

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد خيضر - بسكرة -
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية - قسم العلوم الاجتماعية -
شعبة علم النفس



عنوان المذكرة:

**إستراتيجيات المواجهة وعلاقتها بالعوامل
الخمسة الكبرى للشخصية لدى الممرضين**
دراسة ميدانية بمؤسسة الصحة الجوارية، سيدي عقبة - بسكرة

مذكرة تخرج لنيل شهادة لماستر في تخصص علم النفس العيادي

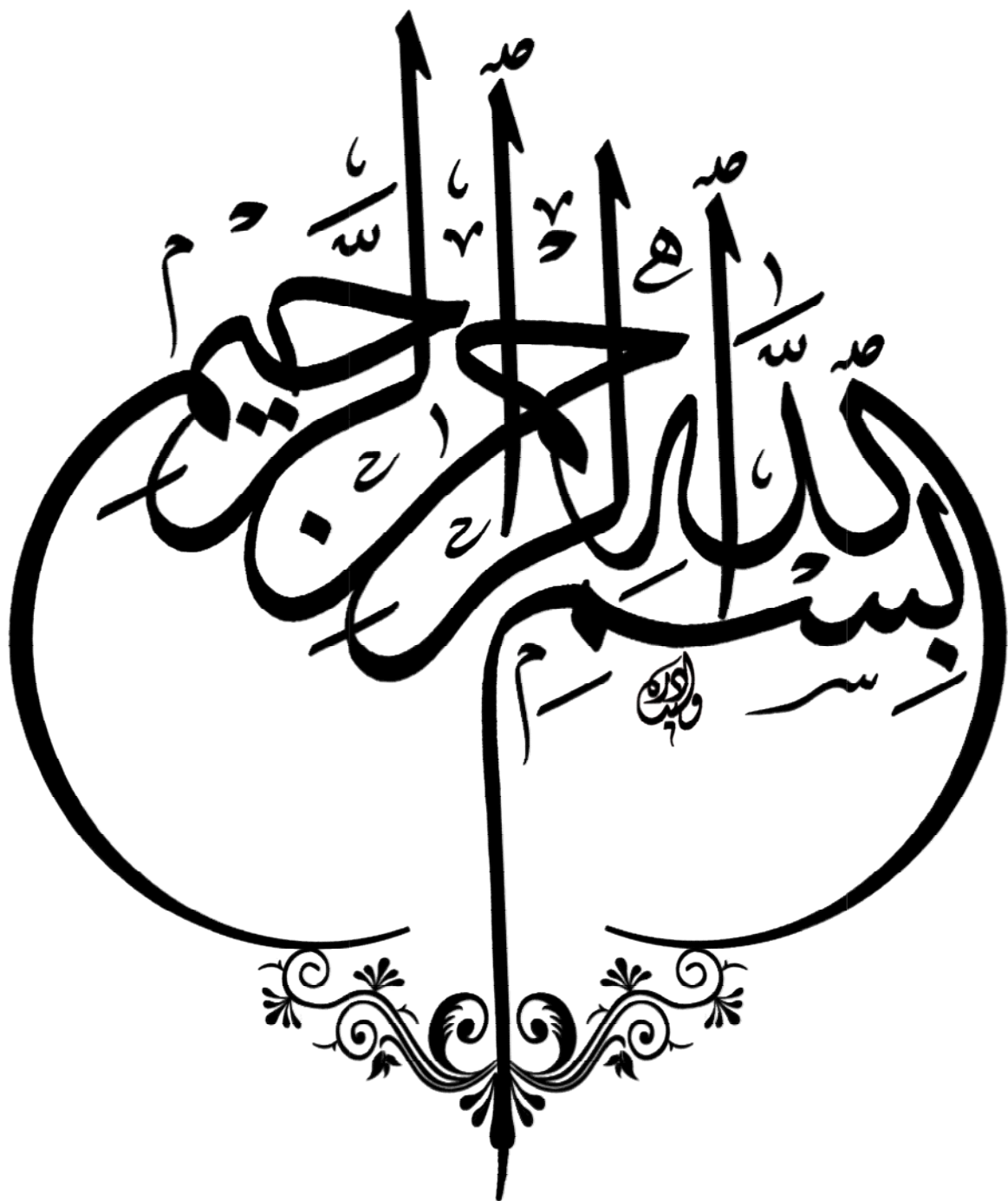
إشراف الأستاذ:

عبد الحميد عقابنة

إعداد الطالبة:

ميادة العيفة

السنة الجامعية: 2022/2021



شكر و عرفان

بداية نشكر الله تعالى على إتمام هذا العمل راجين منه جل وعلى أن يحسن عاقبة أمورنا

كلها. وأنه لمن دواعي مبدأ الإخلاص والامتنان أن أنتقدم بالاحترام الكبير والشكر الجزيل

للأستاذ الفاضل " عبد الحميد عقابة " الذي أشرف على هذا العمل ولم يبخل عليا بنصائحه

وتوجيهاته وآرائه السديدة التي كان لها الأثر العظيم في إكمال هذا البحث المتواضع فجزاه

الله ورعاه.

كما أنتقدم بالشكر كما أنتقدم بجزيل الشكر إلى أفراد العينة و وكل مسؤولي الصحة الجوارية

لبلدية سيدي عقبة الذين ساعدوني كثيرا في إتمام هذا العمل كما نتقدم بالشكر إلى كل من مد

لنا يد العون ولو بكلمة طيبة.

مستخلص:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين إستراتيجيات المواجهة والعوامل الخمسة الكبرى (العصابية، الإنبساطية، الإنفتاح على الخبرة، الطيبة، يقظة الضمير) لدى الممرضين بجناح الإستعجالات. وقد جمعت البيانات من عينة تكونت من 39 ممرض تم إختيارهم بطريقة قصدية من جناح الإستعجالات بسيدي عقبة ولاية بسكرة، طبقت عليهم الطالبة الباحثة مقياس إستراتيجيات المواجهة لبولهان PAULHAN (1994)، ومقياس العوامل الخمس الكبرى للشخصية لكوستا وماكري (1992) (تعريب الأنصاري، 1997) وتعديل نضال عبد اللطيف الشمالي (2015)، وتم إعتقاد المنهج الإرتباطي لمعرفة العلاقة بين المتغيرين. وتم تحليل البيانات المتحصل عليها بواسطة الحزمة الإحصائية SPSS v.20 (SPSS) -وقد أظهرت النتائج المتوصل إليها انه:

- 1- لا توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين درجة أفراد العينة على العوامل الكبرى ودرجتهم على إستراتيجيات المواجهة
 - 2- إن عاملي العصابية والإنفتاح على الخبرة يرتبطان طرديا بكل من إستراتيجية حل المشكلة ولوم الذات على الترتيب، حيث بلغ معامل إرتباط العصابية بإستراتيجية حل المشكلة (0.38 ، 0.05)، وبلغ معامل إرتباط عامل الإنفتاح على الخبرة بإستراتيجية لوم الذات قيمة (0.31 ، 0.05) ، أما عامل الطيبة فيرتبط عكسيا بإستراتيجية حل المشكلة حيث بلغ المعامل (0.48 -، 0.01) أما باقي العوامل فإن قيم معاملات إرتباطها بالواجهة غير دالة إحصائيا.
 - 3- لا توجد فروق في المواجهة على أساس متغير الجنس.
 - 4- لا توجد فروق على أساس مدة الخبرة في إستخدام المواجهة.
 - 5- لا توجد فروق في المواجهة على أساس متغير العمر.
- أي أن هناك تقارب وتمائل بين المشاركين في البحث، في التعامل مع الضغوط والإستجابة لها.
- الكلمات المفتاحية:** إستراتيجيات المواجهة، الضغط النفسي، العوامل الخمس الكبرى للشخصية.

ABSTRACT :

This study aimed to identify the relationship between coping strategies and the Big Five Factors (Neuroticism, Extraversion, Openness to experience, Agreeableness, Conscientiousness) among nurses in the emergency unit of Sidi- Okba Biskra in Algeria. Data collected applying Lazarus et Folkman" (1984) Coping scale and the Big Five Factors questionnaire of Costa and McCrae (1992) adapted to Arabic population .on a sample of participants composed of 35 nurses. Data was processed using SPSS V.20. The results revealed:

1- No statistically significant correlation between the total score on Coping strategies scale and the Big Five Factors among participants.

2-A statistically significant correlation between problems solving strategy neuroticism factor.($r=0.38$, $p0.05$)

-A statistically significant, negative correlation between problem solving strategy and conscientiousness factor ($r=-0.48$, $p 0.01$) and after self-blaming strategy was positively correlate with openness to experience factor ($r=0.31$, $p0.05$)

3- No statistically significant differences in coping strategies based on gender variable.

4-No statistically significant differences based on experience in in coping strategies

5- No statistically significant differences in coping based on the age variable. This may, refers to similarity between participants in dealing with stress and responding to it through coping strategies.

Keywords: Coping Strategies, Big Five Factors, stress, nursing

فهرس المحتويات

الصفحة	الموضوع
-	شكر و عرفان
-	الملخص
-	مستخلص باللغة العربية
-	مستخلص باللغة الأجنبية
أ	مقدمة
الفصل الأول: طرح إشكالية الدراسة	
04	إشكالية الدراسة
05	فرضيات الدراسة
05	أهمية الدراسة
05	أهداف الدراسة
06	دوافع الدراسة
06	تحديد مصطلحات الدراسة
06	الدراسات السابقة
12	تعليق على الدراسات
الفصل الثاني: مواجهة الضغوط لدى الممرضين	
15	أولاً: إستراتيجيات المواجهة
15	تمهيد
16	-تعريف المواجهة
18	- تعريف إستراتيجيات المواجهة
18	3الفرق بين المواجهة والدفاع
19	- وظائف إستراتيجيات المواجهة
19	1-وظائف إستراتيجيات المواجهة حسب ميكانيكMechanic
19	2-وظائف إستراتيجيات المواجهة حسب لازاروس وفولكمان Lazarus et Folkman
20	3-وظائف إستراتيجيات المواجهة حسب برلين وسكولر Pearlman et Schooler

20	النظريات المفسرة استراتيجيات المواجهة
20	1-نظرية التحليل النفسي
21	2-النظرية المعرفية التفاعلية
23	3-النموذج الحيواني
23	أنواع استراتيجيات المواجهة:
24	1 - المواجهة التي تركز على المشكلة
24	2- المواجهة التي تركز على الإنفعال
24	العوامل المؤثرة في استراتيجيات المواجهة:
26	1-العوامل المرتبطة بالفرد
26	2-العوامل المرتبطة بالمحيط
26	ثانيا: الضغط النفسي
28	_ مفهوم الضغط النفسي
28	_ أنواع الضغوط النفسية
28	-مؤشرات الضغط النفسي.
29	ثالثا: مهنة التمريض
30	تعريف التمريض والمرضى
31	أهداف التمريض
31	خصائص مهنة التمريض
31	_ تنوع مراتب التمريض في هيكل شبه الطبي الجزائري.
34	مصادر الضغوط النفسية المهنية في مهنة التمريض.
36	_ الآثار الناجمة عن الضغط النفسي في مهنة التمريض.
37	التغطية الاجتماعية للمرضى في الجزائر
39	خلاصة الفصل
الفصل الثالث: العوامل الخمسة الكبرى لشخصية	
41	1-مفهوم الشخصية
41	2-محددات الشخصية

	1-المحددات الوراثية والبيولوجية
43	البيئة الجغرافية
44	1البيئة الاجتماعية.
44	-البيئة الثقافية.
45	المنظور الإستعدادي في دراسة الشخصية
46	1-نظرية السمات
46	2-نظرية الأبعاد
47	- نموذج العوامل الخمسة للشخصية
47	1-العصابية
47	2-الإنبساطية
47	3-الطيبة
47	4-الإنفتاح على الخبرات
47	5-يقظة الضمير
48	قياس الشخصية
50	خلاصة الفصل
الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية	
52	-الدراسة الاستطلاعية
52	-منهج الدراسة
52	عينة الدراسة
52	مجالات الدراسة
53	أدوات الدراسة
53	مقياس إستراتيجيات المواجهة
53	مقياس العوامل الخمس الكبرى لشخصية
57	الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة
58	خلاصة الفصل
الفصل الخامس: عرض ومناقشة النتائج	

60	عرض النتائج
60	الإحصائيات الوصفية العامة
60	عرض النتائج حسب فرضيات الفروق
65	مناقشة النتائج
68	خاتمة
69	الاقتراحات والتوصيات
71	المراجع
	الملاحق

فهرس الجداول

الصفحة	العنوان	رقم
55	توزيع الفقرات على الأبعاد في المقياس المستخدم	1
57	يبين معاملات ثبات ألفا كرونباخ لمقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية	2
60	الإحصائيات الوصفية العامة لقياس متغيرات البحث الأساسية متمثلة في المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.	3
61	يبين معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية على مقياس إستراتيجيات المواجهة والدرجة الكلية للعوامل الخمسة	4
62	نتائج حساب معاملات الارتباط بين درجات أفراد العينة على العوامل الكبرى وابعادها مع المواجهة وابعادها	5
63	نتائج إختبار(ت) لحساب الفروق في إستراتيجيات المواجهة على أساس متغير الجنس	6
64	نتائج إختبار تحليل التباين (ف) لحساب الفروق في إستراتيجيات المواجهة على أساس الخبرة	7
65	نتائج اختبار (ت) لحساب الفروق في المواجهة على أساس العمر	8

فهرس المخططات

الصفحة	العنوان	رقم
64	مخطط بياني يوضح متوسطات أفراد العينة تبعا لمدة الخبرة المهنية	1

مقدمة

إن العصر الحديث يوصف بعصر مواجهة الضغوط ولهذا الإعتبار، يثير موضوع إستراتيجيات مواجهة الضغوط في الوقت الراهن إهتماما ملحوظا بين المختصين في مختلف ميادين علم النفس والطب وغيرهما ... وقد إزداد إهتمام وسائل الإعلام بهذا الموضوع وركزت عليه العديد من مؤتمرات وبحوث علم النفس وغيرها من فروع المعرفة، فنجد الكثير من الأبحاث التي تجرى في مجال الطب والتربية والتعليم والإدارة والصناعة محورها الأساسي هو كيفية مواجه هذه الضغوط وطرائق التغلب عليها.

وتشير الدراسات في الأوساط المهنية ومن بينها مهنة التمريض أن المرضى يتعرضون لكثير من المهام الشاقة التي تنعكس سلبا على الجانب النفسي والجسدي والعقلي والإجتماعي لديهم، نتيجة إحتكاكهم المباشر بالمرضى وذويهم، وتقديم الرعاية الصحية لهم، ومطالبتهم بتبني مواقف سلوكية فيها الكثير من التحمل وإيداء الهدوء وضبط النفس رغم ما يلاقونه من متاعب، مما قد يؤدي مع إستمرار تكرار هذه المواقف إلى إحتمال تدهور صحة العامل في هذا القطاع. لكن رغم ذلك، يتوجب عليهم التعايش مع هذه الضغوط والإستجابة المناسبة لها ومجابتها، وتطوير طرق ناجحة للتعامل معها، وهذا ما يعرف بإستراتيجيات المواجهة، وهي الجهود السلوكية والمعرفية المبذولة التي يقوم بها الفرد للتعامل مع ما يلاقه من مطالب المواقف المجهدة.

من جهة أخرى نجد أن كل ممرض يختلف عن الآخر في شخصيته، فهناك من تكون له شخصية محبوبة أو جذابة أو نقول شخصيته قوية، عدوانية أو مسيطرة... إلخ، أما علم النفس فينظر إلى مصطلح الشخصية كونه يختلف في أنماط التفكير، الشعور، الأفعال وغيرها. وقد إختلفت وجهات الكثير من علماء النفس في

النماذج التي تفسر الشخصية ومن بينها نموذج العوامل الخمس الكبرى الذي يعد من أهم النماذج التي قام بوصف الشخصية من خلال خمسة عوامل وهي (الإنبساطية، العصابية، الطيبة، يقظة الضمير، الإفتاح على الخبرة) بإعتبار أن هذه العوامل ترتبط بطرق السلوك لدى الإنسان ومن بينها إستراتيجيات المواجهة.

ونظرا للأهمية الموضوع فقد جاءت هذه الدراسة لتسليط الضوء على واقع ممارسة الممرضين لمهنتهم من خلال الإسهام في الكشف عن إستراتيجيات المواجهة لديهم وعلاقتها بالعوامل الخمس الكبرى للشخصية. وبناء على ذلك فقد قسمت الدراسة إلى جانبين نظري وميداني. وقد تناولنا في هذه الدراسة خمس فصول جاءت على الترتيب التالي:

❖ **الفصل الأول:** تضمن الإطار العام لإشكالية الدراسة، فرضياتها، أهميتها، أهدافها والدوافع إليها،

بالإضافة إلى مراجعة للدراسات السابقة التي لها صلة بالموضوع ...

- ❖ **الفصل الثاني:** وقد تناولنا فيه متغير إستراتيجيات المواجهة من حيث التعريف به، وتطور مفهومه، وأنواعه، ووظائفه والعوامل المؤثرة فيه، والنماذج النظرية المفسرة له، بالإضافة إلى التطرق للضغط النفسي من حيث التعريف وأنواعه ومؤشراته ومهنة التمريض من حيث التعريف ومصادر الضغوط النفسية في هذه المهنة وغيرها من العناصر ذات الصلة ...
- ❖ **الفصل الثالث:** وقد تناولنا فيه مفهوم الشخصية تعريفاً وتحديداً، مقوماتها والمنظور الإستعدادي لدراسة الشخصية بالإضافة إلى نموذج العوامل الخمس الكبرى لشخصية وقياس الشخصية.
- ❖ **الفصل الرابع:** وقد خصص للإجراءات المنهجية المتعلقة بتنفيذ الدراسة في الميدان. وضمت المنهج المعتمد، والأدوات المستخدمة لجمع البيانات والعينة المشاركة في الدراسة. اما
- ❖ **الفصل الخامس:** فتناول عرض وتفسير ومناقشة النتائج التي أسفرت عنها الدراسة.

الجانب النظري

الفصل الأول: الإطار العام لموضوع الدراسة

1- إشكالية الدراسة

2- الفرضيات

3- أهمية الدراسة

4- أهداف الدراسة

5- دوافع الدراسة

6- تحديد مصطلحات الدراسة

7- الدراسات السابقة

1- الإشكالية

يسعى الأفراد باحثين عن الإستقرار النفسي والأمان والراحة وتحقيق الاتزان والطمأنينة لهم ولأفراد أسرهم من خلال التوافق والتكيف مع البيئة المحيطة وإشباع حاجاتهم وتحقيق أهدافهم والتخفيف من عبء الحياة المليئة بالمواقف والأحداث والمطالب التي تكون في أحيان متعاضدة خاصة مع التطور المطرد في حياة الناس سواء في الأسرة أو العمل ... وذلك من خلال مجموعة من الأساليب والطرق التكيفية فيما يعرف باستراتيجيات أو أساليب المواجهة.

ومن بين هذه المهن التي تتميز بمقدار معتبر من الضغوط والمجهدات مهنة التمريض. وهي ركن أساسي في سير المستشفيات، وهو فن ومهارات تمارس وتتطلب دقة وسرعة بديهة في الأداء بالإضافة إلى توافر جوانب إنسانية تساعد على النجاح كالإخلاص و الإهتمام بالمرضي ... و ممارسة التمريض يتوزع على مصالح متعددة تختلف في أهميتها ومطالبها إختلافا واضحا: كالعامل في المخبر ومصالح الكشف بالأشعة والإستعمالات والتوليد ... وغيرها من المصالح المتكاملة في كثير من الأحيان لأجل صحة وسلامة المرضى والمراجعين للمستشفيات ... وقد يتطلب تنظيم العمل أشكالا من الدوام و العمل في النهار والليل و ضمان الخدمة، حتى في أيام العطل وغيرها .. مما قد يحرم الممرض أو الممرضة من فترات راحة ضرورية، مما قد ينعكس على نفسيته وأدائه وصحته النفسية... إلا أن الفروق بين الأفراد في شخصياتهم قد يكون محددًا مهما في ذلك الشأن.

فالشخصية تمثل أساسا للسلوك. كما أنها تتضمن متغيرات وسيطة تتوسط العلاقة بين البيئة والإستجابات السلوكية، من خلال السمات الشخصية التي لاقت من حيث الدراسة إهتماما واسعا لدى الباحثين والعلماء وتطورت بخصوصها العديد من النظريات والنماذج.

ومن ضمن تلك النماذج المتطورة في فهم السلوك ودراسته ما يعرف بنموذج العوامل الخمسة الكبرى لكوستا وماكاري. والمشملة على خمسة متغيرات (عوامل) مختلفة تصف الشخصية من خلال مجموعة من السمات الموزعة على تلك العوامل. وتشمل: الإنبساط، الضمير الحي، العصابية، الطيبة، النفتح على الخبرة.

ونظرا للدور الذي قد تلعبه الشخصية في النواتج السلوكية والأوضاع لصحية للأفراد، ونظرا لأهمية مهنة التمريض وأهمية دراسة ما تعترضها من مشاق وصعوبات الطرق التي يتبناها الأفراد في التكيف والتوافق معها، جاءت الدراسة الحالية للكشف عن العلاقة بين الأبعاد الخمسة للشخصية وعلاقتها بإستراتيجيات المواجهة لدى الممرضين ... ولترجمة هذا الهدف يمكن طرح التساؤلين التاليين:

- هل توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية على إستراتيجيات المواجهة والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى الممرضين؟
- هل توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين أبعاد إستراتيجيات المواجهة والعوامل الخمس الكبرى لشخصية لدى الممرضين؟
- هل توجد فروق في إستراتيجيات المواجهة على أساس المتغيرات الديموغرافية: الجنس، العمر والخبرة؟

2-فرضيات الدراسة:

- توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائية بين الدرجة الكلية على إستراتيجيات المواجهة والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى الممرضين.
 - توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين أبعاد إستراتيجيات المواجهة والعوامل الخمسة الكبرى لشخصية.
 - توجد فروق دالة إحصائية بين الجنسين من أفرادعينة البحث في إستخدام إستراتيجيات المواجهة.
 - توجد فروق دالة إحصائية بين أفراد عينة البحث في إستخدام إستراتيجيات المواجهة على أساس الخبرة
 - توجد فروق دالة إحصائية بين أفراد عينة البحث في إستخدام إستراتيجيات المواجهة على أساس العمر
- 3 أهمية الدراسة:

تبرز أهمية هذه الدراسة من كونها تناولت شريحة هامة وفاعلة في المجتمع، من خلال الدور الكبير والخدمات التي تقدمها لأفراد المجتمع في إطار الرعاية الصحية. وبالتالي يبدو مهما دراسة هذا الموضوع والتعرف على:

- المعاناة التي قد تكون لدى الممرضين والطرق التي يتبنونها في التعامل معها.
- التعرف على سمات ممرضي الصحة العمومية.
- بالإضافة إلى لفت لنظر الباحثين بأهمية الموضوع وضرورة العناية به فيه.
- كما يمكن أن تفيد في مجال تقديم المشورة والإرشاد بالنظر إلى الإطار النظري التي توفره حول إستراتيجيات المواجهة وعلاقتها بالعوامل الخمس لشخصية. وكذا ما يمكن أن تسفر عنه من نتائج.
- كما يمكن أن تكون الدراسة الحالية منطلقا لبحوث أعمق في المستقبل.

