

نمطي الشخصية

(a-b)

وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية الاساسية

Character types (a-b) and its relation with facing psychological pressures for basic education college students

أ.م.د. ايمان محمد شريف محمد علي

Prof.dr. Iman mohammed sheriff

كلية التربية الاساسية / جامعة الموصل

College of basic education / kindergarten depart

University of Mosul/Iraq

الملخص

هدف البحث التعرف على مستوى نمطي الشخصية (a-b) لدى طلبة كلية التربية الاساسية، دلالة الفروق المعنوية في مستوى نمطي الشخصية (a-b) لدى طلبة كلية التربية الاساسية تبعا لمتغيري الجنس (ذكور / اناث) والمرحلة (اولى / رابعة)، اساليب مواجهة ضغوط النفسية الشائعة لدى طلبة كلية التربية الاساسية، دلالة الفروق المعنوية في اساليب مواجهة الضغوط النفسية الشائعة لدى طلبة كلية التربية الاساسية تبعا لمتغيري الجنس (ذكور /

اناث) والمرحلة اولى / رابعة) ،العلاقة بين نمطي الشخصية (a-b) واساليب مواجهة الضغوط النفسية الشائعة لدى طلبة كلية التربية الاساسية ، تم اختيار عينة عشوائية طبقية وبواقع (248) طالب وطالبة في المرحلة الاولى والرابعة . وتم الاعتماد على مقياس نمطي الشخصية (a-b) المعد من قبل (هوارد وكلازر) والمعرب من قبل (الوائلي 2012) والذي يتكون من (15) فقرة مزدوجة ، ومقياس اساليب مواجهة ضغوط الحياة المعد من قبل كل كارفر وشير ووينتراوب والمعرب من قبل عليان والكحلوت (2011) والذي يتكون من (56) فقرة موزعة على (14) اسلوب ، تم التحقق من الصدق الظاهري لاداتي البحث واستخراج الثبات لهما ايضا بطريقة اعادة الاختبار. عولجت البيانات احصائيا باستخدام الحقيبة الاحصائية (spss) فضلا عن استخدام عدد من الوسائل الاحصائية الاخرى . اظهرت النتائج تمتع عينة البحث بمستوى معتدل تقريبا من نمطي الشخصية بميل دال الى نمط الشخصية (a) ، لم يكن هناك فروق دالة تبعا لمتغري الجنس والمرحلة . وكان اكثر الاساليب شيوعا لدى عينة البحث كان اسلوب التكيف الديني يليه التخطيط ، هناك فروق دالة في اسلوب (اشغال الذهن بالتفكير) واسلوب (التخطيط) واسلوب (التعامل الفعال النشط) ولصالح الاناث ، وهناك فروق دالة في اسلوب (السخرية) لصالح الذكور ، هناك فروق دالة في (اسلوب التدعيم الاجتماعي) ولصالح المرحلة الرابعة . كما اظهرت النتائج ان هناك علاقة ايجابية دالة بين نمطي الشخصية وكل من اسلوب (التكيف الروحي) و (السخرية) و (اعادة التقييم الايجابي) وهناك علاقة سلبية دالة بين نمطي الشخصية وكل من الاساليب (الانسحاب السلوكي) و(الشرد العقلي) و(الانكار) ، وهناك علاقه غير دالة للاساليب الاخرى . في ضوء النتائج تم تقديم عدد من التوصيات منها عقد الدورات التدريبية لاكساب الطلبة اساليب مواجهة ايجابية للضغوط المختلفة .

الكلمات المفتاحية (نمطي الشخصية ، اساليب ، الضغوط .)

ABSTRACT

The research aim at identifying the level of personality types for college of basic education students, the significance of significance of statistical differences on the level of two character types for college of basic education according to gender (males/females) and academic stage (first/fourth). Means of facing common psychological pressures for college of basic education .The significance of moral differences on the means of facing common psychological pressures for student of college

of basic education according to the variables of gender ((males/females)and academic stage (first/fourth).The relation between character types and the means of facing common psychological pressures for college of basic education students .A random class sample of (248)students were chosen from first and fourth stages .The scale of character types made by (Howard &Klazer) transited by(Al-Waily2012)was used consisting of (15) double items, as well as the scale of facing pressures of psychological mode by (Karfo, Sheer &Wintrawp)translated by (Alian &Al-Kalhoot2011) consisting of (56)items divided on (14)styles. Data were statistically treated using (SPSS)program as well as other statistical means .The results showed almost equal level of character types with a trend of bias to character (a) and there were no statistically significant differences according to gender and academic stage variables .The most common styles for the sample was religious adaption followed by planning .There are statistically significant differences in the styles of thinking ,planning ,active treatment)and in favor of females .There were statistically significant differences in irony in favor of males .There are statistically significant difference in social reinforcement style and in favor of fourth stage .The results showed statistically positive relation between character types and (spiritual adjustment),(irony),(positive re-evaluation)styles ,and statistically negative differences between character types and (behavioral with drawl),(mental absentness)and(denial) styles and there is no statistically important relation for other styles. Given these results ,a number of recommendations were given ,to yare example holding training courses to acquire students positive facing means for the different pressures.

المدخل

تعتبر الجامعة مركزاً لتفاعل الأفكار وتشابك الاتجاهات ، فالجامعة هي مصدر الفكر وصانعة القوة البشرية التي تعتمد عليها المجتمعات في كل مجالات الحياة ، فهي تتعامل مع فئة الشباب وتهتم بتحقيق ميولهم واشباع حاجاتهم ويمكننا من خلالها تجسيد المبادئ التربوية والصفات الخلقية والاجتماعية الايجابية وتقوية العادات السلوكية المرغوب فيها (حسين ، 1999: 71) ودراسة الشخصية هي المصدر الاساس لمعرفة مظاهر السلوك الانساني لان موضوع الشخصية لا يقتصر على البحث فيما نحن عليه الان وانما ما يجب ان نكون عليه ويعتبر من اعقد الظواهر التي تناولها علم النفس بالدراسة (طه ، 1987: 115) ويعرف (البورت) الشخصية على انها التنظيم الديناميكي المتغير في نفس الفرد نتيجة الاستعدادات النفسية الجسمية التي تحدد طريقة توافقه مع البيئة بمعنى ان الشخصية هي نتاج العقل والجسم في وحدة متكاملة (داؤد واخرون ، 1990: 11) وقد اولى الباحثون اهتماما كبيرا لانماط الشخصية وانعكاسها على استجابة الفرد في مواقف الحياة المختلفة ، وظهور هذه الانماط السلوكية مرتبط بالبيئة الثقافية والاجتماعية التي ينمو فيها الانسان ومن هذه الانماط نمطي الشخصية (a) و(b) حيث يرتبط سلوك النمط (a) برغبة كبيرة في المنافسة والمثابرة للحصول على تقدير الاخرين ويتسمون بالتوتر الدائم وقلة الصبر والانهماك بالعمل واستعجال الطموح (الجارودي ، 2001: 3-4) ويرى (لازاروس) ان سمات شخصية الفرد تؤثر على عمليات تحمل ومواجهة مصادر الضغوط بشكل مباشر او غير مباشر، حيث يختلف الافراد في مدى شعورهم بالضغوط النفسية لاختلاف سماتهم الشخصية .وهناك دلائل هامة للاعتقاد ان ذوي النمط (a) يميلون لتجاهل اشارات التوتر وعلامات الضغوط النفسية والجسمية عند انهماكهم في العمل .(عبد الله ، 2000: 213) كما ان هناك العديد من الدراسات كدراسة (حيدرة ، 2004) ودراسة (الجابري ، 2007) اللتان اكدتا على ان الاشخاص من نمط الشخصية (a) قد يتميزون بالحيوية والطموح والمنافسة وبالتالي يكونون اقدر على مواجهة الضغوط المختلفة ،على العكس من نمط الشخصية (b) ويشهد العالم المعاصر ثورة في المعلومات حولت الكرة الارضية الى قرية صغيرة نتيجة للتقدم العلمي والاكتشافات التكنولوجية الحديثة التحقق

