

جامعة محمد خيضر بسكرة
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم العلوم الاجتماعية
شعبة علم النفس



مذكرة ماستر

تخصص علم النفس العيادي

العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى الطالب
الجامعي ذي نمط الإيقاع الليلي
(دراسة عيادية على 3 حالات بجامعة محمد خيضر-بسكرة-)

تحت إشراف :

من إعداد الطالبة :

د.محمد بن خلفه

تميم أنفال

لجنة المناقشة

ممتحنا	جامعة بسكرة	محاضر أ	براهيمي اسماء
مشرفا	جامعة بسكرة	محاضر ب	بن خلفه محمد
رئيسا	جامعة بسكرة	محاضر أ	عقابة عبد الحميد

السنة الجامعية: 2022 - 2023

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



شكر و عرفان

لم تكن الرحلة قصيرة و لا ينبغي لها أن تكون، لم يكن الحلم قريبا و لا الطريق كان محفوبا بالتسهيلات لكنني فعلتها.

وصلت الرحلة إلى محطاتها الأخيرة بعد تعب ومشقة... و ها أنا أختم عملي هذا

ممتنة لكل السنوات التي مضت .الحمد لله حمدا كثيرا، الحمد لله الذي وفقني و يسر لي لإنجاز هذا البحث و الصلاة والسلام على أشرف خلق الله محمد صلى الله عليه و سلم .أتقدم بشكري الجزيل إلى أمي مهجة قلبي .. وأخي سندي.. إلى جدتي، جدي رحمه الله.. خالاتي وأخوالي، إلى إخوتي إسرء، وضيء، وسارة.. الذين كانوا لي مصدر دعم و قوة طيلة مشواري الدراسي .

كما يسعني أن أتقدم بعظيم شكري و كل التقدير للأستاذ المشرف " بن خليفة محمد " على تفضله بقبول الإشراف على هذه الدراسة، ولما قدمه لي من مساعدة ودعم طيلة فترة الإشراف، وكل الشكر على الجهد الذي بذله معي والتوجيهات الذي قدمها لإنجاز هذه الدراسة

.كما أتقدم بالشكر و الإمتنان إلى رفيقات دربي في سنين مضت إلى الآن بكل حب ..منار، مريم، سهاد، صفاء، إيمان، نرجس، جنات، بثينة، نادية، ياسمين وإلى كل الأصدقاء الذين إتقبت بهم طيلة مسيرتي الدراسية .

وكما أتقدم بجزيل الشكر والعرفان و الإمتنان إلى الأخصائيين " خليفة سلسبيل"، " فاتح بوحفص" اللذان لم يبخلا علي بأي معلومة و لو كانت بسيطة من بداية تخصصي و ما قدماه لتسيير هذا العمل .

ولا أنسى نادي علم النفس العيادي الذي يعتبر جزء مني وعائلتي الثانية و كل الشكر لكل من فيه

.و أشكر نفسي على عدم إستسلامها و إيمانها بي .وكثير من عبارات الشكر و التقدير لكل من قدم

لي نصيحة أو ملاحظة ساهمت في إثراء هذا البحث ولو لقدر بسيط . أنفال تميم

ملخص الدراسة:

هدفت هذه الدراسة للتعرف على سمات الشخصية لدى الطالب الجامعي ذي النمط الليلي (المسائي) باستخدام نموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وذلك من خلال طرح التساؤل التالي:

- ما العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى الطالب الجامعي ذي نمط الإيقاع الليلي؟

ولبلوغ ذلك اعتمدت هذه الدراسة على: المنهج العيادي بأسلوب دراسة الحالة، كما تم تطبيق المقابلة العيادية نصف الموجهة و مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لجون ودونا هو وكينتل (John,Donahue and kentle) على ثلاث حالات من الطلبة الجامعيين لجامعة محمد خيضر بسكرة القطب الجامعي شتمة والذين تم إختيارهم بطريقة قصدية حيث أنهم ذو نمط مسائي.

وأظهرت نتائج الدراسة أن:

- الطالب الجامعي ذو نمط الإيقاع الليلي (المسائي) يتميز بمجموعة من السمات ذو درجة متوسطة وهي: العصائية، الإنبساطية، يقظة الضمير و الإنفتاح على الخبرة.

ABSTRACT

This study aimed to identify the personality traits of the university student with a nocturnal rhythm using the model of the five major factors of personality, by asking the following question:

- What are the five major factors of personality for a university student with a nocturnal rhythm pattern?

To achieve this, this study relied on: the clinical approach in a case-study manner, and the semi-guided clinical interview and the scale of the five major factors of personality of John, Donahue and Kentle were applied on three cases of university students from the University of Mohamed KheidarBiskra – Chetma- , who They were deliberately chosen as they have an evening style.

The results of the study showed that :

- The university student with a nocturnal rhythm pattern (evening) is characterized by a set of traits to a moderate degree, namely :neuroticism, extraversion, conscientiousness, and openness to experience.

فهرس المحتويات

الصفحة	العنوان
	شكر وعرهان
	ملخص الدراسة بالعربية
	ملخص الدراسة بالإنجليزية
	قائمة الجداول
	قائمة الملاحق
01	مقدمة
الفصل الأول: مدخل عام للإشكالية	
04	1- إشكالية
06	2- الدراسات السابقة
12	3- التعريفات الإجرائية
13	4- أهداف الدراسة
13	5- أهمية الدراسة
الفصل الثاني: مدخل مفاهيمي لمتغيرات الدراسة	
16	أولاً: سمات الشخصية
18	1- مفهوم سمات الشخصية
18	2- مكونات الشخصية
19	3- خصائص سمات الشخصية

20	4-النظريات المفسرة لسمات الشخصية
32	ثانيا: الإيقاع السيركادي
32	1-مفهوم الإيقاع السيركادي
34	2-مفاهيم مرتبطة بالإيقاع السيركادي
36	3-آلية نظام التوقيت السيركادي
38	4-اضطرابات الإيقاع السيركادي
42	5-علاج اضطرابات الإيقاع السيركادي
43	6-العوامل الخمسة الكبرى لدى الطالب الجامعي ذي نمط الإيقاع الليلي
الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية	
46	1-الدراسة الاستطلاعية
50	2-الدراسة الأساسية
50	2-1- منهج الدراسة
50	2-2- حالات الدراسة
51	2-3- أدوات الدراسة
57	3-الأساليب الإحصائية
57	4- حدود الدراسة
الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة	
60	1-عرض الحالة الأولى وتحليلها العام
66	2-عرض الحالة الثانية وتحليلها العام
73	3-عرض الحالة الثالثة وتحليلها العام

80	4-مناقشة النتائج
83	خاتمة
85	التوصيات
86	قائمة المراجع
94	الملاحق

قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
01	السمات الشخصية لعامل الانبساطية	26
02	السمات الشخصية لعامل العصابية	27
03	السمات الشخصية لعامل الانفتاح على الخبرة	28
04	السمات الشخصية لعامل الطيبة	29
05	السمات الشخصية لعامل يقظة الضمير	30
06	طريقة تصحيح مقياس الإيقاع السيركادي للنمط لصباحي والمسائي MEQ	47
07	نتائج الدراسة الاستطلاعية	49
08	حالات الدراسة	51
09	اعداد من السمات والصفات الشخصية التي تشمل عليها الابعاد الخمسة الرئيسية الكبرى	53
10	توزيع فقرات مقياس سمات الشخصية على الابعاد الرئيسية للشخصية	56
11	شدة العوامل نظريا على قائمة العوامل الخمسة	56
12	دلالات الدرجة لمقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية	57
13	تحليل نتائج المقياس للحالة الأولى	63
14	تحليل نتائج المقياس للحالة الثانية	69
15	تحليل نتائج المقياس للحالة الثالثة	76

80	نتائج الحالات الثلاث لمقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية	16
----	---	----

قائمة الملاحق

رقم الملحق	عنوان الملحق
01	دليل المقابلة
02	استبيان الايقاع الصباحي - المسائي (MEQ) من اعداد هورن وأوستبرغ (J.A.Horne and O.Ostberg) عام 1976
03	مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لجون ودونا هو وكينتل. (JHON. DONAHUE AND KENTEL) عام 1991

مقدمة

تعتبر الشخصية من المواضيع الهامة والتي احتلت مكانة كبيرة في الدراسات من قبل الباحثين في علم النفس نظرا لأهميتها البالغة في التفسير والتعرف على السلوك البشري، فما يصدر عن فرد ما من سلوك له دلالة ومعنى، وتشمل هذه الدراسات جوانب مختلفة من الشخصية وكيفية نمو هذه الأخيرة والعوامل المؤثرة فيها. فهي نظام كامل من الميول والإستعدادات الجسمية والعقلية تعد مميّزا خاصا للفرد وبمقتضاها يتحدد أسلوبه الخاص، وهي عبارة عن وحدة متكاملة تنتج من خلال تفاعل عدة سمات التي تحدد طريقة توافق الفرد مع البيئة، فحسب نظرية السمات تعرف الشخصية بأنها ماهي إلا مجموعة من الخصائص المتشابهة التي تفسر السلوك وتحدد المسارات النفسية والسلوكية والتي تعبر عن الذات الفردية، ولكل منها معنى يفسر السلوك لدى الأفراد في المواقف المختلفة.

ومن هذا المنطلق ظهر نموذج كوستا وماكرى Costa & Mc crae الذي يعد من أهم النماذج التي فسرت سمات الشخصية حيث يصفها بخمسة عوامل هي الانبساطية والعصابية والضمير والطيبة والانفتاح على الخبرة ، تؤثر هذه السمات على الأفراد في مختلف جوانب حياتهم فهو يعيش حياة متغيرة على جميع المستويات كالتالي الجامعي قد يمر بالعديد من التغيرات سواء الاجتماعية، النفسية، البيئية ما يترتب عليه ضغوط وتوترات، وأيضا من بين العوامل التي تؤثر على السمات الشخصية لدى الأفراد والطلاب على وجه الخصوص نجد التفضيلات اليومية كتفضيلات نشاطنا والتي تتضمن دورة النوم/ الاستيقاظ، و النشاط اليومي الأقصى (ذروة النشاط).....الخ والتي تندرج تحت النمط الزمني الذي يمثل الفروق الفردية في الساعة البيولوجية ويظهر من خلال التفضيلات الفردية لوقت النوم و الاستيقاظ و وقت النشاط و وقت الوجبة.

يتم التحكم في هذه الأنماط من خلال إيقاعات الساعة البيولوجية ، والتي تشمل مجموعة متنوعة من الأنشطة الفسيولوجية والنفسية والسلوكية ضمن دورة يومية مدتها 24 ساعة مدفوعة بالساعة البيولوجية. ما

يجذب انتباه العديد من الباحثين هو الخصائص المميزة في ظل أنماط زمنية مختلفة و تأثيرهذه الخصائص على تفضيل نمط محدد، بحيث يشكل بعض الأفراد أنماط زمنية شخصية متأخرة ، والتي تميل إلى أن تكون نشطة في وقت متأخر عن المعتاد ، والبعض الآخر من الأفراد يقومون بتكوين أنماط زمنية شخصية مبكرة، ويكونون أكثر نشاطاً في الساعات الأولى .

قد يكون هذا التفضيل أحد الأسباب التي تجعل الأفراد لديهم سمات شخصية مختلفة، فكل نمط معين

له وظيفة محددة، وأحياناً يكون للنمط الواحد وظائف متعددة.

ولإلمام بالموضوع بشكل جيد تم تقسيم هذه الدراسة إلى أربعة فصول :

- الفصل الأول الذي يتضمن: الإطار العام لإشكالية الدراسة.
- الفصل الثاني الذي يتضمن: مدخل مفاهيمي لمتغيرات الدراسة .
- الفصل الثالث الذي يتضمن: الإجراءات المنهجية لمتغيرات الدراسة .
- الفصل الرابع الذي يتضمن: عرض ومناقشة نتائج الدراسة.

الفصل الأول: مدخل عام للإشكالية

1. إشكالية

2. الدراسات السابقة

3. التعريفات الإجرائية

4. أهداف الدراسة

5. أهمية الدراسة

1- إشكالية:

تعتبر الصحة النفسية حالة من الرفاه النفسي تمكن الشخص من مواجهة الضغوط و تحقيق إمكاناته والتعامل والعمل بشكل جيد فهي تؤدي إلى تحقيق التوافق والإنسجام والتكامل بين خصائص شخصية الفرد في جوانبها العقلية والانفعالية وكذلك تساهم في استثمار طاقاته المختلفة بما يحقق أهدافه في الحياة ويجعله يشعر بكيانه ووجوده فهي أساس لممارسة الفرد لدوره في الحياة مثل طلاب الجامعات قد لا يتمكنون من أداء جيد لدورهم إذا لم يتمتعوا بصحة نفسية، حيث تعد هذه الأخيرة من الأمور المهمة التي يستطيع الطالب الجامعي أن يوفق بينها وبين البيئة الجامعية التي يعيش فيها فهي تساعدهم على التوافق ومواجهة التحديات، وتعتبر من عوامل بناء شخصيته، فالشخصية كما يعرفها "ALPORT حسب الامارة (2014. 16) بأنها ذلك التنظيم الدينامي في الفرد لتلك الأجهزة الجسمية والنفسية التي تحدد توافق الفرد مع بيئته"، أي أن الفرد له سمات خاصة به يتفرد بها عن الآخرين.

وقد مال الباحثون في دراستهم للشخصية وتحديدها و تصنيفها تحت ما يسمى بالسمات، وهذه الأخيرة التي تعتبر من المفاهيم الهامة في نظريات الشخصية، فالسمة هي جانب يمكن تمييزه وعلى أساسه يختلف الفرد عن غيره. وبهذا وضع نموذج Costa & mc crae الذي يصف السمات حيث يعد من أهم النماذج التي تفسر الشخصية فقد عرف نموذج العوامل الخمسة حسبهم بأنه تنظيم هرمي للسمات الشخصية يتضمن خمسة أبعاد أساسية هي الانبساطية و العصابية والمقبولية و يقظة الضمير والانفتاح على الخبرة وهي تؤثر في شخصية الفرد، هذا و وجدت بعض الدراسات التي تناولت سمات الشخصية الجزائرية فروق جوهرية في العوامل الخمسة فمثلا عامل العصابية تبين فيه أن المولودين في السواحل والمولودين في الصحراء والجبال فالمولودين في السواحل يتميزون العصابية أكثر من المولودين في الصحراء والجبال، وعليه فإن دراسة شخصية أي فرد تستدعي تناولها على نحو منفرد و متميز عن غيرها مع الأخذ بعين الاعتبار البيئة التي يعيش فيها. فالمكان المتواجد فيه يؤثر على شخصيته . ومنه

فالجامعة التي تعد بيئة تعليمية لها عدة عوامل تؤثر في شخصية الطالب الجامعي حيث نجدهم يتمتعون بسمات شخصية تميزهم عن غيرهم ، حيث يرى عمرو بدران أن شخصية الطالب الجامعي جميلة من السمات الجسمية والعقلية والمزاجية والإرادية التي الطالب عن غيره في مختلف المواقف .هلالي (2012). (223).

وهذا ما تبينه أيضا دراسة علوان (2012) التي خلصت أن الطلبة الجامعيون يتميزون بسمات العصابية و الإنبساطية ويقظة الضمير والإنفتاح على الخبرة أكثر من الطيبة .ومن العوامل أيضا التي تؤثر عليها سمات الشخصية لدى الأفراد والطلبة خاصة نجد التفضيلات اليومية في نشاطاتهم والتي تتضمن بدورها دورة النوم/اليقظة، النشاط اليومي، توقيت الوجبات وغيرها من التفضيلات التي تقع ضمن ما يسمى بالنمط الزمني الذي يعرف بأنه التفضيل الشخصي من حيث هذا الإيقاع اليومي كتفضيل وقت الاستيقاظ، النوم...الخ، ويعتبر مظهر سلوكي لنظام الساعة البيولوجية الداخلية، يشير إلى تفضيل الراحة- النشاط

المحدد للفرد خلال فترة 24 ساعة. (lotti and giuditta and barbara and francesca (2022.n.p).

والتي يخضع بدوره لإيقاع الساعة البيولوجية أو ما يعرف بالإيقاع السيركادي . ويعرف هذا الأخير بأنه ناتج مجموع العمليات البيولوجية والفسولوجية التي تحدث للفرد خلال 24 ساعة و التي تكون خاضعة للساعة الداخلية سواء المركزية أو المحيطية حيث تجدر الإشارة إلى أن العوامل السوسيوبيئية كإيقاعات الحيوية يمكن أن تؤثر وشدة في هذا الإيقاع بحيث يصبح إيقاعا جديدا مختلفا على الإيقاع الداخلي الطبيعي ولكن في توازن معه.حمودة والعقون والقحطاني (451.2020).

والتي تسيره الساعة البيولوجية، وما يهتم به الباحثون ويثير اهتمامهم هو الخصائص الفريدة للأفراد في ظل أنماط كرونوبيولوجية مختلفة وتأثير هذه الخصائص على التفضيلات لأنماط معينة بما في ذلك الصباح والمساء أي أن بعض الأفراد يتميزون بنمط صباحي و البعض الآخر بنمط مسائي يميل هذه الأخير إلى أن تكون مفضلة من قبل بعض الطلاب، وخاصة المراهقين والراشدين على حد سواء ،

بحيث تكون أغلب نشاطاته في المساء ويكونون أكثر نشاط وحيوية في الليل. فبحسب عدة دراسات يميل الأشخاص الذين يفضلون المساء ليكونوا أكثر إبداعاً. (mecacciand zani and rocchetti1986.

912)

يتميز الأفراد ذو الأنماط المسائية بسمات شخصية معينة تختلف عن الأنماط الأخرى و أهمها سمة العصابية وهي أحد العوامل الخمسة الكبرى للشخصية ، فحسب دراسة(2008)Randler الذي قام بدراسة استكشاف الارتباطات بين النمط الزمني ومتغيرات النوم والاستيقاظ من ناحية والشخصية من ناحية أخرى تبين أن عامل العصابية مرتبطة بالمساء ، أي أن الأفراد ذو نمط المسائي يتميزون بسيمة العصابية. و للإلمام أكثر و التوسع في موضوع سمات الشخصية لدى الطالب الجامعي ذي نمط الإيقاع الليلي تم طرح التساؤل التالي: ما العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى الطالب الجامعي ذي نمط الإيقاع الليلي؟

2- الدراسات السابقة:

2-1- دراسة(2008)Randler بعنوان Morningness- eveningess, sleep-

wakevariables and big five personalityfactors

- هدف الدراسة:

- إستكشاف الإرتباطات بين متغيرات النمط الزمني و النوم و الإستيقاظ من ناحية والشخصية من ناحية أخرى في عينة كبيرة و متوازنة بين الجنسيات على قائمة العوامل الخمسة الكبرى .

- عينة الدراسة: 2231 مشاركا (652 أنثى، 579 ذكرا)

- منهج الدراسة: المنهج الوصفي

- أدوات الدراسة:

- المقياس المركب للصبح (CSM) كمقياس للنمط الزمني.

- نسخة قصيرة من قائمة العوامل الخمسة الكبرى.

- نتائج الدراسة:

- إرتبط الصباح بشكل إيجابي بالموافقة و الضمير حتى عند التحكم في العمر و عند فحص الجنس بشكل منفصل كانت العصابية مرتبطة بالمساء عند الإناث و المراهقين .

-التعليق على الدراسة:

- هذه الدراسة أجريت في ألمانيا و الدراسة الحالية في الجزائر.

- تختلف هذه الدراسة مع الدراسة الحالية في أنها اعتمدت على المنهج الوصفي لدراسة الارتباطات بين

النمط الزمني و النوم والاستيقاظ من ناحية و الشخصية من ناحية أخرى على عينة كبيرة و متوازنة بين

الجنسين ، بينما الدراسة الحالية تعتمد على المنهج العيادي بأسلوب دراسة الحالة لدراسة العوامل الخمسة

الكبرى للشخصية لدى الطالب الجامعي ذي نمط الإيقاع الليلي (المسائي).

- تختلف هذه الدراسة عن الدراسة الحالية حيث استخدمت مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية ،

بينما الدراسة الحالية تعتمد على المقابلة و مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية

2-2-دراسة بوعسييلة إيمان وآخرون (2020) بعنوان سمات الشخصية و علاقاتها بقلق

المستقبل المهني لدى طلبة الجامعة .

- هدف الدراسة :

- الكشف عن العلاقة بين السمات الشخصية و قلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعة إضافة إلى معرفة مستوى القلق المهني التي يواجه الطلبة وكذا الكشف عن أكثر سمة انتشارا بين الطلبة بالإضافة إلى الكشف عن الاختلافات الموجودة تبعا لمتغيري الجنس والمستوى الدراسي.

- منهج الدراسة: المنهج الوصفي

- عينة الدراسة: تمت الدراسة على عينة قوامها 126 في بعض الجامعات الجزائرية .

- أدوات الدراسة: تم تطبيق مقياس السمات الشخصية "لكوستا وماكراي" *costa and macrae*، ومقياس

قلق المستقبل المهني، و تم الاعتماد على برنامج SPSS للمعالجة الإحصائية

-نتائج الدراسة:

- لا توجد علاقة بين السمات الشخصية وقلق المستقبل المهني لدى افراد العينة.

- مستوى قلق المستقبل المهني عند الطلبة الجامعيين متوسط.

- السمة السائدة التي تظهر عند الطالب الجامعي هي الانفتاحية تليها يقظة الضمير .

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين افراد العينة في السمات الشخصية وقلق المستقبل المهني تبعا

لمتغيري الجنس والمستوى الدراسي.

-التعليق على الدراسة:

- هذه الدراسة أجريت في الجزائر و الدراسة الحالية بالجزائر .

-تتشابه هذه الدراسة مع الدراسة الحالية في أنها تدرس سمات الشخصية وفق العوامل الخمسة الكبرى

للشخصية لدى الطالب الجامعي.

-تختلف هذه الدراسة عن الدراسة الحالية في أنها اعتمدت على المنهج الوصفي لدراسة العلاقة بين سمات الشخصية و قلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعة، بينما الدراسة الحالية تعتمد على المنهج العيادي بأسلوب دراسة الحالة لدراسة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى الطالب الجامعي ذي نمط الإيقاع الليلي (المسائي)، كما تختلف في الأدوات بحيث اعتمدت فقط على مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية و قلق المستقبل، بينما الدراسة الحالية تعتمد على المقابلة و مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية.

