الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى طلبة كلية التربية بالعجيلات (دراسة ميدانية بكلية التربية العجيلات)

د. سلامة بشير الشر يقي
أستاذ مشارك بكلية آداب الجميل

الملخص:

هدف هذا البحث للتعرف على الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى طلبة كلية التربية بالعجيلات، يتحدد البحث الحالي ببحث علاقة بعض الضغوط النفسية ببعض سمات الشخصية لدى طلبة كلية التربية العجيلات بجامعة الزاوية خلال العام الدراسي الجامعي 2020-2021م. واستخدم الباحث المنهج الوصفي لكونه المنهج المناسب لطبيعة البحث الحالي والمتعلق بالضغوط النفسية وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى طلبة كلية التربية العجيلات، تكونت عينة البحث من طلبة السنة الرابعة (قسم العلميات وقسم اللغة العربية) الدارسين بالكلية، وتم اختيارها عشوائية من مجتمع البحث ، حيث تم اختيار (36) طالبة من طلبة قسم العلميات ، و (36) طالبة من طلبة قسم اللغة العربية وبالتالي بلغ مجموع عينة البحث (72) طالبا وطالبة، توصل الباحث إلى النتائج التالية :

1- وجود ضغوط نفسية لدى طلبة كلية التربية العجيلات.

2- لا توجد فروق بين طلبة كلية التربية العجيلات تبعا لمتغير التخصص الدراسي (علوم تطبيقية - علوم إنسانية) في الضغوط النفسية .

3- توجد علاقة ارتباط عكسية بين بعض سمات الشخصية مثل (سمة الاندفاعية - السيطرة) والضغوط النفسية لعينة البحث بينما لا توجد علاقة بين سمة (التآلف - المغامرة – التنظيم) والضغوط النفسية لعينة البحث ، أيضا توجد علاقة طردية بين سمة (الذكاء) والضغوط النفسية لعينة البحث .

المقدمة :

تعتبر الضـــغوط النفســية إحدى مظاهر الحياة الإنســـانية التي يجدها الإنســـان في مواقف وأوقات مختلفة تتطلب فيه توافقة أو إعادة توافق مع البيئة عبر الأزمنة المختلفة ، حيث تزايدت هذه الضغوط في النصف الثاني من القرن العشرين ، فيواجه الفرد في حياته عدة مواقف ضاغطة تتضمن خبرات وأحداث تنطوي على العديد من مصـــادر القلق وعوامل الخطر والتهديد في كافة مجالات الحياة ، وقد تنعكس آثارها على جوانب شخصيته ،، وتسبب له اضطرابات جسمية ونفسية تؤدي إلى إصدار عدد من الاستجابات الفسيولوجية الداخلية ، بالإضافة إلى الاستجابات السلوكية التي قد تحدث والتي إذا ما استمرت فغنها تجعل الفرد في حالة من الاستثارة لفترة زمنية طويلة ، وبالتالي يقع تحت طائلة الضـــغوط النفســية . (جبرائيل ، 2003، ص98)

إن طبيعة الحياة التي يحياها الإنسان في هذا العصر بكل ما يوجد به من مشكلات ومتطلبات تفرض عليه الكثير من الضـــغوط ، حيث ازدادت هذه الحياة تعقيدا مما أدى إلى زيادة الضـــغوط النفســية الواقعة على الفرد لتلبية تلك المطالب ، مما أضـــطر الفرد إلى مواكبة هذا التاريخ لتحقيق تلك الرغبات والمطالب ، وهذا الإسراع زاد من هذه الضغوط النفسية لديه والتي قد تدفعه إلى العزلة والإنطواء .

إن استمرار تعرض الفرد للضغوط النفسية ينذر بتغير وتدهور في سمات الشخصية الإنسانية ، فتباين ضـــغوط الحياة وشـــدة معوقاتها ومدى قدرة الفرد على الاستجابة لها ومدى الاستسلام أو التغلب عليها

يتطلب العديد من الفعاليات النفسية من أساليب دفاعية وإجراءات وقائية تحمي الشخصية الإنسانية من الضغط والانهيار واخفاق الفرد في تحقيق التوازن واستسلامه للضغوط النفسية يجعله فريسة للتوترات النفسية والانهيار وهذا ينعكس سلبا على الشخصية ويفقدها الحد الأدنى من الصحة النفسية السليمة . (السني ، 2006 ، 54)

وتعتبر الجامعة ميدان رحبا ينطوي على الكثير من الأزمات والضغوط النفسية التي على الطلبة اجتيازها أو مواجهتها أو التوافق معها ، فالطلبة يتعرضون إلى تغيرات نمائية نفسية واجتماعية وفسيولوجية ينتج عنها العديد من المطالب والحاجات والطموحات والأهداف التي يسعى لتحقيقها بالإضافة إلى ما تعرضه الحياة الجامعية بجوانبها الأكاديمية والنفسية والسلوكية من متطلبات وتحديات ، وقد أشارت العديد من الدراسات والأبحاث إلى ارتفاع الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة ، وإلى أنها تشكل ظاهرة واضحة للمجتمعات المعاصرة المليئة بالمتغيرات والتي تؤدي تفاعلاتها الاقتصادية والاجتماعية والصحية والبيئية إلى نتائج قد تنعكس سلبا على سلوكيات الطلبة ، إضافة إلى ما يعانونه من مواقف ضاغطة في الجامعة متمثلة في المشكلات العاطفية ، ومواجهة الامتحانات ، والعلاقات مع الزملاء والأساتذة والموظفين والتي إذ لم يستطيعوا مواجهتها والتكيف معها كانت بداية الكثير من الاضطرابات النفسية .

إن الصحة النفسية للطالب الجامعي ركيزة أساسية في الإنتاج وتحقيق الطموح في الحياة ، وإن أية إعاقة أو ضغوط حياتية يتعرض لها الطالب أثناء حياته الجامعية ستترك آثارها السلبية على صحته النفسية والجسمية بصورة مباشرة وغير مباشرة وبالتالي سوف تؤثر على حاجته وتقدمه في حياته الدراسية الجامعية والاجتماعية .

مشكلة البحث :

من خلال الإطلاع على العديد من الدراسات السابقة المتعلقة بصورة مباشرة أو غير مباشرة بالضغوط النفسية وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى طلبة الجامعات ، فقد وجد الباحث أن هناك عدم اتفاق بين نتائج تلك الدراسات ، فقد أشارت بعضها إلى وجود تلك العلاقة والبعض الآخر من الدراسات أشارت إلى عدم وجود تلك العلاقة ، كما لاحظ الباحث طيلة دراستهم الجامعية ومن خلال علاقاتهم بزملائهم في الكلية ، إن الطلبة يعيشون من وجهة نظرهم احباطات ومشكلات وضغوطات يومية في جميع مظاهر الحياة ، مما دعا الباحثون إلى محاولة دراسة مثل هذه الظاهرة والتي تبلور مشكلتها من خلال طرح التساؤل الرئيسي التالي :

- ما هي الضغوط النفسية المرتبطة بسمات الشخصية لدى طلبة كلية التربية العجيلات؟

أهمية البحث :

تتمثل أهمية البحث في الاستجابة المتزايدة التي طرأت على ميدان الإرشاد النفسي من حيث الأساليب والطرق الإرشادية المستخدمة من قبل المرشدين في تعاملهم مع مشكلات وضغوط الطلبة النفسية ، كذلك يفيد هذا البحث في دراسة شخصية الطالب كمحاولة لفهم سلوكه والتعرف على توافقه النفسي والاجتماعي ، واستثمار نتائج البحث في وضع برامج إرشادية وإقامة دورات تدريبية تساعد الطلبة في مواجهة الأحداث الضاغطة وحسن التعامل معها.

أهداف البحث

يهدف البحث الحالي إلى :

1- التعرف على الضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية العجيلات.

2- التعرف على الضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية العجيلات ا لمتغير التخصص الدراسي (علوم إنسانية)

3- التعرف على علاقة الضغوط النفسية ببعض سمات الشخصية لدى طلبة طلية التربية بالعجيلات .

4- معرفة هل هناك ارتفاعا في نسبة الضغوط النفسية وسط طلبة كلية التربية العجيلات.

فروض البحث:

1- لا توجد ضغوط نفسية لدى طلبة كلية التربية العجيلات.

2- لا توجد فروق بين الطلبة تبعا لمتغير التخصص الدراسي (علمي - أدبي) في الضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية العجيلات.

3- لا توجد علاقة ارتباط بين الضغوط النفسية وبعض سمات الشخصية لدى طلبة كلية التربية العجيلات.

4- تسود الضغوط النفسية بين طلبة كلية التربية العجيلات بدرجة مرتفعة .

حدود البحث :

يتحدد البحث الحالي ببحث علاقة بعض الضغوط النفسية ببعض سمات الشخصية لدى طلبة كلية التربية العجيلات بجامعة الزاوية خلال العام الدراسي الجامعي 2020-2021م.

مصطلحات البحث :

الضغوط النفسية :

تعرف بأنها " درجة الضيق والانزعاج التي يشعر بها الفرد أثناء مواجهته لحدث ما أو موقف ما " (مزنوق ، 1999، 194) .

ويعرفها الباحث إجرائية بأنها درجة انزعاج الفرد خلال تعرضه لموقف معين ، ويعبر عنها بالدرجة الكلية التي يتحصل عليها الطالب على فقرات مقياس الضغوط النفسية .

