الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الشهيد حمه لخضر- الوادي

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم: العلوم الاجتماعية

علاقة الضغوط النفسية بدرجة الطموح لدي طلبة جامعة الشهيد حمة لخضر بالوادي

دراسة ميدانية على عينة من طلبة قسم العلوم الاجتماعية بجامعة الوادي

مذكرة مكملة تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علم النفس

تخصص علم النفس المدرسي

إعداد الطالبة
كنزة حميده

إشراف
د. عبد الرزاق باللموشي

أعضاء لجنة المناقشة

الاستاذ	الرتبة	الصفة	المؤسسة الأصلية
عاتكة غرغوط	استاذ محاضر أ	رئيسا	جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي
عبد الرزاق باللموشي	استاذ محاضر أ	مشرفا ومقررا	جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي
بلقاسم عوين	استاذ محاضر ب	عضو مناقشا	جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي

السنة الجامعية:2019/2018

شكر وعرفان

الحمد لله عز وجل على جزيل نعمه وكرمه أن وفقني لا تمام هذه الدراسة واستشهاد بقول الرسول الكريم عليه أفضل الصلاة والتسليم: (لا يشكر الله من لا يشكر الناس)

اتقدم بأسمى عبارات الشكر والتقدير الى الاستاذ المشرف الدكتور " باللموشي عبد الرزاق " الذي راع هذا البحث في جميع مراحله وعلى منحه الوقت والجهد والاهتمام طيلة مرحلة الدراسة وكانت لتوجهاته السديدة الأثر الواضح في انجاز هذه الدراسة واخراجها على هذه الصورة.

كما لا يسعني الا أن أتوجه بكلمة شكر وتقدير واحترام الى الاستاذ الدكتور" غربي عبد الناصر " على ما قدمه لي من توجيهات ومساعدات ونصائح تفديني في هذا البحث

كما أتقدم بخالص الشكر الي أساتذة معهد العلوم الاجتماعية والانسانية بجامعة الوادي وأتوجه أيضا بالشكر والتقدير الى كل من ساهم في انجاز هذه الدراسة.

ملخص الدراسة باللغة العربية:

هدفت هذه الدراسة الى معرفة العلاقة بين الضغوط النفسية ومستوى الطموح لدى طلبة جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي وهذا من خلال التساؤل التالي:

هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الضغوط النفسية ومستوى الطموح لدى طلبة جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي؟

حيث اتبع المنهج الوصفي الارتباطي للتحقق من الفرضيات وهذا باستخدام مقياس الضغوط النفسية ومقياس مستوى الطموح لجمع البيانات، وتم تطبيقها على عينة تكونت من 70 من طلبة الجامعة بقسم العلوم الاجتماعية بجامعة الوادي الجزائر تخصص (الارشاد والتوجيه، علم النفس المدرسي والتربية الخاصة) السنة الثالثة المقبلين عن التخرج تم اختيارها بطريقة عشوائية الصدفة وقد توصلت الدراسة الى أن:

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الضغوط النفسية ومستوى الطموح لدى طلبة جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي
- توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين الضغوط النفسية ومستوى الطموح لدى طلبة الجامعة تخصص (الارشاد والتوجيه).
- عدم وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين الضغوط النفسية ومستوى الطموح لدى طلبة الجامعة تخصص(علم النفس المدرسي).
- عدم وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين الضغوط النفسية ومستوى الطموح لدى طلبة الجامعة تخصص (التربية الخاصة).

Summary:

The aim of this study was to find out the relationship between the psychological pressure and the level of ambition among the students of the University of Shaheed Hama Lakhdar in Eloud، and this is through the following question:

Is there a correlation between statistical significance between the psychological pressure and the level of ambition among the students of the University of the martyr Hama Lakhdar Valley?

The course was followed by a descriptive descriptive approach to verify the hypotheses. This was done using the psychological stress scale and the level of ambition of the data collection. It was applied to a sample of 100 students from the University of - Eloud University in the Department of Social Sciences. Graduation was chosen in a stratified random way. The study concluded that:

- There is a statistical correlation between the psychological pressure and the level of ambition among the students of the University of Martyr Hama Lakhdar in Eloud
- There is a statistically significant relationship between the psychological pressure and the level of ambition of the university student (extension and guidance).
- The absence of a statistically significant relationship between the psychological pressure and the level of ambition of the university student (school psychology).
- The absence of a statistically significant relationship between the psychological pressures and the level of ambition of the university student (special education).

فهرس المحتويات

العنوان	صفحة
شـكر وعرفـان	أ
الملخص باللغة العربية	ب
الملخص باللغة الاجنبية	ج
فهرس المحتويات	د
فهرس الجداول	هـ
فهرس الملاحق	و
مقدمة	01
الجانب النظري	
الفصل الأول الإشكالية واعتباراتها	
1. مشكلة الدراسة	06
2. فرضيات الدراسة	08
3. أهمية الدراسة	09
4. أهداف الدراسة	09
5. التعاريف الإجرائية	09
6. الدراسات السابقة	10
7. التعقيب على الدراسات السابقة	14
الفصل الثاني الضغوط النفسية	
تمهيد	16
1. تعريف الضغط النفسي	16
2. النظريات التي فسرت الضغط النفسية	18
3. أنواع الضغوط النفسي	20
4. مصادر الضغوط النفسي	21

5. أسباب الضغوط النفسية	23
6. أساليب مواجهة الضغوط النفسية	26
خلاصة الفصل	29
الفصل الثالث مستوى الطموح	
تمهيد	31
1. تعريف مستوى الطموح	31
2. النظريات التي فسرت مستوى الطموح	33
3. أنواع مستوى الطموح	35
4. العوامل المؤثرة في مستوى الطموح	37
5. خصائص وصفات الفرد الطموح	40
6. قياس مستوى الطموح	41
خلاصة الفصل	43
الجانب الميداني	
الفصل الرابع إجراءات الدراسة الميدانية	
تمهيد	46
أولا: الدراسة الاستطلاعية	46
1. أهداف الدراسة الاستطلاعية	47
2. المجال المكاني للدراسة الاستطلاعية	47
3. المجال الزماني للدراسة الاستطلاعية	47
4. عينة الدراسة الاستطلاعية	47
5. أدوات البحث في الدراسة الاستطلاعية	47
ثانيا: الدراسة الأساسية	54
1. منهج الدراسة	54
2. المجال المكاني للدراسة الأساسية	54

3. المجال الزمني للدراسة الأساسية	54
4. مجتمع وعينة الدراسة الأساسية	54
5. أدوات البحث في الدراسة الأساسية	55
6. الأساليب الإحصائية المعتمدة في الدراسة الأساسية	57
خلاصة الفصل	57
الفصل الخامس إجراءات الدراسة وتحليلها ومناقشتها	
تمهيد	59
1 . عرض وتحليل نتائج الفرضية العامة ومناقشتها	59
2 . عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى ومناقشتها.	60
3 . عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية ومناقشتها.	62
4 . عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثالثة ومناقشتها	63
خلاصة عام واقتراحات	65
قائمة المراجع	69
الملاحق	74

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	يوضح البنود الموجبة والسالبة في مقياس الضغوط النفسية	49
02	يوضح معاملات الارتباط ومستوى الدلالة لكل البنود المتعلقة بالضغوط النفسية	49
03	يوضح معامل الثبات لمقياس الضغوط النفسية	51
04	يوضح البنود الموجبة والسالبة في مقياس مستوى الطموح	52
05	يوضح نتائج صدق المقارنة الطرفية لمقياس مستوى الطموح	53
06	يوضح معامل الثبات لمقياس مستوى الطموح	53
07	يوضح أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب التخصص	55
08	يوضح بنود المقياس الضغوط النفسية بعد حذف البنود غير داله	56
09	يوضح درجات بدائل مقياس الضغوط النفسية	56
10	يوضح البنود الموجبة والسالبة في مقياس مستوى الطموح	56
11	يوضح درجات بدائل مستوى الطموح	57
12	يوضح نتائج الفرضية العامة	59
13	يوضح نتائج الفرضية الاولى	61
14	يوضح نتائج الفرضية الثانية	62
15	يوضح نتائج الفرضية الثالثة	63

