



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



جامعة زيان عاشور بالجلفة

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم علم النفس

**العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة
الضغوط النفسية لدى العاملين في القطاع الصحي
دراسة ميدانية للعاملين بمستشفى طب العيون بالجلفة**

مذكرة لنيل شهادة ماستر(2) تخصص علم النفس العيادي

تحت إشراف الدكتور:

من إعداد:

* د. عروي مختار

* بن عبد الحفيظ محمد

السنة الجامعية 2026/2025



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



جامعة ذي الانبار

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم علم النفس

العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة
الضغوط النفسية لدى العاملين في القطاع الصحي
دراسة ميدانية للعاملين بمستشفى طب العيون بالجلفة

مذكرة لنيل شهادة ماستر (2) تخصص علم النفس العيادي

أعضاء لجنة المناقشة:

رئيسا

أ.د. / فرحات عبد الرحمان

مشرفا ومقررا

أ.د. / عروي مختار

مناقشا

د. / عاشوري ابتسام

السنة الجامعية 2026/2025



نعمه شكر

قال تعالى: ((ربّ أوزعني أن اشكر نعمتك التي أنعمت عليّ وعلى والديّ وأن أعمل صالحاً ترضاه)) سورة الأحقاف الآية 15.
عن أبي هريرة رضي الله عنه أنّ النبي صلى الله عليه وسلّم قال :
((لا يَشْكُرُ اللهَ مَنْ لا يَشْكُرُ النَّاسَ)) رواه أحمد وأبو داود والبخاري.

أشكر الله سبحانه وتعالى على نعمه التي لا تحصى، فهو الذي رزقني الوقت، والصحة، ووفّقني لإتمام هذه الرسالة، فله الحمد أولاً، وآخرًا. وبعد شكر الله كان لزامًا عليّ أن أتوجه بالشكر، والتقدير، والعرفان إلى كل من أسدى إليّ عونًا في عملي، حيث نتقدّم بالشكر الجزيل وبكل تقدير واحترام وعرّفان إلى الأستاذ المشرف الدكتور: " د. عروي المختار" الذي أشرف على بحثي هذا وساعدني ووجّهني.

كما أتقدّم بالشكر الجزيل لأساتذة القسم وإلى كل من ساعدني على إنجاز هذا العمل.

ختاماً نسأل الله أن يوفّق الجميع في الدنيا والآخرة آمين.



الإهداء

إلى مثال الحبّ والتضحية، الوجه النابع جمالا وحنانا "أمي وأبي"
العزیزین الغالیین اللّذین يتعبان من أجل أن ينیرا لي درب الحياة، حفظهما الله تعالى.
إلى كل أفراد العائلة، وجميع الأهل والأقارب والأصدقاء وزملاء العمل.
إلى الأستاذ المشرف على بحثي "د. عروي مختار".
إلى كل معلّم وأستاذ كان سببا في تعليمي وتوجيهي ونجاحي في كل مسيرتي العلمية و خاصة
الأستاذ " بن الحاج خليف " - رحمه الله - .
الى كل طلبة سنة ثانية ماستر تخصص علم النفس العيادي دفعة 2025-2026
إلى كل من وجّهني وساعدني على إنجاز هذا البحث.

بن عبد الحفيظ
محمد

محتويات البحث

العنوان	الصفحة
كلمة شكر	
الإهداء	
الفهرس	
قائمة الجداول	
قائمة الأشكال	
مقدمة	أ-ج
الجانب النظري	
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	24-06
1. إشكالية الدراسة	12-06
2. الفرضيات	13-12
3. منهج البحث	13
4. أهمية البحث	13
5. أهداف البحث	14
6. خطة البحث	14
7. أسباب اختيار الموضوع	15
8. تحديد مصطلحات البحث	17-15
9. الدراسات السابقة	22-17
10. التعقيب على الدراسات السابقة	24-22
الفصل الثاني: العوامل الكبرى للشخصية	57-26
تمهيد	26
المبحث الأول: الشخصية	33-27
أولاً/ تعريف الشخصية	29-27

27	أ/ تعريف الشخصية لغة
29-27	ب/ تعريف الشخصية اصطلاحا
30	ثانيا/ مكونات الشخصية
31-30	ثالثا/ محددات الشخصية
32-31	رابعا/ بناء الشخصية
33-32	خامسا/ العوامل المؤثرة في الشخصية
37-33	المبحث الثاني: سمات الشخصية
34-33	أولا/ تعريف السمة الشخصية
35-34	ثانيا/ خصائص سمات الشخصية
36-35	ثالثا/ أنواع سمات الشخصية ومعايير تصنيفها
37-36	رابعا/ أهمية سمات الشخصية
-37	المبحث الثالث: نظريات سمات الشخصية
38-37	أولا/ تعريف نظرية السمات ونشأتها
41-38	ثانيا/ أبرز نظريات سمات الشخصية
39-38	1/ نظرية جوردن ألبورت (Allport)
40-39	2/ نظرية ريموند كاتل (Cattell)
41-40	3/ نظرية أيزنك (Eysenk)
42-41	4/ المقارنة بين النظريات الثلاث
42	ثالثا/ نقد نظرية السمات
57-42	المبحث الرابع: العوامل الخمسة الكبرى للشخصية
43-42	أولا/ تعريف نظرية العوامل الخمسة الكبرى للشخصية
49-43	ثانيا/ أبعاد العوامل الكبرى للشخصية

44-43	1/ العصابية (N) Neuroticism
45-44	2/ الانبساط (E) Extraversion
46-45	3/ التفتح على الخبرة (O) Openness to experience
47-46	4/ القبول (A) Agreeableness
49-47	5/ الاتقان (C) Conscientiousness
50	ثالثا/ نشأة وتطور نظرية العوامل الخمسة الكبرى للشخصية
52-51	رابعا/ أسباب أهمية العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والأدلة على صدقها
53	خامسا/ مميزات العوامل الخمسة الكبرى للشخصية
55-53	سادسا/ تطبيقات العوامل الخمسة للشخصية
56-55	سابعا/ نقد نظرية العوامل الخمسة الكبرى للشخصية
57	خلاصة الفصل
88-59	الفصل الثالث: استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية
59	تمهيد
-60	المبحث الأول: الضغوط النفسية
61-60	أولا/ مفهوم الضغوط النفسية
60	1/ لغة
61-60	2/ اصطلاحا
63-61	3/ تعريف الضغط النفسي وبداية ظهور المصطلح
63	4/ التعريف الاجرائي للضغوط النفسية
65-64	ثانيا/ مصادر واسباب الضغط النفسي

66-65	ثالثا/ أنواع الضغوط النفسية
67	رابعا/ خصائص الضغوط النفسية
69-68	خامسا/ النظريات المفسرة للضغوط النفسية
70-69	سادسا/ مراحل الضغوط النفسية
71-70	سابعا/ العوامل المؤثرة على الضغوط النفسية
72-71	ثامنا/ الآثار التي تترتب على الضغوط النفسية
-72	المبحث الثاني: استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية
76-72	أولا/ مفهوم استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية
73-72	1/ مفهوم الاستراتيجيات لغة واصطلاحا
74	2/ مفهوم المواجهة لغة واصطلاحا
75-74	3/ تعريف استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية
76	4/ التعريف الاجرائي لمواجهة الضغوط النفسية
79-78	ثانيا/ أنواع استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية
82-79	ثالثا/ النماذج المفسرة لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية
83-82	رابعا/ مميزات استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية
85-83	خامسا/ فعالية استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية ومحدداتها
87-85	سادسا/ العوامل المؤثرة في استراتيجيات المواجهة
88	خلاصة الفصل
	الجانب الميداني
116-91	الفصل الرابع الإجراءات المنهجية
91	تمهيد
92	أولا/ الدراسة الاستطلاعية
93-92	ثانيا/ منهج الدراسة

93	ثالثا/ مجتمع البحث
102-94	رابعا/ عينة البحث وخصائصها الديمغرافية
103	خامسا/ حدود الدراسة
104	سادسا/ متغيرات الدراسة
106-104	سابعا/ أدوات جمع البيانات
114-106	ثامنا/ الخصائص السيكمترية لأدوات القياس
115	تاسعا: الأساليب الإحصائية
116	خلاصة الفصل
	الفصل الخامس: عرض ومناقشة وتحليل النتائج
118	تمهيد
119	1- عرض وتحليل النتائج
121-119	أولاً/ عرض وتحليل نتائج الفرضية العامة
132-121	ثانيا/ عرض وتحليل نتائج التساؤلات الفرعية
138-121	2/ مناقشة وتفسير النتائج
135-133	أولاً/ مناقشة وتفسير نتائج الفرضية العامة
138-135	ثانيا/ مناقشة وتفسير نتائج التساؤلات الفرعية
139	3/ الاستنتاج العام
143-141	خاتمة
	المقترحات
	قائمة المصادر والمراجع
	الملاحق

فهرس الجداول

الرقم	العنوان	الص
جدول رقم (1)	يوضح عوامل الشخصية الستة عشر	18
جدول رقم (2)	يوضح استراتيجيات مواجهة الضغوط (حل المشكل، الانفعال، التجنب)	35
جدول رقم (3)	توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الجنس	48
جدول رقم (4)	يوضح خصائص عينة الدراسة الأساسية حسب العمر	50
جدول رقم (5)	يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير المستوى الدراسي	87
جدول رقم (6)	يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير عدد سنوات العمل	88
جدول رقم (7)	توزيع أفراد العينة وفقاً لمتغير الجنس	89
جدول رقم (8)	توزيع عينة الدراسة حسب متغير السن	90
جدول رقم (9)	توزيع عينة الدراسة حسب متغير المستوى الدراسي	94
جدول رقم (10)	توزيع عينة الدراسة حسب متغير المنصب الوظيفي	101

فهرس الاشكال

الرقم	العنوان	الص
01	يوضح الجمع بين مختلف تعاريف مفهوم استراتيجيات مواجهة الضغوط	95
02	توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس	96
03	توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير السن	97
04	توزيع أفراد عينة الدراسة حسب المستوى التعليمي	98
05	توزيع أفراد عينة الدراسة حسب التخصص	99
06	يوضح نسبة فئات العينات وفقاً لمتغير المنصب الوظيفي	103

فهرس الملاحق

الرقم	العنوان	الص
01	مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لكوستا وماكري	57
02	مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط لأندلر وباركر	60
03	مخرجات برنامج spss	115

الملخص:

هدفت الدراسة الحالية بشكل أساسي إلى فحص العلاقة بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وإستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى العاملين في مستشفى طب العيون بالجلفة، كما هدفت إلى التعرف على عوامل الشخصية التي يتسم بها هؤلاء الموظفين والاستراتيجيات الأكثر استخداماً من طرفهم لمواجهة الضغوط النفسية، باتباع المنهج الوصفي الارتباطي على عينة تضم 30 موظفاً، تم اختيارهم بشكل عشوائي، وقد تم تحليل بيانات الدراسة باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، والتوصل إلى النتائج التالية:

- وجود علاقة ارتباطية دالة وموجبة بين عامل العصابية واستراتيجيات "التجنب" و"الانفعال"، لأن الموظف الذي يتسم بالعصابية يميل إلى تضخيم الأمور؛ لذا عندما يواجه ضغطاً في مستشفى الجلفة (مثل ضغط المراجعين أو تعطل جهاز)، فإنه يستجيب عاطفياً (قلق، غضب، لوم الذات) بدلاً من البحث عن حل تقني.
- توجد علاقة ارتباطية بين العصابية واستراتيجيات المواجهة، وهي عبارة عن ارتباط موجب ودال مع جميع استراتيجيات مواجهة الضغوط.
- وجود ارتباط موجب ودال بين عاملي الانبساطية والانفتاح على الخبرة و استراتيجيات مواجهة الضغوط، لأن الانبساطية توفر للموظف "المساندة الاجتماعية" التي تعد استراتيجية مواجهة بحد ذاتها، بينما يوفر الانفتاح "المرونة المعرفية". الموظف المنفتح في مستشفى الجلفة يتقبل تحديات الأجهزة الجديدة والتقنيات الجراحية المتطورة بصدق رطب، مما يقلل من وقع الضغط عليه.

- وجود علاقة موجبة قوية ودالة بين المقبولية وبقطة الضمير واستراتيجيات المواجهة.
- سيادة بُعد بقطة الضمير ثم المقبولية بمستويات مرتفعة، بينما جاءت العصابية في أدنى مراتب العينة.
- تقضيل الموظفين لـ استراتيجية حل المشكل في المقام الأول، تليها التجنب، بينما حل الانفعال أخيراً.

Résumé :

La présente étude visait principalement à examiner la relation entre les Cinq Grands Facteurs de la personnalité (Big Five) et les stratégies de faire face au stress (Coping) chez le personnel de l'établissement hospitalier spécialisé en ophtalmologie de Djelfa. Elle visait également à identifier les traits de personnalité prédominants chez ces employés ainsi que les stratégies les plus utilisées pour faire face aux pressions psychologiques. En adoptant une approche descriptive corrélative sur un échantillon de 30 employés choisis de manière aléatoire, les données ont été analysées à l'aide du logiciel statistique SPSS, aboutissant aux résultats suivants :

- Existence d'une relation corrélative significative et positive entre le facteur Névrosisme et les stratégies d'Évitement et d'Émotion. Cela s'explique par le fait que l'employé

névrotique a tendance à amplifier les situations ; ainsi, face au stress (tel que l'afflux des patients ou une panne d'équipement), il réagit émotionnellement (anxiété, colère, culpabilité) plutôt que de chercher une solution technique.

- Existence d'une corrélation positive et significative entre le Névrosisme et l'ensemble des stratégies de coping.
- Existence d'une corrélation positive et significative entre les facteurs Extraversion et Ouverture à l'expérience et les stratégies de faire face au stress. L'extraversion offre à l'employé un "soutien social", considéré en soi comme une stratégie de coping, tandis que l'ouverture procure une "flexibilité cognitive". L'employé ouvert, au sein de l'hôpital de Djelfa, accepte les défis liés aux nouveaux équipements et aux techniques chirurgicales avancées avec enthousiasme, ce qui réduit l'impact du stress.
- Existence d'une relation positive forte et significative entre l'Agréabilité, la Conscience (Rigueur) et les stratégies de coping.
- Prédominance de la dimension Conscience, suivie de l'Agréabilité avec des niveaux élevés, tandis que le

Névrosisme se classe au dernier rang chez les membres de l'échantillon.

- Préférence des employés pour la stratégie de "Résolution de problèmes" en premier lieu, suivie de l'Évitement, tandis que la stratégie axée sur l'Émotion vient en dernière position.

مقدمة

الشخصية الإنسانية من أعقد الظواهر النفسية التي شغلت العلماء منذ قرون، حيث تمثل مجموع السمات النفسية والعقلية والسلوكية التي تميز الفرد عن غيره؛ فالشخصية ليست فقط صورة الإنسان الخارجية، بل هي جوهره النفسي والعقلي، وكيفية تعامله مع ذاته والآخرين والعالم من حوله. وقد سعت العلوم النفسية عبر عقود إلى دراسة الشخصية وتحليل أبعادها، وتفسير أنماطها المختلفة، كما سعت إلى فهم الاضطرابات التي قد تعترئها، وأثر ذلك في التكيف النفسي والاجتماعي للفرد؛ واستنادا لتلك العلوم النفسية تم التوصل إلى حصر خمسة عوامل أو سمات كبرى للشخصية على أساسها يتحدد تفاعل الفرد مع ذاته والمحيطين به حيث يعد من أبرز و أحدث النماذج في علم النفس المعاصر وقد أظهرت إمكانية كبيرة على أن يكون أكثر النماذج تطبيقا في علم النفس إضافة أن لدراسة الشخصية و السمات المتعلقة بها أهمية كبيرة في بناء سلوك الفرد.

وإذا تكلمنا على واقع العمل بمختلف أشكاله ومجالاته نجد أنّ العمال في مختلف القطاعات والمؤسسات يتعرّضون لضغوط نفسية كبيرة كونه "العمل" يتطلب قدرا معيناً من الطاقة الجسمية والنفسية لإنجازه، وبما أنّ المستشفيات من المؤسسات التي تمتاز بكثرة العمل من أجل تقديم الخدمات الصحية المنوطة بها؛ فإنها تتطلب اهتماماً وتركيزاً كبيرين من العاملين من أجل تأدية عملهم بكفاءة وعلى أكمل وجه، وبالتالي يعاني العامل من ضغوط نفسية كبيرة تؤثر بشكل مباشر على شخصيته، وهذا ما يتطلب منه استراتيجيات وأساليب لمواجهةها والسيطرة عليها للتقليل من أثارها السلبية للحفاظ على صحته النفسية والعقلية وإعادة التوازن النفسي؛ لهذا جاءت هذه الدراسة لمحاولة معرفة مدى الارتباط بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية

واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى لدى العاملين في العاملين بمستشفى
طب العيون بالجلفة.

ولتحليل الموضوع أكثر تم تقسيم موضوع الدراسة إلى جانبين: الجانب الأول
خصصته للدراسة النظرية والذي شمل:

الفصل الأول: وفيه تم عرض الإطار العام للدراسة ابتداء بالإشكالية ثم صياغة
الفرضيات وكذا حدود الدراسة وأسباب وأهمية اختيار الموضوع، وبعده تم التطرق إلى
تحديد المفاهيم المتعلقة بمتغيرات الدراسة وأنهيت الفصل الأول بالتطرق للدراسات
السابقة والتعقيب عليها.

الفصل الثاني: فصل خصصته للعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتعرضت فيه إلى
تمهيد ثم تعريف الشخصية ومكوناتها ومحدداتها وبنائها والعوامل المؤثرة فيها، ثم
تطرقت إلى نظريات سمات الشخصية انطلاقاً من تعريف سمات الشخصية
وخصائصها وأنواعها وأهميتها وبعد ذلك تناولت نظريات العوامل الخمسة الكبرى
للشخصية وتطرقت إلى تعريف نظريات السمات ونشأتها وأبرز تلك النظريات
والمقارنة بينها ونقدها، ثم تطرقت إلى تعريف نظرية العوامل الخمسة الكبرى
للشخصية و أبعاد تلك العوامل و نشأة وتطور نظرية العوامل الخمسة وأهميتها
ومميزاتها وتطبيقاتها ونقدها وأخيراً خلاصة الفصل.

الفصل الثالث: فصل ركزت فيه أولاً على استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية
تعرضت فيه أولاً للضغوط النفسية بتعريف الضغوط النفسية وأسبابها وأنواعها
والنظريات المفسرة لها ومراحلها والعوامل المؤثرة عليها والآثار المترتبة عنها، وثانياً
على استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، حيث تطرقت إلى مفهوم استراتيجيات

الضغوط النفسية وأنواعها والنماذج المفسرة لها ومميزاتها وفعاليتها والعوامل المؤثرة فيها وأخيرا خلاصة الفصل.

الجانب الثاني والذي يحتوي الجانب الميداني للدراسة فقد اشتمل على فصلين:

الفصل الرابع: تطرقت فيه الى الاجراءات المنهجية بداية بتمهيد للفصل، الدراسة الاستطلاعية، عينة الدراسة، منهج الدراسة، أدوات الدراسة وخصائصها السيكمترية، الأساليب الاحصائية وأخيرا خلاصة الفصل.

الفصل الخامس: وهو تحت عنوان عرض ومناقشة النتائج، تطرقت فيه إلى عرض النتائج وتحليلها ثم مناقشتها، وأنهيت الفصل باستنتاج عام، وأخيرا الخاتمة.

الجانب النظري

الفصل الأول:

الإطار العام للدراسة

1. إشكالية الدراسة

إنّ الضغوط النفسية شعور طبيعي في حياة الانسان يحدث بسبب الأحداث الحياتية واليومية المختلفة، حيث يواجه الأشخاص في حياتهم اليومية تحديات في الأسرة والعلاقات الشخصية والعمل ومختلف المسؤوليات اليومية، تنتج عنها ضغوط نفسية تؤثر سلباً على الصحة الجسمية والنفسية للفرد، ولأن العمل يعد محورياً أساسياً في حياة الانسان، فهو يتطلب قدراً معيناً من الطاقة الجسمية والنفسية لإنجازه، ولا يمكن للعامل ان يمارس مهامه دون ان يؤثر ويتأثر بما يحيط به من ظروف كونه ليس بمعزل عن محيط عمله ولا على المناخ السائد فيه من توترات وضغوطات، لذلك فقد يشعر العامل 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 وتطوير استراتيجيات لمواجهتها والتقليل من آثارها السلبية للحفاظ على صحته النفسية والعقلية، لذا يعتبر تطوير استراتيجيات مواجهة الضغوط أمراً حيوياً للحفاظ على صحة نفسية جيدة ما يمكن الفرد من العيش حياة أكثر سعادة وصحة (ابوزيد و الطحيني، 2024، صفحة 164)، وهنا يشير لازاروس Lazarus (1974) في كتابه (الضغط النفسي وعمليات التكيف) إلى أنه كلما كانت درجة إدراك الفرد لذاته وقادر على التحكم في الموقف أو المواقف من حوله عالية كانت درجة تعرضه للضغوط قليلة والعكس صحيح، وهذه المقولة تشير إلى أن الشعور بفقدان الأمل وعدم القدرة على التصرف ربما يكون سبباً من أسباب الضغوط الزائدة أو الحادة (عليما، 2015، صفحة 79).

وقد عرفها دويك وورتمان Dweeks Wortman (1982) بأنها: "جهود الفرد لخفض الآسي النفسي ولزيادة الأداء" (الرحيم، 2016، صفحة 48).

وذكر فولكمان ولازاروس (1985) (Folkman & Lazarus) أن استراتيجيات المواجهة هي: "تغير في الجهود المعرفية والسلوكية للتصدي لمطالب خارجية أو داخلية محددة، والتي يتم تقييمها من جانب الشخص على أنها مرهقة أو تفوق إمكانياته وقدراته" (الرحيم، 2016، صفحة 49).

وتختلف استراتيجيات التعامل مع المواقف الضاغطة باختلاف الأفراد أنفسهم، واختلاف المواقف نفسها، وباختلاف جنس الأفراد أيضًا، وباختلاف الثقافات ويصنف ولف موس استراتيجيات استيعاب المواقف الضاغطة إلى استراتيجيات إقدامية واستراتيجيات إحجامية (رجب، 2025، صفحة 132)، كما تختلف درجة تأثير الضغوط باختلاف أساليب المواجهة التي يستخدمها العامل، وذلك تبعاً للفروق الفردية والخصائص الشخصية، حيث تعد شخصية الفرد عاملاً وسيطاً تخفف أو تزيد من وطأة الموقف السلبي على الفرد، فباختلاف شخصيات الأفراد تختلف ردود أفعالهم في مواجهتهم للمواقف الضاغطة، وقد أثبتت الدراسات النفسية أن تأثير الشخصية على أسلوب المواجهة هو حقيقة لا جدال فيها، فلا يمكن للفرد أن يواجه بشكل منفصل عن سمات شخصيته التي تشكل دافعه للمواجهة (الطاهر، 2014).

وقد اختلف العلماء في تحديد طبيعة الشخصيات والمكونات الأساسية التي تشتمل عليها، وكيفية قياسها تبعاً لاختلاف منطلقاتهم النظرية، كما اختلفوا من حيث عدد العوامل التي يمكن في ضوءها وصف الشخصية، فقد تمكن كاتل من خلال دراسته إلى تحديد مجموعة كبيرة من العوامل أو السمات المستقلة التي يمكن عن طريقها وصف الشخصية في أبعادها المختلفة،

وتشكل السمة وحدة بناء الشخصية في نظريته، أو أنها تمثل العنصر الأساس في بناء الشخصية، وقد عرض نوعين من السمات: سمات أصلية مركزية (source traits)، وقد عدد منها ست عشرة سمة بنى عليها اختبارات المعروفة باسم عوامل الشخصية (personality factors)، وأخرى فرعية (surface traits) كما جمع بين السمات المتناقضة في أزواج متقابلة، ودرس البيانات الخاصة عن طريق معاملات الارتباط وتحليلها (المعاضدي، 2014، ص 19).

من ناحية أخرى يركز أيزنك على ثلاثة عوامل للشخصية وأنها تبدو جيدة وأن هناك اتفاق على العاملين (الانبساط-العصابية) بينما هناك اتفاق أقل على عامل (الذهانية). وإن كان يرى أصحاب نموذج العوامل الخمسة أن العوامل الثلاثة لايزتك الأكر ارتباطاً بهذا النموذج حيث يمكن شرح العوامل الثلاث من خلال العوامل الخمسة للشخصية وإن كان الاتفاق ليس كاملاً حول طبيعة العوامل وكذلك العلاقات بين العوامل وبعضها البعض (الحسيني، 2012، صفحة 198)، بينما نشر كوستا وماكري قائمة العوامل الخمسة في أصلها الإنكليزي عام 1989، ثم صدرت الصيغة الثابتة للقائمة نفسها عام 1993 وهما يعدان رائدان في فتح المجال أمام الكثير من الباحثين للاقتناع بوجود خمسة أبعاد للشخصية اهتموا إليها من خلال أسلوب التحليل العاملي، حيث قاما بمجموعة من الدراسات لاستخراج الأبعاد الخمسة، ففي أول الأمر استخرجا ثلاثة أبعاد للشخصية هي: الانبساط والعصابية والانفتاح على الخبرة، ولكنهما أدركا عام 1993 أن هذا المقياس هذا لا يمثل سوى ثلاثة أبعاد مما يستلزم تطويره وإضافة بعدى يقظة الضمير والطية (حسن المعشر)

وبذلك ظهر أول استبيان يقوم على خمسة عوامل (السمراني، 2023، صفحة 54).

وقد ساهم العديد من العلماء والباحثين في تحديد مفهوم العوامل الخمسة الكبرى للشخصية حيث يعرفها ديجمان وكوستا (1990) Costa & Digman : "بأنها تصنيف لسمات الشخصية وفقاً لخمس أبعاد موسعة، وهي الخمسة الكبرى: العصابية، الانبساطية، الانفتاح على الخبرة، حسن المعشر، حيوية الضمير" (حبارة، امان الله، و بن سالم، 2021)، وكما سبق وذكرت أنّ استراتيجيات التعامل مع المواقف الضاغطة تختلف باختلاف الأفراد أنفسهم، واختلاف المواقف نفسها، وباختلاف جنس الأفراد أيضاً، وباختلاف الثقافات وهذا ما أظهرته دراسة أ.د محمد الطاهر طعيلي و أ. سميرة عمامرة (2014) التي هدفت للكشف عن العلاقة الارتباطية بين السمات الخمسة الكبرى للشخصية واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من الإطار الطبي والشبه الطبي بالقطاع الصحي مجتمع الدراسة من جميع أطباء وممرضين المستشفى والبالغ عددهم 586 موظفاً تم اختيارهم بشكل عشوائي، وأسفرت نتائج الدراسة على أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، كما تبين من دراسة الدكتور حبارة وآخرون (2021) التي هدفت إلى شرح العلاقة ما بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية واستراتيجيات التعامل مع المواقف الضاغطة لدى عينة من أساتذة التربية البدنية والرياضية للطور الثانوي، وقد تكونت تلك العينة من 102 أستاذ. وزع عليهم مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية ومقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، وتوصل الباحثون إلى عدة نتائج أهمها أنّ أساتذة التربية البدنية والرياضية

يستخدمون أساليب مواجهة الضغوط النفسية بدرجة متوسطة، وأكثر الأساليب استخداماً هي الأساليب التي تركز على الانفعال، كما أظهرت نتائج الدراسة تميز الأساتذة بمستويات متوسطة لسمات الشخصية وفقاً لقائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية؛ كما أسفرت نتائج الدراسة الحالية عن علاقات ارتباطية طردية دالة إحصائياً بين أساليب المواجهة والعوامل (الانبساطية، الانفتاح على الخبرة، الطيبة، يقظة الضمير)، وعلاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائياً بين أساليب المواجهة وعامل العصابية.

وأيضاً أظهرت دراسة فراحي فيصل وآخرون (2018) التي تهدف إلى شرح العلاقة القائمة ما بين السمات الخمسة الكبرى للشخصية واستراتيجيات التعامل مع المواقف الضاغطة لدى عينة من موظفي الإدارة بجامعة وهران 1 تقدر بـ 80 عاملاً، وتم جمع البيانات بواسطة تطبيق أداتين وهما اختبار السمات الخمسة الكبرى واختبار الكوبينغ، أن بعد يقظة الضمير هو السمة السائدة ضمن عينة الموظفين، متبوعاً ببعد المقبولية ثم بعد الانبساطية، بينما كان بعد العصابية الأقل اختياراً من طرف هذه العينة. وتم التأكد من وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً فقط بين يقظة الضمير واستراتيجية المعلومات عند 0.05 وبين يقظة الضمير واستراتيجية الانفعال عند 0.01، في حين لم تظهر العلاقة بين معظم سمات الشخصية واستراتيجيات التعامل.

بينما ظهر من دراسة بروقي ابتسام وحساين عفاف و عمامرة (2024) والتي هدفت للكشف عن العلاقة الارتباطية بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة تضم 151 طالباً من معهد شبه الطبي من الإطار الشبه الطبي بالقطاع الصحي، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية وبالاعتماد على مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية

لكوستا وماكري، وقائمة المواجهة للمواقف الضاغطة لأندر وباركر أن استراتيجيات المواجهة قد لا ترتبط بعوامل الشخصية فحسب، بل يمكن أن تعزى لخصائص الوضعية الضاغطة في حد ذاتها وعملية التقييم المعرفي للموقف الضاغط.

استنادا على الدراسات السابقة التي تناولت العلاقة بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية واستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية، ارتأيت تناولها في هذا البحث لدى موظفي مستشفى طب العيون بالجلفة كون القطاع الصحي من أكثر القطاعات التي يعاني فيها العامل من الضغوطات نظرا لأهميته وما يتطلبه من إمكانيات للقيام بواجبه على أكمل وجه، وهذه الضغوط تؤثر على الصحة النفسية والجسمية للعامل وتنعكس على أدائه، وتختلف درجة تأثير الضغط النفسي باختلاف أساليب المواجهة التي يستخدمها العامل؛ وذلك لتعدد الفروق الفردية والخصائص الشخصية.

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

هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية واستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى موظفي مستشفى طب العيون بالجلفة؟

وتتفرع عنه التساؤلات التالية:

- 1- ما مستوى العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى عينة الدراسة؟
- 2- ما مستوى استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة؟
- 3- هل توجد علاقة بين عامل العصابية واستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى عينة الدراسة؟

4- هل توجد علاقة بين عامل الانبساطية واستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى عينة الدراسة؟

5- هل توجد علاقة بين عامل الانفتاح على الخبرة واستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى عينة الدراسة؟

6- هل توجد علاقة بين عامل المقبولية واستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى عينة الدراسة؟

7- هل توجد علاقة بين عامل يقظة الضمير واستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى عينة الدراسة؟

2. الفرضيات

1.2 الفرضية العامة

من أجل حل مشكلة الدراسة والإجابة على تساؤلاتها؛ قمت بصياغة الفرضية الرئيسية التالية: توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية واستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى موظفي مستشفى طب العيون بالجلفة.

2.2 الفرضيات الجزئية

- مستوى العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى عينة الدراسة مرتفع.
- مستوى العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى عينة الدراسة منخفض.
- 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.

3. منهج البحث

اتبعت في دراستي هذه المنهج الوصفي الارتباطي، حيث اعتمدت في الطرح النظري على المنهج الوصفي التحليلي الذي اقتضته ضرورة التعريف بالعوامل الخمسة الكبرى والشخصية واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، أما المنهج الارتباطي فإن اعتماده كان من أجل إبراز العلاقة بين المتغيرات.

4. أهمية البحث

تكمن أهمية هذا البحث في تناوله لموضوع العلاقة بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، باعتباره من الموضوعات التي تحظى في الوقت الحاضر باهتمام الباحثين في العديد من المجالات لاسيما في مجال الإدارة لما له من آثار سلبية على الفرد والمنظمة، بالإضافة إلى ذلك، فإن مجتمع الدراسة هو القطاع الصحي العمومي الذي يعد من القطاعات الهامة بالنسبة للفرد والمجتمع، والتي تتطلب عناية وتركيزا كبيرين.

5. أهداف البحث

بالنسبة لأهداف هذا البحث فهي تتمثل في:

- إبراز العلاقة بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية ولا سيما في القطاع الصحي نظرا لأهميته.
- التعرف على استراتيجيات مكافحة الضغوط التي يلجأ إليها العاملون في المؤسسة محل الدراسة.
- الوصول إلى نتائج تساعد على وضع توصيات من شأنها أن تحد من مسببات الضغوط النفسية والتخفيف من آثارها السلبية على العاملين في المؤسسة المذكورة لتحقيق مستوى أعلى من أدائهم الوظيفي.
- المساهمة اثراء الساحة العلمية بهذه النوعية من البحوث والدراسات الميدانية نظرا لأهميتها.

6. خطة البحث

من أجل الإجابة على هذه الإشكاليات والتساؤلات وتحقيق أهداف الدراسة ومعالجتها بصورة علمية فقد قمت بتقسيم هذه الدراسة إلى بابين:

الباب الأول مثّل الجانب النظري للبحث وحمل عنوان: العوامل الخمسة الكبرى للشخصية واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، ويتكوّن من فصلين، الفصل الأول: العوامل الخمسة الكبرى، الفصل الثاني: استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، ومثّل الباب الثاني الجانب التطبيقي الذي قسم إلى فصلين: الأول يهتم بالجانب الميداني والذي يحدد فيه مجال الدراسة والمنهج المستخدم والوسائل المعتمدة في جمع المعلومات، أما الفصل الثاني والمتمثل في الجانب التطبيقي، والذي يشمل عرض وتفسير النتائج المتحصل عليها، ثم الخاتمة والتي تتناول أبرز نتائج وتوصيات البحث.

7. أسباب اختيار الموضوع

إنّ أهم ما دفعني إلى اختيار هذا الموضوع هي أسباب تنقسم إلى أسباب ذاتية وأخرى موضوعية.

- 7.1 الأسباب الذاتية: نظرا إلى أهمية هذا الموضوع ورغبتني الشخصية في تسليط الضوء على إبراز العلاقة بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية؛ مما جعلني أختاره كموضوع لهذه الدراسة من أجل توضيح تلك العلاقة لدى عمال مستشفى طب العيون بالجلفة.

- 7.2 الأسباب الموضوعية: تعود الأسباب الموضوعية إلى ما يكتسبه موضوع البحث من أهمية وهو يتعلّق بمعرفة علاقة العوامل الخمسة الكبرى باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، ولهذه الاعتبارات وجدت أنه من الملائم تسليط الضوء عليها بشيء من التفصيل.