2-3-دراسة طالبتي سارة (2021) بعنوان العوامل الخمسة الكبرى للشخصية (العصابية، الإنبساطية، الانفتاح على الخبرة، المقبولية، يقظة الضمير) وعلاقتها بالرهاب الاجتماعي لدى طلبة الجامعة .

-هدف الدراسة: التعرف على العلاقة بين العوامل الخمسة الكبرى و الرهاب الاجتماعي لدى طلبة الجامعة، وسعت إلى معرفة ما أكثر العوامل الخمسة الكبرى للشخصية انتشارا و مستوى الرهاب الاجتماعي لديهم، و معرفة دلالة الفروق بين الجنسيات في ضوء العوامل الخمسة والرهاب الاجتماعي.

-منهج الدراسة: المنهج الوصفي الإرتباطي .

-عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من 181 طالبا وطالبة من طلبة جامعة قاصدي مرباح بورقلة .

- أدوات الدراسة: تم الاستعانة بمقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية من إعداد "كوستا وماكري" 1992، وتعريب الأنصاري 1997، و مقياس الرهاب الاجتماعي من إعداد رولين وي 1994 ترجمة مجدي محمد الدسوقي.

-نتائج الدراسة:

-أن عامل يقظة الضمير كان الأكثر انتشارا بين العوامل الخمسة يليه عامل الإنبساطية ثم عامل المقبولية ثم عامل الإنفتاح على الخبرة، ثم عامل العصابية الذي كان أقل انتشارا.

- مستوى الرهاب الاجتماعي لدى طلبة الجامعة كان بدرجة الجامعة.
- وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين عامل العصائية و الرهاب الاجتماعي، و وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيا بين عامل الانبساطية و الانفتاح عل الخبرة و المقبولية و يقظة الضمير و الرهاب الاجتماعي.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع العوامل الخمسة الكبرى للشخصية تبعا لمتغير الجنس (ذكر / انثى)، ما عدا عامل يقظة الضمير حيث كانت الفروق لصالح الذكور.

- التعليق على الدراسة:

- هذه الدراسة أجريت في الجزائر و الدراسة الحالية في الجزائر.
- تتشابه هذه الدراسة مع الدراسة الحالية في أنها تدرس أكثر العوامل الخمسة انتشارا لدى طلبة الجامعة .
- تختلف هذه الدراسة عن الدراسة الحالية في أنها اعتمدت على المنهج الوصفي الإرتباطي لدراسة العلاقة بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية و الرهاب الإجتاعي لدى طلبة الجامعة. بينما الدراسة الحالية تعتمد على المنهج العيادي بأسلوب دراسة الحالة لدراسة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى الطالب الجامعي ذي نمط الإيقاع الليلي (المسائي).
- كما تختلف هذه الدراسة في الأدوات بحيث اعتمدت فقط على مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية و الرهاب الإجتاعي بينما الدراسة الحالية تعتمد على المقابلة و مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية.

2-4-دراسة علوان عمر محمد (2012) بعنوان التفكير الجانبي وعلاقته بسمات

الشخصية وفق قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلبة الجامعة .

- هدف الدراسة:

- التفكير الجانبي لدى طلبة الجامعة.

- سمات الشخصية وفق العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلبة الجامعة.
- العلاقة الإرتباطية بين التفكير الجانبي و سمات الشخصية على وفق قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وفق متغيري الجنس (ذكور، إناث)، التخصص (علمي إنساني).
- منهج الدراسة: المنهج الوصفي.
- عينة الدراسة : عينة بلغت 250 طالبا و طالبة من كليات جامعة المستنصرية.
- أدوات الدراسة: تم تطبيق اختبار التفكير الجانبي و مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية .
- نتائج الدراسة:
- انخفاض مستوى التفكير الجانبي عند طلبة الجامعة بمختلف تخصصاتهم و جنسهم.
- أن أفراد العينة يتمتعون بسمات يقظة الضمير و العصابية و الانفتاح على الخبرة و الانبساطية أكثر من سمة الطيبة.
- لا توجد علاقة دالة احصائيا بين التفكير الجانبي و سمات العصابية و الانبساطية و الطيبة في حين اظهرت النتائج انه توجد علاقة دالة احصائيا بين التفكير الجانبي و سمة الانفتاح على الخبرة و يقظة الضمير.
- (الذكور) افضل في العلاقة بين التفكير الجانبي و سمة الانفتاح على الخبرة من الاناث، في حين تبين ان الاناث افضل في العلاقة بين التفكير الجانبي و سمة يقظة الضمير من الذكور من بقية الفروق في العلاقة.
- طلبة التخصص العلمي افضل في العلاقة بين كل من التفكير الجانبي و سمة الانفتاح على الخبرة من بقية الفروق في العلاقة.
- التعليق على الدراسة:
- هذه الدراسة أجريت في العراق و الدراسة الحالي في الجزائر .

-تتشابه هذه الدراسة مع الدراسة الحالي في أنها تدرس سمات الشخصية وفق العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلبة الجامعة.

-تختلف هذه الدراسة عن الدراسة الحالية في أنها اعتمدت المنهج الوصفي لدراسة التفكير الجانبي وعلاقته بسمات الشخصية وفق العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلبة الجامعة، بينما الدراسة الحالية تعتمد على المنهج العيادي بأسلوب دراسة الحالة لدراسة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى الطالب الجامعي ذي نمط الإيقاع الليلي (المسائي)، كما تختلف هذه الدراسة في الأدوات بحيث اعتمدت فقط على مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية و التفكير الجانبي، بينما الدراسة الحالية تعتمد على المقابلة و مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية

موقع الدراسة الحالية من الدراسات السابقة:

- تمت الاستفادة من الدراسات من حيث تحديد المنهج المناسب للدراسة الحالية و الأساليب المعتمدة للوصول إلى النتائج و تفسيرها كما ساهمت في توضيح أهمية الدراسة الحالية و الإضافة التي قدمتها للدراسة الحالية هي تركيزها على سمات الشخصية لدى الطالب الجامعي و كذا سمات الشخصية لدى الأفراد المسائين.

3-التعريفات الإجرائية المتغيرات الدراسة:

3-1- العوامل الخمسة الكبرى للشخصية :

- عرف "ماكري وجون" Macrae and John العوامل الخمسة الكبرى في الشخصية على أنها: الذي يتضمن خمسة عوامل أساسية هي الانبساط والعصبية والضمير والقبول والانفتاح على الخبرة. سعيدي (2017. 29)

وتعرف إجرائيا في هذه الدراسة : هي الدرجة الأعلى التي يتحصل عليها الطالب وفق أبعاد مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية" لجون ودونا هو وكينتل" John, Donahue and Kentel 1991

3-2- الإيقاع السيركادي :

هو مجموعة النشاطات النفسية و الفيزيولوجية والسلوكية والتي دورتها حوالي 24 ساعة (يوم).

3-3- النمط الزمني:

هو الناتج المتحصل عليه من خلال تطبيق مقياس الإيقاع السيركادي للنمط الصباحي والمسائي"لهورن وأوستبرغ" 1916 (J.A.Horne and O .Ostberg) بحيث تنحصر درجات إجابته بين 16 - 86 فتمثل الدرجة 16 القيمة الأعلى في نوع الإيقاع السيركادي المسائي وتمثل الدرجة 86 القيمة الأعلى في نوع الإيقاع السيركادي الصباحي.

3-4- الطالب الجامعي:

هو الفرد الذي مازال يزاوّل الدراسة في جامعة محمد خيضر بسكرة .

4- أهداف الدراسة :

تشمل أهداف الدراسة نوعين من الأهداف: أهداف نظرية وأخرى تطبيقية.

4-1- أهداف نظرية:

. تهدف هذه الدراسة لجمع المعلومات حول سمات الشخصية والإيقاع السيركادي .

4-2- أهداف تطبيقية:

- التعرف على العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى الطالب الجامعي ذي نمط الإيقاع السيركادي الليلي (المسائي) .

5- أهمية الدراسة :

تتمثل أهمية الدراسة الحالية في جانبين جانب علمي وآخر عملي:

- من الناحية العلمية:

- التركيز على نمط الإيقاع المسائي لدى الطالب الجامعي.
- تناول متغير العوامل الخمسة و الذي تم التركيز عليه لدى الطالب الجامعي.
- إثراء التراث النظري الخاص بالإيقاع السيركادي.

- من الناحية العملية:

- استثمار نتائج الدراسة في التركيز على سمات الشخصية عند الأشخاص ذو نمط إيقاع مسائي.
- تسليط الضوء على فئة الطلبة الجامعيين.
- المساهمة في توظيف الافراد ذوي النمط المسائي في وظائف تساعد الإيقاع السيركادي الخاص بهم و كذا تناسب سمات الشخصية التي يتمتعون بها.
- فتح مجالات لدراسات جديدة و متعمقة حول الأنماط الزمنية و سمات الشخصية.

الفصل الثاني مدخل مفاهيمي لمتغيرات الدراسة

اولا: سمات الشخصية

- 1- تعريف سمات الشخصية
- 2- مكونات الشخصية
- 3- خصائص سمات الشخصية
- 4- النظريات المفسرة لسمات الشخصية

ثانيا: الإيقاع السيركادي

- 1- مفهوم الإيقاع السيركادي
- 2- مفاهيم مرتبطة بالإيقاع السيركادي
- 3- آلية نظام التوقيت السيركادي
- 4- اضطرابات الإيقاع السيركادي
- 5- علاج اضطرابات الإيقاع السيركادي
- 6- العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى الطالب الجامعي ذي نمط الإيقاع

الليلي

أولاً: سمات الشخصية :

كل فرد من الأفراد يتميز عن الآخر بسمات شخصية وخصائص تجعله منفرداً عن الآخرين ومختلف عنهم وأحياناً قد يشترك في مجموعة من السمات مع أفراد آخرين ومن هنا نتطرق لمجموعة من المفاهيم:

1- مفهوم سمات الشخصية:

و في التعريف بسمات الشخصية نتطرق أولاً لمفهوم السمات و كذا مفهوم الشخصية:

1-1- مفهوم السمات:

يمثل مفهوم السمة من المفاهيم الهامة في نظريات الشخصية إذ تمثل الوحدات البنائية الإنسانية في الشخصية والفروق بين الأشخاص من حيث الصفات الجسمية والسمات المختلفة في شخصياتهم ، فسمات الشخصية تحدد الطرائق المميزة لسلوكهم والتي تعطي لكل منهم فرديته التي يتميز بها عن غيره. والتعرف عليها ووصفها وقياسها. الجاجان (2015. 47).

يعرفها "عبد الخالق" (67.1992): أنها أي خصلة أو خاصية ذات دوام نسبي، يمكن أن يختلف فيها الأفراد فتميز بعضهم عن بعض أي أن هناك فروقا فردية فيها. و قد تكون السمة وراثية أو مكتسبة. ويمكن أن تكون كذلك جسمية أو معرفية أو انتقالية أو متعلقة بمواقف اجتماعية.

وكما تعددت تعريفات علماء النفس للشخصية، فقد اختلفت تعريفا تهم للسمات لاختلاف نظريتهم ونظرياتهم في الشخصية ومن بين هذه التعاريف نجد :

يعرفها "جيلفورد" Gilford بأنها: أي جانب يمكن تمييزه و ذو دوام نسبي وعلى أساسه يختلف الفرد عن غيره. أبورزق (30.2011).

و يعرفها "ألبرت" Allport بأنها نظام نفسي عصبي مركزي خاص بالفرد يعمل على جعل المثيرات المتعددة متساوية وظيفيا . كما يعمل على إصدار وتوجيه أشكال متساوية من السلوك التكيفي والتعبيري. سفيان(57.2004)ومنه يمكن اعتبار السمات أنها خصائص أوصفات تختلف من فرد إلى آخر وتميزهم عن بعضهم البعض، تكون وراثية أو مكتسبة.

1-2- مفهوم الشخصية:

تعرف الشخصية:

- **المعنى اللغوي :** يشير إلى أن الشخص في اللغة العربية هو الذات المخصصة، وتشاخص قوم (اختلفوا و تفاوتوا) . أما كلمة الشخصية فتعني عند الحديث عنها صفات الشخص التي تميزه عن غيره ، واستعمالها بدل التفاوت والتمايز .
- **أما في اللغة الإنجليزية والفرنسية**(Person ,personalite , personality): فهي من أصل لاتيني ، و يعني القناع الذي كان يلبسه الممثل في العصور القديمة حين كان يقوم بتمثيل دور ما، والظهور بمظهر معين أمام الآخرين ، لذلك فالشخصية هي ما يظهر عليه الشخص في الوظائف المتنوعة التي يقوم بها . الجاجان (45.2015).

تعرف الشخصية بأنها بناء سيكولوجي معتقد الذي يحتوي على الخلفية الوراثية للفرد وعلى تاريخ التعلم والأساليب التي تؤثر فيها تعقيدات هذه الأحداث المنظمة و المتكاملة على استجابة الفرد لحافز معين في البيئة المحيطة .

و كما يمكن تعريفها بأنها مجموعة منظمة وموحدة من الخصائص المتسمة بالثبات والديمومة نسبيا والتي تميز الفرد من الآخرين. المطيري (78.2019).

عرف "ألبرت" Alport الشخصية: بأنها التنظيم الدينامي في الفرد لتلك الأجهزة الجسمية النفسية التي تحدد مطابقة الفرد في التوافق مع بيئته.

ويعرف "أيزنك" Eysenck الشخصية بأنها التنظيم الثابت المستمر نسبيا لخلق الشخص و مزاجه وعقله و جسده ، وهذا التنظيم هو الذي يحدد تكيفه الفرد مع محيطه.

أما "برت" Bert فيعرف الشخصية بأنها ذلك النظام الكامل من الميول والاستعدادات الجسمية والعقلية الثابتة نسبيا. التي تعد مميذا خاصا للفرد والتي يتحدد بمقتضاها أسلوبه الخاص في التكيف مع البيئة المادية والاجتماعية. الأمانة (16.2014).

اعتبارا من مجمل التعاريف السابقة يمكن اعتبار أن الشخصية هي ذلك التنظيم الدينامي الثابت المستمر نسبيا ويشمل الميول والاستعدادات الجسمية والعقلية التي تميز شخص عن آخر وتحدد تكيفه مع بيئته .

1-3- مفهوم سمات الشخصية :

تعرف السمات الشخصية personality traits بأنها مجموعة من الخصائص النفسية والاجتماعية لها صفة الثبات النسبي ، تكون في مجملها تنظيما ديناميكيا متكاملًا ، ويمكن في ضوءها وصف الشخص و التنبؤ بسلوكه بدرجة كبيرة من الثبات و الكمال . زغول (364.2010)

ومنه سمات الشخصية هي وحدة متكاملة من الصفات النفسية و الاجتماعية و الجسمية تتميز بالثبات النسبي التي تظهر لدى الفرد في تعامله مع الآخرين.

2- مكونات الشخصية:

. تتعلق المكونات بالشكل العام للفرد و صحته من الناحية الجسمية مثل اللون ، الطول ، الوزن ، الصحة العامة ، الأداء الحركي ، الأمراض الجسمية ، والإعاقات و الوظائف الحواس و أجهزة الجسم المختلفة ، العصبي، الدوري ، العدد.... الخ

2-1- المكونات العقلية المعرفية:

ويقصد بها وظائف العقل العليا كالذكاء العام والقدرة الخاصة كالقدرة العددية و اللغوية والميكانيكية والفنية وكذلك العمليات النفسية كالانتباه والتذكر و الإدراك.

2-2- المكونات الاجتماعية:

ويقصد بها قدرة الفرد في تكوين علاقات مع كثير من الأفراد أو تكوين علاقات مع جماعات.

2-3- المكونات الانفعالية:

وتتعلق بالنشاط الانفعالي و النزوعي كالميل إلى الانطواء أو الانبساط والميل للسيطرة أو الميل للخضوع.

2-4- المكونات البيئية:

تتعلق بالعواطف والاتجاهات والقيم التي تكتسب من البيئة التي يعيش بها الفرد كالأسرة والمدرسة والمجتمع.صوالحة و العيوشي (2011.165)

2-5- النواحي الخلقية :

وهي التي تميز صاحبها في تعاملاته المختلفة.أبو رزق (19.2011).

هذه المكونات تتعدد بتفاعل العوامل الفيزيولوجية و البيئية ولاشك إن التغير الذي يحدث لأحد هذه المكونات نتيجة العوامل الفيزيولوجية و الاجتماعية يؤثر بدوره في تكوين الشخصية مما يؤكد عملية تفاعل تلك المكونات و تأثيرها ببعضها مما يؤكد بدوره فكرة التكافل الديناميكية بينها .صوالحة و العيوشي (169.2011).

وعليه فالشخصية لها عدة مكونات من بينها العقلية و الاجتماعية والانفعالية والبيئية التي تتفاعل فيما بينها وتؤثر ببعضها البعض ومنها تؤثر في تكوين الشخصية .

3- خصائص سمات الشخصية :

- السمة متصل كمي قابل للتدرج وتتحدد تجريبيا أو إحصائيا.
- السمة مفهوم مجرد لا نلاحظها بطريقة مباشرة. بل نلاحظ مؤشرات وأفعال تدل عليها .
- تتصف بالعمومية.
- السمة ذات دوام نسبي ، تشير إلى الفروق المميزة بين الأفراد.
- السمات مرتبطة بصورة إيجابية بعضها ببعض الآخر.
- بالإمكان تعديل وتغيير السمات إلى درجة كبيرة عن طريق الخبرات التعليمية للكائن الحي.
- للسمات قوة دافعة تختلف في الدرجة قسمة تتعلق بالجنس عادة ما يكون لها قوة دافعية أكثر من تلك التي تتمركز حول الكياسة مثلا . باظة(1997. 61-59)

4- النظريات المفسرة لسمات الشخصية :

هناك العديد من النظريات التي حاولت دراسة الشخصية و تفسيرها وان كل نظرية جاءت للوجود اعتقاد منها بان النظريات السابقة لها تبدو ناقصة وغير كافية لوصف مظاهر الشخصية بشكل حقيقي وواقعي ، ولكل نظرية فوائدها و استخداماتها ومن أهم هذه النظريات مايلي :

4-1- نظرية السمات عند "البورت" Allport:

يعرف "البورت" Allport السمة بأنها نظام نفسي عصبي مركزي عام خاص بالفرد يعمل على جعل الميراث المتعددة المتساوية وظيفيا ، كما يعمل على إصدار وتوجيه الإشكال متساوية من السلوك التكييفي و التعبيري ، و تعرف بأنها صفة ثابتة وراسخة في التكوين البدائي ولا تلبث السمة حتى تفقد أساسها البدني ثم صفتها الوراثية ثم وحدتها ثم تتلاشى في سلسلة أبعاد المتفرقة . سفيان (2004.57).

يرى ألبورت Allport أن للسمة أكثر من وجود اسمي ، بمعنى أنها تماثل وجود العادة المركبة ، إلا أنها أكثر عمومية منها إضافة إلى أن السمة تحدد السلوك بشكل دينامي، ويتابع " ألبورت" Allport بأنه لكي نعرف أن لشخص ما سمة يجب أن تتوافر لدينا استجابات متكررة بحيث تبدو متنسقة كوظيفة للمحدد نفسه. الكامن في الشخصية، ويمكن عن طريق الملاحظة أو دراسة تاريخ حياة الفرد أن نستدل على وجودها. ولإثبات وجود السمة يمكن استخدام الطرائق الإحصائية من خلال تحديد درجة الاتساق بين الاستجابات المنفصلة واستقلال السمات الواحدة عن الأخرى استقلالا نسبي، الجاجان (2015. 50).

وللتوفيق بين تأكيده على الرمزية diographic أو الحتمية في المقارنة بين مختلف الأشخاص فقد قام بالفصل بين نوعين من السمات:

4-1-1 السمات العامة المشتركة Common traits: وهي السمات التي نجدها عند مجموعة كبيرة من أفراد المجتمع معين (الشخصية النمطية Modal personality) وذلك نتيجة وجود أنظمة معينة في المجتمع الواحد، أي أنها تنتج لفعل قيم وضغوط اجتماعية وهي متغيرة باستمرار نتيجة تغير المجتمع. الزغلول والهنداوي (2014. 398-399).

4-1-2 السمات الفردية (الشخصية) personal traits: وهي سمات لا يتماثل فيها الفرد مع غيره، ولكنه يتفرد بها عن الآخرين وتحدد طريقته في السلوك، وتلعب السمات الفردية دورا أساسيا في تحديد الخطوط العريضة المميزة لشخصية الفرد من غيره من الأفراد. عبد الرحمن (1998. 320)

صنف ألبورت allport السمات إلى ثلاثة مستويات:

- السمات الرئيسية cardinal: هي سمات تحكم أو تتحكم في حياة الفرد بأكملها.
- السمات المركزية central: هي الخصائص العامة الموجودة بدرجات متفاوتة وتشكل الخصائص الأساسية في كل شخص. وهي الخصائص الرئيسية التي قد يستخدمها أي شخص لوصف شخصية

شخص آخر ، فهي تشكل تكوين تلك الشخصية باعتبارها لبنات البناء الخاصة بهم كالذكية الخجولة .
 - السمات الثانويةsecondary: هي التي ترتبط أحيانا بالمواقف أو التفاصيل وغالبا ما تظهر في حالات أو في ظروف محدد.(Kanoda and cacher (2016.125).

4-2- نظرية السمات عند "كاتل" (CATTELL): يعد "كاتل" cattell أحد كبار مخططي السمات ويرى بأنها تمثل وحدة بناء الشخصية والسمة أهم مفهوم في النظرية التي كرس معظم أبحاثه التحليلية العاملة للبحث عنها. وكان معتقدا بأن تحديد السمة هو أساس دراسة الشخصية.

لذلك ركز "كاتل" cattell على إيجاد عدد محدود من السمات المركزية المستقلة عن بعضها بحيث يمكن وضعها كلها في اختبار مناسب سيساعد على قياس شخصيات الأفراد التنبؤ بأحوالها وبالفعل نجح في تحديد ستة عشر عاملا أساسيا مستوعبا بذلك كل التنوع والتباين في سمات الشخصية وبنى عليه اختباره المعروف باسم (عوامل الشخصية الستة عشر) . الجاجان (2005. 51) .

يعرف كاتل cattell السمات: أنها مجموعة من ردود الأفعال أو الاستجابات التي يربطها نوع من الوحدة، والتي تسمح لهذه الاستجابات أن توضع تحت اسم واحد أو معالجتها بالطريقة ذاتها في معظم الأحوال .عوض الله (48.2008).

