جامعة زيان عاشور الجلفة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس والفلسفة

نمط الشخصية وعلاقته باستجابة القلق

(دراسة ميدانية بمؤسسة تربوية في مدينة الجلفة)

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي

إعداد الطالبة:
ربيعي شيماء

إشراف الأستاذ:
فرحات عبد الرحمان

لجنة المناقشة:

1. أ ..... رئيسا
2. أ ..... مقررا
3. أ ..... مناقشا

السنة الجامعية:2023/2022

شكر وعرفان

قـال رسول االله صلى االله عليه وسلم
"من لم يشكر النـاس لم يشكر االله"

صدق رسول الله صلى الله عليه وسلم

الحمد الله على إحسانه والشكر له على توفيقه وامتنانه ونشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له تعظيما لشأنه ونشهد أن سيدنا ونبينا محمد عبده ورسوله الداعي إلى رضوانه صلى الله عليه و على آله و أصحابه و أتباعه وسلم.

بعد شكر الله سبحانه و تعالى على توفيقها لي لإتمام هذه الدراسة المتواضعة أتقدم بجزيل الشكر إلى عائلي الكريمة الذين أعانوني وشجعوني على الاستمرار في مسيرة العلم والنجاح، وإكمال الدراسة الجامعية والبحث، كما أتوجه بالشكر الجزيل إلى من المشرف على مذكرة بحثي الأستاذ**"فرحات عبد الرحمان"** والحمد الله الذي تتم بنعمته الصالحات و الحمد الله رب العالمين.

ربيعي شيماء

ملخص:

تهدف الدّراسة الحالية إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين نمط الشخصية واستجابة القلق لدى أساتذة التعليم الابتدائي، ولتحقيق أهداف الدّراسة تم تطبيق مقياس ايزنك ترجمة احمد محمد عبد الخالق سنة 1991 ومقياس القلق لتايلور ترجمة كل من مصطفى فهمي ومحمد احمد غالي على عيّنة قوامها (30) أستاذ وأستاذة من أساتذة الابتدائي بولاية الجلفة ، وتم التوصل إلى النّتائج التالية:

1. توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين نمط الشخصية الانبساطي حسب كارل يونغ واستجابة القلق لدى أفراد عينة الدراسة.
2. توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين نمط الشخصية الانطوائي حسب كارل يونغ واستجابة القلق لدى أفراد عينة الدراسة.
3. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى القلق لدى أفراد عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس (ذكر، أنثى).
4. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى القلق لدى أفراد عينة الدراسة تعزى لمتغير الأقدمية.
5. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى القلق لدى أفراد عينة الدراسة تعزى لمتغير السن.

Summary :

The current study aims to reveal the nature of the relationship between personality pattern and anxiety response among primary school teachers, and to achieve the objectives of the study, the Eisenk scale was applied to translate **Ahmed Mohamed Abdel Khaleq** in 1991 and the anxiety measure for Taylor translated **by Mustafa Fahmy and Mohamed Ahmed Ghali** on a sample of (30) professors and professors of primary teachers in The State of Djelfa, and

the following results were reached:

.1 There is a statistically significant correlation between the diastolic personality pattern, according to Carl Young, and the anxiety response of the study sample members.

.2 There is a statistically significant correlation between the introverted personality pattern, according to Carl Young, and the anxiety response of the study sample members.

.3 There are no statistically significant differences in the level of anxiety in the study sample members attributable to the sex changer (male, female).

.4 There are no statistically significant differences in the level of anxiety among the study sample members due to the age change.

.5 There are no statistically significant differences in the level of anxiety among the study sample members due to the age changer.

فهرس المحتويات:

فهرس المحتويات	الصفحة
شكر وعرفان	3
ملخص الدراسة	5-4
فهرس المحتويات	7-6
فهرس الجداول	8
مقدمة	11-10
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
الإشكالية	15-14
الفرضيات	16
أهمية الدراسة	17
أهداف الدراسة	17
تحديد المفاهيم إجرائيا	18-17
الدراسات السابقة	20-18
الفصل الثاني: الشخصية والنظريات المفسرة لها.	
الشخصية	22
تعريف الشخصية	23
مكوناتها	24
النظريات المفسرة	27-26
اضطرابات الشخصية	31-28
الفصل الثالث: القلق	
تعريف القلق	34
أعراض القلق	36-35
النظريات المفسرة للقلق	38-36
الفصل الرابع: الإطار المنهجي للدراسة	
1- منهج الدراسة	43

1- الدراسة الاستطلاعية	44
2- أدوات الدراسة	44
3- الخصائص السيكو مترية	47-45
4- عينة الدراسة	48
5- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة	49
الفصل الخامس: تحليل ومناقشة نتائج الدراسة	
1- عرض نتائج الدراسة	57-54
2- مناقشة نتائج الدراسة	61-58
خاتمة	62
قائمة المصادر والمراجع	66-64
الملاحق	72-58

فهرس الجداول:

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
01	يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير الجنس	44
02	معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس	45
03	معامل ألفا- كرو نباخ	46
04	معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه	47
05	معامل ألفا- كرو نباخ	47
06	يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس	48
07	ا يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير السن	48
08	يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الاقدمية	48
09	يوضح العلاقة بين نمط الشخصية الانبساطي والقلق	51
10	يوضح العلاقة بين نمط الشخصية الانبساطي والقلق	52
11	يوضح الفر وق في مستوى القلق لدى أفـراد عينة الدراسة التي تعزى لمتغير الجنس	53
12	يوضح الفر وق في مستوى القلق لدى أفراد عينة الدراسة التي تعزى لمتغير الأقدمية	54
13	يوضح الفر وق في مستوى القلق لدى أفراد عينة الدراسة التي تعزى لمتغير السن	56

مقدمة

مقدمة

تعكس العديد من المصطلحات في مجال علم النفس طبيعة الحياة التي يعيشها الفرد والتي يحاول الكثير من العلماء والباحثين الكشف عنها وعلى طبيعتها، فدراسة الشخصية مثلا تعد المصدر الرئيسي لفهم السلوك والتنبؤ بالاستجابات لدى الفرد، ويتفق أغلب العلماء على إن الشخصية من أعقد الظواهر التي تعرض علم النفس لدراستها حتى الآن.

فتعددت النظريات المفسرة لشخصية باختلاف الخلفيات النظرية ووجهات النظر لديهم، وما من دراسة أو تجربة في علم النفس إلا وأضافت إلى معرفتها بالشخصية الإنسانية والتي هي من أعقد ظاهرة درسها العلم، ولذلك قام الباحثون بدراسة الشخصية من أصغر وحدة(العادة) كوحدة في بناء الشخصية ووصولا إلى أكبر وحدة وهي (النمط) أو الطراز، سعيا لتحقيق أهم الأهداف لدراسة الشخصية، وعلى هذا الأساس صنف الناس إلى أنماط لمعرفة أسباب وجود فروق فردية بين الناس في سلوكهم وتصرفاتهم عندما يتعرضون لمواقف متشابهة ومن الجهة الأخرى نجد أحيانا تشابه عدد من الناس في بعض تصرفاتهم ومظاهر سلوكهم ولكنه يبقى متميز ذو نمط سلوكي خاص .

تمثل مهنة التعليم مهنة نبيلة وهذا لنبل ورقي رسالتها، حيث أن المعلم يحمل على عاتقه مسؤولية تربية، إعداد وتكوين نشء المستقبل معرفيا وأخلاقيا.

وعليه فدوره مهما وكبيرا على الفرد والمجتمع، ومهمته ليست بالسهلة، حيث تواجهه صعوبات كثيرة منها ما هو متعلق بالمناهج الدراسية ومحتوياتها، ومنها ما هو متعلق بانعدام الوسائل التربوية، الاكتظاظ في الأقسام وغيرها من المشاكل التي تمس قطاع التربية.

وهذه العقبات تجعل المعلم يعيش في قلق دائم ينعكس سلبا على المعلم على كل المستويات: نفسية، جسدية، بيداغوجية، حيث أنه انتشر بشكل واسع في الوسط التربوي، مما استوجب تسليط الضوء على هذا الموضوع لمعرفة ما الذي يرتبط بالقلق والتوصل إلى حلول للتخفيف من حدته وتأثيراته.

وكذلك التعرف على استراتيجية كل أستاذ في استجابته للقلق كل حسب شخصيته.

فنمط الشخصية يرتبط باستراتيجيات مواجهة الضغط النفسي، فمن المعروف أن الأفراد يتعرضون عبر مراحل حياتهم المختلفة، إلى مصادر متنوعة من الضغط في البيت والعمل والمجتمع، وهذا راجع إلى تعقد أساليب الحياة وكذا التغيرات التكنولوجية، الاجتماعية والثقافية الحاصلة إضافة

إلى مواقف الحياة الأسرية الضاغطة وبيئة العمل .وقد أصبحت بيئة العمل اليوم تحمل في طياتها ضغطا نفسيا ناجما عن أعباء المهن ومتطلباتها وأصبح العامل اليوم مطالبا بمواجهة العوائق والإحباطات التي يتعرض لها في بيئة عمله، مما استقطب الباحثين لدراسة هذه الظاهرة التي مست العديد من المهن ومن بينها مهنة التعليم .فالمعلم اليوم، معرض للأحداث الضاغطة، هذه الأخيرة التي يكون قدر منها مطلوبا أحيانا ألنه يساعدنا على توظيف أفضل لجميع إمكانياته وبالتالي الحصول على مردود أفضل، لكن شرط ألا يفوق قدرته على الاستجابة فيؤثر ذلك في صحته النفسية، الجسمية والانفعالية. ولكن المشكل لا يكمن فقط في الضغط، وإنما في إستراتيجية مواجهته له والتي هي أساليب تستخدم لمنع، تقليل، أو إضعاف الضغوط حد ذاته للمساعدة على تحمل تأثيراتها بأقل طريقة مؤلمة، وبناء على ما سبق، فقد جاءت هذه الدراسة التي تناولت نمط الشخصية و علاقته باستجابة القلق لدى أساتذة التعليم الابتدائي كون الدراسات السابقة لم تتناول هذه المتغيرات أو هذه العينة حسب اطلاعي،

وقد قسمت الدراسة إلى جانبين: جانب نظري وجانب تطبيقي .وجاء في **الجانب النظري :**

الفصل الأول: وتم التطرق فيه إلى إشكالية الدراسة، الفرضيات أهميتها، أهدافها، المصطلحات الإجرائية وكذا الدراسات السابقة.

الفصل الثاني: وخصص لنمط الشخصية، بدء بتمهيد، تعريف الشخصية، مكوناتها، النظريات التي تناولت نمط الشخصية، اضطرابات الشخصية، وأنماطها، خلاصة الفصل.

الفصل الثالث: وكان مخصصا للقلق بدء بتمهيد، تعريف القلق، أعراضه، النظريات المفسرة له وأنواعه، وأخيرا خلاصة.

الفصل الرابع: وتم التطرق فيه إلى إجراءات الدراسة الميدانية من تمهيد، منهج الدراسة، عينة الدراسة، أدوات الدراسة، إجراءات تطبيق الدراسة والأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة.

الفصل الخامس: جاء فيه عرض نتائج الدراسة، مناقشتها، استنتاج عام، وخاتمة.

الجانب النظري

الفصل الأول
الإطار العام للدراسة

1- الإشكالية.

2- الفرضيات.

3- أهداف الدراسة.

4- أهمية الدراسة.

5- المفاهيم الإجرائية.

6- دراسات سابقة.

- الإشكالية:

تعتبر مهنة التعليم من أنبل المهن، وهذا لقدسية رسالتها، فتقدم الأمم والشعوب مرهون بمدى تقدمها في مجال التعليم والعلم، فالمعلم يحمل على عاتقه مسؤولية إعداد وتنشئة الأجيال على القيم والأخلاق واكتساب المعارف والمعلومات التي تؤهلهم لتحمل أعباء المستقبل واختيار مسارهم المهني، وعليه فمهمة المعلم ليست بالسهلة بل شاقة تتطلب منه الجهد والتركيز والتهيئ النفسي والجسمي لأداء دوره ضمن العملية التعليمية، فهو يعمل في ضل ظروف ضاغطة وصعبة سواء المتعلقة بالبيئة أو الظروف الفيزيقية، أو ما تعلق بالظروف الفردية للتلاميذ وطبيعة المناهج والبرامج الدراسية، وكذا ضغط الأولياء والمجتمع وكل هذه الظروف السابقة الذكر تجعل المربي يعيش في قلق دائم، حالة نفسية وفيسيولوجية تظهر في شكل شعور بعدم الارتياح والتوتر قد يبقى لفترات طويلة أو قصيرة، وهذا يتوقف على شخصية المربي في إدارة الأمور والظروف التي من حوله للخروج من دائرة القلق، فكل مربي وله طريقة تفكير، ونمط شخصية، واستراتيجيات خاصة لمواجهة هذه الحالة.