8. تحديد مصطلحات البحث

لكل بحث مصطلحات أساسية ترافقه من بدايته الى نهايته وتتطلب من الباحث تحديدها بدقة ووضوح حتى لا يختلف أي قارئ معه على معناها، وأبرز المصطلحات المرتبطة بموضوع الدراسة يمكن تحديدها فيما يلي:

8.1 العوامل الخمسة الكبرى للشخصية

- هي نظرية أو نظريات متعددة تستخرج بالعمليات الإحصائية المعروفة بالتحليل العاملي وما يخرج عنه من عوامل تمثل سمات أو عناصر الشخصية الأساسية، ويقوم نموذج العوامل الخمسة للشخصية: على تصور مؤداه أنه يمكن وصف الشخصية وصفا اقتصاديا كاملا من خلال خمسة عوامل (كبرى) هي: العصابية،

والانبساط، والانفتاح على الخبرة، والمسايرة، ويقظة الضمير (طه، 1989، صفحة 358).

- التعريف الإجرائي: هي الدرجة التي يحصل عليها موظفين مستشفى طب العيون بالجلفة في عوامل (الانبساطية، العصابية، يقظة الضمير، الانفتاح على الخبرة، الطبية "المقبولية").

8.2 استراتيجيات المواجهة

- المواجهة لغة: جاء في لسان العرب: المواجهة من الوجه وهو معروف وجمعه الوجوه، وقوله تعالى: "فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفاً"؛ أي اتَّبِعِ الدِّينَ الْقَيِّمَ، وأراد فأقيموا وجوهكم، يدل على ذلك قوله عز وجل بعده: "مُنِيبِينَ إِلَيْهِ وَاتَّقُوهُ"؛ والمخاطَبُ النبيُّ صلى الله عليه وسلم، والمراد هو والأُمَّةُ، والمُؤَاجَهَةُ: المُقَابَلَةُ، والمُؤَاجَهَةُ: استقبالك الرجل بكلام أو وَجْه؛ قاله الليث (منظور، 1988، صفحة 162).

- استراتيجية المواجهة اصطلاحاً: أي شيء يقوم به الافراد لإدارة المشكلات أو الاستجابات الانفعالية، ويصف بعض الباحثين عملية المواجهة بأنها " الاستجابة الواعية أو رد فعل للأحداث الخارجية الشاقة أو السلبية (الشويخ، 2012، صفحة 151).

التعريف الاجرائي: هي الآليات والأساليب التي يلجأ إليها موظفي مستشفى طب العيون بالجلفة لمواجهة المواقف الضاغطة من خلال استجابات معرفية سلوكية وتحدد بالدرجة التي يتحصل عليها الطلبة على مجموع أبعاد قائمة المواجهة في المواقف الضاغطة (Cis) لأندر وباركر (استراتيجية المواجهة المتمركزة على المشكلة، واستراتيجيات المواجهة المتمركزة على الانفعال، واستراتيجية التجنب)، ويعد ارتفاع الدرجة على الاستراتيجية دليلاً على كثرة استخدامها.

8.3 الضغوط النفسية

الضغوط لغة: جاء في لسان العرب: الضغوط من الضَّغَطُ والضَّغْطَةُ: عصر شيء إلى شيء، وضَغَطَهُ يَضْغُطُ ضَغْطاً: رَحَمَهُ إلى حائِطٍ ونحوه، ومنه ضَغْطَةُ القبر وفي الحديث لَتَضْغُطَنَّ على باب الجنة أي تُرَحَّمُونَ (منظور، 1988، صفحة 537).

اصطلاحاً: الضغوط حالة من التوتر الانفعالي تنشأ من الأحداث والمواقف التي تحدث صدمة في حياة الفرد وتعني الضغوط تلك الظروف المرتبطة بالضغط والتوتر والشدة الناتجة عن المتطلبات أو التغيرات التي تستلزم نوعاً من إعادة التوافق (البطي، 2018، صفحة 23).

أما الضغوط النفسية فتعرّف أنها: تجربة ذاتية تحدث لدى الفرد محل هذا الضغط اختلالاً نفسياً كالقصور أو القلق أو الإحباط أو اختلالاً عضوياً كسرعة ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم. ويحدث هذا الضغط نتيجة لعوامل قد يكون مصدرها البيئة الخارجية أو المنظمة أو الفرد نفسه (حسين، 2015، صفحة 82).

9. الدراسات السابقة

نظراً لأهمية الموضوع فقد لفت نظر العديد من الباحثين حيث تناولته العديد من الدراسات، ونظراً لأهمية الدراسات السابقة كونها تمثل نقطة انطلاق يركز عليها الباحث للاستفادة بما افضت إليه من نتائج، وتمثلت تلك الدراسات التي اعتمدت عليها في:

- العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة

الضغوط لدى طلبة شبه الطبي، مذكرة تخرج مكملة لنيل شهادة الماستر

في علم النفس العيادي، إعداد الطالبتان: بروقي ابتسام و حساين عفاف،

تحت إشراف الأستاذة: جعفر صباح، جامعة محمد خيضر - بسكرة - ، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم علم النفس وعلوم التربية، شعبة علم النفس، السنة الجامعية 2023-2024، وأبرز نتائج هذه الدراسة أن العلاقة بين المتغير " العوامل الخمسة الكبرى واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية " ضعيفة ، فاستراتيجيات المواجهة قد لا ترتبط بعوامل الشخصية فحسب، بل يمكن أن تعزى لخصائص الوضعية الضاغطة في حد ذاتها وعملية التقييم المعرفي للموقف الضاغط.

- **العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط**، دراسة وصفية ارتباطية من اعداد أ.د محمد الطاهر طعيلي و أ. سميرة عامرة (2014)، طبقت على عينة مكونة من 110 طبيب و 40 ممرض تم اختيارهم عشوائيا، باستخدام مقياس العوامل الخمسة (كوستا و ماكري) ومقياس استراتيجيات المواجهة (فلتمان و لازاروس)، وأسفرت 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، وبقظة الضمير واستراتيجية المواجهة المركزة على المشكل والمركزة على الانفعال.

- **علاقة السمات الخمسة الكبرى للشخصية باستراتيجيات التعامل مع المواقف الضاغطة لدى عينة من موظفي الإدارة بجامعة وهران**، من إعداد: فراحي و آخرون 2018 طبقت على عينة من 80 عاملا، واعتمدت على المنهج الوصفي الإحصائي من خلال تحليل نتائج مقياس السمات الخمسة الكبرى، وأظهرت نتائج الدراسة بأن بعد يقظة الضمير هو السمة السائدة ضمن العينة متبوعا ببعد المقبولية ثم بعد الانبساطية بينما بعد العصابية

الأقل اختياراً من طرف هذه العينة كما أسفرت على اختيار استراتيجية المعلومات في المرتبة الأولى تليها واستراتيجية الانفعال كآخر استراتيجية تنتهجها العينة، وكذلك وجود علاقة ارتباطية بين يقظة الضمير واستراتيجية المعلومات في حين لم تظهر العلاقة بين معظم سمات الشخصية واستراتيجيات التعامل.

- أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية، حباره و آخرون (2021)، وهذه دراسة طبقت على 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 استخداماً لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية هي الأساليب التي تركز على الانفعال، كما أسفرت النتائج عن علاقات ارتباطية طردية دالة إحصائياً بين أساليب المواجهة والعوامل (الانبساطية ، الانفتاح على الخبرة ، الطيبة ، يقظة الضمير) وعلاقة ارتباطية عكسية مع عامل العصابية.

- استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى الطالب الجامعي العامل من اعداد: امجدى بريكى، معوش عبد الحميد(2022)، وتهدف الدراسة إلى معرفة استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى الطالب الجامعي العامل، وذلك باتباع خطوات المنهج الوصفي، وكان اختيار عينة الدراسة بشكل عشوائي تكونت من (43) طالبا جامعييا عاملا يدرسون بجامعة عمار ثليجي بالأغواط، أجابوا على استبيان طرق المواجهة لفولكمان ولازاروس (1988)، وكانت النتائج كما يلي: الاستراتيجية الأكثر استعمالاً من طرف الطلبة العاملين أفراد عينة الدراسة هي استراتيجية التهرب حيث بلغ متوسطها

(13,97) وبوزن نسبي (58,20 %). كما أنه تم التوصل إلى وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في بعدي ترك مسافة وضبط الذات والمجموع الكلي لأبعاد المقياس. كما تم التوصل أيضا إلى أن قطاع العمل (خاص، عام، أعمال حرة) غير مؤثر في استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية للطالب الجامعي العامل.

- **استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي،**
مذكرة مكملة لاستكمال نيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي، تخصص علم اجتماع تنظيم وعمل، من إعداد: داود حاج المحمد، إشراف الدكتور: مراد يعقوب، جامعة غرداية، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا، السنة الجامعية 2019-2020، وأهم نتائجها أنّ أن مستوى التوافق النفسي لدى العينات كان بمستوى متوسط، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى للجنس في مستوى التوافق النفسي، وجود علاقة ارتباطية ايجابية بين مستوى التوافق النفسي وتوظيف استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.

- **العوامل الخمسة الكبرى وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى الممرضين،**
مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس تخصص علم النفس العيادي، من إعداد الطالبة: سمراء ستوتي، تحت إشراف د. بوعشرة أمال، جامعة محمد خيضر -بسكرة-، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم علم النفس وعلوم التربية، شعبة علم النفس، السنة الجامعية 2019-2020، وأبرز نتائج هذه الدراسة أنّ هناك علاقة ارتباطية موجبة بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والكفاءة الذاتية لدى الممرضين.

- الضغوط واستراتيجيات المواجهة لدى الأفراد الكبار في السن في المناطق الريفية، من إعداد: كوما ورامامورتي، 1990، هدفت الدراسة إلى التعرف على نوع الضغوط التي يتعرض لها الأفراد و استراتيجيات التأقلم التي يستخدمونها لمواجهة تلك الضغوط وفحص العلاقة بين طبيعة المشكلة الضاغطة ونوع الاستراتيجية المستخدمة، وتكونت عينة الدراسة من 360 فردا من الريف طلب منهم تحديد الأحداث الضاغطة التي واجهوها وتم تحليل الاستراتيجيات التي استخدموها في التعامل مع هذه الضغوط، وأظهرت الدراسة أن طبيعة الموقف الضاغط نفسه تؤثر في اختيار نوع استراتيجية التأقلم، وأن الأشخاص واجهوا ضغوطا مختلفة بحسب نوع المشكلة، واستجابوا باستخدام استراتيجيات متفاوتة من مواجهة مباشرة إلى تجنب أو إعادة تقييم المشكلة بحسب السياق.

- العلاقة بين الشخصية والاستجابة للضغوط من إعداد: تشارلز كارفر (C. S. Carver) وجينيفر كونور-سميث (J. Connor-Smith). نُشر في عام 2010، يتناول البحث العلاقة بين الشخصية والاستجابة للضغوط (أو ما يعرف بآليات التكيف/المواجهة)، وأبرز النقاط التي يركز عليها هذا البحث: تأثير سمات الشخصية، كيف تؤثر سمات الشخصية الكبرى (مثل العصابية، الانبساط، والضمير الحي) في كيفية اختيار الأفراد لاستراتيجيات المواجهة عند التعرض للضغوط، والتكيف: التمييز بين أنواع التكيف، مثل "التكيف الموجه نحو المشكلة" و"التكيف الموجه نحو العاطفة"، وهذه العلاقة تظهر أن الشخصية تؤثر بشكل كبير على نوع الاستجابة للضغوط وليس فقط شدتها، وأن الفروق الفردية في الشخصية تفسر لماذا يستجيب الناس

بطرق مختلفة لنفس الموقف الضاغط وفهم الشخصية يساعد في تصميم تدخلات نفسية أكثر فاعلية.

10. التعقيب الدراسات السابقة

- 10.1 من حيث الأهداف:

بالنظر إلى الأهداف نجد أنّ أهداف دراسات تنوعت بتنوع مواضيع تلك الدراسات، فهناك دراسات هدفت إلى معرفة العلاقة بين المتغير " العوامل الخمسة الكبرى واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية" وهي البحوث التي جمعت بين متغيرات الدراسة الحالية وتمثلت تلك البحوث في: (دراسة طعيلي 2014 ، و دراسة فزاحي و زملاؤه 2018، ودراسة حباره 2021 ، ودراسة تشارلز كارفر وجينيفر كونور-سميث 2010 ، ودراسة كوما و رامامورتي 1990) ، في حين هدفت بقية الدراسات التي تتناول أحد متغيرات الدراسة إلى نتائج مختلفة باختلاف المتغيرات تلك الدراسات مثل دراسة داود حاج محمد 2019-2020 التي تهدف إلى البحث والكشف عن العلاقة التي تربط بين استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية والتوافق النفسي، وأنواع الاستراتيجيات المستخدمة في مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة البكالوريا، في حين تهدف دراسة سمراء ستوتي -2019-2020 إلى معرفة العلاقة بين سمات الشخصية حسب نموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والكفاءة الذاتية لدى الممرضين، أنواع السمات الشخصية السائدة لدى الممرضين وما مدى استخدامهم للكفاءة الذاتية في التعامل مع المرضى وزملائهم. وستهدف دراستنا إلى معرفة العلاقة ما بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.

- 10.2 - من حيث العينة: فيما يخص العينات فإن هناك تنوع وتباين من حيث نوعها وحجمها وطرق اختيارها، فنجد أن هناك عينة من الموظفين بصفتهم أطباء وممرضين واختار البقية عينات من الطلبة فهناك من كانت دراسته تتعلق بطلبة تخصص شبه طبي اما الآخر فكانت عينته من طلبة البكالوريا، وهناك من تكونت عينة بحثه من مجموعة أفراد من سكان الريف، بينما ستتوجه دراستي إلى شريحة كبيرة من الموظفين فيها أطباء ومدراء ومترجمين وعمال مهنيين من حراس وعمال نظافة.
- 10.3 - من حيث المنهج: بالنسبة للمنهج نجد أغلب الدراسات اعتمدت على المنهج الوصفي الارتباطي، وهو متناسب مع الأهداف المتوخاة في تلك الدراسات، وسأعتمد في بحثي هذا على المنهج الارتباطي.
- 10.4 - من حيث الأدوات: فيما يتعلق بأدوات القياس و جمع البيانات المستخدمة فقد تنوعت بتنوع المتغيرات المدروسة في كل دراسة بالإضافة إلى بعض الاختبارات فهناك دراسات اعتمدت المقاييس التي تم الاعتماد عليها من قبل الطالب كدراسة بروقي ابتسام وحساين عفاف إضافة إلى استبيان مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لكوستا و ماكري، ومقياس استراتيجية مواجهة الضغوط لاندلر، بينما اعتمدت دراسة سمراء ستوتي مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية ومقياس الكفاءة الذاتية ، أما الطالب : داود الحاج امجد فقد اعتمد على مقياس استراتيجيات المواجهة لفولكمان و لازاروس.
- 10.5 - من حيث الموضوع: بالنظر إلى الموضوع نجد أن هناك دراسات جمعت بين متغيري الموضوع الحالي وهي: دراسات كل من: بروقي ابتسام وحساين عفاف 2023-2024، دراسة طعيلي 2014، دراسة فراحي و

زملاؤه 2018، دراسة حباره 2021، دراسة تشارلز كارفر وجينيفر كونور -
سميث 2010، دراسة كوما و رامامورتي 1990، في حين تناولت دراسة كل
من داود حاج امجد 2019-2020 و سمراء ستوتي 2019-2020 أحد
متغيرات الدراسة.

الفصل الثاني:

العوامل الكبرى للشخصية

تمهيد

إنّ موضوع الشخصية من المواضيع المهمة التي احتلت وما تزال تحتل مكانا مهما في علم النفس المعاصر، الذي يدرسها من عدة نواحي وجوانب معتمدا على نظريات فرضت وجودها نتيجة أبحاث ودراسات من قبل علماء النفس الأوائل، وسأتناول في هذا الفصل بعض تعاريف الشخصية، وكذلك نظريات سمات الشخصية وبعض مفاهيمها، كما سأركز على نظرية العوامل الخمسة الكبرى.

المبحث الأول: الشخصية

أولاً/ تعريف الشخصية

أ/ لغة

الشخصية من الشخص، والجمع أشخاص وشُخُوص وشِخاص؛ وقول عمر بن أبي ربيعة: فكان مجنّي دون من كنت أتقي ... ثلاث شخوص كاعبان ومعصر، فإنه أثبت الشَّخْصَ أراد به المرأة، والشَّخْصُ: سوادُ الإنسان وغيره تراه من بعيد، تقول ثلاثة أشْخُصٍ، وكلّ شيء رأيت جُسمانه، فقد رأيت شَخْصه، وفي الحديث: لا شَخْصَ أَغْيَرُ من الله؛ الشَّخْصُ: كلّ جسم له ارتقاع وظهور، والمرادُ به إثبات الذات فاستُعير لها لفظُ الشَّخْصِ، وقد جاء في رواية أخرى: لا شيءَ أَغْيَرُ من الله، وقيل: معناه لا ينبغي لشَخْصٍ أن يكون أَغْيَرَ من الله (منظور، 1988، صفحة 45).

ب/ اصطلاحاً

من الصعوبة الاتفاق على وجود مصطلح واحد لمفهوم الشخصية، بحيث يعطينا ما نريده منها ويجعلنا نفهمها، وقد تباينت التعاريف والأفكار حول تعريفها بتعدد الاتجاهات النفسية أو المدارس النفسية، وحتى العلماء الذين كتبوا في الشخصية وقاموا بتعريف الشخصية بمقاييس تخصهم وفقاً لنظرة كل وفقاً لنظرة كل واحد فيهم إلى الموضوع.

ورد في قاموس (Webster's) أنّ الشخصية هي: "تركيب من العناصر التي تميز الشخص أو المجموعة أو الامة". وعرفت بانها "تنظيم من السمات والاتجاهات والعادات التي تميز الافراد وهي مجموعة من سلوكيات الافراد او السمات العاطفية. وقد عرف قاموس (Random House) الشخصية بانها : "عبارة عن مجموعة

من الصفات الفسيولوجية والعقلية والعاطفية والاجتماعية للفرد" (عباس و ناسو، 2015، صفحة 15).

وبين (فرج عبد القادر طه) التعريف الواسع لـ جونز دريفر (join's Drever) للشخصية، إذ قال: "الشخصية اصطلاح يستخدم بمعان مختلفة، بعضها دارج وبعضها سيكولوجي، وأفضل معنى للشخصية شمولاً وقبولاً هو التنظيم المتكامل والديناميكي للخصائص الفيزيائية والعقلية والخلقية والاجتماعية للفرد، كما يعبر عن نفسه أمام الآخرين في المظاهر الأخذ والعطاء في الحياة الاجتماعية وتحليل أكثر فهي تبدو بصفة أساسية أنها تشمل الطبيعي والمكتسب من الدوافع والعادات والميول والعقد والعواطف، والمثل والآراء والمعتقدات كما تتضح من علاقاته بوسطة الاجتماعي" (العامري، 2012، صفحة 58).

تعريف (دريفيترز) واسع وشامل وهو ليس تعريفاً بقدر ما هو شرح موجز المصطلح الشخصية، فقد اعتدنا أن نرى التعريف بسطرين أو ثلاثة ولكن ليس بتوسع كما ورد سابقاً.

عرّف (بيث هس) الشخصية بأنها: "نمط ثابت نسبياً لمشاعر الفرد وأفكاره، وتعتبر الشخصية محصلة التفاعل بين العوامل الوراثية والبيئية التي يعيش فيها الفرد"، نجد في تعريف الشخصية أكثر إيجازاً. ويصيب الهدف المقصود بصورة مباشرة. ويلتقي (ويد وتافريز) في تعريف الشخصية كثيراً مع (بيث هس) إذ عرّفها بأنها: "النمط الثابت والمميز من السلوك، الدوافع الأفكار والانفعالات التي تميز الفرد" (العامري، 2012، صفحة 59).

كما عرّف العالم الأمريكي (سوليفان H. Sullivan) الشخصية بأنها "الطرق المميزة التي يستطيع من خلالها الفرد التعامل مع الآخرين".

أما تعريف (طلعت إبراهيم لطفي) للشخصية فهو يتفق مع التعاريف السابقة، إذ يقول بأنها: "الأنماط الثابتة الواضحة من التفكير والمشاعر والأفعال التي تعد نموذجية بالنسبة للفرد" (العامري، 2012، صفحة 59).

عرّف (البورت All port) الشخصية بأنها: " التنظيم الديناميكي الذي يعني أنّ الشخصية في حالة تغير، والتغير هنا يضمن الارتقاء والنمو من جهة، والانحلال والاضطراب من جهة أخرى في الفرد لتلك الأجهزة الجسمية والنفسية التي تحدد مطابقة الفرد في التوافق مع بيئته"، وعرّفها (آيزينك Eysenck) بأنها: "التنظيم الثابت المستمر نسبياً لخلق الشخص ومزاجه وعقله وجسده وهذا التنظيم هو الذي يحدد تكيفه الفريد مع محيطه"، أما (كاتل Cattell) فقد عرّف 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 أم خفياً (الخالق، 2015، الصفحات 52-53)".

والخلاصة مما سبق نجد أنّ تعريف الشخصية متعدد ولا نستطيع أن نعد أيّاً من تعريفات الشخصية غير صحيحة لأنّ كلّ تعريف يعكس وجهة نظر علمية تعود إلى رؤيا ذلك العالم وبماذا يهتم، ويمكننا 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 ومحيطه.

ثانياً/ مكونات الشخصية

تتكون الشخصية من أربع مكونات هي:

1-مكونات جسمية: وهي ما يتعلق بالنمو الجسمي العام والحالة الصحية العامة وتناسق الأعضاء وتكاملها وأدائها لوظائفها، والخلو من العاهات الجسمية ونقص الأعضاء الجسمية.

2-مكونات عقلية: وهي الوظائف العقلية العليا كالقدرات العقلية والذكاء.

3-المكونات الانفعالية: وهي النشاط الانفعالي والنزوعي مثل الانبساط أو الخضوع أو الميل، ... الخ.

4-المكونات البيئية: وهي ما يتعلق بالبيئة التي يعيش فيها الفرد سواء كانت طبيعية أو اجتماعية (السامرائي، 2017، صفحة 37).

لو نظرنا إلى هذه المكونات لوجدناها تتضمن عوامل داخلية وخارجية وراثية وبيئية من الصعب عزل كل منها عن الآخر وهي تتفاعل مع بعضها البعض فتكون وحدة واحدة وأنها تعمل بشكل متكامل ديناميكي مكونة الشخصية، فالمكون العقلي يؤثر على الجوانب المعرفية، والمكون الجسمي يؤثر على الجانب الاجتماعي، ويؤثر المكون الانفعالي على الجوانب المعرفية والاجتماعية، كما يرتبط المكون الاجتماعي ارتباطاً وثيقاً بالجانب المعرفي والانفعالي، فالشخصية هي نتاج تفاعل مستمر بين هذه المكونات تحت تأثير العوامل البيولوجية والبيئية.

ثالثاً/ محددات الشخصية

يقصد بالمحددات مجموعة المتغيرات أو المنظومات الأكثر حسماً في تحديد مفهوم الشخصية ونموها إلا أنه يمكن اعتبار المنظومة البنائية والمنظومة الاجتماعية

أساسين مهمين في معظم التراث السيكلوجي الخاص بالشخصية، وهما متفاعلان عضوياً (رجب، تشكيل الأنا: أسس بناء الشخصية وتطوراتها، 2024، صفحة 35).

1/ المنظومة البنائية: المقصود بالمنظومة البنائية بنية الفرد من ناحية الأجهزة المختلفة كالجهاز العصبي والجهاز الغدي والجهاز الدوري... إلخ. وكذلك الأنسجة المختلفة والخلايا في تلك الأنسجة. وفي الدم والعظام ويشارك أفراد الجنس البشري تشريحياً، وتحتوي خلايا الجسم على 23 زوجاً من الكروموسومات أحدها خاص بتحديد الجنس الذكر (xy) والأنثى (xx)، وهذا البناء يتمثل في الجانب البيولوجي.

2/ المنظومة الاجتماعية: تعد هذه المنظومة المحدد الآخر من محددات الشخصية والمقصود بهذه المنظومة الثقافة التي يعيش الفرد أو ينخرط فيها، وكذلك التراث التاريخي والحضاري له، ويشكل هذا التراث التاريخي الحضاري والثقافة المعاصرة للفرد، نوع الشخصية التي تراها متباينة من مجتمع لآخر ومن ثقافة لأخرى ومن التاريخ الحضاري لشخص عن آخر (رجب، تشكيل الأنا: أسس بناء الشخصية وتطوراتها، 2024، الصفحات 35-38).

وبناء عليه لا يمكن دراسة الشخصية بطريقة مجردة في المجتمعات المختلفة، لأنها بالضرورة تعكس هذا التراث الحضاري، وهذه الثقافة المعاصرة، وتعكس الظروف البيئية والاجتماعية التي تحيط بالفرد، أو توحيد شخصية رجل العصر الحجري بشخص معاصر حيث إن البعد التاريخي مختلف في كل حالة مما يطبع الشخصية في كل حالة بطابع خاص مميز.

رابعاً/ بناء الشخصية

يستجيب الافراد للحالات التي تواجههم بطرق مختلفة، فمنهم من يبحث الامر مع اصدقائه او اسرته، والبعض الاخر يسأل متخصص وبالتالي يقوم باتخاذ القرارات

التي تتكون بشكل تراكمي لتشكيل شخصية الفرد، وقد يتضمن القرار خيارين، الخيار الاول صائب والثاني خاطئ، فهذه الحالات تخلقها الظروف والتي تتطلب منا ان نتقدم الى الامام وكما يقول الفيلسوف الاميركي (جون ديوي John Dewey) نكون، نظهر ونختبر انفسنا"، فنحن نكون شخصيتنا في اللحظات المحددة لأننا نتعرض الى مسار احداث لا يمكن تقاديه، وتشكل لنا هويتنا الشخصية والمهنية، ونحن نظهر شيئاً جديداً عن انفسنا لا نفسنا ولغيرنا، لان اللحظة المحددة تكشف شيئاً كان مخفياً أو شيئاً معروفاً لنا بشكل جزئي ونختبر انفسنا لأننا نكتشف هل إننا نصل الى نماذجها الشخصية (المثالية) ام سنبقى نتحدث بها فقط (عباس و ناسو، 2015، صفحة 16).

خامسا/ العوامل المؤثرة في الشخصية

- العوامل الحيوية والعضوية: وتتضمن تأثير الجهاز العصبي وإفرازات الغدد والوراثة وسلامة أجهزة الجسم.
- العوامل البيئية وتضم العوامل الطبيعية والمادية والاجتماعية التي تؤثر في سلوك الفرد.
- النضج ويدخل فيه أساليب التربية والخبرات والمعارف
- الثقافة: وتضم القيم والنظم الاجتماعية والتنشئة الاجتماعية.
- الأسرة: أساليب الوالدين في التربية وعلاقاتهم مع الأولاد ومستوياتها الاجتماعية والاقتصادية.
- المدرسة: نظمها وجوها وأساليبها ومفاهيمها.
- جماعة الأقران: أنشطتهم وعلاقاتهم وسلوكياتهم. وسائل الإعلام ما تتضمنه من إذاعة وتلفاز وسينما وصحف ومجلات.

- التكوين النفسي: السمات الانفعالية والقدرات العقلية (غراب، 2014، صفحة 94).

المبحث الثاني: سمات الشخصية

أولاً/ تعريف السمة الشخصية

قد تكون السمة استعداداً فطرياً ومتوارثاً، مثل شدة الانفعال أو ضعفه، وقد تكون السمة مكتسبة مثل السمات الاجتماعية (الصدق والأمانة والاخلاص)، ومن هنا يمكن تعريف السمة بأنها أي صفة فطرية أو مكتسبة يمكن أن نفرق على أساسها بين شخص وآخر، والسمات الشخصية ثابتة لدى الفرد، ولكنها تتباين بين الأفراد (الحاج، 2009، صفحة 85).

وقد تعددت تعريفات الشخصية عند علماء النفس، ولذلك فإن تعريفات السمة تختلف تبعاً لاختلاف نظرياتهم ونظرياتهم في الشخصية، فيعرف البورت السمة: "بأنها نظام نفسي عصبي يتميز بالتعميم والتمركز، ويختص بالفرد ولديه القدرة على نقل العديد من المنبهات المتعادلة وظيفياً، وعلى الخلق والتوجيه المستمرين لأشكال متعادلة من السلوك التعبيري والتوافقي"، أما كاتل فقد عرف السمة بقوله: "إنها مجموعة ردود الأفعال والاستجابات التي يربطها نوع من الوحدة التي تسمح لهذه الاستجابات أن توضع تحت اسم واحد ومعالجتها بنفس الطريقة في معظم الأحوال"، ويعرفها أيزنك بأنها "تجمع ملحوظ من النزعات الفردية للفعل، والسمة هي اتساق ملحوظ في عادات الفرد وأعماله المتكررة. وبالنسبة لبتروفسكي وياروشفسكي فقد عرف سمات الشخصية بأنها: "ملامح ثابتة لسلوك الفرد تتكرر في المواقف المختلفة، وتتسم السمات على الدوام بتباين درجة بروزها في الأشخاص المختلفين في المواقف المختلفة وبالقدرة على أن تقاس"، في حين عرفها حامد عبد السلام (1997م) بأنها:

"الصفة الجسمية أو العقلية أو الانفعالية أو الاجتماعية أو الفطرية المكتسبة التي يتميز بها الفرد، وتعبّر عن استعداد ثابت نسبياً لنوع معين من السلوك" (باقادر، 2020، صفحة 53).

ثانياً/ خصائص سمات الشخصية

تقع سمات الشخصية بين طرفين من الخصائص الخارجية وهي المظاهر الموضوعية للسلوك التي يمكن ملاحظتها، والداخلية وهي الأحداث السيكلوجية كالذوافع والرغبات والمشاعر، واعتبر علماء النفس السمات السلوكية التي تكون على مستوى الفعل أو السلوك الظاهري - بالسمات السطحية يقابلها في الطرف الآخر خصائص عميقة لا يمكن ملاحظتها، كالذوافع الكامنة والتي يطلق عليها السمات الداخلية أو الأساسية وهذه السمات الأساسية هي المصادر الأولية التي تنفرع عنها السمات السطحية فهي العناصر الأساسية التي تعبر عن المكونات الأساسية للشخصية، وتصنيف السمات أيضاً وفقاً لمحتواها ويستند هذا التصنيف إلى نوع الخصائص السلوكية التي تنضوي تحت كل سمة فهناك سمات القدرة كالذكاء العام مثلاً و السمات الديناميكية التي تختص بالأنماط الدافعية الداخلية والخصائص المنتظمة للشخصية و السمات المزاجية وهي تختص بالطرق التي يعمل بها الفرد في نطاق قدرته وذوافعه (مصطفى، الصفحات 23-24).

وبناء على هذا التحديد يمكن ان تجمع خصائص السمة على اساس صفاتها التي تميل على أن تتواجد مع بعضها في نفس الفرد ويستخدم الباحثون لتحديد ابعاد الشخصية عددا من الطرق منها طريقة التحليل العاملي analyses factorielle التي تحاول فهم الشخصية وذلك بالكشف عن أقل عدد من السمات البسيطة أو العوامل الأساسية التي تتألف منها شخصية الفرد، ويقوم التحليل العاملي على مفهوم الارتباط correlation فقد ترتبط سمة معينة ارتباطاً ايجابياً مع سمة أخرى وهذا

الترابط يعبر عنه مفهوم معامل الارتباط وذلك لمعرفة مدى تداخل السمات او استقلالها (مصطفى، صفحة 24).

ثالثاً/ أنواع سمات الشخصية ومعايير تصنيفها

أ. السمات العامة أو المشتركة: وهي السمات العامة المتعرف عليها في ثقافة مجتمع ما أو هي الصفات التي يتصف بها العديد من الناس بدرجات متفاوتة، فعلي سبيل المثال سمة السيطرة سمة عامة يمكن من خلالها قياس الاختلاف والفرق بين شخصيات الأفراد فصفة العامة هي السمة المشتركة بين عدة أفراد ومقسمة بطريقة عادلة.

ب السمات الفردية: هي السمات الشخصية أو الخصائص السلوكية التي يتفرد بها شخص معين ولا توجد في جميع الأفراد ونستطيع من خلالها وصفه وصفاً دقيقاً ويهتم ألبورت بالسمات الفردية حيث انه يراها السمات الحقيقة التي تصف الشخصية بشكل دقيق بالعكس السمات العامة (أحمد، 2024، صفحة 101).

وهناك الكثير من المعايير المعتمدة لتصنيف السمات الشخصية منها:

1/ التصنيف الأول

- أ- سمات عقلية ومعرفية: كالذكاء والقدرات العقلية والثقافة والمعارف المهنية.
- ب - سمات وجدانية وانفعالية: كالقدرة على ضبط النفس والحالة المزاجية ودرجة الدفاعية وسرعة الاهتياج، وكلها ترتبط بتكوين الغدد والجهاز العصبي للانسان.
- ت- سمات دافعية كالميول والاتجاهات والقيم.

ج - سمات اجتماعية: كالميل إلى السيطرة أو التعاون والتراحم أو الاكتفاء أو الاعتماد على الغير.

هـ- السمات الخلقية كالصدق والأمانة أو الكذب والخداع.....

2/ التصنيف الثاني

أ- السمات العامة والخاصة : والسمات العامة هي المشتركة بين عدد كبير من الأفراد الذين ينتمون لثقافة أو حضارة والسمات الخاصة عبارة عن سمات وقدرات تخص فرد معين دون الآخرين.

ب- السمات السطحية والأساسية: فالسمات السطحية يمكن ملاحظتها مباشرة في العلاقات بين الأفراد و السمات الأساسية هي تكوينات حقيقية ثابتة ومهمة وتقع خلف السمات السطحية.

ت- السمات أحادية القطب وثنائية القطب: أحادية القطب هي السمات الجسدية والقدرات وتمتد من الصفر إلى أكبر قدر ممكن من هذه السمة والسمات ثنائية القطب وتمتد من قطب إلى قطب آخر وتقع نقطة الصفر في مكان تتوازن فيه الصفتان وتتميز بها السمات المزاجية كالهذوء مقابل العصبية والحزن مقابل الفرح (منصوري، 2022، الصفحات 106-107).

