مُعدلات انتشار نمط السلوك "أ"

وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى طلبة جامعة السلطان قابوس

علي عبد جاسم الزاملي علي مهدي كاظم فوزية عبد الباقي الجمالي

قسم علم النفس- كلية التربية – جامعة السلطان قابوس

الملخص

استهدف البحث الحالي معرفة معدلات انتشار النمط "أ" لدى طلبة جامعة السلطان قابوس، ومدى تأثر معدلات انتشار هذا النمط ببعض المتغيرات نوع الطالب، ونوع الكلية، والعمر الزمني، وعدد الأخوة الذكور، وعدد الأخوات الإناث، والدخل الشهري للأسرة، ونمط شخصية الأب، ونمط شخصية الأم. لتحقيق ذلك تم تصميم مقياس يتكون من ٣٧ فقرة تتوزع على أربعة مكونات للنمط "أ" العدائية والعدوانية، والفزيولوجية الجسمية والحركات، والإلحاحية وعدم الصبر، والتنافس والطاقة والطموح. تتوافر في المقياس مؤشرات سيكومترية مقبولة من صدق المحكمين والصدق العاملي وتمييز الفقرات ومعامل ألفا كرونباخ. طُبق المقياس على ٧٣٤ طالباً وطالبة من مختلف كليات جامعة السلطان قابوس السبع. وباستعمال اختبار "ت" لعينتين مستقلتين، وتحليل التباين الأحادي، كشفت النتائج عن معدلات انتشار منخفضة في النمط "أ" لدى طلبة جامعة السلطان قابوس؛ حيث كانت ٥,١٨% (بواقع ٥,٠٨% لدى الذكور، و٥,٢٥% لدى الإناث). وأما المتغيرات الديمغرافية فقد كشفت النتائج عن دلالة متغير نوع الطالب في المكون الأول "العدائية والعدوانية" لمصلحة الذكور، والثالث "الإلحاحية وعدم الصبر" لمصلحة الإناث؛ ومتغير نوع الكلية في المكون الثاني "الفزيولوجية الجسمية والحركات" لمصلحة طلبة الكليات الإنسانية؛ وعدد الأخوة الذكور في المكون الثالث "الإلحاحية وعدم الصبر" لمصلحة عدد الأخوة الأقل (صفر– ٤) أخوة؛ ونمط شخصية الأب في المكون الثاني "الفزيولوجية الجسمية والحركات"، والثالث "الإلحاحية وعدم الصبر"، وفي النمط "أ" بشكل عام لمصلحة النمط المتشدد؛ وأما باقي المتغيرات (العمر الزمني، وعدد الأخوات الإناث، والدخل الشهري، ونمط شخصية الأم) فلم يكن لها تأثير في النمط "أ" ومكوناته.

The Prevalence of Type "A" Behavior and its Relationship With Some Variables Among Sultan Qaboos University Students

Ali A. Al-Zamli **Ali M. Kazem** **Fawzia A. Al-Jamali**
College of Education – Sultan Qaboos University

Abstract

The current research aims to investigate the prevalence of type "A" behavior among Sultan Qaboos University (SQU) students and to show how the average of spread in type "A" is affected by some variables (gender of student, type of college, age, number of male brothers and number of female sisters, family income, type of father's personality, type of mother's personality). In order to achieve that, a scale to measure type "A" behavior has been designed. This scale consists of 37 items, divided between four dimensions of type "A" behavior (hostility and aggressiveness, body physiology and movements, urgency, impatience, competition energy and ambition). This scale has acceptable psychometric indicators such as: face validity, factorial validity, item discrimination and reliability. The scale has been administered to 734 male and female students from seven different colleges in Sultan Qaboos University. The results in general showed low rate of type "A" behavior among SQU students, which was 5.18% (5.08% for male, and 5.25% for female). In the demographic variables the results showed that the gender of students in the first dimension (hostility and aggressiveness) has a significant level for the males, while the third (urgency and impatience) was significant for the females, and the variable of college type in the second dimension (body physiology and movements) was significant for the students of Humanities colleges, and the number of male brothers in the third dimension (urgency and impatience) was significant for the less number of brothers). The type of father's personality in the second dimension (body physiology and movements) and the third (urgency and impatience) and in type "A "was generally significant for the strict type. Other variables (age, number of female sisters, family income and mother's personality) had no effect on type "A " behavior or any of its dimensions.

مقدمة:

تختلف طبائع الأفراد وأساليب تعاملهم مع أحداث الحياة اليومية ومع الآخرين. فالفرد في تعامله مع المحيطين به ينزع إلى فهم الآخرين والتعرف إلى دوافعهم فقد يرى في إنسان ما انه سهل العريكة ليّن المعشر بينما يرى في الآخر مُنفرًا تصعب معاشرته انطلاقا من مبدأ الفروق الفردية الذي يشير إلى أن سلوكيات الأفراد وشخصياتهم لا يمكن أن تكون بمستوىً واحد زمنيا ومكانيا. فالشخصية كما يعرفها آيزنك (Eysenck, 1970) هي المجموع الكلي للأنماط السلوكية الظاهرة والكامنة المقررة بالوراثة والمحيط، ولا يعني ذلك تفرد الإنسان عن الآخرين بكل سلوكياته، بل في بعض أنماطها، فالشخص من بعض وجوه السلوك مثل كل الناس، ومن وجوهٍ أخرى ليس مثل أحد من الناس. ولذلك صنفت الشخصيات بأساليب شتى وأطلقت على أنماط السلوك تسميات عديدة، منها السلوك ذي النمط (ب) Type B behavior الذي يتميز بالهدوء والقدرة على الاسترخاء دون شعور بالذنب وتقبل النقد والدرجة الكافية من تقدير الذات والتسامح والعمل دون إحباط. (Friedman, 1996)، والسلوك ذي النمط "أ" "Type "A behavior الذي عرفه فريدمان وألمر (Friedman & Ulmer, 1984) بأنه ذلك النمط الذي يجعل صاحبه يحاول باستمرار إنجاز الكثير أو المشاركة في كثير من الأحداث في أقل وقت ممكن، ويواجه صاحب هذا السلوك في الغالب معارضة واضحة من الأشخاص الآخرين ويُسيطر على صاحبه شعورٌ خفي بعدم الأمان من وضعه وحالته، وشعور بالعدوانية أو كليهما. كما يُظهر الأفراد من أصحاب هذا النمط من السلوك درجة عالية من التنافس وهم يميلون نحو الإنجاز ولديهم إحساس بإلحاحية الوقت، ويجدون صعوبة في الاسترخاء، وهم أقل صبرا وأكثر غضبا عندما يواجهون تأجيلا أو أشخاصا ينظرون إليهم على انهم غير أكفاء. ورغم أن السلوك جزء من الشخصية، إلا أن البعض يعتبر نمط السلوك "أ" بعدا أو سمة من سمات الشخصية في حد ذاته، بل أسلوب سلوكي وانفعالي يصدر عن الفرد في ظروف معينة (Shmied, et. al., 1986). ويبرر بعض الباحثين ذلك في أن سمات صاحب هذا النمط لا تظهر في جميع الأوقات، بل فقط عندما يكون الفرد تحت

ضغط التحدي، ولذلك تم تعديل التسمية من نمط الشخصية "أ" إلى نمط السلوك "أ" (Steptoe, 1981).

لقد ربط بعض الباحثين من العلماء والأطباء بين مظاهر هذا السلوك وتصورات سلبية وخطيرة تهدد حياة الفرد وإصابته ببعض الأمراض، حيث أكد وليامز (Williams, 1986) أن عنصر الغضب والعدوانية من أكثر العناصر المميتة، وقد دعمت دراسات أخرى هذا الرأي لاسيما ما أكد عليه شارما (Sharma, 2003) من أن التوتر والانفعال الشديدين ليسا مضرين للقلب فحسب بل للصحة العامة للفرد أيضا. أما فريدمان وروزنمان Friedman & Roserman اللذان اهتما بدراسة دور الكولسترول والعوامل الأخرى في تطور أمراض الشريان التاجي بعد أن وجدا أن شدة نوبات القلق لا يمكن أن تفسر من خلال مجموعة من العوامل المادية الخطيرة، بدأ يساورهما شكّ في أن الانفعالات والشخصية ينبغي أن تخضعا للدراسة لاحتمال علاقتهما بتلك النوبات (Schaffer, 1992). كما حددت مجموعة من السلوكيات التي يبدو أنها تميز المرضى الذين يعانون من مرض الشريان التاجي وأطلق عليها النمط "أ" (Atkinson et al., 2000).

وقد ذهب باحثون آخرون إلى أبعد من ذلك في تحديد العلاقة بين هذا النمط من السلوك والنوبات القلبية، حيث يُشير جالشر Gallacher الطبيب في جامعة ويلز Wales البريطانية إلى أن الأشخاص من ذوي السلوك "أ" يحتمل أن يتعرضوا للنوبات القلبية بشكلٍ مبكر من حياتهم، وقبل تعرض الأشخاص الذين لديهم مستوىً متدني من هذا السلوك، كما أكد أن هذا النمط قد يزيد من التعرض مباشرة للمرض نفسه (Ham, 2003).

بينما تطرق بعض الباحثين ومنهم (Friedman, 1996) إلى أن هناك خصائص نفسية مرضية يتميز بها أصحاب هذا السلوك، وأشار إلى أن العامل الكامن وراء بدء هذا النمط واستمراره هو عدم الأمان الذاتي، وجود مستوىً غير كافٍ لتقدير الذات Self-esteem اللذان يؤديان إلى القلق والاكتئاب، ويتميز هذا السلوك أيضا بمحاولات تعويضية لاستبدال

غياب العاطفة والإعجاب الوالدي والخوف المستمر من حدوث كوارث في المستقبل، وحساسية متطرفة للنقد وعدم الاستجابة للمدح.

