

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
جامعة الشهيد حمه لخضر
كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية
قسم علم النفس وعلوم التربية



مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر
في علوم التربية تخصص تربية خاصة

نمط الشخصية وعلاقته باستراتيجيات مواجهة الضغوط
النفسية لدى مربى التربية الخاصة
دراسة ميدانية بولاية الوادي

إشراف :
د. مومن بكوش الجموعي

اعداد الطالبات:
- رمة سهيلة
- طليبة وسام

لجنة المناقشة

| المؤسسة الأصلية | الصفة | الرتبة | الاستاذ |
|-----------------|--------------|-------------|-------------------|
| جامعة الوادي | رئيسا | أستاذ محاضر | أحمد فرحات |
| جامعة الوادي | مناقشا | أستاذ محاضر | سواكر رشيد |
| جامعة الوادي | مشرفا ومقررا | أستاذ محاضر | مومن بكوش الجموعي |

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
جامعة الشهيد حمزة لخضر
كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية
قسم علم النفس وعلوم التربية



مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر
في علوم التربية تخصص تربية خاصة

نمط الشخصية وعلاقته باستراتيجيات مواجهة الضغوط
النفسية لدى مربى التربية الخاصة
دراسة ميدانية بولاية الوادي

إشراف :
د. مومن بكوش الجموعي

اعداد الطالبات:
- رمة سهيلة
- طليبة وسام

لجنة المناقشة

| المؤسسة الأصلية | الصفة | الرتبة | الاستاذ |
|-----------------|--------------|-------------|-------------------|
| جامعة الوادي | رئيسا | أستاذ محاضر | أحمد فرحات |
| جامعة الوادي | مناقشا | أستاذ محاضر | سواكر رشيد |
| جامعة الوادي | مشرفا ومقررا | أستاذ محاضر | مومن بكوش الجموعي |

شكر وتقدير

قال الله تعالى { وَلَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ }

أولا الشكر لله العلي القدير الذي وفقني وأعانني على إتمام هذا العمل ، ثم الصلاة والسلام على سيدنا محمد { صلى الله عليه وسلم } عليه أفضل الصلاة وأزكى التسليم .

أخص بالشكر الجزيل كافة أساتذة علم التربية الخاصة وخاصة أستاذي: **مومن بكوش الجموعي** ، الذي ساعدني كثيرا وتحمل معي مشقة البحث و التوجيه والنصح ، راجيا من المولى عز وجل أن يديم عليه نعمة الصحة والعافية وطول العمر

كما لا أنسى أن أتقدم بشكري الخالص لكافة الطاقم البيداغوجي و الإداري بجامعتنا

دمتم ودمنا في خدمة العلم والمعرفة

إهداء

إلى ينبوع العطاء إلى الذي زرع في نفسي الطموح والمثابرة
أبي العزيز (حفظه الله).

إلى من تعجز الكلمات عن ذكر مآثرها، إلى الشمس التي أنارت دربي، إلى التي
لن أوفيها حقها مهما قلت فيها
أمي الغالية (حفظها الله).

إلى من يحملون في عيونهم ذكريات طفولتي وشبابي وكانوا سندا لي
إخوتي وأخواتي.

إلى من ضاقت السطور عن ذكرهم فوسعهم قلبي (أصدقائي)
إلى كل محبي العلم والمعرفة.

ملخص الدراسة باللغة العربية :

هدفت الدراسة بشكل رئيسي إلى معرفة طبيعة العلاقة بين كل من نمط الشخصية والضغط النفسية لدى مربّي التربية الخاصة ، وأجريت على مربّي التربية الخاصة بمراكز الوادي، حيث تم خلالها صياغة الفرضيات التالية :

1- توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين كل من أساليب مواجهة الضغوط النفسية بنمط الشخصية (أ ، ب) لدى مربّي التربية الخاصة.

2. توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين كل من أساليب مواجهة الضغوط النفسية بنمط الشخصية (ج) لدى مربّي التربية الخاصة.

اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، وقد تكونت عينه الدراسة من 50 مربّي تم اختيارهم بطريقه عشوائية بسيطة ، تم الاعتماد في جمع البيانات على مقاييس جاهزة (مقياس نمط الشخصية، مقياس مواجهة الضغوط النفسية) وذلك بعد التأكد من خصائصهم السيكومترية من صدق وثبات لاختبار فرضيات الدراسة تم استخدام معامل ارتباط برسن لاختبار فرضيات الدراسة ، توصلت الدراسة إلى النتائج التالية :

. تحقق الفرضية الأولى وعليه توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين كل من أساليب مواجهة

الضغوط النفسية بنمط الشخصية (أ ، ب) لدى مربّي التربية الخاصة

. تحقق الفرضية الثانية وعليه توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين كل من أساليب مواجهة

الضغوط النفسية بنمط الشخصية (ج) لدى مربّي التربية الخاصة..

Résumé:

L'étude visait principalement à identifier la nature de la relation entre chacun des styles de personnalité et le stress psychologique chez les éducateurs spécialisés, et a été menée sur des éducateurs spécialisés dans les centres d'EL-OUED, au cours de laquelle les hypothèses suivantes ont été formulées :

Existe-t-il une relation statistiquement significative entre chacun des prédicteurs, les méthodes de gestion du stress psychologique et le prédicteur du type de personnalité (a, b) pour les éducateurs spécialisés ?

Existe-t-il une relation statistiquement significative entre chacun des prédicteurs et les méthodes de gestion du stress psychologique dans le prédicteur du type de personnalité (C) chez les éducateurs spécialisés ?

L'étude s'est appuyée sur l'approche descriptive analytique, et l'échantillon d'étude était composé de 50 éducateurs qui ont été choisis de manière aléatoire stratifiée. La collecte de données s'est appuyée sur des échelles toutes faites (échelle de style de personnalité, échelle d'adaptation au stress psychologique) après vérification de leur psychométrie. propriétés de validité et de fiabilité pour tester les hypothèses de l'étude. Tant le coefficient de corrélation multiple que le coefficient de corrélation partielle, l'étude a atteint les résultats suivants :

La première hypothèse est vérifiée

Vérifiez la deuxième hypothèse.

Abstract

The study was mainly aimed at identifying the nature of the relationship between each of the personality styles and psychological stress in special educators, and was conducted on special educators in the centers of EL-OUED, during which the hypotheses following were formulated:

1. Is there a statistically significant relationship between each of the predictors, psychological stress management methods and personality type predictor (a, b) for special educators?

2. Is there a statistically significant relationship between each of the predictors and psychological stress management methods in the predictor of personality type (C) among special educators?

The study relied on the analytical descriptive approach, and the study sample consisted of 50 educators who were chosen in a stratified random manner. Data collection was based on ready-made scales (personality style scale, psychological stress adaptation scale) after verification of their psychometrics. validity and reliability properties to test the hypotheses of the study. Both the multiple correlation coefficient and the partial correlation coefficient, the study reached the following results:

The first hypothesis is verified

Check the second hypothesis

فهرس المحتويات

| |
|--|
| المقدمة.....1 |
| الجانب النظري |
| الفصل الأول: الإجراءات المنهجية للدراسة |
| 1 . إشكالية الدراسة :.....5 |
| 2- فرضيات الدراسة :.....6 |
| 3- الضبط الإجرائي لمتغيرات الدراسة :.....6 |
| 4- استراتيجية مواجهة الضغوط :.....6 |
| 5- أهداف الدراسة :.....7 |
| 6-حدود الدراسة :.....8 |
| 7 - الدراسات السابقة :.....8 |
| الفصل الثاني: نمط الشخصية |
| تمهيد:.....16 |
| 1- تعريف الشخصية :.....16 |
| 2 تطور مفهوم الشخصية:.....17 |
| 3 مكونات الشخصية :.....18 |
| 4- محددات الشخصية :.....20 |
| 5 - سمات الشخصية:.....23 |
| 6 - أنماط الشخصية:.....25 |
| 29.....خلاصة الفصل |
| الفصل الثالث: إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية |

| |
|--|
| 31.....تمهيد: |
| 31.....(1- تعريف الضغوط النفسية: |
| 34.....2- التطور التاريخي لمفهوم الضغط النفسي: |
| 35.....3- أعراض الضغوط النفسية: |
| 37.....4- أسباب الضغوط النفسية: |
| 38.....5- أنواع الضغوط النفسية: |
| 40.....6- علاج الضغوط النفسية : |
| 43.....7- استراتيجيات المواجهة: |
| 51.....ملخص الفصل |
| الجانب الميداني |
| الفصل الرابع:إجراءات الدراسة الميدانية |
| 53.....تمهيد : |
| 53.....1 - المنهج المتبع في الدراسة : |
| 53.....2 - الدراسة الاستطلاعية. |
| 54.....3 . أدوات الدراسة وخصائصها السيكمترية: |
| 62.....4 . عينة الدراسة الأساسية : |
| 63.....5- الأساليب الإحصائية: |
| 65.....ملخص الفصل |
| الفصل الخامس:عرض ومناقشة النتائج |
| 68.....تمهيد. |
| 68.....1 . عرض النتائج : |

| | |
|---------|--------------------------------------|
| 68..... | 1.1 . عرض نتائج الفرضية الأولى : |
| 69..... | 1.2 . عرض نتائج الفرضية الثانية : |
| 71..... | 2 . مناقشة النتائج : |
| 71..... | 1.2 . مناقشة نتائج الفرضية الأولى : |
| 71..... | 2.2 . مناقشة نتائج الفرضية الثانية : |
| 73..... | خاتمة..... |
| 77..... | قائمة المراجع : |

| الرقم | العنوان | الصفحة |
|-------|---|--------|
| 01 | توزيع فقرات مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية حسب الأبعاد | 55 |
| 02 | الصدق التمييزي بين المجموعتين العليا والدنيا لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية | 56 |
| 03 | معاملات الإتساق الداخلي بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية | 57 |
| 04 | معامل الثبات ألفا كرونباخ لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية | 58 |
| 05 | توزيع فقرات مقياس نمط الشخصية حسب الأنماط و الأبعاد الفرعية | 59 |
| 06 | المقارنة الطرفية بين المجموعة العليا والدنيا في مقياس نمط الشخصية | 60 |
| 07 | معاملات الإتساق الداخلي بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس نمط الشخصية | 61 |
| 08 | معامل الثبات ألفا كرونباخ لمقياس نمط الشخصية | 62 |
| 09 | خصائص العينة حسب الجنس | 63 |
| 10 | قيمة " R " ودالاتها الإحصائية لمعامل الارتباط المتعددين المنبئات أساليب مواجهة الضغوط النفسية و المنبئ به نمط الشخصية (أ،ب) | 69 |

| | | |
|----|---|----|
| 70 | قيمة " R " ودلالاتها الإحصائية لمعامل الارتباط المتعدد بين المنبئات أساليب مواجهة الضغوط النفسية و المنبئ به نمط الشخصية (ج) | 11 |
|----|---|----|

فهرس الجداول

فهرس الأشكال

| الصفحة | العنوان | الرقم |
|--------|---|-------|
| 73 | خصائص العينة حسب التمثيل بالنسبة للمجتمع | 01 |
| 75 | خصائص العينة حسب الجنس | 02 |
| 76 | خصائص العينة حسب الشعب (علوم تجريبية ، آداب وفلسفة ، تسيير واقتصاد ، هندسة الطرائق) | 03 |

المقدمة

تعكس العديد من المصطلحات في مجال علم النفس طبيعة الحياة التي يعيشها الفرد والتي يحاول الكثير من العلماء والباحثين الكشف عنها وعلى طبيعتها، فدراسة الشخصية مثلا تعد المصدر الرئيسي لفهم السلوك والتنبؤ بالاستجابات لدى الفرد، ويتفق أغلب العلماء على أن الشخصية من أعقد الظواهر التي تعرض علم النفس لدراستها حتى الآن، فتعددت النظريات المفسرة لشخصية باختلاف الخلفيات النظرية ووجهات النظر لديهم، وما من دراسة أو تجربة في علم النفس الا وأضافت الى معرفتها بالشخصية الانسانية والتي هي من أعقد ظاهرة دراسة العلم، ولذلك قام الباحثون بدراسة الشخصية من أصغر وحدة (العادة) كوحدة في بناء الشخصية ووصولاً الى أكبر وحدة وهي (النمط) أو الطراز، سعياً لتحقيق أهم الأهداف لدراسة الشخصية، وعلى هذا الأساس صنف الناس الى أنماط لمعرفة أسباب وجود فروق فردية بين الناس في سلوكهم وتصرفاتهم عندما يتعرضون الى ضغوط نفسية، فنجد اختلاف في كيفية مواجهه الضغوط النفسية من شخص لأخر.

حيث شملت هذه الدراسة جانبين ، جانب نظري وجانب عملي :

الجانب النظري :

احتوى هذا الجانب على عدة فصول :

- **الفصل الأول:** ركزنا على الإطار العام للدراسة ، والذي خصص كمدخل للدراسة على كل من الإشكالية وفرضياتها، بعدها قمنا بتحديد المفاهيم المرتبطة بمتغيرات الدراسة، ثم تطرقنا إلى أهمية وأهداف الدراسة وحدودها ، وأخيرا الدراسات السابقة التي تناولت متغيرات الدراسة ومن ثم مناقشتها .

- **الفصل الثاني:** الفصل الثاني الذي خصص لنمط الشخصية، فقد تناولنا فيه تعريف الشخصية، يليه التطور التاريخي لمفهوم الشخصية ، ثم تطرقنا إلى مكونات الشخصية ، ويليها محددات الشخصية ، ثم سماتها، بعد ذلك تناولنا أنماط الشخصية اذا تناولنا فيها مفهوم نمط الشخصية (أ) ومفهوم نمط الشخصية (ب) وخصائص النمطين (أ) و(ب).

- **الفصل الثالث:** خصص لمواجهة الضغوط النفسية، حيث تطرقنا إلى مفاهيم وتعريف الضغوط النفسية لغة واصطلاحاً، ثم تناولنا التطور التاريخي لمفهوم الضغط النفسي، ثم تطرقنا الى أعراض الضغوط النفسية، ثم أسبابها، ثم أنواعها، ثم علاجها، ومن ثمة مفهوم الاستراتيجية، ثم مفهوم استراتيجية المواجهة، ونماذج النظريات المفسرة لاستراتيجيات المواجهة

المتمثلة في النموذج السيكو دينامي لفرويد ، و نظرية السمات الشخصية، و نظرية عوامل الشخصية والسياق الموقفي، ثم تناولنا وظائف استراتيجيات المواجهة ، ثم فعالية استراتيجيات المواجهة ، وأخيرا ذكرنا بعض مميزات استراتيجيات المواجهة.

الجانب الميداني:

خصصنا هذا الجانب للدراسة الميدانية ، وتضمنت الفصول الآتية :

- **الفصل الرابع:** تطرقنا فيه إلى الإجراءات الميدانية للدراسة الاستطلاعية والأساسية بدء بالمنهج المتبع ثم الدراسة الاستطلاعية ثم أدوات الدراسة وخصائصها السيكومترية ثم عينة الدراسة ومن ثم الأساليب الإحصائية .
- **الفصل الخامس:** خصصنا هذا الفصل لعرض نتائج الدراسة ومناقشتها وتحليلها ومن ثم الاستنتاج العام وصعوبات البحث، ومختلف الاقتراحات الخاصة بموضوع البحث .

الجانب النظري

الفصل الأول

الإجراءات المنهجية للدراسة

- 1 . إشكالية الدراسة .
- 2 . فرضيات الدراسة .
- 3 . الضبط الإجرائي لمتغيرات الدراسة .
- 4 . أهمية الدراسة .
- 5 أهداف الدراسة .
- 6 . حدود الدراسة .
- 7 . الدراسات السابقة .
- 8 . مناقشة الدراسات السابقة .

1 . إشكالية الدراسة :

يحتل موضوع الشخصية مكانة هامة في الدراسات الانسانية عامة والنفسية خاصة ويهتم علم النفس بدراسة الشخصية من ناحية تركيبها ونموها وتطورها ومحدداتها الوراثية والبيئة وطرق قياسها ويتعدى ذلك الى دراسة اضطراباتها. (عيسى صيام، 2010، صفحة 2)

فالشخصية هي بنية داخلية تنظم فيها جميع الأجهزة العضوية والنفسية بحيث تحدد ما يمتاز به فرد من سلوك وأفكار. (فاطمة الزهرة و وردة، 2020، صفحة 5)

ومن هذا فان الشخصية تتميز عن غيرها من موضوعات علم النفس بتركيزها على التنظيم الديناميكي المعقد داخل الفرد (أي بالنظر اليه ككل متكامل)، والنظر الى الاختلافات الفردية التي يتصف بها الأشخاص باختلاف أنماطهم الشخصية التي تعد من ضمن الصفات والاختلافات الفردية التي يتصرف بها كل من الشخص العادي أو المعلم أو المربي أو المدير أو غيرهم....

ومن هنا فان للأشخاص فروق فردية فيما بينهم قد تأثر في حالة وجود ضغوط نفسية خاصة لكل شخص منهم.

وقد حاول العديد من العلماء والباحثين دراسة موضوع الضغط النفسي الذي يعتبر توترا وألما نفسيا شديدا يعاني منه مربي التربية الخاصة . وبالتالي بحثوا عن استراتيجيات لمواجهةها، فيرى العديد منهم أن ما يشكل الموقف الضاغط هو مصادر الموقف واستجابة الفرد له هذه الأخيرة تحدد ما اذا كان المربي يعاني من الضغط النفسي أم لا، ودون وجود هذين العاملين مجتمعين لا يكون موقف ضاغط، أما عن استراتيجية مواجهة الضغط النفسي فهو لا يعني القضاء عليه نهائيا لكنه يدل على الكيفية التي يتعامل فيها المربي داخل الصف مع هذا الضغط وكيفية مواجهته.

وإذا كان واقع المربي أصبح معروفا بتعدد مصادر الضغط داخل الصف التعليمي. ما أدى الى ظهور انفعالات نفسية مختلفة. مثل: (الغضب، القلق، الانزعاج، فقدان الدافعية نحو الانجاز في عملهم). وهؤلاء المربين يوصفون بأن لديهم ضغطا نفسا. وأقرت العديد من الدراسات بأن المربين الموظفين والأكفاء و المجتهدين في العمل هم الأكثر عرضة للضغط بسبب الظروف الصعبة التي واجهتهم.

ومن أدبيات علم النفس، وجود فروق فردية واختلافات في خصائص شخصية المربي وهذا ما يمكنه من مواجهة استراتيجيات الضغوط النفسية كل حسب نمط شخصيته.

ولذا جاءت الدراسة الحالية لمعرفة طبيعة العلاقة بين نمط الشخصية واستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية. ومنه :هل توجد علاقة بين نمط الشخصية واستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية ؟

2- فرضيات الدراسة :

1. هل توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين كل من المتنبئات أساليب مواجهة الضغوط النفسية بالمتنبئ به نمط الشخصية (أ ، ب) لدى مربى التربية الخاصة؟
2. هل توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين كل من المتنبئات أساليب مواجهة الضغوط النفسية بالمتنبئ به نمط الشخصية (ج) لدى مربى التربية الخاصة؟

3- الضبط الإجرائي لمتغيرات الدراسة :

1. نمط الشخصية: الشخصية ميزة الانسان النفسية ومجموعة تصرفاته وطريقة عيشه وتفكيره ومزاجه، تتكون الشخصية شيئاً فشيئاً منذ سنوات الإنسان الأولي وتطبع بالأحداث والصدمات والخيبات والنجاحات التي تتعرض لها والتي تغير معالمها والشخصية في نظر الأخصائيين وعلماء النفس معقدة تتكون من عوامل كثيرة ومتداخلة بحيث لا يمكن فصلها او تحليلها على افراد.

(كارل، 2014، ص.30).

• **التعريف الاجرائي:** أنها الدرجة وهي المؤشر الذي يتحصل عليها المربي في مقياس نمط الشخصية . كمؤشر على وجود السمة.

2- الضغوط: عرفه سيلاي " أن الضغط النفسي مثل النسبية مفهوم عملي عانى من النعمة المختلطة كونه معروفا تماما ومفهوم بدرجة قليلة جدا".

3- استراتيجية: مجموعة من القرارات والنشاطات المتعلقة باختيار الوسائل والاعتماد على الموارد من أجل تحقيق هدف معين .

4- استراتيجية مواجهة الضغوط :

هي عمليات مرنة شعورية تختلف وتتغير تماشياً مع ما يتطلبه الموقف متجهة نحو الواقع سواء داخليا أو خارجيا وظيفتها مساعدة الفرد على تسيير وتخفيض وتحمل الضغوط الناتجة عن أحداث الحياة، ولعل جوهر الفصل بينهما يكمن في أن استراتيجيات المواجهة محاولات شعورية ارادية لمواجهة مشاكل حالية (حديثه) ومن هنا يتضح أنه على الرغم من أن تلك

الأليات الدفاعية تستخدم لتقليل التوتر والقلق فهي ليست مكافئة تماما لمفهوم المواجهة.
(يوسف، 2015، صفحة 74)

• **التعريف الإجرائي:** هي جملة المجهودات التي يبذلها مربى ذوي الاحتياجات الخاصة في شكل استجابات للوضعيات الضاغطة المهددة لهم، وتختلف هذه الاستراتيجيات باختلاف تصوراتهم اتجاه هذه الوضعيات وكذا كيفية تعاملهم مع الضغط، وهي الدرجة التي تحصل عليها مربى ذوي الاحتياجات الخاصة في مقياس استراتيجيات المواجهة.

5- مربى التربية الخاصة: هو شخص لديه تكوين في مجال التربية الخاصة يؤهله للقيام بدور انساني واجتماعي وتربوي ومهني وهذا من خلال التكفل بذوي الاحتياجات الخاصة داخل مراكز متخصصة ووفق برامج خاصة توضع حسب احتياجات هؤلاء الأفراد لتمكينهم من الاندماج الاجتماعي مع مختلف الفئات.

4 - أهمية الدراسة :

تعتبر أنماط الشخصية ذات أهمية كبيرة في حياة الإنسان وكذا في علم النفس ذلك نظرا للتغيرات التي يعيشها الفرد على مختلف المستويات والتي تؤثر على الجانب التعليمي، حيث تبرز أهمية هذه الدراسة من حيث إنها تلقي الضوء على واحدة من الموضوعات البحثية التي تركز على تأثيرات الضغوط النفسية على مربى التربية الخاصة ، إلى جانب ذلك فإن الدراسة الحالية تهدف إلى التركيز على موضوع بحثي قلت الدراسات حوله خصوصا في بيئتنا مما يعطي أهمية بالغة لهذه الدراسة في المجال النظري .

كما تتبع أهمية هذه الدراسة من كونها تفتح مجالا أمام بحوث مستقبلية باستخدام أدوات الدراسة وإدخال متغيرات أخرى، وكذلك فإنه من المتوقع أن تستفيد عدد من الجهات من نتائج الدراسة الحالية لعل من أبرزها مدراء المراكز الخاصة والإداريين عليها وحتى أولياء الأمور في هذا المجال .

5- أهداف الدراسة :

تهدف الدراسة الى ما يلي:

- تهدف هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين كل من أساليب مواجهة الضغوط النفسية بنمط الشخصية (أ ، ب) لدى مربى التربية الخاصة

- تهدف هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين كل من أساليب مواجهة الضغوط النفسية بنمط الشخصية (ج) لدى مربى التربية الخاصة.

