17

قائمة الأشكال

ص	عنوان الشكل	رقم الشكل
30	شكل يوضح نظرية التعلم الاجتماعي المفسرة لمفهوم مركز الضبط	01
32	شكل يوضح توزيع الأفراد بالنسبة لفئتي مركز الضبط	02
46	شكل يوضح التأثيرات المباشرة لمتغير الصلابة النفسية	03
47	شكل يوضح نموذج فينك المعدل لنظرية كوبازا للتعامل مع المشقة وكيفية مواجهتها	04

1-الإشكالية :

التعرض للضغوط النفسية أو البيئية لم يعد المتغير الرئيسي المؤثر في نشاط الفرد ،بل هناك متغيرات أخرى أكثر تأثيرا هي أهداف الفرد وغاياته التي يسعى لتحقيقها،تجعله يقيم مصدر الضغوط تقييما معرفيا وذلك باتباع طريقة معنية في مواجهتها ما بين المرونة والفعالية او السلبية والمرض .

ومن هذا المنطلق اهتم الباحثون بالتركيز على المتغيرات التي تقي الفرد من المواقف الضارة وآثارها على صحته النفسية و الجسمية،وتدعم قدرته على المواجهة والمقاومة لهذه الضغوط التي تؤثر في كيفية إدراكه للأحداث والسلوكات التي تنتج عنها .ومن بين هذه المتغيرات نجد مركز الضبط الذي يلقي اهتماما بالغا من الباحثين في الدراسات التربوية والنفسية وتطبيقاتها ،خاصة في مجال الشخصية والصحة النفسية .

فقط تطور هذا المفهوم بتطور نظرية روتر (Rotter1954) في التعلم الاجتماعي ليصبح بعدا مهما في دراسات الشخصية،وأحد متغيراتها التي تهتم بالمعتقدات التي يحملها الفرد بخصوص العوامل التي تتحكم بنتائج سلوكه .

ويعرف روتر (1966) مركز الضبط بأنه الدرجة التي يدرك عندها الفرد أن المكافأة أو التدعيم يعتمد على سلوكه هو وخصائصه ،في مقابل الدرجة التي يدرك عندها الفرد أن المكافأة أو التدعيم محكومة بقوة خارجية ،أو ربما تحدث مستقلة عن سلوكه و بين ما ينتج عن هذا السلوك من مكافأة أو تدعيم.

حيث يعتبر مركز الضبط متغير سيكولوجي يساعد على فهم السلوك و التنبؤ به ، فإذا أرجع الفرد نتائج أفعاله إلى ذاته يعتبر ذو تحكم داخلي ،أما اذا أرجعها إلى الآخرين أو القدر أو الصدفة فإنه يعتبر ذو تحكم خارجي (بدوي ، 2007،ص 409) .

ويرى رودان (Rodin 1986) بأنه إدراك لموقف معين يمكن التحكم فيه كتقدير ذاتي يمكن الفرد من أخذ قرار اتجاهه ومواجهته.

وقد أكدت معظم الدراسات أن هناك فروقا بين أفراد الضبط الداخلي وأفراد الضبط الخارجي في أسلوب عملياتهم المتبع في حل المشكلات ،وفي مواجهة الأحداث في البيئة (أبو ناهية ، 1987، ص 185) .

وأن هذه الفروق تمثل فروقا في أساليب تعاملهم مع العالم الخارجي ، من حيث معالجتهم للمشكلات وتكيفهم الشخصي والاجتماعي . وهو ما يشير إلى إمكانية اعتبار مركز الضبط بمثابة أساس يعتمد عليه في دراسة الفروق بين الأفراد في أساليب تعاملهم مع المواقف الخارجية المختلفة، وبهذا يكون أحد الجوانب المهمة في تنظيم التوقعات الإنسانية وتحديد مصادرها، وأحدث المتغيرات التي تفسر السلوك الإنساني وتساهم في بناء وتكوين شخصية الإنسان .

وبالإضافة إلى متغير مركز الضبط نجد الصلابة النفسية و التي تعد مصدرا من مصادر الشخصية الذاتية لمقاومة الآثار السلبية لضغوط الحياة و التخفيف من آثارها على الصحة النفسية و الجسدية ، حيث يتقبل الفرد التغيرات والضغوط التي يتعرض لها وينظر إليها كنوع من التحدي وليس تهديدا (نوفل راضي، 2008،ص 22).

ويعود مفهوم الصلابة النفسية إلى كوبازا (kobasa1979) من خلال سلسلة من الدراسات و الأبحاث بحيث تعرفها على أنها : اعتقاد عام للفرد في فعاليتها وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك و يفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة ،وتوصلت إلى أن الأشخاص الأكثر صلابة هم أكثر صمودا ومقاومة وضبطا داخليا ونشاطا وواقعية ،مما يدعم نظرية كوبازا التي أكدت فيها على أن الصلابة النفسية تعمل كمتغير سيكولوجي يخفف من وقع الأحداث الضاغطة (محمدعبد العزيز، 2010 ، ص130)

كما تتفق كوبازا مع فلكرمان و لازاروس (Folkman et lazarus،1986) في أن الخصائص النفسية كالصلابة تؤثر فيتقييم الفرد المعرفي للحدث الضاغط وما ينطوي عليه من تهديد لأمنه وصحته و تقديره لذاته.

وأكدت دراسات وأبحاث على تناول العلاقة بين الشخصية الصلبة القوية و الصحة كدراسة ويليام ويب (william wiebe) التي تناولت الدور الصحي لسمة الصلابة النفسية ، حيث توصلت نتائجها إلى أن الأفراد الذين تتميز شخصيتهم بالصلابة يميلون للتفاعل مع المواقف الضاغطة بأكثر فعالية وجدية من غيرهم من الذين لا تتوفر لديهم سمة

الصلابة. حيث أنهم يميلون بطبيعة شخصيتهم إلى طرح المشكلات بطريقة منطقية و حلها بصفة منظمة (يخلف، 2001، صفحة 82) .

وتمثل الصلابة النفسية إحدى سمات الشخصية التي تساعد على حماية الفرد من التعرض للاضطرابات النفسية والجسمية الناجمة عن الضغوط كأمراض القلب و الدورة الدموية وغيرها.

و قد أكدت جملة من الدراسات ارتباط هذه الأخيرة بنمط معين من الشخصية و هو النمط السلوكي "أ" و الذي توصل فيه العديد من الباحثين إلى ارتباطه بالأمراض القلبية و الشريانية التاجية، حيث يعتبر هذا النمط من الخصائص الشخصية الممرضة التي تساهم في هشاشة الفرد إزاء المواقف الضاغطة كالقلق و العدائية و العصابية ، فهو يمثل نسقا من الأفعال و الانفعالات التي يستخدمها الفرد خلال تفاعله مع البيئة تشمل مظاهر سلوكية مختلفة كالرغبة في الإنجاز و القيادة و التنافسية (بن زروال ، 2008، ص 29).

ويعرفه شكري(1993)على أنه مجموعة من الصفات السلوكية التي تظهر لدى الفرد وفق شروط معينة ولظروف محددة(شكري،1993،ص29).

و قد أكدت دراسة "روزنمان " و "فريدمان" (Roznmen et fredman 1975) حول هذا النمط و التي توصلت نتائجها إلى وجود احتمال مرتفع مرتين لتعرض ذوي نمط "أ" للإصابة بأمراض قلبية تاجية، و قد تم تفسير ذلك بالاستجابة القلبية الوعائية المفرطة لدى هؤلاء الأفراد اتجاه المواقف الضاغطة

(كريم، 2006، ص97).

حيث يميل أفراد هذا النمط لتقبل التعرض المتكرر للمواقف الضاغطة أكثر من غيرهم ، فهي تعزز اتجاههم السلوكي و خلال مواجهتها لا يميلون لإظهار انفعالاتهم و طلب المساعدة بل لديهم ميل لفرط الاستجابة إزاءها مما يسمح لهم بإخراج التوتر الداخلي سعيا منهم لاستعادة التحكم في الموقف.

و في مقابل اعتبار النمط (أ) كعامل مهدد للإصابة بأمراض القلب يمكن أن تكون بعض خصائصه مستحسنة فالرغبة في التحكم و الإنجاز تدفع الفرد لتحقيق أداءات و نشاطات قيمة .

ومن هذا المنطلق و من خلال الدراسة الحالية نحاول الكشف عن طبيعة العلاقة بين مركز الضبط و الصلابة النفسية لدى الأفراد ذوي نمط الشخصية (أ) و ذلك بطرح تساؤل مفاده :

هل توجد علاقة بين مركز الضبط و الصلابة النفسية لدى الأفراد ذوي نمط الشخصية (أ)؟
وعليه تم طرح التساؤلات التالية :

1- ما نوع الضبط السائد لدى الأفراد ذوي نمط الشخصية (أ)؟

2- ما مستوى الصلابة النفسية لدى الأفراد ذوي نمط الشخصية (أ)؟

3- هل توجد فروق في مركز الضبط لدى الأفراد ذوي نمط الشخصية (أ) تعزى لمتغير الجنس؟

4- هل توجد فروق في مركز الضبط لدى الأفراد ذوي نمط الشخصية (أ) تعزى للحالة الاجتماعية ؟

5- هل توجد فروق في الصلابة النفسية لدى الأفراد ذوي نمط الشخصية (أ) تعزى لمتغير الجنس؟

6- هل توجد فروق في الصلابة النفسية لدى الأفراد ذوي نمط الشخصية (أ) تعزى للحالة الاجتماعية ؟

2-فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مركز الضبط والصلابة النفسية لدى الأفراد ذوي نمط الشخصية (أ).

الفرضيات الجزئية:

1- نوع الضبط السائد لدى الأفراد ذوي نمط الشخصية (أ) ضبط خارجي.

2- مستوى الصلابة النفسية لدى الأفراد ذوي نمط الشخصية (أ) متوسط.

3-توجد فروق في مركز الضبط لدى الأفراد ذوي نمط الشخصية (أ) تعزى لمتغير الجنس.

4-توجد فروق في مركز الضبط لدى الأفراد ذوي نمط الشخصية (أ) تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

5-توجد فروق في الصلابة النفسية لدى الأفراد ذوي نمط الشخصية (أ) تعزى لمتغير الجنس.

6-توجد فروق في الصلابة النفسية لدى الأفراد ذوي نمط الشخصية (أ) تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

3-أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى تحقيق ما يلي:

-التأكد من وجود علاقة بين مركز الضبط والصلابة النفسية لدى الأفراد ذوي نمط الشخصية (أ).

-معرفة نوع الضبط السائد لدى الأفراد ذوي نمط الشخصية (أ).

-معرفة مستوى الصلابة النفسية لدى الأفراد ذوي نمط الشخصية (أ).

-إبراز الفروق في مركز الضبط لدى الأفراد ذوي نمط الشخصية (أ) والذي يمكن أن تعزى لمتغير الجنس.

-إبراز الفروق في مركز الضبط لدى الأفراد ذوي نمط الشخصية (أ) والذي يمكن أن تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

-الكشف عن الفروق في الصلابة النفسية لدى الأفراد ذوي نمط الشخصية (أ) والذي يمكن أن تعزى لمتغير الجنس.

-الكشف عن الفروق في الصلابة النفسية لدى الأفراد ذوي نمط الشخصية (أ) والذي يمكن أن تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

4- أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة الحالية في:

- تكمن أهمية الدراسة كذلك في تناولها لمركز الضبط والصلابة النفسية باعتبارهما متغيرات هامة في شخصية الفرد والتي تساعد على التعامل مع المواقف المختلفة في حياته.
- المساهمة في إثراء التراث العلمي حول الموضوع "مركز الضبط وعلاقته بالصلابة النفسية لدى الأفراد ذوي نمط الشخصية (أ) من خلال تقديم إضافة نظرية لهذه المتغيرات قصد الرجوع إليها.
- كما ترجع أهميتها في الاستفادة من نتائج الدراسة في مجالات أخرى وفي دراسات وبحوث جديدة.
- كما أنها تعتبر دراسة حديثة من وجهة نظر الطالبة التي ربطت بين المتغيرات من خلال دراسة العلاقة بين مركز الضبط والصلابة النفسية ونمط الشخصية (أ).

5- مصطلحات الدراسة:

5-1 مركز الضبط:

إن مفهوم مركز الضبط أو وجهة الضبط مرتبط بالاعتقاد في مصدر التعزيز فهناك وجهة الضبط الداخلية ووجهة الضبط الخارجية :

وجهة الضبط الداخلية: هي اعتقاد أو إدراك الفرد بأن وقوع الحدث متوقف على سلوكه أو خصائصه (موسي، 1989، ص15).

وجهة الضبط الخارجية: هي اعتقاد الفرد بأن التعزيز لا يتوقف على أدائه كليل قبل أنه نتيجة للحظ أو للصدفة أو القدر، وتحت هيمنة الآخرين الأقوياء أو ش غير متوقع بسبب أن هناك تعقيدات من القوى التي تحيط به .

ويعرف إجرائياً: على أنه الدرجة التي يتحصل عليها أفراد العينة في هذه الدراسة من خلال استجاباتهم على مقياس مركز الضبط.

5-2 الصلابة النفسية: هي مصدر من المصادر الشخصية الذاتية لمقاومة الآثار السلبية لضغوط الحياة والتخفيف من آثارها على الصحة النفسية والجسمية حيث تساهم في تسهيل وجود ذلك النوع من الإدراك والتقويم والمواجهة الذي يقود إلى التوصل للحل الناجح (حمادة وعبد اللطيف، 2002، ص 233).

وتعرف إجرائياً : على أنها الدرجة التي يتحصل عليها أفراد العينة في هذه الدراسة من خلال استجاباتهم على مقياس الصلابة النفسية.

5-3 نمط الشخصية (أ): ويقصد به النمط السلوكي وهو الذي يعبر عن الطريقة أو الأسلوب الخاص والمميز للفرد في الاستجابة للمواقف الحياتية المختلفة في التعامل مع نفسه ومع الآخرين. وهو على مستوى من الترتيب والتنظيم الذي يوفر حداً مقبولاً من الفهم والضبط والتنبؤ ويحظى سلوك النمط (أ) بأهمية كبيرة من جانب كثير من الباحثين وذلك لكونه عامل خطر للإصابة بأمراض القلب والشريان التاجي فهو كناية عن قالب سلوكي محدد يعتقد السلوكيون بأن اتباعه جدير بتشجيع ظهور الإصابة الانسدادية، الذبحة، الجلطة (النايلسي، 1994، ص 69).

ويعرف إجرائياً : على أنه الدرجة التي يتحصل عليها أفراد العينة في هذه الدراسة من خلال استجاباتهم على مقياس نمطي الشخصية (A.B).

6- الدراسات السابقة:

تم تناول متغيرات الدراسة الحالية في العديد من البحوث و الدراسات السابقة وفيمايلي ذكر لبعض منها :

أولا :الدراسات التي تناولت مركز الضبط:

-دراسة شويعل (2014):

هدفت إلى دراسة العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم ومركز الضبط وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة.ولتحقيق أهداف الدراسة طبق الباحث مقياس التفاؤل والتشاؤم ،مقياس مركز الضبط ومقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية ،على عينة قدرها (162) طالب وطالبة بواقع (98) طالبة و(64) طالب من ثلاث جامعات مختلفة الجزائر ، البلدية المدية وقد استخدم المنهج الوصفي وتوصلت الدراسة إلى عدد من النتائج أهمها :وجود علاقة سالبة ودالة بين التفاؤل ومركز الضبط الداخلي، كما دلت على وجود علاقة دالة وموجبة بين التشاؤم ومركز الضبط الخارجي،كما توجد علاقة دالة وموجبة بين التفاؤل وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية، وتوصلت كذلك إلى وجود علاقة موجبة بين التشاؤم وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية (شويعل، 2014).

-دراسة إبراهيم بوزيد (2009):

هدفت إلى دراسة علاقة وجهة الضبط باليأس لدى عنية من العائدين إلى الجريمة. ولتحقيق أهداف الدراسة قام الباحث بتطبيق مقياس وجهة الضبط لروتر ومقياس بيك لليأس على عنية تكونت من (36) فردا عائدا تم انتقاؤهم من مؤسسة إعادة التربية والتأهيل بتازوت ،باتنة وقد استخدم المنهج الوصفي وتوصلت الدراسة إلى عددمن النتائج أهمها :يتمتع العائدون إلى الجريمة بدرجة عالية من اليأس كما دلت على أن العائدين إلى الجريمة يتمتعون بوجهة ضبط خارجية ،وتوصلت كذلك أنه لا توجد علاقة ارتباطية بين اليأس ووجهة الضبط لدى أفراد العينة (بوزيد،2009).

دراسة عبد الله محمد قاسم (2004):

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين مركز الضبط و التشاؤم والتفاؤل ودراسة الفروق بين الجنسين .ولتحقيق أهداف الدراسة قام الباحث بتطبيق مقياس مركز الضبط والقائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم على عينة تكونت من (230)طالب وطالبة من المدارس الابتدائية السورية بواقع (115)طالب و(115)طالبة تتراوح أعمارهم بين (6-11)وقد استخدم المنهج الوصفي ،وتوصلت الدراسة إلى وجود ارتباط موجب ودال إحصائيا بين مصدر الضبط الداخلي والتفاؤل والتشاؤم ومصدر الضبط الخارجي، كما أشارت إلى وجود فروق جوهرية بين الذكور والإناث في التفاؤل ومصدر الضبط (الشمري، 2012،ص121).

دراسة جابر وعلاء الدين الكفافي (1987):

هدفت إلى دراسة العلاقة بين وجهة الضبط وبعض المتغيرات النفسية المرتبطة بها .ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحثان مقياس مركز الضبط الداخلي والخارجي لروتر ومقياس مفهوم الذات ، مقياس دافعية الإنجاز ومقياس قوة الأنا ،مقياس الميل إلى المعايير الاجتماعية على عينة تكونت من (220)فردا في أربع مجموعات فرعية من طالبات الجامعة وطلابها بقطر.تم استخدام المنهج الوصفي وتوصلت الدراسة إلى عدد من النتائج أهمها :أن أصحاب التوجه الداخلي في الضبط كانوا أكثر تقبلا وتقديرا لذواتهم من الناحية الأكاديمية وأكثر دافعية للإنجاز وقوة في الأنا من أصحاب التوجه أو الضبط الخارجي(بوزيد،2009،ص41).

دراسة صفوت فرج (1990):

هدفت إلى دراسة العلاقة بين مركز الضبط وبعض جوانب الصحة النفسية ولتحقيق أهداف الدراسة قام الباحث بتطبيق مقياس جوانب الشخصية وخاصة بعدي الانبساط والعصابية، ومقياس تقدير الذات ،مقياس مركز التحكم الداخلي على عينة تكونت من

طلاب جامعة الملك سعود بالرياض. وتوصلت الدراسة ونتائجها إلى وجود ارتباطا سلبيا بين مركز الضبط والعصابية (بولليف، 2005، ص 67)

-دراسة أفنان دوزة (1988):

ربطت فيها بين مركز الضبط والتحصيل الأكاديمي وجنس الطالب وطبقتها على عينة بلغت (423) طالب وطالبة في جامعة النجاح الوطنية وتوصلت من خلالها إلى وجود علاقة إحصائية بين مركز الضبط والتحصيل الأكاديمي ،كما توصلت إلى أن الطلاب الذكور كانوا أكثر ميلا إلى الانضباط الخارجي من الطالبات الإناث (بولليف امال ، 2010، ص 43).

-دراسة روبرت آشيرو تامبا (ROBERT.ACHER ET TOMBA1979):

هدفت إلى دراسة العلاقة بين مركز التحكم وظاهرة القلق. ولتحقيق أهداف الدراسة قام الباحثان بتطبيق مقياس مركز التحكم الداخلي -الخارجي واختبار القلق على عينة تكونت من طلاب المرحلة الثانوية للتأكد من أن مركز الضبط الخارجي يلعب دورا في ظهور مشكلات الصحة النفسية ،فقد قام بتصنيف الطلاب إلى مجموعتين طرفيتين لمركز التحكم وفقا لدرجاتهم على المقياس وبعد ذلك تم تطبيق اختبار القلق عليهم وقد توصلت الدراسة إلى نتائج أهمها: أن ذوي مركز التحكم الداخلي كانوا أعلى قلقا بكثير من ذوي مركز التحكم الخارجي (عبد العزيز ، 2010، ص 152).

-دراسة صفاء الأعسر (1978):

هدفت إلى دراسة علاقة بعض المتغيرات المرتبطة بالتحكم الداخلي وعلاقته بالتفوق النفسي والاجتماعي. ولتحقيق أهداف الدراسة قامت الباحثة باستخدام اختبار مركز التحكم للباحثة ومقياس روتر على عينة تكونت من (160) من الطالبات بقطر، وتوصلت الدراسة إلى نتائج أهمها :وجود علاقة بين مركز التحكم الداخلي والتوافق النفسي والاجتماعي

وأن القطريات أكثر تحكما داخليا وتوافقا عن غير هن وأن الأفراد الأكثر توافقا كانوا يميلون إلى التحكم الخارج (عبد العزيز، 2010، ص151).

ثانيا :الدراسات التي تناولت متغير الصلابة النفسية :

-دراسة الشمري : (2015):

هدفت إلى دراسة العلاقة بين الصلابة النفسية والرضا الوظيفي. ولتحقيق أهداف الدراسة طبق الباحث مقياس الصلابة النفسية ومقياس الرضا الوظيفي على عينة تكونت من (236) معلما من معلمي التربية الخاصة بحائل واستخدام الباحث المنهج الوصفي الارتباطي المقارن. وأسفرت الدراسة على عدة نتائج أهمها :توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المعلمين على الدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية ومتوسطات درجة المعلمين على الدرجة الكلية للرضا الوظيفي كما توصلت إلى وجود فروق بين مرتفعي ومنخفضي الصلابة النفسية في الرضا الوظيفي وجميع أبعاده لصالح مرتفعي الصلابة،وأوضحت الدراسة أن الصلابة النفسية تسهم إسهاما دالا إحصائيا في التنبؤ بالرضا الوظيفي لدى عينة الدراسة (بولليف، 2005، ص).

دراسة خالد العبدلي (2012):

هدفت هذه الدراسة للكشف عن علاقة الصلابة النفسية بأساليب مواجهة الضغوط النفسية ولتحقيق أهداف الدراسة طبق الباحث مقياس الصلابة النفسية ومقياس أساليب مواجهة الضغوط ،على عينة قدرها (2000) طالب من طلاب المرحلة الثانوية بمكة المكرمة وقد استخدم المنهج الوصفي الارتباطي المقارن وتوصلت الدراسة إلى نتائج أهمها: أن مستوى الصلابة النفسية وأبعادها لدى الطلاب المتفوقين أعلى منه لدى العاديين، كما أظهرت وجود علاقة ارتباطية بين غالبية أساليب مواجهة الضغوط من جهة و الصلابة النفسية و أبعادها من جهة أخرى (العبدلي، 2012).

دراسة محمد عودة (2010):

هدفت إلى دراسة العلاقة بين الخبرة الصادمة وأساليب التكيف مع الضغوط والمساندة الاجتماعية والصلابة النفسية لدى أطفال المناطق الحدودية بقطاع غزة، وقد تكونت عينة الدراسة من (600) طفل وطفلة وتوصلت الدراسة إلى عدد من النتائج أهمها: وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجة التعرض للخبرة الصادمة وأساليب التكيف مع الضغوط والصلابة النفسية تبعاً لمتغير النوع، وعدم وجود فروق في أساليب التكيف مع الضغوط والصلابة النفسية التي تعزى لمتغير مكان الإقامة.

دراسة زينب نوفل راضي (2008):

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الصلابة النفسية لدى أمهات شهداء انتفاضة الأقصى وعلاقتها ببعض المتغيرات وقد تكونت عينة الدراسة من (1-3) أم من أمهات شهداء انتفاضة الأقصى وتوصلت الدراسة إلى نتائج أهمها وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الصلابة النفسية وكل من الالتزام والوعي الديني والمساندة الاجتماعية، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة والتي تعزى لعدة متغيرات "الحالة الاجتماعية مكان الإقامة"

كما أشارت إلى وجود فروق في الدرجة الكلية للصلابة النفسية والتي تعزى للالتزام الديني و المساندة الاجتماعية .

دراسة جولتان حجازي و عفاف أبو غالي (2009):

هدفت إلى التعرف على مستوى الصلابة النفسية لدى المسنين الفلسطينيين في محافظات غزة و التعرف على الفروق بين الجنسين في المشكلات و الصلابة النفسية، وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج أهمها: أن مستوى الصلابة النفسية لدى المسنين الفلسطينيين مرتفع و يزيد عن 70% كمستوى افتراضي و أن هناك علاقة ارتباطية عكسية و دالة إحصائية بين مشكلات المسنين و الصلابة النفسية لديهم، بالإضافة إلى

عدم وجود فروق دالة احصائية في المشكلات لديهم تعزى للجنس، كما دلت على وجود فروق في مستوى الصلابة النفسية لصالح الذكور.

