

خصائص الشخصية كعوامل وقاية من آثار الضغوط النفسية

(نمط الشخصية، الصلابة النفسية، الاتزان الانفعالي، مركز الضبط)

Characteristics of personality as Prevention factors of stress

(Personality type, Harkness, Emotional equilibrium, locus of control)

وسام بلخير<sup>١</sup>

<sup>١</sup> جامعة محمد لمين دباغين "سطيف ٢" الجزائر w.belkhir@univ-setif2.dz

تاريخ الاستلام: 2021/08/07 تاريخ القبول: 2021/09/04 تاريخ النشر: 2021/09/12

مستخلص البحث:

يهدف البحث الحالي الموسوم بعنوان " خصائص الشخصية كعوامل وقاية من آثار الضغوط النفسية - نمط الشخصية، الصلابة النفسية ،الاتزان الانفعالي ،مركز الضبط-" إلى التعرف على بعض خصائص الشخصية التي تلعب دور عوامل حماية من الآثار التي تنتج عن الضغوط النفسية ويتناول البحث أربعة خصائص وهي نمط الشخصية "ب" والصلابة النفسية والاتزان الانفعالي ومركز الضبط الداخلي. حيث أن الفرد يواجه خلال حياته اليومية الكثير من الضغوط التي تؤثر عليه بشكل سلبي خاصة في وقتنا الحالي الذي يشهد عدة تغيرات على المستوى الشخصي والاجتماعي والمهني، وإن التعرض المستمر للضغوط النفسية من شأنه أن يؤثر على الصحة النفسية والجسمية للفرد ومن هنا كان لابد لهم التكيف مع هذه الضغوط وتجاوز آثارها حتي حقق التوازن، ومن هذا المنطلق بدأت الدراسات في هذا المجال في التركيز على الجوانب الإيجابية في الشخصية وعلى المتغيرات التي من شأنها أن تجعل الفرد يتمتع بصحته الجسمية والنفسية أثناء التعرض هذه الضغوط.

الكلمات المفتاحية: الضغط النفسي، نمط الشخصية ب ، الصلابة النفسية، الاتزان الانفعالي، مركز الضبط.

**Abstract :**

The current research entitled " characteristics of personality as Prevention factors of psychological stress (Personality type, Hardness, Emotional equilibrium, locus of control) aims to identify some personality characteristics that play the role of protective factors from stress effects. And The research deals with four Characteristics that are Personality type (B), psychological rigidity, Emotional equilibrium, locus of controlling eternal, Where the individual faces in his daily life a lot of pressures that affect him negatively especially nowadays Which is undergoing several changes on a personal, social and professional level, and constant exposure to stress Affects the mental and physical health of the individual hence he has to adapt to these pressures and transcend their effects until he achieves balance, and From this point, studies began in this field In focusing on the positive aspects of personality and on the variables that would make an individual remain physically and psychological healthy during exposure to these pressures.

**Key words:** Stress,Personality type "B", Hardness, Emotional equilibrium, locus of control.

**مقدمة**

يشهد عصرنا الحالي تعدد وكثرة مصادر الضغوط النفسية مما جعل الفرد يواجه الكثير من التحديات وتسخير كل إمكانياته ومصادره لتجنب آثار هذه الضغوط والتخلص منها .

وأشار Lazarus et Folkman أن الضغط النفسي لا يتوقف على طبيعة الموقف الضاغط بل على التفسيرات التي يعطيها الفرد للموقف من خلال تقييمه لهذا الحدث الضاغط ويتدخل في هذا التقييم مجموعة من خصائص الشخصية التي تفسر إمكانية إدراك شخص لموقف على أنه تحدي ويفسر من طرف شخص آخر على أنه تهديد .

في المقابل نجد أن أغلب خصائص الشخصية هي ذات بعدين متعاكسين أحدهما سالب يلعب دور المعجل والآخر دور المؤجل ، فنجد في نمط الشخصية مثلا

خصائص الشخصية كعوامل وقاية من آثار الضغوط النفسية  
( نمط الشخصية ، الصلابة النفسية ، الاتزان الانفعالي ، مركز الضبط )

عند Rosen man et Friedman أن نمط الشخصية "أ" يمثل القطب السالب بينما يمثل النمط "ب" القطب الموجب ، وتناولت Kobasa الصلابة النفسية بقطبيها صلابة نفسية مرتفعة و صلابة نفسية منخفضة ، كما تمثل العصابية عند Eysenck القطب السالب في الشخصية بينما يمثل الاتزان الانفعالي القطب الموجب فيها ، ويمثل مركز الضبط الداخلي عند Rotter القطب الموجب في الشخصية عكس مركز الضبط الخارجي الذي يمثل القطب السالب فيها .

ومن هذا المنطلق جاء بحثنا الحالي لشرح العلاقة بين الأبعاد الإيجابية في الشخصية والمتمثلة فيكل من نمط الشخصية "ب « ، الصلابة النفسية، الاتزان الانفعالي ومركز الضبط الداخلي، والوقاية من آثار الضغوط النفسية.

#### ١ - المحور الأول: الضغط النفسي

##### ١.١. تعريف الضغط النفسي:

- يعرفه هانز سيلي Hanes Selye :

بأنه الاستجابة غير المحددة الصادرة من الانسان لأي مثير أو طلب يتوجه نحوه.

- يعرفه لازاروس Lazarus :

بأنه مجموعة المثيرات التي يتعرض لها الفرد بالإضافة إلى الاستجابات المترتبة عليها كذلك تقدير الفرد لمستوى الخطر. (الطريي ، ١٩٩٤ ، ص ص ٨ - ١٠).

