

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس

معهد التربية البدنية والرياضية

- مستغانم -



UNIVERSITE
Abdelhamid Ibn Badis
MOSTAGANEM



اطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في العلوم
تخصص: علوم و تقنيات الأنشطة البدنية والرياضية
بعنوان:

إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وتأثيرها على دافعية
الإنجاز لطلبة كليات التربية البدنية والرياضية في الجمهورية

(دراسة مسحية - جامعة صنعاء - الحديدية)

إشراف البروفيسور

أ. د. تواتي بن فلاوز أحمد

إعداد الطالب

عبدالله محمد صالح دحقه

لجنة المناقشة:

أ.د. بومسجد عبدالقادر	أستاذ التعليم العالي	جامعة مستغانم	رئيساً
أ.د. أحمد بن فلاوز تواتي	أستاذ التعليم العالي	جامعة مستغانم	مشرفاً ومقرراً
أ.د. حفصاوي بن يوسف	أستاذ التعليم العالي	جامعة الشلف	عضواً
أ.د. واضح محمد الامين	أستاذ التعليم العالي	جامعة تيسمسيلت	عضواً
د. جبوري بن عمر	أستاذ محاضر "أ"	جامعة مستغانم	عضواً
د. دحو بن يوسف	أستاذ محاضر "أ"	جامعة مستغانم	عضواً

السنة الجامعية 2021-2022



الشكر والعرفان

الحمد والشكر لله أولاً وأخراً، الذي اعانني ويسر أمري ووفقني إلى إنجاز هذه الدراسة.

كما أتقدم بالشكر والتقدير والعرفان إلى كل من أشعل شمعه في دروب عملي ، وإلى الأساتذة الكرام في معهد التربية الرياضية، وأخص بالذكر صاحب القلب الكبير والعقل المنير البروفسور تواتي بن قلاووز أحمد، الذي قام بالإشراف على هذه الدراسة، وكان لتوجيهاته القيمة وملاحظاته البناءة الأثر الكبير في إخراجها إلى حيز الوجود.

وأتقدم بالشكر والعرفان إلى أعضاء لجنة المناقشة الاستاذ الدكتور: بو مسجد عبدالقادر، والاستاذ الدكتور :حفصاوي بن يوسف والاستاذ الدكتور: واضح محمد الامين ، والدكتور: جبوري بن عمر، والدكتور: دحو بن يوسف الذي لم يتوانوا لحظة عن تقديم كل ما هو مفيد، واشكرهم أيضا على تفضلهم بقبول مناقشة هذه الرسالة وإعطاء الملاحظات العلمية القيمة عليها وبالتالي ستكون لهم البصمة المميزة لإثرائها.

كما أتقدم بالشكر الجزيل للصرح العلمي الشامخ جامعة عبد الحميد بن باديس في مستغانم وجميع أساتذتي الأفاضل في معهد التربية البدنية والرياضية الذين كان لهم الأثر الطيب والفضل الكبير في كل ما وصلت إليه من رتبة علمية.

كما أتقدم بالشكر الجزيل إلى الأساتذة الأفاضل الذين قدموا الدعم لإتمام هذا العمل، وإلى الدكتور صادق عبده حسن علي كل ما قدم لي من دعم ومساندة.

ولا يسعني إلا أن أتقدم بكل معاني المحبة والاحترام لكل من شارك وساهم في إتمام وإنجاز هذه الدراسة من خلال تحكيم الاستبيان أو تقديم النصح والإرشاد أو أي مساعدات أخرى.

والله ولي التوفيق

الإهداء

إلى من بلغ الرسالة وأدى الأمانة، ونصح الأمة وكشف الغمة وإلى نبي النور والرحمة سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم.

إلى من كلله الله بالهبة والوقار إلى من احمل اسمه بكل أفكار افتخار إلى من كلت أنامله ليقدم لنا لحظة سعادة وستبقى كلماته نجوم اهتدي بها على مر الزمان [والدي العزيز].. رحمة الله تعالى تغشاه

إلى ملاكي في الحياة إلى معنى الحب والحنان والتفاني وسر الوجود إلى من كان دعائها سر نجاحي إلى من ارضعتني العزة والكبرياء إلى أغلى الحبايب [إمي الحنونة]... طيب الله ثراها

إلى من جعلوا من أنفسهم شمعة تنير ظلمتي إلى كل من في الوجود بعد الله ورسوله إلى سندي وقوتي وملاذي بعد الله، إلى من آثروني على أنفسهم وظهروا لي ما هو أجمل من الحياة إلى من هم ملاذي وملجئي [إخواني] وأخص بالذكر أخي الغالي محمود

إلى من أرى التفاؤل والسعادة في ضحكتهن وفي عيونهن كل صباح، إلى الوجوه المفعمة بالبراءة والمحبة إلى زهرات أيامي [أخواتي]

إلى توأم روحي ورفيقة دربي إلى صاحبة القلب الطيب والنوايا الصادقة إلى من معها عرفت معنى الحياة إلى من رافقتني خطوة بخطوة في إتمام هذه الرسالة إلى صاحبة العقل المنير... [زوجتي الحبيبة].

إلى براعم الغد الجميل والوجوه المشرقة والقلوب الرقيقة والنفوس البريئة، إلى رياحين حياتي وقلذات كبدي [بناتي]

إلى الاخوة الذين لم تلدهم إمي إلى من تحلوا بالإخاء وتميزوا بالوفاء والعطاء إلى ينابيع الصدق الصافي إلى من معهم ترعرعت، إلى من كانوا معي على طريق النجاح والخير [أصدقائي الكرام]

إلى كل من أحببتهم من كل قلبي وجمعتني بهم الصداقة من قريب أو بعيد أقدم هذا الجهد المتواضع لعله يضيء زاوية من عتمة هذا الزمان.

قائمة المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
III	الشكر والاعتراف
IV	الإهداء
V	قائمة المحتويات
VIII	قائمة الجداول
X	قائمة الأشكال
الفصل التمهيدي الإطار العام لإشكالية البحث	
2	مقدمة
4	إشكالية البحث
7	أهداف البحث
7	أهمية البحث
9	فرضيات البحث
10	حدود البحث
10	تحديد مفاهيم البحث
12	الدراسات المشابهة
20	تعقيب على الدراسات السابقة
الباب الأول الدراسة النظرية	
الفصل الأول الضغوط النفسية	
24	تمهيد
24	لمحة تاريخية عن دراسة الضغوط النفسية
26	مفهوم الضغط النفسي وتعريفه
30	الاتجاهات والنظريات المفسرة للضغوط النفسية
41	مصادر الضغوط النفسية
45	إدراك الضغوط النفسية

رقم الصفحة	الموضوع
46	آلية الضغط النفسي
46	الاستجابة للضغوط النفسية
53	الآثار المترتبة على الضغوط النفسية
56	وسائل قياس الضغوط النفسية
الفصل الثاني إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية	
60	تمهيد
60	تعريف استراتيجيات المواجهة
61	الفرق بين المواجهة والتكيف
62	الفرق بين المواجهه والدفاع
63	فعالية استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية
64	النظريات المفسرة الاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية
68	التقييم المعرفي لاستراتيجيات المواجهة
70	تصنيفات استراتيجيات مواجهة الضغوط
الفصل الثالث دافعية الإنجاز	
82	تمهيد
82	مفهوم الدافعية
83	أهمية الدافعية
84	تصنيف الدوافع
87	مصادر الدافعية
88	وظيفة الدافعية في الموقف التعليمي الرياضي
90	أساليب الدافعية: (الداخلي مقابل الخارجي)
90	الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي
91	- الدوافع المباشرة للنشاط الرياضي
91	- الدوافع الغير مباشرة للنشاط الرياضي
91	نظريات الدافعية
94	تحليل الدوافع نحو ممارسة النشاط الرياضي

رقم الصفحة	الموضوع
94	دافعية مرحلة الممارسة المتخصصة
95	قياس الدوافع
96	الدافعية والمراهقة
97	مفهوم دافعية الإنجاز
99	أهمية دافعية الإنجاز والمنافسة
100	نظريات دافعية الإنجاز
106	توجهات دافعية الإنجاز في المجال الرياضي
108	أنماط سلوك الإنجاز
الباب الثاني	
الدراسة الميدانية	
الفصل الأول	
منهج البحث وإجراءاته	
111	تمهيد
111	منهج البحث
111	مجتمع البحث
112	عينة البحث
114	أدوات جمع البيانات
132	الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث
الفصل الثاني	
عرض ومناقشة نتائج البحث	
134	تمهيد
134	أولاً: عرض نتائج البحث
151	ثانياً: مناقشة النتائج
166	ثالثاً: الاستنتاجات
168	رابعاً: التوصيات
169	مراجع البحث
	الملاحق

قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	م
122	جدول يبين مجتمع البحث	01
123	جدول يبين توزيع عينة البحث	02
125	جدول يبين معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة مع درجة بعدها والدرجة الكلية لاستبيان مصادر الضغوط النفسية	03
126	جدول يبين معاملات الاتساقات البينية بين الأبعاد وبينها والدرجة الكلية لاستبيان مصادر الضغوط	04
127	جدول يبين الصدق التمييزي لاستبيان مصادر الضغوط النفسية	05
129	جدول يبين الصدق التمييزي لأبعاد استبيان مصادر الضغوط النفسية	06
130	جدول يوضح معاملات ثبات استبيان مصادر الضغوط النفسية للدرجة الكلية وأبعاده الفرعية	07
130	جدول يبين معاملات ثبات استبيان مصادر الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية بطريقة الإعادة	08
131	جدول يبين توزيع فقرات على الأبعاد الفرعية لاستبيان مصادر الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة	09
131	جدول يبين تقدير الدرجات على بدائل إجابات الطلاب على عبارات استبيان مصادر الضغوط	10
133	جدول يبين معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد والدرجة الكلية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط	11
133	جدول يبين معاملات الاتساقات البينية بين الأبعاد وبينها والدرجة الكلية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط	12
134	جدول يبين الصدق التمييزي لمقياس أساليب مواجهة الضغوط	13
136	جدول يبين الصدق التمييزي بحسب أبعاد المقياس مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط	14
136	جدول يبين معاملات ثبات مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية للدرجة الكلية وأبعاده الفرعية	15
137	جدول يبين معاملات ثبات مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية بطريقة الإعادة	16
138	جدول يبين توزيع فقرات مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية	17
139	جدول يبين توزيع عبارات مقياس دافعية الإنجاز	18
140	جدول يبين معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد والدرجة الكلية لمقياس دافعية	19

رقم الصفحة	عنوان الجدول	م
	الإنجاز	
140	جدول يبين معاملات الاتساقات البنينة بين الأبعاد وبينها والدرجة الكلية لمقياس دافعية الإنجاز	20
141	جدول يبين الصدق التمييزي لمقياس دافعية الإنجاز	21
142	جدول يبين الصدق التمييزي بحسب الأبعاد لمقياس دافعية الإنجاز	22
142	جدول يبين معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد والدرجة الكلية لمقياس دافعية الإنجاز	23
146	جدول يبين مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية الرياضية	24
148	جدول يبين دلالة الفروق في متوسطات درجات الضغوط النفسية وفقاً لمتغير الجنس (ذكور/ إناث)	25
149	جدول يبين دلالة الفروق في متوسطات درجات الضغوط النفسية وفقاً لمتغير المستوى الدراسي	26
151	جدول يبين دلالة الفروق في متوسطات درجات استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وفقاً لمتغير الجنس (ذكور/ إناث)	27
153	جدول يبين دلالة الفروق في متوسطات درجات استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وفقاً لمتغير المستوى الدراسي	28
154	جدول يبين مستوى دافعية الإنجاز لدى طلبة كلية التربية الرياضية	29
155	جدول يبين دلالة الفروق في متوسطات درجات دافعية الإنجاز وفقاً لمتغير الجنس (ذكور/ إناث)	30
156	جدول رقم يبين دلالة الفروق في متوسطات درجات الإنجاز وفقاً لمتغير المستوى الدراسي	31
157	جدول يبين العلاقة بين استراتيجية حل المشكلات ودافعية الإنجاز لدى عينة الدراسة	32
158	جدول يبين العلاقة بين استراتيجية المواجهة الفعالة ودافعية الإنجاز لدى عينة الدراسة	33
159	جدول يبين العلاقة بين استراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي ودافعية الإنجاز لدى عينة الدراسة	34
160	جدول يبين العلاقة بين استراتيجية التجنب ودافعية الإنجاز لدى عينة الدراسة	35
161	جدول يبين العلاقة بين استراتيجية المواجهة الانفعالية ودافعية الإنجاز لدى عينة الدراسة	36
162	جدول يبين العلاقة بين الدرجة الكلية لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية ودافعية الإنجاز لدى عينة الدراسة	37

قائمة الأشكال

رقم الصفحة	عنوان الشكل	م
32	شكل تخطيطي لنظرية هانز سيلبي للضغوط النفسية	01
33	شكل تخطيطي لنظرية التقدير المعرفي Lazarus, et, al في تفسير الضغوط	02
35	شكل يمثل استراتيجيات التقييم المعرفي لمواجهة الضغوط النفسية	03
39	شكل النموذج الإجرائي المتعدد المراحل للضغوط النفسية	04
92	الشكل التدرج الهرمي للحاجات طبقاً لنظرية ماسلو	05
95	شكل مصادر الدافعية للسلوك أو للأداء	06
97	الشكل متصل الدافعية الداخلية مقابل الدافعية الخارجية	07
113	النموذج الأساسي لافتراضات "وينر" Weiner لشرح العزو السببي	08
123	شكل يوضح توزيع عينة البحث	09
147	شكل يوضح مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية الرياضية	10
152	شكل يوضح استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية من قبل افراد العينة	11
154	شكل يوضح مستوى دافعية الإنجاز لدى طلبة كلية التربية الرياضية	12
156	شكل يوضح دلالة الفروق في متوسطات درجات دافعية الإنجاز وفقاً لمتغير الجنس (ذكور/ إناث)	13
157	شكل يوضح العلاقة بين استراتيجية حل المشكلات ودافعية الانجاز لدى عينة الدراسة	14
158	شكل يوضح العلاقة بين استراتيجية المواجهة الفعالة ودافعية الانجاز لدى عينة الدراسة	15
160	شكل يوضح العلاقة بين استراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي ودافعية الانجاز لدى عينة الدراسة	16
161	شكل يوضح العلاقة بين استراتيجية التجنب ودافعية الانجاز لدى عينة الدراسة	17
162	شكل يوضح العلاقة بين استراتيجية المواجهة الانفعالية ودافعية الانجاز لدى عينة الدراسة	18
163	شكل يوضح العلاقة بين الدرجة الكلية لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية ودافعية الانجاز لدى عينة الدراسة	19

الفصل التمهيدي

التعريف بإشكالية البحث

مقدمة

- 1- إشكالية البحث.
- 2- أهداف البحث.
- 3- أهمية البحث.
- 4- فرضيات البحث.
- 5- حدود البحث.
- 6- تحديد مفاهيم البحث.
- 7- الدراسات المشابهة.

مقدمة:

يُعد الضغط النفسي Stress من المشكلات العصرية الهامة التي أثارت اهتمام أطباء الصحة العامة منذ بدايات القرن العشرين، فقد تمت دراسة الضغط النفسي من النواحي الفسيولوجية الهرمونية، وتأثيراته السلبية في صحة الفرد الجسدية، وكانت تطبيقات البحوث على الضغط النفسي تنحصر في تفسيرات التبدلات الفسيولوجية التي تطرأ على الفرد، والضرر الصحي الذي يصيبه في أثناء تعرضه للضغط النفسي.

و يتعرض الأفراد في جميع مراحل حياتهم إلى مواقف ضاغطة ومؤثرات شديدة من مصادر عديدة كالبيت والعمل والمجتمع، حتى أطلق البعض على هذا العصر عصر القلق والضغط النفسية، ويعود ذلك إلى تعقيد أساليب الحياة، والمواقف الأسرية الضاغطة وبيئة العمل، وطبيعة الحياة الاجتماعية، فالأهداف كثيرة والأمان والتطلعات عالية ولكن الإحباطات والعوائق كثيرة.

وهناك الكثير من العوامل تحدد ما إذا كان الأفراد لديهم الدافعية للقيام بسوك معين أم أنهم يفتقرون إلى هذه الدافعية، وقد قدمت العديد من النظريات التي تفسر لنا ظاهرة الدافعية ولكن لا يوجد نظريه واحده تفسر لنا كل المواقف التي يكون بها الفرد مدفوعا للقيام بنشاط ما أم أنه لا يمتلك مثل هذه الدافع من هنا فمن الضروري فهم سلوك الأفراد في المواقف المختلفة (الزق، 2009، 230).

ولا شك أننا - بصفة عامة - نعيش في عصر يزخر بالصراعات والتناقضات والمشكلات وتزداد فيه مطالب الحياة، وتتسارع فيه التغيرات التكنولوجية والثقافية والقيمية، مما ينتج عنه مواقف ضاغطة شديدة ومصادر للقلق والتوتر وعوامل الخطر والتهديد.

إن طلبة الجامعات ليسوا في منأى عن هذه الظروف والمواقف الحياتية والصراعات المختلفة، فهم يتعرضون إلى تغيرات نمائية نفسية واجتماعية وفسيولوجية ينتج عنها مطالب وحاجات تستدعي إشباعاً، وطموحات وأهداف تستدعي تحقيقاً، ورغبة ملحة لتحقيق الاستقلالية والتفرد والبحث عن الذات ككيان مستقل متميز (حسين والزيود، 1999، 158).

ومن جهة أخرى فإن الحياة الجامعية بجوانبها الأكاديمية والاجتماعية والنفسية والسلوكية تمثل مصادر للضغوط يتعرض لها الطلبة في هذه المرحلة، فقد أشار كيسكر (Kisker, 1977) أن كل مرحلة عمرية لها خصائص مميزة ومواقف ضاغطة، وإن طلبة الجامعات يعانون من مواقف وأزمات عديدة تتمثل في مواجهة الامتحانات والعلاقات مع الزملاء والأساتذة، والمنافسة من أجل النجاح والمشكلات العاطفية، والتعامل مع مقتضيات البيئة الجامعية وأنظمتها وقوانينها وما تفرضه من قيود على حركتهم وحريرتهم. ومن عوامل الضغط التي يتعرض لها الطلبة الصراع مع الآباء، والصراع القيمي بين ما هو أصيل وما هو وافد، والتخطيط للمستقبل، ومحاولة تأكيد الذات وتحقيقها.

ولاشك أن هذه الضغوط التي يواجهها طالب الجامعة سواء في أسرته أو جامعته أو مجتمعه تمثل مؤثرات لا يمكن تجاهلها أو إنكارها، فإن لم يستطع الفرد مواجهتها والتكيف معها كانت بداية لكثير من الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب (عوض، 2000، 15). فقد توصل بيرسون ورو (Persons & Rao 1985) إلى أن هناك علاقة موجبة بين شدة الضغوط والاكتئاب. كما أشارت العديد من الدراسات التي أجريت على الطلبة الجامعيين في الولايات المتحدة أن هناك علاقة موجبة بين شدة التعرض للضغوط النفسية والاكتئاب والقلق وشدة الغضب، وأن مستوى الأعراض كان لدى الإناث أعلى منه لدى الذكور (Zimmerman, 1987; American Psychiatric Association 1987). (Rosenthal, et al, 2000) في حين أن شدة الضغوط وتكرارها يؤدي إلى خلل في مفهوم الفرد عن ذاته، وتحدث تشويهاً معرفياً عن تقويمه لذاته والآخرين (Patterson & MC cubbin, 1987).

ويواجه الإنسان في حياته اليومية الكثير من المواقف التي تعترض طريقه وتحدد مستقبله، وتؤدي إلى اختلال توازنه النفسي والجسمي، وما ينتج عنها من توتر وقلق مما يعيقه في أداء مهامه اليومية وانخفاض الدافعية للإنجاز والشعور بالإرهاك النفسي، وتسمى هذه المواقف بالضغوط النفسية؛ التي أصبحت تمثل أهم الموضوعات الحديثة التي لها أثر كبير في مجتمعنا الحالي، وذلك راجع إلى التأثيرات السلبية التي من أبرزها عدم القدرة على التوافق النفسي للأفراد، الذي يولد العديد من الاضطرابات النفسية، وذلك نظراً لتعدد مصادر الضغط وانعكاساته على الحياة النفسية والجسمية للفرد (سيد، 2009، 1)؛ و(القدسي، 2005، 5)، كما أن للضغوط تأثيراً سلبياً على معتقدات فعالية الذات، مما ينعكس على سلوكه وقدرته على تصريف أموره الحياتية

(Matsushima & Shiomi, 2003, 323-332)، وتوصلت دراسة (Holistic, 2002) إلى أن (70-90%) من أفراد عينة الدراسة يعانون من الضغوط النفسية في حياتهم، وأهمّ معروضون لكثير من الآثار الضارة الناجمة عنه إلا إذا تمكنوا من إدارة الضغوط النفسية، أو مواجهتها مواجهة إيجابية وصحية (شريف، 2003).

ويتناول البحث الحالي شريحة من المجتمع تُعد عرضة للتأثر بالضغوط النفسية، كما أظهرته نتائج العديد من الدراسات، كدراسة دخان، الحجار (2006)، ودراسة البرعاوي (2001)، ودراسة شقير (1997)، ودراسة سلامة (1993)، ودراسة سيغال (1966)، ودراسة ريفلر ولبتزين (1969) والتي أظهرت نتائجها أن حوالي (7-16%) من طلبة الجامعة يعانون من عدم التكيف النفسي (مقداد والمطوع، 2003، 258)، وكشفت نتائج دراستي (Newby & Schlebusch, 1997)، وهبان (2008) عن العلاقة بين ضغوط الحياة لدى طلبة الجامعة والأعراض السيكوسوماتية، وإنّ النقص في التدعيم الاجتماعي قد صاحبه بشكل كبير ظهور أعراض سيكوسوماتية (Newby & Schlebusch, 1997, 16-69)، ومن مظاهر الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة اضطراب مفهوم الذات وسرعة النسيان وزيادة الاستثارة الانفعالية مع الشعور بالحزن والتشوش العقلي (عمران، 2001، 44-45).

وأساليب التعامل Coping مع هذه الضغوط هي الحلول السحرية لإعادة التوافق النفسي عند الفرد، فالتعامل مع الضغوط ببساطة هي أن نتعلم ونتقن بعض الطرق التي من شأنها أن تساعدنا في التعامل اليومي مع هذه الضغوط، والتقليل من أثارها السلبية بقدر الإمكان (القدسي، 2005، 5) ويُضيف حسين (2006) إن الأفراد في سبيل التوافق مع البيئة والتعامل مع الضغوط النفسية وللتقليل من الآثار السلبية الناجمة عنها، يقومون بسلسلة من الاستراتيجيات والأساليب المعرفية والانفعالية والسلوكية المختلفة، بعضها يركز على التعامل مع مصدر الضغط أو المشكلة وتغييرها أو إعادة تقييم الموقف الضاغظ بصورة إيجابية وبعضها الآخر يستهدف خفض الآثار الانفعالية المرتبطة بالمواقف الضاغطة وقد يستطيع بعض الأفراد مواجهة الضغوط بفاعلية ونجاح في حين أن بعضهم الآخر يفشلون في مواجهتها ويميلون إلى الانسحاب والإنكار وتناول العقاقير والمخدرات وغيرها من الاستراتيجيات التجنبية أو الاحجامية (حسين، 2006، 91).

أولاً: إشكالية البحث:

في ضوء تعدد أنماط أحداث الحياة الضاغطة لدى الشباب الجامعي، وصعوبة فهم الطلبة لطبيعة وخصائص المرحلة الجامعية، إضافة إلى صعوبة التوافق النفسي والاجتماعي مع الحياة الجامعية، وما يمكن أن يترتب على ذلك من اتباع الطلبة إستراتيجيات تعامل خاصة بهم في محاولة منهم لمواجهة هذه الضغوط، لذلك فإنه من الأهمية بمكان للمشتغلين بعلم النفس أن يكرسوا جزءاً من اهتماماتهم البحثية للعناية بفتة الشباب ومد يد العون والمساعدة الانمائية والوقائية لهم، وذلك من خلال تعريف الأساليب والاستراتيجيات التي يستخدمونها في تعاملهم مع الضغوط النفسية التي تواجههم، ولما لهذه المعرفة من أهمية في توجيه الشباب عموماً وطلبة كليات التربية البدنية والرياضية على وجه الخصوص إلى استخدام أساليب تعامل فعالة تمكنهم من مواجهة الضغوط النفسية التي يتعرضون لها بصورة إيجابية وتوافقية تزيد من قوتهم وصلابتهم النفسية ورفع مستوى دافعيتهم نحو الانجاز، ونظراً لأدراك العلماء والباحثين لخطورة تأثير الضغط النفسي على الفرد، وكذلك حقيقة وجود مصادر الضغط في الحياة وتنوعها، إضافة إلى استمرار وجودها، كل ذلك دفعهم إلى الاهتمام بدراسة الأساليب والاجراءات التي يتخذها الأفراد للتحكم والسيطرة في ما يواجهونه من ضغوط، والحد من تأثيراتها عليهم وما تثيره من انفعالات نفسية سلبية ان لم يحسنوا التعامل بشكل ايجابي والطلاب الجامعيون هم إحدى شرائح المجتمع التي تنتمي إلى فتة الشباب، وهم يعانون من بعض المشكلات والأزمات التي تكمن في أمرين مهمين هما؛ الأول: المشكلات التي واجهها هؤلاء الشباب في فهم ذواتهم وقبولها، والتعامل مع الآخرين، ومع الواقع بصورة صحيحة. والثاني: المشكلات التي ينطوي عليها سلوك هؤلاء الشباب وتصرفاتهم مع أسرهم ومجتمعهم (عابد، 1996).

مما سبق عرضه فإن طلبة الجامعة بشكل عام وطلبة كليات التربية الرياضية بشكل خاص ونظراً للحروب والحصار التي تمر بها الجمهورية اليمنية يتعرضون إلى ضغوط أكاديمية ونفسية واجتماعية داخل الجامعة وضغوط حياتية مجتمعية خارجها، تؤثر سلباً على سلوكهم وبناء شخصياتهم وإنجازاتهم العلمية، ويستخدم الطلبة إستراتيجيات تدبر وتكيف مختلفة للتعامل مع الضغوط التي تواجههم، وقد تختلف هذه الاستراتيجيات تبعاً لمتغيرات شخصية تتعلق بالفرد، ومتغيرات ثقافية، ومن الدراسات السابقة يتضح

الحاجة إلى معرفة استراتيجيات التعامل مع هذه الضغوط وتنميتها للتعامل بإيجابية إزاء أي ضغط يوترهم أو يهدد حياتهم، وهذا ما استدعى إجراء هذه البحث بهدف معرفة الاستراتيجيات التي يتم استخدامها من قبلهم حيث أن كل بيئة لها ثقافتها وخصوصيتها المتفردة، بالإضافة إلى ندرة الدراسات التي اهتمت ببناء مثل هذه الدراسة، وعليه فإن إشكالية الدراسة الحالية تتحدد في السؤال الرئيسي الآتي:

"هل تؤثر استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية على دافعية الإنجاز لدى طلبة كليات

التربية الرياضية في الجمهورية اليمنية؟ وتفرع عنه التساؤلات الفرعية التالية:

1. ما مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة كليات التربية الرياضية في الجمهورية اليمنية؟
2. هل يوجد اختلاف في متوسطات درجات الضغوط النفسية لدى طلبة كليات التربية الرياضية في الجمهورية اليمنية تعزى لمتغير الجنس والمرحلة الدراسية؟
3. هل تؤثر استراتيجية حل المشكلة على دافعية الإنجاز لدى طلبة كليات التربية الرياضية في الجمهورية اليمنية؟
4. هل تؤثر استراتيجية المواجهة الفعالة على دافعية الإنجاز لدى طلبة كليات التربية الرياضية في الجمهورية اليمنية؟
5. هل تؤثر استراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي على دافعية الإنجاز لدى طلبة كليات التربية الرياضية في الجمهورية اليمنية؟
6. هل تؤثر استراتيجية التجنب على دافعية الإنجاز لدى طلبة كليات التربية الرياضية في الجمهورية اليمنية؟
7. هل تؤثر استراتيجية المواجهة الانفعالية على دافعية الإنجاز لدى طلبة كليات التربية الرياضية في الجمهورية اليمنية؟
8. هل هناك فروق في استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية (حل المشكلة، المواجهة الفعالة، البحث عن الدعم الاجتماعي، التجنب، المواجهة الانفعالية) لدى طلبة كليات التربية الرياضية في الجمهورية اليمنية تعزى لمتغير الجنس والمرحلة الدراسية؟
9. ما مستوى دافعية الإنجاز لدى طلبة كليات التربية الرياضية في الجمهورية اليمنية؟
10. هل هناك فروق في دافعية الإنجاز لدى طلبة كليات التربية الرياضية في الجمهورية اليمنية تعزى لمتغير الجنس والمرحلة الدراسية؟

ثانياً: أهداف البحث:

1. التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة كليات التربية الرياضية في الجمهورية اليمنية.
2. التعرف على الفروق في الضغوط النفسية لدى طلبة كليات التربية الرياضية في الجمهورية اليمنية تعزى (لمتغير الجنس والمرحلة الدراسية).
3. التعرف على استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية التي يستخدمها طلبة كليات التربية الرياضية في الجمهورية اليمنية.
4. التعرف على حجم تأثير استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية (حل المشكلات - المواجهة الفعالة - البحث عن الدعم الاجتماعي - التجنب - المواجهة الانفعالية) على دافعية الإنجاز لدى طلبة كليات التربية الرياضية في الجمهورية اليمنية.
5. التعرف على درجة الاختلاف في استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية: (حل المشكلة، المواجهة الفعالة، البحث عن الدعم الاجتماعي، التجنب، المواجهة الانفعالية) لدى طلبة كليات التربية الرياضية في الجمهورية اليمنية تعزى لم تغير الجنس والمرحلة الدراسية.
6. التعرف على مستوى دافعية الإنجاز لدى طلبة كليات التربية الرياضية في الجمهورية اليمنية.
7. التعرف على الفروق في دافعية الإنجاز لدى طلبة كليات التربية الرياضية في الجمهورية اليمنية تعزى (لمتغير الجنس والمرحلة الدراسية).

ثالثاً: أهمية البحث: Importance of the Research

من الناحية العلمية:

يعد موضوع استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي ودافعية الإنجاز من الموضوعات المهمة والأصيلة على الساحة البحثية في مجال علم النفس والصحة النفسية، وبالتالي فإنَّ البحث الحالي والنتائج التي سوف يتوصل إليها إضافة علمية للمكتبة النفسية المحلية والعربية.

- يعد طلبة الجامعة في مرحلة أكثر عرضة للتأثيرات الخارجية، وأكثر انخراطاً وانفتاحاً على العالم الخارجي؛ فهو يواجه الأحداث الحياتية مستعيناً بخبراته المحدودة وخبرات من هم في نفس مرحلته العمرية، وقد يتبنى أفكاراً غير عقلانية لا تفيد في مواجهة مثل هذه الأحداث، وينتهي به الأمر إلى

- اضطرابات نفسية من قبيل الاكتئاب، والقلق، وأمراض اجتماعية كالعنف، والجريمة، والإدمان،...
- نظراً للتطورات السريعة التي شهدتها العالم في السنوات الأخيرة وما رافقها من تغيرات طالت جميع جوانب الحياة ومكافحة الأفراد لمواكبة هذه التغيرات المتسارعة على حساب الجوانب الوجدانية والروحية، مما أدى إلى اختلال توازنهم النفسي والانفعالي وأصبحوا فريسة سهلة للاضطرابات النفسية والسلوكية، مما أدى إلى انتشار ظاهرة العنف والإرهاب، والنزعة التفكيكية في بنية المجتمع نتيجة الفقر الوجداني، ويسعى البحث الحالي إلى اكتشاف استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى طلبة كليات التربية البدنية والرياضية في الجمهورية اليمنية والذين يحتاجون إليه.
- إيماناً من الباحث أن العلم يتميز بتراكمية الخبرات فمن الطبيعي أن يبدأ الباحث بما أنتهى به الآخرون بهدف إثراء المعرفة والفكر الإنساني، والمساعدة في نمو وتطور ورفاهية المجتمع من خلال دراسة المشاكل والظواهر النفسية والوقوف على أسبابها.

من الناحية التطبيقية:

- معرفة استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى طلبة كليات التربية البدنية يمكنهم من التعامل بإيجابية مع المواقف التي تعترضهم من خلال فهم مشاعرهم وضبط انفعالهم الذاتية وتقييم سلوكياتهم، ومد جسور الاتصال مع الآخرين، وتفاعلهم الإيجابي مع أفراد المجتمع، مما يعزز لديهم روابط ومشاعر الانتماء الاجتماعي، ويمكنهم من النجاح في الحياة ويشعرهم بالسعادة والصحة النفسية وجودتها، ويعود على المجتمع بالتقدم والرفاهية.
- قد يثير هذا البحث اهتمام المسؤولين لتقديم الرعاية المناسبة والمتنوعة التي من شأنها مساعدة طلبة كليات التربية البدنية على النمو من جميع جوانب شخصياتهم ليصبحوا أفراداً قادرين على الاعتماد على أنفسهم، ويحققوا الاستقلالية والعطاء والانتاج والنجاح في حياتهم المستقبلية وبما يحقق جودة حياتهم النفسية.
- يفتح هذا البحث المجال أمام الباحثين بما يقدمه من معلومات وبيانات، وما يسفر عنه من نتائج لدراسة استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية ودافعية الإنجاز في علاقتهما بتغيرات نفسية أخرى.

رابعاً: فرضيات البحث:

انطلاقاً من إشكالية البحث وأهدافه ونتائج الدراسات السابقة يمكن صياغة الفرض الرئيس على النحو التالي:

"لا تؤثر استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية على دافعية الإنجاز لدى طلبة كليات التربية الرياضية في الجمهورية اليمنية."

وتتفرع عنه الفرضيات الجزئية التالية:

1. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في متوسطات درجات الضغوط النفسية لدى طلبة كليات التربية الرياضية في الجمهورية اليمنية تعزى (لمتغير الجنس والمرحلة الدراسية).
2. لا تؤثر استراتيجية حل المشكلة على دافعية الإنجاز لدى طلبة كليات التربية الرياضية في الجمهورية اليمنية.
3. لا تؤثر استراتيجية المواجهة الفعالة على دافعية الإنجاز لدى طلبة كليات التربية الرياضية في الجمهورية اليمنية.
4. لا تؤثر استراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي على دافعية الإنجاز لدى طلبة كليات التربية الرياضية في الجمهورية اليمنية.
5. لا تؤثر استراتيجية التجنب على دافعية الإنجاز لدى طلبة كليات التربية الرياضية في الجمهورية اليمنية.
6. لا تؤثر استراتيجية المواجهة الانفعالية على دافعية الإنجاز لدى طلبة كليات التربية الرياضية في الجمهورية اليمنية.
7. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في متوسطات درجات استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية (حل المشكلة، المواجهة الفعالة، البحث عن الدعم الاجتماعي، التجنب، المواجهة الانفعالية) لدى طلبة كليات التربية الرياضية في الجمهورية اليمنية تعزى (لمتغير الجنس والمرحلة الدراسية).

8. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في متوسطات درجات دافعية الإنجاز لدى طلبة كليات التربية الرياضية في الجمهورية اليمنية تعزى (لمتغير الجنس والمرحلة الدراسية).

خامساً: حدود البحث: The Research Limitations

- الحدود المكانية: كليات التربية البدنية والرياضية في الجمهورية اليمنية.
- الحدود الزمانية: خلال الأعوام من 2021-2016م.
- الحدود الإجرائية:
- مقياس الضغط النفسي إعداد نبيل الجمالي، بشير الحجار (2006).
- مقياس استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي من إعداد ليلي شريف (2003).
- مقياس دافعية الإنجاز في العمل الأكاديمي إعداد داود ونيكوليز (1992) ترجمة عادل سعد خضر.
- الحدود الموضوعية: استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي وعلاقتها بدافعية الإنجاز.
- الحدود البشرية: طلبة كليات التربية البدنية والرياضية في الجمهورية اليمنية.

سادساً: تحديد مفاهيم البحث:

استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:

تعرف استراتيجيات التعامل مع الضغوط بأنها مجموعة من الأساليب أو الطرق والنشاطات الدينامية والسلوكية والمعرفية التي يستخدمها الفرد في مواجهة الموقف الضاغط لحل المشكلة وتخفيف التوتر الانفعالي المترتب عليها (حسين، والزيود، 1999).

وتعرف إجرائياً، بأنها مجموع الدرجات التي يحصل عليها الطلبة على كل استراتيجية أو عملية يتضمنها المقياس، ويعتبر ارتفاع الدرجة على الاستراتيجية دليلاً على شيوع استخدامها.

الضغوط النفسية:

يعرف شيخاني (2003) الضغط بأنه: حالة ازدياد الإثارة أو الحث الضروري للجسم لكي يدافع عن نفسه عندما يواجه الخطر، وهو المعاناة، والتمزق الذي تعانیه عقولنا، وأجسامنا (شيخاني، 2003، 11)

وتعرف اجرائياً بأنها احساس طلبة كليات التربية البدنية والرياضية بالفشل الناتج عن فقدان الاتزان بين مطالب الحياة الجامعية والامكانيات المتوفرة لديهم .

دافعية الإنجاز:

تعد الدافعية للإنجاز حالة متميزة من الدافعية العامة؛ وتشير إلى حالة داخلية عند المتعلم تدفعه للانتباه إلى الموقف التعليمي؛ والإقبال عليه بنشاط موجه؛ والاستمرار فيه حتى يتحقق التعلم (قطامي وعدس، 2002).

وتعرف الدافعية للإنجاز أيضاً بأنها: مجموعة من الشروط تسهل وتوجه وتساعد على استمرار النمط السلوكي إلى أن تتحقق الاستجابات؛ وهي عملية أو سلسلة من العمليات تعمل على إثارة السلوك الموجه نحو الهدف؛ وصيانته والمحافظة عليه وإيقافه في نهاية المطاف (Boverni Petri, 2004).

وتعرف اجرائياً بأنها رغبة او ميل طلبة كليات التربية البدنية والرياضية للتغلب على العقبات وممارسة القوى والكفاح ومنافسة الاخرين والتفوق عليهم بشكل جيد وبسرعة لما امكن من خلال الاستغلال الجيد لما لديهم من قدرات وامكانيات .

سابعاً: الدراسات المشابهة:

1- دراسة شهلا حسين الأطرش (2000):

عنوان الدراسة: مصادر الضغط النفسي واستراتيجيات التوافق لدى طلبة السنة الأولى وطلبة السنة الرابعة في الجامعة الأردنية، ومن أهم أهداف هذه الدراسة التعرف على مصادر ومستويات الضغوط النفسية التي يواجهها طلبة الجامعة، والتعرف على الفروق بين الذكور والإناث من حيث الضغوط التي يواجهونها، وتكونت عينة الدراسة من (941) طالباً وطالبة يمثلون جميع كليات الجامعة الأردنية، وقد استخدمت الباحثة استبانة مصادر الضغوط النفسية واستبانة إستراتيجيات التوافق من إعدادها، وتوصلت نتائج الدراسة إلى:

أن مصادر الضغوط التي يواجهها الطلبة تقع ضمن سبعة أبعاد رئيسية هي: الضغوط الأكاديمية، والشخصية، والاجتماعية، والانفعالية، والصعوبات المالية، والضغوط المتعلقة بالوقت، والضغوط المتعلقة بالبيئة الأكاديمية، ووجود فروق بين الذكور والإناث في الضغط النفسي.

2- دراسة ليلي شريف (2003):

عنوان الدراسة: أساليب مواجهة الضغط النفسي وعلاقتها بنمطي الشخصية A-B وفقاً لبعض المتغيرات، هدفت الدراسة إلى التعرف على أساليب مواجهة الضغط النفسي وعلاقتها بنمطي الشخصية A-B وفقاً لمتغير التخصص والجنس والعمر المهني ومستوى الفرق بين الذكور والإناث في استخدام أساليب المواجهة وكنت عينة البحث مكونة من (152) طبيب من أطباء الجراحة القلبية والجراحة العصبية والجراحة العامة، واستخدمت الباحثة في هذه الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وكانت أدوات الدراسة مكونة من استبانة أساليب المواجهة من إعداد الباحثة، وكذلك اختبار نمط الشخصية A-B من إعداد الباحثة أيضاً، وأسفرت نتائج الدراسة إلى:

أنه لا توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين درجات أساليب المواجهة ودرجات سمات نمطي الشخصية A-B لدى أفراد عينة البحث، كما أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجة الذكور ومتوسط درجة الاناث في أساليب المواجهة لدى أفراد عينة البحث.

3-دراسة نادر فهمي (2004):

عنوان الدراسة: استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة قطر وعلاقتها ببعض المتغيرات، وهدفت الدراسة إلى التعرف على أكثر استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية استخداماً من قبل الطلبة في جامعة قطر، واستخدم الباحث مقياس عمليات تحمل الضغوط كوسيلة لجمع البيانات وطبقت هذه الأداة على عينة من طلبة جامعة قطر شملت (284) طالبا وطالبة، وقد تم استخدام المعالجات الاحصائية اللازمة باستخدام المتوسطات الحسابية والنسب المئوية، وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- أن أكثر الأساليب شيوعاً التي يستخدمها الطلبة هي التفكير الإيجابي واللجوء إلى الله، والتنفيس الانفعالي.

- أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات التعامل مع الضغوط لدى الطلبة تعزى إلى متغير الجنس.

- أظهرت النتائج بأنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات التعامل مع الضغوط تعزى إلى متغير الجنسية، والكلية، والمعدل التراكمي والمستوى الدراسي.

4-دراسة حكيمة آيت حمودة (2006):

عنوان الدراسة: دور سمات الشخصية واستراتيجيات المواجهة في تعديل العلاقة بين الضغوط النفسية والصحة الجسدية والنفسية، ومن أهم أهداف هذه الدراسة هو فحص دور بعض سمات الشخصية من تقدير الذات وفعالية الذات وسمة القلق في التخفيف من وقع الأحداث الضاغطة على الصحة الجسدية والنفسية للفرد، وتكونت عينة الدراسة من (285) فرداً توزعوا على مجموعتين، الأولى تضم مجموعة العاديين وعددها (117) فرداً وتكونت الثانية من مجموعة المرضى وتشمل (168) فرداً، واستخدمت الباحثة استبيان إدراك الضغوط صمم من قبل (Levenstein, et al, 1993)، ومقياس تقدير الذات صمم المقياس من قبل (Rosenberg, 1965)، ومقياس فعالية الذات المصمم من طرف (Maddox, Mercandoute, Sherer, et. al, 1982)، اختبار حالة وسمة القلق للكبار صمم هذا الاختبار من طرف (Gorsuch, Lushene, Spielberger, 1970)، مقياس سمة القلق، واستبيان

استراتيجيات المواجهة صمم الاستبيان من طرف (Folkman, Lazarus, 1988)، وتوصلت الدراسة إلى عدد من النتائج أهمها:

- المرضى أكثر إدراكاً لحجم الضغوط النفسية وأكثر إحساساً بشدتها من العاديين.
- يظهر العاديون تقدير مرتفع للذات وشدة ضغط نفسي أقل من المرضى.
- يظهر المرضى تقدير منخفض للذات وشدة ضغط نفسي أكبر من العاديين.
- يحدد تقدير الذات مدى ارتفاع وانخفاض الشعور بالضغط النفسي.

5- دراسة رجاء مريم (2006):

عنوان الدراسة: برنامج تدريبي لتنمية ادارة الضغوط النفسية لعدد من الممرضات الجراحة القلبية، هدفت الدراسة إلى إعداد برنامج نفسي _ تدريبي لتنمية ادارة الضغوط النفسية المهنية ينطوي على عدد من المهارات المعرفية والسلوكية والاجتماعية، وتكونت عينة البحث المسحية من (204) ممرضات وتم اختيار مجموعتين ضابطة وتجريبية قوامها (16) ممرضة، وتم تطبيق الأدوات الآتية: مقياس مصادر الضغوط النفسية المهنية ومقياس الضغوط النفسية، ومقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية والبرنامج التدريبي من إعداد الباحثة، وقد توصلت الدراسة إلى أنه تعاني الممرضات مستوى متوسطا من الضغوط وذلك من حيث الشدة والتكرار أن من أكثر أساليب التعامل مع الضغوط استخداما من قبل الممرضات هي بالترتيب: حل المشكلة، طلب الدعم الاجتماعي، الاستسلام والاذعان، واقلها استخداما: التعبير عن المشاعر والانشغال الذاتي أثبت البرنامج فاعليته في تنمية مهارة إدارة الضغوط النفسية المهنية لدى المجموعة التجريبية.

6- دراسة الجمعة والرشيدي (2006):

عنوان الدراسة: الضغوط النفسية لطلاب كليات المعلمين وعلاقتها ببعض المتغيرات، هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الضغوط النفسية التي يواجهها طلاب كليات المعلمين وعلاقتها بكل من المستوى الدراسي وتخصص الطالب، وتكونت عينة الدراسة من (228) طالبا، وتم تطبيق مقياس الضغوط النفسية من إعداد الباحثين، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: بالنسبة لنوعية الضغوط النفسية وترتيبها

فقد أظهرت نتائج البحث أن الضغوط الأسرية من أكثر الضغوط التي يتعرض لها الطلاب ثم يليها ضغوط الدور وتوقعاته ثم ضغوط العلاقة ما بين الأستاذ مع الطلاب وكفاءته، ثم الضغوط الأكاديمية والإدارية في الكلية، في حين جاء في المرتبة الخامسة والأخيرة ضغوط التعامل مع الآخرين.

- وجود فروق دالة إحصائياً بين طلاب القسم العلمي والقسم الأدبي في مجال الضغوط النفسية لصالح الطلاب ذوي التخصصات العلمية.

7- دراسة دخان والحجار (2006):

عنوان الدراسة: الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم، وهدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية ومصادرها لدى طلبة الجامعة الإسلامية بغزة وعلاقتها بمستوى الصلابة النفسية لديهم، وتكونت عينة الدراسة من (541) طالباً وطالبة (183) طالب و(358) طالبة، وتم استخدام استبانة لقياس الضغوط النفسية، وكذلك مقياس لقياس الصلابة النفسية من (إعداد الباحثين)، وخلصت هذه الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية والصلابة النفسية.

8- دراسة وهبان (2008):

عنوان الدراسة: علاقة ضغوط الحياة بالاضطرابات السيكوسوماتية لدى طلبة الجامعة في البيئة العربية (اليمن والجزائر) في دراسة عبر حضارية مقارنة، ومن أهم أهداف الدراسة الكشف عن علاقة ضغوط الحياة بالاضطرابات السيكوسوماتية لدى طلبة الجامعة في البيئة العربية (اليمن والجزائر)، ومن أجل تحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث مقياس ضغوط الحياة لطلبة الجامعة في البيئة العربية (اليمن والجزائر)، ومقياس للاضطرابات السيكوسوماتية لطلبة الجامعة في البيئة العربية (اليمن والجزائر) من إعداد الباحث، وتكونت العينة النهائية من (823) طالب وطالبة من كلا البلدين، ومن أهم نتائج الدراسة:

- وجود فروق دالة إحصائياً في ضغوط الحياة لدى طلبة الجامعة في البيئة العربية وفقاً لمتغير البلد (اليمن- الجزائر) لصالح الطلبة اليمنيين.

- وجود علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائياً بين ضغوط الحياة والاضطرابات السيكوسوماتية لدى طلبة الجامعة في البيئة العربية (اليمن والجزائر).

9- دراسة أنور البنا (2008):

عنوان الدراسة: المواقف الحياتية الضاغطة لدى طلبة جامعة الأقصى بمحافظة غزة، حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على الأهمية النسبية إلى كل من أبعاد المواقف الحياتية الضاغطة الشائعة لدى طلاب جامعة الأقصى بمحافظة غزة، والتعرف إلى الفروق الجوهرية بين الجنسين (ذكور، إناث) في المواقف الحياتية الضاغطة لدى طلبة جامعة الأقصى بمحافظة غزة، وتكونت عينة الدراسة من (200) طالبا وطالبة، منهم (100) طالب و(100) طالبة، واستخدم الباحث استبانة المواقف الحياتية الضاغطة من إعداد (زينب شقير)، وتوصل الباحث إلى أن الأهمية النسبية لأبعاد المواقف الحياتية الضاغطة لدى طلبة جامعة الأقصى هي:

المواقف الانفعالية في المرتبة الأولى، ثم تلاها المواقف الدراسية والشخصية، ثم تلاها المواقف الصحية والاقتصادية، وأخيرا كانت المواقف الأسرية والاجتماعية، كما أظهرت الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد المواقف الحياتية الضاغطة تعزى لمتغير الجنس (ذكور - إناث)، عدا بعد المواقف الحياتية الصحية الضاغطة، ولقد كانت الفروق لصالح الإناث.

10- دراسة عودة والسيميري (2008):

عنوان الدراسة: علاقة الأحداث الضاغطة بالسلوك العدواني دراسة ميدانية على عينة من طلاب جامعة الأقصى، وهدفت الدراسة إلى التعرف على علاقة الأحداث الضاغطة بالسلوك العدواني لدى طلاب جامعة الأقصى، والتعرف على الفروق في كل من مجالات مقياس الأحداث الضاغطة والسلوك العدواني تبعاً لمتغيرات: الجنس، والمستوى الدراسي، والخلفية الثقافية، وشملت عينة الدراسة (524) طالبا وطالبة من طلاب جامعة الأقصى، منهم (188) طالبا و(336) طالبة، وتم استخدام مقياس الأحداث الضاغطة لدى طلاب جامعة الأقصى، ومقياس السلوك العدواني من إعداد الباحثين، وأظهرت الدراسة النتائج التالية:

- إن أكثر مجالات الأحداث الضاغطة شيوعاً لدى طلبة الجامعة هي: الأحداث الضاغطة السياسية تليها الأحداث الضاغطة الاقتصادية، فالأحداث الضاغطة الدراسية والأحداث الضاغطة الاجتماعية، ثم الأحداث الضاغطة الشخصية، والأحداث الضاغطة الأسرية، والأحداث الضاغطة الصحية، والأحداث الضاغطة النفسية.

- وجود علاقة موجبة بين الأحداث الضاغطة والسلوك العدواني.

- وجود فروق معنوية بين الجنسين في مجالات: الأحداث الضاغطة الأسرية، والأحداث الضاغطة الاقتصادية، والأحداث الضاغطة الدراسية، والأحداث الضاغطة الاجتماعية، لصالح الذكور، والأحداث الضاغطة السياسية، لصالح الإناث، مع وجود فروق معنوية بين الجنسين في السلوك العدواني الموجه نحو الممتلكات الجامعية، لصالح الذكور.

11- دراسة حياة النابلسي (2009):

عنوان الدراسة: المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغط النفسي والتوافق مع الحياة الجامعية، وكان من أهم أهداف البحث ما يلي:

- معرفة العلاقة بين المساندة الاجتماعية ومستوى الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة، حسب متغيرات البحث (الجنس، السنة الدراسية، السكن).

- معرفة العلاقة بين أداء أفراد العينة على مقياس التوافق مع الحياة الجامعية ومقياس الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة، حسب متغيرات البحث (الجنس، السنة الدراسية، السكن)، وبلغ عدد أفراد عينة البحث (696) طالباً وطالبة من الذكور والإناث، من المقيمين مع أسرهم والمقيمين في المدن الجامعية، وبينت النتائج وجود علاقة بين المساندة الاجتماعية والضغوط النفسية، حيث بينت النتائج أنه كلما زادت المساندة الاجتماعية قلت الضغوط عند الطلبة، كما بينت النتائج وجود علاقة عكسية بين التوافق والضغوط النفسية.

12- دراسة بركات (2010):

عنوان الدراسة: الاستراتيجيات التكيفية مع الضغوط المهنية لدى معلمي المدارس الحكومية في محافظة

طولكرم بفلسطين، وهدفت الدراسة إلى التعرف إلى أهم الاستراتيجيات النفسية الاجتماعية والجسمية التي يستخدمها المعلم للتكيف مع الضغوط المهنية في ضوء متغيرات الجنس، ونوع المدرسة والمؤهل العلمي، والتخصص، لهذا الغرض طبق الباحث استبياناً من تصميمه على عينة مكونة (200) معلماً ومعلمة وقد اظهرت النتائج أن المعلمين يستخدمون الاستراتيجيات التكيفية الاجتماعية والنفسية والجسمية على الترتيب لمواجهة الضغوط المهنية، كما اظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى استخدام المعلمين لهذه الاستراتيجيات تبعاً لمتغير الجنس، وذلك لصالح الإناث في الاستراتيجيات النفسية والاجتماعية ولصالح الذكور في استراتيجية الجسمية، كما اشارت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق دالة احصائية في استخدام المعلمين للاستراتيجيات التكيفية النفسية والاجتماعية والجسمية لمواجهة الضغوط المهنية تبعاً لمتغيري المؤهل العلمي والتخصص.

ثانياً: الدراسات الأجنبية:

13- دراسة موران وليسلي: (Moran & Lesley 2006)

عنوان الدراسة: دور المرح في تقليل الضغوط لدى طلاب الخدمة الاجتماعية (دراسة على عينة من الطلاب الاستراليين)، وهدفت الدراسة إلى معرفة ما إذا كان المرح مكتسباً أو أنه صفة مميزة للأشخاص الذين يبدوون بالانتماء إلى مهنة الخدمة الاجتماعية وتقوم الدراسة بتفحص المكان المحدد للمرح في ظروف مليئة بالضغوط، وشملت عينة الدراسة (32) طالباً في إحدى الجامعات الاسترالية، ومن أجل تحقيق أهداف الدراسة تم استخدام الأدوات كلاً من المقياس المتعدد الأوجه لحس الدعابة (ثورسن؛ بويل 1993)، قائمة التحقق من الأعراض لقياس الصحة (غرين بيرغر، 1987)، مقياس الضغوط النفسية (موران؛ كوليس 1995)، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: ارتباط مدى حب المرح إيجابياً مع الضغوط مشيراً إلى أن محبة المرح متصلة بضعف في الصحة العامة وتبين أن الميل لاستخدام المرح اجتماعياً ارتبط مع المستويات المنخفضة من الضغط وهو يساهم في الحصول على المساعدة الاجتماعية وتبين أن المرح يعمل على تعزيز جوانب كثيرة من التعلم.

ثالثاً: الدراسات المتعلقة بالدافعية:

14- دراسة محمود عبد القادر (1978):

عنوان الدراسة: دافعية الإنجاز وعلاقتها ببعض عوامل الشخصية والنجاح عند طلاب جامعة الكويت، وهدفت الدراسة التعرف على دوافع الإنجاز وعلاقتها ببعض عوامل الشخصية والنجاح عند طلاب جامعة الكويت، حيث كان عدد أفراد العينة (457) طالب وطالبة من جامعة الكويت ومعهد المعلمين. وتم استخدام مقياس الموضوعية مقابل الدافعية، اختبار سرعة الأداء ودقته، مقياس النشاط العام أو الحيوية، مقياس الثقة مقابل الشعور بالنقص، مقياس السيطرة أو السيادة مقابل الشعور بالنقص، مقياس السيطرة أو السيادة مقابل الخضوع، مقياس الاكتفاء الذاتي مقابل الاعتماد على الجماعة، المعدل العام لتقديرات النجاح في نهاية الفصل الدراسي. وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود ارتباط دال بين الدوافع والمعدل العام لتقديرات النجاح، درجة الطموح الأكاديمي، النشاط العام، الثقة مقابل الشعور بالنقص، الموضوعية مقابل الحساسية الزائدة، السيطرة مقابل الخضوع، الاكتفاء الذاتي مقابل الاعتماد على الجماعة.

15- دراسة محمد زهير علوي (2012):

عنوان الدراسة: العلاقة بين الصلابة النفسية ودافعية الإنجاز لدى الرياضيين من ذوي الإعاقة الحركية في الضفة الغربية، هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية ودافعية الإنجاز لدى الرياضيين ذوي الإعاقة الحركية في الضفة الغربية، وكذلك إلى الاختلاف في الصلابة النفسية ودافعية الإنجاز الرياضي تبعاً إلى عدة متغيرات واتباع الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي واستخدم مقياس للصلابة النفسية ومقياس دافعية الإنجاز الرياضي، وظهرت الدراسة أن مستوى الصلابة النفسية لدى الرياضيين من ذوي الإعاقة الحركية في الضفة الغربية جاء بمستوى عالي، وأن مستوى دافعية الإنجاز لديهم جاءت بدرجة كبيرة، كما أظهرت نتائج الدراسة أنه يوجد اختلاف في مستوى الصلابة النفسية، ودافعية الإنجاز تعزى إلى الجنس -نوع اللعبة - سنوات الممارسة حيث كان الذكور أفضل من الإناث الألعاب الجماعية أفضل من الفردية واصحاب الخبرة أكثر من (10) سنوات أفضل من الخبرات الأخرى، كما أظهرت الدراسة وجود علاقة إيجابية بين الصلابة النفسية ودافعية الإنجاز.

16-دراسة قوراري حنان (2014):

عنوان الدراسة: الضغط المهني وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى أطباء الصحة العمومية الدوسن، وتهدف هذه الدراسة إلى التعرف على مستويات الضغوط المهنية ودافعية الإنجاز وطبيعة العلاقة بين المتغيرين واتبعت الباحثة المنهج الوصفي وأدوات الدراسة تمثلت في مقياس الضغوط المهنية من إعداد الباحثة ومقياس دافعية الإنجاز، وقد توصلت الباحثة إلى:

- أن مستوى الضغوط المهنية لدى أطباء الصحة العمومية مرتفع.
- أن مستوى دافعية الإنجاز لدى أطباء الصحة العمومية منخفض.
- أن هناك علاقة عكسية بين الضغوط المهنية ودافعية الإنجاز لدى أطباء الصحة العمومية.

تعقيب على الدراسات السابقة:

نستخلص من الدراسات السابقة وما هدفت إليه، أن هناك العديد من الأساليب التي توصلت إليها نتائج هذه الدراسات، والتي تحدد الاستجابات التي يقوم الأفراد والطلبة عندما يتعرضون للضغوط النفسية، كالأساليب المعرفية، البحث عن الدعم الاجتماعي، والأساليب الانفعالية واسلوب التقويم الإيجابي، وأسلوب الانعزال، وأن الدراسة تتشابه مع هذه الدراسات في اهتمامها بتعريف الاستراتيجيات والأساليب المستخدمة من قبل الطلبة وعلاقتها ببعض المتغيرات، إلا أنها تتباين معها فيما يتعلق بالادوات المستخدمة وطبيعة افراد العينة والمجتمع الثقافي والحضاري الذي سحبت منه، ذلك أن الوضع الراهن يستلزم إجراء المزيد من الدراسات التي تركز بصفة أساسية على دراسة إستراتيجيات مواجهة الضغوط بين مختلف فئات الطلبة في المجتمعات المختلفة، وخاصة في هذا العصر الذي اصبحت فيه الضغوط النفسية حقيقة حياتية نعيشها كل يوم، وذلك نتيجة للتغيرات السريعة والمتلاحقة زيادة وتنوعا وتعقيدا في جميع مناحي الحياة.

مما تقدم يتبين أهمية الاطلاع على الدراسات السابقة والاهتداء بها التي تناولت موضوع البحث، أو ما يشبه ذلك، سواء كان ذلك من خلال المنهجية المتبعة، أو من حيث الأهداف وأدوات البحث، أو من حيث النتائج التي توصلت إليها، أو من حيث المقترحات التي كتبت ضرورة معرفة استراتيجيات

مواجهة الضغوط النفسية، كما اغنت الدراسات السابقة معلومات الباحث من حيث تقديم الخلفية النظرية في هذا البحث، وكذلك الاستفادة من المنهجية العلمية المتبعة.

