



جامعة الجليلي بونعامه خميس مليانة
كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية
قسم العلوم الاجتماعية



الصلابة النفسية والاتزان الانفعالي وعلاقتها بمستوى
الطموح لدى عينة من طلبة كلية العلوم الاقتصادية والتجارية
وعلوم التسيير بجامعة الجليلي بونعامه - خميس مليانة -

مذكرة لنيل شهادة الماجستير 2 تخصص: علوم التربية، إرشاد وتوجيه

إشراف الدكتورة:

خولة أحمددي

إعداد الطالبين:

* منير حوحش

* وداد محرز

السنة الجامعية: 2017 - 2018

شكر و عرفان

بسم الله الرحمن الرحيم

[فاذكروني أذكركم واشكروا لي ولا تكفرون]

سورة البقرة الآية : [150]

أحمد الله ربي وأشكره الذي وفقني لإنجاز هذا العمل .

ثم عرفاني للأستاذة المشرفة "أحمدي خولة" على ما قدمته من توجيهات وتصويبات .

كما أتقدم بشكري الخالص إلى السادة الأساتذة الذين درسوني طيلة

مسيرتي الدراسية ، ولا أنسى زملائي الطلبة في تخصص علوم التربية، إرشاد وتوجيه .

وكذلك أتقدم بخالص شكري إلى أسرتي: والدي ووالدتي الكريمين، وإخوتي لدعمهم

ودعائهم لي بالتوفيق والسداد، وأشكر زميلتي التي شاركتني في الدراسة الحالية "محزر وداد"

وكذلك أصدقائي الأصدقاء "رباحي أنوار"، "زواوي صلاح الدين" و "بوعداين يعقوب" الذين

حظيت معهم بالصحبة والمودة والى كل من ساعدوني وساندوني ووقفوا بجاني في هذه الحياة،

أقول لهم جميعا لكم خالص شكري و عرفاني وامتناني.

الطالب الباحث: "منير حوحش"

شكر و عرفان

قال الله تعالى: "وإذا تآذن ربكم لئن شكرتم لأزيدنكم"، فالشكر الجزيل والحمد الكثير لله عز وجل، الذي هو مصدر توفيقنا وسر نجاحنا ومسدد خطانا ، وبفضله استكملنا إنجاز هذا البحث ونرجو أن يوفقنا وأن يهدينا إلى ما فيه الخير والصلاح. أتقدم بجزيل الشكر و التقدير إلى الأستاذة "أحمدي خولة" التي أشرفت على إنجاز هذا العمل و جادت علينا بنصائحها و توجيهاتها السديدة في ميدان البحث العلمي . و كل اساتذة قسم علوم التربية ارشاد وتوجيه، وأشكر زميلي الذي شاركني في هذه الدراسة "حوش منير" أشكر كل أفراد عائلي الكريمة وعلى رأسها والداي العزيزين اللذين ضحيا بالكثير من أجل وصولي إلى هذه المرحلة حفظهما الله ، اشكر كل من أميرة، لامية وسميرة صديقاتي العزيزات، وأدعوا الله أن يشفي ابنة خالتي "فضيلة" وأن يتمتعها بالصحة والعافية. و في الأخير نشكر كل من مدنا بيد العون من قريب أو من بعيد لإتمام هذا البحث.

الطالبة الباحثة: وداد محرز

ملخص الدراسة

تهدف الدراسة الحالية إلى التحقق من وجود علاقة ارتباطية بين الصلابة النفسية و الاتزان الإنفعالي ومستوى الطموح، لدى طلبة العلوم الاقتصادية ل.م.د، حيث طبقنا مقياس الصلابة النفسية لعماد مخيمر (2006)، ومقياس الاتزان الإنفعالي لريان محمد اسماعيل(2006)، ومقياس مستوى الطموح لجناد عبد الوهاب (2014) على عينة قوامها(100) طالب من كلية العلوم الاقتصادية والتجارية بجامعة خميس مليانة " جيلالي بونعامة " ، وقد اعتمدنا على المنهج الوصفي الارتباطي وتوصلنا من خلال هذه الدراسة إلى النتائج التالية :

- 1- وجود علاقة ارتباطية بين درجات مقياس الصلابة النفسية ودرجات مقياس الاتزان الإنفعالي .
- 2- وجود علاقة ارتباطية بين درجات مقياس الصلابة النفسية و درجات مقياس مستوى الطموح .
- 3- وجود علاقة ارتباطية بين درجات مقياس الاتزان الإنفعالي ودرجات مقياس مستوى الطموح .
- 4- وجود علاقة ارتباطية متعددة بين درجات مقاييس الصلابة النفسية والاتزان الإنفعالي ومستوى الطموح.

Study Summary:

The current study aims to investigate the correlation between psychological rigidity, emotional equilibrium, and the level of ambition of students in economic sciences and commercial and management sciences. We applied the psychometric rigidity of “Imade Mokheimer” (2006), emotional equilibrium of “Ryan” (2006), and the level of ambition of “Djenade Abed elwahebe” (2014) at (100) students from the Faculty of Economic and Commercial Sciences at the University of Khamis Maliana, “Djilali Bounaama”, and we have relied on the descriptive approach and we reached through the following results:

- There is a correlation between the measure of psychological rigidity and the measure of emotional balance.
- There is a correlation between the psychological hardness scale and the level of ambition.
- There is a correlation between the measure of emotional balance and the level of ambition.
- The existence of a correlation between the multiple psychological rigidity and emotional balance and level of ambition.

الموضوع	الصفحة
شكر وعرهان
ملخص الدراسة
فهرس المحتويات
فهرس الجداول و الأشكال
مقدمة	1

الفصل الأول : الإطار العام للدراسة

1-1- إشكالية الدراسة	5.....
1-2- فرضيات الدراسة	9.....
1-3- أهمية الدراسة	10.....
1-4- أهداف الدراسة	10.....
1-5- تحديد المفاهيم	11.....
1-6- مجالات وحدود الدراسة	12.....

الفصل الثاني: الاطار النظري والدراسات السابقة

1-1- الصلابة النفسية	14.....
تمهيد	15.....
1-2-1- مفهوم الصلابة النفسية	15.....
1-2-2- أبعاد الصلابة النفسية	17.....
1-2-3- النظريات المفسرة للصلابة النفسية	19.....
1-2-4- خصائص الصلابة النفسية	25.....
1-2-5- استراتيجية بناء الصلابة النفسية	26.....
1-2-6- أهمية الصلابة النفسية	28.....
خلاصة الفصل	31.....

32.....	الاتزان الانفعالي	-1-2
33.....	تمهيد	
33.....	مفهوم الانفعال	-1-2-2
35.....	الانفعال والشخصية	-2-2-2
36.....	نظريات تفسير الانفعال	-3-2-2
38.....	مفهوم الاتزان الانفعالي	-4-2-2
40.....	الاتزان الانفعالي والصحة النفسية	-5-2-2
41.....	الشخصية المتزنة	-6-2-2
42.....	الاتزان الانفعالي في الاسلام	-7-2-2
44.....	خلاصة الفصل	
45.....	مستوى الطموح	-3-2
46.....	تمهيد	
46.....	مفهوم مستوى الطموح	-1-3-2
47.....	نمو مستوى الطموح	-2-3-2
49.....	طبيعة مستوى الطموح	-3-3-2
50.....	مستوى الطموح و علاقته بالصحة النفسية:	-4-3-2
51.....	النظريات المفسرة لمستوى الطموح	-5-3-2
54.....	العوامل المؤثرة في مستوى الطموح	-6-3-2
58.....	بعض الأساليب لتحقيق الطموح	-7-3-2
59.....	خلاصة الفصل	

60.....	الدراسات السابقة:	2-2
61.....	تمهيد	
61.....	دراسات تناولت الصلابة النفسية	2-2-1
65.....	دراسات تناولت الاتزان الانفعالي	2-2-2
67.....	دراسات تناولت مستوى الطموح	2-2-3
69.....	تعقيب على الدراسات السابقة	2-2-4

الفصل الثالث: الاجراءات الأساسية للدراسة الميدانية

71.....	منهج الدراسة	3-1
72.....	ميدان الدراسة	3-2
72.....	مجتمع وعينة الدراسة	3-3
73.....	الدراسة الاستطلاعية	3-4
74.....	أدوات الدراسة وخصائصها السيكمترية	3-5
82.....	أسلوب التحليل والمعالجة الاحصائية للنتائج	3-6

الفصل الرابع : عرض وتحليل النتائج

84.....	عرض النتائج الخاصة بالفرضية الأولى	4-1
85.....	عرض النتائج الخاصة بالفرضية ثانية	4-2
86.....	العرض نتائج الخاصة بالفرضية الثالثة	4-3
87.....	العرض نتائج الخاصة بالفرضية الرابعة	4-4

الفصل الخامس: مناقشة وتفسير النتائج

89.....	مناقشة وتفسير الفرضية الأولى.....	5-1
91.....	مناقشة وتفسير الفرضية الثانية.....	5-2
95.....	مناقشة وتفسير الفرضية الثالثة.....	5-3
97.....	مناقشة وتفسير الفرضية الرابعة.....	5-4
104.....	قائمة المراجع.....	
111.....	الملاحق.....	

فهرس الجداول والأشكال

فهرس الجداول :

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
01	يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية.	77
02	يوضح توزيع عبارات مقياس الاتزان الانفعالي	78
03	يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية لمقياس الاتزان الإنفعالي.	79
04	يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية لمقياس مستوى الطموح.	81
05	جدول يوضح قيمة r ودلالاتها الاحصائية لمعامل الارتباط بيرسون بين الصلابة النفسية و الاتزان الانفعالي.	84
06	جدول يوضح قيمة r ودلالاتها الاحصائية لمعامل الارتباط بيرسون بين الصلابة النفسية و مستوى الطموح.	85
07	جدول يوضح قيمة r ودلالاتها الاحصائية لمعامل الارتباط بيرسون بين الاتزان الانفعالي مع مستوى الطموح.	86
08	جدول يوضح قيمة r ودلالاتها الاحصائية لمعامل الارتباط المتعدد بين الصلابة النفسية والاتزان الانفعالي و مستوى الطموح.	87

فهرس الأشكال :

رقم الشكل	عنوان الشكل	الصفحة
01	التأثيرات المباشرة وغير المباشرة للصلابة النفسية.	22
02	التأثيرات المباشرة لمتغير الصلابة.	22
03	نموذج فنك المعدل لنظرية كوبازا للتعامل مع المشقة وكيفية مقاومتها.	24

يعيش الانسان اليوم في وسط من التغيرات ما يجعله يواجه الكثير من التحديات في طرق تحديد و تلبية احتياجاته وصولا للتوافق الشخصي و الاجتماعي، و الإنسان السليم هو الذي يستطيع أن يواجه مثل تلك التغيرات بحكمة و حنكة بهدف التغلب على الضغوط التي تؤدي به إلى اضطرابات بالصحة النفسية، ومن العوامل و المتغيرات التي تساعد الأفراد على التوافق مع المواقف المختلفة التي يتعرضون لها في حياتهم اليومية و تكسبهم فاعلية في مواجهة الضغوط التي تفرزها الحياة اليومية نجد " الصلابة النفسية "، أو ما يسمى أحيانا المقاومة النفسية كمتغير ينبأ بتوفر السلامة النفسية عند الافراد و مصدرا لمقاومة الضغوط، كما يعتبر من أكثر المفاهيم النفسية التي ترتبط بالسلوك الإنساني، وتساعد على فهم الكثير من الخصائص المرتبطة بالشخصية .

وهي مدى اعتقاد الفرد أن بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يلقاه من أحداث مع تحمل المسؤولية الشخصية، وكذا قدرته على التعامل مع الضغوط بفاعلية، وهذا ما يشير أن لدى الفرد مستوى عال من الثقة النفسية، وهكذا فان ذلك الفرد يقدر الموقف الضاغط بأنه أقل تهديد ثم يعيد بناءه إلى شيء أكثر إيجابية مما يؤدي به إلى التمتع بحياة هادئة سوية، مليئة بالتحمس، وخالية من التأسى والاضطراب ويسلك السلوك الاجتماعي المعقول المتصف بالإيجابية والمتسم بالاتزان الانفعالي.

إذ يلعب هذا الاخير بدوره القاعدة العريضة التي تقوم عليها مجموعة من المحاور أو السمات الصغرى للشخصية، فهو الأساس أو المحور الذي تنتظم من خلاله جميع جوانب النشاط النفسي للفرد، ويشير إلى قدرة الفرد في التحكم في انفعالاته وضبط النفس في المواقف المثيرة للانفعال وكذا قدرته على الصمود و الاحتفاظ بهدوء الأعصاب وسلامة التفكير حيال الأزمت، فلا يظهر بشدة سواء انفعالات الغضب أو الغيرة أو الحب أو الفرح ويظهر بدلا عنها ضبط النفس، وبالتالي تحقيق توافق نفسي واجتماعي مما يضيء عليه شعورا بالسعادة و الرضا.

لهذا يعد الفرد المتمسم بالصلاية النفسية والاتزان الانفعالي فردا متمتعا بالصحة النفسية، إذ تساعده هذه الأخيرة على وضع أهداف و طموحات تساوي إمكانياته، لأن من مظاهر الصحة النفسية أن يكون تقارب بين مستوى طموح الفرد و مستوى كفاءته أو اقتداره، وفي المقابل فإن التباعد أو التباين الكبير بين مستوى الطموح واقتدار الفرد يولد عنده شعورا بالعجز ويثير لديهم التوتر النفسي مما يؤثر على صحتهم النفسية.

ويشير مستوى الطموح في أبسط معانيه إلى تلك الأهداف الواقعية التي يتبناها الفرد في حياته ويحاول الوصول إليها والذي يختلف من شخص إلى آخر ومن موقف إلى آخر، فالشخص الطموح الذي يتصف بالنظرة المتفائلة للحياة و الاتجاه نحو التفوق، و الميل إلى الكفاح و تحمل المسؤولية، والاعتماد على النفس و عدم الإيمان بالحظ، هي السمات التي ترفع إلى الصمود و المزيد من التفوق والامتياز، فالطموح هو سر النجاح وأساسه وهو من أهم مقومات التقدم و الرقي، كما أنه من أهم مميزات الشخصية السوية، وبقدر ما توفر هذا الطموح في عنصر الشباب بقدر ما يكون المجتمع متماسكا و قويا .

وبهذا تعتبر الصلاية النفسية و الاتزان الانفعالي و الطموح من أهم الركائز التي يتصف بها أي فرد و بالأخص الطالب الجامعي باعتباره الفئة المعول عليها في تطوير و تقدم المجتمع، وبما أن الجامعة هي محطة هامة من حياة كل شاب يطمح ويصبو لبناء مستقبل ناجح نرى من الضروري الوقوف على مفهوم الصلاية النفسية والاتزان الانفعالي و مستوى الطموح لدى طلاب الجامعة، لهذا جاءت هذه الدراسة للتحقق من وجود علاقة ارتباطية بين الصلاية النفسية و الاتزان الانفعالي ومستوى الطموح لدى طلبة السنة الثالثة من كلية العلوم الاقتصادية و التجارية وعلوم تسيير.

وقد تم تقسيم الدراسة إلى خمسة فصول، خصص الفصل الأول منها لعرض الإطار العام للدراسة (الإشكالية والفرضيات، أهداف وأهمية الدراسة، التعريف الإجرائي لمفاهيم الدراسة، الدراسات السابقة)، أما الفصل الثاني فيتضمن ثلاث متغيرات، حاولنا من خلال المتغير الأول تسليط الضوء على مفهوم الصلاية النفسية من حيث تعريفها وابعادها، كما

نستعرض النظريات المفسرة للصلابة النفسية وتحديد الأدوار التي يؤديها متغير الصلابة النفسية، وسنتطرق كذلك لخصائص الصلابة النفسية ثم استراتيجيات بناء الصلابة النفسية، وأخيرا التطرق لأهمية الصلابة النفسية، أما المتغير الثاني فيتضمن الاتزان الانفعالي، حيث سيتم فيه التطرق لمفهوم الانفعال ثم الانفعال و الشخصية، كما سيتم تناول النظريات المفسرة للانفعال والتركيز على مفهوم الاتزان الانفعالي ومن ثم توضيح العلاقة بينه وبين الصحة النفسية وأخيرا سيتم التطرق الى الاتزان الانفعالي في الإسلام، والمتغير الثالث فتم فيه تناول مفهوم مستوى الطموح من حيث مفهومه وتوضيح كيفية تطوره ونموه، بالإضافة الى طبيعته، ثم التطرق لأنواعه وكذا علاقته بالصحة النفسية ، ومن ثم تناول النظريات المفسرة لمستوى الطموح و العوامل المؤثرة فيه، وأخيرا بعض الأساليب لتحقيقه، وشرنا إلى بعض الدراسات السابقة التي تناولت المتغيرات الثلاث.

وفي الاخير خصص كل من الفصل الثالث و الرابع و الخامس لعرض الإجراءات الميدانية للدراسة، وكذا عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة وخلاصة نتائج الدراسة.

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

تمهيد.

1-1- إشكالية الدراسة .

1-2- فرضيات الدراسة.

1-3- أهمية الدراسة .

1-4- أهداف الدراسة .

1-5- تحديد المفاهيم .

1-6- مجالات وحدود الدراسة.

خلاصة .

1-1 - اشكالية الدراسة:

لم يعد التعرض للضغوط النفسية أو البيئية هو المتغير الرئيسي المؤثر في نشاط الفرد وارتقائه، بل هناك متغيرات أخرى أكثر تأثيراً، وهي أهداف الفرد وغاياته التي يسعى إلى تحقيقها والتي تجعله يقيم مصدر الضغوط تقييماً معرفياً، يجعله يسلك بطريقة معينة في مواجهة هذه الضغوط ما بين المرونة والفعالية، وبين الجمود والسلبية والمرض، و من بين هذه المتغيرات الصلابة النفسية .

يعبر مفهوم الصلابة النفسية عن قدرة التحمل التي تعكس نمطاً معرفياً و انفعالياً و سلوكياً من المقاومة للإرهاق ، فهي سمة شخصية يمتلكها الفرد و تساعده على مواجهة ضغوط الحياة و العمل بإيجابية ، و باستخدام أساليب المواجهة الفعالة التي تحمي الفرد و تقيه من الوقوع في الأمراض النفسية و الجسدية الناتجة عن التعرض لتلك الضغوط و المشكلات و العراقيل .

و يعود مفهوم الصلابة النفسية إلى كويازا **Kobasa** من خلال سلسلة من الدراسات و الأبحاث ، بحيث تعرفه بأنه " اعتقاد عام للفرد في فعاليته و قدرته على استخدام كل المصادر النفسية و البيئية المتاحة كي يدرك و يفسر و يواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة" (عماد مخيمر، 1996:277).

وقد أشار هانتون **Hanton** إلى أن الفرد الذي يتمتع بالصلابة النفسية يستخدم التقييم و استراتيجيات المواجهة بفاعلية ، و هذا يشير أن لدى الفرد مستوى عالٍ من الثقة النفسية ، و هكذا فإن ذلك الفرد يقدر الموقف الضاغط بأنه أقل تهديداً، ثم يعيد بناءه إلى شيء أكثر إيجابية .(عباس عوض، 2010: 175)

وهذا ما توصلت إليه " دراسة جيرسون **Gerson** (عبد المنعم عبد الله حبيب، 2007: 165)، والتي استهدفت التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية و مهارات المواجهة و الضغوط لدى طلبة الدراسات العليا من قسم علم النفس، مدرسة "مدرسين" للخريجين،

ووصلت الدراسة إلى أن الطلاب اللذين حصلوا على درجات عالية من الصلابة كانوا يستخدمون مهارات المواجهة أكثر فعالية من الذين حصلوا على درجات صلابة منخفضة، كما توصلت الدراسة أيضا إلى وجود علاقة سالبة بين الصلابة النفسية و الضغوط، حيث وجد أن الطلاب اللذين حصلوا على درجات عالية من الصلابة النفسية كانوا يدركون مسببات الضغوط على أنها أقل ضغط من الطلاب اللذين لم يحصلوا على درجات عالية في الصلابة.

كما أظهرت العديد من الدراسات ارتباط الصلابة النفسية بمتغيرات نفسية ، كدراسة **عبد المنعم (2007)**، و التي أشارت إلى أن الأشخاص ذوا الشخصية الصلبة يتصفون بالتفاؤل و الاتزان الانفعالي.

إذ يلعب هذا الأخير دورا هاما في حياة الفرد ،فالاتزان الانفعالي هو الذي يميز بين الأفراد الأسوياء و غير الأسوياء ،كما أنه يسعى إلى تحقيق الثبات و الاستقرار العاطفي لدى الفرد، أي قدرة هذا الأخير في التحكم في انفعالاته و مواجهة المواقف الصادمة ،كي تتفق تلك الانفعالات و المواقف الخارجية و بهذا يحقق الفرد توازنا في شخصيته.

و الاتزان الانفعالي يعني التحكم و السيطرة على الذات ، فإذا نظرنا إلى الاتزان الانفعالي أو التوافق الإنفعالي من حيث مضمونه التصوري يتضح لنا أن تحكم الفرد في ذاته و ما يتمخض عنه من سيطرة على استجاباته، إنما تعني المرونة التي تمكن صاحبها ليس فقط في مواجهة المألوف من المواقف ، بل الجديد منها ، بل و تبلغ أحيانا إلى إنتاج الجديد إبداعا و ابتكارا .

(سامية القطان ،1999: 54)

وقد وصف **دريفر Driver** الفرد المتزن انفعاليا هو الذي يتفاعل بدون تطرف مع المواقف الانفعالية ، و يشير إلى أن العصبية أو عدم الاتزان الإنفعالي هو عيب مميز يتصف به الشخص صاحب الانفعالية المتطرفة.

(أديب الخالدي،2002:51)

ونظراً لأهمية الاتزان الإنفعالي وأثره الأساسي في ديمومة الحياة الشخصية للفرد و

استمرارها بالشكل الذي يضمن تحقيق تطورها نحو الأفضل ، فقد تناوله المنظرون و الباحثون ، حيث أجريت في هذا المجال عدة دراسات منها "دراسة المسعودي 2002" التي هدفت إلى التعرف على مستوى الاتزان الإنفعالي لدى طلبة الجامعة وفق متغيري الجنس و التخصص الدراسي ، حيث تألفت عينة الدراسة من (450) طالبا و طالبة من جامعة بغداد ، وتوصل الباحث أن متوسط درجات الاتزان الإنفعالي للعينة كانت أعلى من المتوسط الفرضي ، بمعنى أن العينة تتمتع بالاتزان الإنفعالي .

(فضيلة عرفات محمد سباعوي، 2008:125)

كما يعد موضوع الاتزان الإنفعالي مفتاحا مهما في تحديد مستوى الطموح لدى الشخص، فنجد من أهم العوامل المهمة التي تسهم في رسم مستوى طموح الطالب هي الصورة التي يكونها هذا الأخير لنفسه عن نفسه من حيث ما يتسم به من صفات و قدرات جسمية و عقلية و انفعالية .(سرحان نظمية محمود ، 1993:145) و زيادة على ذلك فإن الطموح يعد الإطار المرجعي الذي يؤثر على سلوك الأفراد في بعض المواقف في تحقيق أهدافهم ، واتخاذ قراراتهم وحل مشكلاتهم (كاميليا عبد الفتاح 1972:08) وبذلك يعرف إيزنك(1945) مستوى الطموح على أنه " الميل إلى تذليل العقبات أو المجاهدة في عمل شيء ما بصورة سريعة و جيدة لتحقيق مستوى عال مع التفوق مع النفس .

(توفيق محمد بشير 2005: 24)

كما يختلف الأفراد من حيث أنماط الطموح التي يسعون إليها فإذا كان البعض له طموحاته الاقتصادية فالآخر له طموحاته الاجتماعية، بينما البعض الثالث له طموحاته الثقافية ، و الرابع له طموحاته المهنية . (أسماء، التويجي، 2002: 07)

فالطلاب يعملون جاهدين لتحقيق طموحاتهم المستقبلية ليكونوا أكثر فاعلية سواء في المهنة أو الدراسة أو الأسرة و غيرها من المجالات الأخرى ، كما يسعون إلى تحقيق الثبات و الاستقرار العاطفي، بمعنى التحرر من التقلبات الحادثة في المزاج مما يدل على الضبط الإنفعالي أي محاولة الطالب الجامعي التحكم في انفعالاته من أجل تحقيق شخصية متزنة

خالية من الاضطرابات الانفعالية ، حيث تتفاوت هذه الطموحات بين طلاب الجامعة حسب شخصيتهم ، أي انفعالاتهم المتزنة أو غير المتزنة. (كاميليا عبد الفتاح ، 1984: 62)

و من الدراسات الرائدة في هذا الموضوع في الوطن العربي دراسة كاميليا عبد الفتاح (1971) التي بعنوان " الفروق بين الجنسين في مستوى الطموح " التي توصلت من خلالها إلى أن مستوى طموح الطلبة الذكور أعلى من مستوى طموح الإناث وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة " أحمد محمود الزيايدي (1971) المعنونة بـ "دراسة تجريبية عن الفروق بين الجنسين في مستوى الطموح " ، و أجريت الدراسة على عينة من طلبة الجامعة ، و استخدمت الاختبارات المعملية في قياس مستوى الطموح ، ومن أهم نتائج هذه الدراسة أن مستوى طموح الذكور أعلى من مستوى طموح الإناث. (كاميليا عبد الفتاح ، 1984: 156)

أما من الدراسات التي اهتمت بالاتزان الإنفعالي و مستوى الطموح معا دراسة سامية القطان التي وضحت من خلالها بأن الاتزان الإنفعالي يتجلى في نظرة المرونة ، بحيث يكون لنا أن نتوقع عدم الاتزان الإنفعالي عندما نلتقي بالجمود كنعقوض لهذه المرونة ، فهذا الصميم هو الذي يتيح لمستوى طموح الفرد بالمضي قدما على طريق التقدم و التطور لتحقيق الصحة النفسية، لأن الاتزان الإنفعالي جوهر العملية التوافقية .