فنمط الشخصية يعرف بميول الفرد المتسقة نسبياً والتفضيلات عبر السياقات أو الظروف وأنماط التفكير والمشاعر والنبضات والمساعي والأفعال والردود على الفرص والتوتر أو الكرب الناتج من التفاعل اليومي مع الآخرين، فإن نمط الشخصية واضح ،عندما يتم التعبير عن عناصر الشخصية هذه بشكل مزيج مميز متكرر وحيوي ديناميكي، وفقا لجون أولدهام ولويس موريس :نمط شخصيتك الخاص بك هو مبدأ تنظيمك، إنه يدفعك على مسار حياتك إنه يمثل الترتيب المنظم لكل الخصال والأفكار والمشاعر والمواقف الاتجاهات والسلوكيات وآليات التكيف الخاصة بك، إنه النموذج المميز لفعالياتك النفسية طريقة التفكير والشعور والتصرف الذي يجعلك بالتأكيد أنت ولا أحد آخر

أصل نمط الشخصية هو في نوع من المزيج من الوراثة الجينية والتأثير البيئي، إن مفهوم نمط الشخصية أوسع من بل ويتضمن مفاهيم ،سمة الشخصية، ونوع الشخصية والمزاج أو الطبع ، و عادة يمكن تمثيل نمط الشخصية بشكل أبعاد، كما هو الحال مع عناصر الشخصية الخمسة الكبرى، أو على شكل تصنيف نوع، كما هو الحال مع رموز هولاند.

كما ينبغي تمييز أنماط الشخصية كتقريبيات مهيكلة مصنوعة من التجربة الإنسانية، وينبغي أن تصطف على سلسلة متصلة بدلا من أن تكون مجسمة أو مجملة.

وينبغي توخي الحذر من تفكيك استخدامات نمط الشخصية في صالح الانعكاسية عند استخدام وإساءة استخدام مثل هذه العلامات.

ومن مؤثرات نمط الشخصية القلقُ الذي يعتبر استجابةٌ طبيعية للتهديد أو الشدَّة النفسية

وللقلق الطبيعي جُذورُه في الخوف وهو يؤدِّي وظيفةَ البقاء على قيد الحياة المهمَّة، فعندما يواجه شخصٌ ما وضعًا خطيرًا، يحفِّز القلق استجابة المواجهة أو الفِرار،وفي هذه الاستجابة، تمدّ مجموعةٌ متنوّعة من التغيُّرات الجسدية، مثل زيادة تدفُّق الدَّم إلى القلب والعضلات، الجسمَ بما يلزم من الطاقة والقوَّة للتعامل مع الحالات التي تهدِّد الحياة، كالهروب من حيوانٍ عدواني أو مواجهة أحد المهاجمين.

وهذا ما سأحاول تحليله في دراستنا الحالية، حيث سأبحث في مسألة العلاقة بين نمط الشخصية باستجابة القلق حسب تصنيف كارل يونغ والعينة ستكون أساتذة التعليم الابتدائي.

ويذهب كارل يونغ في نظريته للشخصية ذات البعد النفسي على تقسيم الشخصية على نمطين أساسيين، الانبساطي والانطوائي، كل نمط له سماته الخاصة، وهذه السمات تؤثر على الجانب النفسي للفرد وطريقة تفكيره وتعامله مع الموضوعات ومدى تكيفه مع البيئة المحيطة به.

وعليه يمكن طرح التساؤل العام:

- هل هناك علاقة بين نمط شخصية (الانبساطي، الانطوائي) أستاذ التعليم الابتدائي واستجابة القلق لديه تبعا لتصنيف كارل يونغ؟ .
- هل هناك علاقة ارتباطية بين نمط الشخصية ومستوى استجابة القلق لدى أساتذة التعليم الابتدائي تعزى لمتغير الجنس؟
- هل تختلف دلالة العلاقة بين نمط الشخصية ومستوى استجابة القلق لدى أساتذة التعليم الابتدائي تغزى لمتغير السن؟
- هل تختلف دلالة العلاقة بين نمط الشخصية ومستوى استجابة القلق لدى أساتذة التعليم الابتدائي تعزى لمتغير الأقدمية؟

2- الفرضيات:

إجابة على التساؤلات التي انطلقت منها الدراسة واعتمادا على ما تم تناوله فيما يخص نمط الشخصية وعلاقته باستجابة القلق لدى أساتذة التعليم الابتدائي حسب تصنيف كارل يونغ، يمكن صياغة الفرضيات التالية:

- هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين نمط الشخصية الانبساطي حسب كارل يونغ واستجابة القلق لدى أساتذة التعليم الابتدائي.
- هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين نمط الشخصية الانطوائي حسب كارل يونغ واستجابة القلق لدى أساتذة التعليم الابتدائي.
- هناك علاقة ذات دلالة إحصائية في مستوى القلق لدى أساتذة التعليم الابتدائي تعزى لمتغير الجنس.
- هناك علاقة ذات دلالة إحصائية في مستوى القلق لدى أساتذة التعليم الابتدائي تعزى لمتغير الاقدمية.
- هناك علاقة ذات دلالة إحصائية في مستوى القلق لدى أساتذة التعليم الابتدائي تعزى لمتغير السن.

3- أهداف الدراسة

- معرفة العلاقة بين نمط شخصية لدى أساتذة التعليم الابتدائي باستجابة القلق.
- تهدف إلى معرفة مستوى القلق لدى أساتذة التعليم الابتدائي تعزى لمتغير الجنس.
- تهدف إلى معرفة مستوى القلق لدى أساتذة التعليم الابتدائي تعزى لمتغير السن.
- تهدف إلى معرفة مستوى القلق لدى أساتذة التعليم الابتدائي تعزى لمتغير الأقدمية.

4- أهمية الدراسة:

تتجلى أهمية الموضوع الحالي في نقاط عديدة نذكر منها:

- ايضاح موضوع القلق من زاوية أخرى ورؤية جديدة بربطه بنمط الشخصية لدى الأستاذ بالاستناد إلى النظرية الفنية لكارل يونغ يعتبر هذا إضافة جديدة.
- رصد بعض خصائص وسمات الأستاذ الجزائري من حيث مستوى القلق لدى كل نمط وكلا الجنسين (ذكر، أنثى) وكذا أعراض القلق حسب كل نمط، والنمط الأكثر استجابة للقلق وأساليب واستراتيجيات المعتمدة لمواجهة هذه الحالة، وما مدى تأثير الظروف البيئية والنفسية على الأستاذ.
- تسمح النتائج المحصل عليها في الإحاطة بأسباب القلق والظروف المسببة له (مصادره) بالنسبة للأستاذ في إطار العمل أو من الجانب النفسي، وهذا من أجل تحسينها وبالتالي رفع مستوى أداء الأستاذ وكذلك مستوى التحصيل الدراسي.
- الوقوف على العلاقة بين نمط الشخصية وبين استجابة القلق لدى أساتذة التعليم الابتدائي حسب تصنيف كارل يونغ، حيث يتم التركيز على دلالة هذه العلاقة وطبيعتها.

5- تحديد المفاهيم:

من خلال الدراسة الحالية رصدت مفاهيم مهمة وجب عليّ توضيحها وهي تتمثل فيما يلي: **النمط:** تمثل مجموعة السمات التي تميز كل شخصية عن الأخرى، ونمط الشخصية الذي نقصد به في هذه الدراسة هو التصنيف الذي جاء به كارل يونغ من خلال دراسته للشخصية وهما النمط الانبساطي والنمط الانطوائي.

- **الشخصية:** جملة من الخصائص والوظائف العقلية والجسمية والوجدانية التي تساهم في تحديد سلوكيات الأفراد وطريقة تفكيرهم. (**الحاج، فائز محمد (1402هـ))**
- **القلـق:** نقصد به حالة نفسية شعورية تنتاب الأستاذ خلال عملية التدريس والتعامل مع التلاميذ، التي تسبب له الانزعاج وعدم الراحة.
- **أستاذ التعليم الابتدائي**: ذلك الشخص الذي سمحت له شهادته العلمية بالتدريس والذي يزاول عمله في المدارس الابتدائية، ويعتبر أحد العناصر الأساسية الفاعلة في العملية التربوية.

6- دراسات سابقة:

تعددت الدراسات التي مست موضوع نمط الشخصية:

1- دراسة بن زروال 2008 :

أنماط الشخصية وعلاقتها بالإجهاد (المستوى، الأعراض، المصادر واستراتيجيات المواجهة) دارسة ميدانية على عينة من العاملين بالحماية المدنية، البريد، مصلحتي الاستعجالات والتوليد بولاية أم البواقي.

هدفت هذه الدراسة على معرفة العلاقة بين أنماط الشخصية وبين الإجهاد من حيث دلالتها

وطبيعتها وتحديد مستوى الإجهاد لدى أفراد العينة والأعراض الأكثر ظهورا ومصادره واستراتيجيات المواجهة. **(بن زروال ،2008، ص 22)**

نتائج الدراسة:

- دلالة العلاقة بين أنماط الشخصية وأعراض الإجهاد تختلف باختلاف فئات المتغيرات الديمغرافية تتحقق جزئيا على مستوى الجنس.
- دلالة العلاقة بين أنماط الشخصية وأعراض الإجهاد تختلف باختلاف فئات المتغيرات الديمغرافية تتحقق كليا على مستوى متغير العمر.

- دلالة العلاقة بين أنماط الشخصية وأعراض الإجهاد تختلف باختلاف فئات المتغيرات الديمغرافية تتحقق كليا على مستوى متغير الاقدمية.

تتجلى أهمية هذه الدراسة بالنسبة لموضوعنا الحالي في العلاقة بين نمط الشخصية الانبساطي والمنطوي للأستاذ ومستوى استجابة القلق، باعتبار أن مستوى الإجهاد والقلق كلاهما يدخلان في جانب واحد ألا وهو الانفعالات، وعليه يمكن الانطلاق مما توصلت إليه الدراسة من خلال الكشف عن مدى تأثير نمط الشخصية سلبا أو إيجابا على استجابة القلق لدى أساتذة التعليم الابتدائي. وكذا أشكال التعبير عن القلق لدى كل أستاذ وعلاقتها بنمط الشخصية.

2- دراسة شدانى 2011:

استراتيجيات المواجهة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية: دراسة بعض الحالات في الوسط المدرسي بولاية البويرة.

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة دلالة الفروق بين المعلمين في مستويات استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وكذا دعوة الباحثين والجهات الوصية للعمل على وضع استراتيجيات إدارة هذه الضغوط لجعلها في مستويات صحية إذا ما بلغت هذه الضغوط مستويات خطيرة على صحة المعلمين.

(شداني ،2011، ص 06)

-نتائج الدراسة:

- هناك فروق في الاستراتيجيات تظهر أليا من اجل التكيف والتوافق النفسي في الوسط المدرسي لمواجهة الضغط النفسي بأنواعه لدى معلمي المرحلة الابتدائية.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية تعزى للمتغيرات الديمغرافية (الجنس والسن).

وباعتبار موضوع القلق من بين الضغوط النفسية التي يتعرض لها المعلم بشكل يومي خلال أدائه لعمله، فإن معرفة مصادر القلق في الوسط المدرسي وكذا من الناحية النفسية للمعلم في حد ذاته تسمح لنا برصد مختلف الاستراتيجيات المنتهجة من قبل المعلمين لمجابهة القلق، ومختلف الاستجابات لديهم (انفعالية، التكيف مع الوضع، أو الانسحاب...).

نمط الشخصية (أ) ونمط الشخصية (ب) وعلاقتها بالضغط المهني.

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الضغط المهني ونمط الشخصية (أ)، وكذلك معرفة العلاقة بين الضغط المهني ونمط الشخصية (ب)، ودراسة الفروق بين الضغط المهني لدى كل من ذوي نمط الشخصية (أ) و(ب) حسب متغير الجنس والسن.

-نتائج الدراسة:

-وجود علاقة ارتباطيه موجبة قوية بين نمط الشخصية والضغوط المهنية لدى العمال.

- ظهور الضغوط المهنية لدى العمال بسبب العلاقة المتوترة بين العمال ورؤسائهم على اختلاف أعمارهم وجنسهم ونمط شخصيتهم.

-الظروف السائدة بأماكن العمل تشكل ضغط مهني وقلق بالنسبة للعمال.

وانطلاقا من هذه النقاط التي عالجتها الدراسة أعلاه، يمكننا القول بأن القلق في مجال

التعليم يختلف تبعا لنمط الشخصية الانطوائي والانبساطي بدون أن ننسى تأثير المتغيرات الديمغرافية المتمثلة أساسا في الجنس والسن.

الفصل الثاني

نمط الشخصية

- تمهيد.
- 1- تعريف الشخصية.
- 2- مكونات الشخصية.
- 3- نظريات الشخصية.
- 4- اضطرابات الشخصية.

تمهيد:

تعددت واختلفت تعريفات الشخصية في علم النفس، ويرجع هذا الاختلاف والتمايز لاختلاف النظريات التي تقوم بدراسة الشخصية، مما أدى إلى اختلاف هذه التعريفات من حيث شموليتها ودرجة تحديدها ومدى قابلية مفاهيمها، وليس من السهل تحديد مفهوم للشخصية ويكون تعريف ثابت.

وتعد الشخصية من أهم الظواهر النفسية صعوبة ومشقة في دراستها ولذلك تعددت وتناقضت النظريات التي تحاول تفسيرها وتفسير مكوناتها وبالتالي تعددت التعريفات حولها، حيث سنحاول التطرق في هذا الفصل إلى كل ما يخص نمط الشخصية من مكونات ونظريات واضطرابات.

