السمات الشخصية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط لدى طالبات ك لية التربية في جامعة حائل

كوثر سلامة جبارة

الأستاذ المساعد في قسم علم النفس

كلية التربية - جامعة حائل

مستخلص. هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف إلى مستوى السمات الشخصية لدى طالبات كلية التربية في جامعة حائل، وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لديهن، والتعرف إلى علاقة السمات الشخصية بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طالبات كلية التربية في جامعة حائل. تكونت عينة الدراسة من (٣٠٠) طالبة من الطالبات تم اختيارهن عشوائيا من كلية التربية. ولتحقيق هدف الدراسة تم استخدام أداتين إحداهما لقياس بعض السمات الشخصية، قامت الباحثة بإعدادها بالإضافة من دراسة سابقة، والأداة الثانية لقياس أساليب مواجهة الضغوط لدى الطالبات. واستخدمت في دراسة سابقة وهي من تعريب (عليان والكحلوت)، حيث تم حساب الصدق والثبات لكل أداة من الأدوات. تم استخدام أسلوب المنهج الوصفي التحليلي لغايات تحقيق أهداف الدراسة والإجابة عن أسئلتها. وأظهرت النتائج أن سمة الاتزان الانفعالي تحتل المرتبة الأولى لدى الطالبات بمتوسط حسابي بلغ (2.66)، كما أظهرت ان الطالبات لديهن أساليب لمواجهة الضغوط إذ احتل أسلوب التركيز والتفريغ الانفعالي المرتبة الأولى بأعلى متوسط حسابي بلغ (3.01)، بينما جاء كل من إعادة التقييم الإيجابي، والتخطيط في المرتبة الأخيرة وبمتوسط حسابي بلغ (2.81). كما أظهرت النتائج وجود علاقة ايجابية دالة إحصائيا بين السمات الشخصية وأساليب مواجهة الضغوط لدى طالبات جامعة حائل. وأوصت الدراسة بعدم إغفال موضوع الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها والاهتمام بإكساب الطالبات مهارات حياتية تمكنهن من مواجهة الضغوط النفسية.

الكلمات المفتاحية: السمات الشخصية، أساليب مواجهة الضغوط، التركيز والتفريغ الانفعالي.

المقدمة

لتحقيق الازدهار الاقتصادي والتطور الحضاري

والتكنولوجي في المجتمعات. إن ما تسعى إليه جامعاتنا هو تنمية الجوانب المعرفية والثقافية والوجدانية والنفسية لدى الطلبة، وبناء وصقل

تعد الجامعات من أهم المقومات الحضارية، لما لها من دور فعال في تطور المجتمع وتقدمه، فهي مؤسسة أعدت لإنتاج الكوادر المؤهلة علمياً وعملياً

شخصية الطلبة لتمكنهم من التكيف داخل مجتمع الجامعة، والتكيف والتعايش داخل المجتمع الذي يعيشون فيه، ومن ثم تأدية دورهم الاجتماعي وخوض مجالات العمل وتحدياته المختلفة بأقصى فاعلية ممكنة. تتحمل الجامعة مسؤولية مساعدة الطلبة على مواجهة تلك التحديات، وتذليل الصعوبات التي تواجههم من خلال توفير الخدمات الأكاديمية المتخصصة التي تعنى بتقديم البرامج الإرشادية والتعليمية، والتدريب على المهارات الدراسية المعينة على النجاح والتفوق مثل مهارات استخدام المكتبة ومصادر التعلم، ومهارات البحث العلمي، ومهارات القراءة والاستماع وتدوين الملاحظات، إضافة إلى مهارات تطوير الذات والمهارات الشخصية مثل تنظيم الوقت، والاتصال الفعال، وغيرها.

وتعد الضغوط النفسية من أكثر الظواهر انتشاراً ولا يستطيع الفرد الهروب منها، بالتالي يجب عليه مواجهة تلك الظروف والسيطرة والتغلب عليها، من خلال التسلح وتعلم واكتساب مهارات واستراتيجيات لمواجهتها، وجعل الفرد في حالة توازن. ويختلف الأشخاص في استعدادهم النفسي لمواجهة الأحداث، فبعضهم يتكيف معها والبعض يصاب بحالة من الإحباط والقلق والمعاناة.

وفي ظل الاهتمام بالصحة النفسية للطلبة وما يتعرض له الطالب اليوم من ضغوط، وما يستجد من مشكلات وقضايا، ومواقف وأزمات يتعرض لها في

حياته اليومية في المنزل والعمل والشارع، وتتراكم فوق بعضها البعض لتسبب حالة من الانفجار والانهايار العصبي والتوتر والسلوكيات الخاطئة. وبما أن السمات الشخصية مهمة في نمو الطلبة نمواً نفسياً سويةً قد يعكس أثره على مواجهة الضغوط والذي يختلف بطبيعة الحال من شخصية لأخرى، فلكل شخصية سماتها المميزة والتي تحدد خصائص هذه الشخصية ونقاط ضعفها وقوتها، وأيضاً مدى مرونتها وقدرتها على التكيف، من هنا نشأت فكرة الدراسة الحالية، وهي التعرف إلى بعض سمات الشخصية لدى عينة من طالبات المرحلة الجامعية في جامعة حائل وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط إن طبيعة الأشخاص تختلف في الأقوال والتصرفات وفي السلوك والانفعال الصادر عنهم، رغم أنهم يتشابهون في عدة نواح، إلا أن هناك خصائص تميزهم عن بعضهم البعض، وأنماط سلوكية خاصة تحدد الطريقة المنفردة في تكيفهم مع البيئة، أي أن لكل فرد شخصيته المستقلة والمميزة، فالشخصية تعتبر من المراجع الهامة في علم النفس الحديث، إذ اهتم كثير من علماء النفس بدراساتها ومحاولة وضع أسس نظرية لها والقيام بتفسير السلوك الانساني في إطار منطقي منظم، وبالرغم من تعدد الدراسات والبحوث التي تناولت الشخصية، إلا أن هذا التنظيم لا يزال مثيراً للجدل ويعمه الغموض.

يعتبر مفهوم الشخصية من أكثر مفاهيم علم النفس تعقيداً، فهو يشمل كافة الصفات والخصائص

في المواقف الاجتماعية؛ لأن سلوك الفرد هو انعكاس لشخصيته وعلى هذا الأساس يتمثل الموقف الاجتماعي في مجموعة العوامل أو المحددات الخارجية لسلوك الفرد وما يحمله من تصورات داخلية تنعكس على سلوكه من حيث درجة البساطة والتعقيد في طريقة التعامل، وإن كل ما يصدر عن الإنسان من سلوك له دلالة ومعنى حتى وإن صعب فهمه أو معرفته، ويرجع ذلك إلى السمات المميزة لشخصية الفرد والتي تعبر عن نفسها ضمن معطيات الموقف الخاص. (أمارة، ٢٠٠٦).

ثانياً: السمات الشخصية:

انشغل الإنسان منذ قديم الأزل بمحاولات فهم ذاته ومعرفة صفات وسمات شخصيته، كما اهتم الناس أيضاً بمعرفة طبيعة السمات وصفات الشخصيات التي يتعاملون معها، ومعرفة كيف تتصرف تلك الشخصيات في المواقف المختلفة. ولقد توصلت الدراسات إلى العديد من الأساليب والطرق العلمية لمعرفة هذه السمات وطباع الشخصية ومدى كونها والتي تشكل سلوك الفرد الناتج من تفاعلات المكونات النفسية والاجتماعية والانفعالية .

يعرف (Cattel) السمة بأنها: "مجموعة ردود الأفعال والاستجابات التي يربطها نوع من الوحدة، التي تسمح لهذه الاستجابات أن توضع تحت اسم واحد، ومعالجتها بالطريقة نفسها في معظم الأحوال، بينما يعرفها ألبورت بأنها نظام عصبي مركزي عام يتميز به الفرد، ويعمل على جعل المثيرات المتعددة

الجسمية والعقلية والوجدانية، في تفاعلها وفي تكاملها مع الفرد ومحيطه. ولهذا تعددت وتباينت الآراء التي تعالج مفهوم الشخصية وطبيعتها وخصائصها، ويحمل تعبير الشخصية معان متعددة فهو مفهوم معقد ومتغير، فقد اختلفت وجهات نظر علماء النفس وتنوعت تفسيراتهم وطرق وأساليب دراستهم للشخصية.

أولاً: تعريف الشخصية:

تعتبر الشخصية وسماتها من المحاور المهمة جداً في علم النفس وقد عرفها أحمد عبد الخالق (١٩٩٦) نقلاً عن عبود (٢٠١٠: ٤) بأنها نمط سلوكي مركب وثابت ودائم إلى حد كبير، يميز الفرد عن غيره من الناس، ويتكون من تنظيم فريد لمجموعة من الوظائف والسمات والأجهزة المتفاعلة معاً، والتي تضم القدرات العقلية والوجدان أو الانفعال والإرادة وتركيب الجسم والوظائف الفسيولوجية والتي تحدد طريقة الفرد الخاصة في الاستجابة وأسلوبه الفريد في التوافق مع البيئة.

كما يراها عبد القادر طه في (عبود، ٢٠١٠: ٤) بأنها: التنظيم الدينامي لسمات وخصائص ودوافع الفرد النفسية والفسيولوجية والجسمية، ذلك التنظيم الذي يكفل للفرد توافقه وحياته في المجتمع. ولكل شخص تنظيمه هذا الذي يميزه عن غيره، أي لكل شخص في المجتمع شخصيته الفريدة.

