الآيـــة

ٹ ٹ

چئو ئو ئۇ ئۇ ئۆ ئۆ ئۈ ئۈ ئې ئې ئىئى ئى ئد ى ى ي ي

چ

صدق الله العظيم
سورة فصلت الآية (٥٣)

الاهـداء

إلهي لا يطيب الليل الا بشكرك ولا يطيب النهار الا بطاعتك ولا تطيب اللحظات الا بذكرك ولا تطيب الاخرة الا بعفوك ولا تطيب الجنة الا برؤيتك جل جلالك وصلى الله وسلم على من بلغ

الرسالة وأدى الامانة ونصح الامة نبي الامة ونبي الرحمة ونور العالمين سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم والي مدرس البل و العطاء و العطف و الحنان ، ومن ربيانى فاحسنا تربيتى... الي ابي و امى اللدين استمد منهما القوة و القدرة على مواصلة تعليمى و دعائهما هو سر نجاحى ...الي كل اخ غالي و اخت ...والي الشموع التي انصهرت واحترقت لتنير لنا الطريق والى الذين لهم كل الحب والاحترام والوفاء **أساتذة قسم علم النفس** والى الذين تشاركنا معهم كل جميل وأصعب اللحظات، زملائنا وزميلاتنا.

الباحثون

الشكـــر والعرفان

الحمد لله حمداً كثيراً على تمام فضله واحسانه وشكره سابغ نعمه ظاهره وباطنه فلك الحمد حمدا كثيراً يليق بجلال وجهك وعظيم سلطانك، بعد ان وقفنا ومنحنا القدر لإتمام هذا البحث وحققنا الهدف منه نتقدم بالشكر والعرفان للمشرفة علي هذا البحث **الدكتورة الفاضلة الخلوقة/ هاديـة مبارك الشيخ** التي كانت خير عون لنا ومنحتنا من وقتها الثمين ولم تبخل علينا بتعليماتها وتوجيهاتها.

كما نتقدم بالشكر والعرفان الي جامعة السودان للعلوم التكنلوجيا كلية التربية قسم علم النفس من أساتذة وعاملين كما نتقدم بالشكر والعرفان للأساتذة الذين لم يبخلوا علينا بالنهج والرأي وساعدونا في تحكيم مقياس البحث والشكر موصول للهيئة القومية

للطرق والجسور لسماحها لنا بتقديم الإستبيان وعلى حسن استجابتهمواخيراً نشكر كل من ساعدنا و قدم لنا نصحاً او أبدى رأياً او مشورة لإتمام هذا البحث ونلتمس العذر لمن فاتنا أن نشكرهم.

الباحثــون

المستخلص

هدفت هذه الدراسة علي التعرف علي السمة المميزة للضغوط النفسية لدى العاملين بالهيئة القومية للطرق والجسور والتعرف علي الفروق الفردية في مستوي الضغوط النفسية والتعرف على العلاقة الارتباطية ذات الدلالة الاحصائية بين الضغوط النفسية والسمات الشخصية، استخدم الباحثات المنهج الوصفي التحليلي وتكون مجتمع الدراسة من مجموعة العاملين برائسة الهيئة القومية للطرق والجسورالبالغ عددهم (210) موظف وموظفة وبلغ حجم العينة (50) وتم اخذ العينة بالطريقة العشوائية.

استخدم الباحثات مقياس الضغوط النفسية الذي يشمل (26) فقرة ومقياس السمات الشخصية الذي يشمل (27) فقرة، واستخدم الباحثات برنامج الحذمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) للحصول علي نتائج اكثر دقة. والنتائج التي توصلت اليها الدراسة عديده اهمها:

1. اظهرت نتائج التحليل الاحصائي ان الضغوط النفسية لي العاملين بالهيئة القومية للطرق والجسور تتسم بالانخفاض.
2. كما اظهرت نتائج التحليل الاحصائي على وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة احصائية بين الضغوط النقسية والسمات الشخصية لدي العاملين بالهيئة القومية للطرق والجسور.

3. كما اظهرت ايضا على وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوي الضغوط النفسية تبعا لمتغير (النوع) لصالح الذكور.
4. أظهرت نتائج التحليل الإحصائي عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائيه فى مستوى الضغوط النفسية لدى العاملين بالهيئة القومية للطرق والجسور تبعاً لمتغير الدرجة الوظيفية (الثانية، الثالثة، الرابعة، الخامسة، السادسة، السابعة، الثامنة، التاسعة، العاشرة، الحادية عشر، الثالثة عشر، الرابعة عشر، السادسة عشر**).**

Abstract

Description The national authority of roads and bridges The objective: this study to identify the psychological stress of the laborer whom they work in and identify the different of psychological case and the laborer and study the relationship between the statistics and the psychological stress personal attributes. The study used descriptive curriculum and collect random samples from about 210 employee and take 50 from holly number. The researchers used the psychological stress standard in about in about 26 passes and personal attitude in about 27 passes The researches use: The result of the study: 1. Decrease the psychological stress of the laborer. 2. The study found the relationship between psychological stress and personal attitude (static). 3. The study found in the statically analysis the differential on the level of stress especially in men. The result of statically analysis show there is no difference on statically signify on the level of psychological stress for the laborer that depend on the job.

فهرس المحتويات

الموضوع	البيــان	الصفحة
	الإستهلال	أ

	الإهـداء	ب
	شكر وعرفان	ج
	المستخلص	د
	Abstract	هـ
	قائمة المحتويات	و-ز
الفصل الأول	**الإطار العام للدراسة**	
	مقدمة	1
	مشكلة الدراسة	2
	أهداف الدراسة	3
	أهمية الدراسة	4
	فروض الدراسة	5
	حدود الدراسة	5
	مصطلحات الدراسة	6
الفصل الثاني	**الإطـار النظري والدراسـات السـابقة**	
المبحث الأول	الضغوط النفسية	8
المبحث الثاني	السمـات الشخصيـة	22
المبحث الثالث	الدراسات السابقة	42
الفصل الثالث	**المنـهجية وإجراءات الدراسة**	
	ولاً : منهج الدراسة	56
	انياً : مجتمع الدراسة	56
	الثاً : عينة الدراسة	56
	ابعاً : ادوات الدراسة	56
	الخصائص القياسية لمقياس الضغوط النفسية	58
	الخصائص القياسية لمقياس سمات الشخصي	60
الفصل الرابع	**عرض ومناقشة الفروض والنتائج**	
	إختبار فرضـيـات الدراسة ومناقشتها وتفسيرها	64
	عرض ومناقشة الفروض	64
الفصل الخامس	**الخاتمة والنتائج والتوصيـات**	
	النتائج	72
	التوصيات	72
	المقترحات	73
	المصادر والمراجع	74
	الملاحق	89-77

الفصل الاول
الاطار العام للدراسة

الضغوط النفسية وعلاقتها بالسمات الشخصية للعاملين بالهيئة القومية للطرق والجسور بولاية الخرطوم 2016م

مقدمة:

ان ضغوط الحياة اصبحت من الظواهر التي تهدد حياة الانسان المعاصر وما تخلفه من الآم نفسية فكلما زادت ضغوط الحياة تعقيدا كلما تعرض الانسان للضغوط النفسية فالحياة العصرية تتميز بتعرض الانسان لكثير من مواقف الفشل والاحباط في تحقيق رغباته، واشباع حاجاته، ونتيجة لذلك يغضب وينفعل وبالإضافة الي ذلك ما في الحياة من التزامات والآم وامراض متعددة مع صعوبات الحصول علي الضروريات وما يتطلبه ذلك عناء واجتهاد عقلي وجسدي ونفسي وبالتالي يقع الانسان تحت وطأة الضغوط النفسية وسيطرة الانفعالات علي كل النشاط فكلما اتجه وجد مظهر من مظاهر الانفعالات والضغوط علي وجه وشكلت هذه الانفعالات في الانسان نوعا من الاعباء النفسية والضغوط النفسية وبالتالي اصبح غير قادر علي مجاراة العامة والخاصة وربما يقود للانهيار العصبي، وبذلك يوصف العصر الحالي بعصر الضغوط النفسية والاسرية والنفسية التي اصبحت موضوع اهتمام الباحثين والعلماء في كل مجالات علم النفس، الاجتماع، الطب وغيرها من العلوم الانسانية فالحياة تتغير وتتغير معها ادوارنا الاجتماعية وقد تتوافق مع هذه التغيرات وقد لا تتوافق. (إلهام عبدالله واخرون، 2007، ص2،3).

وتتمثل تلك الضغوط النفسية السابقة في شخصية الفرد وبهذا نعني ان الناس يحملون شخصيات متباينة وهناك من يحمل شخصية جذابة وتزين وجهه ابتسامة جميلة، وهناك من يحمل شخصية منفردة تسعد حين تبتعد عنه وهناك العصبي والهادئ، وان

اختلاف السمات الشخصية في المجتمعات المختلفة يرجع لاختلاف الثقافات فكل نمط ثقافي يؤدي الي تثبيت سمات معينة في الشخصية وايضا في اختلاف المتغيرات الاجتماعية والوراثية والجغرافية مما يحدد نمط شخصية الفرد وتقبله لمتغيرات حياته والضغوط والانفعالات فيها.

(عبد المنعم الميلادي، ص14-15-16-2006)

مشكلة الدراسة:

بما ان هذا العصر يسمي عصر القلق فنجد ان هذا التغيير سببه الضغوط النفسية التي يتعرض لها الافراد نتيجة لما يجدونه من مشكلات وصعوبات الحياة وهذه الضغوط لها علاقة وثيقة بسمات شخصية الافراد. الامر الذي يختلف فيه الافراد كل حسب نمطه الشخصي هذا ما لاحظه الباحثات من خلال معايشتهم لذوى الذين يعملون بالهيئة القومية للطرق والجسور من هموم وتعب ومن نوعية العبء الواقع عليهم فاردن ان يدرسن عن قرب الضغوط الواقعة عليهم وعلاقتها بسمات الشخصية ولهذه المشكلة عدة تساؤلات وهي كالاتي:

1. ماهي السمة المميزة للعاملين بالهيئة القومية للطرق والجسور؟.
2. هل توجد فروق في مستوى الضغوط النفسية لدي العاملين بالهيئة القومية للطرق و الجسور تبعا لمتغير النوع؟.
3. هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الضغوط النفسية والسمات الشخصية لدي العاملين بالهيئة القومية للطرق والجسور؟.
4. هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية لدي العاملين بالهيئة القومية للطرق والجسور تبعا لدرجة الوظيفة؟.

أهداف الدراسة:

1. التعرف علي السمة المميزة للضغوط النفسية لدي العاملين بالهيئة القومية للطرق والجسور.

2. التعرف علي الفروق الفردية في مستوى الضغوط النفسية لدي العاملين في الهيئة القومية للطرق والجسور تبعا لمتغير النوع.
3. التعرف علي العلاقة الارتباطية ذات دلالة احصائية بين الضغوط النفسية والسمات الشخصية لدي العاملين بالهيئة القومية للطرق والجسور.
4. التعرف علي العلاقة الارتباطية ذات دلالة احصائية لدي العاملين بالهيئة القومية للطرق والجسور تبعا لمتغير الدرجة الوظيفية.

أهمية الدراسة:

اولاً : الاهمية النظرية:

تكمن اهمية الدراسة كونها تبحث في موضوع جديد حسب علم الباحث ولم يتم البحث فيه من قبل أي باحث كونه يدور حول موضوع الضغوط النفسية و علاقتها بسمات الشخصية للعاملين بالهيئة القومية للطرق والجسور.

ثانياً : الاهمية التطبيقية:

تتضح الاهمية التطبيقية للدراسة في الاتي:

1. تكشف الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية ما من عدمها بين ابعاد الضغوط النفسية لدي العاملين بالهيئة القومية للبطرق والجسور.
2. تكشف الدراسة عن ابعاد وسمات الشخصية العصابية-الانبساطية- يقظة الضمير لدي العاملين بالهيئة القومية للطرق و الجسور.
3. تكشف الدراسة عن نوع الفروق الدالة احصائيا في سمات الشخصية لدي العاملين بالهيئة القومية للطرق و الجسور تبعا لمتغير النوع.
4. تكشف الدراسة عن وجود فروق دالة احصائيا من عدمها في سمات الشخصية لدي العاملين بالهيئة القومية للطرق و الجسور تبعا لمتغير الدرجة الوظيفية.

فروض الدراسة:

1. تتسم الضغوط النفسية لدى العاملين بالهيئة القومية للطرق والجسور بالارتفاع.

2. توجد فروق في مستوى الضغوط النفسية لدى العاملين بالهيئة القومية للطرق و الجسور تبعا لمتغير النوع.
3. توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الضغوط النفسية والسمات الشخصية لدى العاملين بالهيئة القومية للطرق و الجسور.
4. توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية لدي العاملين بالهيئة القومية للطرق والجسور تبعا لمتغير الدرجة الوظيفية.

حدود الدراسة:

- **الحدود المكانية:** ولاية الخرطوم- الهيئة القومية للطرق و الجسور.
- **الحدود الزمانية:** 2016-2017م.

مصطلحات الدراسة:

تعريف الضغوط النفسية اصطلاحاً :

مجموعة من التراكمات النفسية التي يحصل عليها المفحوص في مقياس الضغوط النفسية نتيجة للازمات والتوترات والظروف الصعبة والقاسية التي يتعرض لها الفرد.

تعريف الضغوط النفسية اجرائياً :

مجموعة الدرجات التي يحصل عليها المفحوص في مقياس الضغوط النفسية حيث تدل الدرجات المرتفعة علي إرتفاع درجة الضغوط النفسية وتدل الدرجات المنخفضة علي انخفاض درجة الضغوط النفسية.

أ- السمات الشخصية:

وهى السمة التى تسيطر على شخصية الفرد ويعرف عادة بها، وهى التى يظهر اثرها فى جميع افعاله تقريباً، كسمه الكرم مثلاً.

العاملين:

هم الافراد الذين يقومون بمختلف الادوار لإفادة انفسهم و المؤسسة التي يعملون بها.

الهيئة القومية للطرق والجسور:

هي التي تقوم بتشييد وصيانة وتأهيل الطرق القومية التي تربط بين الولايات، كما تعمل علي تشييد و صيانة الطرق القارية التي تربط بين البلاد المجاورة و تستعين بجهات استشارية لمتابعة اعمالها في التشييد والتأهيل.