-دراسة الشهري (2008):

هدفت للكشف عن العلاقة بين الصلابة النفسية والأمن النفسي لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة ومعرفة الفروق بين عينة الطلاب بالجامعة في الصلابة والأمن النفسي تبعاً لمتغير الجنس والعمر وتوصلت نتائجها إلى وجود ارتباط موجب للذكور والإناث بين الصلابة النفسية والأمن النفسي وعدم وجود فروق بين الجنسين في درجات الصلابة النفسية بالإضافة إلى وجود فروق بين الجنسين في الأمن النفسي لصالح الذكور. (العبدلي، 2012، ص68)

-دراسة كرولي وآخرون (CROWLEY ET LA 2003):

هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير مستوى الصلابة النفسية على التوافق مع أحداث الحياة الضاغطة، وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها (730) مشاركاً منهم (315) ذكر و(315) أنثى متمثلة في (88) لمن فقدوا وظائفهم و(277) لمن يعيشون بمفردهم بعد أن ترك أبناؤهم المنزل، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين مستوى الصلابة النفسية بصفة عامة واستراتيجية المواجهة ومدى القدرة على التوافق معها. (السيد، 2009، ص24).

-دراسة مخيمر (1996):

هدفت إلى دراسة أثر الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية كمتغيرين من متغيرات المقاومة والوقاية من آثار الأحداث الضاغطة، خاصة الاكتئاب، ولتحقيق أهداف الدراسة طبق الباحث مقياس الصلابة النفسية، مقياس المساندة الاجتماعية، مقياس الاكتئاب على عينة تكونت من (171) طالبا وطالبة في المرحلة الجامعية، ودلت نتائج الدراسة على وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور والإناث في الصلابة النفسية

والمساندة الاجتماعية والضغوط، وكانت لصالح الذكور في الصلابة النفسية وإدراك الضغوط ، ولصالح الإناث في المساندة الاجتماعية ، في حين عدم وجود فروق بين الجنسين في الاكتئاب (مقادي، 2014، ص324).

ودراسة أخرى لمخيمر (1996):

هدفت لفحص العلاقة بين إدراك القبول والرفض الوالدي وبين الصلابة النفسية وللتحقق من الفروق بين الذكور والإناث في الصلابة النفسية ولتحقيق أهداف الدراسة طبق الباحث استبيان القبول والرفض الوالدي واستبيان الصلابة النفسية على عينة تكونت من 163 من الطلاب وتوصلت إلى وجود علاقة بين إدراك الدفء الوالدي وبين الصلابة النفسية كما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور والإناث في الصلابة النفسية لصالح الذكور (العبدلي، 2012، ص66).

دراسة ويليام ويب و سميث (WILLIAMS. WIEBE. NA SMITH 1992):

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الشخصية الصلبة القوية و الدور الصحي لسمة الصلابة النفسية و توصلت إلى أن الأفراد الذين تتميز شخصيتهم بمستوى عالي من الصلابة النفسية لديهم ميل للتفاعل مع المواقف الضاغطة بفعالية أكثر وجدية من سواهم الذين لا تتوفر لديهم سمة الصلابة. حيث أنهم يميلون بطبيعة شخصيتهم إلى طرح المشكلات بصفة منظمة و حلها بطريقة منطقية (يخلف، 2001، ص 86).

- دراسة رهودولت و زورتي (RehodWalt and Zone 1989):

هدفت إلى دراسة الفروق بين السيدات الأعلى و الأقل في الصلابة النفسية و في إدراك الضغوط و الاكتئاب .و لتحقيق أهداف الدراسة طبق الباحثان مقياس الصلابة النفسية، مقياس ضغوط الحياة و مقياس بيك للاكتئاب و مقياس وايلر للأمراض الجسمية على عينة تكونت من (249) سيدة تراوحت أعمارهن ما بين (25-65 سنة و توصلت الدراسة إلى نتائج عدة أهمها : أن الإناث الأقل صلابة كن أكثر اكتئابا و مرضا جسميا

و أكثر تأثراً بأحداث الحياة الضاغطة ، كما أن السيدات الأكثر صلابة كان تقييمهن لذواتهن إيجابياً و كن أقل اكتئاباً و أقل تأثراً بالضغط (عبد العزيز، 2010، ص132).

-دراسة هل و آخرون (Hul et al 1987):

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الصلابة النفسية و بين كل من تقدير الذات و الاكتئاب و الاتجاهات نحو الذات على عينة من الطلاب بلغ عددهم (138) طالب، و توصلت الدراسة إلى نتائج أهمها: وجود ارتباط موجب بين الصلابة و تقدير الذات الإيجابي و أن الأشخاص الأقل صلابة أكثر نقداً لذواتهم و أكثر شعوراً و تصميمًا لخبرات الفشل (عبد العزيز، 2010، ص132).

-دراسة كويارزا و آخرون (Kobasa et al 1982):

هدفت هذه الدراسة إلى افتراض أن الصلابة النفسية و مكوناتها "الالتزام، التحكم، التحدي" تعمل كوسيط سيكولوجي في التخفيف من وقع الأحداث الضاغطة على الصحة الجسمية و النفسية، و لتحقيق أهداف الدراسة طبقت الباحثة مقياس حالة الاستعداد الوراثية في الشخصية ، مقياس الاغتراب على الذات و مقياس الأمن على عينة تكونت من (259) من البالغين يحتلون موقع الإدارة العليا و المتوسطة تراوحت أعمارهم ما بين (32-65) بمتوسط عمري (40) سنة و قد توصلت الدراسة إلى نتائج أهمها: أن الصلابة النفسية بأبعادها الثلاثة لا تخفف من وقع الحدث الضاغط على الفرد بل تمثل مصدراً للمقاومة و الصمود

و الوقاية من الأثر الذي تحدثه الأحداث الضاغطة على الصحة الجسمية و النفسية (عبد العزيز ، 2010، ص131)

ثالثاً: الدراسات التي تناولت نمط الشخصية (أ):

–دراسة شروق ثائر (2012):

هدفت إلى دراسة العلاقة بين احترام الوقت و نمطي الشخصية (A.B) لدى مدرسي الجامعة و لتحقيق اهداف الدراسة قامت الباحثة ببناء مقياس لاحترام الوقت و تبني مقياس نمطي الشخصية، و طبقت المقاييس على عينة تكونت من (400) فرد و توصلت الدراسة إلى عدد من النتائج أهمها: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لنمط الشخصية (A) تبعا لمتغير النوع و مدة الخدمة كما أنه لا توجد علاقة ارتباطيه بين احترام الوقت و نمطي الشخصية (A.B) (ثائر، 2012).

–دراسة نبيلة بوعافية (2009):

هدفت إلى دراسة علاقة الشخصية بالأمراض العضوية و معرفة الدور الذي تلعبه الشخصية كعامل مؤهب لبعض الأمراض خاصة السرطان و الأمراض القلبية و ذلك حسب النموذج السيكوسوماتي و النموذج الوبائي اللذان اشتركا في اعتبار بعض العوامل النفسية كتركيبة الشخصية للفئة الأولى، و أظهر النموذج الوبائي لتفسير الأمراض العضوية بظهور ثلاث أنماط من الشخصية (أ) و (ب) و (ج) وقد توصلت الدراسة إلى نتائج أهمها: أن نمط الشخصية (أ) مرتبط بالأمراض القلبية و النمط (ب) المتمتع بالشخصية عكس (أ) و النمط (ج) المرتبط بالشخصية السرطانية و مرض السرطان (بوعافية، 2009).

–دراسة زروال فتحة (2008):

هدفت إلى دراسة العلاقة بين أنماط الشخصية و الإجهاد من حيث المستوى، الأعراض، مصادر المهنة، استراتيجية المواجهة ،و لتحقيق أهداف الدراسة طبقت الباحثة : مقياس نمط الشخصية و مقياس استراتيجية المواجهة و كذلك استخدمت استبيان مصادر الإجهاد على عينة قوامها (395) فرد بوحدات التدخل للحماية المدنية و مصالح

الاستعجالات بولاية أم البواقي و اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي الارتباطي، و توصلت الدراسة الى العديد من النتائج أهمها: وجود علاقة موجبة بين (أ) و (ب) في الإجهاد و كذلك وجود علاقة موجبة بين (أ) و مصادر الإجهاد، بالإضافة إلى ميل نمط (أ) لاستخدام استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل كما دلت على وجود علاقة موجبة بين النمط (أ) و أعراض الإجهاد النفسية و الجسدية و السلوكية (زرّوال، 2008).

-دراسة مصطفى (2000):

هدفت إلى معرفة مدى توفر الخصائص الشخصية لأصحاب النمط (A) و المنافسة و النشاط المزمّن و السرعة في إنجاز و نفاذ الصبر و الاهتمام بالوقت، و لتحقيق أهداف الدراسة طبق الباحث مقياس جنكز لقياس سلوك نمط (A) على عينة مكونة من (86) مدرسا بجامعة صلاح الدين و توصلت الدراسة الى العديد من النتائج أهمها: أن العينة لديها مستوى عالي من تلك الخصائص بمتوسط (50.6)، كما أنه لا توجد فروق في درجات سلوك نمط (A) بين مدرسي الاختصاصات العلمية و الإنسانية و وجود ارتباط موجب ضعيف (0.18) في درجات سلوك (A) للمدرسين و مدة خدمتهم (ثائر، 2012، ص65).

-دراسة حصة عبد الرحمان الناصر (1996):

هدفت إلى دراسة العلاقة بين سلوك نمط (أ) و الانبساطية و العصابية و كذلك فحص البنود و الارتباطات بينها لمقياس سلوك نمط (أ) و الدرجة الكلية لمقياس العصابية و الانبساطية و لتحقيق أهداف الدراسة طبقت الباحثة مقياس النمط السلوكي (أ) و مقياس العصابية، مقياس الانبساطية على عينة تكونت من (263) طالب و طالبة ترواحت أعمارهم بين (20) عاما، و توصلت الدراسة إلى نتائج عديدة أهمها: وجود فروق بين الجنسين في مقياس سلوك النمط (أ) و وجود فروق غير جوهريّة في مقياس الانبساطية

ولكن الفرق الجوهرى فى مقياس العصابية بين الجنسين كان لصالح الإناث، كما أشارت النتائج إلى أن بنود الاختبارات مرتبطة إيجابيا ما عدا البند السادس لدى الذكور و ارتباط موجب بين العصابية و مقياس النمط (أ) لدى الجنسين(الناصر، 1996، ص27).

-دراسة كريستوزوف و آخرون(1986):

هدفت إلى دراسة أنماط الشخصية و درجات العصابية لدى مرضى الذبحة القلبية و فحص نمط الشخصية و ردود الفعل السلوكية و الانفعالية و التوافق الاجتماعى و لتحقيق أهداف الدراسة طبق الباحث مقياس تايلور للقلق و مسح جنكز للنشاط و مقاييس أخرى مختلفة لتقدير الذات على عينة تكونت من (100) مريض بالذبحة القلبية تراوحت أعمارهم بين (30-38) عاما، و توصلت الدراسة إلى نتائج عديدة أهمها وجود ارتباط بين سلوك النمط (أ) والأمراض القلبية(عبد العزيز، 2010، ص151)

-الدراسات التي ربطت بين متغيرات الدراسة:

لم تتوفر للطالبة أي دراسة تناولت المتغيرات الثلاثة معا حيث وجدت بعض الدراسات التي ربطت بين متغيرين من متغيرات الدراسة نذكر من بينها:

-دراسة هبة إبراهيم وعويد(2004):

هدفت إلى دراسة العلاقة بين ضغوط العمل و علاقتها بالنمط (أ) ووجهة الضبط والرضا الوظيفي لدى المعلمين المصريين و الكويتيين و لتحقيق أهداف الدراسة طبق الباحثان مقياس النمط(أ) و مقياس وجهة الضبط و مقياس الرضا الوظيفي، على عينة تكونت من (408) معلما(253) مصريو (155) كويتي و توصلت الدراسة إلى العديد من النتائج أهمها : وجود فروق دالة بين المعلمين المصريين و الكويتيين في الإحساس بضغوط العمل لصالح المصريين، و سجل المعلمون الكويتيون درجات مرتفعة في النمط (أ) و الرضا الوظيفي كما ارتبطت ضغوط العمل إيجابيا بالنمط (أ) و سلبيا بوجهة

الضبط الداخلية و الرضا الوظيفي وأشارت إلى أن ذوي النمط (أ) أكثر تأثراً بالضغط (ثائر، 2012، ص57).

-دراسة لؤلؤة حمادة (2002):

هدفت إلى دراسة العلاقة بين الصلابة النفسية و الرغبة في التحكم لدى طلاب جامعة الكويت و لتحقيق أهداف الدراسة طبق الباحث مقياس الصلابة النفسية ، و مقياس الرغبة في التحكم على عينة تكونت من (282) طالبا و طالبة منهم (70) ذكور (212) إناث و كشفت الدراسة على وجود ارتباطات موجبة بين الصلابة النفسية و الرغبة في التحكم و أشارت كذلك إلى وجود فروق بين الجنسين على المقياس لصالح الذكور، إضافة إلى عدم وجود فروق تبعا للحالة الاجتماعية و معدل الدرجات و العمر (لؤلؤة حمادة، 2002، ص24).

-دراسة مكستين (MCSTEEN 1997):

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عما إذا كانت الصلابة النفسية ووجهة الضبط والوعي بالبيئة الأسرية تنبئ بالتباين في النزعة التفاؤلية ، وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها (250) طالب تراوحت أعمارهم ما بين (18-34) عاما وتوصلت الدراسة على اعتبار الصلابة النفسية منبئا جيدا للتباين في النزعة التفاؤلية كما يساهم مركز الضبط في ارتفاع كل من التفاؤلية والصلابة النفسية (السيد، 2009، ص26).

-دراسة كوبازا (Kobasa 1979):

هدفت إلى بعض دراسة بعض المتغيرات النفسية التي من شأنها مساعدة الفرد على الاحتفاظ بصحته الجسمية و النفسية رغم تعرضه للضغوط و لتحقيق أهداف الدراسة طبقت الباحثة مقياس الصلابة النفسية و مقياس هولمز للأحداث الضاغطة على عينة تكونت من (760) من الذكور تراوحت أعمارهم بين (40-45) الحاصلين على شهادة جامعية و توصلت الدراسة إلى نتائج أهمها : أن الأشخاص الأقل صلابة أكثر عجزا و

توترا وقلق وأعلى في الضبط الخارجي في حين الأشخاص الأعلى صلابة أكثر صمودا و سيطرة و أعلى الضبط الداخلي و أشارت الدراسة كذلك إلى الأشخاص و الأكثر صلابة هم أكثر مرونة و وكفاية و واقعية(يخلف،2001،ص86).

دراسة فيزار فولكمير (Fizar VoulkmiR1992):

هدفت إلى دراسة تفضيل المواقف التي تتطلب الجهد و ضغط الوقت و العائد في علاقتهم بالنمط السلوكي (أ) و مصدر الضبط و قلق الامتحان. و لتحقيق أهداف الدراسة طبق الباحث مقياس النمط السلوكي (أ) و مقياس القلق الامتحان و مقياس مصدر الضبط الخارجي على عينة تكونت من (80) طالب وطالبة وتوصلت الدراسة على نتائج أهمها ارتباط مقياس النمط السلوكي (أ) ارتباطا سلبيا بمقياس مصدر الضبط الخارجي و حصل ذو مصدر الضبط الخارجي على درجات مرتفعة في قلق الامتحان أكثر من ذو مصدر الضبط الداخلي و كشفت إلى ارتباط متغيرات الشخصية "العمر و الجنس" بالنمط السلوكي (أ)(شكري،2006،ص73).

التعليق على الدراسات السابقة:

نستشف من خلال العرض السابق لأهم الدراسات التي لها علاقة بمتغيرات الدراسة الحالية ما يلي :

أجمعت العديد من الدراسات السابقة على أهمية المتغيرات : مركز الضبط الصلابة النفسية و نمط الشخصية (أ) في علاقتها مع بعضها حتى و إن لم تشير بعض الدراسات إلى المتغيرات الموضحة في دراستنا بارتباطها معا ،حيث تعتبر الدراسة الحالية الوحيدة التي تناولت المتغيرات النفسية المذكورة مجتمعة مع بعضها البعض بعكس الدراسات الأخرى التي قامت بدراستها منفصلة أو بشكل ثنائي، و هذا حسب علم الطالبة .

و هذا ما أشارت إليه دراسة "فولكمير(1992) التي تناولت علاقة مصدر الضبط و النمط السلوكي(أ) و دراسة كوبازا (1979) والتي هدفت لمعرفة العلاقة بين بعض المتغيرات النفسية كالصلابة و مركز الضبط و الاحتفاظ بالصحة النفسية،و دراسة مكستين (1997) التي تناولت دور الصلابة النفسية و وجهة الضبط في التنبؤ بالنزعة التفاؤلية.

و من خلال هذا الطرح نلمس اختلاف في العينات الواردة في الدراسات من حيث الحجم و النوع و السن ، فقد تناولت معظمها فئات مختلفة من طلاب الجامعة، العاملين البالغين ، و فئة المرضى، و تراوحت أعمارهم من (20) عاما فما فوق مثل دراسة صفاء الأعسر (1978) و دراسة كرولي (2003) و دراسة هيل و آخرون (1987) في حين ركزت الدراسة الحالية على عينة "نمط الشخصية" التي تعتبر عينة جديدة لم تتناولها الدراسات السابقة.

و نتيجة لتعدد الأهداف لكل دراسة فقد استخدم الباحثون مقاييس شتى تخدم اهداف كل بحث و تساعد في استخلاص النتائج فمعظم الدراسات السابقة نجد أنها استخدمت مقاييس مختلفة و خاصة بمتغيرات كل دراسة و بهذا قد اشتركت الدراسة الحالية مع هذه الدراسات في استخدامها لهذه المقاييس و اعتمادها على المنهج الوصفي باعتباره من أنسب المناهج لدراسة العلاقة الارتباطية بين المتغيرات .بالإضافة الى تحديد متغيرات الدراسة الحالية الجنس، الحالة الاجتماعية، نوع الضبط السائد لدى عينة الدراسة، مستوى الصلابة النفسية "نجد أنها تتفق مع بعض الدراسات التي تناولت نفس المتغيرات مثل دراسة محمد قاسم (2004)، دراسة إبراهيم (2009) و دراسة نوفل راضي (2008) ودراسة العبدلي 2012.

و يمكن إجمال أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسات السابقة في :

اتفاق نتائج هذه الدراسات فيما بينها من حيث دراسة العلاقة بين المتغيرات كدراسة صفوت فرج (1990)، دراسة الكفافي (1987) و أشارت نتائج دراسة كل من هبة إبراهيم و المشعان (2004) و دراسة فولكمير (1992) إلى ارتباط مقياس سلوك النمط (أ) سلبيا بمقياس مركز الضبط. بينما تشابهت نتائج دراسة كل من شويعل (2014) والكفافي (1987) في وجود علاقة بين مركز الضبط و بعض المتغيرات.

و أظهرت نتائج دراسة بوعافية (2009) و دراسة كريستوزوف (1986) ارتباط أصحاب النمط (أ) بالأمراض القلبية.

و من خلال مراجعة الطالبة لهذه البحوث و الدراسات لم تجد من البحوث والدراسات من تناولت العلاقة بين مركز الضبط و الصلابة النفسية لدى الأفراد ذوي نمط الشخصية (أ) مما جعلها تقوم بإجراء الدراسة الحالية.

الفصل الثاني : مركز الضبط

تمهيد.

- 1-مدخل إلى مفهوم مركز الضبط.
 - 2-الاتجاهات المفسرة لمركز الضبط
 - 3-مفهوم مركز الضبط.
 - 4- أبعاد مركز الضبط.
 - 5-خصائص الأفراد في فئتي مركز الضبط.
 - 6- مصادر و مؤشرات فئتي مركز الضبط.
 - 7- مركز الضبط وعلاقته ببعض المتغيرات.
- خلاصة.

تمهيد :

اهتم الباحثون بمركز الضبط باعتباره بعدا من أبعاد الشخصية ومتغيرا هاما في تفسير السلوك الإنساني في مختلف المواقف الحياتية ويتضح ذلك من خلال البحوث والدراسات التي استخدمت هذا المفهوم في مجالات متعددة منها مجال الصحة النفسية والشخصية. وقد تعددت الترجمات العربية لهذا المصطلح مثل " مركز التحكم ،وجهة الضبط ،مصدر الضبط "، ويعود الفضل في نشأة هذا المفهوم إلى جوليان روتر من خلال نظريته التعلم الاجتماعي. وهذا ما سيتم تناوله في هذا الفصل : عرض لمفهوم مركز الضبط ،أبعاد مركز الضبط و أهم الخصائص لفتتي مركز الضبط،بالإضافة للأسس النظرية لهذا المفهوم.

1-مدخل إلى مفهوم وجهة الضبط:

لقد ظهر مفهوم مركز الضبط في ثانيا نظرية التعلم الاجتماعي لروتر وقد أخذت شكلها الحالي في أواخر الأربعينات وبداية الخمسينيات القرن العشرين أين قاد جوليان روتر Julian Rotter "تلاميذه في الدراسات العليا لبحث واختبار فرضياتها المختلفة في جامعة أوهايو، وتوجهت جهودهم في منتصف الخمسينيات بصور كتاب روتر بعنوان "التعلم الاجتماعي و علم النفس العيادي 1954 "ويعد هذا الكتاب بمثابة الإعلان العلمي عن ميلاد هذه النظرية واستمر البحث عن جوانبها المختلفة.

بعد ذلك وفي (1966) وضع جوليان روتر تطورا نظريا وعملية لتفسير الفروق الفردية في الإحساس بالتحكم الذاتي ،حيث فرق روتر بين فئتين من الناس وفقا لإدراكهم لمصدر التدعيم أي إدراك الأفراد للعلاقة بين سلوكهم وما يرتبط بها من نتائج فذوي مركز التحكم الداخلي locus of internal control "يعتقدون أن التدعيمات المتعلقة بأفعالهم وتصرفاتهم ترتبط بعوامل داخلية تتعلق بشخصيتهم ،أما ذو التحكم الخارجي locus of external control " فيعتقدون أن ما يحدث لهم من أحداث يرجع أساسا إلى العوامل الخارجية كالخط والصدفة أو تأثير الآخرين من ذوي النفوذ (عبد العزيز، 2010، ص 150). ولوحظ أن مفهوم التحكم الذاتي تطور تطورا ملحوظا في العقود الثلاثة الماضية حيث قام العديد من العلماء والباحثين والدارسين بتطبيقه في مجال الصحة السلوكية ، ولقد توصلت تلك البحوث والدراسات التي أجريت في هذا السياق إلأن السلوك الصحي للفرد يتأثر بمعتقداته حول مصدر صحته، ويرجع الفضل في جعل هذا المفهوم يحتل مركز الصدارة في التراث العلمي و الصحي إلى بريارا وكليث وانستون (1974) حيث قاموا بإعداد مقاييس تقيس معتقدات الفرد.

2-مفهوم مركز الضبط:

تعددت تعاريف مفهوم مركز الضبط واختلفت تبعا لاختلاف الباحثين في طريقة تناولهم لهذا المفهوم ومن بين هذه التعاريف نجد : وجهة الضبط في مختار الصحاح يشير إلى الالتزام والانتظام في ناحية من النواحي أو جميع نواحي الإنسان (1962، ص 856)

عند روتر :

ويرجع مفهومه الى نظرية التعلم الاجتماعي لروتر (1954) وقد فسر هذا المفهوم أن الفرد أو الشخص الذي يعتقد ويدرك بأن التعزيزات والتدعيم الايجابي هو نتيجة لما يقوم به من سلوكات يتمتع بوجهة ضبط داخلية ، كما أن الفرد الذي يعتقد بتحكم عوامل ومصادر خارجية في التعزيز لديه وجهة ضبط خارجية (rotter، 1966,p10).

كما يعرفه (1966): بأنه اختلاف الأفراد في تعميم توقعاتهم حول مصادر التعزيز، فيعتقد الفرد ذو الضبط الداخلي أن التدعيمات التي تحدث في حياتهم تعود إلى سلوكهم، وقدراتهم بعكس الأفراد ذوي الضبط الخارجي الذين يعتقدون أن التدعيمات والمكافآت في حياتهم تسيطر عليها قوى خارجية كالحظ والصدفة والقضاء والقدر (يخلف، 2000، ص90).

وعرفه كذلك: على أنه الدرجة التي عليها يدرك الفرد أن المكافأة أو التعزيز تنتج أو تعتمد على سلوكه ومواصفاته ، وفي مقابل ذلك الدرجة التي يدرك الفرد عندها أن التدعيم أو المكافأة مضبوطة أو محكومة بقوى خارجية وربما تحدث مستقلة عن سلوكه، أي أن مركز الضبط هو مدى إدراك الفرد بوجود علاقة سببية بين سلوكه وبين مايتلو هذا السلوك من مكافأة أو تدعيم (الذيب، 1985، ص224).

