



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

الرقم التسلسلي:

القسم: النشاط البدني المكيف

الرمز: التخصص:

الشعبة: نشاط بدني مكيف

النشاط البدني الرياضي المكيف وصحة

مذكرة مقدمة لنيل شهادة ماستر أكاديمي

تحت عنوان

الضغوط النفسية لدى طلبة قسم النشاط البدني المكيف المقبلين على

التخرج وعلاقتها ببعض السمات الشخصية

(دراسة ميدانية على مستوى معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية

والرياضية - جامعة المسيلة )

(طلبة السنة الثانية الماستر قسم النشاط البدني مكيف و صحة)

اشراف الأستاذ:

د.حويش علي

إعداد الطالب:

سترة أسامه

السنة الجامعية: 2020/2019



## شكر وتقدير

بداية أشكر الله على إتمام هذا العمل راجيا منه جل شأنه تحسين عاقبتنا وأحوالنا في كل الأمور. آمين.

لابد لنا ونحن نخطو خُطواتنا الأخيرة في الحياة الجامعية من وقفة نعود إلى أعوام قضيناها في رحاب الجامعة مع أساتذتنا الكرام الذين قدموا لنا الكثير باذلين بذلك جهودا كبيرة في بناء جيل الغد لثبعت الأمة من جديد. و قبل أن نمضي نتقدم بأسمى عبارات الشكر والامتنان و التقدير والمحبة، إلى الذين حملوا أقدس رسالة في الحياة إلى الذين مهّدوا لنا طريق العلم والمعرفة. إلى جميع أساتذتنا الأفاضل.

إلى من زرعوا التفاؤل في دربنا و قدموا لنا المساعدات والتسهيلات و الأفكار و المعلومات ربما دون أن يشعروا بدورهم بذلك فلهم منا كل الشكر وخاصة الدكتور المشرف حويش علي

ونتقدم بشكرنا الجزيل لجميع أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية دون استثناء على مساعدتنا على إتمام هذه المذكرة، حيث قدمتم لنا العون ومددتم لنا يد المساعدة وزودتمونا بالمعلومات اللازمة لإتمام هذا العمل أتمنى لهم الحياة السعيدة و الهنيئة.

# إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

قال الله تعالى: " دعواهم فيها سبحانك اللهم وتحيتهم فيها سلام وآخر

دعواهم أن الحمد لله ربي العالمين". (الآية 10 من سورة يونس)

\* سبحان الذي هدانا لهذا وما كنا لنهتدي لولا أن هدانا الله \*

إلى رمز الحب والأمل، إلى ينبوع الرحمة والأمان، "أمي الغالية" حفظها الله وأطال في عمرها.

إلى من علمني الأخلاق وكيف أواجه الصعاب، إلى من علمني حب الحياة، وحب العمل والاجتهاد إلى الذي فتح لي صدره الرّحب وكان بمثابة الوطن، إلى عماد البيت الذي أفخر به: "أبي العزيز".

إلى من شاركني مشاق الحياة، قرّة عيني، اخوتي.

إلى كل عائلتي عائلة سترة كبيرا وصغيرا

إلى رفقاء دربي: جمال ، عبد الباسط ، علي، عبد المالك، زوهير

إلى أستاذي الكريم الدكتور المشرف على مذكرتي:

حويش علي

إلى كل من حملتهم ذاكرتي،

أرجوا من المولى عز وجل أن يتقبل منا ثمرة هذا الاجتهاد

# قائمة المحتويات

كلمة شكر

الإهداء

مقدمة

## الجانب المنهجي: الإطار العام للدراسة

الصفحة	العناصر
3	1- إشكالية الدراسة
4	2- تساؤلات الدراسة
4	3- فرضيات الدراسة
5	4- أهمية الدراسة
5	5- أهداف الدراسة
6	6- تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة
10	7- الدراسات السابقة والمشابهة
15	8- مميزات الدراسة الحالية
15	• الاستفادة من الدراسات السابقة

## الجانب النظري

### الفصل الثاني: الضغوط النفسية

16	تمهيد
17	1- تعريف الضغط النفسي
18	2- الضغوط النفسية في الإسلام
21	3- بعض المفاهيم المرتبطة بالضغط النفسي
24	4- نظريات الضغط النفسي
28	5- المدخل الإيكولوجي والاجتماعي في تفسير الضغوط
29	6- انواع الضغط النفسي

32	7- آثار الضغط النفسي
33	8- أساليب و استراتيجيات إدارة الضغوط
37	خلاصة
<b>الفصل الثالث: السمات الشخصية</b>	
38	تمهيد
40	1- السمات الشخصية
40	1-1- الشخصية
43	2- السمة
46	3- الطموح
57	4- تقدير الذات
70	5- الصلابة النفسية
79	خلاصة
<b>الفصل الرابع: منهجية الدراسة</b>	
80	تمهيد
81	1- الدراسة الاستطلاعية
81	2- منهج الدراسة
82	3- متغيرات الدراسة
82	4- مجتمع وعينة الدراسة
82	5- أساليب جمع البيانات (أدوات جمع البيانات)
83	6- تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية
83	7- خطوات إجراء الدراسة الميدانية
84	خلاصة
<b>الجانب التطبيقي</b>	
<b>الفصل الخامس: عرض ومناقشة النتائج</b>	
85	1- عرض ومناقشة النتائج في ضوء الفرضيات

85	2- مناقشة الفرضية الرئيسية
85	3- مناقشة الفرضية الجزئية
<b>الفصل السادس: الاستنتاجات والاقتراحات</b>	
86	1- الاستنتاجات
86	2- الاقتراحات والفرضيات المستقبلية
87	قائمة المصادر و المراجع
95	الملاحق

<b>قائمة الأشكال</b>	
الصفحة	رقم الشكل عنوان الشكل
<b>المحور الأول</b>	
23	01 يبين بعض المفاهيم المرتبطة بالضغط النفسي.
25	02 يمثل كيفية حدوث الضغوط النفسية النظرية "هاتس سيللي"
30	03 يمثل الآثار الجانبية للضغوط
31	04 الآثار السلبية للضغوط
74	05 يوضح التأثيرات المباشرة لمتغير الصلابة النفسية
75	06 يوضح نموذج فنك المعدل لنظرية كوبازا للتعامل مع المشقة وكيفية مقاومتها

## ملخص الدراسة:

**العنوان:** الضغوط النفسية لدى طلبة قسم النشاط البدني المكيف المقبلين على التخرج وعلاقتها ببعض السمات الشخصية

**اهداف من الدراسة:** تهدف الدراسة إلى:

- ✓ التعرف على مستويات كل من الضغط النفسي و تقدير الذات و الطموح و الصلابة النفسية لدى طلبة الماستر ( قسم النشاط البدني المكيف ) المقبلين على التخرج (عينة الدراسة) .
- ✓ تحديد الفروق بين طلبة الماستر المقبلين على التخرج (عينة الدراسة ) في كل من الضغط النفسي بعض السمات الشخصية .
- ✓ تسجيل الفوارق في تقدير الطلاب المصادر الضغوط وعلاقتها ببعض السمات الشخصية لديهم
- ✓ تكوين قاعدة معلومات موضوعية هادفة عن الضغوط النفسية التي يكابدها الطلاب ويمكن استثمارها إيجابيا من قبل الجهات والمؤسسات المسؤولة على تقديم المساعدات أو الخدمات اللازمة بما يصب في مصلحة الطلاب و ومستقبلهم .
- ✓ الخروج بأداة قياس مقننة تصلح لقياس الضغوط النفسية لدى الطلاب المقبلين على التخرج .
- ✓ تقنين أداة قياس السمات الشخصية على الطلبة المقبلين على التخرج .

**منهج الدراسة:** اتبعنا في دراستنا هذه على المنهج الوصفي.

**مجتمع وعينة الدراسة:** يشمل طلبة قسم النشاط البدني المكيف، السنة الثانية ماستر الذين يتكونون من 50 طالب.

**أساليب جمع البيانات:** كوسيلة لجمع المعلومات استخدمنا المقياس (مقياس الضغوط النفسية لـ ليفنشتاين، مقياس تقدير الذات روزنبرغ، مقياس الطموح لمعوض عبد العظيم، مقياس الصلابة النفسية لابراهيم

الحجار دخان)

**نتائج الدراسة:**

- ✓ وجود علاقة بين الضغوط النفسية وبعض السمات الشخصية لدى طلبة قسم النشاط البدني المكيف المقبلين على التخرج.
- ✓ وجود علاقة بين الضغوط النفسية والطموح لدى طلبة قسم النشاط البدني المكيف المقبلين على التخرج.
- ✓ وجود علاقة بين الضغوط النفسية والصلابة النفسية لدى طلبة قسم النشاط البدني المكيف المقبلين على التخرج.
- ✓ وجود علاقة بين الضغوط النفسية وتقدير الذات لدى طلبة قسم النشاط البدني المكيف المقبلين على التخرج.
- ✓ يساعد أستاذ التربية البدنية و الرياضية التلاميذ على التحكم في انفعالاتهم في جميع المواقف.

**الأقتراحات و الفرضيات المستقبلية :** على ضوء النتائج المتوصل إليها نقترح إجراء مجموعة من البحوث والدراسات لإثراء المكتبة مثل:

- ✓ أثر برنامج تدريبي في التخفيف من الضغوط النفسية.
- ✓ الضغوط النفسية لدى الطلاب المقبلين على التخرج.
- ✓ إجراء دراسات تتناول متغيري الضغوط النفسية والسمات الشخصية على الطلبة الجامعيين.
- ✓ إجراء دراسات تتناول متغيرات البحث مع متغيرات أخرى.

**Study summary:**

**Title:** Psychological stress among students of the adaptive physical activity department who are about to graduate and its relationship to some personality traits.

**Objectives of the study:** The study aims to:

- ✓ Knowing the levels of psychological stress, self-esteem, ambition, and psychological toughness of Master students (Adapted Physical Activity Department) who are about to graduate (study sample).
- ✓ Determine the differences between graduate students (the study sample) in terms of psychological stress and some personal characteristics.
- ✓ Recording differences in students' appreciation of sources, stress and its relationship to some personal traits they have
- ✓ Creating an objective and purposeful information base on the psychological pressures that students endure, and it can be invested positively by the authorities and institutions responsible for providing the necessary aid or services in the interest of students and their future.
- ✓ Coming out with a standardized measurement tool suitable for measuring the psychological stress of students who are about to graduate.
- ✓ Technicians for measuring the personality characteristics of the upcoming graduate students.

**Study methodology:** We followed the descriptive method in our study.

**Study Society and Sample:** Includes students of the Adaptive Physical Activity Department, the second year of Master who consists of 50 students.

**Methods of data collection:** As a means of collecting information, we used the scale (the Levenstein psychological stress scale, the Rosenberg Self-Estimate Scale, the Ambition Scale for Abdul-Azim, the Ibrahim Al-Hajjar Dukhan Psychological Hardness Scale)

**Results:**

- ✓ There is a relationship between psychological stress and some personality traits among the students of the adaptive physical activity department, who are about to graduate.
- ✓ There is a relationship between psychological pressure and ambition among students of the adaptive physical activity department, who are about to graduate.
- ✓ The existence of a relationship between psychological stress and mental toughness among students of the adaptive physical activity department, who are about to graduate.
- ✓ The existence of a relationship between psychological pressure and self-esteem among students of the adaptive physical activity department, who are about to graduate.
- ✓ A professor of physical education and sports helps pupils to control their emotions in all situations.

**Future suggestions and hypotheses:** In light of the findings, we suggest conducting a set of research and studies to enrich the library, such as:

- ✓ The impact of a training program in relieving psychological pressure.
- ✓ psychological pressure among students who are about to graduate.
- ✓ Conducting studies dealing with the variables of psychological stress and personality traits on university students.
- ✓ Conducting studies dealing with research variables with other variables.



مفلمه



## مقدمة

تعتبر الضغوط إحدى الظواهر المرتبطة بطبيعة الحياة الإنسانية حيث أنه من الصعب أن يعيش الإنسان دون أن يتعرض لأية ضغوط في الحياة ، خاصة في ظل العصر الحالي الذي يتسم بكثرة الضغوط المصاحبة للتغيرات السريعة والمتلاحقة في شتى الحالات ، هذا من شأنه أن يولد ذلك الشعور السلبي الذي يصحبه الإحساس بالقلق و التشاؤم والإحباط ، وتختلف الضغوط باختلاف الأفراد والبيئة التي يتفاعلون معها وعلى حسب وضعية كل فرد في مختلف المواقف التي يتواجد فيها.

هذا إذا اخذنا الضغط النفسي من جانبه السلبي، أما إذا نظرنا إليه من الجانب الإيجابي فنجد أن لديه العديد من الوظائف التي تعود على الفرد بإيجاب ، من بينها أنه يساعده في إنماء شخصيته ، وفي تحقيق التوافق النفسي والإجتماعي لديه ، وقد يزيد من درجة إنتاجه العلمي والعملية في الحياة وكذا نجاحاته وتطلعاته ومستوى طموحاته.

ومستوى الطموح له دورا هاما في حياة الفرد لما له من أبعاد مهمة في شخصية الإنسان، وذلك لأنه يعتبر مؤشرا يميز ويوضح أسلوب تعامل الإنسان مع نفسه ومع البيئة والمجتمع الذي يعيش فيه ، فالطموح هو الوسيلة التي تستمر ما عجلة الحياة في تقدم مستمر للأفراد والمجتمعات وهو سر النجاح وأساسه ، كما أنه من أهم مميزات الشخصية السوية ، ويقدر ما يكون الطموح مرتفعا بقدر ما تكون الشخصية متميزة ، وكذلك بقدر ما توفر هذا الطموح في عنصر الشباب بقدر ما يكون المجتمع متماسكا وقويا .

فالإنسان مازال ولا يزال باحثا عن الاستقرار والأمان مع توفير الراحة التي تعطيه الاتزان والطمأنينة له ولأبنائه فهو يسعى لتخفيف عبء الحياة على كاهله، فما نشاهده اليوم في منظوماتنا التربوية وواقع الطالب في ظل الإصلاحات التي مست النظام وتغير المناهج، وبات لزاما على الطالب الجامعي أن يساير هذه التغيرات التي أثرت على تحصيله الدراسي، والعيش داخل محيط مليء بالضغوط النفسية، ولعل هذه الأخيرة انجرت عن التغيرات البيولوجية والنفسية والاجتماعية وحتى الأكاديمية التي يعاني منها الطالب ، ولعل انسلاخ كل من الأسرة والطاقت التربوي من أساتذة وإداريين عن الدور الريادي في هذا المجال كان سببا في خلق مشاكل مدرسية كالرسوب والتسرب...، والجامعة هي الوسط الذي تتم فيها هذه التفاعلات الاجتماعية لما لها من تأثير قوي في تشكيل المفهوم الناشئ عن ذاته، وقد تتوفر له منذ التحاقه بالجامعة فرصا لاختيار قواه الشخصية وجوانب عجزه وقصوره، فهي تهدف إلى تمكين كل طالب من تحقيق ذاته وتحقيق الكفاءة الاجتماعية التي يحتاجها للحياة في المجتمع .

وإن تمتع الفرد بالصلابة النفسية يجعله يحتفظ بصحته النفسية والجسمية عند مواجهة الضغوط، وذلك لأن الصلابة النفسية تلعب دور الوسيط بين التقييم المعرفي للفرد للتجارب الضاغطة وبين الاستعداد والتجهيز للاستجابات التكيف . ( مخيمر ، 1997 ) .

وهذا التكيف لا يتحقق أيضا إلا بصدور استجابة من الفرد لمواجهة الضغوط التي يتعرض لها، فالبعض بيولوجي، والآخر نفس، وبعضها اجتماعي، وبغض النظر عن نوع مصادر الضغوط وطبيعتها فإن الإنسان يستجيب لها بنفس الأسلوب، وهذه الاستجابات يطلق عليها اسم استراتيجيات أو أساليب المواجهة التي تعتبر مجموعة من العمليات التي يضعها الفرد بينه وبين الحدث الضاغط كمهند من أجل التحكم، التحمل أو التقليل من تأثيره على الرفاهية الجسمية والنفسية، كما أن هذه الأساليب تساهم في تحقيق التوازن بين ذاته وظروفه الخارجية. وبما أن الحياة الجامعية تأخذ عدة نواحي نفسية واجتماعية في ظهور سمات شخصية الطالب الجامعي في ظل التغييرات من ناحية البيئة الجديدة من الانتقال من الجو الأسري إلى تحمل المسؤولية وطموحاتها في الوصول إلى ما تريد تحقيقه من أهداف وأحلام وهذا ما يضعها ضمن تحديات في ظل الصعوبات التي يواجهها في الجامعة كل هذا يؤدي إلى إبراز سماته الشخصية .

وإذا توجهنا إلى الطلبة الجامعيين، وبالخصوص طلبة الماستر المقبلين على التخرج وهذه باعتبارها الفئة المعول عليها في تطوير وتقديم المجتمع، فإن لهذه الفئة طموحات مستقبلية تختلف درجتها من طالب لآخر على حسب إمكانات وقدرات العقائب الذاتية والبيئية والاقتصادية والاجتماعية ومن هذا المنطلق جاءت فكرة دراسة هذا الموضوع والذي يهدف إلى الكشف عن إمكانية وجود علاقة بين الضغوط النفسية بعض السمات الشخصية لدى طلبة الماستر المقبلين على التخرج ومعرفة الفروق بين الطلبة في الضغط النفسي و الطموح و تقدير الذات والصلابة النفسية .

**قمنا بتقسيم بحثنا هذا الى :**

**- الجانب المنهجي: و يتضمن فصل واحد:**

**الفصل الأول:** و هو الإطار العام للدراسة و تناولنا فيه إشكالية الدراسة و فرضياتها و أهداف و أهمية البحث و عرض للكلمات الدالة في الدراسة و التطرق لدراسات السابقة المشابهة لبحثنا.

**الجانب النظري: و يتضمن فصلين:**

**- الفصل الثاني: تحدثنا فيه عن الضغوط النفسية .**

**- الفصل الثالث : تحدثنا فيه عن السمات النفسية .**

## الجانب التطبيقي ويتضمن فصلين:

- **الفصل الرابع :** تحدثنا فيه عن الدراسة الإستطلاعية, المنهج المتبع في الدراسة , متغيرات الدراسة,مجتمع وعينة البحث ,اساليب جمع البيانات و حساب الخصائص السيكومترية للأداة ,المعالجة الإحصائية و خطوات اجراء الدراسة الميدانية.
- **الفصل الخامس :** عرض النتائج وتحليلها و مناقشتها في ضوء فرضيات الدراسة.
- **و اخيرا الفصل السادس:** الاستنتاجات و الاقتراحات .

الجليل المنجي

# الفصل الأول

## الإطار العام للدراسة

# الفصل الأول

## الأطار العام للدراسة

## 1- إشكالية الدراسة:

يمثل التعليم الجامعي في كل الدول حجر الأساس للنظام التعليمي ككل ، بحيث تكمن أهميته في إعداد وتكوين أفرادا يعتمد عليهم المجتمع في النهوض بمؤسساته المختلفة وبالتالي تطوره وتقدمه الفكري والعلمي على كافة الأصعدة .

ونظرا لأن أهم أهداف التعليم الجامعي الأعداد الأمثل للقوى البشرية اللازمة للعمل بكافة التخصصات التي يحتاجها المجتمع وبما أن الطلبة الجامعيين من أهم عناصر هذا النظام التعليمي لما غم من أهمية بالغة في النهوض بالشمع وتحقيق أهدافه وغاياته من الضروري توحيد كل الجهود والمساعي للاهتمام بهذه الفئة وتوفير كل الظروف الملائمة لضمان نجاحها.

وبالرغم من وجود بعض أساليب الوقاية والرعاية التي يتلقاها هؤلاء الطلبة ، إلا أن هذا لا يمنع من وجود معوقات في حياتهم تحول دون قيامهم بدورهم بصورة كاملة منها المواقف الحياتية الضاغطة التي قد يتعرض لها الطلاب والتي قد تشعرهم بالمضايقة والتوتر الأمر الذي من شأنه إحداث تأثير سلبي عليهم في جانب أو أكثر من جوانب حياتهم ، لحصول الطالب على شهادة التخرج يعد حدثا عظيما في حياته لما يتوقع أن تخففه له الدراسة في الجامعة من فرص عمل أكثر واختياره لمشروعة المهني المستقبلي وبناء تطلعاته وطموحاته المستقبلية وهذا قد يتطلب منه بذل مجهود باستمرار والتنافس والاعتماد على ذاته.

وكل هذه المطالب وغيرها قد تفوق قدراته الشخصية وامكانياته الأكاديمية والمادية أحيانا ، أو قد تواجهه إحباطات حيال صعوبة تطابق أعماله مع الواقع ، مما قد يجلب له الشعور بحالة من الضغط النفسي خاصة إذا كان هذا الطالب يقيم بعيدا عن أهله ويغترب عنهم من أجل تحقيق أهدافه وأعماله المستقبلية الدراسية، فيجد نفسه في بيئة أخرى وبالتالي يكون محتاجا لتحقيق التوافق داخل هذه البيئة التي قد يتعرض فيها للعديد من الضغوط المختلفة المالية والصحية والدراسية ، وهذا بسبب المواقف الصعبة والحرجة التي يواجهها في حياته الدراسية والمعيشية ومن خلال تأثير المجتمع الذي يعيش فيه بصفة مباشرة ، فإما أن يعود عليه هذا التأثير بالإيجاب أو السلب ،.

فإذا كان إيجابي فهذا الشيء سيجعله أكثر حماسا وإنتاجا وتفوق في دراسته وتزداد طموحاته، أما إذا كان التأثير سلبي سيجعله أكثر إحباطا وتراجع سواء في اتجاه نحو الدراسة الجامعية أو في نظرتة للتفوق في الدراسة أو في تطلعاته المستقبلية.

فالطلبة يعيشون في بيئات أسرية ودراسية واجتماعية سريعة التغير أقررت العديد من الصعوبات التي شكلت ضغطا نفسيا عليهم وفي نفس الوقت تنامت معه بعض السمات الشخصية الخاصة بالطلاب بسبب متطلبات التغير .

وعلى ضوء هذه الدراسات، وفي خضم الظروف الضاغطة التي يتعرض لها الطالب الجامعي بصفة عامة وطلبة الماستر المقبلين على التخرج بصفة خاصة هذا من جانب، ومن جانب آخر التغيرات في بعض السمات الشخصية الطلبة، ارتأى الطالب البحث في موضوع الضغوط النفسية لدى طلبة الماستر (قسم النشاط البدني المكيف) المقبلين على التخرج الذين يزاولون الدراسة بمعهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة المسيلة.

وعليه فإن الدراسة الحالية تسعى للإجابة عن التساؤلات التالية:

## 2- تساؤلات الدراسة :

### 2-1- التساؤل العام:

- هل توجد علاقة بين الضغوط النفسية و بعض السمات الشخصية (الطموح، الصلابة النفسية، تقدير الذات) لدى طلبة قسم النشاط البدني المكيف المقبلين على التخرج؟

### 2-2- التساؤلات الجزئية:

1) هل توجد علاقة بين الضغوط النفسية والطموح لدى طلبة قسم النشاط البدني المكيف المقبلين على التخرج؟

2) هل توجد علاقة بين الضغوط النفسية والصلابة النفسية لدى طلبة قسم النشاط البدني المكيف المقبلين على التخرج؟

3) هل توجد علاقة بين الضغوط النفسية والصلابة النفسية لدى طلبة قسم النشاط البدني المكيف المقبلين على التخرج؟

### 3- فرضيات الدراسة:

على ضوء المعلومات المنتقاة من معارفنا الخاصة ومن خلال المعارف المكتسبة، واستنادا إلى بعض البحوث التي لها علاقة بموضوع بحثنا هذا وتماشيا مع التساؤل السابق اقترحنا وضع الفرضية العامة ومنها تتدرج وتتفرع إلى فرضيات جزئية .

### 3-1- الفرضية العامة:

- توجد علاقة بين الضغوط النفسية و بعض السمات الشخصية (الطموح، الصلابة النفسية، تقدير الذات) لدى طلبة الماستر قسم النشاط البدني المكيف المقبلين على التخرج على التخرج (عينة الدراسة).

### 3-2- الفرضيات الجزئية:

\* توجد علاقة بين الضغط النفسي والطموح لدى طلبة الماستر قسم النشاط البدني المكيف المقبلين على التخرج (عينة الدراسة).

\* توجد علاقة بين الضغط النفسي والصلابة النفسية لدى طلبة الماستر قسم النشاط البدني المكيف المقبلين على التخرج (عينة الدراسة).

\* توجد علاقة بين الضغط النفسي وتقدير الذات لدى طلبة الماستر قسم النشاط البدني المكيف المقبلين على التخرج (عينة الدراسة).

### 4- أهمية الدراسة:

تكمن أهمية هذا البحث في أنه يركز على شريحة مهمة في المجتمع وهم طلاب الجامعة حيث تسعى الدراسة الحالية إلى التعرف الموضوع الضغط النفسي ومستوى الطموح ومستوى الصلابة النفسية لدى طلبة الماستر المقبلين على التخرج (قسم النشاط البدني المكيف) ، خاصة أن طلبة الجامعة هم عصب الحياة والأمل المنشود في تحديد وبناء الأمة ، كما تعتبر المرحلة الجامعية من المراحل المهمة في حياة الطالب ، حيث تبرز قدراته وإمكانياته وطريقة استجابته للمواقف في حياته اليومية .

و تحاول الدراسة التعرف على العلاقة بين الضغط النفسي و مستويات كل من تقدير الذات و الطموح والصلابة النفسية وعلى الفروق بين الطلبة الماستر المقبلين على التخرج ( قسم النشاط البدني المكيف ) في ومستوى بعض السمات الشخصية .

إن ما تسفر عنه الدراسة الحالية من نتائج ستساهم في إضافة معلومة جديدة حول هذا الموضوع كظاهرة نفسية وقد تفيد المشرفين على القطاع لأخذها بعين الاعتبار في توجيه وإرشاد الآباء والمدرسين للإدراك حقيقة وضعية الطلبة الجامعيين وما يعيشونه من آمال وآلام .

### 5- أهداف الدراسة :

ان الأهداف التي يمكن حصرها في دراستنا هذه تكمن في ابراز علاقة الضغط النفسي لدى طلبة قسم النشاط البدني المكيف ببعض السمات الشخصية، ونذكر مثلا:

✓ التعرف على مستويات كل من الضغط النفسي و تقدير الذات و الطموح و الصلابة النفسية لدى طلبة الماستر ( قسم النشاط البدني المكيف ) المقبلين على التخرج (عينة الدراسة) .

- ✓ تحديد الفروق بين طلبة الماستر المقبلين على التخرج (عينة الدراسة) في كل من الضغط النفسي بعض السمات الشخصية .
- ✓ تسجيل الفوارق في تقدير الطلاب المصادر الضغوط وعلاقتها ببعض السمات الشخصية لديهم
- ✓ تكوين قاعدة معلومات موضوعية هادفة عن الضغوط النفسية التي يكابدها الطلاب ويمكن استثمارها إيجابيا من قبل الجهات والمؤسسات المسؤولة على تقديم المساعدات أو الخدمات اللازمة بما يصب في مصلحة الطلاب و مستقبلهم .
- ✓ الخروج بأداة قياس مقننة تصلح لقياس الضغوط النفسية لدى الطلاب المقبلين على التخرج .
- ✓ تقنين أداة قياس السمات الشخصية على الطلبة المقبلين على التخرج .

## 6- تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة:

### 6-1- الضغط النفسي:

- أ. لغة: : عصره ،زحمه ، والضغط (بالضم) : الضيق والاكراه والشدة .
- ب. اصطلاحا: تعريف عبد الله (2001): "الضغط النفسي هو حالة من التوتر النفسي الشديد والإنعصاب بشدة بسبب عوامل خارجية تضغط على الفرد، تحدث عناده حالة من اختلال التوازن، والاضطراب في السلوك، ومصادر الضغوط كثيرة منها ما يرجع لمتغيرات بيئية خارجية كالطلاق، الوفاة والخسارة المادية والهجرة، ومنها ما يرجع ذلك المتغيرات داخلية كالصراع النفسي والطموح الزائد والتنافس وطريقة التفكير". (عبدالله محمد قاسم، 2001، ص 115).
- ج. إجرائيا: هو كل ما يتعرض له الطالب من مواقف قد تؤثر في حالته النفسية وتسبب له التوتر والانزعاج، ويقاس بالدرجة التي يتحصل عليها الطالب في مقياس الضغط النفسي المعتمد.

### 6-2- السمات الشخصية:

يعتبر موضوع الشخصية من المواضيع الهامة في علم النفس وما يبرز هذا الفضول ان موضوع الشخصية يهم كل فرد منا بطريقة مباشرة أو غير مباشرة لأنه يبحث فيما حن عليه أو فيما نود أن نكون عليه.

يعتبر مصطلح الشخصية شائعا بين الناس إلا أنه من أصعب المصطلحات تفسيرا وفهما، رغم هذا فإنه يستعمل بكثرة للتعبير عن حالة سلوكية كان نقول "هذا قوي الشخصية «»، هذا ذو شخصية جذابة" لفظ الشخصية لفظ من الالفاظ التي شاع استخدامها في لغتنا اليومية لوصف تلك السمات التي تجعل

الشخص جذابا او غير جذابا للآخرين فنحن نعجب بالفرد الذي يمتلك شخصية أو نصفه لأوصاف عدة مثل جذاب او لطيف أو حازم , كما اننا لا نعجب او على الاقل لا ننجذب نحو الفرد الذي نعتقد انه ضعيف الشخصية لأنه بالنسبة لنا متساهل او غير حازم أو ضعيف و مفهوم الشخصية ليس بهذا القدر من البساطة، فالشخصية ليست شيء يملكه البعض و لا يملكه البعض الاخر و لا يمكننا القول بان فلان له شخصية و ان فلان لا شخصية له فهذه كلها تغيرات لا تحتوي على الدقة العلمية .

(محمد حسن

العلوي:1992، ص289)

ولا تعد بعيدة عما يذكره "هول لندي" من ان استخدام كلمة الشخصية يندرج في اثنين من المعنى أولها المهارة الاجتماعية والحدق وثانيها يرى ان الشخصية تتمثل في اقوى الانطباعات التي ينتجها في الاخرين وواضح ان كلا الاستخدامين يتضمن عنصرا تقييميا. (أحمد محمد عبد الخالق:1996، ص35و36)

#### أ- الشخصية:

✓ لغة: مشتقة من شخصي شخص شخوصا، وشخص الرجل أي ارتفع او سار في ارتقاع، وشخص الشيء أي تميز عن مما سواه . (الشيخ عبد الله البستاني،1990، ص309)

✓ اصطلاحا: هي مجموعة الخصائص التي تحدد هوية الشخص وتميزه عن غيره من الناس، اذ يستدل على شخصيته من خصائصه المختلفة مثل:

خصائص الشخص الوجدانية: تشمل الانفعالات والمشاعر والمزاج.

-تعريف أيزنك EYSNEK: ذلك لتنظيم الثابت والدائم الى حد ما لطباع الفرد ومزاجه وعقله وبنية جسمه والذي حقق توافقه الفريد لبيئته.

- تعريف ريموند كاتل KATELL : الشخصية هي ما يمكننا بالتنبؤ بما سيفعله الشخص عندما يوضع في موقف معين.

-تعريف جريفيك: الشخصية هي مجموعة الصفات التي يتصف بها الفرد والناجحة عن عملية التوافق مع البيئة الاجتماعية وهي تظهر على شكل أساليب سلوكية معينة لتعامل مع العوامل المكونة لتلك البيئة.

- تعريف ب رينس PERNIS: الشخصية هي المجموع الكلي لاستعدادات الفرد العضوية الداخلية وميوله ونزاعاته وشهوته وغرائزه وميوله المكتسبة. (جعفر بوعوري، 2012، ص 34)

✓ إجرائيا:

وهي كل الاستعدادات والنزاعات والميول والغرائز والقوى البيولوجية الفطرية الموروثة وكل الميول والمكتسبات من الخبرة وهي تختلف من شخص لأخر.

ب - السمة:

✓ لغة:

- سمة كلمة مفردة جمعها سمات (لغير المصدر): مصدر وسم، علامة، وتأشيرة، والسمة الشخصية: خصلة أو سجية ما يمكن أن يعتمد عليه في التفريق بين شخص معين وآخر. (المنجد في اللغة والإعلام: 1992)

✓ اصطلاحا:

هي الصفات او الابعاد النفسية التي يتميز بها الفرد عن غيره ويمكن قياسها.

- يعرفها ستنجر (Stanger) حيث يقول:

- السمة الشخصية تكون الطريقة العامة في إدراك مجموعة من المواقف أو الاستجابة لمجموعة من المواقف أو الاستجابة لمجموعة من المنبهات الداخلية أو الخارجية. (محمد السيد عبد الرحمان، 1998، ص 49)

✓ إجرائيا:

- السمة السلوكية قابلة للقياس بواسطة مقاييس التقدير الذاتي أي وفق ما يدركه الفرد، حيث تتميز السمة بشيء من الثبات ولكنه ثبات نسبي.

6-3- الطموح :

أ- لغة: في معجم لسان العرب (لابن منظور) تعريف الطموح " بأنه الارتفاع، فيقال: خر طموح الموج أي مرتفع اللوح. وطمح ببصرة يطمح لمحا، وأطمح فلان بصره: رقة، ورحل طماح: بعيد الطرق وامرأة طماحة: تكرر بنظرها يمينا وشمالا إلى غير زوجها، وحر طموح الموج: مرتفعا، وطمحت أي أبعد في الطلب. (ابن منظور، 1993، ص 103)

ب- اصطلاحا : الطموح هو سمة ثابتة تسيا تفرق بين الأفراد في الوصول إلى مستوى معين يتفق والتكوين النفسي للفرد وإطاره المرجعي ويتحدد حسب خيارات النجاح والقتل التي يمر بها الفرد خلال سنوات حياته. (كامييا عبد الفتاح، 1990 ، ص 71)

ج- إجرائيا: هو المستوى الذي يجب المطالب الوصول إليه أو يتوقعه لذاته في المجالات التعليمية أو المهنية أو الأسرية أو الاقتصادية وحاول تحقيقه وختهد معتمدا على قدراته ، ويقاس بالدرجة التي يتحصل عليها الطالب في مقياس مستوى الطموح المعتمد.