الفصل الثاني
الإطـار النظري والدراسـات السـابقة
المبحث الأول: الضغوط النفسية

مقدمــة:

ان حياة الانسان مليئة بالصعوبات والتحديات الاجتماعية والمادية التي تعيق إشباع حاجاته المختلفة مما يترتب عليه الضيق والقلق، ويعد مصطلح الضغوط من المصطلحات القديمة المستخدمة في مجال العلوم الطبية. ولكن الان يعتبر من المصطلحات الحديثة في مجال العلوم الانسانية ويعود شيوع استخدامه لارتباطه بالتقدم الحضاري المتسارع والازمات والكوارث المتزايدة التي تمر بها البشرية والتي تؤدى الي انحرافات تشكل عبئا علي قدرة ومقاومة الانسان للتحمل مما يؤدى الي الضغوط علي اجسامنا مما ينعكس علي الحالة النفسية والجسدية والعقلية ويؤدى الى الانهيار و ثم الموت.

الضغوط النفسية ليست سيئة ولا تؤدي الي نتائج سلبية دائما، فبعض الضغط النفسي او درجة قليلة منه ضرورية لمواجهة متطلبات الحياة اليومية وهذا هو الجانب الايجابي للضغوط الهدف منها استثارة الافراد ليرتفع مستوى ادائهم، ولكن عدم وجود الضغط النفسي نهائيا يؤدى الي مملة تخلو من التحدي ومن دوافع العيش، ولكن ذلك لا يعني ان التعرض المتكرر لمواقف الضغط يكون لها تأثيرها الايجابي دائما بل بتكرار المواقف الضاغطة خاصة عندما تكون مصحوبة هي الفشل فإنها تترك اثارها السلبية علي الشخصية، كالتوتر فاصل الارتباك فاعلية السلوك و العجز عن التفاعل مع الاخرين.

(إلهام عبدالله،2009، ص:1)

تعريف الضغوط النفسية:

تعد محاولة تعريف الضغط النفسي من المحاولات التي تكسبها كثير من الصعوبات من الناحية العلمية فهي عملية ترتبط بتحديد ظاهرة الضغوط النفسية ذاتها فإن الضغوط النفسية هي ظاهرة معقدة ومتداخلة الابعاد بعينة ويمكن ان يعكس الناحية الكمية والكيفية للضغوط النفسية (هارون الرشيدي، 1999، ص:15).

وتعد الضغوط احد المظاهر الرئيسية التي تتصف بها حياتنا المعاصرة وهذه الضغوط ما هي الا رد فعل للتغيرات الحادة والسريعة التي طرأت علي كافة مناحي الحياة، ان الضغوط تمثل السبب الرئيسي وراء الاحساس بالألآم النفسية والامراض العضوية.

(الهام عبدالله،2011، ص:9)

ويعرف كوكس و مكاى:

الضغط النفسي بانه ظاهرة تنشأ من مقارنة الشخص للمتطلبات التي تطلب منه وقدرته علي مواجهه هذه المتطلبات وعندما يحدث اختلال او عدم توازن في الاليات الدفاعية المهمة لدي الشخص وعدم التحكم فيها أي الاستسلام للأمر الواقع فيحدث ضغطا وتظهر الاستجابات الخاصة به.

(هارون توفيق، 1999، ص:20)

ويعرفه ستان 1981م الضغط بانه:

إجهاد بدني او نفسي يستمر عادة لفترة من الوقت ويهدد قدرته الشخصية علي المضي في مقاومة الموقف الراهن.

وتعرفه انتصار يونس 1978م الضغط بأنه:

حالة تعرض الفرد وصعوبات تستلزم منه مطالب تكيفية قد تكون فوق احتماله، وتنحصر مصادر الضغط في الاحباط والصراع والضغوط الاجتماعية.

(مفتاح محمد عبد العزيز، 2010، ص:91)

الضغط النفسي بانه هو:Walf ويعرفه وولف:

حالة نفسية مستمرة عند الكائن الحي توحي له عدم امكانية تحاشيها لان الضغط حالة ديناميكية تحدث عند الكائن الحي حالة ضغط اعلي من الحد العادي او اقل منه.

ويري كاندلر ان الضغط النفسي هو:

حالة من التوتر العاطفي من احداث الحياة اليومية.

ويعرفه سعد جلال بانه:

أي موقف قادر علي انتاج تغييرات في الكائن الحي.

وتعرفه راوية دسوقي ،1991م:

الضغوط بانها مجموعه من التراكمات النفسية والبيئية والوراثية والمواقف الشخصية نتيجة للازمات والتوترات والظروف الصعبة والقاسية التي يتعرض لها الفرد، وتختلف من حيث شدتها كما تتغير عبر الزمن تبعا لتكرار المواقف الصعبة التي يصادفها الفرد بل انها قد تبقي وقتا طويلا اذا ما استمرت الظروف المثيرة لها وتترك اثاراً نفسية علي الفرد.

(هارون الرشسدي، 1999، ص:5)

أنواع الضغوط النفسية:

تشكل الضغوط النفسية الاساس الرئيسي الذي تبني عليه الضغوط الاخرى وانواع الضغوط النفسية عديدة منها:

1. الضغط النفسي الحالي: هو نتيجة موقف معين مثل منافسة او مسابقة واذا تم التحكم به يصبح فعالا.
2. الضغط النفسي المتوقع: وهو مرتبط بدخول امتحان معين، وهذا الضغط يكون ضاراً عندما يعطيه الفرد اهمية كبيرة.
3. الضغط النفسي الحاد: وهو استجابة الفرد لتهديد فوري مباشر لحياة الفرد وهو ما يسمى بالصدمة، حيث يجد الفرد نفسه في موقف يهدده ولا يستطيع منعه.

4. الضغط النفسي المزمن: وهو نتيجة لأحداث منهكة تتراكم مع الزمن بشكل سلسلة من الضغوط التراكمية.

وكذلك يوجد نوع اخر من الضغط النفسي يطلق عليه اضطراب ما بعد الصدمة و يعد هذا النوع من اخطر انواع الضغط النفسي، حيث يشعر به الشخص بعد مروره بصدمة قوية و عنيفة كما ان اضطراب ما بعد الصدمة يتسبب في جعل عتبة الإنذار بالجهاز العصبي قريبة بما يؤدي الي ان يظل الشخص منفعلا في لحظات حياته العادية ويظل هذا التأهب للدائرة العصبية في المخ سيفا مسلطا علي الذاكرة.

(توحيده عبدو روس، 2012، ص:14)

ويقسم الرشيدي الضغوط النفسية تقسيماً اكثر شمولاً مما سبق حيث يري ان الضغوط النفسية تنقسم الي:

1- الضغوط الاجتماعية:

ويقصد بها الشعور بالوطأة و الانضغاط الناتج عن وجود بيئية تمنع الفرد من تحقيق اهدافه، ويكون معناه ايضا تلك التي تفوق وتتجاوز قدرة الشخص علي تحملها ومواجهتها، كما ان الاحداث السارة يمكن ان تكون مصدرا للضغوط، حيث تؤدى الي تغيير الحياة وتتطلب اعادة التوافق، والتغييرات الحادة تجعل التوافق صعبا وينتج الضغط.

2- الضغوط الاقتصادية:

ويقصد بها التباين بين المتطلبات التي ينبغي ان يؤديها الفرد وقدرته علي الاستجابة لها، كما تعني الشعور بالعبء، وعدم الرضا الناتج عن عدم التوافق مع الاوضاع الاقتصادية مثل: انخفاض الانتاج وضغوط الفقر والبطالة والتفاوت الطبقي.

3- الضغوط المهنية:

ويقصد بها الشعور بالوطأة والعبء والثقل الناشئ من مهنة الفرد ومجموعة الصعوبات المباشرة وغير المباشرة التي يواجهها الفرد في مهنته وعمله مثل: الشقاق مع الزملاء وضغوط عدم الرضا من العمل او الترقية.

4- الضغوط المدرسية:

ويقصد بها مجموعة الصعوبات المباشرة وغير المباشرة التي يواجهها التلميذ في المناخ المدرسي، والشعور بالتعب من جراء المدرسة بصفة عامة مثل: ضغط الامتحانات والمناهج والواجبات المدرسية والفشل الدراسي. وبالإضافة الي ذلك هناك انواع اخرى من الضغوط وهي: الضغوط الطبيعية – الضغوط السياسية – الضغوط الجسمية.

(مفتاح محمد، 2010، ص:112-113)

مصادر الضغوط النفسية:

تحدث الضغوط النفسية عندما يحمل الفرد ما فوق طاقته، وعندما يواجه متطلبات تفوق حدود قدرته وما لديه من استعدادات لمواجهتها وقد حظيت مسألة تحديد مصادر الضغوط اهمام كثير من الباحثين ولذلك تعددت تصنيفات المصادر لديهم فالانسان عادة ما يتعرض في حياته اليومية لأنواع عديدة من الضغوط والتي تحيط به من جوانب عديدة منها الجانب الاسري والمادي والاجتماعي وتتمثل مصادر الضغوط في الاتي:

1. **الضغوط الانفعالية والنفسية:** كالقلق والاكتئاب والمخاوف المرضية.
2. **الضغوط الاسرية:** كالانفعال (طلاق) او موت احد الشريكين، تربية الاطفال ووجود اطفال مرضي او معاقين في الاسرة.
3. **الضغوط الاجتماعية:** كالتفاعل مع الاخرين وكثرة اللقاءات الاجتماعية، الاختلاف مع الاصدقاء، الاسراف في التزاور او حضور المناسبات الاجتماعية.
4. **ضغوط العمل:** حالات التعب والملل، والصراعات خاصة مع الرؤساء والمشرفين ساعات العمل الطويلة وما ينتج نها من ارهاق بدني و نفسي.
5. **الضغوط الاقتصادية:** كالأزمات المالية، الخسارة، فقدان العمل بشكل نهائي او مؤقت، قلة العائد المادي وعدم القدرة علي الالتزامات المادية.
6. **الضغوط المدرسية:** المشاكل المدرسية المختلفة وسوء التوافق الدراسي.

7. **ضغوط الانتقال أو التغيير:** السفر والهجرة وتغيير السكن والانتقال الي عمل جديد.
8. **الضغوط الكيميائية:** إساءة استخدام العقاقير، الكافيين، إدمان الكحول.
9. **الضغوط العضوية:** الاصابة بالمرض، العادات الصحية السيئة، صعوبات النوم، اجهاد الجسم.

(إبراهيم عبد الستار، 1998م، ص:28)

ويشير إبراهيم الي انه يمكن تصنيف مصادر الضغوط النفسية والاجتماعية الي اربعه مصادر كبرى هي:

1. تغييرات حياتية او تغييرات في اسلوب المعيشة.
2. مشكلات اجتماعية.
3. مشكلات صحية أي متعلقة بالصحة النفسية او العضوية.
4. ضعف العمل او الانجاز الاكاديمي:

ان مصادر الضغوط تشمل كل ما يتعرض الفرد للضغط سواء كان مصادر بيئة او عضوية او نفسية اما رد فعل الضغوط فقد يكون بصورة استجابات عقلية او عضوية او وجدانية للمطالب البيئية او الشخصية.

ويري (عادل صادق،1991) ان الضغوط النفسية قد يكون مصادرها العمل او الاهل او الجيران او الاصحاب، ومشاكل الحياة وفشل الابناء في أي مشكلة، والطلاق يمثل ضغطا هائلا يستلزم اعادة تكيف. (عادل صادق،1991م،ص:56).

خصائص الضغوط النفسية:

ان الضغوط النفسية معقدة وتعبر عن وقائع متعددة، وذات مضامين بيولوجية ونفسية، واقتصادية، واجتماعية، يمكن ان تحرر بعض الصفات الفيزيقية والداخلية وقد تم إستنباطها من المبادئ والقواعد والنظريات التي اهتمت بدراسة هذه الظاهرة و من هذه الخصائص ما يلي:

1. ان الضغط عملية ادراكية في المقام الاول.
2. ان الضغط المدرك هو الربط بين وجهة نظر الفرد بما يمتلكه من قدرات عقلية وجسدية وبين متطلبات الموقف.
3. الضغط المدرك هو محصلة لمدى اهمية الموقف وفقا لادراكات ذاتية للفرد نفسه.
4. ان الضغط عملية تكيف الفرد لقدراته مع متطلبات موقف معين.
5. قد يكون الضغط ايجابياً او سلبياً كمحفز.

(علي الصباغ، 1999م، ص:112-113)

ويري الرشيدي، ان من اهم خصائص الضغوط ما يلى:

1. ان الضغوط النفسية تنشأ من تفاعلات عناصر حياتية وجودية كثيرة، تنشأ الضغوط من مثيرات تكمن في طبيعة بنية النظام الاجتماعي والسياسي والاقتصادي.
2. ان الضغوط ذات طبيعة وظيفية، فتعبر الضغوط عن جانب وظيفي لما يكون عليه البناء الاجتماعي في القيام بوظائفه.
3. من الصفات التي تتصف بها الضغوط انها ليست إستقرارية حيث انها تتضمن مجموعه من المتغيرات المترابطة، كما انها عند حد معين تكون قوة دافعه نحو غاية وهدف محدد.
4. الضغوط مؤشر ضروري للتكيف، فاذا تضمنت المواقف الضاغطة مطالب عند حدود قدرة الشخص واستطاع تحقيقها يحدث التكيف.
5. ينتج عن الضغوط كثير من النواتج مثل القلق والصراع والاحباط وهذه تكون سببا في الضغوط النفسية.
6. الضغوط تنشأ من مثيرات سارة مثلما تنشأ من مثيرات مؤلمة.
7. الضغوط عامة و منتشرة بين جميع افراد البشر.

(مفتاح محمد، 2010، ص:105-106)

النظريات والنماذج المفسرة للضغوط النفسية:

اولاً: النظريات:

اختلفت النظريات التي اهتمت بالضغوط النفسية تبعا لاختلاف الاطر النظرية التي تتبعها سواء كانت اطر فسيولوجية او نفسية او اجتماعية.

1- نظرية الكسندر (Alexander):

قام الكسندر بصياغة هذه النظرية في عام 1950م علي الفرضية القائلة بان التوترات، والشدائد في نظام واحد لها نتائج او عواقب مرضية تعود علي الاجهزة المختلفة في الجسم،وطبقاً لهذا فان القلق والخوف اللذين يحدثان نتيجة لصراعات حادة في حياة الانسان يمكن ان يعبر عنها ليس فقط عن طريق مشاعر ذاتية بعدم الراحة، بل ايضا عن طريق تغييرات في العمليات الفسيولوجية وعندما تكون استجابات الجسم لمصادر الضغوط غير المناسبة او الملائمة، فانه قد تظهر تلك العمليات الفسيولوجية الاساسية التي يمكنها ان تشمل زيادة في عدد الكريات الحمراء داخل الجسم، و الزيادة في افراز الادرينالين و كذلك زيادة في كمية السكر في الدم و هكذا.

كما تفسر هذه النظرية كيفية تهيؤ الاستجابات الفسيولوجية للحركة او العمل في مثل العمليات النفسية، وتحاول ان تحدد أي الاستجابات الفسيولوجية تبدو مرتبطة باي من العمليات النفسية، مفترضه ان العمليات النفسية تحدد نوع الاستجابات الفسيولوجية للمواقف الضاغطة.