ولا بد من الإشارة إلى الصلة الوثيقة بين علم نفس الشخصية وعلم النفس الاجتماعي بدراسة سلوك الفرد

الضغط النفسي:

ويستخدم مصطلح الضغوط النفسية للدلالة على نطاق واسع من حالات الانسان الناشئة كرد فعل لتأثيرات مختلفة بالغة القوة. وتحدث نتيجة العوامل الخارجية مثل كثرة المعلومات التي تؤدي إلى إجهاد انفعالي. وتظهر نتيجة التهديد والخطر. (عثمان، ٢٠٠١: ص ١٨)

ويرى Hill هيل المذكور في (الطراونة، ٢٠٠٠)، أن الضغط النفسي حادثة تولد أزمة عند الفرد الذي ليس لديه الاستعداد الكامل للتعامل معها، أو قد تكون درجة هذا الاستعداد قليلة، بينما (تايلور، ٢٠٠٨) أن الضغط خبرة انفعالية سلبية، يترافق ظهوره مع حدوث تغيرات بيو كيميائية، وفسولوجية ومعرفية، وسلوكية يمكن التنبؤ بها، ويمكن أن تؤدي إما إلى تغيير الحدث الضاغط، أو إلى التكيف مع آثاره. أما الرائد في استخدام المصطلح في علم النفس فهو العالم هانز سيلبي "Selye" حيث كان متأثراً بفكرة أن الكائنات البشرية يكون لها رد فعل للضغوط عن طريق تنمية أعراض غير نوعية. وذكر أن الضغوط يكون لها دور هام في إحداث معدل عال من الإنهاك والانفعال الذي يصيب الجسم، إذ أن أي إصابة جسمية أو حالة انفعالية غير سارة كالقلق والإحباط والتعب أو الألم لها علاقة بتلك الضغوط. أما الرائد في استخدام المصطلح في علم النفس فهو العالم هانز سيلبي "Selye" حيث كان متأثراً بفكرة أن الكائنات البشرية يكون لها رد فعل للضغوط عن

متساوية وظيفياً، كما يعمل على إصدار وتوجيه أشكال متساوية من السلوك التكيفي والتعبيري. (طافش ٢٠٠٦: ٢٩)

ثالثاً: الضغوط النفسية:

اختلفت وجهات النظر في إعطاء معنى لمفهوم الضغوط فكل منظر أو باحث يرى فيه موقفاً معيناً ومن ثم يفصل مفهومه، ومضمونه، أنواعه ومصادره وأساليب مواجهته وفق الهدف أو الدراسة التي هو بصددھا. لذا نجد من يرى أن الضغوط تشير إلى "درجة استجابة الفرد للأحداث والمتغيرات المحيطة، في حياته اليومية مؤلمة كانت أم سارة، تلك الأحداث التي ترتبط ببعض التغيرات الفسيولوجية في الوظيفة البنائية لجسمه". (أمارة، ١٩٩٥: ١٥)

وتعد الضغوط أحد المظاهر الرئيسية في حياتنا المعاصرة، وما هي إلا ردة فعل للتغيرات التي طرأت على كافة أنواع الحياة، والأفراد في هذا العصر يعانون من ألوان مختلفة من الاضطرابات النفسية على رأسها القلق والاكتئاب نتيجة لما يتعرضون له من ضغوط وما يهدد حياتهم ومستقبلهم من أخطار. يتعامل الأشخاص مع الضغوط والمواقف الصعبة من خلال أساليب متعددة لخلق حالة من التوازن وتحقيق الصحة النفسية، ويفشل بعض الأشخاص في ذلك، وقد يرجع ذلك إلى اختلاف المواقف وكذلك اختلاف شخصياتهم وسماتهم الشخصية التي يتميزون بها.

المتلاحقة من تطور وتقدم هائل، لا يستطيع مواكبتها وملاحقتها، فيشعر بالحجز والإحباط، ويعيش في صراع بين ما هو فيه وبين ما يحدث حوله من مواقف ضاغطة نتيجة لمشكلات شخصية أو أسرية ومدرسية وأكاديمية ومهنية تتضمن أحداثاً قد تتطوي على الكثير من التوتر والقلق في شتى مجالات الحياة المختلفة.

وهناك العديد من الأساليب الخاصة بالضغوط، حيث أنه قد تكون تلك الضغوط نابعة من مشكلات أكاديمية يتعرض لها الطلبة في البيئة المحيطة. (سليمان وآخرون، ٢٠٠٩: ١٨٠).

رابعاً-أساليب مواجهة الضغوط:

ويعرف "علي" أساليب مواجهة الضغوط بأنها "الأساليب التي يواجه بها الفرد أحداث الحياة اليومية الضاغطة والتي تتوقف مقوماتها الإيجابية أو السلبية نحو الإقدام أو الإحجام طبقاً لقدرات الفرد وإطاره المرجعي للسلوك ومهارته في تحمل أحداث الحياة اليومية الضاغطة وطبقاً لاستجاباته: التكيفية نحو مواجهة هذه الأحداث دون إحداث أية آثار سلبية جسمية أو نفسية عليه (علي، ٢٠٠٣: ١١).

هناك طرق عديدة للتوافق مع الضغوط بدنياً ونفسياً، وبمجرد أن يتطور إدراك الفرد لمصادر الضغط العصبي وكيف أنه يؤثر عليه شخصياً، سيتمكن من تنفيذ خطوات إيجابية لإدارة هذه الضغوط. وقد ميز البعض بين أسلوبين من أساليب مواجهة الضغوط:

طريق تنمية أعراض غير نوعية. وذكر أن الضغوط يكون لها دور هام في إحداث معدل عال من الإنهاك والانفعال الذي يصيب الجسم، إذ أن أي إصابة جسمية أو حالة انفعالية غير سارة كالقلق والإحباط والتعب أو الألم لها علاقة بتلك الضغوط.

ويعرف سلي "Selye" "الضغط النفسي بأنه: الاستجابة غير المحددة الصادرة من الإنسان لأي مثير أو طلب يوجه نحوه".

أما لازاروس Lazarus فيعرفه بأنه مجموعة المثيرات التي يتعرض لها الفرد بالإضافة إلى الاستجابات المترتبة عليها وكذلك تقدير الفرد لمستوى الخطر، وأساليب التكيف مع الضغط والدفاعات النفسية التي يستخدمها الفرد في مثل هذه الظروف. (شقيز، ٢٠٠٢).

وعموماً فمصطلح الضغوط يستخدم للدلالة على نطاق واسع من حالات الإنسان الناشئة كرد فعل لتأثيرات مختلفة القوة، وتحدث الضغوط نتيجة العوامل الخارجية، مثل كثرة المعلومات التي تؤدي إلى إجهاد انفعالي، وتظهر الضغوط نتيجة التهديد والخطر، وتؤدي الضغوط إلى تغيرات في العمليات العقلية وتحولات انفعالية، وبنية دافعية متحولة للنشاط، وسلوك لفظي وحركي قاصر.

وقد أشارت دراسة بخيت (٢٠٠٨: ١٨٤) أن الإنسان في القرن الحالي يتعرض لسلسلة طويلة من مشكلات الحياة الضاغطة يمر بها يومياً نتيجة لضغوط شتى تلاحقه بسبب التغيرات السريعة

الشخصية وأساليب مواجهة الضغوط. وهنا تظهر وظيفة أساليب المواجهة حيث تمثل الحماية من آثار الضغوط بإزالتها أو تعديلها أو جعل النتائج الانفعالية للموقف في إطار يمكن السيطرة عليه وإدراك الظروف الضاغطة بشكل يعين على إضفاء الطبيعة المحايدة للموقف، وخفض خصائصه المزعجة. (السهلي، ١٤٣١: ٣).

مشكلة البحث:

من خلال عمل الباحثة في التدريس في هذه المرحلة، وإيمانها بأن مرحلة التعليم الجامعي من أهم المراحل التعليمية في حياة الطالب، لذا فهي جديرة بالناية والاهتمام المستمرين في كافة مستوياتها المختلفة، خاصة وأن المرحلة العمرية لطلبة الجامعة تمتلك طاقات وإمكانيات غير محدودة من العطاء والبذل والتي تمكنهم من التقدم نحو المواقع المتقدمة في المجالات المختلفة. من هذا المنطلق لا بد من التعرف على مستوى بعض السمات الشخصية التي تتوفر بمستوى معين لدى طلبة الجامعات؛ ليمكننا من مواجهة التحديات الأكاديمية والاجتماعية؛ لتمكينهم من مواصلة تعليمهم بنجاح. وهناك دراسات قليلة تطرقت إلى دراسة السمات الشخصية والضغوط النفسية مثل دراسة (القائدي، ٢٠١٢)، ولكن لا يوجد في- حدود علم الباحثة - دراسة تناولت السمات الشخصية لدى طالبات كلية التربية في جامعة حائل وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط، لذا تعتبر هذه الدراسة الأولى من نوعها في- حدود علم الباحثة -

١- الاستراتيجيات الانفعالية في المواجهة: وفيها يلجأ الفرد إلى استخدام ردود الأفعال الانفعالية في مواجهة الضغوط مثل: التوتر، والغضب، والإزعاج. ٢- الاستراتيجيات المعرفية في المواجهة: وفيها يلجأ الفرد إلى إعادة التفسير الإيجابي والتحليل المنطقي وبعض أنماط التفكير والنشاط التخيلي.

وهناك بعض الاستراتيجيات المعرفية لمواجهة ضغوط الحياة تتضمن التفكير العقلاني، والتخيل، والإنكار، وحل المشكلة، والفكاهة، والرجوع إلى الدين (الكفوري، ٢٠٠٠: ١٠٦).

وتؤكد جودة (٢٠٠٤: ٦٧) أن هناك أساليب مواجهة تعد كعوامل مساعدة تمكن الفرد من التصدي للضغوط النفسية وبالتالي توفر له الاحتفاظ بالصحة النفسية.

ويستخدم الأفراد أساليب ووسائل متعددة للتغلب على أحداث الحياة الضاغطة والصعبة تساعد على التوافق مع هذه الأحداث والحفاظ على الاتزان الانفعالي والسلامة النفسية، مع تصور إيجابي للأحداث.

ويعود تباين الأفراد في استخدام هذه الوسائل إلى عدة عوامل منها نمط شخصيتهم ومستوى قدراتهم وخبراتهم السابقة وطريقة تقييمهم لهذه الأحداث ومستوى ما يتمتعون به من صحة نفسية (جودة، ٢٠٠٤: ٦٧٥).

وكما ذكر (السهلي، ١٤٣١) أشارت نتائج بعض الدراسات إلى وجود علاقة بين بعض السمات

- قلة الدراسات التي تناولت جانب السمات الشخصية، وكذلك أساليب التعامل مع الضغوط.

- إثراء الجانب النظري في هذا المجال.

ثانياً: الأهمية العملية:

- الاهتمام بجانب السمات الشخصية وأساليب مواجهة الضغوط لدى الطلبة.

- تقديم المساعدة للقائمين على الطلبة في الجامعات للتعرف على واقع السمات الشخصية وواقع أساليب مواجهة الضغوط.

- فتح آفاق جديدة أمام الباحثين لإجراء المزيد من الدراسات حول الموضوع وكذلك تناول متغيرات أخرى قد يكون لها أثر بالموضوع.

