الضغوط النفسية المزمنة وعلاقتها بأبعاد الشخصية
دراسة ميدانية على عينة من طلبة كلية التربية بجامعة دمشق

Chronic Psychological Stress and its Relationship With the Personality Dimensions
A Field Study on a sample of Students of Education Faculty in University of Damascus

حكمات أحمد الذياب
طالب دكتوراه

قسم القياس والتقويم النفسي والتربوي
كلية التربية
جامعة دمشق

ملخص البحث

يهدف هذا البحث إلى الكشف عن العلاقة المحتملة، بين الضغوط النفسية المزمنة، وأبعاد الشخصية لدى أيزنك (الانبساط، العصابية، الذهانية) لدى عينة من طلبـــة جامعة دمشق – كلية التربية – حيث بلغ عدد أفراد عينة البحث (٢٠٠) طالباً وطالبة، كما يحاول هذا البحث معرفة الفروق في أداء أفراد عينة البحث على أدوات البحث، التي تعزى إلى متغير الجنس، وبعد اختبار الفرضيات تم التوصل إلى النتائج التالية:

١. العصابية: وجود ارتباط ايجابي دال عند مســتوى الدلالــة (٠.٠١) بــين العصابية، والضغوط النفسية المزمنة.
٢. الانبساطية: وجود ارتباط سلبي بين الانبساطية، والضغوط النفسية المزمنة، عند مستوى (٠.٠٥).
٣. الذهانية: وجود ارتباط دال عند مستوى (٠.٠٥) بين الذهانية، والضغوط النفسية المزمنة.

مقدمة:

تتسم حياة الإنسان المعاصرة، بكثرة الضغوط النفسية، التي تختلف شدتها من شخص لآخر، مما يفقدهُ القدرة على التوازن في المجال الحيوي، والنفسي، والجسمي، والسلوكي، ويمكن إرجاع هذه الضغوط إلى ظروف الحياة المعقدة بكل صورها، الأسرية، والاجتماعية، والاقتصادية....الخ، وعليه فقد أصبح التعرض للضغط سمة العصر الذي امتاز بالتغير السريع، والمتلاحق، مما جعل الفرد يواجه الكثير من التحديات، لذا يسمى هذا العصر عصر الضغوط النفسية. مما دفع علماء النفس إلى دراسة الضغوط النفسية، والتركيز في الفترة الأخيرة على دراسة الضغوط النفسية المزمنة أكثر من المؤقتة، وبناء المقاييس المناسبة لها وذلك لسببين:

أولاً – معرفة آثارها على الصحة النفسية، والتكيف السليم، كونها تستمر لفترة أطول من الضغوط المؤقتة، وتترك آثاراً أكبر على تكيف الفرد، وصحته النفسية.

ثانياً– معرفة العلاقة بين الضغوط النفسية المزمنة، والصحة، والمرض من جهة، وبناء البرامج الإرشادية المناسبة لتخفيف آثارها من جهة ثانية.

ويمكن القول: إن الضغوط النفسية، تولد نتيجة فشل الفرد في التكيف مع المطالب المفروضة عليه في معظم الأحيان، الأمر الذي يجعله أكثر عرضة للإصابة بالمشكلات النفسية، والجسمية، والمعرفية، مع الإشارة إلى أنه ليس بالضرورة أن تكون جميع الآثار المحتملة للضغوط سلبية؛ بل يمكن أن تكون إيجابية، بحيث تدفع الفرد إلى تحقيق ذاته، وإلى السرعة في الإنجاز، والأداء.

ولكي يصل الباحثون إلى حقائق علمية ونتائج موضوعية ازداد اهتمامهم بدراستها، ومحاولة التعرف على مصادر التنبؤ بالضغوط، وذلك استنادا إلى عدد من سمات الشخصية، التي يتحلى بها الفرد، والتي يمكن أن تسهم في تحديد طرائق تفاعله مع البيئة المحيطة إلى حد كبير.

والضغوط النفسية ظاهرة حتمية الوجود في حياة الإنسان بصفة عامة؛ ولاسيما في الأوقات الراهنة، ولدى الطلبة الجامعيين كإحدى شرائح المجتمع، الذين يتعرضون يوميا للعديد من الضغوط النفسية، المتمثلة في ضغوط أكاديمية، واجتماعية، وانفعالية، إضافة إلى ما تفرضه طبيعة الحياة الجامعية، من مطالب وتحديات عليهم، تجعلهم أكثر عرضة للضغوط النفسية، مقارنة بغير الدارسين من العمر نفسه (الأحمد ومريم، ٢٠٠٩).

ونتيجة لهذه المعطيات يحاول الباحث من خلال هذه الدراسة، الكشف عن طبيعة العلاقة بين الضغوط النفسية المزمنة، وأبعاد الشخصية، والتعرف على اثر هذه الأبعاد، ودرجة الترابط بينها.

مشكلة البحث ومسوغاته:

في ضوء تعدد أنماط أحداث الحياة الضاغطة، وتعقيداتها، لدى الطلبة الجامعيين، وصعوبة فهمهم طبيعة المرحلة الجامعية وخصائصها، إضافة إلى صعوبة التكيف النفسي، والاجتماعي، مع متطلبات الحياة الجامعية، وتأثير هذه الضغوط على حياتهم، فكان من الأهمية بمكان للمشتغلين بعلم النفس، أن يكرسوا جزءا من اهتماماتهم البحثية، للمتغيرات ذات العلاقة بالضغوط النفسية، نظراً لأهمية المعرفة في توجيه الطلبة، إلى أنماط من السلوك، والتفكير، تمكنهم من مواجهة الضغوط، والتعامل معها بفعالية.

إن معظم الدراسات التي تناولت موضوع الضغوط مع أنماط الشخصية، كانت تعتمد نمطي الشخصية أ/ب، والعوامل الخمسة للشخصية، مع ندرة لاستخدام الثلاثة الكبار للشخصية. دفعت الباحث لمعرفة العلاقة بين الضغوط المزمنة وهذه العوامل.

وبسبب اختلاف الأراء حول تفسير طبيعة العلاقة بين الضغوط النفسية، وبعض أبعاد الشخصية المستهدفة بالدراسة (الانبساطية، العصابية، الذهانية)؛ يعد مجال البحث عن طبيعة العلاقة بينها بمثابة مشكلة بحث تثير اهتمام الباحثين.

هذا بالإضافة إلى مسوغ هام آخر، هو ملاحظة الباحث الميدانية، وشبه اليومية، للضغوط التي يتعرض لها الطلبة، ولأساليبهم المتباينة في التعامل معها، نتيجة التباين في سماتهم الشخصية. فان مشكلة البحث تتمثل في الإجابة عن السؤال التالي: ما طبيعة العلاقة الارتباطية بين الضغوط النفسية المزمنة، وأبعاد الشخصية المستهدفة بالدراسة (الانبساطية، العصابية، الذهانية) ؟

أهمية البحث:

١. يرى الباحث أن معرفة العلاقة بين أبعاد الشخصية، والضغوط النفسية، لها أهمية واضحة في فهم السلوك الإنساني، وذلك انطلاقا من أن فهم ظاهرة ما؛ معناه اكتشاف العلاقة الوظيفية بينها، وبين غيرها من الظواهر، فمعرفة طبيعة العلاقة، وتقديرها، كمياً بشكل دقيق يمكن أن يتبعه دقة في التنبؤ بحدوث الظاهرة، ومن ثم التحكم في حدوثها، وتفسيرها لاحقا.
٢. توجيه أنظار الباحثين إلى ضرورة إجراء المزيد من الدراسات حول الضغوط النفسية وعلاقتها أبعاد الشخصية، في مراحل نمائية، ودراسية، مختلفة.
٣. إمكانية استثمار النتائج المتوقعة لهذا البحث، في وضع برامج إرشادية، وإقامة دورات تدريبية لأصحاب هذه الأبعاد، تساعدهم في مواجهة الأحداث الضاغطة، وحسن التعامل معها.