6-حدود الدراسة :

يعتبر تحديد مجالات الدراسة من العناصر المهمة في الدراسة والبحوث العلمية بصفة عامة وهذا راجع لاختلاف نتائج البحوث والدراسات باختلاف الأزمنة والأماكن والمجتمعات التي تجرى فيها الدراسة، وفيما يلي سنحدد المجال المكاني والزمني للدراسة :

6.1.الحدود المكانية :

الدراسة الحالية تهتم بمعرفة علاقة نمط الشخصية بضغوط النفسية لدى مربّي التربية الخاصة والتي أجريت بالمراكز وجمعيات ذوي الاحتياجات الخاصة المتواجدة ببلدية الوادي، ولاية الوادي.

6.2. الحدود الزمانية :

تمت إجراءات تطبيق هذه الدراسة خلال الفترة الزمنية الممتدة من 14أفريل 2022 إلى غاية 02 ماي 2022.

6.3. الحدود البشرية :

شملت عينة الدراسة فئة مربّي التربية الخاصة بمراكز ولاية الوادي.

7 - الدراسات السابقة :

تعتبر الدراسات السابقة السجل الحافل بالمعلومات، إذ من خلالها نتمكن من رصد الظاهرة وتحديد موقعها، ولها دور إيجابي، كونها تساعد على التبصير بالإيجابيات والسلبيات وتدفعنا إلى البحث عن الجديد، لذا سنلقي الضوء على الدراسات التي عثرنا عليها والتي لها علاقة بالموضوع وهي:

1.دراسة مقييل،2019

عنوان الدراسة"أنماط الشخصية (أ، ب) وعلاقتها بالانتماء المدرسي لدى طلبة المرحلة الثانوية" هدفت الدراسة إلى التعرف على أنماط الشخصية (أ، ب) وعلاقتها بالانتماء المدرسي لدى طلبة المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في محافظة بيت لحم، تمّ استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت عينة الدراسة من (415) طالب/ة، وأظهرت نتائج الدراسة أن المتوسط

الحسابي للدرجة الكلية لنمط (أ) جاء بدرجة عالية، أما النمط (ب) جاء بدرجة متوسطة، والتتمر المدرسي بدرجة منخفضة. كما أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين نمط الشخصية (أ) والتتمر المدرسي، وكذلك وجود فروق في مستوى نمط الشخصية (أ- ب) تعزى لمتغير معدل التحصيل العلمي، وكانت الفروق في مجال النمط (أ) لصالح المعدل 60 فما دون، وفي مجال النمط (ب) كانت الفروق لصالح المعدل من 75-84. وتبين أيضا وجود فروق دالة إحصائية في أنماط الشخصية (أ، ب) لمتغير مكان السكن، وكانت الفروق في النمط (أ) بين سكان القرية والمدينة لصالح سكان المدينة، وفي النمط (ب) كانت الفروق بين سكان المدينة والقرية لصالح سكان القرية.

2. دراسة عبد الحفيظ، 2019

عنوان الدراسة "استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين ذوي صعوبات التعلم : دراسة عيادية لحالتين بثانوية بادي مكي زريبة الوادي، بسكرة. هدفت الدراسة الحالية للتعرف على استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين ذوي صعوبات التعلم وقد انطلقت الدراسة من التساؤل الأساسي : ما هي استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية السلبية التي يستخدمها المراهقون ذوي صعوبات التعلم؟

تم اجراء الدراسة على حالات من المراهقين ذوي صعوبات التعلم وكان عددهم (حالتين) بثانوية بادي مكي- زريبة الوادي - بسكرة - وتم تطبيق المنهج العيادي باستعمال أدوات بحث المتمثلة في دراسة الحالة، المقابلة نصف المواجهة، تحليل محتوى المقابلات، بالإضافة الى مقياس مواجهة الضغوط النفسية من إعداد الهلال 2009. ومن أهم النتائج التي توصل اليها الباحث إليها ما يلي:

1) يستخدم المراهقون ذوي صعوبات التعلم استراتيجيات الاستسلام ولوم الذات أمام الضغوط النفسية.

2) يستخدم المراهقون ذوي صعوبات التعلم استراتيجيات الانعزال وأحلام اليقظة أمام الضغوط النفسية.

3) دراسة زيار، 2019

عنوان الدراسة "إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية عند الطالبة الجامعية المتزوجة : دراسة ميدانية بجامعة البليدة 2"

هدفت الدراسة إلى معرفة استراتيجيات المواجهة الأكثر استخداما من طرف الطالبة المتزوجة، إضافة إلى معرفة في ما إذا كانت استراتيجيات المواجهة تختلف تبعا لمتغير المستوى الدراسي (الليسانس/الماستر) ومتغير وجود الأبناء من عدمه.

لتحقيق ذلك اعتمدنا على المنهج الوصفي التحليلي و تم تبني كل من مقياس استراتيجية المواجهة للزاروس وفولكمان ، على عينة قوامها 80 طالبة متزوجة بجامعة لونيبي علي العفرون توصلت الدراسة إلى النتائج الآتية :

(1) الاستراتيجيات الأكثر استعمالا من قبل الطالبات المتزوجات هي الاستراتيجيات المركزة على الانفعال.

(2) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطالبات المتزوجات في استخدام استراتيجيات المواجهة تعزى لمتغير المستوى الدراسي (ليسانس/ماستر).

(3) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطالبات المتزوجات في استخدام استراتيجيات المواجهة تعزى لمتغير الأبناء (وجود أبناء / عدم وجود أبناء).

2.دراسة: (غنايم، 2017)

عنوان الدراسة : "أنماط الشخصية وفق نظرية "يونج" كمتنبئات في القدرة عل حل المشكلات لدى عينة من طلبة جامعة حيفا".

هدفت الدراسة إلى الكشف عن أنماط الشخصية وفق نظرية "يونج" كمتنبئات في القدرة على حل المشكلات لدى عينة من طلبة جامعة حيفا. وطبقت الدراسة على عينة مكونة من 400 طالبا وطالبة، تم اختيارهم بطريقة قصدية مستخدمين مقياس أنماط الشخصية وفق نظرية يونج، ومقياس حل المشكلات.

وكانت النتائج كالاتي:

- نمط الشخصية السائد لدى الطلبة في جامعة حيفا كان نمط الشخصية منفتح حسي مفكر حاسم.

- مستوى القدرة على حل المشكلات لدى الطلبة في جامعة حيفا ككل، وعلى جميع المجالات كان متوسطا.

- وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين نمطي الشخصية المنفتح/ المتحفظ، حسي/ حدسي والقدر على حل المشكلات.

7. دراسة شداني، 2011

عنوان الدراسة: "استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية من خلال دراسة بعض الحالات في الوسط المدرسي بولاية البويرة".

هدفت هذه الدراسة التعرف على الاستراتيجيات التي يستخدمها معلمو المرحلة الابتدائية في الوسط المدرسي لمواجهة الضغوط النفسية

طبقت الدراسة على عينة من المعلمين في مدارس مختلفة من مقاطعات ولاية البويرة حيث بلغت العينة 68 معلمة

أسفرت النتائج على وجود استراتيجيات: التجنب، التواصل، توظيف لدى المعلمين خلاف استراتيجيات حل المشكل، الدعم والمساندة، اعتماد النمط التقليدي والاعتماد على الدين والأخلاق، فهي غير موظفة.

3 دراسة المعمرى، 2007

عنوان الدراسة "أنماط الشخصية المهنية وعلاقتها بكل من النوع والتحصيل الدراسي لدى طلبة الصف الثاني عشر بمحافظة مسقط"

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة أنماط الشخصية المهنية كما عرفها هولاند وعلاقتها بكل من النوع والتحصيل الدراسي، حيث تكونت العينة من 650 طالباً وطالبة، منهم 280 طالباً و365 طالبة، من طلبة الصف الثاني عشر بمحافظة مسقط. وقد تم استخدام مقياس التقصي المهني الذاتي لهولاند، والذي يتكون من ثلاثة أبعاد (الأنشطة المهنية، الكفايات المهنية، تفضيل المهن)، وقد تم التحقق من صدق وثبات المقياس. وللإجابة عن أسئلة الدراسة تم حساب التكرارات والنسب المئوية لأنماط الشخصية، كما تم استخدام المتوسطات الحسابية ومربع كاي، واستخدم اختبار ت للتحقق من دلالة الفروق بين متوسطي الذكور والإناث في كل نمط من أنماط الشخصية، كما استخدم تحليل التباين الأحادي للتحقق من دلالة الفروق بين متوسطات الطلبة في مستويات التحصيل المختلفة لكل نمط من أنماط الشخصية، كما تم استخدام المقارنات البعدية. وقد أشارت النتائج بالنسبة لمتغير نمط الشخصية إلى أن الطلبة يختلفون في أنماط شخصياتهم المهنية ويتوزعون تبعاً لذلك بنسب مختلفة، وفي متغير النوع أظهرت النتائج أن الذكور غالباً هم من النمط الواقعي، بينما الإناث من النمط الفني والاجتماعي، وبالنسبة لمتغير مستوى التحصيل نجد أن الطلبة ذوي التحصيل المرتفع هم من النمط الاستقصائي، بينما الطلبة ذوو التحصيل المنخفض هم من النمط الواقعي.

8. دراسة أمل علاء الدين، 2005

عنوان الدراسة " أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض السمات الشخصية لطلاب المرحلة الثانوية " ، وذلك باستخدام مقياس أساليب مواجهة الضغوط من اعداد منى محمود ومقياس السمات الشخصية من اعداد الباحثة ، على عينة تمثلت في 194 طالبا وطالبة بالمرحلة الثانوية تتراوح ،اعمارهم بين 14-18 سنة منهم 434 ذكورا و457 من الاناث، تم اختيارهم من أربع ادارات تعليمية،

وتوصلت الدراسة الى أن أهم الأساليب التي اعتمد عليها الطلاب في اللجوء الى المواجهة وتأكيد الذات ، تحمل المسؤولية ومواجهة المواقف الصعبة ، كما كشفت عن وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين طبيعة مدارس الطلاب وبين أسلوبين من أساليب المواجهة هما أسلوب لوم الذات والإنكار.

3. دراسة قارة، 2002

عنوان الدراسة: "أنماط الشخصية وعلاقتها بأنواع القيادة لدى مدراء المستشفيات والعيادات متعددة الخدمات بولاية أم البواقي وقسنطينة".

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن أبرز أنماط الشخصية وأبرز أنواع القيادة وايجاد العلاقة الارتباطية الإيجابية بينهما لدى مدراء المستشفيات والعيادات، وتكونت عينة الدراسة من 36 مديرا من ولايتي أم البواقي وقسنطينة وقد تم استخدام مقياسين هما : مقياس أنماط الشخصية على وفق نظرية الإنيغرام، ومقياس أنواع القيادة. وكشفت الدراسة عن النتائج الآتية:

- أبرز أنماط الشخصية هي نمط الشخصية المتفردة، ثم نمط الشخصية الباحثة، ثم نمط الشخصية المتحدية.

- أبرز أنواع القيادة هي النوع التحويلي، ثم النوع التبادلي، ثم النوع الديمقراطي.

- وجود علاقة ارتباطية بين أنماط الشخصية وأنواع القيادة لدى مدراء المستشفيات والعيادات متعددة الخدمات.

4. دراسة روجي عبدات، 2002

عنوان الدراسة " السمات الشخصية و علاقتها بمستوى الروح المعنوية لدى معلمي التربية الخاصة " في الضفة الغربية فلسطين

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على السمات الشخصية التي يتميز بها معلمي مؤسسات التربية الخاصة في الضفة الغربية فلسطين و مدى علاقة هذه السمات بمستوى روحهم المعنوية ، أجريت الدراسة على جميع أفراد مجتمعها الأصلي المكون من - 250 - معلما و معلمة موزعين على 35 مؤسسة لذوي الاحتياجات الخاصة كما اعتمد بذلك على اختبار إيزك للشخصية و استبيان الروح المعنوية من اعداد سلامة 1995 ، و توصل إلى أنه يميل معظم المعلمين في مؤسسات التربية الخاصة في الضفة الغربية نحو النمط المنطوي المنفعل و إلى . أنه لا توجد اختلافات في أنماط الشخصية لدى معلمي التربية الخاصة تعزى الحالة الاجتماعية ، سنوات الخبرة، المستوى التعميمي الراتب مع تدني مستوى الروح المعنوية بشكل عام لديهم ، بالإضافة إلى انه لا توجد علاقة بين سمات الشخصية و روح المعنوية لدى معلمي التربية الخاصة .

التعقيب على الدراسات السابقة :

التعقيب من حيث الأهداف :

تتقاطع دراستنا مع بعض الدراسات السابقة في الهدف المتمثل في البحث عن طبيعة العلاقة بين أنماط الشخصية ومتغيرات أخرى لكنها تختلف في هذه المتغيرات فدراسة (غنايم، 2017) أيضا هدفت إلى البحث عن طبيعة العلاقة بين أنماط الشخصية وحل المشكلات وايضا دراسة(زيار، 2019)

التي تمثلت في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية عند الطالبة المتزوجة.

التعقيب من حيث المنهج :

كما ان معظم الدراسات استخدمت المنهج الوصفي الارتباطي و مقياس أنماط الشخصية، انطلاق من محور اهداف الدراسة حول امكانية وجود علاقة بين انماط الشخصية وعلاقتها باستراتيجيات الضغوط النفسية لدى عينات كثيرة منها طلبة ومربين و.. الخ هدفت للبحث عن العلاقة بينهما .

التعقيب من حيث العينة :

تنوع استخدام العينات في الدراسات السابقة حيث نجد عينة دراسة (المعمري، 2008) تمثلت في طلبة الثاني عشر بمحافظة مسقط. ودراسة (قاري، 2020) كانت عينتها مدراء مستشفيات وعيادات. ودراسات التي تناولت استراتيجيات المواجهة نجد عينة (زيار، 2019) تمثلت في

الطالبة الجامعية المتزوجة وعينة الدراسة (عبد الحفيظ، 2019) تمثلت في مراهقين صعوبات التعلم.

التعقيب من حيث الأدوات :

تشابهت دراستنا مع دراسة (روحي عبدات 2002)

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على السمات الشخصية التي يتميز بها معلمي مؤسسات التربية الخاصة أجريت الدراسة على جميع أفراد مجتمعها الأصلي المكون من - 250 - معلما و معلمة موزعين على 35 مؤسسة لذوي الاحتياجات الخاصة كما اعتمد بذلك على اختبار إيزك للشخصية و استبيان الروح المعنوية.

الفصل الثاني : نمط الشخصية

تمهيد

1. تعريف الشخصية

2. تطور مفهوم الشخصية

3. مكونات الشخصية

4 . محددات الشخصية

5 . سمات الشخصية

6 . أنماط الشخصية

1- تعريف النمط

2- مفهوم نمط الشخصية (أ)

3- مفهوم نمط الشخصية (ب)

4- خصائص نمط الشخصية (أ) ونمط الشخصية (ب)

ملخص الفصل

تمهيد:

يعد موضوع الشخصية من المواضيع الأساسية التي اهتم بها الكثير من العلماء والباحثين، ولقد انعكس هذا الاهتمام على البحوث التي تهتم بدراسة الشخصية مما يؤكد مكانتها كتخصص مستقل قائم بذاته الى أن اقترح بعض المتخصصين أن يطلقوا عليه علم الشخصية. وقد ساعد على تأكيد هذه المكانة عدد من العوامل كالنظر للسلوك علة أتع محصلة لشخصية تعمل من حيث هي وحدة متكاملة وفيها ما تنطوي عليه من عناصر ومركبات ودوافع وقدرات، من هنا اعتبرت الشخصية أكثر الظواهر النفسية صعوبة وتعقيدا في دراستها، لذلك تعددت التعاريف والنظريات التي تفسر كيفية نموها والعوامل المؤثرة فيها. بالرجوع لتاريخ سيكولوجية الشخصية نجدها قد أخذت جزءا من علم النفس الطبي والسريري في الاتجاه العلاجي النفسي.

1- تعريف الشخصية :

1-1: التعريف اللغوي: الفعل شخ ، بالفتح شخوصا: ارتفع. والشخص: سواد الانسان وغيره تراه من بعيد، تقول: ثلاثة اشخص. وكل شيء رأيت جسمناه فقد رأيت شخصه. الشخص كل جسم ارتفاع وظهور، والمراد به اثبات الذات فاستعير لها لفظ الشخص. (منظور، 2011)

2-2: التعريف الاصطلاحي:

تعريف "دولارد و ميلر" [Dollard et Miller] مجموع المفاتيح التي تقرر متى يستجيب الفرد وكيف يستجيب ونوع الاستجابة.

تعريف "فرنال" [fernal] هي الاساليب المميزة والفريدة التي يستجيب بها الفرد لمحيطه.

تعريف "برينشتاين" [Bernstein] هي النمط الفريد من المميزات النفسية والسلوكية الدائمة التي يتظاهى بها الشخص غيره او يختلف عنهم. (الواقفي، 2003، صفحة 501)

تعريف "جولفورد" [Glufford]: هي النموذج العام السلوك الكلي او الوحدة الوظيفية للعادات والاستعدادات والعواطف، التي تميزاي فرد من نفس الجماعة

تعريف "ليكي" [Lecky]: الشخصية هي نظام موحد للخبرة وتنظيم للقيم المتوافقة بعضها مع بعض. (المليجي، 2001، صفحة 16) .

تعريف "روجرز" [Rogers] الشخصية تعني الذات أي الكيان الموضوعي المنظم، والمستقر نسبيا، الذي يمكن ادراكه والذي يعد قلب الخبرة.

تعريف "كاتل" [Cattell] بانها: مجموعة السمات المترابطة التي تسمح لنا بالتنبؤ على ما سيفعله الشخص في موقف معين. (الزغلول و الهداوي، 2013، صفحة 399)

تعريف "ايزنك" [Eysenk]: هي ذلك التنظيم الثابت المستمر نسبيا لخلق الشخ ومزاجه وعقله . (البرت، 2014، صفحة 12)

تعريف "موريس" [Moris]: الشخصية هي نمط لا فريد للفرد من الافكار والمشاعر والسلوك الثابت على مدى الزمان وعبر المواقف.

وهناك من يقول أن الشخصية هي توافق الفرد مع السمات الدائمة التي تمثل سلوكه، ويمكن اكتساب السمات اما من خلال تجارب فريدة او من خلال الخبرات المشتركة مع الاخرين، ويمكن ان تنتج ايضا من تفاعل الفرد، الوراثة والبيئة.

يعزي تعدد تعريفات الشخصية الى اختلاف حول الاطار المرجعي النظري الذي ينظر من خلاله الى طبيعة الانسانية.

ويمكن القول بأن النظرة الحديثة لمفهوم الشخصية، تشير الى النمط الدائم نسبيا لأفكار والمشاعر والسلوك الذي يميز الفرد عن غيره وتتضمن هذه النظرة أمرين هامين هما :

(1): أن لكل فرد نمط خاص من التفكير والمشاعر والسلوك، يميزه عن غيره.

(2): أن الشخصية ثابتة نسبيا خلال الزمن، فشخصيتنا لا تتسم بالثبات الكلي، الامر الذي يسمح بتعديل السلوك وتزكية النفس.

2 تطور مفهوم الشخصية:

في الانجليزية (Personality) وتشبه كلمة (Personalite) في الفرنسية وفي الالمانية الى حد كبير كلمة (Personlichkeit) في اللاتينية التي كانت متداولة في العصور الوسطى، والاصل (Personnalite) في هذه الكلمة يعود الى اللاتينية القديمة حيث كانت كلمة (persona) هي الوحيدة المتداولة لتدل على (القناع المسرحي) الذي استخدمه الممثلون في المسرحيات الإغريقية وتقبله الممثلون الرومان قبل ميلاد المسيح بنحو مئة عام الى ان الممثل اليوناني كان يضع قناعا على وجهه وقد اضرار جيلفورد (Gliford) يدعى بيرسوننا يتحدث من خلاله ليضفي طبيعة الدور على نفسه ويكون من الصعب التعرف على الشخصيات التي تقوم بهذا الدور، فالشخصية ينظر اليها من حيث الانطباعات التي يعطيها القناع

من خلال كتابات سيسرون ظهر ان كلمة بيرسونا بالنسبة لديه تحمل اربعة معاني على الاقل تعود جذورها كلها الى المسرح:

• نظرة الاخرين للفرد" وليس كما هو في الواقع"

• الدور الذي يقوم به الشخص في الحياة

• الصفات المميزة للشخصية وكذلك مرتبطة

• وبهذا مر مفهوم الشخصية من حيث كونه موضوعا للبحث في علم النفس بمراحل يمكن حصرها في خمسة مراحل تتخلص فيما يلي :

أ- مرحلة ما قبل 1930: التي تميزت بظهور كتب مؤثرة في تاريخ الشخصية.

ب- مرحلة ما قبل الحرب العالمية الثانية: واكبت هذه الاخيرة عصر الثورة الاجتماعية وظهر اول نظرية علمية للشخصية (نظرية ألبرت)

ج- مرحلة بعد الحرب العالمية الثانية: ازدهرت فيها حركة بناء المقاييس الموضوعية ولإسقاطيه وطرق البحث الاخرى في مجال دراسة الشخصية

د- المرحلة المعاصرة من 1970-1980: التي تم خلالها اعادة النظر من أساليب تقويم الشخصية وظهر طرق البحث الموضوعية السلوكية.

هـ- المرحلة المعاصرة من 1980-1990 : التي تميزت بظهور طرق البحث الموضوعية السلوكية وكذا بإعادة النظر في اساليب تقويم الشخصية، فقد ظهرت مناهج جديدة للبحث في الشخصية نتيجة نقد ميشيل ومنها منهج التجميع، ومنهج تكرار العقل.

(بدر محمد الأنصاري، 1997، الصفحات 17-19).

3 مكونات الشخصية :

تختلف مكونات الشخصية باختلاف الآراء التي تنتظر اليها:

فحسب نظرية التحليل النفسي فللشخصية بناء ثلاثي التكوين من: الهو، الأنا، الأنا الأعلى. أما الهو: فهو القسم الاولي المبكر الذي يضم كل ما يحمله الطفل معه منذ الولادة من الأجيال السابقة وانه يحمل ما يسميه فرويد الغرائز، ويعمل تحت سيطرة ما يضمه منها، وما هو موجود فيه لا يخضع اذن لمبدأ الواقع او مبادئ العلاقات المنطقية للأشياء، بل يندفع بمبدأ اللذة الابتدائي، وكثيرا ما ينطوي على ذلك دوافع متضاربة، فهو لا شعوري.

أما الأنا: فينشأ ويتطور الآن لا يستطيع ان يشبع دوافع الهو بالطريقة الابتدائية التي تخصها، ويكون عليه ان يواجه العالم الخارجي وان يكتسب من بعض الصفات والمميزات واذا كان الهو يعمل تبعا لمبادئه الابتدائية الذاتية، فان الأنا يستطيع ان يميز بين حقيقة داخلية وحقيقة واقعية خارجية.

فالأنا من هذه الناحية يخضع لمبدأ الواقع، ويفكر تفكيراً واقعياً موضوعياً ومعقولاً يسعى فيه الى ان يكون متماشياً مع الاوضاع الاجتماعية المقبولة، وهكذا يقوم الأنا بعملين اساسين في نفس الوقت اولها حماية الشخصية من الأخطار التي تهددها في العالم الخارجي، وثانيهما توفير نشر التوتر الداخلي واستخدامه في سبيل اشباع الغرائز التي يحملها الهو ولتحقيق الغرض الاول يكون على الأنا ان يسيطر على الغرائز ويضبطها الآن اشباعها بالطريقة الابتدائية المرتبطة معها يمكن ان يؤدي الى خطر على الشخص.