وقد أدى ظهور مفهوم مركز الضبط إلى اهتمام الباحثين بهذا المفهوم والبحث فيه وتناوله بالدراسة . ومن بين المهتمين به نجد عدة تعاريف متباينة ولكنها متفقة نسبيا حول ما جاء به روتر

تعريف موريس (morris 1982): يرى أن مركز الضبط يعتمد على كيفية تأدية التدعيمات في السلوكات (حسن عبد الرحيم، 1985، ص 130)

تعريف ليفكروت (lefcoirt 1916): يعتبر مركز الضبط بعدا من أبعاد الشخصية حيث يؤثر في العديد من أنواع السلوك ، وأن اعتقاد الفرد بأنه يستطيع التحكم في أموره الخاصة والعامة ، يسمح ذلك له بالاستمرار على قيد الحياة دون قهر ويتمتع بحياته ومن ثم يمكنه التوافق مع البيئة التي يعيش فيها .

وفي تعريف آخر نجد وويل وستيل (woill et stell): يتفقان على أن مركز الضبط يصف التوقع العام للفرد حول العلاقة بين مجهوده ومهاراته في النجاح والتفوق. (معمرية ، 1995، ص 40)

تعريف مجدي محمد الدسوقي: يرى أن مركز الضبط هو إدراك الفرد لمركز توجيه سلوكه كان داخليا أو خارجيا ، وما يرتبط بذلك من نتائج (الدسوقي، 2001، ص 232).
 تعريف فرج طه (1993) :يرى بأن مركز الضبط أو وجهة الضبط تشير إلى وجهة نظرالفرد في العوامل المؤثرة على سلوكه، و إذا ما كان الفرد يرجع هذه السلوكات إلى شخصه (وبالتالي فهو مسؤول عنها أو يرجعها إلى الظروف الخارجية وبالتالي يكون هذا قدره الذي لا مفر له منه ولا مسؤولية شخصية. فهناك من يعزو فشله إلى قصور قدراته واستعداداته وسماته الشخصية ، فيحين هناك من يعزوها إلى سوء ما يحيط به من ظروف (أحمد محمود، 2005، ص30).

تعريف فيروز: هو مدى إدراك الفرد لنتائج المهمة التي يقوم بها ، فإن أدرك أن نتائج المهمة لا يمكن التنبؤ بها أو أنها كنزوة ، أو أن النتائج تعود إلى الحظ أو الصدفة فإن الفرد في هذه الحالة يكون ذا وجهة ضبط خارجية ، أما إدراك المرء أن نتائج المهمة التي يقوم بها تعتمد على مدى إنجازه فإن في هذه الحالة يكون ذا تحكم داخلي (مدور، 2005، ص 22).

تعريف صلاح الدين أبو ناهية (1987): يرى أن مركز الضبط متغير متعدد الأبعادحيث نجد الضبط الشخصي الداخلي والذي يعني اعتقاد الفرد بأنه يستطيع تقدير الأحداث الايجابية أو السلبية في بيئته ، وهذه الأحداث أو السلوكات نتيجة منطقية للأعمال التي يقوم بها .

الضبط الخارجي :

ويعني اعتقاد الفرد أو الشخص بأن أصحاب النفوذ والسلطة هم من يتحكمون في مصيره ويقررون الأحداث في عالمه الشخصي، فيشعر بالعجز و ضعف المسؤولية الشخصية في نتائج أفعاله .

من خلال هذه التعاريف يمكننا تعريف مركز الضبط : على أنه إدراك الفرد واعتقاده في مدى قدرته على التحكم في سلوكه وفق النتائج المرغوب في تحقيقها وعزوها إلى شخصيته وقدرته الداخلية أو إلى عوامل خارجية .

3-الاتجاهات المفسرة لمركز الضبط :

لكل مفهوم أو مصطلح تطورات واتجاهات نظرية يستند عليها ولفهم وتفسير مفهوم مركز الضبط لابد من الرجوع إلى النظرية التي اشتق منها هذا المفهوم وهي نظرية التعلم الاجتماعي التي صاغها روتر "rotter" لأول مرة في كتابه التعلم الاجتماعي النفسي الاكلينيكي عام (1954) وأطلق روتر على نظريته اسم التعلم الاجتماعي للتأكيد على أن التعلم يحمل في طياته الافتراض القائل بأن الكثير من السلوك يكتسب من خلال التفاعل الاجتماعي مع الناس والآخرين، وعليه حاول تفسير السلوك الإنساني على هذا الافتراض فمنها تبين أن نظرية التعلم الاجتماعي لروتر لا تقدم مخططاً للواقع بل ذهب اهتمامها في تقديم منهاج للنظر إلى الأحداث وكيفية تفسيرها.

ولقد أشارت كاليفين ولا ندري (1985) أن روتر قد استند في إبراز مفهوم مركز الضبط على مدرستين كبيرتين من مدارس علم النفس وهما المدرسة السلوكية والمدرسة المعرفية ولقد حدد في نظريته التعلم الاجتماعي أربعة متغيرات أساسية التي ابثق منها المفهوم وتتمثل هذه المتغيرات في:

أ- الطاقة السلوكية :

يقصد بها إمكانية حدوث سلوك ما في موقف ما من أجل الحصول على التدعيم والتعزيز، فالطالب أثناء موقف الامتحان يسعى للحصول على جملة من التعزيزات مثل الحصول على علامات جيدة وعلى المرتبة الأولى في القسم وهذه السلوكات تسمى بالطاقة السلوكية والفرد يسلك السلوك المناسب تبعاً لطبيعة الموقف من حيث القوة والضعف (مدور، 2005، 33)

ب. التوقع :

يعرف روتر (1954rotter) التوقع بأنها الاحتمالية الموجودة لدى الفرد بأن التعزيز سوف يحدث توظيفه لسلوك معين يصدر عن موقف أو مواقف معينة، ويكون التوقع مستقلاً بشكل منتظم عن قيمة أو أهمية التعزيز وأن الاحتمالية الذاتية للتوقع تتوقف على المشاعر الذاتية للفرد وعن إمكانية التعزيز لبعض السلوكات .

فالتوقع هو عبارة عن تنبؤ شخصي يضعه الفرد حول مدى إمكانية حدوث حادث معين في موقف معين وهناك عدة عوامل تؤثر في تغيير التوقع منها:

-الخبرات السابقة .

-طبيعة الموقف .

-التعميم.

-إدراك البيئة .

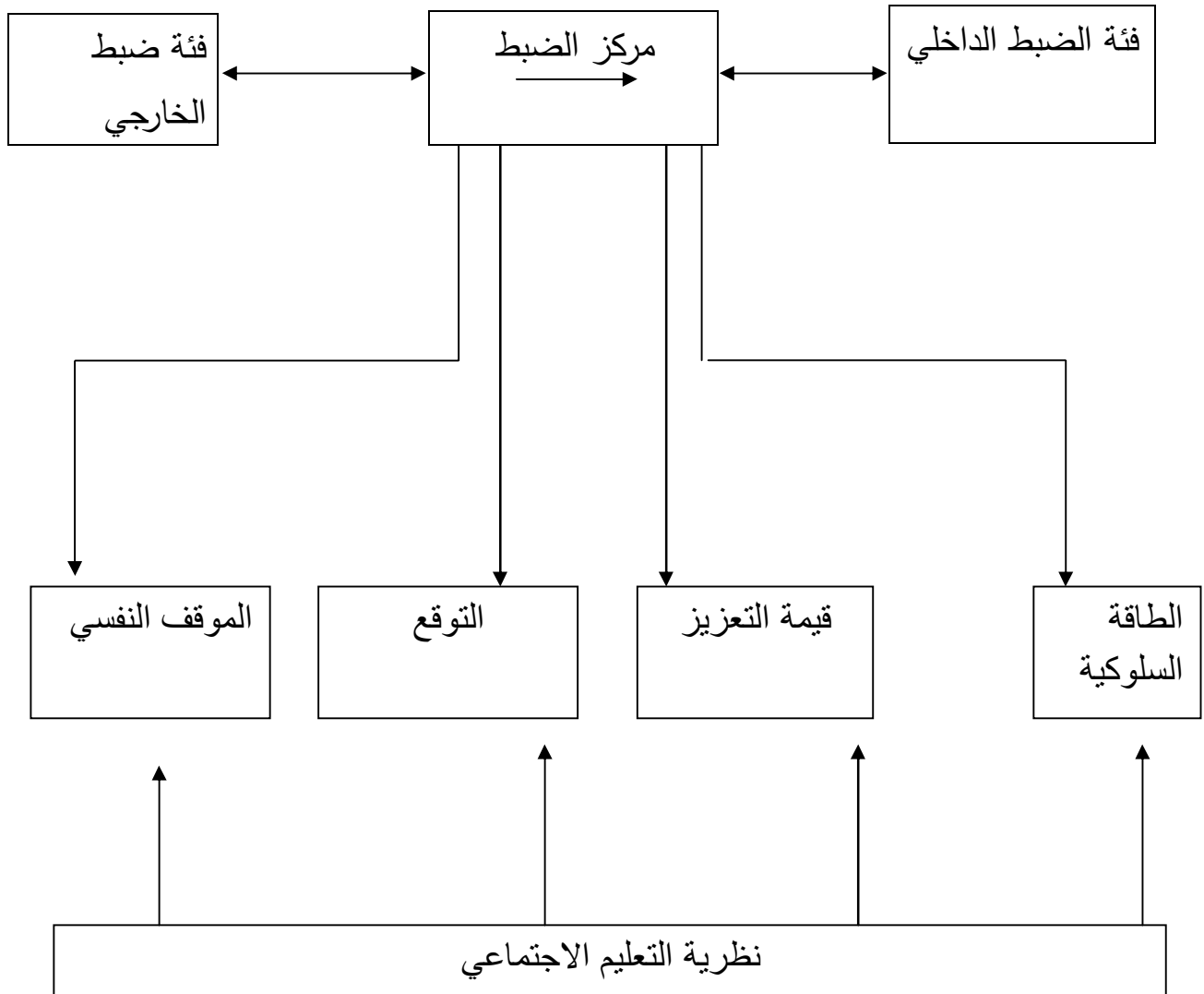
ج- قيمة التعزيز :

ويقصد به درجة تفضيل الفرد لحدوث تعزيزات معينة إذا كانت إمكانية الحدوث لكل البدائل الأخرى متساوية، ويؤثر التعزيز على حدوث السلوك ونوعه و يمكن تحديد التعزيز انطلاقا من ارتباطه بالتوقع ويرى روتر أن التعزيز يقوي التوقع أو التنبؤ بسلوك معين. (موسي، 1989، ص321)

د - الموقف النفسي :

وهو البيئة الداخلية أو الخارجية التي تحفز الفرد بناء على خبراته وتجاربه السابقة كي يتعلم كيف يستخلص أعلى مستوى من الإشباع في أنسب مجموعة من الظروف، فالفرد يتفاعل بشكل كبير مستمر مع بيئته الداخلية أو الخارجية وهذا التفاعل دائما يكون من زاويته رغبة في إشباع حاجة معينة وهو يقوم بسلوكات معينة في مواقف بيئية . وهذه السلوكات غالبا ما تتفق مع تجاربه السابقة والعلاقة التي افترضها "rotter" من المفاهيم الأربعة السابقة تتيح التنبؤ بسلوكات معينة في مواقف معينة كما تفسر عملية التعميم باتساق السلوك واستمراره عبر العديد من المواقف (إبراهيم بوزيد، 2010، 45) ، ويمكن تلخيص معادلة السلوك التي عرضها روتر "rotter" في أن احتمال صدور أي سلوك معين في موقف ما يرتبط بالتوقع على أن هذا السلوك سيؤدي إلى تعزيز معين، ويختلف الناس في إدراكهم لمصدر التعزيز أو التدعيم فهناك من يرى أنه يأتي من الداخل والبعض الآخر يربأن مصدره الخارج.

ويتجلى هذا في نظريته التعلم الاجتماعي الذي انبثق منها مفهوم مركز الضبط. والمخطط التالي يوضح تفسير مفهوم مركز الضبط من خلال نظرية التعلم الاجتماعي



الشكل (01): مخطط توضيحي لنظرية التعلم الاجتماعي المفسرة لمفهوم مركز الضبط .
يتضح للطالبة: أن نظرية التعلم الاجتماعي تركز على أن التعلم يحدث من خلال التفاعل بين العوامل الشخصية والعوامل البيئية.

4- أبعاد مركز الضبط :

يعتبر ظهور مصطلح مركز الضبط الداخلي - الخارجي على أنه متغير أحادي البعد كما يقيسه روتر (1966)، وهناك الكثير من الباحثين حول هذا المصطلح باعتباره عاملاً واحداً بالاعتماد على نتائج التحليلات العاملية التي قام به (Garry ET AL 1978) والذي ظل هذا الافتراض قائماً حتى ظهور تقرير (gurin 1969) والذي بين أن مقياس مركز الضبط يتناول عوامل مختلفة أهمها: الضبط الشخصي الذي يحتوي على بنود يعبر عنها بضمير

الأوائل "نحن أنا" والضبط الايديولوجي والذي يتضمن بنود استخدمت الضمير (هم-هن- هو-هي) والتي تتعلق بضبط الناس على الموقف ، كما قدم "رايزنمان" و صاغ مفهوم يدور حول الدرجة التي يكونوا عليها محكومين بأهداف ورغبات داخلية ، في مقابل الدرجة التي يكونوا عليها محكومين بقوى خارجية ، وعلى الأخص القوى الاجتماعية أو قوى انصياعية فعلى الرغم من أن مفهوم رايزنمان يحمل بعض التشابه مع متغير الضبط الداخلي الخارجي هذا ماجعله يهتم إذا ماكان الفرد محكوما من الداخل أو محكوما من الخارج (تيايبييه، 2008 ،ص 09).

وأن هناك أبعاد أخرى لهذا المفهوم وبسبب هذه التناقضات حدث جدل حول مفهوم مركز الضبط باعتباره أحادي البعد أو متعدد الأبعاد وتشير الدراسات الحديثة والتي أوضحت أن هذا المفهوم متعدد الأبعاد فقد كشفت (sehunder 1970) عن خمسة أبعاد أو تصنيفات قياسية لمقياس روتر : الحظ - القيادة - الاحترام - السياسة - الأكاديمية كما استخلص (mirels 1970) : عاملين هما الضبط الشخصي والضبط الاجتماعي وفي دراسة (sanger wolker) : كشف عن عاملين لمقياس روتر وهي الضبط الشخصي الداخلي والضبط من خلال النظر الثقافية (بولليف ، 2010 ، ص 53). ويرى ماكونيل (m . cconnel 1997) : أن مركز الضبط ينقسم إلى نوعين أو بعدين الضبط الداخلي والضبط الخارجي .

أ-الضبط الداخلي :

تقول أمال عبد السميع أباطه(1999)إذ استشعر الفرد وأدرك العلاقة السببية بين الأفعال والنتائج المترتبة عليها(التدعيم وأن هذه الأفعالوالأحداث تقع متسقة مع قدراته وسلوكه الشخصي أوسماته المميزة والدائمة ،ويسمى هذا اعتقاد في الضبط الداخلي (أباطة، 1999، ص 143)

فالضبط الداخلي هو اعتقاد الفرد في موقف نوعي محدد أو في طبقة أو مجموعة من الواقع بأن ماحدث أوما يحدث الآن ، أو ما سيحدث مستقبلا مرتبط ارتباطا مباشرا بما قد فعل أو ما يفعل الآنأوما سيفعل في هذه المواقف ،وهذا مايتفق مع تعريف مصطفى الزيات (1990) الذي يرى أنأفراد الضبط الداخلي يكون لديهم اعتقاد أن مصادر النجاح أو الفشل يكمن

داخل نواتهم وهذا نتيجة لما تلقوه من تكوين الثقة بالنفس في مواجهة المواقف المختلفة والقدرة على تحمل المسؤولية (أبو ناهية، 1989، ص 113).

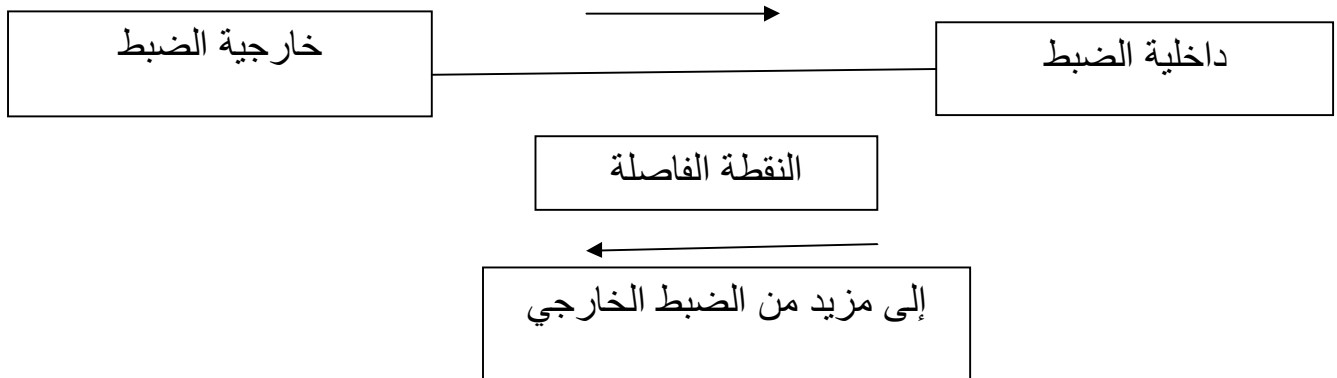
ومنه نستخلص أن الضبط الداخلي هو اعتقاد الفرد إن الأحداث الايجابية هي نتيجة لجهد ومهارته .

ب-الضبط الخارجي :

هو اعتقاد الفرد بأن الأحداث الناجحة هي نتيجة لحسن الحظ والقدر ولمساعدة الآخرين له وغير ذلك من القوى الخارجية ، وإذا كانت هذه الأحداث فاشلة فيرجع ذلك إلى سوء الحظ والقدر أو إلى ظلما لآخرين له لأنهما الأقوياء .

وعليه فإن الضبط الخارجي هو إدراك الفرد واعتقاده بأن الأحداث التي يتعرض لها سواء كانت ايجابية أو سلبية لا ترجع إليه ولشخصه ، وهو غير مسؤول عنها بل تحدث نتيجة لمصادر أخرى .

وحسب روتر : فإن وجهة الضبط الداخلي والخارجي يمثلان طرفي متصل يحتل مختلف الأفراد نقاط معينة عليه ، فمن يقرب من القطب الأول فهو من الفئة ذات الضبط الداخلي ، ومن يقرب من القطب الثاني فهو من الفئة ذات الضبط الخارجي .



الشكل (02) :يوضح توزيع الأفراد بالنسبة لفئتي مركز الضبط .

وبذلك يختلف الأفراد في مركز الضبط من شخص لآخر وفي مواقف مختلفة ومتعددة ، وهذا راجع لعدة عوامل والاختلاف يكون في الدرجة وليس في النوع ، أي أن لكل فرد درجة على الخط تمتد بين الطرفين : طرف التحكم الداخلي و طرف التحكم الخارجي ، فلا يمكن

تصور فرد بطرف مطلق بل يغلب عليه طرف على الآخر ويصبح كسمة عامة (إبراهيم بوزيد ، 2010، ص 49) .

5-خصائص الأفراد في فئتي مركز الضبط :

يختلف الأفراد في كيفية إدراكهم للمواقف والأحداث التي يتعرضون لها وفي قدرتهم على التحكم والضبط فيها ومدى تحملهم لها بالإيجاب أو السلب، وهذا مايعكس أنماطا مختلفة لسلوكات الفرد فل كل فئة من فئتي مركز الضبط صفات وخصائص تميزها عن الفئة الأخرى وهذه الصفات تتمثل في مايلي :

خصائص فئة الضبط الداخلي :

هذا النوع من الضبط يتميز بخصائص وسمات ايجابية وواضحة مقارنة بالأفراد ذوي الضبط الخارجي ، وهذا من خلال دراسة روتر الذي يؤكد فيها على أنالأفراد ذو التحكم الداخلي يمكن الاعتماد عليهم وهم أكثر ايجابية ومسؤولية، كما أنهم يتحكمون في كل مايتعلق بحياتهم ومن بين أهم الصفات المميزة لهم نجد أنهم يتميزون ب(غريب، 1990، ص 26):

- أكثر ثقة بالنفس .
- أقل شعورا بالقلق والضغط .
- يقاومون القلق والضغط .
- يقاومون المحاولات المغرية للتأثير عليهم .
- يأخذون خطوات تتميز بالفعالية والتمكن لتحسين حالة البيئة .
- يعطون قيمة كبيرة للتعزيزات والمهارة والأداء .
- يكونون أكثر حذرا وانتباها لتلك النواحي المختلفة من البيئة التي تزودهم بمعلومات مفيدة لسلوكهم المستقبلي .
- أكثردافعيه ولديهم القدرة على الاستفادة من الفرص والمعلومات بالإضافةإلى ذلك ترتبط الدافعية لديهم بعدد من المتغيرات كالتحكم الذاتي والفاعلية في مواجهة المواقف .
- المودة والصداقة في تعاملهم وعلاقاتهم مع الآخرين .
- أكثر إشباعا ورضا عن عملهم وأكثر اهتماما به (إبراهيم، 2010 ، ص 55)

ب: خصائص فئة الضبط الخارجي:

يتميز أصحاب هذا النوع من الضبط بصفات تختلف عن أصحاب الضبط الداخلي فيعززون سلوكاتهم إلى قوى خارجية ، ويتميزون بصفات غالبا ما تكون سلبية نحو الاحداث والمواقف فهم يتميزون ب(مصباح ، 2013 ، ص 29):

-يعززون أسباب الفشل والأخطاء إلى العمل الشاق.

-أقل مشاركة مع الآخرين .

-يجتازون التحديات الأسهل.

-أقل توافقا ومشاركة في النشاطات .

-لايشعرون بتحمل المسؤولية بل يشعرون بأنهم لايمتلكون السيطرة على ما يحدث لهم .

-ضعفالأنا ومشاعر الألم واليأس .

-انعدام الثقة بالنفس .

-عدم الراحة والتوتر النفسي .

-التصلب في تفكيرهم حيث يكون لديهم الالتزام بوجهة محددة .

-أكثر شعورا بالعجز والضعف .

-أكثر استياء أو تمركزا حول الذات .

وبهذا تكون لديهم سلبية عامة وقلة في المشاركة والإنتاج وينخفض لديهم الإحساس بوجود سيطرة داخلية على هذه الأحداث (بدوي، 2007 ، ص 813).

يتضح مما سبق :ان لكل فئة من فئات مركز الضبط خصائص متباينة ، فأفراد الضبط الداخلي يتسمون بالفعالية والايجابية مقارنة بأفراد فئة الضبط الخارجي الذين لديهم سلبية ، وهذا لاينفي أن لكل فئة مزايا وصفات خاصة بها.

6-مصادر ومؤشرات فئتي مركز الضبط:

أ-مصادر الضبط الداخلي:

يدرك الفرد أن التدعيمات أو التعزيزات التي يتلقاها سواء كانت ايجابية أم سلبية ترتبط بالعوامل الداخلية أي ذواتهم الشخصية وتظهر هذه العوامل أو السمات من خلال :

-المهارة (الكفاءة): فالفرد يعتقد أنه بإمكانه السيطرة على البيئة و ضبط أحداثها بفضل مهارته وكفاءته التي اكتسبها من الخبرات السابقة .

-الذكاء أو القدرة العقلية: يكون اعتقاد الفرد بأن القدرات التي تؤهله للتحكم في الأحداث الناجحة أو الفاشلة .

- الجهد : يكون اعتقاد الفرد بأن كل ما يجري له من أحداث يرتبط ارتباطا كليا بالجهد الذي يبذله (مصباح ، 2013 ، ص 26 - 27) .

-السمات الانفعالية والمزاجية : فالفرد يكون اعتقاده حول نفسه بأنه يتوافر على خصائص تجعله يتحكم في الأحداث البيئية ، وينال التعزيزات المرغوبة وهذه الخصائص هي :

- الثقة بالنفس .

-الاكتفاء الذاتي .

- الطموح المثابرة والحرية (بدوي ، 2007، ص 413).

ب- مصادر الضبط الخارجي :

يدرك الفرد أن ما يتعرض له من أحداث وتدعيمات يرتبط بقوى وعوامل خارجية وتظهر هذه العوامل من خلال :

-القدر : فالفرد يعتقد أنه لاجدوى من محاولة تغيير الأحداث لأنها مقدرة سلفا .

-الحظ والصدفة : يعتقد الفرد بأنه لايمكنه التنبؤ بالأحداث لأن كل الأمور مرهونة بالحظ والصدفة .