4-أهداف البحث:

- التعرف على إستراتيجيات المواجهة المستخدمة لدى الممرضين.

- الكشف عن عوامل الشخصية لدى مرضي الصحة العمومية.
- الهدف الرئيسي لهذه الدراسة هو الكشف عن العلاقة بين إستراتيجيات المواجهة والعوامل الخمسة لشخصية للمرضيين.

5-دوافع البحث:

يمكن التعبير عن دوافع البحث في:

- 1- الرغبة الشخصية إلى حد الآن في دراسة هذا التخصص ومزاولة هذه المهنة.
- 2- التعرف على إستراتيجيات مواجهة الضغط النفسي لدى المرضيين.
- 3- التعرف على شخصية الممرض والسماح التي تخدم مطالب عمله.

6-تحديد مصطلحات الدراسة:

إستراتيجيات المواجهة: هي الجهود السلوكية التي يقوم بها الفرد إتجاه المواقف الخارجية التي تصادفه لتخفيف من شدة التوتر ويستطيع تجاوزها. وتتحدد إجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها المستجيب على مقياس إستراتيجيات المواجهة.

العوامل الخمس الكبرى: هي الدرجة الكلية التي يتحصل عليها الفرد على بعد من الأبعاد الخمسة لشخصية حسب قائمة كوستا وماكري 1992 لأبعاد الشخصية.

المرضيين: ويقصد بهم الشبه طبيين أو العاملين في قطاع الصحة العمومية الذين تابعو تكويننا في إحدى المدارس أو المعاهد العليا لتكوين الشبه طبي وأصبحوا مؤهلون للعمل في المستشفيات وهم يقومون بعدة مهام داخل وخارج القطاع الصحي والتكفل بالمرضى المصابين بمختلف الأمراض.

الضغط النفسي: هو حالة الفرد النفسية والسلوكية والجسدية التي تنتج عنده إثر تعرضه لمواقف ضاغطة في حياته اليومية.

7-الدراسات السابقة:

1-دراسات محلية:

- 1_ دراسة ظاهري ياسين (2014/2013) بعنوان الضغط النفسي وعلاقته بإستراتيجيات التعامل لدى المرضيين دراسة ميدانية بمستشفى رزيق بشير _ بوسعادة _ الجزائر هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الضغط النفسي وأساليب المواجهة ومستويات الضغط والإستراتيجيات الأكثر إستخداما لدى عينة من المرضيين، وإتبع المنهج الوصفي التحليلي وقد بلغ حجم العينة (30) ممرض وممرضة،

موزعين حسب متغيرات الدراسة وإستخدمت الأدوات التالية: (مقياس إدراك الضغط لفنستائين، مقياس المواجهة لـ Paulhan).

وخلصت النتائج إلى: أسلوب المواجهة الأكثر إستخداما هو حل المشكل، ووجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي وإستراتيجيات المواجهة لدى الممرضين قدرت ب 0.95 ، كما أظهرت النتائج وجود علاقة إرتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين مستوى الضغط و الإستراتيجية الموجهة نحو الإنفعال ، و قدرت ب: 0.56 . ووجود علاقة إرتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين مستوى الضغط و الإستراتيجية المركزة حول حل المشكل قدرت ب 0.46 .

2-دراسة قويدر بن أحمد (2016) بعنوان: الضغط المهني لدى عمال قطاع الصحة لولاية تيارت الجزائر .

هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستويات الضغط النفسي لدى العاملين في مجال قطاع الصحة وكذا تحديد أشكال وتصورات العمل وكيف يؤثر على الصحة النفسية لدى عينة الدراسة، إضافة إلى معرفة الفروق التي تعزى لمتغير الجنس، التخصص، والأقدمية المهنية لدى العينة، وإتبعت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي وقد بلغ حجم العينة 136 فردا ، منهم 36 طبيبا عاما و 48 أخصائيا نفسيا و 52 ممرض . وقد إستخدمت للدراسة مقياس كارساك للضغط المهني، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود مستوى ضغط نفسي منخفض بنسبة 69.18 % ، وإلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط المهنية التي تعزى للمتغيرات المذكورة سابقا.

3-دراسة شريفي وآخرون (2018) ، بعنوان: علاقة جودة الحياة النفسية بالعوامل الخمسة الكبرى لشخصية دراسة ميدانية مقارنة على طلبة جامعة الجزائر 2.

-هدفت الدراسة الى :

-التعرف على العلاقة التي تربط بين السمات الخمس للشخصية لدى طلبة الجامعة بجودة الحياة النفسية.

التعرف على الفروق في السمات الخمسة للشخصية وجودة الحياة النفسية تبعالمتغير الجنس.

-عينة الدراسة: تمثلت عينة الدراسة في(249) طالبة وطالبة تم إختيارهم بطريقة عشوائية من جامعة الجزائر 1 وجامعة 2

-أدوات الدراسة قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية من تصميم كوستاوماكري (1992) Costa McCrae مقياس جودة الحياة النفسية من تأليف سليمان (2018)

2-دراسات عربية:

1-محمد فرج الله مسلم أبو حصين (2010) بعنوان : الضغوط النفسية لدى الممرضين والمرضات العاملين في المجل الحكومي وعلاقتها بكفاءة الذات. غزة _ فلسطين.

هدفت الدراسة إلى التعرف على الضغوط النفسية وعلاقتها بكفاءة الذات للممرضين والمرضات الذين يعملون في أقسام العناية المركزة المختلفة في المستشفيات الحكومية في قطاع غزة. واتبعت المنهج الوصفي التحليلي. وقد تكونت عينة الدراسة من جميع العاملين في أقسام العناية المركزة في المستشفيات الحكومية ، وبلغ عددهم 241 ممرض وممرضة ، واستخدمت الأدوات التالية مقياس الضغوط النفسية ومقياس الكفاءة الذاتية بعد تفنيهم على عينة الدراسة ، وإستخدم الباحث الأساليب الإحصائية : التكرارات والنسب المئوية ، المتوسطات الحسابية ، الانحرافات المعيارية ، إختبارات " ت " لعينتين مستقلتين t_Test ، إختبار تحليل التباين الأحادي « one way ANOVA » ومعامل ارتباط بيرسون ، معامل ألفا كرونباخ ، التحليل العاملي ، الصد العاملي التوكيدي. وقد خلصت إلى النتائج التالية:

- يعاني مرضو وممرضات العناية المركزة المختلفة في المستشفيات الحكومية في قطاع غزة من ضغوط نفسية كبيرة بنسبة 64.73 % .

- كما أظهر البحث أنه لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية وكفاءة الذات. وجود فروق دالة إحصائية تعزى لمتغير المؤهل العلمي ، حيث وجدت فروق بين حملة الدبلوم والإجازة الجامعية على مقياس الضغوط النفسية في بيئة العمل ، وبعد العمل والخدمات المقدمة لصالح حملة الإجازة الجامعية.

2-دراسة الرويتع والشريف(2003) بعنوان :أبعاد الشخصية وعلاقتها ببعض المتغيرات-(السعودية) -هدفت الدراسة إلى: التعرف على العلاقة بين أبعاد الشخصية(العصابية، الإنبساطية، الذهانية، الجاذبية الاجتماعية) وبعض المتغيرات الديموغرافية والأكاديمية (لمعدل العام، الشخصية التدين، السعادة). - عينة الدراسة :تكونت العينة من (500) طالبا جامعيًا و (786) طالبة من جامعة الملك سعود من تخصصات مختلفة.

- أدوات الدراسة:مقياس آيزنك المعدل للشخصية.مقياس التقدير الذاتي لقياس المتغيرات الأخرى. -نتائج الدراسة:

- وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين السعادة والإنبساط

- وجود علاقة إرتباطية سالبة دالة إحصائياً بين السعادة والعصابية

- وجود علاقة إرتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين الدخل والسعادة.

3- دراسة الأنصاري (1997) في الكويت فقد هدفت إلى الفحص الكفاءة السيكومترية لقائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية من إعداد "كوستا، ماكري" سنة 1992 ووضع معايير لها تناسب أفراد المجتمع الكويتي. طبقت القائمة على ثلاث عينات مستقلة: الأولى من الشباب الجامعي وقوامها (200) طالب وطالبة، والعينة الثانية قوامها (1005) طلاب وطالبات من جامعة الكويت، وأخيراً العينة الثالثة قوامها (2584) فرداً من الراشدين بعدد إجمالي بلغ بعدد إجمالي بلغ (3989) توصلت الدراسة إلى الثبات مقبول للعوامل التالية (العصابية، يقضة الضمير) تزيد عن 0.7 بطريقتي معامل ألفا والتجزئة النصفية في المجموعات الثلاث، والثبات غير المقبول للعوامل التالية (الإنبساط، التفتح على الخبرة، الطبية)، وصدق التكوين من خلال التحليل العاملي الإستكشافي، وصدق المحك باستخدام اختبار أيزنك للشخصية. وبينت النتائج أن غالبية معاملات الإرتباط المتبادلة بين البنود والدرجة الكلية بعد استبعاد البند على المقياس الفرعي الواحد منخفضة، كما وجدت إرتباطات سالبة وموجبة بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، والعوامل أيزنك "الذهانية، والإنبساط، العصابية، الكذب".

4- وأما دراسة (الكلباني 2006):

- فقد عمدت إلى تقنين قائمة العوامل الخمسة الكبرى في الشخصية من تأليف كوستا و ماكري على عينة من طلاب وطالبات جامعة السلطان قابوس. وتألقت عينة الدراسة من (1327) طالباً وطالبة (522 ذكورا و805 إناثاً). وتم استخدام قائمة العوامل الخمسة الكبرى في الشخصية (NEO-FF-S) من إعداد كوستا و ماكري وتعريب الباحثة. وللإجابة عن أسئلة الدراسة تم حساب معامل الإرتباط بيرسون وتطبيق إختبار (ت) لحساب دلالة الفروق الفردية بين عينتين مستقلتين كما تم إجراء التحليل العاملي، وحساب معامل ألفا كرونباخ

- ولقد أوضحت نتائج الدراسة أن القائمة تتمتع بخصائص سيكومترية جيدة مثل معاملات الصدق والثبات.

5- دراسة (أبو هاشم، 2007)

- بتعريب قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية التي أعدها جولد بيرج goldberge (1992) في البيئة المصرية وتتكون هذه القائمة من (50) عبارة لقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية بواقع (10) عبارات لكل عامل (المقبولية، والضمير الحي، والإنبساطية، والعصابية، والتفتح). وقد تم حساب ثبات وصدق المقياس على عينة لم تتعدى (160) طالباً وطالبة، منهم (77) من الذكور، 83 من

الإناث) . و تم حساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ . و كانت قيم معامل ألفا تتراوح من (0.75) إلى 0.84 كما تم حساب الإتساق الداخلي، و كانت جميع بنود المقياس مرتبطة بالدرجة الكلية إرتباطاً دالاً إحصائياً عند 0.01

6-دراسة أبو هاشم 2010:

- هدفت الدراسة إلى التعرف على طبيعة النموذج البنائي للعلاقات بين السعادة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة .وتكونت عينة الدراسة من (405) طالب أو طالبة بكلية التربية جامعة الزقازيق .وأظهرت النتائج وجود علاقات ارتباط بين درجات الطلاب في السعادة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلاب الجامعة.

7-دراسة العنزي، (2007):

بغنوان :الوسواس القهري وعلاقتة بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية.

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية واضطراب الوسواس القهري وتكونت عينة الدراسة من (64) حالة من المراجعين الذكور للعيادات الخارجية بمستشفى الأمل للأمراض النفسية في مدينة الرياض بالمملكة العربية السعودية .تم إختيارهم بالطريقة العرضية وأستخدم الباحث الأدوات الأتية :المقياس العربي للوسواس القهري من إعداد عبد الخالق(1995)، وقائمة عوامل الشخصية السعودية الخمسة للذكور من إعداد الرويتع .وأشارت النتائج الى وجود إرتباطات دالة إحصائياً بين عامل العصابية وعامل الإنبساطية وعامل التقاني وعامل الوداعة والإنتفاع على الخبرة وبعض أبعاد الوسواس القهري.

8-دراسة (عبد المجيد وفرج،2010) :

- هدفت الدراسة إلى الكشف عن علاقة الذكاء الوجداني بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية (العصابية، والإنبساط، والإنتفاع على الخبرة، والمقبولية، ويقظة الضمير). كما حاولت الدراسة الكشف عن الفروق بين الجنسين في كل من الذكاء الوجداني والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية على حده، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الإرتباطي، وإستخدمت الدراسة حساب معاملات الإرتباط ،(بيرسون) وحساب الفروق (إختبارT) تكونت العينة من 400 طالب وطالبة جامعية (200) ذكر و(200) أنثى متوسط أعمارهم 19 سنة، وقد طبق على المبحوثين مقياس إختبار الذكاء الوجداني، وقائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة وجود إرتباط، إيجابي دال بين الذكاء الوجداني وعامل المقبولية لدى كل من الذكور والإناث، ووجود إرتباط إيجابي دال بين الذكاء الوجداني وكل من المقبولية والإنبساط لدى الإناث، وغياب الإرتباطات الدالة بين الذكاء الوجداني والعوامل الثلاثة

الأخرى (العصابية، الإنفتاح على الخبرة، يقظة الضمير) لدى الجنسين. مما يشير إلى أن الذكاء الوجداني كقدرة مفهوم مستقل عن العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، وكذلك وجد ارتفاع متوسطات درجات الإناث مقارنة بمتوسطات الذكور على عامل العصابية من بين العوامل الخمسة الكبرى.

3-دراسات أجنبية:

دراسة بيانشي (Bianchi) (2004) : بعنوان الضغط والمواجهة لدى ممرضات الصحة الخاصة بأمراض القلب _ البرازيل.

هدفت هذه الدراسة إلى تحديد مصادر الضغوط وطرق التعامل معها لدى (76) ممرضة ، وقد استخدم لهذا الغرض إستبانة تقويم الضغوط النفسية في العمل ، وإستبانة المواجهة ، وأشارت النتائج إلى :

- وجود أربعة مصادر رئيسية لضغوط العمل لدى الممرضات ، وهي مصادر متعلقة بضغوط العمل والمشاركة في إتخاذ القرارات ، ومصادر متعلقة بالتعامل مع الإدارة ، ومصادر متعلقة بالتعامل مع المريض وعائلته.

- كما أشارت إلى أن أكثر الاستراتيجيات استخداما من قبل العينة كان في المرتبة الأولى التقويم الإيجابي، يليه طلب الدعم والمساعدة الاجتماعية ، ومن ثم الضبط الذاتي، وحل المشكلات، وأخيرا إستراتيجية التجنب والهروب.

2-دراسة سبالنجر و بالريتشا (200)، بعنوان :الإسهامات النسبية لكل من الانبساطية و العصابية والسعي الشخصي للسعادة.

هدفت الدراسة:

إلى التعرف على العلاقة بين السعادة و كل من الانبساط و العصابية و المجهود الشخصي -عينة الدراسة : تكونت العينة من (258) طالبا و طالبة منهم 115 (ذكور 145 - إناث) من طلاب الجامعة الحكومية في نيويورك.

أدوات الدراسة : القائمة المختصرة للعوامل الخمس الكبرى للشخصية NEO - PI من إعداد Costa

McCrae مقياس السعادة و التعاسة من إعداد1988.

نتائج الدراسة:

وجود علاقة إرتباطية موجبة و دالة إحصائيا بين السعادة و الانبساط.
وجود علاقة إرتباطية سلبية و دالة إحصائيا بين السعادة و العصابية.

3-دراسة زاهي وويليس و أوثن وزاهي (2013)

هدفت الدراسة : إلى معرفة أثر العوامل الخمس الكبرى للشخصية في الرضا الوظيفي و الرفاهية الذاتية
عينة الدراسة : تكونت عينة الدراسة من (818) موظفا تم إختيارهم من خمس مدن صينية
نتائج الدراسة :

أثر الانبساطية فقط في الرضا الوظيفي

أثر كل من الانبساطية و العصابية و يقظة الضمير في الرفاهية الذاتية.

-الإنبساطية أقوى العوامل أثرا في الرضا الوظيفي و الرفاهية الذاتية، و أن الانبساطية هي أكثر
العوامل قدرة على التنبؤ بالرضا الوظيفي و الرفاهية الذاتية.

4-دراسة (Kamarraju et al, 2009):

- بعنوان : دور العوامل الخمسة الكبرى للشخصية في التنبؤ بالدافع والانجاز الأكاديمي للطلبة.

هدفت الدراسة إلى معرفة دور سمات الشخصية الخمسة الرئيسة في إمكانية التنبؤ بالدافعية والتحصيل
الأكاديمي لطلبة الجامعة، وتكونت العينة من (308) طلاب جامعيين، وأستخدم الباحثون الأدوات
الآتية :قائمة عوامل الشخصية الخمس الكبرى، ومقياس الدافع الأكاديمي .وأشارت النتائج إلى وجود
علاقة دالة إحصائياً بين سمات الشخصية وكل من الدافعية والتحصيل الأكاديمي، حيث أن يقظة الضمير
والإنفتاح على الخبرة فس رت % 17 من نسبة الإختلاف للدافع الحقيقي، كما فسرت الانبساطية ويقظة
الضمير 13 % لهذا الدافع، أما يقظة الضمير، والطيبة فقد فسرت 11 ، بالإضافة لذلك فإن أربعة من
سمات الشخصية(يقظة الضمير والعصابية والإنفتاح والطيبة)قد فسرت % 14 من معدل النقاط الجامعية
وقد فسر الدافع الحقيقي لإنجاز الأشياء نسبة 5% من الإختلاف في معدل النقاط الجامعية .وقد فسرت هذه
النتائج في سياق ما يمكن للمعلم عمله لتشجيع وتعزيز دافع وتحصيل لطلاب.

تعليق على الدراسات السابقة :

بعد إطلاعنا على ما ذكر من دراسات سابقة حول متغيرات الدراسة ، حاولنا توظيفها بشكل موضوعي
حيث كانت بعض الدراسات عامل أساسي لإختيار هذا الموضوع ، بالإضافة إلى الإستفادة منها في
تساؤلات الدراسة، وكذلك إعتدنا هذه الدراسات كمرجع نظري أساس لدراستنا ، خاصة بالنسبة لمتغير
إستراتيجيات المواجهة والعوامل الخمس الكبرى لشخصية، وتناولت معظم الدراسات التي أشرنا إليها عينة
من الممرضين أو عمال قطاع الصحة.

وقد تشابه عنوان دراستنا مع الدراسات السابقة، غير أن كل دراسة تطرقت إلى متغيرات مختلفة وأهداف مختلفة، وإختلفت باختلاف المشكلات التي تصدت لها بالمعالجة والتحليل، غير أن معظم الدراسات هدفت إلى تحديد العوامل الخمس الكبرى لشخصية التي يعتمدها الممرضون والممرضات في مهنتهم.

وبالنسبة للمنهج معظم الدراسات إنتهجت المنهج الوصفي الإرتباطي في التوصل للمعلومات، وهذا ينطبق مع منهج دراستنا، إذ اتبعنا المنهج الإرتباطي الذي يعتمد على دراسة الحالة، أما فيما يخص الأدوات المستعملة فهناك من بني مقاييس خاصة به لدراسة موضوعه. وإشتركت أدوات الدراسة مع بعض الدراسات في الأداة المعتمدة بحيث إستخدمت إستبيانات كوسيلة لجمع البيانات وتحليلها عن طريق المعالجة الإحصائية للبيانات.

وإستفادت الباحثتان من خلال إطلاعهما على هذه الدراسات السابقة وغيرها في كافة عناصر بحثهما ومراحله في الإطار النظري التطبيقي فيما يلي :

_ إختيار موضوع البحث وتحديد أهدافه وضع فروضه والتعرف على المقاييس والأدوات المستخدمة في تلك الدراسات مما سعدنا في اختيار المقاييس الخاصة بهذا البحث.

الفصل الثاني: مواجهة الضغوط لدى الممرضين

أولاً: إستراتيجيات المواجهة

ثانياً: الضغط النفسي

ثالثاً_ تعريف مهنة التمريض والممرض.

خلاصة الفصل.

تمهيد:

يواجه الفرد في حياته الكثير من الضغوط والظروف والخبرات الضاغطة ومن ثم يحاول التعامل من خلال إتباع أساليب عديدة تبعد الخطر عنه وتجعله في حالة من التوازن، إلا أن بعض الأفراد قد يفشلون في ذلك، وقد يرجع هذا إلى اختلاف الأفراد أنفسهم (الفروق الفردية في سمات الشخصية)، وتتنوع الأحداث ذاتها ، فهناك شخص يتعامل مع الأحداث الضاغطة بمرونة والآخر بجمود واندفاعية ، الأمر الذي يؤدي إلى زيادة حدة الشعور بالضغط عليه.

يشير مصطلح الضغط النفسي للصعوبات العديدة التي يعايشها الفرد أمام العديد من المواقف والأحداث والحالات، التي تولد عنده الشعور بالضيق النفسي الذي يسعى الفرد جاهداً إلى مواجهته في سبيل التخفيف من التوتر و القلق من أجل تحقيق توافه النفسي و تكيفه الاجتماعي وكيف تؤثر على مهنة التمريض.

أولاً- إستراتيجيات المواجهة:**1-تطور مفهوم المواجهة:**

بدأ لإهتمام بدراسة موضوع مواجهة الضغوط النفسية منذ العقود الأربعة الأخيرة من القرن العشرين ويتفق أغلب الباحثين أن البداية الحقيقية لإستخدام مصطلحCOPINGكانت مع أبحاث لازاروس بداية من كتابه"psychological stress and coping process"عام (1966)، وظل هذا المصطلح يستخدم في سياق متصل مع مصطلحين آخرين هما ميكانيزمات التكيف والدفاع حيث أستعملت كلمتا coping و Défense حتى أعوام1960-1970.

