جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

معهد علوم و تقنيات النشاطات

البدنية والرياضية

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم

وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص:تعلم حركي

علاقة الضغط النفسي بمستوى الطموح لدى طلبة الماستر المقبلين على التخرج

(دراسة ميدانية بمعهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة محمد بوضياف)

إعداد الطالب: خضراوي نبيل

تاريخ المناقشة:**2016-06-01**

أمام لجنة المناقشة المكونة من السادة:

- حشايشي عبد الوهاب (دكتور) مشرفا.
- مهدي عز الدين(دكتور) رئيسا.
- تكركارت فيصل(أستاذ) عضوا.
- سالم لخضر(أستاذ) عضوا.

السنة الجامعية:(**2015-2016**)

بسم الله الرحمن الرحيم

كلمة شكر

نحمد الله عز وجل على ما أعطانا من القوة ومثابرة لمواصلة هذا الجهد المتواضع لإخراجه في صورته العلمية الحالية.

كما لا يسعنا فخرا وعرفانا بالجميل إلا أن نتقدم بالشكر الجزيل إلى المشرف الدكتور:**حشايشي عبد الوهاب** على ملاحظاته وإرشاداته وتوجيهاته، من مرحلة إختيار البحث وطوال فترات إنجازه فلك منا جزيل الشكر والإمتنان.

كما نتقدم ببالغ الشكر والتقدير إلى كل من قدم لنا يد المساعدة ونخص بالذكر الأستاذة: **بوجلال سهيلة.**

وإلى كل أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة المسيلة

وإلى كل من مد لنا يد المساعدة سواء من قريب أو بعيد لكم منا جزيل الشكر والإمتنان.

شكـرًا

قائمة المحتويات

الموضـوع	الصفحة
كلمة شكر وتقدير	
قائمة الجداول	أ
قائمة الاشكال	ب
مقدمة	ج
الفصل الأول :الخلفية النظرية والدراسات السابقة	
الضغط النفسي	
• تمهيد	01
1) تعريف الضغط النفسي	01
2) الضغوط النفسية في الاسلام	02
3) بعض المفاهيم المرتبطة بالضغط النفسي	05
4) نظريات الضغط النفسي	08
5) أنواع الضغوط النفسية	13
6) مصادر الضغوط النفسية	16
7) أثار الضغط النفسي	17
8) أساليب وإستراتيجيات إدارة الضغوط	18
9) قياس الضغط النفسي	20
• خلاصة	21
مستوى الطموح	
• تمهيد	22
1. تعريف الطموح	22
2. مستوى الطموح في التراث العربي الاسلامي	23
3. نمو مستوى الطموح	24

4. النظريات المفسرة لمستوى الطموح	25
5. سمات الشخص الطموح	27
6. العوامل المؤثرة في مستوى الطموح	29
7. دور مستوى الطموح في بناء الشخصية العملية والناجحة في المجتمع	32
8. قياس مستوى الطموح	32
• خلاصة	35
الدراسات السابقة	36
الفصل الثاني :الايطار العام للدراسة	
• تمهيد	44
1) الكلمات الدالة في الدراسة	44
2) إشكالية الدراسة	45
3) أهداف الدراسة	48
4) أهمية البحث	48
5) فرضيات الدراسة	48
• خلاصة	49
الفصل الثالث: الاجراءات الميدانية للدراسة	
• تمهيد	50
1. الدراسة الاستطلاعية.	50
2. مجالات الدراسة.	51
3. المنهج المستخدم في الدراسة.	51
4. مجتمع و عينة الدراسة.	52
5. أدوات جمع البيانات و المعلومات.	56
6. إجراءات التطبيق الميداني للأداة.	67
7. الأساليب الإحصائية.	68
• خلاصة	68

الفصل الرابع: عرض النتائج و تفسيرها و مناقشتها	
• تمهيد	69
1. عرض وتحليل ومناقشة النتائج في ضوء الفرضية العامة.	69
2. عرض وتحليل ومناقشة النتائج في ضوء الفرضية الجزئية الاولى	71
3. عرض وتحليل ومناقشة النتائج في ضوء الفرضية الجزئية الثانية	72
4. عرض وتحليل ومناقشة النتائج في ضوء الفرضية الجزئية الثالثة	74
5. عرض وتحليل ومناقشة النتائج في ضوء الفرضية الجزئية الرابعة.	77
• خلاصة	80
الفصل الخامس: استنتاجات و اقتراحات	
1. إستنتاجات	81
2. الاقتراحات	81
المراجع المعتمدة في الدراسة	
الملاحق	
ملخص الدراسة باللغة الفرنسية	
ملخص الدراسة باللغة العربية	

قائمة الجداول والاشكال

قائمة الجداول

الرقم	الجداول	الصفحة
1	يبين توزيع أفراد العينة الاستطلاعية على التخصصات.	50
2	يبين توزيع مجتمع البحث حسب التخصصات.	52
3	يبين توزيع عينة الدراسة وفق التخصصات .	53
4	يبين عدد الأناث والطلبة المعيدين في كل تخصص.	54
5	عدد الفقرات لكل بعد من أبعاد استبانة الضغط النفسي	56
6	يبين فقرات مقياس الطموح موزعة حسب ابعاده	57
7	يوضح معاملات الارتباط كل مجال من مجالات استبانة الضغوط النفسية بالدرجة الكلية	58
8	يوضح مدى الاتساق الداخلي لفقرات لإستبانة الضغوط النفسية باستخدام معامل الارتباط بيرسون.	58
9	يوضح معاملات الارتباطبين نصفى كل مجال من مجالات استبانة الضغوط النفسية وكذلك الاستبانة ككل قبل التعديل ومعامل الثبات بعد التعديل.	61
10	يبين قيمة معامل ألفا لكل مجال من مجالات استبانة الضغوط النفسية وكذلك لاستبانة ككل	62
11	يبين قيمة معامل Cronbach's Alpha للإستبانة الضغوط النفسية.	62
12	يوضح مدى الاتساق الداخلي لفقرات بعد التفاؤل باستخدام معامل الارتباط بيرسون.	63
13	يوضح مدى الاتساق الداخلي لفقرات بعد المقدرة على وضع الأهداف باستخدام معامل الارتباط بيرسون	64
14	يوضح مدى الاتساق الداخلي لفقرات بعد تقبل الجديد باستخدام معامل الارتباط بيرسون	65
15	يوضح مدى الاتساق الداخلي لفقرات بعد تحمل الإحباط باستخدام معامل الارتباط بيرسون:	65

16	يوضح صدق الاتساق لأبعاد مقياس مستوى الطموح باستخدام معامل الارتباط بيرسون:	66
17	يبين معامل ألفا كرونباخ لمحاور مقياس مستوى الطموح.	67
18	يوضح معامل الارتباط بيرسون والدلالة الاحصائية للعلاقة بين الضغط النفسي ومستوى الطموح	69
19	يبين درجات الضغط النفسي	71
20	يبن مستوى الضغط النفسي لدى افراد عينة الدراسة.	72
21	يبين درجات مستوى الطموح	73
22	يبن مستوى الطموح لدى أفراد عينة الدراسة	73
23	يوضح دلالة الفروق في الضغط النفسي حسب متغير التخصص لدى عينة الدراسة	74
24	يوضح نتائج إختبار شيفيه (scheffe) للمقارنات المتعددة في الضغط النفسي بين الطلبة حسب التخصصات	75
25	يوضح دلالة الفروق في مستوى الطموح حسب متغير التخصص لدى عينة الدراسة.	77
26	يوضح نتائج إختبار شيفيه (scheffe) للمقارنات المتعددة في مستوى الطموح بين الطلبة حسب التخصص.	79

قائمة الاشكال

الرقم	الاشكال	الصفحة
1	يبين بعض المفاهيم المرتبطة بالضغط النفسي.	07
2	يمثل كيفية حدوث الضغوط النفسية لنظرية "هانس سيلي"	09
3	يبين الأثار الايجابية للضغوط .	14
4	يبين الأثار السلبية للضغوط .	15
5	يبن توزيع افراد العينة الاستطلاعية حسب التخصصات.	51
6	يبين مجتمع البحث حسب التخصصات.	53
7	يبين نسبة أفراد العينة الاساسية المأخوذة من كل تخصص.	54
8	يوضح كيفية أخذ عينة الدراسة الأساسية.	55

مقدمة

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 المجالات ، 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 إتخذنا 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 إنما شخصيته ،وفي تحقيق التوافق النفسي والإجتماعي لديه ،وقد يزيد من درجة إنتاجه العلمي والعملي في الحياة وكذا نجاحاته وتطلعاته ومستوى طموحاته.

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

وإذا توجهنا إلى الطلبة الجامعين، وبالخصوص طلبة الماستر المقبلين على التخرج وهذه بإعتبارها الفئة المعول عليها في تطوير وتقدم المجتمع، فإن لهذه الفئة طموحات مستقبلية تختلف درجتها من طالب لأخر على حسب إمكانات وقدرات الطالب الذاتية والبيئية والإقتصادية والإجتماعية.

ومن هذا المنطلق جاءت فكرة دراسة هذا الموضوع والذي يهدف إلى الكشف عن إمكانية وجود علاقة بين الضغط النفسي ومستوى الطموح لدى طلبة الماستر المقبلين على التخرج ومعرفة الفروق بين الطلبة في الضغط النفسي ومستوى الطموح وذلك بإختلاف التخصص.

وعليه تم تقسيم البحث إلى خمسة فصول: الفصل الأول يتضمن الخلفية النظرية لكل من الضغط النفسي ومستوى الطموح بإضافة إلى الدراسات السابقة، أما الفصل الثاني الاطار العام للدراسة والفصل الثالث وفية سيسلط الضوء على الإجراءات الميدانية للدراسة من حيث الدراسة الإستطلاعية،المنهج المتبع، مجتمع وعينة الدراسة ،أدوات جمع البيانات والمعلومات ،كذلك إجراءات التطبيق الميداني للأدوات الدراسة و سنتعرف على الأساليب الإحصائية المستخدمة وأما الفصل الرابع سنتطرق فيه إلى عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها في ضوء الفرضيات والدراسات السابقة والفصل الخامس والأخير يتضمن إستنتاجات وإقتراحات مقدمة من طرف الباحث.

الفصل الاول

الخلفية النظرية والدراسات السابقة

1- الضغط النفسي.

2- مستوى الطموح.

3- الدراسات السابقة.

1. الضغط النفسي:

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 الانساني 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.

1-1 تعريف الضغط النفسي:

1-1-1 لغة: ضغطة :عصره ،زحمه ،والضغطة(بالضم):الضيق والاكراه والشدة .

(مجد الدين محمد بن يعقوب2005 ،ص676)

1-1-2 إصطلاحا:

- تعريف معجم علم النفس(1996):الضغوط هي 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،ص18**)

ـ تعريف الحجار ودخان (2005): مجموع المواقف والاحداث أو الأفكار التي تقضي إلى الشعور بالتوتر وتستشف عادة من إدراك الفرد بأن المطالب المفروضة عليه تفوق قدراته وإمكانياته .

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

- تعريف دسوقي(1996):" الضغوط النفسية هي مجموعة التراكمات النفسية والبيئية والوراثية والمواقف الشخصية للأزمات والتوترات والظروف الصحية القاسية التي يتعرض لها الفرد ،و المواقف الصعبة التي تختلف من حيث شدتها ،كما تتغير عبر الزمن تبعا لتكرار المواقف الصعبة التي يصادفها الفرد بل أنها قد تبقى وقتا طويلا إذا ما استمرت الظروف المقيدة لها ،وتترك آثارا نفسية سيئة على الفرد". **(دسوقي راوية محمود حسين،1996،ص46)**

–تعريف عبدالله(2001): "الضغط النفسي هو حالة من التوتر النفسي الشديد والإنعصاب يحدث بسبب عوامل خارجية تضغط على الفرد ، تحدث عنده حالة من إختلال التوازن ،والإضطراب في السلوك ،ومصادر الضغوط كثيرة منها مايرجع لمتغيرات بيئية خارجية كالطلاق ،الوفاة والخسارة المادية ،الهجرة ،ومنها مايرجع ذلك لمتغيرات داخلية كالصراع النفسي والطموح الزائد ،والتنافس وطريقة التفكير". (عبدالله محمد قاسم،2001،ص115)

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 .

2–1 الضغوط النفسية في الاسلام:

تتمثل الضغوط النفسية في الإسلام في التناقض بين قوى الخير والشر ،وبين الغرائز والمحرمات ،ومن ذلك الشعور بالذنب الذي كثيرا ما يؤدي إلى الشعور بالضغط والقلق والإضطراب ،وترتكز الشخصية في الإسلام على القيم الحضارية المنبثقة من تعاليم الدين لأن هذه القيم تبقى من العناصر الرئيسية الواقعية من الضغط النفسي والمخففة لوطأته عند حدوثه.

وقد أكد الكثير من علماء الإسلام على مفعول تعاليم الدين بقصد ترضية النفس وإطمئنانها بواسطة التوبة والإستبصار وإكتساب الاتجاهات الجديدة 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 إنماء 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 يكابد ويعاني في الحياة, ويقول ابن القيم: "أن الإنسان مخلوق في شدة, بكونه في الرحم ثم في القماط, ثم في الرباط, ثم هو على خطر عظيم عند بلوغه التكليف, ومكابدة المعيشة والأمر والنهي, ثم مكابدة العذاب في النار ولا راحة إلا في الجنة.

والمؤمن هو أبعد الناس عن الضغط النفسي، لماذا ؟ لأن الله تعالى زوده بعلاج قوي ألا وهو الصبر ،يقول تبارك وتعالى:(**وَإِنْ تَصْبِرُوا وَتَتَّقُوا فَإِنَّ ذَلِكَ مِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ (186))آل عمران**.

(عبد الهادي بن محمد عبدالله القحطاني،2013ص 35–36)

فالملحد بنظر إلى الدنيا على أنها نهاية 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 نراه يصبر إبتغاء وجه الله ،فهو يصبر ويعالج الضغوط النفسية بكل هدوء ورضا وسعادة، فتجده وهو على أشد حالات الضغط النفسي سعيداً راضياً بقضاء الله وقدره، ولذلك قال حبيبنا صلى الله عليه وسلم:(**عَجبًا لأمر المؤمن إن أمره كله خَير، وليس ذلك لأحَد إلا المؤمن، إن أصَابته سراءَ شَكر ،فكان خيرًا له، وإن أصَابته ضَراء صَبر فكان خيرًا له) رواه مسلم.** (عبد الهادي بن محمد عبدالله القحطاني،مرجع سابق،ص36)

وسنتطرق لبعض هذه الضغوط:

1-2-1 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 خلقه؟ ما المصير؟ ماذا وراء هذا الوجود؟ وإلى أين نذهب؟ ويسبب هذا التفكير المتواصل آثاراً نفسية سيئة, يشعر الفرد خلالها بأنه تائه في الحياة, وفَاقد للمعنى, ويَتسم في الغَالب بالقلق والتوتر, وقد أطلق عليه بعض علماء النفس المعاصرين" قلق الوجود".

وربما تَظهر أبَيات إيليا أبو ماضي التالية جانباً من هذَا الإغتراب والتخبط:

جئت لا أعلم من أين ولكني أتيـــت ولقـــــــــد أبصرت أمامي طريقاً فمشيت
وسأبقى سائـراً إن شئت هـذا أم أبـيت كيف جئت كيف أبصـرت طريقي لست أدري

ويقول الخيام: لبست ثوب العيش لم أستشر وحـــرت فيه بين شتى الفكر
وسوف أنضو الثوب عنـــي ولا أدرك لماذا جئت أين المفر

ويرى علماء النفس أن "الاغتراب هو حالة معينة لعلاقة الإنسان بنفسه وبغيره من الناس, وأن الإنسان يشعر بالعزلة لأنه قد إنفصل 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 لَهُمْ بِذَلِكَ مِنْ عِلْمٍ إِنْ هُمْ إِلَّا يَظُنُّونَ (24)} الجاثية .**

ويقول تعالى في شأن سيدنا إبراهيم: **{ فَلَمَّا رَأَى الْقَمَرَ بَازِغًا قَالَ هَذَا رَبِّي فَلَمَّا أَفَلَ قَالَ لَئِنْ لَمْ يَهْدِنِي رَبِّي لَأَكُونَنَّ مِنَ الْقَوْمِ الضَّالِّينَ (77)} الأنعام .** (جميل حسن الطهراوي ،2008،ص457-458)

وبعيداً عن نهج الفلاسفة, وجدل المجادلين, وشك الحائرين, يخاطب القرآن كل ذي لب ليزيل اللبس والغموض في هذه المسألة الهامة لتوضحها الآيات بمنهجية شاملة متكاملة, يندرج فيها جميع القضايا الفرعية آنفة الذكر, فبدايةً خلقنا الله على هذه الأرض لعبادته سبحانه و لقوله تعالى:

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

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

إذن فنحن مأمورون خلال حَياتنا بإتباع المنهج الرباني, وإستشعار الغاية التي خلقنا من أجلها بإستمرار فنسعد ونسعد 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 أُنْثَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ (97) } النحل** . (جميل حسن الطهراوي ،مرجع سابق،ص458)

1-2-2 الضغط النفسي الناتج عن (قلق الرزق):

تشغل قَضية العمل والأرزاق تفكير الناس, فالطالب يخشى ألاَ يجد عملاً بعد تخرجه, والمزارع يقلق على أثمان المحاصيل, والسَائقْ والموظف وغيرهم, يفكرون كثيراً ويضعون الإحتمالات حول ما سيكسبونه من مَال, وتناولت أبحاث نفسية كثيرة, ظاهرة الضغوط النفسية في العمل والتي كان إحدى محاورها البعد المادي الذي يتناول المرتبات والمكافئات والعوائد المالية.

وحتى تطمئن نفس الإنسان لهذا الأمر الهام، فقد أكد القرآن الكريم على أن الرزق بيد الله, وأنه وحده هو الرزاق لقوله تعالى:**{إ 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 يَتوتر أو يخالف منهج الله لكي يكسب بعض المكاسب الدنيوية الزائفة, وليشعر بالإطمئنان لأن الله تكفل برزقه وأن الله قدر له ذلك، ويقول الشاعر:

إقنع بما تُرْزَق يا ذَا الفتى فليس ينسى ربنَا نمله

إن أقبَل الدهر فقم قائماً وإن تَولى مُدبراً نم له

ولكي يطمئن الآباء والأزواج على إقتصاديات أبناءهم ، قال تعالى: **{ وَلَا تَقْتُلُوا أَوْلَادَكُمْ مِنْ إِمْلَاقٍ نَحْنُ نَرْزُقُكُمْ وَإِيَّاهُمْ (151)} الأنعام.** (جميل حسن الطهراوي،مرجع سابق،ص461-462)

1-2-3 الضغط النفسي الناتج عن مشاكل الإنجاب:

من نعم الله عز وجل نعمة الأبناء, ولا يعرف عِظَم هذه النعمة إلا من حرم منها، فتَراه ينفق مَاله ووقته في سبيل البحث عن حل لها, وقد يعاني من الضغط النفسي بسبب هذا الحرمان, فيعاني من الّإكتئاب وعدم الشعور بالسَعادة، والقرآن الكريم يقر هذه النعمة والإحساس بها.

يقول تعالى :**{ الْمَالُ وَالْبَنُونَ زِينَةُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا (46)} الكهف.**

وقد دعا الأنبياء والمرسلون لأبنائهم وزوجاتهم بأن يكونوا قرة أعين لهم ومَصدر سَعادة لقوله تعالى:

{رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ (74) } الفرقان .

ويقول تعالى:**{ لِلَّهِ مُلْكُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ يَهَبُ لِمَنْ يَشَاءُ إِنَاثًا وَيَهَبُ لِمَنْ يَشَاءُ الذُّكُورَ (49) أَوْ يُزَوِّجُهُمْ ذُكْرَانًا وَإِنَاثًا وَيَجْعَلُ مَنْ يَشَاءُ عَقِيمًا إِنَّهُ عَلِيمٌ قَدِيرٌ (50)} الشورى.**

وحتى ترتاح نفس المؤمن بينت الآيات أن الله هو الخالق وهو الذي يهب لمن يشاء البنات أو البنين.

(جميل حسن الطهراوي،مرجع سابق،ص464)

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

1-3 بعض المفاهيم المرتبطة بالضغط النفسي: هناك مجموعة من المفاهيم التي لها علاقة بالضغط النفسي نذكر منها ما يلي:

1-3-1 الإحتراق النفسي:

يشير مفهوم الاحتراق النفسي إلى حالة من الإنهاك العقلي والإنفعالي والجسمي التي تعتري الفرد والتي تنشأ نتيجة لتعرضه المستمر للضغوط ويعكس مفهوم الإحتراق عدم الرضا عن العمل لدى الفرد وعن الظروف المهنية والإجتماعية التي يعيشها ، فالشخص الذي يعاني الإحتراق لا تكون لديه مشاعر إيجابية أو تفهم وعطف مع الاخرين ويعايش مجموعة من الأثار السلبية منها التعب ،الإجهاد، الشعور بالعجز وإنعدام الحيلة وفقدان الإهتمام بالأخرين والعمل والسخرية من الأخرين الذبن يعمل معهم وإنخفاض مفهوم الذات.

(طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين،2006،ص27)

1-3-2 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 لضغط العمل.(محمد الصيرفي،2007،ص49)

1-3-3 إضطراب ما بعد الصدمة: هو من المصطلحات التي اكتسبت أهمية كبيرة في السنوات الاخيرة ويشير هذا المصطلح إلى مجموعة من الاعراض المميزة التي تعقب فشل الفرد في مواجهة متطلبات حدث مؤلم من خلال الانماط العادية للسلوك المتوفرة لديه وخاصة في غياب المساندة الاجتماعية ،فيشعر الفرد بالعجز في مواجهة الحدث ،وقد تأخذ هذه الاعراض إحدى صورتين، الاولى هي استعادة خبرة الحدث المؤلم عن طريق التخيل والأحلام او الأفكار التي يستدعيها الفرد أو التي تقتحم عليه تفكيره ، اما الصورة الثانية فتعتمد على استخدام ميكانيزمات الدفاع مثل إنكار الحدث وتظهر في استجابة التجنب واللجوء على المخدرات, فاضطراب ضغوط مابعد الصدمة هو جملة من الأعراض التي يعاني منها الفرد عقبا تعرضه لأحداث صدمية بفترة مثل الاغتصاب ،الحروب وأهم ما يميز اضطراب ما بعد الصدمة هو العودة الى الماضي وتذكر الأحداث.

(طه عبد العظيم حسين،سلامة عبد العظيم حسين،مرجع سابق،ص28-29)

1-3-4 الضغوط : مصطلح يستخدم للدلالة على نطاق واسع من حالات الانسان الناشئة كرد فعل لتأثيرات مختلفة بالغة القوة ،وتحدث الضغوط نتيجة العوامل الخارجية مثل كثرة المعلومات التي تؤدي إلى إجهاد انفعالي وتظهر الضغوط نتيجة التهديد والخطر، ويؤدي الضغوط إلي تغيرات في العمليات العقلية وتحولات انفعالية ،وبنية دافعية متحولة للنشاط وسلوك لفظي وحركي قاصر.(فاروق السيد عثمان،مرجع سابق،ص18)

1-3-5 الإحباط: يعتبر الإحباط من العوامل الهامة التي تشكل جانبا من الضغوط النفسية ويمكن تعريف الإحباط بأنه الحالة التي يشعر فيها الفرد بعجزه عل 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 وللضغوط جانبان أحدهما سلبي والأخر إيجابي .

(شرف خوجة مليكة ،2011ص33)

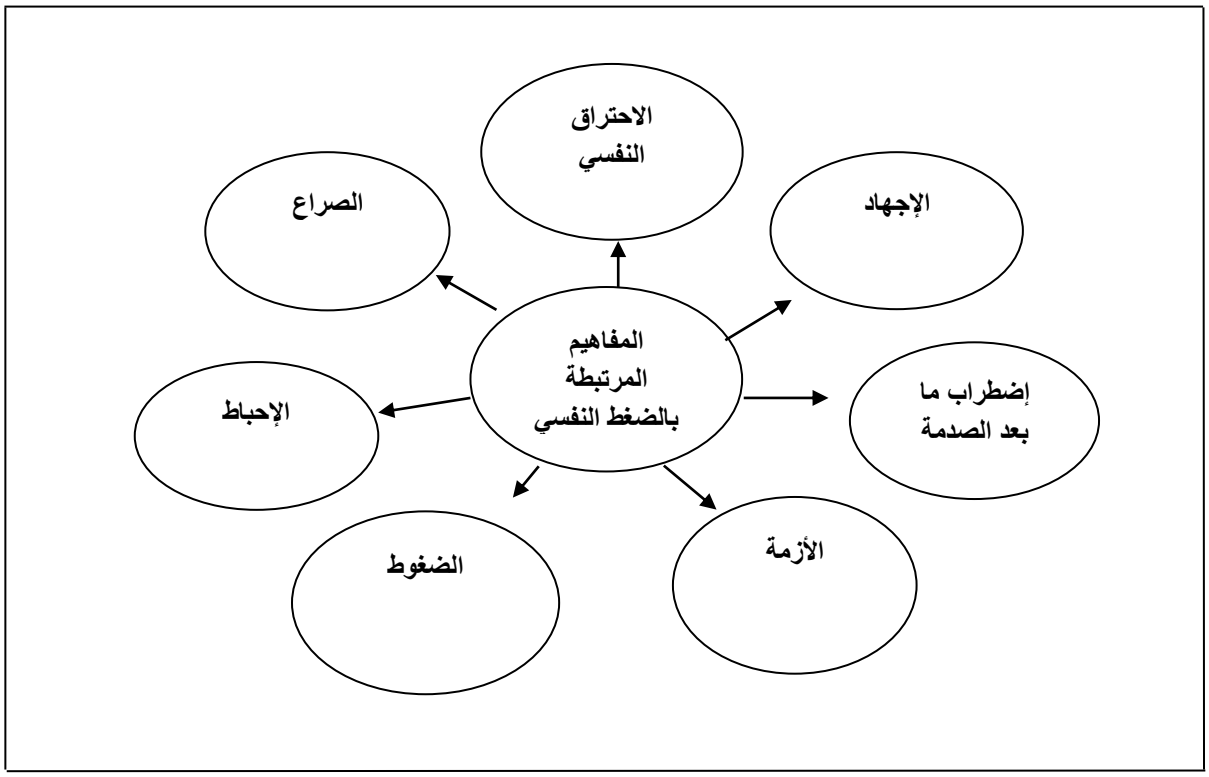
1-3-6 الصراع: في الإحباط يأتي الضغط من مصدر واحد بينما في الصراع يكون هناك أكثر من مصدر للضغط ويعرف الصراع بأنه ظهور مفاجئ أو تلقائي لدافعين غير متطابقين وعلى الشخص إختيار واحد منهم والصراع أحد مصادر الإحباط. (ثامر حسين علي السميران ،عبد الكريم عبدالله2014،ص70)

1-3-7 الأزمة: يرادف بعض الباحثين بين الضغط والأزمة ولكن الضغط يختلف عن الأزمة ، فالأزمة هي 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 نستخلص 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 بالإنهاك العضلي والإنفعالي والجسمي نتيجة تعرضه المتكرر للضغوط .

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



1-4 نظريات الضغط النفسي:

1-4-1 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 الحدث الضاغط، ويركز هذا الاتجاه على الحالة الداخلية للكائن العضوي وبذلك يشار على الضغط على أنه ردود الفعل الانفعالية والفيزيولوجية التي تنجم عن التعرض للأحداث الصعبة. (شارف خوجة مليكة،مرجع سابق ،ص37)

ومن اهم رواد هذا الاتجاه نجد "هانس سيلي" وفيما يلي نقدم التفسير الفيزيولوجي للضغط النفسي.

