

جامعة الجزائر 2- ابو القاسم سعد الله

كلية العلوم الإجتماعية

قسم علم النفس

# التعامل مع الضغوط النفسي وعلاقته ببعض السمات المناعية

(الصلابة، التوكيدية، التفاؤل) لدى الأساتذة الجامعيين

- دراسة وصفية تحليلية في إطار علم النفس العصبي المناعي -

أطروحة لنيل شهادة دكتوراه علوم في علم النفس العيادي

إشراف الدكتور

ناصر ميزاب

إعداد الطالبة

زايد باية

لجنة المناقشة			
الاسم واللقب	الرتبة	الجامعة	الصفة
ا.د بن خليفة محمود	استاذ التعليم العالي	جامعة الجزائر 2	رئيسا
ا.د ناصر ميزاب	استاذ التعليم العالي	جامعة تيزي وزو	مشرفا ومقررا
ا.د سرداوي نزييم	استاذ التعليم العالي	جامعة الجزائر 2	عضوا
ا.د شرادي نادية	استاذ التعليم العالي	جامعة البليدة	عضوا
د. شريفي هناء	استاذ محاضر أ	جامعة الجزائر 2	عضوا
د. صحراوي عقيلة	استاذ محاضر أ	جامعة الجزائر 2	عضوا

السنة الجامعية: 2017-2018

## ملخص

يتعرض الأساتذة الجامعيين لضغط نفسي معتبر، ومن المعلوم ان الضغط النفسي قد يؤدي إلى مضاعفات خطيرة على العضوية أقصاها تراجع الجهاز المناعي، ولكن الملفت للانتباه أن الأفراد لا يتعاملون مع الضغوط بنفس الطريقة، وذلك تبعا لسماتهم الشخصية التي قد تكون سمات ايجابية تحفز التعامل الايجابي والمقاومة أو سلبية تحفز التعامل السلبي والعجز، فهناك من يمرض نتيجة تعرضه للضغط في حين هناك من يزداد قوة، فالسمات المناعية لدى الأساتذة الجامعيين التي من بينها الصلابة النفسية والتوكيدية والتقاؤل تلعب دور الحاجز الذي يحميهم من المضاعفات السلبية للضغط النفسي وذلك لوجود علاقة ايجابية بينها وبين التعامل المتمركز حول المشكل وعلاقة سلبية بينها وبين التعامل المتمركز حول الانفعال.

## ABSTRACT

University professors are subjected to significant stress, and it is known that stress may lead to serious complications on body, the most extreme is the decline of the immune system, but it is noteworthy that individuals do not coop with stress in the same way, depending on their personal characteristics, which may be positive features that stimulate positive coping and resistance or Negativity stimulates negative coping and helplessness, as there are those who get sick as a result of being subjected to stress, while there are those who grow stronger. The immunological characteristics of university professors, including hardness, assertiveness and optimism, play the role of a barrier that protects them from the negative complications of stress, due to the presence of a positive relationship between them and the problem-centered coping and a negative relationship between them and the emotion-centred coping, hardness, assertiveness, optimism.

## فهرس المحتويات

كلمة شكر

الإهداء

ملخص الدراسة

فهرس المحتويات

فهرس الجداول

فهرس الأشكال

مقدمة.....أ-هـ

### الفصل الأول

#### الإطار العام لإشكالية البحث

- 1- إشكالية البحث.....01
- 2- فرضيات البحث.....05
- 3- أسباب اختيار الموضوع.....06
- 4- أهمية البحث.....07
- 5- أهداف البحث.....09
- 6- تحديد المفاهيم الإجرائية.....10

## الفصل الثاني

### المناعة النفسية العصبية وعلاقتها بالضغط النفسي

- 15.....تمهيد
- 1- لمحة تاريخية عن علم المناعة النفسية العصبية.....15
- 2- اهتمامات علم المناعة النفسية العصبية.....17
- 3- نماذج التفاعل بين الجهاز العصبي والجهاز المناعي.....18
- 4- بنية الجهاز المناعي البيولوجي.....19
- 5- النظام المناعي البيولوجي.....26
- 6- المسار التشريحي لاستجابة الضغط النفسي ..... 36
- خلاصة الفصل ..... 46

## الفصل الثالث

### الضغط النفسي والتعامل

- 49.....تمهيد

#### أولاً: الضغط النفسي

- 1- مفهوم الضغط النفسي.....49
- 2- أنواع الضغط النفسي.....55
- 3- مصادر الضغط النفسي.....57
- 4- المقاربة النظرية للضغط النفسي.....60
- 5- أعراض الضغط النفسي.....79
- 6- الضغط النفسي والمرض.....81