- تدريب الطالبات على استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية.

مصطلحات الدراسة:

الشخصية: هي تنظيم ديناميكي داخل الفرد للأجهزة النفسية والجسمية التي تحدد خصائص سلوكه وفكره إزاء المواقف المختلفة.

التعريف الإجرائي للشخصية: الصفات التي تميز الفرد من الآخرين نفسياً وجسدياً وعقلياً و انفعالياً واجتماعياً.

السمات الشخصية: السمات هي الخصائص التي تسمح لنا بمقارنة شخص ما مع الآخرين، أو هي الخصائص الفريدة المميزة للشخص، وقد تكون السمات وراثية أو مكتسبة، معرفية أو انفعالية أو متعلقة بمواقف اجتماعية.

والتي سنتناول شريحة ممن يدرس في هذه المرحلة المهمة.

وأثارت مشكلة البحث التساؤلات التالية:

١- ما مستوى السمات الشخصية لدى طالبات كلية التربية في جامعة حائل؟

٢- ما هي أساليب مواجهة الضغوط لدى طالبات كلية التربية في جامعة حائل؟

٣- ما العلاقة بين السمات الشخصية وأساليب مواجهة الضغوط لدى طالبات كلية التربية في جامعة حائل؟

أهداف الدراسة:

١- التعرف إلى مستوى السمات الشخصية لدى طالبات كلية التربية في جامعة حائل.

٢- التعرف إلى أساليب مواجهة الضغوط لدى طالبات كلية التربية في جامعة حائل.

٣- التعرف إذا كان هناك علاقة بين السمات الشخصية وأساليب مواجهة الضغوط لدى طالبات كلية التربية في جامعة حائل.

أهمية الدراسة:

تستمد هذه الدراسة أهميتها من أهمية الموضوع الذي تقوم بتناوله من حيث الوقوف على مستوى السمات الشخصية وأساليب مواجهة الضغوط، ومدى إسهام نتائجها وتأثيرها في القائمين على التعليم الجامعي ومتخذي القرار في جامعة حائل.

أولاً: الأهمية النظرية:

تأتي أهمية هذه الدراسة النظرية من خلال:

(١٠٧٣) طالباً وطالبة في المرحلتين الإعدادية والثانوية، تراوحت أعمارهم بين (١٨ - ١٢) عاماً، توصلت الدراسة إلى عدد من النتائج أهمها: أن الأساليب السلبية في مواجهة الضغوط احتلت المراكز الأولى في الترتيب العام لأساليب مواجهة الضغوط (الإنكار، الاستسلام، التنفيس الانفعالي)، كما كشفت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائية بين عيني الطلاب والطالبات على ثمانية أساليب للمواجهة، كذلك وجود فروق دالة إحصائية بين طلاب المرحلة الإعدادية والثانوية على خمسة عشر أسلوباً من أساليب المواجهة.

كما هدفت دراسة Nada & Igor (٢٠٠٣) التعرف على العلاقة بين السمات الشخصية وأحداث الحياة الضاغطة وأساليب المواجهة في مرحلة المراهقة المبكرة وذلك باستخدام (مقياس E.P.Q ومقياس ضغوط الهدف) على عينة بلغت (٢٣٥) تراوحت أعمارهم بين (٢٢ - ٢٤) عاماً. كشفت الدراسة عن التأثير الايجابي للانبطاط في مواجهة المشكلة وأسلوب مواجهة الانفعال.

وهدف دراسة (Hunt & Evans, 2004) إلى معرفة الفروق بين الجنسين في الذكاء الانفعالي وأساليب التعامل مع الضغوط. أجريت الدراسة على عينة مقدارها (٤١٤) شخصاً، منهم (١٨١) ذكور و (٢٣٣) إناث، متوسط أعمارهم ٣٦ سنة. أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية دالة بين الذكاء الانفعالي وأساليب التعامل مع الضغوط.

التعريف الإجرائي للسمات الشخصية: الدرجة التي تحصل عليها الطالبة في المقياس الفرعي والذي تم تطبيقه في الدراسة وتتضمن سمات الاتزان. الضغوط النفسية: الاستجابة غير المحددة الصادرة من الإنسان لأي مثير أو طلب يوجه نحوه. التعريف الإجرائي لأساليب مواجهة الضغوط: المستوى الذي تحصله الطالبة على كل أسلوب من أساليب مواجهه الضغوط النفسية المتضمنة في المقياس المطبق في الدراسة.

حدود الدراسة:

الحدود المكانية:

اقتصرت هذه الدراسة على عينة من طالبات كلية التربية في جامعة حائل.

الحدود الزمانية:

تم تطبيق الأدوات على عينة من طالبات كلية التربية المسجلات في الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ١٤٤٠/١٤٤١

الحدود الموضوعية:

اقتصرت الدراسة على معرفة مستوى السمات الشخصية ومستوى أساليب مواجهة الضغوط والبحث في العلاقة الارتباطية بينهما

الدراسات السابقة:

هدفت دراسة عبد الله (٢٠٠٢) إلى التعرف على أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية، وذلك باستخدام (مقياس أساليب المواجهة من إعداد الباحثة) تكونت عينة الدراسة من

كما كشفت الدراسة عن وجود علاقة بين الجنس وبين عدد من أساليب مواجهة الضغوط كانت لصالح الذكور في أربع أساليب ولصالح الإناث في ثلاثة أساليب.

وهدف دراسة مريم (٢٠٠٧) إلى تحديد الاستراتيجيات التي يستخدمها الطلبة للتعامل مع الضغوط النفسية لديهم، وتحديد ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة في الاستراتيجيات تعزى إلى متغيرات: الجنس، السنة الأولى والرابعة، تكونت العينة من ٢٧٠ طالباً وطالبة (١١٥) ذكراً، (١٥٥) أنثى، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية العرضية من كلية التربية. طبقت الباحثة مقياس أساليب التعامل مع المواقف الضاغطة الذي طوره رودولف موس

Rudolf H. Moss نموذج الراشدين. توصلت الدراسة إلى ميل الطلبة إلى استخدام الاستراتيجيات الإقدامية، أكثر من ميلهم إلى استعمال الاستراتيجيات الإحجامية. كما أشارت وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في استخدام استراتيجية البحث عن المعلومات والإثباتات المكافآت البديلة لصالح الذكور، وفي استخدام استراتيجية التنفيس الانفعالي وذلك لصالح الإناث. كذلك وجود فروق دالة إحصائياً بين طلبة السنة الأولى وطلبة السنة الرابعة في استخدام استراتيجيات: التحليل المنطقي، إعادة التقييم الإيجابي لصالح طلبة السنة الرابعة.

وهدف دراسة جودة (٢٠٠٤) إلى التعرف على العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية والصحة النفسية لدى طلاب جامعة الأقصى ومعرفة مدى تأثير أساليب مواجهة الضغوط النفسية بكل من الجنس والتخصص ومكان السكن، وبلغت عينة الدراسة (١٠٠) طالب و(١٠٠) طالبة. استخدمت الباحثة في الدراسة مقياسين أحدهما لقياس أساليب مواجهة الضغوط والآخر لقياس الصحة النفسية. أظهرت نتائج الدراسة أن طلاب جامعة الأقصى يستخدمون أساليب متعددة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، كما أظهرت وجود علاقة ارتباط موجبة دالة بين أساليب المواجهة الفعالة والصحة النفسية، كذلك أظهرت عدم وجود فروق دالة في متوسطات درجات أفراد العينة في أبعاد أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة تعزى لمتغير الجنس

وفي دراسة أبو عرام (٢٠٠٥) هدفت الدراسة إلى التعرف على أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية. تكونت عينة الدراسة من (٤٣٤) طالباً و(٤٥٧) طالبة. استخدمت الدراسة (مقياس سمات الشخصية من إعداد الباحثة)، ومقياس أساليب المواجهة من إعداد منى عبد الله ٢٠٠٢. كانت نتائج الدراسة أن أهم الأساليب التي يعتمد عليها الطلاب هي اللجوء إلى الله، كذلك وجود علاقة بين طبيعة المدارس التابع لها الطلاب وبين أسلوبين من أساليب مواجهة الضغوط وهي لوم الذات والإنكار.

استخدام الأساليب السلبية تعزى لمتغير المؤهل العلمي. كما أظهرت وجود فروق في استخدام الأساليب الإيجابية لصالح الخبرة الأكثر من عشر سنوات، وكذلك في استخدام أسلوب التنفيس الانفعالي السلبية وذلك لصالح ذوي الخبرة الأقل.

كما هدفت دراسة السليمان (٢٠١١) إلى التعرف على أساليب مواجهة الضغوط الحياتية اليومية لدى عينة من الطالبات المتفوقات وغير المتفوقات بالمرحلة الجامعية، تكونت عينة الدراسة من (١٧٢) طالبة، منهن (٨٣) طالبة من المتفوقات و(٨٩) من غير المتفوقات. تم استخدام مقياس أساليب مواجهة الضغوط من إعداد (Carver Scheier & Weintraub, 1989)، والذي تم ترجمته وإعداده وتطبيقه على البيئة السعودية من قبل الباحثة. أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطالبات المتفوقات وغير المتفوقات في أسلوب المواجهة بالتخطيط لصالح الطالبات المتفوقات. وكذلك في أساليب المواجهة (الاستسلام والقبول، الإنكار، عدم المبالاة، صرف الانتباه) لصالح الطالبات غير المتفوقات.

وهدف دراسة عرافي (١٤٣٤) إلى التعرف على العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط وتأكيد الذات، وعلى أساليب مواجهة الضغوط الأكثر استخداماً لدى طلاب المرحلة الثانوية. وعلى الفروق في درجات أساليب مواجهة الضغوط بين الأكثر والأقل تأكيداً للذات. تكونت عينة الدراسة من (٦٧٣) طالب في

وهدف دراسة (الزويد، ٢٠٠٦) التعرف إلى استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة قطر وعلاقتها ببعض المتغيرات. واستخدم الباحث مقياس تحمل الضغوط لجمع البيانات وطبقت هذه الأداة على عينة من طلبة وطالبة من مختلف كليات جامعة قطر شملت (٢٨٤) طالبا. وتوصلت الدراسة إلى أن أكثر الأساليب شيوعاً يستخدمها الطلبة هي التفكير الإيجابي واللجوء إلى الله، والتنفيس الانفعالي.