1- تعريف الشخصيـة :

أ. **التعريف اللغوي**:

الشخصية تشتق في اللغة من شخص والشخص كل جسم له ارتفاع وظهور، وعند الفلاسفة الذات الواعية لكيانها المستقلة في إرادتها، ومنه الشخص الأخلاقي هو ما توفرت فيه صفات تأهله للمشاركة العقلية والأخلاقية في مجتمع إنساني، وجمع أشخاص هو شخوص، الشخصية صفات تميز الشخص عن غيره ويقال فلان ذو شخصية قوية، ذو صفات متميزة وكيان مستقل.

وفي اللغات الأجنبية لفظ personnality بالإنجليزية personnalité بالفرنسية مأخوذ من الكلمة اللاتينية persona أي القناع، وبعدها أصبح يطلق على الفرد.Person . ويتضح لنا مما سبق أن الشخصية تمثل المظهر الخارجي وسلوك الفرد الذي يلاحظه الآخرون.

ب. **التعريف الاصطلاحي**:

تعتبر الشخصية ميزة الإنسان النفسية وفي الوقت نفسه مجموعة تصرفاته وطريقة عيشه وتفكيره ومزاجه، وتتكون الشخصية شيئا فشيئا منذ سنوات الإنسان الأولى وتطبع بالأحداث والصدمات والنجاحات والخيبات التي يتعرض لها والتي تغير معالمها، والشخصية في النظر الأخصائيين وعلماء النفس معقدة تتكون من عوامل كثيرة ومتداخلة بحيث لا يمكن فصلها أو تحليلها على انفراد.

أما **تعريف كارتل:** هي ذلك النظام الذي سمح بالتنبؤ بما سيفعله الكائن الآدمي في موقف معين، وبالتالي فإن الشخصية تتناول جميع أنماط سلوك الفرد الظاهرية

والخفية. **(اعتماد سامية حمزاوي ،2013، ص 23)**

تعريف البورت: الشخصية هي ذلك التنظيم الديناميكي داخل الفرد في تلك الأنظمة السيكوفيسيولوجية التي تحدد توافقاته المتفردة في ظروف بيئته.

(أنور الشرقاوي ،2003، ص 336)

تعريف ايزنك: إن الشخصية هي ذلك التنظيم الثابت عند الفرد التي تنظم عملية التكيف بينه وبين بيئته.

(كارل البورت، ترجمه حسين حمزة ،2014، ص 12)

ومن خلال التعريفات التي تم تقديمها يمكننا أن نعرف الشخصية بأنها نظام دينامي متكامل من السمات والخصائص التي تجعل الفرد مميز عن غيره من الأفراد، وتمكننا من التنبؤ بالسلوك الذي يقوم به الفرد في موقف معين خلال تعامله وتفاعله مع البيئة المحيطة به.

2. مكونات الشخصية:

مع تعدد التعريفات بالنسبة لمفهوم الشخصية وطبيعتها تعددت النظريات وهذا ما أدى إلى تعدد صور مكونات الشخصية ومن أهم هذه بمكونات نجد:

أ. **النواحي الجسمية**: وهي التي تتعلق بالشكل العام للفرد وصحته من الناحية الجسمية.

ب. **النواحي العقلية والمعرفية**: وهي التي تتعلق بالوظائف العقلية العليا كالذكاء العام والقدرات الخاصة.

ت. **النواحي الانفعالية المزاجية**: تتضمن أساليب النشاط الانفعالي.

ث. **النواحي البيئية**: وهي التي تتعلق بالعواطف والاتجاهات والقيم التي تمتص من البيئة الخاصة بالفرد كالأسرة والمدرسة والمجتمع.

ج. **النواحي الخلقية**: وهي التي تميز صاحبها في تعاملاته المختلفة.

(اعتماد ياسمين بن يوسف ،2015، ص 30)

3. نظريات الشخصية:

أ. نظرية التحليل النفسي:

أقام فرويد نظريته على ثلاث مسلمات أساسية عن الطبيعة البشرية وهي:

أن مرحلة الطفولة لها تأثير كبير في سلوك الفرد في مرحلة الخمس سنوات الأولى، وأن الغريزة الجنسية هي التي تحدد سلوك الفرد. أن معظم سلوك الفرد تحكمه محددات لا شعورية.

فقد أراد تفسير الشخصية من خلال الاعتماد على طريقتين في تقسيمه للجهاز النفسي كما يلي:

(سمير عباس ،2017، ص 18)

- اعتباره أن للحياة النفسية أنها مكونة من ثلاث مستويات:

- **مستوى الشعور**: والذي يحتوي على الأفكار والمشاعر التي لا يعيشها الإنسان في كل وقت.
- **مستوى ما قبل الشعور**: يتشكل من مجموعة الأفكار والصور والمشاعر التي لا يحسها الإنسان.
- **مستوى اللاشعور**: هو مستودع الأفكار والخبرات والذكريات التي كانت في وقت ما في مستوى الشعور ثم طردت إلى اللاشعور لأنها تسبب قلقا وتوترا.

- باعتبار أن الجهاز النفسي يتكون من الأنا، الأنا الأعلى والهو، حيث قام بتعديل تقسيمه الأول لما تعرض له من نقد ولأوجه الغموض والقصور التي لم تسمح بتفسير كافي للشخصية كما يلي:

- **الهو**: يمثل أكثر الأجزاء بدائية وغريزية ويعمل وفق مبدأ اللذة ويتجنب الألم بغض النظر عن قيم المجتمع ومعتقداته.

- **الأنا الأعلى**: يتضمن سلطة معنوية مصدرها القيم والاتجاهات وسلطة المجتمع، يعمل على تحديد أساليب السلوك الصحيح وتجنب السلوك غير المقبول، ويعتبر الضمير جزء من الأنا الأعلى. **(سمير عباس ،2017، ص 19)**

- **الأنا**: ويمثل مبدأ الواقع يحاول التوفيق بين مطالب الهو وسلطة الأنا الأعلى.

المفاهيم الأساسية في تفسير نظرية التحليل النفسي للشخصية:

- **مبدأ الليبيدو**: المقصود هو الدوافع البيولوجية التي تعطي للشخصية ديناميكيتها وهي دوافع جينية.
- **مبدأ الغريزة**: بناءاً على الاتجاه البيولوجي لفرويد فقد قسمها إلى نوعين:

أولا: غريزة الحياة، وهي نزعات بنائية يوجهها مبدأ الواقع تعمل على إشباع النفس والحاجات.

ثانيا: غريزة الموت، وهي نزعات هدامة وتشمل دوافع الفناء والعدوانية وعبر عنها بالتخريب والتهديم نحو الآخرين وأحيانا نحو الذات.

- **مبدأ الصارع**: حسب فرويد الشخصية هي محصلة سلسلة من مواقف الصراع بين مبدأي اللذة والواقع وغرائز الحياة وغرائز الموت، ومحصلة التفاعل بين مطالب الهو وسلطه الأنا الأعلى وتدخلات الأنا.
- **مبدأ السادية والمازوشية**: وهي سلوكيات تعبيرية واشباعيه وتفريغية لطاقة **الليبيدو**، تكون ذات نزعة تدميرية وتختلفان في الاتجاه فقط حيث أن السادية تتضمن التلذذ بإلحاق الألم بالآخرين أما المازوشية فتتضمن التلذذ بإلحاق الألم بالذات أو بنفس.

- **مبدأ الحيل الدفاعية**: يعتقد فرويد أن الأحداث التي صورها الفرد عن ذاته ينشأ عنها قلق لأنها انتهكت حرمات الأنا الأعلى والانخفاض درجه التوتر ومستوى القلق إلى أدنى حد ممكن، يقوم الفرد بتكوين الحيل الدفاعية واستخدامها كبديل لحماية الذات ومنها الكبت، الاسقاط، التبرير، النكوص، التعويض، التسامي...الخ. **(سمير عباس ،2017، ص 19)**

ب. النظرية السلوكية:

تعتبر النظرية السلوكية من النظريات الكبرى في علم النفس وعلم النفس التربوي، وتكوُّن هذه النظرية بتطور حسب زمانه ويستعمل في عدة علوم أخرى، ويطلق على هذه النظرية عدة مسميات: اسم نظرية المثير والاستجابة ونظرية التعلم ويقوم مبدأ هذه النظرية على أساس المثير والاستجابة، أي الاستجابة بدون مثير بل إن عملية التعلم تحدث نتيجة لحدوث ارتباط بين مثير ما واستجابة معينة.

(حسين أنصورة ،عيسى، 2015، ص 53)

مبادئ المدرسة السلوكية:

- السلوك هو وحده الدراسة النفسية.
- كل أنواع السلوك نتاج التعلم، والسلوك المضطرب هو نتاج تعلم خاطئ من البيئة والبيئة لها دور أساسي في تعلم السلوك أكبر من د ور الوارثة.
- المنهج المستخدم في الدراسة هو أسلوب الملاحظة المباشرة والمنهج العلمي كأسلوب موضوعي يختلف عن المنهج الاستنباطي الذي جاء في المدرسة التحليلية والذي يفتقر للدقة وإمكانية التعميم.
- الاهتمام بنواتج السلوك الظاهرة أكثر من العمليات العقلية الداخلية.
- النظر إلى السلوك على أنه ارتباطات تتشكل من مثيرات واستجابات.

(نجاتي ،غنى خالد ، 2017، ص 20)

ت. نظرية يونغ jung:

يونغ له نفس تاريخ فرويد المهني واختار الطب العقلي في النهاية وكان له العديد من الاهتمامات الفلسفية والعلمية، لشعوره بأن العقل لم ينل حظا من الدراسة ومن أهم مفاهيم يونغ:

- الليبيدو libido ومعناها عند يونغ الطاقة العامة، ويقسم مراحل الحياة بما يصاحب نمو الليبيدو، ففي السنوات الخمسة الأولى من الحياة فإن الطاقة الليبيدية تظهر في إنماء المهارات الأساسية مثل المشي والكلام، وبعد سن الخامسة فإن الليبيدو يتجه باتجاه النواحي الجينية وتصل ذروتها في مرحلة المراهقة. أما المرحلة الثانية فهي تظهر عند الراشد وذلك لالتحاق الفرد بالمسؤولية.

- **اتجاهات نظرية يونـغ**:

يتكون العقل عند يونغ من المناطق الآتية:

- **الشعور:** هو الأنا أو العقل الواعي يتكون من المدركات والأفكار والذكريات والاتجاهات والمشاعر.

- **اللاشعور الشخصي:** ويشمل الخبرات الشخصية التي لفها النسيان أو الكآبة، كما يشمل على الأحلام والمكبوتات والعقد النفسية.

- **اللاشعور الجمعي:** ويشمل على رواسب من خبرات السلف منذ ملايين السنين، وأيضا يحتوي على الصور الذهنية العتيقة، وهي توجد في جميع المجتمعات وتظهر في الأساطير أو القصص الخرافية التي تحتوي على نماذج البطولة.

- **أنماط الشخصية عند يونغ:**

- **المنطوي:** يوصف بأنه رومنسي خيالي، يهتم بالأفكار والقيم أكثر من الاهتمام بالناس.
- **المنبسط:** وهو اجتماعي عملي يهتم بأمور كل من يحيطون به اهتمام حقيقي مدرك ، وكذلك يهتم بالأشياء ويبدو أكثر حيوية وبساطة ومرح .

(حسين انصورة ،عيسى ،2015، ص 327)

ث. نظرية السمات

1. مفهوم السمة:

لغة: مشتقة من الصمت ويعني السكينة والوقار أو الهيئة.

اصطلاحا: يعرفها **ألبورت** بأنها تركيب نفسي عصبي له القدرة على أن يعيد المثيرات المتعددة على نوع من التساوي الوظيفي والى أن يعيد إصدار وتوجيه أشكال متكافئة ومتسقة من السلوك التكيفي والتعبيري كما تعرف بأنها استعداد وصفة ثابتة نسبية لنوع من السلوك رغم اختلاف الظروف البيئية وتكون بارزة في الشخص، بحيث تميزه عن غيره تمييزا واضحا. **(سمير عباس، 2017، ص 13)**

- **مسلمات ومبادئ نظرية السمات:**

- لكل شخصية خصوصيتها الفريدة من السمات.
- السمات تقوم بدور رئيسي في تحديد سلوك الفرد، كما أنها قوة دافعة له.
- السمات أنماط سلوكية عامة تصدر عن الفرد في مواقف كثيرة وتعبر عن توافقه مع البيئة.
- لا يمكن ملاحظة السمات مباشرة لكن يستدل على وجودها من ملاحظة السلوك

- السمات ثابتة نسبيا متصلة كميا قابلة للتدرج ويمكن قياسها تجريبيا وإحصائيا.
- يمكن تفسير الشخصية بناءا على عدد من السمات مما يجعل نظرية السمات أحسن وسيلة لوصف وتقويم السلوك. **(سمير عباس ،2017، ص 14)**

4. اضطرابات الشخصية

أ. تعريف اضطرابات الشخصية

- **تعريف علم النفس:**

- يعرف الاضطراب في موسوعة علم النفس والتحليل النفسي بأن الاضطراب يعني لغويا الفساد أو الضعف، وهو لفظ يستخدم في مجال علم النفس بصفة عامة، وفي مجال علم النفس الإكلينيكي بصفة خاصة وكذا الطب النفسي، وهو يطلق على الاضطرابات التي تصيب الشخصية من ناحية التفكير أو الانفعال أو السلوك، ويعني سواء توافق الفرد مع ذاته أو مع الواقع الاجتماعي الذي يحيا فيه. **(غانم محمد ،2006، ص 160)**

- **تعريف الطب النفسي:** نوع من الاضطرابات تصبح فيه سمات الشخصية غير مرنة ولا متوافقة وتسبب لصاحبها خلل ملحوظ في أداء وظائفه أو الشعور بالمعاناة، وتظهر على هؤلاء المرضى أنماط متأصلة وثابتة وغير متوافقة في التعامل مع البيئة وإدراكها، وفي التعامل مع أنفسهم وفي تصورهم لذاتهم.