(مفتاح محمد، 2010، ص:195-196)

2- النظرية المعرفية 1966م لازا روس:

يعتبر نموذج (لازا روس) في تفسير الاحداث الضاغطة من اهم النماذج المعرفية، اذ يعتبر احد رواد الثورة المعرفية الذين يؤكدون علي ان العمليات المعرفية مثل: (الادراك - التفكير - التذكر - معنى الحدث) لا تؤثر فقط ف كيفية تقييم الفرد

للحدث،ولكنها تؤثر ايضاً في كيفية مواجهة الفرد لهذا الحدث، ويشير لازا روس الي ان الذي يحكم تطوير الفرد وتفسيره للحدث هو التاريخ النفسي للفرد.

(ابراهيم أحمد، 1995م، 19 - 200)

ويعرف لازا روس الضغط النفسي بأنه حالة من التوتر الانفعالي تنشأ عن المواقف التي يحدث فيها اضطراب في الوظائف الفسيولوجية وعدم كفاية الوظائف المعرفية اللازمة للموقف.

(عبد الباسط، ب، ث، ص3)

ويشير كل من فولك مان ولازا روس الي ان هناك عمليتين معرفيتين تتوسطان العلاقة بين الحدث الضاغط ومحصلة سواء الايجابية او السلبية وهي:

- التقويم المعرفي للحدث ذاته، وما ينطوي عليه من تهديد لسلامة الفرد وأمنة.
- تقويم الفرد لأساليب مواجهة الحدث الضاغط، وتشمل الأساليب التي يواجه بها الفرد الحدث الضاغط من (تحمل المسؤولية - الهروب - المساندة الاجتماعية)

ويشير بيك الي أن الاضرابات النفسية تعود الي الأشياء في حد ذاتها هي التي تؤثر علىسلوكنا، واحياناً ما يسبب الاضطراب: (عبد الرازق، 1996م، ص34 - 40)

3- نظرية هانز سيلي:

وتنطق من مسلمة ان الضغط متغير مستقل وهو استجابة لعامل ضاغط يميز الشخص ويضعه علي اساس استجابة او انماط معينة في الاستجابات يمكن الاستدلال منها لأن الشخص يقع تحت تأثير بيئي مزعج، وحدد سيلي ثلاث مراحل للدفاع ضد الضغط ويرى ان هذه المراحل تمثل مراحل التكيف العام وهي:

1. **الفزع:** وفيه يظهر الجسم تغييرات واستجابات تتميز بها درجة التعرض المبدئي للضاغط.

2. **المقاومة:** وتحدث عندما يكون التعرض للضاغط متلازما مع تكيف فتختفي التغيرات التي ظهرت علي الجسم في المرحلة الاولي و تظهر تغيرات اخري تدل علي التكيف
3. **الاجهـاد:** مرحلة تعقب المقاومة ويكون فيها الجسم قد تكيف، غير ان الطاقة الضرورية تكون قد استنفذت اذا كانت الاستجابات الدفاعية شديدة ومستمرة لفترة طويلة ينتج عنها امراض التكيف.

(اقبال عبدالقادر حسين، 39 - 40، سنة 2015م)

4- النظرية السلوكية:

يري إسكنر ان الضغط يعد احد المكونات الطبيعية في حياة الفرد اليومية ينتج عن تفاعل الفرد مع البيئة اذا لا يستطيع الفرد تجنبه وهناك من يواجهون الضغوط بما عليه، لكن حينما تفوق شدة الضغوط قدرتهم علي المواجهة فإنهم يشعرون بتأثير تلك الضغوط البيئية عليهم باعتبار ان الفرد يتأثر بالبيئة، فالتعلم يحدث من خلال ملاحظة وتقليد لسلوك نموذجي معين.

ويضيف باندورا ان مهارات ادارة الضغوط النفسية يتم تعلمها مبكرا في الاسرة من خلال الوالدين ويتم ممارستها وتعزيزها خلال سنوات الدراسة كما ان قدرة الفرد علي التغلب علي الاحداث الصدمية والخبرات الضاغطة يتوقف علي درجة فعالية الذات كما ان درجة فعالية الذات في التغلب علي الضغوط تتوقف علي البيئة الاجتماعية للفرد وعلي ادراكه لقدراته وامكاناته في التعامل معه.

(اقبال عبدالقادر، 2015م، ص40 - 410)

5- النظرية الادراكية:

يعتبر فهم نظرية سبيل يرجر في القلق مقدمة ضرورية لفهم نظريته في الضغوط، فقد اقام نظريته في القلق علي اساس التمييز بين نوعين من القلق هما: قلق الحالة وقلق السمة.

ويرى ان لسمة القلق استعداد طبيعي او اتجاه سلوكي يجعل القلق قلقاً يعتمد بصوره اساسية علي الخبرة الماضية، بينما حالة القلق موضعية تعتمد بصورة اساسية علي الظروف الضاغطة، وقد ربط سبيل يرجر في نظريته الضغوط بين قلق الحالة والضغط، ويعتبر ان الضغط الناتج عن ضاغط معين مسبب لحالة القلق، و يعرف سبيل يرجر الضغط علي انه: كل ما يؤدي الي اختلافات في الظروف والاحوال البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضعي.

(هارون الرشيدي، 1999م، ص 15)

المبحث الثانى
السمــات الشخصيــة

وتنقسم الى قسمين: **السمات والشخصية** وسوف نبدأ بالشخصية ثم بعد ذلك نذكر السمات.

اولاً: الشخصية:

اظهرت الدراسات السابقة التى تعرضت لموضوع الشخصية ان هذا المفهوم يرجع الى التساؤلات الاولى للانسان، وذلك عندما تسأل عن هويته، وعن نفسه وطرح سؤاله الاول: من انا؟ ولكى يحصل على الاجابة عن هذا التساؤل لم يكن الامر بسيطاً وذلك لان الاجابة تتأثر بعوامل متعدده كالدين والفلسفة وايضاً نظره المجتمع لذاته، ومع ذلك فان هذا المصطلح شائع فى احاديث غالبية الناس، حيث تنسب الشخصية الى ذاك الانطباع العام عن الفرد، وهذا يعكس الاصول القديمة الكلمة، حيث ان كلمة الشخصية ترجع الى الاقنعة التى كان ي=== ممثلوا الدراما اليونانية القديمة، ثم اصبحت تطلق على الممثل ذاته، ثم بعد ذلك استع هذا الاستعمال ليشمل صفات الممثل الذاتية، ثم ات=== فأصبتح تستخدم فى الانطباع العام للفرد ذاته.

ولكلمة شخصية استعمالات كثيرة ومعانى كثيرة، تختلف باختلاف الهدف من استعمالها.

1) تعريف الشخصية:

الشخصية هى صفات تميز الشخص عن غيره فيقال: خلاف لاشخصية له ليس فيه مايميزه من الصفات عن غيره، ويقال ايضاً ، فلان يتميز بشخصية قوية ذو صفات مميزه وإدارة وكيان مستقل.

الشخصية عند علماء النفس تعددت تعارفها كما تم الاشارة سابقاً حيث بلغت اكثر من خمسين تعريفاً ذكره عبدالخالق محمد، 1983م ص(12-16) عدة تعريفات نأخذ منها:

- تعريف **ماي May** الشخصية وهى: مايجعل الفرد فعالاً او مؤثر فى الاخرين.
- تعريف **وارن Waren** حيث يرى الشخصية بانها ذلك التنظيم المتكامل لجيمع خصائص الفرد المعرفية والوجدانية والجسمية، كما تكشف عن نفسها فى تميز واضح عن الاخرين.

ويعرف إيزنك الشخصية انها: ذلك التنظيم الثابت والدائم الى حد ما لطباع الفرد ومزاجه، وعقله، وبنيه جسمه والذى يحدد توافقه الفردى لبيئته.

تلك بعض من تعريفات علم النفس للشخصية ولكن المميز من تلك التعريفات كما اتفق عليه البعض هو تعريف **جوردن البرت** وذلك لانه يتميز بـ:

يرى ان الشخصية تنظيم دينا لجميع الاجهزة الجسميه النفسية فى الفرد، والتنظيم عادة ثابتة الى حد ما، ولكنه مع ذلك قابل للتغيير نتيجة للتفاعل الدائم للعوامل الشخصية والإجتماعية والمادية.

الأساليب السلوكية التي يتوافق بها الفرد مع البيئة الخاصة به، ويميزه عن غيره من الأفراد.

2) قياس الشخصية:

لكى نصل الى رؤية كامله وواضحه او الى نظرية علمه يجمع التفاصيل الشخصية فإن ذلك يتطلب وسائل القياس يعتمد عليها ومفاهيم يمكن خضوعها للملاحظة

والقياس، وبذلك تصبح نظرية عليمة يعتمد بها ويستند قياس الشخصية الى عدة فروض هى:

- ان الشخصية تنمو بنوع من الثبات، لكنه في الوقت ذاته ليس مطلقاً، ذلك لانها تمر بعمليات تطور، وهذا التطور قد يفيد تركيباتها، حيث يرجع ذلك الى خاصيه المرونه التى تختلف باختلاف العمر.

بعض وسائل قياس الشخصية:

1. **دراسة تاريخ الحالة**: من خلال جمع المعلومات الخاصة عن حياة الفرد.
2. **المقابلة**: وتفيدنا فى الحصول على معلومات وافدة عن الفرد.
3. **الاختبارات النفسية**: وتشمل الاختبارات الموضوعية والاسقاطية.

ويعتمد مقياس الشخصية على اربعة مصادر التعرف على الشخصية وهي:

أ. ملاحظات الباحث نفسه.

ب. إنتاج الفرد ككتاباته واعماله الفنيه .....الخ.

ج. المذكرات الشخصية.

د. ملاحظات الغير عن الفرد (يونس عبدالله محمد، 1998م، 326).

3) تغيير الشخصية:

يؤخذ فى الاعتبار ان الشخصية تمر بعدة تغيرات فى عملية القياس ونتطرق الى اهمها:

1- درجة تقريرالذات وتؤكيدها: فكثيراً مايفيد الضرر فى التنظيم الكلى لشخصيته حتى يصل الى إشباع كامل لحاجته الى الذات.

2- مايفرضه والدور الذى يقوم به الفرد من التزامات فى الحياة تؤدى الى تغيير فى مضمون بعض سمات الشخصية، واكتساب سمات جديدة .

3- يتعرض الفرد الى بعض انواع المتغيرات اثناء مرحلة المراهقة كالمثيرات الفسيولوجية والجسميه، والمواقف الإنفعالية التى قد تحث له هدمه انفعاليه، هذه انواع من المتغيرات قد تفيد فى الشخصية (يونس عبدالله محمد، 1998م، 328).

4) نظريات الشخصية:

يتم التعرف الى بعض نظريات الشخصية مع التوسع فى نظرية السمات، وخاصة نظرية كاتل للشخصية، فهو فرويد ثلاث مكونات اساسية: اولهما يمكن ان يعتبر المكون او الجانب البالوجى، وثانيها المكون النفسى، اما الثالث يعكس إسهام المجتمع فى بيئة الشخصية، فهى ليست اجزاء من الشخصيةن او اهتمام بالمعنى المادي، ولاهى موضوع نوعى او مكانى عند الشخص بل انها تنظم الحياة العقلية وتتفاعل ديناميكياص مع بعضها البعض.

1/ نظرية الانماط:

بعد تصنيف الناس الى مجموعة من الانماط من اقدم ماعرضه البشر من محاولات لتصنيف الشخصية، واول من قام بهذا النوع من التصنيف هو سقراط وكذلك قبل اربعمائة سنة قبل الميلاد (ابراهيم نجاتى: 1408هـ، 326).

حيث صنف الناس الى اربعه انماط على اساس سوائل الجسم الاربعة: الدموي والسوداوي والصفراوي والبلغمي، ويرى ان سيادة احد هذه الاخلاط يؤدى الى سيادة احد الامزجة الى اربعة انماط هي:

أ. **المزاج الدموي:** يتميز بالنشاط والمرح والتفاؤل وسرعة الاستجابة.

ب. **المزاج السؤداوي:** يتميز بالانطواء وبطء التفكير، التشاؤم والميل الى الحزن والاكتئاب.

ج. **المزاج البلغمي:** يتيمز بالخمول وتبلد الشعور، وقلة الانفعال وعدم الاكترث وبطء الاستنارة وضعف الاستجابة.

د. **المزاج الصفراوي:** يتميز بالخمول وقلة الانفعال.

(سالم بن محمد، 2013م، ص 21-22)

2) نظرية الذات:

تبنى اصحاب هذه النظرية فى دراستهم للشخصية تنبو دراسة مجمل السلوك الكلى، وان الاساس الذى تتكون عليه الشخصية هو الخبرة، والخبرة هى كل مايمكن ان يصل الى الشعور لدى الفرد، ومن مجموع خبرات الفرد وإدراكه لنفسه، وتقوية لها يتكون مفهوم الفرد لذاته، ثم تتكون شخصيته يتكون مفهوم الذات لدى الطفل من احكامهم التقويميه لافعاله ويتكون مفهوم الذات اساساً من التفاعل المستمر بين ذات الطفل وبيئته وخاصة الاسرة من خلال الابوين، ومن توارثهم وعقابهم.

معظم اساليب السلوك تكون مشتقة من مفهوم الفرد لذاته، وكل خبرة جديدة لاتتفق مع ذاته تعد تقديراً لذاته، فيلجأ الى انكارها او تشويهها بحيث يمكن قبولها، اما اذا قام بتشويهها فإنه يشعر بالقلق والاضطراب النفسي. (تهاني يوسف ، 1408ه، ص100)

ومن اشهر نظريات الذات هي:

- نظرية التمركز حول الذات "كارل روجرز".
- نظريفة تحقيق الذات "ابراهم ماسلو" (سالم بن محمد، 2013م ، ص 27-28)

ثانياً : سمات الشخصية:

السمة فى اللغة هى السكينة والوقار والهيبة والمقصود بلفظ السمة، أي خاصية يختلف فيها الناس او تباين من فرد لأخر، ومثال ذلك ان نقول ان فلاناً مسيطر وآخر مسكين، وقد تكون السمة إستعداداً فطرياً، كسمات المزاجية مثل، شدة الأنفعال أو ضعفه، وقد تكن السمة مكتسباً كالسمات الإجتماعية مثل الامانة والخداع، فالسمة اذن هى صفة فطرية او مكتسبة يمكن ان تعرف على اساسها بين فرد واخر. مامون (2008).