وهدف دراسة الضريبي ونحيلي (٢٠١٠) إلى الكشف عن الأساليب التي يتبعها العمال لمواجهة الضغوط النفسية المهنية التي يتعرضون لها ومعرفة ما إذا كانت هناك فروق دالة إحصائية في أساليب مواجهة الضغوط تعزى لمتغيرات (سنوات الخبرة، المؤهل العلمي). تكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) عامل، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية العرضية. استخدم الباحث مقياس أساليب مواجهة الضغوط الذي أعده بنفسه وتحقق من صدقه وثباته. أظهرت النتائج أن الأساليب الأكثر استخداماً لمواجهة الضغوط لدى العمال كانت الأساليب الإيجابية، كما أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام أساليب مواجهة الضغوط (المواجهة والتحدي واللجوء إلى الدين، إعادة التقييم الإيجابي للمشكلة) وفي الدرجة الكلية للأساليب الإيجابية تعزى إلى المؤهل العلمي (أساسي، ثانوي) لصالح حملة الشهادة الثانوية، وعدم وجود فروق في

المرحلة الثانوية، استخدم الباحث أداتين الأولى لقياس أساليب مواجهة الضغوط، والثانية لقياس السلوك التوكيدي. أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة بين أسلوب "المواجهة، تأكيد الذات، إعادة التفسير الإيجابي، الالتجاء إلى الله، ضبط الذات وتأكيد الذات"، وكذلك وجود علاقة ارتباطية سالبة بين أسلوب "لوم الذات، الاستسلام، الانعزال، حلام اليقظة، الإنكار، التنفيس الانفعالي تأكيد الذات". وأظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية في أسلوب "التحليل المنطقي-التركيز على الحل-البحث عن المعلومات-تحمل المسؤولية-تقبل الأمر الواقع-إعادة التفسير الإيجابي-الاسترخاء والانفصال الذهني-الدعابة البحث عن إثباتات بديلة لدى الطلاب الأكثر والأقل تأكيداً للذات. -وجود فروق دالة إحصائية في أسلوب "المواجهة وتأكيد الذات-ضبط الذات-لوم الذات-الالتجاء إلى الله الاستسلام-الانعزال-أحلام اليقظة-الإنكار-التنفيس الانفعالي" لدى الطلاب الأكثر والأقل تأكيداً للذات.

وأجرى القائي (٢٠١٢) دراسة هدفت إلى التعرف إلى أساليب مواجهة الضغوط، ومعرفة العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط والسمات الشخصية، والتحقق من وجود فروق في كل من أساليب مواجهة الضغوط وبعض السمات الشخصية ترجع إلى (الصف، التخصص، المستوى الاقتصادي) لدى طلاب المرحلة الثانوية في جدة. تكونت عينة الدراسة من (١٥٠) طالباً من الصف الثاني ثانوي و

(١٥٠) طالباً من الصف الثالث الثانوي. استخدم الباحث أداتين هما مقياس أساليب مواجهة الضغوط من إعداد منى عبد الله (٢٠٠٢)، ومقياس السمات الشخصية، البروفيل الشخصي، جوردن، عربة أبو حطب (١٩٧٣). أظهرت النتائج أن الأساليب التي يستخدمها الطلاب في مواجهة الضغوط مرتبة تنازلياً هي الالتجاء إلى الله، المواجهة، ضبط الذات، التحليل المنطقي، التركيز على الحل، البحث عن المعلومات، الدعابة، الاسترخاء، الانفصال الذهني، الانعزال، البحث عن إثباتات بديلة، لوم الذات، تقبل الأمر الواقع، إعادة التفسير الإيجابي، التنفيس الانفعالي، أحلام اليقظة، الإنكار، الاستسلام. كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين بعض أساليب مقياس الضغوط ودرجاتهم على السمات الشخصية، وأظهرت وجود فروق في درجات الطلاب بأسلوب المواجهة والتنفيس الانفعالي وتأكيد الذات والدعابة ترجع إلى متغير الصف الدراسي لصالح الصف الثالث الثانوي.

وهدف دراسة (عشعش، ٢٠١٧) إلى التعرف على أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل لدى عينة من طلاب جامعة بور سعيد في كليتي التربية والتجارة، تكونت العينة من ١٩٢ طالباً وطالبة، واستخدمت الباحثة مقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية من إعدادها، وبينت النتائج وجود فروق بين متوسطي درجات طلبة التخصصات الأدبية والتخصصات العلمية في أساليب المواجهة

الاجتماعية). وهذه السمات مستقلة نسبياً، وذات أهمية سيكولوجية، وهذه السمات هي:

- السيطرة وتعني الافراد المسيطرون لغوياً، والذين يتخذون دوراً نشطاً في الجماعة، والواثقون من أنفسهم والحازمون، والمصريون في علاقاتهم مع الآخرين، والذين يميلون الى اتخاذ القرارات، مستقلين عن غيرهم.

٢ - تحمل المسؤولية: وتعني الافراد الذين لديهم القدرة على المثابرة والاستمرار في أي عمل يكلفون به، ويمكن الاعتماد عليهم.

٣ - الاتزان الانفعالي: وتعني الافراد المتمزنون انفعالياً، وهم عادة بمنأى عن القلق والتوتر العصبي، وترتبط الدرجات المنخفضة بالقلق الشديد والحساسية الزائدة والعصبية، وعدم تحمل الإحباط.

٤ - القابلية الاجتماعية: وتعني الافراد الاجتماعيون الذين يندمجون مع المجتمع ولديهم رغبة لمخالطة الناس، والعمل معهم، ويرغبون في التجمعات. (جابر وأبو حطب، 1973: م: ٢)

تكون المقياس من ٥٦ فقرة في صورته النهائية بعد إجراء التعديل على فقرات المقياس السابق، وتعديل درجات المقياس والجدول (١) يبين الأبعاد في مقياس السمات الشخصية والفقرات التي تنتمي لكل بعد

الإقدامية عند مستوى دلالة، وأظهرت وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين طلبة التخصصات الأدبية على بعد أساليب المواجهة الإحجامية وبعد التشاؤم.

تصميم ومنهجية البحث

تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي حيث أنه ملائم لموضوع وأهداف البحث.

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع طالبات كلية التربية في جامعة حائل.

عينة الدراسة:

تم اختيار عينة عشوائية مكونة من ٣٠٠ طالبة من كلية التربية في جامعة حائل.

أدوات الدراسة:

- تم تصميم أداتين إحداهما لقياس السمات الشخصية، والأخرى لقياس أساليب مواجهة الضغوط وتم احتساب الخصائص السيكومترية لها.

أولاً: مقياس السمات الشخصية:

قامت الباحثة بتطوير مقياس السمات الشخصية بالإفادة من المقياس الذي استخدمته الباحثة نوال الزهراني (٢٠٠٩) في البيئة السعودية، وهو مقياس جوردين وعربة أبو حطب (١٩٧٣)، تقنين آمال صادق على البيئة السعودية (١٩٧٧)، يزدونا هذا المقياس بقياس أربع سمات للشخصية لها أهمية في الأعمال اليومية بالنسبة للشخص السوي: (السيطرة، وتحمل المسؤولية، والاتزان الانفعالي والقابلية