السمة :

تعرف بأنها "نظام نفسي عصبي مركزي عام يختص بالفرد ويعمل على جعل المثيرات المتعددة متساوية وظيفية ، كما تعمل على إصدار وتوجيه أشكال متساوية من السلوك التكييفي والتعبيري " (أحمد ، 2007، 21)

ويعرفها الباحث إجرائية بأنها ردود الأفعال ويعبر عنها بالدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب على مقياس السمات الشخصية .

سمات الشخصية :

تعرف بأنها " مجموعة ردود الأفعال أو الاستجابات التي يربطها نوع من الوحدة التي تسمح لهذه الاستجابات أن توضع تحت اسم واحد ومعالجتها بالطريقة لذاتها في معظم الأحوال " (صالح ، 2012 ، 8)

كلية التربية العجيلات :يعرفها الباحث بأنها إحدى مؤسسات التعليم العالي بجامعة الزاوية بليبيا الواقعة في مدينة العجيلات بالمنطقة الغربية وتظم عدة تخصصات علمية .

أولاً : الإطار النظري للبحث

أولا : مفهوم الضغوط النفسية :

تعددت تعريفات الضغوط النفسية واختلفت باختلاف الباحثون فمنهم من عرفها : بأنها " الظروف المرتبطة بالضغط وبالشدة الناتجة عن المتطلبات التي تستلزم نوعا من إعادة التوافق عند الفرد" .(نقلا عن العقاد،2007:74)

كما تعرف بأنها : الأحداث الحياتية أو الظروف الشديدة التي تحدث تغيرا في نظام الأسرة . الخطيب وآخرون (1998:87)

كذلك تعرف بأنها "حدث أو موقف يتضمن تغييرة شديدة في حياة الفرد" السني ،2006 ، 25).

كما تعرف بأنها " ردود أفعال داخلية لأحداث الحياة الموجبة والسالبة التي تسبب للفرد توترا ينبئ بتوافقه أو سوء توافقه " (جبرائيل ،2003، 98)

كذلك عرفتها لجنة التعريب والترجمة (2007: 79) بأنها : رد فعل شخصي ذاتي المواقف حياتية معينة سواء حقيقية أم متوقعة أم تصورية بدرجة تعرض الفرد للتوتر والضيق والتغيرات الفسيولوجية .

أيضا عرفت بأنها : الاستجابات النفسية والانفعالية والفسيولوجية للجسم تجاه أي مطلب يتم إدراكه على أنه تهديد لرفاهية وسعادة الفرد ، وهذه الاستجابات تقوم بإعداد الفرد وتأهيله للتوافق مع الضغوط والظروف البيئية ، سواء حاول مواجهتها أم تجنبها (نقلا عن السالم ، 2007 :12)

كما عرفها , Drew) بأنها تحد لإمكانية الفرد على التكيف للمطالب والتهديدات البيئية ، مما يؤدي إلى الإثارة الفسيولوجية والإرهاق الانفعالي ، الأمر الذي يتطلب استجابات معرفية أو سلوكية " نقلا عن أنور ، 2008 ، 10). |

كذلك تعرف بأنها " علاقة خاصة بين الشخص والبيئة والتي يتم تقييمها من الشخص على أنها مرهقة وشاقة وتتجاوز مصادر المواجهة لديه وتمثل خطرا على صحته " أنور ،2008 ، 12) .

يرى الباحث من خلال التعريفات الضغوط النفسية أنها تعددت بتعدد التوجهات النظرية التي يتبناها واضع التعريف ومن ثم فإنه ليس هناك تعريف صحيح وآخر خاطئ .

خصائص الضغوط النفسية :

تتمثل خصائص الضغوط النفسية في الآتي : كما حددها (الصباغ، 1999)

1- إن الضغط عملية إدراكية .

2- الضـــغط المدرك هو الربط بين وجهة نظر الفرد بما يتملكه من قدرات عقلية وجســدية وبين متطلبات الموقف .

3- الضغط المدرك هو محصلة لمدى أهمية الموقف وفقا للإدراك الذاتي للفرد نفسه .

4- قد يكون الضغط إيجابية أو سلبية .

كذلك يمكن أن تتمثل خصائص الضغوط النفسية (كما حددها الرشيدي 1999: 4-7) في:

1- الضغوط النفسية تنشأ من تفاعلات عناصر حياتية ووجودية كثيرة ، فتنشأ الضغوط من مثيرات تكمن في طبيعة بنية النظام الاجتماعي والاقتصادي والسياسي وكذلك تنشأ من مثيرات حيوية كيميائية (تغيرات هرمونية ،جسمية)، ومن مثيرات نفسية (صراعات، إحباطات)

2- الضغوط ذات طبيعة وظيفية ، فهي تعبر عن جانب وظيفي لما يكون عليه البناء الاجتماعي من تكامل أو تفكك فتحدث هذه الضغوط عندما يفشل هذا البناء في القيام بوظائفه .

3- الضغوط ليست استقرارية ، حيث أنها تتضمن مجموعة من المتغيرات المترابطة كما أنها عند حد معين تكون قوة دافعة نحو غاية وهدف محدد .

4- الضغوط مؤشر ضروري للتكيف ، فإذا تضمنت المواقف الضاغطة مطالب في حدود قدرة الشخص واستطاع تحقيقها يحدث التكيف .

5- ينتج عن الضـــغوط كثير من النواتج كالقلق والصـــراع والإحباط ، وهذه قد تكون ســببا في الضـــغوط النفسية أو نتيجة عنها.

6- الضغوط عامة ومنتشرة بين جميع الأفراد في جميع جوانب شخصياتهم .

مصادر الضغوط النفسية :

حظيت مســألة مصـــادر الضـــغوط بكم كبير من الاهتمام والدراســة ، وأفضـــت إلى عدة تصـــنيفات لهذه المصادر وفقا لأسس متباينة ، ومن هذه الأسس ما يلي : (يوسف،2004،24)

1- من حيث مترتباتها : تصنف إلى ضغوط بناءة (إيجابية) كالزواج ، في مقابل ضغوط هدامة (سلبية) كالموت .

2- من حيث الاستمرار : تصنف إلى مستمرة ك (منغصات الحياة اليومية) ومتقطعة ك(المناسبات الاجتماعية والحفلات).

3- من حيث المنشأ : تصنف إلى داخلية ك (الحاجات والتغيرات الفسيولوجية والأهداف)، وخارجية ك (الضوضاء والظروف الطبيعية كالزلزال).

4- من حيث المكان الذي تحدث فيه (المنزل والمدرســـة والعمل والشـــارع) . (الأحداث المزلزلة) ، وخاصة

5- من حيث المتأثرين بها : تصنف إلى عامة ك ك ا حوادث الطرق ومنغصات الحياة اليومية).

6- من حيث شدة الأحداث والمواقف الضاغطة : تصنف إلى خفيفة ومعتدلة وشديدة أو حادة .

7- من حيث المجال الذي تحدث فيه : تصنف إلى سياسي واقتصادي واجتماعي وإداري .

أعراض الضغوط النفسية :

يشكو الشخص الذي يعاني من الضغط النفسي من أعراض مختلفة نفسية وعضوية وسلوكية ، وقد تظهر الأعراض بالصورة الآتية :

1- استعادة خبرات الحدث المؤلم عن طريق التخيل والأحلام والأفكار التي يستدعيها الفرد أو التي تقتحم تفكيره .

2- إنكار الحدث وتظهر في استجابات التجنب وتشمل التقليل من الاستجابات للعالم الخارجي والإحساس بالعزلة وضعف الاستجابات الوجدانية وعدم الاهتمام بالأنشطة .

3- اضطرابات النوم وضعف التركيز ونوبات الغضب .

كذلك قد تحدد الأعراض الضغوط النفسية في الآتي : (المشعان : 2004)

1- الأعراض الجسمية : العرق الزائد والتوتر العالي والصعوبة في البلع والصداع بأنواعه النصفي ، الدوري ، التوتري) وآلام الظهر وبخاصة في الجزء السفلي منه والإسهال وألم في العضلات وبخاصة في الرقبة والأكتاف وصعوبة التنفس وعدم الانتظام في النوم (الأرق، النوم الزائد ، الاستيقاظ المبكرة على غير العادة) ،ألم في المعدة والإمساك والمغص والتهاب الجلد وارتفاع الضغط وفقدان أو زيادة الوزن وعسر الهضم والقرحة وفقدان الشهية أو الإفراط في الأكل وفقدان الطاقة وزيادة التعرض للحوادث التي تؤدي إلى إصابات جسمية.

2- الأعراض الانفعالية : الإحباط وسرعة الانفعال والكوابيس وتقلب المزاج واللجوء إلى العنف والعصبية والانسحاب أو الهروب من الناس وسرعة الغضب أو البكاء والعدوانية والاكتئاب واضطراب الدورة الشهرية .

3- الأعراض الفكرية : النسيان ونقص الانتباه وتدهور الذاكرة قصيرة المدى وطويلة المدى والاضطراب في التفكير واستحواذ فكرة واحدة على الفرد وصعوبة التركيز او اتخاذ القرار وانخفاض في الدافعية أو الإنتاجية وإنجاز المهام بدرجة عالية من التحفظ وتزايد الأخطاء واصدار الأحكام غير الصائبة .

4- الأعراض الخاصة بالعلاقات الشخصية : عدم الثقة غير المسوغة بالآخرين ولوم الآخرين ونسيان المواعيد أو إلغاؤها قبل فترة وجيزة وتصيد أخطاء الآخرين والتهكم والسخرية منهم وتجاهلهم والتفاعل معهم بشكل آلي (غياب الاهتمام الشخصي / تفاعل يكتفيه البرود).