يذكر لازاروس أن دراسة مورفي(1962) Murphy تعد من بين أوائل الدراسات التي إستخدمت مصطلح المواجهة أو التعامل للإشارة إلى الأساليب التي يستخدمها الفرد أمام المواقف المهددة بهدف السيطرة عليها ،منذ ستينات القرن العشرين إستخدم مصطلح المواجهة في دراسات الضغط للإشارة إلى الإستجابات الإيجابية نحو الضغوط، حيث لم تكن الأبحاث في هذا المجال قد بدأت قبل هذا الوقت بشكل واضح ، وفي الفترة بين الستينات والسبعينات كانت البحوث المرتبطة بإستراتيجيات مواجهة الضغوط تركز أساسا على المواقف مثل تهديدات الحياة والأحداث الصدمية التي تتطلب مواجهتها.

وفي ثمنينات من القرن المنصرم ومع تطور الدراسات حول الضغط إنتقل إهتمام الباحثين من التركيز على مفهوم المواجهة إلى دراسة خصائصها و إستجاباتها "COPING PROCESS"بمعنى كل ما يرضه الفرد في مواجهة تغيرات ومشاكل الحياة ودراسة المواجهة، وذلك من خلال الأعمال والأبحاث

التي قام بها لازاروس وفولكمان (1984,1987) LAZARUS&Folkman التي حددت نوعين من الإستراتيجيات بوصفهما مفاهيم مركزية في إدارة الضغوط هما المواجهة المركزة على المشكلة والمواجهة المركزة على الإنفعال وتدرجيا ظهرت إستراتيجيات المواجهة الأقدامية في مقابل إستراتيجيات المواجهة الإحجامية نتيجة جهود الكثير من الباحثين والعلماء ، لتأتي فيما بعد العديد من الدراسات التي أجريت حول الفروق الفردية بين الأفراد ودورها في مواجهة للضغوط.

وعند محاولة تتبع السياق التاريخي لتطور مفهوم المواجهة، نجد أن هناك عدة مداخل نظرية يأتي في مقدمتها مدخل التحليل النفسي الذي يعد بمثابة النظرية الأولى عن المواجهة حيث ركز على استخدام ميكانزمات الدفاع اللاشعورية لدى الفرد. أما المدخل الثاني فيضم المقاربات الفزيولوجية التي إتمدت الأعمال المخبرية على الحيوانات عند التعرض لتهديد ما لفهم ردود أفعال الفرد أمام المواقف الضاغطة ، في حين يمثل المدخل الأخير علم نفس الشخصية الذي يركز على الخصائص الشخصية كمتغير هام في المواجهة. (ساعد،2019،2018، ص ص 141،140)

2- مفهوم المواجهة:

من الناحية اللغوية إختلفت تسميتها فهي في الأصل كلمة إنجليزية "coping" تعني بالفرنسية "faire face" ويقصد بها التسوية أو التعامل أي إستجابات تكيفيه للتغيرات التي تحدث في البيئة المحيطة بالفرد.

-تاريخيا مفهوم المواجهة coping يتصل بمفهومين هما:

- ميكانزمات الدفاع "mécanismes de défense" الذي تطور مع نهاية القرن 19 من طرف نظرية التحليل النفسي.
 - التكيف "adaptation" الذي تطور من النصف الثاني من القرن 19 معتمدا في ذلك على علم البيولوجيا، علم الطبائع، وعلم نفس الحيوان (خاصة خلال تطور نظرية النشوء والارتقاء لداروين).
- يعد مورفي Morphy (1962) من أوائل العلماء الذين استخدموا مفهوم المواجهة في أبحاثه، حيث أشار إلى الأساليب التي يستخدمها الفرد في تعامله مع المواقف المهددة بهدف السيطرة عليها.
- أما مصطلح "coping" فقد جاء به العالم الأمريكي لازاروس وشركاه R.S.Lazarus وطوره في سنوات 1978، 1984، 1990 على التوالي. (جبالي 2012-2011، ص 78)

-تنوعت التعريفات النفسية لمفهوم المواجهة بتنوع زوايا النظر له ورغم تعدد هذه التعريفات نجدها تدور حول محور أساسي، وهو أن مفهوم المواجهة في الغالب يصف عملية التخلص من مصدر المشقة التي يواجهها الفرد بكل أنواعها. (الشويخ أحمد، 2007، ص 54).

-يعرفها سبيلبرجر أنها عملية وظيفتها خفض أو إبعاد المنبه الذي يدركه الفرد على أنه مهدد له. (الضريبي، بدون سنة، ص 676).

-أما فريدمان 1963 فيعرف المواجهة على أنها العملية المتبناة من قبل الفرد لمواجهة مهددات البناء النفسي وذلك ليستطيع الفرد من خلالها القيام بوظائفه بشكل فعال. (الشويخ أحمد، 2007، ص 57)
*تعريف إستراتيجيات المواجهة:

-تعريف نيومان 1981:

-هي المجهود البذول من قبل الفرد لإزالة التوتر وخلق طرق جديدة للمواجهة مع المواقف الجديدة في كل مرحلة من مراحل الحياة.

-تعريف روتر 1981:

هي المحاولات التي يبذلها الفرد لتغيير ظروف الضغوط المباشرة أو تغيير تقييمه لها فهي تتطلب وجود حل المشكلة الفعال وكذلك تنظيم إنفعالي للضغط.

-تعريف كوكس COX 1985 :

المواجهة صورة من حل المشكلة وأن الضغط يكون نتيجة الفشل في حل المشكلة ، وإن المواجهة تتضمن مجموعة من الإستراتيجيات المعرفية والسلوكية التي يستخدمها الفرد في التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة التي يتعرض لها والخبرات الإنفعالية الناتجة عنها.

-تعريف ماثني Mathenyet 1986:

يعرف المواجهة coping بأنها الجهود السلوكية والمعرفية التي يقوم بها الفرد لخفض مطالب الضغوط، كما يحدد فعالية المواجهة على أساسين هما :

-سلوك المواجهة: هي الإستجابات التي تصدر عن الفرد للتوافق مع الأحداث الضاغطة .

-مصادر المواجهة: عبارة عن الخصائص الفردية والإجتماعية والبيئية المتاحة للفرد من أجل مواجهة الحدث المقيم على أنه ضاغط . (جبالي، 2011-2012، ص 79، 78)

- إستراتيجيات المواجهة : هي مجموعة الجهود والعمليات التي توظف في تسير الضغوط والتقليل من أثارها السلبية ، أما من الناحية اللغوية فقد اختلفت تسميتها بالرغم من أنها تتفق جميعها في إنجاز نفس المهام فترجمت من اللغة للإنجليزية.

To copewith –coping إلى الفرنسية بعدة مصطلحات أهمها:

1. Processus d'ajustement

2. Processus de faire face

3. Processus de maitrise

Stratégie de coping التي إعتمدت في الأدبيات الفرنسية منذ 1999 وفي المقابل إستعمل اللغة

العربية مصطلحات مثل ماورد في :

4. إستراتيجيات أو عمليات التعامل.

5. إستراتيجيات التوافق أو المواجهة.

6. إستراتيجيات التأقلم.

ميكانيزمات الدفاع.(مغزي بخوش،2019،ص ص 44، 43).

3-الفرق بين المواجهة والدفاع :

ظهر مفهوم الدفاع في نهاية القرن 19 مرتبطا بتطور التحليل وعلم النفس الدينامي ،تحدث freud et breuler في أبحاثهم الأولى بأن الأفكار المزعجة والمشاعر المؤلمة يمكن أن تتسرب إلى الشعور عندما يفشل الكبت في السيطرة عليها ،كما وصف فرويد في النصوص الأولى لنظريته مختلف الميكانيزمات الدفاعية التي يلجأ إليها الفرد من أجل تحويل أو تشويه أو إنكار الأفكار الغير مقبولة من أجل الحفاظ على كيانه أو إتزانه الداخلي .

بعد تطور مفهوم الدفاع ،تطرق فرويد إلى مفهوم الكبت مشيرا إلى الدور الكبير الذي يلعبه الميكانيزم وهذا ما وضحه في كتابه "الكف والعرض والقلق" سنة 1926 حيث عرف الدفاع بأنه "صراع الأنا ضد الأفكار والمشاعر المؤلمة"معتبر الكبت كواحد من الميكانيزمات الأساسية إنطلاقا من سنوات الستينات والسبعينات من القرن الماضي وبعد ماكانت كل الأبحاث مكرسة للبحث في ميكانيزمات الدفاع إتجهت للبحث في مصطلح المواجهة وقد أستعمل هذا المصطلح لأول مرة من طرف لازاروس سنة 1978.

-في الفترة ما بين 1960 و1980 كان هناك إلتباس وتداخل بين المصطلحين الدفاع والمواجهة ،مع أن ميكانيزمي التسامي والدعابة كانا هما الأكثر تكيفا مع المفهوم الجديد ،إلى أن جاءت محاولة هان haan 1977 لتبيين الفروق بينهما :

-ميكانيزمات الدفاع : صلبة ، تعمل على مستوى الشعور ، تتغير حسب مايتطلبه الموقف ، مرتبطة بالواقع الحالي ، وظيفتها السماح للفرد بالسيطرة أو تخفيض أو تحمل الإضطرابات الناتجة عن المواقف الحالية الضاغطة.

إستراتيجيات المواجهة : تتميز بالمرونة ،تعمل على مستوى الشعور ، تتغير حسب مايتطلبه الموقف ، مرتبطة بالواقع الحالي ، وظيفتها السماح للفرد بالسيطرة و تخفيض أو تحمل الإضطرابات الناتجة عن المواقف الحالية الضاغطة.(جبالي :2012،2011،ص 81)

4-وظائف إستراتيجيات المواجهة:

إهتم عدد من الباحثين بإبراز وظائف إستراتيجيات المواجهة، كل حسب إتجاهه النظري وتصوره لمفهوم إستراتيجيات المواجهة وفيما يلي نذكر ثلاث ظائف حسب عدد من الباحثين:

4-1-وظائف إستراتيجيات المواجهة حسب ميكانيكMechanic :

-يشير Mechanic1974 الذي يتبنى النظرية الإجتماعية النفسية بأن إستراتيجيات المواجهة ثلاث وظائف هي:

*التعامل مع المتطلبات الإجتماعية والبيئية.

*خلق الدافعية لمواجهة هذه المتطلبات.

*الإحتفاظ بحالة من التوازن النفسي بهدف توجيه الجهود والمهارات نحو المتطلبات الخارجية.

4-2-وظائف إستراتيجيات المواجهة حسب لازاروس وفولكمانLazarus etFolkman :

تمثل المواجهة عند لازاروس وفولكمان سلوك موجه لتحقيق وظيفتين هما:

تعمل على معالجة المشكل فيتم مواجهة الموارد الفردية نحو حل المشكل المسبب للضغط.

تعمل على تعديل الإنفعالات الناتجة عن الكآبة فيكون تقليص التوتر الناتج عن التهديد وخفض الضيق الإنفعالي و عليه فالمواجهة تمثل عامل إستقرار بإمكانها مساعدة الفرد على التوافق النفسي والإجتماعي في فترات الضغط.

4-3- وظائف إستراتيجيات المواجهة حسب برلين وسكولر Pearlin et Schooler :

يرى كل من Pearlin et Schooler بأن المواجهة وظيفة وقائية تتجلى في المظاهر التالية:

*تغيير أو إزالة الظروف التي تثير المشكل.

*ضبط معنى التجربة المعاشة قبل أن تصبح وضعية ضاغطة.

*ضبط الضغط في حد ذاته بعد حدوثه.(بوبر_برخو، 2017، 2016، ص ص 49،50)

5- الإتجاهات النظرية المفسرة لإستراتيجيات المواجهة:

تختلف تفسيرات إستراتيجيات المواجهة من مدرسة إلى أخرى حسب مبادئها وتفسيراتها لضغط آثاره ونتائجه وهذا ما أظهر الحاجة إلى دراسة سلوكيات المواجهة التي يعتمدها الفرد في التصدي لهذه المواقف الضاغطة ومن خلال هذا العنصر سنتعرض لإهم النظريات التي درست إستراتيجيات المواجهة ومن هذه الإتجاهات نجد :

5-1- نظرية التحليل النفسي:

تعد آليات الدفاع من المنظور التحليلي من أهم إستراتيجيات التعامل ومقاومة الضغوطات النفسية حيث يرى سيجموند فرويد بأن الناس يلجؤون إليها لحماية أنفسهم وتساعدهم على معالجة الصراعات والإحباطات ،وبالتالي فهي أساليب توافقية عقلية لا شعورية وظيفتها تشويه الخبرات وتزييف الأفكار والصراعات التي تمثل تهديداً،وتساعد في خفض التوتر والقلق الناجمة عن الضغوط النفسية للمحافظة على التوازن النفسي من أن يصيبه الإختلال ،وهذه الحيل تعمل بإحدى إستراتيجيتين إما إنكار الواقع تماماً ،وإما بتغيير الواقع وتشويهه ،وبالتالي فإن عملية المواجهة حسب النظرية التحليلية تشتمل على سلسلة من الإستراتيجيات التي تتطور إنطلاقاً من ميكانزمات أولية غير ناضجة إلى ميكانزمات ناضجة وقد تكلم فرويد عن الأساليب النفسية اللاشعورية التي يستخدمها الأفراد في مواجهة الضغوط وهي:

-الكبت Repression: هو عملية عقلية لا شعورية يلجأ إليها الفرد لتخلص من الشعور بالقلق ،وبإستخدام هذه الآلية فإن الإنسان يحرر نفسه ولو مؤقتاً من الضغوط المتسلطة عليه، فيهرب منها من خلال كبته للحصول على توازنه النفسي .و يرى علماء النفس أن الكبت الناجح هو الذي يؤدي إلى حل الصراع وتحقيق التوازن النفسي، بينما يؤدي الكبت الفاشل إلى حالة من الإختلال ثم المرض النفسي.

-التصعيد Sublimatio: آلية دفاعية يلجأ إليها الإنسان عندما تضيق عليه الأمور ويزداد التوتر بأعلى درجات الشدة، ويعتبر إستخدام هذه الآلية الدفاعية من أفضل الحيل بل أكثرها دلالة على الصحة

النفسية، حيث تمثل نشاطات وأعمال تم التسامي بها وإعلائها من دوافع داخلية مكبوتة في النفس إلى أعمال مقبولة وتجد الرضا من الفرد والمجتمع.

-النكوص Regression : وهو الرجوع إلى إستخدام أنماط سلوكية مميزة أو ملائمة لمرحلة نمائية سابقة أو طفلية وغالباً ما يسمى النكوص وهو الحنين إلى ظل وسند الطفولة إلا أنه ليس من الضروري أن يمتثل النكوص بالرجوع إلى مراحل نمائية سابقة، فقد أثبتت الدراسات النفسية بأن النكوص إستجابة شائعة للإحباط، وهو في جوهره تعثر في المهمة النمائية يعجزها من أن تكون إستجابة ملائمة للظروف الراهنة للفرد، ويجعلها تبدو كما لو كانت مماثلة لمرحلة سابقة.

-أحلام اليقظة Daydreams : هي عبارة عن إشباع نظري خيالي أو ذهني لدوافع الفرد ورغباته التي لم تشبع في الواقع إما بسبب وجود عقاب أو بسبب الكبت وفيها يهرب الفرد من واقع الحياة وضغوطها ويخلد إلى عالم خيالي يحقق فيه أمنيته.

-التقمص Intellectualization : يساعد على خفض التوتر عن طريق التحلي ببعض الصفات والخصائص التي يتحلى بها بعض الأفراد أو عن طريق الإتحاد الوجداني مع بعض الشخصيات مثل الأثرياء والمشاهير.

-الإسقاط Projection : هو أسلوب دفاعي ينقل فيه الأفراد أفكارهم الغير مقبولة إلى أناس آخرين، ويؤدي ذلك إلى سوء إدراك الآخرين ومعرفة سلوكهم. لذلك أحياناً يتم مواجهة الضغوط الغير مقبولة من خلال إسقاطها على الآخرين.

-الإنكار Denial: هو رفض قبول الواقع الذي سبب الضغط النفسي ، كأن ينكر الفرد موت شخص عزيز عليه . وكذلك عند حدوث الكوارث والحروب حيث يبتعد الإنسان عن الواقع لأنه مؤلم جداً من خلال استعمال النكران فإننا نكون قادرين على حماية أنفسنا من الظروف المؤلمة التي تسبب الضغط.

-الانسحاب Withdrawa : الهروب ولإبتعاد عن مصادر الضغط النفسي، وهو سلوك سلبي من الممكن أن يؤدي إلى مشكلات نفسية وخصوصاً عندما يحل عالم الخيال محل الواقع(عدنان بكداش: 2016، 2017، ص ص 21، 22)

5-2- النظرية المعرفية التفاعلية:

- ظهرت هذه النظرية كرد فعل على المدخل السيكو دينامي والذي إستمر في دراسة المواجهة في سياق المرض النفسي حيث تنظر هذه النظرية إلى المواجهة على أنها عملية صحية وطبيعية، تمكن الفرد من حل مشاكله وأن ميكانيزمات التكيف مع البيئة تزداد لدى الفرد كلما كانت عقلانية وشعورية بدلا من أن

تكون لا شعورية ولا إرادية . من جهة ثانية تركز هذه النظرية على الإستجابة للضغوط، كنتيجة للتفاعل بين المطالب والبيئة، وتقييم الفرد لهذه المطالب والموارد الشخصية لديه وتمثل عملية التقييم المعرفي مفهوما مركزيا في هذه النظرية وترتبط بشكل كبير بالمواجهة.

وقد وضعا ميزتين لهذا النموذج التوجيه والعلائقية :

_ **التوجيه** : يتمثل في العلاقة بين الفرد والبيئة وهي علاقة ديناميكية مستمرة موجهة لتغيير الوضعيات الضاغطة وهذه العلاقة مزدوجة التوجيه تؤثر فيها البيئة على الفرد والعكس

_ **العلائقية** : يشير هذا المفهوم إلى أن هناك علاقة متبادلة بين الفرد وبيئته وفي إطار هذه العلاقة يقيم الفرد هذه الضغوط البيئية تقيما أوليا وثانويا حيث يوظف عندها الفرد إستراتيجيات مواجهة متنوعة منها ما يوجه إلى تعديل البيئة ومنها ما يوجه إلى تغيير الفرد.

_ **التقييم** : هو نسق معرفي يقدر الفرد من خلاله الطريقة التي يستطيع أن يمثل له موقفا معينا تهديدا عليه وطبيعة مصادر المقاومة لديه.

ويؤكد لازاروس إلى أن منحى التقييم يؤخذ بعينين :

البعد الأول : **التقييم الأولي** وهي الطريقة التي يدرك بها الفرد متطلبات وضعية ما أو يحدد فيها معنى الحدث وتحديد ما إذا كانت هذه الأحداث إيجابية أو سلبية وإذا كانت سلبية إلى أي مدى تشكل تهديد بالنسبة للفرد.

_ **التقييم الثانوي** تبدأ عملية التقييم الثانوي في الوقت التي يتم التقييم الأولي والثانوي فعندما يكون التهديد قويا تكون إستراتيجيات التعامل مع المواقف متدنية عندما يشعر الفرد بتهديد كبير. والعكس وتعدد الإستجابات التي يمكن القيام بها لمواجهة الضغط.

- **إستجابات معرفية**: هي عبارة عن نتائج لعمليات التقييم مثل المعتقدات الخاصة حول ما يحويه الحدث من أذى أو تهديد والمعتقدات حول أسبابه وإمكانات التحكم به كما تتضمن العمليات المعرفية والإستجابات المعرفية للضغط مثل الذهول عدم القدرة على التركيز المبادرة في التحكم في الموقف الضاغطة.

- **إستجابات انفعالية**: وتتضمن بشكل خاص استجابات الخوف والقلق والغضب.

- **إستجابات سلوكية**: مرتبطة بطبيعة الحدث السبب لضغط وقد تتضمن الهروب والتجنب.(دراولة

وصوالحي ،ص 53).

5-3- النموذج الحيواني:

يعد هذا النموذج متأثراً بنظرية النشوء والإرتقاء لداروين (1859) التي تدور حول مبدأ الصراع من أجل البقاء، فالكائنات التي تبقى هي التي تكون أقدر على التلاؤم في مواجهة التغيرات البيئية الطبيعية وهو ما عبر عنه داروين بالانتخاب الطبيعي أو البقاء الأصح .

حسب هذا النموذج فالمواجهة تقتصر على الإستجابات السلوكية الفطرية أو المكتسبة لمواجهة أي التهديد حيوي، وقد أشار canon (1932) إلى مفهوم إستجابة أو الهروب التي قد يسلكها الكائن الحي حيال تعرضه للمواقف المهددة في البيئة، وهي الاستجابات السلوكية التي يقوم بها الفرد لخفض الإستثارة الفزيولوجية والتي من خلالها ينخفض تأثير المثيرات الضاغطة مثلاً هروب الدب من الأسد تجنباً أن يفترسه، إن هذا الأسلوب يكون غير ملائم للعديد من المواقف التي يتعرض لها الفرد لأنه لا يجسد العنصر الإنفعالي أو المعرفي في الإستجابة للمواقف .

أي أن الفرد يلجأ إلى نوعين من المکانیزمات التكيفية:

-ميكانيزم الهروب (التجنب): في حالة الخوف والفرع.

-ميكانيزم الهجوم: في حالة الغضب.

إن رد فعل الكائن تجاه المواقف المهددة يقوم الجسم للإستجابة إما بالمواجهة أو البحث عن إستراتيجية إنسحاب ملائمة، وذلك لأن العضوية خلقت مهياً لمواجهة التحديات إما بالتحفز أو التوقف. (جبالي: 2011، 2010:ص83).

6-أنواع إستراتيجيات المواجهة وأهميتها :

إن الفرد في مواجهته للمواقف والوضعية الضاغطة يسعى إلى تحقيق التكيف مع المتغيرات الجديدة مما يضمن له الحفاظ على توازنه الداخلي ورفاهيته النفسية. وهو ما جعل الباحثين يولون أهمية كبيرة لتحديد أهداف المواجهة فقد قسمت إلى:

*أساليب تهدف إلى تعديل الوضعية الضاغطة (المواجهة النشطة).

*أساليب تهدف إلى تغيير المعنى الذاتي للوضعية قصد جعلها أقل تهديداً.

*أساليب تهدف إلى التخفيف من التوتر وتعديل الضيق من خلال التحكم في الانفعال.