مقـــدمة

مقدمة:

يعتبر الأنسان محور الكثير من الدراسات التي تحاول فهم خصائصه وتفسيرها على ضوء تلك الدراسات ونتائجها وحتى يتم فهم تلك الخصائص فهما صحيحا لابد من التعرف على دينامية التفاعل بين أساليبه في التفكير نحوى المواضيع والأشياء التي تتطلبها المواقف التي يعيشها الأنسان، ومن بينها الإضطرابات النفسية التي تعتبر من التحديات الكبرى التي واجهتها الإنسانية عبر العصور ومازالت تواجهها في الوقت الراهن وهذا جراء الصعوبات والمشاكلات والمواقف الضاغطة التي يتعرض لها الأفراد داخل مجتمعاتهم، وهذا ما من شأنه يولد لديهم ذلك الشعور السلبي الذي يصحبه الإحساس بالقلق والتشاؤم والإحباطات، اذ تعتبر الضغوط النفسية حالة من الخطر التي تهدد الأفراد وهي تختلف باختلاف هؤلاء الأفراد والبيئة التي يتفاعلون معها، وعلى حسب وضعية كل فرد في مختلف المواقف التي يتواجد فيها.

هذا كله اذ اتخذنا الضغط النفسي من جانبه السلبي، اما اذ نظرنا اليه من الناحية الايجابية فنجد ان لديه العديد من الوظائف التي تعود على الفرد بالإيجاب، من بينها أنه يساعد في انما شخصيته وفي تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لديه وقد يزيد من درجة انتاجه العلمي والعملي في الحياة، وكذا من نجاحاته وتطلعاته ومستوى طموحاته.

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

واذا توجهنا الى عنصر الطالب الجامعي من فئة الشباب على اعتبارها الفئة المعول عليها في تطوير وتقدم المجتمع وتحقيق أهدافه، فان لهذه الفئة طموحات مستقبلية تختلف درجتها من طالب لأخر وذلك على حسب امكانات وقدرات الطالب الذاتية والبيئية والاقتصادية

والاجتماعية وكل هذا يتطلب توفر التوافق النفسي أي توافق الطالب مع ذاته والتوافق الاجتماعية أي توافقه مع بيئته الجديدة بحكم أنه يقضي فيها مدة طويلة خلال العام الدراسي في الجامعة.

ومن هذا المنطلق جاءت فكرة دراسة هذا الموضوع لدينا والذي يهدف الى الكشف عن امكانية وجود علاقة أو عدم وجود علاقة بين الضغط النفسي ومستوى الطموح لدي طلبة الجامعة بكلية العلوم الإجتماعية تخصص (الارشاد والتوجيه، علم النفس المدرسي، التربية الخاصة).

وعلى هذا تضمن بحثنا هذا جانبين:

1/ الجانب النظري: والذي يشمل ثلاثة فصول الفصل الأول:

الفصل الأول: وهو ذلك الفصل التمهيدي للدراسة والذي تم فيه تحديد الاشكالية والتساؤلات، ثم تحديد الفرضيات الدراسة، وكذا أهميتها، وأهدافها، وبعدها تم التطرق على التعاريف الاجرائية للبحث.

الفصل الثاني: وهو الفصل الخاص بمتغير الضغط النفسي بحيث تضمن تعريفه، وأنواعه والنظريات التي فسرت الضغوط النفسية من ثم المصادر والاعراض المسببة للضغط النفسي لدى الطالب الجامعي وأهم وأساليب مواجهة الضغوط النفسية.

الفصل الثالث: وهو الفصل الخاص بمتغير مستوى الطموح بحيث تم التطرق الى تعريفه والنظريات المفسرة لمستوى الطموح وأنواعه كذا نمو مستوى الطموح ومستوياته وفي الاخير تناولنا قياس مستوى الطموح.

2/ الجانب الميداني: والذي تضمن فصلين

الفصل الرابع: حيث تمحور حول الإجراءات الميدانية بدءا بالمنهج المتبع في الدراسة وحدود الدراسة والدراسة الاستطلاعية وما تشمله من وصف لعينة الدراسة الاستطلاعية ولأدوات جمع البيانات، والخصائص السيكومترية لتلك الأدوات، وبعدها تطرقنا الى الدراسة الأساسية والتي تحوى وصفا للعينة الأساسية، واختتم هذا الفصل بتقديم الاساليب الاحصائية المطبقة في الدراسة.

الفصل الخامس: وهو يضم عرض وتفسير النتائج التي تم التوصل اليها من خلال الجداول المرفقة بدءا من عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى والثانية والثالثة والرابعة.

بحيث توصلنا بعد اختبار فرضيات البحث الى نتائج وعمدنا الى مناقشتها وفق ما تضمنه الجانب النظري والدراسات السابقة للموضوع.

الجانب النظري

الفصل الأول

الإشكالية واعتباراتها

1. مشكلة الدراسة
2. فرضيات الدراسة
3. أهمية الدراسة
4. أهداف الدراسة
5. التعاريف الإجرائية
6. الدراسات السابقة
7. التعقيب على الدراسات السابقة

1. مشكلة الدراسة:

يعد التعليم الجامعي في كل الدول هو المرحلة المكملة لمسيرة الطالب بحيث تكمن أهميته في اعداد أفراد يعتمد عليهم في النهوض بالمؤسسات المختلفة وبالتالي تطوره وتقدمه الفكري والعلمي على كافة الأصعدة.

ونظرا لأهم أهداف التعليم الجامعي للإعداد الأمثل للقوى البشرية اللازمة للعمل بكافة التخصصات التي يحتاجها المجتمع، وبما أن الطلبة الجامعيين من أهم عناصر هذا النظام التعليمي لما لهم من أهمية بالغة في النهوض بالمجتمع وتحقيق أهدافه وغاياته، بات من الضروري توحيد كل الجهود والمساعي للاهتمام بهذه الفئة وتوفير كل الضر وف الملائمة لضمان نجاحها.

ورغم وجود بعض أسالب الوقاية والرعاية التي يتلقاها هؤلاء الطلبة، إلا أن هذا لا يمنع من وجود معوقات في حياتهم تحول دون قيامهم بدورهم بصورة كاملة منها المواقف الحياتية الضاغطة التي يتعرض لها الطلاب، والأمر الذي من شأنه إحداث تأثير سلبي عليهم في جانب أو أكثر من جوانب حياتهم.

فطالب عند التحاقه بالجامعة يعد انجازا كبيرا في حياته لما يتوقع له أن تحققه له الدراسة الجامعية واختياره لمشروعه المهني المستقبلي وبناء تطلعاته وطموحاته المستقبلية وهذا يتطلب منه بذل جهد اكبر والتنافس والاعتماد على ذاته وكل هذه المطالب قد تفوق قدراته الشخصية أو قد تواجهه احباطات حيال صعوبة تطابق آماله مع الواقع الجامعي مما يجلب له الشعور بحالة الضغط النفسي ولعل من ابرز التعريفات للضغط النفسي تعريف فرح طه وآخرون في موسوعة علم النفس والتحليل النفسي للضغط النفسي، يشير إلى وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد سواء بكليته أو جزء منه، وبدرجة توجد لديه إحساس بالتوتر أو تشويها في تكامل شخصيته.