موقع هذه الدراسة من الدراسات السابقة:

حاول البحث الحالي الربط بين الضغط النفسي واستراتيجيات مواجهة هذا الضغط بدور دافعية الإنجاز وعلاقتها السلبية أو الإيجابية بشدة الضغط النفسي من ناحية، وبأستراتيجيات المواجهة وتأثيرها على دافعية الإنجاز من ناحية أخرى. وذلك لدى عينة من طلاب كليات التربية البدنية في الجمهورية اليمنية الأمر الذي يضيف على نتائج هذه الدراسة أهمية كبيرة، ويجعلها تختلف عن الدراسات السابقة في عدة نقاط وهي:

- شمولية الأسئلة التي تجيب عليها هذه الدراسة.
- تنوع استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية التي اعتمدها الباحث.
- اجراء هذه الدراسة في مجتمع ما يزال لا يعطي اهتماما كبيرا لعلم النفس ومنتجاته ولا سيما في المجال الرياضي.

كما أن الدراسات السابقة اضافت معرفة وتوضيح لمتغيرات الدراسة من حيث علاقتها بمتغيرات أخرى، وبالتالي توضيح اشملى لعلاقة الفرد بهذه المتغيرات، وتأثيراتها السلبية أو الإيجابية، وهذا ما يدعم البحث الحالي من حيث علاقة الضغط النفسي بأستراتيجيات المواجهة وبدافعية الإنجاز.

ما استفاد الباحث من الدراسات السابقة في بحثه الحالي:

1. المنهجية العلمية التي استخدمتها الدراسات السابقة في صياغة مشكلة البحث وكتابة الفرضيات ومعالجة النتائج.
2. الإطلاع على الجوانب التي تم التركيز عليها في هذه الدراسات وعلى المتغيرات التي اهتمت بدراستها.
3. الاستفادة من أدوات البحث في الدراسات السابقة واختيار الأدوات الملائمة للبحث الحالي.
4. الافادة من الدراسات السابقة في اسلوب اختيار مجتمع البحث وعينته.
5. مقارنة نتائج البحث الحالي بالنتائج التي توصلت إليها الدراسات السابقة والمرتبطة بموضوع البحث.

الباب الأول
الدراسة النظرية

الفصل الأول

الضغوط النفسية

- تمهيد

- لمحة تاريخية عن دراسة الضغوط النفسية

- تعريفه والمفاهيم المرتبطة به

- الاتجاهات والنظريات المفسرة له

- مصادره الضغوط النفسي

- إدراك الضغوط النفسية

- آلية حدوث الضغوط النفسية

- الاستجابة للضغوط النفسية

- آثار الضغوط النفسية

- وسائل قياس الضغوط النفسية

تمهيد:

يعيش الإنسان في عصرنا الحالي في ظروف غاية في التعقيد ناتجة عن التقدم العلمي والتكنولوجي الهائل والمتسارع، ونتيجة لهذا التعقيد يواجه الإنسان العديد من المواقف والأحداث الضاغطة التي تمثل تهديداً لصحته النفسية والجسدية، حتى أحدث هذا العصر نوعاً من الضيق والتوتر لدى الإنسان لصعوبة مجاراة هذا التطور، وقد أطلق على هذا العصر من قبل الكثير من الناس العديد من المسميات والتي اشتقت جميعها من آثار هذا العصر على الإنسان، فتارة نجدهم يسمونه بعصر التوتر وتارة بعصر القلق وتارة أخرى بعصر الضغوط.

والضغوط النفسية ظاهرة لازمت الإنسان منذ وجوده، فكثيراً من الناس يستخدمون كلمة الضغط في حياتهم العامة لكنهم يعجزون عن تحديد ما يقصدون بهذا المصطلح والكيفية التي يمكن أن يصفوا بها واقع الضغط النفسي (وهبان، 2008، 85)، وأصبحت الضغوط تحيط بالفرد من جوانب كثيرة ومتعددة وذات درجات متفاوتة، قال تعالى ﴿لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ﴾ سورة البلد- الآية (4)، وأصبح الضغط النفسي من أكثر الظواهر انتشاراً في الوقت الحاضر، والتي يعانيها الفرد في مواقف ومجالات مختلفة مما يستوجب ضرورة التعامل معها بفاعلية (حسين، 2006، 17)، وتأثيرها السلبي على فعالية الذات، مما ينعكس على سلوك الفرد، وقدرته على تصريف أموره الحياتية (Matsushima & Shiomi, 2004, 323-332).

1. لمحة تاريخية عن دراسة الضغوط النفسية:

يرى سيلبي (1971) إن مفهوم الضغوط قديم جداً وقد ظهر لدى الإنسان القديم بأنه فقدان النشاط والشعور بالتعب والإجهاد الذي يمتلك الإنسان بعد عمل شاق (حسن، 2001، 11)، ويمكن عرض الإسهامات الأولى لدراسة الضغوط النفسي على النحو التالي:

- **إسهامات كانون: (1932) Cannon** كانت إسهاماته الأولى لأبحاث الضغوط في وصفه لاستجابة القتال أو الهروب، فهو يرى أن الكائن الحي حين يُدرك تهديداً يقوم جهازه العصبي السمبثاوي والغدد الصماء باستثارة الجسم، وتحفيزه استجابةً للضغوط، بإفراز الهرمونات والتي تسرع معدل دقات القلب، وتزيد من ضغط الدم، وتزيد سكر الدم، تزيد معدل التنفس وتقل دورة الدم

المتجه إلى الجلد، وتزيد معدل دورانه في العضلات، وهذه الاستجابة الفسيولوجية تُحرك الكائن الحي ليهاجم التهديد أو الهروب منه (إبراهيم ورزق، 1995، 55).

● إسهامات الطبيب هانز سيلبي: (1936) Hans Selye

قدم تفسيراً فسيولوجياً للضغط النفسي بحكم تخصصه، ويعتبر أعراض الاستجابة الفسيولوجية للضغط النفسي هدفها المحافظة على الكيان والحياة، وحدد ثلاث مراحل للدفاع ضد الضغوط وأطلق عليها أعراض التكيف العام (General Adaptation Syndrome (G.A.S)، وهي:

- **مرحلة الفرع:** وهي مرحلة رد الفعل تجاه الإحساس بالخطر ويظهر الجسم تغيرات واستجابات تتميز بها درجة التعرض للضاغط، مما يؤثر سلباً على مقاومة الجسم.
- **مرحلة المقاومة:** يحاول الفرد فيها مقاومة مصدر التهديد بكل ما يملك من طاقة نفسية وجسمية بهدف إعادة الجسم إلى حالة التوازن.
- **مرحلة الإجهاد:** يستنزف فيها طاقة الفرد ويصبح عرضة للاضطرابات والأمراض (خليفة وعيسى، 2008، 151، 152).

● إسهامات ماريان فرانكنهوزر: Marianne Frankenhaeuser

لقد أبرزت بحوث ماريان وفريقها البحثي في السويد أهمية ودور المكون النفسي في رد فعل الفرد تجاه مصادر الضغط المختلفة وبالنسبة لهرمونات حالات الطوارئ الأدرنالية والنور أدرنالين، فقد بينت هذه الدراسات تأثيرهما العالي على الوظائف الذهنية والانفعالية، ويعتمد نشاط الغدة الكظرية أو الأدرنالية بشكل شبه كلي على المواقف النفسية مثل الشعور بفقد التحكم أو زيادة الاستثارة أو قلة الاستثارة (إبراهيم ورزق، 1995، 55).

● إسهامات ريتشارد لازاروس: Richard Lazarus

لازاروس هو المؤيد الرئيس للنظرة النفسية للضغوط رأي أنه عندما يواجه الأفراد بيئة جديدة أو متغيرة فأنهم بذلك يقومون بعملية تقييم أولية Primary Appraisal لتحديد معنى الحدث، وبعد التقييم الأولي للإحداث الضاغطة تحدث عملية تقييم ثانوية Secondary Appraisal وهي تقييم

لقدرات الفرد وموارده وكيفية التغلب بها على هذه الضغوط، وما إذا كانت هذه الموارد والإمكانيات كافية لمواجهة الضرر، أو التهديد، أو تحدي الحدث الضاغط، وفي النهاية تكون الخبرة الذاتية للضغوط هي الموازنة بين التقييم الأولي والثانوي وحين يكون الضرر أو التهديد مرتفعاً فإن قدرة الفرد على التغلب تكون منخفضة وبالتالي يشعر الفرد بقدر كبير من الضغوط (Taylor, 1995, 223).

2. مفهوم الضغط النفسي وتعريفه:

الضغوط مفهوم مستعار من العلوم الفيزيائية المتمثل بأعمال المهندس روبرت هوك Hooke ويُشير إلى الإجهاد أو القوة، وأستخدم في العلوم النفسية والاجتماعية، ويُشير إلى المشقة أو الضغط الواقع علينا في حياتنا اليومية، وهذا ما أكده الزراد (2000) بأن كلمة Stress مقبسة من علم الفيزياء والميكانيكا وهي تعني "القوة التي تضغط على شيء آخر وقد تغير من شكله أو حجمه"، وفي مجال علم النفس تعني "التوتر النفسي الشديد" (الزراد، 2000، 34)، وقد اشتقت كلمة الضغط (stress) من الكلمة اللاتينية (stringer) والتي تعني إثارة الضيق (tight)، واستخدمت في القرن السابع عشر الميلادي لكي تصف الشدة (Hand-ship)، أو الحزن (affection)، وفي أواخر القرن الثامن عشر أشار مصطلح الضغط إلى القوة (Force)، أو التوتر (Strain)، أو المجهود، مشيراً إلى الفرد، أو إلى القوة العقلية (الدمرداش، 2001، 18).

ويرى الباحث أنه من المفيد قبل عرض تعاريف مفهوم الضغط، أن يتم الإشارة إلى بعض المفاهيم المستخدمة في مجال الضغوط، والتي تتداخل مع مفهوم الضغط، حتى يبرز الاختلاف ويسهل التمييز بينه وغيره من المفاهيم الأخرى المرتبطة به، وهي على النحو التالي:

-الضواغط: Stressors تشير إلى تلك القوى والمؤثرات التي توجد في المجال البيئي - الفيزيقي - الاجتماعي - النفسي، والتي يكون لها القدرة على إنشاء حالة ضغط ما.

وتُحدث تغيرات في الجانب الجسمي والنفسي لديه، وهذه التغيرات تسمى باستجابة الضغط، ويركز بعض الباحثين في تعريف وتصنيف الضواغط على خصائصها المختلفة مثل:

-مدى تكرار حدوثها.

- شدة الضغوط.

- المدة الزمنية.

- القدرة على التنبؤ بها (حسين، 2006، 25).

ويصنف ويلز وشيفمان (Wills & Shiffman, 1985) الضواغط إلى ثلاثة أنواع هي:

- **أحداث الحياة الكبرى:** مثل المرض، وموت شخص عزيز، وهي ضواغط قد تكون حادة ولكنها قصيرة المدى.

- **مشكلات ومتاعب الحياة اليومية:** مثل الانتظار طويلاً في طابور، أو إشارات المرور، أو الجدال والنقاش مع البائع في المتجر، أو مع شريكة الحياة، أو المشاحنات بين أفراد الأسرة.

- **ضغوط طويلة المدى:** مثل الضغوط المرتبطة بأداء الأدوار الاجتماعية، ومن أمثلتها ضغط المواجهة مع الوالدين لدى المراهقين (العمر والدغيم، 2004، 195).

وقد حدد إلكند (Elkind, 1986) ثلاثة أنواع من الضواغط لدى الطلاب وهي ضواغط قابلة

للتجنب ويمكن ملاحظتها مثل تعاطي المخدرات وخرق القانون، وضواغط غير قابلة للتجنب مثل المرض والموت، وضواغط قابلة للملاحظة وغير قابلة للتجنب مثل الامتحانات، بينما صنفها وايتون (Wheaton, 1994) إلى عدة أنواع مختلفة يمكن التمييز بينها من خلال الشدة والمدة التي تستغرقها وتؤثر فيها على الأفراد، وهي تتضمن الصدمات Traumas، وأحداث الحياة السلبية، والمنغصات اليومية، والضواغط المصغرة Micro Stressors والضواغط المزمنة والأحداث، فالصدمات تشير إلى أحداث غير متوقعة وتكون فجائية وتستغرق مدة قصيرة ولكن تأثيراتها تكون عميقة وأحياناً تكون مؤقتة، أما أحداث الحياة السلبية فهي أحداث وظروف تحدث يومياً وتؤثر سلباً على حياة الفرد، أما المنغصات اليومية فهي أحداث ومواقف تستغرق فترة قصيرة من الوقت، أما عن الضواغط المصغرة فهي تشير إلى الظروف غير الملائمة التي تحدث على مستوى النظام الاجتماعي الضيق والواسع (الأسرة والمجتمع) وتؤثر بشكل مباشر على الخبرة الفورية للفرد (حسين، 2006، 25-26).

- **الضغوط: Stress** تعبر عن الحادث ذاته، أي وقوع الضغط بفاعلية أي أن الفرد قد وقع تحت

طائلة ضغطٍ ما (فاضلي، 2009، 72)، والضغوط هي مجموعة التغيرات التي تحدث على المستوى

النفسي والجسمي للفرد، وتعبر عن النتيجة، ويشير إلى استجابات الأفراد نحو الضواغط (استجابة الضغط) (حسين، 2006، 26).

-الانضغاط: Strain يعبر عن الحالة التي يعانيها الفرد ويثن منها والتي تعبر عن ذاتها في الشعور بالإعياء والإرهاك والاحتراق الذاتي، ويعبر عنها الفرد بصفات مثل (أنا خائف، قلق، مشدود، متوتر، متوجس (عبد المعطي، 2006، 26).

وبعد عرض بعض المفاهيم المرتبط بمفهوم الضغوط النفسية يمكن إيراد بعض التعاريف والتي حاولت الوقوف على ماهيته، وهي:

يُعرف كانون Cannon الضغط النفسي بأنه: استجابة فسيولوجية للجسد تجاه الأخطار أو التهديدات الخارجية وما يرافق هذه الاستجابة الفسيولوجية من مظاهر سريرية (شريف، 2006، 31).

ويعرف موراي (1978) Murray الضغط بأنه "صفة أو خاصية لموضوع بيئي أو لشخص قد تُيسر أو تعوق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين، وترتبط الضغوط بالأشخاص أو الموضوعات التي لها دلالات مباشرة تتعلق بمحاولات الفرد لإشباع متطلبات حاجاته، أي أن الضغط يظهر عندما يكون هناك عائق يقف أمام إشباع الفرد لحاجاته".

ويُعرفه لازاروس وفولكمان (1984) Lazarus & Folkman بأنه "علاقة خاصة بين الفرد والبيئة والتي يقدرها الفرد على أنها شاقة ومرهقة أو أنها تفوق مصادره للتعامل معها وتعرض صحته للخطر" (حسين، 2006، 19).

ويُعرف الهادي (2005) الضغط بأنه "الاستجابة الداخلية للضاغط، والمتمثلة في مشاعر سلبية هي: الشعور بالقلق، الخوف، الاكتئاب، العجز، اليأس، انخفاض نظرة الإنسان لنفسه" كما يقول "إن الضغط يشير إلى أي تأثير يتعارض مع الأداء الوظيفي للكائن الحي وينتج عنه انفعال داخلي أو توتر" (الهادي، 2005، 24).

وبحسب عبد المنعم (2006) فإن الضغوط "تشير إلى الإحساس الناتج عن فقدان المطالب، والإمكانيات، ويصاحبه عادة مواقف فشل، حيث يصبح هذا الفشل في مواجهة المطالب والإمكانيات

مؤثراً قوياً في إحداث الضغوط النفسية، فالضغط إذن حالة انفعالية مؤلمة تنشأ من إحباط دافع أو أكثر من الدوافع الفطرية المكتسبة" (عبد المنعم، 2006، 56).

والضغوط النفسية حسب إبراهيم (1998) هي: "أي تغير داخلي أو خارجي من شأنه أن يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة، تمثيلاً للأحداث الخارجية، بما فيها ظروف العمل أو التلوث البيئي أو السفر أو الصراعات الأسرية، ضغوطاً مثلها في ذلك مثل الأحداث الداخلية أو التغيرات العضوية كالإصابة بالمرض أو الأرق أو التغيرات الهرمونية للعضوية (إبراهيم، 1998، 118)، بينما عرفها متولي (2000) بأنها" عبارة عن مجموعة من الأحداث الضاغطة التي يتعرض لها الفرد أثناء القيام بمهنته والتي تشكل تهديداً لذاته، وتكون أكبر من إمكانياته الذاتية وتؤدي إلى استجابات انفعالية حادة ومستمرة لديه، ويصاحب ذلك مظاهر سلبية تنعكس على أداء الفرد وحالته النفسية والسلوكية كرد فعل لتلك الضغوط (متولي، 2000، 125).

ويرى الباحث بعد استعراض التعاريف السابقة أن هناك التقاء بين الباحثين وعلماء النفس في تعريفهم للضغوط النفسية على الخطورة التي تشكلها على صحة الفرد النفسية والجسمية، وما ينتج عنها من استجابات سلوكية، وانفعالية، ومعرفية، وفسولوجية، وتباينت آرائهم وانقسموا إلى ثلاثة اتجاهات، وهي على النحو التالي:

-الاتجاه الأول: يُعرف الضغوط بأنها عبارة عن استجابات فسيولوجية داخلية لأحداث خارجية وما يرافقه من مظاهر فسيولوجية، ويمثله كانون، والهادي (2005).

-الاتجاه الثاني: ويعرفوا الضغوط بأنها عبارة عن مشيرات قد تكون خارجية بيئية أو داخلية، ويمثله موراي (1978)، وإبراهيم (1998).

-الاتجاه الثالث: ويعرفوا الضغوط باعتبارها علاقة تفاعلية بين الشخص والبيئة ويمثل هذا الاتجاه لازاروس وفولكمان (1984) ومتولي (2000)، عبد المنعم (2006).

ويتبنى الباحث الاتجاه الثالث ويُعرف الضغوط النفسية بأنها "حالة من التوتر والضييق والاضطراب الناتج عن اختلال التوازن النفسي، والمعرفي، والفسولوجي، والسلوكي، الناجم عن عوامل

قد تكون داخلية، أو خارجية تتجاوز قدرة الفرد وإمكاناته على المقاومة والمواجهة".

3. الاتجاهات والنظريات المفسرة للضغوط النفسية:

اختلفت النظريات التي اهتمت بدراسة الضغط النفسي طبقاً لاختلاف الاتجاهات والأطر التي انطلقت منها هذه النظريات، سواءً كانت أطر فسيولوجية، أو نفسية، أو اجتماعية، كما اختلفت فيما بينها بناءً على ذلك من حيث مسلمات كل منها (عثمان، 2001، 98)، وتؤكد عبيد (2008) على تعدد وجهات نظر الباحثين حول تناول الضغوط النفسية وهذا كغيره من المفاهيم، وأنقسم العلماء إلى ثلاثة اتجاهات هي:

الاتجاه الأول: ينظر أصحاب هذا الاتجاه إلى الضغوط كمثير، فهذا الضغط يدركه الفرد على أنه يمثل تهديداً له، ولهذا فهم ينظرون للضغوط على أنها قد تكون داخلية المنشأ أو خارجية متعلقة بالبيئة والمحيط (فاضلي، 2009، 93، 94)، وينظرون للضغط على أنه متغير مستقل، وأن المثيرات قد تكون داخلية تنشأ من داخل الفرد مثل الصراعات، وقد تنشأ من الأحداث الخارجية الموجودة في البيئة المحيطة بالفرد، ولعل من أبرز القائلين بهذا الاتجاه هولمز وراهي Holmes & Rahe، وتركز النظريات التي تناولت هذا التوجه على أحداث الحياة والمثيرات البيئية الضاغطة، مثل الضوء والازدحام والزواج السيئ والفقر والمنغصات اليومية والكوارث الطبيعية (حسين، 2006، 50).

الاتجاه الثاني: يرى أصحاب هذا الاتجاه للضغوط على أنها استجابة لأحداث مهددة تأتي من البيئة، ولهذا فهي تمثل ردود الفعل التي تصدر عن الفرد إزاء الحدث، وبالتالي الضغط يعتبر استجابة للحدث البيئي، واستند هذا الاتجاه إلى الأسس التي وضعها كانون Cannon بخصوص الاستجابات الفسيولوجية التي تصدر عن الجسم حيال تعرضه للمثيرات المختلفة في البيئة (فاضلي، 2009، 93، 94)، ومن المؤيدين لهذا الاتجاه هانز سيللي من خلال ما أسماه بزملة أعراض التكيف العام، وهي بشكل جوهرى ميكانيزم دفاعي لدى جسم الفرد لمواجهة المثيرات التي تهدد الاتزان (حسين، 2006، 50).

الاتجاه الثالث: وهو الاتجاه التفاعلي والذي يعني تفاعل الفرد مع البيئة التي يعيش فيها، حيث أعتبر العلماء الضغط نتاج تفاعل أو علاقة خاصة بين الشخص والبيئة، فيحدث الضغط عندما تتجاوز

المطالب البيئية مصادر الفرد وإمكاناته للمواجهة، وأكد أصحاب هذا الاتجاه على الدور الذي تلعبه المتغيرات الوسيطة مثل خصائص الشخصية والمتغيرات المعرفية بين الحدث الضاغط والاستجابة له (فاضلي، 2009، 93، 94)، ويمثل هذا الاتجاه لازاروس وفلكمان (1984)، وإندلر وباركر (1990) (حسين، 2006، 50)، يرى كابلان وآخرون (Kaplan and others 1993) فالضغوط النفسية عبارة عن الاتجاه الجامع للمدخلين السابقين، بالإضافة إلى تأكيده على علاقة الفرد بالبيئة (شويخ، 2007، 139).

ونتيجة لهذا التنوع في الاتجاهات والنظريات المفسرة للضغوط النفسية سوف يعرض الباحث بعض النظريات المفسرة للضغط النفسي ليشمل الاتجاهات الثلاثة، وهي كالآتي:

▪ نظرية زملة أعراض المواجهة أو الهروب ل ولتر كانون: Walter Canon

صاحب هذه النظرية هو العالم الفسيولوجي ولتر كانون Walter Canon وتعد نظريته من أوائل النظريات التي اعتمدت الجوانب البيولوجية في تفسير ودراسة الضغوط النفسية وهو أول الذين استخدموا مصطلح الضغوط النفسية والذي يعني به (رد الفعل في حالة الطوارئ)، وقد حاول كانون تفسير الاستجابات الفسيولوجية للضغوط عام (1920) في دراسته عن كيفية استجابة كل من الإنسان والحيوان لتهديد خارجي ولقد وجد أن هناك عدداً من الأنشطة المتتابعة التي تستثير الغدد والأعصاب لتهيئ الجسم لمواجهة الخطر أو الهروب منه والتي أطلق عليها أعراض المواجهة أو الهروب (يس، 2001، 29)، وأن الحياة البشرية تجلب معها العديد من الأحداث الضاغطة المرغوبة وغير المرغوبة التي ربما تهدد الحياة، مما يحتم على البشر أن يجاهدوا ويكافحوا لمقاومة هذه الأحداث أو الهروب بعيداً عنها، وأن الأشخاص عندما يتعرضون لمواقف وأحداث ضاغطة تظهر عليهم العديد من التغيرات الفسيولوجية (Carol & Holly, 1995, 66-71) في (حسن، 2011، 47).

ونستنتج من هذه النظرية أن الضغوط النفسية تحدث نتيجة حوادث خارجية وتُثير استجابات أجهزة الجسم الداخلية بالعديد من التغيرات الفسيولوجية والتي تثير ردود الأفعال وتهيئ الجسم لمواجهة هذه الأحداث المثيرة أو الهروب، وهذا يعني أن الضغوط النفسية هي استجابة لأحداث بيئية (مثيرات) مهددة لاستقرار الفرد وتوازنه، وتستحث هذه الاستجابة أو تُثير استجابات أخرى متعددة، تتمثل في

الوظائف المعرفية والانفعالية والفيسيولوجية للجسم، أي تركز هذه النظرية على ردود الأفعال الانفعالية والفيسيولوجية والناجمة عن التعرض للأحداث البيئية المختلفة.

▪ نظرية هانز سيلبي: Hans Seyle

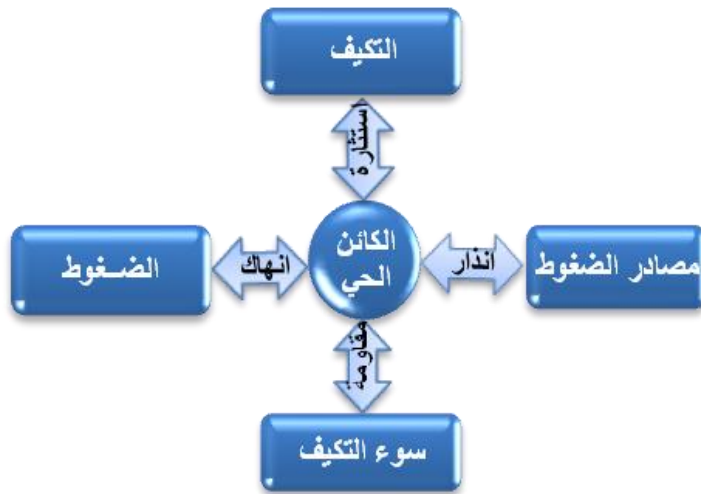
لقد كان العالم الفسيولوجي الكندي هانز سيلبي الأستاذ بجامعة مونتريال من أوائل الأطباء الذين بحثوا في هذا الموضوع وأعطاه أرضية علمية وافية، وهو رائد المدرسة التي قدمت مفهوم الضغط إلى الحياة العلمية، ويعتبره الكثيرون الأب الروحي لهذا الموضوع، فقد بدأ سيلبي في دراسة ظاهرة الضغوط منذ ما يزيد على خمسين عاماً مضت، ونشر عام (1946) كتابه الأول "ضغوط الحياة" *The stress of life*، وتنطلق نظرية هانز سيلبي من مسلمة ترى أن الضغط متغير غير مستقل وهو استجابة لعامل ضاغط *Stressor* يميز الشخص ويضعه على أساس استجابة للبيئة الضاغطة، ويعتبر سيلبي إن أعراض الاستجابة الفسيولوجية للضغط عالية وهدفها المحافظة على الكيان والحياة، وأشار إلى أن كثيراً من العوامل البيئية تحول الجسم من حالة التوازن مما يحتاج إلى ردود فعل جسمية لاستعادة التوازن، وهذه العوامل تسمى ضواغط (مثيرات ضاغطة) *Stressors*، فالجسم يستجيب للضغط بجهاز منظم من التغيرات الجسمية والكيميائية التي تعد الفرد للمواجهة، وعرف سيلبي الضغوط بأنها "استجابة جسمية غير محددة لمطلب معين، وما زال هذا التعريف ينظر إليه على أنه أبسط تعريف فسيولوجي لما يحدث في أجسامنا عندما يحدث أي حائل في اتزاننا النفسي، وافترض سيلبي أن الأمراض المختلفة تشترك في أحداث زملة أو (مجموعة مترابطة من الأعراض) أطلق عليها زملة (الضغط العام) *Common Stress Syndrome*، بالإضافة إلى الأعراض النوعية الخاصة بكل مرض (إبراهيم، 2002، 49)، والاستجابة للضغوط تتكون من مجموعة من ردود الفعل أطلق عليها أعراض التكيف العام (GAS) *General Adaptation Syndrome*، وظيفتها التصدي للضغط وفق ثلاث مراحل هي:

- **مرحلة الفزع (الإنذار): Alarm Stage** وفيه يظهر الجسم تغيرات واستجابات تتميز بها درجة التعرض المبدئي للضاغط *Stressor* ونتيجة لهذه التغيرات فإن مقاومة الجسم تقل، وإذا كان الضغط شديداً فيمكن أن يؤدي ذلك إلى الوفاة (عثمان، 2001، 98)، وتمثل هذه المرحلة رد الفعل الأولى للموقف الضاغط عندما يُدرك الفرد التهديد الذي يواجهه عن طريق الحواس التي تنتقل منها إشارات

عصبية إلى الدماغ وبالتحديد الغدة النخامية Pituitary Gland، وهذا بدوره يرسل رسائل عصبية وكيميائية للأجهزة المعنية في الجسم حيث يفرز هرمون الأدرنالين، وتشد العضلات لتهيأ الجسم لعملية المواجهة، وتُعرف هذه التغيرات بالاستثارة العامة (السمدوني، 2007، 254).

- **مرحلة المقاومة: Resistance Stage** تحدث عندما يكون التعرض للضغط Stressor متلامزماً مع التكيف فتختفي التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى وتظهر تغيرات أخرى تدل على التكيف (عثمان، 2001، 98)، ويحاول الكائن الحي أن يقاوم ويواجه التهديد، وتنقل المقاومة الجسم عامة إلى أعضاء حيوية معينة تكون قادرة على صد مصدر التهديد (السمدوني، 2007، 254).

- **مرحلة الإجهاد (الإنهاك): Exhaustion** مرحلة تعقب المقاومة ويكون الجسم قد تكيف، غير أن الطاقة الضرورية تكون قد استنفدت، وإذا كانت الاستجابات الدفاعية شديدة ومستمرة لفترة طويلة فقد ينتج عنها أمراض التكيف (عثمان، 2001، 98)، وفيها تستنزف الأعضاء الحيوية قواها اللازمة للصدوم ويصبح الجسم عرضة للإعياء والتعب وأخيراً الإصابة بالأمراض (السمدوني، 2007، 255)، ويمكن تمثيل نظرية سيلبي في الشكل التالي:



شكل (1) تخطيطي لنظرية هانز سيلبي للضغوط النفسية (السمدوني، 2007، 256)

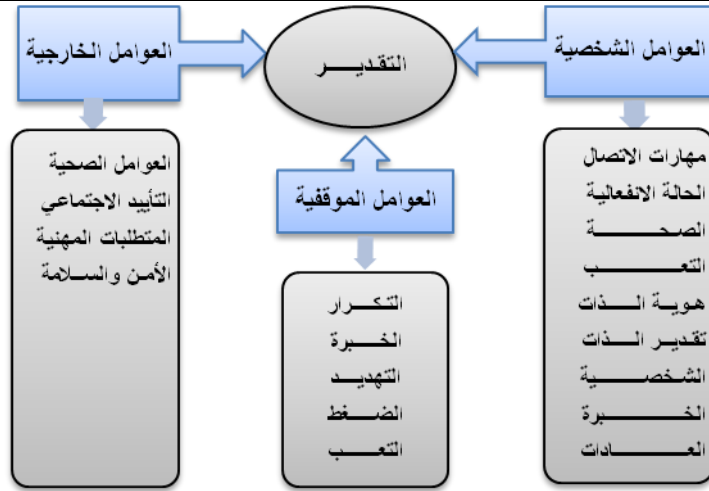
ويرى محي الدين (2005) إن الضغط النفسي حينما يتجاوز مستوياته المتوسطة ويذهب إلى أعلى مستوياته، فإنه يستنزف الطاقة النفسية للفرد، ويفسد الأداء، ويترك الفرد نهباً للصراعات

والإحساس بفقدان القيمة، فالضغوط تمثل متصلاً أحد طرفيه التحديات التي يمتلك الفرد فيها نفسه، والآخر يمثل زيادة المتطلبات المفروضة ولا يمكنه الالتزام أو الوفاء بها، وبالتالي الشعور بالإخفاق والإحباط (الأهواني، 2005، 182).

نستنتج مما سبق أن هانز سيللي قد كشف عن الديناميكية البيئية، والجسمية، والفسولوجية للضغوط، وقد فسر الضغوط وفقاً للاتجاه الذي يعتبر الضغوط استجابة للموقف المهدد، وينبغي أن يقوم الفرد بمواجهة المواقف الضاغطة لإعادة تحقيق الاتزان والاستقرار النفسي للمحافظة على الصحة النفسية والجسمية، أما محاولة التكيف معها فيعتبر حلاً غير نهائي ومؤقت، حيث يظل الموقف الضاغط موجوداً ومهدداً للفرد ويستنفذ طاقاته في محاولة للتكيف مع البيئة، ومع استمرار هذه الحالة سوف يصاب الجسم بالاعتلال وربما يموت قبل أن يستطيع إعادة الاتزان، وبالتالي تظهر عليه زملة أعراض التكيف العام.

▪ نظرية التقدير (التقييم) المعرفي ل لازاروس وآخرون Lazarus:

قدم هذه النظرية لازاروس وزملائه (Lazarus, et, al (1970) وقد نشأت هذه النظرية نتيجة للاهتمام الكبير بعملية الإدراك والعلاج الحسي الإدراكي، حيث أكدوا على دور الإدراك Perception والتقييم المعرفي Cognitive Appraisal في الاستجابة للضغوط (Gatchel, et al, 1989, 44-46) نقلاً عن (حسن، 2011، 49)، والتقدير المعرفي هو مفهوم أساسي حيث إن تقدير كم التهديد ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة للموقف ولكنه رابط بين البيئة المحيطة بالفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط، وبذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف ويعتمد تقييم الفرد للموقف على عدة عوامل منها العوامل الشخصية والعوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية والعوامل المتصلة بالموقف نفسه (عثمان، 2001، 100؛ Vanden bergehe, et al, 2004, 42)، ويمكن تمثيل هذه النظرية في الشكل التالي:



شكل (2) تخطيطي لنظرية التقدير المعرفي Lazarus, et, al في تفسير الضغوط (عثمان، 2001، 101)

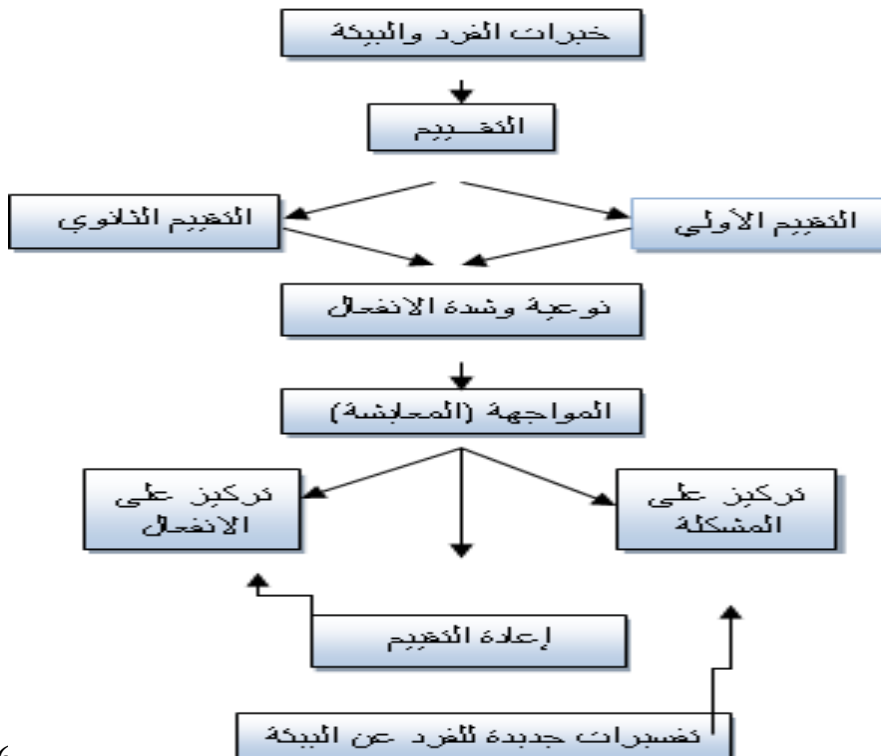
ولقد قام لازاروس (1966) Lazarus، ولازاروس وفولكمان (1983-1980) Lazarus & Folkman باختبار الطريقة التي يتعرض لها الفرد لأحداث المواقف الضاغطة والمؤدية للتوتر وإدراكه لها وتقييمه المعرفي الذاتي الذي هو إحكام التهديد الذي يؤثر على شعوره الذاتي ويهدد سلامته، فبمجرد حدوث التقييم يُشكل صلة بين الفرد والبيئة (Shontz, 1995, 134-135) نقلاً عن (حسن، 2011، 49)، وقد صنف لازاروس الأحداث الضاغطة إلى:

- **الأحداث الضاغطة الخارجية:** وهي الأحداث البيئية المحيطة بالفرد وتمتد من الأحداث البسيطة إلى الأحداث القوية.

- **الأحداث الضاغطة الداخلية:** وهي مجموعة الأحداث الشخصية التي تتكون من خلال التوجه الإدراكي نحو العالم الخارجي، ويشير أيضاً إلى آليات التوافق لتلك الأحداث فإذا كانت فاشلة فإنها تؤدي إلى المرض أما إذا كانت ناجحة فإن آليات التوافق تجعل الفرد يتغلب عليها (يس، 2001، 35-36)، وحدد المتغيرات المعرفية التي يتم على أساسها تقييم الحدث الضاغط ومواجهته للتغلب عليه، فعملية المواجهة هذه تمر بمراحل معرفية مختلفة تبدأ بما أطلق عليه (الحدث الضاغط)، والذي يشير إلى أن الإنسان يواجه في حياته مواقف أو أحداث ضاغطة تستدعي الكثير من الجهد لمواجهتها والتغلب عليها، وقد تنطوي على صعوبات صحية إذا تم استعمال استراتيجيات معرفية سلوكية غير فعّالة (يخلف، 2001، 47-54)، أي تتوقف استجابة الفرد

على تقييمه للحدث، وحدد نوعين من التقييم هما:

- **التقييم الأولي: Primary Appraisal** وفي هذه المرحلة يقوم الفرد بمحاولة التعرف على الحدث ثم يقوم بمحاولة تحديد مستوى التهديد الذي يمثله هذا الحدث بالنسبة للفرد إذ يعتمد الفرد في هذه العملية التقديرية على أسلوبه المعرفي وخبراته الشخصية.
- **التقييم الثانوي: Secondary Appraisal** أي تقييم للأشخاص أنفسهم، وفي هذه المرحلة يقوم الفرد بتقييم مدى قدرته وإمكاناته الشخصية على مواجهة الموقف الضاغط، فعندما يتلاءم كل من تقديره لمطالب الموقف وإمكانياته على مواجهته فإنه لا يشعر بالضغط وعندما يكشف هذا التقييم عن فجوة بين إمكانياته ومطالب الموقف أو المحيط وخاصة عندما تفوق المطالب الإمكانيات المتوفرة لمواجهة الموقف الضاغط فإنه سيواجه مستوى أكبر من الضغط وتتضمن مرحلة التقييم الثانوي محاولة تحديد الآليات المناسبة لمواجهة الموقف والتغلب عليه، ويمكن تمثيل استراتيجيات التقييم المعرفي كما هي في الشكل الآتي:



شكل (٥) جس استراتيجيات التقييم المعرفي لمواجهة الضغوط النفسية (السمودي، ٢٠٠٧، ص 26)

ويُقيم بها الفرد الحدث أو الموقف عبر ثلاث طرق هي:

Irrelevant	* غير مرتبط
Benign and Positive	* معتدل وإيجابي
Harmful and Negative	* ضار وسلي

(Ogden, 2000, 236-237) نقلا عن (حسن، 2011، 51).

وأضاف لازاروس إلى عمليتي التقييم السابقتين عملية ثالثة هي:

● إعادة التقييم Reappraisal:

وهي العملية التي يعيد من خلالها الفرد تقييم كيفية إدراكه ومواجهته للموقف الضاغط، فالفرد يطور من استراتيجياته لمواجهته لهذه الضغوط أو يغيرها طبقاً لإدراكه لفاعلية هذه الإستراتيجية في المواجهة أو نتيجة لحصوله على معلومات جديدة (حسين، 2006، 57).

ونستنتج مما سبق عرضه أن هذه النظرية قد فسرت الضغوط النفسية وفقاً للاتجاه التفاعلي Transactional، والذي يعتبر الضغوط على أنه نتاج لتفاعل بين الفرد (الاستجابة) والبيئة (المثير)، وإن الضغط يحدث عند عجز أو فشل الفرد على مواجهتها، وتجاوزت قدراته وإمكاناته، ويتبين إن عملية تقييم الموقف الضاغط تلعب دوراً مهماً في فهم الطريقة التي يدرك بها الفرد للموقف الضاغط، أي أن الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها تتحدد من التقييم المعرفي للموقف أو الأحداث البيئية، وأسلوب التقييم العام لدى الفرد يتأثر بسمات الشخصية والمتغيرات المعرفية لديه، وأن الضغوط نتيجة للتناقض الذي يحدث بين متطلبات شخصية الفرد، وبالتالي تحدد ردود الفعل نحو الضغوط التي يتعرض لها، أي أن عملية الإدراك تتوسط بين الحدث أو الموقف والاستجابة.

■ النسق الفكري لهنري موراي Murray:

ينفرد موراي بين منظري الشخصية بعمق الفهم للديناميات التي تحدث داخل الكائن البشري من أجل لحظة انبثاق ولحظة تكيف وحدات التوازن النفسي، ويتسم منهجه بالدينامية النفسية، ومصطلحاته مُفَعَّمة بالحوية المليئة بالحركة، فمصطلح اللحظة Durance يكون لدى الفرد مليئاً بالوقائع والتتابعات، ويعني موراي بهذا المصطلح "الوحدة الزمنية للحياة التي تتضمن جميع الوقائع المتداخلة، وهي تشمل على التعقيد الطبيعي لوحدة الشخص"، ودائماً تُبنى النتائج على المقدمات، فالإنسان كادح في

بيئته من أجل إزالة التوتر، فيكون الترتيب وسيلة إلى ذلك، حيث تتضمن البرامج المتتابة، والمخططات التي تنقل الفرد من لحظته الآنية إلى تحقيق الهدف الذي يسعى إليه، ويصل موراي إلى مستوى عالٍ من الدينامية النفسية عندما يتعرض لمفهوم الحاجة Need ومفهوم الضغط Stress، ويعتبرها مفهومان متكافئان في تفسير السلوك الإنساني، ويُعد الفصل بينهما تحريفاً خطراً، كما يلتقي كل من الضغط والحاجة في حوار دينامي يظهر في مفهوم الموضوع، ويعني به وحدة سلوكية آلية تفاعلية تتضمن الموقف الحافز (الضغط) والحاجة، وفي هذه الأثناء قد يحدث أن ترتبط بعض الحاجات في إشباعها ببعض المواقف أو بعض الأشخاص وحينما يحدث ذلك فإنه يظهر مفهوم تكامل الحاجة الذي يُعبر به موراي عن الاستعداد الموضوعي، أي أنه حاجة إلى نوع معين من التفاعل مع شخص معين أو موضوع معين، حيث وضح أن القيم من أهم الموضوعات التي تتكون منها القوى البدنية، ويذهب في قضية الدوافع والقيم إلى أبعد من أن يعمل كل منهما منفصل عن الآخر وبمفرده، ولكن يلتقي ما هو نفسي بما هو اجتماعي ويتألفان في وحدة دينامية فتكون هناك حاجات في خدمة القيم، وطبقاً لوجهة نظر موراي يصعب دراسة الضغوط منفصلة عن الحاجات، وقد ميز بين نمطين من الضغوط هما:

- **ضغط بيتا Beta:** وهي دلالات الموضوعات البيئية كما يدركها الفرد.

- **ضغط ألفا Alpha:** وهي خصائص الموضوعات البيئية كما توجد في الواقع أو كما يظهرها البحث الموضوعي، وإن سلوك الفرد يرتبط غالباً بضغط بيتا، أي أن الفرد يشعر بالضغط النفسي عندما يدرك الموضوعات في البيئة الخارجية على أنها ضاغطة إذ أنها تفوق إمكانياته وقدراته، ومن لا يستطيع إشباع حاجاته ومتطلباته (الرشيدي، 1999، 55-68).

تعتمد هذه النظرية على الاتجاه الذي ينظر إلى الضغط كمثير، وإن المتغيرات البيئية والأفراد الذين لا يستطيعون تحقيق أهدافهم يتم تفسيرها على أنها ضغوط، ويعتبر مفهوم الحاجة والضغط من العناصر الأساسية في تفسير السلوك الإنساني، وإن الضغوط يمكن تصورها على أنها أحداث الحياة الرئيسية، ويعتبر محاولة الفرد للتكيف مع هذه الأحداث مسئولاً عن استجابة الضغط، وتتمتع هذه الأحداث بعدة خصائص وهي مسئولة عن العلاقة بين هذه الأحداث وظهور الأعراض النفسية.

▪ نظرية العجز المكتسب: Learned Helplessness

استخدم سليغمان Seligman مفهوم العجز المتعلم أو المكتسب من خلال تجاربه في السبعينات، ويشير هذا المفهوم إلى أن تكرار تعرض الفرد للضغوط إذا تزامن مع اعتقاده بأنه لا يستطيع التحكم في المواقف الضاغطة أو مواجهتها، فإن هذا من شأنه أن يجعل الفرد يشعر بالعجز وعدم القيمة أو الاستحقاق، وإن هذا الشعور بالعجز يجعله يبالغ في تقييمه للأحداث والمواقف التي يمر بها ويشعر بالتهديد منها، وفي نفس الوقت يشعر بعدم قدرته على مواجهتها مما يجعله يتوقع الفشل بشكل مستمر، ويدرك إن ما يتعرض له من فشل وعدم القدرة على المواجهة في الماضي والحاضر سوف يستمر معه في المستقبل ومن ثم يشعر باليأس ويترتب على ذلك الشعور بالسلبية والبلادة وانخفاض تقدير الذات.

وتحدد أسباب العجز المتعلم في نوعين من العوامل:

◀ عوامل بيئية ضاغطة سواءً في الحياة الأسرية أو المهنية أو الاجتماعية للفرد.

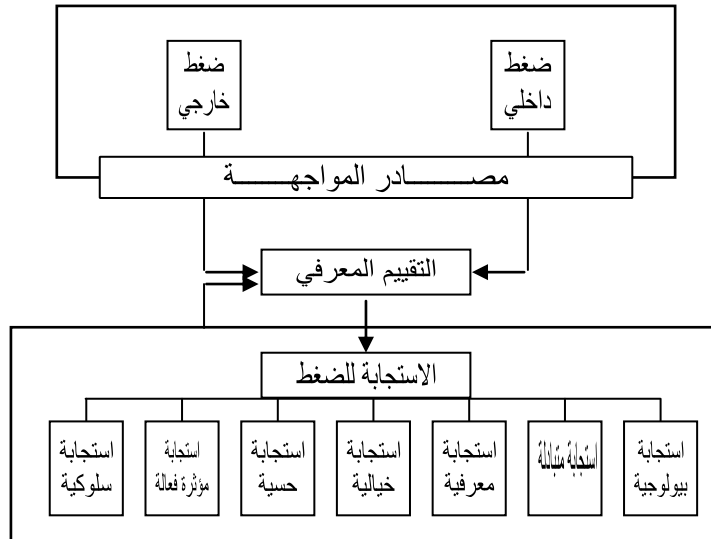
◀ عوامل ذاتية تتعلق بالشخص ذاته وبخصائص شخصية، والتي على أساسها يتحدد نوع الاستجابة التي تصدر عنه إزاء الأحداث الضاغطة، ومن أمثلة ذلك مفهوم الفرد عن ذاته ومركز التحكم والمرونة والانطوائية (حسين، 2006، 60، 61).

ويُضيف بركات (2004) أن سيليجمان Seligman قد ركز على أفكار الإنسان وقناعاته خاصة المتعلقة بتفسيراته للترابط بين الحدث والنتيجة، وتوصل مع زملائه إلى ما أسموه نمط التفسير الشخصي وأوجدوا طرائق متنوعة لقياسه بدقة عالية، وأصبح لهذا المفهوم أهمية كبيرة في فهم وتفسير وعلاج الاضطرابات النفسية ومنها الاكتئاب (بركات، 2004، 4، 5).

▪ النموذج الإجرائي المتعدد المراحل بالمر ودریدن: Palmer & Dryden (1995)

ويعرف هذا النموذج بالنموذج الإجرائي Transactional Model، ويزودنا هذا النموذج بتفسير طبيعة الضغط ويدرس العلاقة الداخلية المتبادلة Interrelationship بين العالم الداخلي والخارجي للأفراد، وقد قام بالمر ودریدن Palmer & Dryden بتعديل النماذج الإجرائية للضغط التي اقترحها كوكس (1978) Cox، وكوكس ومكاي (1981) Cox & Macky ونموذج لازاروس Lazarus (داود، 2002، 29)، ويتلخص هذا النموذج في خمس مراحل هي:

- أن الضغط ينشأ من مصادر داخلية تتمثل في احتياجات ومطالب نفسية وفسولوجية أو خارجية مصدرها البيئة ويقوم الفرد بتحديددها.
- تعكس هذه المرحلة إدراك الفرد للضغط عن طريق تقييمه له وتدخل معتقدات الفرد في عملية التقييم الخاصة بالحدث بأنه ضاغط أم غير ضاغط وكذلك تحدد مستوى الضغط وقدرة الفرد على التعامل معه فإذا أدرك الفرد أنه يستطيع مواجهته فإنه يكون بذلك قد نجح وإذا لم يستطع فإنه يخبر.
- تحدث في هذه المرحلة التغيرات وتشمل التركيز على استجابة الضغط وتنوع الاستجابات التي يتعامل معها هذا النموذج إلى استجابات انفعالية-سلوكية-حسية خيالية-معرفية-حيوية-نفسية وربما أيضاً محاولات معرفية سلوكية لتغيير البيئة مما يؤدي إلى خفض الضغط.
- محاولة تطبيق استراتيجيات المواجهة وتعتبر مدركات الفرد عن قدراته في تطبيق إستراتيجية المواجهة مهمة في هذه المرحلة، فإذا اعتبر الفرد نفسه فاشلاً فإن تدخلاته غير مجدية وبذلك يكون قد مثل ضغطاً إضافياً عليه.
- التغذية الراجعة فالتدخلات التي يقوم بها الفرد من الممكن أن تخفض الضغط الخارجي أو الداخلي ومن ثم يعود التوازن إلى ما كان عليه أما إذا كانت التدخلات غير فعّالة فإن الفرد يخبر ضغطاً مستمراً، وفي مواقف مختلفة مما قد يؤدي ذلك إلى الاضطراب (محمد، 2004، 73-74)، وبين الشكل التالي نموذج بالمر ودريدن للضغوط النفسية:



شكل (4) النموذج الإجرائي المتعدد المراحل للضغوط النفسية (محمد، 2004، 73-74)

وقدم أصحاب هذا النموذج برنامجاً شاملاً للمرشدين والمتدربين على إدارة الضغط؛ ليُعلموا

عملائهم كيف يُقيمون ضغوطاتهم، وفي أي مرحلة يقفون على خريطة هذا النموذج ثم يحددون مستوى الضغط لديهم وكيف يُحسنون من مصادر المواجهة ويعدلون من طرقهم في تقييمهم للمواقف الضاغطة، ويلاحظ أن هذا النموذج يؤكد على أهمية إدراك الفرد للضغوط فإذا أدرك الفرد أنه يستطيع مواجهة الضغط فهذا لا يكون عرضه لأي مشاكل تؤثر عليه، واستمرار وجود الضغوط يجعل الفرد عرضه للمرض (وهبان، 2008، 149، 150).

ومن خلال ما تم عرضه من نماذج ونظريات شملت الاتجاهات المختلفة، يمكن استنتاج الآتي:

- الاستجابة للضغوط على أساس فسيولوجي: وذلك بالاعتماد على أن المهاد (الهيوثلاموس) هو المركز الأساسي لاستجابة الفرد للضغوط، ويمكن تشخيص الضغوط النفسية من نمط الاستجابة التي يقوم بها الفرد عند مواجهته للمواقف الضاغطة من خلال بعض المراحل التوافقية التي يمر بها.

- أهمية العوامل الشخصية، والاجتماعية، والنفسية في الاستجابة الفسيولوجية للضغط النفسي، حيث نظر البعض إلى الضغط على أنه مثير لحالة القلق الناتجة عن تعرض الفرد لموقف ضاغط، وأهمية مواجهة هذه الضغوط.

- أن الاستجابة للضغط النفسي تتأثر بادراك الفرد وتقييمه المعرفي للأحداث وما ينتج عن هذا التقييم من استجابات، بما يتناسب مع إمكانياته الذاتية وميكانيزماته الدفاعية التي تؤثر في مستوى الاستجابة الفسيولوجية للضغط، والتي تتحدد بالاستراتيجيات التي يستخدمها الفرد في مواجهة الضغوط بالاعتماد على مدى إدراكه للخطر الذي يهدده.

- يرى البعض ارتباط الضغوط النفسية بحاجات الفرد، وأن العقل يساعدنا في إدراك ومواجهة الضغوط النفسية التي يتعرض لها الفرد.

- كما ربط البعض الآخر بين الضغوط والانفعالات وأن هناك تأثير للعوامل النفسية للضغوط على الصحة والمرض، وينظروا إلى الضغط على أنه مثير واستجابة.

4. مصادر الضغوط النفسية:

أشار العديد من الباحثين إلى تعدد مصادر الضغوط النفسية التي يواجهها الإنسان في حياته اليومية، وهي تختلف من شخص لآخر، لأن ما يعد موقفاً ضاغطاً لشخص قد لا يكون كذلك بالنسبة

لشخص آخر، وكذلك تختلف الضغوط عند الشخص الواحد خلال مراحل النمو.

وقد عرّف سوجر (1981) Swogger مصدر الضغط النفسي بأنه أي مثير سواء خارجي أو داخلي المنشأ يستثير الحالة النفسية والفسولوجية لاستخدام أساليب مواجهة معينة كرد فعل لذلك، ويرى شاو وآخرون (1981) Shaw, et al إن مصادر الضغط النفسي تشمل كل ما يُعرض الفرد للضغط سواء كانت بيئية، أو عضوية، أو نفسية (السرطاوي والشخص، 1998، 10)، وتُشير شقير (2003) إلى عدد من مصادر الضغوط، وهي على النحو التالي:

- المشكلات الصحية المرتبطة بالصحة الجسدية الفسيولوجية كالصداع وارتفاع ضغط الدم وحركة المعدة، وارتفاع معدل ضربات القلب، وغيرها من المشكلات.
- المشكلات الشخصية كالهروب والمقاومة وانخفاض تقدير الذات وانخفاض مستوى الطموح والتصلب وجمود الرأي وصعوبة اتخاذ القرار والتردد.
- المشكلات الدراسية والمتعلقة بظروف الدراسة مثل صعوبة التعامل مع الزملاء والمعلم وصعوبة التحصيل الدراسي وضعف القدرة على التركيز وعدم القدرة على أداء الواجبات المنزلية والفشل في الامتحانات (شقير، 2003، 9-10).

وفي الحقيقة لقد تعددت مصادر الضغوط بتعدد نشاط الإنسان، فمصادرها اقتصادية، أسرية، اجتماعية، تعليمية، ثقافية، مهنية، صحية، بيئية..، وقد حدد ماك جراث (1976) Mac grath ستة مصادر مختلفة، ومحملة للضغوط ومنها: الضغوط في بيئة العمل، الضغط القائم على مهمة، الضغط القائم على الدور، الضغط الداخلي لموقع السلوك، الضغط الناتج من البيئة المادية، الضغط الناتج من البيئة الاجتماعية، الضغط داخل النظام الشخصي.

ويُشير مصطفى (1992) إلى وجود ثمان مجالات كمصادر لضغوط أحداث الحياة، هي مجال العمل، ومجال الدراسة، والمجال الاقتصادي، والمجال الصحي، ومجال الحياة الأسرية كالزواج والعلاقة بالجنس الآخر والضغوط الوالدية، والأحداث الشخصية، وضغوط الصداقة، والعلاقات بالآخرين، ويمكن تقسيمها إلى فئتين عامتين خارجية، وداخلية، وهي كالآتي:

أولاً: الضغوط الخارجية: هي عبارة عن المنبهات التي تحيط بالإنسان والتي يتعرض لها بصورة أو

بأخرى.

ويرى الرشيدى (1999) أن مصادر الضغوط متنوعة وتظهر في بيئات مختلفة على النحو التالي:

أ- **مصادر الضغوط البيئية:** العلاقة البيئية المرتبطة بالسكن كالضوضاء أو نقص الدفء أو التهوية

وغيرها من العوامل:

- زيادة الحمل العائلي كالتوتر بالنسبة للوالدين أو الزوجة أو الأولاد مثلاً.
- النزاع والمشاجرة وعدم الاتفاق بين الرؤساء أو الزملاء في العمل والدراسة.
- الرسوب أو ضعف التقدير في الدراسة أو الاختبارات أو في الوظيفة أو العمل.
- عدم وجود مستقبل منهجي واضح.
- استنفاد طاقة كبيره للكفاح ضد اعداء الرياضة سواء في المجال العائلي أو مجال العمل أو الدراسة (الضمد، 2015، 155).

ب- **مصادر الضغوط الاجتماعية:** تتمثل في البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها الفرد، مثل الخلافات

الأسرية، التفاوت الحضاري والثقافي، كثرة أبناء الجيران، الأقران المتنافسة صراع الأجيال، اختلاف الميول والاتجاهات، صراع القيم، قلة نصيب الفرد من الرفاهية الاجتماعية، والوسائل التكنولوجية وضغوط الأحداث الشاقة في الحياة، فقد أو موت شخص عزيز..

ت- **مصادر الضغوط الاقتصادية:** وتمثلها الظروف والوضعيات الاقتصادية للفرد والتي تسبب له التهديد

والتوتر، مثل ضغوط الفقر والبطالة، انخفاض الإنتاج، التفاوت الطبقي، فقدان الثروة، ويكون معنى الضغط هنا التباين بين المتطلبات التي ينبغي أن يؤديها الفرد وقدرته على الاستجابة لها، أو أنه الشعور بالوطأة والعبء وعدم الرضا الناتج عن عدم التوافق مع الأوضاع الاقتصادية (عبد المنعم، 2006، 61-62).

ث- **مصادر الضغوط المهنية:** هذه الضغوط ترتبط بمهنة الفرد وما يقوم به من عمل مثل الشقاق مع

الزملاء، ضغوط قواعد العمل، عدم الرضا عن المركز الوظيفي، المرتب، الترقية، التمييز غير المبرر، ويكون معنى الضغوط هنا الشعور بالوطأة والعبء والثقل الناشئ من مهنة الفرد، ومجموعة الصعوبات التي يواجهها الفرد في مهنته وعمله (الرشيدى، 1999، 4).

ج- مصادر الضغوط الثقافية: وتتمثل في استيراد الثقافات والانفتاح على الثقافات الهدامة الوافدة دون مراعاة للأطر الثقافية والاجتماعية القائمة في المجتمع، هذا فضلاً عن مشاهدات الفيديو كليب والإعلانات المستهجنة في القنوات الفضائية والتلفزيونية، وكذلك الشات في شبكة الانترنت التي ترتبط غالباً باستثارة الأنشطة الجنسية لدى الأفراد وخاصة المراهقين من الجنسين.

ح- مصادر الضغوط الأكاديمية: ترتبط بالمجال الأكاديمي وتتمثل في انتقال الطالب من مدرسة لأخرى، أو من المدرسة إلى الجامعة وصعوبة المواد الأكاديمية ونقص الدافعية، وكثرة المواد التي يدرسها الطلبة، وطرق التدريس التقليدية، ونظام الامتحانات والتقييم، والواجبات المدرسية، وازدحام القاعات، والفشل الدراسي لبعض الطلبة، وتوتر العلاقات بين الأساتذة والطلبة، والحاجة إلى إجراء البحوث، وتُشير هذه الضغوط في مجملها إلى مجموع الصعوبات الأكاديمية التي يواجهها الطلبة داخل البيئة التعليمية (حسين، 2006، 40).