وبناء على هذه الأهداف ميز لازاروس وفولكمان نوعين أساسيين من استراتيجيات المواجهة:

6-1-المواجهة المركزة على المشكل « Coping centré sur le problème » : يعمل هذا

النوع من التعامل أو المواجهة على تعديل الوضعية وتغيير مباشر لأسباب الضغط من خلال المواجهة والتخطيط ، ويحدث ذلك عند تقييم الفرد لإمكانية التحكم في الموقف خلال تفاعل الفرد والمحيط ما يسمح له بالتعرف على المشكل وعلى الحلول الممكنة تجاهه ومن ثم اختيار أحدها . مما يجعل من المواجهة أكثر تعقيدا من الاستجابات السلوكية البسيطة أو ميكانيزمات الدفاع اللاشعورية ويرى دانتشيف (Dantchev) أن هذا النوع من المواجهة يعمل على تغيير الأسباب المباشرة للوضعية التي يعيشها الفرد وهو ما يؤدي بطريقة غير مباشرة إلى تعديل الحالة الإنفعالية المرتبطة بها ويمكننا من خلال ما سبق أن نميز مجموعتين من أساليب المواجهة : الأولى تعمل على تعديل طبيعة العوامل الخارجية المهددة من خلال البحث عن المعلومات حول طبيعة التهديد أو العائق وخصائصه وتحديد الإمكانيات والوسائل اللازمة جمع المعلومات حول الموقف من خلال طلب النصيحة والمساعدة وإيجاد السند الاجتماعي مع إعداد الخطط اللازمة لمواجهة الوضعية المهددة . أما الثانية فهي موجهة نحو الذات بحيث تعمل على تعديل مستوى الطموح الشخصي والبحث عن مصادر جديدة للإشباع وتحقيق الرضا(تطوير العلاقات الاجتماعية ومهارات الاتصال أو تنمية الاستقلالية الذاتية...

6-2-المواجهة المركزة على الإنفعال « Coping centré sur les émotions » :

يحتوي هذا النوع على مجموعة من الأساليب المعرفية الهادفة إلى خفض التوتر والضييق الانفعالي ويعرف لازاروس وفولكمان هذا النوع بأنه مجموع الجهود التي تعدل الحالة الإنفعالية المصاحبة للأحداث الضاغطة هذه الإستراتيجيات تؤثر على الإنفعال بطرق مختلفة فنجد مثلا أساليب التجنب أو الهروب التي يسعى من خلالها الفرد إلى التقليل من أهمية الحدث الضاغط وتغيير الإنتباه تؤثر على الإنفعال وتؤدي إلى الإرتياح وتخفيف درجة التوتر، لكن تأثيرها يبقى مؤقتا نظرا لأنها لم تتخلص نهائيا من مصدر الإزعاج .وهو ما جعل لازاروس Lazarus يصنفها على أنها ميكانيزمات ذات تأثير مرحلي أو إنتقالي أي أنها أقل فعالية في مواجهة العوامل الضاغطة الحقيقية وهناك طريقة أخرى تؤثر بها أساليب المواجهة المركزة على الانفعال من خلال نشاطات معرفية تعمل على إعادة تقييم الوضعية وذلك بتغيير المعنى الشخصي للتجربة كالانسحاب وإعادة التقييم والتركيز على النقاط الإيجابية وتحويل الوضعية إلى تحدٍ.

إن إستراتيجيات المواجهة المركزة على الإنفعال قد تكون فعالة في تقليص التوتر والأثر الانفعالي إلا أن هذه الفعالية ترتبط إلى حد ما بدرجة الضغط حيث أنه لا يمكنها تحقيق فوائد كبيرة في وضعيات

تهدد حياة الفرد مثلاً ، وبالتالي فإنها تكون عاجزة عن تحقيق التكيف وهو ما يستلزم اللجوء إلى أساليب المواجهة المركزة على المشكل.

يعتبر تقسيم لازاروس و فولكمان (1984) Lazarus & Folkman لأساليب المواجهة واحداً من أشهر التصنيفات في هذا المجال إذ تبناه العديد من الباحثين مثل Troubs, Cohen Compas, Monat وغيرهم في حين ظهرت تصنيفات أخرى كالتقسيم إلى إستراتيجيات التجنب " Stratégies d'évitement " وإستراتيجيات التقرب " Stratégies d'approche " في حين إختلف باحثون آخرون مع هذا التقسيم حيث قام سولز و فلتشر Suls & Fletcher بتحليل الدراسات الخاصة بالموالجة بين (1960،1985) وتوصلاً إلى تحديد نوعين من التعامل :

***تعامل التجنب** : يضم الإستراتيجيات السلبية " Passives " التي يأخذ فيها الفرد موقفاً بعيداً عن المشكل مثل الإنكار déni، التجنب ، الهروب ، التقبل المرغم ... وغيرها .

تعامل الحذر : يشمل الاستراتيجيات النشطة " Actives " كوضع مخطط لحل المشكل أو البحث عن السند الاجتماعي أو جمع المعلومات المتعلقة بالوضعية... الخ.

وأضاف العالمان سايفج كرنك وكومباس (1987, Compas), (1992,1993) Seiffge-Krenk نوعين آخرين لاستراتيجيات التقرب هما:

***التقرب السلوكي** : ويحتوي الأساليب الخاصة بجمع المعلومات أو البحث عن السند.

***التقرب المعرفي** : ويضم الأساليب المتعلقة بالتخطيط لحل المشكل.

هذه التقسيمات وإن حاولت في مجملها تفصيل التنوع في أساليب المواجهة التي يلجأ إليها الفرد أمام وضعية ضاغطة إلا أنها تجتمع على توجيهين أساسيين ، فالإستراتيجيات المركزة حول المشكل (التقريبية)تهدف بالدرجة الأولى إلى تعديل الوضعية وحل المشكل بالبحث عن المعلومات الكافية أو السند الاجتماعي.... أما الإستراتيجيات المركزة حول الانفعال أو ما أطلق عليه بعض العلماء استراتيجيات التجنب فإنها تعمل على خفض التوتر وتوفير الاستقرار الانفعالي ، وبالتالي يمكن القول أن درجة فعالية أو نجاح كل نوع من هذه الأنواع ترتبط ارتباطاً وثيقاً بطبيعة العامل الضاغطة (حدثه ، زمن ظهوره والمدة التي يستغرقها (كما تتدخل الخصائص الشخصية في تقييم الفرد للوضعية ومن ثم تحديد نوع التعامل). (ساعد:2009،2010،صص 81-83).

7-العوامل المؤثرة في إستراتيجيات المواجهة:

هناك العديد من العوامل التي تؤثر في إستراتيجيات المواجهة والتي تتضمن عوامل تتعلق بخصائص شخصية وهناك عوامل أخرى موقفية ونوعية تتعلق بالموقف ذاته ونسهم إلى حد بعيد في تحديد إستراتيجيات المواجهة وتتمثل في طبيعة الحدث الضاغط نوعه مزمن أو حاد أو غيرها.

7-1-العوامل المرتبطة بالفرد :

يسهم أسلوب الشخصية وسماتها بدور فعال في قدرة الفرد على المواجهة وهي:

1-مركز الضبط: ظهر على يد جوليان روتر 1954 من خلال نظريته في التعلم الاجتماعي يشير مركز الضبط والتحكم إلى كيفية إدراك الفرد لمواجهة الأحداث في حياته أو إدراكه لعوامل الضبط والسيطرة على بيئته وينقسم الأفراد طبقاً لمفهوم الضبط إلى فئتين:

2-فئة الضبط الداخلي: الأفراد الذين يعتقدون أنفسهم مسئولون عما يحدث لهم, و يسعون في محاولات جادة للتحكم في البيئة و السيطرة عليها و لديهم القدرة على رؤية التوقعات للأحداث, فالأفراد في هذه الفئة يعتقدون أن لديهم القدرة على التحكم في الأحداث.

3-فئة الضبط الخارجي: يرون أنفسهم تحت تحكم قوي خارجية ولا يستطيعون التأثير فيها يفتقرون إلى القدرة على السيطرة و التحكم في الأحداث, فهم يعززون الأحداث لعوامل خارجية مثل : الحظ الصدفة و غيرها.

4-الصلابة النفسية: صيغ هذا المصطلح على يد "سوزان كوباشا" 1982 حينما أوضح أن الأفراد الذين تتسم شخصيتهم بالصلابة يتميزون بمقدرة عالية على مقاومة النتائج السلبية و المؤلمة للإجهاد, أما الأفراد الذين يعانون من فقدان الصلابة النفسية فيتميزون بمستويات عالية من الإحساس بالإجهاد , و يمكن أن يكونوا عرضة للإصابة بالاكتئاب و الأمراض المتصلة و الناتجة عن الإجهاد.

5-نمط الشخصية: لا يستجيب الأفراد للأحداث بطريقة واحدة بل يختلفون طبقاً لنمط الشخصية, فلكل فرد من سمات أو أساليب سلوكية ثابتة تؤثر في كيفية تعامله مع المواقف الضاغطة أو المجهد, و من هذه الأنماط السلوكية النمط (أ,ب).

فالنمط (أ) لهم سمات و خصائص تتمثل في : العدوان , العنف, الاستشارة, الثقة بالنفس, بذل الجهد, فرط النشاط و التالي تزداد لديهم الإصابة بالأمراض القلبية الوعائية.

أما نمط الشخصية (ب) يتصف بعكس السمات السابقة تماماً في نمط الشخصية (أ).

6-الوجدانية السلبية: التي من مظاهرها المزاج السيئ و القلق و الحزن و الكآبة و العدوانية حيث أن الأفراد الذين تتميز شخصيتهم بزيادة الوجدانية السلبية يعبرون عن معاناتهم و آلامهم عبر مواقف مختلفة وهم أكثر قابلية للإفراط في شرب الكحول و المخدرات.

7-تقدير الذات: يعتبر مؤشرا هاما في تحديد نوع إستراتيجية مواجهة الأفراد مع المواقف المجهدة, فإدراك و رؤية الذات بطريقة إيجابية تمثل مصدرا نفسيا هاما في عملية المواجهة , و قد كشفت نتائج دراسة "chan" 1993 أن الأفراد ذو تقدير الذات المرتفع يستخدمون إستراتيجيات المواجهة التي تركز على الانفعال كالإنكار و الميل إلى الانسحاب, تعاطي العقاقير, المخدرات.

8-فعالية الذات: قدمت "bandura" 1995-1997 مفهوم فعالية الذات في إطار نظرية " التعلم الاجتماعي" حيث ترى أن مدركات الفرد لقدراته في تصرفاته و مستوى دافعيته و تفكيره أو استجابتها لإنفعالية.

9-قوة الأنا: تلعب هذه الميزة الخاصة دورا مهما في مواجهة المواقف المجهدة , ذلك أن الأفراد أصحاب الأنا القوي بإمكانهم مقاومة الضغوط و مواجهتها كما يستعملون إستراتيجيات قوية و فعالة و نشطة و مرنة .

10-النسق أقيمي للفرد: كلما كان النسق القيم للفرد متمركزا حول قيم محددة و عالية كلما كان أكثر تأثر بالضغط.

11-الجنس: أثبتت الدراسات وجود فروق بين الجنسين في مدى الإدراك و التأثير بالضغوط , حيث كشفت أن الرجال أكثر إدراكا و تأثرا بالموقف الضاغطة و المجهدة من النساء وقد جاء لازاروس في أبحاثه أن النساء يستعملن إستراتيجيات المواجهة المركزة المشكلة أقل من الرجال.

12-السن: يلعب دورا أساسيا في تقييم المواقف الضاغطة و تحديد إستراتيجيات المواجهة حيث اكتشف " فولكمان " أن النساء المسنات يستعملن إستراتيجيات التجنب و الإنكار و الهروب أكثر من النساء الأكثر ثباتا و قوة.

7-2-العوامل المرتبطة بالمحيط

1-طبيعة الموقف و خصائصه: فالموقف و الأحداث التي يستطيع الفرد التحكم و السيطرة عليها يستخدم فيها إستراتيجيات المواجهة الأقدامية و إستراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكلة , في حين أن الأحداث الضاغطة التي لا يمكن للفرد التحكم فيها و السيطرة عليها فإن ذلك يجعله يستخدم إستراتيجيات المواجهة الأحجامية وإستراتيجيات المواجهة التي تركز على لانفعال, و أيضا كلما كان الموقف مجهد

على الفرد كان إفراز الهرمونات أعلى من معدلاته الطبيعية، وهو ما يعوق بعض العمليات الحيوية و كذا يؤثر على الحالة الانفعالية.

2- **البيئة:** يمكن لها أن تسهم بشكل جوهري في تحديد قدرة الفرد على مواجهة المواقف المجهدة، فهي إما تساعد على زيادة الضعف الناتج عن الإجهاد أو تدعم مستوى الصحة الجسدية و النفسية و السعادة لدى الفرد، وهناك نوعين من البيئة:

- **البيئة الفيزيائية:** كالحرارة و البرودة الشديدة، الضوضاء، التلوث و المخاطر الطبيعية و غير ذلك.
- **البيئة الاجتماعية:** ماتحتويه من عناصر داعمة كالمساندة و التعاون مع الآخرين و عناصر مضادة تماما كالصراعات و التنافس و المشاجرات.

3- **الوراثة:** تؤثر في قدرة الفرد على المواجهة لأن الجينات الوراثية قد تلعب دورا هاما، لأن هناك بعض الأسر لها استعداد للإصابة بأمراض القلب أو أمراض أخرى كالحساسية أو الربو وغيرها.

4- **المساندة الاجتماعية:** تعد المساندة الإجتماعية ظاهرة إنسانية قديمة قدم الإنسان، و أن لا يهتم بها الباحثون إلا مؤخرا، بعدما لاحظوه من أثار هامة لها في مواقف الشدة و الإجهاد النفسي، كما أنها عميلة ديناميكية لزيادة التأثير المتبادل بين الآخرين، شبكة العلاقات الإجتماعية التي تمد بالدعم في المواقف الإجتماعية المختلفة، التي يتمثل بعضها في المساندة الوجدانية أو العاطفية، المادية، المعلومات النفسية و غيرها. كما وصفها العديد من العلماء بإختلاف مشاربهم و توجهاتهم النظرية. (لطرش: 2016، 2017، ص ص 32-35)

ثانيا: الضغط النفسي:

1_ مفهوم الضغط النفسي:

1-1- **التعريف اللغوي:** الضغط أو المشقة والإنعصاب ويشير إلى الإجهاد أو ضغط أو قوة قد تمارس ضغطها على الأجسام، والضغط بالفتحة هي الإضطراب والضيق والقهر، والضغط بالضم وتعني الزحمة والضيق والإكراه على الشيء والشدة ويقال اللهم ارفع عنا هذه الضغطة. (النعاس، 2008، صفحة 27)

يرجع سميث (Smith) 1993 المعنى الإشتقاقي لمصطلح Stress إلى الأصل اللاتيني ، فكلمة الضغط Stress مشتقة من الكلمة اللاتينية Stictus وهي تعني الصرامة ، وتدل ضمنا على الشعور بالتوتر وإثارة الضيق والذي يرجع في أصله إلى الفعل Stingere والذي يعني : يشد ومعنى هذا أن الضغط يشير إلى مشاعر الضيق والقلق الداخلية أو القمع والاضطهاد والتي تدل ضمنا على الحبس والقيود والظلم أو الحد من الحرية. (طه و سلامة، 2006ص 17)

1-2- اصطلاحا:

المصطلح قد تناوله الأفراد والجماعات والمهنيون بمعاني مختلفة تبعا لتخصصاتهم ومجال حياتهم الإجتماعية والمهنية ، فنرى الأطباء يستخدمون لفظ الضغط النفسي في إطار الميكانيزمات الفيزيولوجية ويستخدمه المهندسون للدلالة على التحمل الخراساني مثلا ، ويناوله علماء النفس للدلالة على الحالة النفسية والمزاجية الناتجة عن وجود الإنسان في حالة ضيق أو شعور بالظلم أو الاختناق ، أما الإداريون فيستخدمون اللفظ للتعبير عن التحدي لنظام معين، ولكن اللغويون يستخدمون اللفظ للتدليل على تأكيد على مقطع أو لفظ لغوي معين. (يوسف، 2015/2014، ص 22)

ومن التعاريف التي وضعها العلماء والباحثون للضغط النفسي ما يلي :

_ يعرف لازاروس (1966-1982) الضغط النفسي بأنه : نتيجة لعملية تقييمه يقيم بها الفرد مصادره الذاتية ليرى مدى كفاءتها لتلبية متطلبات البيئة ، أي مدى الملائمة بين متطلبات الفرد الداخلية والبيئة الخارجية.

_ أما البيلاوي (1988) فيعرفه على أنه : الحالة التي يتعرض فيها الفرد لظروف أو مطالب تفرض عليه نوعا من التكيف ، وتزداد هذه الحالة إلى درجة الخطر كلما إزدادت شدة الظروف والمطالب أو استمرت لفترة طويلة.

وترى السامادوني (1993) : أن الضغوط النفسية حالة نفسية وتنعكس في ردود الفعل الجسمية والسلوكية ، الناشئة عن التهديد الذي يدركه الفرد عندما يتعرض للمواقف أو الأحداث الضاغطة في البيئة المحيطة. (والي، 2015/2014، ص 77)

- ويمكن تعريف الضغط النفسي على أساس أنه متطلب تكيفي ينتج عن أوضاع ومواقف وردود أفعال لأوضاع يمكن أن تؤذي الفرد بشكل من الأشكال. ويشير إلى متطلبات تكيفيه يجب أن يتعامل معها الفرد إذا رغب أن يشبع حاجاته المختلفة. (سليمان الرقيب، 2010، ص 113)

2-أنواع الضغوط النفسية :

2_1_ تصنيف سيلى: يصنف سيلى الضغط إلى نوعين :

_ الضغط الإيجابي : الضغوط الإيجابية هي الضغوط التي تحدث توترا يؤدي إلى الشعور بالسعادة والرضا أي الاتزان النفسي ، فهي تزود الفرد بالطاقة التي يحتاجها حتى يكون أكثر إبداعا و إنجازا. (طه و سلامة، 2006، ص 32)

_ **الضغط السلبي:** الضغوط السلبية هي الضغوط التي تؤدي إلى التوتر ، وبالتالي إلى الشعور بالتعاسة والإحباط وعدم السرور والارتزان النفسي. (محمد مفتاح، 2010، ص 109)

2_2 **تصنيف موراي (1975) :** ويقسمها إلى ثلاثة أنواع :

_ **الضغوط الناتجة عن التوترات الإعتيادية :** ويراد بها الضغوط الناتجة عن المشكلات اليومية.

_ **الضغوط النمائية الناتجة عن التوترات الإعتيادية :** ويراد بها الضغوط الناتجة عن التغيرات التي تتطلب تغيراً مؤقتاً من العادات وفي أسلوب الحياة.

_ **ضغوط الأزمات الحياتية:** وتشمل ضغوط المرض الشديد أو فقدان شخص عزيز وتكون قوية وتستمر مدة محدودة. (بورنان، 2015/2014، ص ص26-27)

3_ **مؤشرات الضغط النفسي :**

يرى بعض علماء النفس أن للضغوط النفسية بعض المؤشرات منها:

3_1 **المؤشرات الجسمية :** وهي عبارة عن الشعور بالتعب والإجهاد ، وتشنج العضلات والشعور بالآلام الجسمية ، وارتفاع ضغط الدم مع زيادة تناول الأدوية والمهدئات .

3_2 **المؤشرات العقلية :** وهي عبارة عن ضعف القدرة على التركيز والسيان وصعوبة إتخاذ القرار .

3_3 **المؤشرات النفسية العاطفية :** وهي عبارة عن الغضب والاكتئاب ، واللامبالاة ، النظرة السلبية للذات.

3_4 **المؤشرات الإجتماعية :** وهي عبارة عن العزلة الاجتماعية ، واضطراب العلاقات الأسرية ، نتيجة الإهتمام بالعمل على حساب الذات والأسرة. (صالح الجويعي 2017، ص 258)

ثالثاً- مهنة التمريض :

1_ **تعريف التمريض و الممرض :**

-التمريض : كما ينص مشروع قانون (27) لعام 2000 الصادر عن ديوان الفتوى والتشريع بوزارة العدل الفلسطينية على أن التمريض :هو جسم أساسي متمم ومكمل للجهاز الصحي ، وتقوم مهامه الأساسية على التطوير الصحي ومنع حدوث الأمراض ورعاية المرضى فسيولوجيا ونفسيا وعقليا وروحانيا ، أينما كانوا وفي جميع المراحل

وعرفته جمعية التمريض الأمريكية(ANA،1980) كالتالي :أن التمريض تشخيص وعلاج للمشاكل الصحية الحالية أو المتوقع حدوثها لاستجابات الإنسان.(أحمد أبو العمرين،2008،ص ص32،33)

- من جهة أخرى يعرف الشافعي (2002) : الممرض على أنه ذلك الشخص الذي يسعى جاهدا لتقديم الخدمات التمريضية ، سواء قد أكمل دراسة التمريض في مدرسة التمريض أو الجامعة أو تدرّب على تقديم الخدمات التمريضية أثناء عمله في أحد الوحدات الصحية أو المستشفيات ، عليه يعتبر الممرض هو الشخص المهني لديه الرزنامة المعرفية و المهارة والثقة بالنفس التي تمكنه من العمل في الوحدات الصحية المختلفة والذي يسمح له بتقديم خدمات تمريضية تسعى إلى العناية بالمريض وسلامته الصحية الدائمة. (بولحية، 2018، ص30).

2-- أهداف التمريض:

- هناك مجموعة من الأهداف العامة للتمريض والتي حددت فيما يلي:
- المساعدة في تقديم الخدمة الطبية والعلاجية للمرضى.
- الاهتمام بتوفير خدمات الرعاية الصحية اللازمة للنهوض بصحة المجتمع.
- الحرص على وقاية المجتمع من الأمراض والأوبئة لضمان الحياة الصحية والسلامة لكل فرد.
- تقديم التثقيف الصحي للأفراد لزيادة مستوى الوعي لدى المجتمع.
- بذل أقصى جهد لتقديم الخدمات الإسعافية في الحالات الطارئة وعلاج المصابين.
- التعاون مع جميع الأقسام لتحقيق الأهداف الرئيسية للمستشفى (حابس، 2017، 2018، ص 168)

4- خصائص مهنة التمريض:

للمريض قواعد و أساليب فنية، إضافة إلى مهارات مكتسبة و متطلبات أساسية و لها خصائص نذكر منها ثلاثة محاور و هي:

.المسؤوليات التي ينبغي على الممارس للاستطلاع عليها.

.المواصفات التي ينبغي أن تتوفر في الممارس لأداء مهامه.

.الأخطار المتعلقة بالمهنة.

