

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



عنوان المذكرة

العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط  
لدى طلبة شبة الطبي  
دراسة ميدانية بالمعهد الوطني العالي للتكوين شبة الطبي  
لولاية بسكرة

مذكرة تخرج مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي

تحت إشراف الأستاذ(ة)

جعفر صباح

إعداد الطالبتان:

- بروقي ابتسام

- حساين عفاف

السنة الجامعية: 2024 /2023

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مكتبة

# شُكْرُ وَعِرْفَانُ

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم

" من لم يشكر الناس لم يشكر الله "

صدق رسول الله صلى الله عليه وسلم

نحمدك ربّي حمد الشاكرين أن علمتنا ما لم نكن نعلم ، ووفقتنا بمنزك وكرمك لإتمام هذه المذكرة ، واختص كبرياء وجلالا على ألائه وجزيل نعماته وأصلي وأسلم على سيدنا محمد طيب القوي ودوائها ونور الابصار وضيائها وعلى آله وصحبه الأكرمين .

عرفانا منا بالفضل لأهل الفضل ، يطيب لنا في هذا المقام أن نتقدم بأسمى آيات الشكر والتقدير والامتنان إلى من هرفتنا بإهراقها على مذكرة بحثنا الأستاذة " جعفر صباح " الذي لن تكفي حروفه هذه المذكرة لإيفائها حقما بسرهما الكبير علينا ، ولتوجيهاتها العلمية التي لا تقدر بثمن ، والتي ساهمت بشكل كبير في إتمام واستكمال هذا العمل .

ونجد من واجبنا أن نوجه أجل الثناء وأزجي خالص الشكر إلى الأساتذة الأفاضل أعضاء لجنة المناقشة ، شاكرين لهم تفضلهم بقبول مناقشة المذكرة وتحملهم عناء قراءتها لإثرائها بأرائهم وتصويراتهم القيمة ، فجازاهم الله بما خير الجزاء .

الشكر والعرفان لكل الأساتذة في قسم علم النفس جامعة محمد خضر بسكرة كل باسمه ، ونشكر كل من ساعدنا من قريب أو من بعيد .

وأخيرا أسأل الله تعالى العلي العظيم أن نكون قد وفقنا في هذه الدراسة .

فهرس المحتويات

الصفحة	المحتوى
	البسمة
	شكر و عرفان
	فهرس المحتويات
	قائمة الجداول
	قائمة الاشكال
	قائمة الملاحق
	ملخص الدراسة
أ-ب	مقدمة
	<b>الجانب النظري</b>
14-05	<b>الفصل الأول : الاطار العام للدراسة</b>
06	1- إشكالية الدراسة
08	2- أهمية الدراسة
09	3- أهداف الدراسة
09	4- المفاهيم الإجرائية
10	5- حدود الدراسة
10	6- الدراسات السابقة
12	التعقيب على الدراسات السابقة
29-15	<b>الفصل الثاني : العوامل الخمسة الكبرى للشخصية</b>
16	تمهيد
16	1- تعريف الشخصية
16	1-1- تعريف الشخصية لغة
16	1-2- تعريف الشخصية اصطلاحا

فهرس المحتويات

17	2- مكونات الشخصية
17	2-1- المكون الجسمي
17	2-2- المكون الانفعالي
17	2-3- المكون العقلي
17	2-4- المكون الاجتماعي
18	3- العوامل المؤثرة في الشخصية
18	3-1 العوامل البيولوجية
18	3-1-1- الوراثة
18	3-1-2- الاجهزة العضوية
19	3-2 العوامل البيئية
19	3-2-1- البيئة الطبيعية
19	3-2-2- البيئة الثقافية
20	3-2-3- البيئة الاجتماعية
21	4- نظريات سمات الشخصية
21	4-1- تعريف السمة
21	4-2- تصنيف السمات
22	4-3- نظرية جوردن ألبرت
22	4-4- نظرية ريموند كاتل
23	4-5- نظرية هانز أيزنك
23	4-6- نظرية العوامل الخمسة الكبرى للشخصية
24	4-6-1- تعريف العوامل الخمسة الكبرى للشخصية
24	4-6-2- التطور التاريخي لنموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصية
25	4-6-3- نموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لكوستا و ماكري
29	خلاصة الفصل
51-30	الفصل الثالث : استراتيجيات مواجهة الضغوط
31	تمهيد
31	أولا : الضغط النفسي

فهرس المحتويات

31	1- تعريف الضغط النفسي
31	1-1- التعريف اللغوي
31	1-2- التعريف الاصطلاحي
32	2- بعض النماذج المفسرة للضغط النفسي
32	2-1- النموذج الفسيولوجي لهانز سيللي
33	2-2- نموذج سبيلبرجر
33	2-3- نموذج ريتشارد لازاروس
33	3- مصادر الضغط النفسي
35	4- آثار الضغط النفسي
35	4-1- من الناحية الجسمية
35	4-2- من الناحية السلوكية
35	4-3- من الناحية المعرفية
36	4-4- من الناحية النفسية
36	4-5- من الناحية الاجتماعية
36	ثانيا : استراتيجيات مواجهة الضغوط
36	1- مفهوم استراتيجيات مواجهة الضغوط
36	1-1- من الناحية اللغوية
37	1-2- من الناحية الاصطلاحية
38	2- التطور التاريخي لمفهوم مواجهة الضغوط
39	3- المفاهيم المتداخلة و ذات الصلة
39	3-1- الفرق بين المواجهة و التكيف
39	3-2- الفرق بين المواجهة و الدفاع
40	4- بعض النماذج المفسرة لمفهوم مواجهة الضغوط
40	4-1- النموذج الحيواني
41	4-2- النموذج التحليلي
41	4-3- النموذج التفاعلي
43	4-4- نموذج السمات

## فهرس المحتويات

44	5- تصنيف استراتيجيات مواجهة الضغوط
47	6- خصائص و مميزات مواجهة الضغوط
47	7- العوامل المؤثرة في استراتيجيات مواجهة الضغوط
50	8- فعالية استراتيجيات مواجهة الضغوط
51	خلاصة الفصل
	الجانب الميداني
64-53	الفصل الرابع : الإجراءات المنهجية
54	تمهيد
54	1- الدراسة الاستطلاعية
54	2- منهج الدراسة
55	3- عينة الدراسة
59	4- أدوات الدراسة و خصائصها السيكو مترية
63	5- الأساليب الإحصائية المعتمدة في الدراسة
64	خلاصة الفصل
	الفصل الخامس : عرض ومناقشة النتائج
66	تمهيد
66	أولا : عرض وتحليل النتائج
66	1- عرض وتحليل نتائج الفرضية العامة
68	2- عرض وتحليل نتائج التساؤل الفرعي الأول
69	3- عرض وتحليل نتائج التساؤل الفرعي الثاني
70	ثانيا : مناقشة وتفسير النتائج
70	1- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية العامة
73	2- مناقشة وتفسير نتائج التساؤل الفرعي الأول
75	3- مناقشة وتفسير نتائج التساؤل الفرعي الثاني
77	الاستنتاج عام
78	خاتمة
79	المقترحات

## فهرس المحتويات

81	قائمة المصادر و المراجع
87	الملاحق

### فهرس الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
23	يوضح أسماء عوامل كاتل الستة عشر	01
26	العوامل الخمسة الكبرى للشخصية و السمات الممثلة لها	02
39	يمثل الفرق بين المواجهة و التكيف	03
40	يمثل الفرق بين المواجهة و الدفاع	04
55	توزيع عينة الدراسة حسب متغير الجنس	05
56	توزيع عين الدراسة حسب متغير السن	06
57	توزيع عينة الدراسة حسب المستوى	07
58	توزيع عينة الدراسة حسب التخصص	08
60	يوضح توزيع عبارات مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية	09
61	يوضح معامل الصدق الذاتي لأبعاد مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية	10
61	يوضح معامل ثبات ألفا كرونباخ لمقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية	11
62	يبين توزيع فقرات المقياس على أبعاده الثلاث	12
63	يوضح نتائج معامل ثبات ألفا كرونباخ لمقياس استراتيجية التكيف على العينة الجزائرية	13
67	يبين الارتباط بين أبعاد العوامل الخمسة الكبرى للشخصية و أبعاد استراتيجيات مواجهة الضغوط	14
69	يمثل المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد العينة على مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية	15
70	يمثل المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد العينة على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط	16

فهرس الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
38	يوضح الجمع بين مختلف تعاريف مفهوم استراتيجيات مواجهة الضغوط	01
56	توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس	02
57	توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير السن	03
58	توزيع أفراد عينة الدراسة حسب المستوى	04
59	توزيع أفراد عينة الدراسة حسب التخصص	05

فهرس الملاحق

الصفحة	العنوان	الرقم
87	مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لكوستا و ماكراري	01
91	مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط لأندلر و باركر	02
94	مخرجات برنامج <i>spss</i>	03
101	وثيقة إدارية لتقديم تسهيلات "دراسة ميدانية"	04

## ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية بشكل أساسي إلى فحص العلاقة بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وإستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى طلبة المعهد العالي للتكوين شبه الطبي لولاية بسكرة ، كما هدفت إلى التعرف على عوامل الشخصية التي يتسم بها طلبة معهد شبه الطبي وإستراتيجيات الأكثر استخداما من طرفهم ، باتباع المنهج الوصفي الارتباطي على عينة تضم 151 طالب من معهد شبه الطبي ، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية وبالاعتماد على مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية **لكوستا وماكري** ، وقائمة المواجهة للمواقف الضاغطة **لأندر وباركر ( C/SS )** ، وقد استخدمت الطالبتان في تحليل البيانات برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية *Spss* الإصدار رقم 20 ، وتم التوصل إلى النتائج التالية :

- وجود علاقة ارتباطيه سالبة دالة إحصائيا بين عامل العصابية وإستراتيجية حل المشكل .
- وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين عامل العصابية وإستراتيجية المواجهة المرتكزة على الانفعال .
- عدم وجود علاقة ارتباطية بين عامل العصابية وإستراتيجية التجنب .
- عدم وجود علاقة ارتباطية بين عامل الانبساطية وإستراتيجية المواجهة المتمركزة حول المشكل .
- وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين عامل الانبساطية وإستراتيجيات المواجهة المتمركزة حول الانفعال والتجنب .
- لا توجد علاقة ارتباطية بين الانفتاح على الخبرة وإستراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكل والانفعال .
- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين عامل الانفتاح على الخبرة وإستراتيجية التجنب .
- عدم وجود علاقة ارتباطية بين عامل المقبولية وإستراتيجية المواجهة المتمركزة حول المشكل .
- وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين عامل المقبولية وإستراتيجية المواجهة المتمركزة حول الانفعال والتجنب .
- وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين عامل يقظة الضمير وإستراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكل والتجنب .
- عدم وجود علاقة ارتباطية بين عامل يقظة الضمير وإستراتيجية المواجهة المتمركزة حول الانفعال .

- يتسم طلبة المعهد العالي شبه الطبي بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية بدرجات متقاربة ، حيث جاء في مقدمتها عامل يقظة الضمير ، ثم عامل المقبولية ، ثم عامل الانفتاح على الخبرة والانبساطية ، وفي آخر الترتيب يأتي عامل العصابية .
- يستخدم طلبة معهد شبه الطبي إستراتيجيات مختلفة لمواجهة الضغوط ، فهم يعتمدون أولاً إستراتيجية حل المشكل ، تليها الإستراتيجية المتمركزة حول الانفعال ، ثم التجنب .

### **Abstract :**

The current study primarily aimed to examine the relationship between the Big Five personality factors and coping strategies among students of the Higher Institute for Paramedical Training in the state of Biskra. It also aimed to identify the personality factors that characterize the students of the paramedical institute and the most commonly used strategies by them, following the correlational descriptive approach on a sample of 151 students from the paramédical institute, who were randomly selected. The study relied on the Big Five Personality Factors Scale by Costa and McCrae, and the Coping Inventory for Stressful Situations (CISS) by Endler and Parker. The two students used the SPSS statistical package version 20 to analyze the data, and the following results were reached:

- There is a statistically significant negative correlation between the neuroticism factor and the problem-solving strategy.
- There is a statistically significant correlation between the neuroticism factor and the emotion-focused coping strategy.
- There is no correlation between the neuroticism factor and the avoidance strategy.
- There is no correlation between the extraversion factor and the problem-focused coping strategy.

- There is a statistically significant correlation between the extraversion factor and the emotion-focused and avoidance coping strategies.
  - There is no correlation between openness to experience and the problem-focused and emotion-focused coping strategies.
  - There is a statistically significant positive correlation between the openness to experience factor and the avoidance strategy.
  - There is no correlation between the agreeableness factor and the problem-focused coping strategy.
  - There is a statistically significant correlation between the agreeableness factor and the emotion-focused and avoidance coping strategies.
  - There is a statistically significant positive correlation between the conscientiousness factor and the problem-focused and avoidance coping strategies.
  - There is no correlation between the conscientiousness factor and the emotion-focused coping strategy.
- 
- The students of the paramedical institute are characterized by the Big Five personality factors at similar levels, with the conscientiousness factor being the highest, followed by the agreeableness factor, then the openness to experience and extraversion factors, and finally the neuroticism factor.
  - The students of the paramedical institute use different strategies to cope with stress, as they primarily rely on the problem-solving strategy, followed by the emotion-focused strategy, and then the avoidance strategy.

## مقدمة:

يحتل قطاع الصحة في أي بلد مكانة أساسية ضمن مخططات التنمية التي تضعها الدولة وتسهر على تنفيذها ، حيث يعتبر هذا القطاع الهام والحساس مؤشر من مؤشرات النمو ، والجزائر كغيرها من الدول بذلت مجهودات كبيرة للنهوض بهذا القطاع منذ الاستقلال الى يومنا هذا ، حيث قامت ببناء المنشآت القاعدية من مستشفيات ومصحات ، وسهرت على ضمان تكوين اطارات محلية في شتى المجالات الطبية وشبه الطبية من خلال كليات الطب المنتشرة عبر كل جامعات الوطن ومعاهد التكوين شبه الطبي .

وكغيرها من الولايات أخذت ولاية بسكرة حصتها من برنامج الدولة التنموي في مجال الصحة ، فهي تتوفر على العديد من مؤسسات الصحة العمومية والمستشفيات المنتشرة عبر كامل البلديات والدوائر، كما انها استقادت سنة 2023 من ملحقة للطب بجامعة محمد خيضر، و تتوفر الولاية أيضا على معهد للتكوين شبه الطبي من أجل تغطية احتياجات السكان من التكفل الصحي ويحتوي المعهد على عدة تخصصات منها الممرضين والقابلات والمخبريين وأخصائيو التغذية وغيرها من التخصصات .

وبما أن قطاع الصحة بهذه الأهمية فالأكيد أن التكوين فيه يكتسي نفس الأهمية ، وذلك لضمان خريجي تكوين متمكنين من ممارسة مهامهم النبيلة في انقاذ الأرواح والعلاج والتكفل بالمرضى ، وهو الأمر الذي يجعل المتكون في مجال شبه الطبي أمام العديد من التحديات والصعوبات ، نظرا لطول مدة التكوين التي تتراوح بين الثلاثة الى خمس سنوات ، وكثافة البرنامج التكويني وتنوعه بين النظري والتطبيقي واجراء التبرصات الميدانية والدراسة باللغة الأجنبية ، اضافة الى ضرورة استيعاب محتوى التكوين نظريا وعمليا ،لتفادي الأخطاء الطبية و انعكاساتها على صحة المريض وسلامته ، كل هذه العوامل هي أسباب ضاغطة قد تؤثر سلبا على قدرات المتكون التكيفية وتجعله يعيش حالة التوتر والشعور بالضيق أو ما يعرف بالضغط النفسي ، وهذا ما يتطلب منه تفعيل استراتيجيات وأساليب لمواجهة السيطرة عليه والتقليل من آثاره السلبية للحفاظ على الصحة النفسية والعقلية واعادة التوازن النفسي .

والحقيقة أن قدرة الافراد على التحكم في الضغوط والتعامل معها يعتمد على كيفية تفسيرهم للموقف الضاغط وكذلك على حسب نمط شخصيتهم وامكانياتهم وعلى كيفية فهمهم وتقديرهم لذواتهم ، وهذا ما أدى إلى انتشار الدراسات التي اهتمت باستراتيجيات مواجهة الضغوط والتي توصل العديد منها إلى التأكيد على أهمية عوامل الشخصية في تفسير الفروق الفردية في سلوك المواجهة بين الأفراد .

بناء على ما سبق جاءت هذه الدراسة محاولة معرفة مدى الارتباط بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية واستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى طلبة معهد شبه الطبي بمدينة بسكرة ، حيث تضمنت الدراسة جانبين ، جانب نظري وآخر ميداني .

**الجانب النظري :** جاء هذا الجانب بقصد تكوين نظرة شاملة حول موضوع الدراسة وفقا لمتغيرات الدراسة واشتمل على ثلاثة فصول .

**الفصل الأول :** اشتمل على طرح اشكالية الدراسة وتساؤلاتها ، وذكر أهمية وأهداف الدراسة ، و التحديد الاجرائي لمفاهيم الدراسة ، ثم الدراسات السابقة والتعليق عليها .

**الفصل الثاني :** فصل خاص بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتعرضنا فيه إلى تمهيد ثم تعريف الشخصية ومكوناتها والعوامل المؤثرة فيها ، ثم تطرقنا الى نظريات السمات حيث ركزنا على نظرية العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتطرقنا الى تعريف بالعوامل الخمسة وتاريخ تطور النظرية ، ثم تطرقنا الى تفصيل كل عامل من العوامل الخمسة وأخيرا خلاصة الفصل .

**الفصل الثالث :** تعرضنا فيه أولا للضغط النفسي بتعريفه وبعض النماذج المفسرة له ومصادره و آثاره ، وثانيا استراتيجيات مواجهة الضغوط وتطرقنا الى مفهومها ، التطور التاريخي لمفهوم المواجهة ، المفاهيم المتداخلة و ذات الصلة ، وبعض النماذج المفسرة لها ، ثم تطرقنا إلى تصنيفات استراتيجيات مواجهة الضغوط ، وخصائص ومميزات استراتيجيات المواجهة ، ثم العوامل المؤثرة في استراتيجيات المواجهة ، وفعالية استراتيجية مواجهة الضغوط وأخيرا خلاصة الفصل .

أما **الجانب الميداني** فيحتوي على الفصول التالية :

**الفصل الرابع :** تطرقنا فيه الى الاجراءات المنهجية بداية بتمهيد للفصل ، الدراسة الاستطلاعية ، عينة الدراسة ، منهج الدراسة ، أدوات الدراسة وخصائصها السيكو مترية ، الأساليب الاحصائية وأخيرا خلاصة الفصل .

**الفصل الخامس :** احتوى على عرض النتائج وتحليلها ، ثم مناقشة وتفسير النتائج ، ثم الاستنتاج العام وأخيرا الخاتمة .

الجانب النظري

## الفصل الأول : الاطار العام للدراسة

- 1- اشكالية الدراسة
- 2- أهمية الدراسة
- 3- أهداف الدراسة
- 4- التحديد الاجرائي لمفاهيم الدراسة
- 5- الدراسات السابقة

## 1- إشكالية الدراسة :

تعد الضغوط النفسية جزءا طبيعيا من الحياة ، حيث يواجه الأشخاص في حياتهم اليومية تحديات في العمل والعلاقات الشخصية والتغيرات في البيئة والمسؤوليات اليومية ، وتؤثر هذه الضغوط على الصحة الجسمية والنفسية للفرد ، فقد يشعر الشخص الذي يعاني من الضغط بالقلق المستمر والتوتر والتعب وصعوبة التركيز واضطراب النوم والإرهاق العاطفي ، وهذه كلها استجابات انفعالية وفيزيولوجية للتحديات والمتطلبات التي تواجهه وتتجاوز قدرته على التكيف ، وهذا ما يتطلب منه تفعيل استراتيجيات وأساليب لمواجهتها والسيطرة عليها والتقليل من آثارها السلبية للحفاظ على الصحة النفسية والعقلية وإعادة التوازن النفسي، لذا تعتبر استراتيجيات التعامل مع الضغوط هي السبيل الأمثل لإعادة توافق الفرد مع بيئته خاصة في حالة فعاليتها و ملائمتها للموقف الذي يواجهه الفرد .

وفي هذا الصدد أشار لازاروس (1966) Lazaros بأنه " كلما كانت درجة ادراك الفرد لذاته بأنه قادر على التحكم في الموقف، كانت درجة تعرضه للضغوط قليلة . ( حباره و آخرون ، 2020 ، ص 304 )، ويعرف لازاروس و فولكمان ( 1984 ) Lazaros et Folkman استراتيجيات المواجهة بأنها "تشمل جهود الفرد المعرفية والسلوكية المتغيرة وغير المنطقية ، الهادفة إلى ترجمة والتحكم وتسيير المطالب الداخلية والخارجية والصراع الخاص بها، الناتج عن التفاعل فرد- محيط الذي يتم بتقييمه على أنه يتجاوز طاقات الفرد التكيفية .

( جعفر ، 2023 ، ص 461 )

ويضيف حسين (2006) ، أن الأفراد في سبيل التوافق مع البيئة والتعامل مع الضغوط النفسية والتقليل من الآثار السلبية الناجمة عنها ، يقومون بسلسلة من الإستراتيجيات والأساليب المعرفية والسلوكية المختلفة ، بعضها يركز على التعامل مع مصدر الضغط أو المشكلة وتغييرها و إعادة تقييم الموقف الضاغط بصورة إيجابية و بعضها الآخر يستهدف خفض الآثار الانفعالية المرتبطة بالمواقف الضاغطة ، فقد يستطيع بعض الأفراد مواجهة الضغوط بفعالية ونجاح ، في حين أن بعضهم الآخر يفشل في مواجهتها ويميلون إلى الانسحاب و الإنكار وتناول العقاقير و المخدرات وغيرها من الاستراتيجيات التجنبية أو الإحجامية .

ف نجد أن استراتيجيات المواجهة تنوعت بتنوع مصادر الضغوط أي الموقف الضاغط والمصادر الشخصية ، التي يستند إليها الفرد للتعامل مع المواقف الضاغطة . فما يستخدمها شخص ما ويجد أنها فعالة في خفض الضغوط، يجدها الآخر غير فعالة ، وذلك راجع للفروق الفردية وخصائص الشخصية . وبالتالي تلعب شخصية الفرد عاملا

وسيطا تخفف أو تزيد وطأة الموقف السلبي على الفرد، فباختلاف شخصيات الأفراد ، يختلفون في ردود أفعالهم للمواقف الضاغطة . وقد اختلف العلماء في تحديد طبيعتها والمكونات الأساسية التي تشتمل عليها، و كيفية قياسها تبعا لاختلاف منطلقاتهم النظرية، كما اختلفوا من حيث عدد العوامل التي يمكن في ضوءها وصف الشخصية ، فقد بلغ عدد هذه العوامل عند كاتل ستة عشر عاملا ، وعند الزنك ثلاثة أبعاد ، بينما في نموذج كوستا وماكري خمسة عوامل فقط ، ويعد هذا النموذج من أهم النماذج وأحدثها التي فسرت سمات الشخصية ، كما أنه تصنيف شامل ودقيق لوصف الشخصية الإنسانية وأكثرها اتساقا .

وساهم عدة باحثين في تحديد مفهوم العوامل الخمسة الكبرى للشخصية ، فيعرفه كل من دجمان وكوستا (1990) *Wigman et Costa* "أنه تصنيف وفقا إلى خمسة أبعاد موسعة وهي الخمسة الكبيرة *the bigo five* : العصابية ، الانبساطية ، الانفتاح على الخبرة ، الطيبة، يقظة الضمير" . (ناجي و شارف ، 2018، ص 32) وكما ذكرنا سابقا ، فعوامل الشخصية التي يحملها كل فرد تؤثر في الحدث الضاغط ، وفي كيفية التعامل معه ، فمنها ما يزيد من حدة المواقف الضاغطة ، في حين الآخر يساعد في تخفيض من حدة هذه المواقف ، وهذا ما أظهرته دراسة *طعيلي وعمامرة (2014)* والتي هدفت للكشف عن العلاقة الارتباطية بين السمات الخمسة الكبرى للشخصية واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من الإطار الطبي والشبه الطبي بالقطاع الصحي ، وأسفرت نتائج الدراسة على أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة بين عوامل الشخصية واستراتيجيات المواجهة . وهذا ما تؤكدته دراسة كل من *فراحي و آخرون (2018)* التي هدفت إلى شرح العلاقة ما بين السمات الخمسة الكبرى للشخصية واستراتيجيات التعامل مع المواقف الضاغطة لدى عينة تقدر بـ 80 عاملا من موظفي الإدارة بجامعة وهران ، وأظهرت النتائج أن عامل يقظة الضمير هو السمة السائدة ، متبوعا ببعده المقبولية ثم الانبساطية بينما العصابية كان الأقل اختيارا ، كما تبين من خلال دراسة حبارة وآخرون (2021) التي تناولت العلاقة بين نفس المتغيرين للشخصية لدى عينة قدرت بـ 102 أستاذ من أساتذة التربية البدنية والرياضية للطور الثانوي وجود علاقة ارتباطية طردية بين أساليب المواجهة والعوامل الخمسة الكبرى مع وجود علاقة عكسية مع بعد العصابية .

استنادا على الدراسات السابقة التي تناولت العلاقة بين سمات الشخصية واستراتيجية المواجهة، ارتأينا تناولها لدى طلبة الشبه الطبي، كون هذه الشريحة تمر في مسارها التكويني بمختلف التحديات خاصة الأكاديمية منها ، من كثافة البرنامج الدراسي وضغط الامتحانات ، والتربصات الميدانية في المستشفيات، إضافة إلى الدراسة باللغة الأجنبية التي يجد فيها البعض الصعوبة ، فعلا التربصات توفر لهم فرصة التطبيق العملي لما تعلموه نظريا ، إلا أنها لا تخلو من الإجهاد والتوتر ، بالإضافة إلى ذلك فطبيعة عملهم الإنسانية عند التحاقهم

بالمؤسسات الصحية تتضمن قدرا عالي من المشقة والضغط ، نظرا لأن حياة الآخرين تعتمد على دقة آدابهم وسرعة ردود أفعالهم ، هذا من جهة ومن جهة أخرى فإن سلامتهم مهددة بالخطر دائما للإصابة بالعدوى والأمراض المختلفة وهذا ما يلزمهم بالحد من الشد في أداء مهامهم.

و على ضوء ما سبق ذكره تتحدد إشكالية الدراسة في الإجابة على التساؤل الرئيسي التالي :

❖ هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية واستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى طلبة المعهد العالي للتكوين شبه الطبي؟

#### الفرضية العامة :

توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية واستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى طلبة المعهد العالي للتكوين شبه الطبي .

#### الفرضيات الفرعية :

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين عامل العصابية واستراتيجيات المواجهة .
- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين عامل الانبساطية واستراتيجيات لمواجهة .
- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين عامل الانفتاح على الخبرة واستراتيجيات المواجهة .
- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين عامل يقظة الضمير واستراتيجيات المواجهة .
- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين عامل المقبولية واستراتيجيات المواجهة .

#### التساؤلات :

❖ ماهي عوامل الشخصية التي يتسم بها طلبة المعهد العالي للتكوين شبه الطبي وفق مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية ؟

❖ ما استراتيجيات المواجهة التي يستخدمها طلبة المعهد العالي للتكوين شبه الطبي لمواجهة الضغوط النفسية؟

#### 1- أهمية الدراسة:

- ✓ تستمد هذه الدراسة أهميتها من طبيعة الموضوع والمتمثلة في كشف العلاقة بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية واستراتيجيات مواجهة الضغوط في ظل ندرة الدراسات التي هدفت إلى ذلك .
- ✓ كما تتمثل أهمية الدراسة الحالية في كونها قد سلطت الضوء على عينة لم تلق الاهتمام الكافي بالبحث وهم طلبة شبه الطبي .

✓ في ضوء نتائج هذه الدراسة يمكن تصميم بعض البرامج الارشادية لتنمية شخصية الطلبة وكيفية التعامل مع الضغوط التي قد تواجههم .

## 2- أهداف الدراسة:

✓ الكشف على العلاقة القائمة بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية واستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى طلبة المعهد العالي شبه الطبي.

✓ التعرف على عوامل الشخصية التي يتسم بها طلبة المعهد العالي شبه الطبي.

✓ التعرف على استراتيجيات مواجهة الضغوط الأكثر استخداما لدى طلبة المعهد العالي شبه الطبي .

## 3- التحديد الإجرائي لمصطلحات الدراسة:

### 5-1- العوامل الخمسة الكبرى للشخصية :

-التعريف: يعرفها دوجان و كوستا (Drogman & Costa 1990) " هو تطبيق سمات الشخصية وفقا لخمس أبعاد موسعة وهي الخمسة الكبيرة *the big five* العصابية والانبساطية والانفتاح على الخبرة والمقبولية ويقظة الضمير".