5- الأعراض السلوكية : زيادة معدل التدخين أو استخدام المخدرات والعقاقير وزيادة السلوك العدواني وتجعيد الجبهة والكل القهري والعنف وسقوط الشعر وزيادة استخدام الوصفات الطبية وقضم الأظافر والتغير المفاجئ في العادات والميل للإصابة أو الوقوع في حوادث العمل .

6- الأعراض النفسية البدنية (السيكوسوماتية): الإدمان وفقر الدم والذبحة الصدرية وتقرحات الفم والتهاب القولون والصداع ومرض المفاصل والسمنة والحساسية .

الآثار الناجمة عن الضغوط النفسية :

هناك العديد من الآثار التي تحدثها الضغوط النفسية على شخصية الفرد والتي يمكن حصرها في الآتي : (فونتانا ، 1993 : 8)

أولا : الآثار المعرفية : وتشمل نقص مدى الانتباه والتركيز وزيادة اضطراب القدرة العقلية وتدهور الذاكرة القصيرة والطويلة المدى وصعوبة التنبؤ بسرعة الاستجابة وتزايد الاضطرابات الفكرية والوهم وزيادة معدل الأخطاء وتدهور قوى التنظيم والتخطيط طويلة الأمد .

ثانيا : الآثار الانفعالية : وتشمل زيادة التوتر الفسيولوجي والنفسي وزيادة المشكلات الشخصية وتغيرات سمات الشخصية وضعف القيود الأخلاقية والانفعالية وانخفاض الإحساس بتأكيد الذات بشكل حاد .

ثالثا : الآثار السلوكية : كزيادة مشكلات النوم والكلام ونقص الميول والحماس وحل المشكلات بشكل سطحي .

النظريات انفرة للضغوط النفسية :

هناك العديد من النظريات المفسرة للضغوط النفسية وسيتناول الباحثون من بين هذه النظريات نظرية التحليل النفسي والنظرية المعرفية .

أولا : نظرية التحليل النفسي :

ينظر أنصار هذه النظرية إلى الكدر أو المشقة النفسية من منظور نفسي داخلي ، حيث يؤكدون على دور العمليات اللاشعورية وآليات الدفاع في تحديد كل من السلوك السوي واللاسوي للفرد ، وأن خبرات الطفولة المبكرة هي الأساس في تشكيل الشخصية فيما بعد ، فالفرد حينما يتعرض لمواقف ضاغطة ومؤلمة يسعى إلى تفريغ انفعالات السلبية الناتجة عنها عبر ميكانيزمات الدفاع اللاشعورية كالإنكار والكبت (أنور ، 2008 : 32-33) ، ويرى فرويد (Freud, 1965) أن الشخصية تتكون من ثلاث جوانب وهي (الهو ، الأنا ، الأنا الأعلى) الهو ويمثل الجانب البيولوجي في الشخصية وهي مستودع للحفزات الغريزية والمحتويات المكبوتة لدى الفرد وتسير وفقا لمبدأ اللذة ، أما الأنا فهو يمثل الجانب السيكولوجي في الشخصية ن ويقوم بدور الوساطة والتوفيق بين الهو والأنا الأعلى إذ يعمل على تحقيق التوازن بين مطالب الهو ومتطلبات الواقع الخارجي ممثلة في الأنا الأعلى الذي يعكس قيم ومعايير المجتمع ، عليه تنطوي ديناميات الشخصية على التفاعل القائم بين هذه المكونات ، فالهو يسعى دائما إلى إشباع الحفزات الغريزية والأنا تسد عليه الطريق مادام هذا الإشباع لا يتفق مع قيم ومعايير المجتمع وذلك عندما تكون قوية ، كما يرى إنه عندما تكون الأنا ضعيفة وكمية الطاقة المستثمرة لديها منخفضة يحدث الصراع والتوتر مما يفقدها القدرة على القيام بدورها (التوازني) فيقع الفرد تحت طائلة الضغوط (حسين وحسين، 2006: 63-65)

ثانيا : النظرية المعرفية :

وتتمثل في نموذج الذي قدمه لازاروس (Lazarus , 1966) والذي أطلق عليه النموذج النفسي المعرفي للضغط ، والذي أكد على وجود متغيرات تتوسط العلاقة بين الفرد والبيئة مشددة على العمليات المعرفية لدى الفرد ودورها في الاستجابة للضغوط ومواجهتها ، فالفرد يستجيب لمصدر مجهد عندما يدرك أن بعض القيم أو الحوافز تبدو مهددة ففي هذه المرحلة يتم تقييم جميع المنبهات على أنها ضارة أو مفيدة او لا تشكل أي خطورة ، وهناك مرحلتين يمر بها التقويم المعرفي الذي يتوسط العلاقة بين الحدث الضاغط وبين محصلته سواء الإيجابية أو السلبية وهي :

أ- التقويم الأولى للحدث ذاته وما ينطوي عليه من تهديد لسلامة الفرد وأمنه .

ب- التقويم الثانوي يحدد فيه الفرد أساليب مواجهة الحدث الضاغط ، وتشمل الأساليب تحمل المسئولية ، الهروب ، المساندة الاجتماعية).

وتتأثر هاتان المرحلتان بعدة عوامل منها طبيعية المنبه نفسه وخصائص الفرد ومستواه الثقافي وتقييمه لإمكانياته والخبرة السابقة بالمنبه (المشعان، 2004 :211-212) كما تستند النظرية المعرفية على أفكار علماء النفس المعرفيين أمثال أليس (Ellis, 1955) وبيك (Beck, 1963) والذين يؤكدون أن الضغوط النفسية تعود إلى اضطراب التكوين المعرفي للفرد ، فالطريقة التي يدرك بها الفرد الأشياء وليست الأشياء في حد ذاتها هي التي تؤثر على السلوك ، وأحيانا ما تسبب الضغوط (عدنان 2009 : 34-40) .

فالضغوط هي نتاج عوامل معرفية سلبية ، وهي تظهر لدى الفرد عندما تكون رؤيته سلبية عن ذاته والآخرين والمستقبل .

إن الإدراك الإيجابي والسلبي لأحداث الحياة من المحددات الهامة للصحة النفسية ، فالأحداث قد تزيد من ثقة الفرد ومهارته للتعامل مع الأحداث المستقبلية بالنسبة لشخص ما ، وقد تكون ضاغطة وذات تحدي بالنسبة لشخص آخر ، بينما تحدث تبرمة بصورة روتينية الشخص ثالث ، وذلك وفقا للتقييم المعرفي لكل حدث من الأحداث الضاغطة مما يجعلهم يشوهون الأحداث ويبالغون في تقديرها ويقللون من قدرتهم على مواجهتها (السالم، 2007 :32).

قياس الضغوط النفسية :

يمكن أن تقاس الضغوط النفسية بعدد من المؤشرات والتي منها :

1- التقرير الذاتي : يتلخص هذا الأسلوب بعرض عدة مواقف أو أحداث حياتية أمام المفحوصين سواء ما يتعلق منها بمجالات الأسرة أو العمل أو الدراسة وغيرها من المجالات، ويعد ثاير (Tier , 1967) أول من نبه إلى إمكانية قياس الحالة الجسدية والنفسية عن طريق الصفات المزاجية بواسطة التقرير الذاتي حيث أعد قائمة التنشيط اللا تنشيط) استطاع من خلالها أن يقيس اليقضة الذاتية عند الفرد ، كما أعد مولمز وراهى (Holmes & Rahe , 1967) دليل لقياس تغيرات الحياة أطلقا عليه (مقياس تقدير إعادة التوافق الاجتماعي) مرتبة فيها أحداث الحياة التي تمثل ضغط لمعظم الناس بوضع وزن نسبي لكل حادثة يعرف بوحدة تغير الحياة ، والذي يعد مؤشر هامة لدرجة الاضطراب الذي تحدثه الحادثة . (السني ، 2006 : 45) .

2- الاستجابات الفسيولوجية : ويعتمد هذا الأسلوب على الأجهزة التقنية لقياس ردود الفعل أو استجابات بعض أعضاء الجسم كجهاز قياس دقات القلب وجهاز (EG) الذي يربط على الإصبع الوسطى لقياس الاستجابة للضغوط الموجودة ، وهذه القياسات الفسيولوجية تنبئ بحالة الضغط النفسي عند الأفراد وتعبر عن إحساسهم بالضغط ، فقياسها ومعرفة الدرجة التي تكون عليها يعكس الشعور بالضغط النفسي ، ومن قياسات الاتجاهات الفسيولوجية : النشاط الكهربي العضلي الاستثارة الأوتونومية ، النشاط الكهرومغناطيسي للمخ ، ضغط الدم، معدل التنفس (السالم ، 2007 : 46) .

3- الأداء : يطلب من المفحوص أداء مهمة معينة في وقت لا يتناسب وحجمها ، ثم يجري تقييمها بوسائل القياس التقليدية أو القيام بعمل ما تحت ضغط يستحدث فيه موقف من شأنه أو يغير الوضع النفسي والفسيولوجي له ، ثم يقيم ذلك العمل سواء في إطار المقارنة بالأعمال الأخرى من دون تلك الضغوط أو قياس كما الإنجاز في ذلك العمل فيما إذا كانت هناك مستويات قياسية معروفة . (السني ، 2006 : 64)

ثانيا- مفهوم الشخصية :

تعرف الشخصية بأنها : " العوامل الثابتة الأساسية والأصلية والاتجاهات العقلية والعادات التي يتم تشكيلها في وقت مبكر وتتميز بدرجة عالية من المرونة وباقي مكونات الشخصية الأخرى" .(القذافي ، 1993 ،17) كما تعرف الشخصية بأنها "مجموع أنواع النشاط التي يمكن التعرف عليها من سلوك الفرد عبر فترة كافية من الزمن وبمعنى آخر فالشخصية ليست سوى النتاج النهائي للعادات المنظمة لدينا ". (القذافي ، 1993، 16) كذلك تعرف الشخصية بأنها : " ما يميز شخص عن شخص آخر أما لفظ في العربية ، فإنه مشتق من الفعل شخص وجاد في الأساس ومن المجاز شخص الشيء أي عينة ويلوح أن المقصود بالشخصية في اللغة ، هو ما يعين الفرد " (صالح ، 1972 ، 32) ونلاحظ أن سلوك الفرد هو استجابة لبعض المتميزات الخارجية تصدر عن البيئة أو البعض أجهزة جسم الفرد نفسه وهذا ما يمثل وجهة النظر السلوكية.