أهداف البحث: يسعى البحث إلى تحقيق الأهداف التالية:

١. الكشف عن طبيعة العلاقة بين الضغوط النفسية وبعض أبعاد الشخصية المستهدفة بالدراسة (الانبساطية ــ العصابية ــ الذهانية).
٢. تحديد الفروق في الأداء على مقياس الضغوط النفسية، وعلى المقاييس الفرعية من قائمة أيزنك لأبعاد للشخصية، والتي تقيس (الانبساطية ــ العصابية ــ الذهانية) والتي تعزى إلى متغيرات (الجنس ــ السنة الدراسية).

فرضيات البحث:

١. توجد علاقة ارتباطيه بين الأداء على مقياس الضغوط النفسية والأداء على المقاييس الفرعية لاختبار أيزنك (الانبساطية ــ العصابية ــ الذهانية) لدى أفراد عينة البحث.

٢. توجد فروق دالة إحصائياً في الأداء على المقاييس الفرعية لكل من (الانبساطية ــ العصابية ــ الذهانية-الضغوط النفسية) تعزى إلى متغيرات (الجنس ــ السنة الدراسية) لدى أفراد عينة البحث.

إجراءات البحث:

منهج البحث: اقتضت طبيعة هذا البحث والتحقق من فرضياته اعتماد المنهج الوصفي، الذي يرتكز على جمع البيانات، عن الظاهرة المدروسة وتصنيفها، وتحليلها، فهو يقدم معلومات عن واقع الظاهرة المستهدفة بالدراسة، ويبين العلاقة بين مكوناتها، ويساعد على التنبؤ بمستقبل الظاهرة نفسها (ملحم، ٢٠٠٧).

حدود البحث:

- الحدود الزمانية: النصف الأول من شهر تشرين الثاني ٢٠١٠.
- الحدود المكانية: كلية التربية في جامعة دمشق.
- الحدود البشرية: عينة عشوائية من الذكور والإناث بلغت ٢٠٠ طالباً" وطالبة" مسحوبة بشكل عشوائي من طلبة السنة الأولى في كلية التربية بمعدل مائة طالبا" من السنة الأولى ومائة من السنة الرابعة وتم اختيار هاتين العينتين لمعرفة الفروق في متغيرات الدراسة.

مجتمع البحث والعينة:

تكون مجتمع الأصلي للبحث من جميع الطلبة المسجلين في السنتين الأولى، والرابعة، في كلية التربية (قسمي علم النفس والإرشاد النفسي). حيث بلغ عدد طلاب السنة الأولى (٢٢١)، وطلاب السنة الرابعة (٢٧٠)، وسحبت العينة في هذه الدراسة بالطريقة العشوائية البسيطة وهي التي تعطي لأي فرد من أفراد المجتمع

الفرصة نفسها في الاختيار ليكون فردا من أفراد عينة الدراسة. (التل وآخرون، ٢٠٠٧). وتم الاستفادة من الحاسوب في سحب العينة.

جدول (١) عدد أفراد عينة البحث موزعين حسب الكلية والقسم والجنس

السنة	الأولى		الرابعة	
العدد	١٠٠		١٠٠	
القسم	ذكور	إناث	ذكور	إناث
العدد	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠

المعالجات الإحصائية المعتمدة في البحث: تم استخدام برنامج SPSS الإحصائي لتحليل البيانات باستخدام الحاسوب وتم الاستفادة من:

١. حساب مقاييس النزعة المركزية ومقاييس التشتت.
٢. معامل الارتباط بيرسون لحساب الارتباط بين المتغيرات.
٣. اختبار ت لمعرفة الفروق بين متغيرات الدراسة.

التعريف بالمصطلحات النظرية والإجرائية:

الضغوط النفسية المزمنة: وهو دور طويل من الإنهاك تتلاحق فيه أحداث صغيرة أحياناً، لكنها تتراكم مع الزمن لتشكل سلسلة من الضغوط المتواصلة، والتي تجعل الجسم مستنزفا، وغير قادر على الاستمرار في المقاومة، بل تضعف مقاومته (Greegan, 1999) (الشريف، ٢٠٠٣).

وتعرف الضغوط النفسية المزمنة إجرائيا بالدرجة المرتفعة التي يحصل عليها الفرد في مقياس الضغوط النفسية المزمنة المستخدم في هذه الدراسة.

الانبساطية: وهي مجموع السمات الشخصية التي تركز على مدى تكرار وقوة العلاقات و التفاعلات الشخصية (المخالطة الاجتماعية) والسيطرة (Cloninger, 2000).

وتعرف إجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها الفرد في مقياس الانبساط (أحد المقاييس الفرعية لمقياس أيزنك للشخصية) المستخدم في هذه الدراسة .

العصابية: وهي مجموع السمات الشخصية التي تركز على عدم التوافق والسمات الانفعالية السلبية وكذلك السلوكية مثل القلق – الاكتئاب (Cloninger 2000).

وتعرف إجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها الفرد في مقياس العصابية (أحد المقاييس الفرعية لمقياس أيزنك للشخصية) المستخدم في هذه الدراسة.

الذهانية: يعكس هذا البعد درجة اتصال الفرد بالواقع وضبطه لدوافعه الغريزية واهتمامه بالآخرين. ويصف شخصية الأفراد ذوي الاضطرابات النفسية؛ كانفصام الشخصية والإجرام والاعتماد على المخدر وعدم احترام المعايير الاجتماعية. (الريماوي، ٢٠٠٦).

وتعرف إجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها الفرد في مقياس الذهانية (أحد المقاييس الفرعية لمقياس أيزنك للشخصية) المستخدم في هذه الدراسة.

الإطار النظري ودراسات سابقة:

ـ الضغوط النفسية المزمنة:

تهدف دراسة الضغوط النفسية المزمنة، إلى التعرف على الضغوط المتكررة بصورة مستمرة في السياق اليومي، والتعرف على آثارها المرضية، ومعرفة العلاقة بين متغيرات البيئة الاجتماعية، وسمات الشخصية من جهة، والأضرار الجسدية من جهة أخرى، والتفريق بين الضغوط النفسية المزمنة، والضغوط المؤقتة، يكون من خلال تكرارها ومدى تكرار أسبابها؛ ويمكن معرفتها بالصفات التالية:

- تبدأ الضغوط النفسية المزمنة بصورة غير واضحة وبشكل بطيء.
- يمكن أن تستمر الضغوط النفسية المزمنة لفترة قصيرة أو طويلة، وتكون نتيجة الإجهاد المتكرر بصورة دائمة. (Schulz, & Schlotz Becker 2003)

مصادر الضغوط النفسية المزمنة:

١- **ضغط الدراسة:** يشير هذا المصطلح إلى قيام الفرد بالكثير من المطالب

في سياقه اليومي، بسبب كثرة الأعمال، والمهام، التي يتوجب على الفرد القيام بها، وينجزها في زمن محدد، وضغط الدراسة الطويل إضافة إلى متطلبات الحياة الأخرى، التي يجب انجازها، يمكن أن تؤدي إلى الإرهاق، والذي يؤثر بدوره بصوره كبيرة على الصحة العقلية، والجسدية، كما قد يؤدي إلى خفض جودة الدراسة.

