

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة القادسية – كلية الآداب

قسم علم النفس

## الوعي الصحي وعلاقته بنمط الشخصية

(أ)

بحث تخرج

مقدم إلى مجلس كلية الآداب – جامعة القادسية

وهو جزء من متطلبات نيل شهادة بكالوريوس

آداب في علم النفس

المقدم من قبل الطلاب

هدى

أمير عمران كاظم

أفنان حسن محمد

ثامر صالح

بإشراف

الأستاذة

م.م نغم هادي حسين

هـ

1437

2016 م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# (وما أُرْفِئَنَّهُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا)

مصداق الله

العظيم

(سورة الإسراء ،

## إقرار المشرف

اشهد أن إعداد هذا البحث الموسوم (الوعي الصحي وعلاقته بنمط الشخصية ( أ ) والذي قدمه (أفنان حسن محمد) و (أمير عمران كاظم) و (هدى ثامر صالح) وقد أجرا تحت إشرافي في جامعة القادسية - كلية الآداب - قسم علم النفس، وهو جزء من متطلبات نيل درجة بكالوريوس آداب في علم النفس.

التوقيع

المشرف: أ.م نغم هادي حسين

التاريخ / / 2016 م

## توصية رئيس القسم

بناءً على هذه التوصية أرحش هذا البحث للمناقشة.

التوقيع

الاسم: احمد عبد الكاظم جوني

رئيس قسم علم النفس

التاريخ / / 2016 م

## إقرار لجنة المناقشة

نشهد نحن رئيس وأعضاء لجنة المناقشة بأننا اطعنا على هذا البحث الموسوم بـ ( الوعي الصحي وعلاقته بنمط الشخصية (أ) ) وقد ناقشنا الطلبة (أفنان حسن محمد) و (أمير عمران كاظم) و (هدى ثامر صالح) في محتوياته وفيما له علاقة به ونعتقد إنهم جديرين بالقبول لنيل درجة بكالوريوس آداب في علم النفس وبتقدير ( ) .

صُدر في مجلس كلية الآداب في جامعة القادسية .

التوقيع

عميد كلية الآداب

التاريخ : / /

2016 م

الإهداء

باسم الخالق الذي أضاء الكون بنوره الهني وحده اعبد وله وحده اسجد خاشعاً شاكراً لنعمته  
وفضله علي في أتمام هذا الجهد.

إلى.....

صاحب الفردوس العلي وسراج الأمة المنير وشفيعها النذير البشير محمد (صل الله عليه واله  
وسلم) فخراً واعتزازاً .

إلى.....

من سهر الليالي ..... ونسى الغوالي..... وظل سندي الموالي..... وحمل همي غير مبالي.....  
والدي العزيز ..... بدر التمام.

إلى.....

الينبوع الذي لا يمل العطاء، إلى من حاكت سعادتي بخيوط منسوجة من قلبها، إلى من أثقلت  
الجفون سهراً وحملت الفؤاد هماً وجاهدت الأيام صبراً وشغلت الأيام فكراً ورفعت الأيدي دعاءً  
...وأيقنت بالله أملاً .

أغلى الغوالي وأحب الأحباب ... أمي العزيزة الغالية .

إلى.....

ورود المحبة ... وينابيع الوفاء ... إلى من حبهم يجري في عروقي ويلهج بذكرهم فؤادي الى  
إخوتي وأخواتي.

إلى.....

من علمونا حروف من ذهب وكلمات من درر وعبارات من اسما وأجلى عبارات في العلم الى من  
صاغوا في علمهم حروفاً ومن فكرهم منارة تنير لنا سيرة العلم والنجاح إلى أساتذتي ملهمي .

الشكر والثناء

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على خير الأنام محمد وآل بيته الطيبين الأخيار. يطيب للطلبة وهم ينهون بحثهم أن يتقدموا بعظيم الشكر والتقدير والامتنان إلى الأستاذة الفاضلة المساعدة نغم هادي حسين المشرفة على هذا البحث، لما بذلته من جهود علمية صادقة، وما أبدته من خلق علمي رفيع وملاحظات وآراء وتوجيهات قيمة كانت منارا أضاء طريق الطلبة وذلك عثراتهم، فجزاها الله عنا خير الجزاء وأثابه خير الدنيا والآخرة .

فانه من لا يشكر الناس لا يشكر الله، وعرفانا بالفضل لأهل الفضل، أتقدم بالشكر الجزيل إلى جامعة القادسية إدارة وأساتذة وعاملين على تسهيل طريقنا للعلم.

وأوجه الشكر والتقدير الوافرين إلى رئيس قسم علم النفس الأستاذ الدكتور احمد عبد الكاظم جوني لما قدمه من دعم لإتمام البحث الحالي فجزاه الله خير الجزاء.



## الخلاصة:

يعد متغير الشخصية من اهم المتغيرات السيكولوجية ذات الصلة المباشرة بالصحة النفسية والجسدية ويهدف البحث الحالي الى التعرف على الوعي الصحي وعلاقته بنمط الشخصية ( أ ) .

ولتحقيق أهداف البحث قام الباحثون بتبني مقياس (الجبوري 2010) لقياس الوعي الصحي والذي تكون بصيغته النهائية من ( 12) فقرة ومقياس ( الخفاجي 2004) لنمط الشخصية ( أ ) والذي تكون بصيغته النهائية من ( 28) فقرة . وقام الباحثون باستخراج الخصائص السايكومترية من صدق وثبات وتمييز لكلا المقياسين .

وطبقت المقاييس على عينة (120) طالب وطالبة من طلبة كلية الاداب جامعة القادسية . وقد أظهرت نتائج البحث أن الطلبة يتمتعون بدرجة عالية من الوعي الصحي وان هنالك علاقة ارتباطية بين الوعي الصحي ونمط الشخصية أ .

وبعد أن أستخرج الباحثون النتائج قاموا بتقديم عدد من التوصيات والمقترحات

# الفصل الأول

## التعريف بالبحث

❖ مشكلة البحث

❖ اهمية البحث

- ❖ اهداف البحث
- ❖ حدود البحث
- ❖ تحديد المصطلحات .

❖ مشكلة البحث :

الصحة نعمة عظيمة وهبها الله سبحانه وتعالى للإنسان الذي اهتم بها تارة واهملها تارة اخرى والحكمة تقول ((الصحة تاج فوق رؤوس الاصحاء لا يراها الا المرضى)) فالإنسان السليم انسان قوي فعال عقلاً وجسماً ونفساً ، يمكن ان يعمل ويتفاعل مع الاخرين يعكس الانسان المريض الذي لا ينعم بالراحة والسعادة ولا يمتلك القوة اللازمة لأداء عمله كما ان علاقته بالأخرين تتأثر هي الاخرى (الجبوري، 2010 ، ص2) .

لقد شهدت الانسانية في العقود الماضية تغييراً جذرياً في أنماط الأمراض وانتشارها بين افراد المجتمع من الامراض المعدية الى الامراض المزمنة لاسيما الامراض التي يعبر عنها بامراض النمط المعيشي وامراض القلب، الضغط ، السكري والكثير من هذه الامراض تعود الى سلوكيات صحية خاطئة في حياة الافراد . (الجبوري ، 2010،ص2) .

وما يزال السلوك غير الصحي كما يرى رجال الصحة وعلم النفس الصحي مستمرا في تهديد حياة الانسان من خلال اصابته بالعديد من الامراض ، اذ ان غالبية حالات الوفاة في الكثير من المجتمعات تعزى الى امراض سببها النظام الغذائي غير الصحي ، تناول الكحول والعزوف عن ممارسة التمارين البدنية كما ان زيادة اعداد المصابين بهذه الامراض تعد خسارة كبيرة للمجتمع الامر الذي جعل هذه الامراض مشكلة صحية، نفسية وإنسانية تستحق الدراسة والبحث.

(الجبوري، 2010 ، ص3)

فالسلك غير الصحي يعد من الأضرار التي ينبغي التصدي لها بحزم وقوة وذلك لصعوبة التخلص منه ، اذا ما تمت ممارسته .

وفي السنوات الاخيرة بدأ الباحثون بدراسة انماط شخصية الانسان وتأثيرها على صحتهم النفسية والجسمية فقد ظهره أن نمط الشخصية والقلق العالي عوامل مساعدة على الإصابة بالكثير من الامراض ومنها امراض القلب وذلك من خلال علاقتها بأسلوب الحياة وضغوطها وطبيعة الشخصية القلق العالي .

(الجبوري، 2010 ، ص3)

وانطلاقاً من الظروف التي يعيشها مجتمعنا العراقي بشكل عام والطالب الجامعي على وجه التحديد من تحديات واحباطات تمثلت في ان جيل الجامعة الموجود حالياً عاش فترة غير مستقرة تمثلت بفقدان الأمن والتهديد العام والضغوط المادية والنفسية التي جلبتها الحروب والويلات وأخطاء الساسة والصراعات واختلاف تأثيرات الحياة ، مما ادى الى ظهور العديد من المشكلات السلوكية والصحية في الوسط الجامعي فضلاً عن التغييرات التي حدثت في سمات الشخصية بفعل ما عاشته من الفوضى والازمات التي عمت البلاد كل ذلك ادى الى تغيير من نمط الشخصية التي تنمو وتتشكل تبعاً لهذه الظروف ومدى تغيراتها وما يسود المجتمع من اوضاع نفسية وانفعالات غير سارة كالخوف، القلق، العنف، والتوتر وتأثيرها على نمط حياة الفرد بشكل عام وصحته النفسية والجسمية بشكل خاص فضلاً عن ذلك توجد بعض المشاكل الصحية الاخرى كعدم الاهتمام بالصحة النفسية وانتشار ظاهرة التدخين وتناول بعض العقاقير والاستخدام المفرط لمواد التجميل التي تحتوي على الكثير من المواد الضارة المؤدية للإمراض وما يرافقها من سوء الاستخدام وعدم الوعي بتأثيراتها المستقبلية فضلاً عن ذلك ان هذه الدراسة تتعلق بشريحة مهمة الا وهي طلبة الجامعة الذين يساهمون في قيادة المجتمع وبنائه في المستقبل وعليهم تقع

مسؤوليات كبيرة في تطور المجتمع وازدهاره. وفقاً لما سبق فإن البحث العالي هو لمحاولة علمية للإجابة عن التساؤلات الآتية :-

- 1- ما مستوى الوعي الصحي لدى طلبة الجامعة ؟
- 2- هل هناك علاقة بين الوعي الصحي ونمطي الشخصية (أ) ؟
- 3- هل هناك فروق في مستوى الوعي الصحي لدى طلبة الجامعة ونمطي الشخصية (أ) تبعاً لمتغير النوع ؟

### ❖ أهمية البحث

تعد الصحة مطلباً أساسياً ومهماً وهدفاً تسعى دول العالم ومنظماته وافراده الى بلوغه وتعمل جاهدة على تحقيقه من اجل حياة صحية سليمة يسهم من خلالها الفرد في جهود التنمية المختلفة لأسرته ومجتمعه .

ان العصر الذي نعيشه يتميز بشدة التعقيد والتغيرات السريعة والتوترات والضغوط النفسية وطغيان المادة على القيم والمعايير الاجتماعية مما يشكل جواً ملائماً لزيادة الاضطرابات والامراض والانحرافات السلوكية مما يجعل من موضوع الصحة ذا أهمية كبيرة في حياة الفرد فهي تهتم كل انسان في المجتمع ويشترك في دراستها الطبيب وعالم التربية وعالم النفس والباحث في ميدان الخدمة الاجتماعية سعياً للوقاية من مظاهر الاختلال في الصحة ورغبة في الاستمتاع بالحياة والشعور بالرفاهية والسعادة . (الجبوري، 2010 ، ص4)

وتحتل مسألة الصحة وتنميتها أهمية متزايدة ليس فيما يتعلق بالجوانب الجسدية فحسب وانما بالجوانب النفسية ايضاً . وقد ادرك المجتمع ان التكنولوجيا الطبية المعقدة لا تشكل ضماناً لتوفير الصحة الجيدة والوقاية من المشكلات الصحية الكبرى كالامراض القلبية لذلك بدأت دول العالم تنظر الى منهج بديل لتوفير الصحة للجميع واهتدت بذلك الى الوقاية بدلاً من العلاج واحداث التغيير الصحيح في سلوك الانسان لتجنب مخاطر الامراض فضلاً عن ذلك فإن تحقيق الجانب الوقائي يتطلب تنمية التوجيهات الصحية لدى الافراد اذ ان مهمة المحافظة على صحتهم من مسؤوليه الافراد انفسهم وموضع اهتمامهم الخاص وان تنمي لديهم الشعور بالمسؤولية وروح الاعتماد على النفس فالكثير من مشكلات الحياة وتراكمها في حياة الفرد قد تولد ضغطاً يؤثر على

صحة الفرد عن طريق ممارسته للسلوك غير الصحي لذا يجب العناية والحرص على سلامة الشباب في مجتمعنا المحافظة على صحتهم وتوعيتهم ضد الإخطار التي تجابههم . (الجبوري، 2010، ص5)

وأشارت الدراسات التي اهتمت الوعي الصحي إن الوعي الصحي يعد وسيلة للتنبؤ بالسلوك المستقبلي فقد اظهرت الدراسات والابحاث ان السلوكيات الصحية التي تتبع في المراهقة تقدم مؤشرا أقوى للتنبؤ بالأمراض التي يمكن إن يصاب بها الفرد بعد سن الخامسة والاربعين، مقارنة بالسلوكيات التي يقوم بها الراشدون مما يؤكدون ان الممارسات الصحية التي يمارسها الافراد في مرحلة المراهقة والمرحلة الجامعية قد تحدد ماهية الامراض المزمنة التي يمكن ان يصاب بها لاحقاً . إما الدراسة التي أجرتها مالكيرون (Mcclaran,1987) على طلبة احد الجامعات الامريكية من خلال اختبار تحصيلي لقياس مدى معرفة الطلبة في المجال الصحي لأمر معين مثل كيفية الوقاية من بعض الأمراض، التغذية ، تشرب ،الكحول،التدخين، وتناول المخدرات، وقد أجرت الاختبار قبل تدريسهم وبعده وكانت النتيجة لصالح الاختبار البعدي بدلالة الزيادة الملحوظة في مدى معرفتهم الصحية بعد دراسة الاختبار . (الجبوري، 2010 ، ص6)

اما مجال السلوك الصحي فأن الاهمية القصوى التي يحققها السلوك الصحي في الحفاظ على صحة جيدة فقد بينتها الدراسة التي قام بها كل من بيلوك وبرسلو 1972 في كاليفورنيا إذ حدد سبعة أنماط من السلوكيات الصحية هي : (النوم من 7-8 ساعات، عدم التدخين، عدم تناول الكحول، ممارسة الرياضة بشكل منتظم، تجنب الاكل بين الوجبات، تجنب حدوث الزيادة في الوزن، تناول الافطار) ، وذلك لمعرفة أي من السلوكيات المذكورة يمارسها الافراد وما هي عدد الامراض التي سبق ان تعرضوا لها والامراض التي اصابوا اليها ، وجد الباحثان ان عدد الأمراض كان ينخفض كلما زادت ممارسة الفرد للعادات الصحية الجيدة وان ممارسة العادات الصحية الجيدة ارتبطت بزيادة التمتع بالنشاط والطاقة والشعور الجيدة وقلة التعرض للعوامل المعيقة للإداء الفعال فضلاً عن ذلك فأن العادات الصحية الجيدة ارتبطت بالإناث اكثر من الذكور .