من خلال هذا العرض يتضح لنا مدى أهمية كل من الصلابة النفسية و الاتزان الإنفعالي و الطموح للطالب ، ليس فقط في المجال التعليمي فحسب بل في كل مجالات حياته، والسؤال الذي يطرح نفسه هل ترتبط هذه المتغيرات مع بعضها، و من هنا جاءت فكرة دراستنا المتمحورة في البحث عن علاقة الصلابة النفسية و الاتزان الإنفعالي ومستوى الطموح من أجل معرفة طبيعة العلاقة بين هذه المتغيرات ، وذلك من خلال الإجابة عن التساؤلات التالية :

- هل توجد علاقة ارتباطية بين درجات مقياس الصلابة النفسية و درجات مقياس الاتزان الإنفعالي ؟
- هل توجد علاقة ارتباطية بين درجات مقياس الصلابة النفسية و درجات مقياس مستوى الطموح ؟
- هل توجد علاقة ارتباطية بين درجات مقياس الاتزان الإنفعالي و درجات مقياس مستوى الطموح ؟
- هل توجد علاقة ارتباطية متعددة بين درجات مقاييس الصلابة النفسية الاتزان الإنفعالي ومستوى الطموح ؟

1-2- فرضيات الدراسة، تتمثل في:

- توجد علاقة ارتباطية بين درجات مقياس الصلابة النفسية و درجات مقياس الاتزان الإنفعالي .
- توجد علاقة ارتباطية بين درجات مقياس الصلابة النفسية و درجات مقياس مستوى الطموح.
- توجد علاقة ارتباطية بين درجات مقياس الاتزان الإنفعالي و درجات مقياس مستوى الطموح.
- توجد علاقة ارتباطية متعددة بين درجات مقاييس الصلابة النفسية الاتزان الإنفعالي ومستوى الطموح .

1-3 أهداف الدراسة :

تهدف هذه الدراسة إلى تحقيق الأهداف التالية :

- التعرف على مفهوم الصلابة النفسية و الاتزان الإنفعالي و مستوى الطموح .
- التحقق من وجود علاقة ارتباطية متعددة بين درجات مقاييس الصلابة النفسية والاتزان الإنفعالي و مستوى الطموح.
- التحقق من الخصائص السيكومترية للمقاييس التالية: الصلابة النفسية و الاتزان الإنفعالي ومستوى الطموح.

1-4- أهمية الدراسة :

- تعد هذه الدراسة مساهمة متواضعة في مجال البحث العلمي ، فالنتائج التي ستتوصل إليها هذه الدراسة ستكون انطلاقة لبحوث و دراسات أخرى.
- تفيد في التعرف على مدى تمتع الطلبة بكل من الصلابة النفسية و الاتزان الانفعالي و مستوى الطموح.
- محاولة التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية والاتزان الانفعالي ومستوى الطموح، وذلك من شأنه أن يجعل الأفراد يتمتعون بمستوى طموح مناسب لقدراتهم، وإمكانياتهم مما يساعد في تحقيق نوع من التوازن، وعدم اصطدام بالواقع وبالتالي شعورهم بالإحباط والقلق.

1-5-1-التعريف الإجرائي لمفاهيم الدراسة :

تتمثل المفاهيم الأساسية في هذه الدراسة في الصلابة النفسية ، الاتزان الإنفعالي ، مستوى الطموح .

1-5-1-1- التعريف الإجرائي للصلابة النفسية :

هي تمثل قدرة الشخص على تجاوز الضغوط النفسية التي يتعرض لها عن طريق استخدام القدرات الشخصية و البيئية، و تقاس عن طريق الدرجة التي يحصل عليها الطالب من خلال إجابته على فقرات مقياس الصلابة النفسية لعماد مخيمر (2006) المستخدم في الدراسة الحالية.

1-5-1-2- التعريف الإجرائي للاتزان الإنفعالي:

يمثل الاتزان الإنفعالي قدرة الطالب على التعبير عن سلوكه دون إثارة أي انفعال، و يكون أكثر تفاؤلاً في نظره للمستقبل ، و يقاس عن طريق الدرجة التي يحصل عليها الطالب من خلال إجابته على فقرات مقياس الاتزان الإنفعالي لريان محمد اسماعيل 2006، المستخدم في الدراسة الحالية.

1-5-1-3- التعريف الإجرائي لمستوى الطموح:

يمثل مستوى الطموح تلك الأهداف المستقبلية التي يضعها الطالب لنفسه، و يجاهد ويسعى لتحقيقها تدريجياً من أجل تحسين حاله إلى حال أفضل، و يقاس عن طريق الدرجة التي يحصل عليها الطالب من خلال إجابته على فقرات مقياس مستوى الطموح لجناد عبد الوهاب (2014) المستخدم في الدراسة الحالية.

1-6- مجالات وحدود الدراسة:

الحدود البشرية: طبقت الدراسة الحالية على عينة من طلبة كلية العلوم الاقتصادية والتجارية وعلوم التسيير السنة الثالثة ليسانس ل.م.د، حيث بلغت عينة الدراسة 100 طالب جامعي

الحدود المكانية: أجريت الدراسة بجامعة الجيلالي بونعامة بخميس مليانة.

الحدود الزمنية: أجريت الدراسة الحالية على مرحلتين:

1- الدراسة الاستطلاعية بتاريخ 2017/11/16 وذلك بهدف التحقق من

الخصائص السيكومترية للمقاييس (الصلابة النفسية، الاتزان الانفعالي، ومستوى الطموح) على عينة قوامها 100 طالب جامعي

2- الدراسة الأساسية بتاريخ 2018/01/11 وتم فيها توزيع المقاييس على عينة

الدراسة، وذلك بهدف الاجابة على تساؤلات الدراسة.

الفصل الثاني

الاطار النظري والدراسات السابقة

2-1- الصلابة النفسية

2-2- الاتزان الانفعالي

2-3- مستوى الطموح

2-4- الدراسات السابقة

2-1- الصلابة النفسية

تمهيد .

2-1-1- مفهوم الصلابة النفسية.

2-1-2- أبعاد الصلابة النفسية.

2-1-3- النظريات المفسرة للصلابة النفسية

2-1-4- خصائص الصلابة النفسية .

2-1-5- استراتيجيات بناء الصلابة النفسية .

2-1-6- أهمية الصلابة النفسية.

خلاصة الفصل

تمهيد:

تعد الصلابة النفسية أحد أهم أسباب الوصول بالقدرة إلى درجة عالية من الاستقرار النفسي، والتوافق الشخصي والاجتماعي، وتحقيق الصحة النفسية، وسوف نتناول مفهوم الصلابة النفسية بأبعادها والنظرية المفسرة لها وخصائصها وكيفية بناءها.

2-1-1- مفهوم الصلابة النفسية:

يعود هذا المفهوم إلى كوبازا (Kobaza ;1979) حيث توصل إلى هذا المفهوم من خلال سلسلة من الدراسات والتي استهدفت معرفة المتغيرات النفسية التي تكمن وراء احتفاظ الأشخاص بصحتهم النفسية والجسمية رغم تعرضهم للضغوط.

وقد وردت العديد من التعريفات التي تعالج مفهوم الصلابة النفسية في العديد من

الدراسات والأبحاث نذكر منها:

- تعرف كوبازا (Kobaza) الصلابة النفسية بأنها " اعتقاد عام لدى الفرد بفاعليته وقدرته على استغلال كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحدا الحياة الضاغطة الشاقة إدراكا غير محرف أو مشوه ويفسرها بواقعية، وموضوعية، ومنطقية، ومتعايش معها على نحو إيجابي ومتضمن ثلاثة أبعاد هي الالتزام والتحكم والتحدي". (عماد مخيمر، 1996:277)

- ويعرفها فنك Funk بأنها "خصلة عامة في الشخصية تعمل على تكوينها وتتميتها

الخبرات البيئية المتنوعة (المعززة) المحيطة بالفرد منذ الصغر". (زينب نوفل راضي، 2008:1)

- كما عرف كارفر وششير (Karver et Schier) الصلابة النفسية بأنها:

"ترحيب الفرد وتقبله للمتغيرات، أو الضغوط التي يتعرض لها حيث تعمل الصلابة كمصدر

واقى ضد العواقب الجسمية السيئة للضغوط". (حمادة لؤلؤة وعبد اللطيف، 2002: 391)

- ويشير البهاص إلى الصلابة النفسية بأنها "إدراك الفرد وتقبله للمتغيرات أو الضغوط النفسية التي يتعرف عليها فهي تعمل كوقاية من العواقب الحسية والنفسية للضغوط، وتساهم في تعديل العلاقة الدائرية التي تبدأ بالضغوط وتنتهي بالنهك النفسي باعتباره مرحلة متقدمة من الضغوط". (سيد أحمد البهاص، 2002: 391)

- ويرى لاتسي **Latsy** الصلابة النفسية أو المقاومة على أنها " توقع للكفاءة الذاتية عند الفرد عن قدرته على مواجهة الضغوط المشكلات، وهو يستعين بمفهوم الكفاءة الذاتية الذي افترضه باندورا والذي يقرر بأن الأشخاص الذين لديهم مستوى عالي من الكفاءة الذاتية يميلون إلى القيام بسلوكيات تقود إلى نتائج ناجحة مع الاعتقاد بقدراتهم على القيام بذلك".

(حمادة لؤلؤة وعبد اللطيف، 2002: 235، 236)

ويلاحظ من التعريفات السابقة إجماع علماء النفس و الباحثين على كون الصلابة النفسية مصدرا من المصادر الشخصية الذاتية لمقاومة الآثار السلبية لضغوط الحياة التخفيف من أثارها على الصحة النفسية و الجسمية .

و عليه يمكن القول أن الصلابة النفسية هي امتلاك الفرد مجموعة سمات تساعده على مواجهة مصادر الضغوط ، منها القدرة على الالتزام و القدرة على التحدي و القدرة على التحكم في الأمور الحياتية.

2-1-2- أبعاد الصلابة النفسية:

تظهر أبعاد الصلابة النفسية من خلال الدراسة التي قامت بها كويا، والتي أشارت إلى أن الأفراد الذين يتمتعون بالصلابة النفسية يحاولون أن يكون لديهم تأثير في مجر الحداث التي يمرون بها، وهذه الأبعاد هي: الالتزام، التحكم، التحدي. (خالد محمد العبدلي، 2012: 22)

2-1-2-1- الالتزام:

يعتبر الالتزام من أكثر مكونات الصلابة النفسية ارتباطا بالدور الوقائي للصلابة بوصفها مصدرا لمقاومة مثيرات المشقة. (زينب نوفل راضي، 2008: 23) ويعرفه مخيمر بأنه "نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد اتجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله. (عماد مخيمر، 1997: 14) أنواع الالتزام:

الالتزام الديني: وهو التزام المسلم بعقيدة الإيمان الصحيح، وظهر ذلك على سلوكه بممارسة ما أمر الله به والانتها عن إتيان ما نهى عنه. (خالد محمد العبدلي، 2012: 31) الالتزام الأخلاقي: وهو اعتقاد الفرد بضرورة الاستمرار في علاقاته الشخصية والاجتماعية. (زينب نوفل راضي، 2008: 25)

1- الالتزام القانوني: ويتمثل في تقبل الفرد للقوانين الشرعية ثم الوضعية السائدة في المجتمع وامثاله لها وتجنبه مخالفتها. (خالد محمد العبدلي، 2012: 25)

2-2-1-2- التحكم:

أشارت الدراسات إليه كوبازا بوصفه اعتقاد الفرد بأن مواقف وظروف الحياة المتغيرة التي يتعرض لها هي أمور متوقعة الحدوث، ويمكن التنبأ بها والسيطرة عليها. (محمد عودة الريماوي، 2003: 17)

ويشير **عماد مخيمر** بأن التحكم أربعة صور رئيسية وهي:

(عزت الرفاعي، 2013: 31)

- القدرة على اتخاذ القرارات والاختيار بين بدائل متعددة.
- التحكم السلوكي وهو القدرة على المواجهة الفعالة وبذل الجهد مع دافعية كبيرة للإنجاز.
- التحكم الاسترجاعي، ويرتبط بمعتقدات الفرد واتجاهاته السابقة عن الموقف وطبيعته، مما يؤدي انطباع محدد عن الموقف.

2-1-2-3 - التحدي:

تعرفه كوبازا بأنه: اعتقاد الفرد بأن التغيير المتجدد في أحداث الحياة، وهو أمر طبيعي بل حتمي لا بد من ارتقائه، أكثر من كونه تهديداً لأمنه وثقته بنفسه وسلامته النفسية".

(Kobaza ; 1979 : 70)

فالتحدي يتمثل في قدرة الفرد على التكيف مع مواقف الحياة الجديدة، وتقبلها بكل ما فيها من مستجدات سارة أو ضارة، باعتبارها أمورا طبيعية لا بد من حدوثها لنموه وارتقائه، مع قدرته على مواجهة المشكلات بفاعلية.

2-1-2-4 - الصبر:

تضيف راضي بعدا رابعا وهو الصبر حيث يمد الصبر الانسان بطاقة تعينه على تحمل الأحداث المؤلمة ومواجهة الشدائد برياسة جاش، وتقبلها والتكيف معها، كما ذكرت أنواع الصبر وهي:

- الصبر على طاعة الله.
- الصبر عن معصية الله.
- الصبر على المحن والمصائب. (زينب نوفل، راضي، 2008: 30)

2-1-3-النظريات المفسرة للصلاية النفسية:

2-1-3-1- نظرية (Kobaza, 1983) والدراسات المنبثقة عنها:

لقد قدمت كويازا نظرية رائدة في مجال الوقاية من الإصابة بالاضطرابات النفسية والجسمية، تناولت خلالها العلاقة بين الصلاية النفسية بوصفها مفهوما حديثا في هذا المجال واحتمالات الإصابة بالأمراض.

واعتمدت هذه النظرية على عدد من الأسس النظرية والتجريبية، تمثلت الأسس النظرية في آراء بعض العلماء أمثال "فرانكل وماسلو وروجر"، والتي أشارت إلى أن وجود هدف للفرد أو معنى لحياته الصعبة يعتمد بالدرجة الأولى على قدرته على استغلال امكانياته الشخصية والاجتماعية بصورة جيدة.

(Kobaza; 1983 :839 -824)

ويعد نموذج لازاروس (Lazarus, 1961) من أهم النتائج التي اعتمدت عليها هذه

النظرية حيث أنها نوقشت من خلال ارتباطها بعدد من العوامل، وحددها في ثلاثة عوامل رئيسية وهي:

- 1- البنية الداخلية للفرد.
- 2- الأسلوب الإدراكي المعرفي.
- 3- الشعور بالتهديد والاحباط.

ذكر لازاروس أن حدوث خبرة الضغوط يحددها في المقام الأول طريقة إدراك الفرد للموقف، واعتباره ضغطا قابلا للتعايش، تشمل عملية الإدراك الثانوي وتقييم الفرد لقدراته الخاصة وتحديد مدى كفاءته في تناول المواقف الصعبة.

فتقييم الفرد لقدراته على نحو سلبي والجزم بضعفها وعدم ملاءمتها للتعامل مع المواقف الصعبة أمر يشعر بالتهديد، وهو ما يعني عند لازاروس توقع حدوث

الضرر البدني أو النفسي، ويؤدي الشعور بالتهديد بدوره إلى الشعور بالإحباط متضمن الشعور بالخطر أو بالضرر الذي يقرر الفرد وقوعه بالفعل.

وترتبط هذه العوامل الثلاثة ببعضها، فعلى سبيل المثال يتوقف الشعور بالتهديد، ويؤدي الإدراك السلبي إلى زيادة الشعور بالتهديد، ويؤدي أيضا إلى التقييم لبعض خصال الشخصية كتقدير الذات.

أما الأساس التجريبي لصياغة النظرية فقد استطاعت كوبازا من خلال اعتمادها على نتائج نظريتها والتي استهدفت الكشف عن المتغيرات النفسية والاجتماعية التي من شأنها مساعدة الفرد على الاحتفاظ بصحته النفسية والجسمية رغم تعرضه للمشقة، كما استهدفت معرفة دور هذه المتغيرات في ادراك الضغوط والاصابة بالمرض، وذلك على عينة متباينة الأحجام والنوعيات من شاغلي المناص الإدارية المتوسطة والعليا ومن المحامين ورجال الأعمال ممن تراوحت أعمارهم بين 3 - 65 سنة، ثم تم تطبيق عدد من الاختبارات عليهم كاختبار الصلابة النفسية بأبعادها الثلاثة لكوبازا، واختبار وايلر للمرض النفسي والجسمي، واختبار هولمز وراهي لحداث الحياة الشاقة، مما جعلها تنتهي إلى عدد من النتائج التي ساعدتها ف صياغة الأسس التي اعتمدت عليها في وضع نظريتها. ومن هذه النتائج ما يلي:

- 1- الكشف عن مصدر إيجابي جديد في مجال الوقاية من الإصابة بالاضطرابات النفسية والجسمية، وهو الصلابة النفسية بأبعادها وهي: الالتزام، التحكم، التحدي".
- 2- يكشف الأفراد الأكثر صلابة عن معدلات أقل للإصابة بالاضطرابات على الرغم من تعرضهم للضغوط الشاقة، وذلك مقارنة بالأفراد الأقل صلابة، وقد يعود ذلك على لدور الفعال الذي يقوم به متغير الصلابة في إدراك ضغوط الأحداث الشاقة للحياة وتفسيرها وترتيبها على نحو إيجابي. (Puccetti, Moddi, Kobasa, 1985)

وطرحت كوبازا الافتراض الأساسي لنظريتها، والقائل بأن التعرض للأحداث الحياتية الشاقة يعد أمراً ضرورياً، بل إنه حتمي لا بد منه لارتقاء الفرد ونضجها لانفعالي والاجتماعي، وأن المصادر النفسية والاجتماعية الخاصة بكل فرد قد تقوى وتزداد عند التعرض لهذه الأحداث، ومن أبرز هذه المصادر الصلابة النفسية بأبعادها الثلاثة وهي الالتزام والتحكم والتحدي. (Kobasa, 1983: 946)

وقد فسرت كوبازا الارتباط القائم بين الصلابة والوقاية من الإصابة بالأمراض، من خلال تحديدها للخصال المميزة للأفراد مرتفعي الصلابة، ومن خلال توضيحها لأدوار الفعالة التي يديها هذا المفهوم للتقليل من آثار التعرض للأحداث الضاغطة.

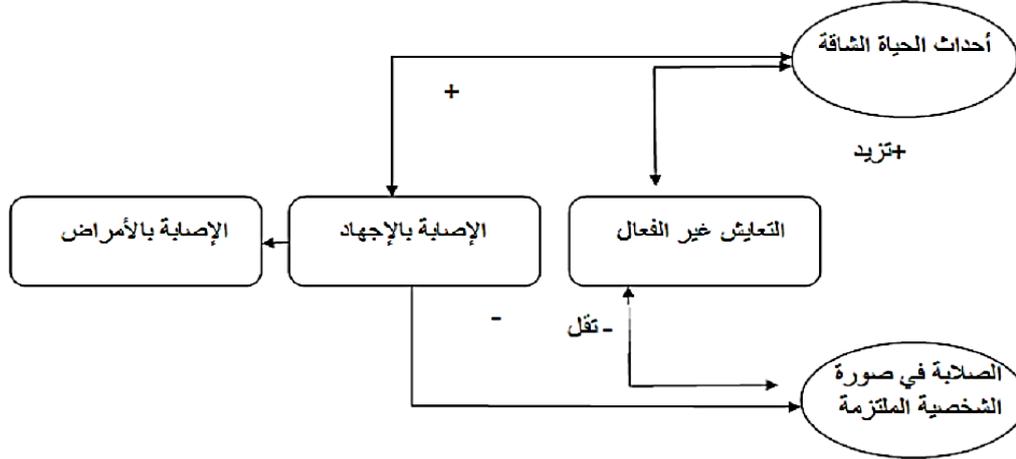
كما ذكرت كوبازا أن الأفراد الذين يتسمون بالصلابة النفسية يكونون أكثر صموداً ومقاومة لأعباء الحياة المجهدة، وأشد واقعية وإنجازاً وسيطرة وقدرة على تفسير الأحداث، كما أنهم يجدون أن تجاربهم ممتعة وذات معنى، فهذه الفئة من الأفراد تضع تقييماً متفائلاً لتغيرات الحياة، وتميل للقيام بالأفعال الحاسمة للسيطرة عليها، وتؤيد معرفة المزيد من الخبرات لتعلم كل ما هو مفيد للحياة المستقبلية، وعلى العكس فإن الأشخاص الأقل إصابة يجدون أنفسهم والبيئة من حولهم بلا معنى، ويشعرون بالتهديد المستمر، والضعف في مواجهة أحداثها المتغيرة، ويعتقدون أن الحياة تكون أفضل عندما تتميز بالثبات في أحداثها، أو عندما تخلو من التجديد، ولذلك لا توجد لديهم اعتقادات راسخة بضرورة الارتقاء، فهم سلبيون في تفاعلهم مع البيئة، وتكون للظروف الشاقة أثر سلبي على الحالة الصحية لهؤلاء الأشخاص لعجزهم عن تحقيق الأثر السوي الناتج عن التعرض لهذه الأحداث.

وفيما يلي عرض لبعض الأشكال التي توضح تأثير الصلابة النفسية على

الفرد، وتوضح منظورا جديدا للمتغيرات البناءة في علم النفس الحديث.

شكل (1) يوضح التأثيرات المباشرة وغير المباشرة للصلابة النفسية.

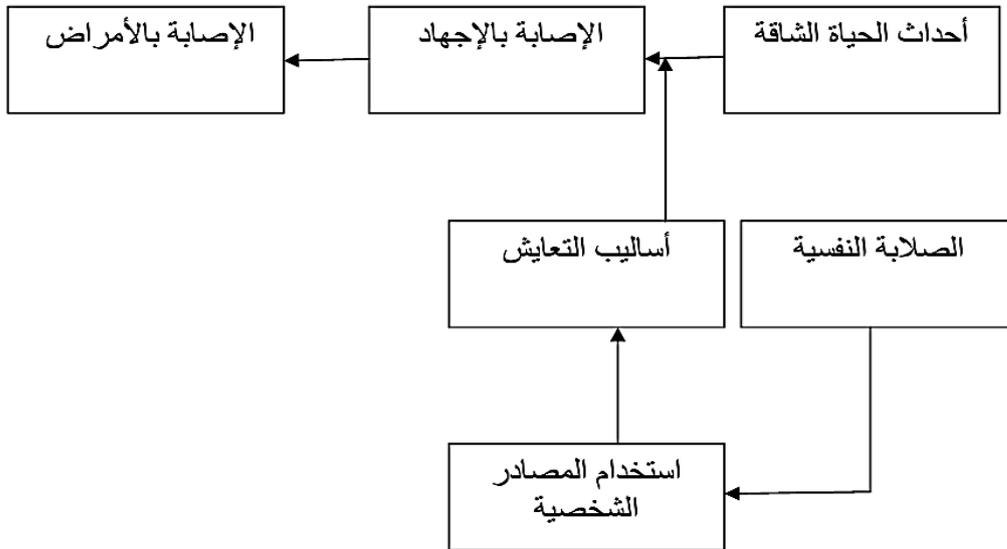
(Kobasa et Moddi , 1982 :189-172)



يوضح الشكل 1: آثار الصلابة في صورة الشخصية الملتزمة التي تقلل بشكل مباشر من التأثير السلبي لأحداث الحياتية الضاغطة إذا انخفضت أساليب التعايش غير الفعالة.

شكل (2) يوضح التأثيرات المباشرة لمتغير الصلابة:

(Kobasa et Puccettri ; 1938 :210)



يوضح الشكل رقم (2) أن الصلابة النفسية تعمل كمتغير مقاومة وقائي حيث يقلل الإصابة من الإجهاد الناتج عن التعرض للضغط وتزيد من استخدام الفرد لأساليب التعايش الفعال، وتزيد أيضا من العمل على استخدام الفرد لمصادره

الشخصية والاجتماعية المناسبة اتجاه الظروف الضاغطة.

أولاً: الأدوار التي يؤديها متغير الصلابة:

- 1- تغيير الصلابة للإدراك المعرفي للأحداث اليومية إذا ما تم رؤيتها على نحو غير واقعي، فيعتقد الأفراد ذوو الصلابة في كفايتهم في تناول الأحداث الحياتية، ومن ثم فهم يرون الأحداث اليومية الشاقة بصورة واقعية وتفاعلية.
 - 2- تخفض الصلابة من الشعور بالإجهاد الناتج عن الإدراك السلبي للأحداث، وتحول دون وصول الفرد لحالة الإجهاد المزمن وشعوره باستنزاف طاقته.
 - 3- ترتبط الصلابة بطرق التعايش التكيفي الفعال، وتبتعد عن اعتياد استخدام التعايش التجنبي أو الإنسحابي للمواقف.
- تدعم الصلابة عمل متغيرات أخرى، كالمساندة الاجتماعية بوصفها من المتغيرات الوقائية، حيث يميل الأفراد الذين يتسمون بالصلابة إلى التوجه نحو طلب العلاقات الاجتماعية الداعمة عند التعرض للمشقة، وترتبط هذه العلاقات بدورها باستخدام أساليب التعايش التكيفي والتوافقي.

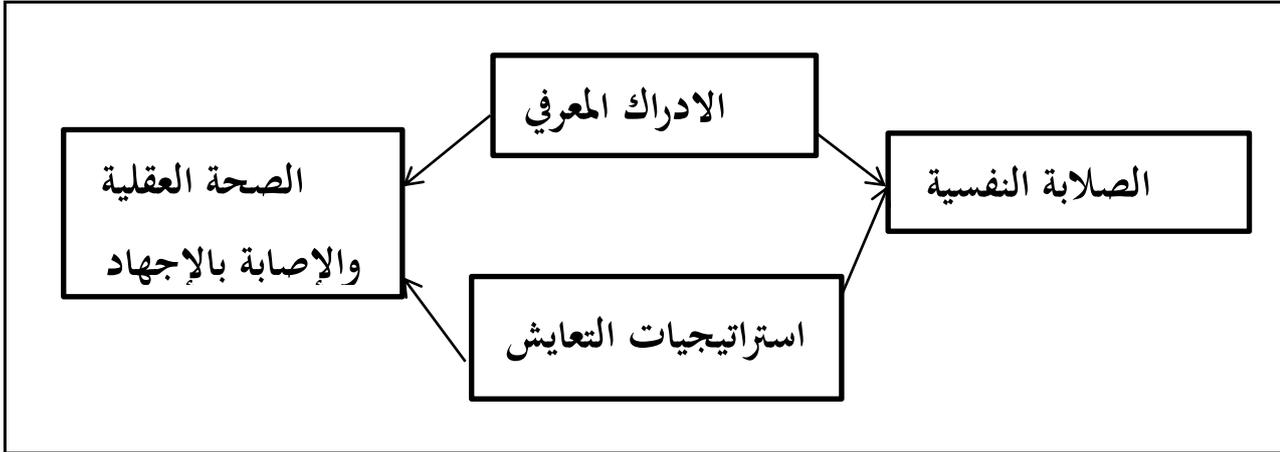
ثانياً: نموذج فنك المعدل لنظرية كوبازا:

لقد ظهر حديثاً في مجال الوقاية من الإصابة بالاضطرابات أحد النماذج الحديثة التي أعاد النظر في نظرية كوبازا وحاول وضع تعديل جديد لها، وهذا النموذج قدمه (فنك 1992)، ويتم تقديم هذا التعديل من خلال دراسته التي أجراها بهدف "بحث العلاقة بين الصلابة النفسية والإدراك المعرفي والتعايش الفعال من ناحية، والصحة العقلية من ناحية أخرى"، وذلك على عينة قوامها 167 جندياً إسرائيلياً، واعتمد غي الباحث على المواقف الشاقة والتعايش معها قبل الفترة التدريبية التي أعطاها للمشاركين والتي بلغت ستة شهور.