رابعاً/ أهمية سمات الشخصية

تقسّم أهمية السمات إلى ثلاث أقسام:

1. السمة الرئيسية: وهي السمة التي تظهر بشكل كبير في الشخصية الفرد، وتسطير على

شخصيته وتأثر في سلوكياته، ويشتهر الناس ببعض سماتهم الرئيسية.

2. السمة المركزية: هي سمة مميزة يتصف بها الفرد بدرجة كبيرة، فعلى سبيل المثال عندما نكتب خطاب توصية إلى أحد ما فنحن نذكر السمات التي تميزه عن غيره ويعتبر ألبورت أن السمات المركزية هي من صفات التي تصف الشخصية الفرد بشكل دقيق، وعادةً ما تتراوح بين خمس وعشر سمات.
3. السمة الثانوية وهي سمات أقل ظهوراً ولا تتصف بالثبات، ولا تميز الفرد، وقد تظهر نتيجة لظروف معينة، فالإنسان الكريم قد لا يتصرف بكرم في موقف ما ولكن ذلك لا يعني أنها سمة ثابتة في سلوكه (أحمد، 2024، صفحة 100).

المبحث الثالث: نظريات سمات الشخصية

أولاً/ تعريف نظرية السمات ونشأتها

نظرية السمات في علم النفس هي نهج لدراسة شخصية الإنسان، ويهتم أصحاب هذه النظرية بقياس السمات (رجب، تشكيل الأنا: أسس بناء الشخصية وتطوراتها، 2024، صفحة 41)، وتعود هذه النظرية إلى علم النفس وقياس الفروق الفردية المختلفة بين الأفراد، فهي تعتبر من الأساس المستخدمة في دراسة شخصية الإنسان، ويمكن تعريف نظرية السمات بأنها الأنماط المعتادة في السلوك والتفكير والعاطفة، ومن أبرز من رواد نظرية السمات هو جوردون ألبورت (Allport)، هانز ايزنك (Eysenck)، رايوند كاتل (Cattell) (أحمد، 2024، صفحة 101)، وترى النظرية أنّ الشخصية تتسم بالثبات النسبي والعمومية والاستقرار تجاه المواقف المتشابهة، فالشخص الواحد يسلك سلوكاً متشابهاً في المواقف المتشابهة، وتعتمد هذه النظرية على الأفراد، فيما يمتلكون من سمات، وتمثل سمات الفرد أساليبه في السلوك تحت ظروف المثيرات البيئية، وتقوم نظرية السمات بتصنيف الأفراد على وفق درجة توفر بعض السمات عندهم؛ مثل الذكاء ومستوى الطموح والميل إلى الاعتداء، وغيرها،

وتهتم نظرية السمات بتقديم وصف للفرد من خلال مجموعة كبيرة من السمات المميزة له، التي تنطبق عليه بدرجات متفاوتة، ومن ثم فهي تركز على الفروق الفردية بين الافراد وداخل الفرد نفسه (المعاضدي، الموهبة العقلية والابداع من منظور علم النفس، 2011، صفحة 16)، وتعد نظريات السمات من الاتجاهات الحديثة نسبياً في دراسة الشخصية، وقد نشأت كرد فعل على أوجه القصور التي شابت نظريات الأنماط التقليدية، فقد لوحظ أن تلك النظريات غالباً ما ركزت على الشخصيات المتطرفة أو النادرة، معتبرة أن الأفراد ينتمون إلى فئات أو أنماط منفصلة مثل كونهم منبسطين أو منطوين بشكل صارم هذا التصنيف الثنائي أغفل شريحة واسعة من الأفراد الذين يقعون بين هذين الطرفين ممن يتميزون بمستويات متباينة أو درجات متوسطة من الصفات التي يُبنى عليها التصنيف. وبذلك، لم تعكس نظريات الأنماط التنوع الفعلي بين الأفراد، بل اختزلتهم في قوالب جامدة لا تفسر التعقيد الحقيقي للشخصية البشرية، واستجابة لهذه الإشكالية، اتجه عدد من الباحثين إلى تبني منهج جديد يتمثل في فكرة "السمات" بدلاً من "الأنماط" (حسن، 2025، صفحة 45).

ثانياً/ أبرز نظريات سمات الشخصية

1/ نظرية جوردن ألپورت (Allport)

يعتبر عميد ورائد سمات الشخصية هو بلا منازع "جوردون ألپورت" (1961-1937) حيث نظر إلى السمات باعتبارها الوحدة الطبيعية لوصف الشخصية، وقام مع بعض زملائه باختصار قائمة أسماء السمات باللغة الإنجليزية تضم 4541 كلمة والتي اعتبرت نقطة بداية طيبة لدراسة الشخصية صاغ منها "ألپورت" نظريته عن سمات الشخصية، ويلاحظ أن المدخل الذي اتبعه "ألپورت" في دراسته هذه هو المدخل الفردي وليس المدخل العام؛ كما أنه يعتبر السمات ليست وحدات مستقلة

وإنما هي مجموعة متوافقة داخل الفرد من الصفات، تتجمع معا لإحداث الآثار السلوكية (والنشر، 2013، صفحة 46)، وقد ميّز ألبورت بين ثلاث أنواع من السمات:

1/ السمة الرئيسية: وهي سمة شاملة عامة ومؤثرة بشكل كبير بحيث أنها تمس كل جانب من جوانب حياة الشخص وتسيطر على الشخص وكل فعل يتأثر بها.

2/ السمة المركزية: فهي أقل عمومية وشمولية، وموجودة لدى كل شخص وتمثل أنواع الخصائص التي تصف سلوك الشخص مثل العدوانية والإشفاق على النفس كونه عاطفياً أو ساخراً فقط.

3/ السمات الثانوية: وهي خصائص الفرد والتي تعمل مواقف محددة، وهذه السمة أقل أهمية وعمومية حيث تظهر بوضوح أقل وتكرر أقل من الأنواع الأخرى (مطر، 2021، صفحة 64).

2/ نظرية ريموند كاتل (Cattell)

يعد كاتل من علماء النفس الباحثين في ميدان سمات الشخصية بل هو أحد كبار مخططيها و مهندسيها لعقود ثلاثة تقريباً من الخمسينيات حتى السبعينيات، اهتم كاتل بدراسة الشخصية في أبعادها المتعددة؛ إذ يُنظر للشخصية وقياسها نظرة كلية متكاملة، تعتمد استعمال وسائل إحصائية متقدمة التحليل (العالمي)، وقد تمكن من خلال هذه الوسائل الإحصائية تحديد مجموعة كبيرة من العوامل أو السمات المستقلة التي يمكن عن طريقها وصف الشخصية في أبعادها المختلفة، وتشكل السمة وحدة بناء الشخصية في نظريته، أو أنها تمثل العنصر الأساس في بناء الشخصية، وقد عرض نوعين من السمات: سمات أصلية مركزية (source traits)، وقد عدد

منها ست عشرة سمة بنى عليها اختبارات المعروفة باسم عوامل الشخصية (personality factors)، وأخرى فرعية (surface traits) كما جمع بين السمات

المتناقضة في أزواج متقابلة، ودرس البيانات الخاصة عن طريق معاملات الارتباط وتحليلها (المعاصيدي، الموهبة العقلية والإبداع من منظور علم نفس الشخصية، 2014، صفحة 19).

3/ نظرية أيزنك (Eysenk):

يرتكز جوهر نظرية « أيزنك » - مثله في ذلك مثل « كاتل » - على فكرة أساسية موجزها أن الشخصية يمكن أن توصف على ضوء السمات Traits التي تتضح بوصفها عوامل إحصائية أولية ، وتعرف بأنها: "مفاهيم نظرية تعتمد على الارتباطات المتبادلة بين عدد من الاستجابات النوعية المختلفة" (الخالق، 2015، صفحة 186)، تعتبر نظرية أيزنك أكثر هذه النظريات تكاملا وشيوعا، وقد حدد أبعاد أساسية وصنف الفرد على أساس موقعه ومركزه على هذه الأبعاد وهذه الأبعاد هي الانبساطية العصابية الذهانية والذكاء ولكن أكثرها استخداما عند الباحثين هما البعدين الأونين ولقد تصور أيزنك تنظيمًا هرميًا للشخصية التي تتكون من الأفعال والاستعدادات التي تتدرج في هذا الهرم تبعا لعموميتها وأهميتها ويسمى أيزنك هذا التنظيم بالنمط وهو يضم السمات، ويمكن الكشف عن نوعين من السمات: السمات الخاصة وهي مجرد استجابات ملحوظة ليست من سمات الشخصية الدائمة، وسمات معتادة وهي استجابات تمتاز بالعمومية والثبات النسبي وهي أكثر شمولية وهي اتساق ملحوظ في عادات الفرد وأفعاله المتكررة وتوجد هذه الأبعاد بما يندرج تحتها من أنماط وسمات معتادة على شكل متصل ثنائي القطب بين الانبساط والانطواء الخالصين، وبين الانفعال والاتزان الخالصين على محورين متعامدين، ليشكل من ذلك أربعة أنماط للشخصية وهي: الانبساطي المتزن، والانبساطي المنفعل، والانطوائي المتزن، والانطوائي المنفعل (المنياوي، 2024، صفحة 277).

4/ المقارنة بين النظريات الثلاث

يشارك هؤلاء المؤلفون الثلاثة في استخدامهم الواسع والمنظم للتحليل العاملي ولا غرو فنظرياتهم جميعاً عاملية، ولكنهم يختلفون في المستوى الذي يجرون عليه تحليلاتهم، أو ما يمكن أن نسميه بـ "سعة العوامل" أو "رتبة العوامل" حيث يقف "جيلفورد" و"كاتل"، ممثلين للباحثين الأمريكيين في جانب (عوامل ضيقة)، و "أيزنك" ممثلاً للباحثين الإنجليز في الجانب المقابل (عوامل عريضة)، ويهتم الإنجليز أو مدرسة (لندن) - بتأثير من "سبيرمان" - باستخراج العوامل التي تتصف - كما يذك أيزنك - بما يلي:

1 - استخراج أكثر العوامل عمومية وشمولاً .

2- الاحتفاظ بالعوامل متعامدة.

أما الأمريكيان فيستخرجون -بتأثير من "ثيرستون" - عوامل طائفية أو أولية أصغر، ويحتفظون بهذه العوامل مائلة مرتبطة ويتركون تحليلاتهم ناقصة ويصعب تفسيرها، بينما يمكن أن يستمر التحليل ويستخرج من الارتباطات بين هذه العوامل الأولية عوامل عامة أعرض وهي العوامل التي استخرجتها المدرسة الإنجليزية منذ البداية بطريقة صائبة، وفي هذا الحال فقد يحدث تعارض سطحي بين الطريقتين من التحليل (محمد، 1979، الصفحات 187-188).

ثالثاً/ نقد نظرية السمات

ان تحليل الشخصية الى سمات هو نوع من التجريد يفكك الشخصية ويفقدها وحدتها التي يتميز بها الفرد، فليست الشخصية مجموعة من السمات او استعدادات منعزلة قائمة بذاتها، بل بناء متكامل السمات يتفاعل مع بعضها البعض وتؤثر بعضها على بعض، كما ان تصنيف الشخصية الى سمات لا يوضح كيف تتضافر هذه السمات

أو تتنافر؛ وبالتالي لا تكتشف عن الشخصية في جملتها من حيث هي وحدة متكاملة، كذلك الدراسة العلمية للسماوات وقياسها غاية في الصعوبة حيث أنها تعتمد على أنواع الاختبارات أو الوقائع السلوكية المأخوذة من العينة موضوع الدراسة، وأخيراً فالسماوات الشخصية الذاتية كالاهتمامات والاحتياجات والقدرات تؤثر تأثيراً كبيراً في عمل القوانين الاجتماعية الموضوعية بالنسبة للموضوع المعنى بالدراسة (مصطفى، الصفحات 25-26).

المبحث الرابع: العوامل الخمسة الكبرى للشخصية

أولاً/ تعريف نظرية العوامل الخمسة الكبرى للشخصية

هي نظرية أو نظريات متعددة تستخرج بالعمليات الإحصائية المعروفة بالتحليل العاملي "Analysis Factorial" وما يخرج عنه من عوامل تمثل سمات أو عناصر الشخصية الأساسية. ومن أهم هذه النظريات ما يعرف بنموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، ويقوم نموذج العوامل الخمسة للشخصية، على تصور مؤداه أنه يمكن وصف الشخصية وصفاً كاملاً من خلال خمسة عوامل (كبرى) هي: العصابية، والانبساط، والانفتاح على الخبرة، والمسايرة، وبقطة الضمير (طه د،، 2010، الصفحات 358-359).

ثانياً/ أبعاد العوامل الكبرى للشخصية

1/ العصابية (Neuroticism (N)

تتجمع في هذا العامل العام مقاييس القلق والاكتئاب والانفعالية والعصبية وتقلب المزاج والعداية والقابلية للاضطراب والتنبه للذات وتوهم المرض، ويوصف هذا العامل عامة بأنه متصل يقابل بين عدم الاستقرار الانفعالي Emotional instability والاستقرار الانفعالي، ويرتبط هذا البعد العام للشخصية بالفروق الفردية

بين الناس في خبراتهم المتصلة بالانفعالات السلبية مثل: الحزن والغضب والخوف والقلق والذنب وما شابهها، وإن الأشخاص الذين يحصلون على درجة مرتفعة في هذه السمة العامة لديهم ميل كي يصبحوا في حالة ضيق واضطراب في كثير من مجالات حياتهم إنهم قلقون وعصبيون ولا يشعرون بالأمان؛ بطريقة مزمنة، ويحملون فكرة منخفضة عن ذواتهم، ومن ناحية أخرى فإن من يحصل على درجة منخفضة في عامل العصابية يتصف بالهدوء والاسترخاء والتحمل والشعور بالأمان والرضا عن النفس، كما أنه غير انفعالي، وقد اتضح أن العصابية ذات ثبات و استقرار مرتفعين خلال عمر الإنسان الراشد، وأن التغير في مواقع الأفراد في هذا العامل قليل جدا عبر خمسين عاماً كما ظهر في إحدى الدراسات، وهناك ميل إلى انخفاض بسيط في درجة العصابية لدى الراشدين كبار السن بالمقارنة إلى صغارهم (الخالق، 2015، الصفحات 232-233).

والجدول رقم 1 يقدم نموذج للعبارات التي تقيس العصابية

أنا شخص قلق
أشعر بأنني أقل من الآخرين
أشعر بالوحدة أو الكآبة
أشعر بالتوتر والنفرة
أنا حزين ومكتئب

الجدول رقم (1)

2/ الانبساط (E) Extraversion

عرّف يونج الانبساطية أنه توجه نحو العالم الخارجي الموضوعي والمنبسط هو الذي يهتم بالعلاقات الاجتماعية ويجد فيها اشباعا لحاجاته اليبيدية (مصطفى، صفحة 17)، يجمع ذوو الدرجة العليا في عامل الانبساط بين صفات الاجتماعية والنزعة إلى التجمع مع الآخرين، وحب اللعب (لعوب) والهزل، والقدرة على التعبير، والتلقائية، والتوكيدية، والسيطرة، والطموح، وحب الدعابة، والمزاح، والتفاؤل والانطلاق، والحيوية والطاقة، والحماسة، ولهذا العامل قطب مقابل هو الانطواء، ويتسم أصحاب الدرجة العليا من الانطواء و (الدنيا من الانبساط) بصفات منها: الانسحاب والهدوء، والخجل، والكف، والتحفظ، وعدم الرغبة في التجمع مع الآخرين، والسلبية، والتشاؤم (الخالق، 2015، الصفحات 232-233). والجدول رقم (2) يقدم نموذج للعبارات التي تقيس العصابية.

أحب أن يكون حولي عدد كبير من الناس
أضحك بسهولة
أعتبر نفسي شخصا فرحا
أستمتع حقا بالتحدث مع الناس
أنا متفائل مبتهج

الجدول رقم (2)

3/ التفتح على الخبرة (O) Openness to experience

توصلت البحوث التحليلية العاملية المبكرة للسمات في اللغة الإنجليزية إلى تحديد بعد من الأبعاد الأساسية للشخصية على أنه «الثقافة» Culture، وكان هذا العامل يشير إلى مجموعة من السمات الصغرى التي تتصل بكون الشخص مولعاً بالتأمل والتفكير، وتخليياً، وفناناً، وراقياً، ويبدو أن هذا العامل – أكثر من العوامل الأربعة الكبرى – يتضمن بُعداً عقلياً، وتشير الدرجات العليا في هذا العامل إلى الصقل العقلي الممتاز، ورحابة الأفق والاستبصار، في حين تشير الدرجات المنخفضة في هذا العامل إلى ضيق الأفق، وعدم القدرة على التخيل، وعدم النضج، وعدم الثقافة. وقام "ماك كري، وكوستا" - في وقت أحدث - بإعادة فهم هذا العامل على أنه «الافتح للخبرة»، ويصف أصحاب الدرجات المرتفعة في هذا العامل بوساطة أنفسهم وغيرهم ممن يعرفونهم جيداً بأنهم يتسمون - بوجه خاص - بالأصالة، والتخيل (الخالق، 2015، صفحة 238)، والإبداع، وحب الاستطلاع، والجسارة أو الجرأة، والاستقلال، والتحليلية، وعدم التقليدية، والفن، والتحرر، والاهتمامات الواسعة. وعباراته في الجدول (3).

تأسرني الأشكال الفنية التي أجدها في الفن والطبيعة
للشعر تأثير كبير عليّ
أهتم بالتأمل في طبيعة الكون والأحوال الإنسانية
لديّ قدر كبير من حب الاستطلاع الفكري
عندما أقرأ شعراً أو أنظر إلى قطعة من الفن أشعر بقشعريرة ونوبة من الاستثارة

4/ القبول Agreeableness (A)

يشمل هذا العامل الجوانب التعبيرية في الحب، والتعاطف، والصداقة، والتعاون وها شابهها، ويضم هذا العامل مفاهيم من مثل: الإيثار، والوجدان، وكثير من الجوانب الإنسانية الرائعة للشخصية الإنسانية، والأشخاص الذين يحصلون على درجة مرتفعة في هذا العامل أو المتصل يتصفون بالدفء في علاقاتهم الشخصية، والتعاون، والتكيف، ومساعدة الآخرين، والصبر، والود، التعاطف، والشفقة، والتفهم، والكرامة، والطبيعية، والإخلاص (الخالق، 2015، صفحة 240)، إنهم أكثر من مجرد أقل يتسمون باللفظ، كما وصفوا كذلك بصفات من مثل: الأمانة، والخلق القويم، وعدم الأنانية، وحب السلم، والإنسانية، والالتزام تجاه الأصدقاء والأسرة، والجوانب الاجتماعية الخيرة، وعلى الطرف النقيض يتصف أصحاب الدرجة المنخفضة على بعد القبول بأسوأ السمات في معجم العوامل الخمسة لكبرى بأسره، إنهم: خصيمون، وعدائيون، ومحاربون، وخشنون، وغير متعاطفين، ومخادعون، وماكرون، وغير مهذبين، وغير ناضجين، وقلون، ولا يوثق بهم، وحقوقدون، ولا يكثرثون بمشاعر الآخرين، ويدخلون في معارك، ويؤذون الآخرين (الخالق، 2015، صفحة 240).

ويبين الجدول رقم (4) نماذج لبنود هذا العامل.

أحاول أن أكون لطيفاً مع كل شخص ألتقي به
أفضل التعاون مع الآخرين على التنافس معهم
يحبني معظم الناس الذين أعرفهم
أحاول بصورة عامة أن أكون حذراً ومراعياً لشؤون الآخرين
لا أدخل في نقاش حاد مع أسرتي وزملائي في العمل

الجدول رقم (4)

5/ الاتقان Conscientiousness (C)

يشمل هذا العامل جوانب متعددة من الأوصاف المتصلة بنزوع الشخص واستعداداته في مجال العمل، الانجاز، تحقيق النجاحات....، وغير ذلك، وفي الدرجة العليا لهذا العامل يوصف الشخص بأنه جيد التنظيم، وكفاء، ويُعتمد عليه، ويتقدم مثل هذا الشخص إلى إنجاز المهام بطريقة منظمة ومرتبطة، ويحلل المشكلات بطريقة منطقية، ويكون لديه إجابات موجزة للأسئلة، وينفذ العمل تبعاً لمستويات دقيقة في كل من العمل واللعب، وقد يُظهر الحرص الزائد في بعض الأحيان، ولكنه مع ذلك قادر على اتخاذ قرارات صعبة ويلتزم بها عندما تسوء الأمور، إنهم مثابرون، وثابتون، ويمكن التنبؤ بسلوكه، و متمسك بالعرف وقواعد السلوك المرعية، ومقتصد، وفي الطرف الآخر للمتصل يتسم ذوو الدرجة المنخفضة في هذا العامل بأنهم يميلون إلى عدم التنظيم واتباع المصادفة، وعدم الفاعلية واللامبالاة، والتهاون كما أنهم لا يُعتمد عليهم، ومن الصعب أن نتنبأ بتصرفاتهم من موقف إلى آخر؛ ومن الممكن كذلك أن يتصف أصحاب الدرجة المنخفضة في هذا العامل بالكسل والبطء، وعدم الحسم،

ووهن العزيمة، والتهور، والإفراط، وبأنهم غير عمليين، ويتسمون كذلك بعدم احترام المستويات الدقيقة في كل من العمل والأخلاقيات (محمد، 1979، صفحة 241).

ويبين الجدول (5) نموذج لبنود تقيس عامل الانتقان

أنا بارع في أن أدفع نفسي لإنجاز الأشياء في وقتها المحدد
أحاول إنجاز الأشياء المسندة إليّ بإتقان
أعمل باجتهاد في سبيل تحقيق أهدافي
أنا شخص منظم
أكافح من أجل التميز في كل شيء

الجدول (5)

ومن خلال ما سبق نستنتج أنّ العوامل الخمسة الكبرى للشخصية هي نموذج من أحدث النماذج وأهمها التي فسّرت سمات الشخصية وهي : العصابية والانبساط والمسيرة والضمير والتفتح على الخبرة و كل عامل من هذه العوامل الخمسة سمات يستوعبها العامل، فالانبساط يستوعب الدفاء، حب التجمع التوكيدية، النشاط، البحث عن الاثارة، الانفعالات الايجابية، والمسيرة تستوعب الثقة، الاستقامة، الايثار، الطاعة أو الانصياع، التواضع، الليونة، والضمير يستوعب الكفاءة، الاحساس بالواجب، الاجتهاد في الانجاز، الانضباط الذاتي، الرؤية، والعصابية تستوعب القلق والعداية، الاكتئاب، الوعي بالذات، الاندفاعية، الهشاشة "القابلية للمرض" ، والانفتاح على الخبرة يستوعب الخيال، تذوق الجماليات، المشاعر، الافعال، الافكار،

القيم (طه د.، اصول علم النفس الحديث، 2010، الصفحات 358-359)، ويمكن تقسيم ذلك حسب الجدول التالي:

الجدول رقم (06) يمثل العوامل الخمسة الكبرى والسمات الممثلة لها

العوامل الكبرى	السمات الممثلة لها
الانبساط Extraversion	الدفع، حب التجمع التوكيدية، النشاط، البحث عن الاثارة، الانفعالات الايجابية
القبول/ الطيبة Agreeableness	الثقة، الاستقامة، الايثار، الطاعة أو الانصياع، التواضع، الليونة
الضمير / الاتقان Conscientiousness	الكفاءة، الاحساس بالواجب، الاجتهاد في الانجاز، الانضباط الذاتي، الرؤية
العصابية Neuroticism	القلق والعدائية، الاكتئاب، الوعي بالذات، الاندفاعية، الهشاشة "القابلية للمرض"
الانفتاح على الخبرة Openness	الخيال، تذوق الجماليات، المشاعر، الافعال، الافكار، القيم

المصدر: من اعداد الطالب

ثالثاً/ نشأة وتطور نظرية العوامل الخمسة الكبرى للشخصية

أول من افترض بأن الشخصية يمكن أن تحرز تقدماً بتحليلها إلى خمسة عوامل واسعة ومتميزة وقابلة للانفصال هو منظر الشخصية (مكدوجل McDougal) وذلك في عام (1932) ومن ثم جاءت محاولات (ثيرستون Thurston) في عام (1934) في مجال القياس النفسي من خلال تحليله لـ (60) سمة إلى خمسة عوامل الأساسية مستقلة، وأشار (ثيرستون) من استنتاج محاولاته هذه إلى أن كل قائمة الصفات الستين من الممكن التعبير عنها بافتراض خمسة عوامل مستقلة. ونشأ أيضاً في العقدين الثاني والثالث من القرن العشرين خط مختلف من الدراسات في مجال

الشخصية، وتركز الهدف منه حول التوصل إلى أسماء السمات من خلال البحث في المعاجم المستخدمة، إذ تشمل المعاجم اللغوية على أسماء وصفات وأفعال يستخدمها الأفراد الذين يتكلمون ويكتبون بهذه اللغة، وهذا المنحنى النفسي اللغوي المعجمي (lexical Psycho) له أهميته وجدارته، فهذه السمات أو الصفات تشير إلى أشكال محدده من السلوك، ولهذا فإن هذه (الرموز اللغوية) ذات علاقة وثيقة بالوحدات البنائية والتي تكمن وراء الشخصية إذ أسماء السمات هذه إلى تراكيب نفسية حقيقية. وقد أيقن علماء نفس الشخصية بالحاجة الماسة إلى نموذج وصفي أو تصنيف يشكل الأبعاد الأساسية للشخصية عن طريق تجميع السمات المرتبطة معا، وتصنيفها أو إدراجها تحت بعد أو عامل مستقل يمكن تعميمه عبر مختلف الأفراد والثقافات. ومن هنا بدا كل من (كلاجس 1932 Klages) و(بومجارتين 1933 Baumgarten) و (البورت 1939) دراسة عنوانها (أسماء السمات: دراسة نفسية معجمية) (الكريم، 2017، الصفحات 67-68).

رابعا/ أسباب أهمية العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والأدلة على صدقها

إنّ نموذج العوامل الخمسة ضروري وكاف معاً لوصف الأبعاد الأساسية للشخصية، هذا النموذج يمدنا بإطار موحد للعمل في بحوث السمات، إنه شجرة عيد الميلاد التي تعلّق عليها زخارف تبين مفاخر النتائج الخاصة بثبات الشخصية واستقرارها، والقابلية للوراثة، والصدق المتفق عليه، وعدم التغير عبر الثقافات، فضلاً عن الاستخدام التنبؤي لهذه العوامل، كما يشير آخرون إلى أن نموذج الخمسة الكبار «اكتسب مكانة النموذج المرجعي، حيث تستولي مفاهيم العوامل الخمسة الأساسية على جانب كبير من موضوع علم نفس الشخصية، ومن أهم أسباب أهمية نموذج العوامل الخمسة الكبار كذلك أن هذا الحل الخماسي تم التوصل إليه عن طريق عدد من المصادر المختلفة، وأمكن اكتشاف هذه العوامل من أنواع مختلفة من البيانات

والمصدر الأول هو المدخل المعجمي Lexical، الذي هدف إلى التوصل إلى تجمعات لأوصاف الشخصية التي توجد في اللغة الطبيعية كما سبق أن قدمنا في الفصل الرابع، والمصدر الثاني للبيانات التي تؤكد نموذج العوامل الخمسة لسمات الشخصية يأتي من مقارنة أكثر من اختبار أو نموذج للشخصية في عينة المبحوثين نفسها، وقد وضحت التحليلات العاملية المشتركة لاستخبارين أو أكثر الخلط الذي نبع عن العدد الكبير جداً من اختبارات الشخصية المتاحة، وحقق هذا المدخل بعض النجاح، فظهر أن نموذج العوامل الخمسة يستحوذ تماماً على التباين الذي تشترك فيه اختبارات للشخصية تعتمد على نظريات مختلفة (الخالق، 2015، صفحة 242).

وقد وضع "كوستا، وماك كري" الأدلة على صدق نموذج العوامل الخمسة كما يلي:

1- بينت الدراسات الطولية والمستعرضة أن العوامل الخمسة الكبرى تعد قابليات سلوكية ثابتة.

2- تظهر السمات المرتبطة بالعوامل الخمسة من مختلف نماذج الشخصية ومن مختلف الدراسات التي أجريت على اللغة الطبيعية.

3- توجد العوامل الخمسة في مختلف المجموعات تبعاً للسن والجنس والعنصر واللغة والثقافة.

4- تبرهن دراسات الوراثة على وجود أساس بيولوجي لكل من هذه العوامل الخمسة (الخالق، 2015، صفحة 243).

خامسا/ مميزات العوامل الخمسة الكبرى للشخصية

يعد نموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصية من أحداث و أكبر النماذج التي تم تطويرها لوصف الشخصية و يظهر هذا النموذج إمكانية أن يكون ضمن أكثر النماذج تطبيقا من الناحية العلمية في المجال علم النفس الشخصية و هذا ما أشار إليه deraad أن العوامل الخمسة الكبرى تمثل نظام تصنيف للسماة و التي يرى بعض علماء النفس الشخصية أنه تشكل جوهر الفروق في الشخصية و هذه الخصائص المختلفة للسلوك يمكن تحديدها بخمسة عوامل وهي ما يطلق عليها العوامل الخمسة الكبرى، كما يعتبر نموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصية أداة مفيدة في مجال تقييم الشخصية و التنبؤ بها كما اهتم هذا النموذج بوصف الشخصية و تعريفها و تحديد مصادر الفروق الفردية، و قد طبق هذا النموذج و أعطى نتائج عالية من الثبات في عدد من الثقافات، يهدف هذا النموذج إلى تجميع أشتات السماة المتناثرة في فئات أساسية و هذه الفئات مهما أضفنا إليها و حذفنا منها تبقى محافظة على و جودها كفئات أو عوامل، و لا يمكن الاستغناء عنها بأي حال في وصف الشخصية الإنسانية، وبعبارة أخرى يهدف هذا النموذج إلى البحث عن تصنيف محكم للسماة الشخصية، أهم ما يميز نموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصية طبيعة ثباتها و لغتها السهلة و الواضحة لدى عموم الناس الشائعة أو الدرجة في اللغة التي يستعملونها في حياتهم اليومية . زكما هو معروف فإن عدد لا حصر له من السماة التي تصف الأفراد (ستوتي، 2014 - 2015، صفحة 19).

سادسا/ تطبيقات العوامل الخمسة للشخصية

توجد تطبيقات محتملة عدة لهذا النموذج للشخصية ومقياسه، ومنها مجالات الاختيار المهني، وتشخيص الشخصية والاضطرابات النفسية، واتخاذ القرارات بالنسبة للعلاج النفسي، ونعرض لأهمها فيما يلي:

1-الميل المهنية: يرى علماء النفس المهتمون بمجال السلوك المهني أن الشخصية ترتبط بأنواع المهن التي يختارها الناس وبكيفية قيامهم بوظائفهم في هذه المهن، والفكرة الرئيسة هنا أن الناس الذين يحوزون خصلاً معيناً سوف يختارون مهناً معينة، ويكون أدائهم فيها أفضل من مهن غيرها، وتطبيقاً لنموذج العوامل الخمسة فإن الأشخاص الذين يحصلون على درجات مرتفعة في الانبساط يجب أن يفضلوا المهن الاجتماعية والمهن التي تتسم بالمغامرة والإقدام ويتدعون فيها، بالمقارنة إلى الأفراد الذين يحصلون على درجة مرتفعة في الانطواء.

2- الصحة وطول العمر: تعود فكرة العلاقة بين الشخصية والصحة إلى قدامى اليونان على الأقل، حيث اعتقدوا وجود علاقة بين المرض والمزاج، وقد أشارت البحوث التي قام بها "فرايدمان" وزملاؤه عام 1995 إلى أن هناك بعض الحقيقة في هذا الاعتقاد، فبينت دراسة طويلة استغرقت رقت طويلاً أهمية عامل الإتقان في التنبؤ بطول العمر، فقد تتبعت عدة أجيال من الباحثين عينة كبيرة من الأطفال لمدة سبعين عاماً، فظهر أن الراشدين الذين كنت لهم درجة مرتفعة في الإتقان عندما كانوا أطفالاً (تبعاً لتقديرات الآباء والمدرسي لهم وهم في سن 11 سنة) عاشوا عمر أطول بمستوي دال. كما أتضح أن الأفراد الذين يحصلون على درجة مرتفعة في عامل الإتقان يقل احتمال موتهم نتيجة حوادث عنيفة، ويقل احتمال قيامهم بالتدخين والإسراف في

شرب الخمر، كما أنهم يمارسون التمرينات الرياضية بانتظام، ويتناولون وجبات متوازنة، ويتبعون أنظمة صحية أفضل، ويتجنبون سموم البيئة، ولم يجد "فر ايدمان" وصحبه في هذه الدراسة علاقة بين طول العمر وكل من: حياة الكسل والدعة، وإطلاق العنان للأهواء والرغبات، والحياة المدللة (الخالق، 2015، صفحة 246).

3-تشخيص اضطرابات الشخصية: بين عدد من الباحثين في العوامل الخمسة الكبرى أن كثيرا من الأشكال السلوك الشاذ يمكن أن تعد نسخا او صورا مبالغا فيها من سمات الشخصية السوية، أي أن كثيرا من أشكال الاضطرابات النفسية تقع على متصل CONTINUUM (يشبه الخط المستقيم) مع الشخصية السوية، أكثر من كون هذه الاضطرابات تمثل ابتعادا واضحا عن السواء، يعني ذلك أن الفرق بين السوي والشاذ فرق في الدرجة على الأبعاد، وليس فرقا في نوع هذه الأبعاد، فمن الممكن مثلا أن ينظر إلى الشخصية القهرية على أنها درجة مرتفعة بشكل متطرف على عامل الإتقان، والشخصية المضادة للمجتمع على لها درجة منخفضة جدا في عامل القبول.

4-العلاج: من الممكن أن يكون نموذج العوامل الخمسة مفيدا في اختيار أفضل أشكال العلاج لكل حالة، ويمكن كذلك أن تساعد هذه العوامل في الإرشاد الزواجي (الخالق، 2015، صفحة 246).

سابعاً/ نقد نظرية العوامل الخمسة الكبرى للشخصية

ركّز النقد المعتمد على القياس النفسي للعوامل الخمسة الكبرى على خمس نقاط كما يلي:

1-العوامل الخمسة الكبرى التي استخرجها مختلف الباحثين ليست متكافئة

بالضرورة.

2-قد تكون العوامل الخمسة العريضة غير كافية.

3-قد تكون العوامل الخمسة كثيرة جداً.

4-معاملات الارتباط بين العوامل الخمسة المستخرجة من الاستخبارات ومن

السمات المعتمدة على المدخل المعجمي معاملات موجبة وجوهرية، ولكنها

أقل ارتفاعاً مما يجب أن تكون عليه بين الصور المتكافئة للاختبار الواحد.

