

علاقة بعض عوامل الشخصية بأساليب مواجهة الضغوط الزوجية

علاقة بعض عوامل الشخصية بأساليب مواجهة الضغوط الزوجية

لدى حديثات الزواج

الباحثة/علا عادل السيد حبيب

لدرجة الماجستير فى علم النفس

أولاً: المقدمة

الزواج هو الركيزة الأساسية التي تقوم عليه الأسرة في أى مجتمع من المجتمعات، وهو يمثل ضرورة بيولوجية واجتماعية في حياة الإنسان، ويختلف الزواج لدى الإنسان عنه لدى الكائنات الأخرى، في أنه لدى الكائنات الحية بيولوجي بحت ويطلق عليه في العادة توالف أو تزواج، في حين أنه لدى الإنسان نظام اجتماعي يتأثر بالجانب الاجتماعي من دين، وأعراف وعادات وتقاليده وسماته، أكثر مما يتأثر بالجانب البيولوجي، ولذلك يختلف نظام الزواج من مجتمع ، ولكن نجد أنه نتيجة لما يشهده هذا العصر من تغيرات اجتماعية واقتصادية وسياسية وثقافية سريعة ومتلاحقة فضلا عن التغيرات التي لحقت بالقيم الإنسانية، أدى ذلك إلي تعرض الإنسان لكثيرا من الألم والمتاعب والضغط النفسي . (عبد الله الفقيه، ٢٠١١: ٢٠) إلى آخر في خصائصه، ودوافعه، والالتزامات المترتبة عليه.

وهذا يستلزم من الإنسان استخدام أساليب متعددة لمواجهة هذه الأحداث، وتتأثر هذه الأساليب بالسمات الشخصية لكل فرد، ومن هنا ترى الباحثة أن السمات هي صلب الشخصية وهي التي تعبر عنها وتصف الفرد، فلمعرفة شخصيه الفرد لا بد من معرفة مفردات شخصيته بشكل دقيق وبلا شك فإن المفردة الأهم والأكثر بروزا في الشخصية هي سمات الأفراد، والتي تنظم الخبرات لديهم طالما أنهم يواجهون مصاعب مختلفة علي وفق سماتهم فهي التي تقود أو ترشد السلوك لأن الأفراد ممكن أن يستجيبوا للعالم عن طريق سماتهم فقط، ولذلك فإن السمات تخلق وتوجه السلوك من ذلك تتضح أهمية السمات وهذا ما يساعدنا علي معرفة الاستجابة المتوقعة عند حدوث مثير معين ومع وجود الضغوط النفسية تتولد الخلافات بين الزوجين مما يهدد حفظ هذا التوازن النفسي ومن ثم تهديد الحياه الزوجية واستقرارها (السيد أبو هاشم، ٢٠٠٧: ٢٢٦)

بعد إتمام الزواج تنشأ أسرة جديدة مكونه من الزوجين يشغل فيها الرجل مركز الزوج والمرأة مركز الزوجة وتبدأ المرحلة الأولى من دورة حياة الأسرة ونجد أن هذه المرحلة تظهر بها مسئوليات جديدة تقع على عاتق الزوجين، ويقصد بهذه المسئوليات الجديدة المواقف التي تواجهه الزوجين لأول مرة عند تكوين أسرتهن الصغيرة، ونجد أن عدم قدره الزوجين على القيام بهذه المسئوليات يؤدي إلى اضطراب العلاقة الزوجية. (كمال مرسي، ١٩٩٥: ٥٢) إن المشكلة التي تسعى الباحثة لدراستها تتمثل في التساؤلات الآتية: -

- ١- هل توجد علاقة بين عوامل وسمات الشخصية (النكاه/الغباء - السيطرة/ الخضوع - المرونة /الخشونة-الاستقلال/الانكسالية - الشك/عدم الشك- التوتر/عدم التوتر - التجدد/التقليدية - حي الضمير /لا أبالي -الخيال/الواقع-الانضباط/عدم الانضباط) وأساليب مواجهة ضغوط الحياة لدي حديثات الزواج.
- ٢- هل توجد علاقة بين متغيرات الدراسة (السمات الشخصية، أساليب مواجهة الضغوط الزوجية) والسن والمؤهل الدراسي وعدد سنوات الزواج.

ثالثاً: أهداف الدراسة

- ١- الكشف عن دور العوامل الشخصية في مواجهة ضغوط الحياة الزوجية لدى الزوجات حديثي الزواج.
- ٢- التعرف على الفروق بين متغيرات الدراسة وفقاً لبعض التغيرات الحيوية الاجتماعية (عدد سنوات الزواج-المؤهل الدراسي - السن)

رابعاً: أهمية الدراسة

- التعرف على العلاقة بين بعض عوامل الشخصية والقدرة على مواجهة ضغوط الحياة لدي حديثات الزواج.
- ندره البحوث التي تناولت الضغوط الزوجية التي تتعرض لها الزوجات في السنوات الثلاث الأولى للزواج كمتغير أساسي على حد علم الباحثة.
- تنامي وجود النزاعات الزوجية المعروضة في المحاكم التي يعاني منها المجتمع المصري في الوقت الراهن.

علاقة بعض عوامل الشخصية بأساليب مواجهة الضغوط الزوجية

• ارتفاع أعداد الطلاق داخل المجتمع المصري.

مصطلحات الدراسة :

عرف بيرت (Burt) الشخصية بأنها تلك النظام الكامل من الميول والاستعدادات الجسمية والعقلية، الثابتة نسبياً، التي تعد مميّزاً خاصاً للفرد، والتي يتحدد بمقتضاها أسلوبه الخاص في التكيف مع البيئة المادية والاجتماعية. (سعاد غيث، ٢٠٠٦: ٨١)

وعرف ريموند كاتل (Raymond Cattell) الشخصية أنها ما يمكننا التنبؤ بما سيفعله الشخص عندما يوضع في موقف معين، وبالتالي فإن الشخصية تتناول جميع أنماط سلوك الفرد الظاهرية والخفية. (صالح الداخوري، ٢٠٠٥: ٩٠)

وقد عرف كاتل السمات الستة عشر كالتالي : (أحمد أبو أسعد، ٢٠١١: ١٦٣-١٦٦)

١- العامل الأول (f A) متحفظ / غير متحفظ: قطبه العالي غير متحفظ حين يكون الفرد وديا اجتماعيا مشاركا والقطب المنخفض حين يكون الفرد مستقلا انتقاديا منعزلا .

٢- العامل الثاني (F B) ذكي / غبي : قطبه العالي ذكي حين يكون الفرد بارعا ، لامعا ولديه قدره مدرسيه أعلي ، والقطب المنخفض غبي حين يكون الفرد أقل ذكاء ولديه قدرة مدرسيه أقل

٣- العامل الثالث (F C) هادىء / سهل الاثارة : قطبه العالي هادىء حين يكون الفرد ذا ثبات عاطفى ناضجا يواجه الحقيقة ، لديه قوة أنا أعلى ، والقطب المنخفض سهل الإثارة حين يكون عصيبا يضطرب بسهولة ، متقلبا قابل للتغيير وقوة الأنا لديه أقل .

٤- العامل الرابع (F E) محب للسيطرة / خضوع : قطبه العالي محب للسيطرة حين يكون الفرد عدوانيا عنيدا ميالا للجزم والتوكيد ، وقطبه المنخفض خضوع حين يكون الفرد لطيفا بشكل كبير سهل الانقياد ومجاملا .

٥- العامل الخامس (F E) إنبساطى / إنطوائى : قطبه العالي إنبساطى حين يكون الفرد مبتهجا والقطب المنخفض إنطوائى حين يكون الفرد رزينا قليل الكلام وجديا وعاقلا ومنضبطا .

٦- العامل السادس (F G) حى الضمير / لا أبالى : قطبه العالي حى الضمير حين يكون الفرد مثابرا مواظبا مثاليا ، خلوق و قوة الأنا الأعلى لديه أقوى ، والقطب

المنخفض لا أبالي حين يكون نفعيا مصلحيا ومهملا وغير مثابر وقوة الأنا الأعلى لديه أضعف .

٧- العامل السابع (F H) مغامر / خجول : قطبه العالى مغامر حين يكون الفرد شجاعا اجتماعيا والقطب المنخفض خجول حين يكون الفرد غير مغامر وجبان .

٨- العامل الثامن (F I) عقلية مرنة / عقلية خشنة : قطبه العالى عقلية مرنة حين يكون الفرد لطيفا وحساسا والقطب المنخفض عقلية خشنة حين يكون عنيفا .

٩- العامل التاسع (F L) شكاك / غير شكاك : قطبه العالى شكاك عندما يكون الفرد مرتابا ومهموما ، والقطب المنخفض غير شكاك ، حين يكون واثقا بالناس يميل للتقبل مرحا .

١٠- العامل العاشر (F M) خيالى / واقعى : قطبه العالى ذو خيال حين يكون الفرد صاحب تخيلات رومانتيكية وشارد الذهن والقطب المنخفض عملى حين يكون الفرد واقعيا .