5- المسؤوليات الملقاة على عائق الممارس في الصحة العمومية:

5-1- مسؤوليات المهنة العامة : نذكر منها:

ممارسة المهنة في إطار قانوني و سياق صحي معروف.

الإجتهد على المواظبة و الإستمرارية في تطوير و تحديد المهارات المناسبة حسب تطور العلوم.

5-2- مسؤوليات متعلقة بالعلاج : نذكر منها:

من مسؤوليات الممرض توفير العلاج لفائدة الأفراد و المجموعات على إختلاف سنهم.

عليه إيجاد منهجية منظمة و علمية تمكنه من تقديم العلاج و إسعاف المريض.

الحفاظ على تطوير النشاطات اليومية كالنظافة و الراحة و لعلاقات مع بقية الفريق ، تزامنا مع تطوير

نشاطات الوقاية و إعادة التأهيل

5-3-مسؤولية الممرض المرتبطة بالتسيير و التنظيم و الإدارة : نذكر منها:

إنشاء مخطط زمني تنظم وقفه نشاطات مجموعات صغيرة من الممرضين.

تنسيق العمل الجماعي لكل الممرضين و ذلك بتقسيم النشاطات وقفا لحجمها.

يتكفل الممرض أيضا بمسؤولية العمال ، إذ انه يتعهد استقبال عمال المصلحة الجدد من ممرضين وطلبة

و يتولى تاطيرهم و مراقبتهم.

6- المواصفات التي ينبغي أن تتوفر في الممرض لأداء مهامه:

6-1- المتطلبات الفكرية :نذكر منها:

وجوب تحكم الممرض في اللغة كتابيا، و كذا تمكنه من المعارف و المهارات المرتبطة بالمجالات المهنية

الخاصة بالتمريض و العلوم شبه الطبية و الإنسانية.

إمكانية مزاوله نشاطه العلمي في مختلف الظروف و الأحوال، كان يعمل تحت أنظار أشخاص خارجيين

و التحلي بالمهارة و و الحدس و الثقة في العمل

6-2- المتطلبات العقلية و الاجتماعية و العلائقية:

تحمل كافة النشاطات دون أن يهمل تحديد المشاكل ذات الطابع الأخلاقي ، و المساهمة في حلها بمراعاة

سر المهنة و العمل

مواجهة الضغوطات النفسية و الجسدية الناجعة عن مختلف الحالات.

إقامة علاقات مهنية و ترأس لقاءات جماعية و التعاون مع طبقات عمالية مختلفة تساعده على تحمل عبء

العمل.

7- الأخطار المتعلقة بمهنة الممرض:

مهنة الممرض شاقة و خطيرة تتطلب قوة جسدية و سيكولوجية تؤدي به أحيانا إلى فقد الحماس في العمل

تؤدي به إلى الانهيار العصبي و العدوانية سواء إتجاه نفسه أو إتجاه الآخرين.

قد تصيبه عدة إصابات جسدية(آلام تشنجات عضلية.)

خطر الإصابة ببعض الأمراض و العدوى.

خطورة التعامل مع بعض المواد الخطيرة جدا (. جديات، 2012 ،ص ص54 - 50)

8_ مراتب التمريض في هيكل شبه الطبي الصحي الجزائري :

-تضمن هيكل شبه الطبي في النظام الصحي الجزائري حسب المرسوم التنفيذي رقم 121/11 المؤرخ في 20 مارس 2011 المتضمن القانون الأساسي الخاص بالموظفين المنتمين لأسلاك شبه طبية ، أن تخصص التمريض يتكون من المراتب الآتية :

- رتبة ممرض مؤهل.
- رتبة ممرض حاصل على شهادة دولة.
- رتبة ممرض متخصص في الصحة العمومية.
- رتبة ممرض ممتاز للصحة العمومية.
- رتبة مساعد تمريض.

9_ الواجبات و الحقوق :

- إن شبه الطبيون يخضعون لمجموعة من القواعد الموجودة في النظام الداخلي الذي تسير عليه كل مؤسسة فضل على الحقوق والواجبات الموجودة في التشريع الجزائري وهي :

أ) الواجبات :

- يكلف الممرضون حسب رتبهم وعلى ضوء السلطة الخاضعة لها بما يلي :
- _مراعاة أخلاقيات المهنة التي تعمل بها ، فيجب أن يحرص على عدة أمور في مهنته ، وعدم ارتكاب الأخطاء أو الإفصاح عن ما يدور في مهنته من أمور خاصة.
- والتمريض يحترم حياة الإنسان وكرامته وحقوقه.
- _ الممرضون المؤهلون : يكلف الممرضون المؤهلون بمهام شبه طبية ، كالعلاجات الأساسية والسهر على حفظ الصحة والمحافظة على العتاد وترتيبه وتنفيذ الوصفات الطبية.
- الممرضون الحاصلون على شهادة دولة : زيادة على المهام الموكلة للمرضين المؤهلين ، يكلف الممرضون الحاصلون على شهادة دولة بتنفيذ مهام أخرى نذكر منها :
- _ لمساعدة في النشاطات التوعوية والوقائية في مجال الصحة الفردية والجماعية.
- _ تشجيع بقاء المرضى في حياتهم العادية .
- المساهمة في المراقبة العيادية للمرضى وطرق المداومة والمناوبة المعمول بها.
- _ ممرضون الصحة العمومية : يكلف الممرضون للصحة العمومية بما يلي :

- _ المساعدة في حماية الصحة الجسمية والعقلية للأفراد وترقيتها.
- _ تطبيق الوصفات الطبية بحذافيرها العلاجية.
- _ مراقبة مستجدات الحالة الصحية للمرضى ومتابعتها.
- _ تحضير الملف العلاجي للمريض.
- استقبال الطلبة والمتربصون ومتابعتهم بيداغوجيا.
- _ **المرضى المتخصصون في الصحة العمومية** : يكلف المرضى المتخصصون في الصحة العمومية حسب تخصصاتهم بما يلي :
- _ تطبيق الوصفات الطبية التي تتطلب تأهيلا ذا مستوى عالي خصوصا العلاج المتخصص.
- _ المشاركة في تكوين الشبه الطبيين.
- _ **المرضى الممتازون في الصحة العمومية** : المرضى الممتازون مكلفون بما يلي :
- _ القيام بالأبحاث و إنجاز مشاريع مع الفريق الطبي.
- _ ضمان متابعة نشاطات العلاج و تقييمها.
- _ المراقبة و ضمان سلامة شبه الطبية.
- _ استقبال الطلبة المتربصين في المصلحة العملية وتأطيرهم.
- ب _ الحقوق** :ويمكن إجمالها فيما يلي :
- _ الحق في الراتب الشهري مقابل أداء الخدمة.
- _ الحق في الحماية الاجتماعية والضمان الاجتماعي وتعويض العطل المرضية وغيرها.
- _ الحق في الخدمات الاجتماعية مثلا كحق السكن الاجتماعي والقروض.
- _ الحق في العطل القانونية مثل الغيابات مدفوعة الأجر نتيجة المشاركة في التظاهرات العلمية.
- _ الحق في التكوين والتدريب في المجال العلمي لإكتساب خبرة ومهارة وتطوير.
- _ الحق في الترقية الصنفية طيلة العمل بالمصلحة يترقى العامل من رتبة إلى أخرى.
- _ الحق في الاستقرار والأمن من خلال القيام بالوظيفة حق الحماية وبرامج السلامة المهنية. (بولحية، 2018، ص 31-34)

10_ مصادر الضغوط النفسية في مهنة التمريض :

تكشف المحاولات المبذولة لتحديد مصادر الضغط النفسي المهني لدى العاملين في مهنة التمريض عن مجموعة من المصادر والأسباب التي يمكن أن تسهم في حدوث الضغط النفسي لديهم والتي يمكن تصنيفها كما يأتي :

10_1_ مصادر متعلقة بطبيعة العمل : وتتضمن :

-مصادر متعلقة بظروف العمل : ويقصد بها الطبيعة المادية التي تحيط بالفرد في محل عمله كإضاءة والتهوية ، والحرارة ، الرطوبة ، والضوضاء ، ومكان العمل غير المريح وهذه من شأنها أن تسبب إنهاكا جسديا و ضغطا نفسيا.

-مصادر متعلقة بعبء العمل : عبء كمي و يعني كثرة أعمال الفرد التي عليه إنجازها في وقت غير كاف ، وعبء كفي و يحدث عندما يشعر الفرد أن المهارات المطلوبة لإنجاز مستوى أداء معين أكبر من قدراته.

إن المرضى يقعون تحت مستويات عالية من ضغط العمل بسبب عبء العمل بنوعيه. و قد كشفت العديد من الدراسات الحديثة هذه النتيجة حيث أن الحمل الزائد Overload من أكثر أسباب الضغوط تكرارا لدى الممرضات بسبب زيادة حجم العمل لديهم وكثرة المسؤوليات التي يكلفن القيام بها.

-مصادر متعلقة بدور الفرد في العمل : و تشمل :

- غموض الدور : و ينشأ غموض الدور عندما يصبح الفرد غير متأكد من أمور كثيرة لها علاقة بوظيفته ومدى مسؤولياته ، وحدود سلطته ، أو عندما تتباين توقعات الآخرين بشأن دور معين والمسؤوليات المرتبطة به.

- صراع الدور : ويظهر بسبب متطلبات العمل المتناقضة. وقد أثبتت بحوث عديدة وجود علاقة جوهرية بين صراع الدور وغموض الدور ومكونات الإعياء المهني لدى هيئة التمريض.

- المناوبة الليلية : إن العمل الليلي يسبب ضغطا نفسيا وجسديا للعمل ، وذلك بسبب عدم التناغم بين الحياة العملية والحياة الاجتماعية . إن أوقات العمل الليلي من هي من الأوقات المثيرة للضغط النفسي في العمل لدى العاملين في مهنة التمريض . ما توصلت إليه دراسة (Myrson & Sybil) .

-زيادة المسؤولية : تشكل المسؤولية مصدرا آخر لتوتر الفرد في أثناء ممارسة دوره في المنظمة وبالإمكان التفرقة هنا بين نوعين من المسؤولية ، مسؤولية نحو الأفراد ، ومسؤولية نحو الأشياء. أن

تعرض الممرضات لمواقف فعلية تثير لديهن الشعور بالقلق والإنعصاب بسبب تعرضهن لمواقف حياة وموت المرضى وشعورهن بالمسؤولية نحو المرضى ، فضلا عن الارتباط النفسي والعاطفي بهم.

- النمو الوظيفي : يعد تأخر النمو الوظيفي ، وعدم القدرة على التطور المهني ، والإفتقار إلى فرص الترقية . من أهم مسببات الضغط النفسي المهني بسبب الشعور بعد الأمن النفسي أو الوظيفي ، أو الخوف من الفصل أو التقاعد المبكر.

- مصادر متعلقة بالعلاقات الاجتماعية في العمل : وتشمل :

-العلاقة مع زملاء العمل : يمكن أن يحدث الضغط في بيئة العمل نتيجة لفقدان الفرد للدعم الاجتماعي من قبل زملائه ، كما أن طبيعة العلاقة التي تربط الأفراد بعضهم ببعض تحدد درجة الضغط النفسي لديهم، فعندما تكون هذه العلاقة ذات طبيعة تنافسية وغير متوازنة الأمر الذي يزيد من حدة الضغط النفسي.

أن الغيرة و التنافس وسوء العلاقة أو التواصل مع زملاء العمل يؤدي إلى زيادة الضغط النفسي في العمل وهذا ما توصلت إليه دراسة (Swanson-1999) .

كما أظهرت دراسة أخرى وجود علاقة بين إنخفاض مستوى الدعم الاجتماعي وزيادة الضغوط النفسية في العمل لدى العاملين في مهنة التمريض.

-العلاقة مع الإدارة : كما أن العلاقات السيئة والمشحونة بين العاملين والمديرين تزيد من إحتمال الضغط النفسي لديهم.

- العلاقة مع المرضى : إن تقديم الخدمة التمريضية لمرضى يعانون أمراض مختلفة وفي أوضاع نفسية سيئة هو بحد ذاته مصدر ضغط لعمل الممرض والمرضة. (رجاء، 2018، ص ص 282-284)

11-آثار الضغط النفسي سياق مهنة التمريض :

لقد تباينت الآراء حول نتائج وآثار الضغط النفسي المرتبط بممارسة المهنة ، فمنهم من يراها ايجابية وفعالة وتعود بالفائدة على الفرد والمنظمة معا ، ومنهم من يراها سلبية وضارة لأنها تتسبب في الاضطرابات والخلل للفرد والمنظمة على حد سواء.

11_1_ الآثار الايجابية :

- تنمية المعرفة لدى الفرد ،إثارة الدوافع القوية نحو القيام بالعمل ، والسعي نحو تحقيق فحو متطلباته رغبة في تحقيق الذات.

- تدعيم العلاقات الاجتماعية بين العاملين في المنظمات لان الضغوط تستلزم الاتصال والتعاون بين العاملين لمواجهتها.
- رفع الروح المعنوية و الثقة بالنفس والشعور بالرضا بين العاملين ، مما يبعث على الاستقرار في العمل ويحقق الأداء المتميز.
- تنمية قنوات الاتصال الفعال بين مختلف أعضاء المنظمة.

2_11_ الآثار السلبية :

- آثار فيزيولوجية : منها الأمراض التي يواجهها الفرد نتيجة الضغوط المواجهة باستمرار فيؤدي بالجهاز العصبي اللاإرادي وجهاز الغدد الصماء إلى نشاط دائم وغير متوازن يتسبب في مشكلات صحية كأمراض القلب والقرحة المعدية ...
 - آثار نفسية : منها القلق، الشعور بالإحباط ، الاكتئاب ، العصبية ، التوتر الملل انخفاض تقدير الذات العجز عن التركيز الوظيفي في وضع القرارات و عدم الإشباع الوظيفي.
 - أيضا يعد الاحتراق النفسي من أهم المشكلات المصاحبة لاستمرار الضغوط المهنية ، وهو يشير إلى حالة الإنهاك والاستنزاف البدني والانفعالي ، نتيجة التعرض لضغوط عالية ، ويتمثل في مجموعة من المظاهر السلبية كالتعب و الإرهاق ، الشعور بالعجز ، فقدان الاهتمام بالآخرين ، فقدان الاهتمام بالعمل ، السخرية من الآخرين ، الكآبة ، الشك في قيمة الحياة والعلاقات الاجتماعية ، السلبية في مفهوم الذات.
- (عقون:2012،2010، ص 107)

12-التغطية الإجتماعية للممرض في الجزائر:

- مقابل جهده المبذول يتقاضى الممرض مبلغ مادي و يتمثل في الأجر الثابت الذي يحدد حسب المرسوم التنفيذي المعمول به لدى المشروع الجزائري المنشور في الجريدة الرسمية.
- الأجر الثابت : و ينقسم بدوره إلى قسمين و هما:
- الأجر الوظيفي الأدنى المضمون : وهو الحد الأدنى للأجر المطبق على كافة المستخدمين - في كافة القطاعات و النشاطات دون إستثناء ، و يتم تحديده من خلال تطبيق نصوص تنظيمية قانونية تأخذ بعين الاعتبار :مداخل الدولة ، مستوى المعيشة ، تطور الأسعار الداخلية و الخارجية.
- ب -الأجر الأساسي :قد حدد المشروع الجزائري تحديد أجور الموظفين المتعاقدين والمؤقتين في الدولة الجماعات المحلية و المؤسسات و الهيئات العمومية طبقا للأصناف.

العلاوات :و تعتبر هذه الأخيرة كتعويضات التي تقدم للمستخدمين متى قاموا بعمل أو مجهود إضافي خلال العمل الموكل لهم ، أو القيام بهذا العمل الإضافي في غير الأوقات وظروف العمل العادية أو من خلال التعرض لحادث أو ضرر مادي و هذا جراء القيام بالعمل الإضافي أو مقابل مصاريف قد أنفقت أثناء قيام بمهمة معينة منها : تعويض العمل التناوبي ، تعويض أقدمية الضرر ، المصاريف الخاصة ، المهام المنجزة خارج مكان العمل ، علاوة المردودية المناوبة ، خطر العدوى.(بولحية،2018،ص 32).

خلاصة الفصل :

لإستراتيجيات المواجهة ضرورة قصوى خاصة في عالمنا اليوم، لأن الأفراد يواجهون بشكل متزايد مواقف معقدة، وإستراتيجية المواجهة عبارة عن مجموعة من الجهود السلوكية والمعرفية التي يستعملها الفرد لمواجهة هذه الضغوط، سواء كانت داخلية أو خارجية، ويتضح لنا من خلال ما سبق، أن الفرد يسعى دائما لتجاوز مختلف الأحداث الضاغطة التي يتعرض لها في حياته اليومية، وذلك بلجوءه إلى استخدام هذه الإستراتيجيات سواء المركزة على المشكل أو المركزة على الانفعال أو على الدعم الاجتماعي، وكلها مرتبطة بسمات الشخصية والمواقف الضاغطة التي تهدف إلى خفض التوتر والإنفعال، وإيجاد حل للوضعية ويظهر لنا من خلال هذا الفصل أن هناك علاقة بين الضغط وإستراتيجيات المواجهة التي تختلف حسب فعاليتها ونلاحظ أن المسؤوليات التي يتعرض لها الأشخاص في مكان العمل تساهم في خلق نوع من الضغوط .

الفصل الثالث: العوامل الخمس الكبرى للشخصية

-تمهيد.

1- مفهوم الشخصية

2- مقومات الشخصية:

1-2- المقومات الوراثية والبيولوجية

1-2- البيئة الجغرافية.

2-3- البيئة الاجتماعية.

2-4- البيئة الثقافية.

3- المنظور الإستعدادي في دراسة الشخصية

1-3- نظرية السمات

2-3- نظرية الأبعاد

4- نموذج العوامل الخمسة للشخصية :

5- قياس الشخصية.

خلاصة الفصل

تمهيد:

أخذ مفهوم الشخصية اهتمام الكثيرين من بينهم علماء النفس حيث اختلفوا في تناولهم لشخصية فدرسها هؤلاء من جوانب مختلفة تتعلق بمكوناتها ونموها وتطورها ومحدداتها المختلفة وقياسها.

1- مفهوم الشخصية:

*لغة: لغة :سواء الإنسان و غيره يظهر من بعد و قد يراد به الذات المخصصة، و تشاخص القوم اختلفوا أو تفاوتوا.

*اصطلاحا :تعني البناء الخاص لصفات الفرد و أنماط سلوكه الذي من شأنه أن يحدد لنا طريقته المنفردة في تكيفه مع البيئة، و الذي يتنبأ باستجاباته (. مطشر عبد الصاحب ، 2011 ص19)

*الشخصية هي :إختلافات شخصية في خصائص أنماط التفكير ، الشعور ،التصرف.

1- التفكير :الشخصية تتضمن الإختلافات بين الناس في كيفية التفكير النمطية مثال: هل الأشخاص يركزون أكثر في الإيجابيات أم السلبيات ؟ (هل الشخص متفائل أم متشائم؟).

2-المشاعر : الشخصية تتضمن الإختلافات بين الناس في كيفية الشعور النمطية مثال: هل الأشخاص يميلون لشعور بالسعادة أكثر أم الحزن ؟ هل يخوضون تجربة المشاعر الفياضة أم لا ؟ هل يشعرون بالغضب بسهولة ؟ هل هم حساسين بخصوص موضوع الرفض ؟.

3-التصرف : الشخصية تتضمن الإختلافات بين الناس في كيفية التصرف النمطية مثال: هل يتكلمون كثيرا ؟ هل عامتا ينسقون مع ما يريده الآخر أو ما يصر الآخر على فعله بطريقته ؟ هل هم منضمين ومرتبين أم فذرين وغير منضمين ؟ هل يحبون تجربة أشياء جديدة أم يطلبون نفس الأشياء وطعام دائما عندما يأكلون خارج المنزل؟.(vazire,PHD2014 p4)

*عرف ألبورت Alport الشخصية بأنها التنظيم الدينامي في الفرد لتلك الأجهزة الجسمية النفسية التي تحدد مطابقة الفرد في التوافق مع بيئته.

*أما شيلدون Sheldon فقد ذهب إلى القول بوجود ثلاثة أنماط أساسية من التكوين الجسمي، النمط الداخلي التركيب (الحشوي)، و النمط المتوسط التركيب (العظمي) و النمط الخارجي التركيب (الجلدي).
*يعرف إيزنك Eysenk الشخصية، أنها التنظيم الثابت المستمر نسبيا لخلق الشخص و مزاجه وعقله وجسده و هذا التنظيم هو الذي يحدد تكيفه الفريد مع محيطه.

*تعريف ليندا دافيدوف للشخصية: تلك الأنماط المستمرة و المتسقة نسبيا من الإدراك و التفكير و الإحساس و السلوك التي تبدو لتعطي الناس ذاتيتهم المميزة .و الشخصية تكوين متكامل يتضمن الأفكار، الدوافع، الإنفعالات، الميول، الإتجاهات و القدرات و الظواهر المتشابهة.

*يعرف Woodworth and Marquis الشخصية: هي الأسلوب العام لسلوك الفرد كما يظهر في عاداته التفكيرية و تغيراته و إتجاهاته و ميوله و طريقة سلوكه و فلسفته الشخصية في الحياة.

*يعرف عباس محمود عوض الشخصية: بأنها وحدة متكاملة من الصفات تميز الفرد عن غيره، و الوحدة المتكاملة كاللحن و الموسيقى _ مجموعة من وحدات صغيرة متفاعلة.

*أما علي كمال فيرى في الشخصية: هي التي تجمع صاحبها في نفسه معدلا متوازن التركيب، من الخصائص الإنسانية التي يتقبلها المجتمع بأنها في حدود الاعتدال. (شاكور مجيد؛ 2008 ، ص20)

2-مقومات الشخصية:

2-1-الوراثة و البيولوجي:

خلق الإنسان مزودا ببناء تشريحي و فسيولوجي و عصبي و أيضا عقلي. و الوراثة لها دخل لا ينكر في تكوين الشكل العام و طول أو قصر القامة ووزنه، وأيضا لون بشرته، بشرة بيضاء أو سمراء أو غيرها. وهذه عوامل وراثية تلعب دورا كبيرا في التكوين الجنسي للفرد، و تنتقل من جيل إلى آخر من خلال الجينات . و الكلام لا يزال للدكتور حسين عبد الحميد.

إضافة إلى ذلك، يولد الإنسان وقد زود بالمكونات العقلية و المعرفية، وهذه تحدد مسار تعليمي معين.. أو تؤهله للالتحاق بمهنة معينة تناسب تركيبته الجسمانية و العقلية و مميزاتها الفكرية. أيضا تحدد هذه العناصر سلوك الفرد الاجتماعي.

