

العوامل الخمسة الكبرى للشخصية ومواجهة الاجهاد: الارتباطات والاسهامات
The Big-Five Factors of Personality and coping with Stress:
Associations and Contributions

تاريخ النشر: 2024/12/20

تاريخ القبول: 2024/12/09

تاريخ الإرسال: 2024/10/13

وفاء مسعود¹، نصر الدين جابر²¹ مخبر الدراسات النفسية والاجتماعية، جامعة بسكرة، الجزائر،EMAIL : wafa.messaoud@univ-biskra.dz² جامعة بسكرة، الجزائر، EMAIL: n.djaber@univ-biskra.dz

الملخص

تعتبر المواجهة عملية جوهرية وحيوية في حياة الافراد؛ لأنه منوط بها التعامل مع متطلبات الحياة ومواقف البيئة وما يترتب عنها من تحديات وابعاء ومجهودات، التي قد تتفاقم - إذا لم يتم التعامل معها بشكل مناسب - لتتحول الى مصدر اذى واضرار قصير او طويل المدى... وتتمظهر هذه العملية من خلال مختلف الأنشطة والجهود المعرفية والسلوكية التي يقوم بها الفرد. الا ان الافراد قد يختلفون في الاستجابة لمواقف التحدي والاجهاد التي تكون نسبيا متماثلة، مما يطرح تساؤلا حول الإطار الذي يحكم هذه الفروق الفردية. ولما كانت الشخصية أبرز إطار مرجعي للسلوك، كان هدف المقال الحالي هو ابراز ارتباطات واسهام الشخصية من خلال نموذج العوامل الخمسة الكبرى في عملية المواجهة والفروق فيها.

الكلمات المفتاحية: نموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصية؛ الاجهاد؛ المواجهة.

المؤلف المرسل: وفاء مسعود، الإيميل: wafa.messaoud@univ-biskra.dz :

Abstract:

The ability to cope with demands, pressure, and challenges in one's environment—all of which can cause injury or damage in the short or long term if not appropriately addressed—makes coping a fundamental and essential activity in people's lives. Individual efforts and a variety of cognitive and behavioral actions make up this process. Individuals may differ in how they react to similar yet challenging and stressful events, which raises questions about what govern these variations. Since personality is used as a reference when describing behavior, the goal of this article is to demonstrate how personality may be associated and contributes to coping strategies and individual differences ,using the Big Five Factors Model.

Keywords: Big Five Factors Model; Stress; Coping

1. مقدمة:

لا تزال دراسة المواجهة تكتسي أهمية بالغة لدى السيكلوجيين، حيث أضحت محور العديد من تدخلاتهم العملية في مسعى تمكين الافراد من التعامل الفعال مع ظروف ومواقف وأوضاع حياتية مختلفة تطرح تحديا او صعوبات... فضلا عن الاهتمام البحثي الذي ازدهر منذ وقت قريب في هذا المجال.

والمواجهة على الصعيد الفردي، تقع في جوهر نشاط الفرد في سياق تفاعله مع بيئته وسعيه الدائم لإشباع حاجاته وتحقيق أهدافه؛ وذلك انه منوط بها الاستجابة لمتطلبات المواقف المختلفة التي يتورط فيها وتجنب نواتجها التي قد تؤثر على صحته الجسدية والعقلية بشكل سلبي، والاستمرار في مساعيه نحو أهدافه وضمان رفاهه وسعادته.

والمواجهة كعملية تترجم في جهود معرفية وسلوكية وانشطة مختلفة، وهي ليست مستقلة عن محددات سواء من داخل الفرد او من بيئته. ويختلف الافراد في هذه العملية سواء استجاباتهم لمختلف المواقف التي يلاقونها او من حيث نجاعة مختلف الطرق التي يوظفونها واختيارهم لطرق المواجهة.



ولما كان ذلك مظهرًا لمبدأ الفروق الفردية الذي يحكم سلوك الافراد وخصائصهم كان مهما ابراز دور الشخصية، من خلال نموذج العوامل الخمسة الكبرى باعتبارها إطارا ومرجعية للسلوك تتجسد من خلالها هذه الفروق، وفي ها الصدد تبرز تساؤلات مبررة من بينها : ما اسهام الشخصية من خلال نموذج العوامل الخمسة الكبرى في عملية الاجهاد ومواجهته؟ و ما طبيعة الارتباطات بين العوامل الخمسة الكبرى (السمات المتضمنة في العوامل) والاجهاد والمواجهة؟

وتشكل محاولة توفير الإجابة على هذين التساؤلين الهدف الرئيس الذي يوجه هذا المقال. مع طموح ان يسهم هذا الفهم في توظيف أكثر واقعية لهذا المفهوم سواء على صعيد البحث او التدخل. من خلال التحليل العلمي لجوانب كل من العوامل الخمسة الكبرى وخصائص سماتها ومن جهة أخرى جوانب عملية الاجهاد ومواجهته كما توثقه الادبيات في هذا السياق.

2. تحديد المفاهيم

1.2 الاجهاد:

من الشائع استخدام مصطلح الإجهاد في الأدبيات السيكولوجية وغيرها، للدلالة على أوضاع مؤقتة أو مزمنة غير محتملة ومولدة للضائقة النفسية وحالات المعاناة، والتي تضع الأفراد من حيث القدرة على التعامل معها أو الاداء وإنجاز المهام والقيام بأدوارهم في ظلها في وضع غير مريح، وقد يعاق بذلك الوصول إلى الأهداف والنتائج المتوقعة وقد يؤدي ذلك إلى الأذى والضرر ... وهذا وصف عام لما يصطلح عليه بحالة الإجهاد التي يختبرها الأفراد، وقد ينطبق هذا الوصف على العديد من وضعيات الحياة في البيئات المختلفة.

فالاجهاد يشير الى مجموعة من الخبرات السلبية غير المرغوب فيها عادة والتي يختبرها الناس (خبرة ذاتية غير مريحة) في بيئات الحياة وسياقاتها، تتميز بجملة من المكونات التي تتمظهر موضوعيا من خلال مؤشرات أو أعراض جسدية، انفعالية، معرفية وسلوكية، تصاحبها تغيرات في الوظائف النفسية للأفراد وتتمظهر في مجالات الجسم والنفس و قد تمتد الى السلوك والعلاقات الاجتماعية وتنعكس على الأداء الوظيفي وعلى إنجاز المهام. (Baily & Clarke, 1989)

ومن خلال مراجعة الادبيات المتعلقة بهذا المفهوم يمكن العثور على ثلاث مقاربات علمية رئيسية متباينة، وفيما يلي موجز لتصوراتها ومبادئها :

أولاً: اعتبار الاجهاد استجابة . و قد تم تطوير هذا التصور من قبل هانز سيلبي Selye اعتمادا على فكرة كانون (1932) Canon بأن التغيرات الحاصلة في الجهاز الغدي العصبي الودي- الكضري sympathoadrenal هي وظائف الطوارئ، و نظر سيلبي إلى الإجهاد كرد فعل على المنبهات الضارة أو المجهدات stressors البيئية، وعرفه بأنه "استجابة غير محددة للجسم للمنبهات الضارة"... وقد ركز عمل سيلبي على وصف وشرح نمط الاستجابة الفسيولوجية المعروف باسم: متلازمة التكيف العام (GAS).

ونظرا لكون قاربة سيلبي فيزيولوجية ؛ فإن المتغيرات المعرفية مثل "الإدراك" ليس لها أي دور في المساهمة في بدء أو التعديل في استجابة التكيف العام ... الا ان سيلبي لاحقا، قام بتوسيع نطاق تفكيره ليشمل كلا من التجارب السلبية والإيجابية Eustress التي يمكن أن تساهم فيها وتعديلها عوامل معرفية ... وفي هذا الاستدراك اعتراف بالمكون المعرفي في عملية الاجهاد لكن ليس هناك ما يشير الى المواجهة كما تم تصورها فيما بعد ضمن نماذج اخرى.