لقد ربط باحثون آخرون هذا النوع من السلوك بالأمراض النفسية المعقدة أو إحدى السمات التي تميزها، فسيبولد وسالمون (Seybold & Salmone, 1994) أشارا إلى أن السلوك "أ" يمكن أن يكون من السمات الوسواسية القهرية، وقد يُنظر إليه أيضا على انه إدمان العمل (Workaholisim)، ويعتقد أن مثل هذه السمات تلعب دورا مهما في المظاهر السلوكية في الإدمان على العمل.

إن السمات التي حددها الباحثون لسلوك أصحاب النمط "أ" والتي تميزهم عن غيرهم لا بد أن تواجه بوعيٍ تربويٍ كافٍ من المسئولين والمربين لوضع الخطط الإرشادية والعلاجية اللازمة لتعديل أو تصحيح سلوك الطلبة في المراحل التعليمية كافة لاسيما طلبة الجامعة قبل خروجهم للحياة المهنية نظرا للتأثير السلبي لهذا السلوك عليهم، إذا ما علمنا أن الشباب كثيرا ما يتعرضون لمشكلات نفسية تنشأ عنها أمراض جسمية أخطرها أمراض القلب واضطرابات المعدة (Abueitd & Bakkar, 2004). كما أن هذه البرامج الإرشادية يمكن أن تؤدي إلى خفض مستوى السلوك والسيطرة على بعض المعتقدات الخاطئة التي يتعامل في ظلها الفرد مع نفسه أو مع الآخرين من اجل تغيير نمط حياته وسلوكياته وجعله اكثر صبراً وأناة وإيمانا بضرورة إعطاء نفسه المجال الكافي للراحة والاسترخاء بما يؤدي إلى تغيرات ايجابية واضحة في اطر حياته وعلاقاته الاجتماعية مع الآخرين.

مشكلة البحث:

يمثل طلبة الجامعة في أي قطرٍ من أقطار العالم الشريحة المتعلمة التي يحرص المجتمع على إعدادها لتولي المسؤوليات الإدارية والمهنية في المستقبل، لذلك تنال رعاية كبيرة في المجالات التربوية والصحية، الجسدية والنفسية، ووقايتهم من الانحرافات السلوكية الظاهرة أو الكامنة، ومع ذلك فان هناك عوامل عدة قد تؤدي دورها لنشوء المرض أو الطبائع التي قد تتسم بسماتٍ سالبة تؤثر في تطور حياتهم الخاصة أو

تنعكس على تعاملهم الاجتماعي مع الآخرين، فهم عرضة للاضطرابات النفسية والانفعالات الحادة التي تلون أمزجتهم وشخصياتهم بألوانٍ مختلفة حادة يصعب تعديلها كلما تقدم بهم العمر (الزاملي، ٢٠٠٤).

لقد صنف العلماء نمطين من الشخصية يتوزع بينها الأفراد عامة والشباب خاصة، وهما: النمط "أ" الذي يتصف بالصرامة والتشدد والإلحاحية. والنمط "ب" الذي يتصف صاحبه بنوع من الهدوء والصبر والقدرة على الاسترخاء. ويلاحظ انه على الرغم من بعض الجوانب الا يجابية في السلوك "أ" إلا أن الجوانب السلبية هي الغالبة فيه، ومن هنا انصب اهتمام الباحثين إلى ضرورة الاهتمام بالأبناء منذ صباهم، وملاحظة سلوكهم بكل دقة من اجل وضع الاحتياطات اللازمة لتعديل سلوكهم من مراحل مبكرة قبل أن يستفحل الأمر ويصعب تعديله، ومن هنا تأتي أهمية هذا البحث في اكتشاف حجم هذا السلوك لدى شريحة مهمة من المجتمع العماني، ألا وهي طلبة الجامعة، حيث يهدف إلى تحديدٍ علمي موضوعي لمعدلات انتشار هذا السلوك بينهم، وما إذا كانت هناك فروق في هذا السلوك تعود إلى متغيرات ديموغرافية ودراسية من اجل تنبيه المسؤولين في الجامعة وضع الخطط الإرشادية والثقافية، بل حتى العلاجية لاسيما وان الكثير من البرامج الإرشادية التربوية والنفسية تم استخدامها لهذا الغرض وأثبتت نجاحها في خفض مستوى هذا السلوك.

أسئلة البحث:

يحاول البحث الحالي الإجابة عن الأسئلة الآتية:

١. ما معدلات انتشار السلوك نمط "أ" لدى طلبة جامعة السلطان قابوس؟
٢. ما مدى تأثر معدلات انتشار النمط "أ" بالمتغيرات الآتية:
   أ. نوع الطالب(ذكر، أنثى).
   ب. نوع الكلية(علمية، إنسانية).
   ج. العمر الزمني للطالب.
   د. عدد الإخوة الذكور.

هـ.عدد الأخوات الإناث.
و. الدخل الشهري للأسرة.
ز. نمط شخصية الأب (متسامح، متشدد).
ح. نمط شخصية الأم (متسامحة، متشددة).

مصطلحات البحث:

نمط السلوك "أ": هو سلوك يتضمن مشكلات واستجابات انفعالية تظهر عند أولئك الذين يشتركون في سلوكيات مزمنة تتميز بالعدوانية والتنافس نحو انجاز الكثير بوقت اقل (Houston, 1988).

أما التعريف الإجرائي لنمط السلوك "أ" فهو "استجابات الفرد التي تتضمن درجة عالية من العدائية والعدوانية، والفزيولوجية الجسمية، والإلحاحية وعدم الصبر، والتنافس والطاقة والطموح"؛ ولأغراض هذا البحث يتمثل بـ: "الدرجة التي يحصل عليها الطالب/ الطالبة على مقياس نمط السلوك "أ" المستخدم في البحث وتم تحديدها على أنها تمثل أنماطا تقع ضمن حدود ذلك السلوك".

الدراسات السابقة:

تزداد الدراسات والبحوث المتعلقة بنمط السلوك "أ" وعلى الأخص في المجتمعات الغربية، حيث تم اكتشاف وتشخيص معالم هذا السلوك في تلك المجتمعات.

وقد تناول الباحثون هذا الموضوع من زوايا مختلفة فمنهم من ركز على خصائص هذا النمط بينما تناول آخرون أخطاره وعلاقته ببعض الأمراض الجسمية والنفسية لاسيما القلبية والمظاهر النفسية غير السوية، واختار بعض الباحثين المرضى ليقارنوا بينهم وبين آخرين أصحاء ليصلوا إلى أن من أسباب تلك الأمراض اتسام أولئك الأفراد بمعالم هذا النمط من السلوك، أما المجموعات الأخرى من الباحثين فتباينوا في اختيار عينات دراساتهم على شرائح اجتماعية مختلفة لاسيما الطلبة بشكل عام وطلبة الجامعات بشكل خاص فمثلا درس بروك (Burke, 1985) الاعتقادات والمخاوف المصاحبة للنمط "أ" بين (١٣٧) طالبا وطالبة في إحدى جامعات الإدارة في

الولايات المتحدة الأمريكية، طبق عليهم مقياسا لهذا النمط، وتوصل إلى أن هناك ثلاث معتقدات وأربعة أنواع من المخاوف لدى عينة البحث ترتبط مع أبعاد هذا السلوك لاسيما إلحاحية الوقت والعدائية التي تركزت بين الطالبات، كما وجد أن الشباب من الطلبة والطالبات كانت مخاوفهم ومعتقداتهم أكثر قوة في ارتباطها بهذا النمط من السلوك.

أما كوبر (Kopper, 1993) فقد ركز في دراسته على فحص العلاقة بين الجنس والتعبير عن الغضب ومستوى السلوك نمط "أ" واختار(٤٠٧) طالبة و(٢٢٢) طالبا من إحدى الكليات ووجد أن هناك دورا تفاعليا لكل من الجنس والغضب في معالم هذا النمط من السلوك، بينما لم يجد أي دور لاختلاف الجنس في هذا النمط من السلوك.

وقد قدم كلا من نورثام وبلون (Northam & Bluen, 1994) دراسة عن العلاقات الاختلافية لمكونات السلوك نمط " أ" التي قيست من خلال تحليل فقرات مقاييس (جهد التحصيل العاملية) Achievement strivings factorial والفرعية sub-scales التي طبقت على عينة مكونة من (٢٣٦) طالبا مشاركين في دراسة مادة علم النفس١/ بجامعة Witwatersrand، حيث أشارت النتائج إلى أن عناصر السلوك "أ" التي كانت سائدة بين أفراد العينة هي: عدم الصبر، القدرة على التقليد، الغضب، العدائية والتنافس، كما وجد أن هذه العناصر أو المكونات السلوكية السالبة ارتبطت ارتباطا موجبا بالكآبة والمرض الجسدي.

أما الفارز (Alvarez, 1998) فقد تناول دور عناصر السلوك نمط "أ" على عينة مختلفة في الخواص المهنية، وأشارت نتائج الدراسة بان أفراد العينة يميلون لإظهار أنفسهم بأنهم أكثر عرضة لعناصر هذا السلوك ومنها العدوانية، العدائية، الغضب، الإلحاحية، عدم الصبر والتنافسية كما أشارت الدراسة إلى أن عناصر هذا السلوك ارتبطت بعلاقة دالة مع كل من الجنس، العمر، الثقافة والمهنة.

ولم تقتصر الدراسات التي تناولت هذا السلوك على العالم الغربي فقط بل أجريت أيضا في بعض جامعات العالم العربي، لكنها تباينت في نوعياتها رغم قلة عددها مقارنة بالدراسات الغربية، ومن تلك الدراسات ما قام به أبوعيطة وبكار (Abueita & Bakkar, 2004) لتحديد السلوك نمط

"أ" لدى طلبة الجامعة الهاشمية في الأردن من خلال تحليل إجاباتهم على مقياس طوّره الباحثان لهذا الغرض وطبق على عينة مكونة من (١٢٢٠) طالبا وطالبة تم اختيارهم بشكل عشوائي من خمسة كليات، حدد الباحثان سؤالين لدراستهما، يتعلق الأول بترتيب متوسطات إجابات الطلبة على مجالات مقياس النمط "أ" وفق متغيرات الكلية والمستوى الدراسي والجنس. ويتعلق الثاني بتحديد الفروق بين متوسطات إجابات الطلبة وفق متغيرات الدراسة (الكلية، المستوى الدراسي، الجنس). وقد أظهرت نتائج الدراسة بان متوسط مجال الطموح في النمط " أ " كان الأعلى لدى طلبة الجامعة يليه متوسط الإلحاحية ثم متوسط الحركات الجسمية وأخيرا متوسط مجال العدوانية. وفيما يتعلق بإجابة السؤال الثاني فقد أظهرت نتائج معامل تحليل التباين أن هناك فروق دالة إحصائيا بين الطلبة وفق الجنس، والكلية والمستوى الدراسي، ولم تتضح أية فروقا دالة إحصائيا ترجع للتفاعل بين الجنس والكلية، أو الجنس والمستوى الدراسي، أو الجنس والكلية والمستوى الدراسي.