ويجب أن نذكر _ هنا _ قيمة المكونات الانفعالية. وهذه تتعلق بالنشاط الانفعالي كالميل إلى الانطواء أو الانبساط.. و الميل للسيطرة أو الميل للخضوع.

وهكذا من خلال ما ذكرناه_ تعتبر الوراثة البيولوجية عاملا هاما في التنشئة الاجتماعية. و تبدو عناصر مقومات الوراثة ثابتة لا تتغير.

هذا، و هناك اختلافات بين الجنسين.. إختلافات في الطول و الوزن و حجم الرأس و لون البشرة، و غير ذلك من السمات الفيزيائية التي توجد حتى داخل النوع الواحد_ ذكرا كان أم أنثى.

و الإختلافات في هذه العناصر تجد أوضاعا متباينة و قدرات متفاوتة، فالفتاة الجميلة قد تجد فرصة سانحة للزواج بدرجة تفوق فتاة أخرى أقل جمالا.

و تحدد التمييزات الطبقيّة المستوى الاجتماعي و يتمثل ذلك في الوضع الطبقي لأفراد السلالات الممتزجة أو المهجنة الذين لا يختلطون اجتماعيا مع أسلافهم و الذين يمثلون مكانة ادني منهم إلا نادرا في الوقت الذي لا يتقبلون فيه اجتماعيا من جماعات السلف الذين يحتلون مكانة أعلى منهم.

الغدد الصماء و الشخصية: الغدد الصماء سميت صماء لأنها تفرز مادتها في الدم مباشرة .. أي دون "أنبوية" أو "مخرج" وهناك أمثلة نقدمها في هذا "المجال الطبي للشخصية"

في قاع الجمجمة غدة تسمى الغدة النخامية Pituitary Gland اذا أخذنا احد هرموناتها المسؤولة عن النمو (هرمون النمو): نجد أن زيادة إفرازه ممكن أن يجعل من الإنسان Giant أي عملاقا.. و العملاق غير مرغوب فيه اجتماعيا لمواصفاته الجسمانية الغير عادية, قد يهابه الناس الذين من حوله, وقد ينفرون منه, وقد يستهزئون به.

و كذلك زيادة إفراز هرمون الثيروكسين (Thyroxin) الذي يفرز من خلال الغدة الدرقية, قد يجعل الشخص أنسانا ثائرا لأتفه الأسباب ويقل وزنا, و تزيد عصبية.. هذه لامح طبية لشخصية مريضة ولكنها غير مقبولة إلى حد ما في مجتمع يتنفس فيه هذا المريض هواء.. وهكذا, هناك أيضا المكونات النفسية _ الذكاء و التفكير _ الإدراك.. الثقة بالنفس, و للوراثة اثر كبير في حضور هذه الصفات أو في غيابها. وهي ذات علاقة بمواهب الفرد الخاصة, و قدراته و مهاراته الحركية, حيث يتميز بعض الناس ببطء الاستثارة, و البعض الآخر بسرعة الاستثارة, مما يؤثر بدوره على تكوين الشخصية, هذا و تلعب هذه العناصر دورا فعالا في فهم السلوك الإنساني.

2-2- البيئة الجغرافية:

*البيئة الجغرافية يندرج تحتها: الموقع و التضاريس و المناخ والطبوغرافيا, و الموارد و الثروات الطبيعية للسكان.

و تلعب هذه العوامل دورا هاما في تحديد خصائص الثقافة و الحضارة, كما تؤثر على السلوك الإنساني.

من الأمثلة نذكر أن بلاد اليونان جبلية, وعرة جدا و تحصر الجبال, بعض الوديان الضيقة, التي أمكن زراعتها و عليها أقيمت المدن الصغيرة وكان للموارد الاقتصادية المحدودة اثر في رحيل بعض المواطنين بحرا إلى سواحل بعيدة.

هذا ووعورة الاتصال البري حال دون قيام وحدة قومية أو سلطة مركزية تبسط سلطانها السياسي على جميع المدن في أنحاء بلاد اليونان.

و هكذا أصبح نظام "الفردية" هو طابع الروح اليونانية القديمة, وكان لكل جزيرة شخصيتها المتميزة, وهذا ما أورده د.صبحي في كتابه الجغرافيا و تركيب الإنسان: "تتدخل العوامل الجغرافية في تركيب الإنسان , فالماء و الطعام و العلاج من العوامل الهامة في تركيبية الإنسان المادية, كما أن حرمان الفرد من هذه المصادر له تأثير في سلوكياته و إحباطاته و تكيفه مع البيئة.

و يؤثر توزيع السكان في سلوك الفرد , ففي البلاد الخصبة يتزايد عدد السكان, و يتناقص عدد السكان في البلاد الصحراوية القاحلة , يؤثر هذا بدوره في التفاعل السلوكي بين الأفراد. و من يسكنون السواحل يختلفون في شخصياتهم و طباعهم عن يسكنون الصحاري و المزارع.

*النوبيون و الهجرة إلى المدينة:

ارتبطت هذه الهجرة بقلّة الموارد الاقتصادية في البيئة المحلية . ولقد أثرت عملية الانتقال الجغرافي للنوبيين تأثيرا واضحا في عملية تمزق النسق الثقافي المميز لهم و الذين عاشوا من خلاله لقرون طويلة. فقد ظهرت الفردية و سادت علاقات المصلحة بين النوبيين, و ضعف الاهتمام بالرابطة القرابية.

وقد إهتم النوبيين أنفسهم بهذه المظاهر المتحللة, والتي طرأت على حياتهم بالرغم من توفر الخدمات الأساسية في المنطقة الجديدة عنها في النوبة الأصلية. الأمر الذي انعكس بدوره على المهاجرين المقيمين في المدينة فيما يتعلق بضعف العلاقات التبادلية بينهم و بين الجماعات القرابية في الموطن الجديد و كذلك التخلي و عدم الالتزام بأداب و سلوكيات الضيافة للقادمين إلى المدينة و زوارها من النوبة الجديدة.

2-3- البيئة الاجتماعية:

وهي المتغيرات الاجتماعية التي يتوقعها الإنسان في بيئته و ذلك مثل: التقاليد _ العادات و الانحراف مع أنماط السلوك التي يتعلمها الإنسان من بيئته, وهي تمثل عاملا هاما في عملية التنشئة الاجتماعية , و تأثير النواحي الاجتماعية على شخصية الفرد حيث يقضى الفرد جزءا كبيرا من حياته في تفاعل مع الآخرين في البيئة المحيطة به و هناك مستويات مختلفة للتفاعل الاجتماعي , فهناك التفاعل بين الأفراد مثل ذلك التفاعل بين الزوج و زوجته و بين الطالب و الأستاذ و هناك التفاعل بين المدرب و فريق كرة القدم, وهناك أيضا التفاعل بين الفرد و الثقافة العامة, و يتمثل ذلك في العادات و التقاليد الاجتماعية.

2-4- البيئة الثقافية:

إن اختلاف سمات الشخصية في المجتمعات المختلفة يرجع إلى تأثير الثقافة. فكل نمط ثقافي يمكن أن يؤدي إلى تثبيت سمات معينة في الشخصية.

هذا و كبار السن يحافظون على مقومات شخصياتهم القديمة بينما يميل الشباب إلى سرعة التعبير، ويؤدي ذلك إلى وجود أنماط مختلفة من الشخصيات في المجتمع الواحد، أو الجماعة الواحدة.. فدرجة قبول التجديدات أو التغيرات الثقافية بنفس الدرجة عند كل أعضاء المجتمع.(الميلادي، 2016، ص ص13-16)

3- المنظور الإستعدادي في دراسة الشخصية :

3-1- نظرية السمات ل جوردن ألبورت(1897-1967)

-تعريف السمة:

-يعرف ألبورت بقوله : السمة هي بنية نفسية عصبية لديها القدرة على استخلاص المثيرات متكافئة وظيفيا ، و المبادأة في التوجيه المستمر لأشكال متكافئة (على نحو له معنى متسق) من السلوك التوافقي والتعبيري. (جابر :1990:463)

أكد ألبورت(1968): أن السمة عبارة عن تركيبات نفس عصبية لديها القدرة على إستدعاء العديد من المثيرات الوظيفية بفاعلية،والمبادأة والتوجيه الفعال للعديد من صور السلوك التكيفي التعبيري(حامد،2003،ص 28).

و قد وضع ألبورت معايير ثمانية لتحديد السمة هي:

- 1- أن للسمة أكثر من وجود إسمي (. بمعنى أنها عادات على مستوى أكثر تعقيدا .)
- 2- إن السمة أكثر عمومية من العادة (عادتان أو أكثر منتظمتان و تتسقان معا لتكوين السمة).
- 3-السمة دينامية (بمعنى أنها تقوم بدور دافعي في كل سلوك).
- 4-أن وجود لسمة قد يتحقق تجريبيا أو إحصائيا. (وهذا ما يتضح في الإستجابات المتكررة للفرد في المواقف المختلفة أو في المعالجة الإحصائية).
- 5-السمة ليست مستقلة عن بعضها البعض (ولكنها عادة ترتبط فيما بينها إرتباطا موجبا).
- 6-سمة لشخصية قد تتفق أو لا تتفق مع المفهوم الاجتماعي المتعارف عليه.
- 7-أن سمة ما قد ينظر إليها إما في ضوء الشخصية التي تحتويها أو في ضوء توزيعها بالنسبة للجموع العام من الناس (أي أن السمات إما أن تكون فريدة أو ما سماها ألبورت بإسم ،الإستعدادات الشخصية ،أو قد تكون عامة ومشاركة بين الناس.
- 8-أن الأفعال أو العادات غير المنسقة مع سمة ما ليست دليلا على وجود هذه السمة . (غنيم،بدون سنة

ص،277)

و حسب " ألبورت " و هو من أبرز علماء النفس في اتجاه السمات فإن السمات الشخصية تقسم إلى ثلاثة أنواع و هي:

1- السمات الأساسية (Cardinal traits) : و هي تلك السمة السائدة في سلوك الفرد و التي يتأثر بها كل سلوك يصدر عنه . مثال ذلك وجود ميل متطرف عند الفرد ما نحو القوة ، المتعة ، العدل ، بحيث نجد أن كل ما يصدر عن الفرد من سلوكيات مصبوغ بهذا الميل . هذا النوع من السمات قليل ، كما أن الأفراد الذين يتسمون بهذا النوع من السمات قلة (. غباري ، أبو شعيرة: 2015، ص124)

2- السمات المركزية (Central traits):

و هي من بين أكثر السمات تميزا لشخصية الفرد ، و هي أكثر من خمس إلى عشر سمات يمكن أن نصف بها شخص ما فكل فرد منا يتسم سلوكه بخمس إلى عشر سمات مركزية تعكس أسلوبه المميز في السلوك و التعامل مع الآخرين و الاستجابة للمواقف المختلفة ، و من الصفات المركزية التي كثير ما تتكرر لدى الأفراد هي الخجل ، الدفء ، المنافسة و السلبية (غباري ، أبو شعيرة: 125، ص2015)

3- السمات الثانوية (traits Secondary):

هي التي تعبر عن الميول الأقل وضوحا و عمومية وإتساقا ،بمعنى آخر يملك الأفراد سمات تتسم متنوعة من الدلالة العمومية ومختلف السمات قد تكون إستعدادات مسبقة أصلية أو مركزية أو ثانوية وهي تتباين بتباين الأفراد. (لورانس ، برفين: 2010، ص108)

3-2- نظرية الأبعاد لايزنك للشخصية:

- تعريف البعد:

البعد مفهوم رياضي يعني الامتداد الذي يمكن قياسه ، و يشير مصطلح البعد أصلا إلى الطول و العرض و الارتفاع (الأبعاد الفيزيائية) ، و لكن اتسع معناه الآن ليشمل أبعادا سيكولوجية ، فأى امتداد أو حجم يمكن قياسه فهو بعد و كثير من سمات الشخصية توصف بمركزها على بعد ثنائي القطب Bipolar كالسيطرة و الخضوع ، و الاندفاع و التروي و الهدوء و القلق و معظم الوظائف ذات تنوع متصل على طول البعد. (عبد الخالق: 1996، ص 64)

ويرى أيزنك أن هناك ثلاث عوامل أو أبعاد أساسية للشخصية:

-العامل الممتد من العصابية إلى قوة الأنا.

-والعامل الممتد من الإنطواء للإنبساط.

-العامل الممتد من الذهانية للسواء.(الشمالي: 2015، ص 33)

ويدل مفهوم البعد الذي إستخدمو " أيزنك " إلى:

- أن البعد متصل ثنائي القطب من الرتبة الثانية (على سبيل المثال العصابية / الإلتزان الإنفعالي .)

- البعد مكون أساسي في بناء الشخصية ، فمصطلح البعد يشتر إلى نظام تكويني (بنائي) في نظرية الشخصية (بن معزوزة: 2017، 2018، ص40)

4- نموذج العوامل الخمس الكبرى لشخصية :

- توصل كوستا وماكري (1992) إلى نموذج العوامل الخمسة الكبرى لشخصية في ضوء إطار نظري للعديد من نظريات القائمة لشخصية (من بينها آراء كاتل وجيفورد وجولدبرج ، ولقد عبر عن العوامل الخمسة الكبرى لشخصية من خلال قائمة بها خمسة عوامل ثنائية القطب ، ووصفها على أنها تمثل نمودجا شاملا لشخصية وتشمل (الإنبساط مقابل الإنطواء، المقبولية مقابل العداء ، يقظة الضمير مقابل الضمير الغير منضبط، الإنفتاح على الخبرة مقابل التقارب، العصابية مقابل الإستقرار الإنفعالي) وتتمثل في مايلي (جريش، حسين منصور، 2018، ص 178).

العامل الأول: الإنبساط :

- يقيس هذا العامل قوة التفاعلات الإجتماعية ، ومستوى الأنشطة ، والحاجة للإثارة ، والقدرة على الإبتهاج والمرح . والمرتفع على هذا العامل إجتماعي ، لبق ، ومتفائل ، ومرح ، ولديه توجه نحوى الآخرين ، بينما المنخفض متحفظ ، ومنعزل ، وغير مرح ، وخامل ، وخجول.

□ العامل الثاني : الموافقة: يقيس هذا العامل كفاءة الفرد الإجتماعية على مدى (متصل) واسع يبدأ من الحنو compassion حتى الجفاء في الأفكار والمشاعر والإدعاءات . والمرتفع على هذا العامل ذو طبيعة جيدة ، واثق ، شفوق ، ورحيم ، ومساعد ، ومتسامح ، ومستقيم . بينما المنخفض نزاع لشك ، وقاس ، وحاقد ، ومناور ، وساخر ، وعنيف ، وغير متعاون.

العامل الثالث : يقظة الضمير : يقيس هذا العامل درجة الأفراد في النظام والمثابرة، والواقعية في سلوك التوجه للهدف Goal-Directed ، كما يقيس الحساسية نحو الفرد الواهن وغير المتقن. والمرتفع على هذا العامل مثابر ، ومنظم ، ودقيق ، وطموح ، ويعمل بجد ، ويعول عليه . بينما المنخفض بلا هدف ، ولا يعتمد عليه ، ومهمل وغير دقيق ، وذو إرادة ضعيفة.

□ العامل الرابع :العصابية : يقيس هذا العامل التوافق في مقابل عدم الثبات الإنفعالي ويحدد الأفراد الذين لديهم أفكار غير واقعية، والإستجابات الإندفاعية وسوء تكيف . والمرتفع على هذا العامل قلق ، وعصبي ، وإنفعالي ، وغير آمن، ولديه وساوس .

بينما المنخفض هادئ، ومسترخ، وغير منفعل، وجرئ، آمن.

□ العامل الخامس: التفتح على الخبرات: يقيس هذا العامل البحث عن الخبرات الجديدة، وإدراك الخبرة من مصدرها، والرغبة في الإستكشاف، والتسامح مع الغموض،. والمرتفع على هذا العامل لديه ميول واسعة، وحب الإستطلاع، الإبتكار، والأصالة، وتخييل، وغير تقليدي، وغير تحليلي ولديه ميول ضيقة. (حبيب الحسيني محمد: 2012، ص 147-148).

5-قياس الشخصية:

من المفهوم إلى المعطيات: براعة العلم هي إختبار الأفكار مقابل الواقع، ولفعل ذلك ولكن لإثبات ذلك علينا قياس الإنفتاح وإقناع الأشخاص بأننا نقيس بطريقة صحيحة، إن استطعنا ذلك من الممكن أن يكون الامر هين لنرى إن استطاع البائعين أن يجمعوا نقاط أكثر من باقي الأشخاص في قياسنا بالرغم من أنه علينا أن نكون مهتمين بطريقة طرح عينتنا، ضخامة الفرق الذي سنجده، وأي رقم من المشاكل الأخرى في التفسير.

في العديد من النواحي في نظرية سمات الشخصية، هي من الأسهل للتفعيل (كما يطلق عليها عملية إيجاد المقياس المناسب لأجل مفاهيم النظرية)، السمات هي تصرفات معمة لذلك نحن نعلم أنه علينا إيجاد أنماط تصرف أو ردات فعل ثابتة على مدى مجموعة من المواقف سمات تستمر مع الوقت لذلك نعلم بأن قياسنا يجب أن يعطي نفس النتائج عند تطبيقه في وقتين مختلفين، لنقل على بعد بضعة أسابيع الأفراد يتنوعون في درجة تشخيص السمات إذن نحن نعلم قياسنا يجب أن يعرض مجموعة النقاط الموزعة على غرار ما تعلمه في هذا الإختصاص، سنكون قادرين على قياس الإنفتاح عبر الإجابة عن الأسئلة التالية:

-كم عدد الأصدقاء المقربين لدى هذا الشخص؟

-إلى أي مدى هذا الشخص يستمتع بالحفلات؟

-هل هذا الشخص عادتا ما يكون قائد للمجموعة؟ (Robert R. McCrae and Paul T. Costa -)

إلى أي مدى هذا الشخص حركي أو نشيط؟

-إلى أي مدى هذا الشخص يحن إلى الإنفعال؟

-هل هذا الشخص عادة ما يكون متفائل؟

إن إختراعنا نظام معقول للإجابة على هته الأسئلة، على مقياس من 1 إلى 5، يمكننا إضافة الأعداد وتعيين مجموع نقاط الإنبساط بمجرد أن يكون لدينا الأجوبة على عينة من الأشخاص، يمكننا أن نبدأ في

التأكد من فائدة قياسنا عبر سؤال أسئلة بسيطة: أولاً هل هذه تتوافق عامتاً مع الصورة المعطاة للفرد؟ ويمكن القول هل الأشخاص ذوي العديد من الأصدقاء المقربين يكون أكثر نشاطاً وتفاؤلاً؟ هذا ما يطلق عليه الثبات الداخلي .

هي تعطينا دليل على أن التصرفات المختلفة أو ردات الفعل هي جزء من نمط ليست فقط مجموعة من النشاطات المترابطة. (Robert R.McCrae and Paul T.Costa2003.P 34-39 -)

خلاصة الفصل :

يعد نموذج العوامل الخمس الكبرى لشخصية مهما ويتصف بالشمولية حيث تم إيماده في دراسات كثيرة ومختلفة فهو يساعد في وصف الشخصية وتحديد اضطراباتها ويبين السلوك المتوافق من المضطرب.

الجانب الميداني

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية

- 1- الدراسة الإستطلاعية.
 - 2- منهج الدراسة.
 - 3- عينة الدراسة.
 - 4- مجالات الدراسة.
 - 5- أدوات الدراسة.
 - 6- الأساليب الإحصائية المستعملة.
- خلاصة الفصل.

1- الدراسة الإستطلاعية:

وهي خطوة أولية في البحث تسبق الدراسة الفعلية أو الأساسية وقد إستهدفنا من ورائها التعرف على ميدان البحث والمعوقات المحتملة للدراسة والإستعداد لما قد يطرا في تنفيذ الدراسة الأساسية وقد مكنتنا من التعرف على ظروف تطبيق أدوات البحث وأختيار الأفراد المشاركين فيه. فبعد الحصول على ورقة الموافقة من مديريا الصحة لبلدية سيدي عقبة توجهنا للمؤسسة العمومية للصحة الجوارية جناح الإستعمالات الطبية الجراحية وقد تم الإتصال بـ39 ممرضا ليشارك في البحث تم إختيارهم بطريقة قصدية، وهم يعملون في أقسام مختلفة من الجناح.

02-منهج الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى معرفة العلاقة الإرتباطية بين متغيري إستراتيجيات المواجهة والعوامل الخمسة الكبرى لدى الممرضين وبالتالي فإن المنهج الذي يناسب هذه الدراسة هو المنهج الإرتباطي. فمعظم المتخصصين في المنهجية يعدون المنهج الإرتباطي أحد أنواع المنهج الوصفي وأسلوب من أساليب تطبيقه، إلا أن كثرة تطبيقه في البحوث السلوكية جعل بعضهم يعرضونه مفصلا في كتاباتهم، وبعضهم عده منهجا قائما بذاته، ولم يعرضه كفرع من المنهج الوصفي. تحاول البحوث الإرتباطية دراسة العلاقة الممكنة بين المتغيرات دون محاولة التأثير على تلك المتغيرات وبالرغم من أن البحوث الإرتباطية لا تستطيع تحديد أسباب العلاقات إلا أنها تستطيع أن تقترح الأسباب وهذه الإقتراحات تفتح الطريق لدراسات مستقبلية. فالبحوث الإرتباطية تهدف إلى إكتشاف ووصف قوة الإرتباط بين المتغيرات المختلفة.

فيعرف العساف البحث الإرتباطي بأنه " ذلك النوع من أساليب البحث الذي يمكن بواسطته معرفة إذا كانت هناك ثمة علاقة بين متغيرين أو أكثر ومن ثم معرفة درجة تلك العلاقة" (عواد العامري، 2016، ص4)

3-عينة الدراسة:

بما أن موضوع الدراسة يتعلق بإستراتيجيات المواجهة وعلاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى لشخصية لدى الممرضين فإن عينة الدراسة تمثلت في: ممرضي المؤسسة العمومية للصحة الجوارية. وقد بلغ عددهم 39

4-حدود الدراسة:

*المجال الزمني: تم إجراء الدراسة إبتداء من 24 ماي إلى غاية 31 ماي سنة 2022.

*المجال المكاني: المؤسسة العمومية للصحة الجوارية جناح الإستعجالات الطبية الجراحية محمود مريجة سيدي عقبة.