يعتبر موضوع الصحة احد المواضيع الرئيسية التي نالت الكثير من الاهتمام والبحث والدراسة على يدي الاطباء والعلماء والباحثين منذ عدة قرون مضت ولقد تزايد الوعي لدى المجتمعات والناس في السنوات القليلة الاخيرة بأهمية موضوع الصحة كوسيلة هامة لتنمية وترقية المجتمع حيث خصص البنك الدولي تقريره السنوي عن التنمية لعام 1993لقضايا الصدمة. (عبدالعزيز،

(2010، ص43) وحث كافة الدول والمجتمعات باختلاف ثقافات و حضاراتها وتباين انظمتها على الاستثمار من الصحة باعتبارها سلاحاً استراتيجياً يمكن رفعه في وجه التحديات الاقتصادية والعلمية والسياسية والتكنولوجية التي قد تواجه هذه الدول وخاصة النامية في المستقبل. (عبدالعزیز، 2010، ص43)

ومع تزايد الاهتمام بمسائل الصحة والمرض توجه العلماء والباحثون الى البحث والدراسة عن مفهوم الصحة وظاهرها يهدف الى توفير رعاية صحية ملائمة للإفراد حمايتهم من المخاطر الصحية التي قد يتعرضون لها في حياتهم . وان مفهوم الصحة الحديث ليس مجرد خلو الفرد من الاعراض المرضية وانعدام العلل او الاضطرابات، بل هي كما يرى بعض العلماء السلامة الكاملة لجوانب الشخصية الجسمية والنفسية والاجتماعية والعقلية والفكرية وهي حالة ديناميكية تعكس تفاعلات خاصة الجوانب الثلاثة في الشخصية (الجسمية والنفسية والاجتماعية) وتكاملها مع بعضها البعض وكذلك تكاملها مع بقية الجوانب الاخرى للشخصية. (عبدالعزیز، 2010، ص44)

يعد مفهوم الصحة من المفاهيم الهامة التي تعني العديد من المعاني وتحمل الكثير من الاتجاهات، ولقد اعطى العلماء والباحثون والدارسون من شتى التخصصات العلمية اهتماماً كبيراً في هذه الفترة، حيث تكاد لاتعد السنوات العلمية والمؤتمرات العالمية التي تعقد سنوياً في هذا الشأن كما ان اهتمام الدوريات العلمية والمجالات التنقيفية والكتب الدراسية التي لم تعد تحصى، والتي تعالج موضوع الصحة وقضاياها ومسائلها ومناهجها المختلفة مثل موضوع التغذية والرياضة والبدانة والضغط النفسي (الضغوط النفسية) والاجهاد والاحتراف النفسي، اضافة الى منظمة الصحة العالمية تصدر تقريراً سنوياً حول وضع الصحة في العالم تحدد من خلاله التحديات الصحية الخطيرة التي تواجهها بعض المجتمعات في العالم وتعمل على رسم السياسات والخطط الصحية التي ينبغي اعتمادها لمواجهة تلك الصعوبات والتحديات. (عبدالعزیز، 2010، ص44)

يعد متغير الشخصية من اهم المتغيرات السيكولوجية ذات الصلة المباشرة بالصحة النفسية والجسدية بالإضافة الى متغيرات ذات علاقة باعتلالات عضوية يطلق عليها الامراض النفسجسمية (السيكوسوماتية) مثل مرض التهاب المفاصل ومرض وقرحة المعدة والصداع ومرض الشريان التاجي وخاصة متغير الشخصية الذي يعود فيه تاريخ الاهتمام بدراسة العلاقة بين الشخصية والامراض العضوية الى الايام الاولى لنشأة علم الطب. وهناك اعتقاد حالياً لدى الكثير من الناس ان للشخص دوراً فاعلاً في نشأة هذه الامراض وتطورها .

(عبدالعزيز، 2010، ص135)

من حيث صلة متغير التحكم الذاتي بالصحة، فمن المعروف ان سيكولوجية الانسان بما تتضمنه من (ميول وحاجات والشخصية) تجعله دائماً يسعى الى التحكم والسيطرة على مجريات حياته والسيطرة على بيئته كما انه دائماً يحاول ان يضمن احساساً بالتحكم الذاتي ومن خلال هذا الاحساس يستطيع الانسان اتخاذ قرارات ملائمة والتصرف او التعامل بما يضمن له تحقيق نتائج ايجابية بدلاً من نتائج سلبية .

(عبدالعزيز، 2010، ص135)

كما اكدت احدى الدراسات الى ان هناك امراضاً تحدث لدى اشخاص يشتركون في انماط شخصية معينة، فقد اشارت الى وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة احصائية بين نمط الشخصية (A) والاصابة بارتفاع ضغط الدم والذبحة الصدرية اذ اكدت على ان نمط الشخصية (A) اكثر ارتباطاً بالامراض النفسجسمية .

(عبدالصاحب، 2011، ص27)

عرف الانسان وتعامل منذ القدم مع قدرات غير اعتيادية كالقدرة على التواصل مع الاخرين تخاطرياً ورؤية احداث خارج المدى الحسي العادي ومعرفة امور تحدث في المستقبل، حيث يطلق على هذه القدرات بمقدرات الادراك فوق الحسي وهو مصطلح يعبر عن معرفة خارقة واكتساب معلومات عن حدث خارجي او شيء او تأثير (ذهني فيزيائي، ماضي، حاضر او مستقبل) ليست عن طريق القنوات الحسي المعروفة.

وقد اكدت الدراسات والبحوث ان القدرات فوق الحسية ليست مجرد احتمالات نادرة. تقتصر على بعض الناس، وانما هي امكانيات شاملة لاتخضع الى احتمالات زمانية او مكانية، بل الى تفاعلات محددة بين الانسان وعوامله الداخلية والخارجية، بعبارة اخرى فان كل شخص يتمتع بالادراك فوق الحسي كقوة كامنة فيه.

وقد اشار تيرك في كتابه (شخصية الانسان) ان هناك في اعماق النفس البشرية قوى مبدعة تتحدى نطاق الزمان والمكان.

وكذلك بين كل من هونورتونوبرودز ان قدرات الادراك فوق الحسي هي قدرات مكونة يمتلكها كل فرد من الناس ويمكن ان يمارسها في حياته اليومية وهي احدى مظاهر العقول الطبيعية وشكل

من اشكال المعرفة. لذا فإن قدرات الادراك فوق الحسي لا تنحصر بمجموعة من الناس حسب، بل انها موجودة عند جميع افراد الجنس البشري مع وجود فروق فردية بينهم .  
(الخفاجي، 2004، ص6)

### ❖ اهداف البحث

يهدف البحث الحالي الى:

- 1-تعرف مستوى الوعي الصحي لدى طلبة كلية الآداب .
- 2-تعرف نمطي الشخصية (أ) لدى كلية الآداب.
- 3-تعرف دلالة الفروق في مستوى الوعي الصحي تبعاً لمتغير (النوع) .
- 4-تعرف العلاقة بين التوجه الصحي ونمطي الشخصية (أ) .

### ❖ حدود البحث

يتحدد البحث الحالي بطلبة جامعة القادسية، كلية الاداب الدراسات الصباحية وكللا الجنسين الذكور والإناث للعام الدراسي (2015-2016)

### ❖ تحديد المصطلحات

#### اولاً :-الوعي الصحي عرفه:

- 1-مورمان وآخرون(1993) : هو المستوى المنظم لاختلافات الفرد مع الاخرين في اهتماماته المتنوعة فيما يتعلق بالسلوك الصحي .
- 2-وليم (1998) : هو وعي الفرد بموجودات البيئة الادراكية المحيطة به والمتعلقة بالقضايا الصحية ومستلزمات الحماية الذاتية .
- 3-دوتا (2004) : الاختلافات المنظمة بين الأفراد تجاه القضايا المتعلقة بالصحة .
- 4-الاصفهاني (2007) : هو عملية استبدال العادات الصحية الخاطئة بالعادات الصحية السوية وتقويم ما شذ من سلوك الى سلوك صحي صحيح .



وبما ان الباحثون قد اعتمدوا على مقياس وليم (1998) للوعي الصحي أداة في البحث الحالي فقد تبنا تعريفه النظري كتعريف نظري للبحث الحالي  
إما التعريف الإجرائي للوعي الصحي فإنه يقاس من خلال الدرجة التي يحصل عليها المستجيب على مقياس الوعي الصحي الذي يستخدم في البحث الحالي .

### ثانياً :- نمط الشخصية ( أ ) عرفه :

يتميز أصحاب هذا النمط بالكفاح المستمر من أجل أنجاز الكثير في أقل وقت وهم يتحركون ويأكلون بسرعة، ومرتفعي الانجاز، وعديمي الصبر حينما يواجهون تحديات او تأخير من الآخرين، ويقيسون نجاحهم ونجاح الآخرين بعدد المرات بدلاً من نوعية الاعمال التي ينجحون فيها وتكون جميع نشاطاتهم ذات طابع تنافسي، ويتصفون بالعدوانية لغرض الفوز، ويمتازون بسرعة الاستثارة، ويشعرون بالضجر لاتفه الاسباب .

(عبدالصاحب، 2011، ص52)

وتم الكشف عن سلوك نمط ( أ) لأول مره في نهاية الخمسينات من القرن العشرين، حيث تم فحص ذلك اميريقياً او تجريبياً في السبعينات من القرن الماضي، فقد تمكن كل من (فريدمان وروزنمان) (1974) بوصف هذا النمط على انه عبارة "عن مركب معقد من الفعل والأنفعال الذي يمكن ملاحظته بكل سهولة عند أي شخص لديه حاجة كبيرة للانجاز ويخوض صراعاً دائماً بهدف الأنجاز اكثر فأكثر في الحياة وذلك في اقل وقت ممكن .

(عبدالعزیز، 2010، ص138)

1- روزنمان وآخرون (1964) نمط من السلوك يتصف صاحبه بنزعه تنافسية متعددة الأوجه

يسعى الى الأنجاز، لديه احساس ينفذ الصبر، مرور الوقت سريعاً ويستتأر، ويكون عدائياً او غاضباً وتميل عضلات وجهه الى التوتر عندما يتحدث.

2- جنكينز (1971) نمط حياتي معين يتصف بالتنافس الشديد، نفاذ الصبر، السرعة في

الأنجاز، عدواني، يتكلم بطريقة انفجارية، لديه الشعور بضغط الوقت، صاحب اندفاع عالي وطموح.

- 3- هانس وهوجن (1983) اسلوب سلوكي يميل صاحبه ال الطموح والقلق والتنافس .
- 4- اولمير (1984) نمط من الشخصية يمتاز صاحبة بالتنافس، الحاجة الى الانجاز والكمال، عدواني، عدم القدرة على الاسترخاء وهو تحت ضغط الوقت.
- 5- أدورد (1997) نمط يتميز بدافع التنافس، الميل لتحمل المسؤولية، الشعور بنفاذ الوقت والأنجاز السريع للمهام.
- (الجبوري، 2010، ص16)

- 6- دافسون (2001) نمط اصحابه يتميزون بالاندفاع التنافسي والقوة والشعور بنفاذ الوقت والحاجة للسرعة والعدوانية .

من خلال ماتقدم يلاحظ الباحث ان كل التعاريف السابقة قد اظهرت صفات النمط ( أ ) من وجهة النظر التي يتبناها كل تعريف اذ ان كل واحد منها يؤكد على سمة معينة او اكثر والبعض الاخر يؤكد على سمة اخرى جديدة اضافة الى السمات الاخرى الا ان الباحث يرى ان هناك قاسماً مشتركاً بينها فيما يخص سمات النمط ( أ ) يتمثل في : العدوانية، الغضب، التنافس، الحاجة الوقت، السرعة، الطموح العالي.

وقد تبني الباحث تعريف(فريدمان، 1974) لأنه يتوقف مع الأطار النظري للبحث.

اما التعريف الاجرائي لنمط الشخصية ( أ ) فهو يقاس من خلال الدرجة الكلية التي يحصل عليها افراد النمط ( أ ) للخصائص التي يقيسها المقياس المستخدم في البحث الحالي .

(الجبوري، 2010، ص16)

## الفصل الثاني

### أطار نظري و دراسات سابقة

❖ نظريات الوعي الصحي :

ظهرت العديد من النظريات التي أهتمت بالجانب الصحي وتعددت الدراسات التي اهتمت بدراسة الصحة وتأثيرها على الافراد وبشكل واسع النطاق في السلوك المتعلق بالصحة او الدافع نحو الصحة والتعزيز الصحي. ومن ابرز هذه النظريات :

اولاً: النظرية المعرفية - الاجتماعية :

وفقاً لهذه النظرية فأن ادراك الخطر يتطلب تأثيراً واقعياً أضعف مما تستدعيه فعالية الكفاءة الذاتية، لذلك تؤدي الثقة في كفاءة الذات دوراً كبيراً لتنظيم المتطلبات الصعبة ولذلك تعد الموارد واهم مورد هواليقين بكفاءة

التصرف الذاتي عاملاً مهماً يستطيع الفرد الذي يمتلكها ان يقود سلوكه بنفسه بدلاً من تركه بصورة سلبية للقدر وهذه هي اهم الأفكار في نظرية التصرف الصحي لياندورالذالك فأن هناك ثلاث سمات في اثناء طور الدافع تسهم في تحديد نية الهدف هي (أدراك الخطر - توقع النتائج - توقع الكفاءة الذاتية).

ويرى بانديورا ان نية الفرد من أجل القيام بالسلوك الصحي لا تتولد الا عندما يمتلك فضلاً عن توقعات النتيجة الممكنة توقعات الكفاءة في الوقت نفسه أيان على الفرد ان لا يعتقد ان التدخين مضر بالصحة من اجل ان يتوقف عنه وانما عليه ان يكون مقتنعاً على انه قادر على تحمل عملية الاقلاع الصعبة عن التدخين، فأن شدة النية مرتبطة الى حد كبير بالكفاءة الذاتية وقد كانت هناك محاولات لاكمال طور الدافع من خلال عمليات مابعد النية، وهي ثلاث مستويات (المستوى المعرفي، مستوى قائم على الفعل - مستوى موقفي) ففي طور ما قبل التصرف يتم تخطيط السلوك المقصود ويتم تحديد كيفية ومكان التصرف ويسمى طور ما قبل التصرف ايضاً (نوليا التغير) الذي يترافق ايضاً مع توقعات الكفاءة الذاتية .