سمات الشخص المحقق بذاته : (القذافي ، 1993 ، 217-220)

1- القدرة على مقابلة المتطلبات :

ويشعر معها الشخص بأنه يقدم شيئة للعالم ، فهو ممارس النشاطات من أجل متعة القيام بها وليست بالضرورة من أجل فائدة أو مصلحة إلا أنه ليس بالضرورة مرتبط بالوقت الحاضر فقط .

2- إدراك الواقع بشكل غير عادي :

ويرى الشخص في هذه الحالة العالم والناس على حقيقتهم ،وليس حسب تصوره لهم ، ويمكن تحقيق ذلك إذا ما عملنا على تقبل أنفسنا ، هذا الإضافة إلى ضرورة التسليم بأنه من حق الآخرين أن يكونوا مختلفين .

3- التلقائية :

وهي لا تعني ممارسة السلوك العشوائي أو تقبل أي شيء بدون تفحصه وتحليليه ، وإنما تعني أن تتقبل ما هو مناسب لنا .

4- زيادة القدرة على حل المشاكل :

ويحدث ذلك عندما تقوم بأبعاد " الأناه على الصورة أولا ، ثم تبدأ في التعامل مع المشكلة بشكل عملي " قد يكون من الأفضل أن نقدم ما نعرف من معلومات ثم نخطر المدرس مثلا بما لا نعرف .

5- الميل إلى الخصوصية - العزلة :

من المعروف كراهية بعض الناس للخصوصية أو العزلة ، أما المحققون لذاتهم فيحبون العزلة وأن يخلو الإنسان بنفسه أحيانا .

6- الشعور الزائد بالاستغلال :

عادة ما يعمل الناس على التفاخر بأصلهم أو وظائفهم وألقابهم التي تحمل كثيرة من المعاني ، إلا أن ذلك لا يهني شيئا بالنسبة للمحقق لذاته فهو يفضل أن يشكل المعاني الخاصة به ، ولا يساعد معانيه مما يقوله الناس أو يفعلونه .

7- الإعجاب الشديد المتجدد وردود الأفعال الانفعالية :

إننا نستجيب للأشياء بطريقة انفعالية ، وذلك من أجل الشعور بالأمان ورغم أنه من الملاحظ أننا نقوم بذلك بطريقة آلية التي يصعب علينا التخلص منها ، ولا يقتصر في ذلك على الطرق المألوفة فقط .

8- الشعور العميق بالخبرات لفترات أطول : .

ويعني ذلك أننا إذا ما أردنا تحقيق أي شيء فيجب علينا أن نحاول الشعور بالخبرة أثناء حدوثها.

9- الانتماء الشديد للجنس البشري :

إذا أردت أن تعرف موضوع كل إنسان فإن عليك الرجوع وجهات نظرهم عن العالم ، وإذا أردت أن تقف لتدافق الجماعات من أجل أن تعرف شيئا عنها ، فإننا لست من المحققين لذواتهم .

10- تغير العلاقات مع الآخرين وتحسنها :

عندما تتوقف عن لعب الأدوار أو تقلل من عددها ، فيجب علينا أن نتصرف بطريقة مختلفة في علاقتنا مع الآخرين ، حينما يرى ضرورة التعامل معهم بشكل دفاعي أو مختلف.

11- سمات أساسية أكثر ديمقراطية :

يجب أن يكون الإنسان أكثر ديمقراطية في الإطار الذي يعمل فيه ، في علاقاته بالآخرين ، فالناس متساوون ، وقيمة الإنسان شيء أساسي يولد به ويموت معه سواء كانوا نافعين للمجتمع أو غير نافعين .

12- شعور عميق ومتزايد بالإبداع :

ويعني الإبداع في هذا المجال الشعور بأن أفكار الإنسان مميزة ومختلفة وبعيدة عن القوالب الخطية ، فالإنسان من أكبر محبي الإبداع .

13- حدوث تغير معين في القيم :

ويعمل الإنسان في هذه الحالة على تغيير قيمة من أجل أن تتوافق مع مواقفه ، فالقيم ليست أشياء جامدة ، ولكنها قابلة للتغيير .

أهداف دواسة الشخصية : (القذافي، 1993 ،237)

1- تقويم السلوك وتعديله والسيطرة عليه .

2- زيادة فاعلية الفرد وإنتاجه عن طريق السيطرة على البيئة من جهة ، والحد من اتجاهاته العدوانية وغيرها من جهة أخرى .

ثانيا : مفهوم السمات :.

السمة هي طريقة دائمة للتأثير على السلوك ، بشكل نسبي في المواقف المختلفة التي ترتبط مما بعلاقة ، فالشجاعة سمة ، إذا ما نظرنا إليها على أساس أن الشخص الذي يظهر الشجاعة في موقف معين سوف يعمل على إظهارها في مواقف أخرى ذات علاقة بالموقف الأصلي ، وسمة الشجاعة ليست سمة مادية لها كينونة وإنما يمكن التعرف عليها من ملاحظة السلوك ، عن طريقة مجموعة من الصفات العامة . :

وتعرف السمة بأنه : مجموع الاستجابات التي تم التعود عليها ، وهو يقصد بذلك استجابات معينة تحدث تحت نفس الظروف أو في ظروف متاحة . (القذافي ، 1993 ، 243) فقد عرفت بأنها " نظام نفسي عصبي مركزي عام يختص بالفرد ويعمل على جعل المثيرات المتعددة متساوية وظيفية ، كما تعمل على إصدار وتوجيه أشكال متساوية من السلوك التكيفي والتعبيري (أحمد ، 2007 : 21) كما تعرف بأنها " الاستعداد للاستجابة بطريقة متشابهة ومتساوية لمختلف المثيرات ، فهو ينظر إلى السمات على أنها كيانات نفسية تستعيد كثيرة من المثيرات ، والاستجابات المتشابهة ، وقد تستدعي مثيرات عدة الاستجابة نفسها أو استجابات متعددة لها نفس المعنى الوظيفي من وجهة نظر السمة " (عبد المجيد ، 2004) تعرف أيضا بأنها " صفة أو عدد من الصفات الفطرية أو المكتسبة تشكل في مجموعها شخصية الفرد وتميزه عن غيره من الأفراد ، وتبدو هذه الصفات من خلال سلوك الفرد ، والاستجابة عند تعرضه لمواقف اجتماعية معينة وهذا يختلف من فرد إلى آخر في ذات الموقف مما يميز بين الأفراد " (احمد ، 2007)

أهمية السمات :

تتمثل أهمية دراسة سمات الشخصية في النقاط التالية (عبد المجيد ، 2004)

1- إن الأهمية التطبيقية والتجريبية لدراسة السمات تظهر من خلال مقاييس الشخصية ذات الاستخدامات الواسعة في عدة أغراض منها :

العلاجات السلوكية أو تناول

أ- الطب النفسي للتعرف على ردود الأفعال تجاه بعض المرضى لبعض العقاقير المهدئة .

ب- المعلمون للتعرف على تأثيرات التدريس المختلفة على ردود الأفعال الانفعالية للطلبة داخل الفصـــول الدراسية .

ج- البـاحثون الاجتمـاعيون والتفســيون للتعرف على فـاعليـة برامج علاجيـة جـديـدة على ردود الأفعـال الانفعالية للمفحوصين من خلال دراساتهم وبحوثهم النفسية والاجتماعية المختلفة على التعبيرات في ردود الأفعال الانفعالية بالنسبة لأنواع

د- الشركات الصناعية للتعرف معينة من برامج هذه الشركات .

2- تسـهم دراسـة سمات الشـخصـية في مسـاعدة الفرد على تعرف على ردود أفعاله تجاه بعض المواقف ، وبالتالي البحث عن اسـتراتيجيات أو وسـائل التعديل السـلوكيات المترتبة على هذه السـمات إذا كانت في صورتها اللاسوية ، أي أنها تساعد في عملية التقويم الذاتي الشخصية الفرد في المواقف المختلفة .

أنواع السمات :

تعددت نظريات السمات وصنفت بعدة تصنيفات والتي من أبرزها ما يلي :

أولا : تصنيف ألبورت (1961) (احمد ، 2007، 225) :

صنفت السمات في ضوء ثلاثة معايير وهي :

أ- معيار العموم والخصـوص : يضم هذا المعيار سمات عامة وأخرى خاصة .كما يشير إلى أن سمات كل شـخص هي في جوهرها متفردة ، ويرى أن السـمة الفردية هي وحدها التي يمكن أن نعدها سـمة حقيقية وذلك للأسباب الآتية :

1- أن السمة تتواجد دائم لذا الأفراد وليس في المجموع العام .