تعرف الاضطرابات الشخصية بأنها أنماط متصلة وغير متوافقة من السلوك المتأصل والمتغلغل في نسيج الشخصية، والتي لا ترجع على اضطراب المحور الأول والثالث، أو اضطرابات تنتج عن مشكلات تتعلق بدور الشخص في ثقافته، وهذه الفئة من الأمراض تعود إلى اضطراب سمات الشخصية، وليست تغيير طارئ عليها، وقد يتخذ اضطراب السمة مظاهر سلوكيا، أو انفعاليا، أو معرفيا، أو حسيا، أو ديناميا. **(غانم محمد ،2015، ص 55)**

ب. أنماط اضطرابات الشخصية:

- **الشخصية الانبساطية.**

عرف يونك الشخص المنبسط بأنه ذلك الشخص الذي يقبل على الدنيا في حيوية وعنف وصراحة ويصافح الحياة وجها لوجه ويلائم بسرعة بين نفس المواقف الطارئة، ولا يهتم بالنقد.

عرف ايزنك الشخص الانبساطي بأنه ذلك الشخص ذا الميول الاجتماعية والانفعالية والمرح والمتفائل، ويكون توجيه الذات ونشاط المنبسط في الغالب سلوكه.

(شاكر سوسن ،2015، ص 55)

- **الشخصية الانطوائية.**

هو نمط من أنماط الشخصية تتحكم في صوغه العوامل الوراثية والبيئية ويتصف الشخص الذي يتسم بهذا النمط بعزوفه عن العالم الخارجي وعيشه في عالمه الخيالي ومشاعره ومثله العليا الخاصة به، وهو متردد وخجول وحساس ويتميز بقلة النشاط وعدم الثقة بما يحيط به، ويتركز كل اهتمامه في ذاته، وتتصف علاقته مع الآخرين بالضيق والعمق.

(شاكر سوسن ،2015، ص 70)

- **الشخصية البارنودية:**

هو اضطراب شخصية يتميز بالحساسية المفرطة نحو الهزائم والرفض وعدم مغفرة الإهانات وحمل الضغائن بشكل مستمر، الشك في الآخرين وميل لتشويه الخبرات من خلال سوء تفسير الأفعال المحايدة على أنها عدوانية، وعلى اعتقاد مستمر بان الجميع يريدون إلحاق الأذى به.

(غانم محمد ،2006، ص 162)

- **الشخصية شبه فصامية:**

نمط متأصل من عدم الاكتراث بالعلاقات الاجتماعية والقدرة المحدودة على استشعار الخب ارت الانفعالية والتعبير عنها، والذي يبدأ من مرحلة الرشد المبكر ويظهر في مواقف مختلفة.

(غانم محمد ،2006، ص 163)

- **الشخصية الاضطهادية:**

- **تعريف الدباغ:** صاحب الشخصية الاضطهادية هو الشخص الحساس اليقظ الذي لا تفوته ملحوظة عابرة أو حركة بسيطة، فهو يفسر ظواهر الحياة كما يمليه عقله الباطن، وهو سيئ الضن ويتوقع الأذى من الغير ويميل إلى الشجار والتفاسير الخيالية.

- **تعريف العنزي:** بأنها شخصية شكاكة ولا تثق في الآخرين مفرطة في الحساسية، دائما ما يتفحص البيئة لإيجاد علامات تصدق أفكاره المتعصبة.

- **تعريف الدليل الشخصي الإحصائي:** بأنها الشخصية التي تتميز بانعدام الثقة التام والشك بالآخرين، وتؤول دوافعهم على أنها حقودة أو حسودة وتضمر الضعيفة.

(شاكر سوسن ،2015، ص 121)

- **الشخصية النرجسية:**

هي الإحساس بالعظمة وأهمية الذات أو التفرد والانشغال بأوهام النجاح غير المحدود والحاجات الاستعراضية لجلب الاهتمام والإعجاب الدائم.

وتعرف بأنها طراز من الفرد الذي تستحوذ عليه النزعة النرجسية أو يرتجح إلى التعلق بالذات وجعلها موضع اهتمامها الجنسي، والشخص الذي يعاوده هذا الميل أو تستبد به هذه النزعة من جديد يستهويه الرجوع إلى تلك المرحلة المبكرة من تطوره النفسي _ الجنسي.

(شاكر سوسن ،2015، ص 91)

- **الشخصية المتطرفة والمتصلبة:**

- **تعريف لينن: lenen A 1935**

وهو التثبت بنمط سلوكي واحد وبدوافع وأهداف وحاجات ثابتة لا تتغير.

- **تعريف وارنر:** هو العجز عن إصدار استجابات متنوعة بمعنى أن السلوك كلما كان أكثر تنوعا كلما انخفضت أو قلت درجة تصلبه. وهو العجز أو عجز الشخصية عن التشكيل

والتكيف للمواقف الجديدة أي العجز عن القيام بالسلوك الملائم.

(شاكر سوسن ،2015، ص 131)

- **الشخصية الاتكالية:**

يعرف (كود good 1953) الاتكال مشكلة تشمل الأطفال الذين لا يعتمدون على أنفسهم .

وتعرف الاتكالية في(معجم علم النفس 1990) الحال الذي يتوقع فيها الفرد المساعدة من الآخرين، أو يبحث بنشاط عن الدعم العاطفي والمادي والرعاية اليومية.

- **الشخصية المرنة:**

يعتبر بعد المرونة من الأبعاد المعرفية للشخصية، وهو أسلوب معرفي ذو بعدين التصلب والمرونة، ويستخدم مفهوم الأساليب المعرفية في الوقت الحاضر كأساس للتمييز بين الأفراد يقوم على أساس تجميع الخصائص الفردية في أنماط كلية متمايزة.

(شريف ،1982، ص 132)

الفصل الثالث

القلق

- تمهيد
- 1- تعريف القلق .
- 2- أعراض القلق .
- 3- النظريات المفسرة للقلق .
- 4- التفسير الفيسيولوجي .
- 5- أنواع القلق .

تمهيد

يعد القلق أكثر الاضطرابات الانفعالية الشائعة التي اهتم بها علماء النفس في العصر الحديث كما يعتبر سمة رئيسية لكل الاضطرابات النفسية فهو قاسم مشترك بين العديد من الاضطرابات النفسية والعقلية حيث أصبح ظاهرة ملحوظة بشكل كبير لدى الأفراد نتيجة لظروف الحياة الصعبة والمعقدة وسأحاول من خلال الآتي تحديد مفهوم القلق وتعريفاته المختلفة باختلاف العلماء وتوجهاتهم النظرية .

1. تعريف القلق:

شكل موضوع القلق جدلا واسعا بين علماء النفس من حيث تحديد طبيعته والعوامل المسببة لحالة القلق والتمييز بين القلق الطبيعي والقلق المرضي، وفيما يلي نعرف القلق كما يلي:

أ. لغة: ورد في لسان العرب لابن منظور الإفريقي: القلق: انزعاج، يقال بات قلقاً، أو أقلقه غيره، أي أزعجه. القلق الشيء من مكانه وقلقه أي حركه، والقلق ألا يستقر في مكان واحد.

(زعتر ،2010، ص 1)

ومن خلال التعريف أعلاه يشير على الانزعاج وعدم الاستقرار، التحول من حالة ثبات إلى حالة عدم توازن وعدم الراحة.

ب. إصطلاحا: يرجع مفهوم القلق في علم النفس إلى سيغموند فرويد s.freud (1894).

حيث فصل عصاب القلق عن مجموعة الأمراض العصبية، وهو في نظره الظاهرة والمشكلة الرئيسية في العصاب، ويعرفه على أنه (حالة الخوف الغامض الشديد الذي يتملك الفرد ،ويسبب له الكثير من الانقباض والضيق والألم). **(زعتر ،2010،المرجع نفسه)**

انطلاقا من تعريف فرويد أن القلق نوع من عدم الراحة ومشاعر التوتر الذي يعيشه الشخص لأسباب غير معروفة.

ويعرفه(فخري الدباغ 1983) بأنه شعور عام مبهم بالخوف والتوجس والتوتر بدون إدراك لمصدر الخوف، ويكون مصحوب بأحاسيس جسمية تتكرر بين الحين والآخر، مشكل في التنفس أو تسارع نبضات القلب. **(زعتر ،2010، المرجع نفسه)**

2. أعراض القلق:

تظهر أعراض كثيرة عند حدوث عملية القلق ونذكر منها:

- أعراض ناجمة عن توتر الجهاز العصبي: (أعراض جسدية) .
- أعراض تصيب الصدر والبطن.
- أعراض تنفسية.
- الأعراض الثانوية.

أ. **الجهاز العصبي**: يشعر الفرد بأعراض جسدية (فيزيولوجية) بسبب فرط نشاط الجهاز العصبي تحت تأثير القلق وتتمثل هذه الأعراض في:

- **رجفة القلب**: الشعور بتسارع دقات القلب.
- **التعرّق**: ناتج عن تأثير الأدرينالين في الغدة العرقية.
- **الارتعاش**: ناتج عن تحفيز الحواس والعضلات لجعلها متعددة الحركة.
- **جفاف الفم**: ناتج عن تأثير الأدرينالين في الغدد اللعابية، وذلك أن المرء لا يتناول الطعام في ظروف كهذه.

ب. **الصدر والبطن**: ثمة أعراض تصيب الصدر والبطن.

- **صعوبة التنفس**: لأن الجهاز العصبي يصدر تعليمات إلى الجسم للتنفس بسرعة أكبر كي يأمن تدفق الأكسيجين إلى الأوعية الدموية.
- **الشعور بالاختناق**: وهو مرتبط بتأثير الأدرينالين في الهضم.
- **ألم في الصدر**: يشعر المرء بتصلب الصدر نتيجة تسارع نبضات القلب وازدياد سرعة التنفس. **(مكنزي ،كوام ،2013، ص 16)**
- **الغثيان أو الألم في البطن أو تقلصات المعدة**: يحدث هذا لأن الجسم قلل ضخ الدم إلى المعدة، إضافة إلى تأثير الهرمونات في عضلات الجهاز الهضمي.

ت. الأعراض النفسية: تتمثل في الأعراض التالية:

- **الدوار**: الشعور بعدم الثبات، غثيان البصر والشعور بالإغماء. تظهر هذه الأعراض بسبب تغير ضغط الدم وكمية الأكسيجين ومسارات ضخ الدم أثناء الشعور بالقلق.
- **الخوف من فقدان السيطرة**: بعض الأفراد لا يفهمون حقيقة ما يحدث لأجسامهم ويخافون من فقدان السيطرة أو الاضطراب.
- **الخوف من الموت**: خوف ينتج عن وجود آلام في الصدر وصعوبة في التنفس والإغماء، مما يجعل الفرد يظن أنه سيصاب بمرض خطير.
- **الشعور بالانفصال عن الواقع**: يشعر البعض أنهم منفصلون عن أجسامهم، وأن ما يجري من حولهم يجري مع أشخاص آخرين، وتتم ردة الفعل على مستوى اللاوعي، ولا يمكن للإنسان التحكم بها إراديا.

ث. الأعراض الثانوية:

- **هبات الحرارة والارتعاش من البرد**: يحدث بتأثير الادرينالين في الدورة الدموية للبشرة والغدد العرقية فيحدث الارتعاش من البرد عند الانقباض الأولي للأوعية الدموية، وعندما يسمح لهذه الأوعية بالاسترخاء وتتدفق عبرها كمية كبيرة من الدماء تحدث هبات الحرارة.

(مكنزي ،كوام ،2013، ص 17-18)

- **الخدر**: يحفز الادرينالين الجهاز العصبي ويظهر ذلك أحيانا في شكل خدر في الأصابع، كما يمكن أن يسبب تشنج العضلات شعورا بالخدر.

(مكنزي، كوام ،2013،المرجع نفسه).

كل هذه الأعراض السابقة الذكر لا يمكن تجاهلها للدور الفعال الذي تلعبه في عملية تشخيص حالة القلق عند الفرد والتحكم فيما بعض في الجانب العضوي طبيا والجانب النفسي من خلال العلاج النفسي.