4-2-1- تقسيم السمات عند كاتل (cattell):

4-2-1-1- من حيث الشمولية:

- السمات المصدرية: هي التكوينات الحقيقية الكامنة خلف السمات السطحية والتي تساعد على تحديد وتفسير السلوك الإنساني والسمات وهي ثابتة وذات أهمية بالغة ويمكن أن تقسم إلى سمات تكوينية وسمات تشكلها البيئة الأولى داخلية وذات أساس وراثي والثانية تصدر عن البيئة وتتشكل بالأحداث التي تجرى في البيئة التي يعيش فيها الفرد.

- السمات سطحية: هي تجمعات للظواهر أو الأحداث السلوكية التي يمكن ملاحظتها وهي أقل ثبات كما أنها مجرد سمات وصفية ومن ثم فهي أقل أهمية من وجهة نظر "كاتل" **cattel** بل أنها الوسيط لظهور السمات المصدرية. باظة (1997. 8-9).

4-2-1-2- من حيث العمومية:

يمكن تقسيم السمات إلى نوعين:

- سمات عامة **commontraits**: وهي سمات مشتركة تشيع بين جماعة معينة في ظروف ثقافية متشابهة.

- سمات فريدة **Uniquetraits**: وهي تلك التي يتميز بها فرد معين عن غيره من الأفراد. منصور والشرقاوي و عز الدين وأبوعوف (2003. 364).

4-2-1-3- من حيث النوعية:

- السمات المعرفية: سمات عقلية وتتعلق بالفعالية التي يصل بها الفرد إلى الهدف مثل الذكاء والقدرات والثقافة والمعارف العامة والمهنية وفكرة الفرد من نفسه و وجهنظره وإدراكه للناس و الواقع.

- السمات الوجدانية: وتتصل بإصدار الأفعال السلوكية وهي التي تختص بالاتجاهات العقلية أو بالدافعية والميول أي تتعلق بتهيئة الفرد للسعي نحو بعض الأهداف. باظة(9.1997).

- السمات المزاجية : وهي تكوينية بدرجة كبيرة ، تبدو لي درجة السرعة والحركة والطاقة والمثابرة وتغطي مجموعة متنوعة من الاستجابات النوعية . منصورو آخرون (2003 . 364).

4-3- نظرية السمات عند أيزنك (H.J.EYSENC) :

- اعتمدت نظرية "أيزنك" eysenk على علم النفس والوراثة ، على الرغم من أنه كان يعطي العادات المكتسبة أهمية عظمى، إلا أنه اعتبر أن الشخصية والفروق الفردية نتيجة الموروثات الجينية كما اهتم أيزنك eysenk بما يسمى المزاج ،وهو وذلك الجانب من شخصيتنا التي تعتمد على الجينات الوراثية، أو هو أمر فطري من الولادة أو حق قبلها.

- وقد استخدم أيزنك EYSENC في وصف شخصيته مفهومين أساسيين هما السمة (Trait) و النمط (Type) ومدى الارتباط بينهما في توضيح السلوك ، وحدد أيزنك النمط بأنه مجموعة من السمات المترابطة، بينما حدد السمة بأنها مجموعة من الأفعال السلوكية المترابطة أو مجموعة من الميول الفعلية المترابطة. الجاجان (2015 . 53).

يعرف أيزنك EYSENC السمة بأنها تجمع ملحوظ من النزاعات الفردية للفعل. عوض الله(2008 . 49)

و يقسم أيزنك EYSENC السمات إلى:

4-3-1- الانبساط: extraversion المنبسط (الاجتماعي، مرح ، سريع، نشيط، غير دقيق ، مندفع، غير مثابر ،مستوى طموحه منخفض، مرن منخفض الذكاء نسبيا، يحب النكتة).

4-3-2- الانطواء: indonesion: المنطوي (مكتتب، غير مستقر، بليد، سهل الاستثارة ، يشعر النقص، متقلب المزاج ،ستعزف في أحلام اليقظة ، يبتعد عن الأضواء و المناسبات الاجتماعية ،أرق ، لا يطرب للنكتة ، مثابر ،ذكي. دقيق، بطي، ذو طموح مرتفع). زهران (2005. 56).

4-3-3- العصابية (الاستعداد للمرض العصابي): العصابي يشكو قصورا في العقل والجسم، ذكاؤه متوسط ، قابل للإيحاء، غير مثابر، بطيء التفكير والعمل، غير إجتماعي، عوض الله(2008.50).

4-3-4- الذهانية psychoticon (الاستعداد للعرض الذهاني): الذهاني (تركيزه قليل ، ذاكرته ضعيفة ،كثير الحركة ، مبالغ، بطيء القراءة، مستوى طموحه منخفض).
-يضاف إلى ذلك أبعاد مثل: المحافظة.

- التطرف (الجذرية)، الصلابة.

- الليونة - البساطة - التعقيد -الديمقراطية السلطة. زهران (2005. 57).

4-4-نظرية العوامل الخمسة الكبرى للشخصية:

اليوم يعتقد العديد من الباحثين المعاصرين أن هناك خمسة أبعاد عامة أساسية لشخصية الإنسان يشار إليها باسم السمات شخصيةBIG5بمعنى أوسع خمس سمات شخصية موصوفة في معظم النظريات من الانبساط ، القبول ،والانفتاح ، والضمير والعصابية .

ومع ذلك شعر العديد من الباحثين أن نظرية "جوردن ألبرت" GORDAN وALPORTواسعة جدا، وأن نظرية" كاتل" KATTEL كانت معقدة للغاية وكان نطاق أيزنك محمودا للغاية نتيجة لذلك ظهرت نظرية

العوامل الخمسة لوصف السمات الأساسية التي تخدم باعتبارها اللبنة الأساسية للشخصية .

Kanodia and sacher(2016. 126 – 127)

يحدد البحث في العوامل الخمسة الكبرى مدى ظهور العوامل في الصفحة الشخصية في الثقافات المختلفة ومدى استقرار هذه العوامل خلال الزمن ، كما يحدد القدرة التنبؤية لهذه العوامل بالصحة العقلية والجسمية. وكلما أثبت البحث أن هذه العوامل أكثر عالمية واستقرار وقدرة تنبؤية كانت الثقة أكبر بان هذه العوامل تصف بالفعل السمات الرئيسية العامة للشخصية.

فالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية تمثل خمسة تجمعات لأبرز سمات الشخصية يمثل كل منها تجريدا المجموعة من السمات المتناغمة والمشتقة من التحليل العاملي وكل عامل يتضمن عوامل الفرعية الجاجان(2015. 61)

وهي كالآتي :

1-1-4- الانبساطية: وهي مجموع السمات الشخصية التي تركز على كمية وقوة العلاقات و

التفاعلات الشخصية والمخالطة والسيطرة. ملحم (2010. 631)

جدول رقم (1): السمات الشخصية لعامل الانبساطية :

<p>-<u>الدفع أو المودة</u>: ودود ، أحسن المعشر، لطيف ، يميل إلى الصداقة .</p> <p>-<u>الاجتماعية</u> : يحب الحفلات ، له أصدقاء ، يحتاج الى أناس حوله يتحدث معهم ، يسعى وراء الإثارة ، يتصرف بسرعة دون تردد.</p> <p>- <u>توكيد الذات</u> : حب السيطرة و السيادة والخشونة و حب التنافس، و كذلك الزعامة ، يتكلم دون تردد ، واثق من نفسه مؤكد لها .</p> <p>- <u>النشاط</u>: الحيوية و سرعة الحركة و سريع في العمل محب له ، و أحيانا ما يكون مندفعاً .</p> <p>- <u>البحث عن الإثارة</u>: مغرم بالبحث عن المواقف المثيرة الاستفزازية، و يحب الألوان الساطعة و الأماكن المزدحمة أو الصاخبة.</p> <p>-<u>الانفعالات الايجابية</u> : الشعور بالبهجة و السعادة و الحب و المتعة و سرعة الضحك و الابتسام و التفاؤل .</p>	<p>الانبساط Extraversion</p>
--	----------------------------------

الانصاري(2002. 712)

4-1-2- العصابية: وهي مجموع السمات الشخصية التي تركز على عدم التوافق و السمات الانفعالية

السلبية و كذلك السلوكية مثل القلق - الاكتئاب .ملحم(2010. 631)

جدول رقم (2): السمات الشخصية لعامل العصابية :

العامل	السمات
العصابية Neuroticism	<p>-القلق:الخوف،النرفزة، الهم و الانشغال ، الخواف ، سرعة التهيج .</p> <p>-الغضب :حالة الغضب الناتجة عن الحباطات .</p> <p>-العدائية: الناتجة عن كبت مشاعر الغضب.</p> <p>-الاكتئاب: انفعالي، منقبض أكثر منه مرح و يؤدي ذلك إلى الهم و الكرب و القلق و الانفعالية الدائمة و الحالة المزاجية القابلة للتغير.</p> <p>-الشعور بالذات : الشعور بالإثم و الحرج و الخجل و القلق الاجتماعي الناتج عن عدم الظهور أمام الآخرين في صورة مقبولة .</p> <p>- الاندفاع: عدم القدرة على ضبط الدوافع وفيه يشعر الفرد بالتوتر و القلق و سرعة الاستثارة .</p> <p>- الانعصاب و القابلية للانحراج :عدم قدرة الفرد على تحمل الضغوط ، وبالتالي يشعر الفرد بالعجز أو اليأس و الاتكال و عدم القدرة على اتخاذ القرارات في الموافق الضاغطة.</p>

الأنصاري (2002. 713-712).

4-4-3- التفتح (الانفتاح على الخبرة):

- عرفها كوستا و ماكرى : يشير إلى الفضول وحب الإطلاع على العالم الداخلي والخارجي على سواء ويكون صاحب هذه السمة عني بالخبرات وله رغبة بالتفكير في أشياء غير مألوفة وقيم خارجة عن المألوف ويجرب انفعالات إيجابية وسلبية أيضا بشكل أعلى من الفرد المنغلق .
- عرفها كاظم، يتمثل أصحاب هذه السمة في البحث عن الخبرات وحب الاستطلاع سعة الخيال والاستعداد للتعامل مع الأفكار الجديدة والقيم الغير تقليدية. عبد الله (2018. 34)

جدول رقم (03): السمات الشخصية لعامل الانفتاح على الخبرة :

السمات	العامل
	<p>الانفتاح على الخبرة</p> <p>الخيال: لديه تصورات قوية و كثيرة و حياة مفعمة بالخيال، عنده أحلام كثيرة و طموحات غريبة، كثيرة أحلام اليقظة ليس هروبا من الواقع و إنما بهدف توفير بيئة تتناسب خيالاته، و يعتمد بأن هذه الخيالات تشكل جزء مهما في حياتهم و تساعده على البقاء و الاستمتاع بالحياة.</p> <p>-جمالي: حب الفن و الأدب ولديه اهتمامات بارزة في تذوق جمع أنواع الفنون و الجماليات.</p> <p>-المشاعر:التعبير عن الحالات النفسية أو الانفعالات بشكل أقوى من الآخرين، و التطرف في الحالة حيث يشعر الفرد بقمّة السعادة ثم ينتقل فجأة إلى قمة الحزن ، كما تظهر عليه علامات الانفعالات الخارجية كالمظاهر الفيزيولوجية المصاحبة للانفعال في أقلّ المواقف الضاغطة أو المفاجئة.</p> <p>-الأفعال: الرغبة في تجديد الأنشطة و الاهتمامات و الذهاب إلى أماكن زيارة في السابق و يجب أن يجرب وجبات جديدة و من الطعام، و الرغبة في التخلص من الروتين اليومي و المغامرة.</p> <p>-الأفكار: الانفتاح العقلي و الفطنة و عدم الجهود و التجديد أو الابتكار و الدهاء و</p> <p>-القيم: الميل لإعادة النظر إلى القيم الاجتماعية و السياسة و الدينية ، فالفرد المنفتح للقيم نجده يؤكد القيم التي يعتنقها و يناضل من أجلها على حين نجد العكس بالنسبة للفرد غير المنفتح للقيم فانه للأحزاب السياسية على سبيل المثال و يقبل جميع التشريعات التقليدية .</p>

الأنصاري(2002. 714-713)

4-4-4- المقبولة أو الطيبة:

- أحد العوامل الأساسية الخمسة في الشخصية، وتشير إلى أنماط متفاوتة في تفكير الأفراد واستجاباتهم، وقد يتطلب الموقف أن يكون الشخص طيباً وإيجابياً أحياناً، وقد يقتضي العكس في أحياناً أخرى، حيث يكون التريث والتدقيق والحذر هو المطلوب. لكن هذه الأمور لا تخضع لضبط الأفراد وإرادتهم بمقدار ما تخضع لخصائصهم أو سماتهم شبه الثابتة. الجاجان(2015. 62)

جدول رقم (04): السمات الشخصية لعامل الطبية (المقبولية):

العامل	السمات
الطبية	<p>-ثقة:يشعر بالثقة اتجاه الآخرين واثق من نفسه، يشعر بالكفاءة، جذاب من الناحية الاجتماعية، غير متمركز حول ذاته، يثق في نوايا الآخرين.</p> <p>-الاستقامة: مخلص، مباشر، صريح، مبدع، جذاب.</p> <p>-الإيثار:حسب الغير و الرغبة في مساعدة الآخرين، متعاون، المشاركة، الوجدانية، في السراء و الضراء مع الآخرين.</p> <p>-الإذعان أو القبول:قمع المشاعر العدوانية و العفو و النسيان تجاه المعتدين و الاعتداد أو اللطف و التروي في المعاملة مع الغير أثناء الصراعات.</p> <p>-التواضع:متواضع غير متكبر ولا يتنافس مع الآخرين.</p> <p>-معتدل الرأي:متعاطف مع الآخرين و معين لهم ، و يدافع عن حقوق الآخرين و بالذات الحقوق الاجتماعية و السياسية .</p>

الأنصاري (2002.714)

4-4-5- الضمير الحي (يقظة الضمير):

- عرفها كوستاو ماكري Costa and Macrae: يشير صاحبها إلى أن يكون الفرد واعيا و حي الضمير وجادا وذا عزم وإرادة قوية ويتميز بالتصميم على الفعل والإنجاز وهي سمة تبرز بين عضاء الموسيقيين والرياضيين والدرجة المرتفعة لهذا العامل تعرض صاحبها إلى حساسية شديدة و مزعجة.
- عرفها كاظم : يعكس هذا العامل المثابرة والتنظيم لتحقيق الأهداف المرجوة، ويتميز صاحب هذه السمة بالتنظيم وأداء واجباته باستمرار وإخلاص والثاني والضبط والجدية والوفاء. عبد الله (2018 .35).
- جدول رقم (05): السمات الشخصية لعامل يقظة الضمير.

العامل	السمات
يقظة الضمير	<p>- الإقتدار أو الكفاءة:بارع ، كفاء ، مدرك ،متبصر أو حكيمة مع المواقف الحياتية المختلفة .</p> <p>- منظم: مهذب، أنيق، يضع الأشياء في مواضعها الصحيحة.</p> <p>- ملتزم بالواجبات:ملتزم بما يمليه ضميره يتقيد بالقيم الأخلاقية بصرامة.</p> <p>- مناضل في سبيل الانجاز: مكافح،طموح،مثابر،مجتهد،ذو أهداف محددة في الحياة، مخطط ، جاد.</p> <p>- ضبط الذات:القدرة على البدء في عمل ما أو مهمة ،ومن كم الاستمرار حتى انجازها دون الإصابة بالكلل و الملل، القدرة على التدعيم الذاتي من اجل انجاز الأعمال دون الحاجة إلى التشجيع من قبل الآخرين .</p> <p>-التأني أو الروية:و النزعة إلى التفكير قبل القيام بأي فعل و لذلك يتسم الفرد بالحذر و الحرص و اليقظة والتروي قبل اتخاذ القرار أو القيام بأي فعل.</p>

الأنصاري (2002.715)

4-4-6- خصائص العوامل الخمسة الكبرى للشخصية:

هناك عدة خصائص يتمتع بها نموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصية هي :

- أولاً: أن هذه العوامل هي عبارة عن أبعاد و ليست أنماطاً، كذلك يتباين الناس بصورة متواصلة عليها، إذ يقع معظم الناس بين طرفيها.
- ثانياً: تكون العوامل مستقرة على مدى أكثر من (45) سنة تبدأ في مرحلة الرشد المبكرة.
- ثالثاً: تكون العوامل ومستقرة محددة. تؤدي الوراثة (الجينات) دوراً جزئياً فيها .
- رابعاً: تعد العوامل شمولية أو عمومية، إذ تم إثباتها في لغات عالمية.
- خامساً: معرفة موقع الشخص من هذه العوامل إجراء نافعا في مجال العلاج النفسي وتحسينه.

الهلي(2017. 81-82)

4-4-7-قياس العوامل الخمس الكبرى للشخصية :

- معاجم اللغة: قام بعض علماء نفس الشخصية بدراسات لغوية نفسية في معاجم اللغة بهدف عزل أسماء السمات ثم تلخيصها أو اختزالها، وتكوين قوائم لها تستخدم في تقدير الشخص لنفسه أو تقديره لغيره ممن يعرف أو يخالط .
- مقياس التقدير: يعتمد هذا المنحى على تحديد السمات عن طريق مقاييس التقدير، سواء أ كان تقدير الشخص لنفسه أو لغيره.
- الاستخبارات: يبدأ هذا المنحى بتطبيق عدد من استخبارات الشخصية المتاحة فعلا. ثم حساب معاملات الارتباط بين بنودها، وتحليل هذه الارتباطات المتبادلة عامليا .
- ملاحظة السلوك: تعتمد هذه الطريقة على تحديد السمات عن طريق تقدير الملاحظين للسلوك الفعلي، وذلك بجمع تقديراتهم هؤلاء الملاحظين مثل تقدير التلاميذ لزملائهم .

الوصف الذاتي الحر للشخصية: - يتلخص هذا المنهج في أن يطلب من عينة من المفحوصين كالطلاب أن يصف كل واحد منهم شخصيته، سواء أكانت هذه الصفات مرغوبة أم غير مرغوبة، ثم تجمع هذه الصفات وتنسق ويعزل المكرر منها. وتطبق على مجموعة جديدة من الأفراد باعتبارها قائمة للوصف الذاتي، ثم تحلل معاملات الارتباط عاملها. عبد الخالق (1996). 260-

(261)

- تعد هذه النظريات من ذات الأهمية الكبرى في وقتنا هذا حيث تكمن أهميتها في أنها تصف الشخصية الإنسانية بشكل ملائم، ومن أهم النظريات فيها نموذج العوامل الخمس الكبرى للشخصية بحيث أن لديه القدرة على التنبؤ بالنتائج التجريبية ويتصف بالثبات والشمولية، وله القدرة أيضا على التنبؤ بالسلوك .

ثانيا : الإيقاع السيركادي:

1- مفهوم الإيقاع السيركادي :

لغة: هي كلمة مشتقة من الكلمة اللاتينية circadien أي حوالي يوم. (3. Cannavo 2016) بحيث :

حوالي = circa و يوم = dies. (1. frank 1982) أي تتابع 24 ساعة في اليوم

إصطلاحا: إيقاعات الساعة البيولوجية هي إيقاعات فيسيولوجية وسلوكية وتشمل دورة النوم /اليقظة ،درجة الحرارة الجسم ، أنماط إفراز الهرمونات ، ضغط الدم، إفرازات الجهاز الهضمي ، مستويات اليقظة، أوقات

رد الفعل (1. hedge 2011)

يعرفها (3. cannavo 2016): إيقاعات الساعة البيولوجية هي عمليات بيولوجية موجودة في معظم الكائنات الحية وتعمل فترة 24 ساعة تقريبا. تستجيب بشكل أساسي لدورات الظلام في بيئة الكائن الحي على المستوى الخلوي. ويتم إنشاء إيقاع حوالي 24 ساعة بواسطة ساعة جزئية قائمة على شبكة التغذية المرتدة.

يتم التحكم في إيقاع الساعة البيولوجية بواسطة ساعة داخلية في الثدييات والتي تقع في النواة فوق التصالبية SCN ، التي لا يتجاوز حجمها 0,25 سم في مقدمة تحت المهاد.

تتأثر هذه الإيقاعات بمزمنات تدعى المنظمات الوقتية Zeitgebers من أهمها دورتا الظلام والنور

والحرارة والإيقاعات الاجتماعية والعقاقير والنشاط البدني وأنماط الغذاء. زعطوط و هوام(2018. 332)

في مجمل التعاريف يعتبر الإيقاع السيركادي أو ما يسمى بالإيقاعات اليومية أو الساعة البيولوجية عملية بيولوجية تعمل فترة 24 ساعة تقع في النواة فوق تصالبية تتأثر بدرجة الحرارة والظلام والضوء.

2- مفاهيم مرتبطة بالإيقاع السيركادي:

هناك العديد من المفاهيم المتداخلة والمرتبطة بالإيقاع السيركادي التي تظهر أهمية في ارتباطه بها أهمها الساعة البيولوجية، النمط الزمني، وجهاز تنظيم الوقت.

1-2- النمط الزمني: يعرفه (Sawalma, 2019. 1): أن النمط الزمني على أنه التفضيل الشخصي من حيث الإيقاع اليومي لإتمام النوم والاستيقاظ والأنشطة مع وجود أنماط زمنية سابقة لها إيقاعات سابقة وأنماط زمنية لاحقة لها إيقاعات لاحقة.

يشير النمط الزمني إلى الفروق الفردية المتعلقة بتفضيل أداء الأنشطة أو الراحة أثناء الاستيقاظ أو في التفصيلات لفترة معينة من النوم. Santos and Moreira and Araujee and Teiscèra and Vas (2022.5) and Fonseca

النمط الزمني هو مظهر سلوكي لنظام الساعة البيولوجية الداخلية، يشير إلى تفضيل الراحة- النشاط المحدد للفرد خلال فترة 24 ساعة ويمكن تقييمه باستخدام منهجيات مختلفة تصنف الأفراد إلى النمط الزمني الصباحي أو المسائي... Lotti and Guidita and Barbara and Francisca and Dinu(2022. np)

يعد النمط الزمني الذي يسار إليه باسم التفضيل النهاري جزءا من إيقاع الساعة البيولوجية ويتم تعريفه عادة أنه تباين فردي في التوقيت المفضل لدورة النوم والاستيقاظ، ويرتبط بتغيرات الطبيعة الفسيولوجية، مثل إيقاع درجة حرارة الجسم وإفراز الهرمونات.

