جامعة يحيى فارس المدية

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

علاقة الأنماط السلوكية (أ-ب-ج) بالمرونة النفسية لدى المرأة المتزوجة العاملة والماكثة بالبيت

-دراسة مقارنة-

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر

تخصص علم النفس العيادي

إعداد الطالبة :

بنية صبيحة

إشراف الأستاذ :

د. زموري سنوسى

السنة الجامعية 2020/2019

بسم الله الرحمن الرحيم



صدق الله العظيم

شكر وعرفان

"قال تعالى: "فَخُذْ مَا آتَيْتُكَ وَكُنْ مِنَ الشَّاكِرِيْنَ"

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "من لم يشكر الناس لم يشكر الله

نفتح بشكر الله وبحمده، فالحمد لله الذي جعل الحمد مفتاح رحمته وخلق

الظلمات والنور، وهدى من أحبهم إلى الصراط المستقيم" .

نسجد لك يا رب شاكرين مزيد فضلك وعظيم نعمك على ما منحتنا من قوة

وألهمتنا هبة الصبر وتحمل عناء هذا المشوار .

أتقدم بجزيل الشكر إلى الأستاذ المشرف "سنوسي زموري "على كل ما

قدمه من توجيهات ونصائح ذللت لي كل الصعاب التي واجهتني في البحث .

كما أود الاعتراف بفضل وجميل أساتذتنا الكرام من دون استثناء . إلى

إدارة قسم العلوم الإنسانية والاجتماعية الذين ساهموا في تكويننا طيلة هذا

المشوار، ممتنة لكم جميعاً .

في الأخير أتقدم بعميق شكري وامتناني إلى جميع

من كان سنداً لي من قريب أو من بعيد .

إهداء

أهدي هذا البحث المتواضع إلى من لا تكفي الكلمات لوصف فضلهما في الوصول إلى ما أنا عليه اليوم، إلى من لم يتوانى لحظة عن الوقوف بجانبي وحبي في كل الأحوال، إلى والديّ الكريمين، رزقني الله طول عمرهما وصحتهما .

إلى من لا أتوقف عن الامتنان لصبره عليّ وتشجيعي في مشواري، إلى زوجي الكريم .

إلى من يضيفون لحياتي معنى فوق معنى، إلى قرة عيني، أولادي: **محمد**، **حمزة**، **لمياء** .

إلى أخوتي: **عبد الرشيد**، **عبد الفتاح** و**عبد الرؤوف** .

وإلى كل من كان عوناً لي، بشكل أو بآخر، أخص بالذكر منهم: الأخصائي **بويحيى أحمد**، الأخ **عبد القادر بلطرش**، دون أن أنسى كل من الأستاذة الطيبة **لغزالي صليحة** والاستاذ الكريم **قوجيل رضوان** على إخلاصهما وتفانيهما في المد بالنصح والإرشاد بكل سخاء وتفان .

إلى زميلاتي وزملائي في قسم علم النفس العيادي دون استثناء .

إلى عائلتي، أصدقائي وكل من أحب !

بنية صبيحة

ملخص البحث:

هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة علاقة المرونة النفسية بالأنماط السلوكية " أ–ب–ج" لدى المرأة المتزوجة (عاملة/ماكثة بالبيت) –دراسة مقارنة–. على عينة بلغ قوامها (100) امرأة متزوجة بواقع (56) امرأة متزوجة عاملة مثلن نسبة **(56%)** و(44) منها الغير العاملة مثلن نسبة **(44%)** بالاعتماد على المنهج الوصفي، وبالاستعانة على مقياسي المرونة النفسية للباحثة (لمياء قيس، 2012) من جامعة ديالي ومقياس الخاص بالأنماط "أ–ب–ج" للباحثة (بن زروال فتيحة، 2008). ثم تمت المعالجة الإحصائية بالاستعانة على برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية رقم (22) *SPSS*، بحيث كشفت النتائج على ما يلي:

- **النتائج الدالة على مستويات الأنماط (أ–ب–ج) عند المرأة المتزوجة العاملة والماكثة بالبيت: [**وجود مستوى مرتفع من الميل إلى نمط السلوكي"أ"، وجود مستوى منخفض من الميل للنمط "ب"، وجود مستوى منخفض من الميل للنمط "ج"] عند المرأة المتزوجة سواء العاملة أو الماكثة بالبيت
- **نتائج الدالة على مستوى المرونة النفسية للعينتين المرأة المتزوجة العاملة والماكثة بالبيت:**

وجود مستوى مرتفع من الميل للمرونة النفسية عند المرأة المتزوجة سواء العاملة أو الماكثة بالبيت.

- **كما كشفت نتائج الفرضية الأولى والثانية بفروعها على ما يلي: [**وجود علاقة ارتباطيه دالة موجبة بين الميل لنمط "أ " والمرونة النفسية، أي المستوى المرتفع من الميل للنمط "أ". وجود علاقة علاقة ارتباطيه دالة سالبة بين الميل للنمط "ب" والمرونة النفسية، أي المستوى المنخفض من الميل للنمط "ب". لا وجود للعلاقة بين نمط السلوكي"ج" والمرونة النفسية] بالنسبة للفرضية الأولى التي خصت المرأة المتزوجة العاملة ونتائج الفرضية الثانية للمرأة الماكثة بالبيت.
- **كشفت نتائج الفرضية الثالثة بفروعها عند المرأة المتزوجة العاملة والماكثة بالبيت على ما يلي:**

[وجود علاقة ارتباطيه دالة موجبة بين الميل لنمط "أ" والمرونة النفسية، أي المستوى المرتفع من الميل للنمط "أ" والمرونة النفسية. وجود علاقة علاقة ارتباطيه دالة سالبة بين الميل للنمط "ب" والمرونة النفسية، أي المستوى المنخفض من الميل للنمط "ب". لا وجود للعلاقة بين نمط السلوكي"ج" والمرونة النفسية] عند المرأة المتزوجة سواء العاملة أو الماكثة بالبيت.

وبالتالي ومن خلال النتائج المتحصل عليها فقد تأكد من أنه لا توجد فروق في معاملات الارتباط بين الزوجات العاملات وغير العاملات في متغيرات محل الدراسة، بمعنى لا توجد فروق في العلاقة بين الأنماط السلوكية "أ–ب–ج" والمرونة النفسية تبعا لمتغير عمل المرأة المتزوجة من عدمه.

الكلمات المفتاحية: المرونة النفسية– الأنماط السلوكية– المرأة المتزوجة العاملة والماكثة بالبيت.

Résumé:

Cette étude vise à connaitre la relation entre la flexibilité psychologique et les modèles de comportement "A-B-C" chez la femme mariée (employée / au foyer) -Etude comparative - Sur un échantillon de 100 femmes mariées: 56 femmes qui travaillent (56 %) et 44 femmes qui ne travaillent pas (44 %) selon l'approche descriptive, en utilisant les critères de flexibilité psychologique du chercheur (Lamia Kais,2012) et l'échelle des types A-B-C du chercheur (Benzeroual Fatiha, 2008) ,). Le traitement statistique a été effectué au moyen du programme SPSS, et les résultats ont révélé:

- *[La présence d'un niveau élevé d'inclination au type de comportement «A», la présence d'un faible niveau d'inclination au type "B" et un faible niveau d'inclination au type "C"] pour une femme mariée, qu'elle soit employée ou au foyer.*
- *[Présence d'une forte tendance à la flexibilité psychologique] chez la femme mariée, qu'elle soit employée ou au foyer.*
- *Les résultats de la première et de la deuxième hypothèse avec ses branches: [Il existe une corrélation fonctionnelle positive entre la tendance pour le type A et la flexibilité psychologique, c'est-à-dire le niveau élevé de tendance pour le type A. La présence d'une corrélation fonctionnelle négative entre la tendance au type B et la flexibilité psychologique, c'est-à-dire le faible niveau de Tendance au style "B". Il n'y a pas de relation entre le type de comportement "C" et la flexibilité psychologique] en ce qui concerne la première hypothèse relative à la femme mariée employée et les résultats de la deuxième hypothèse pour la femme au foyer.*
- *Les résultats de la troisième hypothèse avec ses branches chez la femme mariée employée et celle au foyer: [Il existe une corrélation fonctionnelle positive entre la tendance au type A et la flexibilité psychologique, c'est-à-dire le niveau élevé de tendance au type A et la flexibilité psychologique. L'existence d'une relation de corrélation négative entre la tendance au type "B" et la flexibilité psychologique, c'est-à-dire le faible niveau d'inclination au type "B". Il n'y a pas de relation entre le type de comportement "C" et la flexibilité psychologique] d'une femme mariée, qu'elle soit employée ou au foyer.*

Par conséquent, et à travers les résultats obtenus, il a été confirmé qu'il n'y avait pas de différences dans la corrélation entre les épouses qui travaillent et celles qui ne travaillent pas dans les variables de notre étude, ce qui signifie qu'il n'y a pas de différences dans la relation entre les comportements A-B-C et la flexibilité psychologique selon la variable du travail de la femme mariée ou non.

***Mots clés**: flexibilité psychologique - modèles de comportement - femme mariée (employée /au foyer).*



الفهرس

فهرس محتوى:

الموضوع **الصفحة**

ملخص البحث.....

فهرس المحتوى.....

فهرس الجداول.....

فهرس الملاحق.....

مقدمة البحث.....أ-ب-ج

الجانب النظري

الفصل الأول: الإطار العام للبحث

1-الإشكالية 2

2-الفرضيات 8

3-أهداف الدراسة 8

4-أهمية الدراسة 8

أولا: الجانب النظري..... 8

ثانيا: الجانب التطبيقي 9

5-تحديد المفاهيم الأساسية للبحث 9

أ-تعريف الأنماط السلوكية (أ، ب، ج) 9

ب-تعريف المرونة النفسية 9

6- الدراسات السابقة والتعقيب 10

أولا: الدراسات التي تناولت موضوع المرأة المتزوجة وعلاقتها بالعديد من المتغيرات. 10

ثانيا: الدراسات التي تناولت الأنماط السلوكية (أ-ب-ج) وعلاقتها بالعديد من التغيرات 14

ثالثا: الدراسات التي تناولت المرونة النفسية وعلاقتها بالعديد من المتغيرات 20

الفصل الثاني: المرونة النفسية

تمهيد 32
1-التطور التاريخي لمفهوم المرونة النفسية (الرجوعية) 33
2-مفهوم المرونة النفسية 34
2.1- التعريف اللغوي 35
2. 2-التعريف الاصطلاحي 36
3-البعض من النظريات التي فسرت المرونة النفسية 38
1.3- التحليل النفسي (Psychanalysis) 38
2.3- المنظور السلوكي (Behavioral perspective) 39
3. 3- المقاربة السلوكية المعرفية (Approche comportementale cognitive) 39
4.3 -المنظور الإنساني (humanistic perspective) 41
5.3-المنظور الوجودي (Existential perspective) 42
4-بعض من النماذج المفسر لعملية بناء وتطوير المرونة النفسية 42
4. 1-نموذج روتر "Rotter, *1985*" 42
4. 2- نموذج بينر " Pienar, 2007" 43
4. 3-نموذج ريتشاردسون "Richardson" 45
4.4- نموذج كارفر "Carver " للمرونة النفسية 47
4. 5- نموذج (بونانو) "Bonnano" 48
4. 6- النموذج الأحادي الأوجه للمرونة 49
5-أنواع المرونة 53
6- مكونات المرونة النفسية 53
7- بعض المفاهيم المرتبطة بالمرونة النفسية 54
8- *المرونة النفسية من منظور متعدد الاتجاهات* 55
9- *خصائص الأفراد ذوي المرونة النفسية* 57
10-العوامل المرتبطة بالمرونة النفسية 59
1.10- الفاعلية 60
2.10-السببية الشخصية 60
3.10-المرونة النفسية والصلابة النفسية 61
4.10-المرونة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة 62
5.10-المرونة النفسية والانفعالات 62

6.10- المرونة النفسية والاتزان الانفعالي 63
7.10- المرونة النفسية والتكيف 63
8.10-المرونة النفسية والتوافق 64
11- تشكل المرونة النفسية 64
1.11- المرونة والتكيف 64
2.11- الكفاءة الذاتية 65
3.11- الرؤية الشخصية 65
4.11-التنظيم 65
5.11-العلاقات الاجتماعية 65
6.11-التفاعل البينشخصي 65
7.11-حل المشكلات 65
8.11-الفعالية 66
12- مظاهر المرونة 66
1.12- مفهوم السكون مقابل الدينامية 66
2.12- المرونة ونم وما بعد الصدمة 66
3.12- مرونة-الأنا 66
4.12- آليات النفس الإحيائية 66
13- استراتيجيات بناء المرونة 67
خلاصة الفصل 68

الفصل الثالث: الأنماط السلوكية (أ-ب-ج) (Type A-B-C)

تمهيد 70
أولاً- مفهوم الشخصية 71
1- تعريف الشخصية 71
أ- تعريف الشخصية لغة 71
ب- تعريف الشخصية اصطلاحا 71
2- نظريات الأنماط المفسرة للشخصية 73
2-1- نظرية أبقراط (400 ق م) 74
2-2- نظرية كريتشمر "Kretchme " 74
2-3- نظرية يونج "*Yung*" 75
2-4- نظرية بافلوف 75

2-5- أنماط فرويد 76
2-6- نظرية الذات 76
3-أهمية دراسة الشخصية 77
4- خصائص الشخصية 77
5- أبعاد الشخصية 78
6-محددات الشخصية 79
6-1- العوامل التكوينية 79
6-2-العوامل البيئية 80
6-3-العوامل الموقفية 80
7- سمات الشخصية 81
ثانيًا: الأنماط السلوكية 83
1- نبذة عن الأنماط السلوكية 83
2- النظريات المفسرة للخصائص المرتبطة بالأنماط السلوكية 84
2-1- نظرية التحليل النفسي "*Psycho analysis*" 84
2-2- النظرية السلوكية "*Behaviorism*" 84
2-3- نظريات التيار الإنساني "*Humanistic*" 85
2-4- نظرية التعلم الاجتماعي 85
3- الأنماط السلوكية (أ-ب-ج) (*Type A-B-C*)..... 87
3-1 - النمط السلوكي (أ-) (*Type A*)..... 87
3-1-1- تعريف النمط سلوكي (أ) (*Type A*) 87
3-1-2- خصائص النمط السلوكي (أ) (*Type A*) 88
3-1-3-العوامل المساهمة في تطور النمط السلوكي "أ" *(Type A)* 89
3-1-4- النمط السلوكي "أ" (*Type A*) وعلاقته بالضغط المهني 91
3-1-5- النمط السلوكي (أ) *(Type A)* وارتباطه بالصحة 92
3-1-6- توجيهات لأصحاب الشخصية ذوي النمط السلوكي (أ) (*Type A*)..... 93
3-2- النمط السلوكي "ب" *(Type B)* 94
3-2-1- تعريف النمط السلوكي "ب" *(Type B)* 94
3-2-2- خصائص النمط السلوكي "ب"(*Type B*) 95
3-2-3- النمط السلوكي "ب" (*Type B*) 96
3-2-4- مؤشرات النمط السلوكي (ب) (*Type B*) 96

3-2-5- التمييز بين خصائص النمطين السلوكيين "أ" و"ب" 97
3-2-6- العلاقة بين النمط السلوكي "ب"(*Type B*) 98
3-3 - النمط السلوكي"ج" (*Type C*) 98
3-3-1- تعريف النمط السلوكي "ج" (*Type C*) 98
3-3-2- سمات وخصائص النمط السلوكي "ج" (*Type C*) 99
أ-المدركات والمعارف الاكتئابية والاستسلام 99
ب- الكبح العاطفي"*Répression des émotions*" 100
ج-غياب السند الاجتماعي 101
د- العلاقة بين النمط السلوكي "ج" (*Type C*) والأمراض الجسدية 101
هـ-تفسير دور النمط السلوكي "ج" (*Type C*) في ظهور الإصابة بالسرطان 102
3-3-3- بعض من النماذج المفسرة النمط السلوكي "ج" (Type C) 102
أ- نموذج فيشر"*Fisher 1988*" 102
ب- نموذج كنترادة (*Contrada 1990*) 103
ج- نموذج تيموشوك"*Temoshok*" 105
خلاصة 106

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

أولاً: الدراسة الاستطلاعية 109
1-أهداف الدراسة الاستطلاعية 109
2-مكان وزمان إجراء الدراسة الاستطلاعية 109
3-منهج وظروف إجراء الدراسة الاستطلاعية 109
4- خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية 110
5 – العينة النهائية (الأساسية) 110
6-حدود الدراسة 111
ثانيًا: أدوات القياس وخصائصها السيكومترية 112
1- بيانات الشخصية لأفراد العينة 112
2- مقياس أنماط السلوكية 112
3- الخصائص السيكومترية لمقياس الأنماط السلوكية"أ-ب-ج"في الدراسة الأساسية 114
4-الخصائص السيكومترية لمقياس أنماط السلوكية "أ-ب-ج" في الدراسة الحالية 116
4-1 صدق مقياس أنماط السلوكية (المقياس الفرعي للنمطين "أ" و"ب") 116

4-2- صدق مقياس أنماط السلوكية (المقياس الفرعي النمط "ج") 117
5-تعريف مقياس المرونة النفسية 118
6-الخصائص السيكومترية لمقياس المرونة النفسية في الدراسة الأساسية 119
7-الخصائص السيكومترية لمقياس المرونة النفسية في الدراسة الحالية 122
ثالثًا: الأساليب الإحصائية المعتمدة في البحث 123
1-نظام "SPSS" 123
2-الإحصاء الوصفي 123
3- الإحصاء الإستدلالي 124
4-اختبار التوزيع الطبيعي 124

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

تمهيد 126
أولاً: عرض وتحليل نتائج التساؤلات والفرضيات 127
1- عرض وتحليل نتائج التساؤل الاستكشافي الأول 128
2-عرض وتحليل التساؤل الاستكشافي الثاني 128
3-عرض وتحليل التساؤل الاستكشافي الثالث 129
4-عرض وتحليل التساؤل الاستكشافي الرابع 130
5-عرض وتحليل التساؤل الاستكشافي الخامس 130
6-عرض وتحليل التساؤل الاستكشافي السادس 131
ثانيًا: عرض وتحليل نتائج الفرضيات البحث 131
1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى 131
3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة 134
ثالثًا: تحليل وتفسير ومناقشة فرضيات البحث 137
1- تحليل وتفسير ومناقشة الفرضية الأولى 137
2- تحليل وتفسير ومناقشة الفرضية الثانية 146
3- تحليل وتفسير ومناقشة الفرضية الثالثة 153
الاستنتاج العام 161

خلاصة البحث

خلاصة البحث 165
قائمة مراجع الكتب 170

فهرس الأشكال

شكل (01) نموذج" بينر" للمرونة النفسي..... 44
شكل (02) نموذج" ريتشاردسون" للمرونة النفسية..... 46
شكل (03) نموذج كارفر للمرونة النفسية 47
شكل (04) النموذجبونان ويبين مسارات المرونة..... 48
شكل (05) نموذج التعويض (*Zimmarman & Arunkumar*,1994,*P* 5)..... 50
شكل (06) يبين العوامل المساهمة في تطور النمط السلوكي "أ"..... 90
شكل (07) يبين الحلقة المفرغة للنمط السلوكي "أ". 90
شكل (08) خصائص نمط السلوكي (أ) التي تؤدي إلى الإصابة بالشريان التاجي للقلب. 93
شكل (09) يبين نموذج" فيشر" لتفسير الإصابة بالسرطان..... 103
شكل (10) يبين نموذج كنترادة ((Contrada 1990..... 104
شكل (11) مخطط تطور النمط (ج) "حسب تيموشوك، 1987 " 105
شكل (12) يوضح نسبة توزيع أفراد العينة حسب العمل. 111

فهرس الجداول

جدول (01) يوضح التمايز بين النمطين "أ" و"ب" (*Type A & B*) 97

جدول (02) يوضح تكرار والنسبة المئوية لعينة الدراسة.....110

جدول (03) يخص المقياس الفرعيين للنمطين "أوب" والنمط "ج". 114

جدول (04) يوضح معامل ثبات النمطين السلوكيين أو ب 115

جدول (05) يوضح معامل ثبات مقياس النمط"ج".....115

جدول (06) يوضح نتائج الاتساق الداخلي بين الابعاد مع بعضهأو مع المقياس الفرعي "أو ب" المنتمية له.....116

جدول (07) نتائج ثبات المقياس الفرعي للنمطين "أو ب" باستخدام الفا لكرونباخ (في الدراسة الحالية).....117

جدول (08) نتائج الاتساق الداخلي لمقياس النمط "ج" (في الدراسة الحالية) 117

جدول (09) معاملات ثبات الفا لكرونباخ لمقياس الفرعي النمط ج وابعاد المكونة له.....118

جدول (10) موضح للفقرات التي تنتمي إلى كل بعد من أبعاد مقياس (المرونة النفسية) 119

جدول (11) يوضح صدق علاقة درجة الأبعاد بالدرجة الكلية للمقياس 120

جدول (12) يوضح عن مدى قرب أو بعد الدرجات من التوزيع ألاعتدالي لدرجات عينة البحث.....120

جدول (13) نتائج صدق الاتساق الداخلي لمقياس المرونة النفسية (في الدراسة الحالية) 122

جدول (14) يوضح ثبات مقياس المرونة النفسية (في الدراسة الحالية) 122

جدول (15) اعتدالية التوزيع لدى (المرأة المتزوجة العاملة) باستخدام اختبار كلومنغروف 127

جدول (16) اعتدالية التوزيع لدى المراة المتزوجة (الماكثة بالبيت) العاملة باستخدام –اختبار كلومنغروف–.....127

جدول (17) نتائج اختبار "ت" لعينة واحدة لتعرف على مستويات النمطين" أو ب " لدى (المرأة العاملة) 128

جدول (18) نتائج اختبار "ت" لعينة واحدة لتعرف على مستوى نمط "ج " لدى (المرأة العاملة) 128

جدول (19) نتائج اختبار "ت" لعينة واحدةلتعرف على مستويات النمطين" أو ب"عند المرأة (الماكثة بالبيت) 129

جدول(20) نتائج اختبار "ت" لعينة واحدة لتعرف على مستوى نمط الشخصية "ج" 130

جدول (21) نتائج اختبار ت لعينة واحدة لمعرفة مستوىالمرونة النفسية لدى (المرأة المتزوجة العاملة) 130

جدول (22) نتائج اختبار ت لعينة واحدة لمعرفة مستوىالمرونة النفسية لدى المرأة المتزوجة (الماكثة بالبيت) 131

جدول (23) نتائج معاملات الارتباط بين النمط السلوكي"أ" والمرونة النفسية (المرأة العاملة) 132

جدول (24) نتائج معاملات الارتباط بين النمط "ب" والمرونة النفسية (المرأةالمتزوجة العاملة) 132

جدول (25) نتائج معاملات الارتباط بين النمط"ج" والمرونة النفسية (المرأة الماكثة بالبيت) 132

جدول (26) نتائج معاملات الارتباط بين النمط السلوكي"أ" والمرونة النفسية (المرأة الماكثة بالبيت) 133

جدول (27) نتائج معاملات الارتباط بين النمط السلوكي"ب" والمرونة النفسية (المرأة المتزوجةالماكثة بالبيت) 134

جدول (28) نتائج معاملات الارتباط بين النمط السلوكي"ج" والمرونة النفسية 134

جدول (29) نتائج معاملات الارتباط بين نمط السلوكي"أ" والمرونة النفسية 135

جدول (30) نتائج معاملات الارتباط بين نمط السلوكي"ب" والمرونة النفسية 135

جدول (31) نتائج معاملات الارتباط بين نمط السلوكي"ج" والمرونة النفسية 136



مقدمة

مقدمة:

إن العصر الحالي عصر القلق، عصر اللااستقرار والإجهاد الذي يعاني منه الذكور والإناث على السواء، وباعتبار المرأة نصف المجتمع، تمثل نصف طاقته فلم تستثنى هي الأخرى من التعرض للإجهاد، إذ تقف مجموعة من الظروف البيئية، الاجتماعية، العائلية والمهنية أمامها وخاصة المتزوجة.

وقد تمخض عن هذا النمط ألنسقي الجديد حركة واسعة في آليات الأدوار وتعددها، بحيث أصبحت المرأة المتزوجة تمارس أدوارا إضافية عن الدور الموجه لها، وفي الكثير من الأحيان قد أضعفت قدرتها على المواجهة الايجابية كنتيجة لما تصادفه من صراعات ومواقف عصيبة وسعيها بالمقابل في محاولة التوافق بين العمل أو المنزل من دون تقصير ولا إهمال أو التساهل فيه.

وأسوأ ما قد ينتج عن الإدراك المستمر للأحداث اليومية أنها لا يمكن مواجهتها بفعالية، التي قد توقع بها في فخ المشاكل صحية كالإجهاد والتعب وال وكعات الصحية المختلفة، ناهيك عن المعاناة النفسية كالقلق والتوتر والإحباط، خاصة المرأة العاملة والمتزوجة التي يتطلب منها تضاعف الجهود بين انقسام أعمالها ما بين البيت والعمل لإنجاز المهمات الموكلة إليها، والتي لا يمكن إسنادها لفرد آخر، مما يجعل لتلك الضغوطات النفسية مكانة.

وقد شغل العديد من علماء النفس، خاصة الباحثين منهم في علم النفس الصحي، تساؤلات واستفسارات القائمة حول الكيفية التي يتمكن البعض من الأفراد تجاوز ومقاومة الوضعيات الضاغطة، والمواقف الصادمة والوصول بهم إلى التمكن واسترجاع نموهم مع إعادة اندماجهم بطريقة تسمح لهم التكيف من جديد مع هذه الظروف. أما البعض الآخر يفشل ويظهر المرض والتأزم أو الانتكاسة.

ومن تلك العوامل التي حظيت باهتمام الباحثين مفهوم المرونة النفسية أو ما يسمى أحيانا المقاومة النفسية، أو المناعة النفسية، أو المرونة عند تلقي الصدمات، إذ تيسر في جعل الفرد أكثر توافقا وتكيفا في مواجهة الضغوط أو نكبات الحياة، فهي تعد بمثابة الوسيط بين أحداث الحياة الضاغطة وبين الصحة.

ومن ثمة فإن شخصية الفرد وخصائصها تعتبر عاملا وسيطا يخفف أو يزيد من وطأة المواقف الضاغطة بطريقة يمكن التنبؤ بها، رغم المواقف المتباينة التي يمرون بها. فالصحة لا تتأثر بتنوع أشكال الضغوط فحسب، لكن وفقا لأنماط شخصيتهم كذلك.

وفي هذا الصدد لقي العديد من الاهتمامات والصدى الكبير موضوع الأنماط السلوكية من قبل الباحثين، التي أدت إلى تكثيف جهودهم في البحث، إذ نتج عن ذلك وجود أربعة أنواع من الأنماط

وهي: النمط "أ" (*Type A*) مقابل النمط "ب" (*Type B*)، ثم النمط "ج" (*Type C*) والنمط "د" (*Type D*) ولكل من هذه الأنماط تركيبته وخصائصه التي تميزه، حيث يرتبط النمط "أ"(*Type A*) بالأفراد المؤهلين للإصابة بالا مراض القلبية بينما يرتبط النمط "ج" (*Type C*) بالأفراد الأكثر عرضة للإصابة بالسرطان في حين يتعلق النمط "د" (*Type D*) بالاضطرابات القلبية أيضا ولكن بمكونات أخرى إضافية ترفع من احتمال الوفاة بالنسبة لفئة المصابين ذاتها. إلا أن النمط السلوكي "ب" (*Type B*) هو الوجه المضاد للنمط "أ" (*Type A*) والذي يفترض من أنه نمط حامي يبعد الفرد عن خطر الإصابة بالمرض.

بناء على هذا الأساس ومن خلال المتغيرات التي تم الاعتماد عليها في البحث، تم تقسيم هذا العمل إلى قسمين، القسم النظري والذي احتوى على ثلاثة فصول وهي:

-**الفصل الأول:** تضمن الإطار العام لإشكالية البحث ومبرراته، حيث قمنا من خلاله بتحديد وصياغة المشكلة وتساؤلات وفرضيات البحث وأهدافه، ثم تحديد المصطلحات الأساسية لمتغيرات البحث والتعريفات الإجرائية بالإضافة إلى جملة من الدراسات التي تقاربت إلى حد ما مع موضوع البحث، والتي قسمت بناء على متغيرات الدارسة.

-**الفصل الثاني:** والذي خُصص للمرونة النفسية، حيث تم من خلاله تحديد بعض من المفاهيم والمصطلحات بعد التطرق إلى التمهيد وعرض الجانب التاريخي لمفهوم المرونة النفسية، من ثم ذكر البعض من النظريات والنماذج التي عبر من خلالها العلماء عن منظورهم ورؤيتهم عن هذا المفهوم، أما الخطوات التالية تمثلت في توضيح "أنواع المرونة، مكونات المرونة النفسية، بعض المفاهيم المرتبطة بالمرونة النفسية، المرونة النفسية من منظور متعدد الاتجاهات، خصائص الأفراد ذوي المرونة النفسية، العوامل التي تشكل المرونة النفسية، مظاهر المرونة، استراتيجيات بناء المرونة" والتي تلت هذه الخطوات تعقيب ورؤية الباحثة لبعض من العناصر التي تم التطرق إليها. وفي الأخير تم عرض خلاصة الفصل.

-**الفصل الثالث:** خُصص للأنماط السلوكية حيث تم تقسيمه إلى جزأين. الأول كانت البداية بتمهيد ثم التطرق إلى مفهوم الشخصية وعرض لبعض من النظريات، إلى الانتقال في تحديد لأهم المفاهيم والمصطلحات الأساسية التي ارتبطت بهذا المفهوم من حيث أهمية دراسة شخصية الفرد، وخصائصها والأبعاد ومحدداتها، إلى أن تم تقديم البعض من العلماء الذين حاولوا تحديد سمات شخصية الأفراد من منظورهم الواسع، إلى إضافة أهم السمات السوية للشخصية.

أما عن القسم الثاني الذي خصص موضوعه عن الأنماط السلوكية (أ–ب–ج) ***(Type A-B-C)***. كانت بدايته بإعطاء نبذة عن الأنماط السلوكية، ثم النظر إلى بعض من النظريات المفسرة ومنه الذهاب إلى الخصائص المرتبطة بها. بعد ذلك تم تعريف كل نمط من الأنماط السلوكية "أ–ب–ج" على حدا مع تسليط الضوء على أهم الخصائص والسمات، ومميزات هذه الأنماط السلوكية الثلاثة، كما تم البحث على العلاقة بين كل من النمط السلوكي"أ" و"ب" والضغط المهني وارتباطهما كذلك بالصحة والمرض. هذا من جهة ومن جهة أخرى كان عرض لبعض من النماذج التي فسرت دور النمط السلوكي "ج" في ظهور الإصابة بالسرطان، وفي الأخير تم تقديم خلاصة الفصل.

أما القسم الثاني من هذا البحث والذي تمثل في الجانب التطبيقي إذ احتوي على فصلين وهما:

–**الفصل الرابع:** حيث قمنا من خلاله بالخطوات الأساسية التي تم الاعتماد عليها في الجانب التطبيقي من التعرف على الدراسة الاستطلاعية وأهدافها، تحديد مكان وزمان إجراء الدراسة الاستطلاعية وظروف إجرائها، تعريف المنهج المتبع، ذكر خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية، العينة النهائية (الأساسية) وحدود الدراسة. في الخطوة الموالية تم تحديد الأدوات المعتمدة في هذا البحث من استبيان المتعلق بالبيانات الشخصية لأفراد العينة، تعريف مقياس أنماط السلوكية و الخصائص السيكومترية للمقياس في الدراسة الأساسية، بعدها تحديد الخصائص السيكومترية لمقياس الأنماط السلوكية "أ–ب–ج" في الدراسة الحالية، والانتقال مباشرة إلى تعريف مقياس المرونة النفسية وأهم الخصائص السيكومترية للمقياس في الدراسة الأساسية، بالإضافة إلى الخصائص السيكومترية لمقياس المرونة النفسية في الدراسة الحالية. وفي آخر هذا الفصل تم عرض أهم الأساليب الإحصائية المعتمدة في البحث الحالي.

–**الفصل الخامس:** تم في هذا الفصل عرض وتحليل وتفسير نتائج المتحصل عليها التي لها علاقة بالتساؤلات والفرضيات التي خصت البحث الحالي، بحيث تجزأت إلى ثلاثة مراحل بدايتها كان بتمهيد للفصل بعدها تم التطرق إلى الجزء الخاص بعرض وتحليل نتائج التساؤلات والفرضيات. تضمن في البداية عرض وتحليل النتائج بالنسبة للتساؤل الاستكشافي الأول، الثانية، الثالثة، الرابعة، الخامسة والسادسة. ثم الانتقال إلى الجزء الموالي الخاص بعرض وتحليل نتائج فرضيات البحث من الفرضية الأولى، والفرضية الثانية وأخير الفرضية الثالثة. عندها كان الانتقال إلى تحليل وتفسير ومناقشة الفرضيات الثلاثة بفروعها. وفي الأخير تم صياغة أهم الاستنتاج العام للبحث ثم عرض خاتمة البحث مع التلميح إلى أهم الاقتراحات والتوصيات الهامة.


الجانب النظري

الفصل الأول

الإطار العام للبحث

1- الإشكالية

2-الفرضيات

3-أهداف الدراسة

4-أهمية الدراسة

5-تحديد المفاهيم الأساسية للبحث

6-الدراسات السابقة و التعقيب

1-الإشكالية:

لقد لعب خروج المرأة إلى ميدان العمل كنتيجة للتحولات السياسية، الاقتصادية والاجتماعية التي عرفتها الجزائر دورا في تحقيق التنمية في شتى المجالات، وتحقيق ذاتها الاجتماعية والاقتصادية. لكنه بالمقابل أحدث أيضا تغيرات في الأدوار الملقاة على عاتقها، حيث أصبح للمرأة العاملة المتزوجة دوران هما، العمل خارج البيت وفي نفس الوقت الالتزام بالقيام بوظائفها التقليدية من رعاية شؤون بيتها وزوجها وأولادها إن وجد.

بالنظر إلى إحصائيات حول الفئة النسوية العاملة فإنها تشير إلى الارتفاع المتزايد، إذ انتقلت من 166000 سنة(2004) إلى 2275000 سنة(2013) أي بنسبة (37%) خلال العشرية، وهذا حسب الديوان الوطني للإحصاء، هذه الأرقام تبين ميل المرأة إلى العمل.

وإذا ما حاولنا إثبات مقارنة، وإن كانت نسبية إلى حد ما، تخص إحصائيات المرأة الماكثة في البيت فهي تمثل (83%) منها (65,4%) إحصائيات تخص المرأة المتزوجة الماكثة في البيت وهي نسبة مرتفعة مقارنة بنسبة إحصائيات النساء العاملات والتي أحصيت أرقامها بـ (17%) مقارنة بمجموع النساء الماكثات في البيت ككل، وهذا حسب دراسة مسحية التي أجراها الديوان الوطني للإحصاء ما بين (2004) و(2015).

هذا التباين الملاحظ في النسب والتي اكتست نسبة النساء المتزوجات الماكثات في البيت تعود لأسباب متفاوتة، منها ما ه وراجع للعادات والتقاليد وبعضهن اخترن الاعتناء بالبيت والزوج والأولاد بالرغم من تحصلهن على الشهادات الأكاديمية، بينما أخريات فضلن الانسحاب لعدم تناسب أوقات العمل. (مندر وخالد، 2016، ص8) بالتصرف

ومن خلال النظرة العامة لموضوع عمل المرأة من عدمه، فإنه لا يزال محل تجاذب بين قبوله ورفضه في المجتمعات العربية عامة من دون استثناء الجزائر لهذا الموقف.

وقد أشار ثابت (1983) إلى أن البعض من يرى أن العمل مهم في حياة المرأة، حيث أنه يوسع آفاقها وينمي شخصيتها، باعتبارها نصف المجتمع، فعملها يعني زيادة إضافية في الدخل القومي، والعمل يساهم في رفع المستوى الاقتصادي لأسرتها، في حين يرى البعض الآخر أن لخروج المرأة وعملها بعيدا عن بيتها أضرارا كثيرة، فه ويؤدي إلى اضطراب العلاقات الأسرية؛ لأن المرأة العاملة تعيش تحت ضغط وحالة من التوتر والانفعال في المنزل والعمل؛ وذلك لتحملها مسؤوليات عديدة، الأمر الذي يجعلها لا توفق بين عملها وحسن تربية أولادها. (أبو صايمة، 1997)

يرى "نعامة" (1984) أن جميع الدراسات السيكولوجية تقر أن المرأة العاملة تواجه جملة من الاضطرابات النفسية نتيجة خروجها إلى ميادين العمل، رغم أنها خرجت للعمل بكامل إرادتها في المقام الأول، حيث تعيش المرأة العاملة نتيجة ضغط بعض العوامل النفسية والاجتماعية على شخصيتها مشتتة الفكر ما بين عملها وضرورة تأديته على أكمل وجه وما بين أسرتها وأطفالها ومنزلها والالتزام بقيام واجباتها كاملة اتجاههم، هذا ما يؤدي بها الوقوع فريسة التوتر النفسي والقلق والخوف عن طريق ظروف العمل وإثبات قدرتها العملية، كل هذه المؤثرات تؤثر سلبا على توافقها المهني.

(الجمل، 2012، ص26) بالتصرف

ومن الملاحظ أن التعرض للتوتر والضغوطات النفسية يمكن أن نجدها أيضا عند المرأة الماكثة في البيت. فهناك من الدراسات التي اهتمت بآثار الضغوطات النفسية والأعباء التي تعيشها المرأة الماكثة في البيت على صحتها سواء كانت نفسية أم عضوية.

فمن بين تلك الدراسات التي ألمت موضوع المرأة المتزوجة الماكثة في البيت، دراسة أجنبية، قامت بها طبيبة مختصة بالإضرابات العقلية وهي (أورليا شنايدر) "*Arilia Sheneider, 2017*". فقد جاءت من خلال تدخلها، أنه في الكثير من الأحيان قد تتعرض المرأة المتزوجة الماكثة في البيت إلى ما يسمى بـ"العبء المعرفي" أو "العبء الانفعالي"، وذلك نتيجة لما تتحمله من أعباء في إدارة شؤون البيت، والزوج والأولاد إن وجد لديها. فه ويتطلب منها (71%) في مهام الشؤون المنزلية و(65%) في دورها كأم. إلى جانب أعباء أخرى جسمية منها وفيزيولوجية كفترة الحمل والولادة، بالإضافة إلى مشاكل الطمث أو أخرى حين انقطاعه عنها.

فمعايشة المرأة الماكثة في البيت لمختلف هذه الوضعيات الضاغطة، قد ينجم عنها مجموعة من الأعراض والاضطرابات سواء كانت انفعالية، معرفية وجسمية كذلك، كالإصابة باضطرابات القلق والسيكوسوماتية بشتى أنواعها وأشكالها. وفي الكثير من الحالات لن يكون الزوج متفهما لوضعية الزوجة والذي ينتج عنه سوء التوافق في العلاقة الزوجية. كما أضافت (أورليا شنايدر) "*Arilia Sheneider,* 2017" أيضا أن الضغوطات الاجتماعية تحتم عليها أن تكون في قمة التألق والصورة المثالية هي كشخص وفي حياتها العائلية. إلى جانب بعض من سمات الشخصية التي تتسم بالتقدير السلبي للذات فهي تسعى دوما بالالتزام للكمال، تجنبا للأحكام المسبقة، والوصول إلى المثالية بحجة هذا الأسلوب يمثل الزوجة والأم الصالحة. (*France info, 2017*)

أما (كركوش وأكتوف، 2016) كان اهتمامهما الذي انحصر حول المعاناة النفسية عند الأمهات المتزوجات والماكثات في البيت بحكم ممارستهما العيادية، حيث تبين أنه بحكم مسؤولياتها المتشعبة أصبحت قلقة ومكتئبة وتعيش ضغطا نفسيا مستمرا، وذلك في غياب الدعم النفسي من طرف الأقارب والأهل والزوج، وه وما جعلها لا تقدر ذاتها وتتجاهل قدراتها.

فحسب ملاحظتهما كذلك أن معاناة هذه الفئة ه وفي الواقع عبارة عن تراكمات لكل تلك المشاعر السلبية. لذلك، يبد وأن دور المختص يكمن في إيجاد وسائل للتقليص من درجة هذه المعاناة، ثم مساعدتها على التكيف مع الواقع المعاش، كالاستناد على الدعم النفسي الجماعي وعلم النفس الإيجابي الذي يدع وإلى أن كل إنسان يتوفر على جوانب القوة والضعف وبفضلهما تتحدد حياته وتتطور.

(كركوش وأكتوف، 2016، ص33)

وفي دراسة "جعيجع وزهراوي، 2019" حول" جودة الصحة النفسية لدى المرأة دراسة مقارنة بين المرأة العاملة في التدريس والمرأة الماكثة في البيت " أجراها الباحثان على عينة قوامها 111 فردا، التي أسفرت نتائجها على أن مستوى الصحة النفسية لكلا العينتين تجاوز المتوسط. ولم تسجل فروق في مؤشرات الصحة النفسية بين العينتين سوى روح المعنوية والشعور بالقلق لصالح المرأة الماكثة بالبيت، والقدرة على الاسترخاء لصالح المعلمات.

وسواء كان عمل المرأة أو مكوثها في البيت سببا في حدوث بعض المشكلات النفسية (الضغوطات) من عدمها أو الأمراض، إلا أن علماء النفس يؤكدون على وجود متغيرات مرتبطة بالشخصية، والتي تلعب دورا إما في إحداث التوافق النفسي والاجتماعي أوفي إحداث حالة من عدم التوافق، ولعل من أبرز هذه المتغيرات الشخصية نجد كل من الأنماط السلوكية والمرونة النفسية.

ما يمكن الإشارة إليه وأن المرونة النفسية التي هي عبارة عن متغير من متغيرات الدراسة الحالية، نجده من بين المكونات أو الخصائص التي يتميز بها النمط السلوكي "ب" ***(Type B)***.

وفقا لنظرية الأنماط أن كل فرد لديه سمات شخصية ثابتة نسبيا تؤثر في تعامله مع المواقف الضاغطة، وتختلف باختلاف الأفراد، فقد صنفوا من حيث مدى تأثرهم بالضغوط إلى ثلاث أنماط شخصية ذات ضغط نفسي متوسط وتشمل أغلب الأفراد، وشخصية ذات ضغط نفسي مرتفع ويطلق عليها النمط "أ" وشخصية ذات ضغط نفسي منخفض ويطلق عليها النمط "ب " ***(Type B)***.

(الوائلي، 2012، ص 618)

وأهم ما يميز أصحاب النمط "أ" ***(Type A)*** أن لديهم الرغبة في السيطرة على زمام الأمور في البيئة المحيطة بهم، والسيطرة على المهام حتى ل وكان زملاؤهم الذين يؤدون العمل معهم على كفاءة عالية، فهم لا يمكنهم أن يفوضوا السلطة لأحد، وهذا ما يبرر شكواهم من كثرة أعباء الأعمال التي يقومون بها مما يتناقض مع طبيعة المدير ومنصبه. (المشعان، 2002، ص 189)

أما الشخص ذ والنمط "ب " ***(Type B)*** فإنه يبدي اهتماما أقل بالوقت ويمارس درجة أعلى من ضبط النفس في التعامل مع الأمور الحياتية، ويحدد وقتا للاسترخاء من دون الشعور بالذنب، ويتعامل مع الأمور تعاملا هادفا، وذ وشخصية معتدلة. (عسكر، 2000، ص153

ويعود ظهور الأنماط السلوكية إلى كل من فيردمان روزنمان (1959–1975) حول الفروق الفردية في مواجهة الإجهاد، التي أكدت أن نفس الحدث يمكن أن يؤدي إلى استجابات مختلفة باختلاف الأفراد، مما جعل هذان العالمان يركزان على إظهار العلاقة القائمة بين الشخصية وخطر الإصابة بالأمراض القلبية ومنه تم تحديد النمطين الأول النمط "أ" (*Type A*) الذي تميزه سمات معينة تجعل صاحبه مستهدفا للإصابة بالأمراض القلبية الوعائية، وه ويشير إلى أن أي شخص ينهمك بعدوانيه في كفاح مرير ومستمر لإنجاز المزيد والمزيد في أي وقت ممكن، والثاني النمط "ب" الذي يوصف أفراده بأنهم متحررون سمات النمط "أ" (*Type A*) مما يجعله نمطا وقائيا يضمن صحة جيدة وتكيفا اجتماعيا. (فتيحة، 2008، ص 218) بالتصرف

ومع تكثيف الجهود والأبحاث وجد نمط سلوكي آخر، المتمثل في النمط "ج" (*Type C*) الذي يتميز أصحابه بالانطواء وقد عرفته " *Temoshok, 1990* "على أنه شخص طيب، مريح، متعاون، مقاوم أمام الشدائد، يحترم السلطة، لا يفرض وجوده ولا يعبر عن عواطفه. كما يعرف أيضا على أنه نمط للتوافق مع الوضعيات الصراعية الضاغطة، ويتميز بكبح الانفعالات والشعور بالعجز المرتبط بفقدان الأمل واليأس "*Impuissance désespoir Bruchon –Schweitzer, p176-2002*". وربطه الباحثون بالإصابة بالسرطان، حيث بينت دراسة "*Contrada et Al 1990*" أن قمع الانفعالات وكبحها موجودة بشكل كبير وملحوظ لدى المصابين بالسرطان وأنها ترتبط بنسب الوفيات العالية بينهم كما لاحظت " *Temoshok 1987*" أن هناك علاقة دالة بين مكونات نمط السلوك "ج" ***(Type C)*** الأكثر خطورة وهي المدركات الاكتئابية والشعور بالعجز المرتبط باليأس، وبين الإصابة بالورم السرطاني. أما عن دراسة " *wirshing et Al 1982*" فقد وجدوا أن هناك ارتباط بين الخضوع والاستسلام وبين الإصابة بسرطان الثدي.

وقد حث كل من (شمبرلين وزايكا) (*Chamberlain & Zika, 1987*) على أهمية التركيز على دراسة المتغيرات الخفية التي تؤثر في كيفية رؤية الفرد للأحداث الضاغطة وكيفية إدراكه وتفسيره لها، والتي لها تأثير أيضا في كيفية تقييم الفرد لمدى قدرته على مواجهة هذا الحدث. (بدر، 2001، ص125).

على هذا الأساس يمكن القول أن التوافق في التعامل مع المواقف الضاغطة ترتبط أيضا بخصائص الفرد والموقف أيضا. ولعل المرونة النفسية أو ما يسمى أحيانا المقاومة النفسية أو المناعة النفسية أو المرونة عند تلقي الصدمات، التي تعتبر من المتغيرات الهامة في الشخصية إذ حظيت باهتمام الكثير من الباحثين. (حمادة، 2002، ص 229).

وبذلك تظهر المرونة النفسية كأحد المتغيرات الهامة في الشخصية من خلال القدرة العالية في التعامل مع المواقف الصعبة والمشكلات والضغوطات والصدمات التي يواجهها الفرد بطريقة ناجحة، والقدرة على التعافي واستعادة الحيوية النفسية، والاحتفاظ بالسعادة، والاتزان النفسي كل ذلك بهدف تحقيق عملية التكيف في الحياة المهنية والأسرية والاجتماعية "*Werner, 1989, P72*". كما ترتبط المرونة النفسية بالقناعة في إقامة العلاقات وبنوعية العلاقات وترتبط أيضا بمظهر الشخص وصورته هذا من الناحية الإيجابية، أما من الناحية السلبية فهي مرتبطة بالضغوطات النفسية والصراعات وأيضا بالمشاكل الصحية. *"Klohnen, Vanderwater & Young, 1996, P204"*. تساهم المرونة النفسية أيضا في جعل الفرد قادرا على استخدام عدد من الاستراتيجيات أو السلوكات الضرورية للتكيف مع الضغط وأكثر في القدرة على اختيار الاستراتيجيات الأمثل للعيش بأفضل ما يمكن*"Dubuc, 2017, P51"*. كما اعتبراها "*Cyrulnik 2014*" أنها سيرورة بيولوجية، نفسوعاطفية، اجتماعية وثقافية تسمح بنم وجديد بعد صدمة نفسية.

وأشارت دراسات أخرى كدراسة (بلوك وبلوك) *"Blok & Blok, 1980"*، ودراسة (بلوك وكريمان) *"Blok & Kremen"* و (لازاروس) "*Lazarus, 1993*" إلى أن الأفراد المرنين متفائلون ولديهم روح الدعابة وطريقة نشطة في الحياة، وحب الاستطلاع والانفتاح على الخبرات الجديدة، ويتميزن بدرجة عالية من الانفعالات الإيجابية. (ربيعة وصباح، 2013، ص6).

كما بينت دراسة (فريدريكسون وآخرون) "*Fredrickson & al*" أن الأفراد ذو والمرونة العالية يتحلون بالانفعالات الإيجابية التي تقوم بوظّيفة وقائية للتقليل من آثار المحن والمواقف الضاغطة. وأنهم يعانون بدرجة قلّيلة من الاكتئاب. بينما الأفراد ذو والمرونة المنخفضة لديهم صعوبة في السيطرة على

الانفعالات السلبية وهم عبارة عن ردة فعل في مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة. *(Bonanno, et al. , 2007)*

أما عن الدراسات التي هدفت إلى الكشف عن الفروق الفردية في المرونة النفسية، من خلال متغيرات نفسية كثيرة منها: تقدير الذات (*Self-esteem*) ضبط الأنا "*Ego-Contro*" ومرونة الأنا "*Ego-resilien*". وأظهرت النتائج أن هذه المتغيرات ترتبط بصورة إحصائيا دالة بالتوافق السلوكي الإيجابي.

(Rogosch-lynch Holt-Cicohetti 1993)

تكتسي أهمية الدراسة من أهمية الشريحة المستهدفة، فمن خلال ملاحظتنا لتزايد الضغوط المختلفة التي تعيشها المرأة سواء كانت عاملة أم ماكثة بالبيت وما لها من آثار سلبية على صحتها إما النفسية أو الجسمية، مع علمنا أن صحة المرأة وبالتحديد المتزوجة منها تعود بالأهمية على البناء والاستقرار والرقي للأسرة والمجتمع على حد سواء.

وبالنظر كذلك إلى أهمية المرونة النفسية التي تعد من المتطلبات الأساسية والهامة في إمكانية مقاومة وتحكم وتجاوز الشدائد والضغوط وتحقيق النم والنسبي للفرد. فهي من أهم المؤشرات المنبئة للصحة.

إلى جانب ما تم الإشارة إليه من أهمية دراسة الأنماط السلوكية التي يتبناها أي فرد من الأفراد في المساهمة، كذلك معرفة أن أنماط معينة قد تنبئ إما للوقاية مثل النمط "ب" لما يتميز من تكيف مع الضغوط والوضعيات الصادمة، بالتالي المحافظة على الصحة، وأنماط سلوكية أخرى مهيأة بالإصابة بالأمراض الخطيرة سواء كانت نفسية أو سيكوسوماتية كالنمط "أ" (شخصية الأمراض القلبية) والنمط "ج" (الشخصية السرطانية).

بناءا على ما تقدم من طرح سنحاول من خلال هذا البحث معرفة العلاقة الدالة بين الأنماط السلوكية (أ–ب–ج) وبين المرونة النفسية ثم تحديد الفروق.

وعليه يمكن صياغة إشكالية البحث من خلال التساؤلات التالية:

- ما هي مستويات الأنماط السلوكية لكل من "أ–ب–ج" لدى المرأة المتزوجة (العاملة /الماكثة بالبيت)؟
- ما هي مستويات المرونة النفسية لكل من الأنماط السلوكية "أ–ب–ج" لدى المرأة المتزوجة العاملة؟
- ما هي مستويات المرونة النفسية لكل من الأنماط السلوكية "أ–ب–ج" لدى المرأة المتزوجة الماكثة بالبيت؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجة المرونة النفسية لكل من الأنماط السلوكية "أ–ب–ج" لدى المرأة المتزوجة (العاملة/ الماكثة بالبيت) (تعزى لبعض المتغيرات: "السن، المستوى

الدراسي، عدد الأبناء، سن الزواج، عدد سنين الزواج، نوعية العمل، المستوى الاقتصادي (للزوجين)، نوعية السكن –فردي أو جماعي–" لدى المرأة المتزوجة (العاملة/ الماكثة بالبيت)؟

2-الفرضيات:

- توجد علاقة بين المرونة النفسية والنمط السلوكي "ب".
- توجد مستويات مختلفة من المرونة النفسية لدى المرأة المتزوجة العاملة.
- توجد مستويات مختلفة بين المرونة النفسية وكل من النمطين السلوكيين "أ–ج" لدى المرأة المتزوجة (العاملة / الماكثة بالبيت).
- توجد فروق في المرونة النفسية لكل من الأنماط السلوكية "أ–ب–ج" والمرأة الماكثة بالبيت.

3-أهداف الدراسة:

- معرفة مستويات المرونة النفسية لدى المرأة المتزوجة (العاملة / الماكثة بالبيت).
- معرفة النمط السائد لكل من "أ–ب–ج".
- معرفة الفروق ذات الدلالة الإحصائية فيما يتعلق المرونة النفسية لدى كل من الأنماط السلوكية "أ–ب–ج" لدى المرأة المتزوجة (العاملة/ الماكثة بالبيت).
- معرفة المتغيرات الدخيلة ("السن، المستوى الدراسي، عدد الأبناء، عدد سنين الزواج، مدة العمل، المستوى الاقتصادي (للزوجين)، نوعية السكن – فردي أو جماعي–" المساهمة في المرونة.

4-أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة فيما يلي:

أولا: الجانب النظري:

✓ تسليط الضوء على موضوع المرونة النفسية وعلاقتها بالأنماط السلوكية حيث لم تلقى الاهتمام الوفير من قبل الباحثين والمختصين وذلك حسب اطلاعنا.

- بحد ذاتها سواء كانت بعلاقتها مع زوجها أم أبنائها، أو البيئة المحيطة بها.

ثانيا: الجانب التطبيقي:

إمكانية الاستفادة من نتائج الدراسة الحالية في:

- المساهمة في الاستفادة في مجالات أخرى وفي دراسات وبحوث جديدة.
- تطوير برامج إرشادية للتأكيد على استخدام المرونة النفسية لكل من الأنماط لما لها أهمية في تحقيق التوازن النفسي والاجتماعي لدى الفرد بشكل عام والمرأة، والمرأة المتزوجة بشكل خاص سواء كانت عاملة أم ماكثة بالبيت.

5-تحديد المفاهيم الأساسية للبحث:

أ-تعريف الأنماط السلوكية (أ، ب، ج):

يمكن تعريف النمط السلوكي تعريفا عاما:

•التعريف الإجرائي:

يعرف النمط السلوكي إجرائيا في هذه الدراسة بأنه نموذج ثابت نسبيا مركب من تجمع الصفات والخصائص المتعلقة بالطريقة الكلية التي تعبر عن كيفية تأثير العوامل الجسدية والنفسية (الانفعالية والمعرفية) على المرأة المتزوجة سواء كانت عاملة أو ماكثة بالبيت.

وقد صنفت هذه الأنماط السلوكية إلى ثلاثة (03) وهي: النمط السلوكي "أ" (*A*) الذي يجعله مؤهلاً للإصابة بأمراض القلب، والنمط السلوكي "ب" (*B*) من الشخصية، هذا الأخير الذي تعتبر سماته عوامل واقية تضمن صحة جيدة، أما النمط السلوكي "ج" (*C*) فه ويميل إلى استبطان استجابته والتي تكون ثابتة إزاء الإجهاد وتطور أو تفاقم مرض السرطان.

ويقصد به في هذا البحث ميل مجموعة من السمات لارتباط بعضها ببعض، مشكلة نسقا متميزا عن أنساق أخرى، بحيث يمكن تحديد الأنماط الثلاثة النمط (أ)، أو (ب) أو النمط (ج) من خلال تطبيق مقياس أنماط الشخصية الذي صمم من قبل الباحثة (بن زروال فتيحة، 2008).

ب-تعريف المرونة النفسية:

•التعريف الإجرائي للمرونة النفسية: هي الدرجة التي تتحصل عليها النساء المتزوجات (العاملات/ الماكثات بالبيت) من خلال إجابتها على فقرات مقياس المرونة النفسية الذي أعدته الباحثة "لمياء قيس، 2012".

6- الدراسات السابقة والتعقيب:

لم نتمكن من العثور على دراسات سابقة تجمع بين المرونة النفسية وارتباطها بالأنماط السلوكية، وكذلك دراسات التي اهتمت بالأنماط السلوكية والمرأة المتزوجة، لذلك قمنا بالاعتماد على عدة مصادر متنوعة ومختلفة حتى نتمكن من دعم البحث الحالي. وعليه سيتم عرض الدراسات التي تناولت المرأة المتزوجة وعلاقتها بمتغيرات أخرى، كذلك دراسات التي تناولت الأنماط السلوكية والمرونة النفسية وعلاقتها بمتغيرات أخرى مختلفة لكل على حدا.

أولا: الدراسات التي تناولت موضوع المرأة المتزوجة وعلاقتها بالعديد من المتغيرات. الدراسات العربية والمحلية:

1- **دراسة "سميرة شند" (1990)** التي تناولت "**صراع الأدوار لدى الأم العاملة وعلاقته ببعض الاضطرابات العصابية "القلق، الاكتئاب، سوء التوافق"** وذلك على عينة تكونت من (400) أم عاملة تزوجت أعمارهن ما بين 25-45 سنة، طبق عليهن مقياس صراع الأدوار لدى الأم العاملة، ومقاس القلق والاكتئاب العصابي، واختبار التوافق للراشدين واستمارة لتقدير الوضع الاجتماعي الاقتصادي. وقد أظهرت الدراسة:

- وجود ارتباط موجب دال بين صراع الأدوار وكل من القلق والاكتئاب العصابي، وسوء التوافق بينهما.
- لم توجد فروق دالة في صراع الأدوار لدى الأمهات العاملات تبعا لعدد الأبناء أو المستوى التعليمي.

2- **حنان عبد الرحيم المالكي، (2001)**، القلق وعلاقته ببعض المتغيرات لدى كل من المرأة العاملة في (التعليم) وغير العاملة- دراسة مقارنة على عينة من مدينة مكة المكرمة-. هدفت الدراسة إلى التعرف على الفرق في متوسط درجة القلق بين المرأة العاملة وغير العاملة في مدينة مكة المكرمة تبعا لبعض المتغيرات لديهن (متغير المرحلة الدراسية التي تعمل بها المعلمة، متغير العمر، متغير المؤهل الدراسي، متغير الحالة الاجتماعية). حيث اعتمدت على المنهج الوصفين وتمثلت عينة الدراسة (200) امرأة من مدينة مكة المكرمة. منهن (150) امرأة عاملة في مراحل التعليم الثلاث الابتدائية والمتوسطة والثانوية، و(150) امرأة غير عاملة. طبقت عليهن استمارة جمع المعلومات من إعداد الباحثة ومقياس الطائف للقلق النفسي من إعداد (الدليم وآخرون، 1413هـ). وخلصت النتائج إلى ما يلي:

-عدم وجود فروق دالة إحصائيا في متوسط درجة القلق لدى كل من المرأة العاملة وغير العاملة.

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجة القلق لدى العاملات بمهنة (التعليم) تبعاً لمتغير المرحلة الدراسية وفي اتجاه المتوسط الأعلى لمعلمات المرحلة الابتدائية.

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجة القلق تبعاً لمتغير السن لدى العاملات وغير العاملات وفي اتجاه المتوسط الأعلى للفئة الأصغر سناً من سن (20-27) سنة.

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة القلق تبعاً لمتغير المؤهل الدراسي لدى العاملات وغير العاملات وفي اتجاه المتوسط الأعلى لفئة التعليم الأقل من جامعي.

-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة القلق تبعاً للحالة الاجتماعية لدى العاملات وغير العاملات.

3- وفي دراسة خليفة، (2002) التي هدفت إلى دراسة: " **العلاقة بين بعض مشكلات صراع الدور من حيث عدد الأولاد والمستوى الثقافي والخبرة لدى المرأة العاملة والتوافق النفسي للأم والأولاد ومقارنتها بالمرأة غير العاملة**". كانت عينة الدراسة مؤلفة من (215) إمرة عاملة وأولادهن (215) ذكورا وإناثا، إلى جانب مدرسات الأولاد (215) ومن (187) امرأة غير عاملة، وأولادهن (187) ذكورا وإناثا، ومدرسات الأولاد بواقع (187) وأعدت الباحثة المقاييس المستخدمة في الدراسة بنفسها وهي: مقياس مشكلات صراع الدور لدى المرأة غير العاملة ومقياس التوافق النفسي للأم، ومقياس تقدير سلوك الطفل من الوالدين ومن المدرس وذاتيا، وتوصلت إلى:

- أن الأعباء المنزلية هي أكثر مشكلات صراع الدور لدى المرأة العاملة وغير العاملة في دولة قطر.
- أن مشكلات صراع الدور تؤثر سلبا على التوافق النفسي بالنسبة للمرأة العاملة وغير العاملة.
- أن المرأة العاملة التي تشعر بصراع الدور أكثر توافقا نفسيا من الأم غير العاملة التي تعاني من صراع الدور.
- أن نوع المؤهل العلمي العالي والخبرة في العمل يقلل من مشاكل صراعات الدور بالنسبة للأم العاملة بينما لم تجد فروق داله إحصائيا على مقياس مشكلات صراع الدور عند الأمهات التي لديها (1-3) أولاد والأمهات العاملات اللاتي لديهن (4-9) أولاد.

4- دراسة كركوش فتيحة وأكوف **(2016)** عنوانها "**المعاناة النفسية عند الأمهات المتزوجات الماكثات بالبيت**"- **البليدة**-. إذ استقطب اهتمام الباحثان موضوع الذي انحصر حول المعاناة النفسية عند الأمهات بحكم ممارستهما العيادية، حيث تبين أنه بحكم مسؤولياتها المتشعبة أصبحت قلقة ومكتئبة

وتعيش ضغطا نفسيا مستمرا، وذلك في غياب الدعم النفسي من طرف الأقارب والأهل والزوج، وهو ما جعلها لا تقدر ذاتها وتتجاهل قدراتها. وقد أقر الباحثان بما يلي:

– أن معاناة هذه الفئة هو في الواقع عبارة عن تراكمات لكل تلك المشاعر السلبية. وقد توصل إلى مخرجات مفادها:

– أنه على المختص النفسي دور يكمن في إيجاد وسائل للتقليص من درجة هذه المعاناة، ثم مساعدتها على التكيف مع الواقع المعاش، كالاستناد على الدعم النفسي الجماعي وعلم النفس الإيجابي على أساس أن كل إنسان يتوفر لديه جوانب القوة والضعف وبفضلهما تتحدد حياته وتتطور.

5–عن دراسة زهراوي خروفة (2019) من جامعة وهران، التي تناولت موضوع دراستها "**جودة الصحة النفسية لدى المرأة دراسة مقارنة بين المرأة العاملة في التدريس والماكثة بالبيت**". هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى جودة الصحة النفسية لدى المرأة العاملة وفي التدريس وتلك الماكثة بالبيت. وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها (111) فردا. بحيث طبق عليها مقياس محمود عبد الحليم منسي، وعلي مهدي كاظم الموجه لقياس جودة الحياة النفسية. وقد أسفرت النتائج على ما يلي:

– أن مستوى الصحة النفسية لكلا العينتين تجاوز المتوسط. ولم تسجل الفروق في مؤشرات الصحة النفسية بين العينتين سوى على مؤشر الروح المعنوية والشعور بالقلق لصالح المرأة الماكثة بالبيت، والقدرة على الاسترخاء لصالح المعلمات. أما من حيث ارتباطات مؤشرات الصحة النفسية الإيجابية والسلبية فقد سجلت الدراسة:

– أن مؤشر الاتزان الانفعالي ارتبط ارتباطا سالبا بالاكتئاب والشعور بالتعاسة.

– وارتبط مؤشر الضبط الانفعالي ارتبطا سالبا بالشعور بالتعاسة.

– كما ارتبط مؤشر الشعور بحب الآخرين ارتباطا سالبا بالعصبية والشعور بالتعاسة.

– وعن مؤشر الروح المعنوية ارتبط بالاكتئاب، والشعور بالتعاسة، والقلق.

– أما مؤشر القدرة على الاسترخاء ارتبط ارتباطا سالبا بالعصبية، والشعور بالتعاسة، والشعور بالقلق.

- عن الدراسات أجنبية:

6– دراسة (نانسي بوتسن) "*Nancy. B, 1979*": " وكان هدف الدراسة تحديد ما **إذا كان عمل المرأة هو سبب شكواها من الضغوط النفسية أو أن العمل لا يسبب لها أية ضغوط نفسية على الإطلاق** وقد تكونت عينة الدراسة من (212) سيدة عاملة وغير عاملة، ولهن أولاد أصغرهن لا يقل عن 13سنة

وكانت أهم أدوات الدراسة. مقياس بناء التوافق "*Langer Structure, coping Scale*"، يقيس درجة الأعراض المرضية التي تشير إلى وجود ضرر أو نقص في الشخصية وكانت أهم النتائج:

– وجود علاقة بين كل من: العمل، الزواج، الأمومة من جهة ومعاناة المرأة من الضغوط النفسية، بالمقارنة بربة المنزل وجهة أخرى.

– يزداد الضغط النفسي كلما قلت الخبرة المهنية للعاملات حيث دلت البيانات على وجود فروق لصالح العاملات الحديثات في العمل من حيث المعاناة من الضغوط النفسية بالمقارنة بمن لهن خبرة كبيرة بمجال العمل، أو بالمقارنة بربات البيوت.

7–ناقشن دراسة (سيرت) "*Sekert, 1995*": **"اثر عمل الأم على الصحة النفسية والزواجية والاجتماعية لديها"**. وتكونت عينة الدراسة من (983)، منها (691) عاملة، و(292) غير عاملة. واعتمدت الدراسة على أربعة مقاييس للصحة النفسية والعلاقات الزواجية والأسرية بشكل عام وعلاقات الأمهات مع أبنائهن. وبينت نتائج الدراسة ما يلي:

– عدم وجود أثر للرضا الوظيفي على الصحة النفسية والزواجية والاجتماعية.

– كما أشارت النتائج إلى وجود فروق بين الأمهات العاملات وغير العاملات في الصحة النفسية والزواجية والاجتماعية لصالح غير العاملات. (في صبيح، 2009، ص62)

8–وهدفت دراسة "*kumari et al, 2000*" إلى معرفة: " **الفروق بين النساء العاملات وربات بيوت في ضغوط الحياة والقلق وموضع الضبط والكفاءة الذاتية ونمط السلوك**" وتكونت عينة الدراسة من (180) امرأة (105) محاضرات وعاملات مصانع وممرضات و (75) ربات بيوت، وجمعت البيانات بواسطة مقاييس: القلق كالحالة وسمة ومقياس التفاعل الاجتماعي، ومقياس الكفاءة الشخصية، ومقياس خبرات الحياة.

وقد بينت نتائج الدراسة ما يلي:

– أن النساء العاملات لديهن ضغوط حياة شخصية إيجابية وسلبية ودرجة منخفضة من القلق ودرجة مرتفعة من الكفاءة الذاتية ودرجة مرتفعة كذلك من نفاذ الصبر والعدوانية.

– أن ربات البيوت لديهن ضغوط حياة شخصية إيجابية وسلبية ودرجة منخفضة من القلق ودرجة مرتفعة من الكفاءة الذاتية.

ثانيا: الدراسات التي تناولت الأنماط السلوكية (أ–ب–ج) وعلاقتها بالعديد من التغيرات:

–دراسات العربية:

9–**دراسة حسونة (2002) سورية بعنوان: أنماط العزو علاقتها بالنمط السلوكي (أ–ب) "بحث ميداني مقارن بين فئات عمرية مختلفة في محافظتي دمشق وريفها"**. حيث هدفت إلى المقارنة في أنماط العزو لدى عينة من أفراد النمط السلوكي (أ) وأفراد النمط السلوكي (ب). والمقارنة في أنماط العزو لدى أفراد النمط السلوكي (أ–ب) بين الذكور والإناث. ولجمع البيانات استخدم الباحثة استخدم اختبار أنماط العزو لـ (سيلغمان)، واختبار النمط السلوكي (أ) من إعداد الباحثة التي طبقت على عينة بلغت (1895) فردا موزعة على الفئات العمرية الثلاث (21–40) (41–60) (61–80) عاما. كما اعتمدت الدراسة على منهج الوصفي التحليلي. وأهم ما جاءت به من نتائج وهي كالآتي:

– أن أفراد النمط السلوكي "أ" أكثر استخداماً للعزو الداخلي والثابت والعام النجاح من أفراد النمط السلوكي "ب".