6-4- الصلابة النفسية :

أ- الصلابة لغة : صليب ، صلابة ؛ أي صلبا، صلب الخشب ؛ أي اشدت وقوي ، وصلابة ؛ أي قساوة فيقال صلابة الطين ؛ أي قساوة ومقاومة ، كما تعني مقاومة التعب والقدرة على الاحتمال، ويقال برهن عن

صبر وصلابة ؛ أي ثبات على قرار ، أو موقف وعزيمة لا تلين على مواصلة ما بدأ به ، ويقال تحمل مصائبه بصلابة ؛ أي برباطة جأش وشجاعة في تحمل الألم. ( أنطوان نعمة وآخرون ، 2000، ص 845 ).

ب-إصطلاحا : كانت كوبازا (KOPASA) من الأوائل الذين وضعوا أساسا لمصطلح الصلابة النفسية حيث عرفت على أنها مجموعة من سمات أو خصائص الشخصية تشكل في مجملها معنى الصلابة ، والتي تساهم في الحد من الآثار غير الصحية الناجمة عن الضغوط ، وقد اشتقت كوبازا (KOPASA) مصطلح الصلابة النفسية متأثرة بالفكر الفلسفي الوجودي الذي يرى أن الإنسان في حالة صيرورة مستمرة ، والذي يركز في تفسير السلوك الإنسان على المستقبل لا على الماضي ، ويرى دافعية الفرد تتبع أساسا من البحث المستمر النامي عن المعنى والهدف من الحياة. (Madi، 1999، p279).

ج-اجرائيا: هي عملية التكيف الجيد والسليم مع الضغوط في أوقات الشدة، مع بقاء الأمل، والثقة بالنفس والقدرة على التحكم في المشاعر وحل المشكلات وفهم مشاعر الآخرين والتعاطف معهم، وهي امتلاك الفرد لمجموعة من السمات الشخصية كالقدرة على الالتزام، التحدي وغيرها.

#### 6-5- تقدير الذات:

أ- التقدير لغة: من قدر، بيان القدر - تقدير الشيء بالشيء: قياسه به.

ب-الذات لغة: الذات مأخوذة من ذات الشيء وهي مؤنث. وذو وذات الشيء نفس الشيء أو عينه، وهي مرادفة لكلمة نفس الشيء وتطلق الذات حب جميل صليبيبا على الجسم و غيره و الشخص لا يطلق إلا على الجسم عند الجرجاني وهي الذات. (ابن المنظور، 1989، ص13)

ج- تقدير الذات اصطلاحا: يشكل مفهوم الذات سمعة أساسية في تحديد سلوكياتنا مع الآخرين، وهذا على أعلى هرمه تدخل ماهية تقدير الذات، في تحديد ايجابية مفهوم الذات (.....) ويعد مفهوم الذات حجر الزاوية في بناء الشخصية ويتحدث علماء النفس عن (.....) إضرورة تحقيق الذات لأنها الطريق الوحيد الذي يوصلنا إلى تقدير الذات. (جبر سعيد، 2008، ص184)

وعرفها مخيمر بأنها " نمط من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله ، واعتقاد الفرد أن بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يواجهه من أحداث بتحمل المسؤولية عنها، وأن ما يطرأ على جوانب حياته من تغيير هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديدا أو إعاقة له " ( مخيمر ، 1996 ، ص 284 ).

هو تقييم الطالب لنفسه من خلال الدرجة التي يحصل عليها من خلال إجاباته على مجموعة من العبارات الواردة في مياس تقدير الذات لكوبر سميث.

د- مفهوم تقدير الذات اجرائيا :

هو نوع من التفكير الذي يكونه الطالب الجامعي عن نفسه ومشاعره واتجاهاته وسلوكه.

### 7- الدراسات السابقة والمثابفة:

#### 7-1- دراسة ( محمد بوفاتح 2005 ) :

حيث هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الضغط النفسي ومستوى الطموح الدراسي لأسى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي كما سعت إلى معرفة الفروق بين التلاميذ في كل من الضغط النفسي ومستوى الطموح الدراسي وأظهرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية مطردية موجبة بين الضغط النفسي ومستوى الطموح الدراسي الذي تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، وجود فروق دالة إحصائية بين الجنسين في كل من الضغط النفسي ومستوى الطموح الدراسي لصالح الإناث، وجود فروق دالة إحصائية بين تلاميذ تخصص علوم الطبيعة والحياة وتلاميذ تخصص الآداب والعلوم الإنسانية في مستوى الطموح الدراسي لصالح تلاميذ تخصص علوم الطبيعة والحياة .

#### 7-2- دراسة إبراهيم الحجار و دخان (2005):

والتي هدفت للتعرف على مستوى الضغوط النفسية ومصادرها لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقته بمستوى الصلابة النفسية لديهم ، وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج من أهمها: أن مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة متوسط ومعدل الصلابة النفسية مرتفع كما بينت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية وأثبتت وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية والصلابة النفسية .

#### 7-3- دراسة توفيق محمد (2005):

حيث هدفت الدراسة للتعرف على العلاقة بين مستوى الطموح والمستوى الاقتصادي الاجتماعي ، كما هدفت للتعرف على العلاقة بين مستوى الطموح وبعض المتغيرات الديمغرافية وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج من أهمها: يوجد مستوى مرتفع للطموح و الذكاء لدى طلبة الجامعة الإسلامية بغزة، توجد علاقة ارتباطية ذات

دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين درجات الطلاب على مقياس مستوى الطموح ودرجاتهم على مقياس الذكاء .

#### 7-4- دراسة قويدري فاطمة الزهراء و بن سالم نسرين (2008):

هي دراسة ليسانس تحت عنوان :تقدير الذات و علاقته بالضغوط النفسية لدى مجموعة من النساء غير المحجبات.

لقد سعت هذه الدراسة إلى الكشف عن هذين المتغيرين (الضغوط النفسية و تقدير الذات ) حيث شملت هذه الدراسة 6 حالات النساء غير محجبات ، أما التساؤلات التي انطلقت منها الدراسة كانت على النحو التالي : هل تؤثر الضغوط النفسية التي تتعرض لها النساء الغير محجبات على مستوى تقديرهن لذواتهن خلال الفترة الحرجة للإنجاب ؟

و صيغت فرضيتها على النحو التالي :

تؤثر الضغوط النفسية التي تتعرض لها النساء الغير محجبات على مستوى تقديرهن لذواتهن خلال الفترة الحرجة للإنجاب ، وقد اعتمدت هذه الدراسة على اختبارين هما : مقياس روزونبرغ لتقدير الذات و مقياس الضغط النفسي للإفنتاين و كذلك المقابلة النصف موجهة و توصلت هذه الدراسة إلى تحقيق الفرضية.

#### 7-5- دراسة موك (1991):

أظهرت نتائج هذه الدراسة أن درجة الضغط النفسي كانت مرتفعة لدى طلبة كليات الجامعة الذين يعانون من حالات نفسية مرضية ، و أنه هناك ارتباطا عاليا بين الضغوط النفسية و أعراض الاكتئاب التي تظهر عليهم و نظرتهم السلبية للحياة ، كما أشارت النتائج إلى أن الطلبة الذين يعيشون حياة صعبة و مرضية يزيد احتمال تعرضهم للإصابة بالأمراض ، و ظهور بعض أعراض الضغط النفسي عليهم و التي تمثلت في القلق و الاكتئاب ، الأفكار الوسواسية ، عدم القدرة على التكيف و سرعة الاستثارة و الغضب .

#### 7-6- دراسة دحو سهيلة و ريان مريم (2007 - 2008)

عنوان الدراسة : الضغوط النفسية لدى عينة من المعلمات و و علاقتها بالتحصيل الدراسي للأبناء و جاءت في إطار نيل شهادة ليسانس في علم النفس و علوم التربية في جامعة الأغواط و اهتمت بالكشف عن العلاقة الموجودة بين هذين المتغيرين . شملت الدراسة معلمات من الطور الابتدائي 30 معلمة متزوجة و لديها أبناء ممتدرسين و جاءت الإشكالية على النحو التالي :

- هل الضغوط النفسية التي تتعرض لها الأمهات المعلمات تؤثر على مستوى التحصيل الدراسي للأبناء؟  
و تم اعتماد مقياس لفنشتاين للضغط النفسي و بعد استعمال الأساليب الإحصائية تم التوصل على النتيجة التالية :

- الضغوط النفسية التي تتعرض لها المعلمات تؤثر على تدني مستوى التحصيل الدراسي للأبناء . و تم فيها تحقيق فرضية هذه الدراسة.

#### 7-7- دراسة براك و آخرون :

قامت حول علاقة أسلوب حل المشكلات بالضغط النفسي و الاكتئاب لدى عينة مكونة من 106 طالبة من طالبات إحدى كليات الجامعة في واشنطن وأشارت نتائج الدراسة إلى أن ارتفاع مستوى ثقة الطالبات بأنفسهن يقلل من إمكانية تعرضهن للضغوط النفسية الشديدة , وقد لوحظ أن الضغط النفسي أثر بدوره على تكيفهن و أدى إلى ظهور أعراض الاكتئاب لديهن (سلطان بن موسى العويضة ,2006, 189, 190)

#### 7-8- دراسة الاحمل أحمد و خرياش عمر (2007 - 2008) :

تناولت التقدير الذات و علاقته بالتحصيل الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في إطار نيل شهادة الليسانس من قسم علم النفس و علوم التربية من جامعة الأغواط.

و كانت إشكاليته على النحو التالي : هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ؟

و جاءت فرضيتها كما يلي :

- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات و التحصيل الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

وقد تحققت الفرضية باستعمال اختبار روزنبرغ لتقدير الذات لعينة مكونة من 65 تلميذا وتلميذة من تلاميذ ثانوية جريدان لزهاري ببلدية سيدي مخلوف بالاغواط .

#### 7-9- دراسة عادل عبد الله محمد :

هي دراسة بعنوان "دراسة مقارنة في تقدير الذات بين الشباب الجامعي باختلاف أساليبهم في مواجهة أزمة الهوية" و التي أجريت على عينة تتكون من 2 طالبا ( 111 ذكور و 124 إناث ) تتراوح أعمارهم بين ( 18 - 25 ) سنة و قد انطلقت من إشكالية هي :

هل توجد فروق فردية دالة بين طلاب الجامعة في تقدير الذات باختلاف أساليبهم في مواجهة أزمة الهوية؟

وقد صاغ فرضية مفادها : توجد فروق فردية دالة إحصائيا في تقدير الذات بين طلاب الجامعة باختلاف أساليبهم في مواجهة أزمة الهوية وقد استخدم الباحثين أداتين هما :مقابلة الهوية لما رشينا و مقياس تقدير الذات للمراهقين و الراشدين تأكدت فيه صحة الفرضية.

7-10- دراسة جرسون (1998) :

بعنوان الصلابة النفسية وعلاقتها بمهارات مواجهة الضغوط لدى الطلبة ، تكونت عينة الدراسة من (101) من الطلبة الخريجين من قسم علم النفس ، وقد استخدم الباحث اختيار الشخصية ومقياس الصلابة النفسية وتوصلت الدراسة إلى أن الذين حصلوا على درجات عالية في الصلابة كانوا يستخدمون مهارات المواجهة أكثر فعالية وتأثيراً من الذين حصلوا على درجات صلابة ضعيفة .

7-11- دراسة أخرى لمحمد وعبد اللطيف (2002):

عنوانها الصلابة النفسية وعلاقتها بالرغبة في التحكم لدى طلاب الجامعة وقد اشتملت عينة الدراسة على (283) طالب وطالبة واستخدم الباحثان مقياس الصلابة النفسية ومقياس التحكم ، وقد توصلت الدراسة إلى وجود علاقة دالة بين الصلابة النفسية والرغبة في التحكم ووجود فروق دالة إحصائية بين الطلاب في الصلابة لصالح الذكور كما أظهرت عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الطلاب تبعاً لمتغير العمر ودراسة الرفاعي (2003) بعنوان الصلابة النفسية وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها وقد اشتملت عينة الدراسة على (321) طالب وطالبة واقتصرت الدراسة على ذوي التخصصات النظرية دون العلمية واستخدم الباحث مقياس الصلابة النفسية من إعداد "كوبازا" وترجمة " عماد مخيمر " | ومقياس إدراك الحياة الضاغطة من إعداد الباحثة ومقياس أساليب المواجهة من إعداد الباحثة أيضاً وأجرت جودة (2004) دراسة بعنوان أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب جامعة الأقصى ومعرفة مدى تأثير أساليب مواجهة الضغوط النفسية بكل من الجنس والتخصص ومكان السكن وبلغت عينة الدراسة (100) طالب و(100) طالبة ، وقد استخدمت الباحثة في الدراسة المنهج الوصفي وقد اعتمدت الباحثة مقياسين أحدهما للقياس مواجهة الضغوط النفسية وآخر أفراد المدة التقيية و أم، فرات، التاج أن طلاً، جلهمة الأقمى ره.آخ دون أب، وه ، هامة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة ، كما أسفرت عن وجود علاقة إرتباطية موجبة دالة بين أساليب المواجهة الفعالة والصحة النفسية ، كذلك أسفرت عن عدم وجود فروق دالة في متوسطت درجات أفراد العينة في أبعاد أساليب مواجهة الحياة الضاغطة تعزي لمتغير الجنس ووجود فروق دالة في بعض أبعاد أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة تعزي لكل من متغير التخصص ومكان السكن .

7-12- دراسة أخرى لشعبان وصالح (2011):

بعنوان الصلابة النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة جامعتي الأقصى والأزهر بمحافظة غزة اعتمد الباحثان على المنهج الوصفي في دراستهما ، حيث تكونت عينة الدراسة من (232) طالبا وطالبة واستخدم الباحثان مقياس الصلابة النفسية ومقياس التوافق النفسي الاجتماعي من إعدادهما ، وقد توصلت هذه الدراسة إلى أن درجة الصلابة النفسية لدي أفراد العينة بلغت ( 72 . 1 %) والتوافق النفسي

الاجتماعي بلغت نسبته (73.1 %). كما أظهرت أن هناك علاقة دالة إحصائياً بين الصلابة النفسية والتوافق النفسي الاجتماعي .

بالإضافة إلى دراسة الشيراوي وعبد الرحمن (2012) تحت عنوان أسلوب مواجهة الأرملة للضغوط النفسية اليومية وعلاقته بالصلابة النفسية . هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن الأسلوب التكيفي للأرملة البحرينية في مواجهتها لضغوط الحياة اليومية وارتباط ذلك بصلابتها النفسية على ضوء متغيرات متعددة تكونت عينة الدراسة من (50) أرملة بحرينية تم اختيارهن بطريقة عشوائية واستخدم الباحثان المنهج الوصفي ، وتم تطبيق مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية واستبيان الصلابة النفسية عليهن ، وقد أظهرت النتائج أن أسلوب التكيف الايجابي مع ضغوطات الحياة هو الأسلوب السائد لدى الأرملة البحرينية ، كما أن مستوى الصلابة النفسية وأبعاده الفرعية كالتحدي ، المسؤولية ، الالتزام له دلالة إحصائية ورصدت علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين الصلابة النفسية للأرملة وكل من أسلوب التكيف الإيجابي مع ضغوطات الحياة وهو الأسلوب السائد لدى الأرملة البحرينية وأسلوب التكيف السلبي عند مواجهتهن لضغوطات الحياة كما أن الأرمال ذوات الدخل المتوسط أميل إلى استخدام أسلوب التكيف السلبي عند مواجهتهن لضغوطات الحياة كما أظهرت الدراسة فروقا ذات دلالة إحصائية في مستوى التكيف السلبي اتجاه ذوات التعليم الجامعي . كما أن الأرمال ذوات التعليم الثانوي والجامعي أظهرن فروقا دالة إحصائياً في مستوى الصلابة عند مقارنتهن بذوات التعليم الابتدائي والإعدادي ولم تظهر الدراسة وجود دلالة إحصائية للمتغيرات الآتية : ظرف الوفاة ، عمر الأرملة ، سنوات الترمل والعمل كذلك في كل من أساليب مواجهة الضغوط النفسية ودرجة الصلابة النفسية .

### 7-13- دراسة بن عبيد العبدلي (2012):

بعنوان الصلابة النفسية وعلاقتها بمواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسياً و العاديين ، استخدم الباحث المنهج الوصفي أما أداة الدراسة فقد استخدم مقياس الصلابة النفسية (مخيمر 2006) ، ومقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية (الهالي 2009) وتكونت عينة الدراسة من (200) طالب وأظهرت نتائج هذه الدراسة أن مستوى الصلابة النفسية وأبعادهما لدى الطلاب المتفوقين أعلى منه لدى العاديين ، وقد أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين غالبية أساليب مواجهة الضغوط النفسية من جهة والصلابة وأبعادهما من جهة أخرى لدى الطلاب المتفوقين وكذلك العاديين . كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين الطلاب المتفوقين والعاديين في درجات أبعاد الصلابة النفسية والدرجة الكلية للصلابة لصالح المتفوقين .

8- مميزات الدراسة الحالية :

تميزت دراستنا بأنها تناولت موضوع مهم جدا ويخص العلاقة الضغوط النفسية بين و بعض السمات الشخصية لدى الطلبة المقبلين على التخرج والتي تعد من اهم العناصر في العملية التعليمية التعلمية ,والتركيز على الجانب النفسي الذي رغم اهميته الا ان الكثير يهمله و يركز على الجانب العقلي المعرفي والبدني, ومحاولة الوصول الى ابراز القيمة الحقيقية لأستاذ التربية البدنية والرياضية في تربية النشئ وأعداده خاصة من الجانب النفسي و تحسيس الاساتذة بان دورهم أكبر من مجرد مربى بل يتعداه الى مرشد وموجه ومرافق لتلميذ خاصة في مرحلة المراهقة.

● الاستفادة من الدراسات السابقة:

- ✓ استخدام المنهج المناسب للدراسة الحالية.
- ✓ طريقة اختيار عينة الدراسة و التعامل مع متغيرات الدراسة .
- ✓ استخدام الأساليب الإحصائية المناسبة .
- ✓ تحليل نتائج الدراسة و تفسيرها .
- ✓ تدعيم بعض الآراء المتعلقة بالإطار النظري للدراسة.
- ✓ تصميم وتطوير أداة دراسة لتحقيق أهداف الدراسة.
- ✓ الاستفادة من توصيات الدراسة السابقة.
- ✓ الاستفادة من مراجع الدراسات السابقة.

# الجانب النظري

# الفصل الثاني

## الضغوط النفسية

## تمهيد

تعتبر الضغوط النفسية من التحديات الكبرى التي واجهتها الإنسانية عبر العصور ومازال تواجهها في وقتنا الراهن، وهذا جراء الصعوبات والمشكلات والمواقف الضاغطة التي يتعرض لها الأفراد داخل مجتمعاتهم، فهذه الضغوط تتطلب من الفرد التوافق وإعادة التوافق مع البيئة ، وظاهرة الضغوط لا تختلف عن بقية الظواهر النفسية كالقلق والاحباط ، فهي من نواتج ملازمة الوجود الإنساني ولا تكون دائما على نحو سلبي ، فمحاولة الهروب منها تعني بوضوح نقص فعاليات الفرد وإخفاقه في الحياة . وفيما يلي سنتطرق لأهم العناصر المتعلقة بالضغط النفسي وعلى بعض أساليب مواجهتها .

## الضغوط النفسية

### 1- تعريف الضغط النفسي

أ. لغة: ضغطة : عصره ازحمه والضغطه (بالضم): الضيق والاكراه والشدة .

(مجدي الدين محمد بن يعقوب ، 2005 ، ص 676 )

ب. إصطلاحاً : تعريف معجم علم النفس (1996): الضغوط في مصطلح يستخدم للدلالة على نطاق واسع من حالات الإنسان الناشئة كرد فعل لتأثيرات مختلفة بالغة القوة ، وتحدث الضغوط نتيجة العوامل الخارجية مثل كثرة المعلومات التي تؤدي إلى تغيرات في العمليات العقلية وتحولات انفعالية وبنية دافعية متحولة للنشاط ، وسلوك لفظي ، وحركي قاصر .

( فاروق السيد عثمان ، 2001 ، ص 18).

• **تعريف الحجار ودخان (2005):** مجموع المواقف والأحداث أو الأفكار التي تفضي إلى الشعور بالتوتر وتستشف عادة من إدراك الغرد بأن المطالب المفروضة عليه تفوق قدراته وإمكانياته .

(نبيل كامل دخان و بشير إبراهيم الحجار ، 2005، ص 372)

• **تعريف دسوقي (1996):** "الضغوط النفسية في مجموعة التراكمات النفسية والبيئية والوراثية والمواقف الشخصية للأزمات والتوترات والظروف الصحية القاسية التي يتعرض لها الفرد و المواقف الصعبة التي تختلف من حيث شدا ، كما تتغير عبر الزمن تبعا لتكرار المواقف الصعبة التي يصادفها الفرد بل أنها قد تبقى وقتا طويلا إذا ما استمرت الظروف المفيدة فا ، وتترك آثارا نفسية سيئة على الغرد". (دسوقي راوية محمود حسين ، 1996 ، ص 46)

• **تعريف عبدالله (2001):** "الضغط النفسي هو حالة من التوتر النفسي الشديد والإتعصاب بدن بسبب عوامل خارجية تضغط على الغرد ، تحدث عنده حالة من إختلال التوازن والاضطراب في السلوك ومصادر الضغوط كثيرة منها مايرجع لمتغيرات بيئية خارجية كالطلاق ، الوفاة والخسارة للادية ، الهجرة ، ومنها مايرجع ذلك المتغيرات داخلية كالصراع النفسي والطموح الزائد والتنافس وطريقة التفكير".

(عبدالله محمد قاسم ، 2001 ، ص 115)

ج. اجرائيا :

وفي ضوء ما سبق يعرف الباحث الضغط النفسي بأنه حالة يشعر فيها الفرد بالتوتر والضيق نتيجة لضغوط الحياة سواء كانت هذه الضغوط شخصية أسرية مالية، دراسية، إجتماعية .

## 2- الضغوط النفسية في الإسلام

تتمثل الضغوط النفسية في الإسلام في التناقض بين قوى الخير والشر ، وبين الغرائز والحرمات ، ومن ذلك الشعور بالذنب الذي كثيرا ما يؤدي إلى الشعور بالضغط والقلق والاضطراب وترتكز الشخصية في الإسلام على القيم الحضارية المنبثقة من تعاليم الدين لأن هذه القيم تبقى من العناصر الرئيسية الواقعية من الضغط النفسي والمخففة الوطأته عند حدوثه وقد أكد الكثير من علماء الإسلام على مفعول تعاليم الدين بقصد أرضية النفس والمناغا بواسطة التوبة والإستبصار واكتساب الاتجاهات الحديدة الفاضلة ، وأن شخصية المسلم ترتكز على الإيمان بالقضاء والقدر والبر والتقوى وعلى مسؤولية الإختيار وطلب العلم والصدق والتسامح والأمانة والتعاون والقناعة والصبر والإحتمال والقوة والصحة ... الخ، وكل هذه الخصال تشجع على إتماء الشخصية وإكتمالها بقصد السعادة النفسية الشاملة. وعن وجود الضغوط في حياة البشر فقد أقر القرآن ذلك لقوله تعالى: { لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ (4) } البلد ، أي أن الإنسان يكايد ويعاني في الحياة، ويقول ابن القيم: "أن الإنسان مخلوق في شدة، بكوته في الرحم ثم في القمطي ثم في الرباط، ثم هو على خطر عظيم عند بلوغه التكليف، ومكايدة المعيشة والأمر والنهي، ثم مكايدة العذاب في النار ولا راحة إلا في الجنفل وللمؤمن هو أبعد الناس عن الضغط النفسي لماذا ؟ لأن الله تعالى زوده بعلاج قوي ألا وهو الصبر ، يقول تبارك وتعالى : {وإن تصنيروا وتفوا في ذلك من عزم الأمور (186)} آل عمران .

(عبد الهادي بن محمد عبدالله الحفي، 2018، ص 35-36)

فالملد ينظر إلى الدنيا على أنها غاية كل شيء ، فلا حياة بعد الموت ، وهذا ما يزيد من معاناته ويضاعف الضغوط النفسية التي يتعرض لها ، لأنه لا يجد حلا لمشاكله وهمومه.

بينما المؤمن تراه يصير إبتغاء وجه الله فهو يصير ويعالج الضغوط النفسية بكل هدوء ورضا وسعادة، فتجده وهو على أشد حالات الضغط النفسي سعيدة راضية بقضاء الله وقدره، ولذلك قال حبيبنا صلى الله عليه وسلم:(عجبا لأمر المؤمن إن أمره كله خير، وليس ذلك لأحد إلا المؤمن، إن أصابته سراء شكر فكان خيرا له، وإن أصابته ضراء صبر فكان خيرا له) رواه مسلم

(عبد الهادي بن محمد عبدة القحطاني، مرجع سابق، ص 36)

وستنطرق لبعض هذه الضغوط :

### 2-1- الضغط الناتج عن الإغتراب النفسي:

لقد صنف الإغتراب النفسي كأحد الإضطرابات التي تصيب الأفراد. فيشعر الفرد المغترب بأنه غريب عن هذا الكون، لا يعرف من هو ومن أين أتى؟ لماذا خلق؟ من الذي خلفه؟ ما المصير؟ ماذا وراء هذا الوجود؟ وإلى أين تذهب؟ ويسبب هذا التفكير المتواصل آثارة نفسية سبلة، يشعر الفرد خلالها بأنه تائه في الحياة

وفاقد للمعنى. ويتسم في الغالب بالقلق والتوتر. وقد أطلق عليه بعض علماء النفس المعاصرين "قلق الوجود" وربما تظهر أبيات إيليا أبو ماضي التالية جانبا من هذا الإغتراب والتخبط :

جنت لا أعلم من أين ولكني أتيت      ولقد أبصرت أمامي طريقة فمشيت

وسأبقى سائراً إن شئت هذا أم أبيت      وكيف جئت كيف أبصرت طريقي لست أدري

ويقول الخيام:      لبست ثوب العيش لم أستشر      وحررت فيه بين شتى الفكر

وسوف أنضو التوب عني      ولا أدرك لماذا جعت أين المفر

ويرى علماء النفس أن الاغتراب هو حالة معينة لعلاقة الإنسان بنفسه وبغيره من الناس وأن الإنسان يشعر بالعزلة لأنه قد انفصل عن الطبيعة وعن بقية البشر وعن ذاته"

وتحدث القرآن عن التائهين المشككين، وسفه آرائهم لقوله تعالى: { وَقَالُوا مَا هِيَ إِلَّا حَيَاتُنَا الدُّنْيَا نَمُوتُ وَنَحْيَا وَمَا يُهْلِكُنَا إِلَّا الدَّهْرُ وَمَا لَهُم بِذَلِكَ مِنْ عِلْمٍ إِنْ هُمْ إِلَّا يَظُنُّونَ (24) } الجاثية .

ويقول تعالى في شأن سيدنا إبراهيم: { فَلَمَّا رَأَى الْقَمَرَ بَازِعًا قَالَ هَذَا رَبِّي ۖ فَلَمَّا أَفَلَ قَالَ لَأِن لَّمْ يَهْدِنِي رَبِّي لَأَكُونَنَّ مِنَ الْقَوْمِ الضَّالِّينَ (77) } الأنعام – (جميل حسن الطهراوي، 2006، ص 457-458)

وبعيدا عن عج الفلاسفة، وجدل المجادلين، وشك الحائرين، مخاطب القرآن كل ذي تب ليزيل اللبس والغموض في هذه المسألة الهامة لتوضحها الآيات منهجية شاملة متكاملة، يتدرج فيها جميع القضايا الفرعية أنفة الذكر ، فيداى خلقنا الله على هذه الأرض لعيادته سبحانه و تقوله تعالى:

{ وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ { (56) } الذاريات

{ أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا وَأَنَّكُمْ إِلَيْنَا لَا تُرْجَعُونَ (115) } المؤمنون .

- إذن فنحن مأمورون خلال حياتنا باتباع المنهج الرباني ، واستشعار الغاية التي خلقنا من أجلها باستمرار فتسعد وتسعد الآخرين لقوله تعالى :

{ وَأَنَّ هَذَا صِرَاطِي مُسْتَقِيمًا فَاتَّبِعُوهُ ۗ وَلَا تَتَّبِعُوا السُّبُلَ فَتَفَرَّقَ بِكُمْ عَنْ سَبِيلِهِ ۗ ذَلِكُمْ وَصَّاكُمْ بِهِ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ (153) } الأنعام .

وقوله تعالى: { مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنْتَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً ۖ وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ (97) } النحل - (جميل حسن الطيراوي مرجع سابق، ص 458)  
2-2- الضغط النفسي الناتج عن (قلق الرزق):

تشغل قضية العمل والأرزاق تفكير الناس، فالطالب يخشى ألا يجد عملا بعد تخرجه، والمزارع يقلق على أمان الاصيل، والسائق والموظف وغيرهم، يفكرون كثيرا ويضعون الاحتمالات حول ما سيكسبونه من مال، وتناولت أبعاد نفسية كثيرة، القاهرة الضغوط النفسية في العمل والتي كان إحدى محاورها البعد المادي الذي يتناول المرتبات والمحافظات والعوائد المالية

وحتى تطمئن نفس الإنسان لهذا الأمر الخام، فقد أكد القرآن الكريم على أن الرزق بيد الله، وأنه وحده هو الرزاق لقوله تعالى: { إِنَّ اللَّهَ هُوَ الرَّزَّاقُ ذُو الْقُوَّةِ الْمَتِينُ } (58) { الذاريات .

وقوله تعالى: { وَكَأَيِّنْ مِنْ دَابَّةٍ لَا تَحْمِلُ رِزْقَهَا اللَّهُ يَرْزُقُهَا وَإِيَّاكُمْ ۗ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ (60) } العنكبوت. والمطلوب من الإنسان أن يأخذ بالأسباب، ثم لا يقلق ولا يتوتر أو يخالف منهج الله لكي يكسب بعض المكاسب الدنيوية الزائفة. وليشعر بالإطمئنان لأن الله تكفل برزقه وأن الله قدر له ذلك، ويقول الشاعر:

إقتنع بما شرق با ذا الفتى  
فليس ينسى ريتا نمله  
إن أقبل الدهر فقم قائمة  
وإن تولى مديرا نم له

ولكي يطمئن الآباء والأزواج على إقتصاديات أيتاشم، قال تعالى: { وَلَا تَقْتُلُوا أَوْلَادَكُمْ مِنْ إِمْلَاقٍ ۖ نَحْنُ نَرِزُقُكُمْ وَإِيَّاهُمْ ۗ (151) } الأنعام.

(جميل حسن الشهر و مرجع سابق ص 461-462)

2-3- الضغط النفسي الناتج عن مشاكل الإنجاب:

من نعم الله عز وجل نعمة الأبناء، ولا يعرف عظم هذه النعمة إلا من حرم منها، فتراه ينفق ماله ووقته في سبيل البحث عن حل لها، وقد يعاني من الضغط النفسي بسبب هذا الحرمان، فيعاني من الإكتئاب وعدم الشعور بالسعادة، والقرآن الكريم يقر هذه النعمة والإحساس بها.

قول تعالى: { الْمَالُ وَالْبَنُونَ زِينَةُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا ۗ وَالْبَاقِيَاتُ الصَّالِحَاتُ خَيْرٌ عِنْدَ رَبِّكَ ثَوَابًا وَخَيْرٌ أَمَلًا (46) } الكهف .

وقد دعا الأنبياء والمرسلون لأبنائهم وزوجاتهم بأن يكونوا قرة أعين غم ومصدر سعادة لقوله تعالى: { وَالَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَرْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ (74) } الفرقان .

ويقول تعالى: { لِلَّهِ مُلْكُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ ۖ يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ ۗ يَهَبُ لِمَنْ يَشَاءُ إِنَّا لَهُ وَهَّابٌ لِمَنْ يَشَاءُ الذُّكُورَ ﴿49﴾ أَوْ يُرْجِيهِمْ ذُكْرَانًا وَإِنَّا لَهُ عَالِمٌ قَدِيرٌ ﴿50﴾ } الشورى .

وحتى ترتاح نفس للمؤمن بينت الآيات أن الله هو الخالق وهو الذي يهب لمن يشاء البتات أو اليقين. (جميل حسن الطيراوي، مرجع سابق، ص 464)

مما سبق نجد أن الإنسان خلق في معاناة وكفاح في هذه الحياة ويتعرض للضغوط في شتى المجالات، وعليه يجب أن يصير ويؤمن بقضاء الله وقدره ويعالج الضغوط بكل هدوء، والتقرب إلى الله بالعمل الصالح والإستعانة بالصبر والصلاة وحسن الظن بالله والإلتزام بالإستغفار واللجوء إليه بالدعاء .