-التعريف الاجرائي: هي السمات الخمسة الكبرى التي تصف شخصية الطالب ، والتي يستدل عليها من خلال الدرجة الكلية التي يسجلها المستجيب على كل عامل من العوامل الخمسة الكبرى للشخصية حسب قائمة كوستا و ماكراي(1992): الانبساطية ، العصابية ، الانفتاح على الخبرة ،المقبولية ، يقظة الضمير .

### 5-2- استراتيجية المواجهة :

- التعريف : عرفها لازا روس وفو لكان Folk man & Lasures 1984 بأنها تشمل جهود الفرد المعرفية والسلوكية المتغيرة وغير المنطقية الهادفة إلى التحكم وتسيير المطالب الداخلية والخارجية والصراع الخاص بها الناتج عن التفاعل فرد- محيط الذي يتم تقييمه على أنه يتجاوز طاقات الفرد التكيفية.(جعفر، 2023،ص461)

- التعريف الاجرائي: هي الآليات و الأساليب التي يلجأ إليها طلبة شبه الطبي لمواجهة المواقف الضاغطة من خلال استجابات معرفية سلوكية وتتحدد بالدرجة التي يتحصل عليها الطلبة على مجموع أبعاد قائمة المواجهة في المواقف الضاغطة (Cis) لأندر و باركر(استراتيجية المواجهة المتمركزة على المشكلة ، واستراتيجيات المواجهة المتمركزة على الانفعال ، واستراتيجية التجنب ) ، ويعد ارتفاع الدرجة على الاستراتيجية دليلا على كثرة استخدامها .

### 5-3- طلبة شبه الطبي :

- **التعريف الاجرائي:** هو الطالب الذي يزاول ويخضع لتكوين علمي اكايمي لمدة 3 سنوات إلى 5 سنوات وفق برنامج خاص بالشبة الطبي في معهد التكوين العالي لشبه الطبي بمدينة بسكرة بمختلف التخصصات في مجال التمريض والتخدير وتشغيل أجهزة الراديو والقابلات وأخصائي تغذية ومخبري للصحة العمومية، متناوب بين التكوين النظري والتطبيقي بالمؤسسات الصحية . يتحصل الطالب شبه الطبي في نهاية تكوينه على ليسانس مهنية تمكنه من تقديم العناية التمريضية في المؤسسات الاستشفائية العمومية والخاصة .

#### 4- حدود الدراسة :

- **حدود مكانية :** المعهد الوطني العالي للتكوين الشبه الطبي لولاية بسكرة.
- **حدود زمانية :** تمت الدراسة الميدانية في الفترة الممتدة بين 8 مارس 2024 إلى غاية 25 أبريل 2024.
- **حدود بشرية :** طلبة المعهد الوطني العالي للتكوين شبه الطبي.

#### 5- الدراسات السابقة:

من المسلم به أن البحوث والدراسات السابقة هي المنار الذي يضيء للباحث سبل التطور الفكري والتواصل المعرفي، كما أنها تكشف للقارئ أهمية البحث الذي يبدأ من حيث انتهى الآخرون ،وعليه سنقوم بعرض عدد من الدراسات السابقة التي قمنا بمراجعتها بهدف الحصول على رؤية واضحة حول مجال الدراسة. وتجدر الإشارة هنا إلى أن الدراسات التي تناولت العلاقة بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية واستراتيجيات مواجهة الضغوط قليلة بشكل عام، وما أمكن التوصل إليه هو عدد قليل من الدراسات المحلية منها ما تناول كلا المتغيرين، ومنها ما تناول أحد المتغيرين.

1- دراسة **طعيلي و عمامرة (2014)** ، حول العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط ، وهي دراسة وصفية ارتباطية طبقت على عينة مكونة من 110 طبيب و40 ممرض تم اختيارهم عشوائيا ، باستخدام مقياس العوامل الخمسة ( **كوستا و ما كراي 1992** ) ومقياس استراتيجيات المواجهة ( **فلكمان و لازاروس 1988** ) . أسفرت نتائج هذه الدراسة على أنه لا توجد علاقة ارتباطية بين العصابية و الانفتاح على الخبرة واستراتيجية المواجهة المركزة على الانفعال ، كما توجد علاقة ارتباطية موجبة بين الانبساطية ، الطيبة ، ويقظة الضمير واستراتيجية المواجهة المركزة على المشكل والمركزة على الانفعال.

2- دراسة **بن عمور ( 2017 )** ، استهدفت الكشف على طبيعة العلاقة بين الذكاء الانفعالي واستراتيجيات مواجهة مواقف الحياة الضاغطة لدى عينة من الكلية الجامعيين قوامها 758 طالب ( 208 ذكور ، 556

إناث ) ، اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي بتطبيق استبيان الذكاء الانفعالي (*EI*) و مقياس أساليب مواجهة المواقف الضاغطة . (*CISS*) توصلت الدراسة إلى أن طلبة الجامعة يستخدمون أساليب المواجهة المركزة على المشكل وكشفت على عدم وجود فروق دالة إحصائية في نوع أساليب المواجهة المستخدمة تعزى لمتغير الجنس والمستوى الجامعي والإقامة في حين كانت الفروق دالة إحصائية بالنسبة لمتغير التخصص الأكاديمي ، وكذلك وجود فروق دالة إحصائية في استخدام أساليب المواجهة تعزى لمتغير مستوى الذكاء الانفعالي.

3- دراسة فراهي و آخرون (2018) ، تناولت علاقة السمات الخمسة الكبرى للشخصية باستراتيجيات التعامل مع المواقف الضاغطة لدى عينة من موظفي الإدارة بجامعة وهران 1 تقدر بـ 80 عاملا ، واعتمدت على المنهج الوصفي الإحصائي من خلال تحليل نتائج مقياس السمات الخمسة الكبرى (*Costa and Mc créa*) وأظهرت نتائج الدراسة بأن بعد يقظة الضمير هو السمة السائدة ضمن العينة متبوعا ببعده المقبولة ثم بعد الانبساطية بينما بعد العصابية الأقل اختيارا من طرف هذه العينة كما أسفرت على اختيار استراتيجية المعلومات في المرتبة الأولى تليها واستراتيجية الانفعال كآخر استراتيجية تتجهها العينة ، وكذلك وجود علاقة ارتباطية بين يقظة الضمير واستراتيجية المعلومات في حين لم تظهر العلاقة بين معظم سمات الشخصية واستراتيجيات التعامل .

4- دراسة تومي (2019) هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وأخلاقيات المهنة لدى عينة عشوائية تضم 521 طيار ، بالاعتماد على المنهج الوصفي واستخدام مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لكوستا وماكري ، ومقياس أخلاقيات المهنة من إعداد الطالب، كشفت نتائج الدراسة عن وجود مستوى مرتفع من درجة التزام طياري الخطوط الجوية الجزائرية بأخلاقيات مهنة الطيران ، كما توصلت إلى أن عامل يقظة الضمير هو العامل الأكثر انتشارا لديهم .

5- دراسة حباره و آخرون (2021) ، هدفت إلى التعرف على أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى عينة تكونت من 102 أستاذ للتربية البدنية والرياضية من الطور الثانوي ، حيث اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي باستخدام مقياسي أساليب مواجهة الضغوط والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية . توصل الباحثون إلى أن أكثر الأساليب استخداما لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية هي الأساليب التي تركز على الانفعال ، كما أسفرت النتائج عن علاقات ارتباطية طردية دالة إحصائية بين أساليب المواجهة والعوامل (الانبساطية ، الانفتاح على الخبرة ، الطيبة ، يقظة الضمير) وعلاقة ارتباطية عكسية مع عامل العصابية .

6- دراسة **بريكي ومعوش (2022)** هدفت إلى معرفة استراتيجية مواجهة الضغوط لدى عينة صدفية عرضية تكونت من 43 طالبا جامعيًا عاملاً يدرسون بجامعة عمار ثلجي بالأغواط ، باتباع المنهج الوصفي واستخدام استبيان طرق المواجهة **لفلكمان ولازاروس (1988)** ، وتوصلت نتائج إلى أن الاستراتيجية الأكثر استخدامًا من طرف الطلبة العاملين هي استراتيجية التهرب ، إضافة إلى وجود فروق دالة بين الذكور والإناث في بعدي ترك المسافة وضبط الذات ، وأن قطاع العمل غير مؤثر في إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية للطلاب الجامعي .

7- دراسة **حرش وريعي (2022)** تناولت العلاقة بين الذكاء العاطفي وإستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى عينة تضم 214 طالب وطالبة من السنة الأولى جامعي بكلية العلوم الاجتماعية بجامعة سيدي بلعباس ، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليل بتطبيق مقياس إستراتيجيات مواجهة الضغوط (ciss) واختبار الذكاء العاطفي ، خلصت النتائج إلى وجود ذكاء عاطفي مرتفع للعينة ، إضافة إلى أنهم يستخدمون إستراتيجيات المواجهة على الترتيب التالي : الانفعال ، حل المشكل ، التجنب ، كما توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية بين الذكاء العاطفي وإستراتيجيات المواجهة .

8- دراسة **د.جعفر (2023)** ، تناولت الدراسة المناعة النفسية وعلاقتها بإستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى عينة عشوائية تضم 65 طالب من معهد التكوين العالي للشبه الطبي ، باتباع المنهج الوصفي وباستخدام مقياس أولاه **Olah** للمناعة النفسية وقائمة المواقف الضاغطة **ciss** . خلصت نتائج الدراسة إلى أن طلبة شبه الطبي يستخدمون إستراتيجيات مختلفة لمواجهة الضغوط ، فهم يعتمدون أولاً أسلوب حل المشكلات ، وبشكل أقل يستخدمون الإستراتيجيات التي تركز على الانفعال والتجنب ، كما بينت أن للمناعة النفسية علاقة طردية مع استراتيجية حل المشكل وعلاقة عكسية مع استراتيجية الانفعال.

### التعليق على الدراسات السابقة:

بالرجوع إلى استعراض الدراسات السابقة يمكننا تسجيل الملاحظات التالية:

➤ **من حيث الموضوع:** بالنظر إلى الموضوع نجد أن هناك دراسات جمعت بين متغيرات الدراسة الحالية (دراسة **طعيلي 2014** ، و دراسة **فراحي و زملاؤه 2018** ودراسة **حباره 2021** ) ، في حين تناولت دراسة كل من **بن عمور (2017)** ، ودراسة **تومي (2019)** ، ودراسة **حرش وريعي (2022)** ، ودراسة **بريكي ومعوش (2022)** ، ودراسة **جعفر (2023)** فتناولت أحد متغيرات الدراسة .

➤ **من حيث العينة :** فيما يخص العينات فإن هناك تنوع وتباين من حيث نوعها و حجمها و طرق اختيارها فنجد أن بعض أفراد عينة هذه الدراسات من الموظفين والبعض الآخر من الطلبة ، فعينة دراسة **طعيلي (2014)** متكونة من 110 طبيب و 40 ممرض تم اختيارهم عشوائيا ، أما عينة دراسة **فراحي وزملاؤه (2018)** قدرت بـ 80 عامل تم اختيارهم بطريقة عشوائية ، وعينة دراسة **تومي (2019)** قدرت بـ 521 طيار تم اختيارهم بطريقة عشوائية ، وعينة دراسة **حباره وآخرون (2021)** تكونت من 102 أستاذ من الطور الثانوي بطريقة قصدية ، في حين تناولت دراسة **بن عمور (2017)** الطلبة الجامعيين على عينة قدرت بـ 758 طالب تم اختيارهم بطريقة طبقية عشوائية ، وتكونت عينة دراسة **بريكي ومعوش (2022)** من 43 طالبا جامعيًا عاملا تم اختيارهم بطريقة صدفية عرضية ، أما دراسة **حرش وريعي (2022)** فتناولت 214 طالبا وطالبة من السنة الأولى جامعي ودراسة **جعفر (2023)** على عينة عشوائية من طلبة شبه الطبي تضم 65 طالب وهي نفس عينة دراستنا .

➤ **من حيث المنهج :** أما من حيث المنهج فأغلب الدراسات اعتمدت على المنهج الوصفي الارتباطي، وهو متناسب مع الأهداف المتوخاة في تلك الدراسات، وعلى هذا الأساس اختارت الطالبتان المنهج الوصفي الارتباطي لهذه الدراسة .

➤ **من حيث الأدوات :** فيما يتعلق بأدوات القياس و جمع البيانات المستخدمة فقد تنوعت بتنوع المتغيرات، و شملت مقياسي استراتيجيات مواجهة الضغوط والعوامل الخمسة للشخصية ، وهي المقاييس التي تم الاعتماد عليها من قبل الطالبتين ، إضافة إلى استبيان الذكاء الانفعالي من إعداد الباحثة بن عمور، وكذلك مقياس المناعة النفسية ، واستبيان أخلاقيات المهنة من إعداد الباحث تومي .

➤ **من حيث النتائج :** أما بالنسبة للاتجاه العام للنتائج فقد تنوعت بتنوع أهداف الدراسات ، ففيما يخص العلاقة بين العوامل الخمسة للشخصية واستراتيجيات المواجهة سجلت علاقة ارتباطية موجبة بين عامل يقظة الضمير والانبساطية والطيبة والانفتاح على الخبرة واستراتيجية المواجهة المركزة على المشكل في معظم الدراسات، وهو نفس السياق الذي ترمي الدراسة الحالية للكشف عليه .

ومن حيث الفروق في استراتيجيات المواجهة ، فقد توصلت دراستي كل من **بن عمور ، وبريكي ومعوش ، حرش وريعي ، وجعفر** إلى تباين في توظيف الطلبة للإستراتيجيات ، دراسة **بن عمور** تشير إلى أن طلبة الجامعة يستخدمون أساليب المواجهة المركزة على المشكل ، أما دراسة **بريكي ومعوش** فتوصلت إلى أن إستراتيجية التهرب هي الأكثر استخداما من طرف الطلبة ، في حين توصلت دراسة **حرش وريعي** إلى أن الطلبة يستخدمون استراتيجيات المواجهة على الترتيب التالي : الانفعال ، حل المشكل ، التجنب . أما دراسة **جعفر** فقد بينت أن الطلبة يستخدمون استراتيجيات مختلفة لمواجهة الضغوط ، فهم يعتمدون بالدرجة الأولى أسلوب حل

المشكلات وبدرجة أقل المتمركزة على الانفعال والتجنب . أما دراسة تومي التي تناولت العوامل الكبرى للشخصية لدى الطيارين فقد توصلت إلى أن عامل يقظة الضمير هو الأكثر انتشارا لدى طياري الخطوط الجوية الجزائرية .

## الفصل الثاني : العوامل الخمسة الكبرى

### للشخصية

#### تمهيد

2- تعريف الشخصية

3- مكونات الشخصية

4- محددات الشخصية

5- نظريات سمات الشخصية

4-1- تعريف السمة

4-2- تصنيف السمات

4-3- نظرية جوردن ألبورت

4-4- نظرية ريموند كاتل

4-5- نظرية هانز آيزنك

4-6- نظرية العوامل الخمسة الكبرى

#### للشخصية

#### خلاصة الفصل

**تمهيد :**

يعتبر موضوع الشخصية من أهم المواضيع التي تناولها علم النفس ، فقد ظهرت العديد من الأبحاث والدراسات والنظريات التي سعت إلى دراسة الشخصية وتحديد أبعادها والسمات التي تميزها وتحكم سلوك الفرد واستجاباته بناء عليها . وسنتطرق في هذا الفصل إلى بعض تعاريف الشخصية ، وكذلك نظريات سمات الشخصية وبعض مفاهيمها، كما سنتطرق بشيء من التفصيل إلى نظرية العوامل الخمسة الكبرى .

**1- تعريف الشخصية:****1-1- تعريف الشخصية لغة :**

" الشخص في اللغة العربية هو سواد الإنسان وغيره يظهر من بعد وقد يراد به الذات المخصصة وتشاخص القوم (اختلفوا وتفاوتوا ) أما الشخصية فكلمة حديثة الاستعمال لا يجدها الباحث في أمهات معاجم اللغة العربية وإذا وجدت في بعض الحديث منها فهي تعني صفات تميز الشخص عن غيره ". ( غباري ، أبو شعيرة ، 2015 ، ص 14 )

ويذهب البورت إلى أن كلمة شخصية personality بالانجليزية أو personality بالفرنسية تشبه الى حد بعيد personalities في اللغة اللاتينية في العصور الوسطى ، أما في اللغة اللاتينية القديمة فقد كان لفظ persona كان يستخدم بمعنى القناع . ولقد ارتبط هذا اللفظ بالمرح اليوناني القديم إذ اعتاد ممثلو اليونان والرومان و العصور القديمة ارتداء أقنعة على وجوههم لكي يعطوا انطباع عن الدور الذي يقومون به وليجعلوا من الصعب التعرف على الشخصيات التي تقوم بهذا الدور، فالشخصية ينظر إليها من ناحية ما يعطيه قناع الممثل من انطباعات أو من ناحية كونها غطاء يخفي وراءه الشخص الحقيقي. ( غنيم ، 1442 هـ ، ص45 )

**1-2- تعريف الشخصية اصطلاحاً :**

عرف البورت All port الشخصية بأنها " التنظيم الدينامي في الفرد لتلك الأجهزة الجسمية والنفسية التي تحدد مطابقة الفرد في التوافق مع بيئته، وعرفها آيزنك Eysenck بأنها التنظيم الثابت المستمر نسبياً لخلق الشخص ومزاجه وعقله وجسده وهذا التنظيم هو الذي يحدد تكيفه الفريد مع محيطه". ( الامارة ، 2014 ، ص16 )

عرف كاتل Cattell الشخصية على أنها " ما يمكننا من التنبؤ بما سيفعله الشخص عندما يوضع في موقف معين ويضيف أن الشخصية تختص بكل سلوك يصدر عن الفرد سواء كان ظاهراً أو خفياً ". ( العبيدي ، 2011 ، ص26 )

هذا ويرى الأمانة أن الشخصية هي " مزيج معرفي نمائي يشمل جميع المكونات كما أنها تتأثر بالبيئة وتؤثر فيها وتتأثر كذلك بالوراثة فضلا عن تأثير قوة التكوين والذي ربما يعد العامل الأهم في تكوين الشخصية ، فالشخصية مكون متعدد الأصول والعوامل والمسببات والكل مؤثر بدرجات متفاوتة في أدائها " . (غباري ، أبو شعيرة ، 2015 ، ص 17)

تعددت التعريفات التي تناولت الشخصية واختلفت باختلاف أسسها النظرية ، فالشخصية من أعقد الظواهر الانسانية لذا لا نجد تعريفا شاملا لماهيتها وطبيعتها . وعلى ضوء وجاء من تعريفات لها يمكننا القول بأنها مجموعة الخصائص النفسية والعقلية والجسمية التي يتفرد بها الشخص وتميزه عن غيره من الأشخاص ، وهي التي تحدد تصورات وسلوكه ونمط تكيفه مع بيئته ، وتتميز بالثبات النسبي .

## 2- مكونات الشخصية :

تتميز الشخصية بأنها متكاملة ودينامية ، حيث تتفاعل فيها مجموعة من العناصر تمثل المكونات الرئيسية للشخصية .

### 2-1- المكون الجسمي :

يحدد شكل الجسم ولونه ، وقد يرث الفرد الصحة والمرض ، ومن العوامل المهمة في أسلوب تفاعل الفرد مع بيئته ، فصحة الجسم وقوته قد تمنح صاحبها الثقة والاقدام عكس الضعف والمرض والعاهاات التي تؤدي الى الانسحاب والانطواء أو العناد والعوان (جعفر ، 2022 ، ص 13 )

### 2-2- المكون الانفعالي :

يشير إلى المشاعر والعواطف والأحاسيس التي تؤثر على سلوك الفرد وردود أفعاله في المواقف المختلفة ، ويتضمن المزاج ، والانفعالات الأساسية مثل الفرح والحزن والغضب والخوف ، الدوافع ، والتنظيم الانفعالي أي قدرة الفرد على ضبط وإدارة انفعالاته والتعامل معها بكفاءة .

### 2-3- المكون العقلي :

يتضمن الجوانب المعرفية والادراكية للفرد والتي تؤثر بشكل كبير على سلوكه وتصرفاته ، كالذكاء والإدراك والذاكرة والانتباه والتركيز والتفكير ، ويؤثر المكون العقلي بشكل كبير على قدرة الفرد على التعلم والتكيف والتفاعل مع الآخرين .

### 2-4- المكون الاجتماعي :

وهو ما يتعلق بالجانب الاجتماعي من قدرة الفرد على تكوين علاقات اجتماعية والتكيف مع المواقف المختلفة في البيئة ، ومدى توافقه مع قيم مجتمعه وعاداته وأعرافه وقوانينه ، ويتضمن المهارات الاجتماعية أي القدرات التي تمكن الفرد من التواصل والتفاعل بكفاءة مع الآخرين ، الذكاء الاجتماعي ، والاندماج الاجتماعي ويتضمن مدى مشاركة الفرد في الأنشطة والتفاعلات الاجتماعية ودرجة ارتباطه بالجماعات .

إن تفاعل مكونات الشخصية وتكاملها مع بعضها يشكل الشخصية الفريدة لكل فرد ، فالمكون العقلي يؤثر على الجوانب المعرفية ، والمكون الجسمي يؤثر على الجانب الاجتماعي ، ويؤثر المكون الانفعالي على الجوانب المعرفية والاجتماعية ، كما يرتبط المكون الاجتماعي ارتباطا وثيقا بالجانب المعرفي والانفعالي ، فالشخصية هي نتاج تفاعل مستمر بين هذه المكونات تحت تأثير العوامل البيولوجية والبيئية .

### 3- العوامل المؤثرة في الشخصية :

تعددت آراء العلماء والمفكرين حول العوامل المؤثرة في الشخصية الإنسانية ، والتي تتأرجح بين العوامل البيولوجية والعوامل البيئية ، ونستعرض فيما يلي دور كل من العاملين لنستوضح آثاره في بناء الشخصية :

#### 3-1- العوامل البيولوجية :

تلعب العوامل البيولوجية المختلفة دورا أساسيا في تحديد ملامح الشخصية وخصائصها الفردية ، ويبدأ هذا التأثير من الميلاد ويستمر حتى النضج ، ومن هذه العوامل نذكر :

#### 3-1-1- الوراثة :

بمعنى أن جزءا كبيرا من الشخصية يرجع لعوامل وراثية ورثها الإنسان من آبائه ، حيث تنتقل الخصائص الوراثية عبر الجينات التي تحملها الصبغيات ، ويؤكد "داروين" أن الخصائص العقلية (كالذكاء والقدرات العقلية والمزاجية وغيرها ) والجسمية ( كلون البشرة وطول القامة وشكل الشعر والعين وغيرها ) على حد سواء موروثة وأنها تطورت من خلال فقد أو اكتساب بعض الخصائص التي تورث عبر الأجيال ، وقد تأثر كثير من العلماء بآراء داروين مثل (فرانسيس جالتون) و(ليرنر) و (مندل) المشهور بقانون الوراثة وغيرهم . (فاضل ، 2009 ،ص112 ) .

#### 3-1-2- الأجهزة العضوية :

 **الجهاز العصبي** : وهو من أهم الأجهزة في جسم الإنسان والتي تؤثر تأثيرا بالغ الأهمية في تكوين شخصية الفرد ، وحدثت أي خلل في سيؤثر سلبا على الوظائف الفيزيولوجية والعضوية والشخصية للفرد

وعلى سلوكه وتوافقه ، ويتكون الجهاز العصبي من الجهاز العصبي المركزي والجهاز العصبي المستقل ، وهذا الأخير يتكون بدوره من الجهاز السمبثاوي وهو المسؤول عن تعبئة الطاقة الجسم وقت الطوارئ والتعرض للخطر ، فهو على علاقة وثيقة بالحالة الانفعالية ، والمسؤول الأول عن ردود الأفعال في حالة المثيرات الخطرة ، وبعد ذلك يعود إلى حالة التوازن الداخلي ، ويؤثر الجهاز العصبي بوظيفته على شخصية الفرد تأثيرا مباشرا .

**الجهاز الغدي :** إن الانسان يتكون من مجموعة من الغدد الصماء كالغدة النخامية والغدة الدرقية والغدة الكظرية ، حيث تقوم هذه الغدد بإفراز هرمونات تؤثر على الفرد في نموه وسلوكه ونشاطه وطريقة تفكيره. (غانم ، 2011 ، ص55)

فالغدة النخامية هي المسؤولة عن عملية النمو من خلال إفراز مجموعة من الهرمونات أهمها هرمون النمو ، والذي له دور حيوي في نمو جسم وتطوره من الطفولة إلى البلوغ ، ولدينا كذلك دور الغدة الدرقية والتي تعتبر المسؤولة عن نشاط الشخص وإثارته من خلال علاقة طردية بين إفراز هرمون الثيروكسين وقدرة الشخص على الاستجابة ، هذا ونجد للغدة الكظرية دورا هاما في تحديد النشاط الانفعالي للشخص بإفرازها لهرمون الأدرينالين .

### 3-2- العوامل البيئية :

يتأثر الفرد ويؤثر في البيئة التي يعيش فيها ، كما أن لها أهمية بالغة في تكوين شخصيته وتحديد سلوكه وأنماط تفكيره ، وقد قسم العالم تورب وسو ميلر (Thorpe and Somhuller) 1965 البيئة إلى 3 أنواع :

### 3-2-1- البيئة الطبيعية :

تشمل طبيعة المنطقة الجغرافية التي يعيش فيها الفرد وتضاريسها ومناخها ، فهي تنعكس بشكل واضح على الانسان وسماط شخصيته وعاداته وسلوكياته وتؤثر على أسلوب عيشه وطرق تكيفه مع بيئته ، فالأشخاص الذين يعيشون في مناطق جبلية يميلون عادة إلى أن يكونوا أكثر تحملا وصلابة ، ونجد أن سكان المناطق الحارة غالبا أكثر استرخاء وبطيئين الحركة .

### 3-2-2- البيئة الثقافية :

يعيش الأفراد ضمن مجتمعات ، ولكل مجتمع ثقافة تتمثل في قيمه ومعايير عاداته وتقاليد ، ويكتسب الفرد ثقافة مجتمعه من خلال التنشئة الاجتماعية ، وبالتالي فالبيئة الثقافية التي ينتمي لها الفرد لها دور حاسم في تشكيل ملامح شخصيته وتوجيه سلوكه .

### 3-2-3- البيئية الاجتماعية :

يرى "دوركايم" أن للمجتمع دور مهم في تحديد نمط شخصية الانسان في مختلف مراحل عمره ، حيث أن إحداث التوازن بينه وبين بيئته ومجتمعه هي عملية معقدة تتحدى كونها مجرد ناقل للثقافة ، فهي عملية لها أهداف وشروط يسعى إلى تحقيقها من خلال التنشئة الاجتماعية من تشكيل الكائن البيولوجي وتحويله الى كائن اجتماعي . ( Raya.S,1998,p159 )

هناك عوامل اجتماعية كثيرة تؤثر على شخصية الفرد تأثيرا مباشرا وتتمثل في مؤسسات التنشئة الاجتماعية كأولى المحطات التي ينمو فيها الفرد ويكتسب فيها ومن خلالها كل سلوكياته وطباعه وقيمه ومنه سمات شخصيته ، وفيما يلي نذكر أهم هذه المؤسسات والعوامل .

#### ❖ الأسرة :

تلعب الأسرة دورا هاما في تشكيل شخصية الفرد ، فهي أول مؤسسة اجتماعية يكتسب فيها الطفل اللغة والتفكير ويتلقى فيها العادات والقيم خاصة في السنوات الخمس الأولى من حياته ، كما أن للعلاقات الانفعالية والعاطفية التي تربط الطفل بأسرته أهمية في تحديد معالم شخصيته ، وهذا ما يتطلب اشباع حاجاته النفسية كالحب والأمن والانتماء بما ينعكس إيجابا على تكوين مفهومه عن ذاته وتقديره لها وقدرته على التفوق والنجاح في المجالات المختلفة ، هذا وتؤثر العلاقات الأسرية سواء العلاقة بين الوالدين أو علاقة الوالدين بالأبناء على التكيف النفسي والاجتماعي للفرد ، فالعلاقات المنسجمة تساهم في بناء الثقة بالنفس والاستقلال الذاتي والقدرة على تحمل المسؤولية ، في حين تؤثر العلاقات غير المتزنة وغياب أحد الوالدين بسبب الوفاة أو الطلاق سلبا على شخصية الفرد وتكوينه النفسي ، حيث تؤدي غالبا إلى انخفاض تقدير الذات والثقة بالنفس والشعور بالرفض والعجز

#### ❖ المدرسة :

تكمل المدرسة دور الأسرة ، حيث يبدأ الطفل في الانفصال تدريجيا عن أسرته ويبدأ في توسيع دائرة علاقاته الاجتماعية من خلال المدرسة ، التي تلعب دورا مهما في تكوين شخصية الفرد من خلال توسيع مدارك الطالب وتزويده بالمعارف المختلفة (النجار، 2006، ص46)

#### ❖ جماعة الرفاق :

يتأثر الفرد برفاقه ويؤثر فيهم وخاصة في مرحلة المراهقة حيث يبدأ الطفل بقضاء أوقات أطول مع أصدقائه ورفاقه ، وكقاعدة عامة ، فالفرد الذي ينتمي إلى مجموعة متهورة ومنحرفة نجد سلوكه متطابق مع لسلوك أفراد مجموعته ، والعكس صحيح .