أما الأنا الاعلى: فهو خاض بالقيم والمثل الاجتماعية والدينية التي ربي الطفل عليها في بيته ومدرسته ومجتمعه، فالأنا الاعلى يمثل الضمير المحاسب، وهو يتجه نحو الكمال بدلا من اللذة و هو يمثل مظهران: الضمير و الأنا المثالي (العبيدي، 2011، صفحة 30).

أما المكونات عند يونغ تتمثل في الأنا او الذات وهي منظومة شعورية تعمل على التفاهم والانسجام بين الغرائز الفطرية الحيوانية المولود بها الانسان وبين مطالب المجتمع وقيمة ومثله، أي انها تعمل بوعي تام

ويعطي "تورانك" تصورا للشخصية فيقع في ضوء مكونين أساسيين هما الارادة ومضادة الارادة، وهما في حالة صراع دائم فالشخصية التي تخشى العزلة تكون في حالة صراع وتنافس داخلي بين الاستقلال والتبعية، الاستقلال يحقق الارادة(المغايرة) والتبعية تحقق الانتماء المغاير.

(285)

ويرى "البورت" ان المكون الاساسي هو مجموعة من السمات قسمها الى سمات كبرى قلبية ومجموعة صغيرة من السمات الاساسية او المركزية ومجموعة ثالثة من السمات الثانوية (العبيدي، 2011، صفحة 30).

وطرح "ليفين" من خلال نظريته المعروفة باسم نظرية المجال مفاهيم جديدة عدها مكونات للشخصية، اذ ادخل مفاهيم عن الوسط والموقف من حول الفرد والامكانيات الفعلية للموقف

كما يدركها الفرد، فقدم ما يسمى حيز الحياة الذي يعبر عن حاجات الفرد و قدم ما يعرف بالتكافؤ التي تحدد الجوانب المرغوب فيها والجوانب غير مرغوب فيها بالنسبة التي حيز الحياة. كما قدم مفهوم المنتجات التي تشير الى اتجاهات الجذب والحوجز العالقة امام الهدف، وعد ليفين سلوك الشخص حالة تحيز للحياة، أي انه التفاعل بين الشخص والبيئة النفسية. (الرحو، 2005، صفحة 285) .

4- محددات الشخصية :

أ). الاتجاه البيولوجي :

يؤكد علماء هذا الاتجاه أن العوامل البيولوجية الوراثية هي العوامل الأساسية المحددة للشخصية ، فالفرد يرث شخصيته مثلما يرث لون بشره وطول القامة من أهله وأجداده . وأن الخصائص البيولوجية للإنسان تطورت بسبب تكيفها مع البيئة من خلال عملية الانتخاب الطبيعي. أي : (تخلق الإنسان عن بعض الصفات واكتسابه لبعض الصفات التي تساعده على التكيف مع البيئة ثم نقل هذه الصفات للأجيال اللاحقة من خلال العمليات الوراثية)، ويمكن تحديد دور العامل البيولوجي في الشخصية إلى عاملين فرعيين:

• **العامل الوراثي:** بمعنى أن جزءا كبيرا من الشخصية يرجع لعوامل وراثية ورثها الإنسان عن أجداده ، ويؤكد (داروين) أن الخصائص العقلية (كالذكاء والقدرات العقلية والمزاجية وغيرها). والجسمية (كلون البشرة وطول القامة وشكل الشعر والعين....الخ). على حد سواء موروثه وأنها تطورت من خلال فقد واكتساب بعض الخصائص التي تورثها عبر الأجيال . وقد تأثر كثير من العلماء بأراء داروين مثل : (فرانسيس جالتون)، (ليرنر)، (مندل) المشهور بقانون الوراثة ... وغيرهم .

• **العامل الفسيولوجي:** يتكون الإنسان من مجموعة من الغدد الصماء (كالغدة الدرقية ، والنخامية والبنكرياسية والجنسية) وتؤثر الهرمونات التي تفرزها هذه الغدد في سلوك الإنسان ، وفي حالة حدوث خلل أو اضطراب في وظائف هذه الغدد يتأثر نمو الفرد وسلوكه ونشاطه وطريقة تفكيره .

ويمكن للعوامل الفسيولوجية أن تؤثر على الإنسان بشكل غير مباشر من خلال اضطراب الغدد أو من خلال إصابة الإنسان بعاة مستديمة ، فان هذه الإصابة يمكن أن تؤثر على شخصية الفرد وعلى نظرتة لنفسه وعلى علاقته بالآخرين. (فالفرد الذي وقع له حادث وفقد أحد رجليه فان ذلك يمكن أن يؤثر على علاقته بالآخرين وتجعله ينطوي ويبتعد عنهم).

(ب). الاتجاه الاجتماعي :

يرى أصحاب هذا الاتجاه أن الشخصية مكتسبة، وأن العوامل والمواقف الاجتماعية التي يمر بها الفرد هي التي تحدد نمط شخصيته، أي أن المجتمع هو الذي يحدد ملامح شخصية الفرد من خلال التنشئة الاجتماعية كما يقول (دوركاييم).

وأكد العالم (واطسن) على أنه إذا ما توافرت الإمكانيات والوسائل الفنية فمن الممكن توجيه الطفل للمهنة التي ترغب بها الجماعة ؛ فطبيعة الطفل مرنة وطبيعة ويمكن تشكيل شخصيته في أي صورة تختارها الأسرة.

من خلال العرض السابق لمحددات الشخصية يتضح أن العلماء انقسموا إلى فريقين علماء الوراثة وعلماء البيئة ، وحاول كل منهم الدفاع عن وجهة نظره وبيان أهميتها والتقليل من رأى الفريق الآخر.

والحقيقة أن هناك مجموعة كبيرة من العوامل يمكن الرجوع إليها في تفسير شخصية معينة، وهذه العوامل تجمع بين العوامل الوراثية والبيئية معا، ولذا فإنه ليس مقبولا أن نرجع محددات الشخصية وسماتها إلى الوراثة وحدها أو البيئة وحدها فهما متضامتان معا منذ بداية الحياة ومن تفاعلها تظهر السمات الجسمية والبيولوجية للشخصية. ويمكننا القول أن الشخصية هي انعكاس للعوامل الوراثية و البيئية معا. (عبد الصاحب، 2011، صفحة 21).

العوامل الاجتماعية المحددة لشخصية الفرد هناك عوامل اجتماعية كثيرة تؤثر على شخصية الفرد، ومن أهم هذه العوامل ما يلي :

أولا :المؤسسات الاجتماعية التي ينتمي إليها الفرد

ينتمي كل منا إلى مجموعة من المؤسسات الاجتماعية الهامة التي تلعب دورا مهما في تشكيل شخصياتنا ، ومن أهم هذه المؤسسات:

الأسرة : هي الوسط الاجتماعي الأول الذي يتلقى الطفل ويتعهده بالرعاية والاهتمام ، وهي المؤسسة المسؤولة عن توفير احتياجات الطفل المادية والمعنوية والاجتماعية ، كما أنها المؤسسة الأولى تُكسب الطفل ثقافة المجتمع وترسم ملامح شخصية الفرد.

المدرسة : تكمل المدرسة دور الأسرة حيث يبدأ الطفل في الانفصال تدريجيا عن أسرته ويبدأ في توسيع دائرة علاقاته الاجتماعية من خلال المدرسة ، والمدرسة تلعب دورا مهما في تكوين شخصية الفرد من خلال توسيع مدارك الطالب ، وتزويده بالمعارف المختلفة ، وتساعده

، ومعرفة ثقافة المجتمع ، كما تساعده في تشكيل طريقة تفكيره ونظريته للأمور وتحليلها ،
فجزء كبير من شخصية الفرد يتكون داخل جدران المدرسة.

جماعة الرفاق (الأصدقاء): الإنسان اجتماعي بطبعه لا يستغنى عن مخالطة الرفاق، والرفاق لهم دور هام في التأثير على الفرد وخصوصا في مرحلة المراهقة حيث ينفصل الطفل تدريجيا عن الوالدين ، ويحرص على قضاء أكبر وقت مع أصدقائه ويتحدث معهم في مشكلاته وتجاربه...الخ؛ وللأصدقاء أهمية كبيرة في حياة الفرد ويتأثر بهم وبأخلاقهم ومبادئهم ، و يحثنا الاسلام على اختيار الصديق الصالح والبعد عن أصدقاء السوء ؛ قال الله تعالى: " الأخلاء يومئذ بعضهم لبعض عدو إلا المتقين". وقال رسول الله صلي الله عليه وسلم: "المرء على دين خليله فلينظر أحدكم من يخل"؛ فالفرد الذي ينتمي إلى مجموعة متهورة ومنحرفة سيكون مثلهم والعكس صحيح. وكما يقولون الطيور على أشكالها تقع.

الطبقة الاجتماعية: تلعب دورا هاما في تحديد ملامح شخصية الفرد، فكل فرد ينتمي إلى طبقة اجتماعية معينة، وهذه الطبقة قد تكون موروثا أو مكتسبة، ولكل طبقة اجتماعية ثقافتها وقيمها وعاداتها وتقاليدها التي تختلف عن الأخرى. ويكتسب الفرد بشكل تلقائي ثقافة الطبقة التي ينتمي إليها.

ثانيا: الأدوار الاجتماعية التي يقوم بها الفرد

يحتل كل منا عدة مراكز اجتماعية، وكل مركز يفرض علينا أدوا معينة ينبغي على الفرد القيام بها، فالمرأة قد تكون زوجة وأم وابنة وخاله وعمه وموظفه، وكل دور من هذه الأدوار له حقوق وواجبات ينبغي على الفرد القيام بها .

وجدير بالذكر أن الأدوار الاجتماعية ليست واحده في كل المجتمعات، فنثقافة المجتمع هي التي تحدد المراكز والأدوار في هذا المجتمع، والفرد يكتسب هذه الأدوار من الوسط الاجتماعي الذي يعيش فيه؛ فدور الزوجة في الشرق يختلف عن دورها في الأسرة الغربية.

ولا شك أن شخصية الفرد تتأثر بالمراكز التي يحتلها في المجتمع والأدوار المتوقع القيام بها ؛ فالفرد مجبر على الالتزام بمتطلبات المركز الذي يشغله حتى لا يتعرض لنقد المجتمع، وكلما نجح الفرد في أداء الأدوار المطلوبة منه وفق توقعات المجتمع حظي برضى واستحسان الجماعة التي ينتمي إليها.

وهكذا فان قيامنا بالأدوار ما هو إلا الشكل الخارجي للشخصية، وليس بالضرورة أن تطابق السمات الخارجية للشخصية مع السمات الداخلية.

ثالثا: المواقف والخبرات التي يمر بها الفرد

يمر كل فرد في حياته بالعديد من المواقف والخبرات سواء الجيدة أو السيئة، وتترك هذه المواقف والخبرات آثارها على شخصياتنا.

ويؤكد علماء النفس على أهمية المواقف التي يتعرض لها الفرد في السنوات الخمس الأولى من حياته على تكوين الشخصية ؛ فالطفل الذي يتعرض لمواقف قاسية أو لعنف أسري في سنواته الأولى يؤثر ذلك على شخصيته وتخلق منه شخصية عدوانية ومضطربة، كما يؤثر على نظرتة لنفسه وعلى الناس من حوله .

وهناك بعض المواقف الأسرية التي تترك أثرا عميقا على شخصية الأفراد؛ فغياب أحد الوالدين نتيجة الوفاة أو الطلاق يغير مجرى حياة الأسرة، وقد يدفع أحد الأبناء للعمل في سن مبكرة لإعانة إخوانه، كما أنه قد يغير من توزيع الأدوار والمسئوليات داخل الأسرة، فتضطرب الأم أو الأب للقيام بالدورين معا، ويتحمل الأبناء مسؤولية أكبر في حالة غياب أحد الوالدين. (الخاتنة، 2012، صفحة 142).

5 - سمات الشخصية:

السمات خاصة يختلف فيها الناس وتتباين من فرد الاخر مثال ذلك نقول فلان مسيطر واخر متواضع وهذا جبان وذلك شجاع و جريء، كما تتباين شدة الحساسية الانفعالية من شخص الاخر وقد تكون السمة استعدادا كالسمات المزاجية مثل شدة الانفعال او ضعفه وسرعته وبطئه وقد تكون مكتسبة كالسمات الاجتماعية مثل الامانة او الخداع، الصدق او الكذب، او الشفقة او القسوة وكذلك الميول والاتجاهات والعواطف.

(كريمة محيوز، 2014، صفحة 65).

ومما تقدم فان مفهوم السمة مرادف لمفهوم الصفة، الخاصة، الخصلة، مع العلم أن جميع هذه المفاهيم تعد تعبيراً عن التصرفات المتكررة والثابتة نسبياً في المواقف المختلفة، فعلى سبيل المثال، اننا اذا أردنا أن نصف أشخاصاً نعرفهم من خلال سماتهم، فنقول بأنهم معاونون، متسلطون، عدوانيون، مترددون... الخ، فكل سمة من هذه السمات تشير الى نمط سلوكي متكرر ومستقر يمارسه الشخص تجاه الآخرين، وفي الوقت نفسه يكون استجابة لديهم، علماً أن الطبيعة التكرارية للسمة تساعدنا في التنبؤ بما سيكون عليه سلوك الشخص في المستقبل كما تتضمن معياراً اجتماعياً لتقديم الشخصية حين نقول هذا الشخص يسلك سلوكاً عدوانياً وذلك يسلك سلوكاً وقوراً.

ولابد من القول أن سمات الشخصية لا يمكن ملاحظتها لأنها داخل الشخص، لكن يجري الاستدلال عليها من خلال السلوك الظاهري، فمفهوم السمة يتكون من خلال عملية تجريد لعدد من الأنماط السلوكية المتشابهة والمتناسقة في الظروف المتشابهة، فمثلا نحن لا نرى سمة التسليط داخل الشخص لكن نلاحظ ونقيس السلوك التسلطي لديه، ولكن نكون أكثر دقة وتحديدًا لهذه السمة فيجب أن لا نقول بأن الشخص يمتلك سمة التسليط، بل بأنه يسلك سلوكًا تسلطيا في مواقف معينة. (قطرون، 2018، صفحة 38).

وتعني السمة: " أن جميع الأشخاص معرضين للمرور بظروف متنوعة الشروط خلال حياتهم اليومية ويواجهون بأشكال من السلوك فإذا جعلنا شخص ما موضوع ملاحظة تبين لنا من سلوكه أنه ينقل خبرات لديه من ميدان أو اطار سابق الى آخر وأن ثمة صفات يتكرر ظهورها في أشكال من سلوكه ".

ومثالا من حياة انسان نأخذ المثال التالي: في موقف تتطلب تحمل المسؤولية، نقف عند شاب في السنة الثالثة من دراسته الجامعية ونلاحظ سلوكه اليومي لعدد من الأيام. أن من جملة ما نراه عنده أنه يتابع دراسته بانتظام، وأنه يعد ما يطلب منه من مهمات بشكل مناسب فإذا دعي الى ابداء الرأي اعرب عن رأيه ودافع عنه. وإذا كلف بإعداد رحلة يشارك فيها زملاؤه اعدها بمسؤولية عن كل جزء منها.

وحينها يجتمع مع الآخرين يبدو عليه مصغيا لما يقال، بعيدا عن السرعة في الانفعال، حريصا على أن يعطي كل انسان حقه وأن يحمل كل انسان مسؤولية عمله، فإذا وقع منه ما يمكن أن يلام عليه، وكان مخطئا أو مقصرا، اعترف بمسؤوليته وانكر على بعض الناس اتكالهم على غيرهم وتقبلهم وتحميل الآخرين مسؤوليات أخطائهم أننا هنا أمام عدد من ظروف الحياة وأشكال من سلوك هذا الشاب أن بين ظروفه التي نطالع أمرها شيئا من الاشتراك أو أكثر وبين أشكال سلوكه التي لاحظناها عنصر مشترك ينساب فيها كلها وهو نزوعه الايجابي نحو تحمل المسؤولية. أننا نعتبر هذا النزوع الايجابي تعبيرا عن سمة من سمات الشخصية، أما تنظيمه الأمور، ودأبه، وصغاره، وتصميمه، فأشكال من السلوك تنعكس فيها هذه السمة، والسمة اذا هي اصل فيها يتميز به الشخص، وهي تبطن أشكال سلوك الظاهر. (كارل، 2014، صفحة 24).

6 - أنماط الشخصية:

1- تعريف النمط : كلمة نمط طريقة للتصنيف اذن الشخصية تورث انماطا سلوكية لكل منها خصائصها والنمط هو جملة من السمات او مستوى ارقى تنظم فيه السمات وهناك انماط جينية و معرفية وادراكية وأنماط للشخصية. (كارل، 2014، صفحة 30).

- يعرف ايزيك النمط أنه مجموعة من السمات المرتبطة تماما بالطريقة نفسها التي تعرف بها السمة بوصفها مجموعة من الانفعال السلوكية.

تعريف النمط في علم النفس:

هو مجموعة من السمات أو مستوى أرقى تنتظم فيه السمات وهناك أنماط جيليه ومعرفية ادراكية وأنماط للشخصية ويؤكد ايزنك على أن السمات والأنماط تتشابه من حيث أنها مستمدة من تحليل الاتساقات ولكنهما يختلفان في درجة العمومية ويذكر ايزنك ان النمط مجموعة من السمات المرتبطة معا.

ويقول ايزيك أن الفرق بين نظرية السمات ونظرية الأنماط أن نظرية السمات تفترض مقدما توزيعا اعتداليا للخصائص السيكلوجية التي تقاس على حين تفترض نظرية الأنماط توزيعا اذ قمتين وتميل الأخيرة.

2- مفهوم نمط الشخصية (أ):

الشخصية ميزة الانسان النفسية ومجموعة تصرفاته وطريقة عيشه وتفكيره ومزاجه، تتكون الشخصية شيئا فشيئا منذ سنوات الإنسان الأولي وتطبع بالأحداث والصدمات والخيبات والنجاحات التي تتعرض لها والتي تغير معالمها والشخصية في نظر الأخصائيين وعلماء النفس معقدة تتكون من عوامل كثيرة ومتداخلة بحيث لا يمكن فصلها او تحليلها على انفراد.

- يعرف طبيب القلب ماير فريدمان Meyer Friedman وراي روزنمان Ray Rosenman عام 1973 نمط الشخصية (أ) بأنه مركب من الفعل والانفعال يمكن أن يلاحظ في الشخص الذي يتسم بالعدوانية ، والانهماك في كفاح مرير ومزمن من أجل انجاز المزيد والمزيد في أقل وقت ممكن، ولو كان ذلك على حساب اشياء اخرى او اشخاص اخرين، وبناء على ذلك فان هذا النمط يبرز لدى الأشخاص ذوي الحساسية للتحدي الذي ينشأ من البيئة الفيزيقية أو الاجتماعية المحيطة بهؤلاء الأشخاص. وله عناصر أساسية مثل العداوة والقابلية للاستشارة ، والشعور بضبط الوقت، وعدم التحلي بالصبر. والنشاط المتعجل، والتنافس العام.

. عرفت **جمعة سيد يوسف** نمط الشخصية (أ) أنه مجموعة من الخصائص السلوكية التي تظهر لدى الفرد وفق شروط معينة، ولظروف محددة، أو هو نمط من السلوك يتصف أصحابه ببعض الخصال المميزة، مثل العدوانية، والقابلية للاستشارة، والشعور بضغط الوقت، وعدم التحلي بالصبر، والنشاط. (روينة، 2008، صفحة 176).

3- مفهوم نمط الشخصية (ب):

يرتبط ظهور هذا بالنمط (أ) حيث أطلق روزمان وفريمان على الأشخاص الذين لا يملكون خصائص النمط (أ) اسم النمط (ب) يتميزون عموماً بأنهم أكثر صبراً وأقل تنافسية وأقل عدوانية.

. ويشير **كابلان (1992)** أنه إذا كان النمط (أ) قد حظي باهتمام الكثير من الباحثين فإن نمط الشخصية (ب) لم يجظى بنفس الاهتمام إذا تعلق الأمر بفئة تعرف من خلال غياب سمات أو خصائص النمط (أ)، وبالخصوص غياب مشاعر الحاح الوقت، العدائية، وفي المقابل قدرة على تحقيق اللذة، الاسترخاء دون الشعور بالذنب، فهو نمط يحمي الفرد ويتركه يتمتع بالصحة الجيدة، كما يساعده على النجاح وتكيف الاجتماعي.

. ويعرف **سيوذرلند (1991)** بأنه: " لديه القدرة على الاسترخاء وسهل الانقياد، وليس لديه ميل شديد للمناقشة، وأقل عرضة لشعور الاحباط، فينخفض احتمال اصابة بأمراض القلب".
. أما أحمد ماهر فيعرف نمط الشخصية (ب) على أنها تلك الشخصية التي تميل هادئة، ومستكنة وغير مستعجلة ولا تحب أن تنافس الآخرين، فالشخص من نمط (ب) يؤدي عمله بثقة ودون استعجال ويحب أن يؤدي الأشياء الواحدة تلو الأخرى ويبطئ بالتدرج حتى ان لم يتم العمل على أساسه. (قطرون، 2018، صفحة 35).

4- خصائص نمط الشخصية (أ) ونمط الشخصية (ب):

4-1- خصائص نمط الشخصية (أ):

- يرى كل من **فريدمان وروزمان** بعد دراستهما المستفيضة لأنماط السلوك الانساني أن نمط الشخصية (أ) يتميز بالعديد من الخصائص مثل: الطموح الملحاح الشديد، الدافع التنافسي الذي يرنو الى التفوق والسيطرة، الانشغال المفرط في العمل والجد والكد، وسباق الزمن وضيق الصبر، فهذا الدافع لا يعرف الهدوء ولا الاسترخاء، المحفز بدوافع و نزوعات عارمة نشطة متوثبة تهدم العضوية... والى هذه الخصائص تعزي الأسباب المؤدية للإصابة بالأمراض الاكليلية الوعائية.

- اضافة الى النضال الدائم للإلتزام أشياء كثيرة في وقت قليل، أو في مواجهة عقبات معينة عديدة، فان ذوي نمط الشخصية (أ) يبدون بمظهر هجومي عدائي، ويتصرفون بسرعة. ولهذا فان "هذا النمط يعكس أسلوبا سلوكيا أكثر منه استجابة للمشقة أو ضغوط حادة، كما أكدت الدراسات أن ضغط الدم يبلغ أقصاه لدى أفراد النمط (أ)، ويؤدي القلق الناجم عن ارتفاع ضغط الدم الى تغيرات بيوكيميائية تسهم في احداث مشكلات للقلب".

- ويضيف لهذه الخصائص كل من روزنمان وفريدمان اللذين يؤكدان على أن أفراد نمط الشخصية (أ) يتميزون بالحساسية للتحدي القادم من عوامل البيئية الفيزيقية أو الاجتماعية. ووجود مستويات غير عادية من الأفكار غير الواقعية، فضلا عن التوقع السلبي غير الواقعي للنجاح، وعدم الرضا والشك، وأعراض وسواسية واضحة، مقارنة بنمط الشخصية (ب) وهذا ما أثبتته دراسة على طلبة جامعة لندن عام 1989 حول كل من نمط الشخصية (أ) و (ب) حيث نجد نمط الشخصية (أ) تختلف كلياً عن نمط الشخصية (ب) التي تتصف بخصائص شخصية وسلوكية ومعرفية مغايرة ومعاكسة لخصائص نمط الشخصية (أ)، حيث نجد الفرد متحرراً من العدوان، ولديه القدرة على الاسترخاء، وعدم الاحساس بالإثم، والعمل دون احباط، وعدم الاحساس بالإحاح الزمن، والمشاركة الرياضية، والأنشطة الترويحية، والحاجة الى اثبات القدرة والتفوق، والتأني في العمل، والاحساس بالاستقرار،... (روينة، 2008، صفحة 179)

4-2- خصائص نمط الشخصية (ب):

استمر فريدمان وروزنمان في عملهما ووجدا نمطا ثابتا من أنماط الشخصية وهو نمط الشخصية (ب) وهو نمط معاكس أو مغاير للنمط (أ)، ويمتاز أصحاب الشخصية ذات النمط (ب) بأنهم أكثر استرخاء، وأكثر سهولة، وأنهم ليسوا تنافسيين كما لدى أصحاب الشخصية (أ)، لا يمتلكون الى الإلحاحية على الوقت والغضب.