-قوة الآخرين : فالفرد يعتقد أن الآخرين مثل الآباء ، المعلم ، المدير ، وغيرهم يملكون السيطرة على الأحداث ولا حول ولا قوة لهم في التأثير عليهم (عبد العزيز ، 2010 ، ص 154)

يتضح لنا من خلال ما سبق : أن مصادر ومؤشرات مركز الضبط تعزو مصادر النجاح إلى قوى شخصية وداخلية يدرك بها الفرد إمكانية التحكم فيها من خلال الضبط الداخلي، في حين نجد بعض الأفراد تربط نجاحها أو فشلها بمؤشرات ومصادر خارجة عن ذاتها وهي التي تتحكم وتؤثر فيها .

7-علاقة مركز الضبط ببعض المتغيرات :

هناك عدة دراسات قامت على دراسة العلاقة بين مركز الضبط وبعض المتغيرات نذكر من بينها:

أ-وجهة الضبط وعلاقتها بالجنس :

أثبتت معظم الدراسات مثل دراسة (MACCOBY STELLION 1978)

أن الذكور أكثر تحكما داخليا من الإناث وذلك بسبب الثقة العالية بالنفس والشعور بالقوة والتحكم في الأحداث، وذلك لأن البيئة والمجتمع يطلب من الذكور مطالب معينة تتسم بالصرامة والقوة حيث يدفعون من الصغر لشق طريقهم ذاتيا عكس الإناث ، وفي دراسات أخرا أثبتت أن الإناث أكثر اعتقادا في الضبط الداخلي مثل الدراسات التي قام بها "khana" بالهند و"أحمد عبد الرحمن إبراهيم" بمصر (مدور ، 2005 ، ص 24 - 25).

كما أجريتهوش ريش (hochreich) دراسة على عينية عشوائية تتكون من 100 طالب وطالبة ، ممن سبق و طبق عليهم مقياس وجهة الضبط وقد قامت الباحثة بتقسيمهم إلى مجموعة بحث، أعطت الباحثة تعليمات للمجموعة الأول بأن يجيبوا إجابات التي تمثل الذكور على المقياس ، و تعليمات للمجموعة الثانية بأن يجيبوا على المقياس الإجابة التي تمثل الإناث . وكانت النتيجة كما توقعتها الباحثة ، فالإجابات التي تمثل الذكور كانت منخفضة جدا مما يشير إلى الوجهة الداخلية المرتفعة ، والإجابات التي تمثل الإناث مرتفعة مما يشير إلى الوجهة الداخلية المرتفعة. وقد قارنت الباحثة الاستجابات النموذجية للمفحوصين بالاستجابات الواقعية السابقة على المقياس فوجدت أن الاستجابات الواقعية للذكور كانت أقل في الوجهة الداخلية من الاستجابات النموذجية والنمطية وكان الفرق بينهما ذو دلالة عالية ب (3.88) عند مستوى الدلالة (0.005) كما كانت هذه الاستجابة أقل في الوجهة الخارجية من الاستجابات النمطية للأنوثة (إبراهيم بوزيد، 2009 ، ص 721).

ب- وجهة الضبط وعلاقتها بالسن:

تكشف الدراسات التي تناولت علاقة المراحل العمرية أو السن بمفهوم مركز الضبط أن وجهة الضبط الداخلية تزداد مع التقدم في العمر، ومن بين هذه الدراسات دراسة كل من بيالير (bialer) وباتل روتر (battle et rotter 1973) وعبد الله سلمان (1989) ويقرر كرنندال وآخرون (krandAlet AL) أن وجهة الضبط سمة شخصية عامة تبدأ بالاستقرار في العمر من (8-15) سنة (الخنمي، 2008 ، ص 77).

وأن الضبط الداخلي - الخارجي ينمو متأثرًا ببيئة الطفل الأولى بحيث يكون الدور البارز لوالد الطفل ، وهذا ما تظهره دراسات كل من كرنندال (1956) ونويكي (1974) حيث توصلت هذه الدراسات أن الضبط الداخلي ينمو حيث يكون الحب والتدعيم والتشجيع

الأبويوالدفاء والتدريب على المهارات المختلفة مبكرا، في حين ينمو الضبط الخارجي حيث يكون الاهمال وقلة التوجيه والنقد اللاذع والسخرية والرفض (مدور، 2004، ص 27) وقد استنتج أبونا هية (1987) من خلال عرضه للدراسات السابقة التي اهتمت بدراسة عمر وعلاقته بوجهة الضبط أهمية مرحلة الطفولة في نموها، وحيوية ودور الوالدين في ذلك . كما اتضح أن وجهة الضبط تتغير باختلاف مراحل التعليم فالتحكم الداخلي يعتبر منخفضا في مرحلة الطفولة ثم يزداد مع التقدم في العمر في مرحلة المراهقة ثم مرحلة الشباب والرشد.

ج- وجهة الضبط وعلاقتها بالأسرة :

تلعب الأسرة دورا بارزا ومهما في حياة الفرد من نواحي عديدة ، وذلك من خلال التفاعل بين الطفل والوالدين داخل الإطار الثقافي الذي تعيش فيه الأسرة ، وعليه فالتصور النظري يرى أن مصدر الضبط هو محصلة للتفاعل بين خصائص الفرد والموقف الذي يتواجد فيه ، فإن هذا يعن أن هناك محددات تربوية واجتماعية وثقافية تنمي الاعتقاد في مصدر الضبط ، فبعض الأساليب التي ينتهجها الوالدين ينهي بعضها الاعتقاد في الضبط الداخلي وبعضها الآخر ينمي الاعتقاد في الضبط الخارجي ، وجد الباحثان و"السون وروني" wilson (et roney 1972) أن الأفراد الذين يعتقدون في الضبط الداخلي يأتون غالبا من أسر تتسم بالجد والنظام والمعايير المستقرة ، في حين الأفراد والمعتقدين في الضبط الخارجي يصفون آباءهم بأنهم يبالغون في عقابهم بدنيا وانفعاليا ويحرمونهم من حقوق كثيرة (بوليف، 2014 ، ص 44 - 45) .

أما دراسة صلاح الدين أبونا هية حول العلاقة بين مصدر الضبط و أساليب المعاملة الوالدية تبين منها أن الطلبة ذوي الاعتقاد في الضبط الداخلي كانوا يعاملون من والديهم بأساليب التفعيل والتمركز حول الطفل والاندماج الايجابي له .، أما الطلاب المعتقدون في الضبط الخارجي فقد كانوا يعاملون بأساليب الرفض والإكراه والضغط من خلال الشعور بالذنب وتلقي القلق الدائم والتباعد و السلبية وإسحاب العلاقة

وعليه فإن أساليب المعاملة الجيدة للطفل ستساعده في التحكم في المواقف البيئية الخارجية والسيطرة عليها وتنمي له الضبط الداخلي ، في حين الطفل الذي يترك دون رعاية لا يستطيع مواجهة الأحداث وبالتالي ينمي لديه عدم القدرة والعجز على التحكم الذاتي وبالتالي ينمو لديه الضبط الخارجي (أبو ناهية ،1987).

د - وجهة الضبط وتقدير الذات :

يعرف كوبر سميث تقدير الذات بأنه تقديم يصفه الفرد لنفسه ويعمل على الحفاظ عليه ، ويتضمن هذا التقسيم اتجاهات الفرد الايجابية والسلبية نحو ذاته ،وهو مجموعة الاتجاهات والاعتقادات التي يستدعيها الفرد عند ما يوجه العالم المحيط به وبذلك فيما يتعلق بتوقعات النجاح والفشل ، والقبول وقوة الشخصية .

وقد قدم الباحث أيمن غريب دراسة بعنوان حالة تقدير الذات وعلاقتها بمركز الضبط المدرك ، طبق الباحث مقياسين هما مقياس تقدير الذات لجانيت بوليفي (janet poliry) ومقياس الضبط المتعدد (t . p . c) من إعداد هاناليفسون ، أثبتت نتائج الدراسة ارتباط تقدير الذات بوجهة الضبط ، فالأفراد الذين يتمتعون بتقدير ذات مرتفع لهم وجهة ضبط داخلية في حين أنالأفراد الذين لا يتمتعون بتقدير ذات ايجابية أو منخفضة لهم وجهة ضبط خارجية إبراهيم بوزيد، 2005، ص 79).

و - وجهة الضبط والتوافق النفسي :

في دراسة للتوافق النفسي ظهر أن ذوي وجهة الضبط الداخلية على قدر من التوافق مقارنة بوجهة الضبط الخارجية فهم يتميزون بمكونات أكثر للتوافق حيث يتسمون بالتوافق الانفعالي ولوم أقل للذات ومستوى منخفض من سوء التكيف ، ومستوى اقل من العدوانية ، ولكن تبين من هذه الدراسة أيضاً أن ذوي وجهة الضبط الداخلية وذوي وجهة الضبط الخارجية لا يختلفون من حيث التوافق الأسري والصحي (مكاوي ، 2015 ، ص 35).

خلاصة:

وكخلاصة لما جاء في هذا الفصل يمكن القول أن مركز الضبط يعتبر بعدا هاما وضروريا من متغيرات الشخصية ، حيث يؤثر في العديد من السلوكات كما انه يهتم بالمعتقدات التي يحملها الفرد بخصوص العوامل المفسرة لمعنى الأحداث والمواقف المدركة بالنسبة له .

الفصل الثالث: الصلابة النفسية

تمهيد

- 1- مفهوم الصلابة النفسية.
 - 2- بعض المفاهيم المتعلقة بالصلابة النفسية.
 - 3- النظريات المفسرة للصلابة النفسية.
 - 4- أبعاد الصلابة النفسية.
 - 5- الخصائص المميزة لذوي الصلابة النفسية.
 - 6- أهمية الصلابة النفسية.
 - 7- علاقة الصلابة النفسية بالشخصية.
- خلاصة.

تمهيد:

يعتبر مفهوم الصلابة النفسية من المفاهيم الحديثة النفسية ، فالفرد يواجه في حياته العديد من المواقف والأزمات التي تجعله غير سوي نفسيا وسلوكيا ، بحيث يصابون بالإحباط والقلق الدائم ولكن في كثير من الأحيان قد تكون هذه الأزمات وسيلة لجعل الفرد قادرا على التحمل والمواجهة ، وبهذا يكون أكثر صلابة من غيره وهذه الأخيرة تفسر من أهم متغيرات الوقاية النفسية للمواقف الضاغطة الذي صاغته كوبازا (1982). والتي تلعب دورا هاما في إدراكها. وهذا ما سنقوم بعرضه في

هذا الفصل: مفهوم الصلابة النفسية وأهم المفاهيم المرتبطة بها ، أبعاد الصلابة النفسية والنظريات المفسرة لها ، بالإضافة لأهم الخصائص الشخصية للصلابة النفسية وأهميتها .

1- مفهوم الصلابة النفسية: hardiness

استطاعت (كوبازا 1979 kobasa) أن تحدد مفهوم الصلابة النفسية من خلال أبحاثها التي استهدفت إلى معرفة المتغيرات النفسية والاجتماعية التي تكمن وراء احتفاظ الأشخاص بصحتهم الجسمية والنفسية رغم تعرضهم للضغوط .

وعليه قدمت عدة تعاريف للصلابة النفسية :

أ- لغة :

ضد اللين ، صلب الشيء صلابة ، فهو صلب وصلب أي شديد (ابن منظور ، 26). وفي المعجم الوسيط مأخوذة من مادة صلبة بمعنى أشد وأقوى على المال وغيره والصلابة يقال في وجهه صلابة أي صفة الجسم الذي يحتفظ بشكله وحجمه (زرزاق، 2013، ص 13).

ب- اصطلاحا:

تعريف لأولؤة حمادة وحسن عبد اللطيف (2002):

تعرفها على أنها المقاومة والصلابة ذات الطبيعة النفسية وهي خصال فرعية تضم (الالتزام، التحكم، التحدي) يراها الفرد على أنها خصال مهمة له في التحدي للمواقف الصعبة، أو المثيرة للمشقة النفسية وفي التعايش معها بنجاح (نوفل راضي ، 2008 ، ص 21)

تعريف مجدي (2007):

الصلابة النفسية هي القدرة العالية على المواجهة الايجابية للضغوط وحلها ومنع الصعوبات المستقبلية ، والتي تعكس مدى اعتقاده في فعاليته والقدرة على الاستخدام الأمثل لكل المصادر الشخصية والبيئية والنفسية والاجتماعية المتاحة ، كي يدرك ويعتبر ويواجه بفعالية أحداث الحياة الضاغطة وتحقيق الإنجاز والتفوق (مجدي ، 2007، ص 75).

تعريف عماد مخيمر (1996):

هي نمط من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد اتجاه نفسه وأهدافه وقيمة الآخرين من حوله ، واعتقاد الفرد أن بإمكانه التحكم فيما يواجهه من أحداث يتحمل المسؤولية عنها وأن ما يطرأ على جوانب حياته من تغير هو أمر ضروري للنمو أكثر من كونه تهديدا وإعاقة له (مخيمر ، 1996، ص 284).

تعريف فنك funk (1992):

هي خصلة هامة في الشخصية تعمل على تكوينها وتنميتها الخبرات البيئية المتنوعة المحيطة بالفرد منذ الصغر (نوفل راضي ، 2008، ص 21).

يعرفها دخان والحجاز:

بأنها اعتقاد عام لدى الفرد في البيئة وقدراته على استخدام كل مصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بها أحداث الحياة الضاغطة (العبدلي، 2012، ص 21).

تعريف كوبازا (kobasa1979): هي اعتقاد عام للفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة ، كي يدرك ويواجه ويفسر بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة ، والصلابة النفسية تتكون من جملة من الخصائص النفسية وهي: الالتزام ، التحكم والضبط ، التحدي (عبد العزيز ، 2010 ص 129).

كما أشارت كوياز (1982):

إلأن مفهوم الصلابة النفسية يتشابه مع مفاهيم أخرى مثل مفهوم الفاعلية الذاتية لباندورا ، ومفهوم التماسك لانتونفسكين ، و هي مثلها مثل المفاهيم السابقة تنشأ من خلال نماذج والدية اجتماعية تتسم بالصلابة النفسية

وتعرفها كذلك (1979): على أنها مجموعة من السمات الشخصية تعمل كمصدر واق لأحداث الحياة الشاقة.

وتعرفها الطالبة:

على أنها إحدى المتغيرات الشخصية الايجابية التي من خلالها يمكن للفرد مقاومة المواقف الضاغطة والوقاية من الآثار النفسية والجسمية لها.

2- بعض المفاهيم المتعلقة بالصلابة النفسية :

ذكرت شيلي تايلور أنه منذ الدراسة الأولى التي أوضحت أن الصلابة النفسية ترتبط بعدة مفاهيم ومصطلحات منها:

أ-الصلابة وفاعلية الذات:

الفاعلية الذاتية هي إحدى المتغيرات الوسيطة بين إدراك الفرد للأحداث الضاغطة وبين مواجهته لها ، ويعرفها باندورا على أنها اعتقاد الفرد على كفاءته واقتداره وتمكنه من قيمته الذاتية مما يعطيه شعور بالثقة بالنفس والقدرة على التغلب على مواجهة مشكلاته والتحكم في أمور حياته ،وتصبح الفاعلية الذاتية في نفس الوقت مؤشرا اقدرة الفرد على مواجهة الأحداث الضاغطة بكفاءة .

والوظيفة الأساسية للفاعلية الذات هي تمكين الفرد من التحكم والتنبؤ بأحداث الحياة ، ويكون الشعور بفاعلية الذات منذ مرحلة الطفولة من خلال إدراك الطفل بأنه مقبول من والديه واستحسان الآخرين وهذا القبول يجعله يشعر بالكفاية والاقتدار ،فإذا صاحب هذا القبول والكفاءة والاقتدار تشجيع من الوالدين للطفل بالمبادرة والاستكشاف يتكون لدى الطفل شعورا بالكفاءة الجسدية والاجتماعية واللغوية ويتضح ذلك من خلال مشاركته للآخرين وحل المشكلات وهذا ما أشارت إليه (مسكتين 1997) في دراسة استهدفت من خلالها الكشف عما إذا كانت الصلابة النفسية ومركز الضبط والوعي بالبيئة الأسرية تنبئ بالتباين في النزعة التفاؤلية وتوصلت إلأن كل من الصلابة ومركز الضبط والفهم الأسري يساهم في رفع التفاؤلية ويشير (باندورا 1989) إلأن فاعلية الذات لاتؤثر في انفعال الفرد وسلوكه فقط بل تلعب دورا مهما في نجاحه أو فشله وفي إدراكه للمواقف الضاغطة ، وبين القلق والاكتئاب من ناحية فشوره بعدم الفاعلية يجعله

يفسر المواقف بصورة خاطئة وبالتالي يفشل في مواجهة الأحداث الضاغطة وهنا يميز باندورا بين معنيين للفاعلية :

الفاعلية الذاتية المتوقعة : وتعني شعور الفرد بقدراتها وعجزه عن القيام بسلوك معين أو إنجاز ما يضمن الشعور بدرجة من الثقة و القدرة على التحكم .

الفاعلية الذاتية المرجعية : وهي اعتقاد الفرد بأن السلوك الذي يقوم به سوف يوصله إلى النتائج.

فمفهوم فاعلية الذات هنا يختلف عن الصلابة النفسية في اجتياح الفرد له ولظهوره في جميع المواقف وليس بالضرورة الضاغطة منها (شاهر يوسف، 2006 ،ص13) .

يتضح من خلال ما سبق : أن مفهوم فاعلية الذات أو الفعالية الذاتية هي في إدراك الشخص أو الفرد أن لديه مجموعة من القدرات والمهارات والكفاءات الذاتية تجعله يوظفها في مواجهة وتحدي الأحداث الضاغطة .

ب-الصلابة النفسية وقوة الأنا :

قوة الأنا هي الركيزة الأساسية في الصحة النفسية وتشير إلى التوافق مع الذات ومع المجتمع علاوة على الخلو من الأعراض العصابية والإحساس الإيجابي بالكفاية والرضا ،،وقوة الأنا هي القطب المقابل للعصابية حيث يرى الكثير من العلماء أن هناك متصلا يقع في أحد أطرافه قوة الأنا ويقع في القطب الآخر العصابية (الكفافي ،1982 ،ص 44) .

وبين فرج عبد القادر (1993):أنها قدرة الشخص في تحقيق التوافق والتي يتخذها دليلا على الصحة النفسية هي مهارة الأنا في علاج صراعاته والتعامل معها ومع العالم الخارجي حيث ينتهي به الأمر إلى النجاح ، وقوة الأنا تمثل طاقة الفرد النفسية التي تحدد مدى تحمله للظروف غير المواتية كما يرى (أبو ندى 2007) أن هناك تداخلا بين مفهومي الصلابة وقوة الأنا مع بعضهم حيث أن قوة الأنا تعمل على تدعيم صلابة الفرد النفسية اتجاه الأحداث الضاغطة،و كما تعمل جاهدة على وقاية الفرد من الاضطراب النفسي والجسدي عند الأزمات والشدائد.

يتضح مما سبق : أن قوة الأنا هي قدرة الفرد على الاستخدام الأمثل للمصادر والمهارات المختلفة النفسية منها والعقلية والمادية ليتوافق وينسجم مع نفسه ومع المحيط الخارجي من أجل مواجهة الأزمات اليومية .

ج- الصلابة النفسية والتكيف :

تؤثر الصلابة على القدرات التكيفية فالناس ذوي الصلابة النفسية لديهم كفاءة ذاتية أكثر وتقديرات إدراكية من ناحية أن الشخص الصلب يدرك ضغوطات الحياة اليومية على أنها أقل ضغطاً ولديهم استجابات تكيفية أكثر، كما أن الأفراد الأكثر صلابة تكون لهم آثار مغايرة للضغوط في أثرها على الأعراض فهم يمارسون الضغوط ولكن بأقل تكرارية وينظرون إلى الأحداث الضاغطة الصغيرة على أنها غير ضاغطة ولديهم إدراك أفضل لصحتهم العقلية والجسدية (العبدلي، 2012، ص 39).

يتضح مما سبق:

أن التكيف هو توافق الفرد مع الحدث الضاغط وإدراكه له على أنه أقل تأثيراً ويتعامل معه بطريقة عادية للحفاظ على صحته العقلية والجسدية .

د- الصلابة النفسية والصحة :

يرى سونترادا (centrada 1989) أنه من الممكن للصلابة النفسية أن تساعد في إسكات أو توقيف استجابات الجهاز الدوري للضغط النفسي ، وأظهر في دراسته أن الأشخاص الأكثر صلابة هم أكثر مقاومة للأمراض المدرجة تحت تأثير الضغط بسبب الطريقة الإدراكية التكيفية وما نتج عنها من انحدار في مستوى التحفز الفيزيولوجي ، وأن لديهم أيضاً مجموعة من الجمل الايجابية عن الذات أكثر من أولئك الأقل صلابة فهي سمة ترجع للتفاؤل من شأنها أن تقي من الآثار الجسدية المتعددة للضغط .

يتضح من خلال ماتم ذكره :

أن الأفراد الذين يتميزون بالصلابة هم أكثر مقاومة للأمراض المختلفة ويمكنهم الوقاية منها

و- الصلابة والمناعة النفسية :

يعرفها كمال مرسي : بأنها مفهوم فرض يقصد به قدرة الشخص على مواجهة الأزمات والكروب وتحمل الضغوطات والمصائب ، ومقاومة ما يتبع عنها من أفكار ومشاعر وغضب

وسخط وعداوة وانتقام ، وأفكاراً ومشاعر يأس وعجز وانهزامية وتشاؤم ، كما تمدنا المناعة النفسية للجسم بمناعة إضافية تنشط أجهزة المناعة الجسمية (مرسي، 2000، ص 36).
فهناك مناعة طبيعية ضد التأزم والقلق موجودة عند الإنسان المؤمن بطبيعة تكوينه النفسي الذي ينمو بالتفاعل مع الوراثة والبيئة ،ومناعة مكتسبة طبيعياً عند التأزم والقلق يكتسبها الفرد من التعلم والخبرات التي يتعلمها من خلال مواجهة الأزمات .
وهناك مناعة مكتسبة صناعياً تشبه المناعة الجسمية وكذلك المناعة النفسية المكتسبة صناعياً والتي تكتسب من خلال تعرض الفرد للمواقف التي تثير القلق والتوتر .
فالمناعة النفسية نستطيع تنميتها وتنشيطها من خلال تعديل طريقة التفكير
يتضح مما سبق :أن المناعة النفسية هي وقاية وتحصين الفرد من مواقف الضغط والتوتر
كما تساعده على مواجهة الصعاب بقوة جسمية ونفسية مرتفعة وإيجابية .

3-النظريات المفسرة للصلابة النفسية:

أولاً:نظرية كوبازا والدراسات المنبثقة عنها :

اعتمدت كوبازا (kobasa 1979): في نظريتها على الأسس النظرية والتجريبية تمثلت هذه الأسس في أداء بعض العلماء أمثال (فرانكل ، ماسلو ، روجرز) والتي أشارت فيها إلى وجود هدف للفرد أو معنى لحياته الصعبة يعتمد فيها بالدرجة الأولى على قدرته في استغلال إمكانياته الشخصية والاجتماعية بصورة جيدة .

ويعد نموذج لازوروس (lazrus 1961) من أهم النماذج التي قامت عليها هذه النظرية حيث أنها نوقشت من خلال ارتباطها بعدد من العوامل وحددها في ثلاثة عوامل رئيسية وهي :

-البيئة الداخلية للفرد.

-الأسلوب الإدراكي المعرفي.

-الشعور بالتهديدات والإحباط.

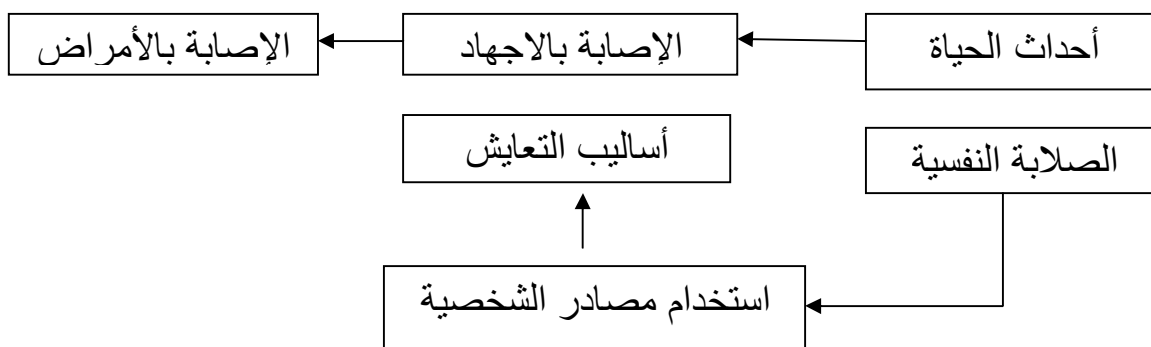
وذكر لازوروس أن حدوث خبرة الضغوط تحددها في المقام الأول طريقة إدراك الفرد للموقف واعتباره ضغطاً قابلاً للتعايش و تشمل عملية الإدراك الثانوي وتقييم الفرد لقدرته الخاصة وتحديد مدى كفاءتها في تناول المواقف الصعبة وترتبط هذه العوامل الثلاثة ببعضها البعض. أما الأساس التجريبي لصياغة النظرية فقد استطاعت كوبازا طرح الافتراض الأساسي

لنظريتها باعتمادها على دراسة استهدفت الكشف عن المتغيرات النفسية والاجتماعية التي من شأنها مساعدة الفرد على الحفاظ على صحة والوقاية من الإصابة بالمرض رغم تعرضه للمشقة وقد أسفرت هذه الدراسات على مجموعة من النتائج ساعدتها في صياغة الأسس نظريتها من بينها

الكشف عن مصدر إيجابي جديد في مجال الوقاية من الإصابة بالاضطرابات النفسية والجسمية والأحداث الصادمة وهو الصلابة النفسية بأبعادها (الالتزام . التحكم . التحدي) وكشفت كذلك على أن الأفراد الأكثر صلابة حصلوا على معدلات أقل في الإصابة بالأمراض والاضطرابات النفسية رغم تعرضهم للضغوط.