#### ❖ الأدوار التي يقوم بها الفرد:

شخصية الفرد تتأثر بالمراكز التي يحتلها في المجتمع والأدوار المتوقع منه القيام بها ، فالفرد مجبر على الالتزام بمتطلبات المركز الذي يشغله حتى لا يتعرض لنقد المجتمع ، وكلما نجح الفرد في أداء الأدوار المطلوبة منه وفق توقعات المجتمع حظي برضى واستحسان الجماعة التي ينتمي إليها (غانم ، 2011 ، ص93)

#### 4- نظريات سمات الشخصية :

تتميز نظريات الشخصية بتأكيداتها على ثبات السلوك الإنساني من حيث هو كذلك ، في حين يعتقد أصحاب نظريات السمات بضرورة عزل ووصف صفات معينة تقف وراء السلوك الظاهر للفرد وتحديدها ، وهذه الصفات هي التي تعرف بالسمات ، والتي قد تكون عامة تؤثر في كل أو معظم سلوك الفرد وقد تكون خاصة تؤثر في مواقف معينة . ( غنيم ، بدون سنة ، ص707)

#### 4-1- تعريف السمة :

يقصد بلفظ "السمة" أي خاصية يختلف فيها الناس أو تتباين من فرد إلى آخر ،كالشجاعة والسيطرة والجبين ، كما تتباين شدة الحساسية الانفعالية من شخص لآخر ، وقد تكون السمة استعدادا فطريا كالسمات المزاجية مثل شدة الانفعال أو ضعفه وسرعته أو بطئه ، والاتزان الانفعالي أو تقلبه وغيرها من السمات. (المليجي، 2001 ، ص41)

هذا وقد اختلف علماء النفس في تعريفهم للسمة باختلاف نظرياتهم في الشخصية ، فيعرفها "ألبرت" على أنها " بناء نفسي عصبي لديه القدرة على صهر المنبهات المتعددة بحيث تصبح متكافئة وظيفيا، وعلى أن تستهل أو تبدأ الأشكال المتكافئة من السلوك التكيفي والتعبيري وتقودها " ، ويرى كاتل أن السمة جانب يمكن تمييزه وذو دوام نسبي وعلى أساسه يختلف الفرد عن غيره ، أما آيزنك فيعرف السمات بأنها "مجموعة من الأفعال السلوكية التي تتغير معا" وتعد السمات عنده مفاهيم نظرية أكثر منها وحدات حسية ، فالسمة إذا تنظم أو نزعة أو قابلية ثابتة نسبيا عبر الزمن والمواقف ، وتشير بالدرجة الأولى إلى المجالين الانفعالي والاجتماعي . (عبد الخالق ، 2015 ، ص ص75،74)

#### 4-2- تصنيف السمات :

• السمات الأساسية : وهي تلك السمات السائدة في سلوك الإنسان ويتأثر بها كل سلوك يصدر عنه كأن يكون لفرد ما ميل متطرف نحو القوة أو العدل أن كل ما يصدر عنه من سلوكيات مصبوغ بهذا الميل .

• السمات المركزية :

وهي أكثر السمات تميزا لشخصية الفرد ، وهي أكثر من خمسة إلى عشر سمات يمكن أنو يوصف بها الشخص ، وهي تعكس أسلوبه المميز في السلوك والتعامل والاستجابة للمواقف المختلفة ، مثل الخجل ، الدفء ، المنافسة والسلبية .

### • السمات الثانوية :

وهي سمات مركزة خاصة تظهر في مواقف معينة دون غيرها ، وهي أقل أهمية بالنسبة لجوهر الشخصية ، ويمكن للفرد أن يمتلك عددا كبيرا من هذه السمات . (غباري، أبو شعيرة ، 2015 ، ص ص125،124)

### 4-3- نظرية جوردين ألپورت Allport:

ينظر جوردين ألپورت Alport (1897-1967) إلى السمات كعناصر بنائية أساسية للشخصية ، فينظر إلى السمة بوصفها استعدادا للاستجابة على نحو خاص ، كما أنها تصف العديد من التنبهات المتعادلة وظيفيا ، وتستحضر عددا من أشكال السلوك التكيفي والتعبير، ويعتقد ألپورت أن السمات لها وجود حقيقي فهي ذات أس كامنة في الأجهزة النفس عصبية للأشخاص ، كما أن لها جذورا في الفروق البيولوجية والفيزيائية بين الأفراد ويمكن رصدها من خلال مجرى السلوك الملاحظ . (برافين ، 2010، ص ص107،106)

"حسب ألپورت لا يمكن فهم السمات إلى في صور تفاعل العوامل البيولوجية و البيئية في الشخصية ، فالشخص الذي يعاني من مركب خوف أو نقص أو إحباط قد يستعين بالصور النمطية للتخفيف من حدة هذا الخلل النفسي" . (غباري ، أبو شعيرة ، 2015 ، ص125)

### 4-4- نظرية ريموند كاتل Cattell :

حسب كاتل Cattell السمة دائمة لا تخبو أو تتلاشى وهي التي توجه سلوك الإنسان بشكل منتظم ، كما أن السمات مرتبة على شكل هرمي متدرج من الأكثر عمومية والأقل في عددها إلى الأكثر ، والسمة المشتركة هي تلك السمة التي يمكن قياسها لدى كل الناس بنفس الاختبارات ، و يختلف الناس فيها في الدرجة وليس في الشكل ، أما السمة الفريدة فهي تلك التي تخص فردا ما بحيث لا يوجد شخص آخر يمكن أن يكون له درجة عليها أي على البعد الخاص بها . (عبد الخالق ، 2015 ، ص174)

وقد توصل كاتل الى عزل ستة عشر سمة أو عامل في الشخصية سيتم توضيحها من خلال الجدول التالي :

جدول رقم (01) يوضح أسماء عوامل كاتل الستة عشر

1- الانطلاق	9- التوجس
2- الذكاء	10- الإستقلال
3- قوة الأنا	11- الدهاء
4- السيطرة	12- الإستهداف للذنب
5- الاستبشار	13- التحرر
6- قوة الأنا الأعلى	14- الإكتفاء الذاتي
7- المغامرة	15- التحكم الذاتي في العواطف
8- الطراوة	16- ضغط الدوافع

المصدر : من اعداد الطالبتين

**4-5- نظرية هانز ايزنك Eysenck :**

"يرتكز جوهر نظرية ايزنك Eysenck على فكرة أساسية موجزها أن الشخصية يمكن أن توصف على ضوء السمات Traits التي تتضح بوصفها عوامل احصائية أولية وتعرف بأنها مفاهيم نظرية تعتمد على الارتباطات المتبادلة بين عدد من الاستجابات النوعية المختلفة . (عبد الخالق، 2015، ص186) وقسم ايزنك الشخصية إلى فئات بحيث يكون في الفئة بمقدار معين كأن يكون طويلا بمقدار معين أو مريضا بمقدار معين .

وهذه الأبعاد هي :

- الانبساط - الانطواء : وفقا لهذا البعد يختلف الأشخاص في الدرجة وليس النوع ، فالاختلاف كمي وليس نوعي ، كأن يكون شخص منبسطا والآخر أقل انبساطا والثالث أقل انبساطا من الثاني إلى أن تصل إلى درجة الانطوائي والآخر أكثر انطوائية .
- العصابية - الاتزان الوجداني : نجد شخصا عصابيا بدرجة ما ، وآخر أكثر عصابية .
- الذهان - السواء : يحتل كل شخص موقعا على الأبعاد الثلاثة معا في نفس الوقت . (غباري ، أبو شعيرة ، 2015، ص134 )

**4-6- نظرية العوامل الخمسة الكبرى للشخصية :**

" يعد نموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصية **Big Five Model of Personality** من أهم النماذج وأحدثها التي فسرت سمات الشخصية ، ومن أكثرها قبولا في الوقت الراهن كما أنها من أكثرها اتساقا ورسانة لما يحاول بلوغه من اقتصاد ودقة وتكامل . (كاظم ، 2001 ، ص277)

#### **4-6-1- تعريف العوامل الخمسة الكبرى للشخصية :**

- ❖ **تعريف دجمان وكوستا (1990):** هو تطبيق سمات الشخصية وفقا الى خمسة أبعاد موسعة وهي الخمسة الكبيرة ،العصابية والانبساطية والانفتاح على الخبرة والمقبولية ويقظة الضمير .
- ❖ **تعريف ماكري وجون (1992):** هو نموذج يقوم على تصور مؤداه أنه يمكن وصف الشخصية وصفا اقتصاديا كاملا من خلال خمسة عوامل أساسية هي العصابية والانبساطية والانفتاح على الخبرة والمقبولية ويقظة الضمير .
- ❖ **تعريف نافر أحمد بقيعي (2015) :** عبارة عن خمسة عوامل أساسية لوصف الشخصية الانسانية يمثل كل منها تجريدا لمجموعة من السمات المتناغمة ، توصل إليها العلماء والباحثون في ميدان الشخصية من خلال الأدلة العلمية للبحوث التجريبية وهي : العصابية ، الانبساطية ، المقبولية ، يقظة الضمير والانفتاح على الخبرة . ( حاج ، 2019 ، ص24)

#### **4-6-2- التطور التاريخي لنموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصي :**

في عام 1936 حاول كل من "أولبورت" و "أودبيرت" تحديد الفروق الفردية الممكنة في الشخصية باستخراج كل المصطلحات المتصلة بها في معجم "وبتر" webter وهي قرابة 1800 مصطلح أو اسم من أسماء السمات يشير 450 منها الى سمات ثابتة وعامة ، وقام ثرستون عام 1934 بتحليل عملي لتقديرات الأقران ، مستخدما ستين صفة مشتركة واستخرج عوامل ، حيث سبق النموذج المعاصر للخمسة الكبار ، واستخدم كاتل عام 1943 القائمة الوصفية للسمات التي وضعها "أولبورت" و "أودبيرت" واستخرج ستة عشر عاملا ، وعندما كرر باحثون آخرون تحليلات كال استخرجوا خمسة عوامل ثابتة فقط . (عبد الخالق ، 2015 ، ص 225،228)

ثم قدم فيسكي ( Fiske 1949 ) اقتراحا مفاده ان العوامل التي تقيس الشخصية هي خمسة وليست ستة عشر مثلما ذكر كاتل ، وأن الأساس النظري في تطور العوامل الخمسة الكبرى يعود الى استعمال اسلوب احصائي يسمى التحليل العاملي استخدم كأداة رئيسية في نظريات الشخصية ، كما أن كل نظريات الشخصية تتجمع في عائلة واحدة مع وجود اختلاف بينها بشكل فردي . (غباري، أبو شعيرة، 2015، ص131 )

وأكد **وارين نورمان Norman** عام 1963 نموذج العوامل الخمسة باستخدام مجموعة مختارة من مجموعة كاتل ، واستخرج "جولد بيرج" العوامل الخمسة باستخدام المنحى اللغوي ، واستخدم "كوستا وماكري" مدخلا مختلفا هو تحليل بنود استخبارات الشخصية وتوصلا الى استخراج الخمسة الكبار . (عبد الخالق، 2015، ص 228 )

#### **4-6-3- نموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لكوستا وماكري :**

قدم هذا النموذج **كوستا وماكري** عام (1985) حيث بدأ بتحليل اختبار كاتل للشخصية و استخراجا ثلاثة عوامل للشخصية هي الانبساط والعصابية والانفتاح على الخبرة ثم أضافا كذلك المقبولية ويقظة الضمير ، وبذلك أصبح مقياس كوستا وماكري يتكون من خمسة عوامل مستقلة هي العصابية والانبساط والانفتاح على الخبرة والمقبولية ويقظة الضمير .

ثم نشر كوستا وماكري بعد ذلك قائمة العوامل الخمسة في أصلها الانجليزي عام (1986) ثم صدرت الصيغة الثانية لنفس القائمة عام (1992) وتتكون القائمة الجديدة من 60 بند فقط اشتقت من نموذجهم الأول ، وقد ترجمت القائمة الجديدة الى عدة لغات وأثبتت نجاعة وصلاحية في قياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية . (تومي ، 2019 ، ص 35 )

وفي الجدول التالي نوضح العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وفق نموذج كوستا وماكري مع السمات الممثلة لكل عامل .

جدول رقم ( 02 ) : العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والسمات الممثلة لها

العوامل	السمات
Neuroticism العصائية	<ul style="list-style-type: none"> <li>- القلق Anxiété : الخوف، النرفزة، الهم والانشغال، الخوف، سرعة التهيج .</li> <li>- العدوانية الغاضبة Hostilité Anger : حالة الغضب الناتجة عن الإحباطات.</li> <li>- الاكتئاب Dépression: انفعال ، منقبض أكثر منه مرح، ويؤدي ذلك إلى الهم والكرب والانفعالية الدائمة والحالة المزاجية القابلة للتغير .</li> <li>- الشعور بالذات Self-consciousness : الشعور بالإثم والجرح والقلق الاجتماعي الناتج عن عدم الظهور أمام الآخرين في صورة مقبولة.</li> <li>- الاندفاع Impulsiveness: عدم القدرة على ضبط الدوافع ، وفيه يشعر الفرد بالتوتر والقلق وسرعة الاستتارة .</li> <li>- الانعصاب Stress والقابلية للإنجرار Vneralility : عدم القدرة على تحمل الضغوط ، وبالتالي يشعر الفرد بالعجز أو اليأس أو الإنكال وعدم القدرة على اتخاذ القرارات في الموقف الضاغطة.</li> </ul>
Extraversion الانبساطية	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الدفء أو المودة Warmth : ودود ، حسن المعشر، لطيف ، يميل إلى الصداقة.</li> <li>- الاجتماعية Gregariousness : يحب الحفلات ، له أصدقاء كثيرون ، يحتاج إلى أناس حوله ليتحدث معهم، يسعى وراء الإثارة، يتصرف بسرعة دون تردد.</li> <li>-توكيد الذات Assentivness : حب السيطرة والسيادة، الخشونة وحب التنافس وكذلك الزعامة ، يتكلم دون تردد ، واثق من نفسه ومؤكد لها .</li> <li>- النشاط Activity : الحيوية وسرعة الحركة وسريع في العمل مجد له ، وأحيانا ما يكون مندفعاً.</li> <li>- البحث عن الإثارة Excitement-Seeking : مغرم بالبحث عن المواقف المثيرة الاستفزازية ويحب الألوان الساطعة والأماكن المزدحمة والصاخبة .</li> <li>- الانفعالات الإيجابية Positive Emotions : الشعور بالبهجة والسعادة والحب والمتعة وسرعة الضحك.</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- الخيال Fantasy : لديه تصورات كثيرة وقوية وحياة مفعمة بالخيال ، عنده أحلام كثيرة وطموحات غريبة ، كثرة أحلام اليقظة ، ويعتقد أن هذه الخيالات تشكل جزءا مهما في حياته وتساعده على البقاء والاستمتاع بالحياة .</li> <li>- المشاعر Feeling : التعبير عن الحياة النفسية والانفعالات بشكل أقوى من الآخرين ، كما تظهر عليه علامات الانفعالات الخارجية كالمظاهر الفيزيولوجية المصاحبة للانفعال في أقل المواقف الضاغطة والمفاجئة .</li> <li>- الأفعال Actions : الرغبة في تجديد الأنشطة والاهتمامات والذهاب إلى أماكن لم يسبق له زيارتها، والرغبة في التخلص من الروتين اليومي والمغامرة.</li> <li>- الأفكار Ideas : الانفتاح العقلي واليقظة وعدم الجمود والتجديد والابتكار في الأفكار والدهاء والتبصر .</li> <li>- القيم Values: الميل لإعادة النظر الى القيم الاجتماعية والسياسية والدينية ، فالفرد المنفتح للقيم نجده يؤكد القيم التي يعتنقها ويناضل من أجلها .</li> <li>- الجمال Beauty : محب للفن والأدب، متحمس يقدر الشعر والموسيقى ، يتذوق الفن وليس بالضرورة أن يمتلك موهبة فنية .</li> </ul>	<p>الانفتاح على الخبرة Opines</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- الثقة Trust : يشعر بالثقة تجاه الآخرين ، واثق من نفسه ، جذاب من الناحية الاجتماعية غير متمركز حول نفسه ، يثق في نوايا الآخرين.</li> <li>- الاستقامة Straightforwardness : مخلص ، مباشر ، صريح ، مبدع ، جذاب .</li> <li>- الإيثار Altruism : حب الغير والرغبة في مساعدة الآخرين ، متعاون ، المشاركة الوجداني في السراء والضراء مع الآخرين .</li> <li>- الإذعان أو القبول Copliance : قمع مشاعر العدوانية والعفو والنسيان تجاه المعتدين والاعتداد واللفظ والتردي في المعاملة مع الغير أثناء الصراعات.</li> <li>- التواضع Modesty : متواضع غير متكبر ، لا يتنافس مع الآخرين .</li> <li>- معتدل الرأي Tender-Mindedness : متعاطف مع الآخرين ومعين لهم ويدافع عن حقوق الآخرين.</li> </ul>	<p>المقبولية "الطيبة" Agreeableness</p>

<p>- الإقتدار والكفاءة Competence : بارع ، كفاء ، مدرك ، متبصر أو حكيم ، ويتصرف بحكمة مع المواقف الحياتية المختلفة.</p> <p>- منظم Order : مرتب ، مهذب، يضع الأشياء في مواضعها الصحيحة .</p> <p>- ملتزم بالواجبات Dutifulness : ملتزم بما يمليه ضميره ويتقيد بالقيم الأخلاقية الصارمة.</p> <p>مناضل في سبيل الإنجاز Achievement striving : مكافح ، طموح ، مثابر ، مجتهد ، ذو أهداف محددة في الحياة ، جاد.</p> <p>ضبط الذات Self-Discipline : القدرة على البدء في عمل ما أو مهمة ومن ثم الاستمرار حتى إنجازها دون الاصابة بالكلل أو الملل .</p> <p>التأني والروية Delibration : والنزعة إلى التفكير</p>	<p>يقظة الضمير Consciousness</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------

المصدر (تومي، 2019، ص ص 37،38،39 )

**خلاصة الفصل :**

تغطي العوامل الخمسة الكبرى جوانب كثيرة من الشخصية ، حيث تصف الشخصية وكل ما يتعلق من أساليب انفعالية وأساليب خاصة بالعلاقات بين الأشخاص وأساليب خاصة بالاتجاهات والخبرات والدوافع ، أي أنها تعطينا صورة واضحة عن أهم المميزات والخصائص التي تجعل الانسان يتفرد في سلوكه ونمط تفكيره ومعايشته لبيئته ومحيطه .

## الفصل الثالث : استراتيجيات مواجهة الضغوط

### تمهيد

أولاً : الضغط النفسي

- 1- تعريف الضغط النفسي
- 2- بعض النماذج المفسرة للضغط النفسي
- 3- مصادر الضغط النفسي
- 4- آثار الضغط النفسي

ثانياً : استراتيجيات مواجهة الضغوط

- 1- مفهوم استراتيجيات مواجهة الضغوط
- 2- تطور التاريخي لمفهوم مواجهة الضغوط
- 3- المفاهيم المتداخلة و ذات الصلة
- 4- بعض النماذج المفسرة لمفهوم مواجهة الضغوط
- 5- تصنيفات استراتيجيات مواجهة الضغوط
- 6- خصائص و مميزات مواجهة الضغوط
- 7- العوامل المؤثرة في استراتيجيات مواجهة الضغوط
- 8- فعالية استراتيجيات مواجهة الضغوط

خلاصة الفصل

## أولاً: الضغط النفسي

### 1-تعريف الضغط النفسي:

#### 1-1-التعريف اللغوي:

الضغوط في اللغة العربية كلمة مشتقة من الفعل ضغط ، ضغطا ،يعني عصر وكبس أي مارس ضغط على جسم لإنقاص وزنه أو حجمه .

الضغطة بالضم تعني الضيق والشدة ، والاكراه . (أبو حصين ، 2010 ، ص 21 )

#### 1-2-التعريف الاصطلاحي :

اختلفت تعاريف الضغوط النفسية باختلاف الاتجاهات والمدارس وفق العوامل والمحددات التي ركز كل طرف عليها . فقد جاء في معجم التحليل النفسي مصطلح الضغط النفسي على أنه " جميع العوامل الخارجية التي تضغط على الحالة النفسية للفرد ، لدرجة تجعله في حالة من التوتر والقلق والتأثير السلبي في قدرته على تحقيق التكامل والتوازن في شخصيته ، بالإضافة إلى فقدان الاتزان الانفعالي وظهور أنماط سلوكية جديدة ".( فرج ، دون تاريخ، ص256 )

حسب معجم مصطلحات الطب النفسي : " تستخدم كلمة الضغط في علم النفس والطب النفسي على نطاق واسع للدلالة على الضغوط النفسية وآثارها على الصحة النفسية ، والضغوط لا يمكن رؤيتها أو رصدها لكن آثارها تظهر في صورة ردود أفعال " . (الشرييني ، دون تاريخ ، ص 180)

يشير مفهوم الضغط حسب والتر كانون ( *cannon* ) (1914) إلى أنه " مثير والذي يعني به مجموعة المثيرات الفسيولوجية والانفعالية التي تجعل الإنسان يتعامل معها من أجل استعادة التوازن لديه ، ولذلك فإن أي ظروف مؤثرة تخل بنظام العضوية تعتبر ضغوط ، فهو يركز على المثيرات أو الظروف الخارجية في تعريفه للضغوط النفسية فيعرفها أنها وجود متطلبات أو تغيرات بيئية تفوق قدرة الفرد على احتمالها " . (غربي ، دون تاريخ ، ص 205 )

كما عرفه "كوبر" (*Cooper*) (1992) بأنه : " أية مثيرات أو تغيرات في البيئة الداخلية أو الخارجية تتصف بدرجة معينة من الشدة والاستمرارية بما يثقل القدرة التكيفية للفرد إلى حدها الأقصى مما يوقع الفرد في أمراض ، وأن استمرار هذه المثيرات بقدر ما يؤدي إلى استجابات جسمية ونفسية غير صحية " . (مزلق ، 2014 ، ص 51)

وأشار "سيلبي" (Selye) إلى أن "الضغط عبارة عن مجموعة من الأعراض تتزامن مع التعرض لموقف ضاغط ، وهو استجابة غير محددة من الجسم نحو متطلبات البيئة ، مثلا التغير في الأسرة أو فقدان العمل أو الرحيل والذي تضع الفرد تحت الضغط النفسي" . (بهاء الدين ، 2008 ، ص 20 )  
ويرى "لازاروس" (Lazaros) أن الضغط ليس مثيرا ولا استجابة ، بل هو علاقة بين الفرد وبيئة يقيمها بأنها مرهقة وتفوق قدراته، وتعرض وجوده للخطر مشيرا بذلك إلى العمليات الوسطية بين المثير والاستجابة . ( مزلق ، 2014 ، ص 56 )

انطلاقا من التعاريف السابقة اتضح أن هناك ثلاث مكونات للضغط المثيرات وهي القوة التي يبدأ بها الضغط ، والاستجابة والتي تتمثل في ردود الفعل النفسية والسيولوجية والسلوكية والانفعالية ، ولكي يحدث الضغط لا بد من التفاعل بين المثيرات والاستجابة لها ، وعليه يمكن تعريف الضغوط النفسية على أنها حالة من الاجهاد البدني والنفسي تنتاب الفرد نتيجة تجاوز مطالب البيئة قدرات الفرد وإمكانياته على مواجهتها مما ينتج عنها انعدام التوازن بين المتطلبات الموقفية وقدرة الفرد على الاستجابة لتلك المتطلبات .

## 2- بعض النماذج المفسرة للضغط النفسي :

### 1-2- النموذج الفسيولوجي لـ هانز سيلبي (Hans Selye) :

يعتبر هانز سيلبي (H.selye) من الأوائل الذين تحدثوا عن الضغط النفسي، إذ يعتبر أول من أدخل مفهوم التوتر في إطار علمي عام 1936 عندما نشرت مجلة بريطانية أول بحث للعالم الفسيولوجي Selye تحت عنوان "الأعراض الناشئة من العوامل ذات الأضرار المختلفة" ، ويعتبر أن الضغط يحدث عندما تفشل طريقة الجسم العادية في إحداث توازن وتوافق مع الحدث ، ولقد بين أن التعرض المستمر للضغط النفسي يؤدي إلى حدوث اضطرابات في أنحاء الجسم المختلفة مما يؤدي إلى ظهور الأعراض التي أطلق عليها اسم " زملة أعراض التكيف العام " وهذه الزملة تحدث من خلال ثلاث مراحل يمكن تلخيصها في ما يلي: (Derick H , 2022 , pp 10 11 )

### 1-1-2- مرحلة التنبيه والحذر Alarm Reaction :

وتسمى حالة الصدمة Stage of shock وهي المرحلة الدفاعية الأولى للجسم لمواجهة خطر خارجي ، فهي بمثابة إنذار للجسم ، حيث يقوم بتنبيه آليات التكيف لمواجهة الضغط ، فبتحديد مصدر الضغط يتحفز اللحاء الكظري فينشط إفراز الأدرينالين والنورادرينالين ، فيتحفز الجهاز السمبتاوي مما يعمل على زيادة نشاط عضلة القلب ويثبط النشاط المعوي ويوسع بؤبؤ العين ويزيد ضخ الدم إلى العضلات والأجهزة الحيوية.

**2-1-2- مرحلة المقاومة :**

في هذه المرحلة يهيئ الإنسان نفسه لمواجهة مصدر الضغط فيزداد نشاط الغدة النخامية وقشرة الغدة الكظرية ، وتكون أعضاء جسم الإنسان في حالة تيقظ تام ، فيزداد معدل نبضات القلب وكذلك معدل التنفس ويكثر إنتاج الطاقة التي تمكن من المقاومة أو الفرار و تعتبر هذه المرحلة هامة في انشاء أعراض التكيف أو ما يسمى بالأعراض السيكوسوماتية ويحدث ذلك خاصة عند العجز على مواجهة الموقف .

**2-1-3- مرحلة الإجهاد والإعياء :**

عندما تستمر الحالة والضغط النفسي يتواصل يستنزف الجسم جميع احتياطاته وتصبح الغدتين النخامية والأدرينالينية غير قادرتين على استمرار إفراز الهرمونات اللازمة للمقاومة ، فيدخل الجسم مرحلة الإنهاك ويصبح عاجزا عن التكيف .

**2-2- نموذج سبيلبرجر Spilberger :**

قدم سبيلبرجر *Spilberger* نظريته في القلق على أساس التمييز بين القلق العصابي (القلق كسمة) وقلق الحالة (قلق موضوعي أو موقعي) وعلى هذا الأساس يربط بين الضغط وقلق الحالة ويعتبر الضغط الناتج مسببا لحالة القلق .

**2-3- نموذج ريتشارد لازاروس Lazaruse Ritchard :**

يوضح نموذج العلاقة التفاعلية بين الفرد والمحيط وأكد بصورة خاصة على التقييم المعرفي من جانب الفرد ، حيث يؤكد لازاروس أن معنى الحدث وتقييمه يلعبان دورا هاما في مدى تأثير الحدث على الفرد ، فالموقف الذي يكون مصدر ازعاج لشخص لا يكون كذلك بالنسبة لآخر ، ويرى أن هناك عمليتين معرفيتين تتوسطان العلاقة بي المسبب للضغط وبين نتائجه وهما التقييم المعرفي للحدث (التقييم الأولي) وتقييم الفرد لأساليب التعامل مع هذا الحدث (التقييم الثانوي) . (Graziani , Swendsen , 2004 , p48)

لقد تعددت النظريات التي اهتمت بدراسة الضغوط النفسية واختلفت في آراءها وفي دراستها للضغوط النفسية ، فنجد هانز سيللي درسه من الجانب الفسيولوجي وأشار للاستجابات التي يسلكها الفرد اتجاه المواقف الضاغطة للتكيف معها ، على عكس سبيلبرجر الذي أكد على الجانب النفسي في تفسير الضغوط ، أما لازاروس أكد على أهمية إدراك الفرد للمواقف الضاغطة والتقييم المعرفي لها .

**3- مصادر الضغط النفسي :**

حدد ميلر (1979) (miler) مصدرين للضغط :

- **ضغوط داخلية :** كالطموحات والأهداف .