وفي دراسة قام بها عبد الخالق (٢٠٠٠) على عينة مؤلفة من (٢٣٠) من طلبة جامعة الكويت واستهدفت استقصاء العلاقة بين السلوك نمط "أ" وعشرين متغيرا هي (العمر، الجنس، برج الشخص، حجم الأسرة، ترتيب الطالب في الأسرة، عدد الأصدقاء، المعدل التراكمي، عدد ساعات النوم ليلا، عدد ساعات النوم نهارا، عدد مرات الاستيقاظ من النوم ليلا، تدخين السجائر، تقدير الفرد لصحته الجسمية، تقدير الفرد لصحته النفسية، تقدير الفرد لمدى سعادته، تقديره لدرجة تدينه، التفاؤل، التشاؤم لدى الفرد، مستوى الضبط الذاتي، القلق، والدافع للانجاز استخدم الباحث عددا من المقاييس لقياس متغيرات الدراسة، الأول من إعداد الباحث لقياس النمط "أ" والثاني القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم للمؤلف نفسه ومقياس لتقدير مستوى الضبط الداخلي لروتر، ومقياس جامعة الكويت للقلق، ومقياس الدافع للانجاز لراي لن، وتوصل الباحث إلى ظهور علاقة ارتباطيه دالة بين ذوي الدرجة المرتفعة من السلوك نمط "أ" وكل من متغيرات تقدير الفرد لصحته النفسية، تقدير الفرد لدرجة سعادته، تقدير الفرد لدرجة تدينه، الدرجة الكلية للتفاؤل، مصدر الضبط الداخلي والدافع للانجاز لم تظهر علاقات دالة مع المتغيرات الأربعة عشر الأخرى من الدراسة.

ومن خلال استعراض ألأدبيات ونتائج الدراسات السابقة يمكن استقراء اهتمام العلماء والباحثين في تسليط الضوء على هذا النوع من السلوك الإنساني ومدى خطورته على صحة الفرد النفسية والجسمية لاسيما الأمراض الخطرة كتلك المتعلقة بالقلب والشرايين التي قد تهدد حياة الفرد إذا استمر في سلوكه بهذا النمط وعدم تغييره لنمط حياته من جهة وعلى الصحة النفسية للفرد، كما يلاحظ أن هناك دراسات أشارت إلى ارتباط السلوك نمط "أ" ببعض المخاوف والمعتقدات غير الايجابية لدى الفرد، أما فيما يتعلق بالمتغيرات التي ترتبط ايجابيا مع هذا النمط من السلوك فيلاحظ أن معظم الدراسات أكدت على متغير الجنس أي دلالة الاختلاف بين الذكور والإناث في هذا النمط. وكذلك نوع الكلية (علمية، إنسانية) ومصدر الضبط الداخلي والدافع للا نجاز ومتغيرات أخرى.

وأخيرا لابد من الإشارة إلى أن معظم دراسات النمط "أ" التي اطلع عليها الباحثون لم تتعد استخدام المقاييس اللفظية (الاستبيانات) وهو الأسلوب الذي سيتبعه الباحثون في هذه الدراسة.

منهجية البحث وإجراءاته

المجتمع والعينة

يتكون مجتمع البحث من جميع طلبة البكالوريوس في جامعة السلطان قابوس للعام الدراسي ٢٠٠٤-٢٠٠٥ والبالغ عددهم (٧٢٦٠) طالبا وطالبة حسب إحصائية عمادة القبول والتسجيل.

أما العينة فقد تم اختيار عينة عشوائية بأسلوب العينة المتاحة convenience sampling نسبتها (١٠٪) من المجتمع الكلي، بلغ حجمها (٧٣٤) طالبا وطالبة، روعي في اختيارها متغيري النوع والكلية. والجدول (١) يوضح توزيع العينة.

الجدول (١)
عينة البحث موزعة حسب متغيري النوع والكلية

م	الكليـــــة	ذكور	إناث	المجموع
١	التربيـــة	٧٢	١٥٤	٢٢٦
٢	الآداب والعلوم الاجتماعية	٢٨	٨٢	١١٠
٣	التجـــارة	٢٤	٤٧	٧١
٤	الطب والعلوم الصحية	٢٣	٤٣	٦٦
٥	الهندســـة	١١٤	١٣	١٢٧
٦	العلـــوم	١١	٤٣	٥٤
٧	الزراعة والعلوم البحرية	٤٣	٣٧	٨٠
	المجمـــوع	**٣١٥**	**٤١٩**	**٧٣٤**

أداة البحث (مقياس النمط "أ")

اعتمادا على الأدبيات ذات الصلة بموضوع النمط "أ" ودراسات سابقة ومقاييس (مثل: الحجازي، ٢٠٠٣؛ الفرح وعتوم، ١٩٩٩؛ Abueita & Bakkar, 2004; Matthews Angulo, 1980; Psychology Today Test, 2003) تم تحديد أربعة مكونات للنمط "أ" هي:

١- **العدائية والعدوانية**: يقصد بالعدائية السلوكيات اللفظية والجسمية نحو النفس (الذات) أو الآخرين، وأما العدوانية فتتضمن تحطيم حاجات الفرد والآخرين.

٢- **الفزيولوجية الجسمية**: وهي علامات أو أعراض جسمية ظاهرية أو داخلية ناشئة عن تغيرات كمية كيمائية وفسيولوجية في بعض أعضاء الجسم كالقلب والرئتين والمعدة والأمعاء والجلد وغيرها، ينشأ فيها ارتفاع في ضغط الدم، أو زيادة في الحامض المعدي، وفقدان الشهية، واحمرار الوجه وحركة الشفتين...الخ.

٣- **الإلحاحية وعدم الصبر**: وتعني الإلحاحية إصرار الفرد على إنجاز الكثير من المطالب في اقل وقت. أما عدم الصبر فيعني عدم قدرة الفرد للانتظار في إنجاز مهمة معينة في الوقت المحدد.

٤ـ **التنافس والطاقة والطموح:** التنافس يعني الحافز نحو التفوق والتميز ويحتاج إلى جهد وإصرار لخلق جوا ملائما للأعمال الصعبة بدون أية عدوانية. أما الطاقة فتعني الجهد الكامن للفرد نحو العمل وتنفيذ المطالب، كما يمكن تشبيهه بالوقود اللازم لتحقيق المطالب الخاصة بالطموح، وتعكس مستوى الطاقة مستوى الطموح لدى الفرد. وأما الطموح فيعكس ما يود الفرد تحقيقه في المستقبل، أي ما يريد الوصول إليه من مستوى أفضل في المستقبل.

بعد ذلك، تمت صياغة (٦٠) فقرة تتوزع على المكونات الأربعة بشكل غير متساو. وإزاء كل فقرة وضع مقياس تقدير rating scale خماسي (دائما، غالبا، لا أدري، نادرا، أبدا)، كما تم وضع تعليمات توضح طريقة الإجابة عن المقياس.

صدق المقياس:

عُرضت الصورة الأولية من المقياس على (١٠) (أ) من المتخصصين في قسم علم النفس بجامعة السلطان قابوس، وبعد تحليل استجابات المحكمين، واعتمادا على معيار نسبة الاتفاق ٨٠٪ فأكثر، تم إلغاء ٤ فقرات لعدم الاتفاق عليها، والإبقاء على ٥٦ فقرة تمثل الصورة النهائية للمقياس.

تطبيق المقياس وتصحيحه:

طبق المقياس على عينة البحث بشكل جماعي، بمساعدة طلبة ماجستير (ب) في تخصص علم النفس التربوي بعد تدريبهم على أسلوب التطبيق وذلك خلال الفصلين الدراسيين (خريف ٠٤)، و(ربيع ٠٥).

وأما طريقة التصحيح، فقد أعطيت الدرجات (٥، ٤، ٣، ٢، ١) للبدائل (دائما، غالبا، لا أدري، نادرا، أبدا) على التوالي.

تحليل الفقرات:

لغرض الإبقاء على الفقرات القادرة على التمييز بين الطلبة الذين يمتلكون النمط "أ" بشكل مرتفع، وبين الطلبة الذين يمتلكونه بشكل منخفض، تم حساب معامل التمييز لكل فقرة من فقرات الاختبار. وطبقا لمعيار إيبل R. Ebel الذي ينص على قبول الفقرة التي يبلغ معامل تمييزها أو يزيد عن ٠,١٩ ورفض الفقرات التي يقل تمييزها عن ذلك أو السالبة التمييز (كاظم، ٢٠٠١). أسفرت نتائج التحليل عن قبول ٣٧ فقرة، ورفض ١٩ فقرة. والجدول (٢) يتضمن معاملات تمييز الفقرات لمقياس النمط "أ".