٢- **الإرهاق الاجتماعي:** يقصد بالإرهاق الاجتماعي: عندما تكون كمية المطالب الاجتماعية (العلاقة بين الأفراد، مطالب الحياة الأسرية، التفاعلات الاجتماعية بين الأفراد) كبيرة جدا، والشعور بتحمل المسؤولية بصورة كبيرة، ومحاوله مساعدة الآخرين يصبح مرهقاً له، والضغوط النفسية قد ترجع إلى الكمية الكبيرة من المهمات، أو الواجبات التي ينبغي على الفرد أن ينجزها في وقت محدد وكذلك في العلاقات الاجتماعية المتعددة، التي يجب عليه أن يقوم بها . (Schulz, & Schlotz Becker, 2003)

٣- **ضغط التفوق (النجاح):** تلعب الضغوط دوراً كبيراً في النجاح، والتفوق، والإنجاز، والفرد الناجح هو القادر على العمل تحت أقصى الضغوط النفسية (السيد عثمان، ٢٠٠٨)، ولكن يحدث ضغط التفوق عندما يسبب عدم القدرة على تذليل مطلب أو مهمة ما، نتائج سلبية كبيرة، فتنتج الضغوط النفسية هنا.

٤- **عدم الرضا عن الدراسة:** هذا النوع من الضغط ينشأ عندما يشعر الفرد بعدم الرغبة، أو الرضا عن القيام بعمل لا يرغب فيه ، ولاسيما عندما يُجبر على تخصص دراسي لا رغبة له فيه، أو يُكلف بمهمة أو عمل ما، ويتوجب عليه النجاح بهذا المهمة أو الوظيفة، ولكن يرفض القيام بها داخلياً، ولا تتناسب مع رغباته، فيقوم بمهام دون أي دافعية للقيام بها.

٥- **التحمل فوق الطاقة في الدراسة:** إن بعض التخصصات تتطلب من الدارسين مهاماً كثيرة، لذا تعدُّ من المهن الضاغطة (full job stress) التي تتوفر فيها مصادر عديدة للضغوط، تجعل بعض الطلبة غير راضين، وغير مطمئنين لتخصصاتهم، وهذا بلا شك ينعكس على التوافق الشخصي، والمهني، حيث يُعدُّ من المصادر الأساسية للضغوط النفسية (ملا طاهر، ٢٠٠٣).

٦- **النقص في الاعتراف الاجتماعي:** يرى (Wheaton ,1997) أنه يمكن أن تنشأ الضغوط النفسية نتيجة شعور الفرد بأنه مرفوض، وملتقد بصورة دائمة، وكذلك ليس معترفاً به وشعوره بأنه منعزل) فالإنسان بحاجة لتقدير الذات، لأنها تؤدي إلى خلق مشاعر إيجابية نحو ذاته، وتؤدي إلى الثقة بالنفس، وهذا يساعد على النجاح والتفوق (السيد عثمان، ٢٠٠٨).

٧- **التوترات الاجتماعية:** في هذه الحالة ينشأ وضع غير متناسب، بين مقاصد، ورغبات الفرد الذاتية، ومقاصد الآخرين، وهذا الوضع غير المريح يتحول إلى صراعات. وقد تنشأ الضغوط من المطالب الاجتماعية المنحرفة، حيث يتوقع الأهل من أبناءهم الحصول على ارفع النقط، لأن نجاح الابن دليل على عبقرية الوالد (أسعد، ١٩٩٤).

٨- **العزلة الاجتماعية:** العزلة الاجتماعية تعني: سوء التكيف الذي يتولد لدى الفرد، بسبب عدم انتمائه إلى الجماعة، ومن ثم يشعر أنه وحيد، ومنفصل عن مجتمعه، وعن عالمه (السيد عثمان، ٢٠٠١). حيث أوضحت بعض الدراسات أن بعض الناس يحاولون تجنب مواقف التفاعل الاجتماعي، ويميلون إلى العزلة الاجتماعية نتيجة لإحساسهم بعدم المشاركة، أو الانتماء إلى أفراد المجتمع (القريوتي وآخرون، ١٩٩٥) (مظلوم، ٢٠٠٢) وقد يؤدي بهم إلى الانزواء، والانسحاب من النشاطات الاجتماعية، والتي تعدّ مفيدة ومسلية، وهذا ما يزيد من حدة حالة الضغط على المدى البعيد.

٩- **القلق المزمن:** يعدّ القلق مصدراً داخلياً من مصادر الضغوط النفسية، ويوجد ترابط بين القلق المزمن من جهة والضغوط ومتغيرات الصحة النفسية من جهة أخرى ولهذا السبب يجب أن ألا يغيب هذا العامل (القلق) عن البحث، عند قياس الضغوط النفسية المزمنة. ويرى (Schoenpfug, 1982) (Schulz. & Schlotz

Becker 2003) أن وجود الضغوط النفسية بحد ذاته مثير للقلق، وقد يسبب القلق عدم التغلب على الضغوط ويؤدي إلى نتائج سلبية وفي هذه الحالة يكون القلق مقوياً للضغوط النفسية.

ـ أبعاد الشخصية المستهدفة بالدراسة:

يعد نموذج أيزنك أو الثلاثة الكبار لأبعاد الشخصية من النماذج الحديثة التي تصف الشخصية من أكثرها استخداماً في البحوث النفسية وقد تضمنت الدراسات النفسية الكثير من الأبحاث حول هذه الأبعاد ويضم هذا النموذج الأبعاد الرئيسة للشخصية التالية: (الانبساطية، العصابية، والذهانية)

الانبساط: وهو عامل ثنائي القطب يقابل بين الانبساط والانطواء ويعد من أبعاد الشخصية التي حظيت بالكثير من الدراسات التجريبية، واعتمد أيزنك في بنائه لمفهوم الانبساط على مفهومي الإثارة والكف ويشير مفهوم الإثارة إلى حالة النشاط الزائد للقشرة المخية بينما الكف يفترض تناقص النشاط، ومفهوم النشاط عند أيزنك يشير إلى السلوك الظاهر للأفراد ومستوى سلوك الإثارة و الكبح، ونجد أن النشاط السلوكي الانبساطي للشخص يظهر كمستوى مرتفع من سلوك الإثارة، (عبد الخالق، ١٩٨٧) ويرى أيزنك أن الانبساط له اثنان من المكونات الأساسية هما الاجتماعية والاندفاعية، ويرى أن الانبساط والانطواء يتكونان من مجموعة من السمات الأولية المبينة في الجدول التالي:

الجدول (٢) يبين السمات الأولية للمنبسط والمنطوي

الرقم المتسلسل	المنبسط	المنطوي
١	الميول الاجتماعية	الميل للانطواء على الذات.
٢	الاندفاعية.	التروي والهدوء.
٣	الميل إلى المرح	الميل إلى العزلة.
٤	الحيوية.	يفضل وضع في الحيوية.
٥	النشاط.	ميل إلى الخامل.