جدول (١) أبعاد مقياس السمات الشخصية وأرقام الفقرات التي تنتمي لكل بعد

أَسَالِيب مواجهة الضغوط وفقرات	الفقرات	الفقرات السلبية
١- الاتزان	٢-٨-١٢-١٤-١٨-٢٢-٢٤-٣٠-٣٢-٣٤-٣٦-٤٣-٤٧-٥٠	٥٠-٤٧
٢- تحمل	١١-١٥-٢١-٢٦-٢٩-٣١-٣٣-٣٥-٣٧-٣٩-٤١-٤٣-٤٥-٤٧-٤٩-٥١-٥٣-٥٥-٥٦-٥٨-٦٠-٦٢-٦٤-٦٦-٦٨-٧٠-٧٢-٧٤-٧٦-٧٨-٨٠-٨٢-٨٤-٨٦-٨٨-٩٠-٩٢-٩٤-٩٦-٩٨-١٠٠-١٠٢-١٠٤-١٠٦-١٠٨-١١٠-١١٢-١١٤-١١٦-١١٨-١٢٠-١٢٢-١٢٤-١٢٦-١٢٨-١٣٠-١٣٢-١٣٤-١٣٦-١٣٨-١٤٠-١٤٢-١٤٤-١٤٦-١٤٨-١٥٠-١٥٢-١٥٤-١٥٦-١٥٨-١٦٠-١٦٢-١٦٤-١٦٦-١٦٨-١٧٠-١٧٢-١٧٤-١٧٦-١٧٨-١٨٠-١٨٢-١٨٤-١٨٦-١٨٨-١٩٠-١٩٢-١٩٤-١٩٦-١٩٨-٢٠٠-٢٠٢-٢٠٤-٢٠٦-٢٠٨-٢١٠-٢١٢-٢١٤-٢١٦-٢١٨-٢٢٠-٢٢٢-٢٢٤-٢٢٦-٢٢٨-٢٣٠-٢٣٢-٢٣٤-٢٣٦-٢٣٨-٢٤٠-٢٤٢-٢٤٤-٢٤٦-٢٤٨-٢٥٠-٢٥٢-٢٥٤-٢٥٦-٢٥٨-٢٦٠-٢٦٢-٢٦٤-٢٦٦-٢٦٨-٢٧٠-٢٧٢-٢٧٤-٢٧٦-٢٧٨-٢٨٠-٢٨٢-٢٨٤-٢٨٦-٢٨٨-٢٩٠-٢٩٢-٢٩٤-٢٩٦-٢٩٨-٣٠٠-٣٠٢-٣٠٤-٣٠٦-٣٠٨-٣١٠-٣١٢-٣١٤-٣١٦-٣١٨-٣٢٠-٣٢٢-٣٢٤-٣٢٦-٣٢٨-٣٣٠-٣٣٢-٣٣٤-٣٣٦-٣٣٨-٣٤٠-٣٤٢-٣٤٤-٣٤٦-٣٤٨-٣٥٠-٣٥٢-٣٥٤-٣٥٦-٣٥٨-٣٦٠-٣٦٢-٣٦٤-٣٦٦-٣٦٨-٣٧٠-٣٧٢-٣٧٤-٣٧٦-٣٧٨-٣٨٠-٣٨٢-٣٨٤-٣٨٦-٣٨٨-٣٩٠-٣٩٢-٣٩٤-٣٩٦-٣٩٨-٤٠٠-٤٠٢-٤٠٤-٤٠٦-٤٠٨-٤١٠-٤١٢-٤١٤-٤١٦-٤١٨-٤٢٠-٤٢٢-٤٢٤-٤٢٦-٤٢٨-٤٣٠-٤٣٢-٤٣٤-٤٣٦-٤٣٨-٤٤٠-٤٤٢-٤٤٤-٤٤٦-٤٤٨-٤٥٠-٤٥٢-٤٥٤-٤٥٦-٤٥٨-٤٦٠-٤٦٢-٤٦٤-٤٦٦-٤٦٨-٤٧٠-٤٧٢-٤٧٤-٤٧٦-٤٧٨-٤٨٠-٤٨٢-٤٨٤-٤٨٦-٤٨٨-٤٩٠-٤٩٢-٤٩٤-٤٩٦-٤٩٨-٥٠٠-٥٠٢-٥٠٤-٥٠٦-٥٠٨-٥١٠-٥١٢-٥١٤-٥١٦-٥١٨-٥٢٠-٥٢٢-٥٢٤-٥٢٦-٥٢٨-٥٣٠-٥٣٢-٥٣٤-٥٣٦-٥٣٨-٥٤٠-٥٤٢-٥٤٤-٥٤٦-٥٤٨-٥٥٠-٥٥٢-٥٥٤-٥٥٦-٥٥٨-٥٦٠-٥٦٢-٥٦٤-٥٦٦-٥٦٨-٥٧٠-٥٧٢-٥٧٤-٥٧٦-٥٧٨-٥٨٠-٥٨٢-٥٨٤-٥٨٦-٥٨٨-٥٩٠-٥٩٢-٥٩٤-٥٩٦-٥٩٨-٦٠٠-٦٠٢-٦٠٤-٦٠٦-٦٠٨-٦١٠-٦١٢-٦١٤-٦١٦-٦١٨-٦٢٠-٦٢٢-٦٢٤-٦٢٦-٦٢٨-٦٣٠-٦٣٢-٦٣٤-٦٣٦-٦٣٨-٦٤٠-٦٤٢-٦٤٤-٦٤٦-٦٤٨-٦٥٠-٦٥٢-٦٥٤-٦٥٦-٦٥٨-٦٦٠-٦٦٢-٦٦٤-٦٦٦-٦٦٨-٦٧٠-٦٧٢-٦٧٤-٦٧٦-٦٧٨-٦٨٠-٦٨٢-٦٨٤-٦٨٦-٦٨٨-٦٩٠-٦٩٢-٦٩٤-٦٩٦-٦٩٨-٧٠٠-٧٠٢-٧٠٤-٧٠٦-٧٠٨-٧١٠-٧١٢-٧١٤-٧١٦-٧١٨-٧٢٠-٧٢٢-٧٢٤-٧٢٦-٧٢٨-٧٣٠-٧٣٢-٧٣٤-٧٣٦-٧٣٨-٧٤٠-٧٤٢-٧٤٤-٧٤٦-٧٤٨-٧٥٠-٧٥٢-٧٥٤-٧٥٦-٧٥٨-٧٦٠-٧٦٢-٧٦٤-٧٦٦-٧٦٨-٧٧٠-٧٧٢-٧٧٤-٧٧٦-٧٧٨-٧٨٠-٧٨٢-٧٨٤-٧٨٦-٧٨٨-٧٩٠-٧٩٢-٧٩٤-٧٩٦-٧٩٨-٨٠٠-٨٠٢-٨٠٤-٨٠٦-٨٠٨-٨١٠-٨١٢-٨١٤-٨١٦-٨١٨-٨٢٠-٨٢٢-٨٢٤-٨٢٦-٨٢٨-٨٣٠-٨٣٢-٨٣٤-٨٣٦-٨٣٨-٨٤٠-٨٤٢-٨٤٤-٨٤٦-٨٤٨-٨٥٠-٨٥٢-٨٥٤-٨٥٦-٨٥٨-٨٦٠-٨٦٢-٨٦٤-٨٦٦-٨٦٨-٨٧٠-٨٧٢-٨٧٤-٨٧٦-٨٧٨-٨٨٠-٨٨٢-٨٨٤-٨٨٦-٨٨٨-٨٩٠-٨٩٢-٨٩٤-٨٩٦-٨٩٨-٩٠٠-٩٠٢-٩٠٤-٩٠٦-٩٠٨-٩١٠-٩١٢-٩١٤-٩١٦-٩١٨-٩٢٠-٩٢٢-٩٢٤-٩٢٦-٩٢٨-٩٣٠-٩٣٢-٩٣٤-٩٣٦-٩٣٨-٩٤٠-٩٤٢-٩٤٤-٩٤٦-٩٤٨-٩٥٠-٩٥٢-٩٥٤-٩٥٦-٩٥٨-٩٦٠-٩٦٢-٩٦٤-٩٦٦-٩٦٨-٩٧٠-٩٧٢-٩٧٤-٩٧٦-٩٧٨-٩٨٠-٩٨٢-٩٨٤-٩٨٦-٩٨٨-٩٩٠-٩٩٢-٩٩٤-٩٩٦-٩٩٨-١٠٠٠	٢٨-٣٣-٤٤-٥٤
٣- القابلية	٤-١٠-١٦-٢٢-٢٨-٣٤-٤٠-٤٦-٥٢-٥٨-٦٤-٧٠-٧٦-٨٢-٨٨-٩٤-١٠٠-١٠٦-١١٢-١١٨-١٢٤-١٣٠-١٣٦-١٤٢-١٤٨-١٥٤-١٦٠-١٦٦-١٧٢-١٧٨-١٨٤-١٩٠-١٩٦-٢٠٢-٢٠٨-٢١٤-٢٢٠-٢٢٦-٢٣٢-٢٣٨-٢٤٤-٢٥٠-٢٥٦-٢٦٢-٢٦٨-٢٧٤-٢٨٠-٢٨٦-٢٩٢-٢٩٨-٣٠٤-٣١٠-٣١٦-٣٢٢-٣٢٨-٣٣٤-٣٤٠-٣٤٦-٣٥٢-٣٥٨-٣٦٤-٣٦٨-٣٧٤-٣٨٠-٣٨٦-٣٩٢-٣٩٨-٤٠٤-٤١٠-٤١٦-٤٢٢-٤٢٨-٤٣٤-٤٤٠-٤٤٦-٤٥٢-٤٥٨-٤٦٤-٤٧٠-٤٧٦-٤٨٢-٤٨٨-٤٩٤-٥٠٠-٥٠٦-٥١٢-٥١٨-٥٢٤-٥٣٠-٥٣٦-٥٤٢-٥٤٨-٥٥٤-٥٦٠-٥٦٦-٥٧٢-٥٧٨-٥٨٤-٥٩٠-٥٩٦-٦٠٢-٦٠٨-٦١٤-٦٢٠-٦٢٦-٦٣٢-٦٣٨-٦٤٤-٦٥٠-٦٥٦-٦٦٢-٦٦٨-٦٧٤-٦٨٠-٦٨٦-٦٩٢-٦٩٨-٧٠٤-٧١٠-٧١٦-٧٢٢-٧٢٨-٧٣٤-٧٤٠-٧٤٦-٧٥٢-٧٥٨-٧٦٤-٧٦٨-٧٧٤-٧٨٠-٧٨٦-٧٩٢-٧٩٨-٨٠٤-٨١٠-٨١٦-٨٢٢-٨٢٨-٨٣٤-٨٤٠-٨٤٦-٨٥٢-٨٥٨-٨٦٤-٨٦٨-٨٧٤-٨٨٠-٨٨٦-٨٩٢-٨٩٨-٩٠٤-٩١٠-٩١٦-٩٢٢-٩٢٨-٩٣٤-٩٤٠-٩٤٦-٩٥٢-٩٥٨-٩٦٤-٩٦٨-٩٧٤-٩٨٠-٩٨٦-٩٩٢-٩٩٨-١٠٠٠	٢٥-٤٢
٤- السيطرة	١-٣-٥-٧-٩-١١-١٣-١٥-١٧-١٩-٢١-٢٣-٢٥-٢٧-٢٩-٣١-٣٣-٣٥-٣٧-٣٩-٤١-٤٣-٤٥-٤٧-٤٩-٥١-٥٣-٥٥-٥٧-٥٩-٦١-٦٣-٦٥-٦٧-٦٩-٧١-٧٣-٧٥-٧٧-٧٩-٨١-٨٣-٨٥-٨٧-٨٩-٩١-٩٣-٩٥-٩٧-٩٩-١٠١-١٠٣-١٠٥-١٠٧-١٠٩-١١١-١١٣-١١٥-١١٧-١١٩-١٢١-١٢٣-١٢٥-١٢٧-١٢٩-١٣١-١٣٣-١٣٥-١٣٧-١٣٩-١٤١-١٤٣-١٤٥-١٤٧-١٤٩-١٥١-١٥٣-١٥٥-١٥٧-١٥٩-١٦١-١٦٣-١٦٥-١٦٧-١٦٩-١٧١-١٧٣-١٧٥-١٧٧-١٧٩-١٨١-١٨٣-١٨٥-١٨٧-١٨٩-١٩١-١٩٣-١٩٥-١٩٧-١٩٩-٢٠١-٢٠٣-٢٠٥-٢٠٧-٢٠٩-٢١١-٢١٣-٢١٥-٢١٧-٢١٩-٢٢١-٢٢٣-٢٢٥-٢٢٧-٢٢٩-٢٣١-٢٣٣-٢٣٥-٢٣٧-٢٣٩-٢٤١-٢٤٣-٢٤٥-٢٤٧-٢٤٩-٢٥١-٢٥٣-٢٥٥-٢٥٧-٢٥٩-٢٦١-٢٦٣-٢٦٥-٢٦٧-٢٦٩-٢٧١-٢٧٣-٢٧٥-٢٧٧-٢٧٩-٢٨١-٢٨٣-٢٨٥-٢٨٧-٢٨٩-٢٩١-٢٩٣-٢٩٥-٢٩٧-٢٩٩-٣٠١-٣٠٣-٣٠٥-٣٠٧-٣٠٩-٣١١-٣١٣-٣١٥-٣١٧-٣١٩-٣٢١-٣٢٣-٣٢٥-٣٢٧-٣٢٩-٣٣١-٣٣٣-٣٣٥-٣٣٧-٣٣٩-٣٤١-٣٤٣-٣٤٥-٣٤٧-٣٤٩-٣٥١-٣٥٣-٣٥٥-٣٥٧-٣٥٩-٣٦١-٣٦٣-٣٦٥-٣٦٧-٣٦٩-٣٧١-٣٧٣-٣٧٥-٣٧٧-٣٧٩-٣٨١-٣٨٣-٣٨٥-٣٨٧-٣٨٩-٣٩١-٣٩٣-٣٩٥-٣٩٧-٣٩٩-٤٠١-٤٠٣-٤٠٥-٤٠٧-٤٠٩-٤١١-٤١٣-٤١٥-٤١٧-٤١٩-٤٢١-٤٢٣-٤٢٥-٤٢٧-٤٢٩-٤٣١-٤٣٣-٤٣٥-٤٣٧-٤٣٩-٤٤١-٤٤٣-٤٤٥-٤٤٧-٤٤٩-٤٥١-٤٥٣-٤٥٥-٤٥٧-٤٥٩-٤٦١-٤٦٣-٤٦٥-٤٦٧-٤٦٩-٤٧١-٤٧٣-٤٧٥-٤٧٧-٤٧٩-٤٨١-٤٨٣-٤٨٥-٤٨٧-٤٨٩-٤٩١-٤٩٣-٤٩٥-٤٩٧-٤٩٩-٥٠١-٥٠٣-٥٠٥-٥٠٧-٥٠٩-٥١١-٥١٣-٥١٥-٥١٧-٥١٩-٥٢١-٥٢٣-٥٢٥-٥٢٧-٥٢٩-٥٣١-٥٣٣-٥٣٥-٥٣٧-٥٣٩-٥٤١-٥٤٣-٥٤٥-٥٤٧-٥٤٩-٥٥١-٥٥٣-٥٥٥-٥٥٧-٥٥٩-٥٦١-٥٦٣-٥٦٥-٥٦٧-٥٦٩-٥٧١-٥٧٣-٥٧٥-٥٧٧-٥٧٩-٥٨١-٥٨٣-٥٨٥-٥٨٧-٥٨٩-٥٩١-٥٩٣-٥٩٥-٥٩٧-٥٩٩-٦٠١-٦٠٣-٦٠٥-٦٠٧-٦٠٩-٦١١-٦١٣-٦١٥-٦١٧-٦١٩-٦٢١-٦٢٣-٦٢٥-٦٢٧-٦٢٩-٦٣١-٦٣٣-٦٣٥-٦٣٧-٦٣٩-٦٤١-٦٤٣-٦٤٥-٦٤٧-٦٤٩-٦٥١-٦٥٣-٦٥٥-٦٥٧-٦٥٩-٦٦١-٦٦٣-٦٦٥-٦٦٧-٦٦٩-٦٧١-٦٧٣-٦٧٥-٦٧٧-٦٧٩-٦٨١-٦٨٣-٦٨٥-٦٨٧-٦٨٩-٦٩١-٦٩٣-٦٩٥-٦٩٧-٦٩٩-٧٠١-٧٠٣-٧٠٥-٧٠٧-٧٠٩-٧١١-٧١٣-٧١٥-٧١٧-٧١٩-٧٢١-٧٢٣-٧٢٥-٧٢٧-٧٢٩-٧٣١-٧٣٣-٧٣٥-٧٣٧-٧٣٩-٧٤١-٧٤٣-٧٤٥-٧٤٧-٧٤٩-٧٥١-٧٥٣-٧٥٥-٧٥٧-٧٥٩-٧٦١-٧٦٣-٧٦٥-٧٦٧-٧٦٩-٧٧١-٧٧٣-٧٧٥-٧٧٧-٧٧٩-٧٨١-٧٨٣-٧٨٥-٧٨٧-٧٨٩-٧٩١-٧٩٣-٧٩٥-٧٩٧-٧٩٩-٨٠١-٨٠٣-٨٠٥-٨٠٧-٨٠٩-٨١١-٨١٣-٨١٥-٨١٧-٨١٩-٨٢١-٨٢٣-٨٢٥-٨٢٧-٨٢٩-٨٣١-٨٣٣-٨٣٥-٨٣٧-٨٣٩-٨٤١-٨٤٣-٨٤٥-٨٤٧-٨٤٩-٨٥١-٨٥٣-٨٥٥-٨٥٧-٨٥٩-٨٦١-٨٦٣-٨٦٥-٨٦٧-٨٦٩-٨٧١-٨٧٣-٨٧٥-٨٧٧-٨٧٩-٨٨١-٨٨٣-٨٨٥-٨٨٧-٨٨٩-٨٩١-٨٩٣-٨٩٥-٨٩٧-٨٩٩-٩٠١-٩٠٣-٩٠٥-٩٠٧-٩٠٩-٩١١-٩١٣-٩١٥-٩١٧-٩١٩-٩٢١-٩٢٣-٩٢٥-٩٢٧-٩٢٩-٩٣١-٩٣٣-٩٣٥-٩٣٧-٩٣٩-٩٤١-٩٤٣-٩٤٥-٩٤٧-٩٤٩-٩٥١-٩٥٣-٩٥٥-٩٥٧-٩٥٩-٩٦١-٩٦٣-٩٦٥-٩٦٧-٩٦٩-٩٧١-٩٧٣-٩٧٥-٩٧٧-٩٧٩-٩٨١-٩٨٣-٩٨٥-٩٨٧-٩٨٩-٩٩١-٩٩٣-٩٩٥-٩٩٧-٩٩٩-١٠٠٠	٣-٢٠-٤٠