2- انطلاق السـمات وتعميمها إلى اسـتعدادات دينامية بطرق فريدة وفقا لخبرات كل فرد ، عليه فالسـمات المشتركة ليست حقيقية ، إنما هي جانب من الجوانب الصالحة للقياس في

السـمات الفردية ، أما السـمات العامة فهي السـمات التي يشـترك فيها عدد من الأفراد ومنها الانطواء والاتزان الانفعالي .

ب- معيار الأصالة : ويضم السمات الأصلية والمركزية والثانوية .

ج- معيار النشـأة : ويضـم السمات الوراثية والسمات المكتسبة . ثانيا : تصنيف كاتل (1950) (عبد المجيد ، 2004):

ثانياً : تصنيف كاتل (1950) (عبدالمجيد ،2004) :

يصنف السمات في ضوء الآتي :

أ- من حيث الشـمولية : يصـنفها إلى سـمات مصـدرية ، وسـمات سـطحية " وهي عبارة عن تجمعات من الوقائع السلوكية الملاحظة وهي وصفية وأقل استمرارة ، وبالتالي فهي أقل أهمية من وجهة نظره " ، لذا نجد أن تسـميتها بالسـطحية راجع إلى تأثيرها الجانبي والمحدود على شـخصـية الفرد ، أما السـمات

المصدرية فيعطيها اهتماما كبيرة ، نظرا لكونها المصدر الرئيسي للسلوك الملاحظ وهي المسئولية عن جميع العناصر المتسقة في سلوك الفرد ، كما أنه يقسمها إلى سمات تكوينية ، وهي ذات أساس وراثي ، وسمات بيئية تتشكل من خلال الأحداث التي يعيشها الفرد في بيئته ، كما يرى أن كل سمة سطحية مسببة لسمة أو أكثر من سمات المصدر ، إضافة إلى أن سمة المصدر يمكن أن تؤثر في عدة سمات سطحية .

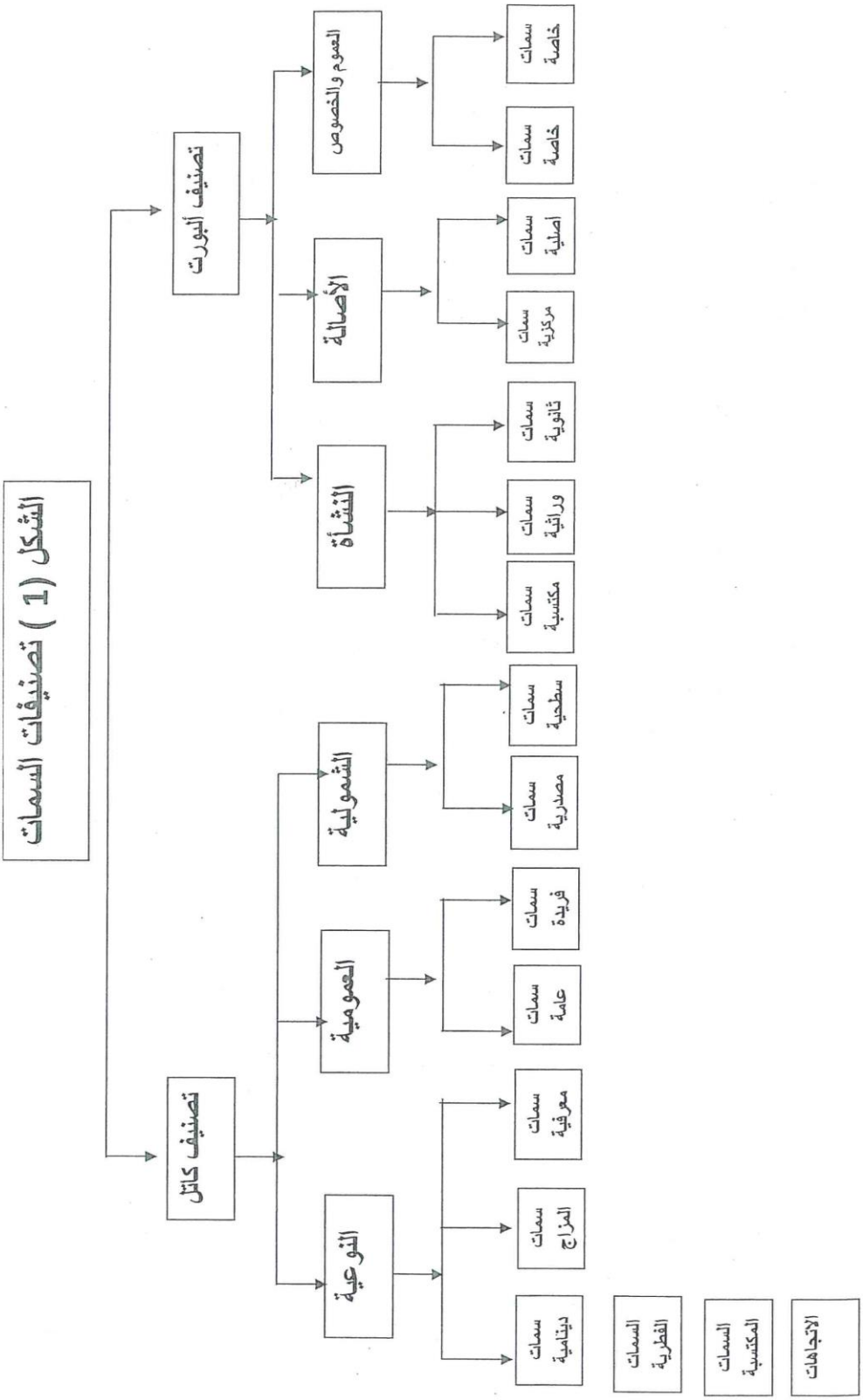
ب- من حيث العمومية : وتصنف إلى سمات فريدة وسمات عامة ، والسمات الفريدة هي الخاصة بالفرد .

ج- من حيث النوعية : يصنفها إلى :

1- سمات معرفية " القدرة ": وهي التي تظهر كاستجابة للمواقف المعقدة ، ولها فاعلية الوصول إلى الهدف عندما يكون واضحة في تلك المواقف ، وتقابل السمات المعرفية القدرات العقلية.

2- سمات المزاج : وهي تمثل الأسلوب العام لفعاليات الشخصية ، وتتعلق بالجوانب التكوينية للاستجابة فتعالج مثلا النشاط والمثابرة والانفعال ، ويمكن تسميتها الصفات العامة الشخصية ، وهذا الشكل من السمات يعتبر سمات جبلية مصدرية تتحدد وراثية كما أنها تحدد انفعالية الشخص .

3- سمات دينامية : وهي مجموعة السمات التي تهيئ الفرد للحركة نحو أهدافه ، وهي تتعلق بالدوافع والاتجاهات والرغبات.



معايير تحديد السمة :

هناك عدة معايير لتحديد السمة والتي من بينها (غنيم ، 1975 ، 669) :

1- إن للسمة أكثر من وجود أسمى ، ويعني أنها عادات على مستوى أكثر تعقيدة .

2- السمة أكثر عمومية من العادة ، فعادتان أو أكثر تتضمنان معا لتكوين السمة .

3- السمة دينامية أو على الأقل تلعب دورة دفاعي محركة في كل سلوك يقوم به الفرد .

4- وجود السمة قد يتحدد تجريبة أو إحصائية ، وهذا يتضح في الاستجابات المتكررة للفرد في المواقف المختلفة ، أو في المعالجات الإحصائية .

5- السمات مستقبلة نسبية قد ترتبط ببعضها ارتباط موجبة إلى درجة ما .

6- إن الأفعال والعادات غير المتسقة مع سمة ما ليست دليلا على عدم وجود هذه السمة ، فقد تظهر سمات متناقضة أحيانا لذا الفرد كأن يتسم بسمتي النظافة والإهمال ..

7- سمة الشخصية إذا نظر إليها سيكولوجية قد لا يكون لها الدلالة الخلقية ذاتها فهي قد تتفق أو لا تتفق والمفهوم الاجتماعي المتعارف عليه لهذه السمة .

8- إن السمة قد ينظر إليها في ضوء الشخصية التي تحتويها أو على ضوء توزيعها بالنسبة المجموع العام من الناس ، أي إن السمات أما تكون فريدة أو عامة مشتركة .

نقد نظرية السمات : عبد المجيد ، 2004 : 174)

1- اعتمدت على البحث التجريبي وليس مجرد التأمل الذاتي .

2- قدمت وصفة للشخصية الإنسانية في السراء والمرض .

3- اشتملت على تنوعا في أساليب القياس وطرق التفسير وبيئة الدراسة .

4- إن تحليل الشخصية إلى سمات يفقدها أهم خصائصها المتمثلة في وحدتها وتكاملها ، الشخصية ليست عبارة عن مجموعة متراكمة من السمات المنفصلة إنما هي وحدة متكاملة لا تتجزأ .

5- إن تحليل الشخصية قد لا يساعد على فهم تنظيم السمات في الإطار الكلي للشخصية ، فقد يكون لذا شخصين نفس المجموعة من السمات ، ومع ذلك يختلف تنظيم السمات في كل منهما ، ويمكن الاستدلال على ذلك في شخصين يتسمان بالتملك ، والسيطرة إلا أنه في الأول يكون حب التملك وسيلة للسيطرة على الناس في حين السيطرة والتملك والاستحواذ عند الثاني .