وذكرت أن الأفراد الذين يتسمون بالصلابة النفسية يكونون أكثر نشاطا وقيادة وضبطا داخليا وقد توصلت كوبازا إلى الارتباط القائم بين الصلابة النفسية والإصابة بالأمراض يكون من خلال الصفات المميزة للأفراد مرتفعي الصلابة وتوضيحها للدور الفعال الذي يؤديه هذا المفهوم في التقليل من آثار الضغوط .

والشكل (03): يوضح التأثيرات المباشرة لمتغير الصلابة النفسية



ماهو ملاحظ من خلال الشكل أن متغير الصلابة يساعد الفرد في استخدام مصادره الشخصية والذاتية وأساليب التعايش مع أحداث الحياة الشاقة والضاغطة للتقليل من الإصابة والاجهاد وعدم التعرض للأمراض والاضطرابات.

ثانيا : نموذج فينك "المعدل لنظرية كوبازا" :

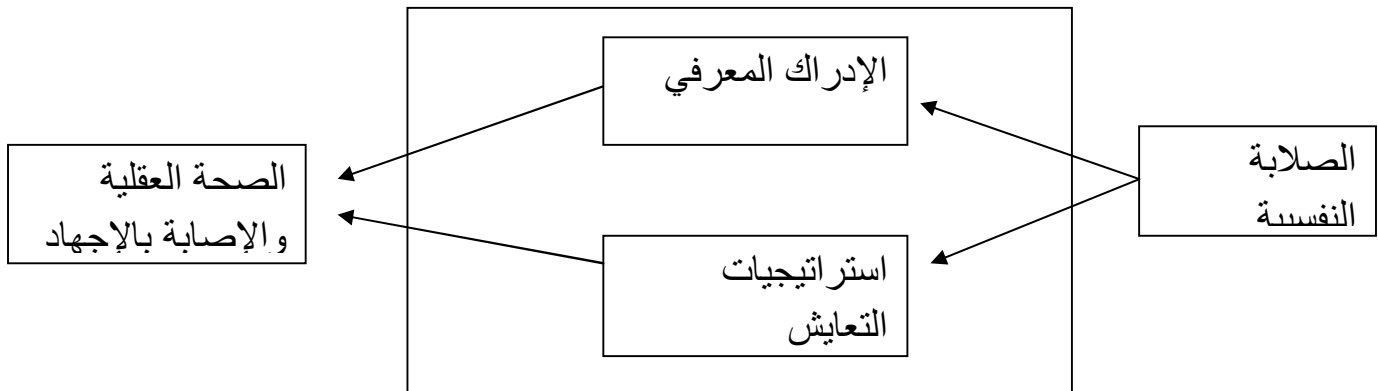
لقد أظهر فينك حديثاً أحد النماذج الحديثة في مجال الوقاية من الإصابة بالاضطرابات الذي أعاد من خلاله النظر في نظرية كوبازا وحاول وضع تعديل جديد لها وهذا النموذج الذي قدمه (فينك 1992) من خلال دراسته التي أجراها بهدف بحث العلاقة بين الصلابة النفسية و الإدراك المعرفي والتعايش الفعال من ناحية والصحة العقلية من ناحية أخرى ، وذلك على عينة قوامها (167) جندياً إسرائيلياً واعتمد الباحث على المواقف الشاقة الواقعية في تحديده لدور الصلابة حيث قام فينك بقياس متغير الصلابة والإدراك المعرفي للمواقف الشاقة قبل الفترة التدريبية والتي بلغت (6) أشهر .

كما قام بإجراء دراسة أخرى عام (1995) لها نفس أهداف الدراسة الأولى وبعد الانتهاء من هذه الدراسات توصل إلى النتائج التالية :

أن هناك ارتباط مكوني بين الالتزام والتحكم بالصحة العقلية الجيدة للفرد من خلال التخفيف من الضغوط والشعور بالتهديد .

ومن خلال هذه النتائج استطاع فينك طرح نموذج .

الشكل (04): نموذج فينك المعدل لنظرية كوبازا للتعامل مع المشقة وكيفية مواجهتها



4-أبعاد الصلابة النفسية :

يمكن إرجاع الصلابة بصفاتها سمة من سمات الشخصية إلى ثلاث مركبات وأبعاد هي :

أ-الالتزام :

تشير كوبازا إلى أن الالتزام هو اعتقاد الفرد لقدرته على إدراك قيمه وأهدافه وتقدير إمكاناته والمقصود بذلك الالتزام الشديد للفرد بمواقف حياتية مختلفة والمشاركة الفاعلة والاندماج في العلاقات الاجتماعية والنشاطات المستمرة، فهو نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد اتجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله (علاء نصر ، 2013 ، ص 2).

-أنواع الالتزام:

أشارت كوبازا ومسكتين (1985) إلى أن الالتزام النفسي يضم كلا من :

الالتزام اتجاه الذات : وعرفته بأنه اتجاه الفرد نحو معرفة ذاته وتحديد أهدافه وقيمه الخاصة في الحياة وتحديد لاتجاهاته الايجابية على نحو يميزه عن الآخرين .

الالتزام اتجاه العمل : وعرفته بأنه اعتقاد الفرد بقيمة العمل وبكفاءته في إنجاز عمله وضرورة تحمل مسؤوليات العمل والالتزام بنظمه.

ب-التحكم :

تري كوبازا أن التحكم هو اعتقاد الفرد بمدى قدرته على التحكم فيما يواجهه من أحداث وقدراته على تحمل المسؤولية الشخصية فالتحكم أو الضبط يشير إلى ميل الناس للاعتقاد أن لديهم القدرة على التأثير على الأحداث التي يتعرضون لها في حياتهم وضبطها ويتضمن التحكم أربع صور وهي :

-القدرة على اتخاذ القرارات واختيارهم من بدائل متعددة : ويحسم هذا التحكم المتصل باتخاذ القرار بطريقة التعامل مع الموقف سواء بإنهائه أو تجنبه أو بمحاولة التعايش معه وهذا النوع من التحكم يرتبط بطبيعة الموقف نفسه وظروف حدوثه ، حيث يتضمن هذا الاختيار من بين بدائل منفردة .

-التحكم المعرفي :

أي القدرة على التفسير والتقدير للأحداث الضاغطة فهو يعد من أهم صور التحكم التي تقلل من الآثار السلبية للمشقة إذا ماتم على نحو ايجابي فهو يختص بالقدرة على استخدام العمليات الفكرية بكفاءة عند التعرض للضغوط بمعنى أن الشخص يتحكم في الحدث الضاغط باستخدامه لبعض الاستراتيجيات العقلية .

-التحكم السلوكي :

وهو القدرة الفعالة على المواجهة وبذل الجهد مع دافعية كبيرة ويقصد به القدرة على التعامل مع المواقف بصورة علنية وملموسة، بمعنى تحكم الشخص في أثر الحدث الضاغط من خلال القيام ببعض السلوكات لتعديله أو تغييره (يخلف، 2001، 79).

-التحكم الاسترجاعي :

يرتبط بمعتقدات الفرد واتجاهات السابقة عن الموقف وطبيعته فيؤدي هذا الاسترجاع إلى تكوين انطباع محدد عن الموقف وبهذا محاولة الفرد إيجاد معنى للحدث الضاغط مما يؤدي لتخفيف أثر الضغوط .

ج- التحدي :

تعرفه كوبازا بأنه التغير المتجدد في أحداث الحياة وهو أمر طبيعي بل حتميا لا بد للفرد منه لارتفاعه أكثر من كونه تهديداً لأمنه وثقته بنفسه وسلامته النفسية .،فالتحدي هو ميل إلى رؤية التغير غير المتوقع أو التهديد المحتمل كتحدي ايجابي وليس حدثاً مهدداً ومكروهاً، فينظر الفرد لمتطلبات الحياة وإرهاقاتها على أنها تحديات وليست تهديدات وتقود إلى دوافع التصرف والتعديل . واعتقاد الشخص أن ما يطرأ عليه من تغير على جوانب حياته هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديداً . مما يساعده على المبادأة واستكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعد على مواجهة الضغوط بفاعلية (مخير، 1997 ، ص 114).

د-الصبر :

تصف بعض الدراسات الصبر كبعد رابع لا يقل أهمية عن الأبعاد الثلاثة السابقة للصلابة النفسية (الالتزام - التحكم -التحدي) فيمد الإنسان بطاقة تعينه على تحمل الأحداث المؤلمة ومواجهة الشدائد ، وتقبلها والتكيف معها ،فخير ما يواجهه به الإنسان أحداث الحياة ومصائبها هو الصبر على الشدة ، فكل ما يصيب الإنسان من حوادث وأزمات وكروب يحتاج إلى الصبر فلو

نظرنا إلى القرآن الكريم والسنة النبوية لوجدنا الكثير من الآيات التي تدل على أن الصبر يعين الإنسان على التحمل والمواجهة للأحداث الصعبة وهذا يدخل في صميم الصلابة النفسية .
قال الله تعالى : "لتبلون في أموالكم وأنفسكم ولتسمعن من الذين أوتوا الكتاب من قبلكم ومن الذين أشركوا وأن تصبروا وتتقوا فإن ذلك من عزم الأمور " (آل عمران 186).
وقوله تعالى "واستعينوا بالصبر " (البقرة 45)

يتضح من خلال ماسبق: أن هذه الأبعاد أو الخصائص من شأنها الحفاظ على سلامة الأداء النفسي رغم التعرض للأحداث الضاغطة فالصلابة تعمل كمتغير مقاومة وقاية ، حيث تقلل من الإصابة بالإجهاد وتزيد من استخدام الفرد لأساليب التعايش الفعال حيال الظروف الغير مناسبة .

5-الخصائص المميزة للأفراد ذوي الصلابة النفسية :

أشارت دراسات كل من (مادي وكوبازا) إلى أن الأفراد الذين يتميزون بالصلابة النفسية يستجيبون للمواقف الضاغطة بثلاث اتجاهات:

-مستوى مرتفع من التضامن والإصرار .

-يتحكمون في تصرفاتهم وأفعالهم .

-يتقبلون التغير كتحدي وليس كمهدد وبالتالي يميلون

للتحدي والمقاومة (مخير، 1996، ص105)

كما حصرت تايلور (1995) خصائص الصلابة النفسية فيما يلي :

-الرغبة في إحداث التغير ومواجهة الأنشطة الجدية التي تمثل أوتكون بمثابة للنماء والتطوير .

-الإحساس بالالتزام أو النية لدفع النفس للانخراط في أية مستجدات تراجعها .

-الاعتقاد بالسيطرة والإحساس أن الشخص نفسه سبب الحدث الذي حدث له في حياته وأنه

يستطيع أن يؤثر على البيئة .

خصائص الصلابة النفسية المرتفعة :

ويتميزون بالخصائص التالية :

-القدرة على الصمود والمقاومة .

- لديهم إنجاز أفضل.
 - لديهم شعور بالرضا والأمن النفسي.
 - ذوي وجهة ضبط داخلي .
 - أكثر اقتدار ويميلون للقيادة والسيطرة .
 - أكثر مبادأة ونشاطا وذوي دافعية أفضل .
 - تحمل المسؤولية و يتمتعون بالنضج الانفعالي .
 - البحث عن المساعدة الاجتماعية.
 - التحكم الذاتي .
 - أكثر فعالية وجدية (عبد العزيز ، 2010 ص، 130).
 - يطلبون المساعدة وقت الحاجة .
 - لديهم اتجاه قوي نحو المشاركة الفعالية في البيئة .
 - يميلون إلى التجديد والارتقاء .
 - يتبعون بعض الممارسات الصحة السليمة كاتباع نظام صحي غذائي .
 - لديهم التزام شخصي واجتماعي وأخلاقي وديني.
 - يتسمون بجودة الأداء والفعالية (السيد علي، 2009 ص، 85- 87).
- يتضح لنا من خلال سبق : أن أصحاب الصلابة النفسية المرتفعة يتميزون بصفات ايجابية حول الذات وحول الآخرين ولديهم القدرة على تحمل المسؤولية الشخصية والاجتماعية والتغلب على المصاعب ، كما أنهم يعتبرون الأحداث الضاغطة أمر طبيعي للنمو وليس تهديدا لهم بل يجعلونها أحداث هادفة وذات معنى .
- خصائص الصلابة النفسية المنخفضة : يتصفون بصفات سلبية عكس أصحاب الصلابة المرتفعة فهم أشخاص لديهم :
- ضعف في مواجهة الأحداث الضاغطة.
 - ليس لديهم اعتقاد بضرورة التجديد والارتقاء .
 - عاجزون عن تحمل الأثر السلبي للأحداث الضاغطة .
 - ليس لديهم هدف لأنفسهم ولأمعنى لحياتهم .

-لا يتفاعلون مع البيئة بإيجابية .

-يتوقعون التهديد المستمر .

حيث أكدت دراسة استهدفت الكشف عن الفروق بين مرتفعي ومنخفضي الصلابة النفسية في إدراك الضغوط والاكنتاب أسفرت على وجود فروق لصالح منخفضي الصلابة حيث كن أكثر اكنتابا و إدراكا للضغوط ولحساسا بالمرض الجسمي على عكس مرتفعات الصلابة .

6-أهمية الصلابة النفسية :

للصلابة النفسية أهمية وفائدة كبيرة في حياة الفرد وفي مجالات متنوعة ، فهذه الأخيرة تجعل منه شخصا أكثر مرونة وتقاؤلا وقابلية للتغلب على المشاكل . فهي تعتبر واق للعديد من الأمراض الجسمية والنفسية من بينها:

-التخفيف من وقع الأحداث الضاغطة على صحة الأفراد.

-تعمل الصلابة النفسية كمتغير سيكولوجي .

-تقوم الصلابة النفسية على تعديل العملية الدائرية والتي تبدأ بالضغط وتنتهي بالإرهاق وذلك من خلال طرق متعددة فالصلابة :

-تؤثر في إدراك الفرد وتقييمه للحدث الضاغط .

-تؤثر في مدى تقييم الفرد لفاعلية مصادره النفسية والاجتماعية لمواجهة الضغوط.

-تعديل من إدراكالأفراد للحدث وتجعله أقل وطأة .

-تقودإلى التغير في الممارسات الصحية .

-تساعد الأفراد في استخدام طرق المواجهة الفعالة والمباشرة لمواجهة الضغوط

(حمادة وعبد اللطيف ،2002، ص 236).

ولقد أظهرت عدة دراسات نتائج تؤكد على أهمية إدراكالأحداث الضاغطة ،فقد وجد كل من "والتوزون" أنه بمقارنة الأشخاص ذوي الصلابة المرتفعة بأقرانهم من ذوي الصلابة المنخفضة يميلون إلى أن أحداث الحياة الماضية إيجابية وكانت لديهم القدرة على التحكم فيها،كما أكدت دراسة أخرى "كوبازا"على أن الأشخاص ذوي الصلابة النفسية المرتفعة يكونون أكثر قدرة على استخدام أساليب مواجهة الضغوط.

نستنتج مما سبق أن للصلابة النفسية دور فعال في حماية الأشخاص ومساعدتهم على التكيف والانسجام مع الأحداث الشاقة، كما تساهم في بناء شخصية قادرة على التحمل والمقاومة.

7- علاقة الصلابة النفسية بالشخصية :

يعد فرويد أن العلاقة بين أبنية ومكونات الشخصية من خلال ثلاث نظم "الهو - الأنا - الأعلى" وتعد الأنا هي مركز الطاقة النفسية ومصدر قوة الفرد وصلابته أما الهو فتعتبر نقطة الاتصال بين طاقة الجسم والطاقة النفسية.

كما أعطى فرويد (Freud 1923) دوراً أساسياً للأنا في النمو النفسي و التي قسمها على ثلاث مراحل ، وان الشخصية تتطور استجابة لأربعة مصار رئيسية للتوتر وهي عمليات النمو الفيسيولوجي والإحباطات والصراعات، وأن الأنا تعمل كواق من الأحداث التي تصيب الشخص وأوضح أدلر (Adler) من خلال مصطلحاته العديدة التي طرحها عن صلابة الشخصية أن مصطلح قوة الإرادة مرادف لمصطلح الصلابة ، وتمثل ضرورة داخلية للتوجه نحو الحياة لكونها حافزاً قوياً وجذرياً لحل المشكلات والأزمات التي تحدد كيفية تعامل الفرد مع تلك المشاكل .

وقد أكد إريكسون (Erikson) على عدة خصائص للشخصية في تحدي الازمات وهي : الأمل ، الحب والاهتمام ، الهدف والحكمة ، والصلابة التي تساعد الشخص وتخلصه من مشاعر اليأس والعجز وتدفعه إلى اتخاذ دوره الفعال اتجاه الظروف الصعبة (مكي ، ص 324).

فالصلابة النفسية تنشئ جدار دفاع نفسي للفرد يعينه على التكيف البناء مع أحداث الحياة الضاغطة والمؤلمة فهي نمط شخصية تتميز بثلاث عوامل : "الالتزام ، الضبط ، التحدي"

كما يتضح مما سبق أن للصلابة دور مهماً وأساسياً في شخصية الفرد وبنائه فهي تخلق نمطاً من الشخصية شديدة الاحتمال تستطيع أن تقاوم الضغوط وتخفف من الآثار السلبية لها ليصل إلى مرحلة التوافق . (شويخ ، 2008، ص 38).

خلاصة :

في ضوء ما جاء في هذا الفصل وما تم عرضه نستنتج بأن الصلابة النفسية متغير هاماً يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالصحة النفسية والاجتماعية ، فمن خلالها يستطيع الفرد مواجهة الضغوط والتخفيف من الأثر النفسي والجسمي عليه بالإضافة إلى أنها تمثل القدرة على التحمل و التي

تعكس نمطا معرفيا وانفعاليا وسلوكيا لمقاومة الإرهاقات وأن ما يتعرض له الفرد من مواقف ضاغطة يعتبر أمرا حتميا لابد منه لارتقاء نضجه الانفعالي والنفسي والاجتماعي وأن غيابها يقلل من قدرته على المواجهة و التصدي للضغوط وتزيد الشكاوي النفسية و البدنية

الفصل الرابع: نمط الشخصية (أ)

تمهيد

- 1- مفهوم الشخصية.
- 2- ظهور الأنماط السلوكية.
- 3- الأنماط السلوكية.
- 4- النمط السلوكي (أ).
- 5- خصائص ذوي سلوك نمط (أ).
- 6- النظريات المفسرة لسلوك نمط (أ).
- 7- طرق تعديل سلوك نمط (أ).

خلاصة

تمهيد:

تزايد الاهتمام في السنوات الأخيرة بآثار خصال الشخصية على الصحة والمرض فقد كان الاعتقاد السائد أن هناك ممارسات معينة فقط هي السبب الرئيسي لحدوث بعض الاضطرابات إلا أن الأبحاث قد أسفرت على وجود نمط معين من السلوك وهو النمط (أ) والذي يعد من ضمن المتغيرات السلوكية للشخصية التي تم اكتشافها، واعتباره مفهوما مهما ينبغي الاهتمام به وتعديل خصائصه، وهذا ما سيتم عرضه من خلال هذا الفصل بالتطرق إلى مفهوم الشخصية وبداية ظهور الأنماط السلوكية المختلفة، ثم تعريف النمط السلوكي و أهم الخصائص بالإضافة إلى التركيز على النظريات المفسرة للسلوك و طرق تعديله.

1_ مفهوم الشخصية:

لغة:

جاء في المعجم الوسيط: بأن الشخصية هي كل جسم له ارتفاع وظهو والشخصية صفات تميز الشخص عن غيره فيقال فلان لا شخصية له، ليس فيه ما يميزه من الصفات الخاصة (مصباح، 2002، ص 42).

وبشير المعجم: إلى دلالة لفظة الشخصية من خلال مادة (ش خ ص) التي تعني سواء الإنسان وغيره تراه من بعيد وكل شيء رأيت جسمانه فقد رأيت شخصه وقد يراد به الذات المخصوصة (الرفاعي، 1996، ص 146).

فكلمة الشخصية مشتقة من الأصل اللاتيني "PERSONA" وهذا الأصل يدل على القناع الذي يضعه الممثل على وجهه أثناء أداء الدور المسند إليه ثم صار بعد ذلك يدل على الدور نفسه (التويحي، 1993، ص 546).

وقد ساهمت الفلسفة الأكاديمية في تطوير هذا المصطلح حيث صار يدعى PERSONALITAS وهو المصطلح الذي يتبناه الفلاسفة الألمان وقاموا بترجمته PERSONLICHKEIT حيث يعني

الجسم - rich

الجوهر - keit

فالشخصية بهذا المعنى هي إلهية وخالدة في الكائن (عشوي، 1994، ص 14).

-اصطلاحاً:

اختلفت التعاريف وتعددت فيما يخص موضوع الشخصية نظراً لتنوع الدراسات والأبحاث وفيما يلي مجموعة من التعاريف:

- يعرفها واطسون (watson 1930): بأنها مجموعة الأنشطة التي يمكن اكتشافها عن طريق الملاحظة الفعلية للسلوك لفترة كافية تمكن من إعطاء معلومات دقيقة وثابتة

(عثمان، 2002، ص 44).

- تعريف جريفت (grifths 1936): هي مجموعة من الصفات التي يتصف بها الفرد والنااتجة عن عمليات التوافق مع البيئة، وهي تظهر على شكل أساليب سلوكية معينة للتعامل مع العوامل المكونة لتلك البيئة (القذافي، 2001، ص 17).

-**تعريف هوطو (huteau):** يرى بأنها تشكل عاملا فارقيا لا يمكن تناوله إلا في ضوء مرجعية ايديولوجية أو ابستمولوجية معينة (بن زروال، 2007، ص17).

-**يعرفها أحمد عبد الخالق (1996):** بأنها نمط سلوكي مركب ثابت إلى حد كبير يميز الفرد عن غيره من الأفراد ويتكون من تنظيم فريد لمجموعة من الوظائف والسمات والأجهزة المتفاعلة معا، والتي تضم القدرات العقلية والإرادة والانفعال والتركيب الجسمي الوارثي والوظائف الفيزيولوجية والأحداث التاريخية الحياتية التي تحدد طريقة الفرد الخاصة في الاستجابة وأسلوبه المميز في التكيف مع البيئة (الأنصاري، 1997، ص19).

تعريف وارني: الشخصية هي ذلك التنظيم العقلي الكامن للكائن الحي في أي مرحلة من مراحل نموه و هي تتضمن جميع المظاهر العقلية و المزاجية و المهارات و الخلق و الإتجاهات (فوزي جبل، 2000، ص298).

يتضح لنا مما سبق: بأن الشخصية هي مجموعة من السمات و الصفات التي تتحد لتكون مركبا ثابتا واحدا يميز الفرد عن غيره لتحدد بذلك طريقته وأسلوبه في التكيف والتوافق مع البيئة والمحيط الخارجي .

2 ظهور الأنماط السلوكية :

يعود ظهور الأنماط السلوكية إلى الأعمال كل من فريدمان و روزمان (1959 - 1974) حول الفروق الفردية في مواجهة الإجهاد التي أكدت الدراسات أن نفس الحدث يمكن أن يؤدي إلى استجابات مختلفة باختلاف الأفراد، مما جعل هذان العالمانيكرزان على إظهار العلاقة بين الشخصية وخطر الإصابة بالأمراض القلبية وقد توصلا إلى تحديد نمطين من الشخصية أولهما سمي النمط (أ) تميزه سمات معينة تجعل صاحبه مستهدفا للإصابة بالأمراض وثنانيها سمي النمط (ب) تميزه صفات متحررة عن النمط (أ) مما يجعله نمطا وقائيا يضمن صحة جيدة وتكيف اجتماعيا (هدى عبد الرحمان أحمد، ص 11).