وقد انتهى فنك من هذه الدراسة إلى نتائج مهمة وهي:

ارتباط مكوني الالتزام والتحكم فقط بالصحة العقلية الجيدة للأفراد، فارتبط الالتزام جوهريا بالصحة العقلية من خلال الشعور بالتهديد واستخدام استراتيجيات التعايش الفعال خاصة استراتيجية ضبط الانفعال. كما ارتبط بعد التحكم إيجابيا بالصحة العقلية من خلال إدراك الموقف على أنه أقل مشقة، واستخدام استراتيجية حل المشكلات للتعايش.

وقام فنك بإجراء دراسة ثانية وذلك عام 1995 لها نفس الدراسة الأولى، وذلك على عينة من الجنود الإسرائيليين أيضا، ولكنه استخدم فترة تدريبية عنيفة لمدة أربعة أشهر تم خلالها تنفيذ المشاركين للأوامر المطلوبة منهم حتى وإن تعارضت مع ميولهم واستعداداتهم الشخصية، وذلك بصفة متواصلة، وبقياس الصلابة النفسية وكيفية الإدراك للأحداث الشاقة الحقيقية (الواقعية) وطرق التعايش قبل فترة التدريب وبعد الانتهاء منها تم التوصل لنفس نتائج الدراسة الأولى فطرح فنك نموذجه ويوضحه في الشكل التالي:



شكل رقم (3) نموذج فنك المعدل لنظرية كوبازا للتعامل مع المشقة وكيفية

مقاومتها.

(Floriar, Mikulince Taubman, 1995 :687)

2-1-4- خصائص الصلابة النفسية:

- يجمع العديد من المختصين على أن خصائص الصلابة النفسية تتمثل فيما يلي:
- (زينب نوفل راضي، 2008: 41)
1. الاحساس بالالتزام أي النية لدفع النفس للانخراط في أي مستجدات تراجعهم.
 2. الايمان بالسيطرة أي الاحساس بأن الشخص نفسه هو سبب الحدث الذي حدث في حياته، وأن الشخص يستطيع أن يؤثر في بيئته.
 3. الرغبة في احداث التغيير ومواجهة الأنشطة الجديدة التي تمثل أو تكون بمثابة فرص للنماء والتطوير.

من خلال معرفة خصائص الصلابة النفسية تبين أن هناك نوعين من الخصائص، ولقد أكدها "عماد مخيمر" 1997، من خلال دراسته التي قام بها في مجال الصلابة النفسية، وتمثلت في فئتين من الناس، أفراد ذوي صلابة نفسية مرتفعة وأفراد ذوي صلابة نفسيه منخفضة.

2-1-4-1- خصائص ذوي الصلابة النفسية المرتفعة:

- توصلت "كوبازا" إلى أن الأفراد المتمتعين بالصلابة النفسية يتميزون بالخصائص التالية :
- (محمد عودة الريماوي، 2003: 66-67)
1. القدرة على الصمود والمقاومة.
 2. لديهم إنجاز.
 3. ذوي وجهة داخلية للضبط.
 4. أطر اقتدارا ويميلون للقيادة والسيطرة.
 5. أكثر مبادأة ونشاطا وذوي دافعية أفضل.

مما سبق يتضح أن الأفراد اللذين يمتازون بصلابة نفسية مرتفعة يتصفون

بأنهم أصحاب ضبط داخلي، وقادرون على الصمود والمقاومة، ولديهم القدرة على الإنجاز في العمل، والقدرة على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة والتكيف معها، بالإضافة إلى أنهم ملتزمين بالقيم والمبادئ والمعتقدات السليمة وعدم التخلي عنها مما يجعل لحياتهم معنى وقيمة إيجابية.

2-1-4-1- خصائص ذوي الصلابة النفسية المنخفضة.

1. عدم الشعور بأي هدف لأنفسهم ومعنى لحياتهم.
2. لا يتفاعلون مع بيئتهم الخارجية.
3. يتوقعون التهديد المستمر والضعف في مواجهة الأحداث الضاغطة.
4. يتصفون بثبات الأحداث الحياتية، ولا يعتقدون بضرورة الارتقاء.
5. عاجزون عن تحمل الأثر السلبي للأحداث الضاغطة.

(محمد الجيهان، 2002: 21-23)

ويتضح مما سبق أن ذوي الصلابة النفسية المنخفضة يتصفون بعدم القدرة على تحمل المسؤولية وكذلك قلة المرونة في اتخاذ القرارات.

2-1-5- استراتيجيات بناء الصلابة النفسية:

تساهم العديد من العوامل في تكوين الصلابة لدى الفرد، وأظهرت العديد من الدراسات أن العامل الأساسي في تكوينها تتميتها تبدأ من مرحلة الطفولة من خلال العلاقات الاجتماعية السوية والدافئة، والمساندة داخل الأسرة وخارجها، فهي نماذج إيجابية لتنمية وتعزيز الثقة لدى الطفل وإنماء الصلابة لديه لمواجهة ضغوط الحياة المرثبة، ومن خلال العوامل الذاتية والخارجية والمختلفة يمكن استخلاص طرق واستراتيجيات بنا وتقوية الصلابة لدى الأفراد وهي:

- إقامة روابط مكثفة مع الآخرين:

فالعلاقات الاجتماعية الايجابية داخل الأسرة وخارجها من أهم متطلبات الصلابة النفسية، وتقبل المساعدة والدعم من الأشخاص الذين نثق فيهم ونحترمهم ونستمع لأرائهم، كما تعتبر المؤسسات الدينية وغيرها من الجماعات الخيرية مصدر من مصادر المساندة الاجتماعية التي قد يحتاج إليها الفرد في بعض الأزمات.

- تجنب رؤية الأزمات على أنها مشكلات لا سبيل للتخلص منها:

إن الأحداث الضاغطة جزء لا يتجزأ من حياة الإنسان، ولكن بالإمكان تغييرها عن طريق إدراكها وتفسيرها، ومحاولة تجاوز الظروف الحاضرة والتطلع إلى المستقبل ورفع التحدي أمام المجهول، وعدم ترك المجال أمام هذه الظروف والأحداث لهز عزيمة الفرد، واعتبارها تحدي جديد يجب أن يتخطاه ويتجاوزه مع كل ما من شأنه أن يحقق الكدر والحزن ويهون الصعاب.

- استكشاف جوانب القوة في الذات:

إن المشاكل والصعوبات التي يواجهها البشر تدفعهم إلى اكتشاف أنفسهم وقدرتهم ومختلف جوانب شخصياتهم الدفينة، كما تؤدي هذه الأحداث إلى تطور وإنماء مختلف الجوانب النفسية لديهم من خلال تأقلمهم الايجابي وتصديهم للأحداث الضاغطة، كل هذه الخبرات تفيد الكثير من الأفراد الذين واجهوا مصاعب ونكبات في حياتهم في الاستفادة من إقامة علاقات ناجحة مع الآخرين والاحساس بقوة وفعالية الذات لديهم، واستكشاف مكامن قوية في ذاتهم لم يعرفوها من قبل، فمجرد الاحساس بقابلية التعرض للشدائد يزيد من احساس الفرد بقيمة الذات وفعاليتها كما يقوي جوانب أخرى في شخصيته تزيد من صلابته واحساسه بقيمة حياته ورفع التحدي أمام أحداث الحياة الضاغطة مع خسارة أقل.

- تبني نظرة إيجابية للذات:

من خلال تيقن الفرد من قدرته على حل المشكلات والثقة في الذات، والنظرة التفاؤلية التي تمكنه من توقع الجيد والأحسن بدل القلق والحذر.

- وضع الأمور في سياقها:

من خلال فهم ووضع الأحداث الضاغطة في سياقها الطبيعي، مع النظر إلى المدى البعيد الذي يمكن أن تسوقه إليه الأحداث، فالفرد لا يجب أن تكون لديه نظرة ضيقة للأحداث وأنية، بل يجب أن تكون نظرتة شاملة وواسعة وبعيدة المدى، كما يجب أن يتمتع بنظرة تحليلية للأحداث لكي يتمكن من وضع خطط تخلصه من المواقف الضاغطة وتيسر عليه أمور حياته.

(محمد السعيد أبو حلاوة ، 2008: 26)

2-1-6- أهمية الصلابة النفسية:

إن الصلابة النفسية مركب مهم من مركبات الشخصية القاعدية، التي تقوي الإنسان من الضغوط الحياتية المختلفة، وتجعل الفرد أكثر مرونة وتفاؤلاً وقابلية للتغلب على مشاكله الضاغطة، وهي كعامل حماية من الأمراض الجسمية والضغوط النفسية.

فد أشارت كويازا Kobasa إلى أن الصلابة النفسية ومكوناتها تعمل كمتغير سيكولوجي يخفف من وقع الأحداث الضاغطة على الصحة الجسدية والنفسية للفرد، فالأشخاص الأكثر صلابة يتعرضون للضغوط ولا يمرضون.

(عماد مخيمر، 1996: 287)

وقد قدمت كويازا عدة تفسيرات توضح السبب الذي يجعل الصلابة النفسية تخفف من حدة الضغوطات التي تواجه الفرد، ويمكن فهم تلك العلاقة من خلال فحص أثر الضغوط على الفرد، وفي هذا الخصوص ترى مادي وكويازا أن الأحداث الضاغطة تقود إلى سلسلة من الارجاع، فهي تؤدي إلى استثارة الجهاز

العصبي الذاتي والضغط المزمن يؤدي فيما بعد إلى الإرهاق وما يصاحبه من أمراض جسدية واضطرابات نفسية، وهنا يأتي دور الصلابة النفسية في تعديل العملية الدائرية، والتي تبدأ بالضغط وتنتهي بالإرهاق ويتم ذلك من خلال طرق متعددة فالصلابة:

- 1- تعدل من إدراك الأحداث وتجعلها تبدو أقل وطأة.
- 2- تؤدي إلى أساليب مواجهة نشطة أو تنقله من حال إل حال.
- 3- تؤثر على أسلوب المواجهة بطريقة غير مباشرة من خلال تأثيرها على الدعم الاجتماعي.
- 4- تقود إلى التغيير في الممارسات الصحية مثل اتباع نظام غذائي صحي وممارسة الرياضة.

وهذه بالطبع تقلل من الإصابة بالأمراض الجسمية.

(حمادة لؤلؤة وعبد اللطيف، 2002: 232، 233)

2-1-6-1- الصلابة والصحة الجسمية:

يرى كونترادا (1989)، **Contrada** أنه من الممكن للصلابة أن تساعد في إسكات أو توقيف استجابات الدوري للضغط النفسي، وأظهر ألد وسميث 1989، **Allred & Smith** في دراستهما أن الأشخاص الأكثر صلابة هم الأكثر مقاومة للأمراض المدرجة تحت تأثير الضغط بسبب الطريقة الإدراكية التكيفية، وما نتج عنها من انحدار في مستوى التحفز الفزيولوجي، وأن لديهم أيضا مجموعة من الجمل الإيجابية عن الذات أكثر من أولئك الأقل صلابة والتي تعرف "الالتزام والسيطرة والتحدي"، والتي ترجع إلى التفاؤل وهي سمة من شأنها أن تقي من الآثار الجسدية المتعددة للضغط.

2-1-6-2- الصلابة والتكيف:

تؤثر الصلابة النفسية على القدرات التكيفية، فالناس الأكثر صلابة عندهم كفاءة ذاتية أكثر، ولديهم قدرات إدراكية من ناحية أن الشخص الصلب يدرك ضغوطات الحياة اليومية على أنها أقل ضغطا ولديهم استجابات تكيفية أكثر. كما أن الأفراد الأكر صلابة لديهم آثار مغايرة للضغوط في أثرها على الأعراض، فهم يمارسون الضغوط ولكن بطرق بأقل تكرارية وينظرون إلى الأحداث الضاغطة الصغيرة على أنها غير ضاغطة ويكون لديهم إدراك أفضل لصحتهم العقلية والجسمية.

2-1-6-3- الصلابة والمجموعات:

يرى **Anchikanereta**، 1994 أن الصلابة النفسية تسهل الالتحام والرضا بالعائلة، ويلعب التواصل الجيد مع الوالدين وتعزيز المشاركة الاجتماعية من قبل الوالدين دورا في تحسين الصحة النفسية والصلابة لأعضاء العائلة.

ويرى **Huang** 1994 أنه يمكن أن تعزى صفات الصلابة النفسية لمجموعة من الناس مثل العائلات كما تم عزوها للأفراد وبذلك تعمل الصلابة النفسية على تعديل توافق الأسرة وصلابتها.

وأشار **Bigbeer, Jeri**, 1992 في دراسته الاستطلاعية أنه يوجد علاقة ارتباطية بين المرض الذي يحدث في العائلة وبين الأحداث الحياتية التي تتعرض لها العائلة، وأن الصلابة النفسية تلعب دور الوسيط في التخفيف من الأثر الناتج عن الضغوط النفسية وبالذات الأحداث السلبية.

يتضح مما سبق أن أهمية الصلابة النفسية تكمن في تفهم الفرد لقدرته على مواجهة الصعاب، والخبرات المؤلمة وأحداث الحياة الضاغطة، مما ينعكس ايجابيا على شخصيته ليصل إلى مرحلة التوافق والصحة النفسية، وينظر إلى الحاضر

والمستقبل بنظرة ملؤها التفاؤل والطموح. (ياغي شاهر يوسف، 2006: 56)

خلاصة الفصل :

لقد حاولنا في هذا الفصل التطرق لمختلف جوانب الصلابة النفسية عموماً، انطلاقاً من تعريفات بعض العلماء لها ، وأبعادها وتبيين أثرها في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، ثم تطرقنا إلى النظريات المتعلقة بالصلابة النفسية ، و من ثم إلى خصائصها و توضيح خصائص الأفراد ذوي الصلابة النفسية المرتفعة و المنخفضة و تطرقنا أيضاً إلى استراتيجيات الصلابة النفسية ، و أخيراً تم تناول أهميتها في حياة الفرد.

كما أن أهم ما تم استخلاصه هو التأثير الإيجابي للصلابة النفسية على شخصية الطالب وذلك من خلال خلق نمطا من الشخصية شديدة الاحتمال تتميز بالتفاؤل و الأمل.

2-2-2 الاتزان الانفعالي

تمهيد.

2-2-2-1 مفهوم الانفعال.

2-2-2-2 الانفعال والشخصية.

2-2-2-3 نظريات تفسير الانفعال.

2-2-2-4 مفهوم الاتزان الانفعالي.

2-2-2-5 الاتزان الانفعالي والصحة النفسية.

2-2-2-6 الشخصية المتزنة.

2-2-2-7 سمات الفرد المتزن الانفعالي.

2-2-2-8 الاتزان الانفعالي في الاسلام.

خلاصة الفصل.

تمهيد:

تعتبر الانفعالات ركنا هاما في حياة كل فرد، فهي تدخل في جميع جوانب الحياة اليومية، وتجعل من الحياة شيء ممتع ومتنوع وبدونها تصبح الحياة بلا معنى وقاحلة، وهي جزء هام من عملية النمو الشاملة والمتكاملة، لأنها أحد الأسس التي تعمل على بناء الشخصية السوية، وتختلف الانفعالات باختلاف شخصية الفرد، فمن الناس من يتمتع باتزان انفعالي يجعله قادرا على التوافق مع المجتمع الذي يعيش فيه، ومنهم من لا يستطيع ذلك. وقد أكد القرآن الكريم والأحاديث النبوية الشريفة على سمة الاتزان الانفعالي لقوله تعالى: " اللذين ينفقون في السراء والضراء والكاظمين الغيظ والعافين عن النا والله يحب المحسنين" (آل عمران، الآية 134). وفي قول الرسول صلى الله عليه وسلم: " ليس الشديد بالصرعة إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب"

2-2-1- مفهوم الانفعال:

يعد الاتزان الانفعالي أحد المفاهيم الأساسية المرتبطة بالانفعالات، فالاتزان هو الوسط الذي يمثل العدل بين الأشياء جميعا، بوصفه اتزانا وسطيا يمثل حقيقة الوسطية في الوجود، بحيث هذه الوسطية هي الطريقة إلى السعادة في الدنيا والآخرة، اتزانا انفعاليا يحقق للإنسان التوافق والسواء بما ينطوي عليه من مرونة واعتدال بين الأضداد بغير افراط وتفريط.

وقبل التطرق إلى مفهوم الاتزان الانفعالي، لا بد أن أشير إلى المفهوم الأشمل ألا وهو الانفعال.

لم يتفق العلماء على تعريف واحد للانفعال وذلك لأن الانفعال حالة داخلية تتصف بجوانب معرفية واحساسات وردود أفعال بيولوجية وسلوك تعبيرية معين وهو غالبا ما يظهر بشكل مفاجئ ويصعب التحكم والسيطرة عليه.

تعريف (حامد الزهران 1978) للانفعال: هو حالة شعورية مركبة يصاحبها نشاط جسمي وفسولوجي مميز، والسلوك الانفعالي سلوك مركب يعبر عن السواء الانفعالي أو يعبر عن الاضطرابات الانفعالية. (حامد الزهران 1978، 505)

في حين يرى الطويل (1990) بأن الانفعال هو شعور همجي مضطرب، وخلل عام يصب الفرد كله نفسا وجسدا ويؤثر على حد كبير في تصرفاته وأفعاله، وخبراته الحسية والشعورية والأعضاء الجسمية الحشوية الداخلية الفسيولوجي، وتحد الانفعالات نتيجة لأسباب نفسية واجتماعية وبيئية. (عبد العظيم الطويل، 1990: 212)

أما سليمان محمد (2006)، يرى أنه أحد المنظومات المكونة لبناء الفرد في مظهره الخارجي للتعبير عن مجموعة من الحركات الناتجة عن اختلال الاتزان، ومؤدية إلى تفاقم هذا الاختلال، وخروج الانسان عن حدود النشاط المعدل والمنظم والسوي، وهذا يدل عليه لفظ (Emotion)، أي الحركة التي تتعدى الحدود وتكون أهم المظاهر الانفعالية.

(سليمان محمد، 2006: 243)

ويرى يونس معديني (2007) على أنه حالة داخلية تتصف بجوانب معرفية خاصة، واحساسات، وردود فيزيولوجية، وسلوك تعبيرية معين وهي تنزع للظهور فجأة ويصعب التحكم فيها. (يونس معديني، 2007: 228)

ويشير جورج ميلر للانفعال على أنه عبارة عن أي خبرة ذات شعور قوي وغالبا ما يصاحب هذه الخبرة الانفعالية تعبيرات جسمية مثل الدورة الدموية والتنفس وافرار العرق، وفي الغالب ما تصبح أيضا بأفعال قهرية عنيفة أو كثيفة أو شديدة أو حادة، ويعتبر الانفعال مقابل الهدوء والاسترخاء. (عبد الرحمن العيسوي، 1997: 91)

و بناء على ما سبق نعرف الانفعال بأنه اضطراب عميق يشمل الفرد كله و يؤثر في سلوكه و خبرته الشعورية ووظائفه الفسيولوجية الداخلية ، فهو ينشأ عن مصدر نفسي وجداني، و يستثار عندما يواجه الفرد ما يهدده أو يهزه مما قد يصاحب ذلك اضطراب الفرد في سلوكه فيؤثر على اتزانه الإنفعالي.

2-2-2- الانفعال والشخصية:

ترتبط الانفعالات ارتباطا وثيقا بالشخص، فكل ما يظهر لدى الانسان من انفعالات غير سارة أو سلبية فإنها تصف طبيعة الانسان وشخصيته كذات فريدة، ووفق رأي (س. ل. روبن شتاين) يمكن إبراز المظاهر الانفعالية في شخصية الفرد في ثلاث مجالات هي: الحياة العضوية واهتماماتها المادية وحاجاتها الروحية والأخلاقية.

فالمجال العضوي من شخصية الفرد يشتمل على الحساسية العاطفية والانفعالية، والمشاعر المادية ومشاعر المعتقدات العممة وحسب رأيه، ينتمي إلى الحساسية، والعاطفية والانفعالية.

ترتبط انفعالات الانسان قبل كل شيء بحاجته، إذ أنها تعكس حالات وعمليات ونتائج إشباع حاجاته، وهذه الحقيقة تم تأكيدها في كافة الدراسات السيكولوجية المختلفة للانفعالات، وحسب انفعالات الانسان في موقف ما، يمكن بشكل محدد اصدار حكم لما يزعج الانسان، أي بمعنى أنه يمكن من خلال الانفعالات أن نعرف ما هي الحاجات والاهتمامات التي تعتبر هامة بالنسبة للإنسان.

حيث يختلف الأفراد في المجال الانفعالي عن بعضهم في عدة مقاييس ومنها قابلية الاستثارة الانفعالية، مدة وثبات الحالات الانفعالية الناشئة، سيادة الانفعالات الايجابية والانفعالات السلبية.

وتتميز الشخصية المتطورة في المجال الانفعالي في عمق المشاعر وشدتها ومضمونها، كما أن الدراسات أكدت على وجود علاقة ما بين الانفعالات والدافعية، فالانفعالات البسيطة لا تستطيع أن تشكل قوة دافعية للإنسان، حيث أنها لا تؤثر مباشرة على سلوك الانسان أو تعمل منه سلوكا غير هادف، أو أنها تعمل على اضطرابه أو عدم تنظيمه، ومن ناحية أخرى بعض الانفعالات كالمشاعر والمزاج والهوى تشكل دافعا للسلوك فهي تنشط وتوجه وتدعم السلوك، فهذه الانفعالات تعمل على تحفيز أداء الانسان.

(رياض سعد، 2008: 404)

وعليه فإن الانفعالات تدخل في العديد من الحالات السيكولوجية المعقدة للفرد، وتصبح بمثابة الجزء العضوي فيه، ومن بين هذه الحالات نذكر الفكاهة والاستهزاء أو السخرية.. الخ

2-2-3- نظريات تفسير الانفعال:

لإبراز مفهوم الانفعال بصورة أوضح لابد من التطرق إلى بعض نظريات الانفعال، حيث أنه لا توجد نظرية موحدة، وعليه نذكر منها:

2-2-3-1- نظرية جيمس والانك (Games wilanck)

تؤكد هذه النظرية على أن الانفعال هو مجموعة احساسات مختلفة تنسب عن التغيرات العضوية، وتختلف الانفعالات بعضها عن بعض باختلاف هذه الاحساسات العضوية، في حين أشارت هذه النظرية أيضا إلى أن المظاهر الجسمية والعضوية هي ليست نتيجة للانفعال وإنما هي السبب في ظهوره.

(صالح حسين الدايري، 2008: 122).

وقد نقد العلماء هذه النظرية واعتبروها شبيهة بوضع العربة أما الحصان، لأنه من الصعب الجزم بأن التغيرات الجسدية هي العلة الوحيدة للانفعال.

2-2-3-2- النظرية السلوكية:

ينشأ الانفعال من وجهة نظر بعض السلوكيين نتيجة الصراع المستثار لدى الكائن الحي والذي يؤدي به للقيام باستجابات غير متسقة، كما يفسر البعض الآخر الانفعالات في ضوء اضطراب السلوك، حيث يؤثر على هذه النظريات، فيما يرى "ميلفن ماركس" أن هناك صعوبات في تحديد التعريفات الاجرائية الدقيقة لمعنى الصراع باعتباره أساس الانفعالات.

وقد تعامل واطسن مع الانفعال على أنه نمط وراثي من الاستجابة تتضمن تغيرات جسمية في جسم الكائن الحي ككل، وقد عالج واطسون الانفعالات بنفس الطريقة التي تعامل بها مع الاستجابات غير الشرطية التي تحدث بشكل متسق لمنبهات معينة، ولم يهتم

بالتحليل الفسيولوجي للانفعال، أو بدور الجهاز العصبي.

2-2-3-3 - نظرية التحليل النفسي:

أسهم التحليل النفسي في توضيح جانب هام من مشكلة الانفعال، الأمر الذي أغفلته أي من النظريات السابقة ألا وهو مصدر الانفعال وطاقاته.

وقد أوضح فرويد أن الطاقة الجنسية (الليبدو) عندما تعاق عن بلوغ هدفها، تتحول إلى شحنة انفعالية تبغي التصريف وتتحين الفرص للانطلاق، وفي مرحلة الطفولة تتركز الليبدو على الجسم وهي ما أطلق عليه فرويد (الليبدو النرجسي) ونتيجة احتكاك الطفل بالعالم الخارجي وتزايد وعيه فيتحول إلى الليبدو الموضوعي.

ونتيجة لكبت الليبدو الموضوعي يصبح انطلاق الانفعال تعبيراً عن الليبدو النرجسي بطريقة مخفاة واشباعاً له بأسلوب تخيلي وتصويراً لحالة الحرمان القديمة بشكل مفاجئ وغامض. (محمد سلمان الضحيك، 2004: 33)

2-2-3-4 - نظرية الجشطلت:

تتميز نظرية الجشطلت في الانفعال بكشفها عن الربط القائم بين الانسان المنفعل وسبب الانفعال، وأهم من ذلك كشفها عن الدور الشخص الذي يلعبه الانسان المنفعل في انفعالاته.

ولتوضيح ذلك نسوق مثالا انفعال المرح الذي تثيره برقية حين يظهر على الفرد عندما ينقل إليه خبراً ساراً.

إن انفعال الفرحة والسرور بعد قراءة البرقية سيظهر في شكل هياج حركي وصوتي، وميل من الشخص لإسباغ الفرحة على كل ما يحيط به من ناس أو أشياء وقد يصل الأمد إلى تقبيل البرقية وتقبيل القريبين من الشخص، وفي مثل هذا السلوك يتضح أن:

- تغيراً قد طرأ على الشخص فأصبح في غير ما كان عليه.
- تغيراً قد حدث للعالم أيضاً فأصبح ليس مجرد ما كان عليه.

- تغيرا يريد الشخص أن يفرضه على العالم حتى لا يظل على ما كان عليه.
- تغيرا قد أحدثه العالم في الشخص فلم يعد كما كان عليه وبذلك ندخل في دائرة الانفعال.

هذه النقاط توضح أن لحظة الانفعال هي لحظة تغيير في الشخص وفي العالم كذلك، ومحاولة من الشخص لتغيير العالم واستجاباته لتغيير العالم له، ذلك ما يعبر عنه الجشطالتيون بانهيار الحدود الفاصلة بين العالم الداخل للمنفعلة والعالم الخارجي، والانفعال عند الجشطالتيين موقف كلي من العالم.