**3- بعض المفاهيم المرتبطة بالضغط النفسي:** هناك مجموعة من المفاهيم التي لها علاقة بالضغط النفسي نذكر منها ما يلي:

### 3-1- الإحترق النفسي

يشير مفهوم الاحترق النفسي إلى حالة من الإنتمالك العقلي والإنفعالي والجسمي التي تعتري الفرد والتي تنشأ نتيجة التعرضه المستمر للضغوط وبعبكس مفهوم الإحترق عدم الرضا عن العمل لدى الفرد وعن الظروف المهنية والإجتماعية التي يعيشها ، فالشخص الذي يعاني الإحترق لا تكون لديه مشاعر إيجابية أو تفهم وعطف مع الآخرين ويعايش مجموعة من الآثار السلبية منها التعب والإجهاد، الشعور بالعجز وإنعدام الحيلة وفقدان الإهتمام بالآخرين والعمل والسخرية من الآخرين الذين يعمل معهم وانخفاض مفهوم الذات. (طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين، 2006، ص 27)

### 3-2- الإجهاد:

ويعني عدم قدرة الفرد على تحمل أو مواجهة الضغوط التي تواجهه ، أي أنها حالة فقدان لجميع القوى التي يمتلكها الفرد ، كما أنه نتيجة فسيولوجية الضغط العمل. (محمد الصيرفي، 2007، ص 49)

### 3-3- إضطراب ما بعد الصدمة:

هو من المصطلحات التي اكتسبت أهمية كبيرة في السنوات الأخيرة ويشير هنا المصطلح إلى مجموعة من الأعراض المميزة التي تعقب فشل الفرد في مواجهة متطلبات حدث مؤلم من خلال الأنماط العادية للسلوك المتوفرة لديه وخاصة في غياب المساندة الاجتماعية ، فيشعر الفرد بالعجز في مواجهة الحديث ، وقد تأخذ هذه الأعراض إحدى صورتين، الأولى في استعادة خبرة الحذف المؤلم عن طريق التخيل والأحلام أو الأفكار التي يستدعيها الفرد أو التي تقتحم عليه تفكيره ، أما الصورة الثانية فتعتمد على استخدام ميكانيزمات الدفاع مثل إنكار الحديد وتظهر في استجابة التجنب واللجوء على المخدرات، فاضطراب ضغوط ما بعد الصدمة هو جملة من الأعراض التي يعاني منها الفرد عقب تعرضه لأحداث صدمية بفترة مثل الاغتصاب والحروب وأهم ما يميز اضطراب ما بعد الصدمة هو العودة الى الماضي وتذكر الأحداث. (عن عبيد العقيم حسين سلامة عبد العظيم حسين، مرجع سابق، ص 292)



### 3-4- الضغوط :

مصطلح يستخدم للدلالة على نطاق واسع من حالات الانسان الناشئة كرد فعل لتأثيرات مستلمة بالغة القوة ، وتحديد الضغوط نتيجة العوامل الخارجية مثل كثرة المعلومات التي تؤدي إلى إجهاد العالي وتظهر الضغوط نتيجة التهديد والخطر، ويؤدي الضغوط إلى تغييرات في العمليات العقلية وتحولات الفعلية ، وبنية دافعية متحولة للنشاط وسلوك لفظي وحركي قاصر .

(فاروق السيد عثمان، مرجع سابق، ص18)

### 3-5- الإحباط:

يعتبر الإحباط من العوامل الهامة التي تشكل جانبا من الضغوط النفسية ويمكن تعريف الإحباط بأنه الحالة التي يشعر فيها الفرد بعجزه على القيام بالنشاط المطلوب أو الحيلولة بينه وبين تحقيق الهدف الذي يسعى إليه وعبر عن إعاقة الفرد للوصول لأحد الأهداف العامة التي يرغب في تحقيقها ويزداد الشعور بالإحباط كلما زاد مستوى الضغط الذي يواجهه وبذلك تظهر العلاقة بين الضغط والإحباط فيما يلي: تمثل الضغوط سببا رئيسيا لحدوث الإحباط والضغوط جانبان أحدها سلبي والآخر إيجابي .

(شرف خوجة ملكة، 2011، ص 33 )

### 3-6- الصراع :

في الإحباط يأتي الضغط عن مصائر واحد بينما في الصراع يكون هناك أكثر من مصدر للضغط ويعرف الصراع بأنه ظهور مفاجئ أو تلقائي لدافعين غير متطابقين وعلى الشخص إختيار واحد منهم والصراع أحد مصادر الإحباط.

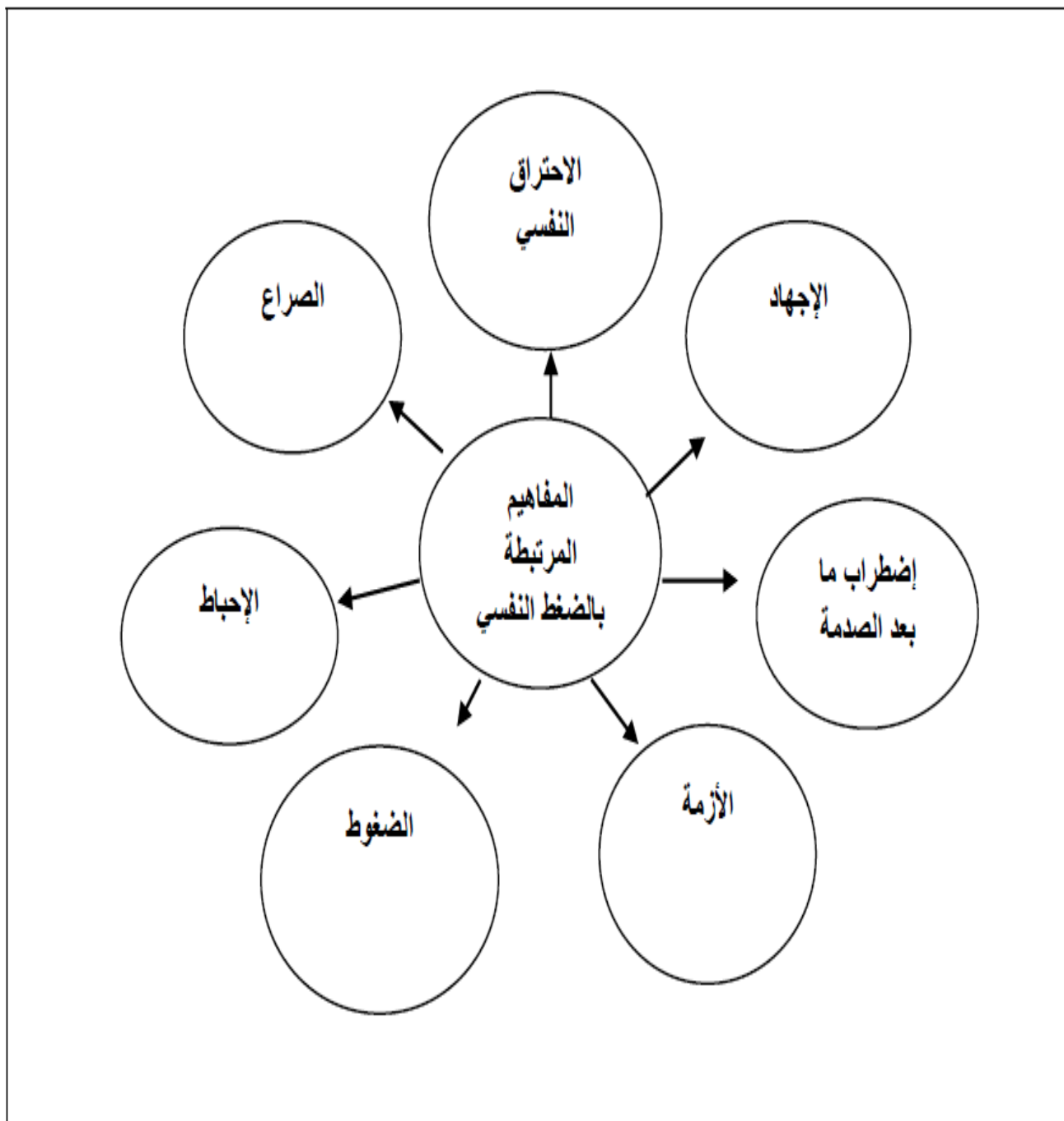
( ثامر حسين علي السميان، عبد الكريم عبد الله، 2014، ص70)

### 3-7- الأزمة:

يرادف بعض الباحثين بين الضغط والأزمة ولكن الضغط تختلف عن الأزمة ، فالأزمة في الحادثة المفاجئة التي تتطلب من الفرد القيام بإستجابات فورية نحوها والتي تؤدي بالفرد إلى مكابدة بعض المشكلات النفسية والصحية بعد حدوثها مثل الكوارث الطبيعية. (طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين، مرجع سابق، ص30)

مما تقدم تستخلص أن هنالك العديد من المفاهيم التي لها علاقة بالضغط النفسي ، والتي تدل على شعور الفرد بحالة من الإنضغاط والصراع الداخلي واليأس وعدم قدرة الفرد على تحمل الضغوط وعجز الفرد على مواجهة الضغط وشعوره أيضا بالإغاك العضلي والإنفعالي والجسمي نتيجة تعرضه المتكرر للضغوط.

شكل رقم (1): يبين بعض المفاهيم المرتبطة بالضغط النفسي.



#### 4-1- النظرية الفيزيولوجية

ينظر علماء هذا الاتجاه إلى الضغوط على أنها استجابة لأحداث مهددة تأتي من البيئة ، لهذا فالضغوط تمثل ردود الفعل أو الاستجابة التي تصدر عن الفرد إزاء اخذت الضاغطة، ويركز هذا الاتجاه على الحالة الداخلية للكائن العضوي وبذلك يشار على الضغط على أنه ردود الفعل الانفعالية والفيزيولوجية التي تتجم عن التعرض الأحداث الصعبة.

(شرف خوجة مليكة، مرجع سابق، ص37)

ومن اهم رواد هذا الاتجاه نجد "هاتس سيللي" وفيما يلي تقدم التفسير الفيزيولوجي للضغط النفسي. يتألف النسق الفكري النظرية سيللي في الضغوط ، أن الضغط متغير غير مستقل ، وهو إستجابة لعامل ضاغط يميز الشخص ويصفه على أساس استجابته للبيئة الضاغطة وأن هناك إستجابة أو أنماط معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال منها على أن الشخص يقع تحت تأثير بيئي مزعج ، وتعتبر هذه الإستجابة ضغطا فعلا ، كما يعتبر حدوثها مصحوبا بأعراض تمثل بالفعل حدوث ضغط .

ويعتبر (سيللي) أن أعراض الإستجابة الفسيولوجية للضاغط عالمية وهدفها هو الحافظة على الكيان والحياة ، كما يربط بين تقدم الفعل أو الدفاع ضد الضغط وبين التعرض المستمر المتكرر للضاغط وفي هذا الصدد حده ثلاث مراحل للدفاع ضد الضغط وهذه المراحل يعينها تمثل عنده مراحل التكيف العام وهذه المراحل هي:

1- **مرحلة الفرع:** وفيه يظهر الجسم تغيرات وإستجابات تتميز بها درجة التعرض المبدئ للضاغط ، ونتيجة لهذه التغيرات نقل مقاومة الجسم ، ويوضح سيللي أنه في حالة أن يكون الضاغط شديدا فإن مقاومة الجسم تنهار وتكون الوفاة.

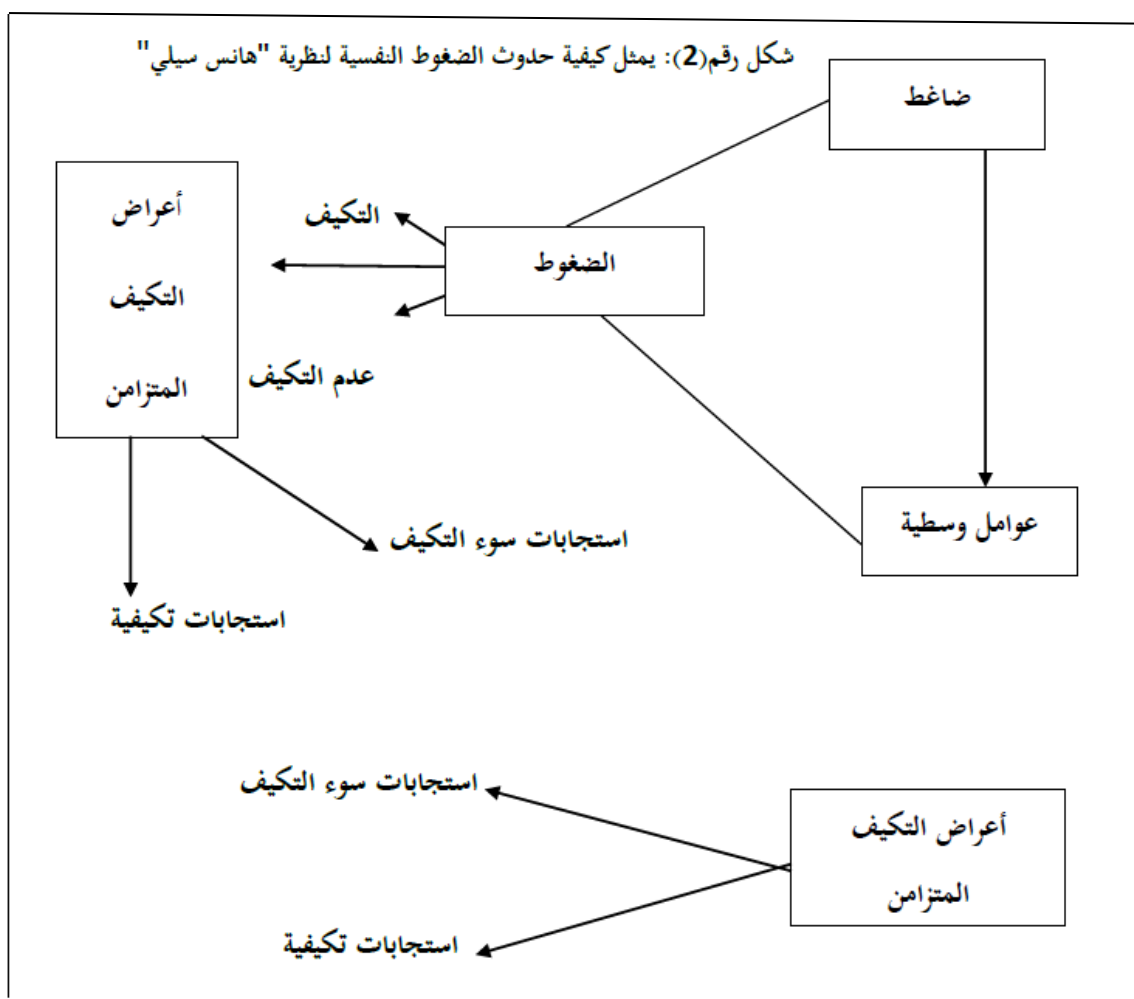
2- **مرحلة المقاومة :** وتحديد هذه المرحلة عندما يكون التعرض للضاغط متلازما مع التكيف، وهنا تختفي التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى وتظهر تغيرات واستجابات أخرى تدل على التكيف.. في مرحلة الاجهاد: هي مرحلة تعقب المرحلة الثانية ويكون فيها الجسم قد تكيف غير أن الطاقة الضرورية تكون قد إستنفذت وأنه إذا كانت الإستجابات الدفاعية شديدة ومستمرة لفترة طويلة ، فإنه قد ينتج عنها أعراض التكيف التي تحدث عندما يتصادي مصادر الجهاز الفسيولوجي.

وختم سيللي نظريته بشعريف الضغط على أنه حالة من حالات الكائن التي تشكل أسلى التفاعلات التي بيدي فيها تكيفا أو التي بيدي فيها سوء التكيف .

(هارون توفيق الرشيدى و1990، ص-50-51)

وفيما يلي نقدم شكلا يبين فيه كيفية حدوث الضغوط النفسية طبقا لنظرية هانس سيلين.

شكل رقم (2): يمثل كيفية حدوث الضغوط النفسية النظرية "هانس سيلين"



(قاسي أونيسة، 2014، ص 140)

#### 4-2- نظرية عجز المتعلم

الغد عطور هذه النظرية العالم seligman"، ترى هذه النظرية بأن الضغط النفسي هو ناتج عن الشعور بالعجز المتعلم ، حيث أكد سليمان على أن تعرض الفرد لأي عجز يجعل سلوكه غير تكيفي فعزوف الفرد على القيام بأي مبادرة أو محاولة أو إستجابة تخلصه من الإنتاج يعد سلوكا غير تكيفي وتؤدي حالة العجز المتعلم على أثار تعليمية وإنفعالية ودافعية ، حيث يعرف الفرد على المحاولة والمبادرة ويصبح سلوك الفرد التعليمي غير ذي جدوى وان النتائج التي يرغب بها لا تعتمد على سلوكه الحالي ، أما الأثر الانفعالي فيتمثل في فقدان قدرته على التحكم والسيطرة على الأمور واستمرار تعرض الفرد للضغوط يؤدي الي العجز

الكامل عن القيام بأي نشاط في مواقف لأحدة وبالتالي فإنه يستسلم للضغوط النفسية . فاطمة عبد الرحيم الرابة 200مل.

#### 4-3- نظرية التحليل النفسي

تتكون الشخصية لدى فرويد من جوانب ثلاثة وهي (المي) ويمثل الجانب البيولوجي في الشخصية وهي مستودع للحفزات الغريزية والحتويات المكونة لدي الغرد، وتسير وفقا لمبدأ اللنة ، أما (الأنا) فهو يمثل الجانب السيكلوجي في الشخصية ، ويقوم بدور الوساطة والتوفيق بين أفي (الأنا العليا) إذ يعمل على تحقيق التوازن بين مطالب احي ومتطلبات الواقع الخارجي ممثلة في الأنا العليا الذي يعكس قيم ومعايير المجتمع

وطبقا لوجهة فرويد تنطوي ديشاميات الشخصية على التفاعلات المتبادلة وعلى الصدام بين هذه المكونات فالمي تحاول دائما السعي نحو إشباع الحفزات الغريزية ودفاعات الأنا تسد عليها الطريق ، ومن ثم لا تسمح للحفزات أو الرغبات الغريزية الصادرة من الحي بالإشباع مادام هذا الأشياء لايتسق ولا يتماشى مع قيم ومعايير الدمع ويتم ذلك عندما تكون الأنا قوية، ولكن حينما تكون الأنا ضعيفة وتكون الطاقة المستثمرة لديها منخفضة فسرعان ما يفع الغرد فريسة للصراعات والتوترات والتهديدات ومن ثم لا تستطيع الأنا القيام بوظائفها ولا تستطيع تحقيق التوازن بين مطالب وحفزات الهي ومتطلبات الواقع الخارجي وعلى هذا ينتج الضغط النفسي .حفلة عيد العظيم حسين، محمد عبد العظيم حسين، مرجع سابقى 62)

#### 4-4- النظرية التفاعلية

تتطر هذه النظرية للضغط على أنه تفاعل أو علاقة بين الشخص والبيئة وتعرف بالنظرية التفاعلية للضغط ويمثل هذه النظرية كل من لازاروس وفولكمان (1984). (شرف خوجة مليكة، مرجع سابق، ص41)

#### 4-5- نظرية لازاروس

يركز هذا النموذج على أن الضغط النفسي هو عملية ديناميكية متبادلة بين الفرد والبيئة بقيمها الفرد عن أنا مرهفة كما يؤكد على وجود متغيرات وسطية بينهما مشددا على العمليات المعرفية لدى الفرد ودورها في الإستجابة للضغوط ومواجهتها، وهو ما يسميها بعملية التقييم الأولي والتأقوي، أي طريقة تفكير الفرد بحال المواقف التي يتعرض لها هي التي تسبب الضغط له ، وأن الفرد عندما يواجه موقف أو حذت في الحياة فإنه يحاول تقييمه معرفيا بصورة أولية لتحديد معنى الموقف ودلالاته ثم بعد ذلك يقوم بعملية تقييم ثانوي لتحديد مصادر المواجهة التي يستند إليها في التعامل مع التوقف، ثم القيام باستجابة المواجهة إزاء الموقف الضاغظ .

(طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين، مرجع سابق، ص63)

وذكر (لازاروس) أن الناس تقوم باستعمال ثلاثة أنواع من التقييم تقيم أي موقف ضاغط

- التقييم الأول: حيث يتم تقييم الموقف من حيث هل هو موقف ضاغط أم لا؟ وهل هو إيجابي؟ هل هو ذا صلة أو غير ذا صلة؟ إذا قيم الضاغط أو التوقف المسبب للضغط يعني أن الموقف أو الوضع البيئي.

يمكن أن يؤدي أو يهدد أو يتحدى كلها تخلق إنفعال ولكن لا تنتج ضغط لأن التقييم هو ينتج ضغط.

- تقييم الثانوي: هنا يدي الفرد بتقييم قدراته مع الأفي والتهدد والتحدى ويحث في الخيارات المتوفرة وإستراتيجيات التعامل وهل هي قادرة على تخفيف الضغط أو إزالة هذا التقييم، ويعتمد على معتقدات وفاعلية الشخص.

- إعادة التقييم: أن التقييم قابل للتغير يسبب ورود معلومات جديدة ويكون داخلي وخارجي من البيئة الحيطية، إعادة التقييم يمكن أن تخفف الضغط ويمكن له أثار سلبية.

وقد إهتم (لازاروس) بالتأقلم والتكيف وأعتبره بمجموعة من الجهود العقلية والسلوكية المتغيرة باستمرار من أجل وضبط المتطلبات الداخلية والخارجية التي قيمت على أساس أنها تفرض ضريبة عالية على الإنسان أو تتجاوز مصادره. (ثامر حسين علي السميان ، عبد الكريم عبدالله مرجع سابق، ص 42).

ويرى "اليرث أليس" رائد طريقة الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي أن الظروف الضاغطة التي يعيشها الفرد لا توجد في ذاتها، وإنما تتوقف على الطريقة التي يدرك بها الفرد هذه الظروف وعلى نسق الاعتقادات اللاعقلانية التي يكوغا الفرد عن الظروف والأحداث الضاغطة.

وهكذا يرى علماء النفس المعري أن السلوك الممثل وظيفيا والمشاعر السلبية لدى الفرد ترجع إلى وجود أساليب تفكير سلبية وغير منطقية في تفسير الخيرات والأحداث التي يمر بها عبر مواقف الحياة المختلفة

#### 4-6- النظرية المعرفية :

إن إستجابة الفرد الأحداث في البيئة تتحدد بشكل كبير بتفسيرات الفرد لهذه الأحداث وتبرز أهمية الدور المعرفي في نشأة الضغوط في النموذج التفاعلي الذي قدمه لازاروس والذي أكد فيه على عملية التقييم الأولى والثانوي في نشأة الضغوط وفي التعامل معها حيث أن الواجهة الضغوط تعقب عملية التقييم المعرفي وكذلك يستند هذا للدخل أيضا إلى أفكار علماء النفس للعرقين مثل (ألبرت أليس ورون بيك ) والذين يؤكدون فيها على العوامل المعرفية السلبية تلعب دورا كرا في نشأة الضغوط لدى الفرد وأن المعارف السلبية تعد هي لب المشقة والضغط النفسي وأن الضغوط تظهر لدى الفرد عندما تكون لديه رؤية سلبية عن الذات ورؤية سلبية عن الآخرين وعن المستقبل .

(طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين مرجع سابق، ص 68-69)

وطبقا لهذا الدخل المعرفي فإن تغير الغرد نأحداث هو المسؤول عن الإضطرابات الإنفعالية التي يعانيتها ، وعلى هذا الأساس فإن الضغوط والصعوبات الإنفعالية تبدأ عندما تكون طريقة إدراك الفرد للحدث مبالغ فيها وتفكيره غير المنطقي إذ أن أنماط التفكير الخاطئة لدى الفرد تؤثر سلبا على مشاعره وسلوكياته عندما يقع الفرد تحت هذا الضغط يفقد القدرة على التفكير السليم ومن ثم يلجأ إلى التعريفات المعرفية عند التعامل مع الأحداث الضاغطة ،وعلى ذلك فإنه يميل إلى تفسير الأحداث والمواقف الضاغطة بصورة سلبية.

#### 5- المدخل الإيكولوجي والاجتماعي في تفسير الضغوط

يتأثر الأفراد بجميع مكونات البيئة التي يعيشون فيها فهم جزء من النسق الاجتماعي، ومن ثم فإن أي محاولة لفهم سلوك الأفراد ومشاكلهم خارج السياق الاجتماعي ايجان منها جزئيا ببالضغوط وأساليب مواجهتها تحقق وتتحدد في إطار السياق الاجتماعي الذي يحيا فيه الفرد وعلى ذلك فإن الأحناف والظروف البيئية يمكن أن تكون مصدرا للضغوط مثل الحروب والكوارث الطبيعية والفقر والعنصرية والتميز وكذلك البطالة في التمتع وأحداث العنف والجرعة وتفاقم المشكلات الصحية النفسية مثل تعاطي المخدرات والانتحار على مستوى الفرد مثل جميعها مصادر أساسية للضغوط وإستجابات الأفراد تتحو هذه الضغوط وتختلف باختلاف ظروف التمتع

وهكذا يكون مرتببا بعدة عوامل منها المستوى الاقتصادي والاجتماعي المنخفض يزيد بوجه عام من خطورة الإضطرابات المرتبطة بالضغوط وعادة ترتبط الضواغط النفسية والاجتماعية للفرد بانخفاض ظروف المعيشية وكذلك بالظروف السيئة في العمل والبطالة وانخفاض الدخل ونقت شبكة العلاقات الاجتماعية ونحن الظروف الضاغطة يتولد الشعور لدى الفرد بالغضب وعدم الرضا والبأس والتي تزيد من حدة الضغوط لديه.

(طه عيد العنقيم حسين، سلامة عبد الحليم حسين، مرجع سابق، ص 69-70)

من خلال ماسبق يتضح تعدد النظريات التي تناولت الضغط النفسي وعليه تجد النظرية الفيزيولوجية التي يتزعمها (هانس سيللي) ترى أن الضغوط عبارة عن رد فعل أو إستجابة داخلية تصدر ازاء الحدث الضاغط وفي هذا الصدد حدد ثلاث مراحل للدفاع أولاً مرحلة القرع وفيها تقل مقاومة الجسم وقد يؤدي الضغط إلى الوفاة إذا

كان بنسبة كبيرة ، ثانيا مرحلة المقاومة وفيها تختفي التغيرات الأولى نتيجة التكيف الفرد مع الضغط وأخيرا مرحلة الاجهاد وفيها تنفذ قوة الغرد بسبب إستمرارية الضغط وطول فترته. كما بينت (نظرية عجز المتعلم بأن الضغط النفسي هو ناتج عن الشعور بالعجز وترى نظرية التحليل النفسي) أن سبب الضغوط النفسية

هو الصراع القائم بين مكونات الشخصية فالهي تحاول دائما إتباع الغرائز والأنا تحاول التصدي لهذه الاندفاعات ،وإذا كان الأنا الأعلى قوية فانغا تضيق هذه الإندفاعات مع المعايير المقبولة في المجتمع وإذا كانت ضعيفة فإنها تقع فريسة للصراعات والتوترات .

إلى جانب آخر لحد (النظرية المعرفية التي ترى بأن الضغوط تبدأ عندما يكون أدرك الفرد للهدف مبالغ فيه وتفكيره غير منطقي. كما نجد (النظرية التفاعلية والتي ترى أن الضغط النفسي عملية ديناميكية متبادلة بين الفرد والبيئة وعليه فالفرد يحاول تغييره معرفيا لتحديد الوقت ثم بعد ذلك يقوم بعملية تقييم ثانوي لتحديد مصادر الواجهة التي يستند إليها في التعامل مع المهمة وفي الأخير القيام بمواجهة الضغط النفسي، ويرى المدخل الأيكولوجي والاجتماعي بأن مصدر الضغوط هي الظروف والأحداث البيئية مثل الحروب والكوارث الطبيعية واختلف مواجهة هذه الضغوط إختلاف الأفراد وتتشأ هذه الضغوط بمشاركة الفرد في الحياة الاجتماعية التي يعيش فيها وذلك من خلال ما يتعرض له من تأثير وتأثر

## 6- أنواع الضغط النفسي

تتعدد أنواع الضغوط فهناك الضغوط المؤقتة و المزمدة وهناك الإيجابية والسلبية ، ولا يمكن لنا أن نحصر الضغوط في هذه الأنواع فقط لأن الضغوط ترتبط بمواقعها وقدرة الإنسان على تقبلها والتعامل معها والتعايش معها ومدى قدرته على التوافق معها.

### 6-1- الضغوط المؤقتة والضغوط المزمدة

• **المضغوط المؤقتة :** هي تلك التي تحيط بالفرد لفترة وجيزة و لا ينوم أثرها لفترة طويلة (مثل تلك الناشئة عن الإمتحانات أو مواجهة موقف صعب مفاجئ ) وهذه الضغوط تكون سوية في معظمها إلا إذا كان الموقف الضاغط أشد صعوبة من مغادرة الفرد على التحمل مثلما يحدث مع المواقف الشديدة القافلة التي تؤدي إلى صدمة عصبية.

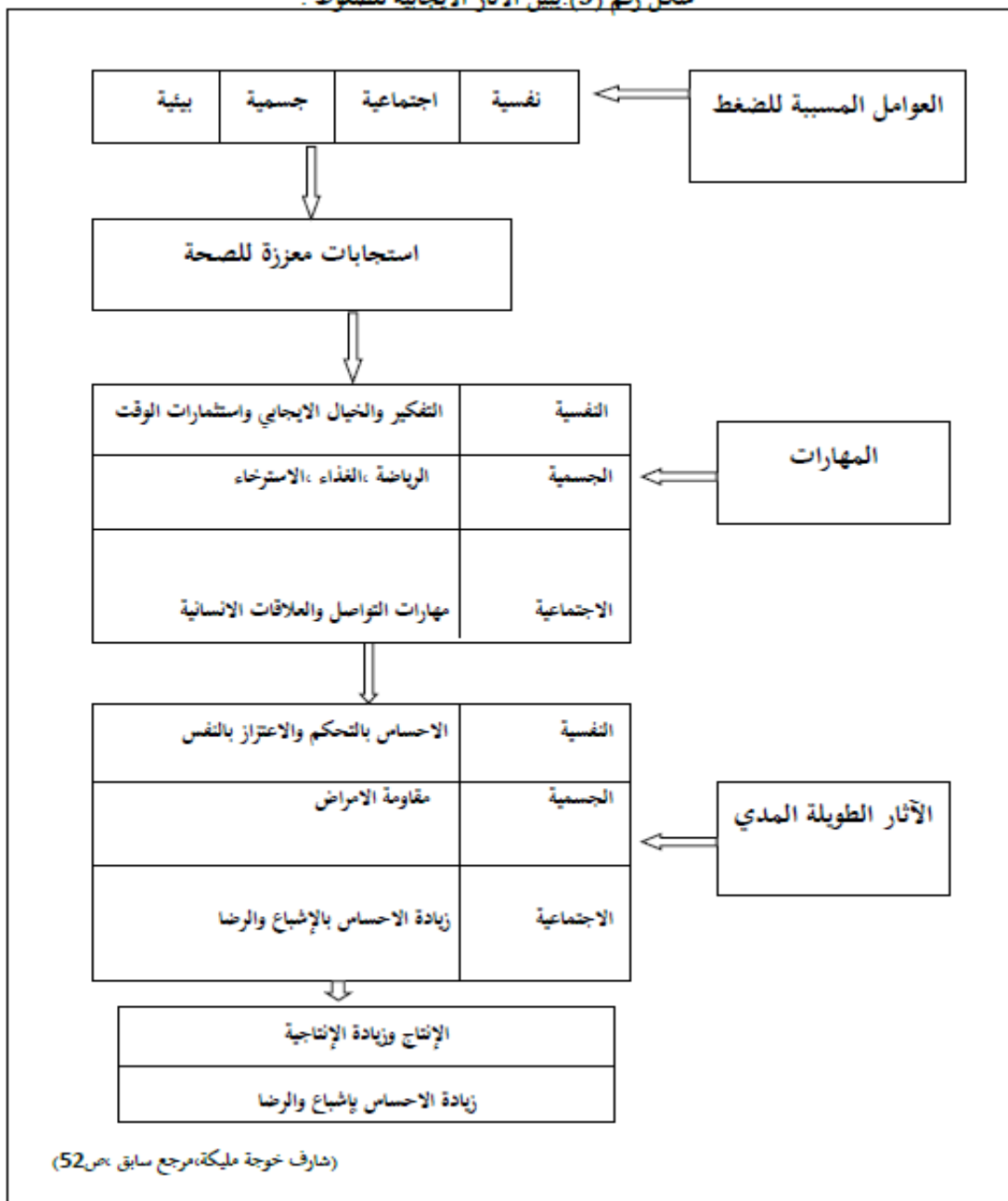
أما الضغوط المزمدة، فهي تلك الضغوط التي تحيط بالفرد لفترة طويلة نسبيا مثل تعرض الفرد لآلام مزمدة أو وجود الفرد في أجواء إجتماعية واقتصادية غير ملائمة بشكل مستمر وفي الغالب تكون هذه الضغوط سالبة من حيث تأثيرها علي الفرد لأن حشد الغرد لطاقته لمواجهة تلك الضغوط قد يدفع ثمنها على شكل أمراض نفسية أو فسيولوجية مما يؤدي إلى إختلال في الصحة النفسية والاتصال أو الإحترق.

(نبيلة أحمد أبو حبيب، 2010 ص28)

6-2- الضغوط الإيجابية والسلبية

الضغوط الإيجابية: هي الضغوط التي تحدث توترا يؤدي إلى الشعور بالسعادة والرضا أي الاتزان التنفسي مثل: ( تسلم مكانة في العمل نظير النجاح في مهمة ما شكل رقم (3) الآثار الإيجابية للضغوط).