يتألف النسق الفكري (لنطرية سيلي) 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 (سيلي) أن أعراض الإستجابة الفسيولوجية للضاغط عالمية وهدفها هو المحافظة على الكيان والحياة ،كما يربط بين تقدم الفعل أو الدفاع ضد الضغط وبين التعرض المستمر المتكرر للضاغط وفي هذا الصدد حدد ثلاث مراحل للدفاع ضد الضغط وهذه المراحل بعينها تمثل عنده مراحل التكيف العام وهذه المراحل هي:

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

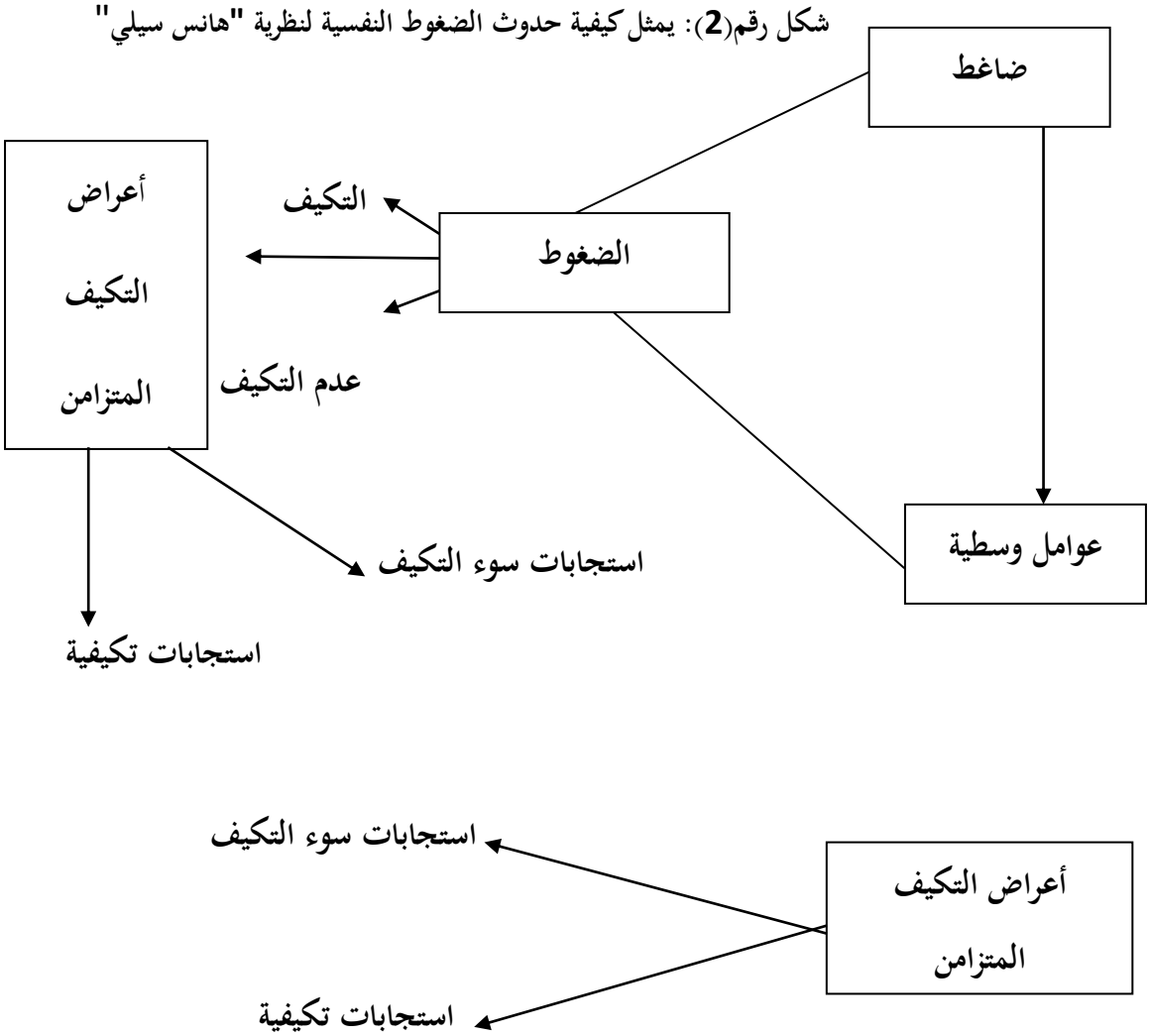
2-مرحلة المقاومة :وتحدث هذه المرحلة عندما يكون التعرض للضاغط متلازما مع التكيف،وهنا تختفي التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الاولى ،وتظهر تغيرات واستجابات أخرى تدل على التكيف. .

3-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 يتصدي مصادر الجهاز الفسيولوجي.

ويختم سيلي نظريته بتعريف الضغط: على أنه حالة من حالات الكائن التي تشكل أساس التفاعلات التي يبدي فيها تكيفا أو التي يبدي فيها سوء التكيف. (هارون توفيق الرشيدي،1999،ص50-51)

وفيما يلي نقدم شكلا يبين فيه كيفية حدوث الضغوط النفسية طبقا لنظرية هانس سيلي:

شكل رقم(2): يمثل كيفية حدوث الضغوط النفسية لنظرية "هانس سيلي"



(قاسي أونيسة، **2014**،ص**144**)

1-4-2 نظرية عجز المتعلم:

لقد طور هذه النظرية العالم seligman"، ترى هذه النظرية بأن الضغط النفسي هو ناتج عن الشعور بالعجز المتعلم ، حيث أكد سليجمان على أن تعرض الفرد لأي عجز يجعل سلوكه غير تكيفي فعزوف الفرد على القيام بأي مبادرة أو محاولة أو إستجابة تخلصه من الإنزعاج 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 لاتعتمد على سلوكه الحالى ،أما الاثر الانفعالي فيتمثل في فقدان قدرته على التحكم والسيطرة على الامور واستمرار تعرض الفرد للضغوط يؤدي الي العجز الكامل عن القيام بأي نشاط في مواقف لاحقة وبالتالي فإنه يستسلم للضغوط النفسية . (فاطمة عبد الرحيم النوايسة ،**2009**،ص**18**)

1-4-3 نظرية التحليل النفسي:

تتكون الشخصية لدى فرويد من جوانب ثلاثة وهي (الهي)ويمثل الجانب البيولوجي في الشخصية وهي مستودع للحفزات الغريزية والمحتويات المكبوتة لدي الفرد، وتسير وفقا لمبدأ اللذة ،أما (الآنا) فهو يمثل الجانب السيكولوجي في الشخصية ،ويقوم بدور الوساطة والتوفيق بين الهي (الآنا العليا) إذ يعمل على تحقيق التوازن بين مطالب الهي ومتطلبات الواقع الخارجي ممثلة في الآنا العليا الذي يعكس قيم ومعايير المجتمع.

وطبقا لوجهة فرويد تنطوي ديناميات الشخصية على التفاعلات المتبادلة وعلى الصدام بين هذه المكونات فالهي تحاول دائما السعي نحو إشباع الحفزات الغريزية ودفاعات الآنا تسد عليها الطريق ،ومن ثم لاتسمح للحفزات أو الرغبات الغريزيه الصادرة من الهي بالإشباع مادام هذا الاشباع لايتسق ولا يتماشى مع قيم ومعايير المجتمع ويتم ذلك عندما تكون الآنا قوية، ولكن حينما تكون الآنا ضعيفة وتكون الطاقة المستثمرة لديها منخفضة فسرعان ما يقع الفرد 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 .

(طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين،مرجع سابق،ص62)

1-4-4 النظرية التفاعلية:

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

- **نظرية لازاروس:**

يركز هذا النموذج على أن الضغط النفسي هو عملية ديناميكية متبادلة بين الفرد والبيئة يقيمها الفرد عن أنها مرهقة كما يؤكد على وجود متغيرات وسطية بينهما مشددًا على العمليات المعرفية لدى الفرد ودورها في الإستجابة للضغوط ومواجهتها، وهو ما يسميها بعملية التقييم الأولى والثانوي، أي طريقة تفكير الفرد حيال المواقف التي يتعرض لها هي التي تسبب الضغط له ،وأن الفرد عندما يواجه موقف أو حدث في الحياة فإنه يحاول تقييمه معرفيا بصورة أولية لتحديد معنى الموقف ودلالته ثم بعد ذلك يقوم بعملية تقيم ثانوي لتحديد مصادر المواجهة التي يستند إليها في التعامل مع الموقف، ثم القيام بإستجابة المواجهة إزاء الموقف الضاغط.

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

وذكر (لازاروس) أن الناس تقوم بإستعمال ثلاثة أنواع من التقيم لتقييم أي موقف ضاغط.

- ✓ **التقيم الاول**: 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 الموقف المسبب للضغط يعني أن الموقف أو الوضع البيئي يمكن أن يؤدي أو يهدد أو يتحدى، كلها تخلق إنفعال ولكن لاتنتج ضغط لأن التقييم هو ينتج ضغط .
- ✓ **تقيم الثانوي** :هنا يبدي الفرد بتقييم قدراته مع الأذى والتهديد والتحدي ويبحث في الخيارات المتوفرة وإستراتيجيات التعامل وهل هي قادرة على تخفيف الضغط أو إزالة هذا التقييم، ويعتمد على معتقدات وفاعلية الشخص .
- ✓ **إعادة التقيم**: أن التقيم قابل للتغير بسبب ورود معلومات جديدة ويكون داخلي أو خارجي من البيئة المحيطة ، إعادة التقيم يمكن أن تخفف الضغط وممكن يكون له أثار سلبية .

وقد إهتم (لازاروس) بالتأقلم والتكيف وأعتبره مجموعة من الجهود العقلية والسلوكية المتغيرة بإستمرار من أجل ضبط المتطلبات الداخلية والخارجية التي قيمت على أساس أنها تفرض ضريبة عالية على الإنسان أو تتجاوز مصادره . **(ثامر حسين علي السميران ،عبد الكريم عبدالله،مرجع سابق،ص42)**.

ويرى "البرت أليس"رائد طريقة الارشاد العقلاني الانفعالي السلوكي أن الظروف الضاغطة التي يعيشها الفرد لاتوجد في ذاتها ،وإنما تتوقف على الطريقة التي يدرك بها الفرد هذه الظروف وعلى نسق الإعتقادات اللاعقلانية التي يكونها الفرد عن الظروف والأحداث الضاغطة.

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

1-4-5 النظرية المعرفية :

إن إستجابة الفرد للاحداث في البيئة تتحدد بشكل كبير بتفسيرات الفرد لهذه الاحداث وتبرز أهمية الدور المعرفي في نشأة الضغوط في النموذج التفاعلي الذي قدمه لازاروس والذي أكد فيه على عملية التقييم الاولى والثانوي في نشأة الضغوط وفي التعامل معها حيث ان المواجهة للضغوط تعقب عملية التقييم المعرفي وكذالك يستند هذا المدخل أيضا إلى أفكار علماء النفس المعرفيين مثل (ألبرت أليس وأرون بيك) والذين يؤكدون فيها على العوامل المعرفية السلبية تلعب دورا كبيرا 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 الأخرين وعن المستقبل . **(طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين،مرجع سابق،ص68-69)**

وطبقا لهذا المدخل المعرفي فأن تفسير الفرد للأحداث هو المسؤول عن الإضطرابات الإنفعالية التي يعانيها ، 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 الضاغط بصورة سلبية.

1-4-6المدخل الايكولوجي 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 ،يعد منها جزئيا ،فالضغوط وأساليب مواجهتها تحدث وتتحدد في إطار السياق الاجتماعي الذي يحيا فيه الفرد وعلى ذلك فإن الأحداث والظروف البيئية يمكن أن تكون مصدرا للضغوط مثل الحروب والكوارث الطبيعية والفقر والعنصرية والتميز وكذلك البطالة في المجتمع وأحداث العنف والجريمة وتفاقم المشكلات الصحية النفسية مثل تعاطي المخدرات والانتحار على مستوى الفرد تمثل جميعها مصادر أساسية للضغوط وإستجابات الأفراد نحو هذه الضغوط ،تختلف بإختلاف ظروف المجتمع ،وهكذا يكون مرتبطا بعدة عوامل منها المستوى الاقتصادي والاجتماعي المنخفض يزيد بوجه عام من خطورة الإضطرابات المرتبطة بالضغوط وعادة ترتبط الضواغط النفسية والاجتماعية للفرد بانخفاض ظروف المعيشة وكذلك بالظروف السيئة في العمل والبطالة ،وإنخفاض الدخل ونقص شبكة العلاقات الاجتماعية وتحت الظروف الضاغطة يتولد الشعور لدى الفرد بالغضب وعدم الرضا واليأس والتي تزيد من حدة الضغوط لديه.

(طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين،مرجع سابق،ص69-70)

من خلال ماسبق يتضح تعدد النظريات التي تناولت الضغط النفسي ،وعليه نجد النظرية الفيزيولوجية التي يتزعمها (**هانس سيلي**) ترى أن الضغوط عبارة عن رد فعل أو إستجابة داخلية تصدر ازاء الحدث الضاغط وفي هذا الصدد حدد ثلاث مراحل للدفاع أولاً مرحلة الفزع وفيها تقل مقاومة الجسم وقد يؤدي الضغط إلى الوفاة إذا كان بنسبة كبيرة ،ثانيًا مرحلة المقاومة وفيها تختفي التغيرات الاولى نتيجة لتكيف الفرد مع الضغط وأخيرا مرحلة الاجهاد وفيها تنفذ قوة الفرد 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 إشباع الغرائز والآنا تحاول التصدي لهذه الاندفاعات ،واذا كان الآنا الاعلى قوية فانها تضبط هذه الإندفاعات مع المعايير المقبولة في المجتمع وإذا كانت ضعيفة فإنها تقع فريسة للصراعات والتوترات .

إلي جانب أخر نجد (**النظرية المعرفية**) التي ترى بأن الضغوط تبدأ عندما يكون إدرك الفرد للحدث مبالغ فيه وتفكيره غير منطقي. كما نجد (**النظرية التفاعلية**) والتي ترى أن الضغط النفسي عملية ديناميكية متبادلة بين الفرد والبيئة وعليه فالفرد يحاول تقييمه معرفيا لتحديد الموقف ثم بعد ذلك يقوم بعملية تقيم ثانوي لتحديد مصادر المواجهة التى يستند إليها في التعامل مع المهمة وفي الأخير القيام بمواجهة الضغط النفسي، ويرى **المدخل الايكولوجي والاجتماعي** بأن مصدر الضغوط هي الظروف والأحداث البيئية مثل الحروب والكوارث الطبيعية وتختلف مواجهة هذه الضغوط بإختلاف الأفراد ،وتنشأ هذه الضغوط بمشاركة الفرد في الحياة الاجتماعية التي يعيش فيها وذلك من خلال ما يتعرض له من تأثير وتأثر.

1-5 انواع الضغط النفسي:

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

1-5-1 الضغوط الموقتة والضغوط المزمنة:

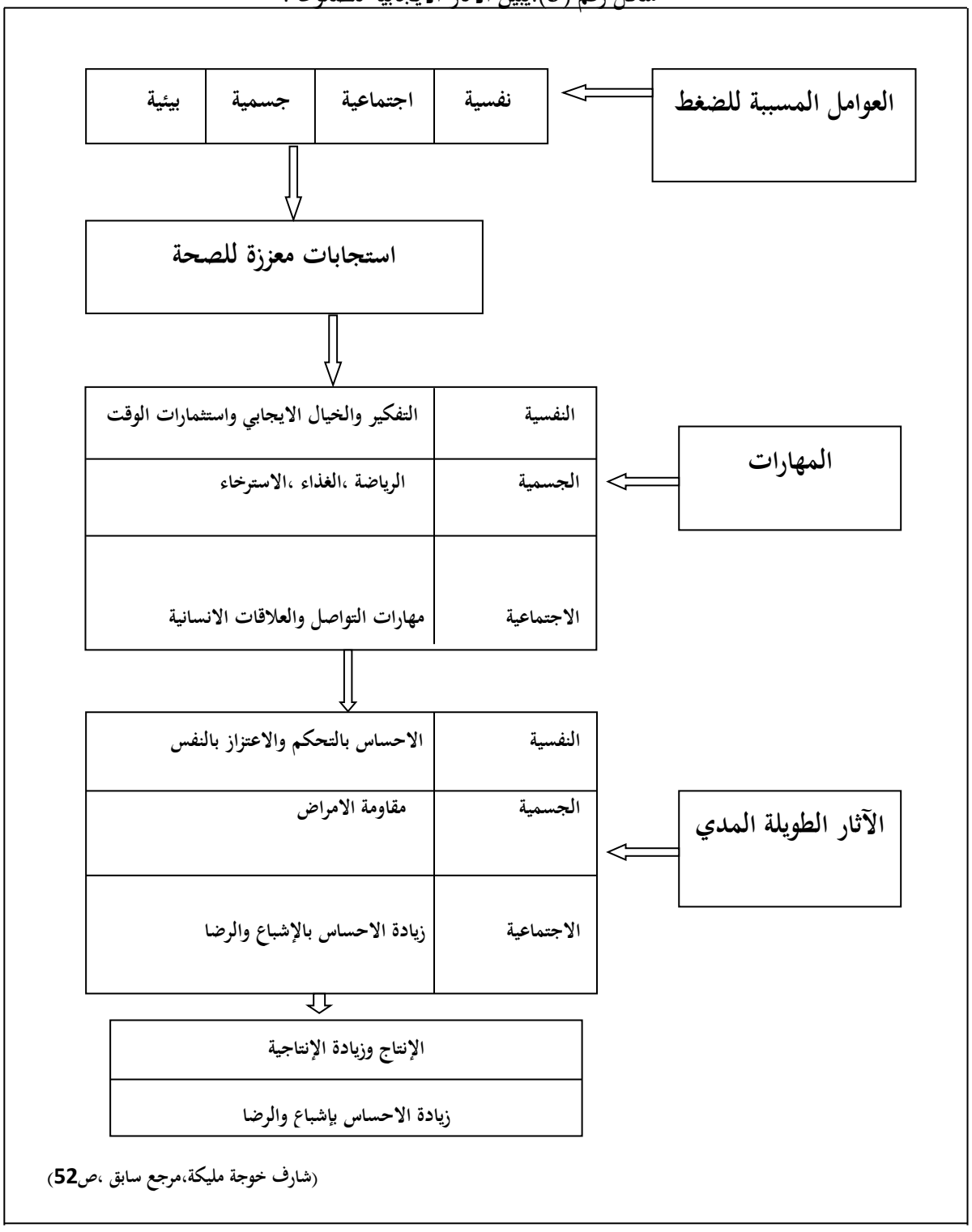
-الضغوط المؤقتة : هي تلك التي تحيط بالفرد لفترة وجيزة و لا يدوم أثرها لفترة طويلة (مثل تلك الناشئة عن الإمتحانات أو مواجهة موقف صعب مفاجئ) وهذه الضغوط تكون سوية في معظمها إلا إذا كان الموقف الضاغط أشد صعوبة من مقدرة الفرد على التحمل مثلما يحدث مع المواقف الشديدة الضاغطة التي تؤدي إلى صدمة عصبية.

-أما الضغوط المزمنة: فهي تلك الضغوط التي تحيط بالفرد لفترة طويلة نسبيا مثل تعرض الفرد لآلام مزمنة أو وجود الفرد في أجواء إجتماعية وإقتصادية غير ملائمة بشكل مستمر وفي الغالب تكون هذه الضغوط سالبة من حيث تأثيرها علي الفرد لأن حشد الفرد لطاقته لمواجهة تلك الضغوط قد يدفع ثمنها على شكل أمراض نفسية أو فسيولوجية مما يودي إلى إختلال في الصحة النفسية ،والإنهاك أو الإحتراق. (نبيلة أحمد أبو حبيب،**2010**،ص**28**)

1-5-2 الضغوط الإيجابية والسلبية:

-الضغوط الإيجابية: هي الضغوط التى تحدث توترا يؤدي إلى الشعور بالسعادة والرضا أي الاتزان النفسي مثل:(تسلم مكافئة في العمل نظير النجاح في مهمة ما....) . (نبيلة أحمد أبو حبيب ،مرجع سابق،ص29)

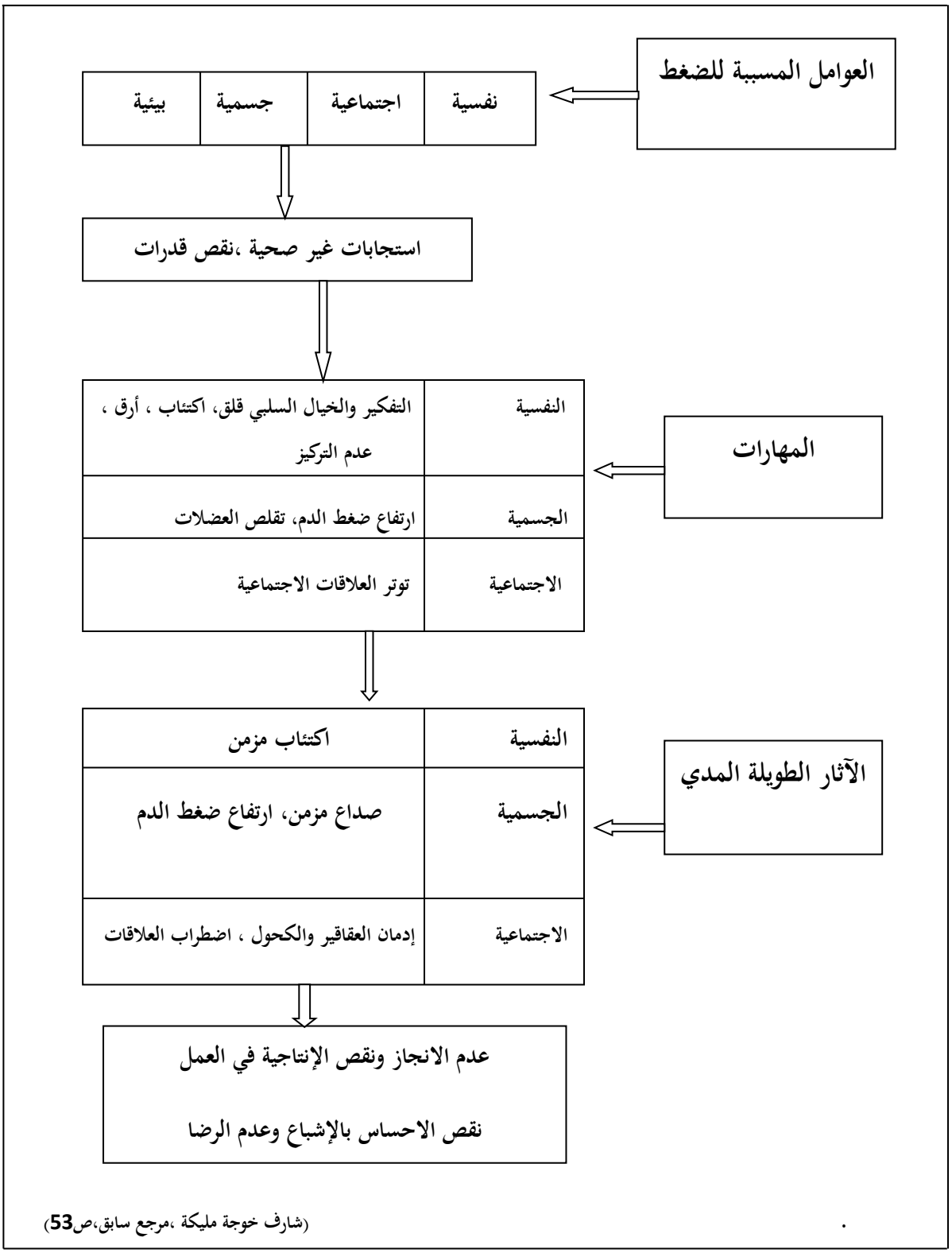
شكل رقم (3):يبين الأثار الايجابية للضغوط .



(شارف خوجة مليكة،مرجع سابق ،ص52)

–أما الضغوط السلبية :فهي التي تؤدي إلى التوتر ،وبالتالي تؤدي إلى الشعور بالتعاسة والإحباط وعدم السرور أي عدم الإتزان النفسي (مثل فقدان مفاتيح المنزل والتأخر عن موعد هام). (نبيلة أحمد أبو حبيب ،مرجع سابق،ص**29**)

شكل رقم (4):يبين الأثار السلبية للضغوط



(شارف خوجة مليكة ،مرجع سابق،ص**53**)

الضغوط متعددة منها الإيجابية التي تشعر الفرد بالسعادة والإتزان النفسي والإجتماعي ومنها السلبية التى تشعر الفرد بإحباط والتوتر، وأيضا الضغوط المؤقتة التي تدوم مع الفرد لفترة قصيرة ،أما الضغوط المزمنة فهي تدوم لفترة طويلة وهنا يصبح فيها الفرد عرضة للأمراض النفسية.

6-1 مصادر الضغوط النفسية:

لقد حظيت مسألة تحديد مصادر الضغوط بإهتمام الكثير من العلماء والباحثين ،ولذلك تعددت تصنيفات مصادر الضغوط لديهم ومما لاشك فيه أن الانسان عادة مايتعرض في حياته اليومية لأنواع عديدة من الضغط النفسي وأن مصادر الضغط النفسي الواقعة على الإنسان محيطة به من كل جانب.

وفيمايلي نتطرق لهذه المصادر:

1-6-1 ضغوط فيزيقية :تتمثل في ضغوط الغلاف الجوي والحرارة والبرودة ونقص الموارد الطبيعية والكوارث الطبيعية كالزلزال ،البراكين ،الأعاصير.

2-6-1 ضغوط إجتماعية نفسية: تتمثل في الخلافات الأسرية كالطلاق والمرض العضوي لأحد أفراد الاسرة والحرمان الثقافي وصراع القيم وصراع الأجيال وعدم الدلالة في توزيع الدخل العام وضغوط الأحداث المؤلمة مثل فقدان شخص عزيز ،هذا إلى جانب الإحباطات والصراعات اللاشعورية داخل شخصية الفرد ونقص تقدير الذات ونقص الإستحقاق والشعور بالقيمة والقلق والإكتئاب والشعور بالوحدة النفسية ،إضافة إلى ذلك فإن الأحداث السارة يمكن أن تكون مصدرا للضغوط لدى الفرد مثل الترقي في وظيفة ،شراء سيارة جديدة ،حيث تؤدي هذه الأحداث السارة إلى حدوث تغيير في أسلوب حياة الفرد وتتطلب إعادة التوافق مع البيئة.

3-6-1 ضغوط مادية وإقتصادية: وتتمثل في الفقر وانخفاض الدخل والبطالة والتفاوت الطبقي ،حيث أصبح المجتمع توجد به طبقات صغيرة تمتلك البليارات،والأغلبية من الأفراد تمثل طبقة المطحونين فضلا عن هروب الملايين من الدولارات عبر مجموعة الأفراد إلى خارج البلاد وإنخفاض معدل الإنتاج بالقياس إلى معدل الاستهلاك للأفراد .

4-6-1 ضغوط سياسية:وتنشأ من عدم الرضا عن أنظمة الحكم الإستبدادية والصراعات السياسية والصراعات النقابية وهيمنة بعض القوى في المجتمع والإضطرابات السياسية والتسلح النووي.

5-6-1 ضغوط ثقافية: وتتمثل في إسترداد الثقافات والإنفتاح على الثقافات الهدامة الوافدة دون مراعاة للأطر الثقافية والإحتماعية القائمة في المجتمع، هذا فضلا عن مشاهدات الفيديو كليب والإعلانات المستهجنة في القنوات الفضائية والتلفزيونية. **(طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين،مرجع سابق،ص27)**

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

- مجال المدرسة والجو الصيفي.
- مجال العلاقة بالأبوين .
- مجال العلاقة مع المدرسين.
- مجال العلاقة مع الزملاء.
- مجال الأمور المالية.
- مجال العلاقات مع الجنس الاخر.
- مجال الانفعالات والمخاوف والمشاعر .
- مجال التخطيط للمستقبل . **(اعتماد يعقوب محمد الزيناتي ،2003 ،ص91)**

يتعرض الفرد للضغوط النفسية وتختلف مصادرها فقد تكون بسب الخلافات الأسرية أو مع الأخرين أو صراعات داخل نفسية الفرد أونتيجة الفقر او أسباب دراسية أو بسب أنظمة الحكم السائدة أو الغزو الثقافي الذي يتعارض مع المجتمع .

1-7 أثار الضغط النفسي:

لقد بينت الدراسات أن هناك علاقة بين الضغوط النفسية والصحية النفسية والجسمية وقدرة الفرد المعرفية والإدراكية ،فعندما تترك الضغوط النفسية دون مواجهة فإنها بلا شك تترك أثار قد تكون مهددة ومدمرة أحيانا لحياة الفرد، وفيما يلي نبرز أهم هذه الاثار:

1-7-1 الأثار السلوكية : أظهرت كثير من الدراسات بأن الضغط قد يكون سببًا للعنف وإدمان الكحول والمخدرات والتدخين وكذلك تتأثر طريقة اداء الفرد لأعماله ومهامه اليومية بسبب مايعانيه من ضغوط نفسية .

2-7-1 الأثار الاجتماعية :تتأثر حياة الفرد الاجتماعية وعلاقاته مع الأخرين سواء في الاسرة أو المجتمع الخارجي بسبب الضغط النفسي مما يؤدي به الى إنهاء العلاقات الإجتماعية أو تقليصها وإضطرابات دائمة في الروابط الإجتماعية والفشل في أداء الدور المناط به وقد يؤدي إلى الوحدة والعزلة الاجتماعية .

(ثامر حسين علي السميران ،عبد الكريم عبدالله،مرجع سابق،ص26)

1-7-3 الأثار الانفعالية: تتمثل بردود فعل الفرد وإستجابته على مستوى مشاعره وعواطفه ويعتبر القلق الاكثر ردود الفعل الشائعة للضغوط النفسية والذي يتمثل بالخوف من حدوث شئ ما غير صار وكذلك فأن الضغوط الشديدة تؤدي بالفرد الى الإكتئاب النفسي وتسيطر عليه إنفعالات سلبية كالشعور بالذنب والأرق .

1-7-4 الأثار الجسمية :تتمثل إبرز الجوانب الجسمية للضغوط النفسية في الشكاوي النفس جسمية والأمراض المختلفة مثل الصداع آلام الظهر وتشنجات في العضلات وضغط الدم وقرحة المعدة والامعاء وفقدان الشهية والإضطرابات الجلدية .

1-7-5 الأثار المعرفية: وتتضمن التغيرات في كفاءة الوظائف المعرفية مثل الادراك والقدرة على الحكم وحل المشكلات وكذلك تتأثر الذاكرة ولانتباه فيصبح من الصعب على الفرد تركيز على مهمة معينة .

(ثامر حسين علي السميران ،عبد الكريم عبدالله،مرجع سابق،ص27)

تحدث الضغوط النفسية وتترك أعراض لدى الفرد ، فالضغط يجعل الفرد عنيفا 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.