6- تفتقد نظرية السمات إلى توضيح دينامكية الشخصية وتكاملها وانسجام وحداتها ومن تم كيفية أداء وظائفها المختلف ، بمعنى إن ما يحصل عليه الباحث من درجات خلال تطبيق اختبار ما لا تساعده في وصف شخصية الفرد ومعرفتها ؛ نظرا لأن مجرد معرفة مقدار ما يتملكه الفرد من السمات لا يساعد في توضيح كيفية تفاعل هذه السمات فيما بينها ، وفي في معرفة كيفية انتظامها في وحدة .

7- إن مسألة وجود سمات عامية لا تزال مجالا مفتوحة للدراسة والبحث ، ذلك إن ما يفعله الناس يرتبط بعوامل كثيرة .

8- إن نظرية السمات تنظر للسمات كأشياء موجودة داخل الفرد نفسه ، غير إنها في الحقيقة ليست كذلك ؛ لأن هذه السمات تعد طرق للسلوك في المواقف المختلفة فالسمة كمفهوم تأتي في عملية تجريد لعدد من الأنماط السلوكية ؛ عليه فالسمة لا توجد منفردة في الفرد بل نستدل عليها من السلوك .

9- يقتصر معظم العلماء سمات الشخصية على المميزات المزاجية والخلقية ولا يدخلون في حسابها ما يتسم به الشخص من مميزات جسمية وعقلية حين يحكمون على شخصيته .

ثانيا : الدراسات السابقة

الدراسات التي تناولت الضغوط النفسية وعلاقتها بالسمات الشخصية لدى طلبة الجامعة :

1- **دراسة منيرة المبدل (2001)** : إدراك الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى عينة من طالبات جامعة الملك سعود بمدينة الرياض ، هدفت إلى التعرف على علاقة الضغوط النفسية ببعض سمات الشخصية لدى عينة من طالبات جامعة الملك سعود بمدينة الرياض بالسعودية ، مستخدمة مقياس إدراك الضغوط النفسية إعداد الباحثة المذكورة أعلاه ، ومقياس برنرويتر للشخصية على عينة من طالبات الجامعة بلغ قوامها (375) طالبة من الفئة العمرية من 18-22 سنة ، وعن طريق معاملات الارتباط أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين إدراك الضغوط النفسية وبعض سمات الشخصية (الإحساس بالثقة بالنفس ، الميل العصابي ، المشاركة الاجتماعية ، الانبساط ، الانطواء) وإن الميل العصابي والانطواء والانبساط من أقوى سمات الدراسة تنبؤا بكيفية إدراك طالبات الجامعة للضغوط النفسية.

2- **دراسة نجود السني (2006)** : مواقف الحياة الضاغطة وعلاقتها ببعض سمات الشخصية والتوافق النفسي والاجتماعي (دراسة استطلاعية على عينة من طلبة جامعة التحدي)، هدفت إلى التعرف على علاقة الضغوط النفسية ببعض سمات الشخصية السيطرة ، الاتزان الانفعالي ، المسئولية الاجتماعية ، التوافق النفسي والاجتماعي) لدى عينة من طلبة الجامعة ، والفروق بين الذكور والإناث في الضغوط النفسية وبعض سمات الشخصية ، مستخدمة مقياس مواقف الحياة الضاغطة إعداد زينب شقير ، واختبار البروفيل الشخصي إعداد عبد الحميد وأبو حطب ، واستبانة التوافق النفسي والاجتماعي إعداد الباحثة المذكورة أعلاه على عينة من طلبة الجامعة بلغ قوامها (180) طالبة من طلبة جامعة التحدي بليبيا منهم (90) ذكور و (90) إناث ، وعن طريق معاملات الارتباط واختبار (T) أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائية بين الضغوط النفسية وبعض سمات الشخصية (المسئولية ، الاتزان الانفعالي الاجتماعية) ، عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الضغوط النفسية وسمة (السيطرة) ووجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في الضغوط النفسية وبعض سمات الشخصية السيطرة ، الاتزان الانفعالي ، التوافق النفسي والاجتماعي) وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في سمات الشخصية (الاجتماعية ، المسؤولية).

3- **دراسة سهي أنور (2008)** : ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها ببعض سمات الشخصية ، هدفت إلى معرفة نوعية التأثيرات المتبادلة بين ضغوط أحداث الحياة وبعض سمات الشخصية ، ومصادر الضغوط النفسية ومستوياتها ، والفروق في متغيري الجنس والتخصص مستخدما استبانة ضغوط أحداث الحياة واستبانة الاتزان الانفعالي وكلاهما إعداد الباحثة المذكورة أعلاه ومقياس قوة الأنا لبارون ومقياس الثقة بالنفس إعداد سيدني على عينة قوامها (188) طالبة بجامعة المنيا بمصر (94) ذكور ، (94) إناث ،

وعن طريق معاملات الارتباط واختبار (T) أسفرت النتائج عن وجود ارتباط دال إحصائية بين ضغوط أحداث الحياة وبعض سمات الشخصية (الثقة بالنفس قوة الأنا ، الاتزان الانفعالي) ، وإن مستوى الضغوط النفسية مرتفع ، وإن أكثر الضغوط النفسية انتشار المتعلقة بالفرد نفسه والمتعلقة الآخرين ، وعدم وجود فروق دالة إحصائية في سمات الشخصية وأحداث الحياة الضاغطة تبعا لمتغير الجنس والتخصص . 4- دراسة أحمد عدنان (2009) : الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة وعلاقتها ببعض سمات الشخصية ، هدفت إلى التعرف على علاقة الضغوط النفسية ببعض سمات الشخصية (الانبساط ، يقظة الضمير ، عدم الاتزان الانفعالي ، الطيبة) ، والفروق بين الذكور والإناث في سمات الشخصية والضغوط النفسية مستخدمة استبيان الضغوط النفسية إعداد الباحث المذكور أعلاه ومقياس (دي راد) العوامل الشخصية على عينة قوامها (221) طالبة منهم (100) ذكور و (121) إناث بجامعة المينا بمصر وعن طريق معاملات الارتباط وتحليل التباين أسفرت النتائج عن عدم وجود ارتباط دال إحصائية بين الضغوط النفسية وبعض سمات الشخصية (الانبساط ، الطيبة ، يقظة الضمير ، عدم الاتزان الانفعالي) ووجود الفروق بين الذكور والإناث في سمات الشخصية والضغوط النفسية .

منهج وإجراءات البحث :

أولا : منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي لكونه المنهج المناسب لطبيعة البحث الحالي والمتعلق بالضغوط النفسية وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى طلبة كلية التربية العجيلات.

مجتمع البحث :

اقتصر مجتمع البحث في الطلبة الدارسين بكلية التربية العجيلات السنة الرابعة ، حيث شمل السنة الرابعة جميع الأقسام العلمية (الرياضيات - الفيزياء - الكيمياء) والبالغ عددهم (36) طالبة والسنة الرابعة قسم اللغة العربية والبالغ عددهم (127) طالبا وطالبة وبالتالي يكون مجموع مجتمع البحث (163) طالبة .

عينة البحث :.

تكونت عينة البحث من طلبة السنة الرابعة (قسم العلميات وقسم اللغة العربية) الدارسين بالكلية ، وتم اختيارها عشوائية من مجتمع البحث ، حيث تم اختيار (36) طالبة من طلبة قسم العلميات ، و (36) طالبة من طلبة قسم اللغة العربية وبالتالي بلغ مجموع عينة البحث (72) طالبا وطالبة .

أداة البحث :

لتحقيق أهداف البحث استخدام الباحث أدوات البحث التالية :

أ- مقياس

الضغوط النفسية ((إعداد الباحث)) أنظر الملحق رقم (2) يتكون مقياس الضغوط النفسية في صورته الأولية من (24) فقرة موزعة على (4) أبعاد كما موضح بالجدول التالي :

جدول رقم (1) يوضح أبعاد وتوزيع فقرات مقياس الضغوط النفسية

ت	أبعاد المقياس	عدد الفقرات	توزيع الفقرات على الأبعاد
	الضغوط المرتبطة بالفرد نفسه	6	1، 2، 3، 4، 5، 6
	الضغوط المرتبطة بالدراسة .	6	7، 8، 9، 10، 11، 12
	الضغوط المرتبطة بالآخرين	6	13، 14، 15، 16، 17، 18
	الضغوط المرتبطة بالأسرة	6	19، 20، 21، 22، 23، 24

حيث تكون المقياس في مجمله من جزئين ، أوضـــح الباحث في الجزء الأول عنوان البحث والبيانات المتعلقة بالطلبة الذين سيجرى عليهم البحث ، وفي الجزء الثاني وضعت فقرات المقياس، وبدائل الإجابة ،(درجة الشعور بالضيق والانزعاج) ، حيث كانت بدائل الإجابة خماسية وفق مقياس ليكرت الخماسي (لا أشعر - قليلة- متوسطة كبيرة كبيرة جدا)

ب- مقياس سمات الشخصية بصورته الأولية (إعداد الباحث) أنظر الملحق رقم (2)

تكون مقياس سمات الشخصية بصورته الأولية من (6) سمات تمتثل ((السمات السوية الشخصية)) وكل ســـمة لها تعريفها وبها (3) بنود يجاب عنها إجابة ثلاثية الاختيار تحمل الرموز (أ- ب - ج) ، وعلى الطالب أن يختار إجابة واحدة منها والسمات هي :

1- سمة التالف : ويقصد بها القدرة على تكوين علاقات اجتماعية مع الآخرين تتسم بالود والمشاركة ، ويعبر عنها إجرائية بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في استجابته لبنود هذه السمة.

2- سمة الاندفاعية : ويقصد بها اتسام الفرد بالحيوية والنشاط والحماس وحب التغيير والتنوع والسفر ، ويعبر عنها إجرائية بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في استجابته لبنود هذه السمة .