–أن أفراد النمط السلوكي "أ" أكثر استخداماً للعزو الداخلي للفشل من أفراد النمط السلوكي "ب. "

–أن أفراد الفئة العمرية الثانية أكثر استخداماً للعزو الداخلي والثابت والعام في حالة النجاح من أفراد الفئة العمرية الأولى من النمط "أ. "

–أن أفراد الفئة العمرية الأولى أكثر استخداماً للعزو الداخلي في حالة الفشل من أفراد الفئة العمرية الثانية من النمط "أ. "

–أن الإناث من أفراد النمط السلوكي "أ" أكثر استخداماً للعزو الداخلي في حالة النجاح من الذكور من نفس النمط. (حنان أحمد ضاهر، 2014، ص18).

10– دراسة هبة إبراهيم وعود (2004)، هدفت إلى دراسة: **"العلاقة بين ضغوط العمل وعلاقتها بالنمط "أ" وجهة الضبط والرضا الوظيفي لدى المعلمين المصريين والكويتيين"**، ولتحقيق أهداف الدراسة طبق الباحثان مقياس النمط "أ" ومقياس وجهة الضبط ومقياس الرضا الوظيفي، على عينة تكونت من (408) معلما، منهم (253) مصريون و(155) كويتي. وتوصلت الدراسة إلى العديد من النتائج أهمها:

–وجود فروق دالة بين المعلمين المصريين والكويتيين في الإحساس بضغوط العمل لصالح المصريين.

– وسجل المعلمون الكويتيون درجات مرتفعة في النمط "أ" والرضا الوظيفي.

– كما ارتبطت ضغوط العمل إيجابا بالنمط "أ" وسلبيا بوجه الضبط الداخلية والرضا الوظيفي.

_أشارت النتائج أيضا إلى أن ذوي النمط "أ" أكثر تأثرا بالضغوط. (ثائر، 2012، ص57)

11- دراسة **بن زروال فتيحة (2008) الجزائر: أنماط الشخصية وعلاقتها بالجهاد (المستوى، الأعراض، المصادر، واستراتيجيات المواجهة)** دراسة ميدانية على عينة من العاملين بالحماية المدنية، البريد، مصلحتي الاستعجالات والتوليد بولاية أم البواقي، هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين أنماط الشخصية "أ"، "ب"، "ج"، بكل أبعادها الإجهاد من حيث مستواه وأعراضه، مصادره المهنية، واستراتيجيات مواجهته. اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي ألارتباطي، ولتحقيق أهداف الدراسة طبقت الباحثة طبقت الباحثة ثلاثة مقاييس: مقياس أنماط الشخصية، مقياس أعراض الإجهاد، ومقياس الإجهاد المهني. وطبقت على عينة قدرت ب (395) فردا، وأظهرت النتائج بعد المعالجة والتحليل:

- علاقة موجبة دالة بين نمطي الشخصية "أ، ج" ومستوى الإجهاد وكذلك مصادر الإجهاد التالية: العلاقة بالرؤساء، العلاقة بالزملاء، عبئ العمل، الحوافز والنمو المهني، طبيعة العمل والظروف الفيزيقية، وأعراض الإجهاد الجسدية والنفسية والسلوكية.

- علاقة سالبة دالة بين نمط الشخصية "ب" ومستوى الإجهاد وكذلك ومصادر الإجهاد التالية: العلاقة بالرؤساء، العلاقة بالزملاء، عبئ العمل، الحوافز والنم والمهني، طبيعة العمل والظروف الفيزيقية، وأعراض الإجهاد الجسدية والنفسية والسلوكية.

- ميل ذوي النمط "أ" لاستخدام إستراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال أكثر.

- ميل ذوي النمط "ج" لاستخدام إستراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال أكثر.

(بن زروال فتيحة، 2008)

12-دراسة "نوارة تواتي" (2012) التي هدف هذه الدراسة إلى معرفة" **دور المتغيرات النفسية في سببية بعض الاضطرابات، من خلال النمط السلوكي**" الذي ينشأ من التفاعل بين صفات شخصية الفرد، استعداده الوراثي، محيطه البيئي، وإدراكه لمسببات الضغوط، وإمكانية تعريض صاحب هذا النمط للإصابة بالاضطرابات النفسية مثل الاكتئاب، السيكوباتية، الهستيريا، والوسواس. ولتحقيق هذا الغرض تم تطبيق مجموعة من الاختبارات لقياس متغيرات الدراسة مثل اختبار الشخصية متعدد الأوجه (*MMPI* ترجمه لويس كامل مليكة (1997) ومقياس الأنماط السلوكية (أ-ب-ج) لكل من آمال عبد السميع مليجي باظ (2003) وقروسارت ماتيساك وأيزنك (1990) وذلك على عينة قوامها (302) فرد من الجنسين موزعين على مجموعتين، مجموعة الأسوياء (184) وأخرى لغير الأسوياء بهدف (118) بهدف المقارنة وبعد المعالجة الإحصائية أظهرت النتائج وجود فروق دالة بين الأسوياء وغير الأسوياء

من المنتمين للأنماط الثلاثة (أ–ب–ج)، في الإصابة بالاضطرابات النفسية السابقة الذكر، بمعنى هذا عامل خطر للإصابة بهذه الاضطرابات.

13– دراسة **عدوان وحفناوي (2013)** جامعة الحاج لخظر باتنة الذي احتوى موضوعها: **"الضغط المهني وعلاقته بالأنماط السلوكية "أ، ب، ج" (الاحتراق النفسي عند الأطباء نموذجا)** دراسة ميدانية.

فقد تناول الباحثان الاحتراق النفسي لدى عينة الأطباء الممارسين في القطاع الصحة العام، التي تمثلت قوامها (22) فردأو تراوح المدى العمري للعينة ما بين 25–46 سنة. تكونت عينة الإناث من (15) فردا بمتوسط عمري قدره 37–53 سنة. أما عن عينة الذكور تكونت من (7) أفراد بمتوسط عمري قدره 37–42 سنة. وحاولا معرفة ما إذا كان الاحتراق النفسي يتأثر بالأساليب السلوكية "أ" و"ب" و"ج". وفي هذا الإطار تم التطرق العلاقة بين الخبرة المهنية والجنس وبين ظاهرة الاحتراق النفسي. إلى استخدام اختبار الأنماط السلوكية من إعداد الباحثين" بشير معمرية وخلفي عبد الحليم" كما تم تعديله، إذ تمت مخالفة البنود لمنع تكوين الاتجاه في الإجابة واختبار معاناة تناذر الاحتراق النفسي الذي أعده وطوره كل من الباحثين "إبراهيم أمين القريوتي وفيصل احمد عبد الفتاح " عن اختبار "***Shrink, 1996***" للاحتراق النفسي. ويختلف الأمر عما سبق بالنسبة لمتغير الخبرة، فقد دلت النتائج:

– عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في ضوء متغير الجنس.

– عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمتغير أساليب السلوك، حيث جاء النمط السلوكي "أ" لا يختلف عن نظيره "ج" فقط نظرا لعدم الكشف عن وجود الأسلوب السلوكي "ب" عند أفراد العينة.

– أن درجات الاحتراق النفسي تتأثر بعامل الخبرة، كلما كانت مدة الخبرة أطول كانت درجة الاحتراق النفسي أعلى. ومنه كانت النتائج على النحو التالي:

– ارتفاع في درجة الاحتراق النفسي عند عينة الأطباء الممارسين في القطاع العام للذكور أو الإناث.

15–دراسة بلعالية محمد، (2017) التي استهدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن: " **نمط الشخصية "أ"، "ب" السائد لدى معلمي الطور الابتدائي من وجهة نظر التلاميذ**". مع الكشف عن العلاقة القائمة بين نوع نمط الشخصية لدى المعلم من وجهة نظر التلاميذ وتحصيلهم الدراسي. تمت هذه الدراسة على عينة من التلاميذ السنة الخامسة ابتدائي بولاية مستغانم قوامها (750) تلميذأو تلميذة للعام الدراسي (2015–2016). تم الاعتماد في جمع معطيات الدراسة على مقياس نمط الشخصية "أ" و"ب" لدى المعلم من وجهة نظر التلاميذ من تصميم الباحث. وقد كشفت الدراسة على تمتع وسيلة القياس بمستويات عالية من الصدق والثبات.

كانت أبرز نتائج الدراسة كالتالي:

– أن معلمي الطور الابتدائي يغلب عليهم نمط الشخصية "أ" من وجهة نظر التلاميذ.

– أن هناك فروق بين التلاميذ الذين يدرسون عند معلمي نمط الشخصية "أ" والتلاميذ الذين يدرسون عند معلمي نمط "ب" في تحصيلهم الدراسي لصالح الفئة الأولى.

16–أحمد سعيدان العازمي، (2018)، هدفت الدراسة إلى التعرف على: " **دور كل من نمط السلوك (أ–ب)" والثقة بالنفس في ظهور أعراض القلق الاجتماعي لدى طلبة الجامعة بدول الكويت** "، **ومعرفة الأثر المشترك لكل من نمط السلوك والجنس على القلق الاجتماعي**. وتكونت عينة الدراسة من (200) من طلبة جامعة الكويت من عدة كليات، ومن مختلف الفروق الدراسية، وقد بلغ الطلاب الذكور، (102) و(89) من الطالبات الإناث، وتراوح المدى العمري للعينة الكلية بين (18–27) عام بمتوسط قدره (21,02) عام وانحراف معياري (4,09) سنة. واستخدمت الدراسة كل من: مقياس القلق التفاعلي إعداد (لارای)، (***Leary*, 1983**) وتعريب بدر الأنصاري (1993) ومقياس نمط السلوك (أ) إعداد (أحمد محمد عبد الخالق، 2000) ومقياس الثقة بالنفس إعداد فريح العنزي (2001)، وقد أشارت النتائج إلى:

–ارتباط القلق الاجتماعي بصورة سالبة ودالة إحصائيا بنمط السلوك "أ" والثقة بالنفس بكل من عينة الذكور والإناث، والعينة الكلية.

–تسهم الثقة بالنفس في التنبؤ بصورة عكسية ودالة إحصائيا بدرجات القلق الاجتماعي. بينما لا يسهم نمط السلوك في التنبؤ بالقلق الاجتماعي.

–وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القلق الاجتماعي بين الذكور والإناث من طلبة الجامعة، لصالح عينة الذكور.

–وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القلق الاجتماعي بين ذوي نمط السلوك "أ"، ونمط السلوك"ب" من طلبة الجامعة، لصالح ذوي النمط "ب".

–عدم وجود أثر لتفاعل عامل نمط السلوك والنوع على القلق الاجتماعي.

17– دراسة وعواع صلاح الدين، (2019)، التي هدفت إلى: "معرفة التعرف على العلاقة بين الضغوط وأنماط الشخصية والصحة العامة لدى عمال مؤسسات إنتاج الطاقة بالمسيلة". كما بحثت الدراسة تأثير العوامل كالحالة الاجتماعية أعزب، متزوج، أو أرمل/مطلق. ونوع العمل: إداري، تقني، ميداني. وسنوات العمل عبر ثلاث فئات فرعية (أقل 05 سنوات)، (من 06 إلى 10سنوات)، (من 11سنوات فما فوق.) من أجل تحقيق أهداف الدراسة، تم الاعتماد على المنهج الوصفي. حيث بلغ حجم العينة (181) من

الأفراد العاملين بمؤسسات إنتاج الطاقة بالمسيلة (عمال شركة إنتاج الكهرباء) [*SPE*] ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطبيق مقياس الضغوط المهنية (*OSS*) مقياس بوتنر لنمط الشخصية (أ، ب) ومقياس الصحة العامة (12بند). أسفرت النتائج إلى:

– وجود علاقة ذات دلالة إحصائية موجبة بين متغيرات الدراسة الضغوط، وأنماط الشخصية (أ، ب)، والصحة، وجود علاقة ضعيفة موجبة بين الضغوط والصحة العامة.

–وجود علاقة بين الضغوط وأنماط الشخصية (أ، ب) جاءت ضعيفة وسلبية.

– وبالمثل كانت العلاقة بين أنماط الشخصية (أ، ب) والصحة العامة ضعيفة عكسية.

وأبانت النتائج أن نسبة (16,5%) من أفراد عينة الدراسة يقعون ضمن مستوى الصحة العامة المرتفع، في حين كانت نسبة ((67% من أفراد عينة الدراسة ضمن المستوى المتوسط، وجاءت نسبة (16,5%) الباقية ضمن مستوى الصحة العامة الضعيف.

–بينت النتائج أن النمط السلوكي للشخصية السائد هـ والنمط (ب). حيث بلغت نسبة (61,5%).

18–ممدوح صابر احمد، (2019): التي هدفت إلى توضيح نمط الشخصية السائد لدى طلبة المرحلة الثانوية بمنطقة الدمام وعلاقتها بتنظيم الذات، ولتحقيق الأهداف تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي، حيث تكونت عينة الدراسة من (210) طالبا. من اختيارهم بطريقة عشوائية من كلا الفرعين العلمي والإنساني، طبقت عليهم أدوات الدراسة المتمثلة بمقياس أنماط الشخصية من إعداد بن زروال (2013)، ومقياس تنظيم الذات إعداد الباحث. توصلت الدراسة إلى عدة نتائج جاء أهمها أن النمط الشخصية السائد لدى الطلبة المرحلة الثانوية بمنطقة الدمام هو النمط "أ" كما تبين أن مستوى تنظيم الذات لدى الطلبة مرتفعا. وجاءت العلاقة موجبة بمعنى أن ميل للنمط "أ" يسهم في تعزيز تنظيم الذات، واتضح أنه لا توجد فروق في تنظيم الذات تعزى لمتغيرات الفرع والتحصيل الدراسي والترتيب الولادي والتفاعل بينها.

19– دراسة (حاج كأوله عقيلة) ، (2020) : هدفت الدراسة للتعرف على **العلاقة بين مختلف الأنماط السلوكية لأساتذة التعليم الابتدائي وفعالية التدريس" – دراسة ميدانية المدية**، وكذا معرفة النمط السائد لديهم والكشف عن الفروق بين الجنسين في الأنماط السلوكية وفعالية التدريس، وقد تم ذلك باستخدام عينة قدرت بـ (170) من معلمي الطور الابتدائي وذلك بتطبيق مقياس الأنماط السلوكية لباحثة" بن زروال فتيحة، 2008"، ومقياس فعالية التدريس الذي قام بتطوير هذا المقياس إينوكس

وزملائه (*Enochs et al ,2000*)، وبعد استخدام مختلف الأساليب الإحصائية تم التوصل إلى النتائج التالية:

– النمط السلوكي "أ" هو النمط السائد لدى أساتذة التعليم الابتدائي.

– لا توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين الأنماط السلوكية (أ، ب، ج) وفعالية التدريس لدى أساتذة التعليم الابتدائي.

–لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أساتذة التعليم الابتدائي في الأنماط السلوكية (أ، ب، ج) تعزى لمتغير الجنس (ذكور/ إناث).

– لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أساتذة التعليم الابتدائي في فعالية التدريس تعزى لمتغير الجنس (ذكور / إناث).

– دراسات أجنبية عن الأنماط السلوكية:

20– دراسة (فريدريك وهودات وآخرون) "***Frederic Hodat et al, 1984***" بعنوان "**الصلابة والنمط السلوكي وعلاقته بالتعامل مع أحداث الحياة". حيث** هدفت الدراسة إلى التعرف على الصلابة والنمط السلوكي "أ" وعلاقته بالتعلم مع أحداث الحياة، تكونت عينة الدراسة من (600) فرداً منهم (289) إناث و(311) ذكور من طلاب الجامعة، استخدم الباحث الأدوات الآتية: مقياس "جينكنس" للنشاط الشامل، وتم أيضا تقسيم أفراد النمط السلوكي "أ– ب" إلى مجموعتين مرتفع الصلابة، ومنخفض الصلابة، وتوصلت الدراسة إلى أهم النتائج الآتية: أن الحالات ذات الصلابة العالية في النمط السلوكي "أ" ومنخفضي الصلابة في نمط السلوكي "ب" اختلافا فقط في كيفية التعلم مع أحداث الحياة، ولكن متساويين من حيث إدارة أحداث الحياة. **(رضوان خالد ،2016، 68)**

21– دراسات التي قام به كل " كيللي وهيوستن" (1985) "***(Kelly & houston) A***"، على عينة قوامها (81) من السيدات الأمريكيات العاملات بوظائف مختلفة خارج المنزل، تراوحت أعمارهن من(21–62) سنة، بهدف التعرف على: " **الفروق بين السيدات العاملات ذوات النمط السلوك "أ" مقارنة بالسيدات العاملات ذوات نمط السلوك "ب" في بعض متغيرات الخبرات الحياتية** "، وقد اتضح أن السيدات العاملات ذوات النمط "أ" أصغر سنا وأعلى في مستواهن التعليمي ومستواهن المهني، وأكثر انشغالا بعملهن وأكثر معاناة من مشقه العمل وزيادة مطالبة وأعباءه الكمية، بالمقارنة بالسيدات العاملات من ذوات نمط السلوك "ب"، واتضح وجود علاقة جوهرية موجبة بين الضيق ألزواجي لدى جميع أفراد العينة

من السيدات العاملات، وبين نمط السلوك "أ" لدى الأزواج، وأيضا عدم وجود ثنائية زواجية محددة وفقا لنمط السلوك أ/ب تؤدي إلى زيادة الضيق الزواجي–وأن ذلك قد يرجع إلى عوامل أخرى مختلفة.

22–وفي دراسة تالية لنفس الباحثين ***(Houston & Kelly) B" (1989)*** "التي أجريت على عينة من ربات البيوت الأمريكيات (ن=95) تراوحت أعمارهن بين 21–65 سنة بهدف التعرف على "**الفروق بين ربات البيوت ذوات نمط السلوك "أ" وبين مثيلاتهن من ذوات نمط السلوك "ب" في بعض المتغيرات العمل داخل المنزل وعلاقتهن الزوجية والاجتماعية** ". أتضح أن ربات البيوت من ذوات النمط "أ" أكثر شعورا بالمشقة والتوتر ومشكلات الصحة الجسمية، والخوف من الفشل، كما أنهن أقل تقديرا للذات وأقل توافقا زواجيا مقارنة بالسيدات ذوات نمط السلوك "ب ".

23– أما دراسة كل من ***Burke & Green*** **(1991)** "التي هدفت لمعرفة: " **العلاقة بين أساليب المواجهة وضغوط العمل، والآثار المختلفة للاضطرابات السيكوسوماتية"، والعلاقة بين أساليب المواجهة ونمط الشخصية "أ" و"ب"**. طبقت الدراسة على (227أنثى) و (243 ذكر)، وقد تم استخدام مقياس أساليب المواجهة ومقياس الاضطرابات السيكوسوماتية، وكشفت النتائج على أن هناك علاقة ارتباطية دالة بين نمط الشخصية "أ" وأسلوب الضبط الداخلي، وهناك أيضا علاقة ارتباطية دالة مرتفعة بين نمط الشخصية "ب" وأساليب المواجهة الوقائية، وأظهرت النتائج عن وجود تفاعل بين ضغوط العمل وأساليب المواجهة لذوي النمط السلوكي "أ" فعندما ينخفض أسلوب المواجهة يزداد القلق والإحباط، كما بينت النتائج أن استخدام أساليب مواجهة فعالة تؤدي إلى انخفاض في ظهور الاضطرابات السيكوسوماتية.

ثالثا: الدراسات التي تناولت المرونة النفسية وعلاقتها بالعديد من المتغيرات:

–عن الدراسات العربية:

24- دراسة فحجان (2010) والتي كانت بعنوان: "**التوافق المهني والمسؤولية الاجتماعية وعلاقتها بمرونة الأنا لدى معلمي التربية الخاصة**"، والتي استهدفت معلمي التربية الخاصة بمؤسسات التربية الخاصة بمحافظات غزة، وقد شملت العينة (287) معلما ومعلمة موزعين على (11) مؤسسة، وقد خلص الباحث إلى:

_ أن الوزن النسبي لأفراد العينة على مقياس مستوى مرونة الأنا بلغ75% أي أن مستوى المرونة لدى الأفراد فوق المتوسط.

– وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين مرونة الأنا والمسؤولية الاجتماعية.

– عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى مرونة الأنا تعزى لمتغير (الجنس، الحالة الاجتماعية، المؤهل العلمي، سنوات الخبرة، نوع الإعاقة التي يعمل معها، فئة المعلم، والدخل الشهري).

25– هدفت دراسة الزهيرية (2012) إلى التعرف على "**مستوى المرونة النفسية وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة.** جامعة ديالي. حيث تكونت عينةالدراسة من (476) طالبا وطالبة من طلاب الجامعة. وقد أظهرت النتائج ما يلي:

– أن العينة اتصفت بمستوى عال من المرونة النفسية، كما أنه لا توجد فروق في مستوى المرونة النفسية بحسب متغير الجنس (ذكور–إناث) والتخصص (علمي– إنساني) والمستوى الدراسي (أول– ثاني–ثالث– رابع).

–أن العينة اتصفت بمستوى منخفض من أحداث الحياة الضاغطة، مع وجود فروق في مستوى أحداث الحياة الضاغطة بين الذكور والإناث لصالح الذكور، بينما لا توجد فروق بحسب متغيري التخصص (علمي–إنساني) والصف (أول–ثان–ثالث–رابع).

– وجود علاقة سالبة بين المرونة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لدى العينة أي انه كلما كان الفرد أكثر مرونة قل مستوى الضغوط النفسية لديه.

26–دراسة "فراس قريطس وأحمد الغزو" (2018) هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن: " **مستوى المرونة النفسية لدى الطالبات المتزوجات، وأثر كل من متغيري دخل الأشرة وجود الأبناء على المرونة النفسية لديهن، بالإضافة إلى الكشف عن القدرة التنبؤية للمرونة النفسية بالتوافق الزواجي لديهن**". حيث تكونت عينة الدراسة من (107) طالبات متزوجات من الجامعة الهاشمية. وقد استخدمت الدراسة مقياسي المرونة النفسية والتوافق الزوجي. وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود مستوى مرتفع من المرونة النفسية لدى الطالبات المتزوجات، والى عدم وجود أثر دال إحصائيا لمتغيري دخل الأسرة وجود الأبناء على مستوى المرونة النفسية لديهن، كما أشارت النتائج إلى وجود قدرة تنبؤية للمرونة النفسية بالتوافق الزواجي لدى الطالبات المتزوجات. وأوصى الباحثان بتقديم برامج إرشاد خاصة للطالبات المتزوجات في الجامعات تساعدهن في الحفاظ على مستوى مرتفع من المرونة النفسية.

27– دراسة كل من "مجدّة السيد علي الكشكي وشذا جميل خصيفان " **(2020)** هدفت الدراسة الحالية إلى التعرّف على: " **المسارات الدالة للعلاقة بين المرونة النفسية كمتغير معدّل للعلاقة بين أزمة منتصف العمر والفراغ الوجودي لدى عينة من السعوديات**"، وكذلك العلاقة بين المرونة النفسية وكلاّ

من: أزمة منتصف العمر والفراغ الوجودي، والكشف عن الفروق بين متوسطات المرونة النفسية وأبعادها، وأزمة منتصف العمر وأبعادها، والفراغ الوجودي وأبعاده لدى عينة الدراسة وفقًا لمتغير (الحالة الاجتماعية). وقد تم اختيار عينة عشوائية بلغ حجمها (409) سيدة سعودية في المدى العمري من (35–65) سنة، وتم التحقّق من فروض الدراسة باستخدام الأدوات الآتية: مقياس المرونة النفسية في منتصف العمر إعداد: ريان وكالتبين و(*Ryan & Caltabiano, 2009*) ترجمة وتقنين الباحثة، ومقياس أزمة منتصف العمر إعداد: شيك (*sheck, 1996*) ترجمة وتقنين الباحثة. ومقياس الفراغ الوجودي إعداد الباحثة، وتم معالجة البيانات إحصائيا باستخدام تحليل المسار، ومعامل الارتباط (بيرسون)، وتحليل التباين(***ANOVA***)، واختبار (*LSD*) للمقارنة البعدية، وكشفت نتائج الدراسة عن وجود مسارات دالّة إحصائيا للمرونة النفسية كمتغير معدّل للعلاقة بين أزمة منتصف العمر والفراغ الوجودي لدى عينة الدراسة، وعدم وجود علاقة دالة إحصائيا بين المرونة النفسية وأبعادها وأزمة منتصف العمر وأبعادها باستثناء العلاقة الدالّة بين بُعد الخوف من الشيخوخة وبُعد المثابرة. كما وجدت علاقة دالة إحصائيا بين المرونة النفسية والفراغ الوجودي، ولم توجد علاقة دالة إحصائيا بين أزمة منتصف العمر والفراغ الوجودي ماعدا العلاقة بين بُعد الخوف من الشيخوخة وبُعد العُزلة، ولم توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة الدراسة على الدرجة الكلية للمرونة النفسية وأزمة منتصف العمر والفراغ الوجودي تبعا للحالة الاجتماعية (عزباء – متزوجة – مطلّقة –أرملة)، فيما عدا البُعد الخاص بأزمة منتصف العمر المتعلقة بالذات فقد كانت الفروق لصالح المطلّقات.

- أما عن دراسات أجنبية:

28–دراسة (كوبازا) "*Kobasa, 1979*" (فيما يخص ارتباط المرونة النفسية بالصلابة) إذ هدفت الدراسة إلى معرفة "**المتغيرات النفسية التي من شأنها مساعدة الفرد على الاحتفاظ بصحته الجسمية والنفسية رغم تعرضه للضغوط**". **وتكونت** عينة الدراسة من (760) ذكرا أعمارهم (40–49) وتم استخدام مقياس "هولمز وراهي" لأحداث الحياة الضاغط، ومقياس "وايلر" للأمراض، بالإضافة إلي مقياس الصلابة النفسية لقياس الالتزام والتحكم والتحدي. فقد أظهرت نتائج الدراسة إلى أن الأشخاص الأكثر صلابة رغم تعرضهم للضغوط كانوا أقل مرضا، ويتسمون بأنهم أكثر صمودا وإنجازا وسيطرة وقيادة وضبطا داخليا، في حين الأشخاص الأقل صلابة كانوا أكثر مرضا وعجزا وأعلى بالضبط الخارجي، كما توصلت الدراسة إلى أن الأشخاص الأكثر صلابة كانوا أكثر مرونة وكفاية واقتدارا ونشاطا ومبادأة

واقتحاما واقعية. (محمد محمد عودة، 2010، ص 83)

29-هدفت دراسة (فاندسبرغر وهاريجان وبيجرستاف) "***Vandsburger, Harriggan & Biggerstaff , 2008***" إلى التعرف على "**العلاقة بين المرونة النفسية لدى الأمهات في الأسر منخفضة الدخل والضغوط المترتبة على دخل الأسرة وجود الأطفال فيها**"، تكونت عينة الدراسة من (128)، في أسر ذات دخل منخفض. وقد أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود علاقة دالة إحصائيا بين انخفاض الدخل وجود الأطفال من جهة ومستوى المرونة النفسية لدى الأمهات من جهة أخرى.

30- وهدفت دراسة سافيتينا وناستران"***Savetina & nastran, 2012*" إلى التعرف على: " **دور المرونة النفسية في مساعدة السيدات المتزوجات والمصابات بسرطان الثدي على التأقلم من المرض وتحسين مستوى التوافق الزواجي لديهن**"، حيث تكونت عينة الدراسة من (190) إمرة. وأظهرت نتائج الدراسة فاعلية المرونة النفسية في تحسين التوافق الزواجي لديهن والتأقلم مع المرض.

31- وأجرى (أوكش، مالدن، ميمورا، كيم) "***Okesh, Howard, Mauldin, Mimura & Kim, 2012***" دراسة للتحقق من "**العلاقة بين الضغط الاقتصادي في الأسر ذات الدخل المتدني والمرونة النفسية** "، حيث تكونت عينة الدراسة من (194) فردا. وأظهرت النتائج وجود علاقة سالبة دالة إحصائيا بين الضغط الاقتصادي والمرونة النفسية، حيث لأنه مع زيادة الضغوط الاقتصادية انخفض مستوى المرونة لدى أفراد العينة الدراسة.

33- أجرى (إيلينجسن وبيكر وبلاشر وكرنك) "***Ellingsen, Baker, Blacher & Cmic, 2014***"دراسة هدفت إلى التحقق من" **العلاقة بين المرونة النفسية لدى الأمهات وقدرتهن على مواجهة التحديات** "، وقد تكونت عينة الدراسة من (222) عائلة. وقد أظهرت النتائج أن الأمهات اللواتي يمتلكن مستوى عال من المرونة النفسية كن أقدر على مواجهة التحديات. كما أظهرت النتائج أيضا وجود علاقة موجبة دالة إحصائيا بين الدخل ومستوى المرونة النفسية لدى الأمهات.

أولا: الدراسات التي تناولت موضوع المرأة المتزوجة وعلاقتها بالعديد من المتغيرات.

ثانيا: الدراسات التي تناولت الأنماط السلوكية (أ-ب-ج) وعلاقتها بالعديد من التغيرات.

ثالثا: الدراسات التي تناولت المرونة النفسية وعلاقتها بالعديد من المتغيرات.

-تعقيب على الدراسات السابقة:

أولا: التعقيب على الدراسات التي تناولت موضوع المرأة المتزوجة:

❖ **من حيث الهدف:**

اختلفت الدراسات السابقة التي طرحت قضية المرأة المتزوجة وعلاقتها مع بعض من المتغيرات الأخرى من حيث الهدف مثل دراسة "سميرة شند" (1990) التي تناولت " صراع الأدوار لدى الأم العاملة وعلاقته ببعض الاضطرابات العصابية "القلق، الاكتئاب، سوء التوافق" **حنان عبد الرحيم المالكي، (2001)، القلق وعلاقته ببعض المتغيرات لدى كل من المرأة العاملة في (التعليم) وغير العاملة– دراسة مقارنة على عينة من مدينة مكة المكرمة–/** خليفة (2002) التي هدفت إلى دراسة: " العلاقة بين بعض مشكلات صراع الدور من حيث عدد الأولاد والمستوى الثقافي والخبرة لدى المرأة العاملة والتوافق النفسي للأم والأولاد ومقارنتها بالمرأة غير العاملة"/ دراسة كركوش فتيحة وأكوف (2016) عنوانها "المعاناة النفسية عند الأمهات المتزوجات الماكثات بالبيت"– البليدة–/ دراسة زهراوي خروفة (2019) من جامعة وهران، التي تناولت موضوع دراستها "جودة الصحة النفسية لدى المرأة دراسة مقارنة بين المرأة العاملة في التدريس والماكثة بالبيت"/أما من حيث الدراسات الأجنبية فنجد: **دراسة (نانسي بوتسن)** " 1979 *Nancy. B,* ": وكان هدف الدراسة "تحديد ما إذا كان عمل المرأة ه وسبب شكواها من الضغوط النفسية أو أن العمل لا يسبب لها أية ضغوط نفسية على الإطلاق/ **دراسة (سيرت)** "***Sekert, 1995***":"**اثر** عمل الأم على الصحة النفسية والزواجية والاجتماعية لديها".

❖ **من حيث العينة:**

لقد تباينت عينات الدراسات السابقة من حيث الحجم فقد كانت أكبر عينة تم التطرق إليها هي دراسة دراسة (سيرت) " ***Sekert, 1995***"/ وأصغر عينة دراسة دراسة زهراوي خروفة **(2019) جامعة وهران/.**

❖**من حيث المنهج:**

تباينت الدراسات السابقة ما بين المنهج الوصفي والمنهج الوصفي والمنهج الوصفي المقارن والمنهج العيادي، ومنها لم تذكر لا المنهج ولا الأساليب الإحصائية المعتمدة من حيث الدراسة.

❖ **من حيث الأدوات:**

تنوعت الأدوات التي استخدمت في الدراسات السابقة وذلك طبقا لتنوع الأهداف المرجوة من الدراسة بحيث وجدت دراسة "**سميرة شند" (1990) طبقت** مقياس صراع الأدوار لدى الأم العاملة، ومقياس القلق والاكتئاب العصابي، واختبار التوافق للراشدين واستمارة لتقدير الوضع الاجتماعي الاقتصادي/دراسة **حنان عبد الرحيم المالكي، (2001) استمارة جمع المعلومات من إعداد الباحثة ومقياس الطائف**

للقلق النفسي من إعداد (الدليم وآخرون، 1413هـ) / زهراوي خروفة **(2019) من جامعة وهران** طبق عليها مقياس محمود عبد الحليم منسي، وعلي مهدي كاظم الموجه لقياس جودة الحياة النفسية. ومن الملاحظ أن الدراسات التي تم بناء مقاييس الدراسة فنجد دراسة خليفة، (2002) التي وأعدت الباحثة المقاييس المستخدمة في الدراسة بنفسها مقياس مشكلات صراع الدور لدى المرأة غير العاملة ومقياس التوافق النفسي للأم، ومقياس تقدير سلوك الطفل من الوالدين ومن المدرس وذاتي. **كذلك دراسة** كركوش فتيحة وأكوف (2016) التي اعتمدت دراستهما على عامل الخبرة الميدانية من خلال ممارستهما العيادية.

❖ **من حيث النتائج:**

فقد تم التطرق أيضا من خلال الدراسات السابقة إلى التي قارنت بين النساء العاملات وغير العاملات وقد تبين من خلالها اهتمام الباحثين بالمقارنة فيما يتعلق الجانب النفسي والأسري وميدان العمل، فاختلفت النتائج فيما يتعلق بتأثير العمل على التوافق النفسي والأسري للمرأة، والبعض توصلت إلى أن العاملات أكثر توافقا من غير العاملات بالرغم من شعورهن بصراع الأدوار والبعض من الدراسات تكافأت من حيث مستويات فروق الدالة بين العينتين، مثل دراسة حنان عبد الرحيم المالكي، (2001) توجد فروق في متوسط درجة القلق لدى كل من المرأة العاملة وغير العاملة، توجد فروق دالة تبعا لمتغير السن والمؤهل التعليمي لدى المرأة العاملة وغير العاملة عدم وجود فروق تبعا للحالة الاجتماعية/ دراسة خليفة، (2002) أن الأعباء المنزلية هي أكثر مشكلات صراع الدور لدى المرأة العاملة وغير العاملة في دولة قطر وتؤثر سلبا على التوافق النفسي بالنسبة للمرأة العاملة وغير العاملة، أن المرأة العاملة التي تشعر بصراع الدور أكثر توافقا نفسيا من الأم غير العاملة. دراسة زهراوي خروفة (2019) من جامعة وهران، لم تسجل فروق في مؤشر الصحة النفسية مقارنة بين المرأة العاملة في التدريس والماكثة بالبيت، سوى على مؤشر الروح المعنوية والشعور بالقلق لصالح المرأة الماكثة بالبيت، والقدرة على الاسترخاء لصالح المعلمات/ دراسة (نانسي بوتسن) " *Nancy. B,* 1979 **"وجود فروق لصالح العاملات الحديثات في العمل من حيث المعاناة من الضغوط النفسية بالمقارنة بمن لهن خبرة كبيرة بمجال العمل، أو بالمقارنة بربات البيوت/** دراسة (سيرت) **" *Sekert,* 1995"** وجود فروق بين الأمهات العاملات وغير العاملات في الصحة النفسية والزواجية والاجتماعية لصالح غير العاملات.

أما عن الدراسات التي لم تتناول المقارنة من حيث دراسة المرأة العاملة والماكثة بالبيتدراسة "سميرة شند" (1990) بوجود علاقة موجبة بين صراع الأدوار وكل من القلق والاكتئاب العصابي وعدم وجود فروق دالة لدى الأمهات العاملات تبعا لعدد الأبناء أو المستوى التعليمي. دراسة كركوش فتيحة وأكوف

(2016) أن المعاناة النفسية عند الأمهات الماكثات بالبيت تعيش ضغطا نفسيا مستمرا، بسبب غياب الدعم النفسي من طرف الأقارب والأهل والزوج.

ثانيا: الدراسات التي تناولت الأنماط السلوكية (أ-ب-ج) وعلاقتها بالعديد من التغيرات:

❖ **من حيث الهدف:**

اختلفت الدراسات السابقة التي طرحت قضية المرأة المتزوجة وعلاقتها مع بعض من المتغيرات الأخرى من حيث الهدف مثل **دراسة حسونة (2002)** المقارنة في أنماط العز وعلاقتها بالنمط السلوكي (أ-ب) "بحث ميداني مقارن بين فئات عمرية مختلفة / دراسة هبة إبراهيم وعويد (2004) العلاقة بين ضغوط العمل وعلاقتها بالنمط "أ" وجهة الضبط والرضا الوظيفي لدى المعلمين المصريين والكويتيين/ دراسة **بن زروال فتيحة** (2008) الجزائر أنماط الشخصية وعلاقتها بالجهاد (المستوى، الأعراض، المصادر، واستراتيجيات المواجهة) / درسة "نوارة تواتي" (2012) "دور المتغيرات النفسية في سببية بعض الاضطرابات، من خلال النمط السلوكي" **/ دراسة عدوان وحفناوي (2013) الضغط المهني وعلاقته بالأنماط السلوكية/** دراسة بلعالية محمد، (2017) نمط الشخصية "أ"، "ب" السائد لدى معلمي الطور الابتدائي من وجهة نظر التلاميذ / أحمد سعيدان العازمي، (2018) ، هدفت الدراسة إلى التعرف على: دور كل من نمط السلوك (أ–ب) والثقة بالنفس في ظهور أعراض القلق الاجتماعي لدى طلبة / دراسة وعواع صلاح الدين، (2019) ، التي هدفت إلى: " معرفة التعرف على العلاقة بين الضغوط وأنماط الشخصية والصحة العامة لدى عمال مؤسسات إنتاج الطاقة بالمسيلة/ ممدوح صابر احمد، (2019)، التي هدفت إلى توضيح نمط الشخصية السائد لدى طلبة المرحلة الثانوية بمنطقة الدمام وعلاقتها بتنظيم الذات/ (حاج كاولة عقيلة)، (2020) : هدفت الدراسة للتعرف على العلاقة بين مختلف الأنماط السلوكية لأساتذة التعليم الابتدائي وفعالية التدريس" –دراسة ميدانية المدية/**أما من حيث الدراسات الأجنبية فنجد:** دراسة (فريد ريك وهودات وآخرون) "***whodart f. etal* ,1984**"بعنوان " الصلابة والنمط السلوكي "أ"وعلاقته بالتعامل مع أحداث الحياة/دراسات التي قام به كل " كيللي وهيوستن" (1985) "***Kelly & houston (A)***"، بهدف التعرف على الفروق بين السيدات العاملات ذوات النمط السلوك "أ" مقارنة بالسيدات العاملات ذوات نمط السلوك "ب" في بعض متغيرات الخبرات الحياتية "/ وفي دراسة تالية لنفس الباحثين (1989) "***Houston & Kelly (B)***"/ دراسة كل من **(1991) *Burke & Green*"** العلاقة بين أساليب المواجهة وضغوط العمل، والآثار المختلفة للاضطرابات السيكوسوماتية"، والعلاقة بين أساليب المواجهة ونمط الشخصية "أ" و"ب".

❖ من حيث العينة:

لقد تباينت عينات الدراسات السابقة من حيث الحجم فقد كانت أكبر عينة تم التطرق إليها هي دراسة حسونة (2002) التي بلغت (1895) عينة من جنسين مختلفين بنما كانت أصغر عينة لدراسة عدوان وحفناوي (2013) التي تكونت من (22) فردا من ذكور وإناث.

❖ من حيث المنهج:

تباينت الدراسات ما بين الاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي، المنهج الوصفي ألارتباطي، المنهج الوصفي، ومنها لم تذكر لا المنهج ولا الأساليب الإحصائية المعتمدة من حيث الدراسة.

❖ من حيث الأدوات:

تعددت الوسائل وتنوعت من بينها: استخدم الباحثة استخدم اختبار أنماط العز ولـ (سيلغمان،) واختبار النمط السلوكي (أ) من إعداد الباحثة/ مقياس النمط "أ" ومقياس وجهة الضبط ومقياس الرضا الوظيفي/ مقياس أنماط الشخصية، مقياس أعراض الإجهاد، ومقياس الإجهاد المهني من تصميم الباحثة بن زروال فتيحة (2008) / اختبار الشخصية متعدد الأوجه (***MMPI***) ترجمه لويس كامل مليكة (1997) ومقياس الأنماط السلوكية (ج- ب-أ) لكل من آمال عبد السميع مليجي باظ (2003) وقروسارت ماتيساك وأيزنك (1990) / اختبار الأنماط السلوكية من إعداد الباحثين" بشير معمرية وخلفي عبد الحليم" كما تم تعديله، إذ تمت مخالفة البنود لمنع تكوين الاتجاه في الإجابة واختبار معاناة تناذر الاحتراق النفسي الذي أعده وطوره كل من الباحثين "إبراهيم أمين القريوتي وفيصل احمد عبد الفتاح " عن اختبار "***Shrink, 1996***"/ مقياس نمط الشخصية "ا" و"ب" لدى المعلم من وجهة نظر التلاميذ من تصميم الباحث بلعالية محمد، (2017) / مقياس القلق التفاعلي إعداد (لارای)، (***Leary, 1983***) وتعريب بدر الأنصارى (1993) ومقياس نمط السلوك (أ) إعداد (أحمد محمد عبد الخالق، 2000) ومقياس الثقة بالنفس إعداد فريح العنزي (2001) / مقياس الضغوط المهنية (OSS) مقياس بوتنر لنمط الشخصية (أ، ب) ومقياس الصحة العامة (12بند) / مقياس الأنماط السلوكية لباحثة" بن زروال فتيحة، 2008"، ومقياس فعالية التدريس الذي قام بتطوير هذا المقياس إينوكس وزملائه (***Enochs et al, 2000***) / مقياس "جينكنس" للنشاط الشامل/ مقياس أساليب المواجهة ومقياس الاضطرابات السيكوسوماتية.

❖ من حيث النتائج:

أظهرت الدراسات السابقة بوجود تباين من حيث النتائج مثل **دراسة حسونة (2002)** أن أفراد النمط السلوكي"أ" أكثر استخداماً للعز والداخلي للفشل من أفراد النمط السلوكي "ب. - "أن الإناث من أفراد

النمط السلوكي "أ" أكثر استخداماً للعز والداخلي في حالة النجاح من الذكور من نفس النمط/ دراسة هبة إبراهيم وعويد (2004) ارتبطت ضغوط العمل إيجابيا بالنمط "أ" وسلبيا بوجه الضبط الداخلية والرضا الوظيفي/ دراسة **بن زروال فتيحة** (2008) بوجود علاقة موجبة دالة بين نمطي الشخصية "أ، ج" ومستوى الإجهاد وكذلك مصادر الإجهاد. علاقة سالبة دالة بين نمط الشخصية "ب" ومستوى الإجهاد وكذلك مصادر الإجهاد/ دراسة "نوارة تواتي" (2012) وجود فروق دالة بين الأسوياء وغير الأسوياء من المنتمين للأنماط الثلاثة (أ–ب–ج)، في الإصابة بالاضطرابات النفسية السابقة الذكر، بمعنى هذا عامل خطر للإصابة بهذه الاضطرابات/ دراسة عدوان وحفناوي (2013) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في ضوء متغير الجنس. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمتغير أساليب السلوك، حيث جاء النمط السلوكي "أ" لا –يختلف عن نظيره "ج" فقط نظرا لعدم الكشف عن وجود الأسلوب السلوكي "ب"، درجات الاحتراق النفسي تتأثر بعامل الخبرة، ارتفاع في درجة الاحتراق النفسي عند عينة البحث/ دراسة بلعالية محمد، (2017) أن معلمي الطور الابتدائي يغلب عليهم نمط الشخصية "أ" هناك فروق بين التلاميذ الذين يدرسون عند معلمي نمط الشخصية "أ" والتلاميذ الذين يدرسون عند معلمي نمط "ب" في تحصيلهم الدراسي لصالح النمط "أ"/ أحمد سعيدان العازمي، (2018) ارتباط القلق الاجتماعي بصورة سالبة ودالة إحصائيا بنمط السلوك "أ" والثقة بالنفس لكلى الجنسين، وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القلق الاجتماعي بين ذوى نمط السلوك "أ "، ونمط السلوك" ب" من طلبة الجامعة، لصالح ذوى النمط "ب "/ ممدوح صابر احمد، (2019) بينت النتائج أن النمط السلوكي للشخصية السائد هو النمط (أ)، ميل للنمط "أ" يسهم في تعزيز تنظيم الذات، لا توجد فروق في تنظيم الذات تعزى لمتغيرات الفرع والتحصيل الدراسي والترتيب/ دراسة (حاج كاولة عقيلة) ، (2020) النمط السلوكي (أ) هو النمط السائد لدى أساتذة التعليم الابتدائي، لا توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين الأنماط السلوكية (أ، ب، ج) وفعالية التدريس لدى أساتذة التعليم الابتدائي ولا من حيث متغير الجنس.

أما من حيث الدراسات الاجنبية فقد وجد أن: دراسة (فريد ريك وهودات وآخرون) " ***Ferederic hodat et al* ,1984"** أن الحالات ذات الصلابة العالية في النمط السلوكي"أ" ومنخفضي الصلابة في نمط السلوكي "ب" اختلافا فقط في كيفية التعلم مع أحداث الحياة، ولكن متساويين من حيث إدارة أحداث الحياة/ دراسات التي قام به كل " كيللي وهيوستن" (1985) "***Kelly & houston* (A)** "، أن السيدات العاملات ذوات النمط "أ" أصغر سنا وأعلى في مستواهن التعليمي ومستواهن المهني، وأكثر انشغالا بعملهن وأكثر معاناة من مشقه العمل وزيادة مطالبة وأعباءه الكمية، بالمقارنة بالسيدات العاملات من

ذوات نمط السلوك "ب"/ وفي دراسة تالية لنفس الباحثين (1989) "***Houston & Kelly (B)***" على أن هناك علاقة ارتباطية دالة بين نمط الشخصية "أ" وأسلوب الضبط الداخلي، وهناك أيضا علاقة ارتباطية دالة مرتفعة بين نمط الشخصية "ب" وأساليب المواجهة الوقائية، وأظهرت النتائج عن وجود تفاعل بين ضغوط العمل وأساليب المواجهة لذوي النمط "أ"" فعندما ينخفض أسلوب المواجهة يزداد القلق والإحباط، وأن أن استخدام أساليب مواجهة فعالة تؤدي إلى انخفاض في ظهور الاضطرابات السيكوسوماتية.

ثالثا: الدراسات التي تناولت المرونة النفسية وعلاقتها بالعديد من المتغيرات:

❖ من حيث الهدف:

فقد تباينت أيضا الدراسات التي جمعي بين متغير المرونة النفسية ومتغيرات مختلفة فقد نجد منها دراسة فحجان (2010) التوافق المهني والمسؤولية الاجتماعية وعلاقتها بمرونة الأنا لدى معلمي التربية الخاصة"/دراسة الزهيرية (2012) "مستوىالمرونة النفسية وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة/ دراسة "فراس قريطس وأحمد الغزو" (2018) مستوى المرونة النفسية لدى الطالبات المتزوجات، وأثر كل من متغيري دخل الأشرة وجود الأبناء على المرونة النفسية لديهن، بالإضافة إلى الكشف عن القدرة التنبؤية للمرونة النفسية بالتوافق الزواجي لديهن"/ دراسة كل من "مجدّة السيد علي الكشكيوشذا جميل خصيفان" **(2020)** المسارات الدالة للعلاقة بين المرونة النفسية كمتغير معدّل للعلاقة بين أزمة منتصف العمر والفراغ الوجودي لدى عينة من السعوديات. أما عن الدراسات الأجنبية فند: دراسة (كوبازا) "***Kobasa, 1979***""المتغيرات النفسية التي من شأنها مساعدة الفرد على الاحتفاظ بصحته الجسمية والنفسية رغم تعرضه للضغوط/"***Vandsburger, Harriggan & Biggerstaff, 2008***" العلاقة بين المرونة النفسية لدى الأمهات في الأسر منخفضة الدخل والضغوط المترتبة على دخل الأسرة وجود الأطفال فيها/ دراسة سافيتينأو ناستران"***Savetina & nastran, 2012*** " دور المرونة النفسية في مساعدة السيدات المتزوجات والمصابات بسرطان الثدي على التأقلم من المرض وتحسين مستوى التوافق الزواجي لديهن"/دراسة (أوكش، مالدن، ميمورا، كيم) " ***Okesh, Howard, Mauldin, Mimura & Kim,*** **2012**" العلاقة بين المرونة النفسية لدى الأمهات وقدرتهن على مواجهة التحديات.

❖ من حيث العينة:

تنوعت العينات ما بين العينة (287) معلما ومعلمة/من (476) طالبا وطالبة/ من (107) طالبات متزوجات من الجامعة الهاشمية/ عينة عشوائية بلغ حجمها (409) سيدة سعودية في المدى العمري من (35 -65) سنة/ من (760) ذكرا أعمارهم مابين (40-49) / من (128)، في أسر ذات دخل منخفض/ من (401) طالب وطالبة/ عينة الدراسة من (190) إمرة/ من (222) عائلة.

- **من حيث المنهج:**

معظم الدراسات التي تم الاعتماد عليها من حيث الدراسات السابقة التي خصت متغير المرونة النفسية تعذر علينا الوصول إلى المنهج المستند عليه.

- **من حيث النتائج:**

كانت تقريبا النتائج متقاربة من حيث الايجابية والسلبية متكافئة فمن حيث الدراسات وهذا الأمر منطقي لما ارتبطت المرونة النفسية بالصحة والتكيف فنجد منها: ارتباطيه موجبة بين مرونة الأنا والمسؤولية الاجتماعية/ أن العينة اتصفت بمستوى عال من المرونة النفسية وعدم وجد فروق في مستوى المرونة النفسية بحسب متغير الجنس (ذكور–إناث) والتخصص (علمي–إنساني) والمستوى الدراسي (أول– ثاني–ثالث– رابع)، وجود علاقة سالبة بين المرونة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لدى العينة/ وجود مستوى مرتفع من المرونة النفسية لدى الطالبات المتزوجات، عدم وجود اثر دال إحصائيا لمتغيري دخل الأسرة وجود الأبناء على مستوى المرونة النفسية، وجود قدرة تنبؤية للمرونة النفسية بالتوافق الزواجي/ عن وجود مسارات دالّة إحصائيا للمرونة النفسية كمتغير معدّل للعلاقة بين أزمة منتصف العمر والفراغ الوجودي لدى عينة الدراسة/ أن الأشخاص الأكثر صلابة كانوا أكثر مرونة وكفاية واقتدارا ونشاطا ومبادأة واقتحاما واقعية/ عدم وجود علاقة دالة إحصائيا بين انخفاض الدخل وجود الأطفال من جهة ومستوى المرونة النفسية لدى الأمهات من جهة أخرى/ الأمهات اللواتي يمتلكن مستوى عال من المرونة النفسية كن أقدر على مواجهة التحديات، وكذلك أيضا وجود علاقة موجبة دالة إحصائيا بين الدخل ومستوى المرونة النفسية لدى الأمهات.

الفصل الثاني

المرونة النفسية

تمهيد:

1- التطور التاريخي لمفهوم المرونة النفسية (الرجوعية)

2- مفهوم المرونة النفسية

3- البعض من النظريات التي فسرت المرونة النفسية

4- بعض من النماذج المفسر لعملية بناء وتطوير المرونة النفسية

5- أنواع المرونة

6- مكونات المرونة النفسية

7- بعض المفاهيم المرتبطة بالمرونة النفسية

8- المرونة النفسية من منظور متعدد الاتجاهات

9- خصائص الأفراد ذوي المرونة النفسية

10- العوامل المرتبطة بالمرونة النفسية

11- تشكل المرونة النفسية

12- مظاهر المرونة

13- استراتيجيات بناء المرونة

خلاصة الفصل

تمهيد:

ركز اهتمام العلماء والباحثين منذ عقود من الزمن على دراسة الاضطرابات والمشكلات النفسية للفرد، ولكن مع ظهور وتطور علم النفس الايجابي في الولايات المتحدة الأمريكية والدول الأنجلوسكسونية، تجاوزت الأبحاث علم النفس التقليدي، إذ وجهت اهتماماتهم إلى الخبرات الذاتية الايجابية وجوانب القوة في الشخصية التي تعينه على مواجهة ضغوط الحياة وحل المشكلات. كما توصلت من خلال الدراسات المكثفة إلى أن بعض من عوامل أو متغيرات الشخصية التي يمكن أن تشكل عوامل وقاية للصحة وطول العمر مثل السعادة، الرفاهية النفسية والأمل، الصلابة، التفاؤل، الفعالية الذاتية، مركز التحكم الداخلي، ومفاهيم أخرى مثل المرونة النفسية التي تعد من المصطلحات الحديثة التي تقوم على كيفية تمكن البعض من مقاومة الوضعيات الضاغطة وتجاوز المواقف الصادمة والمحن، واسترجاع النم وبشكل يسمح لهم التكيف من جديد مع مثل هذه الظروف.

وبالاهتمام الواسع لمفهوم المرونة النفسية، ساهم في أن يأخذ قسطا وافرا أمام الممارسات العيادية التي دفعت بدورها إلى الأخذ بعين الاعتبار قدرات وإمكانات الفرد الداخلية والعائلية والبيئية في دعم ومرافقة التكفل بالأفراد في مختلف مراحل العمر لمجابهة المواقف الضاغطة والحوادث الصادمة سواء كانت اجتماعية، مهنية أو صحية والمساعدة على التطور والنم ولاسترجاع تكيفهم من جديد.

اعتبارا لما يكتسي هذا المفهوم من ثمرات إيجابية التي تعود على الفرد من تمتع بالاستقلالية الذاتية، القدرة على النضج والتكيف، والتميز بالثقة بالنفس، التي تعد من أهم المؤشرات الأساسية للتنبؤ بالصحة ورقي الفرد مع نفسه ومحيطه. حاولنا من هذا الفصل الاطلاع لأهم المفاهيم والمصطلحات المقترنة لهذا المصطلح، مع محاولة فهم أهم العوامل المساهمة في البناء والاستمرارية، وذكر لبعض من النظريات والنماذج التي فسرت هذا الموضوع.

1-التطور التاريخي لمفهوم المرونة النفسية (الرجوعية):

بالرغم من حداثة هذا المفهوم مرونة النفسية أو (الرجوعية) إلا أنه يرجع استخدامه إلى أعمال بولبي (*Bowlby*) الأولى الخاصة بالتعلق حيث أنه استعمل مصطلح "*Resort moral*" والذي يقصد به "صفة الشخص الذي لا ييأس ولا يترك نفسه ينهزم "فقد ذكر بولبي قدرة الأفراد على مواجهة ألمهم والأخذ بالشجاعة. فهذه القدرة المعنوية قوة دافعة في الحياة، فهي تعطي للشخص نظرة إيجابية للتطور في المستقبل والقوة على المواصلة بالرغم من كل الشدائد، وهذا هـ ونفس معنى المرونة النفسية. (*Anaut,* 2003, P37).

لقد بدأت الدراسات النفسية تأخذ المرونة النفسية (الرجوعية) كموضوع لها في المنتصف القرن 20 بالبحثين اللذين قاما بهما كل من جاك بلوك (*Jack Block*) (1950) وجين بلوك (*Jeanne Block*) (1951) كأطروحة دكتوراه بجامعة ستاندفورد وأسفرت أعمالهما على ظهور مصطلح "رجوعية الأنا" أو"مرونة الأنا" "*Ego-resiliency*" حيث حدد مفهومها في (1980) بأنها "عامل من عوامل الضمنية للتكيف" فرجوعية الأنا تعني القدرة على التكيف بطريقة مرنة وذكية مع العوامل الخارجية والداخلية المولدة للضغط". في حين أن الدراسة الفعلية للرجوعية فبدأت بسلسلة من ثلاثة أبحاث كثيرة استهدفت الأطفال الذين يعيشون أوضاع يفترض أن تؤثر سلبيا على نموهم:

- كالدراسة الطولية التي قامت بها (ويرنر وسميث) "*Werner & Smith*" (1982) بجزيرة"*Kauai*" في أرخبيل" *Hawai*" حول (837) طفل منذ ولادتهم إلى غاية 40 سنة. وقد أوضحت النتائج أنه من بين201 فرد تعرضوا للخطر، فإن 72 منهم تطورا بشكل إيجابي وأصبحوا راشدين متوازنين وبدوا أن لهم سمات مشتركة مثل التحكم الذاتي وتقدير ذات جيد وسلوكيات اجتماعية ايجابية. (*Michallet,* 2009, *P*10-11)

- الدراسات التي أجريت مابين (1971 و1982) من طرف (*Norman Garmezy & al*) في إطار مشروع خطر منيسوتا "*Minnesota Risk*" على الأطفال الذين شخص أولياءهم بالفصام.

-ا لدراسات الوبائية والإكلينيكية التي أجريت في أواخر السبعينات وبدايات الثمانينات من طرف الطبيب العقلي روتر (*Michael Rutter*) على الأطفال الذين يعيشون في الأحياء الفقيرة والهشة في لندن وفي منطقة ريفية من جزيرة "*Wight*" إذ ساهمت في اكتشاف الأطفال الذين تطوروا بصفة عادية

وأظهروا تكيفا جيدا في النهاية بالرغم المحن والضغوط. ((*Lonescu*, 2012, P30-31 كما ساهمت في وضع القواعد النظرية والأسس المنهجية للأبحاث في هذا المجال (*Anaut*, 2003, P37)

– ثم جاءت نتائج الدراسات والأبحاث ذات المنحنى النسقي البيئي والمهتمة بالنمو لتغير النظرة الأولى لثبات المرونة النفسية (الرجوعية) وتضع المفهوم الدينامي المرونة النفسية (الرجوعية) بحيث أنها: "سيرورة ناتجة عن تفاعل عوامل داخلية خاصة بالفرد وعوامل ترجع للمحيط. هذه السيرورة تسمح للفرد بمواجهة المواقف الصادمة (بالنسبة للإكلينيكيين ذوي الاتجاه التحليلي) أو المواقف الضاغطة (بالنسبة للإكلينيكيين الذين يتبنون نظرية الضغط والإجهاد كمرجع نظري لها". (إيمان وفضيلة، 2019، ص37)

– تتميز هذه المرحلة الثانية من تطور البحوث حول الرجوعية بسلسلة من تغيرات أخرى:

- درست المرونة النفسية عبر كل الحياة ولم تبقى منحصرة عند الأطفال.
- تعددت دراسة المرونة النفسية المستوى الفردي لتهتم بدراسة الجماعات – خاصة الأسرة–والمجتمع.
- اهتمام الباحثين بميكانزمات عالمية وميكانزمات خاصة ترتبط بثقافة معينة.

وبداية من أعمال (*Waghnild & Young*) (1993) وضعت وسائل مختلفة لتقييم المرونة النفسية (الرجوعية).

مما تقدم يمكن القول أن التطور النظري لمصطلح المرونة النفسية جاءت عن تضافر العديد من النظريات سواء كانت ذات التوجه التحليلي أو المنحنى المعرفي:

– كبداية أعمال بولبي من خلال نظرية التعلق (1970).

– أعمال المكثفة حول الضغوط والمواجهة.

– التركيز على الفروق الفردية أو المتغيرات التي تشكل عوامل الحماية والتكيف.

– الدراسات ذات المنحنى ألنسقي البيئي التي اهتمت بالنم وكعملية ناتجة من تفاعل عوامل داخلية خاصة بالفرد وأخرى بيئية.

2–مفهوم المرونة النفسية:

يشير (سدرير) "*Sederer*, 2012": أن مصطلح المرونة نشأ أصلا في مجال علوم الفيزياء، ويعني قدرة المادة على العودة على العودة إلى حالتها الأصلية بعد تعرضها لحالة من الضغط الشديد أو الحرارة الشديدة أي قوة خارجية أخرى. ويرى أنه من المفاهيم الراقية التي يجب تبنيها في التعامل مع

الطبيعة البشرية، لكونه يدل على قدر المرء على العودة إلى الحالة التي كان عليها قبل تعرضه لخبرة الصدمات أو الكوارث أو الأخطاء المهددة. (أبو حلاوة، 2013).

- تعرف المرونة النفسية أو القدرة على الصمود بأنها قدرة الفرد على التكيف بنجاح مع مهام الحياة في مواجهة الحرمان الاجتماعي أو الظروف المعاكسة للغاية. (*Pecillo, Malgorzata,2016*).
- ويمكن أن يأتي الشد والإجهاد في شكل مشكلات عائلية أو علاقة، مشاكل صحية، أو مخاوف في مكان العمل والمال، من بين أمور أخرى. ***"American Psychological Association ،2014"*** . فالقدرة على الصمود هي القدرة على الارتداد من تجربة سلبية مع الأداء الكفء.
- المرونة ليست قدرة نادرة في الواقع، توجد لدى الفرد العادي، ويمكن تعلمها وتطويرها من قبل أي شخص تقريباً. وينبغي أن تعد القدرة على الصمود عملية، وليس سمة ينبغي أن تكون، إنها عملية فردية من خلال نظام منظم مع الاكتشاف التدريجي للقدرات الشخصية الفريدة. ***(Rutter,*** 2002)
- تعرف أيضا بأنها" عملية التوافق الجيد والمواجهة الايجابية للصعوبات أو الصدمات أو النكبات أو الضغوط النفسية العادية التي يواجهها البشر، مثل: المشكلات العائلية ومشكلات العلاقات مع الآخرين، والمشكلات الصحية، وضغوط العمل، والمشكلات المالية.

(*Ciarrochi, Bilich, Godsell,* 2010, *P*58)

2.2- التعريف اللغوي:

يقال مرن –مرونة ومرونا ومرانه: لأن فيه صلابة // و–ت يده على العمل وجهه على الأمر: صلب// و– مرونا ومرانة على الشيء: اعتاده وداومه//ألفة فدرب فيه ولأن له//و–مرنا الجلد: لينة//و–به الأرض: ضربها به. (المنجد، 2005، ص 758).

– يعرفها(مليكة، 1998) في معجم العربي لتحديد المصطلحات: المرونة هي القدرة على التعامل أو التغير أو التنوع والتكيف مع المواقف الجديدة. (صالح، 2014).

–حسب معجم مقاييس اللغة (مرن) الميم والراء والنون أصل صحيح يدل على اللين شيء وسهولة.

(فحجان، 2010، ص64)

–عن (ابن منظور، 2005) على لسان العرب أن: "مرن يمرن ومرونة: وه واللين".

(بن سيف العزري، 2016، ص9)

2. 2-التعريف الاصطلاحي:

- تعريف علماء الأجانب للمرونة النفسية:

-عن **القاموس الأمريكي للتراث** ***"American Heritage Dictionary, 2001, P 711"***

فتعرف بأنها"القدرة على التعافي وبسرعة من الاكتئاب والمرض أو سوء الحظ، مع القدرة على استئناف الوضع الأصلي من خلال استخدام الإمكانات والموارد الذاتية التي تمكنها من الانتعاش بعد ظروف الضغط أو الصدمة".

-وفي **قاموس أكسفورد "Oxford, 2005, P1291"**بأنها: "قدرة الناس على الشعور بالتحسن بعد أحداث غير سارة مثل (الصدمة أو الإصابة) ".

-عرفها **قاموس كامبريدج الانجليزي** ***" Cambridge International Dictionaries Of English, 2006, P629":*** بأنها صفة تتسم بالعودة السريعة إلى الحالة السابقة، أي أنها القدرة على استعادة شكلها بسرعة بعد ضربها بجسم ما، أي أنها مقاومة للضغط.

- وفي **قاموس ويبر** ***"Websters, 2007, P 493"*** تعرف على: " أنها القدرة على استعادة الصحة والعافية أو النجاح مرة أخرى بعد انتكاسة ما، وتفسر كذلك على أنها القدرة على العودة إلى الوضع الأصلي، أي القدرة على الاستمرار والعزم ومواجهة الضغوط... الخ".

-أما **الجمعية الأمريكية لعلم النفس** ***"APA 2014"*** ""فعرفت المرونة النفسية بأنها: عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد، والصدمات النفسية والثقافية، والنكبات أو الضغوط النفسية العادية، التي يواجهها البشر، مثل: المشكلات الأسرية، مشكلات العلاقات مع الآخرين، مشكلات الصحية الخطير، ضغوط العمل، المشكلات المالية.

- **عن (روتر)** ***"Rutter,1979"***عرفها: "هي قدرة الفرد الذي يتغلب على المحنة، وينجو من الضغوط، ويتجاوز العقبات والمساوئ". (*Jordan, 1992, P 19*)

- يعرفها **(سليجمان وآخرين)** *"Seligman & al, 2003"* ": إنها قدرة فطرية تطورية للحياة والنمو والحب ضد كل الصعوبات". (***Brooks & Goldstei***)

- أما (كيلي) *"Kelly,2006"* فعرف المرونة النفسية: بأنها قدرة الفرد على التكيف بنجاح مع المحن التي تقابله، والارتداد عن المشكلات، والتعامل بقوة وبذكاء أكثر في ظروف معينة مثل: توفير فرص المشاركة ذات المغزى، زيادة الروابط الاجتماعية، وضع حدود واضحة متسقة في العلاقات مع الأصدقاء وأفراد الأسرة، وتعلم مهارات الحياة، وتوقعات الآخرين، المرتفعة بنجاح للفرد، وتوفير الرعاية والحب والتدعيم من قبل الآخرين.

-تعريف (بينر) "***Pienar, 2007***": أنها قدرة الفرد على استخدام موارده الداخلية والخارجية بنجاح لحل قضايا ومهام الحياة.(***Pienar, 2007, P41***)

-عرفها" **فريدمان & ويت" (2009):** مفهوم خاص يسعى الفرد من خلاله في سعيه لتنظيم حياته وحل صراعاته ومواجهة مشكلاته من إشباع وإحباطات وصولا إلى ما يسمى بالصحة النفسية أو السواء أو الانسجام والتناغم مع الذات.

- في حين عرفتها **"ماستن"** (***Masten,* 2009**) المرونة النفسية بأنها: القدرة الإيجابية للفرد على التكيف مع الضغوط النفسية، وتمكنه من أداء وظائفه بشكل جيد. **(*Masten*, 2009, P28-32)**

عرفها (**راهات والهان**) "***Rahat & Ilhan*, 2016**" بأنها: قدرة الفرد على استخدام استراتيجيات الدفاع الداخلية لتحسين مهارات التوافق النفسي والكفايات. **(*Rahat & Ilhan*, 2016, *P* 187-208)**

- تعريف الباحثين العرب:

-**وعرفها الخطيب (2007):** إن عوامل المرونة في الشخصية تظهر قدرة الشخص على الاحتفاظ بسعادته من خلال إحساسه بأنه سيحقق الهدف الذي يسعى جاهدا إليه، وتظهر قدرته على العمل المنتج، والسيطرة على بنيته النفسية والاجتماعية، والعقلية، والخلقية، وتقبله لذاته والمحافظة على كفايته التواصلية مع الآخرين من خلال علاقاته الواقعية والحميمة معهم. (الخطيب، 2007، ص9)

- أما "**الأحمدي**" **(2009)** فعرف المرونة النفسية: "بأنها الاستجابة الانفعالية والعقلية التي تمكن الفرد من التكيف الايجابي مع مواقف الحياة المختلفة، سواء كان هذا التكيف بالتوسط أو القابلية للتغير أو الأخذ بأيسر الحلول ". (صلاح محمد محمود، 2018، ص 32)

-أما **شقورة (2012)** قال عنها: "هي قدرة الفرد على مواجهة المواقف المختلفة بفاعلية والرد عليها بشكل عقلاني، وإقامة علاقات طيبة مع الآخرين، أساسيا الاحترام المتبادل وتقبل الآخرين".

(شقورة، 2012، ص...)

- يعرفها "**أب وحلاوة**" **(2013)** المرونة النفسية في علم النفس إلى: "ميل الفرد إلى الثبات والحفاظ على هدوئه واتزانه الذاتي والروحي عند التعرض إلى ضغوط أو مواقف عصبية، فضلا على قدرته على التوافق الفعال والمواجهة الإيجابية لهذه الضغوط وتلك المواقف الصادمة".