تقسم الأنماط الزمنية إلى النمط الزمني الصباحي والنمط الزمني المسائي، يفضل أفراد النمط الزمني الصباحي بأن يكونوا نشطين في الصباح وأن يناموا ويستيقظوا مبكرا، أما النمط الزمني المسائي

تكون نشطة في المساء وأن تنام وتستيقظ في وقت متأخر Zou and Zhou and Yan and Yao and Lu (2022. n.p)

2-2- الساعة البيولوجية:

الإيقاع الحيوي اليومي أو الساعة البيولوجية لفظ مركب من كلمتين بيو (Bio) ومعناها الحياة (Rythme) ومعناها التكرار اليومي وهو العلم الذي يدرس الدورات الحيوية المميزة لجميع الكائنات الحية تعرف بأنها الجهاز أو النظام الذي تتبأ بالسلوك البشري من خلال التوازن بين البيئة الداخلية و البيئة الخارجية للإنسان والذي يتحد من نمط حياة الفرد والتعود عليه من حيث طبيعة النوم و اليقظة و العمل و ممارسة الرياضة و الغذاء و التواصل الاجتماعي مع الآخرين و الراحة على مدار اليوم 24 ساعة. مسحل (2019. 161-160)

2-3- جهاز ضبط الوقت Zeitgebers:

تعني بالألمانية مانح الوقت و يستخدم هذا المصطلح لوصف الإشارات الزمنية البيئية أو الخارجية التي تدخل في إيقاعات الساعة البيولوجية. (Grandin and Alloy and Abramson 2006. 682)

و هي إشارات بيئية أو خارجية يومية تدخل الساعة البيولوجية و بالتالي الإيقاع اليومي بأكمله أبرز جهاز لضبط الوقت هو الضوء التي تؤثر على الساعة الشمسية و التي بدورها تؤثر على الساعة البيولوجية ، تعمل الساعة البيولوجية على إدخال جميع الساعات المحيطة في الجسم باستخدام الداخلية. التي هي في الأساس مدخلات هرمونية أو عصبية للأعضاء الطرفية. و يشمل جهاز ضبط الوقت الخارجي عوامل سلوكية محددة أيضا مثل وقت النوم و استهلاك النيكوتين و الكحول و الحرمان من النوم الخ ، مما قد يؤثر على الساعة البيولوجية بشكل مباشر أو غير مباشر. (Sawalma 2019. 2)

في الأخير يتضح أن الإيقاع السيركادي نمط ثابت عند جميع الكائنات الحية و كل له ساعة بيولوجية تعتبر النظام الداخلي المسؤولة عن الإيقاع السيركادي يخضع في ضبطه لجهاز Zeitgebers

3- آلية نظام التوقيت السيركادي:

يوفر التوقيت في النظام اليومي تنظيم زمني للآليات لتعزيز السلوك كالتغذية ودورات النوم. هذه الايقاعات تعمل في فترة 24 ساعة وهذه الآليات هي:

3-1- النواة فوق التصالية :

حسب جمعية علم النفس الأمريكية هي : منطقة صغيرة تقع في الدماغ في منطقة ما تحت المهاد ، و تقع فوق التصالب البصري ، وهذا هو موقع مذبذب الساعة البيولوجية والذي يتحطم في إيقاعات الساعة البيولوجية يتلقى مدخلات مباشرة من شبكية العين.(Vanden bos (2007. 1053)

يتكون النواة فوق التصالية من نواتين تتكونان من حوالي 10000 خلية عصبية تقع على كل جانب

من جانبي البطين الثالث ، مباشرة فوق التصالب البصري.(Ma and Morrison(2022. np)

تعمل النواة فوق التصالية منطقة ما تحت المهاد بمثابة جهاز تنظيم ضربات القلب الرئيسي الذي يحدد التوقيت الإيقاعي من خلال تنظيم النشاط العصبي ودرجة حرارة الجسم والإشارات الهرمونية.

(Jeong(2019. 2)

3-2- الميلاتونين :

هو هرمون تفرزه القوة الصنوبرية البشرية ويتأرجح بإيقاع الساعة البيولوجية مستويات الهرمون غائبة تقريبا خلال النهار وترتفع في المساء بالقرب من وقت النوم عند وقت الاستيقاظ المعتاد، وتبقى ثابتة نسبيا خلال اليوم . تتراجع عند وقت الاستيقاظ المعتاد ، يتم مع الميلاتونين بالضوء، تظهر الدراسات الحديثة أنه حتى مستويات ضوء الغرفة (200 - 300 لوكس) يمكن أن يكون لها تأثير قمعي على إنتاج الميلاتونين البشري.

بداية إفراز الميلاتونين تسمى أيضا بمرحلة ظهور الميلاتونين في الضوء الخافت (DLMO)، هي علامة على نظام التوقيت اليومي، غالبا ما تحدد مختبرات البحث مرحلة DLMO على أنها الوقت الذي يرتفع فيه تركيز الميلاتونين فوق عتبة معينة ، بعد انخفاض الميلاتونين الذي يسمى أيضا بمرحلة تعويض الميلاتونين الخافت . (DLMOOFF) ، ونقطة الوسط بين DLMO و DLMOOFF منعلامات الطور الأخرى لنظام التوقيت السيركادي المشتق من إيقاع الميلاتونين، واستخدمت أيضا إيقاعات أخرى كدرجة حرارة الجسم الأساسية لتحديد النظام اليومي. (2007. 604) **crawley and cebo and carakadom**

3-3-الكورتيزول:

يحتوي الكورتيزول على إيقاع يومي معين يتأثر بالنوم، بناء على علم وظائف الأعضاء الطبيعي، توجد مستويات أقل من الكورتيزول في الجزء الأول من النوم، بينما هناك زيادة في فترة النوم، والتي تصل ذروتها قبل دقائق فقط من إستيقاظ الفرد. يتكون هذا الإيقاع في ارتباط وثيق مع دورة النوم واليقظة، وبالتالي فإنه يدعم حقيقة أن الكورتيزول يساهم في دور مهم في بدء اليقظة أي أنه هو اللاعب الرئيسي في نظام الساعة البيولوجية الذي يؤثر على كل نسيج وعضو في الجسم تقريبا **Azmi and Juliana and**

Armani and effendi and Abu and teng- nur and Das (2021. n.p)

يظهر الكورتيزول بشكل طبيعي إيقاعا يوميا مع ذروة الصباح الباكر بعد النوم الليلي وانخفاض المستويات على مدارس اليوم، وفترة هادئة من النشاط الإفرازي الأدنى في وقت مبكر من الليل **Burke and rabistein and kanterman and better and Rotter and Markus and lehnert and pallapiesand nickel and brüning(2022. n.p)**

3-4- درجة حرارة الجسم والضوء:

سيستجيب النظام البشري بطريقة منهجية و يمكن التنبؤ بها ، الضوء خلال نهاية النهار و بداية الليل) قبل الحد الأدنى لدرجة حرارة الجسم الأساسية (يغير إيقاعات الساعة البيولوجية لاحقا) تأخير المرحلة (ضوء ساطع خلال نهاية الليل أو في بداية النهار (بعد الحد الأدنى لدرجة حرارة الجسم الأساسية المقدرة) يغير إيقاعات الساعة البيولوجية في وقت مبكر) تقدم المرحلة). **Crowley and acebo and caraskadon(2007. 60)**

العديد من الهرمونات مثل: هرمونات محور ما تحت المهاد - الغدة النخامية - الغدة الكظرية مثل الكورتيزول ، و هرمونات محورا الغدة النخامية - الغدة الدرقية والميلاتونين و النواقل العصبية المختلفة مثل الدوبامين والابينفرين والسيروتونين تخضع أيضا للتحكم في إيقاع الساعة البيولوجية، تساهم الهرمونات والناقلات العصبية الخاضعة لسيطرة هذه الخلايا العصبية الحسية في إدخال إيقاعات الساعة البيولوجية للأعضاء الطرفية للجسم بما يتماشى مع الإيقاع المركزي من خلال هذه العملية يتم مزامنة إيقاع الساعة البيولوجية الداخلية. تقلبات الأرض ليلا ونهارا وبالتالي فإن جميع الوظائف الفسيولوجية الجوانب السلوكية لجسمنا تقريبا تتبع إيقاع إلى الساعة البيولوجية. **lee(2018 .277) jeong**

في الأخير يتبين أن الإيقاع السيركادي يعمل وفق آلية بداية من النواة فوق التصالبيةSCN التي تعتبر منطقة التحكم الأساسية التي تنظم النشاط العصبي ودرجة حرارة الجسم والإشارات الهرمونية ودورات النوم

واليقظة من خلال إفراز عدة هرمونات منها الميلاتونين الذي يظهر و يفوز في الضوء الخافت أي ليلا ويقل في النهار والكورتيزول الذي يبلغ تركيزه خلال الصباح على الميلاتونين هذه النشاطات الهرمونية هي التي تؤثر في سلوكيات الأفراد.

4- اضطرابات الإيقاع السيركادي:

تلعب الاضطرابات في إيقاع الساعة البيولوجية دور مهم في علم وظائف الأعضاء و السلوك الطبيعي و ترتبط بشكل خاص بالفيزيولوجيا المرضية للأمراض المختلفة أي تنظيم إيقاع الساعة البيولوجية (دورة النوم، الاستيقاظ، إفراز الهرمونات كالميلاتونين و الكورتيزول و درجة حرارة الجسم...)، تؤدي إلى أمراض كاضطرابات النوم، الاكتئاب، السكري، السمنة ... ومن بين هذه الاضطرابات نذكر:

4-1- اضطرابات النوم المتعلقة بالإيقاع السيركادي: تحدث الاضطرابات النوم المتعلقة بالنظم اليوماوي(نظم يومي) ،عندما لا تتزامن الساعة الداخلية للجسم أو دورة النوم والاستيقاظ مع دورة الليل والنهار في الأرض.

4-1-1- اضطراب مرحلة النوم المتأخرة(DSPS):

يتضمن اضطراب مرحلة النوم المتأخر (DSPS) تحول كبير و مستمر في جداول النوم و الاستيقاظ للفرد الذي يتعارض مع المتطلبات البيئية التي عادة ما تؤدي إلى نعاس كبيرا أثناء النهار، و كذلك مشاكل أكاديمية و سلوكية .

- قد يحدث DSPS في أي عمر ولكنه أكثر شيوعا عند المراهقين والشباب.

- نمط النوم والاستيقاظ النموذجي في DSPS المفضل هو وقت النوم بعد منتصف الليل عادة

(20:00، 06:00 صباحا) ، ووقت اليقظة بعد الساعة 10:00 صباحا.

- تشير نظريات مسببات **DSPS** إلى وجود مشكلة تزامن (دخول) الساعة البيولوجية إلى الإشارات

البيئية وكذلك التأخير في إنتاج وإطلاق الميلاتونين . (Goril (2021.4)

4-1-2-اضطراب مرحلة النوم المتقدم(ASPD) :

يتميز اضطراب النوم المتقدم(ASPD)بتقدم في مرحلة حلقة النوم الرئيسية بالنسبة للنوم المطلوب وأوقات الاستيقاظ المطلوبة . - المرضى لديهم صعوبة مزمنة أو متكررة في البقاء مستيقظا حتى الوقت المطلوب

أو وقت نوم مقبول اجتماعيا.(Zee and Videnovic(2013. 137)

في هذا الاضطراب يكون لدى الأشخاص الذين يبدؤون يوم طبيعي ولكنهم يستيقظون قبل عدة ساعات

من المتوسط عادة بين الساعة 2:00 صباحا و 5:00 صباحا. (Ma and Morrison (2022. np)

4-2-الاكتئاب: واحدة من أبرز سمات الاكتئاب السريري هي اضطراب الساعة اليومية في شكل

اضطرابات النوم ، يمكن أن يظهر في شكل عدم القدرة على بدء النوم ، عدم القدرة على الحفاظ على النوم ،الاستيقاظ في الصباح الباكر، النعاس المفرط .

تشمل النشوهات الأخرى عدم تنظيم الهرمونات من الميلاتونين والكورتيزول ، تعطيل التنظيم النهاري لدرجة الحرارة ، التي تظهر كزيادة في درجة حرارة الجسم الأساسية في الليل .

أفاد العديد من المرضى الذين يعانون من الاكتئاب السريري أنهم يعانون من مزاج حزين في وقت مبكر من النهار، مع حالة القتل الرحيم تقريبا في المساء.

قد تكون أعراض الاكتئاب مرتبطة بالنمط الزمني في المرضى الذين يعانون من الاكتئاب السريري، يرتبط المساء بمزيد من الأفكار الانتحارية . هذا الارتباط له أيضا في مواضيع صحية حيث تم الإبلاغ عن

ضوابط صحية ذات نمط زمني لاحق يمكن أن تؤثر جينات الساعة المتعلقة بالمزاج.(Swalma(2019. 9)

أظهرت الأنواع المسائية تفكيرًا انتحاريًا أكثر تواترًا من الأنواع الصباحية ، وكان لديها مستويات أعلى من القلق والاكتئاب ، وأبلغت عن أعراض اكتئاب أكثر حدة ، وأبلغت عن مشاعر إيجابية أقل .وجدت دراسة محلية أيضًا أنه كلما زاد نوع المساء ، ارتفع مستوى الاكتئاب .وجدت دراسة حديثة أن الأشخاص الذين يعانون من أنواع المساء لديهم حساسية منخفضة لنظام تنشيط السلوك (BAS) ، لذلك لديهم مستويات منخفضة من تفاعل المكافأة والعاطفة الإيجابية ، مما قد يؤدي إلى أعراض الاكتئاب .تظهر الأبحاث أن أعراض الاكتئاب تزداد سوءًا في المساء ، مما يشير إلى أن الأشخاص الذين يعانون من أنواع المساء قد يقضون وقتًا أطول في مزاج مكتئب .ومع ذلك ، مع الأخذ في الاعتبار أن أنواع المساء تشير إلى حالة مزاجية أسوأ في الصباح.

تشير الأبحاث التي تظهر أن الاضطرابات اليومية مرتبطة بالاكتئاب إلى نهج جديد لعلاج الاكتئاب. المرضى الذين يعانون من أعراض اكتئاب أكثر حدة أو يستخدمون مثبتات الحالة المزاجية يميلون إلى أن يكونوا من النوع المسائي ، يؤدي عدم التزامن بين دورة الضوء / الظلام للموسم بفترات ضوئية قصيرة والساعة البيولوجية البشرية إلى اضطرابات إيقاع الساعة البيولوجية ، ترتبط الفروق الفردية في توقيت النوم ومدته ونوع الساعة البيولوجية بالتغيرات في العمليات اليومية واستتباب النوم .يرتبط اختلال التوازن اليومي واضطرابات النوم لدى المرضى الذين يعانون من اضطرابات المزاج بأنماط غير طبيعية من التعبير الجيني وإفراز الهرمونات ودرجة حرارة الجسم والوظائف الإدراكية والسلوكية .نتائج البحوث تفيد بأن أنواع المساء أكثر عرضة لأعراض الاكتئاب. (10) kim and kim(2019).

3-4 -اضطراب الأكل :

تميل الأنواع الصباحية إلى إتباع عادات غذائية صحية ومنتظمة أكثر من تلك التي في المساء ، ولديها قدرة أفضل على التحكم في تناول الطعام .تم العثور على أن سلوك الأكل بنهم مرتبط بنوع المساء . ارتبطت مستويات اليقظة الصباحية المنخفضة بالأكل العاطفي ، ووجد أن أنواع المساء كانت أقل في

الامتناع عن ممارسة الجنس وسلوكيات الأكل الأكثر اعتدالاً .كان النوع المسائي أكثر شيوعاً في المرضى الذين يعانون من اضطرابات الأكل مقارنة بالضوابط الصحية ، وكانوا يميلون إلى التغيير إلى النوع الصباحي مع انخفاض أعراض اضطرابات الأكل .يمكن تفسير ذلك أيضاً من خلال الاختلافات في سمات الشخصية ، وقد يكون الأشخاص ذوو الميول العصابية عرضة لأنواع المساء وسلوكيات الأكل المفرطة (Kim and Kim, 2019, 11) .

في الأخير يتبين أن إيقاع الساعة البيولوجية نمط دقيق يضمن التوازن لدى الفرد وأي اختلال فيه قد يؤدي إلى ظهور عدة اضطرابات وذلك عندما لا تتزامن الساعة الداخلية مع دورة الليل والنهار، كدورة النوم مثلاً بحيث لنا شكلان من الاضطرابات يؤثران على الفرد من عدة نواحي ، وقد يسبب عدم توازن الإيقاع اليومي باضطرابات أخرى كالاكتئاب و اضطرابات الأكل خاصة أن الإيقاع السيركادي يتحكم في تنظيم إفراز الهرمونات المسؤولة عن المزاج كالميلاتونين و الكورتيزول وبالتالي قد تسبب في ظهور الاضطراب كالاكتئاب.

5-علاج اضطرابات الإيقاع السيركادي:

من بين علاجات الإيقاع السيركادي نجد:

5-1- تغيير نمط الحياة:

قد يتأقلم الناس بشكل أفضل مع بعض اضطرابات النوم المتعلقة بإيقاع الساعة البيولوجية عن طريق القيام بأشياء مثل تعديل تعرضهم لضوء النهار، وإجراء تغييرات في التوقيت من روتينهم اليومي ، وجدولة القيلولة بشكل إستراتيجي .

5-2-العلاج بالضوء الساطع:

يقوم هذا العلاج بمزامنة ساعة الجسم عن طريق تعريض العينين المستويات آمنة من ضوء ساطع ومكثف لفترات وجيزة في أوقات إستراتيجية من اليوم .

3-5-الميلاتونين:- ينتج هذا الهرمون من الدماغ ليلا و يبدو أنه يلعب دورا في الحفاظ على دورة النوم والاستيقاظ ، تناول الميلاتونين في أوقات وجرعات محددة قد يخفف من أعراض بعض اضطرابات اليوم

بإيقاع الساعة البيولوجية .(4. 2008. American Academy of SleepMedicine)

لذلك يمكن القول إن عدم التزامن في الإيقاعات اليومية هو سبب اختلال التوازن الوظيفي والأداء لدى الأفراد ، ويمكن القول إن العلاج يعيد التزامن الصحيح عن طريق إعادة ضبط هذه الإيقاعات وتعديلها.

6- العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى الطالب الجامعي في نمط الإيقاع الليلي (المسائي) :

تعرف الشخصية بأنها بنية دينامية داخلية تنتظم فيها جميع الأجهزة العضوية والنفسية بحيث تحدد ما يميز أو يمتاز به الفرد من سلوك وأفكار .(بوشامي) (2021. 67)

وتتضمن الشخصية سماته الوراثية والمكتسبة وعاداته واهتماماته وميوله. ومن بين هذه السمات : العصائية ، الانبساطية، يقظة الضمير، الطيبة، الانفتاح على الخبرة، هذه السمات حسب "كوستا وماكري"costaandmacraeتؤثر على شخصية الفرد .

- و يعد التعليم الجامعي مرحلة أساسية تتمثل في إرساء متين لتنمية الطلبة الجامعيين، فهم يواجهون العديد من المهام والصعوبات ما يساعدهم على التطوير، هذه المهام تساهم في التأثير على سلوكه وخصائصه إلى أن تبرز سمات شخصيته ، فكل فرد يتميز عن الآخر بسمات معينة. جاءت دراسة علوان (2021) التي بينت أن الطلبة الجامعيون يتميزون حسب مقياس العوامل

الخمسة الكبرى للشخصية بسمات العصابية ويقظة الضمير والانبساطية والانفتاح على الخبرة أكثر من الطيبة .

- وهذه السمات تتحكم في عوامل مختلفة داخلية وخارجية للفرد ومن هذه العوامل نجد النمط النهاري والليلي الذي يعتبر تفضيل ذاتي لما يسمى بالإيقاع السيركادي والتي تتحكم فيه الساعة البيولوجية ، بحيث نجد أصحاب النمط المسائي يكون نشطين في المساء بحيث ينامون ويستيقظون في أوقات متأخرة ، تبين دراسة (Randler 2008) أن العصابية مرتبطة بالمساء ومن هنا يتبين حسب الدراسة الحالية أن العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى الطالب الجامعي ذي النمط الليلي هي العصابية وهي السمة الغالبة تليها سمة الانفتاح على الخبرة والانبساطية ويقظة الضمير .

الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية.

1. الدراسة الاستطلاعية

2. الدراسة الأساسية

1.2 منهج الدراسة

2.2 حالات الدراسة

2.3 أدوات الدراسة

3. الأساليب الإحصائية

4. حدود الدراسة

1- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية المرحلة الأولى التي تركز عليها الدراسة الميدانية والمرحلة الأولى في أبحاث علمي، وتفيد في زيادة المعرفة لموضوع البحث ليتسنى دراسته بشكل أعمق. وتهدف الدراسة الاستطلاعية إلى اختيار حالات الدراسة .

1-1- أهداف الدراسة الاستطلاعية :

تحديد نمط الإيقاع السيركادي المسائي.

1-2- أدوات الدراسة الاستطلاعية:**1-2-1- مقياس الإيقاع السيركادي :**

قام بإعداده كل من أي "هورن وأوستبرغ"(A. Horne and O. Ostberg) عام 1976 لجامعة ليستر بإنجلترا وستوكهولم بالسويد لقياس الإيقاع السيركادي الأفراد بتحديد النوع الكرونوبولوجي، بمعنى الإيقاع الصباحي أو المسائي المميز الأفراد .

يحتوي المقياس على 19 بند، يقيس نوع الإيقاع السيركادي للفرد "صباحي أو مسائي" بمعنى تحديد الوقت الذي يشعر فيه الفرد بأنه أكثر نشاطاً وتأهباً وقدرة على القيام بمختلف النشاطات اليومية بأكثر من فاعلية وإتقان ، بالإضافة إلى الأوقات الذي يفضل فيها الاستيقاظ أو الذهاب إلى النوم. كما أن نتائج هذا الاستبيان تنتبأ عموماً بالكثير من المحددات البيولوجية للإيقاع السيركادي كإفرازات الهرمونية "الميلاتونين و الكورتيزول" بدرجة حرارة الجسم، بأنماط النوم وبالضغط الدموي، وتتم الإجابة على بنود الاستبيان بأسلوب تقريرى وفق سلم ليكرت "متنوع بين التدرج الثلاثي إلى التدرج السداسي" ، وتتنحصر درجات الإجابة على هذه البنود بين الدرجتين 16- 86 بحيث تمثل الدرجة 16 القيمة الأعلى في نوع

الإيقاع السيركادي المسائي بينما تمثل 86 القيمة الأعلى في النوع الصباحي. حمودة ولعقون والقحطاني (2020. 453-454)

1-2-2- الخواص السيكومترية المقياس في البيئة العربية:

تم ترجمة وتقيين "استبيان الإيقاع الصباحي- المسائي" MEQ البيئة العربية من طرف الباحثين (حمودة سليمة، لعقون لحسن، مريم عايض القحطاني)، على عينة مكونة من 200 طالب وطالبة (99 من الجزائر و 101 من الكويت) تمت ترجمة المقياس إلى اللغة العربية بإتباع الخطوات المنهجية لترجمة الاستبيان، وأظهرت نتائج الاثنين مؤشرات جيدة ودالة على صلاحية الاستبيان لقياس ماوضع لأجله، حيث تراوحت قيمة معامل الاتساق الداخلي في ارتباط البنود مع الدرجة الكلية بين (0,306 و 0,688) في حين جاءت نتيجة قياس الصدق التمييزي للاستبيان دالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0,01 ، كما بينت نتائج التحليل العاملي الكشفي عن عامل واحد يفسر ما نسبته (32,42) من التباين الكلي، في حين بلغت قيمة معامل الثبات ألفا كرونباخ (0,76) وهي قيمة مرتفعة تشير إلى أن الاستبيان يتمتع بثبات جيد .حمودة و آخرون (2020 .449).