١١- العامل الحادى عشر (F N) داهية / ساذج : قطبه العالى داهية حين يكون الفرد ماكرا كيسا اجتماعيا ومطلعا واعيا، وقطبه المنخفض ساذج حين يكون الفرد صريحا غير زائف يميل للبساطة .

١٢- العامل الثانى عشر (F O) قلق / مطمئن : قطبه العالى قلق حين يكون الفرد مضطربا وسريع الفهم والادراك وغير مطمئن ، وقطبه المنخفض مطمئنا حين يكون الفرد واثقا من نفسه راضيا عن نفسه ورابط الجأش هادئا .

١٣- العامل الثالث عشر (F Q) مجدد / تقليدى : قطبه العالى مجدد حين يكون الفرد مجريا وغير حرفى ومتسامحا ذا تفكير حر وراديكالى ، قطبه المنخفض تقليدى حين يكون الفرد مقاوما للتجديد محافظا على القديم حذرا ويحترم الأفكار التقليدية وذا مزاج محافظ .

١٤- العامل الرابع عشر (F Q2) مستقل / إتكالى : قطبه العالى مستقل حين يكون الفرد واسع الحيلة مكتفيا ذاتيا ويفضل قراراته الشخصية (مغرورا) والقطب المنخفض إتكالى حين يكون الفرد متكلا على الجماعة وملتزما بها ومفتقرا إلى التصرف الذاتى .

علاقة بعض عوامل الشخصية بأساليب مواجهة الضغوط الزوجية

١٥- العامل الخامس عشر (F Q3) منضبط / غير منضبط : قطبه العالى حين يكون الفرد منضبطا إجتماعيا قوى الإرادة متقيدا بالقوانين له صوره جيدة عن ذاته ، القطب المنخفض غير منضبط حين يكون الفرد منحلا غير رقيق مهملا للقوانين وذا صورة ضعيفه عن ذاته .

١٦- العامل السادس عشر (F Q4) متوتر / غير متوتر : قطبه العالى متوتر حين يكون الفرد نشيطا ديناميكيا مهتاجا ، وذا طاقه حيوية متوترة ، القطب المنخفض غير متوتر حين يكون الفرد مسترخيا هادئا رابط الجأش وذا طاقة حيوية غير متوترة ،وقد تبنت الباحثه نظريه العوامل الستة عشر لكاتل في دراستها.

ب - تعريف الضغوط: stress

عرف ريبير (١٩٨٥) الضغوط هي أي قوه تحدث تعديلا أو تحويلا هاما في شكل نظام ما عندما تطبق عليه، وهي أيضا حاله من التوتر النفسي تحدثها أنماط القوي، أو الضغوط الاجتماعية، أو الجسمية، أو النفسية.
(Reber,2009: 377)

وأشار بانكارت وبانكارت (١٩٨٦) يحدث الضغط عندما يحاول الفرد التكيف مع مطالب مفروضة عليه، وحينما يجد نفسه لا يستطيع الاستمرار في أداء دوره بالشكل الطبيعي مع استمرار الضغط لمدته طويله.
(Bancart & Bancart,1986:,271)

تعريفات (مواجهة الضغوط) : coping styles :

وعرفها لطفي عبد الباسط (١٩٩٤ : ٤٢) أنها مجموعة من النشاطات السلوكية والمعرفية التي يسعى من خلالها الفرد إلى تطويع الموقف الضاغط وحل المشكلة أو التخفيف التوتر الانفعالي المترتب عليه.

كما عرفها عبد القادر أنها مجموعة من النشاطات التي يقوم بها الفرد سواء سلوكيا أو معرفيا يسعى من خلالها مواجهة الموقف الضاغط من اجل حل هذه المشكلة أو التخفيف من التوتر الانفعالي المترتب عليها. (ساره طلبه، ٢٠١٦:٣١)

وفيما يلي أيضا التعريفات الخاصة بأساليب المواجهة والمستخدمه في أعداد مقياس الدراسة الحالية :

- أ-أساليب المواجهة المتمركزة على المشكلة: وقد أشار عماد مخيمر (٢٠١١) إلى تلك الأساليب بأنها " عبارة عن استجابات تعمل على استبعاد المشكلة والتعامل معها والعمل على حلها أو تغيير الموقف الضاغط أو تعديل أو عزل مصدر الضغط.
- التخطيط لحل المشكلة problem solving: أسلوب يسعى من خلاله الفرد إلى التفكير في كيفية مواجهه الحدث الضاغط، والتفكير بشأن الخطوات التي يجب اتخاذها وما أفضل الخطوات للتعامل مع المشكلة.
- إعادة التفسير الإيجابي positive reinterperatation: هي محاولة تكيف الفرد مع مصدر الضغط وإيجاد معني إيجابي له لملائمه ذاته مع الموقف الجديد ومحاولته لحل المشكلة والاستفادة منها في المواقف القادمة.
- طلب المساندة الاجتماعية seeking social support: هي سعي الفرد للحصول على العون والمساعدة الاجتماعية والمادية من قبل الأهل والأصدقاء وأهل الاختصاص.
- أسلوب المواجهة النشطة Active coping: هو أسلوب يتخذ فيه الفرد عدد من الخطوات الفعالة لمحاولة تحسين الموقف الضاغط
- قمع النشاطات المتعارضة suppression of competing activities هو عبارته عن ترك كافة النشاطات المتداخلة مع مصدر الضغوط لتجنب التشتيت بين تلك النشاطات وبين المشكلة من أجل التركيز على معالجه المشكلة .
- ب-أساليب المواجهة المتمركزة على الانفعال: هي مجموعه من الإجراءات المتنوعة التي تستهدف تدبير وتنظيم مشاعرنا وأفكارنا تجاه الموقف الضاغط ، والهروب من المشكلة أكثر من محاولة حلها.
- التقبل والاستسلام Acceptance and surrender: تقبل الموقف كما هو دون محاولة تغييره وقبوله كحقيقه لا مفر منها.
- الهروب والتجنب Escape and avoidance: محاولة تجنب مصدر الضغط من خلال التدخين أو تعاطي المخدرات أو تناول الطعام كمحاولة لنسيان المشكلة والهروب من مواجهتها.

علاقة بعض عوامل الشخصية بأساليب مواجهة الضغوط الزوجية

-التوجه الديني turning to religion :اتجاه الفرد نحو الدين والعبادة والصلاة والتقرب من الله للحصول على الطمأنينة دون السعي لحل المشكلة (ساره طلبه، ٢٠١٦ : ١١٥)

خ-تعريف الضغوط الزوجية: **marital stress** -

١-عرفها وليام جود بأنها حالة من عدم التوافق الناشئ بين الزوجين والذي يؤدي إلى

حدوث توتر في العلاقة الزوجية

٢-"عرفتها (صفاء أسماعيل، محمد نجيب : ٢٠٠٤) بأنها تباين في أفكار ومشاعر

واتجاهات الزوجين حول أمر من الأمور ينتج عنه ضغوط غير مرغوب فيها تظهر

الخلافاً وتعمل على تفاقمه ثم تحوله إلى نفور وشقاق مما يؤدي إلى ضعف العلاقة

الزوجية". (صفاء إسماعيل، محمد نجيب، ٢٠٠٤ : ٨)

الإطار النظري : **اولاً- الشخصية (Personality)** ازداد الاهتمام بدراسة الشخصية زيادة

ملحوظة، و أخذت الدراسات التي تختص بها تتشكل وتتنظم منذ ثلاثينات القرن الماضي

بدءاً مع أعمال ألبورت Allport والى ما تبعها من دراسات وأبحاث وكتابات متخصصة

متواصلة حول مجمل جوانبها . فتناولت موضوع الشخصية نظريات التحليل النفسي والنظرية

السلوكية ونظرية السمات، والنظرية الإنسانية ونظريات نفسية أخرى. واختلفت الآراء حول

طبيعتها ومكوناتها على وفق منظورات أصحاب تلك النظريات . ويتضح الاهتمام المتزايد

بدراسة الشخصية كذلك من خلال العديد من الأبحاث المنشورة في الدوريات المتخصصة،

وبالنظر لكون مفهوم الشخصية يعد من المفاهيم الأكثر تعقيداً، فإن علماء النفس والباحثون

لا يتفقون على تعريف موحد شامل له، حيث وضعوا تعريف عديدة تختلف تبعاً لاختلاف

منظوراتهم النفسية. فالشخصية لدى ألبورت هي "التنظيم الديناميكي لتلك الأجهزة النفسية

والجسمية التي تحدد طابع الفرد الخاص في سلوكه وتفكيره ويوجد هذا التنظيم في داخل

الفرد "ويتفق روشكا ١٩٣٧ مع ألبورت ويرى إن الشخصية هي "التنظيم الديناميكي المتكامل

أو التركيب الموحد للخصائص النفسية التي تتصف بالثبات، وبدرجة عالية من الاستقرار

متضمنة المظهر العقلي الخاص بالإنسان . (منصور حجاب ، 2011:13-12)