الجدول (٢)

معاملات تمييز الفقرات لمقياس النمط "أ"

م	معامل التمييز	القرار	م	معامل التمييز	القرار	م	معامل التمييز	القرار
١	٠,١٤	ترفض	٢٠	٠,٣٨	تقبل	٣٩	٠,٢٧	تقبل
٢	٠,٠٠	ترفض	٢١	٠,١٤	ترفض	٤٠	٠,٥٢	تقبل
٣	٠,٣١	تقبل	٢٢	٠,١٨	ترفض	٤١	٠,٣٧	تقبل
٤	٠,٢٧	تقبل	٢٣	٠,٢٧	تقبل	٤٢	٠,٣٨	تقبل
٥	٠,٢٠	تقبل	٢٤	٠,١٤	ترفض	٤٣	٠,٣٠	تقبل
٦	٠,٠٢	ترفض	٢٥	٠,٢٢	تقبل	٤٤	٠,٣٤	تقبل
٧	٠,١٧	ترفض	٢٦	٠,١٥	ترفض	٤٥	٠,٣٢	تقبل
٨	٠,٢٣	تقبل	٢٧	٠,٠٤	ترفض	٤٦	٠,٢٥	تقبل
٩	٠,٢٧	تقبل	٢٨	٠,١٢	ترفض	٤٧	٠,٣٥	تقبل
١٠	٠,٠٤	ترفض	٢٩	٠,١٢	ترفض	٤٨	٠,٠٦	ترفض
١١	٠,٣٦	تقبل	٣٠	٠,٢١	تقبل	٤٩	٠,١٩	تقبل
١٢	٠,٣٥	تقبل	٣١	٠,٠٦	ترفض	٥٠	٠,١٦	ترفض
١٣	٠,٣٦	تقبل	٣٢	٠,١٩	تقبل	٥١	٠,٢٨	تقبل
١٤	٠,٣٠	تقبل	٣٣	٠,٣١	تقبل	٥٢	٠,٢٤	تقبل
١٥	٠,١٣	ترفض	٣٤	٠,٣٣	تقبل	٥٣	٠,٢٣	تقبل
١٦	٠,٢٦	تقبل	٣٥	٠,٢٧	تقبل	٥٤	٠,٠٨	ترفض
١٧	٠,٣٢	تقبل	٣٦	٠,١٧	ترفض	٥٥	٠,٣٠	تقبل
١٨	٠,٢٩	تقبل	٣٧	٠,١٨	ترفض	٥٦	٠,١٩	تقبل
١٩	٠,٣٣	تقبل	٣٨	٠,٢٢	تقبل			

التحليل العاملي:

بهدف معرفة البنية العاملية factorial structure للمقياس، تم أولا فحص مدى ملاءمة البيانات للتحليل العاملي عن طريق اختبار كايزر–ماير–أولكن وبارتلت KMO & Bartlett's test وبلغت قيمة اختبار مربع كاي (٤٢٧٤,٤٤٤) وهي دالة عند مستوى (٠,٠٠١). ودلالة قيمة مربع كاي تعني أن البيانات صالحة للتحليل العاملي. عليه، أجري تحليل عاملي factor analysis من نوع principal component analysis، للفقرات المميزة الـ(٣٧ فقرة) ولجميع أفراد العينة (ن=٧٣٤)، وتم تدوير العوامل تدويرا متعامدا orthogonal rotation بطريقة تعظم التباين، وهذه الطريقة تنسب إلى كايزر Varimax with Kaiser normalization. أسفر التحليل عن (١١) عاملا جذرها الكامن eigenvalue أكثر من واحد (معيار جتمان)، فسّرت (٥١,٨٢٢٪) من التباين الكلي؛ وعند دراسة محتواها من اجل تسميتها، اتضح أن محتوى معظم العوامل مختلط من جوانب متعددة.

أجري تحليل عاملي ثاني بنفس المواصفات السابقة، مع تحديد العوامل المدورة بأربعة طبقا للإطار النظري للمقياس. فسرت العوامل الأربعة ٢٩,٤١٥٪ من التباين الكلي وهي نسبة مقبولة يمكن اعتمادها إحصائيا وتفسير عواملها وفقا للمنطق النظري والأدبيات السابقة (فرج، ١٩٨٨). تشبعت في العوامل المستخلصة (٣٧) فقرة تتوزع على العوامل الأربعة بواقع (٩، ٨، ١١، ٩) فقرات على التوالي. والجدول (٣) يتضمن خلاصة نتائج التحليل العاملي الثاني لمقياس النمط "أ" للتشبعات التي لا تقل عن (٠,٣٠).

الجدول (٣)

خلاصة نتائج التحليل العاملي الثاني لمقياس النمط "أ"

العوامـــــل وفقراتهـــا	الأول	الثاني	الثالث	الرابع
العامل الأول: العدائية والعدوانية				
٤٣ـ عندما أتشاجر مع زميل لي فإنني انعته بكلمات جارحة.	٠,٦١٩			
٤٥ـ عندما يسيء إليّ أحد أشعر بأن من الواجب رد الإساءة بإساءة أقوى منها	٠,٥٩٧			
٤٦ـ أشعر برغبة في الاشتباك بالأيدي مع أي شخص يخالفني الرأي.	٠,٥٧٠			
٤٢ـ تسيطر على وجهي تكشيرة مصحوبة بعدوانية.	٠,٥٣٠	٠,٣١٧		
٢٠ـ أدافع عن آرائي بغضب وعناد شديدين.	٠,٥١٤			
٤٧ـ يقال عني إنني شخص سريع الغضب.	٠,٤٨٧			
٤٩ـ لا أؤمن بالمثل القائل "المسامح كريم".	٠,٤٢٩			
٨ـ أميل لمقاطعة الآخرين.	٠,٤٠٧			
١١ـ أستعجل الآخرين لإكمال حديثهم.	٠,٣٨٤			٠,٣٣١
العامل الثاني: الفزيولوجية الجسمية والحركات				
٣٥ـ اشعر بتوتر وارتعاش الأطراف عند الدخول في مناقشات مع الآخرين.		٠,٦٩٠		
٣٤ـ أتنفس بسرعة أثناء الحديث مع الآخرين.		٠,٦٢٩		
٣٩ـ ترتعش يداي عندما أكون منفعلا.		٠,٥٤٨		
١٤ـ عندما أكلف بعمل ما أكون شديد التوتر.		٠,٥١٨		
١٨ـ أشعر بالسخط والانزعاج من الوضع الذي أنا فيه.		٠,٤٧٦		
٢٥ـ اعتقد أن الأمور تسير للأسوأ (أمس أفضل من اليوم، واليوم أفضل من الغد).		٠,٤٤٣		
٣٢ـ أعاني من تعرق زائد في الوجه.		٠,٣٩٦		
١٣ـ من السهل أن يثير الآخرون انفعالاتي.		٠,٣٩١		
العامل الثالث: الإلحاحية وعدم الصبر				
٥ـ اكره الانتظار الطويل.			٠,٥٥٩	
٥٢ـ اشعر برغبة في عدم تنفيذ ما يطلبه من يريد للسيطرة عليّ.			٠,٥٥١	
٣ـ أتضايق عندما يتأخر زميلي عن موعد محدد مسبقا.			٠,٤٨٨	
٥٦ـ لا أسمح لأحد أن يأخذ دوري وأنا واقف في الطابور (دفع الفواتير مثلا).			٠,٤١٩	
٣٣ـ أتضايق من الجلوس فترة طويلة في مكان واحد.			٠,٤١٢	

٤٠ـ افقد صبري إذا قاطعني الناس أثناء انشغالي بأمر هام.	٠,٣٣٧		٠,٣٨٧	
٥٥ـ أظن أن بعض الناس يكذبون ليتفوقوا على غيرهم.			٠,٣٥٤	
٥٣ـ أوضح لأفراد أسرتي تضايقي من بعض عاداتهم			٠,٣٥٠	
٤ـ اشعر بالقلق من انخفاض سرعتي في أداء العمل المطلوب مني.			٠,٣٣٩	
٥١ـ إن صراعي مع نفسي من اصعب الصراعات.			٠,٣١٢	
٩ـ أتضايق كثيرا عندما أكون في سيارة تسير ببطء.			٠,٣٠٣	
العامل الرابع: التنافس والطاقة والطموح				
١٦ـ اشعر أني في حالة من التنافس المستمر مع الآخرين.				٠,٥٨٨
١٧ـ الإطراء والمدح من الأشياء الضرورية في حياتي.				٠,٤٩٩
١٩ـ اخطط لإنجاز أعمال كثيرة في وقت واحد.				٠,٤٨٣
٢٣ـ أشعر أن ما ابذله من جهد يتطلب اعتراف وتقدير من الآخرين.				٠,٤٤٣
٤٤ـ عندما اعمل في لجنة أحب أن أتولى مهام كل شيء.				٠,٤٣٩
٣٠ـ اشعر أنني في سباق مع الزمن من أجل تحقيق النجاح.				٠,٤٣٥
٤١ـ يرتفع صوتي في الحديث مع الآخرين دون أن اشعر بذلك.				٠,٣٩٣
١٢ـ أحب السرعة والاندفاع في العمل دون إعطاء وقت للتفكير.		٠,٣١٧		٠,٣٦٩
٣٨ـ استخدم حركات اليدين والإشارات بشكل كبير أثناء الحديث بصورة ملفتة.	٠,٣٤٣			٠,٣٥٤
الجذر الكامن	٥,٤٥٦	٢,٠٧٦	١,٨٦١	١,٤٩١
التباين المفسر (٢٩,٤١٥٪)	١٤,٧٥	٥,٦١	٥,٠٣	٤,٠٣

ومن الجدول (٣) يتضح جليا أن العوامل الأربعة تتسم بالبناء البسيط simple structure طبقا لرأي ثرستون Thuruston، حيث كان تشبع أغلب الفقرات يتركز في عامل واحد فقط (وهو مؤشر على نسبة نقاء pure العوامل). كما أن محتوى الفقرات المتشبعة في كل عامل يتسم بالاتساق والمنطقية، مما ساعد في فهم طبيعتها وبالتالي تسميتها.

الثبات:

تم حساب معامل ألفا كرونباخ للعوامل المستخلصة من التحليل العاملي، وقد تراوح معامل الثبات بين ٠,٥٨ – ٠,٧٢، في حين بلغ لفقرات المقياس كله ٠,٨٣؛ وهي معاملات ثبات مقبولة مقارنة بالدراسات السابقة (مثل حجازي، ٢٠٠٣؛ Abueita & Ballkar, 2004). والجدول (٤) يتضمن معاملات ألفا كرونباخ.