حيث يجد نفسه في بيئة غير بيئته التي نشأ فيها التي قد يتعرض فيها للعديد من الضغوط الاجتماعية والاقتصادية والبيئية وهذا بسبب المواقف الحياتية الصعبة والحرجة التي يواجهها في حياته الدراسية والاجتماعية من خلال تأثير المجتمع عليه بصفة مباشرة، أما بالإيجاب أو السلب فان كانت من الجانب الايجابي فهذا الشيء سيجعله أكثر حماسا وإنتاجا

وعلوا في دراسته الجامعية ويصبح أكثر طموحا، أما ان كانت من الجانب السلبي فهي ستجعله أكثر إحباطا ودنوا وتراجعا سواء في الاتجاه نحو الدراسة الجامعية أو في نظرته للتفوق في الدراسة، أو في تطلعاته المستقبلية وتختلف درجة تأثيره من طالب لآخر حسب شخصيته، كما جاء في دراسة فاطمة عبد السلام الليبي (2005) بعنوان الضغوط النفسية الشائعة لدى طلبة جامعة 7 أكتوبر توصلت النتائج إلي أن أكثر الضغوط النفسية هي الضغوط الدراسية ثم تليها أنواع أخرى وتشير الدراسات إلى أن أكثر الضغوط المتصلة بالعمل والأسرة من أهم الضغوط النفسية التي تعرض الطالب للإصابة بالاضطرابات السيكومترية.(عبد المعطي، 20، 39)

ولقد تعددت الدراسات التي تناولت متغير الطموح إذ يعتبر هذا الأخير كما عرفه عبد الفتاح بأنه سمة ثابتة نسبيا بين الأفراد في الوصول إلى مستوى معين يتفق مع التكوين النفسي للفرد والإطار المرجعي ويتحدد حسب خبرات النجاح والفشل التي مر بها، كما يرى حسين أن مستوى الطموح عبارة عن اتجاه ايجابي نحو هدف يعتبر نسبيا.

(فاطمة، 2014، 27).

كما أوضحت نتائج دراسة "ثروت عبد المنعم"1976 المعنون بـ (مستوى الطموح وعلاقاته ببعض سمات الشخصية) وتوصل فيها إلى أن أفراد العينة ذوي الطموح المرتفع يتميزون بأنهم أكثر تكيفا وثقة بالنفس. (أحمد، 1999، 185)

وفي خضم الظروف الضاغطة التي يتعرض لها الطالب الجامعي خاصة في وقتنا الحالي وواقعنا المعاش، وكذا لمعرفة مدى تأثير تأثيرها على الردود الدراسي للطالب ومستوى طموحاته المستقبلية ومن هذا المنطلق جاءت دراستنا للكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية ومستوى الطموح لدى طلبة جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي.

مما سبق نطرح التساؤلات التالية:

التساؤل العام:

هل توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين الضغوط النفسية ومستوى الطموح لدى طلبة جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي؟

التساؤلات الفرعية:

هل توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين الضغوط النفسية ومستوى الطموح لدى طلبة الجامعة تخصص (الإرشاد وتوجيه)؟

هل توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين الضغوط النفسية ومستوى الطموح لدى طلبة الجامعة تخصص(علم النفس المدرسي)؟

هل علاقة ذات علاقة دلالة احصائية بين الضغوط النفسية ومستوى الطموح لدى طلبة الجامعة(التربية الخاصة)؟

2 . فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين الضغوط النفسية ومستوى الطموح لدى طلبة جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي.

2 .1 الفرضيات الجزئية:

1. توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين الضغوط النفسية ومستوى الطموح لدى الطالب الجامعي تخصص (الارشاد والتوجيه).

2. توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين الضغوط النفسية ومستوى الطموح لدى الطالب الجامعي تخصص(علم النفس المدرسي).

3 . توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين الضغوط النفسية ومستوى الطموح لدى الطالب الجامعي(التربية الخاصة).

3. أهمية الدراسة:

تأتي أهمية الدراسة من خلال اهتمامها بفئة اجتماعية بكونها تمس قطاعا تعليميا الا وهو قطاع التعليم العالي، وهذا القطاع يشهد جملة من المشاكل النفسية التي يعاني منها الطلبة والتي تؤثر بشكل كبير على أدائهم الأكاديمي، والتعرف على أهم الضغوط لأكثر تأثيرا لدى الطلبة الجامعيين في مرحلة التخرج وبالتالي يمكن وضع برامج ارشادية لتخفيف من الضغوط النفسية، إذ لكل طالب طموح يأمل أن يصل إليه، فعندما لا يحظى بهذا الطموح يصاب بالضغط النفسي.

4 . أهداف الدراسة:

- تهدف الدراسة للكشف عن طبيعة العلاقة بين كل من الضغوط النفسية ومستوى الطموح لدى طلبة جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي بمختلف المتغيرات.
- تهدف الدراسة للكشف عن علاقة الضغوط النفسية ومستوى الطموح لدى الطالب الجامعي تخصص (الارشاد والتوجيه).
- تهدف الدراسة للكشف عن علاقة الضغوط النفسية ومستوى الطموح لدى الطالب الجامعي تخصص(علم النفس المدرسي).
- تهدف الدراسة للكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية ومستوى الطموح لدى الطالب الجامعي(التربية الخاصة).
- استكشاف حقيقة وطبيعة موضوع الدراسة وذلك من خلال المعلومات المسقاة من واقعنا المعاش.

5 . المفاهيم الإجرائية لمتغيرات الدراسة:

1 . الضغوط النفسية:

هي حالة من التوتر والضيق وعدم التوازن التي يعانيها الطالب الجامعي بولاية الوادي خلال مساره الدراسي عندما لا تتماشى مع مطالبه واحتياجاته مع المطالب والمواقف البيئية التي تحوله دون تحقيق أهدافه واحتياجاته والتي تدخل ضمن الضغوط والتي تقيسها الأداة المعدة لهذا الغرض للباحث "فينشتاين".

2 . مستوى الطموح:

هو الأهداف الدراسية المستقبلية التي يضعها الطالب الجامعي بولاية الوادي ويسعى لتحقيقها إثناء مساره الدراسي عن طريق نجاحاته الدراسية المتتالية والتي سيعبر عنها بالدرجة المتحصل عليها في المقياس المعد من طرف الباحث "ابو عمرة".

6 . الدراسات السابقة

1. دراسات الضغط النفسي:

أولاً: الدراسات العربية:

1 . دراسة حسين حريم (2003):

بعنوان: "ضغوط العمل لدى الكادر التمريضي في المستشفيات الخاصة بالأردن".

حيث هدفت الدارسة الى التعرف على مستويات الضغوط الوظيفية لدى العاملين في مجال التمريض في المستشفيات الخاصة بالأردن واعتمد الباحث في دارسته على المنهج الوصفي التحليلي في عرض المعلومات وتحليلها، واستخدام مجموعة من الادوات الاحصائية لقياس وتحليل الإجابات واختبار الفروض وقد تكونت عينة الدراسة من(500) مبحوث تم اختيارهم بطريقة عشوائية، أما الأداة المستخدمة استبيان يضم(58) فقرة حول شعور العامل نحو ضغوط العمل التي تسببها طبيعة العمل، نوع الإشراف، السياسات، الهيكل التنظيمي الترقية وتقييم الأداء، النمو والتطور الوظيفي، الرواتب.

وقد اسفرت نتائج الدارسة على ما يلي:

يشعر العاملون في جهاز التمريض بضغوط مهنية ناتجة عن عناصر العمل الذي يؤديه بدرجات متفاوته من حيث استمراريتها، كما أن جوانب العمل المتعلقة بالراتب والترقية وتقييم الاداء والعلاقات مع المرضى تسبب ضغوط وظيفية مستمرة نوعا ما، أما الجوانب المتعلقة بالهيكل التنظيمي والنحو التطور المهني وسياسة المؤسسة، وظروف العمل وطبيعة العمل، فإنها تسبب ضغوط وظيفية أحيانا.

2. دراسة علي ابراهيم علي محمد(2004):

بعنوان: "الضغوط النفسية والتحصيل الأكاديمي لدى الطلبة الجامعيين".

هدفت هذه الدراسة الكشف عن العلاقة بين الضغوط المختلفة التي يتعرض لها الطلبة في بعض الجامعات السودانية وعلاقتها بتحصيلهم الأكاديمي واختلاف العوامل تبعا لعامل الجنس والصف الدراسي والتخصص، وتم استخدام المنهج الوصفي التحليلي وبناء مقياس خاص بالضغوط والمؤلف من85 بند موزعة على عشر أبعاد ومن النتائج التي توصلت إليها أن أكثر العوامل تأثيرا على التحصيل الأكاديمي هي العوامل الاقتصادية والاجتماعية والأسرية، وكذلك أظهرت الدراسة على وجود ارتباطيه دالة إحصائيا بينبوع الضغوط والتحصيل.