- **ضغوط خارجية** : كالضوضاء والزلازل وضغوط القيم والمعتقدات والصراع بين العادات والتقاليد الاجتماعية .
- في حين أشار لازاروس و كوهين (Lazarus & Kohein) إلى نوعين من العوامل الضاغطة :
- **المتطلبات البيئية** : تشمل الأحداث الخارجية الأسرية والاجتماعية والاقتصادية التي يواجهها الفرد في حياته وتتطلب منه التوافق معها .
- **المتطلبات الشخصية** : تشمل طموحاته وأهدافه وقيمه .
- وفي هذا الإطار ترى النوايسة (2013) أنه يمكن تقسيم مصادر وأسباب الضغوط النفسية إلى:
- 3-1- الضغوط الأسرية** :  
وتتمثل في الصراعات العائلية ، كثرة الشجارات ، الانفصال أو الطلاق .
- 3-2- الضغوط الاجتماعية** :  
و تشمل العزلة ، وخبرات الإساءة الجسمية والجنسية والانحرافات السلوكية.
- 3-3- ضغوط المتغيرات الطبيعية** :  
مثل الكوارث الطبيعية : كالزلازل و البراكين و الأعاصير .
- 3-4- الضغوط المالية أو الاقتصادية** :  
وهي الناتجة عن عدم قدرة الفرد على توفير احتياجاته واحتياجات أسرته من المسكن والملبس والتغذية بالإضافة إلى عدم قدرته على العيش ببعض الرفاهية مقارنة بمن يراهم من حوله من الأفراد.
- 3-5- الضغوط الصحية أو الفيزيولوجية** :  
إن إصابة الإنسان ببعض الأمراض العضوية وخاصة المزمنة منها وما يرافق تلك الأمراض من أعراض جانبية وتكلفة مادية تعد كلها مصدر للضغوط.
- 7-4- ضغوط ذاتية** :  
وهي الضغوط النفسية الناتجة عن الطموح الزائد لدى الفرد والدافعية الكبيرة للتميز والتفوق على الآخرين .
- 3-7- الضغوط الكيميائية** :  
كإساءة استخدام العقاقير ، الكحول ، الكافيين .
- 3-8- ضغوط ثقافية** :  
وتتمثل في استرداد الثقافات دون مراعاة الأطر الثقافية والاجتماعية القائمة في المجتمع .

### 3-9- الضغوط الانفعالية :

مثل القلق والاكتئاب والمخاوف المرضية .

### 3-10- ضغوط سياسية :

مثل عدم الرضا عن الأنظمة كالحكم الاستبدادي والصراعات القائمة في المجتمع .

### 3-11- ضغوط مهنية :

وهي ضغوط ترتبط ببيئة العمل مثل العبء الكمي والكيفي للعمل ،صراع الدور وغموضه ، الخلافات مع الزملاء في العمل وضغوط قواعد العمل ، عدم الرضا الوظيفي وقلة الأجر مقارنة مع الجهد المبذول .

### 3-12- الضغوط التربوية :

وهي تشمل كثرة المواد التي يدرسها الطالب ونقص الدافعية ، طرق التدريس التقليدية ، ونظام الامتحانات والتقويمات والواجبات المدرسية ، بالإضافة إلى اكتظاظ وازدحام الفصول الدراسية الذي يضعف قدرة الطالب على الاستيعاب والفشل الدراسي.

فمصادر الضغط النفسي تتعدد بتعدد البيئات التي يتفاعل معها الفرد ، فهو يتأثر بما يحدث في عائلته وبما يعترى مجتمعه من تغيرات ، لذلك شكلت كل هذه البيئات منبعا لمصادر الضغط النفسي عند الفرد .

### 4- آثار الضغط النفسي :

#### 4-1- من الناحية الجسمية ( العضوية ) :

تظهر توتر العضلات في الرقبة والظهر ، مما يسبب الرعشة ، تغيرات في الهضم ( الغثيان ، القيء ، الإسهال ) ، آلام الرأس ، آلام و أوجاع مختلفة من الجسم ، تغيرات في أنماط النوم ، فقدان الدافع الجنسي ( البرود الجنسي ) ، القرحة المعدية ، ضعف المناعة ، مشاكل جلدية . (بن زروال ، 2008 ، ص 121-122 )

#### 4-2- من الناحية السلوكية :

اضطرابات الأكل ( فقدان الشهية ، أو الشره ) ، زيادة مشاكل التخاطب ، اضطراب في وظائف الفرد الروتينية ، هياج و تشنج وصراخ أحيانا ، الميل لإلقاء اللوم على الآخرين ، انخفاض مستوى الطاقة وانحدارها من يوم لآخر بدون سبب واضح ، نقص في الاهتمامات والتحمس والتنازل عن الأهداف الحياتية ، حدة الطبع ، الغضب الشديد ، الإفراط في التدخين واستخدام الكحول العقاقير . ( بهاء الدين ، 2008 ، ص ص 36-37 )

#### 4-3- من الناحية المعرفية :

التفكير الغير عقلائي ، التردد ، ضعف التركيز ، الشرود أو النسيان ، اتخاذ قرارات غير مدروسة ، تدهور في القدرة على التنظيم والتخطيط بعيد المدى ، عدم تحري الدقة ، والحقيقة و تصبح الأفكار متداخلة وغير معقولة ، تثبيط عملية التعلم .

#### 4-4- من الناحية النفسية :

عندما يعجز الفرد عن مقاومة المواقف المجهدة باستجابات سلوكية أو لا تساعده هذه الأخيرة على حل المشكلة بل تزيد من تعقيدها ، يرتفع الضغط النفسي لديه ، فيستجيب سلبيًا وبالتالي تظهر عليه أعراض نفسية : كالانطواء ، القلق الذي يشعر به عند مواجهة أبسط المشكلات ، عدم الثبات الانفعالي ، الاكتئاب ، الحساسية المفرطة ، فشل في تقدير الذات وتطور الشعور بالعجز وعدم القيمة ، عدم القدرة على الاسترخاء ، وقد يؤدي الضغط النفسي الحاد في بعض الأحيان إلى أمراض نفسية وعصبية كالانهيار العصبي الكامل .

#### 4-5- من الناحية الاجتماعية :

حسب كعواش وبابح راسو (2020) تؤثر الضغوط النفسية في الفرد من الناحية الاجتماعية من خلال الابتعاد عن الآخرين والانفصال عن الرفاق ، والرغبة في الانعزال والوحدة وعدم الاستمرار في العلاقات ، والإخفاق في مواصلة أداء المهام الروتينية اليومية ، وعدم القدرة على أداء الدور الموكل إليه بجدية . فالتعرض المستمر للضغوط النفسية وبشكل مستمر تؤثر سلبًا على صحة الأفراد ، وآثارها نسبية تختلف من فرد لآخر ، فلكل واحد نقطة ضعف وإمكانات خاصة به يدرك بها الموقف الضاغط ، فالشخص الواقع تحت تأثير الضغوط النفسية يعاني كثيرا من الآثار السلبية سواء من الناحية الفسيولوجية ، النفسية ، السلوكية والمعرفية ، والاجتماعية ، فهناك تأثيرات موقفية وهناك دائمة ومستمرة وكلما زاد تأثيرها أصبحت مدمرة ومهددة لحياة الأفراد ، لذا من المفروض أن الفرد لا يبقى مكتوف الأيدي أمام ما يعترضه من ضغوط ، فقد يعمل على مواجهتها والتعامل معها بمختلف الأساليب التي يتبناها في ذلك وهذا ما سنوضحه فيما يلي .

### ثانيا : استراتيجيات مواجهة الضغوط *Les stratégie de coing*

#### 1- مفهوم استراتيجيات مواجهة الضغوط :

##### 1-1- من الناحية اللغوية :

تشير ربيكا و أكسفورد ( *Rebekka & Oxford* ) إلى أن أصل كلمة استراتيجية *Stratégie* كلمة يونانية ، استراتيجيون *Stratèges* وتعني فنون الحرب وإدارة المعارك ، وتعرف أنها فن استخدام الإمكانيات والوسائل المتاحة . ( شحاتة ، النجار ، 2003 ، ص 39 )

كما عرف قاموس ويبستر (*Webster*) الاستراتيجية على أنها علم تخطيط وتوجيه العمليات العسكرية ، حيث ترجمت في اللغة الإنجليزية "*To copie with*" إلى الفرنسية بعدة مصطلحات أهمها : "*Processus de faire face*" "*Les stratégies de coing*" . (طبي ، 2004 ، ص74) وفي المقابل استعملت في اللغة العربية مصطلحات مثل: استراتيجيات أو عمليات التعامل - استراتيجيات التوافق أو المواجهة - استراتيجيات التأقلم - مكانزمات الدفاع. كما يترجم البعض كلمة "*coping*" إلى "التوافق أو التعامل مع المشكلات أو التغلب على الضغوط أو معايشة الضغوط" . (بولقرون و مناني، 2021، ص476)

## 2-1- من الناحية الاصطلاحية :

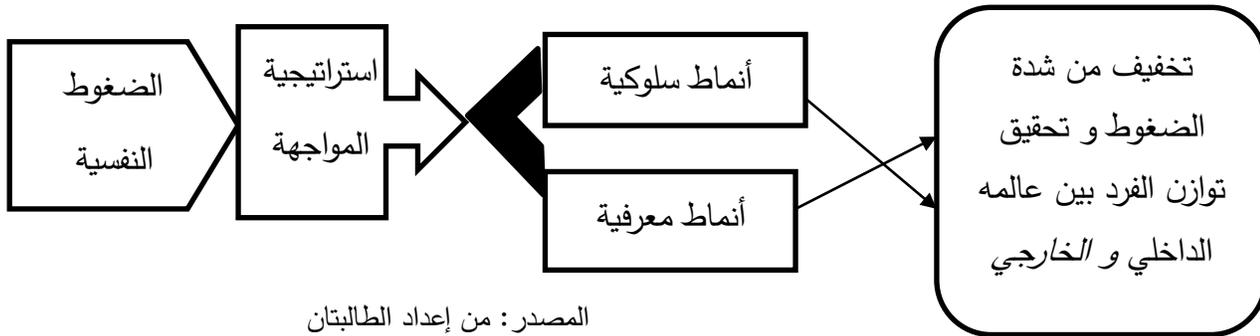
تنوعت التعاريف النفسية لمفهوم المواجهة بتنوع زوايا النظر له ، سنقتصر على ذكر بعض منها : عرفها لازاروس و فولكمان (*Lazaros et folk man*) (1984) : " بأنها الجهود المبذولة للسيطرة أو التقليل من الآثار السلبية الناتجة عن المطالب الداخلية او الخارجية التي تهدد أو تتعدى قدرات الفرد " . (*Lazaros & Folk man ,1988 , p 120*)

حسب موس و شيفر (*Mos & Schaefer*) أن المواجهة هي : " أساليب شعورية يستخدمها الفرد كي يتعامل مع الضغوط وأن طريقة استخدام أساليب المواجهة ، إما أن تكون إقداميه أو إحجاميه ، حيث يكون أسلوب الفرد وطريقته لمواجهة المواقف الضاغطة اقداميا معرفيا أو اقداميا سلوكيا ، أو يكون احجاميا معرفيا أو احجاميا سلوكيا " . (حسين و حسين ، 2006 ، ص82)

كما يعرف "سيلامي" (*N.Sillamy*) (2007) المواجهة بأنها " طريقة أو أسلوب تكيفي يرجع إلى إعادة تقييم المشكل، ولموارد الشخص (المعرفية،العاطفية) الخاصة بالفرد ومحيطه " . (بولقرون و مناني، 2021، ص477) كما عرفها تايلور وستانتون (*Taylor and Stanton*) (2007) بأنها " جهود نفسية موجهة لإدارة المطالب التي تسببت فيها الأحداث الضاغطة " . (*Sillamy , 2007 ,P377*)

أما في معجم علم النفس و الطب النفسي فهي " سلسلة من الأفعال وعمليات التفكير تستخدم لمواجهة موقف ضاغط أو غير سار أو في تعديل استجابات الفرد في مثل هذه المواقف " . (طبي ، 2008 ، ص 102 ) من جانب آخر عرفها عسكر : " بأنها الأساليب التي يواجه بها الفرد أحداث الحياة اليومية الضاغطة ، والتي تتوقف مقوماتها الإيجابية أو السلبية نحو الإقدام أو الإحجام طبقا لقدرات الفرد واطاره المرجعي للسلوك ومهاراته في تحمل أحداث الحياة الضاغطة ، وطبقا لاستجاباته التكيفية نحو مواجهة هذه الأحداث دون احداث أي آثار سلبية جسمية أو نفسية عليه " . ( عسكر ، 2000 ، ص 165 )

الشكل رقم ( 01 ) : يوضح الجمع بين مختلف التعاريف



المصدر: من إعداد الطالبتان

مما سبق نستخلص أن المواجهة هي مجموعة من الأساليب السلوكية والمعرفية، التي تعمل على إحداث توازن بين الفرد ومحيطه في حالة التعرض لموقف ضاغط ، أي أنها تعمل على تحقيق الراحة النفسية والجسدية للفرد من خلال تخفيف حدة الحدث الضاغط أو التخلص منه .

## 2- تطور التاريخي لمفهوم مواجهة الضغوط :

يعتبر مفهوم المواجهة من المفاهيم ذات الأصول القديمة ، على الرغم من أن الاهتمام به في مجال علم النفس بدأ حديثا نسبيا، فهو مفهوم يرتبط تاريخيا بمفهومين :

- **التكيف** : الذي ظهر منذ النصف الثاني من القرن التاسع عشر في المنظور التطوري لداروين في علم النفس الحيوان في الأبحاث التي أجريت على الحيوان على يد "كانون" (canon) و التي تعرف " استجابة القتال أو الهروب" والتي تندرج ضمن الإستجابات السلوكية التي يقوم بها الفرد لخفض الاستثارة الفسيولوجية ، والتي من خلالها ينخفض تأثير مثيرات القلق أو المثيرات المزعجة .
- **ميكانيزمات الدفاع** : الذي تطور في نهاية القرن التاسع عشر من طرف التحليليين ، حيث تحدث "فرويد" و "بروير" (Freud & Breuer) ، في أبحاثهم الأولى أن الأفكار المزعجة والمشاعر المؤلمة ، يمكن أن تتسرب إلى الشعور عندما يفشل الكبت في السيطرة عليها ، وبعد تطور الدفاع تطرق فرويد (Freud) إلى مفهوم الكبت واعتبره كواحد من الميكانيزمات الدفاعية الأساسية. ( Marlou B , 2001 , p69 )

مفهوم المواجهة برز في العصر الحديث ، ويعود الفضل في ظهور مفهوم المواجهة (coping) لأول مرة لريتشارد لازاروس (1966) في كتابه *psychological stress and coping process* حيث يحدد مجموعة من ردود الفعل والإستراتيجيات التي وضعها الأفراد للتعامل مع المواقف العصيبة. ( Marlou B , p69 ) وبالتالي فاستراتيجية المواجهة لم تأتي وليدة الصدفة وإنما بجهود عدة باحثين وعلماء قاموا بدراساتها وإيجاد

علاقتها بالوضعيات الضاغطة التي تطرأ على الفرد ، مما يلجأ إلى استعمالها .

### 3- المفاهيم المتداخلة و ذات الصلة :

هناك مفاهيم تتعلق بمفهوم المواجهة ، ويتميز كل مفهوم بميزات تختلف عن غيره وهناك فروق بينها وبين مفهوم المواجهة . وهنا نوضح الفرق بين مفهوم المواجهة ومفهوم التكيف والدفاع كما يلي :

#### 3-1- الفرق بين المواجهة coping والتكيف adaptation :

يرى ريتشارد لازاروس أنه من الضروري أن نميز تماما ونفرد بين مفهوم المواجهة والتكيف ، حيث أن هذا الأخير واسع جدا يضم كل من علم النفس والبيولوجيا ، كما أنه يتضمن ويشتمل على كل ردود الفعل الحية خلال تفاعلها مع الظروف المتغيرة في المحيط ، في حين المواجهة "coping" هو مفهوم أكثر خصوصية لأنه يتضمن مختلف استجابات التوافق لدى الأفراد التي لا تخص إلا ردود الفعل إزاء متغيرات المحيط التي تقيّمها على أنها مهددة ( أو ضاغطة) . ( Marillou B , 2001 , p70 ) ويمكن أن نوضح الفرق بين هاذين المفهومين في الجدول التالي :

#### جدول رقم ( 03 ) : يمثل الفرق بين المواجهة والتكيف

التكيف adaptation	المواجهة coping
- مفهوم واسع يشمل البيولوجيا و علم النفس .	- مفهوم ضيق .
- يشمل كل الكائنات الحية .	- يخص الإنسان .
- يضم كل أنماط ردود الفعل للكائنات الحية خلال تفاعلها مع مختلف ظروف المحيط .	- يضم ردود الفعل إزاء وضعيات في المحيط .
- يستلزم ردود أفعال متكررة و آلية .	- مدركة على أنها مهددة .
	- يتضمن جهود سلوكية و معرفية واعية .

المصدر: من إعداد الطالبتان

وبالتالي نجد أن التكيف يندرج ضمن ردود الأفعال المتكررة والاونوماتيكية، في حين يبذل الفرد عند المواجهة مجهودات معرفية وسلوكية شعورية ونوعية متغيرة وأحيانا أخرى جديدة بالنسبة إليه.

#### 3-2- الفرق بين المواجهة coping والدفاع defense :

من 1960 إلى 1980 كان لا يزال هناك خلط بين المواجهة والدفاع ، إلى أن جاءت محاولة هان (Han 1977) لتبين أن هناك فروق بينهما . فآلية الدفاع جامدة ، غير واعية ، كما لا يمكن للفرد مقاومتها . وهي تتعلق بصراعات نفسية داخلية ، كما يمكن أن ترتبط بأحداث الحياة الماضية ، وتهدف أساسا إلى خفض مستوى القلق بشكل مقبول ومحتمل. (Marillou B , 2001 , p 69)

في حين المواجهة تتميز بالمرونة ، تعمل على مستوى الشعور ، أي أنها محاولات واعية لمواجهة المشكلات الحالية من خلال الاستجابات المعرفية والسلوكية التي يستخدمها الفرد عمدا ، وظيفتها تمكن الفرد من السيطرة على أو تقليل أو تحمل الإضطرابات الناجمة عن هذا الموقف . ( Marillou B , 2001 , p70 ) سنوضح الفرق بين هاذين المفهومين في الجدول التالي :

جدول رقم ( 04 ) : يمثل الفرق بين المواجهة والدفاع

الدفاع <i>defense</i>	المواجهة <i>coping</i>
- صارمة	- مرنة.
- تعمل على مستوى اللاشعور	- تعمل على مستوى الشعور .
- لا يمكن للفرد مقاومتها.	- تتغير حسب ما يتطلبه الموقف.
- ترتبط بصراعات نفسية داخلية وبأحداث الحياة	- مرتبطة بالفرد والبيئة .
الماضية.	- تهدف إلى خفض الإضطرابات الناتجة عن
- تهدف إلى خفض القلق الذي يسببه الموقف	المواقف الحالية الضاغطة
إلى مستوى قدرة الفرد على التحمل	

المصدر: من إعداد الطالبتان

وبالتالي يمكن القول ان آليات الدفاع ليست هي نفسها المواجهة ، لان آليات الدفاع هي مفهوم التحليل النفسي الذي يصف أساسا دفاعات اللاوعي من الانا في مواجهة الصراعات وظيفتها هي الحفاظ على القلق عند مستوى قدرة الفرد على التحمل، بينما تشير المواجهة إلى الاستجابات المعرفية والسلوكية التي يستخدمها الفرد عمدا وبطريقة واعية في مواجهة الخطر الذي يواجهه، بالإضافة إلى ذلك تكون مرنة تركز على الواقع ووظيفتها تمكن الفرد من السيطرة على أو تقليل أو تحمل الاضطرابات الناجمة عن هذا الموقف.

#### 4- بعض النماذج المفسرة لمفهوم مواجهة الضغوط :

##### 4-1- النموذج الحيواني:

يعد هذا النموذج متأثر بنظرية النشأة والأرتقاء لداروين ( Darwin 1859 ) التي تدور حول مبدأ الصراع من أجل البقاء ، فالكائنات اتي تبقى ، هي التي تكون أقدر على التلاؤم في مواجهة التغيرات البيئية الطبيعية وهو ما عبر عنه داروين البقاء للأصلح . بالاستناد إلى هذا النموذج حدد مفهوم المواجهة كاستجابات سلوكية فطرية كانت أو مكتسبة لمواجهة أي تهديد حيوي ، وحسب هذا النموذج فإن الميكانيزمات التكيفية تتم عبر شكلين :

📌 **ميكانيزمات تجنبية** تستعمل في حالة الخوف .

📌 **ميكانيزمات المواجهة** و تستعمل في حالة الغضب .

وفقا لـ " سويس " و " فليتشر " ( *Suis et Fytcher , 1985* ) : " أن المواجهة التجنبية تؤدي إلى راحة مؤقتة وغير فعالة خاصة إذا كان الوضع الضاغط مستمر ، والمحك الرئيسي للحكم على نجاح المواجهة في هذا النموذج الحيواني هو البقاء على قيد الحياة " . ( شويطر ، 2017 ، ص 69 )

فالاتتماد على أسلوب الهروب يكون غير ملائم في المواقف التي يتعرض لها الفرد لأنه لا يجسد العنصر الانفعالي أو المعرفي في الاستجابة للمواقف ، بالإضافة إلى ذلك النموذج الحيواني مفيد فقط للأغراض البيولوجية والحيوانات تستخدم المواجهة للبقاء على قيد الحياة فقط .

#### 4 - 2 - النموذج التحليلي السيكودينامي :

إن مفهوم فرويد للمواجهة ارتبط بمفهوم الدفاع الذي عرفه : " هو نشاط الأنا الموجه من أجل حماية الفرد من المثيرات النزوية " . ( كعواش ، بايع راسو ، 2022 ، ص 36 ) وفي ضوء ذلك يرى فرويد الميكانيزمات الدفاعية هي بمثابة استراتيجيات مواجهة يلجأ إليها الفرد لا شعوريا للتخفيف من التوترات والقلق والصراعات الداخلية ومن أمثلة هذه الميكانيزمات : الكبت ، الإنكار ، التبرير ، التجنب ، الإسقاط ، النكوص ،... وغيرها ، وأن هذه الميكانيزمات الدفاعية تعدل من إدراك الفرد للأحداث وذلك لكي تقلل من حدة الشعور بالضيق والمشقة لدى الفرد . ( منزلوق ، 2014 ، ص 129 )

فحسب فرويد (*Freud*) العصاب والذهان ماهي إلا عبارة عن شكل من أشكال فشل أو سوء المواجهة وهي عبارة عن آليات تحمي الأنا من الصراعات ، ويمكن لهذا الصراع أن يكون من مطالب وطموحات غير محققة داخل الجهاز النفسي أو من تهديدات المحيط ويفترض أن القلق هو المثير الذي يسبب تسخير هذه الآليات وقد تم صهر مفهوم المواجهة مع دفاعات الأنا .

فالنموذج السيكو دينامي ركز في عملية مواجهة الضغوط على الآليات الدفاعية واعتبرها السبيل الأمثل للتعامل مع الضغوط الداخلية والخارجية . واعتبرها أساليب لا شعورية يلجأ إليها الأفراد للتخفيف من الصراعات والإحباطات ، هدفها الأساسي المحافظة على التوازن النفسي والتقليل من التوتر ، لا تضع حلا نهائيا للموقف أو المشكل .

#### 4-3- النموذج التفاعلي ( المعرفي ) :

هذا النموذج جاء كرد فعل على النموذج السيكو دينامي الذي استمر في دراسة المواجهة في سياق المرض النفسي ، حيث أكد هذا الاتجاه بأن الفرد يتمكن من حل مشاكله كلما كانت ميكانيزمات التكيف مع البيئة عقلانية وشعورية بدلا من أن تكون لاشعورية ولا إرادية .

وارتبط هذا النموذج بأعمال و بحوث كل من لازاروس و فولكمان ( Lazarus & Folkman 1984 ) ، حيث رفض هذا المدخل وصف الضغوط على أنها شيء يحدث بين المثير والاستجابة ، بل يرى ان الاستجابة لضغط تظهر كنتيجة للتفاعل بين المطالب البيئية وتقييم الفرد لهذه المطالب والموارد والشخصية . (حسين ، حسين ، 2006، ص 86)

فنموذج لازاروس يبين المتغيرات المعرفية التي يتم على أساسها تقييم الحدث الضاغط و مواجهته للتغلب عليه ، إذ يرى كل من لازاروس و فلكمان ( Lazarus & Foolkman ) أن الناس يستخدمون أساليب تكيفهم مع بيئتهم في ضوء تقييمهم للموقف ، فعندما تقيم على أنها تهديد (Threat) ، أو تحدي (challenge) ، أو أذى (Harm) فإنها تتطلب أساليب للتعامل معها من أجل تنظيم الضيق وتغيير معنى الموقف .(الدرجي ، 2007 ،ص49) ، وعليه فعملية المواجهة تمر بمراحل معرفية مختلفة و أهمها ما يلي :

#### **4-3-1- مرحلة الحدث الضاغط :**

مبنية على أن الإنسان يواجه في حياته مواقف وأحداث ضاغطة تستدعي الكثير من الجهد لمواجهتها والتغلب عليها ، وقد تنطوي عليها صعوبات صحية إذا تم استعمال استراتيجيات معرفية سلوكية غير فعالة .

#### **4-3-2- مرحلة التقييم :**

حسب لازاروس و فولكمان(1984) التقييم هو " عملية معرفية متواصلة بواسطتها يقيم الفرد الوضعية الضاغطة (التقييم الأولي) ، و مصادر المواجهة (التقييم الثانوي) " (Marillou , 2001 , p71) ويشير "لازاروس" و "فولكمان"(1984) إلى أن نجاح الأفراد في التعامل مع المواقف الضاغطة يتوقف على التقييم المعرفي للموقف وللمصادر الشخصية والبيئة التي يستند إليها الفرد في التعامل مع المواقف الضاغطة .

وعادة ما يتم تقييم الحدث المثير حسب ثلاثة اتجاهات :

- الضرر أو الأذى : تلف أو خسارة وقعت بالفعل .
- التهديد : نتائج متوقعة أو مستقبلية .
- تحدي : أحداث مستقبلية ربما تتضمن فوائد شخصية .

**4-3-2-1- التقييم الأولي primary appraisal :**

لغه هذا الموقف، أي أنه يقيم خصائص الوضعية الضاغطة المتعرض لها ، خطيرا أو مهددا أو تحدي . (مرازقة ، 2009 ، ص68)

**4-3-2-2- التقييم الثانوي secondary appraisal :**

في الوقت الذي تحدث فيه التقييمات الأولية ، يقوم الفرد أيضا بإجراء تقييمات ثانوية بما يملك من إمكانيات التعامل مع الحدث الضاغط ، فهو ما يقوم به الأفراد لتقييم ما لديهم من إمكانيات التعامل وخيارات لتقرير ما إذا كانت ستكون كافية لتخفيف الأذى ، أو التهديد الذي ينشأ عن الحدث . ( عيسات ، 2022 ، ص 122 )

وهكذا عندما يتلاءم كل من تقديرنا لمطالب الموقف الضاغط و امكانياتنا على المواجهة لا نشعر بالضغط ، وعندما يعكس تقييمنا فجوة بين امكانياتنا ومطالب الموقف أو المحيط ، وخاصة عندما تفوق المطالب الإمكانيات المتوفرة لمواجهة الموقف الضاغط، نجد انفسنا أمام مستوى كبير من الضغط .

**4-3-3- مرحلة المواجهة :**

في هذه المرحلة يستعمل الفرد المجهودات والأنشطة والأساليب المتوفرة لديه لمواجهة الحدث الضاغط للتعامل مع مصدر المشكلة ، أو تستهدف تنظيم الانفعال اتجاه الموقف الضاغط ، والتخفيف من التوترات الانفعالية المترتبة عليه . ( النواب ، 2016 ، ص 223 ) .

وعليه فالمواجهة من وجهة النظرية المعرفية تختلف عن سابقتها ، حيث تعتبر أن التقييم المعرفي يعمل على توجيه استراتيجيات المواجهة إزاء الوضعية المهددة ، من تقييم معرفي أولي يستكشف طبيعة الموقف من حيث تهديده له ، وتقييم ثانوي الذي يتم فيه دراسة مصادر المواجهة ، وبعد ذلك تتبعها عملية المواجهة ، وهذا ما يسمح بتفسير الاختلاف والفروق بين الافراد في الاستجابة للمواقف الضاغطة.