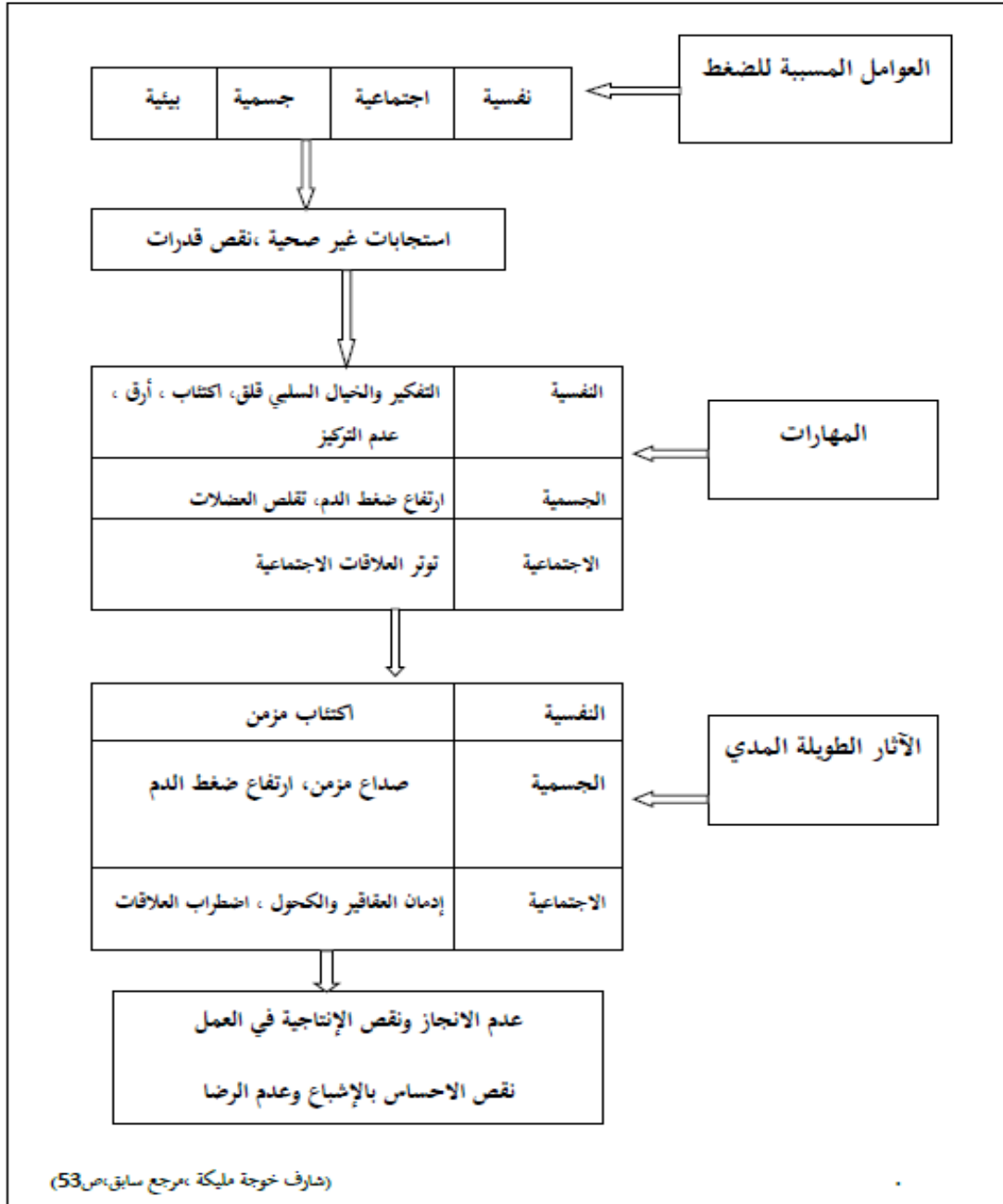
شكل رقم (3): بين الآثار الإيجابية للضغوط .



اما الضغوط السلبية: هي التي تؤدي التوتر، وبالتالي تؤدي الى الشعور بالإحباط والتعاسة وعدم السرور أي عدم الاتزان الانفعالي مثل (فقدان مفاتيح المنزل أو التأخر عن موعد هام).

(نبيلة أحمد أبو حبيب مرجع سابق ص29)

شكل رقم (4) الآثار السلبية للضغوط



وصنفت نسمة داود (1995) مصادر ضغوط العقلية إلى ثمان مجالات وهي:

- مجال المدرسة والجو الصيفي
- مجال العلاقة بالأبوين -
- مجال العلاقة مع المدرسين-
- مجال العلاقة مع الزملاء

- مجال الأمور المالية .
- جمال العلاقات مع الجنس الآخر .
- مجال الانفعالات والمخاوف والمشاعر .
- مجال التخطيط للمستقبل .

(عماد يعقوب محمد الزيناتي، 2003، ص91)

يتعرض الفرد للضغوط النفسية وتختلف مصادرها فقد تكون بسبب الخلافات الأسرية أو مع الآخرين أو صراعات داخل نفسية الفرد أو نتيجة الفقر أو أسباب دراسية أو بسبب أنظمة الحكم السائدة أو الغزو الثقافي الذي يتعارض مع المجتمع

#### 7- آثار الضغط النفسي

الغد بينت الدراسات أن هناك علاقة بين الضغوط النفسية والصحية النفسية والجسمية وقدرة الفرد المعرفية والإدراكية فعندما نترك الضغوط النفسية دون مواجهة فإنها بلا شك تترك آثار قد تكون مهددة ومدمرة أحيانا الحياة الفرد، وفيما يلي تبرز أهم هذه الاثارة

#### 7-1- الآثار السلوكية :

أظهرت كثير من الدراسات بأن الضغط قد يكون سببا للعنف وإدمان الكحول والمخدرات والتدخين وكذلك تتأثر طريقة اداء الفرد لأعماله ومهامه اليومية بسبب مايعانيه من ضغوط نفسية

#### 7-2- الآثار الاجتماعية :

تتأثر حياة الفرد الاجتماعية وعلاقاته مع الآخرين سواء في الأسرة أو المجتمع الخارجي بسبب الضغط النفسي مما يؤدي به إلى أنحاء العلاقات الإجتماعية أو تقليصها وإضطرابات دائمة في الروابط الإجتماعية وال فشل في أداء الدور التاط به وقد يؤدي إلى الوحدة والعزلة الاجتماعية .

(طه حسين علي السмирان، عبد الكريم عبدالله، مرجع سابق ح26)

#### 7-3- الآثار الانفعالية:

تتمثل بردود فعل الفرد واستجابته على مستوى مشاعره وعواطفه ويعتبر القلق الأكثر ردود الفعل الشائعة للضغوط النفسية والذي يتمثل بالخوف من حتوت فى ما غير صار وكذلك فإن الضغوط الشديدة تؤدي بالفرد إلى الإكتئاب النفسي وتسيطر عليه انفعالات سلبية كالشعور بالذنب والأرق .

#### 7-4- الأثار الجسمية:

تمثل أبرز الجوانب الجسمية للضغوط النفسية في الشكاوي النفس جسمية والأمراض المختلفة مثل الصداع آلام الظهر وتشنجات في العضلات وضغط الدم وقرحة المعدة والأمعاء وفقدان الشهية والاضطرابات الجلدية.

#### 7-5- الأثار المعرفية:

وتتضمن التغيرات في كفاءة الوظائف المعرفية مثل الإدراك والقدرة على الحكم وحل المشكلات وكذلك تتأثر الذاكرة ولانتباه فيصبح من الصعب على الفرد تركيز على مهمة معينة ,

(ناصر حسين علي السميران معبد الكريم عبدالله، مرجع سابق، ص 27)

تحديد الضغوط النفسية وترك أعراض لدى الفرد ، فالضغط يجعل الفرد عتيقا في سلوكاته وتصرفاته وبسبب الضغط قد يلجأ الفرد إلى تناول الكحول والمخدرات ، ويؤدي إلى تفكك العلاقات الإجتماعية والإكتئاب النفسي والشعور بالذنب والأرق ، الصداع وضغط الدم وعدم التركيز والنسيان، هذه من بين الأعراض التي تحدثها الضغوط .

8- أساليب و استراتيجيات إدارة الضغوط : لقي حظي موضوع كيفية مواجهة الضغوط أو التعايش معه بالكثير من إهتمام العلماء الذين حاولوا الإجابة عن العديد من الأسئلة منها:

كيف يمكن للفرد أن يتغلب على الضغوط؟ أو ما العلاقة التي يستخدمها الفرد من أجل التعايش مع الضغوط والصحة النفسية ؟ وفيما يلي نتطرق لبعض هذه الأساليب.

يرتبط بإستراتيجيات للواجهة بمفهوم المواجهة أورد تعريف غا بأنها جهد صحي أوغير صحي ، شعوري يمنع ويقلل الضغوط النفسية أو يساعد على تحمل تأثيراتها بأقل طريقة مؤلمة

أما مهارات المواجهة فهي سلسلة الأفعال وعمليات التفكير التي تستخدم لمواجهة موقف ضاغط أوغير سار أو في تعديل إستجابات الفرد لمثل هذا الموقف وتعد مهارات وأساليب مواجهة الضغوط النفسية ضرورية لكل فرد من أجل بحسب ما تفرزه هذه الضغوط من أثار جسدية ونفسية ومعرفية .

(فانسي أونيسست، مرجع سابق ص161)

### 8-1- الارشادات العامة:

- إصلاح العلاقة بين الفرد وربه وخالقه والتمسك بشرعه ومنهجه والإستعانة به واللجوء إليه في كل الأحوال والتوكل عليه مع الأخذ بالأسباب.
- التخلص من الأساليب غير الفعالة في المواجهة ومنها:
- 1- التوكل وتأجيل أعمال اليوم إلى الغد وخطب الجد ياغزل
  - 2- إهدار الوقت فيما لايعيد وعدم العناية بتخطيط الوقت .
  - 3- اللجوء إلى الجيل الدفاعية كالانسحاب والإنكار والإسقاط..
  - 4- الإتماك الشديد في العمل وعدم أخذ وقت الراحة. 5 عدم ممارسة الرياضة وإتباع أساليب غذائية خاطئة .
  - 5- التمسك بأساليب التفكير الامنطقي مع التصلب وعدم المرونة
  - 6- تعلم تطوير مهارات إدارة الذات .
  - 7- تطوير أساليب إدارة الانفعال.
  - 8- إدارة العلاقة مع الآخرين بطريقة أكثر فعالية .
  - 9- تطوير أسلوب حل المشكلات .
  - 10- فحص النظرة للحياة وتبتي نظرة إيجابية نحوها.
  - 11- تطوير أساليب فعالة لادارة التغيير
  - 12- البحث عن المساعدة الخارجية في حالة الضرورة.
  - 13- تعطوير أساليب التقليل الأثار السلبية للضغوط ومنها:
    - أ. تعلم كيفية إكتشاف الإشارات التحذرية للضغوط والوعي بها.
    - ب. عدم تجاهل المواقف الضاغطة والحديث عنها.
    - ج. التعلم من الأشخاص الذين لا يعانون من الضغوط.
    - د. الإحتفاظ بسجل للأوقات والمواقف التي تجعل الفرد أكثر توترا
    - هـ. تنمية الوعي بالجسم والتغيرات التي تحدث فيه .
    - و. توقع الضغوط مسبقا والإستعداد لها بدلا من إنتظارها.

- ز. التعرف على نمط الشخصية.
- ح. تعلم أن الضغوط يمكن أن تنشأ من الداخل ، وأنه قد يكون من الأفضل مواجهتها من الداخل.
- ط. تعلم أن يكون الفرد واعيا بأساليبه في الإستجابة للضغوط.
- ي. لاتحاول أن تفعل أشياء كثيرة في الوقت نفسه
- ك. تعلم قيمة التفكير الإيجابي
- ل. كن واعيا بأهدافك وأنتك سعيد يك
- م. ها- لا تعلم مهارات ترتيب الأولويات .
- ن. تعلم فن التفاوض الفعال-
- س. إجعل حباتك الأسرية مليئة بالرضا .

( أمانى محمد الرحيني 2012 ص 45-46 )

## 8-2- النشاط الجسمي يقلل من حالة الانضغاط

فتعتبر التدريبات الجسمية هي إحدى الضواغط إذ يتيه المجهود العضلي الغدد الصماء بنفس الطريقة التي تشار بما في مواقف الشدة والمشقة وفي نفس الوقت هناك أدلة على التقاط الجسمي يمكن أن يقلل حالة الأنضغاط التي يعانها الفرد، وقد يفكر بعض الناس الذين يجلسون لفترات طويلة أن التدريبات تضعب الطاقة ، وترك الشخص متعب وغير قادر على ممارسة أنشطته اليومية وأعماله وهذا ليس بصحيح فإذا مورست هذه التدريبات في بداية اليوم أو في منتصفه سوف يصبح العقل أكثر يقظة وتزيد الطاقة فالتدريبات المنتظمة هي طريقة فعالة للتغلب على الإرهاق و التدريبات الرياضية لا تضعب الطاقة وزيادة اليقظة العقلية الناتجة عنها تجعل الفرد أفضل وتعوضه عن الوقت الذي مورست فيه التدريبات فلقد أقر كثير من ممارسون الرياضة بأنهم أصبحوا بعد ممارستها أكثر هدوء وأقل توترا وقلها.

(هارون توفيق الرحيدي، مرجع سابق، ص 137)

لمواجهة الضغوط والتغلب عليها أولا: يجب التمسك بالشريعة الإسلامية والإستعانة بالله واللجوء اليه في كل الأحوال والتوكل عليه مع الأخذ بأسباب، ثم تأتي أساليب أخرى تتمثل في تعديل بعض السلوكيات التي يقوم بها الفرد وتجدر الإشارة أيضا إلى الإعتماد على النشاط البدني والرياضي لأهميته الكبيرة في التقليل من حالة الإنضغاط.

و قياس الضغط النفسي لاشك أن غموض وتباين تعريفات الضغوط بين العلماء أدى إلى تنوع طرق القيلى خاء فالضغوط متغير معقد ومتعدد العوامل ومن ثم توجد عدة طرق تستخدم في دراسة الضغوط وقياسها منها الملاحظة والقابلات والإستبيانات وتعد الأختبارات أكثر الطرق إستخدعة في دراسات الضغوط حيث تعددت محاولة قياس الضغوط النفسية من خلال معرفة ما يعيشه الفرد من حالة انضغاط ومدى شدة الضغط عليه والتي تظهر في صفات فسيولوجية ونفسية وسلوكية.

(بمينة خرقى الزهرة قطيمى 2012،ص34 )

وتوجد مقاييس نفسية أخرى تستعمل في قياس الضغط النفسي منها ما هو معلمي أو شفوي أو كتابي أي عن طريق الإجابة على بعض الأسئلة ثم تحسب الإجابات التخرج تسمية الإجهاد أو كمية الضغوط الواقعة على الغرض أو يقاس بواسطة أجهزة عملية تقيس التوازن الحركي العقلي ، أو قوة الانفعالات وشدها. وفي حقيقة الأمر لا توجد وسيلة قياس ملائمة لكل المجتمعات القياس الضغوط ولذلك تختلف وسائل وطرق قياس الضغوط بإختلاف المجتمعات والمحال الذي تعد له المقاييس، فهناك مقاييس تستهدف قياس الضغوط المهنية و مقاييس أخرى أعدت لقياس الضغوط الأكاديمية لدى الطلاب ومقاييس أعدت لقياس الضغوط الأسرية .... الخ.

(بمينة خرقى الزهرة فطيمى ، مرجع سابق ، ص 39)

**خلاصة:**

تشير الضغوط بوجه عام إلى وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد وبدرجة معينة تولد لديه إحسانا بالتوتر وحينما تزداد شدة هذه الضغوط ، فإن ذلك قد يفقد الفرد قدرته على التوازن وبغير نمط سلوكه عما هو عليه إلى نمط جديد وللضغوط آثارها على جسم ونفس الفرد، ومصادر هذه الضغوط متعددة فقد ترجع لمتغيرات بيئية كما قد يكون الفرد نفسه مصدرا لها.

# الفصل الثالث

## السمات الشخصية

### تمهيد:

يعتبر موضوع السمات الشخصية من المواضيع الهامة في علم النفس وما يبرز هذا الفضول ان موضوع الشخصية يهم كل فرد منا بطريقة مباشرة أو غير مباشرة لأنه يبحث فيما نحن عليه أو فيما نود أن نكون عليه.

ويعتبر مصطلح الشخصية شائعا بين الناس إلا أنه من أصعب المصطلحات تفسيرا وفهما، رغم هذا فإنه يستعمل بكثرة للتعبير عن حالة سلوكية كأن نقول "هذا قوي الشخصية «،» و هذا ذو شخصية جذابة" لفظ الشخصية لفظ من الالفاظ التي شاع استخدامها في لغتنا اليومية لوصف تلك السمات التي تجعل الشخص جذابا او غير جذابا للآخرين فنحن نعجب بالفرد الذي يمتلك شخصية أو نصفه لأوصاف عدة مثل جذاب او لطيف أو حازم , كما اننا لا نعجب او على الاقل لا ننجذب نحو الفرد الذي نعتقد انه ضعيف الشخصية لأنه بالنسبة لنا متساهل او غير حازم أو ضعيف و مفهوم الشخصية ليس بهذا القدر من البساطة، فالشخصية ليست شيء يملكه البعض و لا يملكه البعض الاخر و لا يمكننا القول بان فلان له شخصية و ان فلان لا شخصية له فهذه كلها تغيرات لا تحتوي على الدقة العلمية .

(محمد حسن العلاوي:1992، ص289)

ولا تعد بعيدة عما يذكره "هول لندي" من ان استخدام كلمة الشخصية يندرج في اثنين من المعنى أولها المهارة الاجتماعية والحدق وثانيها يرى ان الشخصية تتمثل في اقوى الانطباعات التي ينتجها في الاخرين وواضح ان كلا الاستخدامين يتضمن عنصرا تقييميا.

(أحمد محمد عبد الخالق:1996، ص35و36) .

كما يشهد عللنا المعاصر تغيرات علمية متلاحقة وسريعة، لم يشهدا العالم من قبل، هذه التغيرات، إن لم يكن الإنسان قادرا على ملاحظتها ومسايرتها سيقف جامدا ، لاحتكاك فيه، ولن يستطيع التكيف مع تلك الأحيان المتغيرة بإستمرار ولكي يستطيع الفرد مجاراة تلك التطورات يجب عليه أن يتصف بشئ ليس بالقليل من المرونة ومستوى الطموح، حتى يستطيع تلبية إحتياجاته وتكيفه مع الواقع الذي يعيش فيه ، وما سبب هذا التطور سوى

طموح الإنسان ، فلولا هذا الطموح لما كان هناك تطور وتغير بهذا الشكل ومستوى الطموح مهم جدا بالنسبة للفرد والجماعة على حد سواء لأن الطموح لدى الفرد يكون بمثابة الدافع الذي يدفع الإنسان للوصول إلى مايريد وبالتالي يعتمد حجم تحقيق الأهداف التي يضعها الفرد على مدى طموحه وإصراره للسعي لتحقيق تلك الأهداف ومن هنا يكون النجاح والفشل .

في هذا العالم في المفتوح ايضا ، يعيش الإنسان مع غيره من الكائنات الحية الغريزية ولكن يختلف عنها في كونه مكتشف لذاته وواقعه المحيط به، فهذه الذات هي تكوين معرفي منظم يشغل حيزه ولا بد له من إعطاء

الفرصة لإبراز قدراته ومعارفه من خلال مفهوم تقدير الذات، والذي يتجلى في السيطرة على خبراته وكيفية استعمالها في إفادة نفسه وغيره.

ويواجه الإنسان العديد من الضغوط والظروف على مر حياته، ثم يقوم بمحاولة التعامل معها عن طريق إتباع استراتيجيات متعددة لتبعد عنه التوتر والقلق وتجعله في حالة من التوازن إلا أن البعض قد يفشل في إتباع هذه الاستراتيجيات وقد يرجع هذا إلى اختلاف شخصيات الأفراد، وتنوع الأحداث والظروف، فهناك فرد يتعامل مع هذه الأحداث بمرونة وهناك آخر يتعامل بان دفاعية اتجاه نفس الحدث والظرف، وسنقوم بتسليط الضوء في هذا الفصل على كل من مفهوم السمات والنماذج المفسرة لها.

## 1- مفهوم السمات الشخصية :

**1-1- مفهوم الشخصية:** تعتبر الشخصية ميزة الإنسان النفسية، وهي في نفس الوقت مجموعة من تصرفاته وطريقة عيشه وتفكيره ومزاجه، إنها كل متكامل ولكن عناصر هذا الكل ليست كلها فطرية وراثية، تتكون الشخصية شيئاً فشيئاً منذ ولادة الإنسان وتطبع بالأحداث والصدمات والخيبات والنجاحات التي تتعرض لها والتي تغير معالمها تدريجياً.

(روز ماري شاهين، 1995، ص37)

أصل كلمة شخصية لاتيني تعني "Pesons" يعني ذلك القناع الذي يلبسه الممثل في العصور القديمة لكي يؤدي دوره على المسرح ليظهر بذلك المظهر الذي يتلاءم مع الدور المسرحي، وهذا مفهوم عند بعض علماء الشخصية وهناك مفهوم آخر يغوص في الجوهر.

**ويعرف كاتل (R.B.Catell): الشخصية** بأنها ما يسمح لنا بالتنبؤ بما سيقوم به شخص ما في وقت ما. أما هدف البحث النفسي للشخصية فهو سن قوانين تتعلق بردة فعل الإنسان في هذه الظروف أو تلك من حياته وفي علاقاته الاجتماعية وتشمل هذه القوانين سلوك الإنسان الخارجي والداخلي في آن واحد.

**ويعرف البورت (G. Allport) الشخصية** بأنها ميزة الإنسان ككائن فريد من نوعه وهي التنظيم الديناميكي في نفس الإنسان لتلك المنظومات النفسية التي تحدد سلوكه وأفكاره.

(روز ماري شاهين، مرجع سابق، ص37)

**\_ كما يعرفها فرويد:** هي تكامل الهو ولانا العليا وأن دراسة الشخصية هي تحليلية وعليه أن تفتيش الليبيدو عن الأسباب التي تدفع الإنسان عن هذا النحو أو ذاك.

**\_ تعريف بونغ:** الشخصية هي تكامل بين الانا واللاوعي الجماعي والشخصي.

نستنتج من التعاريف السابقة: ان الشخصية كل متكامل أو بنية منظمة تندمج فيها العناصر: كالطبع والشخصية والكفاءات والتاريخ الشخصي.

ويمكن القول ان الشخصية نظام يتكون من انظمة جزئية: عقلية، جسمية، انفعالية واجتماعية.

- **النظام العقلي:** يتكون من الجهاز العصبي الذي يحتوي على عمليات: (انتباه، إدراك، تعلم، تذكر، تفكير).

- **النظام الانفعالي:** عاطفة، انفعال (القلق، الخوف، الحب، الغيرة).

- **النظام الجسمي:** كل ما يخص الجسم من شكل، صحة، جهاز هضمي، عظمي.

- **النظام الاجتماعي:** علاقات مع الأفراد، الأسرة...

تتفاعل هذه الأنظمة لتكون شخصية الفرد لتمييزه عن غيره من الأفراد.

(نبيل سفيان: 2004، ص20)

## 1-2- أبعاد الشخصية:

يمكن تصنيف الشخصية إلى (5) أبعاد رئيسية، واتفق تقريبا جميع العلماء على هذه الأبعاد، وبدا الاهتمام بهذه الأبعاد سنة 1932 حيث كتب "McDougall" تحليل وتنظيم وتصنيف الشخصية إلى عوامل خمسة مميزة ومتفرقة وهي: الذكاء، الشخصية، الخصائص البدنية، الميل، المزاج. وقام تورمان كما يذكر "Myrray et Michal" سنة 1991 بإطلاق مصطلح العوامل الخمسة التالية: (الانبساطية، الثبات الانفعالي، الموافقة، الضمير، الثقافة)، وأطلق عليها العوامل الخمسة الكبرى. وفيما يلي طرح لتلك السمات حيث ارتبطت الانبساطية بسمات (الاجتماعية، التوكيدية، الطموح، المبادرة، التعبيرية) ويرتبط الثبات الانفعالي ب: (الجوانب الانفعالية والعصبية)، ويرتبط بها سمات مثل (القلق، الاكتئاب، الغضب، التوتر، الشعور بعدم الأمان ويرتبط البعد الثالث الموافقة: ويوصف به الود والصدقة، والمسايرة الاجتماعية، الامتثال في مقابل العدا، الكرم، المرونة، التعاون، التسامح . ويطلق على البعد الرابع الضمير: ويقصد به توافر الثقة والرغبة في الانجاز ويرتبط به توافر الثقة في الفرد والقدرة على التنظيم.

### 1991: Myrry et Barrick Michael)، (p4)

والتخطيط وتنظيم المسؤولية والاهتمام والرعاية والجد في العمل والتوجه نحو الانجاز. ويرتبط البعد الخامس (الثقافة): وتعني الانتفاع على الخبرات وترتبط بها السمات مثل (القدرة على التخيل، الشغف، الأصالة، تفتح العقل، الإحساس الفني، ارتفاع مستوى الذكاء).

### (p64)، Opcit، Myrry et Barrick Michael

يعرفها **HouseRondo**: بأنها مجموعة من الصفات الفسيولوجية، العقلية، الوجدانية، الاجتماعية للفرد من خلال هذا التعريف يمكن استنتاج أبعاد الشخصية للفرد التالية:

-**البعد الفسيولوجي**: يعني تكوين جسم الانسان كنظام متكامل يعرف به الفرد وتتفرع من أنظمة فرعية، مثل نظام عمل العضلات تتحدد أجزاء الجسم مثل القامة، الوزن، لون البشرة، العينين، الشعر.

-**البعد الاجتماعي**: ونقصد به القيم والعادات التي يكتسبها الفرد من المجتمع الذي يعيش فيه ويشمل هذا البعد على جوانب عقائدية دينية خلقية حضارية ثقافية.

-**البعد العقلي**: يعني مقدرة الفرد في استخدام قدراته العقلية في دراسته وتحليله وحكمه على الظواهر وهذا البعد له علاقة بالتعليم، الذكاء والموهبة.

(عبد الرحمان محمد السيد: 1998، ص 79)

ويذكر ماهر سنة 1997 أن الشخصية تتكون من العناصر التالية:

- القيم: هي الهيكل المثالي مننن المبادئ التي ينظر إليها الفرد من خلالها إلى ما يجب أن يكون عليه سلوكه حيث تنكس القيم على السلوك الخارجي للأفراد مثل الأمانة والصدق.
- الانفعالات: وهي خصائص الاشارة والحالة المزاجية مثل سريع الاستثارة، متقلب المزاج، منطوي.
- الحاجات: هي الشعور بالنقص تجاه شيء ما يحاول الفرد إشباعه بسلوك معين.
- لقدرات والاستعدادات: هي مجموع ما يملكه الفرد من إمكانيات حالية واستعدادات متوقعة.
- الاتجاهات: وهي نظام المعتقدات والمفاهيم التي تؤدي بالفرد إلى ميول سلوكه إلى مواقف معينة.
- الميول: هي الرغبة (الحب) أو عدم الرغبة (الكراهية) لشيء معين . (ماهر أحمد، 1997، ص 179)

**3-1- العوامل المؤثرة في الشخصية:** هناك مجموعة من العوامل تؤثر في تكوين الشخصية وهي كالآتي:

**1-3-1- العوامل الوراثية:** هي السمات التي يكتسبها الفرد عن طريق العملية الجينية، وتتمثل

التكوين الجسماني مثل القامة أو قصرها. (المغربي كامل: 1995، ص 128)

**2-3-1- العوامل البيئية:** يكتسب الفرد سمات متنوعة نتيجة اختلاطه مع الآخرين في البيئة التي

يعيش فيها، والثقافة والحضارة إن لهذا العامل تأثير قوي في تكوين شخصية الفرد

وبالتالي معرفة سلوكه. (المغربي كامل: مرجع سابق، 128)

**3-3-1- العوامل الثقافية والاجتماعية:** تعتبر العادات والتقاليد والأعراف والقيم الدينية أهم مكونات

الثقافة والمجتمع وللثقافة تأثير واضح في سمات شخصية الفرد لذا فهي تحدد الصفات

التي تستثير بها سلوك الفرد، كما تعتبر العناصر الاجتماعية كالأسرة والحالة الاجتماعية

من العوامل المهمة في تطوير ونمو شخصية الفرد، (الطويل هاني عبد الرحمان

صالح، 2001، ص 154)

**4-3-1- العوامل الموقفية:** للظروف التي يعيشها الفرد دور كبير في تكوين شخصيته منها

الظروف الاقتصادية والمعيشية والظروف الحياتية التي يعيشها الفرد، هل هي مستقرة

اجتماعيا، هل الأم والأب متواجدون بصفة دائمة أم لا، وتسمى كذلك عوامل الموقف

وتدل على الأحداث التي تقع بالصدفة للفرد.

(الطويل هاني عبد الرحمان صالح: مرجع سابق، ص 155)

ويمكن ادراج أربعة عوامل محددة للشخصية:

**1-3-5- العوامل البيولوجية والنفسية:** وهي سمات الشخص الخارجية الجسمية وسماته الداخلية

والحالة النفسية، (أحمد سهير كامل، 2003، ص 25)

1-3-6- العوامل الوضعية: وتشمل الفرد بصفات المنظمة التي ينتمي إليها وتظهر على شخصيته. (حسن راوية، 2000، ص40)

1-3-7- العوامل الثقافية الحضارية: هي أن سمات الفرد الذي يعيش في الحضارة الغربية تختلف عن سمات شخصية الفرد الذي يعيش في الحضارة العربية أو الفارسية مثلا، كما للدين أثر بالغ الأهمية في الحضارة فبالتالي له أثر بالغ في شخص. (حسن راوية، 2000، ص38)

## 2- السمة:

هناك عدة تعاريف للسمة نذكر منها على سبيل المثال ما يلي:  
تعريف ألبورت: السمة نظام نفسي عصبي مركزي عام، خاص بالفرد يعمل على جعل المثيرات المتعددة متساوية وظيفتها كما يعم على إصدار وتوجيه أشكال متساوية من السلوك التكيف والتعبيري.  
تعريف جيل فورد: السمة تنتج من ملاحظة السلوك، فالسمة هي افتراض عقلي وليس بشيء نلاحظه مباشرة ويمكن تعريف السمة على أنها الصفة الجسمية أو الانفعالية أو العقلية أو الاجتماعية الفطرية أو المكتسبة التي تميز بها الشخص، وهي استعداد ثابت لنوع من السلوك.  
(أحمد عزت راجع، 1970، ص381)

## 2-1- دراسات السمات:

بدأت دراسات الشخصية الأولية بتحديد السمات الدائمة التي تميز سلوكيات الإنسان والتي تتضمن سمات: كالخجل، العدوانية، الكسل، الطموح، الإخلاص، المزاجية..... الخ ولقد بدأ صعبا تحديد سمات الشخصية بهذه الطريقة إذ تبين وجود عدد كبير منها نحو 1800.  
سمة ونظرا لعدم تحقيق أي جدول من ذكر سمات كثيرة يصعب الترابط بينها وبين السلوك أو التنبؤ بالسلوك منها فقد اتجهت الجهود إلى تقليصها إلى 16 سمة أساسية كما هو موضح في الجدول رقم (2) الذي يبين هذه السمات وأضدادها:

جدول رقم (2): يبين 16 سمة أساسية للشخصية

لسمة	عكسها
1-متحفظ	متفتح
2-قليل الذكاء	كثير الذكاء
3-متحسس المشاعر	متوازن عاطفيا
4-مطيع	سيطر
5-جدي	سهل
6-نفعي	حي الضمير
7-جبان	غامر
8-صلب	رفيق
9-يثق	شكوك
10-عملي	خيالي
11-صريح	باهية
12-واثق بنفسه	قلق
13-محافظ	جرب
14-اعتمادى	مكتفى ذاتيا
15-طليق	مرتب
16-مرتاح	متوتر

ولقد وجد في الدراسات أن هذه السمات الستة عشر للشخصية سمحت بالتنبؤ بالسلوك الفردي هذا وربطها بالظروف الموقفية.

غير انه أمكن أيضا تجميع بعض السمات للشخصية لتشكيل نمط معين منها، فبدلا من التركيز على سمة معينة في الشخصية، يمكن جمع ما تشابه منها في صنف واحد. (محمد عدنان النجار، 1995، ص1)

2-2- أنواع السمات:

2-2-1- السمات الجسمية: وهي التي تتعلق بالشكل العام للشخص كالطول والوزن وحالته الصحية والأداء والحركي والمهارى والأنشطة الوظيفية مثل وظائف الحواس، الجهاز التنفسي، والجهاز الدوري.

2-2-2- السمات العقلية نقصد بها الوظائف العقلية مثل الذكاء، الانتباه، الحفظ، التحليل، التفكير، التحصيل، ومختلف العمليات العقلية.

2-2-3- السمات الانفعالية: ونقصد بها السمات التي تتضمن أساليب النشاط والمتعلقة بالانفعالات مثل: الحب، الكراهية، الشجاعة، الخوف، الغضب.

2-2-4- سمات الاجتماعية: نقصد بها التنشئة الاجتماعية للشخص في الاسرة ومجموعة الاقران، المدرس.

وهناك تقسيمات أخرى للسمات وهي 3 أنواع:

- السمات المعرفية.
- السمات الديناميكية.
- السمات المزاجية.
- ( p28, Cattell.R.BM:1992 )

2-3-3- تصنيف السمات:

2-3-1- السمات العامة والخاصة: شبه كل الانسان دون شك أخوه الانسان الآخر ولكنه في نفس الوقت

يتميز عنه في بعض الصفات، فالأولى هي السمات العامة التي يشترك فيها كل الناس والثانية نقصد بها السمات الخاصة بكل إنسان.

2-3-2- السمات الأساسية والسطحية: هناك تقسيم لآخر للسمات فنجد سمات أساسية جوهرية وأخرى

ظاهرية أو سطحية، وهو التصنيف الذي وضعه "كاتل" والسمات السطحية هي السمات التي يمكن ملاحظتها مباشرة وتظهر في العلاقات بين الناس، كما تتضح في طريقة إنجاز الشخص

لعمل ما. (سيد محمد غنيم، 1985، ص 274)

وتقابلها السمات الأساسية وهي التكوينات الحقيقية خلف السمات السطحية التي تساعد على تحديد السلوك الإنساني وتفسيره وتتميز بالثبات والاهمية الكبيرة وتنقسم الى سمات وراثية وبيئية.

و يذكر ستانجر (Stanger): "يمكن النظر إلى السمات الأساسية على أنها التراكيب أو التكوينات الكامنة التي لا تظهر بصورة مباشرة بل عن طريق وسيط وهو السمات السطحية"

(1974, p224, Stouge, R)

2-3-3- سمات أحادية القطب، سمات ثنائية القطب: تتمثل السمات أحادية القطب بخط مستقيم يمتد من

الصفر الى درجة كبيرة كالسمات (الجسمية المورفولوجيا، الفيزيولوجية) والقدرات ويمتد من عدم وجود السمة الى درجة كبيرة منها.

الصفر ← ( + )

أما ثنائية القطب فتمتد من قطب الى آخر يتخللها الصفر (0) مثل السمات المزاجية إذ نتحدث عن المرح مقابل الاكتئاب، السيطرة مقابل الخضوع، الهدوء مقابل العصبية وتقع نقطة الصفر (0) في مكان تتوازن الصفتان بدرجة متساوية.

بحيث لا نستطيع أن نصنف الفرد بأن لديه غلبة صفة على أخرى. ( p65, 1975, Gelfod. J. p )

2-4- السمات الشخصية وعلاقتها بالأداء الرياضي:

يعتمد بعض الباحثين المهتمين بدراسة الشخصية بالمجال الرياضي ان التفوق في رياضة معينة مرهون- الى حد كبير- بمدى ملائمة السمات الشخصية للفرد بطبيعة متطلبات والخصائص النفسية المميزة لنوع الرياضة.