3 . دراسة الدوسري(2005):

بعنوان: "ضغوط العمل وعلاقتها بالولاء التنظيمي" دراسة ميدانية على مستوى شرطة منطقة الشرقية.

حيث هدفت الدارسة إلى التعرف على مستويات كل من ضغوط العمل والولاء التنظيمي لدى العاملين بشرطة المنطقة الشرقية والتي تعزى للمتغيرات الشخصية والوظيفية وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي المقارن في الدراسة، أما عن الأدوات المستخدمة هي الاستبيان، وخلصت الى النتائج وهي مستوى ضغوط العمل الذي يشعر به الضابط من أفراد مجتمع الدارسة ظهر بوجه عام متوسط نسبيا، إن أهم المصادر المسببة لضغوط العمل من أفراد مجتمع الدارسة على النحو التالي: طبيعة العمل، قلة فرص التقدم والنمو الوظيفي صراع الدور، غموض الدور.

2. الدراسات الأجنبية:

1. دراسة Reynolds Linda: (2004)

دراسة الضغط والاعراض الجسدية لدى المراهقين منخفضي الدخل في المناطق الحضرية في الولايات المتحدة الأمريكية. هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الضغط والأعراض الجسدية، إذ بلغت عينة الدراسة (1030) مراهقاً حضرياً في المرحلة الإعدادية. واعتمدت المقابلة والفحص الطبي. وبينت النتائج وجود علاقة دالة بين الضغط النفسي

والشكاوى الجسدية لدى كل من الذكور والإناث في العينة. وأن ارتفاع مستوى الضغط يؤدي إلى ازدياد معدل الأعراض والشكاوى الجسدية لدى أفراد العينة. وكانت أكثر الأعراض الجسدية شيوعاً بين أفراد العينة: آلام المعدة والصداع

2. دراسة جاتيين وبلانيل (1984):

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين المساندة الاجتماعية والشخصية الصلبة، ومعرفة أيهما يلعب دورا أهم كمخفف لأثر الضغوط الحياة أم أنهما متشابهان في التأثير وبلغت عينة الدراسة (83) طالبة جامعية وخلصت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطيه موجبة دالة بين المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية حيث يعتبر تفاعلهما عوامل مخففة من أثر الضغوط.

2. دراسات مستوى الطموح.

1 . دراسة التواتي خيرة (2014):

هدفت الدراسة الى معرفة العلاقة بين الاتزان الانفعالي ومستوى الطموح لدى الطالب الجامعي بجامعة قاصدي مرباح بورقلة على عينة قدرت بـ173 طالب وطالبة وذلك للكشف على وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الاتزان الانفعالي ومستوى الطموح فتوصلت النتائج الى عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الطموح.

2 . دراسة صالحي هناء (2014):

بعنوان: "علاقة الضغط النفسي بمستوى الطموح لدى طلبة الجامعة المقيمين بجامعة ورقلة".

تهدف الدراسة الى معرفة العلاقة بين الضغط النفسي ومستوى الطموح لدى الطالب الجامعي المقيم وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها (200) طالب وطالبة توصلت النتائج على أنه توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين الضغط النفسي ومستوى الطموح الدراسي لدى الطالب الجامعي المقيم.

لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في الضغط النفسي لدى الطالب الجامعي المقيم تبعا لعامل المستوى الدراسي (الأولى/الثالثة).

3. دراسة هاجر مودع (2015):

هدفت هذه الدراسة الى معرفة العلاقة بين نمط الاختيار المهني مستوى الطموح وفق نظرية جون هولاند الأفراد العاملين في مهنة العقود قبل التشغيل ومنحة الإدماج لحاملي الشهادات بكلية العلوم الاجتماعية والإنسانية بجامعة خيضر بسكرة، قطب شتمه، والتعرف على مدى توافق سمات الشخصية مع البيئات المهنية للعمال، على عينة من العمال بلغ عددهم (45) عامل فتوصلت النتائج لعدم وجود علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين البيئات المهنية السبعة ومستوى الطموح وفق نظرية جون هولند.

1. الدراسات الاجنبية:

1. دراسة باندي Bandey (2002):

والتي هدفت الى معرفة مستوى الطموح لدى طلاب العلوم والآداب وعلاقته بالانبساطية والعصابية وتكونت عينة الدراسة من(100) طالبا وطالبة، نصفهم من كلية العلوم ونصف الآخر من كلية الآداب وقد أظهرت النتائج وجود فروق دالة في مستوى الطموح تعزى لنوع الكلية لصالح طلاب كلية العلوم، كمار بينت النتائج عدم وجود فروق في مستوى الطموح تبعا لمتغير الجنس، كما بينت النتائج أن مستوى الطموح لدى الطلاب كان مرتفعا إجمالا.

2. دراسة بريس Brice (2004):

بهدف بحث العلاقة بين مصدر ضبط الطموح ومفهوم الذات لدى عينة من الطلاب الجامعيين بلغ عددها(542) وقد أظهرت النتائج وجود علاقة موجبة بين مفهوم الذات ومستوى الطموح، كما بينت النتائج وجود علاقة موجبة بين مفهوم الذات ومستوى الطموح كما بينت النتائج عدم وجود فروق بين مستوى الطموح ومفهوم الذات ومتغيرات الجنس والتخصص والعمر.

7. التعقيب على الدراسات السابقة

- من حيث الهدف: اختلفت الأهداف كل حسب موضوع الدارسة فمنها من هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية ومستوى الطموح والأخرى كانت من أهدافها التعرف على الفروق في مستوى الطموح أو الضغوط النفسية بين أفراد العينة، وفي دراستنا تمثل الهدف في دراسة العلاقة بين الضغوط النفسية ومستوى الطموح.

- من حيث العينة: اختلفت الدارسات في تطبيقاتها فهناك من طبق على الطلبة الجامعيين واخرى كانت على الأفراد العاملين، وطبقة دراستنا على عينة من الطلبة الجامعيين.

- من حيث المنهج: استخدمت معظم الدارسات المنهج الوصفي بأنواعه التحليلي والمقارن والارتباطي وهذا الاخير الذي يخدم الموضوع الذي اعتمدناه في دراستنا وهو يقوم على دراسة الظاهرة كما توجد في الواقع.

- من حيث الادوات: من خلال الدارسات نجد أن كلها اعتمدت على الاستبيان في جمع البيانات من أفراد العينة كل حسب المتغيرات المدروسة، وهو ما طبقناه في دراستنا.

- من حيث النتائج: اختلفت نتائج الدارسات في النتائج المتواصل اليها فهناك من توصلت إلى وجود علاقة بين الضغوط النفسية ومستوى الطموح وغيرها نفت وجود هذه العلاقة وأخرى توصلت إلى وجود فروق في الضغوط النفسية ومستوى الطموح تبعا لمتغير الجنس والعمر والعمل.

الفصل الثاني

الضغوط النفسية

تمهيد

1. تعريف الضغط النفسي
2. النظريات التي فسرت الضغط النفسية
3. أنواع الضغوط النفسي
4. مصادر الضغوط النفسي
5. أسباب الضغوط النفسية
6. أساليب مواجهة الضغوط النفسية

خلاصة الفصل

تمهيد

لقد أصبحت الضغوط النفسية تشكل جزء من حياة الأفراد المجتمعات خصوصا للطلبة الجامعة، نظرا لكثرة تحديات هذا العصر وزيادة مطالبه فلا يكاد يخلو مجتمع من المجتمعات من هذه الضغوط حيث بات من الصعوبة تفاديها أو تجاهلها، وهذا ما دفع بالغالبية من الناس إلى العمل على مجابهتها أو محاولة التعايش أو التكيف معها.

1 . مفهوم الضغط النفسي:

لغة: يشير معجم الوجيز إلى الأصل اللغوي لكلمة الضغط هو ضغطة ضغطا، عصره وزحمه والكلام بالغ في الايجاز هو عليه شدد وضيق. (حسن شحاته،208، 2003)

ومعناه أيضا الكرب والشدة (حسين، 2006، 17).