**4-4- نظرية سمات الشخصية :**

تؤكد هذه النظرية على مدى تأثير الفروق الفردية في التعامل مع المواقف المجهدة ، فتعرّف السمة على أنها استعداد وميل الفرد للاستجابة بأسلوب خاص في المواقف المتنوعة التي تواجهه في حياته ، أما المواجهة فتعرّف من منظور نظريات السمات على " أنها ميل واستعداد لمواجهة أو معالجة وضعية ضاغطة ومرهقة بأسلوب يميز كل فرد عن الآخر " . (الشويخ،2007،ص66-67 )

يتضح من هذا التعريف الأخير للمواجهة مدى التناسق بين مفهوم سمات الشخصية ومفهوم أسلوب المواجهة ، من حيث كونهما يمثلان طرازا خاصا أو أسلوبا خاصا يميز الفرد أثناء التعامل مع المواقف

الحياتية ، وتعد المواجهة وفقا لهذا المنظور عملية تفسيرية توضح سبب اختلاف الأفراد في نواتج الضغوط ، مثلها مثل الشخصية أي لماذا يصبح بعض الأفراد ضحايا للضغوط في حين البعض الآخر مواجهها لها .

### 5- تصنيف استراتيجيات مواجهة الضغوط :

لا يوجد إلى حد الآن اتفاق حول عدد معين لأبعاد المواجهة المأخوذ بها ، فهناك من يحددها ببعدين مثل لازاروس و فولكمان وهناك من يحددها بسبعة أبعاد مثل شير ، وقد جاء في مقال (Rider 1997) الذي تم فيها إحصاء من 2 إلى 28 بعد في مقاييس المواجهة ، وهذا ما جعل الاتفاق على عدد معين غير ممكن ، وهذا راجع إلى اختلاف وتعدد الاستراتيجيات المتبعة من طرف الأفراد ولدى الفرد الواحد باختلاف الأزمات التي يتعرض لها وكذا باختلاف شدتها . (Marillou , 2001, p74)

فهناك العديد من تصنيفات المواجهة، وأشارت معظمها إلى الانقسام بين المواجهة المتمركزة حول الانفعال والمواجهة المتمركزة حول المشكل كما اقترحها لازاروس و فولكمان 1984 .

وقد قام آخرون أمثال بيلينجس و موس (Moos and Billigs 1984) بتوسيع هذا التصنيف وذلك بإضافة

مجموعة مثل: المواجهة المتمركزة حول التقييم. وقد كان لتقسيم سكولر و بيرلن ( Schooler and Pearlin )

(1978)، بعد مماثل أسموه المواجهة المتمركزة حول الادراك، وترتكز تقريبا على الميل للبحث أو تقادي

المعلومات المتعلقة بالوضعيات الضاغطة .

أما جراشا (Grash 1983) صنف أساليب المواجهة إلى نوعين :

- أساليب مواجهة لاشعورية : ويتمثل ذلك في الحيل الدفاعية اللاشعورية التي تستخدم في خفض القلق والصراعات النفسية لدى الفرد والتي أشار لها فرويد في نظريته للتحليل النفسي .

- أساليب مواجهة شعورية : يستخدمها الفرد للتعامل مع الضغوط من خلال القيام بمحاولات سلوكية معرفية للتغلب على الضغوط . (نائف علي ايبو، 2019، ص87)

في حين صنف "بيلينجس" و "موس" (Bilings and Moos 1981) استراتيجيات المواجهة إلى استراتيجيات مواجهة تقريبية وأخرى تجنبية ، فالتقريبية تتضمن محاولات معرفية لتغيير أساليب التفكير لدى الفرد عن

المشكلات ومحاولات سلوكية بهدف حل المشكلة بشكل مباشر، أما الاستراتيجيات التجنبية فتتضمن القيام بمحاولات معرفية وذلك بهدف الإنكار أو التقليل من التهديدات التي يسببها الموقف والقيام بمحاولات سلوكية لتجنب التحدي مع المواقف الضاغطة.

أما شافر (Schafer 1991) صنف استراتيجيات المواجهة إلى ثلاثة:

○ تغيير مصدر الضغط.

○ التكيف مع مصدر الضغط أي تقبله والبحث عن طرق لمنع الاثارة الشديدة من خلال أنشطة مثل:

- إدارة الحديث الذاتي .
- ضبط استجابة الضغط الجسدية (الاسترخاء).
- إدارة الأفعال ( الانصات الفعال، تأكيد الذات، الوضوح والصدق مع الذات، توظيف أسلوب مناسب للتواصل).
- الحفاظ على الصحة (كالتمارين الرياضية و التغذية الجيدة...).
- تجنب الاستجابات غير تكيفية للضغط ( استهلاك الكحول، المخدرات، التدخين، الشراهة، الهروب، لوم الآخرين، الافراط في المرح الصاخب...). (صندلي ، 2012، ص64 )
- وصنف كوهن ( 1994 cohen) استراتيجيات المواجهة إلى:
- **التفكير العقلاني:** وتشير إلى أنماط التفكير العقلانية والمنطقية التي يقوم بها الفرد حيال الموقف الضاغط بحثا عن مصادره وأسبابه.
- **التخيل:** وهي استراتيجية يحاول الفرد من خلالها تخيل المواقف الضاغطة التي واجهته، فضلا عن تخيل الأفكار والسلوكيات، التي يمكن القيام بها في المستقبل عند مواجهته، مثل هذه المواقف.
- **الإنكار:** وهي استراتيجية دفاعية، لاشعورية يسعى من خلالها الفرد، إلى انكار وتجاهل المواقف الضاغطة، وكأنها لم تحدث.
- **حل المشكلات:** وهي استراتيجية معرفية، يحاول من خلالها الفرد استنباط الأفكار والحلول الجديدة المبتكرة لمواجهة الضغوط.
- **الدعاية المزجة:** هي استراتيجية تتضمن التعامل مع الخبرات الضاغطة بروح المرح والدعابة .
- **الرجوع إلى الدين :** تشير هذه الاستراتيجية إلى رجوع الافراد إلى الدين في أوقات الضغوط وذلك من خلال الاكثار من الصلوات و العبادات و المداومة عليها للدعم الروحي والأخلاقي والانفعالي وذلك في
- مواجهته في المواقف الضاغطة . (حسين، حسين، 2006، ص99، 100 )
- في حين ذكر لازاروس و فلکمان (Lazarus & Folkman 1984) ان هناك استراتيجيتين للتكيف مع الضغوط هما:
- ❖ **المواجهة المتمركزة حول المشكل:** " تتضمن بذل الفرد للجهد لحل المشكل أو تغيير الموقف الصعب بطريقة فعالة " . ( ماجدة بهاء الدين، 2008، ص 79).
- المواجهة المتمركزة حول المشكل تسعى إلى تقليل متطلبات الموقف ، فهي عبارة عن جهود يبذلها الفرد لتعديل العلاقة الفعلية بين الشخص والبيئة، فالشخص في المواقف الضاغطة يحاول تغيير أنماط سلوكه الشخصي أو

يعدل الموقف ذاته، فيحاول تغيير سلوكه الشخصي من خلال البحث عن معلومات أكثر عن الموقف أو المشكلة ويعتمد فيها على :

- جمع المعلومات .
- وضع خطة للإستجابة وفق متطلبات المشكل .
- تحديد المشكل ، إيجاد الحلول البديلة ، دراسة فعالية أو عواقب هذه الحلول الجديدة .

❖ **المواجهة المتمركزة حول الانفعال:** " يهدف هذا الأسلوب إلى التعامل مع الانفعالات الناتجة عن مصادر الضغوط والاحتفاظ بآتزان وجداني وعادة ما يكون هذا النوع من المواجهة مفيد في المواقف التي تتجاوز قدرة الفرد على ضبطها والتحكم فيها ومن ثم لا يمكن تغييرها من خلال أساليب مناسبة لحل المشكلة " . ( مرآقة، 2009 ، ص73) ، بحيث لا نغير الموقف مباشرة ولكن نساعد على إعطاء معنى جديد ينظم المشاعر والانفعالات التي يثيرها الموقف الضاغط . (ماجدة بهاء الدين، 2008، ص79) بالإضافة إلى ذلك يتم توجيه هذه الاستراتيجيات ، بشكل أساسي نحو الذات وتتركز على المشاعر التي يشعر بها ويتم تنفيذها عندما يتم إدراك الصعوبات فيما يتعلق بتدهور الوضع (وضع لا يمكن السيطرة عليه) . (Gérald Delelis,et al , 2011,p473) وعادة ما يكون هذا النوع من المواجهة مفيد في المواقف التي تتجاوز قدرة الفرد على ضبطها والتحكم فيها وتشمل مجموعة من الأساليب:

- التجنب : سواء كان مباشر أو غير مباشر ( النوم ، الطعام ، الكحول و المخدرات).
- الإنكار.
- إعادة التقييم الإيجابي .
- المساندة الاجتماعية .
- اتهام الذات .
- التفريغ الإنفعالي . ( البكاء ، التدخين ، زيادة الأكل ... ) . (Dominique ,2001 , p 160)

وبنفس الطريقة ميز كل من اندلر وباركر استراتيجيات المواجهة إلى استراتيجية مواجهة متمركزة حول المشكلة والمتمركزة حول الانفعال مع إضافة استراتيجية التجنب . (فراحي و آخرون، 2018، ص33)  
إن هذه التقسيمات وإن حاولت التنوع في أساليب المواجهة التي يلجأ إليها الفرد أمام وضعية ضاغطة إلا أنها في الغالب تُجمع على الاستراتيجية المتمركزة حول المشكل من أجل تعديل الوضعية وحل

المشكل وإلى الاستراتيجيات المتمركزة حول الانفعال من أجل خفض التوتر وتوفير الاستقرار الانفعالي ، إضافة إلى استراتيجيات التجنب التي يراها البعض أنها جزء من استراتيجيات المتمركزة حول الانفعال ، وبالتالي يمكن القول أن درجة فعالية أو نجاح كل من هذه الأنواع ترتبط ارتباطا وثيقا بطبيعة العامل الضاغط (حدثه، زمن ظهوره و المدة التي يستغرقها) كما تتدخل الخصائص الشخصية في تقييم الفرد للوضعية ومن ثم تحديد نوع التعامل الذي يلجأ إليه.

#### 6- خصائص و مميزات مواجهة الضغوط:

حسب الشويخ (2007) للمواجهة عدة خصائص ومميزات سوف نعرضها في النقاط التالية:

- ترتبط المواجهة بالتقدير والتقييم (Appraisal) كل ما يمكن القيام به لتغيير الموقف ، فإذا بين التقييم بأن هناك شيء يمكن القيام به هنا تسيطر المواجهة المركزة على المشكل ، أما إذا أظهر التقييم بأن ليس هناك شيء يمكن القيام به هنا تسيطر المواجهة المركزة على الانفعال.
- عندما يكون الموقف الضاغط من النوع الثابت كالعامل والصحة أو العائلة يظهر أن للرجال والنساء أساليب مواجهة تتشابه كثيرا .
- هناك مجموعة من استراتيجيات المواجهة تبدو أكثر ثباتا واستقرارا من الاستراتيجيات الأخرى أثناء التعرض لمختلف المواقف الضاغطة ، بينما ترتبط الاستراتيجيات الأخرى بمواقف ضاغطة خاصة على سبيل المثال : التفكير الإيجابي اتجاه المواقف هي ثابتة نسبيا وترتبط كثيرا بالشخصية ، في حين استراتيجيات البحث عن الدعم الاجتماعي فهي غير ثابتة وترتبط كثيرا بالسياق الاجتماعي وبذلك استراتيجية المواجهة تتغير منذ المرحلة الأولى من الموقف الضاغط إلى مرحلة أخرى لاحقة .
- إن فعالية أي نوع من أساليب المواجهة يرتبط بنوع الموقف الضاغط ونمط الشخصية المعرضة للضغط.
- يتبناها الفرد ذاته أي لا يميلها عليه أحد غيره ولا ينوب عنه في مواجهة الضغط الذي يشعر به .
- سلوك يستهدف التكيف مع الموقف الضاغط .
- تتمركز حول حل المشكلة أو التحكم في الانفعال .
- متنوعة فهي تكون ذات طابع معرفي أو سلوكي، أو انفعالي .

#### 7- العوامل المؤثرة في استراتيجية مواجهة الضغوط :

فقد أدى الاختلاف الذي عرفه مفهومي الضغط النفسي والمواجهة إلى اختلاف في تحديد طبيعة العوامل المؤثرة في نوع المواجهة المستخدمة ، فهناك من يركز على أثر العوامل الشخصية مثل كوباس (Kobassa (1979، ، هان (Han(1977 وآخرون اهتموا بدور الموقف الضاغط مثل شولز وبرلين، فيما عمد

اتجاه ثالث إلى بحث أثر التقدير المعرفي في تحديد أسلوب المواجهة لازاروس وفولكمان ( 1984-1985 Lazarus & Folkman ) ، ماك كراي (1984) ، لكن هذا الاختلاف لم يمنع من التأكيد على الدور المتكامل لهذه العوامل:

### 7-1-1- العوامل المرتبطة بالفرد (خصائص الشخصية):

#### 7-1-1-1- الانبساطية والعصابية :

شكل تقسيم إيزنك Eysenck للشخصية إلى بعدين : انبساطي وعصابي ، منطلقا للعديد من الدراسات حول العلاقة بين هذين البعدين ونوع المواجهة ، فقد كشفت دراسات كل من ماك كراي وكوستا (1986) Mc crae & costa ، باركر واندلر (1990) Parker & Endler عن وجود ارتباط بين سمات الشخصية العصابية وأساليب المواجهة التجنبية فيما كان الارتباط موجبا بين الانبساطية وأساليب المواجهة المركزة حول المشكل . ( ساعد ، 2010 ، ص86 )

#### 7-1-1-2- التفاؤل :

السمة التفاؤلية تقود إلى المواجهة الفعالة أكثر مع الضغط ، مما يقلل من المخاطر الناتجة عنه .

#### 7-1-1-3- تقدير الذات :

يرى باتشو(2001) أن تقدير الذات مؤشرا هاما في تحديد نوع استراتيجية المواجهة التي يستخدمها الأفراد مع المواقف الضاغطة ، فإدراك ورؤية الذات بطريقة إيجابية تمثل مصدرا نفسيا هاما في عملية المواجهة للمواقف الضاغطة التي تواجه الفرد.

#### 7-1-1-4- المعتقدات :

كالمعتقدات الدينية (يُلبسُ الحدث معنى اختبار أو بلاء مفروض من الله وعلينا تقبله) ، أو أيضا معتقدات الفرد حول قدرته على التحكم في الأحداث .

#### 7-1-1-5- الصلابة :

تتشكل الصلابة من ثلاث خصائص أساسية :

- الإحساس بالالتزام أو وجود قابلية لدى الفرد للانخراط بما يمكن أن يواجهه من مواقف .
- الاعتقاد بتوافر القدرة على الضبط وهو الإحساس بأن الشخص مسؤول عما يواجهه في حياته .
- التحدي والاستعداد لتقبل التغيير ومواجهة أنشطة جديدة تتيح الفرصة للنمو .

#### 7-1-1-8- الجنس :

أشار ساعد (2010) إلى أن الجنس يعتبر أحد أبرز المتغيرات تأثيراً في نوع المواجهة المستخدمة نظراً للاختلاف في التنشئة الاجتماعية أو الدور الجنسي ، فحسب دراسة " غروسمان وآخرون " (1987) (Grossman & al) حول مجموعة من طلبة الطب ، وجدت أن الإناث يبحثن أقل من الذكور عن مواجهة المشكل وكانت أكثر الأساليب التي يلجأن إليها هي التفكير الخيالي والبحث عن السند والهروب ولوم الذات ، وحسب الدراسة وجد أن الإناث يفضلن استراتيجيات أقل فعالية بغض النظر عن مدى ايجابيتها أو سلبيتها قصد الحفاظ على التوازن الانفعالي في حين دراسة "كارفر" (1989) Carver ، لازاروس وفولكمان (1980) Lazarus & Folkman أثبتت أن الذكور يكونون أقل بحثاً عن السند الاجتماعي وأكثر لجوء إلى المواجهة المركزة على المشكلة .

### 7-1-9- السن

كما أعتبر ساعد(2010) السن من أحد العوامل المؤثرة في نوع المواجهة من فكرة مفادها أن الفرد يكتسب أساليب مواجهة متنوعة ويتعرف على مدى نجاعتها من خلال الخبرة التي تشكل عاملاً فارقاً بين الأفراد في تحديد كفاءتهم تجاه معالجة المشاكل .

### 7-2-2- العوامل المرتبطة بالمحيط :

#### 7-2-1- طبيعة الموقف و خصائصه ( شدة المواقف الضاغطة ) :

فالمواقف والأحداث التي يستطيع الفرد التحكم والسيطرة عليها يستخدم فيها استراتيجيات المواجهة الإقدامية واستراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكلة ، في حين أن الأحداث الضاغطة التي لا يمكن للفرد التحكم والسيطرة عليها فإن ذلك يجعله يستخدم استراتيجيات المواجهة الإجمامية واستراتيجيات المواجهة التي تركز على الانفعال فكلما كان الموقف ضاغطاً كان إفراز الهرمونات أعلى من المعدلات الطبيعية المطلوبة ، و هو ما قد يعوق بعض العمليات الحيوية ويؤثر على الحالة الانفعالية وعلى الاستجابات المطلوبة . ( باتشو ، 2021 ، ص 110 )

### 7-2-2- الوراثة :

تؤثر الوراثة في قدرة الفرد على المواجهة لأن الجينات الوراثية قد تلعب دوراً هاماً في الحالة العامة للفرد

### 7-2-3- البيئة

حسب باتشو(2021) أن البيئة يمكن أن تسهم بشكل جوهري في تحديد قدرة الفرد على مواجهة

المواقف الضاغطة من خلال:

❖ البيئة الفيزيائية : كالحرارة والبرودة الشديدة ، الضوضاء ، التلوث والمخاطر الطبيعية وغير ذلك .

❖ **البيئة الاجتماعية :** ما تحتويه من عناصر داعمة كالمساندة والتعاون من الآخرين أو عناصر مضادة كالصراعات والمشاجرات .

### 8- فعالية استراتيجيات مواجهة الضغوط :

اهتم الكثير من الباحثين في دراسة فعالية المواجهة ومعرفة الخصائص المؤثرة فيها ، كون استراتيجية المواجهة فعالة إذا سمحت للفرد بالتحكم في الموقف المجهد أو تقليل تأثيره على صحته النفسية والجسمية، حتى يتمكن الفرد من حل المشكلة أو التحكم فيها وتعديل انفعالاته السلبية تجاه الموقف الضاغطة. أشار لازاروس و فولكمان ( Lazarus & Folkman ) إلى أنه لا يمكن دراسة فعالية المواجهة دون ربطها بخصائص الشخصية وخصائص الإدراك المعرفية للفرد وكذا خصوصية الوضعيات الضاغطة . ( Marilou B, 2001, p73 ) ، حيث أنه توجد استراتيجيات قد يستخدمها شخص ما ويجد أنها فعالة في خفض الضغوط ، في حين إذا استخدمها شخص آخر يجد أنها غير فعالة ، كما أن الإستراتيجيات التي تكون فعالة في موقف ضاغط معين قد لا تكون كذلك في مواقف ضاغطة أخرى . (حسين و حسين ، 2006 ، ص 109) فنجد أن المواجهة المتمركزة حول الانفعال عموماً أقل فعالية بفعل أشكالها التعبيرية المختلفة من التجنب والهروب والإنكار وغيرها ، لأن استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول الانفعال حتى وإن كانت فعالة تكون على المدى القصير، حيث تعمل على تغيير مصدر الضغط بصورة مؤقتة ، فيظهر لهذا الأسلوب أثر مؤقت وأقل فعالية في وقت لاحق وضارة على المدى البعيد ، في حين نجد أن الإستراتيجيات المتمركزة حول المشكلة تكون أكثر تكيفاً على المدى الطويل عند مواجهة حدث ما خاصة إذا كان هذا الأخير قابلاً للسيطرة والتحكم كونها تسعى لتغيير مصدر الضغط والتعامل مع الآثار الملموسة للمشكلة . ( Marilou B , 2001, p 73 )

فعالية استراتيجية المواجهة مرتبطة في حد ذاتها بخصائص الأفراد (عملية التقييم) ، وخصائص الوضعيات الضاغطة ( الشدة ، المدة ، القابلية للتحكم ) ، وحسب الوضعية الانفعالية و الجسدية للفرد .

وعليه يمكن القول ان استراتيجيات المواجهة الفعالة، هي تلك الاستراتيجيات التي تضمن للفرد التوافق مع نفسه ومع محيطه الخارجي، من خلال التخفيف من الآثار السلبية للموقف الضاغط، أي من خلال التخفيف من شدتها على الفرد وهنا يتمكن الفرد من التحكم في الموقف الضاغطة وبالتالي هناك تفاعل بين استراتيجيات المواجهة وخصائص الموقف في تحديد الحالة العاطفية للفرد .

**خلاصة الفصل :**

من خلال ما تم عرضه فإن المواجهة من المفاهيم حديثة النشأة ، تطورت وتم تحليلها من وجهات نظر مختلفة ، وذلك راجع للأهمية التي تحتلها استراتيجيات مواجهة الضغوط وخاصة في عالمنا اليوم ، حيث أصبح الأفراد يواجهون ظروف ومواقف ضاغطة بشكل متزايد ، وللتخفيف من حدة هذه الضغوط وآثارها يلجأ الفرد إلى مجموعة من الجهود السلوكية والمعرفية التي يستعملها لمواجهة المواقف الضاغطة سواء كانت داخلية أو خارجية ، فالفرد دائما يسعى إلى تحقيق التكيف مع هذه المواقف وذلك بلجوئه إلى استخدام أحد استراتيجيات المواجهة سواء كانت (متمركزة حول المشكل ، أو متمركزة حول الانفعال ، أو التجنب ) ، وتختلف استراتيجيات المواجهة المتبعة من فرد لآخر وهذا راجع أساسا إلى خصائص الموقف الضاغط في حد ذاته وخصائص الشخصية والادراكية للفرد .

الجانب الميداني

## الفصل الرابع : الإجراءات المنهجية

### تمهيد

1- الدراسة الاستطلاعية

2- منهج الدراسة

3- مجتمع الدراسة

4- عينة الدراسة

5- أدوات الدراسة و خصائصها السيكومترية

6- الأساليب الإحصائية المعتمدة في الدراسة

خلاصة الفصل

**تمهيد:**

بعد أن تطرقنا فيما سبق إلى الخلفية النظرية للدراسة والتي تعد بمثابة الأرضية الأساسية للموضوع، نأتي إلى الجانب الميداني منها، والذي يتطلب معرفة مختلف الإجراءات المنهجية المستخدمة في الوصول إلى نتائج أكثر موضوعية ودقة و علمية.

في هذا الفصل سنقوم بعرض الإجراءات المنهجية المتبعة في هذه الدراسة، بدءا بالدراسة الاستطلاعية ، ثم التطرق إلى المنهج المستخدم، سنقوم بتحديد مجتمع الدراسة والعينة المستهدفة، أدوات الدراسة وخصائصها السيكومترية والأساليب الإحصائية المعتمدة في تحديد البيانات.

**1- الدراسة الاستطلاعية :**

تعتبر الدراسة الاستطلاعية من أهم المراحل التي يمر بها البحث العلمي، وتكمن أهميتها في إعطاء تصور لكيفية إجراء وسير الدراسة من حيث تحديد الطرق العلمية التي بواسطتها تتم دراسة الموضوع بالإضافة إلى تحديد المنهج العلمي الأقرب إلى طبيعة الدراسة. كما تساعد الدراسة الاستطلاعية في التحقق من صلاحية الأداة المستخدمة لجمع البيانات وأيضا تساهم في التعرف على عينة الدراسة، وتحديد أكبر لأهداف البحث وتوضيح أكثر لإشكالية الدراسة.

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية بالمعهد الوطني العالي للتكوين شبه الطبي ب بسكرة، من تاريخ 26 فيفري 2024 إلى غاية 3 مارس 2024 وقد هدفت هذه الدراسة إلى التأكد من توفر العينة بغرض الوقوف على الظروف التي سيتم فيها إجراء الدراسة الأساسية بما يساهم في تحديد المنهج المناسب، والصعوبات التي ربما تواجهها في تطبيق المقاييس، والتحقق من ملائمة الأدوات من حيث تطبيقها في إجراء الدراسة الأساسية. وخلصت الدراسة الاستطلاعية إلى النتائج التالية :

- ✓ ضبط عينة الدراسة النهائية من خلال معرفة المجتمع الأصلي عن قرب .
- ✓ تحديد الطريقة التي سيتم من خلالها تطبيق المقياسين ، حيث فضلنا تطبيقهما إلكترونيا نظرا لتواجد عينة الدراسة في التربصات الميدانية غالبا .

**2-منهج الدراسة :**

تعتمد دقة وموضوعية نتائج أي بحث على اختيار المنهج المناسب له ، وبما أن دراستنا تهدف بشكل أساسي إلى فحص العلاقة الارتباطية بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية واستراتيجيات مواجهة الضغوط فقد اعتمدنا على المنهج الوصفي الارتباطي على اعتبار أنه المنهج الأكثر ملائمة لوصف وتحليل الظواهر المتعلقة بسلوك الفرد ، والذي يعرف على أنه " طريقة لوصف الموضوع المراد دراسته من خلال

منهجية علمية صحيحة وتصوير النتائج التي يتم التوصل إليها على أشكال رقمية معبرة يمكن تفسيرها".  
(عبيدات، أبو نصار، مبيضين، 1999، ص46)

### 3- عينة الدراسة :

استهدفت الدراسة جميع طلبة المعهد العالي للتكوين شبه الطبي كمجال لتطبيق البحث والحصول على البيانات المطلوبة من خلال المقياسين والذين بلغ عددهم 1276 طالب .  
وقد تم اختيار العينة بطريقة عشوائية بسيطة بتوزيع مقاييس إلكترونية ، وبلغت عينة الدراسة 153 طالب وطالبة ممن أجابوا على المقاييس .

وتتسم عينة الدراسة الحالية بعدة خصائص ديمغرافية وهي موضحة في الجداول التالي :

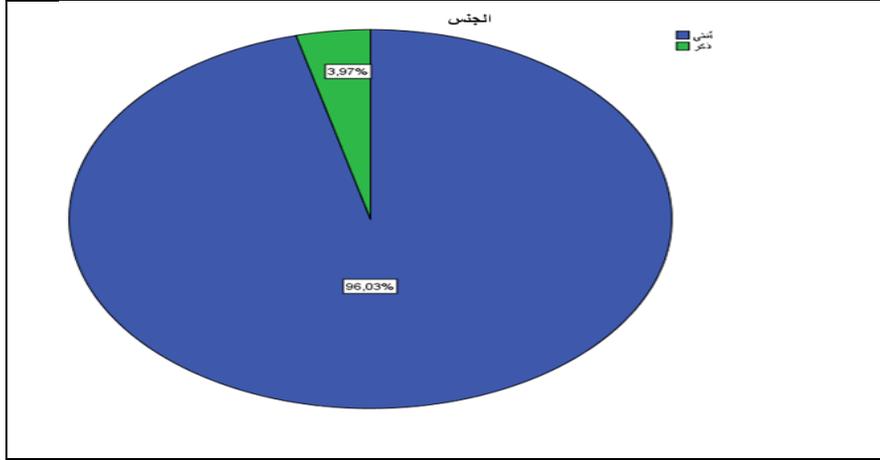
#### جدول رقم ( 05 ) : توزيع عينة الدراسة حسب متغير الجنس

النسبة المئوية	التكرارات	الجنس
96,03%	145	أنثى
3,97%	6	ذكر
100%	151	المجموع

المصدر : من إعداد الطالبان بالاعتماد على مخرجات برنامج (spss v 20)

يتضح من خلال الجدول رقم (05) أن عدد الإناث قد بلغ ( 145 ) أنثى ، بنسبة 96,03% ، بينما قدر عدد الذكور ( 6 ) ذكور، بنسبة 3,97% ، و الشكل الموالي يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس

شكل رقم ( 02 ) : توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس



المصدر : من إعداد الطالبان بالاعتماد على مخرجات برنامج ( spss v 20 )

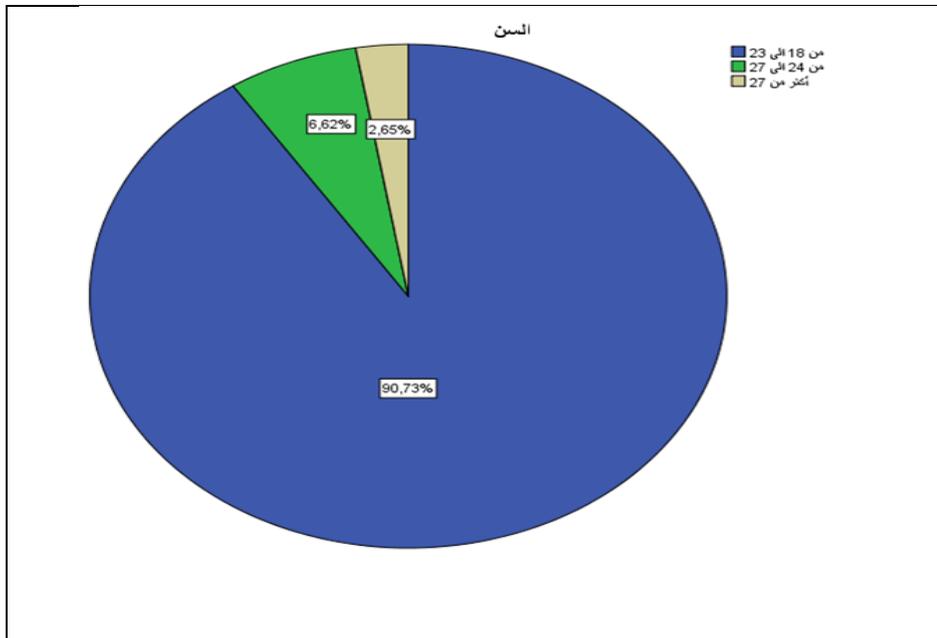
جدول رقم ( 06 ) : توزيع عينة الدراسة حسب متغير السن

النسبة المئوية	التكرارات	السن
90,8%	139	23-18
6,5%	10	27-24
2,6%	4	أكثر من 27

المصدر : من إعداد الطالبان بالاعتماد على مخرجات برنامج ( spss v 20 )

يتبين من خلال الجدول رقم ( 06 ) أن عدد الطلبة الذين أعمارهم محصورة بين 23-18 بلغ 139 بنسبة 90,8% ، في حين بلغ عدد الذين أعمارهم بين ( 27-24 ) 10 طلاب بنسبة 6,5% ، أما الذين أكثر من 27 سنة بلغ عددهم 4 طلاب ، بنسبة 2,6% ، و الشكل الموالي يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير السن .

