



جامعة بغداد
كلية التربية للعلوم الصرفة - ابن الهيثم

المراقبة الذاتية وعلاقتها بأنماط الشخصية (A , B) لدى طلبة الجامعة

رسالة ماجستير مقدّمة إلى

مجلس كلية التربية للعلوم الصرفة - ابن الهيثم -
جامعة بغداد وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير
في (علم النفس التربوي)

من

سروهر كريم سعيد

إشراف

الأستاذ الدكتور

اسماعيل ابراهيم علي

٢٠١٥م

١٤٣٦هـ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

(بَلِ الْإِنْسَانُ عَلَىٰ نَفْسِهِ بَصِيرَةٌ)

صَدَقَ اللَّهُ الْعَظِيمُ

الْقِيَامَةِ ﴿ آيَةٌ ١٤ ﴾

الإهداء

إلى...

من بعد الله فضلها ...

والديّ

من تحملت المشقة والعناء لأنشغالي بدراستي
زوجتي

ضحايانا الأبرياء

الباحث

إقرار المشرف

اشهدُ بأن إعداد هذه الرسالة الموسومة بـ (المراقبة الذاتية وعلاقتها بأنماط الشخصية (A , B) لدى طلبة الجامعة) والمقدمة من الطالب (سروهر كريم سعيد) جرت تحت إشرافي في كلية التربية للعلوم الصرفة - ابن الهيثم / جامعة بغداد ، وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في (علم النفس التربوي).

المشرف

الأستاذ الدكتور

اسماعيل ابراهيم علي

التاريخ: / / ٢٠١٥

توصية رئيس العلوم التربوية والنفسية

بناءً على التوصيات المتوافرة ، أرسخُ هذه الرسالة للمناقشة.

الأستاذ الدكتور

اسماعيل ابراهيم علي

رئيس قسم العلوم التربوية والنفسية

التاريخ: / / ٢٠١٥ م

إقرار المقوم اللغوي

أشهد بأن رسالة الماجستير الموسومة بـ (المراقبة الذاتية وعلاقتها بأنماط الشخصية (A , B) لدى طلبة الجامعة) والمقدمة من الطالب (سروهر كريم سعيد) في قسم العلوم التربوية والنفسية - كلية التربية للعلوم الصرفة / ابن الهيثم - جامعة بغداد ، قد قومتها لغوياً فوجدتها سليمة من الناحية اللغوية .

التوقيع:

المقوم اللغوي: د.عدوية فياض علوان

المرتبة العلمية: أستاذ مساعد

التاريخ: / / ٢٠١٥م

إقرار الخبير العلمي

أشهد بأني قرأت الرسالة الموسومة بـ (المراقبة الذاتية وعلاقتها بأنماط الشخصية (A , B) لدى طلبة الجامعة) والمقدمة من الطالب (سروهر كريم سعيد) إلى مجلس كلية التربية للعلوم الصرفة/أبن الهيثم - جامعة بغداد وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في (علم النفس التربوي).

التوقيع:

المرتبة العلمية: أ. م. د.

الخبير العلمي: ندى باقر عبد

التاريخ: / / ٢٠١٥ م

إقرار لجنة المناقشة

نشهد إننا اعضاء لجنة المناقشة اطلعنا على الرسالة الموسومة بـ (المراقبة الذاتية وعلاقتها بأنماط الشخصية (A , B) لدى طلبة الجامعة) ، والمقدمة من الطالب (سروهر كريم سعيد) ، وقد ناقشنا الطالب في محتوياتها وفيما له علاقة بها ، وقد وجدنا انها جديرة بالقبول لنيل درجة ماجستير في (علم النفس التربوي) ، بتقدير (إمتياز).

رئيس اللجنة

التوقيع :

الاسم : الدكتور فاضل جبار جودة

المرتبة : الأستاذ مساعد

التاريخ : ٢٠١٥ / ١٢ / ١٤

عضو اللجنة

التوقيع :

الاسم : الدكتور علي لعبيبي جبارة

المرتبة : الأستاذ مساعد

التاريخ : ٢٠١٥ / ١٢ / ١٤

عضو اللجنة

التوقيع :

الاسم :الدكتورة عفاف زياد وادي

المرتبة : الأستاذ مساعد

التاريخ : ٢٠١٥ / ١٢ / ١٤

عضو اللجنة (المشرف)

التوقيع :

الاسم : الدكتور اسماعيل ابراهيم الوندي

المرتبة : الأستاذ

التاريخ : ٢٠١٥ / ١٢ / ١٤

صدقت من قبل مجلس كلية التربية ابن الهيثم . جامعة بغداد .

التوقيع :

الاسم : الدكتور خالد فهد علي

المرتبة : الأستاذ المساعد

التاريخ : ٢٠١٥ / /

شكر وامتنان

الحمد لله حمداً كثيراً طيباً غير مكفي ولا مستغنى عنه والله الشكر من قبل ومن بعد عز وجل الذي من عليّ بسابغ فضله وأنعم عليّ بأجل نعمه ، إذ هداني إلى طريق العلم .
والصلاة والسلام على خير خلقه المصطفى محمد الذي علمنا أدب الشكر والعمل به وعلى آله المنتجبين وأصحابه الغر الميامين..

وعرفانا بالجميل لابد لي أن اتقدم بجزيل شكري وامتناني الى أستاذي الفاضل **الاستاذ الدكتور اسماعيل ابراهيم علي** الذي كان أخا ومرشدا لي فلولا توجيهاته وآرائه السديدة ماكان هذا البحث بصيرورته هذه .. فجزاه الله بحروفها خيرا على معرفه ... معي .

وأتقدم بأسمى معاني الشكر والتقدير والثناء إلى أساتذة قسم العلوم التربوية والنفسية في كلية التربية للعلوم الصرفة ابن الهيثم أخص منهم بالذكر الأستاذ الدكتور إحسان عليوي الدليمي والأستاذ المساعد الدكتور ناجي محمود النواب ، والأستاذ المساعد الدكتور فاضل جبار جودة ، والأستاذ المساعد الدكتور جمال حميد قاسم ، والأستاذ المساعد الدكتورة منتهى مطشر عبد الصاحب والأستاذ المساعد الدكتور ليث محمد عياش ، والأستاذ المساعد الدكتورة عفاف زياد وادي الذين أكرموني بعلمهم وتوصياتهم ورعايتهم الطيبة .

كما أتقدم بالشكر والتقدير إلى السادة الخبراء الذين استعان بهم الباحث ، وزملاء الدراسة الذين كانوا خير سند في التغلب على الصعوبات التي واجهتني في أثناء دراستي .
والى من كان لي سندا وعضدا زملائي .. (**بيشرو ، حسن ، بشارت ، ايوب**) أدعو الله لهم بالتوفيق والنجاح.

وانتقدم بجزيل شكري وغزير امتناني الى من مد لي يدا بيضاء دعمت جهودي المبذولة في أعداد هذه الرسالة واخراجها الى حيز الوجود ، والى كل من ساهم من قريب أو بعيد بكلمة أو رأي أو نصيحة ، أسأل الله أن ييسرهم للخير.

الباحث

المستخلص

يستهدف البحث الحالي التعرف على:

١. المراقبة الذاتية لدى طلبة الجامعة.
 ٢. أنماط الشخصية (A , B) لدى طلبة الجامعة.
 ٣. الفروق في المراقبة الذاتية على وفق متغيري (الجنس والتخصص الدراسي) لدى طلبة الجامعة.
 ٤. الفروق في أنماط الشخصية (A , B) على وفق متغيري (الجنس والتخصص الدراسي) لدى طلبة الجامعة.
 ٥. العلاقة بين المراقبة الذاتية و أنماط الشخصية (A , B) لدى طلبة الجامعة.
 ٦. الإسهام النسبي لأنماط الشخصية (A , B) في المراقبة الذاتية لدى طلبة الجامعة.
- تألفت عينة البحث من (٤٠٠) طالب وطالبة من طلبة كليات جامعة السليمانية ، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية (Stratified Random Sample) ذات التوزيع المتساوي بواقع (٢٠٠) طالب وطالبة من التخصص العلمي [(١٠٠) من الذكور ، و(١٠٠) من الإناث] ، ومن التخصص الإنساني (٢٠٠) طالب وطالبة [(١٠٠) ذكور، و(١٠٠) إناث] .
- أُستخدِم في البحث أداتان ، الأولى مقياس المراقبة الذاتية قام الباحث ببنائه ، تمّ التحقق من خصائصه السايكومترية من الصدق الظاهري وقوته التمييزية ، والصدق البنائي ، والثبات بطريقتين: الاختبار وإعادة الاختبار ، بلغ معامل الارتباط (٠,٧٦) ، وطريقة الفاكرونباخ (٠,٧٨) ، وأصبح المقياس بصورته النهائية مكوناً من (٣٠) فقرة.
- أما الأداة الثانية: مقياس نمطي الشخصية قام الباحث ببنائه ، تمّ التحقق من خصائصه السايكومترية ، الصدق الظاهري ، وقوته التمييزية ، والبنائي ، والتحقق من

الثبات بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار فبلغ معامل الارتباط (٠,٨٢) ، وأصبح المقياس بصورته النهائية مكوناً من (٤٨) فقرة.

تم استعمال الوسائل الإحصائية الآتية : معامل ارتباط بيرسون ، الاختبار التائي لعينة واحدة ، الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ، معادلة الفاكرونباخ ، معامل الارتباط النقطي ، اختبار شيفيه ، اختبار مربع كاي ، تحليل التباين الثنائي ذي التفاعل ، تحليل الانحدار.

توصل البحث إلى النتائج الآتية:

١. يتمتع طلبة الجامعة بمراقبة ذاتية عالية.
٢. يتصف غالبية طلبة الجامعة بنمط الشخصية (A).
٣. لا توجد فروق في المراقبة الذاتية وفقاً للجنس والتخصص الدراسي ، بينما توجد فروق في التفاعل بين الجنس والتخصص الدراسي.
٤. يتصف الطلبة الإناث بنمط الشخصية (A) ، بينما يتصف الطلبة الذكور بنمطي الشخصية (B) ، و (AB).
٥. يتصف طلبة التخصصات الإنسانية بنمط الشخصية (A) ، بينما يتصف طلبة التخصصات العلمية بنمطي الشخصية (B) ، و (AB).
٦. وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين المراقبة الذاتية ونمط الشخصية (B).
٧. توجد إسهام لنمطي الشخصية (A, B) في (المراقبة الذاتية).
وقدم الباحث مجموعة من التوصيات والمقترحات.

ثبت المحتويات

الصفحة	الموضوع
ي - ك	المستخلص باللغة العربية
ل - ن	ثبت المحتويات
ن - س	ثبت الجداول
س	ثبت الأشكال
س	ثبت الملاحق
٢ - ١٤	الفصل الأول: التعريف بالبحث
٢ - ٣	أولاً : مشكلة البحث
٤ - ١٠	ثانياً: أهمية البحث
١١	ثالثاً : أهداف البحث
١١	رابعاً : حدود البحث
١١ - ١٤	خامساً: تحديد المصطلحات
١٥ - ٥٧	الفصل الثاني : الإطار النظري ودراسات السابقة
١٦ - ٤٨	القسم الأول : الإطار النظري
١٦ - ٢٩	أولاً : المراقبة الذاتية
١٩ - ٢٠	معايير المراقبة الذاتية
٢٠	العوامل المؤثرة في المراقبة الذاتية
٢٠ - ٢٥	علاقة المراقبة الذاتية بالمتغيرات الأخرى
٢٥ - ٢٩	نظرية سنايدر (Snyder) في المراقبة الذاتية
٢٩ - ٤٨	ثانياً: أنماط الشخصية (A , B)
٣٠	أنماط الشخصية (A , B) و اثرها في السلوك

٣٨ - ٣١	النظريات التي فسرت أنماط الشخصية (A , B)
٤٣ - ٣٨	خصائص الشخصية من نمط الشخصية (A)
٤٥ - ٤٣	خصائص الشخصية من نمط الشخصية (B)
٤٦	الفرق بين نمطي الشخصية (A , B)
٤٨ - ٤٦	استنتاجات عن لإطار النظري
٥٧ - ٤٩	القسم الثاني: الدراسات السابقة
٥١ - ٤٩	أولاً: دراسات تناولت المراقبة الذاتية
٥٦ - ٥٢	ثانياً: دراسات تناولت أنماط الشخصية
٥٧ - ٥٦	استعراض الدراسات السابقة
٨٥ - ٥٨	الفصل الثالث : منهجية البحث وإجراءاته
٥٩	أولاً: مجتمع البحث
٦٠	ثانياً: عينة البحث الأساسية
٨٣ - ٦١	ثالثاً: أدوات البحث
٨٥ - ٨٤	رابعاً: الوسائل الإحصائية
٩٨ - ٨٦	الفصل الرابع : عرض النتائج ومناقشتها
٩٦ - ٨٧	أولاً: عرض النتائج ومناقشتها
٩٧	ثانياً: الاستنتاجات
٩٨ - ٩٧	ثالثاً: التوصيات
٩٨	رابعاً: المقترحات
١١١ - ٩٩	المصادر
١٠٥ - ١٠٠	أولاً: المصادر العربية
١١١ - ١٠٦	ثانياً: المصادر الأجنبية
١٣٩ - ١١٢	الملاحق

ثبت الجداول

الصفحة	الموضوع	ت
٦٠	توزيع مجتمع البحث وفق متغيري الجنس والمرحلة الدراسية والتخصص الدراسي	١
٦١	عينة البحث الأساسية	٢
٦٢	قيم مربع كاي المحسوبة لأراء المحكمين على المقياس المراقبة الذاتية	٣
٦٣	فقرات مقياس المراقبة الذاتية التي عدلت بناءً على آراء المحكمين	٤
٦٧- ٦٦	القوة التمييزية لفقرات مقياس المراقبة الذاتية	٥
٦٨	علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس المراقبة الذاتية	٦
٧٠	المؤشرات الإحصائية لمقياس المراقبة الذاتية	٧
٧٢	قيم مربع كاي المحسوبة لأراء المحكمين على المقياس نمطي الشخصية	٨
٧٣	فقرات مقياس انمطي الشخصية التي عدلت بناءً على آراء المحكمين	٩
٨١ - ٧٥	القوة التمييزية لمقياس نمطي الشخصية باعتماد طريقة مربع كاي	١٠
٨٢ - ٨١	علاقة الفقرة بالدرجة الكلية باعتماد معاملات ارتباط بايسيريل	١١
٨٣	المؤشرات الإحصائية لمقياس نمطي الشخصية (A , B)	١٢
٨٧	الاختبار التائي للفرق بين المتوسط الحسابي للعينة و المتوسط الحسابي الفرضي لمقياس المراقبة الذاتية	١٣
٨٨	التكرارات والنسب المئوية لأنماط الشخصية (A, B , A -B)	١٤
٩٠	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وفقا للنوع والتخصص الدراسي في المراقبة الذاتية	١٥
٩١	تحليل التباين التائي ذي التفاعل لدلالة الفروق في المراقبة الذاتية وفقا للنوع والتخصص الدراسي	١٦
٩٢	قيم الشيفية للمقارنات التثائية البعدية لمعرفة الفروق في التفاعل بين الجنس والتخصص للمراقبة الذاتية	١٧
٩٣	التكرارات والنسب المئوية لأنماط الشخصية (A, B , AB) وفقا لمتغير الجنس (ذكور / اناث) والتخصص (العلمي الانساني)	١٨
٩٤	العلاقة بين المراقبة الذاتية ونمط الشخصية (A , B) لدى طلبة الجامعة	١٩
٩٥	معامل الارتباط ومعامل التحديد والخطأ المعياري وتحليل الانحدار لنمطي	٢٠

	الشخصية (A,B) في المراقبة الذاتية	
٩٦	إسهام المتغيرين المستقلين نمطي الشخصية (A, B) في المتغير التابع (المراقبة الذاتية)	٢١

ثبت الأشكال

الصفحة	الموضوع	ت
٧٠	الشكل البياني لمقياس المراقبة الذاتية	١
٨٤	الشكل البياني لمقياس أنماط الشخصية (A)	٢
٨٤	الشكل البياني لمقياس أنماط الشخصية (B)	٣
٨٩	التكرارات والنسب المئوية لأنماط الشخصية (A, B , A - B)	٤
٩٣	التكرارات والنسب المئوية لأنماط الشخصية (A, B , AB) وفقا لمتغير الجنس (ذكور / اناث)	٥
٩٣	التكرارات والنسب المئوية لأنماط الشخصية (A, B , AB) وفقا لمتغير التخصص (العلمي الانساني)	٦

ثبت الملاحق

الصفحة	الموضوع	ت
١١٥ - ١١٣	مقياس المراقبة الذاتية (الصيغة الأولية)	١
١١٦	أسماء السادة الخبراء المحكمين على فقرات مقياس المراقبة الذاتية و أنماط الشخصية	٢
١١٨ - ١١٧	مقياس المراقبة الذاتية (الصيغة النهائية)	٣
١٢٠ - ١١٩	مقياس المراقبة الذاتية باللغة الكردية	٤
١٢٧ - ١٢١	مقياس أنماط الشخصية (A ,B) (الصيغة الأولية)	٥
١٣٣ - ١٢٨	مقياس أنماط الشخصية (A ,B) (الصيغة النهائية)	٦
١٣٩ ١٣٥	مقياس أنماط الشخصية (A ,B) باللغة الكردية	٧

الفصل الأول

التعريف بالبحث

- مشكلة البحث
- أهمية البحث
- أهداف البحث
- حدود البحث
- تحديد المصطلحات

الفصل الأول

التعريف بالبحث

أولاً: مشكلة البحث

يعد الطالب الجامعي وسيلة التربية وغايتها ، وتضم المرحلة الجامعية فئة عمرية مهمة تتمثل في مرحلة المراهقة المتأخرة التي تتسم بالتغيرات السريعة في شخصية الطالب في جوانبها المتعددة .

وهناك العديد من المتغيرات التربوية والنفسية التي ترتبط بحياة الطلبة التعليمية والشخصية التي قد تسهم في فهم وتفسير الكثير من المظاهر السلوكية لدى الطلبة ، والتي قد يصعب فهمها ، والكشف عن أهميتها وتأثيراتها المتوقعة على السلوك بشكل عام والأداء الأكاديمي بشكل خاص ، ان لم يتم تناولها بالبحث والدراسة.

ويشير الحوري وسعاد (٢٠٠٠) إلى إن أهم ما تهدف اليه المؤسسات التربوية في عصرنا هذا هو تعميق الصحة النفسية والتوافق النفسي والاجتماعي لطلبتها ، فعندما ينتقل الطالب من مستوى تعليمي الى مستوى تعليمي آخر يكون عرضة الى جملة من التغيرات الشخصية والنفسية بسبب عامل العمر ، والنضج الفسيولوجي ، ويواجه انماطا متعددة من الشد الاجتماعي والنفسي نتيجة انتقاله الى بيئة اجتماعية جديدة غير مألوفة لديه (محمد، ٢٠١٣ : ٢١) .

وتعد آلية المراقبة الذاتية وسيلة مهمة بالنسبة إلى الطلبة الذين يكونون عرضة لتلك التغيرات الشخصية ، والنفسية نظرا لتغيير المحيط الاجتماعي والعامل الفسيولوجي ، من اجل التعامل مع المواقف والتعبير السلوكي وعرض الذات لأظهار صورة ايجابية على الشخصية في المجتمع .

فقد اظهرت الدراسات بأن هناك مظاهر سلوكية لنمط A لدى طلبة الجامعة المتمثلة بمختلف المشاعر التي تكون اغلبها سلبية كالقلق ، والتوتر ، والغضب ، والعدوان ، وعدم

التحلي بالصبر ، والدرجة عالية من الطموح ، مع النمط B (اسماعيل ، ٢٠٠٨ : ٢). لذا فإن دراسة المراقبة الذاتية وعلاقتها بأنماط الشخصية استجابة لاشباع الحاجة الملحة لإجراء مثل هذه الدراسات مع هذه الفئة العمرية من حياة الطلبة.

وتعد المراقبة الذاتية الوسيلة المناسبة لمعرفة الصفات الشخصية السائدة لهذه الفئة العمرية من فئة الشباب الجامعي - فضلا عن ان علاقتها بأنماط الشخصية (A) و(B) لم يتم تناولها في أية دراسة علمية عربية و اجنبية بحسب علم الباحث - وهذه تشكل فجوة معرفية ينبغي التصدي لها ومعالجتها من خلال دراسة علمية رصينة ، ومن جانب اخر فإن التأمّلات في مراقبة الذات من نواحيها المختلفة والمشاعر البشرية ، يؤدي الى المزيد من التساؤلات التي يجب الإجابة عليها من خلال دراسة علمية. لذا مشكلة البحث الحالي تتلخص في محاولة الإجابة عن التساؤلات الآتية:

١. ما درجة المراقبة الذاتية عند طلبة الجامعة؟
٢. ما نمط الشخصية السائد عند طلبة الجامعة؟
٣. ما طبيعة (قوة واتجاه) العلاقة بين المراقبة الذاتية وأنماط الشخصية (A، B) عند طلبة الجامعة؟

ثانياً: أهمية البحث

تبرز أهمية البحث في دراسته لمراقبة الذات ومدى ارتباطها بنمط الشخصية (A,B). اذ ان البحث في مراقبة الذات يحتل مكان الصدارة في اهتمام الباحثين والتربويين ، وذلك لارتباطها بمتغيرات اخرى ذات علاقة بشخصية الفرد . فقد ارتبطت مراقبة الذات بأداء الطالب الأكاديمي ، وعلى سبيل المثال ان الطلبة الذين لديهم الحساسية في تقديم أنفسهم في المواقف الاجتماعية ، والذين يمتلكون القدرة على مراقبة أدائهم الخاص يصنف اولئك الأفراد بمراقبة ذاتية عالية.

ويشير لازاروس ١٩٧٦ إلى أن الانتقال من المرحلة الثانوية إلى الحياة الجديدة في الجامعات يمثل حدثاً مهماً في حياة الطالب ، إذ يؤدي إلى حدوث تغييرات في نمط حياته اليومية الذي يشكل مصدراً للأنزعاج (محمد، ٢٠١٣ : ٢٠).

كما ان المراقبة الذاتية تستخدم لتفسير طريقة الأفراد لرصد سلوكياتهم ، ومتابعة هذه السلوكيات وسيطرتهم عليها و تحكم بها. وهناك فئتان من الأفراد ضمن مستويات المراقبة الذاتية: فئة الأفراد ذوي المراقبة الذاتية المرتفعة وفئة الأفراد ذوي المراقبة الذاتية المنخفضة ، ولكل فئة خصائصها التي تميزها عن الأخرى ، فمن خصائص الأفراد الذين يمتازون بمراقبة الذاتية مرتفعة أنهم أكثر حساسية للمواقف الاجتماعية ، و يهتمون بالآخرين وآرائهم ، كما أنهم يهتمون بالمعايير الاجتماعية ، ويسعون نحو الظهور بمظهر لائق امام الآخرين ، و يتميزون بالقدرة على التفاعل الاجتماعي مع المحيطين بهم (صفية، ٢٠١٢ : ١٥).

ويرى دوراتي وكودسون (Durate & Goodson, 2012) أن المراقبة الذاتية تزودنا بمؤشرات عديدة تدل على ان الذين يقومون بالمراقبة الذاتية هم حساسون جداً لبيئتهم الاجتماعية ، وبالنتيجة فهم مدركون بشكل كامل عن السلوك الاجتماعي الملائم ، وسماتهم الشخصية ، وكيفية قيام الآخرين بأدوارهم ، ونوع السلوك الذي يرغب الآخرون به ، وبشكل خاص ان الذي يراقب ذاته يدرك الحاجة إلى نوع السلوك التي سوف تولد تأثيراً مرغوباً في الآخرين ، فهو يمتلك المهارات الاجتماعية اللازمة للقيام بالسلوك المطلوب في موقف ما (Durate & Goodson, 2005 : 1).

ويفترض سنايدر (Snyder, 1984) ان المراقبة الذاتية تتعلق بالوعي الذاتي والشعور بالهوية النفسية ، فالأفراد المتمتعون بالمراقبة الذاتية العالية يتمكنون من التعبير بشكل فعال عن ذواتهم ، واطهار هوياتهم ، ولديهم القدرة على تبادل الأدوار على نحو مناسب في المواقف الاجتماعية ، أما المتمتعون بالمراقبة الذاتية المنخفضة فهم يشعرون

بالقلق عن التعبير عن ما يفكرون به ، لذا ينسحبون في كثير من المواقف التي ينبغي المشاركة فيها لتثبيت شخصياتهم (Snyder, 1984:14) ، فالمراقبة الذاتية تعني إدارة الذات والتعبير عنها ، إذ أن المظاهر الاجتماعية ذات علاقة قوية بالتعبير عن الذات ، فضلا عن ذلك يؤدي التنظيم الذاتي دورا مهما في دقة وتأثير هذا التعبير لفظيا كان أم حركيا (Kumru & Thompson, 2003 : 3).

ويؤكد باريك وآخرون (Barrick, Et..Al, 2005) ان الأفراد المتمتعين بمراقبة ذاتية عالية طموحين اجتماعياً ، ولديهم رغبة قوية جداً لاطهار صورة ايجابية عنهم في المواقف الاجتماعية المختلفة مع قدرتهم في التأثير على الآخرين ، أذ أنهم يبذلون اهتماما نفسياً كبيراً بتلك الصورة ، من خلال عملية التغذية الراجعة المستمرة بين المراقبة الذاتية العالية والمواقف الاجتماعية. فهم يقومون وبشكل مستمر بتقويم المحيط الاجتماعي ويتبنون سلوكهم بشكل يتلائم مع هذه المواقف (Barrick, et..al, 2005: 746).

ويؤكد كجيدال (Kjedal, 2003) ان المراقبة الذاتية تؤثر على اتجاهات وسلوك الطلبة في جوانبها الاكاديمية والشخصية ، فالذين يتمتعون بمستوى عالٍ من المراقبة الذاتية هم الذين يعلمون كيف يتصرفون وفق مؤشرات سلوك أقرانهم ، أما ذو المراقبة الذاتية المنخفضة فهم يستخدمون معتقداتهم الداخلية ، وقيمهم ومواقفهم ، وسماتهم الشخصية للتصرف مع الآخرين . لذا فإن أهمية المراقبة الذاتية تنبثق في وجود علاقات ارتباطية بينه وبين العديد من المتغيرات النفسية ، فهي من الأبعاد المهمة في قياس الفروق الفردية المميزة لشخصية الفرد (Kjedal, 2003: 354).

وتشير نتائج الدراسات الى ان هناك علاقة بين المراقبة الذاتية والتحصيل الدراسي والقلق لدى الطلبة المراهقين ، اذ توصلت دراسة نجم (٢٠٠١) التي اجريت على (٢٧٨) من الطلبة الذكور ان هناك علاقة ايجابية بين المراقبة الذاتية والاداء المدرسي ، وعدم

وجود فروق في الاداء المدرسي بين الطلبة ذوي مراقبة ذاتية عالية والطلبة ذوي المراقبة الذاتية المنخفضة.

وأشارت دراسة بنى يونس (٢٠١٣) الى وجود فروق في مستوى المراقبة الذاتية لدى طلبة الجامعة ، ووجود فروق في مستوى المراقبة الذاتية بين طلبة التخصصات العلمية وطلبة التخصصات الانسانية لصالح طلبة التخصصات العلمية ، وعدم وجود فروق في مستوى المراقبة الذاتية يعزى الى متغير الجنس.

وتوصلت دراسة صفية (٢٠١٢) الى أن مستوى المراقبة الذاتية لدى طلبة الجامعة كان متوسط وعدم وجود فروق دالة احصائياً في مستوى المراقبة الذاتية تبعاً لمتغير الجنس والتحصيل الدراسي.

وتركزت دراسة أبو فارة (٢٠١٠) على العلاقة بين المراقبة الذاتية والهوية النفسية والتي اجريت على (٤٢٨) مراهقاً ومراهقة وكشفت نتائج الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تطور سلوك المراقبة الذاتية تعزى لمتغير الجنس ، ووجود فروق ذات دلالة احصائية على بعد التمثيل كأحد أبعاد سلوك المراقبة الذاتية.

لقد قام فيرنهام (Furnham, 1989) بدراسة يتركز على العلاقة بين الشخصية والمراقبة الذاتية ، وتكونت عينة الدراسة من (٥٥٤) شخصا من البالغين ، واستخدم مقياس ايزنك وجينكنز للشخصية ومقياس سنايدر لمراقبة الذات ، وأوضحت النتائج أن الانبساطية والعصابية هما أكثر المؤشرات قوة في حدوث مراقبة الذات ، ووجود علاقة وثيقة بين نمط الشخصية (A) والقيام بمراقبة الذات.

وقام لي ومكورميك (Lee & Mc Cormick, 2006) بدراسة في الولايات المتحدة الأمريكية هدفت الى الكشف عن العلاقة بين المراقبة الذاتية والرفاهية الاجتماعية ، وتكونت عينة الدراسة من (٥٠٠) فرد ، وأظهرت نتائج الدراسة أن الرفاهية الاجتماعية تؤثر بشكل كبير في جودة الحياة للأفراد الذين يمتازون بمراقبة ذاتية عالية ، في حين أن

الأفراد الذين يمتازون بمراقبة ذاتية منخفضة فإن الرفاهية الاجتماعية تؤثر بشكل أقل في جودة الحياة لديهم.

فالمراقبة الذاتية (Self-Monitoring) سمة شخصية تشير الى ميل الفرد للمراقبة والسيطرة على سلوكه والمعبر عنه في موقف معين. وتتأثر الى حد بعيد بالظروف الشخصية ، والاجتماعية التي تعبر فيها السلوك ، وبالتالي فإن المراقبة الذاتية تؤثر على كيفية تنظيم السلوك من قبل الفرد نفسه (Sasovova, 2007: 7).

ويرى ريفرتي (Rafferty) ان الطلاب الذين يتعلمون كيفية استخدام عدد محدود من استراتيجيات المراقبة الذاتية يستطيعون فعلا أن يتحكموا بتنوع السلوكيات والذي سوف يساعدهم في اثناء دراستهم الأكاديمية وحتى بعد تخرجهم من الجامعة (Rafferty, 2010: 52).

وأهتم الإنسان منذ القدم بتصنيف من يعيشون معه من أفراد المجتمع إلى شخصيات مختلفة مرجعها فئة أو صنف من الأفراد مشتركين في أنماط معينة من الشخصية ، ويقصد بالنمط أو الطراز الصفات العامة ، وإن اختلف بعضهم عن البعض في درجة اتسامهم بهذه الصفات أو مجموعة من السمات المترابطة. ومن اهم التصنيفات الشخصية التي تم تصنيفها من قبل بعض الباحثين والعلماء الى انماط مختلفة ؛ ومنها الانماط الشخصية (A) و(B).

ويهتم الباحثون بأنماط الشخصية اهتماما كبيرا يتأتى في مجمله من أهمية نمط الشخصية وتأثيره الذي يدور الفرد في فلكه من أشكال السلوك وتوجهاته التي تصدر منه ، فضلا عن الطريقة التي تكون بها استجابة الفرد في مواقف الحياة المختلفة. الأمر الذي أدى الى ان يركز الباحثون الكثير من اهتماماتهم على معرفة نوع العلاقة التي تربط نمط الشخصية بالكثير من المتغيرات (الجابري، ٢٠٠٧: ٨).

ويشير كافن Cavin الى أهمية دراسة نمط الشخصية مستنداً على رأيه في ان السلوك يتأثر بنمط الشخصية أكثر من تأثره بالدور الجنسي ، أو أية سمة ، او بعد نفسي لوحده (3 : 2003 , Cavin) .

واشار (بينج تانج ١٩٨٧) إلى ان نمط الشخصية (A) يتصف صاحبه بالرغبة القوية في النجاح في جميع المواقف ، لذا نجدهم يعملون لساعات طويلة ، ويرغبون في القيام بكثير من الأعمال ، ولا يشعرون بالرضا والقناعة بوظائفهم ، أو بمصدر رزقهم ، كما لديهم نزعة قوية للتنافس الذي يشتد إلى درجة متطرفة ، مما يؤدي الى نشوء صراعات وعدوان سواء كان ذلك في محيط الأسرة ، أو الأصدقاء ، أو زملاء العمل (حيدرة ، ٢٠٠٤ : ١٩) .

وفي دراسة قام بها الجابري (٢٠٠٧) التي اجريت على (٣٢٠) طالباً وطالبة ، توصلت الى وجود فروق ذات دلالة احصائية لدى طلبة الجامعة في نمط الشخصية (أ) على وفق متغير الجنس لصالح الذكور ، ووجود فروق ذي دلالة احصائية على وفق متغير التخصص الدراسي لصالح العلمي ، وعدم وجود فروق ذي دلالة احصائية لدى طلبة الجامعة في نمط الشخصية (ب) على وفق متغير الجنس والتخصص ، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين الشخصية الشكوكية والنمط (أ) ، وعلاقة ارتباطية موجبة منخفضة بين الشخصية الشكوكية والنمط (ب) .

وفي دراسة قام بها يارنولد وآخرون (Yarnold, et al, 1987) عن خاصية إلحاح الوقت لدى طلبة الجامعة من النمطين الشخصية (A , B) عن طريق وصف الأشياء ، وأظهر التحليل ان المعدل الوصفي للطلاب من نمط الشخصية (A) أعلى من نمط الشخصية (B) اذ يكون النمط (A) اسرع في وصف الأشياء ويستعمل اقل طاقة واقل وقت من النمط (B) ، وأشارت الدراسة الى ان الفرد من نمط (A) يميل الى ايمانه

بتنظيم الوقت ، وأكثر دقة عندما يكون سريعاً جداً وبطاقة كبيرة (Yarnold, et al:1987:3).

وتوصلت دراسة رجب (٢٠١٢) التي أجريت على (٤٠٠) من التدريسين في جامعة ديالى الى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية لنمطي الشخصية (A , B) تبعاً لمتغير الجنس ومدة الخدمة. في حين توصلت الى عدم وجود علاقة ارتباطية بين احترام الوقت ونمطي الشخصية (A ,B).

وأشارت دراسة المهداوي (٢٠١٠) الذي طبقت على عينة (٤٠٠) طالب وطالبة من طلبة الجامعة الى ان هناك علاقة ارتباطية بين الوعي بالإبداع والأسلوب المعرفي (التجريدي-التكيفي) من جهة والوعي بالإبداع ونمطي الشخصية A -B من جهة أخرى ، ووجود فروق دالة إحصائية في العلاقة بين الوعي بالإبداع ونمطي الشخصية (A , B) وفقاً لمتغير الجنس لصالح الإناث.

واستهدفت دراسة حمزاوي (٢٠١٣) التعرف على العلاقة بين نمط الشخصية (أ) ونمط الشخصية (ب) بالضغط المهني لدى عينة من العمال الجزائريين ، وتوصلت الدراسة إلى أن هناك علاقة ارتباطية موجبة قوية بين نمط الشخصية (أ) والضغط المهني وعدم وجود تأثير للجنس على الضغط المهني لدى ذوي نمط الشخصية (أ و ب) ، وأيضاً يوجد تأثير العمر على الضغط المهني ذي نمط الشخصية (أ) و بالعكس لا يوجد تأثير العمر على ضغط المهني ذي نمط الشخصية (ب).

واستهدفت دراسة اوشي وكاميمورا (Oishi & Kamimura, 1999) تعرّف العلاقة بين الاستجابة الفسيولوجية ونمطي (A و B) ، ولتحقيق هذا الهدف أُختير (٦٠) فرداً وأجري عليهم امتحان تنافسي في الرياضيات باعطائهم واجباً ذهنياً يستمر لمدة خمس دقائق وأثناء هذه المدة تسجل عدة متغيرات فسيولوجية منها استجابة البشرة ،

واستجابة التنفس ، ورمش العيون ، ودقات القلب فوجدت فروق واسعة لاستجابة أفراد نمط (A) أكثر من نمط (B) (Oishi & Kamimura, 1999 :25) .

وللكشف عن العلاقة الارتباطية بين نمطي الشخصية والابداع أجرت سمين وبرهان (Sameen & Burhan, 2014) دراسة على عينة من طلاب كلية الفنون الجميلة بلغ عددهم (١٢١) طالبا من جامعات مختلفة من باكستان ، وأظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين الابداع ونمط شخصية (A) ، في حين أظهرت النتائج أن العلاقة بين الابداع ونمط الشخصية (B) سلبية.