- تعرفه شيلي تايلور Chily Taylor :

بأنه عبارة عن خبرة انفعالية سلبية يترافق ظهوره مع حدوث تغيرات بيوكيميائية ، فيزيولوجية ، معرفية وسلوكية ويمكن التنبؤ بها ويمكن أن تؤدي إلى تغير الحدث الضاغط أو التكيف مع آثاره (تايلور ، ٢٠٠٨ ، ص ٣٤٣).

ويعرف الضغط النفسي أيضا :

على أنه استجابة تكيفية تمكن الفرد من التعامل مع التهديد ، وهي تتضمن تغيرات فيزيولوجية تحدث بفعل تنشيط الجهاز العصبي السمبتاوي ، كما أشارت أبحاثه إلى وجود ميكنازيم في جسم الانسان يحافظ على حالة " الاتزان الحيوي hémostasies " أي عودة الجسم لحالته الطبيعية السابقة بزوال المثيرات الضاغطة ، ويختل هذا الاتزان إذا فشل الجسم في التعامل مع مطلب ما ويؤدي ذلك المرض .

(عقون ، ٢٠١٢ ، ص ٨٤) . ويتكون الضغط النفسي من مجموعة من العناصر يمكن تلخيصها في مثير، استجابة وتفاعل وهي كالتالي:

### ٢.١. المثبرات (الأحداث الضاغطة) :

هي القوى التي تبدأ بها حالة الضغط النفسي أي أنها كل المتطلبات الموقفية التي تتمثل في تهديد للفرد وقد تكون داخلية ( صراع ) أو خارجية ( فقدان عزيز ) ( جبال ، ٢٠١٢ ، ص ٤٣ ) وتنشأ المثبرات من مكونات المجال الحيوي للفرد الاستجابة: تتمثل في ردود الفعل الفيزيولوجية والنفسية والسلوكية للأحداث الضاغطة ويكثر ظهور الإحباط والقلق كاستجابة للضغط . (قشير، ٢٠٠٢ ، ص ٧ ) التفاعل: يكون هذا الأخير بين المثير والفرد ويتم تقييمه لطبيعة الضغوطات وأثارها والقدرة على التعامل معها .

### ٢. أنواع الضغوط النفسية :

يمكن تصنيف الضغوط لنفسية ضمن ثلاثة محاور والتي يمكن تلخيصها

فيمايلي:

#### أ/ من حيث مدتها ضغوط نفسية حادة :

هي ضغوط تنتج عنها استجابات شديدة القوة ولكنها لا تتجاوز قدرة الفرد على المواجهة ، وهي ضغوط مؤقتة لا تحدث أثرا مستمرا على الانسان الضغوط النفسية المزمنة: هي الضغوط التي تحدث نتيجة لأحداث منهكة تتراكم مع الزمن بشكل سلسلة من الضغوط المتراكمة. (العزیز نايل ، ٢٠٠٩ ، ص ٢٨) والضغط المزمن عكس الضغط الحاد إذ أنه يكون مهددا فهو يؤثر على الأفراد ، ويأتي عندما لا يجد الفرد خروجا فعالا من الموقف الضاغطة التي يعيشها ( إبراهيم ، ٢٠٠٨ ، ص ٣٣ )

#### ب/ من حيث شدتها الضغوط النفسية العنيفة:

وهي التي أشار إليها سيللي بالضغط الزائد والذي ينتج عن تراكم الأحداث السلبية للضغط النفسي. والتي وصفها بالضغوط السيئة.

### ت/ الضغوط النفسية العادية :

هي التي أشار إليها سيللي أنها الضغوط التي تحدث عند الشعور بالملل و انعدام التحدي والشعور بالإثارة(العزیز نايل ، ٢٠٠٩ ، ص ٢٩ ) بتصرف من حيث آثارها:

#### ■ ضغوط نفسية إيجابية:

وهي عبارة عن التغيرات والتحديات التي تفيد نمو الفرد وتطوره، وهذا النوع من الضغط يحسن الأداء العام ويساعد على زيادة الثقة بالنفس والقدرة على إنجاز الأعمال السريعة والحاسمة وهي بمثابة حوافز إيجابية لما لها من تأثير إيجابي عند شعور الفرد بالإنجاز. وبالتالي فهي ليس لها أضرار على صحة الفرد وكمية منالضغط تعتبر مطلباً أساسياً للإنجاز (قويدوي، ٢٠١١، ص ٥٢).

#### ■ ضغوط نفسية سلبية :

هي ضغوط ذات الانعكاسات السلبية على الصحة النفسية والجسدية للإنسان ومن ثمة تنعكس على أدائه ونتاجيته في العمل . (قويدوي، ٢٠١١، ص ٥١) . وبالتالي فالضغوط السلبية تؤثر سلباً على أداء الفرد الأكاديمي والمهني وتعوقه عن الإنجاز والإبداع وعادة ما تؤدي إلى سوء التوافق والقلق والاكتئاب و الإحساس بالإحباط والعدوانية على الآخرين . ( طه وسلامة، ٢٠٠٦ ، ص ٣٢ ) بتصرف

### ٣. آثار الضغوط النفسية :

يمكن القول بأن آثار الضغط النفسي ما هي إلا أعراض استجابة لمثيرات ومصادر الضغط النفسي ويمكن تلخيصها فيما يلي:

#### ● آثار فيزيولوجية

افراز كمية كبيرة من الأدرينالين في الدم والتي تؤدي إلى زيادة ضربات القلب ، زيادة معدل التنفس ، ارتفاع ضغط الدم .

ارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم مما يؤدي إلى تصلب الشرايين وأزمات القلبية وزيادة افراز الغدة الدرقية مما يؤدي إلى زيادة تفاعلات الجسم وإذا استمر إلى مدة طويلة فإنه يؤدي إلى نقص الوزن والاجتهاد والانهيار (خليفة وعلي، ٢٠٠٨ ، ص ١٤٤).