كمثال على هذا عندما نحلل طبيعة الخصائص النفسية لرياضة مثل التنس، فإنها رياضة فردية تعتمد على الاداء الفردي ولا تعطي أهمية كبيرة لتضافر الجهد او التعاون مع الآخرين مثل رياضات اخرى جماعية ككرة القدم أو كرة السلة ... الخ. كذلك فان نتيجة المباراة تمثل مسؤولية فردية تحملها بالشكل المحدد، بينما تتوزع مسؤولية نتيجة مباراة بين افراد عديدين في الرياضات الجماعية. ويمكن على ضوء هذا التحليل لخصائص هذه الرياضة ان نتوقع أهمية تميز لاعب التنس بدرجة مرتفعة في سمات نفسية مثل السيطرة وتحمل المسؤولية، وفي المقابل نتوقع انخفاض سمات مثل الانبساطية او الاجتماعية بالنسبة له. (اسامة كامل راتب، 1990، ص 43)

#### 2-4-1- الشخصية والنشاط الرياضي:

يهدف النشاط الرياضي بمختلف مجالاته الى تحقيق أهداف تربوية وتنمية اللياقة البدنية والحركية مثلما يهدف الى تطوير الشخصية، فنحن عندما نتحدث عن العلاقة بين الشخصية والنشاط نجد أن الفرد يحاول أن يطور ويبنى ذاته وقابليته من خلال النشاط، والنشاط الرياضي هو نشاط إنساني هادف وبناء يساهم بفعاليته في بناء الشخصية.

كذلك فإن سمات الشخصية تحدد نوع وكثافة النشاط الرياضي الذي يمارسه الفرد، فالعلاقة بين الشخصية والنشاط علاقة تبادلية مستمرة فكل منها يؤثر ويتأثر بالآخر.

خلال ممارسة النشاط الرياضي نجد أن سلوك الأفراد متباين حتى وإن تشابهت الظروف، فمثلا البعض منهم يتدرب بجدية والتزام لتنمية مهارتهم الحركية أو قابليتهم البدنية لغرض إبراز وإثبات وجودهم بينما نجد آخرين يحاولون إثبات وجودهم م خلال التصرفات والمشاكسات الغير لائقة كالعنف والعدوانية أثناء ممارسة النشاط الرياضي وهذه الفوارق في السلوك تعكس الصفات الشخصية للفرد. (نزار الطالب: 1993، ص 104)

#### 3- الطموح

##### 3-1- تعريف الطموح :

أ. الطموح لغة: جاء في معجم لسان العرب لابن منظور ( تعريف الطموح " بأنه الإرتفاع ، فيقال : حر طموح الموج أي مرتفع الموج. ولمح ببصره يطمح لمحا: شخص، وأطمح فلان بصره ترفعه، ورجل طماح : بعياد العطف ، وامرأة طماحة :نكر بنغلرها بمناوشمالا إلى عمر زوجها وحر طموح الموج مرتفعا، وطمح: أي أبعد في الطلب. (ابن منظور ،1993، ص 103)

ب. **الطموح اصطلاحاً:** مستوى الطموح هو سمة ثابتة نسبياً تفرق بين الأفراد في الوصول إلى مستوى معين يتفق والتكوين النفسي للفرد وإطراره المرجعي ويتحدد حسب خبرات النجاح والفشل التي يمر بها الفرد خلال سنوات حياته . (كاميليا عبد الفتاح 711990

**تعريف معوض وعبد العظيم:** مستوى الطموح يشير إلى أن الفرد الطموح هو الذي يتصف بتقبل كل ما هو جديد ويتحمل الإحباط والقادر على وضع الأهداف وأيضاً يتسم بالتفاؤل. (محمد معوض و سيد عبدالعظيم 2005، ص 3)

وعلى ضوء ماسبق من تعريفات ، يمكن القول بأن الطموح هو كل ما يحدده الفرد لنفسه من أهداف وغايات يعمل على تحقيقها من خلال خطط، ويعمل على تخطي كل العوائق التي قد تحول بينه وبين تحقيق أهدافه، وكلما كانت تلك الأهداف واقعية تتناسب مع قدرات وإمكانيات الفرد أدى ذلك إلى قدرته على الوصول لتلك الأهداف وتحقيقها.

إن الإنسان خلق ليعمل في هذه الحياة ويجد في جني ثمار الصالحات بما كسبت يده ، وقد جاء في الحديث عن عائشة رضي الله عنها: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم { **من أمسى كالا من عمل يده أمسى مغفوراً له** }.

### 3-2- مستوى الطموح في التراث العربي الاسلامي

حث الدين الإسلامي على ضرورة تحلي أبنائه بالطموح أو بالهمة العالية ، قال تعالى: { ختامه مسك وفي ذلك فليتنافس المتنافس (26) } المطففين، فقبل أن يوجد الطموح في الأدب النفسي الغربي فغنه موجود في لغتنا العربية، وفي أدبنا العربي، وفي أمثالنا، وقبل ذلك في ديننا الحنيف ، فكم حث الاسلام وشجع على ضرورة إستغلال هذا الطموح.... ويقول صلى الله عليه وسلم : ( إذا سألتم فاسألوا الفردوس الأعلى من الجنة).

ويقول الإمام ابن الجوزي: "يقول إلى رجل حبيب إلى العلم من زمن الطفولة ، فتشاغلت به ثم لم يحبب إلى فن واحد منه بل فنونه كلها ، ثم لا تقتصر همتي في فن على بعضه، بل تروم إستقصاء. والزمان لايسع والعمر أضيق والشوق يقوى والعجز يظهر فيبقى وقوف بعض المطلوبات حشرات ". ويقول: " أعلم أنك في ميدان سباق والأوقات تنتهي ، ولا تخلد إلى كسل فما فات إلا بالكسل ولال من نال إلا بالجد والعزم ."

ولقد كان الشعراء والحكماء يمقتون الكسل والخمول والنوم ، ويشجعون على العمل والعطاء ويطمحون على المعالي لا بالأمانى الكاذبة ولا بالدعاوي الزائفة ولا بالشعارات البراقة ، وإنما بالعمل والجد والعزم لذلك أنظر إلى بعض أقوالهم :

يقول الشاعر: لا تحسبن المجد تمرا أنت أكله لن تبلغ المجد حتى تلعق الصبرا .

ويقول الآخر: فكن رجلا رجله في الثرى وهامة همته في الثريا.

ويقول ثالث: ليس التعلل بالأمال من أربى ولا القناعة بالإقلال من شيمي ومن الأقوال المأثورة: "من جد وجد ، ومن زرع حصد ، ومن سار على الدرب وصل".

كذلك: "من طلب العلا سهر الليالي ، فالطموح أشار إليه الشعراء وأدباء العرب منذ زمن بعيد، وحث عليه الإسلام قبل مئات السنين".

(توفيق محمد توفيق شبير ، 2005،ص28)

فالإسلام يفت البطالة والتوكل والإستجلاء ويحث على العمل وإعزاز التنفس وحفظها من الإمتهان ويدعو إلى كسب الرزق من الطرق المشروعة، ولو أدت إلى اقتحام المخاطر وركوب من الأموال وأن الشحاذة مضرة تورث الحفلة والإستكانة، وتسقط المروءة وتدعو إلى ارتكاب الجرائم والوقوع في مخالف الفقر وحبائل الأشرار ومدعاة على فساد الأخلاق وأن العمل معضل على ناقله الصلاة والصوم كما يقرر العلماء، وهو فضيلة والفرغ رذيلة .

ولهذا يقول ابن مسعود رضى الله عنه :("إني لأكره أن أرى الرجل فارغا ، لا في أمر دنياه و لا في أمر أخرته").

(توفيق محمد توفيق حبير ، مرجع سابق، ص29)

يبين الإسلام وشجع الأفراد على ضرورة التحلي بالطموح ، فإنسان خلق ليعمل ويجني ثمار عمله كما في عن الكسل والخمول و التوكل والإعتماد على الآخرين

### 3-3- نمو مستوى الطموح:

لقد بينت دراسات (ليفن) أن مستوى الطموح يظهر لدى الأطفال في مرحلة مبكرة من العمر ، فهو يظهر من خلال رغبة الطفل يتخطى الصعوبات مثل محاولته أن يقف على قدميه وأن يمشي وحده وحاولته الجلوس على كرسي أو جلب قطعة من الملابس ويعتبر (ليفن) ذلك علامات تدل على بزوغ مستوى الطموح وهو في ذلك يغرق بين مستوى الطموح والطموح الميادين ، فيقول إن رغبة الطفل في عمل أي شي بنفسه دون الاستعانة بأحد تعد مرحلة تسبق مستوى الطموح التناجح وهذا النمط من السلوك تسميه (فيلز) الطموح المبدئي، فالطفل يكرر أعمالا حتي يصل إلى غايته وقد إعتبرت فيلز رغبة الطفل في عمل شئ دون مساعدة أحد خطواته لمرحلة من خطوات للمراحل النمائية لمستوى الطموح ويتدرب الطفل على الإستقلال حين يواجه مشكلات متوسطة وفي حدود قدرته وقد درست فيلز عينة من الأطفال في دار الحضانة تتراوح أعمارهم بين ( 3 - 2 ) سنوات فيما يتعلق بإرتداء وخلع ملابسهم وأختيرت أن نسبة رفض للمساعدة في

هذه العملية مقياسا للطموح المبدئي وقد وجدت هذا المستوى لدى الأطفال بسن السنتين وبعد ذلك قامت (قيلز) بتدريب مجموعة من هؤلاء الأطفال على ذلك العمل ثم مقارنة هذه المجموعة قبل التدريب وبعده بمجموعة مماثلة لم تتدرب فوجدت أن المجموعة التي تلقت التدريب قد إزدادت تسمية رفضها للمساعدة بالمقارنة مع المجموعة الأخرى .

(نيفين عبد الرحمن المصري 2011، ص78-79)

ومن ذلك نستنتج أن مستوى الطموح عتاد الأفراد مختلف من قرد لأخر مثل أي سمة شخصية أخرى فقد يكون مجرد رغبة بتحقيق عمل معين عند بعض الأشخاص ويكون عملا وتخزين نشاط لتحقيق هذه الرغبة عند أشخاص آخرين عند أشخاص وسواء كان الطموح قويا أو ضعيفا فإن هناك عوامل تؤثر به. مستوى الطموح ينمو بالتدرج وهذا حسب مراحل النمو المختلفة و القدرات الموجودة لدى الفرد أحيث يختلف مستوى الطموح في فترة الطفولة عن فترة المراهقة ، وفترة الشباب عن فترة الشيخوخة فالطموح موجود لكن تختلف درجاته من شخص لأخر

### 3-4- النظريات المفسرة لمستوى الطموح:

لقد إختلفت النظريات في تفسير مستوى الطموح بحسب الجانب الذي ركزت عليه هذه النظريات والتي نستعرضها فيمايلي

### 3-4-1- نظرية القيمة الذاتية للهدف:

وضعت اسكالونا(1940، Escalona أسس هذه النظرية ثم تمت دراسة هذه النظرية على يد فسنجر (Fastanger) ثم أدخل عليها جولد وليغين ( Leven &Golde ) بعض التعديلات حيث ربطا هذه النظرية بفكرة الأطر المرجعية وعلى إطار واسع حيث كانت ترى إسكالونا أنه على أساس قيمة الهدف الثانية يتقرر الإختيار إضافة لإحتمالات النجاح والفشل المتوقعة أي أن القيمة الذاتية للنجاح نعبر نتيجة للقيمة نفسها وإحتمالات النجاح، وهذه النظرية تحاول تفسير ثلاث حقائق :

- هناك ميل لدي الأفراد لبيحثوا عن مستوى طموح مرتفع نسبيا.
- كما أن لدى الأفراد ميلا على مستوى الطموح يصل إلى حدود معينة.
- الليل لوضع مستوى الطموح يعيدا جدا عن المنطقة الضعيف جدا والسهلة جدا.

وتقول اسكالونا أن هناك فروقا كبيرة جدا بين الناس فيما يتعلق بالليل الذي يسيطر عليهم للبحث عن النجاح وتحب الفشل ، فبعض الناس يظهرون الخوف الشديد من الفشل فيسيطر عليهم إحتمال الفشل وهذا ينزل من مستوى القيمة الذاتية للهدف. ( نظيمة سرحان 1993 ،ص115)

### 3-4-2- نظرية أدلر (Adler):

يرى (أدلر) الإنسان كائن إجتماعى محركه درواقع إجتماعية في الحياة ،فهو له أهداف في حياته يسعى إلى تحقيقها ، واضعا في إثباره تقدير المجتمعات واختياراته المختلفة وتعتبر تلك الاعتبارات الاجتماعية بمثابة حوافز متحرك سلوكه ، وتحدد الأهداف التي يحاول أن يحققها من خلال قدرته وخطيطه لأعماله وتوجيهاته لها وقد إستخدم أدلى عدة مفاهيم منها:

- الذات الخلاقة: وتعني ذات الفرد التي تدفعه إلى البناء والابتكار وتوظيف العمليات لتصنع منها شيئا يطمح إليه الفرد.
- الكفاح في سبيل التفوق: الأهداف النهائية: حيث يغرق الفرد الناضج بين الأهداف القابلة لتحقيق والأهداف الوهمية والتي لا يضع الفرد فيها إعتبار لحدود إمكاناته وقدراته التحقيقية ، ويرجع ذلك إلى اللجوء إلى سوء تقدير الفرد لذاته. (جناد عبد الوهاب، 2014، ص80-81)

### 3-4-3- نظرية كيرت ليغين (Keart levien):

حيث يشير ليغين إلى وجود عوامل عديدة من شأنها أن تعمل كدافع للتعلم في المدرسة، أجمالها جميعا فيما أسماه بمستوى الطموح، حيث أن شعور الفرد بالرضا والإعتداد بالذات يجعله يسعى إلى مزيد من هذا الشعور ويجعله يتلمح في تحقيق أهداف أبعد، ومستوى الطموح بخلق أهداف جديدة للفرد، وأهداف الفرد تترتب بعضها على الآخر ، وكلما حقق منها شهلا طمح إلى تحقيق آخر والذي تكون في الغالب أصعب وأبعثا مثلا، وتسمى الحالة العقلية هنا بمستوى الطموح. (رمزية الغريب 1990 ، ص327)

ويشير ليغين الذي يعتبر من أهم دعاة هذه النظرية إلى أن هناك العديد من القوى التي تعتبر دافعة ومؤثرة في مستوى الطموح منها:

- عامل النضج حيث أن الفرد كلما كان ناضجا كان تحقيق أهدافه وطموحه أسهل نظرا لكونه قادرا على التفكير في الغايات والوسائل على السواء له القدرة العقلية: حيث أن الفرد الذي يتمتع بقدرات عقلية عالية يساعده ذلك في تحقيق أهداف وطموحات أكثر صعوبة.

(جناد عبد التواب مرجع سابق، ص82)

- النجاح والفشل فما دور مهم أيضا في مستوى الطموح نظرا لأن النجاح يساعد في رفع مستوى الطموح من خلال شعور صاحبه بالرضا عكس الفشل الذي يعرقل التقدم ويؤدي للإحباط.
- الثواب والعقاب: الثواب المادي والمعنوي يرفع من مستوى طموح الفرد ، وجعله يعمل على تنظيم نشاطه وتوجيهه نحو تحقيق الهدف.

- القوى الإنفعالية: وهي طبيعة الجو الذي يمارسه العمل حيث أن شعور الفرد بتقبل الآخرين له وتقديرهم وإعجابكم بنشاطه وإنتاجه وعلاقته الجيدة بالزملاء والمسؤولين يعمل على رفع مستوى طموح الفرد وعكس ذلك صحيح.
- القوى الاجتماعية والمنافسة: حيث إن المنافسة بين الزملاء تؤدي إلى رفع مستوى طموح الفرد ، ولكن هنا لا بد من الأخذ بعين الاعتبار أن لا تتقلب هذه المنافسة إلى أنانية أو تنازع. + مستوى الزملاء: حيث أن معرفة الفرد لمستوى زملائه ومقارنته بمستواه الشخصي قد يكون سببا في رفع مستوى طموحه ، ودفعه للعمل وتعيئة جهوده نحو تحقيق الهدف به نظرة الفرد إلى المستقبل: حيث أن ما يتوقع الفرد تحقيقه مستقبلا من أهداف يكون له تأثير على أهدافه الحاضرة حيث أن نظرية المستقبلية تجعله يحدد أهداف حاضرة بشكل يساعده على الوصول الأهداف المستقبلية وتحقيقها. (جناد عبد الوهاب مرجع سابق، ص 82-83 )

من خلال عروض النظريات التي فسرت الطموح يمكن إيجاز تلك النظريات حيث أن جميع النظريات إنغفت على أن الطموح هو الأهداف المستقبلية التي يضعها الفرد نصب عينيه، ويسعى إلى تحقيقها ، والتي تعتمد على مفهومه لذاته ، وتقديره لملك الذات وأيضا على بعض العوامل التي تساعد الفرد على تحقيق أهدافه، مثل النضج والنجاح والفشل ، ونظرة الفرد للمستقبل وعوامل أخرى لها دور مؤثر في هذا الطموح، وكلما كان المطموح واقعا ومتناسقا مع قدرات وإمكانيات الفرد كلما كانت القدرة على تحقيقه أفضل .

### 3-5- سمات الشخص الطموح :

- أشارت ( أولغا قند لفت ) إلى أن الإنسان الطموح سمات يمكن كشفها وبالتالي معاملته على أساسها هي: ويلاحظ أن الإنسان الطموح إنسان لا يقتنع بالقليل ولا يرضى بمستواه ووضعه الحالي بل حاول دائما أن يعمل على تحسين وضعه ويضع خطط مستقبلية يسير على خطاها لينتقل من نجاح إلى آخر ، ولا يعد النقطة التي يصل إليها في حماية المطاف بل يعدها نقطة بداية الإنطلاق الي نجاح جديد شرط الا يكون هذا الإنتقال على حساب شخص آخر يل إعتمادا على مجهوده الخاص وانطلاقا من تنمية قدراته .

(غالب بن محمد علي المبخر ، 2009، ص101)

- الانسان الطموح إنسان لا يؤمن بالحظ أبدا بل يؤمن بأنه كلما بذل جهدا أكبر وقام بتطوير نفسه وتنمية قدراته حصل على تقدم ونجاح جديد ، كما أنه لا يعتقد أن المستقبل مروح له مسبقا بل هو

الذي يحدد هذا المستقبل بجهده وعمله ويرسم الخطوات للتالية للوصول إلى هدفه أي أنه لا يعتمد على الظروف أبدا في تحديد مستقبله.

- الإنسان الطموح لا يخشى الغامرة وكثيرا ما يعتمد على الحارقة للوصول إلى هدفه لأنه يطمح بتطوير نفسه بشكل سريع ويعتقد بلزوم القيام بقفزات ولو كانت غير محسوبة النتائج بشكل تام للوصول إلى هدفه ولا يخشى من المنافسة بل إن المنافسة تحله وتشجعه على الإسراع تطوير نفسه وهو يتحمل مسؤولية أية خطوة يقوم بها أو أي قرار يتخذه ولا يخشى الفشل بل إن الفشل يكون دافعا وحافزا لنجاح جديد قادم.
- إن الإنسان الطموح لا ينتظر الفرصة لتأتيه حتى يتقدم بل يقوم بخلق الفرص المواتية والمساعدة لتقدمه لأنه يريد أن يحرق مراحل تقدمه حرقا ، فانتظار الفرصة يحتاج إلى زمن لذلك ينتهز جميع الفرص أو أشباه الفرص المواتية لديه ويقوم بخلق فرص جديدة تساعده على الانتقال من مرحلة إلى أخرى أكثر تقدما . ، كما أن الإنسان الطموح لا يتوقع أن تظهر نتائج بمجهوداته بشكل سريع ومفيد له بل يضع احتمالات الفشل مثل احتمالات النجاح ويكون صبورا على النتائج وغير ملول وإذا أصيب بالإحباط يستفيد من أسباب إحباطه السابق وتكون هذه الأسباب نقطة إنطلاقه لنجاح جديد مستفيدا من أخطاء التجربة أو الفشل السابق.
- إن الإنسان الطموح يتحمل جميع أنواع الصعوبات والعقبات التي تقف بوجهه معترضة سبيل تطوره ووصوله إلى هدفه النشود بل يقوم بتنمية قدرته لتذليل الصعوبات التي تعترض طريقه، ولايحبطه الفشل ويجعله عاجزا بل يكون دافعا قويا لإجتيازه والانطلاق إلى نجاح جديد آخر، وهو يؤمن بفكرة أن الجهد والمثابرة هما الوسيلتان الوحيدتان الكفيلتان بالتغلب على أية صعوبة تقف بوجه الإنسان.

(غالب بن محمد علي المشيخي مرجع سابق ص 101-102)

يرى الباحث أن الشخص الطموح يتميز عن باقي الأشخاص في العديد من الصفات هي: له القدرة على وضع أهداف مستقبلية + العمل يحد من أجل الوصول إلى الأهداف القسطرة . + الفشل يكون دافعا قويا للنجاح وليس الانسحاب والتخلي عن الأهداف + الشخص الطموح يكون صبورا ولا يستبق الأحداث. لم يستطيع مواجهة الصعوبات والعقبات والتغلب عليها .

### 3-6- العوامل المؤثرة في مستوى الطموح :

هناك عدة عوامل تؤثر في مستوى الطموح منها عوامل ذاتية تتعلق بالشخص نفسية ومنها عوامل بيئية واجتماعية وما تقدمه من أنماط مختلفة من الثقافات والمرجعيات ولكن هذه العوامل مختلف مقدار تأثيرها من شخص لآخر حسب العمر والمرحلة التعليمية التي وصل إليها ، ومن هذه العوامل :

#### 3-6-1- العوامل الذاتية الشخصية :

بما أن مستوى الطموح بتغير حسب تغير العمر فإنه يتأثر بتطور العوامل الشخصية للفرد مع تقدم العمر كالذكاء والتحصيل، كذلك يتأثر بالخيرات التي يكتسبها الانسان من خلال تجاربه التي مر بها في مراحل حياته المختلفة فاشلة كانت أو ناجحة ومن هذه العوامل الذاتية المؤثرة في مستوى طموح الفرد

#### أ. الذكاء :

يرتبط الذكاء بتحديد الفرد المستوى طموحه ويتوقف مستوى الطموح على قدرة الفرد العقلية ، فكلما كان الفرد أكثر قدرة كان في إستطاعته القيام بتحقيق أهداف أبعد وأكثر صعوبة.

والذكاء يمد الفرد بالقدرة على الإستبصار ووسائل تدبير الفرص وحل المشاكل والتغلب على العوائق وإستخلاص النتائج والقدرة على التوقع ، وقد يؤثر الذكاء بشكل غير مباشر ذلك أن الفرد ضعيف الذكاء ينظر إليه التام على أنه عاجز عن المشاركة والعمل الايجابي ومن ثم قد يخفض من مستوى طموحه وهنا تظهر لدى هؤلاء الأفراد سمات الإتكالية والإنسحاب ويعجزون عن تحديد الأهداف بصورة واقعية والعكس تكون التوقعات بالنسبة للأذكاء حيث تقوى لديهم الإتجاهات الإيجابية والمشاركة الفعالة وتزداد ثقتهم بأنفسهم وحققون مزيدا من النجاح فيرفعون من مستوى طموحهم.

(غالب بن محمد علي المشيخي، مرجع سابق ، ص95-96)

ويؤثر الذكاء في مستوى الطموح بأشكال متعددة فالأفراد الأذكاء تراهم أكثر إستبصارا بقدراتهم وبالفرص المتاحة أمامهم وبالعوائق التي قد تمنعهم من الوصول إلى أهدافهم .

ولذا فمن المتوقع أن يساعد ذلك على وضع مستويات طموح واقعية متناسية مع قدراتهم وإمكانياتهم على عكس الأفراد الأقل ذكاء، بالإضافة إلى ذلك فإن رد فعل الأذكاء إزاء القتل يختلف في طبيعته من رد فعل الأقل ذكاء، ويؤثر في وضع مستويات طموحهم .

إن الأفراد ذوي الذكاء المرتفع أكثر واقعية لتحديد مستويات طموح تتفق مع قدراتهم العقلية والبدنية كما تفق مع الفرص التي تتاح لهم على عكس الأفراد ذوي الذكاء المتخفض كثيرا ما يتأثرون بما يستهويهم فيغالون إلى وضع أهداف بعيدة لانتفق مع قدراتهم الفعلية التي يدركونها -



ب. التحصيل:

أكدت العديد من الدراسات العربية والأجنبية على وجود علاقة بين مستوى التحصيل ومستوى الطموح حيث أن العلاب ذوي المستوى التحصيلي المرتفع يتمتعون بمستوى عالي من الطموح بعكس ذو المستوى التحصيلي المنخفض.

ج. مفهوم الذات ومستوى الطموح :

الأشك في أن الصورة التي يضعها الفرد عن ذاته لها دورا بارزا في مستوى طموحه فيجب على الفرد أن لا يكون مغرورا يرى في نفسه القوى القادرة على فعل كل شيء، والتي في وسعها تحقيق كل الأهداف حتى لا يرتطم بأرض واقع إمكاناته ، وفي المقابل إن الفرد الذي يقلل من تقديره لذاته ويضع لها صورة مشوهة لن يستطيع أيد حقيق طموحه، وذلك أما الشكه في قدراته وخوفا من الفشل وكل من الحالتين حالة التقدير الزائد للذات أو حالة التقليل كلها حالات لا يستطيع الفرد فيها تحقيق مستوى طموحه.

د. الخبرات السابقة :

للنجاح والفشل أثرا قويا جدا في طموح الفرد فإذا مانجح الفرد وتفوق زاد طموحه ويقلل الفرد مناظرا للمحافظة على ما حصل عليه من تفوق دراسي ومعنى هذا أن النجاح ينقع بالطموح إلى التقدم والنمو أما الفشل فيؤدي إلى خفض مستوى الطموح ويصيب بالعجز والأحباط .

(غالب بن محمد علي المشيخي مرجع سابق، ص 96-97-98)

هـ. العوامل البيئية والاجتماعية :

إن ليلية الإجتماعية دورا كبيرا في نمو مستوى الطموح لأن البيئة هي التي تمد الفرد مفاهيمه وثقافته وهي التي تشكل الإطار المرجعي له ولكن هذا التأثير يكون مختلفا من فرد لآخر تبعا لقدراته الذاتية وتبعاً لمضمون هذه القيم والمفاهيم التي تقدمها له فقد تكون صالحة لنمو مستوى طموح واقعي أو تؤدي تنمو مستوى طموح غير واقعي.

فمثلا تلعب الأسرة دورا كبيرا في تحديد نمو مستوى الطموح لأن الأفراد الذين ينتمون لأسر مستقرة إجتماعيا وبيكاتم أقدر على وضع مستويات طموح عالية ومتناسية مع إمكاناتهم ويستطيعون بلوغها أفضل مما لوكانوا بتمون إلى أسر غير مستقرة. وهذا ما أكدته دراسات ميرلوك (1967) بأن إستقرار الفرد داخل أسرته له دور كبير في مستوى الطموح فكلما كان مستقرا داخل أسرته كان مستوى طموحه أعلى كما أن إهتمام الأباء المبكر ما يخلص أبناءهم له دور في مستوى الطموح لأن الأباء يمكن أن ينفعوا أبناءهم لمستويات طموح عالية ويساعدوهم على وضع صيغة لبلوغ تلك الأهداف ، وهناك بعض الآباء لا يكتفون بذلك بل يشاركوهم للوصول إليها بطرق خالة أحيانا كالترغيب وممارسة الضغوطات والاكراه .

إن الآباء دوماً يدفعون أبنائهم لتحقيق ما فشلوا به ويعلمون على إتاحة الفرص المناسبة لذلك ووضع الوسائل للمساعدة لهم لمحت خدمتهم مما يؤدي إلى تشجيع الأبناء للوصول إلى ذلك العظموح ورفع مستوى طموحهم عدا الإتجاه ولكل من الوالدين أسلوبه الخاص بذلك ويطريقة غرس الطموحات لدى الأبناء بشتى الأشكال منها السوية ومنها الحاملة فتبدأ بالتوجيه وتنتهي بالضغط والقسوة ، وكما أن جماعة الرقاق لها دور كبيراً ما إيجاب أو سلبى لأن الفرد يتعلم منها ويأخذ الأفكار التي تشكل شخصيته فالفرد بجعل منهم المعيار الذي يقيس به تفوقه ونجاحه الأكاديمي ومن خلال المنافسة يحاول الوصول إليهم أو إلى مستوى أعلى منهم، ولذلك فإن الجماعة التي يعيش فيها الفرد مثل المعيار الذي يقيس يا أهدافه.

(غالب بن محمد علي المشيخي بمرجع سابق، ص 98)

نستخلص مما سبق أن الطموح يتأثر بالعديد من العوامل هي:

- الذكاء : فكلما كان الشخص ذكي كان لديه القدرة على تحقيق أهدافه.
- التحصيل الدراسي :كلما كان الشخص متفوقاً في دراسته ، كلما كان طموحه أعلى.
- تقدير الذات: الصورة التي يعطيها الفرد عن قاته تؤثر بشكل كبير في طموحه.
- الخبرات السابقة : النجاح يؤدي إلى التفاح والفشل يؤدي انخفاض مستوى الطموح.

البيئة التي يعيش فيها الفرد: كلما كانت مستقرة ومساعدة فإن الأهداف سوف تتحقق، و إذا كانت غير مستقرة ومعارضة فإن الفرد يتخلى عن أحداقه يفعل عوامل البيئة.

### 3-7-7 - قياس الطموح :

إن قياس مستوى الطموح قد شهد تطورات في السنوات الأخيرة نتيجة للإهتمام الكبير الذي أولاء العلماء والباحثون لمستوى الطموح وأدوات وأساليب قياسه ولقياس مستوى الطموح ثلاث أساليب هي:

### 3-7-1 - الدراسات المعملية:

إن قياس مستوى الطموح قد بدأ عن طريق إجراء التجارب العملية التي يقوم فيها الشخص المفحوص المراد قياس مستوى طموحه بأداء عمل معين، والطريقة التقليدية بأن يعرض الجهاز المستخدم على الشخص مع طريقة إستخدامه ثم إعطائه الفرصة لأن يجرب العمل عدة مرات ، وبعد أن يتدرب الشخص نسأل ماهي الدرجة التي يتوقع الحصول عليها ؟ ثم تدون إجابته ، ويعد الأداء الفعلي تسأله عما يظن أن تكون هذه الدرجة، ثم تدون الم خبره بالدرجة التي حصل عليها فعلاً وتكرر العملية عدة مرات وهكذا يكون هناك درجة الطموح ودرجة الحكم عليه ودرجة الأداء الفعلي ويغاس الطموح باختلاف اغلف حين يحسب بطرح الأداء

الفعلي على الأداء المتوقع وتكون موجبة عندما تكون درجة الأداء المتوقع أعلى من درجة الأداء الفعلي وتكون سالبة إن كان الأداء المتوقع أقل من درجة الأداء الفعلي.

وهناك مقياس آخر مشابه إلى حد ما بالمقياس السابق يطلق عليه إختلاف الحكم ويحسب بالفرق الأداء الفعلي والحكم عليه بعد الأداء حيث تطرح درجة الأداء الفعلي من درجة الحكم النفس اخاولة ، ويعتبر موجبا عندما يكون أعلى من الأداء الفعلي واليا عندما يكون الأداء الفعلي أعلى من الحكم، ومن عيوب الأسلوب العملي شعور المفحوص أنه موقف مصطنع وشعوره بالتوتر مما يؤثر على أداء المفحوص ويرى (تشايد أن بعض التجارب المعملية مصطنعة قد لا تكون وثيقة الصلة بالأحداث الحقيقية والواقعية في حياتنا .

(عبد ربه علي شعبان، مرجع سابق، ص70)

### 3-7-2- دراسة الآمال :

إتبع هذا المنحى الكثير من الباحثين من أجل قياس مستوى الطموح عند الأفراد وهو عبارة عن سؤال ماهي الآماني والأعمال التي تريد أن تصل إليها في المستقبل وتكافح من أجل الوصول إليها؟ وقد ذكر بعض العلماء مثل (كوب وويلر) إن هذا النوع من الدراسات يعطي مؤشرا هاما للأهداف البعيدة والغريبة | التي يطمح لها الشخص وتكون هذه الأهداف مختلفة من مرحلة إلى أخرى من عمر الفرد ففي مرحلة الطفولة | تكون مبنية على الإنجاز الشخصي والشهرة.

(جتاد محمد الوهاب ، مرجع سابق حر 93)

وترى قندلفت بأن هذا النوع من الدراسات يعطي مؤشرا هاما للأهداف تربية المدى والبعيدة التي يطمح لها الشخص ، وتكون هذه الأهداف مختلفة من مرحلة الأخرى من عمر الفرد ففي مرحلة الطفولة تكون مبنية على الأنجاز الشخصي والقبول الشخصي أما في مرحلة المراهقة ، فترتكز على المكانة والمنزلة الإجتماعية والشهرة.

### 3-7-3- دراسات تناولت المثاليات:

وأشارت هيرلوك (1974) أن دراسة الشخصية المثالية ذات أهمية في تحديد مستويات العطموح لدى الأفراد وقد تمت دراسات على هذا المنوال سؤال الفرد من الشخصية المثالية التي يتمنى أن يكون على شكلها ، وأن معرفة مثالية العطفل تشير إلى ما يأمل أن يكون عليه عندما يكبر ولكن الضرر المتوقع حدوثه في هذه الحالة أن تكون فرص نجاح الفرد للوصول إلى الشخصية القتالية التي يتمتها قليلة وضئيلة فقد تكون سمات الشخصية وقدرات الفرد غير مؤهلة لهذا النجاح، مما يترتب عليه على واقعية مستوى طموح الفرد

وإصابته بالإحباط واليأس وإن الطموح يعتمد بدرجة كبيرة على المغادرة ، فنحن ربما نرغب أن تكون شعراء أو علماء مشهورين ، ولكن إذا ما كانت إمكانياتنا قليلة فإننا نتخلى عن هذا الطموح ميكرا وغالبا ما نترك هذه الأهداف المستحيلة دون مبالاة وذلك لأننا لسنا مسؤولين عن توافر تلك الإمكانيات وفي حالات أخرى نتخلى عن طموحاتنا على الرغم من ميولنا الكبير، وهذا لا يعني أنه لا يكفي أن يكون لدينا ميل أو رغبة في هدف ما دون توافر قدرات مناسبة لهذا الطموح.