1-8 أساليب و استراتيجيات إدارة الضغوط : لقى حظى موضوع كيفية مواجهة الضغوط أو التعايش معه بالكثير من إهتمام العلماء الذين حاولوا الإجابة عن العديد من الاسئلة 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 الاساليب:

يرتبط بإستراتيجيات المواجهة ،مفهوم المواجهة أورد تعريف لها 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 ظاغط أوغير سار أو في تعديل إستجابات الفرد لمثل هذا الموقف وتعد مهارات وأساليب مواجهة الضغوط النفسية ضرورية لكل فرد من أجل تجنب ما تفرزه هذه الضغوط من أثار جسدية ونفسية ومعرفية . **(قاسي أونيسة، مرجع سابق،ص161)**

1-8-1 الارشادات العامة:

- ✓ إصلاح العلاقة بين الفرد وربه وخالقه والتمسك بشرعه ومنهجه والإستعانة به واللجوء اليه في كل الأحوال والتوكل عليه مع الأخذ بالأسباب.
- ✓ التخلص من الأساليب غير الفعالة في المواجهة ومنها:

1) التوكل وتأجيل أعمال اليوم إلى الغد وخلط الجد بالهزل .
2) إهدار الوقت فيما لايفيد وعدم العناية بتخطيط الوقت .
3) اللجوء إلى الحيل الدفاعية كالانسحاب والإنكار والإسقاط.
4) الإنهماك الشديد في العمل وعدم أخذ وقت الراحة.
5) عدم ممارسة الرياضة وإتباع أساليب غذائية خاطئة.
6) التمسك بأساليب التفكير الامنطقي مع التصلب وعدم المرونة.

- ✓ تعلم تطوير مهارات إدارة الذات .
- ✓ تطوير أساليب إدارة الانفعال.
- ✓ إدارة العلاقة مع الأخرين بطريقة أكثر فعالية.
- ✓ تطوير أسلوب حل المشكلات .
- ✓ فحص النظرة للحياة وتبني نظرة إيجابية نحوها.
- ✓ تطوير أساليب فعالة لادارة التغيير.
- ✓ البحث عن المساعدة الخارجية في حالة الضرورة.
- ✓ تطوير أساليب لتقليل الأثار السلبية للضغوط ومنها:

أ- تعلم كيفية إكتشاف الإشارات التحذرية للضغوط والوعي بها.
ب- عدم تجاهل المواقف الضاغطة والحديث عنها.
ت- التعلم من الأشخاص الذين لايعانون من الضغوط.
ث- الإحتفاظ بسجل للأوقات والمواقف التي تجعل الفرد أكثر توترا.
ج- تنمية الوعي بالجسم والتغييرات التي تحدث فيه .
ح- توقع الضغوط مسبقا والإستعداد لها بدلامن إنتظارها.
خ- التعرف على نمط الشخصية.
د- تعلم أن الضغوط يمكن أن تنشأ من الداخل ،وأنه قديكون من الأفضل مواجهتها من الداخل .
ذ- تعلم أن يكون الفرد واعيا بأساليبه في الإستجابة للضغوط.
ر- لاتحاول أن تفعل أشياء كثيرة في الوقت نفسه. (أماني محمد الرحيلي2012،ص45-46)

- ✓ تعلم قيمة التفكير الإيجابي.
- ✓ كن واعيا بأهدافك وأنك سعيد بها.
- ✓ تعلم مهارات ترتيب الاولويات .
- ✓ تعلم فن التفاوض الفعال.
- ✓ إجعل حياتك الآسرية مليئة بالرضا . (أماني محمد الرحيلي،مرجع سابق،ص46)

1-8-2 النشاط الجسمي يقلل من حالة الانضغاط:

فتعتبر التدريبات الجسمية هي إحدى الضواغط إذ ينبه المجهود العضلي الغدد الصماء بنفس الطريقة التي تثار بها في مواقف الشدة والمشقة ،وفي نفس الوقت هناك أدلة على النشاط الجسمي يمكن أن يقلل حالة الانضغاط التي يعانيها الفرد،وقد يفكر بعض الناس الذين يجلسون لفترات طويلة أن التدريبات تضيع الطاقة ،وتترك 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 ،التدريبات الرياضية لا تضيع الطاقة وزيادة اليقظة العقلية الناتجة عنها تجعل الفرد أفضل وتعوضه عن الوقت الذي مورست فيه التدريبات فلقد أقر كثير ممن يمارسون الرياضة بأنهم أصبحوا بعد ممارستها أكثر هدوء وأقل توترًا وقلقًا. (هارون توفيق الرشيدي،مرجع سابق،ص137)

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. .

1- 9 قياس الضغط النفسي:

لاشك أن غموض وتباين تعريفات الضغوط بين العلماء أدي إلى تنوع طرق القياس لها، فالضغوط متغير معقد ومتعدد العوامل ،ومن ثم توجد عدة طرق تستخدم في دراسة الضغوط وقياسها منها الملاحظة والمقابلات والإستبيانات وتعد الاختبارات أكثر الطرق إستخدما 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. (يمينة خرفي ،الزهرة فطيمي ،2012،ص38)

وتوجد مقاييس نفسية أخري تستعمل في قياس الضغط النفسي منها ما هو معملي أو شفوي أو كتابي ،أي عن طريق الإجابة على بعض الأسئلة ثم تحسب الإجابات لتستخرج نسبة الإجهاد أو كمية الضغوط الواقعة على الفرض أو يقاس بواسطة أجهزة عملية تقيس التوازن الحركي العقلي ،أو قوة الانفعالات وشدتها.

وفي حقيقة الأمر لا توجد وسيلة قياس ملائمة لكل المجتمعات لقياس الضغوط ،ولذلك تختلف وسائل وطرق قياس الضغوط بإختلاف المجتمعات والمجال الذي تعد له المقاييس، فهناك مقاييس تستهدف قياس الضغوط المهنية ومقايس أخري أعدت لقياس الضغوط الأكاديمية لدي الطلاب ومقاييس أعدت لقياس الضغوط الآسرية ....الخ. (يمينة خرفي ،الزهرة فطيمي ،مرجع سابق،ص39)

خلاصة:

تشير الضغوط بوجه عام إلى وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد وبدرجة معينة تولد لديه إحساسًا بالتوتر وحينما تزداد شدة هذه الضغوط ،فإن ذلك قد يفقد الفرد قدرته على التوازن ،ويغير 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.

2 مستوى الطموح:

تمهيد:

يشهد عالمنا المعاصر تغيرات علمية متلاحقة وسريعة، لم يشهدها العالم من قبل،هذه التغيرات،إن لم يكن الإنسان قادرا على ملاحقتها ومسايرتها ،سيقف جامدًا ، لاحركة فيه، ولن يستطيع التكيف مع تلك الأحداث 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.

2-1 تعريف الطموح:

2-1-1 الطموح لغة: جاء في (معجم لسان العرب لابن منظور) تعريف" الطموح" بأنه الإرتفاع ،فيقال:بحر طموح الموج أي مرتفع الموج.وطمح ببصره يطمح طمحاَ:شخص،وأطمح فلان بصره:رفعه،ورجل طماح:بعيد الطرف ،وامرأة طماحة:تكر بنظرها يميناوشمالا إلى غير زوجها ،وبحر طموح الموج :مرتفعا،وطمح:أي أبعد في الطلب.(ابن منظور ،**1993**،،ص**103**)

2-1-2 الطموح اصطلاحا: مستوى الطموح هو سمة ثابتة نسبيا تفرق بين الأفراد في الوصول إلى مستوى معين يتفق والتكوين النفسي للفرد وإطاره المرجعي،ويتحدد حسب خبرات النجاح والفشل التى يمر بها الفرد خلال سنوات حياته . (**كاميليا عبد الفتاح،1990،ص71**)

-تعريف معوض وعبدالعظيم: مستوى الطموح يشير إلى أن الفرد الطموح هو الذي يتصف بتقبل كل ماهو جديد ويتحمل الإحباط والقادر على وضع الأهداف وأيضا يتسم بالتفاؤل .

(**محمد معوض و سيد عبدالعظيم،2005،ص3**)

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 ،أدي ذلك إلى قدرته على الوصول لتلك الأهداف وتحقيقها.

2-2 مستوى الطموح في التراث العربي الاسلامي:

حث الدين الإسلامي على ضرورة تحلي أبنائه بالطموح أو بالهمة العالية ،قال تعالى: **{ خِتَامُهُ مِسْكٌ وَفِي ذَلِكَ فَلْيَتَنَافَسِ الْمُتَنَافِسُونَ (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 : (**إذاسألتم فاسألوا الفردوس الأعلى من الجنة**) .

ويقول الإمام إبن الجوزي:

"يقول إني رجل حببَ إلى العلم من زمن الطفولة ،فتشاغلت به ثم لم يحبب إلى فن واحد منه بل فنونه كلها ،ثم لاتقتصر همتي في فن على بعضه، بل تروم إستقصاء. والزمان لايسع والعمر أضيق والشوق يقوى والعجز يظهر فيبقى وقوف بعض المطلوبات حَسرات ".

ويقول :" أعلم أنك في ميدان سباق والأوقات تنتهي ،ولا تخلد إلى كسل فما فات ما فات إلا بالكسل ولانَال من نَال إلا بالجد والعزم ".

ولقد كان الشعراء والحكماء يمقتون الكسل والخمول والنوم ،ويشجعون على العمل والعطاء ويطمحون على المعالي لا بالأماني 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 الأخر: فكن رجلا رجله في الثرى وهامة همته في الثريا.

ويقول ثالث: ليس التعلل بالآمال 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 السنيين ". (**توفيق محمد توفيق شبير ، 2005،ص28**).

إن الإنسان خلق ليعمل في هذه الحياة ،ويجد فى جني ثمار الصالحات بما كسبت يداه .

وقد جاء في الحديث عن عائشة رضي الله عنها:

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم (" **من أمسى كالا من عمل يداه أمسى مغفورا له**").

فالإسلام يمقت البطالة والتوكل والإستجداء ،ويحث على العمل وإعزاز النفس وحفظها من الإمتهان ويدعو إلى كسب الرزق من الطرق المشروعة، ولو أدت إلى إقتحام المخاطر وركوب متن الأهوال ،وأن الشحاذة مضرة تورث المذلة والإستكانة، وتسقط المروءة وتدعو إلى إرتكاب الجرائم والوقوع في مخالب الفقر وحبائل الأشرار ومدعاة على فساد الأخلاق وأن العمل مفضل على نافلة الصلاة والصوم كما يقرر العلماء، وهو فضيلة والفراغ رذيلة .

ولهذا يقول إبن مسعود رضى الله عنه :

("**إني لأكره أن أرى الرجل فارغًا ،لا في أمر دنياه ،ولافي أمر أخرته** ").

(توفيق محمد توفيق شبير ، مرجع سابق،ص29)

بين الإسلام وشجع الأفراد على ضرورة التحلي بالطموح ، فإنسان خلق ليعمل ويجني ثمار عمله كما نهى عن الكسل والخمول و التوكل والإعتماد على الأخرين .

2-3 نمو مستوى الطموح: لقد بينت دراسات(**ليفن**) أن مستوى الطموح يظهر لدى الأطفال في مرحلة مبكرة من العمر ،فهو يظهر من خلال رغبة الطفل بتخطي الصعوبات مثل محاولته أن يقف على قدميه وأن يمشي وحده ومحاولته الجلوس على كرسي أوجذب قطعة من الملابس ويعتبر (**ليفن**) ذلك علامات تدل على بزوغ مستوى الطموح وهو في ذلك يفرق بين مستوى الطموح والطموح المبدئين ،فيقول إن رغبة الطفل في عمل أي شي بنفسه دون الاستعانة بأحد تعد مرحلة تسبق مستوى الطموح الناجح 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 المراحل النمائية لمستوى الطموح ويتدرب الطفل على الإستقلال حين يواجه مشكلات متوسطة وفي حدود قدرته ،وقد درست (**فيلز**) عينة من الاطفال في دار الحضانة تتراوح أعمارهم بين (2-3)سنوات فيما يتعلق بإرتداء وخلع ملابسهم وأعتبرت أن نسبة رفض المساعدة في هذه العملية مقياسا للطموح المبدئي وقد وجدت هذا المستوى لدى الاطفال بسن السنتين وبعد ذلك قامت (**فيلز**) بتدريب مجموعة من هؤلاء الاطفال على ذلك العمل ثم مقارنة هذه المجموعة قبل التدريب وبعده بمجموعة مماثلة لم تتدرب فوجدت أن المجموعة التي تلقت التدريب قد إزدادت نسبة رفضها للمساعدة بالمقارنة مع المجموعة الاخرى .

(نيفين عبد الرحمن المصري،2011،ص78-79)

ومن ذلك نستنتج أن مستوى الطموح عند الأفراد يختلف من فرد 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 أخرين عند أشخاص وسواء كان الطموح قويا أو ضعيفا فإن هناك عوامل تؤثر به.

(نيفين عبد الرحمن المصري،مرجع سابق ص79)

مستوى الطموح ينمو بالتدرج وهذا حسب مراحل النمو المختلفة و القدرات الموجودة لدى الفرد ،حيث يختلف مستوى الطموح في فترة الطفولة عن فترة المراهقة ، وفترة الشباب عن فترة الشيخوخة فالطموح موجود لكن تختلف درجاته من شخص لأخر .

2-4 النظريات المفسرة لمستوى الطموح:

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

2-4-1 نظرية القيمة الذاتية للهدف:

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

1- هناك ميل لدي الأفراد ليبحثوا عن مستوى طموح مرتفع نسبيا.
2- كما أن لدى الأفراد ميلا لجعل مستوى الطموح يصل إلى حدود معينة.
3- الميل لوضع مستوى الطموح بعيدا جدا عن المنطقة الصعبةجدا والسهلة جدا.

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

2-4-2 نظرية أدلر(Adler):

يرى (أدلر) الانسان كائن إجتماعي تحركه دوافع إجتماعية في الحياة ،فهو له أهداف في حياته يسعى إلى تحقيقها ،واضعا في إعتباره تقدير المجتمعات وإعتباراته المختلفة ،وتعتبر تلك الاعتبارات الاجتماعية بمثابة حوافز تحرك سلوكه ،وتحدد الأهداف التي يحاول أن يحققها من خلال قدرته وتخطيطه لأعماله وتوجيهاته لها وقد إستخدم (أدلر) عدة مفاهيم منها:

ومن المفاهيم الأساسية عند أدلر:

- **الذات الخلاقة:** وتعني ذات الفرد التي تدفعه إلى البناء والابتكار وتوظيف المعطيات لتصنع منها شيئا يطمح إليه الفرد.
- **الكفاح في سبيل التفوق.**
- **الاهداف النهائية:** حيث يفرق الفرد الناضج بين الأهداف القابلة لتحقق والأهداف الوهمية والتي لايضع الفرد فيها إعتبار لحدود إمكاناته وقدراته لتحقيقها ،ويرجع ذلك إلى اللجوء إلى سوء تقدير الفرد لذاته .

(جناد عبد الوهاب،2014، ص80-81)

2-4-3 نظرية كيرت ليفين(Keart Levien):

حيث يشير ليفين إلى وجود عوامل عديدة من شأنها أن تعمل كدافع للتعلم في المدرسة،أجملها جميعا فيما أسماه بمستوى الطموح،حيث أن شعور الفرد بالرضا والإعتداد بالذات يجعله يسعى إلى مزيد من هذا الشعور ،ويجعله يطمح في تحقيق أهداف أبعد،ومستوى الطموح يخلق أهداف جديدة للفرد،وأهداف الفرد تترتب بعضها على الآخر ،وكلما حقق منها شيئا طمح إلى تحقيق أخر والذي تكون في الغالب أصعب وأبعد منالا، وتسمى الحالة العقلية هنا بمستوى الطموح.

(رمزية الغريب،1990،ص327).

ويشير ليفين 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.
- **القدرة العقلية:**حيث أن الفرد الذي يتمتع بقدرات عقلية عالية يساعده ذلك في تحقيق أهداف وطموحات أكثر صعوبة. **(جناد عبد الوهاب مرجع سابق، ص82)**

- **النجاح والفشل**:لهما 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 ،ويجعله يعمل على تنظيم نشاطه وتوجيهه نحو تحقيق الهدف.
- **القوى الإنفعالية**: وهي طبيعة الجو الذي يمارسه العمل ،حيث أن شعور الفرد بتقبل الآخرين له ،وتقديرهم وإعجابهم بنشاطه وإنتاجه ،وعلاقته الجيدة بالزملاء والمسئولين ،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 لابد من الأخذ بعين الإعتبار أن لاتنقلب 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 وتعبئة جهوده نحو تحقيق الهدف.
- **نظرة الفرد إلى المستقبل**:حيث أن ما يتوقع الفرد تحقيقه مستقبلا من أهداف يكون له تأثر على أهدافه الحاضرة حيث أن نظرته المستقبلية تجعله يحدد أهداف حاضرة بشكل يساعده على الوصول لأهدافه المستقبلية وتحقيقها. (**جناد عبد الوهاب مرجع سابق، ص82-83**)

من خلال عرض النظريات التي فسرت الطموح يمكن إيجاز تلك النظريات ،حيث أن جميع النظريات إتفقت على أن الطموح هو الأهداف المستقبلية التي يضعها الفرد نصب عينيه، ويسعي إلى تحقيقها ،والتي تعتمد على مفهومه لذاته ،وتقديره لتلك 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 الطموح واقعيا ومتناسقا مع قدرات وإمكانيات الفرد كلما كانت القدرة على تحقيقه أفضل.

2-5 سمات الشخص الطموح:

أشارت (أولغا قند لفت) إلى أن الانسان الطموح سمات يمكن كشفها وبالتالي معاملته على أساسها هي:

- ❖ يلاحظ أن الانسان الطموح إنسان لا يقنع بالقليل ولا يرضى بمستواه ووضعه الحالي بل يحاول دائما أن يعمل على تحسين وضعه ويضع خططا مستقبلية يسير على خطاها لينتقل من نجاح إلى آخر ،ولايعد النقطة التي يصل إليها هي نهاية المطاف بل يعدها نقطة بداية للإنطلاق الي نجاح جديد شرط الا يكون هذا الإنتقال على حساب شخص آخر بل إعتمادا على مجهوده الخاص وإنطلاقا من تنمية قدراته.

(**غالب بن محمد علي المشيخي2009،ص101**)

- ❖ الانسان الطموح إنسان لايؤمن بالحظ أبدا بل يؤمن بأنه كلما بذل جهدا أكبر وقام بتطوير نفسه وتنمية قدراته حصل على تقدم ونجاح جديد ،كما أنه لايعتقد أن المستقبل مرسوم له مسبقا بل هوالذي يحدد هذا المستقبل بجهده وعمله ويرسم الخطوات المناسبة للوصول إلى هدفه أي أنه لايعتمد على الظروف أبدا في تحديد مستقبله.
- ❖ الانسان الطموح لايخشى المغامرة وكثيرا مايعتمد على المجازفة للوصول إلى هدفه لأنه يطمح بتطوير نفسه بشكل سريع ويعتقد بلزوم القيام بقفزات ولو كانت غير محسوبة النتائج بشكل تام للوصول إلى هدفه ولايخشى من المنافسة بل إن المنافسة تحثه وتشجعه على الإسراع تطوير نفسه وهو يتحمل مسؤولية أية خطوة يقوم بها أو أي قرار يتخذه ولايخش الفشل بل إن الفشل يكون دافعا وحافزا لنجاح جديد قادم.
- ❖ إن الانسان الطموح لاينتظر 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 الإنتقال من مرحلة إلى أخرى أكثر تقدما.
- ❖ كما أن الانسان الطموح لايتوقع أن تظهر نتائج مجهوداته بشكل سريع ومفيد له بل يضع احتمالات الفشل مثل إحتمالات النجاح ويكون صبورا عل 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 الانسان الطموح يتحمل جميع أنواع الصعوبات والعقبات التي تقف بوجهه معترضة سبيل تطوره ووصوله إلى هدفه المنشود بل يقوم بتنمية قدارته لتذليل الصعوبات التى تعترض طريقه، ولايحبطه الفشل ويجعله عاجزا بل يكون دافعا قويا لإجتيازه والانطلاق إلى نجاح جديدآخر، وهو يؤمن بفكرة أن الجهد والمثابرة هما الوسيلتان الوحيداتان الكفيلتان بالتغلب على أية صعوبة تقف بوجه الإنسان.

(غالب بن محمد علي المشيخي،مرجع سابق،ص101-102)

يرى الباحث أن الشخص الطموح يتميز عن باقي الاشخاص في العديد من الصفات هي:

- القدرة على وضع أهداف مستقبلية.
- العمل بجد من أجل الوصول إلى الأهداف المسطرة .
- الفشل يكون دافعا قوي للنجاح وليس الانسحاب والتخلي عن الأهداف.
- الشخص الطموح يكون صبورا ولا يستبق الأحداث .
- يستطيع مواجهة الصعوبات والعقبات والتغلب عليها .

2-6 العوامل المؤثرة في مستوى الطموح:

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

2-6-1 العوامل الذاتية الشخصية:

بما أن مستوى الطموح يتغير حسب تغير العمر فإنه يتأثر بتطور العوامل الشخصية للفرد مع تقدم العمر كالذكاء والتحصيل، كذلك يتأثر بالخبرات 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:

2-6-1-1 الذكاء:

يرتبط الذكاء بتحديد الفرد لمستوى 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 الناس 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 للأذكياء حيث تقوى لديهم الإتجاهات الإيجابية والمشاركة الفعالة وتزداد ثقتهم بأنفسهم ويحققون مزيدا من النجاح فيرفعون من مستوى طموحهم. **(غالب بن محمد علي المشيخي ،مرجع سابق،ص95-96)**

ويؤثر الذكاء في مستوى الطموح بأشكال متعددة فالأفراد الأذكياء نراهم أكثر إستبصار ا بقدراتهم وبالفرص المتاحة أمامهم وبالعوائق التى قد تمنعهم من الوصول إلى أهدافهم.

ولذا فمن المتوقع أن يساعد ذلك على وضع مستويات طموح واقعية متناسبة مع قداراتهم وإمكانياتهم على عكس الأفراد الأقل ذكاء، بالإضافة إلى ذلك فإن رد فعل الأذكياء إزاء الفشل يختلف في طبيعته عن رد فعل الأقل ذكاء،ويؤثر في وضع مستويات طموحهم.

إن الأفراد ذوى الذكاء المرتفع أكثر واقعية لتحديد مستويات طموح تتفق مع قدارتهم العقلية والبدنية كما تتفق مع الفرص التى تتاح لهم على عكس الأفراد ذوى الذكاء المنخفض كثيرا ما يتأثرون بما يستهويهم فيغالون إلى وضع أهداف بعيدة لاتتفق مع قدراتهم الفعلية التي يدروكونها.

2-1-6-2 التحصيل :

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

2-1-6-3 مفهوم الذات ومستوى الطموح:

لاشك في أن الصورة التي يضعها الفرد عن ذاته لها دورا بارزا في مستوى طموحه فيجب على الفرد أن لايكون مغرورًا يرى في نفسه القوى القادرة على فعل كل شئ، والتي في وسعها تحقيق كل الأهداف حتى لايرتطم بأرض واقع إمكاناته ،وفي المقابل إن الفرد الذي يقلل من تقديره لذاته ويضع لها صورة مشوهة لن يستطيع أبد تحقيق طموحه، وذلك أما لشكه في قدراته وخوفا من الفشل وكل من الحالتين حالة التقدير الزائد للذات أو حالة التقليل كلها حالات لايستطيع الفرد فيها تحقيق مستوى طموحه.

2-1-6-4 الخبرات السابقة:

للنجاح والفشل أثرا قويا جدا في طموح الفرد فإذا مانجح الفرد وتفوق زاد طموحه ويظل الفرد مثابرًا للمحافظة على ماحصل عليه من تفوق دراسي ومعنى هذا أن النجاح يدفع بالطموح إلى التقدم والنمو أما الفشل فيؤدي إلى خفض مستوى الطموح ويصيب بالعجز والاحباط. (غالب بن محمد علي المشيخي،مرجع سابق،ص96-97-98)

.

2-6-2العوامل البيئية والاجتماعية:

إن للبيئة الإجتماعية دورا كبيرًا في نمو مستوى الطموح لأن البيئة هي التى تمد الفرد بمفاهيمه وثقافاته وهي التي تشكل الإطار المرجعي له ،ولكن هذا التأثير يكون مختلفا من فرد لأخر تبعا لقدراته الذاتية وتبعا لمضمون هذه القيم والمفاهيم التي تقدمها له فقد تكون صالحة لنمو مستوى طموح واقعي أو تؤدي لنمو مستوى طموح غير واقعي.

فمثلا تلعب الأسرة دورا كبيرا في تحديد نمو مستوى الطموح لأن الأفراد الذين ينتمون لأسر مستقرة إجتماعيا وبيئاتهم أقدر على وضع مستويات طموح عالية ومتناسبة مع إمكاناتهم ويستطيعون بلوغها أفضل مما لوكانوا ينتمون إلى أسر غير مستقرة.وهذا ماأكدته دراسات **هيرلوك(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 بما يخص أبناءهم له دور في مستوى الطموح لأن الأباء يمكن أن يدفعوا أبنائهم لمستويات طموح عالية ويساعدوهم على وضع صيغة لبلوغ تلك الأهداف،وهناك بعض الاباء لايكتفون بذلك بل يشاركوهم للوصول إليها بطرق خاطئة أحيانا كالترغيب وممارسة الضغوطات والاكراه.

إن الآباء دوما يدفعون أبنائهم لتحقيق مافشلوا به ويعلمون على إتاحة الفرص المناسبة لذلك ووضع الوسائل المساعدة لهم تحت خدمتهم مما يؤدي إلى تشجيع الأبناء للوصول إلى ذلك الطموح ورفع مستوى طموحهم بهذا الإتجاه ولكل من الوالدين أسلوبه الخاص بذلك وبطريقة غرس الطموحات لدى الأبناء بشتى الأشكال منها السوية ومنها الخاطئة فتبدأ بالتوجيه وتنتهي بالضغط والقسوة ،وكما أن جماعة الرفاق لها دور كبيرا إما إيجابي أو سلبي لأن الفرد يتعلم منها ويأخذ الأفكار التي تشكل شخصيته فالفرد يجعل 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 تمثل المعيار الذي يقيس بها أهدافه. **(غالب بن محمد علي المشيخي ،مرجع سابق،ص98-99)**

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 متفوقا في دراسته ،كلما كان طموحه أعلى.
- تقدير الذات: الصورة التي يعطيها الفرد عن ذاتة تؤثر بشكل كبير في طموحه.
- الخبرات السابقة : النجاح يؤدي إلى التقدم والفشل يؤدي إنخفاض 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 أهدافه بفعل عوامل البيئة .

2-7 دور مستوى الطموح في بناء الشخصية العملية والناجحة في المجتمع:

لم تكن المجتمعات في الماضي تشجع أبنائها على تحقيق أكثر مما هو متوقع منهم بل لم يكن لمستوى الطموح تأثيرا في بناء شخصية الفرد نظرا لأن دور الفرد محدد مسبقا ،فإبن العامل سوف يكون عاملا وإبن الموظف لايطمح بأن يكون أكثر من موظف،وكان هدف الفرد هو الوصول للمكانة المرسومة له مسبقا ،أما في المجتمعات الحديثة فإن الفرد يحصل على كل الدعم والتشجيع لتحقيق مكانة أفضل من آبائهم والمحيطين بهم ،من خلال تسخير كل الامكانيات والفرص والوسائل المتاحة لذلك ،حيث أن استسلام الفرد لوضعه الحالي وعدم محاولته النهوض بمستواه يعتبر من أخطر الأمراض التي تصيب المجتمع،أما عندما يعمل المجتمع على رفع وتحسين مستوى الطموح لدى أبنائه فإن ذلك يدفع المجتمع للتقدم والرقي ولتحقيق مزيد من الطموح والأهداف ،وأيضا إرتفاع مستوى الطموح لدى الفرد يجعله يعمل على تحديد مستواه ويدفعه إلى تحسين هذا المستوى إلى ماهو أفضل ويشكل بعدا أساسيا في تكوين بيئة الفرد النفسية ،خاصة وإن توقعات الفرد في النجاح أو الفشل هي التي تحدد مدى وقوة توجهه نحو أهدافه التي تقوم على أساس معرفة ذلك الهدف.

ويرى فرانك(**Frank**)" أن تميز أي شخصية يكون من خلال مستوى الطموح حيث يقول: "أن مستوى الطموحات هو مستوى الإنجاز القادم كمهمة مألوفة يحاول الفرد الوصول إليها بصورة صريحة ".

(علاء سمير موسى القطناني2011،ص60)

2-8 قياس مستوى الطموح:

يجب أن نوضح الفارق بين الطموح ومستوى الطموح كشئ مقيس ،وذلك لأن بعض الباحثين لايفرق بين الطموح ومستوى الطموح ،على إعتبار أن الحديث عن أحدهما يعني الحديث عن الأخر ،وهذا الإستنتاج غير صحيح وذلك لأن الطموح يعني تصور قبلي ،أما مستوى الطموح يعني النتاج البعدي لقياس كمي ،ويجب الاشارة أن الفرد لن يكون لديه مستوى طموح بالنسبة لجميع الأعمال ،وذلك على الرغم من أن لديه أهداف محددة ولكي يحدد مستوى طموحه لابد أن تتوافر لديه فكرة عن صعوبة العمل ،وعن قدرته على تعلمه أو أدائه.