ثانياً: الضغوط الداخلية:

* خيارات نمط الحياة: تتمثل في عادات النوم، وجداول أعمال مثقلة.

* الحديث الذاتي السلبي: التفكير المتشائم، النقد الذاتي، والتحليل المفرط.

* الأشارك العقلية: التوقعات غير الواقعية وأخذ الأمور بطريقة شخصية والتفكير في الحصول على كل شيء، والمبالغة، والتصلب في الرأي (العناد أو التحجر) (شيخاني، 2003، 12-13)، ويشير كارسون (Carson, et al 1996) إلى أن الضغوط تأتي من ثلاثة أنواع أساسية من المصادر هي:

■ **الإحباطات Frustration**: يمكن أن تكون الإحباطات صعبة في التغلب عليها لأنها غالباً ما تؤدي إلى تحقير الذات مما يجعل الشخص يشعر بأنه فاشل، أو أنه غير كفاء، ويوجد عدد كبير من المعوقات الخارجية والداخلية يمكن أن تؤدي إلى الإحباطات مثل التمييز والتفرقة، أو موت شخص عزيز، أو العجز الجسدي، والوحدة، والشعور بالذنب، وعدم السيطرة على النفس، وكلها تُعد مصادر للإحباطات المبنية على عجز شخصي داخلي.

■ **الصراعات Conflicts**: في كثير من الحالات نجد أن الضغوط تنتج من ظهور مفاجئ لاثنين أو أكثر من الاحتياجات أو الدوافع، ويمر الفرد بتجربة الصراعات أثناء محاولته الاختيار هذه، ويمكن

تصنيفها على النحو الآتي:

- **صراع الإقدام- الإحجام: Approach-Avoidance Conflicts** تُعبر عن نزعات قوية للاقتراب وكذلك لتجنب نفس الهدف وربما يريد شخص الارتباط أو الالتحاق بمجموعة عالية المكانة لكنه يستطيع تنفيذ هذا بتحويل وجهات النظر المناقضة أي القيم الشخصية.

- **صراع الإقدام- المزدوج: Double- Approach** تمثل اختياريين اثنين أو أكثر من الأهداف المرغوبة وبعض هذه الصراعات الإيجابية البسيطة تنتج من قيود حتمية في وقت الفرد، الفراغ، الطاقة، والمصادر. وفي حالات أكثر تعقيداً كما في حالة اختيار الشخص فرصتين لبناء حياته العملية وكلاهما فرصة ممتازة أو بين الرضا الحالي والمستقبلي فإنه في هذه الحالة يكون اتخاذ القرارات صعباً وضاعطاً.

- **صراع الإحجام- المزدوج: Double- Avoidance Conflicts** وتمثل الاختيارات بين أشياء غير مرغوب فيها مثل أما الذهاب إلى حفلة حين يكون الأفضل أن تبقى بالمنزل وأما أن تكون غير مهذب إذا ألغيت الموعد في آخر لحظة ولا يؤدي أي من الاختيارين إلى الرضا ولذلك فإنه لا بد أن يقرر الفرد أي من الفعلين سيكون أقل ضغطاً.

■ **الضغوط Stress**: يمكن للضغوط أن تجبر الشخص على التصرف بسرعة أو زيادة المجهود أو تغيير في اتجاه السلوك المؤدي إلى هدف وفي بعض الأمثلة تمثل الضغوط عبئاً على مصادر التغلب وإذا أصبحت مفرطة فإنها تؤدي إلى سلوك سيء التكيف ويمكن أن تكون الضغوط خارجية أو داخلية (Carson, 1996, 119-121) نقلا عن (حسن، 2011، 59).

5. إدراك الضغوط النفسية:

إن مفهوم الضغط في الحقيقة مفهوم مجرد وليس له معنى على الإطلاق إذا لم يؤخذ في الحسبان رد فعل الكائن الحي للقوى الضارة الكامنة للمثيرات والأحداث التي يمر بها، فلا يعتمد الإحساس بالضغط على شدة أو حدة أو دوام وقوع هذه الأحداث، ولكن يعتمد على إدراك الفرد ما إذا كانت المثيرات ضاغطة أو لا، فالضغط الذي ينصب على بعض الناس يمكن ألا يكون ضاعطاً بالنسبة

للآخرين، فالكيفية التي يدرك بها الفرد الموقف لها أثر في مستوى وعمق الضغط الناتج (عبد المعطي، 2006، 55؛ وعسكر، 2003، 36؛ وجميل، 1998، 42؛ والطريي، 1994، 22)، والضغوط تؤثر على الفرد من الناحية الانفعالية لأنه بزيادة إدراك الضغوط يزداد التوتر الفسيولوجي ويزداد القلق ويزداد الشعور بالعجز واليأس والاكتئاب خاصة مع إدراك الفرد عدم القدرة على التحكم في الأحداث أو على مواجهتها مما يزيد من مشاعر العجز واليأس، ويزيد من أعراض القلق والاكتئاب، ومعظم الضغوط غير سارة وتحدث انفعالات سلبية (إسماعيل، 2004، 93، 96).

6. آلية الضغط النفسي:

يرى الرشيدى (1999) أن الضغوط النفسية ليس مجرد موقف وإنما هو نتيجة لتفاعل المتغيرات البيئية مع المتغيرات الذاتية والشخصية للفرد، ويحدث الضغط النفسي بحسب الآلية التالية:

- وقع حوادث خطيرة ومهددة.
- إدراك الفرد خطورة الحوادث وتهديدها.
- بذل الفرد نشاطاً توافقياً لمواجهة هذه الحوادث والضغوط.
- فشل الفرد في التكيف مع هذه الضغوط.
- شعور الفرد بحالة الانضغاط والإنهاك والاضطراب، ويعبر الفرد عن ذلك في صفات نفسية مثل الاكتئاب والخوف والقلق والحزن (الرشيدى، 1999، 15، 16).

7. الاستجابة للضغوط النفسية:

إن استجابات الأفراد إزاء الأحداث الضاغطة تختلف باختلاف خصائص شخصية الفرد، وهذا ما يفسر أن الأفراد يستجيبون بطرق مختلفة نحو الموقف الضاغط الواحد وفي أوقات مختلفة، كما توجد عوامل أخرى تسهم في استجابة الفرد نحو الحدث الضاغط، وهي عوامل موقفه بيئية، واستجابات الأفراد المتطرفة Extreme Events، كما أن استجابة الفرد للحدث الواحد تختلف مع مرور الوقت، مما يشير إلى أن الضغوط لا يمكن تعريفها على المستوى البيئي وحده فحسب بل ينبغي أن نضع في الاعتبار خصائص الشخص (حسين، 2006، 41، 43)، وتعتبر الضواغط النفسية من أسباب سوء التوافق ويمكن أن تتخذ هذه الضواغط أشكال شتى على مستوى الجماعات أو على المستوى الفردي (كما في

حالة الإصابة بمرض)، والمفتاح الرئيسي لفهم الاستجابات للضغوط لا يعتمد على طبيعة الضواغط ومصادرها يتوقف على الكيفية التي يستجيب بها الفرد على تلك الضغوط، فبعض الناس ينهارون، بينما نرى غيرهم يجتهد للتعامل مع الظرف الطارئ الضاغط، وهذا يعتمد على أن لكل شخص نقطة انهيار نفسي وهي تختلف من شخص لآخر، وحسب طبيعة الضغوط ومصادرها، وبنية شخصية الفرد، ومزاجه وعمره وجنسه وصحته النفسية (بطرس، 2008، 120-121).

تتحلى الضغوط النفسية باستجابات عديدة (Spurlock, Miller & Smith, 1997)، ويمكن عرضها على النحو الآتي: (2002)،

■ الاستجابة الفسيولوجية الجسدية:

تحت ظروف الحياة اليومية العادية أو الأقل ضغطاً يميل الجزء الباراسمبثاوي من الجهاز العصبي المستقل إلى خفض معدلات ضربات القلب وضغط الدم بينما يؤدي إلى زيادة حركة عضلات المعدة والأوعية وهذا يُتيح للجسم أن يحتفظ بطاقته ويمتص الأغذية ويحتفظ بوظيفته الطبيعية، أما في الظروف الضاغطة يتحكم الجزء السمبثاوي من الجهاز العصبي المستقل فتزيد معدلات ضربات القلب وضغط الدم والتنفس والتوتر العضلي ويقلل من حركة عضلات المعدة ويقبض الأوعية الدموية، وعندما يستمر الضغط فقد تصاحبه الأزمات القلبية وضغط الدم الجوهري وارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم والصداع النصفي والطفح الجلدي والقرح، وبصفة عامة فإن أي اضطراب يصنف كاضطراب سيكوسوماتي هو نتيجة للضغط الانفعالي، ويرى كل من شيخاني (2003)، إسماعيل (2004) أن التعرض المفرط للضغط ينجم عنه لا توازنات هرمونية يمكن أن تحدث تشكيكه من الأعراض الجسدية منها:

- تغيرات في أنماط النوم.
- التعب والانحطاط العام.
- تغيرات في الهضم - غثيان - قيء - إسهال.
- فقدان الدافع الجنسي.
- تردد الحاجة للبول.
- الآم وأوجاع في أماكن مختلفة من الجسم وتشنج عضلاته (كألم الرقبة، وألم أسفل وأعلى الظهر،

- آلام الرأس، والصدر).
 - جفاف الفم والبلعوم.
 - فقدان الشهية للطعام/ أو زيادة الشهية (الشه).).
 - عسر الهضم واضطراب المعدة والجهاز الهضمي.
 - الدوار والإغماء والتعرق والرجفة أو الارتعاش العصبي.
 - تنمل اليدين والقدمين، وبرودة الأطراف.
 - التنفس غير المنتظم.
 - الوجيب (خفقان القلب بسرعة).
 - نبضات قلب خاطئة.
 - مظاهر أخرى كالسكري، والربو، والنوبات المتكررة للالتهابات التناسلية (إسماعيل، 2004، 93، 96؛ شيخاني، 2003، 18-19).
- والضغط النفسي يُضعف مناعة الجسم تجاه مقاومة الأمراض المختلفة، ويستجيب الفرد للمرض تبعاً للمناطق الأكثر استعداداً للإصابة بالمرض، وبشكلٍ مختلفٍ من فردٍ لآخر (Schafer, 1992, 112) نقلا عن (شريف، 2003، 42).

■ الاستجابة النفسية الانفعالية:

أثبتت دراسات تيغزي (1993-1998)، والمحارب (1993)، و(1993) Lazarus، Jones (1996)، و(1996) Zorrilla، و(1997) Schigemi، و(1998) Ehiert، وجود علاقة بين الضغط النفسي وأعراضه العاطفية كالقلق، والاكتئاب، والأعراض النفسية، والذهنية، وقد أظهرت نتائج تلك الدراسات وجود علاقة ارتباط إيجابي بينهم، وبينت أن الضغط النفسي قد يُسهم أيضاً في تفاقم الاضطرابات النفسية الشخصية، وبشكلٍ يحمل يمكن ذكر بعض الأعراض الانفعالية للضغط النفسي (إسماعيل، 2004)، Epstein (2001)، Spurlock (2002)، Web MD health (1998) على النحو التالي:

- تناوب في المزاج والانفعال.

- دافع قوي للبكاء.
- دافع قوي لإيذاء الآخرين.
- شعور بعدم الاستقرار العاطفي.
- فقدان الشعور بالمتعة.
- شعور بالقلق والحزن .
- خوف من المستقبل وتوقع حوادث وشيكة الحصول.
- خوف من عدم استحسان الآخرين.
- خوف من الفشل.
- صعوبة الاستغراق بالنوم.
- ضعف الاستمتاع بالجنس.
- قلة الصبر على غير العادة.
- شعور بأن الأمور خارجة عن السيطرة.
- شعور بفقدان الأمل أو خيبته.

وربما لا يتصاحب الضغط النفسي مع كل هذه الأعراض، إنما يكون الأمر تبعاً للموقف الضاغط من ناحية، وتبعاً للفروق الفردية في استجابة الفرد للموقف الضاغط من ناحية أخرى، "كما أنها قد تكون مؤقتة تنتهي مع انتهاء الموقف الضاغط" (Short, 1999) نقلاً عن (شريف، 2006، 44).

وتشير إسماعيل (2004) إلى أن تغيرات الحياة التي تتضمن الفقد أو الانفصال عن أصدقاء ومقربين هي غالباً مؤشرات لحدوث الاكتئاب، والاضطرابات الانفعالية الناتجة عن الاستجابة للضغوط، ومن ثم فإن استجابتنا الانفعالية للضغوط ممزوجة بأفكارنا ومعتقداتنا وتوقعاتنا (إسماعيل، 2004، 99)، ويرى يورسولا (1997) Ursulla أن من الأعراض الانفعالية للضغوط مخاوف المستقبل والخوف من الاتصال الاجتماعي ومشاعر الذنب إزاء الماضي وقلق عام ومشاعر خيبة وغضب مكبوت (Ursulla, 1997, 3-4)، وقد أبرزت دراسة بلوم أن الاستجابة الانفعالية للضغوط تتمثل في اضطراب النمو والتذبذب في التفكير والشعور بعدم السواء النفسي (محمد، 2004، 91).

■ الاستجابة المعرفية للضغط النفسي:

الظروف المليئة بالضغط النفسي تنتج أحياناً أعراضاً تؤثر في الذهن والتفكير (Schafer, 1992)، فالتفكير المزعج يندمج مع الانفعالات، خاصة مع انفعال الخوف أو القلق أو الغضب، وقد يكون مرتبطاً بالجسم المتعرض للضغط النفسي (Short 1999)، ومن هذه الأعراض:

- **ضعف في التركيز:** إذ ينشغل الفرد الذي يعاني من الضغوط بموضوع ضغطه، وهذا ما يجعل قدرته على التركيز في الدراسة أو العمل أو في قضايا حياتية أخرى أضعف، مما قد يضر بدراسته أو عمله.

- **ضعف في الذاكرة:** يسبب انشغال الفرد الذي يعاني من الضغط النفسي في تأثير سلبي في ذاكرته، فتضعف مهارة الذاكرة في أمور الحياة الأخرى، وينسى ما عليه فعله، كما ينسى أين وضع حاجياته، ويبحث عنها رغم عدم مرور وقت طويل على استخدامها.

- **اضطراب في التفكير:** يتأثر الفرد الذي يعاني من الضغط النفسي بمشاكلته، ويصبح غير قادر على معرفة ماذا يريد أن يفعل، وكيف يمكن فعل ما يجب فعله، ويشعر أنه مشوش التفكير.

- **انشغال داخلي يمنع من الاستماع أو الإنصات:** لا يعود بإمكان الفرد أن يستمع إلى الآخرين بسبب انشغاله الداخلي بقضية ضغط نفسية.

- **كوابيس:** ترافق الفرد المعرض كوابيس ليلية تخص موضوع ضغط نفسية ولكن بشكل مشوه، لأن الحلم يكون الطريقة التي يستطيع أن يفعل فيها لاشعورياً ما لم يستطعه في الواقع (Spurlock, 2002) نقلاً عن (شريف، 2003، 45).

وعند مواجهة أحداث ضاغطة فإن العديد من الوظائف العقلية تصبح غير فعّالة، فالفرد الأكثر تعرضاً للضغوط هو الأكثر نقصاناً في الكفاءة المعرفية والأكثر اضطراباً وتشوشاً في التفكير، كما تتأثر الذاكرة وهذا لأن الذاكرة قصيرة المدى تعتمد على مقدار الانتباه للمدخلات الحديثة واستعادة محتويات الذاكرة القديمة يعتمد على سهولة عمليات استخدام الذكريات، فعند وجود الضغط يظهر النسيان وصعوبة استدعاء المعلومات التي تم تخزينها في الذاكرة، كما تؤثر الضغوط مباشرة على القدرة في حل المشكلات والحكم والتقدير واتخاذ القرارات، هذا لأنها تؤدي إلى تضيق القدرة على إدراك البدائل وتعمل على إحلال التفكير النمطي والمتصلب بدلاً من الاستجابة الأكثر ابتكارية (إسماعيل، 2004، 99).

■ الاستجابة السلوكية للضغط النفسي:

ويرى دوبرن (Dubrin, 1990) أنه من أكثر العواقب السلوكية الملحوظة للضغوط ما يلي:

- الاهتياج وعدم الارتياح وعلامات أخرى شديدة تعبر عن التوتر مثل هزهزة الأرجل وغيرها عند الجلوس في مقابلة ما.
- الانخفاض المفاجئ في الأداء المهني نتيجة النسيان والقيام بالأنشطة اليومية الضرورية.
- تغيرات متطرفة في عادات الأكل تشمل انخفاض أو زيادة استهلاك الطعام.
- زيادة التدخين وتناول القهوة وتناول الكحول والعقاقير من أجل التفكير بصورة أفضل لحل المشكلة.
- زيادة تناول واستخدام المهدئات والأمفيتامينات.
- نمط السلوك المدعور واتخاذ قرارات قهرية (إسماعيل، 2004، 98). وبحسب شيفر أن كثيراً من الناس "تظهر لديهم علامات الضغط النفسي بشكلها السلوكي أكثر من أشكالها الانفعالية أو المعرفية" (Schafer, 1992, 110) والاستجابات السلوكية للضغط النفسي تنقسم إلى قسمين:
- **استجابات مباشرة:** هي انعكاسات فورية للتوتر الداخلي وهي كالاتي:
- نزق (حدة الطبع) Irritability: لا يستطيع الفرد المعرض للضغط النفسي تحمل أي موضوع، ويكون التعامل معه صعباً، بسبب عدم موافقته على أي أمر، كما يكون صعب المزاج، وسريع الغضب والتملل (Spurlock, 2002) نقلاً عن (شريف، 2003، 46).
- ارتجالية التصرف Compulsive: أي أن انفعالية بالموضوع يسبق تفكيره، وهذا ما يجعله سريع التصرف، مما قد يعود بردة فعل سلبية من الآخرين.
- الحديث أكثر من العادة: ربما يلجأ الفرد الذي يعاني من الضغوط إلى الحديث بالموضوع نفسه أو بموضوعات متعددة، بشكل يجعل الآخرين يملون سماعه أو مرافقته.
- الجفل والخوف السريع Easily startled: يكون من السهل إخافته، حتى انه يجفل لسماع أي صوت مرتفع أو غريب.
- التمتمة والتلعثم بالحديث Stuttering or stumbling speech: نتيجة التوتر، أو ربما الخوف

- الذي يعاني منه الفرد المضغوط، فهو يحدث نفسه بصوت غير مفهوم، أو أنه يرتبك أثناء الحديث مع الآخرين فيتلعثم.
- شحذ الأسنان Grinding teeth: أو يمكن القول أنه يشد فكيه بطريقة تجعل أسنانه تصطك بقوة، نتيجة التوتر الشديد الذي يعاني منه.
- صعوبة الجلوس لفترة من الزمن: فهو سريع الانتقال من مكان إلى آخر، بسبب الملل الذي يصيبه من المكان نفسه.
- التهجم اللفظي على أحد ما Verbal attack: من السهل عليه مواجهة الآخرين بالشتائم، أو المواجهة الكلامية غير اللائقة، حتى عندما يكون الموضوع لا يستدعي ذلك.
- صعوبة بقاءه بالحيوية نفسها طويلاً: فيتبدل نشاطه تبديلاً دائماً من الحيوية والنشاط والحماس أحياناً، إلى الكسل والتعب وبشكل أسرع من المعتاد.
- حدة الطبع Short-tempered: سريع الغضب والاستثارة، وإن كانت الأسباب لا تستدعي ذلك (Short, 1999) نقلاً عن (شريف، 2003، 46).
- الانسحابية Withdrawn: يتجنب الفرد الضغوط أحياناً أن يواجه أحداً أو أن يتدخل لحل مشكلته، بل يحاول تجنب كل ما يخص موضوع مشكلته.
- الدخول في نوبات بكاء: ربما يؤدي شدة الانفعال لدى الفرد الذي يعاني من الضغوط النفسية أحياناً نوبات من البكاء، لا يستطيع معها السيطرة على نفسه.
- استجابات غير مباشرة:

- هي المظاهر التي تعكس زيادة سلوكيات معينة كطريقة يستخدمها الفرد "للتحرر من الألم الذهني والجسدي" (Schafer, 1992, 111)، إذ يلجأ إلى طرائق غير مباشرة للتخفيف من الألم، كما إن زيادة تكرار هذه السلوكيات قد تكون مؤشراً على زيادة في مستوى الضغط النفسي، مثل:
- زيادة التدخين: يدخن تدخيناً شراً وأكثر مما كان يفعل سابقاً، أو ربما أنه يبدأ التدخين نتيجة للمشكلة الضاغطة التي تواجهه.
- زيادة استهلاك الكحول: يتغير معدل استهلاكه المعتاد إلى درجة السكر والإدمان، أو أنه يبدأ تناول الكحول أيضاً على اثر الموقف الضاغط.

- زيادة استخدام الأدوية الطبية لتخفيف التوتر: فمع ازدياد الشعور بالضغط النفسي يختلط ذلك مع الإحساس بالألم، وهذا ما يدفع الفرد لاستخدام الأدوية المسكنة أو المنبهة، معتقداً أنها تخفف الآمة، التي لا يستطيع تحديد مصدرها.
- اللجوء للنوم كوسيلة للهروب: إذ يحقق النوم للفرد الذي يعاني من الضغوط هرباً من التفكير بالمشكلة، وأيضاً يصارع الوقت الذي يرغب بانقضائه بسرعة.
- مشاهدة التلفاز أيضاً للهروب: رغم أن مشاهدة التلفاز لا تمنعه من التفكير بالمشكلة، إلا أنه يحاول التهرب بقضاء وقت طويل أمام التلفاز.
- زيادة استخدام العقاقير المنومة: لأن المشكلة قد تسبب له أرقاً يجعله يلجأ إلى العقاقير ليحقق النوم الذي يريد، وهذا يحمل مخاطر إدمان على العقاقير المنومة وعواقبها السلبية.
- استعمال عقاقير ممنوعة: ربما يلجأ في بعض الحالات إلى استخدام المخدرات أو المهدئات التي تسبب إدماناً.
- تكرار زيارة الطبيب لشكاوي صحية: إذ يشعر الفرد أنه لا يستطيع تحديد الألم، بل يشعر بالآم مختلفة كل مرة، وهذا ما يجعله يبحث عن المعالجة الطبية، كي يضيع قضيته الأساسية، ولكنه لا يشعر بتحسن أبداً (Spurlock, 2002) نقلاً عن (شريف، 2003، 43).

8. الآثار المترتبة على الضغوط النفسية:

من منطلق أهمية الصحة البدنية والنفسية للشخصية الإنسانية المتزنة تبرز الحاجة إلى معرفة أبعاد الضغوط النفسية، ليس فقط بهدف المواجهة الإيجابية، بل من اجل التعامل الناجح إلى درجة التحكم الذي يحمل في طياته بعداً زمنياً أطول، ونتائج أكثر دواماً من حيث التأثير على الصحة العامة للفرد، فضمن هذا الإطار تشير التقارير الطبية في الولايات المتحدة الأمريكية إلى أن (75%) من المشكلات الصحية لها علاقة بشكل أو بآخر بالضغوط النفسية. كما أن استجابة السلوكية المنحرفة بمحملها ما هي إلا رد فعل للضغط النفسي الذي يواجهه الفرد في حياته (الدعدي، 2009، 30)، ويترتب عن استمرار وشدة الضغوط النفسية التي يتعرض لها الأفراد إلى تأثيرات سلبية على جميع جوانب الشخصية، فالأفراد يختلفون في حال تعرضهم للضغوط النفسية من النواحي الفسيولوجية والمعرفية والانفعالية والسلوكية عن الحالات العادية، مما يؤثر بشكل سلبي على الصحة النفسية والجسدية وعلى نمو الشخصية المتزنة،

وقد أهتم العديد من الباحثين بدراسة التأثيرات السلبية للضغوط النفسية على الأفراد، وذكر حسين (2006) مجموعة من الآثار، وهي على النحو التالي:

- **الآثار المعرفية:** هناك تأثيرات متعددة على البناء المعرفي للأفراد، مما ينعكس على فعالية الوظائف العقلية، وتُشخص من خلال الأعراض التالية:
 - نقص الانتباه وصعوبة التركيز وضعف قوة الملاحظة.
 - تدهور الذاكرة مما يقلل من قدرة الفرد على استدعاء المعلومات والتعرف وتزداد الأخطاء.
 - العجز في اتخاذ القرارات ونسيان الأشياء.
 - فقدان القدرة على التقييم المعرفي الصحيح للموقف.
 - ضعف قدرة الفرد على حل المشكلات وصعوبة معالجة المعلومات.
 - التعبيرات الذاتية السلبية التي يتبناها الفرد عن ذاته وعن الآخرين.
 - اضطراب التفكير حيث يكون التفكير النمطي والجامد هو السائد لدى الفرد بدلاً من التفكير الابتكاري.

- **الآثار الانفعالية:** وتظهر من خلال الأعراض التالية:

- سرعة الاستشارة والخوف.
- القلق والإحباط والغضب والهلع.
- ازدياد التوتر النفسي والفيسيولوجي.
- زيادة الشعور بالعجز وانعدام الحيلة واليأس.
- سيطرة الأفكار والوسواس القهرية.
- زيادة الصراعات البينشخصية.
- عدم القدرة على التحكم في الانفعالات والسلوك.
- انخفاض توكيد الذات والشعور بعدم الاستحقاق والقيمة.
- انخفاض تقدير وفقدان الثقة بالنفس.
- التردد وتوهم المرض.

- زيادة الاندفاعية والحساسية المفرطة.
- النظرة السوداوية للحياة.
- انخفاض مستوى الطاقة وبذل الجهد لدى الفرد.
- تؤثر على الحالة المزاجية للفرد، فالأحداث المؤلمة وغير السارة تستثير حالة المزاج السلبي التي تعكس حالة التعب والإجهاد والشعور بالضيق.
- الآثار الفسيولوجية: تؤثر الضغوط سلباً على النواحي الفسيولوجية للفرد، فالأحداث الضاغطة التي يتعرض لها الفرد تُحدث تغيرات في وظائف الأعضاء وإفرازات الغدد وفي الجهاز العصبي، وتشخص هذه الآثار من خلال الأعراض التالية:
- إفراز كمية كبيرة من الأدرينالين في الدم، مما يؤدي إلى سرعة ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم والتنفس وزيادة نسبة السكر في الدم واضطراب الأوعية الدموية.
- زيادة عملية التمثيل الغذائي في الجسم مما يؤدي إلى الإنهاك.
- ارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم مما قد يؤدي إلى تصلب الشرايين والأزمات القلبية.
- اضطرابات المعدة والأمعاء.
- الشعور بالغثيان والرعدة.
- جفاف الفم واتساع حدقة العين وارتعاش الأطراف.
- الآثار السلوكية: وتُشخص من خلال الأعراض التالية:
- انخفاض الأداء والقيام باستجابات سلوكية غير مرغوبة.
- اضطرابات لغوية مثل التأتأة والتلعثم.
- انخفاض مستوى نشاط الفرد حيث يتوقف عن ممارسات هواياته.
- انخفاض إنتاجية الفرد.
- تزايد معدلات الغياب عن العمل أو الدراسة وعدم الرضا عنها.
- تعاطي العقاقير والمخدرات وتدخين السجائر.
- اضطرابات النوم وإهمال المنظر والصحة.
- عدم الثقة في الآخرين والتخلي عن الواجبات والمسئوليات والإلقاء بهاء على عاتق الآخرين.

- الانسحاب عن الآخرين والميل إلى العزلة (حسين، 2006، 44 - 47).

9. وسائل قياس الضغوط النفسية:

يمثل قياس الضغوط النفسية وفحصها والتعرف على مستوياتها ومصادرها، أحد الاهتمامات الرئيسية لعلماء النفس، كما تعد معرفة قابلية الفرد واستعداده للتعرض للضغوط النفسية إحدى الخطوات الهامة نحو مواجهة الضغوط النفسية، وإدارتها والتغلب عليها.

ويُقاس الضغط النفسي عند الإنسان بعدة وسائل أو أدوات، ومن تلك الأدوات أدوات القياس النفسي المستخدمة لدى المتخصصين في موضوع القياس النفسي أو الإكلينيكي، ومن هذه الأدوات:

• مقاييس التقرير الذاتي: Self Report Measures

ويتضمن سؤال الأفراد مباشرة عن شعورهم نحو العوامل المرتبطة بمختلف جوانب الحياة الضاغطة ويتلخص هذا الأسلوب بعرض مواقف أو حوادث حياتية عدة أمام المفحوص ويطلب منه تحديد شدة الضغط في ضوء مقياس متدرج أمام كل المواقف سواءً ما يتعلق منها بمجالات الأسرة أو العمل أو الدراسة وغيرها من المجالات (تبعاً لما هو مطلوب قياسه) ويعد هذا أسلوب بسيط للحصول على العديد من الاستجابات (الوشلي، 2003، 89).

ومن أوائل المختصين الذين اتبعوا هذا الأسلوب هولمز وراهي (Holmes & Rahe) حيث صاغوا (43) موقفاً حياتياً في مجالات متعددة منها: العائلة، الدراسة، الصحة، الدين، والعلاقات الاجتماعية المختلفة، ثم استخدمه فيما بعد أندرسون (Anderson) على شكل مقياس مكون من (49) موقفاً، حيث يتم عرض مواقف أو أحداث حياتية عديدة أمام المفحوص سواءً ما يتعلق منها بمجال الأسرة، الدراسة، العمل، وغيرها من المجالات، ولا تتطلب سوى وضع إشارة عند المواقف أو العبارات التي تنطبق على الشخص المقدر أو تكون أكثر انطباقاً عليه (الطوطو، 2008، 86).

بعض الفقرات من مقياس هولمز وراهي (Holmes & Rahe) التي تدل على وجود ضغوط

معينة:

- وفات أحد المقربين (الزوج، أو الزوجة).
- الطلاق.
- حبس، أو حجز.
- موت أحد أفراد الأسرة المقربين.
- فصل عن العمل.
- تغير في صحة أحد أفراد الأسرة (بعض الأمراض المزمنة).
- تغير مفاجئ في الوضع الاقتصادي.
- وفاة صديق عزيز.
- الخلافات الزوجية في محيط الأسرة.
- سفر أحد أفراد الأسرة بسبب الدراسة، أو الزواج، أو العمل.
- خلافات مع أهل الزوجة، أو الزوج.
- التغير المفاجئ في السكن، أو محل الإقامة.
- تغير شديد في عادات النوم، أو الاستيقاظ (الناقليسي، 2009، 119).

● المقاييس النفسية الفسيولوجية: psychophysiological measures

يعتمد هذا الأسلوب على الأجهزة الفنية الطبية لقياس ردود فعل أو استجابات بعض أعضاء الجسم عند التعرض للضغوط المختلفة، ومنها:

- جهاز قياس دقات القلب (E & M) الذي استخدمه هوستن (Houston).
- وجهاز (E & G) الذي يربط على الأصبع الوسطى لقياس الاستجابة للضغوط.
- جهاز قياس ضغط الدم الشرياني (التقليدي أو الالكتروني).
- قياس زيادة إفراز هرمون الأدرينالين في الجسم واستخدمه سيلبي (Selye) (جباري، 1998، 46).

● مقاييس الأداء:

وهي تقيس تأثيرات الضغوط على قدرة الفرد على أداء المهمة التي يقوم بها (على سبيل المثال، قياس مهارات حل المشكلة).

وبهذه الطريقة تتم مقارنة مستوى أداء مهمة معينة في وقت لا يتناسب وحجمها مع أداء نفس المهمة ذاتها في ظرف اعتيادي أو قياس مستوى الإنجاز ومقارنته مع المستويات القياسية في حالة توافرها. وتشير الأدلة الآن على أنه يجب استخدام كلاً من المقاييس البيو كيميائية والسلوكية معاً جنباً إلى جنب في الدراسات المهنية للضغط وتكمن الحاجة للمقاييس التشخيصية المتعددة في الاعتقاد بأن الضعف والقصور في أحد الطرق سوف يعوض عن طريق القوى الموزونة للطريقة الأخرى ويفترض أن مقاييس العلوم البيوكيميائية والسلوكية للضغوط لا يشتركان في نفس نقاط الضعف والتحرير (وهبان، 2008، 112).

وفي الحقيقة لا توجد وسيلة قياس مناسبة لكل المجتمعات لقياس الضغوط النفسية، لذلك تختلف وسائل وطرق قياس الضغوط باختلاف المجتمعات، وباختلاف المجال التي تعد له المقاييس، فهناك مقاييس تستهدف قياس الضغوط المهنية، ومقاييس أخرى أعدت لقياس الضغوط الأكاديمية لدى الطلبة، ومقاييس أعدت لقياس الضغوط الأسرية، وضغوط الوالدين.

كما أن المقاييس المستخدمة في قياس الضغوط النفسية تختلف باختلاف العمر الزمني للأفراد، فهناك مقاييس تقيس الضغوط لدى الأطفال، وأخرى للمراهقين، وكذلك للراشدين، كما أن هناك مقاييس أعدت للمعاقين، وأخرى لأولياء أمور المعاقين، لذلك فالمقاييس المستخدمة في قياس الضغوط النفسية كثيرة ومتنوعة (عبيد، 2008، 40).

وسوف يعتمد الباحث على مقاييس التقرير وذلك لما تتمتع به هذه الطريقة من مميزات منها (الكفاية) سهولة تطبيقها ويسر إجراءاتها وقلة تكاليفها خاصة وإن الدراسة الحالية تتناول عينة واسعة من الطلبة، ولا تستغرق وقت طويل في استجابة المفحوصين عليها، ثم أن المعلومات التي يتم توافرها تعتمد على خبرة المحيبي ومعلوماته عن نفسه الأمر الذي يجعلها مناسبة لطبيعة البحث الحالي.

الفصل الثاني

إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

تمهيد:

- تعريف استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.
- فعالية استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.
- النظريات المفسرة لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.
- تصنيفات استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.

تمهيد:

نظراً لتعدد الضغوط النفسية ودرجة تأثيرها، تحتاج إلى أساليب واستراتيجيات للتعامل معها ليتمكن الطالب من إعادة التوافق النفسي لديه ، فمواجهة الضغوط تحتاج إلى تعلم طرق تساعدنا في التعامل معها بفعالية بشكل يومي للتقليل من أثارها السلبية بقدر الإمكان، ويتناول هذا الفصل استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.

1. تعريف استراتيجيات المواجهة:

يعرف نيومان (1981) Newman بأنها المجهود المبذول من قبل الفرد لإزالة التوتر وخلق طرق جديدة للمواجهة مع المواقف الجديدة في كل مرحلة من مراحل الحياة.

تعريف روتر (1981) Rutter هي المحاولات التي يبذلها الفرد لتغيير ظروف الضغوط المباشرة أو تغيير تقييمه لها فهي تتطلب وجود حل المشكلة الفعال وكذلك تنظيم انفعالي للضغط .

تعريف فليشمان (1984) Fleshman بأنها مجموع السلوكيات الظاهرة أو الخفية التي تحدث للتقليل من الضغوط النفسية أو الظروف الضاغطة (الشخابنة، 2010، 35).

تعريف لازاروس وفولكمان (1984) Lazarus et Folkman هي مجموع الجهود المعرفية والسلوكية التي يستعملها الفرد لتحمل او خفض المتطلبات الداخلية او الخارجية التي يقيمها بأنها مهددة او تفوق مصادرة الشخصية (Lazarus,R.S et Folkman. S, 1984, P19).

عرف كوكس (1985) Cox المواجهة صورة من حل المشكلة وان الضغط يكون نتيجة الفشل في حل المشكلة، وأن المواجهة تتضمن مجموعة من الاستراتيجيات المعرفية والسلوكية التي يستخدمها الفرد في التعامل مع احداث الحياة الضاغطة التي يتعرض لها والخبرات الانفعالية الناتجة عنها (الضريبي، 2010، 676).

ويعرف ماثني (1986) Mathenyet المواجهة copibg بأنها الجهود السلوكية والمعرفية التي يقوم بها الفرد لخفض مطالب الضغوط، كما يحدد فعالية المواجهة على أساسين هما:

- سلوك المواجهة هي الاستجابات التي تصدر عن الفرد للتوافق مع الاحداث الضاغطة
- مصدر المواجهة: عبارة عن الخصائص الفردية والاجتماعية والبيئية المتاحة للفرد من أجل مواجهة الحدث المقيم انه ضاغط (حسين، 2006، 82).

تعريف ريان (1989) Ryan هي استراتيجيات توافقية متعلمة ومكتسبة تمثل محتوى السلوك وتستخدم للسيطرة على أزمات الحياة وظروفها الضاغطة (N.Ryan, 1989, 110)

تعريف لطفي الشربيني: يعرفها في معجم مصطلحات الطب النفسي (coping behavior) بأنها مجمع الاليات التي يستخدمها الفرد للتوافق مع المواقف المختلفة يعرفها في معجم مصطلحات الطب النفسي (coping behavior) بأنها مجمع الاليات التي يستخدمها الفرد للتوافق مع المواقف المختلفة (الشربيني، دت، 35).

من خلال اطلاع الباحث على التعريفات السابقة الخاصة باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، يمكن ان نستخلص التعريف التالي: هي الأساليب المعرفية والسلوكية والانفعالية التي يستخدمها الفرد عندما يتعرض للمواقف التي يدركها على أنها تمثل تهديدا له سواء كانت داخلية أو خارجية.

كما يستخلص الباحث أن الاستراتيجيات التي يستخدمها الطلبة في مواجهة الضغوط حل المشكلة حيث حلت بالمرتبة الأولى، وتأتي بعدها استراتيجية المواجهة الانفعالية بالمرتبة الثانية، وجاءت ثالثاً في الترتيب استراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي، وحلت استراتيجية المواجهة الفعالة في الترتيب الرابع، وجاءت في المرتبة الأخيرة استراتيجية التجنب.

2. الفرق بين المواجهة والتكيف: coping et adaptation

إن مفهوم المواجهة أخذ مرجعيته من النظريات المتعلقة بالتكيف وتطور الاجناس، التي ترى بأن الفرد يمتلك مجموعة من الاستجابات سواء كانت فطرية أو مكتسبة تسمح له بالبقاء والاستمرار تجاه مختلف التهديدات، خاصة عندما يتعرض إلى موقف خطير او عدو (الهجوم، الهروب)، وهذا ما أكده العديد من الباحثين باعتبار أن العملية الدينامية التي تربط الضغط بالواجهة تعتبر كجزء من ميكانيزمات التكيف للتصدي لصعوبات الحياة (Marilou Bruchon – Schweitzer, 2001, 70).

حدد لازروس وفولكمان (1984) كل من المواجهة والتكيف بشكل واضح، فالتكيف مفهوم واسع جدا يضم كل من علم النفس والبيولوجيا، كما أنه يتضمن كل من ردود أفعال الكائنات الحية خلال تفاعلها مع ظروف ومتغيرات المحيط، بالمقابل فإن المواجهة مفهوم خاص ونوعي حتى وإن كان يتضمن مختلف استجابات التوافق لدى الفرد؛ إلا أنه لا يختص إلا بردود الأفعال تجاه المواقف البيئية التي يدركها الفرد على أنها مهددة له.

3. الفرق بين المواجهه والدفاع: coping et defence

ظهر مفهوم الدفاع في نهاية القرن 19 مرتبطا بتطور التحليل وعلم النفس الديناميكي تحدث Freud et Breuler في أبحاثهم الأولى بأن الأفكار المزعجة والمشاعر المؤلمة يمكن أن تتسرب إلى الشعور عندما يفشل الكبت في السيطرة عليها، كما وصف فرويد في النصوص الأولى لنظريته مختلف الميكانيزمات الدفاعية التي يلجأ إليها الفرد من أجل تحويل أو تشويه أو انكار الأفكار الغير مقبولة من أجل الحفاظ على كيانه واتزانه الداخلي.

بعد تطور مفهوم الدفاع، تطرق فرويد إلى مفهوم الكبت مشيرا إلى الدور الكبير الذي يلعبه هذا الميكانيزم وهذا ما وضحة في كتابه "الكف والعرض والقلق سنة 1926 حيث عرف الدفاع بأنه "صراع الاناء ضد الأفكار والمشاعر المؤلمة" معتبرا الكبت كواحد من الميكانيزمات الدفاعية الأساسية (Marilou Bruchon – Schweitzer, 2001, 70).

انطلاقا من سنوات الستينات والسبعينات من القرن الماضي وبعدما كانت كل الأبحاث مكرسة للبحث في ميكانيزمات الدفاع اتجهت للبحث في مصطلح المواجهة وقد استعمل هذا المصطلح لأول مرة من طرف لازاروس سنة 1978.

في الفترة ما بين 1960 و1980 كان هناك التباس وتداخل بين المصطلحين الدفاع والمواجهة، مع أن ميكانيزمي التسامي والدعابة كانا هما الأكثر تكيفا مع المفهوم الجديد إلى أن جاءت محاولة هان (HANN, 1977) لتبين الفروق بينهما:

- ميكانيزمات الدفاع: صلبة، تعمل على مستوى اللاشعور، لا يمكن للفرد مقاومتها، ترتبط

بصراعات نفسية داخلية بشخصية وبأحداث الحياه الماضية، تهدف إلى خفض القلق الذي يسببه الموقف إلى مستوى قدرة الفرد على التحمل.

- استراتيجيات المواجهة: تتميز بالمرونة، تعمل على مستوى الشعور بتغيير حسب ما يتطلبه الموقف، مرتبطة بالواقع الحالي، وظيفتها السماح للفرد بالسيطرة وتخفيض أو تحمل الاضطرابات الناتجة عن المواقف الحالية الضاغطة.

4. فعالية استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:

من الصعب الحكم على مدى فعالية أو عدم فعالية استراتيجيات المواجهة المنتهجة من قبل الفرد، فالاستراتيجيات الفعالة على المدى القصير يمكن أن تكون ضارة على المدى البعيد، لذا فإن لآزوارس يرى أن أساليب التعامل تتعلق بمدى تلاؤمها مع متطلبات البيئة الخارجية والمتطلبات النفسية الداخلية، لذا فإن استراتيجيات المواجهة تعرف بانها جهود ناجحة أو غير ناجحة يقوم بها الفرد بهدف معالجة متطلبات المحيط (Pierluigi Graziani, 2004, 78).

وتكون استراتيجيات المواجهة فعالة إذا سمحت للفرد بتسيير والسيطرة على الوضعية الضاغطة أو التخفيف من أثرها على راحته النفسية والجسدية، حتى يتمكن الفرد من حل المشكلة أو التحكم فيها وتعديل انفعالاته السلبية تجاه المواقف الضاغطة (Marilou Bruchon & Schweitzer, 2001, 76).

إلا أنه توجد استراتيجيات قد يستخدمها شخص ما ويجد انها فعالة في خفض الضغوط، في حين إذا استخدمها شخص آخر يجد أنها غير فعالة، كما أن الاستراتيجيات التي تكون فعالة في موقف ضاغط معين قد لا تكون كذلك في مواقف ضاغطة أخرى (حسين وحسين، 2006، 109).

إذ أن لا توجد استراتيجيات مواجهة فعالة في حد ذاتها بغض النظر عن بعض خصائص الأفراد (عملية التقييم)، وخصائص الوضعيات الضاغطة (الشدة، المدة، القابلية للتحكم)، هذا بالإضافة إلى أن المواجهة تختلف حسب الوضعية الانفعالية والجسدية للفرد، هذا ما يؤكد أن المواجهة هي آلية تسوية بين الفرد والمحيط (Marilou Bruchon – Schweitzer, 2001, 76).

5. النظريات المفسرة الاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:

أ. **النموذج الحيواني:** يعد هذا النموذج متأثراً بنظرية النشؤ والارتقاء لداروين (1859) التي تدور حول مبدأ الصراع من أجل البقاء، فالكائنات التي تبقى هي التي تكون أقدر على التلاؤم في مواجهة التغيرات البيئية الطبيعية، وهو ما عبر عنه داروين بالانتخاب الطبيعي أو البقاء للأصلح (Lazarus et Folkman, 1984, 69).

حسب هذا النموذج فالمواجهة تقتصر على الاستجابات السلوكية الفطرية أو المكتسبة لمواجهة أي تهديد حيوي، وقد اشار (Canon 1932) إلى مفهوم استجابة المواجهة أو الهروب Fight or flight التي قد يسلكها الكائن الحي حيال تعرضه للمواقف المهددة في البيئة، وهي الاستجابات السلوكية التي يقوم بها الفرد لحفض الاستثارة الفسيولوجية والتي من خلالها ينخفض تأثير المثيرات الضاغطة مثلاً هروب الدب من الأسد تجنباً أن يفترسه، إن هذا الأسلوب يكون غير ملائم للعديد من المواقف التي يتعرض لها الفرد لأنه لا يجسد العنصر الانفعالي او المعرفي في الاستجابة للمواقف (شقيير، 1998، 133)، أي أن الفرد يلجأ إلى نوعين من الميكانيزمات التكيفية:

- ميكانيزم الهروب (التجنب): في حالة الخوف والفرع.

- ميكانيزم الهجوم: في حالة الغضب.

إذاً رد فعل الكائن تجاه المواقف المهددة يقوم الجسم للاستجابة أما بالمواجهة أو بالبحث عن استراتيجية انسحاب ملائمة، وذلك لأن العضوية خلقت مهياً لمواجهة التحديات إما بالتحفز أو بالتوقف (الفرماوي وآخرون، 2009، 26).

ب. **النموذج السلوكي:** يعتبر السلوك المحور الرئيسي للنظرية السلوكية من حيث تعلمة وكيفية تعديله، ويرى السلوكيون أن سلوك الفرد خاضع للظروف البيئية فتصرفات الفرد سواء كانت سوية أم شاذة فهي سلوكيات متعلمة (الشناوي، 1994، 53).

جاء باندورا (Pandura 1978) بمصطلح "الحمية التبادلية" والذي يربط العلاقة بين السلوك والفرد والبيئة، إذ تتفاعل هذه العناصر الثلاثة مع بعضها وتتأثر ببعضها، إذ أن الاستجابة السلوكية التي تصدر عن الفرد حيال المواقف الضاغطة تؤثر على مشاعره، كما أن سلوكه يتأثر بطريقة إدراكه للموقف

الضاغط، وعندما تكون استجابته غير توافقية حيال الموقف الضاغط يؤدي إلى تفاقم الضغط لدية، ويشير باندورا إلى أن قدرة الفرد في التغلب على المواقف الضاغطة يرجع إلى درجة فعالية الذات لدية والتي تتميز بمدى واسع من السلوكيات التكيفية المتعلمة، كما تتوقف درجة فعالية الذات على البيئة الاجتماعية للفرد وعلى إدراكه لقدراته وامكانياته في التعامل مع المواقف الضاغطة، فعندما يدرك الفرد أنه يستطيع مواجهة الأحداث الصعبة فلن يعاني من التوتر والقلق، وبالتالي جعل الموقف الضاغط أقل تهديداً.

أما تقييم الموقف فيتم من خلال نوعين من التوقعات:

- توقع النتيجة: تقييم الفرد لسلوكه الشخصي الذي يؤدي الى نتيجة معينة.
- توقع الفعالية: اعتقاد الشخص وقناعته بأنه يستطيع تنفيذ السلوك الذي يؤدي إلى نتيجة إيجابية (حسين وحسين، 2006، 63-64).

ت. النموذج السيكودينامي: تتكون الشخصية لدى فرويد S. Freud من جوانب ثلاثة وهي:

- الهو: يمثل المصدر البيولوجي للذة، فهو مستودع الرغبات والغرائز الفطرية.
- الاناء: يشير إلى الجانب العقلاي من الشخصية، يسعى إلى إشباع رغبات الهو بما يناسب الواقع والمحيط والامكانيات المتاحة ويعمل وفق مبدأ الواقع (عباس، 1994، 68).
- الاناء الأعلى: يمثل القيم والمثل والمعايير الأخلاقية للوالدين والمجتمع، ويعمل وفق مبدأ الأخلاق (السيد، 2007، 103).

أما تفسير الضغط النفسي طبقاً لوجهة نظر فرويد يرجع إلى التفاعلات المتبادلة بين ديناميات الشخصية الثلاثة والصدام بينها، فاللهو يسعى دائماً إلى إشباع الدوافع الغريزية لكن الاناء لا يسمح لهذه الرغبات بالإشباع، ما دام هذا الإشباع لا يتماشى مع قيم ومعايير المجتمع ويتم ذلك عندما تكون الاناء قوية، أما في حالة ما إذا كانت الاناء ضعيفة فسرعان ما يقع الفرد فريسة للصراعات والتوترات والتهديدات، ومن ثم لا يستطيع الاناء القيام بوظائفها ولا يستطيع تحقيق التوازن بين متطلبات الهو والواقع، وبذلك ينتج الضغط النفسي (جبل، 2000، 110).

تناول فرويد (1933) مفهوم ميكانيزمات الدفاع والعمليات اللاشعورية التي سيستخدمها الفرد

في مواجهة التهديدات والقلق، حيث تعد ميكانيزمات الدفاع من أهم استراتيجيات المواجهة التي

يستخدمها الفرد في مواجهة المواقف الضاغطة ليحمي بذلك بنفسه من الصراعات والتوترات التي تنشأ عن المحتويات المكبوتة، فهي آليات عقلية تعمل على مستوى اللاشعور تقوم بتشوية إدراك الفرد للواقع تزييف الأفكار كوسيلة لخفض ما يهدد الفرد من قلق وتوتر.

يرى فرويد أن الميكانيزمات الدفاعية بمثابة استراتيجيات مواجهة يلجأ إليها الفرد لا شعوريا للتخفيف من التوتر والقلق والصراع الداخلي، والفرد لا يلجأ إلى استخدام حيلة دفاعية واحدة بل يستخدم أكثر من أسلوب، ترى نظرية التحليل النفسي أن المواجهة عملية نفسية داخلية تنبع من داخل الفرد وتتضمن ميكانيزمات الدفاع الاشعورية (حسين وحسين، 2006، 48).

ولقد أشارت (1930) Anna Freud إلى أن الحيل الدفاعية الاشعورية تنقسم إلى نوعين:

- الحيل الدفاعية السوية: تساعد الفرد على حل مشكلته.

- الحيل الدفاعية الغير السوية: ترتبط بظهور الأعراض والمشكلات النفسية لدى الأفراد.

ومن أهم ميكانيزمات الدفاع نذكر مايلي:

1- الكبت: **Refoulement** عملية عقلية يهدف الشخص من خلالها الى دفع التصورات (أفكار، انفعالات، ذكريات) المرتبطة بالنزوة الى الجانب الاشعوري (جان لابانس، ج، بونتاليس، 1997، 416).

أي أنها عملية سحب الصراع من دائرة الشعور إلى اللاشعور لتجنب الإنسان شعوره بعدم الارتياح والقلق والذنب (زغيد، 2010، 293).

2- النكوص: **Regression** عملية نفسية يتضمن مسارها العودة في اتجاه معاكس للوصول إلى مرحلة نمائية سابقة (جان لابانس، ج، بونتاليس، 1997، 555).

ويلجأ إليه الإنسان عندما يعجز عن التغلب على الضغوط والصراعات والاحباط الذي يعانيه وذلك بالرجوع إلى مراحل نمائية سابقة التي كانت تشبع رغباته ودوافعه، وذلك قصد التخفيف عما يعانيه (زغيد، 2010، 309).

3- التسامي: يشير فرويد إلى أن ميكانيزمات التسامي يستخدمه الفرد ليظهر في شكل (فنون جميلة،

ابداع فني، استقصاء ذهني مواضيع ذات قيمة) (جان لابلانس، ج، بونتاليس، 1997، 174).

يمثل الدين أعلى درجات التسامي بالنسبة للإنسان في ظروف الضغوط أو الأزمات، فحالات الوسواس والأفعال التسلطية لا يمكن مواجهتها إلا بالتسامي من خلال التمسك بالدين الذي سوف يخلص الفرد من مشاعر الذنب (الغريز، 2009، 163).

4- الإسقاط: **Projection** يستعمله الفرد لنسب النواقص والرغبات المكبوتة على الناس والأشياء، وذلك تنزيها لنفسه وتخوفا مما يشعر به من قلق أو نقص أو ذنب (زغيد، 2010، 297).

ث. النموذج التفاعلي: ارتبط هذا النموذج بأعمال وبحوث كل من لا زروس وفولكمان (1984)، وقد جاء كرد فعل على المدخل السيكو دينامي الذي استمر في دراسة المواجهة في سياق المرض النفسي، حيث أكد هذا الاتجاه بأن الفرد يتمكن من حل مشكلة كلما كانت ميكانيزمات التكيف مع البيئة عقلانية وشعورية بدلا من أن تكون اللاشعورية واللاإرادية. أكدت هذه النظرية على أن استجابة الضغوط تظهر كنتيجة التفاعل بين المطالب البيئية وتقييم الفرد لهذه المطالب حسب المصادر الشخصية لديه، حيث تمثل عملية التقييم المعرفي مفهوما مركزيا في هذه النظرية (حسين حسين، 2006، 89).

ففي عملية المواجهة يستخدم الفرد ثلاثة أنواع من التقييم هي:

- التقييم الأولي: فية يقيم الفرد الموقف من حيث هو مهدد أو لا.
- التقييم الثانوي: فية يحدد خيارات المواجهة والمصادر المتاحة لديه للتعامل مع الموقف.
- إعادة التقييم: فية يقوم الفرد بإعادة تقييم كيفية إدراكه ومواجهته للموقف الضاغظ نتيجة حصوله على معلومات جديدة تخص الموقف الضاغظ (تايلور، 2008، 349-351).

كما أن ميتشيناوم (1982) قال إن المواجهة هي عملية أكثر من كونها سمة أو استعداد لدى الفرد، حيث أنه في مواجهة المواقف التي يقيمها الفرد على أنها ضاغظة يقوم الفرد باختيار الأسلوب المناسب في مواجهة الموقف (ملاحظة الذات، تحديد الأهداف، الحديث الايجابي،...)، وبذلك يستطيع الفرد أن يحصن نفسه من الضغط وهذا ما اطلق عليه ميتشيناوم بالتدريب التحصيني من الضغط، أي أن

الفرد يواجه الأحداث الضاغطة وهو يحمل خطة واحدة في دماغه ومدى واسع من الأساليب التي من الممكن اتخاذها قبل أن تصبح الخبرات الضاغطة غامرة يصعب السيطرة عليها (تايلور، 2008، 468).

كما يشير كالن (1993) Callan إلى أن قدرة الفرد على التحكم في الموقف الضاغط ترجع إلى إعادة إلتقييم الإيجابي لقدراته وامكانياته، وأن الأفراد الذين يفشلون في مواجهة الضغوط تكون لديهم إعادة تقييم معرفي سلبي لقدراتهم على مواجهة الضغط.

وفي عام 1999 أشار لازاروس إلى أنه لا يوجد إجماع على أن هناك استراتيجيات فعالة وأخرى غير فعالة، بل إن نجاح المواجهة يعتمد على مدى تلاؤم الاستراتيجية المفضلة لدى الفرد وبين الظروف والعوامل الموقفية (حسين وحسين، 2006، 89-90).

6. التقييم المعرفي لاستراتيجيات المواجهة:

يرى لازاروس وفولكمان أن عملية التقييم ترتبط بعمليات معرفية تتدخل ما بين الوضعية التي يواجهها الفرد ورد فعلة تجاهها (Dekyserv et Hansez, S,D, 134).

فالتقييم في عملية المواجهة يعتبر عملية معرفية مستمرة يستطيع الفرد من خلالها تقييم الوضعية الضاغطة (تقييم أولي) وتقييم مصادرة للمواجهة (تقييم ثانوي)، لذا فإن تغيير أو تعديل في العلاقة بين الفرد والبيئة تمنح للفرد الفرصة لإعادة تقييم الموقف الضاغط والمصادر المتاحة لديه للمواجهة (Marilou Bruchon-Schweitzer, 2001, 71).

ويتم التقييم المعرفي عبر مرحلتين:

أ. التقييم الأولي: يكون منصبا على الموقف الضاغط ويشير إلى العملية التي يدرك بها الفرد متطلبات الوضعية الضاغطة.

فعندما يتعرض الفرد لوضعية أو موقف ما فأنه يقوم بمعالجة معرفية لما يتعرض له من حيث التهديد والضرر الذي قد يلحقه به، فبغض النظر إن كان التأثير سلبي أو إيجابي، فعند تعرض الأفراد لنفس الحادث الضاغط يمكن التقييم على احد الأشكال الثلاثة:

-**الخسارة:** سواء كانت خسارة تمس الجانب العاطفي، المادي أو الجسدي والتي ترافقها مشاعر الحزن، الغضب الانهيار.

-**التهديد:** قد لا يكون حقيقي بقدر ما يكون تهديد متوقع حدوثه مستقبلا ويرافقه مشاعر القلق والخوف.

-**التحدي:** يحمل مفهوم الريح والتطور ويكون عادة مرافق لمشاعر الفرح، الافتخار، والاثارة (Marilou Bruchon -Schweitzer, 2001, 71).

ب. **التقييم الثانوي:** في هذه المرحلة يقوم الفرد بتقييم مصادره وقدراته لمواجهة الحادث الضاغط.

فيحاول الفرد تقييم الوسائل المستخدمة وما إذا كانت مناسبة لمواجهة الموقف الضاغط وما يجب عليه فعله أو تجنبه لتسيير الضغط فتكون استجابة في شكل (البحث عن معلومة، وضع مخطط عمل، طلب المساعدة والنصح، التعبير عن الانفعالات، تجنب المشاكل، الترفية، التقليل من شأن الموقف (Marilou Bruchon-Schweitzer, 2001, 71).

إن عملية التقييم الثانوي تقوم على أساس مدى احتمالية الخسارة الناتجة عن التهديد ازاء موقف ما ومدى قدرات ومصادر الفرد الفرد في مواجهة ذلك، وقد اطلق عليها مونت ولازاروس (Monat et lazarus, 1991).

معادلة (المصادر - الاخطار) وتقوم هذه المعادلة على تقييمات ذاتية إذ أن شخصين يملكان قدرات ومصادر مواجهة متشابهة يتصرفان تجاه نفس الوضعيات المهددة بطرق مختلفة (Pierluigi Grazion, Joel Swendsen, 2004, 56).

ت. **إعادة التقييم:** هي العملية التي يعيد الفرد من خلالها كيفية ادراكه ومواجهته للموقف الضاغط حيث يطور أو يغير أساليب مواجهته وفقا لإدراكه مدى جدوى هذه الأساليب.

أي أن الفرد عندما يدرك استجابة المواجهة للحدث الضاغط تكون أقل فاعلية عما هو متوقع أو عند حصوله على معلومات جديدة عن الموقف أو عن نفسه، فإنه يقوم بتغيير تقييمه للموقف الضاغط

أو يعيد النظر في استجابة المواجهة ويبحث عن استجابات أخرى أكثر فاعلية وملائمة (حسين وحسين، 2006، 57).

7. تصنيفات استراتيجيات مواجهة الضغوط:

لا يوجد إلى حد الآن اتفاق حول عدد معين لأبعاد المواجهة المأخوذ بها، حيث تختلف النماذج الحالية عدد الاستراتيجيات التي تضمها، فهناك من يحددها ببعدين (2) مثل لازاروس وفولكمان وهناك من يحددها بسبعة (7) أبعاد مثل شير، وقد جاء مقال (Ridder 1997) الذي تم فيه إحصاء الاستراتيجيات من 2 إلى 28 بعد في مقاييس المواجهة مكونة من 10 إلى 118، وهذا ما جعل الاتفاق على عدد معين غير ممكن، وهذا راجع إلى اختلاف وتعدد الاستراتيجيات المتبعة من طرف الأفراد ولدى الفرد الواحد باختلاف الأزمات التي يتعرض لها وكذا باختلاف شدتها (Marilou Bruchon-Schweitzer, 2001, 74).