- ويرجع سميث(**smIth**)المعنى الاشتقاقي للمصطلح الى الأصل اللاتيني لكلمة الضغط وهي تعني الصرامة وهي تدل ضمنيا على الشعور بالتوتر واثارة الضيق. **(Stictus)** مشتقة من الكلمة اللاتينية **(stress)**. (طه حسين، وسلامة حسين،2006، 15،18)

-عرفت المعاجم المتخصصة الضغط بأنه توتر أو صراع أو حالة من التوتر الشديد النفسي. (الطريري، د ن، 8)

1 . 2 التعريف الأصطلاحي:

وقد أشار سيلي إلى أن الضغط عبارة عن مجموعة من الأعراض تتزامن مع التعرض لموقف ضاغط، وهو استجابة غير محددة من الجسم نحو متطلبات البيئة، مثل التغير في الأسرة، أو فقدان العمل.

وتميل أكثر التعريفات الحديثة للضغط النفسي إلى التقييم الفردي، والذي يعرف الضغط النفسي بأنه ينتج عن مواقف غير مرضية في الحياة التي يتم تغييرها للأفضل، وهي مجموعة عواطف وأحاسيس سلبية تظهر وتختفي بسرعة مع تغير الظروف المحيطة بالإنسان.

وقد أشار سيلي إلى أن الضغط عبارة عن مجموعة من الأعراض تتزامن مع التعرض لموقف ضاغط، وهو استجابة غير محددة من الجسم نحو متطلبات البيئة، مثل التغير في الأسرة، أو فقدان العمل...

وتميل أكثر التعريفات الحديثة للضغط النفسي إلى التقييم الفردي، والذي يعرف الضغط النفسي بأنه ينتج عن مواقف غير مرضية في الحياة التي يتم تغييرها للأفضل، وهي مجموعة عواطف وأحاسيس سلبية تظهر وتختفي بسرعة مع تغير الظروف المحيطة بالإنسان.

وعرف ميخائيل اسعد يوسف الضغط النفسي انه حالة عدم الاتزان النفسي ونقص في التكامل الشخص وذاته وبين الشخص والعالم المحيط به وهو فشل أو عائق في التكيف مع العلاقات الاجتماعية السليمة نتيجة إجهاد جسمي أو تولد أفكار سلبية وتكاثرها بشدة في نفسه بحيث لا يستطيع ملاحظة ذلك التكاثر أو القدرة على التحكم. (يوسف،14،1982)

الضغط النفسي: هو مجموع المثيرات الداخلية أو الخارجية والمواقف الضاغطة ذات مصادر مختلفة (دارسيه، شخصية، بيئية، اجتماعية، انفعالية وأسرية) تحدث حالة من التوتر النفسي واللآتوازن الفيزيولوجي المستمر في الزمن ليحدث خللا في أعضاء الجسم. (مجعور،36،2015)

كما يعرف (لازراوس) **(Lazarus)**: الضغط هو مجموعة من المثيرات التي يتعرض لها الفرد بالإضافة الى الاستجابات المترتبة

عليها وكذلك تقدير الفرد لمستوى الخطر وأساليب التكيف مع الضغط والدفاعات النفسية التي يستخدمها الفرد في مثل هذه الظروف. (العنزي،2004، 8).

ومن خلال التعاريف السابقة نستخلص أن الضغط النفسي هو كل ما يواجه الفرد من صعبات ومشكلات تفوق قدرته، تجعله عاجزا عن الوصول الى حلول لها فينتج عن ذلك الشعور بالإحباط وعدم الراحة النفسية والجسمية والفكرية.

2. نماذج ونظريات في الضغط النفسي:

- **نظرية هانز سيلي:**

جاء العالم سيلي بأهم النظريات التي تركز على الضغوط وأثرها على الفرد، أي أنه متأثر بتفسير الضغط تفسير فسيولوجي، وأن هنالك استجابة أو أنماط معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال منها على أن الفرد يقع تحت تأثير بيئي مزعج.

يعتبر سيلي أن أعراض الاستجابة الفسيولوجية للضغط عالية وهدفها المحافظة على الكيان والحياة وحدد(سيلي) ثلاث مراحل للتكيف العام وهي:

1. **الفزع:** وفيه يظهر الفرد استجابات تتميز بها درجة التعرض المبدئي الضاغط ونتيجة لهذه المتغيرات تقل مقاومة الجسم.
2. **مرحلة المقاومة:** وتحدث عندما يكون التعرض للضاغط متلازما مع التكيف فتختفي التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى.
3. **مرحلة الإجهاد:** مرحلة تعقب المقاومة الضعيفة عندما يكون الإجهاد كبيرا أما إذا كانت مرحلة المقاومة قد انتهت بنجاح ولكن بعد أن استنفذت كل الطاقة الضرورية يكون الإجهاد ضعيفا لأن المقاومة كانت ناضجة، أما في حالات عدم نجاح مرحلة المقاومة في لحظة من الاستجابة للمثير الضاغط تنشأ أمراض التكيف

- **نظرية هنري موراي:**

يعتبر موراي أن مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط مفهومان أساسيان على اعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك والضغط يمثل المحددات المؤثرة والجوهرية للسلوك في البيئة، ويعرف الضغط بأنه صفة لموضوع بيئي أو لشخصي تيسر أو تعوق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين. ويميز موراي بين نوعين من الضغوط هما:

- **ضغط بيتا:** ويشير إلى دلالة الموضوعات البيئية والأشخاص كما يدركها الفرد.

- **ضغط ألفا:** ويشير إلى خصائص الموضوعات ودلالتها كما هي. (فرح،2005، 30).

- **نظرية سبيلبرجر:**

الذي يعتبر أن القلق مقدمة ضرورية لفهم الضغوط النفسية، فقد ميز بين نوعين من القلق: القلق كسمة والقلق كحالة.

فسمة القلق والقلق العصبي هو استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية. أما القلق كحالة هو قلق موضعي موقفي يعتمد على الظروف الضاغطة.

وعلى هذا الأساس فان سبيلبرجر يعتبر أن الضغط ناتج عن ضاغط ما، مسببا لحالة القلق ويستبعد عن القلق كسمة.

يهتم سبيلبرجر في الإطار المرجعي للنظرية بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة، ويميز بين حالات القلق الناتجة عنها ويحدد العلاقة بينهما وبين مينيزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة، فالفرد في هذا الصدد يقدر الظروف الضاغطة التي أثارت حالة القلق لديه. ثم يستخدم الميكانيزمات الدفاعية المناسبة لتخفيف الضغط (كبت، إنكار، إسقاط) أو يستدعي سلوك التجنب الذي يسمح بالهروب من الموقف الضاغط.(الرشدي،1999، 54)

- **النظرية السلوكية:**

تقوم هذه النظرية على مبدأ المثير والاستجابة وذلك من منطلق أن الضغوط النفسية تفهم من خلال عملية التعلم باعتبارها أسلوب من أساليب العلاج والتعلم بالنسبة للسلوكيين هو ما اكتسبه وتعلمه الفرد من خلال خبراته الحياتية، ويرى أصحاب هذه النظرية أن الاضطرابات السيكوسوماتية هي نتيجة لارتباطها بالموقف الانفعالي الضاغط واستجابة العضو فعندما يتكرر الموقف الضاغط للفرد يحث له خلل وظيفي في العضو المعني بالاستجابة، إلا أنها صارت تؤمن بإمكانية التحكم في استجابات الجهاز العصبي المستقل وظهر ذلك في الستينات، فمن خلال التجارب "ميلسر وديكار1971" تبين انه عن طريق التغذية الرجعية المناسبة تمكن الفار الأبيض تعلم كيفية إحداث تغيرات فسيولوجية في الأوعية الدموية الخاصة به مما جعل إحدى أذنيه تتورد والأخرى تشحب، وهكذا استخدم أصحاب هذه النظرية مبدأ التدعيم والتغذية الراجعة في تفسير تأثير العوامل السيكولوجية على الاضطرابات الجسمية.