(عبد ربه علي شعبان،2010،ص69)

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

2-8-1 الدراسات المعملية:

إن قياس مستوى الطموح قد بدأ عن طريق إجراء التجارب المعملية 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 علينها ؟ ثم تدون إجابته ،وبعد الأداء الفعلي نسأله عما يظن أن تكون هذه الدرجة، ثم تدون ثم نخبره بالدرجة التي حصل عليها فعلًا وتكرر العملية عدة مرات .وهكذا يكون هناك درجة الطموح ودرجة الحكم عليه ودرجة الأداء الفعلي ويقاس الطموح باختلاف الهدف حيث يحسب بطرح الأداء الفعلي على الاداء المتوقع وتكون موجبة عندما تكون درجة الاداء المتوقع أعلى من درجة الأداء الفعلي وتكون سالبة إن كان الأداء المتوقع أقل من درجة الأداء الفعلي.

وهناك مقياس أخر 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 لنفس المحاولة ،ويعتبر موجبا عندما يكون أعلى من الأداء الفعلي ،وسالبا عندما يكون الأداء الفعلي أعلى من الحكم، ومن عيوب الأسلوب المعملي شعور المفحوص أنه موقف مصطنع ،وشعوره بالتوتر مما يؤثر على أداء المفحوص ،ويري (تشايلد) أن بعض التجارب المعملية مصطنعة قد لا تكون وثيقة الصلة بالأحداث الحقيقية والواقعية في حياتنا.

(عبد ربه علي شعبان،مرجع سابق،ص70)

2-8-2 دراسة الآمال :إتبع هذا المنحى الكثير من الباحثين من أجل قياس مستوى الطموح عند الأفراد وهو عبارة عن سؤال ماهي الأماني والأمال 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 والقريبة التي يطمح لها الشخص وتكون هذه الأهداف مختلفة من مرحلة إلى أخري من عمر الفرد ففي مرحلة الطفولة تكون مبنية علي الإنجاز الشخصي والشهرة. **(جناد عبد الوهاب،مرجع سابق،ص93)**

وقد قام بعض الباحثين بتصميم مقايس لمستوى الطموح منهم (وورل،1959)الذي صمم مقياساً لمستوى الطموح يتمثل في خمسة أسئلة ،ومنهم أيضا (هلر وميلر،1971)حيث قامَا بعمل مقياس يتكون من ثمانية أسئلة لكل سؤال عشرة إختيارات على المفحوص أن يختار أحدهما وعلى مستوى الباحثين العرب ،فإن من أشهر مقاييس مستوى الطموح المقياس الذي أعدته (كاميليا عبد الفتاح) الذي يتكون من (**49**) فقرة وهي تمثل سبعة أبعاد وهي النظرة إلى الحياة ،تحديد الأهداف ،الإتجاه نحو التفوق، الإعتماد على النفس وتحمل المسؤولية، والرضا والتسليم بوضعه الراهن، والميل نحو الكفاح ،والايمان بالحظ.

ثم تبعها العديد من الباحثين العرب في إيداع أو تطوير العديد من مقاييس مستوى الطموح منهم إبراهيم قشقوش حيث أعد مقياسا لمستوى الطموح المهني وصلاح الدين أبو ناهية حيث أعد مقياسا لمستوى الطموح الأكاديمي ،وأعدت سناء سليمان مقياس للطموح الأسري والتعليمي والمهني للطلبة الجامعيين.

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

2-8-3 دراسات تناولت المثاليات:

وأشارت **هيرلوك** (**1974**) أن دراسة الشخصية المثالية ،ذات أهمية في تحديد مستويات الطموح لدى الأفراد وقد تمت دراسات على هذا المنوال سؤال الفرد عن الشخصية المثالية التي يتمنى أن يكون على شكلها ،وأن معرفة مثالية الطفل تشير إلي ما يأمل أن يكون عليه عندما يكبر ولكن الضرر المتوقع حدوثه في هذه الحالة أن تكون فرص نجاح الفرد للوصول إلى الشخصية المثالية التي يتمنها قليلة وضئيلة ،فقد تكون سمات الشخصية وقدرات الفرد غير مؤهلة لهذا النجاح، مما يترتب عليه عدم واقعية مستوى طموح الفرد وإصابته بالإحباط واليأس وإن الطموح يعتمد بدرجة كبيرة على المقدرة ،فنحن ربما نرغب أن نكون شعراء أو علماء مشهورين ،ولكن إذا ما كانت إمكانياتنا قليلة ،فإننا نتخلى عن هذا الطموح مبكرًا ،وغالبًا ما نترك هذه الأهداف المستحيلة دون مبالاة وذلك لأننَا لسنَا مسؤولين عن توافر تلك الإمكانات ،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،ص71**)

نجد مما سبق أن مستوى الطموح يقاس بعدة طرق، منها التي تقام عن طريق تجارب معملية وأخرى بسؤال الفرد عن أمانيه التي يريدها في المستقبل ويكافح من أجلها أو سؤال الشخص عن الشخصية المثالية التي يتمنى أن يكون على شكلها وهناك أيضا مقاييس نفسية تحتوي على مجموعة من العبارات التي يجيب الفرد عنها ثم يقاس مستوى طموحه على الدرجة المتحصل عليها في المقياس.

خلاصة:

إن لمستوى الطموح دورًا هامًا 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 يحدد لنفسه أهداف وغايات يعمل على تحقيقها من خلال خطط، ويعمل على تخطي كل العوائق ويتسم الطموح بإرتفاع أو الإنخفاض، وكلما كانت تلك الأهداف واقعية تتناسب مع قدرات وإمكانيات الفرد ،أدي ذلك إلى قدرته على الوصول لتلك الأهداف وتحقيقها.

وبعد التطرق إلى الخلفية النظرية التي تتعلق بكل من الضغط النفسي ومستوى الطموح سنسلط الضوء على بعض الدارسات السابقة التي تلتقي بالدراسة الحالية وفيمايلي عرض لبعض الدراسات التى تم الحصول عليها .

3-الدراسات السابقة و المشابهة:

3-1الدراسات المتعلقة بالضغط النفسي:

3-1-1 الدراسات العربية:

- دراسة إبراهيم الحجار،وكامل دخان(2005):" الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الاسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم"،حيث هدفت هذه الدراسة للتعرف على مستوى الضغوط النفسية ومصادرها لدى الطلبة الجامعة الاسلامية وعلاقته بمستوى الصلابة النفسية لديهم ،أقيمت الدراسة في غزة فلسطين،على عينة(541)طالبا وطالبة، وقد أختيرت العينة بالطريقة العشوائية ،و استخدم الباحثان إستبيانين الأول لقياس الضغوط النفسية لدى الطلبة، والثاني لقياس مدى الصلابة النفسية لدى الطلبة، وأستخدام الباحث الأساليب الإحصائية التالية: النسبة المئوية ، معامل الإرتباط بيرسون ،إختبار(T.test)وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج من أهمها:

أن مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة كان(62.05%) ،ومعدل الصلابة النفسية(77.3%)كما بينت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية –عدا ضغوط بيئة الجامعة – تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور أي أن مستوى الضغوط النفسية لدى الطلاب أعلى منه لدى الطلبات ،وبينت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية –عدا الأسرية والمالية تعزى لمتغير التخصص لصالح طلبة العلمي كما بينت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية –عدا المالية والدرجة الكلية –تعزى لمتغير الدخل الشهري ،كما بينت الدراسة وجود علاقة إرتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية والصلابة النفسية.

- دراسة عبد الهادي (2012):الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم وبعض المتغيرات المدرسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الخبر بالمنطقة الشرقية في المملكة العربية السعودية.

هدفت الدراسة للكشف عن طبيعة الضغوط النفسية التي يعاني منها طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الخبر بالمنطقة الشرقية في المملكة العربية السعودية والتعرف على دلالة العلاقة بين الضغوط النفسية والتفاؤل والتشاؤم، وكذلك على دلالة الفروق في الضغوط النفسية حسب متغيرات التخصص والتحصيل الدراسي ،ثم الكشف عن أهم متغيرات الدراسة القادرة على التنبؤ بالضغوط النفسية للطلاب، ويمثل مجتمع الدراسة طلاب المرحلة الثانوية بالمدارس الحكومية بمحافظة الخبر في العام الدراسي(1432-1433)والبالغ عددهم(5020)وتكونت عينة

الدراسة من (502)طالبا تم إختيارهم بالطريقة العشوائية بنسبة(10%)من مجتمع الدراسة، و إستخدم المنهج الوصفي، وإعتمد الباحث على أداتين لجمع المعلومات والبيانات هما:مقياس الضغوط النفسية من إعداده والمكون من (60) عبارة، والقائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم إعداد أحمد عبد الخالق(1996)وتتكون من (30) عبارة.

وقام الباحث بمعالجة بياناته إحصائيا بإستخدام كل من الأساليب الإحصائية التالية: المتوسطات والانحرافات المعيارية، تحليل التباين الأحادي ،معامل الإرتباط بيرسون، تحليل الانحدار المتعدد، إختبار (ت).

وتوصلت الدراسة إلى نتائج منها:

-طلاب المرحلة الثانوية يعانون من مستوى متوسط من الضغوط النفسية، وأن أكثر الضغوط النفسية التي يعاني منها الطلاب كانت الضغوط المدرسية ثم الضغوط الانفعالية ثم الضغوط النفسية الاجتماعية ثم الضغوط النفسية الآسرية، ثم الضغوط النفسية المادية، وتبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية المدرسية لدى طلاب المرحلة الثانوية تعزى لمتغير الصف الدراسي لصالح طلبة الصف الأول والثالث ثانوي مقارنة بطلبة الصف الثاني ثانوي، ووجود فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط النفسية ككل والضغوط النفسية الإنفعالية والضغوط النفسية الاسرية والمادية تعزى لمتغير التحصيل الدراسي لصالح ذو التحصيل المنخفض، وأظهرت النتائج وجود علاقة إرتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والتفاؤل، وعلاقة إرتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والتشاؤم.

3-1-2 الدراسات الجزائرية:

- دراسة (محمد بوفاتح 2005) "الضغط النفسي وعلاقته بمستوى الطموح الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي-دراسة ميدانية بولاية الاغواط ،حيث هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الضغط النفسي ومستوى الطموح الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي كما سعت إلى معرفة الفروق بين التلاميذ في كل من الضغط النفسي ومستوى الطموح الدراسي،وأقيمت الدراسة بثانويات ولاية الاغواط بمناطقها الحضرية والريفية على عينة قوامها(400)تلميذ وأختيرت العينة بطريقة عشوائية ،واستخدم المنهج الوصفى،وإعتمد الباحث في الدراسة إستبيانين تم بناءهما من طرفه الأول لقياس الضغط النفسي يحتوي على(66بند) والثاني لقياس مستوى الطموح الدراسي ويتكون من(62بند)وقام الباحث بمعالجة بياناته إحصائيا بإستخدام كل من الأساليب الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي، الإنحراف المعياري،التباين، النسبة المئوية،معامل الإرتباط بيرسون،وإختبار (T.test)وأظهرت الدراسة النتائج التالية:

-وجود علاقة إرتباطية طردية موجبة بين الضغط النفسي ومستوى الطموح الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، وجود فروق دالة إحصائيا بين الجنسين في كل من الضغط النفسي ومستوى الطموح الدراسي لصالح

الإناث، وجود فروق دالة إحصائيا بين تلاميذ تخصص علوم الطبيعة والحياة وتلاميذ تخصص الآداب والعلوم الإنسانية في مستوى الطموح الدراسي لصالح تلاميذ تخصص علوم الطبيعة والحياة.

3-2 الدراسات المتعلقة بمستوى الطموح

3-2-1 الدراسات العربية:

-دراسة توفيق محمد (2005):" دراسة لمستوى الطموح وعلاقته ببعض المتغيرات في ضوء الثقافة السائدة لدى طلبة الجامعة الاسلامية بغزة" حيث هدفت الدراسة إلى دراسة مستوى الطموح وعلاقته بمستوى الذكاء لدى طلبة الجامعة الاسلامية بغزة ،والتعرف على العلاقة بين مستوى الطموح والمستوى الإقتصادي الإجتماعي ،كذلك هدفت للتعرف على العلاقة بين مستوى الطموح وبعض المتغيرات الديمغرافية، وكانت عينة الدراسة(370)طالب وطالبة من الجامعة الاسلامية –غزة- أختيرت بالطريقة العشوائية، واستخدم الباحث مقياس المستوى الإقتصادي الإجتماعي (من إعداد الباحث) وإستبيان مستوى الطموح للراشدين

(من إعداد كاميليا عبد الفتاح)يتكون من سبعة أبعاد ،وإختبار الذكاء المتعدد(ترجمة عبد المنعم الدردير)،وقام الباحث بمعالجة بياناته إحصائيا بإستخدام كل من الأساليب الإحصائية التالية :التكرارات والنسب المئوية ،وإختبار (T.test)،وإختبار ألفا كرونباخ ،ومعامل الإرتباط بيرسون وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج من أهمها:

-يوجد مستوى مرتفع للطموح و الذكاء لدى طلبة الجامعة الاسلامية بغزة، توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05)بين درجات الطلاب على مقياس مستوى الطموح ودرجاتهم على مقياس الذكاء، توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة(0.05)بين درجات الطالبات على مقياس مستوى الطموح ودرجاتهم على مقياس الذكاء.

- دراسة ناصر أحمد (2012) العلاقة بين التماسك الجماعي للفريق ومستوى الطموح لدى لاعبي كرة القدم في الضفة الغربية رسالة لنيل شهادة الماجستير في التربية الرياضية ،جامعة النجاح الوطنية ،فلسطين

هدفت الدراسة للتعرف على العلاقة بين التماسك الجماعي للفريق و مستوى الطموح لدى لاعبي كرة القدم في الضفة الغربية ،إضافة إلى تحديد الفروق في مستوى الطموح لدى اللاعبين تبعا لمتغيرات (المؤهل العلمي،مركز اللعب، الخبرة ،درجة النادي) ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها(387) لاعبًا من مختلف أندية درجة المحترفين والدرجة الاولى والثانية في الضفة الغربية تم إختيارها بالطريقة العشوائية ولغاية قياس التماسك الجماعي استخدم الباحث مقياس(كارون) والمكون من (34)فقرة ،ولقياس مستوى الطموح استخدم الباحث مقياس معوض وعبد العظيم (2005) والمكون من(36) فقرة، وإعتمد الباحث في معالجة البيانات الأساليب

الإحصائية التالية : (المتوسط الحسابي، معامل الإرتباط بيرسون ، تحليل التباين الاحادي، إختبار شيفيه للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية) وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

أن مستوى التماسك الجماعي لفريق لدى لاعبي كرة القدم كان عاليًا على جميع الأبعاد، حيث كانت النسبة المئوية (75.6)،أما بالنسبة لمستوى الطموح فكان أيضا عالياً بنسبة(75.25)،وبينت النتائج وجود علاقة إيجابية بين التماسك الجماعي للفريق ومستوى الطموح لدى لاعبي كرة القدم ،كما أظهرت النتائج أنه لاتوجد فروق في مستوى التماسك الجماعي تعزى إلي متغيري المؤهل العلمي ومركز اللعب ،بينما كانت الفروق دالة إحصائيا تبعا لمتغير الخبرة ودرجة النادي ،وأظهرت النتائج عن وجود فروق في مستوى الطموح تعزى لمتغير المؤهل العلمي والخبرة في اللعب ودرجة النادي ولصالح الدرجة الثانية.

3-2-2الدراسات الجزائرية:

- دراسة بن التواتي خيرة(2014):الإتزان الإنفعالي وعلاقته بمستوى الطموح لدى الطالب الجامعي
هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الإتزان الانفعالي ومستوى الطموح لدى الطالب الجامعي بجامعة قاصدي مرباح بورقلة ،والتعرف على درجة الإختلاف لمتغيرات الدراسة تبعا لمتغير الجنس والمستوى الجامعي (أولى و ثالثة ليسانس،ثانية ماستر) ولتحقيق أهداف الدراسة أختيرت عينة من طلاب الجامعة تقدر(173)طالب وطالبة استخدم الباحث العينة العشوائية الطبقية ،واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي،وعلى مقياسين هما مقياس الإتزان الانفعالى من إعداد الباحثة أحلام سمور(2012) ومقياس مستوى الطموح من إعداد معوض عبد العظيم (2005)، وكانت المعالجة الإحصائية بإعتماد على إختبار (T.test)ومعامل الإرتباط بيرسون،تحليل التباين الثنائي وأسفرت الدراسة على نتائج من أهمها:

-وجود علاقة دالة إحصائيا بين الإتزان الانفعالي ومستوى الطموح لدى الطالب الجامعي، عدم وجود فروق دالة إحصائيا في الاتزان الانفعالى لدى الطالب الجامعي بإختلاف الجنس ،وعدم وجود فروق دالة إحصائيا في الإتزان الإنفعالى بإختلاف مستوى الجامعي (أولى وثالثة ليسانس، ثانية ماستر).

-عدم وجود فروق دالة إحصائيا في مستوى الطموح لدى الطالب الجامعي بإختلاف الجنس ،وعدم وجود فروق دالة إحصائيا في مستوى الطموح بإختلاف مستوى الجامعي (أولى وثالثة ليسانس، ثانية ماستر).

-دراسة محدب رزيقة(2014):الذكاء الإنفعالي وعلاقته بمستوى الطموح لدى الطالب الجامعي(دراسة ميدانية في كلية العلوم الانسانية والاجتماعية –تيزي وزو)،هدفت الدراسة للكشف عن طبيعة العلاقة بين الذكاء الإنفعالي ومستوى الطموح لدى الطالب الجامعي إعتمد الباحث على المنهج الوصفي ،واقتصرت عينة الدراسة على طلاب كلية العلوم الانسانية والإجتماعية في جميع التخصصات،و أختيرت العينة بطريقة العشوائية

البسيطة وتكونت العينة من (90)طالب وطالبة، وإعتمدت الباحثة على مقياس الذكاء الانفعالي لأحمد العلوان (2011) ويتكون من(41) بند ،ومقياس مستوى الطموح لمعوض وعبد العظيم(2005) يتكون من (36) بند، وكانت المعالجة الاحصائيةبـ: النسب المئوية ،ومعامل الارتباط بيرسون، وأظهرت نتائج الدرسة عن وجود علاقة إرتباطية بين الذكاءالانفعالي ومختلف أبعاد مستوى الطموح، بمعنى كلما إرتفع نمو الذكاء الانفعالي لدى الطالب الجامعي كلما إزداد ارتفاع مستوى الطموح لديه.

3-3 تحليل و مناقشة الدراسات السابقة و ربطها بالدراسة الحالية:

من خلال الفحص الذي قام به الباحث للدراسات العربية و الجزائرية التي تناولت الضغط النفسي ومستوى الطموح و تحليلها توصل الباحث إلي مايلي:

أ- من حيث الأهداف :

- تباينت الدراسات السابقة المتعلقة بالضغط النفسي من حيث الأهداف فمنها من حاولت الكشف عن العلاقة بين الضغط النفسي بكل من مستوى الصلابة النفسية ،والتفاؤل والتشاؤم ،ومستوى الطموح الدراسي ومعرفة مستوى الضغوط النفسية في ظل متغيرات عديدة، مثل دراسة دخان والحجار(2005) والتي هدفت إلى التعرف على الفروق بين الطلبة تبعا لمتغيرات هي الجنس، التخصص ،الدخل الشهري ، أما دراسة عبد الهادي(2012) فحاولت التعرف على الفروق بين الطلبة تبعا لمتغير التخصص الدراسي والتحصيل الدراسي ، كذلك دراسة محمد بوفاتح (2005) والتي حاولت التعرف على الفروق وفقا لمتغير الجنس والتخصص الدراسي.

ومن جهة أخرى إختلفت الدراسات التي تناولت مستوى الطموح في أهدافها حيث حاولت دراسة توفيق محمد (2005) التعرف على العلاقة بين مستوى الطموح ومستوى الذكاء لدى طلبة الجامعة الإسلامية .

أما دراسة ناصر أحمد(2012)هدفت الدراسة للتعرف على العلاقة بين التماسك الجماعي للفريق و مستوى الطموح لدى لاعبي كرة القدم في الضفة الغربية ،إضافة الى تحديد الفروق في مستوى الطموح لدى اللاعبين تبعًا لمتغيرات (المؤهل العلمي،مركز اللعب، الخبرة ،درجة النادي).

أما دراسة بن التواتي خيرة(2014)فهدفت إلى معرفة العلاقة بين الإتزان الإنفعالي ومستوى الطموح لدى الطالب الجامعي والتعرف على الفروق تبعا لمتغير الجنس والمستوى الجامعي، وكذلك دراسة رزيقة (2014) والتي حاولت التعرف على العلاقة الموجودة بين الذكاء الإنفعالي ومستوى الطموح .

ب – من حيث المنهج المتبع: إتبعت الدراسات السابقة المنهج الوصفي نظرا لطبيعة متغيرات الدراسة .

ت – من حيث العينة: تباينت أعمار أفراد عينة الدراسات السابقة، إذ تناولت أعمار مختلفة: طلبة الجامعة تلاميذ الثانوي، ماعدا دراسة ناصر أحمد (2012)فكانت على لاعبين في كرة القدم ، وتناولت كلا الجنسين (ذكور،إناث) أما عدد أفراد العينات فقد تباينت أحجامها فقد كانت أصغر عينة(90)طالبا في دراسة محدب رزيقة(2014) ،وأكبر عينة بلغت(541)في دراسة الحجار ودخان (2005) وجميع العينات أختيرت بالطريقة العشوائية.

ث – الأدوات المستخدمة لجمع البيانات : لقد إختلف معظم الباحثين في دراساتهم حول أنواع أدوات القياس لجمع البيانات فمنهم من إعتمدو على مقاييس كما هو الحال في دراسة محدب رزيقة (2014)

(مقياس الذكاء لأحمد العلوان ،ومقياس مستوى الطموح لمعوض وعبد العظيم)وفي دراسة ناصر أحمد (2012) إستخدم مقياس كارون ومقياس معوض وعبد العظيم(2005)وبعضهم إعتمدو على الإستبيان لجمع البيانات.

هـ – الأساليب الإحصائية: إستخدم غالبية الباحثين إختبار (t,test) لدراسة الفروق و معامل بيرسون لقياس الإرتباط أو العلاقة بين متغيرات الدراسة وكذا النسب المئوية و الإنحرف المعياري.

– من حيث النتائج:

بالنسبة لدراسات المتعلقة بالضغط النفسي:

لقد تباينت نتائج الدراسات السابقة التي تناولت الضغط النفسي ففي دراسة الحجار ودخان (2005)أظهرت النتائج : أن مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة متوسط ، وجود فروق في مستوى الضغط النفسي لدى طلبة الجامعة ولصالح الذكور أي أن مستوى الضغوط النفسية لدى الطلاب أعلى منه لدى الطلبات، وجود علاقة إرتباطية سالبة بين مستوى الضغوط ومستوى الصلابة النفسية، بينما أظهرت النتائج في دراسة عبد الهادي (2012) أن طلاب المرحلة الثانوية يعانون من مستوى متوسط من الضغوط النفسية وأكثر الضغوط النفسية التي يعانون منها هي الضغوط المدرسية، وبينت وجود فروق في الضغوط النفسية المدرسية لدى الطلاب تعزى لمتغير الصف الدراسي ولصالح الصف الأول والصف الثالث ،وأظهرت وجود علاقة إرتباطية سالبة بين الضغوط النفسية والتفاؤل ،وعلاقة موجبة بين الضغوط النفسية والتشاؤم، أما بالنسبة لدراسة محمد بوفاتح(2005) فتوصلت إلى وجود علاقة إرتباطية موجبة بين الضغط النفسي ومستوى الطموح لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ،كما وجدت فروق بين التلاميذ تبعا لمتغير التخصص (العلوم والآداب) ولصالح تلاميذ علوم الطبيعة والحياة.

اما بالنسبة للدراسات المتعلقة بمستوى الطموح :

أظهرت نتائج دراسة توفيق محمد(2005) عن وجود مستوى مرتفع لمستوى الطموح والذكاء لدى طلبة الجامعة الإسلامية ،كذلك بينت وجود فروق بين متوسطات درجات الطلاب في المقياسين (مستوى الطموح والذكاء)،وفي دراسة ناصر أحمد (2012) توصلت إلى أن مستوى التماسك الجماعي للفريق ومستوى الطموح عالي وبينت وجود فروق في مستوى الطموح تعزى لمتغير المؤهل العلمي والخبرة ودرجة النادي ولصاح الدرجة الثانية، وفي دراسة بن التواتي(2014) أظهرت نتائجها عن وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الإتزان الانفعالي ومستوى الطموح لدى الطالب الجامعي وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الإتزان الانفعالي ومستوى الطموح تبعا لمتغير الجنس والمستوى الجامعي(أولى ،ثالثة ليسانس ،ثانية ماستر) ،وأخيرا دراسة محدب رزيقة (2014) التي أظهرت نتائجها عن وجود علاقة إرتباطية بين الذكاء الإنفعالي ومختلف أبعاد مقياس مستوى الطموح بمعنى أنه كلما إرتفع نمو الذكاء زاد إرتفاع مستوى الطموح.

3-4مقارنة الدرسات السابقة بالدراسة الحالية:

تحاول الدراسة الحالية الكشف عن العلاقة الموجودة بين الضغط النفسي ومستوى الطموح وليس العلاقة بين الضغط النفسي ومستوى الطموح الدراسي كما هو الحال في دراسة محمد بوفاتح (2005)ولكن إتفقت مع هذه الدراسة في التعرف على الفروق في مستوى الطموح الدراسي بين الطلبة تبعا لمتغير التخصص.

كذلك إختلفت الدراسة الحالية مع دراسة بن التواتي (2014) لأن هذه الأخيرة حاولت التعرف على الفروق بين الطلبة وفق متغير الجنس ومتغير المستوى الجامعي.

إتفقت الدراسة الحالية مع دراسة الحجار وكامل دخان (2005) ودراسة عبد الهادي (2012) ودراسة محمد توفيق (2005) في معرفة مستوى الضغوط النفسية وفي الكشف عن الفروق بين أفراد العينة وفق متغير التخصص.

وإتفقت مع دراسة كل من دراسة توفيق (2005) ودراسة بن تواتي(2014)ودراسة إبراهيم الحجار وكامل دخان(2005)ودراسة محدب رزيقة (2014)من حيث العينة المأخوذة والتي تمثل طلبة الجامعة ،وإختلفت مع دراسة عبد الهادي (2012) دراسة محمد بوفاتح (2005) والتي كانت العينة من طلبة المرحلة الثانوية، ودراسة ناصر أحمد(2012) التي أخذت عينتها من اللاعبين.

3-5 الاستفادة من هذه الدراسات السابقة:

- الإستفادة من الجانب النظري للدارسات السابقة وتدعيم الدراسة الحالية .
- التعرف علي أسلوب العينة.
- إستعان الباحث بمقياس الضغط النفسي ومقياس مستوى الطموح من خلال هذه الدراسات.
- التعرف علي طرق حساب الخصائص السيكومترية للأدوات الدراسة و إجراءات تطبيقها.
- التعرف علي الأساليب الإحصائية المنتهجة .

بعد عرض هذا الكم من الجانب النظري لكل من المتغيرين(الضغط النفسي ،ومستوى الطموح) بإضافة إلى الدراسات السابقة التي تناولت متغيرات البحث، ومع تحليل ومناقشة الدراسات السابقة وربط هذه الدراسات بالدراسة الحالية سنتطرق إلى الفصل التالي والذى سنقدم فيه التعريفات الإجرائية لمتغيرات الدراسة ،وتساؤلاتها وأهدافها ،أهميتها وفي الأخير فرضيات الدراسة.

الفصل الثاني

الإيطار العام للدراسة:

تمهيد.

1- الكلمات الدالة في الدراسة.

2- إشكالية الدراسة.

3- أهداف الدراسة.

4- أهمية الدراسة.

5- فرضيات الدراسة.

خلاصة

تمهيد:

كل بحث يجب أن يخضع في بدايته لجملة من القواعد العلمية التي تكون هي الأساس في نجاح البحث وإنطلاقا من التصورات في ذهن الباحث حيث يتم ضبطها وإنتقائها وترتيبها للخروج بالصورة الشاملة للبحث، ولهذا فإننا في هذا الفصل سنتطرق للكلمات الدالة في الدراسة،تساؤلات الدراسة، وسنبين أهداف الدراسة وبيان الأهمية منها وذكر الفرضيات التي هي بمثابة حلول مؤقتة للتساؤلات.

1- الكلمات الدالة في الدراسة:

1-1 الضغط النفسي:

1- 1-1 لغة: ضغطة:عصره ،زحمه ،والضغطة(بالضم):الضيق والاكراه والشدة .

(مجد الدين محمد بن يعقوب،مرجع سابق،ص676)

1-1-2 إصطلاحا:

-تعريف عبدالله(2001): "الضغط النفسي هو حالة من التوتر النفسي الشديد والإنعصاب يحدث بسبب عوامل خارجية تضغط على الفرد ، تحدث عنده حالة من إختلال التوازن ،والإضطراب في السلوك ،ومصادر الضغوط كثيرة منها مايرجع لمتغيرات بيئية خارجية كالطلاق ،الوفاة والخسارة المادية ،الهجرة ،ومنها مايرجع ذلك لمتغيرات داخلية كالصراع النفسي والطموح الزائد ،والتنافس وطريقة التفكير". **(عبدالله محمد قاسم،مرجع سابق ص115)**

1-1-3 التعريف الاجرائي للضغط النفسي: 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.

