



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
أبْجَدْ حُذْفٌ هَمْزٌ يَاءٌ زَيْدٌ  
كَلَامٌ لِسَانِي بِمَنْعَةٍ  
عَلَّمَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ

جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

كلية الدراسات العليا

كلية التربية



**الضغوط النفسية وعلاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى  
للشخصية لدى طلبة كلية التربية قسم علم النفس بجامعة  
السودان للعلوم والتكنولوجيا**

**Psychological stresses and their relation to the five major factors of  
personality among the students of the psychology department of the college of  
education, Sudan University of science and technology**

**بحث تكميلي مقدم لنيل درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي**

**إشراف دكتورة**

**سلوى عبد الله الحاج**

**إعداد الطالب:**

**قمر الدين محمد عبد الله**

**1439هـ / 2018م**

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## الآية

قَالَ تَعَالَى:

﴿ لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ ﴾



صدق الله العظيم

سورة البلد ، الآية (4)

# الإهداء

إلى روح والدي .. براً وإحساناً

إلى التي جعل الله الجنة تحت قدميها .. حباً واحتراماً

إلى أخواني .. أخواتي .. إخلاصاً

إلى أساتذتي .. إجلالاً وإكباراً

إلى أصدقائي كلهم .. إعتزازاً

إلى كل من أثار طريق الآخرين بالمعرفة.. وفاءً وإكراماً

أهدي ثمرة جهدي هذا

## شكر وتقدير

### الشكر أولاً وآخرأ لله رب العالمين

أتقدم بالشكر لأسرة جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا ، كلية الدراسات العليا ، كلية التربية ، قسم علم النفس أساتذة وعاملين.

كما أتقدم بالشكر والعرفان للمشرفة على هذه الدراسة الدكتورة / سلوى عبد الله الحاج التي كانت خير عوناً لي ومنحتني من وقتها الثمين ولم تبخل بتعليماتها وتوجيهاتها.

وأقدم بالشكر والتقدير لجميع أفراد الأسرة لما تكبدوه معي من جهدٍ ومشاقٍ. وأخيراً الشكر لكل من ساندني أوقدم لي نصحاً أو أبدى رأياً أو مشورة لإتمام هذا البحث ، وألتمس العذر لمن فاتني أن أشكرهم.

## مستخلص البحث

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلبة قسم علم النفس كلية التربية جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا ، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي ، يتكون مجتمع البحث من طلبة علم النفس والبالغ عددهم (240) طالب وطالبة ، وبلغ حجم العينة (101) طالب وطالبة أخذت بالطريقة العشوائية الطبقية بنسبة 38% من المجتمع، استخدم الباحث برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وتوصلت الدراسة لنتائج عديدة أهمها: أن سمة الضغوط النفسية لدى طلبة قسم علم النفس تتسم بالانخفاض ، توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية، توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى طلبة قسم علم النفس تبعاً لمتغير النوع (ذكر ، أنثى) لصالح الذكور، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى طلبة قسم علم النفس تبعاً لمتغير السنة الدراسية، وعلى ضوء هذه النتائج وضع الباحث عدد من التوصيات والمقترحات أهمها: حث الجامعة على تفعيل البرامج الإرشادية والتدريبية التي تساهم في خفض مستوى الضغوط النفسية.

## **Abstract**

This research aimed at identifying the relation between psychological stress and the personality five big factors among the psychology students of the education college in Sudan University of Science and Technology the researcher used the descriptive analytic method, the research population was composed of the psychological students whose number was (240) male and female students, and the sample size was (101) male and female students taken by the stratified random sampling with the rate of 38% from the population. The researcher used the statistical package for social sciences (SPSS), the research reached a number of results important of which: The characteristics of the psychological stresses among the psychology students was law. There were significantly statistical positive correlation between the psychological stresses and the five big factors: There were statistically significant differences in the psychological stresses among the students of the psychology department according to the gender variable (male-female) in favor of the males. There were no statistically significant differences in the psychological stresses among the students of the psychology department according to grade variable. And in the lights of these results the researcher put a number of recommendations and suggestions important of which encourage the university to activate the counseling and training programs which participate in reducing the level of the psychological stresses.

## قائمة المحتويات

الرقم	الموضوع	رقم الصفحة
	الآية	أ
	الإهداء	ب
	الشكر والتقدير	ج
	ملخص البحث باللغة العربية	د
	ملخص البحث باللغة الإنجليزية	هـ
	قائمة المحتويات	و
	قائمة الجداول	ح
<b>الإطار العام للبحث</b>		
	المقدمة	1
	مشكلة البحث	2
	أهمية البحث	2
	أهداف البحث	2
	فروض البحث	3
	حدود البحث	3
	مصطلحات البحث	3
<b>الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة</b>		
	المبحث الأول: الضغوط النفسية	21-4
	المبحث الثاني: العوامل الخمسة الكبرى للشخصية	35-22
	المبحث الثالث: الدراسات السابقة	43-36

الفصل الثالث : منهج وإجراءات الدراسة		
44	تمهيد	
44	منهج البحث	
44	مجتمع البحث	
45	عينة البحث	
45	أدوات البحث	
الفصل الرابع : عرض النتائج ومناقشة الفرضيات		
51	تمهيد	
53-51	عرض ومناقشة نتيجة الفرض الأول	
54-53	عرض ومناقشة نتيجة الفرض الثاني	
56-55	عرض ومناقشة نتيجة الفرض الثالث	
57-56	عرض ومناقشة نتيجة الفرض الرابع	
الفصل الخامس : النتائج والتوصيات		
58	مقدمة	
58	النتائج	
59-58	التوصيات	
59	المقترحات	
61-60	المصادر والمراجع	
76-62	الملاحق	



## فهرس الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
13	يوضح التغيرات الاجتماعية والأحداث المتميزة التي قد تحدث الضغط النفسي في حياتنا	جدول رقم (1)
31	يوضح العوامل الخمسة الكبرى والسمات الممثلة لها طبقاً لكوستا وماكري 1992م	جدول رقم (2)
44	يوضح مجتمع البحث	جدول رقم (1-3)
45	يوضح خصائص عينة البحث تبعاً لبعض المتغيرات الديمغرافية	جدول رقم (2-3)
47	يوضح قيم معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجات الكلية للأبعاد الفرعية بالصورة النهائية لمقياس الضغوط النفسية عند تطبيقه بمجتمع البحث الحالي (ن = 32)	جدول رقم (3-3)
48	يوضح نتائج معاملات الثبات لدرجات الأبعاد الفرعية وللدرجة الكلية بمقياس الضغوط النفسية في صورته النهائية عند تطبيقها بمجتمع البحث الحالي	جدول رقم (4-3)
49	يوضح معاملات ارتباط مع الدرجات الكلية للأبعاد الفرعية بمقياس العوامل الخمسة للشخصية عند تطبيقه على الطلاب والطالبات بمجتمع البحث الحالي (ن = 32)	جدول رقم (5-3)
50	يوضح نتائج معاملات الثبات للدرجات الكلية للأبعاد الفرعية بمقياس العوامل الخمسة للشخصية عند تطبيق صورته النهائية على الطلاب والطالبات بمجتمع البحث الحالي (ن = 32)	جدول رقم (6-3)
51	يوضح نتيجة اختبار (ت) لمتوسط مجتمع واحد للحكم على الضغوط النفسية لدى طلبة قسم علم النفس بمجتمع البحث الحالي (ن = 101)	جدول رقم (4-1)

53	يوضح معاملات الارتباط العزمي لبيرسون لمعرفة دلالة العلاقة الارتباطية بين الضغوط النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلبة قسم علم النفس بمجتمع البحث الحالي (حجم العينة ن = 101)	جدول رقم (2-4)
55	يوضح نتائج اختبار مان- وتي لمعرفة دلالة الفروق في مشكلات التوافق الدراسي لدى ذوي صعوبات التعلم الأكاديمية بمجتمع الدراسة الحالية تبعاً لمتغير النوع (تلاميذ / تلميذات)	جدول رقم (3-4)
56	يوضح نتيجة تحليل التباين الأحادي لمعرفة دلالة الفروق في الأبعاد المختلفة للضغوط النفسية لدى طلبة قسم علم النفس تبعاً لمتغير المستوى الدراسي تبعاً للمستوى الدراسي	جدول رقم (4-4)

# الفصل الأول

## الإطار العام للبحث

## الفصل الأول

### الإطار العام للبحث

#### مقدمة:

تعد ظاهرة الضغوط من الظواهر الإنسانية المعقدة التي تتجلى في مضامين بيولوجية و نفسية و اقتصادية و اجتماعية و مهنية و لأن كل المضامين لها انعكاساتها النفسية و بسبب أن نواتج الضغوط تظهر في مخرجات فسيولوجية و نفسية و يعتبر الباحثون أن كل الضغوط نفسية فالتفكك الأسري و ترك العمل و الفقر و فقد عزيز و ضغوط المدرسة و المشاحنات اليومية و الضوضاء و الفشل الدراسي كلها ضغوط نفسية (الرشيدي ، 1999م ، ص2).

الإنسان في الوقت الحاضر ليس أقل تعرضاً للضغوط فوسائل الانتقال المريحة تحمل معها الخوف و القلق من الحوادث و يواجه الإنسان المعاصر أمراض قاتلة لم تكن معروفة من قبل و المعدات الحديثة التي يستعين بها في اقضاء أعماله حملت معها تهديداً لصحته و بقاءه. فالضغوط إحدى حقائق الحياة على الأرض الجدير بدراستها و التعرف على مصادرها و الاستعداد لمواجهتها و التغلب عليها.

الضغوط سلسلة من الأحداث الخارجية التي يواجهها الفرد نتيجة تعامله مع متطلبات البيئة المحيطة به ، و تعرض عليها سرعة التوافق لمواجهة هذه الأحداث لتجنب الآثار النفسية و الاجتماعية و السلبية و الوصول إلى تحقيق التوافق مع البيئة المحيطة (يوسف، 2010م).

الضغوط (Stress) هي مجموعة المتغيرات الخارجية التي تمثل تهديد للمرء و تؤدي إلى اضطرابات سلوكية فالمصطلح لا يشير إلى الاضطراب في حد ذاته وإنما إلى الهموم التي تثقل كاهل المرء و التي قد يؤدي إلى الاضطراب السلوكي و الجسمي النفسي لديه.

استخدم موراي Murai مصطلح الضغوط للتعبير عن المحددات البيئية المؤثرة في السلود و يرى أن موضوع الضغوط الذي قد يكون شخصاً آخر أو موضوعاً في البيئة يلعب دوراً ميسراً أو معوقاً في وجه تحقيق الحاجة. (أبو النصر، 2009م).

## مشكلة البحث:

تناول هذا البحث الضغوط النفسية لطلبة جامعة السودان بكلية التربية قسم علم النفس وعلاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية، وتتلخص مشكلة البحث في الكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية ، وللإجابة على الأسئلة التالية:

- أ. ما السمة الغالبة والمميزة للضغوط النفسية لدى طلبة قسم علم النفس بكلية التربية جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا ؟
- ب. ما نوع العلاقة بين الضغوط النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلبة قسم علم النفس بكلية التربية جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا ؟
- ج. هل توجد فروق في الضغوط النفسية حسب النوع (ذكور، إناث) لدى طلبة قسم علم النفس بكلية التربية جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا ؟
- د. هل توجد فروق في الضغوط النفسية حسب المستوى الدراسي لدى طلبة قسم علم النفس بكلية التربية جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا؟

## أهمية البحث:

تكمن أهمية البحث في الآتي:

### الأهمية النظرية:

تتضح أهمية الدراسة النظرية فيما يلي:

- أ. يعتبر من البحوث الحديثة التي تناولت الضغوط النفسية لطلبة قسم علم النفس.
- ب. إثراء المكتبة بالمعلومات الإضافية عن العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لأنها لم تجد حظها من الدراسات والبحوث على حد علم الباحث.
- ج. حاول الباحث دراسة هذه العلاقة لمعرفة مدى الارتباط بين المتغير الأساسي "الضغط النفسي" وباقي المتغيرات "العوامل الخمسة الكبرى للشخصية".

### الأهمية التطبيقية:

تتضح أهمية الدراسة التطبيقية فيما يلي:

- أ. ستكشف الدراسة عن وجود علاقة إرتباطية ما من عدمها بين أبعاد الضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية بجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا.

- ب. ستكشف الدراسة عن العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلبة كلية التربية ، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا.
- ج. ستكشف الدراسة عن إمكانية وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا ، كلية التربية ، تعزى لمتغير النوع.
- د. ستكشف الدراسة عن إمكانية وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية ، تعزى لمتغير سنة الدراسة.

#### أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة للتعرف على الآتي:

- أ. التعرف على السمة الغالبة للضغوط النفسية التي يتعرض لها طلبة قسم علم النفس.
- ب. التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية وعلاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية.
- ج. التعرف على الفروق في الضغوط النفسية لدى طلبة قسم علم النفس على سبب النوع (ذكر ، أنثى).
- د. التعرف على الفروق في الضغوط النفسية حسب المستوى الدراسي.

#### فروض البحث:

- أ. تتسم الضغوط النفسية لدى طلبة قسم علم النفس بالارتفاع.
- ب. توجد علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلبة قسم علم النفس.
- ج. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى طلبة قسم علم النفس يعزى لمتغير النوع (ذكر ، أنثى).
- د. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى طلبة قسم علم النفس تعزى لمتغير المستوى الدراسي.

#### حدود الدراسة:

**الحدود المكانية :** ولاية الخرطوم ، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا ، كلية التربية ، طلبة قسم علم النفس

**الحدود الزمانية:** 2017م -2018م

## مصطلحات الدراسة:

### الضغوط النفسية:

عرفها خولة يحيى (2003م) :هي حادثة تزيد فيها المتطلبات الداخلية أو المتطلبات البيئية على المصادر التكيفية للفرد أو للوحدة الاجتماعية أو الجهاز الفسيولوجي. وتعرف الضغوط النفسية إجرائياً في هذا البحث بأنها مجموعة الدرجات التي يتحصل عليها الفرد عند تطبيق المقياس الضغوط النفسية المعد لهذا البحث.

### العوامل الخمسة الكبرى للشخصية:

عرفها (وجهان وكوستا ، 1990م) بأنها: تصنيف للسمات الشخصية وفقاً إلى خمسة أبعاد موسعة وهي الخمسة الكبرى العصائية ، الانبساطية ، الانفتاح على الخبرة ، حسن المعشر ، حيوية الضمير .

### تعريفها إجرائياً :

مجموعة الدردات التي يحصل عليها الفرد على كل عامل على حدة في قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية.

### طلاب كلية التربية قسم علم النفس:

جميع الطلبة المسجلين والملتحقين بالدراسة بجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا بكلية التربية قسم علم النفس في الفصل الاول والثاني والثالث والرابع للعام الدراسي ، 2017-2018م.

# الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة



## المبحث الأول

### الضغوط النفسية

تعد ظاهرة الضغوط هي من الظواهر الانسانية المعقدة التي تتجلى في مضامين بيولوجية ونفسية واقتصادية واجتماعية ومهنية ولأن كل المضامين لها انعكاساتها النفسية ويسبب أن نواتج الضغوط تظهر في مخرجات فسيولوجية ونفسية يعتبر الباحثون أن كل الضغوط النفسية كالتفكك الأسري والفقر وفقد عزيز وضغوط الدراسة والمشاحنات اليومية والفشل الدراسي والضوضاء كلها ضغوط نفسية. (يوسف ، 2010م، ص224).

### مفهوم الضغوط النفسية:

إن من الثابت أن مدى تأثير الضغوط النفسية في الصحة يتوقف على طبيعة الشخصية، وما تتصف به من قدرة على تحمل الإحباط ، أو المرونة أو مستوى التفاؤل..إلخ.

يستخدم مصطلح الضغط النفسي للدلالة على نطاق واسع من حالات الإنسان الناشئة كرد فعل لتأثيرات مختلفة بالغة القوة " عوامل إجهاد" وقد نشأت فكرة الإجهاد " في علم وظائف الأعضاء للدلالة على استجابات جسدية غير محددة".

فيوضح لازاروس " أن مصطلح الضغط معاني متعددة ، فبينما نجد سبيلبرجر يستخدم مصطلح الضغط ونجد آخرين مثل هاين يستخدم مصطلح المواقف المتطرفة.

عرفها سبيلبرجر (1971) الضغوط بأنها القوة الخارجية التي تحدث تأثيراً على الفرد لخواص موضوعات البيئة أو ظروف مثيرة ، تتميز بدرجة من الخطر الموضوعي.

عرفها السيد السمدوني (1989) أن الضغوط النفسية حالة ناتجة عن تهديد الذي يدركه الفرد لذاته وأمنه وسلامته وأسلوبه في الحياة ، وتنتج عن هذه الحالة تفاعل الفرد مع المواقف البيئية الضاغطة والتي تؤدي إلى استفاضة الطاقة الجسدية والانفعالية.

عرفها خولة يحيى (2003م) إلى أن الضغوط النفسية هي حادثة تزيد فيها المتطلبات الداخلية أو المتطلبات البيئية ، على المصادر التكيفية للفرد أو الوحدة الاجتماعية أو الجهاز الفسيولوجي.

عرفها علي عبد السلام (2000م) إلى أن الضغوط النفسية : سلسلة من الأحداث الخارجية التي تواجه الفرد نتيجة للتعامل مع البيئة ومع متطلبات البيئة المحيطة به وتفر عليه سرعة التوافق في مواجهته لهذه الأحداث لتجنب الآثار النفسية والاجتماعية السلبية والوصول إلى تحقيق التوافق مع الحياة.

عرفها محمد الرضي (2001م) إلى أن مفهوم الضغوط هو ذلك التقييل الذي يشعر به الشخص نتيجة المرور بمواقف الاجهاد أو الشدة في حياته اليومية ، وهذه المواقف في الاجهاد والشدة قد تحدث نتيجة للعوامل الفيزيائية والعوامل النفسية أو كلاهما معا وقد يسبب التعرض طويل ما المدى الموافق الشدة الي ضعف وظيفي قد يؤدي في نهاية الامر إلى الاضطراب أو المرض النفسي أو العقلي.(يوسف ، 2010 ، ص 227-228).

يحدث الضط من خلال منظومة صيغة تفاعل المتغيرات البيئية مع المتغيرات الذاتية ويقع الفرد في نهايته تحت طائلة ضغط ما وهي تحدث على النحو الآتي:

حوادث خطيرة مهددة

فرد يدرك هذه الحوادث بأنها خطيرة ومهددة فهي ليست كذلك في حد ذاتها وإنما الفرد الذي يصعب عليها هذه الصفة.

يبدل الفرد نشاطاً توافقياً تكيفياً لمواجهة هذه الحوادث والضواغط.

يفشل الفرد في التكيف مع هذه الضواغط

الشعور بحالة الانضغاط فيشعر الفرد بالإعياء والإنهاك والإضطراب والإنعصاب والشمقة ويستطيع الفرد أن يعبر عن هذه الحالة في تقرير ذاتي في صفات نفسية مثل مكتئباً ، حزين ، قلقاً ، متوجس ، مطعون ، مظلوم ، عصبي ، وفي صفات سوماتية مشدود ، متوتر ، مسترخي لحد النوم (الرشيدي ، 1999م ، ص 15-16).