3. النظريات المفسرة للقلق:

تعددت النظريات التي تناولت موضوع القلق وبحثت في أسبابه

نظرية التحليل النفسي: (سيغموند فرويد)

تتمثل في نظرية التحليل النفسي التي جاء بها سيغموند فرويد الذي بحث في مسألة القلق بشكل واسع، حيث يرى فرويد أن صدمة الميلاد (قلق الولادة) هو أول تجارب القلق في حياة الإنسان، ويرى أن هناك علاقة وثيقة بين القلق والحرمان الجنسي، فالذين يشكون من الحرمان الجنسي حسبه يعانون غالبا من مشاعر القلق، وأكد أن الرغبة الجنسية تضعف حين يحل القلق محلها. ولاحظ كذلك أن القلق كثيرا ما يصاحب الحالات الهستيرية، فوراء الهستيريا عملية نفسية وهي غالبا جنسية وكبتت لتتحول على قلق، فحسب فرويد القلق يتولد بسبب كبت دوافع الغريزة الجنسية أو إحباطها وعدم إشباعها.

(زعتر ،2010، ص 04)

انطلاقا من تحليل فرويد إلى أصل القلق، يمكن اعتبار للمراحل الأولى للإنسان وما يحدث له عبر م ارحل نموه أثر كبير في حدوث القلق.

وفي نظريته الثانية، وسع فرويد تحليلاته إلى تقسيم القلق إلى قلق عصابي وقلق موضوعي. وقال إن القلق العصابي والقلق الموضوعي رد فعل لحالة خطر، والفرق بينهما أن الأول يرجع لخطر غريزي داخلي، أما الثاني فيرجع إلى خطر خارجي موضوعي معروف.

والقلق هو رد فعل للأخطار الخارجية، فالشعور بالخطر ينتج عن تراكم تنبيهات الغريزة الجنسية مع عدم قدرة الفرد على إشباعها بسبب عجزه أو خوفه من العقاب.

- **النظريـة النفسية لكارل يـونغ: (karl jung 1909).**

يعتقد كارل يونع أن القلق عبارة عن رد فعل يقوم به الفرد حينما تغزو عقله قوى وخيالات غير معقولة صادرة عن اللاشعور الجمعي، فالقلق برأي يونغ هو خوف من سيطرة محتويات اللاشعور الجمعي غير المعقول التي ما زالت باقية فيه من حيان الإنسان البدائية، وذلك لأن الإنسان يهتم عادة بتنظيم حياته على أسس معقولة منظمة، وظهور المادة غير المعقولة من اللاشعور الجمعي يعد تهديدا لوجوده، وتؤدي بالتالي إلى استثارة مشاعر القلق والخوف من ذاته.

(زعتر ،2010، ص 7-8)

فحسب كارل يونغ القلق ما هو إلا محاولة التعبير عن مشاعر عدم التوازن وعدم التنظيم للحياة الطبيعية السابقة للفرد.

- **النظرية المعرفية:**

يرتكز تفسير القلق على افتراضات أساسية تقوم على كون العمليات العقلية هي أساس التوتر في سلوك الأفراد، حيث أن المصاب بالقلق كاضطراب تسيطر عليه تصورات ذهنية بأن هناك حادث خطير سيقع، فتؤدي هذه التصورات إلى اضطراب التفكير، فيصبح في موقف ينذر بالخطر فيعمل الدماغ باهتياج شديد في مواجهة ذلك التهديد، كما أن خبرة القلق تكون مصحوبة في الغالب بتشويش ذهني، أي عدم القدرة على التفكير بشكل سليم.

(زعتر ،2010، المرجع نفسه)

- **النظرية السلوكية:**

يفسر أصحاب هذه النظرية القلق على أنه نتاج التعلم الخاطئ من المحيط الذي يعيش فيه الفرد، حيث أن القلق المرضي هو استجابة مكتسبة قد تنتج عن القلق العادي تحت ظروف ومواقف معينة، ثم تعميم الاستجابة بعد ذلك، فالقلق إذن عند السلوكيين ما هو إلا استجابة متعلمة وفقا لمبادئ التعلم الاشراطي.

والقلق حسبهم يمد الإنسان بأساس دافعي للتوافق، وكذلك يمده بأدلة تستثير ميكانيزمات متعددة للتوافق. **(زعتر ،2010، ص 15)**

انطلاقا من تحليل السلوكيين، فالقلق ما هو إلا سلوكيات تصدر عن الإنسان بطريقة خاطئة وتتكرر وتؤدي إلى ظهور القلق كوسيلة للتعبير عن عدم الارتياح.

4. التفسير الفيسيولوجي للقلق:

إن التفسير من الوجهة الفيسيولوجية للقلق يرتكز على تأثير منطقة خاصة بالانفعالات (المهاد وما تحته)، حيث أن القلق يتسبب بزيادة إفراز مادة الأدرينالين، وهذه الزيادة هي المسؤولة عن المظاهر التي تظهر عند القلقين، وكذلك مادة السيروكلين لها دور في ردود الفعل القلقة وذلك عن طريق أثرها في إعاقة عمل مضخات غشاء الخلية (تبادل البوتاسيوم والكالسيوم عبر الغشاء)، وفي نشاط الشبكات العصبية.

ويتصف القلق فيسيولوجيا بدرجة عالية من الانتباه ويقظة المرضى في وقت الراحة مع بطيء التكيف للكرب، أي أن الأعراض لا تقل مع استمرار التعرض للإجهاد، نظرا لصعوبة التكيف في مرض القلق.

(زعتر ،2010، المرجع نفسه)

ومما سبق قوله، فالجهاز العصبي وما يحمله من أعضاء كل عضو بوظيفته يلعب دور كبير في إفراز هرمونات مسؤولة عن القلق والغضب ومشاعر الاستياء، كما أن إصابة أي منطقة في الدماغ قد تجر الإنسان إلى حالة القلق.

5. أنواع القلـق:

- **القلق الموضوعي objective anxiety:**

قلق طبيعي يشعر به ويعاني منه أي إنسان خصوصا في المواقف التي تستدعي ذلك،

والقلق أمر مطلوب وصحي لأنه يكون باعثا للإنسان على بذل مزيد من الجهد حتى ينجح في حياته.

كما أنه قد يكون القلق الموضوعي خارجيا أو ذاتيا داخليا ويرجع في هذه الحالة إلى موقف معين، أو يحدث في زمن خاص، أو كرد فعل لواقف تسبب القلق.

- **القلق العصابي أو المرضي neurotic anxiety:**

هو قلق داخلي المصدر لا يمكن تجنبه أو تجنب مصدره، فأسبابه لاشعورية ودوافعه مكبوتة غير معروفة ،ذات صبغة انفعالية، أي ينتمي إلى مجموعة من العقد لم يتكيف معها الفرد.

ويظهر القلق العصابي في ثلاث صور:

- **القلق العام**: حيث يشعر الفرد بحالة من الخوف الغامض المنتشر غير المحدد.
- **القلق الهستيري**: وهو القلق الذي وصف فرويد نوباته وأعراضه بأنها تبرز في اضطرابات القلب والتنفس لدرجة الاختناق الذي يصيب مرضى الربو، ونوبات من العرق ،والرعشة والتشنج. **(صفوت وفيق ،2019، ص 63\64)**

المخاوف المرضية: إدراك الفرد لبعض الموضوعات أو بعض المواقف المحددة باعتبارها مثيرات، مثل خوف الأشخاص من رؤية الدم. **(صفوت وفيق ،2019، ص 67)**

خاتمة:

ترى الباحثة بان علاج القلق يتنوع حسب أسباب القلق وحسب التوجهات النظرية لعلماء النفس فقد وضع العلماء كل حسب توجهه النظري طريقة لعلاج القلق فالعلاج النفسي يتنوع من العلاج التحليلي إلى العلاج المعرفي والعلاج السلوكي أو العلاج المعرفي السلوكي والعلاج الوجودي وطريقة العلاج تتحدد حسب الإطار النظري الذي يتبناه المختص في التفسير والتشخيص والعلاج وقد يجمع المختص بين توجهين أو أكثر في العلاج وفي حالات القلق الحادة جدا يجب أن يرافق العلاج النفسي بالعلاج الدوائي الذي يهدف إلى التخفيف من الأعراض الجسدية المصاحبة لاضطراب القلق وما يحدد أيضا طريقة العلاج النفسي للقلق هو درجة القلق و شخصية الفرد .

الفصل الرابع

الإطار المنـهجي للدارسة

- **تمهيد .**
- **1- منـهج الدراسة .**
- **2- الدراسة الاستطلاعية .**
- **3- أدوات الدراسة .**
- **4- الخصائص السيكومترية .**
- **5- عينة الدراسة .**
- **6- الأساليب الاحصائية المستخدمة في الدراسة .**

تمهيد:

يشكل هذا الفصل مدخلا منهجيا للدّراسة، حيث تم التطرق فيه إلى الإجراءات المنهجية المستخدمة ابتداء من الدّراسة الاستطلاعية للتعرف على المجال المكاني للتطبيق، إلى منهج البحث العلمي المستخدم، وأدوات جمع البيانات، والأساليب الإحصائية المتبعة، هذا لأنها كلها إجراءات تساعد على الوصول إلى نتائج ذات قيمة علمية، وهذا ما حاولت الباحثة مراعاته واتباعه، في هذا الفصل.

1- منهج الدراسة:

يعنى المنهج بوصف ما هو قائم في الواقع ومحاولة تفسيره، ويهتم بتحديد الظروف والعلاقات التي توجد بين الوقائع، حيث يستخدم في هذا المنهج أساليب القياس، والتصنيف والتفسير، واستنتاج العلاقات ذات الدلالة بالنسبة للمشكلة المطروحة للدراسة، وتحليلها للوصول إلى إدراك طبيعتها، ومحاولة وضع الحلول التي تساهم في حلها.

(أحمد، الطاهر ،1991، ص.57)

وهو ما تسعى إليه الدراسة الحالية فهي تعتمد على المنهج الوصفي التحليلي، أما مراحل المنهج المتبع في الدراسة الحالية فتلخصت في مرحلتين أساسيتين:

1-1- **مرحلة الدراسة الاستطلاعية:** والتي مكنت الباحثة من ضبط أدوات الدراسة والتحقق من خصائصهما السيكومترية.

2-1- **مرحلة الدراسة الأساسية:** والتي تم فيها جمع وترتيب البيانات ومعطيات الدراسة.

2- الدراسة الاستطلاعية:

تهدف الدراسة الاستطلاعية إلى التعرف على أهم الفروض التي يمكن إخضاعها للبحث العلمي الدقيق، حتى يتمكن الباحث من أخذ صورة واضحة على ميدان بحثه بهدف التمكن من دراسة المشكلة. **(مقدم ،2003، ص.146)**

وفي ضوء المفاهيم الإجرائية للدّراسة الحالية انصبت الجهود في الدّراسة الاستطلاعية في اختبار صلاحية أدوات الدّراسة، من حيث الصدق والثبات، فقد تمّ الاعتماد على مقياس أنماط الشخصية ومقياس القلق، وتمّ إجراء الدّراسة الاستطلاعية على عينة من أساتذة التعليم الابتدائي بولاية الجلفة وذلك لتحقيق الأهداف التالية:

- التعرف على ميدان الدّراسة.
- الوقوف على الصعوبات المحتمل مواجهتها خلال إجراء الدراسة الأساسية.
- التحقق من صلاحية أدوات القياس.

2-1 عيّنة الدراسة الاستطلاعية:

تكونت عينة الدّراسة الاستطلاعية من (20) أستاذ وأستاذة بولاية الجلفة، تم اختيارهم بطريقة عشوائية والجدول التالي يوضح ذلك:

الجدول رقم(01): يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير الجنس

الجنس	التكرارات	النسبة المئوية
ذكر	4	20%
أنثى	16	80%
الإجمالي	20	%100

3- أدوات الدراسة:

3-1 مقياس القلق لتايلور:

وصف المقياس:

يعد مقياس القلق أحد المقاييس الهامة التي تقيس مستوى القلق النفسي عند الأفراد عن طريق ما يشعرون به من أعراض ظاهرة وصريحة، وهو يصلح لجميع الأعمار، والمستويات وهو أداة تعتمد أسلوب التقرير الذاتي، وحددت الأعراض والشكاوي في(50) بندا مقدرة على مدرج من نقطتين يتراوح بين (1-0) مأخوذ ومترجم عن قياس القلق الصريح الذي قننته واستعملته عالمة النفس الأمريكية جانيت تايلور (T.A Taylor، عام 1959) والذي عرف واشتهر باسمها.

وقد قام مصطفى فهمي، ومحمد احمد غالي بترجمة المقياس وإعداده في صورته المستخدمة في اللغة العربية، كما قاما بإجراء هذه الدراسات اللازمة عن الاختبار بحيث تأكد لهما ثباته وصدقه بدرجة مكنتهما من وضوح هذا الاختبار عام 1993، وصالحة للكشف عن القلق الصريح من خلال تقنينه على البيئة المصرية، وقد قام بتعديل بنود المقياس إلى اللغة العربية الفصحى محمد خير السيد عام 1998، وقام بتقنينه على البيئة السودانية أيضا، وتميز بمعدلات صدق وثبات جيدة اذ بلغ معدل ثباته. (0.857).