وفي طور التصرف يرى الفرد فيما اذا كان يجد نفسه قادراً على القيام بتصرفات معينة بدون ان يكون النجاح مؤكداً ثم نعقد النية على القيام بتصرف ما او نتوقف اذا ما تعلق الامر بالتخلي عن سلوك خطر على الصحة (تناول عقاقير) ويحتاج ذلك الى قوة ارادة من الفرد، وفي اثناء هذا الطور يحدث ضبط مستمر لتنفيذ التصرف، اما من طور ما بعد التصرف فأنه يحدث تقويم اذ يتم فيه تسجيل النجاح او الفشل وتفسيرهما، فالتصرفات لا تتحدد من خلال المعرفة وحدها بل من خلال المعطيات المعرفية والمهارات التي يمتلكها الفرد (الفرد لا يستطيع ممارسة الرياضة اذا لم تتوفر الكفاءة المطلوبة لذلك). (الجبوري، 2010، ص 20-21)

### ثانياً: نظرية السلوك المخطط :

احدى النظريات التي حاولت ان تربط التوجهات الصحية بشكل مباشر هي نظرية السلوك المخطط، وبناءً على هذه النظرية فأن السلوك الصحي هو النتيجة المباشرة للنوايا السلوكية. وقد نادى (أجزن) بوجهة نظرة التي تؤكد على ان "جزءاً كبيراً من سلوكنا موجه نحو هدف ومقاد داخلياً" وبأن الناس يبنون نوايا محددة تحدد التصرف اللاحق وبناءً على هذه النظرية فأن النوايا السلوكية تتشكل من ثلاث مكونات هي (الاتجاهات التي يحملها الفرد اتجاه افعال محددة- المعايير الذاتية تجاه الفعل- الضبط السلوكي المدرك)، فالاتجاهات التي

يحملها الفرد نحو الفعل تستند الى المعتقدات حول النتائج المحتملة للسلوك والتقييمات لهذه النتائج، أما المعايير الذاتية فترتبط بمعتقد الفرد بخصوص مايربىالاخرون ان عليه القيام به (المعتقدات المعيارية) وبدافعيتة للأمتثال لها، أما الضبط المدرك للسلوك فهو ما يحدث عندما يحتاج الفرد للشعور بأنه قادر على اداء الفعل المطلوب، وان السلوك المتبع يستحق النتيجة المرجوة. لذا فإن النوايا السلوكية هي مجموعة من المعتقدات الموجودة لدى الفرد اذ يمكن ان يكون الشخص مقتنعاً بأنه يملك بيده تغيير الاشياء وفقاً لكفاءته الذاتية. (الجبوري، 2010، ص22-24)

### ثالثاً :- نظرية المحاولة لباكوزي :-

قدمت هذه النظرية دوافع جيدة للتفكير في المسائل الصحية التي تخص الفرد فهي ترى ان الفرد عندما يقوم يصنع قرار ما فإنه يضع نصب عينه الهدف الذي يتوف الى تحقيقه أي ان الامر لا يتعلق بالسلوك النهائي وانما الامر اقرب لأن يتعلق بهدف سلوك صعب جدير بالمحاولة، ويتم النظر للتصرف بأنه عملية يتم السعي نحوها بطريقة المحاولة، ويتم المحافظة عليه على انه مولد للهدف عندما تتوفر الظروف اللازمة وهنا يجب التمييز بين ثلاثة مواقف (الموقف من النجاح- الموقف من الفشل- الموقف من عملية ملاحقة الهدف)، فتوقع النجاح والفشل يقومان على تحقيق الهدف وهما في الوقت نفسه يعبران عن الاحتمالات الذاتية فيما يتعلق بالهدف، كما ان السلوك السابق يعد في حالات كثيرة مؤشر لسلوك لاحق (ممارسة الرياضة في المستقبل يمكن التنبؤ بها من خلال ممارستها سابقاً) فضلاً عن ذلك فإن باكوزي قسم السلوك السابق وفق مظهرين هما تكراره وقرابه عهده، فالفرد الذي مارس انقاص وزنه بوقت قصير كان اكثر ميلاً للمحاولة مرة اخرى. الجبوري، 2010، ص24)

### رابعاً :- نظرية المعتقدات الصحية :-

يعد نموذج المعتقدات الصحية من اهم الاتجاهات في تفسير السبب الذي يدفع الناس لممارسة السلوك الصحي، لذا فإن معرفة الفرد فيما اذا كان سيقوم بممارسة السلوك الصحي تتحقق من خلال عاملين هما الدرجة التي

## الفصل الأول ..... الوعي الصحي وعلاقته بنمطي الشخصية (أ-ب)

يدرك فيها الفرد بأنه معرض لتهديد صحي "ادراك التهديد" وادراك الفرد بأن ممارسات صحية معينة ستكون فعالة في التقليل من هذا التهديد "تقويم السلوك" .

ان ادراك الفرد المتعلق بالتهديد الصحي يمكن ان يتأثر بثلاث عوامل هي :-

- 1- القيم الصحية العامة : وتتضمن الاهتمام والحرص على الصحة .
- 2- المعتقدات التي يحملها الفرد بخصوص امكانية اصابته باضطراب محدد .
- 3- المعتقدات حول النتائج التي تترتب على التعرض للأضطراب .

فالافراد قد يغيرون من نظام الغذاء الخاص بهم ليحصلوا على غذاء فيه نسبة متدنية من الكولسترول، اذا كانوا يقيمون الصحة تقييماً كبيراً، ويشعرون بالتهديد بسبب واحتمال الاصابة بأمراض القلب، اذا اعتقدوا ان امراض القلب تشكل خطراً شديداً .

أما فيما يتعلق بتخفيف التهديد المدرك فإن المعتقدات التي يحملها الفرد حول دور الفحص الصحي في تقليل التهديد يمكن تقسيمها الى فئتين من العوامل :

1-العوامل المتعلقة بأعتقاد الفرد بأن الممارسة الصحية لها فوائد قيمة وفعالة في تحقيق الاصابة من الامراض .

2- النتائج التي تتحقق من عملية الفحص، فالشخص الذي يشعر بأنه معرض للأصابة بالسكتة القلبية، وان عليه ان يغير نظام غذائه ولكنه يعتقد بأن تغيير النظام الغذائي لوحده قد لا يقلل من مخاطر الاصابة، وان التغيير قد يتدخل في سعادته بدرجة كبيرة عند ذلك سوف يعد نظام التغيير غير مسوغ، لذا فإن الاعتقاد الذي تحمله الفرد حول وجود قابلية كبيرة لديه للأصابة لا يكفي الأحداث تغيير اذا كان ايمانه ضعيفاً بأن التغيير في نظام التغذية سوف يقلل من الخطر لذلك فإنه لن يقوم بالتغيير.

✚ خامساً :-نظرية المنشأ الصحي :-

تعد نظرية المنشأ الصحي لانتونوفسكين ابرز النظريات التي اهتمت بموضوع الصحة والتي ظهرت قبل حوالي عقدين من الزمن كمحاولة لتفسير الصحة، وكيفية المحافظة عليها. انطلقت نظرية المنشأ الصحي في عملية تفسيرها للصحة من التساؤلات:

- 1- لماذا يظل الناس اصحاء على الرغم من وجود الكثير من المؤثرات المضرّة بالصحة ؟
- 2- كيف يستطيع الناس تحقيق الشفاء من المرض؟
- 3- ماخصائص اولئك الناس الذين لايمرضونعلى الرغم من تعرضهم لأرهاقات شديدة؟

هذه التساؤلات شكلت منطلق أعمال لانتونوفسكي، لصياغة هذه النظرية وعملية تفسيرها للصحة.

وتساهم نظرية المنشأ الصحي في مساعدة الافراد على مواجهة المشكلات التي تعترضهم، وكيفية التغلب عليها في مجال الصحة، وتعزيز الجانب الصحي والارتقاء به من خلال الاستخدام الامثل للموارد المتاحة للفرد، ووفقاً لنظرية المنشأ الصحي فإنه هناك اتجاهات في فهم الصحة :

### الاتجاه الاول : الاتجاه القائم على المنشأ المرضي :

ينطلق هذا الاتجاه السائد في الطب من ثنائية الصحة والمرض، ويرى ان الانسان اما ان يكون صحيحاً او مريضاً، اما ان يعاني من اعراض معينة او لا يعاني منها، من خلال هذا الاتجاه يمكن ان نعرف الصحة من خلال غياب المرض كما يمكن ان نفهمالصحة من خلال فهم منشأ الامراض وتطورها وكيفية علاجها وضرورة الابتعاد عن السلوكيات التي تؤدي الى ظهور الامراض وتجنبها.

### الاتجاه الثاني :- الاتجاه القائم على المنشأ الصحي .

ينطلق هذا الاتجاه من متصل الصحة والمرض أي ان الانسان يكون في كل لحظة من لحظات حياته صحيحاً بدرجة ما، ومريضاً بدرجة ما، وبمقدار مايتجهباتجاه الجانب الصحي على المتصل يكون اكثر صحة، وبمقدار مايتجه نحو الجانب المرضي على المتصل يكون مريضاً، ويستدل هذا الاتجاه على رأيه بأنه حتى عند وجود المرض يبقى الانسان ممتكلاً لمساحات من التصرف تمكنه من التعامل مع المرض وعواقبه بنجاح.

### مناقشة النظريات :

بعد أن تم عرض عدد من النظريات التي تناولت الوعي الصحي بشكل غير مباشر على الرغم من الجهود الطويلة والمضيئة من قبل الباحثون في سبيل العثور على نظرية تتطرق بشكل مباشر الى الوعي الصحي فأن الباحثون ارتأوا ان يعرضوا مجموعة من النظريات التي اهتم بها عدد من علماء النفس وعلم نفس الصحة والتي تهدف الى تحقيق التنمية الصحية وكيفية تعزيزها لدى الفرد . وان اغلب هذه النظريات ركزت على اهمية الموارد التي يمتلكها الافراد في مواجهة حالات المرض وتحقيق حالة الصحة، ومنها النظرية المعرفية الاجتماعية (لباندورا)، اذ اكدت على الموارد الذاتية (الكفاءة الذاتية)، التي يمتلكها الفرد في مواجهة حالات التوتر والقلق، كما اكدت على ان الفرد قادر ان يقود سلوكه بنفسه بدلاً من تركه للقدر او الصدفة، فضلاً عن ذلك فأن توقعات الكفاءة الذاتية تقوم على ادراك الخطر، أي تقدير ذاتي لشدة المرض والاحساسالذاتي للفرد للقابلية بالإصابة بحالة ما وتوقع نتائجها .

اما (اجزن) فإنه ادخل مفهوم السيطرة السلوكية المدركة ويؤكد على اهمية النوايا السلوكية التي يمتلكها الفرد، وان الفرد يمكن ان يعتبر الاشياء وفقاً لكفاءته الذاتية، فيما اكدت نظرية المحاولة (لباكوزي) على الجزء العقلاني للقرار الصحي اذ انها تؤكد على ان الفرد عندما يقوم بوضع قراراً ما فإنه يضع امام عينه الهدف الذي يريد تحقيقه، وبالتالي فإنه يمكن التمييز بين ثلاثة مواقف (الموقف من النجاح - الموقف من الفشل - الموقف من عملية ملاحقة الهدف) .

اما نظرية المعتقدات الصحية فأنها تركز على مفهوم التهديد الصحي وقابلية الاصابة، والخطورة (الشدة) المدركة فضلاً عن تحديد العوامل المتعلقة بأدراك الفرد للتهديد الصحي وتؤكد نظرية المنشأ الصحي (لأنتونوفسكي) على كيفية تحقيق الافراد للصحة والابتعاد عن المرض ومساعدتهم على كيفية مواجهة حالات الارهاق والتوتر التي تعترضهم وكيفية التغلب عليها من خلال الاستخدام الامثل للموارد التي يمتلكها الفرد، فضلاً عن ذلك فأن أنتونوفسكي يؤكد على العوامل التي تدعم صحة الانسان بدلاً من التركيز على العوامل المسببة للأمراض، ومن ضمن العوامل الداعمة لصحة الانسان الدعم الاجتماعي استراتيجيات التغلب والامكانيات التي يمتلكها من اجل تعزيز الصحة والارتقاء بها .

من خلال ما تقدم من عرض لابرز النظريات التي استطاع الباحثون الاطلاع عليها والتي تناولت موضوع الصحة والسلوك الصحي والتوجيهات الصحية فأن الباحثون اخذوا بنظرية المنشأ الصحي، ذلك لما لها من اهمية باعتبارها نظرية عامة وشاملة تؤكد على المظاهر والعوامل المنمية للصحة كما اثبتت العديد من الدراسات



صدق النظرية، كما ان هذه النظرية تقدم اجابات حول بقاء الناس اصحاء على الرغم من تعرضهم للكثير من المؤثرات على الصحة فضلاً عن ذلك تتضح اهمية هذه النظرية في مجال الصحة والوقاية والامراض السيكوسوماتيك والعلاج النفسي .

### مقدمة

هناك محاولات كثيرة قام بها العلماء لتصنيف الشخصية الى انماط مختلفة وترجع هذه المحاولات الى الفلاسفة اليونانيين من أمثال ابوقراط وجالينيوس وكانت تستهدف هذه المحاولات ربط الصفات الجسمية والاخلاقية والنفسية في شخص ما، حتى يستطيعوا أن يضعوه في تصنيف معين او في نمط معين حسب المزاج الغالب عليهم كالنمط الصفراوي او السوداوي او البلغمي او الدموي. وعالم النفس الأمريكي (شيلدون) صنف الناس حسب الأنماط الجسمية كالنمط الحشوي والجسمي والمخي .

اما عالم النفس السويسري كارل يونج فإنه تصنيف سيكولوجي يعتمد على الصفات النفسية حيث يصنف الناس الى انطوائي وانبساطي والى جانب ذلك قال يونج بوظائف فعلية أساسية اربعة هي التفكير والوجدان والاحساس والالهام ثم قسم كل من الانطوائي والانبساطي على اساس تغلب هذه الوظائف وبذلك يعطي تقسيمه ثمانية انماط مختلفة .

والعالمان فريدمان ورزلمان المختصين بأمراض القلب فقد ميزوا نمطين للشخصية هما نمط الشخصية (A) والذي يتصف افراده بالخصائص التالية مثل التنافس الشديد ، والرغبة القوية في الانجاز والرغبة الملحة في الحصول على تقدير الاخرين واعترافهم وعلى الترقى والتقدم،عدائي يمارس عدائيته في مختلف المجالات ويتصف بنفاذ الصبر وسرعة الحديث ... الخ ونمط الشخصية (B) حيث يتميز اصحابه بالطبيعة الهادئة ، وقلة الرغبة في التنافس وقلة الدافع الى الترقى والتقدم ، وقلة الميل الى التعجل في القيام بوظائف الكلام او الوظائف العقلية والجسمية والاسترخاء .. الخ . (الخفاجي ، 2004 ، ص5)

#### ✚ نظرية مايرفريدمان وراي روزنمان لنمط الشخصية (أ - ب)

بدأت في منتصف الخمسينات واحدة من اهم طرائق البحث في مسألة الشخصيات الميالة الى التعرض لضغوط الحياة عندما لاحظ اثنان ممن اطباء الاختصاص بأمراض القلب وهما كل من مايرفريدمان وراي روزنمان، ان العديد من مرضى النوبات القلبية كانوا متشابهون مع بعضهم البعض، كما ان دراساتهم العديدة قامت في اطار مسلمة اساسية وهي "وجود نماذج شخصية معينة لديها الاستعداد للأصابة بالاضطراب العضوي، الناتج عن المعاناة النفسية مع وجود مجموعة من الاعراض مثل فقدان الشهية، تدخين السكائر، ضغط الدم المرتفع والتعرض للضغوط البيئية الحارة والمزمنة مثل القلب الناتج ومرضى الشرايين".

فضلاً عن ذلك لاحظ (فريدمان وروزنمان) ان هؤلاء المرضى كانوا ذوي طابع تنافسي، عدواني، مرتفع الانجاز، نافذي الصبر كما كانوا يتميزون بأسلوب انفجاري في الحديث وتوتر عضلات الوجه والاحساس بأن الوقت يسرقهم، ان مثل هؤلاء الاشخاص يكونون دائماً مشدودين الى عملهم ومتحمسين له لدرجة انهم يهملون جوانب اخرى من حياتهم، ويعرف هذا النمط بنمط الشخصية (أ) والذي يعبر عن العلاقة بين الفعل والانفعال وهي العلاقة التي نلاحظها لدى بعض الافراد الذين يخوضون صراعاً دائماً بهدف الحصول بأقل وقت ممكن على عدد معين من الاشياء والاهداف.

وفي مقابل ذلك نمط الشخصية (ب) الذي يتصف افراده بالاسترخاء، الصبر، الهدوء، التمهل، عدم الاستعجال، السلوك المسالم وهم اقل سرعة واقل تنافساً ولايستثار غضبهم بسرعة مقارنة بأفراد النمط (أ) وكذلك اقل عدوانية والسعي للإنجاز عادة مايكون بشكل متدرج، كما انهم نادراً مايشعرون بالضغط لإكمال مهمة ماضمن وقت محدد ويشعرون بالاسترخاء بدون الشعور بالذنب ولديهم الثقة بأنفسهم . ويرى (كلاس 1977) ان الافراد من النمط (أ) بأنهم سريعو الكلام ذو حركات حادة ومفاجئة، يهزون ركبهم عادة ويدقون اصابعهم وانهم مشغولون بشكل لايتيح لهم ملاحظة مايحيط بهم او التمتع بمواطن الجمال من حولهم، كذلك فأنهم يقيسون النجاح بعدد مايكتبهم اوامر وتعليمات وبعدد المشاريع التي يخططون لها وبالسلع التي يقتنونها اما الافراد من النمط (ب) فهم على العكس من ذلك اذ يكونون مسترخين ومتحررين نسبياً من تلك الضغوط. وتوصل سبينس واخرون

(1989) ان الافراد من النمط (أ) يتصفون بالكفاح المستمر للانجاز وبعد ذلك متبئاً للنجاح في المستوى الجامعي وان الافراد النمط (ب) هم اكثر نجاحاً في تعلم مهارات اللغة.