ثانيا : اما المقاربة الثانية فهي تتصور الاجهاد كمثير. واعتبر (روادها) كل من هولمز Holmes وراهي Rahe بأن الشخص متلق سلبي للإجهاد ... وتم وضع تصور للإجهاد كظاهرة مضافة (ناتج) يمكن قياسها من خلال أحداث الحياة (التي تم اختيارها والتي كانت قد وضعت لها أوزانها معيارية). لكن في وقت لاحق من عملهما، دمج الباحثان اعتبار تفسير الشخص لحدث الحياة كتجربة سلبية أو إيجابية ... وفي هذا أيضا، ما يشير الى الاعتراف بالمكون المعرفي (التفسير) في عملية الاجهاد.

ثالثا: اما المقاربة التي حظيت بالقبول على صعيد واسع، ولا زالت محل تقدير ، تقوم على اعتبار الإجهاد معاملة بين الفرد والبيئة. وقد أنشأ لازاروس Lazarus النموذج التكاملي للإجهاد. والذي يعرفه على انه العلاقة الخاصة بين الشخص والبيئة التي يقيمها/يقدرها الشخص بأنها تتجاوز موارده وتعرض رفاهيته للخطر ... وهناك اثنين من الوسطاء يحددان وجود الإجهاد بين مختلف الافراد هما :التقدير/ التقييم المعرفي، cognitive appraisal وهذا التقييم الذاتي من طرف الفرد للمعاملة بين الذات والبيئة،

هو الوسيط الهام الأول. أما الوسيط الثاني بعد تقييم الموقف، هو تقييم قدرة الشخص على المواجهة، وهو الأمر الذي يحدد ما إذا كان بإمكانه إدارة العامل المجهّد الحاضر بنجاح... (Rice, V.H., 2011)

و مما سبق، يتضح ان الاجهاد عملية ديناميكية تعاملية، لا تقتصر على الشخص لوحده ولا على الموقف بحد ذاته ؛ بل هي نابعة من تفاعل الفرد مع البيئة (وجود مواقف ومطالب تفرضها تلك المواقف)، وتتحدد هذه العملية حسب اعتبار صلة المواقف والاحداث برفاهية الشخص، وهذا ناتج عن عمل المتغيرات المعرفية داخل الشخص، والمقصود هنا عملية التقييم المعرفي المشار اليها أعلاه ، وهي متداخلة مع عملية المواجهة، فكل من التقييم المعرفي، الاجهاد والمواجهة هي عناصر متداخلة وغير منفصلة، اوهي أوجه لعملية واحدة : فالإجهاد يحيل الى المواجهة والمواجهة تحيل الى الاجهاد، و التقييم المعرفي وسيط بينهما. وهذه المقاربة تميزت بالشمول و التأكيد على دور المتغيرات المعرفية - خاصة-.

والمواجهة بهذه الصورة تجعل اختبار الاجهاد أمراً غير حتمي بالنسبة لكل الافراد، ولو تماثلت الظروف والمواقف، وهذا ما يشير الى الفروق الفردية في كيفية إدراك وتقييم الافراد للمواقف والمطالب ...

2.2 المواجهة:

يفترض مفهوم المواجهة وجود حالة من الشدائد أو الاجهاد. فالشخص الذي يتعامل مع الشدائد منخرط ضمناً في المواجهة. وبالتالي، فإن المواجهة مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بالإجهاد.

وكثيراً ما يقال إن الإجهاد موجود كلما واجه الناس حالات تفرض عليهم (على مواردهم المتنوعة) ضرائب (انقاصا واستهلاكاً) أو تتجاوز قدرتهم على إدارتها (حسب لازاروس وفولكمان). وعندما يكون الشخص مضطراً للتعامل مع عقبة أو عائق أو تهديد يلوح في الأفق، تكون التجربة مرهقة/ مجهدّة.

والشدائد Adversity تأخذ عدة أشكال. حيث يشير التهديد إلى الوقوع الوشيك لحدث يُخشى أن يكون له عواقب وخيمة. ويشير الضرر إلى التصور بأن العواقب السيئة قد تحققت بالفعل. وتشير الخسارة إلى التصور بأن شيئاً ذا قيمة قد تم سحبه (فقد). ويستجيب الناس لتصورات التهديد والأذى والخسارة بطرق متنوعة، وكثير منها يوصف بالمواجهة.

وتُعرّف المواجهة عموماً بأنها جهود لمنع أو تقليل التهديد والأذى والخسارة أو لتقليل الضيق الذي غالباً ما يرتبط بتلك التجارب . (Carver, 2020)

ومن ابكر و اشهر التعاريف التي تعد رصينة في هذا السياق اعتبار المواجهة على انها الجهود المعرفية والسلوكية التي يبذلها الفرد لإدارة او التقليل من المتطلبات الخارجية او الداخلية المرتبطة بعوامل الضغط /المجهدات التي يبدو انها تفرض غرما / نقصا او تتجاوز موارد الافراد.(Lazarus & Folkman, 1984)

ومع زيادة تعقدها (الاخذ بالاعتبار مفهوم التقييم المعرفي وغيرها من العمليات من مستويات أخرى في الشخصية) ، يتم النظر اليها على انها المحاولة المتكلفة (المتعمدة) للتعامل مع الضغوط التي هي فوق النطاق العادي للأداء الوظيفي، بغرض التخفيض من الاثار السلبية لتلك الضغوط.

و حسب سنايدر Snyder فهي استجابة تستهدف خفض العبء العضوي، الانفعالي والنفسي المتصل بأحداث الحياة الضاغطة والانزعاج اليومي. وعلى ذلك، فان استراتيجيات المواجهة هي تلك الاستجابات الفعالة في خفض العبء غير المرغوب فيه. وان فعالية استراتيجية تعتمد على قدرتها في خفض الضيق المباشر وعلى حد سواء الاسهام في النواتج بعيدة المدى مثل حسن الحال (well-being)(Snyder, 1999) . وهذا التعريف

يركز على وظيفة المواجهة و فعاليتها ولا يفصل في ماهيتها او عناصرها. ومما سبق يتضح ان المواجهة عملية حيوية تقع في صلب التفاعلات مع مواقف الحياة وظروفها، وبشكل اكثر تحديدا هي مجموع الجهود المعرفية والسلوكية والانفعالية المتصلة بالاستجابات للمواقف الضاغطة التي قد تتضمن تهديدا او تحديا او خسارة و ذات معنى بالنسبة لرفاه الشخص وصحته .

2.2.1 أهمية المواجهة:

تأسيساً على ما سبق، فالمواجهة عملية حيوية للبقاء والتكيف و النمو ، فهي مركزية بالنسبة للصحة النفسية وتجارب الحياة اليومية، من حيث انها لها دور في تشكل مشاعرنا، و تسيير تلك المشاعر حين تستثار، وأيضا المواقف المزعجة التي تستثيرها في بعض الأحيان. وهي مرتبطة بالاجهاد و عوامله، وتشمل ما نفعله او نفكر فيه في مسعى إدارة الضغط والمشاعر المرتبطة به، بغض النظر عن كون هذه المساعي ناجحة ام لا ؛ أي ان وظيفة المواجهة حاضرة في مختلف المواقف (سواء كانت متكيفة مناسبة و فعالة ...او غير ذلك). فحينما يعاق هدف ما او يهدد تكامله، فالأشخاص يكافحون لمنع الأذى من الوقوع او تجاوزه. وإذا لم يتم عمل أي شيء فانهم يعملون بجهد لتقبل والتعامل مع الواقع والانسجام مع حياتهم. وإذا نجحت المواجهة فالشخص لا يكون مطولا في خطر كما ان أسباب الضيق الانفعالي تزول. وحتى مع بلوغ الأهداف او تمكن الأشخاص من تحقيق تقدم مرض تجاهها فانهم يظلون في مواجهة من اجل الإبقاء على قدرهم الحسن ومنع تغيير غير موات وحتى عمل مكاسب إضافية. اي حتى بافتراض ان أحدا ما يختبر مشاعر إيجابية مثل السعادة الفخر او انشراح/ فرح تبقى المواجهة جزءا من الحياة اليومية. (Lazarus & Lazarus, 1994))

اذن فالمواجهة حاضرة قبل الفعل واثناء وبعده وهي في توظيفها مستويات و لا تنفك عن الحياة اليومية. ومهما كانت النتائج المتحققة فهي تبقى ذات وظيفة مع أي وضع يبلغه الفرد.