2-2-4- مفهوم الاتزان الانفعالي:

تختلف الآراء وتتنوع المفاهيم حول الاتزان الانفعالي، ويرجع هذا إلى اختلاف وجهات نظر الباحثين وثقافتهم، ومنهجيتهم في البحث.

حيث ترى **سامية القطان** أن الاتزان الانفعالي بمثابة الصميم واللب للعملية التوافقية كلها، بحيث يصدر عنها أو ينعكس في نهاية الأمر كل شكل من أشكال التوافق، فيبدي في هذا المجال أو ذاك من مجالات التوافق سوية أو درجة من درجا اللاسواء مما ينعكس بدوره على الاتزان الانفعالي.

وهذا الاتزان الانفعالي أو التوافق الانفعالي أشبه ما يكون بالسيطرة على الذات في ظاهرة قيادة الآخرين، وقيادة المواقف، فبقدر ما يكون الشخص متزنا من الناحية الانفعالية أي مسيطرا على ذاته متحكما فيها تزداد قدرته على قيادة موقف الآخرين.

(العدل عادل محمد محمود، 1990: 120)

وعند **كاميليا عبد الفتاح (1984)**: الاتزان الانفعالي هو الحالة التي يستطيع فيها الشخص قدر ادراك الجوانب المختلفة وما لديه من دوافع وخبرات وتجارب سابقة من النجاح والفشل تساعده على تعيين وتحديد نوع الاستجابة وطبيعتها بحيث تتفق ومقتضيات الموقف

الراهن وتسمح بتكليف استجابته تكييفاً ملائماً ينتهي بالفرد إلى التوافق مع البيئة والمساهمة الايجابية في نشاطها، وفي نفس الوقت ينتهي بالفرد إلى حالة من الشعور بالرخاء والسعادة. (كاميليا عبد الفتاح، 1984: 88)

ويرى المزيني (2001) "أن الاتزان الانفعالي هو التحكم والسيطرة على الانفعالات والتعامل بمرونة مع المواقف والاحداث الجارية منها والجديدة مما يزيد من قدرته على قيادة المواقف والآخريين. (أسامة المزيني، 2001: 69)

كما وضح أيضا عبد السلام القفار: أن الاتزان الانفعالي هو الوسطية، وأن مرونة الشخصية من مظاهر هذه الوسطية، ويقصد بها الاعتدال في مجال الانفعالات والاعتدال في اشباع الحاجات البيولوجية والنفسية، وهي أيضا الاعتدال في تحقيق قيمة، أو تحقيق ذلك الجانب من الذي أهمله الآخرون، وهو الجانب الروحي من الشخصية.

(صالح الشعراوي، 2003: 10)

وتضيف فضيلة عرفات السبعوي(2008): الاتزان الانفعالي هو قدرة الفرد على مواجهة الظروف وأحداث الحياة الضاغطة والمهددة، والتعامل معها دون تعرض صحته النفسية والجسمية غلى الاضطرابات أو المرض المتمثل بقدرة الفرد على التحكم في الذات، والتعاون مع المجتمع الانساني، ويتميز بالتفاؤل والبشاشة والتحرر من الشعور بالإثم والقلق وأحلام اليقظة والوحدة وبعض الأفكار والمشاعر السلبية، كما يميزه الفرد كونه يستجيب الاستجابة المناسبة في الوقت المناسب ويكون قادرا على تحمل المسؤولية وهو يمتلك قوة الضبط الذاتي والسيطرة الكاملة على دوافعه وانفعالاته ومشاعره والتحكم بها، وتناول الأمور بصبر وتعقل ومواجهة المواقف الحياتية، سواء كانت سعيدة أو حزينة أو مفاجئة بنشاط وهدوء الأعصاب وحسن السلوك والتعرف بهدف تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي بينه وبين الآخريين. (فضيلة عرفات السبعوي، 2008)

مما سبق نستخلص أن الاتزان الانفعالي هو القدرة على التحكم والسيطرة على الانفعالات والنظر إلى المواقف بتعقل، بحيث يكون الانفعال مكافئاً للموقف الجاري بلا

تطرف أو تردد، والتعامل بمرونة وحكمة تسمح باتخاذ القرار السليم الذي يؤدي إلى التوافق النفسي والاجتماعي والشعور بالرضا والسعادة.

2-2-5- الاتزان الانفعالي والصحة النفسية:

للصحة النفسية علامات تتم عنها، ومؤشرات ترشد إليها، ودلالات تدل عليها، وتشير هذه الإشارات إلى مظاهر سلوكية محددة يتوافر الكثير منها لدى الشخص الذي بدرجة عالية من الصحة النفسية، وهذه المؤشرات هي مؤشرات نوعية منها ما هو ذاتي لا يشعر بها إلا صاحبها منها ما هو خارجي يبيده الآخرون منها الاتزان الانفعالي والثبات الوجداني واستقرار الاتجاهات ونضج الانفعالات إلى حد بعيد ويعني وجود حالة من التماثل بين نوع المنبه ونوع الانفعال الناتج عنه، فإذا تضايق شعر بالقلق والضيق والهم، وإن قابله شيء سار شعر بالفرح والنشوة.

(حامد زهران، 2005: 01)

إن الشخصية المتكاملة هي التي يتسم سلوكها وتصرفاتها ودوافعها بالاتزان الانفعالي، فالاتزان الانفعالي سمة عامة تفرق بين الأسوياء وغير الأسوياء، ويتضمن مفهوم الاتزان كما تم ذكره التوافق الاجتماعي بدرجاتها المختلفة، بعد أن غدا أغلب الناس يتفوقون على علاقة العصابية بالتصرفات الانفعالية للشخصية غير المتوافقة. (أحمد عزت راجح، 1974: 101)

ولهذا كان الاتزان الانفعالي كعملية ضبط لانفعالات الفرد، بحيث يتمتع هذا الأخير بالمرونة والتروي وهو صميم عملية التوافق والصحة النفسية السليمة، وهذا ما تؤكد سامية القطان "فإن الاتزان ينحصر في هذه المرونة التي تمكن صاحبها ليس فقط في مواجهة المؤوف من المواقف، بل الجديد منها، ذلك أن مفهوم المرونة يتضمن القدرة على التسامح اتجاه التوترات، بمعنى تأجيل الاستجابة وتوقع النتائج التي تترتب قبل أن يشرع في تنفيذها، ويمكن لنا أن نتوقع عدم الاتزان الانفعالي عندما ملتقى بالجمود كنفيس للمرونة.

(سليمان عبد الواحد، 2012: 33)

2-2-6- الشخصية المتزنة:

يشير ابراهيم مطاوع (1983) إلى أن الصحة النفسية التي يتمتع بها الفرد تتمثل في الاتزان النفسي والعقلي والاجتماعي، وتماسك الفرد والمجتمع يستلزم قدرا كبيرا من انسجام وتلاؤم وتوافق الفرد مع المجتمع الذي يعيش فيه حتى يحصل قدر من الطمأنينة ويحيا بسلام في هذا المجتمع، وهذا على قدر كفايته وقدراته، وكلما انسجم الفرد مع المجتمع كانت النتيجة مزيدا من الرضى في المجتمع، والعكس يحدث عندما لا يتوافق الفرد مع المجتمع. (سليمان عبد الواحد، 2011: 80)

وفي ذات الصدد وضع عبد السلام عبد الغفار (1976) أن الصحة النفسية هي حالة تكامل طاقات الفرد المختلفة بما يؤدي إلى تحقيق وجوده، أي تحقيق انسانيته. (سليمان عبد الواحد، 2012: 80)

2-2-7- سمات الفرد المتزن انفعاليا:

- 1- قدرة الفرد على التحكم في انفعالاته وضبط نفسه في المواقف التي تثير الانفعال وقدرته على الصمود والاحتفاظ بهدوء الأعصاب وسلامة التفكير حيال الأزمات والشدائد.
- 2- يكون قادرا على تحمل المسؤولية ويقوم بعمله باستقرار ومثابرة.
- 3- قدرته على العيش في توافق اجتماعي وتكيف مع البيئة والمحيط والمساهمة بإيجابية في نشاطها بما يضيف عليه شعورا بالرضا والسعادة.
- 4- توازن جميع انفعالات الفرد في تكامل نفسي يربط من خلال جوانب الموقف ودوافعه الشخصية وخبراته.
- 5- قدرته على العيش في توافق اجتماعي، وتكيف مع البيئة المحيطة والمساهمة بإيجابية في نشاطهما.

6- قدرته على تكوين عادات اخلاقية ثابتة بفضل تحكمه في انفعالاته وتجميعها حول موضوعات أخلاقية معينة.

2-2-8- الاتزان الانفعالي في الاسلام:

يدعو الاسلام إلى السيطرة على الانفعالات والتحكم فيها، وقد بينت الدراسات الحديثة الت أجريت على في ميدان علم النفس والطب الحكمة من ذلك، إذ ثبت أن اضطرابات الحياة الانفعالية وصراعات الانسان النفسية تؤدي إلى نشوء كثير من الأعراض المرضية البدنية والنفسية، إلا أن الرسول صلى الله عليه وسلم بين علاجه الشافي بإذن الله لتلك الأمراض يمكن أن يختصر في ركعتين خفيفتين في جوف الليل، فقد قال رسول الله صلى الله عليه وسلم "أرحنا بها يا بلال" وهنا يقصد الرسول صلى الله عليه وسلم الصلاة كعلاج للأمراض النفسية المختلفة.

كما قدم صلى الله عليه وسلم علاجاً للانفعالات الشديدة في حديثه حينما قال "ليس الشديد بالصرعة وإنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب".
كذلك قوله صلى الله عليه وسلم " من غضب فليتوضأ فإن الغضب من الشيطان والشيطان من النار والماء تطفئ النار"

وهذا منهج الاسلام في تدريب الانسان السيطرة على الانفعالات وكبح جماحها.

(محمد جواد محمد الخطيب، 2000: 546)

حيث أن القرآن الكريم ذكر الطمأنينة على أنها الاتزان الانفعالي وأعلى درجات السعادة والطمأنينة والاستقرار في الدنيا والآخرة هي الإيمان بالله تبارك وتعالى لقوله تعالى "الذين آمنوا وتطمئن قلوبهم بذكر الله ألا بذكر الله تطمئن القلوب". (الرعد 28)

فلهذا يدعونا الاسلام إلى ضبط الانفعالات، وتحبيب الانفعالات الايجابية مثل كظم الغيظ والحب والرحمة والشفقة والتوكل والود، والبعد عن الانفعالات السلبية المدمرة كالغضب والانتقام والكراهية والحقد.

لقوله تعالى "الذين ينفقون في السراء والضراء والكاظمين الغيظ والعافين عن النا والله يحب المحسنين". (آل عمران 134)

كما دعا الاسلام إلى التوكل على الله وعدم الجزع والفتنوط لقوله تعالى "قل لن يصيبنا إلا ما كتب الله لنا هو مولانا وعلى الله فليتوكل المؤمنون". (التوبة 51)

وكذلك دعا إلى التعامل مع الناس ببسر والرفق بهم والتلطف معهم وهذا كله من شأنه أن يخفف من تعرض للانفعالات السلبية مثل الغضب والحقد والكره لقوله تعالى: "وقل لعبادي يقولو التي هي أحسن إن الشيطان ينزغ بينهم ان الشيطان كان عدوا مبينا" (الاسراء 54)

خلاصة الفصل:

تناولنا في هذا الفصل الاتزان الإنفعالي من مختلف جوانبه ، انطلاقا من توضيح مفهوم الانفعال و الانفعال و الشخصية ، و ذكرنا أهم النظريات التي فسرتة ، كما تطرقنا إلى تعريف بعض العلماء للاتزان الإنفعالي و من ثم تم التطرق لعلاقة الاتزان الإنفعالي بالصحة النفسية، و أخيرا تناولنا الاتزان الإنفعالي في الإسلام .

مما سبق نستنتج التأثير الإيجابي للاتزان الإنفعالي على الطالب في التحكم في ذاته و السيطرة الكاملة على دوافعه و انفعالاته، و حسن السلوك و التصرف مما يحقق التوافق النفسي و الاجتماعي بينة و بين الآخرين.

2-3- مستوى الطموح

تمهيد.

2-3-1- مفهوم مستوى الطموح.

2-3-2- نمو مستوى الطموح.

2-3-3- طبيعة مستوى الطموح.

2-3-4- مستوى الطموح و علاقته بالصحة النفسية:

2-3-5- النظريات المفسرة لمستوى الطموح.

2-3-6- العوامل المؤثرة في مستوى الطموح.

2-3-7- بعض الأساليب لتحقيق الطموح.

خلاصة الفصل

تمهيد:

يعتبر مستوى الطموح من العوامل و السمات الهامة التي ساعدت فيما نشهده من تطور سريع في العالم خاصة في الآونة الأخيرة. فهو الدافع الذي شحذت به الهمم و رتبت به الأفكار للارتقاء و السمو بمستوى الحياة من مرحلة إلى أخرى متقدمة، و بوجود الطموح لدى الإنسان فإنه لا يوجد سقف للتطور العلمي و الحضاري . فهو من العوامل الهامة فيما يصدر عن الإنسان من نشاطات و أفكار ، و مقدار مستوى الطموح يحدد مدى تقدم و تطور الأمم.

2-3-1 - مفهوم مستوى الطموح:

في تعريفنا لمستوى الطموح نحد أنه يختلف من باحث لآخر ،كل على حسب اتجاهاته و نظرياته، ونذكر منها:

أحمد عزت راجع (1974) عرفه بأنه "المستوى الذي يرغب الفرد في بلوغه أو يشعر بأنه قادر على بلوغه، و هو يسعى لتحقيق أهداف في الحياة و إنجاز أعماله اليومية.

(أحمد عزت راجع، 1974: 102)

كما عرفه **إبراهيم زكي قشقوش 1975** بأنه "هدف ذو مستوى محدد يتوقع أو يتطلع

الفرد إلى تحقيقه في جانب معين من حياته. (سهير كامل أحمد، 1999: 185)

و تصفه **كاميليا عبد الفتاح** بأنه سمة ثابتة نسبيا تفرق بين الأفراد في الوصول إلى

مستوى معين يتفق و التكوين النفسي للفرد و إطاره المرجعي ،و يتحدد حسب خبرات

النجاح و الفشل التي مر بها. (كاميليا عبد الفتاح، 1984: 14)

و يشير **إبراهيم عطية 1995** إلى أن مستوى الطموح " هو مدى قدرة الفرد على

تحقيق ما يضعه و يخطط له من أهداف في جوانب حياته المختلفة ،من خلال تخطي كل

الصعاب التي تواجهه بما يتفق مع خبراته السابقة و تكوينه النفسي و إطاره المرجعي .

(إبراهيم عطية، 1995: 55)

و عرفته **أمال عبد السميح باظة** 2004 بأنه "الأهداف التي يضعها الفرد لذاته في مجالات تعليمية أو مهنية أو أسرية أو اقتصادية و يحاول تحقيقها ، و تتأثر بالعديد من المؤثرات الخاصة ، وبشخصية الفرد أو القوى البيئية المحيطة به.

(**أمال عبد السميح باظة، 204: 5**)

مما سبق يتضح أن معظم الباحثين و وصفوا مستوى الطموح من وجهات نظر مختلفة.

في الأخير نستخلص أن مستوى الطموح هو سمة من سمات الشخصية الإنسانية و التي تميز الأفراد عن بعضهم البعض ، فهو يمثل تلك الأهداف التي يضعها الفرد لنفسه و الممكن الوصول إليها فيسعى إلى تحقيقها بالتغلب على ما يصادفه من عقبات و مشكلات تنتمي إلى هذا المجال و يتفق هذا المجال و تكوينه النفسي و إطاره المرجعي.

2-3-2- نمو مستوى الطموح:

يمر الإنسان في حياته بمراحل نمو مختلفة ، منها الرضاعة و الطفولة بمراحلها، و المراهقة و الرشد و الكهولة ، و انتقاله من مرحلة لأخرى يزيد من خبراته و تتسع مدركاته ، و تفتح قدراته ، حيث تصبح نظرتة مختلفة عما كانت عليه في السابق، و لا يقتصر النمو هنا على الناحية الجسدية بل يكون أيضا عقليا ، و اجتماعيا و نفسيا ، في أوجه النمو المختلفة و المتعددة ، و انتقاله من مرحلة نمو لأخرى يساعده أيضا على تحدي الصعاب و مواجهتها ، كي يصل لمرحلة أفضل مما كان عليه، و بذلك فإن مستوى عند الفرد ينمو و يتطور من مرحلة نمائية إلى أخرى ، و لكل فرد طموحه المختلف و الذي يتناسب مع مستواه و مرحلته العمرية ، فطموح الطفل يختلف عن طموح المراهق و أيضا يختلف عن طموح الرجل، فكلما كان الفرد أكثر نضجا كلما استطاع تحقيق أهداف طموحه لامتلاكه وسائل تساعد في ذلك ، و كلما كانت قدرته أكبر على التفكير في الوسائل و الغايات.

(رمزية الغريب، 1990، ص328)

و كلما تقدم الفرد في العمر كلما نما و تطور مستوى طموحه ، و هذا النمو قد يكون عرضة للتغيرات إذا أعاقته الظروف ، وقد يعيقه التطور السريع، و قد يتعرض للنكوص، و الارتداد إذا ما دعا الموقف لذلك. (سهام محمد، 1980: 28)

و هذا ما يؤكد ليفين Leven حيث يعتبر محاولات الطفل الأولى للجلوس على الكرسي ، أو جذب قطعة من الملابس أو ما شابه ذلك من السلوكيات التي يحاول فيها الاعتماد على نفسه عبر المحاولات المتكررة يعتبرها دلائل بزوغ مستوى الطموح ، أو الأرضية أو الأساس الذي يقوم عليه مستوى الطموح، و هو بذلك يفرق بين مستوى الطموح و الطموح المبدئي ، حيث يرى أن رغبة الطفل في عمل أي شيء بنفسه دون الاستعانة بأحد تعتبر مرحلة تسبق مرحلو الطموح الناضج. (كاميليا عبد الفتاح، 1984: 15)

فالاختلاف في الدرجة تعتبر هي الفرق بين الطموح المبدئي و الطموح الناضج، فالطفل يكون تعبيره عن الطموح بإصراره على القيام بما يريده بنفسه دون مساعدة من أحد. و لابد أن تعمل الأسرة هنا على تعزيز رغبة الطفل هذه ،حيث أن ذلك يؤدي إلى شعور الطفل بالثقة بنفسه وبقدرته على القيام بهذا الأمر بنفسه خاصة إن لم يكن يشكل خطرا على حياته ، وهذا ما يطلق عليه ليفين الطموح المبدئي ، والذي ينمو بنمو الطفل ،تأخذ طموحات الطفل بالتطور في مرحلة الشباب والرشد، وهذا التطور يختلف من عام لآخر، حيث إن الفرد يمر بأحداث وخبرات جديدة مما يرفع من مستوى طموحه ،خاصة إذا كانت تلك الأحداث إجابيه ،أي كلما زاد العمر زاد الطموح.

من هذا يمكن القول أن طموح الفرد يختلف من مرحلة إلى أخرى، حيث أنه متطور، فطموح الطفل يختلف عن طموح الشاب ،ويختلف أيضا عن طموح الفرد المتقدم في السن، حسب ما يمر به الفرد من خبرات، والذي قد يزيد أو ينقص حسب الظروف التي قد تعيق تحقيقه لطموحه.

2-3-3- طبيعة مستوى الطموح

لقد حددت "كاميليا عبد الفتاح" طبيعة مستوى الطموح على النحو التالي :

2-3-3-1- مستوى الطموح كاستعداد نفسي:

والمقصود بالاستعداد النفسي بالنسبة لمستوى الطموح، وتحديد، أن بعض من الناس عندهم الميل إلى تقدير وتحديد أهدافهم في الحياة تقديراً يتسم إما بالطموح الزائد أو الطموح المنخفض ، و في كلتا الحالتين فإن هذا التحديد يتأثر بما لدى الفرد من عوامل تكوينية وعوامل التدريب والتربية والتنشئة.

2-3-3-2- مستوى الطموح كإطار تقدير وتقييم الموقف:

ويتكون هذا الإطار من عاملين أساسيين:

-الأول: التجارب الشخصية التي يمر بها الفرد والتي يعمل على تكوين أساس يحكم به الفرد على مختلف المواقف والأهداف.

-والثاني: أثر الظروف والقيم والعادات واتجاهات الجماعة في تكوين مستوى الطموح.

2-3-3-3- مستوى الطموح كسمة:

والسمة ما يميز بين الناس من حيث كيفية تصرفهم وسلوكهم ،ولهذا نجد استجابات الناس متعددة اتجاه موقف واحد فلكل سماته التي تميزه ،ولكن هذه السمة ليست مطلقة بل هي ثابتة نسبياً ولهذا نجد تأثير مستوى الطموح بما لدى الفرد من استعدادات فطرية ومكتسبة وما لديه من اتجاهات وعادات وتقاليدها يتأثر بها في المواقف والظروف فهناك ربط بين مستوى طموح الفرد وعوامل أخرى تتعلق بالتكوين النفسي والتدريب والتنشئة الاجتماعية وما تحويه من قيم وعادات واتجاهات وتقاليدها، والتجارب والخبرات التي يمر بها والتي تشكل إطار المرجعي ، فيتبادل الأثر والتأثير بين هذه العوامل وبين مستوى الطموح ولهذا يعد مستوى الطموح سمة من سمات الشخصية التي تختلف من شخص لآخر و تتغير

طبقا للتفاعل المستمر بين العوامل و مستوى طموح الفرد.

(كاميليا عبد الفتاح، 1984: 12، 13)

من كل هذا يمكن القول أن مستوى لطموح سمة ثابتة نسبيا تتغير طبقا للتفاعل المستمر بين التكوين النفسي للفرد و تجاربه و إطاره المرجعي.

2-3-4 - مستوى الطموح و علاقته بالصحة النفسية:

إن لمستوى الطموح ارتباط وثيق بالصحة النفسية، فإن من مظاهر الصحة النفسية أن يكون تقارب بين مستوى طموح الفرد و مستوى كفاءته أو اقتداره ، و في المقابل فإن التباعد أو التباين الكبير بين مستوى الطموح و اقتدار الفرد ، أي بين ما يقدر عليه الفرد و ما يرغب فيه يولد عنده شعورا بالعجز ، و يقع بعض الآباء في الخطأ عندما يدفعون أبناءهم إلى مستويات طموح لا تتناسب مع قدراتهم ، وبالتالي يعجزون عن بلوغهم ، مما يؤثر سلبا على صحتهم النفسية و يثير لديهم التوتر النفسي و القلق و الشعور بالعجز و الإحباط و النقص. (أحمد عزت راجح، 1974: 344)

من هنا يمكن القول أن تمتع الفرد بالصحة النفسية يجعله يرى الحياة من منظور مختلف عن الذي يعاني من مشاكل نفسية فتكون نظرتة أكثر نقاؤل و واقعية ، ويستطيع أن يرسم أهدافه و يبني خطته المستقبلية على أسس قوية يمكن تحقيقها ، و إن لم يستطع ذلك، فإنه يتمكن من تعديلها بالشكل الذي يريد.

2-3-5- النظريات المفسرة لمستوى الطموح:

2-3-5-1- نظرية أدلر ADLER:

يعتبر أدلر من المدرسة التحليلية و من تلاميذ فريد، و لكنه انشق عنه لاختلاف معه في الرأي و عدم انسجامه مع العديد من أفكاره.

يؤمن أدلر بفكرة كفاح الفرد للوصول إلى السمو و الارتفاع ،و ذلك تعويضا عن مشاعر النقص ، ولهد أصبحت هذه الفكرة من نظريات الشخصية الجديدة ، كما أنه يؤكد على أهميه العلاقات الاجتماعية ، و أهمية الحاضر بدلا من أهمية الماضي لدى الفرد.

(عبد الرحمان العيسوي،2004،ص101)

و يرى أدلر بأن الإنسان هو كائن اجتماعي ، قادر على التخطيط لأعماله و توجيهها حيث أن ما يحركه بالأساس هو أهداف حياته و الحوافز الاجتماعية ،حيث أنه يشعر بأسباب سلوكه و الأهداف التي يحاول بلوغها ،و من المفاهيم الأساسية عنده:

-**الذات الخلاقة:** و هي الذات التي تدفع الفرد للخلق و الابتكار و هي تمثل نظاما شخصيا و ذاتيا للغاية حيث تبحث عن الخبرات التي تساعد الفرد على تحقيق أسلوبه الشخصي و الفريد، والمميز في حياته ،و في جوهرها أن يصنع الفرد شخصيته.

-**الكفاح في سبيل التفوق:** و هي نظرة الفرد للحياة التي يعيشها من حيث التفاؤل و التشاؤم، و تعتبر أيضا أسلوب حياة .

-**الأهداف النهائية:** حيث أن الفرد الناضج يستطيع أن يفرق بين الأهداف النهائية قابلة للتحقيق ،و الأهداف الوهمية، و التي لا يضع فيها الفرد اعتبارا لحدود إمكانياته و يرجع ذلك لسوء تقدير الفرد لذاته.

و يشير أدلر إلى أن مبدأ الكفاح من أجل التفوق يكون مع الفرد من ميلاده و حتى وفاته، وبذلك تعتبر غاية الفرد التي يسعى لتحقيقها ، خاصة و أن الغاية هي عامل حاسم

في توجيه سلوك الفرد . (نظمية سرحان،1993: 114)

يتضح من خلال ما سبق أن أدلر يرى أن الشعور بالنقص هو دافع أساسي للفرد يجعله يبحث عن طرق مختلفة لتعويض هذا النقص ،و تحقيق أهدافه و طموحاته ،و بالتالي كلما زادت الرغبة زاد مستوى الطموح.

2-3-5-2- نظرية القيمة الذاتية للهدف ترى إسكالونا "ESCALONA"

أنه على أساس القيمة الشيء الذاتية يتقرر الاختيار ، بالإضافة إلى احتمالات النجاح والفشل المتوقعة، والفرد سيضع توقعاته في حدود قدراته ، وتقوم هذه النظرية على ثلاث حقائق هي :

- هناك ميل لدى الأفراد للبحث عن مستوى طموح مرتفع نسبيا .
- كما إن لديهم ميلا لجعل مستوى الطموح يصل إلى حدود معينة .
- إن هناك فروقا كبيرة بين الناس فيما يتعلق بالميل الذي يسيطر عليهم للبحث عن النجاح وتجنب الفشل ، فبعض الناس يظهرون الخوف الشديد من الفشل فيسيطر عليهم ، وهذا ينزل من مستوى القيمة الذاتية للهدف . (نظرية سرحان ، 1993 : 115).