ويتصفون كذلك بالصبر، غير مشغولين البال بما يحاولون انجازه ولا يستثرون أو يتهيجون، ويميلون للتمتع ويعملون بهدوء وينخفض احتمال تعرضهم لمخاطر الإصابة بأمراض الشرايين التاجية.

كما أن أداء أصحاب الشخصية نمط (أ) يتفاوت ما بين الاعتدال والخمول وأقل توتر، وأقل نشاط من الناحية الفيزيولوجية من ذوي نمط (أ).

اضافة الى ما ذكرناه من الخصائص التي تتصف بها الشخصية من النمط (ب) نذكر ما يلي: يؤدي عملهم ببطئ وهدوء، ولا يتسارع مع الوقت لقضاء حاجته، ويعمل لكن لا يتجاهل

مفهوم الاسترخاء، وأقل قياما بالشجارات اليومية لأنهم لا يتحملون بسهولة، لا يتنافس مع نفسه.

ويذهب شيخاني في نفس المسار، حيث يرى أن أفراد هذا النمط يتميزون ب:

- القدرة على اعتماد النظرة الطويلة، فهم لا يسعون الى تحقيق أهداف غير واقعية أو القيام بأكثر مما يستطيعون، وهم أفضل في مجال الانتداب أو التفويض.
- الاعتقاد بأن السرعة ليست يمثل تلك الأهمية، فبالنسبة لهم لا داعي للقلق اذا لم يكن بالإمكان تمام كل عمل في الموعد الأخير.
- حس الهوية الشخصية، فهم مقتنعون بمساهماتهم وبما يفعلون، لذلك لا يشعرون بأنهم مضطرون الى احراز الاحترام أو الحب.
- عدم المبالغة في تقييم الأمور، حيث لا يظهرون أو يشعرون بأنهم في كفاح مستمر، يحافظون دوما على حسن التوازن ازاء الأحداث في حياتهم.
- وتمثل سمات هذا النمط عوامل واقعية تضمن صحة جيدة، وتكيفاً ونجاحاً اجتماعيين، يذكر كابلان أن لهذه الوقاية أربع سيوررات هي: وحدانية، تقدير الذات، استقلالية، تسامح، اجتماعية، حكمة حياتية. (قطرون، 2018، صفحة 47).

خلاصة الفصل

تعتبر الشخصية عاملا وسيطا مهما بالنسبة لموضوعنا هذا وعليه فقد تناول هذا الفصل تعريف الشخصية وتطور مفهومها ومكوناتها ومحدداتها وبعض السمات الشخصية ومفهوم نمط الشخصية (أ) ومفهوم نمط الشخصية (ب) وأخيرا خصائص النمطين (أ) و(ب).

الفصل الثالث : استراتيجية مواجهه الضغوط النفسية

تمهيد

- 1 . تعريف الضغوط النفسية
 - 2 . التطور التاريخي لمفهوم الضغط النفسي
 - 3 . أعراض الضغوط النفسية
 - 4 . أسباب الضغوط النفسية
 - 5 . أنواع الضغوط النفسية
 - 6 . علاج الضغوط النفسية
 - 7 . استراتيجيات المواجهة
- 1- مفهوم الاستراتيجية
 - 2- مفهوم استراتيجيات المواجهة
 - 3- نماذج النظرية المفسرة لاستراتيجيات المواجهة
 - 4- وظائف استراتيجيات المواجهة
 - 5- فعالية استراتيجيات المواجهة
 - 6- مميزات استراتيجيات المواجهة

ملخص الفصل

تمهيد:

لقد أصبحت الضغوط النفسية سمة للحياة المعاصرة وتجربة يعيشها الفرد بشكل يومي وذلك نتيجة للتغيرات والتبدلات والتعقيدات السريعة والمتعددة، ولقد أدى هذا التزايد في الضغوط الى أن أطلق بعض الباحثين على هذا العصر عصر الضغوط النفسية، ولقد أشار بعض الباحثين الى أن الضغوط الباحثين الى أن الضغوط ظاهرة من ظواهر الحياة الانسانية يختبرها الانسان في أوقات مختلفة وتتطلب منه توافقا أو اعادة توافق مع البيئة المحيطة وبالتالي فنحن لا نستطيع الهروب منها، لأن ذلك يعني أن هناك نقصا في فاعليات الفرد وقصور في كفايته فلا حياة بدون ضغوط. ويمكن القول أن الضغوط النفسية تولد نتيجة فشل الفرد في التكيف مع الطالب المفروضة عليه في معظم الأحيان الأمر الذي يجعله أكثر عرضة للإصابة بالمشكلات النفسية والجسمية والمعرفية، مع الإشارة الى أنه ليس بالضرورة أن تكون جميع الاثار المحتملة للضغوط سلبية بل يمكن أن تكون ايجابية بحيث تدفع الفرد الى تحقيق ذاته والى السرعة في الانجاز والأداء وهذا التزايد في الاهتمام بموضوع الضغوط النفسية دفع الباحثون الى زيادة الاهتمام بدراستها ومحاولة التعرف على مصادرها والتنبؤ بها، لذلك سيأتي هذا الفصل لتوضيح المفهوم.

1- تعريف الضغوط النفسية:

عرف مفهوم الضغط النفسي العديد من التعريفات باختلاف توجهات الباحثين ، فمنذ ظهوره وانتقاله من مجال العلوم الطبيعية الى مجال علم النفس ظهر جليا ذلك التباين في تحديد طبيعة المفهوم واستعمالاته المتعددة في شتى المجالات وفيما يلي نحاول ابراز أهم التعريفات في هذا الاطار.

1-1- التعريف اللغوي :

الضغط في اللغة العربية كلمة مشتقة من الفعل **ضغظ ضغظا** أي قهر وعصر ويقال تضاعطوا أي تراحموا والضغطة بمعنى الزحمة والضيق وتعني أيضا الشدة والمشقة .
عند **البستاني** الضغطة بالفتح هي الاضطرار والضيق والقهر والضغطة بالضم تشير الى الزحمة والضيق والاكراه على الشيء ، وهناك العديد من التسميات التي تطلق عادة نظرا لصعوبة ترجمة الكلمة مثل انعصاب ، شدة ، ضائقة ، اجهاد ، كرب... وغيرها.

2-1- التعريف الاصطلاحي :

الضغط النفسي عند للسيكولوجيين هو مجموعة الاستجابات التي يظهرها الفرد تجاه الشدة النفسية أو التغيير ، وفيما يلي نقدم بعض التعريفات الشائعة للمفهوم الا أنه لا يمكن تقديم تعريفات الضغط دون الرجوع الى الاسهامات الأولى في هذا المجال فقد نظر سيلبي (1956) Selye في بداية الأمر للضغط على أنه " كل تغير يحدث في حالة العضوية مهما كانت طبيعة العامل المؤثر أو شدته ويمثل بذلك استجابة لا نوعية تجاه أي مطلب جديد " غير أنه في أواخر حياته عدل عن هذا التعريف بإدخاله مفهوما جديدا هو " التناذر العام للتكيف " حيث يرى أنه بينما يكون الضغط عبارة عن مجموعة التغيرات اللانوعية التي تحدث في الجسم خلال مرحلة ما فان التناذر العام للتكيف يشير الى ذلك التغيرات اللانوعية التي تتطور خلال المدة الكاملة لتعرض الجسم للحدث الضاغط . وبهذا المعنى فان سيلبي ينظر للضغوط النفسية من منظور فزيولوجي بحت حيث يعتبرها كمجموع ردود أفعال العضوية وما يترتب عنها من تغيرات بيولوجية أو حتى اضطرابات واختلالات في وظائف العضوية. (شفيق، 2019، صفحة 46).

- قد أشار لازاروس و فولكمان (Lazarus . Folkman) الى أن الضغط النفسي عبارة عن " حالة نفسية معقدة لا يمكن أن تكون فيها قاعدة واحدة للقياس كحالة الانفعالات أو الدوافع ، والتي تتغير حسب الحالة والموقف والظروف الاجتماعية ، والتغيرات التي تحدث في المجتمع " ...

- وبين (Litt. Turk- 2005) الضغوط النفسية بأنها : " شعور الفرد بمشاعر سلبية غير سارة وشعوره بالقلق عند مواجهته لمشاكل تهدد كيانه وتتجاوز قدراته لحل تلك المشاكل " .
- ويعرف جولدنسون (Goldenson) الضغط النفسي بأنه حالة من الشدة النفسية والتي تتطلب من الفرد التكيف معها .

- ويعرف كولمان (Goldenson) الضغط النفسي على أنه متطلب تكيفي ينتج عن مواقف ورود أفعال لأوضاع فيها امكانية لأذى الفرد. ويمكن القول بأن الضغط النفسي يشير الى متطلبات تكيفية يجب أن يتعامل معها الفرد اذا رغب اشباع في حاجات المختلفة.

- أما مايرز (Myers.1996) فيعرف الضغط النفسي على أنه العملية التي يتم من خلالها تبيين وتفسير الأحداث البيئية على أنها مهددة، أو تحمل تحديا للعضوية ، وتحديد كيفية

التعامل والتكيف مع هذه الأحداث. (ثامر حسين و عبد الكريم عبد الله، 2014، صفحة 16)

• فالضغط النفسي كما يعرفه هانز سلي Hans Selye هو الاستجابة الغير محددة الصادرة من الانسان لأي مثير أو طلب يوجه نحوه. والمتمعن في هذا التعريف يلاحظ أنه يتضمن الاستجابة الموجبة أو السالبة كأن يرقى الفرد من وظيفة لأخرى مما يترتب عليه ضرورة تكيف الفرد والاستعداد للعمل أو الوظيفة الجديدة.

• وقد ذكر بودجر (Bodger،1999) ان الضغوط حقيقة مهمة في الحياة، واذا لم تشعر في حياتنا بضغط قط، فان حياتنا تكون مملة وبلا قسمة، فهي اما تكون حافزا لنا للإنجاز، واما ان تقضي علينا. (صالح الجويعي، 2018، صفحة 1) .

• وتعرفه زينب شقير 2001 الضغوط النفسية بأنها " مجموعة من المصادر الخارجية والداخلية الضاغطة والتي يتعوض لها الفرد في حياته وينتج عنها ضعف قدراته على احداث الاستجابة المناسبة للمواقف المختلفة ". (شابي و نواورية، 2018، صفحة 20)

• فيما يعرف فرج طه وأخرون (1993) بأن الضغط يشير الى وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد سواء بكليته أو على جزء منه وبدرجة توجد لديه احساسا بالتوتر أو تشويها في تكامل شخصيته .

وعندما تزداد شدة هذه الضغوط فان ذلك قد يفقد الفرد قدرته على التوازن ويغير نمط سلوكه عما هو عليه الى نمط جديد ، وللضغوط النفسية أثارها على الجهاز البدني والنفسي للفرد فهي حالة يعانيتها الفرد حين يواجه مطالب ملحة تفوق حدود استطاعته أو حين يقع في موقف صراع أو خطر شديد .

باستعراض التعريفات السابقة يمكن للباحث القول أنها تجمع على اعتبار الضغوط ذلك الحمل الذي يقع على كاهل الكائن الحي وما يتبعه من استجابات للتكيف أو التوافق مع التغيير الذي يواجهه لكن الملاحظ أن بعض تلك التعريفات ركزت على المثيرات أو الظروف الخارجية المهددة للتوازن التي تقع على الفرد وتسبب له الشعور بالضيق وعدم الارتياح ، في حين ركز البعض الاخر على الاستجابات الفيزيولوجية للضغوط النفسية ، فيما يرى اتجاه آخر أن الحدث يكون ضاغطا عندما يعتقد الفرد أن قدرته على مواجهته غير كافية أو ملائمة. وبالتالي يمكن القول أن ظاهرة الضغط النفسي ظاهرة مركبة تشمل كما ذكر الرشدي ثلاثة مكونات أساسية

- المواقف الخارجية أو الداخلية المهددة أو ما يسمى بعبارة أخرى الضواغط "Stressors"
- استجابة الضغط "Stress" لدى الفرد النفسية والسلوكية والمعرفية والفيزيولوجية.
- التأثيرات الملاحظة على صحة الفرد وأدائه الشخصي والمهني أو ما يسمى بالانضغاط "Strain". (شفيق، 2019، صفحة 49) .

2- التطور التاريخي لمفهوم الضغط النفسي:

يعود مصطلح ضغط الى الكلمة اللاتينية stringer التي تعني الشدة والتوتر وفي اللغة الفرنسية تستخدم كلمة "détresse" وتقابها الكلمة الانجليزية "distress" التي تعني الحزن والبؤس والتعب. وقد ظهرت كلمة distress في الآداب الانجليزية بداية من القرن الرابع عشر الى بدايات القرن العشرين حيث استخدمت للدلالة على تلك القوة أو الشحنة التي تترك تأثيرا كبيرا على شخص أو شيء مادي. وبهذا المعنى فان الضغط مستعار من الفيزياء ويشير الى قوة تمارس ضغطا على الأجسام كسقوط جسم على آخر ما يؤدي الى تغير شكله أو اصطدام جسمين ما يخلف ضغطا على كل منهما.

ان بعض التفسيرات المرتبطة بحالة الضغط النفسي وجدت حتى قبل ظهور المصطلح حيث أشار الفيلسوف اليوناني هيرا كليت (480-550ac) heraclite الى أن المادة المكونة من عناصر و أنواع تتقابل وتتشابك بطريقة ديناميكية مع بعضها البعض مما يسمح بالتبادل، وهذا التوازن غير الثابت أعتبر كضرورة لبقاء العضوية، أما هيبوقراط (3377-460) hippocrate فرأى أن الصحة والمرض بالنسبة الى الجسم البشري هي نتائج تتاسق أو عدم تتاسق داخلي مرتبط بأربعة أمزجة وأن القوى المؤدية الى عدم التوازن تكون في أغلب الأحيان طبيعية أكثر منها غير طبيعية مثلها تماما مثل قوى التكيف لدى العضوية.

خلال الحرب العالمية الثانية برز الاهتمام بدراسة حالات الانهيار العصبي كاستجابة للضغوط المرتبطة بالقتال مع التركيز على سيكو دينامية الانهيار العائد الى اعياء المعركة "pattie fatigue" أو عصاب الحرب "war neurosis" مما شكل حدثا تاريخيا، نظرا الى أنه خلال الحرب العالمية الأولى كانت وجهه النظر السائدة عصبية أكثر منها نفسية لكن خلال هذه الفترة لم يكن مفهوم الضغط من المفاهيم الشائعة الاستخدام في الحياة اليومية، وبعد الحرب العالمية الثانية أصبح من البديهي أن كثيرا من أحداث الحياة اليومية كالنمو والدخول المدرسي والزواج والامتحانات والمرض وغيرها... يمكن أن تؤدي الى آثار تضاهي

تلك الناجمة عن القتال وهو ما قاد الى زيادة الاهتمام بالضغط كأسباب للمعاناة والخلل الوظيفي. وبذلك فان النموذج الذي سيطر خلال الفترة التي أعقبت الحرب العالمية الثانية حسب آراء هوكس **hooks** ارتكز على مبدأي المدخلات (مطالب العضوية) والمخرجات (المعاناة والحرمان والألم...). ومع بدايات خمسينيات القرن العشرين توصل لازا روس **R iazarus** رفقة عدد من زملائه الى أن المواقف الضاغطة لا تقود الى نتائج ثابتة وهو ما جعلهم يؤكدون على دور الفروق الفردية وخاصة الجوانب المعرفية التي تلعب دور الوسيط بين المواقف الضاغطة والاستجابات ثم تحديد مدى قدرة الفرد على التحكم والتكيف مع الضغوط. حيث اعتبر الضغط نتيجة تفاعل الفرد والمحيط، وقد شكل مفهوم التفاعل منطلقا لنظرة جديدة لمفهوم الضغوط النفسية فأصبح بذلك يتضمن ادراك الفرد للمحيط والمعنى الذي يعطيه لأحداث الحياة وهو ما يسمح بتفسير الاختلاف في الاستجابة بين الأفراد أو عند الفرد نفسه خلال مواقف مختلفة.

كما شكلت دراسة بعض الاضطرابات النفسية والعصبية كالاكتئاب والقلق والفصام وغيرها وعلاقتها بالوسائط العصبية (الدوبامين ، السيروتونين ، النورادرينالين) فقرة نوعية في الثمانينات ويعود الفصل في ذلك الى ظهور مجالات بحث هامة كعلم الأعصاب و علم الغدد العصبي و علم المناعة العصبي وهي علوم سمحت بفهم أعمق للجوانب البيولوجية للضغوط مما أسهم في تطوير جسور بين الحياة النفسية والجسدية. وبهذا يمكننا القول أن مفهوم الضغط النفسي عرف نقلة سريعة وعميقة فهو ان كان فيزيائي المنشئ الا أنه أصبح من أهم مواضيع واهتمامات العديد من العلوم الأخرى بل شكل محورا لالتقاء الكثير من بينها.

(شفيق، 2019، صفحة 46)

3- أعراض الضغوط النفسية:

عندما يفشل الفرد في التحكم بالمصادر التي تسبب له ضيقا أو ازعاجا فانه يمر بخبرة أو حالة تعرف بالمواجهة أو الهروب ومع استمرار المصادر المسببة للضغط تظهر الأعراض، ويجدر التنبيه الى أن الأعراض المختلفة لا تظهر جميعها في وقت واحد ولا على جميع الأشخاص، فكل واحد نقطة ضعف وامكانيات خاصة به ويدرك الموقف بطريقة تختلف عن الأخر وتصنف الأعراض الناتجة عن الضغوط حسب تصنيف (Brahma،1994) كالتالي:

3-1 الأعراض الجسدية:

- التعرق المفرط.
- التوتر العالي.
- الصداع بأنواعه (نصفي، دوري ، توتري).
- ألم في العضلات وخاصة في الرقبة والكتف.
- عدم الانتظام في النوم (الأرق، النوم المفرط، الاستيقاظ المبكر على غير العادة).
- اصطكاك الأسنان.
- الامساك.
- آلام الظهر وخاصة في الجزء السفلي منه.
- الاسهال وأوجاع البطن.
- التهاب الجلد.
- عسر الهضم.
- القرحة.
- التغير في الشهية.
- التعب أو فقدان الطاقة.
- زيادة التعرض للحوادث التي تؤدي الى اصابات جسمية.

3-2 الأعراض الانفعالية:

- سرعة الانفعال.
- تقلب في المزاج.
- العصبية.
- سرعة الغضب.
- العدوانية واللجوء الى العنف.
- الشعور بالاحترق النفسي.
- الاكتئاب.
- سرعة البكاء.

3-3 الأعراض الذهنية:

- النسيان.

- الصعوبة في التركيز.
- الصعوبة في التفكير.
- الصعوبة في استرجاع الأحداث.
- استحواذ فكرة واحدة على الفرد.
- انخفاض في الدافعية للقيام بالأعمال والأشغال.
- انجاز المهام بتحفظ.
- تزايد عدد الأخطاء.
- اصدار أحكام غير صائبة.

3-4 الأعراض الخاصة بالعلاقات الشخصية:

- عدم الثقة غير المبررة في الآخرين.
 - لوم الآخرين.
 - نسيان المواعيد أو الغائها قبل فترة وجيزة.
 - مراقبة ومتابعة أخطاء الآخرين.
 - تبني سلوك واتجاه دفاعي في العلاقات مع الآخرين.
 - التفاعل مع الآخرين بشكل ألي (غياب الاهتمام الشخصي والتفاعل ببرودة مع الآخرين)
- (علي، 2015، الصفحات 42-44).

4- أسباب الضغوط النفسية:

يمكن تصنيف مسببات الضغوط النفسية بصفة عامة الى مسببات داخلية تتعلق بوظائف الأعضاء أو داخلية كالتبيعة الشخصية للفرد ومسببات خارجية، إذ أن ما يسبب الضغط يختلف من شخص الى آخر.

4-1 الأسباب الاجتماعية:

يرى مكلاند (Mecleiland) أن اضطراب العلاقات الاجتماعية قد يلعب دورا مدمرا فالدافع القوي للانتماء الاجتماعي وتقبل الحياة مع الجماعة وتقبل الآخرين لها جميعها ارتباطات قوية بالصحة في جانبيها النفسي والعضوي.

فمحمل الخلافات الأسرية كالطلاق والمرض العضوي لأحد أفراد الأسرة، والحرمان الثقافي، صراع القيم والأجيال، عدم العدالة في توزيع الدخل العام، اضافة الى الأحداث المؤلمة كفقدان شخص عزيز تعتبر من مسببات الضغط.

4-2 الأسباب النفسية الانفعالية:

الانفعال في درجات معقولة يحمي الانسان من الخطر ويعبئ طاقته للعمل لكن في حالات كثيرة قد تتحول الانفعالات الى مصدر من مصادر الاضطراب في الحياة النفسية الاجتماعية للفرد بما فيها وظائفه البدنية وما يرتبط من صحة أو مرض.

4-3 الأسباب الصحية:

ان الزيادة في نشاط الغدد وتضخم غدة الأدرينالين بشكل خاص يكون نتيجة مواجهة مشكلات صحية، فنتيجة لهذا النشاط غير العادي في افراز الأدرينالين تتحول الأنسجة الى جلوكوز يمد الجسم بالطاقة التي تجعله في حالة تأهب دائم فالمرض يعتبر مصدرا أساسيا للضغط النفسي ويعتبر أيضا نتيجة منطقية للشعور بتزايد الضغط.

4-4 الأسباب الكيميائية:

للمواد الكيميائية بما في ذلك المواد المخدرة دخل في اصابة الفرد بالضغط النفسي فان المادة المخدرة تؤدي الى تغيرات في المزاج فيصبح الفرد متوترا وقلقا. (علي، 2015، صفحة 40).

5- أنواع الضغوط النفسية:

صنف البعض الضغوطات التي يعاني منها الى ثلاثة أصناف:

- 1) ضغوطات يمكن التنبؤ بها مستقبلا ويمكن السيطرة عليها.
- 2) ضغوطات يمكن التنبؤ بها ولا يمكن السيطرة عليها.
- 3) ضغوطات لا يمكن التنبؤ بها ولا يمكن السيطرة عليها.

وهذا يعني أن هنالك ضغوطا تحدث دون توقعنا ويمكننا العمل مع الصنف الأول والثاني وحيث يمكننا عمل مذكرة لعدة أسابيع للتعرف على أسباب الضغط من مثل الناس والمواقف والحوادث المختلفة ، وبعد التعرف على هذه الضغوط يمكننا تقدير فيما اذا تستلزم هذه عمل خطه للتعامل معها.

وتتعدد الضغوط النفسية تبعا لتعدد مدارس علم النفس ، وتخصص علماء النفس ويشير الخطيب(2003) الى أن هنالك عدة أنواع منها:

1. ضغوط غير حادة : وينتج عنها استجابات طفيفة مع مجموعة علامات الضغط وأعراضه التي من السهولة ملاحظتها.