5-اختلاف تسميات بعض العوامل الخمسة تبعاً لمختلف الدراسات واللغات.

ويرى "أيزك" أنّ عاملي القبول والاتقان سمات على المستوى الثالث من بعد الذهانية،

كما رأى البعد الخامس من العوامل الخمسة الكبار و المسمى بالتفتح للخبرة أو

الثقافة بعد معرفي Cognitive لا يناسب الأبعاد المزاجية الثلاثة التي وضعها في

المجال الخاص بالمزاج Temperament، أي: المجال غير المعرفي؛ إذ يرى

"أيزك" أن الذكاء خاصية مستقلة تخص الفروق الفردية في المجال المعرفي (الخالق،

2015، الصفحات 244-245)، ويذكر "فورنهام، وهيفين، Funham & Heaven" في

تعقيبهما على عوامل «أيزك»: أن هناك اتفاقاً كاملاً إلى حد بعيد على وجود

عاملين أساسيين غير مرتبطين هما الانبساط والعصابية، ولكن الجدل يدور حول ما

بقية العوامل، وبماذا يجب أن نسميها؟ ويبدو أن الأدلة حول العوامل الخمسة تتزايد

من عدة مصادر: من الدراسات الطولية عبر الزمن ومن مختلف العينات ومن

دراسات في مختلف اللغات، ومع ذلك يظل هناك عدم الاتفاق على هذه العوامل

الخمسة، وهل هي كثيرة جداً أو قليلة جداً، وهل الذكاء أو تقويم الفرد لقدرته أو

الثقافة Culture (وهو أحد العوامل الخمسة) جزء من الشخصية؟ ويظل هذا سؤالاً

مفتوحاً، وينطبق ذلك أيضاً على عامل "التفتح للخبرة"، ويضيف بدر الأنصاري أن

نموذج العوامل الخمسة الكبرى يُنقَدُ من حيث عدم قابلية هذه العوامل للتكرار في بعض الثقافات من مثل روسيا وأيسلندا والفلبين، مما يشكك في عمومية هذا النظام لوصف الشخصية، ويعد كل من «أيزنك، وكاتل» من أكبر المعارضين للعوامل الخمسة الكبرى، حيث يصر "كاتل" على وجود عدد أكبر بكثير من العوامل الخمسة (الخالق، 2015، صفحة 247).

خلاصة الفصل

إنَّ الشخصية من أبرز المفاهيم وأهمها في حياة الانسان ذات مفاهيم متعددة كلها صحيحة نظرا لأنَّ كلَّ تعريف يعكس وجهة نظر علمية تعود إلى رؤيا واهتمامات العالم الذي يعرفها، وهذا يبين تعدد الاتجاهات في النظر إليها، ونجد من أهم تلك الاتجاهات "نموذج العوامل الخمسة" والذي من أحدث النماذج وأهمها التي فسّرت سمات الشخصية وهي : العصابية والانبساط والمسايرة والضمير والتفتح على الخبرة و كل عامل من هذه العوامل الخمسة سمات يستوعبها العامل، فالانبساط يستوعب الدفء، حب التجمع التوكيدية، النشاط، البحث عن الاثارة، الانفعالات الايجابية، والمسايرة تستوعب الثقة، الاستقامة، الايثار، الطاعة أو الانصياع، التواضع، الليونة، والضمير يستوعب الكفاءة، الاحساس بالواجب، الاجتهاد في الانجاز، الانضباط الذاتي، الرؤية، والعصابية تستوعب القلق والعدائية، الاكتئاب، الوعي بالذات، الاندفاعية، الهشاشة "القابلية للمرض" ، والانفتاح على الخبرة يستوعب الخيال، تذوق الجماليات، المشاعر، الافعال، الافكار، القيم.

الفصل الثالث:

استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

تمهيد

لا يقف الإنسان مكتوف اليدين أمام أي ضغط يهدد حياته ويؤثر فيها، فالحفاظ على النفس البشرية وتوازها غريزة فطرية تميز الإنسان، وعليه فإن اليافع يواجه هذه الضغوط محاولا التعامل والتكيف معها، وتخفيف آثارها أو حلها، ويستخدم في ذلك استراتيجيات مختلفة، وقد تركز الاهتمام بالاستراتيجيات التي يستخدمها الفرد للتعامل مع ضغوط الحياة المختلفة منذ الستين هن القرن الماضي، وقد استخدمت عدة مصطلحات للتعبير عن تلك الجهود والمحاولات الي يبذلها الفرد في تعامله مع الأحداث الضاغطة من أجل التكيف معها، وإعادة توازنه النفسي الذي كان عليه، مثل: استراتيجيات المواجهة، وأساليب التعامل، ومهارات التعامل والتكيف، وإدارة الضغوط، وسأتناول في هذا الفصل ماهية الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها.

المبحث الأول: الضغوط النفسية

أولاً/ مفهوم الضغوط النفسية

1/ لغة

جاء في لسان العرب: الضغوط من الضَّغَطُ والضَّغْطَةُ: عصر شيء إلى شيء، وضَّغَطَهُ يَضْغُطُ ضَغْطًا: زَحَمَهُ إلى حائِطٍ ونحوه، ومنه ضَغْطَةُ القبر وفي الحديث لَتَضْغُطَنَّ على باب الجنة أي تُرَحَّمُونَ (منظور، 1988، صفحة 537).

2/ اصطلاحاً

• يعرف هانزسلي (Selye 1976) الضغوط بأنها: أي مثيرات أو تغيرات في

البيئة الداخلية والخارجية بهذه الدرجة من الشدة والدوام بما ينقله القدرة التكيفية للكائن الحي إلى حدة الاقصى والتي في ظروف معينة يمكن ان تؤدي إلى اختلال السلوك، او عدم التوافق او اختلال الوظيفة الذي يؤدي إلى المرض، ويقدر استمرار الضغوط يقدر ما يتبعها من استجابات نفسية وجسمية غير صحية (رماح، 2020، صفحة 57).

• وعرف كل من لازاروس وفولكمان (Lazars & Folkman 1984)

الضغط بأنه علاقة خاصة بين الفرد والبيئة والتي يقدرها الفرد على إنها شاقة ومرهقة أو إنها تفوق مصادره للتعامل معها وتعرض صحته للخطر.

• وتعرف الضغوط بأنها حالة من التوتر الانفعالي تنشأ من الأحداث والمواقف

التي تحدث صدمة في حياة الفرد وتعني الضغوط تلك الظروف المرتبطة بالضغط والتوتر والشدة الناتجة عن المتطلبات أو التغيرات التي تستلزم نوعاً من إعادة التوافق (البطي أ.، 2018، صفحة 20).

3/ تعريف الضغط النفسي وبداية ظهور المصطلح

تعد محاولة تعريف الضغط النفسي من المحاولات التي تكتنفها كثير من

الصعوبات ولم يتفق العلماء على تعريف بعينه يمكن أن يعكس الناحية الكيفية والكمية للضغوط النفسية وتعرف الضغوط إجمالاً بأنها العلاقة بين الفرد والبيئة التي قد تفوق أو تقل عن قدراته وامكاناته وتهدد رفاهيته النفسية، كما يعرف انه الحالة التي يظهر فيها تباين ملحوظ بين المتطلبات التي ينبغي أن يؤديها الكائن الحي وقدرته على الاستجابة لها (البطي آ.، 2018، صفحة 23). وفيما يلي امثلة من تلك التعريفات:

- يعرف ليفين وسكونش (Levine-Scotch 1970) الضغط النفسي بأنه: حالة من الاضطراب وعدم كفاية الوظائف المعرفية، ويتضمن المواقف التي يدرك فيها الفرد، أن هناك فرقاً بين ما يطلب منه سواء اكان داخلياً أو خارجياً وقدرته على الاستجابة لها (رماح، الخدمة الاجتماعية في رعاية المعاقين، 2020، صفحة 57).
- ويعرف ماك جراف (Graph 1970) الضغوط النفسية إلى إدراك الفرد لعدم قدرته على إحداث توازن بين المطالب والإمكانات ويصاحب هذا الإدراك مظاهر انفعالية سالبة كالغضب والقلق والإحباط بحيث تصبح هذه المواقف في مواجهة المطالب والإمكانات مؤثراً قويا على إحداث الضغط النفسي، ويعرف فولكمان 1984 Folkman الضغوط النفسية على إنها مصطلح يشتمل على العلاقة بين الفرد والأحداث البيئية والتفاعل بينهما وينتج عن ذلك مظاهر جسمية وفسولوجية ونفسية أي إن الضغوط النفسية عبارة عن علاقة الفرد بالبيئة المحيطة والتي يقيمها على إنها هامة لسلامته ولكن تفوق قدرته على المواجهة السيد إبراهيم السمدوني.

- ويعرف هانز سيليا (Hans selye 1982) (الضغوط النفسية على إنها استجابة جسدية عامة أو غير محددة وهذه الاستجابة تحدث عندما يعمل مطلب ما على الجسد سواء كانت حالة بيئية يجب تحملها أو مطلب نحمل على أنفسنا من أجل إنجاز كهدف شخصي (أحمد م.، 2018، صفحة 21).
- ويعرف كل من عبد العزيز الشخص وعبد الغفار الدمياني 1992 في قاموس التربية الخاصة وتأهيل غير العاديين مصطلح الضغط بمعنى التوتر وهي حالة تتضمن تعرض الفرد لضغوط نفسية أو عضوية ويحدث ذلك عادة نتيجة لتأثيرات خارجية غير ملائمة أو غير مواتية بحيث تقضي إلى شعور الفرد بإجهاد شديد لأعصابه وأعضاء جسمه وبحيث يصعب عليه ضبط نفسه أو التحكم في انفعالاته.
- ويعرف فرج طه وآخرون 1993 في موسوعة علم النفس والتحليل النفسي إن مفهوم الضغط النفسي يشير إلى وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد سواء بكليته أو على جزء منه وبدرجة تولد لديه إحساساً بالتوتر أو تشويهاً في تكامل شخصيته وحينما تزداد شدة الضغوط فإن ذلك يفقد الفرد قدرته على التوازن ويغير نمط سلوكه عما هو عليه إلى نمط جديد (أحمد م.، 2018، الصفحات 22-23). وتعود بداية ظهور هذا المصطلح إلى بدايات القرن السابع عشر، ولكنه برز على نحو واضح في هذا العصر، وأصبح يشير إلى عملية مواجهة مشاق الحياة والمشاعر السلبية التي تثيرها هذه المشاق. وقد استعير مصطلح الضغوط النفسية من الفيزياء حيث تعرف الضغوط فيزيائياً بأنها ضغط أو جهد شديد يقع على البدن أما الدلالة السياقية لكلمة ضغط في المجال الإنساني فهي تعني الضيق والقهر والاضطرار، كما تعني الزحمة

والشدة والمجادلة بين الدائن والمدين، ومن معاني هذه الكلمة الدلالة على الرجل الضعيف في رأيه ما يؤثر في علاقته ووضعه بالآخرين (منصور، 2025، صفحة 26).

4/ التعريف الاجرائي للضغوط النفسية

إن التعريف الاجرائي في البحث العلمي يوضح معنى المفهوم أو الفكرة بتحديد الإجراءات التي يجب استخدامها أو تطبيقها لقياس المفهوم (باهي، 2018، صفحة 24)، والتعريف الاجرائي للضغوط النفسية هي الحالة الناجمة عن إدراك الفرد بوجود متطلبات تفوق قدراته وإمكاناته سواء كانت هذه المتطلبات شخصية أو اجتماعية أو تعليمية مما يصاحبه ظهور استجابات انفعالية وسلوكية وفسولوجية لا توافقية (الرحيم، الضغوط النفسية للمتفوقين وكيفية مواجهتها، 2016، صفحة 18)، أي أنني من خلال هذا البحث سأدرس الحالة النفسية للعينات ومدى معاناتهم من الضغوط النفسية من خلال أدوات البحث المختلفة كالمقابلة والاستبيان.

وانطلاقاً مما سبق فإن الضغوط النفسية هي من الاجهاد البدني والنفسي تنتاب الفرد نتيجة تجاوز مطالب البيئة قدرات الفرد وإمكانياته على مواجهتها مما ينتج عنها انعدام التوازن بين المتطلبات الموقفية وقدرته على الاستجابة لتلك المتطلبات وتحدث نتيجة لعوامل قد يكون مصدرها البيئة الخارجية أو الفرد نفسه.

ثانياً/ مصادر واسباب الضغط النفسي

ينشأ الضغط النفسي نتيجة التفاعل ما بين الفرد ومجموعة العوامل الخارجية أو الداخلية البيئية منها والشخصية والتي تتمثل في العوامل الجسمية والعقلية والانفعالية، إذ يؤكد (Danzi1986) على أن الضغط النفسي ينشأ من عوامل جسمية مثل تلف في أحد أعضاء الجسم، وعوامل عقلية وانفعالية مثل القلق والخوف ويرتبط الضغط

النفسى بأفعال وانفعالات سلبية وإيجابية فمثلاً قد يصبح الفوز بجائزة ضاغطة لاحتمالية كسب الجائزة أو خسارتها. وقد تنشأ الضغوط من داخل الشخص نفسه نتيجة الأزمات التي يعيشها، وتسمى ضغوطاً داخلية، أو قد تكون من المحيط الخارجي، مثل العمل، العلاقة مع الأصدقاء والاختلاف معهم في الرأي، أو الاضطرابات الأسرية أو المشكلات العائلية أو خلافات مع شريك الحياة، أو الطلاق، أو موت شخص عزيز، أو خسارة مالية تجارية، أو التعرض لموقف صادم مفاجئ تسمى ضغوطاً خارجية، وعلى العموم فإن الضغوط سواء أكانت داخلية المنشأ نتيجة انفعالات أو الحالة النفسية وعدم قدرة الفرد على البوح بها وكبتها، أو ضغوطاً خارجية متمثلة في أحداث الحياة، فإنها تعد استجابات لتغيرات بيئية.

فأحداث الحياة اليومية تحمل معها ضغوطاً يدركها الإنسان عندما يسير باستمرار المواقف المختلفة في العمل أو التعاملات مع الناس أو المشكلات التي لا يجد لها حلاً مناسبة، أو تسارع أحداث الحياة ومتطلباتها، وهي تحتاج إلى درجة أعلى من المسايرة لغرض التوافق النفسي، وربما يفشل في هذه الموازنة الصعبة (الغريز، 2009، الصفحات 31-32)، فحتى أسعد البشر تواجههم الكثير من خيبة الأمل والصراعات والإحباط والأنواع المختلفة من الضغوط اليومية، ولكن عدداً قليلاً منهم: نسبياً الذين يواجهون الظروف القاسية، يتعرض الإنسان للضغوط المختلفة باستمرار ويستطيع أن يعيد توازنه بشكل سريع حال انتهاء الموقف الضاغط أو مدى قدرته على المواجهة والتحمل فالشخصية الإنسانية ذات خصائص يتميز بعضها عن البعض الآخر، فبعض العوامل الضاغطة تشكل عبئاً على أنماط معينة من الشخصيات في حين تستطيع أنماط أخرى تحملها ومن ثم تصنيفها بالشكل الذي لا يترك أثراً لدى الفرد، وأيضاً تتدخل المكونات البيولوجية في قدرة التحمل وقوة أجهزة الفرد البدنية، أما مصادر الضغوط فيمكن تصنيفها إلى ستة مصادر تتمثل في:

إنّ مسببات الضغط يمكن تصنيفها إلى مسببات داخلية كوظائف الأعضاء، والطبيعة الشخصية كالعقل وما يحمله من أفكار، ومسببات خارجية كالأمور الشخصية والمعيشية والظروف البيئية، وتعتمد مسببات التوتر على: التجارب السابقة، ونمط الشخصية، البرمجة السابقة للوعي (الغريز، 2009، صفحة 32).

ثالثاً/ أنواع الضغوط النفسية

تعتبر كافة الضغوط النفسية من الظواهر الإنسانية المعقدة التي تتجلى في كافة المجالات البيولوجية والنفسية الاجتماعية والاقتصادية والمهنية حيث أنها تكون متجسدة في الوسط الذي يعيشون فيه وهي:

1/ ضغوط البيئة الطبيعية: وما تحتويه من ضغوط الغلاف الجوي ودرجات الحرارة، الكوارث الكونية، ضيق السكن وضعف الإضاءة والتهوية والتبريد.

2/ ضغوط البيئة الاجتماعية: وما تحتويه من ضغوط النقاشات الأسرية، والتفاوت الحضاري، وكثرة الأبناء والإقران، وصراع الأجيال، واختلاف الاتجاهات والميول، وقلة نصيب الفرد من الرفاهية الاجتماعية.

3/ الضغوط الاقتصادية: حيث توجد ضغوط البطالة وانخفاض الإنتاج، وعدم عدالة توزيع الناتج القومي، والتفاوت الطبقي، كذلك تأثير الحرمان والعوز المادي وقلة فرص العمل مما يزيد في حدة الضغوط.

4/ الضغوط المهنية: الشعور بالتوتر والإجهاد ويكون منشؤها مهنة الفرد، وما يقوم به من عمل مثل عدم التعامل مع الآخرين في البيئة المهنية، الشقاق مع الزملاء، وعدم الرضا عن المركز الوظيفي والمرتب والتميز غير المبرر.

5/ الضغوط المدرسية: وتتمثل بالصعوبات التي تواجه الطالب في مختلف المراحل الدراسية مثل ضغط المناهج والامتحانات والعقوبات والقواعد المدرسية وضغط الزملاء وازدحام الفصول الأخرى.

6/ الضغوط النفسية (Psychological Stressors):

ومنها ما يكون أسبابها إدمان الفرد على المخدرات أو إصابته بجروح، أو حادث، أو تعرض الفرد إلى بتر أحد الأطراف أو تشوه مظهر الفرد الخارجي أو التعرض لبعض الأمراض والالتهابات، أو التعب الجسدي.

7/ الضغوط العاطفية: وهي من الأنواع السائدة وأكثرها أهمية في تأثيرها على البشر، والبعض يطلق عليها اسم الضغوط النفسية والاجتماعية (Psychosocial) كما أكدت الدراسات أن الفشل في العلاقات العاطفية والتعرض للهجر والفشل في تحقيق الآمال قد يؤدي إلى ضغوط شديدة على الفرد، وأن المتزوجين أكثر عرضه للضغوط بسبب كثرة الأعباء الملقة على عاهلهم (عسكر، 2019، صفحة 61).

رابعاً/ خصائص الضغوط النفسية

للضغوط النفسية العديد من الخصائص وأهمها ما يلي:

1. الضغط هو مجموعة من الأعراض تتزامن مع التعرض لموقف ضاغط.
2. الضغط تغير داخلي أو خارجي من شأنه أن يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة.
3. الضغط هو حالة تكون في اضطراب وعدم كفاية الوظائف المعرفية. 4. الضغط هو نظام استجابة لحالات ضاغطة وتتكون من نظام تفاعلات فسيولوجية ونفسية سواء مباشرة أو مرجأة.

5. الضغط هو خاصية أو صفة لموضوع بيئي أو شخصي تيسر أو تعوق جهود الفرد في تحقيق هدف معين.

6. الضغط ظاهرة تنشأ من مقارنة الشخص للمتطلبات التي تتطلب منه وقدرته على مواجهة هذه المتطلبات.

7. الضغط حالة من التوتر العاطفي تنشأ من أحداث الحياة المرضية.

8. الضغط ظاهرة معقدة يستجيب لها كل شخص بشكل مختلف وهي تتكون من عدة عوامل يمكن التعامل معها.

9. الضغط حالة تكون فيها الحالة العامة والشخصية معرضة للخطر ويكسر الفرد كل حيويته للحماية منها (أحمد م.، 2018، الصفحات 31-32).

خامسا/ النظريات المفسرة للضغوط النفسية

1/ النسق النظري لهانز سيلي (Selye.H): يتألف النسق الفكري لنظرية سيلي في الضغوط أن الضغط متغير مستقل، وهو استجابة لعامل ضاغط، يميز الشخص وبصفة على أساس استجابته للبيئة الضاغطة وأن هنالك استجابة أو أنماطا معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال على أن الشخص يقع على تحت تأثير بيئي مزعج (موقف ضاغط) وتعتبر هذه الاستجابة ضغطا فعلا. كما يعتبر حدوثها مصحوبا بأعراض تمثل بالفعل حدوث ضغط، ويعتبر سيلي أن أعراض الاستجابة الفسيولوجية للضاغط عالمية وهدفها هو المحافظة على الكيان والحياة، ويختتم سيلي نظريته بتعريف الضغط على أنه (حالة من حالات الكائن الي التي تشكل أساسا للتفاعلات

التي يبدي فيها تكيفا أو التي يبدي فيها سوء التكيف) (السيد، 2020، الصفحات 28-29).

2/ النسق النظري لاسبيلبرجر (spielberg): يعتبر فهم نظرية سبيلبرجر في القلق مقدمة ضرورية لفهم نظريته في الضغوط فلقد أقام نظريته في القلق على أساس التميز بين نوعين من القلق هما قلق الحالة "State Anxiety"، وقلق السمة "Traut Anxiety" وفي هذا الصدد يشير اسبيلبرجر نفسه إلى أن للقلق شقين يمثلان ما يشار إليه على أنه سمة القلق أو القلق العاصي، أو القلق المزمن، وكذلك ما يسمى بحالة القلق أو القلق الموضوعي أو قلق موقف، وسمة القلق استعداد طبيعي أو اتجاه سلوي يجعل القلق قلقا يفهم بصورة أساسية ومباشرة على الظروف الضاغطة وسبيلبرجر في نظريته للضغوط إذ يربط بين قلق الحالة والضغط ويعتبر أن الضغط الناتج عن ضاغط معين مسببا لحالة القلق. ما يثبت في علاقة الحالة بالضغوط يستبعده عن علاقة القلق السمة أو القلق الهياجي النتائج عن الخبرة السابق بالضغط حيث أن الفرد يكون من سمات شخصية القلق أصلا.

3/ الكشف الفكري لهنري موراي (Murray): ينظر موراي بين منظري الشخصية بعمق الفهم للديناميات التي تحدث في داخل جسم الكائن البشري من أجل لحظة انبثاق وإحداث التوازن النفسي ويتسم منهجه بالدينامية النفسية ومصطلحاته مفعمة بالحياة مليئة بالحركة، فمصطلح اللحظة Durance يكون لدى الفرد ملينا بالواقع والتتابعات المتداخلة حيث يعني موراي بهذا المصطلح. الوحدة الزمنية للحيل التي تتضمن جميع الوقائع المتداخلة وهي تشمل على التعقيد الطبيعي لوجود الشخص (السيد، 2020، صفحة 29).

وبالنسبة لتلك انظريات فنلاحظ أنها تفسر الضغوط النفسية بشكل مختلف وذلك تبعا لاختلاف توجهات العلماء والباحثين في دراسة الضغوط؛ حيث ينظر كل منها من

جانب مختلف وما توصل إليه هانز سيللي يختلف عما توصل إليه سبيلبرجر وموراي، وكل نظرية تكشف عن جانب من الحقيقة الكائنة في ظاهرة الضغوط النفسية. ورغم اختلاف الآراء ضمن كل نظرية إلا إن كل رأي يؤكد جنب معين من جوانب الضغوط وتكاد تجمع على إن الضغوط النفسية تؤثر على الجسم ويظهر تأثيرها في شكل إجهاد نفسي أو فسيولوجي في نفس الوقت أي إن عواقب الضغوط النفسية يتلقاها الجسم والنفس وتترك آثارها الجسمية والنفسية على الفرد الذي يعاني منها.

سادسا/ مراحل الضغوط النفسية

استجابة الفرد للضغوط تمر بثلاث مراحل وهي:

- المرحلة الأولى: مرحلة التنبيه أو التحذير (Stage Alarm): وفي هذه المرحلة يقوم الجسم بعد التعرض لمثيرات الضغط بالتحضير لاستجابة المواجهة أو الهرب عن طريق إفراز الأدرنالين والابنفرين، وزيادة معدل كل من التنفس ودقات القلب وارتفاع ضغط الدم، ومن ثم يقوم الفرد باستخدام أقصى ما لديه من طاقة وتضعف بالتالي مقاومته للمثيرات الضاغطة.
- المرحلة الثانية: مرحلة المقاومة (Stage Resistance): وفي هذه المرحلة يقوم الفرد بالدفاع عن نفسه عن طريق مواجهة المثيرات الضاغطة، وتتأثر هذه المرحلة بقدرة الفرد على التكيف مع شدة الضغط الواقع عليه، إذ أنها تتطلب الكثير من الجهد، وإذا استمر الضغط في هذه المرحلة مع الفرد فإن بعض الأمراض والتغيرات تصيبه وتؤثر فيه مثل: قرحة المعدة، وارتفاع ضغط الدم، ضيق التنفس.
- المرحلة الثالثة: مرحلة الإرهاق أو الإنهاك (Exhausting Stage): وفي هذه المرحلة يبقى الضغط مستمرا على الفرد وتكون المقاومة قد ضعفت

ويتدنى نشاط الجهاز العصبي، و"البارسمبثاوى" وهو جزء من الجهاز العصبي اللاإرادي المسؤول عن "حالة الراحة والهضم" في الجسم، حيث يعمل على إبطاء معدل ضربات القلب، وتضييق حدقة العين، وتوسيع الأوعية الدموية، وتنشيط عمليات الهضم والتبول، وكل ذلك يحدث في حالات الاسترخاء وينهار الفرد جسمياً وانفعالياً وقد يصاب بالاكنتئاب والاضطرابات النفسية الأخرى (السيد، 2020، الصفحات 38-39).

سابعاً/ العوامل المؤثرة على الضغوط النفسية

هناك مجموعة من العوامل التي تؤثر على درجة الضغط وشدة، منها:

- 1- الجنس: تعتمد مسألة تعرض الجنسين من الذكور والإناث الى ضغوط الحياة على الكيفية التي يدرك كل منهما المنبهات البيئية الدالة عليها ووفقاً لطبيعة التباين في الخصائص الشخصية، ونوع المهنة والحالة الاجتماعية والمعاشية، التي يمكن أن تشكل عينه على كلا الجنسين من الذكور والإناث أو أحدهما.
- 2- مستوى تعليم الفرد: من المتغيرات التي تؤثر في درجة إحساس الفرد بالضغوط النفسية مستوى تعليمهم. حيث أن أصحاب المؤهلات العلمية العالي أكثر تعرضاً للإحساس بالضغوط من ذوي المؤهلات العلمية الأقل.
- 3- عمر الفرد: تبين أن عمر الفرد يؤثر في مدى إحساسه بالمراهقون أكثر تأثر بمصادر الضغط عن الراشدين، وقل تقويماً بأحداث الحياة وتصدياً لضغوطها.
- 4- الفروق الفردية: لكل فرد سمات فردية تميزه عن الآخرين وتؤثر في نظريته وطريقة استجابته للضغط كما تؤثر الفروق الفردية في الحاجات والقيم والقدرات في مستوى إدراك الفرد للمواقف المثيرة للضغط.

5-مستوى الطموح: إن طموحات الفرد من العوامل التي لها تأثير في شدة الضغوط النفسية فكلما زاد مستوى طموح الفرد في أحداث تغيرات اجتماعية في الحياة كلما كان أكثر عرضة للضغط (الخفاف، 70)¹.

ثامنا/ الآثار التي تترتب على الضغوط النفسية (الاعراض)

تشير الدراسات النفسية والطبية المختلفة، إلى أن للضغوط النفسية أثارا فسيولوجية وأخرى نفسية يمكن توضيحها فيما يأتي:

1/ الآثار الفسيولوجية

وتتمثل الآثار الفسيولوجية المرتبطة بالضغوط في اضطرابات الجهاز الهضمي والإسهال، والإمساك المزمن، واضطرابات الجهاز التنفسي، وارتفاع ضغط الدم، والصداع، وانتشار الأمراض الجلدية، وتضخم الغدة الدرقية، والبول السكري والتشنج العضلي، والتهاب المفاصل الروماتيزمي، واضطرابات الغذاء كفقدان الشهية، أو الشره والبدانة والميل للتقيؤ والغثيان، والنوبات القلبية، وقرحة المعدة وارتفاع نسبة الكولسترول.

2/ الآثار النفسية

تكاد تجمع نتائج البحوث النفسية على أن للضغوط النفسية أثارا نفسية تتمثل في اضطراب إدراك الفرد، وعدم وضوح مفهوم الذات لديه، كما أن ذاكرته تضعف وتصاب بالتشتت ويصبح أكثر قابلية للمرض النفسي والعقلي والجسمي، كما أن تكرار الضغوط الشديدة يؤدي بالفرد إلى الغضب والخوف والحزن والشعور بالاكتئاب، وكذلك الشعور بالخجل والغيرة، فالضغوط النفسية يمكن أن تؤدي إلى

¹ إيمان عباس الخفاف، الضغوط النفسية، د ط، دار غيداء للنشر والتوزيع، عمان-الاردن، 2019، ص 70.

اضطراب النمو. وعدم الثقة في النفس وتزيد من تشتت الانتباه. وبشكل عام ترتبط الضغوط باضطراب الأداء وضعفه وتشوش السمع والحركات الزائدة، وكراهية الذات، وضعف الأنا، وتصدع الهوية، والميل للاغتراب وكثرة الشكوى من المرض، والرغبة في النعاس (عسكر، 2019، الصفحات 64-65).

المبحث الثاني: استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

أولاً/ مفهوم استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

1/ مفهوم الاستراتيجيات لغة واصطلاحاً

الاستراتيجيات لغة هي جمع استراتيجية ويعود مصطلح الاستراتيجية إلى الكلمة اليونانية (STRATEGOS) والتي تعنى فن القيادة العسكرية ومعناها (الجنرال)، وقد استخدم هذا المفهوم حتى قبيل الحرب العالمية الثانية لبشير إلى توظيف كل الفنون العسكرية لتحقيق أهداف السياسة وعلى رأسها إلحاق الهزيمة بالعدو أو الاستخدام المدني ضمن إطار إدارة الأعمال لكي يشير إلى استخدام كل طاقات المنظمة وتعبئتها باتجاه تحقيق الأهداف الأساسية لها، ويتفق مع الرأي السابق قاموس أكسفورد Oxford والذي يوضح معناها بأنها: فن تعبئة وتحريك المعدات الحربية بما يمكن من السيطرة على المواقف والعدو بصورة شاملة (الرحمن، 2020، صفحة 43).

أما اصطلاحاً تشمل الرؤية والابتكار والبدئية في دمج ما هو متاح من العناصر والتقنيات إلى منتج ملموس ذو قيمة اقتصادية أو اجتماعية أو سياسية وهي تخطيط إلى ما يجب إن يكون عليه المجتمع .

ويعرّف نبيل حامد مرسى الاستراتيجية بأنها هي: "خطة إنمائية طويلة الأجل

يحدد فيها فلسفة المنظمة والأهداف التي تسعى إلى تحقيقها والبرامج الزمنية لتحقيق هذه الأهداف (الحافظ، 2015، صفحة 92).

وبالنسبة لتعريف الاستراتيجية لغة واصطلاحاً؛ أنها مفهوم انتقل إلى الواقع المدني من الواقع العسكري، فقد جاء في تعريفها اصطلاحاً أنها تخطيط إلى ما يجب أن يكون عليه المجتمع، أي أنها رؤية مستقبلية، أما تعريف نبيل حامد مرسى لها بالقول إنها الخطة الاستراتيجية، فإن هذا التعريف خلط بين الخطة والاستراتيجية وهو ما درج عليه الباحثون العرب، ويعد ذلك خطأ في تقديم المفهوم، وذلك لأن الخطة لا يمكن أن تكون هي الاستراتيجية، لأنه لا يمكن أن نجعل من الجزء تعريفاً للكل؛ باعتبار أن الاستراتيجية هي الكل بينما الخطة جزء منها ولا تستوي معها (الحافظ، 2015، الصفحات 92-93).

2/ مفهوم المواجهة لغة واصطلاحاً

المواجهة لغة من الوجّه وهو معروف، والجمع الوجّوه، وفي الحديث: أنه ذكر فتناً كوجّوه البقر أي يُشبه بعضها بعضاً لأن وجّوه البقر تتشابه كثيراً؛ أراد أنها فتّن مُشْتَبِهَةٌ لا يُدْرَى كيف يُؤْتَى لها (منظور، 1988، صفحة 162)، وذكر معجم اللغة العربية أنّ: واجهه مواجهة و واجها: قابل وجهه بوجهه واستقبله بكلام أو وجه (مصطفى، الزيات، حامد، و النجار، 1972، صفحة 1015).

أما المواجهة اصطلاحاً: فهي بضم الميم وفتح الجيم مفاعلة من واجه، الوقوف وجها لوجه"، وتعني التصدي للتصرف بالإبطال بجرأة وشجاعة، ومنه، مواجهة الكفر (السمري، 2021، صفحة 11).

ومن خلال ما سبق نجد أن التعريف اللغوي والاصطلاحي للمواجهة يجتمع تحت التعريف التالي: هي المقابلة وجها لوجه من أجل التصدي بشجاعة.

3/ تعريف استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

يشير مفهوم استراتيجيات المواجهة إلى الجهود المعرفية والسلوكية والانفعالية التي يبذلها الفرد لإدارة المتطلبات الداخلية والخارجية الناتجة عن التعرض للمواقف الضاغطة وتهدف إلى التخفيف من التوتر والضيق المرتبط بتلك المواقف (الخفاف، 70، صفحة 179).

وهي أيضا: "الطرق التي يستخدمها الفرد للتعامل مع الضغوط النفسية والتكيف معها، يمكن تعريفها بأنها الجهود التي يبذلها الشخص لإعادة توازنه النفسي والتكيف مع الأحداث الضاغطة، سواء كانت أحداثا حالية أو متوقعة في المستقبل، تشمل هذه الاستراتيجيات جميع الجهود المعرفية، الانفعالية، والسلوكية التي يسعى من خلالها الفرد إلى التصدي للمواقف الصعبة بهدف تقليل آثارها السلبية، سواء كانت مادية أو معنوية، والمحافظة على توازنه التقي والاجتماعي، وتعرف استراتيجيات المواجهة أيضا بأنها مجموعة الأساليب التي يستخدمها الفرد لمواجهة المشكلات والضغوط التي يمر بها، سواء كانت هذه الأساليب إيجابية أو سلبية. وتهدف إلى تقليل التوتر والصراع الناتج عن هذه المشكلات أو الضغوط" (منصور، 2025، صفحة 104).

وتعرف استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية كذلك بأنها: "تلك الجهود الصريحة التي يقوم بها الفرد لكي يسيطر على مسببات الضغوط التي تفوق طاقته الشخصية، أو يحد منها، أو يديرها أو يتحملها" (الخفاف، 70، صفحة 179).