الشكل رقم ( 03 ) : توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير السن



المصدر : من إعداد الطالبتان بالاعتماد على مخرجات (spss v 20)

جدول رقم ( 07 ) : توزيع عينة الدراسة حسب المستوى

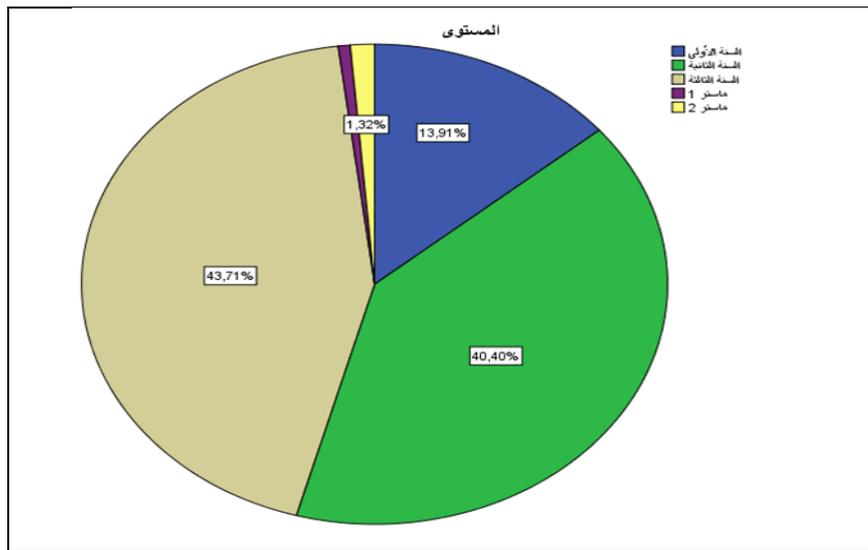
النسبة المئوية	التكرارات	المستوى
13,1%	20	السنة الأولى
39,9%	31	السنة الثانية
44,4%	68	السنة الثالثة
1,3%	2	ماستر 1
1,3%	2	ماستر 2
100%	153	المجموع

المصدر : من إعداد الطالبتان بالاعتماد على نتائج الدراسة الميدانية

يتضح من خلال الجدول رقم (07) أن عدد الطلبة في مستوى السنة الأولى بلغ 20 بنسبة 13,1% ، و عدد الطلبة في السنة الثانية قدر بـ 31 بنسبة 39,9% ، و عدد الطلبة في السنة الثالثة قدر بـ 68 بنسبة

4, 44% ، في حين بلغ عدد الطلبة في مستوى السنة الأولى ماستر 2 بنسبة 1,3% ، و بلغ عدد الطلبة في الثانية ماستر 2 بنسبة 1,3% ، و الشكل الموالي يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب المستوى :

الشكل رقم ( 04 ) : توزيع أفراد عينة الدراسة حسب المستوى



المصدر : من إعداد الطالبتان بالاعتماد على مخرجات برنامج *spss*

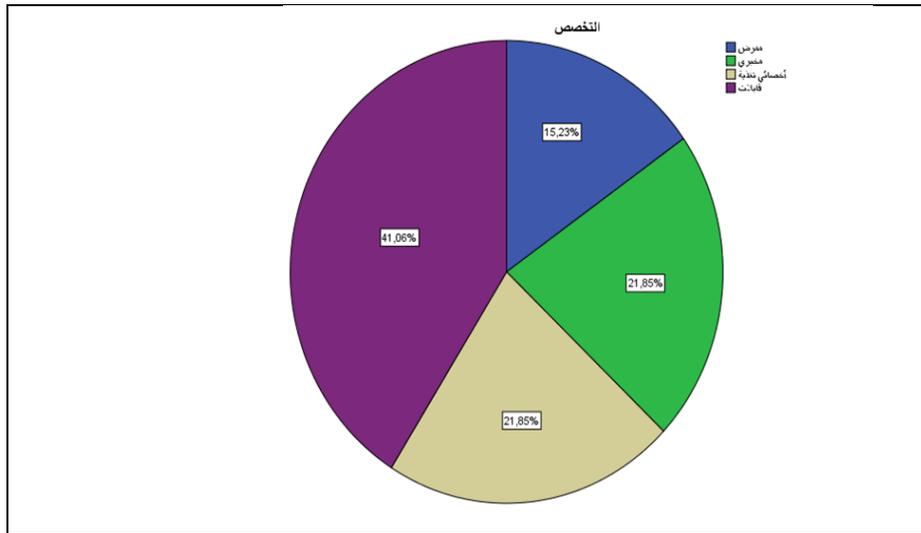
الجدول رقم ( 08 ) : توزيع أفراد عينة الدراسة حسب التخصص

النسبة المئوية	التكرارات	التخصص
15%	23	ممرض
21,6%	33	مخبري
21,6%	33	اخصائي تغذية
40,5%	62	قابلات
100%	153	المجموع

المصدر : من إعداد الطالبتان بالاعتماد على مخرجات برنامج ( *spss v 20* )

كما يتضح من خلال الجدول رقم ( 08 ) أن عدد الطلبة في تخصص التمريض في العينة قد بلغ ( 23 ) بنسبة 15,23% ، أما الطلبة في تخصص مخبري بلغ 33 بنسبة 21,6% ، و بلغ عدد الطلبة في تخصص أخصائي تغذية 33 بنسبة 21,6% ، و عدد الطلبة في تخصص قابلات ( 62 ) بنسبة 40,5% من النسبة الاجمالية ن و الشكل الموالي يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير التخصص .

الشكل رقم ( 05 ) : توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير التخصص



المصدر من إعداد الطالبتان بالاعتماد على مخرجات برنامج ( spss v 20 )

#### 4- أدوات الدراسة وخصائصها السيكومترية:

##### 4-1- مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لكوستا وماكري :

##### 4-1-1- وصف المقياس :

أعد المقياس كوستا وماكري (1992) ويعتبر أول أداة موضوعية تهدف لقياس الأبعاد الأساسية للشخصية بواسطة مجموعة من البنود (60 بند) تم استخراجها عن طريق التحليل العاملي لعدد كبير من اختبارات الشخصية ، وتشتمل على خمسة مقاييس فرعية وهي : العصابية ، الانبساطية ، الانفتاح على الخبرة ، المقبولية ويقظة الضمير . حيث قام الأنصاري بترجمة بنود القائمة من الانجليزية الى العربية الفصحى السهلة ، ثم خضعت الترجمة لدورات عديدة من المراجعة من قبل المتخصصين في علم النفس وفي اللغة الانجليزية ممن يتقنون اللغة العربية أيضا ، ولم يقم الباحث بأي تعديل بالنسبة لعدد البنود ومضمونها .

ويضم كل عامل 12 عبارة ، والجدول أدناه يوضح موقع عبارات كل بعد من أبعاد المقياس ، وكانت أرقام عبارات الأبعاد على النحو التالي

**جدول رقم (09) : يوضح توزيع عبارات مقياس العوامل الخمسة للشخصية**

الأبعاد	العبارات	المجموع
العصابية	1-6-11-16-21-26-31-36-41-51-56	12
الانبساطية	2-7-12-17-22-27-32-37-42-47-52-57	12
الانفتاح على الخبرة	3-8-13-18-23-28-33-38-43-48-53-58	12
المقبولية ( الطيبة)	4-9-14-19-24-29-34-39-44-49-54-59	12
يقظة الضمير	10-15-20-25-30-35-40-45-50-55-60	12

**4-1-2- أوزان المقياس :**

وزعت درجات الاجابة خماسيا ، حيث يتحصل المجيب على 5 درجات عند الاجابة بموافق جدا و4 عند الاجابة بموافق و3 درجات عند الاجابة بمحايد و2 درجات عند الاجابة بغير موافق و1 درجة عند الاجابة بغير موافق على الاطلاق .

وتحسب درجة المفحوص على المقياس بجمع درجاته على كل بعد على حدة ، وتعتبر الدرجة المنخفضة على ضعف عامل الشخصية وتعتبر الدرجة المرتفعة على قوته .

**4-1-3- الخصائص السيكومترية للمقياس:**

تم تطبيق مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية في البيئة الجزائرية من طرف عدة باحثين ، من بينهم الباحثة "سعيدة وردة" في دراسة بعنوان " سمات شخصية المراهق الجزائري المهاجر غير الشرعي " على عينة بلغت 30 مراهق يتراوح سنهم من 16-25 سنة ذوي تعليم متفاوت (ابتدائي ، اساسي ، ثانوي ، جامعي) من أجل التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس .

❖ **صدق المقياس:** تم حساب صدق المقياس بمعامل الصدق الذاتي الذي يساوي الجذر التربيعي لمعامل

الثبات عند استخدام التجزئة النصفية والنتائج كما هي موضحة في الجدول :

**جدول رقم ( 10 ) يوضح معامل الصدق الذاتي لأبعاد مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية**

الأبعاد	الجذر التربيعي لمعامل الثبات
1-العصابية	0.80
2-الانبساطية	0.61
3-الانفتاح على الخبرة	0.64
4-المقبولية	0.77
5-يقظة الضمير	0.78

❖ **ثبات المقياس:** لحساب الثبات تم استعمال طريقة ألفا كرونباخ لجميع أبعاد مقياس العوامل الخمسة

الكبرى ، وكانت كل القيم المتحصل عليها تتمتع بثبات جيد كما هو موضح في الجدول التالي :

**جدول رقم ( 11 ) : يوضح نتائج معامل ثبات الفا كرونباخ لمقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية**

الأبعاد	قيمة ألفا كرونباخ
العصابية	0.77
الانبساطية	0.58
الانفتاح على الخبرة	0.52
المقبولية	0.54
يقظة الضمير	0.87

بناء على ماسبق يتضح لنا أن مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية له مؤشرات صدق وثبات عالية وهو ما يؤكد صلاحيته للاستخدام في الدراسة الحالية .

**4-2- مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط لأندلر وباركر :**

استخدمت الطالبتان قائمة المواجهة للمواقف الضاغطة لأندلر وباركر(CISS) 1988 Coping inventory for stressful situation –Endler & Parker ، وقد تم تقنين هذا المقياس على البيئة الجزائرية وترجمته للغة العربية من طرف CRACS مركز البحث في الأنثروبولوجيا الثقافية والاجتماعية من قبل الباحثين: فراحي فيصل، كبداني خديجة، قويدر مليكة، شعبان الزهرة بوهان سنة 2006 .

#### 4-2-1- وصف المقياس:

يتألف المقياس من 48 فقرة مقسمة إلى ثلاث أبعاد ( حل المشكل، الانفعال، التجنب) حيث يحتوي كل بعد على 16 فقرة وهي موضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم ( 12 ) : يبين توزيع فقرات المقياس على أبعاده الثلاث.

المجموع	الفقرات	الابعاد
16	2,6,10,15,21,24,26,27,36,39,41,42,43,46,47,1	حل المشكل
16	5,7,8,13,14,16,17,19,22,25,28,30,33,34,38,45	الانفعال
16	3,4,9,11,12,18,20,23,29,31,32,35,37,40,44,48	التجنب
48		المجموع

#### 4-2-2- أوزان المقياس:

إن الخيارات المتاحة للإجابة عن كل فقرة وفق سلم متدرج من (1 إلى 5) درجات تعبيراً عن إجابات تتدرج من دائماً إلى أبداً بحيث تأخذ عبارة أبداً الدرجة (1) وتأخذ العبارة دائماً الدرجة (5) وتتخللها الدرجات التالية (2,3,4) .

#### 4-2-3- الخصائص السيكومترية للمقياس:

تم اختيارنا لمقياس الكوبينغ (CISS) الذي قام ببنائه كل من أندلر وباركر (1988) بناء على كون هذا المقياس مكيف على البيئة الجزائرية من طرف CRASC ما جعله مقبولاً لدى الباحثين واستخدامه في العديد من الدراسات والرسائل الجامعية في الجامعات الجزائرية.

❖ **صدق المقياس:** تم حساب الصدق باستخدام صدق الارتباطات المتعددة، وبينت النتائج وجود ارتباطات دالة إحصائياً ما بين الأبعاد الثلاث للاختبار واستراتيجيات التكيف عند مستوى دلالة 0,01 وقد جاءت

معاملات الارتباط بيرسون كما يلي ( بعد حل المشكل=0,634، و الانفعال=0,0701، و التجنب=0,700 ).

❖ **ثبات المقياس** : تم التأكد من ثبات المقياس من خلال معامل ثبات ألفا كرونباخ و جاءت النتائج على الشكل التالي:

الجدول رقم (13) : يوضح نتائج معامل ثبات ألفا كرونباخ لمقياس استراتيجية التكيف على العينة الجزائرية

الأبعاد	قيمة ألفا كرونباخ
حل المشكل	0,819
الانفعال	0,817
التجنب	0,812

يتضح من خلال الجدول رقم (13) أن درجة الثبات المتحصل عليها باستخدام معامل الفا كرونباخ تمتاز بدرجة مرتفعة من الثبات في جميع أبعاد المقياس .

#### 5- الأساليب الإحصائية :

اعتمدت الدراسة الحالية على المنهج الوصفي الارتباطي وهذا بهدف فحص العلاقة الارتباطية بين متغيري الدراسة ، وتحليل البيانات تم استخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (Spss v20) من خلال الأساليب الإحصائية المتمثلة في :

- التكرارات والنسب المئوية : لوصف خصائص عينة الدراسة .
- معامل الارتباط بيرسون : لفحص العلاقة الارتباطية بين متغيرات الدراسة.
- المتوسطات الحسابية: لتحديد مستوى إجابات العينة لمتغيرات الدراسة .
- الانحراف المعياري : تم استخدامه من أجل التعرف على مستوى تشتت إجابات أفراد العينة عن وسطها الحسابي إذ كلما قلت قيمته ازداد تركيز الإجابات حول الوسيط الحسابي .

**خلاصة الفصل:**

لقد تم التعرف في هذا الفصل إلى المنهج المستخدم في هذه الدراسة مع إبراز الحدود الزمانية والمكانية ، بعد ذلك تناولنا عينة الدراسة ، كما قمنا كذلك بعرض مختلف الأدوات المستعملة في دراستنا وخصائصها السيكو مترية ، وأخيرا عرض الأساليب الإحصائية المستخدمة في معالجة البيانات ، بالإضافة إلى ذلك سنتطرق إلى عرض وتحليل ومناقشة النتائج المتحصل عليها على ضوء فرضياتها بطريقة علمية منظمة ودقيقة في الفصل الموالي .

## الفصل الخامس : عرض ومناقشة النتائج

تمهيد :

### 1- عرض وتحليل النتائج

1-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية العامة

1-2- عرض وتحليل نتائج التساؤل الأولي

1-3- عرض وتحليل نتائج التساؤل الثاني

### 2- مناقشة وتفسير النتائج

2-1- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية العامة

2-2- مناقشة وتفسير نتائج التساؤل الأولي

2-3- مناقشة وتفسير نتائج التساؤل الثاني

### 3- الاستنتاج العام

الخاتمة

**تمهيد:**

بعد أن تطرقنا في الفصل السابق إلى أهم الإجراءات المنهجية للدراسة ، سنقوم في هذا الفصل بعرض النتائج المتوصل إليها أثناء الدراسة ، ومناقشتها وتفسيرها وتحليلها على ضوء ما تقدم من الدراسات السابقة وما تضمنه الإطار النظري للدراسة .

**1- عرض وتحليل النتائج :****1-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية العامة :**

نص الفرضية " توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية

واستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى طلبة معهد شبه الطبي "

للإجابة على هذه الفرضية قمنا بحساب معامل الارتباط بيرسون *Pearson correlation coefficient*

بين أبعاد مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية (العصابية ، الانبساطية ، الانفتاح على

الخبرة ، المقبولية ، ويقظة الضمير) والابعاد الثلاثة لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط (حل

المشكل ، الانفعال ، التجنب) ، والجدول التالي يوضح النتائج :

جدول رقم ( 14 ) : يبين الارتباط بين أبعاد العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وأبعاد استراتيجيات مواجهة الضغوط

أبعاد العوامل الخمسة للشخصية	العصابية	الانبساطية	الانفتاح على الخبرة	المقبولية	يقظة الضمير	أبعاد استراتيجيات مواجهة الضغوط	
						حل المشكل	الانفعال
معامل الارتباط	- 0,35 **	- 0,02	0,15	- 0,037	0,32 **	معامل الارتباط	حل المشكل
العينة	151	151	151	151	151	العينة	الانفعال
مستوى الدلالة	0,000	0,780	0,053	0,653	0,000	مستوى الدلالة	التجنب
	دال	غير دال	غير دال	غير دال	دال		
معامل الارتباط	0,50 **	0,17 *	- 0,02	0,22 **	- 0,10	معامل الارتباط	حل المشكل
العينة	151	151	151	151	151	العينة	الانفعال
مستوى الدلالة	0,000	0,032	0,783	0,005	0,224	مستوى الدلالة	التجنب
	دال	دال	غير دال	دال	غير دال		
معامل الارتباط	- 0,13	0,30 **	0,25 **	0,21 **	0,24 **	معامل الارتباط	حل المشكل
العينة	151	151	151	151	151	العينة	الانفعال
مستوى الدلالة	0,112	0,000	0,002	0,009	0,003	مستوى الدلالة	التجنب
	غير دال	دال	دال	دال	دال		

المصدر: من إعداد الطالبان بالاعتماد على مخرجات برنامج (spss v 20)

من خلال بيانات الجدول رقم (14) الذي يضم معاملات الارتباط بين أبعاد العوامل الخمسة الكبرى وأبعاد

استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى طلبة شبه الطبي نلاحظ :

- وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة احصائيا بين بعد العصابية وحل المشكل عند مستوى الدلالة 0,01 ، حيث بلغ معامل الارتباط ( -0,35 ) ، وهي قيمة سالبة و ضعيفة من حيث القوة ، وهي علاقة الارتباط العكسي . ووجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيا بين العصابية والانفعال عند مستوى الدلالة 0,01 بمعامل ارتباط قيمته 0,05 وهي قيمة موجبة متوسطة ( علامة الارتباط الطردى ) في حين يتبين غياب الارتباط مع بعد التجنب بمعامل ارتباط بلغ -0,13 وهي قيمة غير دالة احصائيا .

- وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيا بين بعد الانبساطية والانفعال عند مستوى الدلالة 0,05 وبعد التجنب عند مستوى الدلالة 0,01 بمعاملات ارتباط بلغت على التوالي ( 0,17 ، 0,30 ) ( و هي قيمة موجبة إلا أنها ضعيفة من حيث القوة ، وهي علامة الارتباط الطردي ) ، في حين لا توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا مع بعد حل المشكل .
- وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيا بين بعد الانفتاح على الخبرة وبعد التجنب بمعامل ارتباط قدر بـ 0,25 وهي قيمة موجبة إلا أنها ضعيفة من حيث القوة وعلامة الارتباط الطردي ، في حين لا توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا مع بعدي حل المشكل والانفعال حيث بلغت معاملات الارتباط ( 0,15 - 0,02 ) وهي قيم غير دالة احصائيا .
- وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0,01 بين المقبولية وبعدي الانفعال والتجنب بمعاملات ارتباط ( 0,22 ، 0,21 ) وهي قيم موجبة إلا أنها ضعيفة ، في حين انعدام الارتباط مع بعد حل المشكل بمعامل ارتباط بلغ ( -0,03 ) وهي قيمة غير دالة احصائيا .
- وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيا بين بعد يقظة الضمير وبعدي حل المشكل والتجنب عند مستوى الدلالة 0,01 ، حيث بلغت معاملات الارتباط ( 0,32 ، 0,24 ) وهي قيم موجبة إلا أنها ضعيفة ، وغياب الارتباط مع بعد الانفعال بمعامل ارتباط ( -0,10 ) وهي قيمة غير دالة احصائيا .

## 2-1- عرض وتحليل نتائج التساؤل الفرعي الأول :

نص التساؤل " ماهي عوامل الشخصية التي يتسم بها طلبة معهد شبه الطبي وفق مقياس العوامل الكبرى للشخصية ؟ "

للإجابة على هذا التساؤل قمنا بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات الطلبة على كل بعد من أبعاد مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية (العصابية ، الانبساطية ، الانفتاح على الخبرة ، المقبولية ، يقظة الضمير ) والجدول التالي يوضح النتائج :

جدول رقم (15) : يمثل المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد العينة على مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية :

الرتبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	البعد
05	0.53	3.06	العصابية
04	0.32	3.41	الانبساطية
03	0.34	3.41	الانفتاح على الخبرة
02	0.37	3.59	المقبولية
01	0.33	3.60	يقظة الضمير

المصدر : من إعداد الطالبتين بالاعتماد على مخرجات برنامج ( spss v20 )

نلاحظ من خلال الجدول رقم (15) أن بعد يقظة الضمير جاء في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي يبلغ 3.60 وانحراف معياري قدره 0.33 ، يليه بعد المقبولية في المرتبة الثانية بمتوسط حسابي قيمته 3.59 وانحراف معياري 0.37 ثم يأتي في المرتبة الثالثة بعد الانفتاح على الخبرة بمتوسط حسابي 3.41 وانحرافه المعياري 0.34 ، وفي المرتبة الرابعة بعد الانبساطية ومتوسطه الحسابي 3.41 والانحراف المعياري 0.32 ، ويأتي بعد العصابية في المرتبة الخامسة والأخيرة بمتوسط حسابي قيمته 3.06 وانحراف معياري 0.53 ، ومنه نقول بأن طلبة معهد شبه الطبي عينة الدراسة يتسمون بالدرجة الأولى بيقظة الضمير ثم المقبولية ، تليها الانفتاح على الخبرة .

### 3-1- عرض وتحليل نتائج التساؤل الفرعي الثاني:

نص التساؤل " ما استراتيجيات المواجهة التي يلجأ إليها طلبة شبه الطبي عند مواجهة الضغوط ؟ " للإجابة على هذا التساؤل قمنا بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء أفراد عينة الدراسة على الأبعاد الثلاثة لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط (حل المشكل ، الانفعال ، التجنب) ، والجدول التالي يوضح النتائج :

جدول رقم ( 16 ) : يمثل المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد العينة على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط

الرتبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	البعد
1	0,56	3,46	حل المشكل
2	0,71	3,17	الانفعال
3	0,60	2,88	التجنب

المصدر : من إعداد الطالبان بالإعتماد على مخرجات برنامج ( spss v20 )

يتضح من خلال الجدول رقم ( 16 ) أن بعد حل المشكل جاء في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (3,46) وانحراف معياري بلغ ( 0,56 ) ويليه بعد الانفعال في المرتبة الثانية بمتوسط حسابي قيمته ( 3,17 ) وانحراف معياري (0,71) يأتي في المرتبة الأخيرة بعد التجنب بمتوسط حسابي (2,88) وانحراف معياري (0,60).

ومنه نقول أن استراتيجية مواجهة الضغوط الأكثر استخداما هي استراتيجية المواجهة المتمركزة حول المشكل تليها الانفعال ثم التجنب .

## 2- مناقشة وتفسير النتائج :

### 2-1- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية العامة :

نص الفرضية " توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين العوامل الخمسة

الكبرى للشخصية واستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى طلبة المعهد العالي للتكوين شبه الطبي أظهرت النتائج التي أسفر عنها التحليل الاحصائي في الجدول رقم ( 14 ) عدم وجود علاقة دالة احصائيا بين معظم سمات الشخصية ( الانبساطية ، الانفتاح على الخبرة ، و المقبولية ) واستراتيجية حل المشكل ، ماعدا وجود علاقة سالبة ( -0,35 ) دالة عند مستوى الدلالة 0,01 مع سمة العصابية وهذا يعني أنه كلما ارتفعت العصابية لدى الطلبة كلما انخفض توجههم إلى البحث عن المعلومات وحل المشكل ، وهذا ما يفسر وجود الارتباط بين العصابية وبعد الانفعال بمعامل ارتباط قدر بـ 0,50 عند مستوى الدلالة 0,01 ، فسمّة العصابية تؤدي إلى عدم قدرة الفرد على تحمل الضغوط وبالتالي يشعر بالعجز واليأس وعدم القدرة على اتخاذ القرارات في المواقف الضاغطة ، و بما أن طلبة شبه الطبي يواجهون يوميا ضغوطات ومطالب خاصة من الجانب الاكاديمي من كثافة المقررات الدراسية وضغوط الامتحانات والتربصات الميدانية ، فإنهم يلجؤون إلى

استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال للتقليل أو التعديل من الانفعالات و المعاناة التي يسببها الحدث الضاغط .

ولقد اختلفت هذه النتائج مع دراسة **طعبي و عمامرة ( 2014 )** التي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين العصابية واستراتيجية الانفعال ، و غياب العلاقة مع بعد حل المشكل لدى الطاقم الطبي وشبه الطبي .  
نفسر هذه لنتائج على اعتبار أن العصابية نزوع واستعداد الفرد لحيز المشاعر السلبية ، فإن العصائيين لهم فقر في التقييم الثانوي وفي فعالية المواجهة و عليه تنخفض الاستراتيجيات المركزة على المشكل ويتزايد تركيزهم على تلك المركزة على الانفعال . ( زهية مسعودي ' 2008 ) .

كما تشير النتائج إلى عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0,01 بين بعد الانبساطية وحل المشكل ، بينما توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الانبساطية واستراتيجية المواجهة المركزة حول الانفعال والتجنب ، هذه النتيجة اختلفت مع نتائج **طعبي ( 2014 )** التي توصلت إلى أن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين الانبساطية واستراتيجية المواجهة المركزة على المشكل .

فالإستراتيجية المتمركزة حول الانفعال تهدف إلى إعادة الاتزان الوجداني ، وتنظيم الانفعالات والمشاعر التي يثيرها الموقف ، كما أنها تتجه نحو المساندة الاجتماعية والتفريغ الانفعالي ، وهذا ما يتميز به الشخص الانبساطي ، فهو دائما بحاجة إلى أناس حوله يتحدث معهم ويشعر بمساندتهم كما أنه يتميز بانفعالاته الإيجابية وهذا ما يفسر ارتباط الانبساطية بالاستراتيجيات المتمركزة حول الانفعال لدى عينة الدراسة .

أما فيما يخص ارتباط سمة الانفتاح على الخبرة باستراتيجيات المواجهة لدى طلبة شبه الطبي فقد أظهرت النتائج عدم وجود علاقة ارتباطية مع استراتيجية حل المشكل والانفعال ، فيما تبين وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيا مع استراتيجية التجنب ، رغم أنها ضعيفة بمعامل ارتباط قدر ب 0,25 وهي نتيجة تتفق جزئيا مع ما توصلت له **عمامرة ( 2014 )** في دراستها .

فالفرد يلجأ إلى استخدام استراتيجية التجنب إذا أدرك عدم قدرته على تعديل مواقف البيئة المؤذية والمهددة ، فيحاول التخفيف مما ينتج عنها من ضغط وتوتر بتجنب التفكير في الوضعيات المرهقة والهروب منها بأنشطة وأنماط تفكير مختلفة ، فالتجنب هو سلوك غريزي مثل الهروب في مواقف الخوف عندما يواجه الفرد تهديدات خارجية وانفعالات داخلية مزعجة للخروج من حالة المزاج السيء ، ويشير **بيلنجس و موس**

**( Bilinges and Moos 1981 )** إلى أن الاستراتيجيات التجنبية تتضمن القيام بمحاولات معرفية وذلك بهدف الانكار أو التقليل من التهديدات التي يسببها الموقف والقيام بمحاولات سلوكية لتجنب التحدي مع الموقف الضاغطة .