وفي أوائل الثمانيات قدم من جرير وموريس (1980) نمطا آخر سمي بالنمط ج طورته فيما بعد (تيموشوك 198-1985) ويعتقد مورين أن هذا النمط من الشخصية يرتبط ارتباطا جوهريا بتطور مرض السرطان وسرعة انتشاره مشكلا أحد أكبر مسببات ارتفاع نسبة الوفيات في ال و م وبريطانيا أما على المستوى العالمي فيمثل 20% من أسباب الوفيات.

3- الأنماط السلوكية:

الأنماط السلوكية هي مجموع نمط وهو مشتق من المعنى الأصلي بيرسونا persona أي القناع ففي المسرح القديم هناك مجموعة محددة من الأدوار يعرف كل منهما بقناعه ويقابل كل منهما نمطا سلوكيا معينا وبذلك يعتبر النمط مجموع أشكال أو استجابات معينة أو أبنية خاصة بالشخصية.

تعريف النمط:

النمط: هو تنظيم متكامل ومترايط من الصفات وترايط تلك الصفات في تنظيم متكامل ومحدد الملامح تمكن من استخدامها كأداة لتصنيف الأفراد في فئات أو مجموعات وذلك وفق الأساس الذي ينظمها.

يعرفه إيزنك: بأنه مجموعة من السمات المرتبطة تماما بالطريقة نفسها التي تعرف بها السمة (بن زروال، 2007، ص175).

يعرفه العيسوي: بأن النمط هو سمة عامة أو سمة غالية أو ائتلاف معين من عدة سمات. (العيسوي، 1973، ص293)

وتعد لغة الأنماط امتدادا للغة السمات ،فإذا أمكن أن تعزى عدة سمات إلى شخص واحد وتقول انه يتصف بتلك السمة أو مجموعة من السمات فإن لغة الأنماط تمكن من تبني نظام أوسع وأكثر توحدا يسمح لنا بتصنيف مجموعة من الأفراد في نمط واحد على أساس أنهم يشتركون في مجموعة من السمات المتشابهة (غني، 1985، ص62) .

يتضح من خلال ما تم ذكره: أن النمط مجموعة من الصفات المميزة للشخص أو الفرد. قبل التطرق إلى النمط السلوكي (أ) نعرض على بداية ظهوره، فقد بدأ فريدمان وروزمان (1950) بمجموعة من الملاحظات الإكلينيكية في بداية الخمسينات بعد دراسة دامت عشر سنوات والتي تتعلق بظهور مجموعة من الخصائص السلوكية المميزة والتي ظهر تواترها لدى معظم الأفراد الذين يعانون من أمراض القلب مثل الشريان التاجي حيث فرق بين هؤلاء المرضى وما عداهم من غير المرضى تراوحت أعمارهم (35-59) عاما وقد اشارا إلى تلك الخصائص السلوكية بأنها تشمل نمط خاص من التحدث يتسم بالسرعة والعدائية والاندفاع مع إحساس عام لدى الفرد بضغط الوقت

وقد عرفا الباحثان هذه المجموعة من الخصائص السلوكية المميزة لمرضى القلب بأنماط السلوك (أ) ومما تجدر الإشارة إليه أن هذا المصطلح في بداية ظهوره تم استخدامه وتعريفه من قبل الكثيرين على أنه نمط الشخصية (أ) إلا أنه ومع زيادة دقة الملاحظات والدراسات والبحوث تم استبداله بمصطلح النمط السلوكي (أ) إذ أن المصطلح الأول يشير إلى وجود سمة للشخصية تتضمن عددا من الخصائص الأساسية ذات الثبات النفسي للفرد ، لكن النمط السلوكي (أ) يشير إلى مجموعة من الخصائص السلوكية القابلة للملاحظة والقياس والذي يظهر لدى بعض الأفراد تحت ظروف معينة وفي مواقف محددة كما انه قابل للتعديل والتغير (عسل، 2008، ص 36-37).

4- النمط السلوكي (أ):

يعتبر النمط السلوكي (أ) متغيرا ونوعا هاما من الأنماط السلوكية المختلفة، وقد تعددت التعاريف حول هذا المفهوم فنجد:

-فريدمان وروزمان (friedman et rosenman 1959): يعرفانه بأنه رغبة مكثفة في التنافس والتقدم والاستغراق في العمل والسرعة وتعدد الوظائف وإحاح الوقت والتشبه العقلي والبدني والاستخدام المكثف للوظائف العقلية (شكري، 2006، ص 35).

ويعرفه روزمان (1986): بأنه مركب انفعالي يستخدمه الأفراد لمواجهة تحديات محيطهم، يتضمن هذا المركب مظاهر سلوكية كالعدوانية ،التنافسية ،الاستعجال وسلوكات خاصة كالنوتر العضلي ،حس الطوارئ والكلام السريع، صوت قوي ،وتيرة سريعة في الأنشطة ،استجابات انفعالية كسرعة الاستشارة وسهولتها، عدائية مخمرة ،ميل فوق المتوسط للغضب.

-يعرفه شكري (1993): على أنه مجموعة من الصفات السلوكية التي تظهر لدى الفرد وفق شروط معينة ولظروف محددة (شكري، 1993، ص 29).

-أما مقدم (1993): فيقول أن صاحب النمط (أ) يتميز بسلوك تنافسي حماسي ، فهو يناضل باستمرار من أجل تحقيق أكثر فأكثر في وقت أقصر (مقدم، 1993، ص 287).

- ويمكن تعريفه كذلك : بأنه حدث انفعالي معقد يمكن من خلاله ملاحظة سلوك أي شخص عدائي مزمن ، كما أنه يمكن العمل على مواصلة الكفاح والرغبة في الإنجاز بصورة أكثر وفي أقل زمن محدد (عسل ، 2008، ص 13) .

يتضح من خلال ماسبق : أن النمط السلوكي (أ) سمة شخصية يستخدمه الفرد في مواجهة الصعوبات البيئة الخارجية ويتضمن عدة خصائص منها : التنافسية ، الانفعالية والعدائية .

5-خصائص ذوي نمط السلوك (أ):

نجد ذوي نمط السلوك (أ) يتسمون بخصائص سلوكية وهي بمثابة الموجهات والمحددات الرئيسية لحياتهم، ويمكن أن نعرض خصائص سلوك نمط (أ) فيما يلي: (شكري، 2008 ص 38 39).

- لهم شخصية متعددة الجوانب والاهتمامات.
- يتسمون بالطموح المرتفع.
- يميلون إلى الرغبة الشديدة في الإنجاز والتحصيل.
- لديهم قدرات حسية وفيزيائية وعقلية فائقة.
- لديهم القدرة المرتفعة على مواجهة المشكلات والعوائق.
- نادرا ما يشكون من أي تعب أو إجهاد .
- يتمتعون بالحيوية والنشاط والحركة الهادفة.
- يشعرون بالذنب نتيجة الاسترخاء فهم أشخاص مدمنون للعمل.
- يتسمون بالسرعة في الحديث والحركة والقيادة والأداء.
- يتميز سلوكهم بنفاذ الصبر والسعي وراء الرقي.
- لديهم القدرة على العمل في الظروف العصيبة.
- كما يصف كل من باتي ولاسار (2002) أصحاب الشخصية (أ) بالصفات التالية:
- منظم ومرتب وفعال في عمله.
- في حاجة لتحقيق ذاته والتفوق عليها.
- يميل لإنجاز أعمال أكثر فأكثر في وقت أقل.
- طموح ومتعدد الأهداف و يحب الترقيات وتلقي المسؤوليات،
- استجاباته خارجية يستعمل فيها إيماءات وجهه وحركات جسمه .
- الوقت لديهم مهم جدا فهو دائما نافذ للصبر ومستعجل.
- متحكم في ذاته وواثق من جدارته ومستعد للعمل، وحيد إذا ما اقتضت الحاجة إلى ذلك
- (بن زروال، 2007، ص 220).

بالإضافة إلى وجود خصائص سلوكية أخرى:

- الشعور بالملل وعدم الاستقرار.

-الشعور بضغط الوقت.

-الغضب والعداء وعدم التآني.

-الرغبة في الإنجاز وسرعة الحديث .

-الاتجاه إلى التنافس الشديد.

-القيام بأنشطة متعددة في الوقت نفسه (عبد العزيز، 2010، ص136)

ونظرا لتعدد الخصائص قام جنكيز (1971) بصياغتها في 3 مظاهر أساسية هي:

أ-نفاذ الصبر والحاح الوقت (السرعة الزائدة):يشعر الأفراد من ذوي نمط السلوك (أ) بعدم وجود الوقت الكافي لعمل ما يرغبون به فهم دائما في عجلة من أمرهم لذا فهم أناس منتجون،ولكن إنتاجاتهم في العمل ليست أكثر مقدارا من إنتاجية الأفراد من ذوي النمط(ب) فأصحاب هذا النمط(أ) يحاولون القيام بعدة أشياء في وقت واحد فيظهر عليهم على أنهم مرهقون وأقل تنظيما،ويقضون وقتا أقل مع أفراد عائلتهم و يتكلمون بسرعة ويقاطعون الآخرين.

ب- الطموح والمثابرة والرغبة القوية في الإنجاز: يتميز أفراد النمط(أ) بالرغبة القوية في النجاح في المواقف لذا نجدهم يعملون لساعات طويلة ويرغبون بالقيام بكثير من الأعمال ولا يشعرون أبدا بالرضا أو القناعة في وظائفهم أو مصدر رزقهم كما أن لديهم نزعة قوية للتنافس الذي قد يشتد إلى درجة متطرفة، مما يؤدي إلى نشوء صراعات سواء كان ذلك في محيط الأسرة أو الأصدقاء أو زملاء العمل(بوعافية، 2009، ص140).

ج-العداء والعدائية: من خلال إظهار السلوك العدواني الايجابي خاصة في المواقف التي تهدد إحساس الفرد بالجدارة والتمكن ، فهم يغضبون بسهولة ولكنهم ليسوا بالضرورة عدوانيين وإنما تظهر ملامح العداء عندهم من خلال تفاعلهم مع الآخرين حيث يبدون أكثر تمللا ، أو يتصرفون بأسلوب فيه تحدي مما يتسبب في إيجاد صراعات في بيئة العمل .

د-التوتر والانفعال:

وهو الميل إلى إصدار سلوك يتسم بالحدة والعصبية، والاندفاع مع شعور بالقلق وعدم الإحساس بالراحة وتقص القدرة على الاسترخاء فعندما يكون الشخص في حالة توتر شديد وانفعال زائد مما يصاحبه احتمالية الإصابة ببعض أمراض القلب المختلفة .

6- النظريات المفسرة للنمط السلوكي (أ):

تعددت وتنوعت النظريات التي فسرت سلوك النمط (أ)ومن هذه النظريات :

أ - نظرية التعلم الاجتماعي المعرفي :

وفقا لما قدمه كل من فريدمان و روزنمان فقد تم التأكيد على التفاعل بين الظروف البيئية والعوامل الشخصية في سلوك نمط (أ) وقد اسهم ذلك في استخدام العلاج السلوكي المعرفي في تعديل سلوك أصحاب هذا النمط ومن ثم فإنه يمكن معالجته من منظور التعلم الاجتماعي المعرفي .

وتعد هذه النظريات التي يمكن ان يحلل سلوك نمط (أ) من خلالها و لونظرنا إلى العناصر التي توجد في هذه النظرية نجد أنها تتلخص فيما يلي :

- السلوك الحركي و اللفظي.
- الظروف الاجتماعية .
- البيئة (الظروف الضاغطة و الظروف الفيزيائية).
- العامل المعرفي (العلاقات المباشرة للسلوك) .
- التنبيه للعوامل البيئية.

وعلى ضوء هذه العناصر نجد أن ذوي سلوك نمط (أ) يشقون الاستجابة الايجابية على المدى القصير ويستبعدون الاستجابات السلبية على المدى البعيد ،ومن ثم يتعلمون الاستجابة الايجابية و التي تشكل سلوكهم فيما بعد (شكري ، 2006 ، ص 63-64).

يتضح مما سبق ومن خلال هذه النظرية أن سلوك النمط (أ) يكون نتيجة تفاعل العوامل البيئية والاجتماعية والفيزيائية وعوامل مختلفة ومن خلالها تظهر خصائص أفراد هذا النمط .

ب - نظرية مفهوم الذات لروجرز :

تسلم هذه النظرية (rogers) على أن الفرد يتصرف بشكل يتسق مع مفهومه عن ذاته ويمكنه تحقيق ذاته على ضوء مجموعة من الدوافع التي توجه سلوكه . فهذه النظرية تؤكد على إحساس الفرد بقيمته وكفاءته ودوره في تفسيرها لسلوك النمط (أ) فإذا شعر الفرد بأن احترامه لذاته يتوقف على الإنجاز فيمكن اعتبار هذا النمط السلوك بمثابة استجابة تعويضية لضعف تقدير الفرد لذاته هذا في الجانب السلبي للنظرية

إلأن نظرية روجرز فسرت سلوك نمط (أ) بالاعتماد على جوانب ايجابية فقد اقترح كل من (هانسون وماثيوز 1983)

أن هناك جوانب تكيفية في سلوك نمط (أ) ومن ثم لابد أن تكون هناك نظرية واحدة على الأقل مشابهة لتفسير سلوك نمط (أ) بحيث يكون الانحراف عن المعايير النفسية أكثر ميلا إلى الاتجاه الايجابي منه إلى الاتجاه السلبي (الكفاي ، 1986 ، ص 541).

ج- نظرية التحليل النفسي :

ترى النظرية التحليلية النفسية ممثلة في روسكي وزملائه (1978) إلأن الفرد من ذوي سلوك نمط (أ) على أنه شخص نشأ في أسرتهم فيها الأب بالسلبية والأم بالعدوانية ، ومن ثم فهو يلجأ إلى الإنجاز بوصفه نتيجة إيجابية لتحقيق الحاجات والإشباع الانفعالي وتأكيد الذات فهو يبحث عن الوقت المفقود ومن ثم فهو غالبا مهددا انفعاليا ، مما يجعله يشعر أنه سوف يتعرض دائما لفقد إنجاز أو لفقد مكانته الاجتماعية التي وصل إليها بصورة قصيرة ومن ثم يتولد لديه إحباطات أمام إشباع حاجاته الانفعالية فيتسم سلوكه بالعدوانية من أجل البقاء .

فمن ثم فإن علاج هذا النمط من جهة نظرية التحليل النفسي التقليدي ممثلا في رأي روسكي يتلخص في ضرورة زيادة إدراك الفرد لتاريخه الشخصي ، وأن يتعلم ان لديه القدرة على الإنجاز بالمستوى ذاته دون الشعور بأنه تحت أي ضغط ودون التعبير عن رغباته بالعدوان .

د- النظرية الفيزيولوجية :

تفسر هذه النظرية العديد من السلوكيات التي يقوم بها ذو النمط (أ) في ضوء الاستثارة التي يتعرض لها الجهاز العصبي السمثاوي . وقد أجريت بعض الدراسات المعملية للتأكد من صحة هذه النظرية وتوصلت إلى ان أصحاب النمط (أ) أثناء تفاعلهم مع موقف معلمي محدد ظهرت لديهم زيادة ضربات القلب ، وارتفاع ضغط الدم وزيادة مستوى الأدرنالين في الدم ، وهذه أعراض أثرت على الجهاز السمثاوي ويرى فريد مان وآلمار (friedman el ulmer) أن ذوي نمط (أ) يفرضون على أنفسهم مستويات مرتفعة من المهام التي تصبح ضغوطا ومن ثم فإن أجسادهم تطلق هرمونات لأن الجسم يستعد لمواجهة مواقف التحدي ، فيؤدي ذلك إلى زيادة ضربات القلب ونتيجة لذلك يؤدي للإصابة بالأمراض . حيث يرى البوث وبيويل ورايت (1990) أن الضغوط التي يتعرض لها ذوو النمط (أ) تسبب اختناقات وتزيد من ضربات القلب مما يؤدي إلى تمزق الشريان المسؤولة عن معظم أمراض الشريان التاجي (نشوة عمار بويكر، 2007، ص 105).

يتضح لنا : أن النظرية الفيزيولوجية تفسر على أنفراد النمط السلوكي (أ) هم أكثر عرضه للإصابة بالأمراض وخاصة أمراض القلب نتيجة الضغوطات المرتفعة.

7- طرق تعديل سلوك ذوي نمط (أ):

أظهرت العديد من الدراسات التي أجريت على ذوي سلوك (أ) على أنهم فئة ليس لديهم أدني استبصار بأنهم يدورون في حيز عوامل الخطر والتي قد تسبب إصابتهم بالأمراض ، ومن ثم نادى علماء النفس والطب بضرورة حماية هذه الفئة من سلوكهم ونمط حياتهم . حيث بدأت تطبق طرق علاجية مختلفة نذكر منها:

أ-العلاج المعرفي الاجتماعي :

تعد إعادة البناء المعرفي مناسب مع ذوي نمط (أ) ويستخدم العلاج المعرفي الاجتماعي في تعديل سلوك نمط (أ) من أجل فهم طبيعة السلوك وضرورة تعديله لتجنب الأمراض القلبية، ومن أهم طرق العلاج نجد العلاج العقلاني الانفعالي بوصفه نمطا معرفيا ويتركز على الأفكار العقلانية والاتجاهات والمعتقدات التي تعبر عن سوء التوافق وتسبب التوتر الانفعالي .

يرى أليس (ellis 1962): أن ذوي نمط سلوكي (أ) لديهم أفكار ومعتقدات عن العالم المحيط بهم ويمكن إعادة بناء معرفي لهذه الأفكار عن طريق تدريبهم من خلال نموذج مكون من 3 خطوات:

- الأحداث النشطة والتي تظهر تحديها له وتثير لديه الرغبة في العمل.
- نظام الأفكار والمعتقدات والتي تحدد كيفية إدراك الأحداث المحيطة به.
- رد الفعل الانفعالي والنتائج عن الخطوة الأولى والثانية.
- وبإدراك مثل هذه النماذج يتم التعرف على كيفية إعادة بناء الأفكار غير العقلانية من خلال مستويين:

- تثبيت الأفكار العقلانية بديلا عن الغير عقلانية.
- تجهيز رد فعل انفعالي جديد والذي يتفاعل مع نظام الأفكار والمعتقدات (شكري كريم، 2006، ص 71-72).

يتضح من خلال طريقة هذا العلاج : أن بإمكان تغيي ر وتعديل الأفكار التي يدرك بها أصحاب نمط السلوك (أ) للضبط الخارجي .

ب-العلاج النفسي:

يتم العلاج النفسي مع ذوي سلوك نمط (أ) ويستلزم ذلك قياس العوامل المساعدة .الخبرة الانفعالية للفرد، وأسرتة) وهو علاج أكثر فعالية لأنه يزيد من نسبة استبصار الأفراد بنمط سلوكهم ،مما

يجعلهم يتخلون عند ردود الفعل الانفعالية اتجاه المنبهات البيئية. ولكن قد يواجه المعالج مشكلة المقاومة والتي قد تظهر في صورة عدوان وربما تكون ناتجة عن تخوف الفرد من فقدان مكانته الاجتماعية وقدرته على الإنجاز، وهنا يقوم المعالج بدور مهم لتسديد الخوف عن طريق توجيه الفرد نحو مصدر العدوان ولجراء المناقشات.

ج-العلاج السلوكي عن طريق الاسترخاء:

يتم من خلال هذا العلاج خفض توتر العضلات وخفض الضغوط والتدريب على ضبط الذات من خلال طرق شخصية وهي :

-بطارية التقييم عن طريق الحاسب:وتتكون من 8 مقاييس فرعية .

- التقييم الفيزيولوجي : ويتم من خلال قياس ضغط الدم والحرارة الطرفية كحرارة اليدين ومعدل النبض.

- تقييم العائد الرجعي : وفيه يتم قياس استجابات الجلد (الرسام الكهربائي لتوتر العضلات

ويتم من خلالها التعرف على الحالة الانفعالية وتوتر العضلات .وبعد هذا التشخيص يبدأ المعالج في تدريب الفرد على الاسترخاء، وبعد فترة يبدأ العميل في التدريب عليه في المنزل كمايلي :

- تسجيل التعليمات على شريط مسجل.

- ممارسة الاسرخاء مرتين يوميا .

- زيادة ممارسة الاسترخاء عند الإحساس بالتوتر والقلق .

- نلاحظ من خلال هذا العلاج : أنه يعد طريقة فعالة في تعديل سلوك النمط(أ) الغير توافقي

ج-العلاج البيئي:

بما أن البيئة يمكن أن تقوم بدور مهم في سلوك نمط (أ) فمن الممكن أن تواجه الضغوط التي يصطدم بها ذوي سلوك نمط(أ) ويكون العلاج البيئي للأفراد من خلال التغيير البيئي ب :

- تعديل البيئة الفيزيائية والاجتماعية لكي يمكن خفض مقدار الضغوط والتي تعد

بمثابة مكونات تدعم سلوك نمط (أ).

-تدريب الأفراد سلوك النمط (أ)مع التركيز على تعديل بيئة المنزل و العمل .

- العلاج بالتمارين الرياضية :

يقوم هذا النمط العلاجي على البرامج الرياضية ، حيث يحتاج ذو سلوك نمط (أ) إلى برامج رياضية معينة ، مثل الجري والسباحة ، ولكن قد يكون هذا النوع من العلاج عند ذوي سلوك نمط (أ) على أنه إنجاز وليس وسيلة تبعدهم عن الاستغراق في العمل ، ومن ثم يشعر بالآلم والتعب ولكنه يستمر في ممارسة التمارين ولذا قد تأتي هذه الطريقة بآثار عكسية عليهم ولتفايدي هذه الآثار يزود الفرد بجهاز رسم كهربائي للقلب لكي ينبه الفرد إلى ارتفاع ضربات القلب فيجبره على التوقف .

هـ - البرامج التأهيلية :

يتم هذا النوع من العلاج بمساعدة مجموعة من البرامج التأهيلية التي تهدف إلى خفض ضغط الدم وضربات القلب ومرات الإصابة بالذبحة القلبية وخفض القلق والتوتر والاكتئاب ، وتحسين صورة الذات ، وبالتالي خفض سلوك نمط (أ).

يتضح مما سبق : أنه بإمكان تعديل سلوك النمط (أ) من أجل التقليل من نسبة الإصابة بالأمراض القلبية وكذلك التخفيف من التعرض للمخاطر . (شكري كريم، 2006، ص 76-77).

خلاصة :

وكخلاصة لهذا الفصل ومن خلال ماتم عرضه نخلص إلأن الشخصية تعد متغيرها ما ومن الظواهر النفسية التي تستدعي البحث ، بكل أنماطها المختلفة وخاصة النمط السلوكي (أ) باعتباره يرتبط ارتباطا مباشرا بالأمراض والتي تؤثر على حياة الفرد النفسية والاجتماعية.

الفصل الخامس :

إجراءات منهجية الدراسة

1-منهج الدراسة

2-الدراسة الاستطلاعية

3-عينة الدراسة

4-مجالات الدراسة الأساسية

5-أدوات الدراسة

6-الخصائص السكومترية لأدوات الدراسة

7-الأساليب الإحصائية

تمهيد

رغم ماتكتسبه الدراسات النظرية من ثراء في المعارف والتي تعتبر أساس قاعدي لكل دراسة .إلا أن هذا لا يكفي لتعميم البحث لذا استوجب اتباع أسلوب منهجي معين لهذه الدراسة النظرية ،والجانب التطبيقي الذي يعد من أهم خطوات البحث العلمي هو الذي يكمل الجانب النظري ويوسع مجال الدراسة ويفيد الباحث في استثمار معلوماته النظرية .وبناء على هذا سنتناول في هذا الفصل مختلف الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة الميدانية.

1- منهج الدراسة:

إن الهدف الرئيسي لكل دراسة علمية هو الوصول الى معرفة وحقائق علمية دقيقة يمكن الاعتماد عليها ،وهذا يقتضي اتباع منهج واضح ومحدد يساعد على حل المشكلة من خلال مجموعة من القواعد والطرق ، فالمنهج يختلف باختلاف الموضوع وباختلاف طبيعته.وللتعرف على طبيعة العلاقة بين مركز الضبط والصلابة النفسية لدى عينة الدراسة،قامت الطالبة باستخدام المنهج الوصفي الارتباطي باعتبار أن طبيعة الدراسة هي التي تحدد المنهج المناسب.

فالمنهج هو الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة لاكتشاف الحقيقة (بوحوش والذبيات ،1999،ص 99).

والمنهج الوصفي الارتباطي يعتمد على دراسة العلاقة بين متغيرين أو أكثر وذلك لمعرفة اتجاه العلاقة هل هي إيجابية أم سلبية(الأزهري باهي ،2000ص27).

حيث يعنى بالكشف عن العلاقات بين المتغيرات أو أكثر لمعرفة مدى الارتباط بين هذه المتغيرات والتعبير عنها بصورة رقمية(عبيدات ،2000،ص290).