5- أدوات الدراسة:

5_1_ مقياس المواجهة (coping) — Paulhan (1994):

تم بناء مقياس المواجهة من طرف lazarus et folkman و الذي تألف من (67) بند و شملت خطوات عمله حول صدق المقياس استجاب(100) فرد كل شهر و لمدة سنة، و كان يطلب منهم وصف وضعية ضاغطة و الإشارة إلى نوع الاستراتيجيات الأكثر استعمالا لمواجهة تلك الوضعية، وكشفت نتائج التحليل عن وجود (08) سلالم تتضمن كل واحدة منها عدة بنود هي:

* حل المشكلة.

* روح المواجهة.

* أخذ الاحتياط أو تصغير التهديدات.

* إعادة التقييم الايجابي.

* التأنيب الذاتي.

* البحث عن الدعم الاجتماعي.

* التحكم في الذات.

وبعدها قام vitaliono وآخرون(1985) باقتراح نسخة مختصرة لهذا المقياس وتتكون من(42) بند وكشف

التحليل العالمي عن وجود خمسة سلالم فرعية تتمثل في:

* حل المشكلة.

* التأنيب الذاتي.

* إعادة التقييم الإيجابي.

* البحث عن الدعم الاجتماعي.

* التجنب.

بعدها قام كل من النسخة ، Naissies، Paulhan ، Quintard ، Bourgeoi ، Lousson (1994) بتكييف النسخة المختصرة ل vitaliono و آخرون(1985) ،مع البيئة الفرنسية وكانت النتيجة الإبقاء على(29) بند وكان الهدف هو البحث عن فعالية المواجهة في تعديل العلاقة (ضغط ، توتر).

وتوضع أنواع الإستراتيجيات المرتبطة بالصحة الجسدية والنفسية وذلك وفق خطوات التكيف التالية:

-ترجمة السلم من طرف مخبر اللغات بجامعة Bordeaux .

-تم تطبيقه على عينة مكونة من (50) راشدا من طلاب وعاملين من الجنسين وتراوحت أعمارهم ما بين (20-35).

-تأخذ بنود الاختبار بعين الإعتبار . محور عام للمواجهة يضم إستراتيجيات متمركزة حول الانفعال.

-تعكس بنود المقياس (05) مستويات للمواجهة مكونة الصورة النهائية لسالم المقياس:

* حل المشكلة.

* التجنب مع التفكير الإيجابي.

* البحث عن الدعم الإجتماعي.

* إعادة التقييم.

* التأنيب الذاتي .

✓ كيفية التطبيق:

يطبق مقياس Paulhan بصفة فردية أو جماعية مع إتباع التعليمات التالية:

* وصف موقف مؤثر عشته خلال الأشهر الأخيرة.

* تحديد الإنزعاج الذي سببه الموقف هل هو مرتفع أو منخفض.

* الإشارة بالعلامة إلى الإستراتيجيات المستعملة في مواجهة الموقف علما بأن الإستراتيجيات موضوعة

في

جدول مرقم من البند(1) إلى البند(29) ويجب الفرد حسب سلم متدرج مؤلف من (04) إحتتمالات: (لا)

، (إلى حد ما لا)، (إلى حد ما نعم)، (نعم)، حيث يضم هذا المقياس (05) مستويات و كل مستوى على

عدد معين من البنود كما يلي:

➤ إستراتيجيات حل المشكلة وتضم (08) بنود وهي (01.04.06.13.16.18.24.27).

➤ إستراتيجيات التجنب وتضم (07) بنود وهي : (07.08.11.17.19.22.25).

➤ إستراتيجيات البحث عن الدعم الإجتماعي وتضم (05) بنود وهي : (03.10.15.21.23).

➤ إستراتيجيات إعادة التقييم الايجابي وتضم (05) وهي : (02.05.09.12.28).

➤ إستراتيجيات التأنيب الذاتي تضم (04) بنود وهي:(14.20.26.29).

✓كيفية التنقيط :

يتم التنقيط وفق سلم متدرج من 1 إلى 4 إذ تمنح:

➤نقطة إذ كانت الإجابة لا .

➤نقطتين إذا كانت الإجابة إلى حد ما لا .

➤3نقاط إذا كانت الإجابة إلى حد ما نعم .

➤4نقاط إذا كانت الإجابة نعم .

وهو تنقيط معتمد في جميع البنود ما عدا البند (15) الذي ينقط بعكس ما ذكرناه أعلاه أي من (4) إلى (1). «

ولقد تم التأكد من صدق وثبات هذا المقياس من طرف العديد من الباحثين الذين إستعملوه في البيئة العربية والبيئة الجزائرية من بينهم الباحثة بوعافية نبيلة في رسالة ماجستير(2002) تحت عنوان "الضغط المهني عند المدربين وعلاقته بإستراتيجة المقاومة وبتقدير الذات"، إضافة إلى تطبيقه في جامعة البويرة من طرف الطالبة دعو سميرة في مذكرة ماستر تحت عنوان "الضغط النفسي وإستراتيجيات المواجهة لدى أم الطفل التوحدي" وفي الجامعة قامت بتطبيقه الباحثتان أنهيتي نورة وحملاوي سلمى في مذكرة ماستر تحت عنوان إستراتيجيات مواجهة الضغط النفسي لدى عمال الصحة المصابين بداء السكري.(أنهيتي،حملاوي،2015-2014،ص ص 104-107)

5-2-قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية:

-قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية من إعداد كوستا وماكري 1992(تعريب الأنصاري،1997) وتقنينه من طرف نضال عبد اللطيف الشمالي(2015)، عبد الرؤوف أحمد الطلاع،نمر صبح القيق(2017)

*ويتكون المقياس من 56 فقرة موزعة على خمسة أبعاد كما يوضحه الجدول (1)التالي:

يوضح توزيع الفقرات على الأبعاد في المقياس المستخدم:

البعد	العدد	الفقرات الموجبة	الفقرات السالبة
العصابي	12	55/50/41/36/21/11/6	46/31/26/16/1
الإنبساط	11	51/47/37/32/22/17/7/2	44/27/12
الإنتفاع على الخبرات	9	43/38/28/23/8	33/18/13/3
المقبولية(الطيبة)	12	54/48/34/19/4	52/44/39/29/24/14/9
يقظة الضمير	12	56/49/40/35/25/20/40/5	53/45/30/15

-تصحيح المقياس:

أولاً : تصحيح العبارات الموجبة.

لا تتطبق أبدا	تتطبق قليلا	تتطبق أحيانا	تتطبق كثيرا	تتطبق دائما
1	2	3	4	5

ثانياً : تصحيح العبارات السلبية :

لا تتطبق أبدا	تتطبق قليلا	تتطبق أحيانا	تتطبق كثيرا	تتطبق دائما
5	4	3	2	1

(الشاملي،2015،ص 140)

-التحقق من الخصائص السيكمومترية للمقياس:

*صدق المقياس :تم التحقق من صدق المقياس بالطرق الآتية:

*صدق المحكمين :تم عرض المقياس في صورته الأولية على(8) من أساتذة علم النفس والصحة النفسية ، والمتخصصين بالمجال، وذلك لتعديل ما يرونه مناسباً على بنود المقياس، إما بالحذف أو بالإضافة أو التعديل، وقد كانت نسبة موافقة المحكمين على فقرات المقاسيين لا تقل عن (85 %) مما يعني أن المقياس صالح للتطبيق على عينة الدراسة.

-الصدق البنائي (صدق التساق الداخلي): حيث تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية عددها (32)

طالبة، وذلك بإيجاد معاملات الارتباط لكل فقرة وبين الدرجة الكلية للمقياس ككل، وتبين ارتفاع درجات الصدق وبذلك يكون الباحثان قد تحقق من أن المقياس يتسم بدرجة عالية من الصدق.

-ثبات المقياس:

للتأكد من ثبات المقياس قام الباحثان باستخدام الطرق التالية:

-طريقة التجزئة النصفية: وذلك عن طريق حساب معامل الارتباط بين نتائج الأسئلة الفردية والأسئلة

الزوجية، وحصل على معاملات ثبات عالية حيث حصل مجال العصابية على معامل ارتباط (0.855)

والانبساطية على (0.474)والانفتاح على الخبرة (0.706) والمقبولية الاجتماعية على (0.576)

والضمير على. (0.604) ويتضح أن معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية جميعها كانت مرتفعة،

وأن معامل الثبات الكلي كان (0.818) مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

جدول رقم (2) يبين معاملات ثبات ألفا كرونباخ لمقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية

م	المجال	معامل ثبات ألفا كرونباخ
1	العصابية	0.678
2	الإنبساطية	0.627
3	الإنفتاح على الخبرة	0.491
4	المقبولية الإجتماعية	0.494
5	الضمير	0.495

(احمد الطلاع،صبح القيق، 2017، ص 26،25)

6-الأساليب الإحصائية المستخدمة:

معامل إرتباط بيرسون، اختبار (ت)، المتوسطات الحسابية، الإنحرافات المعيارية... وذلك بإستخدام الحزمة الإحصائية (SPSS).V.20 .

خلاصة الفصل:

لقد تم التعرض في هذا الفصل إلى عرض المنهج المتبع في البحث، وهو المنهج الإرتباطي وطريقة القيام بالجانب التطبيقي من خلال الزيارة الإستطلاعية والتعرف على الميدان الذي سيجرى فيه وعينة الدراسة وجمع كل ما هو متعلق بمتغيرات الدراسة، وعرض لمقاييس إستراتيجيات المواجهة لبولهان، ومقاييس العوامل الخمس الكبرى لشخصية والتفاصيل المتعلقة بتكوينها وتصحيحها وخصائصها ...

الفصل الخامس: عرض ومناقشة النتائج

1. عرض النتائج.
2. مناقشة النتائج.
- 3- الإقتراحات والتوصيات.

- عرض النتائج:

1- الإحصائيات الوصفية العامة:

جدول رقم (3) الإحصائيات الوصفية العامة

يوضح الجدول رقم (3) الإحصائيات الوصفية العامة لقياس متغيرات البحث الأساسية متمثلة في

حجم العينة (ن)	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الاحصائيات المتغيرات
39	4,943	32,79	العصابية
39	4,754	35,03	الانبساط
39	5,335	33,10	الانفتاح على الخبرة
39	6,920	41,51	حيوية الضمير
39	4,811	37,26	الطيبة
39	11,386	179,69	العوامل الخمسة (الكلية)
39	3,042	14,46	استراتيجية حل المشكلة
39	3,415	13,38	استراتيجية التجنب
39	2,037	9,18	استراتيجية الدعم الاجتماعي
39	2,291	8,74	استراتيجية اعادة التقييم
39	1,760	8,18	استراتيجية لوم الذات
39	7,193	53,95	المواجهة(الكلية)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.

عرض النتائج حسب فرضيات الدراسة:

1- تتص الفرضية على أنه:توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين الدرجة الكلية على مقياس

إستراتيجيات المواجهة والعوامل الخمسة لدى أفراد عينة البحث

من خلال التحليل الإحصائي المبين في الجدول رقم (4) يتضح ما يلي:

جدول رقم (4) يبين معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية على مقياس إستراتيجيات المواجهة والدرجة الكلية للعوامل الخمسة

الدرجة الكلية للطبية	الدرجة الكلية لحيوية الضمير	الدرجة الكلية للانفتاح على الخبرة	الدرجة الكلية للانبساطية	الدرجة الكلية للعصابية	الدرجة الكلية للعوامل		
-,108	-,011	,185	-,144	-,093	-,066	معامل بيرسون	الدرجة الكلية على المواجهة
,511	,949	,259	,382	,574	,691	مستوى الدلالة	
39	39	39	39	39	39	حجم العينة	

تشير بيانات الجدول رقم (4) أنه لا توجد إرتباطات دالة إحصائياً فمعاملات الإرتباط المسجلة كلها ضعيفة.

2- تنص الفرضية على أنه: توجد علاقة بين أبعاد إستراتيجيات المواجهة والعوامل الخمسة:

2-1- توجد علاقة بين درجة أفراد العينة على العوامل الكبرى ودرجتهم على إستراتيجيات المواجهة:

لأجل التحقق من هذا الفرض تم حساب معامل الإرتباط بين درجات أفراد العينة على العوامل الخمسة الكبرى وأبعادها مع المواجهة وأبعادها. والجدول رقم (5) يتضمن مصفوفة الارتباطات تلك.

جدول رقم (5) نتائج حساب معاملات الارتباط بين درجات أفراد العينة على العوامل الكبرى وابعادها مع المواجهة وابعادها

استراتيجيات المواجهة								
الدرجة الكلية على المواجهة	لوم الذات	اعادة التقييم	الدعم الاجتماعي	التجنب	حل المشكلة	معامل بيرسون		
-0,093	-0,259	-0,028	-0,197	-0,266	0,383*	معامل بيرسون	العصابية	
0,574	0,112	0,866	0,228	0,101	0,016	مستوى الدلالة		
39	39	39	39	39	39	حجم العينة (ن)		
-0,144	-0,023	-0,144	0,222	-0,208	-0,134	معامل بيرسون	الانقباض	
0,382	0,891	0,381	0,174	0,204	0,417	مستوى الدلالة		
39	39	39	39	39	39	حجم العينة (ن)		
0,185	0,317*	0,075	0,158	-0,106	0,211	معامل بيرسون	الانفتاح على الخبرة	
0,259	0,049	0,648	0,337	0,520	0,197	مستوى الدلالة		
39	39	39	39	39	39	حجم العينة (ن)		
-0,011	0,012	0,246	0,049	0,049	-0,305	معامل بيرسون	حيوية الضمير	
0,949	0,944	0,131	0,766	0,766	0,059	مستوى الدلالة		
39	39	39	39	39	39	حجم العينة (ن)		
-0,108	0,103	0,020	-0,174	0,237	-0,481**	معامل بيرسون	الطيبة	
0,511	0,532	0,902	0,290	0,146	0,002	مستوى الدلالة		
39	39	39	39	39	39	حجم العينة (ن)		
-0,066	0,078	0,121	0,038	-0,122	-0,180	معامل بيرسون	الدرجة الكلية على العوامل	
0,691	0,638	0,463	0,820	0,459	0,274	مستوى الدلالة		
39	39	39	39	39	39	حجم العينة (ن)		

** الارتباط دال عند مستوى 0.01، * الارتباط دال عند مستوى 0.05

تشير بيانات الجدول أعلاه أن بعدي العصابية والانفتاح على الخبرة يرتبطان طرديا بكل من إستراتيجية حل المشكلة ولوم الذات على الترتيب، حيث بلغ معامل ارتباط العصابية بإستراتيجية حل المشكلة 0.38 وهي قيمة تحت المتوسط وهي دالة عند مستوى 0.05

وإرتبط عامل الإنفتاح على الخبرة بإستراتيجية لوم الذات وبلغ معامل الإرتباط 0.31 وهي قيمة أيضا دون المتوسط وهي دالة عند مستوى 0.05. من جهة أخرى نلاحظ أن عامل الطيبة يرتبط عكسيا بإستراتيجية حل المشكلة حيث بلغ المعامل 0.48 - وهي قيمة قريبة من المتوسط وهي دالة عند 0.01. أما باقي العوامل فإن قيم معاملات إرتباطها بالواجهة غير دالة احصائيا.

3- عرض النتائج حسب فرضيات الفروق:

3-1- تنص الفرضية على أنه توجد فروق بين الجنسين في كل إستخدام إستراتيجيات المواجهة. وللتحقق من ذلك تم حساب الفروق من خلال إختبار (ت). والجدول التالي يتضمن نتائج ذلك.

جدول رقم (6) نتائج اختبار(ت) لحساب الفروق في إستراتيجيات المواجهة على أساس متغير الجنس

التقدير	الخطأ المعياري	فرق المتوسطات	مستوى الدلالة	درجة الحرية	(ت)	الانحراف المعياري	المتوسط	(ن)	الجنس	
قيمة (ت) غير دالة اذن لا توجد فروق	,0807 2	- ,01040	,898	37	-,129	0.243	1.855	21	ذكر	المواجهة
						0.260	1.865	18	انثى	

تشير بيانات الجدول رقم (6) الى أن قيمة (ت) المحسوبة قد بلغت 0.129- وهي قيمة غير دالة إحصائيا. ومنه لا توجد فروق في المواجهة على اساس متغير الجنس. أي أن هناك تقارب وتمائل بين الجنسين في التعامل مع الضغوط والإستجابة لها.

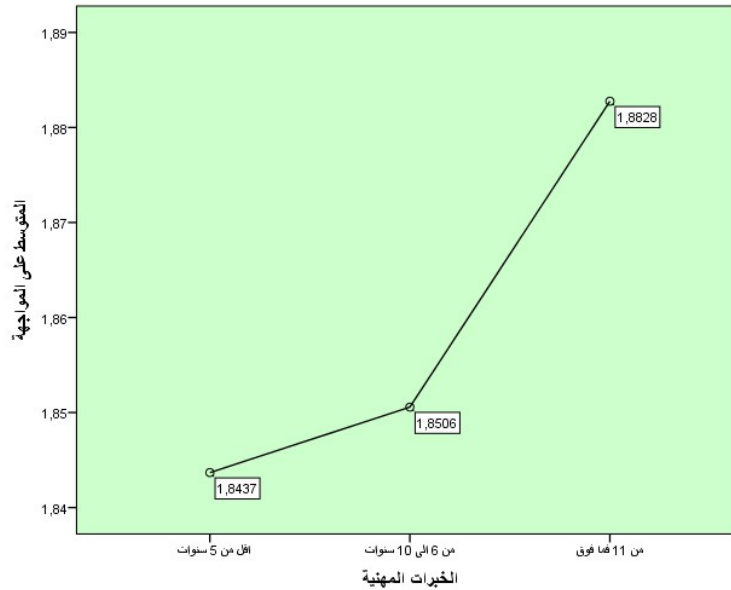
3-2- تنص الفرضية على أنه توجد فروق دالة إحصائيا بين أفراد عينة البحث في إستخدام إستراتيجيات المواجهة على أساس فئات الخبرة. وللتحقق من ذلك تم حساب الفروق من خلال تحليل التباين. والجدول التالي يتضمن نتائج ذلك.

جدول رقم (7) نتائج إختبار تحليل التباين (ف) لحساب الفروق في إستراتيجيات المواجهة على أساس الخبرة

القرار	مستوى الدلالة	(ف)	مربع المتوسط	درجة الحرية	مجموع المربعات	
قيمة (ف) غير دالة ومنه لا توجد فروق	,908	,097	,006	2	,013	بين المجموعات
			,065	36	2,325	داخل المجموعات
				38	2,338	المجموع

تشير بيانات الجدول المتعلقة بتحليل التباين لحساب الفروق في إستخدام المواجهة على أساس فئات الخبرة إلى أن قيمة (ف) المحسوبة بلغت 0.09 وهي قيمة غير دالة إحصائياً ومنه لا توجد فروق على أساس الاختلاف في مدة الخبرة في إستخدام المواجهة.

مخطط بياني رقم (1) يوضح متوسطات أفراد العينة تبعاً لمدة الخبرة المهنية



3-3- تتص الفرضية على أنه توجد فروق بين أفراد عينة البحث في إستخدام إستراتيجيات المواجهة على أساس فئات العمر. وللتحقق من ذلك تم حساب الفروق من خلال إختبار (ت) . والجدول التالي يتضمن نتائج ذلك.

جدول رقم (8) نتائج اختبار (ت) لحساب الفروق في المواجهة على أساس العمر

القرار	الخطأ المعياري	فرق المتوسطات	مستوى الدلالة	(ت)	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط	(ن)	الفئات العمرية	
قيمة (ت) غير دالة إحصائياً، لا توجد فروق	8039,0	,02822	8,72	1,35	37	2175,	1,8748	19	من 20-30	المواجهة
						27890,				

تشير بيانات الجدول رقم (8) الى أن قيمة (ت) المحسوبة قد بلغت 0.353 وهي قيمة غير دالة إحصائياً. ومنه لا توجد فروق في المواجهة على أساس متغير العمر. أي أن هناك تقارب وتمائل بين الفئات العمرية في التعامل مع الضغوط والإستجابة لها من خلال إستراتيجيات المواجهة.

2- مناقشة النتائج:

1- مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى: والتي تنص على أنه توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية على مقياس إستراتيجيات المواجهة والعوامل الخمس الكبرى لشخصية لدى أفراد عينة البحث:

لقد دلت النتائج المتحصل عليها، إلى أنه لا توجد إرتباطات دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية على مقياس إستراتيجيات المواجهة والعوامل الخمس الكبرى لشخصية فقيم الإرتباط المسجلة كلها ضعيفة جدول رقم (4)، ونجد أن النتيجة المتحصل عليها لا تتفق مع دراسات سابقة مشابهة للدراسة الحالية لأنها أثبت وجود ارتباط (دراسة الأنصاري 1997)، (دراسة هاشم 2007)، (دراسة عبد المجيد وفرج 2010):

2- مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية: نصت الفرضية على أنه توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين أبعاد إستراتيجيات المواجهة والعوامل الخمس الكبرى لشخصية.

-دلت النتائج المتوصل إليها ، أنه توجد علاقة إرتباطية موجبة دالة إحصائياً بين إستراتيجية حل المشكلة وبعد العصابية حيث بلغ معامل برسون (0.38) وهو معامل أقل من المتوسط لكنه دال عند المستوى 0.01 وهذا ما تؤكد بعض الدراسات المشابهة (دراسة الرويتع والشريف 2003).

-ونجد أن بعد لوم الذات إرتبط إيجابياً مع بعد الإنفتاح على الخبرة حيث بلغ معامل الإرتباط 0.31 وهو أقل من المتوسط ودال عند 0.05، وهذا ما أثبتته بعض الدراسات المشابهة (دراسة العنزي 2007)

(Kamarraju et al 2009)

-وكذلك نجد أن هناك علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائياً بين استراتيجيات حل المشكل وبقظة الضمير حيث بلغ معامل الارتباط 0.48 وهو قريب من المتوسط.

3-مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة:توجد علاقة بين درجة أفراد العينة على العوامل الكبرى ودرجتهم على إستراتيجيات المواجهة حيث نجد أن العصابية والإفتاح على الخبرة يمكن أن يكون لهما دور كبير في إستراتيجية حل المشكلة ولوم الذات ،كما نلاحظ أن الطيبة قلما تساهم في إستراتيجية حل المشكلة وهي بذلك معاكسة للعصابية والإفتاح، والعصابية والإفتاح لا يمكن أن يكون مرتبطين مع عامل الطيبة، كما أن باقي العوامل تكون مستقلة عن باقي قيم معاملات إرتباط المواجهة الغير دالة إحصائياً.