(عبد ربه علي شعبان، مرجع سابق، ص 71)

تجد مما سبق أن مستوى الطموح يقاس بعدة طرق، منها التي تقام عن طريق تحارب معملية وأخرى بسؤال الغرد عن أمانيه التي يريدتها في المستقبل ويكافح من أجلها أو سؤال الشخص عن الشخصية المثالية التي يتمنى أن يكون على شكلها وهناك أيضا مفاص نفسية تحتوي على مجموعة من العبارات التي يجيب الفرد عنها ثم يقامى مستوى طموحه على الدرجة المتحصل عليها في القياس .

#### 4- تقدير الذات :

4-1- تعريف تقدير الذات : هو تقدير الفرد لقيمه كشخص والذي يتكون تدريجيا من خلال خبرات الفرد بالواقع واحتكاكه به، ويتأثر تأثرا بالغا بالأحكام التي يتلقاها من الأشخاص ذوي الأهمية الانفعالية في حياته ويتفسيراته لاستجاباتهم له.

(نعيم الرفاعي، 1995 ص 277)

وقد وردت عدة تعاريف نذكر منها :

تعريف حامد عبد السلام زهران: إن مفهوم الذات ينمو من تفاعل الفرد مع البيئة ولا نستطيع أن ندرك الذات إلا من خلال علاقة الفرد الديناميكية بالعالم الخارجي، وكذا تعدد التجارب التي يقوم بها أثناء نشاطاته، فانه يكون فكرة عن ذاته، وأيضا عن ذات الآخرين.

تعريف ادلر: يعتبره تنظيما يحدد للفرد شخصيته وفرديته، وهذا التنظيم يفسر خبرات الكائن العضوي ويعطيها معناها، وتسعى الذات في سبيل الخبرات التي تكفل للفرد أسلوبه المتميز في الحياة، وان لم توجد تلك الخبرات فإنها تعمل على خلقها. (عبد الفتاح دويدار، 1992، ص 32)

تعريف كارل روجرز: الذات هي فكرة الفرد عما هو في علاقة بيئية وهذا المفهوم هو الذي يحدد سلوكه وتعد هذه الذات الظاهرة بالنسبة للفرد نفسه حقيقية. وكذا فانه يرى أن الذات معقدة ومتغيرة، إذ يمكن لها أن تغير نتيجة للتعلم والنضج، وهي تحدد كيف يستجيب الفرد للمواقف المختلفة وكيف يتعامل معها.

( فاخر عاقل، 1982، ص73 )

#### 4-2-2-4- مكونات مفهوم الذات ؛

إن فكرة الشخص عن نفسه في النواة الرئيسية التي تقوم عليها شخصيته كما أنها عامل أساسي في تكييفه الشخصي والاجتماعي فالذات تتكون من مجموعة ادراكات الفرد النسقه وتقييمه لها فهي إذا تتكون من خبرات إدراكية وانفعالية تتركز حول الفرد باعتباره مصدر للخبرة والسلوك وللوظائف وتتميز الصورة الذهنية التي يكونها الفرد عن نفسه بأنها ذات مرادها وهي :

#### 4-2-1-1- الذات الحقيقية :

تعتبر الذات الحقيقية قلب أو مركز مفهوم الذات، وهي تعني ما يكونه هذا الفرد فعلا ماذا يكون)، وبصفة عامة فإن الأفراد يشوهون الواقع الحقيقي بشكل أو بآخر، ونتيجة لهذا التشويه فإنه غالبا ما يصبح من المستحيل أن نزيح الغطاء عن الذات ومن هنا فإن الذات الحقيقية للفرد هي من علم الله وحده وليس من السهل على البشر أن يعرفوها .

#### 4-2-2-2- الذات المدركة :

تختص بالفكرة التي يأخذها الفرد من قدراته وإمكاناته فقد تكون لديه صورة عن ذاته كشخص له كيان ذو قدرة على التعلم وقدرة جسمية وبإيجاز فإنه شخص كفاء للنجاح وعلى العكس من ذلك قد تكون لدى الفرد صورة بأنه عاجز أو قاشل أو انه قليل الأهمية وضعيف القدرات وبان فرص النجاح أمامه ضئيلة .

#### 4-2-3-3- الذات الاجتماعية : الذات كما يراها الآخرون .

يدرك الفرد الآخرين على أنهم يفكرون فيه بطريقة خاصة في معظم الأحيان فإن الفرد يحاول أن يعيش إلى مستوى هذه التوقعات من جانب الآخرين وتتشأ الصراعات الداخلية عندما يكون هناك فجوة بين الذات المدركة والذات الاجتماعية.

( ابراهيم أحمد أبو زيد، 1987، ص 29 )

#### 4-2-4-4- الذات المثالية :

هي نظرة الفرد إلى ذاته كما يجب أن تكون وهذه نظرة تختلف عن الصورة التي يرى فيها نفسه بالفعل نجد كل فرد يتخيل نفسه في أعماق ذاته فتكون له مثله العليا وقيمه ومستويات طموحه التي ينظر بها إلى نفسه والنظرة المثالية التي يتمناها ازداد في النضج وأصبح من المحتمل لهذه الصورة أن تتحقق وحينئذ يمكن القول بأنه متقبل لذاته كإنسان ولديه الثقة بالنفس. ( ابراهيم احمد ابو زيد، المرجع السابق، ص 29 )

#### 4-3-3- نمو مفهوم الذات :

أما عن تكوين الذات فهي تتكون تدريجياً، فالفرد لا يولد مزوداً لها وإنما يكتسبها من خلال التجارب والنشاطات الاجتماعية بالتالي لنموها هو نتيجة علاقاته بمجموع العمليات الاجتماعية أو بالأفراد المساهمين فيها.

لقد تكلم الكثير من العلماء عن مراحل نمو الفرد وذاته وقسمها كل واحد منهم إلى ثلاث مراحل ومن بين التقسيمات:

#### 4-3-1- حسب بياجيه :

يرى بياجيه " أن الطفل يكون في منشأ حياته النفسية في حالة انطواء ذاتي تام يكون فيها مستغرقاً كلياً في ذاته لا يستجيب إلا لحاجة شهواته الأولية، ثم يمر بمرحلة التركيز حول الذات ينتقل إلى مرحلة تصور العلاقات المتبادلة بينه وبين الآخرين.

( ابراهيم احمد أبو زيد، 1987، ص 122 )

#### 4-3-2- حسب نيوكمب:

يقدم صورة لتطور الذات في حدود هذه المراحل الثلاث كما يلي :

- يولد الطفل في مرحلة انطواء ذاتي مزوداً بمجموعة من الحوافز تتطلب ارضاءاً لا يأخذ في حسابه القانون الطبيعي والعرف الاجتماعي.
- يخفف الطفل تدريجياً من المرحلة السابقة بتعلمه إدخال الاعتبارات الواقعية والظروف المتغيرة بين الحافز وبين التخفيف منه، ويساعد على نمو الذات هنا اتخاذ الطفل ادوار غيره وإجراء محادثات داخل نفسه حتى يتمكن من اتخاذ دوره الخاص مما يكون له أكبر الأثر في تكوين فكرته عن نفسه.
- تعتمد المرحلة الثالثة بتبادل العلاقات بين الطفل والآخرين على قدرته على إقامة تغيرات وتحديدات أكثر، كذا تعلم مجموعة من التوقعات السلوك الأخرين مما يؤدي بالطفل في النهاية إلى تكوين صورة ثابتة عن نفسه.

#### 4-3-3-4 - حسب بالدوين:

وقد تتبع النمو الشخصي من خلال ثلاث مراحل: المرحلة الاسقاطية: وفيها يستجيب الطفل لإيحاءات الشخصية . المرحلة الذاتية: ويصلها الطفل عن طريق تقليد الآخرين وهنا تبدأ ذاته في التميز عن ذات الآخرين، المرحلة الإخراجية: ويشعر فيها الطفل أن للآخرين ذات متميزة عن ذاته له نفس خصائصها المتميزة، وهنا تظهر الذات الاجتماعية. (ابراهيم احمد ابو زيد ، مرجع سابق، ص 122).

#### 4-3-4 - حسب رانك : وتتخذ تطور الفردية ثلاث ادوار :

ويتم بمحاولة الفرد التوافق والانسجام النسبي مع نفسه ومع البيئة فيحاول أن يشعر انه جزء منها وفيه يكون الشخص في مستهل اعتقاده على نفسه ويبدأ تكوين مثل وأهداف أدبية وأخلاقية ويصبح له وجهات نظر حيال نفسه وحيال العالم.

وهو أعلى درجات التطور يكون فيه الإنسان منسجماً مع نفسه ومثله إرادة وفعلاً ويكون الجانب الأخلاقي من ذاته وهو سائد فيه. (ابراهيم احمد ابو زيد، مرجع سابق، ص 122)

#### 4-4 - مراحل تطور مفهوم الذات : ويمكن تلخيص نمو الذات ومفهوم الذات على النحو التالي :

1 ( الميلاد 3 أشهر ) : يخرج الولد من بطن أمه لا يعلم شيئاً وليس لديه مفهوم جاهز لذاته والذات موجودة منذ بداية حياة الفرد ولكن في حالة الكمون وتأخذ في تحقيق تدريجي مع النمو وتتمايز الذات الجسمية ولا يكون هناك تمايز ولا حدود واضحة بين الذات وغير الذات ويبدأ تفاعل الذات والبيئة وتبدأ الذات في التمايز. أ. (3-4 أشهر): يكون التمايز من خلال الحواس والعضلات.

ب. (4-6 أشهر): التمايز اللفظي للذات وغير الذات.

ج. (6 أشهر): تتمايز الذات البدائية المنطوقة.

د. (6-9 أشهر): يفهم الطفل الإشارات مثل " باي باي " وهذا يعتبر وكأنه في بداية الولادة النفسية للطفل عند شعوره بذاته يخرج من رحم اللاشعور وبالذات فهذا ميلاد ثان للطفل حيث يكتشف نفسه ويدخل العالم الأكبر بحق.

هـ. (سنة كاملة): مرحلة الكشف والاستكشاف تنمو صورة الذات ويزداد التفاعل مع الأم ثم مع الآخرين ومع الكبار ثم الصغار ويتضح استعمال الكلمات 10 % منها ضمائر، ثم يبدأ عملية الأخذ والعطاء وتبدأ الذات النامية في التفريق بين العالمين الداخلي والخارجي.

و. (سنتين كاملتين): يزداد تمييز الطفل لذاته ويكون متمركز حول ذاته ويفرق بين الآخرين وتتكون الذات الاجتماعية وتزداد القدرة على فهم الذات.

- ز. (السنة الثالثة): يرسم الطفل صورة أشمل للعالم المحيط به ويسميه ويزداد شعوره بفرديته وشخصيته ويعرف أن له شخصيته وللآخرين شخصياتهم المختلفة ويزداد تمركزه حول ذاته.
- ح. (السنة الرابعة): تكون علاقات عقلية واجتماعية وانفعالية مع الآخرين المهمين في حياته، ونسمع منه أسئلة الاستكشاف (لماذا، كيف، أين، من، ماذا، متى).
- ط. (السنة الخامسة): يتقبل الطفل فرديته ويزداد الوعي بالذات ويقل الاعتماد الكامل على الوالدين ويزداد استقلاله ويتضح الأكبر مع العالم الخارجي.
- ي. (5 سنوات - 12 سنة): تتشكل صورة الذات الأولى التي تدعم ثقة الطفل بنفسه هذه الثقة تسمح له بالاندماج في مجتمعات أخرى عبر العائلة وفي المدرسة.
- ك. (مرحلة المراهقة): يزداد الوعي بالذات والثقة في تقييم الذات وتمكن الذات النامية القوية المراهق من أن يؤثر في بيته وفي المواقف الاجتماعية.
- لا يؤثر البلوغ في نمط الشخصية بصفة عامة وفي مفهوم الذات بصفة خاصة.
  - البلوغ والنضج الجسمي يحدث تغيرا في الاتجاهات نحو الذات ونحو الآخرين. به مفهوم الجسم مهم جدا في هذه المرحلة بالنسبة لكل من الذكور والإناث.
  - يعتدل مفهوم الذات وأبعاد تنظيمه حيث تحدث تغيرات كثيرة داخلية وخارجية تؤدي إلى أن يصبح مفهوم الذات أكثر تأثيرا وغير مستقر ويعاد تكامل الذات مع النمو وتعتدل صورة الذات المثالية في مرحلة المراهقة.
  - لا يتأثر مفهوم الذات تأثيرا سينا إذا لم يفهم المراهق مبدأ الفروق الفردية وظل عائقا على مقارنة نفسه بسابقه.
  - لا يلاحظ تركيز اهتمام المراهق بنفسه وعلى خبراته وأفكاره وأوجه نشاطه.
  - يبذل المراهق كل جهده لتدعيم ذاته وحفظها، ويستمر نمو الذات ومفهوم الذات اتجاه ( مفهوم ناضج للذات ) ويقرب المراهق من الراشدي سلوكه وفي اتجاهاته وقيمه وفي مفهومه الواضح عن ذاته، ويتابع مفهوم الذات نموه نتيجة لخبرات جديدة مثل ( المهنة، الزواج، الأطفال ...).

( حامد عبد السلام زهران، 1990، ص 292 )

#### 4-5- العوامل المؤثرة في الذات:

تعتبر الذات الحجر الأساسي في بناء الشخصية والتوافق النفسي، فان أي تأثر بالعوامل الاجتماعية والنفسية والجسمية يؤدي إلى حالة عدم التوافق، ولعل أهم هذه العوامل هي التي ذكرها عبد الفتاح دويدار هي:

#### 4-5-1- صورة الجسم:

تتمثل في التطور الفيزيولوجي مثل: الحجم، سرعة الحركة، التناسق العضلي ويختلف هذا حسب نوع الجنس والصورة المرغوب فيها، إذ يتبين أنه بالنسبة للرجال، فعند الرجال يعود رضا الذات إلى البناء الجسماني الكبير والى قوة العضلات بينما يختلف الأمر عند المرأة فكلما كان الجسم اصغر إلى حد ما من المعتاد، فان ذلك يؤدي إلى الرضا والراحة.

#### 4-5-2- القدرة العقلية :

تنمو الذات عند الإنسان السوي بصورة أفضل عن الإنسان غير السوي فهذا الآخر لا يستطيع يقيم خبراته.

(حامد عبد السلام زهران، بدون سنة ، ص 293).

#### 4-5-3- المعايير الاجتماعية:

لها تأثير واضح في الذات وصورة الجسم والقدرات العقلية ولقد تبين اختلاف نمو الذات والرضا عنها عند الجنين، و ذلك من خلال صورة الجسم والقدرات العقلية ومع تقدم في السن نجد أن التركيز ينتقل من القدرة العقلية إلى القدرات الطائفية مثل القدرة اللغوية، الميكانيكية والفنية...، ورضا الفرد عن ذاته في هذه الحالة يعتمد على كيفية قياسه للمظاهر التي يكتشفها.

#### 4-5-4- الدور الاجتماعي:

يساهم الدور الاجتماعي الذي يؤديه الفرد داخل مجتمعه وما يقوم به في إطار البناء الاجتماعي الذي يعيش فيه حيث يتضح للفرد صورة الذات ونموها، فأى فرد تمكن من إدراك نفسه حسيا بعكس تكوينه أو حصوله على المقياس الذي يمكن قياس العالم الخارجي الذي يحيط به وإدراكه ماديا وباعتباره انه تمكن من التكيف الذي يضمن له التوازن بين شخصيته وشخصية أي دور كان.

#### 4-5-5- التفاعل الاجتماعي:

إن التفاعل الاجتماعي السليم والعلاقات الاجتماعية الناجحة تدعم الفكرة السليمة الجيدة عن الذات ويظهر هذا من خلال النتائج التي توصل إليها "كومبس عام 1969 " حيث وجد أن الفكرة الموجبة عن الذات تعزز نجاح التفاعل الاجتماعي ويزيد العلاقات الاجتماعية نجاحا.

#### 4-5-6- الخصائص والميزات الأسرية

يختلف مدى تقدير الفرد لذاته ونظرته إليها باختلاف الجو الأسري الذي تنشأ فيه ونوعية العلاقة التي تسوده، فالفرد الذي يلقي من أسرته الرعاية والاهتمام يختلف من الفرد المهمش والمحروم إذ تكون نظرته تميل إلى السلب والشعور بالحرمان والنقص.

#### 4-5-7 - مقارنة نفسه بجماعة الأفراد :

إذا قارن نفسه بجماعة اقل منه مقدرة فانه يزيد من قيمة نفسه، أما إذا قارن نفسه بجماعة أعلى منه شنقا فانه يقلل من شأنها.

#### 4-5-8 - مستوى الذكاء :

الشخص الذكي تكون له درجة كبيرة من الوعي والبداهة وفهم الأمور لذلك نجده ينظر لنفسه بشكل أفضل من الشخص قليل الذكاء بالإضافة إلى ذلك نجد الأحداث العائلية، حيث يعمل الذكاء على إعطاء نظرة خاصة للفرد حول ذاته هذه النظرة التي يساهم الجميع بصفة ايجابية أو سلبية حسب معاملة المحيطين به نجاحا.

( حامد عبد السلام زهران، مرجع سابق، ص 293).

4-6-6 - النظريات التي تناولت مفهوم الذات : من خلال هذا المفهوم الذات ظهرت عدة نظريات تفسر هذا المفهوم ومن بينها نجد :

#### 4-6-1 - النظرية التحليلية :

لقد تعمق هذا التيار بشكل واسع حول الذات انطلاقا من أعمال ' سيغموند فرويد ' زعم أن الفكرة كانت بسيطة بقوله : إن الذات هي تلك الجزء من اللاشعوري لنا حيث عرض " فرويد " نموذج الشخصية المثلث القوة النفسية " الأنا الهو، الأنا الأعلى حيث أن مفهوم وفكرة الذات تنشأ من التفاعل بين الدوافع البيولوجية والغريزية للهو والآثار التقليدية، والوالدين، الثقافة التي تشكل الأنا الأعلى.

ولقد جاء تلميذه " ادلر " بما اسماه أسلوب الحياة الذي هو الوسيلة المميزة للإحاطة بمشاكل الحياة التي يشكلها تقييم الصغير لنفسه وللمجتمع والتقييم الناشئ عن خبراته ولو أن أساسه في جزء منه ووراثته. ( كمال الدسوقي، 1979، ص 298). ويقول " يونغ " أن الهدف الأساسي من نمو شخصية الفرد تحقيق ذاته وان مكونات تحقيق الذات تتكون من أجزاء ونظم متعددة في الأثناء الذات وحالات الشعور واللاشعور والوظائف واتجاهات الانطواء والانبساط ونظم الطاقة النفسية والجسمية وعلى قمة هذا كله توجد الذات، وكل ذلك يدعو إلى دراسة بناء الشخصية عن " يونغ ( فوري محمد حيل، 2000، ص 323) 6. 2. النظرية الظاهرية يعتبر كل من " بينغ وكوميس " أوضح من يمثل هذه الفكرة الذاتية وذلك لدورهما الرئيسي الذي يصلان فيه بين الشعور الظاهر والمعروف ونين المعارف والادراكات وهما يوريان بلا استثناء محدد بشكل

كامل ووثيق الصلة بالمجال الخاص نتيجة إدراكه لمواقف وإدراكه لنفسه في اللحظة التي يقوم فيها بفعل معين في الواقع أن الإدراك هو يسبب السلوك وكيفية شعور الشخص وتفكيره يحددان بطريقة فعله. (فوليت ابراهيم، عبد سيد سليمان، 1998، ص 192)

#### 4-6-2- النظرية المعرفية:

ويرى "بيجيه" أن مرحلة ما قبل العمليات التي تمتد من (2 . 7 سنة) العمر وفيها تنمو الصورة المعرفية الداخلية للطفل عن العالم الخارجي وقوانينه وعلاقاته الكثيرة وقد ذكر "بياجيه" أن أهم ما يميز هذه المرحلة هو مركزية الذات.

وفي هذه المرحلة نجد أن هناك لدى الأطفال الشعور بالأهمية نتيجة لتمرکز حول ذاته حيث يشعر كل منهم بأنهم محور الحياة وسيطر على الطفل عادة في هذه الفترة حاجاته الشخصية ودوافعه الخاصة لتوجه جميع أساليب سلوكه على الرغم من أنه قد لا يستطيع التعبير الصريح عن حاجاته الخاصة بأسلوب مفهوم ولكن تبدأ ملامح مفهوم الذات في الظهور من خلال حديث الطفل واستخدامه الدائم والمستمر للضمير المفرد (أنا) ولضمير الملكية وفي حديثه عن لعبته، قطعته، كتابه .

(استي محمد احمد قاسم، 2002، ص 71)

#### 4-6-3- النظرية السلوكية:

"وليام جيمس : يعرف الذات والانا التجريبية في أكثر معانيها عمومية بأنها المجموع الكلي لكل ما يستطيع الإنسان أن يدعي أنه له جسد وسماته، وممتلكاته المادية و اسرته، أصدقاؤه والكثير ...، و يناقش جيمس الذات تحت عناوين ثلاث : | . مكوناتها . مشاعر الذات . نشاط البحث عن الذات .

ومكونات الذات عند جيمس هي :

الذات المادية: وتتكون من ممتلكات الفرد المادية.

الذات الاجتماعية: وتتكون من كيف ينظر زملاءه له؟

الذات الروحية: وتتكون من ممتلكاته النفسية ونزعاته وميوله.

الأنا الخاصة: وهي ما يكون إحساس الفرد بهويته الشخصية أو الذات الداخلية لكل هذه النزوات.

"بانندورة": أشار إلى فاعلية الذات على أساس التبادل بين العوامل الشخصية والبيئية حيث يفترض وجود مؤثرات بيئية ووجود فرد يتميز بالمنشأ المعرفي حيث يحدث التعزيز بين المؤثرات والفرد وتوصل إلى نظرية عن الفاعلية وتحقيق التوازن الدقيق بين مكونين هما: . التأمل الإبداعي والملاحظة الدقيقة تعد نظرية "بانندورة" عن فاعلية الذات فريدة من نوعها حيث أقيمت على بيانات معدة بعناية من دراسة الإنسان .

ويقصد بفاعلية الذات توقع الفرد بأنه قادر على أداء السلوك الذي يحقق النتائج المرغوب فيها أي موقف معين .

( عبد المجيد احمد منصور، زكرياء احمد الشربيني، 2001، ص 139 )

#### 4-6-4 - نظرية كارل روجرز :

يؤمن في نظريته بعد استمرار اللاشعور والشعور ونحن نعتبر أن التباين في هذه الآراء له مغزى لفهم نظرية الفكرة الذاتية فالناس يتصرفون بالطريقة التي يلاحظون بها أنفسهم في نشاط الشعور ويعتقد روجرز باحتمال وجود مخزن في اللاشعور بل أن هذا يعني فقط انه عندما تكون المعلومات الموجودة عن النفس والبيئة مقبولة في الشعور فتؤثر بالتالي على سلوك الفرد. ( فيوليت ابراهيم وعبد الرحمان سيد سليمان، مرجع سابق، ص 192 )

ومن أهم مفاهيم نظرية روجرز في الذات

#### أ. مفهوم الكائن العضوي :

هو الفرد الذي يتميز في رأي هذه النظرية بأنه يستجيب ككل منظم للمجال الظاهري الإشباع حاجاته المختلفة، كما أن تحقيق الذات وصيانتها وترقيتها هي دافع هذا الكائن العضوي الأساسي.

#### ب. مفهوم المجال الظاهري :

الذي هو الخبرة في كليتها وهو يتميز بكونه شعوريا أو لا شعوريا حسب إمكانية تمثيل الخبرة تمثيلا رمزيا وتعبير الفرد عنها أو عدم إمكانية ذلك، فالذات هي المحور الرئيسي للخبرة التي تتحدد نوع شخصيتنا وكيفية إدراكنا أي الطريقة التي ندركها .

( ابراهيم احمد ابو زيد، مرجع سابق، ص 69 ).

#### 4-7-7 - تعريف تقدير الذات :

إن تقدير الذات هو عبارة عن مدرك من اتجاه بعبر عن إدراك لنفسه وعن قدراته نحو كل ما يقوم به من أعمال وتصرفات .

( مصطفى فهمي ومحمد علي قطان، بت، ص 75 )

تقدير الذات هو الفرد واتجاهه نحو ذاته ومدى تقدير هذه الذات من الجوانب المختلفة كالدور والمركز الأسري والمهني والجنسي وبقية الأدوار التي يمارسها في مجال العلاقة بالواقع وتشكل توظيفا أو تعديلا أو انحرافا في علاقة الفرد بذاته.

( فرج عبد القادر طه، بت، ص 138).

أما " روزنبرج 1978 " فيعرف تقدير الذات بأنه اتجاهات الفرد الشاملة سالبة كانت أو موجبة نحو نفسه أما عن "كوبر سميث " حيث عرفه بأنه الحكم الشخصي للفرد عن قيمته الذاتية والتي يتم التعبير عنها من خلال اتجاهات الفرد نحو نفسه وان الصورة السابقة التي يكونها الطفل عن نفسه تعتمد بالدرجة الأولى من تقدير ذاته.

( فيوليت فؤاد ابراهيم وعبد الرحمان سليمان، مرجع سابق، ص 192 )

#### 4-8- الفرق بين الذات وتقدير الذات :

نستطيع القول أن الذات هو من أبعاد مفهوم الذات، فمفهوم الذات معلومات عن صفات الذات تصبح أكثر ثباتا بزيادة العمر في حين تقدير الذات هو تقييم صفات الذات تصبح أكثر وضوحا وتكاملا خلال التعامل المعهود والطويل مع الآخرين ويرى " هايس وهاردي " أن تقدير الذات يتعلق بالتقييم فهو لصلاحيه الذات كأن يقول الفرد، أنا ذكي، أنا اجتماعي. (عثمان محجوبة، العود عائشة، 2005، 2006، ص 28).

#### 4-9- مستويات تقدير الذات :

هناك ثلاث مستويات التقدير الذات وذلك حسب الدراسة التي قام بها "كوبر سميث " في بحثه وهي :

#### 4-9-1- تقدير الذات المرتفع :

إن تقدير الذات المرتفع هو أكثر الأدوات التي يمكن أن يستخدمها الفرد للحصول على حالة التوافق ليستطيع أن يقتحم المواقف الجديدة الصعبة دون أن يشعر بالحزن أو الانهيار لمدة طويلة ومن خلال دراسته قام في سنة 1981 على الأشخاص المبتكرين الذين يحصلون درجات مرتفعة على مقاييس تقدير الذات بأنهم أكثر رغبة في القيام بدور فعال ونشط في المجموعات الاجتماعية وأنهم أكثر قدرة على التعبير عن وجهات نظرهم وأقل شعور بالمتاعب والخوف وأقل اضطرابا في الشخصية وأقل شعورا بالشك في آرائهم.

( خوسيت فؤاد و آخرون ، مرجع سابق، ص 194 )

#### 4-9-2- تقدير الذات المتوسط:

يقع هذا التقدير بين تقدير الذات المرتفع والمنخفض بحيث يتمو تقدير من قدرتنا على عمل الأشياء المطلوبة منا خاصة تلك التي لم تكن متأكدين من قدرتنا على فعلها .

( ابراهيم ابو زيد، مرجع سابق، ص 81).

يرى "كوبر سميث " أنه ليس هناك طرازاً عاماً للشروط الضرورية المنتجة لتقدير الذات.

#### 4-9-3- تقدير الذات المنخفض:

يرى كل من " ايزنك ولسون " أن تقدير الذات المنخفض هم الأشخاص الذين يحصلون على درجات منخفضة في تقدير الذات لديهم فكرة سالية عن ذواتهم بل يعتقدون أنهم فاشلين وغير جديرين بالاهتمام فضلاً عن قلة جاذبيتهم، ويرى " روزنبرج " ان تقدير الذات المنخفض هو عدم رضا الفرد عن ذاته أو رفض الذات أو احتقارها. (فيوليت ابراهيم واخرون، مرجع سابق، ص 192 )

يشير " لفسكي " بأن الفشل يؤدي إلى انخفاض تقدير الذات وتوقع الفشل وينتهي الفشل المزمن والإحباط والعجز وهذا ما يسمى بعجز المتعلم. (حسين فايد ، بدون سنة ، ص 143)

نجد أن مفهوم تقدير الذات السلبي ينطبق على مظاهر الانحرافات السلوكية والأنماط المضادة أو المتناقضة مع أساليب الحياة العادية والتي تخرجهم عن الأنماط السلوكية العادية المتوقعة من الأفراد العاديين في المجتمع والتي تجعلنا نحكم على من تصدر عنه سوء التكيف الاجتماعي والنفسي فتضعه في فئة غير الأسوياء ومن المظاهر التي تدل على وجود تقدير ذات منخفض لدى الإنسان.

- الحماية والسيطرة حيث أن الحماية الزائدة تعيق تحقيق الذات وتنمية الاستقلالية والثقة بالنفس.
- السيطرة حيث أن الفرد لا يستطيع أن يتخذ قراراته بنفسه.
- الإهمال وهو إهمال من طرف المجتمع ويظهر ذلك في نمط المشاعر السلبية.
- الأوصاف السلبية وهي أوصاف ونعوت سلبية تساعد على تعزيز النظرة السلبية للذات وتعود إلى سلوك غير توافقي إلى حد كبير.

(محمد احمد قاسم، مرجع سابق، ص 81)

**4-10-10- العوامل المحددة لمستوى تقدير الذات :** هناك مجموعة من العوامل التي تؤدي إلى ذلك ومن هذه العوامل رد ما يتصل بالفرد نفسه ومنها ما يتصل بالمجتمع الذي يعيش فيه الفرد.

**4-10-1- العوامل الذاتية :** فنذكر منها ما يلي:

خلو الفرد من مظاهر القلق أو عوامل عدم الاستقرار النفسي فقد ثبت أنه يقدر وجود أو عدم وجود هذين العاملين لدى الفرد، تحدد درجة تقدير الذات لديه، بمعنى أن الفرد إذا كان متمتعاً بصحة نفسية جيدة، ساعد ذلك على نموه نمواً طبيعياً، متمتعاً بقدر عالٍ من تقدير الذات والعكس بالعكس وإذا كان الفرد من النوع القلق وأدى كل ذلك إلى جعل فكرته عن ذاته منخفضة.

**4-10-2- العوامل الموضوعية :**

فهي معظمها تتصل بظروف التنشئة الاجتماعية والظروف التي تربي فيها التربية التي قدمت وخاصة الأم ونذكر من هذه العوامل ما يلي:

أ. أن يسمح للفرد المساهمة في الأمور العائلية.

ب. أن يقرر الفرد لنفسه ما يريد وخاصة بالنسبة لما يعنيه من أمور كاختيار الملابس ولونها.

ج. نوع العقاب الذي يفرض على الفرد هل الغرض منه التعذيب وأحداث الآلام أم الحرمان المؤقت لإشعاره بالآثار السيئة التي قام بها.

د. نظرة الأسرة لأصدقائه إما بنظرة معينة أم تنتظر إليهم على كونهم أعداء غير مرغوب فيهم.

فكلما كانت هذه العوامل الموضوعية ايجابية بقدر ما تؤدي إلى درجة عالية من التقدير.

( مصطفى فهمي ومحمد علي قطان، مرجع سابق، ص 88 )

**4-11- تقدير الذات وعلاقته بالنجاح والفشل:**

يساعد اكتساب الفرد المهارات والقدرات السابقة نجاحه حيث يقوي نجاح الفرد الثقة بذاته ويدفعه إلى المزيد من النجاح، ولا يمتلك الفرد مختلف المهارات وحسب بل تصورات ذاتية أو ادراكات حول تلك المهارات وتمثل الادراكات الذاتية حول المهارات وتجنح هذه الأخيرة صعوداً أو نزولاً ايجابياً أو سلبياً فيضخم أو يصغر الكبير.

( ميخائيل أسعد، 1999، ص 80 )

ويشير " نوينسكي " بان تقدير الذات يتضمن النجاح في التغلب على العقبات وهزيمة التحديات والدافع لتقدير الذات يأتي من الداخل ويرفع النجاح وفي النهاية يؤدي على اعتقاد عام بقدره الفرد على التغلب على

العقبات وحل المشكلات وعلى النقيض من ذلك فإن الفشل يؤدي إلى انخفاض تقدير الذات وتوقع الفشل وينتهي الفشل المزمن والإحباط واليأس.

( حسين علي قايد، مرجع سابق، ص 142، 143 )

ويعتقد " أسامة " و " كامل راتب " أن النجاح هو الطاقة التي تجعل الناشئ لتحقيق النجاح وببذل الجهد من أجل تحقيق المزيد من النجاح، والنجاح وحده لا يكفي إنما من الضروري أن يدرك الفرد أنه يحقق أهدافه الشخصية التي تمده بالطاقة والرغبة في مواجهة تحديات جديدة وعدم الخوف مما يؤثر على دافع الناشئ لتحقيق النجاح وببذل الجهد ما دام النجاح لم يتحقق أو يتوقع أن يؤثر ذلك على النجاح على سلوكه في المستقبل.

( أسامة كامل راتب، 2001، ص 85).

اني رائد " يعتمد اعتبار الذات وتقديرها ايجابيا على الكفاية والانجاز وليس السمعة الخارجية والتواضع غير المجدي الذي لا مبرر له.

( محمد السيد عبد الرحمان، مرجع سابق، ص 938 )

كما يرى " عبد المنعم " يتسبب الفشل والإحباط في الغضب وقد يتوجه الغاضب بعدوانيته الى نفسه والانفعالات الحادة تقلل من كفاءة الفرد وقدراته على التعامل مع المواقف المختلفة ويعطل التفكير ويفسد الأداء.

( عبد المنعم، 1995، ص 412 ) .