افراز الكورتيزون بالدم يؤدي إلى ضيق التنفس وإذا طالت المدة تقل المناعة الطبيعية مما يؤدي إلى خرق المعدة وأمراض الحساسية. تفاعلات جلدية حيث يصبح لون الجلد شاحبا بسبب تحول الدم منه إلى مناطق أخرى. (عقون ، ٢٠١٢ ، ص ٦٢-٦٣)

• آثار جسدية:

في حالة اشتداد الضغط ولم يتمكن الفرد من تحقيق المطلب أو الهروب من مصدره تظهر لديه أمراض وظيفية وأخرى سيكوسوماتية ومع ذلك يجب أن يتوفر كل من : الضغط الكافي من حيث النوع والشدة والمدة وكذا الرابط بين الضغط والعضوية تكون حسب معاينة الفرد للموقف الضاغط وإدراكه لم وهذا الأخير يتأثر بعوامل فطرية وأخرى مكتسبة وكذا الآليات الدفاعية التي يستخدمها الفرد ( بن زروال، ٢٠٠٨، ص ٩٧ )

• آثار نفسية:

تناذر الاحتراق النفسي، القلق والإحباط والغضب والهلع، زيادة الشعور بالعجز واليأس، سيطرة الوسواس والأفعال القهرية، الإحساس بعدم الرضا عن النفس، فقدان الثقة في النفس وفي الآخرين، التوهم المرض، النظرة السوداوية للحياة. (سلامي، ٢٠٠٨، ص ٢٥٠).

• آثار انفعالية:

سرعة الاستشارة والغضب، عدم القدرة على التحكم في الانفعالات والسلوك، زيادة الاندفاعية والحساسية المفرطة ( طه وسلامة، ٢٠٠٦، ص ٤٥ )

• آثار سلوكية:

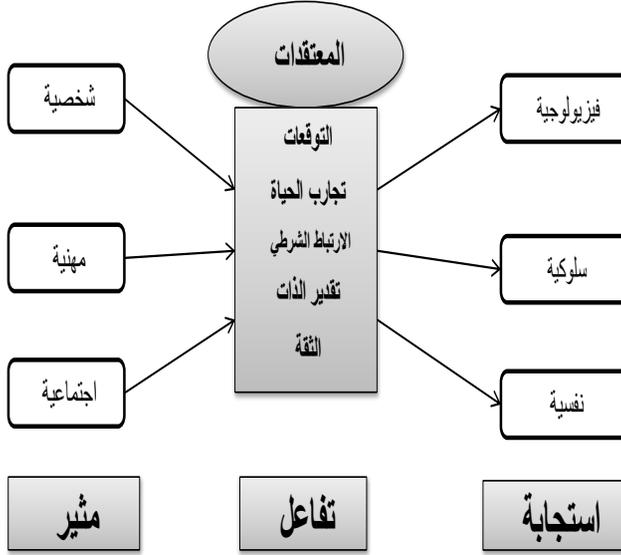
انخفاض الأداء والقيام بالاستجابات السلوكية غير المرغوبة، تعاطي المخدرات والعقاقير والتدخين، اضطرابات النوم وإهمال المنظر والصحة، الانسحاب عن الآخرين والميل إلى العزلة، تزايد عدد الغيابات عن العمل والدراسة، التوقف عن ممارسة الهوايات (جبالي، ٢٠١٢، ص ٧٢)

• آثار معرفية:

نقص الانتباه وصعوبة التركيز وضعف الملاحظة، تدهور الذاكرة، عدم القدرة على اتخاذ القرار، فقدان القدرة على التقييم المعرفي الصحيح للموقف،

خصائص الشخصية كعوامل وقاية من آثار الضغوط النفسية  
( نمط الشخصية ، الصلابة النفسية ، الاتزان الانفعالي ، مركز الضبط )

ضعف قدرة الفرد على حل المشكلات ( طه وسلامة ، ٢٠٠٦ ، ص ٤٥ ) ، اضطراب التفكير حيث يكون التفكير النمطي والجامد السائد لدى الفرد بدل التفكير الابتكاري (عبد المنعم، ٢٠٠٦: ص٥٩).



الشكل يمثل عناصر الضغط النفسي ومصادره وآثاره (زروال ، ٢٠٠٨ ، ص ٦٣)  
بتصرف

٤. المحور الثاني: نمط الشخصية "ب"

١.٤ تعريف نمط الشخصية "ب":

تم تحديد معالم نمط الشخصية "ب" من طرف فريدمان وروزنمان للتمييز بين هذا النمط ونمط الشخصية "أ" الذي هو نمط معاكس للنمط الشخصية "ب"، فالنمط «ب» يستطيع أن يسترخي بدون الشعور بالذنب ويعمل بدون أن يتعرض للإحباط بسهولة، أقل طموحا وأكثر صبرا ويطمئنون أنفسهم بأنفسهم وغير مستعجلين ويركزون على الكيف أكثر من الكم ويتميزون عموما بأنهم أكثر صبرا، أقل عدوانية وتنافسا. لديهم مستوى أقل من الكولسترولو إصابتهم بنوبات القلب أقل من أفراد النمط "أ" (محمود السيد وآخرون ، ١٩٩٠ ، ص ٦٨٩)

٢.٤. سمات نمط الشخصية "ب" :