1-2مستوى الطموح:

1 -1-2 لغة: جاء في (معجم لسان العرب لابن منظور) تعريف" الطموح" بأنه الإرتفاع ،فيقال:بحر طموح الموج أي مرتفع الموج.وطمح ببصره يطمح طمحاَ:شخص،وأطمح فلان بصره:رفعه،ورجل طماح:بعيد الطرف وامرأة طماحة:تكر بنظرها يميناوشمالا إلى غير زوجها ،وبحر طموح الموج :مرتفعا،وطمح:أي أبعد في الطلب.

(ابن منظور ،مرجع سابق،ص103)

1-2-2 إصطلاحا: مستوى الطموح هو سمة ثابتة نسبيا تفرق بين الافراد في الوصول إلى مستوى معين يتفق والتكوين النفسي للفرد وإطاره المرجعي ،ويتحدد حسب خبرات النجاح والفشل التى يمر بها الفرد خلال سنوات حياته. (كاميليا عبد الفتاح،مرجع سابق،ص71)

1-2-3 التعريف الاجرائي: هو المستوى الذي يرغب الطالب الوصول إليه أو يتوقعه لذاته في المجالات التعليمية أو المهنية أو الاسرية أو الاقتصادية ويحاول تحقيقه ويجتهد معتمدا على قدراته ،ويقاس بالدرجة التي يتحصل عليها الطالب في مقياس مستوى الطموح المعتمد.

1-3 طلبة الماستر المقبلين علي التخرج : الطلبة الذين هم بصدد إتمام مرحلة الدراسة الجامعية التي تمتد لخمس سنوات في التخصصات التالية: (تربية بدنية – تدريب رياضي – إدراة وتسير رياضي –إعلام واتصال رياضي – النشاط الرياضي المكيف).

2- 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 للأعداد الأمثل للقوى البشرية اللازمة للعمل بكافة التخصصات التي يحتاجها المجتمع وبما أن الطلبة الجامعيين من أهم عناصر هذا النظام التعليمي لما لهم من أهمية بالغة في النهوض بالمجتمع وتحقيق أهدافه وغاياته بات 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 ، فحصول الطالب على شهادة البكالوريا وإلتحاقه بالجامعة يعد حدثا عظيما في حياته لما يتوقع أن تحققه له الدراسة في الجامعة من فرص التعلم أكثر ،واختياره لمشروعه المهني المستقبلي وبناء تطلعاته وطموحاته المستقبلية وهذا قد يتطلب منه بذل مجهود باستمرار والتنافس والاعتماد على ذاته .

(صالحي هناء،2013،ص18)

وكل هذه المطالب وغيرها قد تفوق قدراته الشخصية وإمكانياته الأكاديمية والمادية أحيانا ، أو قد تواجهه إحباطات حيال صعوبة تطابق أماله مع الواقع ، مما قد يجلب له الشعور بحالة من الضغط النفسي خاصة إذا كان هذا الطالب يقيم بعيدًا عن أهله ،ويغترب عنهم من أجل تحقيق أهدافه وأماله 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 اتجاهه نحو الدراسة الجامعية أو في نظرته للتفوق في الدراسة ،أو في تطلعاته المستقبلية. (**صالحي هناء،مرجع سابق،ص19**)

فالطلبة يعيشون في بيئات أسرية ودراسية واجتماعية سريعة التغير أفرزت العديد من الصعوبات التي شكلت ضغطا نفسيا عليهم وفي نفس الوقت تنامى معه مستوى الطموح بسبب متطلبات التغير.

وهذا مابينته بعض الدراسات منها: **دراسة (محمد بوفاتح 2005)** حيث هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الضغط النفسي ومستوى الطموح الدراسي لدى 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 طردية موجبة بين الضغط النفسي ومستوى الطموح الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، وجود فروق دالة إحصائيا بين الجنسين في كل من الضغط النفسي ومستوى الطموح الدراسي لصالح الإناث ،وجود فروق دالة إحصائيا بين تلاميذ تخصص علوم الطبيعة والحياة وتلاميذ تخصص الآداب والعلوم الإنسانية في مستوى الطموح الدراسي لصالح تلاميذ تخصص علوم الطبيعة والحياة.

-دراسة إبراهيم الحجار و دخان(2005): والتي هدفت للتعرف على مستوى الضغوط النفسية ومصادرها لدى الطلبة الجامعة الاسلامية وعلاقته بمستوى الصلابة النفسية لديهم ، وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج من أهمها: أن مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة متوسطة ومعدل الصلابة النفسيةمرتفع كما بينت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية ،وبينت وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة احصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية والصلابة النفسية.

–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 الى عدة نتائج من أهمها: يوجد مستوى مرتفع للطموح و الذكاء لدى طلبة الجامعة الاسلامية بغزة، توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة**(0.05)**بين درجات الطلاب على مقياس مستوى الطموح ودرجاتهم على مقياس الذكاء.

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 أخر مستوى طموحات الطلبة ،إرتأ الطالب البحث في موضوع الضغط النفسي وعلاقته بمستوى الطموح لدى طلبة الماستر المقبلين على التخرج الذين يزاولون الدراسة بمعهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة المسيلة.

وعليه فإن الدراسة الحالية تسعى للإجابة عن التساؤلات التالية:

2–1 التساؤل العام:

– هل توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين الضغط النفسي ومستوى الطموح لدى طلبة الماستر المقبلين على التخرج (عينة الدراسة)؟

2–2 التساؤلات الجزئية:

1) ما مستوى الضغط النفسي لدى طلبة الماستر المقبلين على التخرج (عينة الدراسة)؟
2) ما مستوى الطموح لدى طلبة الماستر المقبلين على التخرج (عينة الدراسة)؟
3) هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى طلبة الماستر المقبلين على التخرج (عينة الدراسة) تعزى لمتغير التخصص؟
4) هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الطموح لدى طلبة الماستر المقبلين على التخرج (عينة الدراسة)تعزى لمتغير التخصص؟

3- أهداف الدراسة: تتلخص فيما يلي:

- ✓ التعرف على مستويات كل من الضغط النفسي والطموح لدى طلبة الماستر المقبلين على التخرج (عينة الدراسة).
- ✓ تحديد الفروق بين طلبة الماستر المقبلين على التخرج (عينة الدراسة) في كل من الضغط النفسي ومستوى الطموح تبعا لمتغير التخصص.
- ✓ الكشف عن طبيعة العلاقة بين الضغط النفسي ومستوى الطموح لدى طلبة الماستر المقبلين على التخرج(عينة الدراسة).

4 – أهمية البحث:

تكمن أهمية هذا البحث في أنه يركز على شريحة مهمة في المجتمع وهم طلاب الجامعة حيث تسعى الدراسة الحالية إلى التعرف لموضوع الضغط النفسي ومستوى الطموح لدى طلبة الماستر المقبلين على التخرج ، خاصة أن طلبة الجامعة هم عصب الحياة والأمل المنشود في تجديد وبناء الامة ، كما تعتبر المرحلة الجامعية من المراحل المهمة في حياة الطالب ، حيث تبرز قدارته وإمكانياته وطريقة استجابته للمواقف في حياته اليومية.

تحاول الدراسة التعرف على العلاقة بين الضغط النفسي ومستوى الطموح وعلى الفروق بين طلبة الماستر المقبلين على التخرج (عينة الدراسة) في كل من الضغط النفسي ومستوى الطموح تبعا لمتغير التخصص.

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 الاباء والمدرسيين للإدراك حقيقة وضعية الطلبة الجامعيين وما يعيشونه من آمال وآلام .

5-فرضيات الدراسة:

5-1 الفرضية العامة:

– توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين الضغط النفسي ومستوى الطموح لدى طلبة الماستر المقبلين على التخرج (عينة الدراسة).

2-5 الفرضيات الجزئية:

1) مستوى الضغط النفسي لدى طلبة الماستر المقبلين على التخرج (عينة الدراسة) مرتفع.

2) مستوى الطموح لدى طلبة الماستر المقبلين على التخرج (عينة الدراسة) مرتفع.

3) توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى طلبة الماستر المقبلين على التخرج (عينة الدراسة) تعزى لمتغير التخصص.

4) توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الطموح لدى طلبة الماستر المقبلين على التخرج (عينة الدراسة) تعزى لمتغير التخصص.

خلاصة :

من خلال تطرقنا إلى الخطوات السابقة ،إتضح لنا أن هذا الفصل له دور هام في البحث العلمي ،ذلك أنه تم تحديد صياغة المشكلة وضبطها وتحديد الهدف من الدراسة ، و لايمكن أن تقوم أي دراسة أو بحث علمي دقيق دون التطرق لهذه الخطوات.

الفصل الثالث

الإجراءات الميدانية للدراسة:

تمهيد.

1-الدراسة الإستطلاعية.

2-مجالات الدراسة.

3-المنهج المستخدم في الدراسة.

4- مجتمع وعينة الدراسة.

5- أدوات جمع البيانات والمعلومات.

6-إجراءات التطبيق الميداني للأداة.

7-الأساليب الإحصائية المستخدمة.

خلاصة

تمهيد:

يعتبر الإطار المنهجي من أهم أسس الدراسة العلمية والذي من خلاله تتحدد طبيعة وقيمة كل بحث، حيث أن الضبط السليم لمنهجية البحث يضمن الدقة والتسلسل المنطقي لمراحل الدراسة ،كما يضمن مصداقية العمل وعلى هذا الأساس سنعرض في هذا الفصل الخطوات والإجراءات التي أتبعت في الجانب الميداني بدءًا بالدراسة الإستطلاعية ،منهج الدراسة ،مجتمع وعينة البحث ، بإضافة إلى الأدوات التي استخدمت في الدراسة وإختبار صدقها وثباتها ،والأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل البيانات.

1-الدراسة الإستطلاعية : يحسن قبل البدء في إجراءات البحث وبصفة خاصة في البحوث الميدانية القيام بدراسة إستطلاعية للتعرف على الظروف التي سيتم فيها إجراء البحث والصعوبات التي ربما تواجه الباحث في تطبيق أدوات بحثه،أو إجراء مقابلة شخصية أو نحو ذلك للتعرف على ظروف الأفراد الذين ستطبق عليهم هذه الأدوات أو تتم معهم المقابلة أو يتم جمع البيانات عنهم ومدى إستعدادهم ورضاهم عن الإجراءات الخاصة التي ستتبع معهم . **(محمود عبد الحليم منسي2001،ص60)**

و من أهداف الدراسة الاستطلاعية:

- ✓ التعرف على الصعوبات التي قد تواجهنا في الدراسة الاساسية .
- ✓ فحص الخصائص السيكومترية لأدوات القياس ،والتأكد من ملائمتها للدراسة.

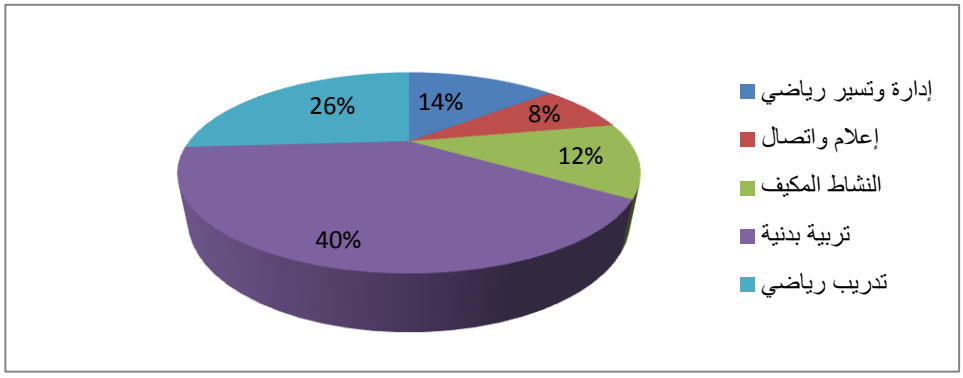
وبلغت عينة الدراسة الاستطلاعية في الدراسة الحالية (50) طالب موزعين كالتالي:

جدول رقم(1): يبين توزيع أفراد العينة الاستطلاعية على التخصصات.

التخصص	عدد الطلبة	النسبة المئوية
تربية بدنية	20	%40
تدريب رياضي	13	%26
إدارة وتسير رياضي	07	%14
النشاط الرياضي المكيف	06	%12
إعلام وإتصال رياضي	04	%08
المجمـــــــــــوع	**50**	**%100**

والشكل التالي يبن توزيع أفراد العينة الاستطلاعية:

شكل رقم(5): يبن توزيع افراد العينة الاستطلاعيةحسب التخصصات.



2 – مجالات الدراسة :

2–1 المجال المكاني :تم إجراء الدراسة بمعهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة المسيلة.

2–2 المجال الزماني :تم تطبيق الإجراءات الميدانية خلال شهر (فيفري ومارس) من السداسي الثاني للموسم الجامعي (2016/2015)حيث تم إجراء الدراسة الإستطلاعية في شهر فيفري (2016).

بتاريخ (2016/02/21) تم توزيع أدوات جمع البيانات على العينة الإستطلاعية وفي تاريخ (2016/02/28) تم استرجاعها والقيام بتحليل البيانات لمعرفة صدق وثبات أدوات القياس وبعد التحقق من صدق وثبات أدوات القياس ،وتم تطبيق الدراسة الأساسية خلال شهر مارس (2016) وكانت بتاريخ (2016/03/15) وذلك بتوزيع كل من إستبانة الضغط النفسي ومقياس مستوى الطموح على عينة الدراسة وتم إسترجاعها بتاريخ (2016/03/27).

2–3 المجال البشري : يمثل طلبة السنة الثانية ماستر المقبلين على التخرج وعددهم (331) طالب وطالبة والمسجلين بالسنة الثانية ماستر نظام (lmd) بجامعة المسيلة للسنة الجامعية (2016/2015).

3– المنهج المستخدم في الدراسة:

يعرف المنهج بأنه :مجموعة العمليات والخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه. (رشيد زرواتي،**2002**ص**119**)

وقد إستخدمنا في دراستنا هذه المنهج الوصفي ،وهذا تماشيا مع طبيعة موضوع الدراسة ومتغيراتها الضغط النفسي ومستوى الطموح .

وعرف المنهج الوصفي في البحث أنه الطريقة التي ترتبط بظاهرة معاصرة بقصد وصفها وصفاً دقيقاً وتفسيرها علمياً. (**محمود عبد الحليم منسي،مرجع سابق،ص201**)

–هو إستقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر كما هي قائمة في الحاضر بقصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقات بين عناصرها أوبينها وبين ظواهر أخرى. (**رحيم يونس كرو العزاوي،2008،ص97**)

وبإستناد إلى إختيار المنهج المناسب لكل مشكلة والذي يعتمد أولا على طبيعة المشكلة وتماشيا مع طبيعة الدراسة فإن المنهج المستخدم هو المنهج الوصفي الإرتباطي بإعتباره أنسب منهج لمثل هذه الدراسات، فهو يهدف للكشف عن العلاقات بين متغيرين أو أكثر لمعرفة مدى الإرتباط بين هذه المتغيرات، والتعبير عنها بصورة رقمية. (**سامي ملحم ،2000،ص348**)

4– مجتمع و عينة الدراسة :

–نعني بمجتمع البحث جميع مفردات أو وحدات الظاهرة موضع الدراسة. (**محمود عبد الحليم منسي،مرجع سابق،ص73**)

ويمثل مجتمع الدراسة الحالية طلبة السنة الثانية ماستر نظام (lmd) بمعهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، جامعة المسيلة ،للسنة الجامعية (2015 – 2016) و البالغ عددهم (331) طالب وطالبة .

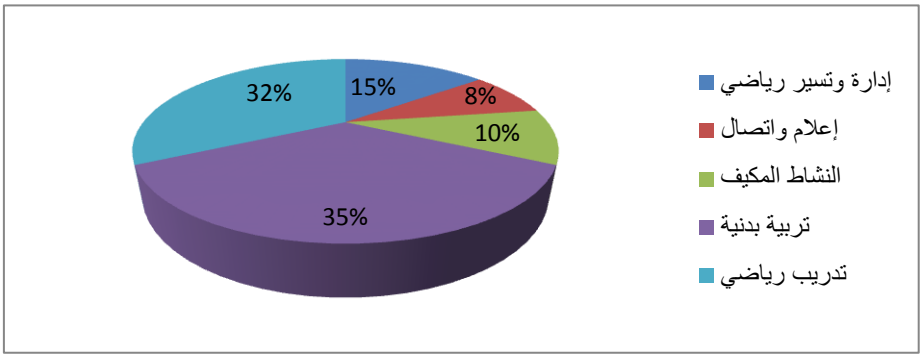
وفي مايلي جدول يبين توزيع مجتمع البحث حسب التخصصات.

جدول رقم (2): يبين توزيع مجتمع البحث حسب التخصصات.

التخصص	عدد الطلبة	النسبة المئوية
تربية بدنية	117	35,34%
تدريب رياضي	107	32,32%
إدارة وتسير رياضي	48	14,50%
النشاط الرياضي المكيف	32	09,66%
إعلام وإتصال رياضي	27	08,15%
المجمـــــــــــوع	**331**	**100%**

والشكل التالي يبين مجتمع البحث حسب التخصصات.

شكل رقم(6): يبين مجتمع البحث حسب التخصصات.



بعد تحديد المجتمع الأصلي وعمل قائمة تشتمل علي جميع أفراده تصبح عملية إنتقاء أفراد العينة من القائمة عملية أيسر نسبيا وذلك بإختيار أفراد من قائمة المجتمع الاصلي بحيث تشتمل على جميع خصائص هذا المجتمع وتمثله تمثيلا تاما،بحيث يحتفظ في هذه العينة بالصفات في علاقتها ببعضها البعض الأخر بنفس الشكل الذي تتخذه في المجتمع الأصلي. (محمود عبد الحليم منسي،مرجع سابق،ص74)

تم إختيار عينة الدراسة من المجتمع الأصلي بالطريقة العشوائية البسيطة، ويتم اختيار أفراد هذا النوع من العينات بطريقة القرعة المباشرة وفي هذه الطريقة تكتب أسماء جميع أفراد المجتمع الاصلي في بطاقات صغيرة ،ثم تطوى البطاقات بحيث تختفي الأسماء تماما ثم نخلط هذه البطاقات بعد طيها جيدا في إناء ثم نختار بالصدفة عدد الأفراد الذي نحدده للعينة. (محمود عبد الحليم منسي مرجع سابق،ص183-184)

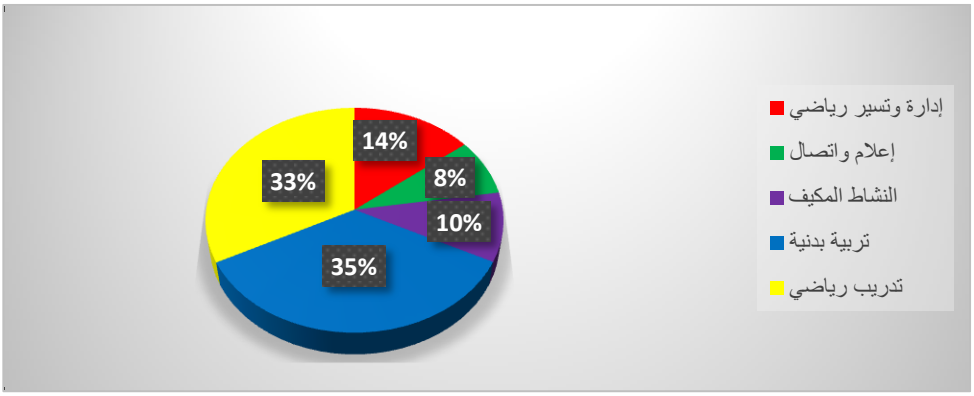
والجدول التالي يبين أفراد العينة الأساسية حسب كل تخصص:

جدول رقم (3): يبين توزيع عينة الدراسة وفق التخصصات.

التخصص	أفراد العينة	النسبة المئوية
تربية بدنية	39	35,45%
تدريب رياضي	35	31,81%
إدارة وتسير رياضي	16	14,54%
النشاط الرياضي المكيف	11	10.00%
إعلام وإتصال رياضي	9	08.18%
المجمـــــــــــــوع	**110**	**100%**

والشكل التالي يبين أفراد العينة الأساسية موزعين حسب التخصصات.

شكل رقم(7): يبين نسبة أفراد العينة الاساسية المأخوذة من كل تخصص.



-إجراءات إختيار العينة:

تم عملية السحب من مجتمع البحث كمايلي:

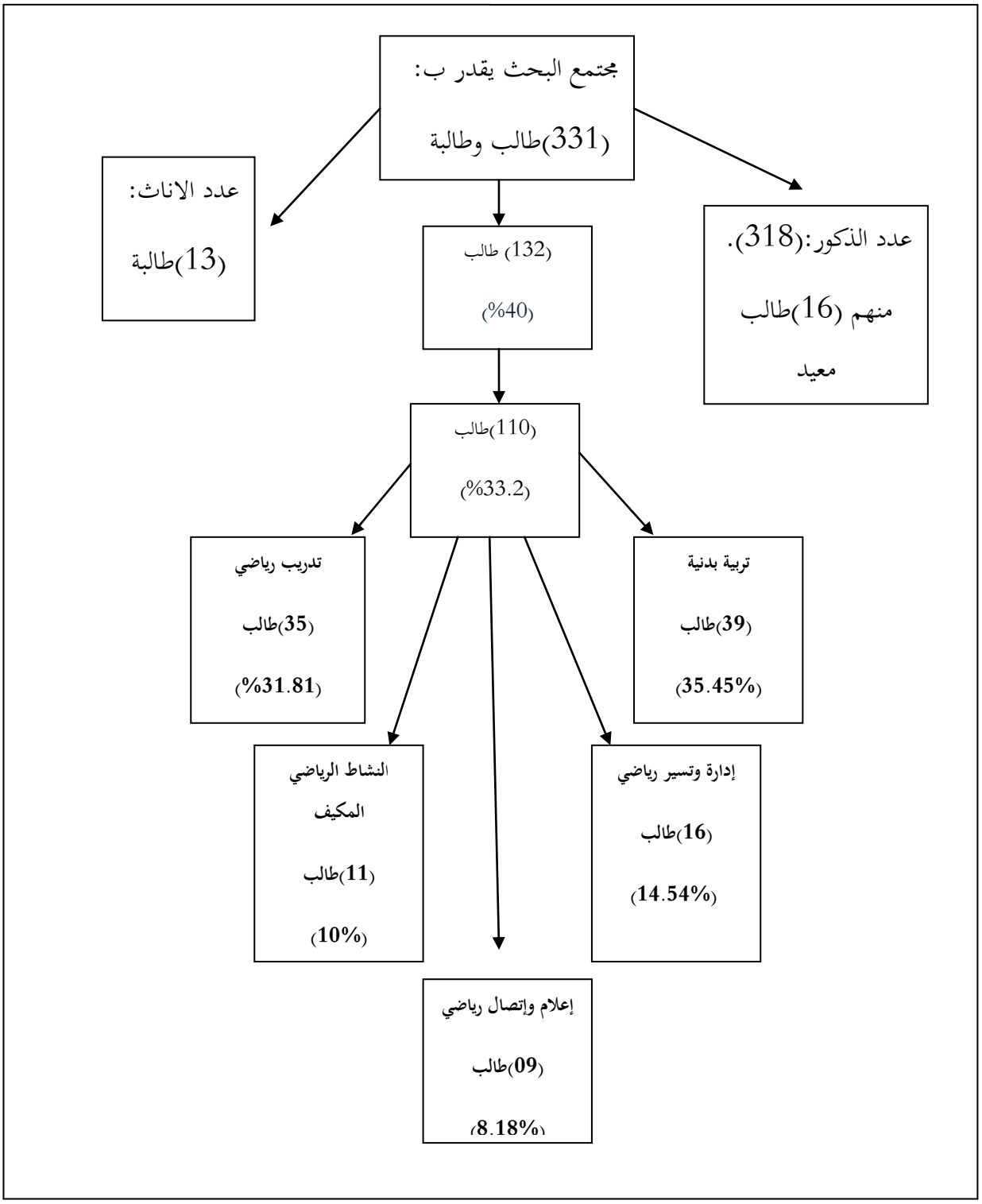
- قمنا في البداية بسحب عينة عشوائية لفحص الخصائص السيكومترية لأدوات القياس(إستبانة الضغط النفسي ومقياس مستوى الطموح) وبلغت العينة الإستطلاعية (50) طالبا أي بنسبة (15%) من مجتمع البحث.
- بعد ذلك تم سحب مانسبته (40%) أي (132)طالبا ، وذلك بعد إستبعاد أفراد العينة الاستطلاعية وتم أيضا إستبعاد الإناث والطلبة المعيدين، والجدول التالي يبين عدد الإناث والطلبة المعيدين في كل تخصص.

جدول رقم (4): يبين عدد الإناث والطلبة المعيدين في كل تخصص.

التخصص	الاناث	المعيدين
تربية بدنية	06	11
تدريب رياضي	02	02
إدارة وتسير رياضي	03	00
النشاط الرياضي المكيف	01	02
إعلام وإتصال رياضي	01	01
المجمـــــــــــــوع	**13**	**16**

والشكل التالي يوضح طريقة إختيار العينة في الدراسة الاساسية:

شكل رقم(8): يوضح كيفية أخذ عينة الدراسة الاساسية



5- أدوات جمع البيانات و المعلومات :

5-1وصف أدوات جمع البيانات والمعلومات:

5-1-1وصف إستبانة الضغط النفسي:

قام بإعداد هذه الإستبانة كل من (**الدكتور نبيل كامل دخان والأستاذ بشير إبراهيم الحجار**) من الجامعة الإسلامية فلسطين، وتتكون الإستبانة من (60) فقرة موزعة على سبعة أبعاد والجدول التالي يبين عدد الفقرات لكل بعد:

جدول رقم (5): عدد الفقرات لكل بعد من أبعاد استبانة الضغط النفسي

الأبعاد	عدد الفقرات
الضغوط الأسرية	11
الضغوط المالية	11
الضغوط الدراسية	09
الضغوط الشخصية	09
الضغوط الاجتماعية	10
ضغوط البيئة الجامعية	10
المجموع	60

-تصحيح الاستبانة:

تتراوح الدرجة الكلية للمقياس(1-180) ولقد وضعت ثلاثة بدائل للإجابة عن كل بند من بنود المقياس وهي دائما (3) وأحيانا(2) وأبدا (1).

5-1-2 وصف مقياس مستوى الطموح :

قام بإعداد هذا المقياس كل من (**محمد معوض و سيد عبدالعظيم 2005**) ويتكون المقياس من (36)عبارة موزعة على أربعة أبعاد والجدول التالي يبين ذلك:

جدول رقم (6): يبين فقرات مقياس الطموح موزعة حسب ابعاده

الأبـــــــعاد	أرقام العـــــــبارات
التفاؤل	32 26 25 24 19 18 13 12 11 9 7 6
المقدرة على وضع الاهداف	36 17 16 14 10 8 4 3 2 1
تقبل الجديد	35 34 33 31 30 29 28 15
تحمل الاحباط	27 23 22 21 20 5

-تصحيح المقياس:

تتراوح الدرجة الكلية للمقياس (مابين صفر-108) ولقد وضعت أربعة بدائل للإجابة عن كل بند من بنود المقياس وهي دائما (3) وكثيرا(2) وأحيانا(1) ونادرًا (0) وتعكس هذه الدرجات في البنود السالبة (6 -23 -30 -32 -36).

5-2 الخصائص السيكومترية (الصدق والثبات)لأدوات الدراسة:

-الصدق: يقصد بصدق الإختبار قدرته على قياس مايدعي قياسه من جوانب سلوك الأفراد ،أو هو درجة قياس الإختبار لما وضع لقياسه.

-الثبات: يقصد بثبات الإختبار قدرته في إعطاء نفس النتائج أو نتائج قريبة منها إذا ما أعيد تطبيقه على نفس العينة. **(محمود عبد الحليم منسي،مرجع سابق،ص110-111)**

5-2-1بالنسبة لإستبانة الضغوط النفسية:

-صدق الإستبانة: للتحقق من صدق الإستبانة قام كل من(**الدكتور نبيل كامل دخان والاستاذ بشير إبراهيم الحجار**) بإستخدام صدق الإتساق الداخلي بتطبيق الإستبانة على عينة إستطلاعية مكونة من (80) طالبا وطالبة ،من خارج أفراد عينة الدراسة،وتم حساب معامل إرتباط بيرسون بين درجات كل مجال من مجالات الإستبانة والدرجة الكلية للإستبانة وكذلك تم حساب معامل إرتباط بيرسون بين كل فقرة من فقرات الاستبانة والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه وذلك بإستخدام البرنامج الاحصائي (spss) وتراوحت معاملات الإرتباط بين فقرات الإستبانة مابين(0.252)و(0.731)وهي دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0.05،0.01) وهذا يؤكد أن الاستبانة يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي وللتحقق من الصدق البنائي

للمجالات قام بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل مجال من مجالات الاستبانة والمجالات الاخرى ،وكذلك كل مجال بالدرجة الكلية للإستبانة والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول رقم (7): يوضح معاملات الارتباط كل مجال من مجالات الاستبانة بالدرجة الكلية للاستبانة.