واستناداً إلى ما تقدم تتلخص أهمية البحث في الآتي:

١. أنه يتناول المرحلة الجامعية والتي تعد من المراحل الأساسية التي تسهم في بناء شخصية الطالب ، ويتوجب على القائمين على العملية التعليمية معرفة ملاحظته لذاته وأنماط شخصيته.
٢. أن المراقبة الذاتية لدى شباب من طلبة الجامعة يعد من المتغيرات النفسية المعرفية ، وأن معرفة مستواه يساعد المرشدين النفسيين على بناء وتطبيق برامج إرشادية لرفع مستواها والحد من خطورته على مواصلة العملية التعليمية للطلبة.
٣. تعد محاولة لفهم العلاقة بين المراقبة الذاتية وأنماط الشخصية لدى الطلبة ، إذ إن الباحث لم يتمكن من الحصول على اية دراسة عربية أو أجنبية تناولت العلاقة بين المتغيرين (على حد علمه).
٤. أن دراسة المراقبة الذاتية وأنماط الشخصية تمثل إضافة معرفية وتشخيصية متواضعة بما توافرها من أدبيات وادوات قياس تسهم في إجراء دراسات لاحقة وصفية وتجريبية وإرشادية.

ثالثاً: أهداف البحث

يستهدف البحث الحالي التعرف على:

١. المراقبة الذاتية لدى طلبة الجامعة.
٢. نمطي الشخصية (A , B) لدى طلبة الجامعة.
٣. الفروق في المراقبة الذاتية على وفق متغيري (الجنس، والتخصص الدراسي) لدى طلبة الجامعة.
٤. الفروق في انماط الشخصية (A , B) على وفق متغيري (الجنس ، والتخصص الدراسي) لدى طلبة الجامعة.
٥. العلاقة بين المراقبة الذاتية ونمطي الشخصية (A , B) لدى طلبة الجامعة.
٦. الاسهام النسبي لأنماط الشخصية (A , B) في المراقبة الذاتية لدى طلبة الجامعة.

رابعاً: حدود البحث

يتحدد البحث بعينة من طلبة كليات جامعة السليمانية الدراسة الأولية الصباحية من (الذكور ، الإناث) ومن التخصصين الدراسيين (العلمي ، والإنساني) للعام الدراسي (٢٠١٤ . ٢٠١٥).

خامساً: تحديد المصطلحات

١. المراقبة الذاتية (Self_Monitoring)

عرفها كل من:

سنايدر (Snyder, 1987)

(ملاحظة الفرد لذاته ومقارنة سلوكه ، وتعبيراته مع الآخرين في المواقف الاجتماعية

بهدف تعديل وضبط سلوكه اللفظي وغير اللفظي) (Snyder, 1987: 65).

سنايدر وكانكستاد (Snyder & Gangestad, 1986)

(قدرة الفرد على موائمة سلوكه مع المواقف الاجتماعية الموجودة فيها)

(بني يونس ، ٢٠١٣ : ٣٧).

دافير وروزت (Davier & Rost, 1997)

(الصفة الذي يصف ، ويفسر الفروق الفردية في (الذات) ، والسيطرة على السلوك

(التعبيري) (Davier & Rost, 1997: 296).

كوبر و هوارد (Cooper & Heward, 2007)

(إجراء ذاتي يستخدمه الطالب لتنظيم تعلمه ذاتيا والحصول على تغذية راجعة

متواصلة حول مدى تحقيقه لسلوك التعلم المستهدف) (صفية ، ٢٠١٢ : ١٣).

مار 2012 Mar

(القدرة على إدارة العرض الذاتي عن طريق السيطرة على السلوك التعبيري في

استجابة لمعلومات البيئية) (Mar, 2012 :193).

ويتبنى البحث الحالي تعريف سنايدر (Snyder, 1987) للمراقبة الذاتية تعريفاً

نظرياً.

ويعرف البحث الحالي المراقبة الذاتية إجرائياً بأنها:

الدرجة التي يحصل عليها الطالب عند استجابته على مقياس المراقبة الذاتية المعد

لاغراض البحث الحالي.

٢. أنماط الشخصية (A ، B) (Personality Types)

أ. نمط (A) : عرفه كل من:

جنكنز وآخرين (Jenkins et al, 1979)

(نمط من السلوك يميل صاحبه إلى المنافسة الشديدة ، والإحساس بنفاذ الصبر

والسرعة في الإنجاز ، وعدم القدرة على كبح الجماح) (حيدرة، ٢٠٠٤ : ١٨).

فريدمان وروزنمان (Friedman & Rosenman)

(يشير إلى أن صاحبه يتصف بأنه تنافسي ، غير صبور ، يميل إلى الإحباط والعدائية ، مندفع ، معتاد على العمل أفضل من الآخرين ، لديه ردود فعل عدائية لفظية وغير لفظية إذا كان هناك من يعوقه للوصول إلى هدفه) (Feldman, 1998: 174) .
مارتن (Marten 2000):

(سلوك شخص معين على رغم بان ما ينجزه ضمن فترة زمنية محددة امراً او شيئاً كثيراً بحيث لا تسمح تلك المدة المحددة بانجازه) (ابراهيم، ٢٠٠٤ : ١٦).

مامانوف (Mamonov 2001)

(يصنف نمط الشخصية (أ) انه متنافس قوي وطموح جداً وعلى استعجال دائم وينزعج بسهولة لأسباب صغيرة ، إحساسه بأنه تحت ضغط الوقت وذا طبيعة شكوكة ونافذ الصبر بشكل مزمن ومفرط ، وهو ناجح في مهنته ولايشعر بالرضا أبداً ويحاول القيام بأكثر من شىء في وقت واحد كالتكلم عبر الهاتف وهو يعمل على الحاسبة ويتناول الطعام (الجابري ، ٢٠٠٧ : ٢٨).

ب. سلوك نمط (B)

آيكن (Aiken 1991)

(نمط يعرف أصحابه بأنهم أكثر استرخاءً وتمهلاً ، في ما يتكلمون ويتصرفون بطريقة متروية وهادئة) (الفلاحي والعاني، ٢٠١٣ : ٣٢٧).

فريدمان وروزنمان (Friedman & Rosenman)

(عكس نمط الشخصية (A) يتصف بأنه غير تنافسي ، صبور ، غير عدواني ، ليس لديه احساس بإلحاح الوقت ونادراً ما يكون عدائي)
(Feldman, 1998: 174) .

ويتن (weiten 1998)

(شخصية تصنف بأنها مسترخية نسبياً ، صبورة ، هادئة ، سهلة الطباع وذات

سلوك مسالم) (الجابري، ٢٠٠٧ : ٢٨).

مامونوف 2001 Mamonove

(غير تنافسي ، قليلوا التحفيز والصبر ، لا يتأثرون بالسرعة ، وخارجون عن

السيطرة ، وهم منسجمون مع بيئتهم ، وإن افتقارهم الى الغضب ينشأ من الشعور

بالسلام داخل شخصياتهم) (عبدالوئلى ، ٢٠١٢ : ٦١٤).

ويتبنى البحث الحالي تعريف فريدمان وروزنمان (Friedman & Rosenman)

لأنماط الشخصية (A,B) تعريفاً نظرياً:

ويعرف البحث الحالي أنماط الشخصية (A,B) اجرائياً بأنها:

الدرجة التي يحصل عليها الطالب عند استجابته على مقياس نمط الشخصية (A,B)

المعد لأغراض البحث الحالي.

الفصل الثاني

إطار نظري

دراسات سابقة

الفصل الثاني

إطار نظري ودراسات سابقة

إطار نظري

أولاً: المراقبة الذاتية :

• مفهوم المراقبة الذاتية

في النصف الأول من القرن العشرين أشار علماء النفس إلى أنه لا يمكن الكتابة في مواضيع علم النفس دون الإشارة إلى الذات الإنسانية ، لذا كثرت الدراسات والبحوث التي أدت إلى ظهور مصطلح (سيكولوجية الذات Self Psychology) (عثمان ، ٢٠٠٨ : ٣٦)

وتعد الذات المكون الأساسي للشخصية والموجه للسلوك الفردي ، فعليه نستطيع أن نقول أن مراقبة الذات كمتغير مهم من متغيرات الشخصية تتأثر وتؤثر بمفهوم الفرد لذاته ، وكلاهما يسهمان إلى حد كبير في تشكيل السلوك الناتج عن الفرد بحسب نمط شخصيته المتأثر بمفهومه ونوعية مراقبته لذاته (الحارثي ، ١٩٩١ : ٣٨).

ويعتقد (العبيدي ، ١٩٩٥) أن المراقبة الذاتية تم تناولها في مجالات متنوعة ، اهتمت العديد منها بالاتساق بين سلوك الأفراد الفعلي واتجاهاتهم أو نزعاتهم التي يعبرون عنها ، ويكون هذا السلوك قابلاً للتنبؤ بالخصائص الشخصية من خلال قياس سماتهم وميولهم واتجاهاتهم ، فالأفراد الواعون بدرجة عالية لسلوكهم اقل اتساقاً في كيفية تصرفهم في مواقف مختلفة من الأفراد غير الواعين لسلوكهم ، إذ أن الأفراد الذين لديهم وعي فعلي للذات ، يكونون أكثر إدراكاً لكيفية جعل سلوكهم يتلاءم مع المتطلبات الخاصة في كل تفاعل الاجتماعي (العبيدي، ١٩٩٥ : ٧١).

وظهر مصطلح المراقبة الذاتية (Self-Monitoring) عام ١٩٧٠ ، نتيجة جهود العالم سنايدر (Snyder) ، الذي أثار جدلاً بين الباحثين حين وصف المراقبة الذاتية بأنها

صفة فطرية ، وأنها تنمو نتيجة التفاعل مع البيئة ، ويمكن تدريب الأفراد على استراتيجياتها (صفية ، ٢٠١٢ : ١٣).

ويستخدم مصطلح المراقبة الذاتية في مجال علم النفس السريري كإشارة إلى عمليات التفكير التي تحدث أثناء التفكير في الذات . وفي أدبيات علم النفس الاجتماعي والشخصية في الإشارة إلى الفروق الفردية في أساليب الأفراد في النظر إلى أنفسهم وإلى الوقائع والمواقف الاجتماعية (Leone, 2006 : 2).

ويرى كل من سنايدر ولوكس (Snyder & Ickes, 1985) أن مفهوم مراقبة الذات يعد متغيراً بسيطاً يتفاعل مع متغيرات شخصية موقفية ، وهذا الموقف هو الذي يساعدنا على التنبؤ بالسلوك الاجتماعي ، والنظرة التفاعلية تجعل من الممكن تحديد نمط الأفراد الذين يمكن التنبؤ بسلوكهم الاجتماعي وفقاً لخصائص ومتطلبات الموقف الاجتماعي الذي يواجهونه (Snyder & Ickes, 1985: 30).

ويشير كل من شو وكاستانزو (Shaw & Castanzo, 1982) إلى أن مفهوم المراقبة الذاتية من المفاهيم المهمة في اطار العلاقات الاجتماعية والتي تتميز عن بعض بناءات الشخصية التي تصف جوانب متعددة من المواقف الشخصية كتلك التي تقيّم صفة الانتهازية والرغبة في الحصول على الاستحسان الاجتماعي والانطواء الذاتي (Shaw & Castanzo, 1982: 340).

أما روك (Rock, 2006) يرى ان المراقبة الذاتية تدل الى قدرة الفرد على ملاحظة السلوك الذي يقوم به اثناء تفاعله مع بيئته (Rock, 2006: 392).

ويعتقد تي ونك (T. Ong, 2012) أن المراقبة الذاتية تشير إلى الفروق الفردية بين الأفراد في قيمهم ، وإبداعهم ، وتصوراتهم الاجتماعية العامة (T. ong, 2012: 3).

ويشير كانفر (Kanfer) إلى أن عملية مراقبة الذات تتطلب من الفرد أن يجري ملاحظات لسلوكياته والمواقف التي تظهر فيها والأسباب التي تؤدي إلى هذه السلوكيات ، كذلك تتطلب منه ملاحظة النتائج المترتبة على سلوكه ، والأحداث الخارجية التي تأخذ صورة تقبل ذاتي ، والأحداث التي يتقبلها الفرد ؛ وبمعنى آخر أن رؤية الذات لا تتطلب

الإدراك الحسي للأحداث ؛ بل تتطلب أيضاً وجود انتباه موجه من الفرد تجاه أنواع محددة من الأحداث ومدى قابليته لضبط وتمييز هذه الأحداث (كامل، ١٩٩٠: ٢٤).

ويذكر هالهان وهudson (Hallahan & Hudson 2002) أن المراقبة الذاتية في الانتباه تشتمل على اجراءات ضبط الذات التي تشجع الطلاب على أخذ مسؤولية أكبر في التحكم ببرامجهم الأكاديمية والسلوكية الخاصة بهم ، بعبارة أخرى فإن المراقبة الذاتية هي فنية يراقب الأفراد بوساطتها سلوكهم من أجل زيادة قدرتهم على تنظيم سلوكهم ، فهي تجمع بين تقييم الذات والتسجيل الذاتي لأي نوع من السلوك (قزاقزة ، ٢٠٠٥ : ٣٤).

ويؤكد ناومان (Naumann, 2004) أن الأفراد ذوي المراقبة الذاتية العالية ينبغي أن يكونوا أكثر تأثراً بقواعد المساعدة ، وأكثر وعياً بأفكارهم ومشاعرهم ، وحضوراً للمساعدة نحو زملائهم ، وأكثر استجابة للمنبهات الاجتماعية الظرفية مقارنة بالأفراد ذوي المراقبة الذاتية منخفضة (Naumann, 2004 : 3).

ووجد بوليبلانك (Pullyblank, 1987) ان الافراد ذوي المراقبة الذاتية العالية اظهروا استجابات واعية للمعلومات الاجتماعية ، وبذلك فهم يمتلكون مدخلات غنية بالمعلومات في موقف له علاقة بالخيارات المقدمة ذاتياً أكثر من اقرانهم ذوي مراقبة الذات المنخفضة (Pullyblank, 1987: 1155).

ويرى كجيدال (Kjeldal, 2003) أنه يمكن تقسيم جميع الناس بصفة عامة على مجموعتين: مجموعة ذوي المراقبة الذاتية العالية ، فهم الذين يستخدمون سلوك الآخرين كمرشد لهم للكيفية التي ينبغي أن يتصرفوا في المواقف المختلفة ، ومجموعة ذوي المراقبة الذاتية المنخفضة ، فهم الذين يستخدمون معتقداتهم الداخلية (الذاتية) ، والقيم والمواقف والصفات الشخصية الأخرى كدليل لسلوكهم (Kjeldal, 2003: 354).

كما يشير سنايدر وكناتور (Snyder & Cnator, 1980) الى أن ذوي المراقبة الذاتية المرتفعة يهتمون بخصائص الآخرين وصفاتهم أكثر من نظرائهم ذوي المراقبة الذاتية المنخفضة ، ويعتمدون على صورتهم الاجتماعية ، ويتجاهلون صورتهم الذاتية ، أما الأفراد

الذين يتميزون بالمراقبة الذاتية المنخفضة ، فإنهم يهتمون بصورتهم الذاتية أكثر من اهتمامهم بصورتهم الاجتماعية (Kumru & Thompson, 2003 :3).

ويرى دابس (Dabbs) أن سلوك الأفراد ذوي المراقبة الذاتية المرتفعة يختلف عن سلوك الأفراد ذوي المراقبة المنخفضة في مستوى الوعي لمتطلبات المواقف التي يعيشونها ، إذ إن الأفراد ذوي المراقبة الذاتية المرتفعة عادة ما يعبرون عن تصرفاتهم وأفعالهم واتجاهاتهم ومعتقداتهم ومشاعرهم ، بما يتناسب مع تلك المتطلبات ، ومن ثم يظهر سلوكهم على أنها أكثر تأثيراً في الآخرين ، أما الأفراد ذوو المراقبة المنخفضة فيبدون أقل وعياً ، أو اهتماماً بسلوكهم ومشاعرهم وتأثيراتهم في الآخرين ، كما أنهم أقل عرضة للتغيير أو التعديل لما تتطلبه المواقف الحياتية .

ويشير داي (Day 2000) إلى أن الأفراد ذوي المستوى المنخفض من المراقبة الذاتية يعبرون عما يفكرون ويشعرون ويؤمنون به معتمدين على صورتهم الذاتية ، كما أن اهتمامهم بضبط ذواتهم في المواقف الاجتماعية يكون قليلاً ، فضلاً على ذلك أنهم أكثر عصبية وتوتراً وقلقاً (صفحة ، ٢٠١٢ : ١٦) .

معايير المراقبة الذاتية

حدد شانك Schunk, 1983 المعايير الآتية للمراقبة الذاتية:

١. **الانتظام (Regularity):** عملية ملاحظة السلوك بشكل مستمر ومنظم بدلاً من أن تكون بشكل متقطع ، ويتوجب استخدام سجل يومي ، إذ أن الملاحظة غير المنتظمة قد تحدث نتائج مظلمة.

٢. **القرب (Proximity):** تعني ملاحظة السلوك وقت حدوثه بدلاً من الانتظار وقتاً أطول بعد حدوثه ، إذ أن طرائق المراقبة الذاتية تضع مسؤولية التقدير السلوكي على الطالب نفسه ، وهذه الطرائق تفود في الغالب إلى تحسينات سلوكية هامة (Schunk, 1983: 90).

٣. **التفاعلية (Reactivity):** إن استجابات المراقبة الذاتية هي استجابات سلوكية تؤثر على الاستجابات المستقبلية ، والتسجيل الذاتي هو عبارة عن استجابة وسيطية ، تتوسط بين السلوك السابق والنتائج المستهدفة ، ومثال ذلك: الطلاب الذين يتمتعون بمراقبة نواتهم يزودون أنفسهم بمعززات وسيطة ، تتوسط بين الدراسة والنتائج المتوقعة ، وهذا يشبه إلى حد كبير تعزيز المعلم للطالب بمدحه والثناء عليه وتقدير أدائه بما هو جدير به (قزاقرة ، ٢٠٠٥ : ٣٩)

العوامل المؤثرة في المراقبة الذاتية

هناك بعض العوامل التي تؤثر في المراقبة الذاتية:

١. **هيمنة السلوك المستهدف:** الذي يؤثر على مشاعر الطالب نحو السلوك المستهدف ومدى تفاعله معه.
٢. **وجود أداة للتسجيل:** يتم من خلال متابعة ورصد السلوك الذي يقوم به الطالب.
٣. **الدافع لتغيير السلوك:** ويرتبط بمدى توافر الدافع لدى الطالب نحو التغيير للسلوك المستهدف.
٤. **أهداف التعزيز:** تشير إلى ما يتم استخدامه من معززات ، والهدف من هذا التعزيز.
٥. **توقيت المراقبة الذاتية:** ترتبط بطبيعة المراقبة التي يتم رصدها للسلوك المستهدف.
٦. **التدريب على المراقبة الذاتية الدقيقة:** يرتبط بمدى امتلاك القدرة على المراقبة الذاتية ، ويتطلب ذلك تدريباً مكثفاً (Gardner & Cole, 1988:89).

علاقة المراقبة الذاتية بالمتغيرات الأخرى

• العلاقة بين المراقبة الذاتية والتنظيم الذاتي

تعد عملية تنظيم الذات Self-regulation عملية أساسية في إنشاء القواعد السلوكية في أي المجتمع ، ومن ثم تكييف هذا السلوك باتجاه يتفق وتلك القواعد في ذلك

المجتمع ، وفي علاقة بين اتجاهات الفرد وسلوكه يجب الأخذ بنظر الاعتبار مدى اعتماد الفرد على اتجاهاته . وبشكل الفعال . كقواعد سلوكية ثابتة في عمليات التنظيم الذات.

وتقوم عمليات التنظيم الذات على الجوانب الانتباه والمعرفة التي يتضمنها الموقف الاجتماعي ، إذ يعتمد على عمليات الانتباه وعلى نوع محدد من المعلومات والإشارات الموجهة للسلوك البشري (نجم ، ٢٠٠١ : ١٧). وتدخل عملية مراقبة الذات لسنايدر بان هناك اختلافات بين الافراد في مدى الاعتماد على الاراء و المعتقدات الشخصية ، وكذلك الاتجاهات في توجيه السلوك بعض الافراد سلوكا يتفق مع آرائهم ومعتقداتهم الشخصية ، بينما يسلك افراد آخرون سلوكاً آخر (Shaw & Costanzo , 1982 : 334).

ويذكر فاشيون (Facione , 1998) أن مهارة تنظيم الذات هي مراقبة الفرد للنشاطات المعرفية بشكل واع ، من أكثر المهارات إثارة للاهتمام ، لأنها تسمح لذوي التفكير الناقد أن يعملوا على تحسين تفكيرهم ، بمعنى أن الفرد يطبق التفكير الناقد على نفسه (بني يونس ، ٢٠١٣ : ٣١) ، فضلا عن أن المراقبة الذاتية تعد إحدى مكونات التعلم المنظم ذاتيا . وقدم ماكومبس (McCombs, 1986) انموذجا أولياً لمنظومة الذات موضحا دورها في التعلم المنظم ذاتيا ، حيث يرى أن منظومة الذات يمكن تصورها كفتة من أبنية الذاكرة تعبر من خلالها جميع المعلومات ، أو أنها بمثابة مجموعة من المرشحات ، وأن الوعي الذاتي ومراقبة الذات أهم تلك المرشحات ويشير من كل من (زميرمان وماتنز ويونز) أن التعلم المنظم الذاتي يتكون من التقييم الذاتي ، والتنظيم ، والتوجهات الهدفية ، وتسجيل السلوك والمراقبة الذاتية (بني يونس ، ٢٠١٣ : ٣٠).

يرى باندورا (bandura1986) أن التنظيم الذاتي يؤدي دوراً هاماً في عملية المراقبة الذاتية ، وذلك من خلال عملية التفاعل بين الفرد والبيئة والمعرفة من اجل اختيار السلوك المناسب ، فالبيئة وما فيها من نماذج ومصادر المعلومات قد تؤثر في المتعلم ، وتدفعه لملاحظة هذه النماذج وتهذب سلوكياتها وافكارها ذهنيا ، ثم عمل تقارب بين سلوكياته وسلوكيات هذه النماذج ، وذلك بمراقبة سلوكياته اثناء حدوثها ، ومراقبة ردود فعل الاخرين

نحوه ، والعمل على إجراء التعديلات اللازمة بناء على التغذية الراجعة التي يتلقاها من خلال ردود فعل الآخرين (صفية ، ٢٠١٢ : ١٧).

ويشير سنايدر وجانستاد (Snyder & Gangestad, 1986) إلى أنه من المتوقع أن تكون الدرجة العالية من مراقبة الذات عند الأفراد مرتبطة بقدرتهم على تنظيم ذواتهم والتحكم بها من أجل التعرف المرغوب به ، ويضيف سنايدر بأن عملية مراقبة الذات قد تدخل ضمن مكونات التنظيم الذاتي مؤكداً من خلال نظريته بأن الأفراد القدرة والميل للتحكم بسلوكهم وتقويمهم لذواتهم وإظهارها بالشكل المطلوب (Snyder & Gangestad, 1986: 125).

• العلاقة بين المراقبة الذاتية والتقويم الذاتي

أن التقويم الذاتي Self-Evaluation يتمثل في قيام الفرد بالحكم على سلوكه ، ويعتمد ذلك على المعايير المستخدمة أو مع محكات داخلية مستنبطة من المعايير الاجتماعية (Kanfer & Goldsten, 1980 : 311).

كما وجد تورنر (Turner) ان الافراد ذوي مراقبة الذات العالية يقيّمون أنفسهم على أنهم أكثر ظرفاً من الافراد ذوي مراقبة الذات المنخفضة (العبيدي ، ١٩٩٥ : ٧١) ، فضلاً عن ذلك أن عملية مراقبة السلوك تتطلب أحكاماً تقويمية بسيطة نسبياً بصورة شخصية "مثلاً عدد الصفحات التي قرأها الطالب ، عدد المواد الدراسية التي تفوق فيها" (الشناوي ، ١٩٩٦ : ٤٢٢).

• العلاقة بين المراقبة الذاتية والتفكير ماوراء المعرفة

تشكل المراقبة الذاتية إحدى المكونات الأساسية لمهارات ماوراء المعرفة ، والتي يظهر دورها في تطور الفرد ، ومدى التكيف الذي يحققه مع ذاته والعالم الخارجي من حوله (صفية ، ٢٠١٢ : ١٧) ، فالمراقبة الذاتية تتطلب من الفرد استدعاء الأفكار العقلية المسبقة ،

والتخطيط لها ، لذلك فهي توصف بأنها إحدى (ميكانيزمات) التغذية الراجعة التي تساعد الفرد على توجيه أنشطة تعلمه ، فهي خطوة أساسية للنجاح أثناء قيام الفرد بالمهام العقلية ، والسبب يعود في ذلك إلى انه سيعرف سلسلة العمليات المتتابعة ، فيعرف الأهداف المرحلية التي قد تم تحقيقها (بني يونس ، ٢٠١٣ : ٢٩).

• العلاقة بين المراقبة الذاتية والإدارة الذاتية

المراقبة الذاتية هو مكون من الإدارة الذاتية ، وغالبا ما تعرف بأنها فعل شخص أو مراقبة أو تقييم ثم تسجيل سلوكه ، ويرى القحطاني (٢٠٠١) إدارة الذات تعني " قدرة الشخص على التعامل مع نفسه بما يتعامل به الآخرين ، ومعرفته تقديراته ومهاراته واستغلالها بفعالية ، وبناء شخصيته من خلال السيطرة التامة على عواطفه ومشاعره الذاتية ، والقدرة على ضبط النفس والرغبات بمختلف أنواعها ومستوياتها المادية والمعنوية" (الهذلي ، ٢٠١٠ : ٢٣).

وتعد المراقبة الذاتية من مكونات ادارة الذات ، وعند استخدامها يجب التاكيد بأن بعض السلوكيات يجب أن تكون موجودة مسبقاً لدى الطالب ، مثلا أن يكون الطالب قادراً على أن يكتب بشكل صحيح ، فعندما لا يستطيع الكتابة بشكل صحيح فإن ذلك سيؤثر في استخدام إستراتيجية المراقبة الذاتية لديه ، ويجب أن تؤخذ في الحسبان المستويات المعرفية للطلبة ، وقابليتهم على التطور ، وقدرتهم على مراقبة سلوكهم ، واختيار السلوك المناسب للمراقبة الذاتية (صفية ، ٢٠١٢ : ١٨).

• العلاقة بين المراقبة الذاتية والتفكير الناقد

تكمن العلاقة بين التفكير الناقد والمراقبة الذاتية من خلال العملية التي يستند اليها التفكير الناقد المعتمد على التحليل والفرز والتقويم والتمحيص ، وهذا هو الجوهر الأساسي في المراقبة الذاتية والتي تتطلب من الفرد أن يكون على وعي تام لما يدور ويحدث حوله

ليستطيع أن يصل الى تحليل عناصر المشكلة ، وبعد ذلك يقيّم نفسه بنفسه (خيرالله، ١٩٩٣ : ٦٧).

• العلاقة بين المراقبة الذاتية والدافعية

الطالب القادر على مراقبة ذاته هو الذي يمتلك توجهات داخلية ايجابية نحو العملية التعليمية . وبالتالي يكون قادراً على التخطيط لتعلمه وتنظيم ذاته ، كما أنه الأكثر قدرة على قضاء وقت اكبر في حل المشكلات ، ومواجهة التحديات التي تفرضها المهمات الصعبة ، كما يمكن للمراقبة الذاتية أن تعطي الطالب فرصة لتنمية أساليب تعلمه ، وإكسابه كفايات أفضل للأداء من خلال إظهار مستويات أكبر من القدرة والدافعية (صفية، ٢٠١٢ : ٢٤).

وتشير المراقبة الذاتية الى الانتباه المركز لبعض مظاهر السلوك من حيث الشدة والتكرار ، فالأفراد لا يستطيعون أن ينظموا أفعالهم إلا إذا تم إدراكها ووعيها ، بعبارة أخرى فان المراقبة الذاتية هي تقنية يراقب الأفراد بواسطتها سلوكهم من أجل زيادة قدرتهم على تنظيم سلوكهم ، إذ أنها تجمع بين تقييم الذات والتسجيل الذاتي لأي نوع من السلوك (قزاقرة، ٢٠٠٥ : ٣٤).

العلاقة بين المراقبة الذاتية وأنماط الشخصية

يشير شاو وكاستانازو (Shaw & Costanzo, 1982) ان المراقبة الذاتية تعني مدى اهتمام الأفراد بالملائمة الشخصية والموقفية لسلوكهم الاجتماعي ، ومدى الحساسية التي يظهرونها للإشارات الدالة على الملائمة الاجتماعية للسلوك واستخدامها للتنظيم والتحكم بتقديم ذواتهم بالطرق اللفظية وغير اللفظية (نجم، ٢٠٠١ : ١٠).

كما أشار سنايدر وجانجستاد (Snyder & Gangestad, 1986) إلى أن المراقبة الذاتية تمثل وعي الفرد بهويته النفسية خلال تقييمه لذاته في المواقف التي تواجهه ، مؤكداً أن المراقبة الذاتية تمكن الفرد من تعديل سلوكه لتتلاءم مع متطلبات المواقف التي يتفاعل معها لتحقيق التكيف (Snyder & Gangestad, 1986:126).

وبناءً على ما تقدم يتضح أن هناك علاقة بين المراقبة الذاتية والمتغيرات النفسية والمعرفية والشخصية ، وسوف يسعى الباحث في دراسته الحالية إلى التعرف عن طبيعة العلاقة بين المراقبة الذاتية ونمطي الشخصية (A, B) من حيث القوة والاتجاه.

• نظرية سنايدر (Snyder) في المراقبة الذاتية

تقوم نظرية المراقبة الذاتية لـ سنايدر (Snyder) على افتراضين رئيسيين الأول : أن الأفراد لديهم القدرة على ممارسة الضبط على سلوكهم الخارجي وعلى أنفسهم ، ومشاعرهم الوجدانية ، أما الثاني: فيشير إلى أن هذا الضبط له تأثير على السلوك الاجتماعي للأفراد ، وعلى تفاعلاتهم الاجتماعية وتوجهاتهم الفكرية (Snyder, 1984 : 14).

وهناك فئتان من الأفراد ضمن مستويات المراقبة الذاتية ، فئة الأفراد ذوي المراقبة الذاتية المرتفعة وفئة الأفراد ذوي المراقبة الذاتية المنخفضة ، ولكل فئة خصائصها تميزها عن الأخرى ، فمن خصائص الأفراد الذين يمتازون بمراقبة ذاتية مرتفعة أنهم أكثر حساسية للمواقف الاجتماعية ، ويهتمون بالآخرين وآرائهم ، كما أنهم يهتمون بالمعايير الاجتماعية ، ويسعون نحو الظهور بمظهر لائق أمام الآخرين ، ويتميزون بالقدرة على التفاعل الاجتماعي مع المحيطين بهم (Snyder & Gangestad, 2000: 532)

يرى سنايدر (Snyder 1974) أنهم أكثر انتباهاً إلى أفعال الآخرين ، وأكثر رغبة في الحصول على المعلومات والمعايير الاجتماعية ، وأكثر قدرة على التعبير بالإشارات اللفظية وغير اللفظية . أما الأفراد ذووا المراقبة الذاتية المنخفضة فهم نادراً ما يميلون إلى الاهتمام بالآخرين وآرائهم ، كما أنهم لا يهتمون كثيراً بالمظاهر والمعايير الاجتماعية لكن ينحصر جل اهتمامهم على ذواتهم ، فهم يعبرون عما يفكرون به ويشعرون به ، معتمدين على قدراتهم الذاتية (بني يونس، ٢٠١٣ : ٢٦).

اكتشف سنايدر ان الاشخاص المراقبين لذواتهم بدرجة عالية يميلون أكثر إلى الإشارات الاجتماعية ويقروون هذه الإشارات بشكل أفضل وهم أفضل في تمثيل الأدوار الخارجية أداؤها ، وينظر إليهم الآخرون على أنهم أكثر ضبطاً لتعبيرهم الانفعالي ، وعلى ما يبدو أنهم

أكثر وعياً بذواتهم وبالأخرين بعدّها مواضيع اجتماعية ، ويحاولون تقديم أنفسهم بطرائق يعدّونها مناسبة ، وكل ذلك ناتج عن خوفهم العالي من التقييم الاجتماعي السلبي ، وقد قام سنايدر بمقارنة مقياسه بمدى واسع من استبانات التقرير الذاتي الخاصة بالشخصية ولم يجد ارتباطاً لأي منها بمقياس مراقبة الذات ، وعلى أساس هذه النتائج استنتج سنايدر أنه أصبح واضحاً بشكل متزايد أن مراقبة الذات موجود كبناء نفسي متفرد يمكن قياسه بصدق وثبات بمقياس مراقبة الذات فقط (نعمة ، ٢٠١٢ : ٦٦ .٦٧).

إن الفرد ذا الدرجة العالية على مقياس مراقبة الذات لايهتم بتقديم ذاته لغرض التأثير في الآخرين وخلق انطباع جيد لديهم ، لكنه يبحث عن تقديم ذاته بطرائق تعبر عن مبادئه المثالية ، وبذلك لا يكون تقديمه لذاته محاولة منه لارضاء الآخرين فقط (Myers, 1988: 60).

فيما يتعلق بمراقبة الذات والتفاعل الاجتماعي فقد أوضح سنايدر نتائج تأثيرات مراقبة الذات في مجال علاقات الشخصية والتفاعل مع الآخرين ، حيث أكد أن التوجه الاجتماعي للفرد ذو المستوى العالي في المراقبة الذات يعتمد على الترتيب أو النظام المحدد للمثير الاجتماعي الذي يواجهه وهذا الفرد سيكون مدفوعاً لتكون له رؤية واضحة ومنظمة لهذا المثير لغرض القيام بالفعل المؤثر أو السلوك الملائم ، ونتيجة لذلك سيكون تفسيره لسلوك الآخرين وفقاً لنزعاتهم وسماتهم وميولهم . وهذا الموقف الفكري الذي يتبناه الفرد بمستوى عال في المراقبة الذات تكون لغرض تسهيل قدراته على التنبؤ بسلوك الآخرين والتأثير فيهم في المواقف الاجتماعية المختلفة ، فيما يكون الفرد ذا المستوى المنخفض في المراقبة الذات أقل احتمالاً بأن يدرك سلوك الآخرين في إطار نزعاتهم وميولهم . وقد أشار سنايدر إلى أن توقع الفرد من نمط الأول تفاعلاً اجتماعياً مع الآخرين في موقف ما يبدأ كعمليات حسية وإدراكية توجهه للبحث عن المعلومات ذات العلاقة بالموقف ، وتلك التي تخص شكل وجوهر الصور المبينة عنهم وتفسير تلك المعلومات (نجم ، ٢٠٠١ : ٢٢).

ويعد سنايدر المراقبة الذاتية بمثابة النطاق الذي يضبط ويراقب ويسيطر من خلالها الفرد فيه على سلوكه ، استناداً إلى كيفية إدراكه وفهمه من قبل الآخرين . فذوي المراقبة

الذاتية العالية لديهم طموح للتفاعل مع آخرين ، ولديهم الرغبة قوية في تقديم صورة ايجابية عن أنفسهم بهدف إقناع الآخرين. إذ أنهم يلحقون معنى نفسي عالي للصورة التي يرونها. فعملية التغذية الراجعة مستمرة بين ذوي المراقبة الذاتية العالية والمواقف التي يعيشونها ، فهم يقومون بمسح المناخ الاجتماعي حولهم بشكل مستمر ، ويتصرفون بشكل مناسب لتلك المواقف ، وبالنتيجة فهم مندفعون للانخراط في السلوك الذي من شأنه مساعدتهم في تقبل أو الحصول على وضع معين (Barrick. At...al, 2005:746).

ويؤكد سنايدر أن هناك فروقاً بين الافراد ذوي المستويات العليا في مراقبة الذات والافراد ذوي المستويات الدنيا في مراقبة الذات ، اذ اوضح بأن الافراد الذين يختلفون في مستوى مراقبة الذات يختلفون في درجة اعتمادهم على محددات الموقفية وتلك الخاصة بالعلاقات الاجتماعية مقابل درجة اعتمادهم على محددات والاعتبارات الشخصية والميول والاتجاهات الذاتية ، وقد اعطى سنايدر الخصائص المميزة لمراقبة الذات من خلال الوصف الانموذجي لافراد ذوي مستوي عال في مراقبة الذات و افراد ذوو مستوي واطئ في مراقبة الذات ، فالفرد ذا المستوى العالي في مراقبة الذات يهتم بمدى الملائمة الموقفية لسلوكه في اطار علاقاته الاجتماعية مع الآخرين ، والنتيجة يكون هذا الشخص حساسا للإشارات الدالة على الملائمة الاجتماعية لسلوكه ويستخدم هذه الإشارات لتوجيه طرق تقديم الذات اللفظية . أما الفرد ذا المستوى الواطئ في مراقبة الذات فإن سلوكه التعبيري يخضع لاتجاهاته الثابتة ومعتقداته وحالاته المزاجية الوقتية أكثر من أن يكون موجها لسلوكه بشكل يناسب الموقف الاجتماعي أي يعبر عن ذاته كما يشعر بها أكثر مما ينمذجها أو يكفيها لتلائم الموقف (Shaw & Costanzo, 1982: 339).