الرفاهية للانسان الا ان الحياة اخذت بالتعقيد وبدات تظهر امراض عديدة في هذا العصر عرفت بامراض المدنية واصبحت تهدد صحة الانسان النفسجسمية حيث اصبحت الضغوط سمة من السمات المميزة لهذا العصر ويعتبرها البعض (مرض القرن) ويعتبرها الاخرون (القاتل الصامت) (بو عافية، 2008: 19) حيث يتعرض الفرد في مراحل حياته المختلفة لضغوط مختلفة الشدة نتيجة لما يمر به من احداث وما يحيط به من ظروف ويختلف تأثيرها باختلاف الافراد، كما يواجه الطلبة في دراستهم الجامعية ضغوط نفسية واكاديمية واقتصادية وسياسية وغيرها، ومن الملاحظ ان الفرد في المواقف الضاغطة يحاول تقييم المشكلة وتغيير المجرى المحتمل للاستجابة، اي ان خصال الفرد وشخصيته وقدراته تؤثر في الاستراتيجيات المستخدمة للتعامل مع المواقف (parks, 1986)، والضغط النفسي كلمة انجليزية مستعملة منذ 1936 لتحديد الحالة التي يجد الشخص فيها نفسه، انه مهدد بفقدان توازنه تحت تأثير عوامل او ظروف تعرض توازنه الى خطر. كل عامل بإمكانه ان يدمر هذا التوازن، سواء كان هذا العامل فيزيائيا (صدمة، برد، ---) او كيميائيا (سم) او عدوى (مرض، التهاب) او نفسيا يسمى عاملا ضاغطا. (شداي، 2011: 2) والضغوط النفسية التي تواجه الفرد تزيد من مشاكله النفسية ويزداد تأثيرها على الجوانب العقلية والنفسية والجسمية مما يولد عجزا وفشلا في مواجهتها فتصبح شخصية مضطربة (كاطع، 2016: 245) وتؤثر ايضا على اكتشاف الفرد لذاته بكل ما تحتويه من مهارات وطموحات ما لم تكن لديه في الاساس الثقة في شخصيته (ابوعلي، 2015: 3) وكما اهتم العلماء والباحثون بموضوع الضغوط النفسية فان اسلامنا العظيم كان السباق في ذلك، فهناك آيات كثيرة تحض على الهدوء النفسي ومنها قوله تعالى: "فَمَنْ عَفَا وَأَصْلَحَ فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الظَّالِمِينَ" (اية الشورى، 40) ويقول سبحانه وتعالى: "وَاصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلَّا بِاللَّهِ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَلَا تَكُ فِي ضَيْقٍ مِّمَّا يَمْكُرُونَ" (اية النحل، 127) ولم تحمل السنة النبوية ايضا الضغوط النفسية، فالرسول (صلى الله عليه وسلم) دأب جاهدا على توجيه المؤمنين لتحمل المواقف الضاغطة من خلال التحلي بالصبر الذي سيعود عليهم بالاجر العظيم من الله سبحانه وتعالى. فقال رسول الله (صلى الله عليه وسلم) (عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ لَهُ خَيْرٌ وَلَيْسَ ذَلِكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَاءٌ شَكَرَ فَكَانَتْ خَيْرًا لَهُ وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَاءٌ صَبَرَ فَكَانَتْ خَيْرًا لَهُ). (صحيح مسلم، 2999) وقال (صلى الله عليه وسلم): (ما يُصِيبُ الْمُسْلِمَ مِنْ نَصَبٍ، وَلَا وَصَبٍ، وَلَا هَمٍّ، وَلَا حَزَنٍ، وَلَا أَذًى، وَلَا غَمٍّ، حَتَّى الشُّوْكَهُ يُشَاكُّهَا إِلَّا كَفَّرَ اللَّهُ بِهَا مِنْ خَطَايَاهُ). (صحيح البخاري، 5641)

وان التطورات التي مست جميع مجالات الحياة الاجتماعية والثقافية والاقتصادية والسياسية والتكنولوجية جعلت الفرد اكثر عرضة للضغوط النفسية وحتى يتفادى مثل هذه المثيرات الضاغطة كان لا بد له من ايجاد اساليب واستراتيجيات لتحقيق اكبر قدر من التوافق والاتزان وتحقيق اكبر قدر من جودة الحياة (حساني، 2014: 2014).

5) (والازمات النفسية الشديدة، والمواقف الضاغطة، او الصدمات الانفعالية العنيفة او اي اضطراب في علاقة الفرد مع غيره من الافراد على مستوى البيت او العمل او المجتمع الصغير، تخلق لديه الوسيلة لاستيعاب الموقف والتفاعل معه بنجاح فيتخذ اسلوب الحل لتلك الازمة وفق استراتيجيات نفسية خاصة تتناسب وشخصيته هذه الطرق والوسائل التي تستطيع ان تخفف التوتر، تسمى باساليب او استراتيجيات التكيف مع الضغوط. (زهاني، 2018: 110) ولاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية طرقا واساليب يحاول من خلالها الفرد التعامل معها وقد تبين من خلال البحوث ان مواجهة الضغوط لها فوائد صحية لا تنكر في التغلب على الاضطرابات المرتبطة بها، اذ تم استخدامها بنجاح لعلاج انواع الصداع وتوتر العضلات، والصداع النصفي، والتحكم في ضغط الدم المرتفع، لمعالجة مشكلات تعاطي المخدرات، والسمنة. (اسماعيل وارميا، 2016: 347)

ومن هنا تتجلى اهمية البحث في التعرف على مستوى نمطي الشخصية (a-b) والتي تعتبر من المتغيرات التي طالما شغلت العلماء والباحثين وتتناول الاساليب الشائعة التي يلجأ اليها الافراد في مواجهة ضغوط الحياة ومحاوله معرفة العلاقة بين نمطي الشخصية واساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الكلية، التي تعتبر من الفئات المهمة من المجتمع لدورها القيادي في عملية التنمية والتطور.

أهداف البحث : يهدف البحث الى التعرف على:

مستوى نمطي الشخصية (a-b) لدى طلبة كلية التربية الاساسية، دلالة الفروق المعنوية في مستوى نمطي الشخصية (a-b) طلبة كلية التربية الاساسية تبعا لمتغيري الجنس (ذكور / اناث) والمرحلة اولى / رابعة) .

اساليب مواجهة ضغوط الحياة الشائعة لدى طلبة كلية التربية الاساسية، دلالة الفروق المعنوية في اساليب مواجهة الضغوط الشائعة لدى طلبة كلية التربية الاساسية تبعا لمتغيري الجنس (ذكور / اناث) والمرحلة اولى / رابعة) .

العلاقة بين نمطي الشخصية (a-b) واساليب مواجهة الضغوط الشائعة لدى طلبة كلية التربية الاساسية، الفروق في العلاقة بين نمطي الشخصية (a-b) واساليب مواجهة ضغوط الحياة تبعا لمتغيري الجنس (ذكور - اناث) والمرحلة الدراسية (اولى - رابعة)

حدود البحث: اشتمل البحث على طلبة كلية التربية الاساسية - جامعة الموصل للدراسة الصباحية ومن كلا الجنسين (ذكور - اناث) ولجميع المراحل للعام الدراسي 2017-2018.

تحديد المصطلحات :

اولا : نمطي الشخصية :

نمط الشخصية (a) : وعرفها كل من :

روزنمان 1990 : هي انفعال سلوكي مركب يضم استعدادات سلوكية كالمعدل المتسارع للانشطة والاستجابات الانفعالية كالعداية والغضب واجادة العمل والتفوق في انجاز الاعمال (luthans,2004,383).

دردير 2007: هو نمط الشخصية التي يتصف صاحبها بالاهتمام الزائد بالمواعيد والتنافس والاندفاع والسرعة وتركيز كل اهتمامه بالعمل. (دردير, 2007: 9)

مرزوق 2015 : وهو مجموعة من السلوكيات التي تتميز بالرغبة الجامحة في النجاح والمنافسة ونفاذ الصبر والعدائية. (مرزوق ، 2015 : 63)

الوائللي (2012) : يتميز صاحبها باستجابات انفعالية عدوانية اندفاعية ولديه احساس بنفاذ الصبر ومرور الوقت سريعا والاهتمام الزائد بالمواعيد (الوائللي ، 2012: 614)

نمط الشخصية (b) : وعرفها كل من :

مامنوف 2001: وهي شخصية غير تنافسية وقليلة التحفيز وتمتع بالصبر والانسجام مع البيئة (manonove,2001,1).

دردير 2007: هي الشخصية التي يتصف صاحبها بعدم الاهتمام بالمواعيد وعدم التنافس والتروي والصبر ولايركز اهتماماته بالعمل فقط ويمارس انشطته الحياتية بصورة عادية. (دردير , 2007: 9)

الوائللي (2012) : يتميز صاحبها بانه مسالم ولديه القدرة على الصبر والاسترخاء والمشاركة في الانشطة المختلفة دون الحاجة الى التنافس ، يمارس حياته بصورة طبيعية. (الوائللي ، 2012 : 615)

وستتبنى الباحثة تعريف (الوائلي، 2012) لاعتمادها على نفس المقياس الذي استخدمته الوائلي لانه يتناسب مع اهداف البحث ، واجرائيا يمكن تعريف نمطي الشخصية : هي الدرجة الكلية التي سيحصل عليها الطلبة عند اجابتهم على مقياس نمطي الشخصية المعد لهذا الغرض .