ويرى ماثيوس ودانيال (1991) ان النمط السلوكي (أ) هو نموذج عام للشخصية يرتبط مع غالبية متغيرات الشخصية والاستجابات الجسدية ويعطي مدى واسعاً للفروق الفردية، فيما يرى بورتنير ان النمط السلوكي (أ) يشمل عوامل عامة مثل المنافسة والسلوك التعبيري وضبط الوقت ويقابله في الطرف الاخر النمط (ب). (الجبوري، 2010، ص53-55)

### ✚ نظرية التعلم الاجتماعي المعرفي

تهتم هذه النظرية بملاحظة السلوك الخارجي وبيئة الفرد الاجتماعية والمادية والتي تعد محدداً للعوامل النفسية وتؤكد النظرية على عدد من العناصر مثل السلوك والبيئة (الظروف الضاغطة، الظروف الاجتماعية، العامل المعرفي، العلاقات المباشرة ومدى التأثير في الاخرين) لذلك فإن سلوك النمط (أ) يتحدد بالاستجابة الايجابية واستبعاد الاستجابة السلبية وذلك في ضوء تفاعل العوامل البيئية والاجتماعية والمعرفية والنفسية وهذا مايفسر ان افراد النمط (أ) دائماً مايحاولون تحسين ادائهم وانجازهم حتى يحسنوا صورتهم عن ذاتهم وذلك عن طريق الاستجابة الايجابية في سلوكهم. (الجبوري، 2010، ص63)

### ✚ نظرية الذات :

يؤكد (روجرز) على دافع رئيسي هو النزعة الى تحقيق الذات ويؤكد ان لدى الكائن الحي نزعة اساسية واحدة تكافح ليحقق الكائن الحي الذي يعيش لخبرة ذاته ويحافظ على بقائها وان هناك مصدر واحد للطاقة في الكائن وان افضل تصوره هو نزوعه نحو الكمال ونحو المحافظة على الكائن الحي وهذا يعني مواجهة اصحاب هذا النمط للصعوبات في سبيل الوصول الى الكمال وتحقيق الاهداف. (الجبوري، 2010، ص64)

### ✚ نظرية يونك التحليلية

وفقاً لهذه النظرية يمكن تغيير سلوك النمط (أ) من خلال الطاقة والذات ذلك ان خصائص النمط (أ) التنافس والطموح لتحقيق الاهداف مما يخلق لديه نوع من التوتر لبلوغ تلك الاهداف كذلك من خصائص النمط (أ) تقدير الذات المرتفع فهو دائماً يبحث عن الكمال ذلك ان تحقيق الذات هدف يحاول الافراد بلوغه ولكنهم نادراً ما يبلغونه. (الجبوري، 2010، ص55)

### نظرية التحليل النفسي

وفقاً لهذه النظرية فإن افراد النمط (أ) لديهم قلق عال وان اعراض الوسواس القهري تعد دفاعاً للسيطرة على القلق وذلك بهدف منع دخول مواد مؤلمة (للانا) من اللاشعور الى الشعور، وان الافراد النمط (أ) هم مدمنو عمل والذي يعد مظهر من مظاهر الوسواس القهري وذلك بهدف السيطرة على القلق. (الجبوري، 2010، ص64)

### النظرية الفسيولوجية

وفقاً لهذه النظرية فإن افراد النمط (أ) يحاولون تبرير غضبهم عن طريق التنافس والجدية ومن ثم يعرضون انفسهم لمستويات مرتفعة من الضغط النفسي لذلك فإنهم يحاولون ان يبتكروا مشاعر القلق والغضب مما يؤدي الى تغيرات فسيولوجية وبالتالي يصبح الجهاز العصبي السمبثاوي في حالة نشاط شديدة أي انه كلما زاد الغضب، القلق والتوتر زاد النشاط وزادت الضغوط على الجهاز العصبي والدوري. (الجبوري، 2010، ص64)

### مناقشة النظريات :

بعد أن تم عرض النظريات التي تناولت نمط الشخصية لاحظ الباحثون التعدد الواضح لها فضلاً عن ان هذه النظريات تهدف بشكل عام الى تحقيق عدة اهداف منها فهم الانسان لسلوكه وسلوك الاخرين وبالتالي اقامة علاقات مشتركة معهم وامكانية التنبؤ بالسلوك والسيطرة عليه من اجل ان يتجنب الانسان الانحرافات ويعيش في سعادة وعلى الرغم من اتفاق هذه النظريات في الهدف التي تريد الوصول اليه وهو التوصل الى قوانين تفسر

## الفصل الأول ..... الوعي الصحي وعلاقته بنمطي الشخصية (أ-ب)

سلوك الانسان وتساعدنا في التنبؤ عن السلوك المستقبلي للإنسان، فضلاً عن ذلك تصنيف ووضع الافراد في قوالب وتأكيدھا على جانب واحد من جوانب الشخصية الا انها تختلف في كيفية تصنيف الانماط.

فنظرية التعلم الاجتماعي المعرفي تؤكد على تفاعل العوامل البيئية والاجتماعية والمعرفية والنفسية في أنتاج نمط الشخصية (أ) بينما تؤكد نظرية الذات على أن اصحاب هذا النمط يواجهون الصعوبات في سبيل الوصول الى الكمال وتحقيق الاهداف. أما نظرية يونك التحليلية فترى ان تحقيق الذات هدف يحاول الافراد بلوغه ولكنهم نادراً ما يبلغونه أما نظرية التحليل النفسي فترى ان خصائص هذا النمط هو عبارة عن مظهر من مظاهر الوسواس القهري بينما ترى النظرية الفسيولوجية أن خصائص هذا النمط ما هو الا تعبير عن الغضب فكلما زاد الغضب، القلق والتوتر زاد النشاط. لدى الفرد أما فريدمان وروزنمان فيرون أن نمط الشخصية (أ) والذي يعبر عن العلاقة بين الفعل والانفعال وهي العلاقة التي نلاحظها لدى بعض الافراد الذين يخوضون صراعاً دائماً بهدف الحصول بأقل وقت ممكن على عدد معين من الاشياء والاهداف.

من خلال ماتم عرضه من اراء النظريات التي اهتمت بموضوع نمط الشخصية أ فأن الباحثون اعتمدوا على نظرية فريدمان وروزنمان لنمط الشخصية وذلك لكونها نظرية شاملة تناولت ابعاد شخصية النمط (أ) .

### الدراسات السابقة

#### دراسة (الأحمدي، 2003)

استهدفت الدراسة تعرف مستوى الوعي الصحي والاتجاهات الصحية لدى طلاب الصف الثاني الثانوي في المدينة المنورة، فضلاً عن ذلك التعرف على طبيعة العلاقة بين الوعي الصحي والاتجاهات الصحية وقام الباحث بتطبيق اداتين للدراسة هما اختبار تحصيلي ومقياس الاتجاهات الصحية وقد تكونت عينة الدراسة من (83) طالباً طبقت عليهم ادوات الدراسة واستخدم الباحث الانحراف المعياري والمتوسطات الحسابية والنسب المئوية، معامل ارتباط .

بيرسون لتحليل البيانات وقد توصلت الدراسة الى انخفاض ضئيل في مستوى الوعي الصحي لدى الطلاب، فضلاً عن ذلك وجود علاقة ارتباطية موجبة وضعيفة بين مستوى الوعي الصحي والاتجاهات الصحية لدى الطلاب . (الجبوري، 2010، ص68)

### ✚ دراسة (حيدر، 2004)

استهدفت الدراسة قياس دافعية الحماية لدى طلبة الجامعة من نمطي الشخصية (أ-ب) ومعرفة العلاقة بين دافعية الحماية ونمطي الشخصية (أ-ب) فضلاً عن ذلك معرفة مستوى دافعية الحماية وفق متغيري الجنس والتخصص وقد تألفت عينة الدراسة من (800) طالب وطالبة تم اختيارهم بصورة عشوائية ولكافة المراحل من جامعة عدن، ولتحقيق اهداف الدراسة فقد قامت الباحثة ببناء مقياس لدافعية الحماية واستخدام مقياس اخر لنمطي الشخصية (أ-ب) وقد استخدمت الوسائل الاحصائية (الاختبار التائي ومعامل ارتباط بيرسون ومعامل الفاكرونباك)، وفي تحديد البيانات الاحصائية وقد توصلت النتائج الى انخفاض مستوى الدافعية الحماية لدى طلبة الجامعة من نمط الشخصية (أ) مقارنة بأفراد النمط (ب) ووجود علاقة ارتباطية بين دافعية الحماية ونمطي الشخصية (أ-ب) فضلاً عن ذلك كشفت الدراسة عدم وجود فروق في دافعية الحماية بين الذكور والاناث من نمطي الشخصي (أ-ب) بينما كانت هناك فروق فيما يخص متغير التخصص ولصالح التخصصي العلمي . (الجبوري، 2010، ص68)

### ✚ دراسة (محمد، 2007)

استهدفت الدراسة تعرف الوعي الصحي لدى طلبة كلية التربية في جامعة القادسية تكونت عينة البحث من (149) طالب وطالبة وباستخدام مقياس الوعي الصحي وتطبيقه على افراد العينة فقد اظهرت النتائج وجود وعي صحي لدى الطلبة مع فروق ذات دلالة احصائية بين التخصصات العلمية والتخصصات الانسانية ولصالح التخصص العلمي . (الجبوري، 2010، ص68)

دراسة وليام (1998) .

استهدفت الدراسة معرفة الوعي الصحي وعلاقته بالميل الشخصية وقد تكونت عينة البحث من (294) فرد من الذكور والاناث في ولاية ميسوري الامريكية وبأعمار مختلفة وتطبيق مقياس الوعي الصحي على افراد العينة ومدى علاقته بالمقاييس الفرعية الاخرى، وقد استخدم الباحث معامل ارتباط بيرسون ومعامل الفاكرونباك في تحليل البيانات الاحصائية، اشارت النتائج الى ان هناك علاقة بينالوعي الصحي والميل الشخصية للافراد اذ اوضحت الدراسة ان الذكور هم اكثر سيطرة صحية داخلية من الاناث، وكذلك حصلوا على اطمئنان للتقييم الصحي والوضع الصحي اعلى من الاناث كما توصلت الدراسة الى ان الافراد من الفئات العمرية الكبيرة عبروا بأنهم اقل اهتمام من الشباب والاعمار المتوسطة بصحتهم فضلاً عن ذلك فأن الكبار اقل قلقاً حول وضعهم الصحي واقل واقعية للصحة في الشباب والاعمار المتوسطة ووجدت الدراسة ان هناك تفاعلاً بين العمر والجنس في توقع درجات الناس على مقياس الوعي الصحي، حيث اظهرت ان الذكور من الاعمار المتوسطة والاناث من الاعمار الكبيرة عبروا عن اعتقاد قوي بأن صحتهم مسيطر عليها بقوى خارج سيطرتهم الشخصية (الجبوري، 2010، ص 69).

## الفصل الثالث : إجراءات البحث

\* مجتمع البحث :

تكون مجتمع البحث الحالي من طلبة كلية الآداب في جامعة القادسية البالغ عددهم (3179) بواقع (1549) طالبا من الذكور و (1630) من الطالبات الإناث في الأقسام العلمية التابعة لكلية الآداب للعام الدراسي 2015 - 2016 وجدول (1) يوضح توزيع مجتمع البحث لطلبة كلية الآداب على وفق متغير النوع :

جدول (1)

أعداد طلبة كلية الآداب على وفق متغير النوع

المجموع	عدد الطلبة		الأقسام	ت
	إناث	ذكور		
689	373	316	قسم اللغة العربية	1
767	398	369	قسم الجغرافية	2
776	422	354	قسم علم الاجتماع	3

## الفصل الأول ..... الوعي الصحي وعلاقته بنمطي الشخصية (أ ب)

687	359	328	قسم علم النفس	4
260	78	182	قسم الآثار	5
3179	1630	1549	المجموع	

\* عينة البحث :

بعدها قام الباحث بسحب عينة البحث بالطريقة العشوائية الطبقية ذات التوزيع المتساوي من مجتمع طلبة كلية الآداب في جامعة القادسية والتي بلغت (120) طالبا من الذكور والإناث مثلت % من مجتمع البحث ، بواقع (60) طالبا من الذكور و (60) طالبة من الإناث. وجدول (2) يوضح توزيع عينة البحث على وفق متغير النوع :

جدول (2)

أعداد عينة البحث على وفق متغير النوع

المجموع	عدد الطلبة		الأقسام	ت
	إناث	ذكور		
24	12	12	قسم اللغة العربية	1
24	12	12	قسم الجغرافية	2
24	12	12	قسم علم الاجتماع	3
24	12	12	قسم علم النفس	4
24	12	12	قسم الآثار	5
120	60	60	المجموع	

\* أدوات البحث :

أولاً :- الوعي الصحي

من اجل تحقيق أهداف البحث الحالي ، تطلب توفر أداة تتصف بالصدق والثبات لغرض تعرف الوعي الصحي لدى طلبة كلية الآداب في جامعة القادسية ، تبنى الباحث مقياس (الجبروي 2010) الذي اعتمد تعريف (وليم )، ويتكون المقياس من (34) فقرة يجاب عنها بخمسة بدائل (تنطبق على دائما ، تنطبق على William:1998 غالبا ، تنطبق على أحيانا ، تنطبق على قليلاً، تنطبق على أبدا) ، وعلى الرغم من إن المقياس يتسم بالصدق والثبات إلا أن الباحث قام بمجموعة من الخطوات الإجرائية من اجل تكيف المقياس على عينة البحث الحالي ، وكالاتي :

\*صلاحية المقياس :

من اجل التعرف على مدى صلاحية المقياس وتعليماته وبدائله ، قام الباحث بعرض مقياس الوعي الصحي المكون من (34) فقرة وبخمسة بدائل التي تتمثل بـ (تنطبق على دائما ،تنطبق على غالباً ، تنطبق على احياناً ، تنطبق على قليلاً، تنطبق على ابداء). على مجموعة من المختصين والخبراء الذين لديهم كفاية في علم النفس



## الفصل الأول ..... الوعي الصحي وعلاقته بنمطي الشخصية (أ-ب)

والبالغ عددهم (10) خبراء (الملحق/1 )، لبيان آرائهم وملاحظاتهم فيما يتعلق بمدى صلاحية المقياس ، ومدى ملائمته للهدف الذي وضع لأجله ، وبعد جمع آراء الخبراء وتحليلها حول فقرات المقياس اعتمد الباحث نسبة اتفاق (80%) فأكثر من اجل تحليل التوافق بين تقديرات المحكمين (عودة ، 1985 ، ص 157) وتم حذف اثر هذا الإجراء (14) فقرة من فقرات المقياس ، وجدول (3) يوضح ذلك.

### جدول (3)

النسبة المئوية لموافقة المحكمين على فقرات مقياس الوعي الصحي

المعارضون		الموافقون		تسلسل الفقرات
النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	
%0	0	%100	10	5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,2,3,20
%10	1	%90	9	1,4

، وبهذا أصبح المقياس بعد عرضه على الخبراء مكون من (20) فقرة.