وقد ركز علماء النفس في بحوثهم ودراساتهم التي تناولت الشخصية على أهمية السمات

(Traits) التي من شأنها أن تميز شخصاً عن آخر وتساعد معرفتها وتحديدها في التنبؤ

بما سيكون عليه الإنسان إزاء ما يواجهه من مواقف متعددة في حياته ، و قد عدت عوامل (السمات) الشخصية من قبل عدد من المنظرين في هذا الميدان الوحدة الأساسية والأولية في بناء الشخصية ، فنجد أن السمة تشكل وحدة بناء الشخصية في نظرية كاتل (Cattell) وقد استعمل التحليل العاملي لتحديد العوامل (السمات) ويمكن القول بأن السمة هي عامل أو متغير (factor) أو أنها تجمع من العوامل المترابطة فيما بينها ولها مصادر مشتركة ، فعندما يرتبط عامل بعامل آخر فهذا يعني أن احد العاملين إذا كان موجوداً فأن العامل الآخر يكون موجوداً أيضاً وهكذا يكون تعريف كاتل للسمة وهو تعريف للعامل أو المتغير ، ويرى أن السمات نزعات أو توجهات استجابة ثابتة نسبياً وإنما تشكل الوحدة الأساسية في شخصية الفرد . (سحر أحمد ، ٢٠١٣: ٩٤)

ثانياً :طبيعة الشخصية ومحدداتها والعوامل التي تؤثر في تكوينها: ١- المحددات

البيولوجية: وهي تتكون من ثلاثة مجالات رئيسية هي: دراسة إثر الوراثة في الشخصية: فالأفراد يختلفون بعضهم عن بعض تحت تأثير العوامل الوراثية، وبصرف النظر عن الظروف والتأثيرات البيئية المحيطة بهم في النواحي الجسمية، وبعض الاستعدادات والقدرات والنواحي المزاجية. ٢- المحددات عضوية الجماعة: إن دراستنا للإنسان وسلوكه ونمو شخصيته لا يمكن أن تتم بصورة علمية سليمة إلا إذا توفرت لدينا معرفة تفصيلية عن خبرات الفرد الماضية وبيئته وثقافته التي نشأ فيها، وبدون هذه المعرفة يتعذر علينا فهم حتى أبرز الخصائص في شخصية الفرد ، ولسهولة دراسة هذا التأثير البيئي يقسم ثورب البيئة إلى ثلاثة أقسام هي في الحقيقة مترابطة بشكل وثيق ، وهذه الأقسام هي (البيئة الطبيعية، البيئة الثقافية، البيئة الاجتماعية). ٣-محددات الدور الذي يقوم به الفرد: وهي إحدى المحددات الأساسية في تمايز شخصيه الفرد، إذ تتأثر أنماط الاستجابات إلى حد بعيد بأدوار الشخص، وبالتالي تتأثر شخصيته بهذه الأدوار وكل فهم للأدوار يقيدنا في تحليل عملية التطبيع الاجتماعي والتأثير لثقافي على الفرد إذ أن الأدوار تؤدي على الأرجح في ظل ما ارتضاه المجتمع وما نشأ أفراده عليه فالأدوار تسمح لنا بربط السلوك الفردي بمعايير جماعه معينه. ٤- محددات الموقف: لا يمكن النظر إلى الشخصية كما لو كانت مستقلة عن المواقف التي تمر بها، أو توجد فيها فليس هناك شيء ذاتي محض وإنما تفاعل الكائن

علاقة بعض عوامل الشخصية بأساليب مواجهة الضغوط الزوجية

الإنساني مع المواقف مع المواقف بمتغيراتها المتشابكة مما قد ينتج عنه تعدد الاستجابات بتعدد المواقف والذي عبر عنه وليم جيمس بقوله (لكل فرد منا ذوات متعددة بقدر ما هنالك من جماعات مرجعية ومواقف متعددة نتعامل معها.

(عادل هريدي ، ٢٠١١ : ٢٧ - ٤٠)

ثالثاً: أنواع الشخصية: تتضمن الشخصية فكرة الزمن، فلها تاريخ ماض وحاضر ومستقبل، والشخصية ليست مثير ولا استجابة وإنما هي مكون افتراضي. وقد ميز الباحثون بين أنواع الشخصية كالتالي: ١- الشخصية العصابية التي تعاني من نقص وحرمان وتعمل على تعويضه للوصول إلى الراحة النفسية. الشخصية السيكوباتية التي تعاني من اضطرابات نفسية. ٢- الشخصية المتذبذبة وغير المتوازنة التي تتحكم فيها نزعات متضاربة ٣- الشخصية الانفصامية والتي تظهر مجموعة من ردود الأفعال الغريبة والمتناقضة. ٤- الشخصية المتقلبة والمتأرجحة بين المشاعر الحزينة والسارة. ٥- الشخصية المتوحدة التي تهرب من الواقع وتنسخ عالماً من وحي الخيال ٦- الشخصية المحبة للعزلة والوحدة والاختلاء بالنفس. ٧- الشخصية المتكاملة التي تعمل بتوازن وانسجام على أساس يحقق للفرد التوافق.

رابعاً: خصائص الشخصية:

نظام فسيولوجي عصبى ، غير ملاحظة ولكن يمكن الاستدلال عليها ،قد ترتبط بعض السمات بعضها ببعض بنفس القدر ، وقد ترتبط بصورة عكسية ، تتبدل بعض السمات وتتغير مع النمو . السمات لها قوة دافعية داخل الفرد . (أميره محمد، ٢٠١٧: ١٠٣)

نظريه ريموند كاتل: العوامل الستة عشر للشخصية :

ريموند بارنارد كاتل عالم نفسي إنجليزي هاجر إلى أمريكا منذ وقت بعيد وعمل أستاذاً باحثاً في جامعة (الينوي) ومديراً لمعمل تقدير تقدير الشخصية وتحليل السلوك من عام (١٩٤٥) حتى عام (١٩٧٣) ويعتبر كاتل منظر للسمات حيث يعتبر سمات الشخصية البناء الرئيسي للشخصية ، تقوم نظرية كاتل على التنبؤ ، ولذلك فإنه يؤكد على " أن هناك متغيرات دافعية كثيرة ينبغي تحديدها وتوضيحها بعناية، ويرى أهمية الجانب الوراثي في الشخصية،

كما يؤكد في بناء الشخصية على أهمية الخلفية البيولوجية والمحددات الاجتماعية" (هشام الحسيني، ٢٠١٢: ٢٦) ،

تقسيمات كاتل للسمات: السمات الفريدة والسمات المشتركة: يتفق كاتل مع جوردون ألبرت في أن هناك سمات مشتركة لدى الناس، وأعتبر السمة أساس بناء الشخصية وأعتمدها كمفهوم أساسي في نظريته وهناك سمات فريدة لا تتوافر إلا لدى فرد معين دون غيره من الأفراد ، بل إن قوة السمة تختلف لدى نفس الشخص من وقت لآخر وتنقسم السمات المشتركة الى مايلي: ١- **السمات المعرفية والدينامية والمزاجية** يميز كاتل بين ثلاث أنواع أساسية من السمات هي: **السمات المعرفية:** وهي القدرات وطريقة الاستجابة للمواقف.

السمات الدينامية: وهي تتصل بإصدار الأفعال السلوكية، وهي التي تختص بالاتجاهات العقلية أو بالدافعية والميول، كقولنا: شخص طموح أو شغوف بالرياضة. **السمات المزاجية:** وتختص بالإيقاع والشكل والمثارة وغيرها، فقد يتسم الفرد مزاجيا بالبطء أو المرح أو التهيج أو الجراءة للشخصية. ٢- **سمات السطح وسمات المركز (المصدر):** يميز كاتل بين نوعين أساسيين من السمات هما: سمات السطح (السمات الظاهرة) .: وهي تجمعات من الوقائع السلوكية الملاحظة، والتي تبدو مترابطة أو يساير بعضها البعض، كالأمانة والتكامل، والانضباط الذاتي والتفكير أو الاعتقاد. وهي وصفية وأقل استقرارا ، وهذه أقل أهمية من وجهة نظر كاتل. سمات المصدر (السمات الأصلية، الأساسية):. وهي المؤثرات الحقيقية التي تساعد في تحديد السلوك الإنساني وتفسيره وهي مستقرة وهامة، ويرى كاتل أن هذه هي التي ينبغي أن يدرسها علم نفس الشخصية . (جابر عبد الحميد، ١٩٩٠: ٢٩١)

ودراسة السمات الأصلية (المصدر) مفيدة وقيمة لعدة أسباب: ١- هذه السمات مع أنها قليلة في عددها ولكنها تمثل وصفا مختصرا للفرد. ٢- السمات الأصلية لها تأثير حقيقي على تركيب الشخصية ولذلك فهي تحدد الطريقة التي نسلك بها ونتصرف، إذن فالمعرفة بسمة أصلية معينة، قد يتيح لنا أن نذهب إلى أبعد من مجرد الوصف المجرد، وعمل التوقعات لسلوكيات إضافية يمكن أن نلاحظها فيما بعد. كما قسم كاتل السمات الأصلية (المصدر) إلى قسمين: السمات التكوينية : وهي التي أصلها أو ذات أساس وراثي، أو الوضع