(أب وحلاوة، 2013، ص4)

-عن **(فحجان، 2016)** أن (رزوق، **1979، ص278) عرفها:** "بأنها القدرة على التكيف والتلاؤم والقوى والاستعداد من جانب المرء لتطويعها وملاءمتها بحيث تنطوي على قابلية التطويع". (ص64)

وبناءا على ما تقدم من تعريفات لبعض من العلماء حول المرونة النفسية نستخلص ما يلي:

- أنها عملية التوافق الجيد والمواجهة الجيدة على الرغم من وجود عوامل تهديد للتكيف والنمو.
- أنها ظاهرة نفسية ينتج عنها مردود إيجابي للفرد.
- أنها عملية ديناميكية يبرز عنها الفرد سلوكيات إيجابية تكيفيه.
- أنها القدرة على الصمود والمقاومة أمام الصدمات والأحداث السلبية وإمكانية استعادة الحيوية النفسية والتعافي.
- هي صفة شخصية تسمح للأفراد استرجاع التوازن النفسي الذي يتوافق مع بيئة الفرد.
- تحافظ على النم والصحي.

3-البعض من النظريات التي فسرت المرونة النفسية:

3.1- التحليل النفسي (*Psychanalysis*):

يرى سيجموند فرويد "***S. Freud***"أن في الشخصية ثلاث قوى وهي: اله و (*ID*) والأنا (*Ego*) والأنا الأعلى (*Super Ego*)، وظيفة الأنا تسعى إلى التوفيق بين ضغط الغرائز من جهة وضغط الأنا الأعلى من جهة أخرى، حيث أن مواجهة المشكلات مرهون بقوة الأنا وقدرتها ونجاحها على إحداث التوازن والتوافق بين متطلبات اله والأنا الأعلى لأنها تخضع لمبدأ الواقع، وتسعى للتفكير الموضوعي والمعتدل والذي يتماشى مع الضغوط والمشكلات الاجتماعية، وظيفتها الدفاع عن الشخصية والعمل على توافقها مع البيئة وحل الصراعات. (غني، 2010، ص 50)

وتعد نظرية أريكسون "*A. Erikson*"في النمو النفسي الاجتماعي امتداد لما قدمه فرويد في نظريته، إلا أن أريكسون ركز على نم والأنا وفاعليتها مؤكدا على أهمية الجوانب الاجتماعية والبيولوجية والنفسية كعوامل محددة للنمو، ويقسم إريكسون دورة حياة الإنسان إلى ثماني مراحل متتابعة تظهر أزمة نفس اجتماعية وتسعى الأنا جاهدة لحل هذه الأزمة وكسب فاعلية جديدة وتجعلها قادرة على مواجهة مصاعب الحياة. (المحمداوي، 2007، ص51)

وقد أشار جروتبرغ "*Grotberg*" إلى مراحل اريكسون التطورية (الثقة، والاستقلال، والمبادرة، والمثابرة، والهوية، والألفة، والإنتاجية، والتكامل)، وأظهر أن الحل الايجابي يمثل اكتساب وفهم كل مرحلة من المراحل بمرونة. (***Grotbreg*, 2003, P5**)

ومن هنا يتضح أن مرونة الأنا لها أساس في نظرية التحليل النفسي لفرويد التي تنطوي على مفهوم الأنا، حيث أنها مستوى تعديل الفرد من سيطرة الأنا بتغيير المواقف، وهكذا يمكن أن يكون الفرد المرن

ذ وعزيمة عالية، ومنظما في أوقاته، وتلقائيا جدا في مواقف أخرى، ويتم تعزيز مرونة الأنا من قلب العائلات المتواصلة وذات التوجه الفلسفي والأخلاقي. (*Burchett*, 1999, PP 1-2)

2. 3- المنظور السلوكي (*Behavioral perspective*) :

يرى جون واطسون أن الشخصية في حالة سوائها أو انحرافها تقوم على مجموعة من العادات التي سبق أن تعلمها الفرد، فالشخصية كلها مكتسبة متعلمة تحت شروط التعزيز، ويعتبر السلوكيون أن الاشتراط والصراع بين المثيرات من أهم مصادر مرونة السلوك، أو نتيجة لما يحدث من سوء التكيف تجاه المواقف الجديدة، ولعل السبب ه وعدم قدرة الفرد على ترك الاستجابات القديمة.

(*Corey*, 2001, P33) بالتصرف

فالمرونة مكتسبة متعلمة من وجهة نظر السلوكيين، يكتسبها من خلال اكتسابه للعادات الايجابية وممارستها يؤدي إلى تكوين شخصية مرنة قابلة للتكيف، والمواجهة لضغوطات الحياة.

3. 3- المقاربة السلوكية المعرفية (*Approche comportementale cognitive*):

ترتبط المرونة النفسية من منظور معرفي سلوكي بمفهومين أساسيين هما الضغط (*Stress*) والمواجهة (***Coping***). فلا مجال للصدمة في هذه المقاربة ولكن المواقف الضاغطة التي تفرض على الفرد مواجهتها بوضع استراتيجيات معرفية واعية. ويمكن التعرف على حالة المرونة النفسية حسب (***Joëlle Lighezzolo & Claude de Tychey***) من خلال ميكانزمات التي تكون بالأساس معرفية من جهة والاستراتيجيات السلوكية الملاحظة من جهة أخرى (***Theis, 2006, P43***).

وسنتناول فيما يلي مفهوم الضغط (*Stress*) والمواجهة (*coping*):

الضغط (*stress*): ويعرف لازاروس وفولكمان (1984) الضغط بأنه: معاملة خاصة بين الشخص والبيئة أين يقيم الموقف من طرف الفرد على انه موقف شاق ويتجاوز إمكاناته ويمكن أن يهدد صفوة حياته (رفاهه). (***grebo, 2009, PP15-16***)

ولتقييم الموقف الضاغط يميز لازاروس بين شكلين من التقييم:

-**التقييم الأولي**: يقدر الفرد فيما يتمثل الموقف الذي قد تكون فيه خسارة. تهديد أو تحدي (***Sordes*** – ***Ader & al, 2009P138***) فتقييم الفرد للموقف الضاغط عملية ذاتية (الضغط المدرك) تتدخل فيها خصائص الفرد التي قد تشكل عوامل هشاشة كبعض سمات الشخصية والاستعدادات نفسية:

كالشخصية من نوع أ ***(Type A)*** (غير صبورة، عدوانية، تحب المنافسة، مع الرغبة في النجاح والاعتراف الاجتماعي) واستعدادات نفسية مثل التفكير العملي (التفكير الواقعي الخالي من الهوامات). الالكسثيميا (عدم القدرة على التعبير عن الانفعالات). العصابية (القابلة للشعور بالانفعالات السلبية، تضخيم الأعراض، الانشغال بالصحة). وفي المقابل قد نجد خصائص إيجابية تشكل عوامل حماية للصحة مثل: التفاؤل، التمكن (الشعور بالقدرة على السيطرة والتحكم)، الفعالية الذاتية، الاهتمام، المشاعر الايجابية. فالاستجابة للموقف الضاغط تكون حسب شخصية كل فرد وبيئته. لكن الضغط المدرك يعتمد أيضا على عوامل الظرفية للسياق. مثل عدم القدرة على التنبؤ بكارثة طبيعية، وعدم القدرة على السيطرة على الموقف.

-التقييم الثانوي: يتساءل الفرد عما يمكن فعله من أجل تخطي الخسارة والوقاية من التهديد أو الحصول على منافع. فالسؤال إذن هو: "ما الذي أستطيع فعله؟" هذا التقييم يوجه استراتيجيات المقاومة التي ستستعمل من أجل مواجهة الموقف الضاغط ***(Sordes-Ader & al, 2009, P138)***.

-**المواجهة (*Coping*)**: يعرف لازاروس وفولكمان المواجهة (*Coping*) بأنها: "مجموعة الجهود المعرفية والسلوكية التي تهدف إلى التقليل أو تحمل المتطلبات الداخلية والخارجية التي تهدد أو تتجاوز إمكانات الفرد" (*Paulhan*, 1992, P18).

وللتكيف مع المواقف ومواجهتها يميز لازاروس وفولكمان بين نوعين من استراتيجيات المواجهة:

-**أسلوب مواجهة متمركز حول المشكلة:** ويشير إلى مجموع الجهود المعرفية والسلوكية التي يقوم بها الفرد من اجل تغيير الوضعية أو الموقف الذي يوجد فيه، وهذا الشكل من الإستراتيجية يشمل جانبين: المواجهة الحاسمة من أجل تغيير الموقف من جهة وحل المشكل والذي يترجم بالبحث عن كل الوسائل المتاحة من أجل تحقيق هذا الهدف من جهة ثانية. (*Engel-Zerbinati,2014,P76*)

-**أسلوب المواجهة متمركز حول الانفعال:** ويشير في هذا الأسلوب إلى محاولة الفرد تعديل الشدة الانفعالية الناتجة عن الموقف الضاغط حيث يذكر كارفر (*Carver*) 14استراتيجية من هذا النوع مثل: تهوين الخطر، إعادة التقييم السلبي، لوم الذات التجنب والهروب البحث عن السند الاجتماعي، التعبير عن الانفعالات، الفكاهة، التقبل، عدم الالتزام السلوكي، انخفاض الحيوية واللامبالاة، التشوه المعرفي، الإنكار، الدين، المخدرات. (*Moreau, P48*)

-**المواجهة والمرض المزمن:** بصفة عامة تشير الأبحاث إلى أن أسلوب المواجهة المتمركز حول المشكل هو مستعمل عادة بالنسبة لأنواع الضغط المتعلقة بالحالة الطبية (الاستشفاء، التدخل الجراحي، العلاج). أما إذا تعلق الآمر بضغط نوعي أو خاص فإن المواجهة المتمركزة حول الانفعال ه والمستعمل ومن بين أشكاله الملاحظة: عدم القدرة، التشاؤم، لوم الذات، التجنب الانفعالي، التجنب السلوكي، والمعرفي، إخراج الانفعالات، العدوانية. ***(Engel-Zerbinati, 2014, P 91)***

ومن خلال ما تم التعرض له من النظريات التي حاولت تفسير المرونة النفسية، نجد أنها جاءت مكملة بعضها البعض، فكل اتجاه عبر عن معاني متشابهة ولكن كان الاختلاف في الألفاظ والمصطلحات التي تتميز بها كل نظرية، حيث أنها تمثل عند فرويد قوة الأنا، وعند اريكسون الحل الايجابي للازمة وهذا يعتبر مرونة، وعند الاتجاه السلوكي بأنه سلوك مكتسب من العادات الجيدة التي مارسها الفرد، أما التوجه المعرفي السلوكي فيربط المرونة النفسية باستراتيجيات مواجهة معرفية واعية وسلوكية تضمن للفرد استقراره والحفاظ على توافقه النفسي وتكيفه السليم مع المواقف الضاغطة.

4. 3-المنظور الإنساني (*humanistic perspective*) :

إن الشخصية السليمة المرنة بنظر روجرس "Rogers" دالة على الانسجام بين الذات والخبرات، فالأشخاص الأصحاء نفسيا قادرين على إدراك أنفسهم وبيئاتهم كما هي في الواقع وهما منفتحون بحرية لكل التجارب، لأن أي واحدة من الخبرات لا تشكل تهديدا للذات لديهم، وهم أحرار ليحققوا ذواتهم في السير قدما ليكونوا أشخاص متكاملين في أداء مهامهم، وليس بالضرورة أن يغيروا وجه العالم بل أن يكون مبدعا حتى ول وفي شيء صغير. (حسين، 2011، ص79)

حدد "***Coats Worth***" المرونة في أنها المحافظة على الكفاءة في سياق التحديات الكبيرة من أجل التكيف أو التطور، فيشير إلى المرونة في ضوء مصطلح تحقيق الذات على أنها النتيجة الملاحظة ما بين الأفراد ليكونوا مرنين والتي تعكس خصائص الأشخاص المحققين لدواتهم في:

- لديهم إدراك الواقع.
- يظهرون قبولا لأنفسهم والآخرين والوضع المحيط بشكل عام.
- يتصف سلوكهم بالبساطة والتلقائية.
- يركزون على المشكلة خارج أنفسهم.

- لديهم استقلال نسبي عن البيئة.
- يطورون علاقات قوية مع أفراد قليلين محققين لذواتهم.
- لديهم تمييز بأخلاقي بين الوسائل والغايات.
- لديهم روح دعابة غير عدائية. (***Mecconnell, 1974. P 630***)

ويرى (ماسلو) أن صاحب الشخصية السوية المرنة هو الشخص الذي يحقق ذاته

(كفافي، 1990، ص43)

5. 3-المنظور الوجودي (*Existential perspective*) :

يتناول المنظور الوجودي الإنسان بوصفه وجودا اجتماعيا، وبيولوجيا، وسيكولوجيا، ومهمته الأساسية البحث عن المعنى، وتركز هذه المدرسة بصفة عامة على أهمية الخبرة الذاتية للفرد، ومشكلاته الأساسية، وفاعليته معها، وحريته في اتخاذ قراراته لحل مشكلاته، كما تركز بصفة عامة إلى كشف السبل التي تؤدي بالفرد إلى التكيف، وتحقيق أقصى فاعلية لذاته. (الحفني، 1964، ص65)

وأشارت كوباسا "*Kopasa*,1979"، إلى أن المرونة عامل حاسم في تحديد كيف يتعامل الناس مع مجهودات الحياة، وأن الأشخاص المرنين يميلون إلى إظهار السلوك ألتكيفي في مجال الأخلاق والأداء الاجتماعي، والصحة الجسمية. (*Kopasa* ,1979, P413)

4-بعض من النماذج المفسر لعملية بناء وتطوير المرونة النفسية:

4. 1-نموذج روتر "*Rotter, 1985*":

يرى روتر أن بناء المرونة النفسية يعتمد على بناء الموارد الداخلية للفرد وينطلق من مبدأ أنها ليست فطرية فهي تستدعي الموارد الداخلية للفرد ويرى أنه يوجد ثلاثة سمات أو خصائص تمكن الفرد من تطوير إمكانياته للمرونة النفسية وهي: 1-الوعي بالتقدير الذاتي والشعور بالذات. 2-الوعي بفاعليته. 3-سجل المقاربات لحل المشكلات. (***Lalonde, 2007, P52***)

- **الوعي بالتقدير الذاتي والشعور بالذات:** يعني بها الخصائص التي يمكن من خلالها أن يعرف بها الفرد ويكون له شعوره الخاص بقيمة ذاته. يرى روتر من الضروري وجود تطور إيجابي لتقدير الذات لدى الأشخاص ذوي المرونة النفسية، وتعرف "**ماري أنو**" تقدير الذات على أنه صورة الفرد التي

يشكلها عن ذاته وشعوره الخاص بقيمته والتي تترجم من خلال مجموعة من المواقف وجهات النظر التي يوظفها الأفراد في علاقاتهم مع العالم الخارجي، وحسب "اندري وليلورد" (***André & Lelord***) فان تقدير الذات يشمل ثلاثة أبعاد وهي: حب الذات، رؤية الذات، الثقة بالذات. وتقييم تقدير الذات يتأثر بحوادث الحياة والخبرات الفردية، فه ومتعرض للتغيير خلال مسار نم والفرد. ولكن حب الذات يساعد الفرد على إعادة بناء نفسه بدل الفشل. (*Anaut*, 2003, P52)

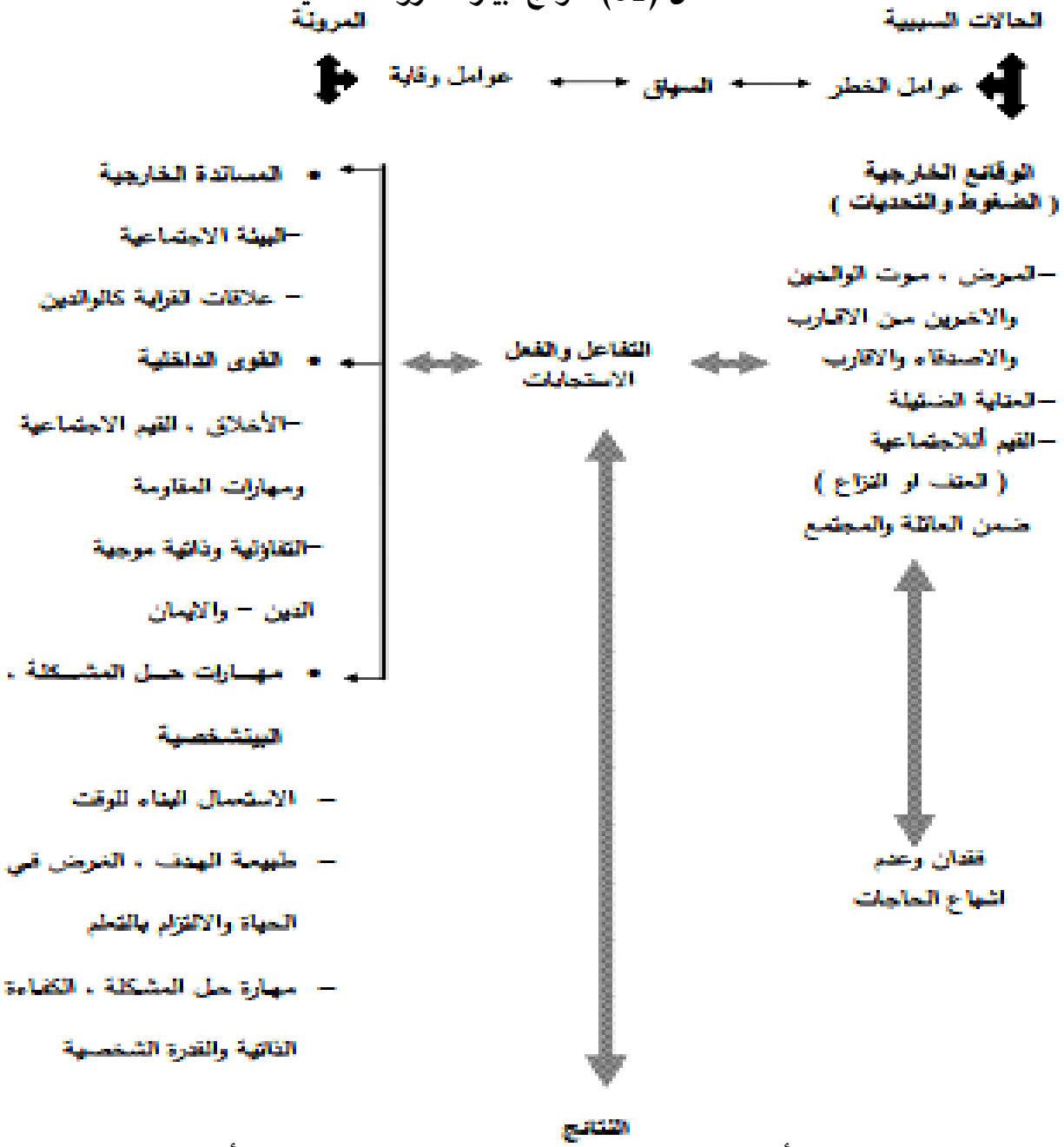
-**الوعي بفاعليته أو الشعور بفاعليته الذاتية:** الفعالية الذاتية أو الشخصية جاءت به نظرية الكفاءة الذاتية "لباندوا" وتشير إلى إيمان الفرد بما إذا كان بإمكانه القيام بمهمة في سياق معين أم لا. والشعور بأن أفعاله ستحقق النتائج الموجودة (***Gaudreau, 2013, P17***). فالأفراد ذو والمرونة النفسية يميلون إلى رؤية الجوانب الايجابية للمحن التي يمرون بها في حياتهم، والثقة في قدراتهم على حل أغلب المشاكل التي تعترضهم في حياتهم. الشعور بفعالية الذاتية يسمح باستباق المشاعر وتشير إلى القناعة التي يمتلكها الفرد حول امتلاكه لقدرات النجاح في مهمة ما. وهذا الشعور يتبع الثقة بالذات. (*Anaut*, 2003, P53)

سجل المقاربات لحل المشكلات الاجتماعية: وتشير هذه السمة إلى خبرة وقدرة الفرد على الاعتماد على خبراته الخاصة أو المستفادة من عائلته أو محيطه الاجتماعي والتي تكون إيجابية بصفة كافية أو تعرف كذلك (*Anaut*, ***2003, P53***). وحسب فانيستوندابيل (*Vanistendael*) فهذه الخاصية تشير إلى قدرة الفرد على حل المشكلات وتعني الطرقة التي يستجيب بها في مواجهة المواقف الصعبة بالاعتماد على خبراته ومعارفه وتطوير حلول مقبولة اجتماعيا (Lalande, 2007, P74). وهكذا يؤكد "روتر" على أن خاصية المرونة النفسية تستند على مجموع الحوادث المعاشة في الطفولة والرشد. فالمرونة النفسية تعتمد على الإمكانات الداخلية للفرد والتي تتغذى من لقاءاته وتفاعلاته وتجاربه. ***(Lalande, 2007, P74)***

2. 4- نموذج بينر " ***Pienar, 2007***":

ينطوي هذا النموذج على الموازنة بين العوامل الوقائية ضد عوامل الخطر للاستجابة بنجاح للتحديات في الأسرة، المدرسة، المجتمعات والمعبر عنه في الشكل التالي (01) التوضيحي للنموذج:

شكل (01) نموذج" بينر" للمرونة النفسية



تؤكد بينر "***Pienar***" أن المرونة تتحدد بوجود عوامل الوقاية التي تخفف تأثير التعرض للمخاطر، وبمثابة عامل محفز عن طريق تعديل الاستجابة للمخاطر وتقلل احتمالية النتائج السلبية، وبالتالي مرونة الأفراد محددة بحسب الموارد (***Resources***) الداخلية والخارجية المتاحة لهم هي التي تشكل وتحدد المرونة النفسية لديهم.

كما ترى (بينر) "***Piennar***" أن المرونة عملية ديناميكية (***Dynamic Process***) أكثر مما هي صفة ثابتة والتي تشمل عمليات وتراكيب متنوعة لا تشكل أطوار ومراحل محددة بل تحدث عبر فترة حياتية مرتبطة بمدى من الصدمات والضغوط بشكل مصاحب منسوجة في شبكة من العلاقات والتجارب خلال مسيرة حياتية ممتدة منذ الولادة إلى الموت.

وتذكر بينر أن الحالات السببية "***Cousal condition***" تكون أعمق بكثير من التهديدات والتجربة المؤلمة نفسها، وترتبط بشكل خاص بتجربة فقدان الأفراد لاحتياجاتهم، فالطفل الذي لا يجد بيئة تحتويه ستكون مشاعره أكثر حدة وأكثر تهديدا مما لدى البالغ، وأن سلوك الإنسان دائما يكون ذا غرض وموجه نح والهدف وبطريقة ما أو بأخرى يكافح الأفراد باستمرار ليحافظوا اتزانهم الحيوي وحالة توازن صحتهم أثناء التفاعل مع البيئة. ويواصلون الكفاح من أجل الحصول على طاقة كامنة من خلال محاولة تحقيق حاجاتهم، وكلما تحقق إشباع الحاجات تحققت الأهداف، لذلك فالحاجات الإنسانية تشكل العامل الرئيسي في مجموعة الأهداف.

إن المكونات الأساسية في المرونة ضرورية لتشجيع الوعي الذاتي وبشكل مساعدة الكفاءة المدركة وتقوية المشاعر والمعتقدات التي تعزز المرونة وهي المساندة الخارجية والقوى الداخلية ومهارات حل المشكلة الشخصية.

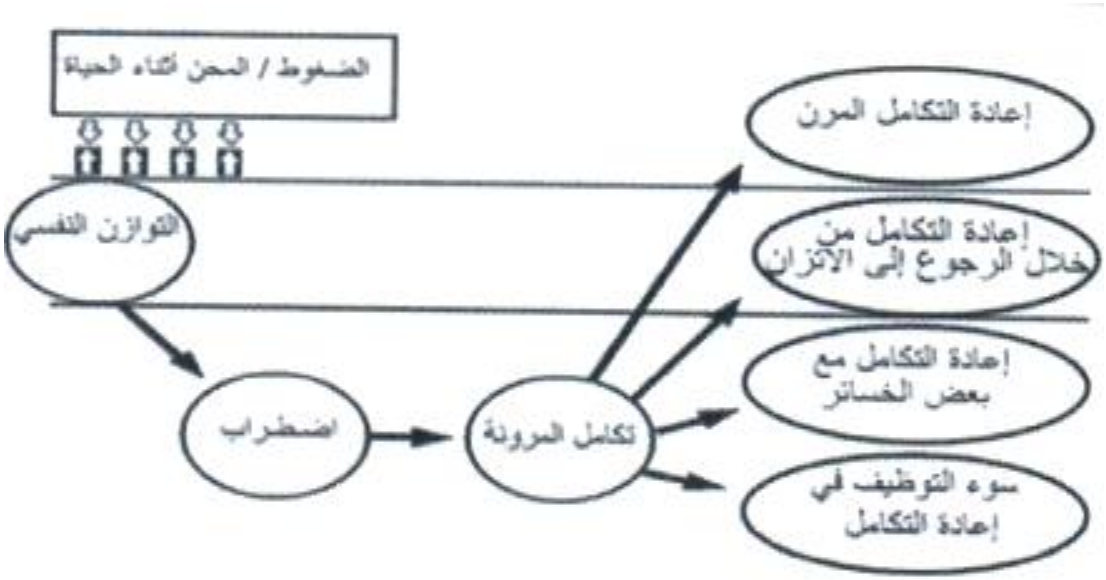
فالمرونة تتطلب وعيا أو وجود العقل هنا الآن ورؤية الواقع مهما حدث من حالات وظروف والاعتراف بحقيقة الواقع الذي لا يمكن تغييره والمرونة تعني الحكمة وهي سمة تكتسب من تجارب الحياة وتتضمن أيضا معرفة أو إدراك الأشياء التي لا تتوافق مع الواقع سواء كانت تعمل أو لا تعمل وبأنها صحيحة وصادقة. (***Pienar, 2007, P211-217***)

4. 3-نموذج ريتشاردسون "*Richardson*":

يرى (ريتشاردسون) "***Richardson***" أن المرونة تتركز في عمليات المواجهة الايجابية بين الحدث الضاغط والمواجهة الايجابية " والتي تستمد نجاحها من عوامل الوقاية الموجودة ضمن البناء الشخصي للفرد، فعند حدوث الموقف الضاغط تقوم عمليات المواجهة بتوظيف عمليات الوقاية وإظهارها وتفعيلها لإحداث عمليات المواجهة الايجابية.

ويبدأ نموذج "ريتشاردسون" الخطي عن المرونة النفسية بوقوع الضغوط أو المحن أثناء الحياة والتي يزداد تأثيرها من خلال إدراك الفرد لهذه الأحداث، سواء أكانت هذه الأحداث خارجية المصدر أو داخلية المصدر متمثلة في اجترار الفرد لأفكار والمشاعر السلبية وبالتالي فإنها يؤثر على حالة التوازن النفسي التي يعيشها الفرد، ومن الممكن أن تؤدي هذه الظروف الضاغطة إلى إحداث النم والتطور في حياة الفرد، وإذا استطاع الفرد الخروج من هذه الظروف الضاغطة بنجاح فإن ذلك يعمل على دعم وتقوية صفات المرونة، أو ما يسمى بعوامل الحماية **"*Protective factor*"** والتي تعمل على المحافظة على التوازن النفسي الذي يعيشه الفرد. ***"Richardson, 2002, P311"***

شكل (02) نموذج" ريتشاردسون" للمرونة النفسية"



"

وقد بين ريشاردسون عمليات المرونة من خلال توضيح المراحل التي يمر بها الفرد بعد الضغوط خلال الحياة كما في الشكل الموضح رقم (02) إلى:

-إعادة التكامل المرن *" Resilient Reintegration*": وفي هذه الحالة يصل الفرد إلى حالة أفضل من التوافق النفسي من أي وقت مضى كونه استطاع الاستبصار بذاته وبيئته بشكل أعمق، وتمكن من التطور من خلال الأحداث التي سببت الاضطراب، ويتم ذلك من خلال تحديد عوامل الحماية واسترجاعها وتنميتها.

-إعادة التكامل من خلال العودة إلى الاتزان "*Reintegration back to homeostasis*": وفي هذه الحالة يتجاوز الفرد الاضطراب فقط، مع رفض فرص التطور حتى يتجنب الاضطراب المتوقع.

-**إعادة التكامل مع بعض الخسائر "*Reintegration with lose*":** وفي هذه الحالة يلجأ الفرد توازنه مع انخفاض في عوامل الحماية، كما أنه يتناول عن بعض الدوافع أو الرغبات حتى يستطيع التعامل مع الأحداث الضاغطة.

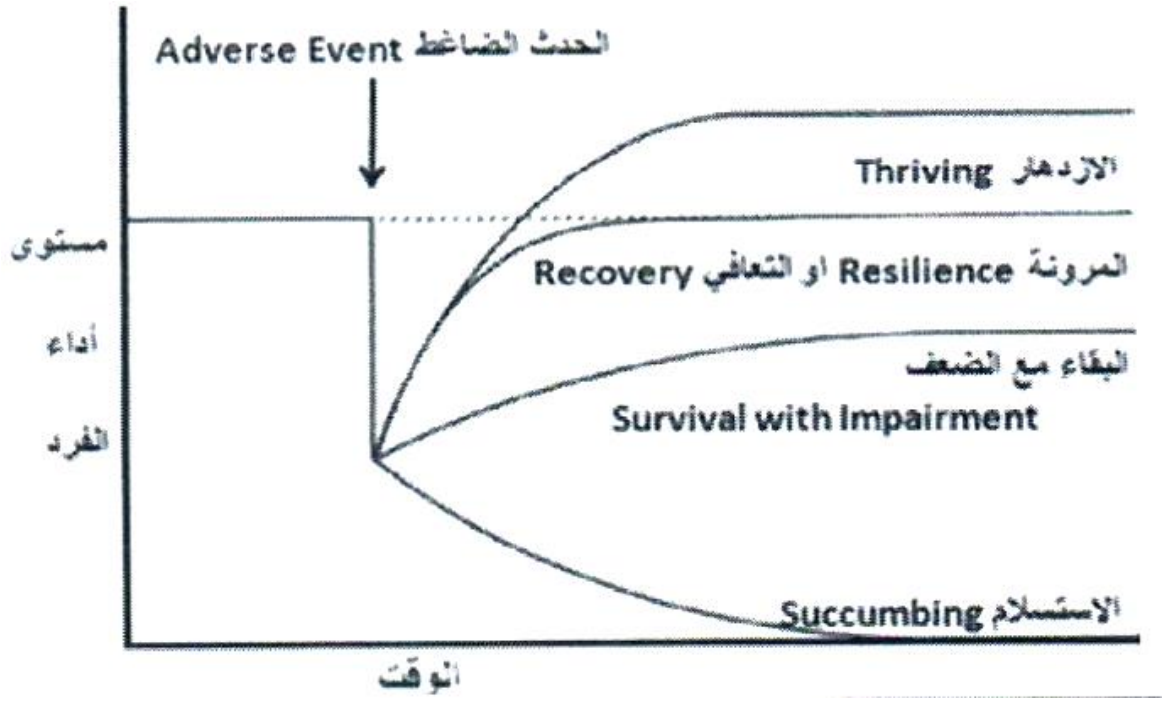
-**سوء التوظيف في إعادة التكامل "*Dysfunctional Reintegration*"**: وفي هذه الحالة يلجأ الفرد إلى تفسيرات أوسلوكيات تزيد من اضطرابه مع أحداث الحياة الضاغطة، وقد أرجع" ريشاردسون" ذلك إلى وجود نقاط عمياء في وعي الفرد بذاته." ***Richardson ,2002,P311*** "

4.4- نموذج كارفر"*Carver*" للمرونة النفسية:

لقد ميز كارفر في نموذجه بين الازدهار "***Thriving***" والمرونة"***Resilience***" حيث يرى بأن المرونة تمثل رجوع الفرد إلى مستوى أدائه السابق قبل الحدث الضاغط بينما الازدهار يعني نمو الفرد وتحسن مستوى أدائه بعد وقوع الحدث الضاغط مقارنة بما كان عليه قبل وقوعه.

كما وضح كارفر ***(Carver, 1998, P246)*** استجابات الأفراد المحتملة عند مواجهة الأحداث الضاغطة كما في الشكل (03) على النحو التالي :

شكل (03) نموذج كارفر للمرونة النفسية (*Carver* ,1998,P246)



والشكل أدناه يوضح الاستجابات المحتملة عند مواجهة الأحداث الضاغطة والتي تتمثل في:

1-الاستسلام"***Sccumbing":*** وفي هذه الحالة يستمر انحدار مستوى أداء الفرد دون المستوى الطبيعي الذي كان عليه قبل الحدث الضاغط وهنا يكون الفرد مستسلما للحدث الضاغط.

2-البقاء مع الضعف "***Survival with impairment":*** وفي هذه الحالة يتحسن مستوى أداء الفرد ولكنه لا يعود إلى مستواه الطبيعي الذي كان عليه قبل الحدث الضاغط وفي هذه الحالة يتحسن في بعض الجوانب ويضعف في البعض الآخر.

3-المرونة "***Resiliene***" **أو التعافي** "***Recovery***": وفي هذه الحالة يتحسن مستوى أداء الفرد إلى مستواه الطبيعي الذي كان عليه قبل الحدث الضاغط.

4-الازدهار "***Thriving***": وفي هذه الحالة يتحسن مستوى أداء الفرد إلى درجة أفضل مما كان عليها قبل الحدث الضاغط.***(Carver, 1998, P246)***

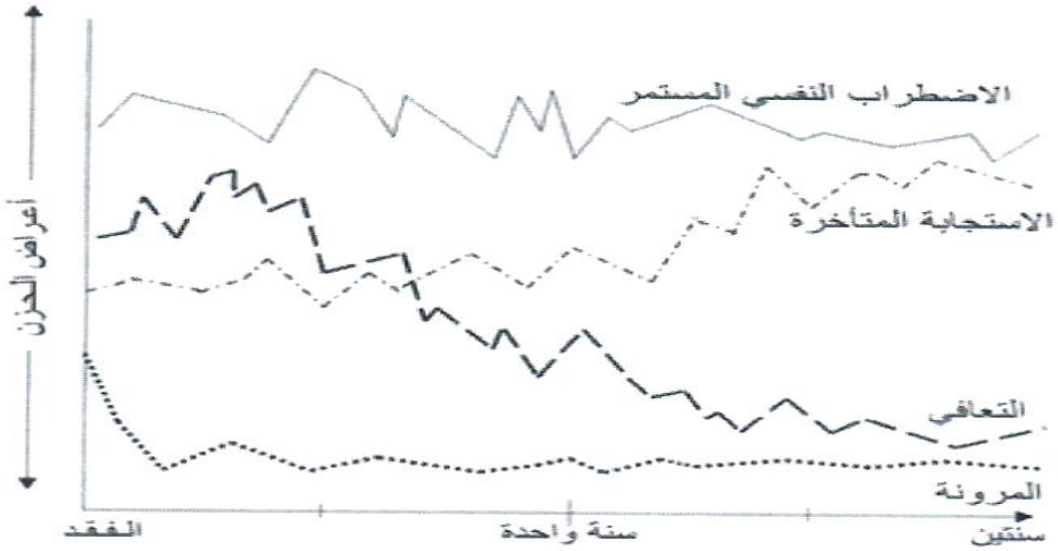
4. 5- نموذج (بونانو) "*Bonnano*":

لقد بنى" بونانو" ***(Bonnano et al)*** نموذج لمسارات المرونة من خلال الاستناد على المتوسطات والانحرافات المعيارية والتي يمكن من خلالها المقارنة بين أداء أفراد العينة مع التركيز على عامل الوقت في التمييز بين مسارات المرونة.

يرى (بونانو) المرونة على أنها قدرة البالغين على المحافظة على الاستقرار والثبات في مستوى الأداء النفسي والجسمي والصحي وذلك خلال ظروف المعاناة غير العادية. ***(Bonnano, 2004)***

وقد بين بونان ومسارات المرونة كما في الشكل (04) إلى:

شكل (04) النموذج بونان ويبين مسارات المرونة (*Bonnano et al ,2008*)



يوضح الشكل أدناه مسارات المرونة المحتملة لاستجابات الأفراد التي تتمثل فيما يلي:

1-المرونة "*Resillience*": أشارت الدراسات إلى أن مجموعة كبيرة من الأفراد الذين يتعرضون للفقد والذين تتراوح نسبتهم ما بين (35%- 55%) يتمكنون من تحمل الأحداث الصادمة مع حدوث بعض الاضطرابات البسيطة كاضطراب في التفكير وصعوبة في التركيز وصعوبة في النوم إلى غير ذلك، مع قدرتهم على المحافظة النسبية لمستوى ثابت من الأداء الصحي عبر الوقت. ***(Bnonano, 2008)***

2-التعافي *" Recovery "*: قد يكون مستوى الفرد طبيعيا بعد الصدمة مباشرة، ولكنه لا يلبث إلا أن يتحول إلى اضطراب، ويظهر ذلك في بعض الأعراض المرضية كالاكتئاب واضطراب ما بعد الصدمة، وتستمر هذه الأعراض لبضعة أشهر أو أكثر من ذلك، ومن ثم يعود الفرد تدريجيا إلى مستويات أدائه الطبيعية.

(Bonnano, 2004) وهم يمثلون نسبة تتراوح ما بين (15%-35%).

3-الاستجابة المتأخرة: تتزايد مستويات الاضطراب لدى أفراد هذا المستوى مع مرور الوقت بعكس الانفراد الذين ينتمون إلى مسارا لتعافي، ويشكل الأفراد الذين يقعون ضمن مسار الاستجابة المتأخرة ما نسبته (10%-15%) من الأفراد الذين يتعرضون للفقد.

4- الاضطراب النفسي المستمر: ويتميز الأفراد في هذا المستوى بدرجات منخفضة وثابة من الأداء النفسي الطبيعي، وتوصل بونا ن وإلى أن نسبة الأفراد الذين يمثلون هذا المسار تتراوح مبين (10% -15%) من الأفراد الذين يتعرضون للفقد. ***(Bonnano & al, 2008, P660)***

4. 6- النموذج الأحادي الأوجه للمرونة:

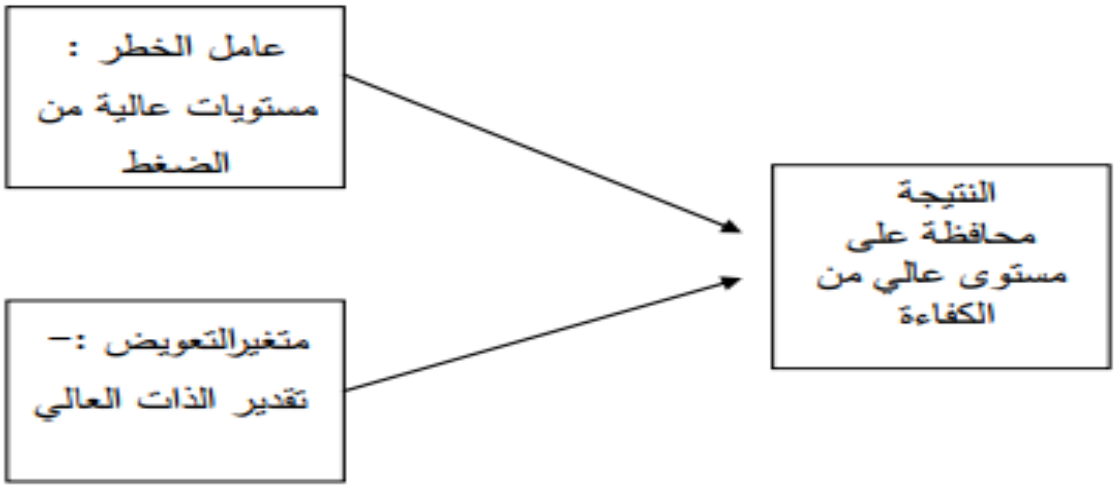
هو تفاعل ثلاثة نماذج هي كل من -نموذج التعويض- و-نموذج التحدي- و-نموذج عامل الوقاية-، وأن النماذج تم تمثيلها على أنها مكونات للمرونة أو عمليات يمكن أن تكون مسئولة عن الاستجابة المرنة لدى الأفراد وهي:

1-نموذج التعويض:

يركز نموذج التعويض على السمات الفردية مثال ذلك الطريقة الفعالة لحل مشاكل الحياة، أو الموارد الخارجية السائدة مثل العلاقات الاجتماعية للأسرة في مقاومة الأحداث الضاغطة والمجهدة.

إن عوامل التعويض لا تزيل الخطر، لكن من الممكن أن تقلل الخطر أو تحسن الخطر من خلال التطور، فالعوامل التعويضية لها تأثير مباشر ومستقل على النتائج وتساهم بشكل تراكمي في تنبؤ النتائج، شكل (05) يوضح مفهوم التعويض. ***(Bender &Castro,2004)***

شكل (05) نموذج التعويض *(Zimmarman&Arunkumar,1994,P5)*



حيث يوضح كل من (زيمرمان وأنكمار) ***"Zimmerman & Arunkumar, 1994"*** من خلال هذا الشكل أن الضغط (عامل الخطر) وتقدير الذات (عامل تعويض) ينظر إليهما بشكل مندمج في التنبؤ في الكفاءة (النتيجة)، وهكذا عندما يكون أحد المتغيرات المستقبلية، الضغط أو تقدير الذات يبقى مستمرا فإن الكفاءة تتغير مع تغير مستويات العالية من التعرض للضغط.

وهكذا فان الأفراد الذين لديهم مستوى عال من تقدير الذات لكن يحافظون على مستوى من الكفاءة مقارنة بالأفراد الذين لديهم مستوى أقل من تقدير الذات لكن أقل تعرض للضغط أيضا.

2-نموذج التحدي:

أشار كل من (بندر وكاستر و) ***" Bender & Castro, 2004"*** في نموذج التحدي إلى أن الأحداث الضاغطة يمكن أن تعزز الكفاءة بشكل كامن، وهذا يتضمن مواجهة التحدي بنجاح، فه ويساعد الفرد من التهيؤ للصعوبة التالية. ***(Bender & Castro, 2004, P74)***

يرى كل من" زيمرمان وانكمار" إذا لم تكن الجهود المبذولة لمواجهة التحدي ناجحة فان الفرد يمكن أن يكون معرضا لأذى الخطر بشكل متزايد، مثال ذلك الولد الذي يستطيع الاستجابة بالتسرب من المدرسة ويبقى في البيت أو يترك البيت وينتهي به الأمر في الشارع أو يجعله تحت وطأة السلوك

الإجرامي، حيث تتطلب المستويات العالية من الضغط تكيف عالي وكفاءة كما في الولد الذي واجه التحديات، الضغط القليل جدا لا يشكل تحديا كافيا والضغط المفرط يمكن أن ينتج اضطراب وظيفي أو سلوك سيء التكيف. ***(Zimmerman & et al: 1994 , P. 8)***

3-نموذج عامل الوقاية الثلاثة" *Protective factor model*":

طبقا لـ اوليري" Oleary " فان نموذج الوقاية يختلف عن نموذج التعويض ونموذج التحدي، ولذلك فإنه يتعامل بشكل غير مباشر لتحقيق النتائج. (Oleary: 1998 , P. 3)

مع ذلك حدد كل من (زيمرمان وانكمار) أن عامل الوقاية يمكن أن يكون له تأثير مباشر على النتيجة، مثال ذلك العلاقات العائلية السليمة (عامل وقاية) يمكن أن يقلل احتمالية تعاطي الكحول لدى الأفراد بشكل غير مباشر، أو حضور برنامج وقائي يستهدف تعاطي الكحول والمخدرات بشكل خاص يمكن أن يكون له تأثير مباشر بشكل أكبر.

-هنالك آليتان يوضحان كيف يعمل أثر الوقاية وهما:

1-آلية الخطر- الوقاية: الذي يعمل على تخفيف الآثار السلبية لعامل الخطر.

2-آلية وقاية – وقاية: الذي يعمل على تعزيز تأثير الوقاية على المتغيرات الموجودة لتقليل احتمالية النتائج السلبية.

فقد أشارت الأبحاث فيما يخص آلية الخطر- الوقاية، إلى أن الأسر التي لديها شبكة علاقات اجتماعية تكون أكثر قدرة على التكيف مع الضغوط المرتبطة بأمراض أبنائها المزمن أو العجز داخل الأسرة، من خلال التفاعل مع الأسر التي لديها أبناء يعانون من حالات مماثلة فتتعلم الأسر مهارات جديدة وتجد مصادر لإدارة حالات أبنائهم في مجاميع متنوعة، وهكذا فإن الشبكات الساندة خارج الأسرة تقلل من العزلة الاجتماعية وتوفر لها مصادر معلوماتية وعاطفية وعملية تسهم في مرونة الأسرة. هكذا يتفاعل العامل الوقائي مع عامل الخطر لتخفيف تأثير التعرض للمخاطر.

أما عن آلية الوقاية – الوقاية، فقد وجد كل من (سمث وبرنر) " ***Smith & Werner*** " أن الكفاءة المدرسية في عمر عشر سنوات كانت مرتبطة بصورة أكبر مع الانتقال الناجح نحو مسؤوليات الراشدين الرجال مقارنة بالنساء.

(Zimmerman & al , 1994, P 3-8) & (Sheridan& al , 2005, P 172)

-تفاعل النماذج الثلاثة:

إن العوامل الايجابية في حياة الفرد يمكن أن تكون سلوكا تعويضيا عن بعض المخاطر بينما يتفاعل مع البقية لتقليل النتائج السلبية ولقد برهن كل من (زيمرمان واونكمار) على أن بعض عوامل الخطر يمكن أن تهيئ مستوى من الضغط قابلة للإدارة.

وبموجب هذا فإن التعرض المستقبلي للمخاطر يكون أقل ضغطا وهكذا فإن قدرة الأفراد للتعامل مع الشدة في المستقبل ستكون أقوى على أنها ضغط أولي، وفي الحقيقة ستصبح مصدرا للنمو والتطور.

وتعقيبا مما جاءت به البعض من النماذج التي ذكرت في هذا الفصل نجد أن:

- بدءا من روتر "***Rotter, 1985***" الذي رأى أن المرونة النفسية ليست فطرية، إذ يعتمد بناؤها على قدرات الفرد الداخلية من التقدير الذاتي والشعور بالذات، الوعي بفاعلية الذات، وسجل المقاربات لحل المشكلات التي تعتمد هذه الأخيرة على خبرات الفرد الخاصة أو من محيطه والبيئة التي يعيش فيها.

-أما عن نموذج بينر " ***Pienar, 2007*** " الذي فسر المرونة النفسية على أنها عملية ديناميكية بحسب موارد الفرد الداخلية والخارجية، والتي تتبلور خلال فترات حياة الفرد من خلال الصدمات والضغوط، وكذلك التجارب والخبرات التي تتحدد منذ الولادة إلى آخر العمر.

-وعن نموذج ريتشالردسون "***Richardso***" رآها في العمليات المواجهة الايجابية وبين الضغط، كما حدد نجاحها من نجاح عوامل الوقاية الموجودة ضمن البناء الشخصي الذي يضمن بدوره النم والتطور لحياة الفرد. وبين عمليات المرونة التي يمر بها الفرد بعد الضغوط خلال الحياة في: - إعادة التكامل المرن- إعادة التكامل من خلال العودة إلى الاتزان، إعادة التكامل مع بعض الخسائر-سوء التوظيف في إعادة التكامل.

-وضح نموذج كارفر "***Carver***" أن المرونة تمثل رجوع الفرد إلى مستوى أدائه السابق قبل الحدث الضاغط مع اكتساب الفرد النم والايجابي. وضع كارفر "***Carver*** استجابات الفرد المحتملة عند مواجهة الأحداث الضاغطة إلى:

- الاستسلام الذي يتمثل في تراجع مستوى أداء الفرد- البقاء مع الضعف وهنا يتحسن أداء الفرد- المرونة أو التعافي -ثم الازدهار الذي يتحسن فيه مستوى أداء الفرد إلى درجة أفضل من قبل الحدث الصادم.

– نموذج بونانو"***Bonnano***" الذي يرى في المرونة النفسية على أنها، قدرة البالغين على المحافظة على الاستقرار والثبات في مستوى الأداء النفسي والجسمي والصحي خلال المعاناة.

–أثمرت جهود كل من" زيمرمان وانكمار" ***(Zimmarman & Arunkumar, 1994)*** النموذج الأحادي الأوجه حيث اعتبرا أن المرونة النفسية تنتج من تفاعل ثلاثة نماذج ألا وهي: –نموذج التعويض والتي حدد نتاجها من موارد الفرد الشخصية أو من الموارد الخارجية في حل مشاكل الحياة– نموذج التحدي الذي يهيئ الفرد في مواجهة الصعوبات التالية التي تضمنها نجاح التي سبقتها– نموذج عامل الوقاية الذي يوفرها له آليتان ألا وهما: " آلية الخطر– الوقاية مثل العائلة أو البرامج الوقائية التي تعمل على التخفيف من وطأة الآثار السلبية لعامل الخطر/وآلية وقاية – وقاية التي تعمل بدورها على تعزيز تأثير الوقاية على المتغيرات الإيجابية الموجودة لتقليل من الآثار السلبية، التي تصبح بموجبها مستقبلا مصدرا للنمو والتطور.

فمهما تعددت وجهات النظر في تفسيرها فهي تنصب في هدف موحد وموجه نحو البحث في قدرات الفرد وإمكانياته منها الداخلية والعائلية والبيئية التي تساهم بدورها في الدعم والمرافقة في مختلف العمر لمجابهة المواقف الضاغطة والحوادث الصادمة سواء كانت اجتماعية، مهنية، أو صحية والمساهمة في مساعدتهم على التطور والنم ولاسترجاع التكيف من جديد من خلال استرجاع آليات المرونة النفسية.

وفي الأخير يمكن القول أن المرونة النفسية هي عملية معرفية سلوكية أو إمكانية مقاومة وتحكم وتجاوز الشدائد والضغوط من اجل تحقيق نم وعادي نسبيا للفرد بفضل عوامل حماية داخلية وخارجية.

5-أنواع المرونة:

-المرونة النفسية التفاعلية "***Reactive resilience***": وهي رد الفعل تجاه المحن والصدمات النفسية.

-المرونة --النفسية الوقائية "***Proactive resilience***"وهى استغلال الفرص المتاحة في البيئة لتنمية كفاءات الشخص لتساعده على التكيف الايجابي. (محمود رامزيوسف، 2014، ص16)

6- مكونات المرونة النفسية:

وبجدر التنويه إلى أن المرونة النفسية يتضمن ثلاثة مكونات أساسية تنظم تكوينه العام، وتظهر هذه المكونات في سياق مختلفة، وكلها تشتمل على مؤشرات المرونة النفسية، يمكن أن تعزى الفروق الفردية في هذه المرونة إلى التفاعلات بين الشخص والسياق أكثر من عزوها إلى الفروق الفردية بين الأفراد أنفسهم وهي:

1.6- التعافي "***Recovery***": تجاوز الأزمة والعودة إلى مستوى الأداء الوظيفي العادي.

2.6- المناعة النفسية (التحصين والمقاومة-*Invulne rability*): مواجهة الحدث الضاغط والظروف العصيبة بصورة إيجابية دون التأثر السلبي بها.

2.6- التطور العادي التالي للتعرض للحدث الصادم"*Post tranumatic growth* ": التعافي وتجاوز الأثر السلبي وازدياد معدل الصلابة النفسية.

ويؤكد "بونانو" ***(Bonanno, 2004, PP20-28)*** على المكونات المتعددة للمرونة النفسية مثل الصلابة النفسية، كما تناولتها كوباسا "***Kobasa ، 1982***" وتحسين الذات، والوجدان الموجب. وبناء عليه أن المرونة النفسية لدى الأفراد دالة في جزء كبير منها التفاعل بين التكوين الوراثي والخبرات السابقة في هذه المكونات. "***Wong & fry,1998 ,P32*** *" إذ* أن المرونة النفسية هي الحفاظ على الاستقرار النفسي في مواجهة المواقف الضاغطة. ***(Zautra et al ,2010,PP 3-20)***

7- بعض المفاهيم المرتبطة بالمرونة النفسية:

تتشابه المرونة النفسية مع بعض المفاهيم الأخرى نذكر منها:

1.7- مرونة الأنا: يعرفها "جرمازي، 1991" أنها القدرة على إعادة بناء الشخصية والقدرة على التشافي من المحنة.

2.7- قوة الأنا: هي القدرة على التكيف مع شروط الواقع والاحتفاظ بأوضاع انفعالية متزنة، والتوافق مع المطالب الاجتماعية والاتزان والقدرة على التحكم في الانفعالات وفي التعبير عنها في مواقف الغضب، ومواقف الرضي، وعند الخوف، وتحقيق الصحة النفسية.

3.7- المناعة النفسية: يقصد به قدرة الفرد على مواجهة الأزمات والكروب وتحمل الصعوبات والمصائب، ومقاومة ما ينتج عنها من أفكار ومشاعر، غضب وسخط وعداوة وانتقام، وأفكار بأس وعجز وانهزامية وتشاؤم.

4.7- التفكير الايجابي: هو والتفاؤل والإحساس بالقدرة على النجاح، حيث أن التفكير بالفشل مقدمة للوصول إليه والتفكير بالنجاح سبب لإدراكه ونيله.

5.7- الهدوء الانفعالي: هو والقدرة على مواجهة الظروف المختلفة في الحياة الحسنة منها والسيئة بالشجاعة والحزم والبهجة والانشراح.

6.7- الاتزان الانفعالي: هو وقدرة الفرد على التحكم والسيطرة على تفاعلاته المختلفة ولديه مرونة في التعامل مع المواقف والأحداث الجارية بحيث تكون الاستجابات الانفعالية مناسبة للمواقف التي تستدعي هده الانفعالات.

7.7-الثبات الانفعالي: يعرفه "تفاحة، 2009"بأنه التعايش مع الأحداث والمواقف بالثبات النسبي، مع القدرة على ضبط النفس واستقرار الحالة المزاجية، والاعتدال في إشباع الحاجات النفسية والبيولوجية.

8.7-التوافق الايجابي: وهو وقدرة الفرد على التوافق مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه وهذا ما يؤدي به إلى التمتع بحياة خالية من التأزم والاضطرابات. يعني هذا أن يرضى الفرد عن نفسه، وان يتقبل ذاته كما يتقبل الآخرين.

9.7- القدرة على التكيف: هي وتلك العملية الديناميكية المستمرة التي يهدف بها الشخص إلى أن يغير سلوكه، ليحدث علاقة أكثر توافقا بينه وبين البيئة. ويعرف أيضا بأنه القدرة على تكوين العلاقة المرضية بين المرء وبيئته.

10.7- الصلابة النفسية: هي مجموعة من الخصائص النفسية تشمل متغيرات الالتزام وضوح الهدف والتحكم والتحدي وهذه الخصائص من شأنها المحافظة على الصحة النفسية والجسمية والأمن النفسي بالرغم من التعرض للأحداث الضاغطة.

8- المرونة النفسية من منظور متعدد الاتجاهات:

يرى روتر ***Rutter* ,2008"**المرونة النفسية تكوين ثنائية البعد يتضمن التعرض للمتاعب والمصائب أو حتى الأزمات والصدمات والتوافق الإيجابي معها مما يرتب عليها من نواتج إيجابية. كما يتضمن هذا المفهوم ثنائي البعد نوعين من الأحكام:

البعد الأول: التكيف والتعديل الإيجابي.

البعد الثاني: دالة ومعنى الخطر (يتضمن التعرض للمتاعب والمصائب والأحداث الضاغطة والصدمات).

يتعامل علماء النفس مع المرونة النفسية كعمليّة وليست حالة سلوكية تميز الفرد.

أما عن" كاشدان وآخرون" ***(Kashdan & et al,2006, p4)***: بأنها القدرة على الاستمرار في مواجهة التحديات والشدائد وهناك عدد من المرتكزات أو العوامل التي تساهم في المرونة مثل: التفاؤل وحل المشكلات، والكفاءة الذاتية، والتنظيم الذاتي، والوعي العاطفي.

وفي هذا السياق يقدم" ريتشاردسون " ***(Richardson, 2002, P307-321)*** وصفا للمرونة النفسية بالتأكيد على أنها مكونا يتضمن ثلاثة جوانب:

1-**الصفات الخاصة بالمرونة"*resilient qualities*":** وهي مجموعة الخصائص النفسية التي تميز الأفراد المتمتعين بالمرونة النفسية.

2-**العملية الثانية بالمرونة"*The resiliency process*"**: وتصف كيف يواجه الأفراد الأحداث الصادمة وظروف الحياة العصيبة.

3-المرونة الفطرية: وتتكون من العوامل الدافعية التي ربما تؤثر على استجابة الأفراد لضغوط الحياة وظروفها العصيبة وأحداثها الصادمة.

ويتفق معظم الباحثين على أن المرونة تستند عل قدرة الفرد على الحفاظ واستعادة المستوى المعياري للأداء وتجنب المشكلات الكبيرة عند مواجهة المحن بدلا من عرض الأفراد للسلوكيات الاستثنائية أو الإنجازات الرائعة عند مواجهة المحن. ***(Masten & Reed, 2002, PP74-88)***

كما يرى بعض الباحثين على أن المرونة سمة شخصية ثابتة نسبيا، ويرى البعض الآخر المرونة على أنها عملية أكثر ديناميكية ويمكن تطويرها خلال مراحل الحياة.

(Atkinson& etal, 2009,PP137-145)

أما عن منظور كل من (ريفيتش وشات) ***"Reivich&Shatte,2002,P55-59"*** أن المرونة النفسية مكونة من أربعة أركان:

-**الركن الأول:** أن تغيير الحياة ممكن: أي ما تعلمه الشخص يمكن أن يتغير وينسى، ولذا يمكننا من تعزيز المرونة النفسية، وتغيير الوضع الراهن للشخص بمعالجة الفكر وتعديل أنماط السلوك خلال إعادة التدريب المعرفي والسلوكي.

-**الركن الثاني:** التفكير: ويعد المفتاح الرئيسي لزيادة المرونة النفسية، وذلك للدلالة على أن العلم أساسي وراء إدراكنا للأحداث الإدراك الصحيح وه والذي يؤدي إلى التفكير الفعال، والذي بدوره يساعدا أن نكون أكثر إنتاجية.

-**الركن الثالث:** التركيز الدقيق والتأكيد على أن يكون كلاهما واقعيأو متفائلا دون إنكار للحقيقة.

-**الركن الرابع: التواصل والتفتح:** وهو إعادة التركيز مرة أخرى على نقاط القوة الإنسانية.

ومن الملاحظ أن التطلعات التي تناولت مصطلح المرونة في التراث النفسي كانت في اتجاهين:

-الاتجاه الأول: ينظر على أنها عملية، والاتجاه الثاني: ينظر للمرونة على أنها بناء.

-فالدراسات التي نظرت على المرونة النفسية على أنها عملية تستدل على المرونة من خلال النتائج السلوكية الايجابية بالرغم من وجود الحدث السلبي.

-أما الدراسات التي نظرت للمرونة على بناء نفسي يعكس إطارا فكريا يساعد الفرد على تجنب أو سرعة التعافي من النتائج السلبية، وقد تم فحص كيف أن هذا الإطار والإطار الفكري يؤثران في نتائج السلوك المتعددة، فالأفراد ذو الإطار الفكري الموجب يمتلكون خصائص شخصية مثل المستويات المرتفعة من الكفاءة الشخصية والتفاؤل والاستقرار الذاتي وتقرير المصير.

9- خصائص الأفراد ذوي المرونة النفسية:

يلخص (مادن) " ***Madden, 2007*** " خصائص الأفراد الذين لديهم المرونة النفسية بما يلي:

- الإدراك الشخصي لقدراتهم على مواجهة المشاكل التي تواجههم والتعلم من خلال التحديات والخبرات التي يمرون بها.
- الإدراك الشخصي لأهميتهم وقدرتهم على المساهمة والانخراط بأمور لها معنى، والإيمان بان الحياة لها معنى وهدف.
- إدراك الشخصي لقدراتهم على التأثير في البيئة وفهمهم بان سلوكا تهم واختياراتهم تؤثر عليهم وتجعلهم يتعرضون للمحاسبة والمساءلة.
- يمتلكون مهارات داخلية شخصية مثل إدارة المشاعر من خلال التقييم الذاتي والسيطرة الذاتية والتنظيم الذاتي.

- يمتلكون مهارات بين شخصية ضرورية للتعامل بفعالية مع الآخرين ويتم تحقيق ذلك من خلال مهارات الاتصال، التعاون والتفاوض، والتعاون، والإصغاء.
- يمتلكون مهارات الحكم على الأشياء واتخاذ قرارات واختيارات شخصية تعكس الحكمة والقيم.

أما "الخطيب" (2007) فقد أشار عن خصائص الأفراد الذين يتحلون بالمرونة النفسية:

-**الصبر:** يعد الصبر من أهم الركائز والدعم التي يجب أن يتحلى بها كل فرد يريد أن يحقق السعادة والسكينة لنفسه.

-التغلب على نزوع النفس من المكابرة والإصرار على الخطأ، والقدرة على العف والصفح فهي طاقة نفسية لا توجد عند الكثيرين، وهذه الطاقة لا تكون بسبب ضعف أو نقص، ولكن ترافق القدرة على الانتقام وبالرغم من ذلك يعف وعمن ظلمه أو سبب له أذى.

-**الاستبصار:** هي قدرة الشخص على قراءة وترجمة المواقف والأشخاص، وتشمل القدرة على التواصل وفهم الآخرين.

-**الاستقلال:** يشمل بعد الاستقلال عمل توازن بين الشخص والأفراد الآخرين المحيطين به، ويشمل كيفية تكيفه مع نفسه.

-**الإبداع:** ويشمل إجراء خيرات وبدائل للتكيف مع تحديات الحياة، بل وأكثر من ذلك الاندماج في كل الأشكال السلوكية السلبية، وأن الأفراد ذوي المرونة العالية يمكنهم أن يتخيلوا تتالي الأحداث لديهم، حيث يمكنهم صناعة واتخاذ القرار في مواجهتها.

- **روح الدعابة:** تمثل القدرة على إدخال السرور على النفس، وإيجاد المرح اللازم للبيئة المحيطة به.

-**المبادأة:** قدرة الشخص على بدء في تحدي الأحداث ومواجهتها، وذلك بعد دراسة سريعة وصحيحة تمثل قدرة الفرد على الحس، أي الإحساس بإدراك النتائج الايجابية الصحيحة والسريعة.

- **تكوين علاقات:** القدرة على تكوين علاقات إيجابية صحيحة وقوية من خلال قدرته على التعامل النفسي والاجتماعي والعقلي مع من يحيطون به، كما تشمل قدرته على التواصل مع ذاته.

-**القيم الموجبة (الأخلاق):** وتشمل البناء الخلقي الصحيح للشخص المرن، والتي تتضمن قدرته على تكوين مفاهيم روحية وتطبيقها من خلال تعامله مع أفراد مجتمع ه ومع خالقه ليكون شخصا متمتعا بإدراكات روحية وخلقية في حياته العامة والخاصة. (الخطيب، 2007، ص116)

ويستخلص ويكس (***Wicks*, 2005, P15-16**) الذي أشار إليه (عثمان، 2009) أن هناك أربعة سمات أساسية لأفراد الذين يتمتعون بمرونة نفسية هي:

-**الرؤية الشخصية:** تكون من خلال القدرة على تحديد الهدف، والمعنى، ومبادئ متدرجة ضمن سلم قيمي.

-**القدرة عل حل المشكلة**: تتضمن القدرة على الاستجابة السريعة في مواجهة الخطر، والبحث عن المعلومات الدقيقة، والقيام بمخاطرة حادة.

-**الدعم الاجتماعي:** تعني مدى تمييز الفرد عن الآخرين، والقدرة على تكوين علاقات اجتماعية بناءة، والإيثار على الذات.

-**آليات دفاع الأنا:** تكون من خلال قدرة الفرد على التمييز بين الانفعالات، وإعادة البنية المعرفية، والتوقع الايجابي للأحداث. (عثمان، 2009، ص12)

10-العوامل المرتبطة بالمرونة النفسية:

هناك العديد من الدراسات التي كشفت عن العوامل التي تلطف التأثيرات السلبية لمواقف الحياة الصادمة، ومن أهم العوامل: الرعاية والمساندة الانفعالية والاجتماعية، وبناء علاقات الحب والثقة وتقديم التشجيع من الأسرة ومن خارجها.

فحسب" ويرنر **" *(Wirner, 1995)*** ميزت ثلاثة سياقات للعوامل الوقائية:

- الصفات الشخصية مثل المفاهيم الإيجابية عن الذات والانبساط.
- العائلة مثل امتلاك روابط قوية مع أحد على الأقل من أفراد العائلة أو مع أحد الوالدين المستقر انفعاليا.
- المجتمع مثل تلقي المساندة أو الاستشارة من الزملاء.

كما أظهرت العديد من الدراسات أن العامل الأساسي في تكوين المرونة النفسية هو وجود الرعاية، الدعم، الثقة والتشجيع سواء من داخل العائلة أو من خارجها، إضافة إلى عوامل أخرى مثل قدرة الفرد على وضع خطط واقعية لنفسه، الثقة بالنفس، النظرة الإيجابية للذات، تطوير مهارات الاتصال ومن العوامل التي تساعد على والتواصل والقدرة على كبح المشاعر الحادة. **(*APA*, 2010)**

ويتناول (ياسمين محمد، 2018) عوامل المرونة النفسية التي تعتبر ذات قيمة مثل الفاعلية، والسببية الشخصية:

1.10- الفاعلية:

تعرف الفاعلية على أنها الثقة الدائمة للشخص في قدراته الخاصة، بالإضافة إلى الثقة والالتزام في بيئته الاجتماعية التي يدرك بأنها متصفة من قبل حالة ذات معنى ويمكن التنبؤ بها.

يرى (بن سيرا) "***Bin – Sira***" الفعالية كآلية تمنع التوتر الذي يتبع التعامل غير الملائم للحالات الطارئة من أن يتحول إلى ضغط دائم، فهي حصيلة خبرات الماضي الناجحة في التعامل ومن ثم يشمل التفوق وتقييم الذات. ومن ناحية أخرى الفعالية الضعيفة تنتج عن تاريخ من خبرات التعامل غير الناجح وتلك التي تساهم إما برؤية المجتمع على أنه ذو معنى ومنظم أو توجه للانحلال والتي هي بالمقابل تتعلق بالالتزامات الأخرى للمجتمع أو الاغتراب.

2.10-السببية الشخصية:

إن الدافع الأساسي للإنسان، ه وأن يكون فعالا في إنتاج التغيرات في بيئته، وعملية انجاز الهدف هو الأسمى، والوصول إليه، وجوهر السببية الشخصية تكمن في:

- الإنسان مصدر للطاقة، وه وليس له لتوجيه السلوك الناتج من الطاقة الآتية كليا من داخله.
- الإنسان هو أصل سلوكه. **(*Vanbreda*, 2001, P50)** بالتصرف

وهناك عاملان ضروريان لتحديد وتميز الأفراد من حيث المرونة:

- **أولهما:** يجب أن يؤدي الشخص عمله أو مهمته بطريقة مناسبة أو على أكمل وجه.
- **ثانيهما:** أن الشخص يجب أن يكون على خبرة بالظروف المتوقعة التي تشكل خطرا على النتائج الايجابية. **(*Masten & Reed* , 2002, P74-80)**

كما ذكر "***Matthew***" عوامل أخرى التي تساعد على استمرارية المرونة لدى الأفراد وهي:

- القدرة على التكيف مع الضغوط النفسية بفاعلية وبطريقة صحية.
- امتلاك الفرد لمهارات حل المشكلات.
- اعتقاد الفرد بوجود شيء يمكن القيام به للسيطرة على المشاعر الحادة والتكيف مع الظروف الطارئة.
- توافر الدعم الاجتماعي.