طريقة تصحيح المقياس:

منفصلاً، وتم استخدام سلم ليكرت الرباعي لتصحيح

أدوات الدراسة، بإعطاء كل فقرة من فقراته درجة واحدة من بين درجاته الأربع (غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً)، وهي تمثل رقمياً (٤، ٣، ٢، ١) على الترتيب.

تم تصحيح المقاييس الفرعية الأربعة (مقياس السيطرة، مقياس تحمل المسؤولية، مقياس الاتزان الانفعالي، مقياس القابلية الاجتماعية) تصحيحاً

المعيار الإحصائي:

من 1.00 - 2.00 مستوى متدني

من 2.01 - 3.00 مستوى متوسط

من 3.01 - 4.00 مستوى مرتفع

وقد تم احتساب المقياس من خلال استخدام المعادلة التالية:

الحد الأعلى للمقياس (٤) - الحد الأدنى للمقياس (١)

عدد الفئات المطلوبة (٣)

$$\frac{1-4}{3} = 1, \text{ ومن ثم إضافة الجواب (١) إلى نهاية كل فئة.}$$

صدق مقياس السمات الشخصية:

بعض الفقرات وحذف فقرات أخرى، وتكون المقياس

في صورته النهائية من ٥٦ فقرة.

ثبات مقياس السمات الشخصية لدى طالبات جامعة

حائل

للتأكد من ثبات الأداة، تم حساب الاتساق الداخلي

على عينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة عددها

(٣٠) حسب معادلة كرونباخ ألفا، والجدول (٢) أدناه

تم عرض المقياس على سبعة من أعضاء هيئة

التدريس من قسم علم النفس بكلية التربية بجامعة

حائل لتحكيمه ومدى مناسبة عباراته لثقافة المجتمع

السعودي، وكان الاتفاق بين الأعضاء بنسبة

(٨٠%) لمدى ملائمة العبارات لأبعاد أساليب

المواجهة الضغوط في هذه الدراسة. وكذلك تم تعديل

يبين هذه المعاملات، واعتبرت هذه النسب مناسبة لغايات هذه الدراسة.

جدول (٢) معامل الاتساق الداخلي كرونباخ الفا

المجالات	الاتساق الداخلي
السيطرة	٠,٨٤
تحمل المسؤولية	٠,٨٠
القابلية الاجتماعية	٠,٧٨
الاتزان الانفعالي	٠,٨١
السمات الشخصية ككل	٠,٨٩

أسلوباً لمواجهة الضغوط، بحيث يشتمل كل أسلوب على ٤ عبارات، ويصف كل أسلوب منها نمط من الأساليب التي يتبعها الأفراد في مواجهة الضغوط التي تعترضهم وتتدرج الدرجات من ١ - ٤ درجات على التوالي للخيارات (أبداً، نادراً، أحياناً، غالباً). ولا توجد عبارات عكسية أو سالبة، وتتراوح درجة كل فرد على كل أسلوب بين (٤ - ١٦ درجة)؛ والدرجة المنخفضة على كل أسلوب تعني استخدام منخفض لأسلوب مواجهة الضغوط والمرتفعة تعني استخدام مرتفع لأسلوب مواجهة الضغوط. والجدول (٣) يبين هذه الأساليب كما وردت في القائمة بصورتها النهائية ٥٦ فقرة.

ثانياً: مقياس أساليب مواجهة الضغوط: تعريب (عليان والكحلوت، ٢٠١١)، أعد هذه القائمة في الأصل كل من كارفر وشير ووينتراوب (١٩٨٩ & Scheier, Carver Weintraub) من قسم علم النفس من جامعة ميامي Miami بالولايات المتحدة الأمريكية، والصيغة الأصلية لقائمة أساليب مواجهة الضغوط Inventory Cope تتكون من ٦٠ عبارة موزعة على ١٥ أسلوب لمواجهة ضغوط الحياة، وتم حذف الأسلوب الخاص باستخدام الكحول والمنبهات (use Substance) بناء على آراء المحكمين، و كونه لا يتفق مع الدين الإسلامي والعادات والتقاليد في المجتمعات العربية، وبذلك تصبح القائمة في صورتها النهائية مكونة من ١٤

جدول (٣) أبعاد مقياس أساليب مواجهة الضغوط وأرقام الفقرات التي تنتمي لكل بعد

أساليب مواجهة الضغوط وفقرات كل	الفقرات	الأسلوب	الفقرات
٥- إعادة التقييم	١-٢٧-٣٥-٥٥	٨- السخرية	٨-٣٣-٤٧
٦- الشرود العقلي	٢-١٥-٤٠-٢٩	٩- الانسحاب الاجتماعي	٩-٢٣-٤٣-٤٨
٧- التركيز	٣-١٦-٢٦-٤٣	١٠- السيطرة على الاعصاب التروى	١٠-٢١-٣٨-٤٦
٨- التدعيم	٤-١٣-٢٨-٤٢	١١- طلب الدعم العاطفي	١١-٢٢-٣٢-٤٩
٩- التعامل	٥-٢٤-٤٤-٥٤	١٢- النقبل	١٢-٢٠-٤١-٥٠
١٠- الإنكار	٦-٢٥-٣٧-٥٣	١٣- اشغال الذهن بالتفكير	١٣-٣٠-٣٦-٥٢
١١- التكيف	٧-١٧-٤٥-٥٦	١٤- التخطيط	١٤-٣٠-٣٦-٥٢

وتم استخدام نفس معيار التصحيح للتصنيف إلى مستويات الذي استخدم في مقياس السمات الشخصية.