وبشكل أكثر تحديدا، من وجهة نظر تفاعلية، فان المواجهة تصف الاستجابات المعرفية والسلوكية بإزاء موقف مجهود، وتتحدد هذه الاستجابات بالتفاعل بين خصائص الشخص وخصائص الموقف، وحين تكون هذه الاستجابات فعالة بشكل خاص في تقليص وخفض الشدة بفعل الخبرة التي اختبرت ووظفت بها، يمكننا القول بأن هذه الاستجابات، بشكل خاص، تعتبر مهارية. ولكن بالرغم من ذلك، ليس هناك مهارة مواجهة واحدة، متى تم تعلمها تكون (هذه الأخيرة) وصفة سحرية فعالة في جميع انواع الاجهاد او مع كل المجهودات.

ان قسما كبيرا من كون الفرد مواجهها coper هو ان يكون قادرا على الملاءمة بين الموقف المجهدة والاستراتيجية الاكثر فعالية والمناسبة للسياق المعطى، وحسب هذا، فان المرونة في المواجهة تبدو جانبا مفتاحيا في التسيير الفعال للإجهاد. (DeLongis & Puterman , 2010).

ويظهر مما سبق الصورة الديناميكية للمواجهة ، أي ان المواجهة تربطه بشكل وثيق بالفاعل بين الفرد والموقف. وهي ليست رد فعل انفعالي، بل هي مجموعة من الاستجابات المعرفية والسلوكية التي تتشكل بناءً على تجارب الفرد السابقة وخصائصه الشخصية...

2.2.2 طبيعة المواجهة:

ان المواجهة عملية تخدم التوافق والتكيف، وهي جزء لا يتجزأ من الاداء الوظيفي النفسي والنمو ، وهي في جوهرها تصور كيف يمكن للناس الكشف، تقييم، التعامل مع، والتعلم من اللقاءات المجهدة الفعلية (الراهنه) والمتوقعة (غير الحاضرة/ المستقبلية). والعمليات المستخدمة لإنجاز هذه المهام تنشأ من مستويات عدة، وبالتالي فالمواجهة هي بناء تنظيمي يتضمن نظاما متكاملا بإحكام من العمليات الفيزيو- عصبية، وتلك المتعلقة بالانتباه، والعمليات الانفعالية الدافعية، السلوكية، المعرفية، والاجتماعية، والعمليات بين- شخصية. (Skinner & Zimmer-Gembeck, 2015) وفي هذا بيان ماتمت الإشارة اليه أعلاه من تعقد هذه العملية ومستويات مصادرها .

وفضلا عن كون المواجهة تدمج عمليات من العديد من المستويات، فهي تعكس التطور. فالبشر يولدون وهم مستعدون للتعرف والاستجابة للمطالب البيئية بطرق ترقى البقاء. فالمواجهة لها أسس فيسيولوجية نفسية واجتماعية مندمجة بإحكام، والعديد من مظاهر الأداء الوظيفي النفسي كالانفعالات، الدافعية، الانتباه، الإرادة، المعرفة والاتصال، منظمة بطرق تسمح لها بالإسهام في فهم المواجهة، مثلا: الانفعالات تنذر وتنظم التفاعلات ذات الدلالة التكيفية. والعديد من جوانب العلاقات الاجتماعية والأنظمة الثقافية تساهم أيضا في المواجهة، فمثلا: علاقات التعلق attachment توفر ملاذا آمنا للحماية خلال أوقات الضيق distress . (Skinner E.A, 2001)

وهذا يؤكد أيضا الطبيعة المعقدة لعملية المواجهة وتعدد جوانبها و العمليات المتدخلة فيها وهو ما يدعم أهميتها كعملية تكيفية محورية وخدمتها للعديد من الأهداف والوظائف في حياة الانسان .

وقد كان لمفهوم المواجهة كعملية، تستهدف التكيف، خلفية في التقليد السيكودينامي من خلال العمل على ما يسمى اصطلاحا بآليات الدفاع، الا ان هذه الاخيرة هي بالجملة لا تقع تحت الوعي (آلية) وتتبع تنظيم الشخصية، أما جهود المواجهة (كما تم تطوير مفهومها خاصة في نموذج لازاروس وزملاؤه) فهي واعية ومتعمدة. وتتمظهر المواجهة من خلال استراتيجيات يتم تبنيها حسب المواقف. وعلى الرغم من ان بعض الباحثين يقترحون بأن الاستجابة يجب ان تكون واعية لكي ننعتها كمواجهة؛ فهذا الوصف يبدو مفرطا في الحصر حيث يلاحظ اننا نستجيب بشكل متكرر لضغوط معاود الى درجة اننا نفقد الشعور بكيفية فعل ذلك، لكن بالرغم ان هناك نظرية وبحث يدعمان هذا النوع من المواجهة الآلية، فان اغلب اقسام استجابات المواجهة هي تحت وعينا.

3.2.2 خصائص المواجهة:

وبالنسبة للعديد من المتخصصين فان أنشطة التفكير ، المشاعر والافعال المتعلقة بالمواجهة تكون متميزة بخاصيتين مهمتين:

اولا: انها تستلزم افعالا غرضية مقصودة وواعية. ثانيا: انها تحدث و تظهر استجابة لأحداث ذات شأن، اي احداث تهز الاحاسيس المألوفة، الاستقرار او تهدد بتوهين الانشطة المعتادة للأشخاص. بالإضافة الى ان المواجهة نموذجيا ليست استجابة مفردة بل سلسلة من الاستجابات تبتدأ او تعاد إذا لزم الامر من اجل ادارة الطبيعة المتبقية، المستمرة او المتحولة للضغط. (Snyder, 2001)

من جهة أخرى فللمواجهة ميزات معيارية أخرى ذات صلة بالفروق الفردية. فمن الناحية المعيارية، فان البشر يمتلكون الاستعداد للمواجهة بشكل متكيف. وفي الواقع، من المرجح ان يكون الإجهاد ضروريا لأنواع التفاعلات البناءة المستمرة التي تيسر النمو. ومع ذلك، فان الاستجابة البشرية للإجهاد هي أيضا من مواطن الضعف؛ فالكثير من الإجهاد يمكن ان يجتاح ويدمر الناس. بالإضافة إلى ذلك، هناك اختلافات هائلة في كيفية توزيع

موارد المواجهة الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية والثقافية بين الافراد والفئات الاجتماعية.

وأخيراً، فإن المواجهة عملية تتطور بمرور الوقت. المواجهة تأخذ وقتاً حقيقياً؛ فأية معاملة محددة مجهدة تنطوي على تفاعلات متتالية لحظة إلى لحظة. والمواجهة أيضاً تحدث على مدى فترات زمنية episodic time ؛ و تشمل التعامل مع المطالب سلسلة مطولة من التعاملات المحددة في الوقت الحقيقي.