ويؤكد "شوارتز" على أن التغذية الرجعية هي الأساس لكل عمليات الجسم المرتبطة بالضغط مثلا الاستجابة الأولية للجسم عندما يواجه تهديدا فينشط الجهاز العصبي المستقل اللاإرادي المسؤول عن زيادة ضغط الدم وضربات القلب ونسبة السكر في الدم مما يهيئ الجسم للهروب وعندما تصل هذه العمليات الفسيولوجية إلى مستوى معين تصل الإشارات إلى المخ لإيقاف نشاطاتها، ففي حالة فشل التغذية الرجعية نتيجة تعرضه لضغوط نفسية قاسية وقوية، يؤدي به إلى سوء الوظائف الخاصة بالجسم فيصاب الفرد بالأمراض.
(الرشدي،1999، 54)

3 . أنواع الضغط النفسي:

تعد الضغوط النفسية الركيزة الرئيسية التي تبني وتحتوي على بقية الضغوط الأخرى كما أنها تعد العامل المشترك في جميع أنواع الضغوط المهنية، الأخرى الضغوط الاجتماعية، الأسرية، الدراسية... الخ .

وعلى هذا الأساس يمكن تقسيم الضغوط النفسية تبعا لمدة تأثيرها إلى: ضغوط مؤقتة وضغوط دائمة، وحسب أثرها إلى ضغوط سلبية وضغوط ايجابية.

أ. **الضغوط المؤقتة:** هي التي تحيط بالفرد لمدة وجيزة ثم تزول وعادة ما تكون مرتبطة بموقف مفاجئ لا يدوم أثره طويلا، ولهذه الضغوط أثر محدود على الفرد، الا اذا كانت قدرة تحمله اضعف من الموقف الذي تعرض له.

ب. **الضغوط الدائمة:** هي التي تحيط بالفرد لمدة طويلة نسبيا، مثال ذلك: تعرض الفرد لمرض مزمن وألام مرافقة وأوضاع مادية واجتماعية متواضعة ولا تساعد على تحمل هذا الموقف أو ذاك.(عسكر،2003، 54)

ج. **الضغوط الايجابية:** هي كل ما يعرض الفرد وكل ما يتقبله كالفرح، النجاح والحب وجو الضغط الايجابي يعرض نفس الاستجابات الفيزيولوجية لتي يقوم عليها الضغط السلبي (نبض القلب السريع، التنفس السريع) غير أن المصاحب له ارئع. (عثمان،2001، 91)

د. **الضغوط السلبية:** قد يكون للضغط المفرط والممتد وغير المفرح تأثير مؤذي في الصحة العقلية والجسدية والروحية الخوف واذا ما تركت مشاعر الغضب والاحباط والخوف والاكتئاب والمتولدة من دون حل فعندها تستطيع أن تطلق تشكيلة من الأعراض ويقدر أن الضغط هو السبب الأعم للصحة السقيمة في المجتمع الحديث وهو على وجه الاحتمال في

أساس ما يقارب 80 من الزيارات التي يقوم بها الناس الي عيادات أطباء العائلة، والضغط هو عامل مساعد على إحداث حالات ثانوية نسبيا مثل، عيادات أطباء العائلة. الصدعات الاضطرابات الهضمية والجلدية، الارق.... إلخ

وهو كذلك يمثل دوار مهما في الأسباب الرئيسية في العالم العربي كالسرطان والأمراض القلبية الشريانية اضطراب التنفس الإصابة الطارئة بسبب الانتحار والحوادث.

(عثمان، نفس المرجع السابق، 91)

4 . مصادر الضغوط النفسية:

يجد المستعرض لدارسات والبحوث التي أجارها الباحثون لمعرفة مصادر الضغوط تعددا واختلافا وتداخلا في مصادر الضغوط، ويرجع ذلك إلى اختلاف الأطر التي ينطلق منها والباحثين والى الجوانب التي تم التركيز عليها عند تناول هذه الضغوط، حيث نجد أنه من يعرف الضغوط على أنها مثيرات ويرى أن مصادر الضغوط عبارة عن مثيرات، ومن يعرف الضغوط أنها استجابة ويرى أن مصادرالضغوط عبارة عن استجابات.

(أبو ندى،2015، 14)

وقد اهتم العديد من الباحثين بتصنيف مصادر الضغوط ومن بينهم:

"هانز سيلي "الذي أبرز مصادر الضغط على النحو التالي:

- العوامل الجسدية: القلق، الإنهاك النفسي، المخاوف بأنواعها، الوحدة، الإرهاق الفكري، الأخطار التي تهدد الحياة...
- العوامل الاجتماعية: المشاكل المهنية، الظروف الحياتية والمعيشية الصعبة، الخلافات العائلية، صعوبات العلاقات الاجتماعية، العزلة الاجتماعية... (نابلسي،1992، 25)

وحدد ميلر(1979) مصدرين أساسيين للضغوط هما:

1. **الضغوط الداخلية:** وهي نابعة من المعتقدات والأفكار الخاطئة مثال ذلك افتراضات معلم بضرورة معرفته لكل الإجابات ونماذج السلوك المثالي في كل وقت فهو يشعر ويقابله، وهذه الافتراضات غير واقعية ويجب أن يعرف المعلم التربوي أنه إنسان ليس كاملا حاجات متعددة ومشاكله اليومية كثيرة ومحاولة أن يعيش فوق مستوى قدارته الشخصية يؤدي حتما إلى الضغوط. (أبو يوسف،2014، 55)

2. الضغوط الخارجية: وهي المواقف المسببة للضغط مثل الصراع بين العادات والتقاليد التي يتمسك بها الفرد وبين الواقع. (عبد المنعم،2006، 60)

يرى هارون الرشيدي أن مصادر الضغوط متنوعة وتظهر في بيئات مختلفة على النحو التالي:

– الضغوط البيئية: وتكون في الوسط الذي يعيش فيه الناس من غلاف جوي، ودرجة الحرارة، وطبيعة التضاريس، والبرودة، والكوارث الطبيعية، وضغوطات السكن والمساكن، والتلوث.

– الضغوط السياسية: تنشأ الضغوط السياسية من ظـــروف متعددة منها: عدم الرضا عن الحكم، والصراعات السياسية، والصراعات الحزبية، ويكون تعريف الضغط هنا أنه عدم الرضا والشعور بالوطأة الناتج عن عدم القدرة على التكيف مع الأوضاع السياسية القائمة (الرشيد،1999، 7)

– الضغوط الاجتماعية: والمتمثل في أحداث الحياة في عصرنا هذا تغيرت ظـروف الحياة بحيث زادت حاجات الأفراد ومتطلباتهم تشمل ظـــــــروف الحياة والتغيرات الفيزيقية كتغير المناخ... إلخ وتضم كذلك التغيرات الاجتماعية كتغير الأدوار الاجتماعية مثل الزواج والطلاق وميلاد طفل جديد ووفاة شخا مقرب.(بوفاتح،2005، 48)

– المشكلات الاقتصادية: وذلك بأن الأفراد الذين يعانون الضغوط النفسية هم الأفراد الذين يعيشون مستوى اقتصادي اجتماعي منخفض، ويعيشون في منطقة مزدحمة بالسكان، وأن هؤلاء يعيشون اضطـــــرابات أسرية ويعانون من ارتفاع معدل الإصابة بالأمراض النفسية والجسمية.(العنزي،2004، 22)

– الضغوط الشخصية: كانخفاض تقدير الذات ومستوى الطموح وتصلب الرأي وصعوبة اتخاذ القرار.

– المشكلات الدارسية: وهي تتعلق بظـــــروف الدارسة مثل صعوبة التعامل مع الزملاء والمعلمين وصعوبة التحصيل الدارسي وضعف القدرة على التركيز وعدم القدرة على أداء الواجبات المنزلية والفشل في الامتحانات.(أبو دلو، 2009، 177)

كما حدد لازروس وآخرون (Lazarus،1985etal) مصـادر الضـغوط النفسـية بأنهـا تعود إلى مجموعة من المشاكل تتمثل في:

– المشاكل الصحية: الناتجة عن الأمراض العضوية والتأثيرات الدوائية والقلق من العلاج.

– مشكلة الوقت: المسؤوليات المتعددة والسعي لإنجاز أمور أكثر من الوقت وقلة الوقت المتاح.

– مشاكل شخصية: منها الخوف والوحدة وعدم المواجهة.

– الضغوط البيئية: مثل المشكلات الاجتماعية والأخلاقية والضجيج.