1-2-3- تصحيح المقياس:

طريقة تصحيح مقياس الإيقاع السيركادي للنمط الصباحي والمساءلي MEQ لأي هورن وأو أوستبرغ:

جدول رقم(06): طريقة تصحيح مقياس الإيقاع السيركادي للنمط الصباحي و المسائي MEQلهورن ولوستبرغ.

البنود	طريقة التصحيح
-البند 01، البند 02	5 .
	4 .

3 .	
2 .	
1 .	
0 .	
4 .	-البند 03، البند 08،البند09، البند11،البند13،البند15.
3 .	
2 .	
1 .	
1 .	-البند 04، البند05، البند06، البند07، البند12، البند16.
2 .	
3 .	
4 .	
5 .	-البند10، البند 17، البند18.
4 .	
3 .	
2 .	
1 .	
6 .	-البند19.
4 .	
2 .	
0 .	

3-1- نتائج الدراسة الاستطلاعية:

الجدول رقم (07): نتائج الدراسة الاستطلاعية:

الحالات	النتيجة	القرار
الحالة 01	43	نمط غير محدد
الحالة 02	58	نمط غير محدد
الحالة 03	65	نمط صباحي
الحالة 04	46	نمط غير محدد
الحالة 05	34	نمط مسائي
الحالة 06	48	نمط غير محدد
الحالة 07	67	نمط صباحي
الحالة 08	45	نمط غير محدد
الحالة 09	55	نمط غير محدد
الحالة 10	28	نمط مسائي
الحالة 11	56	نمط غير محدد
الحالة 12	51	نمط غير محدد
الحالة 13	60	نمط صباحي
الحالة 14	46	نمط غير محدد
الحالة 15	47	نمط غير محدد
الحالة 16	56	نمط غير محدد

الحالة 17	50	نمط غير محدد
الحالة 18	40	نمط مسائي

2- الدراسة الأساسية:

2-1-1- منهج الدراسة :

يعتبر المنهج الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسة موضوع ما .

هو الأسلوب الذي يستخدمه الباحث في دراسة ظاهرة معينة والذي من خلاله يتم تنظيم الأفكار المتنوعة بطريقة تمكنه من علاج مشكلة البحث.المحمودي (2019. 35).

وقد تم اعتماد المنهج العيادي بأسلوب دراسة الحالة وذلك لملائمتها لموضوع وأهداف الدراسة حيث يعرف المنهج العيادي على "أنه الطرق التي تدرس ككل فريد في نوعه، أي أنها دراسة الفرد كوحدة متكاملة متميزة عن غيرها وقد يدخل ملاحظة أساليب سلوكية معينة واستخلاص سمات شخصية خاصة، ولكن الهدف هو فهم شخصية فرد معين بالذات وتقديم مساعدة إليه."المليجي (2001. 30).

ويعرف أسلوب دراسة الحالة لأنه : الإطار الذي ينظم فيه الأخصائي الإكلينيكي كل المعلومات والنتائج التي يحصل عليها الفرد، وذلك عن طريق الملاحظة، المقابلة والتاريخ الاجتماعي والخبرة الشخصية والاختبارات السيكولوجية والفحوص الطبية .سالم (2012. 215).

2-2- حالات الدراسة :

- تم تطبيق الدراسة على 03 حالات تم انتقائهم بعد تطبيق اختبار الابقاع السرКАДي في الدراسة

الاستطلاعية حيث توضح خصائص حالات الدراسة في الجدول التالي:

جدول رقم (08): يمثل خصائص حالات الدراسة:

الحالات	الجنس	العمر	المستوى التعليمي	النمط
الحالة 01	انثى	23	جامعي	مسنائي (ليلي)
الحالة 02	انثى	21	جامعي	مسنائي (ليلي)
الحالة 03	انثى	23	جامعي	مسنائي (ليلي)

2-3- أدوات الدراسة:

- تم في هذه الدراسة استخدام المقابلة العيادية نصف الموجهة و مقياس قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لجون ودونا هووكينتل Jhonand donahue and kentel لجمع المعلومات من حالات الدراسة.

2-3-1- المقابلة العيادية نصف الموجهة:

- المقابلة هي عبارة عن موقف تفاعلي ، علاقة دينامية بين شخصين أو أكثر تتم وفق غرض محدد لتحقيق أهداف محددة .النجار (2008 . 53) .

- المقابلة نصف الموجهة يكون فيها الباحث على علم مسبق بشيء من الموضوع ويريد أن يستوضح من المبحوث، وفيها يدعى المستوجب الإجابة على نحو شامل بكلماته وأسلوبه الخاص على موضوع البحث، يقوم الأخير بطرح سؤالاً توضيحياً على المبحوث حتى يتمكن المستوجب من إنتاج حديث حول هذا الجزء من الموضوع .

- المقابلة نصف الموجهة تخصص لتعميق ميدان معين، أو للتحقق من تطور ميدان معروف مسبقاً .

أبراش (2008 . 269).

-تعتبر المقابلة العيادية نصف الموجهة مزيجا من الأسئلة المفتوحة والمغلقة تعطي للفاحص الحرية بطرح السؤال بصيغة أخرى والطلب من المفحوص توضيحات ولهذا تم اختيارها لجمع أكبر عدد من المعلومات.

-تتكون المقابلة من دليل يحتوي على ستة محاور وهي :

المحور الأول: العصابية: ويحتوي على سبعة أسئلة .

المحور الثاني: الانبساطية: ويحتوي على ستة أسئلة.

المحور الثالث: الطيبة: ويحتوي على ستة أسئلة.

المحور الرابع: يقظة الضمير: ويحتوي على ستة أسئلة .

المحور الخامس: الانفتاح على الخبرة: ويحتوي على سبعة أسئلة .

المحور السادس: النشاط اليومي: ويحتوي على اثني عشرة سؤال .

أجرت الطالبة الباحثة المقابلة العيادية نصف الموجهة مع حالات الدراسة في جامعة محمد خيضر بسكرة القطب الجامعي شتمة، واستغرقت المقابلة مع الحالة الواحدة بين 30- 35 دقيقة.

2-3-2- مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية:

مقياس قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية - :إعتمدت الدراسة الحالية على مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية (قائمة السمات الخمس الكبرى(BFI) Big Five Inventory (لجون ودونا هووكينتل 1991 (John, Donahue, and Kentle 1991) الذي تم تكييفه على البيئة الجزائرية من طرف الباحث عشوي وزملائه 2015، بحيث وضع كأداة لقياس سمات الشخصية من خلال قياس الأبعاد أو العوامل الرئيسية للشخصية المعروفة "بالسمات الخمس الكبرى" لكونها قائمة تمكننا من دراسة السمات الأساسية في الجزائر 0 بأسلوب بسيط إذ تحتوي هذه القائمة على 45 عبارة قصيرة لتقويم الأبعاد الخمسة الأساسية للشخصية هي:

- الإنبساطية Extraversion
- الطيبة او المقبولية Agreeableness
- حيوية الضمير او الضمير الحي Conscientiousness
- العصابية Neuroticism
- التفتح Agreeableness

جدول رقم (09):

المصطلح بالانجليزية	ابعاد الشخصية	السمات
Extraversion	الانبساطية	كثير الكلام. اجتماعي. مغامر. صريح
Agreeableness	الطيبة	ايثاري. لطيف. كريم. ودي. حميم
Conscientiousness	حيوية الضمير	كفؤ. منظم. مسؤول.
Neuroticism	العصابية	غاضب. قلق. كئيب
Agreeableness	التفتح	متمدن. جمالي. متقف. متفتح

تم حذف الفقرة الأخيرة من الإستهيبان من طرف الباحث عشوي و زملائه 2015، والتي تتعلق بالإنتماء السياسي ، قام بترجمته إلى اللغة العربية ثم قام بترجمة النسمة العربية لاحقا إلى اللغة الإنجليزية - تم تقويم الإستهيبان " قائمة السمات الخمس الكبرى" على أساس خمسة بدائل تتراوح حسب مقياس ليكرت بين

(1) لا أوافق بقوة إلى (5) أوافق بقوة .بوشامي (2021. 237 - 238)

- الخصائص السيكومترية لمقياس العوامل الخمسة الكبرى :

- ثبات المقياس :تم حساب الإتساق الداخلي بإستخراج معامل ألفا كرونباخ، وحساب الثبات النصفي

- ثبات الإتساق الداخلي (معامل ألفا كرونباخ):

تم للتأكد من ثبات المقياس عن طريق حساب معامل ألفا كرونباخ سواء لدرجات العبارات في كل بعد على حدة للتأكد من ثبات الأبعاد الفرعية .

-إتضح من تحليل النتائج أن المقياس يتصف بالثبات حيث كانت قيمة تحليل معامل ألفا كرونباخ مرتفعة في معظم محاور الإستبانة ما عدا في المحور الأول حيث كانت قيمة معامل ألفا كرونباخ منخفضة لكنها مقبولة في البحوث الاستطلاعية، أما قيمة ألفا لجميع عبارات الإستبيان (الدرجة الكلية) هي (0,726)، وهذا يعني أن قيمة معامل الثبات (ألفا كرونباخ) جيدة و ذات دلالة إحصائية، وترتفع هذه الدرجة لتصبح 0,792 وفق معامل سبيرمان- براون (Spearman- Brown Coefficient) وكذلك وفق معامل قاتمان (Gutman Split- Half Coefficient) للثبات النصفى بوشامي (2021. 238- 239)

صدق المقياس :

- يعتبر صدق المقياس حسب الباحثون عشوي وزملائه من أهم الخصائص السيكمترية لهذه الأداة، إذ يتم للتأكد من أن الأداة تقيس ما صممت لقياسه. تم للتأكد من أن هذا المقياس المصمم والمطبق في الولايات المتحدة الامريكية لقياس السمات الشخصية الخمسة الكبرى صادق في قياس نفس السمات في البيئة الجزائرية .
- ولذلك فقد عمد الباحثون " عشوي وزملائه" إلى دراسة الصدق الذاتي، وصدق البناء للأداة في

البيئة الجزائرية كما قام بالتحليل العاملي.بوشامي (2021. 239- 240)

الصدق الذاتي:

يقاس الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات المقياس - .في حساب الصدق الذاتي تم التوصل إلى نتيجة 0,88 و هي قيمة عالية تدل على أن الإختبار المصمم بواسطة الباحث يقيس ما وضع لقياسه، أي أنه صالح لقياس الجانب المقصود ولا يقيس جانبا سواه .

- صدق البناء الداخلي :

من التقنيات المستعملة للتأكد من صدق مقياس ما العمل على حساب مدى ارتباط درجة كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس. ونظرا لأن الاستبيان المستعمل يتكون من خمسة أبعاد فقد تم حساب مدى ارتباط كل فقرة بالدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد المقياس على حدة .بوشامي(2021.239-242)

بعد تطبيق معاملات لكل عبارة من عبارات المحاور الخمسة (الانبساطية، الطيبة، حيوية الضمير، العصابية، الانفتاح على الخبرة)، اتضح من النتائج أن معاملات الارتباط ذات دلالة إحصائية مع احتمال خطأ لا يتجاوز 0,01 وبذلك تعتبر جميع المحاور صادقة أي أنها تقيس ما وضعت لقياسه .

- تصحيح مقياس العوامل الخمسة :

-تتوزع فقرات المقياس (قائمة العوامل الخمسة الكبرى) على الأبعاد الخمسة الرئيسية للشخصية كما

موضح في الجدول :

جدول رقم(10): توزيع فقرات مقياس سمات الشخصية على الأبعاد الرئيسية للشخصية:

ارقام فقرات المقياس	ابعاد الشخصية
1 .6R .11 .16 .21R .26 .31R .36	Extraversion الانبساطية
2R .7 .12R .17 .22 .27R .32 .37R .42	Agreeableness الطيبة

3 .8R .13 .18 .23R .28 .33 .38 .43R	Conscientiousness حيوية الضمير
.4 .9R .14 .19 .24R .29 .34R .39	Neuroticism العصابية
5 .10 .15 .20 .25 .30 35R..40 .41R .44	Agreeableness الانفتاح على الخبرة

يستخدم الجمع الجبري للحصول على درجة كل بعد.

جدول رقم (11): يمثل شدة العوامل نظريا على قائمة العوامل الخمسة:

الشدة			الأبعاد
مرتفعة الدرجة العليا	متوسطة	منخفضة الدرجة الدنيا)	
45	27	09	المقبولية الطيبة
45	27	09	الضمير الحي
40	24	08	الانبساطية
40	24	08	العصابية
50	30	10	الانفتاح

جدول رقم (12) : دلالات الدرجة لمقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية:

مرتفعة	متوسطة	منخفضة	
40 الى 30	29 الى 19	18 الى 8	الانبساطية
45 الى 34	33 الى 21	20 الى 9	الطيبة

حيوية الضمير	9 الى 20	21 الى 33	34 الى 45
العصابية	8 الى 18	19 الى 29	30 الى 40
التفتح	10 الى 23	24 الى 36	37 الى 50

3-الأساليب الإحصائية:

- تم الاستعانة في هذه الدراسة بالأسلوب الإحصائي المتمثل في المتوسط الحسابي.

4- حدود الدراسة:

4-1-الحدود المكانية:

تمت الدراسة الميدانية لجامعة محمد خيضر بسكرة (القطب الجامعي شتمة).

4-2-الحدود الزمنية :

امتدت هذه الدراسة من الناحية النظرية من بدايات شهر فيفري 2023 وصولا للدراسة الميدانية التي

امتدت من 10 مارس إلى 29 ماي 2023

4-3-الحدود البشرية:

مجتمع مجهول المعالم لغياب معلومات دقيقة حول عدد الطلبة

4-4-الحدود الموضوعية :

اقتصرت هذه الدراسة على عدة علوم أهمها :

-علم النفس العيادي: هو أحد فروع الممارسة النفسية الإكلينيكية، والذي يكون فيها المتخصص قد حصل على تعليم وتدريب وممارسة، متخصصة في تقديم تقنيات وأساليب التشخيص والعلاج المرضى الذين يعالجهم. الشيخ حمود وعبد الله (2015. 16).

-الكرونوبيولوجيا: هي علم البيولوجيا الزمني تبحث في دراسة التنظيم الزمني للكائنات الحية ويهدف إلى الاستغلال الأمثل لمختلف النتائج المتعلقة بالإيقاعات المرتبطة بالإنسان لتحسين أداء الأفراد في جميع المستويات. بحري وخرموش (2020. 42)

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة.

1. عرض الحالة الأولى وتحليلها العام

2. عرض الحالة الثانية وتحليلها العام

3. عرض الحالة الثالثة وتحليلها العام

4. مناقشة النتائج

كالأرق و نوم منقطع، أما من ناحية التغذية لم تتغير الأوقات لديها فهي من النوع الحريص على أوقات الطعام فتتناول طعامها في أوقاته المحددة، أما من ناحية الاستثارة فهي ليست من النوع الذي يستثار بسرعة، وتعتبر الحالة ذو مزاج متقلب.

1-3- تحليل المقابلة العيادية نصف الموجهة:

بعد إجراء المقابلة العيادية نصف الموجهة مع الحالة (ن) تبين أن من أساليب مواجهة الضغوط النفسية وأساليب تعاملها معها الانسحاب وذلك من خلال استجابتها: " نعالج الموضوع كان عادت حاجة فوق الطاقة نرقد، نروح للنوم"، ولا تستطيع الحالة اتخاذ قرارات في المواقف الضاغطة وإذا اضطرت لأخذه تتراجع وهذا في استجابتها: " ساعات كي يكون هاذك الموقف لازم ندي فيه قرار نقولو في هاذيك الدقيقة ومبعد نتراجع"، تعتبر الحالة من الأشخاص الذين يرحجون بسهولة ويشعرون بالخجل خاصة في المواقف المحرجة وذلك حسب استجابتها: " نتوتر، نحشم، ونسكت"، تبين أن الحالة بأنها انبساطية نوعا ما أي ذو نمط معتدل بحيث تفضل في بعض الأوقات قضاء وقتها مع الأصدقاء وفي بعض الأحيان بمفردها وهذا ما جاء في استجابتها: " منين ذاك نحب نقضي يومي وحدي وساعات نحب مع الأصدقاء"، تحب الاختلاط خاصة في أوقات الدراسة وذلك في استجابتها: "القراية مع الآخرين مع أصدقائي نحسها أحسن خير"، متحفظة قليلا خاصة في طلب المساعدة مع الآخرين فهي لا تفضل ذلك وهذا نظرا لاستجابتها: " لا منطبلش المساعدة قادرة هاذوك الناس لي نوجهلهم المشكل مينصحونيش كيما أنا حاسة بها"، تحب الحفلات والأماكن المزدهمة وهذا في استجابتها: "نحب هيه الحفلات". تميل الحالة إلى حب التعاون ومساعدة الآخرين والمشاركة الوجدانية معهم وذلك حسب استجابتها: "هيه تتعاون معاهم"، وتتسم بالتواضع وعدم التنافس مع الآخرين وهذا ما جاء في استجابتها: "نحب تتعاون أكثر منحيش التنافس". تتميز الحالة بأنها تنهي مابدأت به لكن إذا أصابها التعب تأجل ذلك العمل وذلك ما جاء في استجابتها: " هيه نكملوا بصرح كي نتعب نحبس نأجل للخدمة"، تلتزم بعملها خاصة في وقت الحاجة

والضرورة تقوم بإنجازه والحرص على إنهائه وهذا حسب استجابتها: "كانت عادة حاجة ضرورية تقوم بيها"، وتعتبر الحالة غير منظمة كثيرا لا تهتم بالتنظيم ولا الترتيب خاصة من ناحية دراستها وذلك نظرا لاستجابتها "مانيش منظمة الحق ساعات نلتزم وساعات لا"، ولا تهتم بالتفاصيل في عملها وهذا حسب استجابتها: "منهتمش بالتفاصيل". تميل الحالة إلى التجديد وعدم الجمود وتحب التخلص من الروتين اليومي وذلك في استجابتها: "تحب نجدد باه منملش لازمني نبذل"، تحب التعرف على أشياء جديدة والتنوع في المجموعات هذا ما جاء في استجابته: "نحب نتعرف على حوايج جدد" "مجموعة متنوعة أحسن لازم نتنوع في المجموعات"، تتميز الحالة بالخصائص التالية نوم متأخر وهذا في استجابتها: "ترقد على 00:00"، والاستيقاظ متأخر وهذا ماجاء في استجابتها: "نتأخر مثلا نريقل الرافاي على 07:10 نطفي الرافاي ونكمل نرقد"، تعاني الحالة من مشاكل واضطرابات في النوم هذا ما ظهر في استجابتها: "نومي متقطع" "نينن ذاك يكون كايين أرق"، مع ملء أوقات الفراغ مع الأصدقاء أو الأهل أو اللعب بالهاتف هذا ما ورد في استجابتها: "تكونيكتي، نهدر مع صحاباتي ولا مع دارنا"، أما من ناحية التغذية فالحالة منظمة من حيث أوقات الأكل ومحافظة على توقيت وجباتها وهذا من خلال استجابتها: "نظفر عادي فطور الصباح، والغداء ومباعد في الليل، بصح عندي الإنتظام في الأكل"، أما في دراستها فهي تفضل الليل أكثر هذا ما جاء في استجابتها: "على حسب وقت الإمتحانات، نقرا في الليل ومباعد نزيد نوض صباح نكمل شوي"، أما من ناحية الاستثارة فهي ليست من النوع القلق أو ذو استثارة عالية وهذا في استجابتها: "لا عادي منيش من النوع اللي يتقلق ليه ليه، نورمال"، وأما المزاج فالحالة ذو مزاج متقلب وهذا ما ظهر في استجابتها: "هيه مزاجي متقلب". وهذا مايبين أن الحالة ذات نمط مسائي (ليلي).

1-4- تحليل نتائج المقياس: بعد تطبيق مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية على الحالة (ن) تبين أن سمات الشخصية الخمسة والتي تتمثل في الانبساطية، الطيبة، يقظة الضمير، العصابية، الانفتاح على الخبرة جاءت كالتالي:

جدول رقم (13) : يبين نتائج مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية

القرار	الدرجة	السمة
متوسطة	27	الانبساطية
منخفضة	20	الطيبة
متوسطة	28	يقظة الضمير
متوسطة	29	العصابية
متوسطة	27	الانفتاح على الخبرة

تحصلت في سمة الانبساطية على درجة متوسطة و هذا ما ظهر اثناء استجابتها على البنود (1،16R،21، 11، 6R ، 36 ، 31R،26، 36)، وتحصلت في سمة الطيبة على درجة منخفضة و هذا ما ظهر اثناء استجابتها على البنود (2،12R،17،7R،37R،42)، وتحصلت في سمة يقظة الضمير على درجة متوسطة و هذا ما ظهر اثناء استجابتها على البنود (28،18،23R،13،33،3،8R،38،43R) و في سمة العصابية تحصلت على درجة متوسطة و هذا ما ظهر اثناء استجابتها على البنود (4، 9R ، 14 ، 24R ، 29 ، 34R ، 39) وتحصلت في سمة الانفتاح على الخبرة على درجة متوسطة و هذا ما ظهر اثناء استجابتها على البنود (40، 41R ، 44) ، 35R ، 30 ، 25 ، 20 ، 15 ، 10 ، 5)

1-5- التحليل العام للحالة:

يؤكد مقياس الإيقاع السيركادي لهورن واوستبرغ (Horne and Ostberg) المطبق على الحالة أن الحالة ذات نمط مسائي ومن بين الخصائص التي ظهرت أثناء المقابلة و التي تدعم المقياس أن الحالة تميل إلى

النوم متأخرا، الأوقات المريحة هي المساء ومن خلال مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية تبين أن الحالة تتميز بسمات ذو درجة متوسطة كالانبساطية والعصابية ويقظة الضمير والانفتاح على الخبرة وعليه يتميز أصحاب النمط المسائي بسمة العصابية والانفتاح على الخبرة.