وتظهر الاختلافات بين هذين النمطين في مراقبة الذات في جانبين رئيسيين:

١. الجانب الدافعي Motivational aspect

٢. الجانب المعرفي Cognitive aspect

١. **الجانب الدافعي:** يمتلك الفرد ذو المستوى العالي في مراقبة الذات المهارات الضرورية والرغبة لصياغة اسلوب تقديمه لذاته حسب محتوى الموقف الذي يواجهه ، وذلك لغرض الحصول على مظهر اجتماعي معين ، أن هذا الفرد عند مقارنته مع الفرد الآخر ذي المستوى المنخفض في مراقبة الذات يظهر انتباها أكثر لسلوك الآخرين (اللفظي وغير اللفظي) ، وتكون لديه رغبة اكبر في البحث عن المعلومات التي تتعلق بالمقارنات الاجتماعية ، كما يمتلك المهارات اللازمة للتعبير بشكل مرن بالاشارات اللفظية وغير اللفظية التي تحول هذه المعلومات الى فعل مناسب موقفيا ، وتوظيفها في مهمة تقديم الذات (نجم، ٢٠٠١ : ١٩) ، لذا يميل الأفراد من هذا النمط الى ملاحظة الاخرين بدقة والتعمق في معرفتهم وتذكر المعلومات المتعلقة بهم والخروج باستنتاجات وافية عنهم (Wagner & Vallcher, 1980 : 264).

٢. **الجانب المعرفي:** في هذا الجانب ينظر الفرد ذا المستوى العالي في مراقبة الذات نظرة بعيدة المدى ودقيقة للتغيرات في المحتوى الاجتماعي ، والفرد من هذا النمط يمتلك معرفة كبيرة عن سلوك الافراد الآخرين الأنموذجي في مختلف المواقف الاجتماعية ، وغالبا ما يكون قادرا على تصنيف الافراد الى انماط مختلفة ، وعلى تطوير مجموعة معقدة وثابتة من السلوكيات المقولبة (النمطية) ، والتي تعمل في الذاكرة كمخططات معرفية لها وظيفتان:

أ. تشكل أساس ثابت لتصنيف الافراد في المواقف الاجتماعية الجديدة ، وكذلك لتحديد طبيعة الموقف ذاته على اساس الاشارات السلوكية والتعبيرية الدالة التي يتضمنها ذلك الموقف.

ب. تقدم سعة في المعلومات تستخدم في مهمة تقديم الذات في المواقف الاجتماعية ، فأداء الفرد لدور معين يجب عليه معرفة ما هو هذا الدور ، ومن ماذا يتألف ويتكون هذا الدور في الموقف المناسب .

وفي مقابل فإن الفرد ذو المستوى الواطئ في مراقبة الذات يقضى وقتا أطول في تنظيم معرفته عن ذاته ، وتكون مخططاته المعرفية عن ذاته Self Schemas أكثر تعقيداً مقارنة

مع الفرد من النمط الأول ، كما يمتلك صوراً دقيقة وغنية عن ذاته يرجع إليها في اختيار سلوكياته في المواقف الاجتماعية (Wagner & Vallcher, 1980 : 246).

وتتضح العناصر الأساسية لكل من الفروق المميزة لسلوك الأفراد (مرتفعي مراقبة الذات ومنخفضي مراقبة الذات) في خمسة عناصر هي:

١. المناسبة الاجتماعية.
٢. معلومات المقارنة الاجتماعية.
٣. القدرة على ضبط عرض الذات.
٤. استعمال القدرة في مواقف محددة.
٥. الاتساق والتعبير لعرض الذات عبر المواقف (الحارثي، ١٩٩١: ٣٧).

يؤكد سنايدر وجانجستاد (Snyder & Gangstad) أن الافراد ذوي المستوى العالي من المراقبة الذاتية يختلفون عن الأفراد ذوي المستوى المنخفض من المراقبة الذاتية ، وذلك من حيث المعلومات والخبرات ، إذ ان الأفراد ذوي مستوى مرتفع من المراقبة الذاتية يظهرون قدرة اكبر في التأثير على الآخرين ، بسبب امتلاكهم لعدد كبير من المفردات التي تمكنهم من المشاركة بفاعلية في المناقشات والحوار والنشاطات الاجتماعية ، إذ يتخيلون أنفسهم في عدة مواقف قام بها الآخرون ، ثم يبتدعون صوراً ذهنية لهذه المواقف ، ويعملون على تعديلها وضبطها وتنظيمها ، والتصرف بموجبها في المواقف التي تواجههم (Snyder & Gangstad, 1986:125).

ثانياً: أنماط الشخصية (A ,B)

مفهوم نمطي الشخصية (A ,B) ،

الأنماط أنظمة معقدة من السمات المتعارضة التي يمكن تبسيطها في مجموعة قليلة من القوائم الأساسية ، ويقول ألبرت أن النمط أو الطراز كما يستخدم غالباً يشير إلى طريقة تصنيف الشخصية الكلية أكثر من كونه يشير إلى الوحدات الصغيرة بداخلها ، والحقيقة إن العديد من دراسة الرموز التي تطورت يمكن أن تعد كسمات مركبة أكثر من عدها طرائق

لتصنيف الشخصية ، إذ أن الأنماط موجودة في عين الملاحظ أو الباحث ، والسماط على النقيض موجودة فعلا داخل الأفراد (حمزوى ، ٢٠١٣ : ٣٢)

والمقصود بنظرية الأنماط هي " تلك الإشكال المنظمة من تصنيف الأشخاص الى أنماط بناء على نقاط التشابه ونقاط الاختلاف بينهم". إذ أن هذه النظريات تمايزت ، وانقسمت الى أقسام متعددة ، معتمدة في ذلك على طبيعة المدخل التصنيفي المنهجي الذي أستخدم بوصفه أساسا في تصنيف الأفراد في أنماط الشخصية ، ويمكن تصنيف النظريات التي تناولت أنماط الشخصية الى:

اولا: نظريات الأنماط المزاجية.

ثانيا: نظريات انماط الجسمية.

ثالث: نظريات الأنماط الهرمونية.

رابعا: نظريات الأنماط النفسية (عبدالرزاق، ٢٠١٣ : ٥)

ويعتمد البحث الحالي على نظرية الأنماط النفسية ، وذلك لما يتلائم ذلك مع خطة

البحث ، وما تحمله هذه النظرية من مواصفات متكاملة.

شاع استخدام مفهوم النمط (Type) في عصور عديدة عبر التاريخ الفكري للإنسان ،

ويعد مفهوم النمط الجسمي (Body Type) والبُنية الجسمية (Physique) أكثر الأنماط

شيوعاً ، إذ اهتم الباحثون بتفسير السلوك الإنساني بالإشارة إلى خصائص الجسم وشكله

الخارجي أو القول بأن التركيب العضوي للجسم يُعد محورا أساساً للسلوك . ولا تعد هذه

النظرية قديمة فحسب بل إنها شاعت لدى بعض منظري الشخصية في هذا القرن لدى

كريتشمير وشيلدن وغيرهما(حيدرة ، ٢٠٠٤ : ٦٢).

أنماط الشخصية (A-B) وأثرها في السلوك:

هنالك محاور عديدة تدل على طبيعة الشخصية وإمكانية التنبؤ بسلوكها:

١. موقع الضبط **Locus of Control**: يختلف الأفراد في تصورهم لقدراتهم على ضبط

العوامل المحيطة بهم ، فهناك أناس من النمط (B) يعتقدون أن كل ما يؤثر عليهم

محكوم بعوامل خارجية لا قدرة لهم على تغييرها، فهم يؤمنون بالحظ والقدر مسؤول عما يحدث لهم، بينما هناك أناس من النمط (A) يعتقدون أنهم هم الذين يقررون مستقبلهم بأيديهم ، وبينت الدراسات أن الذين يعتقدون أن مصيرهم ليس بأيديهم لديهم شعور بالاغتراب والانطواء مقارنة بالآخرين مع الذين يعتقدون أنهم قادرون على التحكم بمصيرهم ، وهذا يدل على أن الفئة الأخيرة أقدر على العمل والتكيف .

٢. **درجة البرجماتية والميكانيكية:** أن الأفراد من النمط (A) الذين يتصفون بالبرجماتية لهم القدرة على الفصل بين المشاعر والعمل ويؤمنون بأن الغاية تبرر الوسيلة، وأن من يتصفون بهذه الصفة أقدر على النجاح والتكيف والإقناع من غيرهم .

٣. **درجة تقدير الذات:** يتصف الأفراد من النمط (B) من يحترمون أنفسهم والقناعة به بالقدرة على انجاز المهام والنجاح فيها ، وهم أكثر رضا عن أعمالهم من غيرهم .

٤. **القدرة على التكيف:** يتمتع الأفراد من النمط (B) من يتصف بهذه الصفة بالقدرة على التكيف مع المؤثرات الخارجية واستشعارها، والقدرة على الفصل بين الحياة العملية والحياة الشخصية ، وهم أكثر قدرة على الحركة والتنقل بين الأعمال والأماكن المختلفة .

٥. **القدرة على تحمل المخاطر:** يتمتع من يتصف بهذه الصفة بجرأة أكبر في اتخاذ القرارات على أساس معلومات غير مكتملة وأسرع في عملية اتخاذ القرار، وهذا ما يتصف بها اصحاب النمط (A) (Stephen. P. Robbins, 1998: 56-64) نقلا عن (الربيعي ، ٢٠١٠ : ٣١).

النظريات التي فسرت أنماط الشخصية (A , B)

قبل أن يتناول البحث بالتفصيل النظرية المتبناة لـ (فريدمان وروزنمان) ، يستعرض بإيجاز بعض النظريات التي أدت إلى ظهورها:

نظرية التعلم الاجتماعي المعرفي

تعد هذه النظرية واحدة من النظريات التي يمكن أن يحلل سلوك نمط (A) على ضوءها ، وبالنظر إلى العناصر المهمة في نظرية التعلم الاجتماعي المعرفي تتخلص فيما يلي:

- السلوك (حركي - لفظي)
 - البيئة (الظروف الضاغطة - الظروف الفيزيائية)
 - الظروف الاجتماعية (الناس ، الجيران ، الأصدقاء ، وغيرهم...)
 - العامل المعرفي (العلاقات المباشرة للسلوك الصريح ومدى التأثير في الآخرين).
- وفي ضوء هذه العناصر نجد أن ذوي النمط (A) ينتقون الاستجابة الايجابية على المدى القصير ، ويستبعدون الاستجابات السلبية على المدى البعيد ، ومن ثم يتعلمون الاستجابات الايجابية (المشبعة) والتي تشكل سلوكهم فيما بعد ، إذن فسلوك ذوي النمط (A) نتاج تفاعل العوامل البيئية والاجتماعية والفيزيائية والعوامل المعرفية والنفسية فإن أصحاب هذه النظرية يرون أن سلوك نمط (A) يتحدد كما يلي:
١. تعرف مدى تفاعل البيئة والسلوك والجانب المعرفي والعوامل النفسية الاجتماعية في ظهور النمط (A).
 ٢. تحديد بعض العمليات التي تتضمن اكتساب سلوك نمط (A).
 ٣. فحص العوامل السابقة واللاحقة لسلوك النمط (A) وكذلك العوامل المشجعة على تكراره واستمراره (كرم والدريد ، ٢٠٠٧ : ٥٤).

نظرية التحليل النفسي

ترى هذه النظرية أن سلوك أصحاب نمط (A) يتصف بالقلق العالي ، وتعد هذه النظرية أعراض الوسواس القهري دفاعاً يستهدف السيطرة على القلق ، وهو ينجح بفضل قدرته على منع دخول مواد مؤلمة (للأنا) من اللاشعور إلى الشعور ، ويفترض أن أصحاب النمط (A) يشبعون حياتهم بانشطة تشبه العمل بحيث لا يكون لدى المشاعر والافكار غير المرتبطة بذلك العمل أي أمل في الوصول إلى الوعي (لوجان رايت ، ١٩٩٠ : ١٢٤).

بينما تنظر النظرية التحليلية النفسية والممثلة لدى روسكي وزملائه (Roski,et ..al,1978) الى ان الفرد من ذوي سلوك نمط (A) على أنه شخص نشأ في

أسرة يتسم فيها الأب بالسلبية ، والأم بالعدوانية ، ومن ثم فهو يلجأ إلى الإنجاز بوصفة نتيجة إيجابية لتحقيق الحاجات والاشباع الانفعالي وتأكيد الذات ، فهو يبحث عن الوقت المفقود ، من ثم فهو غالباً مهدد انفعالياً مما يجعله يشعر أنه سوف يتعرض دائماً لفقد مكانته الاجتماعية التي وصل إليها بصورة قهرية ، ومن ثم يتولد لديه إحباطات أمام إشباع حاجاته الانفعالية فينتسم سلوكه بالعدوانية من أجل البقاء (كريم ، ١٩٩١ : ٤٢)

وتشير نظرية التحليل النفسي أيضاً إلى ان الأشخاص من ذوي النمط (A) ينحدرون من اسر الأب السليبي والأم العدوانية فيلجأ هؤلاء الأشخاص إلى الانجاز كوسيلة لتحقيق الحاجات والإشباع الانفعالي لتأكيد الذات (ابراهيم ، ٢٠٠٤ : ٣١) .

أما نظرية يونج التحليلية فتري أن "الشخص الذي يعطي القوة قيمة كبيرة سوف ينفق قدراً كبيراً من الطاقة في البحث عنها ، والشخص الذي يعطي القوة قيمة كبيرة سوف يكون مدفوعاً بقوة للعمل على بلوغها ، وعلى العكس من ذلك إذا كان لشيء ما قيمة تافهة فإنه لن يرتبط إلا بقدر ضئيل من الطاقة". وكذلك ينظر يونج للذات بأنها هي هدف الحياة "الهدف الذي يحاول الناس بلوغه دائماً لكنهم نادراً ما يبلغونه (هول ولندزي ، ١٩٦٩ : ١٢٦)

ويمكن تفسير سلوك نمط (A) في ضوء نظرية يونج من خلال الطاقة والذات من خصائص سلوك نمط (A) الطموح والتنافس مما تخلق لديه نوعاً من التوتر لبلوغ الحاجات ، وكلما كانت الحاجة أقوى كانت الطاقة المبذولة أقوى ، ومن خصائص سلوك نمط (A) تقدير الذات المرتفع فهو دائماً يبحث عن الكلية والكمال وهذا ما ترمي اليه الذات في نظرية يونج ، والتي بواسطتها يمكن تفسير سلوك نمط (A) (رجب ، ٢٠١٢ : ٧٨)

نظرية روجرز

تعتمد نظرية روجرز على فكرة نزعة الكائن الحي لتحقيق ذاته ، وهي نزعة اساسية تجعل الفرد مدفوعاً بطاقة داخلية نحو تحقيق الكمال والوصول إليه (عبدالحميد ، ١٩٨٦ : ٥٤١) .

يمكن تفسير سلوك النمط (A) على انه نزعة نحو تحقيق الذات ، والوصول للكمال ، فذو النمط (A) - في ضوء هذا- مدفوع بقوى الداخلية لا يستطيع التخلص منها ، لكي يحقق أعلى درجات الانجاز الشخصي ، لذلك يلجأ إلى العدوان ، والتنافس وغيرها ، كي يشعر بقيمته كفرد ، وذلك عندما يتفوق على الآخرين (كرم والدردير ، ٢٠٠٧: ٥٥).

نظرية المجال لـ كيرت ليفين:

هذه النظرية تؤكد فكرة استعادة التوازن حيث يقول "ان الشخص الذي يقيم توازنه على مستوى مرتفع من التوتر بدرجة واضحة يختلف عن الشخص الذي يقيم توازنه على مستوى منخفض من التوتر". ومعنى هذا أن استعادة التوازن تهدف الى خفض التوتر ، ذلك التوتر الذي يدعمه النشاط والحيوية وهي خاصية ذاتها التي يتمتع بها سلوك نمط الشخصية (A) ، فهم فئة اعتادت على النجاح والتغلب على العقبات يحدث ذلك في إطار قدر غير قليل من التوتر ، وهو ما يحاولون خفضه الى حد معين ، ولكن مدى نجاحهم في ذلك ليس مؤكداً دائماً (حمزاوي ، ٢٠١٣: ٦٣)

ويعتقد ليفين عند تفسيره للنمط السلوكي (A) ان الشخص الذي يقيم توازنه على مستوى مرتفع من التوتر يختلف عن الشخص الذي يقيم توازنه على مستوى أشد (سمة النشاط) . وفي الحالة الأولى يكون الضغط على الأجهزة الحركية أشد (سمة النشاط) ، كما ان هناك احتمال تسرب الطاقة باستمرار (سمة الحيوية) إلى الأجهزة الحركية . ويكشف مثل هذا الشخص عن قدر كبير من النشاط غير المستقر . واكثر الطرائق انتشارا في استعادة حالة التوازن هي القيام بتحريك مناسب في البيئة ، ونظراً لان الأشخاص من ذوي النمط (A) اعتادوا النجاح والتغلب على العقبات ، فان هذا يحدث في إطار وقدر غير قليل من التوتر (العتيق ، ٢٠٠١ : ٤٩).

النظرية الفسيولوجية

تفسر العديد من السلوكيات التي يقوم بها ذو نمط الشخصية (A) في ضوء الاستثارة التي يتعرض لها الجهاز العصبي السمبثاوي ، وقد اجريت بعض الدراسات المعملية للتأكد من صحة هذه النظرية ، وتوصلت إلى أن ذوي النمط (A) أثناء تفاعلهم مع موقف معلمي محدد ، ظهرت عليهم زيادة في معدل ضربات القلب ، وارتفاع ضغط الدم ، وزيادة مستوى الأدرنالين في الدم ، وهذه أعراض أثرت على الجهاز السمبثاوي ، مقارنة بذوي النمط (ب) (كرم و الدردير ، ٢٠٠٧ : ٥٥).

ويرى فريدمان والمار (Friedman & Ulmer) أن ذوي النمط (A) يفرضون على أنفسهم مستويات مرتفعة من المهام التي تصبح ضغوط ، ومن ثم فإن أجسادهم تطلق هرمونات ، لأن الجسم يستعد لمواجهة مواقف تحدي ، فيؤدي ذلك إلى زيادة إمداد القلب والدماغ بالدم ، ونقصاً في إمداد الكبد ، ونتيجة لذلك تتخفض كفاءة الكبد في التخلص من الكوليسترول والدهون ، والقيام بعملية الأيض بالنسبة إليهما ، وهذا كله يؤدي إلى الإصابة بمرض الشريان التاجي.

أن الأشخاص ذوي سلوك النمط (A) يحاولون تبرير قلقهم وغضبهم عن طريق التنافس والجدية والصلابة ، ومن ثم يعرضون أنفسهم لمستويات مرتفعة من الضغوط ، ولذا فإنهم ينكرون مشاعر القلق والغضب ، فيؤدي ذلك إلى تغييرات فسيولوجية ليصبح الجهاز العصبي السمبثاوي في حالة نشاط شديد ، وكلما زاد القلق والغضب والتوتر زاد النشاط وزادت الأحمال على الجهازين العصبي والدوري (ابراهيم ، ٢٠٠٤ : ٣٣).

نظرية فريدمان وروزنمان

ظهر (منذ خمسة عقود تقريباً) نمطان يعدان حدثين في العلوم الطبية والنفسية وهما نمطا السلوك (A , B) Type (A) & (B) ، قدمهما (فريدمان Frieman وروزنمان Rosenman) ، واعتقدا أن النمط (A) يرتبط جوهرياً بمرض الشريان التاجي للقلب

(Coronary Heart Disease) الذي يعد من أكبر المسببات المسؤولة عن ارتفاع نسبة الوفيات في الولايات المتحدة . وقد أطلق الباحثان على هذا النمط : الاستهداف السلوكي للإصابة بمرض الشريان التاجي أو سلوك نمط (أ) .

يعود الفضل في اكتشاف النمط (A) إلى العالمين فريدمان وروزنمان (Friedman & Rosnman) وبدأت أبحاثهما المتعلقة بالنمط (A) و(B) بملاحظتهما لوجود مجموعة من الخصائص السلوكية المميزة لدى المصابين بأمراض القلب ، وتتمثل في بعض السمات مثل: السرعة ، الحدة الاندفاعية ، والإحساس بضغط الوقت ، والتوتر ، أما أفراد ذوي النمط (ب) فعكس ذلك تماماً (كرم والدريدور، ٢٠٠٧: ٥٠).

وقد بدأت أبحاث فريدمان وروزنمان (1950) بمجموعة من الملاحظات الاكلينيكية والتي تتعلق بظهور مجموعة من الخصائص النفسية المميزة التي رؤي تواترها لدى معظم الأفراد الذين يعانون من أمراض القلب مثل الشريان التاجي أو جلطة عضلة القلب أو الذبحة الصدرية إذ تبدو ملمحاً رئيساً يفرق بين هؤلاء المرضى وماعدهم من غير المرضى بالقلب. وقد أشار الباحثان إلى تلك الخصائص السلوكية على أنها تشمل نمطاً خاصاً من التحدث يتسم بالسرعة والحدة والاندفاع ، مع إحساس عام لدى الفرد بضغط الوقت والتعجل والشعور بالتوتر وعدم الإحساس بالراحة. وزيادة في التنبيه مع ارتفاع الطموح والمثابرة والعدوانية والتوجه نحو الإنجاز بهدف تحقيق السيطرة والتمكن حيال ما يدركه الفرد بأنه بيئة مناوئة أو معاكسة . وقد عرّف الباحثان هذه المجموعة من الخصائص السلوكية المميزة بمرض القلب باسم نمط السلوك (أ) (حيدرة، ٢٠٠٤: ٦٦ .٦٧).

لقد وجد كل من فريدمان وروزنمان أنه فضلاً عن أن هناك علاقة وثيقة بين أمراض القلب والشرايين وبعض العوامل المسببة مثل السمنة المفرطة والتدخين والخمول الجسمي ، أن هنالك أناساً لا يعانون هذه المسببات وصحتهم العامة جيدة ، إلا أنهم يصابون بنوبات قلبية ، واكتشفا إلى أن هؤلاء الأشخاص هم نمط من الشخصية (A) ناتج سلوكهم عن علاقة وثيقة بين الضغوط والشخصية (Weiten, 1995 :536).

وقد أجرى روزنمان وفريدمان وزملاؤهما (Wurn, Straus, Jenkins , Brand) (1975) أول دراسة طولية حول هذا النمط ، تناولت (٣٥٢٤) رجلا تراوحت أعمارهم بين ٣٩ الى ٥٩ سنة ، على مدى ثماني سنوات ونصف. أظهرت نتائجها احتمالاً مرتفعاً بمرتين لدى ذوي النمط (A) للإصابة بأمراض تاجية مقارنة بباقي العينة ، وذلك بمعزل عن التغيرات الأخرى كالسن والتدخين والوزن. وقد تم تفسير ذلك بالاستجابة القلبية - الوعائية المفرطة لدى هؤلاء الأفراد إزاء المواقف المجهدة (Rosenman & et..al, 1994: 200) وقد افترض جلاس (Glass 1977) أن نمط الشخصية (A) ما هو إلا سلوك تكيفي لمواجهة مواقف الانعصاب أو الضغط ، على اعتبار أن الأفراد ذوي النمط (A) يشعرون بالتهديد وعدم الأمان في حالة فقدانهم السيطرة والتحكم في المواقف ، فلذا هم يعملون جاهدين للحفاظ على التحكم ، وقوة هذه الحاجة لديهم قد تؤدي الى خبرات متكررة من الشعور بالعجز والاحباط والإكتئاب ، استجابة لمواقف الحياة الكثيرة التي يصعب التحكم فيها ، ولذا يلجأ الأفراد من ذوي النمط الشخصية (أ) الى التنافس والعدوانية ضد الأشخاص الذين يتدخلون في عملية التحكم هذه ، كما أنهم يشعرون بقلّة الصبر أمام الأشياء التي لايمكنهم التحكم فيها (فتيحة ، ٢٠٠٨ : ٢٠١).

و لعل الطريقة التي ابتكرها كل من فريدمان وروزنمان في بداية ستينات القرن الماضي والتي تشير الى الناس الى نمطين هما: النمط (A) والنمط (B) ، تعد واحدة من أهم أساليب البحث في الشخصية ، فقد توصلوا الى ان شخصيات الناس وسلوكهم يبرز منهما نمطان متميزان هما النمط (A) مقابل النمط (B) ، حيث بدأت ابحاثهما بملاحظتهما لوجود مجموعة من الخصائص النفسية المميزة لدى المصابين بأمراض الشريان التاجي للقلب ، وأهم هذه الخصائص هي الطموح العالي والتنافس الشديد والشعور بنفاذ الوقت وسهولة الاستثارة ، وقد راق باحثان سلوك هؤلاء المرضى واكتشفوا حلقة الوصل بين أنماط شخصياتهم وسلوكهم وبين المشكلات القلبية (الفلاحي والعاني ، ٢٠١٣ : ٣٢٥).

وقد وجد أيضاً بأن شخصيات النمط (A) هي اكثر التزاماً في اختيار الاعمال الرئيسية مثل المحاسبة ، والمصرفية والمالية. إذ أن هذه المهن تتزامن مع سمات الشخصية الفردية

والتنافسية والعدائية التي ميزت المجال السريع والتغيير الثابت في مجال الاعمال. أما الشخصية من نمط (B) هي اكثر استرخاء وهي شخصية مدركة للوقت وبشكل قليل ، وهي قادرة على وضع الأشياء في منظورها والتفكير من خلال كيف سيتعاملون مع المواقف ومن ثم أنهم يهدفون إلى تقليل الضغوط . وأنهم غالباً ما يكونون مرتاحين حول الأشياء ، وقليل التحفيز يتناسبون مع العديد من الصفات ويحاولون انجاز الأهداف غير الضرورية ، ان شخصية النمط (B) لديها قناعة كاملة بالشخصيات الرفيعة ، لتكون قادرة على التفاوض معها ، أنها شخصيات هادئة ومنطقية ، وقد تكون اكثر ابداعية وتخيلية وفلسفية وأنهم ميالين للاعمال الفنية كالتصميم وتدريس الفنون (ابراهيم ، ٢٠٠٤ : ٢٧).

لقد استخدم فريدمان وروزنمان طريقة لتقييم نمط الشخصية (A) ، والتي تسمى بالمقابلة المركبة (Structured Interview) ، وهي مقابلة امدها (١٠-١٥) دقيقة وتشمل مجموعة من الاسئلة تتعلق بطموح الفرد واسلوب عمله وطريقة حديثة والايماءات النشطة كالاشارات العدوانية وشعوره في المواقف التنافسية و نفاذ الوقت وكان الغرض الرئيسي من هذه المقابلة هو التصرف على نمطي الشخصية (A, B) ويحدد نمط الشخصية على وفق ذلك (حسين ، ٢٠٠٢ : ٣٣).

خصائص الشخصية من نمط الشخصية (A)

يعد نمط الشخصية (A) من أهم المفاهيم النفسية المستخدمة في تفسير السلوك البشري ويرجع الفضل الى ذلك الى عالم النفس التحليلي فرانس اليكسندر (F. Alexander) عام ١٩٤٠ ، حين استطاع فصل الطب السيكوسوماتي عن مجال الطب النفسي ، وقدمه بعدّه أحد فروع العلم الحديث ، والذي يهتم بدراسة تفاعلية النفس والجسم في كل من حالتها السواء والمرضى ، وقد تم اكتشاف مفهوم نمط الشخصية (A) من قبل عالمين هما (فريدمان وروزنمان) (حمزاوي ، ٢٠١٣ : ٣٦).

تشير كثير من الدراسات الحديثة التي تناولت الجنسين إلى دور كل من الوراثة والبيئة في كون الأفراد أكثر قريباً من نمط دون الآخر .

وبالنسبة الى البيئة الاجتماعية والنفسية ، تشير البحوث إلى توقعات الوالدين ، والمستويات العالية من الجو التنافسي ، ولاسيما في المجتمعات الغربية ، على أنها أسباب رئيسة وراء تكوين مثل هذه الشخصية . وفي رأى أصحاب التأثير الثقافي ، فان سلوك النمط الاستعجالي يعد سلوكا متعلما وبالتالي يمكن تعديله من خلال التدريب على إدارة الوقت ، والتخطيط الجيد للأمور ، وإعادة التفكير بالفلسفة الشخصية عند الآخرين (حيدرة، ٢٠٠٤ : ٩٨) .

ويتميز أصحاب هذا النمط من الشخصية بأنهم ميالون إلى التنافس الشديد ، والطموح ، وفي عجلة من أمرهم دائما وينزعجون بسهولة ويشعرون دائما انهم واقعون تحت ضغط الوقت شكاكون بطبعهم ، وغير صبورين ، يميلون الى المبالغة والافراط في كل شيء ، يميلون نحو الشعور بالضجر من أتفه الاسباب ، وعلى الرغم من نجاحاتهم المهنية إلا إنهم لا يشعرون بالرضا دائما ، ويريدون العمل اكثر من شيء واحد في الوقت نفسه (الحديث في الهاتف إثناء الطعام أو القراءة أو إستعمال الحاسب) (Simons & ET...al: 1994: 99) .

وأشار فريدمان وآخرون ١٩٨٧ إلى أن سلوك النمط (A) يعمل بصفته متغيراً وسيطاً ، وذلك لأنه عندما اقترن سلوك النمط (A) بضغط العمل والأسرة أمكن التنبؤ بحدوث الأمراض الناشئة عن الشدة، وأضافوا أن سلوك النمط (A) قد يظل كامناً إلى أن يواجه الفرد موقفاً مشحوناً بالضغط وعندها يحصل تفاعل بينهما والذي يؤدي إلى حصول أزمة قلبية (Friedman et.al ,1987:138) .

ويمتلك اصحاب نمط الشخصية (A) خصائص السلوكية ينبغي ان تؤخذ بالحسبان وهي جوانب السلبية والايجابية في حياته فضلا عن الخصائص الاخرى ، حيث يتصف النمط السلوكي (A) للشخصية بالعدائية والعدوانية ، التكلم بالصوت المرتفع ، التهيج بسرعة ، الاندفاع ، القدرة على معالجة خطط متعددة في وقت واحد ، يظهر تعبيرات في وجهة توحى بالانذار ، اتجاهاته قلقه ، تنافسي بشكل قسري ، قلق في المواعيد النهائية ، مسيطر ، يقظ ، يستخدم الاشارات ، حذر بأفراط ، نشيط ، يطبق اسنانه ، يفل عمل لوحدة ، يضع

المعايير عالية ، وان كلاً من ذكور والاناث لهم الفرص المتساوية في اظهار نمط الشخصية (محمد ، ٢٠١٣ : ٨٥)

ويفترض فريدمان ١٩٩٦ أن الأصل في وجود سمات النمط (A) واستمرارها يعود الى الشعور بالأمن الداخلي أو درجة غير كافية من تقدير الذات الى القلق والاكتئاب مع معاناة الأرق نتيجة الغضب أو الاحباط ، فضلا عن الفشل في تقديم المساعدة للآخرين اذا كانت ستستغرق وقتا طويلا ، والفشل في عملية التفويض للآخرين ووضع مواعيد نهائية لا حاجة لها ، والعداثة الحرة ، وعلاقات أسرية مختلفة ، وتوتر زواجي ، وتكرار فقدان الشخص لأعصابه أثناء القيادة ، وعدم القدرة على الشعور بالسرور تجاه انجازات الآخرين ، فضلا عن عدم تحمل مجرد الأخطاء التافهة ، وعدم الاعتقاد في الايثارية (حسن ، ٢٠٠٦ : ٥٨)

ولقد أشار كل من فريدمان وروزنمان إلى أن نمط الشخصية (A) يتضمن ثلاثة عناصر أساسية هي :

١. توجه تنافسي قسري .
٢. نفاذ الصبر والشعور بأن الوقت يمضي سريعا .
٣. الغضب والعداثة .

إن نمط الشخصية (A) يعد مشكلة صحية تختلف عن غيرها ، فهي تتضمن قيماً شخصية لصاحبها ، فكون الفرد تنافسياً ، وطموحاً ، ويعمل بجد قد يزيد من احتمال اصابته بالنوبة القلبية لكنها في الوقت نفسه تريد أن يترقى الفرد في عمله أو أن يحصل على المكافآت. أن ما يتطلبه الموقف المتحدي من بذل الفرد جهده بأقصى ما يمكن لا يؤدي إلى إتلاف الشرايين التاجية فقط بل إنه يعزز من شعور الفرد بتقديره الذاتي وقوته الذاتية. إذن فهو مزيج من صفات سلبية وإيجابية ، فهو إيجابي لأنه يعزز تقدير الذات (Self Esteem). ويزيد التقدير الاجتماعي ، وسلبى لأن أي موقف لا يستطيع الفرد من نمط (A) السيطرة عليه يعدّه مهدداً له. فعندما يواجه بموقف ضاغط يشعر بعدم القدرة على السيطرة عليه ، فإن استجابته الأساسية هي زيادة جهوده لإعادة السيطرة على الموقف من خلال ارتفاع ضغط الدم أو زيادة إفراز هرمون (النورادرينالين) الذي من الممكن أن يعمل

على عدم انتظام نبضات القلب . وقد أثبتت الدراسات أن هناك فروقاً بين نمط الشخصية (A) ونمط الشخصية (B) في كل هذه المتغيرات الفسيولوجية عندما يواجهون بمهمات ضاغطة.(علي، ١٩٩٤ : ٣٤ - ٣٥)

أن الأفراد من نمط الشخصية (A) من المحتمل أن يكونوا في مواقع ادارية مسؤولة ويكونوا مسيطرين على حياتهم وبيئتهم وليس لديهم عادة توجهات تفصيلية ويختارون الإيجاز في التفاصيل الآخرين ويتوجهون عادةً نحو الهدف وهم عمليون في حلولهم. ولا يحب صاحب هذه الشخصية القيود الكثيرة أو قيود المكان ويفضل بدلاً من ذلك العمل بشكل مستقل ويضع جدولته الخاص ، ويكون شديد الحب للعمل وليس غريباً رؤيته يصرف طاقته في أي وقت وصرف أي جهد يتطلب لانجاز أهدافه ويبدو غير صبور على الوقت ولاسيما إذا كان يعتقد إن شخصا ما يصرف وقتاً أكثر من اللازم في التفاصيل معه أو يعرقل إكمال النجاح لأي هدف أو مشروع يركز عليه في وقتها. ويشغل هؤلاء الأفراد مواقع إشرافية ومواقع إدارية وهم مقولون جيّدون وقد يكونون رجال اعمال أو يكافحون لامتلاك عملهم الخاص ، ولا تثبط وتعاق عزيمة نمط الشخصية (A) بسهولة. ويكونون عادةً مترصدين للثقة وإذا كان عملهم روتينياً أو تكرارياً يوماً بعد يوم فهم يسأمون بسهولة ولايتمتعون بالعمل ولكنهم يستمرون بالعمل ولكن قد يكونون يائسين داخلياً إذا كان العمل روتينياً جداً. ويستأثرون جداً اذا اعتقدوا أن هناك شخصا ما يحاول استغلالهم أو يقف في طريقهم. ولايكون نمط الشخصية (A) جيد جداً في تمييز مشاعر زملاء العمل وحاجتهم ليس لأنهم لايهتمون ولكنهم يركزون على انجاز اهدافهم فقط فإذا كنت تبحث عن شخص ما يعمل جيداً تحت الضغوط ويبدو بارعاً في حالات الضغوط العالية فإن الشخص من نمط (A) هو من المحتمل ما أنت تبحث عنه (الجابري ، ٢٠٠٧ : ١٨) .

ومن خلال التعامل اليومي الاعتيادي لذوي النمط (A) وجد أن لديهم درجة عالية من القلق والتطرف المستمر في حوارهم ، وفي العمل ، وفي الوقت والإنجاز وجلوسهم غير الطبيعي على أطراف المقاعد (عسكر ، ٢٠٠٠ : ١٥١) ، ويحاول الفرد من نمط (A) تحويل دفة الحديث بينه وبين الآخرين تجاه وجهة نظره واهتماماته. لديه زيادة في الجهد الذهني

والجسدي واليقظة المفرطة وعدم التركيز على الآخرين وصعوبة البقاء في مكان واحد ما لم يوجد ما يشغله (المهداوي، ٢٠١٠: ٧١).