ويعرفها لازاروس Lazarus (1974) بأنه كلما كانت درجة ادراك الفرد لذاته بأنه قادر على التحكم في الموقف، كانت درجة تعرضه للضغوط قليلة: "جهود حل

المشكلة التي يقوم بها الفرد عندما ترتبط متطلبات الموقف بمصالحة وعندما تتجاوز هذه المتطلبات قواه التكيفية".

ولقد عرفها دويك وورتمان Dweeks Wortman (1982) بأنها: "جهود الفرد لخفض الآسي النفسي ولزيادة الأداء" (الرحيم، الضغوط النفسية للمتفوقين وكيفية مواجهتها، 2016، صفحة 48).

وذكر فولكمان ولازاروس (1985) (Folkman & Lazarus) أن المواجهة هي: "تغير في الجهود المعرفية والسلوكية للتصدي لمطالب خارجية أو داخلية محددة، والتي يتم تقييمها من جانب الشخص على أنها مرهقة أو تفوق إمكانياته وقدراته".

ويشير ديفيد كارسون Carson (1992) إلى أن المواجهة مصطلح عام يشير إلى سلوكيات يستخدمها الفرد لمواجهة متطلبات شخصية والتكيف مع متطلبات بيئية.

كما يعرف ورد Ward et.al (1995) المواجهة باعتبارها: "ميل عام لدى الشخص للتحكم في الأحداث السلبية الضاغطة أو تعديلها من خلال التفكير والتصرف بطريقة معينة".

وعرفها ساندلر وآخرون Sandler et ali (1997) بأنها: "كل الجهود المعرفية والسلوكية المبذولة كاستجابة تجاه متطلبات داخلية وخارجية نوعية، وذلك بغض النظر عن نتائج تلك".

وتعرف إيمان السيد صقر (2001) المواجهة باعتبارها: "دفاعات تلقائية تحمي الفرد من القلق وضغوط الحياة مع الوعي بالأخطار الداخلية والخارجية التي لا يكون على وعى بها، وتتوسط أساليب المواجهة العلاقة بين ردود أفعال الفرد والصراعات التي يواجهها من جانب والضغوط الخارجية والداخلية من جانب آخر" (الرحيم، الضغوط النفسية للمتفوقين وكيفية مواجهتها، 2016، الصفحات 48-49).

ومن خلال ما سبق نجد أن لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية تعريفات متعددة وكلها أجمعت بأنها "رغبة الفرد في التخلص من الضغوط النفسية التي يعاني منها بطرق وأساليب مختلفة".

4/ التعريف الاجرائي لمواجهة الضغوط النفسية

"مجموعة الأنشطة المعرفية أو السلوكية التي يسعى الفرد من خلالها إلى تخفيف حدة التوتر أو حل المشكلة ما يتناسب مع إمكانياته، هدف الحفاظ على طاقته النفسية" (منصور، 2025، صفحة 104).

أي معرفة الطرق والكيفيات التي تستخدمها العينات لمواجهة العينات للضغوط النفسية.

ثانياً/ أنواع استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

تختلف استراتيجيات التعامل مع المواقف الضاغطة باختلاف الأفراد أنفسهم، واختلاف المواقف نفسها، وباختلاف جنس الأفراد أيضاً، وباختلاف الثقافات ويصنف ولف موس استراتيجيات استيعاب المواقف الضاغطة إلى استراتيجيات إقدامية واستراتيجيات إحجامية (رجب ح.، 2025، صفحة 132).

1/ الاستراتيجيات الإقدامية: هي الاستراتيجيات التي تركز على الموقف الضاغط؛ إذ تعكس جهود الفرد المعرفية والسلوكية، والسيطرة على المشكلة واحتوائها وهذه الأساليب هي:

- التحليل المنطقي وتظهر هذه الاستراتيجية المحاولات المعرفية للفهم، والتهيو الذهني لمرتبات الموقف الضاغط.

- إعادة التقويم الايجابي: تظهر هذه الاستراتيجية المحاولات المعرفية لبناء المشكلة، أو إعادة بنائها، أو الموقف الضاغط بطريقة إيجابية مع استمرار تقبل الواقع في الموقف الضاغط.
- البحث عن المساندة والمعلومات يظهر المحاولات السلوكية للبحث عن المعلومات والإرشاد أو الدعم والمساندة الاجتماعية للحصول على المعلومات التي تساعد على فهم المشكلة التي تسبب الضغط لإيجاد أساليب لحلها، أو المساندة العاطفية التي تعين على تحمل موجة الانفعال بإقامة علاقة حميمة مع أفراد يشعر الفرد بالارتياح لهم، ويثق بهم، وصحة حكمهم على الأمور.
- 2/ الاستراتيجيات الإحجامية: فهي الأساليب التي تركز على العاطفة؛ إذ تعكس المحاولات المعرفية والسلوكية لتجنب التفكير في الموقف، أو معالجة التأثيرات المرتبطة بهذا الموقف، وهذه الأساليب هي:
 - الإحجام المعرفي ويعكس المحاولات المعرفية لتجنب التفكير الواقعي في الموقف الضاغط والتقبل والاستسلام.
 - التنفيس الانفعالي: ويعكس المحاولات السلوكية لخفض التوتر بالتعبير عن المشاعر السلبية.
 - التقبل والاستسلام ويعكس المحاولات السلوكية للاندماج في أنشطة بديلة، وخلق مصادر جديدة للإشباع (رجب أ.، مهارات إدارة الذات والمرونة النفسية.. كيف تتغلب على الضغوط؟ ، 2025، الصفحات 132-133).
- كما يمكن تصنيف استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية إلى نوعين، هما:

النوع الأول/ استراتيجيات بيولوجية: قد يؤدي مواجهة الكائن الحي للمثيرات إلى اختلال توازنه الكيميائي والحيوي الذي كان قائماً قبل مواجهته لهذه المثيرات، وفي هذه الحالة يسعى لاتخاذ استجابة معينة، تعيد إليه حالة الاتزان السابقة، ولا تتوقف عملية الاتزان البيولوجي على جزء معين من جسم الإنسان ولكن تكاد جميع الخلايا تعمل على أن تحقق لنفسها قدرًا من الداخلي، يساعدها على القيام بوظائفها الثبات.

النوع الثاني/ استراتيجيات نفسية: هي الاستراتيجيات التي يقوم بها الفرد

لمواجهة المواقف الضاغطة، بصرف النظر عن نجاح هذه الأساليب وفائدتها وعدم نجاحها، وتنقسم إلى:

1/ استراتيجيات شعورية: هي الاستراتيجيات التي تكون بوعي وإدراك من الفرد

لمواجهة المواقف الضاغطة، مثل: طلب النصيحة والمشورة من الآخرين، وجمع معلومات أكثر عن المواقف، وطلب المساعدة من شخص ما.

2/ استراتيجيات لا شعورية: هي الاستراتيجيات التي تؤدي إلى تشويه الحقيقة

ومسخها حتى يتخلص الفرد من حالة التوتر والقلق الناتجة عن المواقف الضاغطة (رجب أ.، مهارات إدارة الذات والمرونة النفسية.. كيف تتغلب على الضغوط؟ ، 2025، الصفحات 133-134).

ثالثاً/ النماذج المفسرة لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

توجد عدة نماذج وتوجهات فكرية وعلمية قامت بتفسير استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، وقدم كل نموذج منها تفسيراً لمفهوم استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية من حيث المفهوم والمنشأ وهي كالتالي:

1/ النموذج الحيواني

يعد هذا النموذج متأثر بنظرية النشأة والارتقاء لـ (داروين 1859 Darwin)

التي تدور حول مبدأ الصراع من أجل البقاء، فالكائنات التي تبقى هي التي تكون أقدر على التألؤم في مواجهة التغيرات البيئية الطبيعية، وهو ما عبر عنه داروين البقاء للأصلح (بروقي و حساين، 2023-2024، صفحة 40)، ويرى كل من فولكمان ولازاروس (1984) أن البحوث التي تستند على النموذج الحيواني ترتكز أساساً على ما بين السلوك التجنبي أو سلوك التفادي وعلى سلوك الهروب والفرار، بالاستناد إلى هذا النموذج حدد مفهوم المواجهة كاستجابات سلوكية فطرية كانت أو مكتسبة لمواجهة أي تهديد حيوي، أي أنه حسب هذا النموذج فإن الميكانيزمات التكيفية تتم عبر شكلين:

- ميكانيزمات تجنبية: تستعمل في حالة الخوف.
- ميكانيزمات المواجهة: يتحدد مفهوم المواجهة (Coping) في هذا النموذج بالاستجابات السلوكية الفطرية أو المكتسبة أمام تهديد الحياة: الهروب، التجنب أو التهجم، وهي سلوكيات تمارسها الحيوانات عند تعرضها للخطر، وتتمثل المواجهة الناجحة من خلال السيطرة على الموقف أو التخفيف من التنشيط الفيزيولوجي الناجم عنها (قهار، 2016، الصفحات 127-128).

2/ نموذج سمات الشخصية

تتعلق هذه النظريات من فكرة الفروق الفردية ومن ثم فمفهوم المواجهة بالنسبة لهذه النظريات، ما هو الا عدد من الأبعاد التي تشبه السمات المكونة للشخصية الإنسانية، وإذا كانت السمة تشير إلى استعداد" عام للاستجابة بطريقة خاصة ومميزة للفرد عبر المواقف المتنوعة التي تواجهه في حياته، فإن المواجهة يشير، من هذا المنظور إلى استعداد او ميل عام، أو أسلوب للحياة، ويعرف أسلوب المواجهة بأنه استعداد عام أو ميل عام للتعامل أو لمعالجة الأحداث المثيرة للمشقة بطريقة مميزة للفرد عن غيره من الأفراد"، ويتضح من التعريف السابق مدى الاتساق بين مفهوم السمات الشخصية ومفهوم أسلوب المواجهة، من حيث كونهما يمثلان طرازاً وأسلوباً خاصاً يميز الفرد أثناء التعامل مع ظروف الحياة، غير أن أسلوب المواجهة يبدو أكثر خصوصية في التعامل مع المواقف الحياتية من السمات الشخصية، وذلك لأنه يختص بالمواقف والظروف المثيرة للمشقة في الحياة وبعد المواجهة - وفقاً لهذا المنظور - عملية تفسيرية توضح سبب اختلاف الأفراد في نواتج المشقة، مثلها مثل السمات الشخصية المفسرة لماذا يصبح بعض الأفراد ضحايا للمشقة، في حين يصبح بعضهم الآخر مواجهاً للمشقة (الشويخ هـ، 2007، الصفحات 59-60).

3/ النموذج التحليلي

ترجع الأصول النظرية لمفهوم المواجهة في علم النفس إلى أفكار "فرويد" حول الشخصية الإنسانية والآليات الدفاعية، والتي قدمها "فرويد Freud" وتلاميذه، وقد أدخل "فرويد" الدفاع للمرة الأولى (1849) وعرفه لاحقاً بتسمية عامة لكل التقنيات التي يستخدمها الأنا في مواجهة الصراعات التي من المحتمل أن تؤدي للعصاب، وقد حدد "فرويد" استخدام هذه الآليات الدفاعية في مواجهة ومعالجة

مصادر المشقة الداخلية، وهى الصراعات الجنسية والعداية بينما اتجه نظر ادلر "adler" (1930) ليقصر استخدام هذه الآليات الدفاعية في مواجهه مصادر المشقة الخارجية والتهديدات البيئية، ثم قدمت أنا فرويد (1936) رؤية تجمع بين التوجهين معاً، حيث أشارت إلى أن الآليات الدفاعية تستخدم في مواجهة كل من المهددات الداخلية والمهددات الخارجية (الشويخ هـ.، 2007، الصفحات 59-60).

4/ النموذج التفاعلي "المعرفي"

قدم هذه النظرية "لازاروس" وزملاؤه (1960) من خلال نظريتهم المعروفة بالعمليات التقييمية والتعاملات، وقد بدأت النظرية من خلال التسليم بتنوع استجابات الأفراد للمشقة، فعند تعرض الأفراد لأحداث تتعارض مع مستقبلهم نجد بعضهم يقف كالعاجز، بينما يجمع بعضهم الآخر إمكانياته الاجتماعية والشخصية لمواجهة الحدث. ويبدو أن هذا التسليم يستند على معادلة معروفة مؤداها أن الاستجابة هي دالة للتفاعل بين متغيرات البيئة مع متغيرات الفرد (الكائن الحي)، وقد حاول "لازاروس" وضع نظرية تحتوي على هذه المكونات التي توضح العلاقة الدينامية بين الفرد والبيئة ولتفسر التنوع والاختلاف الظاهر بين الأفراد في استجاباتهم لمصادر المشقة، حيث تبدأ مكونات النظرية من حدث المثير للمشقة، مروراً بعمليات الإدراك والتقييم ومنتهياً بطرق المواجهة ونواتجها (الشويخ هـ.، 2007، الصفحات 64-65).

رابعاً/ مميزات استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

1/ المواجهة عملية معقدة، يستعمل الأفراد أغلب استراتيجيات المواجهة الأساسية تجاه الوضعيات الضاغطة.

2/ ترتبط المواجهة بتقدير وتقييم كامل يمكن القيام به، لتغيير الموقف، فإذا بين التقييم بأن هناك شيء يمكن القيام به تسيطر المواجهة التي تركز على حل

المشكل. أما إذا أسفر التقييم ليس هناك شيء يمكن القيام به، تسيطر المواجهة المركزة على الانفعال (قهار، 2016، صفحة 115).

3/ هناك مجموعة من الاستراتيجيات المواجهة تبدو أكثر ثباتا واستقرارا من الاستراتيجيات الأخرى أثناء التعرض لمختلف المواقف الضاغطة، بينما تكون الأخرى مرتبطة بمواقف خاصة، مثلا يكون التفكير الإيجابي تجاه الموقف ثابت نسبيا وترتبط كثيرا بالشخصية، في حين تكون استراتيجية البحث عن سند اجتماعي غير ثابتة وترتبط بالسياق الاجتماعي.

4/ تعتبر سلوكيات المواجهة كوسيط قوي للنتائج الانفعالية، فالنتائج الإيجابية ترتبط بمجموعة من استراتيجيات التعامل والنتائج السلبية باستراتيجيات أخرى.

5/ إن فائدة أي نوع من أساليب المواجهة يرتبط بنوع الموقف الضاغط ونمط الشخصية المعرضة للضغط (الوجود الذاتي، الوظيفية الاجتماعية أو الصحة الجسدية (قهار، 2016، الصفحات 115-116).

خامسا/ فعالية استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية ومحدداتها

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 المواقف الضاغطة، وأشار لازاروس و فولكمان

(Lazarus & Folkman) إلى أنه لا يمكن دراسة فعالية المواجهة دون ربطها بخصائص الشخصية وخصائص الإدراك المعرفية للفرد وكذا خصوصية الوضعيات الضاغطة، 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 الاستراتيجيات التي تكون فعالة في موقف ضاغط معين قد لا تكون كذلك في مواقف ضاغطة أخرى (بروقي و حساين، 2023-2024، صفحة 50)، وبالنسبة للمحددات الفعالة لمواجهة الضغوط فتتمثل في:

- سمات الشخصية مثل المشاعر الوجدانية، الإيجابية والصلابة النفسية، والتفاؤل وضبط النفس، وتقدير الذات، والوعي بالذات، وقوة الأنا والثقة بالنفس.
- المصادر الداخلية لدى الفرد مثل الاتساق عبر حياة الفرد، والإحساس بالمعنى والقيمة والأهمية لحياة الفرد التحلي بروح الفكاهة والتمسك.
- المصادر الخارجية مثل الوقت والمال والتعليم والمهنة، والأطفال، والأسرة، والأصدقاء، ومستوى المعيشة المناسب، ووجود ضغوط أخرى في الحياة.
- استراتيجيات المواجهة ذاتها، فالمواجهة المرتكزة على المشكلة كما يرى لازاروس وفولكمان (Lazarus & Folkman) أفضل من المواجهة المرتكزة على الانفعالات.
- العوامل الوراثية، حيث تؤثر على قدرة الفرد على مواجهة الضغوط، لأن الجينات الوراثية تلعب دوراً هاماً في صحة الفرد فهناك أسر لديها تاريخ وراثي لأمراض القلب، أو أمراض الجهاز الهضمي أو الاضطرابات النفسية وهو ما يؤثر بالسلب على كفاءة بعض أعضائها في مواجهة الضغوط إذا كانوا مهيين للمرض أو أصيبوا به فعلاً (السيد ع.، 2009، الصفحات 298-299).
- المستوى العام من الصحة فكلما كان الفرد أكثر صحة كلما كان أكثر قدرة على مقاومة الضغوط الكبيرة، ولا يتأثر بالضغوط الخفيفة والمتوسطة.

- البيئة خاصة التي تقدم الدعم والمساندة وتدعم مصادر الفرد في مقاومة الضغوط، وتدم الصحة العامة للفرد وينطبق ذلك على كل من البيئة الفيزيائية والبيئة الاجتماعية.
- شدة الضواغط، فالضواغط الشديدة تؤدي إلى أحداث فسيولوجية ضارة، بينما تؤدي الضغوط الخفيفة إلى مساعدة الجسم في تمثيل الهرمونات وتنظيم عملية إفرازها (السيد ع.، 2009، صفحة 299).

سادس/ العوامل المؤثرة في استراتيجيات المواجهة

حسب لازاروس وفولكمان (1988) تتأثر سياقات التقييم للعلاقة فرد-محيط بالموارد الشخصية والموارد المحيطة، وهذا ما يفسر لنا لماذا يمكن أن يقيم نفس الحدث الضاغط بطرق مختلفة بالنسبة للأفراد، فيمكن أن يقيم من طرف شخص على أنه خطر يهدده وكتحدي من طرف شخص آخر.

1/ الموارد الشخصية: إن ردود أفعال الأفراد نحو المواقف الضاغطة متباينة،

واستجابة الأفراد لموقف ما تختلف من فرد لآخر، ويعود هذا التباين إلى شخصية الفرد والخبرات التي يتعرض لها، وقدرته على مواجهة صراعات الحياة، فإدراكه للمواقف الخارجية وفكرته عن ذاته والطريقة التي يدرك بها ذاته تعد النواة الأساسية التي تقوم عليها شخصيته، وهذه العوامل تحدد كيفية التصرف أمام الموقف ومواجهته، وتتمثل الموارد الشخصية في الخصائص الشخصية (جبالي و وليدة، 2015، صفحة 428)، ونذكر منها:

*المعتقدات: كالمعتقدات الدينية والشخصية، حيث أن الأشخاص الذين يعززون

كل ما يحدث لهم إلى أسباب داخلية يستعملون استراتيجيات مواجهة متمركزة

*القلق سمة: وهو الميل بشكل عام لإدراك الوضعيات المنفرة كتهديدات،

فالأشخاص الذين لديهم سمة القلق ضعيفة يميلون لإدراك الأحداث الضاغطة

على أنها أقل خطورة وتهديدا، ولديهم اعتقاد بالقدرة على التحكم أكثر من

الأفراد الذين لديهم القلق كسمة عالية.

*التفاؤلية: أسفرت النتائج المتعلقة بدراسة وتقييم العلاقة بين التفاؤل واستجابات

المواجهة، على أن التفاؤل يرتبط إيجابيا مع المواجهة المتمركزة حول المشكلة

والبحث عن المساندة الاجتماعية، ويرتبط سلبا مع الإنكار والنفي.

*فعالية الذات: وضح ليت (Litt 1988) بأن الشخص الذي يعتقد بأنه

قادر على الاستجابة لمتطلبات الموقف يميل إلى استعمال إستراتيجيات

المواجهة التي تركز على التعامل مع المشكلة، بينما يدرك الأفراد الذين

يتميزون بمستوى ضعيف في فعالية الذات، عجزا في القدرة على المواجهة،

ولذلك فهم يلجؤون لاستعمال الإستراتيجيات التي تتعامل مع الضيق الانفعالي

للموقف. وبين أشفورد (Ashford 1988) أن سمة المستوى العالي من

فعالية الذات لدى الأفراد ترتبط إيجابيا باستراتيجيات البحث عن المعلومات

وترتبط سلبا مع الضيق الانفعالي (جبالي و وليدة، 2015، الصفحات 428-429).

2/ الموارد المحيطة:

من بين الموارد المحيطة التي تؤثر في عملية المواجهة نجد:

*خصائص الوضعية: تستعمل إستراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكلة في الوضعيات القابلة للتغيير، في حين أن استعمال استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول الانفعال يكون غالبا في الوضعيات غير القابلة للتغيير أو التحكم.

*المصادر الاجتماعية: ويطلق عليها " المساندة الاجتماعية" وهي توفر المحيط العائلي، العملي والأصدقاء أمام الصعوبات التي يصادفها الفرد. وقد دلت الأعمال على أن مستوى ضعيف من المساندة في حياة الفرد هو عامل انجراح، في حين أن مستوى مرتفع من المساندة الاجتماعية يرفع من التحكم المدرك ويقلل أثار الضغط، ويجعل الفرد قادرا على المواجهة (جبالي و وليدة، 2015، الصفحات 429-430).

خلاصة الفصل

إنّ الضغوط النفسية حالة من الاجهاد البدني والنفسي تنتاب الفرد نتيجة تجاوز مطالب البيئة قدرات الفرد وإمكانياته على مواجهتها مما ينتج عنها انعدام التوازن بين متطلبات ذلك الموقف وقدرته على الاستجابة لتلك المتطلبات، وتحدث نتيجة لعوامل قد يكون مصدرها البيئة الخارجية أو الفرد نفسه؛ ويتعامل معها بشكل يسمح له بالتكيف معها ليبعد عنه الخطر ويستعيد تلك الحالة من التوازن؛ تُدعى هذه الآلية التي يجندها الفرد باستراتيجيات مواجهة الضغط النفسي.

الجانب الميداني

الفصل الرابع:

الإجراءات المنهجية

تمهيد

بعد أن تطرقت فيما سبق إلى الجانب النظري للدراسة والذي يعد بمثابة الأرضية الأساسية للموضوع، حيث قمت من خلاله بعرض كافة التصورات المعرفية والعلمية المتعلقة بموضوع الدراسة، سأتطرق بعده إلى الجانب الميداني، والذي يتطلب معرفة مختلف الإجراءات المنهجية المستخدمة في الوصول إلى نتائج أكثر موضوعية ودقة وعلمية، وفيه سأقوم بعرض الإجراءات المنهجية المتبعة في هذه الدراسة، من خلال الاجراءات المنهجية بدءا بالدراسة الاستطلاعية، ثم التطرق إلى المنهج المستخدم، ثم تحديد مجتمع الدراسة والعينة المستهدفة، أدوات الدراسة وخصائصها السيكمترية والأساليب الإحصائية المعتمدة في تحديد البيانات.

أولاً/ الدراسة الاستطلاعية

تعتبر الدراسة الاستطلاعية من أهم المراحل التي يمر بها البحث العلمي، حيث يلجأ كثير من الباحثين قبل الاستقرار على خطة البحث وتنفيذها بشكل كامل إلى القيام بها، والتي تجري على عدد محدود من الافراد، وبإجرائها يتمكن الباحث من استقصاء والمعوقات والعقبات التي ستعترض سير تنفيذ اجراءات الدراسة الاصلية، وبالتالي يتمكن الباحث من ايجاد الحلول المناسبة للمشكلات المتوقعة ظهورها عند اجراء الدراسة (السامرائي، محاضرات في مناهج البحث العلمي للدراسات الإنسانية، 2014، صفحة 79)، وفي بحثي هذا قمت بإجراء الدراسة الاستطلاعية بمستشفى طب العيون بالجلفة، بدءاً من تاريخ 2025-12 إلى غاية 2025-12، 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 تواجهني في تطبيق المقاييس، ومن خلالها قمت بضبط عينة الدراسة عن طريق معرفة المجتمع الاصلي عن قرب واخترت الطريقة المناسبة لتطبيق المقاييس، حيث فضلت مقابلة العينات وقدمت لهم الاستبيان.

ثانياً/ منهج الدراسة

يعرّف المنهج بأنه: الطريق المؤدي إلى الكشف عن الحقيقة في العلوم بواسطة طائفة من القواعد العامة التي تهيم على سير العقل وتحدد عملياته حتى يصل إلى نتيجة معلومة (أحمد د.، 2018، صفحة 49)، ومن الطبيعي أن يتحدد منهج أي دراسة وفق طبيعة موضوعها لذا فقد اعتمدت في دراستي على منهجين: الوصفي التحليلي، والمنهج الارتباطي.

بالنسبة للمنهج الوصفي التحليلي فيعرفه " حسن عبد العال بأنه: " استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر كما هي قائمة في الحاضر، بقصد تشخيصها وكشف جوانبها، وتحديد العلاقات بين عناصرها وبينها وبين ظواهر أخرى " (سليمان، 2014، صفحة 131)، وقد اخترته على اعتبار أنه المنهج الأكثر ملائمة لوصف وتحليل الظواهر المتعلقة بسلوك الفرد.

أما المنهج الارتباطي فهو ذلك المنهج الذي يقوم على دراسة العلاقة بين المتغيرات، أو يتنبأ بحدوث متغيرات من متغيرات أخرى مستخدماً في ذلك أساليب إحصائية متطورة مثل الانحدار المتعدد، والتحليل التمييزي، والتحليل العاملي وغيرها. وأبسط الدراسات الارتباطية هي التي تصف العلاقة بين عدد من المتغيرات عن طريق مقارنة كل اثنين منها على حدة (ثاقب، 2024، صفحة د ر ص)، وقد اخترته لأن الدراسة تهدف بشكل أساسي إلى فحص العلاقة الارتباطية بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.

ثالثاً/ مجتمع البحث

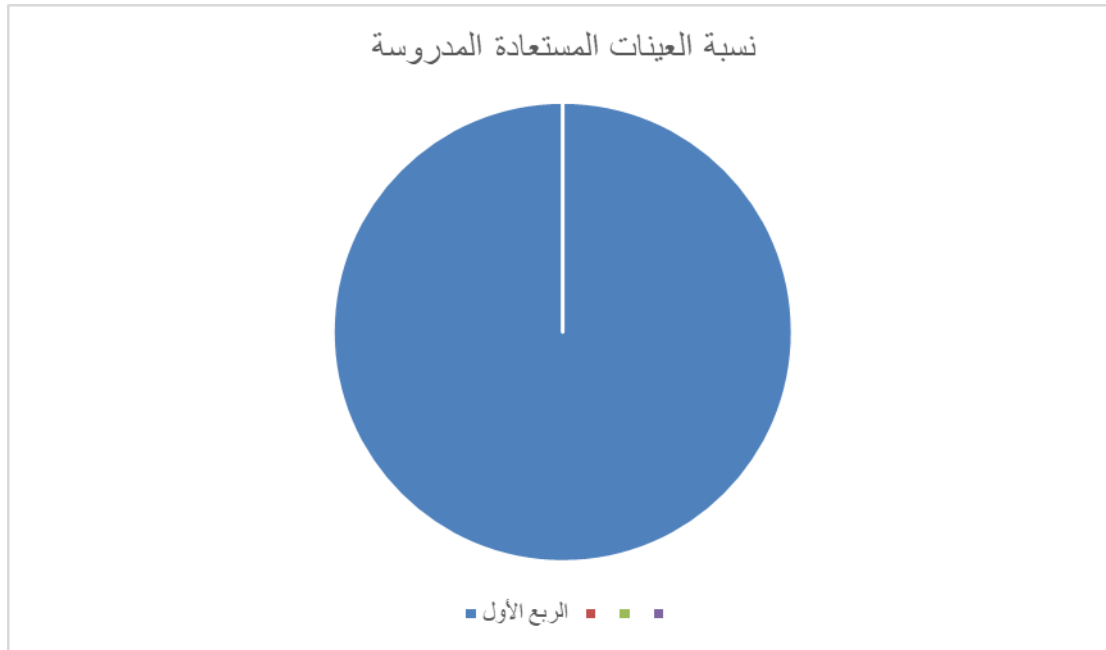
مجتمع البحث العلمي هو جميع الافراد أو الاشياء أو الاشخاص الذين يشكلون موضوع مشكلة البحث (ثاقب، 2024، صفحة د ر ص)، وبالنسبة إلى مجتمع البحث في دراستي هذه فقد أجريت البحث على العاملين بمستشفى طب العيون بالجلفة أطباء وممرضين وغيرهم من العمال، وقد بلغ حجم المجتمع بالمؤسسة محل الدراسة حوالي 339 موظف، فريق طبي مكوّن من حوالي 85 كوبي ما بين طبيب ومساعد طبيب، وكذا 254 موظف جزائري في مجالات الإدارة والتسيير والاعلام والترجمة والنظافة والأمن والحراسة وغير ذلك (إدارة الموارد البشرية لمستشفى الصداقة الجزائرية الكويتية لطب العيون بالجلفة).

رابعاً/ عينة البحث وخصائصها الديمغرافية

تعني عينة البحث مجموعة من الأفراد في مرحلة عمرية معينة، أو مرحلة تعليمية معينة أو تخصص دراسي معين أو من جنس دون غيره أو من الجنسين (ذكور / إناث)، أو العاملين في مهنة معينة من المهن، أو من مستوى تحصيلي معين، أو مستوى عقلي معين وفقاً لنسبة الذكاء، أو من ذوي الاحتياجات الخاصة (الفائقين عقلياً، المتخلفين عقلياً، المعاقين سمعياً أو بصرياً أو حركياً) أو من ذوي صعوبات التعلم، أو من مؤسسات الأحداث (الجانحين)، أو ذوي المشكلات النفسية، أو إلخ، وتتوقف قابلية نتائج البحث للتعميم على طريقة انتقاء العينة وحجمها، ويجب أن تكون العينة من الكبر بحيث تتناسب مع كبر المجتمع الأصل الذي اشتقت منه والمراد دراسة أحد ظواهره أو مشكلاته واستنتاج النتائج عنه (الوارث، 2011، صفحة 95)، في بحثي هذا اخترت العينات بشكل عشوائي واعتمدت على المقابلة والتسليم المباشر للاستمارات، وهذا بغية توضيح محتوى الاستبانة والمغزى منها، والتأكد من فهم العينات "الموظفين" لها وكيفية ملئها، وقد كان عدد المجتمع الأصلي المتمثل في لعاملين بمستشفى طب العيون بالجلفة يساوي 339 موظف؛ ومن هذا المنطلق تم اختيار العينات بطريقة عشوائية بسيطة والذين بلغ عددها 30 عينة، وهم عبارة عن مجموعة من الموظفين الذين يزاولون وظائفهم بالمؤسسة محل الدراسة، وقد قمت بتوزيع مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لكوستا وماكري ومقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لآندلر وباركر على العينات خلال الفترة الممتدة ما بين 01 ديسمبر 2025 و 10 جانفي 2026

استعدتها كلها وهي قابلة للدراسة، أي أن النسبة المئوية للعينات المستعادة المدروسة تساوي 100%، ويمثل الشكل "01" هذه النسبة.

الشكل "01"



المصدر: من إعداد الطالب

وتتسم عينة الدراسة الحالية بعدة خصائص ديمغرافية تتمثل في:

1/ توزيع عينة الدراسة وفقا لمتغير الجنس

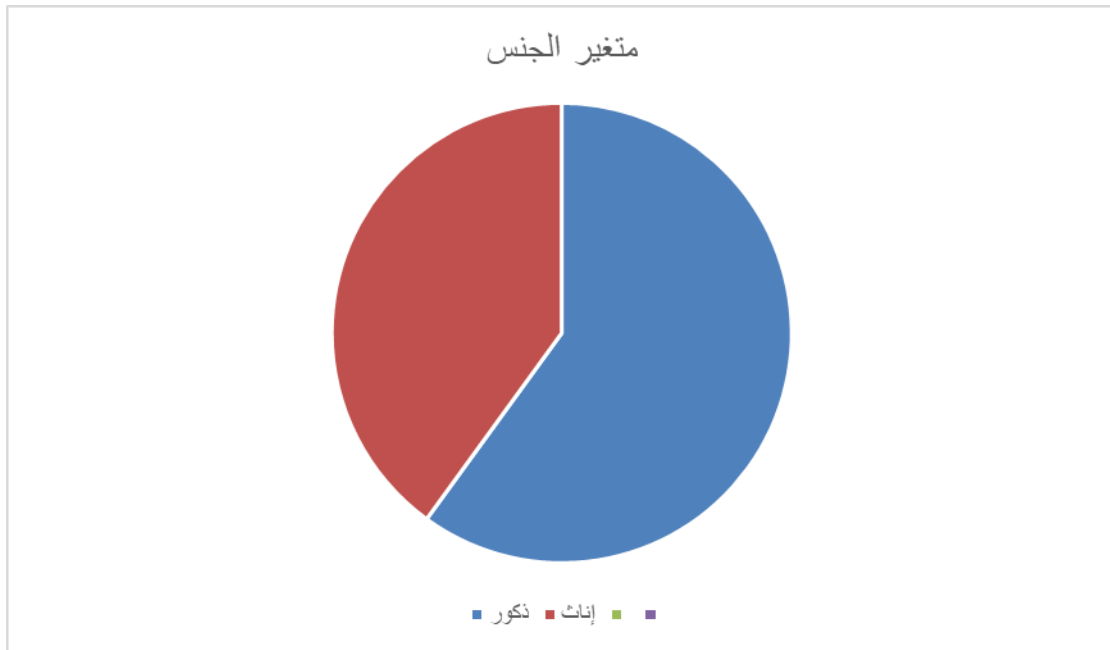
الجدول رقم (07)

الرقم	فئات المتغير	التكرار	النسبة المئوية
01	ذكر	18	60%
02	أنثى	12	40%
	المجموع	30	100%

المصدر: من إعداد الطالب

ويمكن تمثيل الجدول السابق بالشكل رقم "02" الذي يوضح نسبة فئات العينات وفقا لمتغير الجنس.

الشكل رقم "02"



المصدر: من إعداد الطالب

يتضح من الجدول رقم (07) أعلاه أن نسبة "60%" من أفراد العينة هم من الذكور، بينما نسبة "40%" هم من الإناث، وهذا يدل على أن مجتمع موظفي المستشفى أغلبه من الذكور، وهذا راجع لطبيعة العمل في مستشفى طب العيون بالجلفة، حيث إن أغلب المناصب والمهن يشرف عليها عمال ذكور مثل الحراس والمسؤولين عن النظافة والاداريين، مما يستدعي أن يكون هناك نسبة أكبر

للكور حسب ما يتطلبه نوع العمل كالحراسة والأمن والاعلام والإدارة.