وتظهر استراتيجية التجنب لدى الطلبة عينة الدراسة من خلال أساليبهم السلوكية والمعرفية مثل تذكر اللحظات السعيدة ، التسوق ، الذهاب إلى مطعم لأكل أطباق مفضلة وحضور حفلات ، وهنا ترتبط استراتيجية التجنب بسمة الانفتاح على الخبرة والتي تتضمن الخيال ، كثرة أحلام اليقظة ، الرغبة في تجديد الأنشطة والاهتمامات والذهاب إلى أماكن لم يسبق له زيارتها .

أما فيما يخص الارتباطات الدالة احصائيا لعامل المقبولية فقد أظهرت النتائج عدم وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا مع استراتيجية حل المشكل بمعامل ارتباط  $(0,03-)$  ، فيما تبين وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيا مع بعد الانفعال بمعامل ارتباط  $(0,22)$  ، وكذلك وجود علاقة ارتباطية موجبة مع بعد التجنب بمعامل ارتباط  $(0,21)$  عند مستوى الدلالة  $0,01$  ، وهي نتائج اتفقت مع دراسة **طعيلي** ( 2014 ) .

يمكن أن نفسر هذه النتيجة بالاعتماد على تحليل السمات لعامل المقبولية ، بأن الشخص الذي يحصل على درجات عالية على مقياس المقبولية ، يشعر بالثقة اتجاه الآخرين ونفسه ، والاستقامة في معاملة الآخرين ، والرغبة في مساندهم وهو متعاون ويميل إلى المشاركة الوجدانية معهم في السراء والضراء ، واللطف و التروي في المعاملة مع الغير أثناء الصراعات ، وكل هذه السمات تجعل من طلبة شبه طبي يستخدمون استراتيجية المواجهة المركزة حول الانفعال والتجنب أثناء تعرضهم لمواقف ضاغطة ، حيث يحاولون ضبط انفعالاتهم ومشاعرهم ، مع الاحتفاظ بحالة من الاتزان الوجداني .

وقد بينت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيا بين يقظة الضمير وأسلوب حل المشكل بمعامل ارتباط قدر بـ  $(0,32)$  عند مستوى الدلالة  $0,01$  ، وتتفق هذه النتيجة مع ما جاء في دراسة **فراحي** ( 2018 ) التي أسفرت على وجود علاقة ارتباطية بين يقظة الضمير واستراتيجيات المعلومات ، ونفسر هذه النتائج بالاعتماد على تحليل السمات النموذجية لعامل يقظة الضمير وهي الاقتداء أو الكفاءة والتي تعني أن الشخص يكون بارع و كفاء ومدرك ومتبصر وحكيم يتصرف بحكمة مع المواقف الحياتية والالتزام بالواجبات أي أنه يلتزم بما يمليه عليه ضميره ، ويتقيد بالقيم الأخلاقية الصارمة ، وضبط الذات ، أي القدرة على الاستمرار في القيام بالأعمال بالرغم من الضغوطات وكذلك التروي أي أنه جدي ويميل إلى التخطيط قبل الاقدام على إي نشاط .

وظلبة شبه الطبي الذين يمتازون بدرجة عالية من هذا العامل ، خاصة وانهم من الطلبة المتفوقين في شهادة البكالوريا واكتسبوا مهارات عملية من خلال التبرصات الميدانية بشكل مستمر بالمستشفيات ، فالقدرات المعرفية والكفاءة الشخصية والخبرات المختلفة تساهم بشكل كبير في فهم المواقف المختلفة والصعبة والمواجهة المثمرة وإيجاد الحلول للمشكلات التي قد تواجههم ، وهذا ما يفسر ارتباط عامل يقظة الضمير لدى الطلبة عينة الدراسة باستراتيجية حل المشكل ، وعدم ارتباطه بالاستراتيجية المتمركزة حول الانفعال ، كما يمكن أن نفسر العلاقة

الارتباطية الدالة احصائيا بين عامل يقظة الضمير وإستراتيجية التجنب التي قد يلجأ اليها الطلبة لإدراكهم بأنها الوسيلة الأفضل في مواجهة بعض المواقف التي يصعب حلها .

## 2-2- مناقشة و تفسير نتائج التساؤل الفرعي الأول :

نص التساؤل " ماهي عوامل الشخصية التي يتسم بها طلبة معهد شبه الطبي وفق مقياس

العوامل الكبرى للشخصية ؟

أسفرت نتائج التحليل الإحصائي الخاصة بالتساؤل الفرعي الأول كما جاء في الجدول رقم (15) الخاص بالمتوسطات الحسابية للعوامل الخمس الكبرى للشخصية على أن عامل يقظة الضمير يأتي في المرتبة الأولى ، يليه عامل المقبولية ثم الانفتاح على الخبرة والانبساطية وفي الأخير يأتي عامل العصابية ، مع ملاحظة وجود تقارب في قيم المتوسطات الحسابية للأبعاد .

وتشابهت نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كل من فراجي (2018) وتومي (2019) و حبارة (2021) حيث أن هذه الدراسات توصلت إلى أن يقظة الضمير هو العامل الأول الذي يتسم به أفراد العينات في ترتيب العوامل الخمسة الكبرى للشخصية.

فاعمل يقظة الضمير يتضمن الكثير من الصفات التي تمثل سمات الشخص المتزن ، حيث جاء في تعريف يقظة الضمير "على أنها الالتزام بأداء الواجبات وبذل الجهد من أجل الإنجاز والقدرة على العمل والاستمرارية والتفكير قبل الإقدام على أي إنجاز" (لعامرة ، 2013، ص51)

ونشير هنا إلى أهمية اتسام طلبة معهد شبه الطبي بيقظة الضمير واتصافهم بالعديد من الصفات التي يتضمنها هذا العامل كالكفاءة والتنظيم والالتزام بالواجبات وضبط الذات والتأني والروية ، فأغلبية طلبة شبه طبي هم من المتفوقين دراسيا في التخصصات العلمية ، فالالتحاق بهذا التخصص يتطلب معدلات نجاح عالية في شهادة البكالوريا بعد التخصصات الطبية و يتميز الطلبة المتفوقين عادة بالاجتهاد و المثابرة وإتقان العمل والدافعية العالية للإنجاز وتبرز أهمية هذه السمات في اعتبار أن هؤلاء الطلبة هم فريق شبه طبي مستقبلي مكون من ممرضين وقابلات وغيرهم ، وهذا ما نتوقع أن يساعدهم بقدر كبير في أداء مهامهم بشكل مثالي وفقا للتوقعات المنتظرة منهم بكفاءة واجتهاد واستمرار في إنجاز المهمة وتسيير الضغوط المختلفة بشكل إيجابي .

وقد جاء عامل المقبولية لعينة الدراسة في المرتبة الثانية ، فعامل المقبولية هو العامل الأكثر ارتباطا بالعلاقات الشخصية ويظهر من خلاله الأداء الاجتماعي للفرد بشكل واضح كالثقة تجاه الآخرين ، التعاون ، الإيثار ، التواضع ، حب الغير والتعاطف معهم ، التسامح والمشاركة الوجدانية ، وهذا ما يعكس قدرة الفرد على التعامل مع الآخرين ، فطبيعة تخصصات الطلبة في معهد التكوين شبه الطبي مرتبطة بأهداف إيجابية تتعلق أساسا

بالمساعدة والخدمة والرعاية التي يقدمونها للآخرين ، ووفقا على ذلك نتوقع أن اختيار هؤلاء الطلبة لتخصصاتهم كان بناء على مجموعة من الأسباب لعل أبرزها اتسامهم بالمقبولية ، إضافة إلى تفوقهم الذي يمنحهم شعورا بالثقة في أنفسهم والكفاءة حول قدراتهم .

وجود عامل المقبولية هو ما يفسر لنا الفروق الفردية في بناء علاقات ناجحة ومنتزنة مع الآخرين ، وبالرجوع إلى أفراد عينة الدراسة وهم طلبة معهد شبه الطبي نجد أن اتسامهم بالمقبولية أمر في غاية الأهمية بالنظر لطبيعة التخصصات التي اختاروها لمسارهم التكويني ومستقبلهم المهني ، فهي مهن يكونون فيها في تفاعل مستمر مع الآخرين ، وبشكل خاص فئة المرضى ممن هم بحاجة إلى مساعدتهم والرفق في التعامل معهم والإحساس بالأمهم .

حل عامل الانفتاح على الخبرة المرتبة الثالثة بنفس درجة المتوسط الحسابي مع عامل الانبساطية ، مع تقدم الانحراف المعياري لعامل الانفتاح على الخبرة بدرجتين ، إن الأفراد الذين يتصفون بالانفتاح على الخبرة حسب كوستا وماكري يتميزون بحب الاستطلاع والاكتشاف والابتكار ، كما يتميزون بالحساسية في التعبير عن انفعالاتهم ، وعادة ما يتصف الشخص المتفوق بالنتج على المجتمع والمشاركة في الأنشطة الاجتماعية المختلفة ، كما يتميز بميول متنوعة واهتمامات واسعة ، ونذكر هنا بأن الطلبة عينة دراستنا هم من الطلبة المتفوقين ، ولعل هذا ما يفسر تميزهم بالانفتاح على الخبرة ، كما نشير هنا لدور العوامل الثقافية والبيئية في انتشار هذا العامل ، فيمكن لتوفر وسائل التكنولوجيا الحديثة ومواقع التواصل واسعة النطاق أن يساهم في الانفتاح العقلي ومستوى اليقظة لدى الطلبة ، الأمر الذي يتيح لهم الانفتاح على كل مجالات الحياة .

أما الانبساطية فقد جاءت كما ذكرنا في نفس مستوى الانفتاح على الخبرة ، وحسب كوستا وماكري يتميز الانبساطي بالحيوية والنشاط والتفاؤل والبحث عن التجارب الجديدة ، كما يسعى وراء الاثارة ويميل إلى تكوين علاقات اجتماعية كثيرة ويحتاج إلى التحدث مع الآخرين ، وقد تعزى هذه النتيجة إلى طبيعة المرحلة العمرية للطلبة عينة الدراسة ، فأغلبهم تتراوح أعمارهم بين 18 و 23 سنة ، وهي مرحلة المراهقة المتأخرة والرشد المبكر وتتميز هذه المرحلة بنمو الشخصية وتطوير القدرات الاجتماعية والتواصلية ، كما أن بيئة الدراسة في معهد التكوين شبه الطبي بيئة اجتماعية نشطة مع فرص كثيرة للتواصل والتفاعل الاجتماعي ، إضافة إلى التربصات الميدانية في المؤسسات الاستشفائية المليئة بالتجارب والاثارة والتي تكسبهم مهارات اجتماعية وخبرات تساعدهم على تطوير سمة الانبساطية .

أما عامل العصابية فقد جاء في المرتبة الأخيرة ، حيث أن الطلبة عينة دراستنا يبتعدون بعض الشيء سمات القلق والتوتر والاكتئاب والاندفاع والقابلية للانجراف ، ويمكن تفسير ذلك بالنضج الانفعالي للطلبة ، حيث يميلون

مع تقدم العمر والخبرات الحياتية إلى أن يصبحوا أكثر ثباتا انفعاليا وأقل عرضة للأفكار السلبية ، حيث تتحسن مهاراتهم في التعامل مع الضغوط والتحديات بطرق أكثر ايجابية مما يقلل من سمات العصابية لديهم ، كما أن التطور المعرفي والأكاديمي خاصة في تخصصات شبه الطبي الذي يتميز بتواجد الطلبة في الميدان غالبا والتفاعل مع المرضى والفريق الطبي ينمي شعورهم بالانجاز وتوكيد الذات ، وهذا ما قد يسهم في تطوير قدرتهم على التحكم في انفعالاتهم والتقليل من النزعة العصابية .

## 2-2- مناقشة وتفسير نتائج التساؤل الفرعي الثاني :

**نص التساؤل " ما استراتيجيات المواجهة التي يلجأ إليها طلبة شبه الطبي عند مواجهة الضغوط ؟**  
كشفت نتائج التحليل الإحصائي في الجدول (16) ، على أن الطلبة عينة الدراسة يعتمدون على استراتيجية حل المشكل بالمرتبة الأولى ، تليها استراتيجية الانفعال والتجنب في المرتبة الثانية والثالثة على التوالي ، حيث جاءت بنسب متقاربة ، و هذا ما يتفق مع دراسة **بن عمور ( 2017 )** التي توصلت النتائج إلى أن الطلبة يستخدمون أساليب مواجهة متقاربة واحتل أسلوب حل المشكل المرتبة الأولى ، كما اتفقت مع نتائج دراسة **جعفر (2023)** التي تناولت طلبة شبه الطبي نفس عينة الدراسة الحالية ، أشارت إلى أن هؤلاء الطلبة يعتمدون أولا على أسلوب حل المشكلات وبشكل أقل يستخدمون الاستراتيجيات التي تركز على الانفعال و التجنب .

يمكن ارجاع هذه النتيجة إلى كون طلبة شبه الطبي يتميزون بقدرات معرفية وسلوكية ونفسية خاصة وانهم من الطلبة الذين تحصلوا على درجات مرتفعة في شهادة البكالوريا ولديهم القدرة العلمية على استخدام الحلول والتعامل مع الضغوط ، و بالتالي يعزز ذلك شعورهم بالقدرة على التحكم والسيطرة على المشكلات وإيجاد حلول بديلة تسهم في إعادة التوافق النفسي أمام هذه المتطلبات ، كون مرحلة التكوين شبه الطبي مليئة بالتحديات ويتعرض فيها الطالب للكثير من التفاعلات الاجتماعية والضغوط النفسية ، وهنا أشار **لازاروس** أن الضغوط تنشأ عندما يقيّمها الفرد بأنها مرهقة وتفوق قدراته ، وتعرض وجوده للخطر ، إذ يرى كل من **لازاروس وفولكمان Lazaruse & Folkman** أن الناس يستخدمون أساليب تكيفهم مع بيئتهم في ضوء تقييمهم للموقف ونجاح هذه الأساليب يتوقف على التقييم المعرفي للموقف وللمصادر الشخصية والبيئية التي يستند إليها الفرد في التعامل مع المواقف الضاغطة . حيث أشار **برام 1999 Brehem** أنه " أنه كلما كان التحكم في الوضعية الضاغطة ممكنا ، كلما كانت استراتيجيات التعامل حول حل المشكل أفضل " .

وحسب ما جاء في دراسة **جعفر (2023)** فإن طلبة شبه الطبي يتسمون بقدر مقبول من الخصائص النفسية وفاعلية الذات والتفكير الإيجابي والتنظيم الذاتي ومستوى الطموح ، كونهم من الطلبة المتفوقين ، وهذا ما يفسر اعتمادهم على أسلوب حل المشكل في المرتبة الأولى ، حيث أن الافراد ذوي المستويات المرتفعة من فعالية

الذات يكونون أكثر استخداماً لأساليب المواجهة التي تركز على المشكلة مما يزيد من قدرتهم على التحكم في الموقف الضاغط .

بينما اختلفت هذه النتيجة مع دراسة كل من بريكي و معوش (2022) التي خلصت إلى أن استراتيجية التهرب هي الأكثر اعتماداً لدى الطالب الجامعي العامل ، واختلفت أيضاً مع دراسة حرش وريعي (2023) التي توصلت إلى أن الاستراتيجيات الأكثر شيوعاً من قبل عينة الدراسة هي الانفعال ثم حل المشكل ليليه التجنب .

وعادة ما يكون هذا النوع من المواجهة مفيد في المواقف التي تتجاوز قدرة الفرد على ضبطها والتحكم فيها ، ومن ثم لا يمكن تغييرها من خلال أساليب مناسبة لحل المشكلة ، فيحاول الفرد التخفيف مما ينتج عنها من ضغط أو توتر بالتقبل وضبط انفعالاته أو تغيير معنى الموقف الضاغط فأساليب المواجهة التي تعتمد على الانفعال والتجنب تركز على الانفعالات المصاحبة للضغط والعمل على خفضها بدلاً من التعامل مع الموقف الضاغط في حد ذاته ، بحيث لا نغير الموقف مباشرة ولكن نساعد على إعطاء معنى ينظم المشاعر والانفعالات التي يثيرها الموقف الضاغط .(بهاء الدين، 2008 ، ص79)

وهذا ما أشار إليه لازاروس وفولمان (1984) *Lazaros & Folk man* أن أساليب المواجهة التي تركز على الانفعال والتجنب تساعد الفرد على خفض الضغط الانفعالي ، كأسلوب لوم الآخرين والإنكار أو اتقبل . وتفسر الطالبتان استخدام طلبة شبه الطبي استراتيجية المتمركزة حول الانفعال والتجنب على الترتيب بالموازاة مع أسلوب حل المشكل إذ نجد أن المتوسطات الحسابية جاءت بنسب متقاربة ، وهذا راجع إلى بعض المواقف الضاغطة التي لا يستطيع الطالب التحكم فيها وحلها ككثافة البرنامج الدراسي وضغط الامتحانات والتربصات الميدانية في المستشفيات ، ناهيك عن المشكلات الاسرية والاجتماعية التي تخرج عن نطاق سيطرة الطالب ، وهذا ما يفسر استخدام عينة الدراسة هذا النوع من الأساليب للتخفيف من حدة الضغط والتوتر المصاحب لمثل هذه المطلب .

ففعالية أي نوع من أساليب المواجهة يرتبط بنوع الموقف الضاغط وسمات الشخصية المعرضة للضغط ، فلا يوجد هناك استراتيجية فعالة وأخرى غير فعالة لأنه ما قد تكون فعالة في موقف ما ، قد لا تكون كذلك في موقف آخر ، وقد يستخدمها شخص ما ويجد أنها فعالة في خفض الضغوط ، في حين إذا استخدمها شخص آخر يجد أنها غير فعالة ، وبالتالي ففعاليتها تقاس بالأثر الذي يرجع على الفرد أي من خلال التخفيف من الآثار السلبية للموقف الضاغط فتساهم في حل المشكلة والتحكم فيها أو تعديل الانفعالات السلبية اتجاه الموقف الضاغط ، مما ينعكس إيجاباً على الصحة النفسية والجسدية .

3- الاستنتاج العام :

- بعد عرض نتائج التساؤلات ومناقشتها ، توصلت الدراسة الحالية إلى نتائج تمت مناقشتها على ضوء الدراسات السابقة والإطار النظري ، ونلخص أهم النتائج في النقاط التالية :
- وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين عامل العصابية واستراتيجية حل المشكل .
  - وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين عامل العصابية وإستراتيجية المواجهة المرتكزة على الانفعال .
  - عدم وجود علاقة ارتباطية بين عامل العصابية وإستراتيجية التجنب .
  - عدم وجود علاقة ارتباطية بين عامل الانبساطية واستراتيجية المواجهة المتمركزة حول المشكل .
  - وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين عامل الانبساطية واستراتيجيات المواجهة المتمركزة حول الانفعال والتجنب .
  - لا توجد علاقة ارتباطية بين الانفتاح على الخبرة واستراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكل والانفعال
  - توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين عامل الانفتاح على الخبرة واستراتيجية التجنب .
  - عدم وجود علاقة ارتباطية بين عامل المقبولية وإستراتيجية المواجهة المتمركزة حول المشكل .
  - وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين عامل المقبولية وإستراتيجية المواجهة المتمركزة حول الانفعال والتجنب .
  - وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين عامل يقظة الضمير وإستراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكل والتجنب .
  - عدم وجود علاقة ارتباطية بين عامل يقظة الضمير وإستراتيجية المواجهة المتمركزة حول الانفعال .
  - يتسم طلبة معهد شبه الطبي بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية بدرجات متقاربة ، حيث جاء في مقدمتها عامل يقظة الضمير ، ثم عامل المقبولية ، ثم عامل الإنفتاح على الخبرة والانبساطية ، وفي آخر الترتيب يأتي عامل العصابية .
  - يستخدم طلبة معهد شبه الطبي إستراتيجيات مختلفة لمواجهة الضغوط ، فهم يعتمدون أولاً إستراتيجية حل المشكل ، تليها الإستراتيجية المتمركزة حول الإنفعال ، ثم التجنب .

**خاتمة :**

يواجه الفرد في حياته كثيرا من الظروف والمواقف الضاغطة ، حتى وإن كان قادرا منها إيجابي ويعمل على تحفيز الفرد وزيادة دافعيته لتحقيق أهدافه ، إلا أن كثرة الضغوط تعمل على عرقلة الفرد وبالتالي تؤثر على صحته النفسية والجسدية ، وهذا ما يدفعه للتعامل معها من خلال تفعيل استراتيجيات وأساليب لمواجهةها والسيطرة أو التقليل من آثارها السلبية للحفاظ على حالة التوازن ، ولهذا تعرّف استراتيجيات المواجهة على أنها عمليات شعورية ، سلوكية ومعرفية تعمل على إحداث توازن بين الفرد ومحيطه في حالة التعرض لموقف ضاغط ، إلا أن بعض الأفراد قد يفشلون في ذلك ، وهذا راجع لاختلاف الأفراد أنفسهم كل حسب طبيعة شخصيته وتكوينه النفسي وتقييمه للموقف الضاغط وتتنوع المواقف الضاغطة في حد ذاتها ، وهذا ما يجعل استراتيجيات المواجهة فعالة في موقف معين دون الآخر، وما يستخدمه شخص ما ويجد أنه فعال قد لا يجده الآخر كذلك . وفي هذا السياق لا يفوتنا ذكر دور سمات الشخصية في اختيار أسلوب المواجهة المناسب للموقف الضاغط ، فمن خلال معرفة سمات الشخصية يمكن التنبؤ إلى حد ما بالأسلوب الذي سيتعامل به الفرد مع الموقف الضاغط ، فنجد أن الأشخاص المنبسطين ، والمنفتحين على الخبرات ، وذوو السمات الضميرية يميلون إلى اعتماد الاستراتيجية المركزة على المشكلة والتركيز على إيجاد حلول عملية ، في حين نجد أن ذوي السمات العصابية قد يميلون إلى استراتيجية التجنب والانسحاب .

وهذه الدراسة طرحت بالأساس لبحث العلاقة القائمة بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية واستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى عينة من طلبة معهد شبه الطبي ، وهم من فئة الطلاب المتفوقين وذوي الطموح العالي ، على اعتبار أنهم ممن حققوا درجات عالية في شهادة البكالوريا والتحقوا بمعهد شبه الطبي الذي يتميز التكوين فيه بأنه يساعد في تشكيل الهوية المهنية بما يوفره من تكوين نظري وتطبيقي في المصالح المختلفة للمؤسسات العمومية الاستشفائية .

وقد توصلت دراستنا الحالية إلى نتائج تتفق نوعا ما مع تفسيرات التراث النظري الخاص بالمتغيرين ، فالعلاقة بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية واستراتيجيات مواجهة الضغوط ضعيفة ، والتي أسفر عنها التحليل الإحصائي لبيانات الدراسة من خلال برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية من خلال دراسة العلاقة بين أبعاد المتغيرين . فاستراتيجيات المواجهة قد لا ترتبط بعوامل الشخصية فحسب ، بل يمكن أن تعزى لخصائص الوضعية الضاغطة في حد ذاتها وعملية التقييم المعرفي للموقف الضاغط ، وتبقى نتائج الدراسة الحالية محدودة بمكان و زمان الدراسة نفسها .

## خاتمة

وفي ضوء النتائج المتوصل إليها يمكن ابداء المقترحات التالية ولفت الانتباه الى الافاق البحثية الجديدة بالاهتمام :

- ❖ توظيف نتائج الدراسة في اعداد برامج ودورات تدريبية لطلبة شبه الطبي في كيفية التعامل ، أو التكيف ، أو مواجهة الضغوط التي تعوق مشوارهم الدراسي وتبصيرهم بالطرق والأساليب العلمية للتغلب عليها .
- ❖ أن تجد فئة شبه الطبي نصيبها من الدراسة والبحث ، فقد لاحظنا قلة الدراسات التي تناولت هذه الفئة .
- ❖ الاهتمام بالأنشطة الرياضية والترفيهية لما لها من دور في تخفيف الضغوط والحفاظ على الصحة الجسدية والنفسية .
- ❖ يمكن أن تكون هذه الدراسة نقطة انطلاق للبحوث المستقبلية في هذا المجال على فئات مختلفة من مختلف التخصصات .

# قائمة المراجع

قائمة المراجع

المراجع العربية :

1. أبو الحصين ، محمد فرج الله مسلم . (2010) . الضغوط النفسية لدى الممرضين و الممرضات العاملين في المجال الحكومي و علاقتها بكفاءة الذات [ رسالة ماجستير في علم النفس ، الجامعة الإسلامية ، غزة ] . <https://search.emarefa.net/ar/detail/BIM-300007>
2. أحمد غباري ، ثائر ، محمد أبو شعيرة ، خالد . (2015) . سيكولوجيا الشخصية ، دار الاعصار العلمي .
3. امحمدي ، كريمة ، عيشاوي ، رقية . (2022) . استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المختص النفسي في المؤسسات العمومية الصحية [ رسالة ماجستير في علم النفس المدرسي ، جامعة أحمد دراية ، أدرار ] . <https://dspace.univ-adrar.edu.dz>
4. باتشو، عبد الهادي . (2021) . استراتيجيات المواجهة للضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال المكفوفين المتمدرسين [ أطروحة لنيل شهادة الدكتوراه في علم النفس الصحة ، جامعة سطيف ] .
5. بريكي ، امحمدي ، معوش ، عبد الحميد . (2022) . استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى الطالب الجامعي العامل . مجلة العلوم القانونية و الاجتماعية ، جامعة زيان عاشور ، الجلفة ، الجزائر ، 07(02)، 254-238 . <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/189329>
6. بولقرون ، حنان ، مناني ، نبيل . (2021) . الضغط النفسي و استراتيجيات مواجهته لدى القابلة (دراسة حالة) . مجلة علوم الانسان و المجتمع ، 10(04) ، 465-494 . <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/174639>
7. تومي ، محمد الأمين . (2019) . العوامل الخمسة الكبرى للشخصية و علاقتها بأخلاقيات المهنة- محمد - عبد الخالق ، أحمد . (2015) . علم نفس الشخصية . (الطبعة الثانية) . دار الإصدار العلمي ، عمان الأردن .
8. جعفر، صباح . (2023) . المناعة النفسية وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى طلبة المعهد الوطني للتكوين العالي شبه طبي المقبلين على التخرج . مجلة المحترف لعلوم الرياضة و العلوم الإنسانية و الاجتماعية ، 10(04) ، 473-456 . <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/238358>
9. جعفر، صباح . (2022) . محاضرات نظريات الشخصية . جامعة محمد خيضر بسكرة .

10. حباره ، محمد ، أمان الله ، رشيد . (2021) . أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية . مجلة الباحث في العلوم الإنسانية و الاجتماعية ، 303-324 .  
<https://www.asjp.cerist.dz/en/article/168036>
11. حرش ، كريم ، ريعي ، محمد . (2022) . الذكاء العاطفي و استراتيجيات المواجهة لدى طلاب الأولى جامعي ، مجلة علمية دولية نصف سنوية ، مجلة دراسات في سيكولوجية الانحراف ، 08(01) ، 549-573 .  
<https://www.asjp.cerist.dz/en/article/222030>
12. حريم ، حسين . (1997) . السلوك التنظيمي . (دون طبعة) . دار زهران للنشر و التوزيع ، الأردن.
13. الدراجي ، حسن ، علي السيد . (2007) . أساليب التعامل مع الضغوط النفسية و علاقتها بالرضا الوظيفي ونوع التأهيل و أنماط يونك للشخصية لدى معلمي المدارس الابتدائية [ أطروحة لنيل شهادة الدكتوراه ، كلية التربية -ابن رشد- ، جامعة بغداد ] .  
<http://search.shamaa.org/fullrecord?ID=22027>
14. بن زروال ، فتيحة . (2008) . أنماط الشخصية و علاقتها بالإجهاد ( المستوى ، الأعراض ، المصادر ، واستراتيجيات المواجهة ) [ أطروحة لنيل شهادة الدكتوراه ، جامعة منتوري ، قسنطينة ] .  
<https://theses-algerie.com/2045284707320626/these-de-doctorat/universite-freres-me>
15. ساعد، شفيق . (2010) . مصادر الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى المراهقين [ رسالة ماجستير في علم النفس المرضي الاجتماعي ، جامعة محمد خيضر ، بسكرة ] .  
<https://scholar.google.fr/citations?user>
16. شتوان ، حاج . (2019) . العوامل الخمسة الكبرى للشخصية ، الكفاءة الذاتية ، مستوى الطموح الأكاديمي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى تلاميذ الطور الثانوي [ أطروحة لنيل شهادة الدكتوراه ، جامعة وهران ] .
17. شحاتة ، حسن ، النجار، زينب . (2003) . معجم المصطلحات التربوية و النفسية .(الطبعة الأولى) ، الدار المصرية اللبنانية ، القاهرة ، مصر .
18. الشربيني ، لطفي . (بدون سنة) . معجم مصطلحات الطب النفسي . مركز تعريب العلوم الصحية . الكويت.