صدق مقياس أساليب مواجهة الضغوط :

تم عرض المقياس على سبعة من أعضاء هيئة التدريس من قسم علم النفس بكلية التربية بجامعة حائل لتحكيمه ومدى مناسبة عباراته لثقافة المجتمع السعودي، وكان الاتفاق بين الأعضاء بنسبة (٨٠%) لمدى ملائمة العبارات لأبعاد أساليب المواجهة الضغوط في هذه الدراسة.

ثبات مقياس أساليب مواجهة الضغوط

للتأكد من ثبات الأداة، تم حساب الاتساق الداخلي على عينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة عددها (٣٠) حسب معادلة كرونباخ ألفا، والجدول (٤) يبين هذه المعاملات، واعتبرت هذه النسب مناسبة لغايات هذه الدراسة.

جدول (٤) معامل الاتساق الداخلي كرونباخ ألفا

المجالات	الاتساق الداخلي
إعادة التقييم الإيجابي	٠,٧٩
الشروء العقلي	٠,٨٢
التركيز والتفريغ الانفعالي	٠,٧٤
التدعيم الاجتماعي	٠,٧٦
التعامل الفعال النشط	٠,٧٣
الإنكار	٠,٧٥
التكيف الروحاني لديني	٠,٨٠
السخرية	٠,٨٢
الانسحاب السلوكي	٠,٨١
السيطرة على الأعصاب "التروي"	٠,٧٩
طلب الدعم العاطفي	٠,٨٣
التقبل	٠,٧٥
إشغال الذهن بالتفكير	٠,٧٧
التخطيط	٠,٨١
أساليب مواجهة الضغوط ككل	٠,٨٨

نتائج الدراسة ومناقشتها:

السؤال الاول: ما مستوى سمات الشخصية لدى طالبات جامعة حائل؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى سمات الشخصية لدى طالبات جامعة حائل مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية والجدول (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى سمات الشخصية لدى طالبات جامعة حائل

الرتبة	الرقم	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
١	٤	الاتزان الانفعالي	2.66	.523	متوسط
٢	٢	تحمل المسؤولية	2.59	.685	متوسط
٣	٣	القابلية الاجتماعية	2.58	.597	متوسط
٤	١	السيطرة	2.57	.614	متوسط
		السمات الشخصية ككل	2.58	.558	

التفاعل الاجتماعي مما يزيد من مستوى سمة القابلية الاجتماعية. اما فيما يتعلق بسمة السيطرة، نرى أنه بسبب اكتساب الطالبة مجموعة جديدة من الخبرات في هذه المرحلة فيزيد من رغبتها في فرض رأيها وهذا شيء مبرر لان تأتي هذه السمة في المستوى المتوسط الرابع. اتفقت هذه النتيجة مع جميع نظريات الشخصية التي تؤكد على وجود السمات الشخصية لدى جميع الأفراد بنسب متفاوتة، وهذا يتفق مع مبدأ الفروق الفردية، ويعود هذا التباين في سمات الشخصية لاختلاف العوامل المؤثرة فيهم مثل البيئة والثقافة وأساليب التنشئة الاجتماعية، وهذه النتيجة تؤكد على أهمية هذه العوامل في التأثير في السمات الشخصية كما يراه الكثير من العلماء أمثال البورت وكاتل وجيلفورد.

السؤال الثاني: ما مستوى استخدام أساليب مواجهة الضغوط لدى طالبات جامعة حائل؟

يبين الجدول (٥) أن المتوسطات الحسابية قد تراوحت ما بين (2.57-2.66)، حيث جاء الاتزان الانفعالي في المرتبة الأولى بأعلى متوسط حسابي بلغ (2.66)، وجاءت تحمل المسؤولية في المرتبة الثانية بمتوسط حسابي بلغ (٢,٥٩)، وجاءت القابلية الاجتماعية في المرتبة الثالثة بمتوسط حسابي بلغ (2.58) بينما جاءت السيطرة في المرتبة الأخيرة وبمتوسط حسابي بلغ (2.57). تبدو هذه النتيجة منطقية ومقبولة لدى الطالبات في هذه المرحلة العمرية اذ تتصف الطالبات بالاتزان الانفعالي بمستوى متوسط وكذلك فيما يتعلق بسمة تحمل المسؤولية وذلك لان الطالبات تمكن من اجتياز المرحلة الثانوية والسنة التحضيرية بنجاح مما رفع قدرتهن على تحمل المسؤولية وفيما يتعلق بسمة القابلية الاجتماعية جاءت في الترتيب الثالث وبمستوى متوسط أيضا ويمكن تفسيره لان الطالبات في البيئة الجامعية يكتسبن العديد من مهارات

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى استخدام أساليب مواجهة الضغوط لدى طالبات جامعة حائل

جدول (٦) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى استخدام أساليب مواجهة الضغوط لدى طالبات جامعة حائل

الرتبة	الرقم	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
١	٣	التركيز والتفريغ الانفعالي	3.01	.618	مرتفع
٢	٧	التكيف الروحاني لديني	2.95	.660	متوسط
٣	١٣	إشغال الذهن بالتفكير	2.92	.599	متوسط
٤	٤	التدعيم الاجتماعي	2.91	.707	متوسط
٥	٨	السخرية	2.90	.653	متوسط
٥	١١	طلب الدعم العاطفي	2.90	.719	متوسط
٧	٥	التعامل الفعال للنشط	2.88	.695	متوسط
٧	٦	الإنكار	2.88	.612	متوسط
٩	١٠	السيطرة على الأعصاب "التروي"	2.87	.677	متوسط
١٠	٩	الانسحاب السلوكي	2.85	.689	متوسط
١١	٢	الشروع العقلي	2.84	.737	متوسط
١٢	١٢	التقبل	2.83	.671	متوسط
١٣	١	إعادة التقييم الإيجابي	2.81	.641	متوسط
١٣	١٤	التخطيط	2.81	.670	متوسط
		أساليب مواجهة الضغوط ككل	2.88	.567	

التي تظهر في الجدول (٥) أن المتوسطات الحسابية تراوحت بين (2.81-3.01)، حيث جاء التركيز والتفريغ الانفعالي في المرتبة الأولى بأعلى متوسط حسابي بلغ (3.01) وهو مستوى مرتفع، وجاءت بقية الفقرات بمستوى متوسط، إذ جاء التكيف الروحاني لديني في المرتبة الثانية بمتوسط حسابي بلغ (2.95)، وجاء إشغال الذهن بالتفكير في المرتبة

الثالثة بمتوسط حسابي بلغ (2.92)، وجاء التدعيم الاجتماعي في المرتبة الرابعة بمتوسط حسابي بلغ (2.91)، وجاءت السخرية في المرتبة الخامسة بمتوسط حسابي بلغ (2.90)، بينما جاء كل من إعادة التقييم الإيجابي، والتخطيط في المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي بلغ (2.81).

ويمكن تبرير احتلال المرتبة الأولى لأسلوب التفريغ الانفعالي أن الطالبات في البيئة الجامعية يمكنهن القيام بالعديد من الأنشطة التي تنسجم وقدراتهن ومواهبهن مما يساعد على تفريغ الانفعالات ويشكل حافزا إيجابيا لهن، وكذلك توفر مركز الارشاد والتوجيه في الجامعة والذي يهتم بمشاكل الطالبات الأكاديمية والنفسية والاجتماعية، مما يساعد الطالبات على التفريغ الانفعالي، وكذلك إتاحة المناقشات الإيجابية مع المرشدة الأكاديمية وكذلك الطالبة مع زميلاتها. أما بالنسبة لاحتلال التكيف الديني الروحي في المرتبة الثانية، يبدو هذا منطقيا ومقبول فنحن في مجتمع اسلامي وللدين مكانة مرتفعة في المجتمع بشكل عام وكذلك لدى الطالبات مما يجعل لتعاليم الدين والاعتماد عليه الأثر الهام على نفسية الطالبات، واتخاذها اسلوبا في مواجهة العديد من الضغوطات.

وجاء أسلوب إعادة التعليم الإيجابي واسلوب التخطيط في المستوى الأخير وذلك ربما بسبب انشغال الطالبات بالعديد من الأمور الدراسية والواجبات والأنشطة مما يجعل استخدامها للتخطيط بشكل متوسط وأقل من الأساليب الأخرى. اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (أبو عرام، ٢٠٠٥)، ومع نتيجة دراسة (القائدي، ٢٠١٢) في أكثر الأساليب التي استخدمها الطلاب وهي اللجوء إلى الله، وكذلك اتفقت مع نتائج دراسة (رجاء، ٢٠٠٧) باستخدام استراتيجية التنفيس الانفعالي، واتفقت مع نتيجة

دراسة الزيود(٢٠٠٦) في أكثر الأساليب التي يستخدمها لمواجهة الضغوط وهي اللجوء إلى الله، والتنفيس الانفعالي واختلفت مع نتائج دراسة (عبد الله، ٢٠٠٠) إذ احتلت أساليب مواجهة الضغوط السلبية المراكز الأولى.

السؤال الثالث: ما العلاقة بين السمات الشخصية وأساليب مواجهة الضغوط لدى طالبات جامعة حائل؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج معامل ارتباط بيرسون بين السمات الشخصية وأساليب مواجهة الضغوط لدى طالبات جامعة حائل، والجدول (٧) يوضح ذلك.