2-3-5-3- نظرية المجال لـ كيرت ليفين KURT LUVINE

تعتبر نظرية المجال أول نظرية فسرت في مستوى الطموح وعلاقته بالسلوك الإنساني بصفة عامة وهي النظرية الوحيدة التي تعرضت لتفسير مستوى الطموح مباشرة ، وقد يرجع ذلك إلى الأعمال المتعددة التي أسهم بها ليفين.. وتلاميذه في هذا المجال. (كاميليا عبد الفتاح ، 1984: 51)

ويذكر ليفين عند كلامه أثر القوى الدافعية في التكوين المعرفي للمجال ، إن هناك عوامل متعددة من شأنها أن تعمل كدوافع للتعلم في المدرسة ، أجملها فيما سماه بمستوى الطموح ، حيث يعمل ها المستوى على خلق أهداف جديدة بعد أن يشعر بحالة الرضا والاعتزاز بالذات فيسعى إلى الاستزادة بهذا الشعور المرضي و يطمح في تحقيق أهداف أبعد عن الأولى ، إلا أنها في العادة تكون أصعب و أبعد منالا ،و تسمى هذه الحالة العقلية بمستوى الطموح. (رمزية الغريب. 1990: 327)

و يعتبر **ليفين** أن هناك عوامل متعددة تعتبر قوى دافعية تؤثر في مستوى الطموح منها: عامل النضج: فكلما كان الفرد أكثر نضجا كان في متناول يده وسائل جمع و تحقيق أهداف الطموح، و كان أقدر على التفكير في الوسائل و الغايات على السواء.

-**القدرة العقلية**: كلما كان الفرد أكثر قدرة، كان في استطاعته تحقيق أهداف أكثر صعوبة.

- **النجاح و الفشل**: فالنجاح يرفع من مستوى الطموح و يشعر صاحبه بالرضى أما الفشل فيؤدي إلى الإحباط و كثيرا ما يكون معرقلا للتقدم في العمل .

- **الثواب و العقاب**: الثواب المادي و المعنوي يرفع مستوى طموح الفرد و يجعل الإنسان يقوم بتنظيم نشاطه و يوجهه نحو تحقيق الهدف .

***القوى الانفعالية**: و هي طبيعة الجو الذي يمارس فيه العمل حيث أن شعور الفرد بتقبل الآخرين له و تقديرهم و إعجابهم بنشاطه أو إنتاجه و علاقته الجيدة بالزملاء و المسؤولين يعمل على رفع مستوى طموح الفرد و عكس ذلك صحيح .

-**مستوى الزملاء**: حيث أن معرفة الفرد لمستوى زملائه و مقارنته بمستواه الشخصي قد يكون سببا في رفع مستوى طموحه و دفعه للعمل و تعبئة جهوده نحو تحقيق الهدف.

-**نظرة الفرد إلى المستقبل**: حيث أن ما يتوقع الفرد تحقيقه مستقبلا من أهداف يكون له تأثير على أهدافه الحاضرة حيث أن نظرتة المستقبلية تجعله يحدد أهداف حاضرة بشكل يساعد على الوصول لأهدافه المستقبلية و تحقيقها.

(القطاني، علاء سمير موسى. 2011: 63.64)

لذا يعد مستوى الطموح معيارا لمقياس الشخصية من حيث تقييم الفرد لذاته تبعا لإطاره المرجعي، و النجاح و الفشل لديه في ضوء علاقته بالآخرين و من ثم تتضح صورة الذات و التي تدفعه لتحديد هدفه حتى وإن كان أعلى من أدائه.

و بالتالي يتضح من خلال ما سبق أنه بالرغم من اختلاف التوجيهات التفسيرية لمستوى الطموح إلا أنها تبدو متكاملة فهي مزيج متكامل لتحقيق مستوى طموح عال بمختلف جوانبه.

2-3-6- العوامل المؤثرة في مستوى الطموح:

هناك عوامل عديدة لها دور و أثر في مستوى الطموح منها :

2-3-6-1- الثواب و العقاب:

تلعب الإثابة دورا كبيرا في تكرار السلوك ،و تعميقه فعندما يقوم الطفل الصغير أو حتى الرجل الكبير بسلوك ما حسن ، ونشجعه على هذا السلوك مباشرة بما يتناسب مع شخصيته فإن هذا سيدفعه إلى تكرار هذا السلوك ، و كذلك فإن بإمكاننا رفع مستوى الطموح عن طريق الإثابة ،فالطفل الذي تعززه منذ الصغر ، و تشجعه على القيام بالسلوكيات الحسنة سيحاول دائما أن يأتي بسلوك أفضل من ذلك الذي قد وصل إليه من قبل ،و هذا ما يساعد بشكل كبير في رفع مستوى الطموح عند الطفل بطريقة مباشرة أو غير مباشرة، فالثواب له دور السحر في نفس الطفل، ليس في رفع مستوى الطموح عنده فحسب و إنما في تشكيل الشخصية بأكملها.

و قد أكدت **Fales** أن المديح وهو تعزيز لفظي قد كان له تأثير فعال في استقلال الأطفال و رفضهم المساعدة مقارنة بالأطفال الذين لم يتلقوا المديح ،حيث اعتبرت فيلز هذه السلوكيات من الأطفال مؤشر على نمو و ارتفاع مستوى الطموح لديهم .

و يرى **الريماوي** أن ما يؤول إليه موقف الطفل يعتمد إلى بعد كبير على اتجاه الوالدين ، فكلما كان أكثر صبرا و تشجيعا و مساعدة للطفل كلما نما لديه الشعور بالكفاءة، و قوي لديه الإحساس بالاستقلالية و المبادأة و الثقة بالنفس ، وأما إذا لجأ الوالدان إلى النقد و الإحباط و حجب الخبرات عندئذ ينمو لديه شعور جارف من الخجل و الشك و الشعور بالذنب و ضعف الثقة و الانصراف عن الأداء و إذا شعر الطفل أو الفرد بالكفاءة و الثقة رفع من مستوى طموحه ، و إن شعر بالنقص و الإحباط خفض من سقف طموحه نتيجة شعوره بعدم الكفاءة.

(محمد عودة الريماوي،1993: 289)

و بالتالي يتضح مما سبق أن التعزيز يعمل على رفع مستوى الطموح لدى الفرد، وفي المقابل فإن العقاب يؤدي إلى النقص و الإحباط الذي يخفض من الطموح لدى الفرد .

2-3-6-2- خبرات النجاح و الفشل :

النجاح يؤدي عادة إلى رفع مستوى الطموح ،بينما الفشل يؤدي إلى خفض ذلك المستوى، كما أن احتمالات رفع مستوى الطموح تزداد تبعا لازدياد حجم النجاح ، و احتمالات انخفاضه تزداد تبعا لازدياد حجم الفشل. (سهير كامل أحمد،1999: 191)

و هذا ما بينته دراسات جاكنات **1937JUCKNATT** على ثلاثين طفلا ، حيث توصلت إلى أنه كلما كان النجاح كبيرا كلما كبرت نسبة ارتفاع مستوى الطموح و كلما كان الفشل كبيرا كبرت النسبة المئوية لتخفيض مستوى الطموح. (كاميليا عبد الفتاح،1976: 19)

و قد أشار هوبي **HOPPIE 1930** أن خبرات النجاح و الفشل لا تؤثر على مستوى الطموح إذا كان النجاح و الفشل حاء بعد عملية سهلة جدا مثل لبس حذاء عند البالغ ،أو جاء بعد عملية صعبة جدا أو مستحيلة، و إنما يؤثر النجاح و الفشل على مستوى الطموح إذا كانت صعوبة العملية ضمن المدى المقبول للفرد. (كاميليا عبد الفتاح،1976: 20)

و مما سبق يتضح أن خبرات النجاح و الفشل تؤثر تأثيرا مباشرا على مستوى الطموح إما بالسلب أو الإيجاب ،و لكن يشترط لهذا التأثير لخبرات النجاح و الفشل أن يكون ضمن المدى المقبول من الصعوبة للفرد فلا يكون تافها أو مستحيلا.

2-3-6-3- مفهوم الذات:

إن مفهوم الذات عند الفرد يلعب دورا هاما في شخصيته وأنماك سلوكه، وإن مفهوم الذات أهميته كبيرة أكثر من الذات الحقيقية للفرد، فالإنسان يتصرف في ضوء الصورة التي يرى نفسه عليها وإن لم تكن حقيقية وواقعية ،وهو يسعى دائما لتكوين مفهوم موجب عن ذاته من أجل إشباع حاجة لديه وهي تحقيق الذات ، ولمفهوم الذات وظيفة دافعية تدفع الفرد

لتنظيم عالم الخبرة لديه والعمل على تكامله وبالتالي تحقيق أهدافه.

(عصام، نمر، عزيز، سمارة، 1990: 51)

وباعتبار مفهوم الذات قوة دافعية للسلوك ،فإنها تدفع بمستوى الطموح للارتقاء وبالفرد للشعور بكيانه ووجوده، وهذا يكون في حالة الإدراك الإيجابي للذات أما إذا كان الإدراك للذات سلبيا فإنه لا محالة من انخفاض مستوى طموحه." فكثيرا ما تكون فكرة الفرد عن نفسه ناقصة أو غير صحيحة ، وذلك لميل الإنسان إلى أن يعمى عن رؤية عيوبه، فنحن نرى أنفسنا كما نحب لا كما هي عليها في الواقع ،لكنها عامل بالغ الأثر في توجيه سلوكه ورسم مستوى طموحه.

(أحمد عزت رابح، 1976: 121)

ومما سبق يتبين أن فكرة الفرد عن نفسه مرتبة ارتباطا كبيرا بمستوى الطموح، حيث كلما كان مفهوم الفرد عن نفسه موجبا كلما ارتفع مستوى طموحه، وكلما كان مفهوم الفرد عن نفسه سالبا انخفض مستوى طموحه.

2-3-6-4- الذكاء:

يتوقف مستوى طموح الفرد على قدراته العقلية ،فكلما كان الفرد أكثر قدرة ،استطاع القيام بتحقيق أهداف أكثر صعوبة، و مع تقدم عمر الطفل الزمني تزداد قدراته العقلية ،و لذلك فإن مستوى الطموح لديه يتغير بتغير عمره الزمني ، ومن ثم فإن الشخص مرتفع الذكاء يضع لنفسه طموحات أكثر واقعية بعكس الشخص منخفض أو متوسط الذكاء، فالشخص الذكي أكثر قدرة على مواطن ضعفه، أما الأقل ذكاءا يكون طموحه متأثرا بالرغبة وليس بالواقع ' كما أن الذكي قادرا على فهم قدراته وإمكاناته ورسم مستوى الطموح لنفسه بحيث يتناسب وهذه القدرات وذلك على العكس ذكاءا فهو غير قادر على تحقيق أهدافه.

(محمد النوبي، 2010 : 76-77)

وبذلك نرى أن الذكاء يلعب دورا كبيرا في مستوى طموح الفرد ، حيث انه يساعده في الاستبصار بما قد يواجهه من عوائق تمنعه من الوصول لأهدافه ،وبالتالي يضع مستويات طموح واقعية تتناسب وقدراته.

2-3-6-5- العوامل البيئية الاجتماعية:

إن للبيئة الاجتماعية دورا كبيرا في نمو مستوى الطموح ، لان البيئة هي التي تمد الفرد بمفاهيمه وثقافته، وهي التي تشكل الإطار المرجعي له، ولكن هذا التأثير يكون مختلفا من فرد لأخر تبعا لقدراته الذاتية، وتبعا لمضمون هذه القيم و المفاهيم التي تقدمها له ، فأما تكون صالحة لنمو مستوى طموح واقعي ،أو تؤدي إلى نمو مستوى طموح غير واقعي، فمثلا :تلعب الأسرة دورا كبيرا في تحديد نمو مستوى الطموح لان أفرادها المنتمين للأسرة المستقرة اجتماعيا وبيئيا ، هم اقدر على وضع مستويات طموح عالية ،ومتناسبة مع إمكاناتهم ،ويستطيعون بلوغها أفضل ما لو كانوا ينتمون إلى أسرة غير مستقرة.

وهذا ما أكدته دراسة هالوك (Halock1967) من حيث أن الفرد المستقر داخل أسرته يكون مستوى طموحه اعلى، كما أن اهتمام الآباء المبكر بما يخص أبناءهم له دور في مستوى الطموح ،لان الإباء يمكن ان يدفعوا أبنائهم لمستويات طموح عالية، ويساعدونهم على وضع صيغة لبلوغ تلك الأهداف ،وهناك بعض الآباء لا يكتفون بذلك ،بل يشاركونهم للوصول إليه بطرق خاطئة أحيانا ،كالتربيع وممارسة الضغوطات والإكراه . وجماعة الرفاق لها دور مؤثر في الفرد إما ايجابيا أو سلبيا ، حيث أن الفرد يأخذ منها الأفكار التي تشكل شخصيته ،فهم المعيار الذي يقيس الفرد من خلاله تفوقه ونجاحه الأكاديمي من خلال المنافسة بالوصول إليهم ، والى مستوى اعلي منهم ،وهي التي يقيس بها الفرد أهدافه .

ويرى قنديل (1990) أن الفرد يتأثر في تحديده لمستوى طموحه بأفراده ،وجماعته المرجعية أكثر من تأثره بوالديه، نتيجة لمعدل التغيير السريع في كل شيء، حيث أن للأقران دورا ملحوظا في التأثير على مستويات الأداء والتحيز الفردي ، وللجماعة أيضا تأثير هائل ،من خلال دينامياتها على الأفراد.

ويتضح لنا مما سبق أن الإنسان كائن اجتماعي بطبيعته ،يؤثر ويتأثر بمن حوله سواء بالإيجاب أو السلب ،والمحيطين بالفرد يمكن أن يمدوا هذا الفرد بتغذية راجعة عن مستواه وقدراته ،فيكون ذلك بمثابة تحفيز له ،مما يدفعه إلى المزيد من التقدم ،وهذا راجع

لمستوى الأهل الثقافي والأكاديمي والاقتصادي ، وكذلك الأمر نفسه للأصدقاء فلهم أيضا تأثير على بعضهم البعض.

2-3-7- بعض الأساليب لتحقيق الطموح:

هناك بعض الأساليب التي من خلالها يمكن تحقيق افضل مستوى للطموح ، و تتمثل في الخطوات التالية :

-على الفرد ان لا ينعزل عن مجتمعه، بل يجب عليه ان يأخذ قسطه من كل ما يمكن ان يقدمه المجتمع له، كما عليه بالمقابل ان يقدم للمجتمع كل ما يستطيع.

-ان اختيار المهنة يلعب دورا أساسيا في تحقيق الذات ، فاختيار المهنة و المهنة نفسها مرتبطان مباشرة بالواجب و المسؤولية .

-على الفرد ان يشعر بقوة ان لا مجال امامه للخيار بين ذاته و الاخر، و بين امته و الأمم الأخرى.

-من اجل تنمية الذات لا بد من وجود نوع من معاكسة الظروف ،لان السهولة عدو لدود لكل ابداع و تقدم، اذا فالمشكلة ليست في عدم وجود التحديات ، بل في طريقة الإحساس بها.

- البيئة الملائمة لها اثر كبير في تحقيق الذات ، لان البيئة الضاغطة التي تقيد الفرد بالقواعد و الضوابط ، سوف تعمل على عدم تحقيق المسار الطبيعي لتحقيق الذات .

(عبد ربه علي شعبان ، 2010 : 76)

نستنتج مما سبق ان الشخص الطموح هو انسان متفائل و موضوعي ، لا يستسلم للمشكلات و العوائق ، بل تزيده من التحدي للوصول الى الأهداف المرجوة.

خلاصة الفصل:

حاولنا في هذا الفصل الإمام ببعض الجوانب المتعلقة بمستوى الطموح ، حيث تم التطرق إلى تعريف بعض العلماء له ، من ثم تم توضيح كيفية تطوره عبر مراحل نمو الفرد و إلى طبيعته باعتباره استعدادا نفسيا ، وباعتباره سمة ، و باعتباره كذلك وصفا لإطار تقدير و تقويم المواقف ، كما تطرقنا إلى أشهر النظريات التي فسرتة و ذكرنا بعض سمات الشخص الطموح و التي تميزه عن الآخرين وكذلك العوامل التي تؤثر عليه ، و أخيرا تعرفنا على بعض الأساليب لتحقيق الطموح.

نستنتج من خلال هذا الفصل أهمية مستوى الطموح في حياة الطالب نظرا لتأثيره الكبير على شخصية و على صحته النفسية.

2-4- الدراسات السابقة:

تمهيد

2-4-1- دراسات تناولت الصلابة النفسية.

2-4-2- دراسات تناولت الاتزان الانفعالي.

2-4-3- دراسات تناولت مستوى الطموح.

2-4-4- تعقيب على الدراسات السابقة.

تمهيد:

قمنا في هذا الفصل بعرض لبعض الدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع الدراسة، وقد تم تصنيف الدراسات حسب المتغيرات، وترتيبها تصاعدياً من القديم إلى الحديث.

1- دراسات تناولت الصلابة النفسية.

2- دراسات تناولت الاتزان الانفعالي.

3- دراسات تناولت مستوى الطموح.

2-4-1- دراسات تناولت الصلابة النفسية:

2-4-1-1- دراسة (Kobasa et al,1982):

هدفت الدراسة لمعرفة أثر الصلابة النفسية ومكوناتها كمتغير سيكولوجي، في تخفيف وقع الأحداث الضاغطة على الصحة النفسية والجسمية.

وتكونت عينة الدراسة من عينات متباينة الأحجام والنوعيات من شاغلي المناصب الادارية المتوسطة والعليا والمحامين ورجال الأعمال، حيث كان عدد العينة (259) تراوحت أعمارهم بين 32-65 بمتوسط عمري 40 عام.

تكونت أدوات الدراسة من مقياس أحداث الحياة الضاغطة من إعداد راهي، (1967) ومقياس الصحة والمرض من اعداد (وايلر وماديسون وهولمز)، ومقياس حالة الاستعداد الوراثية في الشخصية، ومقياس مركز الضبط، ومقياس الاغتراب عن الذات وعن العمل لقياس الالتزام، ومقياس الأمن، ومقياس المعرفية.

وكان من نتائج الدراسة، أن الصلابة النفسية بأبعادها الثلاثة، لا تخفف من وقع الأحداث الضاغطة على الفرد فقط، بل تمثل مصدراً للمقاومة والصمود والوقاية من الاثر الذي تحدثه الأحداث الضاغطة على الصحة الجسمية، في مقابل الشعور بالاغتراب،

والتحكم في مقابل الضعف، والتحدي في مقابل الشعور بالتهديد، وجود ارتباط دال بين بعدي الالتزام والتحكم والادراك الايجابي والواقعي لأحداث الحياة الشاقة وكذلك الأساليب الفعالة التعايشية، كما أشارت النتائج إلى دور بعض المصادر الاجتماعية في الوقاية من الاصابة بالاضطرابات، كالمساندة الاجتماعية في المحيط الأسرة، ولكن في ظل اقترانها بعدد من المصادر الشخصية الأخرى المدعمة لها ولدورها، كالصلابة النفسية، أما مساندة الرؤساء فمان لها الدور الوقائي الفعال، في إطار العمل فقط بشكل مستقل وكذلك تشير الدراسة إلى أن مفهوم الصلابة يتشابه مع مفاهيم أخرى، مثل الفاعلية الذاتية لباندورا والتماسك لانتونفسكي.

2-4-1-2- دراسة (Hull et al,1987):

هدفت الدراسة إلى تحديد طبيعة العاملية لمفهوم الصلابة، ودور الصلابة كمتغير وسيط يخفف من أثر أحداث الحياة الضاغطة، ودراسة مفهوم الصلابة النفسية. وتكونت عينة الدراسة من (1004) طالبا جامعيًا وقد تم تقسيم العينة إلى ستة مجموعات كل مجموعة يستخدم بها عدد من المقاييس النفسية، حيث تم استخدام مقياسين للصلابة النفسية في هذه الدراسة، كان أحدها مقياسا طوليا والآخر مقياسا مختصرا، وقد تم استخدام مقياس القلق الاجتماعي، والخجل والوعي بالذات، والوعي بالآخرين. وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن الصلابة ليست مفهوما واحدا بل ثلاثة مكونات منفصلة، وأن بعدي الالتزام والتحكم يتمتعان بخصائص سيكومترية ملائمة، وأنهما يخففان من أثر الضغوط، وإن كان أثرهما يرتبط بنوعية الموقف، وكذلك وجود ارتباطات ذات دلالة بين مقياسي الصلابة النفسية والمقاييس الأخرى، فالأشخاص ذو الصلابة المرتفعة حصلوا على درجات منخفضة على مقياسي الخجل والقلق الاجتماعي والوعي بالذات والوعي بالآخرين.

2-4-1-3- دراسة (Maddi et Kobasa, 1994) :

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية، وما تحتوى من الاحساس بالذات، الذي يؤكد على الالتزام والتحدي والسيطرة، وبين الصحة النفسية، أجريت الدراسة على عينة مكونة من 157 من طلبة الجامعة اللذين تتراوح أعمارهم بين (18 و24)، حيث استخدمتا مقياسا لمسح وجهة النظر الشخصية ويرمز له بالرمز PVS ودرجات الصلابة ومقياس بكنز للأعراض لفحص الحالات الانفعالية السلبية ومقياس الشخصية السلبية (MMPI) وأشارت النتائج إلى وجود علاقة سلبية بين درجات (PVS) ودرجات (MMPI) مما يدل على وجود اتجاهات المرض النفسي كما أظهرت النتائج وجود دعم وتأييد للفرضية القائلة: إن الصلابة تعكس وجود محركات للصحة النفسية، حيث أن الصلابة النفسية صفة مشتركة في الصحة النفسية.

2-4-1-4- دراسة (Gaerson, 1998):

هدفت الدراسة لبيان العلاقة بين الصلابة النفسية ومهارة المواجهة والضغط بين الطلبة الخريجين، حيث بلغت العينة (101) طالبا من الطلاب الخريجين في قسم علم النفس من مدرسة أميدوسترن للخريجين، واستخدم الباحث اختبار الشخصية الصورة (PVS.2)، واستبيان الضغوط اليومية (DSI)، واستبيان المواجهة (CRT)، ومقياس الصلابة النفسية، وتوصلت الدراسة إلى أن الطلاب اللذين حصلوا على درجات عالية في الصلابة كانوا يستخدمون مهارات مواجهة أكثر فعالية وتأثيرا من اللذين حصلوا على درجات صلابه منخفضة، كما أن الضغوط ترتبط ايجابيا بمهارات المواجهة التالية: التحليل المنطقي، التجنب المعرفين التفريغ الانفعالي، والاستسلام، كما توصلت الدراسة إلى أن الصلابة الكلية، والتجنب المعرفي والتحليل المنطقي، منبئات هامة لضغوط، كما أشارت إلى وجد علاقة سالبة بين الصلابة والضغط، حيث وجد أن الطلاب اللذين حصلوا على درجات عالية من الصلابة كانوا يدركون مسببات الضغوط على أنها أقل ضغطا من الطلاب اللذين لم يحصلوا على درجات عالية في الصلابة.

2-4-1-5- دراسة محمد محمود (2005):

هدفت الدراسة إلى الكشف عن اساليب مواجهة الضغوط لدى مرتفعي ومنخفضي الصلابة النفسية من طلاب الدراسات العليا وقد تكونت عينة الراسة من (182) طالبا وطالبة من طلاب الدراسات العليا بكليات التربية بجامعة جنوب الوادي بسوهاج، وقد استخدم الباحث الآتية: مقياس الصلابة النفسية: إعداد نوال (1999)، استبيان أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، إعداد حسن عبد المعطين اختبار تفهم الموضوع TAT إعداد موراي، ومورجان، مقياس المستوى الاجتماعي - الاقتصادي للأسرة، إعداد: هيد العزيز الشخصي، استمارات بيانات الطالب، واستمارات المقابلة الاكلينيكية، كلاهما من إعداد: الباحثين كما استخدم الأساليب الاحصائية الآتية: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياريين التحليل العملي، تحليل التباين الأحادي والثنائي، اختبار (ت)، تحليل الانحدار البسيط، اختبار فيومان -كولز، وقد اسفرت النتائج الدراسة عما يلي: وجود فروق دالة احصائية بين مرتفعي ومنخفضي الصلابة النفسية، اختلاف البناء النفسي وديناميات الشخصية لدى مرتفعي الصلابة النفسية عنه لدى منخفضي الصلابة النفسية.

2-4-2- دراسات تناولت الاتزان الانفعالي:

2-4-2-1- دراسة المزيني (2001):

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن مدى تمسك طلبة الجامعة الاسلامية بغزة بالقيم الدينية ومدى تحليهم بالاتزان الانفعالي، والكشف عن العلاقة بين القيم الدينية والاتزان الانفعالي لديهم، وتكونت العينة من (225) طالب وطالبة من طلبة المستوى الرابع بالجامعة الاسلامية، واستخدم الباحث مقياس الاتزان الانفعالي من إعداد العدل، وأظهرت نتائج الدراسة وجود درجة عالية من الاتزان الانفعالي لدى افراد العينة، ووجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الاتزان الانفعالي بين طلاب وطالبات الجامعة الاسلامية لصالح الطالبات، ووجود علاقة دالة وموجبة بين متوسط درجات الطلبة في اختبار القيم الدينية ومستوى الاتزان الانفعالي.

2-4-2-2- دراسة المسعودي (2002):

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة بغداد وعلاقته ببعض المتغيرات الأخرى، وتكونت عينة الدراسة من (420) طالب وطالبة من جامعة بغداد، وقد تم استخدام مقياس الاتزان الانفعالي من إعداد، وأظهرت نتائج الدراسة أن طلبة الجامعة يعانون ممن ضعف في اتزانهم الانفعالي حيث بلغ متوسط درجاتهم (194.44) وبانحراف معياري بلغ (16.98) مقارنة بالمتوسط النظري الذي بلغ (210) درجة، وعدم وجود فرق وفق متغيري (الجنس، التخصص).

2-4-2-2-دراسة الشعراوي (2003):

هدفت هذه الدراسة إلى التحقق من فاعلية برنامج في الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي في تحسين مستوى الاتزان الانفعالي لدى عينة من الشباب الجامعي، وقد تكونت عينة الدراسة من (40) طالب وطالبة من كلية التربية بينها، واستخدم الباحث مقياس الاتزان الانفعالي من إعداد سامية القطان وأظهرت النتائج وجود فارق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات السلوك الاندفاعي بين المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج لصالح التطبيق البعدي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات السلوك الاندفاعي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج الارشادي لصالح المجموعة التجريبية بعد التطبيق.