وعلى الرغم من انه قد أشير في بعض الأحيان إلى ان المواجهة هي في المقام الأول مظهر من مظاهر الظواهر الأخرى، فإن معظم الباحثين يجادلون بقوة بان عمليات المواجهة لها وضع سببي مستقل؛ وبشكل أكثر تحديداً، فانهم يتمسكون بكون المواجهة تشكل فرقا بشكل مادي لكيفية حل التفاعلات المجهدة وعاملاً رئيسياً للتأثير - على المدى الطويل - على الصحة العقلية والبدنية، والرفاه، والنمو في مواجهه الشدائد. (Smelser N.J & Baltes P.B., 2001, pp.2761-2762)

وقد تم تصور المواجهة تقليدياً على أنها استجابة للأحداث المجهدة التي حدثت في الماضي أو التي تحدث في الوقت الحاضر. ومع ذلك، هناك طريقة أخرى للحد من الاجهاد وتنظيم المشاعر وهي تجنب المواقف المجهدة أو منعها من الحدوث،... حيث يمكن للأفراد أيضاً استخدام استراتيجيات المواجهة الاستعدادية proactive لبناء الموارد لمساعدتهم على التعامل مع الضغوط التي قد يواجهونها في المستقبل . و يتم أحياناً تصنيف استراتيجيات المواجهة ذات التوجه نحو المستقبل Future-oriented بشكل أكبر اعتماداً على اليقين والقرب الزمني للأحداث المستقبلية. على سبيل المثال، يميز شوارزر وكنول (2003) بين المواجهة الاستباقية anticipatory coping (الجهود المبذولة للتعامل مع حدث حاسم مؤكد أو مؤكد إلى حد ما أن يحدث في المستقبل القريب)، و المواجهة الوقائية preventive coping (الجهود المبذولة للتعامل مع احتمال تهديد غير مؤكد في المستقبل البعيد) والمواجهة الاستعدادية proactive coping (جهود الاستعداد للتحديات القادمة التي يحتمل أن تكون ذات اثر يطور/ يرقى الذات self-promoting). إن دمج كل من سوابق وعواقب الأحداث المجهدة يوفر منظوراً أكمل لعملية المواجهة. (Stephenson & DeLongis, 2021)

فالمواجهة وفق الاعتبارات السابقة، تتضمن مرونة واسعة ويمكن ان تتوزع جهودها وفق ابعاد الزمن المختلفة والاغراض المتنوعة التي تتصل باشباع الحاجات وإنجاز الأهداف والحفاظ على الرفاه والصحة الجسدية والعقلية .

4.2.2 وظائف المواجهة:

و يشار إليها أحياناً بالأهداف الخاصة بالمواجهة ... ويعتبر بعض المؤلفين الوظائف التالية (الأهداف) خلفية لفهم الأسس العملية / التشغيلية operational للمواجهة: -تأمين معلومات دقيقة عن المطالب التي تفرضها البيئة (اي البيئة الاجتماعية والمادية). -الحفاظ على آليات داخلية ملائمة لتجهيز المعلومات الواردة والشروع في الإجراءات/الفاعل.

-خلق توازن نفسي (انفعالي) مستقر الذي يوجه بنجاح الطاقة والسلوكيات الماهرة لتلبية المطالب الخارجية.

-اتخاذ القرارات بعد البحث عن المعلومات التي تم الحصول عليها وتقييمها.

-الحد من الظروف البيئية الضارة ، والقضاء عليها ان أمكن.

-الحفاظ على الصورة الذاتية الإيجابية والرفاه النفسي

-زيادة تحمل الاحداث والمواقف/الظروف السلبية أو تغيير تلك المواقف/الظروف التي تؤدي إلى خبرات مجهدة.

-السيطرة على معنى الخبرات المجهدة ، وذلك لإحباط/ ابطال طبيعتها الضارة.

-الحد من الإجهاد النفسي القائم ، أو الصراع ، اثناء التجربة.

- زيادة احتمال العودة إلى الانشطة السابقة للإجهاد. (Martz & Livneh , 2007)
والعبارات السالفة الذكر تغطي جوانب متعددة (ابعادا) نفسية وجسدية واجتماعية مرتبطة بالمواجهة. كما تركز على قدرات الفرد الداخلية في التعامل مع المواقف الصعبة. بالإضافة الى تقديمها إطاراً عملياً لفهم كيفية مواجهة التحديات.

5.2.2 ابعاد المواجهة:

ان مقارنة العملية، ترى بأن المواجهة تستجيب لكل من المطالب البيئية والعوامل الشخصية مثل القيم والمعتقدات، بمعنى أن استراتيجيات المواجهة مرنة ومتطورة عبر

الزمن، استجابة للتقييمات المتغيرة أو كدالة لعمليات النمو. كما ان استراتيجيات المواجهة استعدادية proactive وليست مجرد استجابات للطوارئ البيئية، فيمكن للمرء ان يقدر موقفا ما على أنه غير خطير، وفي هذه الحالة ليس هناك مواجهة مطلوبة أو على أنه موقف يشتمل على تهديد، أذى أو فقدان أو على أنه موقف تحدي، وكل منها يمكن أن يثير استراتيجيات مواجهة متعددة.

وبسبب أن هذه المقاربة تشدد على الطبيعة المرنة للمواجهة؛ فالتركيز هو على كيفية تعامل الأفراد مع مواقف خاصة، ... وعليه فإن استراتيجيات المواجهة تتنوع عبر المواقف.

وبالرغم ان هناك العديد من التصورات المختلفة لاستراتيجيات المواجهة، لكن الانواع العامة الخمسة لاستراتيجيات المواجهة هي:

1 - المواجهة الممركزة على المشكلة Problem – Focused coping

2 - المواجهة الممركزة على الانفعال Emotion – Focused Coping .

3- الدعم الاجتماعي Social support

4- المواجهة الدينية Religious coping

5- إنشاء المعنى meaning making

(Folkman & Moskowitz, 2004)

ان التصنيف المقترح اعلاه لأنواع استراتيجيات المواجهة يقدم إطاراً مفيداً لفهم الطرق المتنوعة التي يتبعها الأفراد للتعامل مع الضغوط والتحديات التي يواجهونها في الحياة. و هو يتسم بالشمول (الاستراتيجيات المباشرة التي تهدف إلى حل المشكلة و الاستراتيجيات التي تعتمد على الدعم الاجتماعي والمعنى ...). ومن جهة أخرى يعكس التصنيف التنوع الكبير في الطرق التي قد يتبعها الأفراد للتكيف مع الضغوط، وذلك لان اختيار الاستراتيجية يعتمد على عوامل عديدة مثل طبيعة الموقف، شخصية الفرد، والموارد المتاحة له. فالمواجهة اذن ، عملية معقدة ومتعددة الابعاد وهي حساسة /متأثرة سواء بالبيئة ومطالبها ومواردها وكذا الاستعدادات الشخصية التي تؤثر على تقييم الضغط وموارد المواجهة... ان المواجهة ليست ظاهرة قائمة لوحدها ؛ بل هي

متضمنة في عملية ضغط ، معقدة و ديناميكية و التي تتضمن كل من الشخص ، البيئة و العلاقة بينهما ...

3. العوامل الخمسة الكبرى للشخصية

تشير الشخصية الى التكوين الدائم للخصائص والسلوك الذي يشمل التكيف الفريد للفرد مع الحياة، بما في ذلك السمات الرئيسية والاهتمامات والدوافع والقيم ومفهوم الذات والقدرات والأنماط الانفعالية. ويُنظر إلى الشخصية عمومًا على أنها تكامل معقد وديناميكي أو كامل تشكله قوى عديدة، بما في ذلك الميول الوراثية والتكوينية؛ والنضج البدني؛ والتدريب المبكر؛ وتحديد هوية الأفراد والجماعات؛ والقيم والأدوار المشروطة ثقافيا، والتجارب والعلاقات الهامة (VandenBos, 2015).

وهذا التعريف يتقاطع مع التعريف المجمع لالبورت Alport الذي يشير أيضا الى التنظيم الديناميكي للأجهزة من مستويات مختلفة داخل الفرد، المحدد لتكيفه الفريد مع البيئة ، الا ان هذا الأخير يتميز بذكر العوامل المحددة لذلك التنظيم والتكامل الديناميكي له ... ومهما يكن فمن خلالهما تعتبر الشخصية مرجعية مهمة لتفسير وفهم السلوك..