– مشاكل العمل: مثل عدم الرضا الوظيفي، وانخفاض الرواتب، وانخفاض الدافعية للعمل، والعلاقات السلبية مع الزملاء.(ياغي، 2006 25،26)

5 . أسباب الضغط النفسي:

ترتبط بالأحداث اليومية، فنحن بلا استثناء نتعرض لها يوميا ومن مصادر مختلفة فالضغوط الخارجية تلاحقنا في البيت والشارع أو العمل أو الدارسة، وتسبب لنا بعض الأحيان أزمات نقف عاجزين عن حلها، ونضطر لأن نبحث عن سبيل لحلها، ربما تتعقد هذه الضغوط خاصة الاجتماعية وتولد له ارتجاجا، يعجز عن تحويله إلى اتزان فيعاني مرارة الإحباط، وخاصة عندما تنشأ عن مطالب اجتماعية منحرفة. (ميخائيل،1986، 102)

ومن أهم العوامل المسببة للضغوط نجد:

أ. **العوامل النفسية:** مثل الانهماك والمخاوف (أعلى أنواعها) والأخطار (خاصة ما يهدد الحياة منها) والوحدة والإرهاق الفكري إضافة إلى:

1. الإحباط:

هو حالة من التأزم النفسي تنشأ عند مواجهة الفرد العائق يحول دون إشباع دوافع أو حاجة ملحة أو تحقيق هدف محدد، ويختلف الأفراد في أسباب إحباطهم وقدرة الاحتمال بحسب طموحاتهم.

ويمثل الإحباط عامل مهم من العوامل التي تشكل الضغوط النفسية، ويعتبره الكثير من العلماء من أهم الأسباب المباشرة التي تؤدي إلى الغضب والنزوح نحو العدوان.

(الشاذلي، 2001، 79)

2. التهديد:

هو توقع حدوث ضرر قد يصيب الشخص أو وقوع أمر غير مرغوب فيه، وكلما ازداد مستوى التوقع ارتفع مستوى الشعور بالتهديد.

ويفرق العلماء بين التهديد والإحباط حيث أن الأول يمثل توقعات ينتظر حدوثها رغم أنها لم تحدث بعد، والثاني فهو نتيجة أحداث قد وقعت بالفعل، ويمكن للشخص في حالة شعوره بالتهديد محاولة اتخاذ إجراءات وقائية لتفادي حدوث ما يخشاه، وأما في حالة الإحباط فيكون الأمر قد وقع ولا يمكن تداركه وبذلك فالإجراءات الوقائية لا تجدي نفعا.
(نفس المرجع، 79)

3. الصراع:

يدل في علم النفس العام على المواقف الذي يكسب فيه منبه بين قيمتين متناقضتين إحداهما ايجابية والأخرى سلبية وفي التحليل النفسي يقصد به التعارض اللاشعوري بين رغبة غريزية تطلب التفريق وميل يعارض ذلك ويقاومه.

ويستخدم الصراع في علم النفس الاجتماعي لوصف الحالات التي تتسم بالمواجهة والمنافسة القوية بين الأفراد والجماعات المختلفة بهدف الحصول على كسب مادي أو، معنوي على حساب الطرف الآخر. (عشوي، 1999، 109)

والصراع هو كذلك حالة انفعالية دافعية غير ضارة قوامها الشعور بالحيرة والتردد والضيق والقلق، تصيب الفرد عندما تنازعه اتجاهات مختلفة ذات قوى متساوية بشأن بعض دوافعه وأهدافه التي يسعى إلى إشباعها وتحقيقها. (عبد الغني، الشربيني،2003،185)

4. القلق:

وهو شعور عام غامض غير سار بالتوقع والخوف والتحفز والتوتر مصحوب عادة ببعض الإحساسات الجسمية: كالشعور بالفراغ في فم المعدة، السحية في الصدر أو ضيق التنفس أو الصداع.(غالب، 1985، 14)

كما يعتبر من الجوانب الهامة التي تكون الضغط النفسي يمكن التعرف عليه من متابعة أسبابه ومظاهره ونتائجه وذلك عن طريق ملاحظة سلوك الفرد أو سؤاله عن حالته ومشاعره، ومن الأعراض الدالة نجد:

- اضطرابات الكلام.
- المظهر العام للسلوك الحركي: مثل الرعشة.
- التغيرات الفيزيولوجية غير الظاهرة: مثل مستوى إفراز الهرمونات، نشاط الأعضاء الحشوية مثل: معدل النبض، التنفس وضغط الدم. (عشوي، مرجع سابق، 109)

ب. العوامل النفسية والجسدية:

إن الضغط يتصل في الأساس بالمشاعر والأحاسيس غير أن هناك بلا شك عدد من العوامل الجسدية التي تحدث الضغط وأعارضه، حيث أن الوسط الداخلي للإنسان قد يكون غير متوازن، إذا منع الجسد بأي سبب من الأسباب من إنتاج التيروكسين بسبب ظهور الضغط ونقصه يؤدي إلى الأرق وسرعة الاستثارة وحدة المزاج.

كما تؤثر مجموعة الغدد في الإنسان تأثيرا حيويا إذ يتوقف على إفرازها أو ضعفها كثيرا من الخصائص الجسمية، والنفسية عند الفرد، فالنمو الإنساني وضعفه وطوله وقصره، وذكائه ونشاطه وسرعته أو بطئ استجابته الانفعالية...، هذه وغيرها تلعب الغدد الصماء دوار مهما في تكوينها والاضطراب في إفرازها يؤدي إلى بعض ردود الأفعال السلوكية المرضية مثل: الحزن النفسي والتوتر الانفعالي...

كما تلعب العوامل الوراثية دوار مهما يتمثل في الاضطرابات النفسية التي تحصل عند التعرض لأي ضغط خارجي تختلف من شخص لآخر فقد أظهرت الدارسات أن17% من الأقراب الدرجة الأولى لمرضى القلق لديهم حالات متشابهة. فان القلق اذا أصاب احد الأشقاء التوأم فانه يصيب التوأم الآخر بنسبة 90% من الحالات. (الحسيني، 2007، 29)

ج. العوامل الاجتماعية:

يتعرض الفرد لكثير من الضغوط تتمثل في الأسرة وجماعة النادي وجماعات العمل وغيرها وتضع هذه الجماعات كثيرا من الضوابط على سلوك الفرد وعليه الخضوع لها بان يسلك سلوك لا يرضيه لكي يرضي الجماعة. (الشاذلي، مرجع سابق،81)

والضغوط الاجتماعية هي تلك القواعد والقوانين والتقاليد والعادات التي تفرض نفسها وقد تكون، على الأفراد والجماعة ويستوجب خرقها سخط المجتمع وقد يستوجب العقاب 1999 ذات طابع الأفراد سياسي أو أجناسي أو ديني أو حتى دارسي. (حنفي، 1999، 48.)

د. الاستعداد الشخصي والفراغ الروحي:

هناك عوامل مردها إلى سمات الإنسان الشخصية وصفاتها وهي عوامل مهيأة للاستجابة للضغوط كعدم تحمل المسؤولية أو نقص خبرات الحياة أو الشدة أو الحساسية المفرطة في النظرة إلى أخطاء الآخرين أو وجود بعض الأنماط الخاطئة في التفكير.

وهناك كثير من الناس يفتقرون إلى الأمن والاستقرار ويعيشون ضغوطا نفسية رغم ما لديهم من مكانة مرموقة في المجتمع والجاه والثراء وهم أكثر الناس استجابة للمواقف السلبية

الضاغطة وهروبا من ذلك يلجأ الكثير منهم إلى السفر والسياحة واللهو والعبث بل والى الكحول والمخدرات تعويضا عن السعادة الحقيقية التي فقدوها نتيجة انخفاض مستوى تدينهم والتزامهم.(الحسيني، مرجع سابق، 22)

6. أساليب مواجهة الضغوط النفسية:

1.6 وضع أهداف معقولة:

يعتقد البعض عن طريق الخطأ أن الضغوط هي نتائج كاملة لما تضعه المواقف الخارجية ومن ثم فقد يبنون نتيجة أخرى على هذا النوع من التفكير، وهي أن العلاج من الضغط ومن ثم تتجه طاقة البعض بأكملها لهذا الهدف غير يجب أن يرتبط بتغير الموقف تمام الواقعي، ونجد البعض أيضا للحصول على ضمانات خارجية لتعديل هذا يجاهد عبث المواقع، ويعتبر التغيير والتعديل من المواقف كالعمل المشحون بالتوتر والصراع، ومن أهم مصادر التحسن، فقد تبين أن حوالي 60 % من حالات المرتبطة بالحروب وعصاب الحروب تشفى من بعد إبعادها عن الحرب وانتهائها (الحرب)، ولكن في الكثير من الأحيان يتعذر تغيير البيئة وفي تلك الحالة لا يكفي أسلوب تعديل البيئة أو تغييرها، وهنا يحتاج الشخص إلى أساليب تساعده على معايشة الضغوط والتغلب على آثارها السلبية.