(عبد الخالق، ١٩٨٧) (رضوان، ٢٠٠٧)

العصابية: يعتبر عامل العصابية عاملا ثنائي القطب يقابل بين العصابية والاتزان الانفعالي، العصابية ليست هي العصاب بل الاستعداد للإصابة به عند

توفر الشروط اللازمة لذلك، فالعصابية/الاتزان الانفعالي مصطلحان يشيران إلى النقط المتطرفة للمتصل أو البعد الذي يتدرج من السوء وحسن التوافق والثبات الانفعالي في طرف، إلى سوء التوافق وعدم الثبات الانفعالي في الطرف المقابل. ويرى أيزنك أن العصابية والاتزان الانفعالي يحتويان السمات الأولية الموضحة في الجدول التالي:

الجدول (٣) يبين السمات الأولية للعصابية والاتزان الانفعالي

الرقم المتسلسل	العصابية	الاتزان الانفعالي
١	ثابات الحالة المزاجية.	استقرار نسبي في الحالة الانفعالية.
٢	مشاعر القلق.	مشاعر الاهتداء والثقة.
٣	العصبية.	الهدوء.
٤	القابلية للهيج.	قدرة على الصبر والتحمل.
٥	الحساسية الزائدة.	الحساسية المنخفضة.

(عبد الله، ٢٠٠٧) (رضوان، ٢٠٠٧)

الذهانية: يتصف الحاصل على درجة مرتفعة على بعد الذهانية بأنه شخص منعزل، لا يهتم للآخرين، ولا ينسجم في أي وضع. كما أنه يمكن أن يكون قاسياً وغير إنساني، ولا يكترث لممارسة العدوان حتى على الأقربين منه. فهو يفتقر بشكل عام إلى المشاعر والتعاطف مع الآخرين، غير حساس لآلام الغير، ويحب أن يتلاعب بهم ويضايقهم. كما أنه يميل إلى الأشياء الغريبة غير المألوفة، ويتهاون بالمخاطر (Eysenck & Eysenck, 1975) (الرويتع، الشريف، ٢٠٠٧)

جدول (٤) يبين السمات الأولية الذهانية وعدم الذهانية

الرقم	الذهانية	عدم الذهانية
١	أقل مثالية من الناحية الأخلاقية	مثالية من الناحية الأخلاقية جيدة.
٢	أداؤهم منخفض في الرسم و الجمع المتناثر.	أداؤهم جيد في الرسم و الجمع المتناثر.
٣	تركيز أقل وذاكرتهم أضعف.	تركيز جيد وذاكرتهم أضعف.
٤	يفلحون جدا في الأعمال العقلية والإدراكية.	جيد في الأعمال العقلية والإدراكية.
٥	البطء الحركة.	قدرة جيدة على الحركة.

(جابر، ٢٠٠٨)

الضغوط النفسية والشخصية:

يتعرض الإنسان في الحياة اليومية إلى الكثير من الضغوط النفسية ولكن هناك من يتعامل مع الضغوط بفعالية اكبر من البعض الآخر، ويرى (رضوان، ٢٠٠٧) أن لبعض سمات الشخصية دوراً في حماية الفرد من الضغوط، وتلعب هذه السمات دوراً توجيها في تحقيق مواجهة فاعله معها وتعطي الفرد شعوراً بالسيطرة الفاعلة على الحياة ومشاكلها وتمنحه مرونة تكيفيه في مواجهه الضغوط مما دفع العلماء إلى زيادة الدراسات والبحوث حول تلك السمات ودورها في مواجهة الضغوط وقد حظي النمط (أ) و(ب) بالنصيب الأكبر في تلك الدراسات حيث بينت الدراسات وفقاً (رضوان، ٢٠٠٧) أن العدوانية وهي إحدى مكونات النمط (أ) تلعب دوراً هاماً في تزايد الضغوط لدى الإنسان وتشكل مع ضغط الوقت أرضية مناسبة للضغوط والانبساطية مثلاً بما تحتوي من سمات فرعية قائمة على المخالطة الاجتماعية وللامبالاة والبسط والتفاؤل (رضوان، ٢٠٠٧) تساهم بشكل فعال في تكيف الفرد مع الضغوط التي تواجهه. كما أشارت دراسات (Bolger & Shero, 1990) (الضريبي، ٢٠١٠) إلى ارتباط سمات الشخصية بالإحساس بالضغوط وأساليب مواجهه الأفراد للتغلب عليها.

ـ دراسات سابقة:

ـ **دراسة البرعاوي ٢٠٠١: بعنوان:** الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة وعلاقتها ببعض المتغيرات، وكان **الهدف** معرفة الفروق بين طلبة الجامعة الإسلامية في غزة في تقدير مصادر الضغوط النفسية وعلاقتها بكل من عامل الجنس ومستوى الدراسة ونوع الدراسة ومكان الإقامة، ومعرفة أكثر المواقف التي تسبب الضغوط لديهم، وطبقت **العينة** على (٦٥٠) طالباً وطالبة، وطبقت **الأدوات** مقياس الضغوط النفسية من إعداد الباحث، وكان من **أهم النتائج:** بينت نتائج الدراسة أن مصادر الضغوط لدى الطلبة كانت بترتيب التالي (الدراسية ـ الانفعالية ـ بيئة الجامعة ـ الشخصية ـ الصحية ـ الاجتماعية ـ المالية ـ الأسرية)، مع وجود فروق تبعاً لمتغير الجنس ونوع الدراسة (دخان وحجار، ٢٠٠٦).

ـ **دراسة الميدل ٢٠٠١ بعنوان:** إدراك الضغوط النفسية وعلاقته بعض سمات الشخصية لدى عينة من طالبات جامعة الملك سعود، وكان **الهدف** معرفة العلاقة بين إدراك الضغوط وبعض سمات الشخصية، وطبقت على **العينة** ٣٧٥ طالبات وطالبة من جامعة الملك سعود، وكان من **أهم النتائج:** وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً بين إدراك طالبات الجامعة للضغوط النفسية وسمات الشخصية المدروسة العصابية والانبساطية كانت أقوى سمات الشخصية تبعاً لكيفية إدراك طالبات الجامعة للصورة النفسية.

ـ **دراسة دخان والحجار ٢٠٠٦ بعنوان:** الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم، وكان **الهدف** التعرف على مستوى الضغوط النفسية ومصادرها لدى طلبة الجامعة الإسلامية بغزة وعلاقتها بمستوى الصلابة النفسية لديهم، وطبقت **العينة** (٥٤١) طالباً وطالبة (١٨٣) طالب و(٣٥٨) طالبة، واستخدمت **الأدوات** استبانه لقياس الضغوط النفسية وكذلك مقياس لقياس الصلابة النفسية من إعداد الباحث، وكان من **أهم النتائج:** وجود فروق في الضغوط النفسية بين الذكور والإناث لصالح الذكور، وجود فروق في الضغوط النفسية تعزى لمتغير التخصص لصالح طلبة الكليات العلمية، وجود فروق في الضغوط النفسية تعزى لمتغير السنة الدراسية لصالح السنة الرابعة.

ـ دراسة **(Ospozuk 2006)** ***Relationships between the Stress, Well. Being and Personality Levels of Nursing and Psychology Students,*** **بعنوان:** العلاقة بين الضغوط والسعادة وعوامل الشخصية لدى طلبة علم النفس، وكان **الهدف** معرفة العلاقة بين العوامل الخمسة للشخصية والضغوط النفسية، واستخدمت **الأدوات:** مقياس الضغوط النفسية من إعداد: Coken et.al 1993، قائمة العوامل الخمسة للشخصية إعداد: كولدبرج، وطبقت **العينة:** ٧٩ من الطلبة الجامعيين في جامعة اتنيرة، وكان من أهم **النتائج:** تبين وجود ارتباط سلبي قدره (-٠.٦٨) بين التوازن الانفعالي والضغوط، وارتباط سلبي قدره (-٠.٣١)

بين يقظة الضمير والضغوط، ولم تجد الدراسة ارتباطا بين العوامل الأخرى للشخصية والضغوط.