ويعالج علم نفس الشخصية وجهات النظر حول الطبيعة البشرية والفروق الفردية... أي أن نظريات الشخصية جزئيًا، عبارة عن بيانات حول الطبيعة البشرية: التأكيدات على أن الناس في الأساس (على سبيل المثال) مخلوقات بيولوجية أو مخلوقات اجتماعية أو مخلوقات تحي نفسها أو تحقق نفسها أو تتعلم. لفهم الشخص، يجب على المرء أن يتبنى وجهة نظر حول جوهر الطبيعة البشرية. تتعلق الشخصية أيضًا بالفروق الفردية. (Carver & Connor-Smith, 2010)

ومن النماذج التي لاقت قبولا واسعا نموذج العوامل الخمسة الكبرى Big-Five Factors (BFF) لكوستا وماكري (Costa and McCrae) وهو إطار هيكلي/ بنيوي لوصف الفروق الفردية، حيث يضع سمات الشخصية على خمسة ابعاد واسعة للسمات ... تمثل هذه السمات فروقا فردية مستقرة (قد يكون الفرد مرتفعاً أو منخفضاً في السمة مقارنة بالآخرين) في الأفكار التي يمتلكها الناس والمشاعر التي يختبرونها وسلوكياتهم.

و يتضمن نموذج العوامل الخمسة: العصائية Neuroticism والانبساطية Extraversion والانفتاح على الخبرة Openness to Experience والمقبولية Agreeableness وبقظة الضمير Conscientiousness . فالعصائية هي ميل الشخص إلى تجربة المشاعر السلبية (على سبيل المثال، الحزن والقلق والغضب) ولديه أفكار سلبية (على سبيل المثال، القلق والشك الذاتي). بشكل عام، تمثل العصائية الاستعداد لتجربة الضيق النفسي... على النقيض من ذلك، فإن الانبساطية هي الميل إلى أن يكون الشخص اجتماعيًا وتوكيديًا وحيويًا وأن يختبر المشاعر الإيجابية (على سبيل المثال، السعادة)، ولديه أفكار إيجابية (على سبيل المثال، التفاؤل) ... ويتكون الانفتاح على الخبرة من الفضول الفكري، والإبداع، والحساسية الجمالية، واتخاذ مواقف غير جذرية ... ويمكن تعريف المقبولية على أنها مدى جودة توافق المرء مع الآخرين. ويشمل ذلك أن يكون اجتماعيًا، وإثاريًا، واثقًا، ودافئًا، ومتعاطفًا. أخيرًا، تشمل بقظة الضمير أن يكون الشخص مسؤولاً ويمكن الاعتماد عليه ومنضبطًا ومنظمًا. بالإضافة إلى ذلك، تمثل بقظة الضمير جهدًا منضبطًا بعدد الأهداف والالتزام الصارم بالمبادئ.

غالبًا ما يشار إلى العوامل الخمسة على أنها نموذج «عالي» للشخصية حيث تتكرر عبر الجنس واللغة والثقافة . (Chmielewski & Morgan, 2020)

الجدول رقم (1) العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والسمات المميزة لها

العامل	القطب المقابل	السمات
العصائية	الاستقرار الانفعالي Emotional stability	الهدوء - القلق، معتدل المزاج - مزاجي، الرضا عن الذات - الشفقة على الذات، مرتاح - خجول، غير انفعالي - انفعالي، متين- ضعيف/ هش
الانبساطية	الانطوائية Introversion	متحفظ-عاطفي، منعزل-مندمج، هادئ-ثرثار، سلمي-نشط رصين-محب للمرح، غير عاطفي-عاطفي
المقبولية	تضاد Antagonism	قليل الرحمة - رقيق القلب، متشكك-مطمئن، بخيل-كريم، عدائي-مهادن، انتقادي-متساهل، سريع الانفعال-طيب الطباع

يقظة الضمير	عدم موثوقية Unreliability	مُهمل-ذو ضمير، كسول – مجتهد، غير منظم-جيد التنظيم متأخر-دقيق في مواعيده، غير هادف-طموح، مستقيل-مثار-مثار
الانفتاح على الخبرة	عقلية منغلقة Closed mindedness	متواضع-مبدع، غير مبدع-مبدع، تقليدي-أصيل، تفضيل الروتين-تفضيل التنوع، غير فضولي-فضولي، محافظ-متحرر

المصدر: (Williams, Smith, Gunn, & Uchino, 2011) بتصرف

1.3 الشخصية والمواجهة : موجز تاريخي

حدد سولز وزملاؤه Suls et al. 1996 في نظرتهم العامة لتاريخ المواجهة والشخصية، ثلاثة أجيال من البحث...

الجيل الأول يندرج تحت عنوان: علم نفس تطور الأنا التحليلي النفسي - وفيه تم النظر إلى المواجهة كآلية دفاعية تعكس الطريقة التي يتعامل بها الأنا مع النزاعات الداخلية. وكانت فرضيتة أن هذه الآليات تعبير عن الشخصية، مما يعكس أسلوبا ثابتا في المواجهة .. و تبع ذلك تسلسلات هرمية لآليات الدفاع ونوعها ووظائفها ، ومايؤخذ على هذا الجيل يتعلق، بالنظر إلى عددها ونطاقها وتصنيفها (الآليات) ، والتي تعاني أحيانا من قضايا مفاهيمية وقياسية وتجريبية... هذا المنظور يُنظر فيه إلى الشخصية والمواجهة على أنهما نفس الشيء، وأنه «غير مرن»... وللوقوف على ديناميكيات عملية المواجهة على الباحثين، إذا كان عليهم ان يفهموا علاقة المواجهة مع الشخصية، على فصل المواجهة عن الشخصية. ومع ذلك، فإن المنظور السيكودينامي للمواجهة قاد الباحثين نحو استكشاف «الميل شبيهة السمة أو أنماط/ اساليب المواجهة » ... كانت الاعمال المبكرة على سمات أو أساليب المواجهة محاصرة بالاعتقاد بأنها « منبئات ضعيفة على السلوك» ؛ اعتقاد سرعان ما أدى إلى التشكيك في القوة التنبؤية ودور الشخصية نفسها ...

يأتي الجيل الثاني من الأبحاث، الذي بدأه إلى حد ما الشعور بالاستياء من المنظور السيكودينامي ... متحولا إلى تركيز جديد تماما على فهم العلاقة بين الشخصية والمواجهة...

وتصف الأبحاث فيه منظور المعاملات transactional ويأخذ اسمه من عمل لازاروس ونموذجه المعاملاتي في الاجهاد . وتكمن قوة هذا العمل وأهميته في نظرتة المعرفية

والعلائقية ذات التوجه نحو العملية process- oriented للإجهاد. ويستند هذا الرأي إلى فرضية مفادها أن الإجهاد ناتج عن المعاملة بين الفرد والبيئة. وحسب رأي لازاروس فإن الإجهاد لا يكمن فقط في الشخص أو في البيئة ولكن في العلاقة بين الاثنين. ما يميز نموذج المعاملات عن النماذج التفاعلية السابقة للإجهاد هو أن في هذه الأخيرة الشخص والبيئة «يحتفظان بهوياتهما المنفصلة» بينما في علاقة المعاملات يتم دمج هذه المتغيرات المنفصلة في نوع خاص من العلاقة مشبعة بالمعنى، هذه المعاني تربط بين الشخص والبيئة ويتم التعبير عنها من خلال عملية تقييم، وهي التي تشكل طبيعة لقاء معين. وهناك نوعان من التقييم لا يفصل بينهما التوقيت بل المحتوى لأن كلاهما يعمل معا ويعطي العملية تركيزها الدينامي. الأول هو التقييم الأولي حيث يعطي الشخص معنى للقاء ويقيم أهمية «ما هو على المحك» ... ويهتم التقييم الثانوي بـ «ماذا يمكن للمرء فعله حيال ذلك؟» انه المجال الذي يتم فيه تقييم موارد المواجهة وتحديد طرق المواجهة.