2-4-2-3-دراسة يونس (2005):

هدفت هذه الدراسة عن الكشف عن كل من مستويات الاتزان الانفعالي ومستويات تأكيد الذات، وإيجاد العلاقة بينهما، وقد تكونت عينة الدراسة من (134) طالب وطالبة من طلبة الجامعة الأردنية، واستخدم الباحث مقياس الاتزان الانفعالي من إعداد العبيدي، وأظهرت النتائج وجود ارتباط دال احصائياً بين مستويات تأكيد الذات ومستويات الاتزان الانفعالي، ووجود فروق دالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي يعزى إلى متغير الجنس وذلك لصالح الذكور.

2-4-2-5-دراسة (Richa, 2012):

وهدفنا الدراسة إلى معرفة مستوى الطلاب على مقياس الاتزان الانفعالي والكشف عن العلاقة بين الدوافع الذاتية والاتزان الانفعالي، وكذلك بيان علاقته بعدد من المتغيرات الأخرى، تكونت عينة الدراسة من (150) من جلاب المدارس العليا، وقد استخدم الباحث مقياس تصنيفي لقياس الاتزان الانفعالي من إعداده، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية دالة بين الاتون الانفعالي والدوافع الذاتية للشخص.

2-4-3 - دراسات تناولت مستوى الطموح:**2-4-3-1-دراسة كاميليا عبد الفتاح (1971):**

تحت عنوان: "الفروق بين الجنسين في مستوى الطموح، هدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق بين الذكور والإناث في مستوى الطموح، على عينة (226) طالبا وطالبة جامعيين، باستخدام مقياس مستوى الطموح للراشدين من إعداد الباحثة الذي لا يزال يستخدم في العديد من الدراسات، وانتهت الدراسة إلى أن مستوى الطموح عند الذكور أعلى منه عند الإناث.

2-4-3-2-دراسة باندي (Bandey, 2002)

هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى الطموح لدى طلبة كلية العلوم والآداب بالانبساطية والانطوائية، تكونت عينة الدراسة من (100) طالب وطالبة نصفهم من كلية العلوم والنصف الآخر من كلية الآداب، وقد أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق في مستوى الطموح تبعا لمتغير الجنس.

2-4-3-3-دراسة ماركوبيانكس (Margoribanks, 2004) :

نفس النتائج التي توصل إليها باندي حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على القدرة العقلية وسمات الشخصية ومستوي الطموح، وقد خلصت النتائج إلى وجود فروق في مستوى الطموح تبعا وكل من متغيري الجنس والتخصص الدراسي لصالح الذكور.

2-4-3-4- دراسة الحجوج (2004):

تهدف الدراسة إلى دراسة العلاقة بين سمات الشخصية ومستوى الطموح لدى معلمي المرحلة الأساسية بمحافظة قطاع غزة، على عينة تكونت من (378) معلما ومعلمة بالمرحلة الأساسية، باستخدام مقياس مستوى الطموح لكاميليا عبد الفتاح، ومقياس الضبط الداخلي، الخارجي تعريب صلاح أبو ناهية، ومقياس الاحتراق النفسي تعريب عادل محمد، وقد أسفرت الدراسة على النتائج التالية:

- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة بين سمات الشخصية (الاجتماعية، التأملية، المسؤولية، تقدير الذات، السعادة، الاستقلال، النشاط) وبين مستوى الطموح.
- توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة بين سمات الشخصية (القلق، الاندفاعية، توهم المرض، الشعور بالذنب، والتعبيرية) ومستوى الطموح.
- توجد علاقة بين سمة حب المخاطرة والوسواس القهري ومستوى الطموح.
- توجد فروق في العلاقة الارتباطية بين سمات الشخصية ومستوى الطموح لدى معلمي المرحلة الأساسية باختلاف موضع الضبط (داخلي، خارجي) وذلك في سمة النشاط.

2-4-3-5- دراسة بوزرزور حمزة (2011):

بعنوان " التداخل بين مركز التحكم ومستوى الطموح في غدرارك الضغط النفسي لدى الطلبة الجامعيين"

هدفت الدراسة إلى الكشف عن الدور الذي يلعبه كل من مركز التحكم ومستوى الطموح في غدرارك الضغط النفسي لدى عينة من الطلبة الجامعيين، والتعرف على دور التداخل بين هذين السميتين، وما ينتج من تأثير على الضغط النفسي إضافة إلى بعض العوامل الفردية كالجنس والتخصص الدراسي، على عينة متكونة من (284) طالب وطالبة، باستخدام: كقياس غدرارك الضغط النفسي لـ ليفيستين، مقياس مركز التحكم لـ روتر، مقياس مستوى الطموح لـ سمية محمد برهومي، توصلت الدراسة إلى:

- وجود فروق في إدراك الضغط النفسي بين طلبة ذوي مستوى الطموح المرتفع والطلبة ذوي المستوى المنخفض لصالح الطلبة ذوي الطموح المرتفع.
- عدم وجود فروق في إدراك الضغط النفسي بين الطلبة والطالبات.
- وجود فروق في إدراك الضغط النفسي بين الطلبة ذوي مركز التحكم الداخلي والطلبة ذوي التحكم الخارجي لصالح الداخليين.

2-4-4-2 - تعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال عرض الدراسات السابقة يتضح أن هناك اختلافات فيما بينها، هذه الاختلافات تظهر جليا في أهداف الدراسة ومتغيراتها، والبيئة التي تم فيها تطبيق الدراسات، وفي حجم العينة، وكذلك في الأساليب الاحصائية، وبالتالي من المنطقي أن تكون نتائج الدراسة مختلفة.

2-4-4-1- أوجه الاتفاق بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة:

استخدام متغيرات بعض الدراسات السابقة (الصلابة النفسية، الاتزان الانفعالي ومستوى الطموح).

استخدام بعض الأساليب الاحصائية مثل معاملات الارتباط .

اتفقت الدراسة الحالية مع بعض الدراسات في اختيار العينة من الطلبة.

2-4-4-2- أوجه الاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة:

تعتبر الدراسة الحالية أول دراسة تجري في الجزائر من حيث المتغيرات الثلاثة فلقد طبقت الدراسات عديدة ربطت بين متغيرين أو متغير مع آخر وفي بيئات محلية عن البيئة الجزائرية التي لها خصوصيات لا سيما الجانب الانفعالي وأثره في هذه البيئة تجعلنا نخصها بالذكر دون غيرها لأسباب وعوامل مختلفة لا مجال هنا لذكره، كما أنه استفدنا كثيرا من الدراسات السابقة في صياغة أسئلة الدراسة وفروضها وأهدافها وكذلك في تفسير النتائج وتحديد الأسلوب الاحصائي وكيفية تطبيق اجراءات الدراسة.

الفصل الثالث

الاجراءات الأساسية للدراسة الميدانية

- 3-1- منهج الدراسة .
- 3-2- ميدان الدراسة.
- 3-3- مجتمع وعينة الدراسة .
- 3-4- الدراسة الاستطلاعية.
- 3-5- أدوات الدراسة وخصائصها السيكمترية.
- 3-6- أسلوب التحليل والمعالجة الاحصائية للنتائج .

الخلاصة.

قصد الوصول لل غاية التي يريجوها من خلال بحثه والمتمثلة في الكشف عن الحقائق , لابد أن يحيط بالظاهرة المدروسة ميدانيا , ولأجل تحقيق ذلك يقوم الباحث لجمع المادة العلمية الميدانية عن الظاهرة من الميدان مجال الدراسة عن طريق أدوات تتلاءم و موضوع بحثه , وعينة ممثلة لمجتمع الدراسة , ومنهجا مناسبا للموضوع الذي هو بصدد دراسته , ومن خلال الفصل الموالي سنتعرض إلى الإجراءات الميدانية المتبعة في الدراسة الأساسية.

3-1- منهج الدراسة :

يعرف المنهج بأنه "عبارة عن مجموعة العمليات والخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه .وبالتالي فالمنهج ضروري للبحث، اذ هو الذي ينيير الطريق ويساعد الباحث في ضبط أبعاد ومساعي وأسئلة وفروض البحث"

والمنهج هو الذي يرسم للباحث ملامح بحثه حيث أن طبيعة الموضوع وأهداف الدراسة هي التي تفرض عليه إتباع منهج معين ،ومن هنا فالمنهج المناسب لموضوع دراستنا هو المنهج الوصفي (الارتباطي).

ويعد المنهج الوصفي الارتباطي أحد تلك المناهج التي يمكن بواسطتها معرفة ما إذا كانت هناك علاقة أم لا بين متغيرين فأكثر ودرجة الارتباط بينهما.

(رجاء محمود أبو علام، 2004: 231)

3-2- ميدان الدراسة:

أجريت الدراسة الحالية في جامعة الجليلي بونعامة بخميس مليانة، والتي يبلغ تعداد طلابها حوالي 22 ألف طالب وطالبة.

3-3- مجتمع وعينة الدراسة:**3-3-1- مجتمع الدراسة:**

يمثل مجتمع البحث الفئة من المجتمع أو الجماعة التي يستهدف البحث دراستها والخروج بنتائج منها.

ويتمثل مجتمع الدراسة الحالية في طلبة كلية العلوم الاقتصادية والتجارية وعلوم التسيير بجامعة الجليلي بونعامة بخميس مليانة السنة الثالثة ليسانس LMD، والمقدر عددهم بـ 525 طالب.

3-3-2- عينة الدراسة:

تمثل العينة مجموعة الأفراد الذين يتم سحبهم من المجتمع الأصلي للدراسة، بحيث تكون العينة ممثلة للمجتمع من خلال تمثيل الصفات والخصائص بين أفرادها وأفراد مجتمع البحث، فالعينة يجب أن تكون انعكاسا شاملا لصفات وخصائص مجتمع الدراسة.

وتم اختيار عينة من طلبة كلية العلوم الاقتصادية والتجارية وعلوم التسيير بجامعة الجليلي بونعامة بخميس مليانة بطريقة العشوائية البسيطة.

3-4- الدراسة الاستطلاعية:

"تعتمد الدراسة الاستطلاعية لأجل التعرف على المشكلات التي قد تحدثها الأداة المعتمدة في البحث لأفراد الدراسة وكذا مدى تغطية الموضوع للجوانب التي وضع لأجل تغطيتها وبذلك يمكن أن تصبح الأداة أو الأدوات جاهزة ومضبوطة، وبالتالي اعتمادها في الدراسة الأساسية".

وقد تم إجراء الدراسة الاستطلاعية في جامعة الجبالي بونعامة بخميس مليانة في كل من القطب القديم والجديد، وذلك بتاريخ 2017/11/16، وذلك لتحقيق الأهداف التالية:

- الوقوف على الصعوبات التي من الممكن مواجهتها في الدراسة الأساسية.
- التحقق من الخصائص السيكومترية لكل من مقياس الصلابة النفسية والاتزان الانفعالي ومستوى الطموح.
- معرفة مدى وضوح عبارات مقاييس الدراسة للعينة.

لقد شملت عينة الدراسة الاستطلاعية في الدراسة الحالية على (100) طالب من جامعة الجبالي بونعامة القطب القديم والجديد حيث كان الاختيار بالطريقة العشوائية. تم استخدام العديد من الأدوات في جمع البيانات لاختبار الفروض والاجابة عن أسئلة الدراسة، والتي تمكنه من الحصول على معلومات موضوعية ودقيقة، وتختلف هذه الأدوات باختلاف طبيعة مشكلة الدراسة وفرضياتها والأهداف المتوخى تحقيقها منها، وقد اعتمدنا في دراستنا على الأدوات التالية:

3-5- أدوات الدراسة وخصائصها السيكومترية:

3-5-1- مقياس الصلابة النفسية:

هذا المقياس من اعداد (عماد مخيمر 2006) وهي أداة تعطي تقديرا كميًا لصلابة الفرد النفسية، والأداة تتكون من 47 عبارة تركز على جوانب الصلابة النفسية للفرد، وتقع الإجابة على المقياس في ثلاث مستويات (تتطبق دائما -تتطبق أحيانا - لا تتطبق أبدا) وتتراوح الدرجة لكل عبارة ما بين ثلاث درجات ودرجة واحدة بمعنى إذا كانت الإجابة تتطبق دائما 3- إذا كانت تتطبق أحيانا 2- إذا كانت لا تتطبق أبدا 1)

وبالتالي يتراوح المجموع الكلي للأداة ما بين 47 إلى 141 درجة، حيث يشير ارتفاع الدرجة إلى زيادة إدراك المستجيب لصلابته النفسية.

وللتقليل من الميل لاتخاذ نمط ثابت للاستجابات Response Set تم وضع بعض العبارات في عكس اتجاه العبارات الأخرى، أي تشير هذه العبارات المعكوسة إلى الجانب السلبي للصلابة وبالتالي فإن هذه العبارات، والتي تقابل في الأعداد (7 ، 11 ، 16 ، 21 ، 23 ، 25 ، 28 ، 32 ، 35 ، 36 ، 37 ، 38 ، 42 ، 47)، ينبغي أن تصحح في الاتجاه العكسي بمعنى أن هذه العبارات تصحح كالتالي: (تتطبق دائما 1- تتطبق أحيانا 2- لا تتطبق أبدا 3) وبلغ عدد العبارات التي يجب أن توضع لها الدرجة المعكوسة 15 عبارة، أي 31% من مجموع عبارات الاستبيان.

والصلابة النفسية تقع في ثلاثة أبعاد، هي:

3-5-1-1- الالتزام Commitment

هو النوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد اتجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله. وهذا البعد يتكون من 16 عبارة، وتشير الدرجة المرتفعة على هذا البعد إلى أن الفرد أكثر التزاما تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين.

Control 3-5-1-2-التحكم

ويشير إلى مدى اعتقاد الفرد أنه بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يلقاه من أحداث، ويتحمل المسؤولية الشخصية عما يحدث له، وهذا البعد يتكون من 15 عبارة، وتشير الدرج المرتفعة على هذا البعد إلى أن الفرد لديه تحكم واعتقاد في مسؤوليته الشخصية عما يحدث له.

Challenge 3-5-1-3-التحدي

وهو اعتقاد الفرد أن ما يطرأ من تغير على جوانب هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديدا له، مما يساعد على المبدأ واستكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط بفاعلية. وهذا البعد يتكون من 16 عبارة، وتشير الدرجة المرتفعة على هذا البعد إلى اعتقاد الفرد بأن أي تغيير يطرأ على حياته إنما هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديدا له، مما يساعده على المبدأ والاستكشاف والتحدي. وتم تحديد ثلاث مستويات للصلابة النفسية، وهي كالتالي:

أ- مستويات الدرجات الكلية للصلابة النفسية:

- إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين (47- 78) فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة النفسية لدى المفحوص منخفض.
- إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين (79- 109) فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المفحوص متوسط.
- إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين (110- 141) فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المفحوص مرتفع.

ب- مستويات بعد الالتزام والتحدي:

- إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين (16- 26) فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المفحوص منخفض.

- إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين (27- 37) فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المفحوص متوسط.
- إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين (38- 48) فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المفحوص مرتفع.
- ج- مستويات بعد التحكم:
- إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين (15- 24) فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المفحوص منخفض.
- إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين (25- 35) فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المفحوص متوسط.
- إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين (36- 45) فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المفحوص مرتفع.

3-5-1-4- صدق وثبات المقياس في الدراسة الحالية:

تم حساب صدق وثبات المقياس وذلك بتطبيقه على عينة استطلاعية من المجتمع المستهدف والتي بلغ عددها 100 طالب.

1- الصدق:

يقصد به أن يقيس الاختبار ما وضع لقياسه، بمعنى أن الاختبار صادق يقيس الوظيفة التي يزعم أن يقيسها، ولا يقيس شيئاً بدلاً منها أو بالإضافة إليه.

تم حساب صدق المقياس من خلال حساب صدق محتوى البنود وذلك عن طريق معرفة مدى ارتباط كل بند بالدرجة الكلية للمقياس.

جدول رقم 01 يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية.

معامل الارتباط	رقم الفقرة						
0.53 **	37	0.54 **	25	0.50 **	13	0.63 **	01
0.53 **	38	0.47 **	26	0.55 **	14	0.62 **	02
0.56 **	39	0.50 **	27	0.58 **	15	0.42 **	03
0.32 **	40	0.53 **	28	0.48 **	16	0.49 **	04
0.43 **	41	0.63 **	29	0.62 **	17	0.66 **	05
0.42 **	42	0.42 **	30	0.62 **	18	0.40 **	06
0.62 **	43	0.42 **	31	0.59 **	19	0.42 **	07
0.42 **	44	0.54 **	32	0.50 **	20	0.53 **	08
0.49 **	45	0.47 **	33	0.55 **	21	0.53 **	09
0.66 **	46	0.50 **	34	0.58 **	22	0.56 **	10
0.40 **	47	0.53 **	35	0.48 **	23	0.32 **	11
-	-	0.63 **	36	0.62 **	24	0.43 **	12

يتضح من الجدول رقم 01 أن جميع الفقرات دالة عند مستوى (0.01) وتتراوح ما بين (0.32 و 0.66)

2-الثبات:

يعرف ثبات درجات الاختبار بأنه مدى إعطاء الاختبار درجات متشابهة لنفس الأفراد إذا ما تكررت عملية القياس (عباس محمود عوض، 1998: 53) فالثبات كما يراه الباحثون يمثل مدى الاتساق بين البيانات التي تجمع عن طريق إعادة تطبيق المقاييس على نفس الأفراد وتحت نفس الظروف أو تحت ظروف متشابهة إلى أكبر قدر ممكن.

من أجل التحقق من معامل ثبات مقياس الصلابة النفسية قمنا بحساب الثبات باستخدام معادلة (الفكرونباخ)، وكانت قيمة معامل الثبات 0.94. ونلاحظ أن معاملات الصدق والثبات جيدة، مما يعطي مؤشرا للثقة بهذه الأداة، وأنه يمكن الاطمئنان إليها عند التطبيق النهائي.

3-5-2- مقياس الاتزان الانفعالي:

أعد هذا المقياس في الأصل عادل العدل (1995)، وقام أسامة المزيني (2001) بتقنيه ليتناسب مع البيئة الفلسطينية، وقام ريان محمد اسماعيل (2006) بتطوير هذا المقياس عن طريق التعديل في العديد من عباراته. تتم عملية الاجابة على فقرات المقياس عن طريق اختيار المستجيب أحد البدائل المعطاة وهي ثلاثة بدائل (نعم - أحيانا - لا) ولغايات التصحيح أعطيت الأوزان (3-2-1) على التوالي للفقرات الموجبة، و(1-2-3) للفقرات السالبة، كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم 02 توزيع عبارات مقياس الاتزان الانفعالي

الاتزان الانفعالي	عدد الفقرات	الفقرات الموجبة	الفقرات السالبة
التحكم في الانفعالات	24	49-46-10-9-2-1	25-24-20-19-17-16-15-8-7-3 54-44-37-36-32-31-30-26-
المرونة	32	-35-34-28-27-21-12-11 56-53-50-48-47-45-42-41- 39	29-23-22-18-14-13-6-5-4 55-52-51-43-40-38-33
المجموع	56	22	34

3-5-2-1- صدق وثبات المقياس في الدراسة الحالية:

تم حساب صدق وثبات المقياس وذلك بتطبيقه على عينة استطلاعية من المجتمع المستهدف والتي بلغ عددها 100 طالب.

1- الصدق:

تم حساب صدق المقياس من خلال حساب صدق محتوى البنود وذلك عن طريق معرفة مدى ارتباط كل بند بالدرجة الكلية للمقياس.

جدول رقم 03 يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية لمقياس التوازن الانفعالي.

معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل	رقم الفقرة	معامل	رقم الفقرة
0.42 **	49	0.47 **	41	0.59 **	33	0.63 **	25	0.54**	17	0.25*	09	0.62**	01
0.53 **	50	0.50 **	42	0.54 **	34	0.62 **	26	0.28*	18	0.44**	10	0.75**	02
0.53 **	51	0.55 **	43	0.47 **	35	0.47 **	27	0.38**	19	0.40**	11	0.34**	03
0.56 **	52	0.58 **	44	0.50 **	36	0.41 **	28	0.56**	20	0.53**	12	0.31**	04
0.31 **	53	0.48 **	45	0.53 **	37	0.49 **	29	0.34**	21	0.22*	13	0.36**	05
0.43 **	54	0.61 **	46	0.63 **	38	0.66 **	30	0.51**	22	0.29*	14	0.88**	06
0.42 **	55	0.61 **	47	0.41 **	39	0.40 **	31	0.70**	23	0.42**	15	0.84**	07
0.53 **	56	0.57 **	48	0.57 **	40	0.66 **	32	0.57**	24	0.48**	16	0.27*	08

يتضح من الجدول رقم 03 أن معظم فقرات دالة عند (0.01) وتتراوح ما بين

(0.88، 0.22)

2- الثبات:

وقد بلغ معامل ثبات مقياس التوازن الانفعالي بطريقة ألفا كرونباخ 0.91 وهو معامل مقبول مما يدل على أن المقياس ثابت.

3-5-3- مقياس مستوى الطموح:

اعتمدنا في دراستنا الحالية على المقياس مستوى الطموح الذي اعد من طرف الباحث "جناد عبد الوهاب" للحصول على شهادة دكتوراه بجامعة وهران كلية العلوم الاجتماعية تخصص علم النفس المدرسي وتطبيقاته سنة (2014/2013) تحت عنوان "الكفاءة الاجتماعية وعلاقتها بالدافعية للتعلم ومستوى الطموح" لدى تلاميذ السنة الثالثة من مرحلة التعليم المتوسط. وقد قمنا بتوزيع المقياس مع باقي المقاييس ليلائم عينة الدراسة. يتكون مقياس "مستوى الطموح" من (26) بند منها عبارات موجبة وأخرى سالبة موزعة على أربع أبعاد تقيس "مستوى الطموح" لدى طلبة جامعة الجيلالي بونعامة الإجابة على المقياس وفق سلم ليكرت، بحيث يجيب المتعلم عن كل عبارة من عبارات المقياس بأحد الخيارات الخمس (موافق جدا، موافق، لا أدري، غير موافق، غير موافق تماما).

3-5-3-1- صدق وثبات المقياس في الدراسة الحالية:

تم حساب صدق وثبات المقياس وذلك بتطبيقه على عينة استطلاعية من المجتمع المستهدف والتي بلغ عددها 100 طالب.

1- الصدق:

تم حساب صدق المقياس من خلال حساب صدق محتوى البنود وذلك عن طريق معرفة مدى ارتباط كل بند بالدرجة الكلية للمقياس.

جدول رقم 04 يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية لمقياس مستوى الطموح.

معامل الارتباط	رقم الفقرة						
0.42 **	25	0.59 **	17	0.47 **	09	0.63 **	01
0.53 **	26	0.54 **	18	0.50 **	10	0.62 **	02
-	-	0.47 **	19	0.55 **	11	0.47 **	03
-	-	0.50 **	20	0.58 **	12	0.41 **	04
-	-	0.53 **	21	0.48 **	13	0.49 **	05
-	-	0.63 **	22	0.61 **	14	0.66 **	06
-	-	0.41 **	23	0.61 **	15	0.40 **	07
-	-	0.57 **	24	0.57 **	16	0.66 **	08

يتضح من الجدول رقم 04 أن جميع الفقرات دالة عند مستوى (0.01) وتتراوح ما بين (0.41 و0.66)

2- الثبات:

من أجل التحقق من معامل ثبات مقياس الصلابة النفسية قمنا بحساب الثبات باستخدام معادلة (الفاكرونباخ)، وكانت قيمة معامل الثبات 0.89 ونلاحظ أن معاملات الصدق والثبات جيدة، مما يعطي مؤشرا للثقة بهذه الأداة، وأنه يمكن الاطمئنان إليها عند التطبيق النهائي.

3-6- أسلوب التحليل والمعالجة الاحصائية للنتائج:

يتطلب تحليل البيانات كميًا استخدام كل من أساليب الإحصاء الوصفي وأساليب الإحصاء الاستدلالي، فالإحصاء الوصفي يلقي الضوء على طبيعة الظاهرة موضع الدراسة، ويصف خصائصها وعلاقتها بغيرها من الظواهر بطريقة كمية ويتيح للباحث فرصة التأمل في شكل توزيع بياناته وخصائصها، بحيث تمكنه من انتقاء الأساليب الاحصائية الاستدلالية لهذه البيانات.

ويستخدم الباحث أسلوب احصائي دون الآخر انطلاقًا من طبيعة بيانات الظاهرة وأهدافها.

وتمثل الأساليب الاحصائية المستعملة في الدراسة فيما يلي:

اختبار بيرسون r ، اختبار المتعدد R .

الفصل الرابع

عرض وتحليل النتائج

4-1- عرض النتائج الخاصة بالفرضية الأولى

4-2- عرض النتائج الخاصة بالفرضية ثانية

4-3- العرض نتائج الخاصة بالفرضية الثالثة

4-4- العرض نتائج الخاصة بالفرضية الرابعة

4-1- عرض نتائج الخاصة بالفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على وجود علاقة ارتباطية بين درجات مقياس الصلابة النفسية ودرجات مقياس الاتزان الانفعالي، والجدول التالي يظهر النتائج المتعلقة بهذه الفرضية:

جدول رقم 05: قيمة r ودالاتها الاحصائية لمعامل الارتباط بيرسون بين الصلابة النفسية والاتزان الانفعالي

متغيري العلاقة	مقدار معامل الارتباط بين المتغيرين	دال عند مستوى
الصلابة النفسية	r= 0.47	0.01
الاتزان الانفعالي		

يتبين من خلال نتائج الجدول رقم 05 أن قيمة معامل الارتباط دالة عند مستوى $\alpha = 0.01$ ، ومنه توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة احصائية بين الصلابة النفسية والاتزان الانفعالي، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بيرسون (0.47) بمعنى أنه كلما زادت الصلابة النفسية كلما زاد الاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة الجبالي بونعامة بخميس مليانة.

4-2- عرض نتائج الخاصة بالفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على وجود علاقة ارتباطية بين درجات مقياس الصلابة النفسية ودرجات مقياس مستوى الطموح، والجدول التالي يظهر النتائج المتعلقة بهذه الفرضية:

جدول رقم 06: قيمة r ودلالاتها الاحصائية لمعامل الارتباط بيرسون بين الصلابة النفسية ومستوى الطموح

متغيري العلاقة	مقدار معامل الارتباط بين المتغيرين	دال عند مستوى
الصلابة النفسية	$r = 0.25$	0.05
مستوى الطموح		

يتبين من خلال نتائج الجدول رقم 06 أن قيمة معامل الارتباط دالة عند مستوى $\alpha = 0.01$ ، ومنه توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة احصائية بين الصلابة النفسية ومستوى الطموح، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بيرسون (0.25) بمعنى أنه كلما زادت الصلابة النفسية كلما زاد مستوى الطموح لدى طلبة جامعة الجيالي بونعامة بخميس مليانة.