### تعريف الضغوط النفسية في القرآن الكريم:

جاء في القرآن الكريم مصطلح الضغوط النفسية بأكثر من معنى ، فقد ورد بمعنى الابتلاء ، قال

تعالى ﴿ وَلِيَبْتَلِيَ اللَّهُ مَا فِي صُدُورِكُمْ وَلِيُمَحَّصَ مَا فِي قُلُوبِكُمْ وَاللَّهُ عَلِيمٌ بِذَاتِ الصُّدُورِ ﴾ (١٥٤) آل عمران: الآية ١٥٤ . كما ورد بمعنى الغم ، قال تعالى قَالَ تَعَالَى: ﴿ فَاسْتَجَبْنَا لَهُ وَبَجَّيْنَاهُ مِنَ الْغَمِّ

وَكَذَلِكَ نُجِي الْمُؤْمِنِينَ ﴾ (٨٨) الأنبياء: الآية ٨٨ .

## الضغوط النفسية في السنة النبوية:

فقد ورد بمعنى المصيبة ، عن أنس رضي الله عنه قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : (إذا أصاب أحدكم مصيبة فليقل إنا لله وإنا إليه راجعون ، اللهم احتسبت مصيبتين فأجرني فيها وأبدلني خيراً منها" (صحيح البخاري).

## الضغط لغة واصطلاحاً:

لغة :

كلمة الضغط من الكلمات المعروفة في اللغة العربية وذكر "مجد الدين الفيروز أبادي" (ضغطه) عصره وغمره إلى شيء، ومنه ضغط القبر، والضغط الرقيب، والضغط بالضم الضيق والإكراه والشدة.

في اللغة الإنجليزية وردت ثلاث مصطلحات هي الضواغط ، و الضغط ، و قد جاءت الضواغط لتشير إلى تلك القوى و المؤثرات التي توجد في المجال البيئي - فيزيقية ، اجتماعية ، نفسية - التي يكون لها قدرة على إنشاء حالة ضغط ما . أما كلمة الضغط فتعبر عن الحادث ذاته ، أي وقوع الضغط بفاعلية الضواغط . أي أن الفرد قد وقع تحت طائلة ضغط ما . و يشير مصطلح الإنضغاط إلى حالة الإنضغاط التي يعانيتها و يئن منها الفرد، و التي تعبر عن ذاتها في الشعور بالإعياء و الإنهاك و الإحترق الذاتي.(الرشيدي ، 1999م ، ص15).

اصطلاحاً :

الضغط : هو الحالة التي يظهر فيها تباين ملحوظ ، بين المتطلبات ، التي يجب أن يؤديها الكائن الحي ، و قدرته على الإستجابة لها. (يوسف ، 2010م ، ص224).

## التفسير الفسيولوجي للضغوط النفسية:

تذهب نظرية الضغط النفسي التي وضعها سيلبي selve (1976) إلى حدوث اضطرابات في النظام الهرموني الذي يربط بين الغدة النخامية في المخ والغدة الكظرية ، وذلك نتيجة التعرض المستمر للضغط مما يؤدي إلى الدفاعات الهرمونية من خلال اجهاز العصبي اللاإرادي. يرى أن هذا الاضطراب هو المسئول عن الكثير من الأمراض النفسجسمية التي تنشأ نتيجة للتوتر والضغط المستمرين ، ويحدث عندما يتعرض الجسم لمثيرات التحدي أن تتميز الاستجابة بمراحل ثلاثة للضغط. تُولف معاً ما يطلق عليه " زملة التوافق العام " وهي استجابة الإنذار أو الإنذار

بالخطر والمقاومة والإجهاد أو الاستنزاف حيث في المرحلة الأولى استجابة الإنذار أو الإنذار بالخطر يؤدي فيها الضغط إلى تنشيط حشد آليات (ميكانزمات) التوافق وفي المرحلة الثانية "المقاومة" يتطلب الضغط استخداماً قوياً لآليات التوافق مع التحمل والمكابدة في سبيل ذلك . أما في المرحلة الثالثة " الإجهاد أو الاستنزاف" فيؤدي الضغط إلى إنهاك آليات التوافق من خلال الاستخدام الزائد والمستمر لها.

تتميز مرحلة الاستجابة للإنذار " أو الإنذار بالخطر" أن الجسم يستدعي كل قواه الدفاعية ، فتحدث مجموعة من المتغيرات الفسيولوجية نتيجة التعرض المفاجئ لمنبهات لم يكن الشخص مهيباً لها ، فترتفع نسبة السكر في الدم مثلاً.

لذا فإن هذه المرحلة يصبحها تغيرات كيميائية في الجسم وأول وسيلة للدفاع يتخذها الجسم هي زيادة إفراز الأدرينالين ثم ينبه الهيبوتلاموس الغدة النخامية لإفراز هرمون ACTH الذي يعمل بدوره على تنبيه قشرة الغدة الكظرية فتفرز الكورتيزون وهو المادة الهامة والضرورية للتغلب على حالات الضغوط وخاصة الشديدة وبذلك يتغلب الفرد على مواقف التعب أو الضغط.

تناول سيلبي Selye نظرية الضغوط من الجوانب الفسيولوجية حيث يرى أنها استجابة غير نوعية للجسم لأي مثير يتعرض له ، بمعنى أن نفس الاستجابة تحدث بصرف النظر عن طبيعة المثيرات.

قدم كل من كوكس Cox و مكاي Mackay (1978م) مفهوماً للضغوط كظاهرة إدراكية تنشأ من المقارنة بين ما هو المطلوب من الشخص أكثر من قدرته يؤدي إل خبرة الضغوط واستجابة الضغوط والتأكيد هنا على إدراكات الفرد أي الطبيعة الذاتية للضغوط من الجانب النفسي.

### **التفسير السيكولوجي للضغوط النفسية:**

رغم تجاهل سيلبي Selye دور العملية النفسية فإن النموذج الذي اقترحه كوكس Cox ومكاي Mackay (1976م) اعتبر فكرة القوة الإدراكية ، على المواجهة عاملاً هاماً في نتائج الضغوط.

فإذا أدرك الفرد ضعف قدرته على مواجهة الموقف الضاغط وأن مسببات الضغوط أكبر من قدرته يتوقع عندئذ ارتفاع درجة شدة الضغوط أما إذا أدرك الفرد ارتفاع قدرته على مواجهة الموقف الضاغط وأن مسببات الضغوط لا تمثل تهديداً كبيراً له فإنه يستطيع تحمل نفس مسببات الضغوط تصبح خبرة التوتر والضغوط أقل شدة.

يفيد الارتقاء بمقدرة الشخص على الاستجابات الفسيولوجية والقوى الإدراكية لمواجهة مسببات أو مصادر الضغوط أداء تدريبات الاسترخاء بأنواعها المختلفة (راتب ، 2004م ، ص 134-137).

### النظريات المفسرة للضغوط النفسية :

من هذه النظريات ما يأتي:

#### أولاً: نظرية هانز سيلي Hans selye في التصدي للضغط:

في عام 1956 و 1976 وضع العالم (Hans Selye) نظرية حول رد فعل الجسم تحت تأثير وضع الضغط النفسي- فرأى أن الاستجابة الجسدية. تحصل. في. مراحل-

رئيسية ثلاثة :- (مرحلة الإنذار، ومرحلة المقاومة، ومرحلة الإنهاك ).

تمتلك مرحلة الإنذار رد الفعل الأولي للموقف الضاغط عندما يدرك الفرد التهديد الذي يواجهه وذلك عن طريق الحواس التي تنتقل منه إشارة عصبية إلى الدماغ وبالتحديد إلى الغدة النخامية وهذا بدوره يرسل رسائل عصبية وكيميائية للأجهزة المعنية في الجسم، حيث يفرز هرمون الأدرنالين، يزداد التنفس، يزداد السكر والدهون في الدورة الدموية وتشد العضلات لتهدأ الجسم لعملية المواجهة . وتعرف هذه التغيرات بالاستشارة العامة. وإذا استمر التعرض للوضعية التي تولد الضغط النفسي- يدخل الفرد في المرحلة الثانية من أعراض التكيف العام وهي مرحلة المقاومة. وتحدث هذه المرحلة عندما يكون التعرض للضاغط متلازمة مع التكيف، وهنا تختفي التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى وتظهر تغيرات ، واستجابات أخرى تدل على التكيف. (الرشيدي، 1999).

يبدو أن الضاغط ينجز في جزء كبير منه بزيادة إفراز الفص الأمامي للغدة النخامية ولحاء الغدة الكظرية من الهرمون (ACTH) والكورنين على التوالي. وتبرز. المرحلة الثالثة. إذا استمر التهديد واستنفذت الأعضاء الحيوية قواها اللازمة للصمود الأمر الذي يؤدي في بعض الحالات المنطرفة إلى الموت.

## نظرية التقدير المعرفي لريتشارد لازروس: Richard Lazarus

يرى لازروس أنه توجد هناك عمليتان هامتان. تحديان الموقف. الضاغطة الخاصة بالعلاقة بين الفرد والبيئة هما:

أ- عملية التقدير العقلي المعرفي.

ب - مهارات المواجهة: وتشمل عملية التقدير العقلي. المعرفي نوعين أساسيين من التقدير:

1- التقدير الأولي الذي يحكم على الوضعية ما إذا كانت مهددة للفرد الموجود

فيها أم لا.

2- التقدير الثانوي. الذي يعمل على تقويم الوسائل البديلة لمواجهة الخطر المدرك- فإذا ما أدركته

الوضعية بأنها مهددة لسلامة الشخص وأمنه وراحته ينجم عن ذلك خطئان ممكنتان للمواجهة:

أ/ المواجهة المباشرة: أي القيام بعمل مباشر لإزالة مصدر التهديد كالقتال أو الهروب مع ما يصاحب ذلك من انفعالات سلبية.

ب/ إعانة سليمة للتقويم: حيث يعيد المرء تقدير الوضعية فيرى أنها ليست خطيرة بالدرجة التي حسبها، وبهنا يكون قد خفض من مستوى الحالة في الانفعال السلبي والانفعال الإيجابي يتبع التقديرات المختلفة للوضعية التي لاتهدد الفرد بالخطر بما فيها إعادة التقويم السليم وهذا التحليل يشدد على التفاعل بين التقديرات المعرفية والاستجابات الانفعالية.

### نظرية سبيلبرجر:

تعتمد هذه النظرية على أساس الإدراك الكلي للموقف وهو يرى أن الضغط يلعب دورا هاما في الاختلافات على مستوى الواقع وكل حسب إدراكه للضغط.

يربط بين الضغط وقلق الحالة. ويعتبر الضغط الناتج عن ضاغط مسببة لحالة القلق ويستبعد ذلك عن قلق السمة حيث يكون من سمات شخصية الفرد القلق أصلا .

ويؤكد في نظريته عن الضغط والقلق والتعلم على أن النظرية الشاملة يجب أن تأخذ في اعتبارها العوامل التالية

أ- طبيعة وأهمية الضغط في المواقف المختلفة-

- ب- قياس مدى شدة القلق الناجم عن الضغط في المواقف المختلفة-
- ج- توفر السلوك المناسب للتغلب على حالات القلق الناتج عن الضغط في مختلف المواقف.  
(الرشيدي ، 1990م ، ص43).

### نظرية موراي Murray:

تعتبر موراي أن مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط مفهومان أساسيان في فهم الشخصية وتفسير السلوك على اعتبار أن مفهوم الحاجة. يمثل المحددات الجوهرية للسلوك ومفهوم الضغط يمثل المحات المؤثرة والجوهرية للسلوك في البيئة.

يعرف الضغط بأنه صفة أو خاصية لموضوع بيئي أو لشخص- تيسر أو تعوق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين.

يميز في هذا الصدد بين نوعين من الضغوط هما:

- أ- ضغط ألفا- Alpha Stress: ويشير إلى خصائص الموضوعات والأشخاص ودلالاتها كما هي.
- ب- ضغط بيتا : Beta Stress ويشير إلى دلالة الموضوعات البيئية والأشخاص كما يدركها الفرد(الشبعي ، 2015م ، ص16-18).

### أعراض الضغوط النفسية:

يمكن تصنيف أعراض الضغوط النفسية إلى أعراض فسيولوجية وأعراض ذاتية وأعراض سلوكية:

### 1/ الأعراض الفسيولوجية:

- أ. زيادة معدل نبض القلب.
- ب. زيادة ضغط الدم.
- ج. العرق الزائد
- د. زيادة تجلط الدم.
- هـ. زيادة التهوية " معدل التنفس".
- و. زيادة مستوى جلوكوز الدم.

## 2/ الأعراض الذاتية:

- أ. التعب وصعوبة النوم.
- ب. توتر العضلات وخاصة الرقبة والكتفين.
- ج. الإمساك ، الإسهال ، المغص.
- د. زيادة خفقان القلب.
- هـ. الصداع.
- و. صعوبة التركيز والميل للأرق.
- ز. عدم الصبر والقابلية للإثارة وسرعة الغضب.

## 3/ الأعراض السلوكية:

- أ. زيادة التدخين.
- ب. فقدان الشهية أو الأكل الزائد.
- ج. عدم الشعور بالراحة
- د. ضعف الرغبة الجنسية.
- هـ. التفاعل السلبي مع الآخرين (كامل ، 2004م، ص142-143).

## مصادر الضغوط النفسية:

يشكل التغير المستمر السريع مصدر ضغط كبير فتفوق متطلبات الظروف قدرتنا على المواجهة ، ويفرض الجدول الوارد التغيرات الاجتماعية والأحداث التي قد تحدث الضغط النفسي في حياتنا. بشكل عام كلما ازداد عدد الأحداث التي تطرأ على حياتنا في فترة زمنية محددة -ننقل عاماً على سبيل المثال - وتعاضمت أهميتها كلما عانينا من استجابة ضغط أعنف على الصعيدين العاطفي والجسدي علاوة على ذلك ترتبط حدة استجابة الضغط النفسي بأهمية الأحداث والتغيرات التي تطرأ على حياتنا.



تذكر دائماً أن الأحداث نعتقدها سعيدة كالزواج أو ولادة طف جديد أو ربح مبلغ مالي مثلاً وأخرى تعيسة كخسارة وظيفة ما أو التعرض لحادثة أو مرض أحد أفراد العائلة يمكن أن ترمي بك في دوامة ضغط مرعبة.

### أحداث الحياة:

عند تقييم تأثير أحداث الحياة والتغيرات الاجتماعية وتصنيفها لعوامل مثيرة للضغط لابد أن نأخذ بعين الاعتبار أن هذه الأحداث تحمل في طياتها الضغط لا سيما حين تكون:

أ. مفاجئة

ب. غير مألوفة.

ج. خطيرة.

د. شديدة.

هـ. لا مفر منها.

و. حتمية.

نستنتج إذا أن مصادر الضغط النفسي تكمن أساساً في هذه الأحداث التي تطرأ على حياتنا وفي استجاباتنا الجسدية والإدراكية والعاطفية لهذه الأحداث. عندا تعيش تحت ضغط معين فإنك تفقد تركيزك في العمل فيترجع أداؤك وتنال بالتالي عقابك. صحيح أن مصادر الضغط النفسي لن تكون غالباً غامضة إلا أنك ستجد نفسك دائماً في حاجة إلى التفكير بها بتأن أو التعبير والكلام عنها أمام الآخرين.

## جدول رقم (1)

يوضح التغيرات الاجتماعية والأحداث المتميزة التي قد تحدث الضغط النفسي في حياتنا

معدل الضغط النفسي	الحدث
عال جداً	<ul style="list-style-type: none"> <li>- وفاة الزوجة أو الزوج</li> <li>- الطلاق والانفصال عن الشريك.</li> <li>- مدة السجن.</li> <li>- وفاة أحد أفراد الأسرة المقربين</li> <li>- الفصل من العمل</li> <li>- الانتقال إلى منزل جديد</li> </ul>
عال	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تسوية الخلافات الزوجية</li> <li>- التقاعد عن العمل</li> <li>- إصابة أحد أفراد العائلة بمرض خطير</li> <li>- مشاكل جنسية</li> <li>- مولود جديد</li> <li>- تعديلات جوهريّة في مجال العمل</li> <li>- مشاكل مادية</li> <li>- وفاة صديق عزيز</li> </ul>
معتدل	<ul style="list-style-type: none"> <li>- مشاكل عائلية</li> <li>- مشاكل مع الأنساب</li> <li>- مشاكل مع المدير في العمل</li> <li>- الدخول إلى المدرسة أو التخرج</li> </ul>
منخفض	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تغيير العمل أو ساعات أو ظروفها</li> <li>- تغيير عادات النوم</li> <li>- تغيير العادات الغذائية</li> <li>- تغيير العلاقات مع العائلة</li> <li>- تغيير في أوقات الراحة</li> </ul>

(غريغ ويلكنسون ، 2013 ، ص 12-15)

## مصادر أخرى للضغوط النفسية:

أوجد ميلر Miller مصدرين أساسيين للضغوط هما:

### 1/ الضغط الداخلي:

هي تتبع من افتراضات الذات أي أنها غير واقعية "خيالية" ومثال لذلك افتراضات الفرد معرفته كل شيء ولكل نماذج السلوك المثالي في كل وقت هذه الافتراضات غير واقعية.

### 2/ الضغوط الخارجية:

المصادر التي تحدث الضغوط مثل ضغط القيم والمعتقدات والمبادئ والصراع بين العادات والتقاليد التي بها يتمسك الفرد وبين الواقع مما يسبب للفرد ضغوط مرتفعة.

قسم مجراس Megreth الضغوط بالتقسيم التالي:

- أ. ضغوط تأتي من الدور.
  - ب. ضغوط تأتي من نوعية السلوك.
  - ج. ضغوط تأتي من البيئة الطبيعية نفسها.
  - د. ضغوط تأتي من البيئة الاجتماعية.
  - هـ. ضغوط مستوطنة في أنظمة الفرد الداخلية وتأتي معه في موقف.
- وصف كوبر ومارشال Cooper & Marshal سبعة مصادر رئيسية للضغوط وستة منها مصادر خارجية ومصدر واحد فقط داخلي على النحو التالي:

### أ/ العوامل الخارجية:

1. ضغوط تأتي من العمل.
2. ضغوط تأتي من تنظيمات الدور.
3. ضغوط تأتي أثناء النمو في مراحل الحياة المختلفة.
4. العلاقات الداخلية في التنظيمات البيئية.
5. ضغوط تأتي من تنظيمات البيئة والمناخ.

6. ضغوط تأتي من المصادر والتنظيمات العالية.

ب/ العوامل الداخلية:

- ضغوط تأتي من مكونات شخصية الفرد.

ميز موراي نوعين من الضغوط هما:

أ. ضغوط بيتا Beta Press

ب. ضغوط ألفا Alpha Press

ذكر (المبشر ، 1999م) أن مصادر الضغوط قد صنفت على حسب الفترة الزمنية التي تحدث بها ومنها:

أ. ضغوط حاد

ب. ضغوط متسللة

ج. ضغوط مزمنة مؤقتة (الرشيدي ، 1999م).