علاقة بعض عوامل الشخصية بأساليب مواجهة الضغوط الزوجية

الفسولوجي للفرد. - السمات البيئية : وهي التي تنشأ عن البيئة وتتشكل بالأحداث التي تجري في البيئة التي يعيش فيها الفرد. (أحمد عبد الخالق، ١٩٨٣:٤٩)

عوامل الشخصية الستة عشر: وجه كاتل اهتمامه الى تحديد السمات الأساسية للشخصية، فبدأ بتجميع كل أسماء الشخصية، كما وردت إما في القاموس كما نسقها البورت وأديبرت والتي بلغت حوالي ٤٠٠٠ - ٥٠٠٠ سمه للتحليل العملي وقد قام بتحديد عدد أقل من السمات المصدرية التركيب والتي تم ترتيبها طبقاً لأهميتها ، وقد أدت التحليلات العملية للتقديرات الأخيرة الى التوصل الى السمات الأساسية للشخصية والتي حددت بستة عشر عاملاً للشخصية، يقيسها الاختبار والمسمى (عوامل الشخصية الستة عشر - The Sixteen Personality Factor 16PF) ويرى كاتل أن هذا العدد من العوامل ليس هو كل ما يمكن استخراجه من الشخصية، بل تشمل فقط ثلثي التباين تقريباً، في مجال الشخصية. (محمد عبد الرحمن ، ١٩٩٨:٤٩٦)

ثانياً-الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها:

أولاً: الضغوط النفسية Psychological Stress

تمهيد: -تعتبر الضغوط هي أحدي الظواهر المرتبطة بطبيعة الحياه الإنسانية، حيث أنه من الصعب أن يعيش الإنسان دون أن يتعرض لأية ضغوط في الحياه، خاصة في ظل العصر الحالي الذي يتسم بكثرة الضغوط المصاحبة للتغيرات السريعة المتلاحقة الذي يشهدها العصر في شتي مجالات الحياه، وتشير كوباسا " kobasa " (١٩٨٢) إلي ذلك بقولها " إن تعرضنا للضغوط أمر حتمي لا مفر منه، حيث أن واقع الحياه محفوف بالعقبات والصعوبات وأشكال الفشل والنكسات والظروف غير المواتية، ونحن لا نستطيع تجنب الفشل أو الإحباط أو الفقد ولا نستطيع أن نتجنب أو نهرب من متطلبات التغير في النمو الشخصي في أي مرحله من مراحل النمو.

(kobasa, 1982) **مراحل عملية الضغط:** أشار جرين إلي أن عمليه الضغوط تحدث من خلال ثلاث مراحل رئيسيه، وهي كالتالي:

• **الأحداث الخارجية: Environmental Input**

وهي الأحداث الخارجية التي تحدث للفرد بدون إرادته مثل الفيضانات، فتره الحبس، السجن، وفاه شخص عزيز.

• **مرحلة التقييم: Appraisal of Environmental input**

وهي مرحلة تقدير الحدث الضاغط وتقييمه هل هو يمثل تهديداً؟، هل هو شيء جيد؟ أو انه شيء سيئ؟ ونتيجة لتقييم هذه المرحلة يصل الفرد إلى المرحلة الثالثة.

• **رد الفعل النفسي: Psychological Reaction**

وينتج الضغط من التفاعل بين الأحداث الخارجية، والاستجابات المعرفية، والانفعالية للفرد. وقد تكون نتائج الضغط سلبية كالتعاسة والكرب أو قد يتجنب الفرد تأثيرها ويستطيع إعادة توافقه النفسي بعد الحدث الضاغط فيشعر بالسعادة. مكونات عملية الضغط: تتكون عملية ضغوط الحياة وفقاً لما صنفه دوهرناود & دوهرناوند من ثلاث مكونات رئيسية:

• **المكون الأول الدافع لأحداث الحياة:** والذي ينشأ من المواقف الشديدة مثل: الزواج، ولادة طفل، الطلاق، فقد العمل.

• **المكون الثاني: المواقف الاجتماعية:** وهي التي تنشأ بعد حدوث أحداث الحياة، وهي أكثر تأثيراً بأحداث الحياة، وتشمل هذه المواقف التابعة لأحداث الحياة عوامل مثل: الحوادث المهنية، الفردية، التنظيم العائلي، شبكه العلاقات الاجتماعية، ويمكن وصفها بأنها الأمور الاجتماعية التي يتخيل توازنها بحدوث الحدث، فالطلاق مثلاً يمثل في حد ذاته حدثاً من أحداث الحياة، إلا أنه إضافة إلى ذلك يتبعه تغيرات في أوضاع حياة الفرد، من تغير الرفاق والجيران وربما الانتقال لمكان آخر، وجميعها أحداث وتغيرات ضاغطة تبعت الحدث الضاغط الأولي.

• **المكون الثالث: الصفات الوراثية أو الاستعدادات الشخصية** وهذه الصفات والخصائص الشخصية ربما تؤثر وتتأثر بحدوث أحداث الحياة ومنها: القدرة علي تقبل النقد، الخبرة السابقة مع الأمراض البدنية، الاضطرابات النفسية وأحداث حياه رئيسه أخرى، وترتبط

علاقة بعض عوامل الشخصية بأساليب مواجهة الضغوط الزوجية

سمات الشخصية بالقدرة على مواجهه أحداث الحياة والمواقف المتغيرة (نشوي

دردير، ٢٠١٠: ٥٣-٥٥)

ثانياً: أساليب مواجهه الضغوط:

تمهيد:

منذ وجود الإنسان على وجه الأرض يواجه العديد من المواقف الضاغطة التي تؤثر على صحته وتوازنه وكيانه النفسي وتثير لديه الإحباط وعدم الارتياح وتبعده عن التوازن لفترة من الوقت، حيث استخدام علماء النفس مصطلح الضغوط بوصفه يعني حالة من الاضطراب الانفعالي أو عدم التوازن النفسي، ليدل على موقف يجعل الناس يستجيبون بطريقة خاصة. وفي مجال الدراسات السلوكية والاجتماعية فإن مصطلح الضغط قد استخدم ليدل على الظروف البدنية والاجتماعية والحضارية والتي تشير إلى مجموعة من المتغيرات الخارجية التي تمثل تهديداً للمرء وتؤدي إلى اضطراب سلوكه ويمكن أن يشتمل الموقف الضاغط على أزمة من أزمات الحياة كالكوارث الطبيعية وموت شخص عزيز أو الطلاق أو فقد العمل أو المرض. (أكرم عثمان، ٢٠٠٢)، وأشار حسن عبد المعطى (٢٠٠٤: ٢٥) أن أساليب تحمل الضغوط بمثابة عوامل تعويضية تساعد على الاحتفاظ بالصحة النفسية والجسدية على أن يدرك الفرد كيفية التحمل وما هي الأساليب الملائمة للموقف الضاغط، وهي أساليب ومجموعة من النشاطات والاستراتيجيات (سلوكية أو معرفية) يسعى من خلالها الفرد للسيطرة على الموقف الضاغط وحل المشكلة أو تخفيف التوتر الانفعالي المترتب عليه . **وظائف استراتيجيات المواجهة:** تنشط جهود المواجهة عندما يقدر الأفراد أن الضغوط والتحديات تفوق أو تتخطى مصادره، حيث يرى ويز و ودينج Wies & Dennig أن وظيفة المواجهة هي الحفاظ، والنمو، أو تبديل الضبط على تلك الضواغط الداخلية أو الخارجية. ويشير (Lazarus&Folkman,1984: 149) إلى أن هناك العديد من الوظائف الخاصة بالمواجهة هي:

- ١- قدرة الفرد على التعامل مع مطالب البيئة الاجتماعية وخلق الدافع لتلبية تلك الحاجة.
- ٢- الحفاظ على التوازن النفسي من أجل توجيه الطاقة والمهارة تجاه مطالب الفرد الخارجية.
- ٣- الحفاظ على توفير المعلومات الكافية حول بيئة الفرد.

٤-تنظيم أو تعديل علاقة الفرد بالبيئة والتي تعتبر هي مصدر الضغوط (المواجهة القائمة على المشكلة).