3- سمة السيطرة : ويقصد بها اتسام الفرد بالرغبة في فرض السلطان والنفوذ على الآخرين واخضاعهم لســـطوته بالإقناع أو القوة والميل للتنافس ، ويعبر عنها إجرائية بالدرجة التي يحصـــل عليها الطالب في استجابته لبنود هذه السمة .

4- سمة الذكاء : ويقصد بها اتصاف الفرد بالقدرة على التركيز والتفكير الإيجابي ومواجهة عقبات الحياة ، ويعبر عنها إجرائية بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في استجابته لبنود هذه السمة .

5- سمة المغامرة : ويقصد بها اتسام الفرد بالجرأة والنشاط والانفعالية ، ويعبر عنها إجرائية بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في استجابته لبنود هذه السمة . 6- سمة التنظيم الذاتي : يقصد به القدرة على التحكم في القلق وضـــبط النفس والســـلوكيات في المواقف الانفعالية ، ويعبر عنها إجرائية بالدرجة التي يحصـــل عليها الطالب في استجابته البنود هذه السمة .

وتكون المقياس في مجمله من جزئين ، أوضـــح الباحث في الجزء الأول طريقة الإجابة ، وفي الجزء الثاني فقرات المقياس ، وبدائل الإجابة .

صدق الأداة :

تم عرض المقاييس ((مقياس الضـغوط النفسـية ومقياس سـمات الشـخصـية)) بصـورتهما الأولية على مجموعة من الأساتذة من ذوي الاختصاص في مجال البحوث التربوية والنفسية واللغة العربية أنظر

ملحق رقم (1) وذلك لتحديد ما إذا كانت فقرات المقاييس تقيس الأهداف التي وضعت من أجلها إلى جانب ذلك التأكد من سلامة الفقرات لغوية ووضوحها ومدى مناسبتها لمستوى فهم الطلبة .

ولقد أبدى الأساتذة المحكمون جملة من الملاحظات والمقترحات تجاه بعض الفقرات والتي استفاد منها الباحث ، حيث تم إجراء التعديلات اللازمة على الصورة الأولية للمقياسين ووضع الصورة النهائية لها مقياس الضغوط النفسية بصورته النهائية أنظر ملحق رقم (3) ، ومقياس سمات الشخصية بصورته النهائية أنظر ملحق رقم (3)

تطبيق الأداة :.

بعد وضع الصورة النهائية للمقياسين تم تطبيقهما على عينة البحث بإشراف الباحث نفسه على عملية التطبيق بعد توضيح لعينة البحث الهدف من الأداة وطريقة الإجابة عليها ، وقد أبدى الطلبة ((عينة البحث)) تعاونهم التام مع الباحث الأمر الذي شجع وجعل الباحث يسترجع جميع استمارات الأداة الموزعة على أفراد العينة كاملة ودونما فاقد ،مما أشعر الباحث وعي واهتمام عينة البحث بأهمية الموضوع المدروس.

المعالجة الإحصائية :.

بعد تطبيق الأداة تم تفريغ البيانات من قبل فريق الباحث أنظر الملحق رقم (4) كذلك وضعت البيانات في جداول تكرارية وتم استخراج النسب المئوية لها .

عرض النتائج ومراجعتها

1- الإجابة عن الفرض الأول والذي ينص التربية بالعجيلات .

وللإجابة عن هذا الفرض قام الباحث بإيجاد التكرارات والنسب المئوية لبدائل الإجابة على مقياس الضغوط النفسية لعينة البحث والمتمثلة في العلوم الإنسانية والعلوم التطبيقية .

جدول رقم (2) يوضح درجة التكرار والنسب المئوية لبدائل الإجابة لمقياس الضغوط النفسية لإجابات عينة البحث قسم العلوم الإنسانية)

ت	البدائل	التكرار	النسبة المئوية
	لا أشعر	218	%25.70
	قليلة	242	%28.5
	متوسط	140	%16.5
	كبيرة	105	%12.3
	كبيرة جداً	143	%16.8
المجموع		848	

من خلال بيانات الجدول الموضح أعلاه يلاحظ الباحث بأنه توجد ضغوط نفسية لدى عينة البحث (القسم علوم إنسانية) وبدرجات متفاوتة ، حيث كانت نسبة مما أجابوا على البديل بدرجة قليلة (28%) أي (242) طالب وطالبة ، وكانت نسبة من أجابوا على البديل بدرجة متوسطة (16%) أي (140) طالب وطالبة ، وكانت نسبة من أجابوا على البديل بدرجة . كبيرة (12%) أي (105) طالب وطالبة وكانت

نسبة من أجابوا على البديل بدرجة كبيرة جدة (16%) أي (143) طالب وطالبة ، وهذا ما يدل على وجود ضغوط نفسية بين الطلبة ولكن بدرجات متفاوتة .

جدول رقم (3) يوضح درجة التكرار والنسب المئوية لبدائل الإجابة لمقياس الضغوط النفسية لإجابات عينة البحث قسم العلوم التطبيقية)

ت	درجة الشعور	التكرار	النسبة المئوية
	لا أشعر	215	%25.3
	قليلة	241	%28.4
	متوسط	141	%16.6
	كبيرة	108	%12.7
	كبيرة جداً	143	%16.8
	المجموع	848	

من خلال بيانات الجدول الموضح أعلاه يلاحظ الباحثون بأنه توجد ضغوط نفسية لدى عينة البحث (القسم علوم تطبيقية) أيضا وبدرجات متفاوتة ، حيث كانت نسبة مما أجابوا على البديل بدرجة قليلة (28%) أي (241) طالب وطالبة ، وكانت نسبة من أجابوا على البديل بدرجة متوسطة (16%) أي (141) طالب وطالبة ، وكانت نسبة من أجابوا على البديل بدرجة كبيرة (12%) أي (108) طالب وطالبة وكانت نسبة من أجابوا على البديل بدرجة كبيرة جدا (16%) أي (143) طالب وطالبة ، وهذا ما يدل على وجود ضغوط نفسية بين أفراد عينة البحث القسم (علوم تطبيقية) ولكن بدرجات متفاوتة وبناء على النتائج المتعلقة بالفرض الأول ، فإن الفرض يرفض ويقبل الفرض البديل الذي ينص على أنه توجد ضغوط نفسية لدى طلبة كلية التربية العجيلات.

2- الإجابة عن الفرض الثاني والذي ينص على أنه لا توجد فروق بين الطلبة تبعا لمتغير التخصص الدراسي " علوم تطبيقية - علوم إنسانية " في الضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية العجيلات.

من خلال إيجاد النسب المئوية الأبعاد مقياس الضغوط النفسية المطبق على عينة البحث ، حيث كانت النسب المئوية للضغوط النفسية لطلبة العلوم التطبيقية هي

(99.86%) ، بينما كانت النسبة المئوية للضغوط النفسية لطلبة العلوم الإنسانية

(99.98%) لاحظ الباحث أن النسب متقاربة جدا ، أي أنه لا توجد فروق بين طلبة العلوم

التطبيقية وطلبة العلوم الإنسانية في الضغوط النفسية ، مما يؤكد صحة الفرض .

3- الإجابة عن الفرض الثالث والذي ينص على أنه لا توجد ارتباط بين الضغوط النفسية وبعض سمات الشخصية لدى طلبة كلية التربية الزاوية .

للإجابة على هذا الفرض قام الباحث من خلال البيانات المتعلقة بمقياس الضغوط النفسية ومقياس سمات الشخصية المطبق على عينة البحث تم حساب معامل الارتباط بينهم، حيث تم إيجاد معامل ارتباط الدرجة الكلية للضغوط النفسية مع كل سمة من سمات الشخصية الموضحة بالمقياس .

جدول رقم (4) يوضح سمات الشخصية وتكرارها والنسب المئوية لها لإجابات عينة البحث (القسم العلمي)

ت	السمة	التكرار	النسبة المئوية
	التآلف	107	%16.5
	الاندفاعية	108	%16.6
	السيطرة	108	%16.6
	الذكاء	108	%16.6
	المغامرة	109	%16.8
	التنظيم	108	%16.6
المجموع		648	

جدول رقم (5) يوضح سمات الشخصية وتكرارها والنسب المئوية لها لإجابات عينة البحث (القسم الأدبي)

ت	السمة	التكرار	النسبة المئوية
	التآلف	108	%16.6
	الاندفاعية	106	%16.3
	السيطرة	109	%16.8
	الذكاء	106	%16.3
	المغامرة	111	%17.1
	التنظيم	108	%16.6
المجموع		648	

جدول رقم (6) يوضح العلاقة بين الدرجة الكلية الضغوط النفسية مع كل سمة من سمات الشخصية:

ت	سمات شخصية	معامل الارتباط مع درجة الكلية للضغوط النفسية	الاستنتاج
	التآلف	0.35 -	عدم وجود علاقة
	الاندفاعية	0.73 -	وجود علاقة عكسية
	السيطرة	0.059 -	وجود علاقة عكسية
	الذكاء	0.074	وجود علاقة طردية
	المغامرة	0.033	عدم وجود علاقة
	التنظيم	0.041	عدم وجود علاقة

من خلال الجدول الموضـــح أعلاه رقم (6) لاحظ الباحث إلى عدم وجود علاقة ارتباط بين الدرجة الكلية المقياس الضـغوط النفسية مع بعض سمات الشـخصية مثل سمة التالف ـ المغامرة ـ التنظيم) كذلك وجود علاقة ارتباط عكسـية بين الدرجة الكلية لمقياس الضـغوط النفسـية وبعض سـمات الشـخصـية مثل سـمة (الاندفاعيـة ـ الســيطرة) كذلك لاحظ الباحث وجود علاقة ارتباط بين الدرجة الكلية لمقياس الضـــغوط النفسية وبين سمة الذكاء .