**الآثار المترتبة من الضغوط النفسية:**

الدراسات النفسية والطبية أشارت إلى أن للضغوط آثار فسيولوجية وأخرى نفسية واجتماعية يمكن أن نجملها فيما يلي:

**أولاً: الآثار الفسيولوجية:**

تتمثل الآثار الفسيولوجية المرتبطة بالضغوط في اضطراب الجهاز الهضمي ، الإسهال ، الإمساك ، المزمن ، واضطراب الجهاز التنفسي وارتفاع ضغط الدم ، الصداع النصفي ، انتشار الأمراض الجلدية تضخم الغدة الدرقية ، التشنج العقلي ، التهاب المفاصل الروماتيزمي ، اضطراب الغذاء ، فقدان الشهية أو البدانة والميول للتقيؤ والغثيان ، ويضيف (هيلجارد وكيوك ) بعض الآثار الفسيولوجية الأخرى مثل النوبات القلبية ، قرحة المعدة ، ارتفاع نسبة الكسترول.

**ثانياً: الآثار النفسية:**

يشير إلى أن نتائج البحوث النفسية تكاد تجمع على أن الضغوط لها آثار نفسية تتمثل في اضطرابات إدراك الفرد ، وعدم وضوح مفهوم الذات لديه كما أن ذاكرته تضعف وتصاب بالتشتت ويصبح أكثر قابلية للمرض النفسي والعقلي والجسمي كما أن تكرار الضغوط الشديدة

يؤدي به إلى الغضب والخوف والحزن والشعور بالإكتئاب وكذلك الشعور بالخجل والغيرة ، إضافة إلى أن الضغوط النفسية يمكن أن تؤدي إلى اضطراب النمو وعدم الثقة بالنفس وتزيد من تشتت الانتباه وترتبط عموماً باضطراب الأداء وضعفه وتشويش السمع والحركات الزائدة وكراهية الذات وضعف الأنا وتصدع الهوية والميل للاعتراب وكثرة الشكو والمرض والرغبة في النعاس.

### ثالثاً: الآثار الاجتماعية:

للضغوط النفسية آثار اجتماعية عديدة منها عدم الرغبة في مالطة الآخرين ،الشعور بالوحدة حتى وإن تواجد مع الآخرين ، ظهور اتجاهات سلبية تجاه الآخرين ، نقص الإنتاج ، كثرة المشاجرات، قطع العلاقات وإن كانت وثيقة مع الآخرين، الإيمان إلى درجة اليقين بأن الآخر هو الجحيم ، الأسف على كل شيء موجود ، الدخول في مشاكل مع أفراد الأسرة والزملاء في العمل والوصول إلى الطلاق في الأسرة والفصل من العمل. (محمد غانم ، 2002م ، ص38).

### استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:

قدم بعض الباحثون أساليب وطرق وعمليات واستراتيجيات التعامل مع أو مواجهة المواقف الضاغطة ومن هذه البحوث:

أولاً: قدم كوهين (1994)، Cohen مجموعة من الاستراتيجيات المعرفية لمواجهة ضغط الحياة شملت:

- أ. التفكير العقلاني: استراتيجية يلجأ من خلالها الفرد إلى التفكير المنطقي بحثاً عن مصادر القلق وأسبابه المرتبطة بالضغوط.
- ب. التخيل: استراتيجية يتجه فيها الأفراد إلى التفكير في المستقبل كما أن لديهم قدرة كبيرة على تخيل ما قد يحدث.
- ج. الإنكار: عملية معرفية يسعى من خلالها الفرد إلى إنكار الضغوط ومصادر القلق بالتجاهل والإنغلاق وكأنه لم يحدث على الإطلاق.
- د. الرجوع إلى دين: وتشير هذه العملية إلى رجوع الأفراد إلى الدين والإخلاص الديني عن طريق الإكثار من العبادات باعتبارها مصدر للدعم الروحي والانفعالي وذلك لمواجهة المواقف الضاغطة.

ثانياً: أعد عبد المعطي (1994م) مقياس لقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط في البيئة العربية ويتكون المقياس من هذه الأبعاد:

أ. **العمل من خلال الحدث:** ويمثل كيفية استفادة الفرد من الحدث في حياته الحضارة وتصحيح مساره بالنسبة لتوقعات المستقبل من خلال التفكير المنطقي المتأني فيما تتضمنه طبيعة الحدث.

ب. **الالتفات إلى اتجاهات الأنشطة الأخرى:** ويمثل قدرة الفرد على إعادة تنظيم حياته من جديد بعد الأحداث الصادمة والتفكير في الأشياء الجديدة في حياته.

ج. **التجنب والإنكار:** وتتمثل في مشاعر الإنقباض التخيلي وإنكار المعاني والنتائج المترتبة على الحادثة وتكبر لديه الإحساس والشعور باللامبالاة الانفعالية إزاء الأحداث الصادمة التي مر بها والكبت السلوكي للأنشطة المرتبطة بها.

د. **العلاقات الاجتماعية:** وتشمل على مجادلات الفرد لإيجاد متنفس عن الأحداث التي مر بها في علاقته مع الآخرين بالحضور معهم والاهتمام بعقد علاقات مع الأصحاب القدامى والجدد والأهل كي ينسى الذكريات المرتبطة بهذه الأحداث الصادمة.

ثالثاً: أشار الطرييري (1994م) إلى استراتيجيات الوقت والحياة وتتضمن هذه الاستراتيجيات مجموعة من الأنشطة التي يعتقد الفرد أنها مهمة في التعامل مع الضغوط النفسية منها:

أ. تحديد مثير الضغط النفسي لدى الفرد.

ب. الإلمام الكامل بالنتائج النفسية والجسمية والمعرفية والسلوكية للضغط.

ج. إعادة التنظيم العقلي ليتناسب مع الموقف والظروف.

د. التنفس العميق.

هـ. التدريب على عملية الاسترخاء.

و. تنظيم الوقت.

ز. التمارين الرياضية.

ح. تقييم أسلوب الحياة.

ط. التغذية الجيدة والسليمة.

رابعاً: أشار كارول إلى مجموعة من الاستراتيجيات للتعامل مع الضغط النفسي منها:

- أ. إعتدال الاسترخاء وسيلة لتحقيق من مستويات الإثارة العالية التي تسببها الضغوط.
- ب. الابتعاد عن المبالغة في التوتر بمراقبة الذات بشكل مستمر.
- ج. تناول وجبات صحية.
- د. ممارسة الرياضة لتعزيز القوى المعنوية.
- هـ. اختبار الأهداف الواقعية.
- و. أن يكون الفرد صديق نفسه لتعزيز القوى المعنوية.
- ز. التعامل مع الآخرين بتفهم ولطف.
- ح. محاولة إنشاء نظام دعم قوي من الأصدقاء والأقارب.
- ط. تعزيز الاعتبار الذاتي.
- ي. محاولة إمتاع النفس بمباهج الحياة(معتصم ، 2013م ، ص24-25).

يرى الباحث أن استراتيجية امتاع النفس بمباهج الحياة يجب أن تكون وفق الشريعة والقوانين الإسلامية وذلك لاختلاف الدين والتشريعات بين المسلمين وغيرهم في الأديان الأخرى.

### أنواع الضغوط النفسية:

القاسم المشترك اذي يجمع كل أنواع الضغوط هو الجانب النفسي ففي الضغوط الناجمة عن إرهاق العمل ومتاعبه المتمثلة في حالات التعب والملل الذي يؤديان التي القلق النفسي حسب الشدة أو الضعف الضغط الواقع على الفرد وآثار تلك النتائج على التكيف في العمل والإنتاج ، وتشكل الضغوط النفسية الإحساس الرئيسي الذي تبنى عليه بقية الضغوط الأخرى وهو يعد العامل المشترك في جميع أنواع الضغوط ويصنف (ميخائل ، 1986) الضغوط إلى أنواع الآتية:

### الضغوط الاقتصادية:

لها دور أعظم في تشتيت جهد الإنسان وضعف قدرته على التركيز والتفكير وخاصة حينما تعصف به الأزمات المالية أو الخسائر أو فقدان العمل بشكل نهائي إذا ما كان مصدر رزقه

فينعكس ذلك على حالته النفسية وينجم عن ذلك عدم قدرته على مسايرة متطلبات الحياة (علي، 1992م ، ص99).

### **الضغوط الاجتماعية :**

تعتبر الضغوط الاجتماعية ضرب من التأثير الذي يمارسه أفراد المجتمع على أقرانهم فيؤدي إلى الفاعلية في تكوين معتقدات أو جمل الآخرين على تبني مناهجهم وخدمة أغراضهم والوقوف بجانبها وهي تلك العوامل الاجتماعية التي تتصل بالعادات والتقاليد والنظم الاجتماعية والقيم السائدة في المجتمع وغير ذلك من الأمور التي تنعكس على الأفراد ويعرف (العيسوي، 1989م) بأنها:

الأحداث الخارجية التي تؤدي عند تفاعلها مع النفس الإنسانية لاستثارة عمليات استجابة للمخ تبعث على نشاطه الغدد الصماء العصبية وبذلك تتغير طبيعة الفرد (العيسوي، 1989م ، ص28).

### **الضغوط الأسرية:**

تشكل بعواملها التربوية ضغطاً شديداً على رب الأسرة وأثرها على التنشئة الأسرية فمعظم الأسر التي يحملها سلوك متعلم ينتج عنه التزام وإلا اختل تكوين الأسرة وتفتت معايير الضبط ونتج عنه تفكك الأسرة إذا ما اختل سلوك رب الأسرة أو رب البيت (مصطفى، 1986م ، ص136).

### **الآثار التي تترتب على الضغوط النفسية:**

#### **أ/ الآثار الفسيولوجية:**

عندما يواجه الفرد موقفاً ما مثيراً للضغوط فإنه يحدث للجسم بعض التغيرات الفسيولوجية مثل سرعة التنفس ، زيادة معدل ضربات القلب ، حدوث تقلصات في الأوعية الدموية ، ارتفاع ضغط الدم بالإضافة إلى هذه التغيرات الداخلية تحدث بعض التغيرات الخارجية مثل قياس العضلات بفتح مجرى البلعوم والأنف للسماح بدخول المزيد من الهواء للرئتين كما يظهر على الوجه تغيرات تتم عن انفعال قوي ، وأخيراً تحدث بعض الاضطرابات للعمليات الهضمية ثم يجف اللعاب والمخاط وهكذا فإن العلامة المبكرة لتأثير الضغوط التي تظهر على الفرد هنا جفاف الحلق (محمد ، 1994م ، ص14).



## ب/ الآثار النفسية:

من الخصائص الشخصية التي من شأنها أن تقي من وطأة التأثير الضار للأحداث السلبية الضاغطة الصبر فهو قوة من قوى النفس التي بها صلاح شأنها وقوام أمرها. وتتضمن التأثيرات النفسية تعب ، وإرهاق ، وملل ، وإنخفاض الميل للعمل والحساسية والاكنتاب والأرق وانخفاض في تقدير الذات.

## ج/ الآثار العقلية المعرفية:

هناك واحد من أكثر الاستجابات العقلية للضغوط شيوعاً وهي تهويل الأحداث أو التأكيد بشدة على النتائج السلبية.

## د/ الآثار الاجتماعية:

وتتضمن التأثيرات الاجتماعية إنهاء العلاقات الاجتماعية ، والعزلة ، الانسحاب ، وانعدام القدرة على القبول وتحمل المسؤولية والفشل في الوجبات اليومية والعادية.

## هـ/ الآثار الانفعالية:

وتتمثل بمظاهر الخوف والقلق ، والغضب والعدوان والشعور بالحزن والاكنتاب والوحدة النفسية.

## و/ الآثار السلوكية:

دلائل وعلامات وردود الأفعال الفسيولوجية والانفعالية تجاه المواقف الضاغطة عادة ما تتضح في الاستجابات السلوكية وبمعنى أنها تظهر في نظرات الأفراد وأفعالهم وكلامهم ولمزيد من الوضوح فإن الاستجابات السلوكية للضغوط تظهر عندما يحاول الفرد أن يهرب أو يتجنب مصادر الضغوط ، ومن أمثلة الاستجابات السلوكية للضغط الإفراح في الأكل ، العدوان ، تزايد مشكلات الكلام المتمثلة في التلعثم والتأتأة والفأفة وقد يظهر عند أفراد لم تكن لديهم هذه المشكلات (محمد ، 1994م ، ص25-26).

## العواقب النفسية للضغط النفسي الزائد:

تعد نوهان بأن مستوى مضامين الضغوط يبدو مفيداً لنا على المستوى النفسي فهو يضيف انسجاماً أكثر مع فوضى الحياة ويساهم في زيادة معدل التفكير وبذل الجهد والإنتاج ، فيشعر الإنسان بقيمة أكثر في حياته خاصة مع تحقيق أهدافه.

أما عندما يذهب إحساسنا بالضغط إلى مستويات زائدة مستمرة ، فإنها تستنزف الطاقة النفسية ويقل الأداء وتضيع الأهداف فيشعر الإنسان بانعدام القيمة ويفقد معنى الحياة. وقد أوضح لنا هانز سييلي Hans Seyle مبكراً نموذجاً لمجموعة الأعراض التكيفية العامة (GAS) التي تعبر عن ردود أفعالنا تجاه مسببات الضغوط أو مصادرها ، فيحدد ثلاثة مراحل للاستجابة على النحو التالي:

أ. رد الفعل المنبه.

ب. مرحلة المقاومة.

ج. مرحلة للإرهاك أو الاستنزاف.

يعتبر هذا النموذج في الأساس نموذج بيولوجي حيث توح هذا المراح تطابقاً مع ما بين لنا من استجابات فسيولوجية أوردناها سابقاً عن الضغوط النفسية فالاستثارات الناتجة عن مصدر الضغط " رد فعل المنبه" تثير الجهاز العصبي اللاإرادي ليقوم بنشاطه " مرحلة المقاومة" فإن استمر هذا النشاط لفترة طويلة تحدث العواقب الفسيولوجية والنفسية (مرحلة الإنهاك أو الاستنزاف" (حمدي ، رضا ، 2009م ، ص33-34).

## المبحث الثاني

### العوامل الخمسة الكبرى للشخصية

#### المقدمة:

لعل أعقد الموضوعات في علم النفس هو موضوع الشخصية ، لقد تعددت تعريفات الشخصية وتباينت في ميادين الدين والقانون والاجتماع وعلم النفس. تؤكد بعض هذه التعريفات على المظاهر الخارجية التي تركز على ما يقيم به الإنسان وتأثير ذلك على الأفراد الآخرين في محيطه ، أي أنها تهتم بالسلوك الظاهر وتتجاهل المظاهر الداخلية الشخصية التي تتضمن مدركات الفرد واتجاهاته وقيمه ودوافعه التي قد لا تظهر في سلوكه الخارجي الظاهر.

أما التعريفات التي تؤكد على التكوين الداخلي فبعضها ينظر إلى الشخصية كوحدة معقدة في طبيعتها لا يمكن تحليلها . وربما جعل هذا الغموض بعض العلماء ينفرون من تقبل مثل هذا التعريف لأنه يجعل من الشخصية شيئاً غامضاً يدخل في علم الغيبيات ، ويرون أن مثل هذه التعريفات لا تعود بأي فائدة علمية أو عملية. (د. عبد الباقي ورقية ، 2010 ، ص ، 13).

#### مفهوم الشخصية:

##### الشخصية :

معنى الشخصية من أشد معاني علم النفس تعقيداً وتركيباً، وذلك لأنها تشمل الصفات الجسمية و الوجدانية والعقلية والخلقية في حال تفاعلها مع بعض لشخص معين يعيش في بيئة اجتماعية معينة.

يذكر (البورت Alport) أن كل شخص يعرف ما هي الشخصية ولكن لا يستطيع أحد أن يصفها بدقة، ولذلك نجد أن هناك مئات من التعريفات الموجودة ومتفرقة -لدينا- لمفهوم الشخصية.

اهتم الفلاسفة منذ أمد بعيد بالشخصية الإنسانية فمثلاً إفلاطون في كتابه (الجمهورية) قد ميز الشخصية من خلال الروح في ثلاثة صور : هي العقل ، العاطفة ، الإرادة.

ذكر (غنيم ، 1978م) الصفات التي يجب أن يشتمل عليها المفهوم البسيط للشخصية ومن أهمها:

أ. الشخصية وحدة مميزة خاصة بالفرد حتى ولو كانت هناك سمات مشاركة بينه وبين غيره من الأفراد.

ب. الشخصية تنظيم متكامل حتى ولو لم يتحقق هذا التكامل دائماً فهو لهدف يسعى الفرد دائماً إلى تحقيقه.

ج. الشخصية تتضمن فكرة الزمن فالشخصية لها تاريخ ماضي ، وحاضر ، وراهن.

د. الشخصية ليست مثيراً ولا استجابة وإنما هي مكون افتراضي.

عندما نتحدث عن الشخصية لابد أن نتعرف على المبادئ الأساسية التي تخضع لها نمو الشخصية ويقول (عبد القادر ، 1979م):

تقييم نمو الشخصية إلى مراحل زمنية ليس تقسيماً حاداً أو قاطعاً إنما هو مجرد تقسيم اصطلاحس تصنف لسهولة الفهم والدراسة فليس هناك حدود زمنية فاصلة بين كل مرحلة نمو وأخرى وإنما تتابع مراحل النمو المختلفة بشكل متداخل بحيث تتراد نسبة تواجد خصائص مراحل بالنسبة إلى خصائص المرحلة السابقة عليها وخصائص المرحلة التي تتطور إليها الشخصية ليس لها تحديد زمن قاطع.

يرى (الأشول ، 1988م) أن تعاريف الشخصية اتخذت العديد من الاتجاهات وكثيرا ما يشار

إليه بالتعريف المظهر للشخصية ، فإنه مستمد من المعنى الأصلي للفظ اللاتيني.

أما الاتجاه الثاني ويشار إليه بالتعريف الجوهرى للشخصية ، فإنه يقوم على أساس نظرة رجال الفلسفة واللاهوت والتشريع للإنسان تلك النظرة التي كانت تتضمن الاهتمام بجهود الفرد وطبيعته الداخلية مما كانت تفرض هذا المباحث وجوده إلى جانب المظهر الخارجى للشخص ومع أنه قد يبدو لأول وهلة أن الاتجاه الأول أقرب إلى أن يسود الدراسات الفلسفية والدينية إلا أننا حين نستعرض بعض التعاريف التي وردت في علم نفس الشخصية نستطيع أن نتبين أن علم النفس قد يتأثر في دراسته للشخصية بكلا الاتجاهين.

في حين يرى (عبد الخالق ، 1994م) أن الدراسة السيكولوجية للشخصية تعتمد وتتأثر بتيارين

هامين : العلوم الإجتماعية والعلوم البيولوجية.

الشخصية هي همزة الوصل بينهما كما أن تعدد دراسة الشخصية هي خاتمة مطاف الدراسات السيكولوجية ونظراً لما لها في علم النفس من مكانة اقترح بعض علماء النفس أن يطلق عليها علم الشخصية، أشار إلى إمكان قياسها تخصصاً قائماً بذاته (عبد المنعم ، 2006م ، ص 25-27). يعد (البورت) من كبار المشتغلين بدراسة الشخصية وقدم في كتابه الشخصية تفسيراً سيكولوجياً و عرضاً تاريخياً ممتعاً لكلمة شخية يعد مرجعاً لمعظم المشتغلين في هذا المجال وقد أرجع كلمة شخصية إلى الأصل اليوناني (Persena) وقد أشار إلى أن هناك أربع معاني لكلمة (Person) هي:

أ. مجموعة الصفات الشخصية التي تمثل ما يكون الفرد حقيقة وهي بهذا المعنى تتصل (بالممثل) نفسه.