- الاتصال والترابط مع الآخرين مثل العائلة أو الأصدقاء.
- المعتقدات الدينية.
- البحث عن المعاني الإيجابية للمواقف الصادمة. **(*Matthew*, 2007)**

وتوصل أيضا العديد من الباحثين إلى عوامل ذات قيمة مرتبطة بالمرونة النفسية أهمها:

3.10-المرونة النفسية والصلابة النفسية:

ورد في الكتابات المتعلقة بعلم النفس وبالتحديد في مجال الصحة النفسية، مفهومان مستقلان ومتداخلان لهما علاقة بقدرة الفرد على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة والتكيف معها ومواصلة شق طريقه في الحياة بشكل إيجابي، وهذان المفهومان هما المرونة النفسية"***Resilience***" والصلابة النفسية "***Psychological Hardiness***". إذ يرتبط مفهوم الصلابة بسمات الشخصية القادرة على تحمل الضغوط ومواصلة بذل الجهد في مواجهتها. وه ومصطلح استعمل من طرف كوباسا "***Kobasa*, 1979**" لتفسير سبب قدرة بعض الأشخاص على الحفاظ على حالة صحية جيدة حتى وهم تحت وضعيات شديدة من الضغط والتوتر.

وفي هذا الصدد ترى كوباسا وزملاؤها (***Kobasa et al*,1982**) أن نمط الشخصية الصلبة يتميز بثلاث خصائص أو سمات هي:

- الضبط أو التحكم (***Control***) ويعني اعتقاد الفرد بقدرته على التأثير والسيطرة على الأحداث التي يتعرض لها. وه وبذلك يقترب من المعنى الذي يأخذه مركز التحكم الداخلي.
- الالتزام (***Commitement***) ويقصد به شعور الفرد بضرورة تحمله لمسؤولياته الذاتية اتجاه المحيطين به في وسطه الأسري والمهني والاجتماعي.
- التحدي (**Challenge**) ويعني إدراك الفرد للتغيرات الواقعية في بيئته ومحيطه على أنها فرص لتحقيق النم والفاعلية الذاتيتين لا على أنها عوامل تهديد وخطر بالنسبة له.

وحول الدور الوقائي الذي تلعبه صلابة الشخصية في حماية الفرد من خطر الإصابة بالمرض، أقيمت العديد من الدراسات التي توصلت إلى أن سمة الصلابة ترفع من مستوى ميل الأفراد للتعامل بشكل فعال ومنطقي مع المواقف الضاغطة. "*Holahan and Moos, 1985 & Wiliams & al*,1992" إذ أن أهمية الشخصية الصلبة في حماية الفرد من الإصابة بالمرض تكمن في احتوائها على سمة مركز التحكم الداخلي (***Kravetz et al*, 1993**) وغياب عامل العصابية. (فاطمة الزهراء الزروق، 2015، ص29)

4.10-المرونة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة:

تعد أحداث الحياة الضاغطة ظاهرة من ظواهر الحياة الإنسانية، يخبرها الإنسان في أوقات مختلفة، تتطلب منه توافق مع البيئة المحيطة، ولا يستطيع الهروب منها، لان ذلك يعني في نشاطه وقصورا في كفاءته، إذ لا حياة دون ضغوط. (الجندي ومكاري، 2007)

كما يرى كل من لازاروس وفولكمان (***Lazarus & Folkman, 1984***) أن التصرفات التي يقوم بها الأفراد في مواجهة الضغوط النفسية تبنى على أساس العلاقة التي تربط بين الفرد وبيئته، وأن حجر الزاوية في تقدير المواقف على أنها ضغوط هو تحديد ما إذا كان الموقف يمثل خطرا أو تهديدا يحدق بالفرد. **(59-113 ص13)**

وتعرف أساليب المواجهة الفعالة بأنها "مجموعة من النشاطات أو الاستراتيجيات الدينامكية –سلوكية أو معرفية – يسعى من خلالها الفرد لمواجهة الموقف الضاغط، أو لحل المشكلة، أو التخفيف التوتر الانفعالي المترتب عليها " (إبراهيم، 1994، ص105)، حيث أن الفرد عندما يتعرض للموقف الضاغطة فإنه يسلك بطريقة يحاول بها أن يواجه هذه المواقف الضاغطة، معتمدا على عوامل متعددة مثل طبيعة الموقف الضغط وشدته، بالإضافة إلى خبرات الفرد وقدرته على التحمل والمواجهة.

(جودة، 2011، ص115)

واستمرار حدوث الضغوط، وعدم القدرة على مواجهتها بطريقة فعالة بمثابة البداية التي ترهق القوة النفسية للفرد فتجعله عرضة لتراكم الأمراض النفسية، وعندما يتمكن الفرد من التوافق مع الضغوط النفسية ومواجهتها بطريقة فعالة فإن ذلك يؤدي إلى تمتعه بالصحة النفسية. (درير، 2010، ص48)

5.10-المرونة النفسية والانفعالات:

أثبتت بعض الدراسات وجود علاقة بين المرونة النفسية والانفعالات الايجابية، فمن خلال دراسة أونج وآخرون "***Ong, et al, 2006***" أن النساء المطلقات اللاتي لديهن درجة عالية من المرونة كان لديهن انفعالات إيجابية تمثلت بتقبل الوضع بهدوء ودرجة قليلة من القلق والقدرة على مواصلة التفريق بين الانفعالات الإيجابية والانفعالات السلبية وهن تحت الضغط النفسي، مقارنة بالنساء ذوات المرونة المنخفضة.

كما بينت دراسة فريدريكسون وآخرون. "***Fredrickson, et al. , 2003***" ودراسة (تاجيد وآخرون) "***Tugade et al., 2004***" أن الانفعالات الإيجابية لدى الأفراد ذوي المرونة العالية تساعدهم في تبني المصادر النفسية الضرورية للتكيف بنجاح مع المحن والشدائد، وبالتالي فإن الانفعالات الإيجابية تقوم بوظيفة وقائية للتقليل من آثار المحن والمواقف الضاغطة.

ويتمتع الأفراد ذوي المرونة العالية بقدرة أكبر على تحمل أحداث الحياة الضاغطة، كما أنهم يعانون بدرجة قليلة من الاكتئاب، بينما الأفراد ذو والمرونة المنخفضة لديهم صعوبة في السيطرة على الانفعالات السلبية، ويكونون أكثر حساسية، ويكون سلوكهم عبارة عن ردة فعل في مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة. (***Bonanno, & al ,2007***)

6.10- المرونة النفسية والاتزان الانفعالي:

-يفيد الشرقاوي (1983) بأن الشخص الصحيح نفسيا والذي يمتلك اتزانا انفعاليا هـ والذي يمكنه السيطرة على انفعالاته بمرونة عالية والتعبير عنها حسب طبيعة الموقف، وهذا يساعد الفرد على المواجهة الواعية لظروف الحياة وأزماتها، فلا يضطرب أو ينهار للضغوط أو الصعوبات التي تواجهه. (ص ص39 -40)

-كما أشار أبوزيد (1987) إلى أن هناك خصائص للفرد المتزن انفعاليا، مثل:

- قدرة الفرد على التحكم بالانفعالات وضبط نفسه في المواقف التي تثير الانفعال وقدرته على الصمود والاحتفاظ بهدوء الأعصاب وسلامة التفكير حيال الأزمات والشدائد.
- أن تكون حياته الانفعالية ثابتة وليست متقلبة.
- توازن جميع انفعالات الفرد في تكامل نفسي يربط بين جوانب الموقف ودوافع الشخص وخبرته.
- قدرة الفرد على العيش في توافق اجتماعي وتكيف مع البيئة المحيطة والمساهمة بإيجابية في نشاطها بما يضفي عليه شعورا بالرضا والسعادة.
- قدرة الفرد على تكوين عادات أخلاقية ثابتة بفضل تحكمه في انفعالاته وتجميعها حول موضوعات أخلاقية معينة (ضحيك، 2004، ص51).

7.10- المرونة النفسية والتكيف:

هناك علاقة وثيقة بين المرونة النفسية والتكيف، بل تعتبر المرونة النفسية أحد أهم العوامل اللازمة لحدوث التكيف الشخصي والاجتماعي لدى الفرد حيث يستجيب للمؤثرات الجديدة استجابة ملائمة، فالشخص الجامد غير المرن لا يتقبل أي تغير يطرأ على حياته، ومن ثم فإن توافقه يختل، وعلاقته بالآخرين تضطرب، في حين أن الشخص المرن فإنه يستجيب للبيئة الجديدة استجابة ملائمة تحقق التكيف بينه وبين البيئة الجديدة، ومعنى أن التوافق الفرد يكون أسهل كلما كان الفرد مرنا والعكس صحيح، فكلما قلت مرونة الفرد قلت قدرته على التكيف في محيط ظروفه وبيئته الجديدة.

وهناك نوعان من المرونة:

- المرونة القوية التي يتكيف فيها الشخص مع البيئة الجديدة دون تغيير طبيعته وشخصيته الأصيلة.

- والمرونة الضعيفة التي يتقبل فيها الفرد قيم البيئة الجديدة ومثلها تقبلا يؤدي به إلى أن ينكر شخصيته الأصيلة، وتكون نتيجة ذلك عدا متوافق الفرد إذا ما ترك هذه البيئة الجديدة وعاد إلى بيئته القديمة. مثل هذه المرونة لا تحقق التكيف، وتؤدي إلى اختلاله. (فهمي، 1995، ص39)

كما يعتبر التكيف من أهم عوامل اتزان الشخصية وتمتعها بالصحة النفسية، فالناس في العادة يتعرضون لضغوطات داخلية وخارجية، عليهم مواجهتها بمرونة نفسية من أجل استمرار التوازن النفسي لديهم، حيث ينظر السيكولوجيون لمفهوم التكيف على أنه عملية مستمرة تتضمن التعامل من الأحداث والضغوطات في محيط الفرد الشخصي والاجتماعي. (عبيد، 2008، ص ص 43-44)

8.10-المرونة النفسية والتوافق:

يرى منصور وآخرون (2002) أن"التوافق هو ثمرة التكيف، وسوء التوافق فشل أو عدم قابلية ملائمة ما هو نفسي بما هو اجتماعي، وه وعدم القدرة على تخطي عقبات البيئة أو التغلب على صعوبات المواقف الحياتية، فالسلوك التوافقي في الإنسان هو السلوك الموجه للتغلب على عقبات البيئة وتخطي العوائق والصعوبات. ويتصف الشخص المتوافق نفسيا واجتماعيا بأنه ذلك الذي يتمتع بشخصية متكاملة ويكون قادرا على التنسيق بين حاجاته وسلوكه وتفاعله مع البيئة، والذي يتحمل عناء الحاضر من أجل المستقبل. (ص، 316)

يشير "روجرس" أن الشخص المتوافق بأنه الشخص الصادق مع نفسه غير المتناقض بين أفعاله وقيمه وقليل الشعور بالقلق والتوتر وتقبل المزاج وه ومرن المسيطر على تصرفاته الواثق من نفسه".

(سفيان، 2004، ص171)

11- تشكل المرونة النفسية:

تشير ديريك"***Derek, 2010***" أن عملية تكوين المرونة تتألف من المتغيرات النفسية المتمثلة فيما يلي:

1.11- المرونة والتكيف:

المرونة والتكيف يمكنان الإنسان من الاستجابة بمرونة للتحديات المجهولة، من خلال البحث عن طرق لمواجهة الظروف، والتكيف مع الواقع الجديد، ومن ثم فإن كلا من المرونة والتكيف يقللان من تأثير الجمود في مواجهة التحديات.

2.11- الكفاءة الذاتية:

هذا يتطلب مستوى عاليا من الثقة بالذات والإيمان بالذات التي تمكن الشخص من مواجهة أي تحد، الكفاءة الذاتية تتضمن أن يدرك الشخص الذي لديه قدرة أنه يستطيع النجاح رغم التحديات التي تواجهه في العالم الخارجي.

3.11- الرؤية الشخصية:

الأفراد المرنين يعرفون ما يعتقدون به، ولديهم فكرة واضحة فيما يريدون إنجازه أو ابتداعه في حياتهم، مع الرؤية الشخصية، رغم غموضها يستخدمها الأفراد كموجه لتحديات الحياة، وتهيئ آملا في الحياة.

4.11-التنظيم:

إن ابتداع طريقة منظمة للمهمات التي تحتاج إلى إكمال تضيف للشخص قدرة للحفاظ على السيطرة الشخصية في مواجهة الوجود الفوضوي أو الأحداث الخارجة عن السيطرة.

5.11-العلاقات الاجتماعية:

فإن هذا المحور يتضمن صفة العلاقات الشخصية والمهنية، إذا إن الأفراد المرنين لديهم علاقات قوية مع أصدقاء منتقين مواصفات كتقاسيم الأفكار والمشكلات والحلول الإحباطات والآمال وهكذا.

6.11-التفاعل البينشخصي:

المحور الرئيسي للمرونة وقدرة الشخص للفهم والتعاطف مع الآخرين، إذ إن الأفراد المرنين يظهرون كفاءات في الذكاء الانفعالي، ومستوى عال للوعي الذاتي والاجتماعي، والقدرة على استخدام ذلك لإدارة أنفسهم بفعالية وعلاقاتهم مع الآخرين.

7.11-حل المشكلات:

تتضمن القدرة على حل المشكلات، إذ تمكن الأفراد من إيجاد الأسباب والحلول لمقابلة الأحداث التي تكون على تماس في الحياة اليومية، فإن هؤلاء الذين يدربون أنفسهم ليتمتعوا بحل المشكلات والتمتع بمواجهة التحديات الموجودة في حياتهم.

8.11-الفعالية:

الأفراد المرنين يشتغلون بشكل فاعل في التغير، ومواجهة الأحداث الطارئة وغير الملائمة، ويحافظون على التحكم من خلال المحافظة على الكفاءة الذاتية.

12- مظاهر المرونة:

1.12- مفهوم السكون مقابل الدينامية:

مفهوم المرونة معقد ويتطلب عمليات دينامية وآليات متنوعة ضمن البيانات ونماذج التفاعل الشخصي، المرونة كعملية دينامية تنتج من التفاعل بين الفرد والحدث والبيئة.

(Johnson & al, 2004, P659)

2.12- المرونة ونم وما بعد الصدمة:

النم وما بعد الصدمة هـ والنم والذي يخضع لها الناس بعد أن يواجهوا حدثا صادما، فالمرونة تشمل النم والتغيير الايجابي والتغير في الأداء أفضل كنتيجة للحدث المقابل.

(Linley & Joseph, 2005, P262)

3.12- مرونة-الأنا:

(وصف بلوك) ***"Block*, 1996, P350"** بناء مرونة الأنا، هذا يشير إلى قدرة الفرد العامة على التكيف الملائم للضغوط الداخلية والخارجية، وتعد صفة شخصية تعطي للأفراد الفرصة للتكيف وظهور السلوك المألوف في المسار نفسه مع الطلبات المفروضة عليهم من قبل البيئة.

4.12- آليات النفس الإحيائية:

ذكر تشارني (***Charney***) عن الآليات النفس الإحيائية، أن السنوات الأخيرة قد شهدت زيادة في معرفتنا كيف يضبط الدماغ المكافئة والدافعية والتعلم والتفاعل مع الخوف ونم والسلوك الاجتماعي ألتكيفي، الآليات العصبية التي تحدث حول تلك الوظائف المتصلة بالطريقة التي يتفاعل الأفراد مع الضغط الحاد أنهم يوضحون في جزء صفات الشخصية المرتبطة مع المرونة والشجاعة، ولقد برز من هذه الآليات العصبية التالية كانت تتصل بخصائص شخصية مترادفة مع المرونة:

- المكافئة والدافعية (التفاؤلية).

- الاستجابة للقلق (التصرف بفاعلية بالرغم من القلق).
- السلوك الاجتماعي التكيفي (الإيثار، الولاء، العمل الجماعي. ***(Charney, 2004, P19)***

13- استراتيجيات بناء المرونة:

تقترح جمعية علم النفس الأمريكية "*American Psychological Association*" عشر طرق لبناء المرونة النفسية وهي:

- الحفاظ على علاقات جيدة مع أفراد العائلة المقربين والأصدقاء والآخرين.
- تجنب رؤية الأزمات والأحداث الضاغطة على أنها مشكلات لا حل لها.
- تقبل الظروف التي لا يمكن تغيرها.
- تطوير الأهداف الواقعية والتحرك باتجاهها.
- اتخاذ أفعال حاسمة في المواقف المتعارضة.
- البحث عن فرص لاكتشاف الذات بعد الصراع مع الفقدان.
- تطوير الثقة بالنفس.
- الحفاظ على منظور طويل الأمد وسياق أوسع لحل الحدث الضاغط.
- الحفاظ على نظرة ذات أمل وتوقع الأشياء الجيدة ورؤية ما نتمناه.
- العناية بالجسم والعقل وتأدية التمارين بانتظام والانتباه للحاجات والأحاسيس وممارسة الاسترخاء.

(APA, 2002, P266)

خلاصة الفصل:

واستخلاصا لما جاء في هذا الفصل، أن التطور النظري لمصطلح المرونة النفسية جاءت من خلال التضافر المكثف والمتسلسل لنظريات سواء كانت ذات منحنى تحليلي أو ذات توجه معرفي من أمثالهم أعمال بولبي"**Bowlby, 1970**" ومختلف الدراسات الطولية التي تعددت، كدراست ويرنر وسميث ""***Werner & smith, 1982***" و"***Norman Garmezy & al ,1971-1982***" والطبيب العقلي "***Michael Rutter***" التي دعمت أبحاثهم لوضع القواعد والأسس المنهجية للأبحاث في هذا المجال، ثم أبحاث المنحنى ألنسقي البيئي الذي غير من مفهوم نظرة ثبات المرونة النفسية، إذ اهتمت بالنم وكعملية ناتجة عن تفاعل عوامل داخلية خاصة بالفرد وأخرى بيئية التي تسمح للفرد لمواجهة المواقف الصادمة (بالنسبة للإكلينيكيين ذوي التوجه التحليلي) أو المواقف الضاغطة (بالنسبة الذين يتبنون نظرية الضغط والإجهاد كمرجع نظري لها).

الفصل الثالث

الأنماط السلوكية (أ-ب-ج) (Type A-B-C)

تمهيد

أولاً- الشخصية

1- تعريف الشخصية

2- نظريات الأنماط المفسرة للشخصية

3- أهمية دراسة الشخصية

4- خصائص الشخصية

5- أبعاد الشخصية

6- محددات الشخصية

7- سمات الشخصية

ثانيًا- الأنماط السلوكية

1- نبذة عن الأنماط السلوكية

2- النظريات المفسرة للخصائص المرتبطة بالأنماط السلوكية

3- الأنماط السلوكية (أ-ب-ج) (Type A-B-C)

3-1- النمط سلوكي (أ) (Type A)

3-2- النمط السلوكي (ب) (Type B)

3-3- النمط السلوكي (ج) (Type C)

خلاصة الفصل

تمهيد:

تتأثر صحة الفرد بمحددات بيولوجية وأخرى انفعالية واجتماعية يلعب الضغط دورا أساسيا في تشكيلها. ولعل الفرق في درجة تأثر الوضع الصحي للأفراد فيما بينهم تحدده بالإضافة إلى العوامل البيولوجية والفيزيولوجية عوامل أخرى تتعلق بالشخصية وبأسلوب أو طريقة الحياة. بمعنى أن التوجه السلوكي للفرد من خلال ممارساته اليومية في التغذية والنوم وفي النشاط البدني وفي كيفية استجابته للضغط ومعالجته للانفعال وطريقة توجهه في الحياة، يمكن أن تكون عاملا من عوامل الخطورة على صحته، التي تلعب دورا كبيرا في تعريض أو حماية الفرد من الأخطار والتي توصلت إليها الدراسة الأبيديميولوجية والارتقائية "***prospective***" التي قام بها كل من فريدمان وروزنمان (1974) وكذلك كروزرتماتيساك وجماعته ***"1988، 1974 Friedman et Rosenman, ،"Grossarthmaticek et al,1988"*** والتي خلصت إلى وجود نمطين سلوكيين أساسيين يشكلان عاملَ خطرٍ على صحة الفرد، وهما النمط السلوكي (أ) الذي اعتبر معرض للاضطرابات الوعائية القلبية، وذلك حسب دراسات كل من (فيردمان وبوت كولي،1987)– (اتسالوفي، **1989**)- **دمبروفسكي" Dembrovsky , 1987"، " Rodinet etsalovey,1989 " ،" Friedman et Booth-kewley, 1987"**، والنمط السلوكي (ج) الذي اعتبر معرض للسرطان حسب دراسات كل من تيموشيك (1990، 1987، 1985) - كونترادة وجماعته (1990) –جنسن(1987) وهايد (1990) ***"Temoshok ,1985 ،"Contrada et al ,1990 "- Jensen,1987 "- Levy et Heiden,1990 " .***

بينما ظهر النمط السلوكي (ب) كنمط محايد لا يرتبط بأي نوع من الاضطرابات وبالتالي يمكن اعتباره نمط صحي أو حامي. وسنحاول من خلال هذا الفصل التعرف على هذه الأنماط السلوكية ومميزاتها التي تسمح بالتعرف عليها، ونتعرض كذلك للنماذج التي حاولت تفسير الارتباط بينه وبين الأمراض التي تساهم في ظهورها.

أولاً: مفهوم الشخصية

يعد مفهوم الشخصية من المفاهيم الأكثر تعقيدا وتركيبا، ذلك أنها تشمل: الصفات الجسمية والوجدانية والعقلية والخلقية في حالة تفاعلها مع بعض لشخص معين، في بيئة معينة إذ يرى البورت أن كل فرد يعرف الشخصية، ولكن لا يستطيع احد أن يصفها بدقة ونتيجة لذلك فان هناك مئات من التعريفات موجودة ومتفرقة لمفهوم الشخصية.

ومن بين أبرز التعاريف التي تناولت الشخصية:

1- تعريف الشخصية:

أ- تعريف الشخصية لغة:

- تعريف لسان العرب: أن لفظ الشخصية في اللغة مشتق من الجذر(**ش خ ص**) والشخص: كل جسم له ارتفاع وظهور، والمراد به إثبات الذات فاستعير لها لفظ الشخص. (ابن منظور، د. ت).
- تعريف معجم الوسيط: فقد ورد أن الشخصية هي: صفات تميز الشخص عن غيره، ويقال فلان لا شخصية له: ليس فيه ما يميزه من الصفات الخاصة، ويقال: فلان ذ وشخصية قوية: ذ وصفات متميزة وإرادة وكيان مستقل. **(إبراهيم وآخرون، 1986)**

وتعريف الشخصية كمصطلح لاتيني مشتق من كلمة برسونا "***Persona***" وهي القناع، يعود استعمالها إلى زمن الإغريق حين كان الممثل المسرحي يضع القناع على وجهه عند أداءه لدور شخصيات معينة بغية إيضاح الصفات المميزة التي يتطلبها ذلك الدور على المسرح. (صلاح حسين، 2013، ص7)

ب- تعريف الشخصية اصطلاحا:

- تعريف كامل محمد عويضة (1996): "شخصية الفرد ما هي إلا ذلك الكل المكون من الجسم والنفس، بما فيهما من فطرة واكتساب على السواء". (كامل محمد محمد عويضة، 1996، ص 40)
- تعريف عبد المنعم الحنفي (2005) الشخصية: "هي التنظيم الشخصي لدى الفرد، الذي يجمع فيه عقله وجسمه ومزاجه ومهاراته وخلقه واتجاهاته، والذي سيحدد توافقه مع البيئة، ويتميز به دون غيره من الناس". (عبد المنعم الحنفي، 2005، ص178)

وقد تناولت معظم مدارس علم النفس موضوع الشخصية بالدراسة، وسعت لوضع مفهوم واضح للشخصية، ومن أشهر هذه المدارس:

- مدرسة التحليل النفسي: التي عمدت إلى وصف بنية الشخصية من خلال تقديم صورة عن تركيب الجهاز النفسي وبنائه؛ حيث يرى فرويد أن الشخصية هي تكامل بين الهو، والانا، والانا الأعلى، كما أن يونج يصف الشخصية بأنها تكامل بين الأنا، واللاشعور الشخصي والجمعي، والعقد، والأنماط الأصيلة البدائية، بينما يرى أدلر الشخصية بأنها أسلوب حياة الفرد وطريقته المميزة في الاستجابة لمشكلات الحياة. (عبد الخالق، 1994)
- يعرفها (واطسن) **"Watson ,1930** " أنها: "جميع أنواع النشاط الملحوظ عند الفرد عن طريق ملاحظته فعليه خارجية لفترة طويلة من الزمن تسمح لنا بالتعرف علية. والنشاط الملحوظ ه والسلوك المتكرر الذي يميز الشخص عن الآخر".
- أما (مورتن برانس) **"Morton Prince ,1934" فعرفها كما يلي: "هي** الكمية الكلية من الاستعدادات والميول والغرائز والدوافع والقوى البيولوجية الفطرية الموروثة وكذلك الصفات والاستعدادات والميول المكتسبة من الخبرة". (بورجي شاكر)
- هانز أنزك **("hanz Eysenck ,&1958")**: يعرف الشخصية على أنها: "ذلك المجموع الكلي لأنماط السلوك الفعلية أو الكامنة لدى الكائن، ونظرا لأنها تتحدد بالوراثة، والبيئة فإنها تنبعث وتتطور من خلال التفاعل الوظيفي لأربعة قطاعات رئيسية تنظم فيها تلك الأنماط السلوكية كالقطاع المعرفي (الذكاء)، القطاع النزوعي (الخلق)، القطاع الوجداني (المزاج) والقطاع التكويني (التكوين) ".

(مجدي عبد الله، 2000، ص19)

- **عرفها "كارل روجرز"Carl Rogers,1961**": فقد وصفها بمصطلحات من قبيل الذات، على أنها الكينونة الثابتة والقابلة بان تدرك على نح وذاتي والتي تحتل أعمق خبراتنا جميعها
- وعن "**كيلي يعرفها** ": "على أنها الطريقة والمميزة للفرد في استخلاص المعنى من خبرات الحياة.

(عادل محمد هريدي، 2011، ص ص 20-21)

- **عرفها**(ألبورت) "*Alport*"عرف الشخصية: بأنها التنظيم الدينامي داخل الفرد لتلك الأجهزة الجسمية والنفسية التي تحدد سلوكه وفكره المميزين. **(طه**، 1993)
- أما **(جلفورد)** الشخصية: " بأنها النموذج العام للسلوك الكلي للفرد ويرى" شوين "بأن الشخصية هي الجهاز المتكامل أو الكلي أو الوحدة الوظيفية للعادات والاستعدادات والعواطف التي تميز أي فرد من نفس الجماعة". (صالح، 1998)
- عرفها **(نوربار سيلامي)** ***"Norbert Sillamy,1999"*** في قاموس علم النفس (***Larousse de psychologie***) على أنها: "عنصر ثابت من السلوك والخصائص التي تميز فرد ما عن الآخر. إذ كل

شخص له خصائصه المعرفية، الانفعالية والدوافع (ترتبط هذه الأخيرة بالحاجات والحالة المزاجية) التي تشكل في مجملها تنظيما متسقا بطريقة تجعله يتوافق مع بيئته ومحيطه الاجتماعي. وكل فرد يمتلك خصائص متشابهة مع خصائص أفراد المجتمع الذي ينتمي إليه، وفي نفس الوقت يختلف عنهم بحكم اختلاف التجربة التي يعيشها كل فرد على انفراد". (نبيل صالح سفيان، 2004، ص18)

- عرفها (**كاتل**) "***kattel***"بأنها مجموعة السمات المترابطة التي تسمح لنا بالتنبؤ بما سيفعله الشخص في موقف معين. (الزغلول والهنداوي، 2002)
- تعريف "**منظمة الصحة العالمية** " (***OMS***) على أنها سياق من التفكير، الانفعالات والسلوك التي تميز الحياة الخاصة بكل فرد وطرق توافقها هي سياقات من التفكير، الانفعالات والسلوك التي تميز الحياة الخاصة بكل فرد وطرق توافقه معها. وتنتج عن تفاعل العوامل تكوينية مع عوامل النم وعبر مختلف مراحل الحياة الاجتماعية للفرد. (***Grégiry, M, & Diane, P, 2006, p11***)

من الملاحظ أن موضوع الشخصية، وجد اختلاف جذري من حيث التعريف، وهذا يعود إلى التمايز النظري بين المنظرين، فقد اهتمت المدرسة التحليلية بأعماق الفرد في تفسيرها للشخصية، بينما السلوكية فسرت الشخصية من خلال السلوك الظاهر القابل للملاحظة وللقياس الكمي وإمكانية التجريب، بينما العديد من الباحثين من اعتمد على دراستها بطرق أكثر موضوعية وحداثة وشمولية وكذلك مقاربة للشخصية، من أتباعهم" **أيزنك**"، وبالرغم من هذا التباين في الاختصاص والتوجه النظري وطرق البحث، إلا أن معظمهم تتفق على أن كل من الجانب المعرفي، الجانب السلوكي والجانب الانفعالي، العاطفي والجانب المرفولوجي هي الأساس في دراسة وفهم الشخصية، كما تتفق على دور الجانب الوراثي في رسم ملامح الفرد وتطوير وتنمية وتوجيه استعداداته في بيئة معينة لتأخذ شكلا شخصيا واجتماعيا في آن واحد عبر مختلف مراحل النمو.

2- نظريات الأنماط المفسرة للشخصية:

زخرت الفلسفة اليونانية بعدة صور لشخصيات الناس وأنماطهم وصفاتهم التي لميزهم عن الناس الآخرين ويظهر هذا من خلال أعمال "ثيوفراسطس"، " نوارسط و"، و"افلاطون"، مما دعا إلى الاعتقاد بينهم أن كل فردا (نمطا) أو (طرازا) يسلكه وفقا له بحيث يكون هناك تناسق في تصرفاته بعضها مع البعض الآخر، وفي اتفاق مع نمط الشخصية. (الجسماني، 1994)

وتعرف الشخصية على أنها مجوعة استنتاجات أو افتراضات توصل إليها الباحثون بالإمكان التأكد من صحتها وهي ليست حقائق مسلما بها. (شعبان وتيم، 1999)

إن أكثر التقسيمات شيوعا لنظريات الشخصية التقسيم الذي يصنفها إلى مجموعة من النظريات:

- **المجموعة الأولى:** تشمل النظريات التي تصنف الشخصية إلى نمطين أو أكثر، وهذه النظريات تقوم على أسس متنوعة قد تكون جسمية بدنية، أو عقلية، أو مزاجية، علاوة على ذلك فإن النظريات تقسم الناس إلى مجموعتين أو أكثر، كل مجوعة منها تتصف بعدة صفات تميزها عن الأخرى، ويطلق على كل نوع اسم نمط.

- **المجموعة الثانية:** توضح الشخصية أنها تتكون من عدد من العوامل أو الصفات أو السمات، وكل شخص توجد به هذه العوامل بقدر كبير أو بقدر ضئيل، ومن هذه الصفات لدى الفرد ودرجة وجودها يمكن أن تحصل صورة سيكولوجية تميزه عن غيره.

2-1- نظرية أبقراط (400 ق م):

تم تقسيم الشخصية بناء على سيادة أحد السوائل في الجسم، وهي (أربع إفرازات جسمية):

الذي قسم الناس بموجبها إلى أربعة أنماط، تقابل الأمزجة المعروفة والتي تقابل بدورها العناصر الأربعة، الموجودة في الكون: الهواء والتراب والنار والماء. (صلاح كرميان، 2007، ص 19)

-المزاج الدموي (***San guin*** **):** يتميز بالنشاط والمرح والتفاؤل وسهولة الاستثارة وسرعة الإجابة.

-المزاج السوداوي (***Melancholic*** **) :** ويتميز بالانطواء والتأمل وبطيء التفكير والتشاؤم والميل للحزن والاكتئاب.

-المزاج الصفراوي (***Chderic***): ويتميز بسرعة الانفعال وحدة المزاج والصلابة والعناد والقوة.

-المزاج البلغمي ***(Plulegmatic)*:** يتميز بالخمول وتبلد الشعور وقلة الانفعال وعدم الاكتراث وبطيء الحركة وبطئ الاستثارة والاستجابة والميل إلى الشراهة. (عبد المعين بن عمر لزبيدي، 2007، ص 25)

2-2- نظرية كريتشمر "Kretchme":

الذي ذهب إلى أن هناك ثلاثة أنماط جسمية هي:

-**النمط المكتنز:** وه والقصير السمين، ويتميز صاحبه بالمرح والانبساط والصراحة وسرعة التقلب الانفعالي، واليسر في عقد روابط الصداقة.

-**النمط الواهن أو النحيف:** وه والطويل النحيل، ويتميز صاحبه بالانطواء والاكتئاب.

-**النمط الرياضي:** ويتميز بالنشاط والعدوان.) جابر عبد الحميد جابر، 1985، ص323)

2-3- **نظرية يونج "*Yung*"**: قسم يونج في البداية الشخصية إلى نمطين أساسيين وهما:

-**النمط الانطوائي:** وهو النمط الذي تظهر فيه النفس، متجهة نح والداخل (الذاتي).

-**النمط الانبساطي:** وهو النمط الذي تكون فيه النفس، متجهة نح والخارج (موضوعي).

ويرى يونج أن هناك أربعة أنماط وظيفية تتفاعل مع النمطيين السابقين، كطريقة الاتصال بالعالم، بحيث أن- التفكير والوجدان-، زوجان متقابلان يعبران عن وظيفتين عقلانيتين، تستخدم -العقل والحكم-، أو ما يسمى- بالعمليات العقلية المجردة-، أما الزوجان الآخران المتقابلان فهما، - الإحساس والحدس-، لكنهما وظيفتان غير عقلانيتين، حيث ترتبط بالعالم العياني الطبيعي، وبذلك توجد فروق فردية في بعد الانطواء - الانبساط، بناء على هذه الأنماط الوظيفية الأربعة، وبإضافة جميع التكوينات الممكنة للنمطين الأساسيين، مع جميع التكوينات الممكنة للأنماط الوظيفية، ينتج ثمانية أنماط لشخصية هي:

(النمط المنبسط المفكر، النمط المنطوي المفكر، النمط المنبسط الوجداني، النمط المنطوي الوجداني، النمط المنبسط الحسي، النمط المنطوي الحسي، النمط المنبسط الحدسي، النمط المنطوي الحدسي).

(سلوى عبد المحسن وعبد الله بن جبير، 2011، ص ص89-99)

2-4- **نظرية بافلوف:** يصنف بافلوف الأنماط إلى:

-**النمط المندفع:** يتميز بالاندفاع والطيش وشدة الاستثارة، وكثرة التسلط، والعدوانية، ويبد وهذا النمط واضحا عند الفرد الميال إلى العدوانية.

-**النمط الخذول:** هو ضعيف النشاط، مائل إلى الاكتئاب والهدوء المفرط، والسكينة والتخاذل والخضوع.

-**النمط المتزن النشط:** يتميز بالاعتدال مع ظهور النشاط وكثرة الحركة.

-**النمط المتزن الهادئ:** يتميز بالقبول والمحافظة على الرزانة، وه وعامل جيد ومنتظم.

وذكر بافلوف أن نسبة من يأتي إلى العيادة النفسية من النمطين الأولين المتطرفين (المندفع والخذول) أعلى بكثير من نسبة من يأتي من النمطين المتزنين، والظاهر أن تمكن الأخيرتين (النمط المتزن النشط والنمط المتزن الهادئ) من التكيف مع شروط الحياة ومواجهتها بها أقوى من تمكن الأولين.

(العناني، 2005)

2-5- **أنماط فرويد:** قسم سيجموند فرويد (139-1856) أنماط الشخصية إلى ستة أنماط نوجزها كالآتي:

-**النمط النرجسي:** وهذا النمط من الناس يرفض الخضوع للآخرين وتسيطر (أناه) على تصرفاته، ويكون هاجسه الوحيد هو الحفاظ على (أناه)، ولا يعاني من صراع بين الأنا والأنا الأعلى، فهو غير خاضع أو تابع للآخرين.

-**النمط الوسواسي:** ويتميز بسيطرة الأنا الأعلى، ولذلك يخشى فقدان الضمير، وقيمه، وأخلاقه، ولا يخشى فقدان الآخرين، لذلك فه ويعاني من تبعية نحو ذاته وأناه الأعلى التي تخوض صراعا عنيفا مع الأنا.

-**النمط الشهواني:** ويكون خاضعا لرغباته ونزواته، وينساق وراءها، كما يكون اللبيدو (الطاقة الجنسية) لديه موجها نح والجنس، لذا فإن اهتمامه ورغباته تتجه نح وأن يكون محبوبا، وأن يحب، وه ويعيش هاجس الخوف من فقدان محبة الآخرين له، مما يجعله مترددا وخائفا من اتخاذ القرار، كما يكون خاضعا وتابعا للأشخاص الذين يحبهم.

-**النمط النرجسي الوسواسي:** ويتميز صاحبه بنشاطه، وقدرته على حماية (الأنا) لديه من تأثير (الأنا الأعلى)، وذلك بسبب نرجسيته، ويكون لديه ميل لإخضاع الآخرين لآرائه ومعتقداته الخاصة، ولدى هذا النمط من الناس متغيرات كثيرة ومتعددة، وذلك بحسب هيمنة النرجسية، أو الوسواس، وبحسب مرحلة الطفولة التي ينتمي إليها، وغالبا ما يتميز بهذا النمط المبدعون في مختلف الميادين الثقافية.

- **النمط الشهواني الوسواسي:** يخوض هذا الشخص نوعين من الصراع في آن واحد فه ويخوض صراعا ناجما عن التعارض بين (أناه) و (الأنا الأعلى) وصراعا آخر بين (الأنا) و (الهو)، وبذلك تكون الأنا في هذه الحالة معرضة لأقسى أنواع الضغوط، لذا يتميز هذا الشخص بتبعية للآخرين الذين يحبهم في وقته الحاضر، إذ أنه ينسى الأشخاص الذين يحبهم في السابق، وه وشديد الوفاء لأهله (الذين يمثلون الأنا الأعلى لديه).

- **النمط النرجسي – الشهواني:** ويتميز هذا الشخص بأنه يجمع خصائص كل من النمطين النرجسي والشهواني، إذ يحد كل من السلوكين الآخر، وهذا النمط أكثر انتشارا، ويكون الصراع لديه بين (الهو) و(الأنا) المرضية المتضخمة المميزة للنرجسية. (المرجع السابق، 2011، ص ص41-44)

2-6- **نظرية الذات:** صاحب هذه النظرية كارل روجرز، ومن أهم مفاهيمها:

-**الذات:** هي كينونة الفرد، وتتكون نتيجة للخبرة والتفاعل الاجتماعي.

-**مفهوم الذات:** إنه تكوين معرفي منظم للمدركات الشعورية والتصورات الخاصة بالذات يبلوره الفرد ويعده تعريفا لنفسه. ويتكون مفهوم الذات مما يلي:

- **مفهوم الذات المدرك:** ويشمل الأفكار والمدركات والتصورات التي يعيها الفرد ويعبر عنها أمام الآخرين.
- **مفهوم الذات الاجتماعي:** ويشمل الأفكار والمدركات والتصورات التي يعتقد أن الآخرين في المجتمع يعتقدونها عنه، والتي يصل إليها عبر تفاعلاته مع الآخرين.

-**مفهوم الذات المثالي:** ويشمل الأفكار والتصورات والمدركات التي تحدد الصورة المثالية للشخص الذي يود أن يكون عليه. (شعبان وتيم، 1999)

-**الخبرة:** ينبغي أن يتكون مفهوم الذات لدى الطفل عن طريق المحيطين به وخاصة الوالدين، فقد يُكون مفهوما سلبيا عن ذاته إذا لم يتفق مفهوم الذات المدرك لديه مع الذات الاجتماعي والمثالي. (بالتصرف)

- **الفرد:** يحاول الفرد وه ويتفاعل مع الآخرين في ميله لتحقيق ذاته، ولديه حاجة لتحقيق الحب والاحترام والتقبل، وتحدد حاجات الفرد كما يدركها من سلوكه. (بالتصرف)

- **السلوك:** نشاط موجه من الفرد نح وهدف معين لإشباع حاجاته كما يخبرها في المجال المتغير باستمرار.

- **المجال الظاهري:** هو المجال الشعوري كما يدركه الفرد ويخبره، وهو عالم الخبرة المتغيرة باستمرار. ويخبر (العناني،2005) من أنه حدث تطورات في نظرية الذات أهمها أن للفرد ذاتًا عميقة ومكبوتة لا يمكن التوصل إليها إلا عن طريق العلاج النفسي.(ماجدة بهاء الدين، 2008، ص ص 116- 117)

3-أهمية دراسة الشخصية:

- دراسة أنماط الشخصية تسهم في خدمة العملية الإدارية حيث ترتبط إيجابياً بزيادة الإنتاجية والانسجام وإيجاد نوع من الاستقرار الوظيفي عن طريق حل الصراعات وتحسين جودة العمل.
- تركز دراسة أنماط الشخصية على الجماعات من حيث نشاطها وتطورها والأسس التي تقوم عليها، وتأثير القواعد، والتقاليد التي تحكم سلوك الأفراد في التنظيم. (***Capretz et al.* ,2015**)

4- خصائص الشخصية:

رغم اختلاف العلماء في تعار يفهم للشخصية، فإنه لا يمنع من أن يجعلنا نستنتج بعض الصفات المشتركة، التي نفترض أن تكون مشتركة مع الأفراد يمكن حصرها في الآتي:

– **الصفة التكاملية:** نعنى بها أن عناصر تكوين الشخصية، ليست مجرد تجميع أوتكويم لأشتات من الوحدات دون ترابط، وإنما تكون هذه العناصر متناسقة ومتكاملة فيما بينها لتكون كلا موحدا في شكل منظومة منسقة، بمعنى أن الشخصية تعرف وتقاس بما يتوفر بين مكوناتها من تكامل وانسجام وتماسك. (بالتصرف)

– **الصفة الدينامية:** تعني الطابع التفاعلي المستمر بين عناصرها المختلفة بحكم جانبها البيولوجي الذي يفرض قدرا من التفاعل والتغير والنم وعلى مدى الحياة.

– **صفة التكيف مع المحيط الخارجي:** لا يمكن أن ننظر إلى الشخصية كوحدة منفصلة عن البيئة إنما هي جزء دائم التأثر بالبيئة الاجتماعية والطبيعية المحيطة به، لأن لهذه العوامل البيئية أدوار تأثيرية في غاية الأهمية بالنسبة لتكوين الشخصية وطبعها بطابع خاص ومتميز.

–**صفة التمايز:** إن لكل شخصية طابعها المميز الذي تعرف به، بحيث يستحيل وجود شخصين متشابهتين تماما في جميع العناصر المكونة لهما.

– **صفة الثبات النسبي:** بقدر ما تتصف الشخصية بالطابع الحيوي وعدم التحجر تتطلب قدرا من الثبات مع الزمن في بعض جوانبها وسماتها العامة التي لا تتناقض مع الصفة الدينامية لأن في الشخصية جوانب بيولوجية تخضع للتغير المستمر وجوانب معنوية كالذكاء والاستعدادات الوراثية والمهارات والخبرات المكتسبة تتطلب قدرا من الدوام والثبات النسبي في الزمان، بما يضمن بقاء الطابع المميز للشخصية في مسارها العام. (أحمد بن نعمان 1988، ص ص 163–164)

5– أبعاد الشخصية:

قام علماء نفس الشخصية بتجميع السمات المرتبطة معاً، وتصنيفها تحت بعد أو عامل مستقل يمكن تعميمه على مختلف الأفراد والثقافات؛ لاكتشافهم أن هناك حاجة إلى نموذج وصفي يشكل الأبعاد أو العوامل الأساسية للشخصية.

فيذكر الصيرفي، (2005) أربعة أبعاد للشخصية، وهي:

–**البعد الفسيولوجي:** ويقصد به تركيب جسم الإنسان كنظام متكامل يتصف به الفرد ويتفرع منه أنظمة فرعية مختلفة، مثل: نظام عمل العضلات وعمل الحواس وهذا البعد بجوانبه المختلفة يؤثر على سلوك الفرد.

– **البعد الاجتماعي:** وهي مجموعة القيم والعادات والتقاليد التي يظهر بها الفرد ويتصف وتكتسب هذه القيم من المجتمع الذي نعيش فيه.

– **البعد العقلي:** وه وقدرة الفرد على التفكير واستخدام القوة العقلية التي يتصف بها في دراسته، وتحليله للظواهر والمشاكل التي تواجهه خلال فترة حياته.

– **البعد العاطفي:** وه والجانب الانفعالي والوجدان، والحالة المزاجية التي يتصف بها الفرد.

6-محددات الشخصية:

يتأثر بناء الشخصية وتطورها بمجموعة من العوامل والمتغيرات يمكن تصنيفها في عوامل تكوينية وبيئية.

6-1- العوامل التكوينية:

تشمل هذه الأخيرة المؤثرات التالية:

-**المؤثرات الوراثية:** تنتقل الخصائص الوراثية عبر الجينات التي تحملها الصبغيات، فبمباشرة بعد اندماج الحيوان المنوي بالبويضة يتحدد جنس الجنيين بالزوج الثالث والعشرين من الصبغيات، وتحدد البقية خصائص أخرى كلون العينين ولون البشرة، وشكل الجسم، والاستعداد للإصابة ببعض الأمراض وغيرها.

(الداهري وآخرون، 1999، ص 23)

وفي نفس السياق توصلت دراسات إلى أن هناك ثلاث سيمات – تختلف تسميتها حسب الأداة المستخدمة – تبدي في معظم البحوث تركيبأو راثيأو هي: الطاقة الحيوية (النشاط، الحيوية، البهجة)، وقوة الأنا (الميل العصبي)، والانبساط (الانطواء).

وحول تأثير العوامل الوراثية في اضطرابات الشخصية قدم" **ليشيبانك" (1974)**، وأتبعت ببحوث طويلة، فيما يلي بعض منها: العوامل الوراثية تتدخل في تطور الاضطرابات العصابية، وأعراض عصابية في الجهاز القلبي– الدموي، وأوجاع الرأس، واضطرابات حركية، والاضطرابات في الوظيفة الجنسية.

(هوبر وعشوي، 1995، ص118)

– **المؤثرات البيولوجية:**

- **دور الجنس:** تعتبر دراسة الاختلافات بين الجنسين من أهم المواضيع المتناولة في علم النفس الفارقي، لما له أهمية في تحديد الشخصية فمثلا من حيث:

– الوظائف العقلية – الحركية: تمتاز الإناث عن الذكور في مجال الإدراك بالقدرة على تمييز الألوان والإدراك السريع للتفاصيل، في حين يمتاز الذكور عن الإناث في مجال الحركي بالقوة العضلية، وسرعة الحركات الواسعة ودقتها، والإناث عن الذكور في خفة (المهارة) الأصابع.

–الوظائف العقلية: تميل الإناث للحصول على نتائج أفضل في الاختبارات اللفظية واختبارات الذاكرة البصرية، والذكور في الاختبارات غير اللفظية.

- **دور الوجدان والاتجاهات والميول:** لدي الذكور ميل للسلوك التسلطي والعدواني ومنذ الطفولة يميل الذكور للأشياء في حين تميل الإناث للعلاقات الاجتماعية.
- **دور السن:** تختلف بنية الشخصية الفرد من مرحلة عمرية لأخرى، وتعزى هذه التغيرات في جزئها الأكثر إلى النضج البيولوجي لمجمل البني الجسمية وللجهازين العصبي والغددي لذلك تلعب بعض المراحل التي يمر بها الفرد دورا هاما كمرحلة البلوغ، واليأس.
- **دور الهرمونات:** يظهر تأثير الهرمونات في سلوك الفرد وظائفه الكيفية جالية عند وجود مرض أو نقص في إفراز إحدى الغدد. (لازروس وغنيم، 1980، ص 166) بالتصرف

إضافة إلى التأثير الهرموني في سلوك الفرد وظائفه، إلا أنه هناك متغيرات أخرى، كالسياق المعرفي من أهمها، فالسلوك العدواني مثلا لا يترابط بتأثير الوحيد للأدرينالين، ولكن حسب التأويل الذي يعطيه الفرد لمثير، وهو الأمر الذي يدع وإلى تناول العوامل الأخرى في تحديد الشخصية والسلوك. (بالتصرف)

6-2-العوامل البيئية:

يذكر "الفريحات" (2009) المقصود بالبيئة الوسط الاجتماعي الذي يعيش الفرد في إطاره كالأسرة والمدرسة والجامعة والمجتمع وطبيعة العلاقات برفاق العمل وغيرها وهذا يدل دلالة واضحة على أن العلاقات السياسية والاقتصادية والاجتماعية والثقافية والتكنولوجية والحضرية وغيرها من العلاقات التي تسود الوسط البيئي الذي يعيش فيه الفرد تلعب الأثر الكبير في مدركات الفرد واتجاهاته المختلفة.
(عبادو، 2013، ص 38)

كما أشار " شقفة" فيرى أن عملية التطبيع الاجتماعي التي تجري داخل الأسرة هي التي تحول الفرد من كائن حي بيولوجي إلى كائن اجتماعي يتفاعل مع البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها، وتعد إحدى العوامل المهمة في تكوين شخصيته، فالفرد الاجتماعي هو نتاج الثقافة التي يعيش فيها. (شقفة، 2011، ص87)

6-3-العوامل الموقفية:

يشير "الفريحات" (2009) بأنه تتمثل الظروف الموقفية بطبيعة الموقف الذي يمر به الفرد في مختلف أدوار حياته، فنلاحظ أن طبيعة السلوك الإنساني لا تتسم بالثبات المطلق وإنما بالنسبة الواضحة حيث أنه إزاء الموقف يتخذ القرار الذي ينسجم مع طبيعة الموقف الذي يمر به، وهذا ما يجعل الآثار الموقفية تلعب دوراً أساسياً في تكوين النمط السلوكي للفرد في مختلف مجالات العلاقات السائدة في أدوار حياته المختلفة. (عبادو، 2003، ص 39) بالتصرف

يمكن استخلاص مما سبق أن كلا من العوامل التكوينية والعوامل البيئية لها مفعولها في تكوين شخصية الفرد، وبذلك فالشخصية ليست نتيجة بيولوجية أو اجتماعية فقط، وإنما هي مجموعة استعدادات الفطرية والاستعدادات المكتسبة.

7- سمات الشخصية:

المقصود بالسمة أي الخاصية يختلف فيها الناس أو تتباين من فرد لأخر، أو السمات الشعورية أي السلوكيات والدوافع الفورية الأساسية المميزة للأفراد.

قد تكزن السمة استعدادا فطريا كالسمات المزاجية شدة الانفعال أو ضعفهما وسرعته أو بطئه، وقد تكون السمة مكتسبة كالسمات الاجتماعية مثل الأمان والخداع والصدق أو الشفقة، والقوة. (المليجي، 2000)

من أبرز علماء نظريات السمات ألبورت وكاتيل:

- **سمات البورت:** البورت السمات بأنها نظام نفسي عصبي مركزي عام (خاص بالفرد) يعمل على المثيرات المتعددة متساويا وظيفيا ن كما يعمل على إصدار وتوجيه أشكال متساوية من السلوك التكييفي والتفسيري. (الجسماني، 1994)

وقسم ألبورت السمات من حيث أصولها إلى قسمين:

- سمات وراثية فطرية.
- سمات متعلمة مكتسبة.

كما رأى أن هناك ثلاثة أنواع من السمات الشخصية:

- **السمات الأساسية:** وهي السمة السائدة في سلوك الفرد والتي يتأثر بها كل سلوك يصدر عنه، مثال ذلك: وجود ميل متطرف عند فرد ما نح والقوة، المتعة أو العدل.
- **السمات المركبة:** هي أكثر السمات تمييزا لشخصية الفرد، وهي أكثر خمسة إلى عشرة سمات يمكن أن نصف شخص ما بها، فكل، ومن السمات المركزية التي كثيرا ما تتكرر لدى الأفراد الخجل، الدفء، المنافسة.
- **السمات الثانوية:** هي السمات المركزة والخاصة والتي تظهر في مواقف دون غيرها، وهي أقل أهمية بالنسبة لجوهر الشخصية ويمكن للفرد أن يمتلك عددا كبيرا من هذه السمات، مثال ذلك: أن يتسم فرد ما بالسيطرة والعدوانية في أثناء ممارسته لدور الآباء، ويتسم بالامتثال في تعامله مع رؤسائه في العمل.

أما عن كاتيل فقسم السمات إلى نوعين:

- السمات السطحية لأنها ظاهرة في سلوك وأفعال الفرد وهذه ظاهرة للملاحظة، ومتنوعة جدا وعديدة.
- السمات المصدرية والتي تمثل حجر الأساس للشخصية، والمسؤولية عن السمات السطحية، فالفرد مثلا قد يمتلك سمات سطحية مثل تأكيد الذات، الشجاعة والطموح، السمة المصدرية التي يمكن أن تكون مسؤولية عن هذه السمات السطحية الثلاث هي سمة السيطرة، وهذه السمة كامنة، وعددها قليل.

(ماجدة بهاء الدين السيد عبيد، 2008، ص ص 93 إلى 99)

ويرى العناني (2005) وشعبان وتيم (1999) أن الشخصي السوية تتصف بمجوعة سمات وبدرجة كافية حتى يمكن وصف الفرد المتسم بها بالسواء والصحة النفسية، ويمكن إيجاز سمات الشخصية السوية في:

1- تقبل الفرد لذاته: أي أن يتقبل الفرد لذاته بضعفها وقوتها، وأن يشعر بالرضا عن الحياة التي يعيشها في الحاضر، وأن يخطط للمستقبل بما يتفق وما هم عليه.

ولكي يحقق الفرد هذه الخاصية يجب عليه:

- أن يلائم بين ما هو عليه وبين ما يتمنى أن يكون علية، أي بألا يتمنى لنفسه أشياء لا تسمح له قدراته بتحقيقها.
- ألا يربط قيمة في الحياة بأهداف.
- أن يشترك في وضع الخطط التعليمية لنفسه فهذا يزيد من ثقته.
- أن يكتسب صداقة الآخرين ويعمل على تنميتها.
- أن يعبر عن مشاعره تجاه الآخرين ويتعلم كيفية تقبل مشاعرهم تجاهه.

2-تقبل الآخرين للذات وتفهمهم وحبهم لها: أي أن يقبل الآخرين للفرد ويشبع حاجة الانتماء لديه مما يزيد من ثقة بنفسه وتقبلها له.

3-تقبل الذات للآخرين: لكي يكسب الفرد تقبل الآخرين، يجب أن يقبلهم هـ وأيضا، والالتزام بمبادئ المساواة والتعاون والتفاهم وبذل العطاء والالتزام. (بالصرف)

4-الشعور بالاستقلال: أي تحمل الفرد مسؤولية عمله حتى يصبح مستقلا.

5- اختيار حياة العمل والاستعداد لها ودخولها: أي أن يتخذ القرار المهني المناسب لقدراته وميوله.

6- الشعور بالكفاية لمواجهة مواقف الحياة: أي التمتع بصحة جيدة وخبرات وأساليب اجتماعية.

7- التحرر من الشعور بالذنب: لأنه يقلل من الثقة بالنفس.

8- القدرة على مواجهة الواقع: ويتحقق عن طريق حل المشكلات بشكل موضوعي.

9- اكتساب مفاهيم واتجاهات مرغوبة: أراء الآخرين، والمرونة العقلية وسعة الأفق، والموضوعية، وإدراك المسؤولية وتحملها، واستمرار التعلم، والتعاون، واحترام الذات، والطموح، والتنظيم، والأمانة، والإقبال على الحياة والشعور بالرضا، وتقدير النجاح، وتحمل المسؤولية الاجتماعية والعمل مع الجماعة، والاستمتاع بالرياضة، وحب المناقشة، وحسن الإصغاء، وإدراك معنى الحرية، وحب الآخرين، والتضحية لأجلهم، وتوظيف وقت الفراغ في شيء مفيد. في (بهاء الدين، 2008، ص ص 122-123)

ثانيًا- الأنماط السلوكية:

1- نبذة عن الأنماط السلوكية:

يعد ظهور الأنماط السلوكية إلى كل من فريدمان وروزنمان "***Friedman & Rosenman***" (1959-1974) حول الفروق الفردية في مواجهة الإجهاد التي أكدت أن نفس الحدث يمكن أن يؤدي إلى استجابات مختلفة باختلاف الأفراد مما جعل هذان العالمان يركزان على إظهار العلاقة القائمة بين الشخصية وخطر الإصابة بالأمراض القلبية. وقد توصلا إلى تحديد نمطين من الشخصية أولهما سمي نمط "أ" "Type A" تميزه سمات معينة تجعل صاحبه مستهدفا للإصابة بالأمراض القلبية-الوعائية"***cardio-vasculaires"***، وثانيهما سمي النمط "ب" "***Type B***" متحرر من سمات النمط "أ" "***Type A***" مما يجعله نمطا وقائيا يضمن صحة جيدة وتكيفا اجتماعيا. "***Lecomte & Paterson***" ".

وفي أوائل ثمانينات القرن العشرين قدم كل من جرير وموريس"***Greer& Morris ,1980***" نمطا آخر سمي "النمط "ج"***Type C***"، طورته فيما بعد تيموشوك وزملاؤها "1985-***Temoshol& al., 1981***".

ويعتقد جرير وموريس أن هذا النمط من الشخصية يرتبط ارتباطا جوهريا بتطور مرض السرطان وسرعة انتشاره، مشكلا أحد أكبر مسببات ارتفاع نسبة الوفيات في الولايات المتحدة الأمريكية "***Temoshok 1987***"، بريطانيا ويوغوسلافيا "*Eysnek1987*". أما على المستوى العالمي فيمثل(20%) من أسباب وفيات الإنسان. (عبدا لله وعبد الفتاح في: الأنصاري-1997، ص94)

- تعريف النمط:

النمط هو: تنظيم متكامل ومترابط من الصفات، وترابط تلك الصفات في تنظيم متكامل ومحدد الملامح يمكن من استخدامها كأداة لتصنيف الأفراد في فئات أو مجموعات وذلك وفقاً للأساس الذي ينظمها، ففي عملية التنميط ينبغي أن ينسحب صفات نمط معين على كل أو معظم أفراده ول وبدرجات متفاوتة، كما يقال أن فرداً ما يمكن أن يصبح نموذجاً لنمط كامل، إذا تمثلت فيه كل أو معظم الصفات المميزة والمحددة لجماعة هذا النمط بشكل واضح. (فرج عبد القادر طه وآخرون، 1993).

- تعريف النمط السلوكي:

يرفض السلوكيون الجدد تحديد أنماط للشخصية، من باب أن هذه الأخيرة معرضة لتغيرات دائمة، تسببها مختلف الأحداث والتجارب التي تمر بها، وانطلاقا من هذه الرؤية، فإنهم لا يحددون نمطا شخصيا بل نمطا سلوكيا.

– ويعرف محمد أحمد النابلسي النمط السلوكي بأنه: "كناية عن نهج سلوكي معين تدفع إلى إتباعه مجموعة من الأحداث التجارب والعوامل النفسية بحيث ل وعرضنا مجموعة من الأشخاص (مختلفي الشخصيات) لهذه الظروف رأينا أنهم يقومون باتباع هذا النمط، وذلك بصورة مؤقتة ريثما تعرض لهم ظروف وعوامل نفسية أخرى".

أي أن النمط السلوكي طريقة يواجه بها الفرد المشكلات التي تواجهه، وليس نمطا من أنماط الشخصية، فه وتغير الوضع النفسي للشخص. (أحمد عبد الخالق، 1993، ص60)

2– النظريات المفسرة للخصائص المرتبطة بالأنماط السلوكية:

تعددت النماذج والنظريات المفسرة للخصائص المرتبطة بالأنماط السلوكية في التراث النفسي وتختلف تلك النظريات باختلاف النقطة التي ينطلق منها كل باحث.

ومن هذه النظريات التي سوف نعرضها باختصار.

2–1– نظرية التحليل النفسي "*Psycho analysis*":

تملك نظرية التحليل النفسي تميزا خاصا، فهي ترى أن النجاح والانغماس في العمل وتحقيق أفضل أداء وأكبر إنجاز في أقل وقت ممكن فيه عشق الحياة، والبحث بشكل دؤوب عن الإثارة والتوتر فالعمل والإنجاز يمنحان قوة وطاقة لمزيد من الحياة ومزيد من النجاح ولكن ينطوي الأمر على تدمير وعدوانية حيث يتعرض الجسد للإجهاد مما يجعله هدفا لأمراض الشرايين التاجية وخطر التعرض للسرطان. كما أن ما يمارس من تنافسيه عنيفة وعدائية نح والآخرين أثناء رحلة العمل والإنجاز، وإن كانت تمثل عبئا جديدا على الفرد إلا أنها تمثل إثارة من نوع خاص يشكل تدهورا في العالقة مع الآخر، مما يعد انحدارا نح وممارسته لغرائز الموت، ولا يختلف الأمر كثيرا في أن يكون الفرد ممارسا للكبت والانطوائية كما في حالة نمط سلوك "ج" أو سهلا لاستثارة وشديد الاندفاعية كما في نمط سلوك "أ" وربما تكون نمط سلوك "ب" بخصائصه المتوازنة معبرا أيضا عن التوازن بين غرائز الحياة والموت.

(هناء أحمد متولي غنيمة، 2013، ص108)

2–2– النظرية السلوكية "*Behaviorism*":

توضح تلك النظرية أن ما يصدر من مواجهات سلوكية وانفعالية من قبل الأشخاص من ذوي النمط السلوكي " أ ب، ج " نح ومشكلات ومهام الحياة إنما ه وسلوك تم تعلمه والتدريب عليه منذ الطفولة، والخصائص التي يتسم بها كلا النمطين "أ، ج" تنجم عنها سلوك سوء تكيف فسيولوجي ونيورلوجي داخل

تركيبة الجسم وينجم عنها قصور وظائف البدن وعجزه عن احتمال المزيد، والإصابة إما بأمراض الشريان التاجي أو خطر التعرض للإصابة بالسرطان. كل ذلك يرجع إلى استجابات متعلمة مسبقا تم تدعيمها بالتعزيز الملائم لفترات طويلة، واتضح ذلك في عديد من الدراسات.

(حسام عزب وشادية عبد الخالق 2003، ص 125)

2-3- نظريات التيار الإنساني "Humanistic":

المجال الإدراكي ومستوى الوعي والخبرة الشعورية هي أساس نظريات الاتجاه الإنساني. فيظل الفرد فترة طويلة من حياته برموز ذات إدراك خاطئ للخبرات وبعيدة عن الواقع حيث يؤدي هذا في نهاية الأمر إلى الإضرار بالفرد، وربما يندفع الفرد في مواجهته لإنجازات الواقع، وتحت وطأة الحاجة للتقدير الإيجابي من الآخرين، إلى التفاعل معهم برموز إدراكية تجعله دائم الصراع لتحقيق الذات المثالية التي يتطلع إليها مجتهدا في تطويع الواقع الوجودي وفقا لطموحاته، وبالتالي يتوجه بعدائية لمن يقف في طريق تحقيق هذه الطموحات، تنافسيا شاعرا بضغط الوقت، وذلك كما في مواجهته لإنجازات الواقع، وتحت وطأة الحاجة للتقدير الإيجابي من الآخرين، إلى التفاعل معهم برموز إدراكية تجعله دائم الصراع لتحقيق الذات المثالية التي يتطلع إليها مجتهدا في تطويع الواقع الوجودي وفقا لطموحاته وبالتالي يتوجه بعدائية لمن يقف في طريق تحقيق هذه الطموحات، تنافسيا، شاعرا بضغط الوقت، وذلك كما في حالة نمط سلوك "أ"، أو شديد وشاعرا بالعجز أمام كثرة طموحاته ومتطلباته التي يحملها لنفسه، وما يمارسه من كبت لكل المشاعر والانفعالات التي تظهره متهاويا ضعيفا أمام الآخرين، وذلك كما في حالة نمط سلوك "ج"، وهذا ما اتضح بعديد من الدراسات أيضا.(حسام عزب وشادية عبد الخالق 2003، ص 126)

2-4- نظرية التعلم الاجتماعي:

ترجع إلى كل من "فريدمان وروزنمان "حيث أكد على التفاعل بين الظروف البيئية والعوامل الشخصية في السلوك في سلوك نمط "أ" وتعد هذه النظرية واحدة من النظريات التي يمكن أن تحلل سلوك نمط "أ" على ضوئها ومن ثم القبول بأن سلوك "أ" يحب أن يقوم على فروض يمكن اختبارها بصورة عملية عن طريق بعض المناهج.

ولقد ركزت هذه النظرية على العناصر المهمة في نظرية التعلم الاجتماعي وهي تتلخص فيما يلي:

- السلوك (حرك، لفظي).
- البيئة (الظروف الضاغطة، والظروف الفيزيقية والزمان والمكان).

- الظروف الاجتماعية (الناس، الجيران، الأصدقاء... الخ).
- العامل المعرفي (العلاقات المباشرة للسلوك الصريح ومدى التأثير في الآخرين).

التنبيه للعوامل البيئية.

ومما سبق ذكره من العناصر نجد أن ذوي النمط "أ" ينتقون الاستجابة الايجابية على المدى القصير ويستعدون الاستجابات السلبية على المدى البعيد، ومن ثم يتعلمون الاستجابة الايجابية المشبعة، والتي تشكل سلوكهم فيما بعد.

إذن سلوك ذوي نمط "أ" نتاج تفاعل العوامل البيئة الاجتماعية وعليه فإن أصحاب النظرية المعرفية الاجتماعية يرون أن سلوك نمط "أ" يتحدد كما يلي:

– التعرف إلى مدى تفاعل البيئة والسلوك والجانب المعرفي والعوامل النفسية الاجتماعية في ظهور النمط

– تحديد بعض العمليات التي تتضمن اكتساب سلوك نمط "أ".

– فحص العوامل السابقة واللاحقة لسلوك نمط "أ" والعوامل المشجعة على تكراره واستمراره.

ويرى عادل شكري أنها طبقا لهذه النظرية فإن أصحاب سلوك النمط "أ" يبدون في اكتساب عديد من الأنماط السلوكية الايجابية التي تمثل بالنسبة لهم مرحلة إشباع وتوافق مع أنفسهم وطموحاتهم، والمنبهات البيئية التي تجعلهم على حافة التوتر، مما يجعلهم يكررون هذه الأنماط السلوكية عن طريق الاستجابات المدعمة التي ترتفع بتقديرهم لذاتهم وتجعلهم يرغبون دائًما في أن ينجزوا أداءهم ويحسنوه إلى أقصى حد، حتى يستطيعوا أن يحسنوا صورتهم أمام ذواتهم، وهذا ما يعد بمثابة أسلوب تكيفي مقبول بالنسبة لهم.
(شكري، 1991، ص ص 64-65)

وهكذا تساهم تيارات ونظريات علم النفس في تفسير الخلفية النفسية لخصائص الأنماط السلوكية المتباينة، وبالرغم من اختلاف نقطة انطلاق كل نظرية في تأويل وتفسير الخصائص السلوكية والانفعالية لكل نمط سلوكي، فالنتيجة النهائية أن أفراد النمطين السلوكيين "أ، ج" يتعرضان لأخطار الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والسرطان، فضالا عن الإصابات النفسية الأخرى. كالاكتئاب وشدة القلق وضعف أواصر العلاقات الاجتماعية.

3- النمط سلوكي (أ-ب-ج) (*Type A-B-C*):

3-1-النمط السلوكي (أ)(A):

3-1-1- تعريف النمط السلوكي (أ):

- وقد افترض **(جلاس)** "***GLASS,1977***": أن نمط الشخصية "أ" ما هـ وإلا سلوك تكيفي لمواجهة مواقف التعصب أو الضغط، على اعتبار أن الأفراد ذوي النمط "أ" يشعرون بالتهديد وعدم الأمان في حالة فقدانهم السيطرة والتحكم في المواقف، فلذا هم يعملون جاهدين للحفاظ على التحكم، وقوة هذه الحاجة لديهم قد تؤدي إلى خبرات متكررة من الشعور بالعجز والإحباط والاكتئاب، استجابة لمواقف الحياة الكثيرة التي يصعب التحكم فيها، ولذا يلجأ الأفراد من ذوي النمط "أ" إلى التنافس والعدوانية ضد ويعرفه الأشخاص الذين يتدخلون في عملية التحكم هذه، كما أنهم يشعرون بقلة الصبر أمام الأشياء التي لا يمكنهم التحكم فيها. (بن زروال فتيحة، 2008، ص201)
- **ويعرفه (ألمر)** "***1984,Ulmor***" **بأنه:** أكثر من كفاح متواصل، وه ومحاولة متواصلة لإتمام أو إنجاز أشياء أكثر، ومحاولة لمشاركة في أحداث أكثر وفي أقل وقت ممكن، وه ونمط يحب السيطرة نتيجة شعوره بعدم الأمان الخفي. والذي يعبر عنه بواسطة العدوانية المفرطة تجاه الآخرين. (بن زروال فتيحة، المرجع نفس، ص219).
- عرفه (فريدمان وروزينمان) "***Freidman & Rosenman***" ، 1996": إلى وجود خصال شخصية يتميز أصحابها بالرغبة في التنافس، والطموح والعدوانية والعدائية والرغبة في النجاح وحب العمل، والقلق والتعصب والرغبة في التحدي والإحساس بضيق الوقت وقد أطلقا عليه نمط السلوك "أ" (آمال عبد السميع اباظة، 2000) وبعدها أصبح نمط السلوك "أ" من أشهر الأنماط السلوكية التي وضعت في القرن العشرين وقد نبع النمط السلوكي "أ" عن ملاحظات دقيقة جداً لواضعي المفهوم ولكن التحليل السيكومتري التالي لذلك لم يكن مناسباً حيث كان مغفلاً أبعاد الشخصية التي استقرت بشكل جيد في التراث النفسي.