ثانيا- استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية: عرفها كل من:

لازاروس وفولكمان (1984): هي التغيير المستمر في المجهودات المعرفية والسلوكية والانفعالية من اجل مواجهة المتطلبات الداخلية والخارجية التي تفوق امكانيات الفرد وترهقه (Lazarus&Folkman, 1984, 141)

كارفر وآخرون (1989) : هي الاساليب التي يستخدمها الفرد في مواقف الحياة سواء كانت عقلية معرفية او انفعالية وجدانية او سلوكية والتي من شأنها ان تخفف من حدة التوتر عند تعرضه للاحداث الصادمة (عليان والكليوت ، 2011: 8)

ابو حبيب(2010):"تلك الجهود التي يبذلها الفرد للتغلب والسيطرة على الاحداث والمواقف الضاغطة وتحميلها او خفضها او تقليلها سواء كانت هذه الجهود نفسية او سلوكية او انفعالية وسواء كانت ايجابية او سلبية، وسواء كانت اقدامية او احجامية، وسواء كانت فعالة او غير فعالة".(ابوحبيب، 2010: 12)

العزاوي(2014):"انها مجموعة من الاداءات والانشطة المعرفية او السلوكية تهدف الى المحافظة على مستوى الطاقة النفسية، والتي يسعى من خلالها الفرد الى حل اشتباك غير سوي مع الذات، او التخفيف من حدته بما يتناسب مع قدراته وامكانياته".(العزاوي، 2014: 327)

مزلق(2014):"انها الجهود السلوكية والمعرفية المتغيرة باستمرار، والتي يتخذها الفرد في ادارة مطالب الموقف، والتي تم تقديرها من جانب الفرد على انها مرهقة وشاقة وتتجاوز مصادر الشخص وامكانياته".(مزلق، 2014: 17)

عبدالحفيظ(2014):"هي تلك المجهودات الهادفة الى تجنب الموقف الضاغط عبر أنشطة وسلوكيات لا تركز على المشكلة ". (عبدالحفيظ، 2014: 8)

ابو علي (2015): "هي الجهود المعرفية والسلوكية والانفعالية التي يبذلها الفرد لادارة المتطلبات الداخلية والخارجية الناتجة عن التعرض للمواقف الضاغطة وتهدف الى التخفيف من التوتر والضيق المرتبط بتلك المواقف". (ابو علي، 2015، 19)

وستتبنى الباحثة تعريف (كارفر واخرون 1989) لاعتمادها على نفس المقياس المعد من قبلهم والمستخدم من قبل (عليان والكحلوت ، 2011)، اما التعريف الاجرائي فتعرفه الباحثة: "على انه الدرجة التي سيحصل عليها افراد العينة عند اجابتهم على مقياس اساليب مواجهة ضغوط الحياة .

الخلفية النظرية :

المحور الاول : الشخصية : يعتبر مفهوم الشخصية من اكثر المفاهيم تعقيدا في علم النفس حيث يشتمل هذا المفهوم على كافة الصفات والخصائص الجسمية والعقلية والانفعالية التي تتفاعل مع بعضها لتكون الناتج النهائي لشخصية الفرد ، ويوجد اربع محددات اساسية وُثر على تطور شخصية الفرد هي المحددات الوراثية والمحددات البيئية والمحددات الثقافية والاجتماعية والمحددات الموقفية ،

ومن ابرز النظريات الحديثة التي درست الشخصية هي نظرية فريدنمان وروزنمان :قسم فريدنمان وروزنمان الشخصية الى نمطين هما النمط (أ) والنمط (ب) و يتصف النمط الاول بالكفاح المستمر وبالمحاولات لعمل المزيد من المهام في القليل من الوقت ،الطموح ، التنافس ، نفاذ الصبر ، الغضب ، العدائية ، التنظيم ، التحكم في الذات ، الثقة في النفس ، ادراك مفهوم الوقت ، الميل الى السيطرة على الاخرين ، عدم التركيز والانتباه للاخرين ،لايستطيع الاسترخاء ، يرفض الهزيمة ولايعترف بها ، يهمل تعبها ويقلل من شان الامه ، ويؤكد روزنمان ان سلوك النمط (a) يستمد من التفاعل بين صفات الفرد واستعداده الوراثي ومحيطه البيئي وادراكه لمسببات الضغوط على انها تحد وهذه العملية التفاعلية تؤدي الى انبثاق نمط حياة غالبا ما يكون مرتبطا بالتنبيه النفسي الفسيولوجي .

اما نمط الشخصية (ب) فيتصف بالقدرة على التسامح والحب القدرة على الاستماع للاخرين دون نفاذ الصبر ، تقبل النقد ، سهولة الثقة بالآخرين ، قدره على الاسترخاء والعمل بدون الشعور بالاحباط قادر على الاستماع للاخرين بدون تدمير ، لايعاني من شعور ضغط الوقت . (بوعافية ، 2008 : 70 - 76) ، وقد تبنت الباحثة وجهة نظر فريدنمان وروزنمان لانها نظرية شاملة وتناسب واهداف البحث

2- استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية : هي جهود الفرد المعرفية والانفعالية والنفسية والحركية والبيئية والشخصية التي يسعى الفرد من خلالها الى مواجهة المواقف الضاغطة بهدف التخلص منها وتجنب اثارها السلبية)

المادية والمعنوية) او التقليل منها بهدف المحافظة قدر الامكان على توازن الفرد الانفعالي وتكيفه النفسي الاجتماعي . (جودة, 2004: 674)

انواع اساليب مواجهة الضغوط النفسية:

يوجد لدى كل فرد منا دوافع وحاجات ورغبات وقد تتعارض هذه الرغبات والدوافع مع البيئة مما يجعل الفرد في حالة الضغوط والقلق ولكن لكل واحد منا اسلوبه الخاص في حل المشكلات والتغلب على المواقف المؤلمة, فهناك اشخاص تستسلم وتنسحب من المواقف وهذا ما يسمى بسلوك الهروب وهناك من يلجأ الى المواجهة والقتال وهناك عدة نماذج لتصنيف اشكال المواجهة وجدول (1) يوضح بعض من هذه النماذج

العلماء	التصنيف
ميدنيك وزملاؤه 1975	-استجابات موجهة نحو المشكلة -استجابات موجهة نحو الدفاع-استجابات ذهانية عصابية
موريس 1982	-مواجهه مباشرة - مواجهه دفاعية
ماثي وزملاؤه 1986	-مواجهه وقائية -مواجهه قتالية
اندلر وباركر 1990	-مواجهه موجهه مركزه على المشكلة -مواجهه مركزه على الانفعالات -مواجهه بالتجنب
مارتن وزملاؤه 1992	-استراتيجيات المواجهه الانفعالية -استراتيجيات المواجهه المعرفية
كوسكي كريك وكوسكي 1993	-مواجهه بالتحكم -مواجهه بالتجنب
جيناكوس 2002	-مواجهه بالتحكم-مواجهه بالهروب

(فتيحه، 2008: 121)

اما نموذج لازاروس و فولكمان (1984) يعتبر هذا النموذج اساس التصنيف العام لاستراتيجيات المواجهة والمجسد في الاتي 1- المواجهة المركزة على المشكل: يطلق عليها ايضا المواجهة النشطة او اليقظة، ان هذا النمط موجه لهدف خفض متطلبات ومقتضيات الموقف، او الرفع من امكانيات الفرد من اجل مجابهة الموقف الضاغط، ويرى كلا منهما ان المواجهة المركزة على المشكل تتطلب البحث عن المعلومة من جهة، ومن جهة اخرى بذل جهود موجهة نحوالمشكل لتجسيد الحل.

2- المواجهة المركزة على الأنفعال: هي مجموع محاولات الفرد في خفض شدة الانفعال المتولد عن الوضعية الضاغطة والتي قد تظهر في احدى الأشكال التالية (التجنب، التسلية، اعادة التقدير، التدوين، التعبير عن الانفعال).