## ثانياً: التعامل مع الضغط النفسي

91.....	1- تطور مصطلح التعامل
94.....	2- مفهوم التعامل
97.....	3- تصنيف استراتيجيات التعامل
103.....	4- المقاربات النظرية للتعامل
115.....	5- فعالية استراتيجيات التعامل
115.....	خلاصة الفصل

## الفصل الرابع

### السمات المناعية (الصلابة النفسية، التوكيدية، التفاؤل)

118.....	تمهيد
118 .....	1- مفهوم السمات
120 .....	2- سمات الشخصية كعوامل وسيطة بين الضغط والأداء المناعي
122 .....	3- عرض بعض السمات المناعية
122 .....	3-1- سمة الصلابة النفسية
122 .....	3-1-1- مفهوم الصلابة النفسية
124 .....	3-1-2- أبعاد الصلابة النفسية
125 .....	3-1-3- المقاربات النظرية للصلابة النفسية
129 .....	3-2- سمة التوكيدية
129 .....	3-2-1- مفهوم التوكيدية
132 .....	3-2-2- أبعاد التوكيدية
134 .....	3-2-3- المقاربات النظرية للتوكيدية
137 .....	3-3- سمة التفاؤل
137.....	3-1- مفهوم التفاؤل
139 .....	3-2- طبيعة التفاؤل

143	.....3-3 المقاربات النظرية للتفاوض
155	.....-خلاصة الفصل

## الفصل الخامس

### الإجراءات المنهجية للبحث

158	.....تمهيد
158	.....1- الدراسة الاستطلاعية
161	.....2- منهج البحث
162	.....3- عينة البحث
171	.....4- أدوات البحث
171	.....5-1 مقياس التعامل مع الضغط النفسي
177	.....5-2 مقياس الصلابة النفسية
180	.....5-3 مقياس التوكيدية
184	.....5-4 مقياس التفاؤل
187	.....5-5 كيفية إجراء العمل الميداني
187	.....6- أساليب المعالجة الإحصائية

## الفصل السادس

### عرض وتحليل وتفسير النتائج ومناقشتها

190	.....-تمهيد
190	.....1- عرض وتحليل نتائج البحث
190	.....1-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى
193	.....1-2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية

196.....	3-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة.....
198.....	4-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة.....
200.....	5-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الخامسة.....
201.....	6-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية السادسة.....
203.....	7-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية السابعة.....
204.....	8-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثامنة.....
206.....	9-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية التاسعة.....
207.....	2- مناقشة النتائج على ضوء الدراسات السابقة.....
207.....	2-1- مناقشة النتائج الخاصة بالفرضية الأولى.....
208.....	2-2- مناقشة النتائج الخاصة بالفرضية الثانية.....
209.....	2-3- مناقشة النتائج الخاصة بالفرضية الثالثة.....
209.....	2-4- مناقشة النتائج الخاصة بالفرضية الرابعة والخامسة.....
211.....	- خلاصة البحث.....
212.....	- قائمة المراجع.....

-الملاحق

## فهرس الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
40	-وظائف الجهازين الودي وقرب الودي	01
149	-أوجه الاختلاف بين المتفائلين والمتشائمين في التعامل مع الصعوبات حسب كارفر وشيبر (1985-1992)	02
152	-الإسناد السببي وأنماط التكيف اتجاه الأحداث الضاغطة حسب نظرية العجز المكتسب	03
153	-ابرز الاختلافات بين المتفائلين والمتشائمين حسب سليجمان 1991	04
164	-توزع أفراد مجتمع الدراسة حسب الكليات	05
165	-توزع أفراد العينة حسب الكليات	06
167	- توزع أفراد العينة حسب الجنس	07
168	-توزع أفراد العينة حسب السن	08
169	-توزع أفراد العينة حسب الحالة الاجتماعية	09
170	-توزع أفراد العينة حسب الاقدمية في العمل	10
174	-البنود المعدلة في مقياس بولهان للضغط النفسي قبل وبعد التعديل	11
175	-قيم معاملات ارتباط درجات أبعاد مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي بالدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه	12
176	-قيم معاملات الثبات لأبعاد ومحوريّ مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي	13
179	-توزيع فقرات مقياس الصلابة النفسية على أبعاده الثلاثة	14
183	-توزيع فقرات مقياس التوكيدية على الأبعاد	15
185	-معاملات ارتباط بنود مقياس التفاؤل بدرجة الكلية	16
190	- قيم معامل الارتباط بين درجات الصلابة النفسية وأبعادها ودرجات أساليب التعامل مع الضغط النفسي ودلالاتها الإحصائية لدى أفراد العينة	17
193	- قيم معامل الارتباط بين درجات التوكيدية وأبعادها ودرجات أساليب التعامل مع الضغط النفسي ودلالاتها الإحصائية لدى أفراد العينة	18