(أحمد محمد عبد الخالق، 2000)

- **عرفه جابر عبد الحميد**: أنه الشخص الذي هيأ أسلوب حياته بحيث يكون معرضا للإصابة بمرض القلب التاجي وبأنه يتميز بالعدوانية والغضب عندما لا يقومون بأعمالهم في المواعيد المحددة، ويقحمون الشعور بالتعب. (جابر عبد الحميد، علاء كفافي 1992، ص 47)

3-1-2-خصائص النمط السلوكي (أ) (Type A):

وصف العالمان (فريدمان) وروزنمان) "*Friedman & Rosen man*" الشخص الذي يعاني من السلوك "أ" على أنه الذي يحاول دائما أن ينجز بشكل متطرف وخاصة في التنافس مع الآخرين وعلى الرغم من أن أصحاب النمط (ا) يضعون أنفسهم تحت ضغط شديد على أساس منتظم فانه لا يستجيبوا لهذا الضغط بقلق وأكثر من ذلك فإنهم يتعاملون مع هذه التحديات المفروضة على الذات بثقة.

وقد علل (***Avard, 1984***) من انه هناك مجموعة من المؤشرات التي يمكن توزيعها على أربعة مستويات من الأساليب ، مجتمعة التركيب المميزة لنمط السلوك "أ" وهي:

- **أسلوب شخصي (*Style personnel*):** يتميز بالانتظام والثقة بالنفس والطموح ونفاذ الصبر والإحساس بضغط الوقت والميل نح ولوم الذات وكبح الانفعالات والإنكار وبعض الوساوس المتعلقة بالأعداد والأرقام.

- **أسلوب علائقي (*Style Relationnel*):** يتصف بالتنافس الشديد، العدوانية والعدائية، التدفق اللفظي الانفجاري والتوتر أو الشد العضلي.

- **التفاعل مع المحيط (*Interaction avec l'environnement*):** ويتسم بالحاجة إلى السيطرة والتحكم في الأحداث، الانهماك الشديد في العمل والحرص المبالغ فيه على إتمام العمل، العجز عن الاسترخاء، عدم الرضا عن الأداء وتفضيل العمل الفردي أثناء مواجهة الوضعيات التي تشعر بالتحدي.

- **مستوى اليقظة (*Niveau de vigilance*):** يتميز بإيقاع سريع في الأداء وفرط النشاط والحركة.

(فاطمة الزهراء الزروق، 2015، ص 64)

بالإضافة إلى ذلك فان أصحاب النمط (أ) يظهرون أيضا لغة جسمية وأنماط كلام تختلف بشكل واضح عن الذين لا يعانون من هذا النمط وتظهر الأعراض الآتية في لغة الجسم وأنماط الكلام عندما يستجيبون للمواقف الضاغطة المتوقعة والتي تظهر كالآتي:

- توتر في العضلات الوجهية تكون عضلات الوجه والرقبة والجبهة متوترة بشكل واضح.
- إغلاق قبضة اليدين.
- تكشيرة تعبر عن الضيق في عضلات الوجه.
- استخدام كلمات عدوانية وخاصة بصوت مرتفع.
- مقاطعة كلام الآخرين.
- السرعة في إنهاء حديث الآخرين وإنهاء مقابلتهم.(أحمد نايل وأحمد عبد اللطيف، 2009، ص 39)

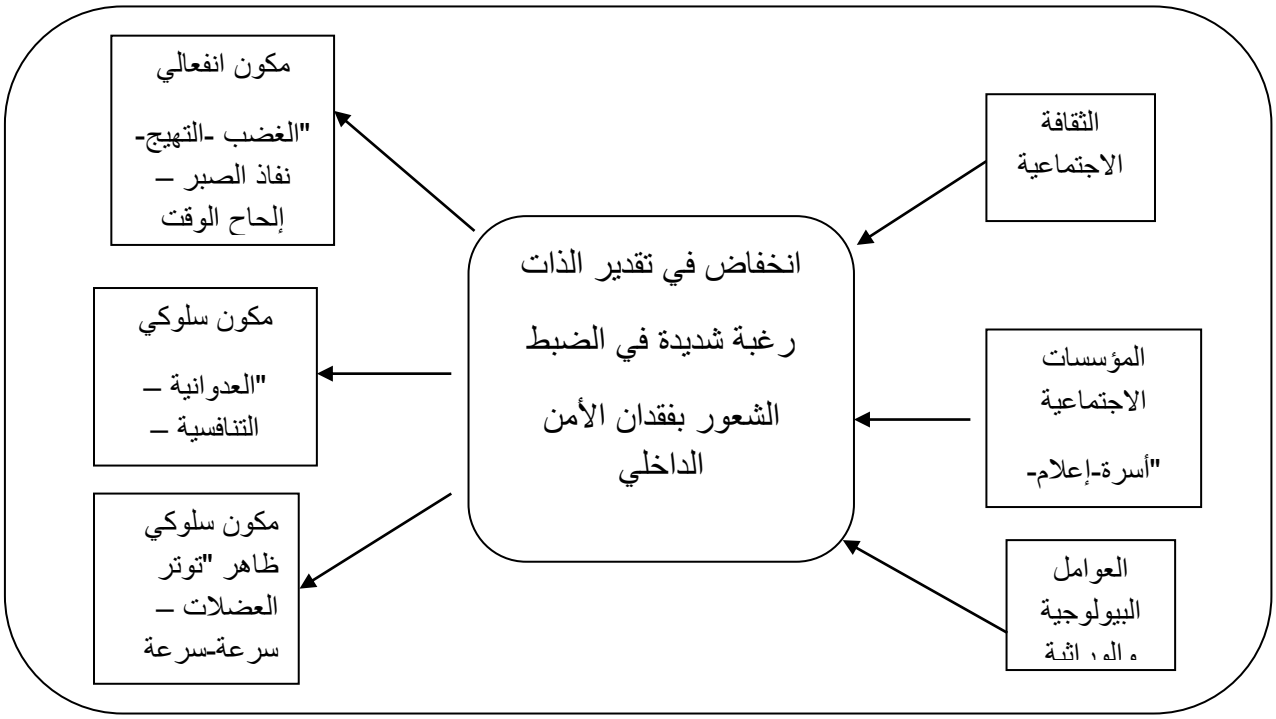
وقد أشار (عثمان، 2002) إلى أن الأفراد الذين يندرجون تحت النمط "أ" يتصفون بالآتي:

- يحققون نجاحا مهنيا باهرا.
- ينالون قدرا كبيرا من التقدير لجهودهم.
- يدفعون ثمنا باهظا من صحتهم ومشاعرهم.
- نادرا ما يشعرون بالرضا عما حققوه.
- إصابة هؤلاء الأفراد بأمراض الشريان التاجي تفوق معدل إصابة أفراد النم "ب ".
- يعملون جاهدين على إزاحة الآخرين من طريقهم.
- أفراده يعانون من سوء العلاقات الأسرية ويواجهون مشكلات في علاقتهم الشخصية.
- ينفرون القريبين منهم. (ماجدة بهاء الدين السيد، 2008، ص 124)

3-1-3- العوامل المساهمة في تطور النمط السلوكي "أ" *(Type A):*

يؤكد (روزنمان وآخرون) ***Rosenman et al 1984*** **"**أن سلوك النمط "أ" ليس مجرد استعداد ولا ردة فعل لبعض المواقف (مواقف المنافسة)، ولكنه يعتبر كنمط خاص (***Style particulier***) في التفاعل بين صفات الشخصية للفرد واستعداده الوراثي ومحيطه البيئي، وكيفية إدراكه وردة فعله للضغوط للمنافسة، وهذه العمليات المتفاعلة فيما بينها هي التي تؤدي في النهاية إلى انبثاق نمط حياة غالبا ما يكون مرتبطا بالتنبه النفسي الفسيولوجي. (حصة عبد الرحمن الناصر، 1996) (***Schmied et Lawler 1986***) و(يوسف، 1994) بالتصرف

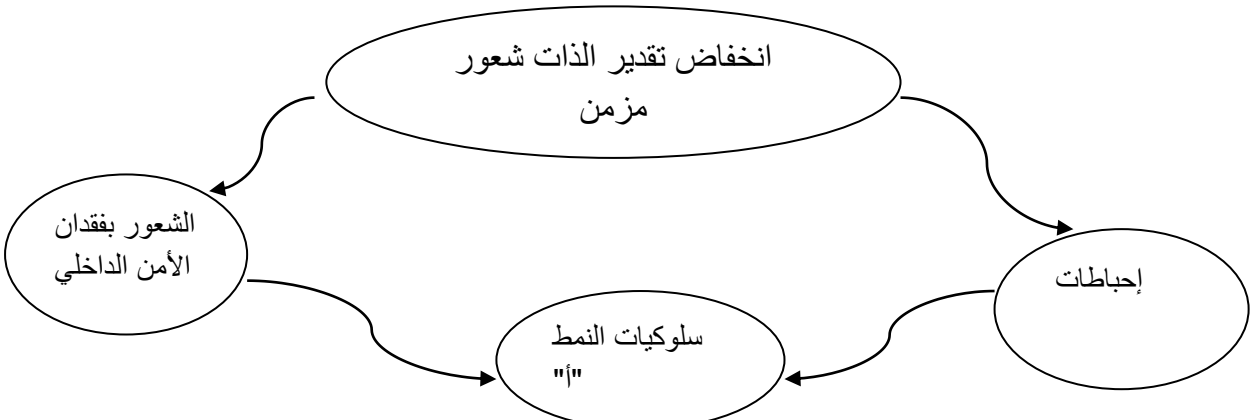
ومن خلال الشكل رقم (06) يمكن توضيح العوامل التي تساهم في تطور النمط السلوكي "أ" من جهة المحيط الذي بشمل الثقافة الاجتماعية والمؤسسات المختلفة مثل الأسرة والمدرسة، ومن جهة المحيط الداخلي للفرد الذي يشمل العوامل البيولوجية والوراثة، التي تساهم في توليد أحاسيس مختلفة مثل انخفاض تقدير الذات والرغبة في الضبط مع الشعور بفقدان الأمن الداخلي، الأمر الذي يؤدي إلى ظهور الغضب والتهيج ونفاذ الصبر والإحساس بإلحاح الوقت (مكون انفعالي)، وكذلك ظهور العدوانية والتنافسية والإنجاز (مكون سلوكي)، بالإضافة لتوتر العضلات وسرعة الأداء حسب (شافير) ***"Schafer, 1996".***



شكل (06) يبين العوامل المساهمة في تطور النمط السلوكي "أ" "Schafer, 1996"

يظهر من خلال الشكل رقم (06) أن عدة عوامل تتدخل في تطور هذا النمط: تبدأ مما يأتي به الفرد من جانب وراثي، ثم ما تؤثر به البيئة من عوامل ثقافية اجتماعية عبر المؤسسات الاجتماعية، التي تساهم في توليد بعض الأحاسيس مثل انخفاض تقدير الذات والرغبة في الضبط الذي يؤدي بدوره إلى فقدان الأمن الداخلي وينتج سلوكات النمط (أ). (نورة تواتي، 2012، ص ص 28- 29)

شكل (07) يبين الحلقة المفرغة للنمط السلوكي "أ".



يظهر من خلال الشكل رقم (07) أن أفراد النمط السلوكي "أ" يدورون في حلقة مفرغة بسبب الاحباطات التي تولد انخفاض تقدير الذات الناتج عن الإحساس بضرورة السيطرة على البيئة التي تولد الشعور بفقدان

الأمن الداخلي بما أنه يستحيل التحكم في البيئة فتظهر سلوكيات النمط "أ" التي تنتج عنها إحباطات تدفع بالفرد إلى الدخول في الحلقة المفرغة.

3-1-4- النمط السلوكي "أ" (*Type A*) وعلاقته بالضغط المهني:

تعد شخصيات النمط السلوكي "أ" في العادة من الشخصيات الناجحة في المجتمع أن عملهم الجاد وحافزهم الخيالي وتنافسهم يكافئ بنجاحهم المالي وإثارة إعجاب رفاقهم بهم والذين في الغالب من الكيفية التي يؤكدون فيها مستواهم العالي من النشاط ولسوء الحظ فان هناك ثمن يدفعه أصحاب هذا النمط لذلك.
(أحمد نايل الغرير وأحمد عبد اللطيف، 2009، ص 39)

- يرى"جابر عبد الحميد علاء كفافي" (1996): " سلوك نمط "أ" يتميز بالميل للقيام أكثر من شيء في نفس الوقت، له ردود فعل سريعة ونمطية، قليل الصبر وكثير التوتر والانقباض. كما أنه مفهوم يشير إلى الأشخاص المنافسون إلى درجة كبيرة سواء في الأنشطة الترويحية أو في الأنشطة الخاصة بالعمل، ويقمحون الشعور بالتعب ويظهرون العدوانية والغضب عندما تفشل الجهود للوفاء والالتزام بإنهاء الأعمال في المواعيد المحددة".

- وفي نفس الاتجاه يرى (ستراب ورنار) " ***Strube , M & Werner, C, 1985*** **":** " أن أصحاب النمط "أ" وبحكم رغبتهم الجامحة لبلوغ أقصى درجات الانجاز والأداء ورغبتهم في السيطرة والتحكم في دقائق الأمور وبحكم طبيعة تفاعلهم الخالص مع طبيعة المهام التي يعتقدون أنهم مسؤولين عن أدائها، يصاحب سلوكهم ذلك نوع من التوتر والشد العصبي الشيء الذي يميزهم عن غيرهم ويجعلهم صعبي الميراس وشديدي المنافسة وفي أغلب الأحيان عدوانيين، فهم يدركون البيئة المحيطية بهم على أنها ضاغطة بطبيعتها أكثر مما يدركها أصحاب النمط (ب) ".

- **في ذات السياق يرى (فرايزر)** " *T. M. Fraser 1983 :*" أن الأفراد من الطراز "أ" لنمط السلوك يتسمون بالدينامية والالتزام المبالغ فيه والذهنية التنافسية والخوف من تضيع الوقت والخوف من عدم الوصول إلى إنجازات حقيقية. فعدم انجازهم للمهام في وقتها، أو يمكن القول قبل وقتها المحدد أو الموضوعي، يجعلهم يعتقدون بأنهم ليسوا في المستوى أو أنهم فاشلين، الشيء الذي يدفعهم للعمل أكثر وباستمرارية، حيث يحرمون فيها أنفسهم من تجديد الطاقة".

غير أنه ومن ناحية أخرى تشير الدراسات أن ذوي النمط "أ " يتسمون بتبني الاستراتيجيات التي ترتكز على المشاعر الايجابية النشطة المتفاعلة مع الأحداث، حيث أن ذوي النمط أ ليسوا فقط أكثر نشاطا من الناحية الفسيولوجية فحسب عن النمط (ب) بل نادرا ما يشكون الإرهاق بعد بذل جهد كبير. لذلك نجد أن

أصحاب النمط (أ) يحققون مكانة عالية في وظائفهم (بيرن وروزنمان) ***"Byrne & Rosenmane ,1986"*** .

من ضمن هؤلاء الباحثين نجد:

– **روز ماري شاهين" (1993):** الذي ذكر في النمط "أ" صفات أخرى إلى جانب الصفات السلوكية الشائعة المُعرف بها، فقد أقر أن هذا النمط فيه صفات قد تكون ايجابية في حالة ما رافقتها ظروف مواتية، ومن ضمن هذه الخصائص:

– منظم ومرتب ويتفاعل مع محيطه بشكل جيد، متحكم في ذاته واثق منها ومن كفاءته.

– مستعد لأن يعمل وحيدا إذا اقتضت الظروف ذلك، فه ولا يتراجع عن أهدافه، يدرك مفهوم الوقت ويعي مروره، ولذلك فهو لا يريد مرور الزمن دون أن يحقق شيئا لذلك تراه نافذ الصبر ومستعجلا لتحقيق طموحاته.

–يظهر الوداعة أمام العراقيل التي تعترضه ولكنه لا يتراجع، يرفض الهزيمة ولا يعترف بها ويقوم بمحاولة جديدة. (زيوح أسماء، 2016، ص38) بالتصرف

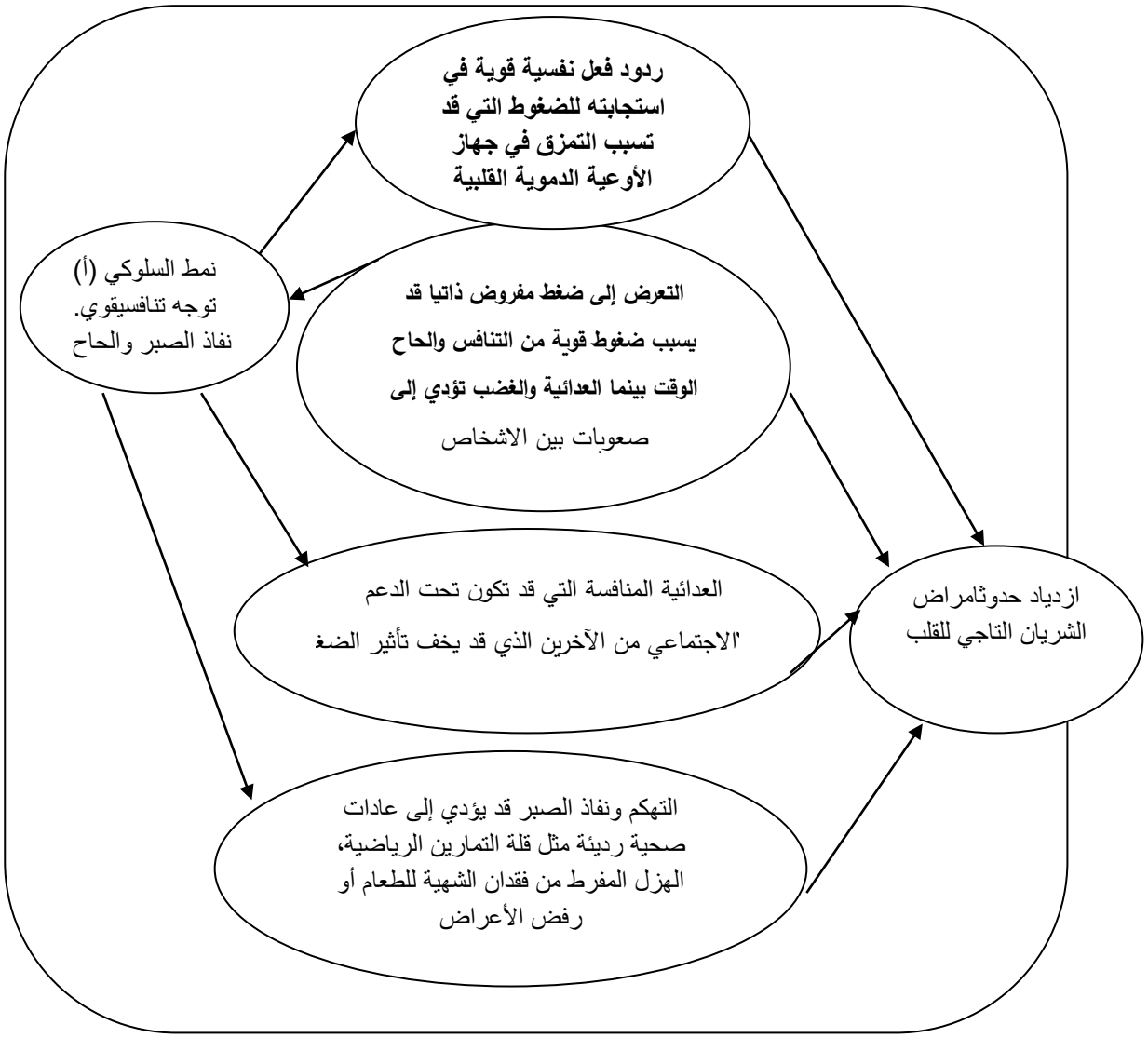
3-1-5- النمط السلوكي (أ) *(Type A)* وارتباطه بالصحة:

اندهش" فريدمان وروزنمان "من وجود تطابق أو بعض العلاقة بين وجود هذه الصفات في شخصية النمط (أ) وبين الخطر المتزايد لمرض الشريان التاجي وبمراجعة السجلات الطبية لمرضهم، اختبر فيما إذا كان أصحاب هذا النمط يطورون مرض القلب التاجي (*CHD*) أم لا بمعدل يفوق أولئك الذين يكونوا أكثر هدوء ويمتلكون شخصية أكثر استرخاء، ويسمى أيضا مرض الشريان التاجي ويتضمن تلف أو انغلاق في الأوعية الدموية التي تغذي عضلة القلب بالدم.

وجد "فريدمان وروزنمان" أن أصحاب النمط "أ" قد تعرضوا في الحقيقة لمعدل أعلى من مرض القلب التاجي مقارنة بالمرضى الذين لا يعانون من نمط "أ" وقد ضبطت بحوثهم العوامل الأخرى المرتبطة بمرض القلب التاجي مثل الحمية ضعف التمارين، التدخين وارتفاع ضغط الدم، كما كشفت بحوثهم والدراسات الأخرى وجود علاقة قوية بين النمط السلوك "أ" والخطر المتزايد للإصابة بمرض القلب المبكر.

كما حدد الباحثون مجموعة خصائص لنمط الشخصية (أ) التي تؤدي إلى الإصابة بأمراض الشريان التاجي للقلب، كما يوضحها الشكل (08): (عويد المشعان، 2001، ص 128)

شكل (08) خصائص نمط السلوكي "أ" التي تؤدي إلى الإصابة بالشريان التاجي للقلب.



3-1-6- توجيهات لأصحاب الشخصية ذوي النمط السلوكي (أ) *(Type A)* على النحو والآتية:

- **الدعابة:** ذوي النمط "أ" في حاجة إلى الضحك أكثر، خاصة من نفسه، فلماذا لا ينظر مثلا إلى سعيه الذي لا يتوقف من زاوية مسلية لذاته.

- **توسيع الأفاق:** أفراد النمط "أ" يميلون للانغلاق لأكثر في أعمالهم، فمن الحيوي أن يخصصوا وقتا أكبر لتطوير اهتمامات أخرى.

-**تفهم أفضل للآخرين:** مما أن الكثيرين أفراد النمط "أ" ألا يدركون اختلاف الآخرين عنهم من حيث الأمزجة، الطبائع، الطموحات والقيم، فمن الضروري أن يخصصوا وقتا لتقدير الآخرين وحقهم في أن يكونوا مختلفين.

- **تفويض أكبر:** بما أنهم لا يستطيعون عمل كل شيء بأنفسهم، لذا عليهم التفويض الذكي، فالتفويض يحقق فوائد جمة لهم وللآخرين.

- **توقيتات مرنة:** عليهم أن يصيروا واعين لتناولهم المتسرع لأمور الحياة، ويتعلمون نسيان الآجال، المشي والتكلم والأكل والقيام بكل شيء بسرعة يرهقهم، لذا عليهم التأمل والتروي والاسترخاء.
- **الصبر على أنفسهم وعلى الآخرين:** هم في حاجة لدراسة أنفسهم أكثر من وضع المطالب والواجبات عليهم، لذا عليهم الإصغاء أكثر للآخرين وإعطائهم الفرصة للتعبير عما يريدون دون مقاطعة.

(بن زروال فتيحة، 2008، ص 226)

3-2- النمط السلوكي "ب" (*Type B*):

3-2-1- تعريف النمط السلوكي "ب" *(Type B)*:

يرتبط ظهور هذا النمط بالنمط "أ" حيث أطلق" روزنمان وفريمان" على الأشخاص الذين لا يملكون خصائص النمط "أ" اسم النمط "ب " يتميزون عمومًا بأنهم أكثر صبرًا وأقل تنافسية وأقل عدوانية.

- **يعرفه (كابلان) "*Kaplan 1992*"** أنه إذا كان النمط "أ" قد حظي باهتمام الكثير من الباحثين فإن نمط الشخصية "ب " لم يحظ بنفس الاهتمام إذ يتعلق الأمر بفئة تعرف من خلال غياب سمات أو خصائص النمط "أ"، وبالخصوص غياب مشاعر إلحاح الوقت، العدائية، وفي المقابل قدرة على تحقيق اللذة، الاسترخاء دون الشعور بالذنب، فه ونمط يحمي الفرد ويتركه يتمتع بصحة جيدة، كما يساعده على النجاح وعلى التكيف الاجتماعي. (مرجع سابق، 2008، ص 210)
- **يعرفه (سيوذرلاند) "*Sutherland 1991*"** بأنه: لديه القدرة على الاسترخاء وسهل الانقياد، وليس لديه ميل شديد للمنافسة، وأقل عرضة للشعور بالإحباط، وينخفض احتمال إصابتهم بأمراض القلب.

(فخريه يوسف، 2001، ص20)

- **يعرفه عدنان يوسف:** أن الفرد من نمط شخصيته "ب " يكون في الجانب الآخر أو المعاكس لخصائص شخصية من نمط "أ" حيث أنه يبدي اهتمامًا أقل بالوقت، يمارس درجة أعلى، منضبط النفس في التعامل مع الأمور المهنية والجبائية، يحدد وقتا للاسترخاء دون الشعور بالذنب، يتعامل مع الأمور بصورة هادئة.

(العتوم عدنان يوسف، 2004، ص162).

- **يعرفه أحمد ماهر:** نمط الشخصية "ب " على أنها تلك الشخصية التي تميل أن تكون هادئة ومستكينة وغير مستعجلة ولا تحب أن تنافس الآخرين، فالشخص من نمط "ب" يؤدي عمله بثقة ودون استعجال ويحب أن يؤدي الأشياء الواحدة تلوى الأخرى ويبطئ وبالتدرج حتى إن لم يتم العمل على أساسه.

(أحمد ماهر، 2003، ص1)

ومنه يمكن أن نلخص مميزات الشخصية ذات النمط (ب) فيما يلي.

- أكثر استرخاء.
- لا يميلون إلى الحاجية للوقت والغضب.

- لديهم حماية ضد أمراض القلب.
- أقل قياما بالشجارات اليومية لأنهم لا يحبطون بسهولة.

3-2-2- خصائص النمط السلوكي "ب"(*Type B*):

استمر "**فريدمان وروزنمان**" في عملهمأو جدا نمطا ثابتا من أنماط الشخصية وه ونمط الشخصية "ب" وهونمط معاكس أو مغاير للنمط "أ". ويمتاز أصحاب الشخصية ذات النمط "ب" بأنهم أكثر استرخاء، وأكثر سهولة، وأنهم ليسوا تنافسيين كما لدى أصحاب الشخصية "أ"، ولا يميلون إلى الإلحاحية على الوقت والغضب. (أحمد عبد الخالق، 2002، ص 52).

ويتصفون كذلك بالصبر، غير مشغولي البال بما يحاولون انجازه ولا يستثارون أو يتهيجون، ويملون للتمتع ويعملون بهدوء وينخفض احتمال تعرضهم لمخاطر الإصابة بأمراض الشرايين التاجية.

(كاري كوبر، 1990، ص190)

كما أن أداء أصحاب الشخصية نمط "ب" تفاوت ما بين الاعتدال والخمول وأقل توتر، وأقل نشاط من الناحية الفيزيلوجية من ذوي نمط "أ". (يوسف عبد الفتاح، 1995ص 43)

إضافة إلى ما ذكرناه من الخصائص التي تتصف بها الشخصية من النمط "ب" نذكر م ايلي:

- يصف" هوارو" أصحاب هذا النمط الذي يسميه بـ (***Intégratif Adaptatif) (IA***) بأن:

- لديهم نظرة متزنة عن ذواتهم وبيئتهم.
- يديرون انفعالاتهم دون إنكارها أو مقاومتها أو تركها تسيطر عليهم وتسيرهم.
- تعبيراتهم واستجابتهم تهدف إلى أحسن الإستراتيجيات الممكنة، مع أقل استهلاك للطاقة.
- يتحملون الإحباط بحيث يواجهون إمكانية تحقيق أهدافهم بالثقيل التام.

(بن زروال فتيحة، 2008، ص 211)

كما يذهب "شيخاني" في نفس المسار، حيث يرى أن أفراد هذا النمط يتميزون بـ:

- القدرة على اعتماد النظرة الطويلة، فهم لا يسعون إلى تحقيق أهداف غير واقعية أو القيام بأكثر مما يستطيعون، وهم أفضل في مجال الانتداب أو التفويض.
- الاعتقاد بأن السرعة ليست بمثل تلك الأهمية، فبالنسبة لهم لا داعي للقلق إذا لم يكن بالإمكان تمام كل عمل في الموعد الأخير.
- حس الهواية الشخصية، فهم مقتنعون بمساهمتهم وبما يفعلون، لذلك لا يشعرون بأنهم مضطرون إلى إحراز الاحترام أو الحب.

- عدم المبالغة في تقييم الأمور، حيث لا يظهرون أو يشعرون بأنهم في كفاح مستمر، يحافظون دومًا على حسن التوازن إزاء الأحداث في حياتهم. (شيخاني، ، 2003ص38)

وتمثل سمات هذا النمط عوامل واقية تضمن صحة جيدة، وتكيفأو نجاحا اجتماعيين، يذكر"كابلان" أن لهذه الوقاية أربع سيرورات هي:

- وحدانية – تقدير الذات– استقلالية.
- التسامح ***Sens du pardon***.
- اجتماعية ***Sociabililité***.
- حكمة حياتية ***Sagesse existentielle***. (بن زروال فتيحة، 2008، ص ص 211–212)

3-2-3- النمط السلوكي "ب" (*Type B*) وعلاقته بالضغط المهني:

يصف (العتيبي، 2003) نمط السلوكي "ب " بأنهم يتميزون بالصبر، والواقعية في إعمالهم أكثر من ذوي النمط "أ"، الثقة والهدوء والعمل لاعتدال في إيقاع منظم، عدم الحساسية تجاه إنجاز الأعمال تحت أي ظرف، وإعطاء أهمية لمشاعر وأحاسيس من يتعاملون معه أكثر من الأعمال المنجزة، الاستمتاع بوقت فراغهم، غير مشغولي البال بما يحاولون إنجازه أو تحقيقه، لا يستثارون أو يتهيجون، يميلون للتمتع والاسترخاء، غير متوترين وغير متنافسين، لا يعانون ضغط الوقت، ويتطلعون إلى النجاح لكن بدرجة أقل من ذوي النمط "أ". (العتيبي، 2003، ص 115- 116)

أما عن (هل) "***Hal, 2000***" فقد أشار إلى النمط السلوكي "ب" على أنهم:

- **أقل تنافسية:** فهم لا يعتبرون المنافسة هدفا، ولا يقارنون أنفسهم بالآخرين.
- **أقل عدائية:** قد تغيب عليهم العدوانية اللفظية والسلوكية، ويكون سلوكهم تجنبا تجاه المواقف المجهدة.
- **أقل شعور بإلحاح الوقت:** فلا يشعرون بأنهم في سباق مع الزمن نفهم أكثر هدوء واسترخاء.
- **أكثر صبرا:** فلا توترهم القضايا التي تأخذ وقتا من المعتاد أو المطلوب، ولا يزعجهم عدم انجاز بعض الأمور في وقتها المحدد.
- **أقل دافعية للإنجاز:** فمقارنة مع النمط "أ" لا يشكل هذا الدافع هاجسا لديهم بل يحققون ما يناسب قدراتهم من إنجازات. (شريف، 2003، ص 98)

3-2-4- مؤشرات النمط السلوكي (ب) (*Type B*):

- **درجة تقدير الذات:** يتصف الأفراد من النمط "ب" من يحترمون أنفسهم بالقدرة على انجاز المهام والنجاح فيها، وهم بالتالي أكثر رضا عن أعمالهم من غيرهم.

- **(القدرة على التكيف:** يتمتع الأفراد من النمط "ب" من يتصف بالقدرة على التكيف مع المؤثرات الخارجية واستشعارها، والقدرة على الفصل بين الحياة العملية والحياة الشخصية، وهم بالتالي أكثر قدرة على الحركة وانتقال بين الأعمال والأماكن المختلفة.

- **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 به أصحاب النمط " أ".

(عبد الرزاق، 2013، ص 10)

3-2-5- التمييز بين خصائص النمطين السلوكيين "أ" و"ب":

جدول (01) يوضح التمايز بين النمطين "أ" و"ب" (*Type A & B*)

	النمط "أ"	النمط "ب"
1-	يتحرك بسرعة	يتحرك على مهل
2-	يأكل بسرعة	يأكل على مهل
3-	يتكلم بسرعة	يتكلم على مهل
4-	يشعر بنفاذ الصبر بصورة متكررة	يتمتع بالصبر على الدوام
5-	عدواني ويحب المنافسة في العمل	متعاون ويحب العمل الجماعي
6-	على درجة من الوعي بالوقت	لا يهتم بالوقت ويتأخر أحيانا
7-	سهل الغضب أو المضايقة	لا يغضب
8-	لديه حافز قوي على الانجاز	يشعر بالرضا عن ذاته على وجه العموم
9-	ينظر إليه على أنه قوي ومؤثر	ليس محط الأنظار
10-	لا يشعر بالراحة في فترات الفراغ	يستمتع بالهدوء والراحة في وقت فراغه
11-	كثيرا ما يحاول أداء مهام عديدة في وقت واحد	يؤدي مهمة واحدة كل مرة

-إن الأفراد الذين يندرجون تحت النمط –أ- يتصفون بالآتي:

- يحققون نجاحا مهنيا باهرا.
- ينالون قدرا كبيرا من التقدير لجهودهم.
- يدفعون ثمنا باهظا من صحتهم ومشاعرهم.
- نادرا ما يشعرون بالرضا عما حققوه.
- إصابة هؤلاء الأفراد بأمراض الشريان التاجي تفوق معدل إصابة أفراد النمط "ب".
- يعملون جاهدين على إزاحة الآخرين من طريقهم.
- أفراده يعانون من سوء العلاقات الأسرية ويواجهون مشكلات في علاقتهم الشخصية.

ينفرون القريبين منهم. (**بهاء الدين السيد**، 2008، ص 124)

3-2-6- العلاقة بين النمط السلوكي "ب"(*Type B*) والأمراض الجسمية والنفسية:

من خلال مطالعة التراث المنشور حول هذا الموضوع وجود تركيز واضح على النمط السلوكي "أ"مقارنة بالنمط "ب"، ويشير (كابلن) "***Kplan, 1992***" في هذا الصدد إلى أن نمط السلوك "ب" لم يحظ بنفس الاهتمام من البحث بالمقارنة مع نمط السلوك "أ"، وأن كل الباحثين الذين تناولوه لم يزيدوا على وصفه كمجموعة من الخصائص التي تغيب فيها خصائص النمط "أ" وبشكل خاص الإحساس بضغط الوقت والعدائية.

ويضيف (كابلن) أن النمط السلوكي "ب " يدخل ضمن عوامل الحماية الخاصة بالصحة لما يعكسه من قدرة على التكيف الاجتماعي وما يوفره من خصائص صحية تجمع بين تقدير الذات والشعور بالاستقلالية، الاجتماعية، هدوء الطبع، التعقل والتسامح مع الآخرين. (فاطمة الزهراء الزروق، 2015، ص65)

وهكذا فسمات أفراد النمط السلوكي "ب" المذكورة تجعلهم أقرب إلى اتباع أسلوب حياة صحي يخل وتقريبا من التعرض للضغط النفسي، فهم يهتمون بالغذاء الصحي المتوازن الذي يجدون له الوقت المناسب خلافا عن أفراد النمط السلوكي "أ"، وقد اعتبر الباحثون النمط السلوكي "ب" من الأنماط الصحية التي تقل فيها الاضطرابات النفسية والجسدية والسلوكية مقارنة بأفراد النمط السلوكي "أ" بشكل خاص، حسب "روش وسييزر وهال" (***Rosch* 2001**) (***Siesser* 1997**) (***Hall2000***) وينخفض احتمال تعرضهم لمخاطر الإصابة بأمراض الشرايين التاجية"Cooper, 1990, p90" كما أنهم أقل إحساسا بالضغط النفسي.

(نوارة تواتي 2012، ص ص 68-89)

3-3- النمط السلوكي"ج" ***(Type C)***:

3-3-1-تعريف النمط السلوكي "ج" (Type C):

ظهر هذا النمط في ثمانينات القرن العشرين على يد جرير "***Greer*** "موريس "***Morris*** **1980**" ويسمى بالشخصية المستهدفة للإصابة بمرض السرطان "***cancer pronepersonality***"، حيث برهنا أن هذا النمط مرتبط ارتباطا جوهريا بتطور مرض السرطان وسرعة انتشاره. (الأنصاري، 1997، ص94)

- عرفه (تيموشوك) "***Temoshok* ,1987**": على" أنه نمط معرفي للتوافق مع وضعيات اجتماعية ضاغطة مليئة بالصراع ومهددة بالفقدان، يتميز صاحبه بالتأرجح بين التكيف العالي المبالغ فيه كما يتميز أيضا بالعجز المرتبط باليأس والاكتئاب ". كما حدد بعض خصائصه المتمثلة في أنه نمط هادئ مسالم وصفه بعامل خطورة في ظهور وتطور السرطان.

- أما عن " ***Bruchon & Scheitzer , 2002,P176*** " فقد عرف نمط السلوكي "ج" ***(Type C)*** على: " أنه نمط للتوافق مع الوضعيات الصراعية الضاغطة يتميز بكبح الانفعالات وبالشعور بالعجز المرتبط بفقدان الأمل وباليأس".

ولهذا فإن الفرد ذ ونمط السلوكي "ج" يبد ولطيفا هادئا متعاونا مظهرا لرباطه الجأش وعدم التأثر الانفعالي في حالة التنافس والمواجهة مع الآخرين. يحترم السلطة والقوانين، وخاضع وغير معبر عن انفعالاته.

(فاطمة الزهراء الزروق، 2015، ص 72)

- يرى إيزنك (1991): أن الشخصية المهيأة للإصابة بالسرطان غالبا ما وصفت بأنها شخصية رائعة، غير متسلطة، تبحث عن التناسق مع تفادي الصراع على غرار الشخصية ذات النمط السلوكي "ج" التي تتمثل في بنية موحدة تجمع مختلف المكونات النفسية نلاحظ من خلال هذا التعريف أنه وضع مقاربة بين الشخصية المهيأة للسرطان والنمط السلوكي"ج" حيث وجد أنهما يتمثلان في عدد من الخصائص والمميزات.***(Paulhan & all ,1998)***
- دراسة إبراهيم محمد عياش (2009) حيث عرفه: "بأنه النمط المنطوي، ويتميز الأشخاص من هذا النوع بالعاطفة الجياشة وبأن لديهم دفاعات قوية وعدم القدرة على الاعتراف والتعبير عن عواطفهم، مما يجعلهم يتأملون في صمت واستجاباتهم للضغط تكون بواسطة ميكانزمات قشرية كظرية حيث أنهم أكثر قابلية من غيرهم للإصابة بالأمراض المناعية مثل السرطان.

3-3-2- سمات وخصائص النمط السلوكي "ج" *(Type C)*:

أ-المدركات والمعارف الاكتئابية والاستسلام:

يتميز أفراد هذا النمط بالميل إلى تكوين مشاعر اليأس والفقدان والإحباط في مواجهة مواقف الضغط بشكل خاص، إذ تظهر معارف اكتئابيه مثل (اليأس ودناءة تقدير الذات، وفقدان التحكم) نظرا لإدراكهم بعجزهم وعدم قدرتهم على السيطرة على وضعيات الضغط التي يواجهونها.

- دراسات جونسون ومونز وبتينجال وجماعته "***Muenz J. 1984, Pettingale & al. 1988***": بأن المرضى المصابين بالسرطان أكثر اكتئابية من المرضى المصابين بأمراض أخرى، لكنه لم يفصل بعد أن كان ظهور الاكتئاب عند هؤلاء المرضى نتيجة مباشرة أو غير مباشرة للإصابة بالسرطان أم سبب له.

- دراسة شيكل وجماعته "**Shekelle& al. 1981**": بأن الاكتئاب يظهر كسبب للإصابة بالسرطان، حيث ظهر من الدراسة أن خطر الموت بسبب الإصابة بالسرطان أعلى مرتين في عينة من الأفراد تم تشخيصهم كمكتئبين منذ 17 سنة، عندما كان هؤلاء المرضى يترددون على العيادة خلال سنوات دراسة الباحثين في الطب.
- دراسة جرير وآخرون"***Greer & al.* 1979**": التي اعتمدت على ظهور النقلة"***Métastases***" كمتغير تابع، إلى نتائج معاكسة أي أنه لم يظهر علاقة بين الاكتئاب الناتج عن الإصابة بالسرطان واحتمال ظهور النقلة "***Métastase***"بل كانت لهم نهاية سعيدة بالنسبة لتطور السرطان، وقد وافقتها نتائج دراسة داتور"***Dattore & al.* 1980**" كما لاحظت"***Termoshok1985***"أن المعارف الاكتئابية المقدرة خلال المحادثة مع المصابين بالسرطان من نوع "***Mélanome***" ترتبط بطريقة دالة مع حجم الورم.

كما اكتشفت دراسات أخرى العلاقة التي تربط بين الاستسلام المتعلم واليأس والخضوع المقدرين من خلال المحادثة مع مرضى مصابين بالسرطان، وبين النتائج السلبية لتحاليل مقاطع لأورام من عنق الرحم، حسب أنتوني وكودلينك "***Antoni et Goodlink,* 1988**" أومن الثدي، حسب ويرشينك. "***wirshehing & al* 1982**".

- دراسة تيموشيك"***temoshok***": ترى أن تفسير هذا الخضوع والتبعية راجع لاعتقاد أفراد هذا النمط أنهم عاجزون ومهدودن بالفقدان، ولهذا يحرصون على عدم الإفصاح عما يستبد بهم من انفعالات سلبية خوفا من هذا الفقدان، وهذا ما يؤثر سلبا على تقديرهم لذواتهم حسب بروشونوشفايتزار" ***Bruchon et Schweitzer2002***"فالعجز واليأس استراتيجيات مؤذية تجتمع عادة مع التطور الخطير لمرض السرطان.

(نوارة تواتي، 2012، ص72)

ب- الكبح العاطفي"*Répression des émotions*":

حيث يتميز النمط السلوكي "ج" بعدم قدرتهم على التعرف على انفعالاتهم والتعبير عنها لفظيا وبشكل خاص الانفعالات السلبية منها، كالغضب.

- بينت دراسة (جونس ولفي) "***Jenses, 1988-levy & al. , 1991***"و (بولهان) "***Poulhan* 1988**": ومن هذه الخصائص العجز عن التعرف والتعبير عن الانفعالات السلبية "***Identification et Valorisation***" مثل العداء والحصر أو ما يطلق عليه اسم الكبح العاطفي، وه وعامل خطورة يحدد مآل المرض.
- حسب دراسة (جروس) "***Gross 1989***": قد بينت عدة دراسات منها دراسة (كونترادة وجماعتها) "***Contrada & al*.1990**" العلاقة التي تربط بين طريقة التعبير عن الانفعالات وظهور أو تطور السرطان.
- دراسة جونسن وميونز "***Jansen et Muenz1984***": على المصابين الذين يعانون من احتواء الغضب، تمكن الباحثان من التنبؤ بنتائج سلبية لتحليل أورامهم وذلك قبل ظهور النتائج. وتتطلب هاتان الخاصيتان لدى هذا السلوك مجهود دفاعي كبير يسمى بالتحاشي أو استراتيجيات القمع "***Stratégie de Répression***"

ليتمكنوا من إخفاء خوفهم والتوصل إلى إظهار الانفعالات الايجابية التي تطبع التوافق بطابع خاص ومبالغ فيه مع مثل هذه الوضعيات الضاغطة.

- ذكرت (فاطمة الزهراء الزروق، 20015) أن أفراد النمط السلوكي "ج": حينما يظهرون ذلك المستوى من التوافق والهدوء، فإنهم في حقيقة الأمر يخفون قلقهم وتوترهم ببذل جهد دفاعي ضد الانفعالات السلبية التي تنتابهم بشكل خاص الغضب والعدائية. والدليل على ذلك أنهم يتحصلون على درجات منخفضة في المقاييس الخاصة بتقدير الانفعالات السلبية، في حين يمكن الكشف وبشكل غير مباشر عن المستويات العالية من هذه الانفعالات لديهم أثناء المقابلات أو أثناء تعريضهم للملاحظة.

وقد يرتبط ذلك الكبح أو الحذف الانفعالي بخاصية أخرى وهي الخضوع والاستسلام والتبعية للأخر. إذ تصفهم **(تيموشوك)** ***"Temoshok"***، عاجزين مهددين بالفقدان فيحصرون على عدم الإفصاح عما يستبد بهم من انفعالات سلبية خوفا من هذا الفقدان، الأمر الذي ينعكس على تقديرهم لذاتهم ويشعرهم باليأس عندما يواجهون وضغط معينة. (مرجع سابق، ص ص 73-74)

ج-غياب السند الاجتماعي:

لا يوجد اتفاق بالنسبة لدور السند في ظهور الأورام السرطانية، فقد أظهر (جودكية وأنتوني) " ***Goodkia et Antoni 1988***"من خلال دراسة تتبعيه، أن نتائج تحليل ورم من عنق الرحم له فرص أكبر أن يكون ورم سرطاني عند النساء قليلات السند الاجتماعي. كما أظهرت نفس الدراسة أن مدة الحياة عند النساء المصابات بسرطان الثدي مضاعفة عند النساء اللاتي تتبعن علاج سلوكي بهدف تحسين السند الاجتماعي، غير أن مورجنستير "***Morgenstern &al1984***" وجد عند مراقبة أقدميه الإصابة أن المشاركة في مجموعة السند لا تحسن مدة الحياة عند النساء المصابات بسرطان الثدي.

حسب دراسة لفي وهايدر ***"Levy et Heider 1990***": فإن الصعوبة الكبرى في بيان المشاركة الإيجابية للسند الاجتماعي تبقى صعوبة منهجية، لأنها تظهر من خلال الآليات المستخدمة لتقييم السند الاجتماعي، فعلى خلاف "***Temoshok1990***" يعتقد هذان الباحثان على العموم أن العلاقة بين السند الاجتماعي والتطور الإيجابي للسرطان علاقة ثابتة. (نوارة تواتي، 2012)

د- العلاقة بين نمط السلوك "ج" *(Type C)* والأمراض الجسدية:

قام كل من (جروسرثومتيسك وليسنك) "***Grossarth-Maticek et leysenk 1990***"بدراستين تبعتين على مدى (10) سنوات على عينة من الأفراد المقيمين بيوغسلافيا، وذلك للكشف عن العلاقة بين نمط الشخصية والوفاة بسبب الإصابة بمرض خطير مثل السرطان أو مرض القلب، فكانت النتائج لكلا

الدراستين بتصنيف هؤلاء الأفراد إلى4 أنماط جاءت كالتالي: اثنان منهما نمطين صحيين لم يرتبطا بالإصابة بأي مرض معين، أما النمطين الآخرين فقد شكلا عاملي خطورة صحية، إذ تميز أفراد أحد النمطين بعدم التعبير عن الانفعالات وحذفها أو الشعور بالبأس، وقد انتشر عند الأفراد المصابين بالسرطان إذ بلغت نسبة الوفيات عندهم 34% كما بلغت معدلات الارتباط بين مميزات هذا النمط السلوكي والإصابة بالسرطان نسبة (0,41) لسمة الحذف الانفعالي و(0,43) للشعور باليأس. أما أفراد النمط الثاني فقد كانوا معرضين للإصابة بأمراض القلب والشرايين.

وفي المقابل يوجد عدة دراسات توصلت إلى عكس النتائج التي توصلت إليها الدراسات السابقة الذكر، إذ نفت دراسة بيرسكي وجماعته وهاهن وبتيتي ***"Persky& al. 1987, Hahn et Petiti 1988"***وجود علاقة بين الإصابة بالسرطان ونمط السلوك"ج" كما قام ماك كنان ***"Mc Kenna& al. 1999"*** بتحليل ***(Meta analyse)*** على عينة قوامها 45 فرد، التي حاولت فيها دراسة العلاقة بين العوامل النفسية الاجتماعية واحتمال الإصابة بسرطان الثدي، وتوصلت إلى نتائج متضاربة أو معاملات ارتباط ضعيفة وقد ساند هذه النتائج دراسة جدول ***"Jadoulle 2003-Jadoulle & al. 2004"***

3-3-2- *بعض من النماذج المفسرة النمط السلوكي "ج" (Type C):*

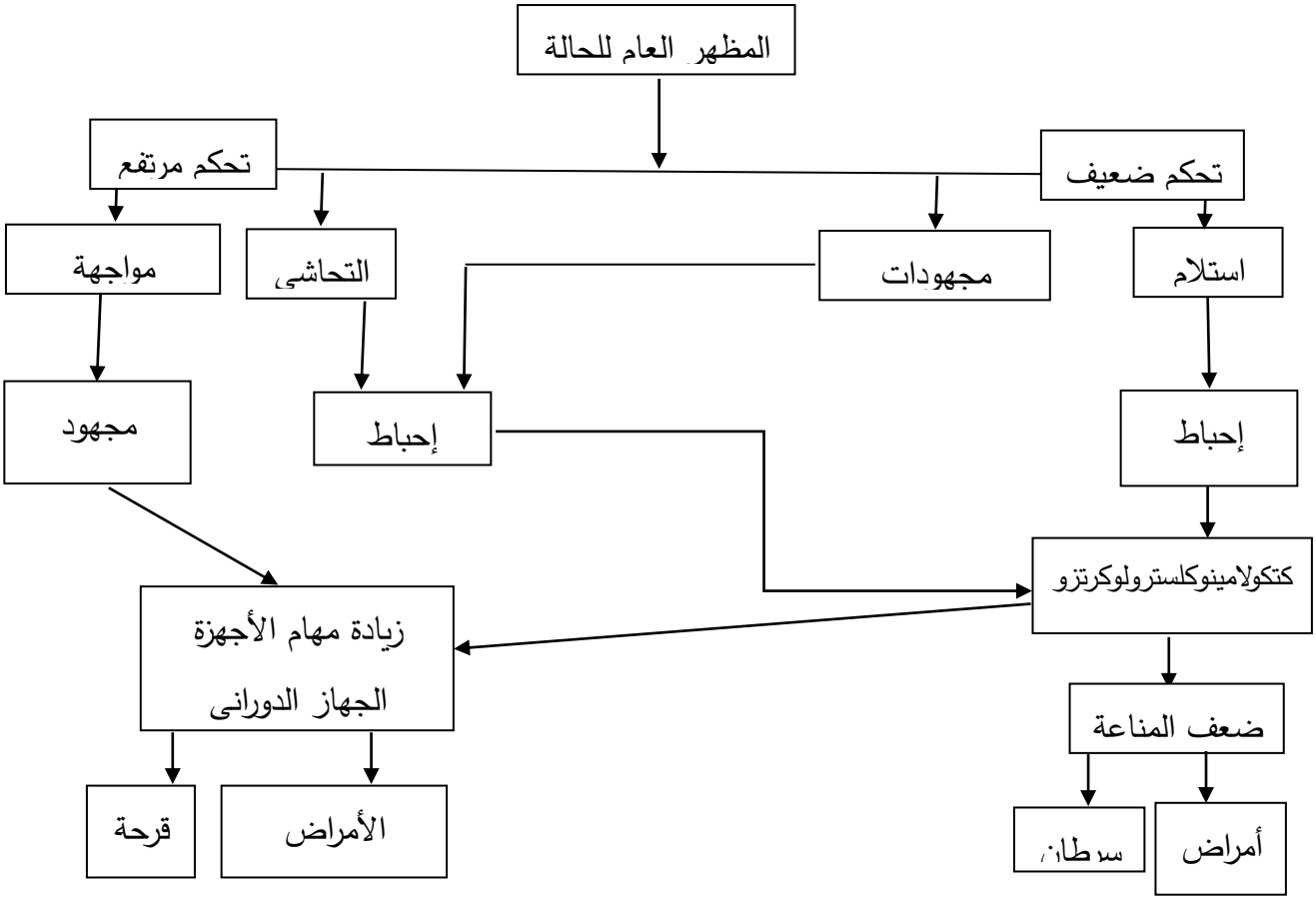
حاول عدة باحثين اقتراح نماذج تربط الخصائص النفسية للنمط (ج) بظهور السرطان وذلك باللجوء إلى تفسيرات فيزيولوجية وسلوكية ومن أهمها نذكر:

أ- نموذج فيشر *"Fisher 1988":*

يرى فيشر *"Fisher"* أن صعوبة التحكم في الضواغط تؤدي إلى اختيار أحد الطرفين: إما زيادة المجهود للتحكم، أو الاستسلام والشعور بالعجز واليأس *(désespoir - Impuissance)* وكلا الحالتين تولدان القلق الذي يتسبب في تنشيط المحور القشري*"Corticotrope"*، أي أنه يؤثر على نشاط تحت المهاد *"Hypothalamus"* والغدة النخامية *"Hypophyse"* فيحث نشاطها ليزداد إفرازها للكورتيزول المتنقل، الذي يؤثر على خلايا الجهاز المناعي لينقص من فعاليته *(Immunodéficience)*، الأمر الذي يساعد على ظهور أو تطور الأورام، ومن هنا يظهر جليا تأثير إدراك التحكم في الضواغط وتأثيرها في النشاط القشري وقد سبق إثبات هذا التأثير لدى الحيوان والإنسان حسب جونسون وساندو.

والشكل (09) التالي يبين هذا النموذج:

شكل (09) يبين نموذج" فيشر" لتفسير الإصابة بالسرطان



ظهر الشكل (09) نموذج فيشر الذي أقترحه لتفسير الطرق التي توصل إلى الإصابة بالسرطان، ويشير هذا النموذج إلى إمكانية لجوء الفرد إلى محاولة الزيادة في التحكم لمواجهة المواقف الضاغطة، الأمر الذي يولد القلق وبالتالي زيادة إفراز هرمونيا لكاتيكولامين ورفع مستوى الكلسترول، وهذا يسبب إثقال نشاط الجهاز ألدوراني وتعريض الفرد إلى الإصابات على مستوى القلب والشرايين. أما إذا لجأ الفرد إلى مجهود تحكم ضعيف عن طريق قمع المشاعر، فه ويصل كذلك إلى نفس المستوى من القلق الذي يستجيب له الجسد بنفس الطريقة الفيزيولوجية السابقة الذكر، الأمر الذي يعطل فعالية الجهاز المناعي ويعرض صاحبها إلى الإصابة بالسرطان. (نوارة تواتي، 2012، ص ص 72-76).

ب- نموذج كنترادة (*Contrada 1990*):

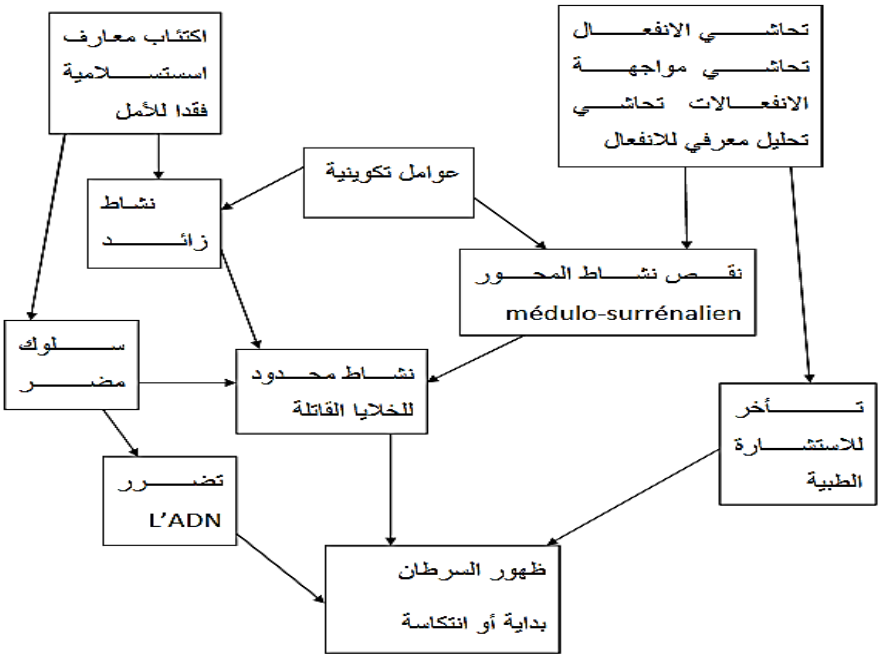
وهو نموذج بيو-نفسي-اجتماعي"***Biopsychosocial***"يقترح طرقتين مختلفتين لتأثير الجانب النفسي على إضعاف الدفاع المناعي، ومنه تعرض الفرد إلى خطر الإصابة بالسرطان، ويمر هذا التأثر بطرق مختلفة حسب موقف الفرد اتجاه الحالة الضاغطة، ففي حالة استجابة الفرد بالاكتئاب فهذا يؤثر على لجوء هذا الفرد إلى سلوكيات ذات خطورة مثل استعمال المخدرات، وهكذا يكون ظهور السرطان ثانوي لتغير السلوك.

كما أن الاكتئاب يتماشى مع زيادة نشاط المحور القشري "***Corticotrope***" الذي يزيد من سوء عمل الخلايا القاتلة طبيعيا "***Natural Killer*** أو ***N. K***" من خلال نقص نشاط "***les Cytotoxique***".

أما في حالة الاستجابة بالقمع الانفعالي "***La Répression*** " فصعوبة مواجهة الضواغط والانفعالات يؤخر الاستشارة ويجعل الفرد لا يرى الأعراض مما يسبب زيادة خطورتها، كما أن عدم التعبير عن الانفعالات يؤثر على الجهاز العصبي الودي "***Sympathiques***"بحيث ينقص من نشاطه وقدرته على تعديل المستويات العليا من الكاتيكولامين والأدرينالين، فتبقى نسبها مرتفعة في الدم، ومن جهة أخرى، يؤثر على كفاءة الجهاز المناعي"***compétence-Immunitaire***" بالإنقاص من نشاط خلايا بالإنقاص من نشاط.

والشكل رقم (10) يبين النموذج الانفعالي لكترادة في تفسير الإصابة بالسرطان:

الشكل (10): يبين نموذج كنترادة (Contrada 1990)



يظهر من خلال الشكل (10) أن ردود الأفعال التي تتمثل في التحاشي كطريقة لمواجهة الضغوط تؤثر على النشاط الهرموني في إطار الاستعداد التكويني الأمر الذي يوصل إلى الإخلال بوظيفة المناعة ويؤدي للمرض. (نوارة تواتي ،2012، ص ص 76-77)

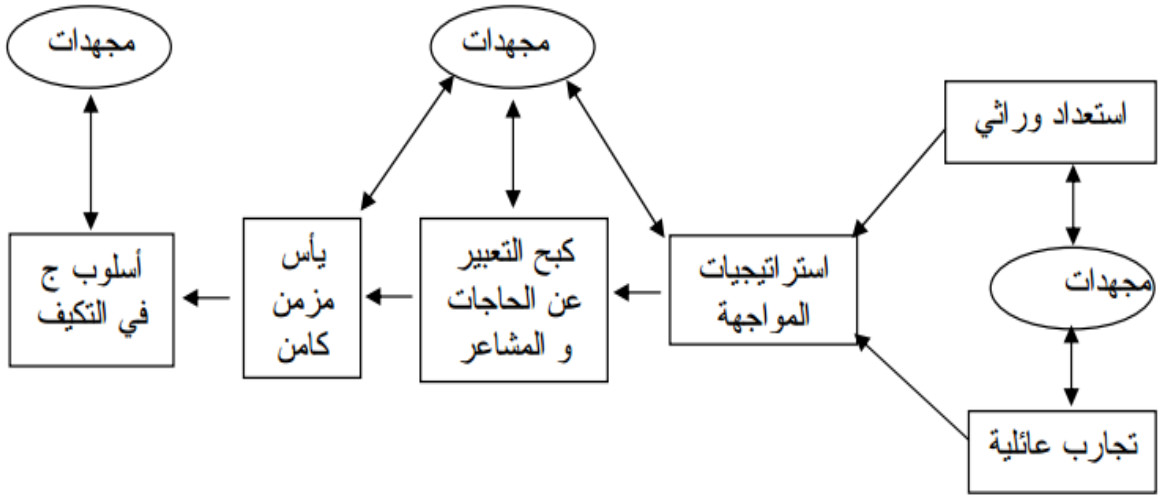
ج- نموذج تيموشوك"*Temoshok*" :

حسب "تيموشوك وغروس، 1989" اقترح النمط السلوكي "ج" هـ ونمط سلوكي مقابل للحالات التوترية. تؤكد" **تيموشوك** "أن مثل هذا النمط المتوافق يظهر لنا متكيفا- **Adapté**- من النظرة الأولى لأنه يسمح بتجنب الصراعات وأن يكون محل ثقة أدى المجتمع لكن في الواقع هذا ليس إلا مظهره رهيفا جدا يستعمل مجهودات داخلية، وفي الأخير يكون الثمن غاليا، لأنه وخلال الحياة تتراكم تلك الأحاسيس الغير المعبر عنهأو الرغبات التي لم يتم إشباعها الناتجة عن تجنب المشاكل وعدم العمل على حلها.

فالمرضى الذين لديهم النمط "ج" ليسوا مستقرين كما يظهرون لنا بمظاهر عادية وهذا يكون ثمنا لاجتهاد الدفاع لديهم، أي لديهم طريقة شخصية دفاعية تظهر للناس أنهم في حالة مستقرة نفسيا من الخارج، في حين أنهم من الداخل يبدون عكس ذلك. ***(Marillou, Bzuchon-Schwritzer, p-118)***

اقترحت "تيموشوك، 1987" نموذجا نظريا توضح به نشأة الأسلوب المعرفي-السلوكي من النمط "ج" المخطط رقم (11)، حيث ترى أنه نتيجة لاستعداد وراثي، و/أو تجارب عائلية تعلم فيها الطفل مواجهة الأحداث المجهدة بطريقة تتميز بعدم التعبير عن رغباته أو انفعالاته، مما أدى في النهاية إلى شعور بالعجز واليأس.

شكل (11): مخطط تطور النمط (ج) "حسب تيموشوك، (1987)



يبين النموذج كيف أن هذا الفرد الذي يظهر لمحيطه متعاونا، ومهدئا يتخلى عن إرضاء حاجاته الخاصة، ولا يعبر عن انفعالاته السلبية (كاليأس) التي تبقى حبيسة، فيبقى التوتر الانفعالي كامنا، حيث تكلف الجهود الدفاعية المستمرة لاستيعابه طاقة كبيرة. (بن زروال فتيحة، 2008، ص ص236-237)

خلاصة:

أخذ الاهتمام الزائد في العقود الأربعة الأخيرة بالنمطين (أوب) في علاقتهما بالحالة الصحية وخصوصا النمط "أ" الذي يتميز بخصائصه الدافعية ومستوى الطموح والرغبة والمنافسة والعدائية في حين يتميز ذوي النمط "ب" بغياب هذه الصفات لأنهم أقل استجابة وحساسية للضغوط.

وقد قام" روزنمان وفريدمان " وآخرون العديد من الدراسات في إطار مسلمة أساسية وهي وجود نماذج معينة لديها استعداد للإصابة بالاضطرابات العضوية الناتجة عن مركبات شخصية نفسية مع وجود مجموعة من الأعراض وأكدت هذه الدراسات على أن هناك عوامل نفسية إضافة أخرى وراثية مهيأة للإصابة بأمراض القلب.

كما أنه في السنوات الأخيرة الماضية سلط الباحثون الضوء على طائفة من الشخصية يعتقد أن لا علاقة بازدياد احتمال الإصابة بالسرطان وسميت بالنمط السلوكي "ج" الذي يتوسط النمطين السابقين والذي طالما وصف بالرائع لما له من خصائص السلم، وعدم العدائية، كما يتميز أصحاب هذا النمط بالانطوائية وقمع مشاعرهم السلبية.

وأجريت عدة دراسات في هذا المجال حيث أكدت جلها أن هذا النمط يعتبر عامل خطورة وشخصية مستهدفة للأورام السرطانية، وكذا تطورها وانتشارها لذلك حاول الباحثون إيجاد عدة طرق وعلاجات معرفية وأخرى سلوكية لهدف تعديل سلوكيات هذه الأنماط "أ"، "ج" للوقاية من هذه الأمراض الخطيرة كما صمموا عدة مقاييس للكشف عنها وتقييمها والتنبؤ بنتائجها.


الجانب التطبيقي

الفصل الرابع:

الإجراءات المنهجية للبحث

أولا - الدراسة الاستطلاعية.

1- أهداف الدراسة الاستطلاعية

2- مكان وزمان إجراء الدراسة الاستطلاعية

3- منهج وظروف إجراء الدراسة الاستطلاعية

4- خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية

5 – العينة النهائية (الأساسية)

6-حدود الدراسة

ثانيا- أدوات القياس وخصائصها السيكومترية

1- بيانات الشخصية لأفراد العينة:

2- تعريف مقياس أنماط السلوكية

3-الخصائص السيكومترية لمقياس الانماط السلوكية"أ-ب-ج"في الدراسة الأساسية

4-الخصائص السيكومترية لمقياس أنماط السلوكية "أ-ب-ج" في الدراسة الحالية

5-تعريف مقياس المرونة النفسية

6-الخصائص السيكومترية لمقياس المرونة النفسية في الدراسة الأساسية

7- الخصائص السيكومترية لمقياس المرونة النفسية في الدراسة الحالية

ثالثا- الأساليب الإحصائية المعتمدة في البحث

تمهيد:

يتضمن هذا الفصل الإجراءات التي تم اتباعها في الدراسة، من حيث وصف منهجية الدراسة ومجتمع الدراسة وعينتها، وصف أدوات الدراسة والإجراءات التي استخدمت للتحقق من صدق الأداة وثباتها، والخطوات المتضمنة لتطبيق هذه الدراسة، وتحديد الأساليب الإحصائية المستخدمة

أولاً: الدراسة الاستطلاعية:

1-أهداف الدراسة الاستطلاعية:

يمكن تلخيص أهداف الدراسة الاستطلاعية في البحث الحالي في النقاط التالية:

-قياس مدى صدق وثبات الاختبارات المطبقة في الدراسة (الخصائص السيكومترية).

-التأكد من قابلية الفرضيات لاختبار والتجريب وإمكانية إعادة النظر في كيفية طرح المشكلة وكيفية صياغة الفرضيات.

- التعرف على مكان الدراسة وعينة الدراسة، وهذا لتفادي الصعوبات المحتملة التي تواجه الباحث أثناء قيامه بالدراسة الأساسية. (معروف محمد، 2019، ص124)

2-مكان وزمان إجراء الدراسة الاستطلاعية:

تمت إجراءات الدراسة الاستطلاعية على مجتمع البحث، من الفترة الممتدة من الأسبوع الأول لشهر فريل 2020 إلى غاية 14 ماي (2020). ونتيجة لظروف جائحة " كوفيد 19" التي أثرت على مسار الدراسة الحالية، تم تحويل مقاييس الدراسة إلى مقاييس إلكترونية التي من خلالها تم شرح طريقة الإجابة وقد شملت: "استمارة جمع البيانات الخاصة بالمبحوثين ومقياسين كل من المرونة النفسية والأنماط السلوكية "أ-ب-ج"، مع التأكيد لهن أن هذه الدراسة لن تستخدم إلا لأغراض البحث الحد العلمي فقط.

3-منهج وظروف إجراء الدراسة الاستطلاعية:

لقد تم الاعتماد على المنهج الوصفي الذي يحقق للباحث فهماً أفضل للظاهرة، والتي تحققت من خلال الخطوات التالية: تنقيب وتحديد مجتمع البحث وأسلوب اختيار العينة ومواصفاتها، وتعريف بأداتي البحث وخطوات إعداد مقياس المرونة النفسية للباحثة " لمياء قيس، 2012" واختيار مقياس الأنماط

السلوكية للباحثة" بن زروال فتيحة، 2008" وحساب صدق وثبات المقياسين وإجراءات تطبيقهما فضلاً عن استعراض الوسائل الإحصائية المستخدمة في معالجة بيانات البحث.