وأما السمة لدى علماء النفس فقد تعددت التعريفات لها، وذلك بأختلاف نظرتهم ونظرياتهم عن الشخصية، فجلفورد (Guilford) المشار اليه في (المغربي 2009م ص 43) يرى ان السمة هي الى جانب يمكن تميزه، ويكون ذو دوام نسبى، وعلى اساس يختلف الفرد عن غيره ويرى ان السمات لا تلاحظ، ولكن الذى يلاحظ هو السلوك، ومن ملاحظته يستدل على السمات، ويطلق جلفورد على السلوك الذى يلاحظ ويشير إلى وجود السمة إسم مشترك مؤثرة "السمة".

وعرفها جوردن البورت في كتابه الشخصية، أنها نظام عصبي مركزي يختص بالفرد، ويعمل على جعل المتغيرات المتعددة متساوية وظيفياً، ويعمل على اصدار اشكال متساوية من السلوك والتكييف والتعبير وتوجيهها.

أما ريموند كائل : فقد عرف السمه بقوله: انها مجموعة ردود الأفعال والإستجابات التى يربطها نوع من الوحده التى تسمع لهذه الاستجابة، أن توضع تحت اسم واحد ومعالجتها بالطريقة نفسها فى معظم الأحوال، (ناصر عبد الحي، 2006م:80-81)

اولاً: مفهوم السمة فى اللغة:

جاء معنى السمة فى المنجد فى اللغة "وسمه يسمه وسما وسمة، كواحد او اثر بسمة او كين، جعل له علامة يعرف بها، واتسم جعل لنفسه سمه يعرف بها، والسمة العلامة وجمعها سمات.

ثانياً : طبيعة السمات:

السمة مفهوم ذو طبيعة محددة، فاننا لانلاحظ السمة بطريقة مباشرة، بل نلاحظ مؤشرات وافعال متجددة او تعمم على اساسها، فالسمة اذا مشتقة من الملاحظات الفعلية للسلوك، او من خلال اختبار أو مقياس فالسمة اطار مرجعى تمهيداً لتنظيم بعض جوانب السلوك والتنبؤ به، وهى مستنتجة مما نلاحظه من عمومية السلوك البشرى، والسمة هنا ليست ابداً علة السلوك، بل مجرد مفهوم يساعدنا على وصف ذلك السلوك.

وتعد السمات عند عدد من المنظرين فى هذا المجال الوحدة الاولية فى بناء الشخصية وهى التى تساعد على تغير حالات الثبات التى تجدها فى الشخصية الإنسانية.

وبالامكان عدَّ السمات على انها اسلوبية (Stylistic) وديناميكية (Dynamic) ذات فعالية او تغير مستجد، فالسمة الأسلوبية كيف يسلك الفرد، والسمة الديناميكية لماذا يسلك الفرد بالطريقة التى سلك بها، فالأولى تعطى لأسلوب، والثانية تعطى العوامل الدافعية وقد وضح "ألبرت" صاحب نظرية في السمات معايير ثمانية لتعديد السمة هي:

1- ان السمة اكثر من وجود أسمى بمعنى انها عادات على مستوى اكثر تعقيداً.

2- ان السمة اكثر عمومية من العادة، عادتان او اكثر تنظيمان مشتقان معاً لتكوين سمة.

3-ان وجود السمة يمكن ان يتعدد عملياً او إحصائياً وهذا مايتضح من الاستجابات المتكررة فى المواقف المختلفة، او فى المعالجة الاحصائية على نحو ما نجد فى الدراسات العاملية عند آيزنك وكاتل وغيرهما.

4- السمة دينامية، بمعنى أنها تقوم بدور دافعي فى كل سلوك.

5- السمات ليست مستقلة عن بعضها، ولكنها ترتبط عادة فيما بينها.

6- إن السمة الشخصية، اذا نظرنا اليها سايكولوجيا– قد لايكون لها الدلالة الخلفية نفسها، فهى تتفق او لاتتفق والمفهوم الإجتماعى المتعارف عليها لهذه السمة.

7-إن الأفعال والعادات غير المتسقة مع سمة ما ليست دليلاً على عدم وجود هذه السمة، فقد تظهر سمات متناقضة أحياناً لدى الفرد على نحو ما نجد من سمتى النظافة والأهمال.

8- إن سمة ماقد ينظر إليها فى ضوء الشخصية التى تحتويها أو في ضوء توزيعها بالنسبة للمجتموع العام من الناس، أي ان السمات إما أن تكون فريدة او تكون عامة مشتركة.

سمات الشخصية:

ينظر المحلل النفسى الي الإنسان نظرة تحليلية من زوايا مختلفة تعرف هذه الزاويا بسمات الشخصية او أبعاد الشخصية وتصنف هذه السمات تصنيفاً عملياً من شأنه ان سهل عملية دراستها وتحليليها إلا ان بعض العلماء لايأخذون بهذا التصنيف على اعتبار ان اجزاء الانسان متداخلة فيما بينها.

وهذا التصنيف يحصد السمات فيما يلي:

- سمات بدنية: تشمل الصحة، الجمال، القامة، سلامة الحواس، الرشاقة، سرعة الحركة، الظهر العام للشخص...الخ.
- سمات عقلية: كالذكاء والقدرات العقلية الخاصة، والمعارف المهنية، وفكرة الفرد عن نفسه، وفكره الفرد عن الاخرين، ونظرة الفرد وإدراكه للواقع المحيط به...الخ إلا ان اغلب العلماء يرون الإنصراف عن الحكم علي الشخصية من خلال هذه السمات.
- سمات نفسية: ومثال ذلك الحالة المزاجيه، والثبات والاستقرار الانفعالي، وضبط النفس وسرعة التهيج والاندفاعية...الخ ويرتبط بعض هذه السماتإرتباطاً وثيقاً بتكوين الجهاز العصبي والغدد بينما يتأثر البعض الاخر بعملية التطبع الاجتماعي للفرد كمستوي القلق والخوف والعدوان والندم...الخ.

وكذلك الميول والاتجاهات والعواطف والمعتقدات، والقيم والمبادئ....الخ قد تكون هذه السمات شعورية او لاشعورية.

- سمات إجتماعية: اما هذه الطائفة من السمات تمثل الحساسية للمشكلات، والاشتراك فى النشاط الإجتماعي، وموقف الفرد من القيم الإجتماعية، وميل الفرد للسيطرة أو الخضوع، التعاون والتزاحم، المسألمة والعدوان، الاكتفاء الذاتي او الاعتماد على الغير...الخ وكذلك الصدق، الكذب الامانة، الغدر، الخداع ...الخ.

وتقسم هذه السمات إلى أولية اوأساسية كالذكورة اوالانوثة الإستقرار الانفعالي او الاندفاعية، وسمات سطحية كالميل إلى العزلة او استيعاب الحديث مع الغرباء ...الخ.

ويلاحظ ان هذه الصفات ليست منفصلة عن بعضها البعض تماماً مثل الخجل وهو سمة اولية يؤدى الى مجموعة من السمات الثانوية مثل:

أ. ميل الفرد إلى التواري فى المناسبات الإجتماعية.

ب. عزوفه عن الحديث امام الناس.

ج. ميله الى تحديد معارفه بقله يختارها.

د. تفضيلة عدم التذعم فى النشاط الإجتماعي.

ه. ميله إلى الصمت أو العزلة .

السمات الشخصية لمن يرغب فى التعلي بروح المبادرة:

1. إمنح نفسك مايكفي فى الوقت لتكون مبدعاً، حدد أوقاتاً تجلس فيها مع نفسك بإنتظام لتفكر في الصورة الكاملة للأمور وفي طرق جديدة لحل المشكلات القديمة.
2. كن منفتحاً على الأفكار الجديدة، إستمع إلى زملائك وقم بتشجيع ما لديهم من إبداعية وإحترام آرائهم.
3. ضع افكارك موضع التنفيذ، فالتواصل إلى فكرة ما ليست إلا جزاءاً من المعادلة ولاقيمة للأفكار مالم تواصل تطبيقها حتى النهاية.
4. كن مثابراً ، لن يوافق الجميع على افكارك، وحتى إن فعلوا ذلك فقد يستغرق الامر بعض الوقت لأقناعهم بأسلوبك في التفكير.
5. تحمل المخاطرة في العمل إن اكبر ثمرات العمل التنظيمى توجد في بيئة تشجع تحمل المخاطرة.

نظريات السمات (Trait theories)

توجد انواع لنظريات السمات منها:

نظرية البورت للسمات جوردون البورت يقول "من النادر ان يشك اي فرد فى وجود السمات كوحدات جوهرية فى بناء الشخصية " فهو عندما تناول بناء الشخصية اكد تاكيداً قاطعاً على: ان الطبيعة الإنسانيـة مثـل ماهـو طبيعى مكونه من بناءات او هياكل ثابتة نسبياً (تامر، 2006م: 65).

ويؤكد البرت على الطبيعة الحقيقية للسمة، ولكن من الواضح اننا لا نلاحظ بصورة مباشرة إذ يستحيـل ذلك، ولكن من الممكن ان تستدل على وجودها مـن:

1- ملاحظة سلوك الفرد.

2- تنظيم هذه الملاحظات، لكى نصل إلى استدلال حول السمات التى قد تكون موجوده داخل الشخصية، والتى تساعد فى احداث السلوك الملاحظ.

ولقد عرف جوردة البروت فى كتابه "للشخصية" السمه بقوله "انها نظام نفسى عصبى مركزى يختص بالفرد، ويعمل على جعل المثيراة المتعددة متساوية وظيفياً ويجعل على اصدار اشكال متساوية من السلوك التكيفى والتعبيرى وتوجيهها.

ان "البرودة" لكى يحدد السمه فقد وضع معايير ثمانية هى:

1. أن للسمة أكثر من وجود اسمى.
2. ان السمة اكثر غموضة من العادة.
3. ان السمة تقوم بدور دافعى فى كل سلوك.
4. ان وجود السمة يمكن ان يتعدد تجريبياً أو احصائياً.
5. أن السمة مرتبطة فيما بينها فليس احدها مستقلاً عن الأخر.
6. أن السمة الشخصية اذا نظرنا إليها سايكولوجياً قد لايكون لها الدلالة الخلقية نفسها التى للسمة.
7. أن وجود أفعال وعادات غير متسقة مع سمة ما لاتدل على عدم وجودها.
8. ان سمة ماخذ ينظر اليها فى ضوء الشخصية التى يحتويها أو فى ضوء توزيعها بالنسبة للمجموع العام من الناس (ناصر عبد الحي، 2006م :75).

لقد قسم البرت السمات الى مايلى:

1) السمات المشتركة والفردية: منير البروت بين نوعين من السمات هما:

أ- السمات المشتركة أو العامة:

ويقصد به السمات التى يشترك فيها كثير من الناس بدرجات متفاوتة ويمكن على اساسها المقارنة بين معظم الافراد الذين يعيشون فى ثقافة معينه، والسمة العامة عادة سمة متصلة وتتوزع بين الناس توزيعاً اعتدالياً.

ب- السمات الفردية:

وهى السمات الشخصية التى لاتوجد لدى جميع الافراد، بل خاصة بفرد معين، وهي التي يجب اخذها فى الاعتبار أذا اردنا وصف شخصية الفرد وصفاً دقيقاً ويعد البورت السمات الفردية هى السمات الحقيقة التى تصف الشخصية بدقة.

اما السمات الفردية هى السمات الحقيقية التى تصف الشخصية بدقة.

اما السمات العامة شبه حقيقية وهى مظاهر للشخصية يمكن على ضوئها مقارنة الأفراد ببعضهم (ابراهيم نجاتى، 1408هـ).

ج- السمات الرئيسية والمركزية والثانوية:

ميز البورت كذلك بيد ثلاثة انواع من السعات:

أ- السمات الشخصية:

وهى السمة التى تسيطر على شخصية الفرد ويعرف عادة بها، وهى التى يظهر اثرها فى جميع افعاله تقريباً، كسمه الكرم مثلاً.

ب- السمات المركزية:

وهى السمة التى تكون أكثر تميزاً للفرد عن غيره وأن هذه السمات فى العادة عملية تتراوح مابين (5-10) سمات ويرى البروت ان السمات المركزية هى سمات ثابتة فى الشخصية ومايشاهده من ثبات فى سلوك الفرد انما يرجع الى سماته المركزية.

ج- السمات الثانوية:

هى السمات الهامشية والضعيفة وهى قليلة الاهمية نسبياً فى تحديد الشخص واسلوب حياته، تظهر عادة فى ظروف خاصة (لازاروس، 1414هـ).

2) نظرية كاتل للسمات:

اما برموند كاتل فقد عرف السمه بقوله: انها مجموعة ردود الافعال والاستجابات التى يربطها نوع من الوحدة التى تسمح لهذه الاستجابات ان توضع تحت اسم واحد ومعالجتها بالطريقة نسفها فى معظم الأحوال.

والسمة هى جلب ثابت نسبياً من خصائص الشخصية، وهى بعد عاملى يستخرج بواسطة التحليل العاملى للاختبارات الى الفروق بين الافراد وهى عكس الحالة (عبدالخالق محمد، 1983م).

تقسيمات كاتل للسمات:

يمكن توضيح تقسيمات كاتل للسمات الشخصية حسب الجدول التالي:

جدول (1)

يوضح تقسيم كاتل للشخصية (زيدان، 1414هـ)

العوامل	وحدات تكوينية موروثه	وحدات مكتسبه من البيئة
العوامل الديناميكية	الدوافع والرغبات والحاجات	العواطف والاتجاهات العقلية
العوامل المذاجية	الصفات الانفعالية والمزاجية	الصفات الخلقية
العوامل المعرفية	الذكاء والمواهب الخاصه كالذاكرة والقدرة التوثيقية	المهارات العكسية والمعلومات العامة

1- تكوين الشخصية:

يمكننا جمع النظريات السابقة والخروج منها بملخص عام يؤدى الى تحديد ماهية الشخصية، إذا نحن اضفنا اليها بعضاً من نتائج بحث المداخل الحديثة فى دراستها.

تتطور شخصية الفرد منذ الطفولة، من نقطة الصفر البيضاء كما ظن بعض المفكرين ولكن من نقطة الانطلاق التى تحددها أصوله الوراثية، وتكون زاخرة بصفات يرثها الفرد قبل احتكاكه بالبيئة، فالواقع الذى تكلم عنه السيكولوجيون يأتى فى المرحلة الثانية من تطور الشخصية.

وهذا الواقع هو الحقائق الفيزيائية التى تحيط الفرد، كأفراد عائلته والاشياء الملموسة حوله، والحقائق الميتافيزيقية (أنشاء غير ملموسه) مثل الدين وقواعد اللياقة والثقافة والقانون والميول والأتجاهات ...الخ.