196	- قيم معامل الارتباط بين درجات التفاضل ودرجات أساليب التعامل مع الضغط النفسي ودلالاتها الإحصائية لدى أفراد العينة	19
198	- معامل الانحدار الخطي البسيط والخطأ المعياري للتنبؤ بالنسبة لمتغيري الصلابة والتعامل المتمركز حول المشكل	20
198	- القيم المعيارية والقيم اللا معيارية للانحدار وقيم t و دلالتها الإحصائية بالنسبة لمتغيري الصلابة والتعامل المتمركز حول المشكل	21
200	- معامل الانحدار الخطي البسيط والخطأ المعياري للتنبؤ بالنسبة لمتغيري الصلابة والتعامل المتمركز حول الانفعال	22
200	- القيم المعيارية والقيم اللا معيارية للانحدار وقيم t و دلالتها الإحصائية بالنسبة لمتغيري الصلابة والتعامل المتمركز حول الانفعال	23
201	- معامل الانحدار الخطي البسيط والخطأ المعياري للتنبؤ بالنسبة لمتغيري التوكيدية والتعامل المتمركز حول المشكل	24
202	- القيم المعيارية والقيم اللا معيارية للانحدار وقيم t و دلالتها الإحصائية بالنسبة لمتغيري التوكيدية والتعامل المتمركز حول المشكل	25
203	- معامل الانحدار الخطي البسيط والخطأ المعياري للتنبؤ بالنسبة لمتغيري التوكيدية والتعامل المتمركز حول الانفعال	26
203	- القيم المعيارية والقيم اللا معيارية للانحدار وقيم t و دلالتها الإحصائية بالنسبة لمتغيري التوكيدية والتعامل المتمركز حول الانفعال	27
204	- معامل الانحدار الخطي البسيط والخطأ المعياري للتنبؤ بالنسبة لمتغيري التفاضل والتعامل المتمركز حول المشكل	28
205	- القيم المعيارية والقيم اللا معيارية للانحدار وقيم t و دلالتها الإحصائية بالنسبة لمتغيري التفاضل والتعامل المتمركز حول المشكل	29
206	- معامل الانحدار الخطي البسيط والخطأ المعياري للتنبؤ بالنسبة لمتغيري التفاضل والتعامل المتمركز حول الانفعال	30
206	- القيم المعيارية والقيم اللا معيارية للانحدار وقيم t و دلالتها الإحصائية بالنسبة لمتغيري التفاضل والتعامل المتمركز حول الانفعال.	31

## فهرس الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
18	نموذج رئاسة الجهاز العصبي المركزي في علم النفس العصبي المناعي	01
21	موقع أعضاء الجهاز المناعي	02
25	المظهر المجهرى للخلايا المناعية	03
29	مراحل البلعمة	04
33	التفاعل بين الخلايا للمفاوية	05
34	بنية الجسم المضاد	06
37	مقطع في الدماغ يوضح موقع أعضاء المخ اللمبي	07
39	الجهاز العصبي الذاتي و الأعضاء المتصلة به	08
41	موقع الغدة النخامية في الدماغ	09
43	المظهر الجانبي للغدة النخامية	10
44	موقع الغدتان الكظريتان	11
44	تشريح الغدة الكظرية	12
62	مخطط عام لنظرية سيلبي	13
64	رسم تخطيطي لمرحل زملة التكيف العام	14
76	نموذج كوبر لمصادر الضغوط	15
88	علاقة الضغط بالمرض	16
107	التقدير المعرفي للضغوط	17
109	النموذج التفاعلي ل لازاريس وفلكمان 1984	18
110	مخطط لخبرة الضغط	19
112	النموذج الإدماجي متعدد العوامل في علم النفس الصحي	20
113	النموذج الحيوي النفسي الاجتماعي ل كابلان واخرون	21
129	نموذج فينك المعدل لنظرية كوباسا	22
141	التقاؤل والتشاؤم كسمة ثنائية القطب	23
142	التقاؤل والتشاؤم كسمتين مستقلتين	24
166	التمثيل البياني لتوزع أفراد العينة حسب الكليات	25
167	التمثيل البياني لتوزع أفراد العينة حسب الجنس	26

168	التمثيل البياني لتوزع أفراد العينة حسب السن	27
169	التمثيل البياني لتوزع أفراد العينة حسب الحالة الاجتماعية	28
171	التمثيل البياني لتوزع أفراد العينة حسب الاقدمية في العمل	29