\* التطبيق الاستطلاعي الأول للمقياس :

قام الباحث بالتطبيق الاستطلاعي الأول لمقياس الوعي الصحي على مجموعة من طلبة كلية الآداب في جامعة القادسية ، وذلك لمعرفة مدى وضوح فقرات المقياس وتعليماته وبدائله ووضوح لغته ، فضلا عن حساب الوقت المستغرق للإجابة ، وذلك على عينة عشوائية مكونة من (120) طالبا وطالبة من طلبة كلية الآداب. وتبين للباحث أن التعليمات كانت واضحة والفقرات مفهومة ، وان الوقت المستغرق في الإجابة يتراوح بين (3-7) دقيقة وبمتوسط (4-8) دقيقة .

\* تصحيح المقياس :

استعمل الباحثون طريقة ليكرت في الإجابة ، فبعد قراءة الطالب للفقرة ، يطلب منه الإجابة عنها ، على وفق ما يراه ويقيمه ، فإذا كانت إجابته عن فقرة المقياس بـ ((تنطبق على دائما ،تنطبق على غالباً ، تنطبق على احيانا ، تنطبق على قليلاً، تنطبق على ابداء) تعطى له (خمسة درجات) في حين إذا كانت إجابته عن فقرة المقياس بـ ((تنطبق على ابداء) تعطى له (درجة واحدة) .

\* التطبيق الاستطلاعي الثاني (عينة تحليل الفقرات) :

قام الباحث باستخراج القوة التمييزية للمقياس بعد تطبيقه مقياس الوعي الصحي (ملحق/ 2 ) على عينة عشوائية من طلبة كلية الآداب في جامعة القادسية مكونة من (120) طالبا وطالبة . ويقصد بالقوة التمييزية للمقياس هو

## الفصل الأول ..... الوعي الصحي وعلاقته بنمطي الشخصية (أ□ب)

مدى قدرة الفقرة على التمييز بين الأفراد المتميزين في الصفة التي يقيسها الاختبار وبين الأفراد الضعاف في . وتم استخراج تمييز القوة بطريقتين هما: (Gronlund , 1971 , P . 250) تلك الصفة

Extreme Groups Method: أ . طريقة المجموعتين المتطرفتين

بعد تصحيح استمارات المفحوصين وإعطاء درجة كلية لكل استمارة ، قام الباحث بترتيبها تنازليا من أعلى درجة كلية إلى أدناها ثم أخذت نسبة إل (27%) العليا من الاستمارات بوصفها حاصلة على أعلى الدرجات وسميت بالمجموعة العليا والتي بلغت (32) استمارة ، ونسبة الـ (27%) الدنيا والحاصلة على أدنى الدرجات وسميت إن Mehrens و ميهرنز Ebel بالمجموعة الدنيا والتي بلغت (32) استمارة أيضا ، وفي هذا الصدد أكد ايبيل اعتماد نسبة الـ (27%) العليا و الدنيا تحقق للباحث مجموعتين حاصلتين على أفضل ما يمكن من حجم وتمايز (رضوان ، 2006 ، ص 331) . ومن اجل استخراج القوة التمييزية لكل فقرة من فقرات مقياس الوعي الصحي لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفرق بين المجموعتين العليا (T-test)، قام الباحث باستعمال الاختبار التائي و الدنيا لدرجات كل فقرة من فقرات المقياس وظهر أن جميع الفقرات دالة أحصائيا عند مقارنتها بالقيمة التائية الجدولية وبالباغلة 1,98 وجدول (4) يوضح ذلك .

### جدول (4)

القوة التمييزية لمقياس الوعي الصحي بأسلوب المجموعتين المتطرفتين

النتيجة	القيمة التائية المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		رقم الفقرة
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
دالة	5,89	0,90	3,25	0,35	4,37	.1
داله	5	1,03	3,34	1,14	4,59	.2
دالة	8,5	0,71	2,81	0,93	3,68	.3
دالة	4,845	1,12	2,75	0,03	3,96	.4
داله	4,70	0,90	2,96	1,14	4,09	.5
داله	6,85	1,06	3,15	0,55	4,59	.6
داله	8,95	0,81	2,53	1,15	4,68	.7
داله	8,25	0,85	2,78	0,55	4,43	.8
داله	7,04	0,92	2,78	0,86	4,40	.9
داله	14,38	0,62	2,53	0,02	4,40	.10
داله	4,30	1,24	3,06	1,15	4,18	.11
داله	7,40	1,15	2,81	0,49	4,44	.12

## الفصل الأول ..... الوعي الصحي وعلاقته بنمطي الشخصية (أ ب)

داله	6,40	0,90	3,03	0,74	4,44	.13
داله	5,30	1,23	3,37	0,64	4,59	.14
داله	3	0,86	3,09	1,48	3,87	.15
داله	5,58	1,21	2,96	2,66	3,84	.16
داله	7,14	1,17	2,87	0,42	4,37	.17
داله	8,19	0,87	2,81	0,74	4,53	.18
داله	5,53	1,18	2,62	1,12	4,06	.19
داله	5,77	1,23	2,62	1,27	4,18	.20

Internal Consistency Method ب . علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس

يعد ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس مؤشر لصدق الفقرة ، هذا يعني إن الفقرة تسير بنفس الاتجاه ولتحقيق ذلك اعتمد الباحث في استخراج صدق فقرات (Anastasi,1976,p.28) الذي يسير فيه المقياس ككل المقياس على معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس، إذ تم تطبيقه على ذات العينة المؤلفة من (120) طالبا وطالبة ، وأظهرت النتائج إن جميع معاملات الارتباط دالة على وفق معيار نللي . إذ تكون الفقرة ذات ارتباط جيدا عندما يكون معامل ارتباطها (0,20) فأكثر ، وقد ظهر (Nunnally , 1994) ان جميع الفقرات دالة احصائيا ماعدا الفقرات (1,3,4,5,10,17,18,19) . وجدول (5) يوضح ذلك.

جدول (5)

علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس الوعي الصحي

معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة
0,49	2	0,02	1
0,04	4	0,01	3
0,55	6	0,06	5
0,48	8	0,22	7
0,14	10	0,47	9
0,82	12	0,27	11
0,60	14	0,61	13
0,29	16	0,57	15
0,19	18	0,19	17
0,29	20	0,06	19

\* مؤشرات صدق المقياس :

يعد الصدق من الخصائص اللازمة في بناء المقياس لكونه يشير إلى قدرة المقياس على قياس الخاصية التي وضع من اجل قياسها (فرج، 1980، ص360) واستخرج للمقياس الحالي المؤشرات الآتية :

1-Face Validity: -الصدق الظاهري

إلبنأفضل طريقة للتحقق من الصدق الظاهري تتمثل في عرض فقرات المقياس على مجموعة (Ebel)يشير ايبيل . وتحقق هذا (Ebel, 1972, P.55)من المحكمين للحكم على صلاحيتها في قياس الخاصية المراد قياسها النوع من الصدق في المقياس الحالي وذلك عندما عرضت فقراته على مجموعة من الخبراء بشأن صلاحية المقياس وملائمته لمجتمع الدراسة .

2-Construct Validity: -مؤشرات صدق البناء

وتحقق ذلك من خلال استخدام قوة تمييز الفقرات في ضوء أسلوب المجموعتين المتطرفتين ، وعلاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس .

\* مؤشرات الثبات :

ينبغي أن تكون الأداة المستخدمة في البحث متصفة بالثبات ، أي أنها تعطي النتائج ذاتها أو قريبة منها إذا أعيد تطبيقها على أفراد العينة في وقتين مختلفين (الزويبي، 1981، ص30) . وقد طبق الباحث المقياس على عينة بلغت (120) طالبا وطالبة من طلبة كلية الآداب في جامعة القادسية . واستعمل الباحث في إيجاد الثبات طريقة التجزئة النصفية اذ قام الباحث بتقسيم المقياس إلى قسمين ، اخذين مجموع درجات الأفراد على الفقرات الفردية ، ومجموع الفقرات الزوجية لذات الأفراد . وقبل استخدام التجزئة النصفية قام الباحث باختبار نصفي المقياس ، وذلك في ضوء استخراج الوسط الحسابي لدرجات الفقرات الفردية البالغ (16,4) وبتباين (38,45) ، والوسط الحسابي لدرجات الفقرات الزوجية البالغ (18,04) بتباين (13,41) وهذا يدل على عدم وجود فرق ذو دلالة إحصائية بين نصفي المقياس ، بعدها قام الباحث باستعمال معادلة ارتباط بيرسون للتعرف على ثبات نصفي المقياس ، فوجد إن قيمة معامل ثبات لنصف المقياس (0,35) . ولغرض تعرف معامل ثبات المقياس ككل استعمل الباحث معادلة سبيرمان براون التصحيحية ، فوجد إن معامل الثبات الكلي للمقياس بصورته النهائية كانت (0,51) وهو معامل ثبات مقبول .

\* المقياس بصيغته النهائية :

أصبح المقياس بصيغته النهائية يتألف من (12) فقرة يستجيب في ضوءها الطالب على خمسة بدائل ، وبذلك فإن المدى النظري لأعلى درجة للمقياس يمكن أن يحصل عليها الطالب هي (60) وأدنى درجة هي (53) ويمتوسط فرضي (36)

ثانيا. الاداء الثاني: نمط الشخصية (أ)

من اجل تحقيق أهداف البحث الحالي ، تطلب توفر أداة تتصف بالصدق والثبات لغرض تعرف نمط الشخصية (أ) لدى طلبة كلية الآداب في جامعة القادسية ، تبنى الباحث مقياس (الخفاجي 2004) الذي اعتمد تعريف (Fridman:2010) ويتكون المقياس من (40) فقرة يجاب عنها بخمسة بدائل (تنطبق على دائما ، (فريدمان) تنطبق على غالبا ، تنطبق على أحيانا ، تنطبق على قليلاً، تنطبق على أبدا) ، وعلى الرغم من إن المقياس

## الفصل الأول ..... الوعي الصحي وعلاقته بنمطي الشخصية (أ□ب)

يتسم بالصدق والثبات إلا أن الباحث قام بمجموعة من الخطوات الإجرائية من اجل تكييف المقياس على عينة البحث الحالي ، وكالاتي :

\*صلاحية المقياس :

من اجل التعرف على مدى صلاحية المقياس وتعليماته وبدائله ، قام الباحثون بعرض مقياس نمط الشخصية المكون من (43) فقرة وبخمس بدائل التي تتمثل ب (تنطبق على دائما ، تنطبق على غالبا ، تنطبق على أحيانا ، تنطبق على قليلاً، تنطبق على أبدا). على مجموعة من المختصين والخبراء الذين لديهم كفاية في علم النفس والبالغ عددهم (10) خبراء (الملحق / 1)، لبيان آرائهم وملاحظاتهم فيما يتعلق بمدى صلاحية المقياس ، ومدى ملائمته للهدف الذي وضع لأجله ، وبعد جمع آراء الخبراء وتحليلها حول فقرات المقياس اعتمد الباحث نسبة اتفاق (80%) فأكثر من اجل تحليل التوافق بين تقديرات المحكمين (عودة ، 1985 ، ص 157) وتم حذف اثر هذا الإجراء (3) فقرة من فقرات المقياس .وجداول (3) يوضح ذلك.

جدول (3)

النسبة المئوية لموافقة المحكمين على فقرات مقياس نمط الشخصية (أ)

المعارضون		الموافقون		تسلسل الفقرات
النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	
100 %	صفر	100 %	10	1,2,3، 5,7، ، 9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20,21,22, 23,24,25,26,27,28,29,30,31,32,33,34,35,36 ,37,38,39,40
%90	1	%90	9	4,8

\* التطبيق الاستطلاعي الأول للمقياس :

قام الباحث بالتطبيق الاستطلاعي الأول لمقياس الوعي الصحي على مجموعة من طلبة كلية الآداب في جامعة القادسية ، وذلك لمعرفة مدى وضوح فقرات المقياس وتعليماته وبدائله ووضوح لغته ، فضلا عن حساب الوقت المستغرق للإجابة ، وذلك على عينة عشوائية مكونة من (120) طالبا وطالبة من طلبة كلية الآداب. وتبين للباحث أن التعليمات كانت واضحة والفقرات مفهومة ، وان الوقت المستغرق في الإجابة يتراوح بين (3-7) دقيقة وبمتوسط (4-8) دقيقة .

\* تصحيح المقياس :

استعمل الباحث طريقة ليكرت في الإجابة ، فبعد قراءة الطالب للفقرة ، يطلب منه الإجابة عنها ، على وفق ما يراه ويقيمه ، فإذا كانت إجابته عن فقرة المقياس ب (تنطبق على دائما) تعطى له (خمسة درجات) في حين إذا كانت إجابته عن فقرة المقياس ب (تنطبق على أبدا) تعطى له (درجة واحدة) .

\* التطبيق الاستطلاعي الثاني (عينة تحليل الفقرات) :

قام الباحث باستخراج القوة التمييزية للمقياس بعد تطبيقه مقياس نمط الشخصية (أ-ب) (ملحق / ) على عينة عشوائية من طلبة كلية الآداب في جامعة القادسية مكونة من (120) طالبا وطالبة . ويقصد بالقوة التمييزية للمقياس هو مدى قدرة الفقرة على التمييز بين الأفراد المتميزين في الصفة التي يقيسها الاختبار وبين الأفراد . وتم استخراج تمييز القوة بطريقتين هما : (Gronlund , 1971 , P . 250) الضعاف في تلك الصفة

Extreme Groups Method: أ . طريقة المجموعتين المتطرفتين

بعد تصحيح استمارات المفحوصين وإعطاء درجة كلية لكل استمارة ، قام الباحث بترتيبها تنازليا من أعلى درجة كلية إلى أدناها ثم أخذت نسبة الـ (32%) العليا من الاستمارات بوصفها حاصلة على أعلى الدرجات وسميت بالمجموعة العليا والتي بلغت (32) استمارة ، ونسبة الـ (32%) الدنيا والحاصلة على أدنى الدرجات وسميت إن Mehrens و ميهرنز Ebel بالمجموعة الدنيا والتي بلغت (32) استمارة أيضا ، وفي هذا الصدد أكد ايبيل اعتماد نسبة الـ (27%) العليا و الدنيا تحقق للباحث مجموعتين حاصلتين على أفضل ما يمكن من حجم وتمايز (رضوان ، 2006 ، ص 331) . ومن اجل استخراج القوة التمييزية لكل فقرة من فقرات مقياس الشخصية (أ) ، لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفرق بين المجموعتين العليا و (T-test) قام الباحث باستعمال الاختبار التائي الدنيا لدرجات كل فقرة من فقرات المقياس وجدول (4) يوضح ذلك .