أي ان الشخصية عبارة عن خصائص شبه ثابتة يرثها الفرد من عائلته بكل اجيالها وخصائص اخرى فتكون بتفاعل هذا التكوين الموروث مع بيئته ويحدث هذا التفاعل على مراحل، لأن تعرف اضفرد لبيئته لايحدث كله دفعة واحدة فهو طفل معزول فى بادئ الامر، ثم طفل اجتماعى له اقرانه، ثم طفل يتعلم، ثم ناشئ يشق طريقه نحو الاستغلال الذاتي، ثم فرد ناضج قائم بذاته.

وتوجد الاحتكاكات المؤثرة فى تكوين الشخصية فى المراحل الأولى أيضاً، وهنا يعتمد على نظريات التحليل النفسى ونظريات التعليم فى فهم اساليب تطور الشخصية.

وفى النهاية بعد النضج تتبلور الذات، ففى رأى أريكسون مثلاً نجد ان تكون الذات (identity- formation) يحدث بعد مراحل من تقمص شخصيات الاخرين احياناً والتجربة والخطاء فى محاولة للوصول الى السلوك المجدى وتجارب الاستكشاف تؤدى الى فريد من التعليم واكتساب العادات الجديدة التى يختارها طوعية وينفرد بها علاوة على عادات تقضى عليه.

وثبات الصفات الخاصة بشخصية كل فرد أحد له بعض السايكولوجيين مثل وليام جيمس (842-1910) بأنه يحدث فى الجزء الثانى من العشرينات من العمر، بينما حدد له سن المراهقة عند سيجمون فرويد (1850-1939م).

ولكن الابحاث الحديثة تميل الى الاعتقاد بأن صفات الشخصية العظمى والانبساط لاكتساب – البلاده الانفعالية – تعددات الظماء – الموهبة ....الخ.

ثابتة عند النضج إلى حد كبير إذا لم يتدخل الطب الجراحي او طب العقاقيير لتنفيذها.

بينما نجد ان الصفات الصفرى (كالسمات او الميول او الاتجاهات) تتغير مع الزمن ومع استمرار تفاعل الفرد مع بيئته، وبين مستوى التغير بين الجنسين، حيث وجد كل من كاجات مونتى سنة (1961) في دراستها الطويلة ان الاناث تحتفظ بعد العشرين بالميل نفسه الذى اظهرته قبل العاشرة من العمر، لتدعيم (reinforcement) المجتمع لهذا الميل اثر فى استمراره عند الإناث وانطفاءه عند الذكور.

ثم وجد البورت وفيرنون سنة (1965م)، فى دراسات القيم، (Values) عند الكبار انها تتغير بالتقدم فى السن أيضاً، فترتفع القيم الدينية عند الجنسين بالنسبة نفسها، وقيم الجمال عند الاناث بنسبة اكبر، وتنحدر القيم النظرية عند الذكور بدرجة كبيرة، ويتغيير التعبير السياسى والإجتماعي عند الجنسين، فيصبح اقل عنفا واقل تقلباً (يوسف حقى، 1983م-28-29).

المبحث الثالث

الدراسات السابقة

الضغوط النفسية:

أولاً: الدراسات المحلية:

1- دراسة صلاح أحمد _ السودان 2003م: بعنوان: معرفة الضغط النفسي لدي معلمي ومعلمات مرحلة الاساس وعلاقته ببعض المتغيرات الديمغرافية:

هدفت هذه الدراسة الي معرفة الضغط النفسي لمعلمين مرحلة الاساس في ضوء متغيرات (العمر/المؤهل الاكاديمي/الحالة الاجتماعية/سنوات الخبرة في التدريس) تكونت ادوات الدراسة من إستمارة المتغيرات الديموغرافية من إعداد الباحث ومقياس الضغط النفسي من اعداد فونتانا ورضا ابو سريع ترجعه رضا ابو سريع ورمضان محمد رمضان وتكونت عينة الدراسة من (289) معلما ومعلمه ومنهج (73) معلما و(216) معلمة تم اختبارها بالطريقة العشوائية الطبقية واستخرج المنهج الوصفي وتم استخدام عدد من الاساليب الاحصائية في التكرار والنسب المئوية إختبار (كاء) ومعامل الارتباط بيرسون وتوصلت الدراسة الي النتائج الاتية:

حوالي ثلث المعلمين والمعلمات بمجتمع الدراسة او اكثر يعانون من الضغط النفسي بمستوياته المختلفة (خفيف - متوسط - حار).

- توجد علاقة ارتباطية بين نوع المعلم من حيث الذكورة والانوثة ومستويات الضغط النفسي (خفيف - متوسط - حار).
- توجد علاقة ارتباطية بين نوع الضغط النفسي لدي المعلمين والمعلمات وتدريسيهم.
- توجد علاقة ارتباطية بين الضغط النفسي لدي المعلمين والمعلمات وطبيعة المواد التي يدرسها المعلم والمعلمة(خليفة-200-89).

2- دراسة خليفة محمد ابراهيم عثمان 2006م: بعنوان: الضغط النفسي وعلاقته بمفهوم الذات والتوافق الشخصي دراسة ميدانية علي طلاب الجامعات بولاية الخرطوم/بحث دكتوراة / جامعة النيلين:

هدفت هذه الدراسة الي معرفة العلاقة بين الضغوط النفسية ومفهوم الذات والتوافق الشخصي لدي طلاب الجامعة بولاية الخرطوم من الجنسين. استخدم الباحث المنهج الوصفي في دراستهو تمثل مجتمع الدراسة في طلاب وطالبات الجامعات بولاية الخرطوم في النظاميين الحكومي والاهلي و بلغ حجم العينة 250 فرد – منهج 110 طالبا -140 طالبة بالطريقة العشوائية البسيطة.

وتمثلت ادوات الدراسة في ثلاث مقاييس: مقياس الضغوط النفسية- مقياس الذات- مقياس التوافق الشخصي.

وقد استخدم الباحث طرق متعددة في المعالجات الاحصائية تمثلت في اختبارات للفروق بين متوسطين ومعامل الارتباط بيرسون (كا2) ومعامل سبيرمان براون وقد توصلت الدراسة الي النتائج التالية:

- توجد علاقة ارتباطية موجبة بين الضغوط النفسية و مفهوم الذات و التوافق الشخصي لدي عينة الدراسة من حيث النوع.
- توجد فروق تعزي للجنس لدي عينة الدراسة في مستوي الضغوط النفسية و التوافق الشخصية.
- توجد تفاعل دال احصائيا لدي عينة الدراسة من حيث مستوي الضغوط النفسية ومفهوم الذات.

3- دراسة الهام عبدالله طه2011م: بعنوان: الضغوط النفسية للمرأة العاملة بمستشفي ام درمان التعليمي وعلاقتها ببعض المتغيرات الديمغرافية:

هدفت الدراسة الي معرفة الضغوط النفسية لدي المرأة العاملة بمستشفي ام درمان التعليمي وعلاقتها ببعض المتغيرات الديمغرافية (العمر/المستوي التعليمي/ الحالة الاجتماعية/ المهنية) استخرج الباحث المنهج الوصفي الارتباطي وبلغ حجم العينه 150امراة تم اختيارهم بالطريقه العشوائية البسيطة وتم تطبيق مقياس الضغوط النفسية

اعداد فونشانا ورضا ابو سريع اقتباس وتعديلات الباحثة وثم تحليل البيانات عن طريق SSPS.

وتم الوصول للنتائج الاتية:

- تتسم الضغوط النفسية لدي المراة العاملة بمستشفي ام درمان التعليمي بالارتفاع.
- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الضغوط النفسية لدي المرأة العاملة ومتغير العمر.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية لدي المرأة العاملة و متغير المستوي التعليمي لصالح الاساس.

4- دراسة علوية عثمان عوض 2011م: بعنوان: الضغوط النفسية وعلاقتها بالرضا الوظيفي لمعلمات رياض الاطفال الحكومية بمحلية ام در مان - جامعه النيلين:

هدفت الدراسة للتعرف علي الضغوط النفسية لمعلمات رياض الاطفال وعلاقتها بالرضا الوظيفي تبعا للمتغيرات الشخصية (العمر/المؤهل/الخبرة).

إستندت الباحثة علي منهج المسح الاجتماعي لدراسة ووصف الظاهرة ويتمثل مجتمع الدراسة في معلمات رياض الاطفال بمحلية ام درمان قطاعي ابو سعد /الريف الجنوبي وبلغ حجم العينة 60 معلمه و العينة قصدية.

تمثلت ادوات الدراسة في مقياس الرضا الوظيفي من اعداد الباحثة والضغوط النفسية من اعداد هوبكنز وترجمة عبد الرحمن الطريري واستخدمت الباحثة الطرق المتعددة في المعالجات الاحصائية تتمثل في اختبارات وحساب معامل ارتباط بيرسون واختبار تحليل البيانات الاحادي(ONE WYAHOVE)

وتوصلت الدراسة الي النتائج الاتية:

- توجد علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية والرضا الوظيفي وكلما زاد الضغوط النفسية لمعلمات رياض الاطفال في الرضا الوظيفي.

- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط النفسية لدي معلمات رياض الاطفال الحكومية تبعا لمتغير سنوات الخبرة.
- لاتوجد فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط النفسية لمعلمات رياض الاطفال الحكومية تبعا لمتغير المؤهل العلمي.

ثانياً: الدراسات العربية:

1- دراسة علي عسكر 1988م: بعنوان: مدي تعرض العاملين لضغوط العمل في بعض المهن الاجتماعية في الامارات واستهدفت الدراسة مقارنة درجة الضغوط بمتغيرات العمل المختلفة التي يتعرض لها العاملون في كل من مهنة التدريس في المعاهد الخاصة—التمريض—الخدمة النفسية—الخدمة الاجتماعية.

واتفق معظم الباحثين علي اهمية توافر البيئة الصالحة لتنفيذ العاملين المسؤوليات المناصة لهم .واستخدم الباحثان استبانة وبعد فيها اداة لضغوط العمل.

واشارت النتائج الي عدم وجود فروق بين العاملين فيما يتعلق في متغير الجنس عدا مهنة الخدمة الاجتماعية حيث توجد فروق ذات دلالة بين الكويتيين مقارنة مع غير الكويتيين وفي ما يتعلق في الجنس وبعد فهم ذكوراً واناثاً في درجة التعرض للضغوط في المهنة نفسها فقد وجدت الدراسة ان الاناث يتعرضن لدرجات اعلي من الضغوط مقارنة بالذكور وكذلك اشارت الي ان فئة المتزوجين هم الاكثر تعرضا الضغط مقارنة بغيرهم خاصة في مهنة التمريض و الخدمة الاجتماعية.

2- دراسة نعمة رمضان 1991م: بعنوان: الضغوط النفسية و الرضا الوظيفي لدي معلمي المرحلة الثانوية في مديرية عمان :

هدفت الدراسة الي التعرف علي مستوي ضغط العمل لدي معلمي و معلمات في مديرية عمان الاولي حيث بلغت عينة الدراسة (135) معلم ومعلمة وتم استخدام منيوسشتا للرضا.

اظهرت الدراسة ان غالبية المعلمين والمعلمات الي ضغوط نفسية وراضون عن عملهم.

3- دراسة لطفي عبد الباسط إبراهيم، 1993م: بعنوان: عمليات تحمل الضغط تؤكد علاقتها بالعدد من المتغيرات النفسية لدي المعلمين.

هدفت الدراسة الي الكشف عن تحمل الضغط ببعض المتغيرات الشخصية و الثقة بالنفس، العصابية، الانبساطية، تقدير الذات، وذلك لمعرفة الخصائص النفسية المميزة للأفراد المقاومين للضغط.

استعان الباحث بـ(190) معلم ومعلمة من مختلف المدارس تم اختيارهم عشوائيا وتم قياس تحمل الضغط بمقياس تم اعداده من قبل الباحث واستخدم معامل الارتباط للكشف ما بين عمليات تحمل الضغط ومقارنتها علي نتائج المعلمين الاكاديمية.

اظهرت النتائج عدم وجود اشارات دالة للجنس او السن علي عمليات تحمل ومعالجة الضغوط كما انه لا توجد علاقة بين المتغيرات الشخصية.

4- دراسة النمر1994م: بعنوان: دراسة تحليلية لاتجاهات العاملين نحو مستويات ضغوط العمل في القطاعين العام والخاص في المملكة العربية السعودية.

هدفت الدراسة الي التعرف علي مدي وجود التباين في مصادر ضغوط العمل حسب اختلاف نوع القطاع والجنسية وطبيعة الوظيفة والخصائص التعليمية و العمر.

5- **دراسة خضر البارون 1999م: بعنوان:** الفروق بين الجنسين في الضغوط الناجمة عن ادوار العمل في الكويت.

تحدثت الدراسة عن الموظفين والموظفات الكويتيين، إستخدمت مقياس الضغوط الناجمة عن ادوار العمل اظهرت الدراسة ان الذكور أعلي من الإناث من مقياس الضغوط الدور.

ثالثاً: الدراسات الأجنبية:

1- ملمبان 1996م: بعنوان: ضغوط العمل التنظيمية واثرها علي انتاجية القيادات الادارية.

هدفت الدراسة الي التعرف الي مصادر ضغوط العمل التي تتعرض لها القيادات الادارية من ذكور واناث في العمل وتوصيفها، كذلك الكشف عن الاستراتيجيات التي يمكن اتباعها للتخفيف من حدة ضغوط العمل لدي القيادات الادارية والتعامل معها بفاعلية.

2- دراسة هيبس وهابلن 1991م: بعنوان: تأثير الضغط النفسي والارهاق علي معلمي المرحلة الثانوية.

هدفت الدراسة الي معرفة مستوي الضغوط النفسية وتحديد اثاره علي المعلمين، واستعان الباحث ب (219)معلم ومعلمة تم اختيارهم عشوائيا وتم اختبار الضغوط النفسية بمقياس تم اعداده من قبل الباحث باستخدام معامل الارتباط للكشف ما بين اثر الضغوط علي نتائج المعلمين الاكاديميين.

واظهرت نتائج الدراسة ان الضغوط المتعلقة بين المعلمين والادارة، والمعلمين والطلاب هي اكثر الضغوط تاثيراً علي انجاز المعلمين الاكاديميين، تباعاً بنتائج طلابهم، وظهر ان تأثير الضغوط ينقص كلما زادت خبرات المعلمين وانخفضت اعبائهم، كما اظهرت وجود فروق دالة احصائية في الشعور بالضغط النفسي نتيجة تفاعل المتغيرات الثقافية.