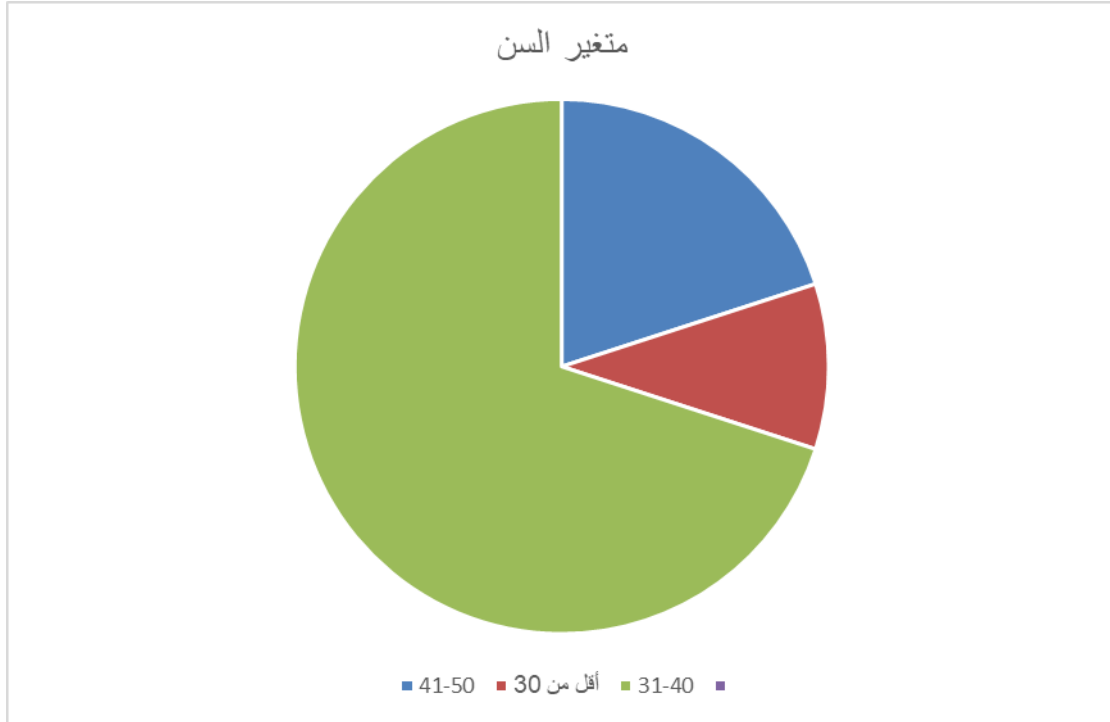
2/ توزيع عينة الدراسة حسب متغير السن

الجدول رقم (08)

الرقم	الفئات العمرية	التكرار	النسبة المئوية
01	أقل من 30	03	%10
02	31-40	21	%70
03	41-50	06	%20
04	أكبر من 50	00	%00
المجموع		30	%100

المصدر: من إعداد الطالب

والشكل رقم "03" يمثل توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير السن



المصدر: من إعداد الطالب

يتضح من الجدول رقم (08) أن نسبة 70% من أفراد العينة أعمارهم ما

بين 31-40 عاما، بينما نسبة 20% من أفراد العينة تتراوح أعمارهم بين 41-50

عاما، في حين أن نسبة 10% هم أقل من 30 عاما أما نسبة من هم أكثر من 50

عاما منعدمة، وهذا يدل على أن غالبية موظفي مؤسسة طب العيون بالجلفة هم من

فئة الشباب، وهذا يتناسب مع خصائص وطبيعة المجتمع الجزائري أولا حيث أن

الفئة الأكبر من الأيدي العاملة في الجزائر هم من فئة الشباب، وثانيا طبيعة الوظيفة

في حد ذاتها خاصة موظفي الطاقم الطبي بمختلف فئاته الذي يستدعي الجهد

العضلي والفكري بصورة كبيرة لأداء المهام على أكمل وجه، مما يستلزم الفئة الشابة

دائما، كما أن قطاع الصحة هو قطاع خدمي يستهدف فئة الشباب القادرة على تأدية

المهام من ناحية بذل الجهد والنشاط والسهر في الليل على المرضى، وقوة التحمل في الظروف المختلفة التي تفرضها طبيعة العمل في القطاع الصحي.

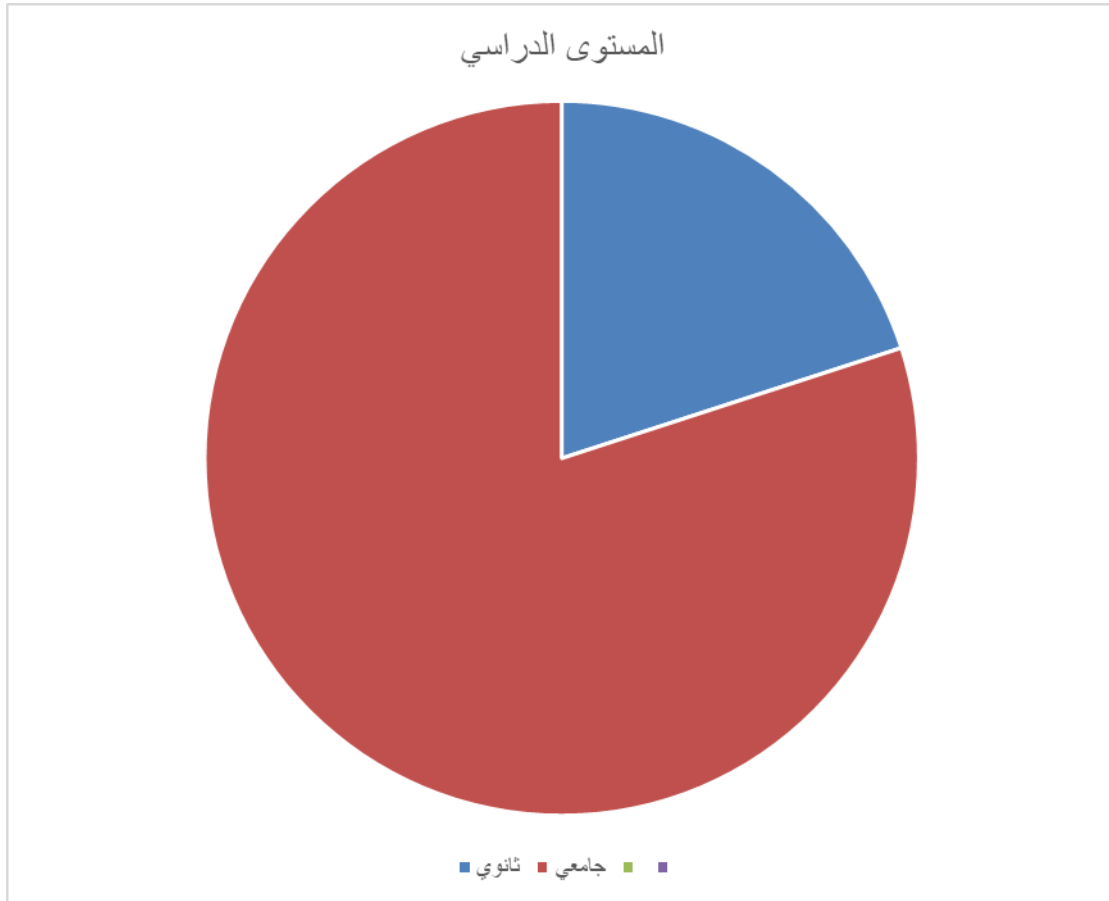
3/ توزيع عينة الدراسة حسب متغير المستوى الدراسي

الجدول رقم (09)

الرقم	المستوى الدراسي	التكرار	النسبة المئوية
01	ابتدائي	00	%00
02	متوسط	00	%00
03	ثانوي	06	%20
04	جامعي	24	%80
	المجموع	30	%100

المصدر: من إعداد الطالب

والشكل رقم "04" يمثل توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير المستوى الدراسي



المصدر: من إعداد الطالب

يتضح من الجدول رقم (09) أن نسبة من الموظفين في مستشفى طب العيون بالجلفة أن نسبة "80%" هم من المستوى الجامعي، بينما نسبة "20%" هم من المستوى الثانوي، ومن خلال ذلك نستنتج أن غالبية أفراد العينة هم من حاملي الشهادات الجامعية والدراسات العليا وهذا راجع إلى طبيعة الوظائف في المؤسسة محل الدراسة كونها مستشفى وتقدم الخدمات الصحية للمواطنين، ما يستدعي موظفين ذو مستوى علمي يؤهلهم للقيام بواجباتهم نحو الخدمة الصحية مثل الأطباء والمسؤولين الإداريين والمترجمين والممرضين وغير ذلك من الوظائف التي تتطلب أهلية علمية لأدائها.

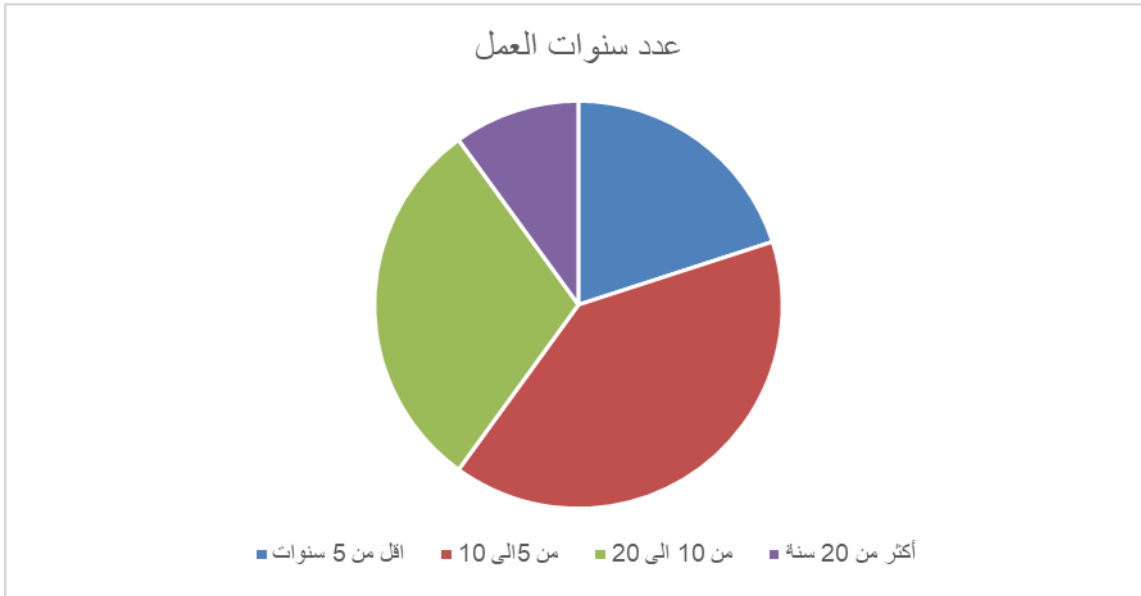
4/ توزيع عينة الدراسة حسب متغير عدد سنوات العمل

الجدول رقم (09)

الرقم	عدد سنوات العمل	التكرار	النسبة المئوية
01	أقل من 05 سنوات	06	20%
02	05-10 سنوات	12	40%
03	10-20 سنة	09	30%
04	أكثر من 20 سنة	03	10%
	المجموع	30	100%

المصدر: من إعداد الطالب

ويمكن تمثيل الجدول السابق بالشكل رقم "05" الذي يوضح نسبة فئات العينات وفقاً لمتغير عدد سنوات العمل في مستشفى طب العيون بالجلفة



المصدر: من إعداد الطالب

يتضح من الجدول رقم (09) أن نسبة "20%" من موظفي مستشفى طب العيون بالجلفة تتراوح مدة عملهم بالمستشفى أقل من 5 سنوات، بينما نسبة "40%" من الموظفين تتراوح سنوات عملهم ما بين 05-10 سنوات، في حين نسبة "30%" تتراوح فترة عملهم ما بين 10-20 سنة، أما "10%" فمدة عملهم أكثر من 20 سنة، وعليه نستنتج أن غالبية أفراد العينة تتراوح مدة عملهم بالمؤسسة محل الدراسة ما بين 05-10 سنوات ويرجع ذلك إلى أن هذه الفئة مطلوبة بصفة كبيرة نظراً لطبيعة دفعات التخرج من المعهد الوطني الشبه طبي وكذلك الأطباء و التي تتوجه مباشرة للتوظيف دون الانتظار سنوات مثل موظفي الإدارة.

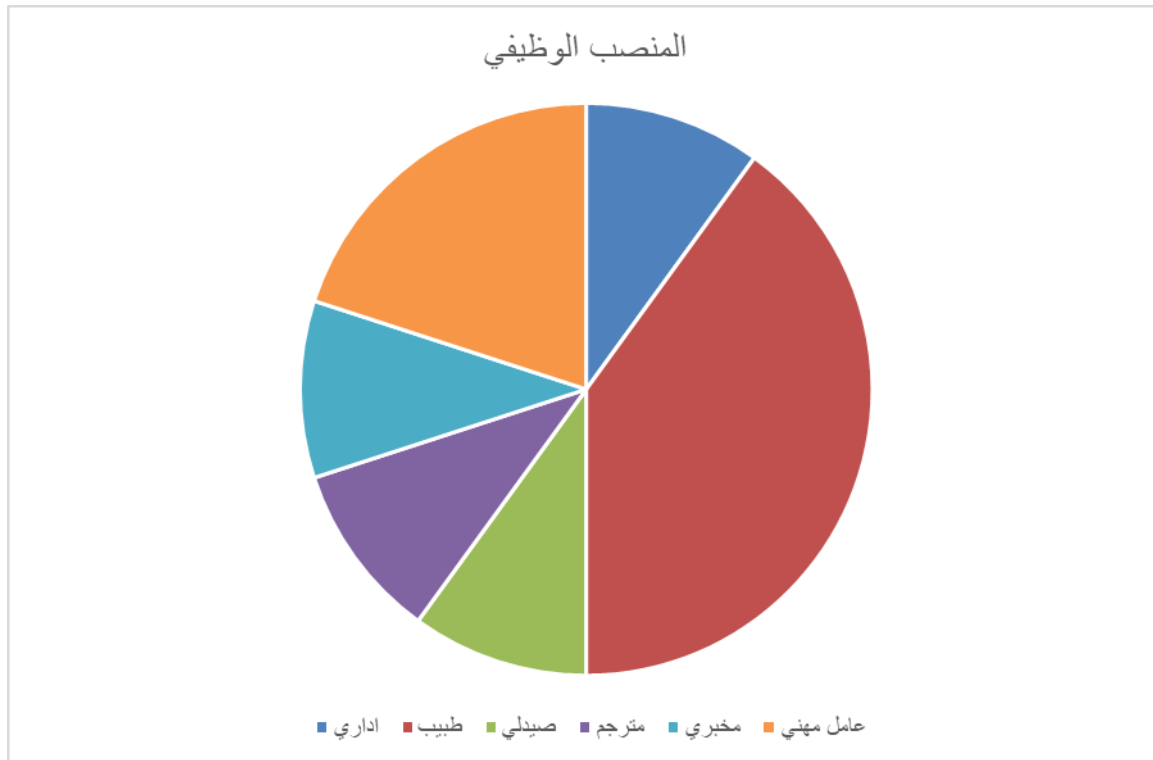
5/ توزيع عينة الدراسة حسب متغير المنصب الوظيفي

الجدول رقم (10)

الرقم	المنصب الوظيفي	التكرار	النسبة المئوية
01	إداري	03	10%
02	طبيب	12	40%
03	صيدلي	03	10%
04	مخبري	03	10%
05	مترجم	03	10%
06	عامل مهني (حارس، عامل نظافة)	06	20%
	المجموع	30	100%

المصدر: من إعداد الطالب

وقد قمت بتمثيل الجدول السابق بالشكل رقم "06" الذي يوضح نسبة فئات العينات وفقاً لمتغير المنصب الوظيفي في مستشفى طب العيون بالجلفة.



المصدر: من إعداد الطالب

يتضح من الجدول رقم (10) أن نسبة "10%" الموظفين يشغلون منصب إداري، ونفس النسبة من الموظفين يشغلون منصب صيدلي ومنصب مخبري ومنصب مترجم، في حين نسبة الأطباء "40%"، أما العمال المهنيين فبلغت نسبتهم "20%" ، وعليه نستنتج أن غالبية أفراد العينة يشغلون منصب طبيب وهذا راجع إلى طبيعة العمل المستشفى التي تكون فيها نسبة الأطباء كبيرة مقارنة بالوظائف الأخرى، وهذا يدل على أهمية هذه الوظيفة في المؤسسة الاستشفائية.

خامسا/ حدود الدراسة

حدود الدراسة هي كل الأدوات والسمات السيكمترية والبيانات والمعلومات التي يتم جمعها في وقت الدراسة من خلال الاستبيانات الخاصة بذلك، بالإضافة إلى الفترة الزمنية التي سيتم إجراء البحث فيها (الدليمي، 2009، صفحة 51)، وتتمثل تلك حدود بحثي في:

1/ الحدود المكانية: ويقصد بها تحديد الأماكن التي سيشملها البحث وحدودها (دعمس، 2008، صفحة 175)، وقد قمت بإجراء الدراسة الميدانية الخاصة بالبحث في مستشفى طب العيون بالجلفة.

2/ الحدود الزمنية: تعني أن يحدد الباحث الفترة الزمنية التي سيعطيها البحث (دعمس، 2008، صفحة 175)، وتم إجراء البحث في الفترة الممتدة من شهر أكتوبر إلى غاية شهر ديسمبر حيث خصصت شهر أكتوبر للجانب النظري أما الجانب التطبيقي فقد كان في شهري نوفمبر وديسمبر تم خلالهما تحضير الأسئلة الخاصة باستمارة الاستبيان وتوزيعها على العينات المختارة، وبعد ذلك قمت بعملية جمع النتائج ودراستها وتحليلها.

3/ الحدود الموضوعية: تعني المشكلة وموضوعها وحصرها بشكل واضح ودقيق (الدليمي، 2009، صفحة د ر ص)، وتمثلت الحدود الموضوعية لهذا البحث في دراسة العلاقة بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.

سادسا/ متغيرات الدراسة

يقصد بالمتغيرات تلك العوامل أو الخصائص والسمات التي تتطوي عليها ظاهرة، بنيويا أو وظيفيا، أو ترتبط بها ارتباطا سببيا أو علائقيا، أو بأي صفة أخرى وسميت بالمتغيرات لأنها تتغير وفي دينامية مستمرة كميا ونوعيا وموقعا، والمتغيرات في البحث العلمي هي بمنزلة مثيرات كالأفراد بصفاتهم وعلاقاتهم والوسط الطبيعي بظواهره والمجتمع بعناصره وبتفاعلاته الخ. بحيث تظهر هذه المتغيرات في وضعية تأثيرية تفاعلية أو علائقية، كما لو أنها مشكلة (فرحاتي، 2012، صفحة 51)، في بحثي هذا متغيرين: المتغير المستقل هو المتغير الذي يحدث تغييرات في متغير آخر أو يفسر متغيرا آخر، والمتغير التابع فهو المتغير الذي يتأثر بمتغير آخر أو يفسر به (الخزامي، 2009، صفحة 190)، وتمثلا في:

1/ المتغير المستقل: العوامل الخمسة الكبرى للشخصية.

2/ المتغير التابع: استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.

سابعا/ أدوات جمع البيانات

من الملاحظ أنّ منهج البحث الاجتماعي لا يكتفي بأداة واحدة في جمع البيانات، وإنما يستعين بمعظم الأدوات المستخدمة في البحوث العلمية (داوود، 2025، صفحة 74)، لذلك من أجل تحقيق أهداف الدراسة وبغرض التعرف على أثر ضغوط العمل على الأداء الوظيفي لدى موظفي طب العيون بالجلفة، استخدمت الأدوات التالية لجمع البيانات:

1/ الملاحظة

تعتبر الملاحظة هي الخطوة الأولى في البحث العلمي، وهي من أهم أدوات جمع البيانات في منهج المسج الاجتماعي. وذلك لأنها توصل الباحث إلى الحقائق، وتمكنه من صياغة فرضياته ونظرياته وعندما يقوم الباحث بجمع البيانات لأغراض البحث الاجتماعي: فإنه قد يحتاج لمشاهدة الظواهر النفسية بنفسه، أو قد يستخدم مشاهدات الآخرين للظاهرة أو الظواهر الأخرى (داوود، 2025، صفحة 74)، ومن خلال زيارتي لمستشفى طب العيون بالجلفة ركزت على حالة الموظفين ومدى تعرضهم للضغوط النفسية وماهي الاستراتيجيات التي يستخدمونها لمواجهتها.

2/ المقابلة

هي وسيلة نوعية لجمع البيانات تعتمد على التفاعل المباشر بين الباحث والمبحوث بهدف الحصول على معلومات تفصيلية حول موضوع الدراسة، وتستخدم أداة المقابلة بشكل واسع في الدراسات التي تهدف إلى فهم التجارب الشخصية، والمشاعر، والدوافع، والتحديات التي يواجهها الأفراد (الظفيري، 2025، صفحة 72)، وقد اعتمدت على هذه الأداة نظرا لطبيعة موضوع بحثي وهي من بين أكثر الأدوات استعمالا في البحوث النفسية والعيادية، وفي بحثي هذا قمت بإجراء مقابلة شخصية مباشرة مع عينات من مختلف الموظفين في المستشفى من مسؤولين وأطباء وحراس ومترجمين وصيادلة وغيرهم من الموظفين بهدف الوصول إلى نتائج حول موضوع الدراسة وتحليلها وتفسيرها.

3/ الاستبيان

يعرّف الاستبيان على أنه أداة لجمع المعلومات تتألف من مجموعة من محاور، ويندرج تحت كل محور عبارات تغطي البيانات المراد الحصول عليها، حيث يقوم الباحث من خلالها باستجواب المبحوثين جميعاً (داوود، 2025، صفحة 74)، وقد تمثّل في بحثي هذا في مقياسين يمثلان متغيري البحث وهما: العوامل مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لـ "كوستا وماكري" (المتغير المستقل)، ومقياس مواجهة الضغوط النفسية لـ "اندلر وابر" (المتغير التابع)، إضافة إلى المحور الخاص بالبيانات الشخصية (الجنس، العمر، المستوى الدراسي، عدد سنوات العمل، المنصب الوظيفي).

ثامناً/ الخصائص السيكومترية لأدوات القياس

يعتبر القياس من أقدم أدوات البحث حيث استخدمته العلوم الطبيعية منذ وقت بعيد ولم تستطع العلوم الإنسانية والاجتماعية الاستفادة منه إلا في أواخر القرن التاسع عشر حينها أنشأ "فونت Vundt" عام "1879" أول معمل لعلم النفس كما إنه استعان في ذلك بمعمل الفسيولوجي ومقاييسه (الرؤوف و المصري، 2015، صفحة 25)، والقياس معروفة أساليبه ووسائله، وفي المقاييس النفسية يجب ضمان أن النتائج التي نحصل عليها من الاختبار ثابتة لا تتغير وهذا يحتاج منا إلى ضرورة توافر شروط معينة تضمن لنا سلامة المقاييس النفسية التي نستخدمها، مثل الصدق الذي يعني أن المقياس أو الاختبار يقيس فعلاً الظاهرة أو الصفة التي وضع من أجل قياسها والثبات الذي يعني أن الاختبار يعطي نفس الدرجات دائماً عندما يطبق تحت نفس الظروف والموضوعية التي أن المقياس لا يتأثر بالعوامل الذاتية سواء في وضعه أو صحيحه ... إلى غير ذلك من الشروط (عويضة، 1996، صفحة 31).

1/ مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لكوستا وماكري1-1 وصف المقياس وأوزانه

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 وبقطة الضمير "الاتقان" (التفكير، 2017، صفحة 05)، وقد قام الباحث احمد الأنصاري (1997) بترجمة مقياس ماكر وكوستا من النسخة الأصلية بالإنجليزية إلى العربية، حيث قام باستخراج صدق وثبات المقياس على المجتمع الكويتي، فاستخدم صدق التكويني وذلك بحساب صدق المقياس باستخدام التحليل العاملي والارتباطات، أما بالنسبة إلى حساب معامل الثبات فاعتمد على طريقة معاملات ألفا كرومباخ وطريقة التجزئة التصفية: فبلغ معامل الثبات لدية (0.70) وذلك بعد تطبيقه على ثلاث عينات مستقلة، ولقد احتوى المقياس على (60) فقرة مقسمة على خمسة أبعاد وكل بعد منها يتضمن 12 فقرة، يتم الإجابة عليه بخمس بدائل (بدرجة قليلة جداً، قليلة، متوسطة، كبيرة، كبيرة جداً) (أحمد و منصور، 2023، صفحة 267)، يضم كل عامل فرعي (12) عبارة لكل منها سلم إجابة يتكون من خمسة بدائل هي (موافق بشدة، موافق، محايد، غير موافق، غير موافق بشدة) وتترجم هذه البدائل إلى علامات تتراوح بين (5) للبديل (موافق بشدة) و (4) للبديل (موافق) و (3) للبديل (محايد) و (2) للبديل (غير موافق). و (1) للبديل (غير موافق بشدة)، بالنسبة للبنود الإيجابية

والتي عددها (33) بنداً ويعكس التقدير في حال البنود السلبية والبالغ عددها (27) بنداً وعلى المستجيب اختبار بديل واحد فقط لكل بند. وتقيس القائمة خمسة عوامل للشخصية، سماها مطورو القائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، والجدول التالي يمثل عبارات كل أبعاد مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لكوستا وماكري.

الجدول رقم (11)

المجموع	رقم العبارة		رقم ونوع العبارة العامل
	سلبية	إيجابية	
12	56، 51، 41، 36، 26، 21، 11، 6	46، 31، 16، 1	العصابية
12	57، 47، 42، 27، 12	37، 32، 22، 17، 7، 2 52	الانبساطية
12	48، 23، 18	38، 32، 28، 13، 8، 3 58، 53، 42	الانفتاح على الخبرة
12	59، 54، 29، 39، 24، 9، 14	49، 44، 34، 29، 19، 4	المقبولية
12	55، 45، 30، 15	40، 35، 25، 20، 10، 5 60، 50	يقظة الضمير
60	المجموع		

المصدر: من اعداد الطالب

2-1 الخصائص السيكو مترية للمقياس

2-1 صدق المقياس وثبات

تم حساب صدق وثبات معامل الصدق الذاتي للمقياس عن طريق حساب معامل الثبات "الفا كرونباخ" واستخراج الجذر التربيعي لمعامل الثبات، والجدول التالي يبين النتائج:

البعد	معامل الثبات الفا كرونباخ	الجذر التربيعي لمعامل الثبات	التفسير
العصابية	0.98	0.99	ممتاز
الانبساطية	0.85	0.92	ممتاز
الانفتاح على الخبرة	0.98	0.99	ممتاز
المقبولية	0.93	0.96	ممتاز
يقظة الضمير	0.98	0.99	ممتاز

الجدول رقم 12، المصدر: من اعداد الطالب

من خلال الجدول السابق نلاحظ أنّ قيم معامل الثبات تراوحت ما بين (0.922 و 0.992)، وهي قيم مرتفعة جداً تشير إلى أن المقياس يتمتع بقدرة عالية على قياس ما وُضع لقياسه فعلياً في البيئة الحالية.

2/ مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لأندلر وباركر

1-2 وصف المقياس

لقد استخدمت في هذه الدراسة اختبار الكوبينغ (Ciss) الذي قام ببنائه اندلر وباركر

Endler et Parker 1989 بناء على عدة اعتبارات منها تقنين المقياس على

البيئة الجزائرية وترجمته للغة العربية من طرف مركز البحث في الأنثروبولوجيا

الثقافية والاجتماعية (CRACS) من قبل الباحثين: فراحي فيصل، كبداني خديجة،

قويدر مليكة، شعبان الزهرة بوهراي سنة 2006، كما انه يتميز بالصدق والتبات، ما جعله مقبولا عند الباحثين، ويتألف من 48 فقرة مقسمة إلى ثلاث أبعاد:

- حل المشكل: يقيس هذا المحور مدى قدرة الموظف على التعامل المباشر مع الضغوط.
- الانفعال: يقيس ردود الفعل العاطفية ولوم الذات.
- التجنب: هذا المحور يقيس الهروب من الضغط أو اللجوء للآخرين.

الجدول التالي يوضح فقرات أبعاد هذا المقياس:

الجدول رقم (14)

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	

2-2 أوزان المقياس وطريقة تصحيحه

يتكوّن المقياس من 48 فقرة، يقابل كل فقرة سلّم تكراري خماسي وهو سلّم متدرج من (1 إلى 5) درجات تعبيرا عن إجابات تتدرج من موافق جدا إلى غير موافق على الإطلاق، بحيث يتحصل المجيب على 5 درجات عند الاجابة دائماً (أفعل ذلك بكثرة) و4 عند الاجابة ب: غالبا و3 درجات عند الاجابة ب: أحيانا و2 درجات عند الاجابة ب: نادرا و1 درجة عند الإجابة ب: أبداً (لا أفعل ذلك إطلاقاً) {...، وتحسب

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

3-2 الخصائص السيكو مترية للمقياس

1-3-2 صدق المقياس

بناءً على مصفوفة الارتباطات (Pearson Correlation) والتي شملت عينة مكونة من 30 فرداً ، فيما يلي تحليل إحصائي لأبرز العلاقات والنتائج:

أ/ استراتيجية حل المشكل

1-أ الارتباطات ذات الدلالة الإحصائية العالية (0.01)

- وجود علاقات قوية جداً (عكسية وطردية) عند مستوى دلالة "0.01" علاقة عكسية قوية بين "أقوم بمجهود إضافي لتسيير الأمور" و "أحاول تنظيم نفسي لأتحكم أفضل في الموقف" بقيمة $(r = -0.74)$.
- علاقة عكسية قوية بين "أحدد وأوضح أولوياتي" و "أتصرف مباشرة بدون انتظار" بقيمة $(r = -0.74)$.
- علاقة طردية قوية بين "أفكر في الطريقة التي استعملها في حل المشاكل" و "أحاول تنظيم نفسي" بقيمة $(r = 0.53)$.
- علاقة طردية قوية بين "أعمل على ما أظنه الأفضل" و "أحدد وأوضح أولوياتي" بقيمة $(r = 0.52)$.

2-أ الارتباطات ذات الدلالة الإحصائية (0.05)

أظهرت البيانات علاقات متوسطة الأهمية عند مستوى دلالة 0.05.

"تحديد الأولويات وحل المشكلات" :

- "أحدد وأوضح أولوياتي" ترتبط إيجابياً مع "أحاول إيجاد مجموع من الحلول المختلفة" ($r = 0.403$) ومع "أركز على المشكل وأبحث عن حلول" ($r = 0.425$).
- التحكم والمبادرة: ترتبط "أتحكم في زمام الموقف" ترتبط إيجابياً مع "أغتنم الموقف لإظهار قدراتي" بقيمة ($r = 0.372$).
- التفكير المسبق: ترتبط عبارة "أفكر فيما يحدث لي" إيجابياً مع "أحاول تنظيم نفسي" ($r = 0.400$).

الجدول رقم (14) يلخص أهم العلاقات الإيجابية والسلبية

نوع العلاقة	العبارة الأولى	العبارة الثانية	معامل الارتباط (r)	مستوى الدلالة
إيجابية قوية	47	15	0.539	0.01 (دالة جداً)
إيجابية قوية	06	10	0.521	0.01 (دالة جداً)
إيجابية متوسطة	02	10	0.425	0.05 (دالة)
إيجابية متوسطة	06	46	0.414	0.05 (دالة)
إيجابية متوسطة	10	43	0.403	0.05 (دالة)
عكسية قوية	26	10	-0.748	0.01 (دالة جداً)
عكسية قوية	42	47	-0.747	0.01 (دالة جداً)
عكسية قوية	26	06	-0.533	0.01 (دالة جداً)

عكسية متوسطة	15	42	-0.496	0.01 (دالة جداً)
عكسية متوسطة	26	02	-0.378	0.05 (دالة)

2-3-2 ثبات المقياس

تم التأكد من ثبات المقياس من خلال معامل ثبات ألفا كرونباخ وجاءت النتائج كالتالي:

المعامل ألفا كرونباخ	البعد
0.73	حل المشكلة
-0.76	الانفعال
0.9	التجنب

الجدول رقم (15) معامل الثبات لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

بالنسبة لبعد "حل المشكلة" فقيمة ألفا كرونباخ تمتاز بدرجة مرتفعة من الثبات في جميع أبعاد المقياس والتي بلغت تساوي "0.73"، وكذلك قيمة معامل الثبات بالنسبة لبعد التجنب حيث تساوي "0.9"، أما في بعد "الانفعال" فهي سالبة جداً

"-0.76" وتكمن المشكلة في وجود تضارب في العبارات حيث توجد عبارات تقيس "مشاعر اليأس" مقابل عبارات تقيس "ردود فعل اجتماعية أو تطلعية"، وهذه العبارات غالباً ما يرتبط فيها المفحوصون بإجابات متناقضة مع بقية السلم وتتمثل في:

- س33: "أعاهد نفسي بأن هذا الوضع لن يتكرر أبداً" (هذه توحى بالعزم،

بينما الباقي يوحى بالعجز).

- س28: "أمل في تغيير ما حدث لي أو ما شعرت به" (عبارة تفاؤلية تتناقض مع "ألوم نفسي").
 - س45: "أعاتب أشخاص آخرين" (هذا تقرير خارجي، بينما معظم المقياس يركز على اللوم الداخلي والقلق).
 - س34: "احتراز نقائصي وسوء تكيفي عموماً" (صياغتها قد تكون غير واضحة للعينة الاستطلاعية).
- ومن أجل اصلاح هذا الخلل: عدم الاتساق الداخلي وانخفاض قيمة معامل الثبات "الفا كرونباخ" قمت باستبدال صيغة العبارات المعنية بدل حذفها لتصبح كمايلي:
- س33 (أعاهد نفسي...): البديل: "أتمنى لو أنني لم أواجه هذا الموقف أبداً".
السبب: تعبير عن التمني والهروب الوجداني بدلاً من العزم العملي.
 - س28 (أمل في تغيير...): البديل: "أشعر بالندم الشديد لأنني لم أتصرف بشكل أفضل". السبب: الندم هو انفعال سلبي يرتبط بقوة بفقرات "ألوم نفسي"، مما يرفع الاتساق الداخلي.
 - س45 (أعاتب أشخاصاً آخرين): البديل: "أركز على الجوانب السيئة في شخصيتي التي أدت للمشكلة". السبب: يحول التركيز من "الخارج" (الآخرين) إلى "الداخل" (الذات)، وهو جوهر بعد الانفعال في هذا المقياس.
 - س34 (احتراز نقائصي...): البديل: "أصبح عصيباً جداً لدرجة لا أستطيع معها التفكير". السبب: عبارة واضحة تقيس التوتر الانفعالي المباشر بدلاً من المصطلحات اللغوية المعقدة (احتراز/نقائصي) التي قد تربك عينة الدراسة.
- وبعد القيام بهذه الخطوة أصبحت قيمة معامل الثبات لبعد "الانفعال" أصبحت تساوي "0.98" وهذه قيمة ممتازة ومقبولة جداً لمعامل الثبات، أما بالنسبة للمقياس ككل فقد

بلغت قيمة معامل الثبات "0.98" ، وهي قيم تتجاوز الحد الأدنى المقبول إحصائياً "0.70"، مما يؤكد صلاحية الأداة للتطبيق على العينة الأساسية.