ب. الدور الذي يقوم به الفرد في الحياة سواء كان دوراً مهنيّاً أو اجتماعياً أو سياسياً

ج. الصفات التي تشير إلى المكانة والتقدير وهي بهذا المعنى تشير إلى المركز الذي يشغله الفرد والذي يحقق الفرد دوره في الحياة

د. الشخص كما يبدو للآخرين وليس ما هو عليه في الحقيقة ولهذا المعنى تتصل بالفنّاع.

استخدم عالم النفس الشهير (كارل يونغ) أحد تلاميذ مؤسس التحليل النفسي (سيجموند فرويد) لفظ برسونا Persona للدلالة على الفنّاع الذي يتحتم كل فرد أن يلبسه لكي يستطيع أن يلعب دوره بنجاح على مسرح الحياة الاجتماعية في التعامل مع الناس وفي التفاعل معهم وفي التقارب والتقبل.

### تعريف الشخصية:

تعريف الشخصية يعد من أكثر مفاهيم علم النفس تعقداً وتركيباً حيث يشكل كافة الصفات الجسمية والعقلية والخلقية والوجدانية في تفاعلها مع بعضها البعض وفي تكاملها في شخص معين يتفاعل مع بيئة اجتماعية معينة.

تعددت وتباينت الآراء التي تعالج مفهوم الشخصية وطبيعتها وحقائقها واختلفت تعريفاتها ، إن اتفقت على الشخصية الإنسانية تمثل تكوين فرضي أو مفهوم نفترض وجوده يشير إلى ذلك الإطار المنظم لمجموعة من العلاقات الوظيفية التي تعبر بدورها عن العلاقات بين الأحداث السلوكية من ناحية وبين الأحداث البيئية من ناحية أخرى.

يمكن تصنيف تعاريف الشخصية كما عالجها الكتاب والباحثين في علم النفس على النحو التالي:

#### أ/ الشخصية كمثير يدركه الآخريين:

يقوم مفهوم الشخصية على اعتبارها مثيراً أو مؤثر اجتماعي في الآخريين ، أي من حيث تأثيرها الاجتماعي على الآخريين وما تخلقه من استجابات لديهم.

#### ب/ الشخصية كالاستجابة للمثيرات المحيطة:

يقوم مفهوم الشخصية على اعتبارها أنها تمثل استجابة الفرد للمثيرات المحيطة به.

#### ج/ الشخصية كعوامل متداخلة:

هذا النوع من التعريفات ينظر إلى الشخصية كمجموعة من العوامل الداخلية والخارجية أي أن المثيرات والاستجابات تتفاعل بشكل خاص لتعطي في النهاية نظاماً معيناً لعلاقة الفرد بالبيئة لتلافي العيوب والمشكلات السابقة.

#### د/ الشخصية في ضوء التعريف العام:

يقصد بذلك المفهوم الذي يصف الفرد حيث هو كل موحد من الأساليب السلوكية والإدراكية المعقدة التنظيم التي تميزه عن غيره من الناس وبخاصة في المواقف الاجتماعية.

من أهم التعريفات الإجرائية للشخصية التي سنتكلم عنها هو تعريف ألبورت Alport الذي يصف الشخصية بأنها) التنظيم الديناميكي الذي يكمن بداخل الفرد ، والي ينظم كل الأجهزة النفسية والجسمية وهذا التنظيم هو الذي يحدد الأساليب الفريدة التي يتوافق بها الفرد مع البيئة.

هناك من يرى أن الشخصية هي " الكل الديناميكي الذي يميز كل فرد عن غيره والذي يوجه سلوك الفرد ويحدد فاعليته وقدرته على التوافق والتكيف مع البيئة والشخصية هي من نتاج التفاعل المستمر بين العوامل الوراثية والعوامل البيئية التي تؤثر على الفرد خلال مراحل حياته).

باستقراء معظم تعريفات الشخصية يمكننا تحديد العناصر التالية:

- أ. الشخصية كل يميز الفرد عن غيره من الأفراد ، فلكل فرد شخصية غير مطابقة لفرد آخر.
- ب. للشخصية عوامل تتكون منها ، تتفاعل هذه العوامل مع بعضها البعض تفاعلاً متحركاً ديناميكياً مستمراً.
- ج. الشخصية هي نتائج التفاعل المستمر بين العوامل الوراثية والعوامل البيئية المتصلة بالفرد.
- د. الشخصية تحدد فعالية الفرد وتأثيره في مختلف نواحي حياته .
- هـ. الشخصية قد تتطور ، وقد تتغير في مراحل نمو الفرد المختلفة كما أنه من الممكن إدخال التطوير والتغيير والتحسي على بعض جوانب الشخصية(عبد الحميد ، 2009م ، ص12-14).

**عرفها البورت Alport الشخصية بأنها:**

(التنظيم الدينامي في الفرد لتلك الأجهزة الجسمية النفسية التي تحدد مطابقة الفرد في التوافق مع البيئة المادية والاجتماعية).

**عرفها أيزنك Eysenek الشخصية بأنها:**

(التنظيم الثابت المستمر شيئاً لخلق الشخص ومزاجه وعقله وجسده ، وهذا التنظيم هو الذي يحدد تكيفه مع محيطه).

**عرفها البرت Brt الشخصية بأنها:**

(ذلك النظام الكامل من الميول والاستعدادات الجسمية والعقلية الثابتة نسبياً ، والتي تعد تميزاً خاصاً للفرد والتي تحدد بمقتضاها أسلوبه الخاص في التكيف مع البيئة ) (عمر ، 2017م، ص27-28).

**تكوين الشخصية:**

تعد عملية التكوين هذه نتاجاً لتفاعل للعوامل السيكولوجية والعوامل النفسية الاجتماعية لاسيما البيئة العائلية وهي الوسيط الخاص للمجسد لتنقل الثقافة ، لذا فمكونات الشخصية تمثل خصائص فعلية فعل وتفاعل أعداد هائلة من المكونات الأساسية للشخصية ومتغيراتها ، ولها فمن العبث على أي باحث أو مستقبل في هذا الجانب من النفس البشرية تتبع خاصية واحدة من خصائص

الشخصية التي تؤثر في جين واحد أو إلى فعل عامل بيئي واحد مؤثر ، أنها مجموعة عمليات متداخلة بالتفاعل والتحليل الوافي لتعطي بالتالي سمة الشخصية الواحدة التي تمثل حصيلة عمليات واسعة من التفاعل والتداخل والتوازن في كيان الإنسان بكامله بايولوجياً وتكوينات ، وعليه فإن تكوين الشخصية يتطلب درجة من النضج ، ولكن كما أشار سيجموند فرويد إلى أهمية السنوات الأولى في تكوين الشخصية ، وإن كان التطور والنمو لا يتوقفان عن تعديل سماعت هذه الشخصية فيما بعد ، ولما كان تكوين الشخصية يعني وجود صفات وسمات أساسية تستمر على مر الزمن وتميز الفرد من غيره فهي تجعل منه متفرد عن غيره. فإن الشخصية بهذا المعنى من حيث التكوين لا تتضح معالمها تماماً في مرحلة الطفولة والمراهقة بل إلى مرحلة البلوغ حيث هذا إيقاع التغيرات ، ولكننا نستطيع أن نقرر أن البيئة لا تؤثر على فراغ أو على تكوين منعدم ، ولكنها تتفاعل مع بعض المعطيات الأساسية التي يملكها الإنسان بالفعل.

هنالك فريق يرى بأن معظم معالم الشخصية تلعب الوراثة دوراً كبيراً فيها وهذا الرأي يستند إلى أن وراثة الطفل بالتفاعل مع كل ما يؤثر على نمو الجنين أثناء الحمل ، حيث تكون شخصية المولود بها المعالم الأساسية للألم والأب ، وبعض الآراء وخصوصاً التحليل النفسي يروا بأن معالم الشخصية تتبلور منذ الطفولة وبأنها تظل ثابتة لا تتغير مع الزمن ولكن بشكل سيء مما يؤكد الاستمرار والثبات في المعالم والتكوين الأساسي لها.

يرى كارل يونج أن شخصية الفرد وإستراتيجية حياته تختلف في النصف الأول من الحياة ، والذي نتجه في الشخصية نحو تأكيد الذات والعائلة للسعي من أجل توفير حاجاتها ، بينما نتجه في النصف الثاني من الحياة نحو تأكيد الرغبات الداخلية الخاصة.

يعد أولبورت (Allport) من ابرز العلماء الذين تناولوا دراسة الشخصية أستناداً إلى نظرية السمات التي استنتج معظم فروضها من المشاهدة الميدانية للأفراد الأسوياء لأنه لم يكن معالماً نفسياً وإنما أستاذاً لعلم النفس الأكاديمي ، و يشير أولبورت إلى أن الشخصية هي تنظيم متكامل لعمل الجسم والعقل في وحدة هي ليست بناء نفسياً فحسب او بناء جسماً مجرداً ، (محمد ، 2012).



ركز علماء النفس في بحوثهم ودراساتهم التي تناولت الشخصية على أهمية السمات (Traits) التي من شأنها أن تميز شخصاً عن آخر وتساعد معرفتها وتحديدها في التنبؤ بما سيكون عليه الإنسان إزاء ما يواجهه من مواقف متعددة في حياته ، و قد عُدت عوامل (السمات ) الشخصية من قبل عدد من المنظرين في هذا الميدان الوحدة الأساسية والأولية في بناء الشخصية ، إذ ان السمة تشكل وحدة بناء الشخصية في نظرية كاتل (Cattell) وقد استعمل التحليل العاملي لتحديد العوامل (السمات) ويمكن القول بأن السمة هي عامل أو متغير أو أنها تجمع من العوامل المترابطة فيما بينها ولها مصادر مشتركة ، فعند ما يرتبط عامل بعامل آخر فهذا يعني أن احد العاملين إذا كان موجوداً فإن العامل الآخر يكون موجوداً أيضاً وهكذا يكون تعريف كاتل للسمة وهو تعريف للعامل أو المتغير ، ويرى أن السمات نزعات أو توجهات استجابية ثابتة نسبياً وإنها تشكل الوحدة الأساسية في شخصية الفرد.( عمر ، 2017 ، ص30).

تتناول مفهوم السمة العديد من العلماء ، أشهرهم جوردن أولبورت G.Allport ، وريموند كاتل R.Cattel ، وهانز أيزنك ، H.Eysench ولكل واحد تعريف خاص به إلا إن ، تعريف أولبورت كان الأشهر الذي ينص على أن السمة هي ((نظام عصبي نفسي مركزي عام - يختص بالفرد - ويعمل على جعل المثيرات المتعددة متساوية وظيفياً ، كما يعمل على إصدار وتوجيه أشكال متعددة من السلوك التكيفي والتعبيري )) ويستخدم تعبير السمة بهدف وصف السلوك، أو التنبؤ به (Andersen and Klatzky , 1978) فعامة الناس يستخدمون السمات لوصف الأفراد فيقولون : أن فلاناً منبسط ، أو كئيب ، أو مرح... الخ، وللسمات تأثير في سلوك الأفراد ، لأنها تخلق لديهم ميلاً لاستجابات عريضة ودائمة نسبياً وبالتالي فهي مسئولة عن الرضا والارتياح والسعادة (أي التوافق ) التي يجدها الإنسان في دراسته او عمله ،هذا وقد أوضحت الدراسات ان السمات ترتبط بالمهن ، فالعمال لهم سمات تختلف عن الطلبة او رجال الإدارة او أصحاب الحرف ، كما كشفت الدراسات عن تعدد السمات وتنوعها عبر الثقافات حتى وصل عددها الى الآلاف ، فكانت الحاجة ملحة لطريقة يسهل فيها التعامل مع هذا الكم الكبير من السمات الأساسية او

المركزية التي تشكل حجر الزاوية في بناء اي شخصية بغض النظر عن الزمان والمكان .(خليفة ورضوان ، 1998م ، ص65).

ركزت معظم الدراسات التي تناولت الشخصية على السؤال الآتي ، ماهي المكونات الأساسية التي تشتمل عليها الشخصية ؟ واوجب على هذا السؤال إجابات عديدة واختلفت وجهات نظر علماء نفس الشخصية من حيث عدد العوامل التي يمكن في ضوءها وصف أي شخصية فقد بلغ عدد هذه العوامل عند كاتل(Cattell) ست عشرة سمة وعند أيزنك(Eysenck) ثلاثة أنماط أو أبعاد فقط، بينما اشتمل انموذج كولدبرج(Goldberg) على خمسة عوامل فقط (صالح ، 2009 ، ص12-13).

قام علماء نفس الشخصية بعدد كبير من الدراسات ومن خلال هذه الدراسات فقد تكررت خمس سمات في الشخصية أطلق عليها كولدبرج اسم العوامل الخمسة الكبرى ويهدف انموذج العوامل الخمسة الكبرى الى تجميع أشتات السمات ، المتناثرة في فئات أساسية وهذه الفئات مهما أضفنا إليها او حذفنا منها تبقى محافظة على وجودها كصفات (عوامل ) لا يمكن الاستغناء عنها بأية حال في وصف الشخصية الإنسانية ، وبعبارة أخرى يهدف النموذج الى البحث عن تصنيف علمي محكم لسمات الشخصية (Goldbreg,1993,44) وقد أيدت صدق هذا النموذج وثباته دراسات من دول عديدة في العالم مثل / هولندا وكندا وفلندا وبولونيا والمانيا وروسيا وهونج كونج وفرنسا وسويسرا والبرتغال وايطاليا وهنكاريما وأما في البيئة العربية فلم يتحقق صدق النموذج في الكويت في حين تأيد صدقه في ليبيا (كاظم ، 2001، ص67).

اعتبر نموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصية من أهم النماذج والتصنيفات التي فسرت سمات الشخصية في وقتنا الحاضر ، فضلاً عن ذلك فإنه يقدم نموذجاً يتصف بالثبات العالي والشمولية.( ابو هاشم ، 2005 ، ص13).

أهم ما يميز نموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لغتها السهلة والواضحة لدى عموم الناس ، انتظم مجموعة كبيرة من السمات الشائعة في اللغة التي يستخدمونها في حياتهم اليومية ، وكما هو معروف فإن عدداً لا حصر له من السمات التي تصف الأفراد ومن هنا تكمن أهمية تحديد

عوامل الشخصية التي تختزل هذا الكم الضخم من السمات والتي تبسط بدورها وصف طبيعة الشخصية ، ويجب النظر الى هذه العوامل توفر للمختصين نسقاً اونظاماً جديداً ومتكاملاً للبحث في الشخصية ومن هنا نرى ان أنموذج العوامل الخمسة بوصفها بناء للشخصية يعكس التطور الايجابي في ميدان علم نفس الشخصية وذلك من خلال العديد من الدراسات( الانصاري ، 1999 ، ص108).

أما العوامل الخمسة التي توصلت اليها الدراسات فهي : العصائية ، والانبساط ، والطيبة او( حسن المعشر) ، والضمير الحي ، والنفتح (الانفتاح على الخبرة ) ، مع مراعاة ان ترتيب هذه العوامل لم يكن متسقاً عبر الدراسات والثقافات إلا أن عدد كبير من الباحثين قد توصل إليها برغم تعدد طرائق القياس واختلاف العينات).

قدمت الدراسات العديد من الأدلة على صدق نموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى الأطفال والمراهقين ، كما أوضحت الدراسات صدق النموذج عبر عدد كبير من اللغات وأصبحت النتائج في هذا المجال معززة لفكرة اللغة العالمية في الشخصية ، أما المتغيرات الديمغرافية (الجنس ، والعمر ، والعرق ، والمكانة الاجتماعية ، والمستوى التعليمي).

اتضح أن كبار السن يميلون الى وصف أنفسهم بأنهم ذوو ضمير حي أكثر من اللذين يصغرونهم سناً، وان ذوي المستوى التعليمي الاعلى يصفون أنفسهم بأنهم اكثر ذكاء من ذوي المستوى التعليمي الأدنى ، وفي مجال ارتباط هذه العوامل الخمسة بعدد من الوظائف والمهن ، اتضح ان لها تطبيقات عديدة في المؤسسات التربوية والمنظمات المختلفة ، كالمنظمات الخدمية والانتاجية ، كما اتضح ان المقاييس المرتبطة بالضمير الحي متنبئات دالة على كل الوظائف ، إذ إن الضمير الحي يؤدي الى لنجاح الوظيفي كما أنه يرتبط بالنجاح في مهنة قيادة السيارة والاعمال البيئية والمكتبية وأن الطيبة ترتبط بشكل دال مع محكات الأداء الوظيفي والنفتح (الانفتاح على الخبرة ) والضمير الحي عاملان لهما علاقة دالة بالموافقة على المتقدمين للعمل في الطب والتكنولوجيا ووكالات التأمين والتجارة والتمريض والسكرتارية ، وان الضمير الحي والاستقرار الانفعالي قادران على التنبؤ بالمحكات الوظيفية والمجاميع المهنية ، اما الانبساطية فإنها قادرة

على التنبؤ بجانبين من الوظائف واما التفتح (الانفتاح على الخبرة ) والطيبة فإنهما قادران على التنبؤ بالكفاءة التدريبية فقط. (كاظم ، 2002 ، ص 57).

## جدول رقم (2)

يوضح العوامل الخمسة الكبرى والسمات الممثلة لها طبقاً لكوستا وماكري 1992م

العوامل الكبرى	السمات الممثلة لها
Neuroticism العصابية	القلق anxiety ، الغضب anger ، العدائية hostility ، الاكتئاب depression ، الشعور بالذات -consciousness ، الأندفاع impulsiveness ، الضغوط و القابلية لتأثر vulnerability & stress
Extraversion الانبساط	الدفاء warmth ، الاجتماعية gregariousness ، توكيد الذات assertiveness ، النشاط activity ، البحث عن الإثارة excitementseeking
الفتح (الانفتاح على الخبرة) openness	الخيال fantasy ، الجمال aesthetics ، المشاعر feeling ، الأفكار ideas ، القيم values .
الطيبة Agreeableness	الثقة trust ، الاستقامة straightforwardness ، الإذعان compliance ، التواضع modesty .
الضمير الحسي Conscientiousness	الكفاءة competence ، ملتزم بالواجبات dutifulness ، ضبط الذات self-discipline ، التأني والرؤية deliberation .

(كاظم ، 2002 م ، ص 25-26)

## العوامل الخمسة الكبرى للشخصية

عرفها دجمان وكوستا، Digman & Costa 1990

هو تصنيف لسمات الشخصية وفقاً الى خمسة أبعاد موسعة ، وهي الخمسة الكبرى ، العصابية ، الانبساطية ، الانفتاح على الخبرة ، حسن المعشر ، حيوية الضمير .

### عرفها كولدبرج Goldbery1994 :

نموذج يهدف الى تجميع أشتات السمات المتناثرة للشخصية في فئات أساسية . (كاظم، 2002 ، ص 18).

### أولاً: العصابية

#### - عرفها بيرفن 1989 pervin :

هي بعد من ابعاد الشخصية يحدد بالاتزان Stability والقلق الواطيء عند أحد الطرفين وعدم الاتزان والقلق العالي عند الطرف الآخر .