أكدت الدراسات التي تناولت الشخصية منها دراسة مجموعة التعاون الغربي (Western Collaborative Group Study) (W C G S) عام (١٩٦١) على عينة مكونة من (٣٥٠٠) شخص من الأصحاء الذكور صنفوا مسبقا إلى نمطي الشخصية (A-B) وعند متابعة حالتهم على مدى ثماني سنوات اتضح غيرها أن أصحاب نمط الشخصية (A) كانت فرصة إصابتهم بأمراض القلب ثلاثة إضعاف إقرانهم من النمط (B) ، فأصحاب نمط الشخصية (A) يميلون إلى التنافس الشديد Highly Competitive وشديد الطموح Keenly Ambitions وفي عجلة من أمرهم دائما ، وينزعجون بسهولة ويشعرون دائما بأنهم واقعون تحت ضغط الوقت Time Stress ، شكاكون بطبعهم Suspicious Nature ، وغير صبورين Chronic Impatience ، ويميلون إلى المبالغة والإفراط Excessive في كل شيء (الربيعي ، ٢٠١٠: ٢٦) من (Simons & others, 1994) (99-100 ;)

وكشفت دراسات بعض علماء الشخصية أمثال تيلور (Taylor 1991) وكابلان وزملائه (Kaplan & al, 1993) عن وجود ثلاث مكونات رئيسة لنمط الشخصية (A) وهي:

١. التنافس والطموح :

حيث يتميز الأفراد بالرغبة القوية في النجاح في جميع المواقف ، لذا نجدهم يعملون لساعات طويلة ، ويرغبون في القيام بكثير من الأعمال ، حيث اكدت الدراسات المختبرية انهم يواظبون ويتصرفون كما لو انهم يعتقدون بانه مع الجهد الكافي فهم يستطيعون التغلب على مجموعة من العوائق والاحباطات ، كما انهم عندما يمارسون نشاطا أو مباريات فانهم يلعبون من اجل الربح لا من اجل الاستجمام (الخفاجي ، ٢٠٠٤ : ١٨) حيث ان لديهم نزعة قوية للتنافس الذي قد يشتد إلى درجة متطرفة ، مما قد يؤدي إلى

نشوء صراعات وعداوات ، سواء أكان ذلك في محيط الاسرة أو الأصدقاء أو زملاء العمل (الناصر ، ١٩٩٦ : ٥٨).

٢. الاحساس بنفاذ الصبر والسرعة في الاداء:

يتميز أصحاب النمط (A) بسرعة الأداء والشعور المشدود بالوقت ، وأن الوقت عليهم كالسيف ، وتحت ضغط المسؤولية التي يتحملها دائماً، ويتسابقون مع الزمن ، ويكونون سريعى الفهم والنسيان ، ولا يتحملون الانتظار ، ويتسلقون سلم التقدم بسرعة ، ويدرك مفهوم الوقت ويعي مروره ، لذلك فهو لا يريد مروره من دون أن يحقق شيئاً ، ولذلك نراه دائماً فاقداً الصبر ومستعجلاً من أجل تحقيق طموحاته (الريعى ، ٢٠١٠ : ١٩).

٣. ضعف القدرة على كبح جماح الغضب:

أصحاب نمط (A) يتميزون بالضجر من التفاصيل ، ويميلون الى الايجاز في الكلام ، يمتازون بصوت عال وبالعصبية والانفعال ، ويكونون مندفعين ، ويستثارون لأنفة الأسباب (أبو حطب والصادق ، ١٩٩٩ : ٢٢٨) . ويغضبون بسهولة ، لكنهم ليس بالضرورة عدوانيين ، إنما تظهر ملامح العدا من خلال تفاعلهم من الآخرين ، حيث يبدوون أكثر تملماً أو يتصرفون بأسلوب فيه تحد أو فوقية ، مما قد يتسبب في إيجاد صراعات في بيئة العمل (الناصر ، ١٩٩٦ : ٥٩).

خصائص الشخصية من نمط الشخصية (B)

الشخصية من نمط (B) هم الافراد الذين يتسمون بأنهم "أكثر تحراً من العدوان ، ولديهم قدرة على الاسترخاء والمشاركة في الأنشطة الترويحية من دون الحاجة الى إثبات التفوق وعدم الإحساس بضغط الوقت ، وغير منافسين" (عبدالخالق وآخرون ، ١٩٩٢ : ٢٦٢).

والشخصية من نمط (B) هي اكثر استرخاء وهي شخصية مدركة للوقت وبشكل قليل ، وهي قادرة على وضع الأشياء في منظورها والتفكير من خلال كيف سيتعاملون مع المواقف

ومن ثم أنهم يهدفون إلى تقليل الضغوط . وأنهم غالباً ما يكونون مرتاحين حول الأشياء ، وقليل التحفيز يتناسبون مع العديد من الصفات ويحاولون انجاز الأهداف غير الضرورية ، ان شخصية النمط (B) لديها قناعة كاملة بالشخصيات الرفيعة ، لتكون قادرة على التفاوض معها ، أنها شخصيات هادئة ومنطقية ، وقد تكون اكثر ابداعية وتخيلية وفلسفية ، وأنهم ميالين للاعمال الفنية كالتصميم وتدريس الفنون(ابراهيم ، ٢٠٠٤ : ٢٧).

أما صفات الفرد من نمط الشخصية او السلوك (B) فإنه يتصف تبعاً لدراسات عديدة بالصفات الآتية :

١. قادر على الحب وتقديم العاطفة وكذلك قبولهما ، وغالباً ما يكون هذا الشخص قد تلقى في طفولته المبكرة درجة مناسبة ، وغير مشروطة من الحب والعاطفة والإعجاب من أحد والديه أو كليهما .

٢. القدرة على التسامح .

٣. عدم مقاطعة الآخرين عند تعبيرهم عن أفكارهم .

٤. القدرة على الاستماع للآخرين من دون نفاذ الصبر .

٥. تقبل النقد البناء والهدام .

٦. لا يجد غصاصةً في تفويض الآخرين أو نديهم للقيام بعملٍ ما كلما كان ذلك ضرورياً .

٧. سهولة الثقة بالآخرين .

٨. محاولة تجنب التركيز الزائد على الذات .

٩. محاولة المحافظة"في الرشد" على مختلف الأنشطة والاهتمامات التي كان الفرد يستمتع بها في وقت مبكر .

١٠. يمكن لهذا الشخص أن يتحمل بسهولة الضحك على نفسه مع إحساس جيد وحقيقي بالدعابة .

١١. القدرة على أن يجد الوقت الكافي للتأمل في أهداف حياته وآماله وعلى أن يتذكر ماضيه.

١٢. لا يعاني من شعور بضغط الوقت ولا من نفاذ الصبر .

١٣. لا يعاني من العدائية الهائلة الطليقة .
١٤. عدم ظهور الحاجة الوسواسية إلى الكشف عن الإنجازات أو مناقشة الأداء الذي قام به الفرد .
١٥. القدرة على الاسترخاء من دون شعور بالذنب .
١٦. العمل من دون إحباط .
١٧. المشاركة في الرياضة وغيرها من الأنشطة الترويحية من دون شعور بحاجة إلى إثبات التفوق (عبد الخالق ، ٢٠٠٠ : ٤٨٥ - ٤٨٦) .

ويصف هل (Hall, 2000) أصحاب النمط (B) بالصفات الآتية:

١. أقل تنافسية ، فهم لا يعدون المناقشة هدفا ، ولا يقارنون انفسهم بالآخرين.
 ٢. أقل عدائية ، حيث قد تغيب لديهم العدوانية اللفظية والسلوكية ، ويكون سلوكهم تجنبيا تجاه المواقف المجهدة أو على الأقل تكون الاستجابة العدوانية لديهم تتناسب الموقف المجهد بشكل منطقي.
 ٣. أقل شعورا بإلحاح الوقت ، فلا يشعرون بأنهم في سباق مع الزمن ، فهم أكثر هدوءا واسترخاء.
 ٤. أكثر صبورا ، قلا توترهم القضايا التي تأخذ وقتا أكثر من المعتاد أو المطلوب ، ولا يزعجهم عدم انجاح بعض الأمور في وقتها المحدد.
 ٥. أقل دافعية للإنجاز ، فمقارنة من النمط (A) لايشكل هذا الدافع هاجسا لديهم ، بل يحققون ما يناسب قدراتهم من انجازات. (شريف ، ٢٠٠٣ : ٩٨).
- أن أصحاب نمط (B) متعاونون ومحبون للعمل الجماعي ولايستعجلون الأمور ، ويؤدون اعمالهم بهدوء وجودة عالية ، فهم ممتازن في أداء الأعمال التي تحتاج الى وقت وحكم وتحليل ولايميلون الى التنافس ويميلون الى التسامح والمعاشية السليمة من أنفسهم وكذلك مع البيئة المحيطة بهم كما لديهم القدرة على ضبط انفعالاتهم ، والقدرة على استعمال أساليب التعامل الجيدة مع الضغوط التي يواجهونها (رجب، ٢٠١٢ : ٤٤).

الفرق بين نمطي الشخصية (A,B)

ومن الأعمال التي تؤكد هذا الاختلاف دراسة لهوكر ، بلومنثال ، سيجلار (Hooker, Blumenthal, Siegler,1987) التي حصل فيها الأفراد ذوي النمط (A) على درجات مرتفعة على مقياس الحاجة والقوة والعداء ، أما ذوي النمط (B) الذين حصلوا على درجات مرتفعة على مقياس حاجة الى القوة ، فقد حصلوا على معدل منخفض على مقياس العداء (كريم ، ٢٠٠٦ : ١٠٣)

وهكذا يتضح أن هناك فروقاً بين نمطي (A,B) فذوو سلوك نمط (A) أكثر نشاطاً وليس لديهم القدرة على الاسترخاء ، ومنافسون ، ومعرضون للإصابة بأمراض القلب ، بينما سلوك نمط (B) يتفاوت أداؤهم ما بين الاعتدال والخمول ، ولديهم القدرة على الاسترخاء ، وليس لديهم القدرة على التنافس ، وينخفض احتمال تعرضهم لأمراض القلب(الجارودي ، ٢٠٠١ : ٢٨)

استنتاجات عن الإطار النظري

أن المراقبة الذاتية تم تناولها في مجالات متنوعة ، اهتمت العديد منها بالاتساق بين سلوك الأفراد الفعلي واتجاهاتهم أو نزعاتهم التي يعبرون عنها ، وهناك فئتان من الأفراد ضمن مستويات المراقبة الذاتية ، فئة الأفراد ذوي المراقبة الذاتية المرتفعة وفئة الأفراد ذوي المراقبة الذاتية المنخفضة ، ولكل فئة خصائصها تميزها عن الأخرى ، فمن خصائص الأفراد الذين يمتازون بمراقبة ذاتية مرتفعة أنهم أكثر حساسية للمواقف الاجتماعية ، ويهتمون بالآخرين وآرائهم ، كما أنهم يهتمون بالمعايير الاجتماعية ، ويسعون نحو الظهور بمظهر لائق أمام الآخرين ، ويتميزون بالقدرة على التفاعل الاجتماعي مع المحيطين بهم ، أن هذه الفروق بين ذوي المراقبة الذاتية العالية وذوي المراقبة الذاتية المنخفضة شكلت جوهر نظرية سنايدر Snyder ، إذ أن مراقبة الفرد لذاته تشكل جوهر بناءه الشخصي ، وأن مظاهر

الاختلاف واضحة بينهما من حيث طبيعة الجوانب الدافعية والمعرفية والاجتماعية المتمثلة بالتفاعل الاجتماعي ، ويرى الباحث أن هذه الفروق في العديد من الجوانب السلوكية ترتقي إلى فكرة أن صفات كل من ذوي المراقبة الذاتية العالية وذوي المراقبة المنخفضة تشكلان علاقة متداخلة لمفهوم نمطي الشخصية ، لهذا ارتأى الباحث تبني هذه النظرية لتفسير المراقبة الذاتية.

أن استعراض النظريات التي قدمت تفسيراً لنمطي الشخصية الغرض منه أن جميع هذه التصنيفات التي صنفت الناس إلى أنماط أحادية وثنائية هو تعرف سلوكهم من خلال معرفة كل نمط ، وقد اختلفت التصنيفات باختلاف آراء المنظرين في هذا المجال فمنهم من قسم الشخصية إلى نمط واحد ، ومنهم من قسمها إلى نمطين مثل (ماير فردمان وراي روزنمان). أما نظرية التعلم الاجتماعي المعرفي بأن نمطي الشخصية (A,B) ركزت على السلوك الظاهرة منه التي تستند بقوة إلى نظرية النمذجة الاجتماعية لـ (باندورا) وإلى التعزيزات الاسرية والثقافية في حدوث النمط السلوكي (A).

وارتبطت نظرية التحليل النفسي نمطي الشخصية بمكونات الشخصية لدى الإنسان وكيفية التغلب على القلق النفسي ، ودور (الأنا) الضعيفة في السيطرة على دفعات (الهو) ، فضلا عن انتقال الخبرات المؤلمة من الشعور إلى اللاشعور ، يخلق سيطرة لأحد أنماط الشخصية.

وارتبط يونج السلوك الإنساني بالطاقة والذات ، لذلك فسر نمطي الشخصية من خلال العلاقة بين الطاقة والذات.

وفسر روجرز نمط الشخصية من حيث نزعة الشخص نحو تحقيق الذات ، إذ يؤدي الاتساق بين الذات والخبرة دورا في الوصول إلى الكمال.

ويعتقد ليفين أن الإنسان يحاول استعادة التوازن وخفض التوتر ، ذلك التوتر الذي يدعمه النشاط والحيوية وهي خاصية ذاتها التي يتمتع بها سلوك نمط الشخصية (A).

وفسرت النظرية الفسيولوجية العديد من السلوكيات لدى الإنسان في ضوء الاستثارة التي يتعرض لها الجهاز العصبي السمبثاوي وافراز الهرمونات.

من خلال ما تقدم من عرض لأبرز الآراء النظرية في أنماط الشخصية ، والتي صنفنا على وفق ما يراه منظروها ، فبعضهم صنفها بحسب تأثير الثقافة والبيئة الاجتماعية ، وبعضهم الآخر تفسر نمطي الشخصية على تأثير لمكونات الشخصية على الأنماط الشخصية ، فضلا عن ارتباط نمطي الشخصية بالذات والحالات الفسيولوجية لدى الإنسان ، وهذه النظريات معظمها تناولت نمطاً واحداً للشخصية وهو النمط (A) . وقد افاد كل من فريدمان وروزنمان من أحادية النمط لدى المنظرين الآخرين وقدا نظريتهما لنمطي الشخصية (A و B) ثنائي القطب احدهما يمثل القطب (A) والآخر يمثل (B) ، وأكتشف كل من فريدمان وروزنمان علاقة قوية بين أمراض قلب والشرابين وأنماط الشخصية ، حيث بدأت ابحاثهما بملاحظتهما لوجود مجموعة من الخصائص النفسية المميزة لدى المصابين بأمراض الشريان التاجي للقلب ، وقد وجد أيضاً فرق بين نمطي الشخصية (A,B) لدى الإنسان.

وتشير نتائج الدراسات الحديثة أن أنماط الشخصية لها علاقة في تحديد مسار العلاقات الشخصية من حيث السلب والإيجاب ، إذ تشير نتائج هذه الدراسات التي تناولت الجنسين إلى دور كل من الوراثة والبيئة في كون الأفراد أكثر قرباً من نمط دون الآخر ، ونظراً لشمولية أنماط فريدمان وروزنمان ، فضلا عن دقة تحديدها لنمطي الشخصية دفع الباحث إلى تبني هذه النظرية لتفسير أنماط الشخصية.

دراسات سابقة

أ. دراسات تناولت المراقبة الذاتية:

دراسة نجم (٢٠٠١)

(مراقبة الذات والقلق وعلاقتها بالأداء المدرسي لدى طلاب الصف السادس الاعدادي).

الهدف	تعرف على مراقبة الذات والقلق والاداء المدرسي لدى طلاب الصف السادس الاعدادي
العينة	تكونت من (٢٧٨) طالباً في الصف السادس الاعدادي في مدينة بغداد.
الأداة	مقياس مراقبة الذات (إعداد الباحث ، ومقياس قلق المدرسي)
النتائج	١. أن مستوى مراقبة الذات لدى العينة عالية. ٢. وجود ارتباط بين درجات الطلبة في مراقبة الذات ومعدلات ادائهم في الامتحانات العامة.

دراسة أبوفارة (٢٠١٠)

(تطور سلوك المراقبة الذاتية وعلاقته بحالات الهوية النفسية لدى الطلبة المراهقين في

محافظة الخليل) .

الهدف	تعرف على مستوى تطور سلوك المراقبة الذاتية وعلاقته بحالات الهوية النفسية (المحققة ، والمؤجلة ، والمرتهنة ، والمضطربة) لدى مراهقين في محافظة الخليل .
العينة	تألفت العينة من (٤٢٨) مراهقا ومراهقة من الفئات العمرية (١٢ - ١٤) ، و(١٨-١٩) سنة.
الأدوات	مقياس حالات الهوية النفسية ومقياس المراقبة الذاتية .
النتائج	١. وجود فروق ذات دلالة في تطور سلوك المراقبة الذاتية تعزى لمتغير العمر لصالح الفئة العمرية الثانية. ٢. لم تكشف النتائج وجود فروق ذات دلالة في تطور سلوك المراقبة تعزى للجنس. ٣. وجود فروق ذات دلالة على بُعد التمثيل كأحد أبعاد سلوك المراقبة الذاتية. تعزى لحالات الهوية النفسية.

دراسة صفية (٢٠١٢)

(المراقبة الذاتية وعلاقتها بالدافعية الداخلية والخارجية لدى طلبة جامعة اليرموك)

الهدف	الكشف عن مستوى المراقبة الذاتية لدى طلبة جامعة اليرموك وعلاقته بالدافعية الداخلية والخارجية لدى طلبة جامعة اليرموك
العينة	تألفت من (٦٨١) طالبا وطالبة من طلبة الجامعة.
الأداة	مقياس المراقبة الذاتية إعداد سنايدر (Snyde, 1974) ، ومقياس الدافعية الاكاديمية الذي اعده فاليراند (Valerand)
النتائج	١. وجود فروق في مستوى الدافعية الداخلية لدى طلبة جامعة اليرموك يعزى لأثر مستوى المراقبة الذاتية لصالح الطلبة ذوي مستوى المراقبة الذاتية المرتفع ، مقارنة بالطلبة ذوي مستوى المراقبة الذاتية المنخفض. ٢. عدم وجود فروق في مستوى الدافعية الخارجية لدى الطلبة يعزى لأثر مستوى المراقبة الذاتية. ٣. عدم وجود فروق دالة احصائيا في مستوى المراقبة الذاتية لدى طلبة جامعة تعزى لأثر متغيري الجنس.

دراسة بني يونس (٢٠١٣)

(التفكير الناقد وعلاقته بالمراقبة الذاتية والفاعلية الذاتية لدى طلاب جامعة اليرموك في

ضوء بعض المتغيرات)

الهدف	١. كشف عن العلاقة بين التفكير الناقد والمراقبة الذاتية والفاعلية الذاتية. ٢. معرفة مدى امكانية التنبؤ بالتفكير الناقد من خلال المراقبة الذاتية والفاعلية الذاتية.
العينة	تكونت من (٧٥٧) طالبا و طالبة.
الأداة	اختبار كاليفورنيا لمهارات التفكير الناقد ، ومقياس الفاعلية الذاتية (Chung& Fan Yang 2010) ومقياس مستوى المراقبة الذاتية (Snyder, 1974)
النتائج	١. أن مستوى التفكير الناقد كان بدرجة منخفضة ، ومستوى المراقبة الذاتية. والفاعلية الذاتية كانا بدرجة متوسطة لدى الطلبة. ٢. عدم وجود فروق في مستوى المراقبة الذاتية يعزى إلى متغير الجنس.

دراسة فيرنهام (Furnham, 1989)

Personality Correlates of Self-Monitoring: the relationship between Extraversion, Neuroticism, Type A behavior & Snyder's Self-Monitoring Construct. Personality & individual differences.

الارتباطات الشخصية للمراقبة الذاتية: العلاقة بين الانبساطية والعصابية والنمط A وسلوك المراقبة الذاتية لـ سنايدر والفروق الفردية.

الهدف	هدفت بحث علاقة الارتباط البيئشخصي ومراقبة الذات.
العينة	تكونت من (٥٥٤) شخصا من البالغين .
الأداة	مقياس سنايدر لمراقبة الذات ومقياس ايزنك وجينكنز للشخصية
النتائج	١. أن الانبساط والعصابية هما أكثر المؤشرات قوة في حدوث مراقبة الذات. ٢. وجود علاقة وثيقة بين نمط الشخصية (A) وبين القيام بمراقبة الذات.

دراسة كاراسون وماوسيسين Carason & Mowesian, 1993 :

Self-Monitoring and Private Self-Consciousness: Relations to Personality Types.

(مراقبة الذات والوعي الذاتي الخاص وعلاقتها بأنماط الشخصية)

الهدف	التعرف على العلاقة بين مراقبة الذات والوعي الذاتي الخاص بأنماط الشخصية المهنية لهولاند.
العينة	تكونت من (١٣٩) من أصل (٥٥٧) طالب متخرج من الكلية.
الأداة	مقياس مراقبة الذات ، ومقياس الوعي الذاتي ، وقائمة هولاند لأنماط الشخصية.
النتائج	وجود علاقة بين أنماط الشخصية (المغامرة والاجتماعية) مع مراقبة الذات لصالح الذكور .

دراسة نويل وآخرون Noel & et .. Al, 2003

Self-Monitoring Behavior to & The Relationship of Personality traits Choose of Business Major.

سلوك المراقبة الذاتية وعلاقته بسمات الشخصية لاختيار نوع العمل

الهدف	التعرف على العلاقة بين المراقبة الذاتية والسمات الشخصية لاختيار نوع العمل
العينة	تكونت من (177) من طلبة الجامعة.

الأداة	مقياس مراقبة الذات لينوكس وولف Lennox & Wolf, 1984 ، ومقياس سمات الشخصية (العوامل ١٦ لكاتل) Cattell 16 Personality Factor
النتائج	فروق في أنماط الشخصية ، والمراقبة الذاتية على وفق المدركات (Perception) والتمييز (Stereotyping) .

ب- دراسات تناولت أنماط الشخصية (A & B):

دراسة حيدرة (٢٠٠٤)

دافعية الحماية وعلاقتها بنمطي الشخصية (أ) و (ب)

الهدف	١. قياس دافعية الحماية لدى طلبة الجامعة من نمطي الشخصية (أ) و(ب) والتعرف على الفروق ذا الدلالة الإحصائية لنمطي الشخصية في دافعية الحماية . ٢. معرفة العلاقة بين دافعية الحماية ونمطي الشخصية (أ) و(ب) . ٣. الفروق في مستوى دافعية الحماية عند طلبة الجامعة بين التخصصين (العلمي ، والإنساني) من نمطي الشخصية (أ) و (ب) ٤. الفروق بين الذكور والإناث في نمط الشخصية (أ) و (ب).
العينة	يتألف من (٧٤٣) طالبا و طالبة
الأداة	بناء المقياس دافعية الحماية و تبني مقياس نمطي الشخصية (أ) و (ب)
النتائج	١. لا فروق ذات دلالة إحصائية في دافعية الحماية بين الذكور والإناث من نمطي الشخصية (أ) و (ب) . ٢. وجود علاقة ارتباطية بين دافعية الحماية ونمط الشخصية (ب).

دراسة ابراهيم (٢٠٠٤)

أنماط الشخصية (A -B) وعلاقتها بالميول العصابية والقدرة على اتخاذ القرار

الهدف	التعرف على: ١. مستوى أنماط الشخصية (A-B) لدى طلبة الجامعة . ٢. طبيعة العلاقة بين أنماط الشخصية (A-B) والميول العصابية لدى طلبة الجامعة . ٣. الفروق في أنماط الشخصية (A-B) تبعاً لمتغيري (الجنس والاختصاص) .
العينة	تكونت من (٥٠٠) طالب وطالبة أختيروا عشوائياً من كليات جامعة صلاح الدين .
الأداة	بناء مقياس أنماط الشخصية (A-B)، ومقياس كراون . كرسب للميول العصابية ، ومقياس

	القدرة على اتخاذ القرار.
النتائج	<p>١. ميل أفراد العينة الى النمط (A) وذلك لحصولهم على درجات عالية</p> <p>٢. عدم وجود فرق ذي دلالة في أنماط الشخصية (A -B) تبعاً لمتغير التخصص الدراسي.</p> <p>٣. عدم وجود فرق دال إحصائياً بين الجنسين في أنماط الشخصية (A -B).</p>

دراسة الجابري (٢٠٠٧)

الشخصية الشكوكية وعلاقتها بالنمطين (أ) و (ب).

الهدف	<p>التعرف على :</p> <p>١. قياس نمطي الشخصية (أ) و (ب) لدى طلبة الجامعة.</p> <p>٢. التعرف على الفروق في نمط الشخصية (أ) لدى طلبة الجامعة على وفق متغيري الجنس (ذكور- إناث) والاختصاص (علمي - إنساني)</p> <p>٣. التعرف على الفروق في نمط الشخصية (ب) لدى طلبة الجامعة على وفق متغيري الجنس (ذكور- إناث) و الاختصاص (علمي - إنساني)</p> <p>٤. التعرف على العلاقة بين الشخصية الشكوكية والنمطين (أ) و (ب)</p>
العينة	تكونت من (٣٢٠) طالبا و طالبة جامعة بغداد.
الأداة	بناء مقياس الشخصية الشكوكية ، استخدمت مقياس نمطي الشخصية (أ ، ب) وهو أحد مقاييس المحتوى من (قائمة منيسوتا المتعددة الواجه - الثانية MMPI-2).
النتائج	<p>١. يتصف طلبة الجامعة بنمط الشخصية (أ)</p> <p>٢. وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى طلبة الجامعة في نمط الشخصية (أ) على وفق متغير النوع لصالح الذكور وفرق ذي دلالة إحصائية على وفق متغير الاختصاص ولصالح الاختصاص العلمي.</p> <p>٣. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى طلبة الجامعة في نمط الشخصية (ب) على وفق متغير الجنس و متغير الاختصاص.</p>

دراسة محمد (٢٠١٣)

(الخوف الاجتماعي و علاقته بنمطي الشخصية (A) و (B)) .

<p>١. قياس نمطي الشخصية (A) و (B) لدى طلبة الجامعة .</p> <p>٢. التعرف على الفروق في نمطي الشخصية (A) و (B) لدى طلبة الجامعة تبعا (الجنس ، التخصص ، الصف) .</p> <p>٣. التعرف على العلاقة بين الخوف الاجتماعي و نمطي الشخصية (A) و (B) لدى طلبة الجامعة تبعا (للعينة ككل ، الجنس ، التخصص ، الصف) .</p>	الهدف
تألفت عينة البحث من (٣٥٠) طالبا و طالبة.	العينة
بناء مقياس الخوف الاجتماعي و تبنى مقياس نمطي الشخصية (A) و (B) .	الأداة
الاختبار التائي ، معامل ارتباط بيرسون ، معادلة الفاكرونباخ ، تحليل التباين التائي .	الوسائل الإحصائية
<p>١. يتصف طلبة الجامعة نمط الشخصية (A) .</p> <p>٢. لا توجد فروق في نمطي الشخصية (A) و (B) لدى طلبة الجامعة تبعا لـ (الجنس ، والتخصص ، والصف) .</p> <p>٣. وجود علاقة ارتباطية موجبة وذات دلالة إحصائية بين الخوف الاجتماعي ونمط الشخصية (A) ، والعكس صحيح بالنسبة إلى نمط الشخصية (B) .</p>	النتائج

دراسة عبدالوئلي (٢٠١٢)

المعنى في الحياة وعلاقته بنمط الشخصية (A,B) لدى طلبة جامعة بغداد

<p>التعرف على :</p> <p>١. مستوى نمطي الشخصية (A,B) لدى طلبة الجامعة.</p> <p>٢. التعرف على الفروق في مستوى نمط الشخصية (A, B) لدى طلبة الجامعة تبعا لمتغيرات الجنس (ذكور- إناث) والاختصاص (علمي - انساني)</p> <p>٣. التعرف على العلاقة بين المعنى في الحياة ونمط الشخصية (A, B).</p>	الهدف
تكونت من (٤٠٠) من طلبة جامعة بغداد.	العينة
مقياس المعنى في الحياة ، المعرب والمكيف على البيئة العراقية لـ (الأعرجي ٢٠٠٧) ومقياس نمط الشخصية (أ ، ب) من إعداد (هاورد كلانز) .	الأداة

النتائج	١. ميل طلبة الجامعة إلى نمط (A) ٢. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نمط (A, B) لدى طلبة الجامعة تبعا لمتغيرات (الذكور والإناث) والتخصص (علمي والإنساني).
---------	--

(دراسة واتكنس وايسلر) Watkins & Eisler, 1988

(The Type A-B Behavior Pattern Hostility and Inter Personal Psychology Skill)

(أنماط الشخصية (A-B) وعلاقتها بالغضب والمهارة التحديئية)

الهدف	هدفت الدراسة التعرف على العلاقة بين الغضب والمهارة التحديئية لدى نمطي (A-B)
العينة	تكون من (٨٦) طالبا وطالبة.
الأداة	مقياس أنماط الشخصية والغضب والمهارة التحديئية
النتائج	١. إن الأفراد من نمط الشخصية (A) يعبرون عن الغضب بدرجة كبيرة مقارنة بنمط الشخصية (B) في أوضاع التحدي . ٢. أصحاب النمط (A) استطاعوا اظهار مهارات اجتماعية جيدة ويؤدون حوارات أكثر متاعا مع شركائهم في الحديث من نمط الشخصية (B) .

دراسة سمين وبرهان Sameen & Burhan, 2014

Creativity and Its Link with Personality Type A/B in Students

الإبداع وعلاقته بنمط الشخصية (A , B) لدى الطلبة.

الهدف	التعرف على نمط الشخصية (A , B) علاقته بالإبداع لدى طلبة الدراسات العليا في الفنون الجميلة.
العينة	(١٢١) طالباً وطالبة بواقع (١٥٥) طالبا ، و(٦٦) طالبة من طلبة الدراسات العليا من جامعات باكستان.
الأداة	مقياس الإبداع لـ (Gough, 1979) مكوّن من (٣٠) فقرة. ومقياس نمط

<p>الشخصية لـ (ABBPS) (Upindar Dhar & Manisha, 2001) مكوّن من (٣٣) فقرة . (١٧) فقرة لنمط A ، و(١٦) فقرة لنمط B .</p>	
<p>معامل ارتباط بيرسون ، الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ، تحليل الانحدار .</p>	<p>الوسائل الإحصائية</p>
<p>أن أفراد العينة الذين يتصفون بالنمط A ، أكثر من النمط B ، وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين النمط A والإبداع ، ووجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين النمط B والإبداع ، وجود إسهام موجب دال للنمط A في الإبداع ، ووجود إسهام سالب دال للنمط B في الإبداع .</p>	<p>النتائج</p>

استعراض الدراسات السابقة :

١. **الأهداف :** هدفت الدراسات التي تناولت المراقبة الذاتية التعرف على المراقبة الذاتية وعلاقتها مع المتغيرات الأخرى ، كالأداء المدرسي ، حالات الهوية النفسية ، والدافعية الداخلية والخارجية ، والتفكير الناقد ، والفاعلية الذاتية ، والوعي الذاتي، وأنماط وسمات الشخصية ، والفروق وفق متغير الجنس والتخصص الدراسي .
- أما الدراسات التي تناولت نمطي الشخصية (A ,B) هدفت إلى التعرف على نمطي الشخصية (A ,B) ، والفروق تبعاً لمتغيرات الجنس والتخصص الدراسي فضلاً عن علاقته بالمتغيرات الأخرى .
- أما الدراسة الحالية فتستهدف العلاقة بين المراقبة الذاتية ونمطي الشخصية (A , B) لدى طلبة الجامعة .
٢. **العينات :** تباينت أحجام العينات حسب طبيعة المجتمعات والظروف التي أجريت فيها تلك الدراسات ، فالدراسات التي تناولت المراقبة الذاتية كانت أصغرها دراسة (دراسة كاراسون وماوسيسين Carason & Mowsesian,1993) فقد بلغ حجم العينة

(١٣٩) فرداً ، أما أكبرها حجماً فكانت دراسة (بني يونس ٢٠١٣) حيث بلغ حجم العينة (٧٥٧) فرداً .

أما الدراسات التي تناولت نمطي الشخصية (A ,B) فكانت أصغرها في دراسة (دراسة واتكنس وايسلر Watkins & Eisler, 1989) إذ بلغ حجم العينة (٨٦) فرداً ، أما أكبرها في دراسة (دراسة حيدرة ٢٠٠٤) إذ بلغ حجم العينة فيها (٧٤٣) فرداً . وفيما يتعلق بالعينات فقد أقتصرت بعض الدراسات على الطلبة وبعض الدراسات اقتصرت على فئة المراهقين من طلبة الجامعة.

أما عينة البحث الحالي فتتألف من (٤٠٠) طالب وطالبة من طلبة كليات جامعة السليمانية اختيروا بالطريقة العشوائية.

٣. الأدوات : تباينت الأدوات المستعملة في الدراسات التي تناولت المراقبة الذاتية فمنها تبنت مقياس سنايدر ١٩٧٤ ، لينوكس و ولف ١٩٨٤ .

وتباينت الأدوات المستعملة في نمطي الشخصية فمنها مقياس (فريدمان وروزمان ، هاورد كلزر ١٩٧٨) ، ودراسة سمين وبرهان Sameen & Burhan, 2014 استعملت مقياس (Upindar Dhar & Manisha, 2001) ، ومنها قام الباحثون ببنائه كما في دراسة (الربيعي، ٢٠١٠) .

أما البحث الحالي: فيتم بناء مقياسي المراقبة الذاتية استناداً إلى نظرية سنايدر. ونمطي الشخصية (A , B) استناداً إلى نظرية فريدمان وروزمان وسيتم التحقق من خصائصهما السايكومترية .

٤. الوسائل الإحصائية : استعملت الدراسات السابقة العديد من الوسائل الإحصائية تبعاً لأهدافها ، أما الدراسة الحالية فسيتم استعمال الوسائل الإحصائية المناسبة لطبيعة الدراسة وأهدافها.

٥. النتائج : تباينت النتائج التي توصلت إليها الدراسات السابقة وسيتم الإفادة منها في مناقشة نتائج البحث الحالي .

الفصل الثالث

منهجية البحث وإجراءاته

أولاً: مجتمع البحث

ثانياً: عينة البحث

ثالثاً: أدوات البحث

رابعاً: التطبيق النهائي

خامساً: الوسائل الإحصائية

الفصل الثالث

منهجية البحث وإجراءاته

منهجية البحث :

تم اختيار المنهج الوصفي كونه أكثر المناهج ملائمة لدراسة العلاقات الارتباطية بين المتغيرات والكشف عن الفروق فيما بينها ، إذ يُعدّ المنهج الوصفي من أساليب البحث العلمي الذي يعتمد على دراسة الواقع أو الظاهرة كما هي في الواقع ، ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً ويعبر عنها تعبيراً كمياً وكيفياً .

فالتعبير الكيفي يصف لنا الظاهرة ويوضح خصائصها ، أما التعبير الكمي فيعطينا وصفاً رقمياً ليوضح مقدار هذه الظاهرة أو حجمها ودرجات ارتباطها مع الظواهر الأخرى (عبيدات ، ١٩٩٦ : ٢٨٩) ، ويتضمن البحث الإجراءات الآتية :

أولاً : مجتمع البحث:

يشمل مجتمع البحث (٢٠٢١٧)^١ طالباً وطالبة من كليات جامعة السليمانية الدراسة الأولية الصباحية بواقع (٧٧٥٦) ذكراً يشكلون نسبة (٣٨.٣٦%) ، و (١٢٤٦١) إناثى وبنسبة (٦١.٦٣%) ومن التخصصين العلمي بواقع (٨١٥٨) بنسبة (٤٠.٣٥%) والإنساني (١٢٠٥٩) بنسبة (٥٩.٦٤%) ، جدول (١) .