4-3- عرض نتائج الخاصة بالفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة على وجود علاقة ارتباطية بين درجات مقياس الاتزان الانفعالي ودرجات مقياس مستوى الطموح، والجدول التالي يظهر النتائج المتعلقة بهذه الفرضية:

جدول رقم 07: قيمة r ودلالاتها الاحصائية لمعامل الارتباط بيرسون بين الاتزان الانفعالي ومستوى الطموح

متغيري العلاقة	مقدار معامل الارتباط بين المتغيرين	دال عند مستوى
الاتزان الانفعالي	$r = 0.26$	0.05
مستوى الطموح		

يتبين من خلال نتائج الجدول رقم 07 أن قيمة معامل الارتباط دالة عند مستوى $\alpha = 0.05$ ، ومنه توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة احصائية بين الاتزان الانفعالي ومستوى الطموح، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بيرسون (0.26) بمعنى أنه كلما زاد الاتزان الانفعالي كلما زاد مستوى الطموح لدى طلبة جامعة الجبالي بونعامة بخميس مليانة.

4-4- عرض نتائج الخاصة بالفرضية الرابعة:

تنص الفرضية الرابعة على وجود علاقة ارتباطية بين درجات مقاييس الصلابة النفسية والاتزان الانفعالي ومستوى الطموح، والجدول التالي يظهر النتائج المتعلقة بهذه الفرضية:

جدول رقم 08: قيمة r ودلالاتها الاحصائية لمعامل الارتباط المتعدد بين الصلابة النفسية والاتزان الانفعالي ومستوى الطموح

متغيري العلاقة	مقدار معامل الارتباط المتعدد
الصلابة النفسية	0.29
الاتزان الانفعالي	
مستوى الطموح	

تم حساب معامل الارتباط المتعدد بين المتغيرات الدراسة وقد بلغ 0.29 وهو معامل ارتباط دال، يدل على وجود علاقة ارتباطية متعددة موجبة وقوية بين متغيرات الدراسة.

الفصل الخامس

مناقشة وتفسير النتائج

5-1- مناقشة وتفسير الفرضية الأولى

5-2- مناقشة وتفسير الفرضية الثانية

5-3- مناقشة وتفسير الفرضية الثالثة

5-4- مناقشة وتفسير الفرضية الرابعة

5-1 - مناقشة وتفسير الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على أنه توجد علاقة ارتباطية بين درجات مقياس الصلابة النفسية ودرجات مقياس الاتزان الانفعالي.

وبعد استخدام معامل الارتباط برسون r تم التوصل إلى وجود علاقة ارتباطية بين الصلابة النفسية والاتزان الانفعالي حيث قدرت r المحسوبة بـ 0.47 وهي دالة عند مستوى الدلالة 0.01 وبناء على ذلك نقبل الفرضية الأولى التي تنص على وجود علاقة بين الصلابة النفسية والاتزان الانفعالي للطلبة الجامعة، وبالتالي نستنتج بأن درجة الصلابة النفسية تتأثر إلى حد بعيد بالاتزان الانفعالي للطلاب الجامعي.

ونفسر ذلك حسب ما أشارت إليه كوبيازا 1979 من خلال نظريتها والدراسات التي قامت بها والتي استهدفت معرفة المتغيرات النفسية التي تكمن وراء احتفاظ الأشخاص بصحتهم النفسية والجسمية رغم تعرضهم للضغوط وبعد نموذج لازاروس من أهم النتائج التي اعتمدت عليها حيث ذكر أن حدوث خبرات الضغوط يحددها في المقام الأول طريقة ادراك الفرد للموقف واعتباره ضغطاً قابلاً للتعايش وتشمل عملية الادراك الثانوي تقييم الفرد لقدراته الخاصة وتحديد مدى كفاءته في تناول المواقف الصعبة وعليه طرحت كوبيازا افتراضاً أساسياً لنظريتها والقائل بأن التعرض للأحداث الحياتية يعد أمراً ضرورياً بل إنه لا بد منه لارتقاء الفرد ونضجه الانفعالي والاجتماعي، وأن المصادر النفسية والاجتماعية الخاصة بكل فرد قد تقوى وتزداد عند التعرض لهذه الأحداث، ومن أبرز أبعاد الصلابة النفسية: الالتزام والتحكم والتحدي، كما ذكرت كوبيازا أن الأفراد اللذين يمتازون بالصلابة النفسية يكونون أكثر صموداً واتزاناً ومقاومة لأعباء الحياة المجهدة وأشد واقعية وانجازاً وسيطرة وقدرة على تفسير الأحداث، كما اتفقت مع دراسة هل وآخرون، Hull, et al 1987 تحت عنوان " دور الصلابة النفسية في تخفيف أثر أحداث الحياة الضاغطة"، والتي هدفت إلى تحديد الطبيعة العاملية لمفهوم الصلابة ودورها كمتغير وسيط يخفف من أثر أحداث الحياة الضاغطة،

ودراسة مفهوم الصلابة النفسية. وتكونت عينة الدراسة من (1004) طالبا جامعيًا وقد تم تقسيم العينة إلى ست مجموعات، وكل مجموعة يستخدم بها عددا من المقاييس النفسية، حيث تم استخدام مقياسين للصلابة النفسية في هذه الدراسة، أحدهما مقياسا طوليا، والآخر مقياسا مختصرا، وقد تم استخدام مقياس القلق الاجتماعي، والخجل والوعي بالذات، والوعي بالآخرين.

وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن الصلابة ليست مفهوما واحدا بل ثلاثة مكونات منفصلة، وأن بعدي الالتزام والتحكم يتمتعان بخصائص سيكومترية ملائمة، وأنهما يخفان من أثر الضغوط، وإن كان أثرهما يرتبط بنوعية الموقف، وكذلك وجود ارتباطات ذات دلالة بين مقياسي الصلابة النفسية والمقاييس الأخرى، فالأشخاص ذو الصلابة المرتفعة حصلوا على درجات منخفضة على مقياسي الخجل والقلق الاجتماعي والوعي بالذات والوعي بالآخرين. (زينب راضي، 2008)

ومن جانب آخر ترى **فضيلة السبعوي** أن الاتزان الانفعالي هو قدرة الفرد كذلك على مواجهة الظروف وأحداث الحياة الضاغطة والمهددة، والتعامل معها دون تعرض صحته النفسية والجسمية إلى اضطرابات أو المرض، المتمثل في قدرة الفرد على التحكم في الذات، ويتميز بالتفاؤل والبشاشة والتحرر من الشعور بالإثم والقلق وأحلام اليقظة والوحدة وبعض الأفكار والمشاعر السلبية، كما يميزه الفرد كونه يستجيب الاستجابة المناسبة في الوقت المناسب ويكون قادرا على تحمل المسؤولية، وفي نفس الوقت يمتلك قوة الضبط الذاتي والسيطرة الكاملة على دوافعه وانفعالاته ومشاعره والتحكم بها، وتناول الأمور بصبر وتعقل ومواجهة الأحداث الحياتية سواء كانت حزينة أو سعيدة أو مفاجئة بنشاط وهدوء الأعصاب وحسن السلوك بهدف تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي بينه وبين الآخرين.

(فضيلة عرفات سبعوي، 2008)

وأيضاً أشارت كاميليا عبد الفتاح 1984، أن الاتزان الانفعالي هي الحالة التي يستطيع فيها الشخص ادراك الجوانب المختلفة وما لديه من دوافع وخبرات وتجارب سابقة من النجاح والفشل تساعده على تعيين وتحديد نوع الاستجابة وطبيعتها لتتفق مع الاحداث الضاغطة لتسمح بتكييف استجابته تكييفاً ملائماً ينتهي بالفرد بالتوافق مع البيئة والمساهمة الايجابية في نشاطها لينتهي بالفرد بحالة من الشعور بالرخاء والسعادة.

نستخلص مما سبق إن مواجهة أحداث الحياة هي صفة مشتركة بين ذوي الصلابة النفسية والاتزان الانفعالي، من هنا ندعم الفرضية القائلة بوجود علاقة ارتباطية بين درجات مقياس الصلابة النفسية ودرجات مقياس الاتزان الانفعالي.

5-2- مناقشة وتفسير الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على أنه توجد علاقة ارتباطية بين مقياس الصلابة النفسية ومقياس مستوى الطموح.

وبعد استخدام معامل الارتباط برسون r تم التوصل إلى وجود علاقة ارتباطية بين الصلابة النفسية ومستوى الطموح حيث قدرت r المحسوبة بـ 0.25 وهي دالة عند مستوى الدلالة 0.05 وبناءً على ذلك نقبل الفرضية الثانية التي تنص على وجود علاقة بين الصلابة النفسية ومستوى الطموح للطلبة الجامعة، وبالتالي نستنتج بأن درجة مستوى الطموح تتأثر إلى حد بعيد بالاتزان الانفعالي للطالب الجامعي.

نفسر ذلك أن كلا المتغيرين الصلابة النفسية ومستوى الطموح لهما ارتباط وثيق بالصحة النفسية، التي ترتبط بقدرة الفرد على التوافق مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه، وهذا يؤدي إلى التمتع بحياة خالية من التأزم والاضطراب، مليئة بالتحمس. ويعني هذا أن يرضى الفرد عن نفسه، وأن يتقبل ذاته كما يتقبل الآخرين، فلا يبدو منه ما يدل على عدم التوافق الاجتماعي، كما لا يسلك سلوكاً اجتماعياً شاذاً، بل يسلك سلوكاً معقولاً يدل

على اتزانه الانفعالي والعاطفي والعقلي، في ظل مختلف المجالات، وتحت تأثير جميع الظروف.

إن شخصا هذا نمطه يعتبر في نظر الصحة النفسية شخصا سويا، لأنه يتميز بالقدرة على السيطرة على العوامل التي تؤدي إلى الاحباط واليأس، بل إنه ليستطيع أيضا أن يسيطر على عوامل الهزيمة دون اللجوء إلى ما يعوض هذا الضعف أو عدم النضج، إنه يستطيع أن يصمد للصراع العنيف ومشكلات الحياة اليومية ولا يصيبه إلا القليل من الهزيمة والفشل، مستعينا بصيرته وقدرته على التحكم الذاتي.

إن هذا الشخص وأمثاله أسوياء لامحالة، لأنهم يتمتعون بقدر كاف من الصحة النفسية، حيث يمكن أن يعيشوا في وفاق وسلام مع أنفسهم من جهة، ومع غيرهم في محيط الأسرة أو العمل أو المجتمع الخارجي من جهة أخرى.

وقد اتفقت هذه الدراسة مع دراسة كويازا 1997 والتي هدفت إلى معرفة المتغيرات النفسية التي من شأنها مساعدة الفرد على الاحتفاظ بصحته النفسية والجسمية رغم تعرضه للضغوط حيث أن الأشخاص الذين يتسمون بالصلابة النفسية أقل عرضة للإصابة بالمرض عند التعرض للأحداث الضاغطة، تكونت عينة الدراسة من الذكور حيث تراوحت عدد العينة (760) وهؤلاء من الموظفين الذين يعيشون درجة عالية من الضغوط، أعمارهم بين 45 و49 سنة وحاصلين على درجات جامعية على الأقل حيث يمثلون مستويات اجتماعية وتعليمية مختلفة، استخدمت الباحثة أدوات استبيان " هولمز وراهي Holmes et Rahi " لأحداث الحياة الضاغطة، واستبيان (وايلر 1968) للأمراض، ولقياس الصلابة تم استخدام المقاييس التالية: لقياس التحكم تم استخدمت المقاييس الأربعة التالية: مركز التحكم في التدعيم الداخلي والخارجي، مقياس العجز - التحكم من مقياس الاغتراب، مقياس المعنى مقابل العدمية، مقياس الانجاز، ولقياس مكون الالتزام استخدمت مقياس الإتراب عن العمل، وعن المؤسسات الاجتماعية، وعن العلاقات الشخصية، وعن الأسرة، وعن الذات، ولقياس

متغير التحدي استخدمت المقاييس التالية "الخبرات الشاقة، مقياس النشاط مقابل الكسل، مقياس البناء المعرفي، مقياس البقاء، مقياس المسؤولية مقابل المغامر" وكان من نتائج الدراسة أن الأشخاص الأكثر صلابة رغم تعرضهم للضغوط كانوا أقل مرضا كما يتسمون بأنهم أكثر صمودا وانجازا وسيطرة وضبطا داخليا وكفاية واقتدارا ونشاطا وطموحا وصحة نفسية، في حين الأشخاص الأقل صلابة كانوا أكثر مرضا وعجزا وأعلى في الضبط الخارجي، كما توصلت الدراسة إلى أن الأشخاص أكثر صلابة كانوا أكثر مرونة وكفاية واقتدارا ونشاطا ومبادأة واقتحاما وواقعية وصحة نفسية.

وأشارت **Maddi et Kobasa (1994)** في دراسة أخرى تحت عنوان العلاقة بين الصلابة النفسية والصحة النفسية لدى طلبة الجامعة التي أجريت على عينة مكونة من 157 من طلبة الجامعة اللذين تتراوح أعمارهم بين (18 و24)، حيث استخدمتا مقياسا لمسح وجهة النظر الشخصية ويرمز له بالرمز PVS ودرجات الصلابة ومقياس بكنز للأعراض لفحص الحالات الانفعالية السلبية ومقياس الشخصية السلبية (MMPI) وأشارت النتائج إلى وجود علاقة سلبية بين درجات (PVS) ودرجات (MMPI) مما يدل على وجود اتجاهات المرض النفسي كما أظهرت النتائج وجود دعم وتأييد للفرضية القائلة: إن الصلابة تعكس وجود محركات للصحة النفسية، حيث أن الصلابة النفسية صفة مشتركة في الصحة النفسية.

وبالنسبة لمستوى الطموح فهو مظهر من مظاهر الصحة النفسية حيث يكون تقارب بين مستوى طموح الفرد و مستوى كفاءته أو اقتداره ، و في المقابل فإن التباعد أو التباين الكبير بين مستوى الطموح و اقتدار الفرد ، أي بين ما يقدر عليه الفرد و ما يرغب فيه يولد عنده شعورا بالعجز ، و يقع بعض الآباء في الخطأ عندما يدفعون أبناءهم إلى مستويات طموح لا تتناسب مع قدراتهم ، وبالتالي يعجزون عن بلوغهم ، مما يؤثر سلبيا على صحتهم النفسية و يثير لديهم التوتر النفسي و القلق و الشعور بالعجز و الإحباط و النقص.

وأن الاتزان الانفعالي، والثقة بالنفس، والشعور بالأمن والتوافق النفسي والاجتماعي والانبساط، ومفهوم الذات الايجابي كلها عوامل تساعد على رفع مستوى الطموح بصورة واقعية، في حين أن القلق والاضطراب الانفعالي وفقدان الثقة بالنفس، وعدم التوافق عوامل مساعدة على خفض مستوى الطموح.

و الشخص السوي هو الذي يضع نصب عينيه مستويات يسعى للوصول إليها، حتى لو كانت في بعض الأحيان بعيدة المنال، فالتوافق المتكامل ليس معناه تحقيق الكمال، بل معناه الجهاد والعمل المستمر طبقاً لخير ما يمكن تصوره الغير من مبادئ، ولكي يتحقق يجب أن تكون الأهداف واقعية في إطار امكانيات الفرد، حتى لا يتعرض للشعور بالإحباط والاختناق والفشل.

إن تمتع الفرد بالصحة النفسية يجعله يرى الحياة من منظور مختلف عن الذي يعاني من مشاكل نفسية، فتكون نظرتة أكثر تفاؤلاً وواقعية، ويستطيع أن يرسم أهدافه ويبنى خطته المستقبلية على أسس قوية يمكن تحقيقها، وإن لم يستطع ذلك، فإنه يتمكن من تعديلها بالشكل الذي يريد.

نستخلص مما سبق أن الصلابة النفسية ومستوى الطموح مرتبطان ببعضهما البعض ويندرجان ضمن الصحة النفسية التي يتمتع بها الفرد السوي وهذا ما توصلت إليه دراستنا الحالية، وناكد صحة الفرضية القائلة أنه توجد علاقة ارتباطية بين درجات مقياس الصلابة النفسية ودرجات مقياس مستوى الطموح.

3-5 - مناقشة وتفسير الفرضية الثالثة

تنص الفرضية الثالثة على أنه توجد علاقة ارتباطية بين مقياس الاتزان الانفعالي ومقياس مستوى الطموح.

وبعد استخدام معامل الارتباط برسون r تم التوصل إلى وجود علاقة ارتباطية بين الاتزان الانفعالي ومستوى الطموح حيث قدرت r المحسوبة بـ 0.47 وهي دالة عند مستوى الدلالة 0.01 وبناءً على ذلك نقبل الفرضية الأولى التي تنص على وجود علاقة بين الاتزان الانفعالي ومستوى الطموح للطلبة الجامعة، وبالتالي نستنتج بأن درجة مستوى الطموح تتأثر إلى حد بعيد بالاتزان الانفعالي للطالب الجامعي.

وقد نفسر هذه العلاقة الارتباطية بين الاتزان الانفعالي ومستوى الطموح، بأن الطالب يزداد اتزانه واستقراره الانفعالي عندما يحقق طموحه، ذلك أن الاتزان من العوامل المساعدة في رفع مستوى الطموح لدى الفرد، فانتزانه الانفعالي يزداد إذا نجح في الوصول إلى درجة مرتفعة من الطموح والعلك إذا شعر بالفشل والاحباط فينخفض مستوى الطموح لديه.

كما تمهد هذه العلاقة بصورتها الايجابية للانطلاق السليمة والصحيحة لدى الطالب الجامعي لمساره الأكاديمي والمهني فيما بعد ويؤثر على كامل نواحي حياته، النفسية والتربوية والاجتماعية.

وتتفق نتيجة دراستنا الحالية مع نتيجة الدراسة التجريبية لكامليليا عبد الفتاح (1984) بين الاتزان الانفعالي ومستوى الطموح لدى عينة من طلبة جامعة عين شمس، والأدوات المستخدمة في هذه الدراسة مقياس الاتزان الانفعالي لجيلفورد وبعض المقاييس المعملية (الضرب)، هو اختيار يستخدم عادة في الكشف عن المهارة الحسابية حيث يقوم المفحوص بضرب كل رقم في الرقم الذي يسبقه، وهكذا ثم الشطب وهو عبارة عن ورقة كربلين المعروفة المستخدمة عادة في قياس التعب ثم جهاز الاكونر (هو عبارة عن لوحة

خشبية بها 100 ثقب وفيها عدة مسامير حديدية لإدخالها في هذه الثقوب وطريقة العمل هي ملئ الثقوب بأسرع ما يمكن) كما استخدمت مقياس مستوى الطموح للراشدين من اعداد الباحثة والتي اشارت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الاتزان الانفعالي ومستوى الطموح.

ويمكن تفسير ذلك بأن الاتزان الانفعالي لدى الطالب يدفعه بالضرورة إلى تحقيق الأهداف التي يطمح إليها وهذا يتحقق بالتغلب والسيطرة على المشاكل التي تعترض حياة الطالب الجامعي، يرجع إلى زيادة الثقة بالنفس والاستقرار والاتزان الانفعالي، من خلال تفاعله مع البيئة الخارجية مما يدفع الطالب ليشعر بالتفاؤل والتشاؤم وأسفرت النتائج عن ارتفاع نسبة القلقين جدا في مقياس القلق لدى الإناث مقارنة مع الذكور وارتفاع نسبة القلقين من المستقبل لدى طلاب كليات العلوم الانسانية مقارنة بالكليات العلمية وإلى وجود علاقة ارتباطية بين قلق المستقبل ومجالاته المختلفة، بمعنى كلما كان الفرد قريبا من الاتزان الانفعالي والصحة النفسية، كان قريبا من بلوغ أهدافه التي يطمح في الوصول إليها. وبناء على ما سبق فإن الطلبة الذين يتمتعون بدرجة عالية من الاتزان الانفعالي يكون لديهم القدر المناسب من مستوى الطموح.

فكثيرا ما يتمتع الطالب بالقدر المناسب من الاتزان الانفعالي في علاقاته الاجتماعية، إذ يحاول بشتى الطرق إلى إثبات ذاته ويكون قادرا على الاستقلال واتخاذ القرارات الخاصة به، إذ يرتبط التحاقه بالجامعة بعملية نضج كامل نواحي شخصية الفرد، فيكون قادرا على ربط علاقات ايجابية مع أقرانه ومع المحيطين به، وهذا ما ذهبت إليه الباحثة كاميليا عبد الفتاح من خلال الدراسة المذكورة سابقا أن كلما زاد الاتزان الانفعالي كلما لدى الفرد زاد معه مستوى الطموح.

(كاميليا عبد الفتاح، 1984 : 121)

ونستخلص مما سبق أن مستوى الطموح مرتبط بانتران انفعالات الطالب الجامعي واستقرارها، وثباتها فشعور الطالب بالنجاح يزيد من مستوى الطموح، وعندما يشعر بالفشل

ينتج عنه الاحباط وتشكل عقبات أمام تحقيق الأهداف التي يصبو إليها، وناكد صحة الفرضية القائلة أنه توجد علاقة ارتباطية بين درجات مقياس الاتزان الانفعالي ودرجات مقياس مستوى الطموح.

5-4- مناقشة وتفسير الفرضية الرابعة:

تنص الفرضية الرابعة على أنه توجد علاقة ارتباطية بين الصلابة النفسية والاتزان الانفعالي ومقياس مستوى الطموح.

وبعد استخدام معامل الارتباط المتعدد تم التوصل إلى وجود علاقة ارتباطية بين الصلابة النفسية والاتزان الانفعالي ومستوى الطموح حيث قدر بـ 0.297 وهو معامل ارتباط دال يدل على وجود علاقة ارتباطية موجبة وقوية بين متغيرات الدراسة، وعلى ذلك نقبل الفرضية الرابعة التي تنص على وجود علاقة ارتباطية بين الصلابة النفسية والاتزان الانفعالي ومستوى الطموح للطلبة الجامعة.

ونفسر العلاقة المتعددة بين الصلابة النفسية والاتزان الانفعالي ومستوى الطموح بناء على فرضياتنا السابقة التي ربطت بين كل متغيرين من المتغيرات الثلاث على حدى (علاقة الصلابة النفسية بالاتزان الانفعالي ، علاقة الصلابة النفسية بمستوى الطموح، علاقة الاتزان الانفعالي بمستوى الطموح)، حيث فسرنا العلاقة التي ربطت بين الصلابة النفسية والاتزان الانفعالي حسب دراسة كويارزا 1979 واعتمادها على نموذج لازاروس وكذلك ما أشارت إليه كاميليا عبد الفتاح 1984 في أن متغيرين هما الحالة التي يستطيع فيها الشخص ادراك الجوانب المختلفة وما لديه من دوافع وخبرات وتجارب سابقة من النجاح والفشل تساعد على تعيين وتحديد نوع الاستجابة وطبيعتها لتتفق مع الاحداث الضاغطة لتسمح بتكييف استجابته تكييفاً ملائماً ينتهي بالفرد بالتوافق مع البيئة والمساهمة الايجابية في نشاطها لينتهي بالفرد بحالة من الشعور بالرخاء والسعادة.

وفي تفسيرنا لعلاقة الصلابة النفسية بمستوى الطموح من خلال دراسة **Maddi et Kobaza**، 1994 ودراسة كويازا أيضا 1997 أن كلا المتغيرين لهما ارتباط وثيق بالصحة النفسية، التي ترتبط بقدرة الفرد على التوافق مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه، وهذا يؤدي إلى التمتع بحياة خالية من التأزم والاضطراب، مليئة بالتحمس. ويعني هذا أن يرضى الفرد عن نفسه، وأن يتقبل ذاته كما يتقبل الآخرين، فلا يبدو منه ما يدل على عدم التوافق الاجتماعي، كما لا يسلك سلوكا اجتماعيا شاذًا، بل يسلك سلوكا معقولا يدل على اتزانه الانفعالي والعاطفي والعقلي، في ظل مختلف المجالات، وتحت تأثير جميع الظروف.

أما بالنسبة لتفسيرنا لعلاقة الاتزان الانفعالي بمستوى الطموح حسب دراسة **كاميليا عبد الفتاح (1984)** و ذلك بأن وجود المتغيرين لدى الطالب يدفعه بالضرورة إلى تحقيق الأهداف التي يطمح إليها وهذا يتحقق بالتغلب والسيطرة على المشاكل التي تعترض حياته، وهذا ما يزيده ثقة بالنفس والاستقرار واتزان الانفعالي، من خلال تفاعله مع البيئة الخارجية مما يدفع الطالب ليشعر بالتفوق والتشاور فكلما كان الفرد قريبا من الاتزان الانفعالي والصحة النفسية، كان قريبا من بلوغ أهدافه التي يطمح في الوصول إليها.

نستخلص مما سبق أن متغيرات الدراسة (الصلابة النفسية ، الاتزان الانفعالي ومستوى الطموح) تتدرج ضمن مفهوم الصحة النفسية والتي ينبغي أن يتمتع بها الطالب الجامعي ليواجه أحداث الحياة الضاغطة ليحقق توافق نفسي واجتماعي حتى يتمكن من بلوغ أهدافه التي يطمح في الوصول إليها.

وبذلك تتحقق فرضيتنا القائلة بوجود علاقة ارتباطيه متعددة بين درجات مقياس الصلابة النفسية و درجات مقياس الاتزان الانفعالي و درجات مقياس مستوى الطموح لدى طلبة السنة الثالثة ليسانس كلية العلوم الاقتصادية والتجارية بجامعة الجليلي بونعامة.

خلاصة

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على وجود علاقة ارتباطية بين الصلابة النفسية و الاتزان الإنفعالي و مستوى الطموح لدى طلبة السنة الثالثة علوم اقتصادية و تجارية و علوم التسيير ل م د ، لذا تناولنا في دراستنا جانبين ، الجانب النظري و يكمن في الإطار العام للدراسة (الإشكالية و الفرضيات ، أهداف و أهمية الدراسة ، التعريف الإجرائي للمفاهيم) و كذا متغيرات الدراسة من خلال تسليط الضوء على مفهوم الصلابة النفسية و الاتزان الإنفعالي و مستوى الطموح .

أما الجانب الميداني فتناولنا فصلين ، فصل الإجراءات الميدانية للدراسة (المنهج ، مجتمع البحث ، العينة ، أدوات الدراسة و خصائصها السيكمترية) و في الأخير عرض و مناقشة و تفسير النتائج .

و توصلت هذه الدراسة إلى النتائج التالية :

- وجود علاقة ارتباطية بين درجات مقياس الصلابة النفسية و مقياس الاتزان الإنفعالي .
- وجود علاقة ارتباطية بين درجات مقياس الصلابة النفسية و مقياس مستوى الطموح .
- وجود علاقة ارتباطية بين درجات مقياس الاتزان الإنفعالي و مقياس مستوى الطموح .
- وجود علاقة ارتباطية متعددة بين درجات مقاييس الصلابة النفسية و الاتزان الإنفعالي و مستوى الطموح .