### جدول (4)

القوة التمييزية لمقياس نمط الشخصية (أ) بأسلوب المجموعتين المتطرفتين

رقم الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة	النتيجة
	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي		
1.	1,27	3,93	1,05	3,93	0,61	غير داله
2.	1,34	3,40	1,80	3,40	2,1	داله
3.	1,01	3,31	1,52	3,31	4,61	داله
4.	0,62	3,15	1,00	3,15	4,90	داله
5.	0,88	3,03	0,40	3,03	5,89	داله
6.	0,79	3,43	1,05	3,43	1,52	غير داله

## الفصل الاول ..... الوعي الصحي وعلاقته بنمطي الشخصية (أ□ب)

داله	5,13	1,05	2,93	0,68	4,06	.7
داله	4,14	1,74	3,31	0,87	4,43	.8
داله	5,26	1,02	3,56	0,19	4,53	.9
داله	6,26	1,47	2,65	0,95	4,28	.10
داله	5,26	1,75	3	0,54	4,37	.11
داله	6,37	1,46	2,68	0,54	4,21	.12
داله	5,75	1,43	3,5	0,62	4,43	.13
داله	4,14	1,78	2,96	0,77	4,09	.14
داله	2,55	1,68	3,43	0,85	4,12	.15
داله	4,27	1,23	3,12	0,43	4,06	.16
داله	5,75	0,77	2,40	1,29	3,78	.17
داله	6,65	1,18	2,75	0,63	4,28	.18
داله	4,29	1,64	2,90	0,93	4,06	.19
داله	4,45	1,68	2,43	1,71	3,81	.20
داله	4,67	1,27	2,31	1,35	3,62	.21
داله	4,27	1,83	2,81	1,12	4,5	.22
داله	3,12	2,11	2,59	1,27	3,90	.23
داله	8,63	1,46	2,25	0,19	4,15	.24
داله	6,67	1,43	2,6	1,30	3,93	.25
داله	2,89	1,62	2,06	1,37	4,06	.26
داله	5,87	2,18	1,81	1,56	3,75	.27
داله	5,11	1,38	2,84	1,72	4,68	.28
داله	5,5	3,43	2,25	0,48	4,12	.29
داله	2,6	0,96	2,68	0,83	3,81	.30
داله	4,62	1,41	2,84	1,08	4,09	.31
داله	4,65	0,70	2,21	1,13	3,28	.32
داله	4,41	1,43	2,06	1,47	3,34	.33
داله	4,5	1,31	2,15	1,43	3,75	.34
داله	6,61	1,31	2,34	1,05	4,06	.35
داله	4,40	2,20	2,71	1,23	4,12	.36
داله	5,92	0,78	2,96	1,85	3,62	.37
داله	6,12	0,99	2,46	0,99	3,39	.38
داله	3,22	1,93	2,93	1,30	3,93	.39
داله	4,92	1,21	2,75	1,15	4,03	.40

Internal Consistency Method ب . علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس

## الفصل الأول ..... الوعي الصحي وعلاقته بنمطي الشخصية (أ□ب)

يعد ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس مؤشر لصدق الفقرة ، هذا يعني إن الفقرة تسير بنفس الاتجاه ولتحقيق ذلك اعتمد الباحث في استخراج صدق فقرات (Anastasi,1976,p.28) الذي يسير فيه المقياس ككل المقياس على معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس، إذ تم تطبيقه على ذات العينة المؤلفة من (120) طالبا وطالبة ، وأظهرت النتائج إن جميع معاملات الارتباط دالة على وفق معيار نللي . إذ تكون الفقرة ذات ارتباط جيدا عندما يكون معامل ارتباطها (0,20) فأكثر ، وجدول (Nunnally , 1994) (5) يوضح ذلك.

جدول (5)

علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس نمط الشخصية(أ)

الارتباط	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة
0,36	2	0,05	1	
0,04	4	0,10	3	
0,30	6	0,23	5	
0,6	8	0,18	7	
0,28	10	0,19	9	
0,63	12	0,43	11	
0,41	14	0,37	13	
0,20	16	0,16	15	
0,43	18	0,45	17	
0,43	20	0,51	19	
0,13	22	0,37	21	
0,46	24	0,48	23	
0,39	26	0,40	25	
0,31	28	0,32	27	
0,63	30	0,26	29	
0,50	32	0,35	31	
0,36	34	0,00	33	
0,38	36	0,32	35	
0,38	38	0,01	37	
0,04	40	0,18	39	

\* مؤشرات صدق المقياس :

يعد الصدق من الخصائص اللازمة في بناء المقياس لكونه يشير إلى قدرة المقياس على قياس الخاصية التي وضع من أجل قياسها (فرج، 1980، ص360) واستخرج للمقياس الحالي المؤشرات الآتية :



1-Face Validity: -الصدق الظاهري

إلناً فضل طريقة للتحقق من الصدق الظاهري تتمثل في عرض فقرات المقياس على (Ebel)يشير ايبيل . (Ebel, 1972, P.55) مجموعة من المحكمين للحكم على صلاحيتها في قياس الخاصية المراد قياسها وتحقق هذا النوع من الصدق في المقياس الحالي وذلك عندما عرضت فقراته على مجموعة من الخبراء بشأن صلاحية المقياس وملائمته لمجتمع الدراسة .

2-Construct Validity: - مؤشرات صدق البناء

وتحقق ذلك من خلال استخدام قوة تمييز الفقرات في ضوء أسلوب المجموعتين المتطرفتين ، وعلاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس .

\* مؤشرات الثبات :

ينبغي أن تكون الأداة المستخدمة في البحث متصفة بالثبات ، أيأنها تعطي النتائج ذاتها -أو قريبة منها - إذاعيد تطبيقها على أفراد العينة في وقتين مختلفين (الزويبي، 1981، ص30) . وقد طبق الباحث المقياس على عينة بلغت (120) طالبا وطالبة من طلبة كلية الآداب في جامعة القادسية . واستعمل الباحث في إيجاد الثبات الطريقة الآتية :

1. طريقة التجزئة النصفية : قام الباحث بتقسيم المقياس إلى قسمين ، اخذين مجموع درجات الأفراد على الفقرات الفردية ، ومجموع الفقرات الزوجية لذات الأفراد . وقبل استخدام التجزئة النصفية قام الباحث باختبار نصفي المقياس ، وذلك في ضوء استخراج الوسط الحسابي لدرجات الفقرات الفردية البالغ (4,8) وبتباين (81,64) ،

والوسط الحسابي لدرجات الفقرات الزوجية البالغ (79,95) بتباين (337,52) وهذا يدل على عدم وجود فرق ذو دلالة إحصائية بين نصفي المقياس ، بعدها قام الباحث باستعمال معادلة ارتباط بيرسون للتعرف على ثبات نصفي المقياس ، فوجد إن قيمة معامل ثبات لنصف المقياس (0,59) . ولغرض تعرف معامل ثبات المقياس ككل استعمل الباحث معادلة سبيرمان براون التصحيحية ، فوجد إن معامل الثبات الكلي للمقياس بصورته النهائية كانت (2) وهو معامل ثبات جيد عند مقارنته بمعيار الفا كرونباخ للثبات ، الذي يرى إن الثبات يكون (Ebel, 1972, P.59) جيد إذا كان (0.70) فأكثر .

\* المقياس بصيغته النهائية :

أصبح المقياس بصيغته النهائية يتألف من (40) فقرة يستجيب في ضوءها الطالب على خمسة بدائل ، وبذلك فإن المدى النظري لأعلى درجة للمقياس يمكن أن يحصل عليها الطالب هي ( 156 ) وأدنى درجة هي ( 50) وبمتوسط فرضي ( 84 ) .

\* الخصائص الإحصائية لمقياس نمط الشخصية (أ) :



## الفصل الاول ..... الوعي الصحي وعلاقته بنمطي الشخصية (أ ب)

0,05	1,98	7,32	118	36	7,57	52,33	120
------	------	------	-----	----	------	-------	-----

وتشير هذه النتيجة الى ان هنالك فروق ذو دلالة احصائية بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي وهذا يدل الى ان عينة البحث تتمتع بوعي صحي وتختلف هذه النتيجة مع دراسة الاحمدي 2003 والتي تشير الى ضعف الوعي الصحي لدى الطلبة . بينما تتفق هذه النتيجة مع دراسة محمد 2007 التي ترى أن الطلبة يتمتعون بدرجة من الوعي الصحي.

### ▪ الهدف الثاني : تعرف نمط الشخصية (أ) لدى طلبة كلية الآداب في جامعة القادسية

ظهر المتوسط الحسابي لدى طلبة كلية الآداب (88,18) وانحراف معياري قدره (14,80)، فيما كان المتوسط الفرضي (84) عند مقارنة المتوسط الحسابي لعينة البحث بالمتوسط الفرضي للمقياس وباستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة. ظهر إن القيمة التائية المحسوبة (0,20) وهي اقل من القيمة الجدولية (1,98) وتشير تلك النتيجة إلى عدم وجود فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (118) على الرغم من ان الوسط الحسابي اعلى من المتوسط الفرضي الى انه لا يرقى الى الدلالة الاحصائية، جدول (12) يوضح ذلك .

### جدول (12)

الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لمقياس نمط الشخصية (أ)

عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	درجة الحرية	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
120	88,18	14,80	84	118	0,20	1,98	0,05

وتشير هذه النتيجة الى ان الطلبة يتمتعون بخصائص نمط الشخصية أ الى انها لا ترقى الى مستوى الدلالة الاحصائية ويرى الباحثون ان سبب ذلك يرجع الى المحيط البيئي الذي يعيشون فيه لايحفز لديهم خصائص نمط الشخصية أ ، ويرى فريدمان وروزنمان أن تلك الخصائص تعبر عن العلاقة بين الفعل والانفعال وهي

العلاقة التي نلاحظها لدى بعض الافراد الذين يخوضون صراعاً دائماً بهدف الحصول بأقل وقت ممكن على عدد معين من الاشياء والاهداف.

▪ الهدف الثالث : تعرف دلالة الفرق في الوعي الصحي في لدى طلبة كلية الآداب في جامعة القادسية على وفق متغير النوع (ذكور ، إناث)

ظهر المتوسط الحسابي للطلبة الذكور على مقياس الوعي الصحي (52,36) وبتباين (90,27) ، في حين ظهر المتوسط الحسابي للإناث (51,81) وبتباين (50,22) . وباستعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ظهر إن القيمة التائية المحسوبة كانت (0,32) وهي اكبر من القيمة الجدولية (1,98) عند مستوى دلالة (0,05). مما يشير إلى انه يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطي طلبة كلية الآداب (الذكور والإناث) على مقياس الوعي الصحي ولصالح للإناث ، وجدول (14) يوضح ذلك.

جدول (14)

الموازنة على مقياس الوعي الصحي على وفق متغير النوع (ذكور ، إناث)

الجنس	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	التباين	درجة الحرية	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
الذكور	60	52,36	90,27	198	0,32	1,98	0,05
الإناث	60	51,81	50,22				

ومن خلال ملاحظة الجدول السابق نرى انه ليس هنالك فروق ذو دلالة إحصائية بين الذكور والاناث في الوعي الصحي ويرى الباحثون ان سبب ذلك يرجع الى طبيعة البيئة الجامعية التي ينتمون اليها والمستوى الثقافي نفسه لدى كل من الذكور والاناث وذلك لانهم يتعرضون الى نفس الظروف ويعيشون في نفس البيئة. وهذه النتيجة تتفق مع نتائج الدراسات السابقة كدراسة (حيدرة 2004) وتختلف مع دراسة ( وليم 1998) التي ترى أن الذكور أكثر وعي صحي من الاناث.

▪ الهدف الرابع : تعرف العلاقة الارتباطية بين الوعي الصحي و نمط الشخصية (أ) لدى طلبة كلية الآداب في جامعة القادسية

لأجل التعرف على العلاقة الارتباطية بين الوعي الصحي ونمط الشخصية (أ) لدى طلبة كلية الآداب في جامعة القادسية ثم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات الطلبة على مقياس نمط الشخصية (أ) ودرجاتهم على مقياس الوعي الصحي وظهر ان معامل الارتباط كان (0,08)، ولأجل تعرف دلالة اختبار قيمة معامل الارتباط

ثم استعمال الاختبار التائي لمعامل الارتباط و وجد إن القيمة التائية المحسوبة تساوي ( 11,75 ) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (1,98) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية ( 118 )، هذا يعني ان العلاقة الارتباطية موجبة ودالة إحصائيا. وجدول (15).

جدول (15)

يوضح معامل الارتباط والقيم التائية المحسوبة والجدولية

معامل الارتباط	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	درجات الحرية	مستوى الدلالة
0,08	11,75	1,98	118	0,05

وتشير هذه النتيجة إلى إن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين الوعي الصحي ونمط الشخصية أ، أي ان الطلبة من ذوي نمط الشخصية أ لديهم وعي صحي . ويرى الباحثون ان سبب ذلك يرجع الى ان خصائص نمط الشخصية أ هي التي تشجع على ظهور الوعي الصحي لدى الطلبة وهذا ماكدت عليه نظرية التعلم الاجتماعي التي ترى ان افراد النمط (أ) دائما مايحاولون تحسين ادائهم وانجازهم حتى يحسنوا صورتهم عن ذاتهم . ويرى ( ان النمط السلوكي (أ) هو نموذج عام للشخصية يرتبط مع غالبية متغيرات الشخصية 1991ماتئوس ودانيال ) والاستجابات الجسدية ويعطي مدى واسعا للفروق الفردية. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة حيدرة 2004 والتي اشارت الى وجود علاقة ارتباطية بين دافعية احماية من الامراض ونمط الشخصية ( أ )

### التوصيات :

- 1- تعزيز مفهوم الوعي الصحي في المؤسسات التعليمية والتربوية،وتفعيله ميدانيا وعمليا ،وذلك من خلال القيام بعمليات توعيه وإرشاد وتوجيه بشكل مستمر 0
- 2- اعتمد مقياس نمط( أ ) في تشخيص أفراد هذا النمط من الشخصية بصورة مبكرة لمساعدتهم في تنمية الوعي الصحي لديهم .
- ( لدى أفراد المجتمع . 3B - تنمية خصائص نمط الشخصية )
- 4 - ضرورة العناية والاهتمام بإفراد النمط (ا) من قبل الأطباء والأكاديميين.
- 5- نشر مفهوم الوعي الصحي في كافة المؤسسات التربوية وذلك من خلال وسائل الاعلام.

## المقترحات :

- 1- (وعلاقتهما بالسلوك الصحي لدى عينات مختلفة. 1A- اجراء دراسة تتناول انماط الشخصية )
- 2- القيام بدراسات وبحوث علميه مماثله على عينات اخرى لم يتم تناولها في البحث الحالي للتوصل الى نتائج ذات قيمه علميه من اجل التعميم والتنبؤ.
- 3- اجراء دراسات اخرى تتناول علاقه الوعي الصحي بالمتغيرات الاتيه :
  - أ- الشخصيه الوسواسيه.
  - ب- التنشئه الاجتماعيه.
- 4- اجراء دراسه تستهدف معرفه الفروق بين المجموعات العمريه في الوعي الصحي.

## مصادر البحث

اولاً: المصادر العربية

ثانياً: المصادر الأجنبية

## أولاً: المصادر العربية

- \_ اباضة ، امال عبد السميع (1997): الصحة النفسية ، مكتبة الانكلو ، القاهرة .
- الاحمدي ، علي بن حسن (2003): مستوى الوعي الصحي لدى تلاميذ الصف الثاني الثانوي وعلاقته باتجاهاتهم الصحية في المدينة المنورة ، كلية التربية ، جامعة ام القرى ، الرياض .
- الاصفهاني ، محمد مهدي (2007): موسوعة الثقافة الصحية ، الطبعة الاولى ، دار الهادي ، طهران .
- تايلور، شيلي(2008): علم النفس الصحي ، ترجمة وسام درويش ، فوزي شاكر ، الطبعة الاولى ، دار الحامد للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن .
- جمعة ، يوسف(1994): علاقة سلوك " أ " ببعض متغيرات الشخصية ، مجلة العلوم الاجتماعية ، مجلد (29) ، العدد(4) .
- حسن ، حسين سرمك(2004): امراض الاشخاص المهمين جداً ، سلسلة ثقافية ، الطبعة الاولى ، دار الشؤون الثقافية العامة ، بغداد .
- حسن، الحارث عبد الحميد(1992): موسوعة الباراسايكولوجي (المصطلحات).مجلة الباراسايكولوجي والحياة.العدد الثاني ، بغداد: مركز البحوث النفسية.
- حيدر، سناء محمد(2004): دافعية الحماية وعلاقتها بنمطي الشخصية " أ - ب " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الاداب ، جامعة بغداد .
- ( لذوي قدرات الادراك فوق الحسي ، رسالة ماجستير ، كلية الاداب ، A,B-حسين ، نغم هادي ، ( 2004 ): نمطا الشخصية ) الجامعة المستنصرية .
- رايت ، لوجان ، (1990): العلاقة بين نموذج سلوك النمط "أ" و"امراض الشريان التاجي ، ترجمة لطفي محمد فطيم ، الثقافة العالمية ، الكويت .
- رضوان ، سامر جميل وريشكة ، كونراد (2001): السلوك الصحي والاتجاهات نحوه لدى طلبة الجامعة . دراسة مقارنة سوريا-المانيا ، مجلة الشؤون الاجتماعية ، العدد (72) ، الشارقة .
- ريزل ، ميلان(1988): تدريب الادراك الحسي الفائق ، ترجمة اقبال ايوب . الجزء الثاني ، بغداد ، سلسلة كتاب الباراسايكولوجي .
- السرطاوي ، عبد العزيز والصمادي ، جميل (2010): الاعاقات الجسمية والصحية ، الطبعة الاولى ، دار الفكر للتوزيع والنشر ، عمان ، الاردن .