لقد كان نموذج لازاروس مهتما بالعملية و متغيراتها خاصة التقييمات وهي حساسة للموقف الراهن / الحالي ومتغيرة وقد لا تعكس الاستقرار (مفهوم السمات وبالتالي الشخصية ...) ولهذا كان الدور الذي تلعبه الشخصية في نموذج المعاملات ذو توجه العملية للازاروس محور نقاش كبير... ومهما يكن ، فهناك اعتراف بالطريقة التي ألهم بها لازاروس الباحثين، فقد قدم الكثير للمضي قدماً من خلال عمله النظري والتجريبي، وأن البحث لا يمكن أن يستفيد إلا من التطبيق الدقيق والمدرّوس لنموذجه ... هذا النقاش أبرز بالفعل دعوة إلى «مقاربة أحدث لسمات الشخصية... والتحول في التركيز من التشديد على «المحددات المعرفية والظرفية للمواجهة» إلى الاهتمام المتزايد بدور الشخصية في عملية الإجهاد (Dewe, 2016).

حسب سولز وزملاؤه (1996) فقد ساعد عدد من العوامل في بدء جيل ثالث من الأبحاث التي تربط الشخصية بالموافاة :

(1) العمل التجريبي الذي أظهر متغيرات الموقف عموماً على انها ليست أفضل منبئات من السمات التي تساعد على حفز مزيد من البحث عن السمات والسلوك «عموماً» و والموافاة «خاصة» ؛

(2) تطوير نموذج العوامل الخمسة للشخصية «الخمسة الكبار» وتأثيره المتجدد على بحوث الشخصية والمواجهة ؛

(3) الاعتراف بأهمية كل من المحددات الظرفية والفردية للمواجهة في فهم العلاقة ؛

و (4) الاعتراف بأنه لا ينبغي افتراض أن أي استراتيجية للمواجهة هي ببساطة استراتيجية جيدة أو سيئة بطبيعتها.

وتشمل العوامل الأخرى التي يمكن إضافتها إلى هذه القائمة الاهتمام المتزايد بعلم النفس الصحي والطريقة التي قد تعمل بها سمات الشخصية كموارد في عملية الإجهاد ... حقيقة أن مقارنة الجيل الثالث تقدم طريقة مختلفة في التفكير حول التفاعل بين الضغوط ، الشخصية و المواجهة ، والقبول المتزايد بأنه على الرغم من أن كل من الشخصية والمواجهة لا تكاد تكون مترادفة فانهما يتداخلان كأبنية ... ، والمناقشة حول الطرق التي ليس فقط تؤثر بها الشخصية على الطريقة التي يتم بها التعامل مع الإجهاد ولكن كيف يتم تجربة الإجهاد نفسه ...

(Suls, David, & Harvey, 1996) ؛ (Suls & David, 1996)

و ما يلاحظ في الجهود البحثية المميزة للجيل الثالث هو الإشارة إلى الدور المنفصل/ المستقل والمهم الذي تؤديه الشخصية في عملية المواجهة، و بذلك فهذا الجيل يمثل خروجاً ملحوظاً عما سبقه من جهود.

2.3 اسهام عوامل الشخصية الخمسة الكبرى في الاجهاد والمواجهة:

عكست الأبحاث حول الإجهاد النفسي ،طوال تاريخها ، الافتراض بأن حجم وعواقب وربما حتى طبيعة الاستجابة للإجهاد تتشكل من خلال السمات الدائمة للشخص.

ويختلف الأفراد اختلافاً كبيراً في مدى تعرضهم للإجهاد، وحجم وأنماط استجاباتهم الفسيولوجية والانفعالية لأحداث وظروف الحياة التي يحتمل أن تكون مرهقة، وطول الوقت الذي يستغرقه التعافي من الأحداث المجهددة، ومدى وجود استعادة كافية أثناء أو بعد أوقات الاجهاد. ان كل من عمليات الإجهاد هذه - التعرض والتفاعل والتعافي والاستعادة - هي مسار محتمل لسوء الصحة ... ويُعتقد عمومًا أن التباين في هذه العمليات يعكس، جزئيًا على الأقل، شخصية الفرد.

1.2.3 فيما يتعلق بالتعرض للإجهاد:

يشير منظور تعديل الإجهاد التعاملي فيما يخص العلاقات بين الشخصية والإجهاد إلى وجود ارتباط متبادل بين الأفراد وبيئاتهم، بما يتوافق مع وجهات النظر الاجتماعية - المعرفية وبين-شخصية في الشخصية ... ومن وجهة النظر هذه، فإن سمات الشخصية والأحداث المجهدّة ليست تأثيرات مستقلة عن الصحة؛ فلا يتم توزيع ضغوط الحياة بشكل عشوائي عبر مستويات سمات الشخصية المختلفة.

و من خلال طبيعة أسلوب الشخصية، قد يكون الأفراد تقريباً عرضة لأن يجدوا أنفسهم في، أو يخلقوا لأنفسهم ظروف مرهقة. قد يتخذ التعرض للإجهاد شكل أحداث خارجية، غالباً ما يتم قياسها على أنها «أحداث حياة كبرى» (مثل الطلاق) أو «متاعب يومية» (على سبيل المثال، جدال مع زميل في العمل). ومع ذلك، قد يتضمن التعرض أيضاً عمليات إدراكية مثل توقع الضغوط (الخوف) والضغوط المعاد تصورها عقلياً (الاجترار).

2.2.3 ارتباطات الاجهاد مع الشخصية:

ان الطرق المميزة للتفكير والشعور والسلوك ستؤدي إلى زيادة أو تقليل احتمالية حدوث ظروف مجهدّة. وداخل نموذج العوامل الخمسة، تعد العصابية العامل الأكثر ارتباطاً بزيادة التعرض للإجهاد. حيث ان الأفراد مرتفعي العصابية معرضون بشكل متكرر لأحداث الحياة الكبرى، والمتاعب اليومية، والضغوط المزمنة مثل الصراع في العلاقات الوثيقة... وترتبط العصابية بقوة أيضاً بالميل إلى القلق والاجترار ... وبالتالي، حتى في حالة عدم وجود أحداث خارجية، فإن توقع الأحداث التي لم تحدث بعد، و «استعادة» الأحداث السابقة، يزيد من التعرض الكلي للإجهاد بالنسبة للأفراد مرتفعي العصابية. وترتبط سمة العدائية، التي غالباً ما تُعتبر مكوناً للعصابية، بالعزلة الاجتماعية وعدم كفاية الدعم الاجتماعي، وزيادة الصراع الزوجي بمرور الوقت ...

كما ترتبط يقظة الضمير بمجموعة متنوعة من العوامل التي توجي بانخفاض التعرض للإجهاد. على سبيل المثال، ترتبط بانخفاض معدلات الطلاق... وهو ضغط كبير على الحياة بين البالغين. كما أنه يرتبط بزيادة التحصيل العلمي والنجاح الوظيفي، وهي عوامل

تشمل الوضع الاجتماعي والاقتصادي الذي يرتبط بشكل عام بانخفاض التعرض للإجهاد. الأهم من ذلك، أن يقظة الضمير قد يخفف من آثار السمات الانفعالية الأخرى، مثل العصابية.