^١بيانات من شعبة الإحصاء في جامعة السليمانية . للعام الدراسي ٢٠١٤-٢٠١٥ م

جدول (١)
مجتمع البحث

التخصص	الكلية	ذكور	إناث	المجموع
الكلية الإنسانية	كلية القانون والسياسة	٣٨٥	٧٧٧	١١٦٢
	كلية التربية الأساسية	١٢٢٣	٩٠٥	٢١٢٨
	كلية التجارة	١٢٩٦	١٤١٢	٢٧٠٨
	كلية الإدارة والاقتصاد	٨٤٥	٨٦٢	١٧٠٧
	كلية اللغة والعلوم الإنسانية	١٢٧٥	٣٠٧٩	٤٣٥٤
المجموع				
الكلية العلمية	كلية الطب	٢٤٨	٤٨٤	٧٣٢
	كلية طب البيطري	١٣٠	١١٣	٢٤٣
	كلية العلوم والعلوم التربوية	١١٨٨	٢٨٠٦	٣٩٩٤
	كلية العلوم الزراعية	٤٤٢	١٢١٤	١٦٥٦
	كلية العلوم الهندسية	٧٢٤	٨٠٩	١٥٣٣
المجموع				
المجموع الكلي				
		٧٧٥٦	١٢٤٦١	٢٠٢١٧

ثانياً : عينة البحث الأساسية

تألفت عينة البحث من (٤٠٠) طالب وطالبة من طلبة كليات جامعة السليمانية ، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية (Stratified Random Sample) ذات التوزيع المتساوي بواقع (٢٠٠) طالب وطالبة من التخصص العلمي [(١٠٠) من الذكور ، و (١٠٠) من الإناث] ، ومن التخصص الإنساني (٢٠٠) طالب وطالبة [(١٠٠) ذكور، و (١٠٠) إناث] ، جدول (٢):

جدول (٢)
عينة البحث

	المجموع	الجنس		الكلية العلمية	المجموع	الجنس		الكلية الإنسانية
		إناث	ذكور			إناث	ذكور	
المجموع الكلية	٥٠	٢٥	٢٥	كلية علوم الزراعة	٥٠	٢٥	٢٥	كلية التربية الأساسية
	٥٠	٢٥	٢٥	كلية العلوم الهندسية	٥٠	٢٥	٢٥	كلية الإدارة والاقتصاد
	٥٠	٢٥	٢٥	كلية العلوم والعلوم التربوية	٥٠	٢٥	٢٥	كلية اللغة والعلوم الإنسانية
	٥٠	٢٥	٢٥	كلية الطب	٥٠	٢٥	٢٥	كلية القانون والسياسة
٤٠٠	٢٠٠	المجموع		٢٠٠	المجموع			

ثالثاً : أدوات البحث:

١. مقياس المراقبة الذاتية (Self Monitoring Scale)

تم بناء المقياس وفق الخطوات الآتية :

أ. الإطلاع على الأدبيات والدراسات السابقة التي تناولت المراقبة الذاتية وتحديد التعريف النظري لـ سنايدر (Snyder) ، الذي عرفها بأنها: (ملاحظة الفرد لذاته ومقارنة سلوكه ، وتعبيراته مع الآخرين في المواقف الاجتماعية بهدف تعديل وضبط سلوكه اللفظي وغير اللفظي) (Snyder, 1987 : 65).

ب. الإطلاع على ما تيسر من المقاييس التي تناولت المراقبة الذاتية كمقياس

[Bortner 1969 ، Snyder 1974 ، محمد ١٩٩٥ ، نجم ٢٠٠١ ، صفية

٢٠١٢ ، بني يونس ٢٠١٣] .

- ج. مقابلة مجموعة من الخبراء في العلوم التربوية والنفسية لغرض التعرف على الاسلوب المناسب لصياغة فقرات المراقبة الذاتية لدى طلبة الجامعة.
- د. بناءً على ماتم ذكره سابقاً حصل الباحث على (٣٠) فقرة تمثل فقرات المقياس بصورته الأولية ، ملحق (١) .

صدق الفقرات :

يُعدّ الصدق من المقومات الأساسية التي ينبغي أن تتوفر في أداة البحث كونه يعدّ المحدد الأساسي لعملية القياس اللاحقة بأكملها ، فأداة البحث تعدّ صادقة حينما تقيس ما وضعت لقياسه (الزويبي وآخرون ، ١٩٨١ : ٣٩) ، ولغرض التحقق من صلاحية المقياس ، تم عرض فقراتها على (١٤) محكماً في العلوم التربوية والنفسية ، ملحق (٢) ، لمعرفة مدى صدق فقراته ، وتم اعتماد قيمة مربع كاي (Chi-square) المحسوبة معياراً لبقاء الفقرة من عدمها ، وقد تبين أن قيمة مربع كاي (كأ^٢) لجميع الفقرات دالة عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة الحرية (١) ، إذ كانت اكبر من الجدولية (٣,٨٤)، جدول (٣) :

جدول (٣)

قيم مربع كاي المحسوبة لأراء المحكمين على مقياس المراقبة الذاتية

قيمة مربع كاي المحسوبة	الموافقون	عدد الفقرات	الفقرات
١٤	١٤	٢٦	١٥، ١٤، ١٣، ١٢، ١١، ١٠، ٩، ٨، ٦، ٥، ٤، ٣، ٢، ١ ٢٩، ٢٨، ٢٧، ٢٦، ٢٤، ٢٣، ٢٢، ٢١، ٢٠، ١٩، ١٨، ١٦
١٠,٢٨٥	١٣	٣	٣٠، ٢٥، ٧
٧,١٢٤	١٢	١	١٧

وبناءً على آراء المحكمين تم تعديل الفقرتان (٧ ، ١٧) ، جدول (٤)

جدول (٤)

فقرات مقياس المراقبة الذاتية التي عُدلت بناءً على آراء المحكمين

الفقرة	قبل التعديل	بعد التعديل
٧	عند حاجتي لاتخاذ القرار فأفني ادرس كل البدائل الممكنة	أدرس البدائل جيداً قبل اتخاذ أي قرار
١٧	لدي القدرة في الابتعاد عن المواقف التي تسبب لي الانفعال	أتجنب المواقف التي تسبب لي الانفعال

صدق ترجمة مقياس المراقبة الذاتية الى اللغة الكردية

قام الباحث بترجمة مقياس المراقبة الذاتية من اللغة العربية الى اللغة الكردية بأسلوب الترجمة والترجمة العكسية ، من خلال ترجمته من اللغة العربية الى اللغة الكوردية من قبل استاذين^٢ ، ثم إعادة الترجمة من اللغة الكردية الى اللغة العربية من قبل استاذين آخرين^٣ ، ثم عرضت النسختان على استاذين آخرين^٤ في العلوم التربوية والنفسية ، لغرض التحقق من صدق ترجمته ، وتبين ان هناك تطابق تام بين النسختين .

اعداد تعليمات المقياس :

تُعدّ تعليمات المقياس بمثابة الدليل الذي يسترشد به المستجيب في أثناء استجابته لفقرات المقياس ، وتم مراعاة بناء فقراته أن تكون بلغة بسيطة وواضحة ومفهومة ، وضرورة اختيار المستجيب لوضع علامة (√) للبدل المناسب للاستجابة.

^٢ أ. د. عدنان أمين محمد / كلية التربية - جمجمال / جامعة السليمانية / د. عدنان عبدالقادر كامل / كلية التربية - جمجمال / جامعة السليمانية / يتقنون اللغتين العربية والكردية

^٣ أ. م. د. نازاد عبدالواحد كريم / كلية التربية - جمجمال / جامعة السليمانية / م. د. سامان عز الدين سعدون / كلية التربية - جمجمال / جامعة السليمانية / يتقنون اللغتين العربية والكردية.

^٤ م. د. ماجد اسعد محمد / كلية التربية - جمجمال / جامعة السليمانية / د. وليد خالد عبدالكريم - كلية التربية - جمجمال / جامعة السليمانية / (الجميع يتقنون اللغتين العربية والكردية).

طريقة تصحيح المقياس :

تم تحديد خمسة بدائل للاستجابة المتدرجة في القياس وهي (دائماً ، غالباً ، أحياناً ، نادراً ، أبداً) بأوزان (٥ ، ٤ ، ٣ ، ٢ ، ١) على التوالي.

وضوح التعليمات والوقت المستغرق للإجابة (العينة الاستطلاعية):

بهدف التأكد من وضوح التعليمات ووضوح الفقرات من حيث الصياغة والمعنى ، ومتوسط الوقت الذي يستغرقه المستجيب في استجابته لفقرات المقياس ، تم تطبيق المقياس على عينة عشوائية من كلية التربية للعلوم الانسانية تألفت من (٢٥) طالباً وطالبة ، وتبين من خلال التطبيق أن التعليمات والفقرات كانت واضحة وأن وقت الإجابة تراوحت بين (١٢ - ١٤) دقيقة بمتوسط مدى زمني مقداره (١٣) دقيقة.

الخصائص السايكومترية لمقياس المراقبة الذاتية:

صدق المقياس :

يُعدّ الصدق من الخصائص السايكومترية المهمة التي ينبغي توافرها للمقياس النفسي قبل تطبيقه، إذ إنه يؤشر قدرة المقياس على قياس ما يجب قياسه فعلاً (Harison, 1997 :11) ، وتم التحقق من صدق المقياس بالطرائق الآتية :

١. الصدق الظاهري :

تحقق هذا النوع من الصدق على وفق ما تم ذكره سابقاً.

٢. صدق البناء :

يطلق على هذا النوع من الصدق أحياناً بصدق المفهوم أو صدق التكوين الفرضي ، لأنه يعتمد على التحقق تجريبياً من مدى تطابق درجات المقياس مع الخاصية المقاسة ،

(صفوت ، ١٩٨١ : ٣١٣) ، وتعد أساليب تحليل الفقرات من مؤشرات هذا النوع من الصدق (الزوبعي وآخرون ، ١٩٨١ : ٤٣) ، تم التحقق من صدق بناء مقياس المراقبة الذاتية من خلال الأساليب الآتية :

أ. أسلوب المجموعتين المتطرفتين (القوة التمييزية للفقرات) :

لحساب القوة التمييزية لفقرات مقياس المراقبة الذاتية لهذا الأسلوب اتبعت الخطوات الآتية :

١. تصحيح استمارات مقياس المراقبة الذاتية لعينة التحليل الإحصائي، جدول (٢) .
٢. رتبت الدرجات الكلية التي حصل عليها أفراد العينة ترتيباً تنازلياً من أعلى درجة إلى أدنى درجة في المقياس.
٣. اختيار (٢٧%) من استمارات الحاصلة على أعلى الدرجات و(٢٧%) من الاستمارات الحاصلة على أدنى الدرجات ، كون هذه النسبة تعد أفضل النسب للمقارنة بين المجموعتين ، وتكون أقصى ما يمكن من الحجم والتمييز (ابولبدة ، ٢٠٠٩ : ٢٢٣). وفي ضوء هذه النسبة بلغت عدد الاستمارات في كل مجموعة (١٠٨) .
٤. تحليل كل فقرة باستعمال الاختبار التائي (T.Test) لعينتين مستقلتين ، وُعدت القيمة التائية المحسوبة مؤشراً من خلال موازنتها بالقيمة التائية الجدولية (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٢١٤) وتبين أن جميع القيم التائية المحسوبة أكبر من القيمة التائية الجدولية، مما يدل أن جميع الفقرات مميزة ، جدول (٥).

جدول (٥)

القوة التمييزية لفقرات مقياس المراقبة الذاتية

الدالة الإحصائية	القيمة التائية المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		ت
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
دالة	٥,٨٤٩	٠,٩٧	٣,١٥	٠,٧٨	٣,٨٥	١
دالة	٦,٣٨٠	٠,٨٧	٣,٧٥	٠,٧٣	٤,٤٤	٢
دالة	٢,٦٢٤	١,٠٣	٢,٣٥	١,١٠	٢,٧٣	٣
دالة	٦,٣٧٧	١,٠٥	٣,٨٠	٠,٧١	٤,٥٧	٤
دالة	٣,٣٣٧	٠,٩٢	٢,٢٧	١,١١	٢,٧٣	٥
دالة	١٠,٤٥٦	٠,٧٧	٣,٣٢	٠,٦٤	٤,٣٣	٦
دالة	٩,٨١٧	٠,٨٨	٣,٠٩	٠,٧٣	٤,١٨	٧
دالة	٦,٧٣١	١,٠٠	٣,٤٥	٠,٧٤	٤,٢٦	٨
دالة	٧,٠٢٧	٠,٩٧	٣,٤٢	٠,٧٦	٤,٢٥	٩
دالة	٨,٦٤٥	١,٠٢	٣,٢٦	٠,٦٨	٤,٢٨	١٠
دالة	٧,٢٧٩	٠,٩٨	٣,٤٧	٠,٧٦	٤,٣٤	١١
دالة	٧,٠٦٧	٠,٨٦	٣,٧٦	٠,٦٢	٤,٤٨	١٢
دالة	٤,٧٠٤	٠,٩١	٣,٤٨	٠,٧٩	٤,٠٣	١٣
دالة	١٠,٢٣٤	٠,٨٤	٣,١٣	٠,٦٨	٤,١٩	١٤
دالة	٩,٠٢٢	٠,٩١	٣,٥١	٠,٧٠	٤,٥١	١٥
دالة	١١,١٣٤	٠,٧٥	٣,٠٠	٠,٧٥	٤,١٤	١٦
دالة	٥,٧٩٤	١,٠١	٣,٠٥	٠,٨٧	٣,٧٩	١٧
دالة	٦,٧١٨	١,١٩	٢,٥٠	١,٢٢	٣,٦٠	١٨
دالة	١١,٩٢١	٠,٩٣	٢,٨٢	٠,٦٨	٤,١٤	١٩

دالة	٦,٩٣٣	٠,٨٦	٣,٥٨	٠,٧١	٤,٣٢	٢٠
دالة	٢,٨٦٩	١,٣٣	٢,٧٥	١,١٨	٣,٢٤	٢١
دالة	١٠,٦٠٧	٠,٨١	٢,٧١	٠,٨٩	٣,٩٤	٢٢
دالة	٩,٧٦٢	٠,٧٧	٢,٦٥	٠,٧٤	٣,٦٥	٢٣
دالة	٦,٤٩٨	٠,٩٤	٣,١٨	٠,٨٤	٣,٩٦	٢٤
دالة	٧,٦٢٦	١,١٢	٣,١٩	٠,٨٨	٤,٢٣	٢٥
دالة	٧,٨٢١	١,٠٧	٣,١١	٠,٨٥	٤,١٤	٢٦
دالة	٨,٦٦٧	٠,٩٥	٣,١٣	٠,٧٩	٤,١٦	٢٧
دالة	٣,٩٨٧	١,١٥	٢,٧٣	١,١٧	٣,٣٦	٢٨
دالة	٩,٦٥٨	٠,٩٤	٢,٥٣	١,٠٢	٣,٨١	٢٩
دالة	٧,٩٧٤	٠,٩٩	٣,٠٣	٠,٩٢	٤,٠٦	٣٠

ب. أسلوب علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس المراقبة الذاتية :

إن ارتباط الفقرة بمحك خارجي أو داخلي من مؤشرات صدقها ، وحينما لا يتوفر محك خارجي فإنّ الدرجة الكلية للمقياس تعد محكاً داخلياً لحساب الصدق (Anastasi. 1976:206) ، لذا تم استعمال معامل ارتباط بيرسون لإيجاد العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس ، وتبين أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً ، إذ كانت أكبر من الجدولية البالغة (٠,٠٩٨) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣٩٨) ، جدول (٦):

جدول (٦)

علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس المراقبة الذاتية

معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	ت	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	ت	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	ت	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	ت
٠,٣٩٥	٢٥	٠,٣٥٦	١٧	٠,٣٧٧	٩	٠,٣٩٤	١
٠,٤٣٧	٢٦	٠,٣٦٣	١٨	٠,٥٠٢	١٠	٠,٣٤٣	٢
٠,٤٣	٢٧	٠,٥٢٦	١٩	٠,٣٨	١١	٠,١١٢	٣
٠,٢٢	٢٨	٠,٣٧٩	٢٠	٠,٤٢٥	١٢	٠,٣٣٩	٤
٠,٥٠٣	٢٩	٠,٢٠٢	٢١	٠,٢٢١	١٣	٠,١٩٦	٥
٠,٣٦٢	٣٠	٠,٥٠٣	٢٢	٠,٤٧٨	١٤	٠,٤٩٥	٦
		٠,٤٤٨	٢٣	٠,٣٩٢	١٥	٠,٤٦٩	٧
		٠,٣٩٤	٢٤	٠,٤٥٣	١٦	٠,٣٨٨	٨

ثبات المقياس:

يشير الثبات إلى درجة استقرار المقياس عبر الزمن واتساقه الداخلي ودقته فيما

يزودنا به من معلومات عن سلوك الأفراد (Brown . 1983: 43) ، وتم التحقق من

ثبات المقياس بالطرائق الآتية:

١. طريقة الاختبار وإعادة الاختبار :

يسمى معامل الثبات بهذه الطريقة معامل الاستقرار ، الذي يتطلب إعادة تطبيق

المقياس على عينة الثبات نفسها ، بعد مرور مدة زمنية ، ومن ثم حساب معامل الارتباط

بين درجات التطبيق الافراد في الأول والثاني (Morphy. 1988: 65).

تم تطبيق مقياس المراقبة الذاتية على عينة مؤلفة من (٥٠) طالباً وطالبة من كلية التربية الاساسية بواقع (٢٥) طالباً و(٢٥) وطالبة ، وبعد مدة (١٥) يوماً أعيد تطبيق المقياس على العينة نفسها ، تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيق الأول ودرجات التطبيق الثاني فبلغ معامل الارتباط (٠,٧٦) ، ويمكن القول أن معامل الثبات بهذا المقدار يعد مقبولاً بالميزان العام لتقويم دلالات معامل الارتباط (Gronland. 1981: 102).

٢ . طريقة الاتساق الداخلي (ألفا كرونباخ) :

تعتمد هذه الطريقة من الثبات على أداء الفرد من فقرة إلى أخرى ، إذ تشير إلى قوة الارتباط بين فقرات المقياس ، فضلاً على أنها تزودنا بتقدير جيد للثبات في اغلب الأحيان (عودة وملكاوي ، ١٩٩٢ : ١٩٥) . وللتحقق من ثبات المقياس بهذه الطريقة طبقت معادلة (α) ألفا كرونباخ (Alpha Cronbach Formula) ، فبلغ معامل الارتباط (٠,٧٨) ، ويعد معاملات الارتباط بهذا المقدار مؤشراً مقبولاً على ثبات المقياس (عودة والخليلي ، ١٩٨٨ : ١٤٦) .

المقياس بصورته النهائية :

يتكون مقياس المراقبة الذاتية بصورته النهائية من (٣٠) فقرة ملحق (٣) ، لذا فإن الدرجة العليا للمقياس (١٥٠) ، والدرجة الدنيا (٣٠) ، بمتوسط نظري (٩٠) درجة.

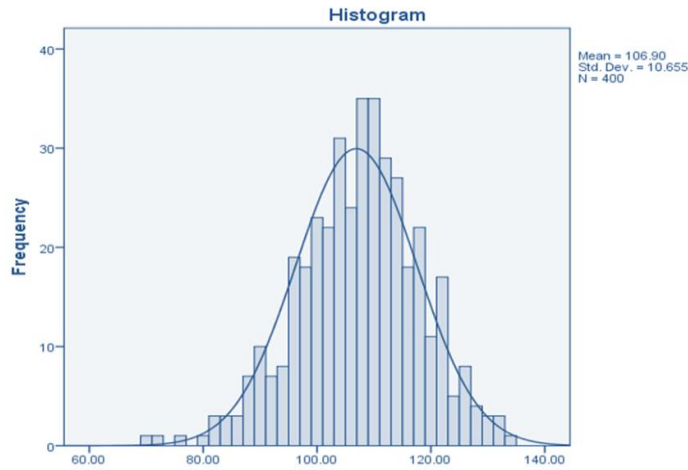
المؤشرات الإحصائية لمقياس المراقبة الذاتية:

بعد التحقق من الخصائص السايكومترية لمقياس المراقبة الذاتية أصبح المقياس جاهزاً للتطبيق ، والجدول (٧) يوضح المؤشرات الإحصائية للمقياس.

جدول (٧)

المؤشرات الإحصائية لمقياس المراقبة الذاتية:

الإحصاء الوصفي	القيم	الإحصاء الوصفي	القيم
المتوسط	١٠٦,٩٠	الخطأ المعياري للالتواء	٠,١٢
الخطأ المعياري للمقياس	٠,٥٣	التفرطح	٠,٢٦
الوسيط	١٠٧,٤٨٥٧	الخطأ المعياري للتفرطح	٠,٢٤
المنوال	١٠٩,٠٠	المدى	٦٣
الانحراف المعياري	١,٦٦	أقل درجة	٧٠
التباين	١١٣,٥٤	أعلى درجة	١٣٣
الالتواء	-٠,٣٠		



الشكل (١)

الشكل البياني لمقياس المراقبة الذاتية

٢. مقياس نمطي الشخصية (A , B)

تم بناء المقياس وفق الخطوات الآتية :

- الإطلاع على الأدبيات والدراسات السابقة التي تناولت نمطي الشخصية (A,B) وتحديد التعريف النظري لـ فريدمان وروزنمان (Friedman & Rosenman) ، إذ يعرفان النمط (A) بأنه { يشير إلى أن صاحبه يتصف بأنه تنافسي ، غير صبور ، يميل إلى الإحباط والعدائية ، مندفع ، معتاد على العمل أفضل من الآخرين ، لديه ردود فعل عدائية لفظية وغير لفظية ، إذا كان هناك من يعوقه للوصول إلى هدفه. أما النمط (B) فهو عكس نمط الشخصية (A) يتصف بأنه غير تنافسي ، صبور ، غير عدواني ، ليس لديه احساس بالإحاح الوقت ونادراً ما يكون عدائي (Feldman, 1998: 174).

- الاطلاع على ما تيسر من المقاييس التي تناولت نمطي الشخصية (A , B) كمقياس (الخفاجي ٢٠٠٤ ، حبيب ٢٠٠٧ ، مقياس عبدالوئالي ٢٠١٢).
- مقابلة مجموعة من الخبراء في العلوم التربوية والنفسية لغرض التعرف على السلوك الذي يمثل نمطي الشخصية لصياغة فقرات المقياس لدى طلبة الجامعة.
- بناءً على ماتم ذكره سابقاً حصل الباحث على (٤٨) فقرة تمثل فقرات المقياس بصورته الأولية ، ملحق (٤) .

تصحيح المقياس :

- تعطى درجة واحدة عند اختيار البديل (أ) ، وصفر عند اختيار البديل (ب) للفقرات (١ ، ٢ ، ٤ ، ٧ ، ٨ ، ٩ ، ١٢ ، ١٦ ، ١٨ ، ٢٠ ، ٢١ ، ٢٢ ، ٢٣ ، ٢٦ ، ٢٩ ، ٣٠ ، ٣٣ ، ٣٥ ، ٣٦ ، ٣٧ ، ٣٩ ، ٤٢ ، ٤٣ ، ٤٤ ، ٤٥ ، ٤٨) .

- تعطى درجة واحدة عند اختيار البديل (ب) ، وصفر عند اختيار البديل (أ) للفقرات (٣ ، ٥ ، ٦ ، ١٠ ، ١١ ، ١٣ ، ١٤ ، ١٥ ، ١٧ ، ١٩ ، ٢٤ ، ٢٥ ، ٢٧ ، ٣١ ، ٣٢ ، ٣٤ ، ٣٨ ، ٤٠ ، ٤١ ، ٤٦ ، ٤٧).

صدق الفقرات:

تم عرض المقياس بصيغته الأولية على مجموعة من المحكمين بلغ عددهم (١٤) محكماً ، ملحق (٢) ، من المختصين في العلوم التربوية والنفسية للحكم على مدى صدق الفقرات في قياس نمطي الشخصية (A ، B) ، وتم اعتماد قيمة (مربع كاي) المحسوبة معياراً لبقاء الفقرة من عدمها ، وكانت قيمة مربع كاي (كأ) لجميع الفقرات دالة بدرجة حرية (١) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ، جدول (٨) :

جدول (٨)

قيم مربع كاي (كأ) المحسوبة لآراء المحكمين على مقياس نمطي الشخصية

مربع كاي المحسوبة	الموافقون	عدد الفقرات	الفقرات
١٤	١٤	٤٣	٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥ ، ٦ ، ٧ ، ٨ ، ٩ ، ١٠ ، ١١ ، ١٢ ، ١٣ ، ١٤ ، ١٥ ، ١٧ ، ١٨ ، ١٩ ، ٢٠ ، ٢١ ، ٢٢ ، ٢٣ ، ٢٤ ، ٢٥ ، ٢٦ ، ٢٧ ، ٢٨ ، ٣٠ ، ٣٢ ، ٣٣ ، ٣٤ ، ٣٥ ، ٣٦ ، ٣٧ ، ٣٨ ، ٣٩ ، ٤٠ ، ٤١ ، ٤٢ ، ٤٣ ، ٤٤ ، ٤٦ ، ٤٧ ، ٤٨
١٠,٢٨٥	١٣	٤	١ ، ١٦ ، ٢٩ ، ٣١
٧,١٢٤	١٢	١	٤٥

قيمة (كأ) الجدولية بدرجة حرية (١) عند مستوى دلالة ٠,٠٥ = ٣,٨٤ .

بناءً على آراء المحكمين تم تعديل الفقرات الآتية ، جدول (٩).

جدول (٩)

فقرات مقياس نمطي الشخصية التي عدلت بناءً على آراء المحكمين

ت	قبل التعديل	بعدل التعديل
١	عندما تأتي إلى وضع جديد فإنك عادة:	عندما يصادفك موقف يتطلب أداء جديد فإنك عادة:
١٦	ب. أعداد كبيرة من أنواع مختلفة من الناس.	ب. الناس الذين يختلفون عنك.
٢٩	عندما يتعلق الأمر بالأخبار في المدرسة ، يبدو أنك:	عندما يتعلق الأمر بأخبار الجامعة ، يبدو أنك:
٣١	أنا أفضل المعلمين الذين هم أكثر:	أنا أفضل الأساتذة الذين هم أكثر:
٤٥	ب. أشعر بأن أقرأ كتاباً أو استرخي.	أشعر بالحاجة إلى القراءة والاسترخاء.

صدق ترجمة مقياس نمطي الشخصية الى اللغة الكردية

قام الباحث بترجمة المقياس من اللغة العربية الى اللغة الكردية بأسلوب الترجمة والترجمة العكسية^٥ وتبين ان الترجمة صادقة وان هناك تطابقاً تاماً بين النسختين.

أعداد تعليمات المقياس:

وضعت تعليمات الإجابة على فقرات المقياس والتي تتضمن اختيار بديل واحد فقط من بين البديلين المخصص للفقرة ، بوضع علامة (√) أمام البديل الذي يناسب المستجيب.

وضوح التعليمات والوقت المستغرق للإجابة لدى (العينة الاستطلاعية):

بهدف التأكد من وضوح تعليمات المقياس وفقراته ومدى فهم أفراد العينة للمقياس ، تم تطبيق المقياس على عينة عشوائية بلغت عددها (٢٥) طالبا وطالبة اختيرت عشوائياً من كلية التربية لعلوم الانسانية وتبين أن جميع الفقرات واضحة ومفهومة من حيث

^٥ الإجراءات نفسها كما في المراقبة الذاتية .

المعنى والصياغة ، كما تبين أن متوسط وقت الإجابة على فقرات المقياس تراوحت بين (١٥ - ١٧) دقيقة ، بمتوسط (١٦) دقيقة .

الخصائص القياسية لمقياس أنماط الشخصية :

صدق المقياس : (Validity of scale)

يعد الصدق من أهم الخصائص السايكومترية التي ينبغي توافرها في المقياس النفسي قبل تطبيقه ، إذ أنه يؤثر قدرة المقياس على قياس ما يجب قياسه فعلاً (Harrison.1983:11) ، وتم التحقق من صدق المقياس بالطرائق الآتية:

١. الصدق الظاهري: Face- Validity

وقد تحقق هذا النوع من الصدق في المقياس عندما عرضت فقراته على مجموعة من الخبراء كما ذكر سابقاً في صدق الفقرات.

٢. صدق البناء Construct Validity

تم التحقق من صدق البناء لمقياس أنماط الشخصية (A , B) من خلال أساليب الآتية:

أ. أسلوب المجموعتين المتطرفتين (القوة التمييزية للفقرات)

لحساب القوة التمييزية لفقرات المقياس بهذا الأسلوب اتبعت الخطوات الآتية:

١. تصحيح استمارات المقياس للعينة المكونة من (٤٠٠) طالباً وطالبة ، جدول (٢)
٢. رتبت الدرجات الكلية التي حصل عليها أفراد العينة ترتيباً تنازلياً من أعلى درجة إلى أدنى درجة في المقياس.

٣. اختيرت (٢٧%) من الاستمارات الحاصلة على أعلى الدرجات وسميت المجموعة العليا، و(٢٧%) من الاستمارات الحاصلة على أدنى الدرجات وسميت بالمجموعة الدنيا، وبذلك بلغ عدد الاستمارات في كل مجموعة (١٠٨).

٤. تحليل كل فقرة باستعمال معادلة مربع كاي بين تكرارات الملاحظة بين الفئة العليا والدنيا لكل فقرة بالنمط، وعدت قيمة مربع كاي المحسوبة مؤشراً لتمييز كل فقرة من إذا كانت أكبر من القيمة الجدولية (٣,٨٤١) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (١)، وقد تبين أن القيم المحسوبة لمربع كاي لجميع الفقرات أكبر من القيمة الجدولية ، جدول (١٠):

جدول (١٠)

القوة التمييزية لمقياس نمطي الشخصية باعتماد طريقة مربع كاي

الفقرة	النمط	المجموعة		المجموع	قيمة مربع كاي		الدالة الإحصائية
		العليا	الدنيا		الجدولية	المحسوبة	
١	A	٦١	٩٩	١٦٠	٣٤,٨١١	٣,٨٤١	دالة
	B	٤٧	٩	٥٦			
	المجموع	١٠٨	١٠٨	٢١٦			
٢	A	١٣	٣١	٤٤	٩,٢٤٧	٣,٨٤١	دالة
	B	٩٥	٧٧	١٧٢			
	المجموع	١٠٨	١٠٨	٢١٦			
٣	A	١٧	٣٨	٥٥	١٠,٧٥٧	٣,٨٤١	دالة
	B	٩١	٧٠	١٦١			
	المجموع	١٠٨	١٠٨	٢١٦			
٤	A	٣٦	٧٨	١١٤	٣٢,٧٦٨	٣,٨٤١	دالة
	B	٧٢	٣٠	١٠٢			
	المجموع	١٠٨	١٠٨	٢١٦			
٥	A	٣٩	٦٧	١٠٦	١٥,١٠٧	٣,٨٤١	دالة
	B	٦٩	٤٠	١٠٩			
	المجموع	١٠٨	١٠٧	٢٠١٥			

دالة	٣,٨٤١	١٢,٧٩٩	١٢٤	٧٥	٤٩	A	٦
			٩٢	٣٣	٥٩	B	
			٢١٦	١٠٨	١٠٨	المجموع	
دالة	٣,٨٤١	١٥,٧٧٣	٣٣	٢٧	٦	A	٧
			١٨٣	٨١	١٠٢	B	
			٢١٦	١٠٨	١٠٨	المجموع	
دالة	٣,٨٤١	٧,٩٤١	١٣٦	٧٨	٥٨	A	٨
			٨٠	٣٠	٥٠	B	
			٢١٦	١٠٨	١٠٨	المجموع	
دالة	٣,٨٤١	٨,٤٥٤	٧٠	٤٥	٢٥	A	٩
			١٤٦	٦٣	٨٣	B	
			٢١٦	١٠٨	١٠٨	المجموع	
دالة	٣,٨٤١	١٢,٦٠٨	٥٧	٤٠	١٧	A	١٠
			١٥٩	٦٨	٩١	B	
			٢١٦	١٠٨	١٠٨	المجموع	
دالة	٣,٨٤١	٩,٠١٢	١٠٠	٦١	٣٩	A	١١
			١١٦	٤٧	٦٩	B	
			٢١٦	١٠٨	١٠٨	المجموع	
دالة	٣,٨٤١	١٩,٥٠٥	٩٠	٦١	٢٩	A	١٢
			١٢٦	٤٧	٧٩	B	
			٢١٦	١٠٨	١٠٨	المجموع	
دالة	٣,٨٤١	١٩,٣٥٨	٥٤	٤١	١٣	A	١٣
			١٦٢	٦٧	٩٥	B	
			٢١٦	١٠٨	١٠٨	المجموع	
دالة	٣,٨٤١	٢٢,٥٣٣	١٤٣	٨٨	٥٥	A	١٤

			٧٣	٢٠	٥٣	B	
			٢١٦	١٠٨	١٠٨	المجموع	
دالة	٣,٨٤١	٢٣,٠١٩	٩٥	٦٥	٣٠	A	١٥
			١٢١	٤٣	٧٨	B	
			٢١٦	١٠٨	١٠٨	المجموع	
دالة	٣,٨٤١	١٩,٢٩٤	٤٤	٣٥	٩	A	١٦
			١٧٢	٧٣	٩٩	B	
			٢١٦	١٠٨	١٠٨	المجموع	
دالة	٣,٨٤١	١٤,٥٣٨	١١٢	٧٠	٤٢	A	١٧
			١٠٤	٣٨	٦٦	B	
			٢١٦	١٠٨	١٠٨	المجموع	
دالة	٣,٨٤١	٣٥,٨٦٧	٨٥	٦٤	٢١	A	١٨
			١٣١	٤٤	٨٧	B	
			٢١٦	١٠٨	١٠٨	المجموع	
دالة	٣,٨٤١	١٤,٥٩٩	١٠٠	٦٤	٣٦	A	١٩
			١١٦	٤٤	٧٢	B	
			٢١٦	١٠٨	١٠٨	المجموع	
دالة	٣,٨٤١	١٧,٦٩٢	١٣٤	٨٢	٥٢	A	٢٠
			٨٢	٢٦	٥٦	B	
			٢١٦	١٠٨	١٠٨	المجموع	
دالة	٣,٨٤١	٨,١٨٤	١١٣	٦٧	٤٦	A	٢١
			١٠٣	٤١	٦٢	B	
			٢١٦	١٠٨	١٠٨	المجموع	
دالة	٣,٨٤١	١٢,٦٢٧	٩٨	٦٢	٣٦	A	٢٢
			١١٨	٤٦	٧٢	B	

			٢١٦	١٠٨	١٠٨	المجموع	
دالة	٣,٨٤١	٣٦,٧٥٠	٧٢	٥٧	١٥	A	٢٣
			١٤٤	٥١	٩٣	B	
			٢١٦	١٠٨	١٠٨	المجموع	
دالة	٣,٨٤١	١٥,٦٤٠	١١٥	٧٢	٤٣	A	٢٤
			١٠١	٣٦	٦٥	B	
			٢١٦	١٠٨	١٠٨	المجموع	
دالة	٣,٨٤١	٢٧,٨٩٨	١٣٠	٨٤	٤٦	A	٢٥
			٨٦	٢٤	٦٢	B	
			٢١٦	١٠٨	١٠٨	المجموع	
دالة	٣,٨٤١	٢١,١٤٩	٦٥	٤٨	١٧	A	٢٦
			١٥١	٦٠	٩١	B	
			٢١٦	١٠٨	١٠٨	المجموع	
دالة	٣,٨٤١	١٠,٨٠٠	٩٦	٦٠	٣٦	A	٢٧
			١٢٠	٤٨	٧٢	B	
			٢١٦	١٠٨	١٠٨	المجموع	
دالة	٣,٨٤١	١٤,٢٦٤	٨٣	٥٥	٢٨	A	٢٨
			١٣٣	٥٣	٨٠	B	
			٢١٦	١٠٨	١٠٨	المجموع	
دالة	٣,٨٤١	٢٥,٠٢١	٧٥	٥٥	٢٠	A	٢٩
			١٤١	٥٣	٨٨	B	
			٢١٦	١٠٨	١٠٨	المجموع	
دالة	٣,٨٤١	١٤,٥٧٤	٥٩	٤٢	١٧	A	٣٠
			١٥٧	٦٦	٩١	B	
			٢١٦	١٠٨	١٠٨	المجموع	

دالة	٣,٨٤١	١٩,٠٦٨	١١٦	٧٤	٤٢	A	٣١
			١٠٠	٣٤	٦٦	B	
			٢١٦	١٠٨	١٠٨	المجموع	
دالة	٣,٨٤١	١٢,٧٦٦	١٤١	٨٣	٥٨	A	٣٢
			٧٥	٢٥	٥٠	B	
			٢١٦	١٠٨	١٠٨	المجموع	
دالة	٣,٨٤١	١٠,٢٢٩	١٤٦	٨٤	٦٢	A	٣٣
			٧٠	٢٤	٤٦	B	
			٢١٦	١٠٨	١٠٨	المجموع	
دالة	٣,٨٤١	٨,٢٥٢	٩٧	٥٩	٣٨	A	٣٤
			١١٩	٤٩	٧٠	B	
			٢١٦	١٠٨	١٠٨	المجموع	
دالة	٣,٨٤١	١١,٦٢٣	١١٥	٧٠	٤٥	A	٣٥
			١٠١	٣٨	٦٣	B	
			٢١٦	١٠٨	١٠٨	المجموع	
دالة	٣,٨٤١	١٩,٥٠٥	٩٠	٦١	٢٩	A	٣٦
			١٢٦	٤٧	٧٩	B	
			٢١٦	١٠٨	١٠٨	المجموع	
دالة	٣,٨٤١	١٠,٠٧٥	٦١	٤١	٢٠	A	٣٧
			١٥٥	٦٧	٨٨	B	
			٢١٦	١٠٨	١٠٨	المجموع	
دالة	٣,٨٤١	٩,٠٤٩	٦٢	٤١	٢١	A	٣٨
			١٥٤	٦٧	٨٧	B	
			٢١٦	١٠٨	١٠٨	المجموع	
دالة	٣,٨٤١	١١,٧٤٤	١٢١	٧٣	٤٨	A	٣٩