الجدول (٤)
معاملات ثبات مقياس النمط "أ"

م	المكونات	عدد الفقرات	معامل ألفا
١	العدائية والعدوانية	٩	٠,٧٢
٢	الفزيولوجية الجسمية والحركات	٨	٠,٦٨
٣	الإلحاحية وعدم الصبر	١١	٠,٦٣
٤	التنافس والطاقة والطموح	٩	٠,٥٨
	الدرجة الكلية	٣٧	٠,٨٣

نتائج البحث

أولا: النتائج الخاصة بالسؤال الأول:

يتعلق هذا السؤال "**بمعرفة معدلات انتشار النمط "أ" لدى طلبة جامعة السلطان قابوس**"؛ ولتحقيق ذلك تم حساب النسب المئوية لتكرارات إجابات أفراد العينة الحاصلين على الدرجات التي تقابل المئين (٩٥) فأعلى، وهذا المئين يشير إلى درجة خام يتفوق بها الفرد على ٩٥٪ من أفراد العينة، وهو نقطة على التوزيع يقع دونها ٩٥٪ من الأفراد، كما أن هذا المئين يناظر الدرجة المعيارية (+٢) انحراف معياري عن المتوسط، ويستوعب ٩٥٪ من الدرجات، وما زاد عنه يُعد مبتعدا كثيرا عن الدرجات السوية (Grimm, 1993, p.82)، وتطبيقا لذلك في مجال قياس النمط "أ" في هذه الدراسة فإن اتخاذ معيار المئين (٩٥) وما زاد عنه، يُعد مناسبا لتحديد من يبتعد كثيرا

عن الدرجات السوية. والجدول (٥) يتضمن التكرارات والنسب المئوية لمعدلات انتشار النمط "أ" لدى طلبة جامعة السلطان قابوس.

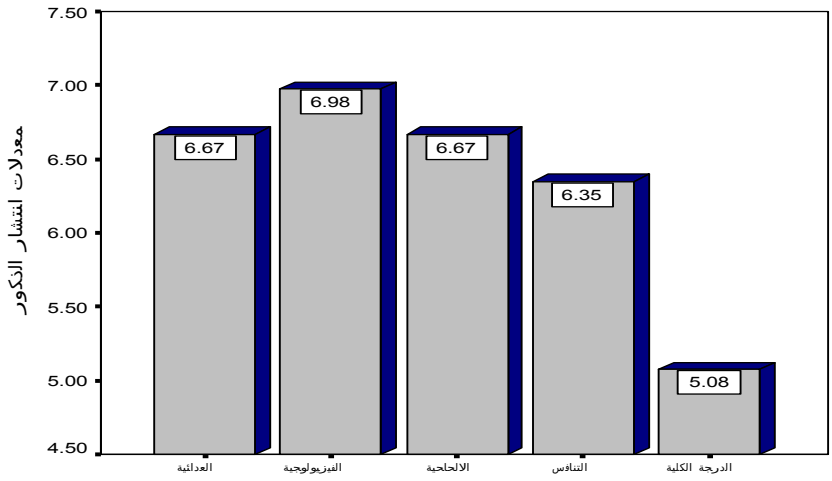
الجدول (٥)

التكرارات والنسب المئوية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم "ت" لدلالة متوسط العينة مع المتوسط النظري في النمط "أ" ومكوناته الأربعة

عوامل النمط "أ"		التكرارات	٪
ذكور ن=٣١٥	العدائية والعدوانية	٢١	٦,٦٧
	الفزيولوجية الجسمية والحركات	٢٢	٦,٩٨
	الإلحاحية وعدم الصبر	٢١	٦,٦٧
	التنافس والطاقة والطموح	٢٠	٦,٣٥
	الدرجة الكلية	١٦	٥,٠٨
إناث ن=٤١٩	العدائية والعدوانية	٢٢	٥,٢٥
	الفزيولوجية الجسمية والحركات	٢٤	٥,٧٣
	الإلحاحية وعدم الصبر	٣٢	٧,٦٤
	التنافس والطاقة والطموح	٣٠	٧,١٦
	الدرجة الكلية	٢٢	٥,٢٥
جميع أفراد العينة ن=٧٣٤	العدائية والعدوانية	٤١	٥,٥٨
	الفزيولوجية الجسمية والحركات	٤٠	٥,٤٥
	الإلحاحية وعدم الصبر	٤٥	٦,١٣
	التنافس والطاقة والطموح	٥٣	٧,٢٢
	الدرجة الكلية	٣٨	٥,١٨

يتضح من الجدول (٥) أن معدلات انتشار النمط "أ" لدى طلبة جامعة السلطان قابوس هي:

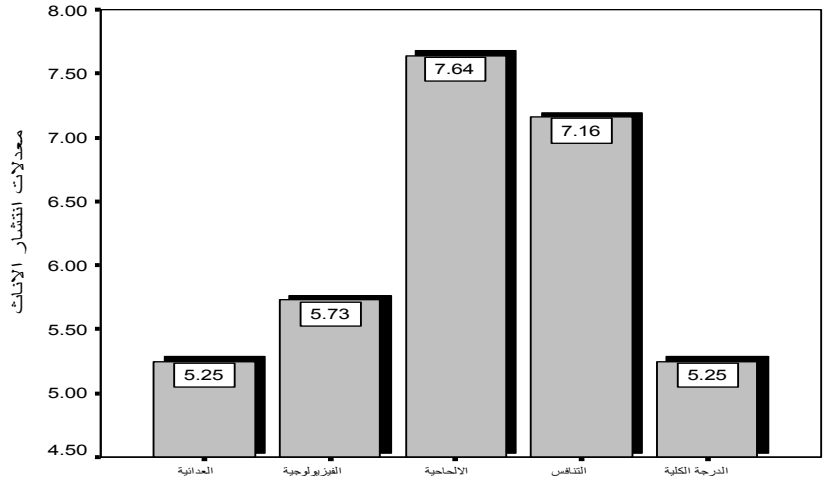
١ـ بالنسبة لعينة الذكور، تراوحت معدلات الانتشار بين ٦,٣٥٪ (التنافس والطاقة والطموح)، و٦,٩٨٪ (الفزيولوجية الجسمية والحركات). وبشكل عام بلغ معدل الانتشار ٥,٠٨٪. والشكل البياني (١) يبين ذلك.



الشكل (١)

أعمدة بيانية لمعدلات انتشار النمط "أ" لدى الذكور (ن=٣١٥)

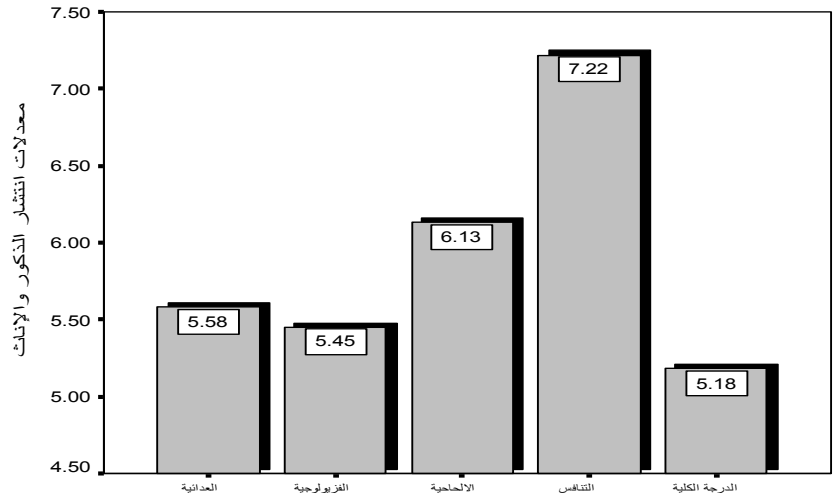
٢ـ وبالنسبة لعينة الإناث، تراوحت معدلات الانتشار بين ٥,٢٥٪ (العدائية والعدوانية)، و٧,٦٤٪ (الإلحاحية وعدم الصبر). وبشكل عام بلغ معدل الانتشار ٥,٢٥٪. والشكل البياني (٢) يبين ذلك.



الشكل (٢)

أعمدة بيانية لمعدلات انتشار النمط "أ" لدى الإناث (ن=٤١٩)

٣- بالنسبة لجميع أفراد العينة، تراوحت معدلات الانتشار بين ٥,٤٥٪ (الفزيولوجية الجسمية والحركات)، و٧,٢٢٪ (التنافس والطاقة والطموح). وبشكل عام بلغ معدل الانتشار ٥,١٨٪. والشكل البياني (٣) يبين ذلك.



الشكل (٣)

أعمدة بيانية لمعدلات انتشار النمط "أ" لدى جميع أفراد العينة (ن=٧٣٤)

مما تقدم يمكن أن نستنتج أن معدلات انتشار النمط "أ" لدى جميع أفراد العينة (من الذكور والإناث) هو ٥,١٨٪، وأن معدلات انتشاره لدى الإناث (٥,٢٥٪) أعلى مما هو عليه لدى الذكور (٥,٠٨٪). وطبقا لمكونات النمط "أ"، تتركز معدلات الانتشار لدى جميع أفراد العينة في التنافس والطاقة والطموح (٧,٢٢٪)، في حين تتركز لدى الذكور في الفزيولوجية الجسمية والحركات (٦,٩٨٪)، ولدى الإناث في الإلحاحية وعدم الصبر (٧,٦٤٪).

ثانيا : النتائج الخاصة بالسؤال الثاني:

يتعلق هذا السؤال **بمعرفة مدى تأثر معدلات انتشار النمط "أ" لدى طلبة جامعة السلطان قابوس بثمانية متغيرات**؛ للتحقق من ذلك تم حساب تحليل التباين الأحادي لمتغير الدخل حيث إنه يتضمن ثلاثة مستويات، وأما

باقي المتغيرات فقد تم استعمال اختبار "ت" لمجموعتين مستقلتين فيها حيث إن كل منها يتضمن مستويين، وفيما يأتي عرض للنتيجة، مع ملاحظة وجود قيم مفقودة في المتغيرات الثمانية مما أدى إلى اختلاف حجم العينة في كل متغير:

أ_ نوع الطالب (ذكر، أنثى)

أشارت نتائج اختبار "ت" لمجموعتين مستقلتين إلى دلالة متغير نوع الطالب في المكونين، الأول "العدائية والعدوانية" لمصلحة الذكور، والثالث "الإلحاحية وعد الصبر" لمصلحة الإناث. والجدول (٦) يبين خلاصة نتائج اختبار "ت".