2. **ضغوط حادة** : وينتج عنها استجابات شديدة القوة لدرجة أنها تتجاوز قدرة الفرد المواجهة ، وتختلف هذه الاستجابات من شخص الى آخر ولا يشير بالضرورة الى وجود أمراض عقلية أو جسمية ، وانما هي استجابات عادية تشير الى ضرورة التدخل .

3. **ضغوط متأخرة** : وهي لا تظهر دائما أثناء وقوع الحدث انما تظهر بعد فترة .

4. **ضغوط بعد الصدمة** : وهي ناتجة عن حوادث عنيفة وشديدة وعالية وتترك أثارها على الكائن الحي بشكل طويل المدى .

ومن المهم المعرفة بأن الضغوط النفسية أصبحت النفسية جزءا من الحياة اليومية مما يحتم علينا التعرف على مسببات الضغوط النفسية بهدف التخفيف من حدتها.
أن الضغوط يمكن أن تتنوع وتتشكل بحيث تشمل كافة مناحي الحياة التي يعيشها الانسان والتي يمكن وضعها ضمن الأنواع التالية :

ضغوطات العمل : وهذه ناتجة عن ارهاق العمل ومتاعبه في الصناعة ، أولى نتائجه الجوانب النفسية المتمثلة في حالات التعب والملل اللذين يؤذيان الى القلق النفسي حسب شدة أو ضعف الضغط الواقع على الفرد . وأثار تلك النتائج على التكيف في العمل والانتاج : التأثير على كمية الانتاج ، أو نوعيته ، أو ساعات العمل ، مما يؤدي الى تدهور صحة العامل الجسدية والنفسية وغالبا ما يؤدي الى سوء تكيف مهني.. ومن أولى تلك الأعراض، هي زيادة الاصابة في العمل والحوادث ، وربما تكون قاتلة فضلا عن زيادة الغياب أو التأخر عن العمل ، وربما يصل الى الانقطاع عنه وتركه نهائيا .

الضغوطات الاقتصادية : فلها الدور الأعظم في تشتيت جهد الانسان وضعف قدرته على التركيز والتفكير وخاصة حينما تعصف به الأزمات المالية أو الخسارة أو فقدان العمل بشكل نهائي ، اذا ما كان مصدر رزقه ، فينعكس ذلك عن حالته النفسية ، وينجم عن ذلك عدم قدرته على مسايرة متطلبات الحياة .

الضغوط الاجتماعية : معايير المجتمع تحتم على الفرد الالتزام الكامل بها ، والخروج عنها يعد خروجا على العرف والتقاليد الاجتماعية وبالتالي يحدث اشكاليات لتلك المخالفات التي تصبح قوى ضاغطة على الفرد وتسبب له أزمات واختلالا يؤثر في تعاملاته وعلاقاته الاجتماعية .

الضغوط الأسرية : تشكل بعواملها التربوية ضغطا شديدا على رب الأسرة وأثرا على التنشئة الأسرية ، فمعظم الأسر التي يحكمها سلوك التي يحكمها سلوك تربوي متعلم ينتج عنه التزام

والا اختل تكوين الأسرة ونقنتت معايير الضبط وتنج عنه تفكك الأسرة اذا ما اختل سلوك رب الأسرة أو ربة البيت .

الضغوط الدراسية : على طالب المدرسة في مختلف المراحل الدراسية ضغطا شديدا في حالة عدم استجابته للوائح المدرسة أو المعهد أو الكلية ، فهو مطالب بأن يحقق النجاح في الدراسة ، لإرضاء طموحه الشخصي الذاتي أولا ، ورد الجميل لأسرته التي خصصت من دخلها المادي كنفقات الدراسة ثانيا فضلا عن المؤسسة التعليمية التي صرفت الأموال المتمثلة في مستلزمات الدراسة كتوفير المدرسين المتخصصين والاحتياجات المادية العلمية في العملية التعليمية...

الضغوط العاطفية بكل نواحيها، النفسية، الانفعالية، فإنها تمثل لبني البشر واحدة من مستلزمات وجوده الانساني . فالعاطفة لدى الانسان غريزة اختصها الله عند البشر دون باقي المخلوقات . فعندما يعاق الانسان في طلب الزواج والاستقرار العائلي بسبب الحاجة الاقتصادية أو عدم الاتفاق مع شريك الحياة وتتعرثر جهوده في الاستقرار الزوجي ، يشكل ذلك ضغطا عاطفيا ، تكون نتائجه يرتبك في حياته اليومية وتعامله وفي عمله أيضا .. الى أن يجد الحل في التوصل الى تسوية مشاكله . (أحمد نايل الغرير و أحمد عبد اللطيف، 2009، الصفحات 29-31)

6- علاج الضغوط النفسية :

ذكرت دعو (2012) أن هناك عدة أنواع من العلاجات المختلفة منها:

العلاج المعرفي:

الحدث الضاغط لا يسبب القلق والتوتر وانما الأفكار والاعتقادات التي يكونها الفرد عن المواقف باعتباره يمثل تهديدا وضرا له هي السبب في حدوث الضغط النفسي، فالتقييم المعرفي هو الخطوة الأساسية لمواجهة المواقف الضاغطة وذلك لان تغيير الأفكار غير المنطقية والأحاديث السلبية التي يكونها الفرد عن الموقف أو الحدث الضاغط يؤدي الى تغيير الاستجابة الانفعالية والسلوكية نحو الحدث وهناك عدة فنيات تساعد الفرد على التعامل مع الضغوط نذكر منها :

أ-إيقاف الأفكار السلبية: اذ تغيير الأفكار والاعتقادات السلبية الموجودة لدى الفرد تدريجيا على ان تحل محلها أفكار أكثر عقلانية تساعد على التصرف بالطريقة المناسبة.

ب- إدارة الذات: وهو أسلوب معرفي سلوكي ذو فائدة كبيرة تتمثل في مساعدة الأفراد على أحداث تغيير في سلوكهم وخفض استجابات القلق الناتجة عن الموقف الضاغط ويهدف هذا الأسلوب الى تعليم الفرد كيفية ملاحظة سلوكه وصياغة أهدافه وتقييم ما يتم تقدم ومراقبة الذات كان يكون الفرد يسجل فيه المواقف والأحداث والمشاعر والأفكار التي تظهر لديه عبر المواقف التي يتعرض لها ثم التقييم ويتم هذا عن طريق اجراء مقارنة بين السلوك وبين المعايير والأهداف التي وضعها لهذا الأداء أو السلوك.

ج- أحاديث الذات: تقوم على فكرة ان الفرد يمكنه مواجهة المواقف الضاغطة والمشاكل والصعوبات التي تواجهه في الحياة اذ استطاع التخلص من الأحاديث السلبية فهي التي تجعله يشعر بالخوف وعدم الكفاءة عند مواجهة الحدث الضاغط عكس الأحاديث الايجابية، فالتفكير الايجابي في الحدث يساعد الفرد على التعامل معه بالطريقة الملائمة.

د- التحليل أو التصور البصري: يتضمن تدريب الفرد على تخيل نفسه وهو في موقف ضاغط ويكون التخيل مقترنا بالاسترخاء وهكذا يستطيع التدرّب على الحدث الذي يتوقع ان يسبب له الضغط.

هـ- حل المشكلات: يشير حل المشكلات الى قدرة الفرد على ادراك وفهم عناصر الوقت أو المشكلة وصولاً الى وضع خطة محكمة لحل المشكلة التي هو بصددتها، ويعتبر التدريب على حل المشكلات فنية معرفية فعالة في التعامل مع المواقف والأحداث الضاغطة وتهدف الى تنمية مهارات الأفراد وتتضمن عدة خطوات تتمثل في التعرف على المشكلة أو الموقف الضاغط وجمع البيانات ثم وضع بدائل وحلول متعددة للتعامل مع المشكلة وتقييم الحلول البديلة ووضع الحل النهائي موضع التنفيذ، والتدريب على حل المشكلات ينطوي على أهمية كبيرة تتمثل في زيادة كفاءة الفرد وفعاليتها مما يؤدي الى التعامل بنجاح فب المواقف الضاغطة.

العلاج السلوكي:

يستخدمون السلوكيون في علاجهم للضغط الاسترخاء ومن أهم تقنيات الاسترخاء المستعملة:

أ- تمارين التنفس الاسترخائي: في حالات الضغط يشتكى الشخص من حالة التوتر وضيق التنفس التي تعتبر توترات عضلية في مستوى الحزام البطني وفي مستوى الصدر والعنق، وهذه التوترات العضلية هي مصدر الاحساس بضيق التنفس. ومن خلال عملية الشهيق الطويلة تتم عملية الزفير كاملة ومع تكرار هذه العملية يشعر الانسان براحة واسترخاء بالإضافة الى التنفس بطريقة جيدة للحفاظ على صحة الجهاز الهضمي والجهاز التنفسي.

ب - الاسترخاء العضلي والفكري: فيه يقوم المريض بالاستلقاء على فراش مريح ووضع وسادة خلفه مع اغماض عينيه ويتخيل نفسه في المكان الذي يفضله ومحاولة الاسترخاء التام للعضلات والمفاصل بدأ من أصابع القدم، فالكاحل، الركبة، الظهر، الكتفين فأصابع اليد ويجب ان يكون هذا التمرين في سكون تام محاولا ابعاد جميع الأفكار عن الذهن وجعله خاليا وهذا ممكن بالتمرين والتكرار .

ج- تعديل أسلوب الحياة: يمثل أسلوب الحياة أهداف الفرد والمحاولات التي يقوم بها في سبيل تحقيق أهدافه، كما يشمل أيضا قدرته ودوافعه، فأسلوب الحياة هو كل ما يتعلق بشخصية الفرد وليس ثابت تماما، بل يمكن تعديله وتطويره تبعا لمتطلبات البيئة التي يعيش فيها الفرد وعلى هذا فالاستجابات السلوكية التي يقوم بها الفرد ازاء المواقف الضاغطة قد تضعف من قدرته على المقاومة، وهكذا اذا حدث تغيير في أسلوب حياة الفرد وعاداته فأصبح يمارس رياضة المشي مثلا ويقلل من المنبهات فان ذلك يساعده في مواجهة الضغوط وادارتها بشكل فعال .

د - التدريب على السلوك التوكيدي: وهذا يعني التدريب على قولاً "لا" ورفض الطلبات الغير مقبولة والقدرة على التعبير عن المشاعر الموجبة والسالبة والتعبير عن الأفكار بطريقة حسنة، هذا ما يكسب الشخص فعالية في البدا والاستمرار في التفاعلات الاجتماعية ويمكنه من فهم وتنظيم انفعالاته وفي ضوء ما تقدم فان التدريب على اكتساب هذه المهارات يساعد الفرد على حل مشكلاته بطريقة ملائمة ويزيد من ثقته بنفسه.

هـ - التدريب على ادارة الوقت: يهدف هذا الأسلوب الى زيادة الكفاءة لدى الفرد في استخدام الوقت وتوظيفه واستثماره في كل ما يفيد وتستخدم ادارة الوقت في خفض الضغوط فمن خلال ادارة الوقت والتخطيط يمكن التعامل مع الضغوط، اذا ان التخطيط الفعال يتضمن تحليل الوقت وتحديد الهدف وجدوله الأنشطة والمهام.

العلاج الكيميائي:

يتم اللجوء الى بعض مضادات الضغط وبعض الأدوية المهدئة والفيتامينات حيث تعتبر الفيتامينات ذات أهمية كبيرة في علاج الضغط النفسي بالإضافة الى العقاقير مثل: مضادات القلق أو مضادات الاكتئاب.

الضغوط النفسية عند المرأة:

ان المرأة بصفة خاصة تواجه مزيدا من الضغوط النفسية نظرا للأدوار المتعددة التي عليها القيام بها، فالمرأة هي المسؤول الأول عن شؤون منزلها، وإذا كانت تعمل عدد من الساعات بعيدا عن منزلها يجعل ذلك كثيرا من الضغوط النفسية والعصبي ملقاة على عاتقها.

ونذكر جين هاس -كاتبة في مجلة بولاية كاليفورنيا- ان كثيرا من النساء يمتن من النوبات القلبية أكثر من أي سبب أخر بالرغم ان قلوب النساء محمية بالأستروجين لكن الدراسات تشير الى ان المخاطر تزداد بعد سن اليأس، ويرجع ذلك الاجهاد في الحياة وخاصة ضغوط العمل. ومن الضغوط التي تعاني منها المرأة الضغوط الوالدية والتي تنشأ نتيجة مرور الوالدين بخبرات مع أطفالهم تسبب لهم القلق و الآلام النفسية. وتختلف الدراسات في مسألة وجود اختلافات بين الرجل والمرأة في القدرة على مواجهة الضغوط، فيرى العالم Richard أن الرجل والمرأة يستخدمان استراتيجيات متشابهة في مواجهة الضغوط حيث ان معظمهم يستخدم الأسلوب المباشر في مواجهة الضغوط، بينما بعض الدراسات تؤكد أن المرأة أقدر من الرجل على مواجهة الضغوط الاجتماعية والعاطفية، لأنها غالبا ما تلجأ الى التنفيس الانفعالي لكي تحصل على المساندة الاجتماعية، أما الرجل أكثر تأثرا بالضغوط وغالبا ما يلجأ الى تغيير العمل أو مزولة نشاطات ترفيهية أو اللجوء الى المسكرات عند تعرضه للضغوطات.

(صالح الجويعي، 2018، الصفحات 227-230).

7- استراتيجيات المواجهة:

1/7- مفهوم الاستراتيجية:

أصلها اللغوي : مصطلح انجليزي يعني "مواجهة" والذي يعين هذا التكيف، ويعتبر كاستجابة تكيفية لتغيرات الوسط.

- تعريفها: هي التكيف (التغلب) الدائم في مواجهة الثغرات اللامتناهية لمحيطنا الفيزيائي والاجتماعي، وللمتطلبات التي تعرضها الحياة في كل الأيام.

المكانزمات المستعملة لاشعورية وألية ، تسمح بالحفاظ على التوازن الداخلي للفرد بدون جهد. (شداني، 2011، صفحة 28).

2/7 - مفهوم استراتيجيات المواجهة:

- هي عمليات مرنة شعورية تختلف وتتغير تماشيا مع ما يتطلبه الموقف متجهة نحو الواقع سواء داخليا أو خارجيا وظيفتها مساعدة الفرد على تسيير وتخفيض وتحمل الضغوط الناتجة عن أحداث الحياة، ولعل جوهر الفصل بينهما يكمن في أن استراتيجيات المواجهة محاولات

شعورية ارادية لمواجهة مشاكل حالية (حديثه) ومن هنا يتضح أنه على الرغم من أن تلك الأليات الدفاعية تستخدم لتقليل التوتر والقلق فهي ليست مكافئة تماما لمفهوم المواجهة. (يوسفي، 2015، صفحة 74).

3/7- نماذج النظرية المفسرة لاستراتيجيات المواجهة:

1- النموذج السيكو دينامي لفرويد (1933): ان مفهوم فرويد للمواجهة ارتبط بمفهوم الدفاع الذي عرفه كما يلي : "هو نشاط الأنا الموجه من أجل حماية الفرد من المثيرات النزوية، فاعتبر أن الفرد يستخدم أليات دفاعية لمواجهة الصراع النفسي بين بناءات الشخصية الهو، الأنا، الأنا الأعلى ودينامية التفاعل بينهما، فينتج عن ذلك عن ذلك قلق قد يكون عصابي متولد عن الخوف من عدم القدرة على ضبط الرغبات، أو أخلاقي ناجم عن شعور الفرد بالذنب اتجاه التصرفات الغريزية، أو قلق واقعي ناتج عن الخوف من أخطار العالم الخارجي، ومن أجل خفض شدة الألم المتولد عن الضغط يلجأ الفرد الى استخدام الأليات الدفاعية العاملة على مواجهة الصراعات الداخلية ومهددات البيئة الخارجية، ومن بين أساليب الدفاع التي يستخدمها الفرد لتحقيق التوافق بين مكونات الشخصية، الكبت الذي ينظر اليه " وايت " على انه محاولة نسيان الذكريات المؤلمة أو المهددة، الانكار والذي يقصد به رفض ادراك الواقع الاسقاط والذي يشير الى توجيه القلق المسيطر على الفرد نحو شخص اخر، التثبيت الذي يستخدمه الفرد على مرحلة من مراحل النمو من أجل خفض توتر المرحلة الموالية، النكوص الذي يهدف الى توجيه الطاقة نحو موضوع غير مرغوب الى موضوع مقبول اجتماعيا، أما عن التبرير فقد يستخدمه الفرد من أجل تعليل رد فعل معين، ناهيك عن أليات أخرى يستخدمها الفرد من منظور التحليل النفسي من أجل مواجهة الضغوط الداخلية والخارجية.

أما عن فرويد فقد تجاوزت ميكانيزمات الدفاع الى أساليب سوية تساعد الفرد على مواجهة المشكلة ومجابتها، وأخرى غير سوية تؤدي أغلب الأحيان الى ظهور مشاكل وأمراض نفسية.

2- نظرية السمات الشخصية :

تؤكد هذه النظرية على مدى تأثير الفروق الفردية في التعامل مع المواقف المجهدة، فتعرف السمة على أنها : " استعداد وميل الفرد للاستجابة بأسلوب خاص في المواقف المتنوعة التي تواجهه في حياته". أما عن المواجهة فتعرف من منظور نظريات السمات على أنها ميل واستعداد لمواجهة أو معالجة وضعية ضاغطة ومرهقة بأسلوب يميز كل فرد عن آخر.

مما سبق يتضح أن مفهوم هذا الاتجاه للمواجهة والسماة متقارب من منطلق أن كلاهما أسلوبان يظهران في تفاعل الفرد مع المؤثرات الداخلية والخارجية، ومن أساليب المواجهة المصنفة من قبل نظريات السماة ما يلي:

(أ) - التجنب مقابل المواجهة:

يعتبر هذان الأسلوبان الأكثر استخداما من طرف الأفراد ولكن يعد أسلوب المواجهة الأكثر توافقا لاعتماده على بذل مجهودات معرفية لدراسة المعطيات المستمدة من المواقف، أما التجنب أو الهروب من الموقف الضاغط يعني عدم بذل أي مجهود لمواجهة المشكلة ، ولكلا الأسلوبين ايجابيات وسلبيات تحدها المعطيات الموقفية .

(ب) - الكبت مقابل الحساسية المفرطة :

يعرف الكبت على أنه أسلوب يستخدمه الفرد لتجنب مصادر الضغط، أما الحساسية فهي المحاولات التي يقوم بها الفرد من أجل رفع القدرة على التركيز والانتباه لمصدر الضغوطيعتبر كل من الكبت والحساسية أسلوبان هدفهما تحقيق التوافق وأن كان الأول (كبت) أقل استجابة من الثاني (الحساسية) لاعتماد هذا الأخير على الانفعال أكثر من الكتب ، هذا ما أكد عليه "زينبرجر" من خلال دراسته.

(د) - التحكم الداخلي مقابل التحكم الخارجي:

ان أسلوب التحكم الداخلي هو أسلوب موجه لتحقيق التوافق النفسي مع المشكلات الفردية كالصحة مثلا ، أما عن أسلوب التحكم الخارجي فهو موجه الى تحقيق التوافق مع المشكلات الخارجية المصدر كالمشكلات الاجتماعية مثلا ، وكلاهما يعكسان درجة التوافق النفسي.

3- الاتجاه التفاعلي "لازاروس وفولكمان" : تعد دراسات " لازاروس وفولكمان " (1984)

الرائدة في هذا الاتجاه بالإضافة الى أعمال كل من "موس"(1977) و "ميتشنيوم"(1977) التي تعاملت مع المواجهة على أنها عملية أكثر من كونها سمة ، ضف الى ذلك فان هذا الاتجاه يرفض النظرة الفاصلة للضغوط على أساس المثير والاستجابة ، وانما يعتبرها نتاج تفاعل بين مطالب البيئة وامكانيات الفرد من خلال عملية التقييم المعرفي التي حددها هذا الاتجاه بمراحل ، منها مرحلة التقييم الأولى والثانوي واعادة التقييم. (والي، 2015، صفحة 90).

ان العلاقة الدينامية التي تربط الفرد بمحيطه تكشف عن استجابة الأفراد المختلفة لمصادر المشقة وتتم على النحو التالي:

مصدر المشقة ----- تقييم معرفي ----- المواجأة

وفي تحديد مفهوم ومصادر المشقة لدى كل من "لازاروس" و "فولكمان" ورد أنها سيرورة تحتوي على متطلبات البيئة الخارجية من ناحية والعلاقة بين الفرد والبيئة من ناحية أخرى ، و أطلق عليها ما يعرف بالتعاملات، اذ أكد " لازاروس " على أن المشقة تحتوي على التهديد الذي يدفع الشخص الى التوقع والتوجه واستخدام القدرات المعرفية كالإدراك والتعلم والذاكرة ، من أجل توقع الضرر ودرجته وبالتالي تحديد أسلوب مواجهته. أما عن الاستراتيجيات التي يوظفها الفرد في التعامل مع الموقف والتهديدات في نظر كل من "لازاروس وفولكمان" (1980) هي:

• المواجأة المركزة على المشكل : هي كل الجهود المعرفية والسلوكية والموجهة صوب مصدر التهديد والمشقة من أجل التحكم فيه ، ما يعكس قدرة الشخص وامكاناته على ذلك .

• المواجأة المركزة على الانفعال : يعرفها هذا الاتجاه على أنها : " المجهودات المتعددة لتنظيم ردود أفعالنا اتجاه موقف المشقة أكثر من محاولة تغيير الموقف "

ان اعتماد الفرد على المواجأة المركزة على الانفعال تجعله يبحث على الأسلوب الذي يستخدمه من أجل التحكم من الاستجابات الانفعالية ، من خلال طلب المساعدة الاجتماعية ، أو اللجوء الى استخدام الأدوية والمهدئات ، فقد تتخذ المواجأة المركزة على الانفعال أحد النمطين ، أما منع وكبت الانفعالات الناتجة عن المشقة ، أو البوح والافصاح عنها لخفض شدة تأثيرها على الفرد.

ما ينبغي التنويه به ان الفرد لا يعتمد على استراتيجية واحدة دون الأخرى في مجابهة المشقة ، وانما قد يلجأ الى استخدامهما كليهما في موقف واحد ، أو استخدام واحدة منها حسب تهديدات الموقف.

ان دراسات "لازاروس وفولكمان" (1986) المركزة على الاستراتيجيات الضمنية لكلا الأسلوبين المواجأة والتجنب خلصت احدى عشرة استراتيجية موزعة على كلتا الطريقتين.

فأسلوب المواجأة المركزة على المشكلة يحتوي على : المواجأة بالمجابهة ، اي بالتصدي الى مصدر المشقة ، وأسلوب طلب المساندة الادائية من خلال جمع المعلومات من المحيط ، وأسلوب التخطيط لحل المشكلة الذي يعتمد على التفكير في الطريقة الأكثر فعالية من أجل

المواجهة ، أسلوب قمع النشاطات المتعارضة من خلال التركيز على مصدر المشقة وإزاحة المثيرات الداخلية ، وأسلوب المواجهة بكبح مصدر المشقة الذي يعتمد على جهد الفرد المبذول من أجل التخلص من مصدر التهديد ، أما الأساليب الضمنية لاستراتيجيات الانفعال هي كالتالي :

أسلوب التحكم الذاتي ، والذي يعني تلك المساعي الرامية التي تنظم المشاعر والانفعالات الناتجة عن التهديد ، أسلوب الابتعاد الذي يسعى من خلاله الفرد الى تجنب المشقة ، أسلوب التأويل الايجابي والذي يعني محاولة الفرد اعطاء تفسير اخر ايجابي لمصدر المشقة ، أسلوب تقبل المسؤولية الذي يعكس عدم فعالية الفرد في تغيير المثير المهدد ، أسلوب الهروب والتجنب الذي يعتمد على استخدام التدخين أو العقاقير لخفض تأثير مصدر المشقة ، ناهيك عن أسلوب التوجه الى الدين من أجل تحقيق الطمأنينة المتولدة عن علاقة الفرد بربه.