جاءت سمة العصابية بدرجة 29 أي متوسطة تعد ضمن خصائص: القلق/ الهدوء، شيء من الغضب، الحزن أحيانا، يستسلم في بعض الأحيان، بعض الضغوط، هذا ما لوحظ لدى الحالة بشعورها ببعض الإحراج أثناء المقابلة وأيضا بتصريحها واستجابتها على محور العصابية، فيرى هوارد هنا أن هؤلاء يمثلون خليطا من سمات الانفعالية والمرونة، ولديهم القدرة على تغيير سلوكهم حسب متطلبات الموقف. بوشامي (2021. 94).

-كما تتميز الحالة بدرجة متوسطة من الانبساطية حيث سجلت درجة 27، وتندرج تحت خصائص النمط المتكافئ وهي: اليقظة/ الانتباه، الوحدة/ الاختلاط، بين التأمين والنشاط، متوسط الحيوية والمرح، حيث يرى "هوارد" (Haward 1995) هنا أن المتكافئين قادرين على التحرك بسهولة بين حالات الانفتاح الاجتماعي. بوشامي (2021. 96)

هذا ما نلمحه لدى الحالة بحبها للجماعات والتواجد معهم وكذا الميل في بعض الأحيان إلى التواجد بمفردها، وذلك أيضا بأن المرحلة الجامعية تتطلب ذلك.

أما بالنسبة لسمة يقظة الضمير فجاءت بنسبة متوسطة حيث سجلت درجة 28 ويندرج هذا البعد ضمن النمط المتوازن الذي يتسم تبعا لكوستا وماكري Costa and Macri بأنه مستعد، شبه منظم، ينظر للأولويات، مزيج من العمل واللعب، فحسب كل من "هوارد وهوارد Howard and Howard" أن بعد الشخص المتوازن قادر على خلق أشخاص ذوي اهتمامات مركزة من خلال نحو الهدف المحدد دون أن يؤدي إلى تفكيره ومساعدة ذوي الاهتمامات بين السفينة والأخرى للتمتع بالحياة أحيانا. طالب (2021. 53)

لذلك نجد أن هذه السمات تتفق مع الحالة من حيث أنها تنتظر للأولويات في إنهاء عملها وشبه منظمة . جاءت سمة الانفتاح على الخبرة بدرجة متوسطة حيث سجلت درجة 27 ومن خصائصها حسب "كوستا وماكري Costa and Macri": خيالي أحيانا، متوسط الاهتمام بالفنون، يتقبل المشاعر، متوسط الاهتمام، معتدل، وكذلك من خصائص الانفتاح على الخبرة التجديد هذا ما وافق مع استجاباتها أثناء المقابلة إذ بينت حبها للتجديد وحب الإطلاع والبحث عن خبرات جديدة وذلك في نمط معتدل ، يبين "هو Howard رد" أن هذا البعد من الأشخاص المعتدلين القادرين على استكشاف الاهتمامات عند الضرورة وقادرين على التركيز على الأشياء المألوفة لفترات طويلة. بوشامي (2021. 101)

وهذا ما أكدته دراسة إيمان بوعسيلة وآخرون (2020) التي توصلت إلى أن السمة السائدة التي تظهر لدى الطالب الجامعي هي الانفتاحية تليها يقظة الضمير .

سجلت الحالة درجة 20 في سمة الطيبة (المقبولية) أي أنها درجة منخفضة وتندرج تحت بعد المتحدي ومن خصائصه: التشاؤم، الحذر، التردد في المشاركة، منافس، متعالي، عنيد وعقلاني. ذلك ما تعارض مع استجابات الحالة بحيث بينت أثناء المقابلة و من استجاباتها أنها من النوع المتعاون و تأخذ برأي الآخرين أي تهتم بأرائهم، وأبدت الحالة المقاومة وذلك من خلال التفكير البطيء في الاستجابة عند الإجابة على أسئلة محور الطيبة .هذا ما أكدته دراسة علوان (2012) التي لخصت أن الطلبة الجامعيون يتميزون بسمات العصابية و الانبساطية ويقظة الضمير والانفتاح على الخبرة أكثر من سمة الطيبة.

تعاني الحالة من اختلالات الإيقاع السيركادي، والمتمثلة في اختلال النوم، ويتمثل اختلال النوم المرتبط بالإيقاع السيركادي في تقطع في النوم وتأخر في النوم وعدم الكفاية منه.

تنظيم وقت الاستيقاظ في حالة الدراسة صباحا، تعاني الحالة من اضطرابات ومشاكل في النوم كالأرق، أما من ناحية التغذية فقد تغير الوضع في عدد الوجبات المتناولة في اليوم، فبعد أن كانت تتناول من 3-4 وجبات في اليوم، أصبحت تتناول وجبتين في اليوم نظرا لأوقات الدراسة وتقويت الوجبات، أما من ناحية الاستثارة والمزاج فالحالة من النوع الذي يستثار بسرعة وذو مزاج متقلب

2-3- تحليل المقابلة العيادية نصف الموجهة:

بعد إجراء المقابلة العيادية نصف الموجهة مع الحالة (م) تبين أن الحالة تتخذ أسلوب الانسحاب كأسلوب للتعامل مع الضغوط وذلك حسب استجابتها: "عادة ما نتعاملش معاها، بالعكس نتجاهلها" كي توصل **grave** نحاول نلقا أساليب، نبكي، نكتب ساعات ولا نرقد"، تستطيع الحالة اتخاذ قرارات حتى وإن كانت في مواقف ضاغطة وذلك في: "نقدر ندي قرار حتى وإذا كان موقف ضاغط"، تتميز بالخجل والقلق أثناء مرورها بموقف محرك وذلك ماكان في استجابتها: "تقلق، نحشم، منفوتوش بالساهل"، وتتميز أيضا بتقلب في المزاج وهذا نظرا لاستجابتها: "مزاجي متقلب هيه". تميل الحالة إلى العزلة وأن تكون بمفردها أكثر من الاختلاط وتفضل قضاء يومها بمفردها وهذا في استجابتها: "نحب نقعد وحدي باينة"، وكذلك ميلها للدراسة بمفردها أكثر من مع الآخرين وذلك حسب استجابتها: "لا نحب نراجع وحدي"، متحفظة خاصة عند طلب المساعدة فهي تفضل أن لا تطلبها من أحد وذلك في استجابتها: "منطلبش المساعدة، تعلمت إني نتعامل مع مشاكل وحدي". تتعامل الحالة مع الأفراد بشكل طبيعي وكل أحد في مقامه وذلك في استجابتها: "نتعامل معاهم عادي، لكن على حسب كل عبد في بلاصة، أصدقاء، عائلة"، تحب التعاون والمشاركة في مجموعات مع الزملاء هذا ما جاء في استجابتها: "هيه نتعاون، يكون في شكل مجموعة"، أما من ناحية نظرتها للأفراد ونظرتهم لها تبين أنها تراهم بإيجابية ومثالية وذلك حسب استجابتها: "نشوف الناس بطريقة إيجابية، مثاليين في شكلهم في لباسهم"، أما بالنسبة لها

فينظر لها الأفراد بطريقة سلبية ودونية هذا حسب ما تشعر به فهي لها تقدير سلبي للذات هذا ما ظهر في استجابتها: "دائما يشوفوني بطريقة سلبية سواء في هدرتي، شكلي، هكا بالطريقة هاذي نحسهم".

نحب مساعدة الآخرين وتخصص لهم وقتا من وقتها وهذا حسب استجابتها: "تخصص وقت يمكن أكثر من اللازم، مثلا كي يبعثلي واحد ولا يحتاجني ديما عندي أهم حاجة في حياتي نخليها ونروحلو"، تتميز الحالة لأنها فوضوية لا تحب التنظيم وذلك في استجابتها: "لا في الأغلب منيش منظمة، نقرا هكاك برك"، تهتم بالتفاصيل والأشياء الصغير أكثر من اللازم لدرجة تضييع الموضوع الأساسية هذا ما جاء في استجابتها: "هيه بزاف لدرجة ساعات نفوت الموضوع الأساسية"، تهتم بإنجاز عملها في وقتها لكن حسب الحالة والأهمية للموضوع وهذا حسب استجابتها: "على حسب الخدمة لي نخدم فيها". تبين أن الحالة من النوع الذي لا يحب التجديد و يميل إلى البقاء في نفس الروتين وهذا ما ظهر في استجابتها: "أنا إنسانة روتينية نحب ديما الروتين"، لا تحب التعرف على أشياء جديدة كثيرا كما جاء في استجابتها: "نحب نتعرف بصح ميش بزاف"، لا تتقبل الفكرة أو التعرف عليها إلا إذا كانت تتماشى مع أفكارها وذلك حسب استجابتها: "على حسب الفكرة جديدة ولالا، وعلى حسب إذا نقراها أنا ولالا". تتميز الحالة بالخصائص التالية النوم في وقت متأخر كثيرا والاستيقاظ مبكر بسبب الدراسة وذلك من خلال استجابتها: "ترقد في وقت متأخر قادر 01:00 أو 01:30 أو 02:00"، مع وجود مشاكل واضطرابات في النوم كما في استجابتها: "نقعد حتان الصباح ونروح نقرا، ساعات نحس عندي أرق"، في استيقاظها تعتمد على المنبه كثيرا وذلك في استجابتها: "الرافاي هو اللي ينوضني في الغالب". أما بالنسبة التغذية كانت عادية لكن بسبب دوام الدراسة الطويل تقلص عدد الوجبات إلى وجبتين وذلك في استجابتها: "توض 8 نفطر ومباعد نروح نقرا كي نروح للدار 16:00 أو 17:00 نأكل"، أما من ناحية الاستثارة فهي من النوع الذي يستثار بسرعة وذلك في استجابتها: "نعم نحس روعي نستثار بسرعة"، ومن ناحية المزاج فهي ذو مزاج متقلب وذلك نظرا لاستجابتها: "نعم أنا مزاجية". وهذا ما يبين أن الحالة ذات نمط مسائي (ليلي).

2-4- تحليل نتائج المقياس:

بعد تطبيق مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية على الحالة (م) تبين أن سمات الشخصية الخمسة والتي تتمثل في الانبساطية، الطيبة، يقظة الضمير، العصابية، الانفتاح على الخبرة جاءت كالتالي:

جدول رقم (14) : يبين مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية

القرار	الدرجة	السمة
متوسطة	24	الانبساطية
متوسطة	22	الطيبة
منخفضة	19	يقظة الضمير
منخفضة	16	العصابية
منخفضة	18	الانفتاح على الخبرة

-تحصلت في سمة الانبساطية على درجة متوسطة و وهذا ما ظهر اثناء استجابتها على البنود(1، 21R ، 26،16، 11R ،36،31R،1)، وتحصلت في سمة الطيبة على درجة متوسطة و هذا ما ظهر اثناء استجابتها على البنود(2، 42، 37R ، 32، 27R ، 22، 17، 7، 12R ، 2R) وتحصلت في سمة يقظة الضمير على درجة منخفضة و هذا ما ظهر اثناء استجابتها على البنود(4، 38، 33، 28، 23R ، 18R ، 13، 3، 8R) و في سمة العصابية تحصلت على درجة منخفضة و هذا ما ظهر اثناء استجابتها على البنود (39 ، 34R ، 29، 24R ، ، 14، 9R ، 4) وتحصلت في سمة الانفتاح على الخبرة على درجة منخفضة و هذا ما ظهر اثناء استجابتها على البنود (5 ، 10، 15، 20، 25، 30، 35، 40، 41 ، 44)

2-5- التحليل العام للحالة:

يؤكد مقياس الإيقاع السيركادي " لهورن وأوستبرغ home and Ostberg " أن الحالة ذات نمط مسائي ومن بين الخصائص التي ظهرت خلال المقابلة التي تدعم المقياس أنها تميل إلى النوم والاستيقاظ متأخرا، الأوقات المريحة و وقت الوجبات المفضلة هو المساء، ومن خلال مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية تبين أن الحالة تتميز بسمات شخصية متوسطة كالانبساطية والطيبة ويقظة الضمير.

جاءت سمة الانبساطية بدرجة 24 ما تعني أنها متوسطة، بحيث من خصائصها:اليقظة،الانتباه، الوحدة الاختلاط، بين الثأني والنشاط، متوسط الحيوية والمرح والتي تدل على نمط متكافئ، بينما لوحظ أثناء المقابلة أن الحالة تتميز بالتحفظ والانطواء وتفضل الجلوس بمفردها في أغلب الأحيان ، وذلك راجع إلى التقدير السلبي للذات التي صرحت به الحالة. وقد أكد "هوارد"(Haward 1995)أن الشخص الانطوائي يميل إلى الاستقلالية والتحفظ و الشعور بالراحة مع الوحدة وذلك مقارنة مع الأشخاص الآخرين .بوشامي (2021. 26)

وكذا تتميز الحالة بسمة الطيبة والوداعة حيث جاءت درجتها 22 ما يعني أنها متوسطة وتعتبر ذو نمط مفاوض ومعتدل حسب"كوستا وماكري" (Costa & MC crae1992)، فأحيانا تميل إلى التعاون وأحيانا أخرى للتنافس، بحيث من خصائص النمط المعتدل : الحذر، اللباقة، الرغبة في مساعدة الآخرين، الاستجابة، هذا ما يفسر ما جاء في استجابتها أثناء المقابلة، فالحالة تحب التعاون ومساعدة الغير و بالتالي لديها القدرة على التعامل مع الآخرين واكتساب احترامهم، وتركز هذه السمات على العلاقات الشخصية بحيث تكون الغابة المشتركة بين الطلبة الجامعيين ما يفرض عليهم هذا التعاون.

جاءت سمة يقظة الضمير بدرجة 19 أي منخفضة وتندرج حسب"كوستا وماكري" (Costa and Mc crae1992) ضمن النمط المرن بحيث غالبا ما يشعر بعدم الاستعداد، غير منظم، غير منهجي، غير مكترث بالالتزامات والواجبات، وهذا ما لوحظ في حديث الحالة أثناء المقابلة بأنها شخص غير منظم

وتتكاسل في أداء مهامها وفوضوية خاصة من ناحية التحضير للدراسة، ويرى "هوارد وهوارد Haward and" هنا أن يقظة الضمير المنخفض تشير إلى الشخص الذي يتابع عددا كبيرا من الأهداف ويظهر قدرا من التلقائية و السهو وعدم التركيز. طالبى(2021.53).

تتميز الحالة بنمط منغلق حيث جاءت درجتها 18 ما تعني أنها منخفضة أي أنها لا تتمتع بسمات الانفتاح على الخبرة، وتندرج خصائصها حسب "كوستا وماكرى"(Costa & MC crae1992)تحت المتحفظ الذي يركز على الزمان والمكان الحاليين، لا يهتم بالفنون، يحب المؤلف ، حازم ، متحفظ، إلا أننا نلمس بعض المؤشرات التي تميل إلى الانفتاح كدخولها لنوادي علمية، لكن لا يعني أنها ذو نمط منفتح وهذا ما لا نلمحه في استجابتها أثناء المقابلة بأنها من النوع الذي يحب الروتين وتكون مرتاحة أكثر إذا كانت الأشياء مألوفة بالنسبة لها، هذا ما بينه وهوارد أن المتحفظ يتميز بعدد أقل من الاهتمامات وبعد أكثر تمسكا بالتقاليد، ويكون أكثر راحة مع الأشياء المألوفة .طالبى (2021. 49).

جاءت سمة العصائية 16 درجة أي منخفضة تندرج حسب كوستا وماكرى (Costa&MC crae1992)تحت المرن ومن خصائصها: مسترخ،هادئ، متماسك،بطيء الغضب، يفقد عزيمته، يصحب إحراجه، يقاوم الإلحاح والمثابرة، يعالج الضغوط بسهولة. ويرى هوارد (Howard1995) أن الأشخاص المرنون على التكيف والذين يميلون إلى معاشة الحياة وفق مستوى أكثر عقلانية مع معظم الناس والذين يبدون غير متأثرين بما يدور حولهم، لكن حسب الحالة جاءت استجابتها معاكسة للمقياس بحيث أنها تتأثر بما يدور حولها، وتستثار بسرعة، وليست من الأشخاص الذي يعالج الضغوط بسهولة بحيث بينت أنها تتسحب من ذلك الموقف الضاغط، بحيث تستخدم أسلوب الانسحاب وكذا من الآليات الدفاعية المستخدمة هي الكبت .

تعاني الحالة من اضطرابات الإيقاع السيركادي ، والمتمثلة في اختلال النوم، ويتمثل اضطراب النوم المرتبط بالإيقاع السيركادي في اضطرابات تأخر النوم وعدم الكفاية منه . كما عانت الحالة من اضطرابات الشهية

التي تضمنت تقلص الوجبات من 3- 4 وجبات إلى وجبتين وهذا بسبب كثرة النشاط اليومي بسبب الدراسة وفي نفس الوقت تأتي الحالة نوبات تآكل فيهم بشراهة خاصة في أوقات الدراسة هذا ما اكدته دراسة **Zou and Zhou and Yan Yao and Lu (2022. n.p)** التي بينت أن النمط الزمني المسائي يرتبط بشكل كبير باضطرابات الأكل.

الاستثارة فهي تستثار في المواقف التي لا تتطلب القلق أو الغضب أما المواقف التي تتطلب استثارة فهي تفضل الصمت، أما المزاج فهي ذات مزاج متقلب.

3-3- تحليل المقابلة العيادية نصف الموجهة:

بعد إجراء المقابلة العيادية نصف الموجهة مع الحالة (س) ، تبين أن من أساليب المواجهة والتعامل مع الضغوط لدى الحالة هو الانسحاب من الموقف الضاغط والتوجه لفعل شيء ما بعيد عن ذلك الموقف وهذا ما تجلى في استجابتها: "بصراحة ندير الغناء ونسمع ومباعد نروح نرقد"، لا تستطيع الحالة اتخاذ قرار في المواقف الضاغطة فدائما قراراتها تبوء بالفشل وذلك حسب استجابتها: "قراري يكون فاشل بصراحة" ، تعتبر من الأشخاص الذين يرحلون بسهولة و تشعر بالخجل خاصة في المواقف المحرجة وتقابلها بالصمت هذا ما ورد في استجابتها: "نسكت ونخرج ونحس بالخجل"، تعتبر الحالة ذو مزاج متقلب في أغلب الأحيان وذلك نسبة لاستجابتها: "هيه ديمة مزاجي متغير". تميل إلى العزلة وتفضل الجلوس بمفردها وذلك وفقا لمزاجها وذلك في استجابتها: "هاذي المدة وحدي، كيما قتلك مزاجي متقلب"، تميل إلى الدراسة بمفردها أولا ثم مشاركة ما تعلمته مع الأصدقاء وهذا في قولها: "نحب نقرا وحدي، نحفظ وحدي، ومباعد نقري مثلا صحاباتي" وذلك لاكتساب المعلومات، تعد الحالة من النوع المنفتح خاصة في تعاملها مع الأفراد وهذا حسب استجابتها: "نحب نضحك ونخلق جو مليح" أنا لينبادر ونتعرف عليهم". تبين أنها تتسم بنوع من التواضع وتحب التعامل مع الآخرين وذلك في استجابتها: "تتعامل مع الآخرين يلعب لا عصرية لا قلقة"، غير متعاونة مع زملائها خاصة في أوقات البحوث هذا ماورد في استجابتها: "منتعاونش معاهم الحق"، أما من ناحية تقبل الغير و نظرة الغير لها ونظرتها للآخرين فهي تنظر الأفراد بنظرة عادية لا تعطي اهتمام للجانب السلبي في شخصيتهم ولا تضع فروق فردية بينهم وهذا نظرا لإستجابتها: "ماتهمني شخصية أي عبد أنا نشوف في الناس كل كيف كيف"، أما نظرة الغير لها

فكان ينظر لها بنظرة سلبية ولحد الآن هناك من يراها هكذا وهذا في استجابتها: "بكري كانو يشوفوني إنسانة شريرة ولحد الآن كايين عباد كي يشوفوني ما يحملونيش"، وفي نفس الوقت تغيرت نظرة بعض الأفراد لها وينظرون لها بطريقة إيجابية وذلك في استجابتها: "بصح كايين عباد اللي إكتسبتهم جدد يشوفو فيا بنظرة مليحة". تبين أن الحالة تتميز بعدم التقاني في إنجاز أعمالها وليس لديها القدرة في إتمام العمل الذي بدأت به وذلك في استجابتها: "مع نبدأ الخطوة الأولى نحبس، العمل لي نبداه منكموش"، أصبحت الحالة غير حريصة وغير مبالية لإتمام عملها في الوقت المناسب مثل سابق عندها وهذا نسبة لاستجابتها: "بكري كان عندي الوسواس مثلا عندي عمل الخميس الجاي عطاوهولي هذا الخميس معناها يتخدم ويتطبق ويتحط، هادي المدة راني في اللامبالاة ما راني نخدم في والو"، وتتسم بقيم أخلاقية كالتزامها بالعهود وذلك حسب استجابتها: "هيه نلتزم بالعهد لازم". تبين أن الحالة تحب التجديد والتنوع لا الروتين في حياتها وذلك في استجابتها: "نحب نجدد في الأنشطة"، لديها نوع من التقبل والانفتاح على الخبرات وذلك حسب استجابتها: "نتقبل الأفكار الجديدة"، تحب إستكشاف الأشياء الجديدة والتوغل فيها وهذا حسب استجابتها: "هيه نحب، مكانش لي ميحبش يتعرف على حوايج جدد". تتميز الحالة بالخصائص التالية النوم متأخرا من خلال استجابتها: "نرقد على 00:00 أو 01:00" والاستيقاظ متأخرا ولكن في أوقات الدراسة تستطيع الاستيقاظ باكرا كما جاء في استجابتها: "إذا عدت منقراش منوشش وإذا عدت نقرا لازم نوض بكري"، فأوقات استيقاظها دائما متأخرة هذا ماجاء في استجابتها: "هيه متأخر ساعات لا 13:00"، مع وجود مشاكل واضطرابات في النوم كالأرق و هذا نظرا لقولها: "هاذي المدة عندي أرق". مع أن تغيير نمط النوم كان تفضيل ذاتي لأن تغيير نمطها كان في وقت سابق وذلك في استجابتها: "كي دخلت المتوسطة وليت نسهر بزاف، وفي أوقات رمضان ثاني"، أما من ناحية التغذية فأوقات الطعام لم تتغير وذو شهية مفتوحة والوقت المناسب والممتع الحالة في الليل وذلك في استجابتها: "نحب ناكل دائما ولا في الليل كي نعود نتفرج في فيلم". أما بالنسبة للاستثارة فهي

تستثار في المواقف الأقل ضغطا والعكس صحيح وهذا ما جاء في استجابتها: "كأين مشاكل أحتاج الغضب بصح منتقلقش، وأحيانا العادية نستثار ليه ليه". أما المزاج فهي ذو مزاج منقلب وهذا في قولها: "نعم أنا مزاجية كثيرا". وهذا ما يبين أن الحالة ذات نمط مسائي (ليلي).