كما يعتبر المنهج الملائم للدراسة، حيث يساهم عن الكشف على مستويات كل من المرونة النفسية وأنماط السلوكية "ا–ب–ج" وعلاقتها بالمرأة المتزوجة العاملة والغير العاملة، كما يهدف أيضا إلى معرفة العلاقة بين المتغيرات المرونة النفسية والأنماط السلوكية "أ–ب–ج" وعلاقتها مع المرأة المتزوجة العاملة والغير العاملة هذا ما جعل المنهج الوصفي الأنسب للدراسة الحالية.

حيث عرفه" أميت الساعاتي" المنهج الوصفي: " بأنه المنهج الذي يعتمد على دراسة الظاهرة كما توجد في الواقع ويهتم بوصفها وصفا دقيقا فيعبر عنها كيفيا بتوضيح خصائصها أو كميا بإعطاء وصف رقمي يوضح مقدار هذه الظاهرة أو درجة ارتباطها ومن ثم تفسيرها".(أبو القاسم، 2001، ص38)

4- خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية:

تم الاعتماد على عينة الدراسة الاستطلاعية المكونة من (42) امرأة متزوجة (عاملة وماكثة بالبيت) والتي تم تحديدها من مختلف مناطق قطر الوطن الجزائري، وذلك لاستخراج الخصائص السيكومترية لأدوات القياس قيد الدراسة والمتمثلة في مقياس المرونة النفسية ومقياس الأنماط السلوكية "أ–ب–ج" للتأكد من ثباتها وصدقها، في الدراسة الحالية. وقد تم الاعتماد على الوسائل التواصل الاجتماعي، والبعض الآخر عن طريق الهاتف والبريد الالكتروني والأقلية منهن في المنزل.

5 – العينة النهائية (الأساسية):

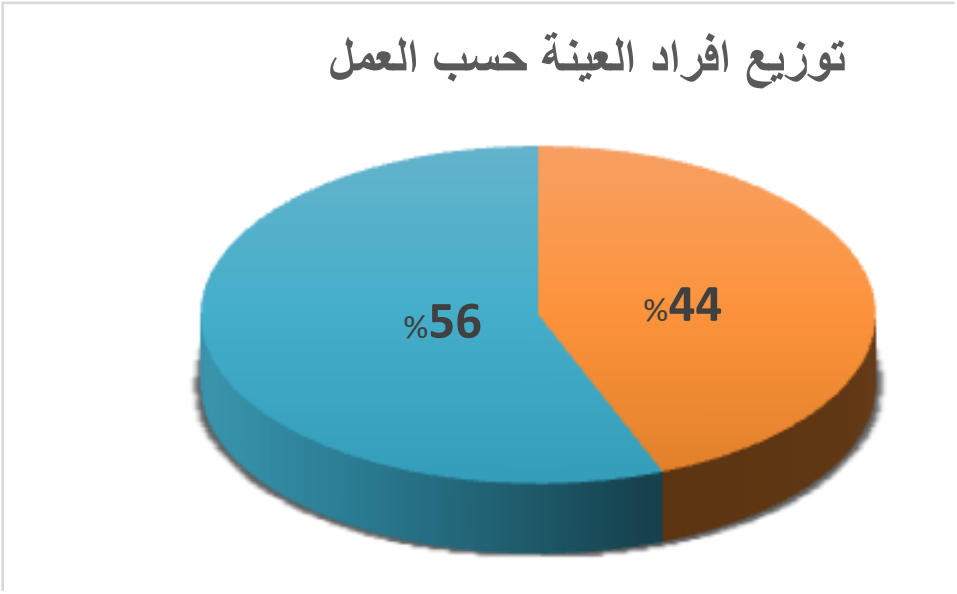
وقد اختيرت عينة عشوائية من مجتمع البحث الحالي. التي بلغت (100) امرأة متزوجة بواقع (56) امرأة متزوجة عاملة مثلن نسبة **(56%)** و (44) منها امرأة متزوجة غير عاملة العاملة مثلن نسبة **(44%)** التي حصلنا عليها من بعض مناطق القطر الجزائري. والجدول (02) الأتي يبين التكرارات والنسب المئوية لأفراد العينة.

جدول (02) يوضح تكرار والنسبة المئوية لعينة الدراسة

عينة الدراسة	التكرارات	النسبة المئوية
عاملة	56	%56
غير عاملة	44	%44

من خلال الجدول رقم (12) الذي يوضح اختيار عينة الدراسة من مجتمعي النساء المتزوجات العاملات والنساء المتزوجات الغير العاملات، حيث أن عدد المستجيبات بالنسبة لعينة النساء المتزوجات العاملات بلغ بـ **(56%)**، في حين كانت نسبة النساء المتزوجات الغير العاملات **(44%)** وهي فئة أقل مقارنة بنسبة العاملات نضرا لمجموعة من الظروف كانت أهمها امتناع نسبة منهن عن الاستجابة.

شكل (12) يوضح نسبة توزيع أفراد العينة حسب العمل.



6-حدود الدراسة:

أ-المجال الجغرافي:

بما أن الدراسة الحالية تبحث عن العلاقة بين المرونة النفسية ولكل من الأنماط السلوكية "أ-ب-ج" لدى المرأة المتزوجة منها العاملة والماكثة بالبيت، والبحث عن الفروق بين هذين المتغيرين حسب متغير: السن، الطور التعليمي، والخبرة المهنية، ومدة الزواج، فقد شمل مجال الدراسة عدة مناطق من قطر الوطن الجزائري، إذ تمثلت فيما يقارب (21) ولاية مختلفة: **المدية /البليدة /الجزائر العاصمة/ شلف/ تيبازة/ خميس مليانة/ تيزي وزو/ برج بوعريريج / سطيف / سكيكدة/ باتنة/عنابة /الجلفة/ وهران /سيدي بلعباس/ غليزان /تلمسان/ بسكرة / مسيلة/ الوادي/ تمنراست.**

ب- المجال الزماني:

– تم التطبيق لأدوات الدراسة على مجتمع البحث، من الفترة الممتدة من الأسبوع الأول لشهر فريل (2020) إلى غاية 14 ماي(2020).

ثانيًا –أدوات القياس وخصائصها السيكومترية:

1– بيانات الشخصية لأفراد العينة:

–يخص معلومات عامه حول السن، المهنة، الجانب الاقتصادي ونوعية السكن، وسنوات الأقدمية.

2– مقياس أنماط السلوكية:

صمم هذا الأخير حسب (فتيحة زروال، 2008، ص 257) بهدف تحديد طبيعة نمط الشخصية الذي يميل إليه كل فرد من أفراد العينة لانتماء إليه وذلك من بين الأنماط الثلاثة " أ–ب–ج "اعتمدت في بناء هذه الأداة وصياغة بنودها على ما تم جمعه من أدبيات حول موضوع، خاصة ما يميز كل نمط من سمات وخصائص، حيث صيغه على شكل عبارات، يطلب من المفحوص تحديد مدى انطباق كل واحده منها على شخصيته، وذلك وفق سلم تدريجي سلم ليكارت به خمسة بدائل: أبدا نادرا أحيانا غالبا دائما.

إذا فالمقياس معد في البيئة الجزائرية من طرف فتيحة زروال (2008)، في إطار إعداده الأطروحة دكتوراه تحت عنوان "أنماط الشخصية وعلاقتها بالإجهاد.

–يتكون هذا المقياس في شكله النهائي من ثلاثة أجزاء رئيسية هي:

الجزء الأول: يخص معلومات عامه حول الجنس والسن والمهنة وسنوات الأقدمية.

الجزء الثاني: خصص للنمطين "أ" و"ب" باعتبار أنهما مقترنان من حيث أن الميل للنمط "أ" يعني غياب خصائص النمط" ب"، مع مراعاة أن غياب هذه الأخيرة لا يعني بالضرورة الميل للنمط "أ" يمثل هذا الجزء (34) بندا تتوزع على أربعه أبعاد غير متساوية من حيث الأهمية وهي:

أ– بعد الاستعجال *(Sens De L'urgence (Impatience)*:

يشمل (8 بنود) تتمحور حول خصائص كالميل لإنجاز أكثر من عمل في نفس الوقت (العبارة رقم1) وللتكلم بسرعة (العبارة رقم4) والمعيار السرعة كمعيار في تقييم الأداء (العبارة رقم7) ولعدم تخصيص وقت الراحة (العبارة 5)...

ب- بعد الاندماج المهني /السعي نح والانجاز" *Engament Professionnel / Efforts Vers La Réa Libation*":

الذي يضم (6 بنود) تدور حول خصائص كل ما يلي لتحسين الأداء في المواقف الضاغطة العبارة رقم 10 وتحقيق الأهداف من كثيرة وكبيره (العبارة رقم 12 و14) واتخاذ تحقق هذه الأخيرة كمعيار لتقييم حياه الفرد (العبارة 15) ...

ت-بعد العدائية (التنافسية الطموح) (*compétitivité ambition*) *"Hosti Lite":*

تمثل هذا البعد (11 بنود) تتمحور حول خصائص كالميل للممارسة الألعاب زيادة في التنافس (العبارة رقم 19) والتحدي الذات (العبارة 21) إضافة إلى الرغبة في تحمل المسؤوليات (العبارة 23) والإيمان بفكره البقاء للأكثر فعالية (العبارة 26) ...

ج- بعد التعبير الخارجي عن الانفعالات (*Extériorisation Des Emotions*):

الذي يحوي (9بنود) من أمثلتها الميل لاستخدام حركات الجسم خلال التكلم (العبارة رقم 31) وسهولة ملاحظة علامات الانفعال على العبارة (32- 33) والميل التعبير الخارجي عن المشاعر لأنه يحقق الشعور بالراحة (العبارة رقم 36) ...

الجزء الثالث: خصص هذا الجزء للنمط ج من الشخصية تمثله (17) بندا موزعه على بعدين هما:

أ- **بعد الإدراكات الاكتئابية** (*cognitions dépressives*) : الذي يضم تسكنون تتمحور حول خصائص اعتقاد الفرد بأنه يملك موهبة مميزه (العبارة رقم 38) ولا يملك الثقة الكافية بالنفس للمواجهة الآخرين (العبارة 41) إضافة إلى محدودية الطموح بسبب عدم القدرة على إنجاز الكثير (العبارة رقم 39) والميل إلى تجنب الدخول في صراعات بالتساهل أو حتى بالتنازل عن حقوق (العبارة رقم 37- 44).

ب-بعد قمع الانفعالات (*Répression Des Emotions*):

يشمل (08 بنود) تتمحور حول خصائص من مثل الظهور بمظهر الهادئ بالنسبة للآخرين (العبارة رقم 48) وعدم القدرة التعبير عن الغضب (العبارة 46) أو الميل لعدم الإفصاح على الانفعالات (العبارة 49) وكذا الاعتقاد بوجود ذلك (العبارة رقم 51).

إذا يتكون المقياس في صورته النهائية من 51 بند كما هي موضحة في الملحق رقم (04)

34 عبارة تخص النمط "أ-ب" وتندرج ضمنها أربعة أبعاد، أما 17 عبارة فتخص النمط "ج "يندرج ضمنها بعدين كما سيوضحه الجدول أدناه (03).

جدول (03) يخص المقياس الفرعيين للنمطين "أوب" والنمط "ج".

الأبعاد	أرقام العبارات	النمط
بعد الاستعجال	8-7-6-5-4-3-2-1	أ-ب
بعد الاندماج المهني –السعي نحو الإنجاز	(16-15-14-13-12-10)	أ-ب
بعد العدائية، التنافسية	(27-26_25-24-23-22-21-20-19-18-17)	أ-ب
بعد التعبير الخارجي عن الانفعالات	(36-35-34-33-32-31-30-29-28)	أ-ب
بعد الادراكات الاكتئابية	(45-44-43-42-41-40-39-38-37)	ج
بعد قمع الانفعالات	(53-52-51-50-49-48-47-46)	ج

- مفتاح تصحيح المقياس:

للحصول على بيانات تعكس ميل أفراد العينة لكل نمط من أنماط الشخصية، تم رصدها في شكل درجات عن طريق وزن عددي لكل بديل من بدائل المقياس كالتالي: "**أبدا=1/نادرا=2/ أحيانا=3/ غالبا=4/ دائما=5**" فصار لكل فرد ثلاث درجات تعبر عن مستوى ميله لكل نمط، تتراوح بين:

-34 كحد أدنى، و170كحد أقصى بالنسبة للنمط أ.

-34 كحد أدنى، و170 كحد أقصى بالنسبة للنمط ب نيتم الحصول عليها انطلاقا من درجة النمط أ، وفق المعادلة التالية: (170 – درجة أ) + 34.

-170 كحد أدنى، و85 كحد أقصى بالنسبة للنمط ج.

3- الخصائص السيكومترية لمقياس الأنماط السلوكية"أ-ب-ج"في الدراسة الأساسية:

اعتمدت الباحثة" فتيحة زروال" (2008) على عدة طرق لتحقق من صدق وثبات المقياس الذي قامت ببنائه نذكر منها التحليل العاملي، الاتساق الداخلي من خلال حساب معامل الارتباط بين البنود والدرجة الكلية للمقياس الفرعي الذي تندرج ضمنه البنود وكذا بين الأبعاد النمط أ-ب مع بعضها، وبين أبعاد النمط ج مع بعضها ومع الدرجة الكلية، وكانت معاملات الارتباط دالة فيما بينها مما يدل على صدق الاتساق الداخلي للمقياس، كما تم الاعتماد على الصدق التقاربي والتباعدي، واستخدمت الباحثة للتحقق من الثبات المقياس طريقة التجزئة النصفية ومعامل الفالكرونباخ الذي قدرا على التوالي:

– بالنسبة للنمطين "أوب" تم تقدير الثبات على طريقتي التجزئة النصفية ب (0,68) بعد تصحيح الطول بمعادلة سبيرمان–برلون، ومعامل ألفا كرونباخ ب (0,81) ، حيث تم تطبيق صيغة واحدة من الأداة على 126 فردا، ثم على 395 وذلك تطبيقا واحدا، إذي وضح الجدول (04) أن معامل الثبات مقبول.

جدول (04) يوضح معامل ثبات النمطين السلوكيين(أو ب)

طرق حساب الثبات	معامل الثبات	
	التطبيق على 126 فرد	التطبيق على 395 فرد
التجزئة النصفية	0.68	0.78
معامل ألفا	0.81	0.90

أما فيما يخص تقدير ثبات النمط "ج" تم حساب هذا الأخير من خلال التجزئة النصفية بعد تصحيح الطول بمعادلة سبيرمان – براون، وكذا معامل ألفا كرونباخ، حيث الجدول التالي (05) يبين أن كلاهما مقبول، على الرغم من عدم ميله للارتفاع بطريقة التجزئة النصفية، الأمر الذي يعزى إلى التأثر بطول الاستبيان. إذ تم حساب عن طريقالتجزئة النصفية (0.71) معامل ألفا (0.81).

جدول (05) يوضح معامل ثبات مقياس النمط"ج"

طرق حساب الثبات	معامل الثبات	
	التطبيق على 126 فرد	التطبيق على 395 فرد
التجزئة النصفية	0.71	0.50
معامل ألفا	0.81	0.78

وعليه تم اعتماد المقياس التالي للدراسة الحالية لمبررات عدة منها انه:

–تم بناءه في البيئة الجزائرية.

– يحتوي على الأنماط السلوكية الثلاثة" أ–ب–ج ". في حين توجد مقاييس تدرس النمطين "أ–ب" فقط.

– أثناء التحقق من دلالات صدقه اعتمدت الباحثة على أسلوب التحليل العاملي وه وأسلوب إحصائي متقدم، يسمح لنا بالتحقق من المكونات الأساسية للمقياس من خلال ارتباطها ببعضها البعض وبالمتغير الرئيس أو الكامن، وكذا من انتماء البنود للأبعاد التي أدرجها الباحث ضمنها، وكل هذا لم يمنع من التحقق من دلالات الصدق والثبات في الدراسة الحالية.

4-الخصائص السيكومترية لمقياس أنماط السلوكية "أ-ب-ج" في الدراسة الحالية:

تم الاعتماد على عينة الدراسة الاستطلاعية المكونة من (42) امرأة عاملة وغير عاملة، لاستخراج الخصائص السيكومترية للمقياس والتأكد من ثباته وصدقه، في الدراسة الحالية.

4-1 صدق مقياس أنماط السلوكية (المقياس الفرعي للنمطين "أ" و"ب"):

أ-صدق الاتساق الداخلي المقياس الفرعي للنمطين "أوب":

تم استخدام طريقة الاتساق الداخلي التي تعتمد على معامل الارتباط بيرسون، من خلال حساب الارتباطات بين الأبعاد مع بعضها، وكذا بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس الفرعي أ-ب وكانت النتائج كما يوضحه الجدول أدناه.

جدول (06) يوضح نتائج الاتساق الداخلي بين الأبعاد مع بعضها ومع المقياس الفرعي "أ وب" المنتمية له

الأبعاد	بعد الاستعجال	بعدا لسعي نح والإنجاز	بعد العدائية التنافسية	بعد التعبير الخارجي عن الانفعالات	النمط أ-ب
بعد الاستعجال	1	**0.514	**0.372	**0.348	**0.731
بعد السعي نحو الإنجاز	/	1	**534 .0	*0.210	**0.721
بعد العدائية التنافسية	/	/	1	**0.289	**0.784
بعد التعبير الخارجي عن الانفعالات	/	/	/	1	**0.668
النمط أ-ب	/	/	/	/	1

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن معاملات الارتباط تراوحت بين (0.21*و0.78**) كحد أدنى وحد أقصى وكلها دالة عند مستوى الدلالة المعنوية العليا والدنيا (0.05 و0.01) مما يعني آن المقياس يتمتع بصدق اتساق داخلي، وهذا يسمح لنا بالاطمئنان على النتائج التي سوف تستخرج من عينة الدراسة الأساسية.

ب-ثبات مقياس أنماط السلوكية (المقياس الفرعي للنمطين "أو "ب") :

للتحقق من ثبات مقياس أنماط السلوكية تم حساب معادلة الفالكرونباخ لكل بعد على حدى ثم لبنود المقياس الفرعي أ-ب ككل فكانت النتائج كما يوضحها الجدول.

الجدول رقم (07) نتائج ثبات المقياس الفرعي للنمطين "أو ب " باستخدام الفا لكرونباخ في (الدراسة الحالية)

الابعاد والمقياس الفرعي	عدد البنود	معامل الفا لكرونباخ
بعد الاستعجال	08	0.712
بعد السعي نح والإنجاز	06	0.694
بعد العدائية التنافسية	11	0.752
بعد التعبير الخارجي عن الانفعالات	09	0.844
النمط أ–ب	34	0.864

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن معامل الثبات الفا لكرونباخ لبعد السعي نح والإنجاز قدر بـ (0.694) وهو أخفض قيمة، أما بعد التعبير الخارجي فقدر عنده معامل الفا بـ (0.844) وهو الأعلى مما يدل على أن نتائج أبعاد المقياس بالبنود المكونة لها تتمتع بالثبات، أما ثبات المقياس الفرعي للنمط السلوكية" أ–ب "، فقد قدر بـ (0.86) وه ومعامل ثبات مرتفع، مما يسمح لنا باستخدام المقياس على عينة الدراسة الأساسية.

4–2– صدق مقياس أنماط السلوكية (المقياس الفرعي النمط "ج"):

أ– صدق الاتساق الداخلي:

تم استخدام صدق الاتساق الداخلي، لتحقق من صدق المقياس الفرعي لأنماط السلوكية الذي يقيس النمط "ج "، والمتمثل في حساب معامل الارتباط بيرسون بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس:

جدول (08) نتائج الاتساق الداخلي لمقياس النمط "ج" (في الدراسة الحالية)

الابعاد	الادراكات الاكتئابية	بعد قمع الانفعالات	النمط ج
الادراكات الاكتئابية	1	*0.263	**0.805
بعد قمع الانفعالات	/	1	**0.783
النمط ج	/	/	1

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن معاملات الارتباط كلها دالة، سواءا معامل ارتباط الأبعاد مع بعضها، أو معامل ارتباط البعدين الادراكات الاكتئابية وبعد قمع الانفعالات مع الدرجة الكلية للمقياس

الفرعي (النمط ج)، مما يجعلنا نحكم بصدق نتائج المقياس وإمكانية تطبيقه على عينة الدراسة الأساسية لتحقق من الفرضيات والإجابة على التساؤلات.

ب-ثبات مقياس الأنماط السلوكية النمط "ج":

الفالكرونباخ: تم الاعتماد على معامل الفالكرونباخ للتحقق من ثبات المقياس الفرعي النمط "ج" المكون لمقياس الأنماط السلوكية المستخدم في الدراسة الحالية، وكانت النتائج كما يلي:

جدول (09) معاملات ثبات الفا لكرونباخ لمقياس الفرعي النمط ج والأبعاد المكونة له

الابعاد	عدد العبارات	معامل الفا لكرونباخ
الادراكات الاكتئابية	9	0.756
بعد قمع الانفعالات	8	0.724
النمط ج	17	0.771

من خلال الجدول نلاحظ أن معامل ثبات البعد الأول المتمثل فيبعد الادراكات الاكتئابية والمكون من (09) عبارات بلغ معامل ألفا لكرونباخ (0.756)، أما قيمة معامل الفا لكرونباخ لبعد قمع الانفعالات فقد قدر (0.724)، أما قيمته في المقياس الفرعي للنمط ج فقد بلغت (0.771). وكلها معاملات ثبات مرتفعة، تدل على أن المقياس الفرعي (النمط ج)، يتمتع بثبات مرتفع.

5-تعريف مقياس المرونة النفسية:

أُعد من قبل الباحثة (لمياء قيس، 2012، ص 112) بهدف تحديد مستوى المرونة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة. حيث حددت مكونات المقياس اعتماداً على انموذج بينر" 2007 ***Pienar*** "للمرونة النفسية ومكوناته الثلاث (المساندة الخارجية والقوى الداخلية ومهارات حل المشكلة البينشخصية)، وقد تم صياغة تعريف لكل مكون من مكونات المرونة النفسية مستنبط من نموذج (بينر) "***Pienar,2007***" الذي استند إليه البحث الحالي وهي كالآتي: -

- **المساندة الخارجية:** هي ما يتلقاه الفرد من مساعدة من المصادر الاجتماعية المختلفة (كالأسرة، الأصدقاء، الآخرين،...) عندما يكون بحاجة إليها..

- **القوى الداخلية:** هي طاقات كامنة أو رموز معنوية فعالة يمتلكها الفرد تتمثل بالمبادئ الأخلاقية، القيم الاجتماعية ومهارات المقاومة، الذاتية الموجبة والتفاؤلية، الإيمان والدين والتي تمكنه من تجاوز أحداث الحياة بشكل ايجابي.

- **مهارات حل المشكلة البين شخصية:** هي إيجاد الأسباب والحلول لمقابلة الأحداث اليومية التي تكون على تماس في الحياة اليومية والتي تتمثل بالاستعمال البناء للوقت وطبيعة الهدف، الغرض في الحياة والالتزام بالتعلم والقدرة على حل المشكلات والكفاءة الذاتية.

جدول (10) موضح للفقرات التي تنتمي إلى كل بعد من أبعاد مقياس (المرونة النفسية)

مكونات المقياس	معامل الرتباط بيرسون	مستوى الدلالة 0.05
المساندة الخارجية	0.731	دالة
القوى الداخلية	0.917	دالة
مهارات حل المشكلة البينشخصية	0.849	دالة

-طريقة تصحيح المقياس:

لتصحيح المقياس يتطلب الإجابة عدن أحد البدائل الخمسة، وهي (تنطبق علي دائما، تنطبق علي غالباً، تنطبق علي أحياناً، تنطبق علي نادرا، لا تنطبق علي أبداً)، وتعطى الفقرات والتي هي جميعها إيجابية الدرجات (5، 4، 2، 1) ، وعليه تصبح أعلى درجة للمرونة النفسية (245) درجة وأقل درجة (49) درجة وبمتوسط نظري مقداره (147) درجة.

6-الخصائص السيكومترية لمقياس المرونة النفسية في الدراسة الأساسية:

اعتمدت الباحثة" لمياء قيس" (2012) على عدة طرق لتحقق من صدق وثبات المقياس الذي قامت ببنائه نذكر منها التحليل العاملي، الاتساق الداخلي من خلال حساب معامل الارتباط بين البنود والدرجة الكلية للمقياس الفرعي التي الذي تندرج ضمنه البنود فكانت جميع معاملات ارتباط الفقرة بدلالة إحصائية عند مستوى (0.05) وبدرجة حرية (376)، إذ أن معاملات الارتباط المحسوبة تراوحت بين (0.207-0.550) وهي أكبر من قيمة معامل الارتباط الجدولية البالغة (0.098) مما يعني جميع فقرات المقياس صادقة في قياس المرونة النفسية لدى عينة البحث. وكذلك علاقة درجة الفقرة بدرجة الأبعاد وذلك من خلال حساب معامل ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لكل مكون انتمت إليه أفراد العينة التي لبالغت عددها (378)، وتبين أن جميع معاملات الارتباط المحسوبة كانت دالة إحصائيا كونها أكبر من القيمة الجدولية البالغة (0.098) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (376).

ثم اعتمدت الباحثة "لمياء" من التحقق من صدق علاقة درجة الأبعاد بالدرجة الكلية للمقياس وذلك من خلال استخدام معامل ارتباط "بيرسون" لإيجاد العلاقة بين درجات السابقة وأشارت النتائج أن معاملات

ارتباط درجة كل مكون بالدرجة الكلية دالة إحصائيا كونها أكبر من القيمة الجدولية البالغة (0.098) وبمستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (376)، والجدول (09) يوضح ذلك:

جدول (11) يوضح صدق علاقة درجة الأبعاد بالدرجة الكلية للمقياس

(في الدراسة الاساسية) (لمياء قيس،2012، ص128)

مكونات المقياس	معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة 0.05
المساندة الخارجية	0.731	دالة
القوى الداخلية	0.917	دالة
مهارات حل المشكلة البينشخصية	0.849	دالة

كما تم الاعتماد على الصدق الظاهري وصدق البناء، وللتحقق من الثبات المقياس اعتمدت الباحثة على طريقة إعادة الاختبار من خلال عينة مكونة من (100) من المبحوثين تكونت منفرد ذكور وإناث بالتساوي، وبعد الانتهاء من التطبيقين الأول والثاني وحساب الدرجات، استخدمت الباحثة معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيق الأول والثاني، إذ بلغ معامل الارتباط (0.82) وه ومعامل ثبات يمكن الركون إليه. ومعامل الفاكرونباخ، حيث قدرت بـ (0.89) كقيمة لمعامل الثبات مما يدل على أن معامل ثبات المقياس جيداً أيضاً. وبتطبيق معادلة جتمان العامة للتجزئة النصفية لإيجاد معامل الثبات لها إذ بلغت قيمة معامل الثبات(**0.84**) مما أعطى مؤشرا آخر على ثبات مقياس المرونة النفسية.

وكآخر خطوة قامت الباحثة (لمياء قيس ،2012) ، بحساب المؤشرات الإحصائية لدرجات عينة البحث عن المقياس لغرض التعرف على مدى قرب أو بعد الدرجات من التوزيع ألاعتدالي، وكما موضح في الجدول التالي (12):

جدول (12) يوضح عن مدى قرب أو بعد الدرجات من التوزيع ألاعتدالي لدرجات عينة البحث

(في الدراسة الأساسية)

عدد الفقرات	49	الانحراف المعياري	21.130
المتوسط	193.677	التباين	446.479
الوسيط	196.500	الالتواء	-0.448

		التفرطح	0.047
المنوال	203.00	المدى	116.00
أقل قيمة	129.00	أعلى قيمة	245.00

ومن خلال مؤشرات التفرطح (0.047) والالتواء (448 .0-) التي اقتربت من القيم المعيارية للتوزيع ألاعتدالي باقترابها من الصفر ومن التقارب الموجود بين مقاييس النزعة المركزية (المتوسط193.677، الوسيط 196.500، المنوال203.00) تم التأكد من أن تقارب خصائص توزيع درجات أفراد عينة التحليل الإحصائي من خصائص التوزيع ألاعتدالي وعليها أصبح المقياس دقيقاً في قياس المفهوم النفسي وتكون العينة ممثلة للمجتمع المدروس.

(لمياء قيس،2012، ص ص 112-133)

- الأداة في صيغتها النهائية:

تضمن مقياس المرونة النفسية بصيغته النهائية (49) فقرة موزعة على ثلاث مكونات وهي:

- المساندة الخارجية يتكون من (14) فقرة.

-القوى الداخلية يتكون من (21) فقرة.

- مهارات حل المشكلة البين شخصية يتكون من (14) فقرة.

أما بدائل الإجابات فكان خماسياً (تنطبق على دائماً، تنطبق على غالباً، تنطبق على أحياناً، تنطبق علي نادرا، لا تنطبق علي أبدا) وتتراوح درجات الإجابة بين (1-5) من أعلى درجة إلى أدنى درجة، وبذلك تكون الدرجة القصوى للمقياس (245) درجة والدرجة الدنيا للمقياس (49) درجة وبمتوسط فرضي (147) درجة وبهذا أصبحت الأداة بصيغتها النهائية جاهزة للتطبيق على عينة البحث الحالية.

(لمياء سعد قيس 2012، ص ص 111-135) بالتصرف

كان اعتماد مقياس المرونة النفسية للباحثة (لمياء قيس، 2012) في الدراسة الحالية لمبررات عدة منها:

_ لم نحصل على مقياس أجنبي يتلاءم طبيعة مجتمعنا وثقافته وعاداته.

- تلاؤم المقياس مع الإطار النظري للدراسة.

- أثناء التحقق من دلالات صدقه اعتمدنا على الأساليب الإحصائية العلمية المتقدمة، التي تسمح لنا بالتحقق من المكونات الأساسية للمقياس من خلال ارتباطها ببعضها البعض وبالمتغير الرئيسي أو

الكامن، وكذا من انتماء البنود للأبعاد التي أدرجتها الباحثة ضمنها، وكل هذا لم يمنع من التحقق من دلالات الصدق والثبات في الدراسة الحالية.

7-الخصائص السيكومترية لمقياس المرونة النفسية في الدراسة الحالية:

أ-صدق الاتساق الداخلي:

تم استخدام طريقة الاتساق الداخلي التي تعتمد على **معامل الارتباط بيرسون**، من خلال حساب الارتباطات بين الأبعاد مع بعضها، وكذا بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية وكانت النتائج كما يوضحه الجدول أدناه:

جدول (13) نتائج صدق الاتساق الداخلي لمقياس المرونة النفسية (في الدراسة الحالية)

الأبعاد	مهارة حل المشكلات	بعد القوى الداخلية	بعد المساندة الخارجية	الدرجة الكلية للمقياس
مهارة حل المشكلات	1	0.735**	0.420**	0.835**
بعد القوى الداخلية	/	1	0.404**	0.836**
بعد المساندة الخارجية	/	/	1	0.793**
الدرجة الكلية للمقياس	/	/	/	1

** دال عند 0. 01

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن معاملات الارتباط كلها دالة سواءا فيما يخص معامل ارتباط الأبعاد مع بعضها أو فيما يخص معامل ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية للمقياس. وقد تراوحت بين (0.404** إلى 0.836**)، مما يسمح لنا بالحكم على صدق الاتساق الداخلي للمقياس، وإمكانية تطبيقه على عينة الدراسة الاستطلاعية.

ب- ثبات مقياس المرونة النفسية:

للتحقق من ثبات مقياس المرونة النفسية تم حساب **معادلة الفالكرونباخ** لكل بعد على حدى ثم لبنود المقياس ككل فكانت النتائج كما يوضحها الجدول التالي:

جدول (14) يوضح ثبات مقياس المرونة النفسية (في الدراسة الحالية)

الأبعاد والمقياس الفرعية	عدد البنود	الفا لكرونباخ
المساندة الخارجية	14	0.851
القوى الداخلية	14	0.750
مهارات حل المشكلة البينشخصية	21	0.683

المقياس ككل	49	0.88

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن معامل الثبات الفا لكرونباخ مهارات حل المشكلة البينشخصية قدر بـ **(0.683)** وه واخفض قيمة، أما بعد المساندة الخارجية فقدر عنده معامل الفا بـ **(0.851)** وهو الأعلى مما يدل على أن نتائج أبعاد المقياس بالبنود المكونة لها تتمتع بالثبات، أما ثبات المقياس مقياس المرونة النفسية "، فقد قدر بـ (0.88) وه ومعامل ثبات مرتفع، مما يسمح لنا باستخدام المقياس على عينة الدراسة الأساسية.

ثالثًا: الأساليب الإحصائية المعتمدة في البحث:

لقد تم اعتماد الأساليب الإحصائية التالية في وصف خصائص العينة والكشف عن مستويات متغيرات البحث واختبار الفرضيات:

1-نظام "*SPSS*":

اعتمدت الدراسة على بعض الأساليب الإحصائية تمثلت في /نظام "*SPSS*" وهو اختصار للأحرف الأولى من الكلمات الآتية "*Statisticol Package for Social Scrences*" وهو عبارة عن حزم حسابوتية متكاملة لإدخال البيانات وتحليلها، ويستخدم هذا البرنامج عادة في جميع البحوث العلمية التي تتمثل في العديد من البيانات الإحصائية للعلوم الاجتماعية وتحليلها التي تتمثل على العديد من البيانات الرقمية، وقد أنشأ خصيصا لتحليل بيانات البحوث الاجتماعية لكنه لا يقتصر عليها فقط بل يشتمل على معظم الاختبارات الإحصائية تقريبأو له قدرة فائقة على معالجة البيانات كما أنه لا يتوافق مع معظم البرمجيات المشهورة ولهذا يرى الباحثون أنه أداة فاعلة لتحليل شتى أنواع البحوث العلمية.

(ابراهيمي اسماء، 2015، ص241)

2-الإحصاء الوصفي:

تم استعمال أساليب الإحصاء الوصفي التالية:

-التكرارت والنسب المؤوية.

- الإنحراف المعياري.

- المتوسط الحسابي.

3- الإحصاء الإستدلالي:

تم استعمال أساليب الإحصاء الاستدلالي التالية:

- معامل الارتباط "بيرسون"التي مكنت من:
- حساب الارتباطات بين الأبعاد مع بعضها.
- للحكم على صدق الاتساق الداخلي من خلال حساب الأبعاد والدرجة الكلية للمقياسين المعتمدة في الدراسة، وإمكانية تطبيقه على عينة الدراسة الاستطلاعية.
- للتحقق من فرضية الدراسة لان متغيرات الدراسة تنتمي إلى مستوى الثالث من مستويات القياس وهو مستوى الفئات المتساوية.

-معامل الفا كرونباخ: للتحقق من ثبات أدوات الدراسة المعتمد عليها (المرونة النفسية والأنماط السلوكية "أ-ب-ج") حساب - **معادلة الفالكرونباخ**- لكل بعد على حدى ثم بنود المقياس ككل.

- **اختبار (ت):** لمعرفة مدى دلالة الفروق بين المتوسطين متوسط العينة والمتوسط الافتراضي.

4-اختبار التوزيع الطبيعي:

-**اختبار سمير نوف -كلومنغروف** (***Kolmogorov-Smirnov***): للتحقق من شرط اعتدالية التوزيع حتى يسمح استخدام واختيار واستخدام الأساليب الإحصائية البارامترية للإجابة على تساؤلات الدراسة والتحقق من الفرضيات التي تتناسب مع حجم عينة ≤ 50.

- **القيمة الزائية:** تعرف بمقدار انحراف الدرجة الخام عن المتوسط الحسابي لتوزيع مجموعة من الدرجات التي تنتمي إلى الدرجة الخام مقدرة بوحدات الانحراف المعياري لذلك التوزيع، وهي درجة انحرافها المعياري الأول ومتوسطها (صفر) التي تم استخراجها من خلال جدول فيشر (لتحليل التباين).

الفصل الخامس

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

تمهيد:

أولاً: عرض وتحليل نتائج التساؤلات والفرضيات

1-عرض وتحليل نتائج التساؤل الاستكشافي الأول

2-عرض وتحليل التساؤل الاستكشافي الثاني

3-عرض وتحليل التساؤل الاستكشافي الثالث

4-عرض وتحليل التساؤل الاستكشافي الرابع

5-عرض وتحليل التساؤل الاستكشافي الخامس

6-عرض وتحليل التساؤل الاستكشافي السادس

ثانيًا: عرض وتحليل نتائج الفرضيات البحث

1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى

2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية

3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة

ثالثًا: تحليل وتفسير ومناقشة فرضيات البحث

1- تحليل وتفسير ومناقشة الفرضية الأولى

2- تحليل وتفسير ومناقشة الفرضية الثانية

3- تحليل وتفسير ومناقشة الفرضية الثالثة

الاستنتاج العام

تمهيد:

بعد توضيح الإجراءات المنهجية للدراسة الحالية والمتمثلة في تحديد المنهج المتبع وكذلك عينة الدراسة. سيتم التطّرق في هذا الفصل إلى عرض وتحليل ومناقشة النتائج وذلك بالاستناد على الدراسات السابقة التي تطرقت لموضع المرأة المتزوجة سواء كانت عاملة أو ماكثة بالبيت من جهة، ومن جهة أخرى الدراسات التي تناولت موضوع الأنماط السلوكية للشخصية، والاعتماد كذلك على الدراسات التي اهتمت بموضوع المرونة النفسية.

بعدها عرض نتائج اعتدالية التوزيع باستخدام، اختبار –سمير نوف –كلومنغروف– حتى يتم التحقق من شرط تجانس في البيانات، واعتدالية في التوزيع التي ستسمح لنا استخدام الأساليب الإحصائية البارامترية، للإجابة على تساؤلات الدراسة والتحقق من الفرضيات. أما الخطوة الموالية سيتم عرض نتائج أفراد العينة على كل من المتغيرين المذكورين لدى العينتين لكل على حدى، وعرض نتائجهم المصنفة حسب مستويات المقياسين المعتمد عليها، ثم التطرق إلى عرض نتائج معامل– الارتباط بيرسون– للكشف عن وجود علاقة أو عدم وجودها بين متغير الأنماط السلوكية لكل من "أ–ب–ج" ومتغير المرونة النفسية، لدى أفراد العينة والمتمثلة في المرأة المتزوجة العاملة والمرأة المتزوجة الغير العاملة على التوالي، وفي الأخير عرض نتائج القيم الزائية المعيارية لمعامل ارتباط التي تتم من خلال جدول فيشر لمعاملات الارتباط المقابلة للدرجات المعيارية للكشف عن وجود ففروق بين العينتين لكل من المرأة العاملة المتزوجة ونظيرتها المرأة المتزوجة الماكثة بالبيت وتحليلهأو مناقشته.

أولاً: عرض وتحليل نتائج التساؤلات والفرضيات:

قبل التحقق من فرضيات الدراسة ولاختيار الأسلوب الإحصائي الأنسب للإجابة على تساؤلات التي تم طرحها، وبعد الاختيار العشوائي لأفراد العينة، وكذا تحقق شرط حجم العينة، كان لا بد من التحقق من شرط اعتدالية التوزيع وذلك باستخدام، –اختبار سمير نوف –كلومنغروف–

جدول (15) اعتدالية التوزيع لدى (المرأة المتزوجة العاملة) باستخدام اختبار كلومنغروف

المتغيرات	قيمة الإحصائي	درجة الحرية	مستوى الدلالة
النمط أ	0.093	56	0.200
النمط ب	0.093	56	0.200
النمط ج	0.154	56	0.148
المرونة النفسية	0.06	56	0.200

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن قيمة إحصائي –سميرنوف–لمتغيرات الدراسة (الأنماط السلوكية " أو ب وج "وللمرونة النفسية بـ (0.093)(0.093) و (0.154) و(0.06) على لتوالي وعند مستوى دلالة (0.20 و 0.148) ، وهو مستوى دلالة اكبر من مستوى الدلالة (0.05)، وهو مستوى دلالة أكبر من مستوى الدلالة (0. 05)، بمعنى هناك تجانس في البيانات، واعتدالية في التوزيع مما يسمح لنا، باستخدام الأساليب الإحصائية البارامترية للإجابة على تساؤلات الدراسة والتحقق من الفرضيات

جدول (16) اعتدالية التوزيع لدى المرأة المتزوجة (الماكثة بالبيت) العاملة باستخدام –اختبار كلومنغروف–

المتغيرات	قيمة الإحصائي	درجة الحرية	مستوى الدلالة
النمط أ	0.09	44	0.200
النمط ب	0.09	44	0.200
النمط ج	0.11	44	0.200
المرونة النفسية	0.149	44	0.150

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن قيمة إحصائي– سميرنوف– لمتغيرات الدراسة (الأنماط السلوكية "أ" و "ب" و "ج" وللمرونة النفسية لدى المرأة غير العاملة قدر بـ: (0.09) و(0.09) و (0.11) و(0.14) على التوالي وعند مستوى دلالة (0.20) و(0.5)، وهو مستوى دلالة اكبر من مستوى الدلالة(0.05)، بمعنى هناك تجانس في البيانات، واعتدالية في التوزيع مما يسمح لنا، باستخدام الأساليب الإحصائية البارامترية للإجابة على تساؤلات الدراسة والتحقق من الفرضيات، أثناء تعاملنا مع البيانات التي جمعنها عند تطبيق المقاييس على المرأة غير العاملة.

1- عرض وتحليل نتائج التساؤل الاستكشافي الأول:

بهدف التساؤل الاستكشافي الأول إلى التعرف على مستوى أنماط الشخصية "أ-ب "لدى المرأة العاملة، للإجابة على هذا التساؤل تم استخدام اختبار "ت" لعينة واحدة، والجدول أدناه يوضح النتائج.

جدول (17) نتائج اختبار "ت" لعينة واحدة لتعرف على مستويات النمطين" أو ب " لدى (المرأة العاملة)

المتوسط الافتراضي = 102						
المتغير	حجم العينة(العاملة)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار "ت"	درجة الحرية	مستوى الدلالة
نمط سلوكي"أ"	56	129.25	15.47	13.17	55	0.000
نمط سلوكي "ب"	56	74.75	15.47	-13.17	55	0.000

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن عدد أفراد العينة المرأة المتزوجة العاملة بلغ (56) بمتوسط حسابي (129.25) لمتغير النمط السلوكي أ وبانحراف معياري (15.47)، ولمعرفة مدى دلالة الفروق بين المتوسطين متوسط العينة والمتوسط الافتراضي، نقوم باستخدام اختبار "ت" لعينة واحدة والتي قدرت كما يوضحه الجدول أعلاه (13.17) عند درجة حرية (55) وبمستوى دلالة (0.000)، وبما أن مستوى دلالة اختبار "ت" اقل من مستوى الدلالة المعنوية (0.05) فهذا يعني أن الفروق دالة، وان أفراد عينة الدراسة يملكون مستوى مرتفع من الميل إلى نمط السلوكي"أ"، وذلك لان متوسطهم الحسابي (129.25) اكبر من المتوسط الافتراضي (102).

أما فيما يخص ميل المرأة المتزوجة العاملة لنمط "ب" فقدر بمتوسط حسابي بـ (74.75) بانحراف معياري (15.47) وبلغت قيمة اختبار "ت" (-13.779) بدرجة حرية (55) وبمستوى دلالة (0.000) ، مما يعني وجود فروق بين المتوسطين لصالح المتوسط المرتفع، وهنا المتوسط المرتفع هـ والمتوسط الافتراضي (102)، مما يعني أن المرأة المتزوجة العاملة في عينة الدراسة الحالية لها ميل منخفض للنمط "ب ".

2-عرض وتحليل التساؤل الاستكشافي الثاني:

-ما مستوى النمط السلوكي "ج " لدى المرأة المتزوجة العاملة ؟

جدول (18) نتائج اختبار "ت" لعينة واحدة لتعرف على مستوى نمط "ج " لدى (المرأة العاملة)

المتوسط الافتراضي = 51						
المتغير	حجم العينة (العاملة)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار "ت"	درجة الحرية	مستوى الدلالة
نمط السلوكي"ج"	56	47.57	9.33	2.47-	55	0.008

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن عدد أفراد العينة المرأة العاملة بلغ (56) بمتوسط حسابي (47.57) لمتغير النمط السلوكي "ج " وبانحراف معياري (9.33)، ولمعرفة مدى دلالة الفروق بين المتوسطين متوسط العينة والمتوسط الافتراضي، نقوم باستخدام اختبار "ت" لعينة واحدة والتي قدرت ب (-2.47) عند درجة حرية (55) وبمستوى دلالة (0.008)، وهو مستوى دلالة اقل من مستوى الدلالة المعنوية المعتمدة في الدراسة الحالية (0.05) مما يعني أن الفروق دالة، بين المتوسطات هي فروق دالة لصالح المتوسط الافتراضي لأنه أكبر من متوسط أفراد عينة الدراسة، أي أن المرأة العاملة تملك الميل إلى النمط "ج" بمستوى منخفض.

3-عرض وتحليل التساؤل الاستكشافي الثالث:

-ما مستوى النمط الشخصية "أو "ب" لدى المرأة المتزوجة غير عاملة؟

جدول (19) نتائج اختبار "ت" لعينة واحدة لتعرف على مستويات النمطين" أو "ب "عند المرأة (الماكثة بالبيت)

المتوسط الافتراضي = 102						
المتغير	حجم العينة (غير العاملة)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار "ت"	درجة الحرية	مستوى الدلالة
نمط السلوكي" أ"	44	130.30	18.70	10.03	43	0.000
نمط السلوكي "ب"	44	73.70	18.70	-10.03	43	0.0

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن عدد أفراد العينة المرأة المتزوجة الماكثة بالبيت بلغ (44) بمتوسط حسابي **(130.30)** لمتغير النمط السلوكي" أ " وبانحراف معياري **(18.70)** ، ولمعرفة مدى دلالة الفروق بين المتوسطين متوسط العينة والمتوسط الافتراضي ، نقوم باستخدام اختبار "ت" لعينة واحدة والتي قدرت كما يوضحه الجدول أعلاه **(10.03)** عند درجة حرية **(43)** وبمستوى دلالة (0.000) ، وبما أن مستوى دلالة اختبار "ت" اقل من مستوى الدلالة المعنوية (0.05) فهذا يعني أن الفروق دالة ، وان أفراد عينة الدراسة يملكون مستوى مرتفع من الميل إلى نمط السلوكي" أ" ، وذلك لان متوسطهم الحسابي **(130.30)** اكبر من المتوسط الافتراضي (102).

أما فيما يخص ميل المرأة المتزوجة الماكثة بالبيت لنمط "ب" فقدر بمتوسط حسابي بـ **(73.70)** بانحراف معياري **(18.70)** وبلغت قيمة اختبار "ت" **(-10.03)** بدرجة حرية **(43)** وبمستوى دلالة (0.000) ، مما يعني وجود فروق بين المتوسطين لصالح المتوسط المرتفع ، وهنا المتوسط المرتفع هو

المتوسط الافتراضي (102)، مما يعني أن المرأة المتزوجة العاملة في عينة الدراسة الحالية لها ميل منخفض للنمط السلوكي "ب " .

4-عرض وتحليل التساؤل الاستكشافي الرابع:

-ما مستوى نمط الشخصية "ج " عند المرأة غير العاملة؟

جدول(20) نتائج اختبار "ت" لعينة واحدة لتعرف على مستوى نمط الشخصية "ج" عند المرأة المتزوجة (الماكثة بالبيت)

المتوسط الافتراضي = 51						
المتغير	حجم العينة (الماكثة بالبيت)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار "ت"	درجة الحرية	مستوى الدلالة
نمط السلوكي "ج"	44	51.41	9.94	0.273	43	0.786

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن عدد أفراد العينة المرأة المتزوجة الماكثة بالبيت بلغ (44) بمتوسط حسابي **(51.41)** لمتغير النمط السلوكي "ج" وبانحراف معياري **(9.94)** ، ولمعرفة مدى دلالة الفروق بين المتوسطين متوسط العينة والمتوسط الافتراضي ، نقوم باستخدام اختبار "ت" لعينة واحدة والتي قدرت ب **(0.273)** عند درجة حرية **(43)** وبمستوى دلالة **(0.786)** ، وهو مستوى دلالة اقل من مستوى الدلالة المعنوية المعتمدة في الدراسة الحالية (0.05) مما يعني أن الفروق بين المتوسطات هي فروق دالة لصالح المتوسط الحسابي**(51.41)** اكبر من متوسط الافتراضي (51) ، أي أن المرأة المتزوجة الماكثة بالبيت تملك الميل إلى النمط "ج" بمستوى منخفض.

5-عرض وتحليل التساؤل الاستكشافي الخامس:

-ما مستوى المرونة النفسية لدى المرأة العاملة؟

جدول (21) نتائج اختبار ت لعينة واحدة لمعرفة مستوى المرونة النفسية لدى (المرأة المتزوجة العاملة)

المتوسط الافتراضي = 147						
المتغير	حجم العينة (العاملة)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ا اختبار "ت"	درجة الحرية	مستوى الدلالة
المرونة النفسية	56	194.25	17.80	19.86	55	0.000

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن عدد أفراد العينة المرأة العاملة بلغ (56) بمتوسط حسابي (194.25) لمتغير المرونة النفسية وبانحراف معياري (17.80) ، ولمعرفة مدى دلالة الفروق بين

المتوسطين متوسط العينة والمتوسط الافتراضي، نقوم باستخدام اختبار "ت" لعينة واحدة والتي قدرت بـ (19.86) عند درجة حرية (55) وبمستوى دلالة (0.00)، وهو مستوى دلالة اقل من مستوى الدلالة المعنوية المعتمدة في الدراسة الحالية (0.05) مما يعني أن الفروق بين المتوسطات هي فروق دالة لصالح المتوسط أفراد العينة لأنه اكبر من متوسط الافتراضي (147) ، أي أن المرأة العاملة تملك الميل للمرونة النفسية بمستوى مرتفع.

6-عرض وتحليل التساؤل الاستكشافي السادس:

-ما مستوى المرونة النفسية لدى المرأة الماكثة بالبيت؟

جدول (22) نتائج اختبار ت لعينة واحدة لمعرفة مستوى المرونة النفسية لدى المرأة المتزوجة (الماكثة بالبيت)

المتوسط الافتراضي = 147						
المتغير	حجم العينة (الماكثة بالبيت)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار "ت"	درجة الحرية	مستوى الدلالة
المرونة النفسية	44	198.41	16.77	20.326	43	0.000

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن عدد أفراد العينة المرأة المتزوجة الماكثة بالبيت بلغ (44) بمتوسط حسابي (198.41) لمتغير المرونة النفسية وبانحراف معياري **(16.77)** ، ولمعرفة مدى دلالة الفروق بين المتوسطين متوسط العينة والمتوسط الافتراضي ، نقوم باستخدام اختبار "ت" لعينة واحدة والتي قدرت بـ **(20.326)** عند درجة حرية **(43)** وبمستوى دلالة **(0.00)** ، وهو مستوى دلالة اقل من مستوى الدلالة المعنوية المعتمدة في الدراسة الحالية (0.05) مما يعني أن الفروق بين المتوسطات هي فروق دالة لصالح المتوسط المرتفع لأنه اكبر من متوسط الافتراضي **(147)** ، أي أن المرأة المتزوجة الماكثة بالبيت تملك الميل للمرونة النفسية بمستوى مرتفع

ثانيًا: عرض وتحليل نتائج الفرضيات البحث:

1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

تنص هذه الفرضية على وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة بين الأنماط السلوكية "أ-ب-ج" والمرونة النفسية لدى المرأة المتزوجة العاملة، التي تندرج ضمن ثلاث فرضيات فرعية الموالية:

1.1- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة بين النمط السلوكي للشخصية "أ" والمرونة النفسية لدى المرأة المتزوجة العاملة.

2.1- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة بين النمط السلوكي للشخصية "ب" والمرونة النفسية لدى المرأة المتزوجة العاملة.

3.1- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة بين النمط السلوكي للشخصية "ج" والمرونة النفسية لدى المرأة المتزوجة العاملة.

-عرض وتحليل نتائج الفرضية الفرعية 1. 1:

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النمط "أ" والمرونة النفسية لدى المرأة العاملة. وللتحقق تم تطبيق (معامل ارتباط بيرسون) وكانت النتائج كما هي مبينة في الجدول رقم (23):

جدول (23) نتائج معاملات الارتباط بين النمط السلوكي"أ" والمرونة النفسية (المرأة العاملة)

النمط السلوكي	عدد أفراد العينة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
" أ"	56	0.269	0.04

من خلال الجدول (23) نلاحظ أن:

- معامل الارتباط بين الميل للنمط "أ" والمرونة النفسية قدر بـ (0.269)، عند مستوى الدلالة (0.04)، وهو مستوى دلالة اصغر من مستوى الدلالة المعنوية (0.05) مما يعني وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين الميل لنمط "أ " و المرونة النفسية لدى المرأة العاملة . بمعنى كلما زاد ميل المرأة العاملة لنمط "أ" كلما زادت المرونة النفسية لديها.

-عرض وتحليل الفرضية الفرعية 2.1:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النمط "ب" والمرونة النفسية لدى المرأة المتزوجة العاملة، وللتحقق تم تطبيق (معامل ارتباط بيرسون) وكانت النتائج كما هي مبينة في الجدول رقم (24):

جدول (24) نتائج معاملات الارتباط بين النمط "ب" والمرونة النفسية (المرأة المتزوجة العاملة)

النمط السلوكي	عدد أفراد العينة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
" ب"	56	0.269-	0.04

من خلال الجدول (24) نلاحظ أن:

- ارتبط الميل لنمط" ب" مع المرونة النفسية ارتباط سلبي، فبلغ (0.269-) عند مستوى الدلالة (0.04) بمعنى توجد علاقة ارتباطيه دالة وسالبة بين الميل للنمط "ب" والمرونة النفسية لدى المرأة العاملة، أي هناك علاقة عكسية كلما زاد الميل لنمط "ب" كلما نقصت المرونة النفسية لدى المرأة العاملة.

-عرض وتحليل الفرضية الفرعية 3.1:

3-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النمط "ج" والمرونة النفسية لدى المرأة العاملة، وللتحقق تم تطبيق (معامل ارتباط بيرسون) وكانت النتائج كما هي مبينة في الجدول رقم (25):

جدول (25) نتائج معاملات الارتباط بين النمط"ج" والمرونة النفسية (المرأة الماكثة بالبيت)

النمط السلوكي	عدد أفراد العينة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
" ج"	56	0.02-	0.88

من خلال الجدول (25) نلاحظ أن:

– أن ارتباط الميل لنمط "ج " والمرونة النفسية، فقد وجد معامل الارتباط بيرسون (–0.02) عند مستوى الدلالة (0.88)، وهو معامل ارتباط تقريبا منعدم وغير دال لان مستوى دلالته (0.88) اكبر من مستوى الدلالة المعنوية (0.05)، أي لا وجود للعلاقة بين نمط السلوكي"ج" والمرونة النفسية .

2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

تنص هذه الفرضية على وجد علاقة ارتباطية ذات دلالة بين الأنماط السلوكية "أ-ب-ج" والمرونة النفسية لدى المرأة المتزوجة الماكثة بالبيت، التي تتدرج ضمن ثلاث فرضيات فرعية الموالية:

2. 1توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة بين النمط السلوكي للشخصية "أ" والمرونة النفسية لدى المرأة المتزوجة الماكثة بالبيت.

2. 2 توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة بين النمط السلوكي للشخصية "ب" والمرونة النفسية لدى المرأة المتزوجة الماكثة بالبيت.

2. 3 توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة بين النمط السلوكي للشخصية "ج" والمرونة النفسية لدى المرأة المتزوجة الماكثة بالبيت.

-عرض وتحليل نتائج الفرضية الفرعية 1.2:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النمط "أ" والمرونة النفسية لدى المرأة المتزوجة الماكثة بالبيت والعاملة. وللتحقق تم تطبيق (معامل ارتباط بيرسون) وكانت النتائج كما هي مبينة في الجدول التالي:

جدول (26) نتائج معاملات الارتباط بين النمط السلوكي"أ" والمرونة النفسية المرأة المتزوجة (الماكثة بالبيت)

الأنماط	عدد افراد العينة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
النمط أ	44	0.313	0.03

من خلال الجدول (26) نلاحظ أن:

–معامل الارتباط بين الميل للنمط "أ" والمرونة النفسية قدر بـ (0.313)، عند مستوى الدلالة (0.03) ، وهو مستوى دلالة اصغر من مستوى الدلالة المعنوية (0.05) مما يعني وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين الميل لنمط "أ " و المرونة النفسية لدى المرأة الماكثة بالبيت. بمعنى كلما زاد ميل المرأة العاملة لنمط "أ" كلما زادت المرونة النفسية لديها.

-عرض وتحليل الفرضية الفرعية 2. 2:

2– توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النمط "ب" والمرونة النفسية لدى المرأة العاملة، وللتحقق تم تطبيق (معامل ارتباط بيرسون) وكانت النتائج كما هي مبينة في الجدول رقم (27):

جدول (27) نتائج معاملات الارتباط بين النمط السلوكي"ب" والمرونة النفسية (المرأة المتزوجة الماكثة بالبيت)

الأنماط	عدد أفراد العينة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
النمط ب	44	-0.313	0.03

من خلال الجدول (27) نلاحظ أن:

- ارتبط الميل لنمط " ب" مع المرونة النفسية ارتباط سلبي، فبلغ (0.313-) عند مستوى الدلالة (0.03) بمعنى توجد علاقة ارتباطيه دالة وسالبة بين الميل للنمط "ب" والمرونة النفسية لدى المرأة المتزوجة الماكثة بالبيت، أي هناك علاقة عكسية كلما زاد الميل لنمط "ب" كلما نقصت المرونة النفسية لدى المرأة العاملة.

-عرض وتحليل الفرضية الفرعية 3.2:

3-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النمط "ج" والمرونة النفسية لدى المرأة الماكثة بالبيت،

وللتحقق تم تطبيق (معامل ارتباط بيرسون) وكانت النتائج كما هي مبينة في الجدول رقم (28):

جدول (28) نتائج معاملات الارتباط بين النمط السلوكي "ج" والمرونة النفسية (المرأة المتزوجة العاملة)

الأنماط	عدد أفراد العينة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
النمط ج	44	0.01	0.90

من خلال الجدول (28) نلاحظ أن:

-أن ارتباط الميل لنمط "ج " والمرونة النفسية، فقد وجد معامل الارتباط بيرسون (0.01) عند مستوى الدلالة (0.90)، وهو معامل ارتباط تقريبا منعدم وغير دال لان مستوى دلالته (0.90) اكبر من مستوى الدلالة المعنوية (0.05)، أي لا وجود للعلاقة بين نمط الشخصية "ج" والمرونة النفسية.

3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:

تنص هذه الفرضية على وجد علاقة بين الأنماط السلوكية (أ-ب-ج) والمرونة النفسية لدى المرأة المتزوجة (العاملة /الماكثة بالبيت)، وللتحقق تم استخراج القيمة الزائية المعيارية لمعاملات (ت) الارتباط (معاملات معيارية لمعاملات الارتباط) -لفيشر- مثلما هو موضح من خلال الجداول التالية رقم: (29-30-31).

بحيث تندرج هذه الفرضية ضمن ثلاث فرضيات فرعية الموالية:

3. 1توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النمط السلوكي للشخصية "أ" والمرونة النفسية لدى والمرأة المتزوجة (العاملة /الماكثة بالبيت).

3. 2 توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النمط السلوكي للشخصية "ب" والمرونة النفسية لدى المرأة المتزوجة (العاملة /الماكثة بالبيت).

3. 3 توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النمط السلوكي للشخصية "ج" والمرونة النفسية لدى المرأة المتزوجة (العاملة /الماكثة بالبيت).

-عرض وتحليل نتائج الفرضية الفرعية 1.3:

–توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النمط "أ" والمرونة النفسية لدى المرأة المتزوجة الماكثة بالبيت والعاملة. وللتحقق تم استخراج القيم الزائية لمعاملات (ت) الارتباط (معاملات معيارية لمعاملات الارتباط) كما هي موضحة في الجدول رقم (29):

جدول (29) نتائج معاملات الارتباط بين نمط السلوكي "أ" والمرونة النفسية (المرأة عاملة/ ماكثة بالبيت)

الأنماط	المرونة النفسية المرأة العاملة ن=56	مستوى الدلالة	المرونة النفسية المرأةغير العاملة ن =44	مستوى الدلالة	القيمة الزائية المعيارية لمعامل الارتباط عند المرأة العاملة	القيمة الزائية المعيارية لمعامل الارتباط عند المرأة غير العاملة	القيمة الزائية المحسوبة	القيمة الزائية الجدولية	دلالة الفروق بين معاملي الارتباط
أ	**0.269**	**0.04**	**0.31**	**0.03**	**0.277**	**0.321**	**-0.22**	**1.96**	**غير دال**
القيمة الزائية المعيارية لمعامل الارتباط: يتم استخراجها من جدول فيشر لمعاملات الارتباط المقابلة للدرجات المعيارية.									

من خلال الجدول (29) نلاحظ أن:

– كانت القيمة الزائية المعيارية لمعامل الارتباط بين النمط "أ" والمرونة النفسية عند المرأة المتزوجة (العاملة) بلغت (0.26) باحتمالية (0.04) وهي اقل من مستوى الدلالة المعنوية (0.05)، وبالتالي توجد علاقة ارتباطية طردية ودالة، أما عند عينة المرأة المتزوجة (الماكثة بالبيت) فقد بلغت معامل الارتباط بـ (0.32) وهي كذلك علاقة ارتباطية طردية ودالة إحصائيا.

وبالتالي كشفت النتائج من عدم وجود فروق في معاملات الارتباط بين الزوجات العاملات والماكثات بالبيت بالنمط السلوكي "أ". بمعنى أنه لا توجد فروق في العلاقة بين النمط السلوكي "أ" والمرونة تبعا لمتغير عمل المرأة المتزوجة من عدمه.

-عرض وتحليل نتائج الفرضية الفرعية 2.3:

–توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النمط "ب" والمرونة النفسية لدى المرأة المتزوجة الماكثة بالبيت والعاملة. وللتحقق تم استخراج القيم الزائية لمعاملات (ت) الارتباط (معاملات معيارية لمعاملات الارتباط) كما هي موضحة في الجدول رقم (30):

جدول (30) نتائج معاملات الارتباط بين نمط السلوكي"ب" والمرونة النفسية (المرأة عاملة/ ماكثة بالبيت)

الأنماط	المرونة النفسية المرأة	مستوى الدلالة	المرونة النفسية	مستوى الدلالة	القيمة الزائية المعيارية	القيمة الزائية المعيارية	القيمة الزائية المحسوبة	القيمة الزائية	دلالة الفروق بين معاملي الارتباط

	العاملة ن=56		المرأة غيرالعاملة ن =44		لمعامل الارتباط عند المرأة العاملة	لمعامل الارتباط عند المرأة غير العاملة		الجدولية	
ب	−0.269	0.04	−0.31	0.03	0.277	0.321	−0.22	1.96	**غير دال**
القيمة الزائية المعيارية لمعامل الارتباط: يتم استخراجها من جدول فيشر لمعاملات الارتباط المقابلة للدرجات المعيارية.									

من خلال الجدول (30) نلاحظ أن:

– كانت القيمة الزائية المعيارية لمعامل الارتباط بين النط السلوكي "ب "والمرونة النفسية عند عينة المرأة المتزوجة (العاملة) بـ (0.269−) عند مستوى الدلالة (0.04) ، وهي اقل من مستوى الدلالة المعنوية (0.05) مما يعني وجود علاقة ارتباطية عكسية دالة. أما عند عينة المرأة المتزوجة (الماكثة بالبيت) فقدر معامل الارتباط بـ ب (0.31−) عند مستوى الدلالة (0.03) ، وهذا يعني وجود علاقة ارتباطية عكسية دالة.

وبالتالي كشفت النتائج من عدم وجود فروق في معاملات الارتباط بين الزوجات العاملات والماكثات بالبيت بالنمط السلوكي "ب". بمعنى أنه لا توجد فروق في العلاقة بين النمط "أ" والمرونة تبعا لمتغير عمل المرأة المتزوجة من عدمه.

-عرض وتحليل نتائج الفرضية الفرعية 3. 3:

–توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النمط "ج" والمرونة النفسية لدى المرأة المتزوجة سواء كانت (عاملة/الماكثة بالبيت). وللتحقق تم استخراج القيم الزائية لمعاملات (ت) الارتباط (معاملات معيارية لمعاملات الارتباط) كما هي موضحة في الجدول رقم (31):

جدول (31) نتائج معاملات الارتباط بين نمط السلوكي"ج" والمرونة النفسية (المرأة عاملة/ ماكثة بالبيت)

النمط السلوكي	المرونة النفسية المرأة العاملة ن=56	مستوى الدلالة	المرونة النفسية المرأة غير العاملة ن=44	مستوى الدلالة	القيمة الزائية المعيارية لمعامل الارتباط عند المرأة العاملة	القيمة الزائية المعيارية لمعامل الارتباط عند المرأة غير العاملة	القيمة الزائية المحسوبة	القيمة الزائية الجدولية	دلالة الفروق بين معاملي الارتباط
ج	0.02	0.80	0.01	0.90	0.020	0.010	0.05	1.96	**غير دال**
القيمة الزائية المعيارية لمعامل الارتباط: يتم استخراجها من جدول فيشر لمعاملات الارتباط المقابلة للدرجات المعيارية.									

من خلال الجدول (31) نلاحظ أنه:

–كانت القيمة الزائية المعيارية لمعامل الارتباط بين النط "ج "والمرونة النفسية عند عينة المرأة (العاملة) بـ (0.02) عند مستوى الدلالة (0.80)، وهي أعلى من مستوى الدلالة المعنوية (0.05)، وهو معامل

ارتباط تقريبا منعدم وغير دال لان مستوى دلالته (0.80). أي لا وجود للعلاقة فيما يخص النمط "ج" بالمرونة النفسية في العينتين (عاملة /ماكثة بالبيت).

وبالتالي لا توجد فروق في معاملات الارتباط بين العاملات وغير العاملات للنمط "ج" والمرونة النفسية.

بمعنى لا توجد فروق في العلاقة بين نمط"ج" والمرونة تبعا لمتغير عمل المرأة المتزوجة من عدمه.

وتلخيصا لما تم إدراجه خلال هذه الفرضية الثالثة:

أنه تمت المقارنة بين معاملات الارتباط والإجابة على فرضية تختلف العلاقة الارتباطية بين الأنماط السلوكية (أ، ب، ج) والمرونة النفسية تبعا لعمل المرأة (عاملة/غير عاملة)، بمعنى دلالة الفروق لعينتي المرأة (عاملة / غير عاملة).

إذ تم استخراج القيم الزائية لمعاملات (ت) الارتباط (معاملات معيارية لمعاملات الارتباط) وهي موضحة في الجدول أعلاه (29-30-31) على التوالي بحيث قدرت بـ (0.22-، 0.22-، 0.05)، مما يتبين أن القيم الزائية المحسوبة (0.05) اقل من القيمة الزائية المجدولة (1.96).

وبالتالي لا توجد فروق في معاملات الارتباط بين العاملات وغير العاملات في متغيرات محل الدراسة

بمعنى لا توجد فروق في العلاقة بين الأنماط والمرونة تبعا لمتغير عمل المرأة من عدمه.

ثالثًا: تحليل وتفسير ومناقشة فرضيات البحث:

1- تحليل وتفسير ومناقشة الفرضية الأولى:

تنص هذه الفرضية على وجد علاقة ارتباطية ذات دلالة بين الأنماط السلوكية "أ-ب-ج" والمرونة النفسية لدى المرأة المتزوجة العاملة.

وللتحقق من هذه الفرضية لا بد من دراسة ثلاث فرضيات فرعية الموالية:

1. 1 توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة بين النمط السلوكي للشخصية "أ" والمرونة النفسية لدى المرأة المتزوجة العاملة.
1. 2 توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة بين النمط السلوكي للشخصية "ب" والمرونة النفسية لدى المرأة المتزوجة العاملة.
1. 3 توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة بين النمط السلوكي للشخصية "ج" والمرونة النفسية لدى المرأة المتزوجة العاملة.

-تحليل وتفسير ومناقشة الفرضية الفرعية 1. 1:

توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة بين النمط السلوكي للشخصية "أ" والمرونة النفسية لدى المرأة المتزوجة العاملة.