الجدول (٦)
خلاصة نتائج اختبار "ت" للكشف عن أثر متغير النوع في النمط "أ" ومكوناته الأربعة

مكونات النمط "أ"	فئات المتغير	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت" المحسوبة	الدلالة الإحصائية
العدائية والعدوانية	ذكور	٣١٥	٢,٢٣	٠,٦٣	٢,٣٩	٠,٠١٧
	إناث	٤١٩	٢,١١	٠,٦٧		
الفزيولوجية الجسمية والحركات	ذكور	٣١٥	٢,٤٦	٠,٦٦	١,٨٦	٠,٠٦٣
	إناث	٤١٩	٢,٥٦	٠,٧١		
الإلحاحية وعدم الصبر	ذكور	٣١٥	٣,٥٥	٠,٥٤	٣,٦٥	٠,٠٠١
	إناث	٤١٩	٣,٦٩	٠,٥٣		
التنافس والطاقة والطموح	ذكور	٣١٥	٣,٠٨	٠,٥٣	٠,٤٨	٠,٦٣١
	إناث	٤١٩	٣,١٠	٠,٦١		
الدرجة الكلية	ذكور	٣١٥	٢,٨٣	٠,٤٢	١,٠٩	٠,٢٧٣
	إناث	٤١٩	٢,٨٧	٠,٤٧		

ب-الكلية (إنسانية- علمية)

تم دمج طلبة التربية والآداب والتجارة في فئة الكليات الإنسانية، وطلبة الطب والهندسة والعلوم والزراعة في فئة الكليات العلمية طبقا للتصنيف المعمول به في جامعة السلطان قابوس. وعلى أساس هذا التصنيف أشارت نتائج اختبار "ت" لمجموعتين مستقلتين إلى دلالة المكون الثاني "الفزيولوجية الجسمية والحركات" لمصلحة طلبة الكليات الإنسانية. والجدول (٧) يبين خلاصة نتائج اختبار "ت".

ج-العمر الزمني (١٧-٢١، ٢٢-٢٧) سنة

تراوح العمر الزمني بين ١٧ إلى ٢٧ سنة، وباستعمال المتوسط الحسابي تم تقسيمه إلى فئتين، الأولى من ١٧-٢١، والثانية من ٢٢-٢٧. وعلى أساس هذا التصنيف أشارت نتائج اختبار "ت" لمجموعتين مستقلتين إلى عدم تأثير متغير العمر الزمني في النمط "أ" ومكوناته، حيث كانت جميع قيم "ت" المحسوبة غير دالة إحصائيا. والجدول (٨) يبين خلاصة نتائج اختبار "ت".

الجدول (٧)

خلاصة نتائج اختبار "ت" للكشف عن أثر متغير الكلية في النمط "أ" ومكوناته الأربعة

مكونات النمط "أ"	فئات المتغير	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت" المحسوبة	الدلالة الإحصائية
العدائية والعدوانية	إنسانية	٤٠٦	٢,١٧٣٢	.٦٤٥٩	٠,٦٣٦	٠,٥٢٥
	علمية	٣٢٧	٢,١٤٢٠	.٦٧٧٤		
الفزيولوجية الجسمية والحركات	إنسانية	٤٠٦	٢,٥٦٤٧	.٧٠٠٢	٢,٠٤١	٠,٠٤٢
	علمية	٣٢٧	٢,٤٥٩٩	.٦٧٩١		
الإلحاحية وعدم الصبر	إنسانية	٤٠٦	٣,٦٥٩٢	.٥٣٤٠	١,٥٠٣	٠,١٣٣
	علمية	٣٢٧	٣,٥٩٩١	.٥٤٣٢		
التنافس والطاقة والطموح	إنسانية	٤٠٦	٣,١٠٥٦	.٥٨٢٧	٠,٩٦٧	٠,٣٣٤
	علمية	٣٢٧	٣,٠٦٤٢	.٥٦٨٧		
الدرجة الكلية	إنسانية	٤٠٦	٢,٨٧٥٧	.٤٥١٦	١,٧٨٦	٠,٠٧٤
	علمية	٣٢٧	٢,٨١٦٣	.٤٤٢١		

الجدول (٨)
خلاصة نتائج اختبار "ت" للكشف عن أثر متغير العمر الزمني في النمط "أ" ومكوناته الأربعة

مكونات النمط "أ"	فئات المتغير	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت" المحسوبة	الدلالة الإحصائية
العدائية والعدوانية	١٧ـ٢١	٤٧٦	٢,١٥٩٠	٠,٦٦٥٢	٠,٠٥	٠,٩٦٠
	٢٢ـ٢٧	٢٤٢	٢,١٦١٦	٠,٦٦١٣		
الفزيولوجية الجسمية والحركات	١٧ـ٢١	٤٧٦	٢,٥١٧٣	٠,٧٠٢٦	٠,١٩	٠,٨٤٧
	٢٢ـ٢٧	٢٤٢	٢,٥٢٧٩	٠,٦٧٧٦		
الإلحاحية وعدم الصبر	١٧ـ٢١	٤٧٦	٣,٦٢١٣	٠,٥٣٣٠	٠,٥٨	٠,٥٥٩
	٢٢ـ٢٧	٢٤٢	٣,٦٤٦١	٠,٥٥١٠		
التنافس والطاقة والطموح	١٧ـ٢١	٤٧٦	٣,١٢٣٢	٠,٥٨٣٣	١,٧٠	٠,٠٩٠
	٢٢ـ٢٧	٢٤٢	٣,٠٤٦٤	٠,٥٥١٦		
الدرجة الكلية	١٧ـ٢١	٤٧٦	٢,٨٥٥٢	٠,٤٤٩٩	٠,٢٧	٠,٧٨٥
	٢٢ـ٢٧	٢٤٢	٢,٨٤٥٥	٠,٤٤٩٨		

د ـ عدد الأخوة الذكور (صفر ـ ٤، ٥ ـ ١٧) أخا

تراوح عدد الأخوة بين صفر ـ ١٧ أخا، وباستعمال الوسيط تم تقسيمه إلى فئتين، الأولى من صفر ـ ٤، والثانية من ٥ ـ ١٧. وعلى أساس هذا التصنيف أشارت نتائج اختبار "ت" لمجموعتين مستقلتين إلى دلالة المكون الثالث "الإلحاحية وعدم الصبر" لمصلحة عدد الأخوة الأقل (صفر – ٤) أخوة. والجدول (٩) يبين خلاصة نتائج اختبار "ت".

الجدول (٩)

خلاصة نتائج اختبار "ت" للكشف عن أثر متغير عدد الأخوة الذكور في النمط "أ" ومكوناته الأربعة

مكونات النمط "أ"	فئات المتغير	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت" المحسوبة	الدلالة الإحصائية
العدائية والعدوانية	صفر- ٤	٤٠٧	٢,١٦٧٦	٠,٦٧٩٤	٠,٤٢٢	٠,٦٧٣
	٥- ١٧	٢٩٥	٢,١٤٦١	٠,٦٤٤٦		
الفزيولوجية الجسمية والحركات	صفر- ٤	٤٠٧	٢,٥٠٧٤	٠,٦٧٦٠	٠,٦٣٢	٠,٥٢٨
	٥- ١٧	٢٩٥	٢,٥٤٠٧	٠,٧٠٦٨		
الإلحاحية وعدم الصبر	صفر- ٤	٤٠٧	٣,٦٦٧٠	٠,٥٣٧٩	٢,١٦٤	٠,٠٣١
	٥- ١٧	٢٩٥	٣,٥٧٧٥	٠,٥٤٤٥		
التنافس والطاقة والطموح	صفر- ٤	٤٠٧	٣,٠٦٩٣	٠,٥٧١٥	٠,٩٠٧	٠,٣٦٥
	٥- ١٧	٢٩٥	٣,١٠٨٩	٠,٥٦٦٦		
الدرجة الكلية	صفر- ٤	٤٠٧	٢,٨٥٢٨	٠,٤٤٩٠	٠,٢٧٨	٠,٧٨١
	٥- ١٧	٢٩٥	٢,٨٤٣٣	٠,٤٤٦٣		

هـ- عدد الأخوات الإناث (صفر-٤، ٥- ١٥) أختا

تراوح عدد الأخوات بين صفر-١٥ أختا، وباستعمال الوسيط تم تقسيمه إلى فئتين، الأولى من صفر-٤، والثانية من ٥-١٥. وعلى أساس هذا التصنيف أشارت نتائج اختبار "ت" لمجموعتين مستقلتين إلى عدم تأثير متغير عدد الأخوات الإناث في النمط "أ" ومكوناته، حيث كانت جميع قيم "ت" المحسوبة غير دالة إحصائيا. والجدول (١٠) يبين خلاصة نتائج اختبار "ت".