- ⇒ تقدير مرتفع للذات وتقبل النقد
- ⇒ عدم الاتصاف بالعدوانية الطليقة
- ⇒ عدم المعاناة من نفاذ الصبر وضغط الوقت
- ⇒ القدرة على الاستماع إلى الآخرين دون نفاذ الصبر وعدم مقاطعتهم عند تعبيرهم عن أفكارهم
- ⇒ القدرة على إيجاد وقت كافي للتأمل في أهداف حياته وآمالها
- ⇒ تقبل تفويض الآخرين للقيام بعمل ما كلما كان ذلك ضروريا
- ⇒ العمل دون احباط والقدرة على الاسترخاء دون نفاذ الصبر
- ⇒ تحمل الضحك على نفسه مع احساس جيد وحقيقي بالدعابة
- ⇒ القدرة على التسامح والشعور بالأمانوسهولة الثقة في الآخرين
- ⇒ عدم ظهور الحاجة الوسواسية إلى الكشف عن الانجازات أو مناقشة الأداء الذي قام به
- ⇒ المحافظة في سن الرشد على مختلف النشاطات التي كان الفرد يستمتع بها في طفولته
- ⇒ المشاركة في الرياضة أو بعض الأنشطة الترويحية دون الشعور بالحاجة إلى اثبات التفوق.
- ⇒ القدرة على الحب وتقديم العاطفة وتقبلها وغالبا ما يكون الاشخاص من هذا النمط قد تلقوا في طفولتهم المبكرة درجة مناسبة من الحب والاعجاب من طرف والديهم.
- ⇒ يعتقد أصحاب النمط "ب" بأن السرعة ليست بمثل تلك الأهمية ، فبالنسبة لهم لا داعي للقلق إذا لم يكن الإمكان إتمام كل عمل في الموعد الأخير .
- ⇒ حس الهوية الشخصية ، فهم مقتنعون بما هم عليه وبما يفعلون ، لذلك لا يشعرون بأنهم مضطرون إلى احراز الحب والاحترام

خصائص الشخصية كعوامل وقاية من آثار الضغوط النفسية  
( نمط الشخصية ، الصلابة النفسية ، الاتزان الانفعالي ، مركز الضبط )

⇒ عدم المبالغة في تقييم الأمور ، حيث لا يظهرون ولا يشعرون بأنهم في كفاح مستمر ، يحافظون دوماً على حس التوازن إزاء الأحداث في حياتهم ( بن زروال ، ٢٠٠٨ ، ص ٢٢٨ )

٣.٤. نمط الشخصية "ب" «كعوامل وقاية من التعرض للضغوط النفسية:

تمثل سمات نمط الشخصية "ب" عوامل وقاية من آثار الضغط النفسي و تضمن تكيفا ونجاحا اجتماعيين ، ويذكر Kaplan أن لهذه الوقاية أربع سيرورات هي : الاستقلالية وتقدير الذات ، التسامح ، الاجتماعية ، الحكمة الحياتية . حيث أن نمط الشخصية "ب" يستخدم معدلا طبيعيا من الاجهاد لإنتاج الطاقة التي تلزمه لحل مشكلاته دون أن يكون ذلك على حساب نفسه أو على حساب الآخرين ، فأصحابه حكماء واقعيون ، إيجابيون ويمثلون الأقلية من حيث العدد . ويصنف هوارو استجابات نمط الشخصية "ب" إزاء المواقف الضاغطة إلى ثلاث فئات وسيطة وهي:

**las** : يعكس نوعا موقفيا من الاستجابات ، بمعنى أن نوع الاستجابات يتبع طبيعة الموقف ، فتارة تكون من النمط "أ" وتارة تكون من النمط "ج"  
**lae** : يعكس استجابات النمط "أ" في تطور نحو استجابات النمط "ج" حيث يتقلص النشاط الأدريناليني activité adrénérquique فاسحا المجال لنشاط المحور hypotalamo-hypophiso-Surrénalien دون تحقيق فوائد حقيقية ، ويمكن تشبيه ذلك بانبساطي قاده واقع حياته إلى نوع من الاعتدال دون أن يدل ذلك على الحكمة أو الفلسفة .

**laa** : ويعكس هذا الأخير مسارا معاكسا لـ lae أي عبارة عن استجابات من النمط "ج" في تطور نحو استجابات من النمط "أ" ، حيث يسيطر النشاط الأدريناليني activité adrénérquique فيصبح انطوائيا استجابيا . ( بن زروال ، ٢٠٠٨ ، ص ٢٢٨ - ٢٢٩ )

وكذا فسمات أفراد النمط السلوكي "ب" «تجعلهم أقرب إلى اتباع أسلوب حياة صحي يخلو تقريبا من التعرض للضغط النفسي، فهم يهتمون بالغذاء الصحي

المتوازن الذي يجدون له وقتا مناسباً ، كما أنهم أقل إحساساً بالضغط النفسي الذي يروونه كتحدٍ. (تواتي، ٢٠١٢، ص ٦٧-٦٨)

### ١.٥ المحور الثالث: الصلابة النفسية

#### ١.٥ تعريف الصلابة النفسية:

تعرف الصلابة النفسية على أنها مجموعة من الخصائص التي يتميز بها الأفراد تساعدهم على مقاومة أحداث الحياة الضاغطة و من بين هذه الخصائص التدخل في مختلف النشاطات أو المشاركة الاجتماعية ، حب التحدي والميل إلى شرح ما يحدث من خلال مفاهيم المسؤولية الشخصية و التحكم في الأحداث ( زناد ، ٢٠١٣ ، ص ٢٣٣)

#### ٢.٥ خصائص الأفراد مرتفعي الصلابة النفسية:

توصلت Kobasa (١٩٧٩) إلى أن أهم خصائص الأشخاص الأكثر صلابة تتمثل فيما يلي:

- ⇒ ذوي ضبط داخلي.
- ⇒ أكثر صموداً ومقاومة لأحداث الحياة المجهدة
- ⇒ أشد واقعية وإنجازاً وسيطرة و قدرة على تفسير الأحداث
- ⇒ أكثر إنجازاً وأكثر اقتداراً وقيادة وأكثر نشاطاً وواقعية
- ⇒ يرون بأن تجاربهم ممتعة وذات معنى ويضعون تقييماً متفائلاً لتغيرات الحياة
- ⇒ يميلون إلى استخدام أساليب مواجهة توافقية وفعالة وهم أميل لاستخدام المواجهة المركزة على حل المشكل والسند الاجتماعي والابتعاد عن أساليب المواجهة التجنبية
- ⇒ يرون الأحداث اليومية الشاقة بصورة واقعية وتفاؤلية (آيت حمودة، ٢٠١٦، ص ٢٤)