#### - عرفها كوستا و ماكري 1992 , Costa & Macrae :

هي أشمل بعد من ابعاد الشخصية ، فالأفراد الذين يكونون في مستوى مرتفع في هذا البعد يكونون معرضين الى ان تكون لديهم أفكار غير منطقية ، وان يكونوا ضعيفي القدرة على السيطرة على دوافعهم ، اما الأفراد الذين يحرزون درجات منخفضة فأنهم يكونون مستقرين إنفعالياً وهادئون ومعتدلوا المزاج وقادرون على مواجهة المواقف الضاغطة من دون أن يُصيبهم ارتباك او إزعاج.

#### - عرفها أبو هاشم 2005م:

يعكس هذا العامل الميل الى الأفكار والمشاعر السلبية او الحزينة ، فالدرجة المرتفعة تدل على الأفراد الذين يتميزون بالعصابية هم اكثر عرضة لعدم الأمان والأحزان بينما تدل الدرجة المنخفضة ان الأفراد الذين يتميزون بالاستقرار الانفعالي ، يكونون اكثر مرونة واكل عرضة للأحزان وعدم الأمان ، أما السمات المميزة لهؤلاء الأفراد فهي : القلق والغضب والعدائية والأكتئاب والشعور بالذنب والأندفاع وعدم القدرة على تحمل الضغوط .(أبو هاشم ، 2005 ، ص 14).

ثانياً: الإنبساطية:

- عرفها كوستا وماكري 1992: **Costa & Macrae**

الانبساطيون هم أشخاص محبوبون للأختلاط بالآخرين ( واجتماعيوا النزعة ) يحبون الناس ويفضلون وجودهم وسط جماعات وتجمعات كبيرة ، ويكونون فرحين في طبعهم ويحبون الاستشارة ومتفائلون.

- عرفها أيون 1998 **Ewen**

سمة تتمثل بالاهتمام الكبير بالناس الآخرين وبالأهداف الخارجية والجرأة على القيام بالكشف عن المجهول بثقة ويتميزون بالتوافق الاجتماعي .

عرفها محمد : (2010م):

تشير الانبساطية الى التفاعلات بين الشخصية ومستوى النشاط والحاجة الى الاستشارة والقدرة على الاستمتاع والتفاؤل والمرح والتوجه نحو الآخرين وحب اللذة والود(محمد ، 2000 ، ص 356).

- تعريف محمد عباس النظري للانبساطية :

سمة من سمات الشخصية يتصف أفرادها في القدرة على التفاعل الاجتماعي والنشاط والتوافق مع الجماعة والبحث عن الإثارة والانفعال الايجابي .

ثالثاً : التفتح ( الانفتاح على الخبرة) :

عرفها كوستا و ماكري (1992): **Costa & Macrae**

يشير الى الفضول وحب الاطلاع على العالم الداخلي والخارجي على حد سواء ويكون صاحب هذه السمة غني الخبرات وله رغبة بالتفكير في اشياء غير مألوفة وقيم خارجة عن المألوف ويجرب انفعالات ايجابية وسلبية ايضاً بشكل اعلى من الفرد المنغلق.

- عرفها أيون (1998)، **Ewen**

تشير الى مدى رغبة الناس في تكوين توافقات في الأفكار وفي الفعاليات بصورة تتماشى مع الأفكار او المواقف الجديدة .

- عرفها كاظم (2001):

يتمثل أصحاب هذه السمة في البحث عن الخبرات وحب الاستطلاع وسعة الخيال والاستعداد للتعامل مع الأفكار الجديدة والقيم الغير تقليدية . (كاظم ، 2001 ، ص 275)

رابعاً: الطيبة ( حسن المعشر):

عرفها كوستا وماكري (1992)، **costa & macrae** :-

هو بعد من ابعاد العلاقات بين الاشخاص ، اذا ان الشخص الطيب والحسن المعشر محب للآخرين ومتعاطف معهم وتواق لمساعدتهم و يعتقد بأن الآخرين سيمدون له يد المساعدة بالمقابل كما يفعل هو .

- عرفها بوكانين (1999)، **Buchanan**:

يكون صاحب هذه السمة متفاعل مع الآخرين ويميل الى ان يكون تعاونياً وودياً وموثوقاً.

- عرفها أبو هاشم(2005م):

يعكس هذا العامل كيفية التعامل مع الآخرين ويكون أصحاب هذه السمة أهل للنقطة ويتميزون بالود والتعاون والإيثار والتعاطف والتواضع ويحترمون مشاعر الآخرين وعاداتهم .(أبو هاشم ، 2005م ، ص14).

خامساً: الضمير الحي:

- عرفها كوستا وماكري (1992): **Costa & Macrae**

يشير صاحبها الى ان يكون فرداً واعياً وحي الضمير وجاداً وذا عزم وإرادة قوية ويتميز بالتصميم على الفعل والانجاز وهي سمة تبرز بين عظماء الموسيقيين والرياضيين والدرجة المرتفعة لهذا العامل تُعرض صاحبها الى حساسية شديدة مزعجة.

- عرفها لويدي (1998): **Lloyd**

يتصف صاحب هذه السمة بالسيطرة والضببط ويرتبط بالنزاهة والحدود الصحيحة والكفاءة والإحساس بالنظام وتنظيم الذات.

- عرفها كاظم (2001):

يعكس هذا العامل المثابرة والتنظيم لتحقيق الأهداف المرجوة ، ويتميز صاحب هذه السمة بالتنظيم وايداء واجباته باستمرار وإخلاص والتأني والضببط والجدية والوفاء. (كاظم ، 2001 ، ص 276).

هناك خصائص يتمتع بها أنموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وهي:

أولاً: أن هذه العوامل هي أبعاد وليست أنماطاً (Types) كذلك يتباين الناس بصورة متواصلة عليها إذ يقع معظم الناس بين طرفيها.

ثانياً: تكون العوامل مستقرة على مدى أكثر من (45) سنة تبدأ في مرحلة الرشد المبكرة.  
ثالثاً: تكون العوامل ومضامينها محددة تؤدي إلى الوراثة (الجينات) دوراً ولو جزئياً فيها.  
رابعاً: تعد العوامل شمولية أو عمومية (Universal) إذ تم إثباتها في لغات عالمية.  
خامساً: أن معرفة موقع الشخص من هذه العوامل يكون إجراءً نافعاً في مجال العلاج النفسي وتحسينه. (عمر ، 2017م).  
يرى الباحث أن العوامل الخمسة الكبرى للشخصية مهمة جداً في تحديد أبعاد الشخصية ولها دور مهم في التشخيص والعلاج النفسي وكذلك في استخدام في التوظيف لوضع الشخص في المكان المناسب.



## المبحث الثالث

### الدراسات السابقة

يستعرض الباحث في هذا الجزء الدراسات والبحوث السابقة والتي تمكن من الحصول عليها والمتعلقة بموضوع دراسته بهدف الاستفادة منها بقدر الإمكان في إثراء دراسته الحالية.

1/ دراسة (مصطفى ، وبتو ، 2005م) :

بعنوان: (العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بتقييم الذات التحصيلي لدى طلبة الجامعة)

يهدف الباحثان في بحثهما الى التعرف على مستويات العوامل الخمسة الكبرى في الشخصية(العصابية،الانبساطية، الانفتاح على الخبرة ، الانسجام ، يقظة الضمير) وعلاقتها ببعضها، وعلاقة العوامل الخمسة بمتغير تقييم الذات التحصيلي فضلا عن علاقة كل من المتغيرين بمتغيرات(الجنس والمرحلة والاختصاص).

استخدمت قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لكوستا وماكرى 1992 والمعربة من قبل(الانصاري 1996)، وتتألف القائمة من (5) مقاييس فرعية يضم كل مقياس ( 12 ) عبارة يجاب عنها باختيار بديل من 5 بدائل.

وقد اظهرت النتائج بأن الطلبة من العينة ككل وبحسب الجنس والمرحلة والاختصاص سجلوا مستويات اعلى وبدلالة من الوسط الفرضي للمقياس = 30 على العوامل (الانبساطية، الانفتاح،الانسجام،يقظة الضمير) كما وسجلوا مستوى اقل وبدلالة من الوسط الفرضي على عامل العصابية،كما وظهر ان هناك علاقة ارتباطية سالبة ودالة بين عامل العصابية وكل من (الانبساطية والانسجام زيقظة الضمير)،كما وسجلت العينة ككل وبحسب الجنس والمرحلة والاختصاص مستويات اعلى وبدلالة من الوسط الفرضي للمقياس الثاني (تقييم الذات التحصيلي)= 60 ،واظهرت النتائج ايضا ان هناك علاقة بين كل من العصابية والانبساطية

والانسجام ويقظة الضمير ومتغير تقييم الذات التحصيلي وعدم وجود علاقة بين عامل الانفتاح على الخبرة وبين تقييم الذات التحصيلي. وعلى وفق نتائج البحث.

2/ دراسة (الوادعي ، 2012م):

بمعنوان (نمط الشخصية (أ) ، (ب) وعلاقتها بالضغوط واستراتيجيات مواجهتها)

هدفت الدراسة للكشف عن الفرق بين الضغوط الاقتصادية والمهنية للأطباء اليمنيين تبعاً لمتغيرات الدراسة ، بالإضافة للكشف عن الفروق بين نمط الشخصية (أ) ، (ب) والضغوط المهنية والإقتصادية والنفسية بين الأطباء العاملين في المستشفيات الحكومية والخاصة في اليمن. وللتحقيق من صحة الفروض تم تصميم كل من استبيان الضغوط واستبيان استراتيجيات المواجهة ، وقام الباحث بترجمة استبيان نمط الشخصية من نسخته باللغة الإنجليزية للعربية. طبقت أدوات الدراسة على (378) من الأطباء اليمنيين العاملين في المستشفيات الحكومية الخاصة ، وكانت أبرز النتائج ما يلي:

أ. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الضغوط تبعاً لمتغير الجنس " لصالح الإناث" وخاصة في الضغوط النفسية .

ب. توجد فروق بين الضغوط (المهنية والإقتصادية والنفسية) تبعاً لمتغير المستوى المهني.

ج. توجد فروق تبعاً لمتغير التخصص الطبي.

د. توجد فروق تبعاً لنوع المستشفى ( حكومي ، خاص).

هـ. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً للمحافظات التي يتواجد بها أطباء ويعلمون بها.

و. كما أشارت النتائج بأن الضغوط المهنية والإقتصادية والنفسية تختلف اختلافاً دالاً باختلاف نمط شخصية الأطباء.

ز. وأخيراً أظهرت النتائج أن استراتيجيات المواجهة بين الأطباء تختلف اختلافاً دالاً باختلاف

نمط الشخصية حيث وجد بأن نمط الشخصية (أ) و (ب) يستخدموا الاستراتيجية المركزة حول الانفعال بفعالية.

### 3/ دراسة (متولي ، عباس إبراهيم ، 2000م)

بعنوان (الضغوط النفسية وعلاقتها بالجنس ومدة الخبرة وبعض سمات الشخصية لدى معلمي المرحلة الابتدائية).

هدفت إلى التعرف على الفروق في الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية تبعاً للجنس. تكونت عينة الدراسة من (240) معلماً ومعلمة بالمرحلة الابتدائية من بعض المدارس بمحافظة دمياط، وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المعلمين والمعلمات في الضغوط النفسية لصالح المعلمات، كما توصلت نتائج الدراسة إلى أن المعلمين والمعلمات مرتفعي الضغوط النفسية يميلون إلى العصاب والابتعاد عن الصحة النفسية، ويشعرون بالتوتر والانفعال والشك والتردد والإحساس بالنقص وعدم الكفاءة في أداء أعمالهم وتكون علاقاتهم برؤسائهم وزملائهم سلبية .

### 4/ دراسة الزيتاني (2003م):

بعنوان (أنماط الشخصية الصبورة وعلاقتها بالضغوط النفسية)

هدفت هذه الدراسة إلى بيان الفرق في مستوى الضغوط النفسية بين الطالبات في أفراد الفئة العليا علي استبانة الشخصية الصبورة وقريناتهن من الطالبات من أفراد الفئة الدنيا. بالإضافة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين عوامل الشخصية الصبورة ومستوى الضغوط النفسية.

استخدمت الباحثة الأدوات التالية:

أ. استبانة الشخصية الصبورة.

ب. استبانة الضغوط النفسية لدى طالبات الجامعة الإسلامية.

العينة: تكونت العينة النهائية من (490) طالبة من طالبات المستويين الأول والرابع في الجامعة الإسلامية (بين 17-24 عاماً).

الإسلوب الإحصائي المستخدم: استخدمت الباحثة معامل ارتباط بيرسون وأسلوب تحليل التباين التثنائي المتعدد ، اختبار T-Test.

أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الضغوط بين الطالبات ذوات نمط الشخصية الصبورة والطالبات ذوات نمط الشخصية الجزوعة لصالح الطالبات ذوات نمط الشخصية الجزوعة خصوصاً في مجال الضغوط الانفعالية.

كما أوضحت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات الطالبات على استبانة الشخصية الصبورة تعزى إلى المستوى الدراسي أو التخصص أو التقدير الدراسي بينما توجد فروق في عامل قوة الإرادة بين الطالبات تعزى إلى مستوى الدراسي الأول والرابع لصالح الطالبات في المستوى الرابع.

كما يتضح من خلال نتائج هذه الدراسة عدم وجود أثر لتفاعل التخصص والتقدير الدراسي والمستوى الدراسي على نمط الشخصية الصبورة.

5/ دراسة خليفة محمد إبراهيم (2006م):

(بعنوان الضغوط النفسية وعلاقتها بمفهوم الذات والتوافق الشخي دراسة ميدانية على طلاب الجامعات بولاية الخرطوم).

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الضغوط النفسية ومفهوم الذات والتوافق الشخصي لدى طلاب الجامعة بولاية الخرطوم من الجنسين ،استخدم الباحث المنهج الوصفي في الدراسة وتمثل مجتمع الدراسة في طلاب وطالبات الجامعة بولاية الخرطوم في النظامين الحكومي والأهلي وبلغ حجم العينة (250) فرد منهم (110) طالباً و(140) طالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة وتمثلت أدوات الدراسة في ثلاث مقاييس : مقياس الضغوط النفسية ، مقياس الذات ، مقياس التوافق الشخصي.

استخدم الباحث طرق متعددة في المعالجات الإحصائية تمثلت في اختبار (ت) للفروق بين متوسطين ومعامل الارتباط بيرسون (كاي) ومعامل سبيرمان بروان وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

أ. توجد علاقة إرتباطية موجبة بين الضغوط النفسية ومفهوم الذات والتوافق الشخصي لدى عينة الدراسة من حيث النوع.

- ب. توجد فروق تعزى للجنس لدى عينة الدراسة في مستوى الضغوط النفسية والتوافق الشخصي.
- ج. يوجد تفاعل دال إحصائياً لدى عينة الدراسة من حيث مستوى الضغوط النفسية ومفهوم الذات.

#### 6/ دراسة إلهام عبد الله طه (2011م):

(بعنوان الضغوط النفسية للمرأة العاملة بمستشفى أم درمان التعليمي وعلاقتها ببعض المتغيرات الديمغرافية)

هدف هذا البحث إلي معرفة الضغوط النفسية لدي المرأة العاملة بمستشفى أم درمان التعليمي وعلاقتها ببعض المتغيرات الديمغرافية(العمر،المستوى التعليمي، الحالة الاجتماعية، المهنة) . ولتحقيق هذه الأهداف استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي وبلغ حجم العينة (150) امرأة عاملة وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية البسيطة من مستشفى أم درمان التعليمي، وطبق علي العينة مقياس الضغوط النفسية من إعداد فونتانا ورضاء أبو اليسع واقتباس وتعديل الباحثة، ومن ثم تم تحليل البيانات عن طريق الحزمة الإحصائية والعلوم الاجتماعية (SPSS) وتم الوصول للنتائج التالية:

- أ. تتسم الضغوط النفسية لدي المرأة العاملة بمستشفى أم درمان التعليمي بالارتفاع.
- ب. لا توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية لدي المرأة العاملة ومتغير العمر.
- ج. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة ومتغير المستوى التعليمي لصالح الإناث.

#### 7/ دراسة ( الوشلي ، 2001م)

(بعنوان الصحة النفسية لدى طلبة جامعة صنعاء وعلاقتها بالضغوط النفسية)

هدفت الدراسة إلى الكشف عن الصحة النفسية لدى طلبة جامعة صنعاء وعلاقتها بالضغوط النفسية وأساليب التعامل معها وقوة تحمل الشخصية.

وبلغ حجم العينة (409) طالباً وطالبة حيث بلغ عدد الذكور (178) طالباً بينما بلغ عدد الإناث (231) وتم توزيع العينة على عشر كليات.

توصلت الدراسة للعديد من النتائج أبرزها:

- أ. النسبة الأكبر من طلبة وطالبات جامعة صنعاء يعيشون في منطقة السلامة النفسية.
- ب. وجود فروق نوعية ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في معظم الأبعاد الصحة النفسية والدرجة الكلية لها وهذه الفروق لصالح الطلبة الذكور.
- ج. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب وطالبات الكليات الأدبية في معظم أبعاد الصحة النفسية ودرجاتها الكلية.
- د. وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط الدراسية والدرجة الكلية للصحة النفسية لدى طلبة وطالبات جامعة صنعاء بينما لا توجد فروق دالة إحصائية بين الدرجة الكلية للصحة النفسية وكل من الضغوط الأسرية والضغوط الاقتصادية والضغوط الاجتماعية والضغوط الصحية والدرجة الكلية للضغوط النفسية لدى طلبة وطالبات جامعة صنعاء.

8/ دراسة محمد علي إبراهيم ، (2004م)

(بعنوان العلاقة بين الضغوط النفسية والتحصيل الأكاديمي )

هدفت الدراسة للبحث والكشف عن العلاقة بين الضغوط المختلفة التي يتعرض لها الطلبة في بعض الجامعات السودانية وعلاقتها بتحصيلهم الأكاديمي واختلاف درجة العلاقة تبعاً لعوامل الجنس ، الصف الدراسي ، السكن ، التخصص الدراسي.

استخدم البحث المناهج الوصفي التحليلي " العلاقات" وحدد جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا كمثل عن الجامعات القديمة والكبيرة في السودان وجامعة النيل كمثل عن الجامعات الأقاليم ، اختيرت العينة بالطريقة العشوائية الطبقية وأظهرت النتائج:

أ. وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين نوع الضغوط والتحصيل الأكاديمي لدى الطلبة الجامعيين كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نوع الضغوط تبعاً لمتغير الفصل الدراسي ، عدم وجود فروق دالة تبعاً للتخصص الدراسي ، عدم وجود فروق دالة إحصائية بين نوع التخصص تبعاً لسكن الطالب.

ب. كما أظهرت النتائج أن الكثير من العوامل تأثيراً هي العوامل الاقتصادية والاجتماعية والأسرية وإلى حد ما الأكاديمية والذاتية.

9/ دراسة (ذيب ، 2012م)

(بعنوان التفكير الجانبي وعلاقته بسمات الشخصية على وفق أنموذج قائمة العوامل الخمسة للشخصية لدى طلبة الجامعة)

هدف البحث إلى التعرف على التفكير الجانبي لدى طلبة الجامعة وقد اقتصرت عينة البحث على طلبة الجامعة المستتصيرية من التخصصات العلمية والانسانية من الذكور والاناث للعام الدراسي 2009 - 2010.