19. شريف الأمارة ، أسعد . (2014) . سيكولوجية الشخصية . (الطبعة الأولى) . دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان ، الأردن .
20. الشويخ ، هناء أحمد . (2007) . أساليب تخفيف الضغوط النفسية الناتجة عن الأورام السرطانية . إيتارك للنشر و التوزيع ، مصر .
21. شويطر، خيرة . (2017) . استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الأمهات على ضوء متغيري الصلابة النفسية و المساندة الاجتماعية [ أطروحة دكتورا في علوم التربية ، جامعة وهران .  
[/https://www.univ-oran2.dz/images/these\\_memoires/FSS/Doctorat/TDSSA-71](https://www.univ-oran2.dz/images/these_memoires/FSS/Doctorat/TDSSA-71)
22. صندلي ، ريمة . (2012) . الضغوط النفسية و استراتيجيات المواجهة المستعملة لدى المراهق المحاول للانتحار [ رسالة ماجستير في علم النفس الضغط ، جامعة فرحات عباس ، سطيف ] .
23. طبي ، سهام . (2005) . أنماط التفكير و علاقتها باستراتيجيات مواجهة اضطراب الضغوط التالية للصدمة لدى عينة من المصابين بالحروق [ رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الحاج لخضر ، باتنة ] .
24. طعيلي ، محمد الطاهر ، عامرة ، سميرة . (2014) . العوامل الخمسة الكبرى للشخصية و علاقتها باستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية . مجلة الحكمة للراسات التربوية و النفسية ، جامعة الجزائر 02 ، 02(03) . <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/67157> .
25. عبد العظيم حسين ، طه ، عبد العظيم حسين ، سلامة . (2006) . استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية . (الطبعة الأولى) ، دار الفكر للنشر و التوزيع ، عمان ، الأردن .
26. عبيدات ، محمد ، أبو نصار، محمد ، مبيضين ، مقله . (1999) . منهجية البحث العلمي . دار وائل للنشر، عمان ، الاردن .
27. عسكر ، علي . (2000) . ضغوط الحياة و أساليب مواجهتها . (الطبعة الثانية) . دار الكتاب الحديث ، الكويت .
28. عقباني ، ربعة . (2016) . سمات الشخصية حسب نموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقته بالذكاء الانفعالي لدى الممرضين ، [ رسالة ماجستير ، جامعة وهران ] .
29. عيسات ، مريم . (2022) . علاقة نمط الشخصية باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى مرضى السرطان [ أطروحة لنيل شهادة الدكتوراه في علم النفس لعيادي ، جامعة محمد دباغين ، سطيف ]

[https://cbc.univsetif2.dz/opac\\_css/index.php?lvl=more\\_results&mode=keywo  
\\_rd&user](https://cbc.univsetif2.dz/opac_css/index.php?lvl=more_results&mode=keywo_rd&user)

30. فاضل ، عبد الباسط . (2009) . قوة الشخصية خطوة لتعزيز الثقة . دار غيداء للنشر ، عمان الأردن .
31. فراحي ، فيصل ، و آخرون . (2018) . علاقة السمات الخمسة الكبرى للشخصية باستراتيجيات التعامل مع المواقف الضاغطة - دراسة ميدانية أجريت على عينة من موظفي جامعة وهران 1- ، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية و الاجتماعية ، العدد 34 .  
<https://www.asjp.cerist.dz/en/article/130113>
32. فرج ، عبد القادر طه . (بدون تاريخ) . معجم التحليل النفسي . دار النهضة العربية للطباعة و النشر .
33. كاظم ، على مهدي . (2001) . نموذج العوامل الخمسة في الشخصية مؤشرات سيكو مترية من البيئة العربية . المجلة النفسية للدراسات العربية ، العدد 30 .  
[https://ejcj.journals.ekb.eg/article\\_108000.html](https://ejcj.journals.ekb.eg/article_108000.html)
34. كعواش ، زهرة ، بايع راسو، ليلي . (2020) . استراتيجيات مواجهة الضغوط و علاقتها بالتفكير الانتحاري لدى المراهقين المتمدرسين في المرحلة النهائية من التعليم الثانوي [ مذكرة ماستر في علم النفس العيادي ، جامعة قالمة ] .  
<https://dspace.univguelma.dz/xmlui/handle/123456789/93>
35. لورانس .أ. برافين . (2010) . علم نفس الشخصية . (الطبعة الأولى) . المركز القومي للترجمة، القاهرة .
36. ماجدة بهاء الدين ، السيد عبيد . (2008) . الضغط النفسي و مشكلاته و أثره على الصحة النفسية. (الطبعة الأولى) . دار صفاء للنشر و التوزيع ، عمان .
37. مرازقة ، وليدة . (2009) . مركز ضبط الألم و علاقته باستراتيجيات المواجهة لدى مرضى السرطان [مذكرة ماجستير في علم النفس الصحة ، جامعة الحاج لخضر، باتنة ] .  
[http://theses.univ-batna.dz/index.php/theses-en-ligne/doc\\_details/2215](http://theses.univ-batna.dz/index.php/theses-en-ligne/doc_details/2215)
38. محمد حسن ، غانم . (2001) . علم نفس الشخصية . (ط 1 ) . دار الخوارزمي العلمية ، القاهرة ، مصر .

## قائمة المراجع

39. محمد غنيم ، سيد . (بدون سنة) . سيكولوجية الشخصية محدداتها قياسها ونظرياتها . دار النهضة العربية .
40. مزلق ، وفاء . (2014) . استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى مرضى السرطان [ رسالة ماجستير في علم النفس ، جامعة الهضاب 02 ، سطيف ] .  
<https://www.ccdz.cerist.dz/admin/notice.php?id>
41. المليجي ، حلمي . (2001) . علم نفس الشخصية . (الطبعة الأولى) . دار النهضة العربية ، بيروت لبنان .
42. ناجي محمود ، النواب . (2016) . استراتيجيات المواجهة لدى طلبة الجامعة . مجلة كلية التربية للعلوم الصرنة (بن الهيثم) ، العدد السادس .
43. نايف علي ، إيبو . (2019) . الضغوط النفسية . دار المعرفة الجامعية للطبع و النشر و التوزيع ، مصر .  
<https://maktbah.net/>
44. النوايسة ، فاطمة عبد الرحيم . (2013) . الضغوط و الأزمات النفسية و أساليب المساندة . (الطبعة الأولى) . دار المناهج للنشر و التوزيع ، الأردن .  
<https://books4arab.me/>

### المراجع الأجنبية :

45. Derick Howell . (2022) . se guérir du stress copyright
46. Dominique Servant . (2007) . gestion du stress et de l'anxiété . 2eme édition , Elsevier Masson .
47. Graziani . P , Swendsen . J . (2004) . le stress , emotion , et stratégie – d adaptation paris . .
48. Marilou Bruchon –Schweitzer . (2001) . concepts , stress , coping , le coping et les stratégie d'ajustement face au stress . recherche en soins infirmiers , N° 67
49. Raya Sakoob . (1998) . La socialisation & la modernité . dar El-ibdaa , Beirut ; Liban.

---

ملاحق الدراسة

**الملحق رقم (01) : مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لكوستا و ماكري**

السلام عليكم عزيزي(تي) الطالب(ة) نقدم لكم هذا المقياس ونرجو منكم التعاون معنا بتقديم اجاباتكم، وفيما يلي مجموعة من العبارات التي تدور حول طريقة سلوكك وشعورك ، وحيث أن كل شخص يختلف عن الآخر، فإنه لا توجد اجابات صحيحة وأخرى خاطئة. المطلوب منك قراءة كل عبارة جيدا ثم تقرر درجة انطباقها عليك من خلال وضع علامة داخل الخانة المناسبة للدرجة التي ترى أنها توافق وجود السلوك لديك . لا تنس أن تجيب على كل الأسئلة بصراحة ، وتأكد بأن اجابتك ستوظف لأغراض علمية وتبقى موضع سرية .. وشكرا مسبقا على تعاونكم .

**البيانات الشخصية:**

• **الجنس:**

ذكر

أنثى

• **السن:**

18-23 سنة

24-27 سنة

أكثر من 27 سنة

• **المستوى :**

السنة الأولى

السنة الثانية

السنة الثالثة

أولى ماستر

ثانية ماستر

• **التخصص:**

ممرض للصحة العمومي

مشغلي أجهزة التصوير الطبي للصحة العمومية

مخبري للصحة العمومية

عون طبي في التخدير والانعاش للصحة العمومية  
أخصائي تغذية للصحة العمومية  
قابلات للصحة العمومية

موافق جدا 5	موافق 4	محايد 3	غير موافق 2	غير موافق على الاطلاق 1	المعبارات
					1- أنا لست قلقا
					2- أحب أن يكون حولي عدد كبير من الناس
					3- لا أحب أن أبدو وقتي في أحلام اليقظة
					4- أحاول أن أكون لطيفا مع كل فرد ألتقي به
					5- احتفظ بممتلكاتي نظيفة ومرتبّة
					6- أشعر أنني أدنى من الآخرين
					7- أضحك بسهولة
					8- عندما أستدل على الطريقة الصحيحة لعمل شيء أستمر عليها
					9- أدخل كثيرا في نقاش مع عائلتي وزملائي
					10- أنا جيد الى حد ما في دفع نفسي لانجاز الأشياء في وقتها المحدد
					11- عندما أكون تحت قدر هائل من الضغوط أشعر أحيانا كما لو أنني سأنهار
					12- لا أعتبر نفسي شخص مفرح
					13- تعجبني التصميمات الفنية التي أجدها في الفن أو الطبيعة
					14- يعتقد بعض الناس بأنني أناني ومغرور
					15- لست بالشخص الذي يحافظ جدا على النظام
					16- نادرا ما أشعر بالوحدة أو بالكآبة
					17- استمتع حقا بالتحدث مع الناس

					18- أعتقد أن ترك الطلاب يستمعون الى متحدثين يتجادلون يمكن فقط ان يشوش تفكيرهم ويضللهم
					19-أفضل التعاون مع الآخرين على التنافس معهم
					20- أحاول انجاز الأعمال المحددة لي بضمير
					21-أشعر كثيرا بالتوتر والنفرة
					22- أحب أن أكون في مكان حيث يكون الفعل والنشاط
					23- ليس للشعر أي تأثير علي البتة
					24- أميل للشك والسخرية من نوايا الآخرين
					25- لدي مجموعة أهداف واضحة أسعى الي تحقيقها بطريقة منظمة
					26- أشعر أحيانا بأنه لا قيمة لي
					27- أفضل عادة عمل الأشياء بمفردي
					28- أجرب الكثير من الأكلات الجديدة
					29- أعتقد أن معظم الناس سوف تستغلك اذا سمحت لهم بذلك
					30-أضيق الكثير من الوقت قبل أن أستقر لكي أعمل
					31- نادرا ما أشعر بالخوف و القلق
					32- أشعر وكأني أفيض نشاطا وقوة
					33- نادرا ما تتغير مشاعري ومزاجي بتغير الطقس
					34- يحبني معظم الناس الذين أعرفهم
					35- اعمل باجتهاد في سبيل تحقيق أهدافي
					36- أعضب كثيرا من الطريقة التي يعاملني بها الناس

					37- أنا شخص مبتهج ومفعم بالحيوية والنشاط
					38- اعتقد بأنه علينا أن نلجأ الى السلطات الدينية للبت في الأمور الأخلاقية
					39- يعتقد بعض الناس بأنني بارد و حذر
					40- عندما أتعهد بشيء أستطيع الالتزام به ومتابعته للنهاية
					41- غالبا ، عندما تسوء الأمور تثبط همتي وأشعر كما لو كنت أستسلم
					42- انني لست بمتفائل ومبتهج
					43- أحيانا عندما أقرأ شعرا أو أنظر الى قطعة من الفن أشعر بالقشعريرة ونوبة من الاستثارة
					44- أنا صلب الرأي ومتشدد في اتجاهاتي
					45- أحيانا لا يوثق بي ولا يعتمد علي كما ينبغي أن أكون
					46- نادرا ما أكون حزينا أو مكتئبا
					47- حياتي تجري بسرعة
					48- لدي اهتمام قليل بالتأمل بطبيعة الكون أو الظروف الانسانية
					49- أحاول أن أكون حذرا و يقظا ومراعيا لمشاعر الآخرين
					50- أنا انسان منتج ، دائما أنهى عملي
					51- أشعر غالبا بالعجز وبالحاجة الى شخص يحل مشاكلي .
					52- أنا شخص نشيط .
					53- لدي الكثير من حب الاستطلاع الفكري
					54- اذا لم أكن أحب بعض الناس ، لا يهمني أن يعلموا بذلك
					55- لا أهتم كثيرا بأن أكون منظما

					56- أحيانا أكون خجولا جدا لدرجة انني أحاول الاختفاء
					57- أفضل أن أدبر أمور نفسي على أن أكون قائدا للآخرين
					58- كثيرا ما أستمتع بالتأمل في القضايا الفلسفية والأفكار المجردة
					59- ان كان ضروريا ، يمكن أن أتحايل على الناس للحصول على ما أريد.
					60- أكافح من أجل التميز

**الملحق رقم (02) : مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط لأندلر و باركر**

السلام عليكم أخي الطالب(ة) نقدم لكم هذا المقياس و الذي صمم لغرض البحث العلمي ، نرجو منكم التعاون بتقديم إجابتكم، شكرا جزيلا و نتمنى لكم التوفيق في حياتكم المهنية.

عزيزي(تي) الطالب(ة)

فيما يلي مجموعة من العبارات التي تتحدث عن سلوكيات تقوم بها و كفاءات رد فعلك المعتاد، المطلوب منك قراءة كل عبارة بتأن، ثم تحديد إجابتك بوضع علامة (X) داخل الخانة التي تتناسب مع سلوكك، و ترى أنها تعبر عن مدى انطباق كل أسلوب عليك : طريقة الإجابة تكون مندرجة من 1 إلى 5 مرورا بدرجات 2،3،4 ، لا تتسى أن تجيب عن كل الأسئلة بصراحة، و تأكد بأن إجابتك ستوظف لأغراض متدرجة علمية، و تبقى موضع سرية، وشكرا لك مسبقا على تعاونك.

**البيانات الشخصية :**

• الجنس :

ذكر

أنثى

• السن :

23-18

27-24

أكثر من 27

• المستوى :

السنة الأولى

السنة الثانية

السنة الثالثة

أولى ماستر

ثانية ماستر

• التخصص :

ممرض للصحة العمومية

مشغلي أجهزة التصوير الطبي للصحة العمومية

مخبري للصحة العمومية

عون طبي في التخدير و الإنعاش للصحة العمومية

أخصائي تغذية للصحة العمومية

قابلات للصحة العمومية

N	اتجاه المواقف الضاغطة المقلقة، رد فعلي يكون كالتالي	نادرا 1	2	3	4	كثيرا 5
01	أحسن تنظيم وقتي					
02	أركز على المشكل و أبحث عن كيفية حلها					
03	أتذكر لحظات سعيدة عرفتها					
04	أحاول أن أكون برفقة أشخاص آخرين					
05	ألوم نفسي على ضياع الوقت					
06	أعمل على ما أظنه الأفضل					
07	أنشغل بمشاكلي					
08	ألوم نفسي لتورطي في هذا الموقف					
09	أتسوق، أنظر للوجهات التجارية					
10	أحدد و أوضح أولوياتي					
11	أحاول أن أنام					
12	أهدي لنفسي أحد الأطباق من المأكولات المفضلة					
13	أشعر بعدم القدرة على تجاوز الموقف					
14	أصبح متوترا أو منقبضا					

					أفكر في الطريقة التي استعملتها في حل المشاكل المتماثلة	15
					لا أصدق ما يقع لي	16
					ألوم نفسي لحساسيتي المفرطة أو انفعالي الزائد أمام الموقف	17
					أذهب إلى المطعم أو أكل أي شيء	18
					أصبح أكثر فأكثر مخيفاً	19
					أشتري شيئاً ما نفسي	20
					أحدد خطة التصرف و أتبعها	21
					ألوم نفسي لعدم معرفة ما أفعله	22
					أذهب إلى سهرة إلى حفلة عند الأصدقاء	23
					أجهد نفسي على تحليل الوضع	24
					أتوقف ولا أعرف ما أفعل	25
					أتصرف مباشرة بدون انتظار	26
					أفكر فيما يحدث لي أو ما شعرت به	27
					أمل في تغيير ما حدث لي أو ما شعرت به	28
					أزور صديق(ة)	29
					أقلق لما سأقوم به	30
					أقضي وقتي مع شخص حميم	31
					أذهب للتنزه	32
					أعاهد نفسي بأن هذا الوضع لن يتكرر أبداً	33
					أحترز نقائصي و سوء تكيفي عموماً	34
					أتكلم مع شخص أقدر نصائحه	35
					أحلل المشكل قبل رد فعلي	36
					أهاتف صديق(ة)	37
					أغضب	38
					أضبط أولوياتي	39
					أشاهد فلمي	40
					أتحكم في زمام الموقف	41

ملاحق الدراسة

					أقوم بمجهود إضافي لتسيير الأمور	42
					أحاول إيجاد مجموع من الحلول المختلفة للمشكل	43
					أجد وسيلة لعدم التفكير و تحاشي الموقف	44
					أعابب أشخاص آخرين	45
					أعتم الموقف لإظهار قدراتي	46
					أحاول تنظيم نفسي لأتحكم أفضل في الموقف	47
					أشاهد التلفاز	48

الملحق رقم (03) : مخرجات برنامج Spss

الجنس

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
أنثى	145	96,0	96,0	96,0
Valid ذكر	6	4,0	4,0	100,0
Total	151	100,0	100,0	

السن

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
من 18 الى 23	137	90,7	90,7	90,7
Valid من 24 الى 27	10	6,6	6,6	97,4
أكثر من 27	4	2,6	2,6	100,0
Total	151	100,0	100,0	

المستوى

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
السنة الأولى	21	13,9	13,9	13,9
السنة الثانية	61	40,4	40,4	54,3
السنة الثالثة	66	43,7	43,7	98,0
Valid ماستر 1	1	,7	,7	98,7
ماستر 2	2	1,3	1,3	100,0
Total	151	100,0	100,0	

## ملاحق الدراسة

### التخصص

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
ممرض	23	15,2	15,2	15,2
مخبري	33	21,9	21,9	37,1
Valid أخصائي تغذية	33	21,9	21,9	58,9
قابلات	62	41,1	41,1	100,0
Total	151	100,0	100,0	

### المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للعبارة والأبعاد والدرجة الكلية لمقياس العوامل الكبرى للشخصية:

#### Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation
1 ع	151	2,99	1,192
2 ع	151	2,53	1,215
3 ع	151	3,41	1,282
4 ع	151	4,42	,734
5 ع	151	4,32	,820
6 ع	151	1,83	1,094
7 ع	151	3,90	1,130
8 ع	151	4,19	,772
9 ع	151	3,49	1,205
10 ع	151	3,42	1,168
11 ع	151	4,02	1,146
12 ع	151	2,17	1,128
13 ع	151	4,11	1,008
14 ع	151	3,21	1,387
15 ع	151	2,81	1,246
16 ع	151	2,84	1,312
17 ع	151	3,39	1,052
18 ع	151	3,26	1,086
19 ع	151	3,81	1,088
20 ع	151	4,50	,692
21 ع	151	3,50	1,165
22 ع	151	3,99	1,003
23 ع	151	3,04	1,142
24 ع	151	2,38	1,210
25 ع	151	4,01	,949

ملاحق الدراسة

ع 26	151	2,30	1,355
ع 27	151	4,35	,858
ع 28	151	3,55	1,310
ع 29	151	4,38	,958
ع 30	151	3,57	1,208
ع 31	151	2,74	1,140
ع 32	151	3,08	1,093

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation
ع 33	151	3,36	1,359
ع 34	151	4,15	,859
ع 35	151	4,06	,802
ع 36	151	3,30	1,274
ع 37	151	3,71	1,049
ع 38	151	4,36	,933
ع 39	150	3,51	1,230
ع 40	151	4,01	1,105
ع 41	151	3,54	1,221
ع 42	151	2,28	1,109
ع 43	151	2,98	1,388
ع 44	151	3,15	1,180
ع 45	151	2,52	1,210
ع 46	151	2,89	1,164
ع 47	151	4,11	,801
ع 48	151	2,58	1,309
ع 49	151	4,35	,802
ع 50	151	3,63	,991
ع 51	151	3,23	1,272
ع 52	151	3,57	,927
ع 53	151	3,72	,976
ع 54	151	3,97	,864
ع 55	151	2,22	1,095
ع 56	151	3,40	1,362
ع 57	151	3,87	1,087
ع 58	151	2,48	1,316
ع 59	151	2,37	1,304
ع 60	151	4,21	,904
العوامل الكبرى للشخصية	151	3,4166	,21717
العصابية	151	3,0626	,53394

## ملاحق الدراسة

الانيساطية	151	3,4117	,32293
الانفتاح على الخبرة	151	3,4194	,34700

### Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation
المقبولية	151	3,5985	,37678
يقظة الضمير	151	3,6054	,33537

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للعبارات والأبعاد والدرجة الكلية لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط:

### Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation
1 ع	151	2,76	1,305
2 ع	151	3,73	1,311
3 ع	151	3,73	1,361
4 ع	151	2,43	1,421
5 ع	151	4,03	1,246
6 ع	151	4,29	,942
7 ع	151	3,97	1,143
8 ع	151	3,51	1,483
9 ع	151	2,87	1,420
10 ع	151	3,79	1,175
11 ع	151	3,93	1,161
12 ع	151	3,46	1,427
13 ع	151	3,05	1,464
14 ع	151	3,45	1,355
15 ع	151	3,71	1,158
16 ع	151	2,46	1,487
17 ع	151	3,16	1,579
18 ع	151	2,87	1,477
19 ع	151	1,92	1,294
20 ع	151	3,79	1,273
21 ع	151	3,33	1,441
22 ع	151	3,03	1,585
23 ع	151	1,64	1,110
24 ع	151	3,42	1,444
25 ع	151	2,59	1,343
26 ع	151	2,70	1,428
27 ع	150	4,15	1,073

ملاحق الدراسة

ع 28	151	3,98	1,293
ع 29	151	2,36	1,412
ع 30	151	3,23	1,461
ع 31	151	2,45	1,569
ع 32	151	2,34	1,342

	N	Mean	Std. Deviation
ع 33	151	4,01	1,230
ع 34	151	3,01	1,265
ع 35	151	3,80	1,428
ع 36	151	3,06	1,475
ع 37	151	2,66	1,620
ع 38	151	3,47	1,360
ع 39	151	3,54	1,295
ع 40	151	2,86	1,588
ع 41	151	3,11	1,203
ع 42	150	3,70	1,365
ع 43	151	3,87	1,135
ع 44	151	3,20	1,405
ع 45	151	1,98	1,157
ع 46	151	2,72	1,443
ع 47	151	3,55	1,242
ع 48	151	1,74	1,169
استراتيجيات مواجهة الضغوط	151	3,1752	,35087
حل المشكل	151	3,4642	,56520
الانفعال	151	3,1788	,71063
التجنب	151	2,8833	,60766

دلالة الارتباط بين بعد العصائية وأبعاد استراتيجيات المواجهة

	العصائية	حل المشكل	الانفعال	التجنب
Pearson Correlation	1	-,358**	,504**	-,130
العصائية Sig. (2-tailed)		,000	,000	,112
N	151	151	151	151
Pearson Correlation	-,358**	1	-,217**	,139
حل المشكل Sig. (2-tailed)	,000		,007	,090
N	151	151	151	151
Pearson Correlation	,504**	-,217**	1	-,003
الانفعال Sig. (2-tailed)	,000	,007		,972

## ملاحق الدراسة

N	151	151	151	151
Pearson Correlation	-,130	,139	-,003	1
التجنب				
Sig. (2-tailed)	,112	,090	,972	
N	151	151	151	151

### دلالة الارتباط بين بعد الانبساطية وأبعاد استراتيجيات المواجهة

	الانبساطية	حل المشكل	الانفعال	التجنب
Pearson Correlation	1	-,023	,174*	,309**
الانبساطية				
Sig. (2-tailed)		,780	,032	,000
N	151	151	151	151
Pearson Correlation	-,023	1	-,217**	,139
حل المشكل				
Sig. (2-tailed)	,780	,007	,090	
N	151	151	151	151
Pearson Correlation	,174*	-,217**	1	-,003
الانفعال				
Sig. (2-tailed)	,032	,007	,972	
N	151	151	151	151
Pearson Correlation	,309**	,139	-,003	1
التجنب				
Sig. (2-tailed)	,000	,090	,972	
N	151	151	151	151

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

\*\*. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

### دلالة الارتباط بين بعد الانفتاح على الخبرة وأبعاد استراتيجيات المواجهة

	الانفتاح على الخبرة	حل المشكل	الانفعال	التجنب
Pearson Correlation	1	,158	-,023	,252**
الانفتاح على الخبرة				
Sig. (2-tailed)		,053	,783	,002
N	151	151	151	151
Pearson Correlation	,158	1	-,217**	,139
حل المشكل				
Sig. (2-tailed)	,053	,007	,090	
N	151	151	151	151
Pearson Correlation	-,023	-,217**	1	-,003
الانفعال				
Sig. (2-tailed)	,783	,007	,972	
N	151	151	151	151
التجنب				
Pearson Correlation	,252**	,139	-,003	1

## ملاحق الدراسة

Sig. (2-tailed)	,002	,090	,972	
N	151	151	151	151

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

### دلالة الارتباط بين بعد المقبولية وأبعاد استراتيجيات المواجهة

		المقبولية	حل المشكل	الانفعال	التجنب
المقبولية	Pearson Correlation	1	-,037	,226**	,211**
	Sig. (2-tailed)		,653	,005	,009
	N	151	151	151	151
حل المشكل	Pearson Correlation	-,037	1	-,217**	,139
	Sig. (2-tailed)	,653		,007	,090
	N	151	151	151	151
الانفعال	Pearson Correlation	,226**	-,217**	1	-,003
	Sig. (2-tailed)	,005	,007		,972
	N	151	151	151	151
التجنب	Pearson Correlation	,211**	,139	-,003	1
	Sig. (2-tailed)	,009	,090	,972	
	N	151	151	151	151

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

### دلالة الارتباط بين بعد يقظة الضمير وأبعاد استراتيجيات المواجهة

		يقظة الضمير	حل المشكل	الانفعال	التجنب
يقظة الضمير	Pearson Correlation	1	,326**	-,100	,243**
	Sig. (2-tailed)		,000	,224	,003
	N	151	151	151	151
حل المشكل	Pearson Correlation	,326**	1	-,217**	,139
	Sig. (2-tailed)	,000		,007	,090
	N	151	151	151	151
الانفعال	Pearson Correlation	-,100	-,217**	1	-,003
	Sig. (2-tailed)	,224	,007		,972
	N	151	151	151	151
التجنب	Pearson Correlation	,243**	,139	-,003	1
	Sig. (2-tailed)	,003	,090	,972	
	N	151	151	151	151

**ملحق رقم (04) : وثيقة إدارية لتقديم تسهيلات "دراسة ميدانية"**

REPUBLIQUE ALGERIENNE DEMOCRATIQUE ET  
POPULAIRE MINISTRE DE L'ENSEIGNEMENT SUPERIEUR  
ET DE LA RECHERCHE SCIENTIFIQUE  
UNIVERSITE MOHAMMED ELBAH - BISSOLA  
FACULTE DES SCIENCES HUMAINES ET SOCIALES  
Département de psychologie et des sciences de l'éducation

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة محمد خيضر - بسكرة  
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية  
قسم علم النفس وعلوم التربية  
الرقم 55/ع.ع.ع. 2024/26

2024/02/26 بسكرة في:  
إلى السيد مدير/  
المعهد الوطني للتكوين العلي  
شبه الطليبي - بسكرة.

DES  
uy

إن الفترة الدراسية الجامعية لأجل شهادة ماستر بقسم علم النفس وعلوم التربية تتطلب إجراء بحث ميداني في المؤسسات العمومية .

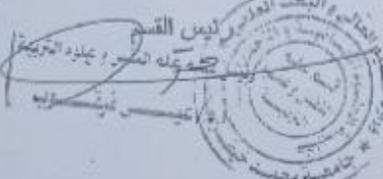
بناء على هذا نرجو من سيادتكم السماح لطلبتنا الأتية أسماءهم بالقيام بزيارة ميدانية داخل مؤسستكم

إيماناً منا بأهمية مشاركتكم في تطوير البحث العلمي في الجامعة الجزائرية .

تمتع حضرة المدير في خدمة العلم.

تقبّلوا منا فائق الشكر والإحترام

أسماء الطلبة :  
- بروقي إبتسام  
- حسان عقف

توقيع: 

الختم: 