#### ٣.٥ الصلابة النفسية كعامل وقاية من التعرض للضغوط النفسية:

يرتبط مفهوم الصلابة النفسية بسمات الشخصية القادرة على تحمل الضغوط ومواصلة بذل الجهد في مواجهتها، وهو مصطلح استعمل من طرف Kobasa

خصائص الشخصية كعوامل وقاية من آثار الضغوط النفسية  
( نمط الشخصية ، الصلابة النفسية ، الاتزان الانفعالي ، مركز الضبط )

١٩٧٩ لتفسير سبب قدرة بعض الأشخاص على الحفاظ على حالة صحية جيدة حتى وهم تحت وضعية شديدة من الضغط.

وقد ذكرت Kobasa أن نمط الشخصية الصلبة يتميز بثلاث خصائص هي:

• التحكم Control:

ويعني اعتقاد الفرد بقدرته على التأثير والسيطرة على الأحداث التي يتعرض لها، وهو بذلك يقرب من المعنى الذي يأخذه مركز التحكم الداخلي.

• الالتزام Commitment:

يقصد به شعور الفرد بضرورة تحمله لمسؤولياته الذاتية اتجاه المحيطين به في وسطه الاجتماعي

• التحدي Challenge :

ويعني ادراك الفرد للتغيرات الواقعة في بيئته على أنها فرص لتحقيق النمو والفاعلية الذاتيتين لا على أنها عوامل تهديد وخطر بالنسبة له . ( الزروق ، ٢٠١٥ ، ص ٢٩ ) .

وقد أشارت الدراسات بأن الصلابة النفسية تعمل كسمة واقعية وحمية من آثار المواقف الضاغطة ، وعليه فقد أشارت Kobasa بأن الأفراد مرتفعي الصلابة النفسية الذين يتعرضون لمستويات مرتفعة من الضغط النفسي لم يسجلوا فقط درجات منخفضة في إصابتهم بالأمراض مقارنة بالأفراد منخفضي الصلابة النفسية ، بل اتضح أيضا أن درجات أمراضهم لا تختلف عن الذين لم يمروا بمستويات ضغط منخفضة . ( الشويخ ، ٢٠٠٠ ، ص ٤٣ ) . وقد أقيمت العديد من الدراسات التي توصلت إلى أن الصلابة النفسية ترفع من مستوى ميل الأفراد للتعامل بشكل منطقي وفعال مع المواقف الضاغطة . ( الزروق ، ٢٠١٥ ، ص ٢٩ ) . كما أن الأفراد الذين يتميزون بصلابة نفسية مرتفعة يستعملون استراتيجيات المواجهة النشطة عند تعرضهم لوضعية ضاغطة مثل حل المشكل والبحث عن السند الاجتماعي . ( زناد ، ٢٠١٣ ، ص ٢٣٣ ) .

كما تمثل الصلابة النفسية إحدى سمات الشخصية التي تساعد الفرد على التعامل الجيد مع الضغوط ، واحتفاظ بالصحة النفسية والجسمية ، وعدم تعرضه للاضطرابات السيكوسوماتية الناتجة عن الضغوط ، حيث أن سمات الشخصية التي تتمتع بصلابة نفسية كالتفاؤل والهدوء الانفعالي تساعدهم على التعامل الفعال والمباشر مع الضغوط ، لذلك فإنهم يحققون النجاح في التعامل مع الضغوط ، ويستطيعون تحويل المواقف الضاغطة إلى مواقف أقل تهديدا . فتأثير الصلابة النفسية يتمثل في دور الوسيط بين التقييم المعرفي للأحداث الضاغطة والاستعداد باستراتيجيات المواجهة ، فتلك الآلية يفترض أنها تخفض كمية الضغوط النفسية للتجارب التي يمر بها الفرد ، كما تساعد الصلابة النفسية الفرد على التعامل مع الضغوط بفعالية . كما أن الفرد الذي يتمتع بصلابة نفسية عالية يستخدم تقييما فعالا ويتبنى استراتيجيات مواجهة أكثر فعالية ، وهذا يشير إلى أن ذلك الفرد لديه مستوى عالي من الثقة النفسية ،، وكذا فإنه يقدر الموقف الضاغط بأنه أقل تهديدا ثم يعيد بناءه إلى شيء أكثر إيجابية . (العبدلي ، ٢٠١٢ ، ص ٩ )

#### ٦.المحور الرابع: الاتزان الانفعالي

##### ١.٦. تعريف الاتزان الانفعالي:

هو القطب الإيجابي لأبعاد الشخصية، ويشير أيزنك إلى أن الاتزان الانفعالي يعني قدرة الفرد على التحكم في انفعالاته في مواهة المواقف الحياتية الضاغطة كي تتفق تلك الانفعالات مع المواقف الخارجية . (آيت حمودة ، ٢٠١٦ ، ص ٢٦) ، وهو قدرة الفرد على ضبط انفعالاته والتعبير عنها بصورة ناضجة متزنة بعيدة عن تعبيرات الطفولة وعن التهور والاندفاع ، ولا يتسم سلوك الفرد على أنه مذعور أو واقع تحت ضغط شديد ، وأن تكون حياته الانفعالية متزنة لا تتذبذب ولا تتقلب لأسباب تافهة بين الفرح والانقباض ، وبين الحزن والفرح ، وبين الضحك والبكاء ، بين التحسس والفتور (أبو مصطفى ، ٢٠١٥ ، ص٥٤)