ـ دراسة (Grontonj and Longan-Fox 2006) ***Occupational stress, coping and strain: The combined/interactive effect of the Big Five traits*** **بعنوان:** الشخصية والضغوط بجهة العلاقة: دور العوامل الخمسة للشخصية، وكان **الهدف:** معرفة العلاقة بين العوامل الخمسة للشخصية ـ الضغوط، واستخدمت **الأدوات:** مقياس الضغوط المهنية ـ مقياس العوامل الخمسة للشخصية، وطبقت على **عينة:** (٦١١) مديراً، وكان من أهم **النتائج:** العصابية تؤثر بشكل كبير في الضغوط وكان هناك للانبساط تأثير إيجابي على الضغط الجسدي والنفسي، وكان هناك دعم أولي معتدل لأثر يقظة الضمير والأثر نفسه مع الانفتاح على الخبرة والطيبة.

ـ دراسة (Duru and Poyrazli, 2007) ***Personality Dimensions, Psychosocial-Demographic Variables, and English Language Competency in Predicting Level of Acculturative Stress Among Turkish International Students*** **بعنوان:** أبعاد الشخصية والمتغيرات الديمغرافية وكفاءة تعلم اللغة الإنكليزية وقدرتها على التنبؤ بالضغوط لدى طلبة أتراك، وكان **الهدف** التحقق من الضغوط التي تتأثر بعدد من العوامل الديمغرافية والشخصية والترابط الاجتماعي، وطبقت **العينة** (٢٢٩) طالباً تركياً يدرسون بجامعات أمريكية، وكانت **النتيجة:** وجدت نتائج تحليل الانحدار أن العصابية والانفتاح على الخبرة والترابط الاجتماعي لها قدرة تنبؤية جيدة بالضغوط النفسية.

ـ دراسة (Homayoun et al, 2009) ***Personality and stress:*** ***Personality factors that affect on emerge of stress*** **بعنوان:** الشخصية والضغوط، وكان **الهدف** معرفة العلاقة بين أبعاد الشخصية والضغوط، واستخدمت **الأدوات** قائمة هون للشخصية، مقياس للضغوط النفسية، وطبقت على **عينة** (٢٠٠) طالب جامعي وأربع جامعات تراوحت أعمارهم بين (١٩-٢٣) سنة، وكان من أهم

النتائج: وجود ارتباط إيجابي بين الانطواء والضغوط، وجود ارتباط سلبي بين الانبساط والجهد، وجود الضغوط أكثر لدى الإناث منها إلى الذكور.

مكانة الدراسة الحالية من الدراسات السابقة:

حظيت الضغوط النفسية وسمات الشخصية باهتمام الدارسين، فتنوعت تلك الدراسات، حيث كان بعضها عبارة عن حصر للضغوط النفسية، وثمة دراسات تناولت الضغوط النفسية، وعلاقتها بالمتغيرات النفسية، والمؤشرات الجسمية، والصحة العقلية، والحالة الاجتماعية، ومستوى التعليم، والعلاقات مع الآخرين، ورغم كثرة هذه الدراسات، لكننا لا نجد دراسة تناولت موضوع الضغوط النفسية المزمنة، وأبعاد الشخصية على أهمية هذا الموضوع في الصحة النفسية، لذا فهذه الدراسة سوف تركز على الضغوط النفسية المزمنة وعلاقتها بأبعاد الشخصية.

الدراسة السيكومترية لأدوات البحث:

الصدق: تم حساب الصدق الخاص بأدوات الدراسة بطريقتين هما:

١ – **الصدق بدلالة المجموعات المتمايزة:** وهو يعتمد على فرضية أن الاختبار كي يكون صادقاً يجب أن يكون له القدرة على التمييز الدقيق بين المجموعتين المتعارضتين (المجموعة الأعلى والأدنى في الاختبار) ولذلك تم تطبيق أدوات الدراسة على عينة عشوائية من طلبة كلية التربية مؤلفة من (٣٠) طالباً وطالبة من طلبة السنة الرابعة. ثم حسبت درجاتهم على أدوات الدراسة، ومن ثم حسبت الفروق بين درجات الربيع الأول ودرجات الربيع الثالث وفق اختبار ستيودينت (ت) والجدول التالي يوضح النتائج الخاصة بذلك:

الجدول (٥) الفروق بين المجموعتين الطرفيتين

	ت المحسوبة	ت النظرية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الانبساط	١٢,٠٦٨٠	٢,٨٩٨	١٧	٠,٠١
العصابية	٩,٤٤٠	٢,٨٩٨	١٧	٠,٠١
الذهانية	٩,٣٧٨٠	٢,٩٢١	١٦	٠,٠١
الضغوط	١١,٥٦٣٠	٢,٩٢١	١٦	٠,٠١

ويتبين من الجدول السابق أن الفروق دالة بالنسبة لكل الأدوات المستخدمة في البحث وهذا يشير إلى أن الأدوات صادقة ولبنودها القدرة التمييزية لقياس ما وضعت من اجله. علماً بأن الربيع الأدنى للانبساطية والعصابية (١٠) والربيع الأعلى (٩) في حين أن الربيع الأعلى للذهانية والضغوط (٨).

الصدق الذاتي: وهو يعادل الجذر التربيعي لمعامل الثبات بالإعادة.

الجدول (٦) الصدق الذاتي لأدوات البحث

	الانبساط	العصابية	الذهانية	الضغوط
الصدق الذاتي	٠.٩٦٥	٠.٧٧٩	٠.٨٩١	٠.٩٢٤

صدق التجانس الداخلي: ويمكن حساب الصدق العاملي عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين كل فقرة وبين المجموع الكلي للمقياس (عباس وآخرون، ٢٠٠٧، ٢٦٥) والجداول التالية توضح نتائج الصدق العاملي:

١. **مقياس الانبساط:** الجدول (٧) ارتباط العبارة مع المجموع للانبساط

البند	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢
الارتباط	٠.٦٢٧	٠.٧٦٣	٠.٦١٢	٠.٦٤٣	٠.٣٨١	٠.٦٩٢	٠.٦١١	٠.٦٢	٠.٦٩	٠.٦٢٥	٠.٦٥	٠.٦٥
الدلالة	٠.٠١	٠.٠١	٠.٠١	٠.٠١	٠.٠٥	٠.٠١	٠.٠١	٠.٠١	٠.٠٥	٠.٠١	٠.٠١	٠.٠١

ويلاحظ من الجدول السابق بأن معاملات الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية تراوحت ما بين (٠.٣٨١– ٠.٧٦٣) ومعظمها دال إحصائيا عند مستوى الدلالة ٠.٠١ وهذا مؤشر على تماسك فقرات المقياس على التمييز بين أداء أفراد عينة البحث في المقياس.

٢. **مقياس العصابية:** الجدول (٨) ارتباط العبارة مع المجموع للعصابية

البند	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢
الارتباط	٠.٦٦٥	٠.٥٦٤	٠.٣٩٨	٠.٤٩	٠.٦١٩	٠.٥٦٥	٠.٥٩٩	٠.٣٩٩	٠.٥٢	٠.٧٤٢	٠.٥٨٧	٠.٥٨
الدلالة	٠.٠١	٠.٠١	٠.٠٥	٠.٠٥	٠.٠١	٠.٠١	٠.٠١	٠.٠٥	٠.٠٥	٠.٠١	٠.٠١	٠.٠١

ويلاحظ من الجدول السابق بأن معاملات الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية تراوحت ما بين (٠.٣٩٠– ٠.٧٤٢) ومعظمها دال إحصائيا عند مستوى الدلالة (٠.٠١) وهذا مؤشر على تماسك فقرات المقياس على التمييز بين أداء أفراد عينة البحث في المقياس.