#### 4-12- علاقة صورة الجسم بتقدير الذات :

عن علاقة صورة الجسم بتقدير الذات نجد أن الناحية الجسمية من المصادر الحيوية في شكل مفهوم الذات والتي تتضمن بنية الجسم ومظهره وحجمه، إن طول الجسم وتناسقه ومظهره وملامحه الجميلة لها تأثير إيجابي في رؤية الفرد لنفسه لأن ذلك يدعو غالبا إلى استجابات القبول والرضا والتقدير والحب والاستحسان وبعد ذلك تعزيزا ذاتيا قويا وقوة ذاتية تدفع الفرد إلى التجاوب مع قدراته الذاتية والمناخ الاجتماعي بشكل مثمر لذلك فإن صورة الجسم لها تأثير فاعل في تفاعل الفرد الاجتماعي ويعد النضج الجسمي للمراهق أو الذات الجسمية عنصرا مهما في مفهوم الذات بدرجة أمثر من البلوغ المتأخر.

إن المراهق ينظر إلى جسمه كمركز للذات فشكل الوجه وتناسقه وجماله والطول والوزن يؤثر بشكل كبير في مدى تقبله لذاته وتقييمه لها، وقد يخلق عنه نوعا من القلق وخاصة إذا كان هناك تصورا أو عدم كفاية لبعض أجزاء جسمه إذ أن النقص في أي جانب قد ينمي عنده شعورا بالدونية مما يعكس بشكل سلبي على رؤيته لنفسه كما أنه لا بد من الإشارة إلى أن النظرة إلى أجزاء الجسم ومقارنتها مع بعضها البعض كما تقارن مع الأقران كما نجد أي نقص أو قصور لدى الفرد سيكون له تأثير في الفرد وقد يعيق أحيانا في التطور السليم في جانب أو أكثر وهذا ينعكس في رؤيته لنفسه ، وقد يحدث أحيانا أن يعوض ذلك النقص من خلال استغلال القدرات التي يمكن استغلالها إلى أقصاها لسد ذلك النقص وقد أشار الظاهر إلى نظرية " أدلر " التي فسرت التفوق في ضوء عقدة النقص وهو شعور الفرد بقصور عضوي يعرقل أداء وظيفته الأمر الذي يؤدي إلى شعوره بالدونية وقد يؤدي أحيانا إلى الشعور بالنقص الاجتماعي والاقتصادي، وهذا الشعور قد يدفع الإنسان جاهدا إلى عملية التعويض وقد يكون التعويض مباشرا وهناك أمثلة كثيرة على ذلك منها :

أ. أبو العلاء المعري، طه حسين، بالرغم من فقدانهم البصر.

ب. براعة بيرون في السباحة بالرغم من عرجه.

ج. بيتهوفن الموسيقي المشهور الذي أبدع إبداعا متميزا في مجال الموسيقى بعد الصمم.

ومن هنا نجد أن هناك مظاهر متشابهة للنقص لكن أثارها النفسية ليست واحدة فقد تدفع أحدهم إلى النبوغ والعبقرية وقد تدفع الآخر إلى نزوات انحرافية.

( قحطان احمد الظاهر ، 2004 ، ص 149 ) .

## 5- الصلابة النفسية

### 5-1- تعريف الصلابة النفسية :

أ. **الصلابة لغة** : متلب ، صلابة بأي صلبا، صلب الخشب ؛ أي اشدد وقوي ، وصلابة ؛ أي قساوة فيقال صلابة الطين ، أي أساوة ومقاومة ، كما تعني مقاومة التعب والقدرة على الاحتمال، ويقال برهن عن صبر وصلابة ؛ أي بات على قرار ، أو موقف وعزيمة لا تلين على مواصلة ما بدأ به ، ويقال تحمل مصائبه بصلابة ، أي برباطه جاش وشجاعة في تحمل الألم. ( أنطون نعمة وآخرون ، 2000 ، ص 845 ) .

ب. **التعريف الاصطلاحي للصلابة النفسية** : كانت كوبازا (KOPASA) من الأوائل الذين وضعوا أساسا لمصطلح الصلابة النفسية حيث عرفتها على أنها مجموعة من سمات أو خصائص الشخصية تشكل في

مجملاً معنى الصلابة ، والتي تساهم في الحد من الآثار غير الصحية الناجمة عن الضغوط ، وقد اشتقت كوبازا (KOPASA) مصطلح الصلابة النفسية متأثرة بالفكر الفلسفي الوجودي الذي يرى أن الإنسان في حالة صيرورة مستمرة ، والذي يركز في تفسير السلوك الإنسان على المستقبل لا على الماضي ، ويرى دافعية الفرد تتبع أساساً من البحث المستمر الناهي عن المعنى والهدف من الحياة . ( Madli ، 1999، 279 ) .

وعرفها مخيمر بانها " نمط من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله ، واعتقاد الفرد أن بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يواجهه من أحداث بتحمل المسؤولية عنها، وأن ما يطرأ على جوانب حياته من تغيير هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديداً أو إعاقة له " .

( مخيمر ، 1996 ، ص 284 ) .

وعرفها فنك (Funk) بأنها "سمة عامة في الشخصية ، تعمل الخبرات البيئية المتنوعة على تكوينها ، وتتميتها لدى الفرد منذ الصغر " ( 88 , 1999 ) .

يعرفها دخان والحجاز بأنها " اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة ، كي يدرك ويفسر ويواجه بفعالية أحداث الحياة الضاغطة. (دخان والحجاز ، 2006 ، ص 375 )

أما الحلو فتعرف " الصلابة بانها ذلك الفرد الذي يمتلك شعوراً يستطيع به مواجهة أحداث الحياة يتعرض لها ، وأن بقدره التعامل معها بطريقة تبعده عن المشكلات النفسية والجسدية " . (مكي و حسن ، 2011 ، ص 358 )

وعرفتها سمين بانها " قدرة الشخص على مواجهة ظروف وأحداث الحياة الضاغطة والمهددة والتعامل معها دون تعرض صحته النفسية والجسمية إلى الاضطراب ، الذي يحدث نتيجة لتلك الأحداث " .

( فهيم 2008 ، ص 120 )

وعرفها مجدي بانها " القدرة المرتفعة التحمل والمواجهة للضغوط وحلها وتجنب مصاعب المستقبل " 2008 ، ص 121 ) .

كما عرفها كل من لولوة وعبد اللطيف "على أنها مصدر من بين مصادر الشخصية لمواجهة الآثار السلبية لمشكلات الحياة ، حيث يقوم بالمساعدة على تسهيل الإدراك وكذا التقويم للذات يؤديان إلى تلك المشاكل " . ( لولوة وعبد اللطيف ، 2001 ، ص 229 ) وعرفها مادي وكوبازا ( Maddy , Kopasa ) " الصلابة

النفسية هي مجموعة من الخصائص الشخصية التي تعمل كمقاومة لإحداث الحياة الشاقة " . ( Maddi , 1999 , p265 ).

#### 5-2-2- الصلابة النفسية وعلاقتها ببعض المصطلحات النفسية :

##### 5-2-1- الصلابة و الصحة النفسية :

يرى كونوزا أنه من الممكن أن تساعد الصلابة النفسية إسكات الجهاز الدوري للضغط النفسي ، وأظهرت دراسات سميث ( Smith , 1989 ) في دراسته أن الأشخاص الأكثر صلابة هم أكثر الأفراد تصديا للأمراض التي تكون تحت تأثير الضغط ، وأن لديهم مجموعة من الجمل الإيجابية أكبر من أولئك الأقل صلابة ، والصلابة ترجع إلى سمة التفاؤل ، وهذه السمة من شأنها أن تحمي من الآثار الجسدية المتعددة لأمراض الضغط .

( ياغي ، 2006 ، ص 39 )

5-2-2- الصلابة النفسية والروح المعنوية : الروح المعنوية هي شعور الفرد بالثقة وضبطها ، والإحساس بالسعادة والشعور بالانتماء والتكيف مع الجماعة و تقبل معارفها ومعتقداتها وأهدافها ، وهذا كله يساعد على التقليل من الصراعات الداخلية التي قد يعاني منها الفرد ويستطيع بذلك مواجهة أي ضغوطات تعترض طريقه .

( اليازجي ، 2011 ، ص 43 ).

##### 5-2-3- الصلابة والتكيف :

تؤثر الصلابة على القدرات التكيفية ، فالناس ذوي الصلابة المرتفعة لديهم كفاءة ذاتية أكثر ، ولديهم قدرات إدراكية من ناحية أن الشخص المتمتع بالصلابة النفسية يدرك ضغوطات الحياة اليومية على أنها أقل ضغطا ولديهم استجابات تكيفية أكثر . ( راضي ، 2008 ، ص 55 )

##### 5-2-4- الصلابة والخبرات الماضية :

تتنوع استجابات الأفراد للضغوطات وذلك حسب مصادرها المختلفة ، فيقوم الأفراد بتقييم هذه الضغوط وتقديرها حيث أنهم يختلفون في هذا التقدير لأنهم يعتمدون على خبراتهم الماضية التي مروا بها .

( اليازجي 2011 ، ص 42 ).

##### 5-3- النماذج النظرية المفسرة للصلابة النفسية :

### 5-3-1- نموذج نظرية كوبازا (1982):

تعد كوبازا ( Kopa sa ,1979 ) أول من استخدم مصطلح الصلابة كمتغير يعكس الفروق الموجودة بين الأفراد في تعرضهم للمرض كنتيجة للضغوط ، ذلك أن أحداث الحياة الضاغطة تؤدي إلى تنشيط الجهاز العصبي الودي إضافة إلى أن الضغط المزمن يؤدي في نهاية المطاف إلى الإرهاق والمرض والتعب النفسي ، وفي هذا السياق يشار إلى أصحاب الشخصيات الصلبة لديهم القدرة على البقاء أصحاء تحت الضغوط . ولقد توصلت كوبازا ( Kopasa ) إلى أن الأفراد الذين يمتلكون عمة الصلابة أقل عرضة للمرض ولديهم القدرة على تحويل الضغوطات إلى فرص لتنمية شخصياتهم وتطويرها .

(Judkins,2001,p22)

واعتمدت هذه النظرية على عدد من الأسس النظرية والتجريبية وتمثلت الأسس النظرية في آراء العلماء أمثال "فرانكل و ماسلو و روجرز" ، والتي نوهت إلى وجود هدف خاص بكل فرد .

ويعد نموذج لازاروس من أهم النماذج التي اعتمدت عليها هذه النظرية حيث أنها نوقشت وفسرت من خلال ترابطها بالعوامل التالية :

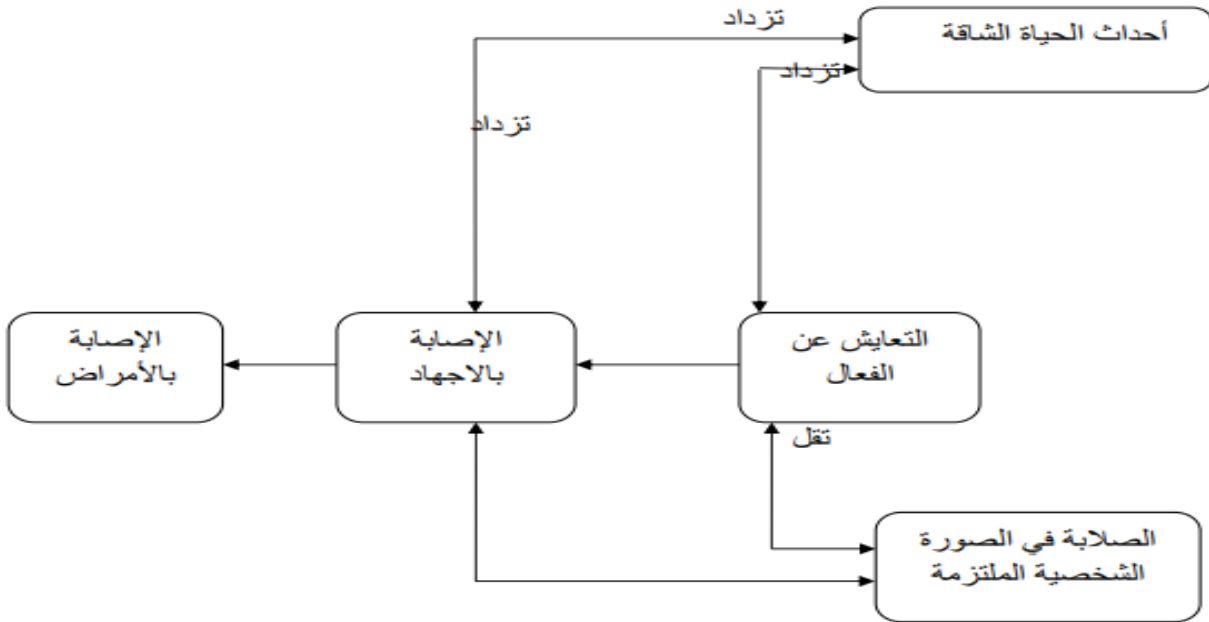
- 1- البيئة الداخلية للفرد .
- 2- الأسلوب الإدراكي المعرفي .
- 3- الشعور بالتهديد والإحباط .

وقد فسرت كوبازا العلاقة القائمة بين الصلابة النفسية والوقاية من الأمراض من خلال تحديدها للخصال المميزة لمرتفعي الصلابة ، ومن خلال توضيحها للأدوار الفعالة التي يقوم بها هذا المفهوم من آثار التعرض لأحداث الضاغطة ، كما توصلت كوبازا إلى أن ذوي الصلابة النفسية المرتفعة يؤمنون بتحكمهم أو تأثير في الأحداث بشكل واضح ويحاولون تبديل هذه الضغوطات بطرق ايجابية وبناءة ويفسرونها على أنها تحديات وفرص للتعلم ، وتعتقد كوبازا بأن هذا الإدراك التكيفي هو الكامن وراء المستويات المنخفضة من استجابات الضغط المناعية للأحداث التي يحتمل أن تشكل تهديدا للأفراد.

Maddi , 1999,

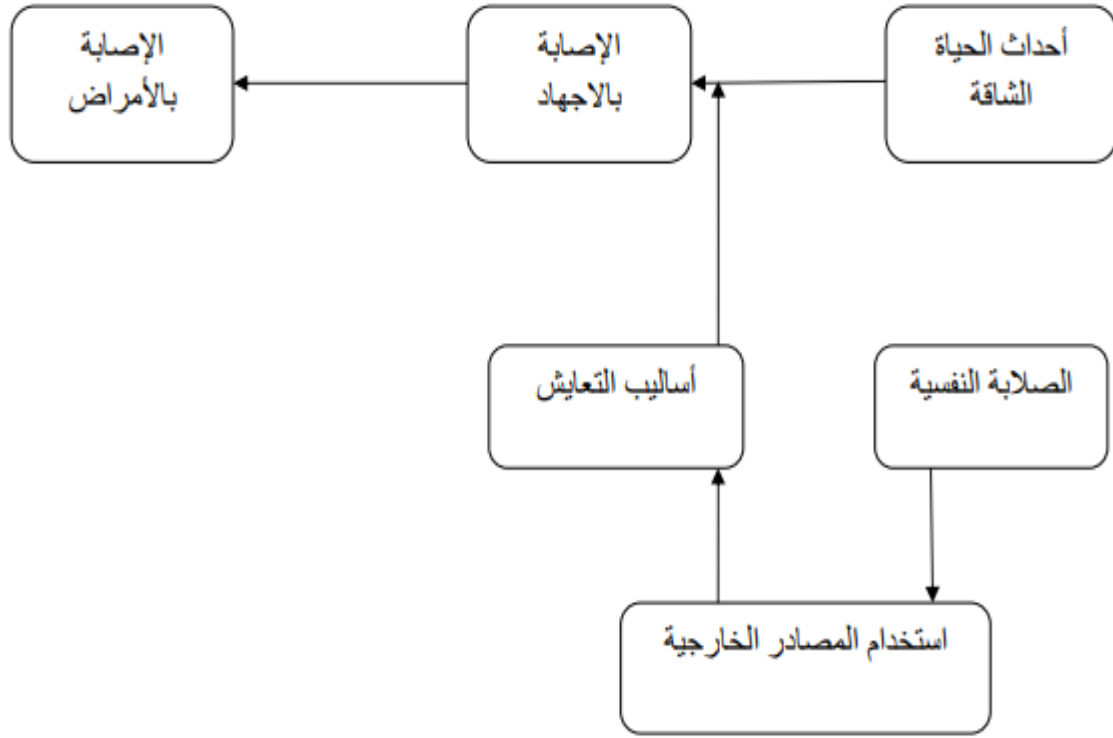
وترى كوبازا أن الأفراد الذين يتسمون بصلابة تقيية يكونون أكثر صلابة ، نشاطا ومبادأة واقتدار وقيادة ، وكذلك أكثر صمودا ومقاومة الأعباء الحياة المجهدة، وأشد واقعية وإنجازا وسيطرة ، كما أنهم يجدون أن تجاربهم في الحياة ممتعة وذات معنى ، وعلى عكسهم الأشخاص الأقل صلابة يجدون أنفسهم أن لا معنى لهم بمجرد تعرضهم لموقف صعب وضغط ، كما أنهم يشعرون بالتهديد الدائم ، والضعف في مواجهة

أحداث الحياة . ويعتقدون أن الحياة تكون أفضل عندما تتميز بالثبات في مجرياتها ، وعندما تخلو من التجديد والتنوع ، فهم سلبيون إلى أبعد الحدود في تفاعلهم مع البيئة . (راضي ، 2008 ، ص 37).



شكل (1) يمثل التأثيرات الغير المباشرة والمباشرة للصلابة النفسية .

(Maddi , 1999 ,p192 ,196 )



الشكل (2) يوضح التأثيرات المباشرة لمتغير الصلابة النفسية.

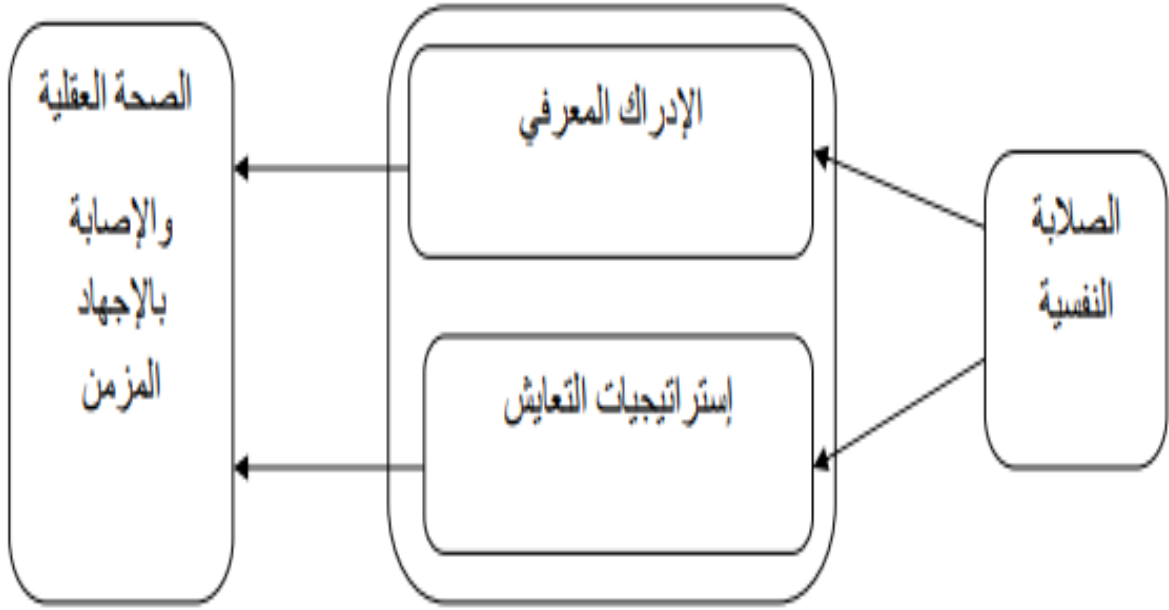
( Maddi , 1999, p216 )

### 5-3-2- نموذج فنك المعدل لنظرية كوبازا (1993):

لقد ظهر في مجال الوقاية حديثاً من الإصابة بالاضطرابات أحد النماذج الذي حاول تعديل نظرية كوبازا وأعاد النظر فيها ، وهذا النموذج قد قدمه فنك وذلك من خلال دراسته التي كانت تهدف إلى بحث العلاقة الموجودة بين الصلابة النفسية والإدراك المعرفي والتعايش الفعال من ناحية والصحة العقلية من ناحية أخرى وذلك على عينة قوامها (167) جندياً إسرائيلياً ، واعتمد فنك على المواقف الشاقة الواقعية في تحديده لدور الصلابة ، وقد قام الباحث بقياس متغير الصلابة والإدراك المعرفي للمواقف الصعبة والتعايش معها قبل الفترة التدريبية .

( مكي و حسن، 2011 ، ص 358 )

كما توصل فنك إلى ارتباط مكوني الالتزام والتحكم فقط بالصحة العظيمة الجيدة للأفراد ، فارتبط الالتزام جوهرياً بالصحة من خلال تخفيض الشعور بالتهديد واستخدام استراتيجيات التعايش الفعال ، وبالأخص إستراتيجية ضبط الانفعال حيث ارتبط بعد التحكم إيجابياً بالصحة العقلية من خلال إدراك الموقف على أنه أقل مشقة ، واستخدام إستراتيجية حل المشكلات.



الشكل (3) : يوضح نموذج فنك المعدل لنظرية كوبازا للتعامل مع المشقة وكيفية مقاومتها.

#### 4-5 - أبعاد الصلابة النفسية :

لقد وضعت كوبازا (Kopasa) بض المميزات التي يختص بها الأفراد الذين يتعرضون للضغوط لكن لا تظهر عليهم أعراضا للإصابة ، وهذه الخصائص تعتبر أبعادا للصلابة النفسية ومن بينها :

1-4-5 - الالتزام : وهو إحساس الأفراد بروح التحمل المسؤولة نحو الآخرين . ( ضاري والد لمي ، 2012 ، ص 305 ) .

#### 1) أنواع الالتزام :

أ- الالتزام الديني : هو التزام المسلم بعبقيدة الإيمان الصحيح ، ووضوح ذلك على سلوكه بممارسة ما أمر به من الله سبحانه وتعالى والابتعاد عن ما نهى عنه . ( الصنيع ، 2002 ، ص 92 ) .

ب- الالتزام الأخلاقي : هو انصاف الفرد بالقيم والأخلاقيات المتعارف عليها في مجتمعه ( آنوندي ، 2007 ، ص 31 ) ،

ج- الالتزام القانوني : هو ضرورة انصياح الفرد بضرورة الانصياح لمجموعة الأحكام والقواعد العامة .

( أبوندي ، 2007 ، ص 32).

5-4-2- التحكم: ويقول مخيمر بأن التحكم هو اعتقاد الفرد بالتحكم فيما يلقاه من أحداث ، وأنه يتحمل المسؤولية الشخصية عن حوادث حياته وأنه يتضمن القدرة على اتخاذ القرارات والاختيار بين البدائل . ( مخيمر ، 1997 ، ص 14 )

### (1) أنواع التحكم :

أ. التحكم المتصل باتخاذ القرارات والاختيار بين البدائل : ويحسم هذا التحكم المتصل باتخاذ القرار بطريقة التعامل مع الموقف سواء بتجنبه أو محاولة التعايش معه (مكي و حسن ، 2011 ، ص 248).

ب. التحكم المعرفي : يعد التحكم المعرفي أهم صور التحكم التي تقلل من الآثار السلبية، فيختص التحكم بالقدرة على استخدام بعض العمليات الفكرية بكفاءة عند التعرض لموقف صعب ، كالتفكير فيه واستيعابه بطريقة إيجابية ومتفائلة . ( رفاعي ، 2003 ، ص 25).

ج. التحكم السلوكي : هو القدرة على المواجهة الجيدة وبذل الجهد مع دافعية كبيرة للإنجاز ، ويقصد به كذلك القدرة على التعامل مع المواقف بصورة واضحة وملموسة . ( مكي و حسن ، 2011 ، ص 248 )

د. التحكم الاسترجاعي : يرتبط هذا التحكم باتجاهات الفرد ومعتقداته اتجاه الموقف وكذا طبيعته فيؤدي استرجاع الفرد لهذه المعتقدات لتكوين انطباع واضح عن الموقف ، ورؤيته على أنه موقف قابل للتناول والسيطرة وهذا يؤدي إلى تحقيق اثر الضغوطات . ( ، 2011 ، ص 248 ).

5-4-3- التحدي: عرفه توماكا وآخرون (1996) بأنه تلك الاستجابة المنظمة التي تنشأ ردا على المتطلبات البيئية ، وهذه الاستجابات تكون ذات طبيعة معرفية أو فسيولوجية أو سلوكية وقد تجتمع وتوصف بأنها استجابات فعالة. (محمد رزق، 2011 ، ص 31)

بينما عرفه مخيمر بأنه اعتقاد الفرد أن ما يطرأ من تغيير على جوانب حياته ، وهو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من مكونه تهديدا مما يساعد على المبادأة واستكشاف البيئة ، ويظهر التحدي بوضوح في اقتحام المشكلات لحلها والقدرة على العمل والمثابرة وعدم الخوف من مواجهة الضغوطات والمواقف الصعبة .

( عثمان ، 2001 ، ص 210 ) .

ويتضح من ذلك أن التحدي يتمثل في قدرة الفرد على التكيف والتعامل مع مواقف الحياة الجديدة بكل ما فيها من مستجدات سارة أو ضارة.

### 5-5 - خصائص الصلابة النفسية :

- الإحساس أو النية الدفع النقص للدخول في أي مستجدات.
- الرغبة في إحداث التغيير ومواجهة الأنشطة التي تمثل أو تكون بمثابة فرص للبناء والتطوير والنماء.
- الاعتقاد والإيمان بالسيطرة وبأن الفرد هو سبب الحدث والموقف الذي حدث في حياته ، وبأنه يستطيع التأثير في بيئته. (Taylor , 1995 , p261)

### 5-5-1 - خصائص ذوي الصلابة النفسية : هناك نوعان لهذه الخصائص :

أ. خصائص ذو الصلابة المرتفعة : توصلت كوبازا ( Ko pasa ) من خلال دراستها (1997-1982 - 1985) إلى أن الأفراد المتمتعين بالصلابة النفسية يتميزون بالخصائص الآتية :

- القدرة على الصمود والمقاومة.
- لديهم إنجاز أفضل.
- ذوي وجهة داخلية للضبط.
- أكثر قدرة واقتدار ويميلون دائما للسيطرة والقيادة.
- أكثر دافعية ونشاط كذلك هم أفراد ملتزمون بالعمل الذي عليهم أدائه بدلا من الشعور بالغبية ، ويشعرون أن لديهم القدرة على التحكم في الأحداث وينظرون للتعبير على أنه تحدي بدلا من أن يشعروهم بأنه تهديد ، كما يجد هؤلاء الأفراد في إدراكهم وتقويمهم الأحداث الحياة الضاغطة لممارسة اتخاذ القرار.

( حمادة وعبد اللطيف ، ص 237 -238).

ب. خصائص ذوي الصلابة المنخفضة : يتصفون أصحاب ذوي الصلابة النفسية المنخفضة بعدم وجود هدف معين لهم وأن حياتهم بلا معنى ، كما أنهم لا يتفاعلون مع بيئتهم بإيجابية ويتوقعون الضعف المستمر في مواجهة الأحداث الضاغطة والمتغيرون ، كما أنهم يفضلون البقاء في أسلوب حياة معين ، ويكونون دائما عاجزين عن تحمل الأثر السيئ لمواقف الحياة الضاغطة . ( محمد رزق ، 2011 ، ص 21 - 22).

## خلاصة

أن بناء النفسية الرصينة هو الأساس السليم الذي يمكن أن يبني عليه "كيان" له مستقبل نفسي ممتاز، ويؤثر على جوانبه الأخرى بشكل إيجابي، ويجعله شخصًا متوازنًا مترنًا، يراعى كل جوانب شخصيته، ويتميز أصحاب البناء النفسي الجيد بالقدرة على تطوير جوانبهم الأخرى المعرفية والسلوكية والابتكارية وغيرها.

فتقدير الذات مثلا تساعد الفرد الرياضي عامة و الطلاب خاصة على التوفيق بين قواهم الكاملة عقليا و جسميا و اجتماعيا والرقي بحياة المجتمع، فهي تعمل على جعل العقل نشيطا قادرا على التفكير والاستيعاب فتجعل الفرد سليما و مقبولا في المجتمع و منه إلى جعل الجسم صحيحا قادرا على التحمل والعمل .

كذلك تعتبر الانفعالات جزء هام من عملية النمو الشاملة والمتكاملة، لأنها أحد الأسس التي تعمل على بناء الشخصية السوية، وتختلف الانفعالات باختلاف شخصية الفرد وسلوكه، فمن الناس من يتميز باتزان انفعالي يجعله قادرا على التوافق مع المجتمع الذي يعيش فيه، ومنهم من لا يستطيع ذلك.

وإن لمستوى الطموح دورا هاما في حياة الأفراد عامة إذ يعد بمثابة حافز قوي يدفع الفرد للقيام بسلوكيات معينة للوصول إلى طموحاتهم المستقبلية، هذا من جهة ولكل شخص طموح معين يضعه أمامه ويسعى لتحقيقه من جهة أخرى، حيث يجد لنفسه أهداف وغايات يعمل على تحقيقها من خلال خطط، ويعمل على تخطي كل العوائق ويتسم الطموح بالارتفاع أو الإنخفاض ، وكلما كانت تلك الأهداف واقعية تتناسب مع قدرات وإمكانيات الفرد أدى ذلك إلى قدرته على الوصول لتلك الأهداف وتحقيقها.

وكما يتضح أن الصلابة النفسية تبني جدار دفاع نفسي للفرد يساعده على التكيف مع مجمل أحداث الحياة الضاغطة والصعبة، كما أنها تساهم في خلق شخصية شديدة الاحتمال تستطيع مقاومة الضغوط والظروف الصعبة، وتحفف من آثارها السلبية وتجعل الفرد قادرا على التحكم في مشاعره وحل المشكلات التي تصادفه في حياته.

الحائب التطفي

الفصل الرابع

منهجية الدراسة

**تمهيد:**

بعد إنهاء الدراسة النظرية لبحثنا ، و ذلك بالاستعانة بالمراجع و المصادر المتمثلة في الكتب، و رسائل التخرج ، وذلك قصد تغطية بعض الجوانب الخاصة بدراستنا ، فإننا نباشر الآن في الجانب التطبيقي الذي سنحاول فيه أن نحيط بالموضوع من هذا الجانب، و ذلك بالقيام بدراسة ميدانية عن طريق توزيع استبيان على طلبة السنة الثانية ماستر قسم النشاط البدني المكيف ، و الذي يتمحور أساسا حول الفرضيات التي قمنا بوضعها ، ثم القيام بمناقشة و تحليل النتائج التي تحصلنا عليها ، بحيث نقوم بوضع جداول لهذه النتائج تتضمن عدد الإجابات، وكذلك تمثيلها في دوائر نسبية، و في الأخير نقوم بعرض الاستنتاج و نوضح فيه مدى صدق الفرضيات التي يتضمنها البحث. ( لآكن لم يتم ذلك لانقطاع الدراسة بسبب تفشي وباء كورونا فاعتمدنا نتائج من خلال الدراسة السابقة ).

## 1- الدراسة الاستطلاعية :

**1-1- الدراسة الاستطلاعية الأولية:** تعد الدراسة الاستطلاعية الأولية التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة من أجل الإلمام بجوانب دراسته الميدانية، وبما أننا بصدد إجراء دراسة ميدانية، لا بد من إجراء دراسة استطلاعية كانت بدايتها :

- التعرف على المكان ومدى إمكانية إجراء هذه الدراسة.
- التعرف على كل ما يمكنه عرقلة عملنا، ومختلف الصعوبات المحتمل مواجهتها.
- تحديد العينة ومعرفة الأجواء المحيطة بها، ومختلف ظروفها.
- التقرب من أفراد العينة.
- القيام بالقياسات السيكومترية للأداة. (بن القمر ، 2016، ص 54)

## 1-2- الدراسة الاستطلاعية الثانية:

تم تقديم أداة البحث المتمثلة في مقياس في صورته الأولية الموجه لطلبة قسم النشاط البدني المكيف مقبلين على التخرج (السنة الثانية ماستر ) .

وانطلاقاً من دراستي في هذا القسم ، واحتكاكي بزملائي الطلبة وما لاحظته خلال اقبالنا على التخرج وتعرضنا للضغوط نفسية كثيرة ، ومن خلال هذا قمت باقتراحي لهذا الموضوع قصد التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية وبعض السمات الشخصية لدى قسمنا (السنة الثانية ماستر نشاط بدني مكيف وصحة ) المتكون من 50 طالب و3 طالبة .

## 2- منهج الدراسة:

نظراً لطبيعة الموضوع واستعمالنا للاستبيان اعتمدنا على المنهج الوصفي المسحي لإجراء الدراسة الميدانية الذي يعرف بأنه مجموعة من الأسس والقواعد التي يتبعها الباحث من أجل الوصول إلى الحقيقة. ويقول عمار بوحوش "أنه الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة لاكتشاف الحقيقة "

( بوحوش، 2000، ص 137)

كما يعرف المنهج الوصفي بأنه عبارة عن استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر كما هي قائمة في الحاضر قصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقة بين عناصرها. (تركي، 1984، ص 23)

والبحث الوصفي لا يقف عند حد تجميع البيانات وتبويبها وجدولتها، أي مجرد تواصل الحقائق والحصول عليها لكنه يتضمن قدراً من التفسير لهذه البيانات، أي محاولة ربط الوصف بالمقارنة والتفسير، وبذلك يمكن القول إن الدراسة الوصفية تسعى إلى صياغة مبادئ هامة والتوصل إلى حل المشاكل.

وتتم الدراسة الوصفية بتحديد الظروف والعلاقات التي توجد بين الوقائع والمظاهر كما تهتم بتحديد الممارسات الشائعة والتعرف على الميول والآراء والمعتقدات عند الأفراد والجماعات وطريقة نموها وتطورها، كما تهتم

أيضا بدراسة الظروف الاجتماعية والسياسية والاقتصادية والرياضية وغيرها في جماعة معينة أو مجتمع عين. (علاوي وراتب، 1991، ص 217)

3- متغيرات الدراسة: ان اي موضوع من المواضيع الخاضعة للدراسة يتوفر على الاقل على متغيرين اولهما يسمى المتغير المستقل والآخر المتغير التابع.