##### ٢.٦. خصائص الأشخاص المتزنين انفعاليا :

يرى Burt بأن الصفات الأساسية للشخص المتزن انفعاليا يمكن تلخيص فيما يلي:

خصائص الشخصية كعوامل وقاية من آثار الضغوط النفسية  
( نمط الشخصية ، الصلابة النفسية ، الاتزان الانفعالي ، مركز الضبط )

⇒ الثبات الانفعالي: أي تكون انفعالاته متوسطة لا هي ضعيفة واهنة بحيث تجعله بليدا في حياته المزاجية ولا هي قوية جامحة تجعله شخصا غير ثابت وغير مستقر. فهو شخص سوي في التكوين المزاجي

⇒ الواقعية في مجابهة المشاكل: أي أن يكون واقعيًا في عملية تكيفه مع العالم الخارجي.

⇒ الثقة والاستقرار والتحرر من الاطراب الانفعالي الداخلي : بمعنى أن تتوازن جميع انفعالاته بحيث لا يوجد ما هو مسيطر متحكم فيه ، ولا يوجد ما هو ضعيف مكبوت .

⇒ القدرة على اظهار الولاء والأمانة والمناعة ضد مغريات العالم الخارجي واحترام الذات

ويرى ماسلوب أن الشخصية المتزنة تتسم بما يلي :

- ⇒ قدرتها على اتخاذ القرار من دون الاعتماد على الآخرين
  - ⇒ لها دجة عالية من قبول الذات والآخرين
  - ⇒ تدرك الحقائق بشكل موضوعي
  - ⇒ تتسم بالخصوصية وعدم الاستسلام للآخرين
  - ⇒ لها القدرة على مواجهة مشاكل الحياة بشجاعة
  - ⇒ تملك علاقات جيدة مع الآخرين (أبو مصطفى، ٢٠١٥، ص ٧٧) بتصرف
  - ⇒ كما أن الشخص المتزن انفعاليا يتميز بمجموعة من الخصائص الأخرى وهي:
  - ⇒ ناجح ومتوافق اجتماعيا. ولديه القدرة على تحمل الضغوط.
  - ⇒ يتسم بالواقعية والصبر والتفأؤل والبشاشة
  - ⇒ الخلو من أعراض العصابية ومتحرر من نزعات القلق
  - ⇒ تشير الدرجات العالية من الاتزان الانفعالي إلى الصحة النفسية
  - ⇒ لديه القدرة على التعامل بنجاح مع الصراعات (آيت حمودة، ٢٠١٦، ص ٢٦)
- ٣.٦. الاتزان الانفعالي كعامل وقاية من التعرض للضغوط النفسية:

يعرف الاتزان الانفعالي على أنه الحالة التي يستطيع فيها الشخص إدراك الجوانب المختلفة للمواقف التي تواجهه، ثم الربط بين هذه الجوانب وما لديه من

دوافع وخبرات وتجارب سابقة من النجاح والفشل تساعد على تحديد نوع الاستجابة وطبيعتها، بحيث تتفق ومقتضيات الموقف الراهن وتسمح بتكييف استجابته تكيفا ملائما ينتهي بالفرد إلى التوافق مع بيئته والمساهمة الإيجابية في نشاطه، وفي نفس الوقت ينتهي بالفرد إلى حالة من الشعور بالرخاء والسعادة (أبومصطفى، ٢٠١٥، ص ٣)

انتهت دراسة Terry (١٩٩٤) إلى وجود ارتباط بين المستوى المنخفض من العصابية واستخدام أساليب مواجهة مركزة على الانفعال لأنهم أقل ارتياكا أمام الضيق الانفعالي المصاحب للموقف الضاغط. كما انتهت دراسة Bolgu (١٩٩٠) إلى وجود ارتباط سلبي بين العصابية واستخدام أساليب المواجهة الفعالة (التخطيط، البحث عن السند، إعادة التقييم الإيجابي) وترتبط إيجابيا بأساليب التجنب والهروب (آيت حمودة، ٢٠١٦، ص ٢٧) كما انتهت دراسة Morrison إلى أن الأفراد ذوو المستويات المرتفعة من العصابية ينخرطون في السلوك الذي لا يتناسب مع الموقف عكس الأشخاص المتزنين انفعاليا الذين يتبنون سلوكات أكثر توافقا (الشويخ، ٢٠١٢، ص ١٥٤).

وهذا يعني بأن الدرجات المرتفعة من الاتزان الانفعالي يساعد على الاستجابة للضغوط بطريقة هادئة وتبني استراتيجيات مواجهة فعالة إزاء الأحداث الضاغطة. والتي بدورها تخفف من الآثار الناتجة عن الضغوط النفسية. وكذلك فإن الدرجات المرتفعة من الاتزان الانفعالي تؤدي إلى اتباع الشخص سلوكات صحية والتي من شأنها تقليص احتمالية الإصابة بالاضطرابات العضوية.