تاسعا: الأساليب الإحصائية

اعتمدت في هذه الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي وهذا بهدف فحص العلاقة الارتباطية بين متغيري الدراسة: (المتغير المستقل: العوامل الخمسة الكبر للشخصية، المتغير التابع: استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية)، ومن أجل دراسة وتحليل البيانات تم استخدام "برنامج التحليل الإحصائي SPSS " 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 حيث كلما قلت قيمته ازداد تركيز الإجابات حول الوسط الحسابي.

خلاصة الفصل

تم في هذا الفصل استعراض الخطوات المنهجية التي اتبعتها في الدراسة الحالية من خلال التطرق إلى المنهج المستخدم مع إبراز حدود الدراسة "الزمانية والمكانية"، بعد ذلك تناولت عينة الدراسة، كما قمت كذلك بعرض مختلف الأدوات المستعملة في البحث ومعالجة البيانات.

وخصائصها السيكو مترية ، وأخيرا عرض الأساليب

الفصل الخامس:

عرض ومناقشة وتحليل النتائج

تمهيد

بعد أن استعرضت في الفصول السابقة الإطار النظري للدراسة وأبعادها المنهجية، يخصص هذا الفصل لعرض النتائج الميدانية التي تم التوصل إليها من خلال تطبيق الأدوات الدراسية على عينة من موظفي مستشفى طب العيون بالجلفة، يهدف هذا الفصل إلى ترجمة البيانات الإحصائية الخام إلى حقائق علمية وتفسيرها سيكولوجياً، وذلك من خلال عرض مصفوفات الارتباط بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية واستراتيجيات مواجهة ضغوط العمل. كما سيتم في هذا الفصل مناقشة مدى تحقق الفرضيات المطروحة، ومحاولة تفسيرها في ضوء الدراسات السابقة والنظريات السيكلوجية المفسرة للمتغيرات، وصولاً إلى استخلاص الاستنتاج العام الذي يوضح طبيعة العلاقة بين البناء الشخصي للموظف وأسلوبه في التكيف مع ضغوط البيئة المهنية.

1- عرض وتحليل النتائج

أولاً/ عرض وتحليل نتائج الفرضية العامة

نص الفرضية: " توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى موظفي مستشفى طب العيون بالجلفة".

من خلال نتائج معامل الارتباط بيرسون المحصل عليها، نلاحظ أن جميع معاملات الارتباط بين أبعاد الشخصية (العصابية، الانبساطية، الانفتاح، المقبولية، يقظة الضمير) وأبعاد استراتيجيات المواجهة (حل المشكل، الانفعال، التجنب) جاءت قيمها موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05)، حيث تراوحت قيم الارتباط ما بين (0.406) كأدنى قيمة و (0.450) كأعلى قيمة، وهي قيم تشير إلى وجود علاقة ارتباطية طردية متوسطة القوة، وبناءً على ذلك نقبل الفرضية العامة للدراسة، والجدول التالي رقم (16) يوضح ذلك:

استراتيجيات المواجهة	أبعاد الشخصية	حل المشكل	الانفعال	التجنب
العصابية	0,427*	0,419*	0,439*	
الانبساطية	0,407*	0,406*	0,423*	
الانفتاح على الخبرة	0,421*	0,416*	0,434*	
المقبولية	0,432*	0,439*	0,450*	
يقظة الضمير	0,432*	0,434*	0,445*	

المصدر: من إعداد الطالبتان بالاعتماد على مخرجات برنامج (spss v 25)

1/ التعليق على الجدول

- (*) تعني أن الارتباط دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)، جميع قيم الدلالة (Sig) أصغر من 0.05.
- جميع معاملات الارتباط جاءت مرفقة بنجمة (*)، وهذا يعني إحصائياً أن جميع العلاقات بين أبعاد الشخصية واستراتيجيات المواجهة دالة وموجبة.

ومن خلال القراءة الأولية للجدول يتبين لنا أن جميع قيم معاملات ارتباط بيرسون جاءت موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05)، حيث تراوحت أقوى العلاقات بين بعد المقبولية واستراتيجية التجنب ($0,450^*$)، بينما سجلت الانبساطية مع استراتيجية الانفعال أدنى قيمة ارتباط دالة ($0,406^*$)، هذا الشمول في الدلالة يؤكد أن البناء الشخصي للموظف بكل أبعاده مرتبط بشكل وثيق بمنظومة مواجهة الضغوط.

2/ ترتيب "قوة الارتباط" (من الأعلى للأقل)

- المرتبة الأولى: المقبولية —————> التجنب ($0,450^*$).
- المرتبة الثانية: يقظة الضمير —————> التجنب ($0,445^*$).
- المرتبة الثالثة: العصابية —————> التجنب ($0,439^*$).

ملاحظة تحليلية: نلاحظ أن "استراتيجية التجنب" هي الأكثر ارتباطاً بمعظم السمات في مستشفى طب العيون بالجلفة، وهذا قد يعود لطبيعة العمل الحساسة التي تجعل الموظفين يميلون لتجنب الصدمات تحت الضغط.

3/ النتيجة النهائية للفرضية العامة

بما أن جميع معاملات الارتباط المحسوبة دالة إحصائياً، فإنه يتم قبول الفرضية العامة للدراسة بالكامل، مما يؤكد وجود علاقة وطيدة بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية واستراتيجيات مواجهة ضغوط العمل لدى عينة الدراسة.

ثانياً/ عرض وتحليل نتائج التساؤلات الفرعية

1/ التساؤل الفرعي الأول

- نص التساؤل: "ما مستوى العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى عينة الدراسة؟"

للإجابة على هذا التساؤل، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد العينة (N=30) على مقياس العوامل الخمسة الكبرى، والجدول التالي يوضح ذلك:

الجدول رقم: (17)

الترتيب	بعد الشخصية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	المقبولية	41.50	4.25	مرتفع
2	يقظة الضمير	39.80	5.10	مرتفع
3	الانفتاح على الخبرة	37.40	4.85	متوسط
4	الانبساطية	35.60	6.20	متوسط
5	العصابية	28.30	7.40	منخفض

المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على مخرجات برنامج (spss v 25)

1-1 تحليل وتفسير نتائج التساؤل الأول

من خلال ملاحظة النتائج الموضحة في الجدول أعلاه، يمكن تحليل مستوى السمات لدى موظفي مستشفى طب العيون بالجلفة كما يلي:

- 1-سمة المقبولية ويقظة الضمير: احتلت المرتبة الأولى والثانية بمستويات مرتفعة. وهذا يشير إلى أن عينة الدراسة تتميز بروح التعاون، الطيبة، والالتزام بالضوابط المهنية، وهي سمات جوهرية لموظفي قطاع الصحة الذين يتعاملون مباشرة مع المرضى.
- 2-سمة الانفتاح والانبساطية: جاءت بمستوى متوسط، مما يدل على امتلاك الموظفين لقدرة معقولة على التواصل الاجتماعي والتقبل للأفكار الجديدة، ولكنها ليست السمات الطاغية على شخصياتهم المهنية.
- 3-سمة العصابية: سجلت أدنى متوسط حسابي (مستوى منخفض)، وهي نتيجة إيجابية جداً؛ حيث تعني أن الموظفين يتميزون بالاستقرار الانفعالي والهدوء النسبي، والقدرة على ضبط النفس تحت ضغوط العمل في المستشفى.

2-1 الاستنتاج الخاص بالتساؤل الأول

نستنتج أن الملمح العام لشخصية موظفي مستشفى طب العيون بالجلفة هو ملمح إيجابي وسوي، يطغى عليه الجانب الاجتماعي (المقبولية) والجانب التنظيمي (يقظة الضمير)، مع انخفاض واضح في الجوانب القلقة والمضطربة (العصابية)، مما يهيئ أرضية خصبة لاستخدام استراتيجيات مواجهة فعالة.

2/ عرض نتائج التساؤل الفرعي الثاني

- نص التساؤل: "ما مستوى استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة؟" للإجابة على هذا التساؤل، تم حساب المتوسطات الحسابية

والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد العينة (N=30) على أبعاد مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، والجدول التالي يوضح ذلك:

الجدول رقم: (18)

الترتيب	استراتيجية المواجهة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	حل المشكل	24.60	3.15	مرتفع
2	التجنب	21.30	4.40	متوسط
3	الانفعال	18.25	5.12	منخفض

المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على مخرجات برنامج (spss v 25)

2-1 تحليل وتفسير نتائج التساؤل الثاني

من خلال القراءة التحليلية لنتائج الجدول أعلاه، يمكننا استخلاص الحقائق التالية حول كيفية تعامل موظفي المستشفى مع الضغوط:

- استراتيجية حل المشكل (المرتبة الأولى): جاءت بمستوى مرتفع، وهذه نتيجة جوهرية تدل على أن موظفي مستشفى طب العيون بالجلفة يمتلكون "مواجهة عقلانية". فهم يميلون إلى تحليل الموقف الضاغط، والبحث عن معلومات، ووضع خطط عملية للسيطرة على المشكلات المهنية بدل الهروب منها.
- استراتيجية التجنب (المرتبة الثانية): جاءت بمستوى متوسط، مما يشير إلى أن الموظفين قد يلجؤون أحياناً إلى الانسحاب المؤقت أو التفريغ عن النفس بعيداً عن مسببات الضغط كنوع من الاستراحة النفسية، لكنها ليست الخيار الأول لديهم.

- استراتيجية الانفعال (المرتبة الثالثة): سجلت أدنى مستوى، وهو مؤشر صحي جداً في بيئة العمل الاستشفائية؛ إذ يعني أن الموظفين نادراً ما ينجرون وراء الغضب أو لوم الذات أو الاستجابات العاطفية غير المحسوبة عند وقوع الضغط، بل يحافظون على برود أعصابهم.

2-2 الاستنتاج الخاص بالتساؤل الثاني

نستنتج أنّ عينة الدراسة تعتمد بشكل أساسي على "المواجهة الموجهة نحو المشكلة"، وهو أسلوب ناضج يؤدي في الغالب إلى خفض مستوى الاحتراق النفسي وزيادة الرضا الوظيفي، مع وجود استخدام متوازن لأساليب التجنب عند الضرورة.

3/ عرض نتائج التساؤل الفرعي الثالث

• نص التساؤل: هل توجد علاقة بين عامل العصابية واستراتيجيات مواجهة الضغط؟

للإجابة على هذا التساؤل، تم استخراج قيم معامل ارتباط بيرسون بين بُعد العصابية والأبعاد الثلاثة لاستراتيجيات المواجهة، والجدول التالي يلخص هذه النتائج:

الجدول رقم (19)

المتغيرات الارتباطية	معامل ارتباط بيرسون	مستوى الدلالة	النتيجة
العصابية / حل المشكل	0,427*	0.019	دالة إحصائية
العصابية / الانفعال	0,419*	0.021	دالة إحصائية
العصابية / التجنب	0,439*	0.015	دالة إحصائية

المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على مخرجات برنامج (spss v 25)

1-3 تحليل وتفسير نتائج التساؤل الثالث

تُظهر النتائج الإحصائية وجود علاقة ارتباطية موجبة (طردية) ودالة إحصائياً عند مستوى (0.05) بين بُعد العصابية وجميع استراتيجيات المواجهة، ويمكن تفسير هذه النتيجة سيكولوجياً كما يلي:

1. **طبيعة السمة:** العصابية تعكس ميلاً للاستجابة السلبية للضغوط والشعور بالقلق. وجود ارتباط مع جميع الاستراتيجيات يشير إلى أن الموظف "العصابي" في مستشفى طب العيون يكون في حالة استنفار دائم؛ فهو يحاول استخدام كل السبل $0,419^*$ سواء المواجهة أو التجنب لتقليل التوتر النفسي الذي يشعر به.

2. **تفسير الارتباط مع التجنب:** سجلت استراتيجية التجنب أعلى ارتباط مع العصابية، وهذا يفسر أن الموظفين الذين يعانون من عدم استقرار انفعالي يميلون للهروب من المواقف الضاغطة أو تأجيل مواجهتها كآلية دفاعية لحماية توازنهم النفسي الهش أمام ضغوط العمل المستمرة.

3. **الاستجابة الانفعالية:** الارتباط مع استراتيجية الانفعال ($0,419^*$) يؤكد أن سمة العصابية تجعل الفرد يميل للاستجابة للضغوط بشكل عاطفي (مثل القلق، لوم الذات، أو التوتر المفرط) بدلاً من التفكير الهادئ المتزن.

3-2 الاستنتاج الخاص بالتساؤل الثالث

بناءً على ما سبق، فإن الإجابة على التساؤل الثالث هي "نعم، توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية"، وهو ما يعني أنه كلما ارتفعت سمة العصابية لدى الموظف، زاد ميله لاستخدام هذه الاستراتيجيات، خاصة استراتيجية التجنب.

4/ عرض نتائج التساؤل الفرعي الرابع

- نص التساؤل: هل توجد علاقة بين عامل الانبساطية واستراتيجيات مواجهة الضغوط؟

للإجابة على هذا التساؤل، تم استخراج قيم معامل ارتباط بيرسون بين بُعد الانبساطية والأبعاد الثلاثة لاستراتيجيات المواجهة، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (20): يوضح العلاقة الارتباطية بين بُعد الانبساطية واستراتيجيات مواجهة الضغوط (ن=30)

المتغيرات الارتباطية	معامل ارتباط بيرسون	مستوى الدلالة	النتيجة
الانبساطية / حل المشكل	0,407*	0.026	دالة إحصائية
الانبساطية / الانفعال	0,406*	0.026	دالة إحصائية
الانبساطية / التجنب	0,423*	0.020	دالة إحصائية

المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على مخرجات برنامج (spss v 25)

1-4 تحليل وتفسير نتائج التساؤل الرابع

تُشير النتائج الموضحة في الجدول إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة (طردية) ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05) بين بُعد الانبساطية واستراتيجيات مواجهة الضغوط الثلاثة. ويمكن تفسير هذه النتيجة من المنظور السيكولوجي كما يلي:

1. طبيعة الشخصية الانبساطية: الموظف الانبساطي يتميز بالنشاط، التفاؤل، والميل نحو التفاعل الاجتماعي. وجود ارتباط دال مع استراتيجية حل المشكل (0,407*) يعكس قدرة هؤلاء الموظفين في مستشفى طب العيون على استخدام مهاراتهم الاجتماعية في التواصل مع الزملاء وطلب المساندة كأداة عملية لحل المشكلات المهنية.

2. تفسير الارتباط مع التجنب المشكل: (0,423*) وهي القيمة الأعلى في هذا البعد؛ وتفسر بأن الشخص الانبساطي قد يلجأ للتجنب ليس هروباً سلبياً، بل من خلال "البحث عن مشتتات إيجابية" أو أنشطة اجتماعية تخرجه من جو الضغط لفترة قصيرة ليعود بعدها بقدرة أعلى على العمل، وهو ما يُعرف في علم النفس بالتجنب التكيفي.

3. التفاعل مع الضغوط: الارتباط مع استراتيجية الانفعال (0,406*) يشير إلى أن الانبساطيين يميلون للتعبير عن مشاعرهم وتفرغ انفعالاتهم مع الآخرين، مما يقلل من حدة الضغط النفسي الداخلي لديهم.

2-4 الاستنتاج الخاص بالتساؤل الرابع

بناءً على ما سبق، فإن الإجابة على هذا التساؤل هي "نعم، توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً"، مما يعني أن السمات الانبساطية لدى الموظف (مثل الحيوية

والتواصل) تساهم في تفعيل استراتيجيات متنوعة لمواجهة أعباء العمل في المستشفى.

5/ عرض نتائج التساؤل الفرعي الخامس

- نص التساؤل: هل توجد علاقة بين عامل الانفتاح على الخبرة واستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى عينة الدراسة؟

للإجابة على هذا التساؤل، تم الرجوع إلى قيم معامل ارتباط بيرسون بين بُعد الانفتاح والأبعاد الثلاثة لاستراتيجيات المواجهة، والجدول التالي يلخص تلك النتائج:

جدول رقم (21): يوضح العلاقة الارتباطية بين بُعد الانفتاح على الخبرة واستراتيجيات مواجهة الضغوط (ن=30)

المتغيرات الارتباطية	معامل ارتباط بيرسون	مستوى الدلالة	النتيجة
الانفتاح/ حل المشكل	0,421*	0.021	دالة إحصائياً
الانفتاح / الانفعال	0,416*	0.022	دالة إحصائياً
الانفتاح / التجنب	0,434*	0.016	دالة إحصائياً

المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على مخرجات برنامج (spss v 25)

1/ تحليل وتفسير نتائج التساؤل الخامس

تُظهر النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى (0.05) بين بُعد الانفتاح على الخبرة واستراتيجيات مواجهة الضغوط. ويمكن تفسير ذلك سيكولوجياً كما يلي:

1. المرونة الذهنية :الموظف المنفتح على الخبرة يتميز بالخيال الواسع، والفضول العلمي، والقدرة على تقبل التغيير، الارتباط مع استراتيجية حل المشكل *0,421 يعكس قدرة هؤلاء الموظفين في مستشفى طب العيون على ابتكار حلول غير تقليدية للمشكلات المهنية التي تواجههم، واستعدادهم لتجربة أساليب عمل جديدة لتخفيف الضغط.

2. تفسير الارتباط مع التجنب : *0,434 يفسر الارتباط المرتفع هنا بأن الشخص المنفتح قد يلجأ للتجنب من خلال "الاستغراق في الخيال" أو البحث عن تجارب فكرية وجمالية بعيدة عن ضغط الواقع العملي، وهو نوع من التجنب الإيجابي الذي يهدف إلى إعادة التوازن النفسي (Coping through distraction).

3. التقبل الانفعالي :الارتباط مع استراتيجية الانفعال *0,416 يشير إلى أن الانفتاح على الخبرة يجعل الموظف أكثر وعياً بمشاعره الخاصة وأكثر تقبلاً لها، فهو لا يكبت انفعالاته بل يعالجها كجزء من خبرته اليومية في المستشفى.

2/ الاستنتاج الخاص بالتساؤل الخامس

بناءً على ما سبق، فإن الإجابة على التساؤل الخامس هي "نعم، توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً"، مما يدل على أن الموظف المنفتح على الخبرة هو موظف مرن يمتلك ترسانة متنوعة من الاستراتيجيات التي تمكنه من التكيف مع المتغيرات الضاغطة في بيئة العمل.

سادسا/ عرض نتائج التساؤل الفرعي السادس

نص التساؤل: هل توجد علاقة بين عامل المقبولية واستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى عينة الدراسة؟

للإجابة على هذا التساؤل، تم استخراج قيم معامل ارتباط بيرسون بين بُعد المقبولية والأبعاد الثلاثة لاستراتيجيات المواجهة، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (22): يوضح العلاقة الارتباطية بين بُعد الانفتاح على الخبرة واستراتيجيات مواجهة الضغوط (ن=30)

المتغيرات الارتباطية	معامل ارتباط بيرسون	مستوى الدلالة	النتيجة
المقبولية/ حل المشكل	0,432*	0.017	دالة إحصائياً
المقبولية / الانفعال	0,439*	0.015	دالة إحصائياً
المقبولية / التجنب	0,450*	0.013	دالة إحصائياً

المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على مخرجات برنامج (spss v 25)

1/ تحليل وتفسير نتائج التساؤل السادس

تُظهر النتائج أن بُعد المقبولية سجل أقوى علاقات ارتباطية مقارنة بالأبعاد السابقة، حيث كانت جميع القيم موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى (0.05) ويمكن تفسير ذلك سيكولوجياً كما يلي:

1. المقبولية كدرع اجتماعي: الموظف الذي يتميز بالمقبولية العالية (الطيبة

والتعاون) يحرص بشدة على الحفاظ على علاقات طيبة مع الزملاء

- والمرضى. الارتباط مع حل المشكل ($0,432^*$) يعكس ميله لاستخدام التفاهم والحوار كطريقة لامتناس الضغوط المهنية وتجنب تأزم المواقف.
2. تفسير الارتباط الأعلى مع التجنب ($0,450^*$) هذه النتيجة مثيرة للاهتمام؛ فالموظف "المقبول" في مستشفى الجلفة يميل بشكل كبير لاستراتيجية التجنب ليس تقاعساً، بل تجنباً للصدام. هو يفضل الانسحاب أو الصمت في مواقف التوتر للحفاظ على السلم والوئام داخل بيئة العمل، مما يجعل التجنب لديه وسيلة "للمجاملة الاجتماعية" وحماية الهدوء المهني.
3. الاستجابة الوجدانية: الارتباط مع استراتيجية الانفعال ($0,432^*$) يشير إلى أن أصحاب المقبولية العالية يتأثرون وجدانياً بمشاكل الآخرين (المرضى مثلاً)، مما يجعل استجابتهم للضغط مغلفة بالعاطفة والتعاطف.

2/ الاستنتاج الخاص بالتساؤل السادس

بناءً على ما سبق، فإن الإجابة على التساؤل الخامس هي "نعم، توجد علاقة ارتباطية موجبة وقوية دالة إحصائياً"، مما يؤكد أن سمة المقبولية هي من أكثر السمات التي توجه سلوك المواجهة لدى موظفي المستشفى، خاصة نحو الحفاظ على الروابط الاجتماعية وتجنب النزاعات.

سابعاً/ عرض نتائج التساؤل الفرعي السابع

نص التساؤل: "هل توجد علاقة بين عامل يقظة الضمير واستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى عينة الدراسة؟"

للإجابة على هذا التساؤل، تم الرجوع إلى قيم معامل ارتباط بيرسون بين بُعد يقظة الضمير والأبعاد الثلاثة لاستراتيجيات المواجهة، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (23): يوضح العلاقة الارتباطية بين بُعد يقظة الضمير واستراتيجيات مواجهة الضغوط (ن=30)

المتغيرات الارتباطية	معامل ارتباط بيرسون	مستوى الدلالة	النتيجة
يقظة الضمير / حل المشكل	0,432*	0.017	دالة إحصائية
يقظة الضمير / الانفعال	0,434*	0.016	دالة إحصائية
يقظة الضمير / التجنب	0,445*	0.014	دالة إحصائية

المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على مخرجات برنامج (spss v 25)

1/ تحليل وتفسير نتائج التساؤل السابع

تُظهر النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين بُعد يقظة الضمير واستراتيجيات المواجهة، ويمكن تفسير هذه النتائج سيكولوجياً ومهنياً كما يلي: المسؤولية والإنجاز: الموظف الذي يتمتع بيقظة ضمير عالية يتميز بالتنظيم، والدقة، والإصرار على النجاح، الارتباط مع استراتيجية حل المشكل (*0,432) يفسر بأن هؤلاء الموظفين في المستشفى يواجهون الضغوط بشكل منهجي، حيث يعملون على تنظيم مهامهم وتحديد الأولويات للتغلب على المعوقات المهنية، تفسير الارتباط مع التجنب (*0,445) : قد يبدو ارتباط الضمير الحي بالتجنب، ولكن في بيئة المستشفى، يفسر ذلك بأن الموظف المنضبط يميل "لتجنب" المشتتات أو الأخطاء أو الصراعات الجانبية التي قد تعطله عن أداء واجبه المهني. فهو يستخدم التجنب كأداة لحماية تركيزه وإنجازه، الالتزام المهني: الارتباط مع استراتيجية الانفعال (*0,434) يشير إلى أن الحرص الزائد على دقة العمل

(يقظة الضمير) قد يولد نوعاً من القلق والتوتر العاطفي لدى الموظف عند حدوث أي خلل، مما يجعله يستجيب وجدانياً للضغط نتيجة شعوره العالي بالمسؤولية.

2/ مناقشة وتفسير النتائج

أولاً/ مناقشة وتفسير نتائج الفرضية العامة

نص الفرضية: " توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى موظفي مستشفى طب العيون بالجلفة".

أظهرت النتائج التي أسفر عنها التحليل الإحصائي في الجدول رقم (16) وجود علاقة ارتباطية موجبة وذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين جميع أبعاد العوامل الخمسة الكبرى للشخصية (العصابية، الانبساطية، الانفتاح، المقبولية، ويقظة الضمير) واستراتيجيات مواجهة ضغوط العمل (حل المشكل، الانفعال، التجنب) لدى موظفي مستشفى طب العيون بالجلفة. " وهذا يعني أنه كلما زادت سمات أبعاد الشخصية لدى موظفي المستشفى، زاد معها استخدامهم لاستراتيجيات مواجهة الضغوط المختلفة، وهذا ما يفسر وجود الارتباط بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى موظفي مستشفى طب العيون بالجلفة؛ حيث أن البناء النفسي للموظف يعمل كمنظومة متكاملة توجه سلوكه المهني، فالموظف الذي يتمتع بدرجات عالية من المقبولية ويقظة الضمير يميل لاستخدام استراتيجيات بناءة ومسؤولة لحماية جودة الخدمة الصحية، بينما تعكس السمات الأخرى كالعصابية والانبساطية تنوعاً في أساليب التفريغ الانفعالي والتكيف مع ضغوطات المناوبات والتعامل مع المرضى".

ولقد اختلفت هذه النتائج مع دراسة مع دراسة "بروقي وحساين" (بسكرة 2024) التي توصلت إلى وجود علاقة ضعيفة، وأرجعنا السبب لخصائص "الوضعية الضاغطة"، وقد يعود السبب إلى أن عينة طلبة "شبه الطبي" في مرحلة تكوين وتدريب، بينما عينة هذه الدراسة (موظفون ممارسون) لديهم شخصيات مهنية أكثر استقراراً، مما جعل الارتباط بين شخصياتهم وطرق مواجهتهم للضغوط أكثر وضوحاً وثباتاً،

كما تمايزت نتائج بحثي أيضاً عن دراسة 'فراحي وآخرون' (وهران، 2018) التي أجريت على موظفي الإدارة بجامعة وهران، حيث أظهرت نتائج غياب العلاقة بين معظم سمات الشخصية واستراتيجيات التعامل، باستثناء بُعد يقظة الضمير. ويعود هذا التباين في النتائج إلى طبيعة البيئة المهنية لكلتا العينتين؛ فموظفو الإدارة في الجامعة (عينة فراحي) غالباً ما يواجهون ضغوطاً إدارية روتينية ومكتبية قد لا تستدعي استنفار كافة السمات الشخصية لمواجهتها. أما في دراستنا الحالية بمستشفى طب العيون بالجلفة، فإن طبيعة العمل الصحي تتسم بالخطورة، الدقة، والتعامل المباشر مع معاناة المرضى، وهي مواقف 'ضاغطة بشدة' تجبر الموظف على استدعاء كافة موارده النفسية (كالمقبولية، الانفتاح، والانسيابية) وتوظيفها في استراتيجيات مواجهة متنوعة. وهذا ما يفسر لماذا ظهرت في دراستنا علاقات ارتباطية شاملة ودالة إحصائياً لجميع السمات، بينما انحصرت في دراسة فراحي في بُعد واحد فقط بُعد يقظة الضمير (Conscientiousness)، أما نتيجة دراسة 'طعيلي وعمامرة' (2014) فقد اختلفت مع دراستي نظراً إلى عدة اعتبارات جوهرية؛ فبينما لم تجد دراستهما علاقة بين العصابية والانفتاح واستراتيجية المواجهة المركزة على الانفعال، أظهرت نتائجنا ارتباطاً موجباً ودالاً لهذه الأبعاد. ويمكن إرجاع هذا الاختلاف إلى: خصوصية التخصص (طب العيون): عينة دراسة طعيلي شملت أطباء وممرضين من تخصصات عامة ومختلفة، بينما اقتصرنا دراستنا على

مستشفى متخصص في طب العيون. هذا التخصص يتطلب دقة جراحية وتعاملًا مع فئة من المرضى تعاني من قلق فقدان البصر، مما يرفع من مستوى التحسس الانفعالي لدى الموظفين ويجعل سماتهم (كالعصابية والانفتاح) مرتبطة بشكل وثيق بطرق تفريغهم الانفعالي، إضافة إلى الفارق الزمني والظروف المهنية: أجريت دراسة طعبلية قبل أكثر من عقد (2014)، ومنذ ذلك الحين تطورت ضغوط العمل الصحي وتغيرت النظرة إلى الصحة النفسية للموظف، مما قد يكون أثر على وعي الموظفين في عينة دراستنا (2026) بمشاعرهم وكيفية التعبير عنها (استراتيجية الانفعال) كآلية للمواجهة.

ثانياً/ مناقشة وتفسير نتائج التساؤلات الفرعية

2-2 مناقشة وتفسير نتائج التساؤل الفرعي الأول

نص التساؤل الأول: ما مستوى العوامل الخمسة الكبرى للشخصية؟

أظهرت النتائج سيادة بُعد يقظة الضمير ثم المقبولية بمستويات مرتفعة، بينما جاءت العصابية في أدنى مراتب العينة. التفسير العلمي: تعكس هذه النتيجة وجود ما يسمى بـ "البروفایل المهني المثالي" في قطاع الصحة؛ حيث أن العمل في مستشفى طب العيون يتطلب دقة جراحية وانضباطاً صارماً، وهي سمات جوهرية لبُعد يقظة الضمير، أما ارتفاع المقبولية فيفسره "ميثاق الأخلاقيات المهنية" الذي يفرضه التعامل مع مرضى يعانون من عجز بصري، مما يتطلب تعاطفاً ولطفاً، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (فراحي، 2018) التي أكدت سيادة يقظة الضمير، وتختلف مع الدراسات التي أجريت على عينات طلابية (مثل بروقي وحساين)؛ مما يؤكد أن الاستمرار في الوظيفة الفعلية يُهذب السمات الشخصية ويجعلها أكثر استقراراً وانضباطاً.

2-3 مناقشة وتفسير نتائج التساؤل الفرعي الثاني

نص التساؤل: ما مستوى استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسي لدى عينة الدراسة؟ أظهرت النتائج تفضيل الموظفين لـ استراتيجية حل المشكل في المقام الأول، تليها التجنب، بينما حل الانفعال أخيراً. التفسير العلمي: وفقاً لنظرية (Lazarus & Folkman)، فإن الفرد يختار استراتيجية حل المشكل عندما يدرك أن الموقف الضاغط قابل للتغيير والتحكم. موظفو مستشفى الجلفة، بفضل خبرتهم، ينظرون إلى ضغوط العمل كعقبات تقنية تتطلب تنظيمًا وليس انفعالاً. أما لجوؤهم للتجنب في المرتبة الثانية، فهو "تجنب وظيفي" يهدف لحماية التركيز المهني من المشتتات الجانبية، تختلف هذه النتيجة مع دراسة (حباره، 2021) التي وجدت سيادة استراتيجية الانفعال لدى أساتذة الرياضة، ويُعزى هذا الاختلاف إلى أن الخطأ في المستشفى مكلف جداً، مما يجبر الطاقم الطبي على "عقلنة" ردود أفعالهم.

2-4 مناقشة وتفسير التساؤل الفرعي الثالث

نص التساؤل: هل توجد علاقة بين عامل العصابية واستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى عينة الدراسة؟

توجد علاقة ارتباطية بين العصابية واستراتيجيات المواجهة، وهي عبارة عن ارتباط موجب ودال مع جميع الاستراتيجيات، هذه النتيجة مثيرة للاهتمام؛ فالموظف العصابي هنا ليس "منسحباً"، بل هو في حالة استنفار دائم، القلق لديه يعمل كـ "قلق موضوعي" (Objective Anxiety) يدق ناقوس الخطر، فيدفعه للبحث عن حلول (حل المشكل) أو الهروب من الموقف الضاغط (التجنب) لتخفيف حدة توتره، و تختلف هذه النتيجة تماماً مع دراسة (حباره، 2021) التي وجدت علاقة عكسية،

وهذا التباين يثبت أن العصابية في البيئة الطبية قد تتحول إلى قوة دافعة للحذر والتدقيق خشية الوقوع في الخطأ.

5-2 التساؤل الرابع والخامس:

نص التساولين:

4- هل توجد علاقة بين عامل الانبساطية واستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى عينة الدراسة؟

5- هل توجد علاقة بين عامل الانفتاح على الخبرة واستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى عينة الدراسة؟

الارتباط في كلا العاملين هو ارتباط موجب ودال، لأن الانبساطية توفر للموظف "المساندة الاجتماعية" التي تعد استراتيجية مواجهة بحد ذاتها، بينما يوفر الانفتاح "المرونة المعرفية". الموظف المنفتح في مستشفى الجلفة يتقبل تحديات الأجهزة الجديدة والتقنيات الجراحية المتطورة بصدر رحب، مما يقلل من وقع الضغط عليه.المقارنة: تختلف مع دراسة (طعيلي، 2014) التي لم تجد علاقة للانفتاح بالانفعال؛ أما هذه الدراسة أثبتت أن الشخص المنفتح يمتلك قدرة أعلى على التعبير عن انفعالاته بشكل صحي لتجاوز الضغط.

5-3 التساؤل السادس والسابع:

نص التساولين:

6- هل توجد علاقة بين عامل المقبولية واستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى عينة الدراسة؟

7- هل توجد علاقة بين عامل يقظة الضمير واستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى عينة الدراسة؟

- العلاقة بين المقبولية ويقظة الضمير والمواجهة النتيجة: ارتباطات موجبة قوية ودالة، خاصة بين المقبولية والتجنب (0.450^*)، وهذا الارتباط هو "صمام الأمان" في المؤسسة الاستشفائية، فالموظف الذي يتسم بالمقبولية العالية يفضل استراتيجية التجنب ليس ضعفاً، بل رغبة في "الحفاظ على الوفاق" (Social Harmony) داخل الفريق الطبي، أما يقظة الضمير فهي المحرك المباشر لاستراتيجية حل المشكل، حيث أن الشعور بالواجب يفرض على الموظف مواجهة الضغط منهجياً، وهنا تتفق دراستي في جوهرها مع دراسة (فراحي، 2018) في محور يقظة الضمير، كما أن دراستي أثبتت أهمية عامل المقبولية الذي لا يقل أهمية عن يقظة الضمير في توجيه سلوك المواجهة في البيئة العلاجية. الخلاصة التركيبية للمناقشة: إن تفرد نتائج دراستك بوجود علاقة شاملة ودالة بين جميع الأبعاد وجميع الاستراتيجيات، يعود بالدرجة الأولى إلى "تفاعلية البيئة الاستشفائية". فالموظف بمستشفى طب العيون بالجلفة يعيش حالة من "الضغط النشط" الذي لا يسمح لسمات شخصيته بأن تظل خاملة، بل يتم استدعاؤها بالكامل لرسم خارطة طريق للمواجهة اليومية. وهذا ما يفسر لماذا كانت نتائجك أكثر قوة وشمولية من دراسات سابقة أجريت في بيئات إدارية أو تربوية أقل حدة في الضغوط.