٣. **الذهانية:** الجدول (٩) ارتباط العبارة مع المجموع للذُهانية

البند	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢
الارتباط	٠.٥٥٥	٠.٥٧٤	٠.٣٩٨	٠.٣٩٠	٠.٦١٠	٠.٥٧٥	٠.٥٠١	٠.٣٨٩	٠.٤٤٢	٠.٥٧٧	٠.٥٢٥	٠.٤٢١
الدلالة	٠.٠١	٠.٠١	٠.٠٢	٠.٠٥	٠.٠٥	٠.٠٢	٠.٠٢	٠.٠٥	٠.٠٥	٠.٠٢	٠.٠١	٠.٠٢

ويلاحظ من الجدول السابق بأن معاملات الارتباط بين العبـارات والدرجـة الكلية تراوحت ما بين (٠.٣٩٠– ٠.٧٥٥) ومعظمها دال إحصائيا عنـد مسـتوى الدلالة (٠.٠١) وهذا مؤشر على تماسك فقرات المقياس على التمييز بين أداء أفراد عينة البحث في المقياس.

٤. **الضغوط النفسية المزمنة:**

الجدول (١٠) نتائج الاتساق الداخلي لقائمة الضغوط النفسية المزمنة

البند	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١
الارتباط	٠.٥٩٣	٠.٦٨٠	٠.٨٣٣	٠.٦٨١	٠.٤٣٣	٠.٤٥٧	٠.٥٢٩	٠.٤١١	٠.٥٢٩	٠.٤٩٠	٠.٨٥٧
الدلالة	٠.٠١	٠.٠١	٠.٠٥	٠.٠٩	٠.٠٥	٠.٠١	٠.٠١	٠.٠١	٠.٠١	٠.٠١	٠.٠١

ويلاحظ من الجدول السابق بأن معاملات الارتباط بين عبـارات الضـغوط النفسية المزمنة تراوحت ما بين (٠.١٨ – ٠.٦٨١) ومعظمها دال إحصـائياً عنـد مستوى الدلالة (٠.٠١) وهذا مؤشر على أن الاختبار يتمتع بدرجة صـدق مقبولـة مما يدل على أن هناك اتساقا داخليا لأبعاد الاختبار.

الثبات: أما بالنسبة لثبات أدوات الدراسة فقد تم حسابه وفق:

١. **ثبات بالإعادة:** وهو تطبيق المقياس نفسه مرتين على العينة نفسها وبفاصل زمني قدره ثلاثة أسابيع، على عينة عشوائية من طلبة كلية التربية مؤلفـة من ٣٠ طالب وطالبة من طلبة السنة الرابعة قسم الإرشاد النفسي.

٢. **الثبات بطريقة التجزئة النصفية:** مع تصحيح معامـل الثبـات باسـتخدام معادلة سبيرمان – براون، ومعادلة جتمان، ويهتم هذا النوع مـن الثبـات بقياس التناسق الداخلي للمقياس، ويتم بتطبيق الاختبار لمرة واحدة ومن ثم يتم قسمة الاختبار إلى نصفين متكافئين–المفردات الفردية والزوجية (أبـو علام، ٢٠٠٤).

٣. **ثبات الاتساق الداخلي:** وذلك وفق معادلة ألفا – كرونباخ . وهو يهتم بقياس التناسق الداخلي.

٤. **الخطأ المعياري للقياس:** وهو يوفر تقديرا لمدى التباين الذي تقع فيه الدرجة الحقيقية للتلميذ في حالة تطبق الاختبار عددا لانهائيا من المرات. وكلما كان الخطأ المعياري للقياس صغيرا، كان في ذلك مع الثبات المقبول للمقياس إشارة إلى صلاحية الاختبار للاستخدام (أبو علام، ٢٠٠٤). والجدول التالي يوضح النتائج الخاصة بذلك.

الجدول (١١) يبين نتائج الثبات الخاصة بأدوات الدراسة

	الثبات بالإعادة	التجزئة النصفية	جتمان	ألفا كرونباخ	الخطأ المعياري	العينة	عدد العبارات
الانبساط	٠,٩٣٣	٠,٨٣٦	٠,٨٣٣	٠,٧٩١	١,٣٣	٣٠	١٢
العصابية	٠,٦٠٧	٠,٧٨٢	٠,٧٨١	٠,٧٧٩	١,٣٥	٣٠	١٢
الذهانية	٠,٧٩٣	٠,٨٨٧	٠,٨٩٣	٠,٨٨٧	١,٢٣	٣٠	١٢
الضغوط	٠,٨٧٤	٠,٩٣٢	٠,٩٣١	٠,٨٩٢	١,٢٨	٣٠	٥٧

وتشير النتائج السابقة إلى تمتع أدوات الدراسة بدرجة عالية من الصدق وبمستوى مقبول من الثبات، وبالتالي يمكن الوثوق بتطبيقها على البيئة السورية .

ـ **إجراءات البحث:** تم استخدام الصورة العربية السورية لمقاييس (آيزنك) ١٩٩٢، وهي من إعداد الدكتور امطانيوس ميخائيل للبيئة السورية، وهو يقيس أبعاد الشخصية (الانبساطية، العصابية، والذهانية) ويتضمن كل مقياس فرعي(١٢) عبارة، وليس هناك وقت محدد لتطبيق المقياس، ويمكن تطبيقه بشكل فردي أو جماعي، وتتم الإجابة على عبارات المقاييس باختيار بديل واحد من بدائل الثنان للإجابة هي (نعم أو لا) والمقياس مرفق بمفتاح تصحيح خاص علماً أن المقياس لا يعطي درجة كلية واحدة كونه يقيس أبعاداً مختلفة للشخصية.

وبالنسبة لمقياس الضغوط لنفسية فهو اختبار تزير للضغوط النفسية المزمنة، من تقنين (الذياب،٢٠٠٩) وتكونت الصورة المختصرة للمقياس من (١١) عبارة تمثل: الضغوط النفسية المزمنة، وتتم الإجابة على المقياس من البدائل التالية (أبدا، نادراً، أحياناً، غالباً، دائماً) وتصحح ب (١،٠٠،٤،٣،٢).

الجانب الميداني: أولاً- وصف المتغيرات:

جدول (١٢) يبين مقاييس النزعة المركزية ومقاييس التشتت لمتغيرات الدراسة

	الضغوط النفسية المزمنة	الانبساط	العصابية	الذهانية
العينة	200	200	200	200
المتوسط	21.3750	7.0350	7.9350	4.4700
المنوال	21.0000	7.0000	8.0000	4.0000
الوسيط	18.00	7.00	9.00	4.00
الانحراف	6.92272	2.22904	2.78199	1.62552
التباين	47.92399	4.96862	7.73947	2.64231
الالتواء	-.181	-.130	-.429	.480
التفلطح	.573	-.679	-.472	1.494
المدى	39.00	9.00	12.00	11.00
اصغر قيمة	00	2.00	.00	.00
أعلى قيمة	39.00	11.00	12.00	11.00

يتبين من الجدول السابق:

١. تقارب درجة المتوسط والوسيط والمنوال.