٥-التفاعل مع الانفعالات الضاغطة (المواجهة القائمة على الانفعال)، وينكر باول وليليان (Paul & Lilian, 2006: 39-40) أن أهداف المواجهة هي: التركيز على حاجات الذات مقابل احتياجات الآخرين، التأكيد على الحكم الذاتي والاستقلال مقابل التعزيز، والارتباط. التحكم في البيئة الخارجية مقابل الذات الداخلي، تنظيم الريح مقابل تقليل الخسارة. والهدف الأكثر تحديدا هو خفض السريع للضغوط النفسية. : تصنيف أساليب مواجهة الضغط النفسي:

اولا: المواجهة المتمركزة حول المشكلة : يتفرع من هذه المواجهة عنصران هاما هما

(أ) المواجهة السلوكية المتمركزة حول المشكلة :

وهنا تعتبر الاستجابات أفعال ظاهره توجه مباشرة لمواجهة الموقف ، ومن هذه الاستجابات أسلوب حل المشكلة الفعال، ومحاولات الضبط والتجنب والانسحاب أو الهروب من الموقف

ب (المواجهة المعرفية المتمركزة حول المشكلة:

وهنا توجه استجابات المواجهة المعرفية بشكل مباشر لمواجهة الموقف، حيث يتضمن

Lazaruse (1966) محاولات لضبط الطريقة التي يدرك بها الأحداث الضاغطة

٤ : المواجهة المتمركزة حول الانفعال: أ -المواجهة السلوكية المتمركزة حول الانفعال:

ب- المواجهة المعرفية المتمركزة حول الانفعال:

- أنواع أساليب المواجهة :

٢- الخيال والتمني

١- أسلوب التصدي للمشكلة

٤- العدوان

٣- التجنب والهروب

٦- ضبط النفس

٥- طلب الاسناد الاجتماعي :

(عبد الله الفقيه، ٢٠١١ : ٤٣-٤٤)

٧ - الإبدال

علاقة بعض عوامل الشخصية بأساليب مواجهة الضغوط الزوجية الشخصية ومواجهة ضغوط الحياة :

على الرغم من تأكيدات الدراسات السابقة على الأثر الواضح لضغوط أحداث الحياة على الصحة الجسمية والنفسية ووجود كثير من الأفراد الذين يظهرون علامات الانهيار نتيجة لتعرضهم لضغوط طفيفة ، فإن الملاحظات تشير إلى أن كثيرا من الأفراد أيضا لا يصبحون مرضى ولا يمرون بأى أزمات جسمية او نفسية مع تعرضهم لأحداث الحياة الضاغطة .. من هنا عمدت البحوث الحديثة إلى تشخيص مصادر المقاومة التي يستطيع الناس عن طريقها البقاء أصحاء رغم الظروف المضادة ، حيث تؤثر الشخصية التي يحملها كل فرد في مواجهة الحدث الضاغط وكيفية تعامله مع ذلك الحدث، فالبعض يزيدون من حدة المواقف الضاغطة في حين يعتمد البعض الآخر إلى تخفيف حدة هذه المواقف .

(ساره طلبه، ٢٠١٦:١٠٦)

ثالثا: الزواج

الزواج ظاهرة اجتماعية تلازم أي مجتمع بشري ولا خلاف على وجوده في كل المجتمعات القديمة والحديثة الفقيرة والغنية، المتخلفة والمتقدمة، إلا أن الخلاف الأساسي يكمن في كثير من الأمور المرتبطة بالزواج مثل طريقتة وعدد الزوجات والمراسم والطقوس. والزواج في واقعه يمثل المقدمة الأساسية لتكوين الأسرة وبالتالي فالعلاقة وثيقة بينهما إلى حد كبير فكلاهما يكمل الآخر، وهذا الترابط يعد ترابطا قوى فالأسرة جماعة اجتماعية تتميز بسكن مشترك وتعاون اقتصادي بين أعضائها وتكاثر بين الزوج .

(علي خرف الله، ٢٠١٣:١)

٢- وظائف الزواج:

- ١- يحدد الأب الشرعي أو القانوني لأطفال امرأة معينة.
- ٢- يحدد الأم القانونية الأطفال رجل معين.
- ٣- يعطى الزوج أو عائلته الممتدة سيطرة على الواجبات الجنسية للزوجة.
- ٤- يعطى الزوجة أو عائلتها الممتدة سيطرة على الواجبات الجنسية للزوج.
- ٤- يعطى الزوج أو عائلته الممتدة سيطرة على القوة العاملة للزوجة .

(يحي بدر، ١٩٩٩: ٣٧٣-٣٧٤)

أهداف الزواج :

- ١- الأمتاع الجنسي: فالزواج الشرعي هو الطريق الوحيد لأشباع هذه الحاجة، والحصول علي متعها الحسيه والنفسيه
- ٢- الامتاع النفسي: بإشباع الحاجات النفسية والجسمية من أهمها حاجه الأمومة والأبوة التي تشبع بالأنجاب الشرعي، فالأنجاب هدف أساسي للزواج في معظم المجتمعات ومن يرفضه وهو قادر عليه إنسان غير طبيعي .
- ٣- الشعور بالأمن والطمأنينة : وذلك من خلال العلاقة الزوجية التي تقوم علي الحب والمودة والتأزر والتعاون بين الزوجين في بناء الحياه .
- ٥- إعطاء الحياة معاني جديده ويعمل الزوج من أجل زوجته وأولاده وتعمل الزوجة من أجل زوجها وأولادها ويصبح نجاح أي منهما نجاح للأخر، وفشله فشلا له. (كمال مرسى، ١٩٩٥: ٧٧)

الخلافات الزوجية:

لا يخلو بيت من مشكلات عائلية بين الزوجين، هذا شيء طبيعي ولا نظن أن أحدا يختلف حوله، خصوصا إذا كانت من نوعية المشكلات الاعتيادية التي تتجم عن تقلبات الأمزجة واختلاف الطباع بين الأزواج ما نقصده بالضبط هو تلك الصور الصارخة من الخلافات التي قد تهدد الحياة الأسرية برمتها. هل يمكن أن توجد في الواقع الأسرة المثالية الخالية من الخلافات، والتي يعيش أطرافها في مودة وطمأنينة كاملة؟ الإجابة بالنفي الكلي للأسف، وهي إجابة ليست من عندنا، وإنما مسقاة من الحقائق اليومية التي نعيشها أو نسمع عنها باستمرار .

نجد أن هناك اختلافا في طبيعة المشكلات الزوجية التي يواجهها كل زوجين في حياتهما الزوجية ومدى حدتها، ولكنها تراوحت بشكل عام ما بين الصور التالية:

بقاء الزوج فترة طويلة خارج المنزل - الاختلاف المستمر في الآراء ووجهات النظر - تباين أسلوب كل منهما في تربية الأبناء - المسائل المادية - الكذب - تدخل أهل الزوج في كل صغيرة وكبيرة تتعلق بالأسرة- المشكلات الجنسية والعاطفية، رغبة الزوج في الانعزال عن الآخرين أو الاختلاط في المجتمع المحيط - العناد - اختلاف ميول الزوج ورغباته عن

علاقة بعض عوامل الشخصية بأساليب مواجهة الضغوط الزوجية

الزوجة - الغيرة الشديدة - الأنانية - فارق العمر - انعدام الحوار - انخفاض المستوى الثقافي والاجتماعي للزوج مقارنة بالزوجة - الرغبة في إنجاب الكثير من الأبناء - عدم إعطاء الزوجة الحرية أو الثقة في تصرفاتها الشخصية - عدم تحمل المسؤولية - عدم فهم كل طرف لشخصية الآخر - إفشاء أسرار البيت - النظرة الدونية للمرأة- إنفاق المال في غير محله - العمل المرهق خارج المنزل - ضعف المدخول المادي - التسلط - التلطف أمام الأطفال بكلمات غير لائقة -الخيانة. (كاوجه الصغير، ٢٠١٤: ٣٥٣-٣٥٤)

مصادر الضغوط النفسية لدى المتزوجين:

الزواج أمر طبيعي تستدعيه الحياة الدنيا للمحافظة عمى النوع الإنساني، والمعيشة في عش هادئ تسوده المودة المتبادلة بين الزوجين، و العطف الدائم بينما، و الإخلاص المستمر، حتى تكون أسرة هائلة سعيدة، آمنة في عشها، تتغلب على ما يعترضها من الصعوبات والمشقات في الحياة بالتعاون والمحبة والعطف والمشاركة في الشعور و الوجدان في حالة الغنى والفقر والصحة والمرض، و السعادة والشقاء. (محمد القزاز، ٢٠٠٤ : ٢٦٤) ولا تكاد تخلوا حياة زوجية من ظهور خلافات و مشكلات بين المتزوجين في مختلف مراحل العمر، و تعود هذه الخلافات لتعدد مصادر الضغوط والأزمات التي يتعرض لها الأزواج ؛ و تتسبب تلك الخلافات في معاناة الزوجين و فشلها في إشباع الحاجات الأساسية فتحد من قدرتهما على التفاعل و التواصل و تعمق لديهما الشعور بالحرمان و الإحباط و إدراك التهديد و انخفاض الشعور بالأمن فتغدوا الحياة الزوجية مصدراً للتعاسة و الشقاء، و قدرة الزوجين على تحمل ضغوط الحياة الأسرية و تجاوز الخلافات و الصراعات أو الانزلاقات فيها يعتمد على العديد من المتغيرات والتي من بينها سمات الشخصية للزوجين و اتجاهاتهما نحو الزواج و مدى إدراك منهما لتحقيق أهدافه.