(Williams, Smith, Gunn, & Uchino, 2011)

يمكن أن يؤدي النظر في أنظمة التحفيز السلوكي المفترضة التي تكمن وراء العصابية/الوجدان السلبي إلى فهمنا لسبب ارتباط عامل الشخصية هذا ارتباطاً وثيقاً بالتعرض للإجهاد. حيث يُعتقد أن العصابية/الوجدان السلبي مشتق من نظام تثبيط سلوكي شديد النشاط ... مما يزيد من الحساسية لعلامات التهديد أو العقاب. يمكن أن تؤدي هذه الحساسية بدورها إلى سلوك دفاعي قد يخلق مواقف مرهقة. وترتبط الحساسية الأكبر للتهديد أيضاً بالقلق والاجترار الاستباقي، مما سيزيد من التعرض الكلي للإجهاد لدى الأفراد المعرضين للخطر. علاوة على ذلك، قد تعمل استراتيجيات المواجهة المميزة أيضاً على تقليل أو إطالة التعرض للإجهاد، مثل عندما تؤدي الاستراتيجيات التي تركز على الانفعال إلى تضخيم الحالات الانفعالية السلبية.

قد يوفر المنظور الشخصي أيضاً إطاراً لفهم ارتباطات الشخصية مع التعرض للإجهاد، فقد تؤدي الأساليب المميزة للتفاعل مع الآخرين إلى تعزيز الدعم الاجتماعي، مما قد يقلل من التعرض للإجهاد، أو يثير الصراع، مما يزيد من التعرض للإجهاد. على سبيل المثال، قد يتفاعل الأفراد العدائيون مع الآخرين بطريقة مشاكسة تحبط احتمال تلقي الدعم الاجتماعي. وبالتالي، فإن أسلوب الفرد العدائي قد يزيد من احتمالية الظروف المجعدة ويقلل من احتمالية الوصول إلى موارد التخفيف من الإجهاد ... وقد تلعب الفروق الفردية في الأداء التنفيذي الذي يكمن وراء الشخصية دوراً أيضاً في الارتباط بالتعرض للإجهاد. وقد يفسر هذا جزئياً الارتباطات بين يقظة الضمير وتقليل التعرض للإجهاد. سيقول الأفراد القادرون على تجاوز الميول أو الدفعات الانفعالية المسيطرة/السائدة والبقاء/مركزين في المهمة، منظمين وتحقيق الأهداف، من احتمالية التعرض لظروف مرهقة.

من ناحية أخرى، قد يعاني الأفراد ذوو الأداء التنفيذي الضعيف من تعاطي العقاقير/المخدرات والاندفاع وسلوك المخاطرة وإدارة الوقت والتخطيط والتنظيم - وكلها لديها القدرة على توليد الإجهاد.

3.2.3 تفاعلية الاجهاد:

يصف مصطلح تفاعلية الإجهاد الاستجابة الفورية لحدث يحتمل أن يكون مرهقاً، وينطوي على تصور المرء للحدث أي التقييم؛ (حسب لازاروس وفولكمان، 1984)، الضيق الذاتي، والإثارة الفسيولوجية (على سبيل المثال، زيادة معدل ضربات القلب، وإطلاق هرمونات الاجهاد، مثل الكورتيزول). قد يتأثر ظهور أو تطور المرض من خلال التنشيط المتكرر لنظام الغدة الكظرية الودي (SAM) ومحور ما تحت المهاد - الغدة النخامية - القشرة الكظرية (HPA)، وهما أمران أساسيان لاستجابات الجسم المميزة للإجهاد. لذلك، غالباً ما تركز دراسات تفاعلية الإجهاد على الكورتيزول، وهرمون التوتر المؤشر على تنشيط محور HPA، وضغط الدم الانقباضي والانبساطي ونبضات القلب، مما يدل على تنشيط القلب والأوعية الدموية بواسطة SAM. في الآونة الأخيرة، تم أيضاً دراسة التغيرات التدريجية في تقلب دقات القلب HR عالية التردد (HF-HRV) أو عدم انتظام ضربات القلب في الجيوب التنفسية (RSA)، والتي تشير إلى التنشيط السمبثاوي. بالإضافة إلى ذلك، هناك مجموعة متنوعة من الروابط التشريحية والغدد الصماء العصبية بين الجهاز العصبي والجهاز المناعي، بما في ذلك مستقبلات الخلايا المناعية للناقلات العصبية والهرمونات التي يتم إنتاجها أو تنظيمها بواسطة الجهاز العصبي... مما يشير إلى أن الاستجابات الفسيولوجية للإجهاد تشمل أيضاً تغييرات في الجهاز المناعي... ومن المهم أيضاً اعتبار استجابات الضائقة الذاتية للأحداث كعنصر من عناصر تفاعلية الإجهاد، حتى لو حدثت في غياب التفاعل الفسيولوجي المعزز. قد يؤدي الضيق الذاتي، خاصة إذا تم إبعاده في التفاعلات الاجتماعية، إلى زيادة التعرض للصراع بين الأشخاص أو إطالة استجابات الإجهاد. بالإضافة إلى ذلك، توفر التطورات الأخيرة في التصوير العصبي منظوراً بديلاً حول التفاعلية، على سبيل المثال، يمكن أيضاً اعتبار تنشيط اللوزة المعززة أثناء معالجة المحفزات الانفعالية السلبية تفاعلية الإجهاد.

4.2.3 الارتباطات مع الشخصية:

يرتبط التفاعل الفسيولوجي للإجهاد بشكل موثوق بالسمات التي تعكس الميل إلى الوجدان السلبي. فقد ارتبط الغضب والعدائية والاكنتاب بارتفاع كل من تنشيط نظام

SAM و HPA استجابة للاجهاد ... النتائج المتعلقة بالعلاقات بين الفروق الفردية في العدائية وتفاعل القلب والأوعية الدموية مع ضغوط المختبر قوية بشكل خاص ... على الرغم من أن التأثيرات قد تكون خاصة بالاجهاد بين الأشخاص ... وقد وجد تحليل تلوي حديث لدراسات الضغوط المعملية أن مجموعة العداء أو العدوانية أو سلوك النوع A كان مرتبطاً بشكل كبير بتفاعل القلب والأوعية الدموية، في حين أن مجموعة القلق أو العصبية أو الوجدان السلبي أثبتت الارتباطات مع انخفاض تفاعل القلب والأوعية الدموية العام ... ومع ذلك، يرتبط القلق المزمن وأعراض الاكتئاب بتغيير التنظيم اللاإرادي لجهاز القلب والأوعية الدموية، والتي قد تتجلى في ضعف تعافي القلب والأوعية الدموية. ... وجد أن كل من هذه السمات الانفعالية السلبية مرتبطة بدورها بجوانب مختلفة من الأداء المناعي، سواء من حيث الاستجابة للضغوط أو مستويات النشاط المناعي الأكثر ديمومة ...

من الناحية التاريخية، لم تحظ الروابط بين الانفتاح على الخبرة والاجهاد باهتمام كبير ؛ ومع ذلك، فإن (بعض نتائج الدراسات) المتعلقة بالانفتاح على الخبرة والنتائج الصحية لدى الأشخاص المصابين بأمراض مزمنة تشير إلى أن عامل الشخصية هذا قد يؤثر على استجابات الإجهاد ... وأن مستوى الانفتاح المنخفض كان مرتبطاً باستجابات الكورتيزول الواضحة للضغوطات المخبرية (أي : مهمة الكلام والحساب العقلي). (Williams, Smith, Gunn, & Uchino, 2011)

5.2.3 فيما يتعلق بالمواجهة:

تؤثر الشخصية على المواجهة بعدة طرق، لكن بعضها، يحدث قبل المواجهة. فقبل المواجهة، تؤثر الشخصية على تواتر التعرض للضغوط، ونوع الضغوط المختبرة، والتقييمات المعرفية، حيث تنبئ العصبية بالتعرض للإجهاد بين-شخصي، والميل إلى تقييم الأحداث باعتبارها مهددة / وكون موارد المواجهة منخفضة، تنبئ يقظة الضمير بتعرض منخفض، ربما لأن الأشخاص ذوي يقظة الضمير يخططون لعوامل الاجهاد التي يمكن التنبؤ بها وتجنب الإجراءات الاندفاعية التي يمكن أن تؤدي إلى مشاكل مالية أو

صحية أو شخصية. وترتبط المقبولية بانخفاض الصراع بين -شخصي وبالتالي انخفاض الإجهاد الاجتماعي.