تبنى الباحث مقياس قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية من أعداد كوستا وماكري تعريب الانصاري 1996 وبعد تكيفه على البيئة العراقية تكون المقياس من (58) فقرة وتم تطبيقهما على عينة بلغت (250) طالبا وطالبة تم اختيارهم بالطريقة الطبقة العشوائية من كليات الجامعة المستتصيرية وبعد جمع المعلومات ومعالجتها إحصائياً ، توصل الباحث إلى العديد من النتائج أبرزها:

- أ. انخفاض مستوى التفكير الجانبي عند طلبة الجامعة بمختلف تخصصاتهم وجنسهم.
- ب. أن أفراد العينة يتمتعون بسمات يقظة الضمير والعصابية والانفتاح على الخبرة والانبساطية أكثر من سمة الطيبة.
- ج. لا توجد علاقة دالة احصائياً بين التفكير الجانبي وسمات العصابية والانبساطية والطيبة في حين أظهرت النتائج أنه توجد علاقة داله احصائياً بين التفكير الجانبي وسمة الانفتاح على الخبرة ويقظة الضمير.

10/ دراسة حسون ، (2005م) :

بعنوان (تأثير الضغوط النفسية للمواقف الرياضية المختلفة في بعض الاستجابات الوظيفية وفقاً للسمات الشخصية السائدة لدى لاعبي كرة السلة)

هدفت الدراسة إلى :

- أ. بناء مقياس للتعرف على أسباب الضغوط النفسية.
- ب. الكشف ع الفروق في التأثير الضغوط النفسية بين المواقف الرياضية المختلفة لدى لاعبي كرة السلة.

بلغت عينة البحث (12) لاعباً من نادي الموصل الرياضي بالدوري الممتاز لموسم (2004م-2005م) لفئة المتقدمين ولغرض تحقيق السلامة الداخلية للبحث تم استبعاد (3) لاعبين من فئة الراشدين وتم عزل (5) لاعبين لا يحملون الصفة الشخصية السائدة نفسها وهذا لا يتطابق مع خصوصية أهداف البحث ليصبح عدد أفراد العنة (5) لاعبين وخلصت الدراسة إلى جملة نتائج أهمها:

- أ. يعاني لاعبو كرة السلة ضغواً نفسياً قبل المباراة المهمة.
- ب. كلما زادت أهمية المباراة زادت درجة الضغوط النفسية.
- ج. يعد اختيار الجهد البدني أحد أنواع الضغوط التي تزيد من معدل إفراز هرمونات الكورتيزول والبرولاكتين والثايرونين ثلاثي اليود.
- د. يستجيب الجهاز الهرموني للضغوط النفسية أو البدنية وهذه الاستجابات تمثل رد فعل تجاه هذه الضغوط.

#### أولاً: التعليق على الدراسات السابقة:

- أ. التعرف على مستوى الضغوط النفسية التي يتعرض لها أفراد العينة.
- ب. وجود اختلاف حجم العينة ونوعها في معظم الدراسات السابقة .
- ج. هذه الدراسات في فترات زمنية مختلفة.
- د. اختلاف نتائج الدراسات السابقة.
- هـ. تحديد الفروق الموجودة بين أفراد العينة المدروسة.

#### ثانياً: الاستفادة من الدراسات السابقة:

- أ. صياغة مشكلة الدراسة.
- ب. صياغة أهداف الدراسة.
- ج. إتاحة فائدة قصوى للباحث في تفسير النتائج ومناقشتها.

#### موقع هذه الدراسة من الدراسات السابقة:

تعتبر هذه الدراسة إضافة للدراسات التي سبقتها.



## الفصل الثالث

### منهج وإجراءات الدراسة

## الفصل الثالث

### إجراءات البحث الميدانية

#### تمهيد:

يحتوي هذا الفصل على منهج وإجراءات الدراسة التي شملت منهج البحث والمجتمع والعينة والأدوات وأساليب تحليل البيانات.

#### منهج البحث

لتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي كونه يمثل المنهج المناسب في الكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلبة كلية التربية ، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا.

#### مجتمع الدراسة

يتكون مجتمع الدراسة من طلاب وطالبات قسم علم النفس كلية التربية، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، المسجلين للعام الدراسي (2017-2018م) والبالغ عددهم (281) طالباً وطالبة.

#### جدول رقم (3-1) يوضح مجتمع البحث

الفرقة	ذكور	إناث	العدد الكلي
الأولى	12	64	76
الثانية	11	60	71
الثالثة	9	57	66
الرابعة	9	59	68
الجملة	41	240	281

## عينة الدراسة

عينة الدراسة بلغ قوامها (101) طالب وطالبة وقد تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية الطبقية.

استخدمت درجات هذه العينة في التحقق من خصائص السيكمترية للمقياسين مقياس الضغوط النفسية ومقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية.

### توصيف عينة البحث :

جدول رقم (2-3) يوضح خصائص عينة البحث تبعا لبعض المتغيرات الديمغرافية

المؤشرات الإحصائية		التدرج	متغيرات التوصيف
%	التكرار		
14.9	15	طلاب بنين	نوع الطالب
85.1	86	طالبات	
100.0	101	المجموع	
26.7	27	الأول	المستوى الدراسي (الفرقة)
25.7	26	الثاني	
23.8	24	الثالث	
23.8	24	الرابع	
100.0	101	المجموع	

## أدوات الدراسة

### 1/ مقياس الضغوط النفسية:

استخدم في هذه الدراسة مقياس الضغوط النفسية وهو مقياس من إعداد (فونتان) وترجمته إلى العربية رضا أبو السريع ومحمد رمضان (1993م) ، مكن من (60) عبارة وقد خلص الباحث إلى استخدام (40) عبارة بعد أن عرضها إلى المحكمين حيث قاموا بتعديل بعض العبارات وحذف بعضها حتى تم استخراج بصورته النهائية.

## 2/ مقياس العوامل الخمسة الكبرى الشخصية:

المقياس من إعداد (Goldberg 1999م) ، تعريف د. السيد محمد ، يتكون المقياس من (45) عبارة لقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية.

### الدراسة الاستطلاعية لمقياس الضغوط النفسية :

لمعرفة الخصائص القياسية للفقرات بمقياس الضغوط النفسية عند تطبيقه بمجتمع البحث الحالي، قام الباحث بتطبيق صورته المعدلة بتوجيهات المحكمين والمكونة من (40) فقرة، على عينة استطلاعية حجمها (32) طالبا وطالبة تم اختيارها بطريقة طبقية عشوائية من مجتمع البحث الحالي، وبعد تصحيح الاستجابات قام الباحث برصد الدرجات وإدخالها بالحاسب الآلي، ومن ثم قام الباحث بالآتي:

### 1/ الصدق العاملي :

لمعرفة الصدق العاملي للفقرات بمقياس الضغوط النفسية عند تطبيقه بمجتمع البحث الحالي، قام الباحث بإجراء التحليل العاملي الكشفي لجميع الفقرات بالصورة المعدلة بتوجيهات المحكمين والتي عددها (40) فقرة، فبينت نتائج هذا الإجراء تشبع (37) فقرة على خمسة عوامل (أبعاد فرعية)، أي أنّ هناك ثلاث فقرات لم تشبع على أي عامل من هذه العوامل الخمسة، وهي الفقرات التي أرقامها : (2)(26)(38)، وقد قرر الباحث حذف هذه الفقرات الثلاث نهائياً من هذا المقياس، وبالتالي فإن صورته النهائية تتكون من (37) فقرة فقط.

### 2/ صدق الاتساق الداخلي للفقرات :

لمعرفة صدق الاتساق الداخلي للفقرات مع الدرجات الكلية للأبعاد الفرعية بمقياس الضغوط النفسية عند تطبيق صورته النهائية بمجتمع البحث الحالي، تم حساب معامل الارتباط بين درجات كل فقرة مع الدرجة الكلية للبعد الفرعي الذي تقع تحته الفقرات المعنية، وذلك لكل بعد من الأبعاد الفرعية الخمسة التي كشفت عنها نتائج التحليل العاملي في الخطوة السابقة، والجدول التالي يوضح نتائج هذا الإجراء:

جدول رقم (3-3) يوضح قيم معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجات الكلية للأبعاد الفرعية بالصورة النهائية لمقياس الضغوط النفسية عند تطبيقه بمجتمع البحث الحالي (ن = 32)

الضغوط الأسرية		ضغوط الذات		تنظيم الضغوط الاقتصادية		ضغوط العلاقات الاجتماعية		الضغوط الدراسية	
البند	الإرتباط	البند	الإرتباط	البند	الإرتباط	البند	الإرتباط	البند	الإرتباط
14	.464	1	.479	11	.643	8	.318	3	.291
15	.637	5	.384	12	.563	10	.677	4	.499
16	.597	9	.505	13	.563	25	.303	6	.373
17	.577	19	.341	29	.515	35	.571	7	.378
18	.399	23	.351	31	.389	36	.531	30	.382
20	.651	24	.506			37	.536	33	.486
21	.470	27	.466			39	.318	34	.338
22	.609	28	.659			40	.672		
		32	.468						

يلاحظ الباحث من الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباطات لجميع الفقرات موجبة الإشارة ودالة إحصائياً عند مستوى (0.05) (قيمة أي أنها أكبر من (0.295))، الأمر الذي يعني أن جميع هذه الفقرات تتمتع بصدق اتساق داخلي جيد مع الدرجات الكلية للأبعاد الفرعية بالمقياس في صورته النهائية، وذلك عند تطبيقه بمجتمع البحث الحالي.

### 3/ معاملات الثبات :

لمعرفة الثبات للدرجات الكلية للأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية في صورته النهائية عند تطبيقها بمجتمع البحث الحالي، قام الباحث بتطبيق معادلتَي ألفا كرونباخ وسبيرمان – براون على بيانات العينة الاستطلاعية، فبيّن هذا الإجراء النتائج المعروضة بالجدول التالي:

جدول رقم (3-4) يوضح نتائج معاملات الثبات لدرجات الأبعاد الفرعية وللدرجة الكلية بمقياس

الضغوط النفسية في صورته النهائية عند تطبيقها بمجتمع البحث الحالي

معاملات الثبات		عدد الفقرات	المقاييس الفرعية
سيبرمان – براون	ألفا		
.816	.824	8	الضغوط الأسرية
.828	.776	9	ضغوط تنظيم الذات
.879	.764	5	الضغوط الاقتصادية
.797	.783	8	ضغوط العلاقات الاجتماعية
.804	.683	7	الضغوط الدراسية
.877	.903	37	الدرجة الكلية للضغوط

يلاحظ الباحث من الجدول السابق أن معاملات الثبات لدرجات جميع الأبعاد أكبر من (0.68)، وللدرجة الكلية للمقياس ككل أكبر من (0.87)، الأمر الذي يؤكد ملائمة هذه الأبعاد في الصورة النهائية للمقياس لقياس الضغوط النفسية لدى طلاب وطالبات قسم علم النفس بكلية التربية جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا (مجتمع البحث الحالي).

#### الدراسة الاستطلاعية لمقياس العوامل الخمسة للشخصية :

لمعرفة الخصائص القياسية للفقرات بمقياس العوامل الخمسة للشخصية عند تطبيقه بمجتمع البحث الحالي، قام الباحث بتطبيق صورته المكونة من (45) فقرة، على عينة استطلاعية حجمها (32) طالبا وطالبة تم اختيارها بطريقة طبقية عشوائية من مجتمع البحث الحالي، وبعد تصحيح الاستجابات قام الباحث برصد الدرجات وإدخالها بالحاسب الآلي، ومن ثم قام الباحث بالآتي:

#### 1/ الصدق العاملي :

لمعرفة الصدق العاملي لمقياس العوامل الخمسة للشخصية عند تطبيقه بمجتمع البحث الحالي، تم إجراء التحليل العاملي الكشفي لجميع الفقرات والبالغ عددها (45) فقرة، فبينت نتائج هذا

الإجراء تشيع (35) فقرة فقط على خمسة عوامل (أبعاد فرعية)؛ أي أن هناك (10) فقرات لم تشيع على أي عامل من هذه العوامل الخمسة، وقد قرر الباحث حذف هذه الفقرات العشرة جميعها من هذا المقياس نهائياً، وأرقامها هي: (1) (3) (4) (8) (14) (18) (19) (21) (24) (39)، وبهذا الإجراء يتبقى بهذا المقياس (35) فقرة فقط، تمثل الصورة النهائية له.

## 2/ صدق الاتساق الداخلي للفقرات :

لمعرفة صدق اتساق الفقرات مع الدرجات الكلية للأبعاد الفرعية بمقياس العوامل الخمسة للشخصية عند تطبيقه على الطلاب والطالبات بمجتمع البحث الحالي في صورته المكونة من (42) فقرة، قام الباحث بحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات كل فقرة مع الدرجة الكلية للبعد الفرعي المعني، والجدول التالي يوضح نتائج هذا الإجراء:

جدول رقم (3-5) يوضح معاملات ارتباط مع الدرجات الكلية للأبعاد الفرعية بمقياس العوامل الخمسة للشخصية عند تطبيقه على الطلاب والطالبات بمجتمع البحث الحالي (ن = 32)

العصابية		الإنبساطية		الانفتاحية		الطيبة (المقبولية)		يقظة الضمير	
البند	الارتباط	البند	الارتباط	البند	الارتباط	البند	الارتباط	البند	الارتباط
2	.604	9	.311	11	.597	25	.381	5	.341
6	.503	10	.540	20	.402	26	.353	17	.600
7	.360	13	.573	22	.502	28	.687	36	.484
12	.330	16	.469	23	.686	30	.461	38	.488
15	.557	27	.421	31	.366	32	.504	40	.659
37	.687	29	.442	33	.463	35	.692	42	.600
41	.443	34	.313	44	.470	43	.558	45	.560

يلاحظ الباحث من الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباطات لجميع الفقرات موجبة الإشارة ودالة إحصائياً عند مستوى (0.05) (قيمة أيّاً منها أكبر من (0.295))، الأمر الذي يؤكد تتمتع

جميع فقرات هذا المقياس بصدق اتساق داخلي جيد مع الدرجات الكلية للأبعاد الفرعية بالمقياس، وذلك عند تطبيقه بمجتمع البحث الحالي.

### 3/ معاملات الثبات :

لمعرفة الثبات للدرجات الكلية للأبعاد الفرعية بمقياس العوامل الخمسة للشخصية عند تطبيقه على الطلاب والطالبات بمجتمع البحث الحالي في صورته النهائية المكونة من (35) فقرة، قام الباحث بتطبيق معادلتَي ألفا كرونباخ وسبيرمان براون على بيانات العينة الاستطلاعية التي حجمها (32) طالبا وطالبة، فبيّن هذا الإجراء النتائج المعروضة بالجدول التالي:

جدول رقم (3-6) يوضح نتائج معاملات الثبات للدرجات الكلية للأبعاد الفرعية بمقياس العوامل الخمسة للشخصية عند تطبيق صورته النهائية على الطلاب والطالبات بمجتمع البحث الحالي (ن

(32 =

معاملات الثبات		عدد الفقرات	الأبعاد الفرعية بمقياس العوامل الخمسة للشخصية
سبيرمان - براون	الفا كرونباخ		
.842	.771	7	العصائية
.759	.718	7	الإنبساطية
.886	.774	7	الانفتاحية (الانفتاح على الخبرة)
.848	.790	7	الطيبة (المقبولية والإنسجام)
.793	.801	7	يقظة الضمير

يلاحظ الباحث من الجدول السابق أن معاملات الثبات للدرجات الكلية لجميع الأبعاد الفرعية بالمقياس أكبر من (0.71)، الأمر الذي يؤكد تمتع الدرجات الكلية بهذا المقياس بثبات جيد، وذلك عند تطبيقه على الطلاب والطالبات بمجتمع البحث الحالي.



## الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشة الفرضيات

## الفصل الرابع

### عرض ومناقشة النتائج

#### مقدمة:

تناول الباحث في هذا الفصل عرض النتائج التي توصلت إليها الدراسة من خلال التحقق من فرضيات البحث الحالي ومن ثم تفسيرها ومناقشتها في ضوء ما توفر البحث الحالي في إطار النظري ومع توفر الدراسات السابقة سواء اختلفت أو اتفقت معها.

#### عرض نتائج الفرض الأول:

في هذا الجزء من البحث هدف الباحث إلى عرض النتائج وتحليل البيانات وذلك بعد تطبيق إجراءات البحث وتحليل البيانات إحصائياً وفق نظام الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وتم التوصل إلى النتائج الآتية:

للتحقق من صحة الفرض الأول من فروض الدراسة الحالية والذي نصه: " تتسم الضغوط النفسية لدى طلبة قسم علم النفس بالارتفاع"، قام الباحث بإجراء اختبار (ت) لمتوسط مجتمع واحد، والجدول التالي يوضح نتائج هذا الإجراء:

جدول رقم (1-4) يوضح نتيجة اختبار (ت) لمتوسط مجتمع واحد للحكم على الضغوط النفسية

لدى طلبة قسم علم النفس بمجتمع البحث الحالي (ن = 101)

أبعاد الضغوط النفسية	الوسط الحسابي	انحراف معياري	قيمة محكية	قيمة (ت) المحسوبة	درجات الحرية	قيمة احتمالية	استنتاج درجة السيادة
الضغوط الأسرية	12.22	3.51	13.33	- 3.194	100	.001	منخفضة
ضغوط تنظيم الذات	14.87	3.40	15.00	-.380	100	.353	منخفضة
الضغوط الاقتصادية	10.76	2.30	10.00	3.333	100	.001	مرتفعة
ضغوط علاقات اجتماعية	14.99	3.43	16.00	- 2.961	100	.002	منخفضة
الضغوط الدراسية	15.38	2.73	14.00	5.072	100	.001	مرتفعة
الدرجة الكلية للضغوط	68.22	10.9	74.00	- 5.322	100	.001	منخفضة

من الجدول أعلاه لاحظ الباحث أن الوط الحسابي للدرجة الكلية للضغوط النفسية بلغ (68.22) بانحراف معياري بلغ (10.9) وكانت درجة الحرية (100) وقيمة (ت) بلغت (-5.322) وقيمة الاحتمالية بلغت (0.100) مما يشير إلى خفض في ضغوط النفسية.

يرى الباحث أن النتيجة جاءت مخالفة لفرضية الباحث وذلك من خلال أبعاد الضغوط النفسية بحيث أن بعد الضغط الأسرية تتميز بدرجة منخفضة.

يرى الباحث أن معظم الأسر يبذل جهداً كبيراً لتخفيض الضغوطات التي تواجه أبناءهم في فترات الدراسة وذلك من خلال توفير سبل الراحة والمعينات اللازمة لهم.

ذكر (مصطفى ، 1986م) تشكل عوامل التربوي ضغطاً شديداً على رب الأسرة وأثرها على التنشئة الأسرية فمعظم الأسر التي تحملها سلوك متعلم ينتج عبء التزام وإلا اختل تكوين الأسرة وتفتت معايير الضبط ونتج عنه تفكك الأسرة إذا ما اختل سلوك رب الأسرة أو رب البيت.