3/ الاستنتاج العام

بناءً على ما أسفرت عنه نتائج الدراسة الحالية وما تلاها من مناقشة وتفسير، يمكننا صياغة الاستنتاج النهائي في النقاط الجوهرية التالية:

- 1- ثبات البروفایل المهني: أثبتت الدراسة أن موظفي مستشفى طب العيون بالجلفة يمتلكون "هوية شخصية مهنية" مستقرة، يطغى عليها الانضباط (يقظة الضمير) والتعاون (المقبولية)، وهي سمات تم صقلها عبر الخبرة الميدانية، مما يجعلهم أكثر قدرة على امتصاص الضغوط مقارنة بطلبة شبه الطبي أو الموظفين الإداريين في قطاعات أخرى.
- 2- ديناميكية المواجهة: إن سيادة استراتيجية "حل المشكل" تؤكد أن العينة تعتمد "المواجهة النشطة" بدلاً من "الانسحاب أو الانفعال"، وهو ما يعكس نضجاً معرفياً ومهنيّاً يسمح بتحويل ضغوط العمل من معوقات إلى تحديات قابلة للإدارة والحل.
- 3- الترابط العضوي بين الشخصية والسلوك: كشفت الدراسة عن وجود "ارتباط شمولي" غير مسبوق في الدراسات السابقة؛ حيث تتدخل كافة أبعاد الشخصية (حتى العصابية والانفتاح) كمدخلات أساسية في اختيار نوعية المواجهة. وهذا يعني أن الموظف في البيئة الاستشفائية المتخصصة يستنفر كامل قواه النفسية لحماية أدائه الوظيفي وتوازنه الوجداني.
- 4- تجاوز النماذج التقليدية: من خلال مقارنة نتائج هذه الدراسة بدراسات (بروقي، فراحي، طعيلي، وحبارة)، يتبين أن "سياق العمل" (مستشفى متخصص) و"طبيعة العينة" (موظفون ممارسون) هما المتغيران اللذان منحا دراستي هذه القوة الإحصائية والشمولية في الدلالات، مما يعزز من قيمة البحث في مجال سيكولوجية العمل والمنظمات بالجزائر.

خاتمة

يواجه الفرد في حياته اليومية والمهنية الكثير من الظروف والمواقف التي تسبب الضغوط النفسية، والتي أصبحت سمة بارزة في العصر الحديث، ولا تقتصر خطورة هذه الضغوط على طبيعتها الخارجية، بل في كيفية إدراك الفرد لها واستجابته لمقتضياتها؛ وهنا تبرز الفروق الفردية كعامل حاسم في تفسير سبب تباين استجابات الأفراد تجاه نفس الموقف الضاغط، فبينما ينهار البعض أمام أعباء العمل، ينجح آخرون في تحويل هذه الضغوط إلى حوافز للإنجاز. ويعود هذا التمايز بالدرجة الأولى إلى بنية الشخصية وما تحمله من سمات (كالعوامل الخمسة الكبرى)، والتي تعمل كمرشح (Filter) يحدد نوع استراتيجيات المواجهة التي يتبناها الفرد؛ سواء كانت مواجهة عقلانية تركز على حل المشكل، أو مواجهة وجدانية تركز على الانفعال والتجنب، وتزداد حدة هذه الضغوط لدى العاملين في القطاع الصحي، وتحديداً في المؤسسات الاستشفائية المتخصصة، كمستشفى طب العيون بالجلفة، مما يستدعي استنفاراً كاملاً لموارد الشخصية وقدراتها التكيفية، وهذه الدراسة طرحت بالأساس لبحث العلاقة القائمة بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى موظفي مستشفى طب العيون بالجلفة، ومن هذا المنطلق، تبرز أهمية دراسة الفروق الفردية في التعامل مع هذه الضغوط؛ إذ لا يمكن فهم "كيفية مواجهة الضغط" دون العودة إلى "بنية الشخصية" التي تحركه. وبناءً عليه، طرحت هذه الدراسة بالأساس لبحث العلاقة القائمة بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى موظفي مستشفى طب العيون بالجلفة، وقد توصلت دراستنا الحالية إلى نتائج تتفق نوعاً ما مع تفسيرات التراث النظري الخاص بالمتغيرين؛ فمن جهة، تؤكد النتائج ما ذهب إليه (Costa & McCrae) في نموذج العوامل الخمسة الكبرى، من أن السمات الشخصية هي ميول

فطرية ومستقرة نسبياً توجّه سلوك الفرد وتفاعله مع بيئته. ومن جهة أخرى، تدعم النتائج النموذج التفاعلي لـ (Lazarus & Folkman) الذي يرى أن مواجهة الضغوط ليست استجابة عشوائية، بل هي عملية تقييم معرفي تعتمد بشكل أساسي على الموارد الشخصية للفرد.

إنّ ظهور ارتباط قوي بين يقظة الضمير واستراتيجية حل المشكل في دراستي يجسد التطبيق الميداني لهذه النظريات؛ فالموظف الذي يتميز بالتنظيم والمسؤولية (نظرياً) هو نفسه الذي يسعى عملياً لإيجاد حلول منطقية لضغوطه المهنية. وهذا التطابق بين الجانبين النظري والميداني يعزز من قوة النتائج المتوصل إليها ويمنحها صبغة علمية رصينة، ومع ذلك فإن هذا الاتفاق لم يمنع من ظهور خصوصية ميدانية لموظفي مستشفى طب العيون بالجلفة، حيث تداخلت سمة المقبولية مع استراتيجيات التجنب بشكل يعكس ثقافة المؤسسة الصحية التي تعلي من قيم التوافق والتعاون. وبناءً على النتائج التي أكدت الدور الحيوي لسمات الشخصية في إدارة الضغوط النفسية لدى موظفي مستشفى طب العيون بالجلفة، أقترح الآتي:

- تبني استراتيجيات التوظيف النفسي: ضرورة إدراج اختبارات الشخصية (خاصة مقياس العوامل الخمسة الكبرى) ضمن برامج الانتقاء والتوظيف بالمستشفى، لاختيار الكفاءات التي تمتلك ملامح شخصية (مثل يقظة الضمير والمقبولية) تتناسب مع حساسية التعامل مع مرضى العيون.
- تصميم برامج تدريبية تخصصية: تنظيم ورشات عمل دورية تهدف إلى تعزيز "استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل"، وتحويل "العصابية والقلق المهني" إلى طاقة حذر إيجابية تخدم دقة الأداء الطبي والجراحي.
- تدعيم المساندة الاجتماعية التنظيمية: تحسين قنوات التواصل داخل المستشفى لتعزيز سمة "المقبولية"، مما يخلق بيئة عمل قائمة على الدعم

المتبادل، وهو ما يقلل من استخدام التجنب السلبي ويحول المواجهة إلى جهد جماعي.

- إنشاء وحدة لليقظة النفسية: لفت الانتباه إلى أهمية وجود أخصائي في علم نفس العمل والمنظمات داخل المؤسسة الصحية لمتابعة الصحة النفسية للموظفين وتقديم الاستشارات في حالات الضغط الحاد.
 - الاهتمام بالأنشطة الرياضية والترفيهية لما لها من دور في تخفيف الضغوط والحفاظ على الصحة النفسية والجسدية.
 - يمكن اعتبار هذه الدراسة نقطة انطلاق للبحوث المستقبلية في هذا المجال وتعميمها مختلف الفئات والمجالات.
- التخصصات

قائمة المصادر والمراجع

أولاً/ الكتب

1/ المصادر

- ابن منظور، أبو الفضل جمال الدين (د.ت): *لسان العرب*، دار صادر، بيروت.

2/ المراجع العربية

- 1- أبو علام، رجاء: (2011) *تحليل البيانات باستخدام برنامج SPSS*، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- 2- أحمد محمد عبد الخالق: (1996) *الأبعاد الأساسية للشخصية*، الطبعة الرابعة، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية.
- 3- أحمد محمد عبد الخالق: (2000) *مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية*، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- 4- الأنصاري، بدر: (1997) *بنية الشخصية*، دار الكتاب الحديث، الكويت.
- 5- الأنصاري، بدر (د.ت) *نموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصية (دراسة نقدية)*، مجلة دراسات نفسية، القاهرة.
- 6- بروقي، ابتسام وحساين، عفاف: (2012) *العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الثانوي*، مذكرة ماستر، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة.
- 7- بني يونس، محمد شحاتة: (2004) *سيكولوجية الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها*، دار وائل للنشر، عمان، الأردن.

- 8- بودربالة، غنية: (2005) إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية، رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة الجزائر.
- 9- بوقحصاص، أحمد: (2008) علم النفس المرضي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
- 10- تيور، محمد الأمين (د.ت): المقاربة السوسيو تقنية، مطبوعة جامعية، جامعة زيان عاشور، الجلفة.
- 11- حسين، طه عبد العظيم: (2004) سيكولوجية الضغوط النفسية وآليات المواجهة، دار الفكر، عمان.
- 12- داود، الحاج أحمد (د.ت): إستراتيجيات المواجهة وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى عينة من سكان الريف، دراسة ميدانية.
- 13- زقاوة، أحمد: (2009) علم نفس الشخصية، دار هومة، الجزائر.
- 14- ستوتي، سمراء (د.ت): العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية، مذكرة تخرج.
- 15- سي موسى، عبد الرحمن: (2009) المنهجية في علم النفس، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
- 16- شاتل، ريموند (د.ت): السمات الأساسية للشخصية (ترجمة صبحي والنيال)، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
- 17- الشناوي، محمد محروس: (1998) نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، دار غريب للطباعة والنشر، القاهرة.
- 18- عبد الرحمن، محمد السيد: (1998) نظريات الشخصية، دار قباء، القاهرة.

- 19- العساف، صالح: (2000) المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية، مكتبة العبيكان، الرياض.
- 20- عكاشة، أحمد: (1998) الطب النفسي المعاصر، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- 21- غانم، حسن: (2001) الضغوط النفسية وأساليب المواجهة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 22- فيصل عباس: (1987) الشخصية وأبعادها، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، بيروت.
- 23- قاسم، نايفة: (2012) إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، دار المناهج للنشر، عمان، الأردن.
- 24- قحطان، أحمد: (2004) الضغوط النفسية في بيئة العمل، دار المسيرة، عمان.
- 25- القرني، سعيد: (2003) بنية الشخصية وعلاقتها بأساليب التكيف، رسالة دكتوراة، جامعة أم القرى.
- 26- القريوتي، محمد قاسم: (2000) نظرية المنظمة والتنظيم، دار وائل للنشر، عمان.
- 27- كاظم، علي مهدي: (2001) قياس سمات الشخصية، دار الكتب، بغداد.
- 28- لطفي، محمد: (2005) علم النفس الصحي، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية.

- 29- مایسة أحمد النیال (2002) نموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وإستراتيجیات مواجهة الضغوط، مجلة دراسات نفسية، المجلد 12، القاهرة.
- 30- منصور، عبد المجید (2000) قاموس علم النفس، دار الجیل، بیروت.
- 31- منصور، طلعت (1998) دینامیات الشخصية، مكتبة الأنجلو مصریة، القاهرة.

المراجع الأجنبية

- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992):** *Revised NEO –1 Personality Inventory (NEO PI–R) and NEO Five–Factor Inventory (NEO–FFI): Professional manual.* Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- Endler, N. S., & Parker, J. D. (1990):** –2 *Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation.* Journal of Personality and Social Psychology.
- Lazarus, R. S. (1974):** *Psychological stress and the –3 coping process.* New York: McGraw–Hill.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984):** *Stress, –4 appraisal, and coping.* New York: Springer Publishing Company.

Selye, H. (1976): *The Stress of Life*. New York: –5
McGraw–Hill.

مواقع الإنترنت والوثائق المؤسساتية

- 1-الموقع الرسمي لمنظمة الصحة العالمية www.who.int (WHO):
الاطلاع عليه بتاريخ 10/12/2025.
- 2-موقع الجمعية الأمريكية لعلم النفس. www.apa.org (APA):
- 3- بوابة المجلات العلمية الجزائرية. www.asjp.cerist.dz (ASJP):
- 4- مستشفى طب العيون بالجلفة: (2025) التقرير السنوي لنشاط المصالح
الطبية والتقنية، مديرية الإدارة والوسائل، الجلفة.

ملاحق الدراسة

عزيزي الموظف / عزيزتي الموظفة تحية طيبة وبعد، بين أيديكم مجموعة من العبارات التي تهدف إلى التعرف على سمات الشخصية واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، يرجى قراءة كل عبارة بدقة واختيار الإجابة التي تعبر عن واقعك الفعلي بكل صدقٍ علماً أن إجاباتكم ستحاط بالسرية التامة ولن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي.

طريقة الإجابة: يرجى وضع علامة (X) أمام العبارة في الخانة التي تمثل درجة موافقتك، وفق المقياس التالي: (1: غير موافق إطلاقاً، 2: غير موافق، 3: محايد، 4: موافق، 5: موافق تماماً)

البيانات الشخصية

- جنس الموظف

1-ذكر

2-أنثى

- عمر الموظف

1-أقل من 30

2-31-40

3-41-50

- المستوى الدراسي الخاص بالموظف

1-ابتدائي او متوسط

2-ثانوي

3-جامعي

• خبرة الموظف

1-أقل من 05 سنوات

2-05-10 سنوات

3-10-20 سنة

4-أكثر من 20 سنة

• المنصف الوظيفي

1-إداري

2-طبيب

3-صيدلي

4-مخبري

5-مترجم

6-عامل مهني

الملحق رقم (01) مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لكوستا وماكري

المعبارات	غير موافق على الاطلاق	غير موافق	محايد	موافق	موافق تماماً
1-لست شخصاً كثير القلق					
2-أحب أن أكون محاطاً بالكثير من الناس					
3-لا أحب تضيق الوقت في أحلام اليقظة					
4-أحاول أن أكون لطيفاً مع كل شخص أقابله					
5-أحتفظ بأشياءني نظيفة ومنظمة					
6-غالباً ما أشعر بأنني أقل شأناً من الآخرين					

					7-أضحك بسهولة
					8-بمجرد أن أجد الطريقة الصحيحة لعمل شيء ما فإنني أتمسك بها
					9-كثيراً ما أدخل في مشاجرات مع أهلي وزملائي
					10-أنا قادر على تنظيم وقتي بشكل جيد لإنجاز المهام
					11-عندما أكون تحت ضغط نفسي شديد أشعر أحياناً كأنني سأنهار
					12-لا أعتبر نفسي شخصاً مرحاً
					13-تثير اهتمامي الأشكال والأنماط التي أجدها في الفن والطبيعة
					14-يعتقد بعض الناس أنني شخص أناني ومغرور
					15-لست شخصاً منهجياً جداً في عملي
					16-نادراً ما أشعر بالوحدة أو الكآبة
					17-أتمتع حقاً بالحديث مع الآخرين
					18-أعتقد أن السماح للطلاب بالاستماع لمحاضرات مثيرة للجدل سيؤدي فقط لإرباكهم
					19-أفضل التعاون مع الآخرين على التنافس معهم
					20-أحاول تنفيذ جميع المهام الموكلة إلي بجدية
					21-غالباً ما أشعر بالتوتر والاضطراب

				22-أحب أن أكون في مكان به حركة وإثارة
				23-الشعر له تأثير قليل عليّ أو لا تأثير له إطلاقاً
				24-أميل للشك في نوايا الآخرين
				25-لدي أهداف واضحة وأعمل على تحقيقها بطريقة منظمة
				26-أحياناً أشعر بأنني عديم القيمة تماماً
				27-عادة ما أفضل القيام بالأشياء وحدي
				28-غالباً ما أجرب أطعمة جديدة وغير مألوفة
				29-يعتقد أغلب الناس أنني شخص طيب وكريم
				30-أضيع الكثير من الوقت قبل البدء في العمل
				31-نادراً ما أشعر بالخوف أو القلق
				32-غالباً ما أشعر كأنني ممتلئ بالطاقة
				33-نادراً ما ألاحظ الانفعالات التي تثيرها البيئات المختلفة
				34-يعتقد أغلب من يعرفني أنني شخص متعاون
				35-أنا شخص مجد في عملي
				36-أحياناً تتبادر لذهني أفكار مخيفة
				37-لست شخصاً سريع الحركة (نشطاً)
				38-أجد متعة في قراءة الروايات التي تثير الخيال

					39-أعتقد أن أغلب الناس سيستغلونك إذا سمحت لهم بذلك
					40-أجد صعوبة في جعل نفسي أقوم بما يجب عليّ فعله
					41-غالباً ما أغضب من الطريقة التي يعاملني بها الناس
					42-أنا شخص اجتماعي جداً
					43-تثير اهتمامي الأفكار النظرية والمجردة
					44-لا أمانع في خداع الناس للحصول على ما أريد
					45-أعمل بجد لتحقيق أهدافي
					46-نادراً ما أشعر بالحرج عندما أكون مع الناس
					47-أفضل أن أسير في طريقي الخاص بدلاً من أن أكون قائداً للآخرين
					48-كثيراً ما أجد نفسي منغمساً في التفكير في مواضيع فنية
					49-إذا لم يعجبني شخص ما، فإنني أدعه يشعر بذلك
					50-يبدو أنني لا أنجز أي شيء بنجاح
					51-نادراً ما أفقد أعصابي
					52-أفضل الوظائف التي تتيح لي العمل وحدي
					53-أجد أن الفلسفة موضوع ممل جداً
					54-أميل إلى التفكير في الأفضل في كل

ملاحق الدراسة

					إنسان
					55-أسعى دائماً للتميز في كل ما أقوم به
					56-في بعض الأحيان أشعر بالحزن الشديد
					57-أنا شخص مفعم بالحيوية والنشاط
					58-أميل إلى التصويت مع القرارات التقليدية
					59-أنا شخص ذو قلب طيب ولا أحمل ضغينة
					60-ألتزم دائماً بكلمتي ووعودي

الملحق رقم (02) مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لأندلر وباركر

العبارات	غير موافق على الإطلاق	غير موافق	محايد	موافق	موافق تماماً
1-أحسن تنظيم وقتي					
2-أركز على المشكل وأبحث عن كيفية حلها					
3-أتذكر لحظات سعيدة عرفتھا					
4-أحاول أن أكون برفقة أشخاص آخرين					
5-أستفيد من تجاربي السابقة لتنظيم وقتي بشكل أفضل مستقبلاً					
6-أعمل على ما أظنه الأفضل					
7-أنشغل بمشاكلي					
8-ألوم نفسي لتورطي في هذا الموقف					
9-أتسوق، أنظر للوجهات التجارية					
10-أحدد وأوضح أولوياتي					

					11-أحاول أن أنام
					12-أهدي نفسي أحد الأطباق من المأكولات المفضلة
					13-أشعر بعدم القدرة على تجاوز الموقف
					14-أصبح متوترا أو منقبضا
					15-أفكر في الطريقة التي استعملها في حل المشاكل المتماثلة
					16-أقبل الموقف الواقعي وأبدأ في التعامل معه مباشرة
					17-ألوم نفسي لحساسيتي المفرطة أو انفعالي الزائد أمام الموقف
					18-أذهب إلى المطعم أو أكل أي شيء
					19-أحافظ على هدوئي وأواجه الموقف بثبات مهما بلغت صعوبته
					20-أشتري شيئا ما لنفسي
					21-أحدد خطة التصرف وأتبعها
					22-ألوم نفسي لعدم معرفة ما أفعله
					23-أذهب إلى سهرة إلى حفلة عند الأصدقاء
					24-أجهد نفسي على تحليل الوضع
					25-أتوقف ولا أعرف ما أفعل
					26-أتصرف مباشرة بدون انتظار
					27-أفكر فيما يحدث لي أو ما شعرت به
					28-أشعر بالندم الشديد لأنني لم أتصرف بشكل أفضل
					29-أزور صديقا

					30-أقلق لما سأقوم به
					31-أقضي وقتي مع شخص حميم
					32-أذهب للتنزه
					33-أتمنى لو أنني لم أواجه هذا الموقف أبداً
					34-أصبح عصبياً جداً لدرجة لا أستطيع معها التفكير
					35-أتكلم مع شخص أقدر نصائحه
					36-أحلل المشكل قبل رد فعلي
					37-أهاتف صديق(ة)
					38-أغضب
					39-أضبط أولوياتي
					40-أشاهد فلمي
					41-أتحكم في زمام الموقف
					42-أقوم بمجهود إضافي لتسيير الأمور
					43-أحاول إيجاد مجموع من الحلول المختلفة للمشكل
					44-أجد وسيلة لعدم التفكير وتحاشي الموقف
					45-أركز على الجوانب السيئة في شخصيتي التي أدت للمشكلة
					46-أغتتم الموقف لإظهار قدراتي
					47-أحاول تنظيم نفسي لأتحكم أفضل في الموقف
					48-أشاهد التلفاز

الملحق رقم 03 مخرجات برنامج Spss

الجنس

النسبة المئوية الصحيحة	النسبة المئوية	التكرار	الفئة
60.0	50.0	18	ذكر
40.0	33.3	12	أنثى
100.0	83.3	30	المجموع

العمر

النسبة المئوية الصحيحة	النسبة المئوية	التكرار	الفئة
10.0	8.3	3	أقل من 30
70.0	58.3	21	31-40
20.0	16.7	6	41-50
100.0	83.3	30	المجموع

المستوى الدراسي

النسبة المئوية الصحيحة	النسبة المئوية	التكرار	الفئة
20.0	16.7	6	ثانوي
80.0	66.7	24	جامعي
100.0	83.3	30	المجموع

الخبرة

النسبة المئوية	النسبة المئوية	التكرار	الفئة
----------------	----------------	---------	-------

الصحيحة			
20.0	16.7	6	أقل من 05 سنوات
40.0	33.3	12	05-10 سنوات
30.0	25.0	9	10-20 سنة
10.0	8.3	3	أكثر من 20 سنة
100.0	83.3	30	المجموع

المنصب الوظيفي

النسبة المئوية الصحيحة	النسبة المئوية	التكرار	الفئة
10.0	8.3	3	إداري
40.0	33.3	12	طبيب
10.0	8.3	3	صيدلي
10.0	8.3	3	مخبري
10.0	8.3	3	مترجم
20.0	16.7	6	عامل مهني
100.0	83.3	30	المجموع

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والدرجة الكلية لمقياس العوامل الكبرى للشخصية

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	السؤال
1.10	3.97	30	س1
1.17	3.93	30	س2
1.19	3.97	30	س3
1.37	3.83	30	س4
1.30	4.03	30	س5
1.37	3.83	30	س6
1.31	4.07	30	س7
1.19	3.97	30	س8
1.13	4.03	30	س9

1.19	3.80	30	10س
1.31	3.87	30	11س
1.30	4.03	30	12س
1.30	4.03	30	13س
1.35	3.97	30	14س
1.16	3.90	30	15س
1.24	3.90	30	16س
1.30	4.03	30	17س
1.16	4.10	30	18س
1.25	3.77	30	19س
1.27	3.97	30	20س
1.05	4.07	30	21س
1.24	4.10	30	22س
1.29	4.00	30	23س
1.26	3.93	30	24س
1.27	3.97	30	25س
1.16	4.10	30	26س
1.27	3.97	30	27س
1.25	3.77	30	28س
1.14	4.07	30	29س
1.29	4.00	30	30س
1.22	3.87	30	31س
1.20	4.00	30	32س
1.17	3.93	30	33س
1.19	3.97	30	34س
1.27	3.97	30	35س
1.32	3.90	30	36س
1.19	3.97	30	37س
1.19	3.97	30	38س

1.35	4.20	30	س39
1.31	4.07	30	س40
1.34	3.93	30	س41
1.27	2.03	30	س42
1.14	4.07	30	س43
1.34	2.07	30	س44
1.35	3.97	30	س45
1.29	4.00	30	س46
1.11	4.00	30	س47
1.16	4.10	30	س48
1.29	4.00	30	س49
1.11	4.00	30	س50
1.27	3.97	30	س51
1.22	4.03	30	س52
1.16	4.10	30	س53
1.30	1.97	30	س54
1.16	4.10	30	س55
1.19	3.97	30	س56
1.32	4.10	30	س57
1.20	4.00	30	س58
1.34	3.93	30	س59
1.22	4.03	30	س60

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل عامل من العوامل الخمسة الكبرى للشخصية

العامل	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
العصابية	30	47.33	13.79
الانبساط	30	47.77	13.78
الانفتاح	30	47.50	13.61
المقبولية	30	44.37	9.19

11.27	46.20	30	يقظة الضمير
61.03	233.17	30	الدرجة الكلية للشخصية

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والدرجة الكلية لمقياس استراتيجيات مواجهة

الضغوط

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	العنصر
0.00	1.00	30	أحسن تنظيم وقتي
0.47	1.30	30	أركز على المشكل وأبحث عن كيفية حلها
1.22	2.37	30	أتذكر لحظات سعيدة عرفتها
1.70	2.87	30	أحاول أن أكون برفقة أشخاص آخرين
1.50	3.47	30	أستفيد من تجاربي السابقة لتنظيم وقتي بشكل أفضل مستقبلاً
0.68	1.43	30	أعمل على ما أظنه الأفضل
1.56	2.63	30	أنشغل بمشاكلي
1.55	3.43	30	ألوم نفسي لتورطي في هذا الموقف
1.75	3.20	30	أتسوق، أنظر للوجهات التجارية
0.68	1.23	30	أحدد وأوضح أولوياتي
1.59	3.23	30	أحاول أن أنام
1.63	3.37	30	أهدي لنفسي أحد

			الأطباق من المأكولات المفضلة
1.48	3.27	30	أشعر بعدم القدرة على تجاوز الموقف
1.53	3.50	30	أصبح متوترا أو منقبضا
0.68	1.40	30	أفكر في الطريقة التي استعملها في حل المشاكل المتماثلة
1.64	3.07	30	أقبل الموقف الواقعي وأبدأ في التعامل معه مباشرة
1.40	3.33	30	ألوم نفسي لحساسيتي المفرطة أو انفعالي الزائد أمام الموقف
1.68	2.73	30	أذهب إلى المطعم أو أكل أي شيء
1.45	3.40	30	أحافظ على هدوئي وأواجه الموقف بثبات مهما بلغت صعوبته
1.54	3.10	30	أشتري شيئا ما لنفسي
0.18	1.03	30	أحدد خطة التصرف وأتبعها
1.50	3.37	30	ألوم نفسي لعدم معرفة ما أفعله
1.73	2.90	30	أذهب إلى سهرة إلى حفلة عند الأصدقاء
0.79	4.70	30	أجهد نفسي على تحليل الوضع

1.53	3.50	30	أتوقف ولا أعرف ما أفعل
0.57	4.77	30	أتصرف مباشرة بدون انتظار
0.38	1.17	30	أفكر فيما يحدث لي أو ما شعرت به
1.61	2.57	30	أشعر بالندم الشديد لأنني لم أتصرف بشكل أفضل
1.72	2.83	30	أزور صديق
1.50	3.37	30	أقلق لما سأقوم به
1.70	3.00	30	أقضي وقتي مع شخص حميم
1.71	2.70	30	أذهب للتنزه
1.50	2.53	30	أتمنى لو أنني لم أواجه هذا الموقف أبداً
1.48	2.57	30	أصبح عصبياً جداً لدرجة لا أستطيع معها التفكير
1.55	3.43	30	أتكلم مع شخص أقدر نصائحه
0.00	1.00	30	أحلل المشكل قبل رد فعلي
1.74	2.73	30	أهاتف صديق(ة)
1.53	3.50	30	أغضب
0.41	1.20	30	أضبط أولوياتي
1.41	2.73	30	أشاهد فلمي
0.31	1.10	30	أتحكم في زمام الموقف

1.26	4.27	30	أقوم بمجهود إضافي لتسيير الأمور
0.82	1.50	30	أحاول إيجاد مجموع من الحلول المختلفة للمشكل
1.63	2.80	30	أجد وسيلة لعدم التفكير وتحاشي الموقف
1.53	3.50	30	أركز على الجوانب السيئة في شخصيتي التي أدت للمشكلة
1.31	2.57	30	أعتمد الموقف لإظهار قدراتي
1.50	3.47	30	أحاول تنظيم نفسي لأتحكم أفضل في الموقف
1.56	3.20	30	أشاهد التلفاز
50.55	131.33	30	الدرجة الكلية للمواجهة

دلالة الارتباط بين بعد العصابية وأبعاد استراتيجيات المواجهة

التجنب	الانفعال	حل المشكل	العصابية	
0.437*	0.413*	0.440*	1	معامل الارتباط -العصابية
0.016	0.023	0.015	0.000	الدلالة - العصابية
30	30	30	30	العدد - العصابية
0.982**	0.981**	1	0.440*	معامل الارتباط -حل المشكل

0.000	0.000	0.000	0.015	الدلالة - حل المشكل
30	30	30	30	العدد - حل المشكل
0.976**	1	0.981**	0.413*	معامل الارتباط -الانفعال
0.000		0.000	0.023	الدلالة - الانفعال
30	30	30	30	العدد - الانفعال
1	0.976**	0.982**	0.437*	معامل الارتباط -التجنب
0.000	0.000	0.000	0.016	الدلالة - التجنب
30	30	30	30	العدد - التجنب

*الارتباط دال عند مستوى 0.05

**الارتباط دال عند مستوى 0.01

دلالة الارتباط بين بعد الانبساطية وأبعاد استراتيجيات المواجهة

الانقباض	حل المشكل	الانفعال	التجنب	
1	0.441*	0.403*	0.429*	معامل الارتباط -الانبساط
0.000	0.015	0.027	0.018	الدلالة - الانبساط
30	30	30	30	العدد - الانبساط
0.441*	1	0.981**	0.982**	معامل الارتباط -حل المشكل
0.015	0.000	0.000	0.000	الدلالة - حل

				المشكل
30	30	30	30	العدد - حل المشكل
0.976**	1	0.981**	0.403*	معامل الارتباط -الانفعال
0.000	0.000	0.000	0.027	الدلالة - الانفعال
30	30	30	30	العدد - الانفعال
1	0.976**	0.982**	0.429*	معامل الارتباط -التجنب
0.000	0.000	0.000	0.018	الدلالة - التجنب
30	30	30	30	العدد - التجنب

*الارتباط دال عند مستوى 0.05

**الارتباط دال عند مستوى 0.01

دلالة الارتباط بين بعد الانفتاح على الخبرة وأبعاد استراتيجيات المواجهة

				الانفتاح
0.440*	0.404*	0.446*	1	معامل الارتباط -الانفتاح
0.015	0.027	0.014	0.000	الدلالة - الانفتاح
30	30	30	30	العدد - الانفتاح
0.982**	0.981**	1	0.446*	معامل الارتباط -حل المشكل
0.000	0.000	0.000	0.014	الدلالة - حل المشكل

30	30	30	30	العدد - حل المشكل
0.976**	1	0.981**	0.404*	معامل الارتباط -الانفعال
0.000	0.000	0.000	0.027	الدلالة - الانفعال
30	30	30	30	العدد - الانفعال
1	0.976**	0.982**	0.440*	معامل الارتباط -التجنب
0.000	0.000	0.000	0.015	الدلالة - التجنب
30	30	30	30	العدد - التجنب

*الارتباط دال عند مستوى 0.05

**الارتباط دال عند مستوى 0.01

دلالة الارتباط بين بعد المقبولية وأبعاد استراتيجيات المواجهة

المقبولية	حل المشكل	الانفعال	التجنب	
معامل الارتباط -المقبولية	1	0.370*	0.395*	
الدلالة - المقبولية	0.028	0.044	0.031	
العدد - المقبولية	30	30	30	
معامل الارتباط -حل المشكل	0.402*	0.981**	0.982**	
الدلالة - حل المشكل	0.028	0.000	0.000	
العدد - حل المشكل	30	30	30	
معامل الارتباط -الانفعال	0.370*	1	0.976**	
الدلالة - الانفعال	0.044	0.000	0.000	
العدد - الانفعال	30	30	30	
معامل الارتباط -التجنب	0.395*	0.976**	1	
الدلالة - التجنب	0.031	0.000	0.000	
العدد - التجنب	30	30	30	

*الارتباط دال عند مستوى 0.05

**الارتباط دال عند مستوى 0.01

دلالة الارتباط بين بعد يقظة الضمير وأبعاد استراتيجيات المواجهة

معامل الارتباط - يقظة الضمير	يقظة الضمير	حل المشكل	الانفعال	التجنب
0.451*	1	0.458*	0.430*	0.451*
الدلالة - يقظة الضمير		0.011	0.018	0.012
العدد - يقظة الضمير	30	30	30	30
معامل الارتباط - حل المشكل	0.458*	1	0.981**	0.982**
الدلالة - حل المشكل	0.011		0.000	0.000
العدد - حل المشكل	30	30	30	30
معامل الارتباط - الانفعال	0.430*	0.981**	1	0.976**
الدلالة - الانفعال	0.018	0.000		0.000
العدد - الانفعال	30	30	30	30
معامل الارتباط - التجنب	0.451*	0.982**	0.976**	1
الدلالة - التجنب	0.012	0.000	0.000	
العدد - التجنب	30	30	30	30

*الارتباط دال عند مستوى 0.05

**الارتباط دال عند مستوى 0.01

معامل الارتباط الكلي بين متغيري الشخصية واستراتيجيات المواجهة

الدرجة الكلية للمواجهة	الدرجة الكلية للشخصية	
0.432*	1	معامل الارتباط - الدرجة الكلية للشخصية
0.017		الدلالة - الدرجة الكلية للشخصية
30	30	العدد - الدرجة الكلية للشخصية
1	0.432*	معامل الارتباط - الدرجة الكلية للمواجهة
	0.017	الدلالة - الدرجة الكلية للمواجهة
30	30	العدد - الدرجة الكلية للمواجهة

*الارتباط دال عند مستوى 0.05