- السوداني ، عبد الكريم عبد الصمد(1997): الاتجاهات الصحية اللازمة لتلاميذ المرحلة الابتدائية ومدى مراعاتها في كتب العلوم . اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، ابن الهيثم ، جامعة بغداد .
- سوين، ريتشارد (1988): علم الامراض النفسية والعقلية ، ترجمة احمد عبد البعيز سلامة ، الطبعة الاولى ، مكتب الفلاح للنشر والتوزيع ، الكويت .
- السرخي، ابراهيم محمد (2002): دراسات تربوية ونفسية ، السلوك وبناء الشخصية بين النظريات الغربية وبين المنظور الاسلامي ، الطبعة الاولى .
- السيسي، شعبان علي حسين (2009): علم النفس، المكتب الجامعي الحديث ، الاسكندرية .
- شفارتسر ، رالف (1996): نظرية الادارة في التربية الصحية ، ترجمة سامر جميل رضوان، مجلة الثقافة النفسية ، المجلد (7)، العدد(26)، لبنان.
- عبد الرحمن محمد، السيد ورضوان ، فوقية حسن (1996): مقياس نمط السلوك "أ" ، الطبعة الاولى، دار النهضة المصرية ، القاهرة.
- عبد العزيز ، مفتاح محمد (2010): علم نفس الصحة ، الطبعة الاولى ، دار وائل للنشر والتوزيع ، عمان .
- عبد الصاحب ، منتهى مطشر(2011): انماط الشخصية على وفق نظرية الاتيكرام والقيم والذكاء الاجتماعي ، الطبعة الاولى ، دار صفاء للنشر والتوزيع ، عمان .
- علي، وائل فاضل (1994): نمط الشخصية والضغوط النفسية وتأثيرها على حدوث الجلطة القلبية . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الاداب ، الجامعة المستنصرية .
- كفافي ، علاء الدين ، (1990): الصحة النفسية ، الطبعة الثالثة، دار هجر للطباعة والنشر ، القاهرة.
- محمد ، علي رحيم (2007): مستوى الوعي الصحي لدى طلبة كلية التربية في جامعة القادسية ، مجلة القادسية للاداب والعلوم التربوية ، المجلد (6)، العدد(2)، كلية التربية ، جامعة القادسية .
- منظمة الصحة العالمية (1987) : منبر الصحة العالمي ، العدد(2) ، المجلد (8) ، جنيف .
- الرفاعي ، نعيم (1987) : الصحة النفسية ، دراسة سيكولوجية التكيف ، الطبعة السابعة ، دمشق .
- المنصور ، أنيس (1990) : القوى الخفية . بغداد : دار الرافدين للنشر .
- لندزي ، هوا (1971) : ننظريات الشخصية . ترجمة فرج احمد فرج وقدرى محمود حفني و لظفي محمد فطيم . القاهرة : الهيئة المصرية للنشر .
- الوردي، علي حسين (1951) : شخصية الفرد العراقي ، بحث في نفسيت الشعب العراقي على ضوء علم الاجتماع الحديث . مطبعة الرابطة
- رضوان، محمد نصر الدين (2006) : المدخل الى القياس في التربية البدنية والرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- الزويبي ، عبد الجليل و اخرون (1981) الاحتمارات و المقتاييس النفسية ، جامعة الموصل ، الموصل .
- عودة احد سليمان (1985) ، القياس و التقويم في العملية التدريسية المطبعة الوطنية ، اريد .



- فرج ، صفوت . (1980) . القياس . القاهرة . دار الفكر العربي .

## المصادر الاجنبية :

- Aiken, R.L. (1991). Psychological testing and assessment. New York.
- Antonovsky .A. (1979) : Health , Stress and coping. San Francisco.
- Aronson ,E. (2004):Scoal Psychology . Fourth edition, New Jersey ,pearson Education,Inc .Prentice Hall .
- Bagozzi ,R.p.(1998) :Trying to consume Journal of consumer Research .B.
- Bandura ,A.(1986) Social foundations of thought and action .Englewood cliffs ,Prentice Hall.
- Birren ,J.E.(1981):Developmental Psychoiogy .Alif- spam Approach .printed in the U.S.A.
- Breslow ,L Enstram ,J.E.(1980) :Persistence of health habits and their relation ship to Mortahity Preventive Medicine,9.
- Davison ,G.(2001) :Abnormal Psychology . Eight edition ,John wiley .
- Dutta .B, M .(2004) :Health attydes ,health Cognitions and health behaviors among Internet health information seekers :population based survey.Journal of Medical Internet Research ,6.
- Edward,G.(1997) : Intensive Reviews Psychiatry and behavioral medicine. Iappincott. Publisher.

Health Psychology . stress , coping and Health . New York . Feldman ,R.S. (1999) :-

-Goldeson , R .(1984) :Tongman dictionary of Psychology Psychiatry .New York.

-Hansson ,R. a Hogan .(1983) :Disentangling Type-A- behavior the Roles of ambition in Sensitivity and anxiety .Journal of Research in Personality .New York .

Heck . husan ,H. (1991) : Motivation and Action Berlin . -

Hoffman ,L. (1988) : Developmental Psycyology tody Fifth edition , random house ,Inc. -

Jenkin ,D. (1971): Psychological and Social Precursors in Coronary disease .New England . -

Kaplan ,R.M:Salliss ,J.F. Patterson ,T.L.(1994) : Health and Buman Behaviour .New York. -

-Mcclaran ,D. (1987): Attituds ,Knowledge and behavior and after an under graduate health and Life style course . New York.

-Moorman ,C. Matulich ,E. (1993) : Amodel of consumers Preventive health behaviors : the role of health abitiy. Journal of consumer Research ,20.

-Rosenman , R.H.Friedman , M, Strauss, R. werthessen , M.T.(1964) : Apredictives study of coronary heart disease .Journal of the American Medical association.

-Schwarzer ,R. (1994): Self-efficacy in theadoption and maintenance of health behaviors : theoretical approaches and anew model in contral of action Washington .DC.

-Sheeran ,P. Abraham ,G.(2002) : the health belief Model. New York.

-Spence ,J.T. Helmreich , R.L. pred ,R.s.(1989) : Achievement striving . Scholastic Aptitude and Acafemic performance .Journal of Applied Psychology .

-Weiten, W .(1998) : Psychology , Themes and variations . Fourth Edition ,Sauta clara Universty, International ,New York Thomson Publishing company, Brooks.

-William , E . Snell , (1998): AMeasure of personality Tendencies Associated with health . South east Missouri state Mniversity.

ملحق رقم ( 1 )

اسماء السادة الخبراء المحكمين في صلاحيات المقاييس حسب اللقب العلمي والحروف  
الابجدية.

الكلية الجامعة	اسم الخبير	ت
كلية التربية - جامعة القادسية	أ.د عبد العزيز حيدر الموسوي	.1
كلية الاداب - جامعة القادسية	أ.م.د سلام هاشم حافظ	.2

## الفصل الاول ..... الوعي الصحي وعلاقته بنمطي الشخصية (أ-ب)

3.	أ.م.د علي شاكر عبد الائمة	كلية الاداب - جامعة القادسية
4.	أ.م.د كاظم جبر الجبوري	كلية التربية - جامعة القادسية
5.	م.د احمد عبد الكاظم جوني	كلية الاداب - جامعة القادسية
6.	م.د رواء ناطق	كلية الاداب - جامعة القادسية
7.	م.د علي حسين عايد	كلية الاداب - جامعة القادسية
8.	م. زينة علي صالح	كلية الاداب - جامعة القادسية
9.	م. علي عبد الرحيم صالح	كلية الاداب - جامعة القادسية
10.	م.م حسام عبد منشد	كلية الاداب - جامعة القادسية

بسم الله الرحمن الرحيم

### ملحق رقم (2)

مقياس الوعي الصحي المقدمة الى السادة الخبراء...

جامعة القادسية

كلية الاداب / قسم علم النفس

الاستاذ الفاضل (.....) المحترم...

تحية طيبة 000

(يروم الطلاب القيام بدراسة علمية بعنوان الوعي الصحي وعلاقته بنمطي الشخصية (أ- ب)

لدى طلبة كلية الاداب ) وهي جزء من متطلبات نيل شهادة البكلوريوس في علم النفس ولغرض

## الفصل الاول ..... الوعي الصحي وعلاقته بنمطي الشخصية (أ-ب)

( الذي اعتمد على تعريف ( 2010 تحقيق اهداف البحث ثم نبني مقياس الوعي الصحي لـ (الجبوري ( وهو) وعي الفرد بموجودات البيئة الادراكية المحيطة به والمتعلقة بالقضايا william:1998 وليم الصحية ومستلزمات الحماية الذاتية (0)

ونظراً لما تتمتعون به من خبره ودراية في هذا المجال نرجو تعاونكم معنا وذلك بإبداء آرائكم وتوجيهاتكم حول ما ترونه مناسباً من صلاحية المقياس وما تتضمنه الفقرات من حذف او اضافة او تعديل ومدى مناسبة بدائل الاستجابة وهي (تطبق عليّ دائماً ، تتطبق عليّ غالباً ، تتطبق عليّ احياناً ، تتطبق عليّ قليلاً ، لا تتطبق عليّ) 0

ولكم جزيل الشكر والتقدير 000

الباحثون

أمير عمران كاظم

افنان حسن محمد

هدى ثامر صالح

2016/ /  
التعديل

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل
1.	اشعر لدي وعي بصحتي الجسمية			
2.	اشعر مباشرة عند حصول توعكات في صحتي			
3.	اتحسس لاية مؤشرات جسمية داخلية في صحتي			
4.	اتسائل فيما يفكر به الاخرين تجاه صحتي الجسمية			
5.	يهمني تقييم الاخرين لصحتي الجسمية			
6.	اعي لما يفكر به الاخرين حول صحتي الجسمية			
7.	اشعر بالقلق عندما افكر في صحتي			
8.	التفكير في صحتي يجعلني اشعر بمشاعر الضيق			

## الفصل الاول ..... الوعي الصحي وعلاقته بنمطي الشخصية (أ-ب)

			9. يقلقتني عدم تاكدي اني بصحة جيدة
			10. اشعر بالاطمئنان حول وضعي الصحي
			11. نادراً ما اشعر بالضعف في صحتي
			12. مسرور بما اشعر به من صحة جيدة
			13. لدي مشاعر ايجابية حول صحتي
			14. افعل اشياء تجعلني بعيداً عن حالة المرض
			15. انا متحمس لاحافظ على نفسي من حالة المرض
			16. احاول تجنب الانغماس في سلوكيات تؤثر على صحتي
			17. اشعر بتقبل شكلي ولا احب تغييره
			18. انا متحمس لايكون معافياً جسمياً
			19. اتحمس لانفق الجهد والوقت من اجل صحتي
			20. لدي رغبة قوية لاحافظ على صحتي
			21. احرص لاحافظ على نفسي في ارقى شكل جسمي
			22. اشعر اني في حالة تحدي مستمر لان تكون صحتي في حالة افضل
			23. صحتي هي الشيء الذي انا مسؤول عنه
			24. وضعي الصحي يتحدد بدرجة كبيرة بما اقوم به او مالا اقوم به
			25. لايكون في صحة جيدة ذلك يتعلق بقدراتي وجهدي

			26. وضعي الصحي مسيطر عليه باحداث عرضية
			27. ان شكلي الجسمي مناسب وليس له علاقة بالحظ
			28. اعتقد ان الصدفة والحض لايلعبان اي دور في صحتي
			29. اعتقد بان وضعي الصحي سوف يكون ايجابياً في المستقبل
			30. انا لا اتوقع ان اعاني من مشاكل صحية في المستقبل
			31. انا في صحة جسمية جيدة
			32. جسمي يتميز بشكل جيد
			33. جسمي يحتاج لكثير من العمل ليكون في شكل جميل
			34. صحتي الجسمية بحاجة الى انتباه

### ملحق رقم (3)

#### مقياس الوعي الصحي المقدم لغرض التحليل

عزيزتي الطالبة :

عزيزي الطالب :

تحية طيبة...

بين يديك مجموعة من الفقرات التي اعدت لأغراض علمية تستهدف التعرف على موقفك ازاء بعض الحالات الصحية ، يرجى الاجابة عليها بشكل دقيق وصريح ، علماً انه لا توجد هناك اجابات صحيحة واخرى خاطئة ، والاجابة هي ما يعبر عن رأيك ، ارجو تأشير الاجابة في الحقل المخصص لذلك كما موضح في المثال الاتي :



## الفصل الاول ..... الوعي الصحي وعلاقته بنمطي الشخصية (أ-ب)

ت	الفقرات	تنطبق على دائماً	تنطبق على غالباً	تنطبق على احياناً	تنطبق على قليلاً	لا تنطبق على ابدأ
1	اشعر لدي وعي بصحتي الجسمية					
2	لدي مشاعر ايجابية حول صحتي					

علماً أن هذه الاجابات هي لأغراض البحث العلمي ، ولايطلع عليها سوى الباحث مع فائق الاحترام 0000

يرجى تدوين البيانات ادناه :

النوع : ذكر ( ) أنثى ( )

الباحثون

أمير عمران كاظم

افنان حسن محمد

ت	الفقرات	تنطبق على دائماً	تنطبق على غالباً	تنطبق على احياناً	تنطبق على قليلاً	لا تنطبق على ابدأ
1.	اشعر أن لدي وعي بصحتي الجسمية					2016/ /
2.	اشعر مباشرة عند حصول توعكات في صحتي					
3.	أتساءل فيما يفكر به الاخرين تجاه صحتي الجسمية					
4.	اشعر بالقلق عندما افكر في صحتي					
5.	يقلقني عدم تأكدي اني بصحة جيدة					
6.	اشعر بالاطمئنان حول وضعي الصحي					
7.	نادراً ما اشعر بالضعف في صحتي					

## الفصل الاول ..... الوعي الصحي وعلاقته بنمطي الشخصية (أ-ب)

					لدي مشاعر ايجابية حول صحتي	8.
					انا متحمس لأحافظ على نفسي من حالة المرض	9.
					احاول تجنب الانغماس في سلوكيات تؤثر على صحتي	10.
					اشعر بتقبل شكلي ولا احب تغييره	11.
					اتحمس لأنفق الجهد والوقت من اجل صحتي	12.
					اشعر اني في حالة تحدي مستمر لان تكون صحتي في حالة افضل	13.
					صحتي هي الشيء الذي انا مسؤول عنه	14.
					وضعي الصحي يتحدد بدرجة كبيرة بما اقوم به او مالا اقوم به	15.
					اعتقد ان الصدفة والحض لا يلعبان اي دور في صحتي	16.
					اعتقد بان وضعي الصحي سوف يكون ايجابياً في المستقبل	17.
					انا في صحة جسمية جيدة	18.
					جسمي يحتاج لكثير من العمل ليكون في شكل جميل	19.
					صحتي الجسمية بحاجة الى انتباه	20.