حيث أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين الميل لنمط "أ" والمرونة النفسية لدى المرأة المتزوجة العاملة، وهذا ما دل على وجود علاقة طردية ما بين النمط السلوكي "أ" والمرونة النفسية، بمعنى كلما كان ميل المرأة العاملة إلى النمط "أ" ارتفعت مرونتهأو كلما قل الميل للنمط "أ" ضعفت مرونتها النفسية. وبهذا فإننا نرفض الفرضية البديلة التي تنص على عدم وجود علاقة بين النمط السلوكي "أ" والمرونة النفسية لدى المرأة المتزوجة العاملة ونقبل الفرضية الصفرية.

وبتفحص وتمعن النتائج المستخرجة، قد جاءت متناقضة معال أدبيات والدراسات التي تؤكد ارتباط النمط "أ" بمجموعة من الخصائص ماه وممرض" ***pathogéne*** "التي تساهم في هشاشة الأفراد إزاء المواقف المجهدة كالعدائية، والعصابية، وسمة القلق. فكل هذه الاستجابات التي قد يخضع إليها هذا النمط تزيد من احتمال وجود علاقة سلبية بينه وبين المرونة النفسية. ومن بين الدراسات التي أكدت الخصائص السلبية للنمط السلوكي "أ".

–دراسة "فريدمان وروزنمان" (1973) على أنه يمثل نسقا مركب يحمل خصالا شخصية متعددة يبرز فيها الاستجابات السلوكية والانفعالية المبالغ فيها التي تتسم بالعدوانية والإنهاك في كفاح مرير ومزمن لإنجاز المزيد في أقل وقت ممكن.

– دراسة " جابر عبد الحميد "على أن أصحاب هذا النمط يتميزون بالعدوانية والغضب عندما لا يقومون بأعمالهم في المواعيد المحددة، يقحمون الشعور بالتعب يشعرون بالتهديد وعدم الأمان في حالة فقدانهم السيطرة والتحكم في المواقف.

– دراسة "جمعة يوسف ومعتز عبد الله، 1996 "أنه زملة (***Syndrome***) من السلوك الصريح أو أسلوب حياة يتميز بالتطرف في المنافسة والدافع للإنجاز والعدوانية ونفاذ الصبر والتعجل والتيقظ الحاد والحديث الانفعالي، وأسلوب سلوكي وانفعالي مبالغ فيه، يعكس أسلوبا سلوكيا أكثر منه استجابة للضغط ويتشكل وينم ومن خلال التفاعل بين متطلبات البيئة وخصائص الشخصية.

– دراسة "بن زروال فتيحة " (2008) على أن النمط السلوكي "أ" يتسم بالاستعجال، وبحس الطوارئ، الكلام السريع، واستجابات انفعالية كسرعة الاستثارة وسهولتها، عدائية مضمرة ويشعر بضغط الوقت مما يعرضه لمستويات مرتفعة من الضغوط. (بالتصرف)

فهذه الاستجابات المزمنة والمتكررة التي يحاول من خلالها النمط السلوكي "أ" الحفاظ على التحكم التي تؤدي إلى خبرات متكررة من الشعور بالعجز والإحباط والاكتئاب تدفعه للاستعداد بالإصابة والاضطراب العضوي الناتج عن المعاناة النفسية مع وجود مجموعة من الأعراض مثل فقدان الشهية،

تدخين السجائر، القلق، ضغط الدم المرتفع والتعرض للضغوط البيئية الحادة والمزمنة، كما يصبح معرضا للإصابة بمرضي القلب التاجي ومرض الشريان التاجي وهذا ما أكدته العديد من الدراسات.

وبالعودة إلى ما تم التحصل عليه من نتائج عن ميل النمط السلوكي "أ" لدى المرأة المتزوجة العاملة، ما هو إلا مؤشر جيد كونه يرتبط هذا المفهوم من ثمرات إيجابية التي تعود على الفرد من تمتع بالاستقلالية الذاتية، القدرة على النضج والتكيف، والتميز بالثقة بالنفس، التي تعد من أهم المتغيرات الأساسية للتنبؤ بصحة الجانب النفسي والاجتماعي، كما أنها تساهم في رقي الفرد مع نفسه ومحيطه. وهذا يدع وللتفاؤل لما لهذه الشريحة أهمية بكونها الدعم الأساسي للأسرة والمجتمع، إذ يعد استقرارها وتوازنها النفسي من استقرار العلاقة الأسرية بحد ذاتها سواء كانت مع زوجها أو أبنائها، أو مع البيئة المحيطة بها.

فيمكن القول أن وضعية المرأة المتزوجة العاملة، تتطلب منها مرونة عالية في التعامل ولاسيما في ما تواجهه من مشكلات متعددة ومتنوعة في أسرتها بالإضافة إلى عملها، وذلك للتصدي لهذه الأوضاع. كما يمكن القول أنها استثمرت هذه الخاصية عن طريق التجربة والخبرة الذاتية من ثم تعميمها في حياتها الخاصة. هذا ما يجعلنا نعتمد ما جاء به (نيومان) " ***Newman*** " في المرونة النفسية بأنها: " القدرة على التكيف مع الأحداث الصادمة والمحن والمواقف الضاغطة المتواصلة" وهي " عملية مستمرة يظهر من خلالها الفرد سلوكا تكيفيا في مواجهة المحن والصدمات ومصادر الضغط النفسي " ***(Newman,2000: p. 62)***، وقد تفسر هذه النتيجة أيضا على تمتع أفرادا العينة من عوامل الوقاية التي تمكنهم من مواجهة الآثار المترتبة على عوامل الضغط والخطر، فالمرونة تشمل التعرض لعوامل الضغط وجود عوامل وقاية، وهذه العوامل تكون بمثابة عامل محفز عن تعديل الاستجابة للمخاطر والضغوط لتقليل احتمالية النتائج السلبية، وهذا ما يؤكده بينار ***(Pienar,2007: p. 246)***

وإذا ما حاولنا إعطاء تعليلاللارتقاء النمط "أ" وبالمقابل نم ومرونته النفسية يمكن دعم ذلك إلى دراسة كل من (جلاس) " ***GLASS ,1977*** "على أنه سلوك تكيفي لمواجهة مواقف الانعصاب أو الضغط، وعن شميد ولاولر "***Schmied& Lawler,1986***" على أنه أسلوب ينم ويرتقي من خلال التفاعل بين متطلبات البيئة وخصال الشخصية. (فاطمة الزهراء زروق، 2015، ص 69). وأيضا دراسة "***Couper,2005***" إلى أن أنماط الشخصية تظهر مقاومة أكبر مع الوقت ضد الضغوط والحماية النفسية ضد أحداث الحياة الأكثر صعوبة.

هذا من جهة، كما يمكن إسقاط هذه المعطيات أمام واقع المرأة المتزوجة العاملة، فإننا نجدها تبذل جهدا في رعاية أسرتها بما فيها الزوج، تربية الأولاد، وشؤون بيتها، وبالمقابل ما تمارسه خارج البيت في

وسط تنظيمي وفق قوانين وقواعد مقيدة بوقت الذي سيزيدها ضغطا، فهذا النمط المعيشي يتطلب من المرأة جهدا وطاقة للتوفيق بين الالتزام الصارم في مسؤولياتها المتعددة والحفاظ على توازنها وصحتها الجسمية والنفسية، محاولة التوافق والتكيف المستمر والمتكرر بالصبر والإصرار والتحدي، "دون انكسار أو تشوه، أو النزوع إلى استعادة أو استرداد العافية أو التوافق بسهولة بعد التعرض للصدمات أو حدوث التغيرات" ***(Wending,2010)***. وهذا ما يتفق ما ذهبت إليه نظرية (روجرز) التي ترى أن الأفراد من النمط "أ" تدفعهم قوة داخلية لكي يحققوا أعلى درجات الإنجاز الشخصي، وكذلك لهم رغبة التفوق على الآخرين، التي تتطلب منهم بذل أقصى جهد مما يساعدهم على التفوق (نشوة كرم عمار 2007) بالتصرف. وباكتساب عديد من الأنماط السلوكية الايجابية التي تمثل بالنسبة لهم مرحلة إشباع وتوافق مع أنفسهم وطموحاتهم، ومع المنبهات البيئية التي تجعلهم على حافة التوتر، مما يجعلهم يكررون هذه الأنماط السلوكية عن طريق الاستجابات المدعمة التي ترتفع بتقديرهم لذواتهم وتجعلهم يرغبون دائما في أن ينجزوا أداءهم ويحسنوه إلى أقصى حد، حتى يستطيعوا أن يحسنوا صورتهم أمام ذواتهم، وهذا ما يعد بمثابة أسلوب تكيفي مقبول بالنسبة لهم. (رضوان، 2016، ص25) بالتصرف

عن نظرية التعلم الاجتماعي على أن الأفراد من ذوي النمط "أ" ينتقون الاستجابة الايجابية ويستبعدون الاستجابات السلبية مما يجعلهم يتميزون بكفاءات عالية والتي بدورها قد تساهم في رفع مستوى المرونة لديهم.

وبعد البحث المرير عن الدراسات التي تمت دراستها بنفس المتغيرات، فلم نحصل إلا على هذه الدراسة حيث اتفقت إلى حد ما مع النتائج الحالية والتي جاءت على ما يلي:

–دراسة **" *Sharma Vivek, Jain Sonam, 2015* والتي تمت على نساء عاملات، حيث آلت النتائج إلى أن الأفراد ذ والشخصية من النمط"أ" يمكنهم أن يعملوا أيضًا كشخصية من النمط "ب" في ظروف معينة ولكن لا يمكن للأفراد من النمط "ب" مطلقًا تصرف كأفراد من النوع " أ" مهما كان الوضع. وخلص أيضًا إلى أن النساء العاملات من النمط " أ"أكثر توجهاً نح والهدف، ومدمنات على العمل، وهيمنة مقارنة النمط "أ" بـ النمط "ب". (P. 214) *" 209-214. http: //dx. doi. org/10. 5958/2321-5763. 2015. 00030. X ."*

كما دعمناها ببعض من الدراسات قد تتشابه إلى حد ما وهي:

–دراسة (بيرن وروزنمان) ***"Byrne&Rosenman 1986"*** أن ذوي النمط" أ" يتسمون بتبني الاستراتيجيات التي ترتكز على المشاعر الايجابية النشطة المتفاعلة مع الأحداث حيث أن ذوي النمط" أ "ليسوا فقط

أكثر نشاطا من الناحية الفسيولوجية فحسب عن النمط (ب) بل نادرا ما يشكون الإرهاق بعد بذل جهد كبير، وبذلك فهم يحققون مكانة عالية في وظائفهم.

– دراسة كل من" روز ماري شاهين، 1993 " أن النمط "أ" لديه مجموعة من الخصائص التي تميزه قد تكون ايجابية في حالة ما رافقتها ظروف مواتية، منظم ومرتب ويتفاعل مع محيطه بشكل جيد، متحكم في ذاته واثق منهأو من كفاءته، وه ومستعد لأن يعمل وحيدا إذا اقتضت الظروف ذلك، لا يريد مرور الزمن دون أن يحقق شيئأو لذلك تراه نافذ الصبر ومستعجلا لتحقيق طموحاته، يظهر الوداعة أمام العراقيل التي تعترضه ولكنه لا يتراجع، يرفض الهزيمة ولا يعترف بهأو يقوم بمحاولة جديدة.

–دراسة "جميلة الوائلي" التي أكدت على أصحاب النمط "أ" يتمتعون بمستوى عالٍ في المعنى في الحياة.

-تحليل وتفسير ومناقشة الفرضية الفرعية 2.1:

توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة بين النمط السلوكي للشخصية "ب" والمرونة النفسية لدى المرأة المتزوجة العاملة.

لقد أكدت النتائج المتحصل عليها على وجود علاقة ارتباطيه سالبة بين الميل لنمط "ب" والمرونة النفسية لدى المرأة المتزوجة العاملة، أي وجود علاقة عكسية ما بين المتغيرين ومعنى ذلك كلما كان ميل المرأة العاملة إلى النمط "ب"انخفضت مرونتها النفسية، وبهذا فإننا نقبل الفرضية الصفرية ونرفض الفرضية البديلة التي تنص على وجود علاقة بين النمط السلوكي "ب" والمرونة النفسية لدى المرأة المتزوجة العاملة.

فمن خلال هذه المعطيات يمكن التنبؤ بأن أفراد العينة لا يتمتعن بالقدرة العالية في التعامل مع المواقف العصيبة والمشكلات والضغوطات التي يواجهونها بطريقة إيجابية وفعالة، التي تعمل في تحقيق عملية التكيف النفسي والأسري والمهني والاجتماعي.

فالمرونة تشمل التعرض لعوامل خطر وجود عوامل وقاية هذه العوامل تكون بمثابة عامل محفز عن طريق تعديل الاستجابة للمخاطر لتقليل احتمالية النتائج السلبية، وهذا ما

يؤكده نموذج " بينر" ***(Pinnar: 2007 , P. 246)***. كما أشار "جروتبرغ" ***(Grotberg , 2003)*** إلى أن المرونة لا تعني حياة الفرد بدون مخاطر أو الظروف غير الملائمة لكنها تعني تعلم كيفية التعامل بفعالية مع ضغوط الحياة التي لا مفر منها. ***(Grotberg , 2003 , P 1)***

ومع تناقض النتائج المستخرجة مع الدراسات التي تحدث عن ارتباط النمط السلوكي "ب" بخصائص ما ه وقائي، ومن بين هذه الدراسات:

– دراسة (بن زروال فتيحة، 2008) التي أكدت على أن خصائص هذا النمط تساهم في مقاومة الأفراد للمجهدات الضارة كالصلابة، والتفاؤل، والإيجابية التي تضمن صحة جيدة، وتكيفا ونجاحا اجتماعيين.

كما يستخدم معدلا طبيعيا من الإجهاد لإنتاج الطاقة التي تلزمه لحل مشكلاته دون أن يكون ذلك على حساب الآخرين أو على حساب ذاته؛ ممثلا بذلك نموذجا للتوافق النفسي الاجتماعي.

(بن زروال فتيحة، 2009، ص 114)

–دراسة " ***Cooper et al. ,2012*** " الأفراد من نمط الشخصية (ب) يسمحون لأنفسهم ببعض المتعة في سبيل ما الحصول على الاسترخاء من متاعب العمل. ولديهم القدرة على العمل بدون انفعال، ويعملون في استرسال دون إحساس بالذنب. وهذا ما يسمح لهم بالمحافظة على مستوى من الصحة ضمن الحد الذي يمكنهم من التعامل مع كمية الضغوط التي تترتب عن المتطلبات التي تفرضها المهام المنوطة بهم أو الموكلة إليهم. (وعواع صلاح الدين، 2019، ص 116)

– غالبًا ما يوصف الأشخاص ذوي الشخصية النمط "ب "بأنهم هادئون وذوي مرونة عالية. فهم في الأساس عكس النوع"أ" حيث الشخصية ذات النمط السلوكي " أ "ذو دقة؛ بالمقابل يميل الفرد من النمط "ب" إلى إتباع نهج سطحي وخالي من الهموم.

(Hisam A, Rahman MU, Mashhadi SF, Raza G,2014, P. 1305)

– دراسة كل من (بردهان وكاور) "***Pradhan & Kaur, 2016***"من أن الأفراد من النمط (ب) الذين يعايشون عموما مستويات ضغوط منخفضة، أنهم يعملون بشكل مطرد، ويستمتعون بالإنجاز، ولكنهم لا يتضايقون عند لا يحققون إنجازا مهما كان على النقيض من شخصيات النمط (أ). بعض من السمات الرئيسية لنمط (ب) هي: الاسترخاء، والمرونة مع المواقف المختلفة، اعتياديين جدا (لا يتكلفون)، ولديهم القدرة على التعبير عن انفعالاتهم.

–دراسة***very well mind Kendra Cherry, 2020,'' '*** التي أكدت على النمط "ب" يتمتع بالتكيف، والمرونة وقدرة التعامل مع المواقف المتغيرة أو الغامضة، بينما يميل الأفراد للنمط السلوكي "أ" إلى كونهم أكثر صرامة.

" https: //www. verywellmind. com/type-b-personality-4589000"

إلا أن الدراسة الحالية خرجت بوجود ارتباط عكسي بين النمط السلوكي "ب" والمرونة النفسية، وقد ترجع الأسباب إلى احتمالات عديدة من بينها صغر حجم العينة، أو إلى طبيعة العينة بكونها الزوجة والأم وربت البيت التي يتطلب منها الصبر والتحدي والمواجهة في التعامل مع مختلف المواقف الصعبة والمفاجئة، باللجوء إلى مواجهتها بمرونة وكفاءة عالية لحلها والتقليل من حدة آثارها السلبية، والتي ستستثمرها من خلال النمو والاستقرار لها ولأسرتها مع الحفاظ على تماسكها.

وبالعودة وملاحظة البعض من خصائص النمط السلوكي "ب" فهناك من الدراسات من أظهرت بعض من الخصائص التي لا تساهم في تطور ونم ومردود المرونة النفسية بالمقابل. ومن أهم هذه الدراسات:

– دراسة (جابر عبد الحميد علاء كفافي، 1996) أنه يتميز بـ: (حالة الضغط عندهم تكون متوسطة ومعتدلة– يعمل بدون أن يتعرض للإحباط بسهولة واقل عرضة للشعور بالإحباط سهل الانقياد وليس له ميل شديد للمنافسة).

–دراسة (هل) "Hill,2000 "على أنه أقل دافعية للإنجاز وأقل شعورا بإلحاح الوقت.

– دراسة "عبد الحميد محمد الشاذلي، 2000" ه وأقل عرضة للمشاكل ولمواقف الحياة الضاغطة، يرتكز عمله في نشاط واحد، ويتميز بالهدوء والصبر والراحة ويستمتع بأوقات فراغه ولا يبالي بالوقت والمنافسة. في (تلالي نبيلة، 2017، ص 61).

– **دراسة** (بردهان وكاور) "*Pradhan & Kaur*, 2016 " لا يتضايقون عندما لا يحققون إنجازا مهما كان. عدم ظهور الحاجة ال وسواسية إلى الكشف عن الانجازات أو مناقشة الأداء الذي قام به الفرد. (حب التطلع)

–دراسة" أحمد ماهر " (2003) على أنها تلك الشخصية التي تميل هادئة، ومستكينة وغير مستعجلة ولا تحب أن تنافس الآخرين، فالشخص من نمط (ب) يؤدي عمله بثقة ودون استعجال ويجب أن يؤدي الأشياء الواحدة تلوى الأخرى ويبطئ بالتدريج حتى إن لم يتم العمل على أساسه. (ماهر، 2003، ص 196)

–دراسة ***Godefroid, 2011*** **"**على أنهيفضل عيش حياة هادئة بدون مسؤولية صعبة وبدون تغييرات كبيرة كما لا يمكنهم العمل في الظروف الضاغطة. هم أشخاص متعقلين لديهم اتجاه نح والانبساط والتسامح في إطار العلاقات مع الآخر ويفضلون تجنب كل الحالات المقلقة والتي قد تؤدي إلى فقدان تركيزهم. (p639).

وإلى الرجوع إلى واقع المرأة المتزوجة العاملة ذات النمط "ب" ومن خلال النتائج المتحصل عليها والدراسات التي تم عرضها يمكن تأويل ذلك إلى أن خصائص ذلك النمط لم تمكن الزوجة العاملة من تطوير مرونتها النفسية.

ومنه يمكن تفسير أن اكتساب الزوجة العاملة للنمط "ب" وما يحمله من خصائص إيجابية التي تضمن لها صحتها واستقرارها النفسي مثل التمتع بـ (الهدوء، الصبر، القدرة على العمل من دون انفعال، التعبير على انفعالاتها، الاسترخاء من متاعب العمل...)، لم تسمح تطوير ونم ومرونتها النفسية.

مع محاولة تفحص وتمعن لبعض من الخصال التي تم عرضها في هذا الجزء والتي نعتقد أنها شاركت في الحد من هذا النم وللزوجة ذات النمط "ب" مثل: (تستخدم معدلا طبيعيا من الإجهاد، معايشتها للضغط كما يستلزم عليها أن تواجهها، لا تكلف نفسها فوق طاقتها، لا تنافس، عدم التحكم في

الوقت مع قلة الانجاز تجعلها تنسحب من المنافسة والتحدي والإصرار...) مما نستخلص على أنها لا تتمتع على مقاومة إيجابية ومواجهة مع الأحداث الضاغطة بفعالية خاصة في ظل وضعيتها التي تتطلب منها التحدي والالتزام والإصرار ومع مواجهتها ضغوطا مضاعفة من خلال تدبر شؤون بيتها وعملها أو التزاماتها الاجتماعية تحت سقف البيئة التي تعيش فيها (من عادات، تقاليد، قيم).

ولدعم أكثر ما جاء من تعليل كيف من الممكن للأفراد أن يساهموا في رفع وتطوير من مرونتهم النفسية، حيث يشير أنصار المدرسة الإنسانية إلى قدرة الفرد على العيش والازدهار وتحقيق ذاته، بالرغم من التعرض للضغوط والأحداث الصادمة بل ربما تسبب الضغوط والأحداث العصيبة، إذ غالبا ما يعتبر الشخص الذي يتمتع بالمرونة النفسية الضغوط والمشكلات فرصا للنم والارتقاء الشخصي، بمعنى آخر لا يبد والأفراد ذوي المرونة النفسية قادرون على مواجهة الأحداث الضاغطة والمواقف العصيبة بصورة إيجابية وفقط، بل يعتبرونها تحديات وفرصا لا تعوض للتعلم والارتقاء الشخصي. (محمد السعيد أبو حلاوة، 2013، ص 22)، كما يرى روتر "***Rotter ,2007*** " أن المرونة النفسية تكوين ثنائي البعدين يتضمن التعرض (للمتاعب، المصائب، الأزمات، الصدمات) والتوافق الإيجابي معها مما يرتب عليها من نواتج إيجابية وهي كالتالي:

البعد الأول: التكيف والتعديل الإيجابي.

البعد الثاني: دالة على معنى الخطر (الصعوبات أو الحدث الصادم). وبذلك تقوم المرونة النفسية بمثابة الوسيط بين أحداث الحياة الضاغطة وبين الصحة.

ومنه يمكن القول وعلى غرار ما جاءت به "بن سكريفة مريم"(2008) عن الفروق الفردية في استجابات الأفراد وكيفية التعامل مع الضغوط، حيث ترى أن: "يتعرض الناس كلهم للضغط بشكل أو بآخر لذا فان استجابات الفرد إليها يختلف تبعا لنمط الشخصية وتكوينها، ونوع البيئة والوسط الاجتماعي الذي يتحرك فيه، الذي يؤثر في تشكيل شخصيته ونموها وتحديد أسلوب التعامل مع الحدث أو الضغط". (ص85)

فاكتساب الأفراد لبعض من الخصائص الايجابية ليس بالضرورة أن لديهم مرونة جيدة، بل تتحدد أيضا من خلال المواجهة الفعالة في ظل علاقات اجتماعية ناجحة مع البيئة الاجتماعية التي ينتمون إليها.

-تحليل وتفسير الفرضية الفرعية 3.1:

تنص هذه الفرضية على وجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين النمط السلوكي "ج" والمرونة النفسية لدى المرأة المتزوجة العاملة.

أشارت نتائج الفرضية الفرعية الثالثة على وجود معامل ارتباط تقريبا منعدم وغير دال، ومنه لا وجود للعلاقة بين النمط السلوكي "ج" والمرونة النفسية لدى المرأة المتزوجة العاملة، وبهذا تحققت الفرضية البديلة التي مفادها أنه لا توجد علاقة بين النمط السلوكي "ج" والمرونة النفسية لدى المرأة المتزوجة العاملة.

وعليه جاءت هذه النتائج تتوافق مع الدراسات التي تؤكد ارتباطه بمجموعة من الخصائص ما هو ممرض يساهم في هشاشته إزاء المواقف المجهدة مثل:

-الميل إلى تقدير ذات سلبي وشعور بالدونية والذنب.

-استبطان استجاباته إزاء المواقف الضاغطة.

- يستجيبون للفشل المتكرر والضغط إلى تطوير شعورهم بالعجز قد يصل إلى اليأس والاستسلام.

-لا يظهرون الغضب والعدوانية بل يستسلمون لمصيرهم.

-يظهرون كبحا وغيابا لانفعالاتهم.

ومن بين الدراسات التي تتوافق مع هذه الخصائص للنمط "ج":

- دراسة ***"Grossorth- Maticek et al , 1988"*** التي أوضحت أن أفراد نمط السلوك (ج) حينما يظهرون ذلك المستوى من التوافق والهدوء، فإنهم في حقيقة الأمر يخفون قلقهم وتوترهم ببذل جهد دفاعي ضد الانفعالات السلبية التي تنتابهم وبشكل خاص الغضب والعدائية وهذا في يجعلهم أكثر عرضة للإصابة من غيرهم بمرض السرطان، كما أنهم يحصلون على درجات منخفضة المقاييس الخاصة بتقدير الذات مما يدفعهم إلى الخضوع والاستسلام والتبعية للآخر.

(Bruchon-Schweitzer ,2002, p176)

_ دراسة ***" Lidia Temoshok,1990 "*** وزملاؤها التي وصفته بالسمات التالية:

العجز عن التعبير عن الغضب وتفريغ التوتر، الميل للموافقة والانصياع، مؤكد لذاته مضح بها، ميال للتساهل وتجنب الصراع، صبور، قادر على الانتظار وتقبل ضغط الوقت، هادئ، لا يفصح عما يستبد به من انفعالات، تقدير منخفض للذات (يرى نفسه تافها، قاصر الهمة، معدوم الكفاءة، فوضويا)، يتمسك بالروتين، يعيش في وحدة نفسية، ، يعاني الاكتئاب والتشاؤم ويشعر باليأس.

(الأنصاري، 1997، ص 94-95)

-دراسة***"Hoareau, 2001"*** التي فسر من خلالها عن عجزه لحل المشكلات مع الموقف، بل تحول إلى صراع داخلي بين الفرد ونفسه، كان ذلك التقبل الذي يظهره هذا النمط تجاه الاحباطات ظاهريا فقط،

حيث يخفي لطفه وطبيعته المتعاونة، وكذا بحثه عن التوافق والانسجام شعورا بالعجز قد يصل إلى اليأس. التعبير عن انفعالاته كالغضب مستحيل. **(p158)**

بالعودة إلى ما تم التوصل إليه من نتائج، وه وانعدام العلاقة بين الزوجة العاملة ذات النمط "ج" والمرونة النفسية لديها تقريبا، بالإضافة إلى الدراسات التي تم تناولها حول هذا النمط، فه ومردود سلبي يعود عليها خاصة لما لديها من مسؤوليات متعددة التي تتطلب منها مرونة عالية في التعامل مع ما تواجهه من مشكلات متعددة ومتنوعة في أسرتها بالإضافة إلى عملها، وذلك للتصدي لهذه الأوضاع.

ومن المؤكد عن المرأة ذات النمط السلوكي "ج"، أن إحساسها بالمسؤولية والانشغال الزائد بالعمل، وعدم الراحة، وانجاز الأعمال أكثر فأكثر في وقت أقل، العمل وحيدة إذا ما اقتضت الظروف لذلك، السرعة والتنافسية القوية. قد يرجع إلى الدور الاجتماعي للمرأة وما يتطلبه منها، من مسؤوليات وتربية وتنظيم ومتطلبات أسرية. فوضعها الاجتماعي كربة بيت وما يتطلبه منها من تحمل توتر متزايد من الزوج والأولاد والبيئة الاجتماعية (قيم عادات ثقافة الخ)، يجعلها دائما في استعداد لذلك، وهي بذلك تحاول أن تتوافق مع تلك الأوضاع بشيء من التحمل، أي أنها تتحمل توترا متزايدا لكي تحقق النجاح، وتتغلب على العقاب. ومن سمات هذا النمط السلوكي أيضا أنه يخضع ويستسلم للمعايير الاجتماعية وعليه يتطلب منها أن تكون هادئة متوازنة ولا تغضب ولا تنفعل ولا تعبر عن غضبها أو انفعالها، فهي بذلك تحاول تبرير غضبها وقلقها عن طريق التنافس والجدية والصبر، ومن ثم تعرض نفسها لمستويات مرتفعة من الضغط النفسي، ولذا فإنها تنكر مشاعر القلق والغضب بكبحها. وبالتالي ستفقد مرونتها ما دامت لم تتحرر من قيود الخضوع وتجاهلها لمشاعرها لإرضاء الطرف الأخر، وإحساسها الكبير بالمسؤولية وعدم القدرة على التعبير عن الانفعالات والغضب، والتقدير ذات سلبي وشعورها اللامبرر بالدونية والذنب.

2- تحليل وتفسير ومناقشة الفرضية الثانية:

تتضمن هذه الفرضية على وجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة بين الأنماط السلوكية "أ-ب-ج" والمرونة النفسية لدى المرأة المتزوجة الماكثة بالبيت.

وللتحقق من هذه الفرضية لا بد من دراسة ثلاث فرضيات فرعية الموالية:

2. 1. وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة بين نمط الشخصية -أ- والمرونة النفسية لدى المرأة الماكثة بالبيت.

2. 2. وجود علاقة ارتباطية بين نمط الشخصية -ب- والمرونة النفسية لدى المرأة الماكثة بالبيت.

2. 3. وجود علاقة ارتباطية بين نمط الشخصية –ج– والمرونة النفسية لدى المرأة الماكثة بالبيت.

–تحليل وتفسير ومناقشة الفرضية الفرعية 1.2:

تنص هذه الفرضية على وجود علاقة بين نمط الشخصية "أ" والمرونة النفسية لدى المرأة الماكثة بالبيت.

أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين الميل لنمط "أ" والمرونة النفسية لدى المرأة المتزوجة الماكثة بالبيت، وهذا ما دل على وجود علاقة طردية ما بين النمط السلوكي "أ" والمرونة النفسية، بمعنى كلما كان ميل الزوجة الماكثة بالبيت إلى النمط "أ" ارتفعت مرونتها وكلما قل الميل للنمط "أ" ضعفت مرونتها النفسية. وبهذا فإننا نقبل الفرضية الصفرية ونرفض الفرضية البديلة التي مفادها من عدم وجود علاقة بين النمط السلوكي "أ" والمرونة النفسية.

والملاحظ أننا تحصلنا على نفس النتائج التي آلت إليها النساء العاملات ذات النمط السلوكي "أ"، والتي لم نكن نتوقع ذلك التقارب فيما يحص النتائج وذلك لتباين ظروفهما وضعيتهما إلى حد ما.

وهذا ما يؤكد ما تم التطرق إليه من تفسير حول المرأة العاملة ذات النمط"أ" أن طبيعة النمط وطبيعة الوضعية وكذلك طبيعة البيئة هي من تحدد اكتساب درجة المرونة للفرد.

وللاستدلال لذلك سيتم عرض لبعض من الدراسات التي دفعت بالمرأة ذات النمط "أ" التمتع بدرجة جيدة للمرونة النفسية مثل.

– دراسة ***GLASS ,1977***"أن نمط الشخصية (أ) ما هو إلا سلوك تكيفي لمواجهة مواقف التعصب أو الضغط، على اعتبار أن الأفراد ذوي النمط (أ) يشعرون بالتهديد وعدم الأمان في حالة فقدانهم السيطرة والتحكم في المواقف، فلذا هم يعملون جاهدين للحفاظ على التحكم، وقوة هذه الحاجة لديهم قد تؤدي إلى خبرات متكررة من الشعور بالعجز والإحباط والاكتئاب، استجابة لمواقف الحياة الكثيرة التي يصعب التحكم فيها، ولذا يلجأ الأفراد من ذوي النمط (أ) إلى التنافس والعدوانية ضد ويعرفه الأشخاص الذين يتدخلون في عملية التحكم هذه، كما أنهم يشعرون بقلة الصبر أمام الأشياء التي لا يمكنهم التحكم فيها. (بن زروال فتيحة، 2008، ص201)

–دراسة (شميد ولاولر) "***Schmied& Lawler,1986***": أسلوب ينم ويرتقي من خلال التفاعل بين متطلبات البيئة وخصال الشخصية. (فاطمة الزهراء زروق، 2015، ص 69)

-دراسة ***"Couper, 2005"*** إلى أن أنماط الشخصية تظهر مقاومة أكبر مع الوقت ضد الضغوط والحماية النفسية ضد أحداث الحياة الأكثر صعوبة.

كما يمكن أن تتناسب أيضا نتائج هذه الدراسة مع دراسة (عبد الخالق وآخرون، 1992) من أن الأفراد ذوي نمط الشخصية "أ" يتصفون بالاجتماعية ويتحكمون في أنفسهم فيما يتعلق بكل أحداث الحياة التي تواجههم مع ضبط النفس.

ومن الملاحظ أن وضعية المرأة المتزوجة الماكثة بالبيت ذات النمط "أ" لا تقل ضغطا عن قرينتها العاملة، لكن على اختلاف وجود وضعيتهما وطبيعة مواجهتهن التي تُحددها طبيعة مسؤوليتهما.

وما تركنا نبحث عن الظروف التي وافقت أمام تمتع الزوجة من النمط السلوكي"أ" بمرونة جيدة فلن نجد سوى تفسيرا والذي يعود إلى طبيعة النمط السلوكي ،إذ تميزه خاصيات قد ساهمت في تطوير مرونتهن حسب ما وصفته البعض من الدراسات مثل:

– أكثرهن توجهاً نحو الهدف، ومدمنات على العمل، وهيمنة.

- يتسمون بتبني الاستراتيجيات التي ترتكز على المشاعر الايجابية النشطة المتفاعلة مع الأحداث.

– مجموعة من الخصائص التي تميزه قد تكون ايجابية في حالة ما رافقتها ظروف مواتية.

- يريد مرور الزمن دون أن يحقق شيئا ولذلك تراه نافذ الصبر ومستعجلا لتحقيق طموحاته.

-الوداعة أمام العراقيل التي تعترضه ولكنه لا يتراجع، يرفض الهزيمة ولا يعترف بها ويقوم بمحاولة جديدة.

إلى جانب ذلك أن الكثير من النساء الماكثات بالبيت خاصة التي لها مستوى تعليمي لم تكتفي فقط بالتزاماتها العائلية والاجتماعية فقط، بل وفرت جهدا إضافيا لنفسها في استغلال إمكانياتها وتوظيفها في تنمية قدراتها ورغباتها.

فمن خلال التعامل مع الأجهزة والتكنولوجيا الرقمية والانترنت، مكنتها من القيام بعدة أمور في أن واحد، إذ تقوم برعاية زوجها وتربية أبنائها مع إدارة شؤون بيتها، وبالمقابل استغلال وقت فراغها في رفع مستواها الفكري والثقافي، وهي بذلك تساير العصر بكل مستجداته الحديثة من (السياسية، الأحوال الاجتماعية، الثقافية، وفكرية من فنون أو أدب....). كما يوفر لها رصيدها الفكري أيضا بالمشاركة سواء كان ذلك مع زوجها أو مع قريناتها في شتى ميادين الحياة المختلفة.

ومن الملاحظ أيضا أن التغيرات التي طرأت على الجوانب الثقافية والاجتماعية، قد مست كذلك المرأة المتزوجة سواء كانت عاملة أو ماكثة بالبيت، فهي لم تعد تخضع للمعايير التقليدية مثلما كانت من قبل، إذ أصبحت تسير شؤون بيتها الذي يتطلب منها التفكير والتدبر دون الاستعانة بأحد والحرية أيضا في زيارة الأهل والأقارب والسفر مع أولادها، والقيام برحلات مع عائلتها.

وعليه فهذه الظروف التي حظيت عليها المرأة المتزوجة الماكثة باليت ذات النمط "أ" مهدت لها الفرص إلى الشعور بالتمتع بالاستقلالية الذاتية، القدرة على النضج والتكيف، والتميز بالثقة بالنفس، التي تعد من أهم المتغيرات الأساسية للتنبؤ بصحة الجانب النفسي والاجتماعي، كما أنها تساهم في

رقي الفرد مع نفسه ومحيطه. وهذه المكتسبات تتركن ناول طبيعة اتسامها بالمرونة الجيدة التي يمكن دعمها أيضا ببعض من الدراسات التالية:

تساهم المرونة النفسية أيضا في جعل الفرد قادرا على استخدام عدد من استراتيجيات أو السلوكيات الضرورية للتكيف مع الضغط وأكثر في القدرة على اختيار الاستراتيجيات الأمثل للعيش بأفضل ما يمكن" **–دراسة *" 2014 ,Cyrulnik*** **"**أنها سيرورة بيولوجية، نفسوعاطفية، اجتماعية، وثقافية تسمح بنم وجديد بعد صدمة نفسية.

- دراسة" ***Klohnen,Vanderwater&Young,1996*** **"**كما ترتبط المرونة النفسية بالقناعة في إقامة العلاقات وبنوعية العلاقات وترتبط أيضا بمظهر الشخص وصورته هذا من الناحية الايجابية، أما من الناحية السلبية فهي مرتبطة بالضغوطات النفسية والصراعات وأيضا بالمشاكل الصحية. **(*P204*)**

–دراسة *" Dubuc,2017* **"** تساهم المرونة النفسية أيضا في جعل الفرد قادرا على استخدام عدد من استراتيجيات أو السلوكيات الضرورية للتكيف مع الضغط وأكثر في القدرة على اختيار الاستراتيجيات الأمثل للعيش بأفضل ما يمكن. **(*P51*)**

-تحليل وتفسير ومناقشة الفرضية الفرعية 2. 2:

تنص هذه الفرضية على وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة بين النمط السلوكي "ب" والمرونة النفسية لدى المرأة المتزوجة الماكثة بالبيت.

أشارت نتائج هذه الفرضية الفرعية على وجود علاقة ارتباطيه سالبة بين الميل لنمط "ب" والمرونة النفسية لدى المرأة المتزوجة الماكثة بالبيت، أي وجود علاقة عكسية ما بين المتغيرين ومعنى ذلك كلما كان ميل المرأة الماكثة بالبيت إلى النمط "ب" انخفضت مرونتها النفسية وقد كادت تنعدم، وبهذا فإننا نقبل الفرضية الصفرية ونرفض الفرضية البديلة التي تنص على وجود علاقة بين النمط السلوكي "ب" والمرونة النفسية لدى المرأة الماكثة بالبيت.

ومن الملاحظ أننا تحصلنا على نفس النتائج التي آلت إليها الزوجة العاملة ذات النمط السلوكي "ب"، حيث كنا نعتقد ارتباطها لدرجة جيدة من المرونة النفسية لكلى العينتين لاعتبارات قد أدرجنا شرحها في الجزء الخاص من تحليل ومناقشة النتائج للفرضية الفرعية الخاصة بالنمط السلوكي "ب" لدى الزوجة العاملة.

فكل هذه المعطيات قد تجعلنا نتنبأ على أن أفراد العينة لا يتمتعن بالقدرة العالية في التعامل مع المواقف العصيبة والمشكلات والضغوطات التي يواجهنها بطريقة إيجابية وفعالة، التي تعمل في تحقيق عملية التكيف النفسي والأسري والاجتماعي البيئي.

وإذا ما أسقطنها على واقع حياتها فقد نجدها، حتى وإن كانت تعاني من أعباء التزاماتها العائلية والاجتماعية نحو زوجها وأولادها وتحمل إدارة شؤون بيتها وفي نفس الوقت خلق نوع من الاستقرار

والسعادة لأسرتها، سيكون لها الرضا عن النفس وذلك لشعورها بأنها حققت ذاتها عن طريق القيام بدورها الأنثوي وإدراك نجاحها في تكوين أسرة والإحساس بالأمومة.

وهي بذلك عن قناعة أن سعادتها من خلال الزواج والأبناء فقط، مهمشة بذلك تطوير قدراتها وكفاءتها سواء كانت من خلال أعمال فكرية أو فنية وإلى غير من ذلك، التي تتناسب مع طبيعتها كأنثى. وهذا الخيار قد يرجع حسب ضننا إلى بعض من الخصائص ومميزات هذا النمط مثل (تستخدم معدلا طبيعيا من الإجهاد، معايشتها للضغط كما يستلزم عليها أن تواجهها، لا تكلف نفسها فوق طاقتها، لا تنافس، عدم التحكم في الوقت مع قلة الانجاز تجعلها تنسحب من المنافسة والتحدي والإصرار... الخ) التي انتقيناها من البعض من الدراسات: كدراسة "Hill,2000 "، دراسة (بردهان وكاور) " Pradhan & *Kaur,* ***2016"*** ، دراسة" أحمد ماهر " (2003)، دراسة "***Godefroid, 2011*** **".** التي تم عرضها في تفسير وتحليل ومناقشته من خلال الفرضية الأولى.

باعتبار أن المرونة النفسية بما يمتلكه الفرد من قدرات وإمكانيات، إذ جاءنا كل من "*et-* ***Mc Millan*** ***al"*** عن هذا الجانب **أن:**

–احتفاظ الفرد بسعادته من خلال إحساسه بأنه سوف يحقق الهدف الذي يسعى جاهدا إليه.

–قدرة الفرد على العمل المنتج والسعي الحثيث على تنميته النفسية والاجتماعية والعقلية والانفعالية... الخ. ***(Mc Millan ,et-al. ,1992 ,P412)***

كما أشار أيضا (ميشيل كون وآخرون) ***"Michael Cohn et al, 2009:*** "أن الأشخاص السعداء يصبحون أكثر رضا عن حياتهم ليس لمجرد أنهم يشعرون بشعور أحسن بقدر ما يعود السبب إلى تطور مواردهم لحياة أفضل.

أما عن دراسة زهران (1995) في تحقيق الفرد الصحة النفسية فقد أشار إلى أنها: "حالة دائمة نسبياً، يكون الفرد فيها متوافقاً نفسيا وشخصيا وانفعاليا واجتماعياً، كما يكون قادرا على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكاناته إلى أقصى حد ممكن، وعلى مواجهة مطالب الحياة. (بالتصرف)

فمن منطلق ما جاء من عرض ودراسات وتفسير، يمكن تأويل أن واقع الزوجة الماكثة بالبيت ذات النمط "ب"، لها البعض من الخصائص السلبية التي ميزتها لم تعزز في تطوير ونم ومرونتها النفسية.

فعدم اتسام الزوجة الماكثة بالبيت ذات النمط "ب" بالمرونة النفسية يدل على عدم مقاومتها الإيجابية ومواجهتها الفعالة مع الأحداث الضاغطة، خاصة في ظل وضعيتها التي تتطلب منها التحدي والالتزام

والإصرار من تدبر شؤون بيتها أو التزاماتها الاجتماعية تحت سقف البيئة التي تعيش فيها (من عادات، تقاليد، قيم).

وفي الأخير، استخلصنا أن أن طبيعة النمط وطبيعة الوضعية وكذلك طبيعة البيئة هي من تحدد اكتساب درجة المرونة للفرد، حيث يمكن الاستناد لدعم ذلك على النموذج الثلاثي (***Smith &*** ***wenner,1982)*** الذي قدم تفسيرا على أن المرونة النفسية يتضمن تأثيرات العوامل البيئية في تكوينها لدى البشر التيتعزى إلى تفاعل بين التأثيرات ثلاثية العوامل وهي:

1- عوامل تتعلق بالأفراد أنفسهم.

2- عوامل راجعة لخصائص البيئة الأسرة.

3-عوامل راجعة إلى خصائص البيئة الاجتماعية الأوسع. في (زينة عبد الكريم، 2016ص22)

-تحليل وتفسير الفرضية الفرعية 3.2:

تنص هذه الفرضية على وجد علاقة ارتباطية ذات دلالة بين النمط السلوكي "ج" والمرونة النفسية لدى المرأة المتزوجة الماكثة بالبيت.

أشارت نتائج الفرضية الفرعية الثالثة على وجود معامل ارتباط تقريبا منعدم وغير دال، ومنه لا وجود للعلاقة بين النمط السلوكي "ج" والمرونة النفسية لدى المرأة المتزوجة الماكثة بالبيت. وبهذا تحققت الفرضية البديلة التي تنص من عدم وجود علاقة بين النمط السلوكي "ج" والمرونة النفسية لدى المرأة الماكثة بالبيت.

حيث جاءت هذه النتائج تتوافق مع الدراسات التي تؤكد ارتباطه بمجموعة من الخصائص ما هو ممرض يساهم في هشاشته إزاء المواقف المجهدة مثل:

-الميل إلى تقدير ذات سلبي وشعور بالدونية والذنب.

-استبطان استجاباته إزاء المواقف الضاغطة.

- يستجيبون للفشل المتكرر والضغط إلى تطوير شعورهم بالعجز قد يصل إلى اليأس والاستسلام.

-لا يظهرون الغضب والعدوانية بل يستسلمون لمصيرهم.

-يظهرون كبحا وغيابا لانفعالاتهم.

ومن بين الدراسات التي تتوافق مع هذه الخصائص للنمط "ج":

-دراسة ***"Grossorth- Maticek et al , 1988"*** التي أوضحت أن أفراد نمط السلوك (ج) حينما يظهرون ذلك المستوى من التوافق والهدوء، فإنهم في حقيقة الأمر يخفون قلقهم وتوترهم ببذل جهد دفاعي ضد الانفعالات السلبية التي تنتابهم وبشكل خاص الغضب والعدائية وهذا في يجعلهم أكثر عرضة للإصابة

من غيرهم بمرض السرطان، كما أنهم يحصلون على درجات منخفضة المقاييس الخاصة بتقدير الذات مما يدفعهم إلى الخضوع والاستسلام والتبعية للآخر. ***(Bruchon-Schweitzer ,2002, p176)***

_ دراسة " ***Lidia Temoshok,1990*** " وزملاؤها التي وصفته بالسمات التالية:

العجز عن التعبير عن الغضب وتفريغ التوتر، الميل للموافقة والانصياع، مؤكد لذاته مضح بها، ميال للتساهل وتجنب الصراع، صبور، قادر على الانتظار وتقبل ضغط الوقت، هادئ، لا يفصح عما يستبد به من انفعالات، تقدير منخفض للذات (يرى نفسه تافها، قاصر الهمة، معدوم الكفاءة، فوضويا)، يتمسك بالروتين، يعيش في وحدة نفسية، ، يعاني الاكتئاب والتشاؤم ويشعر باليأس.

(الأنصاري، 1997، ص 94-95)

-دراسة"***Hoareau, 2001***" التي فسر من خلالها عن عجزه لحل المشكلات مع الموقف، بل تحول إلى صراع داخلي بين الفرد ونفسه، كان ذلك التقبل الذي يظهره هذا النمط تجاه الاحباطات ظاهريا فقط، حيث يخفي لطفه وطبيعته المتعاونة، وكذا بحثه عن التوافق والانسجام شعورا بالعجز قد يصل إلى اليأس. التعبير عن انفعالاته كالغضب مستحيل. (***p158***)

بالعودة إلى ما تم التوصل إليه من نتائج، وه وانعدام العلاقة بين الزوجة العاملة ذات النمط "ج" والمرونة النفسية لديها تقريبا، بالإضافة إلى الدراسات التي تم تناولها حول هذا النمط، فه ومردود سلبي يعود عليها خاصة لما لديها من مسؤوليات متعددة التي تتطلب منها مرونة عالية في التعامل مع ما تواجهه من مشكلات متعددة ومتنوعة في أسرتها بالإضافة إلى عملها، وذلك للتصدي لهذه الأوضاع.

والمؤكد عن المرأة ذات النمط السلوكي "ج"، أن إحساسها بالمسؤولية والانشغال الزائد بالعمل، وعدم الراحة، وانجاز الأعمال أكثر فأكثر في وقت أقل، العمل وحيدة إذا ما اقتضت الظروف لذلك، السرعة والتنافسية القوية. قد يرجع إلى الدور الاجتماعي للمرأة وما يتطلبه منها، من مسؤوليات وتربية وتنظيم ومتطلبات أسرية. فوضعها الاجتماعي كربة بيت وما يتطلبه منها من تحمل توتر متزايد من الزوج والأولاد والبيئة الاجتماعية (قيم عادات ثقافة... الخ)، يجعلها دائما في استعداد لذلك، وهي بذلك تحاول أن تتوافق مع تلك الأوضاع بشيء من التحمل، أي أنها تتحمل توترا متزايدا لكي تحقق النجاح، وتتغلب على العقاب. ومن سمات هذا النمط أيضا أنه يخضع ويستسلم للمعايير الاجتماعية وعليه يتطلب منها أن تكون هادئة متوازنة ولا تغضب ولا تنفعل ولا تعبر عن غضبها أو انفعالها، فهي بذلك تحاول تبرير غضبها وقلقها عن طريق التنافس والجدية والصبر، ومن ثم تعرض نفسها لمستويات مرتفعة من الضغط النفسي، ولذا فإنها تنكر مشاعر القلق والغضب بكبحها. وبالتالي ستفقد مرونتها ما دامت لم تتحرر من

قيود الخضوع وتجاهلها لمشاعرها لإرضاء الطرف الأخر، وإحساسها الكبير بالمسؤولية وعدم القدرة على التعبير عن الانفعالات والغضب، والتقدير ذات سلبي وشعورها اللامبرر بالدونية والذنب.

3- تحليل وتفسير ومناقشة الفرضية الثالثة:

تنص هذه الفرضية على وجد علاقة بين الأنماط السلوكية (أ-ب-ج) والمرونة النفسية لدى المرأة المتزوجة (العاملة /الماكثة بالبيت)، التي تندرج ضمن ثلاث فرضيات فرعية الموالية:

3. 1. توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة بين النمط السلوكي للشخصية "أ" والمرونة النفسية لدى والمرأة المتزوجة (العاملة /الماكثة بالبيت).

3. 2. توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة بين النمط السلوكي للشخصية "ب" والمرونة النفسية لدى المرأة المتزوجة (العاملة /الماكثة بالبيت).

3. 3. توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة بين النمط السلوكي للشخصية "ج" والمرونة النفسية لدى المرأة المتزوجة (العاملة /الماكثة بالبيت).

من خلال النتائج التي كشفت عن عدم وجود فروق في معاملات الارتباط بين الزوجات العاملات وغير العاملات في متغيرات الدراسة بمعنى لا توجد علاقة بين الأنماط والمرونة تبعا لمتغير عمل المرأة المتزوجة من عدمه. وبهذه النتائج فإننا نرفض الفرضية البديلة والتي تنص على وجود فروق ذات دلالة في معاملات الارتباط بين العاملات الماكثات بالبيت في متغيرات محل الدراسة ومنه نقبل الفرضية الصفرية.

ويمكن القول أنه لا يوجد تأثير العمل على مستوى المرونة النفسية لدى أفراد عينة البحث الحالي، مما يدل أن هناك عوامل أخرى قد حددت هذا التقارب من حيث النتائج بالرغم من تعرضهن لضغوطات حياتية مختلفة إلى حد ما.

وبحكم أن أفراد عينتي البحث (عاملة /ماكثة بالبيت) قد تشاركت عوامل كثيرة والتي لاحظناها من خلال استمارة جمع البيانات لكل منهما، وأنه لم يكن هناك تباين شاسع في المعطيات الخاصة بهن من حيث (السن، المستوى التعليمي، المستوى الاقتصادي، نوعية السكن، مدة الزواج). حيث شهدنا تمركز تكرارهن بالتقريب من حيث:

-السن: الزوجات العاملات ما بين (28 إلى37 سنة وفي 53)، بينما الزوجات الماكثات بالبيت فقد شهدن معدل تكرارهن ما بين (25 إلى 42 سنة).

-المستوى التعليمي: الزوجات العملات (متوسط=4، ثانوي=15، ليسانس=16، ماستر ماجستر=2، دكتوراه=9)، بينما الماكثات بالبيت (متوسط =4، ثانوي=11، ليسانس=14، ماستر=8، دكتوراه =1).

-مدة الزواج: الزوجات العاملات (2=5، 4=5، =5، 7=5، 8=3، 9=2، 12=2، 13=2، 35=3) بينما الماكثات بالبيت (1=2، 2=4، 5=4، 6=2، 7=2، 8=2، 16=2، 30=2، 32=2).

-المستوى الاقتصادي: فقد شهد المستوى المتوسط أكثر تكررا في الجانب الاقتصادي.

– نوعية السكن: كانت أكثر هن تنتمي إلى أسر نوية لكلا العينتين من حيث نوعية السكن.

بعد مقارنة البيانات الخاصة بأفراد العينتين، فإننا لم نلاحظ فروق معتبرة من حيث العوامل الدخيلة التي من الممكن أنها تكون لها أثر في تشكيل تباين الفروق سواء من حيث معدل السن أو المستوى الاقتصادي، مستوى التعليمي، مدة الزواج، نوعية السكن. وعليه يمكن تعليل ذلك ما يلي:

– فمن ناحية نوعية السكن فقد وجد من أن أكثرهن كانت تنتمين إلى السكن الفردي الذي فاق المتوسط، وهذا عامل من عوامل المؤثرة في الشعور بالمسؤولية والاعتماد على النفس في إدارة وتدبر شؤون أسرتها ومنه روح الاستقلالية والمبادرة في اتخاذ القرارات الهامة.

– أما من ناحية السن فقد لاحظنا تمركز معدل التكرار في المرحل العمرية التي تشهد فيها المرأة المتزوجة، أنها مرحلة غزارة الإنتاج سواء في الحياة العملية أو الأسرية والاجتماعية كذلك والتي تتطلب منها التحدي والمواجهة بالحل للمشكلات والصعوبات التي تتعرض إليها يوميا. وهي بذلك في مرحلة مواجهة واكتساب الخبرة والمرونة في التعامل مع الأمور المستجدة والطارئة وبالمقابل تعيش عملية مستمرة تسعى فيها إلى التكيف والتوافق النفسي والأسري.

– أما من ناحية المستوى التعليمي وما شهدته عينة البحث، أنها كانت تتمتع بمستوى تعليمي من المقبول إلى الجيد، وقد نراه أنه كان بمثابة عامل مهم ومؤثر على مردود نتائج أفراد العينة خاصة عند المرأة المتزوجة (عاملة / ماكثة بالبيت) التي تحمل خصائص النمط "أ" وبالتحديد الماكثة بالبيت منها، إذ تناقضت النتائج وما كنا نفترضه على حصولها درجة متوسطة من المرونة لديها. ومن الملاحظ أن أفراد هذه الشريحة كان مستواهن التعليمي يفوق المتوسط بالمقارنة لأفراد نفس العينة، إذ تمركز مستوى التكرار ما بين المستوى الثانوي وبالأخص مستوى ليسانس وماستر وهذا مؤشر وعامل من العوامل الذي يحدد ارتفاع طبيعة درجة المرونة النفسية للزوجات الماكثات بالبيت، فاتسامها بمستوى تعليمي مقبول سيشعرها بمكانة ورضا اجتماعيا ويتكون لديها مفهوم أكثر إيجابيا عن الذات الذي يعزز ثقتها بنفسها، نتيجة اتساع مجال خبراتها واهتماماتها ومهارتها، التي ستوفر لها قوة التحمل والتغلب على الصعاب الممهدة لها إلى التطور الايجابي.

هذا من جانب ومن جانب آخر أن ما مارسته من دراسة في الجامعة الذي يتطلب منها الإصرار والتحدي والعزيمة فمن الممكن أنه كان بمثابة عامل وقائي مهم في حياة الطالبة بسبب كونه مكان تعلم المهارات الأكاديمية وحل المشكلات التي تساهم ايجابيا في رفع القدرات في التعامل مع الضغط والظروف المفاجئة، كما تعد فرص لنمو العلاقات الاجتماعية التي بدورها عامل من عوامل رقي المرونة لديهم وهذا ما أكدته دراسة كل من ***(Kobasa , 1979, P. 1-11) (Rutter , 1985 , P. 598) 1999,P1 .)*** ***(David & etal (Connor & etal , 2003 , P. 76*** ***(Lyons , 1991 , P. 93)*** على أن الطلبة المرنين اتصفوا بالقدرة على رؤية التغيير كتحد والكفاح تجاه الأهداف الشخصية والجماعية ويؤمنون أن للضغوط تأثيرا قويا وهم أكثر قدرة على التكيف للتغيير، ويتسمون بالصبر والتفاؤل والإيمان.

-تحليل وتفسير ومناقشة الفرضية الفرعية 1.3:

تنص هذه الفرضية على وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين النمط "أ" والمرونة النفسية لدى المرأة العاملة والماكثة بالبيت.

أشارت النتائج إلى أنه لا توجد فروق في معاملات الارتباط بين الميل لنمط "أ" والمرونة النفسية لدى المرأة المتزوجة العاملة والماكثة بالبيت، بمعنى توجد علاقة ارتباطية طردية ودالة في العلاقة بين النمط "أ" والمرونة لدى المرأة المتزوجة (عاملة/ ماكثة بالبيت). وبهذا فإننا نقبل الفرضية الصفرية ونرفض الفرضية البديلة التي مفادها من عدم وجود علاقة بين النمط السلوكي "أ" والمرونة النفسية لدى العينتين تبعا لمتغير العمل من عدمه عند المرأة المتزوجة.

لإعطاء أكثر تفسيرا لهذه النتائج من ناحية دراستها والتي كشفت على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الميل لنمط "أ" والمرونة النفسية لكلى العينتين، أي كلما زاد ميل الزوجة سواء كانت (عاملة /ماكثة بالبيت) لنمط "أ" كلما زادت المرونة النفسية لديهما، وبالاعتماد أيضا على ما تم التوصل إليه من مناقشة وتحليل للفرضيتين الأولى والثانية.

فيمكن رؤية حقيقة كلتا العينتين أنها تتعرض لضغوطات بغض النظر عن وضعيتهما ونمط المواجهة والاستجابة التي تتحدد حسب مسؤولياتهما. فالأولى كزوجة عاملة ذات نمط سلوكي "أ" نجدها تبذل جهدا مضاعفا في رعاية أسرتها بما فيها الزوج، تربية الأولاد، وشؤون بيتها، وبالمقابل ما تمارسه خارج البيت في وسط تنظيمي وفق قوانين وقواعد مقيدة بوقت الذي سيجعلها تواجه ضغطا مستمرا ومتكررا، إلا أن طبيعة عملها سيحقق لها إشباعات سيكولوجية ومادية قد يرفع من شان تقديرها ورضها لذاتها، وشعورا بقدرتها على الإنتاج والمشاركة في بناء أسرتها والمجتمع، وأنها أكثر ثقة بالنفس مما يخفف لها معاناتها بالضغط تجاه التزاماتها وشعورها بالذنب تجاه نفسها وعائلتها الذي سيدفع بها إلى بذل القوة والعزيمة بالصبر والتحدي أيضا.

أما الثانية كزوجة وربت بيت التي تحمل خصائص النمط "أ"، نجدها بالرغم من أن لديها وفرة الوقت لرعاية عائلتها والتزاماتها الاجتماعية، وأنها لا تعاني من ضغوط خارجية، إلا أنها بالمقابل تشعر بنوع من عدم الرضا عن الذات وشعورها بالذنب خاصة وهي تقارن نفسها مع غيرها من قريناتها اللواتي تمكن من المساهمة في أنواع من الأنشطة المختلفة فهذا سيكون عامل محفز إلى استغلال الفرص كالتطور التكنولوجي الرقمي والانترنت خاصة إن كانت تمتع بمستوى تعليمي الذي سيساهم من تطوير قدراتها وتنمية كفاءتها الكامنة، بالإضافة إلى التغيرات التي مست الجوانب الثقافية والاجتماعية التي

مهدت لها الاستقلالية في تسيير شؤون بيتها وما يتطلب منها من التفكير والتدبر دون الاستعانة بأحد بالإضافة إلى الحرية في زيارة الأقارب والأهل وشراء مستلزمات سواء الخاصة بالبيت أو لنفسها بكل حرية عكس ما كانت عليه من قبل. وفي نفس الوقت أنها تعمل بالاهتمام برعاية زوجها وتربية أبنائها مع إدارة شؤون بيتها ما يحقق لها تأكيد أهميتها الاجتماعية. فمن خلال استغلالها لوقت فراغها في رفع من مستواها الفكري والثقافي ومسايرة مستجدات العصر الحديثة بالإضافة إلى الظروف التي حظيت بها المرأة الماكثة بالبيت قدمت لها إشباعات سيكولوجية من الشعور بالاستقلالية الذاتية وأصبحت أكثر ثقة بالنفس، والقدرة على النضج والتكيف والتميز مع مختلف الوضعيات. وقد أشار ***"Couper ,2005"*** إلى أن طبية نمط الشخصية قد يظهر مقاومة أكثر مع الوقت ضد الضغوط والحماية النفسية ضد أحداث الحياة الأكثر صعوبة.

وبهذا يمكن القول أننا حددنا أن طبيعة النمط وطبيعة الوضعية وكذلك طبيعة البيئة الاجتماعية هي من تحدد اكتساب الفرد درجة مرونته، وهذا ما أكدته العديد من الدراسات منها النموذج الثلاثي ***"Smith& Wernner,1982"*** حيث أشار أن المرونة النفسية تحددها بعوامل تتعلق بالفرد وعوامل راجعة لخصائص البيئة الأسرية وعوامل تعود إلى خصائص البيئة الاجتماعية.

-تحليل وتفسير ومناقشة الفرضية الفرعية 2.3:

تنص هذه الفرضية على وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين النمط "ب" والمرونة النفسية لدى المرأة العاملة والماكثة بالبيت.

لقد أكدت النتائج المتحصل عليها من عدم وجود علاقة ارتباطية عكسية دالة بين الميل لنمط "ب" والمرونة النفسية لدى المرأة المتزوجة سواء كانت (عاملة/ماكثة بالبيت)، بمعنى ذلك كلما كان ميل المرأة (عاملة/ماكثة بالبيت) إلى النمط "ب" انخفضت مرونتها النفسية، وبهذا فإننا نقبل الفرضية الصفرية ونرفض الفرضية البديلة التي تنص على وجود علاقة بين النمط السلوكي "ب" والمرونة النفسية لدى المرأة المتزوجة سواء كانت (عاملة/ماكثة بالبيت).

ومع تناقض النتائج المتحصل عليها من الدراسات التي تؤكد ارتباط النمط السلوكي "ب" بخصائص ما هـ وحامي التي تضمن خصائصه الايجابية صحة جيدة، لكن ارتباطه العكسي بالمرونة النفسية لكلى العينتين التي أكدتها النتائج البحث الحالي، ومنه يمكن التنبؤ على أن أفراد العينتين لا يتمتعن بالقدرة العالية في التعامل مع المواقف العصيبة والمشكلات والضغوطات التي يواجهونها بطريقة إيجابية وفعالة، التي تعمل على تحقيق عملية التكيف النفسي والأسري والمهني إلى جانب البيئي الاجتماعي. ويمكن إعطاء تفسيرا من خلا كل من نموذج ***"Pinner, 20007, p246"*** ودراسة ***"Grotberg, 2003, P1"*** التي تم التطرق إليها من خلال الفرضية الأولى والثانية.

وبالاستناد أيضا إلى ما تم التوصل إليه من تفسير ومناقشة وتحليل للفرضيتين الأولى والثانية؛ التي خصت المرأة المتزوجة ذات النمط السلوكي "ب" سواء كانت (عاملة/ماكثة بالبيت). ما لوحظ أنه بالرغم ما تكتسبه من مميزات إيجابية التي تميز النمط السلوكي "ب" لم تسمح لها من نمو وتطوير مرونتها النفسية. قد يعزى السبب إلى كون هناك من الجوانب السلبية للنمط "ب" قد شاركت في الحد من هذا النم وللزوجة من النمط السلوكي "ب" سواء كانت (عاملة /أو ماكثة بالبيت).

بالتالي من خلال خصائص المرأة المتزوجة (عاملة/ ماكثة بالبيت) التي يميزها النمط السلوكي "ب"، يمكن تأويل ذلك أنها لا تتمتع بمقاومة إيجابية ومواجهة محكمة مع الأحداث الضاغطة خاصة وهي في وضعية تتطلب منها، التحدي، الالتزام والإصرار والمواجهة المضاعفة للضغوطات سواء في تدبر شؤون البيت أو العمل أو مع الالتزامات الاجتماعية البيئية التي تعيش فيها.

فمن منطلق حقيقة العينتين (العاملة /الماكثة بالبيت) ذات النمط "ب"، قد نجد منها الزوجة العاملة، التي تتطلب منها وضعيتها الجهد المضاعف من أجل رعاية أسرتها بما فيها الزوج، تربية الأولاد، وشؤون بيتها، بالإضافة إلى ما تمارسه خارج بيتها؛ فبالرغم من العائدات الايجابية وما يوفره لها عملها، من مكتسبات مادية ومعنوية، إلا أنه هناك البعض من الخصائص التابعة للاستجابات السلوكية التي تميز هذا النمط "ب"، كالانسحاب من المواقف التي تستلزم الإصرار والتحدي، وعدم المنافسة والاستعجال في الوقت الذي يتطلب منها من تقيد والتزام خاصة مع ما يفرضه عليها عملها ومسؤولياتها كزوجة وربت بيت. وأيضا قد لا تكلف نفسها فوق طاقتها مع تجنب مواجهة الضغوط كما يستلزم عليها ذلك في الكثير من الوضعيات يومية قد تعود بالسلب في التحكم في المواقف التي تعترضها يوميا.

وبتحلي الزوجة العاملة من النمط "ب" بهذه الاستجابات السلوكية السلبية والمختلفة لم تساهم من رفع كفاءتها في التعامل والتأقلم مع مصاعب الحياة في ظل الظروف الصعبة التي بدورها عملت على الحد من تطوير مرونتها النفسية، وكنتيجة لذلك لنم يتحقق التوافق والتكيف والتميز، والرقي مع نفسها ومحيطها؛ بالتالي ما هي إلا مؤشرات سلبية لا تدع وبالتنبؤ الجيد بصحة الجانب النفسي والاجتماعي. فاستقرارها وتوازنها النفسي من استقرار العلاقة الأسرية بحد ذاتها سواء كانت مع زوجها أو أبنائها، أو مع البيئة المحيطة بها.

أما عن تفسير ما تم مناقشته من نتائج الزوجة الماكثة بالبيت التي تحمل خصائص النمط السلوكي "ب" أيضا، قد نجدها بالرغم من أن لديها وفرة الوقت لرعاية عائلتها والتزاماتها الاجتماعية، وأنها لا تعاني من ضغوط خارجية، فقد اكتفت عن رضا وقناعة وذلك لشعورها بأنها حققت ذاتها عن طريق القيام بدورها الأنثوي وإدراك نجاحها في تكوين أسرة والإحساس بالأمومة؛ وأن سعادتها من خلال الزواج

والأبناء فقط، مهمشة بذلك تطوير قدراتها وكفاءتها سواء كانت من خلال أعمال فكرية أو فنية وإلى ما ذلك. وعلى غرار ما جاءت به "بن سكريف مريم " (2008) عن الفروق الفردية في استجابات الأفراد وفي كيفية استجاباتهم مع الضغوط: إلى أن استجابات الفرد تختلف تبعا لنمط الشخصية وتكوينها، ونوع البيئة والوسط الاجتماعي الذي يتحرك فيه، الذي يؤثر في تشكيل شخصيته ونموها وتحديد أسلوب التعامل مع الحدث أو الضغط. (ص85)

-تحليل وتفسير ومناقشة الفرضية الفرعية 3. 3:

تنص هذه الفرضية على وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين النمط "ج" والمرونة النفسية لدى المرأة العاملة والماكثة بالبيت.

لقد أكدت النتائج المتحصل عليها من عدم وجود علاقة ارتباطية غير دالة بين الميل لنمط "ج" والمرونة النفسية لدى المرأة المتزوجة سواء كانت (عاملة /ماكثة بالبيت)، بمعنى لا وجود للعلاقة بين النمط السلوكي "ج" والمرونة النفسية لدى المرأة المتزوجة (عاملة /ماكثة بالبيت)، وبهذا تحققت الفرضية البديلة التي مفادها أنه لا توجد علاقة بين النمط السلوكي "ج" والمرونة النفسية لدى المرأة المتزوجة (عاملة/ماكثة بالبيت) ومنه رفض الفرضية الصفرية.