أ. تصنيف فولكمان ولازاروس (1980 - 1984): وقيم نوعين من المواجهة هما:

▪ **المواجهة المتمركزة حول المشكلة:** عبارة عن الجهود التي يبذلها الفرد لتعديل العلاقة الفعلية بينه وبينته، فيحاول من خلال تغيير أنماطه السلوكية أو تعديل الموقف الضاغط (حسين وحسين، 2006، 91)، تهدف هذه الاستراتيجية إلى خفض متطلبات الوضعية الضاغطة أو زيادة مصادر الفرد الشخصية وقدراته الخاصة حتى يتمكن من مواجهة الموقف الضاغط (Marilou Bruchon-Schweitzer, 2001, 71).

وقد حدد لازاروس وفولكمان شكلين للمواجهة المتمركزة حول المشكلة وهما:

- جمع المعلومات.

- اتخاذ اجراءات لحل المشكلة.

حيث أن الفرد في مواجهة الوضعية الضاغطة يقوم بجمع المعلومات واتخاذ الإجراءات المناسبة من خلال وضع خطة للاستجابة وفق متطلبات المشكلة للتخفيف من الموقف الضاغط والتحرر منة وإيقافه (Pierluigi Grazion, Joel Swendsen, 2004, 85).

يتبين مما سبق أن جمع المعلومات يساعد في الكشف عن طبيعة المشكل والعناصر الغامضة، مما يؤدي إلى إيجاد استجابة مناسبة وملائمة لحل المشكلة.

■ **المواجهة المتمركزة حول الانفعال:** تشير إلى الجهود التي يبذلها الفرد لتنظيم الانفعالات الناتجة عن الموقف الضاغط (تايلور، 2008، 433).

ومن بين الأساليب المتبعة في هذه الاستراتيجية نجد:

- **التجنب:** هو تحويل الانتباه عن الوضعية الضاغطة من خلال استعمال بدائل تتمثل في نشاطات سلوكية (رياضة)، أو نشاطات معرفية (التلفاز، القراءة)، وهذه الوسائل ذات فعالية نسبية، وهي تختلف عن الهروب إلى سلوكيات خطيرة مثل: اللجوء إلى الكحول أو التبغ والمخدرات.

- **الإنكار:** تشبه استراتيجية الهروب حيث تعمل على تأجيل المشكلة حيث يسعى الفرد لتغيير المعنى الحقيقي للوضعية الضاغطة بتجاهل خطورة الموقف أو الاعتراف بما حدث فعلا.

لذا لا توجد هناك مواجهة فعالة بنفسها أو فعالة دائما دون الارتباط بخصائص انفعالية شخصية وخصائص إدراكية معرفية للفرد، وكذلك خصوصية الوضعيات الضاغطة، فالمواجهة المتمركزة حول المشكلة تكون فعالة على المدى الطويل خاصة عند مواجهة حدث قابل للسيطرة والتحكم أما المواجهة المتمركزة حول الانفعال فتكون فعالة على المدى القصير إذا كان الحدث غير قابل للسيطرة، مما يسمح للفرد بالمحافظة على تقديره لذاته وحمائته لنفسه (Marilou Bruchon-Schweitzer, 2001, 71).

ب. **تصنيف موس (1986) Moss:** كما يمكن استخدام أساليب مواجهة مختلفة منها حسب ما ذكر موس MOSS:

■ **الاستراتيجيات الأقدامية:** وهي الأساليب التي يوظفها الفرد في اقتحام المواقف الضاغطة وتجاوز آثارها، وذلك من خلال الأساليب الإيجابية التالية:

- التحليل المنطقي للموقف الضاغط: وذلك من اجل فهمة والاستعداد الذهني له ولخلفاته.
- إعادة التقييم الايجابي للموقف: حيث يحاول الفرد معرفيا استجلاء الموقف وإعادة بنائه بطريقة ايجابية مع محاولة تقبل الواقع كما هو.

- البحث عن المعلومات المتعلقة بالموقف الضاغط: من الأفراد أو مؤسسات المجتمع المتوقع ارتباطها بالموقف الضاغط.
- أسلوب حل المشكلة: التصدي اللازم بصورة مباشرة.
- **الاستراتيجيات الإحجامية:** يوظفها الفرد في تجنب المواقف الضاغطة والاحجام عن التفكير فيها، وذلك من خلال الأساليب السلبية التالية:
 - الاحجام المعرفي: تجنب التفكير الواقعي والممكن في الأزمة.
 - التقبل الاستسلامي: ترويض النفس على تقبل الأزمة.
 - البحث عن المكافآت البديلة: عن طريق المشاركة في أنشطة بديلة والاندماج فيها بهدف توليد مصادر جديدة للإشباع والتكيف بعيدا عن مواجهة الأزمة.
 - التنفيس الانفعالي: وهو التعبير لفظيا عن المشاعر السلبية الغير سارة أو فعليا عن طريق المجهودات الفردية المباشرة لتخفيف التوتر (الضريبي، 2010، 680 - 681).

ت. تصنيف شور وآخرون (1986) Sheier, et al:

قام شور بتحديد أساليب التعامل مع الضغط في عدة أنواع هي:

- **الانكار:** يشير إلى رفض الفرد الاعتقاد بحدوث الموقف الضاغط أو محاولة تجاهله كليا.
- **التعامل الموجه مع المشكلة:** هو أن يقوم الفرد بوضع خطة معينة وأن يقوم باستجابة سريعة للسيطرة على الحدث الضاغط.
- **لوم الذات:** حيث يرى الفرد أنه هو المسئول عن تعرضه للموقف الضاغط.
- **التقبل والاستسلام:** يشير إلى تقبل الفرد للموقف نظرا لعجزه وانعدام الحيلة لديه أو نتيجة لرفضه القيام بأي شيء تجاه الموقف.
- **إعادة التفسير الإيجابي للموقف:** كان يحاول الفرد إيجاد معنى وتفسير جديد للموقف، مما يجعله يشعر بالثقة بالنفس.
- **الهروب من خلال التخيل:** يبدو ذلك من خلال اللجوء إلى أحلام اليقظة.

-المساندة الاجتماعية: تشير إلى سعي الفرد نحو الآخرين لطلب العون والنصيحة والمعلومات والمساعدة (حسين وحسين، 2006، 96).

إن أساليب المواجهة النشطة تتضمن الاستجابة بشكل فعال نحو الأحداث الضاغطة والسعي للحصول على المعلومات حول هذه المواقف وحلها، أما استراتيجيات التجنب فتتضمن النزعة حول تشتيت وصرف ذهن الفرد عن الحدث الضاغط وتجنب الحصول على معلومات بشأنه والهروب منه.

ث. تصنيف كوهن (1994):Kohen:

يصنف كوهن استراتيجيات المواجهة التي يستخدمها الأفراد في التعامل مع الضغوط إلى الأبعاد

التالية:

-التفكير العقلاني: أنماط التفكير العقلانية والمنطقية التي يلجأ إليها الفرد بحثاً عن مصادر الضغط وأسبابه.

-التخيل: يحاول الفرد من خلالها تخيل المواقف الضاغطة التي واجهته، كما يتجه بها إلى التفكير في المستقبل عند مواجهة هذه المواقف.

-الانكار: يسعى الفرد من خلالها إلى انكار المواقف الضاغطة بالتجاهل والانغلاق كأنها لم تحدث مطلقاً.

-حل المشكلة: هي نشاط معرفي يتجه من خلاله الفرد إلى استخدام حلول جديدة ومبتكرة لمواجهة الضغوط.

-الفكاهة: تتضمن التعامل مع الخبرات الضاغطة بروح المرح والدعابة، وبالتالي التغلب عليها وقهرها.

-الرجوع إلى الدين: تشير إلى رجوع الأفراد إلى الدين في أوقات الضغوط، وذلك بالإكثار من العبادات والمداومة عليها كمصدر للدعم الروحي والانفعالي (الضريبي، 2010، 682).

عندما يتعرض الأفراد للضغط فأغلباً ما يقومون بأعمال تخفف من مستوى الضغط

النفسي لديهم، وتدعى هذه الأعمال استراتيجيات مواجهة بالضغوط النفسية.

وهناك العديد من أساليب مواجهة الضغوط النفسية واحتوائها والتخلص منها، والأفراد يختلفون فيما بينهم في الأساليب والطرق التي يختارونها من أجل عملية التكيف نظراً لاختلاف الناس بعضهم عن بعض، فكل فرد يعتبر نفسه فريداً وما يناسب شخصاً قد لا يناسب شخصاً آخر (الطريبي، 1994).

وقد أزداد الاهتمام منذ سنوات بالوسائل والطرق التي يلجأ إليها الفرد لدرء الخطر الذي يواجهه يومياً في حياته، وسمى علماء النفس هذه الوسائل باستراتيجيات التعامل، وهي الوسائل التي يستخدمها الأفراد لتجنب الموقف الضاغط أو التهرب منه أو التقليل من شدته بغية الوصول إلى حالة التوازن (الأمارة، 2001، 3-5)، والإنسان يتعرض في حياته للعديد من المواقف الضاغطة سواءً كانت داخلية أو خارجية، والتي تهدد استقراره وتوازنه النفسي والجسمي والعقلي، ويختلف تأثيرها من شخص لآخر، كما يختلف الأفراد في الطريقة التي يتعاملون بها مع هذه الضغوط (عواد، 2005، 48؛ والحفش، 2001، 10)، يعرفها لازاروس وفلوكمان (1984) Lazarus & Folkman المواجهة بأنها تغيرات معرفية منسقة وجهود سلوكية متواصلة بهدف السيطرة على مطالب نوعية خارجية أو داخلية تُدرك بأنها شديدة الوطأة أو تتجاوز إمكانيات الفرد (شكري، 1999، 7)، وتعرفها حموده (2006) بأنها مجموعة من الجهود المعرفية والسلوكية التي يوظفها الفرد بهدف التعامل وإدارة الطلب الناتج من التفاعل فرد-بيئة وذلك من خلال تقليص وضبط وتحمل وخفض وإنقاص الضيق النفسي والموقف الذي يقدره الفرد بأنه ضاغط ومهدد ويتجاوز إمكانياته وقدراته الفردية فالمواجهة هي استجابة للضغوط الخارجية والداخلية بهدف تقليص آثارها على صحة الفرد النفسية والجسدية (حمودة، 2006، 178)، أي أن الفرد في كل وقت يجد نفسه بحاجة إلى مواجهة هذه الأحداث الضاغطة حيث أن الإنسان لديه قدرة عالية على مواجهة الأحداث الضاغطة بمختلف أنواعها في حين أنه يستخدم (10%) فقط من هذه القدرة بينما تبقى (90%) من قدراته كامنة وغير مستثمرة (سنان، 2004، 55)، وتؤكد موسوعة علم النفس أن مواجهة الضغوط هي نشاط يختار الفرد بواسطتها وينظم ويدير أفعاله بهدف إنجاز مهمة أو بلوغ هدف معين (موسوعة علم النفس، 1997، 1027)، ولاشك في أن التعامل مع الضغوط النفسية يعتمد في الدرجة الأولى على موقف الفرد من ذاته، ومدى فهمه لإمكاناته وقدراته، ثم التعبير والتبديل لخفض التوتر، ومن ناحية أخرى يعتمد على موقفه من بيئته وقدرته على مواجهة المواقف المختلفة، ويستخدم حيال ذلك مجموعة من الاستراتيجيات؛ سواءً كانت معرفية أو سلوكية بغرض التغلب على المواقف

الضاغطة له، وهذه الاستراتيجيات تشمل كل المحاولات التي من شأنها مساعدة الفرد على إحداث تغييرات لخفض مستوى التعرض للضغوط النفسية، ويمكن استعراض مجموعة من هذه الاستراتيجيات على النحو الآتي:

❖ **الإستراتيجيات البدنية (النفسجسمية):** ومنها ممارسات التمارين الرياضية واللعب، والنشاط الجسمي المنتظم، والتغذية، والاسترخاء، والتغذية الراجعة البيولوجية، ويعرف جود (1965) Good اللعب بأنه: عبارة عن نشاط موجه أو غير موجه يقوم به الفرد من أجل تحقيقه والتسلية ويستغله الأفراد عادة ليسهم في تنمية سلوكهم وشخصياتهم بأبعادها المعرفية والجسمية والوجدانية، وأضاف أرنود (1994) Arnoud وظائف اللعب وهي على النحو التالي:

- يعمل اللعب كمولد ومنظم لعمليات التعلم المعرفية.
 - يساعد اللعب في السيطرة على القلق والصراعات النفسية العادية.
 - يساعد اللعب في تحقيق النمو الجسمي والمهارات العقلية.
 - يساعد اللعب في تعلم الطرق المختلفة لحل المشكلات.
 - يساعد اللعب في تعلم الابتكار والاختراع.
 - تسهم الرياضة والتمارين في تخفيف حدة الضغوط النفسية.
- يؤكد راشيل أن اللعب ينمي الخبرة الذاتية للفرد ويساعده على اكتساب الثقة في ذاته (عثمان، 2001، 148-149).

❖ **الإستراتيجيات النفسية المعرفية السلوكية:** ومنها التحكم في استثارة وإعادة التقييم المعرفي (إيقاف التفكير)، والتصور والتركيز الذهني، والتوليد الذاتي، وإزالة الحساسية المنظمة، والوعي الانتقائي، وإعادة البرمجة الذهنية، والتطعيم الانفعالي، واتخاذ القرارات، وحل المشكلات، وتنمية مهارات ضبط الذات، أسلوب تأكيد الذات.

❖ **استراتيجيات تغيير أسلوب الحياة:** ويعتمد على: تخطيط الأهداف، وإدارة الوقت، والحزم، وتنمية شبكة التدعيم الاجتماعيين والهندسة الاجتماعية.

❖ الإستراتيجيات الوجودية الروحية: ومنها التفكير في معنى الحياة، والتمسك بالدين، وأن الرجوع إلى الدين Turning to Religion تُشير إلى عودة الأفراد إلى الدين والإخلاص الديني عن طريق الإكثار من العبادات باعتبارها مصدر الدعم الروحي في مواجهة الضغوط (النيال وعبد الله، 1997، 88-89؛ العنزي، 2005، 46؛ تفاحة وحسيب، 2002، 292؛ عبد المعطي، 2006، 98؛ إبراهيم وإبراهيم، 2003، 509؛ جرير، 1999، 81-102؛ الزراد، 2005، 75).

ولخص الطيريري (1994) ثلاث استراتيجيات يمكن استخدامها في هذا الصدد تتضمن:

- تحديد أسباب الضغط أو مصادره، والعمل على التخلص منها.
- تحديد الآثار المقترنة بالضغط النفسي أو الناتجة عنه، ومحاولة الحد من تلك التأثيرات (أي خفض تأثيرات الضغط الذي يتعرض له الفرد).
- تحديد المتغيرات الوسيطة بين الأسباب والنتائج (الآثار): وذلك لمواجهتها وإضعاف تأثيرها (الطيريري، 1994، 97).

وترى كارول (1999) أن أهم الإستراتيجيات لمواجهة الضغوط ما يلي:

- اعتماد الاسترخاء وسيلة للتخفيف من مستويات الإثارة العالية التي تسببها الضغوط.
- الابتعاد عن المبالغة في التوتر بمراقبة الذات بشكل مستمر.
- تناول وجبات صحية.
- ممارسة الرياضة لتعزيز القوى المعنوية.
- اختيار الأهداف الواقعية.
- أن يكون الفرد صديق نفسه لتعزيز القوى المعنوية.
- التعامل مع الآخرين بتفهم ولطف.
- محاولة إنشاء نظام دعم قوي من الأصدقاء والأقارب.
- محاولة إمتاع النفس بمباهج الحياة.
- تعزيز الاعتبار الذاتي (Carol, 1999, 34-36).

ج. تصنيف مارتن وآخرون (Martin, et al, 1992) صنف مارتن وآخرون إستراتيجيتين

للمواجهة هي:

■ **إستراتيجية متمركزة حول الانفعال: Emotional Focused Coping** وتتضمن محاولات الفرد للتخلص من الضيق الانفعالي المرتبط بموقف الضغط أو تخفيفه ومن فوائد هذا الأسلوب أنه يخفض الشعور بالضيق أو التعاسة الانفعالية ويؤدي إلى إمكانية العودة إلى استخدام أسلوب التمركز حول المشكلة بعد التخلص من الانفعالات، ويشير أسلوب المواجهة الانفعالية إلى الجهود التي تبذل لتقليل إرجاع الانفعالات السلبية للضغوط ويكون ذلك إما بالاسترخاء أو بالإلهاء عن المشكلة أو بالابتعاد عن الأشخاص المنفعلين.

■ **إستراتيجية متمركزة على حل المشكلة: Problem Focused Coping** وتتضمن المحاولات التي يبذلها الفرد للتعامل مع مصدر الضغط ومن ثم فهي تشمل على النشاطات السلوكية والمعرفية التي من شأنها التخلص من المثير المهدد وبهذا فهي تسمح للفرد بالتحرك تجاه تحقيق الأهداف التي كان يعترضها الموقف الضاغط (شكري، 1999، 9)، وأسلوب حل المشكلة هو نشاط معرفي يتجه فيه الفرد إلى استخدام أفكار مبتكرة وجديدة (عثمان، 2001، 140).

ويرى رودف (1990) أن هناك إستراتيجيتين للتعامل مع الضغوط ومواجهتها على النحو التالي:

■ **الإستراتيجيات الإقداامية:** وهي مجموعة من الاستراتيجيات التي تُركز على المواقف الضاغطة حيث تعكس جهود الفرد المعرفية والسلوكية في السيطرة على المشكلة، وهي كالاتي:

- إستراتيجية التحليل المنطقي: هي المحاولات المعرفية للفهم والتهيؤ الذهني للموقف الضاغط.
- إستراتيجية إعادة التقييم الإيجابي: هي المحاولات المعرفية لبناء أو إعادة بناء المشكلة بطريقة إيجابية مع استمرار تقبل الواقع في المشكلة.
- إستراتيجية البحث عن المساندة والمعلومات: تعكس المحاولات السلوكية للبحث عن المعلومات والإرشاد أو الدعم والمساعدة.
- إستراتيجية حل المشكلة: تعكس المحاولات السلوكية للقيام بعمل ما للتعامل مباشرة مع الموقف الضاغط وحله.

■ **الإستراتيجيات الإحجامية:** هي الإستراتيجيات التي تركز على العاطفة حيث تعكس المحاولات المعرفية والسلوكية لتجنب التفكير في الموقف الضاغط أو معالجة التأثيرات المرتبطة بهذا الموقف وهي:

- استراتيجية الإحجام المعرفي: وتعكس المحاولات المعرفية لتجنب التفكير الواقعي في الموقف الضاغط.
- استراتيجية التقبل والاستسلام: تعكس المحاولات المعرفية للتعامل مع المشكلة بتقبلها والاستسلام لها.
- استراتيجية البحث عن الإثبات البديل: تعكس المحاولات السلوكية للاشتراك والاندماج في أنشطة بديلة وخلق مصادر جديدة للإشباع.
- إستراتيجية التنفيس الانفعالي: يعكس المحاولات السلوكية لخفض التوتر بالتعبير عن مشاعر سلبية (محمد، 2004، 100-101).

ح. تصنيف الشناوي (1994):

ويصنف الشناوي (1994) استجابات التعامل مع الضغوط إلى ثلاثة أنواع تبعا للهدف منها وهذه الأنواع هي التعامل المتمركز حول تقدير الذات، والتعامل المتمركز حول المشكلة، والتعامل المتمركز حول الانفعال وسنشرحه بشيء من الإيجاز.

■ **التعامل المتمركز حول التقدير:** يشمل هذا النوع من التعاملات مع مواقف الضغط على محاولات تحديد معنى الموقف ويشتمل على استراتيجيات مثل: التحليل المنطقي، وإعادة التحديد المعرفي:

- التحليل المنطقي: تشتمل الأساليب المستخدمة في هذه المجموعة محاولة التعرف على سبب المشكلة مع الاهتمام بجانب واحد في الوقت الواحد وسيتم الاستفادة من خبرات الماضي والاستعراض العقلي للتصرفات الممكنة ونتائج هذه التصرفات.

- إعادة التحديد المعرفي: وهي أساليب معرفية يمكن للفرد عن طريقها أن يتقبل الواقع الخاص بالموقف، وكأنه يعبر ببناءة ليحد شيئا مرغوبا في إطاره. وتتضمن مثل هذه الأساليب تذكير الفرد لنفسه بأن الأمور كان من الممكن أن تكون أسوء، وأن يفكر لنفسه كما يفكر بالنسبة للآخرين، وأن يفكر بالأمر الحسن في الموقف، وكذلك على تغيير القيم والأوليات بحيث تتسق مع الواقع المتغير.

- تجنب المعرفي: يدخل في هذه المجموعة اساليب مثل أفكار الخوف والقلق تحت تأثير الضغط ومحاولة نسيان الموقف بأكمله، ورفض وجود المشكلة فعلا، والانشغال في التخيلات المؤلمة بدلا من التفكير الواقعة على المشكلة.

- **التعامل المتمركز حول المشكلة:** تعمل هذه المجموعة من استراتيجيات التعامل في تعديل أو استبعاد مصدر الضغط، وكذلك التعامل مع الآثار الملموسة للمشكلة، والتغيير النشط للذات وتطوير موقف أفضل، وفيما يلي عرض الأساليب المستخدمة في هذه المجموعة:
 - البحث عن المعلومات أو طلب النصيحة: وتشمل أساليب منها البحث عن معلومات أكثر حول الموقف وجمع هذه المعلومات، والحصول على التوجيه من شخص مسئول كالمُرشد والتحدث مع شخص آخر مثل الزوج أو الزوجة أو أحد الأقارب أو الأصدقاء حول المشكلة.
 - اتخاذ إجراء حل المشكلة: تشمل هذه المجموعة على إعداد خطط بديلة واتخاذ تصرف محدد للتعامل مباشرة مع الموقف وتعلم مهارات جديدة موجهة نحو المشكلة والتوفيق لحل القضية.
 - تطوير مكافآت بديلة: وتشمل هذه الاستراتيجية على محاولات للتعامل مع موقف المشكلة عن طريق تغيير أنشطة الفرد وإيجاد مصادر جديدة للرضا كبناء علاقات اجتماعية جديدة وتنمية وجهة نظر ذاتية واستقلال ذاتي أكبر والاشتراك في أنشطة بديلة مثل الاشتراك في الأعمال التطوعية أو الاهتمام بدراسة الدين.
- **التعامل المتمركز حول الانفعال:** ووظيفة هدة المجموعة التعامل مع الانفعالات الناتجة عن مصادر الضغوط ومن ثم الاحتفاظ بإتزان وجداني وتشمل على الأساليب التالية:
 - التنظيم الوجداني: تشمل هذه الاستراتيجية على الجهود المباشرة لضبط الانفعال الناشئ عن المشكلة عن طريق التأجيل الواعي للحافز الذي يحدث الانفعال أي طريقة القمع وكذلك معايشة الانفعالات الشخصية والتعامل معها ومحاولة عدم الانشغال بالمشاعر المتصارعة، والمحافظة على احساس بالفخر وتحمل الغموض عن طريق التصرف المباشر
 - التقبل المدعن: تشمل هذه المجموعة على استجابات مثل الانتظار لبعض الوقت لبدء المشكلة وتوقع الاسوء وتقبل الموقف كما هو والاستسلام للقدر.
 - التفرغ الانفعالي: ويدخل فيها التعبيرات الكلامية والبكاء والتدخين وزيادة الأكل والانغماس في أنشطة اندفاعية موجهة للخارج وقد تشمل هذه الأساليب على اخفاق في التنظيم الوجداني ولكنها توضع في فئة وحدها للتمييز بين الأشخاص الذين يتبدلون بين الضبط الانفعالي والتفرغ الانفعالي.

وبالرغم ما لدى الفرد من امكانيات يستخدمها في التعامل مع الضغوط فإن الامكانيات التي تتاح له من علاقات بالحرين والتي اصطلح على تسميتها بالمساندة الاجتماعية تساعده على تجنب الآثار السيئة للضغوط (الشناوي، 1994، 86).

ويؤكد شيخاني (2003) على أهمية المساعدة الذاتية في مواجهة الضغوط إذ يعتبر أنه من الممكن أو المرغوب فيه إزالة جميع تأثيرات الضغوط في حياتنا، إذ أن هدف إدارة الضغوط يجب أن يكون لحجم تأثيرات الضغط وضبطها بغية المساعدة على تحقيق رفاهنا الجسمي والعقلي والعاطفي وتشمل الإدارة الذاتية للضغط الاعتراف بوجود الضغط ونوعه ومن ثم اتخاذ العمل العلاجي وبالوصول إلى الأسباب الجذرية للضغوط لا نستطيع التخفيف من المشكلات والأعراض الجارية بل نستطيع أن نمنع تكرارها (شيخاني، 2003، 55)، ويؤكد علماء الصحة النفسية أنه لا توجد إستراتيجية ثابتة لمواجهة الضغوط النفسية، وأفضل إستراتيجية هي التي نقوم بها من أنفسنا (الوشلي، 2003، 98)، وعلى كل حال لا توجد وصفة جاهزة وصالحة لكل فرد ولكل الوضعيات، بحيث يتوقف هذا الأمر على تحديد الوضع الضاغط، ومصدر الصعوبات، ونقاط القوة والضعف لتكييفه، بعدها تأتي مرحلة تحديد التقنيات المناسبة لتخفيض درجة الضغط المتعرض له (Ferreri et al, 2002, 95) نقلا عن (شيخاني، 2003، 57).

الفصل الثالث

دافعية الإنجاز

تمهيد

- مفهوم الدافعية
- أهمية الدافعية
- تصنيف الدوافع
- مصادر الدافعية
- وظيفة الدافعية في الموقف التعليمي الرياضي
- اساليب الدافعية
- الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي
- نظريات الدافعية
- قياس الدوافع

تمهيد:

يعد الدافع للإنجاز عاملاً مهماً في إدراك وفهم سلوك الفرد وتنشيطه وتوجيهه، وفي إدراكه للموقف وفهم سلوك المحيطين به، ومكوناً أساسياً في سعي الفرد لتحقيق ذاته وتوكيدها، ويشعر بتحقيق ذاته من خلال ما ينجز من أعمال ويحقق من أهداف، وسوف يتضمن هذا الفصل تغطية لجوانب هذا المفهوم المهم في حياة الأفراد.

1- مفهوم الدافعية:

يشير مصطلح الدافعية إلى مجموعة الظروف الداخلية والخارجية التي تحرك الفرد من أجل إعادة التوازن الذي اختل، كما يشير المصطلح أيضاً على أنه حالة فسيولوجية - نفسية داخلية تحرك الفرد للقيام بسلوك معين في اتجاه معين لتحقيق هدف محدد، وإذا لم يتحقق هذا الهدف يشعر الإنسان بالضيق والتوتر حتى يحققه (بوحممه وآخرون، 2006).

ويحاول بعض الباحثين التمييز بين الدافع Motive ومفهوم الدافعية Motivation على أساس أن "الدافع هو عبارة عن استعداد الفرد وبذل الجهد أو السعي في سبيل تحقيق أو إشباع هدف معين، أما في حالة دخول هذا الاستعداد أو الميل إلى حيز التحقيق الفعلي أو الصريح فذلك يعني الدافعية باعتبارها عملية نشيطة (خليفة، 2000، 67).

وعلى الرغم من محاولة البعض التمييز بين المفهومين، فإنه لا يوجد حتى الآن ما يبرر مسألة الفصل بينهما،" ويستخدم مفهوم الدافع كمرادف لمفهوم الدافعية، حيث يعبر كلاهما عن الملامح الأساسية للسلوك المدفوع وإن كانت الدافعية هي المفهوم الأكثر شيوعاً (سعيد وآخرون، 1990، 419). وعلى ضوء ذلك فإنه عند استخدامنا لأي من المفهومين الدافع أو الدافعية فإننا نقصد شيئاً واحداً إن كلمة الدافعية لها جذور في الكلمة اللاتينية Mover والتي تعني يدفع أو يحرك في علم النفس حيث تشمل دراسة الدافعية محاولة تحديد الأسباب أو العوامل المحددة للفعل أو السلوك واتساقاً مع ذلك فإنه يمكن من خلال نماذج الدافعية فهم وتفسير السلوك الموجه نحو الهدف، وكذلك إلقاء الضوء على الفروق الفردية في اختيار الأنشطة، وفي مقدار الجهد المبذول بهذه الأنشطة، مدى مثابرة الفرد أو استمراره على العمل فيها رغم ما يواجهه من عقاب.

وسوف نتطرق فيما يلي لبعض التعريفات التي قدمها الباحثون لمفهوم الدافع أو الدافعية، تعريف يونج p. Tyange للدافعية: "أنها عبارة عن حالة استثارة وتوتر داخلي تثير السلوك وتدفعه إلى تحقيق هدف معين" (الخزاعلة وآخرون، 2013، 41).

ويرى ماسلو A.H Maslow: الدافعية بأنها خاصية ثابتة، مستمرة، متغيرة، مركبة وعامة تمارس تأثيراً في كل أحوال الكائن الحي (خليفة، 2000، 69).

ويمكن تعريف الدافعية بأنها: القوة التي تحرك وتحافظ وتوجه السلوك نحو تحقيق هدف معين وبناء على التعريف نجد أن هناك وظائف للدوافع هي أولاً، تحريك السلوك، ثانياً توجيه السلوك نحو وجهه معينة دون أخرى وثالثاً، المحافظة على ديمومة السلوك (الزق، 2009، 227).

ولقد بين حسين (1988) تعدد تعريفات الدافعية واختلافها عن بعضها البعض وهذا راجع إلى عدة عوامل أهمها: "تركيز المنظرين، فهناك من يركز على بعض مظاهر عملية الاستثارة مثل التوتر العضلي أو معدل النبض أو التنفس وهناك من يركز على كيفية تعامل الفرد مع الأهداف، كما يرجع تعدد تعريفات ومفاهيم الدافعية إلى اختلاف أسلوب التعامل فهناك من يركز على محددات مفاهيم، وهناك من يركز على النتائج المترتبة (حسين، 1988، 6).

2- أهمية الدافعية:

يتفق الكثير من علماء النفس أن الدوافع هي نقطة البدء في عملية التعلم وإشباعها في نقطة النهاية، فلا يمكن تصور سلوك بدون هدف محدد له، فعملية التعلم ترتبط بالدافع كنقطة بداية وبالهدف كنقطة نهاية يتحقق فيها الإشباع أو الإرضاء وحياتة الإنسان اليومية تمثل سلسلة من محاولات السعي المتكررة من أجل الحفاظ على مستوى مقبول من التوافق بين نفسه والمحيط الذي يعيش فيه فوراً كل سلوك بشري دافع يثيره وهدف يسعى على تحقيقه، وكلما نجح الفرد في إشباع دوافعه كلما استطاع تحقيق مستوى أفضل (خير الله، 1984، 30).

ويشير ياسين (2008) أن الدافعية هي حالة داخلية جسمية أو نفسية تدفع الفرد نحو سلوك معين في ظروف معينة وتوجهه نحو إشباع حاجة أو هدف محدد، أي أنها قوة محرّكة منشطة وموجهة في وقت واحد، إذن فالدافع (يحرك وينشط، يوجه، يحقق الهدف، الشعور بالارتياح) (ياسين، 2008، 86).

إن أفضل المواقف التدريسية للأنشطة الرياضية هي تلك التي تعمل على تكوين دوافع عند الممارسين للأنشطة الرياضية فهذه الدوافع تعمل على إثارة التلاميذ لعملية الإقبال على الممارسة وتنتج تدريباً وتعلماً أفضل، ويعتبر دافع النشاط البدني الرياضي من أهم الدوافع التي تعمل على إثارة الفرد للممارسة الرياضية، فهذا سلوك صدر من الفرد ككل فعند مزاوله النشاط الرياضي فإنه يتعامل مع بيئته حركياً وعقلياً أو انفعالياً، كما أن وجود الدافع عند التلميذ شيء في ممارسة التربية البدنية والرياضية.

ومما سبق لا يمكن أن تتم الممارسة بدون هذا الدافع فلا تعلم بدون دافع ولا تعلم بدون هدف وتطبيقاً لهذا الأساس، فيجب على المربي الرياضي أن يعمل على استثارة دوافع التلاميذ ويهتم بإتاحة الفرصة أمام التلاميذ لكي يشتركوا اشتراكاً فعلياً في اختيار الألعاب الرياضية والمشكلات التي تمس نواحي هامة في حياتهم، وكذلك توزيع المسؤوليات وتقسيم العمل حتى يشعر كل منهم بوجود دافع حقيقي يدفعه إلى العمل ويوفر لهم في الدروس خبرات تثير دوافعهم الحالية وتشبع حاجاتهم وميولهم ورغبتهم، ويدفعهم نحو تحقيق الأغراض الموجودة.

3- تصنيف الدوافع:

هناك العديد من التصنيفات التي قدمها الباحثون عند تقسيمهم لأنواع الدافع المختلفة ومن هذه التقسيمات ما يأتي:

أ. التصنيف الذي يميز بين الدوافع الوسيلية والدوافع الاستهلاكية:

الدافع الوسيلي هو الذي يؤدي إشباعه إلى الوصول إلى دافع آخر، أما الدافع الاستهلاكي فوظيفته هي الإشباع الفعلي للدافع ذاته (خليفة، 2000، 84).

ب. تصنيف الدوافع طبقاً لمصدرها إلى ثلاثة فئات:

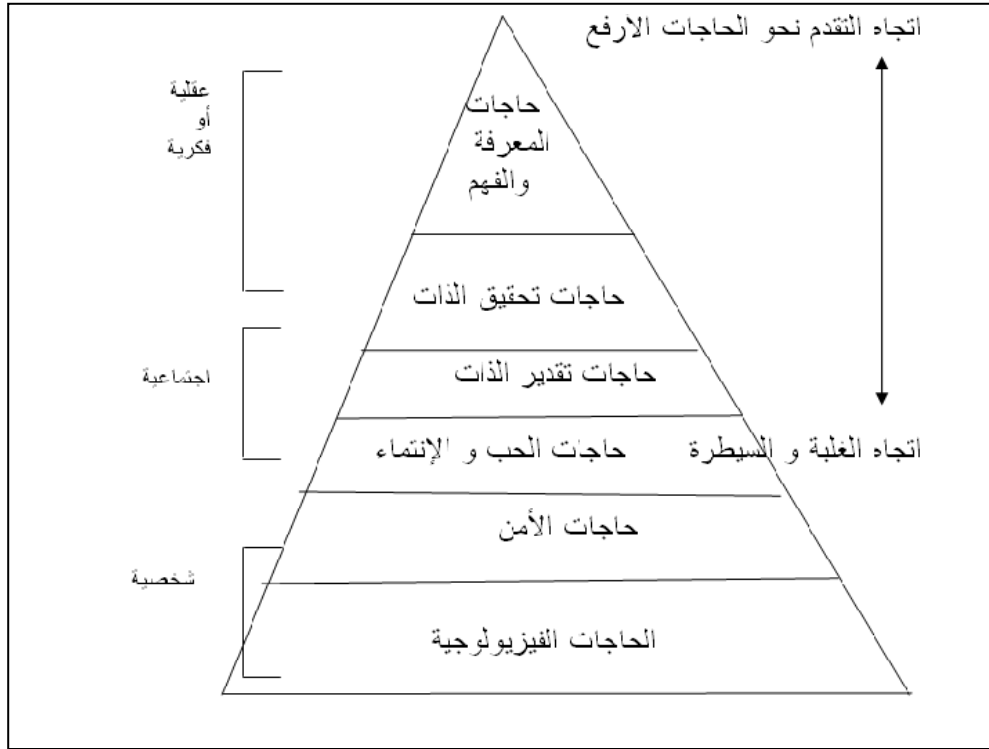
الفئة الأولى (دوافع الجسم): وترتبط بالتكوين البيولوجي للفرد، وتساهم في تنظيم الوظائف الفيزيولوجية، ويعرف هذا نوع من التنظيم بالتوازن الذاتي ومن بين هذه الدوافع الجوع، العطش والجنس.

الفئة الثانية: دوافع إدراك الذات: من خلال مختلف العمليات العقلية، وهي التي تؤدي إلى مستوى تقدير الذات، وتعمل على الحفاظ على صورة مفهوم الذات، ومنها دافع الإنجاز.

الفئة الثالثة: الدوافع الاجتماعية: التي تختص بالعلاقة بين الأشخاص، ومنها دافع السيطرة.

ت. تصنيف الدوافع طبقاً لنظرية ماسلو في الدافعية الإنسانية:

وتشمل الحاجات الفيزيولوجية كما حددها ماسلو على الحاجات التي تكفل بقاء الفرد مثل الحاجات إلى الهواء والشراب والطعام، أما الحاجة إلى الأمن فتشير إلى رغبة الفرد في الحماية من الخطر والتهديد والحرمان. وحدد الحاجات الاجتماعية بأنها الرغبة في الانتماء والارتباط بالآخرين، أما الحاجة إلى التقدير فتتمثل في رغبة الفرد في تحقيق إمكاناته وتنميتها ويعتمد تحقيق الذات على الفهم والمعرفة الواضحة لدى الفرد بإمكاناتها لذاتية وحدودها.



الشكل (5) التدرج الهرمي للحاجات طبقاً لنظرية ماسلو (Maslow, 1954, 87)

وقد أوضح ماسلو في نظريته عن الدافعية أن هناك نوعاً من الارتقاء المتتالي للحاجات، حيث ترتقي من المستوى الأدنى إلى المستوى الأعلى حسب درجة أهميتها أو سيادتها بالنسبة للفرد.

ولا يتحقق التقدم نحو حاجة تقع في مستوى أعلى على هذا المدرج إلا بعد إشباع الحاجات التي تقع في المستوى الأدنى منها، وعلى الرغم من أن الدافع للإنجاز لا يوجد مباشرة في مدرج ماسلو، فإنه يقع ضمن حاجات تقدير الذات، حيث تعد دافعية الإنجاز مكوناً أساسياً في سعي الفرد نحو تحقيق

ذاته، ويشعر الفرد بتحقيق ذاته من خلال ما ينجزه، وفيما يحققه من أهداف، وفيما يسعى إليه من أساليب تضمن له حياة أفضل (French, 1985, 272).

ث. تصنيف الدوافع في ضوء المنشأ:

وهو من أكثر التصنيفات شيوعاً واستخداماً، حيث تنقسم الدوافع إلى:

- الدوافع بيولوجية المنشأ: (الدوافع الأولية)

وهذا النمط من الدوافع يعبر عن حاجات فيزيولوجية أولية وتشمل الحاجات إلى الطعام والشراب وحفظ النوع، ويترتب على إشباعها استعادة التوازن البيولوجي للكائن الحي، وسير هذه الحاجات دافع الجوع ودافع العطش ودافع الجنس على الترتيب.

وتتصف هذه الدوافع بعدة خصائص منها أنها تتصف بالشدة والحدة طلب إشباعها، وتختزل ويزول أثرها بمجرد إشباعها، وهي فطرية وموروثة ولا تختلف باختلاف النوع أو الإطار الثقافي، وهذه الدوافع يصعب الاعتماد عليها في التعلم الإنساني (باهي وشلي، 1998، 12).

- دوافع سيكولوجية المنشأ:

وتتمثل في دوافع النمو الإنساني وتكامل الشخصية الإنسانية، ويتم تعلمها واكتسابها من الإطار الثقافي الخاص لها، ولذلك فإن أساليب التعبير عنها وإشباعها تختلف باختلاف الإطار الثقافي والنسق القيمي للفرد ومستوى تعليمه ونسبة ذكائه وثقافته (باهي وشلي، 1998، 13).

كما تقسيم الدوافع السيكولوجية المنشأ إلى فئتين:

- الدوافع الداخلية الفردية:

وتسمى كذلك بالدوافع الأولية، ويقصد بها تلك الدوافع أو الحاجات الجسمية التي تفرضها طبيعة تكوين جسم النسان ووظائف أعضائه ومنها الحاجة إلى الحركة والحاجة إلى الراحة والحاجة إلى المتعة وتأكيد الذات والحاجة لإبراز الأهلية وحب الشهرة.

- الدوافع الخارجية الاجتماعية:

ويطلق عليها كذلك الدوافع الثانوية، وهي الدوافع أو الحاجات المكتسبة إذ يكتسبها الإنسان نتيجة تفاعله مع البيئة، وتستند الدوافع الاجتماعية على الدوافع الفردية غير أنها تستقل عنها وتصبح لها قوتها التي تؤثر في السلوك وتشمل على السعي المعنوي أو الاخلاقي الاجتماعي، والسعي المعنوي التربوي، والسعي المعنوي بالمواظبة، والسعي من أجل التكامل النفسي والبدني (ياسين، 2008، 108).

4- مصادر الدافعية:

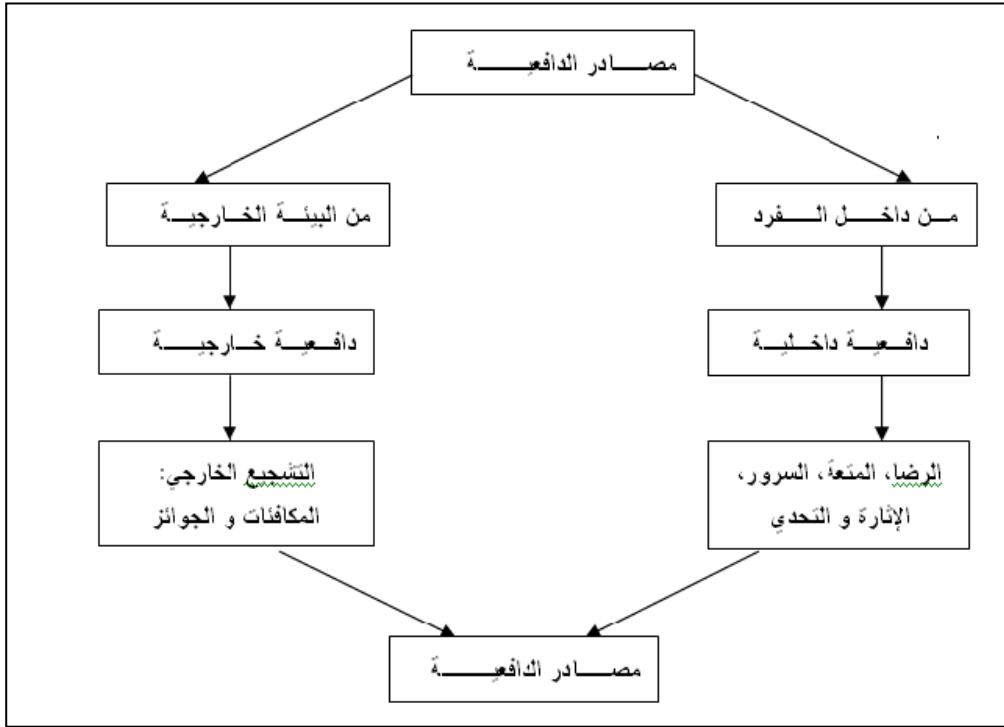
يتفق العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي على القول: إذا أردنا فهم والإمام بموضوع الدافعية في المجال الرياضي، فإنه ينبغي تقسيمها من حيث مصادرها إلى دافعية داخلية ودافعية خارجية.

أ. مصادر الدافعية الداخلية:

الدافعية الداخلية هي الحالات الداخلية النابعة من داخل الفرد نفسه، والتي تشبعها الممارسة الرياضية أو الأداء الرياضي كهدف في حد ذاته مثل: الرضا، السرور، المتعة الناتجة عن الممارسة الرياضية والشعور بالإرتياح، كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها أو التي تتطلب المزيد من الشجاعة والإرادة، أو بسبب المتعة الجماعية الناجمة عن رشاقة وتناسق الأداء الحركي الذاتي، وكذلك الإثارة والتحدي في مواجهة بعض العقبات أو الصعوبات المرتبطة بالأداء (علاوي، 2002، 215).

ب. مصادر الدافعية الخارجية:

وهي تلك الحالات الخارجية الغير نابعة من داخل الفرد نفسه، والتي تثير وتوجه السلوك نحو الممارسة الرياضية، إذ يمكن إعتبار الأستاذ، الوالدين أو الأصدقاء بمثابة دافعية خارجية، مختلف الوسائل التي تعمل على تحقيق غاية أو هدف خارجي مثل الحصول على مكاسب مادية أو معنوية، كالحصول على المكافآت أو الجوائز أو الحصول على التدعيم أو التشجيع الخارجي، بالإضافة إلى اكتساب الصحة والياقة البدنية العالية وغيرها.



الشكل (6) مصادر الدافعية للسلوك أو للأداء (علاوي، 2002، 216)

ت. العلاقة بين الدافع الداخلي و الدافع الخارجي للأداء الرياضي:

رغم اختلاف المهتمين بعلم النفس الرياضي حول مدى مساهمة كل من الدافع الداخلي والخارجي في الأداء الرياضي، إلا أنهم يكادون يتفقون على أهمية الدافع الداخلي، ذلك أن الدافعية الخارجية والمتمثلة في المكافآت الخارجية تفيد في دفعه نحو الممارسة الرياضية، لكنها لا تضمن الاستمرارية في الممارسة، أما الدافع الداخلي فهو عامل مهم في بناء الشخصية، حيث أن الحاجات النفسية هي الأقوى والأجدر بالاهتمام عن الحاجات المادية كحب الانتماء، تقدير الذات وتحقيق الذات، مع هذا لا يمكن تجاهل دور الدافع الخارجي فهناك علاقة وثيقة بين الدافع الداخلي والدافع الخارجي، إلا أنه يبقى الدافع الداخلي هو الأهم، لذا وجب الاهتمام به لأنه يضمن الاستمرارية في الممارسة الرياضية لمدة طويلة (راتب، 1990، 45).

5- وظيفة الدافعية في الموقف التعليمي الرياضي:

تتضمن وظيفة الدافعية الإجابة عن التساؤلات الثلاث التالية:

ماذا تقدر أن تفعل؟ اختر نوع الرياضة.

ما مقدار تكرار العمل؟ كمية الوقت والجهد أثناء التدريب.

كيف وجد العمل؟ المستوى الأمثل للدافعية في المنافسة.

يقول أسامة راتب (2000): فيما ينطبق بالسؤالين، الأول والثاني، فإنهما يتضمنان اختيار اللاعب لنوع النشاط الرياضي، وفترة ومقدار الممارسة، وليس ثمة شك في أن الدافعية عندما تكون مرتفعة نحو رياضة معينة، فإن ذلك يعكس مدى الاهتمام بهذه الرياضة، والاستمرار في الممارسة أي المثابرة في التدريب إضافة إلى العمل الجاد، بما يتضمن تعلم واكتساب وصقل المهارات الحركية في هذه الرياضة، أما بخصوص إجابة السؤال الثالث، فإن وظيفة الدافعية في مضمون هذا السؤال تتضح في مستوى أداء اللاعب باعتبار أن المستوى الأمثل للدافعية يتطلب مستوى ملائم من الحالة التنشيطية (الاستثارة) حيث أن كل لاعب مستوى ملائم من الاستثارة حتى يحقق أفضل أداء في موقف المنافسة.

هذا تظهر أهمية وظيفة الدافعية عندما تدرك أن الإنجاز في الرياضة يتطلب توفر ثلاثة عناصر أساسية (راتب، 2000، 73، 74).

1- استعداد مناسب لهذه الرياضة.

2- التدريب الجاد لتطوير الاستعداد.

3- كفاءة أداء الرياضة عند التقييم.

الاستعداد \longleftrightarrow التدريب الجاد + قدرة الأداء في موقف الاختيار = الأداء.

بمعنى آخر فإن الأداء لأي مهارة في أي وقت هو ناتج لتطوير الاستعداد والقدرة على الأداء الجيد في موقف الاختيار أو المنافسة (راتب، 2000، 75).

وتجدر الإشارة إلى أن هناك خصائص عامة عامة تميز الأشخاص الذين يتميزون بدرجة عالية من الإنجاز في مناسبات الحياة المختلفة ومنها النشاط الرياضي ربما نشير إليها:

1. يظهرون قدراً كبيراً من المثابرة في أدائهم.

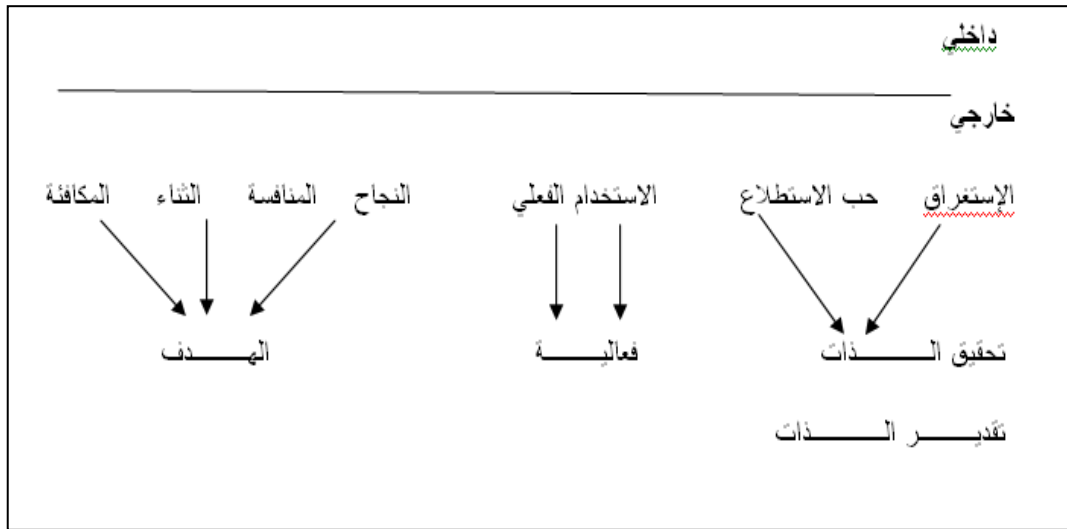
2. يظهرون نوعية متميزة في الأداء.

3. ينحرون للأداء بمعدل مرتفع.

4. يعرفون واجباتهم أكثر من اعتمادهم على توجيهات الآخرين.
5. يتسمون بالواقعية في المواقف التي تتطلب المغامرة أو المخاطرة.
6. يتطلعون إلى أداء الموقف التي تتطلب التحدي.
7. يتحملون المسؤولية فيما يقومون به من أعمال.
8. يجنون معرفة نتائج أدائهم لتقييم قدراتهم وتطويرهم نحو الأفضل (راتب، 2007، 78).

6- أساليب الدافعية: (الداخلي مقابل الخارجي)

أساليب الدافعية الداخلية هي تلك المرتبطة طبيعياً بالتعلم، لأنها أساليب فطرية سواء في عملية التعلم ذاتها أو في المعرفة أو السلوك المكتسب، أما أساليب الدافعية الخارجية فهي تلك الأساليب التي ترتبط بالتعلم بصورة غير طبيعية (اصطناعية) فتلك الأساليب لا تعتبر جزءاً من عملية التعلم ذاتها، لكنها مفروضة عليها من الخارج عن طريق سلطة ما، ويمكن أيضاً التفكير في كل أسلوب دافعي كما لو كان جاذباً لحاجة معينة أو قوة دافعية أخرى داخل الشخص، إن متصل الداخلي والخارجي لأساليب الدافعية في نفس الوقت مع الحاجة التي يجذبها يمكن توضيحها كما يلي:



الشكل (7) متصل الدافعية الداخلية مقابل الدافعية الخارجية (زايد، 2003، 128، 129)،

7- الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي:

نظراً لتعدد أنواع الأنشطة الرياضية فإن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي تتميز بالطابع المركب، ومن الأهمية بمكان معرفة المربي لأهم الدوافع التي تدفع التلاميذ نحو ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة،

وأهمية ذلك بالنسبة للتلميذ أو للفرد الرياضي أو المجتمع الذي يعيش فيه ويقسم روديك Rudik أهم الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي إلى:

7-1- الدوافع المباشرة للنشاط الرياضي:

ولخص (علاوي وجلال، 1978، 183) أهم الدوافع المباشرة للنشاط الرياضي، في الآتي:

- الإحساس بالرضا والإشباع كنتيجة للنشاط البدني.
- المتعة الجمالية بسبب رشاقة وجمال ومهارة الحركات الذاتية للفرد.
- الشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها.
- الاشتراك في المنافسات (المباريات) الرياضية التي تعتبر ركن هام من أركان النشاط الرياضي وما يربطه من خبرات انفعالية متعددة.
- تسجيل الأرقام والبطولات وإثبات التفوق وإحراز الفوز.

7-2- الدوافع الغير مباشرة للنشاط الرياضي:

ومن أهم الدوافع الغير مباشرة للنشاط الرياضي حسب علاوي فيما يلي:

- محاولة اكتساب الصحة واللياقة البدنية عن طريق ممارسة النشاط الرياضي.
- ممارسة النشاط الرياضي لإسهامه في رفع مستوى قدرة الفرد على العمل والإنتاج.
- الإحساس بضرورة ممارسة النشاط الرياضي.
- الوعي بالدور الاجتماعي التي تقوم به الرياضة (علاوي، 1992، 161).

8- نظريات الدافعية:

هناك الكثير من العوامل تحدد ما إذا كان الأفراد لديهم الدافعية للقيام بسوك معين أم أنهم يفتقرون إلى هذه الدافعية، وقد قدمت العديد من النظريات التي تفسر لنا ظاهرة الدافعية ولكن لا يوجد نظريه واحده تفسر لنا كل المواقف التي يكون بها الفرد مدفوعا للقيام بنشاط ما أم أنه لا يمتلك مثل هذه الدافع من هنا فمن الضروري أن تكون ملما بمختلف النظريات التي تفسر الدافعية لتتمكن من فهم سلوك الأفراد في المواقف المختلفة (الزق، 2009، 230). ومن أهم تلك النظريات ما يلي:

أ. نظرية الحافز Hull:

التي أسس عليها المدرس الأول مدخله لدافعية طلابه، لقد شرح هل طبيعة أساس النظرية فيما يلي: تعمل حاجات الكائنات الحية معا في تكوين العادات وفي أدائهم اللاحق بسبب زيادة الحساسية أو تنشيط عمل الحاجات. تلك تسمى الحوافز (زايد، 2003، 71، 136).

ب. نظرية التحليل النفسي:

شاعت هذه النظرية خلال النصف الأول من هذا القرن، وقد انصب اهتمام هذه النظرية بزيادة سيغموند فرويد على فهم ومعالجة السلوك الشاذ، وتتضمن النظرية مفهومين لدافعين هما: الاتزان البدني أو الحيوي ومذهب المتعة أو اللذة ويعمل الاتزان البدني على استثارة أو تنشيط السلوك بينما يحدد مذهب المتعة اتجاه الأنشطة أو السلوك. وقد استعار فرويد مفهوم مبدأ التوازن الحيوي من علم وظائف الأعضاء لينظر إلى الدافعية من خلاله، ويشير هذا المفهوم إلى ما يقوم به الجسم من أنشطة إليه حالته الأولى من الاتزان إذا ما تعرضت هذه الحالة إلى ما يخل بها.

فمثلا حينما تحتل درجة حرارة الجسم الطبيعية بالارتفاع لسبب ما فإن ذلك يدفع الجسم إلى أن يزيد من توارد الدم بالأوعية الدموية المنتشرة تحت الجلد فتزداد كمية العرق لتخفيض من درجة حرارة الجسم (باهي وشلي، 1998، 13).

ويؤكد مذهب المتعة على أن السعادة وتجنب الألم هما الهدفان الرئيسيان لأي نشاط يصدر على الكائن الحي، والفرد السعيد هو الذي يكون في حالة توازن تام ومشبع (الزيارات، 1992، 14).

ت. النظرية المعرفية الاجتماعية:

لقد تعرف بنادورا Banadora على التأثيرات القوية للتعزيز والعقاب على سلوكيات الأفراد لكنه اعترض تصوير التأثير التام للقوى الخارجية على الأفراد، بمعنى أن الأفراد مستجيبين سلبيين للتوافقات البيئية. ولقد طور النظرية المعرفية الاجتماعية كبديل لنظرية التعزيز الصارمة حيث يفترض أن المعارف تتوسط تأثيرات البيئة على سلوك الفرد.

ولقد صرح Banadora أنه ليست هناك تأثيرات معرفية على السلوك البشري من أحكام الناس

على استطاعتهم لإنجاز أهداف معينة، وتتعلق فعالية الذات في نظرية بنادورا بأحكام الأفراد الشخصية على استطاعتهم لأداء مهمة ما في مجال معين في وقت محدد، وترتبط تماما بتوقعات النجاح، وترتبط الفعالية لدى بنادورا بمفاهيم الكفاية، ولكن على عكس المدركات العامة المطبقة في مواقف عديدة، فتشير فعالية الذات عادة إلى أحكام محددة في مواقف محددة (زايد، 2003، 71).

ث. نظرية التعلم الاجتماعي لروتر Router:

يقول روتر في نظريته بأن معتقدات فرد عن ما يجلب له المكافآت وليس المكافآت في حد ذاتها هي التي تزيد من تكرار السلوك، فإن لم يدرك الأفراد أن ما حصلوا عليه من مكافآت نتج عن أنماط معينة في سماتهم الشخصية أو سلوكياتهم، فإن هذه المكافآت لن تؤثر على سلوكياتهم في المستقبل. مثلاً: يتزايد سلوك الاستنكار أو اللعب عندما يدرك الفرد أن سلوكه هذا سوف يترتب عليه تقدير مرتفع (زايد، 2003، 74).

ج. نظرية العزو:

ترجع الخلفية الأساسية لنظرية العزو إلى عالم النفس الاجتماعي هيدر Heider إذ يرى: أن الإنسان ليس مستجيباً لأحداث كما هو الحال في النظريات السلوكية، وإنما تفكير في سبب حدوثها، وأن سلوك الفرد الذي يؤثر على سلوكه القادم وليس نتيجة يحصل عليها، ويفرض أن الأفراد يقومون بالعزو لأسباب النجاح أو الفشل عندهم، وهو عبارة عن محاولة لربط السلوك بالظروف أو بالعوامل التي أدت إليه، إذ أن إدراك الفرد للسبب يساعده في السيطرة على ذلك الجزء من البيئة، ويعتقد هيدر أن معتقدات الأفراد حول أسباب نتائجهم حتى ولو لم تكن حقيقية يجب أن تؤخذ بعين الاعتبار عند تفسير توقعاتهم، وأشار إلى أن الأفراد يرجعون الأسباب إلى عوامل خارجية أو إلى عوامل داخلية (زايد، 2003، 75 - 77).

ح. نظرية التقدير الذاتي:

تؤكد هذه النظرية على الاستقلال الذاتي، ولقد اتفق علماء دافعية الإنجاز على أن الأفراد يدفعوا داخليا لتنمية كفايتهم، وأن مشاعر الكفاية تزيد الاهتمام الداخلي بالأنشطة، إلا أنهم أضافوا حاجة

فطرية أخرى هي الحاجة لأن يتمتعوا بالتقرير الذاتي. وقد افترض علماء هذه النظرية أن الأفراد يميلون بصورة فطرية للرغبة في الاعتقاد بأنهم يشتركون في الأنشطة بناء على إرادتهم الخاصة، أي أنهم يريدون الاشتراك بالفعل وليس عن طريق فرض عليهم الاشتراك في الأنشطة.

خ. نظرية الهدف:

تأتي النظرة المكتملة لدافعية الأطفال وسلوكهم في حجرة الدراسة في الإطار النظري لأهداف الإنجاز، وربما تابع الأطفال أهداف التوجه للتعلم أو التوجه للأداء، فيقصد الأطفال ذوي هدف التعلم والإلتقان والكفافية في المهمة التي يعملون فيها. إن الفشل أو الأداء السلبي تحت هذه الشروط تزود التغذية الراجعة، بالإشارة إلى الجهد الأكثر أو الإستراتيجية المختلفة المطلوبة، وعلى النقيض يقصد الأطفال ذوي هدف التوجه لأداء إظهار قدرتهم العالية ليحصلوا على تقديرات ملائمة لقدرتهم عن طريق أداء المهمة، من أجل هؤلاء الأطفال يضعف الفشل أو التقويم للسلبي دافعتهم لتحمل الجهد أو إعادة الانشغال بالمهمة (زايد، 2003، 78).