			٩٥	٣٥	٦٠	B	
			٢١٦	١٠٨	١٠٨	المجموع	
دالة	٣,٨٤١	١٢,٦٧٥	١٢٠	٧٣	٤٧	A	٤٠
			٩٦	٣٥	٦١	B	
			٢١٦	١٠٨	١٠٨	المجموع	
دالة	٣,٨٤١	٦,٨١٧	٩٣	٥٦	٣٧	A	٤١
			١٢٣	٥٢	٧١	B	
			٢١٦	١٠٨	١٠٨	المجموع	
دالة	٣,٨٤١	١٥,٤٨٤	٣٠	٢٥	٥	A	٤٢
			١٨٦	٨٣	١٠٣	B	
			٢١٦	١٠٨	١٠٨	المجموع	
دالة	٣,٨٤١	١١,٨٠٢	٩٣	٥٩	٣٤	A	٤٣
			١٢٣	٤٩	٧٤	B	
			٢١٦	١٠٨	١٠٨	المجموع	
دالة	٣,٨٤١	١٨,٥٠٠	٧٤	٥٢	٢٢	A	٤٤
			١٤٢	٥٦	٨٦	B	
			٢١٦	١٠٨	١٠٨	المجموع	
دالة	٣,٨٤١	١٥,٠٨٤	٧٣	٥٠	٢٣	A	٤٥
			١٤٣	٥٨	٨٥	B	
			٢١٦	١٠٨	١٠٨	المجموع	
دالة	٣,٨٤١	١٥,٩١٦	١٤٠	٨٤	٥٦	A	٤٦
			٧٦	٢٤	٥٢	B	
			٢١٦	١٠٨	١٠٨	المجموع	
دالة	٣,٨٤١	٥,٧٠٩	١٣٥	٧٦	٥٩	A	٤٧
			٨١	٣٢	٤٩	B	

			٢١٦	١٠٨	١٠٨	المجموع	
دالة	٣,٨٤١	١٦,٤٤٠	٤٤	٣٤	١٠	A	٤٨
			١٧٢	٧٤	٩٨	B	
			٢١٦	١٠٨	١٠٨	المجموع	

ب. علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس نمطي الشخصية :

يشير فيركسون إلى أن الارتباط الثنائي النقطي (Point Biserial Correlation)

هو أكثر الطرائق شيوعاً في حساب الارتباطات بين فقرات الاختبار ثنائية الدرجة ودرجة الاختبار ككل (فيركسون ، ١٩٩١ : ٥١٥) ، وعند استخدام معامل الارتباط الثنائي النقطي لغرض إيجاد العلاقة بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس ، تبين أن جميع الفقرات دالة عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣٩٨) ، إذ كانت أكبر من القيمة الجدولية البالغة ٠,٠٠٩٨ ، جدول (١١) :

جدول (١١)

علاقة الفقرة بالدرجة الكلية باعتماد معاملات ارتباط بايسيريل

الفقرة	نمط A	نمط B	الفقرة	نمط A	نمط B
١	٠,٤٠٢	٠,٤٠٢	٢٥	٠,٢٣٧	٠,٢٣٧
٢	٠,١٢٧	٠,١٢٧	٢٦	٠,٢٢٧	٠,٢٢٧
٣	٠,١٢٠	٠,١٢٠	٢٧	٠,١٧٦	٠,١٧٦
٤	٠,٢٩٢	٠,٢٩٢	٢٨	٠,١٩١	٠,١٩١
٥	٠,٢٢١	٠,٢٢١	٢٩	٠,٢٤٧	٠,٢٤٧
٦	٠,١٧٥	٠,١٧٥	٣٠	٠,١٦٦	٠,١٦٦
٧	٠,١٦٦	٠,١٦٦	٣١	٠,١٨٨	٠,١٨٨
٨	٠,١٩٦	٠,١٩٦	٣٢	٠,١٧٤	٠,١٧٤
٩	٠,١١٦	٠,١١٦	٣٣	٠,٢٠٠	٠,٢٠٠
١٠	٠,١٨١	٠,١٨١	٣٤	٠,١٣٧	٠,١٣٧
١١	٠,١٤٩	٠,١٤٩	٣٥	٠,٢١٧	٠,٢١٧
١٢	٠,١٧٩	٠,١٧٩	٣٦	٠,٢٠٣	٠,٢٠٣

٠,١٤٨	٠,١٤٨	٣٧	٠,٣١٠	٠,٣١٠	١٣
٠,١١٤	٠,١١٤	٣٨	٠,٢٨٣	٠,٢٨٣	١٤
٠,١٢١	٠,١٢١	٣٩	٠,٢١٧	٠,٢١٧	١٥
٠,١٨٠	٠,١٨٠	٤٠	٠,١٨٤	٠,١٨٤	١٦
٠,١٢٠	٠,١٢٠	٤١	٠,١٢٨	٠,١٢٨	١٧
٠,٣٥٢	٠,٣٥٢	٤٢	٠,٣١٩	٠,٣١٩	١٨
٠,١٧٢	٠,١٧٢	٤٣	٠,١٨٢	٠,١٨٢	١٩
٠,١٤٩	٠,١٤٩	٤٤	٠,١٨٩	٠,١٨٩	٢٠
٠,٢١٥	٠,٢١٥	٤٥	٠,١٦٢	٠,١٦٢	٢١
٠,١٥٠	٠,١٥٠	٤٦	٠,١٥٨	٠,١٥٨	٢٢
٠,١٤٨	٠,١٤٨	٤٧	٠,٣٠٨	٠,٣٠٨	٢٣
٠,١٦٢	٠,١٦٢	٤٨	٠,٢٢٨	٠,٢٢٨	٢٤

ثبات المقياس (Reliability Of Scale) :

يشير الى قدرة أداة القياس في إعطاء نتائج " مستقرة " و " متسقة " عبر الزمن (النعمة ، ٢٠٠٤ : ٢٤٢) ، كما انه يعني الموضوعية (Objectivity) بمعنى ان الفرد يحصل على الدرجة نفسها كائناً من كان الاحصائي الذي يطبق الاختبار (ملحم، ٢٠٠٠ : ٢٨٠).

تم التحقق من ثبات المقياس بطريقة:

الاختبار وإعادة الاختبار: (Test Retest)

يسمى معامل الثبات بهذه الطريقة بمعامل الاستقرار ، الذي يتطلب إعادة تطبيق المقياس على عينة الثبات نفسها بعد مرور مدة زمنية ، ومن ثم حساب معامل الارتباط بين درجات التطبيق الأول والثاني (Morphy. 1988: 65).

وقد تطبيق مقياس نمطي الشخصية على عينة مؤلفة من (٥٠) طالباً وطالبة من كلية التربية الاساسية بواقع (٢٥) طالباً و(٢٥) وطالبة ، وبعد مدة (١٥) يوماً أعيد

تطبيق المقياس على العينة نفسها ، تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيق الأول ودرجات التطبيق الثاني فبلغ معامل الارتباط (٠.٨٢) .

المقياس بصورته النهائية:

بعد التحقق من الخصائص القياسية المتمثلة بمؤشرات الصدق والثبات أصبح مقياس أنماط الشخصية بصيغته النهائية مكونا من (٤٨) فقرة ، ملحق (٦) ويحصل درجة واحدة عند اختيار البديل (أ) ، وصفر عند اختيار البديل (ب) لل فقرات (١ ، ٢ ، ٤ ، ٧ ، ٨ ، ٩ ، ١٢ ، ١٦ ، ١٨ ، ٢٠ ، ٢١ ، ٢٢ ، ٢٣ ، ٢٦ ، ٢٩ ، ٣٠ ، ٣٣ ، ٣٥ ، ٣٦ ، ٣٧ ، ٣٩ ، ٤٢ ، ٤٣ ، ٤٤ ، ٤٥ ، ٤٨) ، ويحصل درجة واحدة عند اختيار البديل (ب) ، وصفر عند اختيار البديل (أ) لل فقرات (٣ ، ٥ ، ٦ ، ١٠ ، ١١ ، ١٣ ، ١٤ ، ١٥ ، ١٧ ، ١٩ ، ٢٤ ، ٢٥ ، ٢٧ ، ٣١ ، ٣٢ ، ٣٤ ، ٣٨ ، ٤٠ ، ٤١ ، ٤٦ ، ٤٧) .

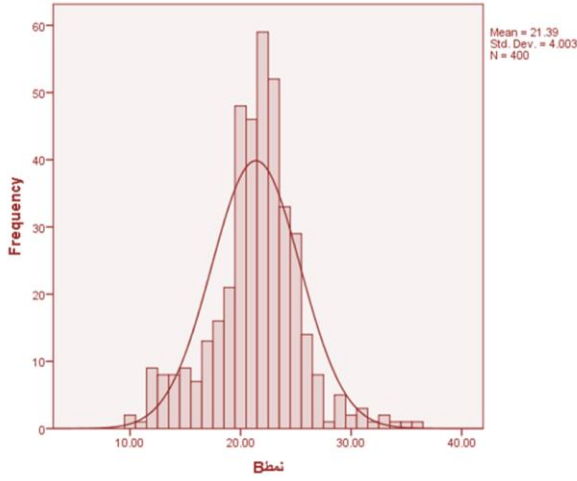
تم تحقق من مؤشرات الاحصائية لمقياس نمطي الشخصية (A , B) ، جدول (١٢)

جدول (١٢)

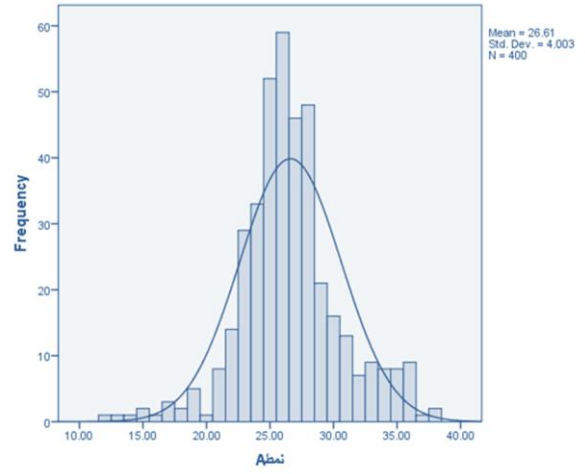
المؤشرات الإحصائية لمقياس نمطي الشخصية (A , B)

الإحصاء الوصفي	نمط A	نمط B	الإحصاء الوصفي	نمط A	نمط B
العينة	٤٠٠	٤٠٠	الالتواء	٠,٠٧	- ٠,٠٧
المتوسط	٢٦,٦١	٢١,٣٩	الخطأ المعياري للالتواء	٠,١٢	٠,١٢
الخطأ المعياري	٠,٢٠	٠,٢٠	التفطح	١,٣٢	١,٣٢
الوسيط	٢٦	٢٢	الخطأ المعياري للتفطح	٠,٢٤٣	٠,٢٤٣
المنوال	٢٦	٢٢	المدى	٢٦	٢٦
الانحراف المعياري	٤	٤	اقل درجة	١٢	١٠
التباين	١٦,٠٢	١٦,٠٢	أعلى درجة	٣٨	٣٦

الشكل البياني لمقياس أنماط الشخصية (A, B)



الشكل (٣)
نمط الشخصية (B)



الشكل (٢)
نمط الشخصية (A)

رابعاً: الوسائل الإحصائية Statistical Means:

تم استخدام الوسائل الإحصائية الآتية لمعالجة إجراءات البحث من خلال الحقيقة

الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss):

١. مربع كاي (كا^٢) chi- square:

لمعرفة دلالة الفرق في آراء الخبراء على فقرات مقياس المراقبة الذاتية ، وأنماط الشخصية ، والقوة التمييزية لمقياس أنماط الشخصية.

٢. الاختبار التائي (Two sample T-test) لعينتين مستقلتين:

لمعرفة القوة التمييزية لفقرات مقياس المراقبة الذاتية .

٣. معامل ارتباط بيرسون Person correlation coefficient

أ. لمعرفة معامل ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس المراقبة الذاتية.

ب. للتحقق من الثبات بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار لمقياس المراقبة الذاتية ، وأنماط الشخصية.

٤. معادلة الفاكرونباخ **Alpha Cronbach Coefficient**:

للتحقق من ثبات مقياس المراقبة الذاتية.

٥. معامل ارتباط (بوينت بايسيرال) **Point Biserial Correlation Coefficient** :

لمعرفة علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس نمطي الشخصية (A , B)، ولمعرفة معامل الارتباط بين المراقبة الذاتية و أنماط الشخصية (A , B).

٦. الاختبار التائي لعينة واحدة (**One simple T-test**) :

للتعرف على مستوى المراقبة الذاتية ، أنماط الشخصية A & B .

٧. اختبار شيفيه **Scheffe** للمقارنات المتعددة :

لمعرفة مصادر الفروق بين متوسطات درجات الجنس في التفاعل بين الجنس والتخصص في المراقبة الذاتية.

٨. التحليل التباين الثنائي ذي التفاعل: لمعرفة الفروق في الجنس و التخصص الدراسي في المراقبة الذاتية.

الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها

أولاً: عرض النتائج ومناقشتها

ثانياً: الاستنتاجات.

ثالثاً: التوصيات.

رابعاً: المقترحات.

الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها

أولاً: عرض النتائج ومناقشتها

الهدف الأول: التعرف على المراقبة الذاتية لدى طلبة الجامعة

للتحقق من الهدف تم تحليل إجابات عينة البحث البالغة (٤٠٠) طالب وطالبة ، وتبين أن المتوسط الحسابي لمراقبة الذاتية هي (١٠٦,٩٥) ، بانحراف معياري (١٠,٦٤) ، والمتوسط الفرضي (٩٠) ، ولمعرفة دلالة الفرق تم استعمال الاختبار التائي لعينة واحدة (One Sample T-test) ، تبين أن القيمة التائية المحسوبة للمراقبة الذاتية هي (٣١,٨٧٦) وهي اكبر من القيمة الجدولية (١,٩٦٠) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٣٩٩) لصالح العينة ، وهذا يعني أن طلبة الجامعة يتمتعون بمراقبة ذاتية عالية ، جدول (١٣).

جدول (١٣)

الاختبار التائي للفرق بين المتوسط الحسابي للعينة والمتوسط الحسابي الفرضي لمقياس المراقبة الذاتية

العينة	المتوسط الحسابي	انحراف المعياري	المتوسط الفرضي	درجة الحرية	القيمة التائية	الدلالة الإحصائية
المراقبة الذاتية	١٠٦,٩٥	١٠,٦٤	٩٠	٣٩٩	٣١,٨٧٦	دالة لصالح العينة

وتتفق هذه النتيجة مع افتراضات نظرية المراقبة الذاتية لـ (سنايدر Snyder) التي أشارت إلى قدرة الفرد على ممارسة الضبط والسيطرة على سلوكهم الخارجي وعلى نفسه ومشاعره الوجدانية ، وان هذا الضبط له تأثير على تفاعله الاجتماعي وتوجهاته الفكرية.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (نجم ٢٠٠١) ، ودراسة (صفية ٢٠١٢) ودراسة (بني يونس ٢٠١٣) ، التي اشارت الى ان افراد العينة يتمتعون بمستوى مرتفع من المراقبة الذاتية.

ويرى الباحث ان هذه النتيجة تشير الى أن طلبة الجامعة يمتلكون توجهات داخلية ايجابية نحو العملية التعليمية ، ومواجهة التحديات التي تواجههم خلال دراستهم ، فضلا عن ذلك ان المراقبة الذاتية تعطي للطلاب فرصة لتنمية قدراته ودافعيته ، فالطالب الذي يمتلك المراقبة الذاتية عالية يتمكن من المشاركة بفاعلية في الحوار والمناقشات والنشاطات العلمية.

الهدف الثاني: التعرف على أنماط الشخصية (A , B) لدى طلبة الجامعة.

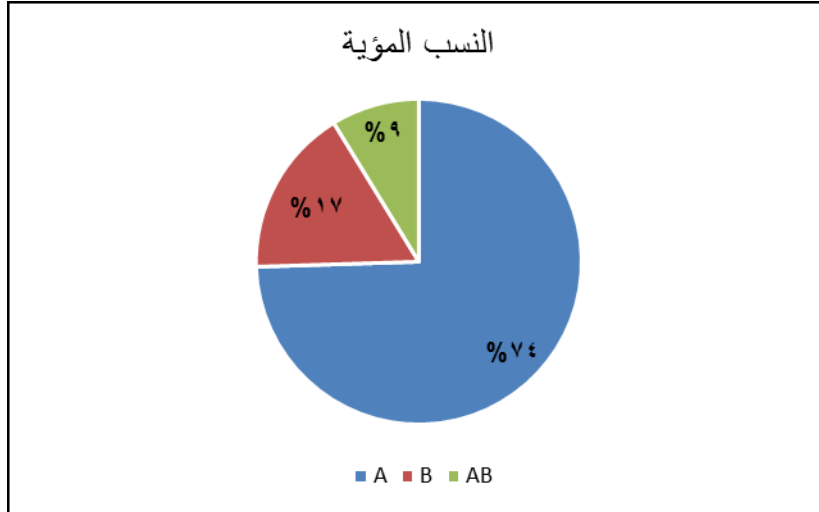
للتحقق من الهدف تم تحليل اجابات عينة البحث البالغة (٤٠٠) طالب وطالبة ، وتبين ان عدد الطلبة من نمط الشخصية (A) (٢٩٨) بنسبة (٧٤%) ، أما عدد الطلبة من نمط الشخصية (B) (٦٧) بنسبة (١٧%) ، وعدد الطلبة من نمط الشخصية (A & B) (٣٥) بنسبة (٩%) ، وهذا يعني ان غالبية الطلبة الجامعة هم من نمط الشخصية (A) ، جدول (١٤):

جدول (١٤)

التكرارات والنسب المئوية لأنماط الشخصية (A , B, AB)

النسب المئوية	التكرارات	نمط الشخصية
٧٤%	٢٩٨	A
١٧%	٦٧	B
٩%	٣٥	AB
١٠٠%	٤٠٠	المجموع

ويمكن توضيح التكرارات والنسب المئوية لأنماط الشخصية (A , B, AB) في شكل (٤).



الشكل (٤)

التكرارات والنسب المئوية لأنماط الشخصية (A , B, A-B)

وتتفق هذه النتيجة مع ما وردت في نظرية (فريدمان وروزنمان & Friedman & Rosenman) التي اشارت الى ان أصحاب نمط الشخصية (A) يتصفون بالتنافس الشديد والطموح ، وانهم يواجهون ضغطاً شديداً ، ويشعرون بالطمأنينة ولكن بدرجة غير كافية فضلاً عن الغضب ونفاذ الصبر .

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (ابراهيم ٢٠٠٤) ودراسة (محمد ٢٠١٣) ودراسة (الجابري ٢٠٠٧) ودراسة (عبدالوئلي ٢٠١٢) ودراسة (سمين وبرهان) Sameen, S & (Burhan (2014) ، التي أشارت الى ان غالبية أفراد العينة هم من نمط الشخصية (A) . وتتعارض هذه النتيجة مع دراسة (الربيعي ٢٠١٠) ودراسة (رجب ٢٠١٢) اللتان أشارتا الى أن غالبية أفراد العينة يتصفون بنمط الشخصية (A , B).

ويرى الباحث أن هذه النتيجة تتفق مع الظروف الاجتماعية والاقتصادية التي يعيشها الطالب الجامعي ، فضلاً عن أساليب التنشئة الاجتماعية والمعاملة الوالدية له ، اذ أن نمط الشخصية (A) ما هو الا سلوك تكيفي لمواجهة مواقف الضغط والتوتر الناشئة من الاستنارات الفائقة في المجال النفسي والاجتماعي والاكاديمي.

الهدف الثالث: التعرف على الفروق في المراقبة الذاتية على وفق متغيري
(الجنس والتخصص الدراسي) لدى طلبة الجامعة،

عند حساب المتوسطات والانحرافات المعيارية في الجنس والتخصص الدراسي

تبين أن هناك فروقاً بين هذه المتوسطات والانحرافات ، جدول (١٥):

جدول (١٥)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وفقا للجنس والتخصص الدراسي في المراقبة الذاتية

الانحرافات	المتوسطات	التخصص	الجنس	العينة
٩,٢٠	١٠٧,٩٧	علمي	ذكور	١٠٠
١١,٥٠	١٠٥,٣٣	أنساني		١٠٠
١٠,٤٧	١٠٦,٦٥	المتوسط		٢٠٠
١٠,٩٦	١٠٦,٢٧	علمي	إناث	١٠٠
١٠,٦٤	١٠٨,٢٥	أنساني		١٠٠
١٠,٨٢	١٠٧,٢٦	المتوسط		٢٠٠
١٠,١٣	١٠٧,١٢	علمي	المتوسط الكلّي	٢٠٠
١١,١٥	١٠٦,٧٩	أنساني		٢٠٠
١٠,٦٤	١٠٦,٩٦	المتوسط		٤٠٠

لمعرفة دلالة الفروق في الجنس والتخصص الدراسي ، تم استعمال تحليل التباين

الثنائي ذي التفاعل (Two Way Analysis of variance with interaction)،

أظهرت النتائج عدم وجود فروق في المراقبة الذاتية في الجنس ، إذ كانت القيمة الفائية

المحسوبة (٠,٣٣) وهي أقل من القيمة الفائية الجدولية (٣,٨٤) عند مستوى دلالة

(٠,٠٥) ودرجة الحرية (١ - ٣٩٦) ، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائياً

للمراقبة الذاتية في التخصص الدراسي (علمي ، إنساني) ، إذ كانت القيمة الفائية المحسوبة (٠,١٠) ، أقل من القيمة الفائية الجدولية (٣,٨٤).

وأظهرت النتائج وجود فروق في التفاعل بين الجنس والتخصص الدراسي في المراقبة الذاتية ، إذ كانت القيمة الفائية المحسوبة (٤,٧٤) أكبر من القيمة الفائية الجدولية (٣,٨٤) ، جدول (١٦).

جدول (١٦)

مصدر التباين الثنائي ذي التفاعل لدلالة الفروق في المراقبة الذاتية وفقا للجنس والتخصص

الدراسي

الدلالة الإحصائية	القيمة الفائية المحسوبة	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	تحليل التباين
غير دالة	٠,٣٣	٣٧,٢١	١	٣٧,٢١	الجنس
غير دالة	٠,١٠	١٠,٨٩	١	١٠,٨٩	التخصص
دالة	٤,٧٤	٥٣٣,٦١	١	٥٣٣,٦١	التفاعل بين الجنس * التخصص
		١١٢,٥٦	٣٩٦	٤٤٥٧٣,٤٨	الخطأ
			٤٠٠	٤٦٢٠٩٠٤	المجموع
			٣٩٩	٤٥١٥٥,١٩	التصحیح الكلي

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (ابوفارة ٢٠١٠) ودراسة (صفية ٢٠١٢) ودراسة (بني يونس ٢٠١٣) ، اللواتي اشارت الى عدم وجود فروق في المراقبة الذاتية وفق متغير الجنس (ذكور ، اناث) ، وتتعارض هذه النتيجة مع دراسة كاراسون وماوسيسين (Carason & Mowsesian,1993) اللتين اشارت الى وجود فروق في المراقبة الذاتية في الجنس لصالح الذكور.

وللتحقق من مصادر الفروق في المراقبة الذاتية في التفاعل بين الجنس والتخصص تم استعمال اختبار شيفيه للمقارنات الثنائية البعدية ، وتبين أن قيم شيفيه

الدرجة دالة لثلاث مقارنات هي (ذكور علمي - ذكور انساني) لصالح ذكور علمي ،
(ذكور انساني- اناث انساني) لصالح اناث انساني ، (اناث علمي - اناث انساني)
لصالح اناث انساني ، جدول (١٧).

جدول (١٧)

قيم شيفيه للمقارنات الثنائية البعدية لمعرفة الفروق في التفاعل بين الجنس والتخصص للمراقبة الذاتية

المقارنة	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الفرق بين الوسطين	قيمة شيفيه الدرجة	الدالة
١	ذكور علمي	١٠٠	١٠٧,٩٧	٢,٦٤	٦,٩٦٩٦	دالة لصالح الذكور علمي
	ذكور أنساني	١٠٠	١٠٥,٣٣			
٢	ذكور علمي	١٠٠	١٠٧,٩٧	١,٧٠	٢,٨٩٠٠	غير دالة
	إناث علمي	١٠٠	١٠٦,٢٧			
٣	ذكور علمي	١٠٠	١٠٧,٩٧	٠,٢٨	٠,٠٧٨٤	غير دالة
	إناث أنساني	١٠٠	١٠٨,٢٥			
٤	ذكور أنساني	١٠٠	١٠٥,٣٣	٠,٩٤	٠,٨٨٣٦	غير دالة
	إناث علمي	١٠٠	١٠٦,٢٧			
٥	ذكور أنساني	١٠٠	١٠٥,٣٣	٢,٩٢	٨,٥٢٦٤	دالة لصالح الاناث إنساني
	إناث أنساني	١٠٠	١٠٨,٢٥			
٦	إناث علمي	١٠٠	١٠٦,٢٧	١,٩٨	٣,٩٢٠٤	دالة لصالح الاناث انساني
	إناث أنساني	١٠٠	١٠٨,٢٥			

الهدف الرابع: التعرف على الفروق في انماط الشخصية (A , B) على وفق متغيري (الجنس والتخصص) لدى طلبة الجامعة.

للتحقق من الهدف تم تحليل اجابات عينة البحث البالغة (٤٠٠) طالب وطالبة ، وتبين ان تكرارات الذكور (١٤٥) من نمط الشخصية (A) بنسبة مئوية (٧٣%) ، وتكرارات الإناث (١٥٤) من نمط الشخصية (A) بنسبة مئوية (٧٧%) لصالح الإناث ، أما تكرارات الذكور (٣٤) من نمط الشخصية (B) بنسبة مئوية (١٧%) ، وتكرارات الإناث (٣٢) من نمط الشخصية (B) بنسبة مئوية (١٦%) لصالح الذكور ، وتكرارات الذكور (٢١) من نمط الشخصية (AB) بنسبة مئوية (١١%) ، وتكرارات الإناث (١٤) من نمط الشخصية (AB) بنسبة مئوية (٧%) لصالح الذكور.

وتبين ان تكرارات التخصص العلمي (١٤٢) من نمط الشخصية (A) بنسبة مئوية (٧١%) ، وتكرارات التخصص الإنساني (١٥٧) من نمط الشخصية (A) بنسبة مئوية (٧٩%) ، لصالح التخصص الإنساني ، اما تكرارات التخصص العلمي (٣٩) من نمط الشخصية (B) بنسبة مئوية (١٩%) ، وتكرارات التخصص الإنساني (٢٧) من نمط الشخصية (B) بنسبة مئوية (١٤%) لصالح التخصص العلمي ، اما تكرارات التخصص العلمي (١٩) من نمط الشخصية (AB) بنسبة مئوية (٩%) ، وتكرارات التخصص الإنساني (١٦) من نمط الشخصية (AB) بنسبة مئوية (٨%) لصالح التخصص العلمي ، جدول (١٨).

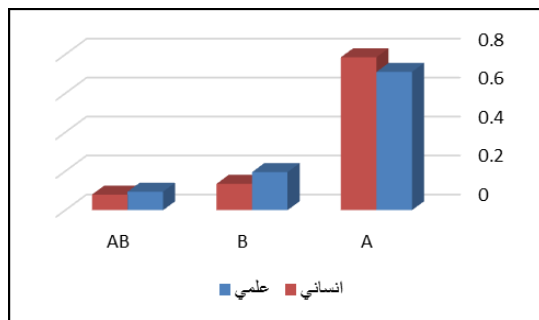
جدول (١٨)

التكرارات والنسب المئوية لأنماط الشخصية (A,B , AB) وفقا لمتغير الجنس (ذكور / اناث) والتخصص (العلمي / الانساني)

الإنسانية		العلمية		الاناث		الذكور		الأنماط
النسب المئوية	التكرارات	النسب المئوية	التكرارات	النسب المئوية	التكرارات	النسب المئوية	التكرارات	
%٧٩	١٥٧	%٧١	١٤٢	%٧٧	١٥٤	%٧٣	١٤٥	A
%١٤	٢٧	%١٩,٥	٣٩	%١٦	٣٢	%١٧	٣٤	B
%٨	١٦	%٩,٥	١٩	%٧	١٤	%١١	٢١	AB
	٢٠٠		٢٠٠		٢٠٠		٢٠٠	المجموع

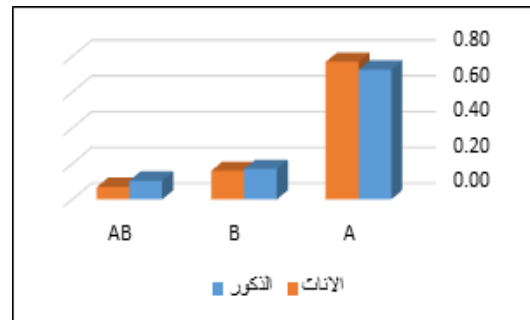
ويمكن توضيح التكرارات والنسب المئوية للفروق في الجنس والتخصص الدراسي

لأنماط الشخصية في شكلين (٢) و(٣).



الشكل (٦)

التكرارات والنسب المئوية لأنماط الشخصية (A,B , AB) وفقا لمتغير التخصص (العلمي / الانساني)



الشكل (٥)

التكرارات والنسب المئوية لأنماط الشخصية (A,B , AB) وفقا لمتغير الجنس (ذكور / اناث)

وتتعارض هذه النتيجة مع دراسة (ابراهيم ٢٠٠٤) ودراسة (حيدرة ٢٠٠٤) ودراسة (محمد ٢٠٠٨) ودراسة (الربيعي ٢٠١٠) ودراسة (رجب ٢٠١٢) ودراسة (الوائلي ٢٠١٢) اللواتي أشارت الى عدم وجود فروق في انماط الشخصية (A , B) ، كما تتعارض هذه الدراسة مع دراسة (الجابري ٢٠٠٧) التي اشارت الى وجود فروق في نمط الشخصية (A) لصالح الذكور.

وتتعارض هذه النتيجة مع دراسة (ابراهيم ٢٠٠٥) ودراسة (محمد ٢٠١٣) ودراسة (عبدالوائلي ٢٠١٢) اللواتي اشارت الى عدم وجود فروق لانماط الشخصية في التخصص الدراسي.

الهدف الخامس : التعرف على العلاقة بين المراقبة الذاتية وانماط الشخصية (A , B) لدى طلبة الجامعة.

للتحقق من الهدف تم استعمال معامل الارتباط النقطي (Point Biseral Correlation Coefficient) ، وتبين أن معامل الارتباط بين المراقبة الذاتية ونمط الشخصية (A) (٠,٠٩٠) مما يدل ان العلاقة بين المراقبة الذاتية ونمط الشخصية (A) غير دالة احصائياً عند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (٠,٠٩٨) ، وتبين ان معامل الارتباط بين المراقبة الذاتية ونمط الشخصية (B) (٠,١٧٧) مما يدل ان العلاقة بين المراقبة الذاتية ونمط الشخصية (B) موجبة ودالة إحصائياً ، أي كلما ارتفعت المراقبة الذاتية ارتفعت معها درجة نمط الشخصية (B) ، والعكس صحيح ، جدول (١٩).

جدول (١٩)

العلاقة بين المراقبة الذاتية وانماط الشخصية (A , B) لدى طلبة الجامعة

نمط الشخصية	معامل الارتباط	القيمة الجدولية	الدالة
A	٠,٠٩٠	٠,٠٩٨	غير دال
B	٠,١٧٧	٠,٠٩٨	دال

وتتعارض هذه النتيجة مع دراسة فيرنهام (Furnham, 1989) ودراسة كاراسون وماوسسيس (Carason & Mowseian, 1993) ، اللتان اشارتا الى وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين المراقبة الذاتية ونمط الشخصية (A).

الهدف السادس : التعرف على الاسهام النسبي لأنماط الشخصية (A , B) في المراقبة الذاتية لدى طلبة الجامعة.

أظهرت نتائج الانحدار (Regressions Analysis) إن القيمة الفائية المحسوبة لنمطي الشخصية (A, B) (٢.٤١٩) ، (٢,١٣٧) على التوالي وهما أقل من القيمة الفائية الجدولية (٣,٨٤) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٢ - ٣٩٦) ، جدول (٢٠).

جدول (٢٠)

معامل الارتباط ومعامل التحديد والخطأ المعياري وتحليل الانحدار لنمطي الشخصية (A,B) في المراقبة الذاتية

نمط الشخصية	معامل الارتباط	معامل التحديد	خطأ التقدير	القيمة الفائية	الدلالة الإحصائية
A	٠,٠٩٠	٠,٠٠٨	١٠,٦٠٨	٢.٤١٩	غير دال
B	٠,١٧٧	٠,٠٣١	١٠,٦١٣	٢,١٣٧	غير دال

وتشير النتيجة إلى أن قيمة (B) للإسهام النسبي لنمط (A) قد بلغت (٠,٣١١) وهي ليست بدلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (١,٥٥٥) وهي اصغر من القيمة التائية الجدولية (١,٩٦) ، وكان مقدار الإسهام المعياري لقيمة بيتا (٠,٠٩٠) ، وبلغ مربع قيمة بيتا (٠,٠٠٨١) أي أن (٠,٨١%) تقريباً من التباين المفسر في درجات المراقبة الذاتية يعود إلى النمط (A) بمعزل عن تأثير المتغيرات الأخرى .

وأن قيمة (B) للإسهام النسبي لنمط (B) قد بلغت (٠,٦٨٨) وهي ليست بدلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (١,٤٦٢) وهي اصغر من القيمة التائية الجدولية (١,٩٦) ، وكان مقدار الإسهام المعياري لقيمة بيتا (٠,٦٨٨) ، وبلغ مربع قيمة بيتا (٠,٤٧٣) أي أن (٠,٤٧٣) تقريباً من التباين المفسر في درجات المراقبة الذاتية يعود إلى النمط (B) بمعزل عن تأثير المتغيرات الأخرى . وهذا يعني أن هناك أسهماً للمتغيرين المستقلين نمطي الشخصية (A, B) في المتغير التابع (المراقبة الذاتية) ولكنها غير دالة إحصائياً ، جدول (٢١) .

جدول (٢١)

إسهام المتغيرين المستقلين نمطي الشخصية (A, B) في المتغير التابع (المراقبة الذاتية)

الدالة	القيمة التائية		معامل بيتا المعياري	معاملات اللامعيارية		المتغيرات
	الجدولية	المحسوبة		الخطأ المعياري	B	
دال	١,٩٦	١٧,٢٦٨	---	٥,٦٦٣	٧٨٦,٩٧	الحد الثابت
غير دال		١,٥٥٥	٠,٠٩٠	٠,٢٠٠	٠,٣١١	نمط A
غير دال		١,٤٦٢	٠,١٧٧	٠,٤٧١	٠,٦٨٨	نمط B

لم يحصل الباحث على دراسات سابقة تناولت إسهام نمطي الشخصية (A, B) في

المراقبة الذاتية لموازنتها بالدراسة الحالية.

ثانياً : الاستنتاجات

- في ضوء نتائج البحث يقوم الباحث بالاستنتاجات الآتية :
١. يتمتع طلبة الجامعة بالقدرة على ملاحظة ذاته ومقارنة سلوكه ، وتعبيراته مع الآخرين في المواقف الاجتماعية.
 ٢. غالبية طلبة الجامعة من أصحاب النمط التنافسي ، والميل إلى الإحباط والعدائية ، والاندفاع ، والتعاون .
 ٣. لا تتأثر ملاحظة الطالب الجامعي لذاته ومقارنة سلوكه بنوعه وتخصصه الدراسي .
 ٤. تتأثر أنماط الشخصية بنوع الطالب الجامعي وتخصصه الدراسي.
 ٥. ترتفع ملاحظة الطالب الجامعي لذاته ومقارنة سلوكه عندما يكون ، صبوراً ، مسالماً ، متمهلاً.
 ٦. هناك إسهام لنمطي الشخصية (A, B) في ملاحظة الطالب الجامعي لذاته ولكنه بدرجة ضعيفة .