يفسـر الباحث إلى وجود علاقة عكسـية بين الضـغوط النفسـية وسـمة الاندفاعية بأنه كلما ارتفعت درجة شـعور الطالب الجامعي بالضـغوط النفسـية كلما انخفضـت درجة شـعوره بالحيوية والنشـاط والحماس فما يجده الطالب نتيجة تفاعله مع الآخرين أو مع مشـاكله الفردية أو مع الأسـرة أو بدراسـته وتعرضــه لهذه الضـغوط يشـعره بالفشـل والإحباط مما يقلل من نشـاطه وحيويته وبالتالي يشـعره بالعجز في مواجهة تلك الضغوط .

أيضا وجود علاقة عكسية بين الضغوط النفسية وسمة السيطرة يدل على إنه كلما ارتفعت درجة شعور الطالب الجامعي بالضغوط النفسية كلما انخفضت درجة شعوره بالرغبة في فرض النفوذ على الآخرين والميل للتنافس .

كذلك لاحظ الباحث وجود علاقة ارتباط بين الضغوط النفسية وسمة الذكاء ، أي أنه كلما ارتفعت الضغوط النفسية كلما ارتفعت درجة شعوره بالذكاء في مواجهة تلك الضغوطات أي أنه زاد درجة شعوره باعتماده على نفسه باستخدام تفكيره والحلول الممكنة التغلب على تلك الضغوطات ، وبالتالي قدرته على تعديل سلوكه وصقل شخصيته ، فالشخصية ما هي إلا انعكاس للصورة الذاتية للفرد .

على أنه تسود الضغوط النفسية بين طلبة كلية

4- الإجابة عن الفرض الرابع والذي ينص بين طلبة كلية التربية العجيلات بدرجة مرتفعة .

للإجابة عن هذا الفرض وبالنظر إلى بيانات الجدولين رقم (4) ورقم (5) والمتعلقة بالضغوط النفسية تم إيجاد النسبة المئوية للضغوط المرتفعة من خلال الجدول الآتي :

جدول رقم (7) يوضح النسب المئوية للضغوط النفسية المرتفعة لعينة البحث

درجة الشعور	العلوم الإنسانية		العلوم التطبيقية	
	ك	النسبة المئوية	ك	النسبة المئوية
قليله	242	%38.44	241	%38.0
متوسطة	140	%22.22	141	%22.27
كبيرة	105	%16.66	108	%17.0
كبيرة جداً	143	%22.69	143	%22.59
المجموع	630		633	

يلاحظ الباحث ومن خلال بيانات الجدول الموضح أعلاه أنه تسود الضغوط النفسية بدرجة مرتفعة بين أفراد عينة البحث حيث وجدوا نسبة السيادة المرتفعة في قسم العلوم الإنسانية (39.35) ، ونسبة السيادة المرتفعة للضغوط النفسية في قسم العلوم التطبيقية (39.59) مما يدل على وجود ضغوط نفسية مرتفعة بين طلبة كلية التربية العجيلات.

النتائج

توصل الباحث إلى النتائج التالية :

1- وجود ضغوط نفسية لدى طلبة كلية التربية العجيلات.

2- لا توجد فروق بين طلبة كلية التربية العجيلات تبعا لمتغير التخصص الدراسي (علوم تطبيقية - علوم إنسانية) في الضغوط النفسية .

3- توجد علاقة ارتباط عكسية بين بعض سمات الشخصية مثل (سمة الاندفاعية - السيطرة) والضغوط النفسية لعينة البحث بينما لا توجد علاقة بين سمة (التآلف - المغامرة – التنظيم) والضغوط النفسية لعينة البحث ، أيضا توجد علاقة طردية بين سمة (الذكاء) والضغوط النفسية لعينة البحث .

4- تسود الضغوط النفسية بين طلبة كلية التربية العجيلات وبنسب مختلفة بينهم.

ثانيا : التوصيات :

من خلال نتائج البحث يرى الباحث إبـراز بعض التوصيات المتمثلة في الآتي:

- إنشـاء مركز للإرشـاد النفسـي بكلية التربية العجيلات وذلك لإرشـاد الطلبة إلى دخول التخصـصـات المناسبة لقدراتهم وإمكانياتهم مـع مراعـاة سماتهم الشخصية - كذلك التعامل مع مشكلات الطلبة بصورة دورية واقتراح البرامج الإرشـادية المناسبة لهم أيضـاً تدريب الطلبة على المهارات اللازمة لهم في الحياة " المهارات الحياتية" للنجاح في الحياة والتخلص من الضغوط النفسية.

- الاهتمام بمقررات التوجيه والإرشـاد النفسـي التي تدرس بالكلية ، وتدريسـها في جميع الأقسـام المختلفة التطبيقية والإنسانية والعمل على تطويرها.

- تدريس مناهج المهارات وخاصة المهارات الحياتية في مختلف التخصصات بالكلية والعمل على الاستفادة منها في تنمية مهارات الطالب المختلفة للتقليل من الضغوط

النفسية والتخلص منها ، والتفاعل بإيجابية مع الحياة .

ثالثا : أقترحات :

يقترح الباحث ما يلي :- إجراء أبحاث تتعلق بالضغوط النفسية لدى الجامعات والكليات المختلفة من وجهة نظر أعضاء هيئة التدريس بها .

- إجراء أبحاث عن الضغوط النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلبة كليات التربية .

- إجراء أبحاث تتعلق بالضغوط النفسية لدى طلبة كليات التربية وفق متغير الجنس (ذكر - أنثى).

قائمة المراجع :

1. أحمد ، صلاح 02007) : الشخصية والطموح ، بيروت : مكتبة الهلال ، ط3 .
2. أحمد زكي صالح ، علم النفس التربوي ، القاهرة : مكتبة النهضة المصرية ، 1972.
3. أنور ، سهى (2008) : ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها ببعض سمات الشخصية ، رسالة ماجستير - غير منشورة ، كلية التربية : الجامعة الإسلامية فلسطين .
4. جبرائيل ، عياد (2003) : الضغوط النفسية ، القاهرة : مركز الأبيار للنشر .
5. حسين ، طه وحسين ، سلامة (2006) : استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية ، عمان : دار الفكر .
6. الخطيب ، جمال وآخرون (1998) : إرشاد أسر الأطفال ذوي الحاجات الخاصة - قراءات حديثة - عمان : دار حنين للنشر والتوزيع .
7. الرشيدي ، هارون (1999) : الضغوط النفسية " طبيعتها ، نظرياتها ، برنامج لمساعدة الذات في علاجها " ، القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية .
8. رمضان محمد القذافي ، الشخصية ونظرياتها - اختباراتها - أساليبها قياسها وطرابلس ، الجامعة المفتوحة ، 1993.
9. السالم ،حسين (2007): الضغوط النفسية وطرق مواجهتها، الدار البيضاء مكتبة القدس

10. السني ، نجود (2006) : مواقف الحياة الضاغطة وعلاقتها ببعض سمات الشخصية " دارسة استطلاعية لدى عينة من طلبة الجامعة "، رسالة دكتوراه - غير منشورة ، كلية التربية : جامعة أم القرى .
11. الصباغ ، زهير (1999) : مستويات ضغوط العمل بين الممرضين القانونيين (دراسة مقارنة بين المستشفيات العامة والمستشفيات الخاصة)، مجلة البصائر المجلد 3، العدد 2، الأردن : تصدر عن جامعة البتراء .
12. عبد المجيد ، عادل (2004) : دراسات في الصحة النفسية (الهوية - الاغتراب - الاضطرابات النفسية) ، دار الرشاد .
13. عدنان أحمد (2009): الضغوط النفسية لدى طلاب جامعة وعلاقتها ببعض السمات الشخصية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الآداب جامعة قاريونس.
14. العقاد ، محمد (2007) : علم الصحة النفسية ، القاهرة : مكتبة الأمل .
15. غنيم ، سيد محمد (1975): سيكولوجية الشخصية محدداتها وقياسها ونظرياتها، القاهرة دار النهضة العربية .
16. فونتانا ، ديفيد (1993) : الضغوط النفسية تغلب عليها وابدأ الحياة ، ترجمة : حمدي الفرماوي وروضا أبو سريع ، القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية .
17. الجنة التعريب والترجمة (2007) : أساليب الاضطرابات السلوكية ، غزة : دار الكتاب الجامعي.
18. المبدل ، منيرة (2001) : إدراك الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض سمات الشخصية الدى عينة من طالبات جامعة الملك سعود بمدينة الرياض ، رسالة ماجستير غير منشورة، | كلية التربية : جامعة الملك سعود .
19. مرنوق ،محمد صهيب (1999) : تنمية التفكير العقلاني وأثره على الضغوط النفسية الدي المراهقين ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية البنات : جامعة عين شمس .
20. المشعان ، عويد (2004) : الضغوط النفسية النماذج التطبيقية ومهارات المواجهة من أجل النجاح ، الكويت : دار العروبة للنشر والتوزيع .
21. هاشم ، أحمد (2007) : الثقافة والشخصية ، بيروت : دار النهضة العربية ، ط3 .
22. يوسف ، جمعة السيد (2004) : إدارة الضغوط العمل " نموذج للتدريب والممارسة " | دار ايتراك للطباعة والنشر والتوزيع .