فالمنهج الوصفي الارتباطي يهدف الى وصف ماهو كائن من ظواهر أوأحداث معينة بعد جمع المعلومات ،كما يهدف الى تفسير الظواهر وتحديد الظروف والعلاقات التي توجد بين المتغيرات كما هي في الواقع(منسي ،2003،ص202).

2-الدراسة الاستطلاعية:

مما لاشك فيه أن كل بحث ميداني يجب أن يكون مسبقا بدراسة استطلاعية منهجية لمعرفة تفاصيله وعوائقه،والتي تكون ممهدة للدراسة الأساسية وتطبيقها.

حيث قامت الطالبة بإجراء دراسة استطلاعية كان الهدف منها :

-تحديد المجتمع الذي سيجرى عليه البحث، والتعرف على خصائص العينة المناسبة للدراسة.

-التأكد من صلاحية الأدوات التي سيتم تطبيقها وحساب خصائصها السيكومترية من صدق وثبات.

-التعرف على مختلف الصعوبات التي يمكن أن تواجه الطالبة وهذا بهدف تفاديها أثناء الدراسة الأساسية.

ولمعرفة مدى وضوح التعليمات ووقت الإجابة وسهولتها للمبحوث والاجابة عليها دون لبس، تم تطبيق الأدوات على عينة الدراسة الاستطلاعية تكونت من (30) فرد اختياريهم بطريقة عشوائية.

والجداول التالية تبين خصائص أفراد العينة الاستطلاعية حسب الجنس والحالة الاجتماعية

جدول رقم (01): يوضح توزيع أفراد العينة الاستطلاعية حسب الجنس:

الجنس	التكرار	النسبة المئوية
ذكور	09	30%
إناث	21	70%
المجموع	30	100%

التعليق على الجدول:

يتضح من الجدول (01) أن خصائص توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الجنس (ذكور و إناث) كان بمجموع (30) فرد، و كان لصالح الإناث بمجموع (21) أنثى و بنسبة (70%)، و (09) ذكور و بنسبة (30%).

جدول رقم (02): يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الحالة الاجتماعية.

النسبة المئوية	التكرار	الحالة الاجتماعية
80%	24	أعزب
20%	06	متزوج
100%	30	المجموع

التعليق على الجدول:

يتضح من الجدول (02) أن خصائص توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الحالة الاجتماعية (أعزب، متزوج) كان بمجموع (30) فرد، و كان لصالح العازبين بمجموع (24) و بنسبة (80%)، و كان (06) متزوجين بنسبة (20%).

3-عينة الدراسة:

العينة هي شريحة من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية ،وهي تعتبر جزء من الكل أو نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي على أن تكون ممثلة للمجتمع لتعميم نتائج الدراسة على المجتمع الأصلي (زرواتي ،2000،ص268).

وللتحقق من فرضيات الدراسة قمنا باختيار العينة العشوائية التي يلجأ إليها الباحث لاختيار مجموعة من الوحدات تلائم أغراض الدراسة ،ويضم مجتمع البحث 105 فرد موزعة حسب الخصائص التالية :الجنس والحالة الاجتماعية.تضم عينة الدراسة (105) فرد، تم اختيارهم بطريقة عشوائية و تجدر الإشارة إلى أن العينة كانت تضم (130) فرد من ذوي نمط الشخصية (A) و (B) و قد تم استبعاد (25) فرد لأنهم صنفوا ضمن نمط الشخصية (B).

و عليه ضمت عينة الدراسة (105) فرد من ذوي نمط الشخصية (A) و الجداول التالية توضح توزيع خصائص أفراد العينة الأساسية حسب الجنس و الحالة الاجتماعية.

جدول رقم (03) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب الجنس:

الجنس	التكرار	النسبة المئوية
ذكور	29	27.61%
إناث	76	72.39%
المجموع	105	100%

يتضح من الجدول (09) أن خصائص توزيع أفراد العينة حسب الجنس (ذكور ، إناث) كان بمجموع (105) و كان لصالح الإناث بمجموع (76) و بنسبة (72.39%)، و ذكور بمجموع (29) بنسبة (27.61%).

جدول رقم (04) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب الحالة الاجتماعية.

الحالة الاجتماعية	التكرار	النسبة المئوية
أعزب	87	82.86%
متزوج	18	17.14%
المجموع	105	100%

يتضح من خلال الجدول رقم (10) أن خصائص توزيع أفراد العينة حسب الحالة الاجتماعية (أعزب، متزوج) كان لصالح العازبين بمجموع (87) و بنسبة (82.86%)، و المتزوجين بمجموع (18) و بنسبة (17.14%).

4-مجالات الدراسة الأساسية:

المجال البشري: تمثلت في الأفراد المقدر عددهم بـ 105 فرد.

المجال المكاني: تحددت دراسة البحث مكانيا في ولاية المسيلة.

المجال الزمني: امتدت الدراسة من 05 إلى 24 أبريل 2016.

5-أدوات الدراسة:

5-1- مقياس نمط الشخصية:

• مقياس نمط الشخصية (A) و (B): من إعداد الربيعي (2010) تألف المقياس من (68) فقرة بالاعتماد على المدرج الخماسي للتقدير و هي (دائما - غالبا - أحيانا - نادرا - لا أبدا)، و كانت الفقرات إيجابية و سلبية، إذ تشير الدرجات العليا إلى النمط (A) و الدرجات الدنيا إلى النمط (B) و تأخذ البدائل (1.2.3.4.5) و تبلغ أعلى درجة للإجابة عن المقياس من الممكن الحصول عليها (242) ز أدنى درجة (169).

• مفتاح تصحيح المقياس: حددت الدرجات (1.2.3.4.5) للفقرات الموجبة، وحددت الدرجات (5.4.3.2.1) للفقرات السالبة المعكوسة.

5-2-مقياس مركز الضبط لروتر:

قام علاء الدين الكفافي (1982) بترجمته، حيث يتكون المقياس من (23) فقرة، و كل فقرة تتضمن عبارتين إحداها تشير إلى الوجهة الداخلية للضبط، و الثانية

تشير إلى الوجعة الخارجية للضبط، وأضيفت 6 عبارات دخيلة وضعت حتى لا يكشف المفحوص الهدف من المقياس و بالتالي استبعاد احتمال الإجابة بصورة معينة مثل الاستجابة المتطرفة، و على المفحوص أن يقرأ العبارتين معا (أ و ب)، ثم يختار أيهما تتفق مع وجهة نظره، و إذا كان لا يوافق على العبارتين فإنه يطالب باختيار أكثرهما قبولا لديه، و لهذا يصبح عدد فقرات المقياس (29) فقرة.

مفتاح تصحيح المقياس:

يتكون المقياس من (29) فقرة، منها (6) فقرات لا تصح وهذه الفقرات هي (27.24.14.19.8.1) بحيث تمنح درجة لكل اختيار للعبارة التي تشير إلى الوجهة الخارجية أو على هذا فالدرجة العالية تشير إلى الاتجاه الخارجي، والدرجة المنخفضة تشير إلى الاتجاه الداخلي:

من 0-8 درجة ضبط داخلي

من 9-23 درجة ضبط خلوي

5-3-مقياس الصلابة النفسية (مخير 2002):

يتكون المقياس من 47 فقرة تقع الاجابة عليها في ثلاث مستويات هي (دائما- أحيانا- أبدا)، و تتراوح درجة الاجابة دائما يعطي (3) أما إذا كانت أحيانا يعطي (2) و إذا كانت أبدا يعطي (1)، و بذلك تصبح درجة المقياس تتراوح ما بين 47-141 درجة، حيث تشير الدرجة المرتفعة إلى زيادة إدراك المستجيب لصلابته النفسية و يوجد بين العبارات 15 عبارة تصحح بطريقة عكسية و تتمثل في (7.11.16.21.25.28.32.35.37.38.42.46.47)، و يتكون المقياس من ثلاث أبعاد و هي:

- **الالتزام:** يتكون من 16 عبارة و تشير الدرجة المرتفعة أن الفرد أكثر التزاما اتجاه نفسه و أهدافه و الآخرين و يتمثل في البنود التالية: (1.4.10.13.16.19.22.25.28.31.34.37.40.43.46).
- **التحكم:** و يتكون من 15 عبارة و تشير الدرجة المرتفعة أن الفرد لديه اعتقاد عال بالقدرة على التحكم في الأحداث، و تمثل البنود في (2.5.8.11.14.17.20.23.26.29.32.35.38.41.44).
- **التحدي:** و يتكون من 12 عبارة حيث تشير الدرجة المرتفعة على التحدي و تتمثل البنود في (3.6.9.12.15.18.21.24.27.30.33.36.39.42.45).

6- الخصائص السكومترية لأدوات الدراسة:

قامت الطالبة بحساب صدق و ثبات المقياس، و كانت النتائج المتحصل عليها كالتالي:

6-1- الخصائص السكومترية لمقياس نمط الشخصية

أ- الثبات:

تم التحقق من ثبات المقياس من خلال حساب:

معامل الثبات ألفا كرونباخ: حيث بلغت قيمته (0.92) و هي قيمة دالة إحصائية، و هذا يبين أن المقياس يتميز بثبات عال.

الجدول رقم (05) يوضح قيمة معامل الفا كرونباخ للمقياس:

البنود	ألفا كرونباخ و نباخ	مستوى الدلالة
68	0.92	0.01

طريقة التجزئة النصفية:

بعد تطبيق المقياس تم استخراج معامل الارتباط بيرسون بين نصفي المقياس وتم تصحيح الطول بمعادلة سبيرمان براون، وقد بلغت قيمته 0.85 وهي قيمة دالة إحصائياً، وهما يعني أن المقياس يتميز بالثبات.

الجدول رقم (06): يوضح قيمة معامل الارتباط بيرسون للمقياس:

البند	قيمة معامل سبيرمان براون	مستوى الدلالة
68	0.85	0.01

ب-الصدق:

اعتمدت الطالبة في حسابها لصدق المقياس على طريقة الصدق الذاتي والنتائج موضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (07): يوضح قيمة معامل الصدق الذاتي للمقياس:

البند	قيمة معامل الصدق الذاتي	مستوى الدلالة
68	0.75	0.01

يتضح من خلال نتائج الجدول أن قيمة معامل الصدق الذاتي لبند المقياس دالة إحصائياً عن مستوى الدلالة 0.01 يدل على صدق المقياس.

من خلال النتائج المتحصل عليها يتبين لنا أن مقياس نمط الشخصية (A) و (B) يتميز بصدق وثبات عاليين وهذا ما جعل الطالبة تقوم بالاعتماد عليه في الدراسة.

6-2- الخصائص السيكومترية لمقياس مركز الضبط لروتر:

أ- الثبات:

تم حساب ثبات المقياس من خلال اعتماد الطالبة على طريقة ألفا كرونباخ فتحصلت على معامل ثبات قدره 0.62 وهو معامل ثبات عال.

الجدول رقم (08) يوضح قيمة معامل ألفا كرونباخ للمقياس:

البنود	ألفا كرونباخ	مستوى الدلالة
29	0.62	0.05

ب- الصدق:

ولحساب صدق المقياس تم الإعتماد على الصدق الذاتي وذلك بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات (0.62) حيث بلغت قيمته (0.78) مما يدل على أن المقياس يتميز بالصدق.

و من خلال النتائج المتحصل عليها يتبين لنا أن مقياس مركز الضبط يتميز بصدق و ثبات عاليين لذا يمكن الاعتماد عليه في الدراسة

6-3- الخصائص السيكومترية لمقياس الصلابة النفسية:

أ- الثبات:

بعد تطبيق المقياس تم استخراج معامل الارتباط بيرسون بين نصفي المقياس وتم تصحيح الطول بمعادلة سبيرمان براون، وقد بلغت قيمته 0.76

الجدول رقم (09): يوضح قيمة معامل الارتباط بيرسون للمقياس:

البنود	معامل قيمة سبيرمان براون	مستوى الدلالة
47	0.76	0.01

طريقة ألفا كرونباخ:

حيث بلغت قيمته (0.65)، و هي قيمة دالة إحصائية، مما يعني أن المقياس يتميز بثبات عال.

الجدول رقم (10): يوضح قيمة معامل ألفا كرونباخ للمقياس:

البنود	ألفا كرونباخ	مستوى الدلالة
47	0.65	0.05

و لحساب صدق المقياس قامت الطالبة بحساب الجذر التربيعي لمعامل ألفا كرونباخ و الذي بلغت قيمته (0.53) و وصلت نتيجته (0.80) مما يدل أن المقياس يتميز بالصدق.

من خلال النتائج المتحصل عليها يتضح لنا أن المقياس يتمتع بصدق و ثبات عالي، و بذلك يمكن استخدامه في الدراسة الأساسية.

7- الأساليب الإحصائية:

- الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية و النفسية SPSS.
- اختبار T.TEST للفروق.
- النسب المئوية و التكرارات.
- معامل ارتباط بيرسون.
- ألفا كرونباخ.

خلاصة:

بعد عرض جميع الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة الميدانية بدءاً بالمنهج المستخدم في الدراسة وهو المنهج الوصفي الارتباطي الذي يهتم بوصف وتحليل وتفسير الظاهرة ثم بعد ذلك عرجنا على العينة ومواصفاتها وانتهاءً بالأساليب الإحصائية المعتمدة في النتائج من أجل عرضها وتحليلها ومناقشتها

الفصل السادس:

عرض ومناقشة نتائج الدراسة على ضوء الفرضيات

تمهيد

- 1- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى
- 2- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية
- 3- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة
- 4- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الرابعة
- 5- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الخامسة
- 6- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية السادسة
- 7- عرض ومناقشة نتائج الفرضية العامة

إستنتاج عام

تمهيد:

يعتبر هذا الفصل بمثابة خاتمة للفصول السابقة ، حيث أنه الفصل الذي يتم فيه تحليل البيانات المتوصل إليها ، من خلال الفرضيات التي شكلت موضوع الدراسة، وسنتطرق إلى مناقشة النتائج وتحليلها على ضوء هذه الفرضيات للتأكد من صدقها أو عدمها، ثم نخرج باستنتاج عام يخص ما توصلنا إليه من نتائج.

عرض ومناقشة نتائج الدراسة على ضوء الفرضيات:

للتحقق من صحة الفرضيات تم استخدام نطاق المعالجة الإحصائية برزمة التحليل الإحصائي (SPSS).

حيث تم استخدام كل من معامل الارتباط بيرسون البسيط واختبار (T.test) للفروق بين المتوسطات.

وفيما يلي عرض لنتائج الدراسة وتحليلها ومناقشتها في ضوء الفرضيات التي تمت صياغتها سابقا.

1- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

نصت الفرضية الجزئية الأولى على أن: "نوع الضبط السائد لدى أفراد نمط الشخصية "أ" ضبط خارجي ولاختبار صحة هذه الفرضية قامت الباحثة بحساب متوسط عدد الأفراد على مستوى مقياس مركز الضبط.

الجدول رقم (15) يوضح نوع الضبط لدى أفراد عينة الدراسة

المقياس	المتوسط الحسابي للعينة
مركز الضبط	10.54

نلاحظ من الجدول أعلاه رقم (15) أن المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة في مقياس مركز الضبط قد وصل إلى قيمة قدرها 10.54 وبإتباع طريقة تصحيح المقياس (أنظر الفصل

الخامس) يمكننا القول أن عينة البحث تستخدم مركز الضبط الخارجي وبالتالي يمكن قبول الفرضية القائلة بأن نوع الضبط لدى الأفراد ذوي نمط الشخصية (أ) ضبط خارجي.

هذا ما يعني أن غالبية أفراد هذه العينة كما جاء في الإطار النظري ومن خلال ما قاله جوليان وروتر 1966 أن أصحاب الضبط الخارجي يعتقدون أن ما يحدث لهم من أحداث يرجع أساسا إلى العوامل الخارجية كالحظ والصدفة أو تأثير الآخرين من ذوي النفوذ ولا يرجع إلى العوامل الشخصية والمتعلقة بقدراتهم وذواتهم وتتفق هذه النتيجة مع دراسة إبراهيم بوزيد

(2009) التي دلت على أن أفراد العينة صنفوا من نوع الضبط الخارجي وكذا دراسة صفاء الأعسر 1978 والتي توصلت فيها إلى أن الأفراد يميلون للضبط الخارجي حيث يتميز أصحاب هذا النوع من الضبط بصفات تختلف وتتفرد عن أصحاب الضبط الداخلي وغالبا ماتكون هذه الصفات أو الخصائص سلبية في إدراكهم للمواقف والأحداث التي يتعرضون لها وهذا عكس ما يتصف به أصحاب الضبط الداخلي الذين يدركون أن التدعيمات سواء الإيجابية أو السلبية ترتبط بإمكانيته على السيطرة على البيئة وضبط أحداثها بفضل كفاءته التي تؤهله للتحكم والضبط في الأحداث الناجحة أو الفاشلة.

2- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

نصت الفرضية الجزئية الثانية على أن: " مستوى الصلابة النفسية لدى الأفراد ذوي نمط الشخصية "أ" متوسط ".

ولاختبار صحة هذه الفرضية قامت الطالبة بحساب التكرارات والنسب المئوية للكشف عن الصلابة النفسية لدى الأفراد ذوي نمط الشخصية "أ"، وكانت النتائج كما هي موضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (16) يوضح مستوى أفراد عينة الدراسة حسب درجاتهم في الصلابة النفسية

مرتفع 141-110	متوسط 110-79	منخفض 78-47	المستوى
	100.28		مستوى الصلابة النفسية

نلاحظ من الجدول أعلاه رقم (16) ومن خلال درجات أفراد عينة الدراسة في مقياس الصلابة النفسية أن المتوسط الحسابي قد بلغت قيمته 100.28 والتي تدل على مستوى متوسط في الصلابة النفسية، وبالتالي نقبل الفرضية القائلة بأن مستوى الصلابة النفسية متوسط لدى الأفراد ذوي نمط الشخصية "أ".

وعليه يمكن تفسير أن أفراد هذه العينة يتصفون بخصائص الصلابة المتوسطة والتي تقع بين فئة الصلابة المرتفعة و فئة الصلابة المنخفضة فأصحاب الصلابة المرتفعة يتميزون بإيجابية حول الذات وحول الآخرين ولديهم قدرة على تحمل المسؤولية الشخصية والاجتماعية عكس أصحاب الصلابة المنخفضة والذين يتوقعون التهديد ولا يتفاعلون مع البيئة وتختلف هذه النتيجة مع ما توصل إليه الشمري (2015)، حيث أشار إلى أن نسبة مرتفعي مستوى الصلابة النفسية لدى أفراد عينته كبير.

وكذا دراسة ويليام ويب وسميث (1992)، التي توصلت إلى أن الأفراد الذين تتميز شخصيتهم بمستوى عالي من الصلابة النفسية لديهم ميل للتفاعل مع المواقف الضاغطة بفعالية أكثر وجدية عكس الذين لا تتوفر لديهم سمة الصلابة النفسية.

3- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

نصت الفرضية الجزئية الثالثة على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مركز الضبط لدى الأفراد ذوي نمط الشخصية "أ" تعزى لمتغير الجنس."

ولاختبار صحة هذه الفرضية قامت الطالبة بحساب اختبار (T. Test) للكشف عن دلالة الفروق بين الجنسين في مركز الضبط لدى الأفراد ذوي نمط الشخصية "أ"، وكانت النتائج كما هي موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم (11): يوضح الفروق في مركز الضبط لدى الأفراد ذوي نمط الشخصية "أ" حسب الجنس:

المتغير	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة 0,05
مركز الضبط الداخلي	ذكور	04	5.5	3.69	2.08	103	دال
	إناث	22	7.31	0.99			
مركز الضبط الخارجي	ذكور	26	11.65	2.33.	0.11	103	غير دال
	إناث	53	11.71.	2.34.			

يتضح من خلال نتائج الجدول أعلاه أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في مركز الضبط الداخلي لدى الأفراد ذوي نمط الشخصية "أ"، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة 2.08 عند مستوى الدلالة α يساوي 0,05 ودرجة حرية $DF = N_1 + N_2 - 2 = 103$ ، وعليه فنحن متأكدون بنسبة 95% من احتمال خطأ قدره 5%، وبمقارنتنا لقيمة "ت" المحسوبة مع القيمة المجدولة بنفس درجة الحرية وعند نفس المستوى والتي قدرت بـ: $T_T = 1.95$ نجد أن القيمة المحسوبة أكبر من القيمة المجدولة وبالتالي فهي دالة عند هذا المستوى.

وعند مقارنة بين المتوسطات الحسابية لكل من الذكور والإناث نجد أن هناك فروق تعزى للإناث. أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في مركز الضبط الداخلي لدى الأفراد ذوي نمط الشخصية "أ".

كما يتضح من خلال نتائج الجدول أعلاه أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في مركز الضبط الخارجي لدى الأفراد ذوي نمط الشخصية "أ"، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة 0.11 عند مستوى الدلالة α يساوي 0,05 ودرجة حرية $DF = N_1 + N_2 - 2 = 103$ ، وعليه فنحن متأكدون بنسبة 95% من احتمال خطأ قدره 5%، وبمقارنتنا لقيمة "ت" المحسوبة مع القيمة المجدولة بنفس درجة الحرية وعند نفس المستوى والتي قدرت بـ: $T_T = 1.95$ نجد أن القيمة المحسوبة أقل من القيمة المجدولة وبالتالي فهي غير دالة عند هذا المستوى. وعند مقارنة بين المتوسطات الحسابية لكل من الذكور والإناث نجد أن هناك فروق تعزى للإناث في مركز الضبط الداخلي. ولا توجد فروق في الضبط الخارجي .

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه العديد من الدراسات كدراسة خانا (khana) و التي أثبتت أن الإناث أكثر اعتقاداً في الضبط الداخلي من الذكور وكذلك دراسة هوشريش (Hochreich) التي أكدت على أن استجابات الذكور أقل في الوجهة الداخلية للضبط ، كما جاء منحنى هذه الدراسة معاكس لنتيجة الدراسات الواردة في الإطار النظري حيث أثبتت بعض الدراسات كدراسة ماكوبي (Maccoby 1978) أن الذكور أكثر تحكماً داخلياً من الإناث ودراسة دوزة (1988) التي أثبتت أن الذكور أكثر ميلاً للانضباط الداخلي من الإناث وذلك لأن طبيعة البيئة والمجتمع تفرض على الذكور مطالب معينة تتسم بالصرامة والقوة عكس الإناث، وتبين النتيجة التي توصلت إليها دراستنا على أن الجنس يلعب دوراً في مركز الضبط ، وبالتالي فإن هناك فروق في درجة مركز الضبط لدى كل من الذكور والإناث ، و

يمكن إرجاع ذلك إلى الفرص الغير متساوية الممنوحة للطرفين نظرا لطبيعة العصر وعليه فإن الفرضية تحققت جزئيا.

4- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الرابعة:

نصت الفرضية الجزئية الرابعة على أنه: " توجد فروق في مركز الضبط لدى الأفراد ذوي نمط الشخصية (أ) تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية ".

ولاختبار صحة هذه الفرضية قامت الطالبة بحساب اختبار (TTest) للكشف عن دلالة الفروق في مركز الضبط لدى الأفراد ذوي نمط الشخصية (أ) تبعا للحالة الاجتماعية، وكانت النتائج كما هي موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم (12): يوضح الفروق في مركز الضبط لدى الأفراد ذوي نمط الشخصية (أ) حسب الحالة الاجتماعية:

المتغير	الحالة الاجتماعية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة
مركز الضبط الداخلي	متزوج	25	7.04.	1.74.	0.58.	103	غير دال
	أعزب	01	6.	-.			
مركز الضبط الخارجي	متزوج	62	11.67.	2.30.	0.13.	103	غير دال
	أعزب	17	11.76.	2.48.			

يتضح من خلال نتائج الجدول أعلاه أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مركز الضبط الداخلي لدى الأفراد ذوي نمط الشخصية (أ) تعزى للحالة الاجتماعية، حيث بلغت قيمة

"ت" المحسوبة 0.58 عند مستوى الدلالة $\alpha = 0,05$ ودرجة حرية $DF = N_1 + N_2 - 2 = 103$ ، وعليه فنحن متأكدون بنسبة 95% مع احتمال خطأ قدره 5%، وبمقارنتنا لقيمة "ت" المحسوبة مع القيمة المجدولة وبنفس درجة الحرية وعند نفس المستوى والتي قدرت بـ: $T_T = 1.95$ نجد أن القيمة المحسوبة أقل من القيمة المجدولة وبالتالي فهي غير دالة عند هذا المستوى.

وعند مقارنتنا بين المتوسطات الحسابية لكل من العزاب والمتزوجين نجد أن هناك فروق ضئيلة جدا بينهما وهذا يدل على أن هناك تجانس بين العينتين.