ملحق رقم (4)

مقياس الوعي الصحي بصيغته النهائية

عزيزتي الطالبة :

عزيزي الطالب :

تحية طيبة...

بين يديك مجموعة من الفقرات التي اعدت لأغراض علمية تستهدف التعرف على موقفك ازاء بعض الحالات الصحية ، يرجى الاجابة عليها بشكل دقيق وصريح ، علماً انه لا توجد هناك اجابات صحيحة واخرى خاطئة ، والاجابة هي ما يعبر عن رأيك ، ارجو تأشير الاجابة في الحقل المخصص لذلك كما موضح في المثال الاتي :

ت	الفقرات	تنطبق على دائماً	تنطبق على غالباً	تنطبق على احياناً	تنطبق على قليلاً	لا تنطبق على ابداً
1	اشعر لدي وعي بصحتي الجسمية					

2	لدي مشاعر ايجابية حول صحتي				
---	----------------------------	--	--	--	--

علماً أن هذه الاجابات هي لأغراض البحث العلمي ، ولايطلع عليها سوى الباحث مع فائق

الاحترام 0000

يرجى تدوين البيانات ادناه :

النوع : ذكر ( ) أنثى ( )

الباحثون

أمير عمران كاظم

افنان حسن محمد

ت	الفقرات	تنطبق على دائماً	تنطبق على غالباً	تنطبق على احياناً	تنطبق على نادراً	تنطبق على أبداً
1.	اشعر مباشرة عند حصول توعكات في صحتي					2016/ /
2.	اشعر بالاطمئنان حول وضعي الصحي					
3.	نادراً ما اشعر بالضعف في صحتي					
4.	لدي مشاعر ايجابية حول صحتي					
5.	انا متحمس لأحافظ على نفسي من حالة المرض					
6.	اشعر بتقبل شكلي ولا احب تغييره					
7.	اتحمس لأنفق الجهد والوقت من اجل صحتي					
8.	اشعر اني في حالة تحدي مستمر لأن تكون صحتي في حالة افضل					
9.	صحتي هي الشيء الذي انا مسؤول عنه					
10	وضعي الصحي يتحدد بدرجة كبيرة بما اقوم به او مالا اقوم به					

					اعتقد ان الصدفة والحض لا يلعبان اي دور في صحتي	11
					صحتي الجسمية بحاجة الى انتباه	12

### ملحق رقم ( 5 )

مقياس نمط الشخصية ( أ ) المقدمة الى السادة الخبراء...

جامعة القادسية

كلية الآداب / قسم علم النفس

الاستاذ الفاضل (.....) المحترم...

تحية طيبة 000000000000

(بروم الطلاب القيام بدراسة علمية بعنوان الوعي الصحي وعلاقته بنمطي الشخصية ( أ ) لدى طلبة كلية الآداب ) وهي جزء من متطلبات نيل شهادة البكالوريوس في علم النفس ولغرض تحقيق اهداف البحث تم تبني مقياس نمطي الشخصية (أ) لـ (الخفاجي 2004) الذي اعتمد على (friedman:2010تعريف)فريدمان

لنمط الشخصية (أ) وهو (مجموعة سمات انفعالية تظهر لدى الاشخاص الذين يتصفون بنفاذ الصبر ، المنافسة القوية ، الشعور بان الوقت يمضي سريعا مع الغضب والعوانية ومن المحتمل قيامهم بأعمال ضد الاخرين او الاشياء والعجلة و الاسراع في احياء الاعمال ) ونظراً لما تتمتعون به من خبره ودراية في هذا المجال نرجو تعاونكم معنا وذلك بأبداء آرائكم وتوجيهاتكم حول ما ترونه مناسباً من صلاحية المقياس وما تتضمنه الفقرات من حذف او اضافة او تعديل ومدى مناسبة بدائل الاستجابة وهي (تنطبق عليّ دائماً ، تنطبق عليّ غالباً ، تنطبق عليّ احياناً ، تنطبق عليّ قليلاً ، لا تنطبق عليّ ) 0

ولكم جزيل الشكر والتقدير 000

الباحثون

أمير عمران كاظم

افنان حسن محمد

...

## الفصل الاول ..... الوعي الصحي وعلاقته بنمطي الشخصية (أ-ب)

ت	الفقرات	صالحة	غر صالحة	التعديل
1.	اشعر اني بحاجة الى انجاز معظم اعمالي في الوقت المناسب			
2.	أتألم لعدم توفر الوقت الكافي لإنجاز عمالي			
3.	انزعج عندما اسير وراء شخص او سيارة تسير ببطء			
4.	ينفذ صبري حين يطول انتظاري			
5.	اجد صعوبة في الجلوس دون عمل			
6.	اذا اغضبتني المقاطعات في الحديث فاني اتكلم بصرامة			
7.	احاول القيام باكثر من عمل في الوقت نفسه			
8.	اثور اذا قاطعني احد في اثناء ادائي لعمل ما			
9.	احب ان انهي اعمالي قبل الاخرين			
10.	اشعر بالارتياح عندما اكون متفوقاً على الاخرين			
11.	اميل الى المنافسة مع الاخرين في اعمالي			
12.	عندما اعمل مع الاخرين اسعى الى ان اكون افضل منهم			
13.	اشعر بالارتياح عندما اكلف بقيادة الاخرين			
14.	اجتهد لاحصل على تقدير اساتذتي علي			
15.	اتضايق عندما يكون الاخرين مسؤولين عني			

## الفصل الاول ..... الوعي الصحي وعلاقته بنمطي الشخصية (أ-ب)

			16. اتحمل الصعاب من اجل الوصول الى ما اطمح اليه
			17. استمتع بالاعمال التي فيها تحدي لقابليتي العقلية
			18. انزعج من الناس الذين هم افضل مني
			19. التزم الصمت عندما اكون في حالة غضب
			20. اشعر بالتوتر عندما لا احصل على ما اريده
			21. انزعج من الاخرين عندما يفعلون اشياء لا تتفق مع ارائي
			22. يخبرني الاخرون اني كثير الغضب
			23. يصفني الاخرون بأن تعابير وجهي توحى بالانفعال
			24. اثور اذا حاول الاخرون ازعاجي
			25. اميل الى التحدث بصوت مرتفع عندما يختلف الاخرون مع ارائي
			26. اعبر عن انفعالي وسخطي عندما يخسر الفريق الذي احبه
			27. يدفعني غضبي الى ان افقد صوابي
			28. في حالة العصبية احاول اكسر او ارمي الاشياء التي امامي
			29. احاول ايذاء كل من يسيء الي
			30. لدي الرغبة في مواجهة الاخرين عندما يستفزونني
			31. اوجه انتقادات جارحة للأشخاص الذين يضايقونني

## الفصل الاول ..... الوعي الصحي وعلاقته بنمطي الشخصية (أ-ب)

			افضل عقاب كل من يرتكب خطا في حقي	.32
			اجد نفسي مسالما حتى في وقوع عدوان علي 0	.33
			اميل الى التعامل مع الاخرين بنفس طريقة تعاملهم معي	.34
			اعتقد ان مبدأ العقاب افضل من مبدأ الثواب	.35
			احاول ايذاء خصمي عندما اهزم في منافسة ما	.36
			اتحدث بسرعة مع الاخرين	.37
			اجيب بشكل سريع وموجز حين اسأل	.38
			اسرع في لوصول الى مكان ما	.39
			يخبرني الاخرون اني اكل بسرعة بالغة	.40
			يصعب علي الاسترخاء بعد يوم شاق	.41
			رغم تعبتي في العمل الذي اقوم به فاني اواصل العمل	.42
			ندما يتكلم معي شخص بطيء في كلامه احاول التلميح له بان يستعجل بما يريد	.43



ملحق رقم (6)

مقياس نمط الشخصية ( أ-ب ) المقدم لغرض التحليل

عزيزتي الطالبة :

عزيزي الطالب :

تحية طيبة ...

يقوم الطلبة بأجراء دراسة علمية ، وقد اعدت عبارات تستهدف التعرف على موقفك منها عن طريق اجابتك الصريحة والدقيقة خدمة للبحث العلمي علماً انه لا توجد هناك اجابات صحيحة واخرى خاطئة ، والاجابة هي ما يعبر عن رأيك ، ارجو تأشير الاجابة في الحقل المخصص لذلك كما موضح في المثال الاتي :

ت	الفقرات	تنطبق على دائماً	تنطبق على غالباً	تنطبق على احياناً	تنطبق على قليلاً	لا تنطبق على ابدأ
1	ينفذ صبري حين يطول انتظاري					
2	احب ان انهي اعماله قبل الاخرين					

علماً أن هذه الاجابات هي لأغراض البحث العلمي ، ولا يطلع عليها سوى الباحث مع فائق

الاحترام :

يرجى تدوين البيانات ادناه :

النوع : ذكر ( ) أنثى ( )

أمير عمران كاظم

افنان حسن محمد

ت	الفقرات	تنطبق على دائماً	تنطبق على غالباً	تنطبق على احياناً	تنطبق على قليلاً	لا تنطبق على ابدأ

## الفصل الاول ..... الوعي الصحي وعلاقته بنمطي الشخصية (أ-ب)

					اشعر اني بحاجة الى انجاز معظم اعمالى في الوقت المناسب	1
					أتألم لعدم توفر الوقت الكافي لإنجاز اعمالى	2.
					انزعج عندما اسير وراء شخص او سيارة تسير ببطء	3.
					ينفذ صبري حين يطول انتظاري	4.
					اذا اغضبتني المقاطعات في الحديث فاني اتكلم بصرامة	5.
					احاول القيام باكثر من عمل في الوقت نفسه	6.
					اثور اذا قاطعني احد في اثناء ادائي لعمل ما	7.
					احب ان انهي اعمالى قبل الاخرين	8.
					اشعر بالارتياح عندما اكون متفوقاً على الاخرين	9.
					اميل الى المنافسة مع الاخرين في اعمالى	10
					عندما اعمل مع الاخرين اسعى الى ان اكون افضل منهم	11
					اشعر بالارتياح عندما اكلف بقيادة الاخرين	12
					اجتهد لأحصل على تقدير اساتذتي على	13
					اتضايق عندما يكون الاخرين مسؤولين عني	14
					اتحمل الصعاب من اجل الوصول الى ما اطمح اليه	15
					استمتع بالأعمال التي فيها تحدي لقابليتي العقلية	16
					انزعج من الناس الذين هم افضل مني	17
					اشعر بالتوتر عندما لا احصل على ما اریده	18
					انزعج من الاخرين عندما يفعلون اشياء لا تتفق مع ارائى	19
					يخبرني الآخرون انى كثير الغضب	20

## الفصل الاول ..... الوعي الصحي وعلاقته بنمطي الشخصية (أ-ب)

					يصفني الآخرون بأن تعابير وجهي توحى بالانفعال	21
					اثور اذا حاول الآخرون ازعاجي	22
					اميل الى التحدث بصوت مرتفع عندما يختلف الآخرون مع ارائي	23
					اعبر عن انفعالي وسخطي عندما يخسر الفريق الذي احبه	24
					يدفعني غضبي الى ان افقد صوابي	25
					في حالة العصبية احاول اكسر او ارمي الاشياء التي امامي	26
					احاول ايداء كل من يسيء الي	27
					لدي الرغبة في مواجهة الآخريين عندما يستفزوني	28
					اوجه انتقادات جارحة للأشخاص الذين يضايقوني	29
					افضل عقاب كل من يرتكب خطأ في حقي	30
					اميل الى التعامل مع الآخريين بنفس طريقة تعاملهم معي	31
					اعتقد ان مبدا العقاب افضل من مبدا الثواب	32
					احاول ايداء خصمي عندما اهزم في منافسة ما	33
					اتحدث بسرعة مع الآخريين	34
					اجيب بشكل سريع وموجز حين اسأل	35
					اسرع في لوصول الى مكان ما	36
					يخبرني الآخرون اني اكل بسرعة بالغة	37
					يصعب علي الاسترخاء بعد يوم شاق	38
					رغم تعبني في العمل الذي اقوم به فاني اواصل العمل	39
					عندما يتكلم معي شخص بطيء في كلامه احاول التلميح له بان	40

## الفصل الاول ..... الوعي الصحي وعلاقته بنمطي الشخصية (أ-ب)

يستعمل بما يريد

ملحق رقم (7)

مقياس نمط الشخصية ( أ-ب ) بصيغته النهائية

عزيزتي الطالبة :

عزيزي الطالب :

تحية طيبة ...

يقوم الطلبة بأجراء دراسة علمية ، وقد أعدت عبارات تستهدف التعرف على موقفك منها عن طريق إجابتك الصريحة والدقيقة خدمة للبحث العلمي علماً انه لا توجد هناك إجابات صحيحة وأخرى خاطئة ، والإجابة هي ما يعبر عن رأيك ، أرجو تأشير الإجابة في الحقل المخصص لذلك كما موضح في المثال الآتي :

ت	الفقرات	تنطبق على دائماً	تنطبق على غالباً	تنطبق على احياناً	تنطبق على قليلاً	لا تنطبق على ابدأ
1	ينفذ صبري حين يطول انتظاري					
2	احب ان انهي اعمالي قبل الاخرين					

علماً أن هذه الاجابات هي لأغراض البحث العلمي ، ولايطلع عليها سوى الباحث مع فائق الاحترام :

يرجى تدوين البيانات ادناه :

النوع : ذكر ( ) أنثى ( )  
الباحثون

أمير عمران كاظم

افنان حسن محمد

هدى ثامر صالح

ت	الفقرات	تنطبق على دائماً	تنطبق على غالباً	تنطبق على احياناً	تنطبق على قليلاً	لا تنطبق على ابدأ
1.	أتألم لعدم توفر الوقت الكافي لإنجاز اعمالي					
2.	اذا اغضبتني المقاطعات في الحديث فاني اتكلم بصرامة					

## الفصل الاول ..... الوعي الصحي وعلاقته بنمطي الشخصية (أ-ب)

					3. احاول القيام باكثر من عمل في الوقت نفسه
					4. اميل الى المنافسة مع الاخرين في اعمالهم
					5. عندما اعلم مع الاخرين اسعى الى ان اكون افضل منهم
					6. اشعر بالارتياح عندما اكلف بقيادة الاخرين
					7. اجتهد لأحصل على تقدير اساتذتي علي
					8. اتضايق عندما يكون الاخرين مسؤولين عني
					9. استمتع بالأعمال التي فيها تحدي لقابليتي العقلية
					10. انزعج من الناس الذين هم افضل مني
					11. اشعر بالتوتر عندما لا احصل على ما اريده
					12. انزعج من الاخرين عندما يفعلون اشياء لا تتفق مع ارائي
					13. يخبرني الآخرون اني كثير الغضب
					14. يصفني الآخرون بأن تعابير وجهي توحى بالانفعال
					15. اميل الى التحدث بصوت مرتفع عندما يختلف الآخرون مع ارائي
					16. اعبر عن انفعالي وسخطي عندما يخسر الفريق الذي احبه
					17. يدفعني غضبي الى ان افقد صوابي
					18. في حالة العصبية احاول اكسر او ارمي الاشياء التي امامي
					19. احاول اذاء كل من يسيء الي
					20. لدي الرغبة في مواجهة الاخرين عندما يستفزونني

## الفصل الاول ..... الوعي الصحي وعلاقته بنمطي الشخصية (أ□ب)

					اوجه انتقادات جارحة للأشخاص الذين يضايقونني	21
					افضل عقاب كل من يرتكب خطا في حقي	22
					اميل الى التعامل مع الاخرين بنفس طريقة تعاملهم معي	23
					اعتقد ان مبدا العقاب افضل من مبدا الثواب	24
					اتحدث بسرعة مع الاخرين	25
					اجيب بشكل سريع وموجز حين اسال	26
					اسرع في لوصول الى مكان ما	27
					يصعب علي الاسترخاء بعد يوم شاق	28