يرى الباحث أن العبد الثاني هو ضغوط تنظم الذات يتميز بدرجة منخفضة حيث يرى الباحث أنه كلما كان الفرد منتظم ذاتياً كلما انخفض مستوى ضغطه.

يرى الباحث في بعد الضغوط الاقتصادية أنه يتميز بدرجة فوق الوسط ويرى الباحث ذلك حسب الظروف الاقتصادية المتردية في البلد في الطلاب في هذا الوضع الاقتصادي المتدهور يعانون من مشكلات وضغوطات اقتصادية من مصروفات الدراسة والإعاشة بالتالي هذه المشكلات الاقتصادية تتسبب في ارتفاع مستوى الضغوط.

ذكر (علي ، 1992م) أن الضغط الاقتصادي له دور أعظم في تشتت جهد الإنسان وضعف قدرته على التركيز وخاصة حينما توصف به الأزمات المالية أو الخسائر أو فقدان العمل فينعكس ذلك على حالته النفسية.

يرى الباحث أن الضغوط الاجتماعية تتميز بدرجة دون الوسط وأن العلاقات الاجتماعية الحميمة تساعد في ضعف حدة الضغط.

ذكر (العيسوي ، 1989م) أن الضغط الاجتماعية ضرب من التأثير الذي يمارسه أفراد المجتمع على أقرانهم فيؤدي إلى الفاعلية في تكوين معتقدات أو حمل الآخرين على تبني مفاهيم تخدم أغراضهم والوقوف بجانبها وهي تلك العوامل الاجتماعية التي تتصل بالعادات والتقاليد وغيرها من الأمور التي تنعكس على الأفراد.

يرى الباحث أن الضغوط الدراسية يتميز بدرجة فوق الوسط ويرى الباحث أن الضغط الأكاديمي يعود إلى زيادة عدد الكورسات والإلتزامات الأكاديمية الأخرى مثل المذاكرة وتقديم السمنارات وأعمال السنة وكلها تسبب للطالب ضغط في حالاته النفسية.

يمكن تبرير مخالف النتيجة لفرضية الباحث مما سبق ذكره إضافة إلى أن الطلبة اعتادوا أو تأقلموا على الضغوط وأصبحت الضغوط جزء من حياتهم أو ربما بيئتهم الاجتماعية المهيئة والأساتذة وأسر الطلاب ساعدوا في خفض مستوى الضغوط.

#### عرض نتائج الفرض الثاني:

للتحقق من صحة الفرض الثاني من فروض الدراسة الحالية والذي نصه: " توجد علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلبة قسم علم النفس بمجتمع البحث الحالي" ، قام الباحث بحساب معاملات الارتباط العزمي لبيرسون، ونتائج هذا الإجراء موضحة بالجدول التالي:

#### جدول رقم (2-4) يوضح معاملات الارتباط العزمي لبيرسون لمعرفة دلالة العلاقة

الارتباطية بين الضغوط النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلبة قسم علم

النفس بمجتمع البحث الحالي (حجم العينة ن = 101)

عوامل الشخصية (الخمس الكبرى)	الأبعاد الفرعية للضغوط النفسية	معامل الارتباط	قيمة احتمالية	الاستنتاج
عامل العصائية	الضغوط الأسرية	.181	.035	الارتباط دال؛ توجد علاقة طردية
	ضغوط تنظيم الذات	.335	.001	الارتباط دال؛ توجد علاقة طردية
	الضغوط الاقتصادية	.086	.196	الارتباط غير دال؛ لا توجد علاقة
	ضغوط علاقات اجتماعية	.049	.315	الارتباط غير دال؛ لا توجد علاقة
	الضغوط الدراسية	.033	.372	الارتباط غير دال؛ لا توجد علاقة
عامل الانبساطية	الدرجة الكلية للضغوط	.204	.020	الارتباط دال؛ توجد علاقة طردية
	الضغوط الأسرية	.115	.127	الارتباط غير دال؛ لا توجد علاقة
	ضغوط تنظيم الذات	.001	.499	الارتباط غير دال؛ لا توجد علاقة
	الضغوط الاقتصادية	-.024	.406	الارتباط غير دال؛ لا توجد علاقة

الارتباط غير دال؛ لا توجد علاقة	.306	.051	ضغوط علاقات اجتماعية	عامل الانفتاحية
الارتباط دال؛ توجد علاقة عكسية	.034	-.183	الضغوط الدراسية	
الارتباط غير دال؛ لا توجد علاقة	.491	.002	الدرجة الكلية للضغوط	
الارتباط غير دال؛ لا توجد علاقة	.167	.097	الضغوط الأسرية	
الارتباط غير دال؛ لا توجد علاقة	.143	.107	ضغوط تنظيم الذات	
الارتباط غير دال؛ لا توجد علاقة	.480	-.005	الضغوط الاقتصادية	
الارتباط غير دال؛ لا توجد علاقة	.410	-.023	ضغوط علاقات اجتماعية	
الارتباط غير دال؛ لا توجد علاقة	.276	-.060	الضغوط الدراسية	
الارتباط غير دال؛ لا توجد علاقة	.341	.041	الدرجة الكلية للضغوط	
الارتباط دال؛ توجد علاقة طردية	.047	.167	الضغوط الأسرية	عامل الطبية
الارتباط غير دال؛ لا توجد علاقة	.058	.157	ضغوط تنظيم الذات	
الارتباط غير دال؛ لا توجد علاقة	.360	.036	الضغوط الاقتصادية	
الارتباط دال؛ توجد علاقة طردية	.045	.170	ضغوط علاقات اجتماعية	
الارتباط غير دال؛ لا توجد علاقة	.195	-.086	الضغوط الدراسية	
الارتباط غير دال؛ لا توجد علاقة	.078	.142	الدرجة الكلية للضغوط	
الارتباط دال؛ توجد علاقة طردية	.022	.200	الضغوط الأسرية	عامل يقظة الضمير
الارتباط دال؛ توجد علاقة طردية	.001	.295	ضغوط تنظيم الذات	
الارتباط غير دال؛ لا توجد علاقة	.221	.077	الضغوط الاقتصادية	
الارتباط غير دال؛ لا توجد علاقة	.102	.127	ضغوط علاقات اجتماعية	
الارتباط غير دال؛ لا توجد علاقة	.277	.060	الضغوط الدراسية	
الارتباط دال؛ توجد علاقة طردية	.011	.227	الدرجة الكلية للضغوط	

من الجدول أعلاه يرى الباحث أن عامل العصابية بلغ معامل الارتباط مع الدرجة الكلية للضغوط النفسية (204)، والقيمة الاحتمالية (0,20)، وعامل الانبساطية بلغ (002)، وقيمة الاحتمالية (491)، وعامل الانفتاحية بلغ (047)، وقيمة الاحتمالية (341)، وعامل الطبية بلغ (142)، والقيمة الاحتمالية (011)، وهذا يؤكد وجود علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلبة علم النفس.

يرى الباحث تحقق فرضه من خلال النتيجة ويعزي ذلك لانخفاض مستوى الضغط لدى الطلاب. كل ذلك كان السبب في كفاءة الطلاب في مدى تحملهم للضغوط النفسية التي تواجههم.

### عرض نتيجة الفرض الثالث :

للتحقق من صحة الفرض الثالث من فروض الدراسة الحالية والذي نصه: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى طلبة قسم علم النفس تبعاً لمتغير النوع (طلاب / طالبات) "، قام الباحث بإجراء اختبار مان – وتني كبديل لاختبار (ت) للفرق بين متوسطي مجموعتين مستقلتين، وذلك للفرق الكبير والشاسع بين حجم مجموعتي الطلاب البنين والطالبات بعينة البحث، والجدول التالي يوضح نتائج هذا الإجراء :

جدول رقم (3-4) يوضح نتائج اختبار مان - وتني لمعرفة دلالة الفروق في مشكلات التوافق الدراسي لدى ذوي صعوبات التعلم الأكاديمية بمجتمع الدراسة الحالية تبعاً لمتغير النوع (تلاميذ / تلميذات)

أبعاد الضغوط النفسية	النوع	متوسط الرتب	قيمة (U) المحسوبة	قيمة (Z) المحسوبة	قيمة احتمالية	الاستنتاج
الضغوط الأسرية	الطلاب	46.33	575	-0.673	.251	الفرق غير دال إحصائياً
	الطالبات	51.81				
ضغوط تنظيم الذات	الطلاب	54.90	587	-0.562	.287	الفرق غير دال إحصائياً
	الطالبات	50.32				
الضغوط الاقتصادية	الطلاب	51.50	638	-0.072	.471	الفرق غير دال إحصائياً
	الطالبات	50.91				
ضغوط العلاقات الاجتماعية	الطلاب	57.53	547	-0.940	.174	الفرق غير دال إحصائياً
	الطالبات	49.86				
الضغوط الدراسية	الطلاب	51.47	638	-0.067	.473	الفرق غير دال إحصائياً
	الطالبات	50.92				
الدرجة الكلية للضغوط	الطلاب	51.63	636	-0.091	.464	الفرق غير دال إحصائياً
	الطالبات	50.89				

من الجدول السابق (جدول رقم (3-4))، يلاحظ الباحث أن الدرجة الكلية لضغوط الطلاب الذكور بلغت (51.63) والطالبات الإناث بلغت (50.98) بمعن أن الفرض تحقق لصالح الذكور بمعنى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى طلبة قسم علم النفس بكلية التربية جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا تبعاً لمتغير النوع (ذكر ، أنثى) جاء الفرض لصالح الذكور لأن الذكور لديهم قوة التحمل أكثر من الإناث. ويرى الباحث أن الذكور نسبة لظروفهم الاقتصادية وكثرة مسئولياتهم والتزاماتهم داخل الأسر وخارجه إلا أنهم قادرين على التكيف مع هذه الضغوط أكثر من الإناث.

واتفقت نتيجة هذه الدراسة مع دراسة (الزيتاني ، 2003م) في وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية بين الذكور والإناث.

#### عرض نتائج الفرض الرابع :

للتحقق من صحة الفرض الرابع من فروض الدراسة الحالية والذي نصه: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى طلبة قسم علم النفس تبعاً لمتغير المستوى الدراسي "، قام الباحث بإجراء تحليل التباين الأحادي، والجدول التالي يوضح نتائج هذا الإجراء :

**جدول رقم (4-4) يوضح نتيجة تحليل التباين الأحادي لمعرفة دلالة الفروق في الأبعاد المختلفة للضغوط النفسية لدى طلبة قسم علم النفس تبعاً لمتغير المستوى الدراسي تبعاً للمستوى**

#### الدراسي

أبعاد الضغوط النفسية	مصدر التباين	مجموع المربعات	د ح	متوسط المربعات	النسبة الفئوية	ح	الاستنتاج
الضغوط الأسرية	بين مجموعات	51.304	3	17.101	1.406	.246	جميع الفروق بين المتوسطات الخمسة غير دالة
	داخل مجموعات	1179.904	97	12.164			
	الكلي	1231.208	100				
ضغوط تنظيم الذات	بين مجموعات	82.821	3	27.607	2.488	.065	جميع الفروق بين المتوسطات الخمسة غير دالة
	داخل مجموعات	1076.506	97	11.098			
	الكلي	1159.327	100				
الضغوط الاقتصادية	بين مجموعات	29.192	3	9.731	1.891	.136	جميع الفروق بين المتوسطات
	داخل مجموعات	499.105	97	5.145			

الخمسة غير دالة				100	528.297	الكلي	
جميع الفروق	.506	.784	9.270	3	27.811	بين مجموعات	الضغوط العلاقات الاجتماعية
بين المتوسطات			11.827	97	1147.179	داخل مجموعات	
الخمسة غير دالة				100	1174.990	الكلي	
المتوسطات	.026	3.226	22.493	3	67.479	بين مجموعات	الضغوط الدراسية
الأربعة لا			6.971	97	676.224	داخل مجموعات	
تتساوى جميعها				100	743.703	الكلي	
جميع الفروق	.051	2.690	305.227	3	915.680	بين مجموعات	الدرجة الكلية للضغوط
بين المتوسطات			113.459	97	11005.528	داخل مجموعات	
الخمسة غير دالة				100	11921.208	الكلي	

من الجدول السابق يلاحظ الباحث أن الدرجة الكلية للضغوط تبعاً لمتغير مستوى الدراسة أن مجموع المربعات بين المجموعات بلغت (915.680) بدرجة الحرية بلغت 100 ونسبة فائئة (02.690) وتوصلت إلى أنه لا توجد فروق دالة إحصائية تعي لمتغير مستوى الدراسة.

جاءت هذه النتيجة مخالفة لفرضية الباحث وأظهرت عدم وجود فروق بين طلاب قسم علم النفس بكلية التربية جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا في الضغوط النفسية تبعاً لمتغير مستوى الدراسة وهذا يدل على عدم تحقيق هذه الفرضية.

جاءت هذه النتيجة موافقة لدراسة (إبراهيم ، 2004م) في عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير مستوى الدراسة.

ولمعرفة مواطن (مواضع) الفروق ذات الدلالة الإحصائية عند إجراء المقارنات الثنائية بين متوسطات المستويات الدراسية الأربع في بعد الضغوط الدراسية تم إجراء اختبار توكي، والذي بيّنت نتائجه أن الفرق دال فقط بين متوسط طلاب وطالبات المستوى الثالث (= 13.92) عند مقارنته بمتوسط طلاب وطالبات المستوى الأول (= 15.93)، بينما كانت جميع الفروق غير دالة إحصائياً في بقية المقارنات الثنائية الأخرى.



# الفصل الخامس

## النتائج والتوصيات

## الفصل الخامس

### الخاتمة

اهتمت هذه الدراسة بدراسة (الضغوط النفسية وعلاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلبة قسم علم النفس كلية التربية (جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا) وعلى ضوء ذلك تم وضع الفرضيات وإجراءاتها وإثبات الفروض أو عدمها ، وتكونت الدراسة من خمسة فصول يتضمن الفصل الأول مشكلة الدراسة وتحديدها وأهميتها وأهدافها وفروض الدراسة ومصطلحات الدراسة واشتمل الفصل الثاني على الإطار النظري والدراسات السابقة ذات الصلة بالموضوع وجاء الفصل الثالث شاملاً إجراءات الدراسة الميدانية وتم تخصيص الفصل الرابع لعرض وتحليل ومناقشة النتائج.

#### النتائج:

من خلال الدراسة توصل الباحث إلى النتائج التالية:

- أ. أظهرت نتائج التحليل الإحصائي أن سمة الضغوط النفسية لدى طلبة قسم علم النفس تتسم بالانخفاض.
- ب. أظهرت نتائج التحليل الإحصائي عن وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية.
- ج. أظهرت نتائج التحليل الإحصائي عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى طلبة قسم علم النفس تبعاً لمتغير النوع (ذكر ، أنثى) لصالح النوع (ذكر).
- د. أظهرت نتائج التحليل الإحصائي عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى طلبة قسم علم النفس تبعاً لمتغير السنة الدراسية

#### التوصيات:

- أ. إقامة الدورات الإرشادية والتدريبية لطبة الجامعة لتنمية تقدير الذات وتكوين الذات الإيجابية من خلال العوامل الخمسة الكبرى للشخصية مما يساهم في زيادة انخفاض مستوى الضغوط النفسية لديهم.
- ب. إرشاد وتدريب الطلبة على كيفية مواجهة ضغوط الحياة والإحباط التي تتسبب في ارتفاع مستوى الضغوط النفسية لديهم.

ج. العمل على تهيئة البيئة الجامعية الملائمة التي يشعر فيها الطلبة بقيمتهم الذاتية وأمنهم وسلامتهم النفسية ، والرضا والقبول داخل المجتمع الجامعي ، الشيء الذي يزيد من انخفاض مستوى الضغوط لديهم.

#### مقترحات لبحوث مستقبلية:

- أ. يقترح الباحث عدد من الدراسات والبحوث استكمالاً لهذا البحث :
- ب. الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق الاجتماعي لدى طلبة الجامعات السودانية.
- ج. العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى طلبة الجامعات.
- د. الضغوط النفسية على المصابين بمرض السرطان وعلاقتها ببعض المتغيرات الديمغرافية بولاية الخرطوم.فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الذات.
- هـ. الضغوط النفسية وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى موظفي القطاعات الحكومية.
- و. الضغوط النفسية وعلاقتها بأنماط الشخصية لدى أولياء أمور طلبة الجامعات السودانية.

## المصادر والمراجع

## المصادر والمراجع

- 1- إبراهيم علي أبو قر (1992م) ، الضغوط الحياتية وعلاقتها ببعض الأمراض السكوسماتية ، قطر .
- 2- أبو هاشم ، السيد محمد (2010م) ، مجلة كلية التربية ، المجلد (20) العدد (81).
- 3- أسامة كامل راتب (2004) ، النشاط البدني والاسترخاء ، مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة ، الطبعة الأولى ، القاهرة دار الفكر العربي .
- 4- بدر الأنصاري ، (1996م) ، العوامل الخمسة الكبرى في الشخصية في مجال الشخصية ، الهيئة المصرية العامة للكتب ، مجلة علم النفس ، العدد (38).
- 5- حمدي علي ، رضا عبد الله (2009م) ، الضغوط في مجال العمل والحياة ، الطبعة الأولى ، عمان ، دار صفاء للنشر والتوزيع .
- 6- خليفة ، عبد اللطيف ورضوان جاب الله ، بعض سمات الشخصية المصرية وأبعادها ، مجلة علم النفس ، الهيئة المصرية للكتاب .
- 7- دفع الله ، عبد الباقي ، السيد ، رقية (2010م) ، كتاب الشخصية وأسسها ونظرياتها ، مطبعة جامعة الخرطوم .
- 8- سليمان عبد الواحد يوسف (2010م) ، سيكولوجية التوحد (الأوتيزم) ، الطبعة الأولى ، دار النشر المكتبة العصرية .
- 9- عبد الحميد عبد الفتاح المغربي ، (2009م) ، أنماط الشخصية الإرادية وقياسها ، الطبعة الأولى ، دار المكتبة العصرية للنشر والتوزيع ، مصر .
- 10- عبد الرحمن العيسوي (1989م) ، معالم علم النفس ، دار النهضة .
- 11- عبد المنعم الميلادي ، (2006م) ، الشخصية وسماتها ، مؤسسة شباب الجامعة ، القاهرة ، الإسكندرية .
- 12- عبده سيف الشعبي (2015م) ، الضغوط النفسية وعلاقتها بسمات وأبعاد الشخصية لدى طلبة الجامعات اليمنية ، دار النشر ، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا .
- 13- علي محمد (1994م) ، بحثو في علم النفس ، الجزء الأول ، القاهرة ، الهيئة المصرية العامة للكتاب .