فقد كشفت لنا نتائج المرأة المتزوجة ذات النمط السلوكي "ج" سواء كانت (عاملة/ماكثة بالبيت)، لا وجود للعلاقة بين نمط السلوكي "ج" والمرونة النفسية لكلتا العينتين على حد سواء، وبهذا قد جاءت تتوافق مع الدراسات التي تؤكد ارتباطه بمجموعة من الخصائص ما ه وممرض الذي يساهم في هشاشته إزاء المواقف المجهدة، كدراسة ***"Grossorth- Maticek et al , 1988"***، دراسة ***(Bruchon-Schweitzer ,2002, p176)***، دراسة ***" Lidia Temoshok,1990 "***، دراسة***"Hoareau, 2001 "*** والتي تم التطرق إليها سابقا. وبالاستناد كذلك إلى ما تم التوصل إليه من تفسير ومناقشة وتحليل الخاصة بالفرضيتين الأولى والثانية حول خصائص النمط السلوكي "ج" للزوجة سواء كانت (عاملة/ ماكثة بالبيت). فقد تم الكشف على انعدام العلاقة بين النمط السلوكي "ج" والمرونة النفسية لديها، وبالاعتماد على الدراسات التي تم تناولها سابقا، فيمكن الخروج من أنه مردود سلبي يعود على الزوجة (عاملة /ماكثة بالبيت) التي تحمل خصائص النمط "ج" خاصة لما لديها من مسؤوليات متعددة التي تتطلب منها المرونة عالية في التعامل مع ما تواجهه من أحداث ومواقف ومشكلات متعددة ومتنوعة في أسرتها بالإضافة إلى محيطها، وذلك للتصدي لهذه الأوضاع بدرجة من الفعالية.

ومن منطلق الاستجابات التي تتحلى بها الزوجة ذات النمط السلوكي **"ج"** مثل: الميل إلى تقدير ذات سلبي وشعور بالدونية والذنب، استبطان المواقف الضاغطة، يستجيبون للفشل المتكرر والضغط إلى تطوير شعورهم بالعجز قد يصل إلى اليأس والاستسلام، لا يظهرون الغضب والعدوانية بل

يستسلمون لمصيرهم، يظهرون كبحا وغيابا لانفعالاتهم. فيمكن تصور طبيعة هذه الزوجة وكيفية تعاملها في اتجاه نفسها أو مع محيطها.

فسنجد أن إحساسها بالمسؤولية والانشغال الزائد بالعمل، وعدم الراحة، وانجاز الأعمال أكثر فأكثر في وقت أقل، العمل وحيدة إذا ما اقتضت الظروف لذلك، السرعة والتنافسية القوية. قد يرجع إلى الدور الاجتماعي للمرأة وما يتطلبه منها، من مسؤوليات وتربية وتنظيم ومتطلبات أسرية. فوضعها كربة بيت وما يتطلبه منها من تحمل توتر متزايد من الزوج والأولاد والبيئة الاجتماعية (قيم عادات ثقافة...)، يجعلها دائما في استعداد لذلك، وهي بذلك تحاول أن تتوافق مع تلك الأوضاع بشيء من التحمل، أي أنها تتحمل توترا متزايدا لكي تحقق النجاح، وتتغلب على العقاب، فهذا النوع من الاستجابات المتكررة والمستمرة قد تعرض نفسها لمستويات مرتفعة من الضغط النفسي، وفي نفس الوقت أنها ستنكر مشاعر القلق والغضب بكبحها، بالتالي ستفقد مرونتها ما دامت لم تتحرر من قيود الخضوع وتجاهلها لمشاعرها لإرضاء الطرف الأخر، وإحساسها الكبير بالمسؤولية وعدم القدرة على التعبير عن الانفعالات والغضب، والتقدير ذات سلبي وشعورها اللامبرر بالدونية والذنب.

إن استمرار الانفعالات السلبية تعمل على انخفاض وتراجع المرونة النفسية للفرد، كما أكد " ***Bonanno et al. 2007"*** أن الانفعالات الايجابية تعد عنصرا شديدا الفعالية في المرونة النفسية. فالأفراد ذ والمرونة العالية تساعدهم في تبني المصادر النفسية الضرورية للتكيف بنجاح مع المحن والشدائد. وهي بذلك تقوم بوظيفة وقائية للتقليل من آثار المحن والمواقف الضاغطة. كما أنهم يعانون بدرجة قليلة من الاكتئاب، وهذا ما جاءت به دراسة "فريد ريكسون وآخرون" ***(Fred rick son , et _al)*** من أن: "الأفراد ذ والمرونة العالية تساعدهم في تبني المصادر النفسية الضرورية للتكيف بنجاح مع المحن والشدائد. وبالتالي فأن الانفعالات الإيجابية تقوم بوظيفة وقائية للتقليل من أثار المحن والمواقف الضاغطة. كما أنهم يعانون بدرجة قليلة من الاكتئاب. بينما الأفراد ذ والمرونة المنخفضة لديهم صعوبة في السيطرة على الانفعالات السلبية ويكونون عبارة عن ردة فعل في مواجهة أحداث الحياة". ***(Bonanno ,et _al ,2007)***

وعليه يمكن تلخيص أن المرأة المتزوجة ذات النمط السلوكي "ج" سواء كانت عاملة أو ماكثة بالبيت، أنها تقوم بنفس الاستجابات السلبية مع مختلف الوضعيات مهما كانت سواء في البيت أو خارجه، قدتُحد من مصادر إمكانياتها وقدراتها، وباستمرار هذه الوضعيات المتكررة، ستفقد ثقتها من نفسها وبالتالي إلى حس المبادرة ومهارات حل المشكلات التي لن تعود إلا بالسلب على مستوى مرونتها النفسية، حيث أفادنا (الطريري ،1994) أن التصلب وعدم المرونة يمكن أن يكون إحدى الخصال النفسية التي تضع الفرد في مواقف ضاغطة نظرا لانخفاض قدرته على التعامل مع كثير من المواقف التي تستلزم بطبيعتها تغليب المرونة محلها أو تفادي تأثيراتها السلبية أو تقليل من أضرارها. (يوسف، 2007، ص23)

وبما أننا لم نجد دراسات التي توافقت مع متغيرات هذا البحث سنحاول إدراج البعض منها التي اهتمت بالبحث عن العلاقة بالأنماط السلوكية مع متغيرات أخرى فسوءا جاءت تتفق أم تتناقض مع نتائج البحث الحالي سنحاول إدراج البعض منها:

- الدراسات السابقة التي خصت المرأة المتزوجة (عاملة/ماكثة بالبيت) فقد نجدها تتفق إلى حد ما مع نتائج دراسات أخرى مثل:

– دراسة **"kumari et al,2000"** /–دراسة " حنان عبد الكريم المالكي" (2002) /**دراسة** "خليفة " (2002) / دراسة زهراوي خروفة (2019).

ولم تتفق مع نتائج كل من:

– دراسة (نانسي بوتسن) *" Nancy. B 1979"* / **دراسة** (سيرت) *" Sekert, 1995"*.

- الدراسات جاءت بالبحث عن العلاقة بالأنماط السلوكية مع متغيرات أخرى التي كانت نتائجها تتوافق إلى حد ما من أهمها:

– دراسة" كيللي وهيوستن" (1985) **"(Kelly&houston (A)** /"" دراسة حسونة (2002) /دراسة دراسة هبة إبراهيم وعويد (2004) /دراسة دراسة بلعالية محمد، (2017) /دراسة "أحمد سعيدان العازمي" (2018) / دراسة ممدوح صابر احمد، (2019).

– الدراسات الخاصة بالأنماط السلوكية أيضا والتي لم تتفق نتائجها إلى حد ما مع نتائج البحث الحالي من أهمها:

–دراسة (1989) **"Houston&Kelly B** / دراسة" جمال **"1990"Gamal,M**/دراسة **بن زروال فتيحة (2008) الجزائر**/دراسة "نوارة تواتي" (2012) /دراسة **عدوان وحفناوي (2013)** / دراسة (حاج كاولة عقيلة)، (2020).

- أما عن الدراسات التي ارتبطت بالمرونة النفسية مع متغيرات أخرى والتي كانت نتائجها جاءت تتوافق نسبيا مع نتائج البحث الحالي من أهمها:

–فعن الدراسات الأجنبية نجد:

– دراسة دراسة (كوبازا) **"Kobasa, 1979"** /دراسة (اونج وأخرون) *"Ong &al ,2006"* /دراسة (فاندسبرغر وهاريجان وبيجرستاف) *"Vandsburger,Harriggan&Biggerstaff ,2008"* – دراسة باتيسكا *"Bistika et al,2010"* /" دراسة (إيلينجسن وبيكر وبلاشر وكرنك) *"Ellingsen,Baker,Blacher&Cmic,2014"*.

– دراسة دراسة فحجان (2010) /دراسة الزهيرية (2012) / دراسة "فراس قريطس وأحمد الغزو" (2018) /

دراسة كل من "مجدّة السيد علي الكشكي وشذا جميل خصيفان " (2020).

الاستنتاج العام:

وفي الأخير يمكن استنتاج أن خصال الشخصية ومتطلبات البيئة والوسط الاجتماعي بمثابة عامل مؤثر في تشكيل شخصية الفرد ونموها وتحديد أسلوب التعامل مع الأحداث والمواقف الضاغطة في محاولة التوافق والتكيف إما بالاستسلام والخضوع وعدم السعي إلى المبادرة مثلما شاهدناه مع النمطين "ب" و"ج"، أو الإصرار والتحدي كخصائص التي ميزتها المرأة المتزوجة ذات النمط السلوكي "أ" سواء العاملة أو ماكثة بالبيت. فهنا مؤشر العمل لم يكن له أثر في اكتساب المرأة المتزوجة مرونتها النفسية، بل حددتها عوامل أخرى دخيلة ومن أهمها نوعية الاستجابات التي يتميز بها هذا النمط السلوكي فخصائص النمط "أ" التي تنتمي إليها المرأة المتزوجة سواء كانت عاملة أو ماكثة بالبيت لم تقف عائقا أمام مرونتها بالرغم من الخصائص السلبية والتي أكدتها العديد من الدراسات.

فطبيعة النتائج المتحصل عليها، فرضت علينا التنقيب عن الخصائص الايجابية للنمط السلوكي "أ" مثلما تطرقنا إليه سابقا كاتسامه بـ (أكثر توجهاً نح والهدف، مدمنات على العمل وهيمنة، تبني الاستراتيجيات التي ترتكز على المشاعر الايجابية النشطة المتفاعلة مع الأحداث، لا يريد مرور الزمن دون أن يحقق شيئا ولذلك تراه نافذ الصبر، مستعجلا لتحقيق طموحاته، الوداعة أمام العراقيل التي تعترضه، لا يتراجع، يرفض الهزيمة ولا يعترف بها ويقوم بمحاولة جديدة).

بالإضافة إلى أن هناك عوامل أخرى قد ساهمت في تشكيل المرونة النفسية للمرأة المتزوجة من النمط "أ"، مثل:

-**العامل الأول:** طبيعة المسكن الفردي الذي قد يعزز روح المسؤولية والاعتماد على النفس والشعور بالاستقلالية والمبادرة في اتخاذ القرارات الهامة.

-**العامل الثاني:** وهو مؤشر السن الذي تميزت به من مرحلة عمرية تشهد فيها المرأة المتزوجة مرحلة غزارة الإنتاج سواء في الحياة العملية، أو الأسرية، والاجتماعية أيضا، حيث توفر لها، الخبرة، والمرونة في التعامل مع الأمور المستجدة والطارئة وبالمقابل الوصول إلى التكيف والتوافق النفسي والأسري الجيد.

-العامل الثالث: أما عامل مستوى التعليمي، والذي نظن أنه من بين أهم العناصر الذي وفر المرأة المتزوجة ذات النمط "أ" المرونة النفسية، إذ يجعل منها ذات مكانة ورضا اجتماعيا، ويكون لديها مفهوم أكثر إيجابيا عن الذات الذي يعزز ثقتها بنفسها، نتيجة اتساع مجال خبراتها واهتماماتها ومهارتها، بالتالي سيمهد لها التطور الايجابي.

بالمقابل فإننا أن وضعية المرأة المتزوجة ذات النمط "ب" سواء كانت عاملة أو ماكثة بالبيت، لم تساهم في تطور مرونتها النفسية، سواء من ناحية أن نمط "ب" نمط سلوكي حامي تساهم خصائصه في المقاومة للمجهدات مثل الصلابة، والتفاؤل، والايجابية التي تضمن له صحة جيدة، إذ العديد من الدراسات أكدت ذلك والتيتم تناولها من خلال الفرضيات الأولى والثانية والثالثة ؛هذا من جهة ومن جانب آخر أن ممارسة المرأة المتزوجة عملها لم يوفر لها الامتيازات التي تحضى بها العاملة من اتساع في مجال خبراتها، واهتماماتها، ومهارتها ورفع من قدراتها من أجل التطور الجيد. وما هذه إلا مؤشرات

سلبية تدل على سوء التكيف والتوافق سواء النفسي أو الأسري. فقد وجد أنه مجموعة من الخصائص السلبية التي من المحتمل قد وقفت كعائق على النم وتطور المرونة لديها، مثل: (الانسحاب من المواقف التي تستلزم الإصرار والتحدي، وعدم المنافسة والاستعجال) في الوقت) وغيرها من الخصائص الأخرى التي تم التطرق إليها سابقا.

أما عن المرأة المتزوجة ذات النمط "ج" سواء كانت عاملة أو ماكثة بالبيت، فقد وجد من أنه لا وجود للعلاقة بينها والمرونة النفسية، والنتيجة كانت من الافتراضات الواردة لكلى العينتين لكن لم تكن بالدرجة التي ميزتها المرأة العاملة بكون أن خصائصها غير خصائص المرأة المتزوجة الماكثة باليت إلى حد ما. حيث ارتبطت هذه الأخيرة بمجموعة من الاستجابات السلبية ما هو ممرض الذي يساهم في هشاشته إزاء المواقف المجهدة. مثل: الميل إلى استبطان المواقف الضاغطة، الشعور بالعجز واليأس والاستسلام، إحساسها الكبير بالمسؤولية وعدم القدرة على التعبير عن الانفعالات والغضب، والتقدير ذات سلبي وشعورها اللامبرر بالدونية والذنب. وهي بهذا لا تتمتع بمقاومة إيجابية ومواجهة محكمة مع الأحداث الضاغطة خاصة وهي في وضعية تتطلب منها، التحدي، الالتزام والإصرار والمواجهة المضاعفة للضغوطات سواء في تدبر شؤون البيت أو العمل أو مع الالتزامات الاجتماعية البيئية التي تعيش فيها.

باعتبار أن المرأة المتزوجة ذات النمط السلوكي "ج" سواء كانت عاملة أو ماكثة بالبيت، أنها تقوم بنفس الاستجابات السلبية مع مختلف الوضعيات مهما كانت سواء في البيت أو خارجه، قد تُحد من مصادر إمكانياتها وقدراتها، وباستمرار هذه الوضعيات المتكررة، ستفقد ثقتها من نفسها وبالتالي إلى حس المبادرة ومهارات حل المشكلات التي لن تعود إلا بالسلب على مستوى مرونتها النفسية.

وعليه أنه من خلال النتائج التي كشفتها الفرضيات الثلاثة التي تم عرضها ومناقشتها، ثم تحليلها فقد جاءتنا بمخرجات وهي كالتالي:

-الفرضية الأولى:

التي تبحث عن وجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة بين الأنماط السلوكية "أ-ب-ج" والمرونة النفسية لدى المرأة المتزوجة العاملة.

- وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين الميل لنمط "أ" والمرونة النفسية لدى المرأة المتزوجة العاملة، وهذا ما دل على وجود علاقة طردية ما بين النمط السلوكي "أ" والمرونة النفسية بمعنى كلما كان ميل المرأة العاملة إلى النمط "أ" ارتفعت مرونتها وكلما قل الميل للنمط "أ" ضعفت مرونتها النفسية.

- وجود علاقة ارتباطيه سالبة بين الميل لنمط "ب" والمرونة النفسية لدى المرأة المتزوجة العاملة، أي وجود علاقة عكسية ما بين المتغيرين ومعنى ذلك كلما كان ميل المرأة العاملة إلى النمط "ب"انخفضت مرونتها النفسية.

- وجود معامل ارتباط تقريبا منعدم وغير دال إحصائيا، ومنه لا وجود للعلاقة بين النمط السلوكي "ج" والمرونة النفسية لدى المرأة المتزوجة العاملة.

-الفرضية الثانية:

التي تبحث عن وجه علاقة ارتباطية ذات دلالة بين الأنماط السلوكية "أ-ب-ج" والمرونة النفسية لدى المرأة المتزوجة الماكثة بالبيت.

- وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين الميل لنمط "أ" والمرونة النفسية لدى المرأة المتزوجة الماكثة بالبيت، وهذا ما دل على وجود علاقة طردية ما بين النمط السلوكي "أ" والمرونة النفسية، بمعنى كلما كان ميل الزوجة الماكثة بالبيت إلى النمط "أ" ارتفعت مرونتها وكلما قل الميل للنمط "أ" ضعفت مرونتها النفسية.

-على وجود علاقة ارتباطيه سالبة بين الميل لنمط "ب" والمرونة النفسية لدى المرأة المتزوجة الماكثة بالبيت، أي وجود علاقة عكسية ما بين المتغيرين ومعنى ذلك كلما كان ميل المرأة الماكثة بالبيت إلى النمط "ب" انخفضت مرونتها النفسية وقد كادت تنعدم.

- على وجود معامل ارتباط تقريبا منعدم وغير دال، ومنه لا وجود للعلاقة بين النمط السلوكي "ج" والمرونة النفسية لدى المرأة المتزوجة الماكثة بالبيت.

-الفرضية الثالثة:

التي تبحث عن وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة بين الأنماط السلوكية "أ-ب-ج" والمرونة النفسية لدى المرأة المتزوجة سواء (العاملة/ الماكثة بالبيت).

- وجود علاقة ارتباطية طردية ودالة، وذلك بوجود فروق في معاملات الارتباط بين الزوجات العاملات والماكثات بالبيت بالنمط السلوكي "أ". بمعنى أنه لا توجد فروق في العلاقة بين النمط "أ" والمرونة تبعا لمتغير عمل المرأة المتزوجة من عدمه.

- وجود علاقة ارتباطية عكسية دالة. وبالتالي كشفت النتائج من عدم وجود فروق في معاملات الارتباط بين الزوجات العاملات والماكثات بالبيت بالنمط السلوكي "ب ". بمعنى أنه لا توجد فروق في العلاقة بين النمط "أ" والمرونة تبعا لمتغير عمل المرأة المتزوجة من عدمه.

وتلخيصا لما تم إدراجه خلال هذه الفرضية الثالثة:

أنه تمت المقارنة بين معاملات الارتباط والإجابة على فرضية تختلف العلاقة الارتباطية بين الأنماط السلوكية (أ، ب، ج) والمرونة النفسية تبعا لعمل المرأة (عاملة/غير عاملة)، بمعنى دلالة الفروق لعينتي المرأة (عاملة / غير عاملة).

إذ تم استخراج القيم الزائية لمعاملات (ت) الارتباط (معاملات معيارية لمعاملات الارتباط) وهي موضحة في الجدول أعلاه (29-30-31) على التوالي بحيث قدرت بـ (**0.22**-، 0.22-، 0.05)، مما يتبين أن القيم الزائية المحسوبة (0.05) اقل من القيمة الزائية المجدولة (1.96).

وبالتالي لا توجد فروق في معاملات الارتباط بين الزوجات العاملات وغير العاملات في متغيرات محل الدراسة بمعنى لا توجد فروق في العلاقة بين الأنماط السلوكية "أ–ب–ج" والمرونة النفسية تبعا لمتغير عمل المرأة من عدمه.


خلاصة البحث

خلاصة البحث:

تناول البحث الحالي موضوع علاقة المرونة النفسية بالأنماط السلوكية " أ–ب –ج" لدى المرأة المتزوجة (عاملة / ماكثة بالبيت) – دراسة مقارنة–.

حيث استهدف إلى التعرف على ما يلي:

- معرفة مستويات المرونة النفسية لدى المرأة المتزوجة (عاملة / ماكثة بالبيت).
- معرفة النمط السائد لكل من "أ–ب–ج".
- معرفة الفروق ذات الدلالة الإحصائية فيما يتعلق المرونة النفسية لدى كل من الأنماط السلوكية "**أ–ب–ج**" لدى المرأة المتزوجة (عاملة/ ماكثة بالبيت).
- معرفة المتغيرات الدخيلة ("السن، المستوى الدراسي، عدد الأبناء، عدد سنين الزواج، مدة العمل، المستوى الاقتصادي (للزوجين)، نوعية السكن – فردي أو جماعي– " المساهمة في المرونة.

وقد تمت دراسة الموضوع بالاعتماد على المنهج الوصفي، وذلك بالاستعانة على مقياس المرونة النفسية للباحثة (لمياء قيس، 2012) من جامعة ديالي ومقياس الخاص بالأنماط "أ–ب–ج" للباحثة (بن زروال فتيحة، 2008)، مع استبيان خاص بالبيانات الشخصية لأفراد العينة، والتي تم توزيعهم في البداية على عينة استطلاعية من أجل تحديد الخصائص السيكومترية لأدوات القياس قيد الدراسة والتأكد من ثباتها وصدقها كما تم التحقق من تجانس البيانات واعتدالية التوزيع التي تسمح من استخدام الأساليب الإحصائية البارامترية للإجابة على تساؤلات الدراسة والتحقق من الفرضيات.

تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من (42) امرأة متزوجة (عاملة وماكثة بالبيت) والتي تم تحديدها من مختلف مناطق قطر الوطن الجزائري من الفترة الممتدة من الأسبوع الأول لشهر أفريل 2020 إلى غاية 14 ماي 2020. ونتيجة لظروف جائحة " كوفيد 19" التي أثرت على مسار الدراسة الحالية، تم تحويل مقاييس الدراسة إلى مقاييس إلكترونية.

ثم تم تطبيق المقياسين بصورتهما النهائية على عينة الدراسة الأساسية والتي اختيرت بطريقة العينة العشوائية والتي بلغت (100) امرأة متزوجة بواقع (56) امرأة متزوجة عاملة مثلن نسبة (56%) و (44) منها الغير العاملة مثلن نسبة (44%).

وبهدف التعرف على مستويات الأنماط "أ–ب–ج" ومستويات المرونة النفسية لدى عينتي البحث المتمثلة في المرأة المتزوجة (العاملة / الماكثة بالبيت)، فقد تناولنا الخطوات التالية وتوصلت النتائج إلى ما يلي:

-نتائج التساؤل الاستكشافي الأول للتعرف على مستوى أنماط الشخصية أ-ب لدى المرأة العاملة:

❖ وجود مستوى مرتفع من الميل إلى نمط السلوكي" أ" لدى المرأة العاملة.

❖ أن المرأة المتزوجة العاملة في عينة الدراسة الحالية لها ميل منخفض للنمط "ب ".

-نتائج التساؤل الاستكشافي الثاني للتعرف على مستوى أنماط الشخصية "ج"لدى المرأة العاملة:

❖ أن أفراد عينة الدراسة تملك الميل إلى النمط "ج" بمستوى منخفض.

-نتائج التساؤل الاستكشافي الثالث للتعرف على مستوى أنماط الشخصية «أ-ب" لدى المرأة المتزوجة الماكثة بالبيت:

❖ على أن أفراد عينة الدراسة يملكون مستوى مرتفع من الميل إلى نمط السلوكي" أ".

❖ أن المرأة المتزوجة العاملة في عينة الدراسة الحالية لها ميل منخفض للنمط "ب ".

-نتائج التساؤل الاستكشافي الرابع للتعرف على مستوى أنماط الشخصية "ج" لدى المرأة الماكثة بالبيت:

-نتائج التساؤل الاستكشافي الخامس للتعرف على مستوى المرونة النفسية لدى المرأة العاملة:

❖ أن أفراد عينة الدراسة تملك الميل إلى النمط "ج" بمستوى منخفض.

❖ أن المرأة العاملة تملك الميل للمرونة النفسية بمستوى مرتفع.

-نتائج التساؤل الاستكشافي الثاني للتعرف على مستوى المرونة النفسية لدى المرأة الماكثة بالبيت:

❖ أن المرأة العاملة تملك الميل للمرونة النفسية بمستوى مرتفع.

-كما بينت النتائج المتحصل عليها فيما يخص عرض وتحليل النتائج الخاصة بفرضيات البحث على ما يلي:

أولا: نتائج الفرضية الأولى:

❖ وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين الميل لنمط "أ " والمرونة النفسية لدى المرأة العاملة. بمعنى كلما زاد ميل المرأة العاملة لنمط "أ" كلما زادت المرونة النفسية لديها.

❖ وجود علاقة ارتباطيه دالة سالبة بين الميل للنمط "ب" والمرونة النفسية لدى المرأة العاملة. مما دل على وجود علاقة عكسية كلما زاد الميل لنمط "ب" كلما نقصت المرونة النفسية لدى المرأة العاملة.

❖ لا وجود للعلاقة بين نمط السلوكي"ج" والمرونة النفسية.

ثانيا: نتائج الفرضية الثانية:

❖ وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين الميل لنمط "أ " والمرونة النفسية لدى المرأة الماكثة بالبيت. بمعنى كلما زاد ميل المرأة العاملة لنمط "أ" كلما زادت المرونة النفسية لديها.

❖ وجد علاقة ارتباطيه دالة وسالبة بين الميل للنمط "ب" والمرونة النفسية لدى المرأة الماكثة بالبيت، أي هناك علاقة عكسية كلما زاد الميل لنمط "ب" كلما نقصت المرونة النفسية لدى المرأة العاملة.

❖ لا وجود للعلاقة بين نمط الشخصية "ج" والمرونة النفسية.

ثالثا: نتائج الفرضية الثالثة:

❖ عدم وجود فروق في معاملات الارتباط بين الزوجات العاملات والماكثات بالبيت بالنمط السلوكي "أ". بمعنى أنه لا توجد فروق في العلاقة بين النمط "أ" والمرونة تبعا لمتغير عمل المرأة المتزوجة من عدمه.

❖ عدم وجود فروق في معاملات الارتباط بين الزوجات العاملات والماكثات بالبيت بالنمط السلوكي "ب". بمعنى أنه لا توجد فروق في العلاقة بين النمط "ب" والمرونة تبعا لمتغير عمل المرأة المتزوجة من عدمه.

❖ لا توجد فروق في معاملات الارتباط بين العاملات وغير العاملات للنمط "ج" والمرونة النفسية، بمعنى لا توجد فروق في العلاقة بين نمط "ج" والمرونة تبعا لمتغير عمل المرأة المتزوجة من عدمه. وبالتالي ومن خلال النتائج المتحصل عليها فقد تأكد من أنه لا توجد فروق في معاملات الارتباط بين الزوجات العاملات وغير العاملات في متغيرات محل الدراسة، بمعنى لا توجد فروق في العلاقة بين الأنماط السلوكية "أ–ب–ج" والمرونة النفسية تبعا لمتغير عمل المرأة المتزوجة من عدمه.

التوصيات والمقترحات:

في ضوء نتائج الدراسة توصي الباحثة بالآتي:

❖ تفعيل برامج علاجية وإرشادية للأمهات اللاتي تتسمن بمرونة نفسية سلبية لإعطائها فرص أكثر من أجل التطور والنضج من أجل المواجهة الفعالة مع المواقف الحياتية التي لا تخل ومن المفاجآت العصيبة والضاغطة.

❖ عداد برامج إرشادية للأمهات اللواتي تعانين من مستوى متدني من المرونة النفسية لتغييره نح والتوجه الايجابي لما لها أثر على خفض مستوى الضغوط النفسية وزيادة مستوى التوافق الأسري.

❖ إعداد برامج تدريبية نفسية التي تعمل على تمكين الأفراد الذين لديهم مفهوم سلبي عن ذواتهم والتي من خلالها تمكنهم من الكشف على قدراتهم ومواهبهم المقموعة. كمثل ما رأيناه مع النمط السلوكي "ج" وما يتميز به من خصائص سلبية التي لا تدفع به سوى إلى التراجع.

❖ إعداد برامج إرشادية للعاملات خاصة لمن تتميز بالشخصية السلبية، وذلك لإعطائهم أكثر فرص على تطوير مرونتهم النفسية لما لها دور في التكيف والتوافق الايجابي، من خلال تعليمهم كفاءة حل

المشكلات والمبادرة والمواجهة الفعالة.

❖ الاهتمام أكثر بالأنماط السلوكية لما لها دور في تصنيف الأفراد ومعرفة تشكل سلوكهم التي يمكن من خلالها الكشف عنها والتنبؤ بها وبنوعية استجابتهم سواء كانت السلبية أو الايجابية منها ولما لها علاقة بالصحة والمرض.

البحوث المقترحة:

❖ علاقة المرونة النفسية بالأنماط السلوكية والصحة النفسية.

❖ علاقة المرونة النفسية والأنماط السلوكية بالتوافق الزواجي.

❖ علاقة المرونة النفسية والأنماط السلوكية بالطلاق العاطفي.

❖ علاقة التنظيم الانفعالي والأنماط السلوكية بالاضطرابات السيكوسوماتية.

❖ علاقة تنظيم الذات وبالاتزان الانفعالي لدى النمط السلوكي "ج" لدى المصابين بمرض السرطان.

❖ علاقة التوجه نح ومعنى الحياة وعلاقته المرونة النفسية لدى العمال المتقعدين.


قائمة المراجع

قائمة مراجع الكتب:

- إبراهيم، أنيس؛ وآخرون (1986)، ***المعجم الوسيط***، إدارة إحياء التراث الإسلامي، قطر.
- احمد النابلسي، **مبادئ البسيكوسوماتيك وتصنيفاته**، (1989)، دار الإيمان، سوريا.
- أحمد عبد الخالق (2002) ***الأبعاد الأساسية للشخصية***، دار المعرفة الجامعية،الإسكندرية، مصر ،الطبعة.
- أحمد عبد اللطيف أبو أسعد (2010)، **علم نفس الشخصية**، عالم الكتب الحديث، اربد الأردن.
- أحمد نايل الغرير،أحمد عبد اللطيف أبو أسعد (2009)،***التعامل مع الضغوط النفسية "Stess coping"***، الطبعة الأولى، دار الشروق للنشر و التوزيع ،عمان الاردن.
- الأنصاري بدر محمد (1997)،**الشخصية من منظور النفسي** ،ط2،الكويت ،دار الكتاب الجامعي للنشر والتوزيع.
- الجمعية الأمريكية لعلم النفس (2002)، **الطريق إلى المرونة النفسية. ترجمة محمد السعيد أبو حلاوة. قسم علم النفس، كلية التربية**، بدقهور . جامعة الإسكندرية.
- الزغلول، عماد عبد الرحيم؛ الهنداوي، علي فالح،(2002)، ***مدخل إلى علم النفس***، دار الكتاب الجامعي : العين، الإمارات العربية المتحدة.
- الصيرفي، محمد (2005) ،**السلوك التنظيمي**، ط 1،مؤسسة حورس الدولية للنشر والتوزيع، الإسكندرية، مصر.
- العناني حنان، (2005)،**الصحة النفسية** ،دار الفكر ،عمان.
- حبي صموئيل (1995)، ***كيف تكون علاقات ناجحة***،القابرة دار الثقافة .
- عبدالخالق احمد، (1994)***الأبعاد الأساسية للشخصية***، ط 1، دار المعرفية الجامعية :الإسكندرية.
- فاطمة الزهراء الزروق، (2015)، ***علم النفس الصحي مجالات ،نظرياته والمفاهيم المنبثقة عنه***،ديوان المطبوعات الجامعية ،الجزائر.
- فهمي محمد السيد، (1995)، ***تكنولوجيا الاتصال في الخدمة الاجتماعية*** .الإسكندرية دار المعرفة الجامعية.
- ماجدة بهاء الدين عبيد، (2008)، **الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية**،الطبع الأولى، دار صفاء والتوزيع–عمان.

-المذكرات:

- الجمعية الأمريكية لعلم النفس، (2002)،**الطريق إلى المرونة النفسية**. ترجمة محمد السعيد أبو حلاوة . قسم علم النفس، كلية التربية، بدقهور ـ جامعة الإسكندرية.

- ابراهيمي أسماء (2015)، ***الضغوط المهنية وعلاقتها بالتوافق الزواجي لدى المرأة العاملة –دراسة ميدانية على عينة من الممرضات والمعلمات بدائرة طولقة ولاية بسكرة*** –أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه تخصص علم النفس المرضي الاجتماعي، جامعة محمد لخضر –بسكرة–.

- أنور عبد العزيز العباسة، (2015)، **الضغط النفسي في العمل وعلاقته بالمرونة النفسية لدى العاملين بمستشفى كمال عدوان بمحافظة شمال غزة**، مذكرة تخرج استكمالا لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في قسم علم النفس من كلية التربية، الجامعة الإسلامية بغزة.

- حنان أحمد ضاهر (2014) ، "**السلوك البيئي في مرحلة المراهقة وعلاقته بالعجز المتعلم ومهنة المستقبل " –لدى عينة من الطلبة في محافظة دمشق**–. مذكرة تخرج لنيل درجة الماجستير في علم نفس النمو، قسم علم النفس، كلية التربية جامعة دمشق.

- حنان عبد الرحيم المالكي (2001)، **القلق وعلاقته ببعض المتغيرات لدى كل من المرأة العاملة في) التعليم (وغير العاملة–دراسة مقارنة على عينة من مدينة مكة المكرمة**– مذكرة تخرج استكمالا لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير، ، جامعة أم القرى، السعودية.

- خمار إيمان، نابتي فضيلة، (2019)، **مدى فعالية العلاج بالتقبل والالتزام في تحسين الرجوعية لدى الأطفال المصابين بداء السكري (النوع الأول) –دراسة ميدانية بمتوسطة "دهان ساعد" و" *المركز الوسيط للإدمان" بقالمة***، مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر، قسم علم النفس تخصص: علم النفس العيادي.

- رانيا محمد حسين أب والقمصان (2017)، **المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى المطلقات في محافظات غزة**، مذكرة تخرج استكمالا لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في الصحة النفسية والمجتمعية بكلية التربية في جامعة الإسلامية بغزة.

- رضوان خالد حلاوين، (2016)، ***أنماط الشخصية وعلاقتها بتنظيم الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية في محافظة شمال قطاع غزة***، مذكرة تخرج استكمال لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في علم النفس من كلية التربية بجامعة الأزهر– غزة.

- زريوح أسيا زينب، (2016)، **طبيعة لزمة الضغط الصدمي في ضوء نمط الشخصية، مركز الضبط والدعم الاجتماعي.** - دراسة مقارنة بدلالة أنواع الحوادث الصدمية-***أطروحة للحصول على شهادة دكتوراه في العلوم في علم النفس***، كلية العلوم الاجتماعية قسم علم النفس والارطفونيا، جامعة وهران.

- سالم بن صالح بن سيف العزري (2016)، ***المرونة النفسية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى طلبة كلية العلوم الشرعية بسلطنة عمان***، دراسة استكمالا الحصول على درجة الماجستير تخصص الإرشاد النفسي.

- سامية حمزاوي (2012) ***نمط الشخصية "أ" ونمط الشخصية "ب" وعلاقتهما بالضغط المهني***، مذكرة تخرج لنيل شهادة ماجستير، قسم علم النفس، جامعة سطيف2.

- سعادة بنت عيد بن خلفان الهاشمية، (2017)، ***المرونة النفسية وعلاقتها بمهارات التواصل والصحة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة نزوى بسلطنة عمان في ضوء بعض المتغيرات***، مذكرة تخرج ماجستير تخصص الإرشاد والتوجيه، جامعة نزوى.

- سلوى عبد المحسن عبد الله بن جبير (2011)، **بعض عناصر خط اليد (الجوافولوجي) وعلاقتها ببعض سمات الشخصية**، رسالة دكتوره، جامعة أم القرى، السعودية.

- شقورة يحي (2012) ، **المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة**. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الأزبر- غزة.

- صلاح كرميان، (2007)، ***سمات الشخصية وعلاقتها بقلق المستقبل***، رسالة دكتوراه، كلية الآداب والتربية، الدانمرك.

- عادل شكري ومحمد كريم (1991)، ***نمط (أ) للشخصية وعلاقته ببعض المتغيرات***، أطروحة دكتوراه جامعة الإسكندرية، مصر.

- عادل شكري ومحمد كريم (2006)، ***سلوك نمط "أ" دراسة في علم النفس الصحة***، الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية.

- علاء عبد الحسن حبيب (2018)، ***الصمود النفسي لدى النازحين في العراق (قراءة نفسية)***، الجامعة المستنصرية ـ كلية التربية الأساسية.

- فتيحة بن زروال، (2008)، ***أنماط الشخصية وعلاقتها بالاجهاد (المستوى، الأعراض، المصادر، واستراتيجيات المواجهة)***، أطروحة دكتوراه علوم في علم النفس، جامعة منتوري قسنطينة، الجزائر.

- فراس قريطع، أحمد الغزو (2018)، ***المرونة النفسية وعلاقتها بالتوافق الزواجي لدى الطالبات المتزوجات،*** قسم علم النفس الارشادي والتربوي جامعة اليرموك–المملكة الاردنية الهاشمية. ***International Journal of Research in Education and Psychology.***

- فقيري تونس (2015)، ***"علاقة سلوك النمط "أ" بقلق الموت لدى عينة من النساء المجهضات*** –دراسة ميدانية بمركب أم طفل بدار الولادة الحضرية بمستشفى الشهيد بشير بن ناصر بالوادي، مذكرة تخرج لنيل شهادة ماجستير في علم النفس عيادي، جامعة قاصدي مرباح.

- لمياء سعدون محمود الزهيري (2012)، ***المرونة النفسية وعلاقتها باحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعة،*** متطلبات نيل درجة الماجستير في علم النفس التربوي، جامعة ديالي.

- مايسة محمد شكري، ***العلاقة بين النمط السلوك "أ" لدى عينة من السيدات العاملات وبين بعض متغيرات نوعية العمل والعلاقات الزواجي،*** المؤتمر الدولي الخامس، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس.

- منى بنت عبد الله بن نبهان العامرية (2014)، ***أبعاد مفهوم الذات لدى العاملات وغير العاملات وعلاقته بمستوى الضغوط النفسية والتوافق الاسري بمحافظة الداخلية،*** مذكرة تخرج استكملا للحصول على درجة الماجستير في التربية تخصص الإرشاد النفسي، جامعة نزوى.

- ناجية دايلي، (2013)، ***الضغط النفسي لدى المرأة المتزوجة العاملة في الميدان التعليمي وعلاقته بالقلق–***دراسة ميدانية بولاية سطيف. مذكرة تخرج لنيل شهادة الماجستير تخصص: علم النفس العيادي، جامعة فرحات عباس، سطيف.

- نسرين محمد أب ودبوسه (2019)، ***فاعلية برنامج إرشادي قائم على الصمود النفسي لتحسين التوافق المهني لدى المرأة العاملة بجامعة الأقصى،*** مذكرة تخرج استكمال لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في علم النفس إرشاد نفسي_جامعة الأقصى-.

- نوارة تواتي(2012)، ***علاقة الأنماط السلوكية (أ-ب-ج) بالإصابة ببعض الاضطرابات النفسية (الاكتئاب–السيكوباتية- الهيستيريا –الوسواس) دراسة مقارنة بين الأسوياء وغير الأسوياء*** ، أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراهفي علم النفس العيادي، قسم علم النفس وعلوم التربية والارطوفونيا.

- وعوان صلاح الدين، (2019)، ***علاقة الضغوط وأنماط الشخصية والصحة العامة –دراسة ميدانية بمؤسسات إنتاج الكهرباء بالمسيلة،*** رسالة مقدمة لنيل شهادة "الدكتوراه" تخصص –علم النفس المرضي المؤسساتي, كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية قسم علم النفس وعلوم التربية. جامعة قاصدي مرباح ورقلة.

المجالات والدوريات:

- أحمد سعيدان العازمي، (2018)، ***القلق الاجتماعي وعلاقته بكل من نمط السلوك (أ) والثقة بالنفس لدى طلبة الجامعة بدولة الكويت***، المجلة العربية للتربية النوعية، العدد3، (ص135-121).

- أحمد محمد الزعبي (2016)، ***المرونة النفسية كمتغير وسيط بين أحداث الحياة الضاغطة والصحة النفسية لدى عينة من طلبة دمشق***، مجلة جامعة دمشق- المجلد 32- العدد الثاني. (ص ص59-113) .

- الخطيب، محمد جواد محمد (2007) ***تقييم عوامل مرونة الأنا لدى الشباب الفلسطيني في مواجهة الأحداث الصادمة***، مجلة الجامعة الإسلامية، المجلد الخامس، العدد الثاني.

- إمان فوزي شاهين (2017)، ***المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية***، مجلة الارشاد النفسي، العدد 50، الجزء1.

- بلعالية محمد، (2017)، ***نمط الشخصية (أ) و (ب) لدى المعلم من وجهة نظر التلاميذ وعلاقته بتحصيلهم الدراسي***، العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة ابن خلدون تيارت، الجزائر ، العدد 30، سبتمب، (ص ص 13-22).

- جعيجع عمر، زهراوي خروفة (2019)، ***جودة الصحة النفسية لدى المراة –دراسة مقارنة بين المراة العاملة في التدريس والماكثة بالبيت***، مجلة العلوم الاجتماعية، المجلد5 العدد 1، (ص ص11-25).

- جميلة رحيم عبد الوائلي (2012)، ***المعنى في الحياة وعلاقته بنمط الشخصية (AB) لدى طلبة جامعة بغداد***، العدد (201)، (ص ص 609-664) .

- حاج كاولة عقيلة، (2020)، ***الأنماط السلوكية (أ، ب، ج) وعلاقتها بفعالية التدريس لدى أساتذة التعليم الابتدائي: دراسة ميدانية بمدينة المدية***، جامعة لونيسي علي البليدة 2، مركز جيل البحث العلمي، مجلة علمية دولية محكمة تصدر شهريا عن مركز جيل البحث العلمي، العدد65- (ص ص105-125).

- ربيعة مانع زيدان الحمداني وصباح مرشود منوخ (2013)، ***مستوى المرونة النفسية لدى طلبة المرحلة الاعدادية وعلاقتها بالجنس والتخصص***، المجلد (20) العدد (6)، دار الكتب والوثائق ببغداد، جامعة تكريت، (404-377)

- روز ماري شاهين ، (1993)، ***الأنماط النفسية للمرضى الجسديين. الثقافة النفسية والنفس الجسدية.*** دار النهضة العربية. بيروت: (ص ص33-44).

- رياض العاسمي وراشد مانع راشد العجمي، (2018)، ***التنظيم الذاتي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى طلبة جامعة دمشق والكويت***، مجلة محكمة للدراسات والبحوث العلمية والانسانية تصدر شمال أوروبا للعلوم والبحث العلمي –الدنمارك_، المجلد (1) العدد (1).

- عبد الرزاق، فراس عبد المنعم (2013)، ***نمطي الشخصية (أ-ب) وعلاقتهما في تعلم بعض المهارات الأساسية بالملاكمة***، مجلة علوم الرياضة، عدد4، جامعة ديالي.

- فتيحة بن زروال فتيحة، (2009)، ***الإجهاد لدى أصحاب النمط السلوكي "أ "-المستوى، الأعراض، واستراتيجيات المواجهة***-مجلة العلوم الانسانية، عدد 32-ديسمبر 2009، المجلد ب، (ص ص 113-143).

- كركوش فتيحة، أكتوم نسيمة (2016)، ***المعاناة النفسية عند الامهات المتزوجات الماكثات بالبيت***، المجلة الجزائرية للطفولة والتربية، مجلة دورية محكمة تصدر عن: مخبر الطفولة والتربية ما قبل التمدرس، العدد التاسع، دار التل للطباعة، جامعة البليدة.

- محمد السعيد عبد الجواد أب وحلاوة (2013)، ***المرونة النفسية-ماهيتهأو محدداتها الوقائية، الكتاب الالكتروني لشبكة العلوم النفسية***، إصدارات شبكة العلوم النفسية العربية، العدد29.

- محمد، محمد عودة، (2010)، ***الخبرة الصادمة وعلاقتها بأساليب التكيف مع الضغوط والمساندة الاجتماعية والصلابة النفسية لدى أطفال المناطق الحدودية بقطاع غزة***، مذكرة تخرج درجة الماجستير في علم النفس -إرشاد نفسي من كلية التربية بالجامعة الإسلامية بغزة.

- مروان نعمات إبراهيم وافي، (2016)، ***المرونة الايجابية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط الحياتية لدى طلبة جامعة الأقصى***، مذكرة تخرج استكمالا لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في الإرشاد النفسي بكلية التربية بجامعة الأقصى بغزة.

- ممدوح صابر أحمد، (2019)، ***أنماط الشخصية (أ-ب) وعلاقتها بتنظيم الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية بمنطقة الدمام***، مجلة الجامعة الاسلامية للدراسات التربوية والنفسية، قسم علم النفس-كلية التربية-جامعة الامام عبد الرحمن بن فيصل (ص ص، 139-164).

- ياحي سامية، (ب.س)، ***دراسة تحليلة لمفهوم الارجاعية من خلال طرحين (الطرح المعرفي والطرح التحليلي)*** ، مجلة قسم علم النفس وعلوم التربية والارطوفونيا جامعة الجزائر2. (ص ص105-125).

- ياسمينا محمد محمد يونس، ***الكفاءة المدركة وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى عينة من طالبات معلمات رياض الأطفال***، المجلة التربوية العدد الثاني والخمسون، 2018، كلية التربية -جامعة المنوفية. (ص ص558-630).

-هالة خير سنارى إسماعيل (2017)، ***المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية (دراسة تنبؤية)***، مجلة الإرشاد النفسي، العدد 50، جزء1، كلية التربية بقنا-جنوب الوادى، جامعة عين الشمس.

_المراجع الاجنبية:

- American Heritage Dictionary**.** (2001***). Dell Publishing A division of Random House,*** (4th ed) , New York.
- American Psychological Association. (2003). ***The Road To Resilience*** **(APA).** Washington: Discovery Health Chanel
- Anaut, M. (2003). ***La résilience surmonter les traumatismes***. Édition: Nathan. paris.
- Bruchon-Schweitzer M, (2002) **,psychologie de la Santé , modèles concepts et méthodes** " Dunod. paris , p176.
- Cambridge international dictionary of English. (2006). Cambridge University Press, London, Ingland.
- Ciarrochi, J. , Bilich, L. , & Godsell, C. (2010). ***Psychological flexibility as a***
- Michallet, B. (2009). **Résilience: Perspective historique, défisthéoriques et enjeux cliniques.**
- Pienar , A (2007): ***To Wards A Living Theory Of Psychological Resilience*** , ***Bloemfontein*** , National Research Foundation 210-230.
- Zautra,A. J. ,Hall,J. S. & Murray,K. E. (2010**): *Resilience: A new definition of health for people and communities.***
- Rutter,M. (2008**): Developing cocepts in developmental psychopathology**. In J. J. Hudziak (ed) , Developmental Washingtion, DC: American psychiatric Publishing.
- Richardson G. E. (2002): **The metatheory of resilience and resiliency**. Clin psychol**.**
- Pecillo, Małgorzata. (2016**). "*The concept of resilience in OSH management*: A 22 review of approaches".** International Journal of Occupational Safety and Ergonomics. (2): 291–300American Psychological Association. (2014). the Road to Resilience.

مواقع انترنت :

- Psycho bien etre, ***La charge mentale des femmes, l'épuisement de tout gérer***_2213712. publié le 30/05/2017 | 11: 05. - https: //www. francetvinfo. fr/sante/psycho-bien-etre.html
-Hisam A, Rahman MU, Mashhadi SF, Raza G. 2014***, Type A and Type B personality among undergraduate medical students:*** Need for psychosocial .rehabilitation. Pak J Med Sci. ;30 (6): 1304-1307. doi: 10. 12669/pjms. 306. 5541
- Sharma Vivek, Jain Sonam. 2015***, Studying the Type A, Type B Personality Behavioral Patterns of Working Women***. Asian Journal of Management;6 (3): 209-.214. http: //dx. doi. org/10. 5958/2321-5763. 2015. 00030. X

Mis à jour le 01/06/2017 | 09: 45 publié le 30/05/2017 | 11: 05. -
- Kendra Cherry. (2020, April 28***). Are You a Type B Personality: Type B traits can have advantages and challenges***. Retrieved from: https: //www. verywellmind. com/type-b-personality-4589000.

قائمة الملاحق

ملحق رقم (01)

استمارة البيانات الشخصية

أولا: بيانات الزوجة:

السـن: .....

المهـنة: .....

عدد سنوات العمل: .....

المستوى التعليمي: .....

سن الزواج: .....

ثانيا: بيانات الزوج:

المهـنة: .....

عدد سنوات العمل: .....

المستوى التعليمي: .....

سن الزواج: .....

ثالثا: بيانات حول الحالة الاجتماعية للأسرة:

مدة الزواج: .....

عدد الأبناء: .....

سن الأبناء بالترتيب: .....

رابعا: المستوى الاقتصادي: (ضعيف . متوسط . جيد):

نوعية السكن (فردي أم جماعي): .....

ملحق رقم (02)

مقياس المرونة النفسية في صيغتها النهائية

تضمن مقياس المرونة النفسية بصيغته النهائية (49) فقرة موزعة على ثلاثة مكونات وهي:

-المساندة الخارجية يتكون من (14) فقرة.

-القوى الداخلية يتكون من (21) فقرة.

-مهارات حل المشكلة البينشخصية يتكون من (14) فقرة.

1- المساندة الخارجية:

هي ما يتلقاه الفرد من مساعدة من المصادر الاجتماعية المختلفة (كالأسرة، الأصدقاء، الآخرين، ...) عندما يكون بحاجة إليها.

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل
1	أجد في علاقاتي من يشجعني نحوالنجاح.			
2	يعزز أصدقائي ثقتي بنفسي.			
3	احصل على المساعدة من الآخرين.			
4	أجد من يتفهم أخطائي ويعمل على التخفيف عني			
5	ينصحني أفراد أسرتي أن أكون أكثر ايجابية في المواقف الصعبة			
6	أجد من يقف معي عندما تواجهني مشكلة.			
7	أجد من يؤمن احتياجاتي.			
8	أسرتي تساعدني على تحقيق أهدافي.			
9	أجد من يهتم بأفكاري.			
10	أصدقائي لهم مواقف معي في الأمور الصعبة.			
11	أجد من يشعرني بالأمن النفسي.			
12	من الآخرين من يبادر إلى تقديم المشورة التي احتاجها.			
13	في حياتي من يعينني على ترك العادات غير المقبولة.			
14	يواجهني يمنحني الناس حباً عفوياً.			

2- القوى الداخلية:

هي طاقات كامنة أو رموز معنوية فعالة يمتلكها الفرد تتمثل بالمبادئ الأخلاقية، القيم الاجتماعية ومهارات المقاومة، الذاتية الموجبة والتفاؤلية، الإيمان والدين والتي تمكنه من تجاوز أحداث الحياة بشكل إيجابي.

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل
15	ألتزم بأخلاقيات المجتمع مهما كلفني الأمر.			
16	أوفق بين طموحاتي ورغبات الآخرين.			
17	أتعاطف مع أحزان الآخرين وأفراحهم.			
18	يسهل علي إقامة علاقات اجتماعية دائمة.			
19	اثبت على رأيي وان طالت مدة التحدي.			
20	قادر على التكيف مع ضغوطات الحياة.			
21	يسهل علي السيطرة على رغباتي.			
22	أميل إلى استعادة توازني بعد الشدائد.			
23	أتحدى المحن ولا أفقد الثقة بنفسي.			
24	لدي انضباط ذاتي.			
25	ستطيع التغلب على مشكلاتي دون انفعال.			
26	اتبع الإرشادات والقواعد الصحية.			
27	لذكريات المزعجة لا تؤثر علي.			
28	أتلقى القبول والاحترام في كل مكان.			
29	أرى أن ما أفقده لا يمكن إرجاعه.			
30	أتخذ قراراتي بعد قناعتي بها.			
31	نجاح الماضي يزيد ثقتي لتحدي ما يواجهني من صعاب.			
32	أرى الجانب الظريف من الأشياء.			
33	أستقبل الحياة بتفاؤل رغم التحديات.			
34	أعتقد بأن الحياة لها مدبر حكيم.			
35	يماني بالله يخفف عني المصاعب.			

3- مهارات حل المشكلة البينشخصية:

هي إيجاد الأسباب والحلول لمواجهة الأحداث اليومية التي تكون على تماس في الحياة اليومية والتي تتمثل بالاستعمال البناء للوقت وطبيعة الهدف، الغرض في الحياة والالتزام بالتعلم والقدرة على حل المشكلات، الكفاءة الذاتية وقوة الشخصية.

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل
36	أستطيع معالجة بعض الأمور في وقت محدد.			
37	احترم الوقت واستغله بشكل جيد.			
38	أعتقد أن أهدافي تتناسب مع مستوى قدراتي العقلية.			
39	أشعر أن حياتي لها معنى.			
40	أستطيع أن أحقق أهدافي في الحياة رغم صعوبتها.			
41	أستمر ببذل الجهد كي أحقق أهداف جديدة.			
42	الصدفة لا تتحكم بمستقبلي.			
43	أبذل قصارى جهدي لتنمية قدراتي العلمية.			
44	أعمل لتعلم الجديد رغم التحديات.			
45	أفضل أخذ مركز الصدارة لحل المشكلات.			
46	أستطيع حل المشاكل الصعبة.			
47	استطيع مواجهة المشاكل التي تفاجئني.			
48	استخدم جميع قواي كي أظهر بأفضل صورة.			
49	استخدم النجاحات السابقة لمواجهة التحديات الحالية.			

ملحق رقم(03)

مقياس المرونة النفسية (للطالبة لمياء قيس، 2012)

التعليمة الاستبانة:

أختي الفاضلة:

نضع بين يديك مجموعة من الفقرات التي تمثل خصائص وصفات قد تنطبق عليك وبشكل متفاوت أو قد لا تنطبق عليك.

نرجو قراءة هذه الفقرات بدقة وموضوعية والإجابة عنها بصراحة وصدق، بوضع إشارة (X) أمام الخانة المناسبة لرأيك، علما أن المعلومات التي تقدمها لنا لغرض البحث العلمي.

مع مراعاة ما يل ي:

- قراءة العبارات جيدا قبل البدء بالإجابة.
- لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة.
- الإجابة على جميع الفقرات.
- علما أن إجابتك لن يطلع عليها سوى الباحثة، ولا داعي لذكر الاسم.

الرقم	العبارات	تنطبق على دائما	تنطبق على غالبا	تنطبق علىا أحيانا	تنطبق على نادرا	لا تنطبق على أبدا
1	أجد في علاقاتي من يشجعني نحو النجاح					
2	أحترم المثل العليا مهما تكن الظروف.					
3	أستطيع معالجة بعض الأمور في وقت محدد.					
4	يعزز أصدقائي ثقتي بنفسي.					
5	أوفق بين طموحاتي واحتياجات الآخرين.					
6	أحترم الوقت واستثمره بشكل جيد.					
7	أحصل على المساعدة من الآخرين.					
8	أتعاطف مع أحزان الآخرين وأفراحهم.					
9	أستطيع أن أحقق الأهداف التي تتناسب مع مستوى قدراتي.					
10	أجد من يتفهم صعوباتي ويعمل على التخفيف عني					
11	يسهل علي إقامة علاقات اجتماعيةدائمة.					
12	حياتي لها معنى.					
13	ينصحني أفراد أسرتي أن أكون أكثر مرونة في المواقف الصعبة.					
14	أثبت على أريي أن كان صحيحاً رغمالتحدي.					
15	أستطيع أن أحقق أهدافي في الحياة على الرغم من الصعوبات.					
16	أجد من يقف معي عندما تواجهني مشكلة.					
17	أستطيع التكيف مع الضغوط التي تواجهني.					
18	استمر ببذل الجهد كي أحقق أهداف جديدة.					

19	أجد من يؤمن احتياجاتي.					
20	يسهل علي السيطرة على رغباتي.					
21	الصدفة لا تتحكم بمستقبلي.					
22	أسرتي تساعدني على تحقيق أهدافي.					
23	أميل إلى استعادة توازني بعد الشدائد.					
24	أبذل قصارى جهدي لتنمية قدراتي العلمية.					
25	أجد من يهتم بأفكاري.					
26	تحدى المحن ولا أفقد الثقة بنفسي.					
27	أعمل لتعلم الجديد على الرغم من التحديات.					
28	صداقاتي الحميمة لها دور مهم في حياتي لمواجهة الصعوبات.					
29	لدي انضباط ذاتي.					
30	أفضل أخذ مركز الصدارة لحل المشكلات.					
31	أجد من يشعرني بالأمن النفسي.					
32	أستطيع التغلب على مشكلاتي من دون انفعال.					
33	استطيع حل المشاكل الصعبة إذا أجهدت نفسي بما فيه الكفاية.					
34	من الآخرين من يبادر الى تقديم المشورة التي احتاجها					
35	أتبع الإرشادات والقواعد الصحية.					
36	أستطيع مواجهة المشاكل التي تفاجئني.					
37	في حياتي من يعينني على ترك العادات غير المقبولة.					
38	الذكريات المزعجة لا تؤثر علي.					
39	استخدم جميع قواي كي أظهر بأفضل صورة.					
40	يواجهني أناس يمنحوني حباً عفويا.					
41	أتلقى القبول والاحترام من الآخرين.					
42	استخدم النجاحات السابقة لمواجهة التحديات التي تواجهني.					
43	أرى أن ما أفقده لا يمكن إرجاعه.					
44	أتخذ قراراتي بعد قناعتي بها.					
45	نجاح الماضي يزيد ثقتي لتحدي ما يواجهني من صعاب.					
46	أرى الجانب الظريف من الأشياء.					
47	أستقبل الحياة بتفاؤل على الرغم من التحديات.					
48	أعتقد أن الحياة لها مدبر حكيم.					
49	إيماني بالله يخفف عني المصاعب.					

ملحق رقم (04)

مقياس أنماط السلوكية

مقياس أنماط الشخصية (أ، ب، ج) في صورته النهائية

إليك مجموعة من الصفات، الرجاء منك أن تحدد إلى أي مدى تنطبق كل واحدة منها على شخصيتك بوضع دائرة حول الدرجة التي تناسب إجابتك.

الرقم	العبارة	أبـدا (1)	نادرا (2)	أحيانا (3)	غالبا (4)	دائما (5)
01	أميل إلى انجاز أكثر من عمل في نفس الوقت	1	2	3	4	5
02	أضع لنفسي أهدافا كثيرة حتّى ولو الوقت قليلا	1	2	3	4	5
03	أحب أن أنجز أكبر عدد من الأعمال في أقصر وقت ممكن	1	2	3	4	5
04	أميل للتكلم بسرعة	1	2	3	4	5
05	لا أملك وقتا للراحة	1	2	3	4	5
06	عندما أنهي عملا أفكر مباشرة في العمل الذي يليه	1	2	3	4	5
07	أقترح أن تقيم أعمال على أساس السرعة في إنجازها	1	2	3	4	5
08	يزعجني عدم الانتهاء من الأعمال في وقتها المحدد	1	2	3	4	5
09	لا أرضي عما أنجزه من أعمال	1	2	3	4	5
10	يكون أدائي أفضل في المواقف الضاغطة	1	2	3	4	5
11	لو قام كل شخص بعمله على أكمل وجه ستكون حياتي أسهل	1	2	3	4	5
12	أحب أن أضع لنفسي الكثير من الأهداف	1	2	3	4	5
13	أنزعج من الأشخاص غير المنظمين	1	2	3	4	5
14	أحب أن أضع لنفسي أهدافا كبيرة	1	2	3	4	5
15	أقيم على أساس الإنجازات التي أحققها	1	2	3	4	5
16	يتعبني عدم تحقيق أهدافي أكثر من العمل الكثير	1	2	3	4	5
17	يزعجني الذين لا يعرفون ما يريدونه	1	2	3	4	5
18	أحب تحدي الآخرين	1	2	3	4	5
19	أفضل الألعاب التي فيها فائز وخسائر	1	2	3	4	5
20	أحب المنافسة	1	2	3	4	5
21	أحب أن أضع لنفسي تحديات	1	2	3	4	5
22	تهمني الترقية في عملي لأني أستحقها	1	2	3	4	5
23	أرى أني الأجدر يتحمل المسؤولية	1	2	3	4	5
24	يصعب علي العمل فريق غير فعال	1	2	3	4	5
25	لتحقيق الهدف لابد من السيطرة على الفريق	1	2	3	4	5

26	أومِنُ بفكرة البقاء للأصلح (الأكثر فعالية)	1	2	3	4	5
27	كلما كنت صارما كلما كان فريق عملي فعالا	1	2	3	4	5
28	عندما أغضب أميل للتعبير عن غضبي	1	2	3	4	5
29	عندما أنزعج من شيء يظهر ذلك علي بوضوح	1	2	3	4	5
30	أعبر عن رأي بصراحة كبيرة	1	2	3	4	5
31	عندما أتكلم أستخدم الحركات (اليدين، الوجه، الجسم)	1	2	3	4	5
32	يعرف من يتعامل معي متى أكون غاضبا أو هادئا	1	2	3	4	5
33	يمكن ملاحظة علامات الحزن أو الفرحة علي بسهولة	1	2	3	4	5
34	أستجيب للأحداث فور حدوثها ولا أفكر فيها بعد ذلك	1	2	3	4	5
35	عندما أتحمس يمكن ملاحظة علامات ذلك بسهولة	1	2	3	4	5
36	يريحني التعبير الخارجي عن مشاعري	1	2	3	4	5
37	أتجنب الدخول في صراع ولو بالتنازل عن حقي	1	2	3	4	5
38	أعتقد أن مواهبي قليلة	1	2	3	4	5
39	أرى أني غير قادر على تحقيق الأهداف الكبيرة لذلك لا أسعى إليها	1	2	3	4	5
40	أفضل الحياة اليومية التي اعتدت عليها أكثر من التغيير	1	2	3	4	5
41	تنقصني الثقة الكافية بالنفس لمواجهة الاخرين	1	2	3	4	5
42	أرى أنّ النجاح صعب جدا علي يحتاج إلى توفر أمور كثيرة	1	2	3	4	5
43	هناك مناصب كثيرة لا أستطيع حتّى مجرد التفكير في الوصول إليها لصعوبتها	1	2	3	4	5
44	أتساهل مع الأخرين حتّى لا أدخل في صراعات معهم	1	2	3	4	5
45	طموحي قليل غير قادر على إنجاز الكثير	1	2	3	4	5
46	يصعب علي التغيير عن الغضب	1	2	3	4	5
47	أميل إلى الهدوء	1	2	3	4	5
48	يرى الآخرين أني ميال للهدوء	1	2	3	4	5
49	أفضل لا أفصح عن مشاعري	1	2	3	4	5
50	أعتقد أنّ التحدث عن المشاعر دليل ضعف يمكن أن يستخدم ضدي من طرف الآخرين	1	2	3	4	5
51	أرى أنّ إظهار الفرد لتوتره أمر غير لائق	1	2	3	4	5
52	يمكنني تحمل العمل تحت ضغط الوقت	1	2	3	4	5
53	يزعجني العمل تحت الوقت	1	2	3	4	5

ملحق رقم (05)

نتائج الدراسة باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)

Correlations					
		مهارة حل المشكلات	بعد القوى الداخلية	بعد المساندة الخارجية	مجموع الأبعاد
مهارة حل المشكلات	Pearson Correlation	1	,735**	,420**	,835**
	Sig. (2-tailed)		0,000	0,000	0,000
	N	40	40	40	40
بعد القوى الداخلية	Pearson Correlation	,735**	1	,404**	,836**
	Sig. (2-tailed)	0,000		0,000	0,000
	N	40	40	40	40
بعد المساندة الخارجية	Pearson Correlation	,420**	,404**	1	,793**
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000		0,000
	N	40	40	40	40
مجموع الابعاد	Pearson Correlation	,835**	,836**	,793**	1
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000	0,000	
	N	40	40	40	40
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).					

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0,880	49

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0,878	51
Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0,851	14

Reliability Statistics			
Cronbach's Alpha	Part 1	Value	0,688
		N of Items	7[a]
	Part 2	Value	0,772
		N of Items	7[b]
	Total N of Items		14
Correlation Between Forms			0,777
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		0,874
	Unequal Length		0,874
Guttman Split-Half Coefficient			0,873

a. The items are: q1, q4, q7, q10, q13, q16, q19.

b. The items are: q22, q25, q28, q31, q34, q37, q40.

Reliability Statistics			
Cronbach's Alpha	Part 1	Value	0,563
		N of Items	11[a]
	Part 2	Value	0,403
		N of Items	10[b]
	Total N of Items		21
Correlation Between Forms			0,580
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		0,734
	Unequal Length		0,734
Guttman Split-Half Coefficient			0,725

a. The items are: q2, q5, q8, q11, q14, q17, q20, q23, q26, q29, q32.

b. The items are: q32, q35, q38, q41, q43, q44, q45, q46, q47, q48, q49.

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0,683	21

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0,750	14

Reliability Statistics			
Cronbach's Alpha	Part 1	Value	0,575
		N of Items	7[a]
	Part 2	Value	0,689
		N of Items	7[b]
	Total N of Items		14
Correlation Between Forms			0,494
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		0,661
	Unequal Length		0,661
Guttman Split-Half Coefficient			0,658

a. The items are: q3, q6, q9, q12, q15, q18, q21.

b. The items are: q24, q27, q30, q33, q36, q39, q42.

Case Processing Summary			
		N	%
Cases	Valid	82	97,6
	Excluded[a]	2	2,4
	Total	84	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0,867	34

Cases	Valid	82	97,6
	Excluded[a]	2	2,4

	Total	*84*	*100,0*

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	*N of Items*
0,712	*8*

Case Processing Summary			
		N	*%*
Cases	*Valid*	*82*	*97,6*
	Excluded[a]	*2*	*2,4*
	Total	*84*	*100,0*

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	*N of Items*
0,694	*6*

Case Processing Summary			
		N	*%*
Cases	*Valid*	*82*	*97,6*
	Excluded[a]	*2*	*2,4*
	Total	*84*	*100,0*

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	*N of Items*
0,844	*9*

One-Sample Statistics[a]				
	N	*Mean*	*Std. Deviation*	*Std. Error Mean*
المرونة النفسية	*56*	*194,25*	*17,802*	*2,379*

a. المهنة: = عاملة

One-Sample Test[a]						
	Test Value = 147					
	t	*df*	*Sig. (2-tailed)*	*Mean Difference*	*95% Confidence Interval of the Difference*	
					Lower	*Upper*
المرونة النفسية	*19,862*	*55*	*0,000*	*47,250*	*42,48*	*52,02*

a. المهنة: = عاملة

One-Sample Statistics				
	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
المرونة النفسية	44	198,41	16,777	2,529

a. المهنة: = غير عاملة

One-Sample Test[a]						
	Test Value = 147					
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
المرونة النفسية	20,326	43	0,000	51,409	46,31	56,51

a. المهنة: = غير عاملة

Reliability Statistics	الخصائص السيكومترية لمقياس الأنماط السلوكية

Correlations

		بعد الاستعجال	بعد السعي نحو الإنجاز-الاندماج المهني	بعد العدائية التنافسية - الطموح	بعد التعبير الخارجي عن الانفعالات
بعد الاستعجال	Pearson Correlation	1	,514**	,372**	,348**
	Sig. (2-tailed)		0,000	0,001	0,001
	N	42	42	42	42
بعد السعي نحو الإنجاز-الاندماج المهني	Pearson Correlation	,514**	1	,534**	0,210*
	Sig. (2-tailed)	0,000		0,000	0,050
	N	42	42	42	42
بعد العدائية التنافسية - الطموح	Pearson Correlation	,372**	,534**	1	,288**
	Sig. (2-tailed)	0,001	0,000		0,009
	N	42	42	42	42
بعد التعبير الخارجي عن الانفعالات	Pearson Correlation	,348**	0,201	,288**	1
	Sig. (2-tailed)	0,001	0,070	0,009	
	N	42	42	42	42

بعد الاستعجال	بعد السعي نحو الإنجاز-الاندماج المهني	بعد العدائية التنافسية -الطموح	بعد التعبير الخارجي عن الانفعالات	النمط أ-ب
1	,514**	,372**	,348**	,731**
	0,000	0,001	0,001	0,000
42	42	42	42	42
,514**	1	,534**	0,210*	,721**
0,000		0,000	0,050	0,000
42	42	42	42	42
,372**	,534**	1	,288**	,784**
0,001	0,000		0,009	0,000

42	42	42	42	42
,348**	0,201	,288**	1	,668**
0,001	0,070	0,009		0,000
42	42	42	42	42
,731**	,721**	,784**	,668**	1
0,000	0,000	0,000	0,000	
42	42	42	42	42