4- نظرية عوامل الشخصية والسياق الموقفي :

لقد كانت اعمال كل من "لازاروس وفولكمان " نقطة بداية لظهور تيارات أخرى توسعت في مفهوم المواجهة من حيث التركيز على دور عوامل الشخصية والسياق الموقفي في تحديد أسلوب المواجهة ، ومن بين رواد هذا الاتجاه أبرين و ديلونجس (1996) ، حيث عملا معا من أجل ابراز دور العوامل الموقفية والعوامل الشخصية في اعتماد أسلوب مواجهة دون الآخر (والي، 2015، صفحة 91).

4/7- وظائف استراتيجيات المواجهة:

لقد أشار لازاروس وفولكمان الى أن المواجهة تنطوي على وظيفتين رئيسيتين وهما التعامل بشكل مباشر مع المشكلة التي تسبب الضغوط وحث الفرد على القيام بمحاولات عدة عن طريق زيادة الجهد واستثمار ما لديه من مصادر لحل المشكلة بمعنى ادارة المشكلة التي تسبب الضيق، والوظيفة الثانية للمواجهة تنحصر في التنظيم والتخفيف من الانفعالات السلبية المرتبطة بالمشكلة أو الموقف الضاغط بمعنى خفض الانفعالات السلبية التي تسببها الأحداث الضاغطة.

أشار لازاروس (1999) الى أنه لا يوجد اجماع عالمي على أن هناك استراتيجيات مواجهة فعالة وأخرى غير فعالة، وعلى هذا فان نجاح المواجهة يعتمد على درجة التناغم بين استراتيجية المواجهة المفضلة لدى الفرد وبين الظروف والعوامل الموقفية.

يشير "Mechanic" (1974) نقلا عن ، (Lazarus – Folkman 1984) بأن
لاستراتيجيات المواجهة ثلاثة وظائف وهي:
- التعامل مع المتطلبات الاجتماعية والبيئية.
- خلق الدافعية لمواجهة هذه المتطلبات.
- الاحتفاظ بحالة من التوازن النفسي بهدف توجيه الجهود والمهارات نحو المتطلبات الخارجية.
بينما يرى كل من "Pearlin" و"Schooler" (1978) بأن للمواجهة وظيفة وقائية تتجلى
في المظاهر التالية:

- تغيير الظروف التي تثير المشكل أو ازلتها.
- ضبط معنى التجربة المعيشة قبل أن تصبح وضعية ضاغطة.
- ضبط الضغط في حد ذاته بعد حدوثه.
كما تمثل المواجهة حسب "Lazarus" و" Folkman" (1984) سلوكا موجها الى تحقيق
وظيفتين:

- توجيه الموارد الفردية نحو حل المشكل المولد للضغط.
- تقليص التوتر الناتج عن التهديد وخفض الضيق الانفعالي.
وعليه، فالمواجهة تمثل عامل استقرار بإمكانها مساعدة الأفراد للحفاظ على توافقهم النفسي
والاجتماعي خلال فترات الضغط (Valentiner et al 1994). ويضيف "Suls" و "Fletcher"
(1985) بأن المواجهة تهدف الى تقليص استجابة الضغط بالتأثير في الاستجابة
الفيزيولوجية والانفعالية (الاسترخاء) وعلى الاستجابات المعرفية (التفكير في شيء آخر)،
والى ضبط الوضعية الضاغطة بوضع اجراء لحل المشكل كالبحث عن المعلومات. على
العموم، يتفق أغلب الباحثين على أن لاستراتيجيات المواجهة دورا تكيفيا ووقائيا، فهي تعمل
من أجل تقليص آثار الضغوط على الفرد بهدف التوافق مع الوضعية المهددة أو تغييرها.
(أيت حمودة و آخرون، 2018، الصفحات 37-38).

5/7- فعالية استراتيجيات المواجهة :

تقترن فعالية اساليب المواجهة بمدى قدرتها على التحكم في الوضع الضاغط ، أو التقليل
من اثره السلبي على الصحة الجسمية والنفسية ، وكذا الحد من الانفعالات غير المجدية
الناتجة عنها ، لتجنب مشاكل أخرى متولدة عن نفس الموقف ، وفي هذا الصدد برزت العديد
من الدراسات التي توصلت الى وجود علاقة بين الضغط والمرض وفعالية أساليب المواجهة

كوسيط بينهما ، ففي دراسة على مرضى خضعوا لتدخل جراحي تباينت أساليب مواجهتهم لهذا الموقف ، وفي هذا الصدد برزت العديد من الدراسات التي توصلت الى وجود علاقة بين الضغط والمرض وفعالية أساليب مواجهتهم لهذا الموقف ، فمنهم من طوروا معلوماتهم المتعلقة بمرضهم نظرا لاستخدامهم استراتيجية المواجهة النشطة ، والبعض الآخر لجأوا الى استخدام استراتيجيات سلبية راکدة دفعتهم الى الاستسلام ، الأمر الذي ادى الى بروز عدة دراسات حاولت تفسير هذا الاختلاف في الاستجابة ، فخلصت الى أن تفاعل الفرد مع الموقف الضاغط يؤدي الى ظهور ردود أفعال متباينة ذات علاقة بشدة المثير وطبيعته ، وكذا مميزات الشخص والخصائص النفسية ، هذا ما اكدته أعمال (لاباري) سنة 1979 التي جازمت أن الاستراتيجية الفعالة هي التي نستطيع من خلالها التحكم أو التخفيض من أثر العدوانية على الصحة الجسمية والنفسية للشخص.

ضعف الى ذلك فان أعمال كل من (ماصل تيري وكريبل) سنة 1996 أكدت على أن فعالية المواجهة المركزة على المشكل تكون مجدية لأنها تعتمد على قدرة كبيرة للتحكم في الوضعية، بينما المواجهة المركزة على الانفعال تكون أقل مستوى من التحكم مما يدفع الى التعبير الانفعالي الذي يسمح للشخص بخفض درجة الضغط.

ضف الى ذلك فان أعمال كل من (ماصل تيري وكريبل) سنة 1996 أكدت على أن فعالية المواجهة المركزة على المشكل تكون مجدية لأنها تعتمد على قدرة كبيرة للتحكم في الوضعية ، بينما المواجهة المركزة على الانفعال تكون أقل مستوى من التحكم مما يدفع الى التعبير الانفعالي الذي يسمح للشخص بخفض درجة الضغط.

لقد أكد لازاروس 1993 على أن فعالية استراتيجية المواجهة تتأثر بما يعرف بالآثر الرجعي من جهة ، ومن جهة أخرى أكد بارك 1986 ولونج 1990 على أن ادراك الفرد وتقييمه للموقف يحدد مدى اعتماده على استراتيجية دون أخرى، أما عن موس سنة 1991 فيعتبر أن فعالية المواجهة مرتبطة بخصائص الحدث الضاغط كالشدة والمدة مثلا .

ومنه يمكن القول أن لكل استراتيجية من استراتيجيات المواجهة فعالية تحددتها خصائص الحدث الضاغط ومميزات الشخص الإدراكية والمعرفية . (والي، 2015، صفحة 99).

6/7- مميزات استراتيجيات المواجهة :

للمواجهة عدة مميزات وسيتم عرضها في النقاط الأساسية التالية :

- المواجهة عملية معقدة، ويستعمل الأفراد أغلب استراتيجيات المواجهة الأساسية تجاه
الوضعية الضاغطة.

- ترتبط المواجهة بتقدير كل ما يمكن القيام به لتغيير الموقف، وتقييمه فاذا بين التقييم بأن
هناك شيئاً يمكن القيام به هنا تسيطر المواجهة التي تركز على المشكل. أما اذا أسفر التقييم
على أنه ليس هناك شيء يمكن القيام به هنا تسيطر المواجهة التي تركز على الانفعال.
- عندما يكون الموقف الضاغط من النوع الثابت كالعامل، والصحة أو العائلة يظهر أن للرجال
والنساء أساليب مواجهة تتشابه كثيرا.

- هناك مجموعة من استراتيجيات المواجهة تبدو أكثر ثباتا واستقرارا من الاستراتيجيات الأخرى
أثناء التعرض لمختلف المواقف الضاغطة، بينما ترتبط الاستراتيجيات الأخرى بمواقف ضاغطة
خاصة مثلا بالتفكير الايجابي تجاه الموقف هي ثابتة نسبيا وترتبط كثيرا بالشخصية، في حين
أن استراتيجية البحث عن دعم اجتماعي فهي غير ثابتة وترتبط كثيرا بالسياق الاجتماعي.
- ان استراتيجية المواجهة تتغير منذ المرحلة الأولى من الموقف الضاغط الى مرحلة أخرى
لاحقة.

- تعتبر سلوكيات المواجهة كوسيط قوي للنتائج الانفعالية ، حيث ترتبط بعض استراتيجيات
المواجهة بنتائج ايجابية ، في حين ترتبط استراتيجيات أخرى بنتائج سلبية.

- ان فائدة أي نوع من استراتيجية المواجهة يرتبط بنوع الموقف الضاغط ونمط الشخصية
المعرضة للضغط (الصحة الجسدية ، والوظيفة الاجتماعية والوجود الذاتي).

- تعتبر المواجهة مجموعة من المجهودات المعرفية والسلوكية الموجهة للتحكم وتقليل
المتطلبات الداخلية أو الخارجية أو تحملها تهدد الفرد وتفقو موارده الشخصية وتضم مجموعة
غير متجانسة من المعارف والمواقف السلوكية ، وتصنف الى نوعين : مواجهة تركز على
الانفعال مثل التجنب - التهرب واتخاذ مسافة ، وأخرى تركز على المشكل مثل التصدي
ومخططات حل المشكل ، حيث يهدف النوع الأول الى تقليل حالة التوتر والضيق الانفعالي
المصاحب للضغط ، بينما النوع الثاني يضم طرقا تمكن الفرد من الحصول على امكانيات
لتغيير الوضعية التي يواجهها ، مما يؤدي الى تغيير الحالة الانفعالية وهذه هي أهم وظائف
المواجهة . (أيت حمودة و آخرون، 2018، الصفحات 43-44).

ملخص الفصل

من خلال هذا الفصل تم التطرق الى تعريف الضغوط النفسية ثم التطور التاريخي لمفهوم الضغوط النفسية ثم أعراضها ثم أسبابها يليها أهم أنواعها ثم علاجها، فيما يلي تطرقنا الى مفهوم الاستراتيجية ثم مفهوم استراتيجية المواجهة ثم نماذج النظرية المفسرة لاستراتيجيات المواجهة ثم أهم وظائف استراتيجيات المواجهة ثم فعالية استراتيجيات المواجهة وأخيرا تم التطرق الى أهم مميزات استراتيجيات المواجهة.

الجانب الميداني

تمهيد :

بعد العرض النظري للدراسة ، سوف يتم من خلال هذا المبحث التطرق إلى الجانب الميداني ، إذ عن طريق الميدان يصبح بالإمكان جمع البيانات وتحليلها وإمكانية تعميمها على مجتمع البحث ، حيث خصص هذا المبحث لعرض الإجراءات المنهجية للدراسة التطبيقية والتمثلة في المنهج المستخدم في الدراسة ومن ثم الدراسة الاستطلاعية يليها وصف أدوات الدراسة وخصائصها السيكمترية يليها عينة الدراسة الأساسية وأخيرا مختلف الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة .

1 - المنهج المتبع في الدراسة :

يعتبر المنهج من أساسيات البحث العلمي ، فهو الوسيلة والطريقة التي تستخدم للوصول إلى الحقيقة ويسلكها العقل البشري للاقتراب من الحقائق والوصول إليها ، حيث تتأثر عملية اختيار منهج ما القيام بأي دراسة كانت بعدة عوامل ومؤثرات يمكن تصنيفها الى أكثر من ثلاثة أنواع: أخلاقية ، موضوعية (معرفية ، اجتماعية) الا أن طبيعة الموضوع تمثل العامل الأساس المحدد لاختيار منهج ما دون غيره ، وحيث أن موضوع دراستنا يتناول العلاقة بين نمط الشخصية باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى مربى التربية الخاصة فإن أكثر المناهج ملائمة لهذه الدراسة هو المنهج الوصفي التحليلي ، لأنه يوفر أوصافا دقيقة للظاهرة محل الدراسة ، عن طريق جمع البيانات ووصف الممارسات كما يعين على تنظيمها وتحديدتها وتفسيرها بعبارات واضحة ومحددة فالوقوف عند ذكر صفات ما عن موضوع الدراسة لا تشكل جوهر البحث الوصفي ، وأن عملية البحث لا تكتمل إلا عند استخلاص تعليمات ذات مغزى حول المشكلة المدروسة .

ولهذا اعتمدنا في دراستنا الحالية على المنهج الوصفي التحليلي كونه المنهج الأنسب والذي يساعد في وصف شامل للظاهرة محل الدراسة .

2 - الدراسة الاستطلاعية

قبل الشروع في إجراءات الدراسة الأساسية قمنا بإجراء دراسة ميدانية استطلاعية على مستوى مراكز ذوي الاحتياجات الخاصة بولاية الوادي ، حيث شملت الدراسة الاستطلاعية 50 مربيا ، أين استفدنا خلال هذه الدراسة الاستطلاعية من جملة من النقاط :

- التعرف على مختلف الظروف التي سيتم فيها إجراء البحث الأساسي ورصد مختلف الصعوبات التي ربما تؤثر على تطبيق الدراسة الأساسية .

- تثمين مقاييس الدراسة من ناحية المصطلحات والمفاهيم ، والتأكد من خصائصهما السيكومترية من صدق وثبات.
- التعامل المباشر مع أفراد العينة ومعرفة مدى تجاوبهم وتحديد الزمن الكافي لتطبيق المقياسين .
- التحقق من مدى فهم أفراد العينة لبنود المقاييس .
- اكتشاف بعض جوانب القصور في إجراءات تطبيق المقاييس لتفاديها خلال الدراسة الأساسية .
- كما تم الاتصال بإدارة المدرسة من أجل الحصول على بيانات حول المجتمع الأصلي وأوقات تواجد المربين حتى يسهل الاتصال بأفراد العينة الأساسية
- تحديد مجتمع الدراسة وضبط عينة الدراسة ، بالإضافة إلى تحديد خطة لتطبيق إجراءات الدراسة الأساسية .

3 . أدوات الدراسة وخصائصها السيكومترية:

لقياس متغيرات الدراسة طبقنا في هذه الدراسة مقاسين جاهزين (المقياس الذي كلفته بولهان وجماعتها 1994 لقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية) و (مقياس نمط الشخصية لفتيحة بن زروال 2008) .

3 . 1 . مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية :

3 - 1 - 1 - وصف مقياس مواجهة الضغوط النفسية:

بهدف قياس متغير أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة قمنا بتطبيق المقياس الي كلفه بولهان وجماعته أعداه سنة 1994 النسخة المختصرة لفييثاليانو وجماعته 1985، حيث كان المقياس الأصلي يتألف من 42 عبارة وبعد تكييفه من قبل بولهان وجماعته استقى منه (29) عبارة تقيس خمسة أبعاد يمكن توضيحها من خلال الجدول التالي :

جدول رقم(1): توزيع فقرات مقياس أساليب
مواجهة الضغوط النفسية حسب الأبعاد

| أرقام البنود | عدد البنود | البعد |
|------------------------------------|------------|-------------------------------------|
| 27 ، 24 ، 18 ، 16 ، 13 ، 6 ، 4 ، 1 | 8 | استراتيجية حل المشكل |
| 25 ، 22 ، 19 ، 17 ، 11 ، 8 ، 7 | 7 | استراتيجية التجنب |
| 23 ، 21 ، 15 ، 10 ، 3 | 5 | استراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي |
| 28 ، 12 ، 9 ، 5 ، 2 | 5 | استراتيجية إعادة التقييم الايجابي |
| 29 ، 26 ، 20 ، 14 | 4 | استراتيجية التأنيب الذاتي |
| / | 29 | المجموع |

ولكل بند أربعة بدائل للإجابة (لا ، إلى حد ما لا، إلى حد ما نعم ، نعم) ، وعلى المفحوص أن يجيب على كل بند حسب ما ينطبق عليه من استجابة التي تتضمنها العبارة أمامه وذلك بوضع العلامة (×) أمام العبارة ، ويحصل كل مفحوص على إحدى الدرجات (1،2 ، 3 ، 4 ،) ، لأن كل العبارات موجبة ما عدى العبارة رقم 15 فهي عبارة سالبة ويتم تنقيطها (1 ، 2 ، 3 ، 4) .

3 - 1 - 2 - الخصائص السيكومترية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية :

3 - 1 - 2 - 1 - الصدق :

الصدق التمييزي (المقارنة الطرفية) :

تم حساب الصدق التمييزي لمقياس أساليب المواجهة للضغط النفسي بطريقة المقارنة الطرفية وذلك بعد جمع درجات الأفراد على المقياس الكلي وترتيبها ترتيباً تصاعدياً ، تم تقسيمهم إلى مجموعتين مجموعة عليا ومجموعة دنيا بنسبة 27 % في كل مجموعة ، تم تطبيق اختبار " ت " لعينتين مستقلتين ومتساويتين في العدد:

| Independent Samples Test | | | | | | | | | | |
|--------------------------|-----------------------------|---|------|------------------------------|--------|-----------------|-----------------|-----------------------|---|--------|
| | | Levene's Test for Equality of Variances | | t-test for Equality of Means | | | | | | |
| | | F | Sig. | t | df | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | Std. Error Difference | 95% Confidence Interval of the Difference | |
| | | | | | | | | | Lower | Upper |
| assalib_mwajaha | Equal variances assumed | 3.470 | .084 | 8.991 | 14 | .000 | 12.000 | 1.335 | 9.137 | 14.863 |
| | Equal variances not assumed | | | 8.991 | 10.099 | .000 | 12.000 | 1.335 | 9.030 | 14.970 |

| Group Statistics | | | | | |
|------------------|-----|---|-------|----------------|-----------------|
| groure | | N | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean |
| assalib_mwajaha | sup | 8 | 72.13 | 1.642 | .581 |
| | inf | 8 | 60.13 | 3.399 | 1.202 |

جدول رقم (2) الصدق التمييزي بين المجموعتين العليا

والدنيا لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية

| مستوى الدلالة T | درجة حرية T | قيمة T | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | عدد أفراد المجموعة | |
|-----------------|-------------|--------|-------------------|-----------------|--------------------|------|
| دالة عند 0.01 | 14 | 8.99 | 1.64 | 72.13 | 8 | عليا |
| | | | 3.4 | 60.13 | 8 | دنيا |

من خلال الجدول رقم (2) ، نجد أن المتوسط الحسابي للمجموعة العليا 72.13 وانحرافها المعياري يساوي 1.64 ، وأن المتوسط الحسابي للمجموعة الدنيا يساوي 60.13 وانحرافها المعياري يساوي 3.4 في حين نجد أن فإن قيمة T تساوي 8.99 عند درجة حرية 14 وهي دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.01 ، بناء على ذلك نقول توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين العليا والدنيا وعليه فمقياس استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية يمكننا من التمييز بين المجموعتين ، وبذلك فهو يتمتع بالصدق التمييزي .

| Correlations | | |
|--|---------------------|--------|
| | | Total |
| hal_mochkil | Pearson Correlation | .548** |
| | Sig. (2-tailed) | .002 |
| | N | 30 |
| tajanob | Pearson Correlation | .558** |
| | Sig. (2-tailed) | .002 |
| | N | 30 |
| baht_daam | Pearson Correlation | .504** |
| | Sig. (2-tailed) | .004 |
| | N | 30 |
| iadet_taghyim | Pearson Correlation | .558** |
| | Sig. (2-tailed) | .001 |
| | N | 30 |
| tanib_dati | Pearson Correlation | .720** |
| | Sig. (2-tailed) | .000 |
| | N | 30 |
| **. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed). | | |

صدق التكوين :

تم حساب صدق التكوين لمقياس أساليب مواجهة و النفسية عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين كل بعد والدرجة الكلية للمقياس ، النتائج مدونة بالجدول أدناه :

جدول رقم(3):معاملات الاتساق الداخلي بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية

| البعد | عدد أفراد العينة | عدد البنود | قيمة r | مستوى الدلالة |
|--------------------------|------------------|------------|--------|----------------------|
| حل المشكل | 30 | 8 | 0.55 | دال إحصائيا عند 0.01 |
| التجنب | 30 | 7 | 0.56 | دال إحصائيا عند 0.05 |
| البحث عن الدعم الاجتماعي | 30 | 5 | 0.5 | دال إحصائيا عند 0.01 |
| اعادة التقييم الايجابي | 30 | 5 | 0.56 | دال إحصائيا عند 0.01 |
| التأنيب الذاتي | 30 | 4 | 0.72 | دال إحصائيا عند 0.01 |

من خلال الجدول رقم (3) نجد أن قيمة معامل الارتباط r للأبعاد الخمسة للمقياس تتراوح بين 0.5 و 0.72 ، حيث جاء كل الأبعاد دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01 مما يؤكد على أن محتوى مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية متنسق من خلال ارتباط جميع الأبعاد مع الدرجة الكلية للمقياس ، وعليه يمكن القول بأن مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية صادق .

3 - 1 - 2 - 2 - الثبات :

| Reliability Statistics | |
|------------------------|------------|
| Cronbach's Alpha | N of Items |
| .73 | 29 |

جدول رقم (4):معامل الثبات ألفا كرونباخ
لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية

| المقياس | عدد البنود | معامل ألفا كرونباخ |
|-----------------------|------------|--------------------|
| مواجهة الضغوط النفسية | 29 | 0.73 |

من خلال الجدول رقم (4) نجد أن قيمة معامل الثبات ألفا كرونباخ تساوي 0.73 مما يعني أن مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية ثابت .

3 . 2. مقياس نمط الشخصية :

3 - 2 - 1 - وصف مقياس نمط الشخصية:

بهدف قياس متغير نمط الشخصية لدى عينة الدراسة قمنا بتطبيق مقياس نمط الشخصية الذي أعدته فتيحة بن زروال في دراستها للدكتوراه سنة 2088 الموسومة بعنوان أنماط الشخصية وعلاقتها بالإجهاد دراسة ميدانية على عينة من العاملين بالحماية المدنية البريد مصلحتي الاستعجال والتوليد بأم البواقي ، حيث احتوى المقياس الكلي على 51 عبارة في صورته النهائية تقيس أنماط للشخصية (أ ب ج) مقسمة على نمطين (أ ، ب) والنمط (ج) باعتبار أن النمطين (أ، ب) مقترنين ، ويمكن توضيحها من خلال الجدول التالي :

جدول رقم(5): توزيع فقرات مقياس نمط الشخصية

حسب الأنماط والأبعاد الفرعية

| النمط | الأبعاد | العدد | أرقام البنود |
|---------|------------------------------------|-------|--|
| النمط أ | الاستعجال | 8 | 1 ، 2 ، 3 ، 4 ، 5 ، 6 ، 7 ، 8 |
| | الاندماج الهني / السعي نحو الانجاز | 6 | 9 ، 10 ، 11 ، 12 ، 13 ، 14 |
| | العدائية (تنافسية / طموح) | 11 | 15 ، 16 ، 17 ، 18 ، 19 ، 20 ، 21 ، 22 ، 23 ، 24 ، 25 |
| | التعبير الخارجي عن الانفعالات | 9 | 26 ، 27 ، 28 ، 29 ، 30 ، 31 ، 32 ، 33 ، 34 |
| النمط ج | الإدراكات الاكتئابية | 9 | 35 ، 36 ، 37 ، 38 ، 39 ، 40 ، 41 ، 42 ، 43 |
| | جمع الانفعالات | 8 | 44 ، 45 ، 46 ، 47 ، 48 ، 49 ، 50 ، 51 |
| المجموع | / | 51 | / |

ولكل بند أربعة بدائل للإجابة (أبدا ، نادرا ، أحيانا، غالبا، دائما) ، وعلى المفحوص أن يجيب على كل بند حسب ما ينطبق عليه من استجابة التي تتضمنها العبارة أمامه وذلك بوضع العلامة (×) أمام العبارة ، ويحصل كل مفحوص على إحدى الدرجات (1،2 ، 3 ، 4 ، 5) ، لأن كل العبارات موجبة .