جدول (٧) معامل ارتباط بيرسون للعلاقة بين السمات الشخصية وأساليب مواجهة الضغوط لدى طالبات جامعة حائل

الانحياز الانفعالي	القابلية الاجتماعية	تحمل المسؤولية	السيطرة		
.722(**) .000 300	.668(**) .000 300	.690(**) .000 300	.583(**) .000 300	معامل الارتباط الدلالة الإحصائية العدد	إعادة التقييم الإيجابي
.835(**) .000 300	.755(**) .000 300	.850(**) .000 300	.729(**) .000 300	معامل الارتباط الدلالة الإحصائية العدد	الشروع العقلي
.756(**) .000 300	.656(**) .000 300	.743(**) .000 300	.630(**) .000 300	معامل الارتباط الدلالة الإحصائية العدد	التركيز والتفريغ الانفعالي
.731(**) .000 300	.792(**) .000 300	.709(**) .000 300	.658(**) .000 300	معامل الارتباط الدلالة الإحصائية العدد	التدعيم الاجتماعي
.822(**) .000 300	.688(**) .000 300	.828(**) .000 300	.667(**) .000 300	معامل الارتباط الدلالة الإحصائية العدد	التعامل الفعال النشط
.627(**) .000 300	.503(**) .000 300	.496(**) .000 300	.422(**) .000 300	معامل الارتباط الدلالة الإحصائية العدد	الإنكار
.729(**) .000 300	.668(**) .000 300	.695(**) .000 300	.783(**) .000 300	معامل الارتباط الدلالة الإحصائية العدد	التكيف الروحاني لديني
.847(**) .000 300	.729(**) .000 300	.815(**) .000 300	.759(**) .000 300	معامل الارتباط الدلالة الإحصائية العدد	السخرية
.767(**) .000 300	.696(**) .000 300	.737(**) .000 300	.753(**) .000 300	معامل الارتباط الدلالة الإحصائية العدد	الانسحاب السلوكي
.758(**) .000 300	.712(**) .000 300	.739(**) .000 300	.730(**) .000 300	معامل الارتباط الدلالة الإحصائية العدد	السيطرة على الأعصاب "التروي"
.809(**)	.797(**)	.797(**)	.674(**)	معامل الارتباط	طلب الدعم العاطفي

				الدالة الإحصائية	
				العدد	
.000	.000	.000	.000		
300	300	300	300		
.808(**)	.759(**)	.825(**)	.715(**)	معامل الارتباط	التقبل
.000	.000	.000	.000	الدالة الإحصائية	
300	300	300	300	العدد	
.803(**)	.646(**)	.682(**)	.677(**)	معامل الارتباط	إشغال ذهن بالتفكير
.000	.000	.000	.000	الدالة الإحصائية	
300	300	300	300	العدد	
.841(**)	.732(**)	.801(**)	.713(**)	معامل الارتباط	التخطيط
.000	.000	.000	.000	الدالة الإحصائية	
300	300	300	300	العدد	

* دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥).

** دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠١).

وتقديم دورات ورش عمل بشكل مستمر في تطوير الذات وتنمية تلك المهارات.

- الاهتمام بإكساب الطالب مهارات حياتية وتضمينها في مقرر يدرس ضمن الخطة الدراسية للكلية تمكنه من مواجهة الضغوط النفسية.

- إجراء المزيد من الدراسات على مجتمع الدراسة ومجتمعات أخرى، وإجراء مقارنات مع الدراسة الحالية.

- الاستفادة من الدراسات والخبرات المحلية والعالمية التي أجريت في هذا المجال، لمواجهة الضغوط التي تتعرض لها الطالبات

قائمة المراجع:

أبو عرام، أمل. (٢٠٠٥). أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض سمات الشخصية. رسالة دكتوراة. معهد الدراسات العليا للطفولة، قسم الدراسات النفسية لاجتماعية،

يتبين من الجدول (٦) وجود علاقة ايجابية دالة إحصائية بين السمات الشخصية وأساليب مواجهة الضغوط لدى طالبات جامعة حائل. وهذه نتيجة منطقية ومقبولة اذ كلما ارتقت السمات الشخصية الايجابية سيشكل هذا دافعا للتعامل بشكل ايجابي مع الضغوطات، واستخدام أساليب متنوعة لمواجهتها. اتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة (Nada&Igor,2003) في وجود ارتباط إيجابي بين الانبساط وأسلوب مواجهة الانفعال، واتفقت كذلك مع نتائج دراسة (القائدي، ٢٠١٢) في وجود علاقة ارتباطية بين السمات الشخصية وأساليب مواجهة الضغوط.

التوصيات:

- عدم إغفال موضوع الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها وعلاقتها بالسمات الشخصية،

وغير المتفوقات بالمرحلة الجامعية.

المؤتمر العلمي الثاني لقسم الصحة
السهلي، عبد الله. (١٤٣١). أساليب مواجهة
الضغوط النفسية لدى الشباب من
المتريدين على مستشفى الطب النفسي
بالمدينة المنورة وغير المرضى. رسالة

دكتوراه غير منشورة، قسم علم النفس، كلية
التربية، جامعة أم القرى: مكة
المكرمة.

شكير، زينب. (٢٠٠٢). مقياس مواقف الحياة
الضاغطة في البيئة العربية. مكتبة
النهضة المصرية، القاهرة.

الضريبي، على (٢٠١٠). أساليب مواجهة الضغوط
النفسية والمهنية وعلاقتها ببعض
المتغيرات. "دراسة ميدانية على عينة من
العاملين بمصنع زجاج القدم بدمشق".

طافش، أسعد (٢٠٠٦). دراسة السمات الشخصية
المميزة للأطفال المصابين بمرض

التلاسيما وعلاقتها ببعض المتغيرات. رسالة
جامعية غير منشورة، الجامعة
الإسلامية، غزة، فلسطين.

الطريبي، عبد الرحمن. (١٩٩٤). الضغط النفسي،
مفهومه، تشخيص، طرق علاجه

ومقاومته، الرياض: مكتبة الصفحات
الذهبية.

جامعة عين شمس. القاهرة.

أمارة، أسعد. (١٩٩٥). علاقة الضغوط والتعامل
معه بالخصائص العصابية لدى طلبة
الجامعة. رسالة دكتوراة غير منشورة،
الجامعة المستنصرية، بغداد.

أمارة، أسعد. (٢٠٠٦). سيكولوجية الشخصية.
الأكاديمية العربية المفتوحة، الدنمارك.
تايلور، شيلي. (٢٠٠٨). علم النفس الصحي.
(ترجمة: وسام بريك، وفوزي طعيمة)، دار

الحامد، الطبعة الأولى، عمان
جودة، آمال. (٢٠٠٤). أساليب مواجهة أحداث
الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة

النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات
جامعة الأقصى. بحث مقدم للمؤتمر
التربوي الأول، كلية التربية بالجامعة
الإسلامية، فلسطين.

الزبيد، نادر. (٢٠٠٦). استراتيجيات التعامل مع
الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة

قطر وعلاقتها ببعض المتغيرات. مكتب
التربية العربي لدول الخليج، العدد ٩٩.
سليمان، عبد الرحمن؛ وأحمد، صفاء (٢٠٠١).
المتفوقون عقليا. القاهرة: مكتبة زهراء
الشرق.

السليمان، نورة. (٢٠١١). أساليب مواجهة الضغوط
لدى عينة من الطالبات المتفوقات

- عبود، هيام. (٢٠١٠). بعض السمات الشخصية لدى الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الرياضية. بحث منشور، مركز أبحاث الطفولة والأمومة، جامعة ديالى
- عبد المعطي، حسن مصطفى. (٢٠٠٦). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، زهراء الشرق، القاهرة. ط ١.
- عثمان، فاروق. (٢٠٠١). إدارة الضغوط النفسية والقلق. القاهرة: دار الفكر العربي.
- عرافي، أحمد. (١٤٣٤). أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بتأكيد الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية في محافظة مهد الذهب. رسالة ماجستير غير منشورة، قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة أم القرى.
- عشعش، سارة. (٢٠١٧). أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل لدى عينة من طلاب الجامعة. رسالة ماجستير، مجلة كلية التربية، بور سعيد. العدد (٢١). ٧٣٩ - ٧٦٤
- القائدي، نزار. (٢٠١٢). أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة جدة. رسالة ماجستير غير منشورة، قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة أم القرى.
- مريم، رجاء. (٢٠٠٧). الاستراتيجيات التي يستخدمها الطلبة للتعامل مع الضغوط النفسية في كلية التربية بجامعة دمشق. مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس. ٥(١). دمشق.

المراجع الأجنبية:

- Hunt, N, & Evans, D. (2004). Predicting traumatic stress using emotional intelligence. Behaviour Research and Therapy, 42(7), 791-798
- Igor Kardum, Nada Karpic (2003). Personality Traits, Stressful Life events and coping styles in early adolescence. Journal Article. Vol (30)
- Neala S, Rita S (1996). Dual-Earner Families: The Importance of Work Stress and Family Stress for Psychological Well-Being
- Lazarus (R.S) & Folkman (S) (1984) Psychological Stress and the coping process M.C Graw. Hill New york.
- Selye, H (1976), The Stress of life, Mc Craw, Hill book Company, Revised edition, New work.

Personal Traits, their Correlation with Methods to Face Stress, among Female Students at the Faculty of Education, University of Hail.

Kawthar Salameh Jubara

Assistant professor at Department of psychology

Faculty of Education- University of Hail

kawsrmgh@hotmail.com

Abstract. the study aimed to identify the level of personality traits among female students of the College of Education at University of Hail, and the methods to face psychological stress, of coping with their psychological pressures, and to determine the correlation between personality traits and methods of facing psychological stress among those students. The sample consisted of (300) female students who were randomly selected from the Faculty. Two tools were used; one of them was applied to measure several personality traits, the researcher prepared it in light of a previous study

The second tool which was used to detect the methods of facing stress among students was applied in a previous study (Arabization by Alayyan and Kahlout). The validity and reliability of the two tools were calculated. The findings showed that the level of personality traits was moderate, and they were: (emotional balance, shouldering responsibility, social viability and control) respectively.

Furthermore, the results revealed that the students had several attitudes to overcome stress: attentiveness and emotional discharge method came first by high mean, As for the other methods, they were at a moderate level, while positive re-assessment and planning came in the last rank. In addition, there was a positive statistically significant correlation between personal traits and methods of facing stress among students at Hail University. The study recommended not forgetting the issue of psychological stress and methods of coping with it, and paying attention to providing students with life skills that enable them to face psychological pressures.

Key words: personal traits, methods of facing stress, attentiveness and emotional discharge..