ويرى لازاروس وفولكمان ان اساليب المواجهة تسعى لتحقيق هدفين أساسين هما:

1- تنظيم الانفعالات من خلال المواجهة المركزة على الانفعال وهي ذات منحنى تحاييلي او تلطفي لانها تتضمن جهوداً لضبط او للسيطرة على الانفعالات المترتبة على المشكلة مثل القلق والاكتئاب وتقليل أثارها النفسية والفسولوجية بدون تغيير العلاقة الفعلية مع البيئة ويميز لازاروس بين مجموعتين من الاساليب: اساليب مواجهة الاعراض الفسيولوجية: وتشتمل على لجوء الافراد الى بعض المهدئات والمسكنات واساليب الاسترخاء، اساليب نفسية داخلية: مثل الحيل الدفاعية العقلية.

2- السيطرة على المشكلة التي تسبب الكرب (المواجهة مركزة على المشكلة) ويتم ذلك عن طريق السلوك الواقعي المباشر لضبط العلاقة المضطربة بين الشخص وبيئته عن طريق حل المشكلة واتخاذ القرارات هي منحنى وسيلي او منحنى حل المشكلات كونها تهدف الى تغيير العلاقة بين الفرد وبيئته. (زهاني، 2014: 49)، وتتبنى الباحثة وجهة نظر (لازاروس وفولكمان) باعتبارها الاقرب لتحقيق الهدف

دراسات سابقة

دراسات سابقة تناولت نمطي الشخصية :

دراسة ابراهيم (2004): هدفت الدراسة الى بناء مقياس لنمطي الشخصية (a-b) لدى طلبة الجامعة والتعرف على مستوى نمطي الشخصية وعلاقتها بالميول العصائية والقدرة على اتخاذ القرار تبعاً لمتغيري الجنس والتخصص، تكونت العينة من (500) طالب وطالبة اختبروا عشوائياً من جامعة صلاح الدين، تم بناء مقياس نمطي الشخصية وتم الاعتماد على معامل ارتباط بيرسون ومربع كاي ومعادلة سيرمان - براون وكذلك الاختبار التائي في معالجة البيانات اظهرت النتائج ميل افراد العينة الى النمط (a) وعد وجود فروق داله لنمطي الشخصية تبعاً لمتغيري الجنس والتخصص. (ابراهيم، 2004)

دراسة الجابري (2007): هدفت الدراسة الى معرفة نمط الشخصية السائد لدى طلبة جامعة بغداد ، تكونت عينة الدراسة من (320) طالبا وطالبة ، تم استخدام معامل ارتباط بيرسون والاختبار التائي في معالجة البيانات ، كانت اهم النتائج : يتصف طلبة الجامعة بنمط الشخصية (a) ووجود فروق داله لدى افراد العينة في نمط الشخصية (a) تبعاً لمتغير النوع ولصالح الذكور وفرق دال لصالح الاختصاص العلمي. (الجابري ، 2007)

دراسة جميل (2013): هدف البحث الى قياس نمطي الشخصية (a-b) عند طلبة الجامعة ومعرفة العلاقة بين السلوك الايثاري ونمطي الشخصية عند الطلبة ، بلغت عينة البحث (120) طالبا وطالبة وتم الاعتماد على مقياس نمطي الشخصية المعد من قبل العابدي (2010) والذي يتكون من (43) فقرة ، تم معالجة البيانات

باستعمال الاختبار التائي ومعامل ارتباط بيرسون ، كانت اهم النتائج اتصاف افراد العينة بنمط الشخصية (b) وهناك علاقة دالة بين السلوك الايثاري ونمط الشخصية (b) . (جميل، 2013)

دراسة الوائلي (2012): هدف البحث الى التعرف على مستوى المعنى في الحياة ومستوى نمطي الشخصية (a-b) والتعرف على الفروق الدالة في نمطي الشخصية تبعاً للجنس (ذكور-اناث) والتخصص الدراسي (انساني-علمي) والتعرف على العلاقة بين المعنى في الحياة ونمطي الشخصية ، تم الاعتماد على مقياس نمطي الشخصية (هوارد كلازر) بعد تعريبه وتكييفه على البيئة العراقية تم استخدام الاختبار التائي لعينة واحدة وعينتين مستقلتين ومعامل ارتباط بيرسون في معالجة البيانات ، اظهرت النتائج ان افراد العينة يميلون الى نمط الشخصية (a) وكذلك عدم وجود فروق دالة تبعاً لمتغيري الجنس والتخصص الدراسي . (الوائلي، 2012)

دراسات سابقة تناولت اساليب مواجهة الضغوط :

دراسة جودة (2004) :هدفت الدراسة التعرف على العلاقة بين اساليب مواجهة الضغوط النفسية والصحة النفسية لدى طلاب جامعة الاقصى وكذلك تبعاً للجنس والتخصص ومكان السكن، بلغت العينة (250) طالبا وطالبة اختيروا عشوائيا ، وتم اعتماد مقياس (فولكمان واخرون) لقياس الاساليب والذي يتكون من (8) ابعاد ، من اهم نتائج البحث استخدام اسوبي الهروب والارتباك بنسبة اعلى من الاساليب الاخرى ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين اساليب مواجهة الضغوط الفعالة والصحة النفسية وعدم وجود فروق دالة بين الاساليب والصحة النفسية تبعاً لمتغير الجنس الا انه كان هناك فروق دالة في بعض الابعاد تبعاً لمتغير التخصص ومكان السكن. (جودة ، 2004)

دراسة الشكعة(2009):هدفت الدراسة التعرف إلى درجة استخدام استراتيجيات مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة في محافظة نابلس، إضافة إلى الفروق فيها تبعاً لمتغيري الجنس ومكان السكن والتفاعل بينهما. وتم اختيار عينة الدراسة (400) طالب، فاستخدم مقياس "ليونارد. وبون" مكون من (30) فقرة لقياس استراتيجيات مواجهة الحياة الضاغطة، ويشتمل المقياس على ثلاثة أبعاد هي: بعد التفاعل الايجابي، والتفاعل السلبي، والتصرفات السلوكية، تم ادخال البيانات ومعالجته باستخدام المتوسط الحسابي والنسبة المئوية. وتحليل التباين التائي بأحد صوره العملية. أظهرت النتائج أن أكثر الاستراتيجيات استخداماً استراتيجيات التفاعل الايجابي ويوليها استراتيجيات التصرفات السلوكية وأخيراً استراتيجيات التفاعل السلبي إضافة إلى ذلك أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في هذه الاستراتيجيات تعزى لمتغيري الجنس ومكان السكن والتفاعل بينهما. (الشكعة، 2009: 352)

دراسة لبد (2013):هدفت الدراسة الى التعرف على اكثر الاساليب لمواجهة ضغوط الحياة شيوعا وهل هناك علاقة دالة بين اساليب المواجهة والتوافق النفسي لدى افراد العينة , تم اختيار عينة طبقية عشوائية بلغت (620) طالبا وطالبة ، تم تطبيق مقياس اساليب مواجهة الضغوط المعرب من قبل (عليان والكلحوت 2011) ، توصلت الدراسة الى ان اكثر الاساليب شيوعا كانت (التكيف الروحي الديني) ثم اسلوب مواجهة ضغوط الحياة (ثم (التخطيط) ، اما اسلوب (السخرية) كان في ادنى المستويات ثم (الانسحاب السلوكي) ، كما اظهرت النتائج وجود فروق دالة لصالح الاناث في كل من اسلوب (التقبل) و(اعادة التقييم الايجابي) و(التركيز) اما اسلوب (السخرية) و(الانسحاب السلوكي) كان لصالح الذكور. (لبد 2013)

دراسة محمد (2017):هدفت الدراسة الى دلالة الفروق ما بين طلبة الجامعة العائدين واقراهم غير العائدين من النزوح في اساليب مواجهة الضغوط، وتم اختيار عينة الدراسة المؤلفة من (200) طالب، وتم استخدام مقياس اساليب مواجهة الضغوط النفسية، وتم معالجة الاحصائيات باستخدام معامل ارتباط بيرسون، والمتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار(ت). وكانت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الطلبة العائدين وغيرالعائدين، وظهرت فروق لصالح العائدين في اسلوب البحث عن المعلومات وغير العائدين في اسلوب لوم الذات والهروب والتجنب. (محمد،2017)

اجراءات البحث :

اولا : مجتمع البحث :تم تحديد مجتمع البحث والذي يقصد به جميع مفردات الظاهرة التي نقوم بدراستها (ملحم ،2001: 219)، تالف مجتمع البحث الحالي من جميع طلبة كلية التربية الاساسية للعام الدراسي (2017- 2018) من الذكور والاناث وجميع الاقسام والمراحل وبلغ عددهم الكلي (3130) وبواقع (2098) طالبا و(1032)طالبة حسب احصائيات كلية التربية الاساسية .