الابعاد	ضغوط	اسرية	مالية	دراسية	شخصية	اجتماعية	الجامعة
ضغوط	1.000						
أسرية	0.750	1					
مالية	0.724	0.618	1				
دراسية	0.644	0.225	0.235	1			
شخصية	0.788	0.569	0.440	0.542	1		
اجتماعية	0.872	0.605	0.542	0.543	0.700	1	
الجامعة	0.517	0.089	0.154	0.415	0.199	0.390	1

يبين الجدول رقم (7): أن جميع المجالات ترتبط ببعضها البعض وبالدرجة الكلية للإستبانة ارتباطا ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05،0.01) وهذا ما يؤكد أن الاستبانة تتمتع بدرجة عالية من الثبات والاتساق الداخلي.

وفي الدراسة الحالية تم إستخدام صدق الاتساق الداخلي لفقرات الإستبانة: تم حساب الاتساق الداخلي لفقرات الإستبانة على عينة الدراسة الاستطلاعية والبالغ عددها (50) طالب وذلك بحساب معامل الإرتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية للاستبانة والجدول التالي يبين ذلك:

جدول رقم (8): يوضح مدى الاتساق الداخلي لفقرات إستبانة الضغوط النفسية بالدرجة الكلية باستخدام معامل الارتباط بيرسون.

الرقم	الفقرة	معامل الارتباط	Sig	النتيجة
1.	يزعجني عدم توافر المعامل وقاعات التدريب اللازمة للدراسة	0,399**	0,004	دال
2.	أتضايق من سوء معاملة العاملين(كافتيريا – مكتبة –الخ)	0,590**	0,000	دال
3.	يحرمني والدي أو احدهما من التعبير عن رأيي داخل الأسرة	0,306*	0,031	دال
4.	أشعر بعدم الاستقرار والخوف من المستقبل بعد التخرج من الجامعة	0,666**	0,000	دال

.5	تؤثر الضوضاء والصراخ في البيت على مستوى تحصيلي.	0,283*	0,047	دال
.6	يضايقني عدم سماح والدي أو احدهم بدعوة أصحابي لزيارتي في البيت	0,570**	0,000	دال
.7	يقل وجود مياه الشرب الصحية في كل طابق من طوابق الجامعة.	0,652**	0,000	دال
.8	أعاني من عدم الاحترام بين أفراد أسرتي	0,462**	0,001	دال
.9	أعاني من عدم قدرة مجلس الطلبة على حل الكثير من مشكلات الطلبة	0,381**	0,006	دال
.10	أعاني من تزمت بعض المحاضرين أثناء المحاضرة	0,424**	0,002	دال
.11	أفكر بترك الدراسة الجامعية أو تأجيل فصول دراسية بسب العبء المادي	0,400**	0,004	دال
.12	أضطر للعمل أثناء الدراسة لأتمكن من الإنفاق على متطلباتي الدراسية والشخصية	0,676**	0,000	دال
.13	أعاني من عدم القدرة على شراء الكتاب الجامعي	0,609**	0,000	دال
.14	أعزف من مشاركة الزملاء في الكثير من المناسبات بسبب قلة المال	0,710**	0,000	دال
.15	أمتنع عن الذهاب للكافتيريا تجنبا للإرهاق المالي	0,301*	0,034	دال
.16	أخجل من زيارة زملائي لبيتي لتواضع أثاثه	0,533**	0,000	دال
.17	يؤدي ارتفاع تكلفة الموصلات اليومية إلي تغيبي عن الجامعة	0,516**	0,000	دال
.18	أشعر بعدم تقدير الآخرين لدي لتدني معدلي التراكمي	0,559**	0,000	دال
.19	أتضايق لعدم قدرة أسرتي على توفير مستلزماتي الضرورية	0,410**	0,003	دال
.20	تزعجني ضالة الخدمات الجامعية مقابل الرسوم المرتفعة	0,473**	0,001	دال
.21	يندر وجود مدرسين متخصصين في المواد المطلوبة في تخصصي	0,577**	0,000	دال
.22	أجد صعوبة في انجاز الواجبات الدراسية لكثرتها	0,350*	0,013	دال
.23	يؤثر أداء بعض المحاضرين على مستواي التحصيلي سلبا	0,574**	0,000	دال
.24	يؤثر الواقع السياسي على مذاكرتي وتحصيلي الدراسي ومواظبتي على المحاضرات	0,487**	0,000	دال
.25	أعاني من تتابع محاضرات التخصص في الجدول الدراسي	0,282*	0,047	دال
.26	يرهقني أداء أكثر من امتحان في يوم واحد لصعوبتها	0,307*	0,030	دال
.27	من الصعب الحصول على المراجع المطلوبة لبعض المواد	0,593**	0,000	دال
.28	تسبب لي الموصلات اليومية الإرهاق وإضاعة الوقت	0,630**	0,000	دال
.29	ينعكس عدم الانتظام في الدراسة سلبا على مستوى الأكاديمي	0,301*	0,033	دال
.30	يمتنع بعض المدرسين عن توضيح مفردات المادة في بداية الفصل الدراسي	0,595**	0,000	دال
.31	يضايقني عدم تقبل أسرتي لطبيعة دراستي	0,583**	0,000	دال
.32	أعاني من عدم قدرتي على التوفيق بين دراستي وعلاقاتي الاجتماعية	0,604**	0,000	دال
.33	أشعر بنقص المكانة والاحترام عند الزملاء والمدرسين	0,347*	0,014	دال
.34	يميز والدي أو احدهما بيني وبين أشقائي	0,355*	0,012	دال

35.	أتضايق من أساليب التعامل الفئوي بين الطلبة	0,545**	0,000	دال
36.	أجد صعوبة في الاحتفاظ بالأصدقاء داخل الجامعة	0,467**	0,001	دال
37.	يرفض بعض زملائي مساعدتي في فهم بعض المواد الدراسية الصعبة	0,348*	0,013	دال
38.	يضايقني عدم التزام بعض المدرسين بنظم ولوائح الجامعة	0,567**	0,000	دال
39.	تضيق مساحة منزلي ولا تتسع لأفراد أسرتي	0,455**	0,001	دال
40.	يضايقني عدم احترام الطلبة لفلسفة ونظم الجامعة	0,310*	0,028	دال
41.	تسبب المقاعد الدراسية لي المتاعب الجسمية والآلام	0,530**	0,000	دال
42.	أعاني من بعض الإجراءات الإدارية الروتينية والمملة(قبول-تسجيل – مالية)	0,605**	0,000	دال
43.	يعاملني والدي أو إحداهما بقسوة	0,366**	0,009	دال
44.	يجهدني عدم تخصيص قاعات دراسية محددة لكل كلية	0,645**	0,000	دال
45.	تكتظ القاعات بالمقاعد والطلبة	0,665**	0,000	دال
46.	أعاني من كبر حجم الأسرة	0,350*	0,013	دال
47.	أشعر بالضيق واليأس لعدم اهتمام الجامعة لشكاوي الطلبة	0,314*	0,026	دال
48.	يؤثر عدم تجهيز القاعات علي سلبا(إضاءة- برد – تشتت الصوت)	0,394**	0,005	دال
49.	أعاني من قلة المرافق الحيوية للأنشطة اللامنهجية والرياضية	0,655**	0,000	دال
50.	يضايقني موقع الجامعة الجغرافي نظرا لمكان إقامتي	0,338*	0,016	دال
51.	أشعر بان المواد المقررة لا تتناسب مع قدراتي وطموحاتي	0,520**	0,000	دال
52.	أضطر إلي الاقتراض لتغطية النفقات الجامعية المطلوبة	0,453**	0,001	دال
53.	يضايقني إلحاح ولدي أو أحدهما وحثهم لي على الدراسة	0,438**	0,001	دال
54.	أشعر أني مهموم	0,548**	0,000	دال
55.	أشعر بالحرج وجرح مشاعري لأبسط نقد موجه لي	0,550**	0,000	دال
56.	أعاني من عدم التعاون بين أفراد أسرتي	0,335*	0,017	دال
57.	تكثر الخلافات بين أفراد أسرتي	0,406**	0,003	دال
58.	أعاني كثيرا من التشتت وعدم التركيز في الدراسة	0,481**	0,000	دال
59.	أجد صعوبة في تحقيق طموحاتي الدراسية	0,545**	0,000	دال
60.	أعاني من عدم القدرة على التعبير عن رأيي	0,446**	0,001	دال

قيمة r الجدولية : 0.3579 عند مستوى الدلالة 0.01 ودرجة حرية49// قيمة r الجدولية :
0.2765 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 49

من خلال الجدول رقم(8): نجد أن معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات إستبانة الضغوط النفسية والدرجة الكلية دالة إحصائيا، حيث قيمة (r) المحسوبة أكبر من قيمة (r) الجدولية، كما أن قيمة (sig) اقل مستوى الدلالة (0.01، 0.05) في جميع الفقرات أي يوجد إرتباط ومنه تعتبر فقرات إستبانة الضغوط النفسية صادقة ومتسقة داخليا، لما وضعت لقياسه.

– ثبات إستبانة الضغوط النفسية:

قام كل من (**الدكتور نبيل كامل دخان والاستاذ بشير إبراهيم الحجار**) بتقدير ثبات الاستبانة على أفراد العينة الاستطلاعية وذلك بإستخدام طريقتي معامل ألفاكرونباخ والتجزئة النصفية،وتم إستخدام درجات العينة الاستطلاعية لحساب ثبات الاستبانة بطريقة التجزئة النصفية حيث إحتسب درجة النصف الأول لكل مجال من مجالات الاستبانة وكذلك درجة النصف الثاني من الدرجات وذلك بحساب معامل الارتباط بين النصفين ثم جرى تعديل الطول بإستخدام معادلة سبيرمان براون والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (9):يوضح معاملات الارتباط بين نصفى كل مجال من مجالات الاستبانة وكذلك الاستبانة ككل قبل التعديل ومعامل الثبات بعد التعديل.

الأبعاد	عدد الفقرات	معامل الارتباط قبل التعديل	معامل الارتباط بعد التعديل
الضغوط الاسرية	11	0.789	0.790
الضغوط المالية	11	0.569	0.603
الضغوط الدراسية	9	0.486	0.499
الضغوط الشخصية	9	0.762	0.766
الضغوط الاجتماعية	10	0.511	0.676
ضغوط بيئة الجامعة	10	0.644	0.783
الدرجة الكلية	60	0.794	0.885

يتضح من الجدول رقم (9): أن معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية بعد التعديل مرضية وأن معامل الثبات الكلي(0.885) وهذا يدل على أن الإستبانة تتمتع بدرجة عالية من الثبات .

وأستخدمت طريقة أخرى من طرق حساب الثبات ،وذلك لإيجاد معامل ثبات الإستبانة حيث تم الحصول على قيمة معامل ألفا لكل مجال من مجالات الإستبانة وكذلك لإستبانة ككل والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (10):يبين قيمة معامل ألفا لكل مجال من مجالات الاستبانة وكذلك للإستبانة ككل.

الابعاد	عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ
الضغوط الاسرية	11	0.801
الضغوط المالية	11	0.789
الضغوط الدراسية	9	0.617
الضغوط الشخصية	9	0.763
الضغوط الاجتماعية	10	0.695
ضغوط بيئة الجامعة	10	0.759
الدرجة الكلية	60	0.908

يتضح من الجدول رقم (10):أن معاملات ألفا كرونباخ جميعها جيدة وأن معامل الثبات الكلي(0.908) وهذا يدل على أن الإستبانة تتمتع بدرجة عالية من الثبات.

أما في الدراسة الحالية :تم حساب الثبات بمعامل ألفا كرونباخ والجدول التالي يبين ذلك:

جدول رقم (11) : يبين قيمة معامل Cronbach's Alpha لإستبانة الضغوط النفسية.

محاور المقياس	معامل Cronbach's Alpha	
	القيمة	عدد العبارات
جميع فقرات إستبانة الضغوط النفسية	0,883	60

من خلال الجدول رقم (11): نجد أن معامل الثبات ألفا كرونباخ عالي في جميع فقرات إستبانة الضغوط .

ومنه نستنتج أن إستبانة الضغوط النفسية صادقة وثابتة في جميع فقراتها وهي جاهزة للتطبيق على عينة الدراسة.

5-2-2 بالنسبة لمقياس الطموح :

-صدق مقياس مستوى الطموح:للتحقق من صدق المقياس قام (**محمد معوض و سيد عبدالعظيم**) بإستخدم الصدق المرتبط بالمحك وذلك بحساب معامل الارتباط بين درجات أفراد العينة المستخدمة في الثبات على المقياس الجديد ودرجاتهم على استبيان مستوى الطموح للراشدين لكاميليا عبد الفتاح (1975) فكان معامل الارتباط مساويا (0.86) وهو دال إحصائيا ، مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة مناسبة من الصدق ومن هنا فقد تمت البرهنة على صدق المقياس بعدة طرق : الارتباط بين درجة البند والدرجة الكلية للمقياس وكذلك الارتباط بين درجة البعد والدرجة الكلية الصدق العاملي وأخيرا الصدق المرتبط بالمحك،**أما في الدراسة الحالية:** قام الباحث بإستخدام صدق الاتساق الداخلي لفقرات المقياس: تم حساب الاتساق الداخلي لفقرات مقياس مستوى الطموح على عينة الدراسة الاستطلاعية والبالغ عددها (50) طالب وذلك بحساب معامل الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية لكل بعد التابع له، والجدول التالي يبين مدى الاتساق الداخلي لفقرات بعد التفاؤل .

جدول رقم (12): يوضح مدى الاتساق الداخلي لفقرات بعد التفاؤل باستخدام معامل الارتباط بيرسون.

الرقم	الفقرة	معامل الارتباط	Sig	النتيجة
6	يشغلني التفكير في المستقبل	0,360*	0,010	دال
7	أرى أن الحياة ستستمر مهما حدث	0,447**	0,001	دال
9	ينبغي الاستفادة من التجارب الفاشلة	0,442**	0,001	دال
11	أشعر بالرغبة في الحياة	0,442**	0,001	دال
12	أتطلع إلى المستقبل	0,495**	0,000	دال
13	أسعي لتحقيق ما هو أفضل	0,354*	0,012	دال
18	ينبغي عدم الاستسلام للفشل	0,556**	0,000	دال
19	أشعر بالتفاؤل نحو المستقبل	0,346*	0,014	دال
24	ينبغي أن يستعد الإنسان لمواجهة المستقبل بتحدياته	0,551**	0,000	دال
25	أعتقد أنه لا يوجد وقت يشبه الحاضر	0,515**	0,000	دال
26	أعتقد أن المعاناة تكون دافعاً للإنجاز	0,462**	0,001	دال
32	يشغلني التفكير في الماضي بمشكلاته	0,536**	0,000	دال

قيمة r الجدولية : 0.3579 عند مستوى الدلالة 0.01 ودرجة حرية49// قيمة r الجدولية : 0.2765 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 49

من خلال الجدول رقم (12) : نجد أن معاملات الإرتباط بين كل فقرة من فقرات بعد التفاؤل والدرجة الكلية للبعد دالة إحصائيا، حيث قيمة(r) المحسوبة أكبر من قيمة (r)الجدولية.

كما أن قيمة (sig) أقل من مستوى الدلالة (0.01، 0.05) في جميع فقرات بعد التفاؤل أي يوجد إرتباط ومنه تعتبر فقرات بعد التفاؤل صادقة ومتسقة داخليا، لما وضعت لقياسه.

2-صدق الاتساق الداخلي لفقرات بعد المقدرة على وضع الأهداف:

الجدول التالي يبين مدى الإتساق لفقرات بعد المقدرة على وضع الأهداف.

الجدول رقم (13): يوضح مدى الاتساق الداخلي لفقرات بعد المقدرة على وضع الأهداف باستخدام معامل الارتباط بيرسون.

الرقم	الفقرة	معامل الارتباط	Sig	النتيجة
1	أسعي لتحقيق الأهداف التي رسمتها	0,351*	0,013	دال
2	أعرف جيداً ما أريد أن أفعله	0,701**	0,000	دال
3	إنني واثق من تحقيق أهدافي	0,614**	0,000	دال
4	أستطيع التغلب على ما يواجهني من عقبات	0,417**	0,003	دال
8	أستطيع وضع أهداف واقعية في حياتي	0,510**	0,000	دال
10	أحدد أهدافي في ضوء إمكاناتي	0,399**	0,004	دال
14	لدى القدرة على تعديل أهدافي حسب الظروف	0,685**	0,000	دال
16	لدى المقدرة على تحديد أهدافي	0,714**	0,000	دال
17	أستطيع توجيه إمكاناتي والاستفادة منها	0,398**	0,004	دال
36	أجد صعوبة في تخطيط ما أقوم به من نشاط	0,334*	0,018	دال
قيمة r الجدولية : 0.3579 عند مستوى الدلالة 0.01 ودرجة حرية49.				
قيمة r الجدولية : 0.2765 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 49.				

من خلال الجدول رقم (13): نجد أن معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات بعد المقدرة على وضع الأهداف والدرجة الكلية للبعد دالة إحصائيا، حيث قيمة (r) المحسوبة أكبر من قيمة (r) الجدولية، كما أن قيمة (sig) أقل من مستوى الدلالة (0.01،0.05) في جميع فقرات بعد المقدرة على وضع الأهداف أي يوجد إرتباط ومنه تعتبر فقرات بعد المقدرة على وضع الأهداف صادقة ومتسقة داخليا، لما وضعت لقياسه.

وفي مايلي جدول يوضح مدى الاتساق الداخلي لفقرات بعد تقبل الجديد.

الجدول رقم (14): يوضح مدى الاتساق الداخلي لفقرات بعد تقبل الجديد باستخدام معامل الارتباط بيرسون.

الرقم	الفقرة	معامل الارتباط	Sig	النتيجة
15	اعتقد أن توظيف التطورات التكنولوجية مطلوب	0,379**	0,007	دال
28	لدى الرغبة في مواكبة التحولات الجوهرية التي يشهدها العالم	0,621**	0,000	دال
29	أدرك أن الحياة متغيرة	0,376**	0,007	دال
30	أجد صعوبة في تقبل كل ما هو جديد	0,408**	0,003	دال
31	أرى أن التجديد أساس استمرارية الحياة بشكل جديد	0,626**	0,000	دال
33	أؤمن أن كل ما هو جديد ناتج لمجهودات سابقة	0,645**	0,000	دال
34	أسعى وراء المعرفة الجديدة	0,698**	0,000	دال
35	أرغب في الإطلاع على كل ما هو جديد ومثير	0,649**	0,000	دال
قيمة r (ج): 0.3579 عند (0.01) و قيمة r (ج): 0.2765 عند (0.01) ودرجة حرية 49				

من خلال الجدول رقم(14) : نجد أن معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات بعد تقبل الجديد والدرجة الكلية للبعد دالة إحصائيا حيث قيمة (r) المحسوبة أكبر من قيمة (r) الجدولية، كما أن قيمة (sig) أقل من مستوى الدلالة (0.01، 0.05) في جميع فقرات بعد تقبل الجديد أي يوجد إرتباط ومنه تعتبر فقرات بعد تقبل الجديد صادقة ومتسقة داخليا، لما وضعت لقياسه.

وفي مايلي جدول يبين مدى الاتساق الداخلي لبعد تحمل الإحباط.

الجدول رقم (15): يوضح مدى الاتساق الداخلي لفقرات بعد تحمل الإحباط بإستخدام معامل الارتباط بيرسون.

الرقم	الفقرة	معامل الارتباط	Sig	النتيجة
5	من الأفضل أن يضع الفرد أهدافاً بديله	0,479**	0,000	دال
20	أستطيع استبدال أهدافي التي لا تتحقق	0,573**	0,000	دال
21	أعتقد أن الفشل أول خطوات النجاح	0,640**	0,000	دال
22	أؤمن بالقول " رب ضارة نافعة "	0,548**	0,000	دال
23	ينتابني الشعور باليأس	0,378**	0,007	دال
27	أؤمن بأن بعد العسر يسر	0,316*	0,026	دال
قيمة r الجدولية : 0.3579 عند مستوى الدلالة 0.01 ودرجة حرية49// قيمة r الجدولية : 0.2765 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 49				

من خلال الجدول (15):نجد أن معاملات الإرتباط بين كل فقرة من فقرات بعد تحمل الإحباط والدرجة الكلية للبعد دالة إحصائيا، حيث قيمة (r) المحسوبة أكبر من قيمة (r) الجدولية، كما أن قيمة (sig) أقل من مستوى الدلالة (0.01،0.05) في جميع فقرات بعد تحمل الإحباط أي يوجد ارتباط ،ومنه تعتبر فقرات بعد تحمل الإحباط صادقة ومتسقة داخليا، لما وضعت لقياسه،ويبين صدق الإتساق البنائي مدى إرتباط كل بعد من أبعاد مقياس مستوى الطموح بالدرجة الكلية لفقرات المقياس مجتمعة، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم(16): يوضح صدق الاتساق لأبعاد مقياس مستوى الطموح باستخدام معامل الارتباط بيرسون:

محاور المقياس			معامل الارتباط	Sig	النتيجة
جميع فقرات مقياس مستوى الطموح	1	بعد التفاؤل	0,815**	0,000	دال
	2	بعد المقدرة على وضع الأهداف	0,701**	0,000	دال
	3	بعد تقبل الجديد	0,791**	0,000	دال
	4	بعد تحمل الإحباط	0,680**	0,000	دال
قيمة r(ج): 0.3579 عند 0.01 ، قيمة r(ج): 0.2765 عند 0.05 ودرجة حرية 49					

من خلال الجدول رقم (16):نجد معاملات الإرتباط بين كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائيا حيث قيمة (r) المحسوبة أكبر من قيمة (r) الجدولية ومنه تعتبر أبعاد المقياس صادقة ومتسقة لما وضعت لقياسه.

6-2 ثبات مقياس مستوى الطموح:

قام (**محمد معوض و سيد عبدالعظيم**) بحساب ثبات المقياس بتطبيقه على عينة قوامها(152)فرد بواقع(72)من الذكور(80)من الاناث وذلك بطريقتين:

1. **اعادة التطبيق** : وذلك بعد فترة زمنية قدرها أسبوعين من التطبيق الأول وقد وجد أن معامل الارتباط بين التطبيقين مساويا(0.78).
2. **التجزئة النصفية**: تم حساب معامل الإرتباط بين جزئي المقياس فكان مساويا (0.65) وبتصحيح هذا العامل بمعادلة سبيرمان براون أصبح معامل الثبات مساويا (0.79) وجميع المعاملات دالة إحصائيا مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة مرتفعة من الثبات.

أما في الدراسة الحالية: تم الإعتماد على معامل ألفا كرونباخ،كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول رقم (17): يبين معامل ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس مستوى الطموح.

محاور المقياس			معامل Cronbach's Alpha	
			القيمة	عدد العبارات
أبعاد مقياس مستوى الطموح	1	بعد التفاؤل	0,653	12
	2	بعد المقدرة على وضع الأهداف	0,590	10
	3	بعد تقبل الجديد	0,665	8
	4	بعد تحمل الإحباط	0,698	6
جميع فقرات مقياس مستوى الطموح			0,817	36

من خلال الجدول رقم (17): نجد أن معامل الثبات ألفا كرومباخ أكبر من الحد الأدنى(0.6) في جميع أبعاد مقياس مستوى الطموح (0.653، 0.590، 0.665 ، 0.698) وجميع فقرات المقياس بلغ (0.817) من مما يدل على ثباته.

ومنه نستنتج أن مقياس مستوى الطموح صادق وثابت في جميع فقراته وهو جاهز للتطبيق على عينة الدراسة.

6-إجراءات التطبيق الميداني للأداة :

بعد التأكد من صدق وثبات أدوات الدراسة من خلال الدراسة الإستطلاعية ،إنتقل الباحث لإجراء الدراسة الأساسية، فتم سحب عينة مكونة من (132) طالب ،والمسجلين بالسنة الثانية ماستر نظام (lmd) بمعهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة المسيلة ،وهذا بعد إستبعاد عينة الدراسة الاستطلاعية من السحب والتي بلغت (50)طالب ،وكذلك تم إستبعاد كل من الإناث وعددهم (13) ،وبإضافة إلي الطلبة المعيدين وعددهم (16)،و تم توزيع أداتي الدراسة معا على أفراد العينة ،مع إعطاء الوقت الكافي للمبحوثين في الإجابة على عبارات أدوات القياس ،وبعدها تم إسترجاع الإستمارت ،وتم الحصول على (110) إستمارة صالحة وقابلة للتحليل الإحصائي والباقي (22) إستمارة، منها(5)ضائعة و(17)إستمارة تم إلغائها لعدم إكتمال الأجوبة على على أدوات القياس .

7-الأساليب الاحصائية:

تم إخضاع البيانات إلى عملية التحليل الإحصائي بإستخدام برنامج التحليل الإحصائي للعلوم الاجتماعية (SPSS ,V23) وتم الإعتماد على بعض الإختبارات ، بالإضافة إلى الأساليب الإحصائية كما يلي :

-المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية :استخدمت لتحديد مستوى الضغط النفسي ومستوى الطموح.

-تحليل التباين الأحادي (one way Anova) : استخدم للكشف عن دلالة الفروق بين الطلبة في كل من الضغط النفسي ومستوى الطموح لدى عينة الدراسة.

-معامل ارتباط بيرسون(pearson): استخدم في حساب صدق أداتي القياس ، وفي الكشف عن دلالة العلاقة الإرتباطية بين الضغط النفسي ومستوى الطموح لدى عينة الدراسة.

-إختبار شيفيه (scheffe test) للمقارنات المتعددة بين المتوسطات الحسابية، استخدم لمعرفة إتجاه الفروق بين التخصصات في كل من الضغط النفسي ومستوى الطموح.

خلاصة:

بعد إتباع الخطوات المنهجية في البحث من دراسة إستطلاعية ومنهج، وعينة ممثلة والتأكد من صلاحية أدوات القياس ،يمكننا الشروع في عرض النتائج المتحصل عليها ومناقشتها في ضوء فرضيات الدراسة والدراسات السابقة.

الفصل الرابع

عرض ومناقشة النتائج

في ضوء الفرضيات

تمهيد:

غاية كل بحث علمي هي عرض وتحليل النتائج المتوصل إليها في ضوء الفرضيات التي طرحت،وعلية سيتم من خلال هذا الفصل عرض وتحليل ومناقشة النتائج التي أسفرت عنها الدراسة الميدانية ،والتي أجريت على عينة من طلبة معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية (جامعة المسيلة) ،وبإستخدام نظام الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (**spss v23**) .

1-عرض ومناقشة النتائج في ضوء الفرضية العامة .

1- 1عرض النتائج المتحصل عليها في ضوء الفرضية العامة:

الفرضية نصت على وجود علاقة دالة إحصائيا بين الضغط النفسي ومستوى الطموح لدى طلبة الماستر المقبلين على التخرج (عينة الدراسة)،وللتحقق من صحة الفرضية تم إستخدام معامل الإرتباط بيرسون للكشف عن العلاقة ومن خلال تحليل البيانات تم التوصل إلى النتائج المبينة في الجدول التالي:

جدول رقم (18) : يوضح معامل الارتباط بيرسون والدلالة الاحصائية للعلاقة بين الضغط النفسي ومستوى الطموح.

المتغيرات		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة r المحسوبة	r الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية ن-1	القرار
الضغط النفسي		1,8150	0,22455	-0,227*	0.184	0.05	109	دال
مستوى الطموح		2,0662	0,32129					
الضغط النفسي	التفاؤل	2,1235	0,40774	-0,273*				دال
	المقدرة على وضع الأهداف	1,9673	0,37272	-0,209*				دال
	تقبل الجديد	2,0091	0,48211	-0,010				غير دال
	تحمل الإحباط	2,1924	0,42005	-0,188*				دال

*. **Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).**

من خلال الجدول رقم (18) يلاحظ: قيمة معامل الإرتباط بيرسون (**r**)المحسوبة بين متغير الضغط النفسي وبعد التفاؤل لمقياس مستوى الطموح بلغ : (*0,273-) وهو سالب و أكبر من معامل الإرتباط (**r**)المجدولة (0.184) عند مستوى الدلالة (0.05)ودرجة الحرية (109) أي : هناك علاقة دالة بين الضغط النفسي وبعد التفاؤل لمقياس مستوى الطموح.

قيمة معامل الإرتباط بيرسون(r) المحسوبة بين متغير الضغط النفسي و بعد المقدرة على وضع الأهداف لمقياس مستوى الطموح بلغ : (*0,209-) وهو سالب و أكبر من معامل الارتباط (r) المجدولة (0.184) عند مستوى الدلالة (0.05)ودرجة الحرية (109) أي : هناك علاقة دالة بين الضغط النفسي وبعد المقدرة على وضع الأهداف لمقياس مستوى الطموح.

كما نجد قيمة معامل الارتباط بيرسون(r) المحسوبة بين متغير الضغط النفسي و بعد تقبل الجديد لمقياس مستوى الطموح بلغ (0,010-) وهو سالب و أقل من معامل الارتباط (r)المجدولة (0.184) عند مستوى الدلالة (0.05)ودرجة الحرية (109) أي : لاتوجد علاقة دالة بين الضغط النفسي وبعد تقبل الجديد لمقياس مستوى الطموح.