## ٧. المحور الخامس: مركز الضبط

### ١.٧. تعريف مركز الضبط:

مصطلح مركز الضبط هو مصطلح قدمه Rotter (١٩٦٦) وهو يلخص فكرة التحكم المدرك، وتكمن فكرة هذا المصطلح في معتقدات الأفراد أن الأشياء التي تحدث لهم إما عن طريق عوامل داخلية (من خلال سلوكياتهم ومعتقداتهم) أو بفعل عوامل خارجية عن نفوذ تأثيرهم (الصدفة والحظ)، وبذلك تم تقسيم الأفراد إلى قسمين هما ذوي مركز الضبط الداخلي لأن أفرادهم يشعرون بأنهم متحكمون في

خصائص الشخصية كعوامل وقاية من آثار الضغوط النفسية  
( نمط الشخصية ، الصلابة النفسية ، الاتزان الانفعالي ، مركز الضبط )

حياتهم ، وذوي مركز الضبط الخارجي تبعاً لشعور أفرادهم بأن حياتهم تخضع للتحكم  
من طرف الحظ والصدفة . . (Schweitzer et Dantzer, 2003, P 69)

### ٢.٧. خصائص الأشخاص ذوي الضبط الداخلي:

يعرف مركز الضبط الداخلي بأنه اعتقاد الفرد بأنه يسيطر على مجريات  
الأحداث بقدراته الخاصة وخصائصه أو باستطاعته أن يتحمل مسؤوليات هذه  
الأحداث ويوجه اللوم على نفسه عندما تسير الأمور على غير ما يجب ، فالأفراد ذوي  
الضبط الداخلي يدركون أن خبرات فشلهم ونجاحهم تعتمد على قدراتهم وأفعالهم ،  
كما يشعرون بالتمكن والفعالية للسيطرة على بيئتهم بحيث يقبلون المسؤولية عن  
الأحداث التي تجري في بيئتهم وعالمهم الخاص .

ويتسم ذوي الضبط الداخلي بمجموعة من الخصائص منها:

- ⇒ الثبات الانفعالي
- ⇒ إمكانية السيطرة على البيئة
- ⇒ الميل إلى التخطيط المسبق
- ⇒ إمكانية التحكم في مصيرهم الشخصي
- ⇒ مقاومة الخضوع والاستسلام للآخرين
- ⇒ البحث عن المعلومة وحل المشكلات
- ⇒ لديهم من التفكير والسلوك ما يساعدهم على التوافق السوي مع الخارج
- ⇒ الطموح والكفاح والمثابرة في سبيل تحقيق الأهداف والنجاح
- ⇒ الميل على بذل المزيد من الجهد والمثابرة. (آيت حمودة، ٢٠١٦، ص ١٥)

### ٣.٧. مركز الضبط كعامل وقاية من آثار الضغوط النفسية:

لقد أشار العلماء إلى الصلة الوثيقة بين مركز الضبط بين إدراك المواقف  
الضاغطة، ومن بينهم Folkman (١٩٨٤) الذي يرى بأن الأشخاص ذوي الضبط  
الداخلي يميلون أكثر إلى تقييم المواقف الضاغطة على أنها تحت السيطرة مقارنة  
بالأشخاص ذوي مركز الضبط الخارجي.

وانتهت مجموعة دراسات أخرى والتي استخدمت سلم Rotter إلى أن مركز الضبط الداخلي يؤدي إلى تقليص الاضطرابات الناجمة عن مصدر الضغط عكس مركز الضبط الخارجي الذي يؤدي إلى تضخيمها .

وانتهت دراسة Marks et Grzywacz (٢٠٠٠) إلى أن أصحاب مركز الضبط الداخلي هم أقل شعورا بتأثيرات الصراع بين العمل والعائلة.

وذكر عبد الحفيظ مقدم دراسات عديدة في مجال مركز الضبط ووجد أن ذوي مركز الضبط الداخلي هم أكثر توافقا من أصحاب مركز الضبط الخارجي مع ضغوط العمل. وأكثر انشغالا بأعمالهم. (بن زروال ، ٢٠٠٨ ، ص ١٢٣) بتصرف  
انتهت دراسة Walsh (١٩٩٧) إلى أن أصحاب نمط الشخصية "ب" أظهروا انخفاضا في الاستجابة للضغط (من خلال قياس مستوى الكورتيزول والحصول على معدلات منخفضة) خلال فترة أسبوع من العمل عكس أصحاب نمط الشخصية "أ" ، وأشار إلى وجود ارتباط بين نمط الشخصية "ب" ومركز الضبط الداخلي (PARROCCHETTI , 2005 , P127) وانخفاض مستوى الكورتيزول يشير إلى التقييم الجيد للضغط النفسي ، أي أن ذوي الضبط الداخلي هم أقل استجابة للضغوط النفسية .

#### خاتمة

إن التعرض للضغوط النفسية ضرورة لا بد منها في الحياة اليومية للإنسان خلال تفاعله مع بيئته لذلك نجده في حاجة دائمة لتسخير امكانياته الذاتية لتجنب آثار هذه الضغوط . وهناك خصائص شخصية تؤثر في تقييم الفرد للمواقف الضاغطة التي يتعرض لها من بين هذه الخصائص نجد أن نمط الشخصية يلعب دورا في ذلك . فالأشخاص ذوي نمط الشخصية "ب" يستخدمون معدلا طبيعيا من الاجتهاد لإنتاج الطاقة التي تلزمهم لحل مشكلاتهم دون أن يكون ذلك على حساب نفسه أو على حساب الآخرين وسماتهم الشخصية تجعلهم يتبنون سلوكات تجعل من حياتهم تكاد تخلوا من الضغوط النفسية . كما نجد أن الشخص إذا تمتع بصلاية نفسية مرتفعة فهي تمنح له القدرة على التحكم والتحدي والالتزام أمام مختلف المواقف الضاغطة .

خصائص الشخصية كعوامل وقاية من آثار الضغوط النفسية  
( نمط الشخصية ، الصلابة النفسية ، الاتزان الانفعالي ، مركز الضبط )

بالإضافة إلى أن الدرجات المرتفعة من الاتزان الانفعالي تساعد على الاستجابة للضغوط بطريقة هادئة و تبني استراتيجيات مواجهة فعالة إزاء الأحداث الضاغطة . كما أن الأفراد الذين لديهم مركز ضبط داخلي يميلون إلى استخدام استراتيجيات مواجهة مركزة حول حل المشكل بينما ذوي الضبط الخارجي يميلون إلى استخدام استراتيجيات مركزة حول الانفعال .

