



دار المنظومة
DAR ALMANDUMAH
الرواد في قواعد المعلومات العربية

العنوان:	الشخصية الصباحية - المسائية وعلاقتها باستراتيجيات التعامل مع الضغوط والعوامل الكبرى للشخصية والقدرة علي تحمل الإحباط
المصدر:	المجلة المصرية للدراسات النفسية
الناشر:	الجمعية المصرية للدراسات النفسية
المؤلف الرئيسي:	السيد، عبدالمنعم عبدالله حسيب
المجلد/العدد:	مج19، ع64
محكمة:	نعم
التاريخ الميلادي:	2009
الشهر:	يوليو
الصفحات:	179 - 217
رقم MD:	1009854
نوع المحتوى:	بحوث ومقالات
اللغة:	Arabic
قواعد المعلومات:	EduSearch
مواضيع:	الضغوط النفسية، نموذج الخمس الكبار، الصحة النفسية، السمات الشخصية
رابط:	http://search.mandumah.com/Record/1009854

© 2020 دار المنظومة. جميع الحقوق محفوظة.
هذه المادة متاحة بناء على الإتفاق الموقع مع أصحاب حقوق النشر، علما أن جميع حقوق النشر محفوظة.
يمكنك تحميل أو طباعة هذه المادة للاستخدام الشخصي فقط، ويمنع النسخ أو التحويل أو النشر عبر أي وسيلة (مثل مواقع الانترنت أو البريد الالكتروني) دون تصريح خطي من أصحاب حقوق النشر أو دار المنظومة.

الشخصية الصباحية – المسائية وعلاقتها باستراتيجيات التعامل مع الضغوط والعوامل الكبرى للشخصية والقدرة على تحمل الإحباط

د. / عبد المنعم عبد الله حسيب السيد

أستاذ الصحة النفسية المساعد

كلية التربية بالعريش - جامعة قناة السويس

ملخص الدراسة :

هدفت الدراسة الحالية إلى دراسة العلاقة بين الشخصية الصباحية- المسائية وبين استراتيجيات التعامل مع الضغوط ، والعوامل الكبرى للشخصية ، والقدرة على تحمل الإحباط ، والكشف عن طبيعة العلاقة بين الشخصية الصباحية- المسائية والميلاد في أحد الفصول المختلفة للسنة، بالإضافة إلى دراسة الفروق بين الذكور والإناث في متغيرات الدراسة ، وقد أجريت على عينة قدرها ٢٠٠ طالب وطالبة (١١٩ بالسنة الثانية، ٨١ بالسنة الرابعة) من أقسام مختلفة بكلية التربية بالعريش - جامعة قناة السويس ، وقد توصلت إلى عدة نتائج أهمها:

- ١ - توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الشخصية الصباحية و استراتيجيات حل المشكلة، والاستراتيجيات السلبية في التعامل مع الضغوط لدى طلاب الجامعة .
- ٢ - توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الشخصية الصباحية وبين عاملي الضمير الحي والعصابية .
- ٣ - لا توجد علاقة ارتباطية دالة بين الشخصية الصباحية- المسائية وبين الانبساطية، والمجارة ، والانفتاح على الخبرة .
- ٤- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الشخصية الصباحية والقدرة على تحمل الإحباط لدى طلاب الجامعة
- ٥ -توجد فروق دالة إحصائياً بين الأنماط الثلاثة للشخصية(الصباحي والمسائي والوسط) في استراتيجيات حل المشكلة، والاستراتيجيات السلبية لصالح النمط الصباحي في الأولى، والمسائي في الثانية.
- ٦ - توجد فروق دالة إحصائياً بين الأنماط الثلاثة للشخصية في عوامل الضمير الحي والعصابية والمجارة لصالح النمط الصباحي في الضمير الحي ،ولصالح النمط المسائي في العصابية ، ولصالح النمط الوسط في العامل الأخير .
- ٧ - توجد فروق دالة إحصائياً بين الأنماط الثلاثة للشخصية في القدرة على تحمل الإحباط لصالح النمط الصباحي .
- ٨ - تنبئ الشخصية الصباحية- المسائية بكل من استراتيجيات حل المشكلة، والاستراتيجيات السلبية في التعامل مع الضغوط ، و عاملي الضمير الحي والعصابية ، والقدرة على التهيئة

الشخصية الصباحية - المسائية وعلاقتها باستراتيجيات التعامل مع الضغوط

النفسية للمواقف المحبطة، وعلى تحمل الفشل في تحقيق الأهداف الشخصية لدى طلاب الجامعة.

- ٩ - لا توجد فروق دالة إحصائية في مقياس الشخصية الصباحية- المسائية بين طلاب الجامعة الذين ولدوا في أي من الفصول الأربعة للسنة (الشتاء - الربيع - الصيف - الخريف).
- ١٠ - لا توجد فروق بين طلاب الجامعة الذكور والإناث في متغيرات الدراسة. باستثناء الاستراتيجيات السلبية في التعامل مع الضغوط ، والقدرة على تحمل الظروف الحياتية الصعبة حيث كان اتجاه الفروق لصالح الإناث في المتغير الأول بعكس الثاني والذي كان اتجاه الفروق لصالح الذكور.

الشخصية الصباحية – المسائية وعلاقتها باستراتيجيات التعامل مع الضغوط والعوامل الكبرى للشخصية والقدرة على تحمل الإجهاد

د. / عبد المنعم عبد الله حسيب السيد

أستاذ الصحة النفسية المساعد

كلية التربية بالعريش - جامعة قناة السويس

مقدمة :

من الأمور المعلومة من الدين بالضرورة أن يوم المسلم يبدأ من صلاة الفجر ، وأن المرء مطالب بالتبكير في السعي لطلب الرزق ، وقد ورد لفظ الإيثار، وبكرة في القرآن الكريم في قوله تعالى " واذكر ربك كثيراً وسبح بالعشي والإبكار" وقوله تعالى " واذكر اسم ربك بكرة وأصيلاً " أي بالصباح والمساء، والبكرة والإبكار في اللغة هو أول النهار إلى طلوع الشمس، يقال بكر بكوراً: أي خرج أول النهار إلى طلوع الشمس ، والأصيل هو الوقت حين تصفر الشمس لمغربها ، وجمعه أصال وأصائل (المعجم الوجيز ، ٢٠٠٦ ، ٥٩ ، ١٩)

وبعض الأفراد كالطيور يستيقظون في الصباح الباكر يغدون إلى أرزاقهم ، ويذهبون إلى فراشهم في المساء ، وبعضهم كالبوم ينامون نهاراً ويستيقظون ليلاً، تمثل الفئة الأولى النمط الصباحي ، بينما تمثل الثانية النمط المسائي بإضافة إلى وجود أفراد يمثلون نمطاً وسطاً *intermediate* بين النمطين الصباحي والمسائي ، وتختلف النزعة الصباحية والمسائية من حيث الوقت المفضل للاستيقاظ والنوم ، وإنجاز المهام الجسمية والعقلية المختلفة ، ولهذه النزعة أساساً بيولوجياً ، وهي سمة ثابتة نسبياً (رغم القدرة على التغيير خلال مرحلة المراهقة المبكرة ، فضلاً عن أنها تخضع لمبدأ الفروق الفردية كغيرها من الخصائص الإنسانية : حيث يشعر الأفراد بأنهم أكثر يقظة ونشاطاً وحيوية وقدرة على الأداء العقلي والجسمي في وقت معين من اليوم ، وهو ما يختلف من فرد لآخر ، وترجع أهمية هذه النزعة أنها تنظم عملية الاستيقاظ والنوم ، والشهية ، وأوقات تناول الطعام . (De-young et al., 2007, 268)

ويمثل بعد الصباحية – المسائية متصلاً بين نمطين متطرفين النمط الصباحي و المسائي، حيث يتوزع الأفراد على هذا البعد من النمط الصباحي التام – إلى النمط المسائي التام ، ومعظم الأفراد (أكثر من ٦٠%) يعنون في المجموعة الوسطي ، ويرتبط هذا البعد بالأداء الأكاديمي والرياضي والمهني، وقد أمكن التحقق باستخدام محكات خارجية مثل درجة حرارة الجسم ومستوى النشاط واليقظة خلال ساعات اليوم والليلة من أن بعد الصباحية والمسائية يمثل متصلاً : حيث تكون درجة الحرارة لدى النمط المسائي عند الاستيقاظ منخفضة بالمقارنة بالنمط الصباحي،

==الشخصية الصباحية - المسائية وعلاقتها باستراتيجيات التعامل مع الضغوط==

ثم ترتفع تدريجياً لتصل إلى ذروتها في الحادية عشرة مساءً ، أما النمط الصباحي فإنه يظهر ارتفاعاً في درجة حرارة الجسم في الصباح الباكر ، ثم تصل إلى ذروتها في الثانية ظهراً كما تتميز الأنماط الصباحية عن المسائية في مستوى اليقظة والنشاط الذاتي حيث يصل إلى ذروته في الثانية ظهراً لدى النمط الصباحي ، بينما يصل لذروته في الأوقات المتأخرة من الليل للنمط المسائي (Adan, Caci & Prat, 2005, 503 – 504)

ومنذ زمن بعيد والناس يرون في النوم مبكراً، ولبدء العمل في وقت مبكر من النهار أمراً محموداً ومنهجاً فاضلاً في الحياة ،لذلك يقال في المثل الشعبي " من يبكر في نومه ويبكر في استيقاظه يعيش حياة صحية غنية حكيمة"فالتوجه للنوم مبكراً يعد أمراً أسمى من الناحية الأخلاقية والصحية ، كما أن الصباح يعد أفضل الأوقات وأنسبها للعمل لأننا نكون قد استعدنا حيويتنا وأصبحنا أكثر مرونة ونشاطاً، لذلك فإن ذوي النمط المسائي يتعذر عليهم الاستيقاظ في الصباح الباكر، ويظنون نصف نائمين من بعد الاستيقاظ ،و يكونون مهلكين متلعثمين،لا يتمتعون بشهية طيبة في بداية النهار، لذلك فإنهم قد يأكلون قليلاً، وقد لا يأكلون شيئاً على الإطلاق، ثم تنصرم ساعات النهار وهم لا يزالون يشعرون بالخمول وقلة النشاط ،ولا يستجيبون لمن حولهم إلا بالقليل من الكلمات وبنغمة خائفة ومنتمة، وعند الظهر تبدأ حالتهم الجسمية والمزاجية في التحسن، أما ذوو النمط الصباحي فإنهم يستيقظون في الصباح الباكر من تلقاء أنفسهم، وينهضون من فراشهم من غير عناء وهم يشعرون بالارتياح والانتعاش ،كما يتمتعون بدرجة كبيرة من الكفاءة والنشاط في العمل حتى انتصاف النهار ثم تتناقص حيويتهم ونشاطهم بعد العصر، وهم يحرصون على التوجه إلى فراشهم في وقت مبكر،و يحظون بنوم أكثر إشباعاً وإمتاعاً وأقل اضطراباً من الأنماط المسائية (بوربلي، ١٩٩٢، ٥١، ٥٢)

ويزخر التراث السيكلوجي بوصف دقيق للخصائص البيولوجية والنفسية للمجموعتين الطرفيتين الصباحية والمسائية: حيث تتميز المجموعة الصباحية بارتفاع درجة حرارة الجسم ، وارتفاع مستوى إفراز بعض الهرمونات كالـكورتيزول ، والميلاتونين *Cortizol & Melatonin*، وارتفاع مستوى النشاط واليقظة والأداء الرياضي والأكاديمي والمهني الجيد بالمقارنة بالأنماط المسائية ، وقد تزايدت الأدلة في السنوات الأخيرة من خلال الدراسات الإكلينيكية على أن الأفراد ذوو النمط المسائي أكثر عرضة للإصابة باضطراب الوجدان الموسمي : وهي حالة يتعرض فيها الفرد لنوبات متكررة من الاكتئاب والهوس خلال العام ، وهو أكثر شيوعاً في فصل الشتاء ، ويرتبط بالبلاد التي تغيب فيها الشمس لفترات طويلة في الشتاء ، وهو يتحسن من خلال العلاج بالضوء. (Natal et al . 2005,52)

وقد قدمت الأبحاث البيولوجية والسيكلوجية وصفاً تفصيلياً للفروق بين المجموعتين الطرفيتين

(النمط الصباحي والمسائي) ، ولكن الباحثين مازالوا يواجهون صعوبات جوهرية في محاولة تفسير أسباب هذه النزعة هل تتحدد بعوامل بيولوجية فقط ، أم بعوامل بيئية فقط حيث يعتقد بوجود عامل جيني ، وكذا الفروق بين الجنسين وهي من القضايا موضع الخلاف حتى الآن (Natal & Cicogna,2002,810)

أما عن الفروق الفردية في الشخصية الصباحية - المسائية فيمكن قياسها من خلال سؤال المشاركين عن عاداتهم الفعلية أو المفضلة خلال اليوم والليلة (خلال الأربع والعشرين ساعة) ، والتي تعكس الفروق البيولوجية بين الأفراد من النمطين الصباحي والمسائي ، وقد بدأ البحث العلمي في هذا البعد منذ أكثر من ثلاثة عقود في السويد عندما نشر (Horn & Ostberg , 1976) الصورة الإنجليزية لمقياس الشخصية الصباحية والمسائية ، ومنذ ذلك الحين تم تصميم أو تعديل العديد من المقاييس والتي ترجمت إلى العديد من لغات العالم ، وفي كرواتيا ١٩٧٧ قام كل من (Vidacek , Severko & Miljevic) بتصميم مقياس جديد أطلق عليه استفتاء الصباحية - والمسائية للطلبة (SMEQ) ، وفي عام ١٩٧٩ قام بنشر الصورة النهائية من هذا المقياس كل من (Vidacek , Severko & Kaliterna) وهو المستخدم في الدراسة الحالية (Koscec et al.,2001,627-628)

هذا ويعتقد أن العامل الجيني يؤثر بنسبة تصل إلى ٥٤% على هذه النزعة، كما يؤثر العمر والجنس والثقافة والعوامل البيئية والاجتماعية عليها ، ويحدث التغير من الصباحية للمسائية لدى المراهقين خلال مرحلة البلوغ في الثالثة عشرة ، ثم يحدث التوجه نحو الصباحية في نهاية المراهقة ، كذلك تحدث تغيرات بين مرحلتَي الرشد المبكر والشيوخوخة (Randler ,2007,192),(Adan&Natale ,2002) كما توجد فروق ثقافية : فالأسبان أكثر توجهاً نحو المسائية من الإيطاليين، أما بالنسبة للقرارات المعرفية فالأنماط المسائية أكثر ذكاء من الصباحية (Roberts & Kyllonen,1999,1124) ولكن الأنماط الصباحية أفضل في التوافق الأكاديمي وخاصة في المدارس التي تبدأ الدراسة بها في الصباح الباكر ، وبالتالي فهم الأفضل في الإنجاز الأكاديمي ، وفي تجهيز المعلومات ، وفي مقياس التفكير الابتكاري ، بالإضافة إلى أن الأنماط الصباحية أقل تشاؤماً ، وأكثر رضا عن الحياة من الأنماط المسائية (Randler,2008,192)

ويتم إفراز هرمون الكورتيزول والتي تفرزه الغدة الكظرية كاستجابة للاستيقاظ من النوم ، وهو ضروري في عملية الأيض ، وتشير دراستا (Griefahn&Robens,2008, 981-988,Kudielka et al.,2007, 593-596) إلى ارتفاع مستويات إفراز هذا الهرمون لدى النمط لتصبح عن المسائي ، وبعد الاستيقاظ من النوم الليلي عن النوم النهاري ، ووجود علاقة موجبة

== الشخصية الصباحية - المسائية وعلاقتها باستراتيجيات التعامل مع الضغوط ==

دالة إحصائياً بين مستوى إفراز الهرمون وعدد ساعات النوم الليلي لدى النمط الصباحي فقط ، بينما لا يختلف مستوى الإفراز بعد الاستيقاظ من النوم عقب ورديات العمل النهاري أو الليلي ولبعد الصباحية - المسائية تطبيقاته في مختلف المجالات كالرياضة والتعليم فمن المسلم به أن الوقت الذي تعقد فيه الامتحانات أو تجرى فيه المباريات يؤثر بشكل كبير على الأداء الأكاديمي والرياضي للفرد ، بالإضافة إلى أن الطلاب ذوي النمط المسائي يمكن أن يتأثر أدائهم بشكل سلبي في الامتحانات التي تعقد في الصباح الباكر، كما يؤثر المناخ على بعد الصباحية - المسائية فالطلاب الذين ينتمون إلى البلاد ذات المناخ المعتدل كالهند وكولومبيا وأسبانيا أكثر توجهاً نحو الصباحية ، بعكس الطلاب الذين ينتمون إلى البلاد ذات المناخ الأقل اعتدالاً كالولايات المتحدة وإنجلترا (Smith et al.,2002, 949-950)

و يؤثر بعد الصباحية - المسائية على قدرة الفرد على التوافق مع التغيرات التي قد تطرأ على نظام ومواعيد العمل وتحدد الفروق الفردية في هذا البعد بمجموعة من العوامل البيولوجية والسيكولوجية والسلوكية ، لذلك فإن دراسة بعد الصباحية - المسائية ، وتصميم مقاييس له وتعديلها وتطويرها يعد أمراً ضرورياً في اختيار العاملين في المهن التي تتطلب العمل ليلاً ، والتي تحتاج إلى اليقظة والانتباه الكامل في الأوقات المتأخرة من الليل ، كما يمكن أن يسهم في مجال الإرشاد النفسي لهم ، وفي تقييم قدرتهم على العمل في مختلف الأوقات .
(Zickar et al.,2002 , 11-12)

ويختلف الأفراد ذوو النمط الصباحي عن المسائي في عدد من المتغيرات البيولوجية والنفسية والتي تشمل درجة حرارة الجسم ، إفراز هرموني الكورتيزول ، والميلاتونين ، والأوقات المفضلة في تناول الطعام ، وأداء الأنشطة المختلفة ، ومن الناحية السيكولوجية فإن بعد الصباحية والمسائية لا ينتمي إلى أي سمة من سمات الشخصية التي يقيسها مقياس كاتل Cattell للشخصية، كما لا ينتمي لأبعاد العصابية أو الانبساط عند أيزنك ، أو أحد من العوامل الخمسة الكبرى للشخصية . وإذا كان بعد الانبساط عند أيزنك يتكون من الاندفاعية والميل للاختلاط مع الآخرين ، ويفترض أن الاندفاعية ترتبط بالنمط المسائي وليس بعد الانبساط ككل .
(Caci et al.,2004,79-80)

وترتبط الشخصية الصباحية ببعض أساليب الشخصية (أساليب التفكير، والأساليب الدافعية، والأساليب السلوكية) : فقد أكدت دراسة (Diaz -Morales, 2007,769-770) وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين النمط الصباحي وأساليب التفكير الواقعية ، والحدسية ، والأساليب التي تعتمد على التفكير والتحليل العلمي، كما يتميزون ببعض الأساليب السلوكية كالمسايرة للنظم والقواعد الخلقية والاجتماعية ، والطاعة والالتزام بالواجبات والمسئوليات

المختلفة، والضبط الذاتي ، والقيام بالسلوك الصحيح والذي يتناسب مع مختلف المواقف الاجتماعية، كما تتميز علاقاتهم مع السلطة بالالتزام والتعاون الكامل.

ويواجه الأفراد ذور النمط المسائي العديد من الضغوط لتحقيق التوافق المهني والأكاديمي وذلك لأن الدراسة في معظم المدارس والجامعات تبدأ في أوقات مبكرة من اليوم ، كما أن العمل يبدأ في الثامنة صباحاً في معظم مؤسسات الدولة ، مما يجعل عملية الاستيقاظ من النوم في الصباح الباكر ، والانتظام في الدراسة والعمل ، والانتباه والتركيز الكامل فيهما أمراً شاقاً وعسيراً على هؤلاء ، هذا فضلاً عن المعاناة من مشكلات النوم ، وفقدان الشهية لطعام الإفطار في الصباح، وبالتالي الشعور الشديد بالتعب والإجهاد ، وعدم القدرة على التركيز والانتباه في الدراسة والعمل وبالتالي اعتلال الصحة الجسمية والنفسية على المدى الطويل نظراً لقلّة ساعات النوم، والشعور بالإرهاك والاستنزاف الجسمي، بالإضافة إلى المشكلات التي لا تنتهي مع الرؤساء في العمل بسبب التأخر المستمر عن مواعيد العمل الرسمية.

ويعتبر الضغط أحد المفاهيم الرئيسية في سيكولوجية الأمراض الجسمية ، وهو حدث أو موقف يتضمن نوعاً من التهديد أو التحدي في حياة الفرد، وقد قدم هانز سيليه (Hans Selye, 1956) تصوراً علمياً للمراحل الثلاث التي يمر بها الجسم في استجابته للضغوط وهي: مرحلة الإنذار، ومرحلة المقاومة، ومرحلة الاستنزاف أو الإنهاك والتي يتم فيها استنفاد كل الوسائل البيولوجية المتاحة ، وبالتالي يصاب الفرد بأحد الأمراض السيكوفسيولوجية كالربو، وارتفاع ضغط الدم، وأمراض الشريان التاجي، أو قرحة المعدة، أو الاثنا عشر، أو الصداع النصفي وغيرها من الاضطرابات النفسية الجسمية الناشئة عن الضغوط ، ويوجد اتجاهان في النظرة للضغوط : الضغوط كعملية سيكوبيولوجية، ويمثل نموذج المراحل الثلاث التي يمر بها الجسم في استجابته للضغوط لسيليه الجانب البيولوجي في الاستجابة للمواقف الضاغطة ، أما الاتجاه الثاني فينظر للضغوط على أنها عملية تعامل مع المواقف الضاغطة ، وتصنف أساليب التعامل مع الضغوط إلى أساليب شعورية وأساليب لاشعورية ، أساليب فعالة وأساليب غير فعالة ، أساليب إيجابية وأساليب سلبية ، أساليب تركز على المشكلة، وأساليب تركز على الانفعال.

(عبد المنعم حسيب ، ٢٠٠٦ ، ١٤٥-١٥٦)

ويعتبر نموذج العوامل الكبرى للشخصية من أبرز النظريات التي تحظى بالاهتمام الكبير من جانب الباحثين في مجال سيكولوجية الشخصية ، وترتبط العوامل الكبرى للشخصية بالوجدان الإيجابي والسلبي والرضا عن الحياة والشعور بالسعادة الذاتية حيث ترتبط العصابية إيجاباً بالوجدان السلبي وسلباً بالوجدان الإيجابي والرضا عن الحياة والشعور بالسعادة، بينما يرتبط عامل

الشخصية الصباحية - المسائية وعلاقتها باستراتيجيات التعامل مع الضغوط

الانبساطية والمجارة سلباً بالوجدان السلبي وإيجاباً بالمتغيرات الأخرى، أما الضمير الحي فيرتبط إيجاباً بالوجدان الإيجابي والشعور بالسعادة فقط ، وأخيراً يرتبط الانفتاح على الخبرة بالوجدان الإيجابي والرضا عن الحياة والشعور بالسعادة. (Haslam et al., 2009, 41)

وإذا كان الفرد من الميلاد حتى الوفاة وخلال الأربع والعشرين ساعة يسعى لإشباع العديد من الحاجات البيولوجية والسيكولوجية، والتي قد ينجح أحياناً في إشباعها ، وقد يخفق في كثير من الأحيان ، وإذا كان مستوى التوافق والصحة النفسية للفرد يتوقف على مستوى إشباعه لهذه الحاجات بطريقة ترضيه وترضي مجتمعه، فإن وجود عوائق داخلية أو خارجية تحول بينه وبين إشباع حاجاته، وبالتالي التعرض للعديد من مواقف الإحباط أمر لا مفر منه في الحياة اليومية المعاشة ، ومع تراكم مشاعر الإحباط الناجمة عن الفشل في تحقيق الحاجات والأهداف الفردية يزداد الإحساس باليأس والغضب وفقدان الأمل، وبالتالي فإن الفرد قد يصبح نهياً للعديد من الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب ، والاضطرابات السيكوفسيولوجية كارتفاع ضغط الدم والصداق النصفي وغيرها من الاضطرابات الناشئة عن الضغوط ، والإحساس بالعجز عن التعامل الفعال مع الضغوط والمواقف الإحباطية.

ولعل القدرة على تحمل الإحباط تعتبر من العوامل الأساسية التي يمكن أن تسهم في تحقيق الصحة النفسية للفرد نظراً لما تتضمنه هذه القدرة من المشاعر الإيجابية كالتفكير العام للذات ، والشعور بالرضا ، والمثابرة ، وقوة الأنا وارتفاع مستوى الصلابة النفسية للفرد ، وبالتالي وثاقته من العديد من الاضطرابات النفسية التي يمكن أن تدمر كيانه النفسي ، وتؤدي إلى الاختلال في وظائفه النفسية ، وفي حياته الشخصية والاجتماعية والمهنية.

وإذا كان النمط المسائي يتعرض للعديد من مواقف الإحباط والضغوط بحكم خصائصه البيولوجية والنفسية ، والمشكلات العديدة التي يعاني منها وذلك بالمقارنة بالنمط الصباحي فهل نتوقع وجود علاقة بين الشخصية الصباحية - المسائية وكل من : الاستراتيجيات المستخدمة في التعامل مع الضغوط ، والعوامل الكبرى للشخصية ، والقدرة على تحمل الإحباط ؟ وهل ترتبط الشخصية الصباحية والمسائية بميلاد الفرد في فصل معين من فصول السنة؟ وهل توجد فروق دالة بين الذكور والإناث في متغيرات الدراسة ؟ هذا ما تسعى الدراسة الحالية للإجابة عليه.

مشكلة الدراسة الحالية :

تنبثق مشكلة الدراسة من عدم وجود دراسات عربية تناولت الشخصية الصباحية والمسائية ، ومن الندرة النسبية للدراسات الأجنبية التي تناولت العلاقة بين الشخصية الصباحية - المسائية والعوامل الكبرى للشخصية (Tonetti & Randler, 2008, De-Young et al., 2007) ، واختلاف النتائج التي توصلت إليها ، وعدم وجود دراسات أجنبية (في حدود علم

الباحث) تناولت العلاقة بين الشخصية الصباحية والمسانية واستراتيجيات التعامل مع الضغوط ، والقدرة على تحمل الإحباط ، وذلك بعد مراجعة الدوريات العلمية الأجنبية من خلال شبكة المعلومات الدولية، ومراكز البحث العلمي ، وبعد الاطلاع على الدراسات المسحية مثل دراسة (Cavallera & Giudici , 2008, 3- 21) التي عرضت للدراسات التي تناولت الشخصية الصباحية- والمسانية من ١٩٩٥ حتى ٢٠٠٦ ، بالإضافة للتضارب في نتائج الدراسات التي تناولت الفروق بين الجنسين في الشخصية الصباحية والمسانية حيث يؤكد بعض الباحثين وجود فروق بين الجنسين لصالح الإناث مثل دراسات (Randler, 2007 , Natale et al.,2005, Caci et al.,2005) بينما أشارت دراسات كل من (Caci,H. et al. 2008, De-young et al., 2007 , Dias- Morales,2007, Adan,Caci &Prat,2005, Kim et.,2002, Koscec et al.,2001, Kasof , 2001 , Caci,H. et al.,2000, Mecacci Rocchetti,1998) إلي عدم وجود فروق بين الجنسين

أما دراسة (Dias-Morales & Sanchez - Lopez,2008) فقد أكدت وجود فروق دالة لصالح الذكور.

والدراسة الحالية تحاول الكشف عن طبيعة العلاقة بين بعد الصباحية - المسانبة وكل من : استراتيجيات التعامل مع الضغوط ، والعوامل الكبرى للشخصية ، والقدرة على تحمل الإحباط لدى طلاب الجامعة ، فضلاً عن دراسة العلاقة بين هذا البعد وبين ميلاد الفرد في أحد فصول السنة الأربعة ، وكذا دراسة الفروق بين الجنسين في بعد الصباحية - والمسانبة تلك القضية التي لم تحسم بعد والتي تعد من القضايا الخلافية حتى الآن.

وعليه يمكن صياغة مشكلة الدراسة في عدة تساؤلات على النحو التالي:

- ١- هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الشخصية الصباحية- المسانبة واستراتيجيات التعامل مع الضغوط ، والعوامل الكبرى للشخصية ، والقدرة على تحمل الإحباط لدى طلاب الجامعة؟
- ٢- هل توجد فروق دالة إحصائياً بين الأنماط الثلاثة للشخصية(الصباحية والمسانبة والوسط) في استراتيجيات التعامل مع الضغوط ، والعوامل الكبرى للشخصية ، والقدرة على تحمل الإحباط لدى طلاب الجامعة؟
- ٣- هل تتبني الشخصية الصباحية- المسانبة بكل من : استراتيجيات التعامل مع الضغوط ، والعوامل الكبرى للشخصية، والقدرة على تحمل الإحباط لدى طلاب الجامعة ؟
- ٤- هل توجد فروق دالة في مقياس الشخصية الصباحية- المسانبة بين طلاب الجامعة الذين ولدوا في الفصول الأربعة للسنة؟

الشخصية الصباحية - المسائية وعلاقتها باستراتيجيات التعامل مع الضغوط

٥ - هل توجد فروق بين طلاب الجامعة الذكور والإناث في متغيرات الدراسة ؟

أهداف الدراسة :

- ١ - دراسة العلاقة بين الشخصية الصباحية- المسائية وبين استراتيجيات التعامل مع الضغوط ، والعوامل الكبرى للشخصية ، والقدرة على تحمل الإحباط .
- ٢ - دراسة الفروق بين الأنماط الثلاثة للشخصية(الصباحية والمسائية والوسط) في استراتيجيات التعامل مع الضغوط ، والعوامل الكبرى للشخصية ، والقدرة على تحمل الإحباط .
- ٣ - الكشف عن القدرة التنبؤية للشخصية الصباحية- المسائية باستراتيجيات التعامل مع الضغوط ، والعوامل الكبرى للشخصية ، والقدرة على تحمل الإحباط .
- ٤ - الكشف عن طبيعة العلاقة بين الشخصية الصباحية- المسائية والميلاد في أحد الفصول المختلفة للسنة .
- ٥ - معرفة العلاقة بين الشخصية الصباحية- المسائية والجنس تلك القضية التي ما تزال موضعاً للخلاف بين الباحثين حتى اليوم .

أهمية الدراسة : تستمد هذه الدراسة أهميتها مما يلي :

- ١ - عدم وجود دراسات عربية- في حدود علم الباحث - تناولت الشخصية الصباحية -المسائية.
- ٢ - الندرة النسبية للدراسات الأجنبية - في حدود علم الباحث- التي تناولت العلاقة بين الشخصية الصباحية - المسائية وكل من استراتيجيات التعامل مع الضغوط ، والعوامل الكبرى للشخصية ، والقدرة على تحمل الإحباط ٣ - ارتباط الشخصية الصباحية بالعديد من الخصائص النفسية الإيجابية كالتوافق الأكاديمي والمهني ، وأساليب التفكير الواقعية ، والحدية ، والأساليب التي تعتمد على التفكير والتحليل العلمي ، والأساليب السلوكية الجيدة كالمسايرة للنظم والقواعد الخلقية والاجتماعية ، والطاعة والالتزام بالواجبات والمسئوليات المختلفة ، والضبط الذاتي ، والقيام بالسلوك الصحيح والذي يتناسب مع مختلف المواقف الاجتماعية ، والعلاقات الطيبة مع السلطة والالتزام والتعاون الكامل معها .
- ٤ - خطورة المشكلات النفسية والسلوكية والصحية المرتبطة بالنمط المسائي والتي أكدت عليها الدراسات السابقة كاضطرابات الوجدان الموسمية (Murray et al., 2003, Natale et al (2005)، والقلق ، والاكتئاب (Chelminski et al.,1999) ، Rocchetti,1998 & Mecacci (2005) ، واضطرابات التغذية،(Natale et al.,2008) (Kasof,2001) والتدخين ، وأمراض القلب والجهاز الدوري (Willis et al.,2005) بالإضافة إلى المشكلات المتعلقة بالانتباه والسلوك العدواني (Goldstein et al.,2007)
- ٥ - يمكن الاستفادة من النتائج التي سوف تسفر عنها الدراسة الحالية في مجال الإرشاد النفسي

للطلاب نوي النمط المسائي وذلك لمساعدتهم على تغيير عاداتهم اليومية في الاستيقاظ و النوم.

- ٦ - أهمية الشريحة العمرية التي تجرى عليها الدراسة وهي المرحلة الجامعية، والتي تعتبر من أهم المراحل العمرية والتعليمية في حياة الفرد، والتي يتعرض فيها الفرد للعديد من الضغوط .
- ٧- تقديم مجموعة من الاختبارات النفسية الجديدة للمكتبة العربية .

المصطلحات والمفاهيم

١ - الشخصية الصباحية- المسائية: نمطان من أنماط الشخصية :الأول هو النمط الصباحي والذي يطلق عليه *lark* وهو الذي يستيقظ مبكراً ، ويشعر بالانتعاش والحيوية عند الاستيقاظ ، ويذهب للنوم مبكراً في المساء، وهو يعتبر ذو ضمير حي ، جدير بالثقة والاعتماد عليه ، كما يتصف بالثبات الانفعالي ، أما النمط الثاني فيطلق عليه *owl* البومة: وهو يستيقظ من النوم في الصباح بصعوبة ، ويشعر بالتعب الشديد عند الاستيقاظ ، ويظل مستيقظاً حتى وقت متأخر من الليل، (Cavallera & Giudici, 2008, 4) وتقدر بالدرجة التي يحصل عليها الفرد في المقياس المستخدم في الدراسة الحالية .

٢ - استراتيجيات التعامل مع الضغوط : وهي مجموعة من الوسائل المعرفية والسلوكية التي يستخدمها الأفراد في إدارة الضغوط التي قد يتعرضون لها في حياتهم اليومية (*Jordan, 2006, 274*) وتشمل الأساليب التي تركز على حل المشكلة ، الأساليب التي تركز على المساندة الاجتماعية ، والأساليب السلبية أو الاحجامية ، وتقدر بالدرجة التي يحصل عليها الفرد في المقياس المستخدم في الدراسة الحالية

٣ - العوامل الكبرى للشخصية : وهو أحد نماذج الشخصية التي تحظى بقبول الكثير من العلماء في مجال سيكولوجية الشخصية. حيث تتضمن الشخصية خمسة عوامل وهي الانبساطية ، والمجارة ، والضمير الحي ، والعصابية، والانفتاح على الخبرة وتقدر بالدرجة التي يحصل عليها الفرد في كل بعد من أبعاد المقياس المستخدم في الدراسة الحالية .

٤ - القدرة على تحمل الإحباط : يقصد بها قدرة الفرد على التعامل الفعال مع مشاعر ومواقف الإحباط التي قد يتعرض لها في حياته اليومية ، وذلك من خلال: الاستعداد والتهيئة النفسية لهذه المواقف، والقدرة على تحمل الفشل في تحقيق الأهداف الشخصية، وكذا الآلام النفسية الناتجة عن ذلك، بالإضافة إلى القدرة على تحمل المشكلات والظروف الحياتية الصعبة ، ونجاحه في الوصول إلى تحقيق أهدافه في النهاية، مهما واجهته من عوائق وعقبات ومصاعب من خلال العمل الجاد والإصرار والمثابرة وبذل الجهد، وتقدر بالدرجة التي يحصل عليها الفرد في كل بعد من أبعاد المقياس المستخدم في الدراسة الحالية.

الإطار النظري للدراسة

١ - الشخصية الصباحية والمسائية في اللغة : الشخصية الصباحية مشتقة من الصباح ، والصباح نقيض المساء ، والجمع أصباح بفتح الألف، والصباح والصبح والصبيحة والإصباح مترادفات بمعنى واحد، والصباح : هو أول النهار أو الفجر ، يقال أصبح الرجل : أي دخل في الصباح ، وصبح القوم : أي جاءهم صباحاً ، وصبح فلاناً : أي حياهه بالسلام صباحاً ، وفي التنزيل "فالتق الإصباح " وقوله تعالى " وإني لمترون عليهم مصبحين وبالليل أفلا تعقلون " وقوله تعالى " فأخذتهم الصيحة مصبحين " أي أخذتهم الهلكة وقت دخولهم في الصباح، وفي الحديث الشريف "أصبحوا بالصبح فإنه أعظم للأجر" أي صلوا عند طلوع الصبح ، والصبحة والصبحة (بضم الصاد وفتحها) هي النوم بالغداة ، وقد كرهه بعضهم ، وفي الحديث أنه نهي عن الصبحة : أي النوم أول النهار لأنه وقت الذكر ثم وقت طلب الكسب ، كما رغب في صلاة الفجر " ركعتا الفجر خير من الدنيا وما فيها " ، أما المسائية فهي مشتقة من المساء ، وهو ما يقابل الصباح ، يقال أمسى القوم : أي صاروا في وقت المساء ، وقولهم كيف أمسيت : أي كيف أنت وقت المساء ، والإمساء نقيض الإصباح ، يقول سيبويه " قالوا الصباح والمساء كما قالوا البياض والسواد " ، والمساء : هو الزمان يمتد من الظهر حتى منتصف الليل ، وجمعه أمسية (بفتح الألف وسكون الميم وكسر السين وضم التاء المربوطة) ، وفي التنزيل " فسبحان الله حين تمسون وحين تصبحون " (المعجم الوجيز ، ٢٠٠٦ : ٣٥٨ ، ٥٨٢) (لسان العرب ، ١٩٨١ ، ٤٢٠٦)

٢ - بعد الصباحية - المسائية وعلاقتها بسمات الشخصية : أشارت دراسات (80 - 79, 2004, Caci et al., 2005, 259, Caci et al.) إلى وجود علاقة سالبة بين بعد الصباحية ولاندفاعية والتهور ، وعدم النظام والترتيب ، ووجود علاقة موجبة بين بعد الصباحية والمثابرة ، وأن الأفراد ذوي النمط المسائي أكثر اندفاعاً من ذوي النمط الصباحي، وأنه لا توجد علاقة دالة بين المخاطرة وبين بعد الصباحية والمسائية

٣ - العوامل الجينية والبيولوجية المؤثرة على الشخصية الصباحية - المسائية: تعتبر الدراسة التي قام بها (Bouchard et al., 1998, 917-925) من الدراسات الرائدة التي حاولت الكشف عن أسباب الشخصية الصباحية والمسائية حيث قدمت التقرير الأول عن المؤثرات الجينية والبيئية لهذين النمطين من الشخصية من خلال دراستها للشخصية لدى التوائم ، وقد أكدت نتائجها أن العوامل الجينية تسهم بحوالي ٥٤% ، بينما يسهم العمر الزمني بحوالي ٣% حيث تزداد النزعة للشخصية الصباحية مع التقدم في العمر الزمني ، أما

النسبة الباقية فترجع للعوامل البيئية ، كما أكدت وجود علاقة ارتباطية بين الأزواج والزوجات في الشخصية الصباحية والمسائية (٠,٢٥) ، وأن هذا الارتباط يرجع إلى النزعة لدى الفرد لحب واختيار من يتشابه معه في نمط الشخصية، ولا يرجع للتعايش بين الزوجين . (فالتشابه والتقارب من العوامل الرئيسية في اختيار القرن)

أما عن الفروق البيولوجية فإنه توجد فروق فسيولوجية بين النمطين الصباحي والمسائي : حيث تصل درجة حرارة الجسم إلى أقصاها لدى النمط الصباحي قبل المسائي بساعة إلى ثلاث ساعات، كما تصل مستويات إفراز الكورتيزول *cortizol* ، والميلاتونين *melatonin* إلى قيمتها لدى النمط الصباحي قبل المسائي (Cavallera & Giudici, 2008,6)

٤ - الشخصية الصباحية - المسائية لدى الصغار والراشدين: يشير التراث السيكلوجي إلى الارتباط بين هذا البعد والعمر الزمني حيث يزداد الاتجاه نحو المسائية لدى الأطفال (من ٨ -١٦ عاماً) ، والاتجاه نحو الصباحية لدى الراشدين مع التقدم في العمر، ويحدث التحول نحو النمط المسائي لدى الأطفال في الثالثة عشرة من العمر ، مما قد يكون له تأثيره السلبي على الأداء المدرسي حيث يتعارض النمط المسائي مع النظام المدرسي الذي يقتضي أن يستيقظ الطالب في الصباح الباكر للذهاب للمدرسة والانتظام في الدراسة وفي الفترة العمرية من ١٣-١٧ عاماً ، فإن النظام البيولوجي للنوم يصبح أكثر تشابهاً مع الراشدين ، أما طلاب الجامعة (من ١٨ - ٢٥ عاماً)، والراشدين الكبار (٥٠ سنة فأكثر) فإنهم يختلفون في الأوقات التي يفضلونها في أداء المهام والأنشطة الجسمية والعقلية المختلفة حيث يفضل ٧٥ % من الراشدين الصغار الأوقات الصباحية لأداء الأنشطة الجسمية والعقلية ، أما عن الرشد المتوسط والمتأخر فإنه يرتبط بالتوجه نحو الصباحية ، وبالنشاط والحيوية والوجدان الجيد عند الاستيقاظ في الصباح الباكر (Kim, Dueker, Hasher & Goldstein, 2002) ، وتشير دراسة (Caci, H. et al., 2008) إلى أن النزعة نحو الصباحية تظل ثابتة قبل سن الخامسة والثلاثين من العمر، ثم يزداد التوجه نحو الصباحية بعد ذلك.

٥- الشخصية الصباحية - المسائية وعلاقتها بالجنس : تمثل العلاقة بين هذا البعد والجنس إحدى القضايا الخلافية بين الباحثين حتى الآن ، فقد أكدت بعض الدراسات (Caci et al., 2005, Natale et al., 2005, Randler, 2007) وجود فروق بين الذكور والإناث في بعد الصباحية لصالح الإناث ، وأن النسبة المئوية للإناث في الشخصية الصباحية أعلى من الذكور، وأنهن يظهرن نزعة شديدة نحو بعد الصباحية، وذلك على عكس الذكور الذين يظهرن نزعة قوية نحو بعد المسائية ، أما دراسات كل من

الشخصية الصباحية - المسائية وعلاقتها باستراتيجيات التعامل مع الضغوط

(Caci, H. et al., 2008, De-young et al., 2007, Dias-Morales, 2007, Adan, Caci & Prat, 2005, Kim et., 2002, Koscec et al. 2001, Kasof, 2001, Caci, H. et al., 2000, Mecacci & Rocchetti, 1998), وجود فروق بين الذكور والإناث في الشخصية الصباحية والمسائية ، وأخيراً تأتي دراسة (Dias-Morales & Sanchez - Lopez, 2008) وهي الوحيدة التي أشارت إلى وجود فروق دالة في بعد الصباحية لصالح الذكور .

٦ - الشخصية الصباحية - المسائية وعلاقتها بالقدرات المعرفية: أشارت دراسة

(Giampietro & Cavallera, 2007, 453-463) إلى الارتباط بين النمط المسائي والقدرة

على التفكير الابتكاري ، كما توصلت دراسة (Fahrenberg et al., 1999, 641 -

656) إلى ارتفاع مستوي الأداء على مهام الذاكرة العاملة لدى النمط المسائي عن النمط

الصباحي ، كذلك أشارت دراسة (Natale & Lorenzetti, 1997) إلى ارتفاع

مستويات الأداء على مهام الذاكرة العاملة لدى الأنماط المسائية بالمقارنة بالصباحية، وفي

الذاكرة الفورية (الاستدعاء الفوري) والفهم القصصي حيث يميل الأفراد ذوو النمط المسائي

إلى ارتكاب القليل من الأخطاء عن ذوي النمط الصباحي ، ويختلف مستوى الأداء على

مهام الذاكرة الفورية بين النمطين من وقت لآخر ، حيث يرتفع مستوى الأداء لدى الأفراد

ذوي النمط الصباحي في الصباح عن المساء، وذلك على العكس من ذوي النمط المسائي .

أما عن العلاقة بين الشخصية الصباحية والمسائية والذكاء فقد أكدت دراسة

(1133 - Roberts & Kyllonen, 1999, 1123) أن الأفراد ذوي النمط المسائي

حصلوا على درجات أعلى في الذكاء ، كما كانوا أسرع من النمط الصباحي في تجهيز

المعلومات ، وأفضل في كل مقاييس الذاكرة، وذلك على عكس ما كان متوقعا ، وبالرغم

من الحكمة القائلة " الذهاب إلى النوم مبكراً والاستيقاظ مبكراً يجعلك صحيحاً وثرياً وحكيماً

" وقد أكدت هذه الدراسة الحاجة إلى المزيد من الدراسات لحسم هذه النتائج التي بدت غريبة

وغير متوقعة- أما دراسة (Song & Stough, 2000, 1179 - 1190) والتي تناولت

العلاقة بين الشخصية الصباحية والمسائية ووقت إجراء الاختبار ، والسرعة في تجهيز

المعلومات ، والذكاء فقد أكدت عدم وجود تأثير دال إحصائياً لوقت إجراء الاختبار على

أداء الأفراد ذوي الشخصية الصباحية والمسائية فيما عدا مقياس الذكاء المكاني حيث لوحظ

الأداء السيئ لذوي الشخصية الصباحية في الصباح ، والأداء الأفضل بعد الظهيرة، بعكس

ذوي الشخصية المسائية الذين أتصف أداءهم بالتحسن في الصباح والسوء بعد الظهيرة .

٧- الشخصية الصباحية - المسائية وعادات الحياة : وهي بعض المجالات التي تؤثر على

الجوانب المختلفة للحياة اليومية (كالتماعات الأسرية ، والوظائف النفسية ، والأحلام ، والنوم ، الإدمان ، والضغط ، و الاضطرابات النفسية ، وطبقاً للتراث السيكولوجي فإن الأنماط المسائية أقل من الصباحية في الثبات الانفعالي ، كما أظهرت الأنماط المسائية الكثير من المشكلات في التعامل مع المطالب البيئية ، والعديد من الاضطرابات النفسية بالمقارنة بالأنماط الصباحية ، وقد أشارت دراسة (Achilles & Georghanna, 2003) إلى أن المراهقين ذوي النمط المسائي يعانون من الكثير من المشكلات السلوكية في المجالين الأسري والمدرسي ، بالإضافة للعديد من الضغوط والصراعات الأسرية والاجتماعية ، وعدم الانتظام في أداء الشعائر الدينية ، كما تؤثر الشخصية الصباحية والمسائية على الأداء المدرسي فقد أشارت دراستنا (Giannotti et al., 2002, Cofer et al., 1999) إلى أن الطلاب ذوي النمط المسائي يعانون كثيراً من مشكلات الانتباه ، ومن انخفاض مستوى الإنجاز الأكاديمي ، فضلاً عن اضطرابات النوم ، والصعوبة في الاستيقاظ في الصباح للانتظام في الدراسة ، وأنهم يفضلون الاستذكار في المساء وفي الساعات المتأخرة من الليل، بينما يفضل ذوو النمط الصباحي الاستذكار في الساعات المبكرة من اليوم.

(In: Cavallera & Giudici , 2008, 12-13)

٨- الشخصية الصباحية- المسائية وعلاقتها ببعض الاضطرابات النفسية: أكدت دراستنا

(Natale et al. , 2008, 549 -355, Kasof, 2001.361-369)

موجبة دالة إحصائياً بين النمط المسائي وبعض اضطرابات التغذية كالشره في الطعام ، والشعور بعدم الرضا عن صورة الجسم كما أكدت دراسة (Diaz - Morales & Sanchez - Lopez , 2008) والتي هدفت إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين بعد الصباحية والمسائية والقلق لدى الراشدين إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين النمط الصباحي والقلق لدى الإناث فقط ، كذلك أكدت دراسة (Chelminski et al. , 1999, 19 - 29) وجود علاقة سالبة دالة إحصائياً بين بعد الصباحية وبين الاكتئاب، وأن أعداد المكتئبين من النمط المسائي أعلى بصورة دالة إحصائياً بالمقارنة بالنمط الصباحي . وأن الأفراد الذين تم تشخيصهم على أنهم يعانون من نوبة الاكتئاب العظمي وهو أحد اضطرابات الوجدان من ذوي النمط المسائي. وتؤكد دراستنا (Natale, Adan & Scapellato, 2005:51-52, Murray et al., 2003, 15-22) وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المسائية و اضطراب الوجدان الموسمي، وأن النمط المسائي أكثر عرضة للإصابة بالاضطرابات الوجدانية الموسمية ، ووجود علاقة ارتباطية

== الشخصية الصباحية - المسانية وملاقتها باستراتيجيات التعامل مع الضغوط ==

سالبة دالة إحصائياً بين الدرجة على بعد الصباحية والدرجة على مقياس اضطراب الوجدان الموسمي ، وأن اضطراب الوجدان في فصل الشتاء يرتبط بالتوجه نحو المسانية .

٩- أساليب التعامل مع الضغوط : يقصد بأساليب التعامل مع الضغوط تلك الجهود المعرفية والسلوكية التي يقوم بها الفرد للتعامل مع الأحداث الحياتية الضاغطة الحالية منها والمتوقعة وذلك بهدف للسيطرة والتحكم فيها أو التقليل من الآثار السلبية الناتجة عنها ، ويصنفها (Zuckerman & Gagne, 2003) إلى خمس استراتيجيات وهي: الأقدام ، والإحجام ومساعدة الذات أي محاولة السعي للحصول على المساندة الاجتماعية من الآخرين ، وعقاب الذات أي توجيه اللوم للذات ، والتكيف أي محاولة البحث عن أي شيء جيد فيما قد يحدث من مشكلات أو مواقف ضاغطة (In : Moneta & Spada, 2009, 665)

ويميز (Endler & parker, 1990) بين الأساليب التي تركز على المشكلة، والأساليب التي تركز على الانفعال تشمل الأولى استراتيجيات حل المشكلة ، والسعي للحصول على المساندة الاجتماعية ، أما الثانية فتشمل لوم الذات ، وتمني تغيير الموقف أو الحدث الضاغط، والإحجام . (Clarke & Goosn, 2009, 461)

أما (Drew Western , 1996) فيصنف هذه الأساليب إلى أساليب لاشعورية ، وأساليب شعورية، الأولى وهي أساليب غير فعالة في التعامل مع الضغوط لكنها تستخدم بهدف حماية الفرد من حدة الانفعالات السلبية ، وللاحتفاظ بالقيمة الذاتية، والإحساس بالسيطرة والتحكم في الظروف والأحداث التي تجرى من حوله ، وذلك عن طريق تشويه وحجب وإنكار الطبيعة الواقعية للموقف الضاغط ، وهي وسيلة تسمح للفرد بفرصة للتفكير في المشكلة أو الموقف الضاغط ، وهي لا تشير إلى اللجوء إلا عندما يستخدمها الفرد بصورة مفردة بحيث تكف الوظيفة التكيفية له، ومن أهم الأساليب اللاشعورية في التعامل مع الضغوط الإنكار والتبرير والتكوين العكسي والإسقاط. أما الأساليب الشعورية فتتقسم إلى نوعين أساليب تركز على المشكلة، وأساليب تركز على الانفعال، الأولى وتتضمن للتوصل إلى حل حاسم للمشكلة ، ووضع خطة لحل المشكلة ، أو السعي لالتماس النصيحة والمساعدة من الآخرين، وتفضل في التعامل مع المشكلات و المواقف الضاغطة التي يمكن حلها أو تغييرها نسبياً ، أما الثانية فإنها تهدف إلى ضبط وتنظيم وتعديل الانفعالات السلبية الناتجة عن الضغوط ، وذلك للحد أو التخفيف من الآثار السلبية لها على الناحية النفسية والجسمية وتشمل: أساليب السعي للحصول على المساندة الانفعالية والمشاركة الوجدانية من الآخرين ، أو تعاطي بعض العقاقير النفسية ، وهي من الأساليب الشائعة للتخفيف من حدة الشعور بالأسى

الانفعالي ، وتفضل في التعامل مع المواقف الضاغطة التي يصعب أو يستحيل تغييرها .
(عبد المنعم حسيب ، ١٥٣، ٢٠٠٦، ١٥٤)

١٠- العوامل الكبرى للشخصية: يعتبر نموذج العوامل الخمسة للشخصية من النماذج التي

تحظى بالقبول لدى العديد من الباحثين في علم النفس نظراً لأنها تختزل كماً كبيراً من سمات الشخصية في خمسة عوامل كبرى ،وتقدم وصفاً دقيقاً وشاملاً للشخصية بالمقارنة بنظرية أيزنك في الشخصية ، وقد أجريت العديد من الدراسات على المستويين العربي والأجنبي في مجال سيكولوجية الشخصية وفقاً لهذا النموذج والذي يتكون من العوامل الخمسة التالية :

١- الانبساطية: ويتصف الأفراد ذوو المستوى المرتفع على هذا العامل بأنهم اجتماعيون، لديهم نزعة قوية لتأكيد الذات ،يحبون الحديث والمزاح مع الآخرين، يتصفون بالحماس والحيوية والنشاط ،والإيجابية ،والأناقة في المظهر،والجرأة وعدم الخجل أو الانطواء

٢-المجارية : ويتصف الأفراد ذوو المستوى المرتفع على هذا العامل بأنهم متعاطفون، ومتعاونون ،وكرماء متسامحون ،مسالمون غير مشاكسين ولاعدوانيين ،يقنون في الآخرين ،و يراعون مشاعرهم وحقوقهم ،ويتمتعون بثقتهم واحترامهم ،كما يتصفون بالإيثار ، والصراحة والوضوح. والود ،والاخلاص ،والوفاء بالوعد ،وحب الخير ، والحرص على أداء الواجب .

٣- الضمير الحي : ويتصف الأفراد ذوو المستوى المرتفع على هذا العامل بأنهم منظمون، نشيطون ، يعتمد عليهم ،يعملون بجد واجتهاد، ويبدلون أقصى ما لديهم من الجهد والطاقة، قادرون على تحمل المسؤولية، كما يتصفون بالكفاءة ، والقدرة على تهذيب وضبط النفس، والتفكير المتروحي، وعدم التهور ،والفعالية،والالتزام بالقانون ،والطاعة، والوفاء بالواجبات على الوجه الأكمل،والدقة في مراعاة المواعيد ،والكفاح من أجل تحقيق أعلى مستوى من الإنجاز .

٤-العصبية : ويتصف الأفراد ذوو المستوى المرتفع على هذا العامل بالقلق ،والعصبية ، والاكنتاب والعدائية ،والمزاج المتقلب، وسرعة الغضب. . والاندفاعية ،والشعور بالذات ،والحساسية للنقد ، والشعور بالاستياء والسخط ، والشعور بعدم الأمن، عدم الثبات والاتزان الانفعالي

٥- الافتتاح على الخبرة : ويتصف الأفراد ذوو المستوى المرتفع على هذا العامل بسعة الخيال، وحب الاستطلاع، والابتكار، والذكاء ،العمق في التفكير ،العقل المتفتح، والثقافة وسعة الاطلاع ،و التحرر والبعث عن التقليدية

الشخصية الصباحية - المسانية وعلاقتها باستراتيجيات التعامل مع الضغوط

(Gosling et al., 2003, 509, Grumm & Collani, 2007, 2215-2216, Rammstedt & John, 2007, 204 -209)

١١ - العلاقة بين سمات الشخصية وأساليب التعامل مع الضغوط : أكدت دراستنا

(Gomez et al. 1999, 503-519, Gomez et al. 1999, 3 -17) وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين العصائية والأساليب الاحجامية في التعامل مع الضغوط، ووجود علاقة سالبة دالة إحصائياً بين العصائية وبين الأساليب الإقدامية المعرفية والسلوكية وأن الإنسائية ترتبط إيجاباً بالأساليب الإقدامية المعرفية والسلوكية ، كذلك أشارت دراسة (Kardum & Krapic, 2001, 504-508) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الإنسائية وأساليب التعامل التي تركز على حل المشكلة ، والأساليب التي تركز على الانفعال في التعامل مع الضغوط ، أما العصائية والذهانية فقد ارتبطت بالأساليب الاحجامية، وهذا يؤكد دور سمات الشخصية في عملية التعامل مع الضغوط والتي أشار إليها (Costa & McCare, 1986) حيث يفترض أن أساليب التعامل مع الضغوط تتحدد بسمات الشخصية ، وأن الأولى هي نتاج للثانية فالعصائية ترتبط بالأساليب غير الناضجة ، وغير الفعالة في التعامل مع الضغوط كالم الذات، والسلوك الانسحابي ، والسلبية ، وعدم القدرة على اتخاذ القرار (الأساليب الاحجامية) ، أما الإنسائية فترتبط بالأساليب التي تتصف بالعقلانية والتفكير الإيجابي (الأساليب التي تركز على حل المشكلة).

١٢ القدرة على تحمل الإحباط : يشير فروجات (Froggat, 1997) إلى أن عدم القدرة على

تحمل الإحباط تؤدي إلى القلق، وتجعل ردود أفعال الفرد تجاه ما يتعرض له من مشكلات ومواقف ضاغطة مبالغ فيه ، كما تؤدي إلى المزيد من الانفعالات السلبية، كالغضب والاكئاب والشعور بالذنب، وعلى النقيض من ذلك فإن ارتفاع مستوى القدرة على تحمل الإحباط يمكن أن يسهم في تحقيق التوافق وفي الصحة النفسية للفرد ، بحيث يكون أكثر كفاءة في التعامل مع الصعوبات التي يمكن أن تعوقه عن تحقيق أهدافه المختلفة ، كما يصبح أكثر استعداداً لها ، ويؤكد التراث السيكولوجي أن انخفاض مستوى القدرة على تحمل الإحباط يرتبط بالعديد من الانفعالات السلبية كالغضب والقلق ، والاكئاب ، والملل ، والاعتراب ، كما ترتبط بالكثير من السلوكيات السلبية كالإدمان والجناح والسلوك العدواني والتأخر الدراسي (محمد عبد التواب ، سيد عبد العظيم، ٢٠٠٦ : ١٩٥-١٩٧)

ويمكن تصنيفها كما يلي :

أولاً- دراسات تناولت العلاقة بين بعد الصباحية - المسائية وبين الضغوط:

أشارت دراسة (Willis et al.,2005) والتي تناولت أثر بعد الصباحية والمسائية على القلق، وعلى استجابات الجهاز الدوري للضغوط، وقد أجريت على عينة قدرها ٦٠ من طلاب الجامعة (٣٢ طالباً، ٢٨ طالبة) يمثلون النمطين الصباحي والمساءلي، وقد توصلت إلى عدة نتائج أهمها: لا يؤثر وقت إجراء الاختبار على نشاط الجهاز الدوري لدى النمط الصباحي أو المسائي سواء في أوقات الراحة، أو في الاستجابة للضغوط، وضغط الدم في المساء سواء في أوقات الراحة، أو في الاستجابة للضغوط، فضلاً عن ارتفاع مستويات القلق في الصباح عن المساء.

أما دراسة (Mecacci & Rocchetti,1998) فقد هدفت إلى دراسة العلاقة بين الأنماط الصباحية والمسائية وبين مظاهر الشخصية المرتبطة بالضغوط (أبعاد الشخصية عند أيزنك، نمط الشخصية A، وبعض الاضطرابات النفسية والسيكوسوماتية)، وقد أجريت على عينة قدرها ٢٣٢ من الراشدين من الذكور والإناث، وقد توصلت إلى عدة نتائج أهمها: توجد علاقة سالبة دالة إحصائياً بين بعد الصباحية وبين كل من: العصائية، والذهانية، والقلق، والفوبيا، والهستريا، والاكئاب، أظهر ذوو النمط المسائي مستويات مرتفعة من نمط الشخصية A مما يجعلهم أكثر عرضة لخطر الإصابة بأمراض القلب والجهاز الدوري عند التعرض للضغوط. كما أظهروا العديد من الاضطرابات النفسية والسيكوسوماتية بصورة أكثر تكراراً وحدة من ذوي النمط الصباحي

ثانياً : دراسات تناولت بعد الصباحية والمسائية والعوامل الكبرى للشخصية :

قام (De-young et al., 2007) بدراسة هدفت إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين بعد الصباحية - المسائية والعوامل الكبرى الخمسة للشخصية، وقد أجريت على عينة قدرها ٢٧٩ طالباً وطالبة بجامعة تورنتو (٨٧ ذكور، ١٩٢ من الإناث)، وتوصلت إلى عدة نتائج أهمها: وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين الشخصية الصباحية والعصائية، ووجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الشخصية الصباحية وبعدي المجارة والضمير الحي، بينما لا توجد علاقة ارتباطية بين بعد الصباحية- المسائية وبعدي الانبساط والانفتاح على الخبرة، فضلاً عن عدم وجود دالة بين الذكور والإناث في كل المتغيرات ماعدا بعد العصائية حيث سجلت الإناث درجات مرتفعة دالة إحصائياً عن الذكور

أما دراسة (Randler, 2008) فقد هدفت إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين كل من بعد

الشخصية الصباحية - المسائية وعلاقتها باستراتيجيات التعامل مع الضغوط

الصباحية - المسائية ، و متغيرات النوم والاستيقاظ ، وبين العوامل الكبرى الخمسة للشخصية، وقد أجريت على عينة قدرها ١٢٣١ من التلاميذ وطلاب الجامعة الألمان من الجنسين ، وقد تكونت العينة الكلية من عینتين فرعيتين: الأولى قدرها ٩٢٣ من المراهقين وما قبل المراهقة تراوحت أعمارهم بين ١٠ - ١٧ عاماً ، والثانية تكونت من ٣٠٨ من الراشدين الذين تراوحت أعمارهم بين ١٨ - ٤٧ عاماً ، وقد توصلت إلى عدة نتائج أهمها : توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة بين النمط الصباحي وبين كل من المجارة والضمير الحي ، لا توجد علاقة ارتباطية دالة بين بعد الصباحية - المسائية والانبساط والانفتاح على الخبرة ، بالإضافة إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين النمط الصباحي والعصابية بالنسبة لعينة الإناث فقط ، ولدى العينة الفرعية الأولى (من ١٠ - ١٧ عاماً) فقط .

وأخيراً تأتي الدراسة التي قام بها (Tonetti & Fabbri, 2009) والتي هدفت إلى دراسة العلاقة بين الأنماط الثلاثة للشخصية (الصباحي والمساوي والوسط) والعوامل الكبرى للشخصية ، وقد أجريت على عينة قدرها ٣٠٥ من الذكور والإناث ، وقد توصلت إلى عدة نتائج أهمها : سجل الأفراد ذوو النمط الصباحي درجات أعلى في عامل الضمير الحي بصورة دالة إحصائياً عن النمطين المسائي والوسط ، كما سجل الأفراد ذوو النمط المسائي درجات أعلى في العصابية بصورة دالة إحصائياً عن النمط الصباحي، بينما لا توجد فروق دالة بين الأنماط الثلاثة للشخصية (الصباحي والمساوي والوسط) في الانبساطية والمجارة والانفتاح على الخبرة.

ثالثاً : دراسات تناولت العلاقة بين الميلاد في الفصول الأربعة وبعد الصباحية - المسائية:

قام (Natale & Adan, 1999) بدراسة هدفت إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين بعد الصباحية والمسائية وبين الميلاد في أحد الفصول الأربعة (الشتاء والربيع والصيف والخريف) ، وقد أجريت على عينة قدرها ١٥٨٤ من طلاب الجامعة، وقد أكدت النتائج أن الطلاب ذوي الأنماط الصباحية هم الذين ولدوا في الخريف والشتاء ، بينما الطلاب الذين ولدوا في فصلي الربيع أو الصيف كانوا أكثر توجهاً نحو النمط المسائي.

تعليق على الدراسات السابقة :

تؤكد النظرة الفاحصة للدراسات السابقة ما يلي :

١ - توجد ثلاث دراسات (Tonetti & Fabbri, 2009 De-Young et al., 2007)

Randler, 2008، وتناولت العلاقة بين الشخصية الصباحية - المسائية وبين العوامل الكبرى للشخصية. وقد اختلفت في بعض النتائج التي توصلت إليها حيث أكدت دراسة (De-Young et al., 2007) العلاقة بين الشخصية الصباحية - المسائية وعوامل المجارة والضمير الحي والعصابية ، بينما أكدت دراسة (Randler, 2008) العلاقة بين الصباحية -

المسائية وعاملي المجارة ولضمير الحي فقط والعصابية لبعض العينات الفرعية، أما دراسة (Tonetti & Fabbri, 2009) فقد أكدت وجود علاقة بين الشخصية الصباحية - المسائية والضمير الحي والعصابية فقط .

٢ - عدم وجود أي دراسة على المستويين العربي والأجنبي- في حدود علم الباحث - تناولت العلاقة بين الشخصية الصباحية -المسائية وبين استراتيجيات التعامل مع الضغوط، والقدرة على تحمل الإحباط. وقد اتضح ذلك بعد مراجعة الباحث للدوريات العلمية الأجنبية من خلال شبكة المعلومات الدولية ، و الاطلاع على أحدث الدراسات المسحية (Cavallera & Giudici , 2008, 3- 21) التي عرضت الدراسات التي تناولت الشخصية الصباحية والمسائية من ١٩٩٥ حتى ٢٠٠٦ .

٣- تكشف الدراسات السابقة أن الأفراد ذوو النمط المسائي يظهرون مجموعة مختلفة من السمات غير السوية في الشخصية والتي تجعل هؤلاء أكثر عرضة لخطر الإصابة بالاضطرابات النفسية/بيولوجية المرتبطة بالضغوط ، كما تجعلهم يعانون من صعوبات في التعامل مع الضغوط ، وفي التوافق مع البيئة والمطالب الاجتماعية .

٤ - أجريت هذه الدراسات على طلاب الجامعة والراشدين ، ولم تجر أي منها على الأطفال .
فروض الدراسة :

من خلال الإطار النظري والدراسات السابقة يفترض الباحث ما يلي :

- ١ - توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الشخصية الصباحية -المسائية واستراتيجيات التعامل مع الضغوط ، والعوامل الكبرى للشخصية ، والقدرة على تحمل الإحباط لدى طلاب الجامعة.
- ٢ - توجد فروق دالة إحصائياً بين الأنماط الثلاثة للشخصية(الصباحية والمسائية والوسط) في استراتيجيات التعامل مع الضغوط ، والعوامل الكبرى للشخصية ، والقدرة على تحمل الإحباط لدى طلاب الجامعة .
- ٣ - تنبئ الشخصية الصباحية- المسائية بكل من : استراتيجيات التعامل مع الضغوط ، العوامل الكبرى للشخصية ، والقدرة على تحمل الإحباط لدى طلاب الجامعة
- ٤ - توجد فروق دالة إحصائياً في بعد الصباحية- المسائية بين طلاب الجامعة الذين ولدوا في الفصول الأربعة للسنة لصالح الذين ولدوا في الشتاء والخريف .
- ٥ - لا توجد فروق بين طلاب الجامعة الذكور والإناث في متغيرات الدراسة.

العينة : تكونت عينة الدراسة من ٢٠٠ طالباً وطالبة (١١٩ بالسنة الثانية، ٨١ بالسنة الرابعة) من أقسام مختلفة بكلية التربية بالعريش - جامعة قناة السويس في العام الجامعي ٢٠٠٧ - ٢٠٠٨ .

الشخصية الصباحية - المسائية وعلاقتها باستراتيجيات التعامل مع الضغوط

الأدوات : استخدم الباحث الأدوات التالية :

- ١ - استفتاء الشخصية الصباحية- المسائية للطلاب :
(Severko, B., Vidacek, S., & Kaliterna, L. 1979) (تعريب وتقنين الباحث)
- ٢ - المقياس المختصر لأساليب التعامل مع الضغوط: إعداد (Cariver ,1997) (تعريب وتقنين الباحث)
- ٣ - المقياس المختصر للعوامل الكبرى للشخصية : إعداد (Rammsted & John ,2007) (تعريب وتقنين الباحث)
- ٤ - مقياس القدرة على تحمل الإحباط . إعداد الباحث .
وفيما يلي يقدم الباحث وصفاً مختصراً لهذه المقاييس :
أولاً : استفتاء الشخصية الصباحية - المسائية للطلبة :

يتكون المقياس من أحد عشر سؤالاً لقياس العادات والسلوكيات اليومية الفعلية للطلاب خلال الأربع وعشرين ساعة ، وسؤالاً واحداً لقياس سلوكه في موقف مفترض ، حيث تدور أسئلة المقياس حول الوقت الذي يستيقظ فيه في الصباح ، وهل يستيقظ من تلقاء نفسه؟ أم يستيقظ بواسطة المنبه أو أحد أفراد الأسرة ؟ وهل يجد صعوبة في النهوض من الفراش بعد الاستيقاظ من عدمه؟ وما هي المدة التي يحتاجها لكي يصبح مستيقظاً تماماً؟ وكيف حال شهيقه لتناول طعام الإفطار (خلال السرعة الأولى من الاستيقاظ) ؟ ومتى يتناول طعام الإفطار ؟ ومتى يتناول طعام العشاء ؟ ومتى يبدأ شعوره بالتعب والنعاس والرغبة التي لا تقاوم في النوم؟ ومتى يذهب إلى الفراش للنوم ليلاً؟، وهل يجد صعوبة في أن يظل مستيقظاً بعد الوقت الذي تعود أن ينام فيه إذا اقتضت الضرورة ذلك؟ ، وما هو الوقت الذي يستطيع أن يذكر فيه بصورة جيدة أو يؤدي فيه بسهولة واقتدار بعض الأعمال العقلية التي تحتاج للانتباه الشديد؟ وما هي الساعة التي يكون فيها في قمة اليقظة والنشاط العقلي والجسمي؟

وعلى المفحوص أن يختار أحد بدائل الإجابة الذي يعبر بالفعل عن عاداته وسلوكياته اليومية، وتتراوح الدرجات على المقياس من (صفر - ٢) لكل سؤال بحيث تكون أدنى درجة (صفر) للمقياس ككل ، وأعلى درجة للمقياس ٢٤ ويشير ارتفاع الدرجة على المقياس (في صورته العربية) إلى الشخصية الصباحية .

أما عن الصلاحية السيكمترية للمقياس في صورته الأجنبية فقد طبق على عينة من طلاب قسم علم النفس بجامعة زغرب Zagreb عام ١٩٧٩ ، وقد بلغ معامل الاتساق الداخلي ٠,٧٢ ، كما بلغ معامل الثبات بطريقة إعادة الاختبار ٠,٧٦ . وقد قام (Severko & Fabulic.1985) بالتأكد من ثبات المقياس على عينة قدرها ٩٠ طالباً جامعياً ، وقد بلغ معامل الثبات بطريقة إعادة

الاختبار ٠,٦٦ ، كما استخدم المقياس في دراسة (Koscec et al.,2001) وقد بلغ معامل الثبات بطريقة ألفا ٠,٧٧، للطلاب من جيلي السبعينات والتسعينات ، وتراوحت معاملات الارتباط بين البنود الفرعية للمقياس بين -٠,٠٤ إلى ٠,٦٤ بمتوسط قدره ٠,٢٢ عام ١٩٧٧ ، أما في عام ١٩٩٨ فقد تراوحت معاملات الارتباط بين البنود الفرعية للمقياس بين -0.14 إلى 0.82 بمتوسط قدره ٠,٢٢ ، أيضاً (Koscec et al.,2001,630- 631)

الصلاحية السكومترية للصورة العربية من المقياس :

ثبات المقياس: تم حسابه بطريقة إعادة الاختبار على ١٠٠ طالب وطالبة بالسنة الثانية من أقسام مختلفة بكلية التربية بالعريش ، وقد بلغ معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني ٠,٥٣٩ ، صدق المقياس: تم حسابه بطريقتين وهما :

- ١ - الصدق التلازمي : حيث تم حساب معامل الارتباط بين استفتاء الشخصية الصباحية- والمسائية للطلبة ، ومقياس التفضيل إعداد (Smith et al. ,2001) والذي يقيس الشخصية الصباحية والمسائية لدى طلاب الجامعة (تعريب وتقنين الباحث) ، وقد بلغ معامل الارتباط بين المقياسين ٠,٥٦١ ، مما يدل على صدق المقياس المستخدم في الدراسة الحالية
- ٢ - الصدق التمييزي : تم حساب الفروق بين الإربعي الأعلى ، و الإربعي الأدنى في استفتاء الشخصية الصباحية والمسائية للطلبة على عينة قدرها ١٠٠ طالب وطالبة ، ويوضح الجدول التالي رقم (١) ذلك :

قيمة (ت) ودلالاتها	الإربعي الأدنى		الإربعي الأعلى		استفتاء الشخصية الصباحية - المسائية للطلبة
	ع	م	ع	م	
***١٧,٨٠٢	٢,٢٥٦	٧,٨١٨	١,٩٢٠	١٧,٠٠	

كذلك تم التأكد من الاتساق الداخلي للمقياس : حيث تم حساب معاملات الارتباط بين بنود المقياس والدرجة الكلية له ، كما يتضح من الجدول التالي رقم (٢) :

رقم البنود	قيمة (ر) مع الدرجة الكلية	رقم البنود	قيمة (ر) مع الدرجة الكلية	رقم البنود	قيمة (ر) مع الدرجة الكلية
١ -	٠,٥٩٩	٥ -	٠,٥٠٩	٩ -	٠,٥٤٤
٢ -	٠,٢٠٥	٦ -	٠,٥٦٠	١٠ -	٠,٣٠٩
٣ -	٠,٢٦٠	٧ -	٠,٤٧٤	١١ -	٠,٥١٤
٤ -	٠,٣٣٨	٨ -	٠,٥٠٦	١٢ -	٠,٥٥١

الشخصية الصباحية - المسانية وعلاقتها باستراتيجيات التعامل مع الضغوط

ثانياً - المقياس المختصر لاستراتيجيات التعامل مع الضغوط :

أعدّه (Cariver, 1997) وهو الصورة المختصرة من مقياس (Cariver, Scheier & Weintraub, 1989)

ويتكون المقياس في صورته الأجنبية من ١٦ بنداً ، وقد تم التحقق من صدق المقياس في صورته الأجنبية عن طريق التحليل العاملي على عينة قدرها ١٩٠ ممرضة ، وقد تشبعت بنود المقاييس الفرعية المتعلقة بالتعامل النشط أي اتخاذ إجراءات حاسمة لحل المشكلة ، والتخطيط لحل المشكلة ، وتقبلها ، وإعادة صياغتها على العامل الأول وهو استراتيجيات حل المشكلة (وقد تراوحت تشبعت البنود على هذا العامل بين (٠,٨٠ ، ٠,٥٠) ، و تشبعت بنود المقاييس الفرعية المتعلقة بالمساندة الانفعالية، والمساندة العملية على العامل الثاني وهو السعي للحصول على المساندة (وقد تراوحت تشبعت البنود على هذا العامل بين (٠,٨٦ ، ٠,٦٨) ، وأخيراً تشبعت بنود المقاييس الفرعية والمتعلقة بالتححرر السلوكي ، والإنكار على العامل الثالث وهو الاستراتيجيات السلبية (وقد تراوحت تشبعت البنود على هذا العامل بين (٠,٧٦ ، ٠,٦٨) ، وبذلك فإن بنود المقياس تنوزع على ثلاثة أبعاد كما يلي : استراتيجيات حل المشكلة (٨ بنود) ، استراتيجيات السعي للحصول على المساندة (٤ بنود) ، والاستراتيجيات السلبية (٤ بنود)

أما عن الصورة العربية من المقياس :

فهي تتكون من ١٧ بنداً حيث أضيف للصورة الأجنبية بنداً واحداً يتعلق بالتماس العون والمساندة الإلهية كوسيلة أساسية لا يمكن تجاهلها في التعامل مع الضغوط في المجتمعات الشرقية والعربية والتي يغلب عليها الطابع الديني، وهو بند أساسي في الصورة الأجنبية الأصلية للمقياس (١٩٨٩) ، وبذلك تتكون بنود البعد الثاني وهو السعي للحصول على المساندة من (٥ بنود بدلاً من ٤) .

ثبات وصدق الصورة العربية من المقياس المختصر :

تم التحقق من ثبات المقياس في صورته العربية بطريقة إعادة الاختبار على عينة قدرها ٧٥ طالباً وطالبة بالسنة الرابعة ، وقد بلغت معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للأساليب الثلاثة على الترتيب كما يلي : ٠,٧٦٤ ، ٠,٦٥٥ ، ٠,٤٤٢

كما تم التأكد من صدق المقياس المختصر من خلال الصدق التلازمي حيث تم تطبيق المقياس المختصر لاستراتيجيات التعامل مع الضغوط (تعريب الباحث) ، ومقياس استراتيجيات التعامل مع المواقف الضاغطة (تعريب مصطفى الشرفاوي ، ١٩٩٣) ، والجدول التالي رقم (٣) يوضح معاملات الارتباط بين المقياسين :

استراتيجية السلبية	استراتيجية التماس العون	استراتيجية المواجهة	صدق المحك
		**،٦٣٤	استراتيجية حل المشكلة
	**،٧٧١		استراتيجية التماس المساندة الاجتماعية
**،٣٩٩			الاستراتيجيات الاحجامية (السلبية)

كذلك تم حساب الاتساق الداخلي لمقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط ويوضح الجدوا،

التالي رقم (٤) ذلك:

رقم البند	الارتباط مع البعد	رقم البند	الارتباط مع البعد	رقم البند	الارتباط مع البعد
١ -	**،٣٨٨	٧ -	**،٣٣٣	١٣ -	**،٣٩٣
٢ -	**،٤٩٠	٨ -	**،٤٠٥	١٤ -	**،٧٥١
٣ -	**،٤٩٧	٩ -	**،٨٠٤	١٥ -	**،٨٠٠
٤ -	**،٤٩٨	١٠ -	**،٧٧٩	١٦ -	**،٥٤٦
٥ -	**،٦٠٠	١١	**،٨٤٤	١٧ -	**،٦٠٧
٦ -	**،٤٤٧	١٢	**،٦٨٩		

ثالثاً - المقياس المختصر للعوامل الكبرى للشخصية : إعداد (Rammsted & John, 2007)

ويتكون المقياس من عشرة عبارات (نصفها موجب الاتجاه، والنصف الآخر سالب الاتجاه وهي العبارات (١، ٣، ٥، ٧، ٩)، وهي موزعة على العوامل الخمسة الكبرى للشخصية كما يلي: الانبساطية (١، ٦)، والمجاراة (٢، ٧)، الضمير الحي (٣، ٨)، العصابية (٤، ٩)، والانفتاح على الخبرة (٥، ١٠)، وعلى المفحوص أن يعبر عن مدى موافقته أو عدم موافقته على العبارات العشرة التي يتضمنها المقياس والتي تصف بدقة شديدة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، وذلك باختيار أحد البدائل الخمسة التي يتضمنها المقياس (أوافق بشدة، أوافق قليلاً - محايد، لا أوافق قليلاً - لا أوافق بشدة) وبذلك تكون أقصى درجة للبعد ١٠، وأقل درجة ٢.

وهذا المقياس مختصر من قائمة العوامل الكبرى الخمسة (the Big Five inventory) والتي أعدها (John Donahue & Kentle, 1991) ثم أعيد طبعها في (Benet - Martinez & John, 1998) وهي تتكون من ٤٤ بنداً حيث تم اختيار بندين لمقياس كل عامل من العوامل الخمسة إحداهما موجب الاتجاه، والآخر سالب الاتجاه، وقد تم تقنين المقياس المختصر على عينات عديدة في كل من إنجلترا وألمانيا،

وقد استخدم الباحث المقياس المختصر لعدة أسباب منها حداثة المقياس المختصر، والاتجاه العالمي المتزايد نحو تصميم المقاييس المختصرة في قياس الشخصية مثل مقياس (Gosling et

== الشخصية الصباحية - المسانية وعلاقتها باستراتيجيات التعامل مع الضغوط ==

(2003)، *al* للعوامل الكبرى للشخصية والذي يتكون أيضاً من ١٠ بنود ، والصلاحية السيكومترية لهذا المقياس في صورته الأجنبية (Rammsted & John, 2007, 204) فضلاً عن عدم استطاعة

الباحث الحصول على نسخة من مقياس (John Donahue & Kentle, 1991)

أما عن الصلاحية السيكومترية للمقياس المختصر في صورته الأجنبية فقد تم حساب معاملات الارتباط بين الصورة المختصرة وبين كل من قائمة العوامل الكبرى الخمسة : وقد تراوحت متوسطات معاملات الارتباط بين العوامل الخمسة للعينات الثلاث الانجليزية والألمانية بين ٠,٨٩ ، ٠,٧٤ ، وكذا معاملات الارتباط بين الصورة المختصرة ، ومقياس (Costa & McCrae, 1992) والصورة الألمانية له والتي أعدها (Ostendorf & Angleitner, 2004) : على عینتين إحداهما انجليزية ، والأخرى ألمانية حيث تراوحت معاملات الارتباط بين العوامل الخمسة للعيينة الانجليزية بين ٠,٧٣ ، ٠,٥١ ، بينما تراوحت معاملات الارتباط بين العوامل الخمسة للعيينة الألمانية بين ٠,٧٩ ، ٠,٦١ ، كذلك تم حساب ثبات المقياس المختصر بطريقة إعادة الاختبار: وقد تراوحت متوسطات معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني العوامل الخمسة للعينات الثلاث الانجليزية والألمانية بين ٠,٨٣ ، ٠,٦٨ ، وحساب الصدق الخارجي له عن طريق حساب معاملات الارتباط بين الصورة المختصرة من المقياس ، وتقديرات الأقران للعوامل الخمسة: وقد تراوحت متوسطات معاملات الارتباط بين العوامل الخمسة للعينات الثلاث الانجليزية والألمانية بين ٠,٥٧ ، ٠,٣٨ ، وهي معاملات دالة إحصائياً مما يؤكد الصلاحية السيكومترية للمقياس المختصر في صورته الأجنبية الانجليزية والألمانية (Rammsted & John, 2007, 204 - 209)

وقد استخدم المقياس المختصر في صورته الأجنبية لقياس العوامل الكبرى للشخصية في دراسة (Randler, 2008).

أما عن الصورة العربية من المقياس المختصر :

فقد تم حساب الثبات لها بطريقة إعادة الاختبار على عينة قدرها ٨٥ طالبا وطالبة بالسنة الرابعة بالكلية ، وقد بلغت معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لعوامل الانبساطية ، والمجاعة ، والضمير الحي ، والعصابية ، والانفتاح على الخبرة على الترتيب كما يلي : ٠,٥٩٢ ، ٠,٢٣٥ ، ٠,٤١١ ، ٠,٤٨٣ ، ٠,٣١٥

أما عن صدق المقياس :

فقد تم حسابه عن طريق الصدق التلازمي حيث تم حساب معاملات الارتباط بين العوامل الكبرى للشخصية في مقياسي (Rammsted & John, 2007) ، (Gosling et al., 2003) وقد بلغت معاملات الارتباط للعوامل الخمسة : الانبساطية ، والمجاعة ، والضمير الحي ،

والعصابية ، والانفتاح على الخبرة على الترتيب كما يلي ٠٠،٤٠٩، ٠٠،٢١٣، ٠٠،٥٨٨ ، ٠٠،٤٥٧، ٠٠،٢٣٠، وهي معاملات دالة إحصائياً عند مستوي ٠،٠١

أما عن الاتساق الداخلي للمقياس: فقد تم التأكد منه كما يتضح من الجدول التالي رقم (٥) :

رقم البند	الارتباط مع البعد	رقم البند	الارتباط مع البعد
١ -	٠٠،٨٧٨	٦ -	٠٠،٧٨٨
٢ -	٠٠،٧٥٦	٧ -	٠٠،٧٦٧
٣ -	٠٠،٨٣٥	٨ -	٠٠،٨٠٥
٤ -	٠٠،٦٧١	٩ -	٠٠،٧٣٦
٥ -	٠٠،٧٩٨	١٠ -	٠٠،٦٢٧

رابعاً - مقياس القدرة على تحمل الإحباط :

يتكون المقياس من ٢٤ بنداً تم صياغتها من خلال نتائج استبانته مفتوحة تم تطبيقها على ١٠٠ طالب وطالبة بكلية التربية، بالعريش وذلك لتحديد خصائص الشخص الذي يتمتع بالقدرة على تحمل الإحباط من وجهة نظر الطالب الجامعي ، بالإضافة للإطلاع على التراث السيكلوجي ، وبعض الدراسات التي تناولت القدرة على تحمل الإحباط مثل دراسة محمد عبد التواب ، سيد عبد العظيم ٢٠٠٦ .

وتتوزع بنود المقياس على أربعة أبعاد وهي :

- ١ - التهيئة النفسية للمواقف المحبطة : (٤ بنود) وهي ١٣ ، ٩ ، ٥ ، ١
- ٢ - تحمل الفشل في تحقيق الأهداف : (٨ بنود) وهي ٢ ، ٦ ، ١٠ ، ١٤ ، ١٧ ، ١٨ ، ٢١ ، ٢٢ .
- ٣ - تحمل المشكلات والظروف الحياتية الصعبة : (٦ بنود) وهي ٣ ، ٧ ، ١١ ، ١٥ ، ١٩ ، ٢٣ .
- ٤ - تحمل الآلام النفسية الناتجة عن الفشل في تحقيق الأهداف الشخصية: (٦ بنود) وهي ٤ ، ٨ ، ١٢ ، ١٦ ، ٢٠ ، ٢٤

ثبات المقياس : تم التحقق من ثبات المقياس بطريقة ألفا على عينة قدرها ٨٠ طالباً وطالبة بالفرقة الرابعة وقد بلغت معاملات الثبات للأبعاد الأربعة للمقياس والدرجة الكلية له على الترتيب كما يلي: ٠٠،٥١٦ ، ٠٠،٨٢٢ ، ٠٠،٥٦٢ ، ٠٠،٦٩٠ ، ٠٠،٨٦٥

أما عن صدق المقياس فقد تم التحقق منه بطريقتين وهما :

١- صدق المحكمين : حيث تم عرض المقياس على خمسة من أعضاء هيئة التدريس في الصحة

الشخصية الصباحية - المساوية وعلاقتها باستراتيجيات التعامل مع الضغوط

النفسية ، فضلاً عما يمتاز به المقياس من وضوح تعليماته وعباراته، وقد تبين ذلك أثناء التقنين والتطبيق على عينة الدراسة .

٢- الصدق التمييزي : حيث تبين وجود فروق دالة إحصائياً بين الأربعة الأعلى والأدنى كما يتضح من الجدول التالي رقم (٦)

قيمة (ت) ودلالاتها	الإربعي الأدنى		الإربعي الأعلى		أبعاد القدرة على تحمل الإحباط
	ع	م	ع	م	
*** ٢٠,١٧٥	١,٤٥٩	١٠,٥٤٥	١,٠٨٧	١٦,٩٣٩	١- التهيئة النفسية للمواقف المحبطة
*** ١٧,٩٢٠	٢,٤٤٨	٢٢,٠٦١	٢,٨٣٩	٣٣,٧٥٧	٢- تحمل الفشل في تحقيق الأهداف
*** ١٣,٣٩٧	٢,٤٣٧	١٤,٥٤٥	٢,١٤٧	٢٢,١٢١	٣- تحمل المشكلات والظروف الحياتية
*** ٢٢,٥١٢	١,٦٣٩	١٤,٠٠	١,٧٤٩	٢٣,٣٩٤	٤- تحمل الآلام النفسية الناتجة عن الفشل في تحقيق الأهداف
*** ٢٥,٤٤٦	٤,٦١١	٦٤,١٥١	٥,٥٧٠	٩٦,١٨٢	٥- القدرة العامة على تحمل الإحباط

*** دالة عند مستوى ٠,٠٠١

أما عن الاتساق الداخلي للمقياس : فقد تم حساب معاملات الارتباط بين درجات البنود ، والأبعاد ، والدرجة الكلية للمقياس ، وهي معاملات دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ ماعدا البندين ٣ ، ١٣ (عند مستوى ٠,٠٥) وذلك كما يتضح من الجدول التالي رقم (٧) :

رقم البند	قيمة (ر) مع الدرجة الكلية	قيمة (ر) مع درجة البعد	رقم البند	قيمة (ر) مع الدرجة الكلية	قيمة (ر) مع درجة البعد
١ -	٠,٤٥٨	٠,٣٦٨	١٣ -	٠,٧٤٦	٠,٣٦٨
٢ -	٠,٥٣١	٠,٥٣٥	١٤ -	٠,٥٤٢	٠,٥٣٥
٣ -	٠,٢١٨	٠,٧٢٩	١٥ -	٠,٦٢٣	٠,٧٢٩
٤ -	٠,٤٢١	٠,٦٨٤	١٦ -	٠,٦١٦	٠,٦٨٤
٥ -	٠,٦٤٥	٠,٦٨٣	١٧ -	٠,٧٦٨	٠,٦٨٣
٦ -	٠,٦٢٧	٠,٣٢٢	١٨ -	٠,٧٢٤	٠,٣٢٢
٧ -	٠,٦٤٤	٠,٧١٠	١٩ -	٠,٦٧٧	٠,٧١٠
٨ -	٠,٧١١	٠,٧٣٨	٢٠ -	٠,٨٠٣	٠,٧٣٨
٩ -	٠,٤٠٠	٠,٥٠٧	٢١ -	٠,٥٣٩	٠,٥٠٧
١٠ -	٠,٤٧٤	٠,٥١٥	٢٢ -	٠,٥٩٧	٠,٥١٥
١١ -	٠,٥٥٧	٠,٧١٠	٢٣ -	٠,٦٧٥	٠,٧١٠
١٢ -	٠,٦٤٢	٠,٥٨٥	٢٤ -	٠,٥٧٠	٠,٥٨٥

المعالجة الإحصائية :

استخدم الباحث برنامج *S.P.S.S* في حساب معاملات الثبات والصدق للاختبارات المستخدمة في الدراسة الحالية، وكذا في المعالجة الإحصائية للبيانات.

عرض ومناقشة النتائج

عرض نتائج الفرض الأول :

وينص على : " توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الشخصية الصباحية -المسائية واستراتيجيات التعامل مع الضغوط والعوامل الكبرى للشخصية ، والقدرة على تحمل الإحباط لدى طلاب الجامعة . " وللتحقق من هذا الفرض تم استخدام معامل الارتباط ، والجدول التالي رقم (٨) يوضح نتائج هذا الفرض :

المتغيرات النفسية للدراسة	الشخصية الصباحية- المسائية
أولاً- استراتيجيات التعامل مع الضغوط :	
١- استراتيجيات حل المشكلة	** ٠,١٨٣
٢ - استراتيجيات التماس المساندة الاجتماعية	- ٠,٠٥٤
٣- استراتيجيات السلبية في التعامل مع الضغوط	** ٠,٢٠١ -
ثانياً : العوامل الكبرى للشخصية:	
١- الانبساطية .	- ٠,٠١٦
٢ - المجازاة .	- ٠,٠٢٦
٣ - الضمير الحي .	* ٠,١٧٧
٤ - العصابية .	** ٠,٢٠٥-
٥ - الانفتاح على الخبرة	- ٠,٠١٤
ثالثاً - القدرة على تحمل الإحباط:	
١ - التهيئة والاستعداد للمواقف الإيجابية .	* ٠,١٧١
٢- القدرة على تحمل الفشل في تحقيق الأهداف الشخصية	** ٠,٢٢٠
٣ - القدرة على تحمل الظروف الحياتية الصعبة.	- ٠,٠١٢
٤ - تحمل الآلام النفسية الناتجة عن الفشل في تحقيق الأهداف	- ٠,١١٨
٥ - الدرجة الكلية للمقياس	** ٠,١٩٩

- غير دالة * دالة عند مستوى ٠,٠٥ ** دالة عند مستوى ٠,٠١

الشخصية الصباحية - المسائية وعلاقتها باستراتيجيات التعامل مع الضغوط

يتضح من الجدول السابق ما يلي :

- ١ - توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الشخصية الصباحية واستراتيجية حل المشكلة في التعامل مع الضغوط عند مستوي ٠,٠١ .
 - ٢ - لا توجد علاقة ارتباطية دالة بين الشخصية الصباحية- المسائية واستراتيجية التماس المساندة الاجتماعية في التعامل مع الضغوط .
 - ٣ - توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين الشخصية الصباحية واستراتيجية السلبية في التعامل مع الضغوط عند مستوي ٠,٠١ .
 - ٤ - لا توجد علاقة ارتباطية دالة بين الشخصية الصباحية- المسائية وعوامل الانبساطية والمجارية والانفتاح على الخبرة.
 - ٥ - توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة بين الشخصية الصباحية وبقظة الضمير عند مستوي ٠,٠٥ .
 - ٦ - توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة بين الشخصية الصباحية وبين العصافية عند مستوي ٠,٠١ .
 - ٧ - توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة بين الشخصية الصباحية والتهيئة النفسية للمواقف الإيجابية عند مستوي ٠,٠٥ .
 - ٨ - توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة بين الشخصية الصباحية وتحمل الفشل في تحقيق الأهداف الشخصية والدرجة الكلية لمقياس القدرة على تحمل الإحباط عند مستوي ٠,٠١ .
 - ٩ - لا توجد علاقة ارتباطية دالة بين الشخصية الصباحية- المسائية تحمل الظروف الحياتية الصعبة وتحمل الآلام النفسية الناتجة عن الفشل في تحقيق الأهداف الشخصية .
- عرض نتائج الفرض الثاني : وينص على : توجد فروق دالة إحصائياً بين الأنماط الثلاثة للشخصية (الصباحية والمسائية والوسط) في استراتيجيات التعامل مع الضغوط ، والعوامل الكبرى للشخصية ، والقدرة على تحمل الإحباط لدى طلاب الجامعة .
- وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام تحليل التباين أحادى الاتجاه للكشف عن الفروق بين الأنماط الثلاثة للشخصية (الصباحي والمسائي ، والوسط) والتي بلغت أعدادها باستخدام المئين (٨٣ للصباحية، ١٧ للمسائية) : ٣٧ صباحي بنسبة مئوية (١٨,٥%) من أفراد العينة، ٣٣ مسائي (١٦,٥%) من أفراد العينة ، ١٣٠ وسط بنسبة مئوية (٦٥%) من أفراد العينة ، وهذه النسب تتفق مع التراث السيكلولوجي لبعده الصباحية المسائية والذي يشير إلى أن النمط الوسط يمثل أكثر من ٦٠% من الأفراد ، والجدول التالي رقم (٩) يوضح نتائج هذا الفرض :

المتغيرات	مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة (ف) ودلالاتها
أولاً: استراتيجيات التعامل مع الضغوط: ١- استراتيجيات حل المشكلة	بين المجموعات داخل المجموعات	٢ ١٩٧	١٢٢,٩٢٥ ٣٣٤٠,٠٩٥	٦١,٤٦٢ ١٦,٩٥٥	٣,٦٢٥
٢- استراتيجيات التماس المساندة الاجتماعية	بين المجموعات داخل المجموعات	٢ ١٩٧	٢,٨٥٨ ٢٩٨١,٣٦٢	١,٤٢٩ ١٥,١٣٤	٠,٠٩٤ غير داله
٣- استراتيجيات السلبية	بين المجموعات داخل المجموعات	٢ ١٩٧	١٤٠,٠١٣ ٢٢٨٠,٣٦٧	٧٠,٠٠٧ ١١,٥٧٥	٦,٠٤٨ ٠٠
ثانياً: العوامل الكبرى الشخصية: ١- الانبساطية	بين المجموعات داخل المجموعات	٢ ١٩٧	٨,٥٦٢ ٦٩٥,٣٥٨	٤,٢٨١ ٣,٥٣٠	١,٢١٣ غير داله
٢- المجازاة	بين المجموعات داخل المجموعات	٢ ١٩٧	٤١,٣٣٤ ٦٦١,٢٨٦	٢٠,٦٦٧ ٣,٣٥٧	٦,١٥٧ ٠٠
٣- الضمير الحي	بين المجموعات داخل المجموعات	٢ ١٩٧	٣٠,٨١٥ ٥٩٧,٣٨٠	١٥,٤٠٨ ٣,٠٣٢	٥,٠٨١ ٠٠
٤- العصائية	بين المجموعات داخل المجموعات	٢ ١٩٧	٣٦,٨٢١ ٦٤٤,٣٣٤	١٨,٤١١ ٣,٢٧١	٥,٦٢٩ ٠٠
٥- الانفتاح على الخبرة	بين المجموعات داخل المجموعات	٢ ١٩٧	٣٢,٦١٩ ٧٠٤٧,٢٥٦	١٦,٣٠٩ ٣٥,٧٧٤	٠,٤٥٦ غير داله
ثالثاً: القدرة على تحمل الإحباط: ١- التهيئة والاستعداد للمواقف الإحباطية.	بين المجموعات داخل المجموعات	٢ ١٩٧	٤١,٩٨١ ١٢٣٣,٠٣٩	٢٠,٣٥٤ ٦,٢٥٩	٣,٣٥٤ ٠
٢- تحمل الفشل في تحقيق الأهداف الشخصية	بين المجموعات داخل المجموعات	٢ ١٩٧	١٧٢,١١٤ ٥٠٦٠,٦٦٦	٨٦,٠٥٧ ٢٥,٦٨٩	٣,٣٥٠ ٠
٣- تحمل الظروف الحياتية الصعبة	بين المجموعات داخل المجموعات	٢ ١٩٧	٢٩,٨٦٦ ٢١٦٥,٦٣٤	١٤,٩٣٣ ١٠,٩٩٣	١,٣٥٨ غير داله
٤- تحمل الآلام النفسية الناتجة عن الفشل في تحقيق الأهداف	بين المجموعات داخل المجموعات	٢ ١٩٧	٣٢,٠٥٠ ٣٦٧٤,٨٢٥	١٦,٠٢٥ ١٨,٦٥٤	٠,٨٥٩ غير داله
٥- الدرجة الكلية للمقياس	بين المجموعات داخل المجموعات	٢ ١٩٧	١٧٦٠,٨٩٩ ٢٥٣٠٨,٦٢١	٨٨٠,٤٥٠ ١٢٨,٤٧٠	٦,٨٥٣ ٠٠

* دالة عند مستوى ٠,٠٥ ** دالة عند مستوى ٠,٠١

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين الأنماط الثلاثة للشخصية (الصباحية والمسائية والوسط) في استراتيجيات حل المشكلة والسلبية في التعامل مع الضغوط لصالح النمط الصباحي في استراتيجيات حل المشكلة، ولصالح النمط المسائي في السلبية
- ٢- لا توجد فروق دالة بين الأنماط الثلاثة للشخصية في التماس المساندة الاجتماعية .

الشخصية الصباحية - المسائية وعلاقتها باستراتيجيات التعامل مع الضغوط

٣ - توجد فروق دالة إحصائياً بين الأنماط الثلاثة للشخصية (الصباحية والمسائية والوسط) في المجارة لصالح المجموعة الوسطى ، وفي الضمير الحي لصالح النمط الصباحي ، وفي العصائية لصالح النمط المسائي .

٤ - لا توجد فروق دالة بين الأنماط الثلاثة للشخصية في عاملي الانبساطية والانفتاح على الخبرة .

٥ - توجد فروق دالة إحصائياً بين الأنماط الثلاثة للشخصية (الصباحية والمسائية والوسط) في القدرة على التهيئة النفسية والاستعداد للمواقف الإحباطية، والقدرة على تحمل الفشل في تحقيق الأهداف الشخصية، والدرجة الكلية لمقياس القدرة على تحمل الإحباط لصالح النمط الصباحي .

٦ - لا توجد فروق دالة بين الأنماط الثلاثة للشخصية في القدرة على تحمل الظروف الحياتية الصعبة، والقدرة على تحمل الآلام النفسية الناتجة عن الفشل في تحقيق الأهداف الشخصية .

مناقشة نتائج الفرضين الأول والثاني :

يمكن تفسير العلاقة الارتباطية بين بعد الصباحية - المسائية واستراتيجيات التعامل مع الضغوط، وكذا الفروق بين الأنماط الثلاثة للشخصية (الصباحية والمسائية والوسط) في استراتيجيات التعامل مع الضغوط في ضوء الدراسات السابقة التي تناولت العلاقة بين بعد الصباحية - المسائية وكل من سمات الشخصية،

والاضطرابات النفسية حيث ترتبط الصباحية سلباً بالاندفاعية (Caci et al., 2005) ، والاكئاب (Chelminski et al., 1999) ، والقلق ، والعصائية، والذهانية ، ونمط الشخصية (Mecacci & Rocchetti, 1998) ، بينما ترتبط إيجاباً بالاتزان الانفعالي، والضمير الحي (De-young et al., 2007) والذي يتضمن بعض السمات الإيجابية كالكفاءة ، والنظام والكفاح لتحقيق الانجاز ، وال ضبط والتنظيم الذاتي، والتروي في التفكير Rammsted & John (2007, 208) ، كما ترتبط إيجاباً بأساليب التفكير الواقعية ، والحدسية ، والأساليب التي تعتمد على التفكير والتحليل العلمي (Diaz - Morales, 2007, 769-770) بالإضافة للفروق بين الأنماط الثلاثة للشخصية (الصباحية والمسائية والوسط) في أسلوب التفكير حيث وجدت فروق دالة إحصائياً لصالح النمط الصباحي على مقياس التفكير الأيسر ، ويميل الأفراد ذوو التفكير الأيسر إلى تفضيل النصف الكروي الأيسر في تجهيز المعلومات في عمليتي التعلم والتفكير ، وهؤلاء يتصفون بالتروي في التفكير ، والاعتماد على أسلوب حل المشكلة في التفكير (Fabri et al. 2007, 175-180) ، وهذه الخصائص من شأنها أن تسهم بشكل كبير في

تتمية قدرة ذوى النمط الصباحي على التعامل النشط مع الضغوط التي قد يتعرضون لها في حياتهم اليومية ، ومحاولة اتخاذ إجراءات حاسمة لحل المشكلة أو الموقف الضاغط ، كما يمكن أن تسهم في تنمية قدرتهم على التخطيط الجيد لحل المشكلة أو الموقف الضاغط ، و التركيز الشديد عليها ، واستبعاد التفكير في المشكلات الأخرى تركيزاً وتفريغاً للجهد ، والتمهل والتريث انتظاراً للحظة المناسبة لحل المشكلة او الموقف الضاغط ، وهي أساليب متنوعة للتعامل مع الضغوط تندرج تحت استراتيجية حل المشكلة لذلك فمن المنطقي أن تبرز الدراسة الحالية وجود علاقة ارتباطية موجبة بين بعد الصباحية واستراتيجية حل المشكلة كاستراتيجية تعتمد على المواجهة والفعالية والإيجابية في التعامل مع الضغوط ، ووجود علاقة ارتباطية سالبة بين بعد الصباحية واستراتيجية السلبية في التعامل مع الضغوط والتي تتضمن بعض الأساليب غير الفعالة في التعامل مع المشكلات والضغوط الحياتية ، وهي أساليب تعتمد على تشويه الواقع وتحريفه كالرفض والإنكار والهروب من المواقف الضاغطة ، ومحاولة صرف الذهن عن التفكير في المشكلة ، ومحاولة التعايش والاستسلام للضغوط .

أما عن العلاقة بين الشخصية الصباحية - المسائية والعوامل الكبرى للشخصية ، والفروق بين الأنماط الثلاثة الصباحي والمسائي والوسط في العوامل الكبرى للشخصية فإن نتائج الدراسة الحالية تتفق مع دراسة (Tankova et al.,1994) التي قام فيها بمراجعة شاملة لثلاثين عاماً من البحث في بعد الصباحية - المسائية وعلاقته بالشخصية وفقاً لنموذج أيزنك للشخصية ، أشار إلى وجود ٢٨ دراسة (١٥دراسة تناولت بعد الانبساط ، ١١تناولت بعد العصابية ، ودراستين تناولت الذهانية)،لم تجد أي دراسة منها علاقة دالة بين المسائية والانبساط ، بينما وجدت أربع دراسات علاقة دالة بين المسائية والعصابية . (De-young et al., 2007, 268)

وتتفق نتائج الدراسة الحالية تماماً مع دراسة (Tonetti & Fabbri,2009) ووجد فروق دالة لصالح النمط الصباحي في عامل الضمير الحي ، ولصالح النمط المسائي في العصابية ، كما تتفق إلى حد كبير مع دراستي (Randler, 2008, De-young et al., 2007) والتي أكدت نتائجها وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين بعد الصباحية والعصابية ، ووجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين بعد الصباحية والضمير الحي ، وعدم وجود علاقة ارتباطية دالة بين بعد الصباحية - المسائية وعاملي الانبساطية والانفتاح على الخبرة . وإن اختلفت معهما في عامل المجازاة والذي لم يرتبط ببعد الصباحية - المسائية في الدراسة الحالية .

ويمكن تفسير الارتباط بين بعد الصباحية- المسائية وبين عاملي العصابية ، والضمير الحي ، وكذا الفروق بين الأنماط الثلاثة للشخصية(الصباحية والمسائية والوسط) في بعض عوامل الشخصية في ضوء الفروق بين هذه الأنماط في أسلوب التفكير حيث وجدت فروق دالة إحصائياً

الشخصية الصباحية - المسائية وعلاقتها باستراتيجيات التعامل مع الضغوط

لصالح النمط الصباحي في أسلوب التفكير الأيسر ، ولصالح النمط المسائي في أسلوب التفكير الأيمن، ويميل الأفراد ذوو التفكير الأيمن إلى تفضيل النصف الكروي الأيمن في تجهيز المعلومات في عمليتي التعلم والتفكير ، وهؤلاء يتصفون بالاندفاعية وعدم التروي في التفكير (Fabri et al.2007,175-180)، كذلك يمكن تفسير نتائج الدراسة الحالية في ضوء أساليب الشخصية (أساليب التفكير والسلوك) التي يتصف بها ذوو النمط الصباحي حيث يتصفون بالواقعية والعقلانية والمنطقية في التفكير ، كما يتميزون ببعض الأساليب السلوكية كالمسايرة للنظم والقواعد الخلقية والاجتماعية ، والطاعة والالتزام بالواجبات والمسئوليات المختلفة ، والضبط الذاتي ، والقيام بالسلوك الصحيح والذي يتناسب مع مختلف المواقف الاجتماعية ، كما تتميز علاقاتهم مع السلطة بالالتزام والتعاون الكامل (Diaz -Morales, 2007,769-778)، وهي أساليب في التفكير والسلوك تعكس الاتزان الانفعالي ويقظة الضمير لدى النمط الصباحي : حيث يتضمن الضمير الحي العديد من السمات كالكفاءة، والنظام ، والطاعة، والكفاح لتحقيق الانجاز ، والضبط والتنظيم الذاتي ، والتروي في التفكير ،اما العصابية فإنها تتضمن بعض السمات السلبية كالقلق ، والغضب ، والاكتئاب ، والشعور بالذات ، والاندفاعية، والحساسية للنقد (Rammsted & John 2007,208) ومما يدعم الارتباط السلبي بين الشخصية الصباحية والعصابية ما أكدته الدراسات السابقة من الارتباط السلبي بين الشخصية الصباحية والقلق والاكتئاب (Mecacci & Chelminski et al. ,1999), (Rocchetti,1998) . (Caci et al.,2004, Caci et al.,2005)

كما يمكن تفسير الارتباط بين الصباحية وعاملي العصابية والضمير الحي في ضوء النموذج البيولوجي العصبي *neurobiological* والذي يرجع الفروق الفردية في بعد الصباحية والمسائية إلى الفروق في مستويات إفراز هرمون السيروتونين *serotonin* حيث يتميز ذوو النمط الصباحي بارتفاع مستوى هذا الهرمون عن النمط المسائي ، وكذلك فإن الاتزان الانفعالي ، والمجارة ، والضمير الحي ترتبط بالمستويات المرتفعة من إفراز هذا الهرمون ، وهذا التفسير يتسق مع دراسة (Goldstein et al.,2007) التي أكدت نتائجها الارتباط بين المسائية وكلاً من السلوك العدواني ، والسلوك المضاد للمجتمع لدي المراهقين،والذين يرتبطان بنقص هذا الهرمون . (De-young et al. 2007,274)

وإذا كان نقص افراز الهرمونات العصبية كالدوبامين *dopamine* والسيروتونين والنوربنفرين *norepinephrine* والتي يتكاتف وجودها في الجهاز العصبي للطرفي يؤدي إلى الكثير من الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب كما يرى أصحاب الاتجاه البيولوجي الطبي *Biomedical*، وهو من أبرز الاتجاهات النفسية في تفسير الاضطرابات النفسية(عبد الستار

ابراهيم، ١٩٩٨، ١٠٥)، وإذا كان القلق والاكتئاب من السمات الأساسية في العصابية، وإذا كان النمط الصباحي يرتبط بارتفاع مستوى إفراز هرمون السيروتونين، لذلك فمن الطبيعي والمنطقي أن يرتبط النمط الصباحي سلباً بالعصابية كما أكدته نتائج الدراسة الحالية.

كذلك يمكن تفسير الارتباط بين الصباحية والضمير الحي في ضوء خصائص العينة والخصوصية الثقافية للمجتمعات العربية والإسلامية والتي ترتبط فيها الصباحية بأداء الشعائر الدينية وخاصة صلاة الفجر، والتي تتطلب أن ينام الفرد مبكراً حتى يستطيع أن يستيقظ لأداء هذه الصلاة التي قال عنها صلى الله عليه وسلم " ركعتا الفجر خير من الدنيا وما فيها"، لذا فمن المنطقي أن توجد علاقة ارتباطية موجبة بين الشخصية الصباحية والضمير الحي والتي أشارت إليه نتائج الدراسة الحالية وخاصة في ظل الصحة الدينية التي تجتاح البلاد الإسلامية، والتي تزداد يوماً بعد يوم.

أما عن العلاقة الارتباطية الموجبة بين الشخصية الصباحية والقدرة على تحمل الإحباط، والفروق بين الأنماط الثلاثة للشخصية (الصباحي والمساءلي والوسط) في القدرة على تحمل الإحباط لصالح النمط الصباحي والتي كشفت عنها نتائج الدراسة فإنها تبدو منطقية وذلك في ضوء الخصائص الإيجابية للشخصية الصباحية والتي وردت في التراث السيكولوجي، وفي أحدث الدراسات المسحية (21-3, Cavallera & Giudici, 2008) والتي عرضت للدراسات التي تناولت الشخصية الصباحية من ١٩٩٥ حتى ٢٠٠٦. وهذه الخصائص تعكس قوة الأنا، وارتفاع مستوى فعالية الذات، والقدرة على التفكير الجيد، والمثابرة، والتروي وعدم الاندفاع في السلوك والتفكير، وارتفاع مستوى الإنجاز والتوافق الأكاديمي، والاتزان النفسي، وانخفاض مستوى القلق والاكتئاب، والتفائل، والرضا عن الحياة، والقدرة على الضبط والتنظيم الذاتي، والكفاح والسعي الدائمين لتحقيق أعلى مستوى من الإنجاز، وهذه الخصائص الإيجابية يمكن أن تسهم بشكل كبير في إشباع الحاجات النفسية والاجتماعية للفرد، وفي تحقيق ما يتطلع إليه من الأهداف الشخصية، وفي زيادة قدرته على تحمل ما قد يتعرض له من إحباط أو فشل في تحقيق هذه الأهداف، وعلى تهيئة نفسه وإعدادها لتوقع حدوث الفشل فيما يقوم به من عمل بصرف النظر عن جودته أو تميزه، مما يعطيه نوعاً من الشعور بالارتياح النفسي إذا تأزمت الظروف، وسارت الأمور في الاتجاه المعاكس، كما يمكن أن تسهم بشكل كبير في ارتفاع مستوى الصلابة النفسية للفرد، وفي زيادة قدرته على الالتزام بتحقيق الأهداف التي يسعى إليها بصرف النظر عما قد يواجهه من إحباط أو فشل أو صعوبات أو عوائق، وزيادة قدرته على التحدي، وعلى تحمل الفشل في تحقيق ما يتطلع إليه من أهداف، وإصراره على الكفاح والمثابرة، وعلى أن يبذل قصارى جهده حتى يستطيع تحقيق أهدافه في النهاية، لذلك فمن المنطقي أن تبرز نتائج الدراسة

الشخصية الصباحية - المسائية وعلاقتها باستراتيجيات التعامل مع الضغوط

الحالية وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الشخصية الصباحية والقدرة على التهيئة النفسية للمواقف الإيجابية ، والقدرة على تحمل الفشل في تحقيق الأهداف الشخصية ، والقدرة العامة على تحمل الإحباط .

وإذا كان عدم القدرة على تحمل الإحباط يرتبط إيجاباً بالقلق والاكتئاب (محمد عبد التواب ، سيد عبد العظيم ٢٠٠٦ ، ١٩٧) ، وإذا كانت الشخصية الصباحية ترتبط سلباً بالقلق والاكتئاب فإن من الطبيعي والمنطقي أن توجد علاقة ارتباطية موجبة بين بعد الصباحية والقدرة على تحمل الإحباط وهو ما أكدته نتائج الدراسة الحالية .

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث :

والذي ينص على : "تنبئ الشخصية الصباحية - المسائية باستراتيجيات التعامل مع الضغوط ، والعوامل الكبرى للشخصية والقدرة على تحمل الإحباط لدى طلاب الجامعة " وللتحقق من هذا الفرض تم استخدام تحليل الانحدار المتدرج على اعتبار الشخصية الصباحية- المسائية متغيراً مستقلاً ، والمتغيرات النفسية الأخرى متغيرات تابعة ، والجدول التالي رقم (١٠) يوضح نتائج هذا الفرض :

المتغير المستقل	المتغير التابع	الارتباط المتعدد	نسبة المساهمة	قيمة بيتا	قيمة (ف)	الثابت
الشخصية الصباحية - المسائية	استراتيجية حل المشكلة	٠,١٨٣	٠,٠٣٣	٠,١٨٣	٠٠٦,٨٦	٢٤,٥٨
	استراتيجية السلبية	٠,٢٠١	٠,٠٤١	٠,٢٠١ -	٠٠٨,٣٧	١٠,٤١
العصابية	الضمير الحي	٠,١٧٧	٠,٠٣١	٠,١٧٧	٠٠٦,٣٨	٦,٥٦
	العصابية	٠,٢٠٥-	٠,٠٤٢	٠,٢٠٥-	٠٠٨,٧٢	٥,٠٩
التهيئة النفسية للمواقف الإيجابية. تحمل الفشل في تحقيق الأهداف. القدرة العامة على تحمل الإحباط	التهيئة النفسية للمواقف الإيجابية.	٠,١٧١	٠,٠٢٩	٠,١٧١	٠٠٥,٩٣٦	١١,٥٨٧
	تحمل الفشل في تحقيق الأهداف.	٠,٢٢٠	٠,٠٤٨	٠,٢٢٠	٠٠١٠,٠٦	٢٤,٦٦
	القدرة العامة على تحمل الإحباط	٠,١٩٩	٠,٠٤٠	٠,١٩٩	٠٠٨,١٧٩	٧١,٦٢٢

** دالة عند مستوى ٠,٠١

يتضح من الجدول السابق ما يلي :

- ١ - تنبئ الشخصية الصباحية بعامل الضمير الحي ، والعصابية فقط من العوامل الكبرى للشخصية
 - ٢ - تنبئ الشخصية الصباحية إيجاباً باستراتيجية حل المشكلة ، وسلباً بالأساليب السلبية في التعامل مع الضغوط .
 - ٣ - تنبئ الشخصية الصباحية إيجاباً بالتهيئة النفسية للمواقف الإيجابية ، وتحمل الفشل في تحقيق الأهداف ، والقدرة العامة على تحمل الإحباط لدى طلاب الجامعة .
- وهذه النتائج تتفق مع الدراسات السابقة التي تناولت العلاقة بين الشخصية الصباحية -

المسائية والعوامل الكبرى للشخصية (Randler, 2008, De-young et al., 2007) ، والتي أكدت وجود علاقة ارتباطية بين الشخصية الصباحية والمسائية وعاملي العصابية والضمير الحي، وعدم وجود علاقة ارتباطية بين الشخصية الصباحية والمسائية وعاملي الانبساطية والانفتاح على الخبرة ، أما عن قدرة الشخصية الصباحية على التنبؤ إيجاباً باستراتيجية حل المشكلة ، وسلباً بالأساليب السلبية في التعامل مع الضغوط فيمكن تفسيره في ضوء ما يتصف به ذوو السنمط الصباحي من أساليب التفكير التي تتصف بالواقعية والعلمية والمنطقية (Diaz -Morales, 2007:769-778) وهذه الأساليب يمكن أن تسهم بشكل كبير في تبني الفرد لاستراتيجية حل المشكلة في التعامل مع الضغوط ، أي التعامل النشط مع المشكلات والمواقف الضاغطة التي يمكن أن يتعرض لها الفرد في حياته اليومية، التخطيط الجيد لحلها ، والتغلب عليها ، والتوصل إلى حلول جذرية لهذه المشكلات والمواقف الضاغطة ، والبعد عن الأساليب السلبية التي لا تؤدي إلى حلول حاسمة للمواقف الضاغطة، والتي تفتقر إلى الفعالية في التعامل مع الضغوط .

عرض ومناقشة نتائج الفرض الرابع :

وينص علي " توجد فروق دالة في مقياس الشخصية الصباحية- المسائية بين طلاب الجامعة الذين ولدوا في الفصول الأربعة للسنة لصالح الذين ولدوا في الشتاء والخريف " وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام تحليل التباين أحادي الاتجاه للكشف عن الفروق بين المجموعات الأربع: الأولى (الشتاء) ، والثانية (الربيع) ، والثالثة (الصيف) ، والرابعة (الخريف)، والتي بلغت أعدادها علي الترتيب : ٤٦ ، ٣٤ ، ٥٥ ، ٦٥ طالباً وطالبة ، والجدول التالي رقم (١١) يوضح نتائج هذا الفرض :

متوسط المجموعات	قيمة (ف)	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	التباين
١٣,١٥٢ = ١م	١,٨٨١ غير دالة	٣٥,٢٦٥	٣	١٠٥,٧٩٦	بين المجموعات
١١,٧٠٦ = ٢م		١٨,٧٤٦	١٩٦	٣٦٧٤,١٢٤	داخل المجموعات
١١,٧٠٩ = ٣م			١٩٩	٣٧٧٩,٩٢٠	التباين الكلي
١٣,١٨٤ = ٤م					

يتضح من الجدول السابق ما يلي :

لا توجد فروق دالة إحصائية في الشخصية الصباحية- المسائية بين الطلاب الذين ولدوا في فصول السنة الأربعة. (وإن كان متوسطي درجات الطلاب الذين ولدوا في فصلي الشتاء والخريف أعلى في بعد الصباحية من متوسطي درجات الطلاب الذين ولدوا في فصلي الصيف والربيع وتتفق نتائج الدراسة الحالية إلى حد ما مع دراسة (Natale & Adan, 1999) والتي أكدت

الشخصية الصباحية - المسائية وعلاقتها باستراتيجيات التعامل مع الضغوط

نتائجها أن الطلاب ذوي النمط الصباحي هم الذين ولدوا في فصلي الخريف والشتاء ، بينما الطلاب الذين ولدوا في فصلي الربيع أو الصيف كانوا أكثر توجهاً نحو النمط المسائي، كما سجل فيها الطلاب الذين ولدوا في فصلي الشتاء والخريف درجات أعلى في مقياس بعدد الصباحية - المسائية بالمقارنة بالذين ولدوا في فصلي الصيف والربيع ، أما عن توزيع الأنماط الصباحية والمسائية على الفصول الأربعة فقد وجد أن أكثر الأنماط الصباحية لدى الطلاب الذين ولدوا في الشتاء والخريف ، وأن أكثر الأنماط المسائية لدى الطلاب الذين ولدوا في فصلي الصيف والربيع.

كما تتفق إلى حد ما مع دراسة (Caci, Robert, Dossios & Boyer, 2005) والتي أكدت نتائجها ارتباط المسائية بالميلاد في الربيع (شهري مارس وأبريل) ، بينما ترتبط الصباحية بالميلاد في الخريف (شهري سبتمبر وأكتوبر) فضلاً عن اتفاقها مع دراسة (Jayanti Chotai, 2005, 307) والتي أشارت إلى أن الأفراد الذين يولدون في فصل الصيف يتصفون بانخفاض الدرجة على مقياس الصباحية .

ويمكن تفسير نتائج الدراسة الحالية في ضوء التعقد الواضح للسلوك الإنساني والظواهر النفسية حيث أن بعد الصباحية - المسائية لا يتأثر فقط بالعوامل الجينية بل يتأثر أيضاً بالعديد من العوامل البيئية الطبيعية والاجتماعية كالطقس والمناخ، والتشئة الاجتماعية: فالطقس والمناخ الحار قد يجبر الفرد على النوم في وقت متأخر من الليل، وذلك هرباً من شدة الحر ، وعدم القدرة على النوم في ظل الحر الشديد ، بعكس البرودة الشديدة التي قد تجبر الفرد على أن يأوي إلى فراشه مبكراً طلباً للدفء، و هرباً من البرودة القارصة، كما أن الطفل الذي يتم تعويده من الصغر على النوم مبكراً والاستيقاظ مبكراً لكي يشهد صلاة الفجر، ولكي يستذكر دروسه وينتظم في دراسته من المتوقع أن يكون من النمط الصباحي ، بالإضافة إلى طول ساعات الليل في فصلي الشتاء والخريف بالمقارنة بالصيف والربيع ، لذلك تطول ساعات السهر صيفاً ، وتنقص ساعات الليل بسرعة مذهلة ، ولا يستطيع الفرد أن ينام إلا في وقت متأخر من الليل بعكس الشتاء التي تطول ساعات ليله ، وتتضائل فيه ساعات السهر

عرض ومناقشة نتائج الفرض الخامس :

وينص علي "لا توجد فروق بين طلاب الجامعة الذكور والإناث في متغيرات الدراسة الحالية " وللتحقق من هذا الفرض تم استخدام اختبار (ت) ، والجدول التالي رقم (١٢) يوضح نتائج هذا الفرض :

متغيرات الدراسة	الذكور (٥٥)		الإناث (١٤٥)		قيمة (ت) ودالاتها
	ع	م	ع	م	
أولاً - الشخصية الصباحية - المسائية	١١,٧٠٩	٤,١٧٩	١٢,٧٦٦	٣,٩٩	- ١,٦٥١
ثانياً - استراتيجيات التعامل مع الضغوط :					
١- استراتيجية حل المشكلة	٢٨,٧٠٩	٣,٩٤	٣٩,١٤٤	٤,٢٣٢	- ٠,٦٢٢
٢ - استراتيجية التماس المساندة الاجتماعية	١٩,٣٢٧	٣,٤٣	٢٠,١٧٢	٤,٠٣٦	-١,٣٧٥
٣ - استراتيجية السلبية	٦,٨٠٠	٢,٨٠	٨,٤٤٨	٣,٧٣	** ٢,٩٦٩
ثالثاً - العوامل الكبرى للشخصية:					
١- الانبساطية	٧,٧٦٣	١,٩٣٣	٧,٩٩٣	١,٩٩	- ٠,٧٠٢
٢ - المجازاة	٦,٦١٨	١,٧٢٦	٦,٩٧٢	١,٩٤٧	- ١,١٨٤
٣ - يقظة الضمير	٧,٧٢٧	١,٨٦٠	٧,٥٣١	١,٧٤٤	- ٠,٦٩٧
٤ - المصابية	٦,٧٨١	١,٥٨٣	٦,٢٥٥	١,٨١٧	- ١,٨٩٣
٥ - الانفتاح على الخبرة	٦,٢١٨	١,٤٧٤	٧,١٩٣	٦,٩١٣	- ١,٠٣٥
رابعاً- القدرة على تحمل الإحباط:					
١ - التهيئة والاستعداد للمواقف الإحباطية .	١٢,٦٥٥	٢,٤٨	١٣,١٢٤	٢,٦١٦	- ١,١٤٩
٢- تحمل الفشل في تحقيق الأهداف.	٢٧,٥٦٤	٤,٧٢	٢٨,١٧٩	٥,٢٠٨	- ٠,٧٦٥
٣ - تحمل الظروف الحياتية الصعبة.	١٩,٤٥٥	٢,٢٢	١٨,٢٤٨	٣,٣٧٦	* ٢,٤٥٥
٤ - تحمل الآلام النفسية الناتجة عن الفشل في تحقيق الأهداف.	١٨,٠٣٦	٣,٩١	١٨,٣٧٢	٤,٢٣٩	- ٠,٥١١
٥ - الدرجة الكلية للمقياس	٧٧,٧٠٩	٩,٣٤	٧٨,٠٤١	١١,٠٣	- ٠,١٩٨

- غير دالة إحصائياً * دالة عند مستوى ٠,٠٥ ** دالة عند مستوى ٠,٠١

يتضح من الجدول السابق ما يلي :

- ١ - لا توجد فروق دالة إحصائياً بين طلاب الجامعة الذكور والإناث في العوامل الكبرى الخمسة للشخصية .
 - ٢ - لا توجد فروق دالة إحصائياً بين طلاب الجامعة الذكور والإناث في استراتيجية حل المشكلة ، واستراتيجية التماس المساندة الاجتماعية في التعامل مع الضغوط .
 - ٣ - توجد فروق دالة إحصائياً بين طلاب الجامعة الذكور والإناث في استراتيجية السلبية في التعامل مع الضغوط لصالح الإناث عند مستوى ٠,٠١ .
 - ٤ - توجد فروق دالة إحصائياً بين طلاب الجامعة الذكور والإناث في القدرة على تحمل الظروف الحياتية الصعبة لصالح الذكور عند مستوى ٠,٠٥ .
 - ٥ - لا توجد فروق دالة إحصائياً بين طلاب الجامعة الذكور والإناث في الأبعاد الثلاثة الأخرى من مقياس القدرة على تحمل الإحباط ، أو الدرجة الكلية له .
- أما عن عدم وجود فروق دالة بين الذكور والإناث في بعد الصباحية والذي أكدته نتائج الدراسة

الشخصية الصباحية - المسانية وعلاقتها باستراتيجيات التعامل مع الضغوط

الحالية فإنه يتفق مع دراسات كل من (Caci,H. et al.,2008, De-young et al. 2007,Dias Morales,2007, Adan,Caci &Prat,2005,Kim et.,2002, Koscec et al.2001), لكنها (Kasof , 2001, Caci,H. et al.,2000, Mecacci & Rocchetti,1998) تختلف عن دراسات (Randler, 2007, Natale et al.,2005, Caci,H. et al.,2005) والتي أشارت إلى وجود فروق دالة في بعد الصباحية لصالح الإناث ، وكذا تختلف مع دراسة (Dias-Morales &Lopez,2008) والتي أشارت إلى وجود فروق دالة في بعد الصباحية لصالح الذكور.

ويمكن تفسير عدم وجود فروق بين الجنسين إلى التشابه في الظروف الاجتماعية والاقتصادية والثقافية والمهنية للجنسين ، وإلى ما حققته المرأة من مكاسب في العصور الحديثة حيث خرجت إلى الدراسة والعمل كالرجال، وما ترتب على ذلك من ضرورة الاستيقاظ مبكراً، وذلك حتى تستطيع الانتظام في الدراسة والعمل، بالإضافة إلى الإجهاد والتعب الشديدين اللذان تعاني منه الإناث نتيجة صراع الأدوار: حيث يتحتم عليها القيام بالأعمال المنزلية إلى جانب قيامها بمتطلبات العمل والوظيفة في ظل سلبية وأنفه الرجال ورفضهم المشاركة أو التعاون معها في الأعمال المنزلية ، أو رعاية الأطفال الصغار، ولعل هذا الإجهاد الشديد هو ما يضطرها إلى النوم مبكراً لكي تواصل العمل الشاق والمضني في اليوم التالي، فضلاً عن الصحوة الدينية التي يشهدها المجتمع المصري والعديد من المجتمعات الإسلامية والتي جعلت الرجال والنساء يحرصون على النوم مبكراً لكي يشهدوا صلاة الفجر، أو على الأقل الاستيقاظ قبل شروق الشمس لأداء صلاة الصبح ،

أما عن عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في العوامل الكبرى للشخصية وهو ما أشارت إليه نتائج الدراسة الحالية فإنه يتفق إلى حد كبير مع دراسة (De-Young et al., 2007) والتي أكدت عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في عوامل الشخصية الخمسة فيما عدا العصابية والتي كانت الفروق فيها لصالح الإناث.

كذلك فإن عدم وجود فروق بين الجنسين في أساليب التعامل مع الضغوط باستثناء الأساليب السلبية والتي كانت الفروق فيها لصالح الإناث فإنه يتفق إلى حد كبير مع دراسة عبد المنعم حسيب ٢٠٠٧ والتي أكدت عدم وجود فروق بين الجنسين في استراتيجيات المواجهة ، و التماس العون أو المساعدة في التعامل مع الضغوط .

ويمكن تفسير عدم وجود فروق بين الجنسين في متغيرات الدراسة (باستثناء الأساليب السلبية في التعامل مع الضغوط ، وبعد القدرة علي تحمل الظروف الحياتية الصعبة) للتشابه بين طلاب الجامعة الذكور والإناث في درجة الوعي وفي المستوي التعليمي والثقافي ، وفي الخبرات

الحياتية ، وفي درجة النضج العقلي والاجتماعي، وفي المرحلة العمرية والنمائية التي يمرون بها ، وفي الظروف الاجتماعية والبيئية ، فإذا كانت سمات الشخصية، وأساليب التعامل مع الضغوط ، والقدرة على تحمل الإحباط تمثل نتاجاً للتفاعل بين العوامل الوراثية والبيئية فإن التشابه في العوامل البيئية والاجتماعية بين الذكور والإناث من شأنه أن يؤدي إلي التقارب والتشابه إلى حد كبير بينهما في المتغيرات المختلفة التي اهتمت بها الدراسة الحالية

أما عن وجود فروق بين الجنسين لصالح الإناث في استخدام الأساليب السلبية في التعامل مع المواقف الضاغطة التي قد يتعرض لها في الحياة اليومية فإن ذلك قد يرجع إلى أساليب التنشئة الاجتماعية السائدة في تربية الإناث في المجتمع المصري حيث تتلقى الفتاة من خلال التنشئة الاجتماعية رسالة مؤداها أنك ضعيفة ، وأن ضعفك هو سر قوتك وجمالك ، وأنت لا تستطيعين بحكم بنيانك الجسمي الضعيف تحمل المشاق كالرجال ، وأن البيت هو المكان الطبيعي لك ، أما الرجل فعليه أن يكبح ويشقي من أجل لقمة العيش ، وأن يوفر لزوجته وأولاده الحياة الحرة الكريمة، وذلك نظراً لما يتصف به من القوة الجسمية والقدرة على تحمل المصاعب والمشاق، لذلك فإن الجاذبية الجسمية تعد من المعايير الأساسية للمرأة المثالية في المجتمع المصري ، أما الطول و القوة الجسمية والعضلية فإنها تعد من المعايير الأساسية للرجل المثالي ، لذلك فإن الإحساس الداخلي بالضعف لدى الإناث قد يؤثر سلباً على قدرتهن علي مواجهة المواقف الضاغطة ، ولتتعامل النشط معها ، واتخاذ إجراءات حاسمة لحل المشكلة أو الموقف الضاغط ، لذلك فمن المنطقي أن يلجأن إلى استخدام الأساليب السلبية في التعامل مع الضغوط كالرفض والإنكار، ومحاولة الهروب من المواقف الضاغطة، ومحاولة صرف الذهن عن التفكير في الموقف الضاغط، أو الاستسلام للضغوط

أما عن القدرة على تحمل الظروف الحياتية الصعبة والتي كانت الفروق فيها لصالح الذكور فقد ترجع أيضاً لأساليب التنشئة الاجتماعية المستخدمة في تربية الذكور حيث يتلقى الذكور من خلال عملية التنشئة الاجتماعية رسالة مؤداها لكي تكون رجلاً لا بد أن تكون قوياً ، وأن تواجه المصاعب والمشاق ، وأن لا تستسلم للضغوط والمشكلات ، ولعل الإحساس بالقوة الذي ينشأ عليه الذكور منذ نعومة أظفارهم قد يكون له تأثيره الإيجابي على قدرتهم علي تحمل الإحباط والظروف الحياتية الصعبة التي قد يتعرضون لها في مختلف المراحل النمائية.

الخلاصة والتوصيات التربوية

في ضوء نتائج الدراسة الحالية والتي أكدت الارتباط الإيجابي بين النمط الصباحي وكل من: الأساليب الفعالة في التعامل مع الضغوط ، والضمير الحي ، والقدرة على تحمل الإحباط ، وارتباطها السلبى مع الأساليب الاحجامية في التعامل مع الضغوط ، والعصابية) وذلك على العكس

الشخصية الصباحية - المسائية وعلاقتها باستراتيجيات التعامل مع الضغوط

من النمط المسائي). يوصي الباحث بما يلي:

- ١ - ضرورة تنشئة الأطفال الصغار وتعودهم على النوم مبكراً والاستيقاظ مبكراً بقدر الإمكان، وتهيئة الظروف المختلفة لهم لتحقيق نوم هادئ كاف ومشبع وممتع. وذلك حتى ننشئهم منذ الصغر على الشخصية الصباحية.
- ٢ - يجب تعويد الأطفال الصغار من سن السابعة على صلاة الفجر، وضربهم عليها لعشر وفقاً لتعاليم الدين الحنيف وذلك حتى يعتادوا عليها، وبالتالي يعتادون على الاستيقاظ والنوم مبكراً
- ٣ - ضرورة تعويد الأطفال على الذهاب للنوم في المساء في مواعيد ثابتة نسبياً، وتجنب النوم أثناء النهار بقدر الإمكان، وعدم الإفراط في تناول الشاي والقهوة في ساعات المساء لتحقيق نوم مبكر، وتجنب اضطرابات النوم
- ٤ - ضرورة تعويد الأطفال على استذكار دروسهم بعد صلاة الفجر، أو في الساعات المبكرة من النهار، وتجنب الاستذكار في الساعات المتأخرة من الليل. نظراً لارتباط القدرة على التحصيل الجيد بالفترة الصباحية.
- ٥ - يجب على الوالدين تدريب الأبناء منذ الصغر على استخدام الأساليب الإيجابية الفعالة في التعامل مع المشكلات والمواقف الضاغطة التي قد يتعرضون لها في مختلف المواقف الحياتية، والبعد عن الأساليب السلبية غير الفعالة والتي لا تؤدي إلا إلى المزيد من تعقيد للمواقف والمشكلات الحياتية الضاغطة.

المراجع

- ١- القرآن الكريم .
- ٢- أبو الفضل بن منظور (١٩٨١) - لسان العرب ، دار المعارف ، القاهرة .
- ٣- ألكسندر بوريلي (١٩٩٢) - أسرار النوم ، ترجمة : أحمد عبد العزيز سلامة ، سلسلة عالم المعرفة ، الكويت .
- ٤- عبد الستار إبراهيم (١٩٩٨) - الاكتئاب ، سلسلة عالم المعرفة . الكويت .
- ٥- عبد المنعم عبد الله حسيب (٢٠٠٦) - مقدمة في الصحة النفسية ، دار الوفاء للطباعة والنشر والتوزيع ، الإسكندرية .
- ٦- عبد المنعم عبد الله حسيب (٢٠٠٧) - أبعاد الذكاء الانفعالي وعلاقتها باستراتيجيات التعامل مع الضغوط والصلابة النفسية والإحساس بالكفاءة الذاتية ، مجلة الإرشاد النفسي ، جامعة عين شمس ، العدد ٢١ ، ١٥٧-٢٠١ .
- ٧- مجمع اللغة العربية (٢٠٠٦) - المعجم الوجيز ، الهيئة العامة لشئون المطابع الأميرية القاهرة .
- ٨- محمد عبد التواب معوض ، سيد عبد العظيم محمد (٢٠٠٦) - تحمل الإحباط في علاقته ببعض المتغيرات النفسية والأسرية لدى عينة من طلبة الجامعة ، دراسة لمبيريقية - كينينكية ، مجلة كلية التربية بالفيوم ، العدد الرابع ، ١٩٥-٢٢٠ .
- ٩- مصطفى خليل الشرقاوي (١٩٩٣) : مقياس استراتيجيات التعامل مع المواقف الضاغطة ، مجلة كلية التربية جامعة الأزهر ، العدد ٤٣ ، ١٥٠-١٧٠ .
- 10- Adan ,H., Caci,H.,Prat,G.(2005) - Reliability of Spanish version of the composite scale of morningness.Jou. of European Psychiatry .Vol. 20,P.503-509. 11- Bouchard ,T.,Hur ,Y.,& Lykken,D.(1998)-Genetic and environmental influence on morningness- eveningness. Jou. of Personality and Individual Differences. Vol.25.P.917 - 925 .
- 11-Caci, H., Mattei, V.,Bayle, F.,Nadalet, L.,Dossios, C.,Robert, P.,& Boyer,P. (2005)-Impulsivity but not venturesomeness is related to morningness.Jou. of Psychiatry Research, Vol.134, p.259-265 .
- 12- Caci,H.,Robert ,P.,& Boyer,P.(2004)- Novelty seekers and impulsive subjects are low in morningness. . Jou. of European Psychiatry,Vol.19,P.79 -84.
- 13 - Caci,H.,Nadalet.p.,Staccini,M.,& Myquel,P. (2000)-The composite

- scale of morningness : Further psychometric properties and temporal stability. Jou. of European Psychiatry. Vol. 15, P. 278-281.
- 14- Cavallera, G., & Giudici, S. (2008)- Morningness and eveningness personality : A survey in literature from 1995 up till 2006. Jou. of Personality and Individual Differences .Vol.44, P.3 -21
- 15 -Chelminski , I., Ferraro, F., Petros, T., & Plaud, J. (1999)- An analysis of the "eveningness - morningness" dimension in "depressive " college students. Jou. of Affective Disorders, Vol.52, p.19 - 29.
- 16 - Chotai, J. (2005)- Novelty seekers and summer - borns are likely to be low in morningness. Jou. of European Psychiatry. Vol. 15, P. 307.
- 17 - Clarke, D. & Goosen, T. (2009)- The mediating effects of coping strategies in the relationship between automatic negative thoughts and depression in a clinical sample of diabetes patients . Jou. of Personality and Individual Differences .Vol.46, P.460-464.
- 18 - De-Young, C., Hasher, L., Djikic, M., Criger, B., & Peterson, J. (2007)- Morning people are stable people: Circadian rhythm and the higher - order factors of the Big Five. Jou. of Personality and Individual Differences .Vol.43, P.267 - 276.
- 19- Diaz-Morales, J. (2007) - Morning and evening types : exploring their personality styles. Jou. of Personality and Individual Differences .Vol.43, P.769 -778 .
- 20 - Diaz-Morales, J., Sanches-Lopez, M. (2008))- Morningness - eveningness and Anxiety among adults : A matter of sex / gender ? . Jou. of Personality and Individual Differences .Vol.44, P.1391 -1401 .
- 21 - Fabbri, M., Antonietti, A., Giorgetti, M., Tonetti & Natale, V. (2007) - Circadian typology and style of thinking differences. Jou. of Learning and Individual Differences. Vol.17, P.175-180.
- 22 - Fahrenberg, J., Brugner, G., Foerster, F., & Kappler, C. (1999)- Ambulatory assessment of diurnal changes with a handheld computer : Mood, attention and morningness. . Jou. of Personality and Individual Differences .Vol.26, P.641 -656 .
- 23- Giampietro, M. & Cavallera, G. (2007)- Morning and evening types and creative thinking. Jou. of Personality and Individual

- Differences* .Vol.42,P. ,453-463.
- 24 – Goldstein,D.,Hahn,C.,Hasher,L., Wiprzycka,U.&Zelazo,P.(2007)-Time of day ,intellectual performance and behavioral problems in morning versus evening type adolescences : Is there a synchrony effect ? . Jou. of Personality and Individual Differences .Vol.42,P. ,431-440.
- 25 - Gomez,R.,Bounds,J.,Holmberg,K.,Fullarton,C.& Gomez,R.,A.(1999)- Effects of neuroticism and avoidant coping style on maladjustment during early adolescence. Jou. of Personality and Individual Differences .Vol.26,P.503 - 519 .
- 26 - Gomez,R.,Bounds,J.,Holmberg,K.,Fullarton,C.& Gomez,R.,A.(1999)- Neuroticism and extraversion as predictors of coping styles during early adolescence. Jou. of Personality and Individual Differences .Vol. 27 , P.3 -17 .
- 27 - Gosling,S. Rentfrow,P.&Swann,W.(2003) -A very brief measure of the Big- Five personality domains. Jou. of Research in Personality.Vol.37, P.504 – 528.
- 28– Griefahn,B.& Robens,S. (2008)- The cortisol awakening response: A pilot study On the effects of shift work , morningness and sleep duration. Jou. of Psychoneuroendocrinology , Vol. 33,p.981-988.
- 29- Grumm,M. &Collani,G.(2007)- Measuring big five Personality dimensions with the implicit association test-implicit Personality or self –esteem ? . Jou. of Personality and Individual Differences .Vol.43,P.2205 -2217 .
- 30 -Haslam,N.,Whelan,J. & Bastian,B.(2009)- Big Five trait mediate association between values and subjective well –being . Jou. of Personality and Individual Differences .Vol.46,P.40-42 .
- 31 - Kardum,I.& Krapic,N.(2001)- Personality traits ,stressful life events and coping styles in early adolescence. Jou. of Personality and Individual Differences .Vol.30,P.503 - 515 .
- 32 -Kasof, J. (2001)- Eveningness and bulimic behavior. Jou. of Personality and Individual Differences .Vol.31,P.361 - 369 .
- 33 – Kim , S., Dueker,G.,Hasher,L.,& Goldstein,D.(2002) - Children s time of day preference : age , gender and ethnic differences. Jou. of Personality and Individual Differences .Vol.33,P.1083 -1090 .

- 34- Koscec,A.,Vidacek,B.,Kostovic,M. (2001)- Morningness - eveningness across two student generaions : Would two decades make a difference. Jou. of Personality and Individual Differences .Vol.31,P.627 -638 .
- 35- Kudielka, B.,Bellingrath,S.&Hellhammer,D.(2007) -Further support for higher salivary cortisol levels in morning compared to evening persons. Jou. of Psychosomatic Research, Vol.62,P.595-596.
- 36- Kudielka, B.,Federenko,I.,Hellhammer,D.,& Wust,S.(2006)- Morningness and eveningness : The free cortisol rise after awakening in " early birds" and "night owls" .Jou. of Biological Psychology . Vol.72,P.141 - 146.
- 37- Martin ,P.& marrington,S.(2005)- Morningness - eveningness orientation , optimal time of day and attitude change : Evidence for the systematic processing of a persuasive communication. Jou. of Personality and Individual Differences .Vol.39,P.367 - 377 .
- 38 -Mecacci , L., Righi ,S., & Rocchetti, G.(2004)- Cognitive failures and circadian typology . Jou. of Personality and Individual Differences .Vol.37.P.107 - 113 .
- 39 - Mecacci , L., & Rocchetti , G.(1998)- Morning and evening types : stress – related Personality aspects .Jou. of Personality and Individual Differences .Vol.25,P.537 - 542 .
- 40 - Moneta,G. & Spada,M.(2009)-Coping as a mediator of the relationship between trait intrinsic and extrinsic motivation and approaches to studying during academic exam preparation . Jou. of Personality and Individual Differences .Vol.46,P.664-669.
- 41 - Murray, G., Allen ,N.&Trinder,J.(2003)- Seasonality and circadian phase delay : Prospective evidence that winter lowering of mood is associated with a shift towards eveningness. Jou. of Affective Disorders,Vol.76,p.15- 22.
- 42 – Natale,V.& Adan,A.(1999)- Season of birth modulates morningness - eveningness preference in humans .Jou. of Neuroscience letters .Vol. 74,P.139 -141
- 43 - Natale,V., Adan,A.& Scapellato,P.(2005)- Are seasonality of mood and eveningness closely associated ?.Jou. of Psychiatry Research ,Vol.136,P.51 – 60 .

- 44 - Natale, V., Alzani, A. & Cicogna, P. (2003) - Cognitive efficiency and circadian typologies : a diurnal study. Jou. of Personality and Individual Differences .Vol.35, P.1089 – 1105.
- 45- Natale, V., Ballardini, D., Schumann, R., Mencarelli, C, Magelli, V. (2008)- Morningness- eveningness preference and eating disorders . Jou. of Personality and Individual Differences .Vol.45, P.549 – 553.
- 46 - Natale, V., & Cicogna, P. (2002)- Morningness - eveningness dimension : is it really a continuum ? . Jou. of Personality and Individual Differences .Vol.32, P.809 – 816.
- 47 - Natale, V. & Lorenzetti, R. (1997)- Influences of morningness - eveningness and time of day on narrative comprehension . Jou. of Personality and Individual Differences .Vol.23, P.685 - 690 .
- 48 - Rammstedt, B. & John, O. (2007)- Measuring personality in one minute or less : A 10 -item short version of the Big Five Inventory in English and German . Jou. of Research in Personality.Vol.41, P.203 – 212.
- 49- Randler, C. (2008)- Morningness - eveningness, sleep -wake variables and big five personality factors. continuum ? . Jou. of Personality and Individual Differences .Vol.45, P.191 – 196.
- 50 — Randler, C. (2007)- Gender Differences in morningness – eveningness assessed by self-report questionnaires : A meta – analysis . Jou. of Personality and Individual Differences .Vol.43, P.1667 – 1675.
- 51 - Roberts, R. & Kyllonen, P. (1999)- Morningness - eveningness and intelligence : early to bed , early to rise will make you anything but wise . Jou. of Personality and Individual Differences .Vol.27, P.1123 – 1133.
- 52 - Smith, C., Folkard, S., Schmieder, R., Parra, L., Spelten, E., Almiral, H., Sen, R., Sahu, S. Perez, L. & Tisak, J. (2002)- Investigation of morning – evening orientation in six countries using the preferences scale. Jou. of Personality and Individual Differences .Vol.32, P.949– 968
- 53- Song J. & Stough (2000)- The relationship between morningness –

eveningness,time of day ,speed of information processing. and intelligence . Jou.of Personality and Individual Differences .Vol.29, P.1179-1190.

54-Tonetti,L.&Fabbri,M.(2009)-Relationship between circadian typology and big five personality domains. . Jou.of Chronobiology International .Vol.26,P. 337 -347

55- Willis,T.,O,Connor,D.,& Smith,L.(2005)-The influence of morningness - eveningness on anxiety and cardiovascular responses to stress .Jou. of Physiology & Behavior , Vol.85,P.125 - 133.

56- Zickar,M.,Russell,S.,Smith,C., Bohle,p.,& Tilley,A.(2002)-Evaluating two scales with item response theory . Jou.of Personality and Individual Differences .Vol. 33, P.11-24.

The relationship between morningness–eveningness personality, coping strategies, big five personality factors and tolerance of frustration .

Dr. Abd-Elmonem Abdalla Haseeb El-Sayed
Assist. Prof. of Mental Hygiene
El-Arish Faculty of Education. Suez canal university

Aim :

This study aimed to investigate the relationship between morningness – eveningness personality, coping strategies ,big five personality factors and tolerance of frustration

Sample :

The sample consisted of (200) university students (55 males & 145 females).

Results:

The results showed that:

- 1 - morningness personality was positively correlated with problem solving strategy and negatively correlated with avoidance strategies.*
- 2 - Morningness personality was positively correlated with conscientiousness and negatively correlated with neuroticism.*
- 3 - Morningness- eveningness personality was not correlated with extraversion ,agreeableness and openness .*
- 4 - Morningness personality was positively correlated with tolerance of frustration.*
- 5 – There were significant differences between Morningness- eveningness personality in problem solving strategy, avoidance strategies, conscientiousness , neuroticism and tolerance of frustration .*
- 6 - There were no significant differences between males and females in morningness- eveningness personality, coping strategies , and tolerance of frustration (except avoidance strategies and tolerance of life circumstances) .*