9- تحليل الدوافع نحو ممارسة النشاط الرياضي:

تعتبر الدافعية في المجال الرياضي من أهم من الموضوعات أن لم تكن أهمها على الإطلاق. فهي تم جميع العاملين في المجال الرياضي على اختلاف مستوياتهم ومسئولياتهم ومهامهم. لما لها من تأثير على ممارسة الرياضية ولا يتمثل تأثيرها على مستوى الأداء فحسب بل وعلى أسباب هذه الممارسة نتائجها وأسباب الاستمرار فيها. تدور الدافعية حسب الأسباب والمسببات التي تحرك الفرد وتوجهه ليسلك بشكل معين وفي اتجاه معين ولفترة معينة فهي القوى الداخلية التي تؤثر على الفرد، ويكون هذا التأثير بدرجات متفاوتة. ولا يخلو أي سلوك يقوم به الفرد أو نشاط يؤديه أو عمل يستمر فيه إلا من دافع وراءه يحركه ويوجهه دائما (الحشوش، 2013، 43).

10- دافعية مرحلة الممارسة المتخصصة:

في هذه المرحلة يركز الإنسان على نوع معين من انواع النشاط الرياضي، كان يكون لاعب كرة أو تنس طاولة... وغيره، وفي هذه المرحلة أيضا يحاول الرياضي الوصول إلى المستوى الرياضي الذي يؤهله

لتمثيل فريق مدرسته أو فريق اشبال النادي، وتعتمد دافعية الرياضي لممارسة نشاطه الرياضي في هذه المرحلة على عدة عوامل هي:

- ميله الخاص لنوع معين من أنواع النشاط الرياضي.
- وجود صداقة بينه وبين من يمارسون هذا النشاط الرياضي.
- توجيه من أفراد الأسرة أو المربي الرياضي لممارسة نوع معين من النشاط.
- حاجته إلى اكتساب المعارف والمعلومات المتعلقة بقواعد لعبة معينة ونواحيها الفنية الخططية، مما يدفعه إلى ممارسة هذه المعارف علمياً
- حاجته إلى التقدير وتحقيق الذات من خلال الاشتراك في المنافسات والمباريات الرياضية، وذلك بمحاولة الظهور اللائق وتحقيق أفضل النتائج.
- حاجته إلى اتقان المهارات الحركية الرياضية لنوع معين من أنواع النشاط الرياضي، مما يدفعه إلى مواصلة التدريب، يصبح هذا الموقف بعد ذلك حاجة عضوية يعتاد عليها (ياسين، 2008، 146).

11- قياس الدوافع:

نجد هنا صعوبة تواجه الباحثون خاصة في قياس الدوافع المرتبطة بالجانب النفسي وفي المقابل الوصول إلى درجة مناسبة من الثقة في قياس الدوافع ذات الأصل الفيزيولوجي.

ومن أهم قياس للدوافع حسب عبد السلام عبد الغفار ما يلي:

- **قياس مستوى النشاط العام:** هذه الطريقة تعتمد على الدافع الذي يبحث عن الإشباع، ويتجلى في قوة النشاط عند الكائن الحي، حيث كلما زادت قوة الدافع كلما أزداد نشاط الكائن الحي.

- معدل أداة النشاط للمتعلم.

- إختبار العوائق.

- **طريقة الإختبار:** هذه الطريقة تهدف إلى مقارنة قوة دافع بالنسبة لدافع آخر، حيث نضع فأر حرم من الطعام والجنس في متاهة على شكل (Y)، ونضع في نهاية إحدى طرفيها طعام وفي الطرف الأخر أنثى فأر، ومن هنا نستطيع أن نستدل عن دوافعه التي تدفعه إلى سلوك معين وعلى قوة

أحد الدافعين بالنسبة للآخر بمعرفة ما الذي سيختاره الفأر.

وهناك طرق أخرى غير الطرق السابقة ولكنها تتشابه في الأسس التي تقوم عليها:

ملاحظة سلوك الفرد ودراسة حالته:

يتم ذلك من ملاحظة سلوك الفرد، وطيفية مواجهته للمواقف المختلفة وكيفية تحمله للعقبات التي تقف في طريقه، ومن هنا نستطيع أن نستدل عن دوافعه التي تدفعه إلى سلوك معين.

وما يعاب على هذه الطريقة أنه قد يكون الدافع الظاهر بالسلوك مختلف عن الدافع الحقيقي لهذا السلوك (عبدالغفار، 1998، 181).

■ التقرير الذاتي:

تعتمد هذه الطريقة على التقرير الذاتي للفرد عن دوافعه كما يجدها هو، وتكون على شكل صور إستبائية أو القائمة، حيث فيها يجب الشخص عن أسئلة معينة، ومن بينها اختبار إدوارد لكارث.

■ تحليل أوهام الفرد:

الأوهام أو الأحلام هي استجابات بديلة عن الاستجابات الواقعية، يلجأ إليها الفرد عندما لا يستطيع تجاوز العقبات التي تحول دون تحقيق أهدافه وإشباع دوافعه، هناك الكثير من الوسائل التي يمكن استخدامها لاستشارة أوهام الفرد مثل: عرض صور تشمل مواقف غامضة مختلفة وتحمل الكثير من التفسيرات، ثم نطلب من المختبر أن يذكر ما يوحي إليه هذا الموقف.

■ لإثارة التجريبية للدوافع:

رأى بعض علماء النفس أنه من أجل قياس الدوافع يجب إثارة هذه الدوافع تجريبياً، أي في موقف تجريبية بدلاً من الاعتماد على طرق أخرى (عبدالغفار، 1998، 181).

12- الدافعية والمراهقة:

خلال هذه الفترة تكون الدوافع الرئيسية أنشط من أي وقت مضى، ولذا يجب استغلال هذه النقطة الإيجابية في حياة المراهق لتعويده على الترويض الذاتي وقيادة نفسه بنفسه بدل انتهاج أسلوب

الصرامة معه، الذي يكوّن منه فرداً متمرداً، رافضاً للأوامر والتوجيهات، ذلك لأن احتجاز الدوافع الطبيعية وكفها عن المسار المقرر يؤدي إلى التماس أشكال أخرى غير اعتيادية وعلى هذا الأساس يجب أن نأخذ بعين الاعتبار بعض مميزات المراهق كعدم الاستقرار العقلي ونقص الخبرة في الحياة، وحب فرض الذات...، واختيار الأسلوب الأنجع في التعامل معه، لكف الاضطراب وإزالة التوتر عنه (الجسماني، 1994، 199).

13- دافعية الإنجاز:

❖ مفهوم دافعية الإنجاز:

تعتبر دافعية الإنجاز عامل هام في فهم العمليات التي تؤدي إلى نجاح الطلاب وخاصة في التعليم الجامعي، ويكمن التحدي أمام رجال التعليم في فهم التطور النمائي للطلاب والوصول بهم إلى أعلى المعدلات الممكنة لتحقيق النجاح المنشود من العملية التعليمية (bempechat & wells, 1989) نقلاً عن (يوسف، 2008، 64).

وقد مرت دافعية الإنجاز بعدة مراحل وأول من بدأ التنظير فيها هنري موراي (1983) MURRAY في كتابه استكشافات في الشخصية لدراسة ديناميات الشخصية باعتبار أن دافع الإنجاز أحد المتغيرات الأساسية، وتعتبر المتغيرات الدافعية والتفسيرية التي أسس عليها نظريته تمثل جانبيين أحدهما جانب القوة وتظهر في إمكانية توصيف الشخصيات المختلفة، أما الآخر فهو جانب الضعف ويتمثل في المخاطرة بتفسيرات كاذبة قد يقع فيها بعض علماء النفس وقد دفعه ذلك لتعديل نظريته عدة مرات خلال الفترة من (1951 وحتى 1959)، حيث استبدل مفهوم "الحاجة" إلى الاستعداد للموضوع وقد انعكس هذا التطور في بنائه لأداة قياس تسمى اختبار تفهم التات (قشقوش ومنصور، 1979، 22)، ثم تبعه بعد ذلك زملاؤه دافيد ماك كيلاند McClelland، وجون أتكيسون Atkinsson، وكلاارك Klark، وذلك في الفترة من (1951 وحتى 1974) حيث قاموا بمحاولة لقياس الفروق الفردية في قوة دافعية الإنجاز وذلك باستخدام اختبار التات الذي قدمه موراي والذي أظهرت نتائجه صدق مقياس التات، ثم تركزت جهودهم حول صياغة نظرية لدافعية الإنجاز (قشقوش ومنصور، 1979، 22).

وقد أشار "جون هول ولندزي (1957) Lindzey & Hall لدافعية الإنجاز بأنها تحقيق شيء صعب، والتحكم في الأشياء وتناولها أو تنظيمها وأداء ذلك بأكبر قدر ممكن من السرعة والاستقلالية، والتغلب على العقبات، وتحقيق مستوى مرتفع، والتفوق على الذات ومنافسة الآخرين والتفوق عليهم وزيادة تقديره وفاعلية الذات عن طريق الممارسة الناجحة للقدرة (علاوي، 2002، 251).

ويرى "مايك كيلاند (1961) أن دافعية الإنجاز هي الأداء في ضوء مستوى محدد للامتياز والتفوق والرغبة في النجاح. ويشير إليها يونج (1961) Young بأنها تخطي العقبات والحواجز كما تعني القوة والنضال من أجل عمل بعض الأشياء الصعبة بكل سرعة".

ويعرفها اكينسون 1974 بأنها المنافسة من أجل المستويات الممتازة (راتب، 1990، 21).

يشير إليها عبد القادر (1977) بأنها تكوين فرضي يتضمن الشعور أو الوجدان المتعلق بالأداء التقييمي لبلوغ معايير الامتياز وهي محصلة ثلاثة عوامل هي الطموح العام، المثابرة على بذل الجهد، التحمل من أجل الوصول هدف بجانب بعض المتغيرات الأخرى التي تختلف تبعاً للسن والمستوى التعليمي (المرسى، 1990، 13).

ويراها ميدنك Mednick بأنها الأداء في ضوء معيار التفوق أو الرغبة في النجاح والاستقلالية (عنان، 1995، 123).

ويعرفها عبد الفتاح (1991) بأنها: الرغبة في الأداء الجيد وتحقيق النجاح وهو هدف ذاتي ينشط ويوجه السلوك (عبد الفتاح، 1991، 5).

ويعرفها سيرز Sears بأنها: سعي الفرد لتحقيق التفوق وحفز الآنا، والاعتزاز والفخر واحترام الذات وتأكيده (قشقوش ومنصور، 2002، 34).

ويراها جيل Gill (1983) بأنها: التوجه الشخصي للكفاح من أجل النجاح والمثابرة في مواجهة الفشل وخبرة الزهو للإنجازات (المرسى، 1999، 13).

وتعرف دافعية الإنجاز في الرياضة من خلال النظر إلى مواقف المنافسة الرياضية كمواقف انجازية، وفي هذا المعنى يعرفها مارتينز Martens (1987) بأنها استعداد للكفاح من أجل الرضا وذلك عند

إجراء مقارنات لبعض معايير ومستويات التفوق في حضور تقييم الآخرين (الموسي، 1999، 13).

ولذا يرى بعض الباحثين في علم النفس الرياضي استخدام مصطلح التنافسية *Compétitivité* للإشارة إلى دافعية الإنجاز الرياضي.

بينما يعرفها عنان (1995) بأنها استعداد اللاعب للاقتراب من موقف المنافسة ايجابيا ويتضمن ذلك عدة مفاهيم مثل الرغبة في التفوق والسعي الجاد المخطط واقعيا لإنجاز النجاح في المنافسة الرياضية وبناء المهدف الدافعية من خلال مستويات الطموح الايجابية (عنان، 1995، 123).

ويرى راتب (1997) بأنها الجهد الذي يبذله الرياضي من أجل النجاح في إنجاز الواجبات والمهام التي يكلف بها في التدريب والمنافسة كذلك المثابرة عند مواجهة الفشل والشعور بالفخر عند إنجاز تلك الواجبات والمهام (راتب، 1997، 157).

ويرى علاوي (1998) أنها استعداد اللاعب الرياضي لمواجهة مواقف المنافسة الرياضية ومحاولة التفوق والامتيان عن طريق اظهار قدر كبير من النشاط والفعالية والمثابرة كتغير عن الرغبة في الكفاح والنضال من أجل التفوق والامتيان في مواقف المنافسة الرياضية (علاوي، 2002، 251).

❖ أهمية دافعية الإنجاز والمنافسة:

يتميز سلوك الإنجاز بثلاثة جوانب هي:

- **اختيار السلوك:** يقصد باختيار السلوك الانجازي المقدرة على الاختيار من بين البدائل، والاتجاه نحو سلوك معين بمعنى أن اختيار اللاعب لممارسة نشاط ما يتحدد عن طريق توقع اللاعب للنجاح والقيمة العائدة من ممارسة هذا النشاط.

- **شدة السلوك:** يقصد بشدة السلوك مستوى ودرجة تنشيط السلوك ويعني قدرة اللاعب على الاستمرار في بذل الجهد و مواصلة التدريب الذي يتميز بشدة عالية وحجم مرتفع.

- **المثابرة على السلوك:** يقصد بها استمرار اللاعب لممارسة التدريب لفترات طويلة بمعنى دوام السلوك، بينما اللاعب الذي يفتقر إلى المثابرة ينسحب من ممارسة النشاط، وإذا استمر لا يستطيع تحقيق إنجازات رياضية (علاوي، 2002، 251).

❖ نظريات دافعية الإنجاز:

ظهرت عدة نظريات عن دافعية الإنجاز مع بداية الخمسينات وحتى منتصف السبعينات، وقد عبرت كل نظرية عن وجهة نظر مؤسسيها ومن ثم اختلفت وجهات النظر في تبنيها لمفهوم دافعية الإنجاز، ومن بين نظريات دافعية الإنجاز تحظى ثلاث نظريات منها بالقبول في المجال الرياضي ويشير إلى ذلك "وينبرج وجولد (1995) Gould & Weinberg (عبد المحسن، 2002، 30). وهي على النحو التالي:

- نظرية حاجة الإنجاز.
- نظرية العزو أو التسبيب.
- نظرية إنجاز الهدف.

■ نظرية حاجة الإنجاز:

يستعرض الباحث مفهوم حاجة الإنجاز من وجهة نظر رواد علم النفس في هذا المجال إذ يرى الكثير من الباحثين أن الفضل يرجع إلى "هنري موراي" في بدء التنظير للحاجة للإنجاز ثم تبعه كل من "ماك كيلاند، اتكينسون" ومن هذه النماذج مايلي:

- **موراي (1938) Murray:** افترض موراي أن حاجة الإنجاز كأحد متغيرات الشخصية من أكثر الحاجات النفسية أهمية في قائمته والتي بلغت (28) حاجة، إذ رأى موراي أن مفهوم حاجة الإنجاز يعتمد على تحقيق الأشياء التي يراها الآخرون صعبة، والتحكم في الأفكار وحسن تناولها وتنظيمها، سرعة الأداء واستقلالية التغلب على العقبات وبلوغ معايير الامتياز، التفوق على الذات ومنافسة الآخرين والتفوق عليهم، والاعتزاز بالذات وتقديرها بالممارسة الناجحة، وقد اعتمد موراي في افتراضه على مفهومي القدرة والإنجاز، وتمثل القدرة الجانب المعرفي للشخصية بينما يمثل الإنجاز الجانب الانفعالي وهكذا يكمل كل منهما الآخر، ولقد استخدم موراي اختبار تفهم الموضوع (TAT) وهو وسيلة اسقاطية يطلب فيها من المفحوص تأليف قصة نتيجة استجابته لصورة ما تعرض عليه ومن خلال هذه الاستجابات يتم الكشف عن رغبات ومخاوف المفحوص.

- ماك كيلاند (1953) McClelland: اختبار ماك كيلاند وزملاؤه حاجة الإنجاز من قائمة موراي للحاجات النفسية أطلقوا عليها الدافع للإنجاز ويعني الشعور المرتبط بالأداء التقييمي حيث المنافسة لبلوغ معايير الامتياز أثناء سعي الفرد لبذل أقصى جهده وكفاحه من أجل النجاح وحاول ماك كيلاند إضافة تعريف وظيفي آخر بأنه حاجة الفرد للقيام بمهامه على وجه أفضل ما أنجز قبل ذلك بكفاءة وسرعة بأقل جهد وأفضل نتيجة (عبد القادر، 1977، 18).

وقد قام ماك كيلاند بتقنين منهج تحليل المضمون الذي يمكن أن تحتويه قصص التات (TAT) وذلك بالجمع بين الطرق التجريبية وطرق الملاحظة الميدانين (قشقوش ومنصور، 1979، 38). وفي كتابه المجمع الإنجازي (1961) مقدم ماك كيلاند العديد من الدراسات التي أظهرت أن الفروق الفردية في قوة دافع الإنجاز تتوقف على البيئة، كما أطلق ماك كيلاند على تصور الدافعية نموذج الاستشارة الانفعالية Affective Arousal Model، ويتضمن الخاصية الوجدانية Hedonic للسلوك، وتعكس هذه الخاصية مكونين هما الرغبة في النجاح والخوف من الفشل.

- اتكنسون (1957) Atkinson: استخلص اتكنسون من زملائه الذين سبقوه في هذا المجال ماهية محددات السلوك محاولا إيجاد نوع من العلاقة الرياضية بين مكونات النظرية ويفترض اتكنسون أن الدافع للإنجاز هو استعداد ثابت نسبيا عند الفرد وينقسم لشقين هما:

- استعداد ثابت نسبيا عند الفرد لا يتغير بتغير مواقف الإنجاز.

- احتمالات النجاح أو الفشل، وجاذبية الحافز الخارجي للنجاح، وقيمة الحافز السالب للفشل. وعلى ذلك فإنه في حالة تكافؤ احتمالات النجاح وحوافزها الخارجية لأكثر من عمل بالنسبة للفرد الواحد فان ناتج إنجاز هذه الأعمال يكون متقاربا.

وتؤكد نظرية اتكنسون على الدافعية المستشارة وهي دالة لثلاثة متغيرات هي (قوة الدافع الأساسي، توقع تحقيق الهدف، القيمة الحافزة المدركة) ودافعية الاستشارة لدى اللاعب تعني طريقة أدائه ويتوقف ذلك على استعداده وقوة الدافع لديه وإدراكه للتوقعات التي تمكنه من تحقيق الهدف وإدراكه للقيم الحافزة التي يتضمنها الهدف (قشقوش ومنصور، 1979، 40، 41).

ومن خلال افتراضات السابقة ووفقا لوجهة نظر مؤسسي نظرية حاجة الإنجاز حيث يتضح أن

أهم المحددات التي تصوغها هذه النظرية فيما يلي:

- العوامل الشخصية.
- التأثيرات الموقفية.
- النتائج المتوقعة.

- المحصلة النهائية لدافعية الإنجاز (عبد اللطيف، 2003، 46).

1- **العوامل الشخصية:** تشير نظرية الإنجاز إلى وجود دافعين مستقلين لدى كل فرد هما:

- دافع إنجاز النجاح.
- دافع تجنب الفشل.

هذان الدافعان يمثلان الفروق في الدافعية في مواقف الإنجاز حيث توجدان لدى كل فرد ولكن بنسب مختلفة ولا يوجد ارتباط فيما بينهما، كما توجد اختبارات خاصة بكل دافع على حدة لقياسه، فقياس دافع إنجاز النجاح ببعض اختبارات الاسقاطية كاختبار تفهم الموضوع بينما يقاس دافع تجنب الفشل ببعض اختبارات القلق كاختبار ماندروسارسون للقلق.

2- **التأثيرات الموقفية:** تشير نظرية حاجة الإنجاز إلى عدة تأثيرات موقفية هما:

- الاحتمال المدرك للنجاح.
- الاحتمال المدرك للفشل.
- قيمة العائد من النجاح.
- قيمة العائد من الفشل.

توجد علاقة متبادلة بين التأثيرات الموقفية السابقة وعلى سبيل المثال إذا اشترك لاعب ناشئ في منافسة فإن احتمال المدرك للنجاح يكون قليلا في حين أن قيمة العائد من النجاح عند حدوثه يكون كبيرا جدا وعلى عكس إذا تنافس لاعب محترف فإن الاحتمال المدرك للنجاح يكون كبيرا جدا فيكون قيمة العائد من النجاح منخفضة.

3- **النتائج المتوقعة:** تشير نظرية حاجة للإنجاز إلى إمكانية تحقيق نتائج متوقعة من خلال تفاعل كل

من العوامل الشخصية والتأثيرات الموقفية، وذلك من خلال:

- الميل للاقتراب من هدف مرتبط بالإنجاز:

ويتضمن محصلة ضرب ثلاث متغيرات هي:

- دافع إنجاز النجاح X احتمال المدرك للنجاح X قيمة العائد من النجاح.

ويمثل دافع إنجاز النجاح استعداد فطريا فهو ثابت في جميع مواقف الإنجاز أما العاملان الآخران فهما مرتبطان بعوامل موقفية تتغير من موقف لآخر والعلاقة بين العاملين عكسية.

- - الميل لتجنب هدف مرتبط بالإنجاز:

ويتضمن محصلة ضرب ثلاثة متغيرات هما:

- دافع تجنب الفشل X احتمال المدرك للفشل X قيمة العائد من الفشل.

ويمثل دافع تجنب الفشل استعداد فطريا فهو ثابت في جميع مواقف الإنجازية أما العاملان الآخران فهما مرتبطان بعوامل موقفية.

وهكذا تشير نظرية حاجة الإنجاز لإمكانية التنبؤ بنوعية المواقف الإنجازية المفضلة لدى للاعب

الذي يتميز بدافعية عالية للإنجاز مقابل اللاعب الذي يتميز بدافعية منخفضة للإنجاز للنجاح.

- المحصلة النهائية لدافعية الإنجاز.

تشير نظرية حاجة للإنجاز إلى المحصلة النهائية للسلوك الإنجازي من خلال متغيرين هما:

- الميل للاقتراب من الهدف.

- الميل لتجنب هدف مرتبط بالإنجاز.

والفروق بين المتغيرين السابقين يعطي قيمة سالبة دائما، كما أن المحصلة النهائية لدافعية الإنجاز

هي دافع إنجاز النجاح - دافع تجنب الفشل X احتمال المدرك للنجاح X قيمة العائد من النجاح، مما

يشير إلى أن السلوك الإنجازي يعتمد على مدة الميل للاقتراب من الهدف أو مدى الميل لتجنب الهدف.

وقد وجهت العديد من الانتقادات لنظرية حاجة الإنجاز مما أدى إلى إعادة النظر في مفهومها

ومن بين هذه الانتقادات:

- عدم وضوح السلوك الإنجازي بين اللاعبين الذين يتميزون بدافعية عالية لإنجاز النجاح وبين

اللاعبين الذين يتميزون بدافعية عالية لتجنب الفشل وأشارت إلى ذلك دراسة سوزان هورنر

(1986) Horner حيث أن اللاعبين الذين يتميزون بدافعية عالية لتجنب الفشل لا ينسحبون من

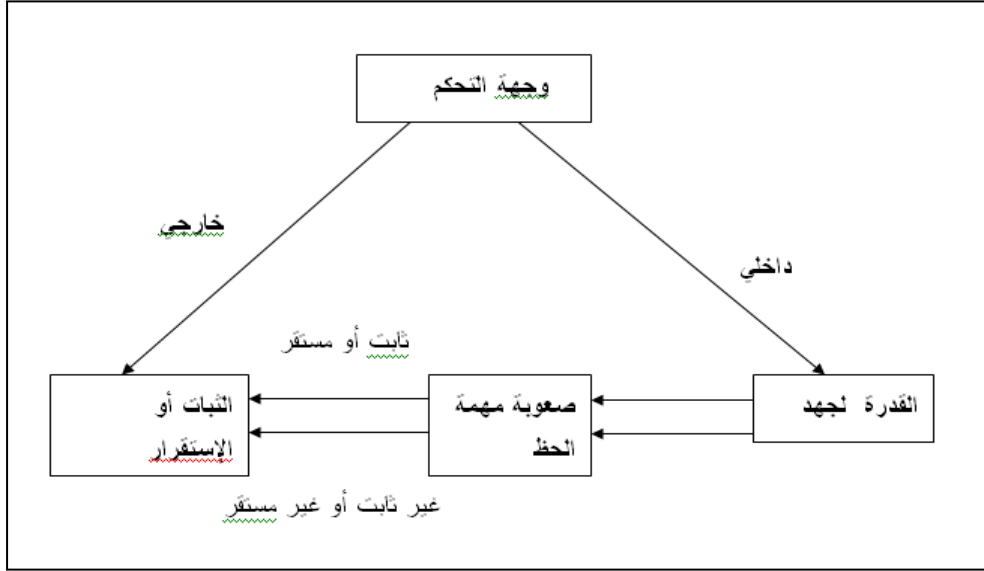
ممارسة النشاط بل يستمرون في الاشتراك في المواقف الإنجازية، وذلك عكس افتراضات نظرية حاجة

- الإنجاز وعلى هذا أضاف أتكسون (1966) متغيرا خاصا بالدافعية الخارجية لضمان استمرار اللاعبين في المواقف الإنجازية (علاوي، 2002، 271).
- تميزها للعوامل الشخصية وعدم قدرتها على التنبؤ بالنجاح في الأداء الرياضي وهو ما أشارت إليه دراسة روبرتس (1992) Roberts (علاوي، 2002، 273).
- وعلى ضوء ما وضح من قصور عند تطبيق نظرية حاجة إنجاز، ظهر اتجاه جديد حيث أدخلت بعض المتغيرات الإدراكية على عاملي القيمة والدافع وأطلق النظرية التفسيرية أو التنسيب.

■ نظرية العزو أو التنسيب:

- اعتمدت نظرية العزو على إدخال المتغيرات الإدراكية بجانب المتغيرات الشخصية، وقد ظهرت عدة افتراضات منها مايلي:
- **فرتزهدر (1958) Heider**: افترض هيدر في نموذجه أن الفرد يسعى إلى التنبؤ وفهم الأحداث اليومية لكي يكون لديه قدرة على التنبؤ بأحداث المستقبل، ويشير إلى أن حصائد السلوك ترجع إلى قوة شخصية فاعلية وهي قدرة داخلية تتركز على عنصرين هما القدرة والدافعية والقوة الأخرى هي القوة البيئية الفاعلة وهي قوة خارجية وتتركز في عنصرين هما صعوبة المهمة والحظ الذي يعتبر من المتغيرات التي يصعب التنبؤ بها (الموسي، 1999، 20).
- **آندكيوكلا (1972) Kukla**: اعتمد كيوكلا في افتراضاته على تفسير الأداء حيث ساوى بين ناتج أو المحصلة السلوك الإنجازي وبين مفهوم القدرة المدركة، فالأفراد الذين يتميزون بارتفاع دافع الإنجاز يؤدون بشكل أفضل من الأفراد ذوي دافع إنجاز منخفض، وذلك في حالة إدراك صعوبة الأداء، وقد أجريت دراسة تجريبية (1984) أثبتت صدق تنبؤ هذه الافتراضات، كما أكدت على أهمية إدراك القدرة وإدراك صعوبة الأداء وما هذا الأداء من مثابة وتحمل كمظهرين أساسيين لدافع الإنجاز (عبد الفتاح، 1999، 16).
- **برنارد وينر (1966) Weiner**: افترض وينر في نموذجه شكل رقم (2) وجود أسباب يرجع إليها نجاح الفرد أو فشله وتتركز في عنصرين أساسيين هما أسباب مستقرة أو ثابتة وأسباب غير مستقرة وقد قام وينر (1986) بإعادة افتراضات هيدر وصاغها من خلال متغيرين هما وجهة التحكم

LOCUSOFCONTROL، الثبات أو الاستقرار STABILITY ثم قام بتطوير هذا النموذج (1989) على أساس تقسيم وجهة التحكم إلى متغيرين هما وجهة السببية، إمكانية التحكم ثم قام بتوسيع نموذج المعدل (1975) الذي تضمن ثلاث متغيرات وإدخاله في إطار نظرية العزو دافعية الإنجاز والانفعال (علاوي، 2002، 308، 314).



الشكل (8) النموذج الأساسي لافتراضات وينر (1966) Weiner لشرح العزو السببي

وقد قام بعض الباحثين في علم النفس بنقد نظرية العزو فيما يلي:

مازالت هذه النظرية في بداية التكوين حيث تفتقر إلى دقة التنبؤ حيث أن الأفراد الذين يتميزون بدافعية إنجاز مرتفعة ليسوا في حاجة إلى القدرة وحدها بل هناك أسباب أخرى تكون وراء مسببات النجاح أو الفشل (الموسي، 1999، 20). كما قام بعض الباحثين في علم النفس الرياضي بنقد نظرية وينر حيث أشاروا إلى بعض الأسباب التي حددها قد لا تتميز بقدر كبير من الصدق مثل صعوبة المهمة حيث ينطبق على بعض الأنشطة الفردية من حيث أنه بعد مستقر أو ثابت.

وأشاروا إلى أن نموذج وينر قد ينطبق على المجال العام بشكل أكبر من المجال الرياضي لذلك قام بعض الباحثين بمحاولة تعديله وتطويره في المجال الرياضي.

وقد أشار إستيفانيهانراهان (1995) إلى تميز نظرية العزو للعوامل الشخصية عند نجاح الفرد في الأداء بينما يرجع فشله لعوامل خارجية (علاوي، 2002، 316).

■ نظرية إنجاز الهدف:

تعتبر النظريات السابقة مقدمات منطقية لنظرية جديدة لمحاولة تفسير السلوك الإنجازي في ضوء هدف الإنجاز وتبنت هذه النظرية مفهوم دافعية الإنجاز كبناء متعدد الأبعاد، وتتضح مواقف الإنجاز في المواقف التي تعتمد على الكفاءة الشخصية للفرد وكيفية مواجهة متطلبات الموقف.

قدم كل من ميهر ونيكولاس (1980) نموذجاً لمحاولة فهم السلوك الإنجازي لدى الناشئ يعتمد على مدى إدراكه للنجاح وال فشل، إضافي إلى توجهات الإنجاز وتم تصنيفها إلى ثلاثة توجهات رئيسية هي توجه القدرة، وتوجه المهمة، وتوجه القبول الاجتماعي (المرسي، 1999، 22).

وهناك افتراض في نظرية هدف الإنجاز يحظى بها المجال الأكاديمي أو التعليمي حيث أشارت إلى وجود توجهان أو هدفان يسهمان في سلوك الإنجاز إلا أن الباحثين اختلفوا فيما بينهم بالنسبة لتسمية هذان التوجهان.

التوجه الأول المرتبط بالإنجاز أطلق عليه نيكولاس (1948) مصطلح توجه الذات، بينما أطلقت عليه دويك (1986) هدف الأداء، وأميس (1984) أشارت إليه بالهدف المركز على القدرة، كما أطلق عليه روبرتس (1996) مصطلح هدف تنافس، هذا الهدف يمكن قياسه بمقاييس معيارية المرجع.

أما التوجه الثاني المرتبط بالإنجاز أطلق عليه نيكولاس (1984) توجه المهمة في حين أطلقت عليه أميس (1984) مصطلح هدف التفوق أو التمكن، وهذا الهدف يمكن قياسه بمقاييس ذاتية المرجع.

❖ توجهات دافعية الانجاز في المجال الرياضي:

أشار العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي إلى أن موقف المنافسة الرياضية سواء المنافسة مع الذات أو المنافسة في مواجهة العوامل الطبيعية أو المنافسة منافس وجها لوجه أو المنافسة في مواجهة منافسين آخرين وغيرها من أنواع المنافسات الأخرى تعتبر من أهم مواقف الإنجاز الرياضي وهو الأمر الذي دعا بعض الباحثين إلى استخدام "التنافسية" للإشارة إلى دافعية الإنجاز الرياضي.

ويشير علاوي إلى التنافسية بأنها: استعداد اللاعب لمواجهة مواقف المنافسة الرياضية ومحاولة

التفوق والتميز في ضوء مستوى أو معيار معين من معايير أو مستويات التفوق والتميز (شمعون وإسماعيل، 2001، 252).

ويعرفها راتب (1998) بأنها: الجهد الذي يبذله الرياضي من أجل النجاح في إنجاز الواجبات والمهام التي يكلف بها في التدريب أو المنافسة كذلك المثابرة عند مواجهة الفشل والشعور بالفخر عند إنجاز تلك الواجبات والمهام (راتب، 1998، 157).

وفي ضوء التعاريف السابقة يمكن استخدام مصطلح التوجه التنافسي للإشارة إلى دافعية الإنجاز الرياضي وهو الأمر الذي يتفق مع ما أشارت إليه جل (1991) Gill للتوجه التنافسي يقصد به توجه الإنجاز نحو الرياضة التنافسية أو توجه الإنجاز الرياضي.

وتعتبر الفروق الفردية في توجه الإنجاز التنافسي واضحة بين المتميزين في المجال الرياضي وترتبط هذه الفروق بصورة منطقية بسلوك الإنجاز في الرياضة وتبعاً لنظرية دافع الإنجاز أتكينسون (1974) Atkinson والطرق المعرفية تشير إلى أن الفرد الذي يتميز بالإنجاز لدرجة كبيرة يبذل ما في وسعه ويسعى وراء النجاح تجاه معايير الإنجاز ويثابر في مواجهة الفشل وسلوكيات الإنجاز هذه يجب أن تقود إلى النجاح في الرياضة (خليل، 2001، 18).

-توجهات التفوق الرياضي:

ميز دونالدول ثلث توجهات للإنجاز والتفوق الرياضي فقام بوضع مقياس بهدف قياس هذه التوجهات اسماه مقياس التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي وهذه التوجهات هي:

- أ- التوجه نحو ضبط النفس
- ب-التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية
- ت-التوجه نحو إحترام الآخرين (علاوي، 2002، 208).

- توجهات الأداء الجيد:

ميز مارتن لي (1990) ستة توجهات عندما يكون من الأهداف الأداء بصورة جيدة مثل الإختبارات وتجاوز الأداء لا سيما المنافسة الرياضية وهذه التوجهات هي:

- أ- إظهار القدرة ب- التمسك من الأداء ت- القبول (الاستحسان) الاجتماعي
ث- توجيه الفوز ج- الاجتياز ح- العمل الجماعي

❖ أنماط سلوك الإنجاز:

يوجد نمطان شائعان يوجهان سلوك الإنجاز للناشئ في الرياضة حيث أن الأنشطة المرتبطة بالإنجاز تستدعي توقعات انفعالية موجهة بسبب ما أحرزه الشخص من نجاح في الماضي وما أحدث من اعتزاز نتيجة لذلك، وقد تستدعي هذه الأنشطة توقعات إنفعالية سالبة متعلمة من إخفاقاته في الماضي وما أحدثه من خيبة أمل ومن ثم يتأثر الخوف من الفشل، وكذلك الرجاء في النجاح في المواقف المرتبطة (قشقوش ومنصور، 1979، 43).

-دافع إنجاز النجاح: ويمثل الدافعية الداخلية للإقبال على أنشطة معينة ويدفعه لمحاولة تحقيق التفوق، وبالتالي الإحساس والشعور بالرضى والسعادة (علاوي، 2002، 259).

واللاعب الذي يتميز بدافع إنجاز النجاح يبذل جهد لأنه يعرف قيمة النجاح وما يصاحبه من نتائج ومشاعر إيجابية وينظر إلى المكسب كنتيجة لاستعداداته وقدراته ويكون نتيجة لذلك زيادة الثقة في مقدرته على تكرار الخبرات الناجحة فيما بعد وعندما يواجه بعض مواقف الفشل فإنه يفسرها بسبب التقصير في بذل الجهد المناسب وليس من القصور في استعداداته وقدراته بمعنى أن خبرة الفشل تزيد من دافعيته نحو بذل الجهد ولا تثبط عزيمته عن بذل الجهد المناسب لتحقيق النجاح ويتميز سلوكه أثناء اللعب باستخدام أسلوب المبادئة والهجوم وليس الحذر الشديد.

ويكون أدائه على مستوى عالي من التركيز والالتزام، وتكريس الوقت لتحقيق الأهداف ويتحمل كافة المسؤولية الشخصية ولا يستسلم أبدا للظروف الضاغطة أو إفتقار إلى التقدم (علاوي، 1998، 259).

-دافع تجنب الفشل: وهو تكوين نفسي يرتبط بالخوف من الفشل الذي يتمثل في الاهتمام المعرفي بعواقب أو نتائج لفشل في الأداء الوعي الشعوري بانفعالات غير سارة، مما يساهم في محاولة تجنب أو تحاشي مواقف الإنجاز واللعب الذي يتميز بدافع تميز الفشل عادة ما ينسب فشله لقصور في مقدرته كما

أنه يعزو نجاحه كنتيجة لعامل الحظ أو لعدم كفاءة المنافس فهو كثير الشك في قدرته ويعاني المزيد من القلق حيث ينخفض مستوى أدائه في موقف التقييم أو عند الاشتراك في المنافسة وهو كثير التفكير في الجوانب السلبية المرتبطة بالأداء لذلك فهو يفكر كثيرا في الانسحاب من الرياضة (علاوي، 1998، 259).

ويشير العربي شمعون إلى أهداف ممارسة التدريب العقلي ليكون لدى اللاعب الصلابة العقلية التي تجعله لا يخاف من اللعب والوصول إلى الأداء الناجح في المواقف الضاغطة حيث تشير بعض البحوث التي أجريت بعد فترة طويلة من التدريب العقلي ليكون لديهم الدافع للتسلط بواسطة الحاجة للإنجاز والنجاح وينيلوا إلى مواقف التحدي والتي تقدم لهم الفرصة للشعور الجيد نحو تحقيق الأهداف (شمعون، إسماعيل، 2001، 93). وتشير الدلائل إلى أن دافع تحقيق النجاح ودافع تجنب الفشل شكل رقم (3) لدى الناشئ الرياضي يتوقف بدرجة كبيرة على كيفية تفسيره لمسببات قدرة الفشل، فعندما يتم التفسير على أساس ضعف قدرته وكفاءته فإن ذلك يؤدي إلى إحباط ومن ثم إنخفاض الدافع وربما التسرب والانسحاب من الرياضة أما عندما يعتمد التفسير على أن هناك أخطاء أو قصورا في عمليات التدريب فإن ذلك يمكنه من تحسن الدافعية لديه (راتب، 1990، 91).

الباب الثاني

الدراسة الميدانية

الفصل الأول

منهجية البحث وإجراءاته

- تمهيد:

- منهج البحث

- عينة البحث

- مجتمع البحث

- أدوات جمع البيانات

- الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث

تمهيد:

يتناول هذا الفصل توضيحاً للخطوات المنهجية والإجرائية التي قام بها الباحث من أجل الإجابة عن تساؤلات البحث والتحقق من أهدافه وصحة فرضياته بدءاً من وصف: منهج البحث المستخدم، ومجتمعه وعينته وتحديد مبررات وشروط اختيارها وحجمها وكيفية مجانستها وتكافؤها، وأدوات البحث وخطوات التحقق من خصائصها السيكومترية (الصدق والثبات)، وانتهاءً بالخطوات الميدانية لتطبيقها وجمع بياناتها وتفريغها تمهيداً لمعالجتها إحصائياً، ويمكن عرض هذه الإجراءات على النحو التالي:

أولاً: منهج البحث: **Méthode of Reseach**

نظراً للحروب والحصار التي تمر بها الجمهورية اليمنية والتي أدت إلى تغييب وانقطاع الكثير من الطلبة عن الدراسة واجه الباحث معوقات استخدام المنهج التجريبي واكتفى باستخدام المنهج الوصفي الذي يتناسب مع إشكالية البحث وأهدافه، وهو من مناهج البحث العلمي الأوسع استخداماً في مجال البحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية، فالمنهج الوصفي يعني بالكشف عن الحقائق التفصيلية لواقع الظواهر والأحداث الغامضة قيد الدراسة كما هي في الواقع، وصولاً لكشف الغموض الذي يكتنفها ووصفها وصفاً دقيقاً كيفياً يوضح خصائصها، وكمياً يوضح حجمها وتغيراتها وإصدار أحكام دقيقة تمهيداً لتفسيرها والتوصل إلى تعميم نتائجها، مما يساهم في تطور المعرفة العلمية مستقبلاً.

ويشير المنيزل والعتوم (2019) في هذا السياق إلى أن المنهج الوصفي يهدف إلى التعريف بالأحداث والظواهر الغامضة من حيث شدتها أو حجمها أو زمنها أو تكرارها، وتقديم المعلومات العلمية التي تُزيل الغموض حول هذه الظواهر، وتساعد الباحثين على تشخيص الظواهر والعمل على وضع الخطط العملية التي تساعد في حلها (المنيزل، العتوم ، 2019 ، 34)، ويتناول دراسة أحداث وظواهر وممارسات بحثية قائمة ومتاحة للدراسة دون أن يكون للباحث أي تدخل مقصود في مجرياتها، وعليه أن يتفاعل معها بالوصف والتحليل (الأغا، 1997 ، 41)، ويتميز هذا المنهج بأنه أكثر تحديداً للمشكلة وفرضياتها، وأكثر تفصيلاً للمعلومات (مراد، 2005 ، 177).

ثانياً: مجتمع البحث: Research Population

يمثل مجتمع البحث جميع العناصر التي تنتشر فيها الظاهرة المدروسة، والتي يتم تعميم نتائج البحث عليها، ويشترك جميع أفرادها في خصائص معينة قابلة للقياس (الخطيب، 2006، 38)، ونظراً لإغلاق قسم التربية البدنية والرياضية في جامعة البيضاء وصعوبة الوصول إلى كلية التربية الرياضية في المكلا وسيئون وكلية التربية الرياضية في جامعة عدن تكون مجتمع البحث الحالي من جميع طلبة كليات التربية الرياضية في جامعة صنعاء وجامعة الحديدة المسجلين للعام الجامعي 2020/2019م والبالغ عددهم (294) طالباً وطالبة، منهم (249) من الذكور و(45) من الإناث موزعين في كل مستوى دراسي على النحو التالي:

جدول (1) يبين مجتمع البحث

المجموع	العدد		المستوى الدراسي
	إناث	ذكور	
78	16	62	الأول
41	2	39	الثاني
83	13	70	الثالث
92	14	78	الرابع
294	45	249	المجموع

ثالثاً: عينة البحث: Research Sample

تُعد العينة الجزء الذي يتم اختياره من المجتمع الأصلي وفق أسس وقواعد علمية لضمان الدقة والموضوعية في البحث، وإمكانية تعميم النتائج التي سوف يتوصل إليها البحث الحالي، كالتمثيل للمجتمع الأصلي في جميع الخصائص والصفات والاختيار العشوائي، والتي تعد خطوة مهمة وأساسية بعد تحديد مجتمع البحث وإطاره الزمني والمكاني، وذلك توفيراً للوقت والجهد، والنفقات ولصعوبة المسح الشامل على المجتمع الأصلي للبحث، وتم تحديد الحجم الملائم للعينة العشوائية المعتمدة في البحث الحالي على ضوء نسبة خطأ (5%) ومستوى ثقة (95%) (محمود، 2007، 282).

لقد تم اختيار عينتين في الجمهورية اليمنية، وهما على النحو الآتي:

العينة الاستطلاعية:

قام الباحث بزيارة ميدانية أولية لكلية التربية الرياضية جامعة صنعاء، وتم تطبيق الأدوات على عينة عشوائية بلغت (85) طالباً وطالبة، لتحقيق الأهداف التالية:

- التأكد من وضوح تعليمات أدوات البحث.
- التأكد من فهم ووضوح بنود وفقرات أدوات البحث.
- التأكد من الوقت المستغرق لاستجابات الطلبة على أدوات البحث.
- استخراج الخصائص السيكوسوماتية لأدوات البحث.

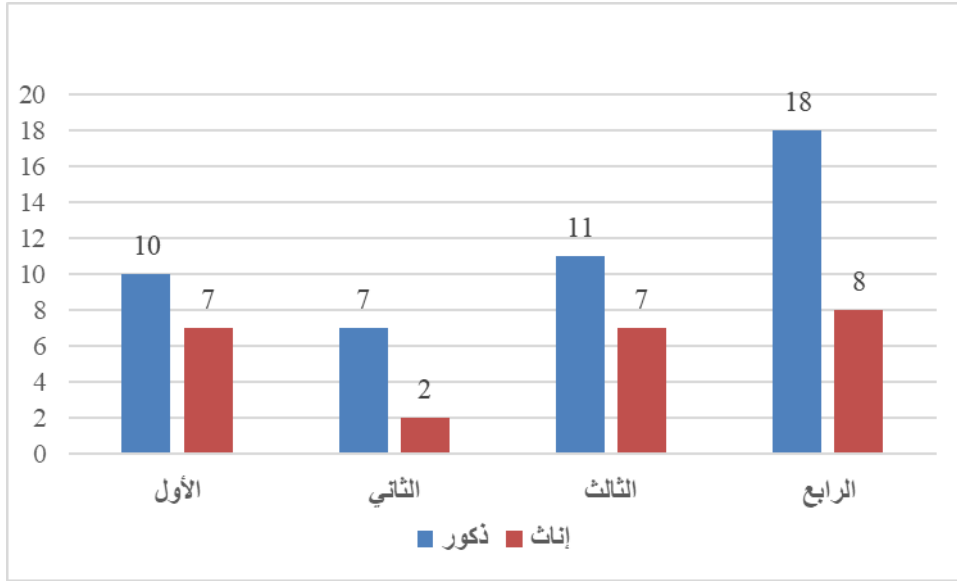
عينة البحث الأساسية:

شملت عينة البحث (70) طالباً وطالبة من طلبة كلية التربية الرياضية جامعة الحديدة، موزعة على النحو التالي:

جدول (2) يبين توزيع عينة البحث

النسبة %	المجموع	العدد				المستوى الدراسي
		النسبة %	إناث	النسبة %	ذكور	
%24	17	%10	7	%14	10	الأول
%13	9	%2.9	2	%10	7	الثاني
%26	18	%10	7	%16	11	الثالث
%37	26	%11	8	%26	18	الرابع
%100	70	%34	24	%66	46	المجموع

ويمكن توضيح توزيع عينة البحث بالشكل التالي:



شكل رقم (9) يوضح توزيع عينة البحث

رابعاً: أدوات جمع البيانات: Data –Collection Instruments

كل بحث يهدف إلى اختبار فرضيات أو الإجابة عن أسئلة، فينبغي جمع البيانات اللازمة للإجابة عن تلك الأسئلة أو لاختبار تلك الفرضيات، وتعتمد نوعية أي دراسة إلى حد كبير على نوعية المقاييس التي يتم اختيارها وتطويرها والتحقق من الخصائص السيكومترية للمقاييس، فنتائج البحث تعتمد على نوعية العبارات التي يتم تقييمها (الخطيب، 2006، 41).

1- استبانة مصادر الضغوط النفسية:

قام بإعداد استبانة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية كل من د. نبيل الجمالي وأ. د. بشير الحجار، ويتكون من (60) فقرة موزعة على ثلاثة أبعاد، حيث أعطى لكل فقرة وزن مدرج وفق سلم متدرج ثلاثي (تنطبق دائماً، تنطبق أحياناً، تنطبق نادراً) لقياس مصادر الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة، وقد تم التحقق من الخصائص السيكومترية من صدق وثبات بالطرق العلمية المتبعة، حيث تم عرض الاستبيان على مجموعة من المحكمين من ذوي التخصص العلمي في مجال علم النفس والصحة النفسية والقياس النفسي الرياضي بمعهد التربية البدنية بجامعة مستغانم وجامعة الحديدية في الجمهورية اليمنية، والبالغ عددهم (8) خبراء للتأكد من صلاحية الفقرات ومدى ملائمتها وتطبيقها على طلاب كليات التربية البدنية والرياضية في الجمهورية اليمنية فقد أكدوا بنسبة (100%) صلاحية

المقياس للتطبيق على عينة البحث الحالي، كما تم استخراج الصدق والثبات بالطرق الإحصائية باستخدام الحزمة الإحصائية (SPSS)، كما تم إعادة استخراج الخصائص السيكومترية في البحث الحالي، ويمكن عرض ذلك على النحو التالي:

أولاً: صدق استبيان مصادر الضغوط النفسية:

ويعني أن يقيس الاختبار ما وضع لقياسه أي الاختبار الصادق اختبار يقيس الوظيفة التي ينبغي أن يقيسها ولا يقيس شيئاً آخر بدلاً منها أو بالإضافة إليها (ملحم، 2002، 266)، وقد تم استخراج الصدق بعدة طرق كالآتي:

1- صدق الاتساق الداخلي: Constructeur Validity

هناك عدة طرق لحساب هذا النوع من الصدق، حيث استخدم الباحث طريقة صدق الاتساق الداخلي، ويعرف بأنه: "الارتباط بين درجات مفردات الاختبار، أي درجة قياس المفردات لسمة نفسها (علام، 2000، 111)، وللتحقق من صدق الاتساق الداخلي Truth of Internat coordination لفقرات المقياس استخدم الباحث معامل ارتباط بيرسون لحساب معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة مع درجة بعدها والدرجة الكلية للاستبيان، وذلك على النحو الآتي:

جدول (3) يبين معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة مع درجة بعدها والدرجة الكلية للاستبيان مصادر الضغوط النفسية

رقم العبارة	معامل ارتباطها		رقم العبارة	معامل ارتباطها		رقم العبارة	معامل ارتباطها	
	بالبعد	بالدرجة الكلية		بالبعد	بالدرجة الكلية		بالبعد	بالدرجة الكلية
1	0.474 ^(**)	0.354 ^(**)	21	0.456 ^(**)	0.308 ^(**)	41	0.495 ^(**)	0.522 ^(**)
2	0.338 ^(**)	0.291 ^(**)	22	0.385 ^(**)	0.288 ^(**)	42	0.388 ^(**)	0.288 ^(**)
3	0.557 ^(**)	0.391 ^(**)	23	0.633 ^(**)	0.388 ^(**)	43	0.466 ^(**)	0.304 ^(**)
4	0.542 ^(**)	0.363 ^(**)	24	0.479 ^(**)	0.363 ^(**)	44	0.382 ^(**)	0.274 ^(*)
5	0.384 ^(**)	0.330 ^(**)	25	0.642 ^(**)	0.300 ^(**)	45	0.463 ^(**)	0.382 ^(**)
6	0.538 ^(**)	0.442 ^(**)	26	0.544 ^(**)	0.326 ^(**)	46	0.631 ^(**)	0.415 ^(**)
7	0.569 ^(**)	0.400 ^(**)	27	0.522 ^(**)	0.303 ^(**)	47	0.483 ^(**)	0.269 ^(*)
8	0.468 ^(**)	0.331 ^(**)	28	0.248 ^(*)	0.272 ^(*)	48	0.466 ^(**)	0.297 ^(**)
9	0.500 ^(**)	0.366 ^(**)	29	0.520 ^(**)	0.387 ^(**)	49	0.366 ^(**)	0.227 ^(*)
10	0.227 ^(*)	0.252 ^(*)	30	0.529 ^(**)	0.310 ^(**)	50	0.500 ^(**)	0.437 ^(**)
11	0.702 ^(**)	0.292 ^(**)	31	0.453 ^(**)	0.386 ^(**)	51	0.407 ^(**)	0.382 ^(**)
12	0.752 ^(**)	0.354 ^(**)	32	0.448 ^(**)	0.274 ^(*)	52	0.351 ^(**)	0.264 ^(*)

0.354 ^(**)	0.380 ^(**)	53	0.321 ^(**)	0.389 ^(**)	33	0.488 ^(**)	0.542 ^(**)	13
0.271 ^(*)	0.433 ^(**)	54	0.320 ^(**)	0.410 ^(**)	34	0.530 ^(**)	0.721 ^(**)	14
0.228 ^(*)	0.409 ^(**)	55	0.519 ^(**)	0.684 ^(**)	35	0.348 ^(**)	0.556 ^(**)	15
0.259 ^(*)	0.362 ^(**)	56	0.256 ^(*)	0.548 ^(**)	36	0.268 ^(*)	0.683 ^(**)	16
0.262 ^(*)	0.336 ^(**)	57	0.236 ^(*)	0.451 ^(**)	37	0.471 ^(**)	0.607 ^(**)	17
0.298 ^(**)	0.367 ^(**)	58	0.506 ^(**)	0.508 ^(**)	38	0.383 ^(**)	0.443 ^(**)	18
0.371 ^(**)	0.409 ^(**)	59	0.232 ^(*)	0.398 ^(**)	39	0.512 ^(**)	0.504 ^(**)	19
0.301 ^(**)	0.413 ^(**)	60	0.267 ^(*)	0.497 ^(**)	40	0.404 ^(**)	0.307 ^(**)	20

يتضح من الجدول السابق أن معاملات ارتباط كل عبارة ببعدها والدرجة الكلية للاستبيان كانت دالة عند مستول (0.01، 0.05)، كما تم استخراج معاملات الاتساق البينية للأبعاد بحساب مجموع درجة البعد مع مجموع درجات الأبعاد الأخرى وبينها وبين الدرجة الكلية، والجدول التالي يبين النتائج:

جدول (4) يبين معاملات الاتساق البينية بين الأبعاد وبينها والدرجة الكلية لاستبيان مصادر الضغوط

الدرجة الكلية	بيئة الجامعة	الاجتماعية	الشخصية	الأكاديمية	الاقتصادية	الأسرية	مصادر الضغوط
.748 ^{**}	.566 ^{**}	.557 ^{**}	.505 ^{**}	.234 [*]	.362 ^{**}	1	الأسرية
.649 ^{**}	.392 ^{**}	.442 ^{**}	.427 ^{*,**}	.239 [*]	1	.362 ^{**}	الاقتصادية
.627 ^{**}	.454 ^{**}	.415 ^{**}	.427 ^{**}	1	.239 [*]	.234 [*]	الأكاديمية
.692 ^{**}	.514 ^{**}	.375 ^{**}	1	.427 ^{**}	.427 ^{*,**}	.505 ^{**}	الشخصية
.779 ^{**}	.543 ^{**}	1	.375 ^{**}	.415 ^{**}	.442 ^{**}	.557 ^{**}	الاجتماعية
.803 ^{**}	1	.543 ^{**}	.514 ^{**}	.454 ^{**}	.392 ^{**}	.566 ^{**}	الجامعة
1	.803 ^{**}	.779 ^{**}	.692 ^{**}	.627 ^{**}	.649 ^{**}	.748 ^{**}	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول السابق ارتفاع معاملات الارتباطات البينية لأبعاد الاستبيان ودرجته الكلية وجميعها دالة عند مستوى (0.01، 0.05)، مما يشير إلى أنه يتمتع باتساق داخلي مرتفع، وأنه صادق في قياس مصادر الضغوط، وبالتالي يمكن الوثوق بدقة وصدق نتائجه.

2- الصدق التمييزي:

تم استخدام هذا الإجراء الإحصائي بهدف حذف الفقرات التي لا تكون قادرة على الكشف أو التمييز بين مرتفعي ومنخفضي الدرجات الضغوط النفسية من أفراد العينة الاستطلاعية، من أن عملية

تحليل الفقرات إجراء إحصائي لعزل أنواع معينة من الفقرات أو حذفها خاصة تلك التي لا تضيف إلى الدرجة الكلية بما فيه الكفاية (الأنصاري، 2000، 81).

وقد تمّ في هذا الأسلوب اختيار مجموعتين طرفيتين من الطلبة بناء على الدرجة الكلية التي حصلوا عليها، وتُحلّل كل فقرة من فقرات المقياس باستعمال اختبار مان ويتني لإيجاد قيمة (Z)؛ لاختبار دلالة الفروق بين المجموعتين العُليا والدُنيا، ولتحقيق ذلك في البحث الحالي، اتبع الباحث الخطوات التالية:

1. تطبيق الاستبيان على عينة الدراسة الاستطلاعية البالغة (85) طالباً وطالبة.
2. تم تصحيح الاستمارات، وأعطيت كل فقرة درجتها حسب البديل المختار.
3. كما تم بحسب الدرجة الكلية لكل استمارة من حساب مجموع درجات الفقرات.
4. إدخال النتائج في البرنامج الإحصائي (SPSS).
5. تم ترتيب النتائج تصاعدياً من (الأقل درجة إلى أعلى درجة).
6. تمّ تعيين الـ (27%) من استمارات المجموعة العُليا البالغ عددها (23) استبيان، والـ (27%) من استمارات المجموعة الدُنيا البالغ عددها (23) استمارات، وبالتالي الحصول على مجموعتين الأعلى والأدنى في التمايز.
7. تم تطبيق الاختبار مان ويتني لمجموعتين مترابطتين، وكانت النتائج كما يوضحها الجدول التالي:

جدول (5) يبين الصدق التمييزي لاستبيان مصادر الضغوط النفسية

الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة Z	مجموعة 27% العُليا		مجموعة 27% الدُنيا		المقارنة الفقرات
			مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	
دالة	0.000	-6.36	805	35	276	12	.1
دالة	0.000	-6.33	805	35	276	12	.2
دالة	0.000	-6.41	805	35	276	12	.3
دالة	0.000	-6.33	805	35	276	12	.4
دالة	0.000	-6.33	805	35	276	12	.5
دالة	0.000	-6.34	805	35	276	12	.6
دالة	0.000	-6.33	805	35	276	12	.7
دالة	0.000	-6.53	805	35	276	12	.8
دالة	0.000	-6.44	805	35	276	12	.9
دالة	0.000	-6.27	801	34.8	280	12.2	.10

الدالة	مستوى الدالة	قيمة Z	مجموعة 27% العليا		مجموعة 27% الدنيا		المقارنة الفقرات
			مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	
دالة	0.000	-6.19	800.5	34.8	280.5	12.2	.11
دالة	0.000	-6.36	805	35	276	12	.12
دالة	0.000	-6.36	805	35	276	12	.13
دالة	0.000	-6.53	805	35	276	12	.14
دالة	0.000	-6.33	805	35	276	12	.15
دالة	0.000	-6.71	805	35	276	12	.16
دالة	0.000	-6.56	804.5	35	276.5	12.02	.17
دالة	0.000	-6.48	805	35	276	12	.18
دالة	0.003	-2.96	656	28.5	425	18.5	.19
دالة	0.000	-6.37	803	34.9	278	12.1	.20
دالة	0.000	-6.44	805	35	276	12	.21
دالة	0.000	-6.64	805	35	276	12	.22
دالة	0.000	-6.12	798	34.7	283	12.3	.23
دالة	0.000	-6.58	805	35	276	12	.24
دالة	0.000	-6.33	805	35	276	12	.25
دالة	0.000	-6.33	805	35	276	12	.26
دالة	0.000	-6.33	805	35	276	12	.27
دالة	0.000	-6.41	805	35	276	12	.28
دالة	0.000	-6.64	805	35	276	12	.29
دالة	0.000	-6.33	805	35	276	12	.30
دالة	0.000	-6.38	805	35	276	12	.31
دالة	0.000	-6.34	805	35	276	12	.32
دالة	0.000	-6.33	805	35	276	12	.33
دالة	0.000	-6.53	805	35	276	12	.34
دالة	0.000	-6.41	805	35	276	12	.35
دالة	0.000	-6.36	805	35	276	12	.36
دالة	0.000	-6.41	805	35	276	12	.37
دالة	0.000	-6.33	805	35	276	12	.38
دالة	0.000	-5.95	793	34.5	288	12.5	.39
دالة	0.000	-6.71	805	35	276	12	.40
دالة	0.000	-5.95	793	34.5	288	12.5	.41
دالة	0.000	-6.34	805	35	276	12	.42
دالة	0.000	-4.83	742	32.3	339	14.7	.43
دالة	0.000	-6.33	805	35	276	12	.44
دالة	0.000	-6.33	805	35	276	12	.45
دالة	0.000	-3.98	700	30.4	381	16.6	.46

الدالة	مستوى الدالة	قيمة Z	مجموعة 27% العليا		مجموعة 27% الدنيا		المقارنة الفقرات
			مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	
دالة	0.000	-6.36	805	35	276	12	.47
دالة	0.000	-6.36	805	35	276	12	.48
دالة	0.000	-6.53	805	35	276	12	.49
دالة	0.000	-6.36	805	35	276	12	.50
دالة	0.000	-6.53	805	35	276	12	.51
دالة	0.000	-6.01	795	34.6	286	12.4	.52
دالة	0.000	-6.33	805	35	276	12	.53
دالة	0.000	-5.95	793	34.5	288	12.5	.54
دالة	0.000	-6.38	805	35	276	12	.55
دالة	0.000	-6.38	805	35	276	12	.56
دالة	0.000	-6.06	796	34.6	285	12.4	.57
دالة	0.000	-6.38	805	35	276	12	.58
دالة	0.000	-4.98	751	32.7	330	14.4	.59
دالة	0.000	-6.33	805	35	276	12	.60

جدول (6) يبين الصدق التمييزي لأبعاد استبيان مصادر الضغوط النفسية

الدالة	مستوى الدالة	قيمة Z	مجموعة 27% العليا		مجموعة 27% الدنيا		المقارنة الفقرات
			مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	
دالة	0.000	-5.88	805	35	276	12	الضغوط الأسرية
دالة	0.000	-5.87	805	35	276	12	الضغوط الاقتصادية
دالة	0.000	-5.86	805	35	276	12	الضغوط الأكاديمية
دالة	0.000	-5.85	805	35	276	12	الضغوط الشخصية
دالة	0.000	-5.85	805	35	276	12	الضغوط الاجتماعية
دالة	0.000	-5.85	805	35	276	12	ضغوط بيئة الجامعة
دالة	0.000	-5.82	805	35	276	12	الدرجة الكلية

من الجدولين السابقين يتضح أن جميع فقرات الاستبيان كانت دالة عند مستوى (0.01) مما

يعني أنها فقرات مميزة، وهذا يدل على صلاحيته لأغراض البحث الحالي.