3- 2 - 3 - الخصائص السيكومترية لمقياس نمط الشخصية:

3 - 2 - 3 - 1 - الصدق :

الصدق التمييزي (المقارنة الطرفية) :

تم حساب الصدق التمييزي لمقياس نمط الشخصية بطريقة المقارنة الطرفية وذلك بعد جمع درجات الأفراد على المقياس الكلي ، وترتيبها ترتيبا تصاعديا ، تم تقسيمهم إلى مجموعتين مجموعة عليا ومجموعة دنيا بنسبة 27 % في كل مجموعة ، تم تطبيق اختبار " ت " لعينتين مستقلتين ومتساويتين في العدد :

| Group Statistics | | | | | |
|------------------|-----|---|--------|----------------|-----------------|
| GROUPE | | N | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean |
| ANMAT | SUP | 8 | 151.13 | 8.288 | 2.930 |
| | INF | 8 | 117.25 | 7.402 | 2.617 |

| Independent Samples Test | | | | | | | | | | |
|--------------------------|-----------------------------|---|------|------------------------------|--------|-----------------|-----------------|-----------------------|---|--------|
| | | Levene's Test for Equality of Variances | | t-test for Equality of Means | | | | | | |
| | | F | Sig. | t | df | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | Std. Error Difference | 95% Confidence Interval of the Difference | |
| | | | | | | | | | Lower | Upper |
| ANMAT | Equal variances assumed | .003 | .956 | 8.622 | 14 | .000 | 33.875 | 3.929 | 25.449 | 42.301 |
| | Equal variances not assumed | | | 8.622 | 13.825 | .000 | 33.875 | 3.929 | 25.439 | 42.311 |

جدول رقم (6) المقارنة الطرفية بين المجموعة العليا والدنيا في مقياس نمط الشخصية

| مستوى الدلالة T | درجة حرية T | قيمة T | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | عدد أفراد | |
|-----------------|-------------|--------|-------------------|-----------------|-----------|------|
| دالة عند 0.01 | 14 | 8.62 | 8.29 | 151.13 | 8 | عليا |
| | | | 7.4 | 117.25 | 8 | دنيا |

من خلال الجدول رقم (6) ، نجد أن المتوسط الحسابي للمجموعة العليا يساوي 151.13 وانحرافها المعياري 8.29 ، وأن المتوسط الحسابي للمجموعة الدنيا يساوي 117.25 وانحرافها المعياري يساوي 8.29 في حين نجد أن فإن قيمة T تساوي 8.62 عند درجة حرية 14 وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01 بناء على ذلك نقول توجد فروق ذات دلالة

إحصائية بين المجموعتين العليا والدنيا وعليه فالمقياس يمكننا من التمييز بين المجموعتين ، إذا يمكن القول بأن مقياس نمط الشخصية يتمتع بالصدق التمييزي

صدق التكوين :

تم حساب صدق التكوين لمقياس السلوك العدواني عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين كل بعد والدرجة الكلية للمقياس ، النتائج مدونة بالجدول أدناه :

| Correlations | | |
|--|---------------------|--------|
| | | TOTAL |
| A | Pearson Correlation | .902** |
| | Sig. (2-tailed) | .000 |
| | N | 30 |
| C | Pearson Correlation | .777** |
| | Sig. (2-tailed) | .000 |
| | N | 30 |
| **. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed). | | |

جدول رقم(7):معاملات الاتساق الداخلي بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس نمط الشخصية

| مستوى الدلالة | قيمة r | عدد البنود | عدد أفراد العينة | البعد |
|-----------------------|--------|------------|------------------|----------|
| دال إحصائياً عند 0.01 | 0.9 | 34 | 30 | نمط أ، ب |
| دال إحصائياً عند 0.01 | 0.78 | 17 | 30 | نمط ج |

من خلال الجدول رقم (7) نجد أن قيمة معامل الارتباط r للبعدين لمقياس نمط الشخصية على التوالي 0.9 و 0.78 ، حيث جاء كلا البعدين دال إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01 مما يؤكد على أن محتوى مقياس نمط الشخصية متسق من خلال ارتباط أبعاده مع الدرجة الكلية للمقياس ، وعليه يمكن القول بأن مقياس نمط الشخصية صادق .

3 - 1 - 2 - 2 - الثبات:

جدول رقم(8):معامل الثبات ألفا كرونباخ

لمقياس نمط الشخصية

| Reliability Statistics | |
|------------------------|------------|
| Cronbach's Alpha | N of Items |
| .602 | 51 |

| المقياس | عدد البنود | معامل ألفا كرونباخ |
|-------------|------------|--------------------|
| نمط الشخصية | 51 | 0.60 |

من خلال الجدول رقم (8) نجد أن قيمة معامل الثبات ألفا كرونباخ تساوي 0.60 مما يعني أن مقياس نمط الشخصية ثابت .

4 . عينة الدراسة الأساسية :

4 . 1 . المجتمع وعينة الدراسة :

ويشمل مجتمع الدراسة مربّي التربية الخاصة بالمركز النفسي البيداغوجي (الوادي ، الدبيلة ، الرقيبة) ، ومدرسة صغار المكفوفين بالرباح للموسم الدراسي 2021 . 2022 ، البالغ عددهم 50 مربّي .

4 . 2 . عينة الدراسة وخصائصها:

4 . 2 . 1 . عينة الدراسة :

العينة هي عبارة عن جزء من وحدات المجتمع الأصلي المعني بالبحث وممثّلة له بحيث تحمل صفاته المشتركة ، وهذا النموذج أو الجزء يغني الباحث عن دراسة كل وحدات ومفردات المجتمع الأصلي خاصة في حالة صعوبة أو استحالة دراسة في تلك الوحدات كما يعتبر تحديد حجم العينة مهم جداً، فإذا أخذنا حجم العينة كبيراً جداً يُؤدي ذلك إلى زيادة الجهد والتكاليف، أما إذا أخذنا حجم العينة صغيراً فإن درجة دقة النتائج تقل ، لذلك فإن تحديد حجم العينة يعتمد أساساً على درجة الدقة المطلوبة إلى الخطأ الذي يُمكن أن نتحمّله وتعتمد القيمة العظمى للخطأ الذي نتحمّله في التقدير على التكاليف المتاحة للبحث ، حيث تم اختيار عينة الدراسة الحالية عن طريق المسح الشامل، مربّي التربية الخاصة بالمركز النفسي البيداغوجي (الوادي ، الدبيلة ، الرقيبة) ، ومدرسة صغار المكفوفين بالرباح للموسم الدراسي 2021 . 2022 ، وتم توزيع المقاييس على أفراد عينة الدراسة الحالية المتكونة من 50 مربّي ومربية

4 - 2 - 2 خصائص العينة الأساسية:

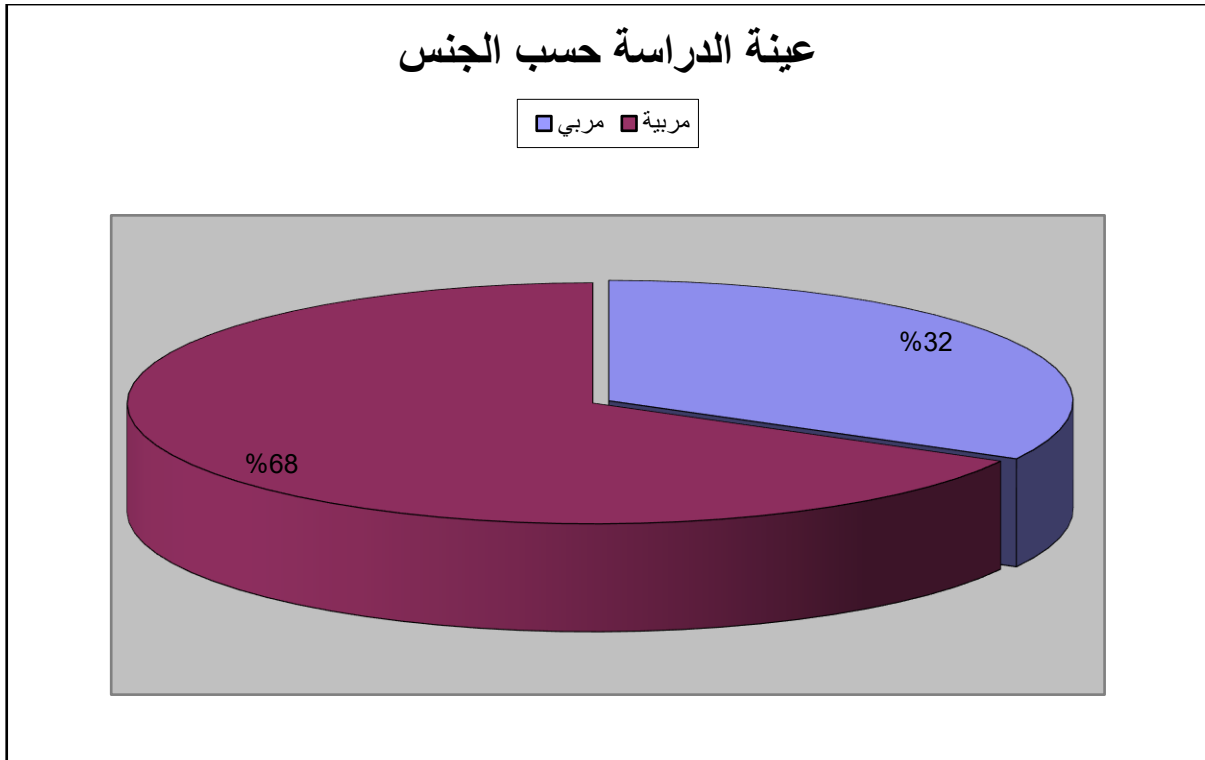
4 - 3 - 1 - العينة حسب الجنس :

جدول رقم (9) خصائص العينة حسب الجنس

| النسبة | العينة | |
|--------|--------|---------|
| %32 | 16 | مربي |
| % 68 | 34 | مربية |
| % 100 | 50 | المجموع |

من خلال الجدول رقم (9) نجد أن عينة الدراسة تكونت من 16 مربي بنسبة 68 % ، و 34 مربية بنسبة 68 % ، ويمكن توضيح ذلك من خلال التمثيل البياني التالي :

شكل رقم (2) خصائص العينة حسب الجنس



5- الأساليب الإحصائية:

لقياس فروض الدراسة واختبارها بطريقة إحصائية استخدمنا الإحصاء الاستدلالي والمتمثل

في الأساليب الإحصائية التالية :

. معامل الارتباط الخطي " برسن " :

تم استخدام معامل ارتباط بيرسن لقياس العلاقة الخطية بين الضغط النفسي و السلوك العدواني .

تم استخدام معامل ارتباط بيرسن لقياس العلاقة الخطية بين الضغط النفسي و العدوان المادي
تم استخدام معامل ارتباط بيرسن لقياس العلاقة الخطية بين الضغط النفسي و العدوان اللفظي
تم استخدام معامل ارتباط بيرسن لقياس العلاقة الخطية بين الضغط النفسي و العدائية.
تم استخدام معامل ارتباط بيرسن لقياس العلاقة الخطية بين الضغط النفسي و الغضب.

ملخص الفصل

تطرقنا في هذا الفصل إلى المنهج المستخدم في الدراسة لأن ذلك يرتبط بطبيعة الموضوع ثم الدراسة الاستطلاعية التي أجريت على طلبة السعيد عبد الحي بالوادي ومن ثم أدوات الدراسة وخصائصها السيكمترية والتي تمثلت في كل من مقياس الضغط النفسي ومقياس السلوك العدواني مع التأكد من خصائصهم السيكمترية من صدق وثبات ، تم التطرق لعينة الدراسة الأساسية ثم عينة الدراسة وخصائصها ، ليتم التطرق بعدها لمختلف الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة لاختبار الفروض ، حيث استخدمنا معامل الارتباط الخطي برسن لقياس العلاقة بين المتغير المستقل الضغط النفسي والمتغير التابع السلوك العدواني، كما استخدمنا معامل الارتباط الخطي برسن لقياس العلاقة الخطية بين متغير الضغط النفسي ومتغير العدوان المادي ، كما استخدمنا معامل الارتباط الخطي برسن لقياس العلاقة الخطية بين متغير الضغط النفسي ومتغير العدوان اللفظي كما استخدمنا معامل الارتباط الخطي برسن لقياس العلاقة الخطية بين متغير الضغط النفسي ومتغير العدائية ، كما استخدمنا معامل الارتباط الخطي برسن لقياس العلاقة الخطية بين متغير الضغط النفسي ومتغير الغضب .

الفصل الخامس : عرض ومناقشة النتائج

تمهيد

1. عرض نتائج الفرضية الأولى
2. عرض نتائج الفرضية الثانية
3. مناقشة نتائج الفرضية الأولى
- 4- مناقشة نتائج الفرضية الثانية
- 5- الخاتمة
- 6- اقتراحات وتوصيات
- 7- صعوبات البحث

تمهيد

بعد جمع البيانات والمعطيات بواسطة الأدوات العلمية المقننة والمعتمدة في هذه الدراسة تم تفرغها ومعالجتها بواسطة الأساليب الإحصائية المناسبة ، وخلال هذا الفصل سيتم عرض وتحليل النتائج المتوصل إليها ، ومن ثم مناقشتها وتفسيرها في ضوء الدراسات السيكولوجية التي تناولت متغيرات موضوع الدراسة .

1. عرض النتائج :

1.1. عرض نتائج الفرضية الأولى :

انطلقنا في هذه الدراسة من فرضية نصها :

توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين كل من المنبئات أساليب مواجهة الضغوط النفسية بالمتنبئ به نمط الشخصية (أ ، ب) لدى مربى التربية الخاصة .

تم قياس هذه الفرضية باستخدام معامل الارتباط المتعدد ، بواسطة نظام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS21 ، وذلك بعد التأكد من تحقق شرط اعتدالية التوزيع في درجات المتغيرات الثلاثة أنظر الملحق رقم (12)، أين تحصلنا على النتائج المبينة في الجدول التالي:

| Tests of Normality | | | | | | |
|--------------------|---------------------------------|----|-------|--------------|----|------|
| | Kolmogorov-Smirnov ^a | | | Shapiro-Wilk | | |
| | Statistic | df | Sig. | Statistic | df | Sig. |
| NAMAT_chakhsya | .079 | 50 | .200* | .972 | 50 | .289 |
| HAL_mochkel | .114 | 50 | .075 | .963 | 50 | .113 |
| TAJANEB | .125 | 50 | .050 | .963 | 50 | .118 |
| BAHTH_daam | .111 | 50 | .169 | .962 | 50 | .110 |
| IADET_takyim | .111 | 50 | .168 | .963 | 50 | .124 |
| TANIB_dati | .120 | 50 | .069 | .903 | 50 | .057 |

*. This is a lower bound of the true significance.
a. Lilliefors Significance Correction

| Model Summary | | | | |
|---------------|-------------------|----------|-------------------|----------------------------|
| Model | R | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate |
| 1 | .363 ^a | .132 | .034 | 10.540 |

a. Predictors: (Constant), TANIB_dati, HAL_mochkel, TAJANEB, BAHTH_daam, IADET_takyim

الجدول رقم (10) قيمة " R " ودلالاتها الإحصائية لمعامل الارتباط المتعدد بين
المنبئات أساليب مواجهة الضغوط النفسية والمنبئ به نمط الشخصية (أ ، ب)

| البيانات المتغيرات | قيمة R المجدولة | قيمة R المحسوبة | درجة الحرية |
|-----------------------|--------------------|--------------------|-------------|
| حل المشكل | 0.29 | 0.36 | 45 |
| التجنب | | | |
| بحث دعم الاج | | | |
| اعادة التقييم | | | |
| التأنيب الذاتي | | | |
| نمط الشخصية 1 | | | |

يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم(10) أن قيمة معامل الارتباط المتعدد المحسوبة بين المتغيرات بلغت 0.36 وهي أكبر من القيمة المجدولة والمقدرة بـ 0.29 عند درجة الحرية 45 فهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.05 ، وهذا ما يؤكد أن نسبة الثقة في صحة النتائج المتوصل إليها تقدر بـ 95 % ، وعليه إثبات الفرضية الأولى القائلة أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين كل من المنبئات أساليب التعامل مع الضغوط النفسية بالمنتبئ به نمط الشخصية (أ ، ب) لدى مربى التربية الخاصة.

1. 2 . عرض نتائج الفرضية الثانية :

تنص الفرضية الثانية على أنه:توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين كل من المنبئات أساليب مواجهة الضغوط النفسية بالمنتبئ به نمط الشخصية (ج) لدى مربى التربية الخاصة . تم قياس هذه الفرضية باستخدام معامل الارتباط المتعدد ، بواسطة نظام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS21 ، وذلك بعد التأكد من تحقق شرط اعتدالية التوزيع في درجات المتغيرات الثلاثة أنظر الملحق رقم (12 ، 13 ، 14)، أين تحصلنا على النتائج المبينة في الجدول التالي:

| Tests of Normality | | | | | | |
|--------------------|---------------------------------|----|-------|--------------|----|------|
| | Kolmogorov-Smirnov ^a | | | Shapiro-Wilk | | |
| | Statistic | df | Sig. | Statistic | df | Sig. |
| HAL_mochkel | .114 | 50 | .076 | .963 | 50 | .113 |
| TAJANEB | .115 | 50 | .052 | .963 | 50 | .118 |
| BAHTH_daam | .111 | 50 | .169 | .962 | 50 | .110 |
| IADET_takyim | .111 | 50 | .168 | .963 | 50 | .124 |
| TANIB_dati | .120 | 50 | .069 | .953 | 50 | .057 |
| NAMAT_G | .089 | 50 | .200* | .969 | 50 | .202 |

*. This is a lower bound of the true significance.
a. Lilliefors Significance Correction

| Model Summary | | | | |
|---------------|-------------------|----------|-------------------|----------------------------|
| Model | R | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate |
| 1 | .330 ^a | .109 | .007 | 7.510 |

a. Predictors: (Constant), TANIB_dati, HAL_mochkel, TAJANEB, BAHTH_daam, IADET_takyim

الجدول رقم (11) قيمة " R " ودلالاتها الإحصائية لمعامل الارتباط المتعدد بين
المنبئات أساليب مواجهة الضغوط النفسية والمنبئ به نمط الشخصية (ج)

| البيانات المتغيرات | قيمة R المحسوبة | قيمة R المجدولة | درجة الحرية | دلالة R |
|-----------------------|--------------------|--------------------|-------------|--------------|
| حل المشكل | 0.33 | 0.29 | 45 | دال عند 0.05 |
| التجنب | | | | |
| بحث دعم الاج | | | | |
| اعادة التقييم | | | | |
| التأنيب الذاتي | | | | |
| نمط الشخصية ج | | | | |

يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم(11) أن قيمة معامل الارتباط المتعدد المحسوبة بين المتغيرات بلغت 0.33 وهي أكبر من القيمة المجدولة والمقدرة بـ 0.29 عند درجة الحرية 45 فهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.05 ، وهذا ما يؤكد أن نسبة الثقة في صحة النتائج المتوصل إليها تقدر بـ 95 % ، وعليه إثبات الفرضية الثانية

القائلة أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين كل من المنبئات أساليب التعامل مع الضغوط النفسية بالمتنبئ به نمط الشخصية (ج) لدى مربى التربية الخاصة .

2 . مناقشة النتائج :

بعد عرض النتائج المتحصل عليها في هذه الدراسة ، تم مناقشتها وتفسيرها في ضوء الإطار النظري وبيان علاقة هذه النتائج بالدراسات السابقة .

2 . 1 . مناقشة نتائج الفرضية الأولى :

تنص الفرضية الأولى على أنه : توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين كل من المنبئات أساليب مواجهة الضغوط النفسية بالمتنبئ به نمط الشخصية (أ ، ب) لدى مربى التربية الخاصة .

كشفت نتائج التحليل الإحصائي في الجدول رقم (19) عن صحة هذه الفرضية ، حيث كان معامل الارتباط المتعدد R يساوي 0.36 وهي دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 ، وهذا ما يؤكد وجود ارتباط دال إحصائيا بين كل أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى مربى التربية الخاصة بنمط الشخصية (أ ، ب) أنه كلما تنوعت أساليب التعامل مع الضغوط النفسية يتناسب ذلك مع نمط الشخصية (أ ، ب) ، وتتفق هذه النتائج مع الدراسات التي أجراها كل من قارة، 2002. ودراسة المعمرى، 2007 . وتتعارض مع الدراسة التي أجراها كل من زيار، 2019 ودراسة أمل علاء الدين، 2005 ، وتأتي النتائج بهذه الصيغة والتي على غرارها يمكن أن تفسر ذلك انه كلما هدفت هذه الدراسات إلى الكشف عن أنماط الشخصية وفق نظريات كمتنبئات في القدرة على حل المشكلات لدى عينة من الطلبة والمربين فيما طبقت الدراسات على العديد من العينات التي تنطبق لعيناتا مثل عينة مكونة من 400 طالبا وطالبة، تم اختيارهم بطريقة قصدية مستخدمين مقياس أنماط الشخصية وفق نظرية يونج، ومقياس حل المشكلات فتوجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين نمطي الشخصية المنفتح/المتحفظ، حسي/ حدسي والقدر على حل المشكلات.

2 . 2 . مناقشة نتائج الفرضية الثانية :

تنص الفرضية الثانية على أنه : توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين كل من المنبئات أساليب مواجهة الضغوط النفسية بالمتنبئ به نمط الشخصية (ج) لدى مربى التربية الخاصة كشفت نتائج التحليل الإحصائي في الجدول رقم (11) عن صحة هذه الفرضية حيث كان معامل الارتباط المتعدد R يساوي 0.33 وهي دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة

0.05 ، وهذا ما يؤكد وجود ارتباط دال إحصائيا بين كل أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى مربّي التربية الخاصة بنمط الشخصية (ج) أنه كلما تنوعت أساليب التعامل مع الضغوط النفسية يتناسب ذلك مع نمط الشخصية (ج) ، وتتفق هذه النتائج مع الدراسات التي أجراها **روحي عبدات**، 2002 ، وتأتي النتائج بهذه الصيغة والتي على غرارها يمكن أن تفسر ذلك أنه كلما تم التعرف على السمات الشخصية التي يتميز بها مربّي التربية الخاصة في وقت قليل كلما تم التوافق مع مدى السمات بمستوى روحهم المعنوية ، و توصل إلى أنه يميل معظم المربين في مؤسسات التربية الخاصة في نحو النمط المنطوي المنفعل . أنه لا توجد اختلافات في أنماط الشخصية لدى مرببين التربية الخاصة بما تعزى الحالة الاجتماعية ، سنوات الخبرة، المستوى التعميمي الراتب مع تدني مستوى الروح المعنوية بشكل عام لديهم ، بالإضافة إلى أنه لا توجد علاقة بين سمات الشخصية و روح المعنوية لدى مرببين التربية الخاصة .