3-1- المتغير المستقل: ان المتغير المستقل هو عبارة عن السبب في الدراسة وفي دراستنا المتغير المستقل هو الضغوط النفسية .

3-2- المتغير التابع: هو نتيجة المتغير المستقل وفي هذه الدراسة المتغير التابع هو بعض السمات الشخصية (الطموح، الصلابة النفسية ، تقدير الذات )

4- مجتمع وعينة الدراسة:

4-1- مجتمع الدراسة:

هو إجراء يستهدف تمثيل المجتمع الأصلي بصفة أو مقدار محدود من المفردات التي عن طريقها تأخذ القياسات أو البيانات المتعلقة بالدراسة أو البحث وذلك بغرض تعميم النتائج التي يتم التوصل إليها على المجتمع الأصلي المسحوب من العينة. (رضوان، 2003، ص 20)

ومجتمع دراستنا هذا طلبة السنة الثانية ماستر قسم النشاط البدني مكيف وصحة والبالغ عددهم 50 طالبة و3 طالبات .

4-2- عينة الدراسة:

العينة هي الوحدة المصغرة التي تمثل تمثيلا حقيقيا ليقوم الباحث بإجراء مجمل دراسته عليها. (حمزة، 2003، ص 20)

ومن أجل القيام بهذه الدراسة قمنا باختيار عينة الدراسة بالطريقة المسحية التي تعتبر أكثر العينات موضوعية ومصدقية في النتائج وهذا من أجل تحقيق أهداف الدراسة المطلوبة، وتم أخذ جميع طلبة السنة الثانية ماستر قسم النشاط البدني المكيف .

5- أساليب جمع البيانات ( أدوات جمع البيانات ) :

5-1- أدوات الجانب النظري:

اعتمدنا في جمع المادة العلمية النظرية على عدة مراجع ومصادر عربية وأجنبية وبعض المذكرات تتقرب من حيث القيمة العلمية ولها علاقة كبيرة بموضوع الدراسة.

5-2- أدوات الجانب التطبيقي:

المقياس:

تعتبر تقنية المقياس وسيلة للبحث بهدف جمع أقصى عدد من الآراء والأفكار حول موضوع الدراسة وذلك للإجابة على التساؤلات المطروحة والتحقق من الفرضيات المقترحة كحلول.

يتكون المقياس من مجموعة من الأسئلة التي تم تقسيمها على أساس تساؤلات الدراسة وفرضياتها الفرعية حول علاقة الضغوط النفسية ببعض السمات الشخصية.

#### 6- تصميم الدراسة و المعالجة الإحصائية:

اعتمدت في هذا البحث في تحليل بيانات الاستبيان على برنامج SPSS نسخة 20 حيث تم إجراء الحسابات اللازمة كالاتساق الداخلي (معامل الارتباط بيرسون) و معامل الثبات (الفا كرونباخ) و اختبار كاي تربيع و النسبة المئوية وبعدها تم نقل النتائج المحصل عليها من البرنامج إلى جداول منظمة على حسب متغيرات البحث كما سيأتي في عرض وتحليل و مناقشة النتائج .

#### 7- خطوات إجراء الدراسة الميدانية:

##### - مجالات الدراسة:

**المجال المكاني:** تمت الدراسة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية بالمسيلة .  
**الحيز الزمني:** من الاسبوع الاول لشهر أفريل 2020 الي غاية شهر ماي 2020.  
نظرا للوضع الذي شهده العالم عامة و الجزائر خاصة و المتمثل في فيروس كوفيد-19.

### خلاصة

لقد تم في هذا الفصل عرض مختلف الإجراءات التي قمنا بها لإتمام الدراسة الميدانية و التي من خلالها نستطيع التوصل إلى نتائج تؤكد لنا مدى صحة أو خطأ الفرضيات التي تقوم على أساسها هذه الدراسة، بحيث تعتبر هذه الإجراءات ضرورية في كل دراسة ، لأنه من دون إجراءات ميدانية لا يمكن التوصل إلى الإجابة عن الإشكالية العامة.

# الفصل الخامس

## عرض ومناقشة النتائج

## 1- عرض ومناقشة النتائج في ضوء الفرضيات:

من خلال الدراسات السابقة وما توصلت إليه من نتائج في وجود علاقة بين الضغوط النفسية وبعض السمات الشخصية لدى طلبة النشاط البدني المكيف المقبلين على التخرج، وبافتراض نتائج شكلية من الدراسة الاستطلاعية، لأنه لم يتسن لنا توزيع المقياس والتعرف على النتائج الحقيقية وذلك بسبب قرار غلق المعهد ابتداء من 15 مارس إلى غاية يومنا هذا، والذي جاء كإجراء احترازي للتقليل من تفشي وباء covid-19.

## 2- مناقشة الفرضية الرئيسية:

افترضنا فيها أن هنالك علاقة بين الضغوط النفسية لدى طلبة قسم النشاط البدني المكيف المقبلين على التخرج وبعض السمات الشخصية، ومن خلال الدراسات السابقة، يمكننا القول أن الفرضية محققة وأن هنالك علاقة بين الضغوط النفسية والبعض السمات الشخصية.

## 3- مناقشة الفرضيات الجزئية:

من خلال الدراسات السابقة التي تناولت الضغط النفسي والطموح، نستطيع اعتبار الفرضية الجزئية الأولى محققة، وهي أنه توجد علاقة بين الضغط النفسي والطموح لدى طلبة النشاط البدني المكيف المقبلين على التخرج.

وبعد اطلاعنا على الدراسات السابقة التي تناولت الضغط النفسي والصلابة النفسية، يمكننا اعتبار الفرضية الجزئية الثانية محققة، والتي تركز على وجود علاقة بين الضغط النفسي والصلابة النفسية لدى طلبة النشاط البدني المكيف المقبلين على التخرج.

وكذلك من خلال الدراسات السابقة التي تحدثت عن الضغط النفسي وتقدير الذات، نستطيع كذلك أن نقول أن الفرضية الجزئية الثالثة محققة، وهي أنه توجد علاقة بين الضغط النفسي وتقدير الذات لدى طلبة النشاط البدني المكيف المقبلين على التخرج.

# الفصل السادس

## الاستنتاجات و الاقتراحات

## 1- استنتاجات

من خلال الدراسة الوصفية التي تم القيام بها حول الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض السمات الشخصية لدى طلبة قسم النشاط البدني المكيف المقبلين على التخرج، وباستخدام المنهج الوصفي ومن خلال الدراسات السابقة، تم استنتاج ما يلي:

- ✓ وجود علاقة بين الضغوط النفسية وبعض السمات الشخصية لدى طلبة قسم النشاط البدني المكيف المقبلين على التخرج.
- ✓ وجود علاقة بين الضغوط النفسية والطموح لدى طلبة قسم النشاط البدني المكيف المقبلين على التخرج.
- ✓ وجود علاقة بين الضغوط النفسية والصلابة النفسية لدى طلبة قسم النشاط البدني المكيف المقبلين على التخرج.
- ✓ وجود علاقة بين الضغوط النفسية وتقدير الذات لدى طلبة قسم النشاط البدني المكيف المقبلين على التخرج.

## 2- الاقتراحات والفرضيات المستقبلية:

- يقترح الباحث إجراء مجموعة من البحوث والدراسات لإثراء المكتبة مثل:
- ✓ أثر برنامج تدريبي في التخفيف من الضغوط النفسية.
  - ✓ الضغوط النفسية لدى الطلاب المقبلين على التخرج.
  - ✓ إجراء دراسات تتناول متغيري الضغوط النفسية والسمات الشخصية على الطلبة الجامعيين.
  - ✓ إجراء دراسات تتناول متغيرات البحث مع متغيرات أخرى.

# المصادر والمراجع

## ❖ قائمة المصادر والمراجع:

### ا. المصادر:

#### القرآن الكريم

1. سورة البلد الاية (4).
2. سورة آل عمران ، الآية (186).
3. سورة الجاثية الاية (24).
4. سورة الأنعام، الآية (77) (151) (153)-.
5. سورة الذاريات، الآية (56) (58).
6. سورة المؤمنون، الاية (115) .
7. سورة النحل، الآية (97).
8. سورة العنكبوت، الآية (60).
9. سورة الكهف، الآية (46).
10. سورة الشورى الاية (50).
11. الأحاديث النبوية .

### ii. الكتب :

- ❖ رام الله السيد إبراهيم،(2006): العلاج المعرفي للاكتئاب أسسه النظرية وتطبيقاته العلمية وأساليب المساعدة الذاتية، دار غريب للطباعة والنشر: القاهرة .
- ❖ وليد السيد خليفة ومراد علي عيسى (2003): الضغوط النفسية والتخلف العقلي في ضوء علم النفس: المفاهيم، النظريات، البرامج، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية .
- ❖ حسن مصطفى عبد المعطي (2006): ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها مكتبة الزهراء، مصر .
- ❖ طه حسين عبد العظيم. (2006): إدارة الضغوط النفسية والتربوية، دار الفكر، عمان .

- ❖ محمد علي كامل. (دون سنة). الضغوط النفسية ومواجهتها مكتبة الصحة النفسية، جامعة طنطا. محمد عبد الغني، هلال حسن (2000). مهارات إدارة الضغوط السيطرة والتحكم في الضغوط، مركز تطوير الأداء، القاهرة .
- ❖ محمد السعيد أبو حلاوة (2000): الطريق إلى المرونة النفسية، جامعة الإسكندرية و مراد على سيد ووليد السيد خليفة. (2007) الضغوط النفسية والتخلف العقلي في ضوء علم النفس المعرفي: المفاهيم، النظريات، البرامج، دار الوفاء للطباعة والنشر: الإسكندرية .
- ❖ ميسر العيد (2013): إدارة الضغوط الحياتية، دار البداية للنشر والتوزيع: عمان .
- ❖ مصطفى خليل الشرقاوي. (2000): أسس الإرشاد والعلاج النفسي، دار النهضة العربية، القاهرة .
- ❖ سامر جميل رضوان (2002). الصحة النفسية، دار الميسر، عمان .
- ❖ سمير شيخاني (2003)، الضغط النفسي طبيعته، أسبابه، المساعدة الذاتية، دار الفكر العربي القاهرة .
- ❖ سلوى محمد عبد الباقي (2002): موضوعات في علم النفس الاجتماعي، مركز الإسكندرية للكتاب، القاهرة .
- ❖ عبد الغفار محمد. (2007) : مقدمة في الصحة النفسية، دار الفكر للنشر والتوزيع: عمان.
- ❖ و عبد السلام زهران (1982): الصحة النفسية والعلاج النفسي، عالم الكتاب، القاهرة .
- ❖ علي عسكر (2003). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، دار الكتاب الحديث: الجزائر.
- ❖ عثمان فاروق الصيد (2001): القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة
- ❖ عثمان يخلف.(2001): علم نفس الصحة الأسس والسلوكية للصحة، دار الثقافة قطر
- ❖ فاطمة عبد الرحيم النوايسية (2013): الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساندة، دار المناهج للنشر والتوزيع الأردن .
- ❖ هارون توفيق الرشدي (1999) الضغوط النفسية طبيعتها نظرياتها، القاهرة، مصر، مكتبة الأنجلو المصرية .
- ❖ تايلور شيلي (2008): علم النفس الصحي، ترجمة بريك وسام ووسام درويش وداوود فوزي وشاكر طعيمة، دار حامد للتشر، عمان.
- ❖ اشرف محمد و اميمة محمود الشربيني، (2003)، الصحة النفسية ، دار المعارف، ط 2 القاهرة
- ❖ اسعد يوسف ميخائيل، (1986)، علم الاضطرابات السلوكية ، مؤسسة النوري للطباعة، دمشق .

- ❖ محمد قاسم، (2002)، أطفال بلا أسر، الدار العلمية للنشر و التوزيع، ط1 ، مصر .
- ❖ أسامة كامل راتب، (2001)، الأعداد النفسية للناشئ، دار الفكر العربي، ط1 ، مصر
- ❖ ابراهيم أحمد أبو زيد، (1987)، سيكولوجية الذات و التوافق النفسي، دار المعرفة الجامعية .
- ❖ الطاهر سعد الله (1999) ، علاقة القدرة على التفكير الابتكاري بالتحصيل الدراسي، ديوان المطبوعات الجامعية ، ط 1، الجزائر .
- ❖ بشير صالح الراشدي، (2000)، مناهج البحث التربوي ، دار الكتاب الحديث، ط1 ، الكويت .
- ❖ تركي رابح، (1989)، منهج البحث في علوم التربية و علم النفس، المؤسسة الوطنية. للكتاب، الجزائر.
- ❖ بوفلجة غيات،(2002)، التربية و التكوين بالجزائر ، دار الغرب للنشر و التوزيع ، ط1 ، الجزائر
- ❖ حامد عبد السلام زهران، (2003)، دراسات في الصحة النفسية و التوافق النفسي، عالم الكتاب ، مصر .
- ❖ حسين فايد، (2003)، سيكولوجية الإيمان، المكتبة العالمية للنشر و التوزيع، مصر .
- ❖ رمضان محمد القذافي، (1998)، الصحة النفسية و التوافق، المكتب الجامعي الحديث، ط3، الإسكندرية.
- ❖ طه عبد العظيم حسين و سلامة عبد العظيم حسين، (2006)، استراتيجية إدارة الضغوط النفسية والتربوية ، دار الفكر العربي ، ط1 ، عمان .
- ❖ - كويك نرتس، (2006)، كيف نتغلب على الضغوط النفسية في العمل ، ترجمة محمد حداد ، دار الفاروق للنشر و التوزيع .
- ❖ ليلي عبد الحميد، (1985)، مقياس تقدير الذات، دار النهضة العربية ولبنان.
- ❖ ميخائيل أسعد، (1999) ، علم النفس الاضطرابات السلوكية ، دار الجيل، لبنان . ،
- ❖ مصطفى عشوي ، (1991)، المدرسة الجزائرية الى أين ، دار الأمة ، الجزائر ..
- ❖ فادية عبدوش ، (2002) ، كيف تواجه الهموم و الضغوط اليومية ، دار الفراشة ، بيروت.
- ❖ قحطان أحمد الظاهر، 2004، مفهوم الذات بين نظرية والتطبيق، دار وائل للنشر والتوزيع، مصر .
- ❖ هارون توفيق الراشدي، 2003، الضغوط النفسية طبيعتها و نظرياتها، المكتبة المصرية، مصر .

III. قائمة المجالات والدوريات العلمية :

1. نبيل كامل دخان ، بشير إبراهيم الحجار (2005) الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلاة النفسية لديهم، مجلة الجامعة الإسلامية ، (سلسلة الدراسات الإنسانية الجلد الرابع عشر العدد الثاني .
2. سلطان بن موسى الويضة ،(2006)، العلاقة بين مصادر الضغوط و أساليب التدبير لدى عينة من طالبات الجامعة الأردنية، مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية و علم النفس ، العدد 2 ، دمشق.
3. حمدة لولوة و عبد اللطيف عز .(2001) الصلاة النفسية والرغبة في التحكم لدى طلاب الجامعة، مجلة الدراسات النفسية، عدد 2 .
4. لطيف غازي مكي وبراء محمد حسن ( 2011 ) صلاة الشخصية و علاقتها بتقدير الذات لدى المتدربين بالجامعة، مجلة البحوث التربوية والنفسية، عدد31، بغداد .
5. مجدي محمود فهميم (2008). بناء مقياس الصلاة النفسية لمعلمي التربية الرياضية، مجلة البحوث النفسية والتربوية، عدد2، القاهرة .
6. ميسون كريم ضاري وإسماعيل طه الدلمى (2012) التحمل النفسي وعلاقتها بفاعلية الذات لدى طلبة جامعة بغداد، مجلة البحوث التربوية والنفسية، عدد34، بغداد .
8. مخيمر عماد.(1997). الصلاة التقيية والمساندة الاجتماعية متغيرات وسيطة بين ضغوط الحياة وأعراض الاكتئاب لدى الشباب الجامعي، المجلة المصرية للدراسات النفسية، عدد 17، القاهرة
9. - محمد بو فاتح، (2006)، محاضرات اعلم الإحصاء ، جامعة الأغواط
10. توصيات الندوة الوطنية حول مبادئ العامة السياسة التربوية الجديدة و إصلاح التعليم الأساسي، 1992.
11. جميل حسن الطهراوي (2008) الضغوط النفسية وطرق التعامل معها في القرآن الكريم عن مقدم إلى المؤتمر العلمي الدولي الأول القرآن الكريم ودوره في معالجة قضايا الأمة الذي تنظمه مركز القرآن الكريم .
12. الدعوة الإسلامية كلية أصول الدين، الجامعة الإسلامية بغزة: فلسطين .
13. دسوقي ، راوية محمود حسين (1996) النموذج النسبي للعلاقة بين المساندة الاجتماعية وضغوط الحياة والصحة النفسية لدى المطلقات ،جلة علم النفس (تصدرها الهيئة المصرية العامة للكتاب العدد التاسع والثلاثون.

14. تظلمية سرحان (1993) العلاقة بين مستوى الطموح والرضا المهني للاخصائين الاجتماعيين، وعلة علم النفس السنة السابعة ، العدد الثامن والعشرون - قائمة الإطروحات و الرسائل العلمية :
15. أمانى محمد الرحيلي (2012) المساندة الأكاديمية وأثرها على الضغوط النفسية لدى طالبات جامعة طيبة ، بحث مقدم إلى علم النفس في كلية التربية جامعة طيبة لنيل درجة الماجستير في علم النفس التربوي، المملكة العربية السعودية .
16. غالب بن محمد على المشيخي :2009 قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف - دراسة مقدمة الي قسم علم النفس بكلية التربية بجامعة أم القرى .

#### IV. الرسائل العلمية

- ❖ المذكرات والرسائل: : الرفاعي عزة.(2008): الصلابة النفسية كمتغير وسيط بين إدراك أحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها، رسالة دكتوراه، جامعة طوان: القاهرة .
- ❖ أزروق فاطمة الزهراء (1997) الكفالة النفسية للمصابين بداء السكري وأساليب المواجهة الفعالة، رسالة ماجستير، معهد على التف: الجزائر .
- ❖ أبو ندى عبد الرحمن (2007). الصلابة التضية وعلاقتها بضغوط الحياة لدى طلبة جامعة الأزهر. بغزة، رسالة ماجستير، جامعة غزة غزة
- ❖ اعتماد يعقوب محمد الزيشاق (2003) انماط الشخصية الصورة وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طالبات
- ❖ الجامعة الاسلامية بغزة ، رسالة ماجستري علم النفس، الجامعة الاسلامية بغزة: فلسطين.
- ❖ . توفيق محمد توفيق شبير (2005) دراسة المستوى الطموح وعلاقته بعض المتغيرات في ضوء الثقافة |
- ❖ السائدة لدى طلبة الجامعة الاسلامية بغزة ،رسالة استكمالاً متطلبات الحصول على درجة الماجستير في
- ❖ قسم علم النفس بغزة فلسطين د جناد عبد الوهاب (2014) الكفاءة الاجتماعية وعلاقتها بالدافعية للتعلم ومستوى الطموح، دراسة ميدانية | لدى تلاميذ السنة الثالثة من مرحلة التعليم المتوسط أطروحة لنيل شهادة الدكتوراة في علم النفس ، تخصص علم النفس المدرسي وتطبيقاته، للموسم الجامعي 2013/2014 .
- ❖ شرف خوجة مليكة (2011) مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين المراحل التعليمية الثلاث.

- ❖ صالحي هناء (2013) علاقة الضغط النفسي بمستوى الطموح الدراسي لدى الطالب الجامعي المقيم في الإقامة الجامعية بجامعة قاصدي مرباح بورقلة مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة ماستر في علوم التربية ، دراسة ميدانية على عينة من الطلبة المقيمين بجامعة ورقلة للموسم الجامعي ( 2013/2012 ) .
- ❖ عبد الهادي بن محمد بن عبدالله القحطاني 2013 الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم وبعض
- التغيرات المدرسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الخبر بالمنطقة الشرقية في المملكة العربية السعودية، رسالة ماجستير علم النفس الإرشادي للموسم الجامعي ( 2013 /2012 جامعة البحرين
- ❖ عبد ربه علي شعبان (2010) الخجل وعلاقته بتقدير الذات ومستوى الطموح لدى المعاقين بصريا رسالة مقدمة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير بكلية التربية قسم علم النفس في جامعة الأزهر بغزة فلسطين.
- ❖ علاء سمر موسى الغطناني (2011) الحاجات النفسية ومفهوم الذات وعلاقتها بمستوى الطموح لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة في ضوء نظرية محددات الذات، رسالة مقدمة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير بكلية التربية قسم علم النفس في جامعة الأزهر بغزة فلسطين
- ❖ الصنيع صالح بن إبراهيم (2002):العلاقة بين مستوى التدين و القلق العام لدى عينة من طلاب
- ❖ المرحلة الثانوية المتضررين وغير المتضررين من السيول بمحافظة الرياض، رسالة ماجستير، جامعة الرياض: الرياض .
- ❖ زهران تقين محمد. (2003) وجهة الضبط وعلاقتها بكل من الضغوط النفسية وبعض أساليب الأبناء في تنشئة الأبناء لدى عينة من المراهقين من الجنسين، رسالة ماجستير، معهد دراسات الطفولة، جامعة عين شمس: القاهرة .
- ❖ زينب نوفل أحمد راضي (2008). الصلابة النفسية لدى أمهات انتفاضة الأقصى رسالة ماجستير، كلية التربية غزة
- ❖ خالد بن محمد بن عبد الله العبدلي.(2012). الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة أم القرى . السعودية .

- ❖ شاهر يوسف ياغي (2006). الضغوط النفسية لدى العمال في قطاع غزة وعلاقتها بالصلابة النفسية، رسالة ماجستير، كلية التربية: غزة و المجالات
- ❖ 1- الأكل أحمد و خرباش عمر، 2007- 2008 تقدير الذات و علاقته بالتحصيل الدراسي
- ❖ لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ، مذكرة ليسانس علم النفس تخصص تربية علاجية ، جامعة الأغواط - نحو سهيلة و ريان مريم ، 2007-2008، الضغوط النفسية لدى عينة من المعلمات و
- ❖ علاقته بالتحصيل الدراسي للابناء ، شهادة ليسانس تخصص علم النفس المدرسي ،جامعة الأغواط 3
- ❖ - قويدري فاطمة الزهراء و بن سالم نسرين 2007-2008. تقدير الذات و علاقته بالضغوط النفسية لدى مجموعة من النساء الغير منجبات ،مذكرة ليسانس علم النفس المدرسي، جامعة البلدية
- ❖ اعتماد يعقوب محمد الزيشاق (2003) انماط الشخصية الصورة وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طالبات
- ❖ الجامعة الاسلامية بغزة ، رسالة ماجستير علم النفس، الجامعة الاسلامية بغزة: فلسطين .
- ❖
- ❖ الأكاديمي لدى عينة من طلبة جامعة الأزهر بغزة، رسالة مقدمة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة
- ❖ الماجستير بكلية التربية ، قسم علم النفس في جامعة الأزهر بغزة فلسطين .
- ❖ قاسي أونيسة 2014 الوسائل التعليمية وطرق التدريس وعلاقتها بالضغط النفسي لدى معلمي التربية الخاصة، مذكرة لنيل شهادة ماجستير في علوم التربية الموسم الجامعي ( 2014 / 2013 ) تيزي وزو جامعة مولود معمري، الجزائر .
- ❖ . نبيلة أحمد أبو حبيب (2010) الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها وعلاقتها بالتحصيل الدراسي
- ❖ لدى أبناء الشهداء في محافظات غزة، رسالة مقدمة لنيل شهادة الماجستير بجامعة الأزهر ، غزة - فلسطين
- ❖ نيفين عبد الرحمن المصري 2011 قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح
- ❖ ، الزهرة فطيمي (2012) الضغوط النفسية لدى الطلبة الجامعيين المقبلين عن التخرج ، مذكرة
- ❖ مكملة لنيل شهادة ليسانس في تخصص علم النفس العيادي للموسم الجامعي 2011 / 2012) جامعة قاصدي مرباح ورقلة)، الجزائر .

**.V .المعاجم والقواميس**

- ❖ 17. اين منظور (1993) لسان العرب : بيروت : دار الكتب العلمية .
- ❖ سعد الدين محمد بن يعقوب 2005 القاموس المحيط بيروت، لبنان ، مؤسسة الرسالة .
- ❖ نعمة وآخرون. (2000). المنجد في اللغة العربية المعاصرة، دار الشرق، بيروت .

**المراجع باللغة الأجنبية**

- journal of humanistic psychologie. • Paulhan et Boureois (1998): Stress et coping : les stsatégie d'ajustements
- à l'adversité, 2 édition, P.U.F, paris. • Salvatore Maddi (1999): the personality construct of hardiness effects on
- expreiencing and stain, consulting psychologie journal practice and research Schweitzer , Dantzer.(1994) Introduction à psychologie de santé, P.U.F, paris. Sharon Kay Judkins (2001): Hardiness, stress and coping strategies Among Mid–level Nurse Mangers: Implication for contining Higher education, Dissertation prepared for the Degree of docteur of philosophy,
- university of North texas. • Taylor et Shaunna (1995): An analysis of Relaxtion Dissertation
- Abstaracts International

# الملاحق

مقياس الضغوط النفسية ل ليفنشتاين

عامة	كثيرا	أحيانا	تقريبا أبدا	العبارات
				1- تشعر بالراحة
				2- تشعر بوجود متطلبات لديك
				3- انت سريع الغضب أو ضيق الخلق
				4- لديك اشياء كثيرة للقيام بها
				5- تشعر بالوحدة
				6- تجد نفسك في مواقف صراعية
				7- تشعر بأنك تقوم بأشياء تحبها فعلا
				8- تشعر بالتعب
				9- تخاف من عدم استطاعتك ادارة امورك
				10- تشعر بالهدوء
				11- لديك عدة قرارات لاتخاذها
				12- تشعر بالحباط
				13- أنت ملئ بالحيوية
				14- تشعر بالتوتر
				15- تبدو مشاكلك أنها ستتراكم

				16- تشعر انك في عجلة من امرك
				17- تشعر بالامن و الحماية
				18- لديك عدة مخاوف
				19- أنت تحت ضغط المقارنة بالآخرين
				20- تشعر بفقدان العزيمة
				21- تمتع نفسك
				22- انت خائف من المستقبل
				23- تشعر بأنك قمت بأشياء انت ملزم بها
				24- تشعر بأنك في وضع أنتقاد و حكم
				25- انت شخص خال من الهموم
				26- تشعر بالنهاك و التعب الفكري
				27- لديك صعوبات في الاسترخاء
				28- تشعر بعبئ المسؤولية
				29- لديك الوقت الكافي لنفسك
				30- تشعر انك تحت ضغط مميت

مقياس تقدير الذات ل روزنبرغ

أوافق	أوافق تماما	أرفض	أرفض تماما	العبارات
				1- أنا راض عن نفسي على العموم
				2- افكر احيانا بأنني لست كفؤ على الاطلاق
				3- أشعر أن لدي عددا من الخصائص الجيدة
				4- أنا قادر على القيام بأشياء مثلما يستطيع معظم الناس
				5- أشعر احيانا بأنني شخص غير نافع
				6- أشعر بأنني لا أملك ما افخر به
				7- أشعر بأن لي قيمة بمستوى قيمة الاخرين
				8- أتمنى لو استطعت احترام نفسي اكثر
				9- أميل إلى الشعور بأنني فاشل
				10- لدي اتجاه ايجابي نحو نفسي

مقياس الصلابة النفسية

م	العبرة	دائماً	أحياناً	أبداً
1	مهما كانت العقبات فإنني أستطيع تحقيق أهدافي			
2	اتخذ قراراتي بنفسني ولا تملئ علي من مصدر خارجي			
3	اعتقد أن متعة الحياة وإثارته تكمن في قدرة الفرد على مواجهة تحدياتها			
4	قيمة الحياة تكمن في ولاء الفرد لبعض المبادئ والقيم			
5	عندما أضغ خططي المستقبلية غالباً ما أكون متأكداً من قدراتي على تنفيذها			
6	أقتحم المشكلات لحلها ولا أنتظر حدوثها			
7	معظم أوقات حياتي تضيق في أنشطة لا معنى لها			
8	نجاحي في أموري (عمل - دراسة ..ألخ) يعتمد على مجهودي وليس على الحظ أو الصدفة			
9	لدي حب استطلاع ورغبة في معرفة ما لا أعرفه			
10	أعتقد أن لحياتي هدفاً ومعنى أعيش من أجله			
11	الحياة فرص وليست عمل وكفاح			
12	أعتقد أن الحياة المثيرة هي التي تنطوي على مشكلات استطيع أن أواجهها			
13	لدي قيم ومبادئ معينة ألتزم بها وأحافظ عليها			
14	اعتقد أن الفشل يعود إلى أسباب تكمن في الشخص نفسه			
15	لدي قدرة على المثابرة حتى أنتهي من حل أي مشكلة تواجهني			
16	لا يوجد لدي من الأهداف ما يدعو للتمسك بها أو الدفاع عنها			
17	أعتقد أن كل ما يحدث لي غالباً هو نتيجة تخطيبي			
18	المشكلات تستنفر قواي وقدراتي على التحدي			
19	لا أتردد في المشاركة في أي نشاط يخدم المجتمع الذي أعيش فيه			
20	لا يوجد في الواقع شيء اسمه الحظ			
21	أشعر بالخوف والتهديد لما قد يطرأ على حياتي من			

		ظروف وأحداث	
22		أبادر بالوقوف بجانب الآخرين عند مواجهتهم لأي مشكلة	
23		أعتقد أن الصدفة والحظ يلعبان دوراً هاماً في حياتي	
24		عندما أحل مشكلة أجد متعة في التحرك لحل مشكلة أخرى	
25		" أعتقد أن " البعد عن الناس غنيمة	
26		أستطيع التحكم في مجرى أمور حياتي	
27		أعتقد أن مواجهة المشكلات اختبار لقوة تحملي و قدرتي على المثابرة	
28		اهتمامي بنفسي لا يترك لي فرصة للتفكير في أي شيء آخر	
29		اعتقد أن سوء الحظ يعود إلى سوء التخطيط	
30		لدي حب المغامرة والرغبة في استكشاف ما يحيط بي	
31		أبادر بعمل أي شيء أعتقد أنه يخدم أسرتي أو مجتمعي	
32		أعتقد أن تأثيري ضعيف على الأحداث التي تقع لي	
33		أبادر في مواجهة المشكلات لأنني أثق في قدرتي على حلها	
34		أهتم كثيراً بما يجري من حولي من قضايا وأحداث	
35		أعتقد أن حياة الأفراد تتأثر بقوى خارجية لا سيطرة لهم عليها	
36		الحياة الثابتة والساكنة هي الحياة الممتعة بالنسبة لي	
37		الحياة بكل ما فيها لا تستحق أن نحياها	
38		"أؤمن بالمثل الشعبي " قيراط حظ ولا فدان شطارة	
39		أعتقد أن الحياة التي لا تنطوي على تغيير هي حياة مملة وروتينية	
40		أشعر بالمسئولية تجاه الآخرين وأبادر بمساعدتهم	
41		أعتقد أن لي تأثير قوي على ما يجري حولي من أحداث	
42		أتوجس من تغييرات الحياة فكل تغيير قد ينطوي على تهديد لي ولحياتي	
43		أهتم بقضايا الوطن وأشارك فيها كلما أمكن	
44		أخطئ لأمر حياتي ولا أتركها تحت رحمة الصدفة والحظ والظروف الخارجية	
45		التغيير هو سنة الحياة والمهم هو القدرة على مواجهته بنجاح	
46		أغير قيمي ومبادئني إذ دعت الظروف لذلك	
47		أشعر بالخوف من مواجهة المشكلات حتى قبل أن تحدث	

مقياس مستوى الطموح: لمعوض وعبد العظيم (2005)

الرقم	العبارات	دائماً	كثيراً	أحياناً	نادراً
1	أسعى لتحقيق الأهداف التي رسمتها				
2	أعرف جيداً ما أريد أن أفعله				
3	إنني واثق من تحقيق أهدافي				
4	أستطيع التغلب على ما يواجهني من عقبات				
5	من الأفضل أن يضع الفرد أهدافاً بديله				
6	يشغلني التفكير في المستقبل				
7	أرى أن الحياة ستستمر مهما حدث				
8	أستطيع وضع أهداف واقعية في حياتي				
9	ينبغي الاستفادة من التجارب الفاشلة				
10	أحدد أهدافي في ضوء إمكانياتي				
11	أشعر بالرغبة في الحياة				
12	أتطلع إلى المستقبل				
13	أسعى لتحقيق ما هو أفضل				
14	لدى القدرة على تعديل أهدافي حسب الظروف				
15	اعتقد أن توظيف التطورات التكنولوجية مطلوب				
16	لدى المقدر على تحديد أهدافي				
17	أستطيع توجيه إمكانياتي والاستفادة منها				
18	ينبغي عدم الاستسلام للفشل				
19	أشعر بالتفاؤل نحو المستقبل				
20	أستطيع استبدال أهدافي التي لا تتحقق				
21	أعتقد أن الفشل أول خطوات النجاح				
22	أؤمن بالقول " رب ضارة نافعة "				
23	ينتابني الشعور باليأس				
24	ينبغي أن يستعد الإنسان لمواجهة المستقبل بتحدياته				
25	أعتقد أنه لا يوجد وقت يشبه الحاضر				
26	أعتقد أن المعاناة تكون دافعاً للإنجاز				
27	أؤمن بأن بعد العسر يسر				
28	لدى الرغبة في مواكبة التحولات الجوهرية التي يشهدها العالم				
29	أدرك أن الحياة متغيرة				
30	أجد صعوبة في تقبل كل ما هو جديد				
31	أرى أن التجديد أساس استمرارية الحياة بشكل جديد				
32	يشغلني التفكير في الماضي بمشكلاته				
33	أؤمن أن كل ما هو جديد ناتج لمجهودات سابقة				
34	أسعى وراء المعرفة الجديدة				
35	أرغب في الإطلاع على كل ما هو جديد ومثير				
36	أجد صعوبة في تخطيط ما أقوم به من نشاط				