3-4- تحليل نتائج المقياس:

بعد تطبيق مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية على الحالة (س) تبين أن سمات الشخصية الخمسة والتي تتمثل في الانبساطية، الطيبة، يقظة الضمير، العصابية، الانفتاح على الخبرة جاءت كالتالي:

جدول رقم (15): بين مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية

القرار	الدرجة	السمة
منخفضة	18	الانبساطية
منخفضة	14	الطيبة
متوسطة	24	يقظة الضمير
متوسطة	29	العصابية
متوسطة	27	الانفتاح على الخبرة

-تحصلت في سمة الانبساطية على درجة منخفضة و هذا ما ظهر أثناء استجابتها على البنود (1، 6R، 11، 16، 21R، 26، 31R، 36) وتحصلت في سمة الطيبة على درجة منخفضة و هذا ما ظهر أثناء استجابتها على البنود (7، 12R، 17، 22، 27R، 32، 37R، 42) وتحصلت في سمة يقظة الضمير على درجة متوسطة و هذا ما ظهر أثناء استجابتها على البنود (28، 33، 38، 43R) وفي سمة العصابية تحصلت على درجة متوسطة و هذا ما ظهر أثناء

استجابتها على البنود (39 ، 34R ، 29 ، 14،24R ، 9R ، 4) وتحصلت في سمة الانفتاح على الخبرة على درجة متوسطة و هذا ما ظهر أثناء استجابتها على البنود (44 ، 41 ، 40 ، 35 ، 30 ، 25 ، 20 ، 15 ، 10)

3-5- التحليل العام للحالة الثالثة :

يؤكد مقياس الإيقاع السيركادي "لهورن واوستبرغ" horne and Ostberg المطبق على الحالة أن الحالة ذات نمط مسائي ومن بين الخصائص التي ظهرت أثناء المقابلة و التي تدعم المقياس أن الحالة تميل إلى النوم متأخرا والاستيقاظ متأخرا ، الأوقات المريحة هي المساء، ومن خلال مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية تبين أن الحالة تتميز بسمات ذو درجة متوسطة من العصائية و الانفتاح على الخبرة ويقظة الضمير.

سجلت الحالة درجة 29 في سمة العصائية أي أنها درجة متوسطة، وتندرج ضمن البعد المعتدل حسب نموذج "كوستا وماكري Costa & MC" ومن خصائصه: القلق، الهدوء، شيء من الغضب، بعض الضغوط، يرحج أحيانا، وعليه تتسم الحالة بسمات الاعتدال ذلك أنها في المرحلة الجامعية ما يتطلب أن تكون أكثر استقرارا، ونجد أن الحالة تتسم به وفق ما بينته خلال استجابتها في المقابلة خاصة أثناء مقارنة نفسها قبل الجامعة وبعدها.

كما جاءت سمة الانفتاح على الخبرة بدرجة 27 أي متوسطة والتي من بين خصائصها حسب "كوستا وماكري Costa & MC": الاعتدال أحيانا، متوسط الاهتمام بالفنون، يتقبل المشاعر، يجمع بين المؤلف، معتدل، لكن حسب استجابتها أثناء المقابلة فسمة الانفتاح لديها مرتفعة بحيث صرحت أنها شخص يميل إلى التجديد وحب الإطلاع كثيرا، تقبل الأفكار الجديدة. يتبين هنا أن سمة الإطلاع والاكتشاف لدى الحالة كطالبة جامعية منطقية بحيث أن هؤلاء الأفراد الذين يتميزون ببعض سمات الانفتاح على الخبرة

يبحثون على كل جديد وبالتالي يكون لديهم الفضول وحب الاستطلاع، بحيث أصبح الانفتاح أمر مهم وحتمي خاصة في المجال العلمي.

وسجلت الحالة درجة 24 في سمة يقظة الضمير أي أنها متوسطة وتندرج حسب كوستا وماكري & Costa MC تحت بعد المتوازن ومن خصائصها الاستعداد، شبه منظم، ينظر للأولويات، مزيج من العمل واللعب، تفكير جاد، هذا ما تعارض مع استجابات الحالة أثناء المقابلة بحيث صرحت أنها من النوع الغير منظم وغير ملتزم ومكترث بالالتزامات والواجبات، لكن لا ننفي أنها كانت عكس هذا وهذا التحويل طراً لدى الحالة في الوقت الحالي نتيجة ما أمر به من ضغوطات في الدراسة إذ أنها مقبلة على التخرج هذا ما لوحظ في استجاباتها.

كما جاءت سمة الطيبة (المقبولية) منخفضة لدى الحالة بدرجة 14 أي أنها لا تتمتع بحب التعاون والمشاركة مع الآخرين وتندرج حسب كوستا وماكري & Costa MC: بالتشاؤم والحذر، التردد في المشاركة، المنافسة، العناد والعقلانية، هذا ما وافق مع استجاباتها أثناء المقابلة، يشير هنا هوارد وHoward and أن سمة الطيبة بدرجة منخفضة يكونون أكثر تركيزاً على معاييرهم وحاجاتهم الخاصة منه على معايير حاجات الجماعة. طالب (2021، 51)

هذا ما بينته الحالة من خلال المقابلة واستجاباتها في أنها لا تحب التعاون وتفضل الدراسة وحدها أولاً .

تعاني الحالة من اضطرابات في الإيقاع السيركادي، والمتمثلة في اضطرابات النوم، ويتمثل اضطراب النوم المرتبط بالإيقاع السيركادي في اضطراب تأخر مرحلة النوم (dspd) حيث أن الأشخاص المصابين به يعانون من صعوبة النوم قبل الساعة 2-6 صباحاً و يواجهون صعوبة في الاستيقاظ في وقت أبكر من الساعة 10 صباحاً حتى 1 ظهراً . هذا ما بينته الحالة في استجاباتها في محور النشاط اليومي حيث

بينت مدى صعوبة نومها واستيقاظها و هذا ما أكدته دراسة Iüaa and Papadopoulos andAntypa (2018. n.p) أن المساء يرتبط باضطرابات النوم.

4-مناقشة نتائج الدراسة:

-من خلال تطبيق المقابلة العيادية نصف الموجهة والملاحظات المسجلة أثناءها و مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لجون ودونا هو وكينتل(John Donahue and Gentle 1991) والنتائج الموضحة في الجدول.

الجدول رقم(16): يمثل نتائج الحالات الثلاث لمقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية:

القرار	المتوسط الحسابي	المجموع	الحالة 03	الحالة 02	الحالة 01	
متوسطة	23	69	18	24	27	الانبساطية
منخفضة	18,67	56	14	22	20	الطيبة
متوسطة	23,67	71	24	19	28	يقظة الضمير
متوسطة	24,67	74	29	16	29	العصابية
متوسطة	24	72	27	18	27	الانفتاح على الخبرة

تحصلت الحالات على درجة 24,67 في سمة العصابية ما يعني أنها متوسطة، وسمة الانفتاح على الخبرة بدرجة 24 أي أنها متوسطة، وتحصلت الحالات على درجة 23,67 في سمة يقظة الضمير أي متوسطة، وسمة الانبساطية بدرجة 23 ما تعني أنها متوسطة، أما سمة الطيبة فجاءت منخفضة وذلك بدرجة 18,67.

جاءت سمة العصابية هي السمة الغالبة لدى الحالات و ظهرت بعض خصائصها في القلق،الهدوء، بعض الضغوط، يجرح أحيانا، الحزن، سهولة استثارتهم ما يدل على عدم الاتزان الانفعالي، يؤكد كوستا

وماكري Costa and Macri على ذلك بوصفه الشخص العصبي لأنه شخص لديه خبرات غضب عالية واشمئزاز وحزن وارتباك وانفعالات سالبة وأن عامل العصابية يتشابه مع عدم الاتزان الانفعالي فالأفراد الذين يقعون عند طرف بعد العصابية يميلون للتعرض للقلق و يسهل استنارتهم ويحتمل أن يشكو من الصداع والأرق. علوان (2013. 485).

بالرغم ما لوحظ أن لديهم بعض الانفعالية إلا أنه بدت عليهم بعض المرونة في التعامل مع الآخرين والقدرة على التصرف في المواقف الضاغطة والتوافق معها هذا ما تطرق إليه "هوارد وهوارد" howard and howard في أن عامل العصابية يحتوي بين طرفيه مدى واسعا من المستجيبين الذين يمثلون خليطا من سمات الانفعالية والمرونة ولديهم القدرة على تغيير سلوكهم حسب متطلبات الموقف. علوان (2013. 486).

هذا ما أكدته randler (2008) دراسة في أن العصابية مرتبطة بالمساء.

تميزت أيضا الحالات بسمة متوسطة من الانفتاح على الخبرة ما يعني أنهم ذو نمط معتدل، ويتسم أصحاب هذا النمط حسب " كوستا وماكري" costa and macrae بالخيال أحيانا، متوسط الاهتمام بالفنون، تقبل المشاعر، الجمعة بين المؤلف والتنوع، متوسط الاهتمام، معتدل، ويضيف "هوارد وهوارد" howard and howard أنه يوجد بين طرفي هذا البعد عدد كبير من المعتدلين القادرين على استكشاف الاهتمامات عند الضرورة، كما أنهم قادرين على التركيز على الأشياء المألوفة لفترات طويلة لكنهم في نهاية المطاف يلجؤون إلى الابتكار والتجديد. بوشامي (2021. 101).

هذا ما أظهرته الحالات أثناء المقابلة من أنهم محبين للمألوف والتنوع و محبين للاستكشاف والإطلاع خاصة عند الضرورة، هذا ما أكدته دراسة بوعسيلة وآخرون على أن الطلبة الجامعيون يتميزون بسمتي العصابية والانفتاح على الخبرة.

كما تميزت أيضا الحالات بسمة الانبساطية حيث جاءت بدرجة متوسطة، وهي بذلك من النمط المتكافئ ومن خصائصه: اليقظة، الاختلاط، التأني، النشاط، متوسط الحيوية والمرح، و يبين "هواردوهوارد" howard and howard هنا أن بين الطرفين يوجد عدد كبير من متكافئ الانبساط والانطواء القادرين على التحرك بسهولة بين حالات الانفتاح الاجتماعي والعمل في عزلة تامة. علوان (2013. 487)

ذلك تمثل عند الحالات في حبههم للعمل بمفردهم وأحيانا تفضيل الخروج مع الأصدقاء في بعض الأحيان الأخرى .

وتميزت الحالات أيضا بدرجة متوسطة من يقظة الضمير وهي تعد من النمط المتوازن حسب "كوستا وماكري" costa and macrae ومن سمات هذا النمط: الاستعداد، شبه منظم، يغطي الأولويات، جاء لتحقيق النجاح، مزيج من العمل واللعب، تفكير جاد ، و يبين "هوارد وهوارد" howard and howard هنا أن الشخص المتوازن قادر على خلق أشخاص ذوي اهتمامات مركزة من خلال توجيه المرئيين نحو الهدف المحدد، ومساعدة ذوي الاهتمامات المركزية على الاسترخاء بين السفينة والأخرى للتمتع بالحياة .بوشامي (2021 .103).

هذا ما توافق مع الحالات في أنهم يغطون الأولويات. وتميزت الحالات بدرجة منخفضة من سمة الطيبة وهذا ما ظهر أثناء المقابلة بميل أغلبية الحالات لعدم التعاون أو يكونون بين التعاون والتنافس هذا ما لوحظ في تصريحات الحالات ، و هذا ما أتفق مع دراسة علوان (2012) التي خلصت إلى أن الطلبة الجامعيون يتميزون بسمات العصابية و الانبساطية ويقظة الضمير والانفتاح على الخبرة أكثر من سمة الطيبة.

خاتمة:

للصحة النفسية أهمية كبرى في حياة الأفراد فهي تساعدهم على التوافق بشكل سليم مع مختلف جوانب الحياة وتحقيق النمو النفسي و الاجتماعي، فمن أهداف الصحة النفسية بناء شخصية متكاملة بحيث يمكن للفرد تحمل المسؤولية و التغلب على المشكلات التي يواجهها، فالشخصية هي مجموعة من السمات الموجودة لدى الأفراد، تختلف هذه السمات من شخص لآخر لذلك يتميز كل فرد بصفات وسمات خاصة به .

و تعتبر الجامعات من أهم الأماكن التي تساعد الأفراد و الطلاب خاصة على تكوين شخصياتهم، حيث أن سمات الشخصية تتحدد بعد سن الرشد و أغلب الطلبة الجامعيين يكونون في هذا السن، وبهذا تتحدد سماتهم في المرحلة الجامعية وتتغير تفضيلاتهم الشخصية كالنوم/ اليقظة، النشاط اليومي، الوجبات و غيرها من التفضيلات التي تتدرج ضمن النمط الزمني والذي يخضع للإيقاع السيركادي .

و مع اتساع نطاق الدراسة وفي ضوء رغبة طالبة الباحثة في التعرف على سمات الشخصية لدى الطالب الجامعي ذي نمط الإيقاع الليلي (المسائي) تم حصر هذه الدراسة على فئة طلبة الجامعة الذين لديهم إيقاع مسائي.

ومن خلال عرض موضوع الدراسة المتمثل في العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى الطالب الجامعي ذي نمط الإيقاع الليلي (المسائي) تكمن هذه الأخيرة في الاهتمام النفسي البيولوجي لدى الطلبة الجامعيين المتمثل في سمات الشخصية، والإيقاع السيركادي الذي يتحكم في معظم النشاطات اليومية و في أنماطه و تفضيلاته الشخصية بحيث يوجد مجموعة من الأنماط أهمها النمط الصباحي و النمط المسائي ، وهذا الأخير الذي يفضله مجموعة من الطلبة و يميلون لأن يكونوا مسائيين فمن خصائص هذا النمط ميلهم للتأخر في النوم و الاستيقاظ، حيث يكونون أكثر نشاطا في وقت متأخرا عن الوقت المعتاد للنشاط.

و حسب مجموعة من الدراسات بينت أن أصحاب النمط المسائي تتميز بسمة العصابية أما السمات بدرجة متوسطة التي ظهرت عند الطلبة ذي نمط الإيقاع المسائي هي العصابية، الانبساطية، الإنفتاح على الخبرة ، و يقظة الضمير.

و لهذا كان الهدف من هذه الدراسة هو التعرف على سمات الشخصية حسب نموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى الطالب الجامعي ذي نمط الايقاع الليلي (المسائي، وبغاية الوصول لهذا الأخير اعتمدت هذه الدراسة على المنهج العيادي بأسلوب دراسة الحالة، و ذلك لجمع قدر أكبر من المعلومات و هذا بتطبيق المقابلة العيادية نصف الموجهة و مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لجون ودونا هو و كينتل John, donahue, and kentle. بالإضافة إلى هذه السمات قد بدى على الحالات مظاهر مرضية المتمثلة في اختلالات النوم.

التوصيات:

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية و استكمالاً لمتطلباتها تقترح الطالبة الباحثة مجموعة من الدراسات العلمية الآتية:

- اختلالات الإيقاع السيركادي لدى الطالب الجامعي ذي نمط الإيقاع المسائي.
- الاضطرابات النفسية و النمط الزمني لدى الطلبة الجامعيين .
- النمط الزمني المسائي و علاقته بالسلوكيات الغذائية لدى طلبة الجامعة.
- إيقاع الساعة البيولوجية و اضطرابات النوم لدى طلبة الجامعة.

قائمة المراجع:

قائمة المراجع العربية:

- أبو رزق ، محمد مصطفى شحدة. (2011). السمات الشخصية المميزة لذوي صعوبات التعلم وعلاقتها بالانتباهو بعض المتغيرات. أطروحة ماجستير. جامعة غزة-2 .
- أبراش، إبراهيم. (2008). المنهجالعلمي و تطبيقاته في العلوم الاجتماعية. ط1. عمان. دار الشروق.
- الأمانة، أسعد الشريف. (2014). سيكولوجية الشخصية، ط1. عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع.
- الأنصاري، بدر محمد. (2002). المرجع في مقاييس الشخصية.القاهرة. دار الكتاب الحديث.
- باظة، أمال عبد السميع مليجي. (1997). الشخصية و الاضطرابات السلوكية والوجدانية. القاهرة. ط1. مكتبة الأنجلو المصرية.
- بوعسيلة، إيمان. (2020). سمات الشخصية وعلاقتها بقلق المستقبل المهنية لدى طلبة الجامعة. مذكرة ماستر، جامعة محمد الصديق بن يحيى جيجل .
- بوشامي، عبد المولى. (2021). العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بكل من السعادة النفسية الحقيقية و الأمل لدى التارقي بالهقار الجزائر. أطروحة دكتوراه. جامعة الجزائر2- أبو القاسم الشمالي.
- بحري، صابر. خرموش، منى. (2020). الكرونوبيولوجيا والصحة النفسية تطبيقاتها وتقاطعاتها. مجلة العلوم الاجتماعية. العدد 2 (6). 37- 52.
- الجاجان، ياسر الحلبي. (2015). الأمن النفسي وعلاقته بسمات الشخصية. أطروحة ماجستير. جامعة دمشق.

- داهم، أحمد محمد فالح. (2018). أثر أنماط الشخصية لدى الوالدين على مستوى الكفاءة الشخصية لدى طلبة المرحلة الثانوية. مجلة العلوم التربوية. العدد(1). يناير 2018. 140-174.
- هلالى، عمرو محمد رضا عبد الغني. (2012). بناء مقياس السمات الشخصية للطلاب الجامعي. مجلة التربية الرياضية. 18 (2).
- الهلي، مصباح. (2017). العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بالمعتقدات الخرافية لدى طلاب الجامعة. أطروحة دكتوراه. جامعة قاصدي مرباح ورقلة.
- زهران، حامد عبد السلام. (2005). الصحة النفسية والعلاج النفسي. القاهرة. ط1. عالم الكتب للنشر والتوزيع والطباعة. 223-256.
- زعطوط، أحمد محمد فالح. (2018). الإيقاعات الحيوية: المعرفة المغيبة، لماذا وكيف نضمنها برامج تكوين الأطباء و النفسانيين؟. مجلة الباحث في العلوم الإنسانية و الاجتماعية. 35/ سبتمبر 2018. 331-342.
- زغلول، سحر رمضان. (2010). بعض سمات الشخصية للعاملين من تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي بمحافظة دمياط. مجلة كلية التربية (8) يونيو 2010. 358-367-15.
- الزغلول، عماد عبد الرحيم، الهنداوي، علي فالح. (2014). مدخل إلى علم النفس. الإمارات. ط1. دار الكتاب الجامعي.
- حمود، محمد عبد الحميد الشيخ. عبدالله، محمد قاسم. (2015). علم النفس العيادي و تطبيقاته الإرشادية. ط1. عمان. دار الإعصار العلمي
- حمودة، سليمة. العقون، لحسن، القحطاني، مريم عايض. (2020). ترجمة استبيان الإيقاع السرКАДي "استبيان الإيقاع الصباحي-المسائي " وتقنيته في البيئة العربية. مجلة كلية التربية- جامعة عين شمس. 44 (3). 449-473.

- طالبى، سارة. (2021). العوامل الخمسة الكبرى للشخصية (العصابية، الإنبساطية، الإنفتاح على الخبرة، المقبولية، يقظة الضمير) وعلاقتها بالرهاب الاجتماعى لدى طلبة الجامعة. مذكرة ماستر. جامعة قاصدي مرياح ورقلة.
- محمود، أحلام حسن. (2011). سيكولوجية الشخصية. القاهرة. ط1. دار المعرفة الجامعية
- المحمودى، محمد سرحان على. (2019). مناهج البحث العلمى. اليمن. ط3. دار الكتب
- ملحم، مازن. (2010). الشعور بالوحدة النفسية وعلاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية. مجلة جامعة دمشق. 4 (26) 2010. 66-625.
- المليجى، حلمى. (2001). مناهج البحث فى علم النفس. ط1. لبنان. دار النهضة العربية
- منصور، طلعت، الشرقاوى. أنور، عز الدين. عادل، أبو عوف، فاروق. (2003). أسس علم النفس العام. القاهرة. مكتبة الأنجلو المصرية .
- المطيرى، جهز فهد عقاب. (2019). العلاقة بين سمات الشخصية والشعور بالخزي وأسباب التماس المساعدة النفسية، و اتجاهات طلاب الجامعة نحو الإرشاد النفسى. مجلة كلية التربية، 4 (43). 69-141.
- مسحل، رابعة عبد الناصر محمد. (2019). جودة الساعة البيولوجية كمنبئ باليقظة العقلية و الشعور بالسعادة والإبداع الانفعالى لدى طلاب الجامعات. مجلة كلية التربية فى العلوم النفسية. 43 (4).
- النجار، خالد عبد الرزاق. (2008). دراسة الحالة. حقيبة تدريبية اكاديمية. جمعية البر فى الاحساء.
- سالم، محمود مندوه محمد. (2012). علم النفس الإكلينيكي (العيادى)- فنياته وتطبيقاته. الرياض. ط1. دار الزهراء للنشر والتوزيع.
- سليمان، أريج تحسين حسن. (2020). الخجل وعلاقته بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلبة مرحلة الثانوية فى محافظة نابلس- فلسطين. أطروحة ماجستير. جامعة القدس المفتوحة فلسطين .