خاتمة

انطلاقاً مما تضمنته فصول الدراسة بجانبها النظري و الميداني ، و من خلال الجانب النظري بفصوله الثلاثة المتسلسلة تسلسلاً منهجياً تناول الباحث خلال الفصل الأول تم تحديد إشكالية الدراسة التي من خلالها تم طرح تساؤلات الدراسة ومن ثم الانتقال إلى فرضيات الدراسة ثم الضبط الإجرائي لمتغيرات الدراسة يليها أهمية الدراسة وأهدافها ثم تطرق الباحث إلى حدود الدراسة ، ثم الدراسات السابقة التي تناولت متغيرات الدراسة كذلك تم مناقشة تلك الدراسات واستخلاص المقارنة بينها وبين الدراسة الحالية ، و خلال الفصل الثاني الذي خصص لنمط الشخصية، فقد تناولنا فيه تعريف الشخصية، يليه تطور مفهوم الشخصية ، ثم تطرقنا إلى مكونات الشخصية ، ويليها محدداتها، ثم سماتها، بعد ذلك تناولنا أنماط الشخصية، مفهوم نمط الشخصية (أ) ومفهوم نمط الشخصية (ب) وأخيراً خصائص النمطين (أ) و(ب). أما الفصل الثالث فقد خصص لمواجهة الضغوط النفسية، حيث تطرقنا إلى مفاهيم وتعريف الضغوط النفسية لغة واصطلاحاً، ثم تناولنا التطور التاريخي لمفهوم الضغط النفسي، ثم تطرقنا إلى أعراض الضغوط النفسية، ثم أسبابها، ثم أنواعها، ثم علاجها، ومن ثمة مفهوم الاستراتيجية، ثم مفهوم استراتيجية المواجهة، ونماذج النظريات المفسرة لاستراتيجيات المواجهة المتمثلة في النموذج السيكو دينامي لفرويد ، و نظرية السمات الشخصية، و نظرية عوامل الشخصية والسياق الموقفى، ثم تناولنا وظائف استراتيجيات المواجهة ، ثم فعالية استراتيجيات المواجهة ، وأخيراً ذكرنا بعض مميزات استراتيجيات المواجهة. ومن خلال الجانب الميداني تم التطرق في الفصل الرابع إلى الإجراءات المنهجية أي المنهج المتبع في الدراسة وهو المنهج الوصفي التحليلي لمناسبه لموضوع وطبيعة الدراسة ، ثم الدراسة الاستطلاعية والتي قمنا بها على مستوى مراكز ذوي الاحتياجات الخاصة بولاية الوادي ، حيث شملت الدراسة 50 مرياً، ثم وصف لأدوات القياس المستخدمة في الدراسة (مقياس نمط الشخصية ومقياس مواجهة الضغوط النفسية)، ثم التأكد من خصائصهما السيكومترية وذلك بحساب الصدق التمييزي للأداتين بطريقة المقارنة الطرفية بتطبيق اختبار " ت " لعينتين مستقلتين ومتساويتين في العدد ، وكذا حساب صدق المحتوى بطريقة الاتساق الداخلي للأبعاد والدرجة الكلية ، كما تم حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية ، حيث تم تقسيم بنود المقياس إلى نصفين متساويين (زوجي/ فردي) كما تم حسابه بطريقة التناسق الداخلي للبنود ألفا كرونباخ ، ثم تم التطرق لعينة

الدراسة حيث تم اختيار عينة الدراسة بطريقة عشوائية طبقية، من مرببي التربية الخاصة ، وذلك بعد الحصول على القائمة الاسمية الكلية لمربي الأطفال من ذوي الاحتياجات الخاصة بمختلف المراكز التي تم توزيع الاستبيانات بها من إدارة ليتم على غرارها تحديد المجتمع الأصلي للدراسة المتكون من 50 مربي وعن طريق القرعة من كل المراكز تم الاختيار عشوائيا وكذا استخدمنا الاختيار العشوائي للجنسين عن طريق القرعة واستخراج أفراد عينة الدراسة الحالية المتكونة من 50 مربي ومربية ، أي بما يعادل نسبة 50% مقسمة بحسب الجنس ، كما انتقى الباحث الأساليب الإحصائية المناسبة لاستخدامها في تحليل البيانات لاختبار فروض الدراسة ليسهل بالتالي عرضها وتحليلها ومن ثم تفسيرها في ضوء الدراسات السابقة ، حيث استخدم الباحث معامل الارتباط المتعدد وكذا معامل الارتباط الجزئي ، ومن خلال الفصل الخامس المخصص لعرض ومناقشة النتائج قمنا بعرض وتحليل النتائج التي توصل إليها في دراسته بعد تطبيق التقنيات والأساليب الإحصائية ، ثم تفسيرها على ضوء ما سبق ذكره في الإطار النظري والدراسات السابقة ، حيث توصلت الدراسة إلى تحقيق وإثبات الفرضية الأولى التي نصت على أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين كل من المنبئات أساليب مواجهة الضغوط النفسية بالمتنبئ به نمط الشخصية (أ ، ب) لدى مرببي التربية الخاصة ، أما فيما يخص الفرضيات الجزئية فقد تم تحقيق وإثبات الفرضية الثانية التي نصت على أنه توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين كل من المنبئات أساليب مواجهة الضغوط النفسية بالمتنبئ به نمط الشخصية (ج) لدى مرببي التربية الخاصة ، حيث اتفقت النتائج مع نتائج بعض الدراسات السابقة وتباينت مع دراسات أخرى ، فبعد التحليل الإحصائي للفرضية الأولى اتفقت النتائج مع نتائج دراسة كل من قارة، 2002 ودراسة المعمرى، 2007 ، وتتعارض مع الدراسة التي أجراها كل من زيار، 2019 ودراسة أمل علاء الدين، 2005، وبعد التحليل الإحصائي للفرضية الثانية اتفقت النتائج مع نتائج دراسة روجي عبدات، 2002 ، وعليه فإن نمط الشخصية وعلاقته بمواجهة الضغوط النفسية جاءت وفق تصور الباحثين ، وعليه فإن مقاربات ما توصلت إليه الدراسة لا تختلف عما توصلت إليه دراسات مشابهة لهذا الموضوع .

. توصيات واقتراحات :

من خلال نتائج البحث تم طرح مجموعة من الاقتراحات :

- إنشاء جمعيات إرشادية من طرف المختصين تنظم ندوات ومحاضرات لإرشاد المربين بأفضل أساليب التعامل مع الضغوط النفسية اتجاه أطفال ذوي الاحتياجات الخاصة التي تساعد على النمو السليم .
- اجراء دورات تدريبية لمربي الأطفال من ذوي الاحتياجات الخاصة لتدريبهم على مهارات مواجهة الضغوط النفسية المتعلقة بالأطفال من ذوي الاحتياجات الخاصة، وذلك بهدف التخفيف من حدة الاجهاد وادارته باستراتيجيات مواجهة ايجابية تساعد على التكيف.
- اعطاء أهمية أكثر للدراسات المتعلقة بنمط الشخصية (أ ، ب) وتوسيع مجال الدراسة.
- تكثيف دراسة العلاقة بين نمط الشخصية (أ ، ب) والضغوط النفسية.

قائمة المراجع

قائمة المراجع :

الكتب :

- 1) ابن المنظور 1988 لسان العرب المحيط ج3 بيروت دار الجيل للنشر والتوزيع.
- 2) أحمد نايل العزيز، أحمد لطيف أبو السعود (2009) : التعامل مع الضغوط النفسية، دار الشروق للنشر والتوزيع ، رام الله، الطبعة الأولى ، عمان الأردن.
- 3) أيت حمودة حكيمة، طيبي الحاج، أيتج مودة ديهية ،(2018) ، استراتيجيات مواجهة ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية والجسدية، ديوان المطبوعات الجامعية .
- 4) بدر محمد الانصاري 1997 الشخصية من منظور نفسي دار الكتاب الجامعي للنشر والتوزيع ط1 الكويت.
- 5) البرت كارل، ترجمة حمزة حسين 2014 انماط الشخصية اسرار وخفايا ط1 عمان دار الكنوز المعرفة.
- 6) ثامر حسين علي السميران ،عبد الكريم عبد الله المساعيد ،(2014) ، سيكولوجية الضغوط النفسية وأساليب التعامل معها، دار الحامد للنشر والتوزيع ، الطبعة الأولى ،عمان- الأردن .
- 7) الختاتنة سامي محسن 2012 مقدمة في صحة النفسية عمان: دار الحامد للنشر والتوزيع.
- 8) خوري توما جورج (1996). الشخصية مفهومها سلوكها وعلاقتها بالتعلم .ط1. لبنان: المؤسسة الجامعية للنشر والتوزيع.
- 9) الرحو جنان سعيد 2005 اساسيات في علم النفس ط1 بيروت الدار العربية للعلوم.
- 10) الزغلول عماد عبد الرحيم الهنداوي علي فاتح 2013 مدخل الى علم النفس ط1 عمان دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- 11) عبد الصاحب منتهى مشطر 2011 انماط الشخصية على وفق نظرية الانبيغرام والقيم والدكاء الاجتماعي ط1 عمان دار صفاء للنشر والتوزيع.
- 12) العبيدي محمد جاسم 2011 علم النفس الشخصية ط1 عمان دار الثقافة للنشر والتوزيع .
- 13) المليجي حلمي 2001 علم النفس الشخصية ط1 بيروت دار النهضة العربية.
- 14) الوقفي راضي 2013 مقدمة في علم النفس ط3 عمان دار الشروق للنشر والتوزيع.
- 15) يوسف، حدة بلقاسم (2015). الاستراتيجيات الارشادية لتخفيف الضغوط النفسية وتنمية الصحة النفسية. الطبعة الأولى 2016، عمان: دار أسامة للنشر.

المذكرات :

- 1) شابي حليلة، نواورية أمال، (2018)، الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط لدى الطالبات المقيمت ، مذكرة مقترحة لنيل شهادة الماستر في علم النفس الاجتماعي ، جامعة 08 ماي 1945 ، قالمة.
- 2) شفيق ساعد،(2019). مصدر الضبط الصحي واستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المرضى المصابين بأمراض سيكوسوماتية، رسالة دكتوراه، تخصص علم النفس المرضي الاجتماعي، جامعة محمد خيضر. بسكرة.
- 3) عليي سميحة، (2015) ، استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق الدراسي لدى طلبة السنة الثانية ،مذكرة لنيل شهادة الماستر في التوجيه والارشاد التربوي- جامعة محمد بوضياف- المسيلة .
- 4) عمر شداني، (2011). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية من خلال بعض الحالات في الوسط المدرسي بولاية البويرة، مذكرة لنيل شهادة ماستر في علم النفس العيادي. المركز الجامعي العقيد أكلي امحمد أولحاج بالبويرة.
- 5) عيسى صيام صفا (2010). سمات الشخصية وعلاقتها بالتوافق النفسي للمسنين، رسالة ماجستير. جامعة الأزهر: غزة فلسطين.
- 6) فاطمة الزهرة درقيش، وردة مصباحي،(2020)، علاقة سمات الشخصية بالصحة النفسية لدى مربّي التربية الخاصة، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم التربية تخصص تأهيل في التربية الخاصة، جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي.
- 7) كريمة محيوز 2014 اثر بعض السمات الشخصية على التوافق المهني لدى موظفين الادارين في بلديات اطروحة دكتوراه في علم النفس العمل والتنظيم جامعة الجزائر.
- 8) والي وداد، (2015) ، استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المراهقين الجائحين ذكور واناث ، مذكرة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس العيادي - جامعة وهران .

المجلات :

1) اسماعيل رويينة، (2008).مجلة أفاق علمية(دورية محكمة نصف سنوية يصدرها المركز الجامعي بتمنراست/ الجزائر تعني بالدراسات الأدبية والاجتماعية والقانونية والتاريخية باللغتين العربية والأجنبية)، العدد الأول. مكتبة الراشد للطباعة والنشر والتوزيع-تمنراست- الجزائر.

2) منيرة صالح الجويعي، (2018)، الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلاب وطالبات جامعة الامام محمد بن سعود بمدينة الرياض، المجلة العلمية لكلية التربية النوعية، العدد الثالث عشر يناير 2018 ج1.

الملاحق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الشهيد حمه لخضر - الوادي -
كلية العلوم الاجتماعية والانسانية

قسم العلوم الاجتماعية
سنة ثانية ماستر: تربية خاصة
الجنس:

أخي المربي، أختي المربية....

نرجو أن تجيب على هذا الاستبيان بكل صراحة وصدق.
واعلم أخي المربي، أختي المربية أنه لا توجد اجابات صحيحة وأخرى خاطئة ، فالاجابة الصحيحة هي الاجابة التي تعبر بها عن رأيك بصراحة.
كما أن اجاباتك ستحظى بالسرية التامة، ولن تستخدم الا لأغراض البحث العلمي.
المطلوب:

ضع دائرة حول الدرجة التي تتناسب في خانة واحدة من الخانات الخمسة المعروضة في الجدول، أمام كل بند من بنود المقياس.

وقبل أن تسلم ورقتك، تأكد من أنك أجبت عن كل البنود، ولم تترك أي بند دون اجابة.

الملحق رقم(1): مقياس أنماط الشخصية (أ ، ب ، ج)

اليك مجموعة من الصفات، الرجاء منك أن تحدد الى أي مدى تنطبق كل واحدة منها على شخصيتك، وذلك بوضع دائرة حول الدرجة التي تتناسب.

| | الصفات | أبدا (1) | نادرا (2) | أحيانا (3) | غالبا (4) | دائما (5) |
|----|--|----------|-----------|------------|-----------|-----------|
| 01 | أميل الى انجاز أكثر من عمل في نفس الوقت | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 02 | أضع لِنفسي أهدافا كثيرة حتى ولو كان الوقت قليلا | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 03 | أحب أن أنجز أكبر عدد من الأعمال في أقصر وقت ممكن | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 04 | أميل للتكلم بسرعة | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 05 | لا أملك وقتا للراحة | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 06 | عندما أنهي عملا أفكر مباشرة في العمل الذي يليه | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 07 | أقترح أن تقيم الأعمال على أساس السرعة في انجازها | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|----|
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | يزعجني عدم الانتهاء من الأعمال في وقتها المحدد | 08 |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | لا أَرْضَى عما أنجزه من أعمال | 09 |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | يكون أدائي أفضل في المواقف الضاغطة | 10 |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | لو قام كل شخص بعمله على أكمل وجه ستكون من الأهداف | 11 |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | أحب أن أضع لِنفسي الكثير من الأهداف | 12 |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | أنزعج من الأشخاص غير المنظمين | 13 |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | أحب أن أضع لِنفسي أهدافا كبيرة | 14 |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | أقيم حياتي على أساس الانجازات التي أحتقها | 15 |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | يتعبني عدم تحقيق أهدافي أكثر من العمل الكثير | 16 |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | يزعجني الذين لا يعرفون ما يريدونه | 17 |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | أحب تحدي الآخرين | 18 |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | أفضل الألعاب التي فيها فائز وخاسر | 19 |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | أحب المنافسة | 20 |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | أحب أن أضع لِنفسي تحديات | 21 |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | تهمني الترقية في عملي لأنني أستحقها | 22 |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | أرى أنني الأجدر بتحمل المسؤوليات | 23 |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | يصعب علي العمل مع فريق غير فعال | 24 |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | لتحقيق الهدف لابد من السيطرة على الفريق | 25 |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | أومن بفكرة البقاء للأصلح(الأكثر فعالية) | 26 |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | كلما كنت صارما كلما كان فريق عملي فعالا | 27 |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | عندما أغضب أميل للتعبير عن غضبي | 28 |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | عندما أنزعج من شيء يظهر ذلك علي بوضوح | 29 |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | أعبر عن رأيي بصراحة كبيرة | 30 |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | عندما أتكلم أستخدم الحركات (اليدين ، الوجه ، الجسم) | 31 |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | يعرف من يتعامل معي متى أكون غاضبا أو هادئا | 32 |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | يمكن ملاحظة علامات الحزن أو الفرحة علي بسهولة | 33 |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | استجيب للأحداث فور حدوثها ولا أفكر فيها بعد ذلك | 34 |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | عندما أتحمس يمكن ملاحظة علامات ذلك بسهولة | 35 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|----|
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | يريحني التعبير الخارجي عن مشاعري | 36 |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | أتجنب الدخول في صراع ولو بالتنازل عن حقي | 37 |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | أعتقد أن مواهبي قليلة | 38 |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | أرى أنني غير قادر على تحقيق الأهداف الكبيرة لذلك لا أسعى إليها | 39 |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | أفضل الحياة اليومية التي اعتدت عليها أكثر من التغيير | 40 |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | تتقصني الثقة الكافية بالنفس لمواجهة الآخرين | 41 |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | أرى أن النجاح صعب جدا علي يحتاج الى توفر أمور كثيرة | 42 |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | هناك مناصب كثيرة لا أستطيع حتى مجرد التفكير في الوصول إليها لصعوبتها | 43 |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | أتساهل مع الآخرين حتى لا أدخل في صراعات معهم | 44 |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | طموحي قليل لأنني غير قادر على انجاز الكثير | 45 |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | يصعب علي التعبير عن الغضب | 46 |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | أميل الى الهدوء | 47 |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | يرى الآخرون أنني ميال للهدوء | 48 |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | أفضل أن لا أفصح عن مشاعري | 49 |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | أعتقد أن التحدث عن المشاعر دليل ضعف يمكن أن يستخدم ضدي من طرف الآخرين | 50 |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | أرى أن اظهار الفرد لتوتره أمره غير لائق | 51 |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | يمكنني تحمل العمل تحت ضغط الوقت | 52 |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | يزعجني العمل تحت ضغط الوقت | 53 |

Tests of Normality

| | Kolmogorov-Smirnov ^a | | | Shapiro-Wilk | | |
|----------------|---------------------------------|----|-------|--------------|----|------|
| | Statistic | df | Sig. | Statistic | df | Sig. |
| NAMAT_chakhsya | .079 | 50 | .200* | .972 | 50 | .289 |
| HAL_mochkel | .114 | 50 | .075 | .963 | 50 | .113 |
| TAJANEb | .125 | 50 | .050 | .963 | 50 | .118 |
| BAHTh_daam | .111 | 50 | .169 | .962 | 50 | .110 |
| IADET_takyim | .111 | 50 | .168 | .963 | 50 | .124 |
| TANIB_dati | .120 | 50 | .069 | .903 | 50 | .057 |

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Model Summary

| Model | R | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate |
|-------|-------------------|----------|-------------------|----------------------------|
| 1 | .363 ^a | .132 | .034 | 10.540 |

a. Predictors: (Constant), TANIB_dati, HAL_mochkel, TAJANEb, BAHTh_daam, IADET_takyim

Tests of Normality

| | Kolmogorov-Smirnov ^a | | | Shapiro-Wilk | | |
|--------------|---------------------------------|----|-------|--------------|----|------|
| | Statistic | df | Sig. | Statistic | df | Sig. |
| HAL_mochkel | .114 | 50 | .076 | .963 | 50 | .113 |
| TAJANEb | .115 | 50 | .052 | .963 | 50 | .118 |
| BAHTh_daam | .111 | 50 | .169 | .962 | 50 | .110 |
| IADET_takyim | .111 | 50 | .168 | .963 | 50 | .124 |
| TANIB_dati | .120 | 50 | .069 | .953 | 50 | .057 |
| NAMAT_G | .089 | 50 | .200* | .969 | 50 | .202 |

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Model Summary

| Model | R | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate |
|-------|-------------------|----------|-------------------|----------------------------|
| 1 | .330 ^a | .109 | .007 | 7.510 |

a. Predictors: (Constant), TANIB_dati, HAL_mochkel, TAJANEb, BAHTh_daam, IADET_takyim

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الشهيد حمه لخضر - الوادي-
كلية العلوم الاجتماعية والانسانية

قسم العلوم الاجتماعية

سنة ثانية ماستر: تربية خاصة

الجنس:

أخي المربي، أختي المربية...

نرجو أن تجيب على هذا الاستبيان بكل صراحة وصدق.

واعلم أخي المربي، أختي المربية أنه لا توجد اجابات صحيحة وأخرى خاطئة ، فالاجابة

الصحيحة هي الاجابة التي تعبر بها عن رأيك بصراحة..

كما أن اجاباتك ستحظى بالسرية التامة، ولن تستخدم الا لأغراض البحث العلمي.

الملحق رقم(2): مقياس المواجهة

المطلوب:

1- صف موقفا ضاغطا عشته خلال الأشهر الأخيرة (موقف قد مسك بالأخص أو أزعجك)

.....
.....
.....
.....
.....
.....

2- حدد شدة الانزعاج والتوتر الذي سببه لك هذا الموقف :

منخفض:

متوسط :

مرتفع:

3- أشر الى كل استراتيجية من الاستراتيجيات الأتية ، ان كنت قد استعملتها أو لم تستعملها في مواجهة الموقف ، ومن أجل ذلك لا يطلب منك الا وضع علامة (+) أمام الخانة المناسبة المبينة في الجدول أدناه .

| الى حد ما نعم | نعم | الى حد ما لا | لا | الاستراتيجيات |
|---------------|-----|--------------|----|---|
| | | | | 1- وضعت خطة عمل واتبعتها |
| | | | | 2- تمنيت لو كنت أكثر قوة وأكثر تفاؤلاً وحسماً |
| | | | | 3- حدثت شخصاً عما أحسست به |
| | | | | 4- كافحت لتحقيق ما أردته |
| | | | | 5- تغيرت الى الأحسن |
| | | | | 6- تناولت الأمور واحدة بواحدة |
| | | | | 7- تمنيت لو استطعت تغيير ما حدث |
| | | | | 8- تضايقت لعدم قدرتي على تجنب المشكل |
| | | | | 9- ركزت على جانب ايجابي يمكن أن يظهر فيما بعد |
| | | | | 10- تناقشت مع شخص لأعرف أكثر عن الموقف |
| | | | | 11- تمنيت لو حدثت معجزة |
| | | | | 12- خرجت أكثر قوة من الوضعية |
| | | | | 13- غيرت الأمور حتى ينتهي كل شيء بسلام |
| | | | | 14- أنبت نفسي |
| | | | | 15- احتفظت بمشاعري لنفسي |
| | | | | 16- تفاوضت للحصول على شيء ايجابي من الموقف |
| | | | | 17- جلست أو تخيلت مكاناً أو زماناً أفضل من الذي كنت فيه |
| | | | | 18- حاولت عدم التصرف بتسرع أو اتباع أول فكرة خطرت لي |
| | | | | 19- رفضت التصديق أن هذا قد حدث فعلاً |
| | | | | 20- أدركت بأنني سبب المشاكل |
| | | | | 21- حاولت عدم البقاء لوحدتي |

| | | | | |
|--|--|--|--|---|
| | | | | 22- فكرت في أمور خالية أو وهمية حتى أكون أحسن |
| | | | | 23- قبلت عطف وتفهم شخص |
| | | | | 24- وجدت حلاً أو حلين للمشكلة |
| | | | | 25- حاولت نسيان كل شيء |
| | | | | 26- تمنيت لو استطعت تغيير موقعي |
| | | | | 27- عرفت ما ينبغي القيام به وضاعفت مجهوداتي وبذلت كل ما بوسعي للوصول الى ما أريد |
| | | | | 28- عدلت شيئاً في ذاتي من أجل أن أتحمل الوضعية بشكل أفضل |
| | | | | 29- نقدت نفسي أو وبختها |