ثانيا : عينة البحث :تم اختيار عينة البحث بالاسلوب الطبقي العشوائي من مجتمع البحث الكلي وبنسبة (8%) تقريبا وهي نسبة مقبولة ومعتمدة ضمن المعايير الاحصائية (عوده والخليلي ، 1988 ، 178)، وبلغت العينة (248) وبواقع (124) طالبا وطالبة في المرحلة الاولى و(124) طالبا وطالبة ضمن المرحلة الرابعة ومن جميع الاقسام العلمية والانسانية .

ثالثا :اداتا البحث : تم استخدام اداتين لتحقيق اهداف البحث وكالاتي :

مقياس نمطي الشخصية (a-b) : تم الاعتماد على مقياس نمطي الشخصية (a-b) والمعد من قبل (هوارد وكلازر) والمغرب من قبل الوائلي (2012) والذي يتكون من (15) فقرة مزدوجة وسبع ارقام امام كل فقرة ، ويمكن الاشارة الى ان نمط الشخصية (a) يتصف صاحبها ببعض السمات مثل الاهتمام الزائد بالمواعيد ، التنافس ، الاندفاع ، السرعة ، وتركيز اهتمامه بالعمل ، اما نمط الشخصية (b) يتصف صاحبها بعدم الاهتمام بالمواعيد ، عدم التنافس ، التروي ، الهدوء ، الصبر ، و لايركز اهتمامه بالعمل فقط ، والمستجيب الذي يحصل على درجة اعلى من الوسط الحسابي مضافا اليها انحراف معياري واحد من نمط الشخصية (a) اما المستجيب الذي يحصل على درجة اقل من الوسط الحسابي منقوصا منه انحراف معياري واحد فهو من نمط الشخصية (b)

مقياس اساليب مواجهة ضغوط الحياة : تم الاعتماد على مقياس اساليب مواجهة ضغوط الحياة المعد من قبل (كافر وشير ووينتراوب) والمغرب من قبل عليان والكحلوت (2011) والذي يتكون من (56) فقرة موزعة على (14) اسلوب ، ولكل بعد (4) فقرات ، ويميزان ثلاثي لكل فقرة ولا توجد عبارات عكسية وتتراوح درجة الفرد على كل اسلوب بين (3-12) درجة وتدل الدرجة المنخفضة على استخدام منخفض لاسلوب مواجهة الضغوط والدرجة المرتفعة تعني استخدام مرتفع لاسلوب المواجهة ، وفيما يلي تعريف وصفي للاساليب:

اعادة التقييم الايجابي : وهي محاولة الفرد ايجاد تفسير ومعنى للمواقف الضاغطة مما يجعله يشعر بالثقة بالنفس

الشروء العقلي : وهي اخفاض الفرد لجهده في تعامله مع الموقف الضاغط ومحاولة الانغمس في نشاطات اخرى كالنوم ومشاهدة التلفاز واحلام اليقظة .

التركيز والتفريغ الانفعالي : وهي محاولة الفرد لخفض الانفعالات السلبية الناتجة عن الموقف الضاغط وخصوصا عندما يكون مستمرا ولا يمكن تغييره ويجب على الفرد ان يتحملة .

التدعيم الاجتماعي : وهي المساندة التي يتلقاها الفرد من خلال الجماعات التي ينتمي اليها كالا أسرة والاصدقاء .

التعامل الفعال النشط : وهي قيام الفرد بخطوات فعالة للتقليل من اثار الحدث الضاغط والتعامل بشكل عقلائي ومباشر مع المشكلة .

الانكار : وهو سعي الفرد الى تجاهل خطورة الموقف ورفض الاعتراف بوجود مشكلة .

التكيف الروحي (الديني) : وهو تحول الفرد الى الدين والاكتثار من العبادات والدعاء المتواصل لتجاوز الموقف الضاغط .

السخرية : وهي تعامل الفرد مع الموقف الضاغط بشكل هزلي ولا مبالي ولا يأخذ الموقف الضاغط على محمل الجد .

الانسحاب السلوكي : وتبدو في محاولة الفرد الاستغراق في العزلة وعدم التحدث مع الاخرين والتفكير بأشياء وموضوعات بعيدة عن المشكلة .

10- التروي (السيطرة على الاعصاب) : وهي محاولة الفرد ان يجبر نفسه على الصبر والسيطرة على انفعالاته والتفكير بعقلانية .

11- طلب الدعم العاطفي : ويشير الى طلب الدعم العاطفي من الاخرين ومناقشة احساسه ومشاعره معهم .

12- التقبل : وهو نشاط ضمني يقود الفرد الى قبول الواقع ومعيشتة والاعتراف به .

13- اشغال الذهن بالتفكير : وهي محاولة الفرد الابتعاد عن اراء الاخرين والتركيز على المشكلة .

14- التخطيط : وهو يشير الى كيفية مواجهة الحدث الضاغط والتفكير بشأن افضل الخطوات التي يمكن اتخاذها للتعامل مع الموقف الضاغط . (ابراهيم ، 1994 : 104-108)

رابعا : الصدق وتم التحقق من صدق اداتي البحث بالاعتماد على الصدق الظاهري : وهو من المقومات الاساسية التي يجب ان تتوفر في اداة البحث ، وتعد الاداة صادقة عندما تقيس ما وضعت لقياسه (تايلور ، 1989 : 78) ، تم التحقق من الصدق الظاهري لاداتي البحث بعرضهما على مجموعة من الخبراء والمحكمين في العلوم التربوية والنفسية (ملحق 1) للتأكد من مدى ملائمة فقرات اداتي البحث في تحقيق اهداف البحث ومدى ملائمة البدائل ، وكان هناك اجماع من قبل الخبراء على ملائمة الفقرات الا انه كان هناك اقتراح ان تكون بدائل الاداة الثانية ثلاثية وليس خماسية وتم الاخذ بهذا الاقتراح .

خامسا : الثبات : وتم حساب الثبات بطريقة (الاختبار_ اعادة الاختبار) حيث يعتبر المقياس ثابتا اذا اعطى النتائج نفسها او مقارنة لها عند اعادة تطبيقه على الافراد انفسهم وفي نفس الظروف

(ebel,1972,421) ولايجاد الثبات بهذه الطريقة تم تطبيق المقياسين على عينة من الطلاب والطالبات وعددهم (30) واعادة التطبيق مرة ثانية بعد مرور اسبوعين من التطبيق الاول وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين وبلغ للمقياس الاول (0,83) وبلغ الثبات الكلي للمقياس الثاني (0,78)

سادسا :التطبيق النهائي : تم تطبيق اداتي البحث على عينة البحث البالغة (248) طالبا وطالبة من المرحلة الاولى و الرابعة ، تم تصحيح اجابات الطلبة وفق الاوزان المعتمدة للاداتين .

سابعا : الوسائل الاحصائية : عولجت البيانات احصائيا باستخدام الحقيبة الاحصائية (spss) بالاعتماد على عدة وسائل منها (الاختبار التائي لعينة واحدة ، الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ، معامل ارتباط بيرسون) وكذلك الوزن المؤي والاختبار التائي لدلالة معامل الارتباط والاختبار الزائي للفرق بين معاملي الارتباط .

النتائج :

الهدف الاول :للتحقق من الهدف الاول تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لافراد العينة ومن ثم استخدام الاختبار التائي لعينة واحدة وبينت النتائج ان المتوسط الحسابي بلغ (62,28) درجة وبانحراف معياري (10,13) درجة اما القيمة التائية فقد بلغت (3,545) وهي اكبر من الجدولية التي تبلغ (1,96) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (247) ،وجداول (2) يوضح ذلك .

جدول (2) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية لنمطي الشخصية

الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	مستوى الدلالة
62,28	10,13	3,545	0,05

ويتبين من الجدول ان هناك فروق دالة احصائيا لافراد العينة اي ان افراد العينة يميلون الى النمط (a) حيث تشير الدرجات المنخفضة الى النمط (b) .وهذا يتفق مع دراسة (ابراهيم 2004) و(الجابري 2007) و (الوائلي 2012) الا انها تختلف عن دراسة (جميل 2013).

الهدف الثاني : للتحقق من الهدف الثاني تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للذكور والاناث ومن ثم تم حساب القيمة التائية لعينتين مستقلتين التي بلغت (1,71) و مقارنتها بالقيمة التائية الجدولية (1,96) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (246) وجداول (3) يوضح ذلك .