- سعدي، وردة. (2015). سمات شخصية المراهق المهاجر غير الشرعي وفق نظرية العوامل الخمس الكبرى للشخصية. أطروحة دكتوراه. جامعة محمد خيضر بسكرة.
- سفيان، نبيل صالح. (2004). المختصر في الشخصية والإرشاد النفسي. مصر. ط1. مصر. إيتراك للنشر والتوزيع.
- عبد الله، قمر الدين محمد. (2018). الضغوط النفسية وعلاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلبة كلية التربية قسم علم النفس لجامعة السودان العلوم و التكنولوجيا. أطروحة ماجستير. السودان.
- عبد الرحمان، محمد السيد. (1998). نظريات الشخصية. القاهرة. دار الأنباء للطباعة والنشر والتوزيع.
- عبد الخالق، أحمد محمد. (1990). الأبعاد الأساسية للشخصية. مصر. دار المعرفة الجامعية
- عوض الله، يوسف مصطفى سلامة. (2008). التدخين وعلاقته بمستوى القلق وبعض سمات الشخصية للأطباء المدخنين في قطاع غزة. أطروحة ماجستير. جامعة غزة.
- علوان، عمر محمد. (2012). التفكير الجانبي وعلاقته بسمات الشخصية وفق نموذج قائمة العوامل الخمسة للشخصية لدى طلبة الجامعة. مجلة الأستاذ. (201). 463-540.
- صوالحة، عونية عطا، العيوشي، نوال عبد الرؤوف. (2011). دراسة وصفية لمستوى بعض السمات الشخصية لطلبة جامعة عمان الأهلية وعلاقتها ببعض المتغيرات. مجلة العلوم النفسية. العدد 19/ ديسمبر 2011. 161-202.
- الشيخ حمود، محمد عبد الحميد. عبدالله، محمد قاسم. (2015). علم النفس العيادي و تطبيقاته الإرشادية. ط1. عمان. دار الإعصار العلمي.

- خليفة، سلسبيل. (2021). إنعكاسات الحجر الصحي على الإيقاع السيركادي لدى المراهقين في ظل جائحة كورونا. مذكرة ماستر. جامعة بسكرة.

المراجع باللغة الأجنبية:

- American Academy of Sleep Medicine. (2008). Circadianrhythmsleepdisorders.
- Azmi, NorAmira SyahiraMohd and Juliana, Norsham and Armani, Sahara and. Effendi, Nadia Mohd and Abu, IzuddinFahmy andTeng–Nur, IslamiMohdFahmi and Das, Srijit. (2021). Cortisol on circadian and Its Effect On Cardiovascular System. International Journal of Environmental Research and Public Health.18 (2). 676.
- Burke, Katarzyna andRabistein, Sylvia and. Kanterman, Thomas and Better, Celine and Rotter, Markus and Wang–Sattler, Rui andLehnert, Martin. Pallapies and Dirk. Nickel and Karl–Heinz. Bruning and Thomas. Behrens and Thomas. (2022). Night Work, Cronotype and Cortisol at Awakening in Femal Hospital Scientific Reports Nature research.12.6525.https://doi.org/10.1038/s41598–022–10054–w
- Cannavo, Rosamaria. (2016). Circadian Rhythm and Cell Cycle: Two Synchronized Process. Federal Institute of Technology in Lausanne. Swiss.

- Crowley, stephanie and Acebo, Christine and Caraskadon, Mary.(2007).
Sleep Circadian and Rhythms and Delayed phase in Adolescence. Sleep
Medicine 8(2007). Elsevier.
- Frank W, Finger. (1982). Circadian Rhythms: Implication For Psychology.
New ZealandPsychologist. 11 (1). 1- 12.
- Goril, Shery. (2011). The Patterns Sleep Disorders and Adolescents With
Fetal Alcohol Spectrum Disorders. Department of Cell and SystemsBiology.
University of Toronto.
- Garandin, Louis and Alloy, L aurem B and Abramson, Lyny. (2006). The
Social Zeitgeber Theory, Circadian Rhythms, and Mood Disorders: Review
and Evaluation. ClinicalPsychological. 26 (2). 679-694.
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2006.07.001>
- Hedge, Alan. (2013). Biological Rhythms. Cornell University.
- Jeong Lee, Heon. (2018). Is The Circadia Rhythm Dysregulation a Core
Pathogenetic Mechanism of Bibolar Disorder?.Journal of
KoreanNeuropsychiatric Association. 57 (4). 276-286.
<https://doi.org/10.4306/jknpa.2018.57.4.276>
- Jeong, hoonJeong. (2019). Rhythms of life: Circadian Disruption and Brain
Across the Lifespan. Nature Reviews Neuroscience. 20. 49-65.
<https://m.ibric.org/miniboard/read.php?Board=report&id=3159>

- Kim, Simon and Kim, Seogju. (2019). Assessment and Understanding of Cronotype. *Sleepmedicine and psychophysiology*. 26 (1). 5– 15
- Kanodia, Rekha and Sacher, Arun. (2016). Feature Theories of leadership. *International Journal of Science Technology and Management*. 5 (12). 121– 133.
- Lotti, Sofia and Paliagi, Giuditta and Colombini, Barbara and Sofia, Francesca and Dinu, Monica. (2022). Chronotype Differences in Energy Intake, Cardiometabolic Risk Parameters, Cancer, and Depression: Asystematic Review With Meta–Analysis of Observational Studies. *Advances in Nutrition*. 13 (1). 269–281.
- Līaa, Kavelä and Papadopoulos, RodfosMarinos and Antypa, Niki. (2018). Chronotype and PsychiatricDisorders. *CurrentSleepMedicine Reports*. 4 (2). 94–103.
- Ma, Melinda A and Morrison, Elizabeth H. (2022). *NeuroanatomySuprachiasmatic Muscles*. Stat Pearls Publishing LLC.
- Mecacci, Luciana and ZANI, Alberto andRocchetti, Gastone and Firefly, Reginaldo. (1986). The Relationship BetweenMorningness– Eveningess, aging and Personality. *Pergamon Journal Ltd*. 7 (6). 911–913.

- Norrell, Stacy and Reyes–Vasquez, Cruze and Dafny, Machine. (2011). Alcohol Usage and Abrupt Cessation Modulate Diurnal Activity. Brain Research Bulletin. 83(1-2). 57-64.
- Randler, Christoph. (2008). Morningness–Eveningness, Sleep–Wake Variables and Big Five Personality Factors. Personality and Individual Defences. 45 (2). 191–196.
- Sawalma, AbdElrahman Salah Jane. (2019). The Interplay of Serotonin and Clock Genes in Mediating The Interaction Between Clinical Depression and Chronotype. MSC Thesis. Al–Quds University. Palestine.
- Santos, Giovanna De Almeida and Moreira, Juliana Olivera and Araujee Ana Maria Mason and Teiscéra, Gabriela Correia and Vaz, Nicolle Helena Carvalho and Fonseca, Julia Gabriela Antunes. (2022)
- Personality and Effectuons in University Students Implications of Circadian Typology. Sleep Science. 15 (3). 312–317.
- Venden Bid, Gary R. (2007). Apa Dictionary of Psychology. 2ed . Washington: American Psychological Association.
- Zou, Haowen and Zhou, Hongliang and Yan, Rui and Yao, Zhijian and Lu, Qing.(2022). Chronotype, Circadian Rhythm, and Psychiatric Disorders Recent Evidence and Potential Mechanisms. Front Neuroscience. 16. 811771.

- zee, Phyllis and Attarian, Heater and Videnovic, Aleksandar. (2013).
Circadian Rhythms Abnormalities. Continuum American Academy of
Neurology. 19 (1).132-147.

قائمة الملاحق

ملحق -1-

دليل المقابلة:

البيانات الشخصية :

الاسم : الجنس : العمر :

المستوى التعليمي : المستوى الاقتصادي :

النمط الزمني :

المحور الأول: العصائية:

1. ماهي أساليب تعاملك مع الضغوط في البيت والجامعة؟
2. هل تستطيع اتخاذ القرار عندما تكون في مواقف ضاغطة؟
3. ماهي المواقف التي تسبب لك القلق؟ وكيف تتعامل معها؟
4. عندما تكون في وقت الامتحان والبحوث كيف تكون حالتك؟ وكيف تتصرف؟
5. عند تعرضك لموقف محرج كيف تكون ردة فعلك؟ أذكر لي موقف؟
6. هل يتقلب مزاجك في أغلب الأحيان؟
7. ماذا أشعر عندما تكون في ضغط كبير؟

المحور الثاني: الانبساطية:

1. هل تفضل أن تقضي يومك مع الأصدقاء أو وحدك؟ لماذا؟
2. هل تميلين للمراجعة وحدك أو مع الآخرين؟ لماذا؟

3. عند تعرضك لمشكل هل تطلب المساعدة؟ لماذا؟
4. عندما تكون في مكان عام كيف تتصرف؟
5. هل تفضل الذهاب لحفلات وأماكن مزدحمة؟
6. عند التعرف على أصدقاء جدد من يبادر في التعرف؟

المحور الثالث: الطيبة:

1. كيف تتعامل مع من حولك؟
2. هل تتعاون مع زملائك؟ كيف يكون هذا التعاون؟
3. كيف ينظر لك الآخرون وكيف تنظر لهم؟
4. هل تخصص وقتاً للآخرين؟
5. هل تفضل التعاون أو التنافس مع الأصدقاء؟
6. في بحث أو مشروع ما هل تأخذ بآراء الآخرين؟

المحور الرابع: يقظة الضمير:

1. عند البدء بعمل ما هل تستمر حتى إنجازه دون ملل أو تعب؟
2. هل تقوم بأعمالك في الوقت المحدد؟
3. هل أنت منظم في عملك (دراستك)؟
4. هل تهتم بالتفاصيل عند قيامك بأمر ما؟
5. هل تقوم بإتباع جداول زمنية للقيام بدروسك، عملك، بحوثك؟
6. عندما تتعهد بشيء هل تلتزم به وتتابعه حتى النهاية؟

المحور الخامس: الانفتاح على الخبرة:

1. هل تحب أن تجدد الأنشطة أو تبقى في الروتين اليومي؟
2. هل تستطيع التحكم في نفسك عند المناقضة أو عند الحوار؟ كيف ذلك؟
3. هل تحب أن تتعرف على أشياء جديدة والتوغل فيها؟
4. هل تحب القيام بدورات أو المشاركة في ملتقيات أو الدخول لنوادي علمية؟
5. هل تتقبل الأفكار الجديدة؟ كيف ذلك؟
6. هل تفضل التواجد مع جماعات متنوعة من الناس أم البقاء في نفس المجموعة؟
7. عند النقاش هل تفضل المناقشات العميقة أو الحوارات المباشرة المختصرة؟

المحور السادس: النشاط اليومي:

1. ماهي عادات نومك الاستيقاظ/ النوم؟
2. هل تعاني من مشاكل في النوم؟
3. هل تتأخر في الاستيقاظ صباحا؟
4. متى بدأ ميولك للنمط الليلي؟
5. كيف تقضي يومك؟
6. هل لديك برنامج محدد ليومك؟
7. ماهو الوقت المناسب بالنسبة لك في تناول وجباتك؟
8. كيف كان نمط نومك في فترة الامتحانات؟
9. ماهو الوقت المناسب الدراسة بالنسبة لك؟
10. ماهي الأشياء التي تقوم بها في الليل؟

11. في وقت الليل ماهي الأفكار التي تتتابك وماهو إحساسك؟

12. هل أنت من الأشخاص التي تستثار بسرعة؟

ملحق -2-

استبيان الإيقاع الصباحي - المسائي (MEQ)

من إعداد هورن واوستبرغ (J.A.Horne and O.Ostberg) عام 1976

تعليمات الاستبيان:

من فضلك اقرأ الأسئلة جيدا ثم قم بوضع x في الخانة المقابلة للعبارة التي تصف حالتك جيدا خلال الأسابيع الأخيرة الماضية. (يرجى الإجابة على جميع الأسئلة)

1- لو كان لديك كامل الحرية للتخطيط ليومك، في أي وقت تختار إن تستيقظ؟

• 06:29 – 05:00

• 07:44 – 06:30

• 09:44 – 07:45

• 10:59 – 09:45

• 05:00 – 12:00

2- لو كان لديك كامل الحرية للتخطيط لأمسيتك، في أي وقت تختار أن تذهب إلى النوم؟

• 20:59 – 20:00

• 22:14 – 21:00

• 00:29 – 22:15

• 01:44 – 00:30

• 02:59 – 01:45

• 20:00 – 03:30

3- إلى أي مدى تعتمد على المنبه للاستيقاظ صباحا إذا كان هناك وقت محدد يجب عليك أن

تستيقظ فيه؟

• لا أعتد عليه إطلاقا.

• بعض الشيء.

• الى حد ما.

• كثيرا.

4- ما مدى السهولة التي تجدها لكي تستيقظ صباحا بعيدا عن الحالات التي تستيقظ فيها بطريقة

غير متوقعة؟

• بصعوبة كبيرة.

• بصعوبة إلى حد ما.

• بسهولة إلى حد ما.

• بسهولة كبيرة.

5- خلال نصف الساعة الأولى بعد أن تستيقظ في الصباح، إلى أي مدى تشعر بأنك في حالة

"تأهب" يقظة عالية؟

• ليس على الإطلاق.

• قليلا.

• إلى حد ما.

• جدا.

6- خلال نصف الساعة الأولى بعد أن تستيقظ في الصباح، إلى أي مدى تشعر بالجوع؟

- ليس على الإطلاق.
- قليلاً.
- إلى حد ما.
- جداً.

7- خلال نصف الساعة الأولى بعد أن تستيقظ في الصباح، إلى أي مدى تشعر بالتعب؟

- متعب جداً.
- متعب إلى حد ما.
- نشط إلى حد ما.
- نشط جداً.

8- إذا لم يكن لديك التزام في اليوم التالي، ما هو الوقت الذي ستذهب فيه إلى الفراش مقارنة

بوقت النوم المعتاد؟

- أبداً أو نادراً ما أتأخر عن الوقت المعتاد.
- أقل من ساعة متأخر عن الوقت المعتاد.
- من ساعة إلى ساعتين متأخرين عن الوقت المعتاد.
- أكثر من ساعتين متأخر عن الوقت المعتاد.

9- قررت المشاركة في بعض التمارين البدنية، فاقترح أحد الأصدقاء أن تقوم بذلك لمدة ساعة

واحدة مرتين في الأسبوع، وأن أفضل وقت لذلك هو بين 07:00 - 08:00 ، بالاعتماد على

الساعة البيولوجية الخاصة بك. كيف تعتقد أنك ستؤدي هذه التمارين؟

- أوديتها بشكل جيد.

- أوديتها بشكل مقبول.
- أجد صعوبة في أدائها.
- أجد صعوبة كبيرة في أدائها .

10- في أي وقت من اليوم تشعر بأنك أصبحت متعب نتيجة الحاجة للنوم؟

- 20:59 – 20:00
- 22:14 – 21:00
- 00:44 – 22:15
- 01:59 – 00:45
- 03:00 – 02:00

11- لو كان لديك كامل الحرية للتخطيط ليومك، وكنت تريد أن تكون في ذروة أدائك للقيام باختبار

تعرف مسبقا أنه مستنزف عقليا وهذا لمدة ساعتين، بالاعتماد على الساعة الداخلية الخاصة

بك، أي واحد من الخيارات الزمنية الأربعة التالية تختار ؟

- 10:00 – 08:00
- 13:00 – 11:00
- 17:00 – 15:00
- 21:00 – 19:00

12- إذا أويت إلى الفراش على الساعة الحادية عشرة ليلا، إلى أي درجة تكون متعبا ؟

- غير متعب إطلاقا.
- متعب قليلا.
- متعب إلى حد ما .

- متعب جدا.

13- لسبب ما، سوف تتأخر بعدة ساعات عن المعتاد في الذهاب إلى الفراش، مع عدم وجود حاجة

للاستيقاظ في أي وقت معين في صباح اليوم التالي، أي خيار مما يلي على الأرجح ستفعله؟

- سوف أستيقظ في الوقت المعتاد، ولكن لن أغفو مرة أخرى.
- سوف أستيقظ في الوقت المعتاد، لكن سوف أتعب بعد ذلك.
- سوف أستيقظ في الوقت المعتاد، ولكن سوف أغفر مرة أخرى.
- استيقظ في وقت متأخر عن المعتاد

14- إذا كان عليك البقاء مستيقظا في إحدى الليالي بين الساعة 04:00 - 06:00 صباحا من

أجل تنفيذ مراقبة ليلية، بحيث أنه ليس لديك التزامات في اليوم التالي، أي واحد من البدائل

سيناسبك بشكل أفضل:

- لا أذهب إلى السرير حتى تنتهي الساعة.
- أنام قليلا قبل المراقبة ثم أنام جيدا بعدها .
- أخذ قسطا جيدا من النوم قبل المراقبة ثم أنام قليلا بعدها.
- أنام فقط قبل المراقبة.

15- لو كنت ستقوم بعمل بدني شاق لمدة ساعتين، وكان لديك كامل الحرية للتخطيط ليومك،

وبالاعتماد على الساعة الداخلية الخاصة بك، أي واحد من الخيارات الزمنية الأربعة التالية

تختار؟

- 10:00 - 08:00
- 13:00 - 11:00
- 17:00 - 15:00

• 19:00 – 21:00

16- قررت المشاركة في تمارين بدنية شديدة، فاقترح أحد الأصدقاء أن تقوم بذلك لمدة ساعة واحدة

مرتين في الأسبوع، وأن أفضل وقت لذلك هو بين 10:00 – 11:00 ليلاً، بالاعتماد على

الساعة الداخلية الخاصة بك، كيف نظن أنك ستؤدي هذه التمارين؟

• أوديتها بشكل جيد.

• أوديتها بشكل مقبول.

• أجد صعوبة في أدائها.

• أجد صعوبة كبيرة في أدائها.

17- بافتراض أنه يمكنك اختيار ساعات دراستك، وبافتراض أن لمدة الدراسة المهمة والممتعة لك

مقدرة بخمس ساعات يومياً أي خمس ساعات متتالية تختار؟

• تبدأ الخمس ساعات بين 04:00 – 07:59

• تبدأ الخمس ساعات بين 08:00 – 08:59

• تبدأ الخمس ساعات بين 09:00 – 13:59

• تبدأ الخمس ساعات بين 14:00 – 16:59

• تبدأ الخمس ساعات بين 17:00 – 03:59

18- في أي وقت من اليوم تعتقد أنك تصل إلى ذروة الشعور بأنك أفضل؟

• 07:59 – 05:00

• 09:59 – 08:00

• 16:59 – 10:00

• 21:59 – 17:00

• 05:00 – 22:00

19- يوجد نوعان من الناس: النوع الصباحي والنوع المسائي، أي واحد من هذه الأنواع تعتبر

نفسك؟

- بالتأكيد النوع الصباحي.
- يغلب على أكثر النوع الصباحي على النوع المسائي.
- يغلب على أكثر النوع المسائي على النوع الصباحي.
- بالتأكيد النوع المسائي.

ملحق -3-

قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية

لجون و دوناهو وكينتل " (1991) John. Donahue.andKentle

ترجمة صلاح كرميان (2007)

تقلين على البيئة الجزائرية مصطفى عشوري و اخرون (2015)

تعليمات المقياس الأول

الأخت المحترمة/ الأخ المحترم

تحية طيبة وبعد...

يتعلق هذا الاستبيان بموضوع الشخصية بصفة عامة، وهو يدرس بعض السمات التي قد توجد لديك أو

قد لا توجد وبالتحديد في هذا البحث تدرس الشخصية العظيمة لتوارق الافقار (إيموهاغلهقار) لذا الرجاء

منك، وضع الإشارة (X) تحت الجواب الذي يعبر عن رأيك الحقيقي لا يوجد جواب صحيح وجواب

خاطئ إذ المطلوب هو التعبير بكل دقة عن رأيك فقط حسب المثال التالي:

مثال: أرى نفسي مجتهدا:

موافق بقوة	موافق	متردد في الإجابة (محايد)	لا أوافق	لا أوافق بقوة
	X			

فضلا اقرأ الأسئلة كلها قبل البدء في الإجابة:

قائمة الملاحق

التقدير					الفقرات	الرقم
1	2	3	4	5		
أوافق	لا أوافق	محايد	أوافق	أوافق بقوة	إنني أرى نفسي مثل من هو:	
لا أوافق بقوة						
					كثير الكلام	1
					لا يتفق مع الآخرين (يميل لانتقاد الآخرين)	2
					يؤدي عملا شاملا (يكمل عمله)	3
					حزين، مكتئب	4
					يأتي بأفكار جديدة (أصيل)	5
					يتخذ مواقف حذرة (محرر و كنوم)	6
					معاون (ساعد) وغير أناني مع الآخرين	7
					قد يكون غير ميل إلى حد ما	8
					هادئ، يتعامل مع الضغوط المشكلات والقلق) بشكل جيد	9
					يحب الاستطلاع عن عدة أشياء مختلفة	10
					ملئ بالطاقة / نشيط	11
					بيننا الخصام / الشجار مع الآخرين	12

					13	عامل أو موظف يعتمد عليه
					14	قد يكون متوترا أي مضطربا ومرتبكا.
					15	يفكر بعمق (مفكر عميق، بارع وحاذق)
					16	يظهر حماسا قويا (كثيرا)
					17	له طبع متسم بالغفران (يسامح الآخرين)
					18	يميل ليكون غير متعلم
					19	يقلق (بضطرب) كثيرا
					20	له خيال نشيط
					21	يميل إن يكون هادئا
					22	يثق بالآخرين عموما
					23	يميل إلى الكسل
					24	مستقر، عاطفيا، لا يزعج، لا يقلق سرعة (سهولة)
					25	مبدع المبتكر المخترع
					26	له شخصية حازمة (يمتلك واثق في نفسه)
					27	يمكن أن يكون باردا في التعامل

					مع الآخرين ومنعزلا (غير اجتماعي)	
					مثابر لحد إنهاء المهمة (بواصل عمله حتى يكمله)	28
					يمكن أن يكون متقلب المزاج (مزاجي)	29
					يقدر الخبرات (التجارب) الفنية والجمالية	30
					خجول أحيانا (محتشم أحيانا)	31
					يراعي الآخرين وطيب (ودي) مع الجميع تقريبا	32
					يؤدي الأشياء بفعالية (يحقق الأهداف)	33
					يبقى هادئا في الظروف المضطربة (في أحوال الشدة)	34
					يفضل العمل الروتيني (المكرر)	35
					منفتح على الآخرين، اجتماعي	36
					قاس في تعامله مع الآخرين أحيانا (لفظ وغليظ)	37
					يضع الخطط ويتابع تنفيذها)	38

قائمة الملاحق

					يتابع سير وتطبيق)	
					يصبح عصبيا بسرعة (يتترفز بسهولة وبسرعة)	39
					يحب أن يتفاعل مع الأفكار ويعلنها (يتأمل ويفكر بعمق)	40
					له اهتمامات فنية قليلة	41
					يحب أن يتعاون مع الآخرين	42
					يتشوش بسهولة (يفقد الانتباه والتركيز بسرعة)	43
					متفوق عنده مستوى راق في فن الموسيقى أو الأدب	44