3- دراسة لنوا مارس لوكس 2003م: بعنوان: ضغوط العمل واستراتيجيات التكيف بين مديريات المدارس في كاليفورنيا:

هدفت الدراسة الي التعرف علي عوامل ضغوط العمل كما تراه مديرات المدارس الثانوية وفروق لعوامل الضغوط التي تم تحديدها من المديرات ذات الخبرة اكثر من ثلاث سنوات كما قامت الدراسة بالبحث في استراتيجيات التكيف وقد لخصت الدراسة لعدد من النتائج هي:

- الوقت كان اهم العوامل التي مثلت ضغوط الدراسة وعدم التكيف من الانتهاء من الاعمال المرادة.
- المديرات ذوات الخبرة اكثر من ثلاث سنوات لديهم نظرة مختلفة للضغوط عن نظرة المديرات ذوات الخبرة الاقل.

السمات الشخصية:

1- دراسة ذيب2012 م: بعنوان: التفكير الايجابي وعلاقته بسمات الشخصية علي وفق النموذج قائمة للعوامل الخمسة الشخصية لدي طلبة الجامعة:

هدفت الدراسة الي معرفة التفكير الايجابي لدي طلبة الجامعة. وقد اقتصرت عينة البحث علي طلبة جامعة المستنصرية من التخصصات العلمية والانسانية والذكور والاناث للعام الدراسي 2009-2010.

وتبني الباحث مقياس قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية من إعداد كوستا وماكري 1992م تعريب الانصاري 1996م وبعد تكيفه علي البيئة العراقية تكون المقياس من (58 (فقرة وتم تطبيقها علي عينة بلغت 250 طالب وطالبة تم إختيارهم بطريقة عشوائية من كليات جامعة المستنصرية وبعد جمع المعلومات ومعالجتها إحصائيا توصل الباحث الي العديد من النتائج ابرزها:

1. إنخفاض مستوى التفكير الايجابي عند طلبة الجامعة بمختلف تخصصاتهم وجنسهم.
2. ان افراد العينة يتمتعون بسمات يقظة الضمير والعصابية والانفتاح علي الخبرة والانبساطية اكثر من سمة الطيبة.
3. لا توجد علاقة دالة إحصائية بين التفكيرالايجابي وسمات العصابية والانبساطية والطيبة في حيث أظهرت النتائج أنه توجد علاقة دالة إحصائية بين التفكيرالايجابي وسمة الانفتاح علي الخبرة ويقظة الضمير.

2- دراسة صوالحة والعبوشي 2010م: بعنوان: دراسة وصفية لمستوي بعض السمات الشخصية لطلبة جامعة عمان الأهلية وعلاقتها ببعض المتغيرات.

هدفت الدراسة الحالية لمعرفة درجة بعض السمات الشخصية) الإتزان والعقلانية، تحمل المسؤلية، الحزم وإتخاذ القرارات، القابلية الإجتماعية، الإبداع والسيطرة، النظام) لدي طلبة جامعة عمان الأهلية، ومعرفة اذا كان هناك فروقا دالة إحصائيا في هذه السمات الشخصية تبعا للمتغيرات(الجنس-نوع الكلية- عدد الساعات المعتمدة التي أداها الطالب- والمعدل التراكمي للطالب).

تكونت عينة الدراسة من (537) طالبا وطالبة من الكليات العلمية والادبية، تم إستخدام أداة لقياس السمات الشخصية السابقة تشمل علي (40) فقرة.

أشارت الدراسات أن مستوي السمات الشخصية المقاسة كانت متوسطة، كما أشارت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائيا بين تقديرات عينة الدراسة لمستوي السمات الشخصية تعزي لمتغير عدد الساعات الدراسية التي أداها الطالب علي كل سمة من السمات السبعة و علي المقياس الكلي، بينما كانت الفروق دالة إحصائيا علي بعض سمات الشخصية تبعا لمتغيرات الجنس- النوع - الكلية - والمعدل التراكمي للطالب.

3- دراسة اللامي -صاحب ،موسي (2005م): بعنوان: سمات الشخصية وعلاقتها بالإحتراق النفسي لدي مدربي كرة القدم:

هدف البحث الي:

- التعرف علي السمات الشخصية و درجة الإحتراق النفسي التي يتمتع بها مدربي كرة القدم في محافظة القادسية.
- التعرف علي طبيعة العلاقة بين السمات الشخصية و درجة الإحتراق النفسي لعينة البحث.

منهج البحث: إستخدم الباحث المنهج الوصفي للدراسات المسحية الملائمة لطبيعة مشكلة البحث.

عينة البحث: إشتملت عينة البحث علي (16) مدرباً لكرة القدم يختلف مدربي محافظة القادسية بمختلف الدرجات إضافة لمدربي فئة الشباب وقد إستخدم الباحثان الأدوات التالية: المصادر والمراجع العربية حيث إستند الباحثان الي عدد من المصادر والمراجع العلمية والدراسات التي تم الاطلاع عليها من أجل تدعيم موضوعات البحث.

وفيما يلي أبرز النتائج:

- الإنطوائية - الإنبساطية (A البعد الأول) وفي هذا البعد يلاحظ وقوع المدربين في وسط المقياس بعد إتصافهم بصفة متعادلة بين الإنطواء والإنبساط.
- وفيما يخص)البعد الثاني (B القدرات العقلية فقد بلغ الوسط الحسابي 2,45 اذ يميل أغلب المدربون في الوسط وإن كانت قريبة من جهة اليسار أكثر.

اما البعد الثالث(G)الإتزان الإنفعالي فقد بلغ الوسط الحسابي4,56 اذ كان ظاهرا وقوع المدربين في وسط المقياس، الا انه في حقيقة الامر ان معظمهم منقادين للمشاعر ويدل علي ذلك الانحراف المعياري البالغ 0,82.

الفصل الثالث
المنهجية وإجراءات الدراسة

اولاً : منهج الدراسة:

لتحقيق اهداف الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي كونه يمثل المنهج المناسب في الكشف عن العلاقة بين الضغط النفسي وسمات الشخصية لدي العاملين بالهيئة القومية للطرق والجسور، كان لابد من تحديد منهج الدراسة بالإضافة لأدواتها و إلي جانب ذلك تحديد واختيار العينة التي يزيد احتمال تمثيلها لهذا المجتمع والتي حددت باختيار هيئة من هيئات ولايات السودان وهي الهيئة القومية للطرق والجسور لعام 2016م ولترصيد تجميع الدراسة ادخلت متغيرات تمثل الخلفية الديموغرافية للطرق لأغراض الضبط الإحصائي هي:

1- الدرجة الوظيفة.

2- النوع (ذكر-أنثي).

إضافة لمتغيرات الدراسة الاساسية وهي:

الضغوط النفسية وسمات الشخصية، وتمثلت منهجية الدراسة في استخدام المنهج الوصفي الارتباطي.

ثانياً : مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من جميع من العاملين بالهيئة القومية للطرق والجسور في ولاية الخرطوم للعام 2016م والبالغ عددهم (210) موظف وموظفة تم اختيارهم بطريقة عشوائية وكان عددهم (50) موظف وموظفة.

ثالثاً : عينة الدراسة:

رابعاً : ادوات الدراسة:

1- مقياس الضغوط النفسية (اعداد الباحثات).

تم بناء مقياس الضغوط النفسية للعاملين بالهيئة القومية للطرق و الجسور متبعين عدد من الخطوات منها:

1- تم تسمية وتحديد مجالات الضغوط النفسية وذلك استنادا علي التعريف الذي تتبناه الضغوط كما تم الاستفادة من العديد من الدراسات السابقة في هذا الشأن، وايضا المقاييس التي تم اعدادها في هذا الشأن و من خلال ذلك تم تحديد سبعه مجالات للضغوط النفسية وهي:

أ/ ضغوط العمل:

وتشمل كل ما يتعلق بالعمل مثل (الرضا الوظيفي - مدى تلائمه مع عمله...الخ).

ب/ ضغوط اقتصادية:

وتشمل :(المرتبات - مصدر الدخل - اجور النقل و المواصلات.....الخ).

ج/ ضغوط اسرية:

تشمل كل اشكال الضغوط الاسرية مثل (الاختلاف بالآراء مع الابناء - وجود خلافات اسرية...الخ).

د/ ضغوط شخصية:

تشمل الشعور بالقلق من المستقبل و ضعف اقامة علاقات مع الاخرين و صعوبة تحديد الاهداف في الحياة.

و/ ضغوط اجتماعية:

تشمل الشعور بالوحدة وضعف الجانب الاجتماعي والاحتكاك بالناس.

ز/ ضغوط انفعالية:

مثل (الشعور بالغضب – الغيرة – التغييرات المزاجية.....الخ).

هـ/ ضغوط بيئية:

مثل (كتلوث البيئة – تلوث الهواء.....الخ).

2- صياغة الفقرات:

اعتمدت الباحثات علي المصادر التالية للحصول علي فقرات مقياس الضغوط النفسية للعاملين بالهيئة القومية للطرق والجسور:

أ. تم توزيع استبيانات لعينة بلغ عددها (50) موظفا وموظفة، باعتبارهم عينة استطلاعية مناصفة (24) من الذكور و(26) من الاناث وطلب منهم تحديد ابرز الضغوط النفسية التي يشعرون بها ويمكن ان تسبب لهم الحزن والهموم وغياب الراحة ومن ثم تم استخلاص عدد من الفقرات بعد هذا التحليل لإجاباتهم عن الاستبيان.

ب. تم اعداد المقياس بعد الاطلاع علي العديد من المقاييس والادوات التي استخدمت في دراسات سابقة في الضغوط النفسية وتم استخلاص بعض الفقرات المعبرة عن الضغوط ومصادرها والمناسبة للعاملين بالهيئة القومية للطرق والجسور بولاية الخرطوم للعام 2016م.

اولاً: الخصائص القياسية لمقياس الضغوط النفسية:

1. صدق فقرات مقياس الضغوط النفسية:

بين درجة كل فقرة (K. Perso) وللتثبت من صدق فقرات المقياس حسب معامل ارتباط (بيرسون) والدرجة الكلية، وبعد التطبيق اتضح أن جميع فقرات المقياس البالغة (26) فقرة صادقة في قياس ما أعدت لقياسه إذ كانت معاملات ارتباطها بالدرجة الكلية دالةإحصائياً عند مستوى دلالة (01.) ومستوى دلالة (05.) حيث كانت القيم

الاحتمالية لها أقل من مستوى الدلالة (.01) ومستوى دلالة (.05) أنظر الملحق رقم (1).

2. صدق مقياس الضغوط النفسية:

من خلال التثبت من صدق فقرات مقياس الضغوط النفسية حسب معامل ارتباط (بيرسون) بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية وبعد التطبيق اتضح أن جميع فقرات المقياس البالغة (26) فقرة صادقة في قياس ما أعدت لقياسه إذ كانت معاملات ارتباطها بالدرجة الكلية دالةإحصائياً عند مستوى دلالة (.01) ومستوى دلالة (.05) حيث كانت القيم الاحتمالية لها أقل من مستوى الدلالة (.01) ومستوى دلالة (.05) أنظر الملحق رقم (2).

وبما أن علاقة الفقرة بالدرجة الكلية تعني أن المقياس يقيس سمة واحدة، إذن فصدق فقرات المقياس تعني أن المقياس صادق في قياس ما وضع من أجله، وعلى ضوء ذلك فإن المقياس الحالي صادق في قياس ما وضع لقياسه.

3. ثبات مقياس الضغوط النفسية:

وللتثبت من ثبات مقياس الضغوط النفسية إستخدم الباحث في حساب الثبات معادلة (الفاكرونباخ)، حيث تعد معادلة (الفاكرونباخ) من أساليب إستخراج الثبات. وقد إستخرج الباحث الثبات بإستخدام هذه الطريقة حيث بلغت قيمة معامل الثبات العام (.662) وهذا يشير إلى أن المقياس يتمتع بثبات جيد.

حساب ثبات المقياس باستخدام معادلة الفاكرونباخ Olvakronbach:

انظر الي ملحق رقم (3) يوضح قيمة معامل ألفاكرونباخل لمقياس الضغوط النفسية

4. الصدق التجريبي لمقياس الضغوط النفسية:

وعلى ضوء حساب قيمة معامل (ألفاكرونباخ) البالغة (.662) فإن الصدق التجريبي لمقياس الضغوط النفسية يساوي (.814) وهو الجذر التربيعي لمعامل الثبات، وهذا يشيرأيضاً إلى أن المقياس يتمتع بصدق عالي.

ثانياً : الخصائص القياسية لمقياس سمات الشخصية:

1. صدق فقرات مقياس سمات الشخصية:

يشير المختصون في القياس في مجال العلوم النفسية على أن العلاقة العالية بين الفقرة والدرجة الكلية للمقياس تعني أن الفقرة تقيس السمة التي يقيسها المقياس نفسه.

بين درجة كل فقرة (K. Person) وللتثبت من صدق فقرات المقياس حسب معامل ارتباط (بيرسون) والدرجة الكلية، وبعد التطبيق اتضح أن جميع فقرات المقياس البالغة (27) فقرة صادقة في قياس ما أعدت لقياسه إذ كانت معاملات ارتباطها بالدرجة الكلية دالةإحصائياً عند مستوى دلالة (01.) ومستوى دلالة (05.) حيث كانت القيم الاحتمالية لها أقل من مستوى الدلالة (01.) ومستوى دلالة (05.)انظر للملحق رقم (4).

2. **صدق مقياس سمات الشخصية:**

يعد الصدق من الخصائص القياسية المهمة التي يتطلب توافرها في المقياس. ويقصد به مدى صلاحية المقباس في قياس الخاصية أو الظاهرة التي وضع من أجل قياسها. (Eble,1972,p43)

من خلال التثبت من صدق فقرات مقياس سمات الشخصية معامل ارتباط (بيرسون) بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية وبعد التطبيق اتضح أن جميع فقرات المقياس البالغة (27) فقرة صادقة في قياس ما أعدت لقياسه إذ كانت معاملات ارتباطها بالدرجة الكلية دالةإحصائياً عند مستوى دلالة (01.) ومستوى دلالة (05.) حيث كانت القيم الاحتمالية لها أقل من مستوى الدلالة (01.) ومستوى دلالة (05.) أنظر الملحق رقم (5).

وبما أن علاقة الفقرة بالدرجة الكلية تعني أن المقياس يقيس سمة واحدة، إذن فصدق فقرات المقياس تعني أن المقياس صادق في قياس ما وضع من أجله، وعلى ضوء ذلك فإن المقياس الحالي صادق في قياس ما وضع لقياسه.

3. ثبات المقياس مقياس سمات الشخصية:

يشير الثبات إلى إتساق درجات المقياس في قياس ما يجب قياسه يصوره منظمة (Maloney&Ward,1980,60)

حساب ثبات المقياس باستخدام معادلة الفاكرونباخ Olvakronbach:

وللتثبت من ثبات المقياس إستخدم الباحث في حساب الثبات معادلة (الفاكرونباخ)، حيث تعد معادلة (الفاكرونباخ) من أساليب إستخراج الثبات. وقد إستخرج الباحث الثبات بإستخدام هذه الطريقة حيث بلغت قيمة معامل الثبات العام (.729) وهذا يشير إلى أن المقياس يتمتع بثبات جيد.