ثانياً: ثبات استبيان مصادر الضغوط النفسية:

يُعد ثبات المقياس من الخصائص السيكومترية الأساسية في إعداد أي مقياس مقنن وذلك لأنه

يشير إلى الدرجة العالية من الدقة والإتقان والاتساق فيما يزود به من بيانات عن الشخص المفحوص

ويقصد بثبات المقياس أن يعطي نفس النتائج إذا ما استخدم الاختبار أكثر من مرة تحت ظروف متماثلة

(جابر وكاظم، 1978، 287). قام الباحث بحساب ثبات الاستبيان بطريقة ألفا كرونباخ، وباستخدام طريقة التجزئة النصفية، وجوتمان، كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (7) يوضح معاملات ثبات استبيان مصادر الضغوط النفسية للدرجة الكلية وأبعاده الفرعية

جوتمان	التجزئة النصفية	طريقة ألفا كرونباخ	معامل الثبات مصدر الضغوط
0.62	0.58	0.61	الضغوط الأسرية
0.80	0.72	0.73	الضغوط الاقتصادية
0.62	0.48	0.58	الضغوط الأكاديمية
0.60	0.51	0.58	الضغوط الشخصية
0.57	0.54	0.55	الضغوط الاجتماعية
0.61	0.54	0.59	ضغوط بيئة الجامعة
0.866	0.791	0.871	الدرجة الكلية

نلاحظ من خلال الجدول السابق أن استبيان مصادر الضغوط يتمتع بثبات معقول سواءً في الدرجة الكلية أو للأبعاد الفرعية، مما يتيح استخدامه في البحث الحالي.

حساب الثبات بالإعادة: Test-retest

لغرض إيجاد ثبات الاستبيان الحالي تم تطبيقه على عينة البحث الاستطلاعية المكونة من (85) طالباً وطالبة بفواصل زمني أسبوعين، وتم حساب معاملات الارتباط (معاملات الثبات) بين درجات الطلبة في التطبيقين، ويمكن عرضها على النحو التالي:

جدول (8) يبين معاملات ثبات استبيان مصادر الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية بطريقة الإعادة

معامل الارتباط	البعد
0.83	الضغوط الأسرية
0.87	الضغوط الاقتصادية
0.89	الضغوط الأكاديمية
0.78	الضغوط الشخصية
0.86	الضغوط الاجتماعية
0.84	ضغوط بيئة الجامعة
0.90	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول السابق تمتع الاستبيان بمعامل ثبات ملائم للدرجة الكلية للاستبيان وأبعاده

الفرعية، وبالتالي مناسبتة لأغراض البحث الحالي.

الاستبيان في صورته النهائية:

يتكون الاستبيان بصورته النهائية من (60) عبارة موزعة على ستة أبعاد فرعية، والجدول التالي

يوضح ذلك:

جدول (9) يبين توزيع فقرات على الأبعاد الفرعية لاستبيان مصادر الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة

بمجموع العبارات	أرقام العبارات											البعد
11	57	53	46	43	39	34	31	8	6	5	3	الضغوط الأسرية
9			52	19	17	16	15	14	13	12	11	الضغوط الاقتصادية
9			37	30	27	26	25	23	22	21	10	الضغوط الأكاديمية
9			59	58	55	54	51	40	36	35	29	الضغوط الشخصية
11	60	56	50	33	32	28	24	18	9	4	2	الضغوط الاجتماعية
11	49	48	47	45	44	42	41	38	20	7	1	ضغوط بيئة الجامعة
60	المجموع											

طريقة تصحيح المقياس: يتم تقدير الدرجات على استبيان مصادر الضغوط النفسية لدى طلبة كلية

التربية الرياضية بإعطاء الدرجات المقابلة للاستجابات بتدرج ثلاثي، كما هو في الجدول الآتي:

جدول (10) يبين تقدير الدرجات على بدائل إجابات الطلاب على عبارات استبيان مصادر الضغوط

لا تنطبق علي أبداً	تنطبق علي أحياناً	تنطبق علي دائماً	بدائل الإجابات
1	2	3	الدرجات

تتراوح درجة الفرد على المقياس ما بين (60) درجة كحد أدنى، و(180) درجة كحد أقصى،

وتشير الدرجة المرتفعة على المقياس إلى معاناة الطلبة من مستوى عالٍ من الضغوط، بينما يقل مستوى الضغوط النفسية كلما انخفضت درجاتهم.

يتضح مما سبق أن مقياس الضغوط النفسية يتمتع بخصائص سيكومترية مناسبة يمكن الاعتماد

عليها لأغراض البحث الحالي، وبالتالي الوثوق بالنتائج التي سيتم التوصل إليها.

2- مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:

وصف المقياس:

المقياس من إعداد ليلي شريف (2003)، تكون المقياس من 40 عبارة توزعت حسب كل أسلوب كما تم إعطائه ثلاثة إجابات أمام كل عبارة هي:

لا تنطبق	تنطبق أحياناً	تنطبق تماماً
1	2	3

وحسب درجات كل أسلوب مواجهه بشكل منفصل، وليس للاستبانة عامة، وبذلك تكون أعلى درجة لكل أسلوب هي 24 درجة إذا أجاب المفحوص بعبارة تنطبق تماماً على كل العبارات، وأدنى درجة لكل سمة هي (8) درجات إذا أجاب المفحوص لا تنطبق على كل العبارات بينما اعتبر الفرد يستخدم أسلوباً معيناً إذا حصل على درجة (20) فما فوق بالمقياس.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

أ- صدق المقياس:

عرضت عبارات استبيان استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية البالغ عددها (40) عبارة على مجموعة من الخبراء المحكمين المختصين في معهد التربية البدنية والرياضية جامعة مستغانم وجامعة الحديدية في الجمهورية اليمنية والبالغ عددهم (8) محكمين للتأكد من صلاحية العبارات ومدى ملائمتها وتطبيقها على طلاب كليات التربية البدنية والرياضية في الجمهورية اليمنية، وقد اكدو بنسبة (100%) صلاحية المقياس للتطبيق على عينة البحث الحالي، كما استخدم الباحث طريقة معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، ومعامل الارتباط بين الدرجة الكلية للبعد والدرجة الكلية للمقياس ككل، كما استخراج الصدق التمييزي، ويمكن عرض ذلك على النحو التالي:

1- صدق المحتوى:

يوضح الجدول التالي معامل الارتباط (بيرسون) بين الدرجة الكلية للبعد والدرجة الكلية للمقياس، وبين العبارة والدرجة الكلية للمقياس، على العينة الاستطلاعية (ن = 85)، ويمكن عرض النتائج على النحو التالي:

- معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد والدرجة الكلية لمقياس إستراتيجيات مواجهة الضغوط:

جدول (11) يبين معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد والدرجة الكلية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط

معامل ارتباطها		رقم العبارة	معامل ارتباطها		رقم العبارة	معامل ارتباطها		رقم العبارة
بالدرجة الكلية	بالبعد		بالدرجة الكلية	بالبعد		بالدرجة الكلية	بالبعد	
0.426 ^(**)	0.568 ^(**)	29	0.282 ^(**)	0.398 ^(**)	15	0.458 ^(**)	0.516 ^(**)	1
0.358 ^(**)	0.383 ^(**)	30	0.523 ^(**)	0.550 ^(**)	16	0.249 ^(*)	0.377 ^(**)	2
0.329 ^(**)	0.532 ^(**)	31	0.486 ^(**)	0.475 ^(**)	17	0.269 ^(*)	0.354 ^(**)	3
0.312 ^(**)	0.453 ^(**)	32	0.474 ^(**)	0.545 ^(**)	18	0.225 ^(*)	0.385 ^(**)	4
0.448 ^(**)	0.467 ^(**)	33	0.568 ^(**)	0.650 ^(**)	19	0.298 ^(**)	0.326 ^(**)	5
0.389 ^(**)	0.572 ^(**)	34	0.512 ^(**)	0.536 ^(**)	20	0.509 ^(**)	0.596 ^(**)	6
0.451 ^(**)	0.517 ^(**)	35	0.344 ^(**)	0.487 ^(**)	21	0.521 ^(**)	0.572 ^(**)	7
0.268 ^(*)	0.407 ^(**)	36	0.333 ^(**)	0.348 ^(**)	22	0.473 ^(**)	0.558 ^(**)	8
0.359 ^(**)	0.483 ^(**)	37	0.386 ^(**)	0.523 ^(**)	23	0.402 ^(**)	0.509 ^(**)	9
0.286 ^(**)	0.370 ^(**)	38	0.565 ^(**)	0.484 ^(**)	24	0.304 ^(**)	0.374 ^(**)	10
0.375 ^(**)	0.445 ^(**)	39	0.450 ^(**)	0.498 ^(**)	25	0.463 ^(**)	0.442 ^(**)	11
0.291 ^(**)	0.445 ^(**)	40	0.438 ^(**)	0.516 ^(**)	26	0.624 ^(**)	0.693 ^(**)	12
			0.299 ^(**)	0.396 ^(**)	27	0.529 ^(**)	0.462 ^(**)	13
			0.553 ^(**)	0.610 ^(**)	28	0.577 ^(**)	0.614 ^(**)	14

- معاملات الاتساقات البينية بين الأبعاد وبينها والدرجة الكلية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط:

جدول (12) يبين معاملات الاتساقات البينية بين الأبعاد وبينها والدرجة الكلية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط

الدرجة الكلية	المواجهة الانفعالية	التجنب	البحث عن الدعم الاجتماعي	المواجهة الفعالة	حل المشكلة	أسلوب المواجهة
0.820 ^(**)	0.602 ^(**)	0.602 ^(**)	0.658 ^(**)	0.658 ^(**)	1	حل المشكلة
0.874 ^(**)	0.683 ^(**)	0.670 ^(**)	0.673 ^(**)	1	0.658 ^(**)	المواجهة الفعالة
0.874 ^(**)	0.670 ^(**)	0.646 ^(**)	1	0.673 ^(**)	0.658 ^(**)	البحث عن الدعم الاجتماعي
0.848 ^(**)	0.646 ^(**)	1	0.646 ^(**)	0.670 ^(**)	0.602 ^(**)	التجنب
0.848 ^(**)	1	0.646 ^(**)	0.670 ^(**)	0.683 ^(**)	0.602 ^(**)	المواجهة الانفعالية
1	0.848 ^(**)	0.848 ^(**)	0.874 ^(**)	0.874 ^(**)	0.820 ^(**)	الدرجة الكلية

من الجدولين السابقين يتضح أن معظم فقرات الاستبيان كانت دالة عند مستوى (0.01) مما

يعني أنها فقرات مميزة، وهذا يدل على صلاحيته لأغراض البحث الحالي.

2- الصدق التمييزي:

وقد تمّ في هذا الأسلوب اختيار مجموعتين طرفيتين من الطلبة بناء على الدرجة الكلية التي

حصلوا عليها، وتُحلّل كل فقرة من فقرات المقياس باستخدام اختبار مان ويتني لحساب قيمة (Z) لاختبار دلالة الفروق بين المجموعتين العُليا والدُنيا، ولتحقيق ذلك في البحث الحالي، اتبع الباحث الخطوات التالية:

1. تطبيق الاستبيان على عينة الدراسة الاستطلاعية البالغة (85) طالباً وطالبة.
2. تم تصحيح الاستمارات، وأُعطيت كل فقرة درجتها حسب البديل المختار.
3. كما تم بحسب الدرجة الكلية لكل استمارة من حساب مجموع درجات الفقرات.
4. إدخال النتائج في البرنامج الإحصائي (SPSS).
5. تم ترتيب النتائج تصاعدياً من (الأقل درجة إلى أعلى درجة).
6. تمّ تعيين الـ (27%) من استمارات المجموعة العُليا البالغ عددها (23) استبيان، والـ (27%) من استمارات المجموعة الدُنيا البالغ عددها (23) استمارات، وبالتالي الحصول على مجموعتين الأعلى والأدنى في التمايز.
7. تم تطبيق الاختبار التائي للمجموعتين، وكانت النتائج كما يوضحها الجدول التالي:

جدول (13) يبين الصدق التمييزي لمقياس أساليب مواجهة الضغوط

الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة Z	مجموعة 27% العليا		مجموعة 27% الدنيا		المقارنة الفقرات
			مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	
دالة	0.000	-6.48	805	35	276	12	-1
دالة	0.000	-6.33	805	35	276	12	-2
دالة	0.000	-6.36	805	35	276	12	-3
دالة	0.000	-6.38	805	35	276	12	-4
دالة	0.000	-6.41	805	35	276	12	-5
دالة	0.000	-6.34	805	35	276	12	-6
دالة	0.000	-6.33	805	35	276	12	-7
دالة	0.000	-6.34	805	35	276	12	-8
دالة	0.000	-6.34	805	35	276	12	-9
دالة	0.000	-3.99	678.5	29.5	402.5	17.5	-10
دالة	0.000	-4.62	713	31	368	16	-11
دالة	0.000	-6.64	805	35	276	12	-12
دالة	0.000	-6.53	805	35	276	12	-13
دالة	0.000	-6.44	805	35	276	12	-14
دالة	0.000	-6.44	805	35	276	12	-15
دالة	0.000	-6.33	805	35	276	12	-16
دالة	0.000	-4.8	724.5	31.5	356.5	15.5	-17
دالة	0.000	-6.34	805	35	276	12	-18

الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة Z	مجموعة 27% العليا		مجموعة 27% الدنيا		المقارنة الفقرات
			مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	
دالة	0.000	-6.38	805	35	276	12	-19
دالة	0.000	-6.48	805	35	276	12	-20
دالة	0.000	-5.46	772.5	33.6	308.5	13.4	-21
دالة	0.000	-6.41	805	35	276	12	-22
دالة	0.000	-6.64	805	35	276	12	-23
دالة	0.000	-5.62	779	33.9	302	13.1	-24
دالة	0.000	-6.33	805	35	276	12	-25
دالة	0.000	-6.33	805	35	276	12	-26
دالة	0.000	-6.36	805	35	276	12	-27
دالة	0.000	-6.38	805	35	276	12	-28
دالة	0.000	-6.34	805	35	276	12	-29
دالة	0.000	-6.53	805	35	276	12	-30
دالة	0.000	-6.48	805	35	276	12	-31
دالة	0.000	-6.48	805	35	276	12	-32
دالة	0.000	-6.33	805	35	276	12	-33
دالة	0.000	-6.38	805	35	276	12	-34
دالة	0.000	-6.33	805	35	276	12	-35
دالة	0.000	-6.33	805	35	276	12	-36
دالة	0.000	-6.44	805	35	276	12	-37
دالة	0.000	-6.36	805	35	276	12	-38
دالة	0.000	-6.33	805	35	276	12	-39
دالة	0.000	-6.41	805	35	276	12	-40

جدول (14) يبين الصدق التمييزي بحسب أبعاد المقياس مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط

الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة Z	مجموعة 27% العليا		مجموعة 27% الدنيا		المقارنة الفقرات
			مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	
دالة	0.000	-5.87	805	35	276	12	أساليب حل المشكلة
دالة	0.000	-5.86	805	35	276	12	أساليب المواجهة الفعالة
دالة	0.000	-5.89	805	35	276	12	أساليب البحث عن الدعم الاجتماعي
دالة	0.000	-5.86	805	35	276	12	أساليب التجنب
دالة	0.000	-5.95	805	35	276	12	أساليب المواجهة الانفعالية
دالة	0.000	-5.82	805	35	276	12	الدرجة الكلية

من الجدولين السابقين يتضح أن جميع فقرات المقياس كانت دالة عند مستوى (0.01) مما يعني

أنها فقرات مميزة، وهذا يدل على صلاحية المقياس للتطبيق في البحث الحالي.

ب- ثبات مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:

1. طريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية وجوتمان:

قام الباحث بحساب ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ، وباستخدام طريقة التجزئة النصفية، وجوتمان، وكانت النتائج كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (15) يبين معاملات ثبات مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية للدرجة الكلية وأبعاده الفرعية

جوتمان	التجزئة النصفية	طريقة ألفا كرونباخ	طريقة حساب الثبات أساليب المواجهة
0.60	0.60	0.65	أسلوب حل المشكلة
0.82	0.82	0.83	أسلوب المواجهة الفعالة
0.76	0.76	0.78	أسلوب البحث عن الدعم الاجتماعي
0.69	0.69	0.70	أسلوب التجنب
0.60	0.60	0.65	أسلوب المواجهة الانفعالية
0.873	0.801	0.873	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول السابق أن مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية يتمتع بثبات ملائم سواءً بالتجزئة النصفية لسبيرمان وبراون أو بطريقة جوتمان، وبالتالي فالمقياس مناسب لأغراض البحث الحالي.

2. حساب الثبات بالإعادة: Test-Retest

لغرض إيجاد ثبات المقياس الحالي تم تطبيقه على عينة البحث الاستطلاعية المكونة من (85) طالباً وطالبة بفواصل زمني أسبوعين، وتم حساب معاملات الارتباط (معاملات الثبات) بين درجات الطلبة في التطبيقين، ويمكن عرضها على النحو التالي:

جدول (16) يبين معاملات ثبات مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية بطريقة الإعادة

معامل الارتباط	البعد
0.80	أسلوب حل المشكلة
0.72	أسلوب المواجهة الفعالة
0.78	أسلوب البحث عن الدعم الاجتماعي
0.83	أسلوب التجنب
0.85	أسلوب المواجهة الانفعالية
0.88	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول السابق تمتع المقياس بمعامل ثبات ملائم للدرجة الكلية للمقياس وأبعاده الفرعية، وبالتالي مناسبته لأغراض البحث الحالي.

الاستبيان في صورته النهائية:

يتكون الاستبيان بصورته النهائية من (40) عبارة موزعة على ستة أبعاد فرعية، والجدول التالي

يوضح ذلك:

جدول (17) يبين توزيع فقرات مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

المجموع	أرقام الفقرات								البعد
8	36	31	26	21	16	11	6	1	استراتيجية حل المشكلة
8	37	32	27	22	17	12	7	2	استراتيجية المواجهة الفعالة
8	38	33	28	23	18	13	8	3	استراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي
8	39	34	29	24	19	14	9	4	استراتيجية التجنب
8	40	35	30	25	20	15	10	5	استراتيجية المواجهة الانفعالية

3- مقياس دافعية الإنجاز:

وصف المقياس:

مقياس دافعية الإنجاز في العمل الأكاديمي إعداد دودا ونيكولز (1992) ترجمة عادل سعد

خضر، (1994)، ويتكون المقياس من (21) عبارة تقيس أربعة أبعاد هي:

1- التوجه نحو الآناء ويتكون من 8 عبارات.

2- التوجه نحو العمل ويتكون من 8 عبارات

3- تجنب العمل ويتكون من 3 عبارات.

4- التعاون ويتكون من عبارتان.

وقد استخراج التحليل العاملي لكل عبارات المقياس حيث كانت درجة تشبع العبارات على الأبعاد الخاصة بها مرتفعة كما تم حساب الثبات عن طرق معامل ألفا كرونباخ، ويعتبر دودارونيكولز من اصحاب الاتجاه الحديث في قياس الدافع للإنجاز والذي يتكون بدوره من عدة أبعاد، وليس باستخدام الاختبارات الإسقاطية (TAT) مثل اصحاب الاتجاهات القديمة (عادل الخضر، 1994، 77).

وقد قام الباحث بترجمة المقياس ثم تحكيمة لتحديد صدق الترجمة أما عملية التقنين فقد تكونت العينة من (205) طالباً وطالبة، وتم حساب دلالة الفرق بين الطلاب والطالبات في حالتي النجاح والفشل كل على حده، كما تم حساب صدق المفردات باستخدام كاسي²، حيث امتدت قيمتها من (2.54) إلى (478.59) وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى (0.1)، عدا المفردة رقم (21)، أما الثبات فقد تم حساب ثبات الأبعاد والدرجة الكلية باستخدام معامل ألفا العام وذلك لعينة الطلاب على حده ولعينة الطالبات على حده وللعينة كلها معاً (عادل خضر، 1994، 121)، ويتكون المقياس من ثلاثة أبعاد:

البعد الأول: تشبعت عليه العبارات رقم (12 - 20 - 11 - 9 - 15 - 17 - 19)، ويسمى التوجه نحو الإنجاز وكانت عباراته كلها موجبة.

البعد الثاني: تشبعت عليه العبارات رقم (10 - 13 - 1 - 18 - 16 - 8)، ويسمى التوجه نحو الأنا وكانت عباراته كلها موجبة.

البعد الثالث: تشبعت عليه العبارات رقم (4 - 3 - 2 - 5)، التوجه نحو العمل وكانت عباراته كلها موجبة، عدا العبارة رقم 3 فقد كانت سالبة.

حيث أن معظم عبارات المقياس حصلت على معاملات ارتباط قوية ومستوى دلالة (0.1) إلا أن بعض العبارات حصلت على معاملات ارتباط ضعيفة ومستوى دلالة أقل من (0.01) وأقل من (0.05)، لذلك تم استبعادها من المقياس في صورته النهائية، ليصبح عدد عباراته (16) عبارته، يمكن عرض المقياس في صورته النهائية على النحو التالي:

جدول (18) يبين توزيع عبارات مقياس دافعية الإنجاز

البعد	العبارات	مجموع العبارات
-------	----------	----------------

7	16	15	13	11	9	8	6	التوجه نحو الإنجاز
6		14	12	10	7	5	1	التوجه نحو الأبناء
3					4	3	2	التوجه نحو العمل

الخصائص السيكومترية في البحث الحالي:

أ- صدق المقياس:

عرض الباحث عبارات دافعية الانجاز الاكاديمي البالغ عددها (16) عبارة على مجموعة من الخبراء والاساتذة المختصين في معهد التربية البدنية والرياضية بجامعة مستغانم وجامعة الحديدية في الجمهورية اليمنية والبالغ عددهم (8) خبراء للتأكد من صلاحية العبارات لتطبيقها على طلاب كليات التربية البدنية والرياضية بالجمهورية اليمنية وقد اكدو بنسبة (100%) صلاحية المقياس للتطبيق على عينة البحث الحالي، كما استخدم الباحث طريقة معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، ومعامل الارتباط بين الدرجة الكلية للبعد والدرجة الكلية للمقياس ككل، كما تم استخراج الصدق التمييزي لفقرات المقياس، ويمكن عرض هذه الاجراءات على النحو التالي:

1- صدق المحتوى:

يوضح الجدول التالي معامل الارتباط (بيرسون) بين الفقرة وبعدها وبينها والدرجة الكلية للمقياس، كما تم استخراج معاملات الارتباط البيني بين درجات الأبعاد مع بعض وبينها والدرجة الكلية للمقياس، على العينة الاستطلاعية (ن = 85)، ويمكن عرض النتائج على النحو التالي:

– معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد والدرجة الكلية لمقياس دافعية الإنجاز:

جدول (19) يبين معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد والدرجة الكلية لمقياس دافعية الإنجاز

معامل ارتباطها		رقم العبارة	معامل ارتباطها		رقم العبارة
بالدرجة الكلية	بالبعد		بالدرجة الكلية	بالبعد	
0.421 ^(**)	0.493 ^(**)	9	0.290 ^(**)	0.413 ^(**)	1
0.691 ^(**)	0.754 ^(**)	10	0.371 ^(**)	0.723 ^(**)	2
0.651 ^(**)	0.739 ^(**)	11	0.431 ^(**)	0.559 ^(**)	3
0.670 ^(**)	0.687 ^(**)	12	0.378 ^(**)	0.700 ^(**)	4
0.582 ^(**)	0.651 ^(**)	13	0.372 ^(**)	0.511 ^(**)	5
0.566 ^(**)	0.543 ^(**)	14	0.570 ^(**)	0.484 ^(**)	6

0.360 ^(**)	0.437 ^(**)	15	0.391 ^(**)	0.484 ^(**)	7
0.484 ^(**)	0.656 ^(**)	16	0.518 ^(**)	0.519 ^(**)	8

- معاملات الاتساقات البينية بين الأبعاد وبينها والدرجة الكلية لمقياس دافعية الإنجاز:

جدول (20) يبين معاملات الاتساقات البينية بين الأبعاد وبينها والدرجة الكلية لمقياس دافعية الإنجاز

الدرجة الكلية	التوجه نحو العمل	التوجه نحو الأنا	التوجه نحو الإنجاز	أسلوب المواجهة
0.90 ^(**)	0.35 ^(**)	0.66 ^(**)	1	التوجه نحو الإنجاز
0.87 ^(**)	0.36 ^(**)	1	0.66 ^(**)	التوجه نحو الأنا
0.59 ^(**)	1	0.36 ^(**)	0.35 ^(**)	التوجه نحو العمل
1	0.59 ^(**)	0.87 ^(**)	0.90 ^(**)	الدرجة الكلية

من الجدولين السابقين يتضح أن جميع فقرات مقياس دافعية الإنجاز كانت دالة عند مستوى (0.01) مما يعني أنها فقرات مميزة، وهذا يدل على صلاحيته لأغراض البحث الحالي.

2- الصدق التمييزي:

وقد تمّ في هذا الأسلوب اختيار مجموعتين طرفيتين من الطلبة بناء على الدرجة الكلية التي حصلوا عليها، وتُحلّل كل فقرة من فقرات المقياس باستخدام اختبار مان ويتني لحساب قيمة (Z) لاختبار دلالة الفروق بين المجموعتين العُلّيا والدُنّيا، ولتحقيق ذلك في البحث الحالي، اتبع الباحث الخطوات التالية:

1- تطبيق الاستبيان على عينة الدراسة الاستطلاعية البالغة (85) طالباً وطالبة.

2- تمّ تصحيح الاستمارات، وأعطيت كل فقرة درجتها حسب البديل المختار.

3- كما تمّ بحسب الدرجة الكلية لكل استمارة من حساب مجموع درجات الفقرات.

4- إدخال النتائج في البرنامج الإحصائي (SPSS).

5- تمّ ترتيب النتائج تصاعدياً من (الأقل درجة إلى أعلى درجة).

6- تمّ تعيين الـ (27%) من استمارات المجموعة العُلّيا البالغ عددها (23) استبيان، والـ (27%) من

استمارات المجموعة الدُنّيا البالغ عددها (23) استمارات، وبالتالي الحصول على مجموعتين الأعلى

والأدنى في التمايز.

7- تم تطبيق الاختبار التائي للمجموعتين، وكانت النتائج كما يوضحها الجدول التالي:

جدول (21) يبين الصدق التمييزي لمقياس دافعية الإنجاز

الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة Z	مجموعة 27% العليا		مجموعة 27% الدنيا		المقارنة الفقرات
			مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	
دالة	0.000	-6.36	805	35	276	12	.1
دالة	0.000	-6.37	803	34.9	278	12.1	.2
دالة	0.000	-6.38	805	35	276	12	.3
دالة	0.000	-5.9	791.5	34.4	289.5	12.6	.4
دالة	0.000	-6.48	805	35	276	12	.5
دالة	0.000	-6.33	805	35	276	12	.6
دالة	0.000	-6.33	805	35	276	12	.7
دالة	0.000	-6.71	805	35	276	12	.8
دالة	0.000	-6.34	805	35	276	12	.9
دالة	0.000	-6.34	805	35	276	12	.10
دالة	0.000	-6.33	805	35	276	12	.11
دالة	0.000	-6.33	805	35	276	12	.12
دالة	0.000	-6.36	805	35	276	12	.13
دالة	0.000	-6.48	805	35	276	12	.14
دالة	0.000	-6.34	805	35	276	12	.15
دالة	0.000	-6.41	805	35	276	12	.16

يتضح من الجدول السابق أن المقياس قادر على التمييز بين الحدين الطرفين المنخفض والمرتفع لكل فقرات مقياس دافعية الإنجاز وكانت دالة عند مستوى (0.01) مما يعني أنها فقرات مميزة، وهذا يدل على صلاحيته لأغراض البحث الحالي.

جدول (22) يبين الصدق التمييزي بحسب الأبعاد لمقياس دافعية الإنجاز

الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة Z	مجموعة 27% العليا		مجموعة 27% الدنيا		المقارنة الفقرات
			مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	
دالة	0.000	-5.84	805	35	276	12	التوجه نحو الإنجاز
دالة	0.000	-5.88	805	35	276	12	التوجه نحو الأنا
دالة	0.000	-5.88	805	35	276	12	التوجه نحو العمل
دالة	0.000	-6.05	805	35	276	12	الدرجة الكلية

من الجدول يتضح أن المقياس قادر على التمييز بين الحدين الطرفين المنخفضين والمرتفعين في جميع أبعاد مقياس دافعية الإنجاز، حيث كانت دالة عند مستوى (0.01) مما يعني أنها فقرات مميزة،

وهذا يدل على صلاحية المقياس للتطبيق.

ب- ثبات المقياس:

جدول (23) يبين معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد والدرجة الكلية لمقياس دافعية الإنجاز

جوتمان	التجزئة النصفية	طريقة ألفا كرونباخ	طريقة حساب الثبات الأبعاد
0.67	0.67	0.65	التوجه نحو الإنجاز
0.47	0.48	0.57	التوجه نحو الأناء
0.42	0.42	0.36	التوجه نحو العمل
0.78	0.57	0.78	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول السابق أن مقياس الدافعية وأبعاده الفرعية يتمتع بثبات ملائم سواءً بطريقة ألفا كرونباخ أو بالتجزئة النصفية لسبيرمان وبراون أو بطريقة جوتمان، وبالتالي فالمقياس مناسب لأغراض البحث الحالي.

ومن خلال ما سبق عرضه يتضح أن المقياس يتصف بالصدق والثبات، وبالتالي يمكن الوثوق بالبيانات والمعلومات التي يُستخدم في جمعها، ويمكن استخدامه في البحث الحالي.

خامساً: الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث:

تم تحديد الأساليب الإحصائية بناءً على مشكلة البحث وأهدافه وفروضه، والتي يسعى الباحث إلى التحقق منها إحصائياً لاختبار صحة هذه الفروض، ومن أجل الحصول على نتائج موضوعية ودقيقة يمكن الوثوق بها لجأ الباحث إلى استخدام برامج SPSS، والذي يُعد أكثر من البرامج الإحصائية استخداماً في التحليل الإحصائي في مجال العلوم الإنسانية والاجتماعية، وتم استخدام الأساليب الإحصائية الآتية:

- 1- معاملات الارتباط بيرسون Pearson Correlation..
- 2- معاملات ألفا كرونباخ وجوتمان.
- 3- النسبة الحرجة (Z) لحساب الصدق التمييزي
- 4- اختبار (t-test) لحساب دلالة الفروق بين متغيرات البحث.
- 5- اختبار مان وتني Mann-Whitney U من الاختبارات اللامعلمية لعينتين مستقلتين.
- 6- تحليل التباين أحادي الاتجاه (ANOVA).

7- معامل مربع إيتا (η^2) لحساب حجم تأثير البرنامج على المتغيرات التابعة.

الفصل الثاني

عرض ومناقشة نتائج البحث

تمهيد

أولاً: عرض النتائج.

ثانياً: مناقشة النتائج

ثالثاً: الاستنتاجات.

رابعاً: التوصيات.

خامساً: المقترحات.

تمهيد:

يتناول هذا الفصل عرضاً للنتائج التي تم التوصل إليها، وفقاً لأهداف البحث وفرضياته، وذلك في ضوء استجابات أفراد العينة على أدوات البحث، والتي تم إجراء عملية التحليل الإحصائي لها باستخدام الحزمة الإحصائية (SPSS)، وعرض النتائج وفقاً لتسلسل فروض البحث، وتفسيرها واستخلاص دلالتها السيكولوجية ومناقشتها في ضوء الإطار النظري ونتائج الدراسات السابقة التي أجريت في هذا المجال، ويمكن عرضها على النحو الآتي:

أولاً: عرض نتائج البحث:

يقدم الفصل عرضاً للنتائج التي توصلت إليه الدراسة والمعالجات الإحصائية التي استخدمت للإجابة على تساؤلاته ولتحقق من أهدافه وصحة فرضياته، ويقدم تفسيراً للنتائج في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة، بالإضافة إلى عرض مجموعة من الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات.

الإجابة على التساؤل الرئيسي:

والذي ينص على: هل تؤثر استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية على ودافعية الإنجاز لدى طلبة كليات التربية الرياضية في الجمهورية اليمنية؟ وتتفرع عنه التساؤلات الفرعية والفرضيات التالية:

-التساؤل الفرعي الأول:

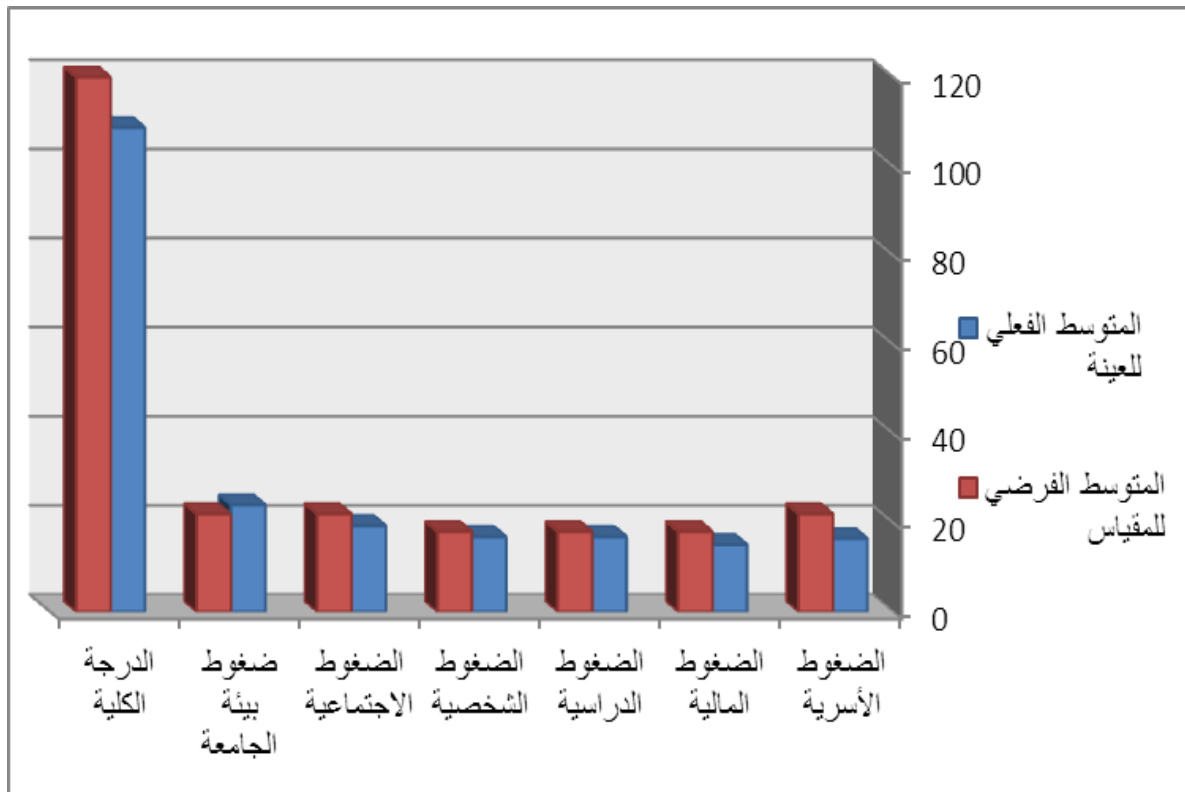
والذي ينص على: " ما مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة كليات التربية الرياضية في الجمهورية اليمنية؟"

وقد تم الإجابة على التساؤل أعلاه من خلال المقارنة بين المتوسط الفعلي للعينة المذكورة، وبين المتوسط الفرضي للمقياس الذي يساوي عدد الفقرات \times البديل الأوسط ($120=2 \times 60$)، وتمت المقارنة باستخدام اختبار (ت) لعينة واحدة:

جدول رقم (24) يبين مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية الرياضية

المقياس	المتوسط الفعلي للعيينة	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي للمقياس	N	قيمة (t-test)	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الضغوط الأسرية	16.46	3.76	22	70	36.58	69	.000
الضغوط المالية	15.11	4.09	18	70	30.93	69	.000
الضغوط الدراسية	16.87	3.99	18	70	35.39	69	.000
الضغوط الشخصية	16.86	4.08	18	70	34.57	69	.000
الضغوط الاجتماعية	19.33	4.60	22	70	35.14	69	.000
ضغوط بيئة الجامعة	24.04	6.93	22	70	29.03	69	.000
الدرجة الكلية	108.67	21.18	120	70	42.93	69	.000

يتضح من الجدول السابق أن قيمة (ت) دالة إحصائياً عند مستوى (0.01) لصالح المتوسط الفرضي الذي يمكن القول بأنه أعلى بدرجة دالة إحصائياً من المتوسط الفعلي لأفراد العينة، الذين يمكن القول بأن درجتهم في الضغوط النفسية وأبعاده منخفضة نسبياً، ويمكن توضيح هذه النتيجة بالشكل التالي:



شكل رقم (10) يوضح مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية الرياضية

1. عرض النتائج الخاصة بالفرضية الفرعية الأولى والتي مفادها: " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في متوسطات درجات الضغوط النفسية لدى طلبة كليات التربية الرياضية في الجمهورية اليمنية تعزى (لمتغير الجنس والمرحلة الدراسية)".

وللتحقق من هذا الفرض تم استخدام اختبار (t-test) لعينتين مستقلتين لحساب دلالة الفروق في متوسطات درجات الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية وفقاً لمتغير جنس المفحوص (ذكور/ إناث)، كما تم استخدام تحليل التباين (ANOVA) لحساب دلالة الفروق في متوسطات درجات الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية وفقاً لمتغير المستوى الدراسي، وكانت النتائج على النحو التالي:

1.1. الفروق في الضغوط النفسية بحسب متغير الجنس:

جدول رقم (25) يبين دلالة الفروق في متوسطات درجات الضغوط النفسية وفقاً لمتغير الجنس (ذكور/ إناث)

البعد	الجنس	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة (df)	قيمة (t-test)	مستوى الدلالة	الدلالة
الضغوط الأسرية	ذكور	46	16.4	3.9	68	-0.201	0.841	غير دال
	إناث	24	16.6	3.6				
الضغوط المالية	ذكور	46	15.0	3.7	68	-0.199	0.843	غير دال
	إناث	24	15.3	4.8				
الضغوط الدراسية	ذكور	46	16.9	4.2	68	0.057	0.954	غير دال
	إناث	24	16.8	3.7				
الضغوط الشخصية	ذكور	46	16.4	4.2	68	-1.39	0.168	غير دال
	إناث	24	17.8	3.7				
الضغوط الاجتماعية	ذكور	46	19.3	4.8	68	-0.061	0.952	غير دال
	إناث	24	19.4	4.3				
ضغوط بيئة الجامعة	ذكور	46	23	6.7	68	-1.77	0.081	غير دال
	إناث	24	26	7.0				
الدرجة الكلية	ذكور	46	107	21.1	68	-0.91	0.364	غير دال
	إناث	24	111.9	21.4				

يتضح من الجدول رقم (25) بأنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية لدى أفراد العينة وفقاً لمتغير الجنس، حيث بلغت قيمة (ت) في الضغوط الأسرية (0.201) ومستوى دلالة (0.841)، كما قدرت قيمة (ت) في الضغوط المالية ب(0.199) ومستوى دلالة (0.843)، كما بلغت قيمة (ت) في الضغوط الدراسية (0.057) ومستوى دلالة (0.954)، وبلغت قيمة (ت) في الضغوط الشخصية (1.39)، ومستوى دلالة (0.168)، وكانت قيمة (ت) في الضغوط الاجتماعية (0.061)، ومستوى دلالة (0.952)، بينما بلغت قيمة (ت) في ضغوط بيئة الجامعة (1.77) ومستوى دلالة (0.081)، وكانت قيمة (ت) في الدرجة الكلية للضغوط النفسية (0.91)، ومستوى دلالة (0.364)، وجميع القيم غير دالة إحصائياً عند مستوى (0.05).

2.1. الفروق في الضغوط النفسية بحسب متغير المستوى الدراسي:

جدول رقم (26) يبين دلالة الفروق في متوسطات درجات الضغوط النفسية وفقاً لمتغير المستوى الدراسي

المتغيرات	مجموع المربعات	df	مربع المتوسط	قيمة F	مستوى الدلالة	الدلالة
الضغوط الأسرية	بين المجموعات	3	17.3	1.23	0.305	غير دالة
	داخل المجموعات	66	14.0			
	المجموع	69	977.4			
الضغوط المالية	بين المجموعات	3	29.2	1.81	0.154	غير دالة
	داخل المجموعات	66	16.1			
	المجموع	69	1153.1			
الضغوط الدراسية	بين المجموعات	3	30.8	2.02	0.119	غير دالة
	داخل المجموعات	66	15.2			
	المجموع	69	1097.8			
الضغوط الشخصية	بين المجموعات	3	25.6	1.58	0.203	غير دالة
	داخل المجموعات	66	16.2			
	المجموع	69	1148.6			
الضغوط الاجتماعية	بين المجموعات	3	32.8	1.59	0.2	غير دالة
	داخل المجموعات	66	20.6			
	المجموع	69	1461.4			
ضغوط بيئة	بين المجموعات	3	45.3	0.94	0.426	غير دالة

المتغيرات	مجموع المربعات	df	مربع المتوسط	قيمة F	مستوى الدلالة	الدلالة
الجامعة	داخل المجموعات	66	48.1			
	المجموع	69				
الدرجة الكلية للضغوط	بين المجموعات	3	712.3	1.63	0.191	غير دالة
	داخل المجموعات	66	436.6			
	المجموع	69				

يتضح من الجدول رقم (26) بأنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية لدى أفراد العينة وفقاً لمتغير المستوى الدراسي، حيث بلغت قيمة (F) في الضغوط الأسرية (1.23) ومستوى دلالة (0.305)، كما قدرت قيمة (F) في الضغوط المالية بـ (1.81) ومستوى دلالة (0.154)، كما بلغت قيمة (F) في الضغوط الدراسية (2.02) ومستوى دلالة (0.119)، وبلغت قيمة (F) في الضغوط الشخصية (1.58)، ومستوى دلالة (0.203)، وكانت قيمة (F) في الضغوط الاجتماعية (1.59)، ومستوى دلالة (0.2)، بينما بلغت قيمة (F) في ضغوط بيئة الجامعة (.94) ومستوى دلالة (0.426)، وكانت قيمة (F) في الدرجة الكلية للضغوط النفسية (1.63)، ومستوى دلالة (0.191)، وجميع القيم أكبر من مستوى الدلالة الفرضية (0.05)، وهذا يعني قبول الفرضية الصفرية أي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية لدى أفراد العينة وفقاً لمتغير المستوى الدراسي.

2. عرض النتائج الخاصة بالفرضية الفرعية الثانية والتي مفادها: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في متوسطات درجات استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية (حل المشكلة، المواجهة الفعالة، البحث عن الدعم الاجتماعي، التجنب، المواجهة الانفعالية) لدى طلبة كليات التربية الرياضية في الجمهورية اليمنية تعزى لمتغير الجنس والمستوى الدراسي".

وللتحقق من هذا الفرض تم استخدام اختبار (t-test) لعينتين مستقلتين لحساب دلالة الفروق في متوسطات درجات الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية وفقاً لمتغير جنس المفحوص (ذكور/ إناث)، كما تم استخدام تحليل التباين (ANOVA) لحساب دلالة الفروق في متوسطات درجات استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية وفقاً لمتغير المستوى الدراسي، وكانت النتائج على النحو التالي:

1.2. الفروق في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بحسب متغير الجنس:

تم استخدام اختبار (t-test) لعينتين مستقلتين لحساب دلالة الفروق في متوسطات درجات الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية وفقاً لمتغير جنس المفحوص (ذكور/ إناث)، وكانت النتائج كما هي في الجدول التالي:

جدول رقم (27) يبين دلالة الفروق في متوسطات درجات استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

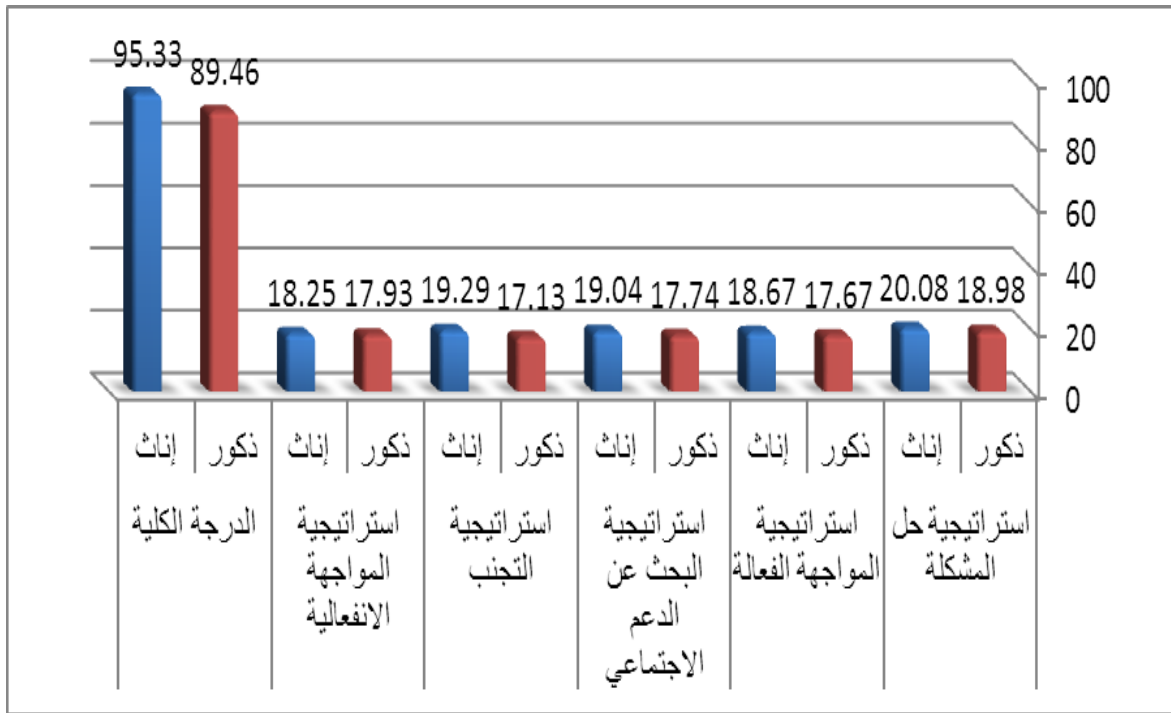
وفقاً لمتغير الجنس (ذكور/ إناث)

الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة (t-test)	درجة (df)	الانحراف المعياري	المتوسط	N	الجنس	البعد
غير دال	0.22	-1.24	68	3.63	18.98	46	ذكور	استراتيجية حل المشكلة
				3.40	20.08	24	إناث	
غير دال	0.29	-1.06	68	3.71	17.67	46	ذكور	استراتيجية المواجهة الفعالة
				3.75	18.67	24	إناث	
غير دال	0.14	-1.51	68	3.86	17.74	46	ذكور	استراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي
				2.39	19.04	24	إناث	
غير دال	0.03	-2.16	68	3.99	17.13	46	ذكور	استراتيجية التجنب
				3.93	19.29	24	إناث	
غير دال	0.73	-0.35	68	3.62	17.93	46	ذكور	استراتيجية المواجهة الانفعالية
				3.54	18.25	24	إناث	
غير دال	0.13	-1.52	68	16.54	89.46	46	ذكور	الدرجة الكلية
				12.75	95.33	24	إناث	

يتضح من الجدول رقم (27) بأنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية لدى أفراد العينة وفقاً لمتغير الجنس، حيث بلغت قيمة (ت) في استراتيجية حل المشكلة (1.24) ومستوى دلالة (0.22)، كما قدرت قيمة (ت) في

استراتيجية المواجهة الفعالة ب(-1.06) ومستوى دلالة (0.29)، كما بلغت قيمة (ت) في استراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي (1.51) ومستوى دلالة (0.14)، وبلغت قيمة (ت) في استراتيجية التجنب (2.16)، ومستوى دلالة (0.03)، وكانت قيمة (ت) استراتيجية المواجهة الانفعالية (0.35)، ومستوى دلالة (0.73)، وكانت قيمة (ت) في الدرجة الكلية لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية (1.52)، ومستوى دلالة (0.13)، وجميع القيم غير دالة إحصائياً عند مستوى (0.05).

كما يتضح من النتائج أن الطلاب أكثر الاستراتيجيات استخداماً كانت استراتيجية حل المشكلة، حيث بلغ متوسط الاستخدام عند الذكور (18.98) وانحراف معياري (3.63)، بينما كان المتوسط عند الإناث (20.08) وانحراف معياري (3.40)، وتأتي بعدها استراتيجية المواجهة الانفعالية عند الذكور بمتوسط (17.93) وانحراف معياري (3.62)، بينما كانت عند الإناث استراتيجية التجنب بمتوسط (19.29) وانحراف معياري (3.93)، وجاءت ثالثاً في الترتيب استراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي عند الجنسين، حيث بلغ المتوسط الحسابي عند الذكور (17.74) وانحراف معياري (3.86)، بينما كان المتوسط الحسابي عند الإناث (19.04) وانحراف معياري (2.39)، وقد جاءت استراتيجية المواجهة الفعالة في الترتيب الرابع عند الجنسين، حيث بلغ المتوسط الحسابي عند الذكور (17.67) وانحراف معياري (3.71)، وعند الإناث بلغ المتوسط (18.67) وانحراف معياري (3.75)، وجاءت في المرتبة الأخيرة استراتيجية التجنب عند الذكور بمتوسط حسابي (17.13) وانحراف معياري (3.99)، بينما استراتيجية المواجهة الانفعالية آخر ما يتم استخدامه من قبل الإناث في مواجهة الضغوط النفسية حيث بلغ المتوسط الحسابي (18.25) وانحراف معياري (3.54)، ويمكن توضيح هذه النتيجة بالشكل التالي:



شكل رقم (11) يوضح دلالة الفروق في متوسطات درجات استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وفقاً لمتغير الجنس (ذكور/ إناث)

2.2. الفروق في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بحسب متغير المستوى الدراسي:

تم استخدام تحليل التباين (ANOVA) لحساب دلالة الفروق في متوسطات درجات استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية وفقاً لمتغير المستوى الدراسي، وكانت النتائج على النحو التالي:

جدول رقم (28) يبين دلالة الفروق في متوسطات درجات استراتيجيات المواجهة وفقاً لمتغير المستوى الدراسي

المتغيرات	مجموع المربعات	df	مربع المتوسط	قيمة F	مستوى الدلالة	الدلالة
استراتيجية حل المشكلة	17.42	3	5.81	0.45	0.72	غير دالة
	860.65	66	13.04			
	878.07	69				
استراتيجية المواجهة الفعالة	61.38	3	20.46	1.51	0.22	غير دالة
	895.61	66	13.57			
	956.99	69				
استراتيجية البحث عن الدعم	17.46	3	5.82	0.47	0.7	غير دالة
	811.12	66	12.29			
	828.59	69				

المتغيرات	مجموع المربعات	df	مربع المتوسط	قيمة F	مستوى الدلالة	الدلالة
الاجتماعي						
استراتيجية التجنب	بين المجموعات	3	9.47	0.56	0.64	غير دالة
	داخل المجموعات	66	16.93			
	المجموع	69	1145.84			
استراتيجية المواجهة الانفعالية	بين المجموعات	3	2.96	0.22	0.88	غير دالة
	داخل المجموعات	66	13.21			
	المجموع	69	880.87			
الدرجة الكلية للمقياس	بين المجموعات	3	102.16	0.41	0.74	غير دالة
	داخل المجموعات	66	246.74			
	المجموع	69	16591.44			

يتضح من الجدول رقم (28) بأنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية لدى أفراد العينة وفقاً لمتغير المستوى الدراسي، حيث بلغت قيمة (F) في استراتيجية حل المشكلة (0.45) ومستوى دلالة (0.72)، كما قدرت قيمة (F) في استراتيجية المواجهة الفعالة بـ (1.51) ومستوى دلالة (0.22)، كما بلغت قيمة (F) استراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي (0.47) ومستوى دلالة (0.7)، وبلغت قيمة (F) في استراتيجية التجنب (0.56)، ومستوى دلالة (0.64)، وكانت قيمة (F) في استراتيجية المواجهة الفعالة (0.22)، ومستوى دلالة (0.88)، بينما بلغت قيمة (F) في الدرجة الكلية لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية (0.41) ومستوى دلالة (0.74)، وجميع القيم غير دالة إحصائياً عند مستوى (0.05)، وبالتالي قبول الفرضية الصفرية التي تشير إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في متوسطات درجات استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية: (حل المشكلة، المواجهة الفعالة، البحث عن الدعم الاجتماعي، التجنب، المواجهة الانفعالية) لدى طلبة كليات التربية الرياضية في الجمهورية اليمنية تعزى لمتغير المرحلة الدراسية.

الإجابة على السؤال الثاني:

والذي ينص على: " ما مستوى دافعية الإنجاز لدى طلبة كلية التربية الرياضية في

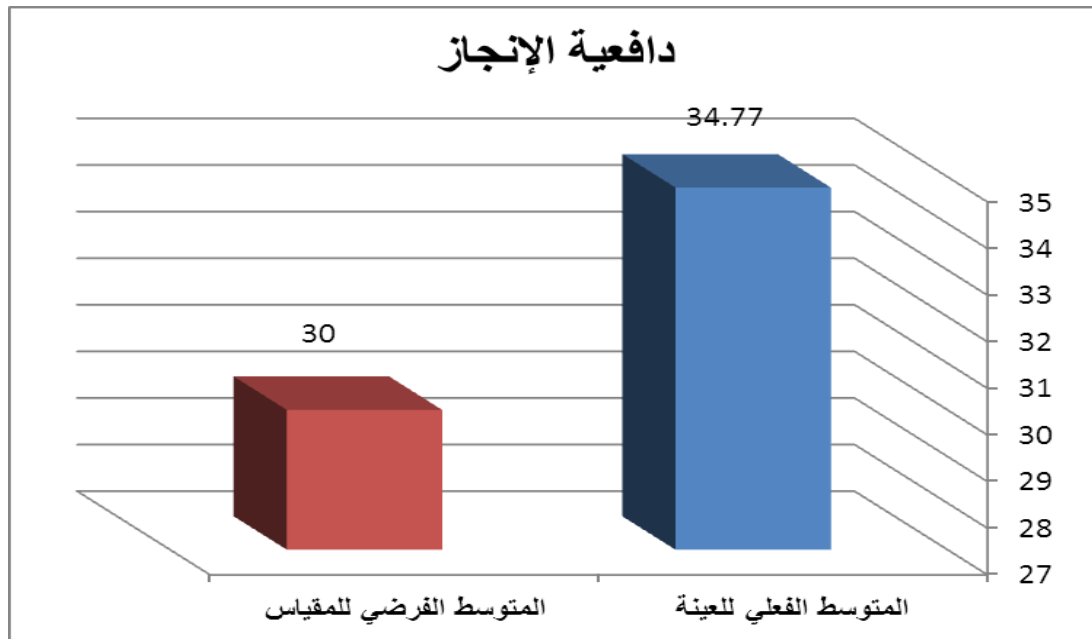
الجمهورية اليمنية ؟

وقد تم الاجابة على التساؤل أعلاه من خلال المقارنة بين المتوسط الفعلي للعيينة المذكورة، وبين المتوسط الفرضي للمقياس الذي يساوي عدد الفقرات \times البديل الأوسط ($32=2 \times 16$)، وتمت المقارنة باستخدام اختبار (ت) لعينة واحدة:

جدول رقم (29) يبين مستوى دافعية الإنجاز لدى طلبة كليات التربية الرياضية

المقياس	المتوسط الفعلي للعيينة	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي للمقياس	N	قيمة (t-test)	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية	34.77	9.48	30	70	30.69	69	0.000

يتضح من الجدول السابق أن قيمة (ت) دالة إحصائياً عند مستوى (0.001). لصالح المتوسط الفرضي الذي يمكن القول بأنه أعلى بدرجة دالة إحصائياً من المتوسط الفعلي لأفراد العينة، الذين يمكن القول بأن درجتهم في دافعية الإنجاز مرتفعة نسبياً، ويمكن توضيح هذه النتيجة بالشكل التالي:



شكل رقم (12) يوضح مستوى دافعية الإنجاز لدى طلبة كليات التربية الرياضية

3. عرض النتائج الخاصة بالفرضية الثالثة والتي مفادها: " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في متوسطات درجات دافعية الإنجاز لدى طلبة كليات التربية الرياضية في الجمهورية اليمنية تعزى (متغير الجنس والمرحلة الدراسية)".