كما أنه وجد الفرق بين الانحراف المعياري للعينتين صغير، فهذا يدل على أن هناك تقارب وتراكم حول المتوسط وبالتالي التشتت قليل والعينتين متجانستين

كما يتضح من خلال نتائج الجدول أعلاه أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مركز الضبط الخارجي لدى الأفراد ذوي نمط الشخصية (أ) تعزى للحالة الاجتماعية، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة 0.13 و عند مستوى الدلالة $\alpha = 0,05$ ودرجة حرية $DF = N_1 + N_2 - 2 = 103$ ، وعليه فنحن متأكدون بنسبة 95% مع احتمال خطأ قدره 5%، وبمقارنتنا لقيمة "ت" المحسوبة مع القيمة المجدولة وبنفس درجة الحرية وعند نفس المستوى والتي قدرت بـ: $T_T = 1.95$ نجد أن القيمة المحسوبة أقل من القيمة المجدولة وبالتالي فهي غير دالة عند هذا المستوى.

وعليه فإنه ترفض الفرضية البديلة وتقبل الفرضية الصفرية. أي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مركز الضبط لدى الأفراد ذوي نمط الشخصية "أ" حسب الحالة الاجتماعية.

ويمكن تفسير هذه النتيجة التي توصلت إليها دراستنا بأن مركز الضبط ليس حكرا على حالة اجتماعية معينة دون الأخرى، و يدل ذلك على أن الحالة الاجتماعية لا تلعب دورا في مركز الضبط، وبالتالي فإن هناك تساوي في درجة مركز الضبط لدى كل من العزاب و المتزوجين، و يمكن إرجاع ذلك إلى الفرص المتساوية الممنوحة للطرفين، كما يمكن تفسيرها

في كون الفروق المرتبطة بمركز الضبط ترتبط بالفرد بغض النظر عما إذا كان أعزب أو متزوج بالإضافة إلى اعتبار الفروق ترجع لسمات الأفراد وقدراتهم الشخصية في إدراكهم لسلوكياتهم أكثر مما تعود لحالتهم الاجتماعية.

5- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الخامسة:

نصت الفرضية الجزئية الخامسة على أنه: "توجد فروق في الصلابة النفسية لدى الأفراد ذوي نمط الشخصية "أ" تعزى لمتغير الجنس."

ولاختبار صحة هذه الفرضية قامت الطالبة بحساب اختبار (TTest) للكشف عن دلالة الفروق بين الجنسين في الصلابة النفسية لدى الأفراد ذوي نمط الشخصية "أ" ، وكانت النتائج كما هي موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم (13): يوضح الفروق في الصلابة النفسية لدى الأفراد ذوي نمط الشخصية

"أ" حسب الجنس

المتغير	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة 0,05
الصلابة النفسية	ذكور	29	99,37	6,44434	0.67.	103	غير دال
	إناث	76	100,6316	9,12994			

يتضح من خلال نتائج الجدول أعلاه أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في الصلابة النفسية لدى الأفراد ذوي نمط الشخصية "أ" ، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة 0.67. عند مستوى الدلالة α يساوي 0,05 ودرجة حرية $DF = N_1 + N_2 - 2 = 103$ ، وعليه فنحن متأكدون بنسبة 95% من احتمال خطأ قدره 5%، وبمقارنتنا لقيمة "ت" المحسوبة مع القيمة

المجدولة بنفس درجة الحرية وعند نفس المستوى والتي قدرت ب: 1.95 نجد أن القيمة المحسوبة أقل من القيمة المجدولة وبالتالي فهي غير دالة عند هذا المستوى. وعند مقارنة بين المتوسطات الحسابية لكل من الذكور والإناث نجد أن هناك فروق ضئيلة جدا بينهما وهذا يدل على أن هناك تجانس بين العينتين.

وعليه فإنه تقبل الفرضية الصفرية و ترفض الفرضية البديلة أي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في الصلابة النفسية لدى الأفراد ذوي نمط الشخصية "أ" حيث اتفقت هذه النتيجة مع دراسة الشهري (2008) في عدم وجود فروق بين الجنسين في الصلابة النفسية.

و تعارضت هذه النتيجة مع دراسة جولتان حجازي وعطاف أبو غالي (2009)، والتي توصلت إلى وجود فروق دالة إحصائية بين الجنسين في الصلابة النفسية، ودراسة مخيمر (1996) وتبين من خلالها على وجود فروق لصالح الذكور أي أنهم أكثر صلابة نفسية من الإناث ، ويتضح من النتيجة التي توصلت إليها دراستنا بأن الاختلاف في الصلابة النفسية لا يعود إلى النوع وإنما لشخصية الفرد وذاته وقدرته على مقاومة الأحداث الحياتية التي يتعرض لها فالصلابة النفسية ليست حكرا على جنس معين دون الآخر، وبالتالي فإن هناك تساوي في درجة الصلابة النفسية لدى كل من الذكور و الإناث ،و يمكن إرجاع ذلك إلى الفرص المتساوية الممنوحة للطرفين .

6- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية السادسة :

نصت الفرضية الجزئية السادسة على أنه : " توجد فروق في الصلابة النفسية لدى الأفراد ذوي نمط الشخصية "أ" حسب الحالة الاجتماعية " .

ولاختبار صحة هذه الفرضية قامت الطالبة بحساب اختبار (TTest) للكشف عن دلالة الفروق بين الحالة الاجتماعية في الصلابة النفسية لدى الأفراد ذو نمط الشخصية (أ)، وكانت النتائج كما هي موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم(14): يوضح الفروق في الصلابة النفسية لدى الأفراد ذوي نمط الشخصية (أ) حسب الحالة الاجتماعية

المتغير	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة 0,05
الصلابة النفسية	متزوج	18	102,44	0.13753	1,19	103	غير دال
	أعزب	87	2.1719	99,83			

يتضح من خلال نتائج الجدول أعلاه أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصلابة النفسية لدى الأفراد ذوي نمط الشخصية (أ) تعزى للحالة الاجتماعية، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة 1,19 عند مستوى الدلالة 0,05 α ودرجة حرية $DF = N_1 + N_2 - 2 = 103$ ، وعليه فنحن متأكدون بنسبة 95% مع احتمال خطأ قدره 5%، وبمقارنتنا لقيمة "ت" المحسوبة مع القيمة المجدولة وبنفس درجة الحرية وعند نفس المستوى والتي قدرت بـ: $T_T = 1.95$ نجد أن القيمة المحسوبة أقل من القيمة المجدولة وبالتالي فهي غير دالة عند هذا المستوى.

وهذه النتيجة تتسجم مع نتيجة دراسة زينب نوفل راضي (2008)، حيث كشفت عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة والتي تعزى لعدة متغيرات منها الحالة الاجتماعية.

ويمكن تفسير هذه النتيجة التي توصلت إليها دراستنا أن الحالة الاجتماعية لا تلعب دوراً في الصلابة النفسية، وبالتالي فإنه لا يوجد اختلاف في درجة الصلابة النفسية لدى كل من

العزب والمتزوجين، ويمكن إرجاع ذلك إلى طبيعة العينة والمجتمع، كما يتضح أن الزواج لا يؤثر ولا يساهم في مستوى الصلابة النفسية. للأفراد بل يرجع إلى متغيرات أخرى تتعدد مصادرها وقد ترتبط هذه الأخيرة بالعوامل الخارجية والبيئية أو العوامل الشخصية والداخلية.

7- عرض ومناقشة نتائج الفرضية العامة:

نصت الفرضية العامة على أنه: " توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مركز الضبط والصلابة النفسية لدى الأفراد ذوي نمط الشخصية "أ" " .

ولاختبار صحة هذه الفرضية قامت الطالبة بحساب معامل الارتباط للكشف عن العلاقة بين مركز الضبط و الصلابة النفسية لدى الأفراد ذوي نمط الشخصية "أ"، وكانت النتائج كما هي موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم (17): يوضح نتائج العلاقة بين مركز الضبط والصلابة النفسية

المتغيرين	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
مركز الضبط الداخلي	0.14	0,05
مركز الضبط الخارجي	0.05	

يتضح من خلال نتائج الجدول أعلاه أنه لا توجد علاقة ارتباطية بين مركز الضبط الداخلي والصلابة النفسية، لأن معامل الارتباط بلغ 0.14، كما يتضح من خلال نتائج الجدول أعلاه أنه لا توجد علاقة ارتباطية بين مركز الضبط الخارجي والصلابة النفسية، لأن معامل الارتباط بلغ 0.05 وبالتالي نرفض الفرضية البديلة ونقبل الفرضية الصفرية التي مفادها لا توجد علاقة بين مركز الضبط والصلابة النفسية.

أي أنه لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مركز الضبط والصلابة النفسية لدى الأفراد ذوي نمط الشخصية (أ) وترجع الطالبة هذه النتيجة كون الصلابة النفسية سمة ترتبط بنمط الشخصية (أ) أكثر من كونها ذات علاقة يعزو الفرد لسلوكه سواء كان داخلي أو خارجي وهناك من الدراسات ما تتعارض مع نتائج دراستنا والتي منها دراسة لؤلؤة حمادة (2000) والتي توصلت من خلالها لوجود علاقة ارتباطية موجبة بين الصلابة والرغبة في التحكم ودراسة كوبازا (1979) في أن الأشخاص الأقل في الصلابة أعلى في الضبط الخارجي و أن الأشخاص الأعلى في الصلابة النفسية أعلى في الضبط الداخلي إلا أنه لا توجد دراسات أخرى تتفق مع دراستنا في كون نتائجها توصلت الى عدم وجود علاقة بين مركز الضبط والصلابة النفسية كما جاء منحى هذه النتيجة معاكس في كون مركز الضبط والصلابة النفسية يعتبران من العوامل المهمة في الشخصية حيث أن ذوي الصلابة النفسية المرتفعة لديهم القدرة على التحمل والنزعة التفاؤلية وهي كلها سمات يتميز بها الافراد القادرين على الضبط والتحكم إذ يعتبر مركز التحكم بعدا من أبعاد الشخصية الذي يؤثر في العديد من أنواع السلوك ويدفع الفرد للاعتقاد بأنه يستطيع التحكم في أموره الخاصة والعامة ويمكنه ذلك من التوافق مع البيئة التي يعيش فيها.

3- خلاصة عامة:

من خلال ما تم التطرق إليه في هذه الدراسة التي تبحث في العلاقة بين مركز الضبط و الصلابة النفسية لدى الأفراد ذوي نمط الشخصية (أ) ، فقد أسفرت الدراسة عن مجموعة من النتائج وذلك بعد اختبار فرضيات الدراسة، حيث أن الفرضية الجزئية الأولى فقد وجد نوع الضبط السائد خارجي لدى الأفراد ذوي نمط الشخصية (أ)، أما بالنسبة للفرضية الثانية فلقد توصلت إلى أن مستوى الصلابة النفسية متوسط لدى الأفراد ذوي نمط الشخصية "أ". الفرضية الجزئية الثالثة تحققت جزئياً إذ وجدنا فروق في مركز الضبط الداخلي لدى الأفراد ذوي نمط الشخصية (أ) في الجنس وعدم جود فروق بالنسبة لمركز الضبط الخارجي، أما الفرضية الجزئية الرابعة فوجد أنه لا توجد فروق في مركز الضبط لدى الأفراد ذوي نمط الشخصية (أ) تبعا للحالة الاجتماعية " وبالتالي لم تتحقق الفرضية ، أما الفرضية الجزئية الخامسة والتي تبحث عن الفروق بين الجنسين في الصلابة النفسية ، فلقد توصلت إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في الصلابة النفسية ، أما الفرضية الجزئية السادسة والتي تبحث عن الفروق في الصلابة النفسية تبعا للحالة الاجتماعية فقد توصلت إلى عدم وجود فروق بين الحالة الاجتماعية في الصلابة النفسية لدى الأفراد ذوي نمط الشخصية (أ)، وبناءا على النتائج المتحصل عليها تبين أنه لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مركز الضبط والصلابة النفسية لدى الأفراد ذوي نمط الشخصية "أ".

خاتمة:

بناءً على كل الدراسات التي تناولت مفهوم مركز الضبط و الصلابة النفسية تبين لنا أن هذين المتغيرين من أهم المتغيرات النفسية التي لها دور فعال في شخصية الفرد و في سلوكه، و أنها من العوامل البنائية التي تتشكل لتكون شخصية الفرد و تجعل منه شخصا إيجابيا في أفكاره و سلوكه و متوافقا ذاتيا و اجتماعيا.

شكر وعرفان

في البداية نحمد الله كثيرا أن وفقنا لإتمام هذا العمل المتواضع

وقبل أن أمضي أقدم أسمى آيات الشكروالامتنان والتقدير

لأستاذة الفاضلة "مرازقة وليدة" التي لم تبخل علي بتقديم النصائح والتوجيهات

جزاها الله كل الخير

وإلى أساتذة قسم علم النفس كما أتقدم بالشكر

إلى كل من ساعدني في إنجاز هذا البحث

قائمة المصادر و المراجع

المصادر:

القرآن الكريم.

المراجع:

- 1- إبراهيم بوزيد (2010): علاقة وجهة الضبط باليأس لدى عينة من العائدين إلى الجريمة، رسالة ماجستير، جامعة بسكرة، الجزائر.
- 2- ابن منظور (1981): لسان العرب، دار المعارف، الجزء 4، القاهرة.
- 3- أكرم مصباح (2002): مستوى الأسرة و علاقته بسمات الشخصية و التحصيل للأبناء، ط2، دار ابن حزم، لبنان.
- 4- أمال أحمد محمود (1994): الإغتراب و ضعف الأنا و وجهة الضبط لدى مرضى الهيروين، مجلة مصر.
- 5- أمال عبد السميع أباضة (1999): بحوث و قراءات في الصحة النفسية، مكتبة الأنجلو مصرية، ط1، القاهرة، مصر.
- 6- أيمن غريب قطب (1997): الكفاءة و الفعالية و النمو النفسي للمراهق، مجلة علم النفس، العدد 43، القاهرة.
- 7- باغي شاهر يوسف (2006): الصلاية النفسية و الضغوط لدى العمال في غزة، مجلة العلوم الانسانية و الاجتماعية.
- 8- بدوي عائشة (2007): مركز الضبط و علاقته بمهارات التعامل مع الضغوط المهنية، الملتقى الدولي حول المعاناة في العمل، مجلة العلوم الإنسانية و الاجتماعية.

- 9- بركات زياد أمين(2000): مركز الضبط الداخلي - الخارجي و علاقته باتجاهات المعلمين نحو مهنة التعليم، مجلة الجامعة الإسلامية، الرياض، العدد الأول.
- 10- بشير معمريّة(2007): بحوث و دراسات متخصصة في علم النفس منشورات الحبر، الجزء الأول، الجزائر.
- 11- بن الزين نبيلة(2005): مركز الضبط لدى المتفوقين دراسيا، رسالة ماجستير جامعة ورقلة، الجزائر.
- 12- بن زروال فتحة(2008): أنماط الشخصية و علاقتها بالإجهاد، رسالة دكتوراه، جامعة قسنطينة، الجزائر.
- 13- بوحوش عمار و الذبيبات محمد المحمود(1999): مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
- 14- بوليف أمال(2010): مركز الضبط و علاقته بالتفوق الدراسي، رسالة ماجستير، جامعة عنابة، الجزائر.
- 15- تيايبية فوزي (2008): وجهة الضبط (الداخلي.الخارجي) و علاقته بضغوط مهنة التدريس، جامعة الشلف، رسالة ماجستير.
- 16- حجازي جولتان و أبو غالي عطاف(2009): مشكلات المسنين و علاقتها بالصلابة النفسية، دراسة ميدانية على عينة من المسنين الفلسطينيين بغزة،مجلة جامعة النجاح للأبحاث، المجلد 24، العدد1.
- 17- حراوية ليندة(2012): الصلابة النفسية لدى أولياء الأطفال الذين استفادوا من الزرع القوقعي، دراسة مقارنة، مجلة العلوم الانسانية، جامعة بسكرة، العدد26.

- 18- حصة عبد الناصر (1996): نمط الشخصية "أ" وعلاقته بالانبساطية و
العصابية-دراسة الارتباطات بين البنود-، مجلة العلوم الاجتماعية، المجلد
24، العدد 4، الكويت.
- 19- حمادة عبد اللطيف لؤلؤة (2002): الصلابة النفسية و الرغبة في التحكم لدى
طلاب الجامعة، مجلة الدراسات النفسية، العدد 2.
- 20- خالد بن محمد العبدلي (2012): الصلابة النفسية و علاقتها بأساليب
مواجهة الضغوط لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا
و العاديين، مكة المكرمة، رسالة ماجستير.
- 21- خالد محمد عسل (2008): العلاج المعرفي السلوكي للنمط (أ) المفاهيم
النظريات، التطبيقات العلاجية و الإكلينيكية، دار الوفاء، الإسكندرية ط1.
- 22- رشيد زرواتي (2007): مناهج و أدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية
دار الهدى، ط1، الجزائر.
- 23- ريتشارد لازاروس، ترجمة محمد غنيم (1985): الشخصية، ديوان المطبوعات
الجامعية، الجزائر.
- 24- رشاد عبد العزيز موسي (1989)، سيكولوجية الفروق بين الجنسين، المختار
للنشر والتوزيع، القاهرة.
- 25- زينب نوفل راضي (2008): الصلابة لدى أمهات شهداء إنتفاضة الأقصى و
علاقته ببعض المتغيرات، دار وائل، الأردن.
- 26- شروق ثائر رجب (2012): احترام الوقت و علاقته بنمط الشخصية (A)
(B) لدى تدريسي الجامعة، رسالة ماجستير، جامعة ديالى.
- 27- شكري مایسة (1993): الفروق في النمط "أ" لدى ثلاث فئات إكلينيكية من
مرضى الذكور الراشدين، المجلة المصرية للدراسات النفسية.

- 28- شيلي تايلور (2008): علم النفس الصحي، عمان، دار الحامد.
- 29- صلاح الدين أبو ناهية (1987): الفروق في الضبط الداخلي - الخارجي لدى الأطفال المراهقين و الشباب و المسنين من الجنسين بقطاع غزة، ج9 القاهرة، مصر.
- 30- طلعت حسن عبد الرحيم (1988): وجهة التحكم و تقبل الآخرين لدى طلاب الجامعة المحرومين و غير المحرومين من آبائهم، مجلة كلية التربية.
- 31- عادل شكري محمد كريم (2006): سلوك النمط (أ) دراسة في علم نفس الصحة، دار المعرفة الجامعية، الاسكندرية.
- 32- عبد الحميد الكفافي (1986): نظريات الشخصية البناء النمو طرق البحث، دار النهضة، القاهرة.
- 33- عبد الصمد فضيل (2002): الصلابة النفسية و علاقتها بالوعي الديني و معنى الحياة و أساليب مواجهة الضغوط، مجلة علوم التربية.
- 34- عبد الوهاب القطراوي: الصلابة النفسية و علاقتها بإدراك أساليب الحرب النفسية بين الماهية و القياس لدى سكان المناطق الحدودية، رسالة دكتوراه الأكاديمية للدراسات الاجتماعية و الانسانية، العدد 13.
- 35- عثمان يخلف (2001): علم النفس الصحة، الأسس النفسية للصحة، دار الثقافة، ط1، الدوحة، قطر.
- 36- عزوز اسمهان (2009): مركز الضبط الصحي و علاقه باستراتيجية المواجهة لدى مرضى القصور الكلوي، رسالة ماجستير، جامعة باتنة الجزائر.
- 37- عشوي مصطفى (1994): مدخل إلى علم النفس، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.

- 38- علاء الدين الكفافي(1982): بعض الدراسات حول علاقة وجهة الضبط و عدد من المتغيرات النفسية مكتبة الأنجلو المصرية، الجزء الأول القاهرة مصر.
- 39- علاء دارب نصر(2013): الصلابة النفسية، المجلة العربية للعلوم النفسية المجلد8، العدد30.
- 40- علي الذيب(1985): بحوث في علم النفس، المجلة المصرية للدراسات.
- 41- عليوة سمية(2000).
- 42- عماد مخيمر(1996): إدراك القبول، الرفض و علاقته بالصلابة النفسية لطلاب الجامعة، مجلة دراسات نفسية، المجلد 6، العدد 2.
- 43- عماد مخيمر: الصلابة النفسية و المساندة الاجتماعية كمتغيرات وسيطة في العلاقة بين الضغوط و أعراض الاكتئاب لدى الشباب الجامعي، المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد7، العدد7.
- 44- العيسوي عبد الرحمان(1973): علم النفس في الحياة المعاصرة، دار المعارف، القاهرة.
- 45- غنيم محمد(1985): الشخصية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر
- 46- فاضل الكردي الشمري(2012): التوافق النفسي الاجتماعي و علاقته بمركز الضبط لدى طلبة كلية التربية، مجلة علوم التربية، المجلد5، العدد4.
- 47- فوزي محمد جبل(2000): الصحة النفسية و سيكولوجية الشخصية، المكتبة الجامعية، الاسكندرية.
- 48- الفذافي محمد(2001): الشخصية نظرياتها، واختباراتها و أساليب قياسها المكتب الجامعي، الاسكندرية.

- 49- كريم عادل، شكري محمد(1991): نمط الشخصية (أ) و علاقته ببعض المتغيرات، دراسة إكلينيكية، رسالة دكتوراه، الاسكندرية.
- 50- كمال مرسى(2000): تنمية الصحة النفسية مسؤولية للفرد في الإسلام و علم النفس، دار النشر للجامعات، الجزء الأول، القاهرة، مصر.
- 51- لطيف غازي مكي: صلابة الشخصية وعلاقتها بتقدير الذات لدى التدريسين بالجامعة، مجلة البحوث التربوية، بغداد.
- 52- محمد أحمد السوقي(1988): مركز التحكم و علاقته بمفهوم الذات لدى هيئة التدريس بالجامعة، دراسة مقارنة.
- 53- محمد سليمان بن خالد(2009): مركز الضبط و علاقته بمستوى التحصيل الأكاديمي لدى طلبة كلية العلوم التربوية، مجلة الجامعة الإسلامية المجلد 17 العدد2.
- 54- مدور مليكة (2005): وجهة الضبط و علاقتها بأنماط التفكير لدى عينة من متربصي معاهد التكوين المهني، رسالة ماجستير، جامعة باتنة، الجزائر.
- 55- مروة السيد علي الهادي(2009): المن النفسي و علاقته بالصلابة النفسية لدى المراهقين ذوي الإعاقة السمعية، دراسة سيكومترية إكلينيكية، رسالة ماجستير، جامعة الزقازيق، مصر.
- 56- مفتاح محمد عبد العزيز(2010): مقدمة في علم النفس، دار وائل للنشر و التوزيع، عمان، ط1.
- 57- مكاوي هناء(2015): وجهة الضبط و أثرها على الجانب العلائقي لدى الأستاذ المصاب بارتفاع ضغط الدم، رسالة ماجستير، الجزائر.
- 58- منسي محمود عبد الحليم(2003): مناهج البحث العلمي في المجالات التربوية، دار المعرفة، الاسكندرية، مصر.

- 59- النابلسي محمد أحمد (1994): اضطرابات القلب النفسية، مجلة الثقافة النفسية، بيروت، دار النهضة العربية، العدد 19.
- 60- ناجي داود إسحاق (1980): مصدر الضبط ما بين المفهوم و النظرية و أهميته في بناء الشخصية القيادية.
- 61- نبيل كامل دخان إبراهيم الحجار (2005): الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية و علاقتها بالصلابة النفسية لديهم، مجلة الجامعة الإسلامية المجلد 14، العدد الثاني.
- 62- نبيل و يزيد شويل (2014): التفاؤل و التشاؤم و علاقتها بمركز الضبط و أساليب التعامل مع الضغط النفسي، مجلة العلوم الإنسانية و الاجتماعية العدد الثاني.
- 63- نبيلة بوعافية (2009): علاقة الشخصية بالأمراض العضوية، دراسات نفسية و تربوية، جامعة البليدة، الجزائر، العدد 3.
- 64- نشوة عمار بوبكر (2007): الاحتراق النفسي و علاقه بنمط السلوك (أ)، رسالة ماجستير، جامعة الفيوم.
- 65- نوال زرواق (2013): مستويات الصلابة النفسية لدى المصاب بداء السكري جامعة بسكرة، الجزائر.
- 66- هناء احمد محمد شويخ (2008): علم النفس الصحي، مكتبة الأنجلو مصرية القاهرة.
- 67- يوسف أبو سكران (2009): التوافق النفسي و الاجتماعي و علاقه بمركز الضبط لدى المعاقين حركيا، قطاع غزة، مجلة علوم التربية.

68- يوسف مقدادي(2014): الصلاية النفسية و علاقتها بالرضا عن الحياة و
الاكتئاب لدى المسنين و المسنات المقيمين في دور الرعاية، الأردن، مجلة
المنارة، المجلد 20، العدد 2.

69-Kobasa S.C (1979): strssful life eventes, perssonality
and health,and inquiry into hardiness journal
ofpersonality and social psychology. vol37 N°1.

70-Lefcourt H.M(1966) .Internal external control of
reinforcement,aReviu. Psychol.bul.65.206-20.