(يمينة، عايد ،2018،ص 69)

4- الخصائص السيكومترية:

أ-الصدق:

-صدق الاتساق الداخلي:

لقد جرى التحقق من صدق مقياس القلق عن طريق حساب الاتساق الداخلي للعبارات والذي يعتمد على حساب معامل الارتباط بيرسون بين العبارات والدرجة الكلية للمقياس، والجدول التالي يوضح النتائج المتوصل إليها:

الجدول رقم(02): معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس

العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط
1	**0.41	11	**0.76	21	**0.40	31	**0.51	41	**0.65
2	**0.41	12	**0.88	22	**0.77	32	**0.48	42	**0.42
3	**0.46	13	**0.75	23	**0.83	33	**0.41	43	**0.66
4	**0.72	14	**0.53	24	**0.87	34	**0.73	44	**0.72
5	**0.63	15	**0.58	25	**0.55	35	**0.55	45	**0.59
6	**0.48	16	**0.60	26	**0.44	36	**0.41	46	**0.49
7	**0.75	17	**0.61	27	**0.51	37	**0.48	47	**0.63
8	**0.55	18	**0.79	28	**0.48	38	**0.42	48	**0.58
9	*0.30	19	**0.71	29	**0.77	39	**0.64	49	**0.45
10	*0.39	20	*0.48	30	**0.68	40	**0.58	50	**0.66

** دال عند(α= 01.0)، * دال عند(α= 05.0)

يتضح من الجدول رقم (02): أن جميع معاملات ارتباط العبارات بالدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة(α=01.0) و(α= 05.0)، ما يعتبر مؤشرا على صدق الاتساق الداخلي للمقياس.

ب- الثبات

- ألفا كرو نباخ

تم التأكد من ثبات المقياس عن طريق معامل الثبات لألفا كرو نباخ، والجدول التالي يوضح النتائج المتوصل إليها:

جدول رقم (03): معامل ألفا- كرو نباخ

المقياس	معامل ألفا كرو نباخ
مقياس القلق	0.78

يتضح من **الجدول رقم(03):** أن قيمة معامل **ألفا كرو نباخ** قدرت ب(0.78) ، وهذا ما يؤكد تمتع المقياس بدرجة مرتفعة من الثبات وصلاحيته للاستخدام مع العينة النهائية للدراسة الحالية.

3-2- مقياس نمط الشخصية لايزنك:

تم استخدام مقياس سمات الشخصية (الانبساط والانطواء) الذي أعده هانز ايزنك عام 1964، ترجمه للعربية احمد محمد عبد الخالق عام 1991،وهو يقيس الانبساط والانطواء، بتكون من 20 بند ،3 بنود سلبية و17 بند ايجابي، وقد أدرج أمام كل بند من البنود مقياسا متدرجا من درجتين وهي على النحو التالي(0=لا ،1=نعم) هذا بالنسبة للعبارات الايجابية، أما بالنسبة للعبارات السلبية فهي كالتالي: (0=نعم ،1=لا)، تقدر الدرجة الكلية للمقياس ب (20). **(نسيبة، مشري، 2017، ص 64)**

أ-الصدق:

-صدق الاتساق الداخلي:

لقد جرى التحقق من صدق مقياس القلق عن طريق حساب الاتساق الداخلي للعبارات، والذي يعتمد على حساب معامل الارتباط بيرسون بين العبارات والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، والجدول التالي يوضح النتائج المتوصل إليها:

الجدول رقم(04): معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه

العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط
النمط الانبساطي				النمط الانطوائي			
1	**0.77	6	**0.75	11	**0.51	16	**0.63
2	**0.74	7	**0.80	12	**0.58	17	**0.65
3	**.064	8	**0.79	13	**0.75	18	**0.79
4	**0.66	9	**0.62	14	**0.68	19	**0.72
5	**0.82	10	**0.69	15	**0.69	20	**0.47

** دال عند(α= 01.0)، * دال عند(α= 05.0)

يتضح من الجدول رقم (04): أن جميع معاملات ارتباط العبارات بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة(α=01.0) و(α= 05.0)، ما يعتبر مؤشرا على صدق الاتساق الداخلي للمقياس.

ب- الثبات

- ألفا كرو نباخ

تم التأكد من ثبات المقياس عن طريق معامل الثبات لألفا كرونباخ، والجدول التالي يوضح النتائج المتوصل إليها:

جدول رقم (05): معامل ألفا- كرونباخ

المقياس	معامل ألفا كرو نباخ
النمط الانبساطي	0.81
النمط الانطوائي	0.80

يتضح من الجدول رقم(05): أن قيمة معامل **ألفا كرو نباخ** قدرت ب(0.81) بالنسبة لبعد النمط الانبساطي و(0.80) بالنسبة لبعد النمط الانطوائي، وهذا ما يؤكد تمتع المقياس بدرجة مرتفعة من الثبات وصلاحيته للاستخدام مع العينة النهائية للدراسة الحالية.

5- عينة الدراسة:

إن دراسة أي ظاهرة نفسية أو اجتماعية تبنى على أساس العينة المأخوذة من هذه الظاهرة ،لأنه في كثير من الأحيان يستحيل دراسة جميع أفراد مجتمع الدراسة، لهذا فقط تم اختيار عينة عشوائية من أساتذة التعليم الابتدائي بكل من مؤسسة ابتدائية لبقع لخضر ومؤسسة العايب الطاهر والجداول التالية توضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس والسن والأقدمية المهنية:

الجدول رقم (06): يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس

الجنس	التكرارات	النسبة المئوية
ذكر	7	23.3%
أنثى	23	76.7%
الإجمالي	30	%100

الجدول رقم (07): يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير السن

السن	التكرارات	النسبة المئوية
من 20 إلى 30 سنة	5	16.7%
من 31 إلى 40 سنة	17	56.7%
أكبر من 40 سنة	8	26.7%
الإجمالي	30	%100

الجدول رقم (08): يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الاقدمية

الاقدمية	التكرارات	النسبة المئوية
أقل من 6 سنوات	16	53.3%
أكثر من 6 سنوات	14	46.7%
الإجمالي	30	%100

6- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

تم استخدام جملة من الأساليب الإحصائية في هذه الدراسة مستعينة في ذلك بالحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية(SPSS) في نسخته 21، وذلك بتطبيق الأساليب التالية:

أولا/ فيما يخص الخصائص السيكومترية:

- معادلة ألفا كرو نباخ في التناسق الداخلي.
- معامل الارتباط بيرسون في صدق الاتساق الداخلي.

ثانيا/ فيما يخص فرضيات الدراسة:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياريّ.
- معامل الارتباط بيرسون.
- اختبار الدلالة الإحصائية "ت" لعينتين مستقلتين(T_{test}).
- اختبار "ليفين" للكشف عن التجانس بين عينتين مستقلتين(F).
- تحليل التباين الأحادي.

خلاصة:

لقد تطرقت في هذا الفصل إلى الإجراءات الميدانية للدّراسة، ابتداء بالدراسة الاستطلاعية للتحقق والتأكد من صلاحية أدوات القياس، من خلال اختيار عينة الدّراسة الاستطلاعية، ووصف أدوات القياس ومن ثم التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات القياس، إلى الدراسة الأساسية لتحديد منهج الدراسة، وحدودها، والمجتمع الذي ستجرى فيه، وتحديد عينة الدّراسة والطريقة التي اختيرت بها، وفي الأخير تطرقت إلى الأساليب الإحصائية التي فرضتها طبيعة الدراسة.

الفصل الخامس

تحليل ومناقشة نتائج الدراسة

1- عرض وتحليل نتائج الدراسة

1-1 - عرض و تحليل نتائج الفرضية الأولى.

2-1 - عرض و تحليل نتائج الفرضية الثانية.

3-1 – عرض و تحليل نتائج الفرضية الثالثة.

4-1 - عرض و تحليل نتائج الفرضية الرابعة.

5-1 - عرض و تحليل نتائج الفرضية الخامسة.

2- عرض و مناقشة نتائج الدراسة .

1-2- عرض و مناقشة نتائج الفرضية الأولى .

2-2- عرض و مناقشة نتائج الفرضية الثانية .

3-2- عرض و مناقشة نتائج الفرضية الثالثة .

4-2- عرض و مناقشة نتائج الفرضية الرابعة .

5-2- عرض و مناقشة نتائج الفرضية الخامسة .

1- عرض و تحليل نتائج الدراسة :

1-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى :

و التي تنص على : "توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين نمط الشخصية الانبساطي حسب كارل يونغ واستجابة القلق لدى أفراد عينة الدراسة". ولتحقق من صحة الفرضية تم الاعتماد معامل الارتباط بيرسون ،وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة التالية:

الجدول رقم (09): يوضح العلاقة بين نمط الشخصية الانبساطي والقلق

//////		القلق
النمط الانبساطي	معامل الارتباط	-0.45*
	مستوى الدلالة	0.04
	حجم العينة	30
الارتباط دال عند (α=0,05).		

من خلال الجدول رقم(09) أعلاه نلاحظ أن معامل الارتباط بيرسون بلغ(-0.45*) بين نمط الشخصية الانبساطي والقلق وهي قيمة سالبة، وهذا يعني أن الارتباط بينهما ارتباط عكسي، أي أنه كلما ارتفعت درجات الانبساطية كلما انخفضت معها درجات القلق والعكس صحيح، كما أن نتيجة هذا الارتباط جاءت دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا (α=0,05)، ومنه نستطيع القول بأنه لا يمكن قبول الفرض الصفري الذي ينفي وجود العلاقة، وبالتالي نتوصل إلى قبول فرضية الدراسة القائلة ب "توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين نمط الشخصية الانبساطي حسب كارل يونغ واستجابة القلق لدى أفراد عينة الدراسة ، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

1- 2 -عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

والتي تنص على: "توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين نمط الشخصية الانطوائي حسب كارل يونغ واستجابة القلق لدى أفراد عينة الدراسة".

ولتحقق من صحة الفرضية تم الاعتماد معامل الارتباط بيرسون، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة التالية:

الجدول رقم (10): يوضح العلاقة بين نمط الشخصية الانبساطي والقلق		
//////		القلق
النمط الانطوائي	معامل الارتباط	*0.55
	مستوى الدلالة	0.00
	حجم العينة	30
الارتباط دال عند (α=0,05).		

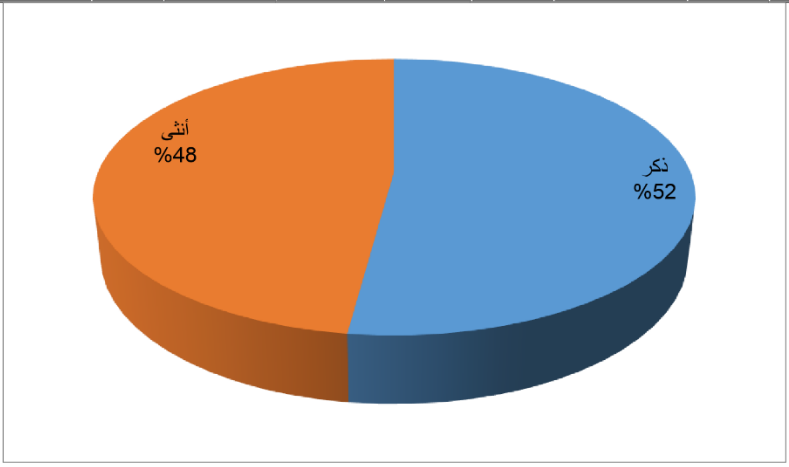
من خلال الجدول رقم(10) أعلاه نلاحظ أن معامل الارتباط بيرسون بلغ(0.55) بين نمط الشخصية الانطوائي والقلق وهي قيمة موجبة، وهذا يعني أن الارتباط بينهما ارتباط طردي، أي أنه كلما ارتفعت درجات الانطوائية كلما ارتفعت معها درجات القلق والعكس صحيح، كما أن نتيجة هذا الارتباط جاءت دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا(α=0,05)، ومنه نستطيع القول بأنه لا يمكن قبول الفرض الصفري الذي ينفي وجود العلاقة، وبالتالي نتوصل إلى قبول فرضية الدراسة القائلة ب "توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين نمط الشخصية الانطوائي حسب كارل يونغ واستجابة القلق لدى أفراد عينة الدراسة"، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%

1-3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة :

و التي تنص على: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القلق لدى أفراد عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس (ذكر، أنثى)، ولتحقق من صحة الفرضية تم الاعتماد على اختبار الدلالة الإحصائية(T test)، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة التالية:

الجدول رقم (11): يوضح الفروق في مستوى القلق لدى أفراد عينة الدراسة التي تعزى لمتغير الجنس

الجنس		إختبار ليفين التجانس (F)	مستوى الدلالة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "T"	مستوى الدلالة	القرار
القلق سمة	ذكر	1.22	0.07	7	27.57	3.40	28	0.72	0.47	غير دالة عند
	أنثى			23	25.39	7.68				0.05



الشكل رقم(05): يوضح الفروق في مستوى القلق لدى أفراد عينة الدراسة التي تعزى لمتغير الجنس

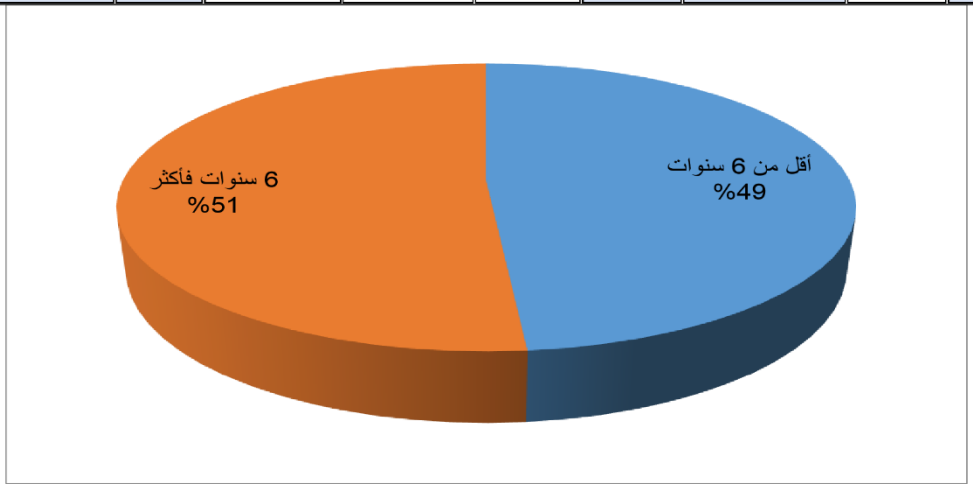
من خلال الجدول أعلاه رقم(11) وبالنظر إلى اختبار التجانس ليفين(F) والذي بلغ (1.22) وهي قيمة غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة(α=0.05) ومنه نستنتج أن هناك تجانس بين المجموعتين مما استدعى تطبيق اختبار(T_{test}) لعينتين مستقلتين متجانستين.