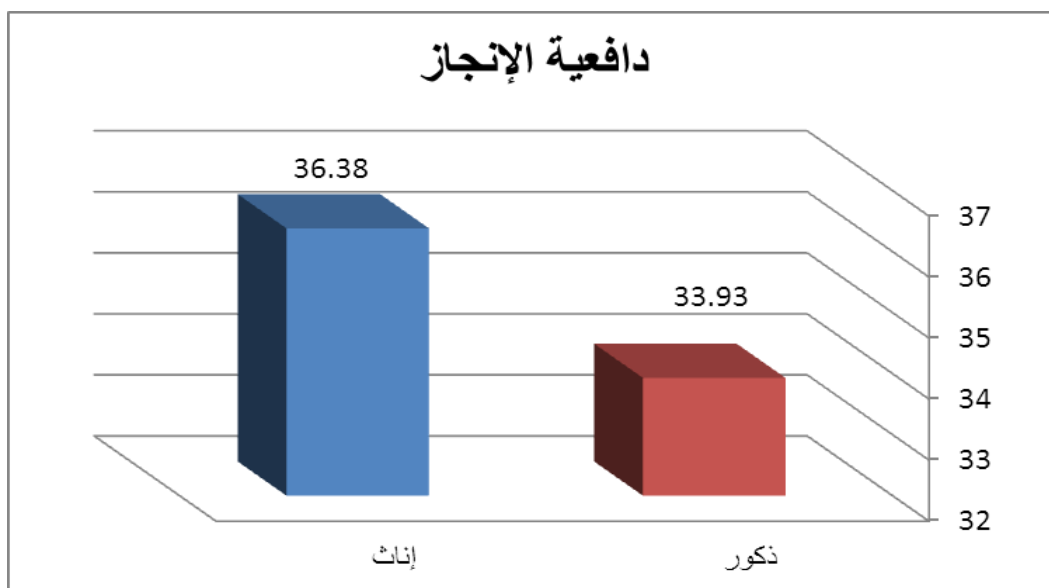
وللتحقق من هذا الفرض تم استخدام اختبار (t-test) لعينتين مستقلتين لحساب دلالة الفروق في متوسطات درجات دافعية الإنجاز وفقاً لمتغير جنس المفحوص (ذكور/ إناث)، كما تم استخدام تحليل التباين (ANOVA) لحساب دلالة الفروق في متوسطات درجات دافعية الإنجاز وفقاً لمتغير المستوى الدراسي، وكانت النتائج على النحو التالي:

1.3. الفروق في درجات دافعية الإنجاز بحسب متغير الجنس:

جدول رقم (30) يبين دلالة الفروق في متوسطات درجات دافعية الإنجاز وفقاً لمتغير الجنس (ذكور/ إناث)

البعد	الجنس	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية (df)	قيمة (t-test)	مستوى الدلالة	الدلالة
دافعية الإنجاز	ذكور	46	33.93	9.86	68	-1.023	0.31	غير دال
	إناث	24	36.38	8.68				

يتضح من الجدول رقم (30) بأنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات دافعية الإنجاز لدى أفراد العينة وفقاً لمتغير الجنس، حيث بلغت قيمة (ت) في الدرجة الكلية للدافعية (1.023) ومستوى دلالة (0.31)، وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى (0.05)، وبالتالي قبول الفرضية الصفرية التي تشير إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في متوسطات درجات دافعية الإنجاز لدى طلبة كليات التربية الرياضية في الجمهورية اليمنية تعزى لمتغير الجنس (ذكور/ إناث)، ويمكن توضيح هذه النتيجة بالشكل التالي:



شكل رقم (13) يوضح دلالة الفروق في متوسطات درجات دافعية الإنجاز وفقاً لمتغير الجنس (ذكور/ إناث)

2.3. الفروق في درجات دافعية الإنجاز بحسب متغير المستوى الدراسي:

جدول رقم (31) يبين دلالة الفروق في متوسطات درجات الإنجاز وفقاً لمتغير المستوى الدراسي

المتغيرات	مجموع المربعات	df	مربع المتوسط	قيمة F	مستوى الدلالة	الدلالة
دافعية الإنجاز	بين المجموعات	3	82.47	0.915	0.439	غير دالة
	داخل المجموعات	66	90.17			
	المجموع	69	6198.34			

يتضح من الجدول رقم (31) بأنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات دافعية الإنجاز لدى أفراد العينة وفقاً لمتغير المستوى الدراسي، حيث بلغت قيمة (F) في الدرجة الكلية لدافعية الإنجاز (0.915) ومستوى دلالة (0.439)، وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى (0.05)، وبالتالي قبول الفرضية الصفرية التي تشير إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في متوسطات درجات دافعية الإنجاز لدى طلبة كليات التربية الرياضية في الجمهورية اليمنية تعزى لمتغير المستوى الدراسي (الأول - الثاني - الثالث - الرابع).

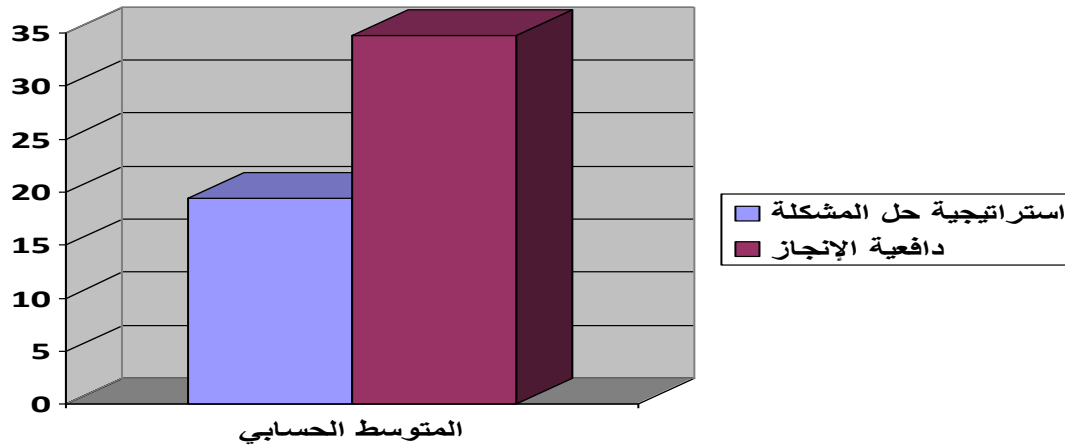
4. عرض النتائج الخاصة بالفرضية الرابعة والتي مفادها: "لا تؤثر استراتيجية حل المشكلة على دافعية الإنجاز لدى طلبة كليات التربية الرياضية في الجمهورية اليمنية."

وللتحقق من هذا الفرض تم استخدام معامل الارتباط بيرسون (Pearson) لحساب الارتباط بين استراتيجية حل المشكلة ودافعية الإنجاز، وللتأكد من قوة التأثير تم استخدام مربع إيتا (η^2) (Eta-Squared)، وكانت النتائج على النحو التالي:

جدول رقم (32) يبين العلاقة بين استراتيجية حل المشكلات ودافعية الإنجاز لدى عينة البحث

استراتيجية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الدلالة	حجم التأثير
حل المشكلة	19.36	3.57	-0.003	0.982	غير دال	.022
	34.77	9.48				

يتضح من الجدول رقم (32) بأنه "لا توجد علاقة ارتباطية بين استراتيجية حل المشكلة ودافعية الانجاز لدى أفراد العينة، حيث بلغ معامل ارتباط بيرسون (-0.003) ومستوى دلالة (0.982)، وهي قيمة أكبر من القيمة الفرضية (0.05)، وبلغ حجم التأثير (0.022) وهو تأثير منخفض، وبالتالي القبول بالفرضية الصفرية بأنه لا تؤثر استراتيجية حل المشكلة على دافعية الإنجاز لدى طلبة كليات التربية الرياضية في الجمهورية اليمنية، ويمكن توضيح هذه النتيجة بالشكل التالي:



شكل رقم (14) يوضح العلاقة بين استراتيجية حل المشكلات ودافعية الإنجاز لدى عينة البحث

5. عرض النتائج الخاصة بالفرضية الخامسة والتي مفادها: "لا تؤثر استراتيجية المواجهة الفعالة على دافعية الإنجاز لدى طلبة كليات التربية الرياضية في الجمهورية اليمنية".

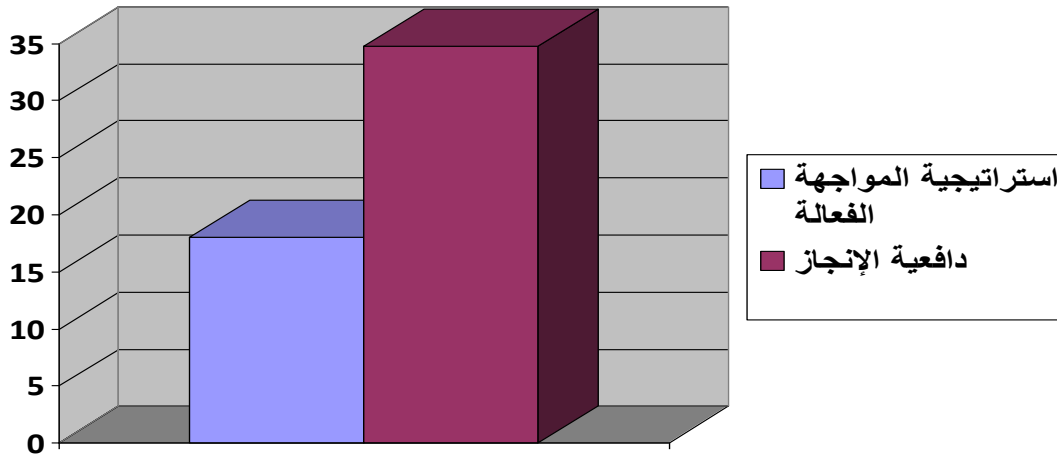
وللتحقق من هذا الفرض تم استخدام معامل الارتباط بيرسون (Pearson) لحساب الارتباط

بين استراتيجية المواجهة الفعالة ودافعية الإنجاز، وللتأكد من قوة التأثير تم استخدام مربع إيتا (η^2) (Eta-Squared)، وكانت النتائج على النحو التالي:

جدول رقم (33) يبين العلاقة بين استراتيجية المواجهة الفعالة ودافعية الإنجاز لدى عينة البحث

استراتيجية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الدلالة	حجم التأثير
المواجهة الفعالة	18.01	3.72	-0.082	0.5	غير دال	0.016
دافعية الإنجاز	34.77	9.48				

يتضح من الجدول رقم (33) بأنه " لا توجد علاقة ارتباطية بين استراتيجية المواجهة الفعالة ودافعية الإنجاز لدى أفراد العينة، حيث بلغ معامل ارتباط بيرسون (-0.082) ومستوى دلالة (0.982)، وهي قيمة أكبر من القيمة الفرضية (0.05)، وبلغ حجم التأثير (0.016) وهو تأثير منخفض، وبالتالي القبول بالفرضية الصفرية بأنه لا تؤثر استراتيجية المواجهة الفعالة على دافعية الإنجاز لدى طلبة كليات التربية الرياضية في الجمهورية اليمنية، ويمكن توضيح هذه النتيجة بالشكل التالي:



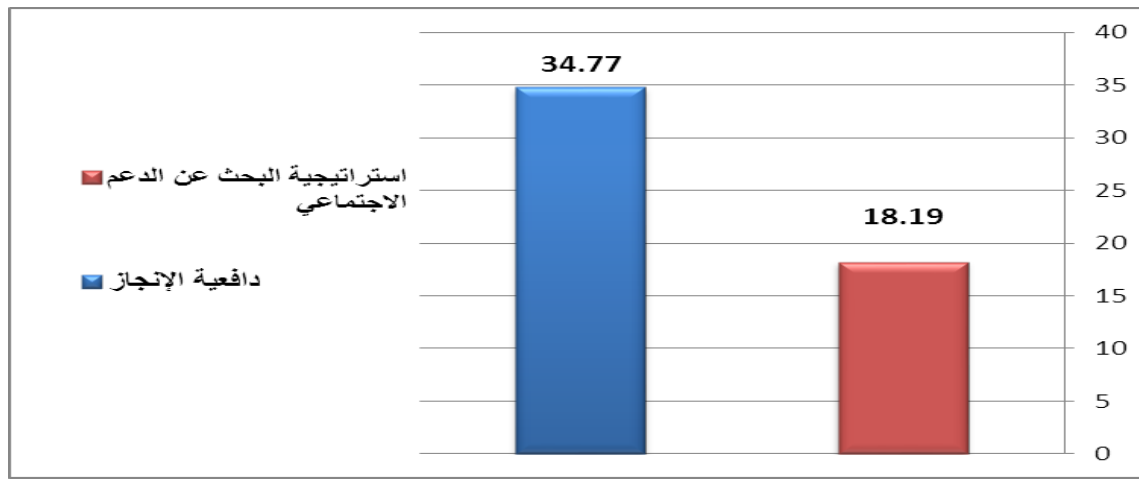
شكل رقم (15) يوضح العلاقة بين استراتيجية المواجهة الفعالة ودافعية الإنجاز لدى عينة البحث

6. عرض النتائج الخاصة بالفرضية السادسة والتي مفادها: " لا تؤثر استراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي على دافعية الإنجاز لدى طلبة كليات التربية الرياضية في الجمهورية اليمنية".
وللتحقق من هذا الفرض تم استخدام معامل الارتباط بيرسون (Pearson) لحساب الارتباط بين استراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي ودافعية الإنجاز، وللتأكد من قوة التأثير تم استخدام مربع إيتا (η^2) (Eta-Squared)، وكانت النتائج على النحو التالي:

جدول رقم (34) يبين العلاقة بين استراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي ودافعية الإنجاز لدى عينة البحث

استراتيجية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الدلالة	حجم التأثير
البحث عن الدعم الاجتماعي	18.19	3.47	-0.035	0.774	غير دال	.032
دافعية الإنجاز	34.77	9.48				

يتبين من الجدول السابق أنه لا توجد علاقة ارتباطية بين استراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي ودافعية الإنجاز لدى أفراد العينة، حيث بلغ معامل ارتباط بيرسون (-0.035) ومستوى دلالة (0.774)، وهي قيمة أكبر من القيمة الفرضية (0.05)، وبلغ حجم التأثير (0.032) وهو تأثير منخفض، وبالتالي القبول بالفرضية الصفرية بأنه لا تؤثر استراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي على دافعية الإنجاز لدى طلبة كليات التربية الرياضية في الجمهورية اليمنية، ويمكن توضيح هذه النتيجة بالشكل التالي:



شكل رقم (16) يوضح العلاقة بين استراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي ودافعية الإنجاز لدى عينة البحث

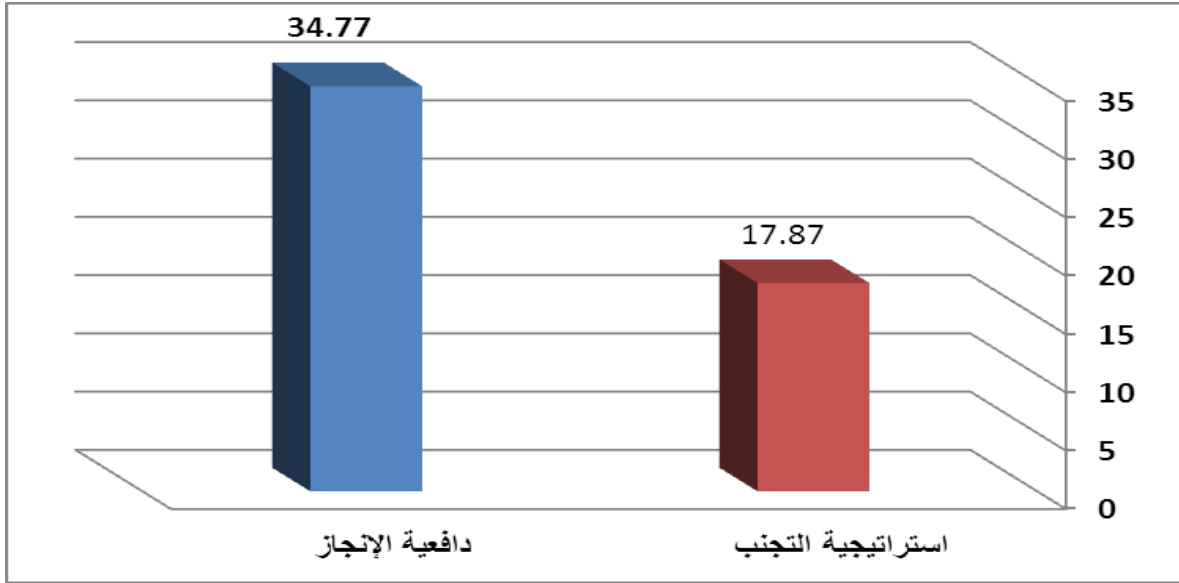
7. عرض النتائج الخاصة بالفرضية السابعة والتي مفادها: "لا تؤثر استراتيجية التجنب على دافعية الإنجاز لدى طلبة كليات التربية الرياضية في الجمهورية اليمنية".

وللتحقق من هذا الفرض تم استخدام معامل الارتباط بيرسون (Pearson) لحساب الارتباط بين استراتيجية البحث التجنب ودافعية الإنجاز، وللتأكد من قوة التأثير تم استخدام مربع إيتا (η^2) (Eta-Squared)، وكانت النتائج على النحو التالي:

جدول رقم (35) يبين العلاقة بين استراتيجية التجنب ودافعية الإنجاز لدى عينة البحث

استراتيجية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الدلالة	حجم التأثير
التجنب	17.87	4.08	0.022	0.858	غير دال	0.064
دافعية الإنجاز	34.77	9.48				

يتبين من الجدول السابق أنه لا توجد علاقة ارتباطية بين استراتيجية التجنب ودافعية الإنجاز لدى أفراد العينة، حيث بلغ معامل ارتباط بيرسون (0.022) ومستوى دلالة (0.858)، وهي قيمة أكبر من القيمة الفرضية (0.05)، وبلغ حجم التأثير (0.064) وهو تأثير منخفض، وبالتالي القبول بالفرضية الصفرية بأنه لا تؤثر استراتيجية التجنب على دافعية الإنجاز لدى طلبة كليات التربية الرياضية في الجمهورية اليمنية، ويمكن توضيح هذه النتيجة بالشكل التالي:



شكل رقم (17) يوضح العلاقة بين استراتيجية التجنب ودافعية الإنجاز لدى عينة البحث

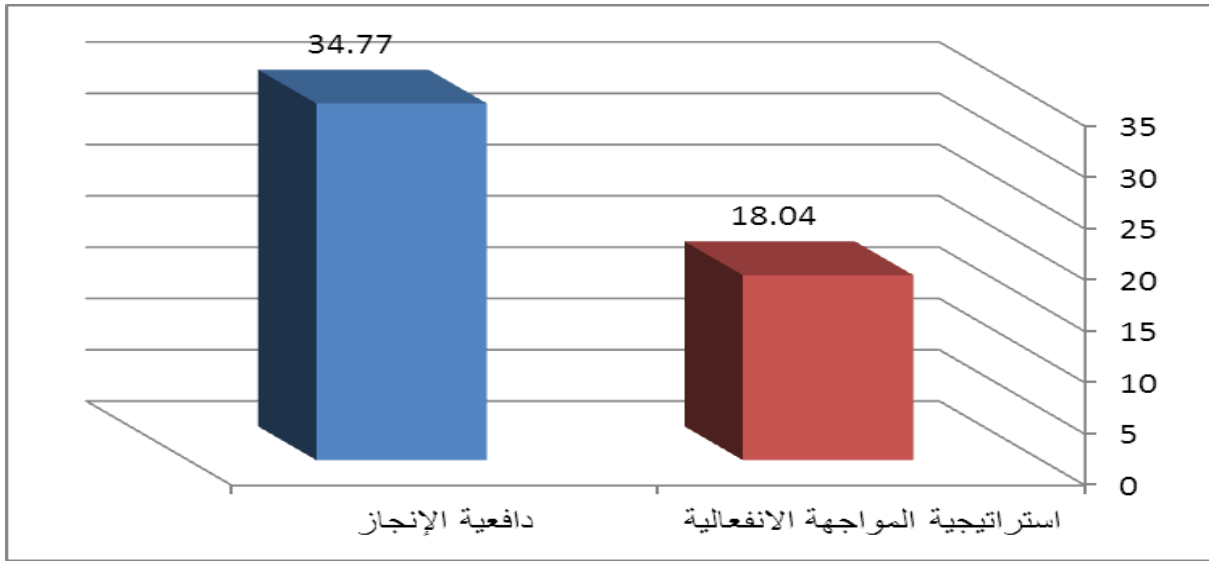
8. عرض النتائج الخاصة بالفرضية الثامنة والتي مفادها: "لا تؤثر استراتيجية المواجهة الانفعالية على دافعية الإنجاز لدى طلبة كليات التربية الرياضية في الجمهورية اليمنية".

وللتحقق من هذا الفرض تم استخدام معامل الارتباط بيرسون (Pearson) لحساب الارتباط بين استراتيجية المواجهة الانفعالية ودافعية الإنجاز، وللتأكد من قوة التأثير تم استخدام مربع إيتا (η^2) (Eta-Squared)، وكانت النتائج على النحو التالي:

جدول رقم (36) يبين العلاقة بين استراتيجية المواجهة الانفعالية ودافعية الإنجاز لدى عينة البحث

استراتيجية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الدلالة	حجم التأثير
المواجهة الانفعالية	18.04	3.57	-0.097	0.423	غير دال	.002
دافعية الإنجاز	34.77	9.48				

يتضح من الجدول رقم (37) بأنه "لا توجد علاقة ارتباطية بين استراتيجية المواجهة الانفعالية ودافعية الإنجاز لدى أفراد العينة، حيث بلغ معامل ارتباط بيرسون (-0.097) ومستوى دلالة (0.423)، وهي قيمة أكبر من القيمة الفرضية (0.05)، وبلغ حجم التأثير (0.002) وهو تأثير منخفض، وبالتالي القبول بالفرضية الصفرية بأنه لا تؤثر استراتيجية المواجهة الانفعالية على دافعية الإنجاز لدى طلبة كليات التربية الرياضية في الجمهورية اليمنية، ويمكن توضيح هذه النتيجة بالشكل التالي:



شكل رقم (18) يوضح العلاقة بين استراتيجية المواجهة الانفعالية ودافعية الإنجاز لدى عينة الدراسة

9. عرض نتائج الفرضية العامة والتي مفادها: "لاتؤثر استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية على ودافعية الإنجاز لدى طلبة كليات التربية الرياضية في الجمهورية اليمنية"

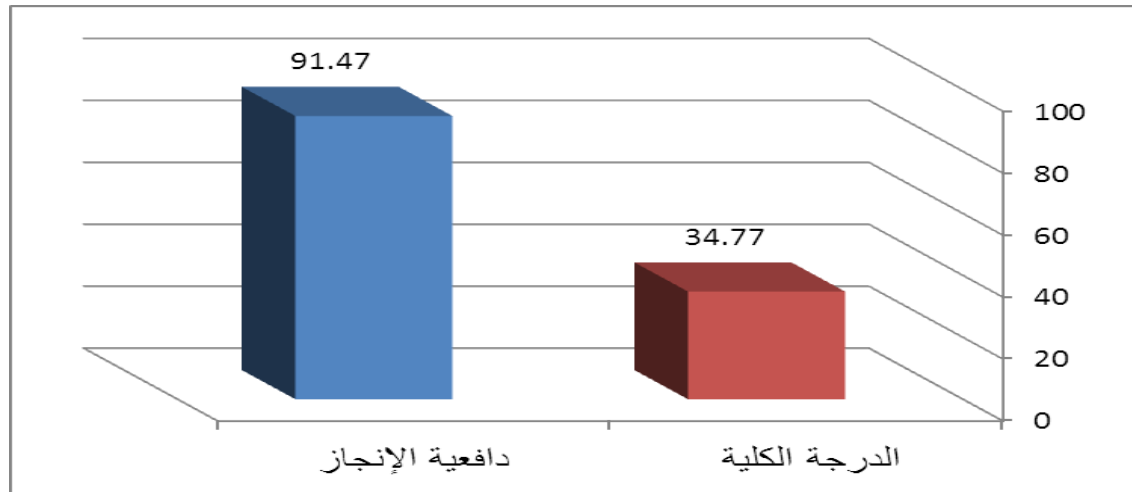
وللتحقق من هذا الفرض تم حساب العلاقة الارتباطية بين الدرجة الكلية لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية ودافعية الإنجاز، واستخدام مربع إيتا (η^2) (Eta-Squared) لحساب قوة هذه العلاقة، وكانت النتائج على النحو التالي:

جدول رقم (37) يبين العلاقة بين الدرجة الكلية لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية ودافعية الإنجاز لدى عينة

البحث

حجم التأثير	الدلالة	مستوى الدلالة	معامل الارتباط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الدرجة الكلية
0.033	غير دال	0.713	-0.045	9.48	91.47	لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية
				15.51	34.77	دافعية الإنجاز

يتضح من الجدول رقم (37) بأنه "لا توجد علاقة ارتباطية بين الدرجة الكلية لاستراتيجيات مواجهة الضغوط ودافعية الإنجاز لدى أفراد العينة، حيث بلغ معامل ارتباط بيرسون (-0.045) ومستوى دلالة (0.713)، وهي قيمة أكبر من القيمة الفرضية (0.05)، وبلغ حجم التأثير (0.033) وهو تأثير منخفض، وبالتالي القبول بالفرضية الصفرية بأنه لا تؤثر استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية على دافعية الإنجاز لدى طلبة كليات التربية الرياضية في الجمهورية اليمنية، ويمكن توضيح هذه النتيجة بالشكل التالي:



شكل رقم (19) يوضح العلاقة بين الدرجة الكلية لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية ودافعية الإنجاز لدى عينة

البحث

ثانياً: مناقشة النتائج:

1. مناقشة نتائج الفرضية العامة والتي مفادها: " لا تؤثر استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية على دافعية الإنجاز لدى طلاب كليات التربية الرياضية في الجمهورية اليمنية في الجمهورية وتفرع من التساؤل العام الفرضيات الفرعية التالية:

1.1. مناقشة نتائج الفرضية الفرعية الأولى والتي مفادها: " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في متوسطات درجات الضغوط النفسية لدى طلبة كليات التربية الرياضية في الجمهورية اليمنية تعزى (لمتغير الجنس والمرحلة الدراسية)".

1.1.1. الفروق في الضغوط النفسية بحسب متغير الجنس:

تشير نتائج الجدول رقم (25) التي توضح بأنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية لدى أفراد العينة وفقاً لمتغير الجنس".

وتتماشي هذه النتيجة مع دراسة نوال السيد (2009)، ودراسة حياة النابلسي (2009) بأنه لا توجد فروق في متوسطات الضغوط النفسية بين الجنسين (ذكور، وإناث).

كما أظهرت نتائج دراسة غيث ، محمود ، محمود (2009) أنه لا توجد فروق دالة إحصائية تعزى إلى متغير الجنس في الضغوط النفسية.

وتؤكد دراسة كل من العقرباوي (1994)، ودراسة عبد الله (1995) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعود لمتغير الجنس.

ويرى الباحث إلى أن الضغوط النفسية لعينة الدراسة للجنسين بشكل عام منخفضة وأقل من المتوسط الفرضي عدا ضغوط بيئة الجامعة مع اختلاف ترتيب أبعاد الضغوط النفسية بين الذكور والإناث.

2.1.1. الفروق في الضغوط النفسية بحسب متغير المستوى الدراسي:

تشير نتائج الجدول رقم (26) التي توضح أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية لدى أفراد العينة وفقاً لمتغير المستوى الدراسي".

وتتنفق هذه النتيجة مع دراسة كل من محمد وعبد الملك (1993)، ودراسة العقرباوي

(1994)، حيث أظهرت النتائج أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين المعلمين التعليمية أو المؤهل الدراسي، بينما تتعارض نتيجة هذه الدراسة مع دراسة الحجار (2005) التي توصلت دراسته الى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية، عدا الضغوط الدراسية وضغوط بيئة الجامعة تعزى لمتغير المستوى الجامعي لصالح المستوى الرابع.

ويري الباحث إلى أن الضغوط النفسية لعينة الدراسة للجنسين بشكل عام منخفضة وأقل من المتوسط الفرضي عدا ضغوط بيئة الجامعة مع اختلاف ترتيب أبعاد الضغوط النفسية بشكل عام حيث حلت بالمرتبة الأولى ضغوط بيئة الجامعة، وحلت بالمرتبة الثانية الضغوط الدراسية. أما الضغوط الشخصية فحلت بالمرتبة الثالثة، كما جاءت الضغوط الاجتماعية في المرتبة الرابعة، أما الضغوط المالية فكانت بالمرتبة الخامسة، وحلت الضغوط الأسرية في المرتبة السادسة والأخيرة.

وهذا يتماشى مع ماذكرته مادي (maddi) وزملائها أن بعض الضغط النفسي أو درجة قليلة منه ضروري لحياة الفرد واستمرار نشاطه وحماسة لقضايا حياته وربما تشعره بالاثارة الممتعة والسعادة وتحرر قدراته الابداعية (maddi, et al. 1999).

وهذا يعني قبول الفرضية الصفرية أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية لدى أفراد العينة وفقاً لمتغير الجنس والمستوى الدراسي. لذا تم قبول الفرضية.

2.1. مناقشة نتائج الفرضية الفرعية الثانية والتي مفادها: " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في متوسطات درجات استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية (حل المشكلة، المواجهة الفعالة، البحث عن الدعم الاجتماعي، التجنب، المواجهة الانفعالية) لدى طلبة كليات التربية الرياضية في الجمهورية اليمنية تعزى لمتغير الجنس والمستوي الدراسي".

1.2.1. الفروق في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بحسب متغير الجنس:

تشير نتائج الجدول رقم (27) التي توضح بأنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية لدى أفراد العينة وفقاً لمتغير الجنس".

وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع دراسة هنت وايفانز (2004)، ودراسة جودة (2004)، ودراسة الهلالي (2009)، ودراسة شريف (2003)، ودراسة باستين (2005)، حيث كانت نتائج هذه الدراسات أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجة الذكور ومتوسط درجة الإناث في أساليب المواجهه لدى أفراد العينة.

وتتعارض نتيجة هذه الدراسة مع دراسة الزيود (2004)، ودراسة ابو عرام (2005)، والتي أظهرت نتائج هذه الدراسات وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات التعامل مع الضغوط لدى الطلبة تعزى إلى متغير الجنس.

كما يتضح من النتائج أن أكثر الاستراتيجيات استخدامها الطلاب هي استراتيجية حل المشكلة حيث حلت بالمرتبة الأولى، وتأتي بعدها استراتيجية المواجهة الانفعالية بالمرتبة الثانية، وجاءت ثالثاً في الترتيب استراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي، وحلت استراتيجية المواجهة الفعالة في الترتيب الرابع، وجاءت في المرتبة الأخيرة استراتيجية التجنب.

أما بالنسبة للإناث فقد حلت استراتيجية حل المشكلة بالمرتبة الأولى، وتأتي بعدها استراتيجية التجنب، بالمرتبة الثانية، وجاءت ثالثاً في الترتيب استراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي، أما استراتيجية المواجهة الفعالة فحلت في الترتيب الرابع، وجاءت في المرتبة الأخيرة استراتيجية المواجهة الانفعالية.

وهذا يختلف مع ما توصلت إليه دراسة فريدينبرج ولويس (1991) والتي أشارت نتائجها إلى أن الإناث أكثر استخدام لكل من أسلوب البحث عن الدعم الاجتماعي وأسلوب التقويم الإيجابي، أما باقي الأساليب فلم توجد فروق بين الذكور والإناث في استخدامها.

2.2.1. الفروق في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بحسب متغير المستوى الدراسي:

تشير نتائج الجدول رقم (28) التي توضح بأنه: " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية لدى أفراد العينة وفقاً لمتغير المستوى الدراسي".

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة الزيود (2004) حيث أظهرت نتائج دراسته بأنه لا توجد فروق

ذات دلالة إحصائية في إستراتيجيات التعامل مع الضغوط تعزى إلى متغير المستوى الدراسي

كما يتضح من النتائج أن أكثر الاستراتيجيات استخدامها الطلاب هي استراتيجية حل المشكلة حيث حلت بالمرتبة الأولى، وتأتي بعدها استراتيجية المواجهة الانفعالية بالمرتبة الثانية، وجاءت في الترتيب الثالث استراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي، وقد جاءت استراتيجية المواجهة الفعالة في الترتيب الرابع، وجاءت في المرتبة الأخيرة استراتيجية التجنب.

أما بالنسبة للإناث فقد حلت استراتيجية حل المشكلة حيث حلت بالمرتبة الأولى وتأتي بعدها استراتيجية التجنب. بالمرتبة الثانية، وجاءت ثالثاً في الترتيب استراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي، أما استراتيجية المواجهة الفعالة فحلت في الترتيب الرابع، وجاءت في المرتبة الأخيرة استراتيجية المواجهة الانفعالية.

ويرى الباحث أن أفراد العينة يستخدمون إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بتفاوت بما يتناسب مع هدفهم في خفض حدة الضغوط النفسية التي تواجههم وقدرتهم على تحديد المتطلبات اللازمة لاستخدام تلك الاستراتيجيات، وهذا يساعدهم على تحمل المسؤولية في جميع المواقف التي تواجههم في الحياة وذلك باتخاذ القرارات التي تساعدهم على مواجهة مشكلاتهم بالشكل الجيد، وحلها بطرق تساعدهم على ضبط انفسهم.

وذلك لتكون لديهم القدرة على مواجهة الضغوط النفسية هذا يعمل على تهيئة مواقفهم الضاغطة بشكل صحيح مما يجعلهم قادرين على مواجهة المواقف والتغلب عليها بطريقة ايجابية وناجحة.

وبالتالي قبول الفرضية الصفرية التي تشير إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في متوسطات درجات استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية: (حل المشكلة، المواجهة الفعالة، البحث عن الدعم الاجتماعي، التجنب، المواجهة الانفعالية) لدى طلبة كليات التربية الرياضية في الجمهورية اليمنية تعزى لمتغير الجنس والمرحلة الدراسية. لذا تم قبول الفرضية.

3.1. مناقشة نتائج الفرضية الفرعية الثالثة والتي مفادها: " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في متوسطات درجات دافعية الإنجاز لدى طلبة كليات التربية الرياضية في الجمهورية اليمنية تعزى (لمتغير الجنس والمرحلة الدراسية)".

1.3.1. الفروق في درجات دافعية الإنجاز بحسب متغير الجنس:

تشير نتائج الجدول رقم (30) التي توضح بأنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات دافعية الإنجاز لدى أفراد العينة وفقاً لمتغير الجنس".

وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع دراسة نوال سيد (2009) حيث اظهرت نتائج دراستها أنه لا توجد فروق دالة احصائيا بين الجنسين في الدافعية للإنجاز، وتتماشى نتيجة هذه الدراسة مع عدة دراسات ميدانية التي كشفت عن عدم وجود فروق جوهرية بين الذكور والإناث في الدافعية للإنجاز، ومن هذه الدراسات، دراسة: كل من عبد الخالق (1991)، النيال (1983)، وتركي (1988)، وموسى وأبو ناهية (1988)، واسماعيل (1989)، والزيات (1990)، والطواب (1990).

فأرجع مصطفى تركي (1988) عدم وجود فروق جوهرية بين الذكور والإناث في الدافعية للإنجاز إلى أن الأسرة العربية الحديثة تحت وتشجع الإناث تماما مثل الذكور على التفوق الدراسي والعمل، وأن هذا هو المجال المقبول اجتماعيا والذي يسمح للمرأة العربية بالتفوق والامتياز فيه، ولذلك أصبحت الإناث ترغبن في التفوق والامتياز تماما مثل الذكور.

أما الطواب (1990) فقد فسّر عدم وجود فروق جوهرية بين الذكور والإناث في الدافعية للإنجاز في ضوء طبيعة المجتمعات التي أجريت فيها مثل هذه الدراسات والفترة الزمنية التي أجريت فيها، واستشهد بذلك بقوله بأن الدراسات السابقة مثل التي أجريت في الستينات تختلف عن (M. Horner) دراسة مارتينا هورنر، الدراسات التي تمت في فترة الثمانينات والتسعينات من حيث الظروف التاريخية والعوامل الاجتماعية والثقافية والنفسية المميزة في الفترة من هذه الفترات، ولعل هذا ما يتفق مع التفسير الذي قدمه موسى وأبو ناهية (1988). واللذان أرجعا عدم وجود فروق جوهرية بين الجنسين في الدافع للإنجاز، إلى أن الفرص التعليمية والمهنية أصبحت الآن متاحة لكلا من الجنسين، وتضاءلت النظرة الوالدية التي تميز بين الذكور والإناث، فكلاهما أصبح يلقي نفس المعاملة الوالدية والرعاية والاهتمام وفي غرس مفاهيم الاستقلال والاعتماد على النفس، وربما يرجع إصرار الأئني على التفوق

والنجاح والتحمل والمثابرة إلى ميكانيزمات الدفاعية عما لاقته من غبن المجتمع في مكانتها الاجتماعية لذا فهي تحاول التفوق في المجالات الحالية المختلفة. إضافة إلى مما سبق يمكن إرجاع عدم وجود فروق جوهريّة بين الذكور والإناث في الدفاعية للإنجاز، إلى أن ظروف المجتمع بما فيها عدم الاكتفاء الذاتي، البطالة، عدم قدرة الرجل لوحده تلبية متطلبات الأسرة عدم ضمان المستقبل في حالة الطلاق، كل ذلك يشجع الأنثى على الدفاعية للإنجاز والتفوق والنجاح في الدراسة والذين يرون فيها وسيلة لضمان المستقبل.

وبالتالي قبول الفرضية الصفرية التي تشير إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في متوسطات درجات دفاعية الإنجاز لدى طلبة كليات التربية الرياضية في الجمهورية اليمنية تعزى لمتغير الجنس (ذكور/ إناث).

2.3.1. الفروق في درجات دفاعية الإنجاز بحسب بحسب متغير المستوى الدراسي:

تشير نتائج الجدول رقم (31) التي توضح بأنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات دفاعية الإنجاز لدى أفراد العينة وفقاً لمتغير المستوى الدراسي".

وتتماشي نتيجة هذه الدراسة مع دراسة الطيريري (1994) التي توصلت إلى أنه لا توجد فروق دالة احصائيا بين الذكور والاناث في الدافع للإنجاز نحو التحصيل الدراسي.

وفسر ذلك بروح التحدي التي توجد لدى الطالبات كوسيلة لإثبات الذات على الصعيد الأسري والاجتماعي بركات (2000)، كما تتعارض نتيجة هذه الدراسة مع دراسة كل من رمضان (2006)، ودراسة عمران (1990م)، حيث كانت نتائج هذه الدراسات وجود فروق دالة احصائيا في الدافع للإنجاز لصالح ذوي مستوي التحصيل المرتفع فالطلاب مرتفعي التحصيل كانوا أكثر دفاعية للإنجاز.

هذه النتيجة تتفق والدراسة التي قام بها نوبال (nuttale, 1976) حيث بينت الدراسة ان الأبناء الذين يتلقون معاملة حسنة بأقل قدر من العنف والتسلط والاهمال والتفرقة من طرف الوالدين، يكونون أفضل قدرة على التحصيل الدراسي وعلى التفوق والنجاح صالح ومحمود (1995)، كما تتماشى مع دراسة الشماع (1977)، حيث أكدت أن الدافع إلى النجاح ينمو عندما تكافئ الأم ابنها عند نجاحه وتكون استجابته محايدة في حالة فشلة.

وبالتالي قبول الفرضية الصفرية التي تشير إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في متوسطات درجات دافعية الإنجاز لدى طلبة كليات التربية الرياضية في الجمهورية اليمنية تعزى لمتغير الجنس والمرحلة الدراسية (الأول- الثاني- الثالث- الرابع). لذا تم قبول الفرضية.

4.1. مناقشة نتائج الفرضية الفرعية الرابعة والتي مفادها: "لا تؤثر استراتيجية حل المشكلة على دافعية الإنجاز لدى طلبة كليات التربية الرياضية في الجمهورية اليمنية." تشير نتائج الجدول رقم (32) التي توضح بأنه "لا توجد علاقة ارتباطية بين استراتيجية حل المشكلة ودافعية الإنجاز لدى أفراد العينة، حيث بلغ معامل ارتباط بيرسون (-0.003) ومستوى دلالة (0.982)، وهي قيمة أكبر من القيمة الفرضية (0.05)، وبلغ حجم التأثير (0.022) وهو تأثير منخفض.

وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع دراسة شيفور (Schafer, 1992) حيث أظهرت نتائج دراسته أن الأسر التي تستعمل مواجهة صحيحة كأسلوب حل المشكلة يكون لديهم مستوى ضغط نفسي أقل من الأسر الأخرى، وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع دراسة هود بيرج (Hudibarg)، حيث أظهرت النتائج أن الطلاب الذين لديهم مستوى ضغط نفسي أقل من المتوسط يستخدمون أسلوب حل المشكلة بالتعامل مع الضغط النفسي.

وتؤكد دراسة تيرآو (Turcott 1986) أن العمليات المعرفية وخاصة منها حل المشكلات ذات أهمية كبيرة في مواجهة الضغوط النفسية في المجال المهني من حيث أن هذه الوظيفة تتضمن عمليات متلاحقة ومنظمة من طرف الفرد تبدأ بتحديد العناصر المسببة للضغوط وتحديد وضبط الحد الأقصى لمقاومته ثم تكوين وتقييم أولي للحلول الممكنة ومن ثم اتخاذ القرار والتنفيذ حيث تتجلى هنا نتائج القدرة الابتكارية لدى الفرد غير أن هذه السيورة مرتبطة من الناحية العملية بالشروط البيئية للعمل والعناصر المتاحة في الوسط المهني.

فالدافعية نحو الممارسة الرياضية تهدف إلى أن يمارس الناشئ أو الطالب النشاط الرياضي الذي يميل إليه بشكل جيد ويمكن النظر إلى دافعية الإنجاز على أنها حرص الفرد على تحقيق شيء صعب

والسيطرة على البيئة الفيزيائية والاجتماعية والتحكم في الأفكار وحسن تناولها وتنظيمها (باهى وإبراهيم، 1995، 22، 23).

ويرى الباحث من خلال النتائج أن عينة الدراسة إختاروا أساليب مواجهة صحيحة حيث كان أسلوب حل المشكلة في المرتبة الاولى للجنسين والذي ساهم في تخفيف مستوى الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة بالمقابل ارتفاع دافع الإنجاز.

وبالتالي القبول بالفرضية الصفرية بأنه لا تؤثر استراتيجية حل المشكلة على دافعية الإنجاز لدى طلبة كليات التربية الرياضية في الجمهورية اليمنية. لذا تم قبول الفرضية.

5.1. مناقشة نتائج الفرضية الفرعية الخامسة والتي مفادها: " لا تؤثر استراتيجية المواجهة الفعالة على دافعية الإنجاز لدى طلبة كليات التربية الرياضية في الجمهورية اليمنية".

تشير نتائج الجدول رقم (33) التي توضح بأنه " لا توجد علاقة ارتباطية بين استراتيجية المواجهة الفعالة ودافعية الإنجاز لدى أفراد العينة، حيث بلغ معامل ارتباط بيرسون (-0.082) ومستوى دلالة (0.982)، وهي قيمة أكبر من القيمة الفرضية (0.05)، وبلغ حجم التأثير (0.016) وهو تأثير منخفض.

ويرى (Cooper & payhe.1991, 213) أنها استجابة سلوكية ومعرفية للمواجهة للضغط النفسي عن طريق التعامل مباشرة مع الوضع وانها سلوكيات تتخذ لتغيير الوضع.

كما يرى (Lazarus,1993) أنها أيضاً محاولة للسيطرة بشكل مباشر على المواقف الضاغطة عن طريق استعمال الفرد مصادره الذاتية في حل المشكلة ومواجهتها مباشرة واتخاذ الإجراءات التي تخفف من تأثير الأحداث الضاغطة (Lazarus,1993)، وأشار (schafcr, 1992) على أن التركيز على المشكلة هي الجهود التي يبذلها الفرد وهو يحاول التعامل البناء والفعال مع عوامل الضغط النفسي أو مع المواقف الضاغطة مباشرة (schafcr,1992, 199).

وأشار " محمد حسن علاوي " بأنها الحالات الداخلية النابعة من داخل الفرد نفسه، والتي تشبعها الممارسة الرياضية أو الأداء الرياضي كهدف في حد ذاته مثل: الرضا، السرور، المتعة الناتجة عن الممارسة

الرياضية والشعور بالإرتياح، كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها أو التي تتطلب المزيد من الشجاعة والإرادة، أو بسبب المتعة الجماعية الناجمة عن رشاقة وتناسق الأداء الحركي الذاتي، وكذلك الإثارة والتحدي في مواجهة بعض العقبات أو الصعوبات المرتبطة بالأداء (علاوي، 2002، 215).

فالدافعية نحو الممارسة الرياضية تهدف إلى أن يمارس الناشئ أو الطالب النشاط الرياضي الذي يميل إليه ويمكن النظر إلى دافعية الإنجاز على أنها حرص الفرد على تحقيق شيء صعب والسيطرة على البيئة الفيزيائية والاجتماعية والتحكم في الأفكار وحسن تناولها وتنظيمها (باهي وإبراهيم، 1994، 22، 23).

وبالتالي القبول بالفرضية الصفرية بأنه "لا تؤثر استراتيجية المواجهة الفعالة على دافعية الإنجاز لدى طلبة كليات التربية الرياضية في الجمهورية اليمنية". لذا تم قبول الفرضية.

6.1. مناقشة نتائج الفرضية الفرعية السادسة والتي مفادها: "لا تؤثر استراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي على دافعية الإنجاز لدى طلبة كليات التربية الرياضية في الجمهورية اليمنية".

تشير نتائج الجدول رقم (34) التي توضح بأنه "لا توجد علاقة ارتباطية بين استراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي ودافعية الإنجاز لدى أفراد العينة، حيث بلغ معامل ارتباط بيرسون (-0.035) ومستوى دلالة (0.774)، وهي قيمة أكبر من القيمة الفرضية (0.05)، وبلغ حجم التأثير (0.032) وهو تأثير منخفض.

وتتماشي نتيجة هذه الدراسة مع دراسة (درويش، 1993) حيث اظهرت نتائج دراستها أن اسلوب البحث عن الدعم الاجتماعي حل في المرتبة الثالثة (درويش، 1993).

ويرى الباحث أن الدعم الاجتماعي هو شكل من أشكال المواجهة الهادفة بشكل أساسي إلى تنظيم الإستجابات العاطفية بل هو الجهد الذي يقوم به الناس للحصول على الدعم الاجتماعي والمساندة للتخفيف من الوضع الضاغط.

وتبين أيضاً أن المساندة الاجتماعية تخفف من الاكتئاب الذي تسببه ضغوط الحياة المرتفعة لأن الفرد يكون أثناء أزماته حساس وسريع الإنفعال وربما لا يستطيع لسيطرة على ردة فعله وسلوكياته، الأمر الذي يبرر دور مساعدة الآخرين، (فايد، 1998)، فالمهارة الاجتماعية تلعب دوراً في التخفيف من آثار الضغط النفسي عن طريق التواصل الإيجابي الجيد والعلاقات الاجتماعية المرنة والحميمة (Schwarzer, 1999).

وتؤكد نظرية التعلم الاجتماعي فكرة أن الفرد يتعلم ويكتسب من أسرته ومجتمعه الخصائص السلوكية واستجاباته النفسية والاجتماعية. (Brown, 1999).

ويذكر سلطان (2011) بأن السلوك السند الاجتماعي هو الذي يساعد على تنظيم العلاقات بين الأفراد، وهو سلوك التالف والتواد والتعاون فيما بينهم، وله معاني وأهداف أخلاقية، ويسعى الفرد من خلاله إلى تحقيق التوافق مع الجماعة والحصول على تقديرها، وهو سلوك مكتسب يتعلمه الفرد من تجربته السابقة ويتنوع هذا السلوك بحسب تنوع حاجات الفرد والمواقف التي تواجهه، والناس الذين يتفاعل معهم وكذلك سلوك الآخرين تجاهه، وهو السلوك الذي يوجهه الشخص نحو الآخرين لأجل الاتصال بهم والتأثير عليهم بحسب تجاربه وخبراته ووفقاً لحاجاته ويمكن ملاحظة السلوك السند الاجتماعي للفرد عندما يكون مباشراً ويمكن استنتاجه عندما يكون موضوعياً ويستدل عليه من الفرض الذي يحققه (سلطان، 2011، 3).

ويؤكد (الهيبي، 2005) أن الدافعية الاجتماعية وأصحاب هذه الدافعية يجنون التفاعل مع الجماعات ويشعرون بدافع قوي لأخذ مكانة مرموقة اجتماعياً بين الآخرين بحيث تجدهم يبحثون عن الانتماء والقبول؛ فهؤلاء يشعرون بالسعادة إذا ما تحقق ذلك؛ ويسعون سعياً حثيثاً للحفاظ على العلاقات الاجتماعية والعمل على بناء دور اجتماعي قوي لهم كما أنهم يقبلون على العمل في المؤسسات التي توفر لهم هذا الجو من الدافعية؛ ويرفضون أن تؤخذ منهم (الهيبي، 2005، 262).

وبالتالي القبول بالفرضية الصفرية بأنه لا تؤثر استراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي على دافعية الإنجاز لدى طلبة كليات التربية الرياضية في الجمهورية اليمنية. لذا تم قبول الفرضية.

7.1. مناقشة نتائج الفرضية الفرعية السابعة والتي مفادها: " لا تؤثر استراتيجية التجنب على دافعية الإنجاز لدى طلبة كليات التربية الرياضية في الجمهورية اليمنية".

تشير نتائج الجدول رقم (35) التي توضح بأنه " لا توجد علاقة ارتباطية بين استراتيجية التجنب ودافعية الانجاز لدى أفراد العينة، حيث بلغ معامل ارتباط بيرسون (0.022) ومستوى دلالة (0.858)، وهي قيمة أكبر من القيمة الفرضية (0.05)، وبلغ حجم التأثير (0.064) وهو تأثير منخفض.

وتتماشي دراسة وينجر (wenger, 1990) مع نتائج الدراسة الحالية حيث أظهرت النتائج أن أسلوب التجنب جاء في المرتبة الثانية متفوقاً مع ترتيب الاساليب بالنسبة للإناث في هذه الدراسة (wenger, 1990).

ويشير (Coopcr, 1991) على أن أسلوب التجنب هو الذي يعتمد فيه بعض الأفراد على أسلوب اليقظة والحذر في البحث عن طبيعة العواقب والأحداث، بينما يتجنب آخرون جميع المعلومات على المستوى السلوكي ويصرفون انتباههم عن المعلومات المهدة (Coopcr, 1991، 218).

ويرى عبد الرحمن (1999) أن أسلوب التجنب يعني التعامل مع الانفعالات الناتجة عن مصار الضغوط بتجنبها والهروب منها والاحتفاظ باتزان انفعالي وتقبل الفرد لمشاعره ويحصل أيضاً في المواقف التي تتجاوز قدرة الفرد على ضبطها والتحكم فيها مثل مواجهة مر يؤدي الى الموت، وفي هذه الحالة يمكن أن يكون هذا الأسلوب مفيداً من حيث خفض مستوى الضغط كإيمان هذا المريض بالقضاء والقدر وتقبل إرادة الله (عبد الرحمن، 1999، 361).

وتشير الدراسات إلى أن أسلوب التجنب أو الهروب والتشاغل عن المشكلة أو الموقف الضاغط أكثرها شيوعاً عند النساء (stone.1984.1.63).

وإشار خليفة (1985) نقلاً عن ماكلياند وزملاؤه بأنه الدافع للإنجاز يشير إلى استعداد ثابت في الشخصية يحدد مدى سعي الفرد ومثابرتة في سبيل تحقيق وبلوغ نجاح يترتب عليه نوع من الإرضاء، وذلك في المواقف التي تتضمن الأداء في ضوء مستوى محدد من الامتياز، وبأنه النشاط الذي

يقوم به الفرد ويتوقع أن يتم بصورة ممتازة وانه محصلة الصراع بين هدفين متعارضين عند الفرد نحو تحقيق النجاح، أو الميل إلى تحاشي الفشل (خليفة، 1985، 89-90).

فالدافعية نحو الممارسة الرياضية تهدف إلى أن يمارس الناشئ أو الطالب النشاط الرياضي الذي يميل إليه ويمكن النظر إلى دافعية الإنجاز على أنها حرص الفرد على تحقيق شيء صعب والسيطرة على البيئة الفيزيائية والاجتماعية والتحكم في الأفكار وحسن تناولها وتنظيمها. (باهي وإبراهيم، 1995، 22، 23).

وبالتالي القبول بالفرضية الصفرية بأنه لا تؤثر استراتيجية التجنب على دافعية الإنجاز لدى طلبة كليات التربية الرياضية في الجمهورية اليمنية، لذا تم قبول الفرضية.

8.1. مناقشة نتائج الفرضية الفرعية الثامنة والتي مفادها: " لا تؤثر استراتيجية المواجهة الانفعالية على دافعية الإنجاز لدى طلبة كليات التربية الرياضية في الجمهورية اليمنية".

تشير نتائج الجدول رقم (36) التي توضح بأنه" لا توجد علاقة ارتباطية بين استراتيجية المواجهة الانفعالية ودافعية الإنجاز لدى أفراد العينة، حيث بلغ معامل ارتباط بيرسون (-0.097) ومستوى دلالة (0.423)، وهي قيمة أكبر من القيمة الفرضية (0.05)، وبلغ حجم التأثير (0.002) وهو تأثير منخفض.

وتتفق مع دراسة الزيود (2004) حيث أظهرت نتائج دراسته إن أكثر الأساليب شيوعاً التي يستخدمها الطلبة هي التفكير الإيجابي واللجوء إلى الله، والتنفيس الانفعالي.

وإشار حث (Coopr, 1991) أن السلوكيات الإنفعالية الإيجابية للمواجهة تتحلي في التمارين الرياضية والتي تعمل على تنمية بعض الهوايات واللجوء إلى الجانب الروحي أو الديني أو بعض تقنيات الإسترخاء الذهني أو إستخدام وسائل الدعاية والضحك أو اللجوء للإهتمام الأسري والأصدقاء (Coopr.1991, 218).

وأشار علاوي بأنها الحالات الداخلية النابعة من داخل الفرد نفسه، والتي تشبعها الممارسة الرياضية أو الأداء الرياضي كهدف في حد ذاته مثل: الرضا، السرور، المتعة الناتجة عن الممارسة الرياضية

والشعور بالإرتياح، كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها أو التي تتطلب المزيد من الشجاعة والإرادة، أو بسبب المتعة الجماعية الناجمة عن رشاقة وتناسق الأداء الحركي الذاتي، وكذلك الإثارة والتحدي في مواجهة بعض العقبات أو الصعوبات المرتبطة بالأداء (علاوي، 2002، 215).

ويرى علاوي بأنها تلك الحالات الخارجية الغير نابعة من داخل الفرد نفسه والتي تثير وتوجه السلوك نحو الممارسة الرياضية". إذ يمكن إعتبار الأستاذ، الوالدين أو الأصدقاء بمثابة دافعية خارجية، مختلف الوسائل التي تعمل على تحقيق غاية أو هدف خارجي مثل الحصول على مكاسب مادية أو معنوية، كالحصول على المكافآت أو الجوائز أو الحصول على التذعيم أو التشجيع الخارجي، بالإضافة إلى اكتساب الصحة والياقة البدنية العالية وغيرها (علاوي، 2002، 215).

ويمثل الدافع لإنجاز في المجال الرياضي أهمية كبيرة بالنسبة للاعب والمدرب ومن هنا نجد اهتمام اللاعب بتحقيق التفوق بالنشاط الرياضي فنجد أن أصحاب الدافع القوي للإنجاز يتسمون بصفات تختلف عن أصحاب الدافع المنخفض للإنجاز، فأصحاب الدافع القوي للإنجاز يميلون إلى إظهار أداء مرتفع في الاعمال التي تتطلب مستويات من التحدي والتي تتضمن تغذية رجعية مباشرة فيما يتعلق بالنجاح والفشل ويتميز بالمثابرة والكفاءة على عكس ذوي الدافع المنخفض للإنجاز (عبد الخالق، 1991، 639، 640).

وبالتالي القبول بالفرضية الصفرية بأنه لا تؤثر استراتيجية المواجهة الانفعالية على دافعية الإنجاز لدى طلبة كليات التربية الرياضية في الجمهورية اليمنية". لذا تم قبول الفرضية.

9.1. مناقشة نتائج الفرضية العامة والتي مفادها: "لا تؤثر استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية على دافعية الإنجاز لدى طلبة كليات التربية الرياضية في الجمهورية اليمنية"

تشير نتائج الجدول رقم (37) التي توضح بأنه "لا توجد علاقة ارتباطية بين الدرجة الكلية لاستراتيجيات مواجهة الضغوط ودافعية الانجاز لدى أفراد العينة، حيث بلغ معامل ارتباط بيرسون (-) 0.045 ومستوى دلالة (0.713)، وهي قيمة أكبر من القيمة الفرضية (0.05)، وبلغ حجم التأثير (0.033) وهو تأثير منخفض.

وبالعودة الى النتائج الخاصة بأساليب مواجهة الضغوط النفسية التي تم استخدامها من قبل الطلبة والتي تضمنها المقياس المستخدم في الدراسة، حيث اظهرت النتائج ان أكثر الاستراتيجيات استخدامها الطلاب هي استراتيجية حل المشكلة حيث حلت بالمرتبة الاولى، وتأتي بعدها استراتيجية المواجهة الانفعالية بالمرتبة الثانية، وجاءت في الترتيب الثالث استراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي، وقد جاءت استراتيجية المواجهة الفعالة في الترتيب الرابع، وجاءت في المرتبة الأخيرة استراتيجية التجنب.

أما بالنسبة للإناث فقد حلت استراتيجية حل المشكلة بالمرتبة الأولى وتأتي بعدها استراتيجية التجنب بالمرتبة الثانية، وجاءت ثالثاً في الترتيب استراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي، اما استراتيجية المواجهة الفعالة فحلت في الترتيب الرابع، وجاءت في المرتبة الأخيرة استراتيجية المواجهة الانفعالية.

وهذا يعني ان الطلبة يستخدمون الأساليب على نحو متشابهة ومتقارب ويمكن تفسير هذه النتيجة في أن تعدد مصادر الضغوط كضغوط بيئة الجامعة، والضغوط الدراسية، والضغوط الشخصية، والضغوط الاجتماعية، والضغوط المالية، والضغوط الأسرية، وغيرها من الضغوط المتعلقة بالتفكير في المستقبل هذا كله يتبعه زيادة وتنوع في استخدام أساليب مختلفة ومنفردة للتعامل مع هذه الضغوط وذلك بهدف التقليل من حدة أثارها السلبية الناجمة منها.

وتنسجم هذه النتيجة مع نتائج العديد من الدراسات كدراسة (درويش، 1993)، ودراسة (الاطرش، 2000) التي أشارت نتائجها إلى أن الطلبة يميلون بأكل عام إلى استخدام اساليب متعددة أثناء تعرضهم للضغوط النفسية منها ما هو ايجابي ومنها أساليب أخرى سلبية.

ويري الباحث أن أساليب المواجهة التي تم استخدامها في الدراسة ساهمت بشكل كبير في انخفاض الضغوط النفسية مما انعكس ذلك إيجاباً على ارتفاع دافع الإنجاز لدي عينة الدراسة.

وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع دراسة كلٍ من حكيم (2002)، وريع (2002)، عبد الفتاح (1995)، حيث اشاروا إلى أن الضغوط النفسية تعمل على نقص الدافعية وأنه كلما انخفضت هذه الضغوط النفسية كل مازادت الدافعية لدي اللاعبين (حكيم، 2002، 19)، وريع (2002، 1)،

و(عبد الفتاح، 1995، 32).

وتتعارض دراسة أبو الميل (2003) مع الدراسة الحالية، حيث أظهرت نتائج دراسته أنه كلما ارتفعت الدرجة في مقياس الضغوط النفسية وأبعادها، كلما انخفضت الدرجة على مقياس الدافع للإنجاز الأمر الذي ينعكس سلباً على مستوى إنجازهم وتكون استجاباتهم نحو خبرات النجاح أقل سلبية (أبو الميل، 2003).