قيمة معامل الارتباط بيرسون (r) المحسوبة بين متغير الضغط النفسي وبعد تحمل الإحباط لمقياس مستوى الطموح بلغ :(*0,188-)وهوسالب و اكبر من معامل(r) الارتباط المجدولة (0.184) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (109) أي : هناك علاقة دالة بين الضغط النفسي وبعد تحمل الإحباط لمقياس مستوى الطموح.

وبصفة كلية نجد أن: قيمة معامل الإرتباط بيرسون(r) المحسوبة بين متغير الضغط النفسي ومتغير مستوى الطموح بلغ (*0,227-)وهو سالب و أكبر من قيمة معامل الإرتباط(r) المجدولة (0.184) عند مستوى الدلالة (0.05)ودرجة الحرية (109)، وهذا يدل على وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين الضغط النفسي ومستوى الطموح مما يعني: أن الفرضية تحققت.

1-2 مناقشة النتائج المتحصل عليها في ضوء الفرضية العامة:

من خلال ماسبق يتضح لنا ذلك الإرتباط بين المتغير المستقل الضغط النفسي والمتغير التابع مستوى الطموح ويفسر ذلك على أن للضغوط النفسية دورا كبيرا في التأثير على مستوى طموح طلبة الماستر المقبلين على التخرج بحيث أنه كلما إنخفض الضغط النفسي زاد مستوى الطموح لدى طلبة الماستر المقبلين على التخرج .

ولقد توصلت نتائج الدراسة الحالية لوجود علاقة إرتباطية سالبة بين الضغط النفسي ومستوى الطموح لدى طلبة الماستر المقبلين على التخرج ، و هذه النتيجة لاتتفق مع نتيجة دراسة محمد بوفاتح (2005) .

2- عرض ومناقشة النتائج في ضوء الفرضية الجزئية الاولى .

2-1عرض النتائج المتحصل عليها في ضوء الفرضية الجزئية الاولى :

الفرضية نصت على أن يكون مستوى الضغط النفسي لدى طلبة الماستر المقبلين على التخرج (عينة الدراسة) مرتفع.

وللإختبار الفرضية : نحاول معرفة الآراء و إتجاهات طلبة الماستر تخصص (إدارة وتسير رياضي، إعلام وإتصال رياضي، النشاط المكيف، تربية بدنية، تدريب رياضي) المقبلين على التخرج ودرجات إجاباتهم على إستبانة الضغط النفسي من خلال التحليل بإستخدام: المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري والمدى، وتحدد طول الفئة ((3 -1)/3= 0.6) لكل عبارة لتحديد مستوى درجة الجودة هل هو (مرتفع متوسط، منخفض).

أي: نحصل على مجالات كما موضح في الجدول التالي:

جدول رقم (19):يبين درجات الضغط النفسي .

مجال المتوسط الحسابي	من 01 إلى 1.66	من 1.66 إلى 2.33	من 2.33 إلى 3
درجة الضغط النفسي	منخفض	متوسط	مرتفع
النسبة المئوية	أقل من 55.55%	من55,55 إلى 77,77%	أكثر من 77.77%

وفي مايلي جدول يبين مستوى الضغط النفسي لدى عينة الدراسة.

جدول رقم(20) : يبن مستوى الضغط النفسي لدى افراد عينة الدراسة.

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط ضمن المجال	النسبة المئوية	النتيجة
الضغط النفسي	1,8150	0,22455	من 1.66 إلى 2.33	%60.5	متوسط
أعلى متوسط لمستوى الضغط النفسي لدى الطلبة بلغ ، 2.32 . أدنى متوسط لمستوى الضغط النفسي لدى الطلبة بلغ ، 1.33.					

من خلال الجدول رقم(20): يتبين أن المتوسط الحسابي للضغط النفسي لدى عينة الدراسة بلغ: (1.8150) وبانحراف معياري (0,22455) وبذلك فإن الطلبة لديهم مستوى متوسط في الضغوط النفسية وذلك لأن المتوسط جاء ضمن المجال (1.66 إلى 2.33) والذي بناءًا عليه يصنف مستوى الضغوط ضمن المستوى المتوسط وبالتالي لم تتحقق الفرضية.

2-2 مناقشة النتائج المتحصل عليها في ضوء الفرضية الجزئية الاولى :

هذا يعود إلى أن الطلبة متأثرون بما يمر به الواقع الحالي من مشاكل دراسية ومالية وإجتماعية وقد يكون الطموح الزائد سبب في الضغط النفسي،ونتيجة الدراسة الحالية هي نفسها نتيجة دراسة عبد الهادي (2012) التي وجدت أن الطلاب يعانون من مستوى متوسط من الضغوط النفسية ،وكما نجد دراسة الحجار ودخان (2005) التي أظهرت نتائجها إلى أن مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة كان متوسط(%62.05) .

3-عرض ومناقشة النتائج في ضوء الفرضية الجزئية الثانية .

3-1عرض النتائج المتحصل في ضوء الفرضية الجزئية الثانية:

الفرضية نصت على أن يكون مستوى الطموح لدى طلبة الماستر المقبلين على التخرج (عينة الدراسة) مرتفع. للإختبار الفرضية : نحاول معرفة الآراء وإتجاهات طلبة الماستر تخصص (إدارة وتسير رياضي، إعلام وإتصال رياضي النشاط المكيف، تربية بدنية، تدريب رياضي) المقبلين على التخرج ودرجات إجاباتهم على مقياس مستوى الطموح من خلال التحليل بإستخدام: المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والمدى حيث تحدد طول الفئة :

((4-1)/4=0.75) لكل عبارة لتحديد مستوى درجة الجودة هل هو (مرتفع جدا،مرتفع ،متوسط ضعيف) أي: نحصل على مجالات كما موضح في الجدول التالي:

جدول رقم (21): يبين درجات مستوى الطموح.

مجال المتوسط الحسابي	من 1إلى 1.75	من 1.75 إلى 2.50	من 2.50 إلى 3.25	من 3.25 إلى4
درجة الضغط النفسي	ضعيف	متوسط	مرتفع	مرتفع جدا
النسبة المئوية	أقل من 43.75%	من43.75% إلى 62.50%	من62.50% إلى 81.25%	أكثر من 81.25 %

وفيمايلى جدول يبين مستوى الطموح لدي عينة الدراسة .

جدول رقم(22) : يبن مستوى الطموح لدى أفراد عينة الدراسة

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط ضمن المجال	النسبة المئوية	النتيجة
مستوى الطموح	2,0662	0,32129	من 1.75 إلى 2.50	%51.655	متوسط
التفاؤل	2,1235	0,40774	من 1.75 إلى 2.50	%53,0875	متوسط
المقدرةعلى وضع الأهداف	1,9673	0,37272	من 1.75 إلى 2.50	%49,1825	متوسط
تقبل الجديد	2,0091	0,48211	من 1.75 إلى 2.50	%50,2275	متوسط
تحمل الإحباط	2,1924	0,42005	من 1.75 إلى 2.50	%54,81	متوسط
أعلى متوسط لمستوى الطموح لدى الطلبة بلغ ، 2,58 أدنى متوسط لمستوى الطموح لدى الطلبة بلغ ، 1,17					

من خلال الجدول رقم(22): يتبين أن المتوسط الحسابي لمستوى الطموح لدى عينة الدراسة بلغ: (2.0662) وبانحراف معياري (0.3212) وبذلك فإن مستوى الطموح لدي طلبة الماستر المقبلين على التخرج متوسط ،ذلك لأن المتوسط جاء ضمن المجال (1.75 إلى2.50) والذي بناءا عليه يصنف مستوى الطموح ضمن المستوى المتوسط وبالتالي لم تتحقق الفرضية.

2-3 مناقشة النتائج المتحصل في ضوء الفرضية الجزئية الثانية:

يعود ذلك للعوامل الشخصية للطلبة كتقدير الذات أو مستوي التحصيل أو مستوى الذكاء والبيئة الإجتماعية المحيطة بالطلبة كلها عوامل أدت إلى وجود مستوى متوسط من الطموح.

وتؤكد الباحثة رمزية الغريب أن مستوى الطموح ودرجته يتوقف على قدرة الفرد العقلية ،فكلما كان الفرد أكثر قدرة كان في إستطاعته القيام بتحقيق أهداف أبعد وأكثر صعوبة ،ولما كانت قدرة الطفل العقلية تزداد بإزدياد في العمر حتى يصل إلى مستوى معين ،فإن معنى ذلك أن مستوى الطموح لدى الطفل يتغير بتغير عمره الزمني.

(رمزية الغريب ،مرجع سابق ص329)

ونتيجة الدراسة الحالية لاتتفق مع نتيجة كل من دراسة ناصر أحمد (2012)، التي وجدت مستوى الطموح عالياً ،ودراسة توفيق محمد (2005) التي وجدت مستوى الطموح مرتفع.

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج في ضوء الفرضية الجزئية الثالثة .

4-1عرض النتائج المتحصل في ضوء الفرضية الجزئية الثالثة:

الفرضية نصت على وجود فروق دالة إحصائيا في الضغط النفسي لدى طلبة الماستر المقبلين على التخرج (عينة الدراسة) تعزى لمتغير التخصص وللتحقق من صحة هذه الفرضية ،إستخدم إختبار تحليل التباين الأحادي ومن خلال تحليل البيانات تم الحصول على النتائج الموضحة في الجدول التالي:

جدول(23):يوضح دلالة الفروق في الضغط النفسي حسب متغير التخصص لدى عينة الدراسة.

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة f	sig	النتيجة
الضغط النفسي	بين المجموعات	0,578	4	0,144	3,083	0,019	توجد فروق دالة
	داخل المجموعات	4,918	105	0,047			
	المجموع	5,496	109				
عدد المجموعات (التخصص) -1 = 5-1 =4 عدد الأفراد – عدد المجموعات (التخصص) = 110- 5 = 105							
قيمة f الجدولية : 2.47 عند مستوى الدلالة 0.05							

من خلال الجدول (23) نلاحظ : قيمة (f) المحسوبة لإستبانة الضغط النفسي بلغت (3.083) وهي أكبر من قيمة (f) الجدولية: (2.47) عند درجة حرية (4 -105) ومستوى الدلالة (0,05)، وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي لدى طلبة الماستر المقبلين على التخرج تعزى إلى متغير التخصص ، ومنه فإن الفرضية تحققت.

4-2 مناقشة النتائج المتحصل في ضوء الفرضية الجزئية الثالثة:

قد تعود هذه النتيجة لإختلاف طريقة التدريس وكذلك للمواد الدراسية التي يتلقها الطلبة كلها عوامل من شأنها أن تجعل الطلبة يشعرون بالضغط ، وكذلك لتعرض الطلبة لضغوط من مصادر أخرى.

يرى سورس وآخرون أن مصادر الضغوط الأكثر تأثيرا على الطلبة الجامعيين كانت المصادر المالية وإدارة الوقت بينما المصادر الداخلية مثل العلاقات الشخصية والإنهماك بالذات كانت المصادر الأقل تأثيرا، بينما المشاكل اليومية كانت تزيد من ضغوط الحياة التي تبدو كمصادر مميزة للضغط ،حيث أن أحداث الحياة الضاغطة ،وإضطراب العلاقات الانسانية بين الناس وبين الزملاء ،فضلا عن الأقوال التي يكتنفها التهديد تعد مصدرًا من مصادر الضغوط النفسية، وفضلا عن مواقف النبذ والإخفاق. **(اعتماد يعقوب محمد الزيناتي،مرجع سابق ص90)**

وتختلف نتيجة الدراسة الحالية ونتيجة دراسة بوفاتح(2005) التي تنص علي عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين الطلبة في مستوى الضغط النفسي تبعا لمتغير التخصص،وتتفق مع دراسة الحجار ودخان(2005) والتي وجدت فروق بين الطلبة في الضغط النفسي يعزى لمتغير التخصص، ولتحديد إتجاه الفروق استخدم إختبار شيفيه للمقارنات المتعددة للمتوسطات والجدول التالي يبين نتائج إختبار شيفيه:

جدول رقم(24):. يوضح نتائج إختبار شيفيه (scheffe) للمقارنات المتعددة في الضغط النفسي بين الطلبة حسب التخصصات.

التخصصات	فروق المتوسطات	الخطأ المعياري	الدلالة الاحصائية
تربية بدنية تدريب رياضي	,13333	,07652	,084 غير دال
النشاط الرياضي م	,12500	,07124	,082 غير دال
إدارة وتسير رياضي	,13996*	,05615	,014 دال
إعلام وإتصال رياضي	-,02500	,06553	,704 غير دال
تدريب رياضي تربية بدنية	-,13333	,07652	,084 غير دال
النشاط الرياضي م	-,00833	,08382	,921 غير دال
إدراة وتسير رياضي	,00662	,07145	,926 غير دال
إعلام وإتصال رياضي	-,15833*	,07903	,048 دال

النشاط الرياضي م تربية بدنية	-,12500	,07124	,082 غير دال
تدريب رياضي	,00833	,08382	,921 غير دال
إدارة وتسير رياضي	,01496	,06576	,821 غير دال
إعلام وإتصال رياضي	-,15000*	,07393	,045 دال
إدارة وتسير رياضي تربية بدنية	-,13996*	,05615	,014 دال
تدريب رياضي	-,00662	,07145	,926 غير دال
النشاط الرياضي م	-,01496	,06576	,821 غير دال
إعلام وإتصال رياضي	-,16496*	,05953	,007 دال
إعلام وإتصال تربية بدنية	,02500	,06553	,704 غير دال
تدريب رياضي	,15833*	,07903	,048 دال
النشاط الرياضي م	,15000*	,07393	,045 دال
إدارة وتسير رياضي	,16496*	,05953	,007 دال

مستوى الدلالة (0,05) .

من خلال الجدول رقم(24) يتضح أن: الفروق بين تخصص (تربية بدنية و إدراة وتسير رياضي) في مستوى الضغط النفسي جاءت لصالح تخصص تربية بدنية حيث بلغ فرق المتوسطات:(*13996,-) وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة(0,05).

الفروق بين تخصص (تدريب رياضي وإعلام وإتصال رياضي) في مستوى الضغط النفسي جاءت لصالح تخصص إعلام وإتصال رياضي، حيث بلغ فرق المتوسطات (* **15833**,) وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة(0,05).

الفروق بين تخصص (إعلام وإتصال رياضي والنشاط الرياضي المكيف) في مستوى الضغط النفسي جاءت لصالح تخصص إعلام وإتصال رياضي،حيث بلغ فرق المتوسطات(* **15000**,) وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة (0,05) .

كما نجد الفروق بين تخصص (إعلام وإتصال رياضي و إدارة وتسير رياضي) في مستوى الضغط النفسي جاءت لصالح تخصص إعلام وإتصال رياضي ،حيث بلغ فرق المتوسطات(***16496**,) وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة(0,05).

وبصفة كلية نجد: أن الفروق بين التخصصات في مستوى الضغط النفسي جاءت لصالح تخصص إعلام وإتصال رياضي حيث بلغت فروق المتوسطات(**15833**,)،(**15000**,) ، (**16496**,) وهي قيم دالة عند مستوى الدلالة (0,05).

وقد ترجع هذه النتيجة لنظرة التشاؤمية نحو المستقبل لدى طلبة تخصص إعلام وإتصال رياضي ، وأن تخصصهم لايوفر لهم مناصب عمل مقارنة بتخصص التربية البدنية وإدارة وتسير رياضي .

إنه من الطبيعي أن يشعر الطلاب بالقلق ولكن إذا وصل التفكير في قلق المستقبل إلى حالة يشعر فيها الفرد بالعجز عن مواجهة ضغوط الدراسة والحياة فإن هذا القلق سوف يؤثر على صحتهم النفسية وعلى إنجازهم الأكاديمي وعلى مختلف نواحي الحياة الأخرى. (غالب بن محمد على المشيخي، مرجع سابق، ص7)

5- عرض ومناقشة النتائج في ضوء الفرضية الرابعة.

5-1 عرض النتائج المتحصل عليها في ضوء الفرضية الرابعة:

الفرضية نصت على وجود فروق دالة إحصائيا في مستوى الطموح تعزى لمتغير التخصص لدى عينة الدراسة.

وللتحقق من صحة هذه الفرضية ، إستخدم إختبار تحليل التباين الأحادي (one way anova).

ومن خلال تحليل البيانات تم الحصول على النتائج الموضحة في الجدول التالي:

جدول رقم(25):يوضح دلالة الفروق في مستوى الطموح حسب متغير التخصص لدى عينة الدراسة.

البعد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة f	sig	النتيجة
بعد التفاؤل	بين المجموعات	4,652	4	1,163	9,065	0,000	دال
	داخل المجموعات	13,470	105	0,128			
	المجموع	18,121	109				
بعد المقدرة على وضع الأهداف	بين المجموعات	2,566	4	0,642	5,357	0,001	دال
	داخل المجموعات	12,576	105	0,120			
	المجموع	15,142	109				
بعد تقبل	بين المجموعات	1,901	4	0,475	2,129	0,082	غير دالة

الجديد	داخل المجموعات	23,434	105	0,223			
	المجموع	25,335	109				
بعد تحمل الإحباط	بين المجموعات	0,714	4	0,179	1,012	0,405	غير دالة
	داخل المجموعات	18,518	105	0,176			
	المجموع	19,233	109				
مقياس مستوى الطموح	بين المجموعات	1,924	4	0,481	5,415	0,001	دال
	داخل المجموعات	9,327	105	0,089			
	المجموع	11,252	109				
عدد المجموعات (التخصص) –1 = 5–1 =4							
عدد الأفراد – عدد المجموعات (التخصص) = 110– 5 = 105							
قيمة f الجدولية : 2.47 عند مستوى الدلالة 0.05							

من خلال الجدول رقم (25): نلاحظ أن قيمة (f) المحسوبة لبعد التفاؤل بلغت (9,065) وقيمة(f) المحسوبة لبعد المقدرة على وضع الأهداف بلغت (5,357) وهما قيمتان أكبر من قيمة(f) المجدولة (2,47)عند درجة حرية (4–105) ومستوى الدلالة (0,05) ومنه : توجد فروق.

أما بالنسبة لبعد تقبل الجديد نجد قيمة (f) المحسوبة بلغت (2,129)وقيمة (f) المحسوبة لبعد تحمل الإحباط بلغت (1,012) وهما قيمتان أصغر من قيمة(f) المجدولة (2,47)عند درجة حرية (4–105) ومستوى الدلالة (0,05) ومنه : لاتوجد فروق.

وبالنسبة لمقياس مستوى الطموح نجد قيمة (f)المحسوبة بلغت(5,415) وهي أكبر من قيمة(f) المجدولة (2,47)عند درجة حرية (4–105) ومستوى الدلالة (0,05) ومنه : توجد فروق.

ومن خلال ماسبق نلاحظ: وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الطموح لدى طلبة الماستر المقبلين على التخرج تعزى إلى متغير التخصص عند مستوى الدلالة (0,05) ،وبالتالي فإن الفرضية تحققت.

5-2 مناقشة النتائج المتحصل عليها في ضوء الفرضية الرابعة:

يرجع ذلك لتباين الأهداف المخططة من طرف الطلبة ، وإختلاف مستوى الذكاء والتحصيل الدراسي وتقدير الذات بين الطلبة، ولخبرات النجاح والفشل تأثير على مستوى طموح الطلبة ومعنى هذا أن النجاح يدفع بالطموح إلى التقدم والنمو، أما الفشل فيؤدي إلى خفض مستوى الطموح ويصيب بالعجز والإحباط.

وتقترب نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة بوفاتح(2005)، ولتحديد إتجاه الفروق استخدم إختبارشيفيه للمقارنات المتعددة للمتوسطات والجدول التالي يبين ذلك:

جدول رقم (26):يوضح نتائج إختبار شيفيه (scheffe) للمقارنات المتعددة

في مستوى الطموح بين التخصصات.

التخصصات		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري	الدلالة الاحصائية
تربية بدنية	تدريب رياضي	-,25347	,10538	,224غير دال
	النشاط الرياضي م	,07014	,09810	,972 غير دال
	إدارة وتسير رياضي	-,25650*	,07732	,032 دال
	إعلام وإتصال رياضي	-,05069	,09024	,989 غير دال
تدريب رياضي	تربية بدنية	,25347	,10538	,224 غير دال
	النشاط الرياضي م	,32361	,11543	,105 غير دال
	إدراة وتسير رياضي	-,00303	,09839	1,000 غ دال
	إعلام وإتصال رياضي	,20278	,10883	,486 غير دال
النشاط الرياضي م	تربية بدنية	-,07014	,09810	,972 غير دال
	تدريب رياضي	-,32361	,11543	,105 غير دال
	إدارة وتسير رياضي	-,32664*	,09055	,015 دال
	إعلام وإتصال رياضي	-,12083	,10180	,842 غ دال
إدارة وتسير رياضي	تربية بدنية	,25650*	,07732	,032 دال
	تدريب رياضي	,00303	,09839	1,000غير دال
	النشاط الرياضي م	,32664*	,09055	,015 دال
	إعلام وإتصال رياضي	,20580	,08197	,186 غير دال
إعلام وإتصال رياضي	تربية بدنية	-,05069	,09024	,989 غير دال
	تدريب رياضي	-,20278	,10883	,486 غير دال
	النشاط الرياضي م	,12083	,10180	,842 غير دال
	إدارة وتسير رياضي	-,20580	,08197	,186 غير دال

مستوى الدلالة عند (0,05)

من خلال الجدول رقم (26) يتضح: الفروق بين تخصص (تربية بدنية و إدراة وتسير رياضي) في مستوى الطموح جاءت لصالح تخصص إدارة وتسير رياضي،حيث بلغ فرق المتوسطات (*25650,) وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة (0,05).

كما نجد الفروق بين تخصص (إدراة وتسير رياضي و النشاط الرياضي المكيف) في مستوى الطموح جاءت لصالح تخصص إدارة وتسير رياضي،حيث بلغ فرق المتوسطات (*32664,) وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة (0,05).

وبصفة كلية نجدأن: الفروق بين التخصصات في مستوى الطموح جاءت لصالح تخصص إدارة وتسير رياضي حيث بلغت فروق المتوسطات (25650,)،(32664,) وهي قيم دالة عند مستوى الدلالة (0,05).

وقد تعود هذه النتيجة لشعور طلبة تخصص إدارة وتسير رياضي بالرضا ، وهذا مايجعلهم يسعون إلى المزيد وتحقيق أهداف أبعد وشعورهم بتقبل الأخرين لهم وتقديرهم وإعجابهم وعلاقتهم الجيدة مع زملائهم ،كما تجدر الإشارة إلى العوامل الشخصية كالذكاء وتقدير الذات والنظرة التفاؤلية نحو المستقبل والبيئة المناسبة ،هذه كلها عوامل تؤدى إلى رفع مستوى الطموح لدى الطلبة.

يزداد مستوى الطموح لدى الأفراد شريطة توافر درجة من الثقة والاتزان الانفعالي.

(غالب بن محمد على المشيخي، مرجع سابق،ص91)

خلاصة:

قمنا في هذا الفصل بتحليل النتائج المتحصل عليها ومناقشتها مع ربط هذه النتائج بالدراسات السابقة والخلفية النظرية ، وسوف نقدم الإستنتاجات بإضافة للإقتراحات في الفصل التالي.

الفصل الخامس

1-إستنتاجات.

2-إقتراحات.

1- إستنتاجات:

من خلال الدراسة الوصفية التي تم القيام بها حول الضغط النفسي وعلاقته بمستوى الطموح لدى عينة من طلبة الماستر المقبلين على التخرج ،وبإستخدام المنهج الوصفي الارتباطي ومن خلال المعالجة الاحصائية للفرضيات تم إستنتاج مايلي:

- وجود علاقة إرتباطية سالبة دالة إحصائيا بين الضغط النفسي ومستوى الطموح لدى طلبة الماستر المقبلين على التخرج .

- مستوى الضغط النفسي لدى طلبة الماستر المقبلين على التخرج متوسط .

- مستوى الطموح لدى طلبة الماستر المقبلين على التخرج متوسط.

- توجد فروق دالة إحصائيا بين طلبة الماستر المقبلين على التخرج في الضغط النفسي تعزى لمتغير التخصص وجاءت لصالح تخصص إعلام وإتصال رياضي.

- توجد فروق دالة إحصائيا بين طلبة الماستر المقبلين على التخرج في مستوى الطموح تعزى لمتغير التخصص وجاءت لصالح تخصص إدارة وتسير رياضي.

2-الإقتراحات:

يقترح الباحث إجراء مجموعة من البحوث والدراسات لإثراء المكتبة مثل:

- أثر برنامج تدريبي في التخفيف من الضغوط النفسية .

- الضغوط النفسية لدى معلمي مادة التربية البدنية والرياضية .

- إجراء دراسات تتناول المتغيرين الضغط النفسي ومستوى الطموح على اللاعبين .

- إجراء دراسات تتناول متغيرات البحث مع متغيرات أخري .

المراجع

قائمة المصادر و المراجع:

المصادر:

القرأن الكريم:

سورة البلد،الاية(4).

سورة آل عمران ،الاية(186).

سورة الجاثية ،الاية(24).

سورة الانعام، الاية(77)(151)(153).

سورة الذاريات، الاية (56)(58).

سورة المؤمنون،الاية (115) .

سورة النحل،الاية(97).

سورة العنكبوت، الاية (60) .

سورة الكهف، الاية (46) .

سورة الشورى،الاية (50).

سورة المطففين،الاية (26).

الاحاديث النبوية.

الكتب:

1. ثامر حسين علي السميران ،عبد الكريم عبدالله المساعيد(2014)**سيكولوجية الضغوط النفسية وأساليب التعامل معها**،الطبعة الاولى، عمان ،دار الحامد للنشر والتوزيع.
2. جليل الوديع شاكور (1989) **أبحاث في علم النفس الاجتماعي وديناميةالجماعة** ،الطبعة الأولى طرابلس، دار الشمال للطباعة والتوزيع .
3. رحيم يونس كرو العزاوي(2008) **مقدمة في منهج البحث العلمي** ، الطبعة الأولى، عمان ،دار دجلة لنشر والتوزيع،.
4. رشيد زرواتي(2004) **تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية**، الطبعة الأولى، الجزائر مطبعة هومة.
5. رمزية الغريب (1990) **التعلم دراسة نفسية توجهية** ، القاهرة ،مكتبة الانجلو المصرية .
6. سامي ملحم(2000) **مناهج البخث العلمي في التربية وعلم النفس** ،الطبعة الأولى، عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع.
7. طه عبد العظيم حسين،سلامة عبد العظيم حسين (2006) **استراتيجية إدارة الضغوط التربوية والنفسية** الطبعة الاولى ، عمان ،دار الفكر للنشر والتوزيع.
8. عبد الفتاح كاميليا(1990) **دراسات سيكولوجية في مستوى الطموح والشخصية**، دار النهضة، القاهرة.
9. عبدالله ،محمد قاسم(2001) **مدخل الى الصحة النفسية** ،دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان.
10. فاروق السيد عثمان(2001) **القلق وإدارة الضغوط النفسية**، الطبعة الاولى ،القاهرة، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع،.
11. فاطمة عبدالرحمن النوايسة(2009) **الضغوط النفسية عند الطلبة المتميزون وأساليب مواجهتها**، الطبعة الثانية، عمان، مطبعة الازهر.
12. محمد الصيرفي(2007)**الضغط والقلق الاداري**، الاسكندرية مصر ،مؤسسة حورس الدولية للنشر والتوزيع.
13. محمد عبد المؤمن حسن(ب– س) **مشكلات الطفل النفسية** ، الاسكندرية ،مصر،دار الفكر الجامعي.
14. محمد معوض وسيد عبد العظيم (2005) **مقياس مستوى الطموح**، القاهرة ،مكتبة الانجلو المصرية.
15. محمود عبد الحليم منسي(2011) **مناهج البحث العلمي في المجالات التربوية والنفسية** ، كلية التربية جامعة الاسكندرية ، مصر ،دار المعرفة الجامعية للطبع والنشر والتوزيع.

16. هارون توفيق الرشيدي(1999) **الضغوط النفسية طبيعتها ،نظرياتها،** القاهرة،مصر، مكتبة الأنجلو المصرية.

المعاجم والقواميس:

17. إبن منظور (1993) **لسان العرب** ،بيروت ،دار الكتب العلمية.

18. مجد الدين محمد بن يعقوب الفيروزآبادي(2005) **القاموس المحيط،** بيروت،لبنان ،مؤسسة الرسالة.

قائمة المجلات والدوريات العلمية :

19. جميل حسن الطهراوي (2008) **الضغوط النفسية وطرق التعامل معها في القرآن الكريم** بحث مقدم إلي الى المؤتمر العلمي الدولي الاول القران الكريم ودوره في معالجة قضايا الامة الذي نظمه مركز القران الكريم والدعوة الإسلامية،كلية أصول الدين،الجامعة الإسلامية ،غزة،فلسطين.

20. دسوقي ،راوية محمود حسين (1996) **النموذج النسبي للعلاقة بين المساندة الاجتماعية وضغوط الحياة والصحة النفسية لدى المطلقات** ،مجلة علم النفس (تصدرها)الهيئة المصرية العامة للكتاب العدد التاسع والثلاثون .