جدول (3) الفروق في نمطي الشخصية تبعاً لمتغير الجنس (ذكور - اناث)

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	مستوى الدلالة
ذكور	124	61,18	11,19	1,71	0,05
اناث	124	63,37	8,87		

يتبين من الجدول (3) عدم وجود فروق دالة تبعاً لمتغير الجنس (ذكور - اناث) وهذا يتفق مع دراسة (ابراهيم 2004) ودراسة (الوائلي 2012) ويختلف عن دراسة (الجابري 2007) التي اكدت على وجود فروق داله لصالح الذكور .

للتحقق من دلالة الفروق المعنوية لنمطي الشخصية تبعاً للمرحلة الدراسية تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لعينة المرحلة الاولى وعينة المرحلة الرابعة ومن ثم حساب القيمة التائية لعينتين مستقلتين حيث بلغت (0,513) ومقارنتها بالقيمة التائية الجدولية (1,96) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (246) وجدول (4) يوضح ذلك

جدول (4) الفروق في نمطي الشخصية تبعاً لمتغير المرحلة الدراسية (اولى - رابعة)

المرحلة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	مستوى الدلالة
الاول	124	62,61	9,55	0,513	0,05
الرابع	124	61,95	10,95		

يتبين من الجدول ان القيمة التائية المحسوبة اقل من القيمة التائية الجدولية اي انه ليس هناك فرق دال تبعاً للمرحلة الدراسية (اولى - رابعة) لافراد العينة .

الهدف الثالث : لتعرف على اساليب مواجهة الضغوط الشائعة لدى الطلبة تم ايجاد المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وحساب القيمة التائية وايجاد الوزن المؤي او الاهمية النسبية لكل اسلوب ، جدول (5) يوضح ذلك .

جدول (5) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية والوزن النسبي لاساليب مواجهة الضغوط

الشائعة

الاسلوب	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	الوزن النسبي	الترتيب
---------	-----------------	-------------------	-------------------------	--------------	---------

3	80	17,12	1,42	9,60	اعادة التقييم الايجابي
12	63	4,37	1,58	7,56	الشرد العقلي
10	71,9	6,24	1,59	8,63	التركيز والتفريغ الانفعالي
6	77,4	11,78	1,73	9,29	التدعيم الاجتماعي
4	78,5	14,23	1,57	9,42	التعامل الفعال النشط
11	69,3	3,41	1,48	8,32	الانكار
1	88,9	31,23	1,35	10,67	التكيف الروحاني (الديني)
13	61,9	5,20	1,69	7,43	السخرية
12	63	4,13	1,67	7,56	الانسحاب السلوكي
5	77,9	15,15	1,40	9,35	السيطرة على الاعصاب
8	75	8,87	1,77	9,00	طلب الدعم العاطفي
7	75,1	11,75	1,36	9,01	التقبل
9	74,7	11,49	1,34	8,97	اشغال الذهن بالتفكير
2	85,3	8,79	1,40	10,24	التخطيط

يتبين من الجدول (5) ان اعلى الاساليب استخداما كان اسلوب التكيف الروحي (الديني) يليه اسلوب (التخطيط) ثم اسلوب (اعادة التقييم الايجابي) و(التعامل الفعال النشط) و(السيطرة على الاعصاب) في المرتبة الخامسة وهذا يتفق مع دراسة (لبد 2013) في حيازة اسلوب (التكيف الروحي) المرتبة الاولى للاساليب في الاستخدام من قبل الطلبة، اما الاساليب (الانكار) (الشرد العقلي) و(الانسحاب السلوكي) و(السخرية) (في المراتب الاخيرة على التوالي في استخدامها من قبل الطلبة هذا يتفق مع دراسة (لبد 2013). اي ان اكثر الاساليب استخداما كان (التكيف الروحي (الديني)) واقل الاساليب استخداما كان اسلوب (السخرية)

المهدف الرابع: للتعرف على دلالة الفروق في استخدام اساليب مواجهة الضغوط تبعا لمتغير الجنس (ذكور- اناث) تم ايجاد المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وحساب القيمة التائية لعينتين مستقلتين وجدول (6) يبين ذلك. جدول (6) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية والوزن النسبي لاساليب مواجهة الحياة تبعا لمتغير الجنس

الاسلوب	الجنس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	مستوى الدلالة
اعادة التقييم الايجابي	ذكور	9,50	1,45	0,992	0,05
	اناث	9,69	1,49		
الشرد العقلي	ذكور	7,55	1,65	0,040	0,05

		1,51	7,56	اناث	
0,05	0,755	1,55	8,70	ذكور	التركيز والتفريغ الانفعالي
		1,63	8,55	اناث	
0,05	0,991	1,90	9,18	ذكور	التدعيم الاجتماعي
		1,53	9,40	اناث	
0,05 دال	1,988	1,55	9,22	ذكور	التعامل الفعال النشط
		1,58	9,62	اناث	
0,05	0,58	1,31	8,33	ذكور	الانكار
		1,64	8,31	اناث	
0,05 دال	5,58	1,45	10,22	ذكور	التكيف الروحاني (الديني)
		1,05	11,12	اناث	
0,05 دال	2,61	1,71	7,71	ذكور	السخرية
		1,62	7,16	اناث	
0,05	1,176	1,66	7,68	ذكور	الانسحاب السلوكي
		1,67	7,43	اناث	
0,05	0,769	1,27	9,28	ذكور	السيطرة على الاعصاب
		1,52	9,41	اناث	
0,05	0,64	1,78	9,07	ذكور	طلب الدعم العاطفي
		1,76	8,92	اناث	
0,05	1,40	1,36	9,13	ذكور	التقبل
		1,34	8,89	اناث	
0,05 دال	2,53	1,39	8,76	ذكور	اشغال الذهن بالتفكير
		1,26	9,19	اناث	
0,05 دال	2,643	1,54	9,73	ذكور	التخطيط
		1,62	10,26	اناث	

يتبين من الجدول (6) وجود فروق دالة عند مستوى (0,05) ودرجة حرية (246) في كل من الاساليب (التكيف الروحي (الديني)) واسلوب (اشغال الذهن بالتفكير) واسلوب (التخطيط) واسلوب (التعامل الفعال النشط) ولصالح الاناث وتتفق دراسة (لبد 2013) مع نتائج هذه الدراسة في اسلوبي (التكيف الروحي) و (التخطيط) , كما يوضح جدول (5) وجود فرق دال عند نفس المستوى لاسلوب (السخرية) ولكن لصالح الذكور وهذا يتفق مع دراسة (لبد 2013)، اما الاساليب الاخرى فلم يظهر هناك فروق دالة احصائيا بين الذكور والاناث في استخدامها .

اما للتعرف على الفروق في استخدام اساليب مواجهة الضغوط تبعا للمرحلة الدراسية (الاولى - الرابعة) تم ايجاد المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وحساب القيمة التائية لعينتين مستقلتين ومقارنتها بالقيمة التائية الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (246) والتي تبلغ (1,96) درجة ، جدول (7) يوضح ذلك

جدول (7) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي لاساليب مواجهة الحياة تبعا لمتغير المرحلة

الاسلوب	المرحلة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة المحسوبة التائية	مستوى الدلالة
اعادة التقييم الايجابي	الاولى	9,56	1,39	0,129	0,05
	الرابعة	9,61	1,54		
الشرد العقلي	الاولى	7,65	1,61	0,924	0,05
	الرابعة	6,46	1,54		
التركيز والتفريغ الانفعالي	الاولى	8,58	1,67	0,516	0,05
	الرابعة	8,68	1,52		
التدعيم الاجتماعي	الاولى	9,07	1,72	2,031	0,05
	الرابعة	9,51	1,71		
التعامل الفعال النشط	الاولى	9,25	1,48	1,659	0,05
	الرابعة	9,58	1,64		
الانكار	الاولى	8,38	1,38	0,681	0,05
	الرابعة	8,25	1,59		
التكيف (الديني)	الاولى	10,66	1,29	0,188	0,05
	الرابعة	10,69	1,40		
السخرية	الاولى	7,35	1,68	0,786	0,05
	الرابعة	7,52	1,70		
الانسحاب السلوكي	الاولى	7,54	1,36	0,113	0,05
	الرابعة	7,57	1,94		
السيطرة على الاعصاب	الاولى	9,29	1,49	0,678	0,05
	الرابعة	9,41	1,31		
طلب الدعم العاطفي	الاولى	8,80	1,76	1,724	0,05
	الرابعة	9,19	1,77		
التقبل	الاولى	9,11	1,39	1,120	0,05
	الرابعة	8,91	1,32		
اشغال الذهن بالتفكير	الاولى	8,87	1,25	1,184	0,05

		1,42	9,08	الرابعة	
0,05	0,321	1,62	9,84	الاولى	التخطيط
		1,57	10,15	الرابعة	

يتبين من الجدول (7) وجود فرق دال احصائيا في اسلوب (التدعيم الايجابي) ولصالح المرحلة الرابعة ، وعدم وجود فروق دالة احصائيا في الاساليب الاخرى لمواجهة الضغوط.