ثالثاً : التوصيات :

١. ضرورة اهتمام مؤسسات التعليم العالي والجامعات بالجوانب النفسية والاجتماعية والمعرفية للطلاب الجامعي.
٢. إقامة دورات وندوات حوارية في الجامعات تتناول مشكلات الطلبة النفسية والشخصية ، وفسح المجال لهم لطرح أفكارهم وآرائهم للمساهمة في وضع الحلول لها.
٣. تشجيع الطلبة على تكوين علاقات سليمة مع أقرانهم لتأكيد ذاتهم وتحقيق طموحاتهم التعليمية والمهنية .

٤. تفعيل دور الإرشاد في الجامعات في تقديم استراتيجيات مراقبة الطلبة لأنفسهم ،
والإفادة من الأساليب الإرشادية التي تساهم في زيادة الوعي لدى الطلبة لحل
مشكلاتهم ، وفق مهارات التحكم الذاتي.
٥. تقديم برامج تعليمية تتضمن مفردات تشجع الطلبة على الابتعاد عن سلوك الأنانية
(التنافس غير المشروع ، والتمهل في اتخاذ القرارات ، وضرورة الاهتمام بالوقت)

رابعاً : المقترحات

يقترح البحث الحالي إجراء الدراسات الآتية :

١. المراقبة الذاتية وعلاقتها بالعوامل الشخصية الكبرى لدى طلبة المرحلة الجامعية.
٢. المراقبة الذاتية وعلاقتها بالتمركز حول الذات لدى طلبة الجامعة.
٣. نمطي الشخصية (A , B) وعلاقتها بأساليب المعاملة الوالدية لدى طلبة المرحلة
الإعدادية.
٤. أزمة الهوية وعلاقتها بنمطي الشخصية (A , B) لدى طلبة المرحلة الإعدادية.

المصادر

المصادر العربية :

- ابراهيم، ريزان علي(٢٠٠٤) : أنماط الشخصية (A -B) وعلاقتها بالميول العصائية والقدرة على اتخاذ القرار(أطروحة دكتوراه غير منشورة) كلية التربية ابن الهيثم، جامعة بغداد.
- أبو حطب، فؤاد وصادق، امال (١٩٩٩) : نمو الانسان من مرحلة الجنين الى مرحلة المسنين ، مكتبة الانجلو المصرية، طبعة مزيدة ومنقحة .القاهرة .
- أبو فارة (٢٠١٠) : ثروة محمود اسماعيل، تطور السلوك المراقبة الذاتية وعلاقته بحالات الهوية النفسية لدى طلبة المراهقين في محافظة الخليل (أطروحة دكتوراه غير منشورة) كلية الدراسات العليا ، جامعة الاردنية.
- أبو لبدة ، سبع محمد (٢٠٠٩) : مبادئ القياس النفسي والتقييم التربوي ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن.
- اسماعيل ، كلاس عبدالله (٢٠٠٨) : أساليب معاملة الوالدين وعلاقتها بنمط الشخصية (A/B) لدى طلبة جامعة السليمانية (رسالة ماجستير غير منشورة) ، كلية التربية الأساسية ، جامعة السليمانية.
- بني يونس، عمران محمد حسن(٢٠١٣) : التفكير الناقد وعلاقته بالمراقبة الذاتية والفاعلية الذاتية لدى طلاب جامعة اليرموك في ضوء بعض المتغيرات(أطروحة دكتوراه غير منشورة) جامعة اليرموك، كلية التربية.
- الجابري، حوراء حيدر محمد(٢٠٠٧) : الشخصية الشكوكية وعلاقتها بالنمطين (أ وب)، (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية الآداب، جامعة بغداد.
- الجابري، كاظم كريم رضا(٢٠١١) : مناهج البحث في التربية وعلم النفس، الأسس والأدوات، ط١، مكتب النعيمي للطباعة والاستنساخ، بغداد.
- الجارودي، فخرية يوسف محمد(٢٠٠١) : سلوك الشخصية من نمط (أ) وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلبة وطالبات جامعة الامارات العربية المتحدة (رسالة ماجستير غير منشورة) معهد الدراسات والبحث التربوية ، جامعة القاهرة.

- الحارثي، زايد عقير (١٩٩١) : مراقبة الذات، مجلة علم النفس، مجلة فصلية تصدر عن الهيئة المصرية العامة للكتاب ، العدد السابع عشر - يناير/فبراير/مارس ١٩٩١.
- حبيب، صفاء طارق، (٢٠٠٧) : البنية العاملية لمقياس نمط الشخصية (أ ، ب) مجلة كلية التربية ، ع (٤) ، الجامعة المستنصرية، بغداد.
- حسن، هدى جعفر (٢٠٠٦) : مرض السكر وعلاقته ببعض العوامل النفسية والسمات الشخصية، مجلة العلوم الاجتماعية ، المجلد ٣٤ ، العدد ١ ، جامعة الكويت.
- حسين ، حسين فالح (٢٠٠٢) : نمط الشخصية وعلاقته ببعض الاضطرابات النفسجسمية لدى مراجعي مستشفيات بغداد (رسالة ماجستير غير منشورة) الجامعة المستنصرية، كلية الآداب.
- حمزاوي ، سامية (٢٠١٣) : نمط الشخصية (أ) ونمط الشخصية (ب) وعلاقتها بالضغط المهني (رسالة ماجستير غير منشورة) كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة سطيف.
- حيدرة، سناء محمد (٢٠٠٤) : دافعية الحماية وعلاقتها بنمطي الشخصية (أ) و(ب) ، (رسالة ماجستير غير منشورة) كلية الآداب، جامعة بغداد.
- خيرالله ، سيد (١٩٩٣) : سيكولوجية الانسان ، عالم الكتب ، القاهرة.
- الخفاجي، نغم هادي حسين(٢٠٠٤)، نمطا الشخصية (A, B) لذوي قدرات الإدراك فوق الحسي،(رسالة ماجستير غير منشورة) ، كلية الآداب ، الجامعة المستنصرية.
- رايت ، لوجان (١٩٨٦) : العلاقة بين انموذج سلوك النمط (A) وأمراض الشريان التاجي ، ترجمة : لظفي محمد فطيم ، مجلة الثقافة العالمية ، المجلد التاسع ، العدد (٥٢) .
- الربيعي ، عمار محمد علي كاظم (٢٠١٠) : أنماط الشخصية (A-B) وعلاقتها بالقدرة القيادية لدى مديري المدارس الثانوية (رسالة ماجستير غير منشورة) كلية التربية الاساسية، الجامعة المستنصرية.

- رجب ، شروق ثاير (٢٠١٢) : احترام الوقت وعلاقته بنمطي الشخصية (A - B) لدى تدريسي الجامعة (رسالة ماجستير غير منشورة) كلية التربية للعلوم الانسانية، جامعة ديالى.
- الزوبعي ، عبد الجليل والكناني ، إبراهيم وبكر ، محمد ألياس (١٩٨١) : الاختبارات والمقاييس النفسية ، جامعة الموصل ، العراق.
- شريف ، ليلي (٢٠٠٣) : أساليب مواجهة الضغط النفسي و علاقتها بنمطي الشخصية (أ ، ب) لدى أطباء الجراحة (القلبية والعصبية و العامة) ، (رسالة دكتوراه غير منشورة)، كلية التربية، جامعة دمشق.
- الشناوي، محمد محروس (١٩٩٦) : العملية الإرشادية ، ط١، دارغريب للطباعة والتوزيع.
- صفوت ، فرج (١٩٨١) : القياس النفسي ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، بغداد ، العراق.
- صفية ، محمد كمال حسن(٢٠١٢) : المراقبة الذاتية وعلاقتها بالدافعية الداخلية والخارجية لدى طلبة جامعة اليرموك (رسالة ماجستير غير منشورة) جامعة اليرموك ، كلية التربية.
- عبد الخالق، احمد محمود (٢٠٠٠) : نمط السلوك (أ) وعلاقته بالقلق ، مجلة الثقافة النفسية ، المجلد العاشر، العدد الأول، بيروت.
- عبدالحميد ، جابر(١٩٨٦) : نظريات الشخصية ، البناء ، الديناميات ، النمو، طرق البحث ، التقويم ، القاهرة، دار النهضة العربية.
- عبدالخالق وآخرون أحمد محمد وعبدالفتاح محمد دويدار ومايسة شكري وعادل شكري(١٩٩٢) : سلوك النمط (أ) وعلاقته بأبعاد الشخصية ، دراسة عاملية ، مجلة علوم الاجتماعية ، عدد(٣ - ٤).
- عبدالرزاق ، فراس عبدالمنعم (٢٠١٣) : نمطي الشخصية (A-B) وعلاقتها في تعلم بعض المهارات الأساسية بالملاكمة، البحث منشور على انترنت.
- عبدالوئلي، جميله رحيم (٢٠١٢) : المعنى في الحياة وعلاقته بنمط الشخصية (A,B)، (مجلة الاستاذ) العدد (٢٠١).

- عبيدات ، ذوقان (١٩٩٦) : *البحث العلمي وأدواته وأساليبه* ، دار الفكر للنشر ، عمان ، الأردن.
- العبيدي ، محمد جاسم (٢٠١١) : *علم النفس الشخصية* ، دار الثقافة للنشر والتوزيع ، عمان.
- العبيدي، نوري جودي محمد (١٩٩٥) : *النمو الخلقي للمراهق العراقي وعلاقته بالاتجاه الديني ومراقبة الذات والعمر والجنس (اطروحة دكتوراه غير المنشورة) كلية التربية (ابن رشد)، جامعة بغداد.*
- العتيق ، أحمد مصطفى حسن (٢٠٠١) : *تأثير الضغوط البيئية المختلفة على احتمالية نمو أشكال متباينة لسلوك النمط (A) لدى الأطفال ، مجلة الطفولة والتنمية ، العدد (٢) .*
- عثمان، روناك حميد(٢٠٠٨) : *الاغتراب الثقافي وعلاقته بتحقيق الذات لدى التدريسيين بجامعات إقليم كردستان (رسالة ماجستير غير منشورة) جامعة صلاح الدين ، اربيل.*
- عسكر ، علي (٢٠٠٠) : *ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، القاهرة ، دار الكتاب الحديث.*
- علي ، وائل فاضل (١٩٩٤) : *نمط الشخصية والضغوط النفسية وتأثيرها على حدوث الجلطة القلبية (رسالة ماجستير غير منشورة) كلية الآداب . الجامعة المستنصرية ، بغداد.*
- عودة ، أحمد سليمان و الخليلي ، خليل يوسف (١٩٨٨) : *الإحصاء للباحث في التربية والعلوم الإنسانية ، ط (١) ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن .*
- عودة ، احمد سليمان وملكوي ، فتحي حسن (١٩٩٢) : *أساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية، الأردن.*
- فتيحة ، بن زروال (٢٠٠٨) : *أنماط الشخصية وعلاقتها بالإجهاد، المستوى، الأعراض ، المصادر ، واستراتيجيات المواجهة (اطروحة دكتوراه غير المنشورة) كلية العلوم الإنسانية والعلوم الاجتماعية ، جامعة منتوري قسنطينة.*

- الفلاحي ، حسن حمود والعاني زهراء طارق بتال (٢٠١٣) : نمطا الشخصية (أ ، ب) ودافعية الانجاز لدى أعضاء هيئة التدريس الجامعي، مجلة البحوث التربوية والنفسية ، العدد (٣٧).
- فيركسون ، جورج . أي (١٩٩١) : التحليل الإحصائي في التربية وعلم النفس . ترجمة هناء محسن العكلي ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، بغداد .
- قاسم ، انتصار كمال (٢٠٠٦) : نمط الشخصية وعلاقته بتحقيق الهوية ودافع الانجاز الدراسي لدى طلبة الجامعة (اطروحة دكتوراه غير منشورة) كلية التربية للبنات ، جامعة بغداد .
- قزاقزة ، أحمد محمد يونس (٢٠٠٥) : فاعلية التدريب على المراقبة الذاتية في مستوى الانتباه لدى الأطفال الذين لديهم قصور فيه. (رسالة ماجستير غير منشورة) كلية التربية للدراسات العليا ، جامعة عمان العربية للدراسات العليا ، اردن.
- كامل ، محمد علي (١٩٩٠) : دراسة لأثر استخدام برنامج التحكم في الذات لعلاج الاكتئاب ، (رسالة ماجستير غير منشورة) ، كلية التربية ، جامعة طنطا.
- كرم ، نشوة وديدر ، عمار (٢٠٠٧) : الاحتراق النفسي للمعلمين ذوي النمط (أ ، ب) وعلاقته بأساليب حل المشكلات (رسالة ماجستير غير منشورة) كلية التربية، جامعة الفيوم.
- كريم، عادل شكري (١٩٩١) : نمط (أ) للشخصية وعلاقته ببعض المتغيرات ، دراسة عملية اكلينيكية (اطروحة دكتوراه غير منشورة) كلية الآداب ، جامعة الاسكندرية.
- كريم، عادل شكري (٢٠٠٦) : سلوك نمط (أ) دراسة في علم النفس الصحة، الاسكندرية ، دار المعرفة الجامعية.
- لوجان رايت (١٩٩٠) : العلاقة بين نموذج سلوك النمط (أ) و امراض الشريان التاجي ، ترجمة: لطفي محمد فطيم ، الثقافة العالمية ، المجلس الوطني للثقافة و الفنون و الآداب ، الكويت.
- محمد ، حسين خزعل (٢٠١٣) : الخوف الاجتماعي وعلاقته بنمطي الشخصية (A) و (B) دار الكتب العلمية للطباعة والنشر والتوزيع.

- محمد ، نوري جودي (١٩٩٥) : النمو الخلفي للمراهق العراقي وعلاقته بالاتجاه الديني ومراقبة الذات والعمر والجنس (اطروحة دكتوراه غير منشورة) كلية التربية ، جامعة بغداد.
- ملحم، سامي محمد (٢٠٠٠) : *مناهج البحث في التربية وعلم النفس*. الطبعة الأولى. عمان، الأردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- المهداوي ايناس محمد مهدي (٢٠١٠) ، الوعي بالإبداع وعلاقته بالأسلوب المعرفي (التجديدي- التكيفي) ونمطي الشخصية A-B لدى طلبة الجامعة (أطروحة دكتوراه غير منشورة) كلية التربية ، جامعة المستنصرية.
- الناصر، حصة عبد الرحمن (1996) سلوك النمط (أ) وعلاقته بالعصابية والانبساطية ، دراسة للارتباطات بين البنود ، مجلة العلوم الاجتماعية ، المجلد (24) العدد(٤) الكويت.
- نجم ، نادية خليف (٢٠٠١) : مراقبة الذات والقلق وعلاقتها بالأداء المدرسي لدى طلاب الصف السادس الاعدادي (أطروحة دكتوراه غير منشورة) كلية الآداب ، الجامعة المستنصرية.
- النعمة، طه والعجيلي، صباح (٢٠٠٤) : *مدخل إلى علم النفس*: منشورات المجمع العلمي. بغداد.
- نعمة، منصور حمزة (٢٠١٢) : العطف على الذات وعلاقته بالخوف من التقييم الاجتماعي السلبي لدى طلبة الجامعة (رسالة ماجستير غير منشورة) كلية الآداب ، جامعة المستنصرية.
- الهذلي، رجوه بنت سمران (٢٠١٠) : إدارة الذات وعلاقتها وعلاقتها بالإبداع الإداري لدى مديرات ومساعدات ومعلمات مدارس المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة من وجهة نظرهن (رسالة ماجستير غير منشورة) كلية التربية، جامعة أم القرى.
- هول ولندزي ، ك ، ج (١٩٦٩) : *نظريات الشخصية* ، ت. دكتور فرج أحمد فرج وآخرون، دار الفكر العربي.

المصادر الأجنبية :

- Anastasi, A. (1976) : *Psychological testing*, 4th ed, Macmillan New York.
- Barrick, Murray. R, Laura Parks, Michael K. Mount (2005): Self-monitoring as a moderator of the relationships between personality traits and performance. *Personality psychology* (N58), 745–767
- Bortner, R. (1969): " Short Rating Scale as potential Measure of Pattern A Behavior". *Journal of chronic diseases*, June pp.87–91.
- Brown, F. (1983): *Principles of Education and Psychology Testing*, John Wiley & Son Inc, New York.
- Carason & Mowesian, Andrew D;, Richard, (1993) : Self-Monitoring and Private Self-Consciousness : Relations to Holland's Vocational Personality Types , *Journal of Vocational Behavior* , Vol(42). N (2). P (212).
- Cavin, Shelly: (2003): *Personality tests prove compatibility, common traits important for couples. (www.personality .com)*
- Davier & Rost (1997): *Matthias & Jürgen: Self-Monitoring – A Class Variable*, IPN – Institute for Science Education ,Kiel.
- Duarte & Goodson, Neville, T Jane R. (2005): *The Compensatory Role of Self-Monitoring in Performance Appraisal*, Auburn University at Montgomery, personal psychology.

- Feldman, Roberts (1998): *Social psychology, social psychology components miserliness, type A.S, type B.S and coronary heart disease*, second edition, New Jersey.
 - Friedman, M. Thoresen, and E. & Gill, J. (1987): *Type A behavior Its Possible Role Detection and Alteration in Patients Ischemic Heart Disease* .The heart update, New York, Mc Graw Hill.
 - Furnham A.(1989): Personality correlates of self-monitoring, the relationship between extraversion , neuroticism , type A behavior and Snyder's self-monitoring construct , *personality and individual differences, 10 (1). 35- 42.*
 - Gardner & Cole, W., C. (1988): *Self-monitoring procedures*. In E.S. Shapiro & T. R. Kratochwill (Eds.) Behavioral assessment in schools: Conceptual foundations and practical applications. Guilford press. New York.
 - Gronland, N (1981): *Measurement & Evaluation in teaching* (4th Ed) Macmillan pub com .NY. U.S.A.
 - Harrison, Warren A (1997): *Defining Groups of Drink Drivers Using Occupational Data*.
 - Kanfer, F & Goldstein, A (1980): *Helping people change*, text book of methods.
- في: الخفاجي ، عفاف زياد وادي (٢٠٠٢) : بناء مقياس التحكم الذاتي لدى طلبة الجامعة ، (رسالة ماجستير غير منشورة) كلية التربية ابن رشد ، جامعة بغداد .
- Kjedal, Sue-Ellen (2003): Self-Monitoring and Consumer Behavior *Qualitative Report Volume 8 Number 3 September*, pp.353-376.

- Kumru & Thompson, Asiye, Ross A. (2003): identity and self-monitoring, *Journal of Adolescent Research*, Vol. 1x No. x. 1-16.
- Lee & Mc Cormick, Youngkhill and Bryan P. (2006), Examining the Role of Self-Monitoring and Social Leisure in the life Quality of Individuals with Spinal Cord Injury, *Journal of Leisure Research*, Vol. 38, No. 1, pp. 1-19.
- Leone, Christopher (2006): Self-Monitoring: Individual Differences in Orientations to the Social World, *Journal of Personality* 74:3.
- Mar. L& ET...Al (2012): *Is Self-Monitoring Related to Social Comparison*, It Depends How You Ask.
- Morphy, M. (1988): *Psychological Testing: Principles & Application*, New York. Mc Graw, Hill, USA.
- Myers, David G (1988): *Social Psychology*, New York. McGraw Hill International.
- Neumann, Stefanie E. (2004): The effects of norms and Self-Monitoring on helping behavior, *Journal of Business Behavioral Studies*. Pup in net, pp.1-10.
- Noel & Levas, Mark Noel , Michael G(2003): The relationship of personality traits & Self-Monitoring behavior to choice of business major, *Journal of Education for Business*, 78, 3; pg. 153
- Oishi & Kamimura, Kazuo, Mami (1999): Individual differences in psychological responses and type (A) behavior pattern, *British Journal*, Vol.12, N (2).

- Pullyblank, C(1987): Self-Monitoring, Issues concerning construct validation and sensitivity to social information, *Dissertation abstract international*, Vol. (48), No (5).
- Rafferty, Lisa A (2010): step by step teaching students to self-monitor, *teaching exceptional children .Council for Exceptional Children*.
- Rock, M. (2006): The Effect of Self-Monitoring on students' Academic and productivity, *Journal of behavior Education*. 16(2).
- Rosenman, H, Brand, J, Jenkins, D, Friedman, M, Straus, R. & Wurm, M. (1994): Coronary heart disease in the Western Collaborative Group Study: final follow-up experience of 8 1/2 years. In Steptoe, A.& Wardle, J. (Ed), *Psychology Processes and Health*, Cambridge University Press.
- Sameen, S & Burhan, M (2014): Creativity and its link with Personality Type A, B, in Students, *Journal of Business Studies Quarterly* Volume 6, Number, PP.(156 – 166)
- Sasovova, Zuzana(2007): Self-Monitoring, *affect-intensive relations and work performance*. Vrije Universities Amsterdam.
- Schunk. H (1983) Self-Monitoring progress effects on children's self-efficacy and achievement. *Journal of experimental education*, NO 51. 89 – 93.
- Shaw & Costanzo (1982): Marvin.E. & Philip.R , *Theories of social psychology*, New York, McGraw Hill.
- Simons, Janet et...Al, (1994): *Human Adjustment*, (WCB) Brown Benchmark , medison , USA.

- Snyder, M & Gangsted. S (1986): the nature of Self-Monitoring Matters of Assessment and, *Validity Journal personality and social psychology*. vol (5). No (1) .PP. 125 – 139.
- Snyder, M & Gangsted. S (2000): Self-Monitoring, appraisal and Reappraisal, *psychological Bulletin*, Vol (126) No (4) 530– 555.
- Snyder, M. & Ickes, W. (1985): *Personality and social Behavior*. In G. Lindezey and E. Aronson. Hand Book of Social Psychology. New York, Random House.
- Snyder, M. (1984): self-monitoring of expressive behavior, J. personal, *Soc. Psychol.* 30, No (7).
- Snyder, M. (1987): *Public appearances/private realities: The psychology of Self-Monitoring*. New York: Freeman.
- Sobeiol, Alexander. ET...al (2012): *Is Self-Monitoring Related to Social Comparison*, It Depends How You Ask. *Journal of Personality and Social Psychology*.
- T.ong, Pamela Edn (2012): the effects of self- monitoring on the Facebook user experience, *Thesis Presented to*, The Faculty of the Department of Psychology, San José State University.
- Wegner & Vallacher, Daniel M. & Robin R. (1980): *The self in social psychology* New York: Oxford University Press.
- Watkins & Eisler, Richard M., Patti Lou (1989): The Type A-B Behavior Pattern Hostility and Inter Personal Psychology Skill). *Psychology abstracts*, Vol (76), No. (6).

- Weiten, W. (1995): *Psychology: Themes and Variations*, 3ed, London: Books\Cole publishing Company.
- Yarnold,P.R, Musser, K.T. & Bryant, F.B. (1987): Type A Behavior and tome urgency , *British journal of medical psychology*, Vol.60 No.3.

في: الجابري، حوراء حيدر محمد(٢٠٠٧): الشخصية الشكوكة وعلاقتها بالنمطين (أ وب)، (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية الآداب، جامعة بغداد.

الملاحق

ملحق (١)

جامعة بغداد
كلية التربية/ ابن الهيثم
قسم الدراسات العليا/ ماجستير
علم النفس التربوي

مقياس (المراقبة الذاتية)
(الصيغة الأولية)

الأستاذ الفاضل الدكتور.....المحترم

يروم الباحث القيام بدراسته الموسومة { المراقبة الذاتية وعلاقتها بأنماط الشخصية (A & B) لدى طلبة الجامعة } ، وتقتضي متطلبات الدراسة بناء مقياس المراقبة الذاتية استناداً إلى نظرية سنايدر Snyder, 1987 والدراسات السابقة ، إذ عرف سنايدر المراقبة الذاتية بأنها. (ملاحظة الفرد لذاته ومقارنة سلوكه ، وتعبيراته مع الآخرين في المواقف الاجتماعية بهدف تعديل وضبط سلوكه اللفظي وغير اللفظي) (Snyder, 1987: 65) .

علماً أن البدائل التي سيضعها الباحث للمقياس هي (دائماً ، غالباً ، أحياناً ، نادراً ، أبداً) .
ونظراً لما تتمتعون به من خبرة ومعرفة يرجو الباحث التفضل بقراءة فقرات المقياس وبيان مدى صلاحيتها ، وإبداء ملاحظاتكم السديدة والتعديلات أو الإضافات التي ترونها مناسبة .
مع شكر الباحث وامتنانه

الباحث/ طالب الماجستير
سروه ر كريم سعيد

المشرف
أ.د. إسماعيل إبراهيم علي

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل المقترح
١.	أسيطر على انفعالاتي عندما أختلف مع زملائي			
٢.	أرغب في تنظيم الأعمال التي أقوم بها			
٣.	أتجنب الاختلاط مع الآخرين في المناسبات الاجتماعية			
٤.	أدافع عن أفكارتي التي أؤمن بها			
٥.	أشارك الحديث في مواضيع مختلفة حتى أن كنت لا أملك معلومات عنها			
٦.	عندما تواجهني مشكلة فأني أتعامل معها بطريقة منظمة			
٧.	عند حاجتي لاتخاذ القرار فأني ادرس كل البدائل الممكنة			
٨.	أركز اهتمامي على أهدافي التي اخطط لها مسبقاً			
٩.	ارغب في اتخاذ طرق جديدة في عمل الأشياء المفيدة للآخرين			
١٠.	أحرص على تنفيذ واجباتي بإتقان			
١١.	ابحث عن النصيحة وأستشير المختصين من أجل التغيير			
١٢.	عندما أجد خطتي فعالة وجيدة التزم بتطبيقها			
١٣.	لديّ القدرة على إسعاد الآخرين			
١٤.	أضع لنفسي قيم ومبادئ وأحاول الالتزام بها			
١٥.	المشكلات البسيطة لا تبعثني عن مساري الصحيح			
١٦.	أستطيع تغيير انفعالاتي بسرعة عندما تتغير الظروف			
١٧.	لدي القدرة في الابتعاد عن المواقف التي تسبب لي الانفعال			
١٨.	أفكر بكل ما يدعو للسرور عندما أشعر بالضيق			
١٩.	عندما أكون قلقاً من مشكلة ما فأني أستطيع تحديد إي جانب منها يضايقتني			
٢٠.	أفضل المواقف التي من خلالها أقارن بين الطرق المختلفة لحل المشكلات			
٢١.	أعاني من مشكلات في التركيز والتذكر			
٢٢.	أحرص على تناول الأمور بحذر حينما أكون في حالة الغضب.			
٢٣.	لديّ القدرة على تحديد المشكلات من جميع جوانبها.			

			٢٤. ألتزم بتطبيق الخطط التي أرسمها لنفسي.
			٢٥. أعتقد أن سلوكي يعبر عن ما يدور في داخلي.
			٢٦. أستطيع مقاومة الإغراءات التي تقدم لي
			٢٧. عندما أكون مع زملائي أشعر بأنني في بؤرة اهتمامهم.
			٢٨. أجد صعوبة في تقليد سلوكيات الآخرين.
			٢٩. أحرص على القيام بالسلوك الذي ينال رضا الآخرين
			٣٠. أستطيع أن أصف ما يحدث لي بدقة

ملحق (٢)

أسماء السادة المحكمين على فقرات مقياس المراقبة الذاتية ونمطي الشخصية (A , B)
مرتبة بحسب الحروف الهجائية والألقاب العلمية.

ت	اسم المحكم	الجامعة والكلية	التخصص
١	أ. د. احسان عليوي ناصر	بغداد / التربية للعلوم الصرفة - ابن الهيثم	قياس وتقويم
٢	أ. د. رشدي علي الجاف	السليمانية / التربية الأساسية	علم النفس الاكلينيكي
٣	أ.م.د. أمل اسماعيل عايز	المستنصرية/ التربية	قياس وتقويم
٤	أ. م. د. جمال حميد قاسم	بغداد / التربية للعلوم الصرفة - ابن الهيثم	علم نفس النمو
٥	أ. م. د. رنا عبدالمنعم العباسي	المستنصرية/ التربية	علم النفس التربوي
٦	أ.م.د. سهيلة عبدالرضا	المستنصرية/ التربية	علم النفس التربوي
٧	أ.م.د. عبدالحسين رزوقي	بغداد / التربية ابن رشد	قياس وتقويم
٨	أ. م. د. عفاف زياد وادي	بغداد / التربية للعلوم الصرفة - ابن الهيثم	قياس وتقويم
٩	أ.م.د. لمياء ياسين الركابي	المستنصرية/ التربية	علم النفس التربوي
١٠	أ.م.د. ليث محمد عياش	بغداد / التربية للعلوم الصرفة - ابن الهيثم	علم النفس التربوي
١١	أ. م. د. محمد محي الدين الجباري	صلاح الدين / التربية الإنسانية	قياس وتقويم
١٢	أ. م. د. منتهى مطشر عبدالصاحب	بغداد / التربية للعلوم الصرفة - ابن الهيثم	علم النفس التربوي
١٣	أ. م. د. مؤيد إسماعيل جرجيس	صلاح الدين / التربية الإنسانية	شخصية وصحة نفسية
١٤	أ. م. د. ناجي محمود ناجي	بغداد / التربية للعلوم الصرفة - ابن الهيثم	علم نفس الشخصية

جامعة بغداد
كلية التربية للعلوم الصرفة/ ابن الهيثم
الدراسات العليا / الماجستير
ملحق (٣)
مقياس المراقبة الذاتية
(الصيغة النهائية)

لا داعي لذكر الاسم

عزيزي الطالب عزيزتي الطالبة

تحية طيبة.....

بين يديك مجموعة من الفقرات تعبر عن سلوكك خلال مواقف الحياة اليومية ، يرجى التفضل بقراءة كل فقرة بدقة ، ثم وضع علامة (٧) أمام الفقرة وتحت البديل المناسب والتي تعبر عن رأيك ، علما انه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة فالإجابة الصحيحة هي التي تعبر عن وجهة نظرك بدقة ، يرجى عدم ترك أي فقرة من دون إجابة ، وان إجابتك لن يطلع عليها احد لأنها تستخدم لأغراض البحث العلمي فقط .

مع الشكر والامتنان

الجنس ذكر أنثى
التخصص الدراسي علمي إنساني

طالب الماجستير

سروه ر كريم سعيد

ت	الفقرات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
١	أسيطر على انفعالاتي عندما أختلف مع زملائي					
٢	أرغب في تنظيم الأعمال التي أقوم بها					
٣	أتجنب الاختلاط مع الآخرين في المناسبات الاجتماعية					
٤	أدافع عن أفكارتي التي أؤمن بها					
٥	أشارك الحديث في مواضيع مختلفة حتى أن كنت لا أملك معلومات عنها					
٦	عندما تواجهني مشكلة فأني أتعامل معها بطريقة منظمة					
٧	أدرس البدائل جيداً قبل اتخاذ أي قرار					
٨	أركز اهتمامي على أهدافي التي اخطط لها مسبقاً					
٩	أرغب في اتخاذ طرائق جديدة في عمل الأشياء					

					المفيدة للآخرين	
					أحرص على تنفيذ واجباتي بإتقان	١٠
					ابحث عن النصيحة وأستشير المختصين من أجل التغيير	١١
					عندما أجد خططي فعالة وجيدة التزم بتطبيقها	١٢
					لديّ القدرة على إسعاد الآخرين	١٣
					أضع لنفسي قيم ومبادئ وأحاول الالتزام بها	١٤
					المشكلات البسيطة لا تبعثني عن مساري الصحيح	١٥
					أستطيع تغيير انفعالاتي بسرعة عندما تتغير الظروف	١٦
					أتجنب المواقف التي تسبب لي الانفعال	١٧
					أفكر بكل ما يدعو للسرور عندما أشعر بالضيق	١٨
					عندما أكون قلقا من مشكلة ما فأنتني أستطيع تحديد إي جانب منها يضايقني	١٩
					أفضل المواقف التي من خلالها أقارن بين الطرق المختلفة لحل المشكلات	٢٠
					أعاني من مشكلات في التركيز والتذكر	٢١
					أحرص على تناول الأمور بحذر حينما أكون في حالة الغضب.	٢٢
					لديّ القدرة على تحديد المشكلات من جميع جوانبها.	٢٣
					ألتزم بتطبيق الخطط التي أرسماها لنفسي.	٢٤
					أعتقد أن سلوكي يعبر عن ما يدور في داخلي.	٢٥
					أستطيع مقاومة الإغراءات التي تقدم لي	٢٦
					عندما أكون مع زملائي أشعر بأنني في بؤرة اهتمامهم.	٢٧
					أجد صعوبة في تقليد سلوكيات الآخرين.	٢٨
					أحرص على القيام بالسلوك الذي ينال رضا الآخرين	٢٩
					أستطيع أن أصف ما يحدث لي بدقة	٣٠

ملحق (۴)

مقياس المراقبة الذاتية باللغة الكوردية

زانكۆي بهغداد

كۆلپتري پەروەردەي ئىبن ھەيسەم

خوێندنى بالآ / ماستەر

فیرخواری بەرێز

ئەوێ لەبەردەستدايە كۆمەلێك بڕگەيە كە پێشینیەكانت سەبارەت بەھەندی كاروباری زيان دەپۆیت ، داواكارم وولآیمان بەدەیتەو بەدانانی نیشانی (√) بەرامبەر بەو ھەلبژاردەبەي كەلەگەل بۆجوونی تۆدا دەگونجیت ، بئ ئەوێ ھېج بڕگەيەك بئ وەلام بەجئ بھێلێت ، لەكاتێكدا وەلامی راست و وەلامی ھەلە لەبەرامبەریان نئ یە ، ھەرۆھا وەلامەكانت تەنھا بۆ مەبەستی توێژینەوێ زانستی بەكاردەھێنریت .