21. نبيل كامل دخان،بشير إبراهيم الحجار(2005) **الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الاسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم،**مجلة الجامعة الإسلامية ،(سلسة الدراسات الانسانية) المجلد الرابع عشر العدد الثاني.

22. نظمية سرحان(1993) **العلاقة بين مستوى الطموح والرضا المهني للاخصائين الاجتماعيين،**مجلة علم النفس،السنة السابعة ،العدد الثامن والعشرون.

قائمة الإطروحات و الرسائل العلمية :

23. اعتماد يعقوب محمد الزيناتي(2003) **انماط الشخصية الصبورة وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طالبات الجامعة الاسلامية بغزة** ،رسالة ماجستيرفي علم النفس، الجامعة الاسلامية ،غزة،فلسطين.

24. أماني محمد الرحيلي (2012) **المساندة الاكاديمية وأثرها على الضغوط النفسية لدى طالبات جامعة طيبة،**بحث مقدم إلى علم النفس في كلية التربية جامعة طيبة لنيل درجة الماجيستير في علم النفس التربوي،المملكة العربية السعودية .

25. توفيق محمد توفيق شبير(2005) **دراسة لمستوى الطموح وعلاقته ببعض المتغيرات في ضوء الثقافة السائدة لدى طلبة الجامعة الاسلامية بغزة** ،رسالة استكمالا لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في قسم علم النفس ،غزة ،فلسطين.

26. جناد عبد الوهاب(2014) **الكفاءة الاجتماعية وعلاقتها بالدافعية للتعلم ومستوى الطموح**،دراسة ميدانية لدى تلاميذ السنة الثالثة من مرحلة التعليم المتوسط ،أطروحة لنيل شهادة الدكتورة في علم النفس ،تخصص علم النفس المدرسي وتطبيقاته، للموسم الجامعي (2014/2013).

27. شرف خوجة مليكة (2011) **مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين المراحل التعليمية الثلاث الجزائريين** ،دراسة مقارنة في (ابتدائي-متوسط-ثانوي)،رسالة ماجستر في علم النفس المدرسي للموسم الجامعي (2011/2010) جامعة تيزي وزو. الجزائر.

28. صالحي هناء(2013) **علاقة الضغط النفسي بمستوى الطموح الدراسي لدى الطالب الجامعي المقيم في الاقامة 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).

29. عبد الهادي بن محمد بن عبدالله القحطاني(2013) **الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم وبعض التغيرات المدرسية لدي عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الخبر بالمنطقة الشرقية في المملكة العربية السعودية**،رسالة ماجسترفي علم النفس الارشادي للموسم الجامعي (2013/2012)جامعة البحرين.

30. عبد ربه علي شعبان(2010)**الخجل وعلاقته بتقدير الذات ومستوى الطموح لدى المعاقين بصريا،** رسالة مقدمة استكمالا لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير بكلية التربية قسم علم النفس في جامعة الازهر بغزة فلسطين.

31. علاء سمير موسى القطناني (2011) **الحاجات النفسية ومفهوم الذات وعلاقتهما بمستوى الطموح لدى طلبة جامعة الازهر بغزة في ضوء نظرية محددات الذات**،رسالة مقدمة استكمالا لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير بكلية التربية ،قسم علم النفس في جامعة الازهر بغزة فلسطين.

32. 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 ،جامعة أم القرى.

33. قاسى أونيسة(2014) **الوسائل التعليمية وطرق التدريس وعلاقتهما بالضغط النفسي لدى معلمي التربية الخاصة،** مذكرة لنيل شهادة ماجستيرفي علوم التربيةللموسم الجامعي(2014/2013) تيزي وزو جامعة مولود معمري،الجزائر.

34. نبيلة أحمد أبو حبيب(2010) **الضغوط النفسية واستراتيجات مواجهتها وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى أبناء الشهداء في محافظات غزة**، رسالة مقدمة لنيل شهادة الماجستير ،جامعة الازهر ،غزة –فلسطين.

35. نيفين عبد الرحمن المصري(2011) **قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح الاكاديمي لدى عينة من طلبة جامعة الازهر بغزة**، رسالة مقدمة استكمالا لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير بكلية التربية ،قسم علم النفس في جامعة الازهر بغزة فلسطين .

36. يمينةخرفي،الزهرة فطيمي(2012) **الضغوط النفسية لدى الطلبة الجامعين المقبلين عن التخرج** ،مذكرة مكملة لنيل شهادة ليسانس في تخصص علم النفس العيادي للموسم الجامعي(2011/ 2012) بجامعة قاصدي مرباح (ورقلة)، الجزائر.

الملاحق

إستبانة الضغط النفسي لدكتور نبيل كامل دخان والاستاذ بشير إبراهيم الحجار(2005)

الرقم	العبارة	تنطبق دائما	تنطبق احيانا	لا تنطبق ابد
1	يزعجني عدم توافر المعامل وقاعات التدريب اللازمة للدراسة			
2	أتضايق من سوء معاملة العاملين(كافتيريا – مكتبة –الخ)			
3	يحرمني والدي أو احدهما من التعبير عن رأيي داخل الاسرة			
4	اشعر بعدم الاستقرار والخوف من المستقبل بعد التخرج من الجامعة			
5	تؤثر الضوضاء والصراخ في البيت على مستوى تحصيلي.			
6	يضاقني عدم سماح والدي أو احدهم بدعوة اصحابي لزيارتي في البيت			
7	يقل وجود مياه الشرب الصحية في كل طابق من طوابق الجامعة.			
8	اعاني من عدم الاحترام بين افراد اسرتي			
9	اعاني من عدم قدرة مجلس الطلبة على حل الكثير من مشكلات الطلبة			
10	اعاني من تزمت بعض المحاضرين اثناء المحاضرة			
11	افكر بترك الدراسة الجامعية او تأجيل فصول دراسية بسب العبء المادي			
12	اضطر للعمل اثناء الدراسة لأتمكن من الانفاق على متطلباتي الدراسية والشخصية			
13	اعاني من عدم القدرة على شراء الكتاب الجامعي			
14	اعزف من مشاركة الزملاء في الكثير من المناسبات بسبب قلة المال			
15	امتنع عن الذهاب للكافتيريا تجنبا للإرهاق المالي			
16	اخجل من زيارة زملائي لبيتي لتواضع اثاثه			
17	يؤدي ارتفاع تكلفة الموصلات اليومية الي تغيبي عن الجامعة			
18	اشعر بعدم تقدير الاخرين لدي لتدني معدلي التراكمي			
19	اتضايق لعدم قدرة اسرتي على توفير مستلزماتي الضرورية			
20	تزعجني ضالة الخدمات الجامعية مقابل الرسوم المرتفعة			
21	يندر وجود مدرسين متخصصين في المواد المطلوبة في تخصصي			

22	اجد صعوبة في انجاز الواجبات الدراسية لكثرتها			
23	يؤثر اداء بعض المحاضرين على مستواي التحصيلي سلبا			
24	يؤثر الواقع السياسي على مذاكرتي وتحصيلي الدراسي ومواظبتي على المحاضرات			
25	اعاني من تتابع محاضرات التخصص في الجدول الدراسي			
26	يرهقني اداء اكثر من امتحان في يوم واحد لصعوبتها			
27	من الصعب الحصول على المراجع المطلوبة لبعض المواد			
28	تسبب لي الموصلات اليومية الارهاق واضاعة الوقت			
29	ينعكس عدم الانتظام في الدراسة سلبا على مستوى الاكاديمي			
30	يمتنع بعض المدرسين عن توضيح مفردات المادة في بداية الفصل الدراسي			
31	يضايقني عدم تقبل اسرتي لطبيعة دراستي			
32	اعاني من عدم قدرتي على التوفيق بين دراستي وعلاقاتي الاجتماعية			
33	اشعر بنقص المكانة والاحترام عند الزملاء والمدرسين			
34	يميز والدي أو احدهما بيني وبين اشقائي			
35	اتضايق من أساليب التعامل الفئوي بين الطلبة			
36	اجد صعوبة في الاحتفاظ بالأصدقاء داخل الجامعة			
37	يرفض بعض زملائي مساعدتي في فهم بعض المواد الدراسية الصعبة			
38	يضايقني عدم إلتزام بعض المدرسين بنظم ولوائح الجامعة			
39	تضيق مساحة منزلي ولا تتسع لأفراد اسرتي			
40	يضايقني عدم احترام الطلبة لفلسفة ونظم الجامعة			
41	تسبب المقاعد الدراسية لي المتاعب الجسمية والالام			
42	اعاني من بعض الاجراءات الادارية الروتينية والمملة(قبول–تسجيل – مالية)			
43	يعاملني والدي أو إحداهما بقسوة			
44	يجهدني عدم تخصيص قاعات دراسية محددة لكل كلية			
45	تكتظ القاعات بالمقاعد والطلبة			

46	اعاني من كبر حجم الاسرة				
47	اشعر بالضيق واليأس لعدم اهتمام الجامعة لشكاوي الطلبة				
48	يؤثر عدم تجهيز القاعات علي سلبا(إضاءة– برد – تشتت الصوت)				
49	اعاني من قلة المرافق الحيوية للأنشطة اللامنهجية والرياضية				
50	يضايقني موقع الجامعة الجغرافي نظرا لمكان إقامتي				
51	اشعر بان المواد المقررة لا تتناسب مع قدراتي وطموحاتي				
52	اضطر الي الاقتراض لتغطية النفقات الجامعية المطلوبة				
53	يضايقني إلحاح ولدي أو أحدهما وحثهم لي على الدراسة				
54	اشعر اني مهموم				
55	اشعر بالحرج وجرح مشاعري لأبسط نقد موجه لي				
56	اعاني من عدم التعاون بين أفراد اسرتي				
57	تكثر الخلافات بين أفراد اسرتي				
58	اعاني كثيرا من التشتت وعدم التركيز في الدراسة				
59	اجد صعوبة في تحقيق طموحاتي الدراسية				
60	اعاني من عدم القدرة على التعبير عن رأيي				

مقياس مستوى الطموح: لمعوض وعبد العظيم (2005)

الرقم	العبارات	دائما	كثيرا	أحيانا	نادرا
1	أسعي 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 إمكاناتي				
11	أشعر بالرغبة في الحياة				
12	أتطلع إلى المستقبل				
13	أسعي لتحقيق ما هو أفضل				
14	لدى القدرة على تعديل أهدافي حسب الظروف				
15	اعتقد أن توظيف التطورات التكنولوجية مطلوب				
16	لدى المقدرة على تحديد أهدافي				
17	أستطيع توجيه إمكاناتي 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 ماهو جديد				
31	أرى أن التجديد أساس استمرارية الحياة بشكل جديد				
32	يشغلني التفكير في الماضي بمشكلاته				
33	أؤمن أن كل ماهو 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				

مخرجات spss

		الضغوط	التفاؤل	المقدرة	التقبل	التحمل	الطموح
الضغوط	Pearson Correlation	1	-,273**	-,209*	-,010	-,188*	-,227*
	Sig. (2-tailed)		,004	,029	,917	,049	,017
	N	110	110	110	110	110	110
التفاؤل	Pearson Correlation	-,273**	1	,461**	,533**	,472**	,852**
	Sig. (2-tailed)	,004		,000	,000	,000	,000
	N	110	110	110	110	110	110
المقدرة	Pearson Correlation	-,209*	,461**	1	,367**	,208*	,685**
	Sig. (2-tailed)	,029	,000		,000	,030	,000
	N	110	110	110	110	110	110
التقبل	Pearson Correlation	-,010	,533**	,367**	1	,601**	,808**
	Sig. (2-tailed)	,917	,000	,000		,000	,000
	N	110	110	110	110	110	110
التحمل	Pearson Correlation	-,188*	,472**	,208*	,601**	1	,685**
	Sig. (2-tailed)	,049	,000	,030	,000		,000
	N	110	110	110	110	110	110
الطموح	Pearson Correlation	-,227*	,852**	,685**	,808**	,685**	1
	Sig. (2-tailed)	,017	,000	,000	,000	,000	
	N	110	110	110	110	110	110

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
التفاؤل	110	1,08	2,83	2,1235	,40774
المقدرة	110	1,10	2,70	1,9673	,37272
التقبل	110	,88	3,00	2,0091	,48211
التحمل	110	1,17	3,00	2,1924	,42005
الطموح	110	1,17	2,58	2,0662	,32129
الضغوط	110	1,33	2,32	1,8150	,22455
Valid N (listwise)	110				

Descriptives

الضغوط

	N	متوسط	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
تربية بدنية	39	1,8917	,15012	,03064	1,8283	1,9551	1,68	2,15
تدريب رياضي	35	1,7583	,13734	,03965	1,6711	1,8456	1,55	1,90
النشاط المكيف	11	1,7667	,22546	,05821	1,6418	1,8915	1,53	2,12
إدارة وتسير رياضي	16	1,7517	,26160	,04189	1,6669	1,8365	1,33	2,32
إعلام واتصال	9	1,9167	,21528	,04814	1,8159	2,0174	1,53	2,32
Total	110	1,8150	,22455	,02141	1,7726	1,8574	1,33	2,32

ANOVA الضغوط

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	,578	4	,144	3,083	,019
Within Groups	4,918	105	,047		
Total	5,496	109			

Multiple Comparisons

Dependent Variable: الضغوط

Scheffe

التخصص(I)	التخصص(J)	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
تربية بدنية	تدريب رياضي	,13333	,07652	,084	-,0184	,2851
	النشاط المكيف	,12500	,07124	,082	-,0162	,2662
	إدارة وتسير رياضي	,13996*	,05615	,014	,0286	,2513
	إعلام واتصال	-,02500	,06553	,704	-,1549	,1049
تدريب رياضي	تربية بدنية	-,13333	,07652	,084	-,2851	,0184
	النشاط المكيف	-,00833	,08382	,921	-,1745	,1579
	إدارة وتسير رياضي	,00662	,07145	,926	-,1350	,1483
	إعلام واتصال	-,15833*	,07903	,048	-,3150	-,0016
النشاط المكيف	تربية بدنية	-,12500	,07124	,082	-,2662	,0162
	تدريب رياضي	,00833	,08382	,921	-,1579	,1745
	إدارة وتسير رياضي	,01496	,06576	,821	-,1154	,1453
	إعلام واتصال	-,15000*	,07393	,045	-,2966	-,0034
إدارة وتسير رياضي	تربية بدنية	-,13996*	,05615	,014	-,2513	-,0286

	تدريب رياضي	-,00662	,07145	,926	-,1483	,1350
	النشاط المكيف	-,01496	,06576	,821	-,1453	,1154
	إعلام واتصال	-,16496*	,05953	,007	-,2830	-,0469
	تربية بدنية	,02500	,06553	,704	-,1049	,1549
إعلام واتصال	تدريب رياضي	,15833*	,07903	,048	,0016	,3150
	النشاط المكيف	,15000*	,07393	,045	,0034	,2966
	إدارة وتسير رياضي	,16496*	,05953	,007	,0469	,2830

Descriptives

الطموح

	N	متوسط	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
تربية بدنية	39	1,9479	,26898	,05491	1,8343	2,0615	1,61	2,36
تدريب رياضي	35	2,2014	,25736	,07429	2,0379	2,3649	1,94	2,50
النشاط المكيف	11	1,8778	,41372	,10682	1,6487	2,1069	1,17	2,39
إدارة وتسير رياضي	16	2,2044	,26685	,04273	2,1179	2,2909	1,58	2,58
إعلام واتصال	9	1,9986	,31056	,06944	1,8533	2,1440	1,42	2,58
Total	110	2,0662	,32129	,03063	2,0054	2,1269	1,17	2,58

ANOVA

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	1,924	4	,481	5,415	,001
Within Groups	9,327	105	,089		
Total	11,252	109			

الطموح Scheffe

التخصص(I)	التخصص(J)	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
تربية بدنية	تدريب رياضي	-,25347	,10538	,224	-,5839	,0770
	النشاط المكيف	,07014	,09810	,972	-,2375	,3778
	إدارة وتسير رياضي	-,25650*	,07732	,032	-,4990	-,0140
	إعلام واتصال	-,05069	,09024	,989	-,3337	,2323
تدريب رياضي	تربية بدنية	,25347	,10538	,224	-,0770	,5839
	النشاط المكيف	,32361	,11543	,105	-,0384	,6856
	إدارة وتسير رياضي	-,00303	,09839	1,000	-,3116	,3055
	إعلام واتصال	,20278	,10883	,486	-,1385	,5440
النشاط المكيف	تربية بدنية	-,07014	,09810	,972	-,3778	,2375
	تدريب رياضي	-,32361	,11543	,105	-,6856	,0384
	إدارة وتسير رياضي	-,32664*	,09055	,015	-,6106	-,0427
	إعلام واتصال	-,12083	,10180	,842	-,4401	,1984
إدارة وتسير رياضي	تربية بدنية	,25650*	,07732	,032	,0140	,4990
	تدريب رياضي	,00303	,09839	1,000	-,3055	,3116
	النشاط المكيف	,32664*	,09055	,015	,0427	,6106
	إعلام واتصال	,20580	,08197	,186	-,0512	,4628
إعلام واتصال	تربية بدنية	,05069	,09024	,989	-,2323	,3337
	تدريب رياضي	-,20278	,10883	,486	-,5440	,1385
	النشاط المكيف	,12083	,10180	,842	-,1984	,4401
	إدارة وتسير رياضي	-,20580	,08197	,186	-,4628	,0512

*. The mean difference is significant at the 0.05 level.

Résumé

Titre de l'étude: le stress psychologique lié au niveau d'ambition des étudiants deux Masters à l'obtention du diplôme.

(Étude sur le terrain à l'Institut des sciences et techniques des activités physiques et sportives pour l'Université liquéfié)

Le but de l'étude:

1- Pour identifier les niveaux à la fois la pression psychologique et l'ambition des étudiants dans les deux prochains Maîtres sur l'obtention du diplôme.

2 - pour identifier la différence entre les élèves de la prochaine deux maîtres d'obtenir leur diplôme dans chacun des stress et le niveau de variable d'ambition en fonction de la spécialité.

3 - la divulgation de la nature de la relation entre le stress et le niveau d'ambition des étudiants deux Masters à l'obtention du diplôme.

Le problème de l'étude:

Question générale: Y at-il une corrélation statistiquement significative entre le stress et le niveau d'ambition dans les deux prochaines étudiants à la maîtrise pour l'obtention du diplôme?

Questions partielles:

1) Quel est le niveau de stress des deux prochaines étudiants à la maîtrise à l'obtention du diplôme?

2) Quel est le niveau d'ambition des deux prochaines Maîtres étudiants à l'obtention du diplôme?

3) Y at-il des différences statistiquement significatives dans le stress au cours des deux prochaines étudiants à la maîtrise sur les différences d'obtention du diplôme en raison de la variable de spécialisation?

4) Y at-il des différences statistiquement significatives dans le niveau d'ambition dans les deux prochaines étudiants de maîtrise sur l'obtention du diplôme en raison des différences de spécialisation variables?

Hypothèses:

hypothèse générale:

Relation -tojd corrélation statistiquement significative entre le stress et le niveau d'ambition des étudiants deux Masters à l'obtention du diplôme.

hypothèses partielles:

1) le niveau de stress des deux prochaines étudiants à la maîtrise de leur diplôme d'études.

2) le niveau d'ambition dans les deux prochains Maîtres étudiants à obtenir un diplôme élevé.

3) Il existe des différences significatives dans le stress psychologique chez les étudiants des différences maîtres prochaines sur l'obtention du diplôme en raison de la variable de spécialisation.

4) aucune différence significative dans le niveau d'ambition dans les prochains deux étudiants à la maîtrise des différences sur l'obtention du diplôme en raison de la variable de spécialisation.

L'échantillon de l'étude: L'échantillon de l'étude a été choisie de manière simple, un échantillon aléatoire et atteint 110 étudiants.

La méthode utilisée: approche descriptive corrélative.

Résultats atteints à:

1. Il existe une corrélation négative statistiquement significative entre le stress et le niveau d'ambition des étudiants deux Masters à l'obtention du diplôme.
niveau des deux prochaines étudiants à la maîtrise en moyenne de graduation 2. stress.
3. Le niveau d'ambition dans les deux prochains étudiants à la maîtrise en moyenne d'obtention du diplôme.
4. Il existe des différences significatives entre les deux étudiants à la maîtrise sur les différences de graduation dans le stress psychologique due à la variable de spécialisation et en faveur des médias spécialisés et sports communication.
5. Tojdefroq différences statistiquement significatives entre les deux étudiants de maîtrise sur l'obtention du diplôme du niveau d'ambition en raison de la variable de spécialisation et de l'administration à allouer athlète et aller

Suggestions: recherche de conduite comprennent:

- impact du programme de formation pour soulager la pression psychologique.
- stress psychologique chez les enseignants du sujet de l'éducation physique et du sport.
- la réalisation d'études sur les variables de stress et le niveau d'ambition sur les joueurs

كشاف جامعة "محمد بوضياف"بالمسيلة
لرسائل ليسانس . ماستر
للفترة (2016/2015)
على شكل word

معهد : العلوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية.

قسم : التربية البدنية.

رقم التسلسل :.....

رقم التسجيل :.....

الباحث: خضراوي نبيل.

تاريخ المناقشة : 2016-06-01

عنوان الرسالة : علاقة الضغط النفسي بمستوى الطموح لدى طلبة الماستر المقبلين على التخرج.

لغة الرسالة : اللغة العربية.

نوع الرسالة: ماستر.

البلد :الجمهورية الجزائرية – المسيلة

الجامعة :جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

إشراف : د. حشايشي عبد الوهاب .

عدد الصفحات : 81 .

ملف إلكتروني (cd-Rom * word * PDF)

التخصص : تعلم حركي . فرع : التربية البدنية.

الملخص :

بالعربية: هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة الارتباطية بين الضغط النفسي ومستوى الطموح لدى طلبة الماستر المقبلين على التخرج , و قد إستخدم الباحث أدوات جمع البيانات والمتمثلة في إستبانة الضغط النفسي ومقياس مستوى الطموح و طبقت على عينة مكونة من 110طالبا, و توصلت النتائج لوجود علاقة إرتباطية سلبية بين الضغط النفسي ومستوى الطموح لدى طلبة الماستر المقبلين على التخرج، وجود مستوى متوسط لكل من الضغط النفسي ومستوى الطموح ،وجود فروق ذات دلالة إحصائية لكل من الضغط النفسي ومستوى الطموح تعزى لمتغير التخصص.

كلمات المفاتيح:

الضغط النفسي- مستوى الطموح – طلبة الماستر المقبلين على التخرج.

جاء هذا البحث في فصول.

الفصل الأول : الخلفية النظرية لكل من الضغط النفسي ومستوى الطموح بإضافة إلى الدراسات السابقة.

الفصل الثاني : الإطار العام للدراسة.

الفصل الثالث : الإجراءات الميدانية للدراسة.

الفصل الرابع :عرض و تحليل و مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات.

الفصل الخامس: إستنتاجات و إقتراحات.

من أهم النتائج التي توصلت إليها الباحث:

توصلت النتائج لوجود علاقة إرتباطية سلبية بين الضغط النفسي ومستوى الطموح لدى طلبة الماستر المقبلين على التخرج، وجود مستوى متوسط لكل من الضغط النفسي ومستوى الطموح ،وجود فروق ذات دلالة إحصائية لكل من الضغط النفسي ومستوى الطموح تعزى لمتغير التخصص.

الاقترحات المقدمة من طرف الباحث: إجراء بحوث تتضمن:

- أثر برنامج تدريبي في التخفيف من الضغوط النفسية.
- الضغوط النفسية لدى معلمى التربية البدنية والرياضية
- إجراء دراسات تتناول المتغيرين الضغط النفسي ومستوى الطموح على اللاعبين.

كشاف بالفرنسية

Institut : Sciences et techniques des activités physiques et sportives.

Département : éducation physique.

Numéro de série: .....

Numéro d'inscription: .....

Int : Nabil hadrawi.

Date : 2016-06-01

Titre de la thèse : relation du niveau de stress d'ambition la prochaine étudiants sur l'obtention du diplôme de maîtrise.

Message de langue : langue arabe.

Type de message : maître.

Pays : Algérie-me Sila

Université : Université Mohammed Boudiaf à me Sila

Encadrement: Dr hashaishi Abdul Wahab.

Nombre de pages : 81.

Un fichier électronique (cd-Rom * mot * PDF)

Spécialisation : apprentissage moteur. Branche : l'éducation physique.

TS :

En arabe : Le but de cette étude est d'identifier le lien entre la relation stress et ambition niveau Masters étudiants diplômé, chercheur a utilisé les outils de collecte de données pour identifier la pression psychologique et le liquide niveau d'ambition et appliquée sur un échantillon de 110 élèves et les résultats atteints une corrélation négative entre le niveau d'ambition et de stress psychologique les prochaines étudiants à la maîtrise sur la graduation, niveau moyen de tout le stress et le niveau d'ambition, des différences statistiquement significatives pour tous le stress et le niveau d'ambition due À une variable.

Mots clés :

Niveau de contrainte ambition – les prochaines étudiants à la maîtrise sur la graduation.

La recherche est venu en chapitres.

Chapitre 1: le fond théorique pour tous le stress et le niveau d'ambition en plus des études antérieures.

Chapitre II : cadre général pour étude.

Chapitre III procédures pour le domaine d'étude.

Chapitre 4: visualiser et analyser et discuter les résultats à la lumière des hypothèses.

Chapitre v conclusions et suggestions.

L'une des plus importantes conclusions du chercheur :

Résultats trouvés une corrélation négative entre le niveau d'ambition et de stress psychologique les prochaines étudiants à la maîtrise sur la graduation, niveau moyen de l'ensemble de l'effort et le niveau d'ambition, des différences statistiquement significatives pour tous le stress et le niveau d'ambition en raison de la variable.

Suggestion donnée par int : recherche comprennent :

-L'impact d'un programme de formation pour alléger la pression psychologique.

-Pression psychologique, de l'éducation physique et de professeurs de sport

-Réaliser des études sur les variables de contraintes et le niveau d'ambition sur les joueurs.

ملخص الدراسة

عنوان الدراسة: علاقة الضغط النفسي بمستوى الطموح لدى طلبة الماستر المقبلين على التخرج.

(دراسة ميدانية بمعهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة المسيلة)

هدف الدراسة :

1-التعرف على مستويات كل من الضغط النفسي والطموح لدى طلبة الماستر المقبلين على التخرج .

2- تحديد الفروق بين طلبة الماستر المقبلين على التخرج في كل من الضغط النفسي ومستوى الطموح تبعا لمتغير التخصص.

3- الكشف عن طبيعة العلاقة بين الضغط النفسي ومستوى الطموح لدى طلبة الماستر المقبلين على التخرج .

مشكلة الدراسة :

التساؤل العام: هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين الضغط النفسي ومستوى الطموح لدى طلبة الماستر المقبلين عن التخرج ؟

التساؤلات الجزئية:

1) ما مستوى الضغط النفسي لدى طلبة الماستر المقبلين على التخرج ؟
2) ما مستوى الطموح لدى طلبة الماستر المقبلين على التخرج ؟
3) هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى طلبة الماستر المقبلين على التخرج تعزى لمتغير التخصص؟
4) هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الطموح لدى طلبة الماستر المقبلين على التخرج تعزى لمتغير التخصص؟

الفرضيات:

الفرضية العامة:

-توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين الضغط النفسي ومستوى الطموح لدى طلبة الماستر المقبلين على التخرج .

الفرضيات الجزئية:

1) مستوى الضغط النفسي لدى طلبة الماستر المقبلين على التخرج مرتفع.
2) مستوى الطموح لدى طلبة الماستر المقبلين على التخرج مرتفع.
3) توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى طلبة الماستر المقبلين على التخرج تعزى لمتغير التخصص.
4) توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الطموح لدى طلبة الماستر المقبلين على التخرج تعزى لمتغير التخصص.

عينة الدراسة : أختيرت عينة الدراسة بطريقة العينة العشوائية البسيطة وبلغت 110 طالب .

المنهج المستخدم : المنهج الوصفي الإرتباطي.

أدوات الدراسة : تم الإعتماد على إستبانة الضغط النفسي من إعداد نبيل كامل وإبراهيم الحجار(2005) ،ومقياس مستوى الطموح لمعوض وعبد العظيم(2005).

النتائج المتوصل إليها :

1. توجد علاقة إرتباطية سالبة دالة إحصائيا بين الضغط النفسي ومستوى الطموح لدى طلبة الماستر المقبلين على التخرج.
2. مستوى الضغط النفسي لدى طلبة الماستر المقبلين على التخرج متوسط.
3. مستوى الطموح لدى طلبة الماستر المقبلين على التخرج متوسط.
4. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة الماستر المقبلين على التخرج في الضغط النفسي تعزى لمتغير التخصص ولصالح تخصص إعلام وإتصال رياضي.
5. توجدفروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة الماستر المقبلين على التخرج في مستوى الطموح تعزى لمتغير التخصص ولصالح تخصص إدراة وتسير رياضي

الإقتراحات : إجراء بحوث تتضمن:

- ✓ أثر برنامج تدريبي في التخفيف من الضغوط النفسية.
- ✓ الضغوط النفسية لدى معلمي مادة التربية البدنية والرياضية.
- ✓ إجراء دراسات تتناول المتغيرين الضغط النفسي ومستوى الطموح على اللاعبين .