(عبد الله محمود، 2006: ٦١-٦٢)

والضغوط النفسية لدى المتزوجين قد تنشأ نتيجة لعدد من الأسباب منها اختلاف المستوى الفكري و الثقافي بين الزوجين، و اختلاف الاتجاهات و أساليب التفكير، و الميول بينهما، وربما ترجع هذه الصراعات إلى بعض الضغوط الاقتصادية التي تتعرض لها معظم الأسر نتيجة ارتفاع الأسعار و انخفاض الرواتب، كما أن من هذه الأسباب أيضاً الخلفية

الأسرية لكل من الزوجين، والتواصل بين الزوجين، و العامل الديني و مستوى الالتزام الخلفي، و العامل النفسي لكل من الزوجين، و العامل الشخصي و الجنسي و كذلك العوامل الاجتماعية ؛ و يعد العامل الاقتصادي بالأخص من العوامل الهامة حيث أن الوضع الاقتصادي المتدهور في الأسرة يجعل المرأة متذمرة، وتشكو من سوء حالها، وعدم قدرتها على الحصول على حاجتهما الأساسية، و تستمر في مضايقة زوجها في أغلب الأوقات للحصول على المال و الإنفاق، مما يقود إلى الإنشقاق و النفور والصراع المستمر بينما . (عبد الرحمن سماحة، ٢٠١٠: ٨٦٨)

وترى الباحثة إنه من الممكن أن نقسم مصادر الضغوط الزوجية إلى مصادر خارجية ومصادر داخلية: فالمصادر الخارجية مثل الخلافات مع أهل الزوجين، المشكلات مع الحيران، الديون، كثرة عدد الأطفال، مرض أحد الزوجين أو الأبناء بمرض مزمن، وجود طفل معاق، فقد الوظيفة، مجئ الأهل للإقامة مع الزوجين، بلوغ سن التقاعد، عمل الزوجة، أما المصادر الداخلية فهي ترجع للزوجين أنفسهم مثل الحرمان من إشباع الحاجات الأساسية، عدم النضج الانفعالي، العصبية، الغيرة، الخيانة، الإدمان، تعاطي الخمر. ونستخلص مما سبق ان من المشاكل التي يتعرض لها الزوجان في بداية زواجهما هي (صفاء اسماعيل ومحمد نجيب، ٢٠٠٤ : ٣٨):-

- صعوبة تقبل الزوجين الفروق في العادات والآراء والرغبات
- النفور والتعالي على الطرف الآخر وعدم التقدير والاحترام له ولرأيه.
- التراجع العاطفي والوجداني وعدم مراعاة مشاعر واحاسيس الطرف الاخر.
- عدم وفاء أحد الأزواج للآخر بحقوقه.
- إهمال طرف للطرف الآخر.
- اختلاف المستوى الثقافي بين الزوجين.
- الضغوط الاقتصادية.
- إختلاف الميول والإتجاهات.
- إنخفاض مستوى الذكاء العاطفي.

الدراسات السابقة :

علاقة بعض عوامل الشخصية بأساليب مواجهة الضغوط الزوجية

أولاً: الدراسات المتعلقة بسمات الشخصية

ثانياً: الدراسات المتعلقة بأساليب مواجهه الضغوط

ثالثاً: الدراسات المتعلقة بسمات الشخصية وأساليب مواجهه الضغوط

رابعاً: الدراسات المتعلقة بسمات الشخصية و أساليب مواجهه الضغوط والزواج

دراسة حسن عبد المعطي (١٩٩٣) : بعنوان علاقة التوافق الزوجي بكل من تقدير الذات والقلق والاكتئاب لدى المتزوجين من الجنسين هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على علاقة التوافق الزوجي بكل من تقدير الذات والقلق والاكتئاب لدى المتزوجين من الجنسين ، وتكونت عينة الدراسة من (١٢٠) فرداً ، (٦٠) زوجاً وزوجة ولديهم أطفال، وقد أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين التوافق الزوجي وتقدير الذات ، وعلاقة سالبة بينه وبين القلق والاكتئاب ، كما اختلفت ديناميات شخصية المتوافقين من غير المتوافقين زوجياً .

دراسه: kim&others (1989) بعنوان سمات الشخصية المؤثره في الأستقرار الزوجي هدفت هذه الدراسه إلي التعرف علي أثر السمات الشخصية علي الرضا الزوجي ، اما نتائج الدراسه فقد بينت أنه يوجد أختلافات ذات دلالة إحصائية بين الزيجات المستقره والزيجات غير المستقره في سمات الشخصية ،حيث أن سمات مثل الذكاء، الشعور بالذنب ،السيطره ،التوتر ،قوه الأنا ، كان لها تأثير ذات دلالة إحصائية في الأستقرار الزوجي .
دراسه وجيده حماد (٢٠١١):هدفت إلى الوقوف على العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة لدي ربه الأسرة ومحاوره (ضغوط أسرية-ضغوط اجتماعية-ضغوط اقتصادية-ضغوط عاطفية) وبين إدارة بعض الموارد الأسرية،، واستخدمت الباحثة مقياس أحداث الحياة الضاغطة لدى ربه الاسرة، استمارة البيانات العامة للأسرة، واستبيان بعض موارد الأسرة ومحاوره، وأظهرت نتائج الدراسه وجود علاقة دالة موجبة بين أبعاد أحداث الحياة الضاغطة وبين إدارة الموارد الأسرية، كما أظهرت الدراسه وجود فروق دالة إحصائية بين المرأه العاملة وغير العاملة وأحداث الحياة الضاغطة وبين إدارة بعض الموارد الأسرية لصالح المرأه العاملة.

دراسه أجنييسكا : (Agnieszka , 2011) بعنوان : تأثير دور النوع على الإمكانيات الشخصية و التأقلم مع الضغوط ، الأهداف : تحقق الدراسه الحاليه فى العلاقة بين التصديق على الدور البيئى للنوع ذكر أو أنثى وبين فهريسى (بيم) الخاصين بالإمكانيات الشخصية والتأقلم مع الضغوط ، النتائج : تشير النتائج أن النساء العضليين والرجال العضليين يمتلكون امكانيات جسدية أقوى بالمقارنة مع الأفراد العاديين أو الأكثر رقة ، كما أن الرضى عن الحياة والأثوثة والإحساس بالكفاءة الشخصية والتفاؤل هى كلها مؤشرات هامة على التأقلم بالترتيب التنازلى فى التأثير أما الذكورية أو العضلية هى مؤشر إيجابى هام فقط فى حالة التأقلم مع المشاكل ، الإستنتاج : تلك الإكتشافات يمكن أن تدخل تحت مجال الإمكانيات الشخصية وأيضاً أدوات التعامل مع الضغوط

دراسه امل أبو عرام (٢٠٠٥) بعنوان " اساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى طلاب المرحلة الثانويه". هدفت الدراسه الى التعرف على علاقه اساليب مواجهة الضغوط ببعض سمات الشخصية لدى طلاب المرحلة الثانويه وكذلك التعرف على الفروق بين الجنسين فى اساليب مواجهة الضغوط. شملت عينه الدراسه ١٩٨ طالب وطالبه من الصف الثانى الثانوى وبعض تطبيق مقياس اساليب مواجهة الضغوط ومقياس سمات الشخصية أشارت النتائج الى وجود فروق داله بين الجنسين فى اساليب مواجهة الضغوط ووجود علاقه داله بين أساليب مواجهة الضغوط وسمات الشخصية وكذلك اختلفت أساليب المواجهه بإختلاف المدارس الحكوميه والخاصه. دراسه بيركل (2009) بعنوان " العلاقه بين الشخصية والضغوط واساليب مواجهتها ، والقلق ، والاكتئاب " هدفت الدراسه الى الكشف عن العلاقه بين سمات الشخصية، والضغوط واساليب مواجهتها واستخدمت فى الدراسه الادوات التاليه قائمه السمات المزاجيه المنقحة (TCI -R) ، ومقياس الضغوط والقلق والاكتئاب واطهرت نتائج هذه الدراسه ان المشاركين فى حاله وجود معدلات مرتفعه من الشعور بتجنب الضرر ومعدلات منخفضة فى التوجه الذاتى فكان هذا بمثابة مؤشر لوجود زياده فى معدلات القلق والاكتئاب والضغوط بينما فى حاله وجود انخفاض فى تجنب الضرر وارتفاع فى التوجه الذاتى فكان هذا بمثابة عامل وقائى ضد تطور الضغوط. وقد كشفت الدراسه على ان استخدام المشاركين اسلوب تجنب المواجهه ارتبط ذلك بزياده

علاقة بعض عوامل الشخصية بأساليب مواجهة الضغوط الزوجية

الضغوط والقلق والاكتئاب بينما اسلوب المواجهة الممركزه على المشكله ظهرت للحد من اعراض الاكتئاب. دراسه ساره شحاته (٢٠١٥) تهدف الدراسه إلي : التعرف على علاقة الضغوط النفسية بالذكاء الانفعالي لدى المعلمين المتزوجين ، التعرف على أوجو الإختلاف فى كل من مستوى الضغوط النفسية و الذكاء الانفعالي لدى المعلمين المتزوجين (ذكور - إناث) .، واستخدمت الدراسه الأدوات التالية :مقياس الضغوط النفسية لدى المعلمين المتزوجين (إعداد الباحثة) .، و استبيان الذكاء الانفعالي رشا الديدى (٢٠٠٥)، و توصلت الدراسه إلى النتائج التالية :وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٠١ بين الضغوط النفسية والذكاء الانفعالي لدى المعلمين المتزوجين ، وهذا يعنى أنه كلما ارتفع الذكاء الانفعالي كلما قل مستوى الضغوط النفسية لديهم. كما توصلت الدراسه إلى أنه لا يوجد فرقا إحصائياً بين الذكور والإناث من المعلمين المتزوجين فى الضغوط النفسية