٢. القيم الصغيرة للالتواء. وهذا يشير إلى اعتدالية التوزيع لدرجات المتغيرات المدروسة وقربها إلى التوزع الطبيعي.

ثانيا: المعالجة الإحصائية:

١. **الفرضية الأولى:** توجد علاقة ارتباطيه بين الأداء على مقياس الضغوط النفسية والأداء على المقاييس الفرعية لاختبار أيزنك (الانبساطية ــ العصابية ــ الذهانية).

جدول (١٣) العلاقة الارتباطية بين الضغوط النفسية المزمنة وأبعاد الشخصية

		الضغوط النفسية المزمنة
الانبساط	بيرسون	-0.26
	الدلالة	.05
العصابية	بيرسون	386
	الدلالة	000
الذهانية	بيرسون	140
	الدلالة	0.5
	العينة	200

ويتبين من الجدول السابق ما يلي:

الانبساطية: وجود ارتباط سلبي بين الانبساطية والضغوط النفسية المزمنة، وتفسر هذه العلاقة مابين الانبساط والضغوط النفسية، بأن الشخص المنبسط، يتميز بالمخالطة الاجتماعية، والتفاؤل، فتدفع الفرد إلى إقامة علاقات قوية مع زملائه، يستطيع عن طريقها اكتساب المساندة الاجتماعية والدعم، للذين يساهمان في تخفيف الضغوط، مع ما يقدمونه من طرق وخبرات في معالجة المواقف، واختلفت هذه الدراسة مع نتائج الميدل ٢٠٠١، واختلفت مع دراسة (Ospozuk, 200) بالنسبة إلى الانبساطية.

العصابية: وجود ارتباط ايجابي دال عند مستوى الدلالة (٠.٠١) بين العصابية والضغوط النفسية المزمنة، وهذا يدل على أن مكونات كل منهما متقاربة وخاصة أن القلق والعصبية، والحساسية وقد اتفقت مع دراسة (الميدل، ٢٠٠١) واختلفت مع دراسة (Ospozuk 200) ودراسة (Grontonj & Fox, 2006) بأن العصابية تؤثر بشكل كبير في الضغوط، حيث وجدت دراسة ديورء وآخرون (Duru & Poyrazli, 2007) نتائج تحليل الانحدار أن العصابية لها قدرة تنبوية جيدة بالضغوط النفسية. أن الارتباط المرتفع بين العصابية والضغوط النفسية المزمنة، يعتمد على طبيعة الظروف والإمكانات المتوفرة لهولاء الطلاب وعدم قدرتهم على التكيف مع الظروف الجديدة التي يتعرض لها الطلاب كما أن السمات الفرعية للعصابية والمتمثلة في القلق قد يزداد احتمال تعرضهم للاضطرابات العصابية في ظل الظروف الضاغطة المتكررة.

الذهانية: وجود ارتباط دال عند مستوى ٠.٠٥ بين الذهانية والضغوط النفسية المزمنة، ويمكن تفسير الترابط ما بين الضغوط النفسية المزمنة والذهانية إلى بعض المكونات المتقاربة بينهما وخاصة العزلة الاجتماعية التي تعد من مكونات الضغوط النفسية المزمنة.

٢. **الفرضية الثانية:** توجد فروق دالة إحصائياً في الأداء على المقاييس الفرعية لكل من (الانبساطية ــ العصابية ــ الذهانية– الضغوط النفسية)

تعزى إلى متغيرات (الجنس).

جدول (١٤) يبين المتوسطات والانحراف المعياري

	نكر الثن 2	العينة	المتوسط	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري للمتوسط
الضغوط النفسية المزمنة	1.00	١٠٠	19.5768	6.85540	.68899
	2.00	١٠٠	21.0792	7.00954	.69748
الانبساط	1.00	١٠٠	6.9901	2.23608	.22449
	2.00	١٠٠	7.0808	2.21164	.22228
العصابية	1.00	١٠٠	7.9802	2.73823	.27377
	2.00	١٠٠	7.8889	2.84601	.28603
الذهانية	1.00	١٠٠	4.4854	1.66502	.16568
	2.00	١٠٠	4.4545	1.59254	.16006

جدول (١٥) يبين الفروق في المتغيرات تبعا لمتغير الجنس

	T	درجة الحرية	دلالة	القرار
الضغوط النفسية المزمنة	2.145	198	0.03	يوجد فرق
الانبساط	-.287	198	.774	لا يوجد فروق
العصابية	.232	198	.817	لا يوجد فروق
الذهانية	.133	198	.894	لا يوجد فروق

بالرجوع إلى الجدول (١٥) يتبين ما يلي: أولاً- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في متغير الضغوط النفسية المزمنة لصالح الإناث، ويمكن تفسير المستوى المرتفع للضغوط عند الطالبات أكثر من الطلبة للأعباء الكثيرة الملقاة على كاهلهن في المنزل إضافة إلى الضغوط الاجتماعية التي تتعرض لها النساء في البيئة العربية عموما مقارنة بالرجال الذين يتمتعون بمساحة من الحرية اكبر يمكن أن تمكنهم من مواجهة الضغوط والتعامل معها بصورة أفضل وهذه تدعم دراسة (البقاعي، ٢٠٠٢) التي توصلت إلى أن: (الضغوط الاجتماعية المفروضة على الأنثى في مجتمعنا، كونها فتاة تجعلها أكثر عرضة للقلق، والتوتر، والخوف).

ثانياً: عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في متغيرات (الانبساط، العصابية، والذهانية)

٣. **الفرضية الثالثة:** توجد فروق دالة إحصائياً في الأداء على المقاييس الفرعية لكل من (الانبساطية ــ العصابية ــ الذهانية-الضغوط النفسية) تعزى إلى متغيرات (السنة الدراسية).

جدول (١٦) يبين المتوسطات والانحراف المعياري

	الأولى الرابعة2	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الضغوط النفسية	1.00	100	.68322	7.54312	.75057
	2.00	100	.080819	6.18536	.62165
الإنبساط	1.00	100	6.9406	2.18093	.21701
	2.00	100	7.1313	2.28414	.22956
العصابية	1.00	100	7.6733	2.83940	.28253
	2.00	100	8.2020	2.71045	.27241
الذهانية	1.00	١٠٠	4.6436	1.46003	.14528
	2.00	١٠٠	4.2929	1.76850	.17774

جدول (١٧) يبين الفروق في المتغيرات تبعا لمتغير السنة

	T	درجة الحرية	الدلالة	القرار
الضغوط النفسية	-2.39	198	0.05	يوجد فروق
الإنبساط	-.604	198	.547	لا يوجد فروق
العصابية	-1.347	198	.180	لا يوجد فروق
الذهانية	1.530	198	.128	لا يوجد فروق

وبالرجوع إلى الجدول (١٧) يبين ما يلي:

١. عدم وجود فروق بين طلبة السنة الأولى والرابعة في متغيري (الانبساطية ــ الذهانية – العصابية).

٢. وجود فروق بين طلبة السنة الأولى والرابعة في متغير الضغوط النفسية لصالح طلبة السنة طلبة السنة الأولى.

وهذا أمر طبيعي بالنسبة لسمات الشخصية التي تتصف بالاستقرار عبر العمر والثبات النسبي لها.