الهدف الخامس : للتعرف على العلاقة الارتباطية بين نمطي الشخصية واساليب مواجهة الضغوط تم حساب معاملات الارتباط لنمطي الشخصية مع كل اسلوب من اساليب مواجهة الضغوط باستخدام معامل ارتباط بيرسون ومن تم تم ايجاد القيمة التائية لدلالة معامل الارتباط ومقارنتها بالقيمة التائية الجدولية والتي تبلغ (1,96) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (247) وجدول (8) يوضح ذلك.

جدول (8) معامل الارتباط والقيمة التائية المحسوبة لنمطي الشخصية مع كل اسلوب من اساليب مواجهة الضغوط

الاسلوب	معامل الارتباط	القيمة المحسوبة	التائية	مستوى الدلالة
اعادة التقييم الايجابي	0,127	2,009	0,05	دال
الشرد العقلي	0,198	3,169	0,05	دال
التركيز والتفريغ الانفعالي	0,063	0,99	0,05	
التدعيم الاجتماعي	0,007	0,109	0,05	
التعامل الفعال النشط	0,115	1,816	0,05	
الانكار	0,191	3,052	0,05	دال
التكيف الروحاني (الديني)	0,207	3,418	0,05	دال
السخرية	0,207	3,318	0,05	دال
الانسحاب السلوكي	0,277	4,522	0,05	دال
السيطرة على الاعصاب	0,045	0,706	0,05	
طلب الدعم العاطفي	0,036	0,565	0,05	
التقبل	0,075	1,179	0,05	
اشغال الذهن بالتفكير	0,062	0,974	0,05	
التخطيط	0,084	1,322	0,05	

نلاحظ من الجدول (8) ان هناك علاقة ايجابية دالة بين نمطي الشخصية وكل من اسلوب (التكيف الروحي (و (السخرية) و (اعادة التقييم الايجابي) اي ان كلما كان ميل الشخص لنمط الشخصية (a) كلما كان استخدامه هذه الاساليب اكثر وهناك علاقة سلبية دالة بين نمطي الشخصية وكل من الاساليب (الانسحاب السلوكي) و(الشرد العقلي) و(الانكار) اي ان كلما كان ميل الشخص لنمط الشخصية (b) كلما كان استخدامه لهذه الاساليب اكثر ، وهناك علاقة غير دالة للاساليب الاخرى ، وهذا يتفق مع دراسة (carver&al ,1989) التي اكدت على ان اساليب المواجهه مثل التوافق الايجابي والتخطيط ايجابية بالنمط (a) اما اشكال المواجهه السلبية مثل الانكار والتحاشي ترتبط سلبيا بالنمط (a). وللتعرف على دلالة الفروق في معامل الارتباط بين نمطي الشخصية واساليب مواجهة الضغوط تم ايجاد معامل الارتباط للذكور ومعامل الارتباط للاناث ومن ثم ايجاد الدرجة المعيارية وحساب القيمة الزائفة ومقارنتها بالقيمة الزائفة الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) وجدول (9) يبين ذلك.

جدول (9) معامل الارتباط للذكور والاناث والقيمة الزائفة المحسوبة لنمطي الشخصية وعلاقتها باساليب مواجهة الضغوط

الاسلوب	معامل الارتباط للذكور	معامل الارتباط للاناث	القيمة الزائفة المحسوبة	مستوى الدلالة
اعادة التقييم الايجابي	0,244	-0,024	0,757	0,05
الشرد العقلي	-0,264	-0,111	1,257	0,05
التركيز والتفريغ الانفعالي	0,126	0,002	0,984	0,05
التدعيم الاجتماعي	-0,069	0,108	0,312	0,05
التعامل الفعال النشط	0,133	0,068	0,515	0,05
الانكار	-0,221	-0,173	0,367	0,05
التكيف الروحاني (الديني)	0,223	0,112	0,929	0,05
السخرية	-0,173	-0,222	0,360	0,05
الانسحاب السلوكي	-0,214	-0,336	1,015	0,05
السيطرة على الاعصاب	-0,031	-0,075	0,351	0,05
طلب الدعم العاطفي	0,021	-0,100	0,625	0,05
التقبل	0,087	0,085	0	0,05
اشغال الذهن بالتفكير	-0,050	-0,124	0,593	0,05
التخطيط	0,240	0,224	0,125	0,05

يتبين من الجدول (9) عدم وجود فروق دالة في العلاقة بين نمطي الشخصية واساليب مواجهة الضغوط النفسية بين الذكور والاناث لجميع الاساليب فعند مقارنة القيمة الزائفة المحسوبة مع القيمة الزائفة الجدولية والتي تبلغ (1,960) عند مستوى دلالة (0,05) نلاحظ ان القيمة الزائفة المحسوبة اقل من الجدولية لجميع الاساليب

و للتعرف على دلالة الفروق في العلاقة بين نمطي الشخصية واساليب مواجهة الضغوط بين طلبة المرحلة الاولى وطلبة المرحلة الرابعة تم ايجاد معامل الارتباط لكلا المرحلتين وايجاد الدرجة المعيارية ومن ثم حساب القيمة الزائفة ومقارنتها بالقيمة الزائفة الجدولية التي تبلغ (1,960) عند مستوى دلالة (0,05) جدول (10) يبين ذلك.

جدول (10) معامل الارتباط للمرحلة الاولى والمرحلة الرابعة والقيمة الزائفة المحسوبة لنمطي الشخصية وعلاقتها باساليب مواجهة الضغوط

الاسلوب	معامل الارتباط(الاولى)	معامل الارتباط(الرابعة)	القيمة الزائفة المحسوبة	مستوى الدلالة
اعادة التقييم الايجابي	0,346	0,049	0,450	0,05
الشرد العقلي	0,018	0,404	3,693	0,05 دال
التركيز والتفريغ الانفعالي	0,096	0,033	0,540	0,05
التدعيم الاجتماعي	0,038	0,055	0,135	0,05
التعامل الفعال النشط	0,178	0,073	0,963	0,05
الانكار	0,145	0,230	0,792	0,05
التكيف الروحاني(الديني)	0,177	0,232	0,513	0,05
السخرية	0,045	0,349	2,882	0,05 دال
الانسحاب السلوكي	0	0,445	4,306	0,05 دال
السيطرة على الاعصاب	0,030	0,059	0,225	0,05
طلب الدعم العاطفي	0,075	0,128	0,504	0,05
التقبل	0,174	0,021	1,414	0,05
اشغال الذهن بالتفكير	0,144	0,007	1,432	0,05
التخطيط	0,156	0,335	0,348	0,05

يتبين من الجدول (10) وجود فروق دالة احصائيا في اساليب (الشرد العقلي) و(الانسحاب السلوكي) و(السخرية) ولصالح المرحلة الرابعة

التوصيات: الاهتمام بتطوير المناهج الدراسية وطرائق التدريس ليتلائم مع التغيرات المتسارعة في المفاهيم لخلق شخصيات مرنة قابلة لمواجهة الضغوط المختلفة، الاهتمام بالطلبة الجامعيين من خلال مساعدتهم للتعرف على المشاكل والصعوبات التي تواجههم وكيفية تجاوزها بشكل ايجابي، انشاء مركز ارشادي استشاري توعوي في جميع الكليات لتقديم المشورة اللازمة والمناسبة لمواجهة الضغوط المختلفة، تقديم البرامج الارشادية التي تنمي اساليب مواجهة الضغوط الايجابية والتخلص من استخدام الاساليب السلبية .