يتضح من الجدول السابق أن متوسط القلق لدى الذكور بلغ قيمة(27.57) بانحراف معياري(3.40) وهو أعلى من متوسط الإناث البالغ(25. 39) بانحراف (7. 68)، وبالنظر إلى قيمة اختبار الفروق(Ttest) والتي بلغت(0.72) وهي قيمة غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة(α=0.05)، ومنه نستطيع القول بأنه تم رفض فرضية الدراسة القائلة" توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القلق لدى أفراد عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس (ذكر، أنثى)" وقبول الفرضية الصفرية القائلة ب:" لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القلق لدى أفراد عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس (ذكر، أنثى)"، ونسبة التأكد من هذه النتيجة المتوصل إليها هي 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

1-4- عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة :

و التي تنص على: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القلق لدى أفراد عينة الدراسة تعزى لمتغير الأقدمية". ولتحقق من صحة الفرضية تم الاعتماد على اختبار الدلالة الإحصائية(T test)، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة التالية:

الجنس		إختبار ليفين التجانس (F)	مستوى الدلالة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "T"	الدلالة	القرار
القلق	أقل من 6 سنوات	0.81	0.37	16	25.18	5.58	28	-0.59	0.55	غير دالة عند
	6 سنوات فأكثر			14	26.71	8.36				0.05



الشكل رقم(06): يوضح الفروق في مستوى القلق لدى أفراد عينة الدراسة التي تعزى لمتغير الأقدمية

من خلال الجدول أعلاه رقم(12) وبالنظر إلى اختبار التجانس ليفين(F) والذي بلغ(0.81) وهي قيمة غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة(α=.005) ومنه نستنتج أن هناك تجانس بين المجموعتين مما استدعى تطبيق اختبار(T_{test}) لعينتين مستقلتين متجانستين.

يتضح من الجدول السابق أن متوسط القلق لدى الأفراد الذين تقل الاقدمية المهنية لديهم عن 6 سنوات بلغ قيمة(25. 18) بانحراف معياري(5.58) وهو أدنى من متوسط القلق لدى الأفراد الذين تفوق الاقدمية المهنية 6 سنوات البالغ(26.71) بانحراف (36.8)، وبالنظر إلى قيمة اختبار الفروق(Ttest) والتي بلغت(-0.59) وهي قيمة غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة(α=05.0)،

ومنه نستطيع القول بأنه تم رفض فرضية الدراسة القائلة " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القلق لدى أفراد عينة الدراسة تعزى لمتغير الاقدمية" وقبول

الفرضية الصفرية القائلة ب:" لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القلق لدى أفراد عينة الدراسة تعزى لمتغير الاقدمية"، ونسبة التأكد من هذه النتيجة المتوصل إليها هي 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

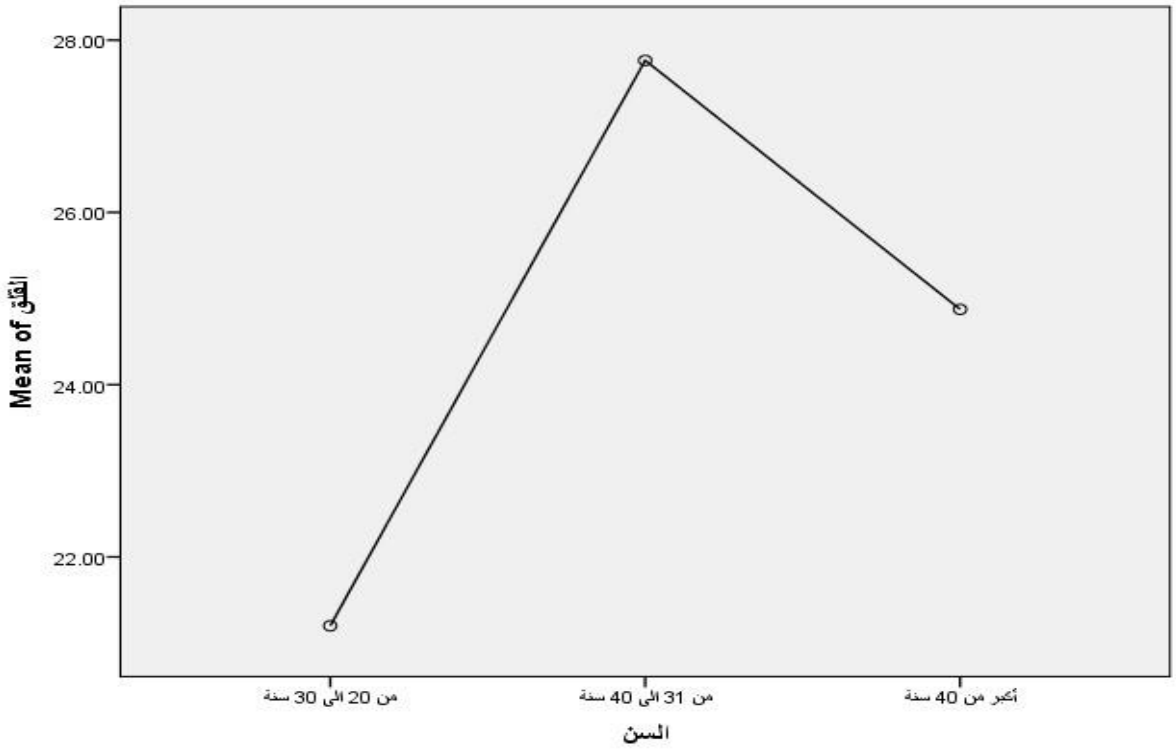
يمكن أن تعزى النتيجة السابقة للمهارات والكفايات العلمية التي يتلقاها الأساتذة على سواء أثناء إعدادهم العلمي، وقد تعزى كذلك النتيجة السابقة إلى الظروف المهنية المشتركة والى أعباء المهنة ومحاولة كلا الأطراف التأقلم معها والالتزام بالمطالب المهنية والعمل على تحقيق الرغبات وفق النظام الداخلي والبيئة الاجتماعية.

1-5- عرض وتحليل نتائج الفرضية الخامسة:

والتي تنص على: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القلق لدى أفراد عينة الدراسة تعزى لمتغير السن". ولتحقق من صحة الفرضية تم الاعتماد على اختبار الدلالة الإحصائية(T test)، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة التالية:

الجدول رقم (13): يوضح الفر وق في مستوى القلق لدى أفراد عينة الدراسة التي تعزى لمتغير السن

مصدر التباين		مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	F	مستوى الدلالة	القرار
مجالات الدراسة	بين المجموعات	177.966	2	88.983	1.97	0.15	غير دالة عند 0.05
	داخل المجموعات	1216.734	27	45.064			
	الكلي	1394.700	29	///			



الشكل رقم(07): يوضح الفروق في مستوى القلق لدى أفراد عينة الدراسة التي تعزى لمتغير السن

من خلال الجدول أعلاه رقم(13) نلاحظ أن قيمة اختبار الفرق(F) "تحليل التباين الأحادي" بلغت(1.97) بالنسبة لمجموعات الدراسة على مقياس القلق، وهي قيمة غير دالة

إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا($\alpha=0,05$)، ومنه نستطيع القول بأنه تم رفض فرضية الدراسة القائلة " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القلق لدى أفراد عينة الدراسة تعزى لمتغير السن" وقبول الفرضية الصفرية القائلة ب:" لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القلق لدى أفراد عينة الدراسة تعزى لمتغير السن"، ونسبة التأكد من هذه النتيجة المتوصل إليها هي 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

2- عرض و مناقشة نتائج الدراسة:

2-1- عرض و مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

نصت الفرضية الأولى على أنه "توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين نمط الشخصية الانبساطي حسب كارل يونغ واستجابة القلق لدى أفراد عينة الدراسة"

يمكن تفسير هذه النتائج من منظور الصحة النفسية والعوامل المساعدة على الحفاظ عليها حيث أن العلاقة بين عوامل الانبساطية وظروف الحياة الاجتماعية والمادية علاقة تفاعلية وقد تؤدي الانبساطية إلى التوازن بين متطلبات البيئة المادية والاجتماعية وتحدياتها، وبين إمكانات الشخص الجسدية والنفسية والاجتماعية.

2-2- عرض و مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

نصت الفرضية الثانية على أنه " توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين نمط الشخصية الانطوائي حسب كارل يونغ واستجابة القلق لدى أفراد عينة الدراسة".

يمكن تفسير نتيجة الفرضية الثانية في كون الانطوائية قد تؤدي إلى عدم استثمار الطاقات

الخاصة بالفرد في مواجهة الاحباطات والتحكم بالاندفاعات والانفعالات وتأخير بعض الإشاعات وتنظيم الحالات المزاجية، كما قد تؤدي الانطوائية إلى زيادة القلق والانفعال ما يؤثر على الصحة النفسية.

تتفق نتيجة الدراسة الحالية جزئيا مع دراسة حمزاوي (2013) والتي هدفت إلى معرفة العلاقة بين الضغط المهني ونمط الشخصية (أ)، وكذلك معرفة العلاقة بين الضغط المهني ونمط الشخصية (ب)، ودراسة الفروق بين الضغط المهني لدى كل من ذوي نمط الشخصية (أ) و(ب) والتي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطيه موجبة قوية بين نمط الشخصية والضغوط المهنية لدى العمال.

2-3- عرض و مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

نصت الفرضية الثالثة على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القلق لدى أفراد عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس (ذكر، أنثى).

لقد كشفت النتائج على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القلق لدى أفراد عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس (ذكر، أنثى).

يمكن تفسير نتيجة عدم وجود فروق بين الجنسين في مستوى القلق إلى طبيعة مهنة التعليم فهي مهنة إنسانية اجتماعية بالدرجة الأولى، تتطلب من الأستاذ مهما كان جنسه التواصل المباشر والمستمر مع التلاميذ ومتابعة تحصيلهم، كما يمكن أن تعزى النتيجة السابقة إلى درجة التشابه بين عمل المرأة والرجل في البيئة التعليمية، من حيث طبيعة العمل والياته والمشكلات التي تحدث فيه، والأنظمة والقوانين المتبعة .

تختلف نتيجة الدراسة الحالية جزئيا مع دراسة شداني(2011) والتي هدفت إلى لفت نظر المسؤولين وتوجيههم للتعامل مع الضغوط النفسية على مستوى المؤسسات التربوية ومحاولة التغلب عليها، مما ينعكس إيجابا على أداء المعلمين ومردودهم التربوي وكذلك تسمح للمعلمين باختيار الاستراتيجيات المناسبة للتعامل مع الضغوطات والتي توصلت إلى أن هناك " فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية تعزى لمتغير الجنس " .

2-4 – عرض و مناقشة نتائج الفرضية الرابعة :

نصت الفرضية الرابعة على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القلق لدى أفراد عينة الدراسة تعزى لمتغير الأقدمية" .

لقد كشفت النتائج على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القلق لدى أفراد عينة الدراسة تعزى لمتغير الأقدمية".

يمكن أن تعزى نتيجة الفرضية الرابعة للمهارات والكفايات العلمية التي يتلقاها الأساتذة على سواء أثناء إعدادهم العلمي، وقد تعزى كذلك النتيجة السابقة إلى الظروف المهنية المشتركة والى أعباء المهنة ومحاولة كلا الأطراف التأقلم معها والالتزام بالمطالب المهنية والعمل على تحقيق الرغبات وفق النظام الداخلي والبيئة الاجتماعية

2-5- عرض و مناقشة نتائج الفرضية الخامسة :

نصت الفرضية الخامسة على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القلق لدى أفراد عينة الدراسة تعزى لمتغير السن".