واختلفت نتيجة الدراسة بالنسبة للضغوط مع دراسة البرعاوي ٢٠٠١، ومع دراسة دخان وحجار ٢٠٠٦، ويمكن تفسير هذه النتيجة أن طلبة السنة الأولى يخبرون حياة جديدة وأصدقاء جدد وأسلوبا تدريسيا جديدا مما يولد لديهم خوفاً وقلقاً من عدم القدرة على التكيف مع هذه الحياة، مما يجعلهم يشعرون بالضغط أكثر من طلبة السنة الرابعة الذين تكيفوا مع الحياة الجامعية الجديدة بصورة أفضل.

المراجع العربية:

- **أبو علام** رجاء محمود، ٢٠٠٤ - **مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية**. القاهرة، دار النشر للجامعات، ٦٧٦ صفحة.
- **الأحمد** أمل، **مريم** رجاء، ٢٠٠٩ - **أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى الشباب الجامعي: دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة دمشق**. مجلة العلوم التربوية والنفسية، ١٠ (١)، ص ١٣-٣٧.
- **أسعد** ميخائيل، ١٩٩٤ - **علم الاضطرابات السلوكية**. بيروت، دار الجيل، ٥١٢ صفحة.
- **التل** سعيد، **أبو زينة** فريد كامل، **الشايب** عبد الحافظ، **عابنة** عماد، **النعيمي** محمد عبد العال، ٢٠٠٧ - **مناهج البحث العلمي: الإحصاء في البحث العلمي**. ط (٢)، عمان، دار المسيرة، ٣٩٢ صفحة.
- **جابر** عبد الحميد جابر، ٢٠٠٨ - **نظريات الشخصية، البناء، الديناميات، النمو، طرق البحث، التقويم**. دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع، ط١، ٦١١ صفحة.
- **دخان** نبيل كامل، **الحجار** بشير إبراهيم، ٢٠٠٦ - **الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية**. مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الإنسانية)، ١٤(٢)، ص ٣٧٩-٣٩٨.
- **الذياب** حكمات أحمد، ٢٠٠٩ - **اختبار تزير لقياس الضغوط النفسية المزمنة، وتقنينه في الجمهورية العربية السورية**. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة دمشق، ٣٣٤ صفحة.
- **رضوان** سامر، ٢٠٠٧ - **الصحة النفسية**. ط ٢، عمان، دار المسيرة، ٥٨٤ صفحة.
- **الريماوي** محمد عودة، **آخرون**، ٢٠٠٦ - **علم النفس العام**. عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، ٦٨٥ صفحة.
- **السيد عثمان** فاروق، ٢٠٠١ - **القلق وإدارة الضغوط النفسية**. الطبعة الأولى، القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٤٦ صفحة.
- **السيد عثمان** فاروق، ٢٠٠٨ - **القلق وإدارة الضغوط النفسية**. القاهرة، دار الفكر العربي.

- **الشريف** حمود هزاع؛ **الرويتع** عبد الله صالح، ٢٠٠٧ - **مقياس أيزنك المعدل (EPQ-R): النسخة السعودية لعينة الإناث.** رسالة التربية وعلم النفس، ٢٩، ص١٠٩-١٢٥.
- **الشريف** ليلى، ٢٠٠٣ - **أساليب مواجهة الضغط،وعلاقتها بنمطي الشخصي A.B لدى أطباء الجراحة القلبية والعصبية، دراسة ميدانية في مدينة دمشق.** رسالة دكتوراه غير منشوره، جامعة دمشق، ١٩٨ صفحة.
- **الضريبي** عبد الله ،٢٠١٠ - **الضغوط النفسية وأساليب مواجهتان وعلاقتها بالرضا الوظيفي ودافعية الانجاز.** رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة دمشق، ٣٠٨ صفحة.
- **البقاعي** هيفاء، ٢٠٠٢ - **اختبار العوامل الستة عشر للشخصية.** رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة دمشق.١٩٩ صفحة
- **عباس** وآخرون، ٢٠٠٧ - **مدخل إلى مناهج البحث في التربية وعلم النفس.** عمان، الطبعة الأولى، دار المسيرة، ٤٣٠ صفحة.
- **عبد الخالق** أحمد محمد، ١٩٨٧ - **الأبعاد الأساسية للشخصية.** بيروت، الدار الجامعية للنشر والتوزيع، ٣٦٦ صفحة.
- **مظلوم**، مصطفى علي رمضان، ٢٠٠٢ - **فعالية برنامج إرشادي لخفض الضغوط النفسية لدى الأمهات وأثرة في توافق أطفالهن ضعاف السمع**، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، ١ (٣١)، يونيو، ص١٠١-١٥١.
- **ملا طاهر، شوبو** عبد الله، ٢٠٠٣ - **الضغوط النفسية لدى أساتذة الجامعة (وفق متغير الجنس).** مجلة كلية التربية، الجامعة المستنصرية، ع (١)، ص٢٨-٥٩.
- **ملحم** سامي، ٢٠٠٧ - **مناهج البحث في التربية وعلم النفس.** ط (٥)، عمان، دار المسيرة، ٥١٢ صفحة.
- **ميخائيل** امطانيوس، ٢٠٠٦ - **دليل الصورة العربية السورية لمقياس أيزنك للشخصية.** كلية التربية، جامعة دمشق، ١١١ صفحة.
- **الميدل** منيرة ٢٠٠١ - **إدراك الضغوط النفسية وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى عينة من طالبات جامعة الملك سعود بمدينة الرياض.** رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الملك سعود.

المراجع الأجنبية:

- Duru, Erdinc&Poyrazl, Sene (2007): ***Personality Dimensions, Psychosocial-Demographic Variables, and English Language Competency in Predicting Level of Acculturative Stress Among Turkish International Students,*** *International Journal of* ***Stress*** Management, 14(1), pp 99-110
- Grant, Sharon, & Langan-Fox, Janice **(2006): *Occupational stress, coping and strain: The combined/interactive effect of the Big Five traits,*** Personality and Individual Differences 41 ,pp719–732
- Homayoun, A. Aghajanipou. G. A.& Nikpou, A (2009): ***Personality and stress: Personality factors that affect on emerge of stress***, *uropean Psychiatry*,vol 24.pp203-248
- Lee-Baggley, Dayna. Preece, Melady & Delongis (2005): ***Coping With Interpersonal Stress: Role of Big Five Traits,*** Journal of Personality,1141-1180.
- Ospazuk, Nicola (2006*): **Relationships between the Stress, Well. Being and Personality Levels of Nursing and Psychology Students,*** Final Honours Dissertation: University of Edinburgh.(50).
- P. Schulz, W. Schlotz und P. Becker (2004) **Trierer Inventar zum chronischen Stress,** Hogrefe city: Goettingen.(60)
- Wheaton, B (1997): **The nature of chronic stress.** In B Gott lieb (Ed), Coping with chronic stress (pp7-47) New York: plenum.
- Cloninger, S. C (2000): ***Theories of personality understanding persons***, 3ed, New Jersey: Prentice Hall.(568)

Abstract

This research aims to reveal the possible relationship between chronic psychological stress and Eysenck personality dimensions (Extraversion -Neuroticism -Psychoticism) among a sample of (200) students from Damascus university - Faculty of Education –the research also tries to know the differences in the performance between the sample members on the research tools that related to the sex variable, after testing the assumptions we reached the following results:

1. *Neuroticism:* There is a significant positive correlation at the level of (0.01) between neuroticism and chronic stress.
2. *Extraversion:* There is a significant negative correlation between Extraversion and chronic stress at the level of (0.05).
3. *Psychoticism:* There is a significant correlation at the level of (0.05) between psychoticism and chronic stress.