المقترحات : اجراء دراسات للتعرف على العلاقة بين نمطي الشخصية ومتغيرات مختلفة مثل الاضطرابات السيكوسوماتية ، قلق المستقبل ، الميل نحو التطرف ، الذكاءات المتعددة

المصادر:

- 1- ابراهيم ، ريزان علي ، (2004) انماط الشخصية (a-b) وعلاقتها بالميل العصائية والقدرة على اتخاذ القرار ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، ابن الهيثم ، جامعة بغداد .
- 2- ابو حبيب نبيلة احمد 2010، الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى ابناء الشهداء في محافظة غزة – رسالة ماجستير، فلسطين.
- 3- ابو علي، مروة حسن مصطفى 2015، درجة الضغوط النفسية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة لدى معلمي المدارس الحكومية الثانوية في محافظات شمال الضفة الغربية في فلسطين، رسالة ماجستير، كلية النجاح الوطنية في نابلس-فلسطين.
- 4- اسماعيل، ادهم اسماعيل خديدة، ارميا، رموندا ادعيا 2016، اساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى تدريسي جامعة دهوك، مجلة العلوم الانسانية لجامعة زاخو- العراق.
- 5- البخاري، محمد بن اسماعيل، ط1، 1422هجري، صحيح البخاري، دمشق.
- 6- بوعافية ، نبيلة، (2008) نمط شخصية المديرين وعلاقته بالضغوط المهني واستراتيجيات مواجهه ، اطروحة دكتوراه ، كلية العلوم الانسانية ، جامعة الجزائر .
- 7- تايلور ، ليونا، (1989) الاختبارات والمقاييس ، ترجمة سعد عبد الرحمن ، ط3 ، دار المعرفة .
- 8- الجابري ، حوراء حيدر ، (2007) الشخصية الشكوكية وعلاقتها بالنمطين (أ) و(ب) ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية الاداب .
- 9- الجارودي ، فخرية يوسف ، (2001) سلوك الشخصية من نمط (ا) وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة ، رسالة ماجستير ، جامعة القاهرة ، مصر .
- 10- الجدوع، عصام 2015، مصادر ضغوط العمل لدى معلمي التربية الخاصة في محافظة عمان وعلاقتها ببعض المتغيرات، دراسات العلوم التربوية، مجلة المجلد42، عدد2.
- 11- جميل ، سري اسعد ، (2013) السلوك الايثاري وعلاقته بنمطي الشخصية لدى طلبة جامعة تكريت (ن مجلة جامعة تكريت للعلوم ، المجلد (20) ، العدد (2).

- 12- جودة ، امال عبد القادر ، (2004) اساليب مواجهة احداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الاقصى ، المؤتمر التربوي الاول (التربية في فلسطين وتغيرات العصر)، كلية التربية ، الجامعة الاسلامية ، فلسطين
- 13- جودة، امال عبد القادر 2004، اساليب مواجهة احداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الاقصى، بحث مقدم للمؤتمر التربوي الاول، كلية التربية بالجامعة الاسلامية - فلسطين.
- 14- حساني، فاطمة 2015، استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى المراهقين المتمدرسين(13-14-15 سنة)، رسالة ماجستير، جامعة قاصدي مرباح ورقلة.
- 15- حسين ، محمود عطا ،(1999) مشكلات طلبة الجامعة ومستوى الاكتئاب لديهم في ضوء متغيرات الجنس والتخصص والمعدل التراكمي والمستوى الدراسي ، مجلة البصائر ، المجلد (3) العدد (2).
- 16- داؤد ،عزيز حنا ، واخرون (1990) علم نفس الشخصية ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة بغداد ، العراق .
- 17- دردير ، نشوة كرم عمار ابو بكر ،(2007) الاحتراق النفسي للمعلمين ذوي النمط (أ-ب) وعلاقته باساليب مواجهة المشكلات ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة الفيوم .
- 18- الرزوق ، فاطمة الزهراء ،(2015) علم النفس الصحي ، مجالاته نظرياته والمفاهيم المنبثقة عنه ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر
- 19- زهاني، اسماء 2014، الصلابة النفسية وعلاقتها باساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى معلمات الطور المتوسط، مذكرة مكملة لنيل رسالة ماجستير تخصص علم النفس العيادي، سكرة-الجزائر.
- 20- شداي، عمر 2011، استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية، رسالة ماجستير في علم النفس العيادي، ولاية البويرة.
- 21- شكري، عادل ومحمد كريم ،(2006) سلوك نمط (a) دراسة في علم نفس الصحة ، دار المعرفة الجامعية ، الاسكندرية ، مصر .
- 22- الشكعة، علي 2009، استراتيجيات مواجهة احداث الحياة اليومية علم النفس-كلية العلوم التربوية- جامعة النجاح الوطنية- نابلس-فلسطين، مجلة جامعة النجاح للابحاث (العلوم الانسانية)، مجلد 23(2).
- 23- الصمادي، انتصار 2015، مصادر الضغط النفسي لدى طلبة جامعة العلوم الاسلامية العالمية واستراتيجيات التعامل معها، دراسات العلوم التربوية، مجلة-مجلد 42، عدد 3.
- 24- عبد الله ، محمد قاسم ، (2000) الشخصية (استراتيجياتها ، نظرياتها ، تطبيقاتها) ، ط 1، دار المكتبي ، دمشق ، سوريا .
- 25- عبدالحفيظ، جدو 2014، استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين ذوي صعوبات التعلم، رسالة ماجستير في علم النفس، المستودع الرقمي في جامعة طيبة. الموقع الالكتروني www.dspace.univ-setif2.dz
- 26- العبدلي، خالد بن محمد بن عبد الله 2012، الصلابة النفسية وعلاقتها باساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسياً والعاديين بمدينة مكة المكرمة، رسالة ماجستير في علم النفس، قسم علم النفس-كلية التربية-جامعة ام القرى.

- 27- عليان ، محمد والكحلوت ، عماد ، (2011) اساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بالحزن لدى ابناء شهداء الحرب على غزة - فلسطين ، المؤتمر العلمي الثالث لقسم علم النفس ، كلية العلوم الاجتماعية ، جامعة الكويت .
- 28- عوده ، احمد سليمان ، (1988) القياس والتقويم في العمليات التدريسية ، المطبعة الوطنية ، عمان ، الاردن .
- 29- فتيحة ، بن زروال ، (2008) انماط الشخصية وعلاقتها بالاجهاد (المستوى ، الاعراض ، المصادر ، استراتيجيات المواجهه) ، اطروحة دكتوراه ، كلية العلوم الانسانية والعلوم الاجتماعية ، جامعة منتوري ، قسنطينة..
- 30- الفرماوي، حمدي علي 2009، الضغوط النفسية في مجال العمل والحياة، دار صفاء للنشر والتوزيع، ط1، عمان.
- 31- كاطع، زينب محمد2016، الضغوط النفسية وعلاقتها بارتقاء النسق القيمي لدى معلمات رياض الاطفال-دراسة ميدانية في مدينة بغداد، مقالة عدد43.
- 32- لازاروس ، ريتشارد ، (1989) الشخصية ، ترجمة سيد محمد غنيم ، دار الشروق ، بيروت .
- 33- ليد ، معتز محمد ابراهيم ، (2013) دراسة اساليب مواجهة ضغوط الحياة وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى طلبة كليات المجتمع المتوسطة بمحافظات غزة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة الازهر .
- 34- محمد، اسيل صبار 2017، اساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة العائدين واقراهم غير العائدين من النازحين، جامعة الانبار- كلية التربية للعلوم الانسانية-قسم العلوم التربوية والنفسية،مجلة الاستاذ
- 35- مزلوق، وفاء 2014، استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي لدى مرضى السرطان.رسالة ماجستير، قسم علم النفس والتربية، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة الهضاب2-سطفيف-الجزائر.
- 36- مسلم، ابو الحسين، (د.ت) صحيح مسلم، تحقيق محمد فؤاد عبدالباقي، دار احياء التراث العربي-بيروت.
- 37- ملحم ، سامي محمد ، (2001) مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، ط1 ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن
- 38- والي، وداد، استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المراهقين الجائحين ذكور واثاث، رسالة ماجستير، ولاية وهران-سيدي بلعباس-معسكر.
- 39- الوائلي ، جميلة رحيم عبد (2012) المعنى في الحياة وعلاقته بنمط الشخصية (a-b) لدى طلبة جامعة بغداد ، مجلة الاستاذ ، العدد (201)

40- Luthans,f,(2004) organlzational ehavio.mcgrow.hill,tenth edition

41-Mamonove, valery,(2001) personality types ,the chart for seif-assessment of the personality type ,on web <http://www.personalitytypes.htm>.

42-Lazarus.r.(2000) toward better research an stress and coping ,journal of American psychologist ,55,pp 665-673

43-Lazarus ,r&folkman,s (1984) stress appraisal and coping .new York,sprnger publishing company.

44-Parks,k,r,(19986) coping in stress full episodes ;the role of individual difference enviromment factors and situational characteristics ,j ,of personality and social psychology ,vol 51 ,n 6 ,pp (1277-1292).

45-Carver, c,s,scheier ,m,f and weinthaub ,j,k (1989) assessing coping strategies ,atheoretically based approach ,j,of personality and social psychology ,vol 56, no 2, pp (267-283).