انظر ملحق رقم (6) يوضح قيمة معامل ألفاكرونباخ لمقياس سمات الشخصية

4. الصدق التجريبي لمقياس سمات الشخصية:

وعلى ضوء حساب قيمة معامل (ألفاكرونباخ) البالغة (.729) فإن الصدق التجريبي لمقياس سمات الشخصية يساوي (.854) وهو الجذر التربيعي لمعامل الثبات، وهذا يشيرأيضاً إلى أن المقياس يتمتع بصدق عالي.

الفصل الرابع

عرض ومناقشة الفروض والنتائج

إختبار فرضيات الدراسة ومناقشتها وتفسيرها:

تم تحليل ومعالجة بيانات الدراسة إحصائيًا من خلال برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية (Statistical Package for Social Sciences - SPSS - Vorsion 21) وذلك للحصول على نتائج أكثر دقة.

1/ الفرضية الأولى: (تتسم الضغوط النفسية لدى العاملين بالهيئة القومية للطرق والجسور بالإرتفاع).

للتحقق من الفرضية الأولى قام الباحث بحساب الوسط الحسابي والإنحراف المعياري لإجابات أفراد عينة البحث لكل فقرة على حدة، ولإختبار وجود فروق ذات دلالة إحصائية لنتائج إجابات أفراد العينة على بدائل الإجابات المختلفة للفرضية الأولى، إستخدم الباحث إختبار (مربع كاي) لدلالة الفروق بين إجابات فقرات كل الفرضية الأولى مجتمعة.

لقد قام الباحث بحساب الوسط الحسابي والإنحراف المعياري لإجابات فراد عينة البحث لكل فقرة على حدة، والملحق رقم (7) يوضح ذلك: يلاحظ من الملحق رقم (7) أن المجموع العام لقيم الوسط الحسابي للمقياس تساوي (1.779) وهي أصغر من قيمة الوسط النظري (2) وهذا يشير إلى أن الضغوط النفسية لدى العاملين بالهيئة القومية للطرق والجسور تتسم بالإنخفاض. كما نجد أن قيم الإنحراف المعياري لهذه الفقرات تراوحت بين (54060.– 84298.) وهذا يدل على تجانس إجابات أفراد العينة.

ولإختبار وجود فروق ذات دلالة إحصائية لنتائج إجابات أفراد العينة على بدائل الإجابات المختلفة للفرضية الأولى، إستخدم الباحث إختبار(مربع كاي) لدلالة الفروق بين إجابات فقرات الفرضية الأولى مجتمعة، الملحق رقم (8) يوضح ذلك. نلاحظ من الملحق رقم (8) أن قيمة (مربع كاي) بلغت (23.600) وأن القيمة الإحتمالية لها (212.) وهي أكبر من مستوى الدلالة (05.) وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في توزيع إستجابات أفراد العينة على الفقرات المختلفة.

عرض ومناقشة الفروض:

نصت الفرضية الاولي علي ان الضغوط النفسية لدى العاملين بالهيئة القومية للطرق و الجسور تتسم بالانخفاض.

يري الباحثون ان هذه النتيجة اتفقت مع دراسة نعمه رمضان 1991م التي نصت علي ان غالبية المعلمين والمعلمات لديهم انخفاض في الضغوط النفسية وراضون عن عملهم.

وان نتيجة هذه الدراسة اختلفت مع نتيجة دراسة صلاح احمد، السودان 2003م التي نصت ان حوالي ثلث المعلمين والمعلمات بمجتمع الدراسة او اكثر يعانون من الضغط النفسي بمستوياته المختلفة(خفيف – متوسط – حاد).

يرى الباحثون أن نسبة لتوفر البيئة الملائمة و قيام الموظفين بالأعمال التي كلفوا بها ورضا الموظفين عن العمل كل ذلك يؤدي الي انخفاض الضغوط النفسية.

2/ الفرضية الثانية: (توجدعلاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والسمات الشخصية لدى العاملين بالهيئة القومية للطرق والجسور).

الفرضية الصفرية *H_O -Null Hypothesis*: تعني لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والسمات الشخصية لدى العاملين بالهيئة القومية للطرق والجسور.

الفرضية البديلة *H_1- Alternate Hypothesis*: تعني توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والسمات الشخصية لدى العاملين بالهيئة القومية للطرق والجسور.

لقياس العلاقة الإرتباطية بين الضغوط النفسية والسمات الشخصية لدى العاملين بالهيئة القومية للطرق والجسور إستخدم الباحث معامل إرتباط بيرسون لتحديد درجة الإرتباط بين الضغوط النفسية والسمات الشخصية لدى العاملين بالهيئة القومية للطرق والجسور الملحق رقم (9) يوضح ذلك. نلاحظ من الملحق رقم(9) أن قيمة معامل إرتباط بيرسون قد بلغت (888.) وأن القيمة الإحتمالية لمعامل إرتباط بيرسون كانت مقدارها (000.) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.01) إذن نقبل الفرضية البديلة ونرفض الفرضية الصفرية، وهذا يشير إلى وجود علاقة إرتباطية موجبة ذات دلالة

إحصائية بين الضغوط النفسية والسمات الشخصية لدى العاملين بالهيئة القومية للطرق والجسور.

نصت الفرضية الثانية علي وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة احصائية بين الضغوط النفسية والسمات الشخصية لدى العاملين بالهيئة القومية للطرق والجسور.

يري الباحثون ان هذه النتيجة اتفقت مع دراسة صلاح احمد، السودان 2003م التي نصت علي وجود علاقة ارتباطية بين نوع المعلم من حيث الذكورة و الانوثة و مستويات الضغط النفسي(خفيف – متوسط – حاد).

ان نتيجة هذه الدراسة اتفقت مع دراسة خليفة محمد ابراهيم عثمان2006م التي نصت علي انه توجد علاقة ارتباطية موجبة بين الضغوط النفسية و مفهوم الذات و التوافق الشخصي لدي عينة الدراسة من حيث النوع.

اختلفت الدراسة الحالية مع نتائج دراسة إلهام عبدالله 2011م التي نصت علي انه لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة و متغير العمر.

يرى الباحثون ان العاملين بالهيئة القومية للطرق والجسور تبعا لما دلت علية نتيجة الفرضية الثاني يري الباحثون نسبة لوجود التوافق النفسي والرضاء عن العمل ولذلك نجحت الفرضية.

3/ الفرضية الثالثة: (توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى العاملين بالهيئة القومية للطرق والجسور تبعاً لمتغير (النوع)).

لحساب الفروق في في مستوى الضغوط النفسية لدى العاملين بالهيئة القومية للطرق والجسور تبعاً لمتغير (النوع)، قام الباحث بحساب الوسط الحسابي والإنحراف المعياري وإختبار (ت)، الملحق رقم (10) يوضح ذلك. نلاحظ من الملحق رقم (10) أن القيمة التائية قد بلغت (21.297) وأن القيمة الإحتمالية لإختبار (ت) كانت مقدارها (000.) وهي أقل من مستوى الدلالة (05.) ، وهذا يشير إلى وجود فروق ذات دلالة

إحصائية في مستوى الضغوط النفسيةلدى العاملين بالهيئة القومية للطرق والجسور تبعاً لمتغير (النوع) لصالح الذكور.

نصت الفرضية الثالثة علي وجود فروق ذات دلاله احصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى العاملين بالهيئة القومية للطرق والجسور تبعا لمتغير النوع لصالح الذكور.

يري الباحثون ان نتيجة هذه الدراسة اتفقت مع دراسة الهام عبدالله طه 2011م التي نصت علي وجود فروق ذات دلاله احصائية بين الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة و متغير المستوى التعليمي لصالح الاساس.

واختلفت هذه الدراسة مع دراسة علوية عثمان عوض 2011م جامعة النيلين التي نصت علي انه لا توجد فروق ذات دلاله احصائية في مستوى الضغوط النفسية لمعلمات رياض الاطفال الحكومية تبعا لمتغير المؤهل العلمي.

واختلفت نتيجة هذه الدراسة مع دراسة علي عسكر 1988م التي نصت علي ان الاناث يتعرضن لدرجات اعلي من الضغوط مقارنة بالذكور.

يرى الباحثون أن نسبة لوجود فروق ذات دلاله احصائية بين الضغوط النفسية والسمات الشخصية تبعا لمتغير النوع لصالح الذكور يستنتج الباحثون ان هنالك فروق بين الذكور والاناث في مستويات الضغوط نسبة للضغط الاكبر الذي يكون على عاتق الذكور.

4/ الفرضية الرابعة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى العاملين بالهيئة القومية للطرق والجسور تبعاً لمتغير الدرجة الوظيفية (الثانية، الثالثة، الرابعة، الخامسة، السادسة، السابعة، الثامنة، التاسعة، العاشرة، الحادية عشر، الثالثة عشر، الرابعة عشر، السادسة عشر**).**

لحساب الفروق في مستوى الضغوط النفسية لدى العاملين بالهيئة القومية للطرق والجسور تبعاً لمتغير الدرجة الوظيفية (الثانية، الثالثة، الرابعة، الخامسة، السادسة،

السابعة، الثامنة، التاسعة، العاشرة، الحادية عشر، الثالثة عشر، الرابعة عشر، السادسة عشر) إستخدم الباحث تحليل التباين الأحادي(ANOVA) .انظر الي الملحق رقم (11)

يبين نتائج تحليل التباين الأحادي(ANOVA) للفروق في مستوى الضغوط النفسية لدى العاملين بالهيئة القومية للطرق والجسور تبعاً لمتغير الدرجة الوظيفية (الثانية، الثالثة، الرابعة، الخامسة، السادسة، السابعة، الثامنة، التاسعة، العاشرة، الحادية عشر، الثالثة عشر، الرابعة عشر، السادسة عشر):

*** ذات دلالة إحصائية عند مستوى (α =0.05)**

يبين الملحق رقم(11) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية فى مستوى الضغوط النفسية لدى العاملين بالهيئة القومية للطرق والجسور تبعاً لمتغير الدرجة الوظيفية (الثانية، الثالثة، الرابعة، الخامسة، السادسة، السابعة، الثامنة، التاسعة، العاشرة، الحادية عشر، الثالثة عشر، الرابعة عشر، السادسة عشر)، وذلك استناداً إلى قيم (F) الدرجة الوظيفية (1.026)، وأن القيمة الإحتمالية لها أكبر من مستوى الدلالة (.05)، مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية فى مستوى الضغوط النفسية لدى العاملين بالهيئة القومية للطرق والجسور تبعاً لمتغير الدرجة الوظيفية (الثانية، الثالثة، الرابعة، الخامسة، السادسة، السابعة، الثامنة، التاسعة، العاشرة، الحادية عشر، الثالثة عشر، الرابعة عشر، السادسة عشر).

نصت الفرضية الرابعة علي عدم وجود ذات دلالة احصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى العاملين بالهيئة القومية للطرق والجسور تبعا لمتغير الدرجة الوظيفية (الثانية، الثالثة، الرابعة، الخامسة، السادسة، السابعة، الثامنة، التاسعة، العاشرة، الحادي عشر، الثالثة عشر، الرابعة عشر، السادسة عشر).

يرى الباحثون ان نجاح الفرضية الرابعة يعزي لوجود العدل الوظيفي بين العاملين ومستوي توزيع الخدمات وعدم شعور الفرد بالقصور في درجتة الوظيفية ويعزي ذلك للفروق في مستوي السمات الشخصية وقيام العاملين بالاعمال التي كلفوا بها بشكل صحيح.

الفصل الخامس
الخاتمة والنتائج والتوصيــات

إهتمت هذه الدراسة (الضغوط التفسية وعلاقتها بالسمات الشخصية لدى العاملين بالهيئة القومية للطرق والجسور) وعلى ضوء ذلك تم وضع الفرضيات وإجراءاتها وإثبات الفروض أو عدمها، وتكونت الدراسة من خمسة فصول يتضمن الفصل الاول مشكلة الدراسة وتحديدها وأهميتها وأهدافها وفروض الدراسة ومصطلحات الدراسة واشتمل الفصل الثاني على الإطار النظري والدراسات السابقة ذات الصلة بالموضوع والفصل الثالث يشمل إجراءات الدراسة والفصل الرابع تحليل البيانات وعرض ومناقشة الفروض النتائج والفصل الخامس الخاتمة والنتائج والتوصيات.

كانت النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية كما يلي:

1. أظهرت نتائج التحليل الإحصائي أن الضغوط النفسية لدى العاملين بالهيئة القومية للطرق والجسور تتسم بالإنخفاض.
2. كما أظهرت نتائج التحليل الإحصائي عن وجود علاقة إرتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والسمات الشخصية لدى العاملين بالهيئة القومية للطرق والجسور.
3. أظهرت نتائج التحليل الإحصائي عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى العاملين بالهيئة القومية للطرق والجسور تبعاً لمتغير (النوع) لصالح الذكور.
4. أظهرت نتائج التحليل الإحصائي عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية فى مستوى الضغوط النفسية لدى العاملين بالهيئة القومية للطرق والجسور تبعاً لمتغير الدرجة الوظيفية (الثانية، الثالثة، الرابعة، الخامسة، السادسة، السابعة، الثامنة، التاسعة، العاشرة، الحادية عشر، الثالثة عشر، الرابعة عشر، السادسة عشر).

التوصيات:

في ضوء نتائج البحث وتوصياته تقترح الباحثات:

1. اجراء المزيد من الدراسات والبحوث في هذا الموضوع ومواضيع اخري ذات صلة بمفردات و توزيع العينات لتشمل مؤسسات اخري.
2. اجراء دراسات وبحوث حول الضغوط النفسية وعلاقتها بدافعية الانجاز لدى موظفي القطاعات الحكومية.
3. انماط الشخصية وعلاقتها ببعض المتغيرات.
4. 4-سمات وابعاد الشخصية لدى خريجي الجامعات السودانية.
5. الضغوط النفسية وعلاقتها بالسمات الشخصية لدى النساء العاملات.

المقترحات:

1. الضغوط النفسية لدى النساء العاملات غير المتزوجات.
2. الضغوط النفسية التي تواجه المرأة العاملة و تاثيرها علي الصحة النفسية.
3. تكوين برامج ارشادية لتخفيف الضغوط النفسية لدى العاملين.
4. الضغوط النفسية لدى العمال المصابين بمرض السكري وعلاقتها بالصحة النفسية.

المصادر والمراجع:

أولا:المصادر: القرآن الكريم

ثانياً: المراجع:

1. حمدى علي الفرماوى، رضا عبدالله،الضغوط النفسية في مراحل العمل والحياة، دار النشر: الصفاء للنشر والتوزيع – عمان، الطبعة الاولي 2009م-1430هـ.