4-مناقشة الفرضية الرابعة : على أنه توجد فروق بين الجنسين في كل إستراتيجيات المواجهة حيث نجد أن الفروقات في إستراتيجيات المواجهة غير مبنية على أساس الجنس حيث أن الجنسين يمكنهم أن يمثلوا نفس إستراتيجيات المواجهة مع بعض.

5-مناقشة الفرضية الخامسة: -توجد فروق بين أفراد عينة البحث في إستخدام إستراتيجيات المواجهة على أساس فئات الخبرة.

-نلاحظ أن الفروقات بالنسبة للإستراتيجيات المواجهة على أساس الخبرة، توضح أن إستراتيجيات المواجهة لا يمكن أن تشكل فرقا على أساس الخبرة لأنه ممكن أن يكون ذاوي الخبرة والذين لايملكون خبرة يمكنهم أن يأخذوا نفس إستراتيجيات المواجهة.

6-مناقشة الفرضية السادسة : توجد فروق بين أفراد عينة البحث في إستخدام إستراتيجيات المواجهة على أساس فئات العمر.

-بما أن تحليلنا في الجدول الأخير يفند فرضية أن الفئات العمرية في التعامل مع الضغوط والاستجابة لها من خلال إستراتيجيات المواجهة ملغاة، وذلك بسبب أنه لا يوجد فروقات في التعامل مع الضغوطات والإستجابة لها من خلال إستراتيجيات المواجهة أي أن الفئات العمرية تستجيب بنفس الطريقة في التعامل مع الضغوط من خلال تطبيق نفس إستراتيجيات المواجهة.

حائمه

لقد إستهدف البحث الحالي دراسة إستراتيجيات المواجهة وعلاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى لشخصية لدى الممرضين وهم شريحة هامة في المجتمع الجزائري، التي تتصدى لتقديم الرعاية الصحية للمرضى وذويهم. وهذه الرعاية لا تتم في فراغ بل تتوسط شخصيات الممرضين هذه الخدمات. وبالنظر لطبيعة المطالب التي تتضمنها الرعاية الصحية وبالرجوع إلى الأدبيات والتراث النظري فإن مطالب الرعاية الصحية تتطلب نوعا من التحمل والتبادلات الإنسانية في إطار العلاقات حتى تؤدي الرعاية الصحية دورها، ونجد أن الممرضين كل يتميز بشخصية عن الآخر من خلال تفاعلهم وتكيفهم مع المرضى وتعتبر العوامل الخمس الكبرى من أهم التصنيفات أو النماذج التي تعطينا صورة واضحة ووصفا شاملا عن سلوك وردود أفعال وسلوكيات الممرضين وهذه العوامل هي (العصابية، الإنبساطية، الإنفتاح على الخبرة، الطيبة، ويقظة الضمير) ونظرا للعبء الذي يتعرضون له فيما يعرف بالضغط النفسي الذي يتطلب تطوير إستراتيجيات مواجهة من أجل المحافظة على التوازن والإستقرار والإستمرار في تقديم الخدمات في ظل المهنة.

وللتعرف على هذه العلاقة تمت دراسة إستراتيجيات المواجهة في علاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى لشخصية ... وقد تبين من خلال النتائج أن هناك بعض العوامل الشخصية ترتبط ببعض الإستراتيجيات..

الإقتراحات والتوصيات:

وفي ضوء هذه الدراسة يمكن اقتراح النقاط التالية:

- 1- العمل على تحسين ظروف عمل الممرضين.
- 2- توفير الدعم المادي والمعنوي للممرضين مما يؤدي إلى تخفيف أعباء الضغوط عليهم.
- 3 -خلق قنوات اتصال فعالة بين كل من الإدارة المسؤولة والممرضين مما يعود إيجابا في تطوير شخصيتهم.
- 4-إجراء مزيد من البحوث على هذه الشريحة بإستخدام مناهج وأدوات ومتغيرات أخرى بغرض معرفتهم جيدا ...

قائمة المصادر والمراجع

المراجع باللغة العربية :

-الكتب:

- 1- عبد العزيز محمد مفتاح (2010) مقدمة في علم النفس والصحة -عمان الأردن -دار وائل لنشر والتوزيع
- 2- عبد المنعم الميلادي (2016) مقومات الشخصية وعلم النفس الحديث -40 ش د/مصطفى مشرفة - الإسكندرية -لناشر مؤسسة شباب الجامعة.
- 3- عمر مصطفى النعاس (2008) الضغوط النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية -القاهرة مصر -جامعة 7 أكتوبر
- 4- لورانس . أ . برافين (2010) :علم الشخصية (الجزء الأول) ترجمة : عبد الحليم محمود السيد ، أيمن محمد عامر ، محمد يحيى الرخاوي ، المركز القومي للترجمة ، القاهرة
- 5- منتهى مطشر عبد الصاحب (2011) أنماط الشخصية -على وفق نظرية الأنيكرام والقيم والذكاء الإجتماعي ، ط1، دار صفاء لنشر والتوزيع -عمان.
- 6- مأمون صالح (2011) الشخصية : بناؤها ، تكوينها ، أنماطها ، اضطرابها ، درا أسامة للنشر و التوزيع ، عمان.
- 7- هناء الشويخ أحمد (2007) أساليب مواجهة الضغوط الناتجة عن الأورام السرطانية مع تطبيقات حالات أو رام المثانة السرطانية-القاهرة-إينراك لنشر والتوزيع.
- 8- هشام حبيب الحسيني محمد (2012)-العوامل الخمسة للشخصية-وجهة جديدة لدراسة وقياس بنية الشخصية ، ط1، أستاذ علم النفس التربوي المساعد-المركز القومي للإمتحانات والتقويم التربوي.
- 9- أبو عمرين ابتسام احمد (2008) .مستوى الصحة النفسية للعاملين لمهنة التمريض في المستشفيات الحكومية لمحافظة غزة وعلاقتها بمستوى أدائهم، مذكرة لنيل الماجستير في علم النفس، جامعة الإسلامية ، غزة.
- 10- أحمد محمد عبد الخالق (1996) قياس الشخصية ، ط1، مطبوعات جامعة الكويت.لجنة التأليف والتعريب لنشر-مجلس النشر العلمي-الشويخ
- 11- إبراهيم سليمان الرقب (2010) العنف الأسري وتأثيره على المرأة - يافا لنشر والتوزيع
- 12- إبراهيم مروان عبد المجيد (2000) أسس البحث العلمي إعداد الرسائل الجامعية -عمان-الأردن- مؤسسة الوراق
- 13- ثائر أحمد غباري ، خالد محمد أبو شعيرة (2015) :سيكولوجيا الشخصية ، ج 1 ، دار الإعصار العلمي للنشر و التوزيع . الأردن - عمان.
- 14- جابر عبد الحميد جابر (1990) نظريات الشخصية ، البناء ، الديناميات ، النمو ، طرق البحث ، التقويم ، دار النهضة العربية للطبع و النشر و التوزيع . القاهرة

15- سوسن شاكر مجيد (2008) اضطرابات الشخصية -انماطها- قياسها، ط1، دار صفاء لنشر والتوزيع.

16- سيد محمد غنيم (بدون سنة) سيكولوجية الشخصية محدداتها-قياسها -نظرياتها-كلية الآداب جامعة عين شمس-دار النهضة -الإسكندرية.

17_ طه عبد العظيم حسين سلامة. (2006). *استراتيجيات ادارة الضغوط التربوية النفسية*. الاردن- دار الفكر للنشر والتوزيع.

المذكرات:

1- لطرش سمية (2017-2016) إستراتيجيات الإجهاد عند المصابين بقصور كلوي -دراسة ميدانية بالمؤسسة العمومية الإستشفائية ابن زهر قالمة مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر-جامعة العربي بن مهيدي -أم لبواقي

2- لعجيلة يوسف. (2014/2015). مصادر ضغوط العمل لدى عمال الصحة وسبل مواجهتها في المصالح الاستشفائية. مذكرة لنيل شهادة . بسكرة.

3- صباح جبالي(2012-2011)الضغوط النفسية وإستراتيجيات مواجهتها لدى أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون دراسة ميدانية بالمركز الطبي البيداغوجي صنف 03-وصنف 05 -باتة-مذكرة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس الضغط-جامعة فرحات عباس -سطيف.

4-كريمة بورنان(2015-2014) إستراتيجيات مواجهة الضغوط عن الأمهات العاملات بسلك التعليم - مذكرة لنيل شهادة الماستر-بسكرة.

5-وداد والي. (2014/2015). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين الجانحين ذكور واناث، دراسة ميدانية. مذكرة لنيل شهادة الماجستير . وهران، كلية العلوم الاجتماعية.

6-نظال عبد اللطيف لشمالي (2015) العوامل الخمسة للشخصية و علاقتها بالاكنتاب لدى المرضى المترددين على مركز غزة المجتمع ، برنامج غزة للصحة النفسية.

7-رنيم عدنان بكداش (2017-2016) علاقة أساليب مواجهة الضغوط بالوحدة النفسية -دراسة ميدانية لدى عينة من المسنين في مدنتي اللاذقية وطرطوس-دراسة أعدت لنيل شهادة الماجستير في الإرشاد النفسي جامعة تشرين .

8-مغزي بخوش أمينة(2019)إساراتجية مواجهة الزوجة العاملة لمواقف الحياة الضاغطة دراسة ميدانية لعينة من السيدات العاملات بالقطاعات الحكومية (التعليم-الصحة-البريد-الضمان الإجتماعي) أطروحة مكملة لنيل شهادة الدكتوراه -بسكرة-كلية العلوم الإجتماعية.

9-ماهر محمد العواد العامري(2016) البحث الإرتباطي كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية/ماجستير،الجامعة المستنصرية.

- 10-أسيا عقون (2010-2012)الضغط النفسي المهني وعلاقته بإستجابة القلق لدى معلمي التربية العامة-مذكرة لنيل شهادة الماجستير -جامعة فرحات عباس -سطيف
- 11-مريم رجاء (2018)مصادر الضغوط النفسية المهنية لدى العاملات في مهنة التمريض مجلة جامعة دمشق المجلد 24.
- 12-بن معزوزة خديجة (2017-2018) سمات الشخصية لأيزنك وعلاقتها بالمجهدين العاملين بمناصب التعامل مع الجمهور،دراسة ميدانية على عينة من العاملين بمصلحة الحالة المدنية (غليزان نموذج) أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه.جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم.
- 13-جريش إيمان ،عطية حسين منصور (2018) العوامل الخمسة الكبرى لشخصية وعلاقتها بأنماط إدارة الصراع وتوجهات الأهداف لدى المعلمين-المجلة المصرية لدراسات النفسية ،الناشر الجمعية المصرية لدراسات النفسية -المجلد 28-العدد99
- 14-بوبكر مليكة -برحو فوزية (2016-2017) التفاؤل وإستراتيجيات مواجهة الأحداث الضاغطة لدى أساتذة التعليم الإبتدائي.دراسة ميدانية على عينة من اساتذة التعليم الإبتدائي للمدارس المتواجدة بمركز دائرة عين تادلس ،مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر،جامعة عبد الحميد بن باديس -مستغانم.
- 15-منيرة صالح الجويعي(2017) الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلاب وطالبات جامعة الإمام محمد بن سعود بمدينة الرياض-المجلة العلمية لكلية التربية التوعية-العدد التاسع -يناير-ج1
- 16-بشرى درابله وصفاء صوالحي (بلا تاريخ) إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقة المسعفة بمركز الطفولة المسعفة -مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر-قائمة-كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية.
- 17-عبدالله الضريبي (بلا تاريخ) أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات دراسة ميدانية على عينة من العاملين بمصنع الزجاج القديم -دراسة ميدانية -دمشق.
- 18-بشرى حابس(2017-2018) محددات الرضا الوظيفي حسب نظرية هيرزبرغ من وجهة نظر هيئة التمريض دراسة ميدانية في المؤسسة العمومية الإستشفائية ابن سينا - أم البواقي مذكرة لنيل شهادة الماستر في تخصص علم النفس العمل والتنظيم وتسيير الموارد البشرية جامعة العربي بن مهيدي أم لبواقي
- 19-جديات عبد الحميد(2008)الإنهاك النفسي وعلاقته بالتوافق الزوجي لدى أطباء وممرضي الصحة العمومية-دراسة ميدانية في ثلاث مستشفيات جامعية بالجزائر العاصمة -مذكرة لنيل شهادة الماجستيرفي علم النفس-جامعة الجزائر2.
- 20-شفيق ساعد (2018-2019)مصدر الضبط الصحي وإستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المرضى المصابين بأمراض سيكوسوماتية-دراسة على اربع مجموعات من المترددين على المؤسسات الإستشفائية بمدينة بسكرة-طروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في علم النفس -جامعة محمد خيضر-بسكرة

21-ساعد شفيق (2010-2009) مصادر الضغط النفسي وإستراتيجيات المواجهة لدى المراهقين-دراسة ميدانية عينة من طلبة المرحلة الثانوية لولاية بسكرة-رسالة مكملة لنيل شهادة الماجستير-جامعة محمد خيضر-بسكرة.

22-سامر محمد ماجد(2003)السمات الشخصية العقلية لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية وعلاقتها ببعض المتغيرات الديمغرافية-قدمت هذه الأطروحة إستكمالاً لمتطلبات درجة الماجستير في الإدارة-جامعة النجاح الوطنية كلية الدراسات العليا-فلسطين-نابلس

23-عبد الرؤوف أحمد الطلاع و نمر صبح القيق(2017) العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والتفاوت والتشاوم وعلاقتها با لتذوق الجمالي لدى طالبات كلية الفنون الجميلة بجامعة الأقصى،مجلة العلوم التربوية 3 جامعة الأقصى، فلسطين

المراجع الاجنبية:

1-Robert R.McCrae and Paul T.Costa ,Jr(2003) -**Personality in ADULTHOOD-A Five-Factor Theory PersPective-** the GUILFORD PRESS NEW YORK London.

2- simine vazire,PHD (2014)PERSONALITY ASIX.DAY UNIT LESSON PLAN FOR High.school psychology teachers.washington university in st louis.

ملاحق

رقم:

الملحق رقم (1)

مقياس استراتيجيات المواجهة

البيانات الشخصية:الجنس: ذكر أنثى السن: سنة

الحالة العائلية: سنوات الخبرة: سنة

تعليمية المقياس:

الرجاء الإجابة على بنود المقياس (في الصفحة 2) ولكن قبل ذلك:

1 _ صف موقفا عشته خلال الأشهر الأخيرة (موقف مسك بالأخص أو أزعجك):

.....

.....

.....

2 _ حدد شدة الإزعاج والتوتر الذي سببه لك هذا الموقف.

مرتفع منخفض متوسط

3- أشر بالعلامة (X) إلى الاستراتيجيات الموالية إن كنت قد استعملتها في مواجهة لموقف في

الجدول التالي (صفحة 2):

ملحق (2)

رقم	البنود	نعم	نعمالى حد ما	لا	لاالى حد ما
1	وضعت خطة وأتبعتها.				
2	تمنيت لو كنت أكثر قوة وتفاؤلا وحماسة.				
3	حدثت شخصا عما أحسست به.				
4	كافحت لتحقيق ما أردته.				
5	تغيرت إلى الأحسن.				
6	تناولت الأمور واحدة بواحدة.				
7	تمنيت لو استطعت تغيير ما حدث.				
8	تضايقت لعدم قدرتي على تجنب المشاكل.				
9	ركزت على الجانب الإيجابي الذي يمكن أن يظهر فيما بعد.				
10	تناقشت مع شخص لأعرف أكثر عن الموقف.				
11	تمنيت لو حدثت معجزة.				
12	خرجت أكثر قوة من الوضعية.				
13	غيرت الأمور حتى ينتهي كل شيء بسلام.				
14	أثبت نفسي(ذاتي).				
15	احتفظت بمشاعري لنفسي.				
16	تفاوضت للحصول على شيء إيجابي.				
17	جلست وتخيلت مكانا أو زمانا أفضل من الذي كنت فيه.				
18	حاولت عدم التصرف بتسرع أو بإتباع أول فكرة خطرت لي.				
19	رفضت التصديق أن هذا حدث فعلا.				
20	أدركت بأنني سبب المشاكل.				
21	حاولت عدم البقاء لوحدي.				
22	فكرت في أمور خيالية أو وهمية حتى أكون أحسن.				
23	قبلت عطف وتفاهم شخص (آخر).				
24	وجدت حلا أو حلين للمشكلة.				
25	حاولت نسيان كل شيء.				
26	تمنيت لو استطعت تغيير موقفي.				
27	عرفت ما ينبغي القيام به وضاعفت مجهوداتي وبذلت كل ما بوسعي للوصول لما أريد.				
28	عدلت شيئا في ذاتي (نفسي) من أجل أن أتحمل الوضعية بشكل أفضل.				
29	انتقدت نفسي ووبختها.				

رقم:

مقياس العوامل الخمس الكبرى للشخصية

البيانات الشخصية:

الجنس: ذكر أنثى السن: سنة
 الحالة الاجتماعية: سنوات الخبرة: سنة

تعلية المقياس:

إليك مجموعة من العبارات التي تدور حول طريقة سلوكك وشعورك، وحيث أن كل شخص يختلف عن غيره، فإنه لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة. و المطلوب منك قراءة كل عبارة جيداً، ثم تقرر درجة انطباقها عليك من خلال وضع علامة (X) أمام الاختيار الذي ترى انه يوافق وجود السلوك لديك.

رقم	العبارة	لا تنطبق أبداً	تنطبق قليلاً	تنطبق أحياناً	تنطبق كثيراً	تنطبق دائماً
1	أنا لست بالشخص القلق					
2	أحب أن أكون محاطاً بالآخرين.					
3	اللجوء للخيال والتأمل مضيعة للوقت.					
4	أحاول بصدق أن أكون ودوداً ولطيفاً مع الآخرين.					
5	أسعى إلى أن تكون أشيائي مرتبة ونظيفة وفي مكانها.					
6	أشعر بالدونية مقارنة بالآخرين.					
7	من السهل أن أبتسم وأستجيب للنكتة.					
8	أحرص على توضيح وجهة نظري في العديد من المواضيع.					
9	أدفع نفسي لتأدية أعمالتي بجد وفي الوقت المحدد لها.					
10	عندما أكون تحت ضغط هائل أشع ربان أعصابي قد انهارت.					
11	يعتبرني الآخرون شخصية مزعجة.					
12	أرى الجمال في أشياء لا يستطيع الآخرون رؤيته فيها.					
13	ينظر إلى البعض بأني متعال و متكبر.					
14	أنا لست شخصاً ملتزماً بالنظام كما ينبغي.					
15	قلما أشعر بالانقباض أو الكآبة.					
16	أشعر بالمتعة عند مشاركة الآخرين حديثهم.					
17	أعتقد أن المجادلة وكثرة الآراء مضيعة للحقيقة و الوقت.					
18	أميل إلى التعاون مع الآخرين بدلاً من التصادم معهم.					
19	أحرص على إنجاز مهامتي بجد و بضمير حي.					

				أعتبر نفسي إنسانا كثير التوتر و مشدود الأعصاب.	20
				تشدني مراكز التسوق بما فيها من ألوان وأضواء وازدحام.	21
				لا أتأثر بالشعر و لا أتذوق معانيه.	22
				أميل إلى لشك عند التعامل مع الآخرين.	23
				أحرص على تحقيق أهدافي وطموحي وفق خطط مسبقة.	24
				تستفزني معاملة الآخرين فأشعر بأن لا قيمة لي.	25
				أحرص على إنجاز أعمالي بمفردي وبدون مساعدة.	26
				أحب السفر للخارج وزيارة أماكن جديدة.	27
				أعتقد أني لو تهاونت سأكون عرضة لاستغلال الآخرين.	28
				قلما أشعر بالخوف.	29
				تغلب على الحيوية والنشاط في حركتي وأحاديثي وأدائي لأعمالي.	30
				قلما يتغير مزاجي بتغير الطقس.	31
				علاقاتي الاجتماعية واسعة جداً.	32
				أكافح بكل طاقاتي من أجل إنجاز وتحقيق أهدافي.	33
				أغضب من الطريقة التي أعامل بها.	34
				أوصف بأنني شخصية مرحة ومليئة بالحيوية والنشاط.	35
				أعتمد على الأحكام الجاهزة في الحكم على الأشياء.	36
				ربما يصفني الآخرون بالفتور والبرود.	37
				إذا بدأت عملاً فلا أتركه حتى أنهيه.	38
				أشعر بالكلل والتعب والفتور إذا سارت الأمور نحو الأسوأ.	39
				يغلب علي التشاؤم في الحياة.	40
				أميل إلى مطالعة الكتب الأدبية.	41
				من الصعب إقناعي بغير ما أنا مقتنع به.	42
				لا يعتمد علي ولا يوثق بي.	43
				قلما أكون منقبضاً وحزيناً ومهموماً.	44
				حياتي تمر سريعاً.	45
				لا أميل إلى التأمل والتفكير.	46
				أتجنب بشكل كبير جرح مشاعر الآخرين.	47
				أحرص على إنجاز أعمالي بإتقان ودقة وكفاءة.	48
				أشعر بالعجز وقلة الحيلة.	49
				أستغرق معظم وقتي في القراءة والاطلاع.	50
				لا أهتم كثيراً لترتيب وتنظيم ما هو حولي.	51

					52 شعوري بالخجل يمنعني من المشاركة في كثير من الأنشطة.
					53 إنجازي يكون أفضل بدون رقابة من الآخرين.
					54 أجد المتعة في التأمل والتعمق في القضايا الفلسفية.
					55 لا أجد حرجاً في استخدام أي وسيلة للحصول على ما أريد.
					56 أسعى للكمال في أداء أعمالي وواجباتي.

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر بسكرة



كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

شعبة علم النفس

الرقم: 2022

بسكرة: 18-20-2022

إلى السيد(ة): رئيس مجلس الإدارة

سير كسرة

الموضوع : الترخيص بإجراء زيارة ميدانية

سيدي/سيدتي الفاضل(ة):

في إطار متطلبات التكوين الخاص بالسنة... الثانية ستر علم النفس البشري

يشرفنا أن نتقدم إليكم بطلب قبول إجراء زيارة ميدانية بمؤسستكم، حول:

صحة سائر سائر... عمل مجتمعي

وذلك لفائدة الطلبة الآتية أسماؤهم:

1- العنفة سارة

2-

3-

وذلك ابتداء من : 21-20-2022 إلى غاية 24-20-2022

تقبلوا منا فائق تعبير التقدير والاحترام

إشراف الأستاذ(ة):

مسؤول الشعبة:

مكلف بمهام مدير فرعي للموارد البشرية
السير: محمد العالي صحراروي

عنايتهم عبد الحميد