فمن الطبيعي كلما أزداد التوقع لدى اللاعب اتجاه أي حدث مستقبلي كلما انخفضت حدة الضغوط لديه، وبالتالي ينعكس ذلك بصوره ايجابية على مستوى أداءه وعلى ما يتوقعه مستقبلاً.

ويعزو الباحث إنخفاض درجة الضغوط النفسية وأبعادها الي أن استراتيجية المواجهة كانت بشكل إيجابي حيث ساهمت بشكل كبير في إنخفاض الضغوط النفسية، وإيضاً المواد التي يتلقاها الطلاب في الكلية من العاب حركية وترويحية ومواعد عملية وتنافسية بين الطلاب كل هذا ساهم في انخفاض الضغوط النفسية مما انعكس ذلك ايجاباً على ارتفاع دافع الانجاز لدي عينه الدراسة.

وهذا يدل على أن الطلاب يتسمون باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بتفاوت بما يتناسب مع هدفهم في خفض حدة الضغوط النفسية التي تواجههم، وقدرتهم على تحديد المتطلبات اللازمة لاستخدام تلك الاستراتيجيات، وهذا يساعدهم على تحمل المسؤولية في جميع المواقف التي تواجههم في الحياة وذلك باتخاذ القرارات التي تساعدهم على مواجهة مشكلاتهم بالشكل الجيد وحلها بطرق تساعدهم على ضبط نفسياتهم وذلك لتكون لديهم القدرة على مواجهة الضغوط النفسية وهذا يعمل على تهيئة مواقفهم الضاغطة بشكل صحيح مما يجعلهم قادرين على مواجهة المواقف والتغلب عليها بطريقة ايجابية وناجحة.

وبالتالي القبول بالفرضية الصفرية بأنه لا تؤثر استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية على دافعية الإنجاز لدى طلبة كليات التربية الرياضية في الجمهورية اليمنية. لذا تم قبول الفرضية العامة.

ثالثاً: الاستنتاجات:

تشير نتائج البحث إلى:

1. أن درجة الضغوط النفسية التي يتعرض لها طلاب كليات التربية الرياضية في الجمهورية اليمنية منخفضة نسبياً.
2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية لدى أفراد العينة وفقاً لمتغير الجنس.
3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية لدى أفراد العينة وفقاً لمتغير المستوى الدراسي.
4. لا توجد علاقة ارتباطية بين استراتيجية حل المشكلة ودافعية الإنجاز لدى أفراد العينة، كما أنه لا تؤثر استراتيجية حل المشكلة على دافعية الإنجاز لدى طلبة كليات التربية الرياضية في الجمهورية اليمنية.
5. لا توجد علاقة ارتباطية بين استراتيجية المواجهة الفعالة ودافعية الإنجاز لدى أفراد العينة، كما تبين أنه لا تؤثر استراتيجية المواجهة الفعالة على دافعية الإنجاز لدى طلبة كليات التربية الرياضية في الجمهورية اليمنية.
6. لا توجد علاقة ارتباطية بين استراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي ودافعية الإنجاز لدى أفراد العينة، كما تبين بأنه لا تؤثر استراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي على دافعية الإنجاز لدى طلبة كليات التربية الرياضية في الجمهورية اليمنية.
7. أنه لا توجد علاقة ارتباطية بين استراتيجية التجنب ودافعية الإنجاز لدى أفراد العينة، كما يبين بأنه لا تؤثر استراتيجية التجنب على دافعية الإنجاز لدى طلبة كليات التربية الرياضية في الجمهورية اليمنية.
8. لا توجد علاقة ارتباطية بين استراتيجية المواجهة الانفعالية ودافعية الإنجاز لدى أفراد العينة، كما تبين بأنه لا تؤثر استراتيجية المواجهة الانفعالية على دافعية الإنجاز لدى طلبة كليات التربية الرياضية في الجمهورية اليمنية.
9. لا توجد علاقة ارتباطية بين الدرجة الكلية لاستراتيجيات مواجهة الضغوط ودافعية الإنجاز لدى

أفراد العينة، كما يبين أنه لا تؤثر استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية على دافعية الإنجاز لدى طلبة كليات التربية الرياضية في الجمهورية اليمنية.

10. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في متوسطات درجات استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية (حل المشكلة، المواجهة الفعالة، البحث عن الدعم الاجتماعي، التجنب، المواجهة الانفعالية) لدى طلبة كليات التربية الرياضية في الجمهورية اليمنية تعزى لمتغير الجنس.

كما يتضح من النتائج أن الطلاب أكثر الاستراتيجيات استخداماً كانت استراتيجية حل المشكلة، وتأتي بعدها استراتيجية المواجهة الانفعالية عند الذكور بينما كانت عند الإناث استراتيجية التجنب وجاءت ثالثاً في الترتيب استراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي عند الجنسين، وقد جاءت استراتيجية المواجهة الفعالة في الترتيب الرابع عند الجنسين، وجاءت في المرتبة الأخيرة استراتيجية التجنب عند الذكور بينما استراتيجية المواجهة الانفعالية آخر ما يتم استخدامه من قبل الإناث في مواجهة الضغوط النفسية.

11. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في متوسطات درجات استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية: (حل المشكلة، المواجهة الفعالة، البحث عن الدعم الاجتماعي، التجنب، المواجهة الانفعالية) لدى طلبة كليات التربية الرياضية في الجمهورية اليمنية تعزى لمتغير المرحلة الدراسية".

12. أن أفراد العينة يتمتعون بدافعية للإنجاز مرتفعة نسبياً.

13. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات دافعية الإنجاز لدى أفراد العينة وفقاً لمتغير الجنس.

14. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات دافعية الإنجاز لدى أفراد العينة وفقاً لمتغير المستوى الدراسي (الأول - الثاني - الثالث - الرابع).

رابعاً: التوصيات والاقتراحات:

1. تشجيع الجامعات والكليات على انشاء مراكز أو وحدات نفسية تهتم بمشكلات الطلاب وتقديم الاستشارات النفسية التي يحتاجونها.
2. زيادة المعلومات العلمية والنفسية التي تقدم للطلبة الدراسين في كليات التربية الرياضية الى درجة تساعدهم في التعرف على الضغوط النفسية التي يتعرضون لها واختيار الاسلوب الايجابي في مواجهتها.
3. اقامة دورات وبرامج وقائية هدفها تنمية استراتيجيات ايجابية لمواجهة الضغوط النفسية لطلاب كليات التربية الرياضية.
4. تصميم واصدار الكتيبات والنشرات التي تسهم في زيادة الوعي لدى طلبة كليات التربية الرياضية بشأن الاستراتيجيات الإيجابية لمواجهة الضغوط النفسية.
5. إجراء دراسات مستقبلية تتعلق بطبيعة الضغوط النفسية والاجتماعية والجسمية التي يعاني منها طلاب كليات التربية الرياضية في الجامعات اليمنية وعلاقة هذه الضغوط بمتغيرات أخرى.
6. بناء برامج إرشادية لتنمية استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية التي يعانون منها طلاب كليات التربية الرياضية في الجمهورية اليمنية.
7. تفعيل دور الإرشاد النفسي في كليات التربية الرياضية في الجامعات اليمنية لما لهذه المرحلة من دور كبير في حياة الطلبة من أجل الارتقاء بهم في استخدام استراتيجيات إيجابية تمكنهم من مواجهة الضغوط النفسية وتحسن دافعية الإنجاز لديهم.
8. إنشاء مراكز أو وحدات نفسية داخل الجامعات تهتم بمشكلات الطلبة وتقديم المساندة والاستشارات النفسية التي يحتاجون لها.
9. إجراء دراسات لمقارنة مدى فعالية كل استراتيجية التي يستخدمها طلاب كليات التربية الرياضية مع الضغوط النفسية، بحيث تصنف إلى استراتيجيات مرتفعة، ومتوسطة ومنخفضة الفعالية، وإيجاد محكات الاختبار هذه الفعالية.

مراجع البحث

المصادر والمراجع:

أولاً: المراجع باللغة العربية:

- 1- إبراهيم، عبد الستار (2002): "الحكمة الضائعة الإبداع والاضطراب النفسي والمجتمع" المجلس الوطني للثقافة والعلوم والآداب، الكويت، العدد 280.
- 2- إبراهيم، عبد الستار؛ وإبراهيم، رضوى (2003): علم النفس أسسه ومعالم دراسته، دار العلوم، الرياض، السعودية.
- 3- إبراهيم، محمود؛ ورزق، سند مجدة (1995): التوافق الزوجي وعلاقته بضغط الحياة دراسة مقارنة بين الزوجات العاملات وغير العاملات، مجلة الآداب والعلوم الإنسانية المجلد 15، الجزء الأول، جامعة المنيا، مصر.
- 4- إبراهيم، مروان عبد الحميد (2000): أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- 5- أبو مصطفى، عودة، والسميري، نجاح (2008): علاقة الأحداث الضاغطة بالسلوك العدواني دراسة ميدانية على عينة من طلاب جامعة الأقصى، مجلة الجامعة الإسلامية سلسلة الدراسات الإنسانية، المجلد (16)، العدد الأول، ص ص 347-410.
- 6- ابو الميل ، طارق سعد سيد (2003): الضغوط النفسية وعلاقتها بالقمع ودافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم ، رسالة ماجستير ، جامعة المنيا ، مصر
- 7- إسماعيل، بشرى (2004): ضغوط الحياة والاضطرابات النفسية، مكتبة الانجلو المصرية القاهرة.
- 8- الأمارة، أسعد شريف مجدي (2001): أساليب التعامل مع الضغوط، حدود المنهج والأساليب، مجلة النبأ، العدد 55، ص ص 3-23.
- 9- الأهواني، هاني حسين حسين (2005): مصادر الضغوط النفسية الدراسية وعلاقتها بفعالية الذات الأكاديمية لدى طلاب المرحلة الثانوية العامة والأزهرية "دراسة مقارنة"، مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، العدد 128، الجزء الأول ديسمبر (2005)، ص ص 173-220.
- 10- باهى، مصطفى حسين إبراهيم، إبراهيم، أشرف مسعد (1995): الضغوط النفسية لدى مدربي رياضة المبارزة ، المؤتمر العلمي، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
- 11- باهى، مصطفى حسين، شليبي، أمينة إبراهيم (1998): الدافعية، القاهرة، دار المعرفة.
- 12- بركات، محمد خليفة (2000): الدافعية للإنجاز، دار غريب للباعة والنشر والتوزيع والشهار، القاهرة.
- 13- بركات، مطاع (2004): العجز المكتسب "دراسات نفسية"، منشورات وزارة الثقافة دمشق.

- 14- بسيوني، سوزان صدقة (2004): الضغوط النفسية وعلاقتها بالاحترق النفسي والمساندة الاجتماعية لدى المرأة العاملة في مدينة جدة، مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، العدد 28، جزء 3، ص 245-276.
- 15- بطرس، حافظ بطرس (2008): التكيف والصحة للطفل، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمّان، الأردن.
- 16- البناء، أنور حموده (2008): المواقف الحياتية الضاغطة لدى طلبة جامعة الأقصى بمحافظة غزة، مجلة جامعة الأقصى، المجلد الثاني عشر، العدد الثاني، ص 133-161.
- 17- بهادر، سعدية (1994): المرجع في برامج تربية أطفال ما قبل المدرسة، مطبعة مدني، القاهرة.
- 18- بوحمامة، جيلالي، عبدالرحيم، أنور، الشحومي، عبد الله (2006): علم نفس التعلم والتعليم، الاهلية للنشر والتوزيع، الكويت .
- 19- جبار الضمد، عبدالستار (2015): الاعباء النفسية عند الرياضيين (الحمل النفسي)، دار الخليج للنشر والتوزيع، عمان، الاردن.
- 20- جباري، محمد بلقيس (1998): الضغوط النفسية لدى المرأة اليمنية العاملة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة صنعاء، اليمن.
- 21- جبل، فوزي محمد 2000، الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية ، المكتبة الجامعية مصر.
- 22- الجسماني، عبد العالي (1994): سيكولوجية الطفولة والمراهقة، بيروت، الدار العربية للعلوم.
- 23- الجمعة، سليمان صالح؛ والرشيدي، بنيان (2006): الضغوط النفسية التي يواجهها طلاب كليات المعلمين وعلاقتها بكل من المستوى الدراسي وتخصص الطالب، مجلة جامعة بنها، كلية التربية- جمهورية مصر العربية، المجلد (16)، العدد (65)، ص ص 197-222.
- 24- جميل، سمية طه (1998): التخلف العقلي استراتيجيات مواجهة الضغوط الأسرية، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
- 25- حسن، صادق عبده (2011): الضغوط النفسية وعلاقتها بالذكاء الوجداني لدى طلبة الجامعة في اليمن والجزائر - دراسة مقارنة، رسالة ماجستير في علم النفس جامعة الجزائر2، الجزائر.
- 26- حسن، عايدة شكري (2001): ضغوط الحياة وعلاقتها بالتوافق الزوجي والشخصية السيكوباتية لدى المصابات بالاضطرابات السيكوسوباتية والسويات "دراسة مقارنة"، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عين شمس، القاهرة.
- 27- حسين، طه عبد العظيم؛ وحسين، سلامة عبد العظيم (2006): إستراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمّان، الأردن.

- 28- حسين، قاسم حسن (1980): الأسس النظرية والعلمية الفعاليات ألعاب الساحة والميدان بالمرحلة الثلاثة لكليات التربية البدنية و الرياضية، مصر، دار المعرفة.
- 29- حسين، محمود، الزيود، نادر (1999): مشكلات طلبة الجامعة ومستوى الاكتئاب لديهم في ضوء بعض المتغيرات، مجلة البصائر، مجلد 3، عدد 2، جامعة البترا، عمان.
- 30- حسين، محي الدين أحمد (1988): دراسات في الدافعية و الدوافع، القاهرة، دار المعارف
- 31- الحشوش، خالد محمد (2013): القلق عند الرياضيين، عمان الاردن، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
- 32- الفرماوي، حمدي علي، رضا، عبدالله (2009): الضغوط النفسية في مجال العمل والحياة، دار صفاء للنشر والتوزيع، الاردن.
- 33- حمودة آيت، حكيمة (2006): دور سمات الشخصية واستراتيجيات المواجهة في تعديل العلاقة بين الضغوط النفسية والصحة الجسدية والنفسية دراسة ميدانية بمدينة عنابة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة الجزائر.
- 34- الخزاعلة، محمد سلمان، عطية، محمود علي، المومني، تحسين علي، السخني، حسين عبد الرحمن (2013): الرياضة وعلم النفس، دار صفا للنشر والتوزيع، عمان الأردن
- 35- الخطيب، أحمد (2006): منهج البحث العلمي بين الاتباع والابداع، مكتبة الأنجلو المصرية، مصر
- 36- الخفش، سهام رياض (2001): استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية التي يستخدمها أبناء الأطفال ذوي الحاجات الخاصة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمّان.
- 37- خليفة، عبد اللطيف محمد (1985): الدافعية للإنجاز، ط2، القاهرة، الهيئة المصرية العامة للكتاب.
- 38- خليفة، عبد اللطيف محمد (2000): الدافعية للإنجاز، القاهرة، دار غريب.
- 39- خليفة، وليد السيد أحمد؛ وعيسى، مراد علي (2008): الضغوط النفسية والتخلف العقلي في ضوء علم النفس المعرفي (المفاهيم، النظريات، البرامج)، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر الإسكندرية.
- 40- خليل، حمد إبراهيم محمد أحمد (2001): توجهات دافعية الانجاز لدى الناشئين في بعض الأنشطة، رسالة ماجستير غير منشورة-جامعة حلوان كلية التربية الرياضية للبنين- القاهرة.
- 41- خير الله، عصام (1984): ميادين علم النفس الاجتماعي، الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية.
- 42- داود، هدى طاهر (2002): فاعلية برنامج إرشادي لتطوير القدرة على مواجهة الضغوط لدى المرأة اليمنية العاملة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية الآداب، جامعة عين شمس.
- 43- دخان، نبيل كامل؛ والحجار، بشير إبراهيم (2006): الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم، مجلة الجامعة الإسلامية، سلسلة الدراسات الإنسانية، المجلد 14، العدد 2، ص ص 369-395.

- 44- درويش، مها (1993): استراتيجيات التوافق للضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في عمان العاصمة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الاردنية، عمان.
- 45- الدعددي، غزلان شمسي محمد (2009): الضغوط النفسية والتوافق الأسري والزواجي لدى عينة من أبناء وأمهات الأطفال المعاقين تبعاً لنوع ودرجة الإعاقة وبعض المتغيرات الديموغرافية والاجتماعية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، السعودية.
- 46- الدمرداش، شوقي عبد الرحيم هالة (2001): مدى فاعلية برنامج إرشادي لتخفيف الضغوط النفسية لدى الطالبات المستجدات بالمدن الجامعية بجامعة حلوان، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عين شمس، القاهرة، مصر.
- 47- راتب، أسامة كامل (1990): دوافع التفوق في النشاط الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي.
- 48- راتب، أسامة كامل (1995): علم نفس الرياضة، القاهرة، دار الفكر العربي.
- 49- راتب، أسامة كامل (1997): الإعداد النفسي لتدريب الناشئين، القاهرة، دار الفكر العربي.
- 50- راتب، أسامة كامل (2000): علم النفس الرياضة مفاهيم وتطبيقات، القاهرة، دار الفكر العربي.
- 51- راتب، أسامة كامل (2007): علم نفس الرياضة - مفاهيم وتطبيقات، القاهرة، دار الفكر العربي .
- 52- الرشيدى، هارون توفيق (1999): الضغوط النفسية، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- 53- رمضان، محمد (2006): علاقة الدافعية للإنجاز بمستوى التحصيل الدراسي لدى طلاب المؤهل الثانوية بدولة الإمارات العربية، رسالة ماجستير غير منشورة الإمارات العربية المتحدة.
- 54- زايد، نبيل محمد (2003): الدافعية والتعلم، القاهرة، مكتبة النهضة.
- 55- الزراد، فيصل محمد خير (2005): العلاج النفسي السلوكي لحالات القلق والتوتر النفسي والوسواس القهري بطريقة الكف بالنقيض، دار العلم للملايين، بيروت، لبنان.
- 56- زعيد، رشيد حميد ، (2010): سيكولوجية النمو، دار الثقافة للنشر والتوزيع ، ليبيا.
- 57- الزق، أحمد يحيى (2009): علم النفس، عمان الاردن، دار وائل للنشر.
- 58- الزيارات، مصطفى فتحي (1992): سيكولوجية التعلم بين المنظور الإرتباطي والمنظور المعرفي سلسلة علم النفس المعرفي، القاهرة، دار النشر للجامعات.
- 59- الزبود، نادر فهمي (2004): استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى كلية جامعة قطر وعلاقتها ببعض المتغيرات مجلة البحوث التربوية جامعة قطر السنة الثالثة.
- 60- السرطاوي، زيدان أحمد؛ والشخص، عبد العزيز السيد (1998): بطارية قياس الضغوط لنفسية وأساليب المواجهة والاحتياجات لأولياء أمور المعاقين، دار الكتاب الجامعي الإمارات العربية المتحدة.

- 61- سلطان، نخل الخطاب (2011): السلوك الاجتماعي وعلاقته بقوة الأنا لدى طلاب قسم التربية الرياضية كلية التربية الأساسية، بحث منشور في مجلة أبحاث مكتبة التربية الأساسية، المجلد 11، العدد3، جامعة الموصل، جمهورية العراق.
- 62- السمدوني، السيد ابراهيم (2007): الذكاء الوجداني أسسة - تطبيقاته - تنميته، دار الفكر عمان، الاردن.
- 63- سنان، مرفت العزى (2004): برنامج إرشادي لخفض الضغوط النفسية لدى التلميذات المتفوقات دراسياً في مدينة تعز، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة صنعاء، اليمن.
- 64- السيد عبيد، ماجدة بهاء الدين (2007): الاعاقة العقلية، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان ط2.
- 65- السيد، نوال (2009): الضغوط النفسية وتأثيرها على الدافعية للإنجاز لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا، قسم علم النفس وعلوم التربية والارطوفونيا، رسالة ماجستير، الجزائر.
- 66- الشخابنة، أحمد عيد مطيع (2010): التكيف مع الضغوط النفسية، دار الحامد للنشر والتوزيع، الاردن.
- 67- الشرييني، لطفي (د.س): معجم مصطلحات الطب النفسي، مؤسسة الكويت للتقدم العلمي، الكويت.
- 68- شريف، ليلي (2003): أساليب مواجهة الضغط النفسي وعلاقتها بنمطي الشخصية (أ- ب) لدى أطباء الجراحة (القلبية والعصبية والعامية) "دراسة مقارنة"، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة دمشق، سوريا.
- 69- شقير، زينب محمود (1998): مقياس مواقف الحياة الضاغطة، دار الكتاب الحديث، القاهرة
- 70- شقير، زينب محمود (2003): مقياس مواقف الحياة الضاغطة في البيئة العربية (مصر-السعودية)، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
- 71- شكري، مايسه محمد (1999): التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بأساليب مواجهة المشقة، مجلة الإرشاد النفسي، مجلة الإرشاد النفسي، كلية التربية، جامعة عين شمس، ص ص 1-39.
- 72- الشماع، نعيمة (1977): الشخصية، النظرية، التقييم، مناهج البحث، معهد البحوث والدراسات العربية، القاهرة.
- 73- شمعون، محمد العربي وإسماعيل، ماجدة محمد (2001): اللاعب والتدريب العقلي، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.
- 74- الشناوي، محمد محروس (1994): نظريات الشخصية، دار غريب، القاهرة.
- 75- الشناوي، محمد محروس (1994): نظريات الارشاد والعلاج النفسي، دار غريب للطباعة والنشر، القاهرة.

- 76- شويخ، هناء أحمد (2007): أساليب تخفيف الضغوط النفسية الناتجة عن الأورام السرطانية (مع تطبيقات على حالات أورام المثانة السرطانية)، سلسلة علم النفس الإكلينيكي المعاصر إيتراك للنشر والتوزيع، القاهرة.
- 77- شيخاني، سمير (2003): الضغط النفسي "طبيعته، أسبابه، المساعدة الذاتية، المداواة"، دار الفكر العربي، مؤسسة ثقافية للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت.
- 78- شيلي، تايلور (2008): علم النفس الصحي، ترجمة وسام درويش بريك وفوزي شاكر داوود، دار الحامد للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- 79- الصبان، عبير بنت محمد حسن (2003): المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية لدى عينة من النساء السعوديات المتزوجات العاملات في مدينتي مكة المكرمة وجدة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.
- 80- الضريبي، عبد الله (2010): أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات، مجلة جامعة دمشق، المجلد 26، العدد 4.
- 81- الضريبي، عبد الله محمد (2011): الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها وعلاقتها بالرضا الوظيفي ودافعية الانجاز، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة دمشق، سوريا.
- 82- طاهر، بشير (2005): استراتيجيات التكيف مع مواقف الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة العامة على ضوء متغيري نمط الشخصية و الدعم الاجتماعي رسالة دكتوراه غير منشورة ،جامعة وهران ، الجزائر
- 83- الطريبي، عبد الرحمن سليمان (1994): الضغط النفسي "مفهومه، تشخيصه طرق علاجه ومقاومته"، الصفحات الذهبية، الرياض، السعودية.
- 84- الطوطو، هنادي (2008): مصادر الضغوط النفسية لدى المرشدين النفسيين في سوريا، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، قسم الإرشاد النفسي، جامعة دمشق، سوريا.
- 85- عابد، مرضى حمد. (1996): المهارات الاجتماعية في علاقتها بدرجة الإحساس بالوحدة النفسية لدى عينة من طالبات الملك سعود، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الملك سعود، الرياض، السعودية
- 86- عباس، فيصل (1994): التحليل النفسي للشخصية، دار الفكر اللبناني، لبنان.
- 87- عبد الخالق، أحمد (1991): الدافعية للإنجاز وعلاقتها بالقلق والانبساط"، دراسات نفسية، جامعة الاسكندرية.
- 88- عبد الغفار، عبد السلام (1998): مقدمة في علم النفس، بيروت، دار النهضة العربية. الطبعة الثانية.

- 89- عبد الفتاح، عبد الباسط جميل (1999): تطوير الإعداد البدني الخاص لدى الملاكمين، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، الزقازيق.
- 90- عبد الفتاح، فاروق (1991): دراسة تعليمات اختبار دافع الإنجاز للأطفال والراشدين، القاهرة، مكتبة النهضة المصرية.
- 91- عبد القادر، محمود (1977): دراستان في دوافع الإنجاز وسيكولوجية التحديث للشباب الجامعي، القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية.
- 92- عبد اللطيف، ايهاب عزت أحمد (2003): تأثير برنامج تدريبي لبعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة على دافعية الانجاز لدى الملاكمين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، مصر.
- 93- عبد الله، محمد قاسم (2004): مدخل إلى الصحة النفسية، دار الفكر، عمان، الأردن.
- 94- عبد الله، هشام إبراهيم (2008): العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي " أسس وتطبيقات التفكير وتأثيره على انفعالات الفرد وسلوكه، دار الكتاب الحديث، القاهرة.
- 95- عبد المحسن، جهاد نبيه محمود (2002): السمات الارادية المميزة لمتسابقى العليا في مسابقات الحواجز وعلاقتها بالإنجاز الرقمي، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، الزقازيق، مصر.
- 96- عبد المعطي، حسن مصطفى (2006): ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، مكتبة زهراء الشرق، القاهرة.
- 97- عبد المنعم، آمال محمود (2006): الإرشاد النفسي الأسري، مواجهة الضغوط النفسية لدى أسر المتخلفين عقلياً، مكتبة زهراء الشرق، مصر.
- 98- عبيد، بهاء الدين ماجدة (2008): الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية، عمان، دار صفاء.
- 99- عثمان، فاروق السيد (2001): القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 100- عسكر، علي (2003): ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، دار الكتاب الحديث، الكويت.
- 101- علاوي، محمد حسن (1992): علم النفس الرياضي، القاهرة، دار المعارف، الطبعة الثامنة
- 102- علاوي، محمد حسن (1998): موسوعة الاختبارات النفسية، القاهرة، دار الكتاب للنشر.
- 103- علاوي، محمد حسن (2002): مدخل في علم النفس الرياضي، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، الطبعة الثالثة.

- 104- علي، عبد السلام علي (1997): المساندة الاجتماعية ومواجهة أحداث الحياة الضاغطة كما تدركها العلامات المتزوجات، مجلة دراسات نفسية والمجلد السابع والعدد الثاني نيسان، ص 202 - 231.
- 105- عليوي، محمد زهير راضي (2012): العلاقة بين الصلابة النفسية ودافعية الانجاز لدى الرياضيين من ذوي الاعاقة الحركية في الضفة الغربية، رسالة ماجستير، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين
- 106- غيث، سعاد منصور، بنات، سهيلة محمود، طقش، حنان محمود(2009): مصادر الضغط النفسي لدى طلبة المراكز الريادية للموهوبين والمتفوقين واستراتيجيات التعامل معها ، مجلة العلوم التربوية والنفسية مج 10 ع 1 ص 245 - 268
- 107- العمر، بدر؛ والدغيم، محمد (2004): أثر بعض المتغيرات الشخصية والأسرية والمدرسية على مصادر الضغط ومظاهر الضغوط النفسية، مجلة الدراسات النفسية، العدد 2، ص 193-235.
- 108- عمران، عبدالحكيم زكي (1990): تأثير تفاعل مفهوم الذات الاكاديمية والقلق على دافعية الانجاز الاكاديمي والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الاعدادية بمحافظة المنوفية، مصر.
- 109- عنان، محمود عبد الفتاح (1995): سيكولوجية التربية الرياضية والبدنية بين النظرية والتجريب والتدريب، مكتبة دار الفكر العربي، القاهرة.
- 110- العنزي، أمل سليمان (2005): أساليب مواجهة الضغوط النفسية عند الصحيحات والمصابات بالاضطرابات السيكوسوماتية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الملك سعود، المملكة العربية السعودية.
- 111- عواد، فاطمة أحمد (2005): الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها لدى المعاق سمعياً وعلاقتها بصحته النفسية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عين شمس، القاهرة.
- 112- عوض، رثيفة (2000): ضغوط المراهقين ومهارات المواجهة - التشخيص والعلاج، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- 113- علام ، رجاء محمود (2000): مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية ، دار النشر للجامعات، القاهرة ، مصر.
- 114- الاغا، احسان خليل(1997): البحث التربوي - عناصره ، مناهجة ، ادواته ، مطبعة المقداد ، غزة ، فلسطين.
- 115- الغرير، أحمد نائل (2009): التعامل مع الضغوط النفسية، دار الشروق، الأردن.
- 116- فاضلي، أحمد (2009): أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى فئة من محاولي الانتحار وعلاقتها بكل من الاكتئاب واليأس، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة الجزائر.

- 117- فايد، حسين علي محمد (1998): الدور الدينامي للمساندة الاجتماعية في العلاقة بين ضغوط الحياة المرتفعه والأعراض الإكتئابية، مجلة دراسات نفسيه ومجلد الثامن، العدد الثاني، نسيان، ص 154 – 190.
- 118- الفقهاء، هيثم (2010): أثر الحوافز في تعزيز القيم الجوهرية؛ بحث منشور في الإنترنت، عمان المملكة الأردنية الهاشمية.
- 119- قاري، عبد الرحيم عباس (2000): الضغوط النفسية وكيفية التعامل معها، مجلة الأمن والحياة، العدد 215، ص 32-34.
- 120- القدسي، دانية صفوان (2005): فاعلية برنامج في تنمية أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال المعاقين، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة عين شمس، مصر.
- 121- قديح، كمال زرعى (2001): الضغوط النفسية لدى أباء المعاقين حركياً وعلاقتها بالتوافق الأسري لديهم، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة عين شمس، مصر.
- 122- قشقوش، إبراهيم، منصور، طلعت (1979): دافعية الانجاز وقياسها، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية الطبعة الثانية، المجلد الثاني.
- 123- قطامي؛ وعدس، عبد الرحمن (2002): علم النفس العام؛ دار الفكر للطباعة والنشر، عمان، الأردن.
- 124- قواري، حنان (2014): الضغط المهني وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى أطباء الصحة العمومية الدوسن، رسالة ماجستير في علم النفس الاجتماعي، جامعة محمد خيضر، بسكرة، الجزائر.
- 125- متولي، عباس (2000): الضغوط النفسية وعلاقتها بالجنس ومدة الخبرة وبعض سمات الشخصية لدى معلمي المرحلة الابتدائية، المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد العاشر العدد 26، القاهرة، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، ص 117-160.
- 126- محمد، نيفين السيد زكريا (2004): مستوى ونوعية الطموح وعلاقته بضغوط أحداث الحياة لدى عينة من فاقدرات البصر والمبصرات المراهقات، رسالة ماجستير غير منشورة كلية الآداب، جامعة عين شمس، مصر.
- 127- المرسي، منى مختار (1999): بناء مقياس دافعية الانجاز لدى الناشئين الرياضيين، رسالة دكتوراه غير منشورة-جامعة حلوان-كلية التربية الرياضية، القاهرة.
- 128- مريم، رجاء (2006): فاعلية برنامج تدريبي لتنمية مهارات إدارة الضغوط النفسية المهنية لدى العاملات في مهنة التمريض، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة دمشق، سوريا.

- 129- مقداد، محمد؛ والمطوع، محمد حسن (2003): الإجهاد النفسي واستراتيجيات المواجهة والصحة النفسية لدى طالبات جامعة البحرين، مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد5، العدد2، يونيو (2004)، ص 255-280.
- 130- ملحم، سامي محمد(2002): القياس والتقويم في التربية وعلم النفس ، دار المسيرة للطباعة والنشر ، عمان الاردن .
- 131- المنيزل، عبدالله فلاح، العتوم، عدنان يوسف (2019): مناهج البحث في العلوم التربوية والنفسية ،دار المسيره للنشر والتوزيع والطباعة، عمان الاردن
- 132- منهوري، رشاد صالح؛ وعض، عباس محمود (1995): التنشئة الاجتماعية والتأخر الدراسي، دار المعرفة الجامعية، الاسكندرية، مصر.
- 133- موسى، رشاد عبد العزيز (1994): علم النفس الدافعي، دار النهضة العربية، القاهرة.
- 134- النابلسي، حياة (2009): المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغط النفسي والتوافق مع الحياة الجامعية دراسة ميدانية مقارنة على طلبة كلية التربية المقيمين في المدينة الجامعية والطلبة المقيمين مع أسرهم، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة دمشق، سوريا.
- 135- النيال، ماييسه أحمد؛ وعبد الله، هشام إبراهيم (1997): أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها ببعض الاضطرابات الانفعالية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة قطر، المؤتمر الدولي الرابع لمركز الإرشاد النفسي 2-4 ديسمبر، جامعة عين شمس، ص ص 85-141.
- 136- الهادي، فوزي محمد (2005): الضغوط الأسرية من منظور الخدمة الاجتماعية، دار القاهرة مصر.
- 137- الهيتي، خالد عبد الرحيم (2005): إدارة الموارد البشرية؛ دار وائل للنشر، الأردن.
- 138- الوشلي، أمة الرزاق أحمد (2003): الصحة النفسية لدى طلبة جامعة صنعاء وعلاقتها بالضغوط النفسية، طروحة دكتوراه غير منشورة، كلية الآداب، جامعة الخرطوم السودان.
- 139- الوشلي، أمة الرزاق أحمد (2003): الصحة النفسية لدى طلبة جامعة صنعاء وعلاقتها بالضغوط النفسية، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية الآداب، جامعة الخرطوم، السودان.
- 140- وهبان، علي (2008): علاقة ضغوط الحياة بالاضطرابات السيكوسوماتية لدى طلبة الجامعة في البيئة العربية (اليمن والجزائر)، دراسة مقارنة، جامعة الجزائر2، الجزائر.
- 141- ياسين، رمضان (2008): علم النفس الرياضي، دار اسامة للنشر والتوزيع، عمان، الاردن.
- 142- يخلف، عثمان (2001): علم نفس الصحة الأسس النفسية والسلوكية للصحة، دار الثقافة للطباعة والنشر، الدوحة، قطر.
- 143- يس، نوال عبد اللطيف (2001): الضغوط النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى أطفال المقابر، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد الطفولة، جامعة عين شمس، مصر.

144- يوسف، داليا عبد الخالق عثمان (2008): معنى الحياه وعلاقتها بدافعية الانجاز الاكاديمي والرضا عن الدراسة لدى طلاب الجامعة، رسالة ماجستير، قسم الصحة النفسية، جامعة الزقازيق، مصر.

ثانياً: المراجع باللغة الأجنبية:

- 145- boudarene Mahmoud(2005): **Le stress entre bien etre et souffrance** ,berte edition ,alger.
- 146- Carson, R.C, et. al (1996): **Abnormal psychology and modern life**, Colleege publishers. Harper Collins.
- 147- Cohen, R. (1994): **Psychology & Adjustment, values, culture and changes**. Boston Allyn and Bacon. U.S.A
- 148- Coping theory and Yesearch: **post ,post,present** ,Future .Psychosomatic Medicine,55,234-247.
- 149- French W.L.Kast .F.E Rosen Zweig .J.E, (1985):**Understanding Human Becharior in organization**- Edition-Harver Row pub ,New York -p272
- 150- Grazian Pierluigi et Swendsen Joel ,(2004): **Le stress emotions rt strategies d adaptation** , armand colin , paris
- 151- Lazarus,R.S et Folkman . S,(1984): **Stress, appraisal and coping** springer, publishing Company, new York.
- 152- Marilou Bruchon –Schweitzer, (2001): **Concepts, stress, coping** , recherché en soin infirmiers ,N67, decembre , France
- 153- Maslow A H(1954): **Motivation and personality**- edition Harper row pub- New York p87.
- 154- Pierluigi Grazian et Joel Swendsen (2004): **Le stress emotions rt strategies d adaptation** , armand colin , paris
- 155- Schroder , K, schwarzer , R& konertz (1998): **coping as a mediator in recovery form heart surgery** , A Longitudinal study : Journal of psychology & Heatly , 13(1)83 -97
- 156- Taylo, S. E (1995): **Health psychology**, their zded, New York, McGraw -Hill, inc.
- 157- Ursulla, M. (1997): **Becoming Aware, The Ultimate Stress Hand Book for Women**, Massach uselts, Element.

المواقع الالكترونية:

- 158- Weber , H . (1995): **Personality and Coping rule**
.http ;\\ WWW.nig . nl \Congress\ 3 rdeuroneancngress . \1995\ abstract \ 081-1155 .html.
- 159- Judge A. (1992) Future Coping Strategies .
http :// www.Cptualing titute .Com /genre/Coping .htm

- 160- Schwarzer . R . (1999): The proactive Coping inventory (pct);A multidimensional Research instrument.
<http://userpage.fu-berlin.de/health/pocsnd.htm>.
- 161- Brown , Kelli , Mecormack (1999) . Social cognitive Theory
[.http ;//hsc . usf . edu \~ kmbrown \social -cognitive - Theory-overview .htm .](http://hsc.usf.edu/~kmbrown/social-cognitive-Theory-overview.htm)

الملاحق

ملحق رقم (1) اسماء المحكمين

جامعة مستغانم	استاذ التعليم العالي	أ.د. زيتوني عبد القادر
جامعة مستغانم	استاذ التعليم العالي	أ.د. بن قناب الحاج
جامعة مستغانم	استاذ التعليم العالي	أ.د. تواتي بن قلاوز
جامعة الجزائر	استاذ التعليم العالي	أ.د. بن عكي محند آكلي
جامعة الحديدية	استاذ مشارك	أ.د. خالد علي البرعي
جامعة الحديدية	استاذ مشارك	أ.د. صلاح عطية
جامعة الحديدية	استاذ محاضر "أ"	د. حسين احمد زميم
جامعة الحديدية	استاذ محاضر "أ"	د. علي أحمد زميم

ملحق رقم (2)

استمارات الاستبيان والموزعة على عينة البحث



UNIVERSITE
Abdelhamid Ibn Badis
MOSTAGANEM

معهد التربية البدنية والرياضية

- مستغانم الجزائر -

استمارة بحث ميداني لنيل درجة الدكتوراه في التربية البدنية والرياضية

عنوان البحث:

(استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بدافعية الانجاز لطلاب كلية التربية البدنية والرياضية
في الجمهورية اليمنية)

تحية طيبة وبعد:-

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

أخي الطالب

الرجاء مساعدتنا في انجاز هذه الدراسة بالإجابة على قائمة العبارات المرفقة والتي يمكن ان ترتبط بالضغوط النفسية التي تتعرض لها وكذلك استراتيجيات مواجهتها . و دافعية الانجاز .

تألف القائمة التي بين يديك من ثلاثة مقاييس كل مقياس يتألف من عدد من العبارات التي تتناول الضغوط النفسية - استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية - دافعية الانجاز،

بعد قراءة كل عبارة من عبارات المقياس بعناية يمكنك التعبير عن رأيك، وذلك بوضع علامة امام الخيارات التي ستجدها في ورقة الإجابة المرفقة مع كل مقياس .

نشكركم على حسن تعاونكم.....

البيانات الاولية:

السن :

الجنس :

الباحث/ عبد الله محمد صالح دحقة

المستوى الدراسي :

مقياس الضغوط النفسية لدى طلاب كلية التربية البدنية والرياضية جامعة الحديدة

م	العبارات	تنطبق تماما	تنطبق احيانا	لا تنطبق
البعد الأول: الضغوط الاسرية				
01	تؤثر الضوضاء والصراخ في البيت على مستوى تحصيلي			
02	يضايقني عدم سماح والدي أو أحدهم بدعوة أصحابي لزيارتي في البيت			
03	أعاني من عدم الاحترام بين أفراد أسرتي			
04	يحرمني والدي أو أحدهما من التعبير عن رأبي داخل الأسرة			
05	يضايقني عدم تقبل أسرتي لطبيعة دراستي			
06	يميز والدي أو أحدهما بيني وبين أشقائي			
07	يعاملني والدي أو أحدهما بقسوة			
08	أعاني من كبر حجم الأسرة			
09	يضايقني إحاح والدي أو أحدهما وحثهم لي على الدراسة			
10	تكثر الخلافات بين أفراد أسرتي			
10	تضييق مساحة متزلي ولا تتسع لأفراد أسرتي			
البعد الثاني: الضغوط المالية				
11	أفكر بترك الدراسة الجامعية أو تأجيل فصول دراسية بسبب العبء المادي			
12	اضطر للعمل أثناء الدراسة لأتمكن من الأنفاق على متطلباتي الدراسية والشخصية			
13	أعاني من عدم القدرة على شراء الكتاب الجامعي			
14	أعزف عن مشاركة الزملاء في الكثير من المناسبات بسبب قلة المال			
15	أمتنع عن الذهاب للكافيتريا تجنبًا للإرهاق المالي			
16	أخجل من زيارة زملائي لبيتي لتواضع أئانه			
17	يؤدي ارتفاع تكلفة المواصلات اليومية إلى تغيبي عن الجامعة			
18	أتضايق لعدم قدرة أسرتي على توفير مستلزمات الضرورية			
19	اضطر إلى الاقتراض لتغطية النفقات الجامعية المطلوب			
البعد الثالث: الضغوط الدراسية				
20	المحاضرة أثناء المحاضرين بعض تزلت من أعاني			
21	يندر وجود مدرسين متخصصين في المواد المطلوبة في تخصصي			
22	أجد صعوبة في إنجاز الواجبات الدراسية لكثرتها			
23	يؤثر أداء بعض المحاضرين على مستواي التحصيلي سلبيًا			
24	أعاني من تتابع محاضرات التخصص في الجدول الدراسي			
25	يرهقني أداء أكثر من امتحان في يوم واحد وصعوبتها			
26	من الصعب الحصول على المراجع المطلوبة لبعض المواد			
27	يمنتع بعض المدرسين عن توضيح مفردات المادة في بداية الفصل الدراسي			
28	يرفض بعض زملائي مساعدتي في فهم بعض المواد الدراسية الصعبة			
البعد الرابع: الضغوط الشخصية				
30	ينعكس عدم الانتظام في الدراسة سلبيًا على مستواي الأكاديمي			
31	أتضايق من أساليب التعامل الفتوي بين الطلبة			
32	أجد صعوبة بالاحتفاظ بالأصدقاء داخل الجامعة			

م	العبارات	تنطبق تماما	تنطبق احيانا	لا تنطبق
33	بضائقي عدم احترام الطلبة لفلسفة ونظم الجامعة			
34	اشعر بأن المواد المقررة لا تناسب مع قدراتي تي			
35	أشعر أنني مهموم دائماً			
36	أشعر بالحرج وجرح مشاعري لأبسط نقد موجه لي			
37	أعاني كثيراً من التشتت وعدم التركيز في الدراسة			
38	أجد صعوبة في تحقيق طموحاتي الدراسية			
البعد الخامس: الضغوط الاجتماعية				
39	أتضايق من سوء معاملة العاملين(كافتيريا-مكتبة-الخ			
40	أشعر بعدم الاستقرار والخوف من المستقبل بعد التخرج من الجامعة			
41	أعاني من عدم قدرة مجلس الطلبة على حل الكثير من مشكلات الطلبة			
42	أشعر بعدم تقدير الآخرين لي لتدني معدلي التراكمي ة			
43	يؤثر الواقع السياسي على مذاكرتي وتحصيلي الدراسي ومواظبتي على المحاضرات			
44	تسبب لي المواصلات اليومية الإرهاق وإضاعة الوقت			
45	أعاني من عدم قدرتي على التوفيق بين دراستي وعلاقاتي الاجتماعية			
46	أشعر بنقص المكانة والاحترام عند الزملاء والمدرسين			
47	بضائقي موقع الجامعة الجغرافي نظراً لمكان إقامتي			
48	أعاني من عدم التعاون بين أفراد أسرتي			
49	أعاني من عدم القدرة على التعبير عن رأيي.			
البعد السادس: ضغوط بيئة الجامعة				
50	يزعجني عدم توافر المعامل وقاعات التدريب اللازمة للدراسة			
51	يقل وجود مياه الشرب الصحية في كل طابق من طوابق الجامعة			
52	تزعجني ضالة الخدمات الجامعية مقابل الرسوم المرتفعة			
53	بضائقي عدم التزام بعض المدرسين بنظم ولوائح الجامعة			
54	تسبب المقاعد الدراسية لي المتاعب الجسمية والآلام			
55	يجهدني عدم تخصيص قاعات دراسية محددة لكل كلية			
56	أعاني من بعض الإجراءات الإدارية الروتينية والمملة (قبول وتسجيل- مالية-الخ)			
57	تكتظ القاعات بالمقاعد والطلبة			
58	أشعر بالضيق واليأس لعدم اهتمام الجامعة لشكاوى الطلبة			
59	يؤثر عدم تجهيز القاعات علي سلباً (إضاءة-برد-حر-تشتت الصوت-الخ).			
60	أعاني من قلة المرافق الحيوية للأنشطة اللامنهجية والرياضية			

مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لطلاب كليات التربية الرياضية في الجمهورية اليمنية

الرقم	العبارة	تنطبق تماماً	تنطبق أحياناً	لا تنطبق
-1	أضع خطة لحل المشكلة وأنفذها.			
2	أحب التحدي لتحقيق أهدافي.			
3	أبادر لطلب مشاركة أحد الزملاء لإيجاد مخرج من الموقف الضاغطة.			
4	أجأ للنوم عندما تختلط الأمور عندي.			
5	تثبط همتي بسهولة عندما مواجهة الموقف الضاغط.			
6	أستفيد من خبراتي السابقة لحل المشكلة الحالية.			
7	أبادر فوراً بحل المشكلة المسببة للضغط النفسي.			
8	أتحدث عن مشكلاتي الى شخص أثق بنصائحه وطريقة تفكيره.			
9	أجد متعة كبيرة في تناول الطعام مع وجود المشكلة.			
10	تشعري بالمواقف الضاغطة بقدر كبير من المعاناة.			
11	أضع بدائل مختلفة لحل المشكلة.			
12	أثابر من أجل الحصول على ما أريد.			
13	أسأل الآخرين عما يفعلونه في الاوضاع المشابهة.			
14	أترك المشكلة حتى يسمح لي الوقت بحلها.			
-15	أصبح شديد التوتر عند مواجهتي مشكلة ما.			
-16	أتنبأ بالنتائج المحتملة للمشكلة.			
-17	أبذل جهداً مضاعفاً كي أحقق الاهداف الصعبة.			
-18	تفيدني مناقشة الآخرين في إدراك أوسع للمشكلة.			
-19	أجأ للرياضة (المشي مثلاً) كي أخفف من الوضع الضاغط.			
-20	ألوم نفسي لعدم معرفتي ما سأفعله تجاه المشكلة.			
-21	أستعرض خطوات الحل قبل البدء بتنفيذه.			
-22	أواجه انتقادات زملائي بمناقشتها معهم.			
-23	لدي أصدقاء مخلصون أستطيع الاعتماد عليهم عندما احتاجهم			
-24	أشغل نفسي بمشاهدة التلفاز (أو فيلم فيديو) كي أنسى المشكلة.			
-25	أصبح شديد الغضب عندما أكون في مأزق .			
-26	أدرس عواقب ونتائج الحل الذي سأنفذه.			
-27	أتجنب الحلول الوسط.			
-28	أحب أن احتفظ بعلاقات دافئة مع الآخرين.			
-29	أتجنب الاختلاط بالآخرين أثناء المشكلة.			
-30	أصبح حزيناً جداً عندما أكون في موقف ضاغط.			

الرقم	العبارة	تنطبق تماماً	تنطبق أحياناً	لا تنطبق
-31	أحدد المشكلة الاهم وأبدأ بحلها.			
-32	أواجه الشخص الذي سبب لي المشكلة.			
-33	أرتاح بقضاء وقت مع أصدقائي عندما أواجه مشكلة ما.			
-34	أتجنب التفكير بالمشكلة.			
-35	ألوم نفسي لحصولي المشكلة لي.			
-36	أغير خططي لتتوافق مع المشكلات الجديدة.			
-37	لا أترك شيئاً يقف في طريقي لتحقيق ما أريد.			
-38	أحتاج أن أروح بخوفي وقلق لشخص مقرب لي أثناء المشكلة.			
-39	أتجنب مناقشة المتسببين بالمشكلة.			
-40	ألوم نفسي لأنني أتعامل بانفعال مع المشكلة.			

مقياس دافعية الانجاز لطلاب كلية التربية الرياضية في الجمهورية اليمنية

م	العبارات	موافق تماما	موافق إلى حد ما	غير موافق
	اشعر بالنجاح الحقيقي عندما:			
1	اعرف أكثر من الآخرين			
2	اعمل بجد			
3	يدفعني عملي الى مزيد من التعلم			
4	احصل على اعلى الدرجات في الامتحانات			
5	لا اقع في الاخطاء التي يقع فيها الآخرين			
6	اتغلب على مشكلاتي بالعمل الجاد			
7	اكون أكثر براعة من الآخرين			
8	اتعاون مع اصدقائي في حل المشكلات			
9	استفيد مما تعلمته في مواقف جديدة			
10	اتفوق على الآخرين			
11	اتوصل لفكرة جديدة للتغلب على مشكلاتي			
12	لا يستطيع الآخرون ان يفعلوا مثلما افعل			
13	ابذل قصارى جهدي فيما يوجه الي من عمل			
14	استطيع ان اعلم بطريقة افضل من اصدقائي			
15	اتعلم شيئا ممتعا بالنسبة لي			
16	اتبادل المساعدة مع اصدقائي			

ملحق رقم (3)

مذكرات تسهيل المهمة

AMBASSADE DE LA REP. YEMENITE
SECTION CULTURELLE-ALGER



سفارة الجمهورية اليمنية
الملحقية الثقافية
الجزائر

l° :
ate :

الرقم: م ج / 21
2020 / 02 / 26
التاريخ:

إلى من يهمه الأمر

تؤكد سفارة الجمهورية اليمنية (الملحقية الثقافية) بان الطالب/ عبد الله محمد صالح دحقة مسجل بمعهد التربية البدنية و الرياضية-مسغانم- في مساق الدكتوراه و هو بصدد تحضير رسالته المعنونة "استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية و تأثيرها على دافعية الانجاز لطلبة كليات التربية الرياضية في الجمهورية اليمنية" و لديه بحث ميداني في اليمن لمدة ستة أشهر ابتداء من 2020/04/01. و عليه يرجى التكرم بتقديم كل التسهيلات للطلاب لتطبيق دراسته الميدانية في مجال بحثه.

سلمت له هذه المذكرة بناء على طلبه و الإدلاء بها في حدود ما يسمح به القانون.

القائم باعمال المستشار الثقافي





République Algérienne Démocratique et Populaire
الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
Ministère de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche Scientifique
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



Université Abdelhamid Ibn Badis – Mostaganem
Institut d'Education Physiques et Sportive
Sous direction de la post- graduation

ة عبد الحميد بن باديس – مستغانم
الترية البدنية و الرياضية
مدرسة الدراسات ما بعد التدرج
2019/12/09 م.ت.ب.و

نغانم في 2019/12/09

تسهيل مهمة

إلى من يهمة الأمر

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ...

يرجى منكم تسهيل مهمة الطالب اليميني " عبد الله محمد صالح دحفة" من مواليد 1980/10/01 بإب اليمين. المسجل في السنة
سادسة دكتوراه في العلوم بمعهد التربية البدنية والرياضية جامعة عبد الحميد بن باديس بمستغانم وذلك للإجراء الدراسة الميداني
جاز موضوع أطروحته الموسومة بعنوان استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وتأثيرها على دافعية الإنجاز لطلبة كليات التربية
ياضية في الجمهورية اليمينية وذلك بالتزول الميداني في اليمين.

في الأخير تقبلوا منا فائق الاحترام والشكر.

المدير المساعد

د. كوتشوك سيدلي محمد
مدير مساعد مكتب ما بعد التدرج
والبحوث العلمي والعلاقات الخارجية

معهد الترية البدنية و الرياضية – جامعة مستغانم خروية

ع ب 002 مستغانم – الجزائر 27000

الهاتف: +213 (0) 45 421134 الفاكس: +213 45 42 11 36

البريد الإلكتروني: legps@univ-mosta.dz ou legps@univ-mosta.dz

ملحق رقم (4)

المخلصات

Abstract

This study aimed to identify the strategies used by students of physical education colleges in the Republic of Yemen and the level of the impact of strategies used for adapting with psychological stress (problem solving – effective confrontation – searching for social support – avoidance – emotional confrontation) on achievement motivation.

It also aimed to identify the level of psychological stress and achievement motivation and compare them according to the variables of (gender and school stage). The researcher used the descriptive method.

The study tools included a measure of psychological stress, a measure of strategies for adapting with psychological stress, and a measure of achievement motivation. Moreover, the study population included all students of the faculties of physical education in the Republic of Yemen; (294) males and females. The results of the study showed that the most commonly used strategies by students is the problem-solving strategy, followed by the emotional confrontation strategy for males, while females tend to use the avoidance strategy, and the search for social support strategy, in both genders, ranked third.

The effective confrontation strategy ranked fourth in both genders. Besides, the avoidance strategy ranked last in males, while the emotional confrontation strategy was the last thing used by females in the face of psychological stress. It was observed that there were no statistically significant differences at the level (0.05) in the arithmetic means of using strategies to confront psychological stress (problem solving, effective confrontation, searching for social support, avoidance, emotional confrontation) among students of the Faculty of Physical Education in the Republic of Yemen due to the variable of the school stage.

The study concluded That the degree of psychological stress is relatively low, and there are no differences due to the variable of gender and academic level. It also concluded that there is no correlation between the total degree of strategies for adapting with psychological stress and achievement motivation, and it does not affect the achievement motivation among students of physical education colleges in the Republic of Yemen. It is clear from the results that the sample members enjoy a relatively high achievement motivation.

The most important recommendations emphasized encouraging universities to establish psychological centers or units that take care of students' problems, provide psychological counseling they need, and establish preventive courses and programs that aim at developing positive strategies to confront psychological pressures for students of physical education and sports faculties in the Republic of Yemen, and conducting future studies related to the nature of the pressures experienced by students and designing training programs to confront and overcome such pressures.

Keywords: Strategies for adapting with stress, psychological stress, achievement motivation.

Résumé de l'étude

Notre travail de recherche vise à identifier les stratégies utilisées par les étudiants des collèges d'éducation physique de la République du Yémen, ainsi que leurs impacts pour faire face au stress psychologique (résolution de problèmes - confrontation efficace - recherche de soutien social - évitement - confrontation émotionnelle) sur la réussite, la motivation, ainsi que l'identification du niveau de stress psychologique et de la motivation. La réussite et sa comparaison selon (la variable du genre et du stade scolaire), et le chercheur a utilisé l'approche descriptive dans l'étude.

Les outils d'étude consistent en une échelle de stress psychologique, une mesure des stratégies pour faire face au stress psychologique et une mesure de la motivation à réussir.

La population étudiée est composée de tous les étudiants des collèges d'éducation physique de la République du Yémen, qui comptent (294) hommes. L'étude a révélé que les stratégies les plus fréquemment utilisées par les étudiants est la stratégie de résolution de problèmes, suivie de la stratégie de confrontation émotionnelle pour les hommes, tandis que pour les femmes, c'est la stratégie d'évitement, et la troisième dans l'ordre est la stratégie de recherche de soutien social pour les deux sexes, et la stratégie de confrontation efficace est venue en quatrième pour les deux sexes, et arrive troisième dans l'ordre.

En dernier lieu vient la stratégie d'évitement lorsque la stratégie de confrontation émotionnelle est la dernière chose utilisée par les femmes face au stress psychologique, et qu'il n'y a pas de différences statistiquement significatives au niveau (0,05) dans les degrés moyens d'utilisation des stratégies pour faire face au stress psychologique : (résolution de problèmes, confrontation efficace, recherche de soutien social, évitement, confrontation émotionnelle) parmi les étudiants de la faculté d'éducation physique de la République du Yémen attribuée à la variable du stade d'étude.

L'étude a conclu donc que le degré de stress psychologique est relativement faible et qu'il n'y a pas de différences dues à la variable du sexe et du niveau académique, et a conclu qu'il n'y a pas de corrélation entre le degré total de stratégies pour faire face au stress psychologique et la motivation.

La réussite n'affecte pas non plus la motivation à la réussite des étudiants des facultés d'éducation physique en République du Yémen, car il ressort clairement des résultats que les membres de l'échantillon jouissent d'une motivation relativement élevée pour la réussite des Cours et programmes préventifs visant à développer des stratégies positives pour faire face au stress psychologique pour les étudiants en éducation physique et les facultés activités en République du Yémen, en menant des études futures liées à la nature des pressions subies par les étudiants et en élaborant des programmes de formation pour développer leur réponse

Mots-clés: stratégies pour faire face au stress, stress psychologique, motivation à réussir

ملخص الدراسة

هدفت الدراسة إلى التعرف على حجم تأثير استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية (حل المشكلات - المواجهة الفعالة - البحث عن الدعم الاجتماعي - التجنب - المواجهة الانفعالية) على دافعية الإنجاز، وكذلك التعرف على مستوى الضغوط النفسية ودافعية الإنجاز ولاستراتيجيات التي يستخدمها طلبة كليات التربية الرياضية في الجمهورية اليمنية والفروق التي تعزى (لمتغير الجنس والمرحلة الدراسية)، واستخدم الباحث في الدراسة المنهج الوصفي، وتم استخدام عدد من الأدوات مكونة: من مقياس الضغوط النفسية، ومقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، ومقياس دافعية الإنجاز وتكون مجتمع العينة من جميع طلاب كليات التربية الرياضية في الجمهورية اليمنية البالغ عددهم (294)، وتوصلت الدراسة إلى أن درجة الضغوط النفسية منخفضة نسبياً، لا توجد فروق تعزى لمتغير الجنس والمستوى الدراسي وتوصلت إلى أنه لا توجد علاقة ارتباطية بين الدرجة الكلية لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية ودافعية الإنجاز كما أنها لا تؤثر على دافعية الإنجاز لدى طلبة كليات التربية الرياضية في الجمهورية اليمنية كما يتضح من النتائج أن أكثر الاستراتيجيات استخداماً من الطلاب كانت استراتيجية حل المشكلة، وتأتي بعدها استراتيجية المواجهة الانفعالية عند الذكور، بينما كانت عند الإناث استراتيجية التجنب، وجاءت ثالثاً في الترتيب استراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي عند الجنسين، وقد جاءت استراتيجية المواجهة الفعالة في الترتيب الرابع عند الجنسين، وجاءت في المرتبة الأخيرة استراتيجية التجنب عند الذكور، بينما استراتيجية المواجهة الانفعالية أحر ما يتم استخدامه من قبل الإناث في مواجهة الضغوط النفسية كما أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في متوسطات درجات استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية: (حل المشكلة، المواجهة الفعالة، البحث عن الدعم الاجتماعي، التجنب، المواجهة الانفعالية) لدى طلبة كلية التربية الرياضية بجامعة الحديدة في الجمهورية اليمنية تعزى لمتغير المرحلة الدراسية" وتوصلت إلى أن أفراد العينة يتمتعون بدافعية للإنجاز مرتفعة نسبياً.

وكانت أبرز التوصيات تشجيع الجامعات على إنشاء مراكز أو وحدات نفسية تهتم بمشكلات الطلاب وتقديم الاستشارات النفسية التي يحتاجونها، وإقامة دورات وبرامج وقائية هدفها تنمية استراتيجيات إيجابية لمواجهة الضغوط النفسية لطلاب كليات التربية البدنية والرياضية وإجراء دراسات مستقبلية تتعلق بطبيعة الضغوط التي يعاني منها الطلاب وبناء برامج تدريبية لتنمية مواجهتها.