و انطلاقا من نتائج الدراسة نستنتج أن اتسام الطالب الجامعي بالصلابة النفسية له تأثير إيجابي، كونها تعمل كمصدر لمقاومة الضغوط من خلال التعامل معها بفعالية، و تقدير الموقف الضاغط على انه اقل تهديد، و يعيد بناؤه الى شيء اكثر إيجابي، مما يجعله فردا متزنا انفعاليا أي متحكما و ضابطا لنفسه في المواقف المثيرة للانفعال، و متمتعا بالفكر المرن و التلقائي في حل المشكلات التي تواجهه، من خلال تطلعه بتفاؤل إلى مستقبله، و هذا ما يجعله يتبنى طموحات واقعية و يحاول الوصول اليها .

و بناء على ما سبق نوصي بما يلي :

- محاولة تنمية مستوى الطموح لدى طلبة الجامعة.
- تصميم برامج لزيادة الخبرات التي من شأنها أن تزيد من شعور الطلاب بالصلابة النفسية، والتي تمكنهم من المثابرة في تحقيق أهدافهم .
- أن تعمل الجامعات على تقديم كل ما يلزم لطلبتها من خدمات تساعد على معرفة إمكانياتهم الحقيقية، و تدريبهم على كيفية وضع الخطط المستقبلية التي تتناسب مع طموحهم، كي يستطيعوا تحقيق ذلك الطموح بشكل سليم.
- إنشاء قسم أو مركز داخل الجامعة لمتابعة مشاكل الطلبة النفسية منها والتربوية و المساعد حلها بالاعتماد على أخصائيين و مشرفين في المجال.

كما نقترح إجراء دراسات و بحوث تتناول ما يلي :

- إجراء دراسة مماثلة للدراسة الحالية على عينات أخرى من المجتمع (عمال ، موظفين، طلاب في مراحل دراسية أخرى).
- تفعيل برامج إرشادية لتنمية الصلابة النفسية واللاتزان الانفعالي والطموح لدى طلبة الجامعة .

المؤمنين

أولا :المراجع باللغة العربية:

- 1- ابراهيم أحمد، أبو زيد ، (1987)، سيكولوجية الذات والتوافق، دار المعرفة، الجامعية - كلية علم النفس، جامعة الاسكندرية، مصر.
- 2- ابراهيم عطية(1995): المعالجة الوالدية وعلاقتها بمستوى الطموح، رسالة ماجستير ، جامعة عين شمس، مصر.
- 3- أحمد سهير كامل (1999): دراسات في سيكولوجية الطفولة ج1، مركز الاسكندرية للكتاب، الأزاريطة، مصر.
- 4- أحمد عبد الخالق (1984): محاضرات في علم النفس العام، دار المعرفة الجامعية.
- 5- أحمد عزت راجح (1974): الأمراض النفسية والعقلية، أسبابها وعلاجها ، وآثارها الاجتماعية، دار المعارف، الاسكندرية، مصر.
- 6- أحمد عزت راجح (1979): أصول علم النفس، المكتب المصري الحديث، ط9، الاسكندرية، مصر.
- 7- أديب الخالدي (2002): المرجع في الصحة النفسية، الطبعة 2، الدار العربية للنشر والتوزيع، غريان ليبيا.
- 8- أسامة المزيبي (2001): القيم الدينية وعلاقتها بالاتزان الانفعالي ومستوياته لدى طلبة الجامعة الإسلامية، رسالة الماجستير ، كلية التربية، غزة، فلسطين.
- 9- أكرم الحجوج (2004): العلاقة بين سمات الشخصية ومستوى الطموح لدى معلمي المرحلة الأساسية لمحافظة قطاع غزة، رسالة ماجستير، جامعة الأزهر، غزة، فلسطين.
- 10- أمال عبد السميح أباطة، (2004): مقياس مستوى الطموح لدى المراهقين والشباب، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- 11- حامد الزهران (1982): علم النفس النمو الكفولة والمراهقة، ط 3، عالم

الكتب، القاهرة، مصر.

- 12- حامد الزهران (2005): الصحة النفسية والعلاج النفسي، عالم الكتب، ط 3، القاهرة.
- 13- حماده لؤلؤه، وعبد اللطيف حسن (2002): دور الصلابة النفسية والرغبة في التحكم لدى طلاب الجامعة، دراسات نفسية، المجلد 12، العدد 2، مصر.
- 14- خالد محمد العبدلي (2012): الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا والعاديين بمدينة مكة المكرمة، رسالة الماجستير، قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة أم القرى، مكة المكرمة، المملكة العربية السعودية.
- 15- رمزية الغريب (1990): التعلم دراسة نفسية - تفسيرية - توجيهية، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- 16- رياض سعد (2008): موسوعة علم النفس والعلاج النفسي من منظور اسلامي، دار ابن الجوزي، القاهرة، مصر.
- 17- زينب نوفل أحمد راضي (2008): الصلابة النفسية لدى أمهات الشهداء انتفاضة الأقصى وعلاقتها ببعض المتغيرات، دار وائل، الأردن.
- 18- سعيد كامل أحمد (1999): دراسة لبعض العوامل المؤثرة في مستوى الطموح الأكاديمي، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- 19- سليمان عبد الواحد يوسف (2012): علم النفس الشخصية، ط 1، مؤسسة طبية للنشر والتوزيع القاهرة، مصر.
- 20- سهام محمد (2008): اتجاهات معلمات رياض الأطفال نحو العمل مع الطفل في ضوء بعض المتغيرات النفسية الديموغرافية، رسالة ماجستير، كلية رياض الأطفال، جامعة القاهرة، مصر.
- 21- سيد احمد البهاص (2002): النهك النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى

معلمي ومعلمات التربية الخاصة، مجلة كلية التربية، العدد 31، المجلد الأول، جامعة طانطا، مصر.

22- صالح ابراهيم الضبع، (2002): العلاقة بين مستوى التدين والقلق العام لدى عينة من طلاب الامام محمد بن سعود الاسلامية بالرياض، مجلة جامعة الملك سعود، المجلد 14، المملكة العربية السعودية.

23- صالح الشعراوي (2003): فعالية برنامج ارشادي عقلائي انفعالي سلوكي في تحسين مستوى الاتزان الانفعالي لدى عينة من الشباب الجامعي، مجلة الارشاد النفسي، العدد 12.

24- صالح حسن الدايري (2006): علم النفس الارشادي، نظرياته وأساليبه الحديثة، دار الوائل للنشر، عمان الأردن.

25- صلاح مرحاب (1984): التوافق النفسي وعلاقته بمستوى الطموح، دراسة مقارنة بين الجنسين في مرحلة المراهقة بالمغرب، رسالة دكتوراه، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس، القاهرة، مصر.

26- صلاح مرحاب (1989): سيكولوجية التوافق النفسي وعلاقته بمستوى الطموح، دار الأمان، المغرب.

27- عباس مدحت (2010): الصلابة النفسية كمتنبئ بخفض الضغوط النفسية والسلوك العدواني لدى معلمي المرحلة الاعدادية، مجلة كلية التربية مجلد 3، مصر.

28- عبد الرحمن العيسوي (2013): الوجدان في علم النفس العام والقدرات العقلية، دار المعرفة الجامعية، مصر.

29- عبد العظيم الطويل (1999): معالم علم النفس المعاصر، ط3، دار المعرفة الجامعية، الاسكندرية، مصر

30- عبد المنعم عبد الله حبيب (2007): أبعاد الذكاء الانفعالي وعلاقتها باستراتيجيات التعامل مع الضغوط والصلابة النفسية والاحساس بالكفاءة الذاتية، مجلة

- الارشاد النفسي، العدد 11، مركز الارشاد النفسي جامعة عين شمس، القاهرة، مصر.
- 31- عبد الوهاب يوسف المسيلمان (2012): علم النفس الشخصية، ط1، مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر.
- 32- عزت الرفاعي (2003): الصلابة النفسية كمتغير وسيط بين ادراك أحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها، رسالة دكتوراه، قسم علم النفس كلية الآداب، جامعة حلوان، القاهرة.
- 33- عصام، نمر، عزيز، سمارة(1990): محاضرات ف التوجيه والارشاد، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- 34- علاء سمير موسى القطاني (2011): الحاجات النفسية ومفهوم الذات وعلاقتها بمستوى الطموح في ضوء محددات الذات، رسالة ماجستير، جامعة الأزهر، غزة، فلسطين.
- 35- علي شعبان عبد ربه (2010): الخجل وعلاقته بتقدير الذات ومستوى الطموح لدى المعاقين بصريا، رسالة ماجستير، الجامعة الاسلامية، غزة، فلسطين.
- 36- عماد مخيمر (1996): ادراك القبول والرفض الوالدي وعلاقته بالصلابة النفسية لطلاب الجامعة، مجلة دراسات نفسية، مجلد 6، مصر.
- 37- عماد مخيمر (1996): الرفض الوالدي وعلاقته بالصلابة النفسية لطلاب الجامعة، مجلة الدراسات النفسية، المجلد 6، العدد 2، مصر.
- 38- عماد مخيمر (1997): الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية، متغيرات وسيطة في العلاقة بين ضغوط الحياة وأعراض الاكتئاب لدى الشباب الجامعي، المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد 7، العدد 17، القاهرة، مصر.
- 39- فضيلة عرفات محمد السبعوي (2008): قياس الاتزان الانفعالي لدى طلبة معاهد اعداد المعلمين والمعلمات، مجلة التربية والعلم ، المجلد 15، العدد 3، مصر.
- 40- كاميليا عبد الفتاح (1984): مستوى الطموح والشخصية، ط 2، دار النهضة

العربية، بيروت، لبنان.

- 41- كاميليا عبد الفتاح (1990): دراسات سيكولوجية في مستوى الطموح والشخصية، ط3، دار النهضة مصر للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، مصر.
- 42- محمد الجيهان (2002): دور الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية وتقدير الذات في ادراك المشقة والتعايش مع لدى الراشدين من الجنسين في سياق العمل، رسالة الماجستير، كلية الآداب، قسم علم النفس، جامعة القاهرة، مصر.
- 43- محمد السعيد أبو حلوة (2008): الطريق إلى المرونة، الطريق إلى المرونة النفسية، جامعة الاسكندرية، مصر.
- 44- محمد النويبي محمد علي (2010): التنشئة الأسرية والطموح للأبناء العاديين وذوي الاحتياجات الخاصة، دار الصفاء، عمان، الأردن.
- 45- محمد بن يونس (2005): علاقة الاتزان الانفعالي ومستويات تأكيد الذات لدى عينة من طلبة الجامعة الأردنية، مجلة جامعة نجاح للأبحاث، المجلد 19، العدد 3، الأردن.
- 46- محمد جواد محمد الخطيب (2000): التوجيه والارشاد النفسي بين النظرية والتطبيق، ط 2، كلية التربية، جامعة الأزهر، غزة، فلسطين.
- 47- محمد سلمان الضحيك (2004): القيم المتضمنة في سلوكيات قادة النشاط الكشفي في مدارس محافظة غزة وعلاقتها بالاتزان الانفعالي، رسالة ماجستير، الجامعة الاسلامية، غزة، فلسطين.
- 48- محمد عودة الريباوي (2003): علم النفس الطفل، زهران للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- 49- محمد محمود، العدل عادل (1990): الاتزان الانفعالي وعلاقته بالسرعة الادراكية والتفكير الابتكاري، سلسلة الأبحاث، مجلة دراسات تربوية، المجلد 10، الجزء 77، القاهرة، مصر.

- 50- محمود سرحان نظمية (2013): العلاقة بين مستوى الطموح والرضا المهني للأخصائيين الاجتماعيين، مجلة علم النفس، العدد 281، مصر.
- 51- محمود شريف (2001): دراسة للاغتراب وعلاقته بمستوى الطموح لدى طلاب الثانوي العام والفني الصناعي، رسالة ماجستير جامعة عين شمس، القاهرة، مصر.
- 52- ياغي شاهر يوسف (2006): الضغوط النفسية لدى العمال في قطاع غزة وعلاقتها بالصلابة النفسية، رسالة ماجستير، قسم علم النفس كلية التربية، الجامعة الاسلامية، غزة، فلسطين.

ثانيا: المراجع باللغة الأجنبية:

- 53- Kobasa, S .c (1982) : **Commitment stress Resistance Among lowyers**, Jornal of personality and social psychlogy, vol 42, No 4, pp,707-717.
- 54- Kobasa, S .c (1982) : **Commitment stress Resistance Among lowyers**, Jornal of personality and social psychlogy, vol 45, No 4, pp,839-880.
- 55- Kobasa, Sc, Maddi ,sh, paccetti M.c zola (1985) **Effective tiveness of hardness, excercise and social support As resources against illness and social support**, Jjournal of psychosomatic research, no.29,pp 525-533.
- 56- Lazarouss, R ,S (1961) : **Adjustment and personality , Mc Grow hill book comapany Nic**, New York,USA.
- 57- Matteson,M.T Ivan cevich, J.M (1987) :**Controlling work stress Effctive human resource and managmet.**

الملاحق

الملحق رقم -1- المقاييس

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الجيلاي بونعامة خميس مليانة
كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية
مستر علوم التربية إرشاد وتوجيه

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

يطيب لنا ويشرفنا أن نضع بين أيديكم هذا الاستبيان الذي أعد
لأغراض البحث العلمي، لجمع المعلومات اللازمة لإنجاز مذكرة الماستر تخصص علوم
التربية، إرشاد وتوجيه، بعنوان:

" الصلابة النفسية والاتزان الانفعالي وعلاقتها بمستوى الطموح لدى عينة
من طلبة جامعة الجيلاي بونعامة بخميس مليانة"

نرجو منكم التكرم بمألاً الاستبيان بعد قراءة كل عبارة بعناية ومن ثم وضع العلامة (X)
بالمكان الذي يبدو لكم مناسباً . ونتعهد أن لا نستخدم هذه الإجابات إلا للغرض
العلمي.

مع كل الشكر والاحترام لحسن تعاونكم.

اعداد :

الطالبة محرز وداد

الطالب حوحش منير

2018/2017

1- مقياس الصلابة النفسية

م	العبارة	تنطبق دائماً	تنطبق أحياناً	لا تنطبق أبداً
١	مهما كانت العقبات فإنني أستطيع تحقيق أهدافي.			
٢	اتخذ قراراتي بنفسى ولا تملى علي من مصدر خارجي.			
٣	أعتقد أن متعة الحياة وإثارتها تكمن في قدرة الفرد على مواجهة تحدياتها.			
٤	قيمة الحياة تكمن في ولاء الفرد لبعض المبادئ والقيم.			
٥	عندما أضع خطتي المستقبلية غالباً ما أكون متأكد من قدرتي على تنفيذها.			
٦	اقتحم المشكلات لحلها ولا أنتظر حدوثها.			
٧	معظم أوقات حياتي تضيق في أنشطة لا معنى لها.			
٨	نجاحي في أمور (دراسة - عمل ... الخ) يعتمد على مجهودي وليس على الخطط والصدفة.			
٩	لدي حب استطلاع ورغبة في معرفة ما لا أعرفه.			
١٠	أعتقد أن لحياتي هدفاً ومعنى أعيش من أجله.			
١١	الحياة فرص وليست عمل وكفاح.			
١٢	أعتقد أن الحياة المثيرة هي التي تنطوي على مشكلات أستطيع أن أواجهها.			
١٣	لدي قيم ومبادئ معينة ألتزم بها وأحافظ عليها.			
١٤	أعتقد أن الفشل يعود إلى أسباب تكمن في الشخص نفسه.			
١٥	لدي قدرة على المثابرة حين أنتهي من حل أي مشكلة تواجهني.			
١٦	حياتي عشوائية عديمة الأهمية.			
١٧	أعتقد أن ما يحدث لي غالباً هو نتيجة لتخطيبي.			
١٨	المشكلات تستنفر قواي وقدرتي على التحدي.			
١٩	أبادر في المشاركة في أي نشاط يخدم المجتمع الذي أعيش فيه.			
٢٠	أعتقد أن الشخص يستطيع بناء مستقبله بنفسه.			
٢١	أشعر بالخوف والتهديد لما قد يطرأ على حياتي من ظروف وأحداث.			
٢٢	أبادر بالوقوف بجانب الآخرين عند مواجهتهم لأي مشكلة.			
٢٣	أعتقد أن الصدفة والحظ يلعبان دوراً هاماً في حياتي.			
٢٤	عندما أحل مشكلة أجد متعة في التحرك لحل مشكلة أخرى.			
٢٥	أعتقد "أنه البعد عن الناس غنيمة".			
٢٦	أستطيع التحكم في مجرى أمور حياتي.			
٢٧	أعتقد أن مواجهة المشكلات استبانة لقوة تحملي قدرتي على المثابرة.			

م	العبارة	تنطبق دائماً	تنطبق أحياناً	لا تنطبق أبداً
٢٨	اهتمامي بنفسي لا يترك لي فرصة للتفكير في أي شيء آخر.			
٢٩	أعتقد أن سوء الحظ يعود لسوء التخطيط.			
٣٠	لدي حب المغامرة والرغبة في استكشاف ما يحيط بي.			
٣١	أبادر بعمل أي شيء أعتقد أنه يخدم أسرتي أو مجتمعي.			
٣٢	أعتقد أن تأثيري ضعيف على الأحداث التي تقع عليّ			
٣٣	أبادر في مواجهة المشكلات لأنني أثق في قدرتي على حلها.			
٣٤	أهتم كثيراً في ما يدور حولي من أحداث وقضايا.			
٣٥	أعتقد أن حياة الأفراد تتأثر بقوى خارجية لا سيطرة لهم عليها.			
٣٦	الحياة الثابتة والساكنة هي الحياة الممتعة بالنسبة لي.			
٣٧	الحياة بكل ما فيها لا تستحق أن نحياها.			
٣٨	أؤمن بالمثل "أعطني حظاً وارمني في البحر".			
٣٩	أعتقد أن الحياة التي لا تحتوي على تغيير هي حياة مملة وروتينية.			
٤٠	أشعر بالمسؤولية أمام الآخرين وأبادر بمساعدتهم.			
٤١	أعتقد أن لي تأثيراً قوياً على ما يجري حولي من أحداث.			
٤٢	أتوجس من تغييرات الحياة فكل تغيير قد ينطوي على تهديد لي ولحياتي.			
٤٣	أهتم بقضايا الوطن وأشارك فيها بكل ما أمكن.			
٤٤	أخطط لأمر حياتي ولا أتركها للحظ والصدفة والظروف الخارجية.			
٤٥	التغيير هو سنة الحياة والمهم هو القدرة على مواجهته بنجاح.			
٤٦	أغير قيمي ومبادئني إذا دعت الظروف لذلك.			
٤٧	أشعر بالخوف من مواجهة المشكلات حتى قبل أن تحدث.			

2- مقياس الاتزان الانفعالي

الإجابة			العبارة	ت
لا	أحيانا	نعم		
			أستطيع أسيطر على انفعالاتي أمام الآخرين.	1
			أشعر بالهدوء الداخلي والاطمئنان معظم الوقت.	2
			أشعر أن بداخلي كثيرا من الصراعات.	3
			أغضب بسهولة ولأسباب تافهة.	4
			نادرا ما أكون فخورا بما حققت من انجازات.	5
			أجد صعوبة في اتخاذ القرارات.	6
			لا أستطيع التحدث مع الآخرين بسبب إعاقتي.	7
			أجد صعوبة في التعبير عما بداخلي .	8
			أتماسك عندما أتعرض لمواقف انفعالية.	9
			غرفتي في المنزل منظمة إلى حد كبير.	10
			أعتقد أنني محبوب جدا من زملائي.	11
			يمكنني أن أتغاضى بسهولة عن أخطاء الآخرين.	12
			أشعر كثيرا بالخوف والرهبة عند التعرض لمواقف جديدة.	13
			كثيرا ما يتدخل أبي وأمي في أموري الخاصة.	14
			أشعر بالغضب عندما لا يفهم مشكلتي أحد.	15
			أشعر بالاضطراب عندما تكون الأشياء في غير موضعها.	16
			أشعر كثيرا بالمعاناة في حياتي.	17

الإجابة			العبارة	ت
لا	أحيانا	نعم		
			لا يمكن أن أعترف بالخطأ مهما كان.	18
			أميل إلى التحدي شرط أن تكون المخاطر محسوبة.	19
			كثيرا ما أشعر أن زملائي يسخرون مني.	20
			أفضل الحياة بدون قيود.	21
			لا أغير رأيي بسهولة.	22
			أجد صعوبة في تغيير عاداتي.	23
			أتضايق من كثرة المناقشة والجدل.	24
			أنتقم ممن يسيء لي مهما كلفني ذلك.	25
			أشعر بالضيق كثيرا عند استيقاظي في الصباح.	26
			أؤمن أن الإنسان يتعلم من أخطائه.	27
			أنا متفائل جدا بالمستقبل.	28
			يضايقني كثيرا اللوم والعتب حتى لو أستحقه.	29
			عندما أنفعل وأثور أعاني من زيادة التأناة والتلثم.	30
			يزعجني كثيرا اضطرابي في الكلام.	31
			عندما أكون في حشد من الناس لا أستطيع أن أتحدث بسهولة.	32
			أفقد الثقة في أي شخص.	33
			أشعر بأنني ناجح في جميع أفعالي.	34
			غالبا ما أسير وفق خطة.	35

الإجابة			العبارة	ت
لا	أحيانا	نعم		
			عندي دائما رغبة في أن أبدأ الشجار.	36
			أغضب كثيرا عندما أرى والداي مشغولون عني .	37
			أنا غير قادر على إنجاز ما أطمح إليه.	38
			أجد راحة في الجلوس منفردا.	39
			من الصعب وجود أشخاص مخلصين.	40
			غالبا ما أبدأ بمصالحة من يخاصمني .	41
			أستطيع التكيف مع المشكلات الحياتية.	42
			لا بد للإنسان أن يحني رأسه أمام العواصف .	43
			أحزن بشده عندما أواجه موقف محزن.	44
			أعتقد أن كل يوم جديد يحمل لي مفاجأة سعيدة.	45
			أنا إنسان غير عصبي .	46
			سيكون عمري المتبقي أكثر سعادة.	47
			أستطيع التغلب على المشكلات الحياتية مهما كانت.	48
			أقضي كثيرا من اللحظات في سعادة.	49
			أواصل دائما حياتي بهمة ونشاط رغم وجود المعوقات.	50
			أرتبك إذا ناداني أحد ما.	51
			أنظر إلى نفسي كثيرا على أنني فاشل.	52
			أنا راض تماما عن حياتي ونفسي.	53
			أغضب عندما أشعر بأن أقاربي يبتعدون عني بسبب إضطرابي في الكلام.	54
			تنتابني حالات من الفتور واللامبالاة.	55
			أرغب في أن أكون إنسانا آخر.	56

3- مقياس مستوى الطموح

الرقم	العبارات	أوافق تماماً	أوافق لا أدري	غير موافق تماماً	غير موافق تماماً
1	أضع أهدافي بدقة.				
2	أسعى للوصول إلى مستوى مرتفع من المعرفة.				
3	أفكر في مستقبلي باستمرار.				
4	أعتمد على نفسي.				
5	أعرف جيداً ما أريد أن افعل.				
6	أنطلع إلى تعلم أشياء جديدة.				
7	أستفيد من محاولاتي الفاشلة.				
8	أثق في نفسي في تحقيق أهدافي.				
9	أتصل بمعلمي لزيادة معلوماتي.				
10	أشعر في الرغبة في الحياة.				
11	أقوم بمسؤولياتي بنفسي.				
12	أجد صعوبة في رسم أهدافي.				
13	أسعى لتحقيق الأفضل.				
14	أترك العمل الذي افشل فيه.				
15	أفكر في أهدافي مستقبلي حسب إمكانياتي.				
16	أقوم بحل المسائل التي يفشل فيها زملائي.				
17	أنا مستعد لتحمل مصاعب حياتي.				
18	أفكر في مواصلة دراستي الجامعية.				
19	أعمل للنفوق و النجاح بامتياز في درستي.				
20	أثق في قدرتي على تنفيذ واجباتي الدراسية.				
21	أواجه الصعوبات التي تمنعني من تحقيق أهدافي الدراسية.				
22	أشعر بالتعب و الملل من الدراسة.				
23	أترك الأعمال التي تحتاج إلى جهد كبير.				
24	أقوم بتنظيم و تنظيف غرفتي بالمنزل.				
25	أسعى لتحقيق الأهداف التي وضعتها.				
26	مهما يحصل لي أقوم بأداء الواجبات الدراسية.				

الملحق رقم -2-

جداول نتائج الدراسة - الفرضيات -

الفرضية الأولى: Correlations

Corrélations		
	صلابة	اتزان
صلابة	Corrélation de Pearson 1	,479 [*]
	Sig. (bilatérale)	,000
	N 90	90
اتزان	Corrélation de Pearson ,479 [*]	1
	Sig. (bilatérale)	,000
	N 90	90

** . La corrélation est significative au niveau 0.01
(bilatéral).

الفرضية الثانية: T-Test

Corrélations		
	صلابة	طموح
صلابة	Corrélation de Pearson 1	,254 [*]
	Sig. (bilatérale)	,016
	N 90	90
طموح	Corrélation de Pearson ,254 [*]	1
	Sig. (bilatérale)	,016
	N 90	90

*. La corrélation est significative au niveau 0.05
(bilatéral).

T-Test الفرضية الثالثة:

Corrélations

		اتزان	طموح
اتزان	Corrélation de Pearson	1	,256
	Sig. (bilatérale)		,015
	N	90	90
طموح	Corrélation de Pearson	,256	1
	Sig. (bilatérale)	,015	
	N	90	90

*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

T-Test الفرضية الرابعة:

Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart type	N
طموح	106,2	12,08	90
صلابة	106,6	12,18	90
اتزان	121,9	14,66	90
	444	427	
	556	413	
	778	937	

Corrélations

		طموح	صلابة	اتزان
Corrélation de Pearson	طموح	1,000	,254	,256
	صلابة	,254	1,000	,479
	اتزان	,256	,479	1,000
Sig. (unilatéral)	طموح	.	,008	,007
	صلابة	,008	.	,000
	اتزان	,007	,000	.
N	طموح	90	90	90
	صلابة	90	90	90
	اتزان	90	90	90

Récapitulatif des modèles

Modèle	R	R-deux	R-deux ajusté	Erreur standard de l'estimation	Modifier les statistiques				
					Variation de R-deux	Variation de F	d	ddl1	ddl2
1	,297 ^a	,088	,067	11,67270	,088	4,193	2	87	,018

a. اتزان, صلابة. Prédicteurs : (Constante),

الله

محمد

صلى