لقد كشفت النتائج على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القلق لدى أفراد عينة الدراسة تعزى لمتغير السن"

تتفق نتيجة الدراسة الحالية جزئيا مع دراسة بن زروال(2008) والتي هدفت إلى معرفة العلاقة بين أنماط الشخصية وبين الإجهاد من حيث دلالتها وطبيعتها وتحديد مستوى الإجهاد لدى أفراد العينة والأعراض الأكثر ظهورا ومصادره واستراتيجيات المواجهة والتي توصلت إلى أن دلالة العلاقة بين أنماط الشخصية وأعراض الإجهاد تختلف باختلاف فئات المتغيرات الديمغرافية تتحقق كليا على مستوى متغير العمر.

استنتاج عام:

نستنتج من سبق تناوله في دراستنا لموضوع نمط الشخصية وعلاقته باستجابة القلق لدى عينة من أساتذة التعليم الابتدائي حسب تصنيف كارل يونغ، ومن خلال ما توصلت إليه من نتائج بأن نمط الشخصية سواء الانبساطي أو الانطوائي للأستاذ يلعب دور كبير في مدى ظهور القلق ودرجاته لديه، حيث وجدنا علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين نمط الشخصية واستجابة القلق.

لكن لا تسجل فروقات إحصائية في مستوى القلق بين أفراد العينة المتعلقة بالمتغيرات الديموغرافية (الجنس، العمر والأقدمية) .

فظاهرة القلق في الوسط التربوي نتج عنها تأثيرات نفسية وجسدية على الأستاذ وكذلك على سير العملية التعلمية دون أن ننسى أن العمل في ظل الظروف البيئية غير الملائمة تسبب القلق الكبير والانزعاج بالنسبة للمربي مما يؤثر على مردوده وأدائه البيداغوجي لكن الأستاذ ذو الشخصية المنبسطة عكس الأستاذ ذو الشخصية المنطوي فالأول يعرف كيف يسير علاقته بالتلاميذ والطاقم التربوي بكل مرونة، أما الثاني فيكون سريع الاستثارة ويجد صعوبة في تسيير القسم وعلاقته بالأسرة التربوية مما يجعله يعيش حالة من القلق الكبير.

وعليه من الضروري تحسين الظروف المادية والبيئية للأستاذ التي تسمح بالعمل بأريحية وترفع مردوده وأدائه التربوي والتقليل من حالة القلق لديه.

خاتمة

يرمي موضوع دراستنا هذه من خلال الأهداف التي تم طرحها، والفرضيات التي تمت صياغتها إلى التعرف على طبيعة العالقة بين أنماط الشخصية من خلال استخدام تصنيف كارل يونغ واستراتيجيات استجابة القلق لدى أساتذة التعليم الابتدائي، وجاء طرحنا لهذا الموضوع انطلاقا من المستجدات التي يعرفها قطاع التربية والتعليم من قوانين تطرح كل سنة منها ما يتعلق بتغيير المناهج الدراسية، ومنها ما يتعلق بقوانين تتعلق بطرق التعامل مع التلميذ – هذه الأخيرة ، التي لم تكن أبدا لصالح الأستاذ ، هذا من جهة، ومن جهة أخرى ما يعانيه الأستاذ من ضغوطات نفسية نابعة من حياته الأسرية والمجتمع الذي يعيش فيه.

فالأستاذ أوكلت إليه مهمة نبيلة وصعبة في آن واحد وعليه أن يتمتع بخصائص نفسية، عقلية وجسمية، وأن يكون محبا لمهنته ومتقنا لها، فعمل الأستاذ لا يقتصر على تلقين المعلومات فحسب بل عليه أن يكون موجها، مرشدا، و باحثا في آن واحد، وفي خضم كل هذا يتعرض لضغوط نفسية عديدة يتوجب عليه التعامل لإيجاد أساليب لمواجهتها حسب نمط الشخصية الذي ينتمي إليه.

وفي الأخير نود أن نشير بأن نتائج هذه الدراسة غير نهائية تبقى بحاجة إلى مزيد من التقصي والدراسة، من أجل التحكم أكثر في الظروف المحيطة بالبحث بغية التأكد أكثر من النتائج للاستفادة منها أكثر.

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر

والمراجع

أ. الكتب:

1. ألبرت، كارل ،2014، أنماط الشخصية أسرار وخفايا، ترجمة حمزة حسين، ط1، دار كنوز المعرفة، عمان.

2. حسين إنصورة، عيسى ،2015، أساسيات وأصول علم النفس، ط1، دار الكنوز، طرابلس.

3. مكنزي، إكرام،2013، القلق ونوبات الذعر، ط1، دار مدينة الملك عبد العزيز للعلوم التقنية، الرياض .

4. مقيم، عبد الحفيظ،2003/2002، الإحصاء والقياس النفسي والتربوي، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.

5. مختار، رفيق صفوت،2019، لا تدع القلق يسيطر على حياتك، ط1، دار أطلس ،مصر.

6. نور الدين، زعتر،2010، القلق سلسلة أعراض نفسية، ط1، دار الأوراسية، الجزائر.

7. الشرقاوي، أنور،2003، أسس علم النفس العام، ط1، مكتبة الأنجلو المصرية ،القاهرة .

8. غانم، محمد حسن،2006، الاضطرابات النفسية والعقلية والسلوكية، ط1، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.

ب. المذكرات والرسائل الجامعية:

1. أحمد الطاهر، مهيدي،1991/1990، الاتجاه نحو مهنة التدريس وعلاقته ببعض المتغيرات الدراسية الأكاديمية لدى طلاب كلية التربية، رسالة ماجيستير، كلية التربية، جامعة الملك سعود، المملكة العربية السعودية.

2. حمزاوي، سامية. (2013/2012)، نمط الشخصية أ ونمط الشخصية ب وعلاقته بالضغط المهني، رسالة ماجستير، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم علم النفس، جامعة سطيف.

3. ياسمين وناسة، بن يونس(2015/2014)، دراسة لبعض سمات الشخصية لدى الأطفال المسعفين، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم علم النفس، جامعة محمد بوضياف، مسيلة.

4. يمينة، عابد(2018/2017) ، الاضطرابات الانفعالية عند المراهق المتمدرس المدمن على المخدرات، دراسة ميدانية لخمس حالات من المركز الوسيط، مذكرة تخرج لشهادة الماستر في علم النفس المدرسي، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم علم النفس، جامعة سكيكدة.

5. نسيبة، مشري(2017/2016)، سمات الشخصية (الانبساط والانطواء) وعلاقتها بالتفاؤل الغير واقعي لدى مرضى القولون العصبي، دراسة ميدانية بالمؤسسة الاستشفائية الزهراوي بالمسيلة، مذكرة لنيل شهادة الماستر بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم علم النفس، جامعة المسيلة.

6. فتيحة، بن زروال(2008/2007)، أنماط الشخصية وعلاقتها بالإجهاد دراسة ميدانية على عينة من العملين للحماية المدنية، أطروحة لنيل شهادة الدكتواره كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم علم النفس، جامعة منتوري قسنطينة.

المحاضرات:

1.نجاتي، غنى خالد(2006/2005)، علم النفس السلوكي، الكلية الطبية، جامعة الشام الخاصة.

2. سمير، عباس(2017/2016)، نظريات الشخصية ،كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، قسم العلوم الاجتماعية، جامعة محمد البشير الإبراهيمي، برج بوعريريج.

الملاحق

الملاحق

الملحق رقم(01): مقياس الانبساط والانطواء

جامعة الجلفة – زيان عاشور –

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

مقياس الانبساط والانطواء

التعليمة: أرجو منك أن تقرأ كل عبارة جيدا ثم اجب من فضلك عن كل سؤال من الأسئلة التالية بوضع علامة **x** في الخانة التي تحدد إجابتك، أرجو أن تجيب على كل العبارات .

الرقم	العبارة	نعم	لا
1	هل لك هوايات كثيرة و متنوعة؟		
2	هل أنت مفعم (ملئ) بالحيوية والنشاط؟		
3	هل تستطيع أن تنطلق عادة و تستمتع إذا ذهبت إلي حفلة مرحة؟		
4	هل تستمتع بلقاء أشخاص لم تكن تعرفهم من قبل؟		
5	هل تميل إلي البقاء بعيدا عن الأضواء في المناسبات الاجتماعية؟		
6	هل تحب الخروج كثيرا؟		
7	هل تفضل القراءة أكثر من مقابلة الناس؟		
8	هل لك أصدقاء كثيرون؟		
9	هل تعتبر نفسك شخصا فضفاضا ولا تخفي الهموم؟		
10	هل تثابر أنت عادة بتكوين أصدقاء جدد؟		
11	هل تلتزم الصمت وأنت مع أشخاص آخرين؟		
12	هل يمكنك بسهولة أن تشيع جوا من الحيوية علي حفلة مملة؟		
13	هل تحب أن تقول نكتا و حكايات مسلية للأصدقاء؟		
14	هل تحب الاختلاط بالناس؟		
15	هل لديك في معظم الأحيان إجابة جاهزة عندما يكلمك الآخرون؟		
16	ها تحب أن تعمل الأشياء التي تحتاج إلي سرعة في أدائها؟		

17	هل يمكنك أن تحافظ علي استمرار حيوية حفلة؟		
18	هل تحب أن تتحرش أو تضايق الحيوانات أحيانا؟		
19	هل تحب أن تجد الكثير من الصخب (الفوضى) و الإثارة من حولك ؟		
20	هل يراك الآخرون شخصا مليئا بالحيوية و النشاط؟		

الملحق رقم(02): مقياس تايلور للقلق

مقياس تايلور للقلق

السن : .....

الاقدمية..... .....

الجنس.....

ضع إشارة(X) أمام نعم أو لا.

الرقم	البند	نعم	لا
1	نومى مضطرب و متقطع.		
2	مرت بأوقات افتقدت فيها النوم بسبب القلق.		
3	لدى قليل جداً من المخاوف إذا قورنت بأصدقائي.		
4	أعتقد أننى لست أكثر عصبية من معظم الناس.		
5	تنتابنى أحلام مزعجة (أو كوابيس) من حين لآخر.		
6	عندى قدر كبير من المتاعب في معدتى.		
7	غالباً ما ألاحظ أن يداى ترتجفان عندما أحاول القيام بعمل من الأعمال.		
8	أعانى من نوبات الإسهال.		
9	المال والعمل يثيران القلق عندي.		
10	أصاب أحياناً بنوبات من الغثيان (غميان النفس) .		
11	كثيراً ما أخشى أن يحمر وجهى خجلاً .		
12	أشعر بجوع فى كل الأوقات تقريباً .		
13	أننى أثق بنفسى تماماً .		
14	لا أتعب بسرعة.		
15	إن الانتظار يجعلنى عصبياً .		
16	أشعر أحياناً بالإثارة لدرجة أن النوم يتعذر علىّ .		
17	أشعر دائماً بالهدوء .		

18	تمر بفترات من عدم الاستقرار لدرجة أننى لا أستطيع أن أمكث طويلاً فى مقعدى.		
19	أننى سعيد فى معظم الوقت.		
20	أجد من الصعب علىّ تركيز ذهنى فى عمل ما .		
21	أشعر بالقلق على شيء ما أو شخص ما طول الوقت تقريباً .		
22	أخاف من مواجهة أزمة أو شدة.		
23	أود أن أصبح سعيداً كما يبدو الآخرين .		
24	كثيراً ما أجد نفسي قلقاً على شيء ما .		
25	من المؤكد أننى أشعر أحياناً بأن لا فائدة لى .		
26	أشعر أحياناً بأننى أكاد أتمزق إربا.		
27	أعرق بسهولة حتى فى الأيام الباردة.		
28	الحياة عسيرة بالنسبة لى فى أغلب الأوقات.		
29	يقلقنى ما يحتمل أن أواجهه من حظ سيئ.		
30	أننى حساس بنفسى لدرجة غير عادية.		
31	لا أظن أننى لاحظت أبداً أن قلبى يخفق بشدة ويندر أن تنهج أنفاسى.		
32	أبكى بسهولة.		
33	لقد خشيت أشياء أو أشخاص أعرف أنهم لا يستطيعون ايذائى.		
34	عندى استعداد لأن تؤثر فىّ أحداث الحياة تاثيراً شديداً .		
35	قلّما أصاب بالصداع.		
36	لا بد أن أعترف بأننى شعرت أحياناً بالقلق الشديد على أشياء لا قيمة لها .		
37	لا أستطيع أن أركز تفكيرى في شيئ واحد.		
38	أنا أرتبك بسهولة.		
39	فى بعض الأحيان أعتقد أننى لا أصلح لشيئ أبداً .		

40	أننى شخص متوتر جداً .		
41	أحياناً عندما أتضايق يتساقط منى العرق بصورة تضايقنى جداً .		
42	وجهى لا يحمر خجلاً بدرجة أكثر مما يحدث للآخرين		
43	أنا أكثر حساسية من غالبية الناس.		
44	لا يكاد وجهى يحمر من الخجل أبداً .		
45	مرت بى أوقات كنت أشعر خلالها بأن الصعاب تتراكم فوق بعضها البعض بحيث لا أستطيع التغلب عليها.		
46	عندما أقوم بعملى أكون فى حالة توتر شديد.		
47	يداي و قدماي دافئتان فى العادة.		
48	أحلم كثيراً بأمور أفضل الاحتفاظ بها لنفسي .		
49	تنقصنى الثقة بالنفس.		
50	يندر جداً أن أصاب بالإمساك .		