الجدول (١٠)
خلاصة نتائج اختبار "ت" للكشف عن أثر متغير عدد الأخوات الإناث في النمط "أ" ومكوناته الأربعة

مكونات النمط "أ"	فئات المتغير	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت" المحسوبة	الدلالة الإحصائية
العدائية والعدوانية	صفر- ٤	٤٤٢	٢,١٨٦٣	٠,٦٤٦٩	١,٣٨٠	٠,١٦٨
	٥- ١٥	٢٦٤	٢,١١٥٣	٠,٦٨٤٢		
الفزيولوجية الجسمية والحركات	صفر- ٤	٤٤٢	٢,٥٦٠٢	٠,٦٧٢٢	١,٧٦٩	٠,٠٧٧
	٥- ١٥	٢٦٤	٢,٤٦٥٠	٠,٧٢٤٨		
الإلحاحية وعدم الصبر	صفر- ٤	٤٤٢	٣,٦٣٤١	٠,٥٤٤٣	٠,٢٠٨	٠,٨٣٥
	٥- ١٥	٢٦٤	٣,٦٢٥٣	٠,٥٣٤٥		
التنافس والطاقة والطموح	صفر- ٤	٤٤٢	٣,١٠٣٣	٠,٥٨٤٤	٠,٧٤٨	٠,٤٥٥
	٥- ١٥	٢٦٤	٣,٠٦٩٩	٠,٥٥٨٤		
الدرجة الكلية	صفر- ٤	٤٤٢	٢,٨٧١٠	٠,٤٣٩٥	١,٤٩١	٠,١٣٦
	٥- ١٥	٢٦٤	٢,٨١٨٩	٠,٤٦٥٢		

و- الدخل الشهري للأسرة (٤٠-٤٩٩، ٥٠٠-٩٩٩، ١٠٠٠-١٥٠٠٠) ر.ع

تراوح الدخل الشهري بين ٤٠ - ١٥٠٠٠ ريال عماني، تم تقسيمه إلى ثلاث فئات، الأولى من ٤٠ - ٤٩٩، والثانية من ٥٠٠ - ٩٩٩، والثالثة من ١٠٠٠ - ١٥٠٠٠. وعلى أساس هذا التصنيف أشارت نتائج تحليل التباين الأحادي إلى عدم تأثير متغير الدخل الشهري للأسرة في النمط "أ" ومكوناته، حيث كانت جميع قيم "ف" المحسوبة غير دالة إحصائيا. والجدول (١١) يبين خلاصة نتائج تحليل التباين الأحادي.

ز- نمط شخصية الأب (متسامح، متشدد)

بما أن التفاوت كبير بين عدد الآباء المتسامحين (ن=٥٦٢)، والمتشددين (ن=١١٢) حيث يتجاوز ثلاثة أضعاف، فقد تم اختيار عينة عشوائية من الآباء المتسامحين حجمها مساو لعدد الآباء المتشددين. وباستعمال اختبار "ت" لمجموعتين مستقلتين، أشارت النتائج إلى أثر نمط شخصية الأب المتشدد في المكونين الثاني "الفزيولوجية الجسمية والحركات"، والثالث "الإلحاحية وعدم الصبر"، وفي النمط "أ" بشكل عام. والجدول (١٢) يبين خلاصة نتائج اختبار "ت".

الجدول (١١)

خلاصة نتائج تحليل التباين الأحادي" للكشف عن أثر متغير الدخل الشهري للأسرة في النمط "أ" ومكوناته الأربعة

مكونات النمط "أ"	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف" المحسوبة	الدلالة الإحصائية
العدائية والعدوانية	بين المجموعات	١,٠٨٤	٢	٠,٥٤٢	١,٣٢٣	٠,٢٦٧
	داخل المجموعات	٢١٠,١٧٩	٥١٣	٠,٤١٠		
الفزيولوجية الجسمية والحركات	بين المجموعات	٠,٢١٦	٢	٠,١٠٨	٠,٢٢٠	٠,٨٠٣
	داخل المجموعات	٢٥١,٤٨٦	٥١٣	٠,٤٩٠		
الإلحاحية وعدم الصبر	بين المجموعات	٠,٩٣٨	٢	٠,٤٦٩	١,٧١٠	٠,١٨٢
	داخل المجموعات	١٤٠,٧١٦	٥١٣	٠,٢٧٤		
التنافس والطاقة والطموح	بين المجموعات	١,٨٣٨	٢	٠,٩١٩	٢,٧٧٥	٠,٠٦٣
	داخل المجموعات	١٦٩,٩٠٣	٥١٣	٠,٣٣١		
الدرجة الكلية	بين المجموعات	٠,٨٤٥	٢	٠,٤٢٣	٢,١٧٧	٠,١١٤
	داخل المجموعات	٩٩,٦٢٨	٥١٣	٠,١٩٤		

الجدول (١٢)

خلاصة نتائج اختبار "ت" للكشف عن أثر متغير نمط شخصية الأب في النمط "أ" ومكوناته الأربعة

مكونات النمط "أ"	فئات المتغير	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت" المحسوبة	الدلالة الإحصائية
العدائية والعدوانية	متسامح	١١٢	٢,١٦٩٦	٠,٦٩٦٥	١,٩١٤	٠,٠٥٧
	متشدد	١١٢	٢,٣٤٠٣	٠,٦٣٦٢		
الفزيولوجية الجسمية والحركات	متسامح	١١٢	٢,٤٩٤٤	٠,٧١٤٣	٢,٣٦٤	٠,٠١٩
	متشدد	١١٢	٢,٧٠٧٦	٠,٦٣٢٨		
الإلحاحية وعدم الصبر	متسامح	١١٢	٣,٥٧٠٦	٠,٥٥٢٨	٢,٤١٧	٠,٠١٦
	متشدد	١١٢	٣,٧٤٠٣	٠,٤٩٦١		
التنافس والطاقة والطموح	متسامح	١١٢	٣,٠٤٦٦	٠,٥٥٩٠	٠,٨٨٧	٠,٣٧٦
	متشدد	١١٢	٣,١١٦١	٠,٦١١٨		
الدرجة الكلية	متسامح	١١٢	٢,٨٢٠٣	٠,٤٧٦٧	٢,٦١٤	٠,٠١٠
	متشدد	١١٢	٢,٩٧٦٠	٠,٤١٢٥		

ح. نمط شخصية الأم (متسامحة، متشددة)

بما أن التفاوت كبير بين عدد الأمهات المتسامحات (ن=٦٣٤)، والمتشددات (ن=٧٠) حيث يتجاوز ثلاثة أضعاف، فقد تم اختيار عينة عشوائية من الأمهات المتسامحات حجمها مساو لعدد الأمهات المتشددات. وباستعمال اختبار "ت" لمجموعتين مستقلتين، أشارت النتائج إلى عدم تأثير نمط شخصية الأم في النمط "أ" ومكوناته، حيث كانت جميع قيم "ت" المحسوبة غير دالة إحصائيا. والجدول (١٣) يبين خلاصة نتائج اختبار "ت".

الجدول (١٣)

خلاصة نتائج اختبار "ت" للكشف عن أثر متغير نمط شخصية الأم في النمط "أ" ومكوناته الأربعة

مكونات النمط "أ"	فئات المتغير	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت" المحسوبة	الدلالة الإحصائية
العدائية والعدوانية	متسامحة	٧٠	٢,٢٨٢٥	٠,٦٣٦٤	٠,٨١٦	٠,١١٦
	متشددة	٧٠	٢,١٨٨٩	٠,٧١٩٤		
الفزيولوجية الجسمية والحركات	متسامحة	٧٠	٢,٥٢٦٨	٠,٦٧٢٩	١,٣٦٥	٠,١٧٥
	متشددة	٧٠	٢,٧٠١٨	٠,٨٣٥٨		
الإلحاحية وعدم الصبر	متسامحة	٧٠	٣,٦٣٩٠	٠,٤٩٠٢	٠,٣٥٤	٠,٧٢٤
	متشددة	٧٠	٣,٦٠٧٨	٠,٥٤٩٥		
التنافس والطاقة والطموح	متسامحة	٧٠	٣,٠٣٠٢	٠,٥٤٥٦	٠,٦٧٧	٠,٤٩٩
	متشددة	٧٠	٣,٠٩٨٤	٠,٦٤٢٨		
الدرجة الكلية	متسامحة	٧٠	٢,٨٦٩٦	٠,٤٤٣٣	٠,٣٥٢	٠,٧٢٥
	متشددة	٧٠	٢,٨٩٩٢	٠,٥٤٦٥		

مناقشة النتائج وتفسيرها:

أظهرت النتائج المتعلقة بالسؤال الأول الخاص بمعدلات انتشار نمط السلوك "أ"، أن أفراد عينة البحث لا يتصفون بدرجة عالية من هذا السلوك، كما أن مستوى انتشار هذا السلوك بين أفراد العينة كان بمستوى لا يشير إلى سعة انتشاره بين طلبة الجامعة، ولعل السبب في ذلك يمكن أن يعزى إلى البيئة الاجتماعية والتربوية الهادئة التي يتمتع بها المجتمع العماني والمعروف عنه بين المجتمعات الأخرى؛ حيث لازال نمط الشخصية

الريفية الهادئة تعكس بصماتها على سلوك الأفراد ومنهم طلبة الجامعة التي تمثل شريحة من الشرائح المهمة في هذا المجتمع.

أما بالنسبة إلى السؤال الثاني الخاص بمدى تأثير متغيرات البحث في معدلات انتشار النمط "أ" ومكوناته لدى طلبة الجامعة، فقد أظهرت نتائج البحث أن هناك تباينا في دلالة الفروق بين أفراد عينة البحث وفقا لمتغيراته، حيث ظهر أن هناك فروقا دالة في بعض مجالات هذا النمط من السلوك تبعا لمتغيرات (النوع، الكلية، عدد الأخوة ونمط شخصية الأب) ولم تظهر فروق دالة في متغيرات أخرى مثل (العمر الزمني، عدد الأخوات، الدخل الشهري للعائلة، ونمط شخصية الأم) كما يأتي:

بالنسبة لنوع الطالب (ذكر، أنثى) أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى النمط "أ" لصالح الذكور في مجال (العدائية والعدوانية) ويمكن أن يعزى هذا الفرق إلى سيطرة الذكورية التي تسود معظم المجتمعات العربية، بما يؤدي إلى استخدام الذكور لسلوكيات عدائية لفرض سيطرتهم والتحكم ببعض المهام التي يؤدونها في المجال العائلي، ولاسيما في تربية الأبناء بما ينعكس بشكل خاص على تشكيل سلوك الأبناء وظهور هذه السمة لدى البعض منهم، وقد أشارت بعض الدراسات إلى وجود علاقة دالة بين النمط "أ" من السلوك والاتجاه العدواني ومنها دراسة عبد الله وأبو عباءة (١٩٩٨). كما تؤيد هذه النتيجة نتائج دراسة كل من: أبو عيطة وبكار (Abueita & Bakkar, 2004) وبورك (Burke, 1985).