وترتبط كل من الانبساطية وبقطة الضمير والانفتاح على الخبرة بادراك الأحداث على انها تحديات وليست تهديدات وبالتقييمات الإيجابية لموارد المواجهة، من جهة أخرى، فإن العصبية العالية بالإضافة إلى انخفاض بقطة الضمير تنبئ بشكل خاص بالتعرض للإجهاد العالي وتقييم التهديدات، وينبئ انخفاض العصبية بالإضافة إلى الانبساطية العالية أو بقطة الضمير العالية بشكل خاص بالتعرض للإجهاد المنخفض وتقييم التهديدات.

(Carver & Connor-Smith, 2010)

ان التقييم المعرفي محوري في عملية المواجهة ، حيث من خلاله يتم ادراك الضغوط المختلفة و النظر اليها على انها اما تحديات أو تهديدات ... وهذا يطلق المواجهة في صيغ متباينة واستراتيجيات مختلفة . وهذا التباين في التقييم المعرفي وبالتالي تفضيل طرق المواجهة تابع من الناحية النظرية لنوع عوامل الشخصية والسمات المسيطرة والأكثر بروزا لدى الافراد.

الجدول (2) العوامل الخمسة والمواجهة

العوامل الخمسة	استراتيجيات المواجهة المفضلة
الانبساطية E	حل المشكلات - استخدام الدعم الاجتماعي- إعادة الهيكلة المعرفية
العصبية N	التعبير عن المشاعر السلبية- الانسحاب- التمني- تعاطي المواد/ العقاقير
بقطة الضمير C	حل المشكلات - إعادة الهيكلة المعرفية
المقبولية A	-
الانفتاح على الخبرة O	-

المصدر (Matthews, Zeidner, & Roberts, 2015)

4. خاتمة:



لقد انتجت الجهود المبذولة عبر العقود الماضية في دراسة المواجهة انطلاقاً من اعتبارها أساسية لفهم كيفية تأثير الاجهاد على الناس، للأفضل وللأسوأ، كمّا معتبرا من المعرفة ؛ ولا يزال الالتفات الى المتغيرات الأخرى التي يمكن ان يكون لها دور في هذه العملية يلح على الباحثين من أجل مزيد من التطوير و التحسين و تجاوز نقط الجدل و الخلاف .

ومن هذا المنطلق ، أصبح بيان العلاقة بين الشخصية ومواجهة الاجهاد يحتاج الى المزيد من الجهد الدراسي والبحثي نظرا لمختلف النقاشات ونقاط الجدل التي اثارها مختلف الأبحاث المستجدة ، خاصة فيما تعلق بإعادة النظر في طبيعة المواجهة وفكرة تغييرها واستقرارها عبر الزمن والمواقف و حدود اعتماد النماذج الرائدة في هذا المجال أو التعديل فيها.

واجابة على التساؤلات المتعلقة بارتباطات واسهامات نموذج العوامل الخمسة الكبرى بالاجهاد والمواجهة ، من خلال رصد بعض الادبيات والاعمال ومحاولة التحليل والنظر و مقارنة ما توصلت إليه اعتمادا على خصائص وطبيعة المواجهة واستراتيجياتها من جهة وخصائص كل عامل من العوامل الخمسة والسمات المنضوية تحتها على الصعيد النظري، تبين لنا، وجود علاقات بين عوامل معينة (ارتباط الانبساطية باستراتيجيات : حل المشكلات - استخدام الدعم الاجتماعي- إعادة الهيكلة المعرفية) وارتباط عامل العصابية باستراتيجيات : التعبير عن المشاعر السلبية- الانسحاب- التمني- تعاطي المواد/العقاقير) ينما ارتبط عامل يقظة الضمير استراتيجيات : حل المشكلات - إعادة الهيكلة المعرفية) . من جهة أخرى فان العوامل المشار إليها تنبئ من زاوية أخرى باختبار الافراد لمقادير ومستويات معينة من الاجهاد؛ بالنظر الى أسسها العصبية والفسولوجية وكذا التقييم المعرفي المميز للافراد (فالعصبية يعد العامل الأكثر ارتباطاً بزيادة التعرض للإجهاد، كما ترتبط يقظة الضمير بمجموعة متنوعة من السمات التي تسهم في انخفاض التعرض للإجهاد...)

وفي كل ما سبق، تأكيد لحضور فكرة الفروق الفردية في مجال الاجهاد ومواجهته ... و هذه النتائج من زاوية عملية، يمكن ان تساعد في تصميم اكثر انضباطا للبحث الذي يتناول خاصة متغيرات الشخصية والمواجهة، ومن جهة أخرى، إذا ما توافر الدعم

الامبيريقى الكافي، يمكن ان تسند تدخلات تعديل او تغيير نفسي و سلوكي مبنية على رؤية اكثر وضوحا للمواجهة.

5. قائمة المراجع:

- Carver , C., & Connor-Smith, J. (2010). Personality and Coping. *Ann.Rev.Psych*, 679-704.
- Martz , E., & Livneh , H. (2007). *Coping with chronic illness and disabilities*. New York: Springer.
- Folkman, S., & Moskowitz, J. (2004). Coping : Pitfalls and promise. *Ann.Rev.Psychol*, 745-774.
- Baily, R., & Clarke, M. (1989). *Stress and Coping in Nursing*. New York: Springer.
- Carver, C. (2020). Coping. In M. Gellman, *Encyclopedia of Behavioral Medicine* (pp. 550-554). Switzerland A.G.: Springer .
- Chmielewski, M., & Morgan, T. (2020). Five Factor Model of Personality. In M. Gellman, *Encyclopedia of Behavioral Medicine* (pp. 884-885). New York : Springer.
- DeLongis , A., & Puterman , E. (2010). Coping Skills. In G. Fink, *Stress Consequences: Mental, Neuropsychological and Socioeconomic* (pp. 543-548). San Diego: Academic Press.
- DeLongis, A., & Puterman, E. (2007). Coping skills. In G. Fink, *Encyclopedia of Stress* (pp. 578-584). San Diego: Academic Press , Elsevier.
- Dewe, P. (2016). Coping and Personality: Approaches, Measurement. In A. Antoniou, & C. Cooper, *Coping, Personality and the Workplace* (pp. 80-143). New York : Routledge.

- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping* . New York: Springer.
- Lazarus, R., & Lazarus, B. (1994). *Passion and Reason*. New York: Open University Press.
- Matthews, G., Zeidner, M., & Roberts, R. (2015). personality and Coping. In J. Wright, *International Encyclopedia of Social and Behavioral Sciences* (pp. 895-901). Amsterdam: Elsevier.
- Rice, V. (2011). *Handbook of Stress, Coping and Health : Implications for nursing research theory and practice* . California: Sage Publications, Inc.
- Skinner, E., & Zimmer-Gembeck, M. (2015). Coping across the life span. In J. Wright, *International encyclopedia of social and behavioral sciences* (pp. 2761–2766). Amsterdam : Elsevier.
- Snyder, C. (1999). *Coping : The Psychology of what work*. New York: Oxford University Press.
- Suls, J., & David, J. (1996). Coping and personality: The Third Time. *Journal of Personality*, 993-1005.
- Suls, J., David, J., & Harvey, J. (1996). Personality and coping: Three generations of research. *Journal of Personality*, 711-735.
- VandenBos, G. (2015). *APA Dictionary of Psychology*. Washington, DC : American Psychological Association.
- Williams, P., Smith, T., Gunn, H., & Uchino, B. (2011). Personality and Stress. In R. Contrada, & A. Baum, *The handbook of stress science : biology, psychology, and health* (pp. 231-245). New York: Springer.