### قائمة المراجع

- أبو مصطفى شادي، محمد (٢٠١٥). الضغوط النفسية وعلاقتها بالاتزان الانفعالي والقدرة على اتخاذ القرار لدى ممرضى الطوارئ في المستشفيات الحكومية. مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير. الجامعة الإسلامية – غزة . فلسطين .
- الزروق ، فاطمة الزهراء (٢٠١٥) . علم النفس الصحي مجلاته ، نظرياته و المفاهيم المنبثقة عنه. الجزائر: الديوان الوطني للمطبوعات الجامعية .
- السيد خليفة، وليد. مراد علي عيسى، سعد (٢٠٠٨). الضغوط النفسية والتخلف العقلي في ضوء علم النفس المعرفي. ط١ . مصر : دار الوفاء .
- الشويخ ، هناء أحمد محمد (٢٠١٥) . علم النفس الصحي. مصر: المكتبة الأنجلو مصرية .
- الطيرى، عبد الرحمان بن سليمان (١٩٩٤). الضغط النفسي، مفهومه ، تشخيصه ، طرق علاجه ومقاومته. الرياض : الصفحات الذهبية المحدودة .
- العبدلي ، خالد بن محمد بن عبد الله (٢٠١٢) . الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا والعاديين بمدينة مكة المكرمة. جامعة أم القرى. المملكة العربية السعودية.
- العزيز، نايل أحمد (٢٠٠٩) . التعامل مع الضغوط. ط١ .. فلسطين : دار الشروق.

- آيت حمودة ، حكيمة (٢٠١٦). محاضرات في وحدة سمات الشخصية والأمراض العضوية. قسم علم النفس، جامعة الجزائر ٢- الجزائر.
- بن زروال ، فتيحة (٢٠٠٨). أنماط الشخصية وعلاقتها بالإجهاد ، (المستوى ، الاعراض ، المصادر ، واستراتيجيات المواجهة). أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه في علم النفس . جامعة قسنطينة. الجزائر .
- بن زروال، فتيحة (٢٠٠٨). علاقة الضغط النفسي بمركز الضبط. مجلة العلوم الإنسانية. العدد ٢٨ . جامعة قسنطينة ١ . الجزائر.
- تيلور، شيلي. ترجمة درويش، وسام. فوزي شاكرا (٢٠٠٨): علم النفس الصحي. ط١.الأردن: دار الحامد للنشر والتوزيع.
- تواتي، نورة (٢٠١٢). علاقة الأنماط السلوكية (أ.ب.ج) بالإضافة إلى بعض الاضطرابات النفسية ( الاكتئاب ، السيكوباتية ، الهستيريا ، الوسواس ) ، دراسة مقارنة بين الأسوياء وغير الأسوياء . أطروحة لنيل شهادة دكتوراه في علم النفس العيادي ، جامعة الجزائر ٢ . الجزائر .
- جبالي، صباح (٢٠١٢). الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى أمهات المصابين بمتلازمة داون. مذكرة لنيل شهادة ماجستير علم النفس العيادي . جامعة سطيف ٢ . الجزائر .
- زناد ، دليلة (٢٠١٣). علم النفس الصحي – تناول حديث للأمراض العضوية المزمنة العجز الكلوي المزمن وعلاجه الهموداياليز نموذجاً - . الجزائر : الدار الخلدونية.
- سلامي ، باهي (٢٠٠٨). مصادر الضغوط المهنية والاضطرابات السيكوسوماتية. مذكرة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه في علم النفس. جامعة ال جزائر ٢. الجزائر .
- طه ، حسن . سلامة، عبد العظيم (٢٠٠٦) . استراتيجيات إدارة الضغوط النفسية و التربوية. ط١.الأردن: دار الفكر للنشر والتوزيع.

خصائص الشخصية كعوامل وقاية من آثار الضغوط النفسية  
( نمط الشخصية ، الصلابة النفسية ، الاتزان الانفعالي ، مركز الضبط )

- عقون ، آسيا (٢٠١٢). الضغط النفسي والمهني وعلاقته باستجابة القلق لدى معلمي التربية الخاصة. مذكرة لنيل شهادة ماجستير في علم النفس العيادي. جامعة سطيف ٢ . الجزائر.
- عبد المنعم محمود، أمال (٢٠٠٦). الإرشاد النفسي الأسري لمواجهة الضغوط النفسية لدى أسر المتخلفين عقليا. ط ١ . مصر : مكتبة زهران الشرق .
- عياش إبراهيم ، محمد ( ٢٠٠٩ ). الشخصية مفهومها وأنواعها واضطرابات السيكوسوماتية وأنماط الشخصية السلوكية type A,B,C. الحوار المتمدن. العدد ٢٥١٥ ، محور الفلسفة وعلم النفس وعلم الاجتماع.
- قشير ، زينب محمد (٢٠٠٢) . مقياس المواقف الضاغطة. ط ٢ . مصر: مكتبة النهضة المصرية.
- قويدري، على (٢٠١١). علاقة الضغط النفسي المهني ببعض الاضطرابات السيكوسوماتية لدى عينة من مدرسي الطور الابتدائي والمتوسط. مذكرة لنيل شهادة ماجستير . جامعة سطيف ٢ . الجزائر.
- محمود السيد، عبد الحليم(١٩٩٨). نظريات الشخصية. مصر: دار قباء للطباعة والنشر.
- PARROCCHETTI, Jean-Pierre (2005). Stress, Coping ET traits de personnalité (névrosisme ET lieu de contrôle) chez dessauveteurs ET des conseillers du Pôle Emploi, thèse pour obtenir le grade de docteur. L'université Aix-Marseille. France.
- .SCHWEITZER, Marilou Bouchon. DANTZER,Robert (2003) Introduction à la psychologie de la santé .4eme Edition . Paris:Dunod.