2. ديفيد فونتانا، ترجمه د/حمدى علي فرماوى، رضا عبدالله ابوسريع، م.فؤاد ابو حطب، الضغوط النفسية، دار النشر مكتبة الانجلو المصرية 1989م.
3. عبد الحميد عبدالفتاح المغربي، جامعة المنصورة، انماط الشخصية الادارية وقياسها، دار النشر المكتبة العصرية ،ط.أ 2009م.
4. ليندا دافيدوف، الشخصية الدافعية والانفعالات، الطبعة الاولي 2000م، دار النشر: الدار الدولية للاستثمارات الثقافية ش.م.م.
5. هارون توفيق الرشيدى، الضغوط النفسية طبيعتها – نظرياتها سنة 1999م.

الرسائل:

1. الضغوط النفسية لاولياء امور التلاميذ ذوى الاعاقة السمعية بمدارس الامل ولاية الخرطوم وعلاقتها ببعض المتغيرات، اقبال عبدالقادر حسين 2015م.
2. الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة بمستشفيامدرمانالتعليمى وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية، الهام عبدالله طه حسن،مايو 2011م.
3. الضغوط النفسية لدى المعلمات بمراكز التوحد بمحلية الخرطوم وعلاقتها ببعض المتغيرات، معز محمد مصطفي 2015م.
4. الضغوط النفسية وعلاقتها بسمات وابعاد الشخصية لدى طلبة الجامعات اليمنية، عبده سيف الشعبي، 2015م.

الملاحـــق

ملحق رقم (1)

ملحق رقم (1) يوضح ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية لمقياس سمات الشخصية

رقم الفقرة	الوسط الحسابي Mean	الانحراف المعياري Std. Deviation	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية Correlations	القيمة الاحتمالية Sig	مستوى الدلالة Level
1	1.4600	.73429	.303*	.034	.05
2	1.6200	.72534	.291*	.041	.05
3	1.8400	.58414	.344*	.015	.05
4	1.4600	.64555	.293*	.041	.05
5	1.3200	.47121	.291*	.041	.05
6	2.3200	.74066	.291*	.041	.05
7	2.5400	.61312	.300*	.034	.05
8	2.4200	.64175	.341*	.015	.05
9	2.3600	.80204	.385**	.006	.01
10	2.5200	.61412	.342*	.015	.05
11	2.3000	.67763	.624**	.000	.01
12	2.5800	.60911	.686**	.000	.01
13	2.6000	.63888	.500**	.000	.01
14	2.8800	.32826	.543**	.000	.01

15	2.0600	.61974	.343*	.015	.05
16	2.6800	.65278	.532**	.000	.01
17	2.8200	.43753	.300*	.034	.05
18	1.4400	.57711	.294*	.041	.05
19	2.7400	.52722	.416**	.003	.01
20	2.6600	.62629	.516**	.000	.01
21	2.7400	.56460	.453**	.001	.01
22	2.8800	.32826	.405**	.004	.01
23	2.5200	.67733	.343*	.015	.05
24	1.3000	.50508	.301*	.034	.05
25	2.5200	.57994	.290*	.041	.05
26	2.3800	.63535	.345*	.015	.05
27	2.7600	.55549	.381**	.006	.01
28	61.7200	4.49961			

ملحق رقم (2)
يوضح قيمة معامل ألفاكرونباخ لمقياس سمات الشخصية

ألفاكرونباخ	عدد الفقرات
.729	45

ملحق رقم (3)
يوضح ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية

رقم الفقرة	الوسط الحسابي Mean	الانحراف المعياري Std. Deviation	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية Correlations	القيمة الاحتمالية Sig	مستوى الدلالة Level
1	1.7200	.57286	.462	.001	.01
2	1.6200	.66670	.294	.039	.05
3	2.0000	.75593	.331	.018	.015
4	1.5600	.64397	.444	.001	.01
5	1.6000	.67006	.513	.000	.01
6	1.9200	.69517	.458	.001	.01
7	1.8200	.80026	.373	.008	.01
8	2.2200	.81541	.348	.013	.05
9	1.4000	.63888	.306	.031	.05
10	2.0400	.72731	.294	.039	.05
11	1.9400	.61974	.541	.000	.01
12	1.5600	.61146	.393	.005	.01
13	1.4400	.54060	.299	.035	.05
14	1.9200	.66517	.349	.013	.05
15	1.3000	.54398	.341	.015	.05
16	2.1800	.66055	.385	.006	.01
17	1.6200	.66670	.296	.039	.05
18	1.9400	.84298	.447	.001	.01
19	1.9000	.73540	.335	.018	.05

20	1.4600	.70595	.292	.039	.05
21	1.5400	.76158	.340	.016	.05
22	2.6800	.65278	.346	.013	.05
23	1.8200	.69076	.371	.008	.01
24	1.7000	.67763	.454	.001	.01
25	1.4400	.64397	.333	.018	.05
26	1.9200	.80407	.479	.000	.01
المجموع	46.2600	5.83379			

ملحق رقم (4)
يوضح قيمة معامل ألفاكرونباخل لمقياس الضغوط النفسية

ألفاكرونباخ	عدد الفقرات
.662	26

الملحق رقم (5)
يوضح التوزيع التكراري لمتغير النوع

النوع	التكرار	التكرار النسبي
ذكر	24	%48.0
أنثى	26	%52.0
المجموع	50	%100.0

الملحق رقم (6)
يوضح التوزيع التكراري لمتغير الدرجة الوظيفية

الدرجة الوظيفية	التكرار	التكرار النسبي

الدرجة الثانية	1	%2.0
الدرجة الثالثة	2	%4.0
الدرجة الرابعة	4	%8.0
الدرجة الخامسة	7	%14.0
الدرجة السادسة	1	%2.0
الدرجة السابعة	7	%14.0
الدرجة الثامنة	7	%14.0
الدرجة التاسعة	2	%4.0
الدرجة العاشرة	6	%12.0
الدرجة الحادية عشر	6	%12.0
الدرجة الثالثة عشر	1	%2.0
الدرجة الرابعة عشر	4	%8.0
الدرجة السادسة عشر	2	%4.0
	50	%100.0

ملحق رقم (7)
يوضح الوسط الحسابي والإنحراف المعياري وإتجاه الفقرات للفرضية الأولى

رقم الفقرة	العبارات Item	الوسط الحسابي Mean	الانحراف المعياري Std. Deviation	إتجاه الفقرات Item direction
1		1.7200	.57286	إيجابي
2		1.6200	.66670	إيجابي
3		2.0000	.75593	إيجابي
4		1.5600	.64397	إيجابي
5		1.6000	.67006	إيجابي
6		1.9200	.69517	إيجابي

7		1.8200	.80026	إيجابي
8		2.2200	.81541	إيجابي
9		1.4000	.63888	إيجابي
10		2.0400	.72731	إيجابي
11		1.9400	.61974	إيجابي
12		1.5600	.61146	إيجابي
13		1.4400	.54060	إيجابي
14		1.9200	.66517	إيجابي
15		1.3000	.54398	إيجابي
16		2.1800	.66055	إيجابي
17		1.6200	.66670	إيجابي
18		1.9400	.84298	إيجابي
19		1.9000	.73540	إيجابي
20		1.4600	.70595	إيجابي
21		1.5400	.76158	إيجابي
22		2.6800	.65278	سلبي
23		1.8200	.69076	إيجابي
24		1.7000	.67763	إيجابي
25		1.4400	.64397	إيجابي
26		1.9200	.80407	إيجابي

المجموع	46.2600	5.83379	

ملحق رقم (8)

يوضح نتائج إختبار (كاي تربيع) للتعرف على دلالة الفروق للإجابات على فقرات الفرضية الأولى

عدد الأفراد N	الوسط الحسابي Mean	الإنحراف المعياري Std. Deviation	قيمة كاي تربيع المحسوبة Chi-Square(a	درجة الحرية Df	القيمة الإحتمالية Asymp. Sig.	مستوى الدلالة Level
50	46.2600	5.83379	23.600	19	.212	.05

ملحق رقم (9)

يوضح نتائج معامل إرتباط بيرسون لتحديد درجة الإرتباط بين الضغوط النفسية والسمات الشخصية لدى العاملين بالهيئة القومية للطرق والجسور

العلاقة بين	معامل إرتباط بيرسون	القيمة الإحتمالية	مستوى الدلالة
الضغوط النفسية والسمات الشخصية لدى العاملين بالهيئة القومية للطرق والجسور	.888	.000	.01

ملحق رقم (10)

يوضح قيم الوسط الحسابي والإنحراف المعياري والقيمة التائية لقياس الفرق في مستوى الضغوط النفسية لدى العاملين بالهيئة القومية للطرق والجسور تبعاً لمتغير (النوع)

النوع	الوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	القيمة التائية	درجة الحرية	القيمة الإحتمالية
ذكر	46.4583	6.15721	21.297	49	.000
أنثى	46.0769	5.63506			

الملحق (11)

نتائج تحليل التباين الأحادي(ANOVA) للفروق في مستوى الضغوط النفسية لدى العاملين بالهيئة القومية للطرق والجسور تبعاً لمتغير الدرجة الوظيفية (الثانية ، الثالثة ، الرابعة ، الخامسة ، السادسة ، السابعة ، الثامنة ، التاسعة ، العاشرة ، الحادية عشر ، الثالثة عشر ، الرابعة عشر ، السادسة عشر)

الدرجة الوظيفية	الوسط الحسابي	قيمة (F) المحسوبة	القيمة اللإحتمالية Sig.
الدرجة الثانية	42.0000	1.026	.446
الدرجة الثالثة	51.0000		
الدرجة الرابعة	46.7500		
الدرجة الخامسة	42.8571		

الدرجة السادسة	49.0000		
الدرجة السابعة	47.5714		
الدرجة الثامنة	48.0000		
الدرجة التاسعة	45.5000		
الدرجة العاشرة	43.1667		
الدرجة الحادية عشر	44.6667		
الدرجة الثالثة عشر	58.0000		
الدرجة الرابعة عشر	47.7500		
الدرجة السادسة عشر	48.5000		

ملحق رقم (12)

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

كلية التربية – قسم علم النفس

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ،،

يقوم الباحثين بعمل بحث بعنوان: **الضغوط النفسية وعلاقتها بالسمات الشخصية لدى العاملين بالهيئة القومية للطرق والجسور في العام (2016م).**

ضع علامة (√) أمام الإجابة التي تراها مناسبة أمام كل سؤال ولا تختار أكثر من إجابة واحدة عن كل سؤال ولا تترك أي سؤال دون الإجابة عنها، وأعلم بأن تلك الإجابات لن تستخدم إلا في مجال البحث العلمي فقط، وإن تلك الاختبارات تعبر عن انطباعاتك ووجهة نظرك وليست هناك إجابات صحيحة وأخرى خاطئة.

النوع: ذكر ☐ أنثى ☐

الدرجة الوظيفية : .....

مقياس الضغوط النفسية للهيئة القومية للطرق والجسور

م	العبارات	دائما	حياناً	لا يحدث
.1	أشعر بعدم الراحة النفسية أثناء الدوام			
.2	أتوتر أثناء الاجتماعات			
.3	أشعر بالذنب عندما يقوم شخص آخر بإكمال أعمالي			
.4	أشعر دوماً بالصداع النصفي			
.5	يتغير مزاجي بسرعة			
.6	أقلق حين أفكر في مستقبلي المهني			
.7	أعاني عند إنتقالي من مكان عملي لعمل آخر			
.8	تأخير الترقية يشعرني بالإحباط			
.9	أنهي عملي وأنا لا أشعر بالرضا			
.10	أتضايق عند تأخير أجري الشهري			
.11	أواجه مضايقات في ضغوط العمل			
.12	هناك من يرفضني في محيط العمل			
.13	يصعب علي التركيز في العمل لمدة طويلة			
.14	ترهقني كثرة أعباء العمل			
.15	يصعب علي التوافق مع زملائي في المكتب			
.16	الروتينية في العمل سببت لي الملل			
.17	أتجاهل القيود المفروضة في عملي			
.18	يصعب علي ممارسة هواياتي بسبب العمل			

م	العبارات	.ائماً	حياناً	لا يحدث
.19	أجد صعوبة في العمل عندما أتحمل عبء عمل فوق طاقتي			
.20	تكثر المشاجرات مع زوجي بسبب العمل			
.21	يضايقني وجود الضيوف بالمنزل عند عودتي من العمل			
.22	أسرتي تشجعني على العمل			
.23	أهمل الواجبات الإجتماعية الأسرية لكثرة العمل			
.24	حياتي الشخصية غير مستقرة			
.25	بسبب العمل قلت واجباتي الروحية (صلاة، تسبيح، قراءة قرآن ، ...)			
.26	أجد صعوبة في رعاية أبنائي لطول ساعات العمل			

مقياس السمات الشخصية

م	العبارات	دائما	حياناً	لا يحدث
1.	أشعر بأنني أقل شأناً من الآخرين			
2.	.ي رغبة الإختفاء في الأوقات التي أكون فيها خجلاً جداً			
3.	أشعر بالإنهيار عندما تصادفني ضغوطات هائلة			
4.	أفكر بالاستسلام عندما تسوء الأمور			
5.	أشعر بالخوف والقلق من الآخرين			
6.	أقلق عندما أسبب إساءة للآخرين			
7.	أشعر أنني شخص مبتهج ونشط			
8.	أفضل عمل الأشياء بمفردي			
9.	أعتز بأن أكون قائداً للآخرين			
10.	أتقبل الانتقادات البناءة			
11.	تثير إهتمامي الأنماط الفنية			
12.	أناضل من أجل أفكاري ومعتقداتي			
13.	أتصرف مع المواقف الحياتية ببصيرة وحكمة			
14.	أتمسك بالطرق الصحيحة عندما أكمل شيء ما			
15.	إختلاف البيئات لا يؤثر في مزاجي			
16.	أتطلع إلى ما هو جديد			
17.	أنجز أي عمل أقوم به			

م	العبارات	.ائماً	حياناً	لا يحدث
18.	شعر بأنني لست شخصاً نظامياً			
19.	أحب أن أنظم أعمالي التي أنجزها			
20.	أتفاءل بالنجاح من خلال تنفيذ الأعمال المكلف بها			
21.	أراجع نفسي في حالة إرتكابي أخطاء أثناء عملي			
22.	أحب مساعدة الآخرين			
23.	شعر بأنني لست أنانياً			
24.	أتحايل على الناس من أجل الحصول على ما أريد			
25.	أتقبل تصحيح الآخرين خلال العمل			
26.	أعفو عن إساءة الآخرين لي بسهولة			
27.	أتفاعل بود مع الآخرين			