المنهج المستخدم (المنهج الوصفى المقارن) :حيث تقوم الباحثة فى الدراسه الحاليه بوصف

العلاقه بين كل من عوامل الشخصيه وأساليب مواجهه الضغوط الزوجية وصفا دقيقا والتعبير عنها كميا وكيفيا وذلك علي عينه من الزوجات حديثي الزواج ، عينه الدراسة: تكونت عينه البحث من (١٠٠) زوجه حديثى الزواج (ثلاث سنوات كحد اقصى) وتتراوح اعمارهم بين (٢٢-٣٥) عام جميعهم يعملون في مصالح ومؤسسات حكوميه بمحافظه المنوفيه، أدوات الدراسة: استخدمت الباحثة في هذه الدراسة مقياسين لتحقيق أدوات الدراسة وهي مقياس أساليب مواجهه الضغوط الزوجية إعداد الباحثة ،مقياس الستة عشر عامل للشخصيه ريموند كاتل ، النتائج : تشير النتائج أنه لا توجد علاقة ارتباطية دالة بين الدرجة الكلية لاختبار أساليب مواجهه الضغوط والدرجة الكلية لاختبار كاتل حيث قيمة هذا الارتباط ٠.٠٩٦ .وتتفق نتيجة تلك الدراسة مع دراسه كومار و رامامورت Kumar &

Ramamurti 1990 حيث يري أن استخدام نوع معين من استراتيجيات المواجهه لا يتحدد ولايرتبط فقط بسمات شخصية الفرد أو جنسه وانما بطبيعة المشكله المسببه للضغوط ، وأنه لا يوجد ارتباط بين سمه (السيطره ،العقليه المرنه، الاستقلال، التجدد ،الشك، التوتر ،حي الضمير ، الانضباط، الذكاء، سمه الخيال)وبين مقياس أساليب مواجهه الضغوط

الزواجية ، كما أشارت النتائج أيضاً أنه يوجد ارتباط دال عند مستوى ٠.٠١ بين " البعد الشخصي" من اختبار الضغوط والدرجة الكلية لاختبار كاتل ، وكانت قيمة الارتباط ٠.٢٩٩، تتفق النتيجة هذه الدراسة مع دراسته (كمال مرسي ، ١٩٩٥) أن مواجهه الزوجان لمشكله تتكشف شخصيه كلا منهما للأخر فينشأ سوء التوافق الزواجي نتيجة قصر مده الزواج وصعوبة التفاهم بين الزوجين لقله خبره كل منهما بالأخر وعدم نضج عقليه الأزواج أو كليهما بالدرجة الكافيه لمواجهه امور الحياه . في (ميمونه بنت يعقوب ٢٠١٣)، وأشارت النتائج إلي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين فئات العمر الأكبر سنا والأصغر سنا علي البعد (الشخصي ، الاجتماعي ، الأنفعالي ، الجنسي ، الأسري ، الاقتصادي ، العاطفي)، كما تشير النتائج أنه لا توجد فروق داله إحصائية بين الزوجات الأقل سنا والاكبر سنا علي الدرجه الكليه لمقياس أساليب مواجهه الضغوط الزواجية وذلك كما أشارت دراسته (سميه أبو موسي ٢٠٠٨) حيث تشير أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق الزواجي تعزى لمتغير لمدة سنوات الزواج، وتعني تلك النتائج أن المستوي العمري للزوجات لا يؤثر في قدرة كل من هما في مواجهه ما يعترضهم من مشكلات، تشير النتائج إلي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الفئات العمريه الأكبر والأصغر سنا علي أبعاد مقياس كاتل (الذكاء/الغباء - السيطرة/الخصوع - الاستقلال/الأتكاليه - الشك/عدم الشك - التوتر/عدم التوتر - التجدد/التقليديه - حي الضمير /لا ابالي - الخيال/الواقع - الانضباط/عدم الانضباط) ، وذلك يعني ان الفارق في الدرجات بين الزوجات الأقل سنا والأفراد الأكبر سنا ليس كبير وبالتالي الفروق غير داله إحصائيا، كما تشير النتائج الي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الأفراد الأصغر سنا والأكبر سنا علي الدرجه الكليه لمقياس العوامل الستة عشر لكاتل، وتشير النتائج إلي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المستويات التعليميه العلميه والأدبيه في مقياس أساليب مواجهه الضغوط الزواجية بأبعاد (العاطفي - الشخصي - الجنسي - الاجتماعي - الاسري -الاقتصادي - الانفعالي) وذلك يعني ان الفارق في الدرجات بين الزوجات بإختلاف المستوي التعليمي (العلمي والأدبي) ليس كبير وبالتالي الفروق غير داله إحصائيا، كما تشير النتائج الي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الزوجات في المستويات التعليميه (العلميه والأدبيه) علي

علاقة بعض عوامل الشخصية بأساليب مواجهة الضغوط الزوجية

الدرجة الكلية لمقياس أساليب مواجهه الضغوط الزوجية، وأتفقت نتائج تلك الدراسة مع نتائج دراسته عائشه عبد الرحيم (٢٠١١) التي أظهرت عدم وجود فروق بين طلاب الكليات العلمية والأدبية في الضغط، وأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المستويات التعليمية الأدبية والعلمية علي أبعاد مقياس كاتل (الذكاء/الغباء - السيطرة/ الخضوع- الشك/عدم الشك- التوتر/عدم التوتر - التجدد/التقليدية - حي الضمير /لا ابالي -الخيال/الواقع-

الانضباط/عدم الانضباط - المرونة /الخشونة)، يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المستويات التعليمية الأدبية والعلمية لصالح المستويات الأدبية على عامل الاستقلالية /الالتكالية وهي فروق داله إحصائيا عند مستوي (٠.٠١) وذلك يعني أن الزوجات أصحاب المستويات التعليمية الأدبية لديهم استقلاليه أعلى من الزوجات أصحاب المستويات العلمية في مما يجعلهم اكثر قدره علي مواجهه الضغوط الزوجية، تشير نتائج تحليل التباين في اتجاه واحد للكشف عن الفروق بين فئات السن عند الزواج إلي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الفئات المختلفة لسنوات الزواج في مقياس أساليب مواجهه الضغوط الزوجية بأبعاد (العاطفي - الشخصي - الجنسي - الاسري -الاقتصادي - الانفعالي)، بينما أظهرت النتائج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الفئات الثلاثة للسن عند الزواج علي البعد الاجتماعي وباستخدام اختبار شيفيه للمقارنات المتعددة هناك فرق بين الفئة الثانية والثالثة لصالح الفئة الثالثة حيث كان متوسط الفئة الثانية (٦٧.٠٠٠) والفئة الثالثة ٧٠.٥٤٥، كما تشير نتائج الي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الزوجات تبعا لاختلاف عدد سنوات الزواج علي الدرجة الكلية لمقياس أساليب مواجهه الضغوط الزوجية، تختلف هذه النتيجة مع ما أشارت إليه دراسة (ميمونه بنت يعقوب، ٢٠١٣) ان مستوي سوء التوافق الزوجي يتأثر بعمر الزواج . وأكثر الفئات تعرضا لسوء التوافق الزوجي وفق متغير مده الزواج هي فئة (٥- ١٠) سنوات، تشير نتائج تحليل التباين في اتجاه واحد للكشف عن الفروق بين الزوجات تبعا لاختلاف عدد سنوات الزواج إلي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الفئات المختلفة لسنوات الزواج في مقياس العوامل الستة عشر لكاتل علي عوامل (الذكاء/الغباء -الشك/عدم الشك- التوتر/عدم التوتر - التجدد/التقليدية - حي الضمير /لا ابالي -الخيال/الواقع- الانضباط/عدم الانضباط -

المرونة/الخشونة - الاستقلالية/الانكالية)، حيث أشارت دراسة وليد الشيري (٢٠٠٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الزوجي نتيجة لاختلاف: المستوى التعليمي - عدد الأطفال في الأسرة - مدة الزواج - العمر عند الزواج، بينما أظهرت النتائج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الزوجات تبعاً لاختلاف عدد سنوات الزواج علي عامل السيطرة/الخضوع وباستخدام اختبار شيفيه للمقارنات المتعددة لصالح الفئة الثالثة حيث كان متوسط الفئة الأولي (٦.٤٥٨) والفئة الثالثة (٧.٤٣١) وترجع الباحثة وجود فروق لصالح زوجات الفئة الثالثة (المتزوجات منذ ثلاث سنوات) علي سمه السيطرة أكثر من الفئة الاولي و الثانية إلى عامل الخبرة حيث الزوجة ذات الفئة الثالثة أكثر إدراكا للعلاقة الزوجية وما تحويه من مشاعر ارتياح أو غضب.