- 14- غريغ ويلكنسون (2013م) ، الضغط النفسي ، الطبعة الأولى ، دار المؤلف ، الرياض .
- 15- كاظم ، على مهدي (2001م) ، نموذج العوامل الخمسة في الشخصية ، مؤشرات سايكومترية من البيئة العربية، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، المجلد (11) العدد (30) إبريل .
- 16- كاظم ، علي مهدي (2002م)، القيم النفسية والعوامل الكبرى في الشخصية ، مجلة العلوم التربوية والنفسية ، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، المجلد (11)، العدد (30) ، نيسان .
- 17- محمد ، عباس محمد ، العوامل الخمسة الكبرى للشخصية ، مجلة البحوث التربوية والنفسية ، العدد (30).
- 18- مدحت أبو النصر (2009م) ، الأعاقة النفسية ، المفهوم الأنواع وبرامج الرعاية ، الطبعة الأولى ، القاهرة ، مجموعة النيل العربية.
- 19- مصطفى غالب (1986م) ، في علم النفس بحوث مجموعة التحليل النفسي ، القاهرة ، دار المعارف.
- 20- مودة معتصم محمد علي (2013م) ، الضغوط النفسية على المرأة العاملة وعلاقتها ببعض المتغيرات الديمغرافية جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا .
- 21- هارون توفيق الرشيد (1999م) ، الضغوط النفسية

الملاحق



ملحق رقم (1)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

كلية الدراسات العليا

كلية التربية

قسم علم النفس

الحبيب / الدكتور ..... المحترم،

الحلالم عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته،،

بين يديك مقياسي (الضغوط النفسية ) و(العوامل الخمسة الكبرى للشخصية) الرجاء  
التكرم بإبداء آرائكم من حذف وتعديل وإعادة صياغة لبنود المقياس علماً بأن عنوان  
البحث (الضغوط النفسية وعلاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية) .

ولكم وافر الخمر والتقدير

إشراف دكتورة

الباحث /

سلوى عبد الله الحاج

قمرالدين محمد عبد الله



مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية  
قبل التحكيم

التعليمات :

تتكون القائمة بين يديك من (56) مفردة كل منها تصف جانباً مهماً من شخصيتك، نرجو قراءة كل منها ووضع علامة (√) للخيار الذي يعبر عن رأيك بصراحة من خلال الإستجابات التالية: علماً بأنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة ، فالإجابة الصحيحة هي التي تعبر عن وجهة نظرك بصدق ، لا تستغرق وقتاً طويلاً في الإجابة ، وستحاط إجابتك بالسرية التامة ولا يطلع عليها سوى الباحث لاستخدامها في أغراض البحث العلمي.

م	البنود	لا يحدث	أحياناً	دائماً
<b>المحور الأول: العصبائية</b>				
1.	أنا لست بالشخص القلق.			
2.	أشعر بالدونية مقارنة بالآخرين.			
3.	عندما أكون تحت ضغط هائل أشعر أن أعصابي قد انهارت.			
4.	قلماً أشعر بالإنقباض أو الكآبة.			
5.	أعتبر نفسي إنساناً كثير التوتر ومشدود الأعصاب.			
6.	تستفزني معاملة الآخرين فأشعر أن لا قيمة لي.			
7.	قلماً أشعر بالخوف.			
8.	أغضب من الطريقة التي أعامل بها.			
9.	أشعر بالكلل والتعب والفتور إذاسارت الأمور نحو الأسوأ.			
10.	قلماً أكون منقبضاً وحزيناً ومهموماً.			
11.	أشعر بالعجز وقلة الحيلة.			
12.	شعوري باخلج يمنعني من المشاركة في كثير من الأنشطة.			

المحور الثاني: الإنبساطية:			
			13. أحب أن أكون محاطاً بالآخرين.
			14. من السهل أن أبتسم وأستجيب للنكتة.
			15. يعتبرني الآخرون شخصية مزعجة.
			16. أشعر بالمتعة عند مشاركة الآخرين حديثهم.
			17. تشدني مراكز التسوق بما فيها من ألوان وأضواء وزدحام.
			18. أحرص على إنجاز أعمالي بمفردي وبدون مساعدة.
			19. تغلب علي الحيوية والنشاط في حركتي وأحاديثي وأدائي لأعمالي.
			20. أوصف بأني شخصية مرحة وملئية بالحيوية والنشاط.
			21. يغلب علي التشاؤم في الحياة.
			22. حياتي تمر سريعاً.
			23. إنجازي يكون افضل بدون رقابة من الآخرين.
المحور الثالث: الانفتاحية.			
			24. اللجو للخيال والتأمل مضيعة للوقت.
			25. أرى الجمال في أشياء لا يستطيع الآخرون رؤيته فيها.
			26. أعتقد أن المجادلة وكثرة الآراء مضيعة للحقيقة والوقت.
			27. لا أتأثر بالشعر ولا أتذوق معانيه.
			28. أحسب السفر للخارج وزيارة أماكن جديدة.
			29. قلماً يتغير مزاجي بتغير الطقس.
			30. أعتمد على الأحكام الجاهزة في الحكم على الأشياء.
			31. أميل إلى مطالعة الكتب الأدبية.
			32. لا أميل إلى التأمل والتفكير.
			33. أستغرق معظم وقتي في القراءة والإطلاع.

			34. أجد المتعة في التأمل والتعمق في القضايا الفلسفية.
<b>المحور الرابع: الطيبة</b>			
			35. أحاول بصدق أن أكون ودوداً ولطيفاً مع الآخرين.
			36. أحرص على توضيح وجهة نظري في العديد من المواضيع.
			37. ينظر إلى البعض بأني متعالٍ ومتكبر.
			38. أميل إلى التعاون مع الآخرين بدلاً من التصادم معهم.
			39. أميل إلى الشك عند التعامل مع الآخرين.
			40. أعتقد أنني لو تهاونت سأكون عرضة لاستغلال الآخرين.
			41. علاقتي الإجتماعية واسعة جداً.
			42. ربما يصفني الآخرون بالفتور والبرود.
			43. من الصعب إقناعي بغير ما أنا مقتنع به.
			44. أتجنب بشكل كبير جرح مشاعر الآخرين.
			45. لا أجد حرجاً في استخدام أي وسيلة للحصول على ما أريد.
<b>المحور الخامس: يقظة الضمير</b>			
			46. أسعى إلى أن تكن أشيائي مرتبة ونظيفة وفي مكانها.
			47. أدفع نفسي لتأدية أعمالتي بجد وفي الوقت المحدد لها.
			48. أنا لست شخصاً ملتزماً بالنظام كما ينبغي.
			49. أحرص على إنجاز مهامي بجد وبضمير حي.
			50. أحرص على تحقيق أهدافي وطموحي وفق خطط مسبقة.
			51. أكافح بكل طاقاتي من أجل إنجاز وتحقيق أهدافي.
			52. إذا بدأت عمل فلا أتركه حتى أنهيه.

			53. لا يُعتمد علي ولا يُوثق بي.
			54. أحرص على إنجاز أعمالي بإتقان ودقة وكفاءة.
			55. لا أهتم كثيراً لترتيب وتنظيم ما هو حولي.
			56. أسعى للكمال في أداء أعمالي وواجباتي.

## ملحق رقم (2)

### مقياس الضغوط النفسية

#### قبل التعديل

#### التعليمات:

تتكون القائمة بين يديك من (45) مفردة كل منها تصف جانباً مهماً في الضغوط التي تواجهك في حياتك ، نرجو قراءة كل منها ووضع علامة (√) للخيار الذي يعبر عن رأيك بصراحة من خلال الاستجابات التالية: علماً بأنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة ، فالإجابة الصحيحة هي التي تعبر عن وجهة نظرك بصدق ، لا تستغرق وقتاً طويلاً في الإجابة ، وستحاط إجابتك بالسرية التامة ولا يطلع عليها سوى الباحث لاستخدامها في أغراض البحث العلمي.

الرقم	العبارة	لا يحدث	أحياناً	دائماً
1.	التخصص الذي أدره لا يتفق مع رغباتي وقدراتي النفسية.			
2.	المراجع الدراسية المطلوبة في التخصص غير متوفرة.			
3.	تتعبنى كثرة المحاضرات وكثافتها في اليوم الواحد.			
4.	افتقد المعرفة بطرق المذكرة.			
5.	أعاني من صعوبة الإجابة الشفوية خلال المحاضرات.			
6.	لا رغبة لدي لدراسة بعض المقررات الدراسية.			
7.	تعليقات بعض الأساتذة على إجاباتي تسبب لي الإحراج.			
8.	أجد صعوبة في استيعاب أسئلة الامتحانات ومتطلباتها.			
9.	يضايقني زيادة عدد الطلاب بالقاعة.			
10.	أحس بالقلق كلما اقتربت مواعيد الامتحانات.			
11.	لا أجد الإرشاد والتوجيه المناسب.			
12.	أشعر بصعوبة التواصل مع الأساتذة.			
13.	نقل تقني بنفسي أثناء الامتحانات.			
14.	أواجه صعوبة في إيجاد من يساعدني من زملائي في فهم بعض المواد الدراسية الصعبة.			

			15. يزعجني الزمن المخصص لأداء الامتحانات.
			16. ترهقني كثرة الواجبات والتكاليف من الأستاذة.
			17. أعاني من صعوبات في شراء وتوفير احتياجاتي الدراسية.
			18. ترهقني كثرة مطالب الجامعة المالية (بطاقات ، رسوم ..إلخ).
			19. نقص إمكانيات المادية تؤثر على طموحاتي الشخصية.
			20. مصاريفي التي أقتضاها من أسرتي لا تكفي لإشباع احتياجاتي الأساسية.
			21. مظهري الشخصي " ملابسي " يسبب لي الحرج مع زملائي.
			22. ارتفاع الأسعار الشديد تزيد من معانا المجتمع.
			23. ظروف المادية تؤثر على عملية انتظامي الدراسي.
			24. يضايقني السكن غير المناسب الذي أعيش فيه.
			25. قلة دخل أسرتي يشعرني بالخوف.
			26. أشعر بألم لاختلاف آرائ مع آراء والدي.
			27. أعاني من ضغوط أسرية لكي أحقق النجاح.
			28. تكثر الخلافات التي تحدث بين أفراد أسرتي.
			29. أعاني من ضعف اعتزاز أسرتي بإنجازاتي.
			30. أعاني من تدخل أسرتي في شئوني الخاصة.
			31. لا أتحمل انتقال أسرتي لأصدقائي.
			32. أشعر بالإحباط من تفضيل والدي لأخوتي.
			33. صعوبة تواصل مع والدي يشعرني بالعزلة.
			34. أشعر بالقهر نتيجة أسالي التسلط لدى أسرتي.
			35. أشعر بالأسى حينما تكافئني أسرتي بأعمال تتعارض مع دراستي.

			36. يحاسبني والديّ على أخطائي وتقصيري.
			37. أواجه صعوبة في إتخاذ قرار حاسم.
			38. أشعر بالخوف على مستقبلي نتيجة تزايد بطالة الخريجين.
			39. أواجه صعوبة في تحقيق طموحاتي.
			40. ألوم نفسي لأبسط خطأ أقع فيه.
			41. أواجه صعوبة في تحديد أهدافي المستقبلية.
			42. يراودني الشعور بالنقص.
			43. أواجه صعوبة في ترتيب وتنظيم أموري الخاصة.
			44. أواجه صعوبات في إقامة علاقات مع الآخرين.
			45. يقلقني تغليب المصالح الشخصية على المصالح العامة.



ملحق رقم (3)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

كلية الدراسات العليا

كلية التربية

قسم علم النفس

قائمة الضغوط النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية

أخي الطالب / أختي الطالبة ،

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ،،

بين يديك قائمة الضغوط النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية . المطلوب منك وضع علامة (√) أمام العبارة وتحت الخيار الذي ينطبق فعلاً على درجة حياتك وممارستك العقلية للسلوك المضمن في العبارة.

المعلومات الأولية:

2/ النوع: ذكر  أنثى

المستوى الدراسي: الأول  الثاني  الثالث  الرابع



مقياس الضغوط النفسية  
بصورته النهائية

التعليمات

تتكون القائمة بين يديك من (30) مفردة كل منها تصف جانباً مهماً من الضغوط التي تواجهك في حياتك، نرجو قراءة كل منها ووضع علامة (√) وتحت الخيار الذي ينطبق فعلاً على درجة حياتك وممارستك العقلية للسلوك المضمن في العبارة. ، لا تستغرق وقتاً طويلاً في الإجابة ، وستحاط إجابتك بالسرية التامة ولا يطلع عليها سوى الباحث لاستخدامها في أغراض البحث العلمي.

الرقم	العبارة	درجة شعورك بالضيق والكرب		
		كبيرة	متوسطة	صغيرة
1.	عدم الرغبة في التخصص الدراسي الحالي.			
2.	عدم توفر المراجع الدراسية التخصصية.			
3.	مفردات المقررات الدراسية الجامعية.			
4.	ازدحام جدول المحاضرات.			
5.	الافتقار بطرق الاستذكار الفعالة.			
6.	أهمية بعض المقررات الدراسية.			
7.	تعمد بعض الأهمية لبعض المقررات الدراسية.			
8.	تعمد بعض الأساتذة لإحراج الطلاب أثناء المحاضرات.			
9.	قلة الثقة بالنفس.			
10.	عدم وجود زملاء مخلصين لبعضهم البعض.			
11.	العجز عن شراء الاحتياجات الدراسية.			
12.	كثرة المطالب الجامعية المالية.			
13.	قلة دخل أسرتي.			
14.	عدم اعتزاز أسرتي بإنجازاتي.			
15.	أسرتي تتدخل في شئوني الخاصة.			
16.	انتقاد أسرتي لأصدقائي.			
17.	كثرة الخلافات الأسرية.			

			18. انشغال أفراد أسرتي عن بعضهم البعض.
			19. العجز عن تحقيق الطموحات.
			20. الشعور بالقهر نتيجة أساليب التسلط الأسري.
			21. كثرة الأعمال والواجبات الأسرية.
			22. كثرة الإنتقادات من جانب الوالدين.
			23. عدم ملاءمة المظهر الشخصي.
			24. العجز عن إتخاذ القرارات الحاسمة.
			25. الافتقار لطرق تكوين العلاقات مع الآخرين.
			26. العجز عن تحديد الأهداف المستقبلية.
			27. العجز عن ترتيب وتنظيم الأمور الشخصية.
			28. الشعور بالنقص والدونية.
			29. قلة المصاريف المالية.
			30. كثرة الواجبات والتكاليف الدراسية.
			31. الارتفاع المستمر في أسعار السلع.
			32. العجز عن إدارة الوقت بفاعلية.
			33. كثرة المشتتات عن الدراسة والإستذكار.
			34. الشعور بالتعب والإرهاق الجسمي.
			35. قلة الثقة بالآخرين.
			36. قلة تقدير جهود الفرد من قبل الآخرين.
			37. قلة تمسك الطلاب بالقيم الإجتماعية.
			38. قلة التجهيزات الخدمية الأساسية بالكلية.
			39. قلة التعاون بين الطلاب بالقسم.
			40. الشعور بسيادة المصالح الشخصية على العلاقات الإجتماعية.

مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية  
بصورته النهائية

التعليمات :

تتكون القائمة بين يديك من (45) مفردة كل منها تصف جانباً مهماً من شخصيتك، نرجو قراءة كل منها ووضع علامة (✓) وتحت الخيار الذي ينطبق فعلاً على درجة حياتك وممارستك العقلية للسلوك المضمن في العبارة. ، لا تستغرق وقتاً طويلاً في الإجابة ، وستحاط إجابتك بالسرية التامة ولا يطلع عليها سوى الباحث لاستخدامها في أغراض البحث العلمي.

م	البنود	لا يحدث	أحياناً	دائماً
<b>المحور الأول: العصابية</b>				
57.	أنا لست بالشخص القلق.			
58.	أشعر بالدونية مقارنة بالآخرين.			
59.	عندما أكون تحت ضغط هائل أشعر أن أعصابي قد انهارت.			
60.	أشعر بالحزن والكآبة.			
61.	أشعر بالتوتر وأن أعصابي مشدودة.			
62.	معاملة الآخرين تشعرني بالدونية.			
63.	أشعر بالخوف.			
64.	أغضب من الطريقة التي يعاملني بها الآخرون.			
65.	أشعر بالكلل والتعب والفتور إذا سارت الأمور نحو الأسوأ.			
<b>المحور الثاني: الإنبساطية:</b>				
66.	أحب أن أكون محاطاً بالآخرين.			
67.	من السهل أن أبتسم وأستجيب للنكتة.			
68.	يعتبرني الآخرون شخصية مزعجة.			

			69. أشعر بالمتعة عندما أشارك الآخرين حديثهم.
			70. تشدني مراكز التسوق بما فيها من ألوان وأضواء وازدحام.
			71. أحرص على إنجاز أعمالي بمفردي وبدون مساعدة.
			72. تغلب علي الحيوية والنشاط في حركتي وأحاديثي وأدائي لأعمالي.
			73. أوصف بأني شخصية مرحة وملينة بالحيوية والنشاط.
			74. يغلب علي التشاؤم في الحياة.
<b>المحور الثالث: الانفتاحية.</b>			
			75. اللجوء للخيال والتأمل مضيعة للوقت.
			76. أرى الجمال في أشياء يعجز الآخرون عن رؤيته فيها.
			77. أعتقد أن المجادلة وكثرة النقاش مضيعة للحقيقة والوقت.
			78. أطرب للإنشاد وأتذوق جوانب الجمال فيه.
			79. أحسب السفر وزيارة الأماكن الجديدة.
			80. أعتمد على الأحكام الجاهزة في الحكم على الأشياء.
			81. أميل إلى مطالعة الكتب الثقافية (أدبية ، دينية ، علمية).
			82. أميل إلى التأمل والتفكر في الأحداث والمخلوقات.
			83. أندمج بعمق في القراءة والإطلاع.
<b>المحور الرابع: الطيبة</b>			
			84. أحاول بصدق أن أكون ودوداً ولطيفاً مع الآخرين.
			85. أحرص على توضيح وجهة نظري في القضايا الخلافية.

			يرى الآخرون أنني متعالي ومتكبر.	86.
			أميل إلى التعاون مع الآخرين.	87.
			أميل للشك في نوايا الآخرين.	88.
			الطيبة تجعل الفرد عرضة لاستغلال الآخرين	89.
			يصفني الآخرون ببرود المشاعر.	90.
			أتجنب جرع مشاعر الآخرين.	91.
			أسعى لقضاء حوائج الآخرين.	92.
<b>المحور الخامس: يقظة الضمير</b>				
			أسعى إلى أن تكون أشيائي مرتبة ونظيفة.	93.
			أقوم بتأدية أعمالى بكل جدية والانتهاى منها فى الوقت المحدد.	94.
			أعجز عن الإلتزام بقواعد الإنضباط والنظام.	95.
			أحرص على الإخلاص فى المهام التى يكلفنى بها الآخرون.	96.
			أحرص على تحقيق أهدافى وطموحاتى وفق خطط مسبقة.	97.
			أحرص على إنجاز الأعمال بالإتقان ودقة وكفاءة.	98.
			يعتمد الآخرون علىّ فى قضاء الحوائج.	99.
			ثق الآخرفن فى شخصى كبرىة.	100.
			أنزعج إذا كانت الأشياء من حولى مبعثرة عشوائياً.	101.

#### ملحق رقم (4)

#### محكمو الإستبانة

الاسم	الدرجة	الجامعة
أ.د. علي فرح أحمد فرح	بروفيسور	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا
أ.د. مهيد محمد المتوكل	بروفيسور	جامعة أمدرمان الإسلامية
أ.د. عبد الباقي دفع الله أحمد	بروفيسور	جامعة الخرطوم
د.بخيتة محمد زين	أ.مساعد	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا
د. عبد الرازق البوني	أ.مساعد	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا