

# الصحة النفسية وعلاقتها بالعوامل الخمس الكبرى للشخصية لدى الطلبة

دراسة ميدانية على مستوى جامعة البويرة

Mental health and its relation to the five major factors of personality in students  
A field study at the level of the University of Bouira

د. هناء برجى

جامعة بسكرة

د. عبد الله وناس

جامعة البويرة

د. نبيل منصوري

جامعة البويرة

## الملخص:

### abstract:

This study aimed to identify mental health and its relationship to the five main personality factors of future students. To do this, the researchers used the descriptive descriptive analytical method on a sample of 350 randomly selected students from four university faculties. two institutes, and applied for Standard List Costa Macri 1992

The results found that there was an inverse relationship between mental health and the overall dimension of the five personality factors in students.

**Keywords:** mental health - major factors of personality - students.

هدفت الدراسة الحالية الى التعرف على الصحة النفسية وعلاقته بالعوامل الخمس الكبرى للشخصية لدى الطلبة المقبلين، ولتحقيق ذلك استخدم الباحثون المنهج الوصفي المنهج الوصفي التحليلي على عينة من 350 طالبا وطالبة اختيروا بطريقة عشوائية من اربع كليات الجامعة ومعهدين، وطبق عليهم مقياسي قائمة كوستا وماكري 1992 Costa & McCrae ومقياس الصحة النفسية لكامل الزبيدي وسناء مجول (1997) وتوصلت النتائج إلى أن توجد علاقة عكسية بين الصحة النفسية والبعاد العام للعوامل الخمس للشخصية لدى الطلبة.

**الكلمات المفتاحية:** بالصحة النفسية- العوامل الكبرى للشخصية- الطلبة.

## مقدمة:

يواجه الشباب الجامعي مع عملية التغييرات العالمية العاصفة التي طرأت على العالم منذ نهايات القرن العشرين حالة جديدة من القلق والتوجس والترقب، تستحق أن تحظى باهتمام الباحثين في العلوم التربوية والنفسية، وتحتاج حياة شريحة واسعة من الشباب. فقد أصبحت هذه الظاهرة واضحة لمجتمع مليء بالتغيرات مشحون بعوامل مثيرة مجهولة المصير؛ وتعاني أيضاً من تجارب جديدة ومواجهة لمواقف غير مألوفة يمكن أن تكون مصدراً للقلق وتهديداً للأمن النفسي.

وتعد مرحلة الشباب بما تتطوي عليه من خصائص عمرية ونفسية عاطفية جيلية، وأخرى اجتماعية اقتصادية وثالثة تعليمية، ورابعة قيمية أخلاقية، وخامسة ثقافية، تجد نفسها في معظم الأحيان أمام تحديات كبيرة، تزداد فيها حدة الضغوط والإرهاقات والمشكلات والاضطرابات، وتتقلص فيها إمكانات فرص النجاح، وتكون معرضة بصورة مباشرة لمصدر ذي أهمية من مصادر القلق.

ومن هنا تعد الصحة النفسية من الأمور المهمة التي يستطيع الطالب الجامعي أن يوفق بينه وبين البيئة الجامعية الجديدة التي أصبح يعيش فيها فهي تساعده على العيش بسلام والتكيف ومواجهة التحديات والأزمات التي تواجهه حتى يكون قادراً على التكيف مع تلك البيئة وبصورة عادية

من هنا ينبغي لنا معرفة معنى الصحة النفسية وهي حالة يكون فيها الطالب متوافقاً نفسياً ويشعر بالسعادة مع نفسه وزملائه ومع الآخرين ، ويكون قادراً على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكاناته لأقصى حد ممكن ويكون قادراً على مواجهة مطالب الحياة المستقبلية، وتكون شخصيته متكاملة سوية، ويكون سلوكه عادياً، بحيث يعيش في سلامة وسلام.

والصحة النفسية حالة إيجابية تتضمن التمتع بصحة السلوك وسلامته لذا فالوصول إلى صحة نفسية متكاملة وسوية شيء صعب ومن هنا نكتشف مدى أهمية الصحة النفسية في حياتنا وكيف تساعدنا على مواجهة تحديات الطالب المسقبلي، وهي أيضاً في جوهرها عملية توافق نفسي، والتوافق النفسي عملية دينامية مستمرة تتناول السلوك والبيئة بالتغيير والتعديل حتى يحدث توازن بين الطالب المحيط والبيئة المستقبلية، ولقد حظي موضوع الشخصية في مجال علم النفس باهتمام كبير من قبل العلماء والباحثين، وقد تناولت العديد من الدراسات سمات الشخصية علي اختلاف منطلقاتها النظرية، حيث يري هول وليندزي (1)

---

<sup>1</sup> - هول وليندزي (1978)، هول كالفين، جاردرن ليندزي. (1978م). نظريات الشخصية.

ترجمة فرج احمد وآخرون مراجعة لويس مليكه. ط2. دار الشايح للنشر، القاهرة، ص23.

أن الشخصية تتكون أحياناً من مجموعة من القيم أو الحدود الوصفية التي تستخدم في وصف الفرد موضوع الدراسة بحسب المتغيرات أو الأبعاد التي تحتل مكاناً مركزياً داخل النظرية المعنية المستخدمة، ويعد نموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصية من أهم النماذج وأحدثها التي فسرت سمات الشخصية، كما يعتبر من أكثر النماذج في تقييم الشخصية<sup>(2)</sup>.

ومن هنا يتضح لنا أن الأبعاد الكبرى للشخصية يعد أحد الأبعاد المهمة في تحقيق الصحة النفسية والاجتماعية للفرد، كما أنه يعد من المؤشرات النفسية التي تؤثر على الطلبة في بناء مستقبلهم.

في ضوء مما سبق يمكن طرح الاشكالية التالية: ما العلاقة بين الصحة النفسية والعوامل الكبرى للشخصية لدى الطلاب الجامعة.

### أولاً- أهداف وفرضية الدراسة:

تسعى الدراسة الى تحقيق ما يلي:

1- التعرف على العلاقة بين الصحة النفسية بالعوامل الكبرى للشخصية (العصابية،

الانبساط، الانفتاح على الخبرة، الطيبة، يقظة الضمير)

وهي تتضمن الفرضية الآتية:

توجد علاقة بين الصحة النفسية والعوامل الخمس الكبرى للشخصية لدى الطلاب

ثانياً- تحديد المفاهيم والمصطلحات

### 1- الصحة النفسية:

منظمة الصحة العالمية (WHO): "هي ليست مجرد خلو الفرد من

المرض النفسي أو العقلي فقط وإنما هي فوق ذلك، حالة من الاكتمال الجسمي والنفسي والاجتماعي لدى الفرد"<sup>(3)</sup>

---

<sup>2</sup>- أبو غزالة، 2009، الذات والتوافق. دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، ص214.

<sup>3</sup>- الدوري، وصال محمد جابر محمود ( 2003 ): فاعلية برنامج علاجي سلوكي معرفي في الصحة النفسية للطلاب الموهوبين، أطروحة دكتوراه، كلية التربية/، جامعة بغداد. ص 17.

**فريدمان1997** : قدرة الفرد على التأقلم مع المتغيرات اليومية والتفاعل الاجتماعي، من دون الخوض في سلوكيات أو مشاعر غير ملائمة، والصحة النفسية هي أكثر من مجرد غياب الاضطرابات النفسية والعقلية، ويمكن أن تتأثر بالعوامل الداخلية(الفرد ذاته) أوبالعوامل الخارجية (خارجة عن إرادة الفرد مثل خلل بيولوجي أو مرض عضوي.(4)

**التعريف الاجرائي للصحة النفسية:** تعتبر حالة نسبية يكون فيها الطالب الجامعي في حالة من الاكتمال الجسمي والنفسي والاجتماعي ، ويعبر فيها عن الدرجة التي يحصل فيها المستجيب سواء كان طالبا وطالبة في مقياس الصحة النفسية المعد لهذا الغرض.

**2- العوامل الخمسة الكبرى للشخصية:** يعرف ماكري وجون (5) نموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصية بأنه" نموذج يقوم على تصور مؤداه أنه يمكن وصف الشخصية وصفاً إقتصادياً كاملاً من خلال خمسة عوامل أساسية هي: الانبساطية و العصابية ، والمقبولية ، والانفتاح على الخبرة ويقظة الضمير " ويتكون كل عامل من هذه العوامل من مجموعة من السمات، وفيما يلي تعريف لكل عامل:

**أ -العصابية:** وتعني الميل إلى الأفكار والمشاعر السلبية أو الحزينة، فالدرجة المرتفعة تدل على أن الأفراد يتميزون بالعصابية أكثر عرضة لعدم

---

<sup>4</sup>- بارون،2008 الشخصية وتوجهاتها وحاجاتها، عرض ودراسة أميل توفيق: مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة ص20.

<sup>5</sup>- (McCrae & John Personality and reported quality of life in Parkinson's disease, *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 32, 3, (324-330), (2016).

الأمان، والاحزان، بينما تدل الدرجة المنخفضة على أن الأفراد يتميزون بالاستقرار الانفعالي، وأكثر مرونة، وأقل عرضه للأحزان.<sup>(6)</sup>

**ب- الانبساط:** ويشمل التفضيل للمواقف الاجتماعية والتعامل معها، والاستقلالية والتفتح الذهني، فالدرجة المرتفعة تدل على أن الأفراد مرتفعي الانبساطية يكونون نشطين ويبحثون عن الجماعة، بينما تدل الدرجة المنخفضة على الانطواء، والهدوء والتحفظ.<sup>(7)</sup>

**ج- الانفتاح على الخبرة:** ويعني النضج العقلي والاهتمام بالثقافة، والتفوق وحب الاستطلاع، وسرعة البديهة، والسيطرة والطموح، والمنافسة والدرجة المرتفعة تدل على أن الافراد خياليون، ابتكاريون، يبحثون عن المعلومات بأنفسهم، بينما تدل الدرجة المنخفضة على أن الافراد يولون اهتماماً أقل بالفن، وأنهم عمليون بالطبيعة.<sup>(8)</sup>

**د- المقبولية:** يعكس هذا العامل كيفية التفاعل مع الآخرين، فالدرجة المرتفعة تدل على أن الافراد يكونون أهل ثقة ويتميزون بالود والتعاون والإيثار والتعاطف والتواضع والحرص والمحافظة، ويحترمون مشاعر وعادات الآخرين، بينما تدل الدرجة المنخفضة على العدوانية وعدم التعاون.<sup>(9)</sup>

---

<sup>6</sup> - أبو هاشم، السيد محمد. (2010) النموذج البنائي للعلاقات بين السعادة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق، العدد (81)، ص 279

<sup>7</sup> - أبو هاشم، مرجع سبق ذكره ص 180.

<sup>8</sup> - أبو هاشم، مرجع سبق ذكره: ص 279.

<sup>9</sup> - أبو هاشم، مرجع سبق ذكره: ص 279.

هـ- **يقظة الضمير**: ويشمل المثابرة والتنظيم لتحقيق الأهداف المرجوة، فالدرجة المرتفعة تدل على أن الفرد منظم ويؤدي واجباته باستمرار وبإخلاص، بينما الدرجة المنخفضة تدل على أن الفرد أقل حذراً وأقل تركيزاً أثناء أدائه للمهام المختلفة.<sup>(10)</sup>

**التعريف الإجرائي للعوامل الخمسة الكبرى للشخصية**: الدرجة الكلية التي يسجلها المستجيب على كل عامل من العوامل الخمسة حسب قائمة كوستا وماكري 1992 للعوامل الخمسة الكبرى للشخصية.

### ثالثاً- مجالات الدراسة:

**المجال البشري**: الطلبة الجامعيين بجامعة البويرة .

**المجال المكاني** : تم تطبيق الدراسة على مستوى 06 كليات ومعهدين

بجامعة البويرة

**المجال الزمني** : تم تطبيق الدراسة مع بداية الموسم الجامعي 2018/2017

### رابعاً- الخلفية النظرية والدراسات السابقة

**1- الصحة النفسية**: ينظر عبد العزيز القوسي 1975 "الصحة النفسية

بأنها حالة من التوافق التام أو التكامل بين الوظائف النفسية المختلفة، مع القدرة على مواجهة الأزمات النفسية العادية التي تطرأ عادة على الإنسان، ومع الإحساس الإيجابي بالسعادة والكفاية ". يبين القوسي في تعريفه للصحة النفسية ثلاثة مظاهر أساسية تحدد السلوك السوي تتمثل في التوافق التام بين الوظائف النفسية المختلفة، والمقدرة على مواجهة الأزمات النفسية العادية، والإحساس الإيجابي بالسعادة والكفاية، يستطرد القوسي في

شرح تعريفه مؤكداً أن الصحة النفسية تأخذ بالحسبان المبادئ الإنسانية والاجتماعية، وأن السعادة والكفاية تتحقق عند مراعاة صالح المجتمع والآخرين، وأن الأهداف الفردية تستوجب تحقيق الأهداف الاجتماعية والعكس صحيح، ثم

<sup>10</sup>- أبو هاشم، مرجع سبق ذكره، ص 278.

يؤكد القوصي أن التكيف الصحيح يتطلب أن لا يقوم الأفراد بمجرد الإذعان للمجتمع كما هو، وإنما محاولة القيام بأنصبتهم في إحداث تغيير ينقله إلى حالة أحسن مما هو فيها.<sup>(11)</sup>

أما عبد المطلب أمين القريطي<sup>(12)</sup> فيعرف الصحة النفسية السليمة بأنها " حالة عقلية انفعالية إيجابية، مستقرة نسبياً، تعبر عن تكامل طاقات الفرد ووظائفه المختلفة، وتوازن القوى الداخلية والخارجية الموجهة لسلوكه في مجتمع ووقت ما ومرحلة نمو معينة، وتمتعه بالعافية النفسية والفاعلية الاجتماعية". ويوضح القريطي في هذا التعريف حالتين أساسيتين تتسم بهما الصحة النفسية وهما:

حالة الاستقرار النسبي والحالة الإيجابية، اللتان تشكلان في النهاية حالة تعبر عن التكامل بين طاقات الفرد وإمكاناته ووظائفه المختلفة، الانفعالية والعقلية والدافعية من جهة، ثم التوازن بين القوى الداخلية والخارجية من جهة أخرى. في النهاية يشكل كل من التكامل بين الطاقات، والتوازن بين القوى على تنوعها عملاً واحداً منتظماً دينامياً.

## 2- العوامل التي تؤثر في الصحة النفسية:

أ- الأسرة: يقول علماء النفس أن الرجل هو امتداد لطفولته، فالطفولة السوية تؤدي إلى رجل سوي. الأسرة هي التي تضع نواة وأسس شخصية الفرد في السنوات الخمس الأولى من حياته.

ب- المدرسة: والعامل الذي عاش في طفولته عدداً من السنوات في مدرسة يسودها جو من النظام والانضباط والحرية والديمقراطية يقوده معلمون رأى فيهم نماذج للإخلاص والجدية وحب العمل سيشب دون شك متحملاً بهذه

---

<sup>11</sup>- عبد العزيز القوصي، 1975، الشخصية في ضوء التحليل النفسي، دار المسيرة، بيروت. 6، 8

<sup>12</sup>- أمين القريطي 1998: أساليب دراسة الشخصية، دار الفكر اللبناني، بيروت. 26-28

الصفات الصالحة التي تجعل منه إنسانا ناجحا في عمله مما يدعم صحته النفسية.

ت- **طبيعة العمل**: لقد ثبت أن طبيعة العمل الذي يمارسه العامل من العوامل التي تؤثر على سلوكه فهناك من يضطر العامل فيها إلى التعامل مع أشخاص سيء السلوك كمن يتعامل مع المنحرفين والمجرمين، مثل هذه المهن تؤثر على سلوك العاملين فيها تأثيرا سيئا مما يجعل قادرا غير قليل من سلوكهم غير سوي و هذا بدوره يؤدي إلى سوء تكيفهم و بالتالي إلى سوء صحتهم النفسية والعكس

ث- **حاجات العاملين و مدى إشباعها**: مما لا شك فيه أن السلوك الأفراد وصحتهم النفسية يتأثران بمدى إشباع حاجاتهم

3- **مظاهر الصحة النفسية**: إن للصحة النفسية مؤشرات ومظاهر و مظاهر تدل عليها منها:

أ- **الاتزان الانفعالي**: وهو حالة من الاستقرار النفسي، حيث يكون الفرد مزود بالقدرة على للمثيرات المختلفة وهذه القدرة هي سمة الحياة

ب- **الدافعية** وهي التي تدفع الفرد للقيام بنشاط معي، وهي القوة المحركة والموجهة لنشاط الفرد نحو تحقيق أهدافه

ت- **الشعور بالسعادة**: المتمثل في اعتدال المزاج، و التعبير بالرضا عن الحياة.

ث- **التفوق العقلي**: حيث أن الطاقة العقلية للإنسان تعد مظهرا من مظاهر الصحة النفسية. (13)

ج- **غياب الصراع النفسي الحاد (الداخلي و الخارجي)**.

---

<sup>13</sup> - الخالدي، عطا الله و العلمي، دلال. (2009) الصحة النفسية وعلاقتها بالتكيف والتوافق، دار صفاء للنشر والتوزيع. عمان، 77.

د- **النضج الانفعالي**: بحيث يعبر الفرد عن انفعالاته بصورة متزنة بعيدة عن التعبيرات البدائية و الطفولية.

هـ - **التوافق النفسى**: المتمثل في العلاقة المتجانسة مع البيئة حيث يستطيع الفرد الحصول على الإشباع اللازم لحياته مع مراعاة ما يوجد في البيئة المحيطة من متغيرات.<sup>(14)</sup>

4- **أهمية الصحة النفسية للطلاب**: يعيش الطالب بين الأسرة و المجتمع والمدرسة، فالأسرة هي المدرسة الاجتماعية الأولى للفرد منذ طفولته وعبر مراحل حياته، وهي المسؤولة الأولى عن التنشئة الاجتماعية، وتعتبر النموذج الأمثل للجماعة الأولى التي يتفاعل الطالب مع أعضائها ويعتبر سلوكهم نموذجاً يحتذيه، ومن العوامل الأسرية المؤثرة في الصحة النفسية للطلاب: الصحة النفسية للوالدين والأخوة، وأساليب التنشئة، والمستوى الاجتماعي الاقتصادي، ومنها أيضاً العلاقات بين الوالدين والطالب، والعلاقات بين الأخوة، ومركز الطالب في الأسرة سواء كان وحيداً أو الأكبر أو الأصغر ... الخ، لذا فالصحة النفسية في الأسرة تتطلب مناخاً أسرياً، يحقق الحاجات النفسية وتنمية القدرات وتعليم التفاعل الاجتماعي والتوافق النفسي والأدوار الاجتماعية وتكوين الاتجاهات ومعايير السلوك والعادات السلوكية السليمة.

والمجتمع الذي يعيش فيه الفرد بمؤسساته المختلفة يؤثر في صحته النفسية، ويفضل لو عمل المسئولون في كافة مؤسسات المجتمع على تحقيق الصحة النفسية عن طريق تهيئة بيئة اجتماعية آمنة، تسودها العلاقات السليمة والعدالة الاجتماعية والديموقراطية، والاهتمام بالفرد والجماعة ورعاية الطفولة والشباب والكبار وإنشاء وتدعيم الهيئات والمؤسسات التي تحقق ذلك، ومراجعة المعايير

<sup>14</sup>- ربيع، 2000 الصحة النفسية، ط2، دار المسيرة، عمان. ،:90-92

الاجتماعية، والقيم الصالحة والمثل النابعة من الأديان السماوية ومن التراث الحضاري بما يحقق الصحة النفسية.

أما بالنسبة لدور المدرسة فلا يقتصر على إعداد المناهج الدراسية والأنشطة المدرسية فقط بل يجب الاهتمام أيضا بالصحة النفسية لطلابها أو طالباتها ولا يخفى على الجميع أن الصحة النفسية المدرسية تعد مدخلا للسلوك الصحي، لذا يجب أن تتضمن الصحة المدرسية خططا تربوية و برامجاً إرشادية لا تتجزأ عن المناهج الدراسية للوقوف مع الطلاب والطالبات لمساعدتهم على التغلب على مشاكلهم النفسية والانفعالية والقضاء على أجواء الملل والفتور من الجو المدرسي وتعليمهم السلوك الصحي داخل المدرسة وخارجها و بالإضافة إلى دور المدرسة لن ننسى دور المعلم أو المعلمة بجانب دور المرشد أو المرشدة الطلابية في تحقيق التوافق النفسي للطلاب، فالطلاب متعطشون دائما الى الدعم النفسي من معلمهم والإنعاش النفسي من المرشد الطلابي بالإضافة إلى مدير أو مديرة المدرسة فهم الواجهة الأولى وهم المحركون لكافة الأفراد في المدرسة بتوجيهاتهم ونصائحهم فلا بد أن تتضمن خططها وأنشطتها المدرسية بما يحقق التوافق النفسي الصحي للطلاب ولا بد من إشراك الأسرة في مثل هذه البرامج والخطط لزيادة وعي أولياء الأمور و يشكل ذلك قاعدة أمنية ثابتة للطلاب ويخفف من حدة الاضطراب وأهمية ذلك في تأثيره على حياة وسلوك الأبناء.

أ- الشخصية: تعرف الشخصية بأنها "مجموعة ما يميز الفرد من سلوك ظاهري وباطني، بحيث تمكن معرفة هذا السلوك الباحث من تنبؤ ما سيعمله أو يظهره الفرد في موقف من المواقف أو مناسبة من المناسبات" وبذلك فالشخصية ليس كما يتداولها لدينا في المجتمع انه شيئا يملكه البعض ولا يملكه البعض الآخر بقولنا إن فلانا له شخصية وفلانا ليست له شخصية بل "إن كل فرد يملك شخصية خاصة به تميزه عن الأفراد الآخرين".

وهي من أصعب الاصطلاحات فهماً وتفسيراً. وبإيجاز يعني مصطلح الشخصية " البناء الخاص بصفات الفرد وأنماط سلوكه الذي من شأنه أن يحدد لنا طريقته المتفردة في تكيفه مع بيئته، والذي يتنبأ باستجاباته ، للوراثة، والنضج، وأسلوب التنشئة خلال مرحلة الطفولة، والدوافع الاجتماعية التي تكتسب عن طريق التعلم مع الخبرات المكتسبة، دور كبير في تشكيل الشخصية حيث أن ما يصدر من قول أو فعل لا بد وأن يكون منسجماً مع البناء الكلي للشخصية.

### 1. تعريف الشخصية في علم النفس: تكشفت الشخصية عن تعقد دراستها

والاختلاف بين وجهات نظر الباحثين إليها في تعدد تعريفاتها، ولكن هذا التعدد من زاوية واحدة قد يكون أمراً مرغوباً فيه، فإذا كانت الشخصية كلاً معقداً متعدد الجوانب والسمات، فإن كل تعريف لها يركز على جانب معين لهذا الكل المعقد، من هذا المنظور فليس هناك تعريف واحد صحيح وما عداه خاطئ، فإن تعريف أي مصطلح - كما يذكر جيلفورد (Guilford 1959) - أمر اختياري تحكيمي هنالك نظريات عديدة الغرض منها تصنيف الشخصية، منها:

### 1.1. نظريات الأنماط : صنفت الشخصية على حسب الأنماط ، الجسدية

(سمين، ورياضي، ونحيل) والفسيوولوجية (دموي، سوداوي، صفراوي)، والسلوكية (انطوائي، انبساطي).

### 2.1. نظريات السمات: هنا بدلاً من محاولة تصنيف الأفراد وفق بعض

الأنماط السلوكية المعينة، فهنا نعمل على تصنيفهم بناء على توفر بعض السمات لديهم على أساس أن كل سمة من السمات تمثل جانباً من جوانب الشخصية.

"أشهر نظريات السمات تلك التي لـ:كاثل الخاصة بالسمات. لقد عرف كاثل

الشخصية على "أنها بناء من السمات التي لها مستويات مختلفة، وهذه السمات مسئولة عن انتظام وثبات السلوك". قسم كاثل السمات إلى سطحية ومركزية. أما السمات السطحية بالنسبة له فهي السمات الظاهرة التي تمثل السلوكيات العلنية التي تلاحظ بسهولة، مثلاً "العدوانية". أما السمات المركزية أو المرجعية فهي تلك

التي ينتج عنها السمات السطحية، مثلاً "حب السيطرة". وكان كاتل يسعى لإيجاد عدد محدود من السمات المركزية المستقلة عن بعضها البعض بحيث يمكن وضعها في اختبار مناسب يساعد في قياس شخصيات الأفراد، مع التنبؤ بها. وقد نجح في تحديد ستة عشر من هذه السمات تعرف باسم "عوامل الشخصية الستة عشر". (15)

**3.1. نظريات التعلم :** تحاول إيجاد خبرات خاصة لها صلة بالعقاب والثواب يكون لها أثر في تكوين الشخصية .

**4.1. نظرية لعب الأدوار:** هي تعنى بوصف الأفراد من خلال الأساليب التي يعتمدونها في قيامهم بالأدوار التي يفرضها عليهم المجتمع. مثلاً دور الأب مع أطفاله، ودور الابن مع والديه، ودور الأخ، والدور المهني، ودور الزوج، الخ.. وعلى الفرد أن يتعلم طرق القيام بالأدوار المختلفة من خلال خبراته المكتسبة من بيئته.

**5.1. النظريات التطورية:** تعنى بدراسة شخصية الفرد في مراحل نموه المختلفة بضغطها وصراعاتها. فمنذ اللحظات الأولى في حياة الفرد تبدأ شخصيته في التشكل بحيث يطرأ بنيان ثابت في نهاية مراحل النمو.

**6- العوامل المؤثرة في الشخصية:** إن الشخصية في تكوينها ومراحل نموها اعتمدت على عوامل كثيرة أثرت فيها بشكل أو بآخر وقد تناول الباحث ذلك وابرزوا فيها عوامل تلخصت بشكل عام بالوراثة والبيئة إذ ذكر (مرسي) أنه "عندما يدرس علماء النفس المحدثون العوامل المختلفة التي تحدد الشخصية فأنهم يدرسون عادة العوامل البيولوجية والاجتماعية والثقافية"<sup>(16)</sup>، وهناك مجموعة من العوامل الأساسية التي تؤثر في الشخصية الرياضية وهي:

---

<sup>15</sup>- ثائر عباس (1992)، السمات الشخصية للاعب التنس وعلاقتها بالانجاز الرياضي، رسالة

ماجستير كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ص: 23

<sup>16</sup>- سيد عبد الحميد مرسي (1985)، الشخصية المنتجة، مصر، دار التوفيق للطباعة ص: 55

1-**الناحية الجسمية:** ويقصد بها سلامة الجهاز العصبي والعضلي والأجهزة الداخلية وكذلك تكون الشخصية حسب النمط الجسمي اعتمادا على نظرية (شيلدون ) حيث صنفها إلى:

أ- النحيل الطويل

ب-النمط العضلي

ت-النمط المكتنز

2-**الناحية النفسية:** وأهمها تأثيرا في الشخصية الرياضية هو:

أ- القدرات العقلية

ب-القدرات الخاصة

ت-المهارات الخاصة

ث-الطبع والمزاج

ج- الخلق والإرادة

ح- الميول والرغبات

3-**الناحية الاجتماعية:**(العوامل البيئية) وتشمل على ما يأتي:

أ-أسلوب حياة الرياضي.

ب-الظروف المعيشية(البيئية).

ج-العوامل المناخية.<sup>(17)</sup>

7- **تعريف العوامل الخمسة الكبرى للشخصية:** يعد نموذج العوامل الخمسة

الكبرى للشخصية بمثابة هيكل هرمي من سمات الشخصية، تمثل العوامل الخمسة قمة الترتيب، وتمثل الشخصية على مستوى أعلى من التجريد، كما أن كل عامل

<sup>17</sup>- معيوف دنون، (1987) علم النفس الرياضي، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر ص74.

ثنائي القطب مثل " الانبساط مقابل الانطواء " ، ويندرج تحت كل عامل مجموعة من السمات الأكثر تحديداً ، (18)

وفيما يلي تعريف هذه العوامل:

أ- **العصابية**: هو عكس الاستقرار العاطفي، ويعكس هذا العامل إلى أن الأفراد يميلون بصورة كبيرة إلى عدم الاستقرار العاطفي، وعدم الرضا عن النفس، وصعوبة التكيف مع متطلبات الحياة، كما يرتبط هذا العامل بالقلق والإحراج والشعور بالذنب والتشاؤم والحزن وانخفاض احترام الذات. (19)

وترتبط العصابية سلباً بالرضا عن الحياة، وإيجابياً بالتعبير الذاتي عن الإجهاد؛ كما أن الأشخاص العصبيين أقل قدرة على التعامل مع الضغوط المرهقة في البيت والعمل، كما أنهم أقل تحكماً في اندفاعاتهم. (20)

ب- **الانبساط**: يعد هذا العامل ثنائي القطب حيث يمكن تسميته (الانبساط - الانطواء)، يتسم الشخص الانبساطي بأنه شخص اجتماعي محب للاختلاط، يتوافق مع المعايير الخارجية، يوجه اهتماماته إلى خارج الذات، ويحب العمل مع الآخرين ويحترم التقاليد والسلطة، وعلى مستوى التفكير يميل الشخص الانبساطي إلى تفسير جوانب العالم الخارجي باستخدام المنطق، والميل إلى العيش وفق قواعد ثابتة، قد تكون عملية أو موضوعية أو عقائدية، بينما يتسم الشخص الانطوائي بأنه يوجه اهتماماته من أفكار ومشاعر إلى داخل الذات، وليس تجاه العالم الخارجي، شديد الحساسية مع أن يكتم أحاسيسه، وعلى مستوى التفكير يميل

---

<sup>18</sup>-Gosling, et al., 2003 The Relationship Between Big Five Personality Traits, Negative Affectivity, Type A Behavior, and Work- Family Conflict. Journal of Vocational Behavior. 63, 457-472.

<sup>19</sup>-Zhang, L. (2006). Thinking Styles and the Big Five Personality Traits Revisited. Personality and Individual Differences. 40,. 1179

<sup>20</sup> -Bruk & Alleen, 2003The Structure of Phenotypic Personality Traits. American Psychological Association. 48(1), 26-34.

الشخص الانطوائى إلى تفسير أفكار خاصة تستند إلى قواعد تخصه، كما أن لديه حاجة كبيرة للسرية " الخصوصية "يميل لأن يكون نظري فكري .(21)

ج- **الانفتاح على الخبرة:** يعكس هذا العامل مدى تقبل الفرد لقيم ومعتقدات الآخرين والاهتمام بالأفكار الجديدة غير التقليدية، ويتضمن هذا العامل العديد من السمات كالخيال والتفتح الذهني وقوة البصيرة وكثرة الاهتمامات والتسامح،(22) والأشخاص ذوي الدرجات العليا على هذا البعد يظهرون فضولاً للعالم الخارجي والداخلي، وهم على استعداد للنظر في أفكار وقيم أصيلة مبتكرة.(23)

د-**الطيبة "المقبولية":** يعد هذا العامل الأكثر ارتباطاً بالعلاقات الشخصية وبحسب هوجان 1983 المقبولية تجعل الفرد قادراً على مواجهة مشاكل وضغوط الحياة العامة، وتعكس هذه السمة الفروق الفردية في الاهتمام العام لتحقيق الوئام الاجتماعي، ويتسم الذين يتصفون بهذه السمات بالتسامح والثقة، وحسن الطباع، والتعاون والقبول بحيث يحترمون ويقدرّون الآخرين.(24)

هـ-**يقظة الضمير:** يتضمن هذا العامل الفروق الفردية في التخطيط والتنظيم وتنفيذ المهام وثبات الأداء.(25)

وهي عبارة عن ملامح مشتركة تشمل مستويات عالية من التفكير، مع التحكم في الانفعالات؛ وتشير هذه السمة إلى تميز الفرد بقوة الإرادة والكفاح والسعي نحو الإنجاز وضبط الذات، والالتزام بالواجبات والإحساس بالمسؤولية، كما يعكس هذا العامل المثابرة. والتنظيم لتحقيق الأهداف.(26)

–<sup>21</sup> De Read,2000:89; Thinking Styles and the Big Five Personality Traits Revisited. Personality and Individual Differences

<sup>22</sup>–Zang,2006: p118

<sup>23</sup>– Bruk & Allen, 2003: 462

<sup>24</sup>–. Zang, 2006: 1179; DeRead, 2000: 91

<sup>25</sup>–Bruk & Alleen, 2000: 460

<sup>26</sup>– Zang, 2006: 1179

## 8- الدراسات السابقة:

أ- قام م.د. فاضل كردي الشمري 2013 بدراسة بعنوان الصحة النفسية وعلاقتها بالتكيف الدراسي لدى طلاب كلية التربية الرياضية: وقد هدف البحث التعرف على العلاقة بين الصحة النفسية والتكيف الدراسي لدى طلاب كلية التربية الرياضية أما فروض البحث فقد افترض الباحث بوجود علاقة ارتباط معنوية بين الصحة النفسية والتكيف الدراسي لدى طلاب كلية التربية الرياضية، أما الدراسات النظرية وهو الصحة النفسية ونظريات التي فسرتها ومفهومها والتكيف الدراسي ومعاييرها ووجهة نظر العلماء فيه.

ب- واحتوى على منهجية البحث وإجراءاته الميدانية فقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لحل مشكلة البحث وقد استخدم الباحث مقياسي الصحة النفسية والتكيف الدراسي وقد تم معالجة النتائج بواسطة بعض القوانين الإحصائية من (الوسط الحسابي، والانحراف المعياري) لإيجاد العلاقة بين الصحة النفسية والتكيف الدراسي. أما عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها فقد ظهرت من خلال النتائج وجود علاقة ارتباط معنوية بين التوافق الصحة النفسية والتكيف الدراسي. أما أهم الاستنتاجات والتوصيات فقد أظهرت النتائج بوجود علاقة ارتباط معنوية بين الصحة النفسية والتكيف الدراسي. وقد قدم الباحث مجموعة من التوصيات:

1- إقامة الندوات لطلبة الجدد للتعريف بنظام الجامعة وجعل الطالب يتكيف مع الجو الجامعي الجديد .

2- إعداد الطالب نفسيا واجتماعيا للتفاعل مع البيئة الاجتماعية وجعل أمر تكيفه مع هذه البيئة أكثر تقبلا .

ت- دراسة ياسين سالم حماد الشواوره 2006 علاقة الذكاء الانفعالي بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية عند طلبة جامعة مؤتة: هدفت هذه الدراسة إلى اشتقاق الخصائص السيكومترية لمقياس الذكاء الانفعالي، الذي طوره النبهان

وكمالي (2003) على البيئة الإماراتية . ودراسة علاقته بأبعاد الشخصية وفق مقياس نيو تكونت عينة الدراسة من (800) طالبًا وطالبة، من طلبة جامعة مؤتة للعام الدراسي 2006/2005 تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية العنقودية، واستُخدم في هذه الدراسة مقياس الذكاء الانفعالي بعد التحقق من الخصائص السيكومترية له، 2005 ومقياس نيو الذي قننه على البيئة الأردنية المرابحة وتوصلت الدراسة إلى مايلي : توفر لمقياس الذكاء الانفعالي خصائص سيكومترية عالية نسبيًا، حيث بلغ معامل ثبات الاستقرار ( 0.76 )، و ( 0.93 ) بطريقة كرونباخ إلفا، وفيما يتعلق بالصدق، فقد أشارت النتائج إلى تمتع المقياس بمؤشرات صدق محكي تباعدي مع مقياس بيك للاكتئاب، حيث كان معامل الارتباط بين الذكاء الانفعالي ككل وقائمة بيك (0.60 -) أما صدق البناء الداخلي فأشارت نتائج التحليل العاملي إلى أن المقياس يتكون من (41) فقرة موزعة على أربعة أبعاد، فسرت ما نسبته ( 52.30 %) من التباين الكلي على المقياس كما أظهرت النتائج وجود علاقة سلبية دالة إحصائياً بين بعد العصابية والذكاء الانفعالي، وعلاقة ايجابية دالة إحصائياً بين الذكاء الانفعالي وأبعاد الشخصية :الانبساطية والانفتاحية والموافقة و يقظة الضمير .

#### خامسا- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

اعتمد الباحثون على المنهج الوصفي التحليلي لملائمته طبيعة الدراسة والذي تحاول من خلاله وصف الظاهرة موضوع الدراسة (الصحة النفسية وعلاقتها بالعوامل الخمس الكبرى للشخصية) وتحليل بياناتها وبيان العلاقة بين مكوناتها والآراء التي تطرح حولها، والعمليات التي تتضمنها والآثار التي تحدثها، وهو أحد أشكال التفسير العلمي المنظم لوصف ظاهرة أو مشكلة محددة وتصويرها كميًا عن طريق جمع البيانات والمعلومات المقننة و لا يتوقف عند جمع المعلومات الخاصة

بالظاهرة للاستقصاء مظاهرها وعلاقتها المختلفة، بل يمتد ليشمل التحليل والربط والتفسير للوصول إلى استنتاجات يبنى عليها التصور المقترح.<sup>(27)</sup>

**1-مجتمع الدراسة:** يتكون مجتمع الدراسة من الطلبة الجامعيين بجامعة الكلي

محدد اولحاج بالبويرة-

**2-عينة الدراسة:** هي عينة عشوائية تتكون من 400 طالبا وطالبة.

**3-أداة الدراسة :** تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الصحة

النفسية بالعوامل الخمس الكبرى للشخصية ،وتماشيا مع أهداف الدراسة المسطرة ولأجل التحقق من فرضياتها المسطرة في الجانب النظري وما تتطلبه بيانات ونتائج يستند إليها الباحث في تحقيق أهداف الدراسة فقد اختار الباحثون الأدوات التالية :

**أ-مقياس الصحة النفسية:** أعده كامل الزبيدي وسناء مجول الهزاع، (1997) ويتكون من (24) فقرة و(3) بدائل للإجابة وان مفتاح التصحيح للمقياس هي من(1- 3) لل فقرات الايجابية ومن (3-1) لل فقرات السلبية وان أعلى درجة هي (72) وأدنى درجة كلية هي (24)، والمتوسط الفرضي للمقياس هو (48) درجة.

**ب- قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية:** أعدها كوستا وماكري 1992

وتعتبر أول أداة موضوعية تهدف إلى قياس الأبعاد الأساسية للشخصية بواسطة مجموعة من البنود(60بندا) تم استخراجها عن طريق التحليل العامل لعدد كبير من بنود مشتقة من عديد من اختبارات الشخصية، وتشتمل على خمس مقاييس فرعية وهي :العصابية، الانبساط، الانفتاح على الخبرة المقبولة، يقظة الضمير.<sup>(28)</sup>

حيث قام الأنصاري (1997) بترجمة بنود القائمة من الانجليزية إلى العربية

الفصحى السهلة، ثم خضعت الترجمة لدورات عديدة من المراجعة من قبل

---

<sup>27</sup> -العساف1995، الشخصية في ضوء التحليل النفسي.دار المسيرة ببيروت. 186.

<sup>28</sup> -الأنصاري،2002 المرجع في مقاييس الشخصية:720

المتخصصين في علم النفس وفي اللغة الانجليزية ممنيتقنون اللغة العربية أيضاً، ولم يقم الباحث بأي تعديل بالنسبة لعدد البنود أو مضمونها، وتتكون قائمة العوامل الخمسة في صورتها الأولية من ( 60 ) فقرة موزعة على خمسة عوامل، هي:

- العصابية: وهو مكون من 12 فقرة

- الانبساط: وهو مكون من 12 فقرة.

-الانفتاح على الخبرة: وهو مكون من 12 فقرة

-المقبولية: وهو مكون من 12 فقرة.

-يقظة الضمير: وهو مكون من 12 فقرة .

وقد وزعت درجات الإجابة على فقرات المقياس بطريقة ليكرت حيث يحصل المستجيب على 5 درجات عندما يجيب موافق جداً، 4 درجات عندما يجيب موافق، 3 درجات عندما يجيب محايد درجتان عندما يجيب غير موافق، ودرجة واحدة عندما يجيب غير موافق على الإطلاق، وذلك في الفقرات الإيجابية، في حين يتم احتساب الدرجات بطريقة عكسية في الفقرات السلبية.(29)

**ج-صدق وثبات المقياسين:** إن المستوى الذي يبلغه البحث من الجودة لا يتوقف على الاختبار الصحيح للعينة أو الاختبار الرشيد لأنسب مناهج البحث مع كل ذلك على كفاءة الأدوات التي يستخدمها الباحث لجمع البيانات، وتعتبر مقاييس الصدق من أهم المقاييس التي يحرص البحث على مراعاتها عند القيام بالبحث ضمانا لعامل الموضوعية حتى يمكن التحكم في الجوانب الذاتية.

**د-صدق المحكمين:** تم عرض المقياس في صورتها الأولية على مجموعة من أساتذة جامعيين من المتخصصين في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية و علم النفس حيث قاموا بإبداء آرائهم وملاحظاتهم حول مناسبة فقرات المقياس، ومدى انتماء الفقرات إلى كل مجال من مجالات المقياس، وكذلك وضوحها .

\_\_\_\_\_ 29- أبو هاشم، مرجع سبق ذكره، ص 278.

\_\_\_\_\_ دفا تر مخر المسألة التربوية في ظل التحديات الراهنة(العدد19- ماي 2018)

هـ-**ثبات المقياسين:** لقياس الثبات المقياسين استخدم الباحثون معامل الارتباط "بيرسون Pearson" لتحديد ارتباط الأسئلة مع الدرجة الكلية وذلك من خلال تطبيقه على عينة استطلاعية مكونة من 15 طالبا وطالبة لم يتم تضمينها بالعينة الأصلية وتراوحت معاملات الارتباط بين(0.82) لمقياس الصحة النفسية و(0.87) لقائمة العوامل الخمس للشخصية وهو تعبير عن ثبات عال للمقياس وهو جيد لأغراض الدراسة.

**سادسا- عرض وتحليل النتائج:**

اختبار صحة الفرضية "توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بينالصحة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلبة الجامعة

قام الباحثين بإجراء اختبار بيرسون لمعرفة العلاقة بين مقياس الصحة النفسية ومقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وأبعاده الفرعية، وذلك كما هو مبين في الجدول التالي:

الأبعاد	العينة	الارتباط	الدلالة
العصابية+ الصحة النفسية	400	-0.431	0.01
الانبساط+ الصحة النفسية	400	0.887	0.01
الانفتاح على الخبرة+ الصحة النفسية	400	0.664	0.01
المقبولية+الصحة النفسية	400	0.774	0.01
يقظة الضمير+ الصحة النفسية	400	0.879	0.01
العوامل الخمس للشخصية+الصحة النفسية	400	0.796	0.01

من خلال قراءة الجدول يظهر لنا ما يلي:

- 1-وجود علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين عامل الشخصية (العصابي) والصحة النفسية لدى طلبة جامعة البويرة حيث بلغ معامل الارتباط -0.431
- 2-وجود علاقة طردية دالة إحصائية بين الأبعاد (الانبساط والانفتاح على الخبرة والمقبولية) لعوامل الشخصية وبعد الصحة النفسية حيث كان معامل الارتباط (0.887-0.664-0.879) وهي كلها دالة عند 0.01.

3-وجود علاقة طردية بين العوامل الخمس للشخصية والصحة النفسية حيث بلغ معامل الارتباط 0.796 .

### مناقشة النتائج المتحصل عليها:

من خلال النتائج المتحصل عليها يدل أن هناك علاقة طردية بين الصحة النفسية لدى الطلاب الجامعيين العوامل الكبرى للشخصية، فالصحة النفسية من أكثر المتغيرات المرتبطة بالشخصية وأيضاً هم الأكثر فى إعطاء أهمية للأهداف بعيدة المدى، فالدراسة الجادة هي السبيل لتحقيق أهدافهم وطموحاتهم وبنائهم النفسي للشخصية.

هذا من جهة ومن جهة ثانية فإن الصحة النفسية تلعب دورا كبيرا وأساسيا في سلوك الإنسان اتجاه الآخرين من خلال التحكم في القدرة على ضبط النفس والتفاعل مع البيئة على أساس تكامل الوظائف النفسية الكاملة والتي تؤدي إلى مواجهة الأزمات التي تواجه الفرد كون إن الاندماج في البيئة الجديدة يعد تكيفا اجتماعيا جديدا للطلاب وان الصحة النفسية الجيدة للفرد تساعده كذلك في التغلب على الضغوط النفسية المختلفة والتي قد تنتج من عدم اقتناع البعض من الطلبة في التخصص مع بيئة العمل أو عدم ملائمة واقتناع الطلبة والنظرة الضيقة واتفاع قلق لديهم مع تخرجهم من الجامعة كلها عوامل تزيد من القلق والضغط وهي بذلك تؤثر على الصحة النفسية.

أما عن العلاقة بين الصحة النفسية وأبعاد العوامل الخمس للشخصية فقد أظهرت العلاقة العكسية بين العصابية و الصحة النفسية، أي أنه كلما ارتفع مستوى العصابية لدى طلبة الجامعات، قلت درجة الصحة النفسية لديهم بجميع أبعاده.

كما تتفق نتيجة الدراسة الحالية مع ما ورد في الإطار النظري حيث يتضمن عامل العصابية بحسب كوستا وماكري (1992) سمات سلبية مثل القلق والخوف والهـم والانشغال والانفعالية الدائمة الحالة المزاجية القابلة للتغير والقلق الاجتماعي والعصاب والقابلية للإنجرار، عدم قدرة الفرد على تحمل الضغوط، وبالتالي يشعر الفرد بالعجز واليأس والاتكال وعدم القدرة على اتخاذ القرارات في المواقف الضاغطة، وهذا يفسر العلاقة السلبية بين العصابية والصحة النفسية.

\_\_\_\_\_ دفا تر مخر المسألة التروية في ظل التحديات الراهنة(العدد19- ماي 2018)

وتبرز العصابية توجهاً سلبياً لدى الطالب نحو الحياة، وتشير إلى نقص مقدرته على توكيد ذاته، وإلى نقص في حيويته ونشاطه، الأمر الذي ينعكس سلباً على صحته النفسية (30).

وبعد الانبساط وعلاقته بالصحة النفسية أظهرت العلاقة الطردية الموجبة أي كلما زادت انبساطية الطالب زادت صحته النفسية

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء السمات الفرعية لعامل الانبساطية حيث تشير الانبساطية في مضمونها إلى التوافق مع المعايير الخارجية والألفة والرغبة في المشاركة الاجتماعية وإقامة علاقات سوية ومنتزعة مع الآخرين وإقامة شبكة متماسكة من العلاقات في المنزل والجامعة، وعلى مستوى التفكير يميل الشخص الانبساطي إلى تفسير جوانب العالم الخارجي باستخدام المنطق، ويرتبط الانبساط بالمشاعر الإيجابية والشعور بالسعادة والرضا. (31)

ويذكر أراجيل (1993، :45) بأن العلاقات الاجتماعية تزيد من السعادة بتوليد البهجة وتوفير المساعدة من خلال الأنشطة المشتركة والفاعلة، وهي تحمي من تأثير المشقة بزيادة تقدير الذات وكف الانفعالات السلبية، وهذا يفسر الارتباط الإيجابي بين الانبساطية والصحة النفسية.

وبعد الانفتاح للخبرة وعلاقته بالصحة النفسية أظهرت العلاقة الطردية الموجبة أي كلما زادت حاجة الطالب للخبرة زادت صحته النفسية.

ويمكن تفسير ارتباط الانفتاح على الخبرة بالسلوكيات المرتبطة بالإبداع الجمالي والفني، حيث يبحث هؤلاء الأفراد على نحو غير مألوف عن الجديد من المعلومات والمهارات، كما أنهم محبوبون للتعلم ولديهم فضول وحب استطلاع، وأكثر مغامرة وإبداعاً<sup>(32)</sup>، وبالتالي فإن سمات هؤلاء الأفراد ترتبط بالمرونة الفكرية، وقوة البصيرة الأمر

30- McCrae & John; ibid; p332

31-Zhao, H. & Seibert, S.(2006) The Big Five personality Dimensions and Entrepreneurial Status: A Meta- Analytical Review, Journal of Appliedpsychology. 91(2), 259-271.p

32- Harvey, R. & Murry, W. & Markam, S (1995). "Big five" Scoring Sestem Four the Myers- Briggs Type Indicator, Society for Industrial andOrganizational Psychology, Orlando

الذي يجعله يبحث عن حلول عدة للمشكلات والتحديات التي تواجهه، وبالتالي فهم أكثر صحة نفسية.

وبعد المقبولية وعلاقته بالصحة النفسية أظهرت العلاقة الطردية الموجبة أي كلما زادت مقبولية الطالب زادت صحته النفسية

وتفسر النتيجة أن المقبولية بصفة عامة إلى السلوك الودود والتواضع والتسامح والثقة وحسن الطباع والقبول وغيرها من سمات الطيبة التي تبدو مستقلة نسبياً عن القلق، فجل هذه الصفات قد يشترك فيها الشخص القلق وغير القلق؛ مما يفسر قوة العلاقة بين المقبولية والدرجة الكلية للصحة النفسية.

وبعد بقطة الضمير وعلاقته بالصحة النفسية أظهرت العلاقة الطردية الموجبة أي كلما زاد الطالب في ضميره وبقته له زادت صحته النفسية

وتبدو هذه النتيجة منطقية حسب الباحثين إلى حد كبير حيث يتضمن هذا العامل وفق (Ang et al, 2006) العديد من الصفات الإيجابية التي تشكل سمات الشخص المتزن انفعالياً حيث تشير إلى تميز الفرد بقوة الإرادة والسعي الدؤوب لتحقيق الأهداف، كما أن لديهم استعداداً لإتخاذ المبادرة في حل المشاكل التي يواجهونها، يؤدون أعمالهم بمستوى عالٍ من الدقة، ويميلون إلى وضع أهدافاً غالباً ما تكون صعبة، ولديهم إحساس عالٍ بالمسؤولية ما يفسر وهذا تعزيز الصحة النفسية لديهم.

### الاستنتاجات العامة:

من خلال تحليل نتائج الدراسة الميدانية نستنتج ما يلي:

1- هناك علاقة عكسية بين الصحة النفسية وبعد العصابية لدى الطلبة أي أنه كلما ارتفع بعد العصابية في الشخصية قلت الصحة النفسية لدى الطلبة.

2- توجد علاقة طردية بين الصحة النفسية وبعد الانبساطية لدى الطلبة.

3- توجد علاقة طردية بين والصحة النفسية وبعد الانفتاح على الخبرة لدى الطلبة .

4- توجد علاقة طردية بين والصحة النفسية وبعد المقبولية على الخبرة لدى الطلبة .

5- توجد علاقة طردية بين والصحة النفسية وبعد يقظة الضمير على الخبرة لدى الطلبة .

6- توجد علاقة طردية بين والصحة النفسية بالعوامل الكبرى للشخصية على الخبرة لدى الطلبة.

**التوصيات:** في ضوء نتائج الدراسة، يوصي الباحثون ب:

1- توعية الطلاب الجامعيين بأساليب بناء الشخصية وبناء الاهداف من اجل الصحة النفسية.

2- التركيز على البرامج الإرشادية والوقائية التي تهدف إلى تربية التفكير المنطقي والواقعي بين الطلبة الجامعيين خاصة المقبلين على التخرج، كجزء من برامج تنمية الشخصية لإرساء الصحة النفسية والتوافق النفسي.

3- تبني الجامعات لعدد من البرامج الإرشادية الوقائية والقائمة على تعزيز الشخصية ومجالاتها وتعزيز الصحة النفسية.

4- ضرورة توعية طلاب الجامعة وإدراكهم ما للزمن من قيمة ينبغي استغلالها في تحقيق أهدافه وطموحاته.

### **مقترحات البحث:**

خلص البحث إلى مجموعة من المقترحات يأتي في مقدمتها:

1-تشجيع الباحثين والمتخصصين في مجال علم النفس على إجراء المزيد من الدراسات والأبحاث حول تصميم برامج إرشادية لبناء وتطوير الشخصية وجوانبها.

2- إجراء بحوث أخرى تتناول المتغير مع متغيرات نفسية أخرى مثل: (الضغوط النفسية، والأفكار اللاعقلانية، والصحة النفسية).

3- إجراء بحوث تتناول تأثير العوامل النفسية على بعض جوانب الشخصية لدى عينات من مراحل عمرية مختلفة

4-تصميم برامج ارشادية لدى الطلبة بصفة عامة والطلبة المقبلين على التخرج بصفة خاصة من اجل البناء النفسي والواقعي لأهداف المستقبل والصحة النفسية.