المراجع :

أولا المراجع العربي :-

- أحمد ،عبد الخالق.(١٩٨٣). الابعاد الاساسية للشخصية . القاهرة ، دار المعرفة الجامعية.
- أحمد، أبو أسعد. (٢٠١١). دليل الاختبارات والمقاييس النفسية، الجزء الثاني. الأردن: مركز ديونو لتعليم التفكير للطباعة والنشر.
- أكرم، عثمان. (٢٠٠٢). مهارات مواجهة الضغوط: فى الأسرة-العمل-المجتمع. مجلة الدراسات الدبلوماسية بالسعودية، ١٦، ٩٧-١٩٧ .
- السيد، أبو هاشم. (٢٠٠٧). النموذج البنائي للعلاقات بين السعادة النفسية والعوامل الخمس الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدي طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية جامعه الزقازيق، (٨١)، ٢٨٥-٢٥٥.
- أمل، أبو عرام. (٢٠٠٥). أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية. رسالة دكتوراه غير منشورة. معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعه عين شمس.
- أميرة، محمد. (٢٠١٧) دافعية المعلم وعلاقتها بسمات الشخصية مجلة الارشاد النفسي -مصر ، العدد ٤٩ .

علاقة بعض عوامل الشخصية بأساليب مواجهة الضغوط الزوجية

- جابر، عبد الحميد. (١٩٩٠). نظريات الشخصية - البناء - الديناميات - النمو - طرق البحث - التقويم. القاهرة: دار النهضة العربية.
- حسن، عبد المعطى. (٢٠٠٤). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، القاهرة: دار زهراء الشرق.
- حسن، عبد المعطى. (١٩٩٣). التوافق الزوجي وعلاقته بتقدير الذات والقلق والاكنتاب. القاهرة: الهيئة المصرية العامة للكتاب.
- سارة، شحاتة. (٢٠١٥). الضغوط النفسية لدى المعلمين المتزوجين وعلاقتها بالذكاء الانفعالي المصدر. مجلة كلية التربية، بورسعيد.
- سارة، طالبة. (٢٠١٦). الوحدة النفسية كمتغير وسيط بين أساليب مواجهة الضغوط والأعراض السيكوسوماتية. رسالة ماجستير في علم النفس. كلية الآداب، جامعه المنوفية.
- سحر، أحمد. (٢٠١٣). أساليب مواجهة الضغوط وسمات الشخصية لدى المتوافقين وغير المتوافقين زوجيا. رسالة ماجستير في علم النفس كلية الآداب.
- سعاد، غيث. (٢٠٠٦). الصحة النفسية للطفل. عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.
- سمية، أبو موسى. (٢٠٠٨). التوافق الزوجي وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى المعاقين. رسالة ماجستير في علم النفس - إرشاد نفسي. كلية التربية، الجامعة الإسلامية.
- صالح، الداھرى. (٢٠٠٥). مبادئ الصحة النفسية، دار وائل للنشر والتوزيع، القاهرة.
- صفاء، إسماعيل ومحمد، نجيب. (٢٠٠٤). علاقة الاختلال الزوجي بكل من التعاطف بين الزوجين والإدراك الإيجابي. مجلة دراسات عربية في علم النفس، ٣(٢)، ٥٨-٣١.
- عادل، هريدى. (٢٠١١). نظريات الشخصية ط(١)، كلية الآداب - جامعة المنوفية.

- عائشة، عبد الرحيم. (٢٠١١). الضغوط النفسية لدى الطلاب الجامعيين وأساليب تعاملهما معها في ضوء المستوى الاجتماعي والاقتصادي. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم درمان الإسلامية.
- عبد الرحمن، سماحة. (٢٠١٠). الصراعات الزوجية كما يدركها الأبناء وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى عينة من التلاميذ المتفوقين علمياً منخفضي التحصيل الدراسي. المؤتمر العلمي لكلية التربية بجامعة بنيا بالتعاون مع مديرية التربية و التعليم بالقبليوية اكتشاف ورعاية الموهوبين (بين الواقع و المأمول) ، ٢ ، ٦١٠ - ٨٦١ .
- عبد الله، الفقيه. (٢٠١١). وجهتي الضبط وأساليب مواجهة الضغوط لدى طلبة الجامعات اليمنية (دراسة سيكومترية - إسقاطية - مقارنة). رسالة دكتوراه الفلسفة. كلية الآداب، جامعه المنوفية.
- عبدالله محمود (٢٠٠٦) التوافق الزوجي في علاقته ببعض عوامل الشخصية والذكاء الانفعالي مجلة كلية التربية بالمنصورة- مصر، العدد ٦٠ ، المجلد (١) ١١٠-٦٢ .
- كاوجة، الصغير. (٢٠١٤). تمثلات التوافق الزوجي وعلاقته بأساليب المعاملة الزوجية والخلافات الزوجية: دراسة ميدانية مقارنة بين النساء العاملات وغير العاملات بالمجال العمراني لولاية الأغواط. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، الجزائر، ١٦ - ٥٠.
- كمال، مرسى. (١٩٩٥). العلاقة الزوجية والصحة النفسية في الإسلام وعلم النفس. الكويت: دار القلم للنشر والتوزيع.
- لطفى، عبد الباسط. (١٩٩٤). عمليات تحمل الضغوط في علاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى المعلمين. مجله مركز البحوث التربوية، (٣٥).
- محمد، القزاز. (٢٠٠٤). مبادئ التربية الزوجية في السنة النبوية وطرق إكسابها للشباب. مجلة الجمعية المصرية للتربية المقارنة والإدارة التعليمية، ٧(١٣)، ٢٤٣ - ٣٠٣.
- محمد، عبد الرحمن. (١٩٩٨). التوافق الزوجي، فعالية الذات، الاضطرابات النفسية والسلوكية، دراسات فى الصحة النفسية. القاهرة: دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع.

علاقة بعض عوامل الشخصية بأساليب مواجهة الضغوط الزوجية

- منصور، حجاب. (٢٠١١). *عوامل الشخصية الستة عشر وعلاقتها بإدمان الأمفيتامينات*. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض.
- ميمونة، بنت يعقوب. (٢٠١٣). *بعض العوامل المسهمة في سوء التوافق الزواج كما يدركها القائمون على لجان التوفيق والمصالحة وبعض المترددين عليها بمحافظة مسقط*. رسالة ماجستير في التربية، كلية العلوم والآداب، جامعة نزوى.
- نشوي، دردير. (٢٠١٠). *فاعليه برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في تمهيه أساليب مواجهة الضغوط الناتجة عن الأحداث الحياتية لدي طلبه الجامعة*. رسالة دكتوراه. معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة.
- هشام، الحسيني. (٢٠١٢). *العوامل الخمسة للشخصية وجهة جديدة لدراسة وقياس بنية الشخصية، القاهرة، الانجلو المصرية*.
- وجيدة، حماد. (٢٠١١). *أحداث الحياة الضاغطة لدى ربة الأسرة وعلاقتها بإدارة بعض الموارد الأسرية. المؤتمر السنوي السادس عشر للإرشاد النفسي بجامعة عين شمس (الإرشاد النفسي وإدارة التغيير، مصر بعد ثورة ٢٥ يناير)، مصر، ١: ٣٦٩-٤٠٩*.
- وليد، الشهري. (٢٠٠٩). *التوافق الزوجي وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى عينة من المعلمين المتزوجين بمحافظة جدة*. رسالة ماجستير في علم النفس، كلية التربية، جامعة أم القرى بمكة المكرمة.
- يحيى، بدر. (١٩٩٩). *الإدراك المتغير للشباب المصري*. القاهرة: البيطاش سنتر للنشر والتوزيع.

- Agnieszka Lipinska – Grobelny. (2011) . Effects of gender on role personal resources & coping with stress, International Journal of Occupational Medicine & Environmental Health, 24(1).
- Bancart, B., & Bancart, C. (1986). The Encyclopedia Dictionary of Psychology (3rd ed.). Guilford, Conn.: Dushkin.
- Kim & other. (1989). Effects of personality on marital stiafaction Indentification of source traits and their role in marital stability, Journal of Marriage &the Family, 57(3).
- Kobasa, S.C. (1982). Commitment and coping in stress resistance among lawyers. Journal of Personality and Social Psychology, 42(4), 707 -717.
- Kumar, R., & Ramamurti, P. (1990). Stress and coping strategies of the rural aged. Journal of Personality and Clinical Studies, 6(2), 227-230.
- Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping (1st ed.). New York: Springer.
- Paul, T.P., & Lilian, C.J. (2006). Handbook of multicultural perspectives on stress and coping (International ed.). New York: Springer, Press.
- Reber, A.S., Reber, E., & Allen, R. (2009). The penguin Dictionary of psychology (4th ed.). London: penguin Books.

علاقة بعض عوامل الشخصية بأساليب مواجهة الضغوط الزوجية

**Some personality – Factors and their Relationship in
Marital–Life Stress coping styles among recently Married
Women.**