أما بالنسبة إلى الفروق في مجال (الإلحاحية وعدم الصبر)، فقد أظهرت نتائج البحث أنه كان لصالح الإناث، ويمكن أن يعزى ذلك إلى أن المرأة بحكم تحكم الرجل في معظم أمورها تحرص أشد الحرص على أن تحصل على حقوقها بأسرع فرصة لتضمنها، وبذلك نراها تلح في هذا الشان بما يقلل من صبرها في انتظار النتائج حيث تزداد لديها هذه الصفة السلوكية، وهذه النتيجة تتفق مع دراسات سابقة توصلت إلى الاستنتاج نفسه منها دراسة نورثام وبأون (Northam & Bluen, 1994)، ودراسة بورك (Burke, 1985)، وأبو عيطة وبكار (Abueita & Bkkar, 2004).

وأما بالنسبة إلى متغير الكلية فلم تظهر فروق ذات دلالة بين طلبة الكليات العلمية والكليات الإنسانية إلا في مجال واحد من السلوك نمط "أ" وهو مجال (الفزيولوجية الجسمية والحركات) لصالح الكليات الإنسانية، ولعل ذلك يعزى إلى أن طلبة الكليات الإنسانية وبسبب طبيعة الدراسات الإنسانية التي تتطلب استخدام الإشارات والحركات الجسمية بشكل أكبر منه لدى طلبة الكليات العلمية ذات الطبيعة المعتمدة على الملاحظة واستخدام الأجهزة المختبرية التي تدفع الطالب إلى المراقبة والتأني في ملاحظة ما يظهر على تلك الأجهزة بدلا من استخدام الإشارات. ومن الجدير بالذكر أن هذه النتيجة تأتي مطابقة لما أشارت إليه دراسة أبوعيطة وبكار (Abuieta & bakkar, 2004) من وجود فروق بين طلبة الكليات العلمية والكليات الإنسانية لصالح الأخيرة في مجال الحركات الجسمية.

وفيما يخص متغير (عدد الأخوة الذكور)، فقد أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مجال (الإلحاحية وعدم الصبر) لصالح الطلبة من ذوي الأخوة الأقل عددا، ولعل ذلك راجع إلى أن الطلاب الذين لديهم اخوة أقل عددا ينشغلون بالاهتمام بهم كجزء من مسؤولياتهم لاسيما الطالبات وخاصة عندما يكون هؤلاء الاخوة أقل سنا منهم، مما يدفع الأمهات والآباء إلى الضغط على البنات أو الأبناء الكبار لزيادة الرعاية والاهتمام الواجب تقديمهما لهؤلاء الإخوة الصغار، وفي كثير من الأحيان يتم ذلك بأوامر قسرية قد تزيد عن طاقتهم، بما يؤدي إلى أن تزداد لديهم ظاهرة الإلحاحية وعدم الصبر.

وفي متغير (نمط شخصية الأب) يلاحظ أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة الذين آباؤهم من النمط المتشدد وأولئك الذين يتمتع آباؤهم بنمط متسامح لصالح الفئة ألأولى، وتأتي هذه النتيجة بسبب أن الآباء كثيرا ما يطبعون سلوكيات أبنائهم بسلوكياتهم فإذا ما كان الأب متشددا في سلوكه مع أبنائه وفي طريقة تصرفه معهم و في أساليب التنشئة والتربية التي يستخدمها ساهم ذلك في التأثير في صقل شخصية الأبناء بهذا النوع من السلوك الذي هو أحد علامات النمط "أ" لاسيما في مجالات (الإلحاحية وعدم الصبر؛ والفزيولوجية الجسمية والحركات).

التوصيات

في ضوء نتائج البحث يقدم الباحثون التوصيات الآتية:

١. ضرورة تضمين لقاءات الإرشاد التي تعقد مع الطلبة والمحاضرات التي ينظمها مركز الإرشاد في الجامعة معلومات عن السلوك من النمط " أ "، وجوانبه السلبية، وإرشادات إجرائية لتخفيف حدته لدى طلبة الجامعة الذين يعانون منه.

٢. بإمكان مركز الإرشاد في الجامعة الاستفادة من المقياس الذي صممه الباحثون لقياس النمط " أ " لدى الطلبة الذين يعانون من ظواهر تشير إلى احتمال إصابتهم بهذا النوع من السلوك ووضع الإرشادات الخاصة بتعديل ذلك السلوك.

٣. بإمكان الباحثين الآخرين استخدام المقياس الذي صمم في هذا البحث في بحوثهم المستقبلية لاسيما وأنه يتمتع بالخصائص السيكومترية اللازم توافرها في المقاييس النفسية والسلوكية.

المراجع العربية:

الحجازي، سعاد عبد القادر (٢٠٠٣). **فعالية الإرشاد الذاتي المحسوب والإرشاد الجمعي في تعديل سلوك النمط "أ" لدى عينة من طالبات الصف العاشر.** رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الهاشمية، الأردن.

الزاملي، علي (٢٠٠٤). هل أنت من ذوي السلوك النمط "أ"؟ **مجلة المسار، جامعة السلطان قابوس**، ٣٠، ١٣.

عبد الخالق، أحمد محمد (٢٠٠٠). نمط السلوك – أ – دراسة لبعض الارتباطات الاجتماعية والنفسية. **مجلة دراسات نفسية**. ١٠، ٤٨٥-٤٩٥.

عبد الله، معتز؛ وأبو عباءة، صالح عبد الله (١٩٩٥). أبعاد السلوك العدواني: دراسة عاملية مقارنة. **دراسات نفسية**، ٥، ٥٢١-٥٨٠.

فرج، صفوت (١٩٨٨). **التحليل العاملي في العلوم السلوكية**، القاهرة: دار الفكر.

الفرح، عدنان؛ والعتوم، عدنان (١٩٩٩). بناء مقياس نمط السلوك "أ". **مجلة أبحاث اليرموك، ١٥** (٣)، ٢٩-٤٠.

كاظم، علي مهدي (٢٠٠١). **القياس والتقويم في التعلم والتعليم**. أربد: دار الكندي للنشر والتوزيع.

المراجع الأجنبية:

Abueita, S. & Bakkar S. (2004). *The type A pattern among the Hashemite University student.* (Unpublished research), Hashemite University, Jordan.

Alvarez, A. D. (1998). Evaluation of the components of type A behavior, Pattern in the Manifestation of AHI Behaviors "Aggressiveness, Hostility and Anger" (Doctoral Dissertation, University Ed Santiago, 1998). *Dissertation Abstracts International, 60, 667.*

Atkinson, R. Atkinson, P, Ben, O. Smith, E. & Nolen, S. (2000). *Hillard's Introduction to Psychology*, (13th ed**).** N.Y: Hartcourt Brace, Jovanovich College Publishers.

Burke, R. J. (1985). Beliefs and fears underlying Type A behavior, Correlates of time urgency and hostility. *Journal of General Psychology,* 112 (2), 133-146.

Eysenck, H. J. (1970). *The structure of human personality*, N. Y.: Macmillan.

Friedman M. (1996). *Type A behavior: Its diagnostic and treatment*. N.Y.: Plenum.

Friedman, M. & Ulmer, D. (1984). *Treating Type A behavior and your heart*, (1st ed). N.Y. Knops.

Grimm, L. G. (1993). *Statistical Application for the Behavioral Sciences*. New York: John Wiley.

Ham, B. (2003). *Type A behavior predicts timing of men`s heart attacks*. From: www.hbns.org. 6/5/2005.

Houston, B. (1988). *Hostility, Insecurity, stress and health. A paper presented at the Annual Meeting of the Society of Behavioral Medicine*, Boston.

Kopper, B. A. (1993). Role of Gender, sex role identity and type A behavior in anger expression and mental health functioning. *Journal of Counseling Psychology***,** 40 (2), 232-269.

Matthews, K. & Angulo, J. (1980). Measurement of type "A" behavior pattern in children. Assessment of Children Competitiveness, Impatience, Anger, and Aggression. *Child Development*, 51 (3), 466-475.

Northam, S., Bluen, S. D. (1994). Differential Correlates of Components of Type A behavior. *South African Journal of Psychology*. 24, 131-135.

Psychology Today Magazine. *Type A Personality Test – R*. (2003). From: http://psychologytoday.psychtests.com. 9/1/2004.

Schuffer, W. (1992). *Stress management for wellness*. (1st ed.). N. Y.: Fort Worth: Harcourt Brace Jovanovich College Publishers.

Seybold, K. & Salomone, P. (1994). Understanding Workaholism: A review of causes and counseling approaches. *Journal of Counseling and Development***.** 73 (1), 4-9.

Sharma, V. P. (2003**).** *The connection between type A personality and your heart*. From: http://www.mindpub.com/art208.htm. 9/1/2004.

Shmied, L. A., Lawler, K. A., & Hatrdness, A. (1986). Type A behavior and the stress-illness relation in working women. *Journal of Personality and Social Psychology,* 51 (6), 1218-1223.

Steptoe, A. (1981). *Psychological factors in cardiovascular disorder*. London: Academic Press.

Williams, R. (1986). *An untrusting heart*. (1st ed.). Fitzgerald, Dushkin.

الهوامش:

(١) **الأفاضل الذين حكموا المقياس هم:**

أ.د. محمود عبد الحليم منسي
د. أمين محمد سليمان
د. سكرين إبراهيم المشهداني
د. علي محمد إبراهيم
د. منذر عبد الحميد الضامن
أ.د. عبد القوي سالم الزبيدي
د. راشد سيف المحرزي
د. عبد الحميد سعيد حسن
د. محمود إبراهيم عبد الله
د. يوسف حسن الطيب

(٢) **طلبة الماجستير الذين ساعدوا في تطبيق المقياس هم:**

سليمان المعمري
محمد الرواحي
فاطمة السعدون