لەگەل ڕیز و سوپاسی توێژەر

پسپۆری : زانستی مروفایەتی
 رەگەز : نیر مئ

توێژەر

سەرۆەر کریم سعید

ژ	بڕگە	ھەمیشە	بەزۆری	تارادەيەك	بەكەمی	ھەرگیز
۱	كاتێك لەگەل ھاوڕێكانمدا ناكۆك دەبم ، كۆنترۆلئ ھەلچوونەكانم دەكەم					
۲	ھەز دەكەم ئەو كارانە رێكبخەم كە دەبیت رایان بپەرێم					
۳	لە بۆنە كۆمەلایەتیەكاندا تێكەل نابم و خۆم بەدوور دەگرم لەكەسانێتەر					
۴	داكۆكی لەو بیروباوەرپانە دەكەم كە باوەرپم پئیی ھەيە					
۵	بەشداری كفتوكۆی بابەتە جۆراو جۆرەكان دەكەم ، ھەتا ئەگەر زانیاریشم نەبیت لەسەریان					
۶	كاتێك رۆوبەرۆوی كێشەيەك دەبمەوہ ، بەرێكۆپییكى مامەلەي لەگەل دەكەم					
۷	لێكۆلینەوێ بژاردەكان دەكەم پئیش دەرکردنی ھەر بپاریك					
۸	جەخت لەسەر ئەو ئامانجانە دەكەمەوہ كە پئیشتر پلانم بۆ دارپژاوە					
۹	ھەز لە گرتنەبەری شپوازی تازە دەكەم بۆ راپەراندنی شتە بەسوودەكان بۆ خەلكانی تر					
۱۰	جەخت لەجئ بەجئ كردنی ئەرکەكانم دەكەمەوہ بەووردی					
۱۱	لەپئیاو گۆزاندا پشت بە ئامۆزگاری كەسانی پسپۆر دەبەستم					
۱۲	كاتێك دەزانم پلانەكانم كاریگەرن ، پابەند دەبم بەجئبەجئ كردنیانەوہ					
۱۳	توانای دلخۆش كردنی كەسانی ترم ھەيە					

					خۆم بها و پره‌نسیبی خۆم داده‌نیم ، و هه‌ولّ ده‌دهم پێئانه‌وه پابه‌ندبم	۱۴
					کێشه ساده‌کان له‌رێگای راست لام ناده‌ن	۱۵
					ده‌توانم هه‌لچوونه‌کانم به‌پێی دۆخه‌کان بگۆرم	۱۶
					له‌و هه‌لوێستانه‌ خۆم به‌دوور ده‌گرم که ده‌مورۆژن	۱۷
					که دلتنگ ده‌بم ، بێر له‌ شته‌ خۆشه‌کان ده‌که‌مه‌وه	۱۸
					کاتیگ له‌ کێشه‌یه‌ک نێگه‌ران ده‌بم ، لایه‌نه‌کان و هۆکاره‌کانی ده‌ست نیشان ده‌که‌م	۱۹
					ئهو هه‌لوێستانه‌م پێی باشه‌ که چهند رێگه‌یه‌کی جیاوازم پێی ده‌به‌خشن له‌چاره‌سه‌رکردنی کێشه‌کاندا	۲۰
					ده‌نالێم به‌ده‌ست کێشه‌ی سه‌رنجدان و بێر هێئانه‌وه	۲۱
					له‌کاتی تو‌ره‌بووندا به‌ وریاییه‌وه مامه‌له‌ له‌گه‌لّ بابه‌ته‌کان ده‌که‌م	۲۲
					توانام هه‌یه‌ که له‌هه‌موو روویه‌که‌وه کێشه‌کان ده‌ست نیشان بکه‌م	۲۳
					پابه‌ند ده‌بم به‌ جی‌ به‌جی‌ کردنی ئهو پلانه‌ی که نه‌خشه‌م بو‌ کێشاوه	۲۴
					پێم وایه‌ هه‌لسوکه‌وتم گوزارشته‌ له‌ناخه‌م	۲۵
					ده‌توانم خۆم به‌رامبه‌ر شته‌ فریوده‌ره‌کان رابگریم	۲۶
					کاتیگ له‌گه‌لّ هاو‌رێگانم ده‌بم هه‌ست ده‌که‌م بایه‌خه‌م پێی ده‌ده‌ن	۲۷
					به‌ئه‌سته‌م ده‌توانم لاسای هه‌لسوکه‌وتی ئه‌وانیتر بکه‌مه‌وه	۲۸
					پیداگری ده‌که‌م له‌ ئه‌نجامدانی ره‌فتاریگ که ره‌زامه‌ندی ئه‌وانی تری له‌سه‌ر پێت.	۲۹
					ده‌توانم به‌ووردی باسی ئه‌وه بکه‌م که به‌سه‌رمدا دێت	۳۰

جامعة بغداد

كلية التربية/ ابن الهيثم

قسم الدراسات العليا/ ماجستير

علم النفس التربوي

ملحق (٥)

مقياس أنماط الشخصية (A & B)
(الصيغة الأولية)

الأستاذ الفاضل الدكتور.....المحترم

يروم الباحث القيام بدراسته الموسومة { المراقبة الذاتية وعلاقتها بأنماط الشخصية (A & B) لدى طلبة الجامعة } ، ولأجل الإيفاء بمتطلبات الدراسة ، يقوم الباحث ببناء مقياس نمطي الشخصية (A & B) ، على وفق نظرية فريدمان وروزنمان ، والدراسات السابقة، بعد الاطلاع على الأدبيات والدراسات السابقة ، إذ أن النمط (A) يشير إلى أن صاحبه يتصف بأنه تنافسي ، غير صبور ، يميل إلى الإحباط والعدائية ، مندفع ، معتاد على العمل أفضل من الآخرين ، لديه ردود فعل عدائية لفظية وغير لفظية إذا كان هناك من يعوقه للوصول إلى هدفه.

أما النمط (B) فهو عكس نمط الشخصية (A) يتصف بأنه غير تنافسي ، صبور ، غير عدواني ، ليس لديه احساس بالحاح الوقت ونادراً ما يكون عدائي. علماً أن للمقياس بديلين هما (أ ، ب) ، حيث يحصل المستجيب على درجة واحدة على النمط عند اختياره ، وصفر على النمط الآخر.

ونظراً لما تتمتعون به من خبرة علمية يود الباحث الاستتارة بأرائكم وملاحظاتكم العلمية على صلاحية المقياس من حيث:

١. صلاحية فقرات المقياس للسلوك المطلوب قياسه.

٢. ملائمة البدائل المستخدمة في المقياس.

مع شكر الباحث وامتنانه

الباحث/ طالب الماجستير

سروه ر كريم سعيد

المشرف

أ.د. إسماعيل إبراهيم علي

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل المقترح
١	عندما تأتي إلى وضع جديد فإنك عادة: أ. تجربه فوراً، والتعلم من العمل. ب. ترغب مشاهدته أولاً وتجربه لاحقاً.			
٢	هل تعتقد أن الناس يجب أن يكونوا أكثر: أ. معقولين وعمليين ب. خياليين وملهمين			
٣	عندما تواجه وضعاً غامضاً فإنك تثق: أ. بمشاعرك أكثر ب. بتفكيرك أكثر			
٤	هل تقول أنك: أ. جاد إلى حد ما ب. سهل إلى حد ما			
٥	هل تقضي معظم وقتك: أ. غالباً في مجموعات أكبر ونادراً بمفردك. ب. في مجموعات صغيرة أو منفرداً			
٦	من الأفضل أن: أ. تكون قادراً على قبول الأشياء ب. تريد تغيير الأشياء			
٧	هل الأسوأ أن: أ. تفعل الأشياء ببخل. ب. تفعل أشياء غير منصفة			
٨	هل تفضل أن تكون الأمور: أ. مخططة ومنظمة. ب. عفوية وعشوائية			

			بعد يوم واحد قضيته مع كثير من الناس هل تشعر أنك: أ. تتشطت ، وتحفرت. ب. استنزفت وأصبحت وحيدا.	٩
			عندما تريد القيام بشيء من المهم القيام به، فأنت تفضل أن: أ. تفعل ذلك بالطريقة التي تمت من قبل. ب. تفعل ذلك بطريقة جديدة فكرت بها توا.	١٠
			ما هي أكبر مجاملة (إطراء) ؟ أ. هو / هي حقا جميل(ة) ب. هو / هي حقا ذكي(ة)	١١
			عندما يتعلق الأمر بالوقت ، هل أنت على الأرجح تكون: أ. في الوقت المحدد. ب. مرنا إلى حد ما	١٢
			عندما تكون في مجموعة هل عادة: أ. تتحدث كثيرا. ب. تصغي وتتحدث قليلا.	١٣
			هل أنت أكثر اهتماما: أ. بما هي الحقيقة. ب. بما يمكن أن يكون.	١٤
			عندما تنظر إلى شيئين ، فإنك ستركز ملاحظتك: أ. كيف أنهما متماثلان. ب. كيف أنهما مختلفان.	١٥
			هل تميل إلى أن تقضي فترة أطول مع: أ. الناس الذين كثيرا ما يماثلونك. ب. أعداد كبيرة من أنواع مختلفة من الناس.	١٦
			يراك معظم الناس على أنك: أ. غير خجول ومتمرس. ب. خجول ومتحفظ .	١٧
			عندما يتعلق الأمر بعمل في غاية الدقة والتفصيل:	١٨

			<p>أ . فأنتك تراه سهلا ولطيفا.</p> <p>ب. تميل إلى أن تفقد الاهتمام به بسرعة.</p>
			<p>عندما تختلف مع أصدقائك، فالأمر الأكثر أهمية لك هو:</p> <p>أ. مساعدتهم في الاتفاق وعودة الأمور إلى مجاريها.</p> <p>ب. مساعدتهم في التوصل إلى الصواب.</p>
			<p>عندما تنهض في الصباح:</p> <p>أ. تعرف تماما كيف سيكون يومك.</p> <p>ب. يبدو كل يوم مختلف تماما.</p>
			<p>عندما يتعلق الأمر باستخدام الهاتف:</p> <p>أ. تستعمله بكثرة وتعمل معظم المكالمات.</p> <p>ب. تستعمله بكثرة عندما يتصل بك الآخرون.</p>
			<p>عندما تعمل على مشاريع جماعية ، هل تساعد على:</p> <p>أ. إنجاز المشروع واشتغاله.</p> <p>ب. الحصول على أفكار وخطط.</p>
			<p>كثيرا ما يصفك الآخرون:</p> <p>أ. كشخص دافئ القلب.</p> <p>ب. كشخص لا أبالي.</p>
			<p>أيهما أقرب إلى طريقتك:</p> <p>أ. أن تفعل الشيء الصحيح".</p> <p>ب. أن تفعل أي شيء.</p>
			<p>عندما تتحدث إلى غرباء التقيت بهم لتوك:</p> <p>أ. تتكلم معهم بسهولة ومطولا.</p> <p>ب. تستنفذ ما تريد قوله بسرعة.</p>
			<p>عندما يتعلق الأمر بعملك:</p> <p>أ. تفضل العمل الثابت المنظم المستمر .</p> <p>ب. العمل على شكل دفعات ، عمل ثم توقف.</p>
			<p>هل الأسوء هو أن تكون:</p>

			أ. منتقدا جدا. ب. عاطفيا جدا.	
			هل تفضل أن تكون الأشياء: أ. منتهية ومقررة. ب. مفتوحة وقابلة للتغيير.	٢٨
			عندما يتعلق الأمر بالأخبار في المدرسة ، يبدو أنك: أ. تعرفها بسرعة. ب. تكون آخر من يعلم بها.	٢٩
			هل أنت ميال لأن تثق: أ. بخبرتك. ب. بحدسك.	٣٠
			أنا أفضل المعلمين الذين هم أكثر: أ. رعاية ودعما للآخرين. ب. دراية وكثيري التوقع.	٣١
			هل أن طريقتك (أسلوبك) هو: أ. الانتهاء من مشروع واحد قبل البدء بآخر جديد. ب. لديك الكثير من المشاريع في وقت واحد.	٣٢
			ما هو الأكثر صحة بالنسبة لك؟ هل انك: أ. كثيرا ما تعمل وتحدث بدون التفكير. ب. تتفق الكثير من الوقت في التفكير وقليل من العمل.	٣٣
			الألعاب ستكون أكثر إنصافا إذا كان الأطفال: أ. يتبعون القواعد. ب. يستخدمون "الروح الرياضية".	٣٤
			هل أسهل بالنسبة لك أن تعلم: أ. كيف يشعر الآخرون. ب. بماذا يفكر الآخرون.	٣٥
			ما هي القدرة الأكثر فائدة: أ. أن تكون قادرا على التنظيم والتخطيط.	٣٦

			ب. أن تكون قادرا على التكيف والتنفيذ.	
			في حفلة أو اجتماع: أ. تقوم بتقديم الآخرين أكثر. ب. الآخرون يقدمونك أكثر.	٣٧
			هل تتأمل كثيرا في أ. ما يجري الآن ب. ماذا سيحدث في المستقبل	٣٨
			طريقتك في الغالب هي: أ. إظهار ما تشعر به. ب. عدم إظهار ما تشعر به.	٣٩
			أنت من الأشخاص الذين: أ. يقومون بالأشياء بطريقة معينة. ب. يقومون بالأشياء بأي طريقة كانت.	٤٠
			عندما تنجز مهمة: أ. تشعر بأنك تعرضها على شخص ما. ب. ترغب بأن تحتفظ بها لنفسك.	٤١
			الأمور ستكون أفضل إذا كان الناس: أ. أكثر واقعية. ب. أكثر خيالا.	٤٢
			هل تقول أنك أكثر اهتماما: أ. بأن يُقدّر الآخرون ما تقوم به. ب. أن تنجز ما هو مهم.	٤٣
			من الأفضل أن الناس: أ. يعرفون ما يريدون. ب. يظلون منفتح العقل.	٤٤
			يوم الجمعة بعد أسبوع طويل: أ. أشعر بالحاجة إلى الخروج. ب. أشعر بأن أقرأ كتابا أو استرخي.	٤٥
			عندما تؤدي بعمل ما، فعادة ما:	٤٦

			<p>أ. تبدأ من البداية، وتذهب تدريجيا خطوة بخطوة.</p> <p>ب. تبدأ في أي نقطة ، وتتركها كما يروق لك.</p>	
			<p>عندما تخبر قصة، فغالبا ما تتحدث عن:</p> <p>أ. كيف يتأثر الناس المعنيون.</p> <p>ب. كيف تسير الأمور بشكل عام.</p>	٤٧
			<p>تشعر بالراحة أكثر عندما تكون الأمور:</p> <p>أ. مخططة وتعرف ما يمكن أن يحصل.</p> <p>ب. غير مخططة ومرنة.</p>	٤٨

جامعة بغداد
كلية التربية للعلوم الصرفة/ ابن الهيثم
الدراسات العليا / الماجستير
ملحق (٦)
مقياس أنماط الشخصية (A, B)
(الصيغة النهائية)

لا داعي لذكر الاسم

عزيزي الطالب عزيزتي الطالبة

تحية طيبة ...

بين يدك مجموعة من المواقف السلوكية ، يستجيب لها كل شخص بنمط معين . يرجى الإجابة عليها بوضع علامة (√) أمام البديل الذي يتناسب مع رأيك ، وعدم ترك أي فقرة من دون إجابة ، علما انه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة ، فالإجابة الصحيحة هي التي تعبر عن وجهة نظرك بدقة ، وسوف لن تستخدم أجابتك سوى لإغراض البحث العلمي.

مع الشكر الامتنان

الجنس: ذكر أنثى

التخصص الدراسي: علمي إنساني

طالب الماجستير

سروه ر كريم سعيد

الفقرات	ت
عندما يصادفك موقف يتطلب أداء جديد فإنك عادة: أ. تجربه فوراً ، والتعلم من العمل. ب. ترغب بالمشاهدة أولاً وتجربه لاحقاً.	١
هل تعتقد أن الناس يجب أن يكونوا أكثر: أ. معقولين وعمليين ب. خياليين وملهمين	٢
عندما تواجه وضعاً غامضاً فإنك تثق: أ. بمشاعرك أكثر ب. بتفكيرك أكثر	٣
هل تقول أنك: أ. جاد إلى حد ما ب. سهل إلى حد ما	٤

٥	هل تقضي معظم وقتك: أ. غالبا في مجموعات أكبر ونادرا بمفردك. ب. في مجموعات صغيرة أو منفردا
٦	من الأفضل أن: أ. تكون قادرا على قبول الأشياء ب. تريد تغيير الأشياء
٧	هل الأسوء أن: أ. تفعل الأشياء ببخل. ب. تفعل أشياء غير منصفة
٨	هل تفضل أن تكون الأمور: أ. مخططة ومنظمة. ب. عفوية وعشوائية
٩	بعد يوم واحد قضيته مع كثير من الناس هل تشعر بأنك: أ. تنتشط ، وتحفزت. ب. استنزفت وكأنك أصبحت وحيدا.
١٠	عندما تريد القيام بشيء من المهم القيام به، فأنت تفضل أن: أ. تفعل ذلك بالطريقة التي تمت من قبل. ب. تفعل ذلك بطريقة جديدة فكرت بها توا.
١١	ما هي أكبر مجاملة (إطراء) ؟ أ. هو / هي حقا جميل(ة) ب. هو / هي حقا ذكي(ة)
١٢	عندما يتعلق الأمر بالوقت ، هل أنت على الأرجح تكون: أ. في الوقت المحدد. ب. مرنا إلى حد ما
١٣	عندما تكون في مجموعة هل عادة: أ. تتحدث كثيرا. ب. تصغي وتتحدث قليلا.
١٤	هل أنت أكثر اهتماما: أ. بما هي الحقيقة.

	ب. بما يمكن أن يكون.
١٥	عندما تنظر إلى شيئين ، فإنك ستركز ملاحظتك: أ. كيف أنهما متماثلان. ب. كيف أنهما مختلفان.
١٦	هل تميل إلى أن تقضي فترة أطول مع: أ. الناس الذين كثيرا ما يماثلونك. ب. الناس الذين يختلفون عنك.
١٧	يراك معظم الناس على أنك: أ. غير خجول ومتمرس. ب. خجول ومتحفظ .
١٨	عندما يتعلق الأمر بعمل في غاية الدقة والتفصيل: أ . فأنتك تراه سهلا ولطيفا. ب. تميل إلى أن تفقد الاهتمام به بسرعة.
١٩	عندما تختلف مع أصدقائك، فالأمر الأكثر أهمية لك هو: أ. مساعدتهم في الاتفاق وعودة الأمور إلى مجاريها. ب. مساعدتهم في التوصل إلى الصواب.
٢٠	عندما تنهض في الصباح: أ. تعرف تماما كيف سيكون يومك. ب. يبدو كل يوم مختلف تماما.
٢١	عندما يتعلق الأمر باستخدام الهاتف: أ. تستعمله بكثرة وتعمل معظم المكالمات. ب. تستعمله بكثرة عندما يتصل بك الآخرون.
٢٢	عندما تعمل على مشاريع جماعية ، هل تساعد على: أ. إنجاز المشروع واشتغاله. ب. الحصول على أفكار وخطط.
٢٣	كثيرا ما يصفك الآخرون: أ. كشخص دافئ القلب. ب. كشخص لا أبالي.

٢٤	أيهما أقرب إلى طريقتك: أ. أن تفعل الشيء الصحيح". ب. أن تفعل أي شيء.
٢٥	عندما تتحدث إلى غرباء التقيت بهم لتوك: أ. تتكلم معهم بسهولة ومطولا. ب. تستنفذ ما تريد قوله بسرعة.
٢٦	عندما يتعلق الأمر بعملك: أ. تفضل العمل الثابت المنظم المستمر. ب. العمل على شكل دفعات ، عمل ثم توقف.
٢٧	هل الأسوء هو أن تكون: أ. منتقدا جدا. ب. عاطفيا جدا.
٢٨	هل تفضل أن تكون الأشياء: أ. منتهية ومقررة. ب. مفتوحة وقابلة للتغيير.
٢٩	عندما يتعلق الأمر بأخبار الجامعة ، يبدو أنك: أ. تعرفها بسرعة. ب. تكون آخر من يعلم بها.
٣٠	هل أنت ميال لأن تثق: أ. بخبرتك. ب. بحدسك.
٣١	أنا أفضل الأساتذة الذين هم أكثر: أ. رعاية ودعما للآخرين. ب. دراية وكثيري التوقع.
٣٢	هل أن طريقتك (أسلوبك) هو: أ. الانتهاء من مشروع واحد قبل البدء بآخر جديد. ب. لديك الكثير من المشاريع في وقت واحد.

<p>ما هو الأكثر صحة بالنسبة لك؟ هل انك:</p> <p>أ. كثيرا ما تعمل وتتحدث بدون التفكير.</p> <p>ب. تتفق الكثير من الوقت في التفكير وقليل من العمل.</p>	٣٣
<p>الألعاب ستكون أكثر إنصافا إذا كان الأطفال:</p> <p>أ. يتبعون القواعد.</p> <p>ب. يستخدمون "الروح الرياضية".</p>	٣٤
<p>هل أسهل بالنسبة لك أن تعلم:</p> <p>أ. كيف هو يشعر الآخرون.</p> <p>ب. بماذا يفكر الآخرون.</p>	٣٥
<p>ما هي القدرة الأكثر فائدة:</p> <p>أ. أن تكون قادرا على التنظيم والتخطيط.</p> <p>ب. أن تكون قادرا على التكيف والتنفيذ.</p>	٣٦
<p>في حفلة أو اجتماع:</p> <p>أ. تقوم بتقديم الآخرين أكثر.</p> <p>ب. الآخرون يقدمونك أكثر.</p>	٣٧
<p>هل تتأمل كثيرا في</p> <p>أ. ما يجري الآن</p> <p>ب. ماذا سيحدث في المستقبل</p>	٣٨
<p>طريقتك في الغالب هي:</p> <p>أ. إظهار ما تشعر به.</p> <p>ب. عدم إظهار ما تشعر به.</p>	٣٩
<p>أنت من الأشخاص الذين:</p> <p>أ. يقومون بالأشياء بطريقة معينة.</p> <p>ب. يقومون بالأشياء بأي طريقة كانت.</p>	٤٠
<p>عندما تنجز مهمة:</p> <p>أ. تشعر بأنك تعرضها على شخص ما.</p> <p>ب. ترغب بأن تحتفظ بها لنفسك.</p>	٤١

٤٢	<p>الأمور ستكون أفضل إذا كان الناس:</p> <p>أ. أكثر واقعية.</p> <p>ب. أكثر خيالاً.</p>
٤٣	<p>هل تقول أنك أكثر اهتماماً:</p> <p>أ. بأن يُقدر الآخرون ما تقوم به.</p> <p>ب. أن تنجز ما هو مهم.</p>
٤٤	<p>من الأفضل أن الناس:</p> <p>أ. يعرفون ما يريدون.</p> <p>ب. يظلون منفتح العقل.</p>
٤٥	<p>يوم الجمعة بعد أسبوع طويل:</p> <p>أ. أشعر بالحاجة إلى الخروج.</p> <p>ب. أشعر بالحاجة إلى القراءة والاسترخاء.</p>
٤٦	<p>عندما تؤدي بعمل ما، فعادة ما:</p> <p>أ. تبدأ من البداية، وتذهب تدريجياً خطوة خطوة.</p> <p>ب. تبدأ في أي نقطة، وتتركها كما يروق لك.</p>
٤٧	<p>عندما تخبر قصة، فغالبا ما تتحدث عن:</p> <p>أ. كيف يتأثر الناس المعنيون.</p> <p>ب. كيف تسير الأمور بشكل عام.</p>
٤٨	<p>تشعر بالراحة أكثر عندما تكون الأمور:</p> <p>أ. مخططة وتعرف ما يمكن أن يحصل.</p> <p>ب. غير مخططة ومرنة.</p>

ملحق (٧)

مقياس أنماط الشخصية (A , B) باللغة الكوردية

زانكوۆى به غداد

كوۆيژى په روه دهى ئيبن ههيسهم

خويندى بالآ / ماستهر

فیر خوازی به ریز

ئوهى له بهر ده ستدايه كوۆمه لیک بر گهيه كه پيشينيه كات سه بارهت به هه ندی کاروباری زیان ده پيویت ، داواكارم وولایمان بدهيته وه به دانانی نیشانهی (√) به رامبه ر به وه هه لبار ده یه ی كه له گه ل بۆ چوونی تۆدا ده گونجیت ، بى ئوهى هيج بر گه يه ك بى وه لام به جى به یلیت ، له كاتیکدا وه لامی راست و وه لامی هه له له به رامبه ريان نی یه ، ههروه ها وه لامه كات ته نها بۆ مه به ستی توۆیزینه وه ی زانستی به كارد هه یتریت .

له گه ل ریز و سوپاسی توۆیزه ر

پسپۆری : زانستی مرو فایه تی

په گه ز : نیر می

توۆیزه ر
سهروه ر کریم سعید

ژ	برگه				
١	كاتیک رووبه رووی هه لوپستیک ده بیهته وه كه داواى ئه دایه کی نویت لی ده کات ئاسای تۆ :				
	<table border="1"> <tr> <td>أ</td> <td>یه کسه ر تا قی ده که یته وه ، فیر ده بی له و کاره</td> </tr> <tr> <td>ب</td> <td>یه که مجار ته ماشا ده که م ، پاشان تا قی ده که مه وه</td> </tr> </table>	أ	یه کسه ر تا قی ده که یته وه ، فیر ده بی له و کاره	ب	یه که مجار ته ماشا ده که م ، پاشان تا قی ده که مه وه
	أ	یه کسه ر تا قی ده که یته وه ، فیر ده بی له و کاره			
ب	یه که مجار ته ماشا ده که م ، پاشان تا قی ده که مه وه				
٢	پیت وایه که ده بیت خه لکی زیاتر :				
٣	<table border="1"> <tr> <td>أ</td> <td>ما قول و کارابن</td> </tr> <tr> <td>ب</td> <td>خه یالی و ری نیشاندهرین</td> </tr> </table>	أ	ما قول و کارابن	ب	خه یالی و ری نیشاندهرین
	أ	ما قول و کارابن			
ب	خه یالی و ری نیشاندهرین				
٤	كاتیک رووبه رووی باریکی ته موومژاوی ده بیهته وه ، تۆ متمانه به :				
	<table border="1"> <tr> <td>أ</td> <td>به ههسته کات ده که یه زیاتر</td> </tr> <tr> <td>ب</td> <td>به بیر کردنه وه کات ده که یه زیاتر</td> </tr> </table>	أ	به ههسته کات ده که یه زیاتر	ب	به بیر کردنه وه کات ده که یه زیاتر
	أ	به ههسته کات ده که یه زیاتر			
ب	به بیر کردنه وه کات ده که یه زیاتر				
<table border="1"> <tr> <td>أ</td> <td>ئایا ده لیی که تۆ :</td> </tr> <tr> <td>أ</td> <td>جدیت تا راده یه ک</td> </tr> </table>	أ	ئایا ده لیی که تۆ :	أ	جدیت تا راده یه ک	
أ	ئایا ده لیی که تۆ :				
أ	جدیت تا راده یه ک				

	ب	ئاسانكاريت تا رادهيهك
۵	أ	ئايا زۆربهى كاتهكانت بهسەر دهبهى :
	ب	له ناو كۆمەل بەزۆرى و به دهگمەن تەنیا دەیت
۶	ب	لهگەل كەسانى كەم يان بەتەنیاى
	أ	باشتر وايه كه :
	ب	شەكان بگۆریت
۷	ب	پیت باشه كه كارهكانت :
	أ	به پلان و رېكویپك پیت
۸	ب	به ههپهههكى و ههروا پیت
	أ	ئايا خراپه كه :
	ب	كارهكانت به ناداد پهروهراڤه بكهیت
۹	ب	پاش رۆژنك لهگەل خەلكیدا كه بهسەرت برد هەست دەكهیت كه تۆ :
	أ	چالاک و گورج بویت
۱۰	ب	پیتاقەت بویت وه كو ئەوهی كه بهتەنھا بوویت
	أ	كارهكه وه كو پيشوو چۆن بوو وا بیکهیت
۱۱	ب	بهشیوازیکی نوێ بیکهیت كه بیرت لی کردۆتهوه
	أ	کاتیک دهتهووت بهکاریک ههستیت كه پيوسته بکهیت ، ئەوا تۆ بهباشتری دهزانیت كه :
۱۲	ب	باشترین مههراپی (مجاملة) چی یه كه کردوونه :
	أ	ئهو (کچه - کوره) بهراستی جوانه
۱۲	ب	ئهو (کچه - کوره) بهراستی زیرهکه
	أ	که شتیك پهپوهندی بهکاتهوه ههپیت دهپیت تۆ :
	ب	لهکاتی خویدا ئەو کاره بکهیت
	ب	تارادهيهك نهرمونیان پیت (کهمی پيش يان دوا بکهویت ئاسایه)

۱۳	که له گهل کومه له که سايتک بڼه عاده تي (ناسايي) :	
	ا	زور قسه ده که بڼه
	ب	گوي ده گريت و کهم قسه ده که بڼه
۱۴	تو زور بايخ ده ده ي :	
	ا	به وانهي که راستين (حقيقي)
	ب	به وانهي که ده گريت بڼه
۱۵	کاتیک تماشای دوو شت ده که بڼه نه و سهر نجت بو نه و ده چیت که :	
	ا	چون هه ردووکيان وه کو يه کن
	ب	چون هه ردووکيان جيا وازن
۱۶	نایا حه ز ده که بڼه کاتیکي زور به سهر به بڼه :	
	ا	له گهل نه و که سانه ي وه کو خو تن
	ب	له گهل نه و که سانه ي له تو جيا واز ترن
۱۷	زور به ي خه لگی وا تو ده بين که تو :	
	ا	شهرمن نيت و کارامه ي
	ب	شهرمن و پاريز گاريت
۱۸	کاتیک په يوه ست ده بڼه به کاریکي وورده وه :	
	ا	پيت وايه کاره که زور ناسانه
	ب	حه ز ده که بڼه زوو وازی لی به بڼه
۱۹	کاتیک له گهل هاوړيکانت ناکوک ده بڼه گرنکه به لانه وه که :	
	ا	يارمه تيان بده يت له پړکه وتن و ناستبوونه وه
	ب	يارمه تيان ده ده يت بو گه يشتن به راستي
۲۰	کاتیک به يانان له خه وه ه لده سي ت :	
	ا	ده زانیت نه و روزه چون ده بڼه
	ب	هه موو روزه يک به ته و او ي جيا واز ده بڼه
۲۱	کاتیک کاریک په يوه ست بڼه به کاره ياناي ته له فونه وه :	
	ا	زور به کاری دڼيت ، بو زور به ي په يوه نديبه گانت

	ب	زۆر به كاری دئیت ، كاتیک خەلگی تر په یوه ندیت پیوه ده كهن
۲۲	كاتیک پرۆزه یه کی هاوبهش ده كهن ، ئایا یارمه تیدهر ده بیت له سه ر:	
	أ	جی به جی كوردنی كاره كه ، و وه گه رختنی
	ب	ههولنی وه رگرتنی بیروكه ، و پلانی تر ده ده بیت
۲۳	زۆر جار كهسانی تر وا باست ده كهن:	
	أ	كه كه سیکی دئنه رمیت
	ب	كه سیکی بی باك و گوی پی نه ده رمیت
۲۴	كامیان له شیوازی تووه نزیكه :	
	أ	كاری راست ده كهیت
	ب	هه موو شتیک ده كهیت
۲۵	كاتیک یه كه مجار رووبه پرووی كه سیکی نامو ده بیته وه :	
	أ	به ئاسانی و دوور و دریزی قسه ی له كه ل ده كهیت
	ب	هه رجیت هه یه به خیرای ده یئیت له كه لیدا
۲۶	كه شتیک په یوه ست ییت به كاره كه ته وه :	
	أ	ییت باشه كاری ریک و به رده وام بكهیت
	ب	ناوبه ناو و پچر پچر كار بكهیت و جار جاریش بیكار بیت
۲۷	ئایا خراپه كه :	
	أ	زۆر ره خنه بگریت
	ب	زۆر به سوۆز بیت
۲۸	ییت باشه كه :	
	أ	كاره كانت زوو كوئای پی ییت ، و بریار له سه ر دراو ییت
	ب	كاره كانت كراوه ییت ، توانای گۆرانكاری تیدا هه ییت
۲۹	كاتیک دهنگوباسیک په یوه ست ییت به زانكووه :	
	أ	یه كسه ر زانیاریه كان ده زانیت
	ب	تو دوا كه سیت كه زانیاریه كان ده زانیت
۳۰	تو مه یلت هه یه كه متمانه به :	
	أ	شاره زای و ئەزمونه كانت (خبیره) بكهیت
	ب	به ههسته كانت
۳۱	من زیاتر ئه و ماموستایانم پی باشه كه زیاتر:	
	أ	چاودیر و یارمه تیدهرن بو كهسانی تر

	ب	ووریا و زۆ پیشینی ده کهن
۳۲	أ	ئایا شیوازت وایه که :
	ب	پیش چوونه سهر پرۆزه یه کی نوی ، پرۆزه کۆنه که تهواو ده کهیت له یه ک گاتدا چند پرۆزه یه کت هه یه
۳۳	أ	زیاتر جیت پی دروستتره ئایا تو :
	ب	زۆر کار ده کهیت ، و قسه ده کهیت بی بیر کردنه وه زۆر بهی کاته کان به بیر کردنه وه به سهر ده بهیت و کهم کار ده کهیت
۳۴	أ	ئهو یاریانهی مندال ده یگات ، باشتره :
	ب	که به پیی رینمایه کان بیت کیانی وهرزشی تیدا به کار بهیتریت
۳۵	أ	ئایا ئاسانتره لای تو که فیریت :
	ب	کهسانی تر ههست به چی ده کهن کهسانی تر چۆن بیر ده که نه وه
۳۶	أ	کام توانستی مروّف به سوودترینه :
	ب	ئهو توانابهی که ده بیتنه هو ی ریکخستن و پلاندنان ئهو توانابهی که ده بیتنه هو ی گه نجان و جی به جی کردن
۳۷	أ	له ئاهنگ و کو بوونه وه کاندان :
	ب	هه لده سیت به پیشخستنی کهسانی تر کهسانی تر هه لده سن به پیشخستنی تو
۳۸	أ	ئایا زیاتر راده مینی له وهی :
	ب	ئیسنا چی روو ده دات له داها توودا چی روو ده دات
۳۹	أ	زیاتر شیوازی تو :
	ب	خستنه رووی ههسته گاته ئاشکرا نه کردنی ههسته گاته
۴۰	أ	تو له و کهسانهیت که :
	ب	به شیوازیکی دیاریکراو به کاره کان هه لده سیت به ههر شیوازیکی بیت به کاره کان هه لده سیت
۴۱	أ	کاتیکی کاریک راده په رینیت :
	ب	ههست ده کهیت خۆت له قهره ی یه کیکی ده دهیت ده ته ویت ههر بو خۆت بیت

۴۲	کاره‌کان باشتَر ده‌ییت ئەگەر کهسه‌کان :	
	أ	زۆر واقعی بن
	ب	زۆر خه‌یالی بن
۴۳	ئایا ده‌ته‌وئیت بلیت تۆ زۆر بایه‌خ ده‌ده‌یت به‌وه‌ی :	
	أ	که خه‌لکی رێز له‌کاره‌کانت بگرن
	ب	گرنگه‌ بیکه‌یت
۴۴	باشتر وایه خه‌لکی :	
	أ	بزائن چیان ده‌وئیت
	ب	به ئاوه‌زکراوه‌ی بمین / عه‌قل کراوه‌بن
۴۵	رۆزی هه‌ینی پاش هه‌فته‌یه‌کی درێژ :	
	أ	هه‌ست به‌پێویستی ده‌رچوون ده‌که‌یت
	ب	هه‌ست به‌پێویستی خوێندنه‌وه و پشوودان ده‌که‌یت
۴۶	که کارێک ده‌که‌یت عاده‌ته‌ن به‌شیوه‌یه‌ک ده‌ییت که :	
	أ	له‌سه‌ره‌تاوه ده‌ست پێ ده‌که‌یت ئینجا هه‌نگاو به هه‌نگاو ده‌رۆیت
	ب	له‌هه‌ر خالیکه‌وه ییت ده‌ست پێ ده‌که‌یت ، هه‌رکاتیش بته‌وئیت وازی لی دئیت
۴۷	کاتێک چیرۆکێک ده‌گیریته‌وه به‌زۆری قسه ده‌که‌ی له‌سه‌ر ئەوه‌ی که :	
	أ	چۆن که‌سانی په‌یوه‌ندی‌دار ده‌که‌ونه زێر کاریگه‌ریته‌وه
	ب	چۆن کاره‌کان به‌شیوه‌یه‌کی گشتی به‌رپۆه ده‌چن
۴۸	هه‌ست به‌دلئیبای ده‌که‌یت کاتێک که کاره‌کان :	
	أ	پلان بۆ دارپێژراوبن و سه‌رئهنجامه‌که‌ی بزانی
	ب	بی پلان ییت ، و له‌توانادا هه‌بی گۆرانی تیدا بکه‌ی

Abstract

The study aims to identify:

1. Self-monitoring of university students.
2. Personality type(A,B) of university students.
3. The difference in self-monitoring accordance to variable of (type, education specialization) of university students.
4. The difference in personality type (A,B) accordance to variable of (type, education specialization) of university students.
5. The relationship between self-monitoring and personality type (A, B) of university students.
6. The contribution level of self-monitoring in personality type(A, B) of university students.

The research sample consisted of (400) student (male and female) of sulaimania university colleges, which selected randomly (Stratified Random Sample) in equally distribution for each specialization, (200) students in scientific colleges, and (100) students male and (100) students female. and (200) were from humanity colleges, and (100) students male and (100) students female.

The researcher used two tools in this research, The first measurement of self-monitoring was prepared by the researcher The researcher investigated the psychometric features (Face Validity , Construct Validity , Discriminative Power), and reliability through using (Test- Retest Method) the correlation coefficients (0,76) and Alpha Cronbach to (0,78) respectively , and the final measurement consisted (30) items.

The second tool: Measure of tow type of personality was prepared by the researcher The researcher investigated the psychometric features (Face Validity, Construct Validity, Discriminative Power), and reliability through using (Test-

Retest Method) the correlation coefficients (0, 82), and the final measurement consisted (48) items.

The Statistical means were used as the following: Pearson Correlation Coefficient, One simple T-test , Two simple T-test , analysis of Variance with interaction, chi-square test, Alpha Cronbach Coefficient , Point Biseral Correlation Coefficient , Scheffe , Regression Analysis.

The research found the following results:

1. University Student have a high level of self-monitoring.
2. The majority of students have personality type (A).
3. There is no difference in self monitoring according to type and education specialization, while there is difference in interaction.
4. Female students have personality type (A), while the males have (B) and (AB).
5. There is positive joining relationship statistically cursor between self-monitory and personality type (B).
6. There's no contribution to personality type (A, B) in self-monitory.

The researcher presented a set of recommendations and suggestions.



**University Of Baghdad
College Of Education for Pure Sciences
IBN AL HAYTHAM**

**Self Monitoring & its Relation with the Types of
Personality (A) & (B) among University students**

**Theses submitted to
The council Of College of Education for Pure Sciences
Ibn Al Haytham - University Of Baghdad In partial
fulfillment of the requirements for Master degree in
(Educational Psychology).**

**By
Sarwar Kareem Saeed**

**Supervised by
Professor Dr.
Ismaeel Ibrahim Ali**

1436 H

2015 D