2.6 تنظيم الوقت وعمل جدولة له:

وهذه أهم خطوة يمكن القيام بها، هي أن نتبنى أهدافا معقولة، فليس من الواقع أن من الحياة، وكلما نصب هدفنا على التخفيف من نتخلص من كل الضغوط والأعباء تمام هذه الضغوط، وبمجرد أن نقلل منها بشكل بسيط سيجعل قدراتنا تزيد على التكيف معها ومعالجتها، ومن الأفضل للتخفيف من الضغوط يجب معالجتها دون تراكم، فإن تراكم الضغوط يضاعف من الجهد في حلها وتتزايد المشكلات السلبية عندما نتفاجأ بأنه علينا أن نتعامل مع عدد منها في وقت ضيق. وهناك طريقة أخرى لبناء أهداف واقعية، وهي: أن نتبنى أهدافا قابلة للتحقيق في فترة زمنية قصيرة أي قصيرة المدى. (بطرس، 2008، 378)

3.6 تنمية المهارات الاجتماعية:

تتطلب المهارات الاجتماعية قدرة على تأكيد الذات بكل ما يشتمل عليه هذا المفهوم من مهارات التعبير عن المشاعر والحزم الإيجابي: لا بد أن تتعلم كلمة "لا"، تقال في بعض الأحيان للطلب غير المقبول، ولكن ليس أن نقول "لا" من أجل المخالفة أو العناد وخلق جو عدواني، وانما يعني ذلك أن تكون قادرا على أن تعرف احتياجاتك والوقت المتاح وأولويات

طلب منك من متطلباتُ العمل، وأن تعترف وتعلن عدم قدرتك على تلبية ما يطلب منك. (بطرس،2008، 378)

ضبط المؤشرات أو التوترات العضوية المرافقة للضغوط:

يجب التنبيه للتوترات العضوية النوعية المصاحبة لأداء العمل مثل التوتر النفسي والعضوي الذي يصاحب الشخص، في حالة الشعور بتزايد الضغوط بما فيه التوتر العضلي وبتزايد دقات القلب بسبب النشاط الهرموني أي تزايد نسبة ضخ الأدرينالين في الدم والتغيير في معدل التنفس أو التلاحق السريع في عملية التنفس، ففي مثل هذه الحالات يجب ما يلي:

- قلل من تدافع الأدرينالين المسؤول عن تسارع دقات القلب.
- لتقلل من تسارعه وركز على التنفس جيد.
- خذ نفسا عميق وركز على التنفس جيدا لتقلل من تسارعه.
- استبدال التخيلات المثيرة للقلق بتخيلات أخرى مهدئة للمشاعر وتمهل وهدئ من سرعتك وايقاعك في العمل والحركة تجيد أن تزاحم وقتك وتملأ جدولك بنشاطات يومية وجيدة.
- تنظيم جدولك اليومي بطريقة متوازنة بحيث تجعل فيه وقتا لهوايتك وحياتك الزوجية والأسرية والاجتماعية.(بطرس، 2008، 380)

4.6 طرق قياس الضغوط النفسية

لاشك أن غموض وتباين تعريفات الضغط النفسي بين العلماء، أدى إلى تنوع طرق القياس لها، باعتبارها متغير معقد ومتعدد العوامل، ومن ثم توجد عدة طرق تستخدم في دراسة الضغوط النفسية، ومن بين هذه الطرق ما يلي:

أ. وسائل تعتمد على قياس المؤشرات الفيزيولوجية:

تشمل وسائل تعتمد في جمع المعلومات على:

- **قياس العمليات الفيزيولوجية:** ومن أمثلتها قياس النشاط الكهربائي للمخ عن طريق مخطط عمل الدماغ **EEG** وسرعة خفقان القلب بواسطة مخطط القلب الكهربائي **ECG** واستجابة الجلد للكهرباء الناتجة عن التفاعل الكيميائي وقياس ضغط الدم والهرمونات الأدرينالية والوظائف المعدية والمعوية.
- **التحليل البيوكيميائي:** مثل تغير معدلات الأدرينالين، الكورتيزول في الدم أو البول. الملاحظة المباشرة للتوتر العضلي.

أ. وسائل تعتمد على الورقة والقلم:

وهي تلك الأداة إما مكتوبة، أي عن طريق الإجابة على بعض الأسئلة ثم تحسب الإجابات لتستخرج درجة الضغط النفسي للفرد. (عبيد، 2008، 39)

ب. مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي:

الذي وضع من قبل ماسلاش وجاكسون لاستخدامه في مجال الخدمات الإنسانية والاجتماعية ويقيس ثلاث أبعاد رئيسية للاحتراق النفسي وهي:

- الضغط الانفعالي.
- تبلد المشاعر.
- نقص الشعور بالإنجاز.

ويضم هذا المقياس 22 فقرة متعلقة بشعور الفرد نحو مهمته، تتطلب كل فقرة إجابتين من المفحوص، تخص الأولى تكرار الشعور وهي مدرجة من صفر(عندما لا يمارس الفرد الخبرة الشعورية) إلى 64(عندما يمارس الفرد الخبرة الشعورية يوميا).

ج. مقياس إعادة التوافق الاجتماعي:

قام بإعداده هولمز وراهي، سنة 1976 والذي يشمل 43 وحدة تمثل مواقف عائلية وشخصية ومهنية، لها أبعاد اقتصادية واجتماعية تضطر الأفراد إلى التكيف مع التغيرات(سارة كانت أم غير سارة).

وقد أثبتت الدراسات أنه كلما زادت درجة الفرد على هذا المقياس، كلما زاد احتمال تعرضه بحيث قام راهي سنة 1970 بربط زيادة الدرجة على هذا المقياس بارتفاع الحساسية للنوبات القلبية وبعض الأمراض الأخرى.

وفي حقيقة الأمر لا توجد وسيلة قياس ملائمة لكل المجتمعات لقياس الضغوط ولذلك تختلف وسائل وطرق قياس الضغوط باختلاف المجتمعات وباختلاف المجال الذي تعده هذه المقاييس فهناك مقاييس تستهدف قياس الضغوط، المهنية، وهناك مقاييس تستهدف قياس الضغوط الأسرية، وهناك مقاييس تستهدف قياس الضغوط الأكاديمية لدى الطلاب...الخ. (دايلي، 2013، 81)

خلاصة الفصل

الضغوط النفسية من أكثر العوامل إثارة للتوتر والصراع الداخلي الذي يظهر في شكل أثار سلبية تؤثر على حياة الطالب، وتعتبر من الأحداث الشائعة حيث عرفها كل عالم حسب مجاله وتخصصه وهذا ما جعل اختلافات في تعـــاريفها، وقد تم تناول النظريـــات المفسرة للضغط النفسي وأنواع في هذا الفصل وكذلك أعارضه وطرق قياسه.

الفصل الثالث

مستوى الطموح

تمهيد

1. تعريف مستوى الطموح
2. النظريات التي فسرت مستوى الطموح
3. أنواع مستوى الطموح
4. العوامل المؤثرة في مستوى الطموح
5. خصائص وصفات الفرد الطموح
6. قياس مستوى الطموح

خلاصة الفصل

تمهيد

يعد مستوى الطموح مهم جدا بالنسبة للفرد، والجماعة على حد سواء وهو صفة موجودة لدى الكافة تقريبا لكن بدرجات متقاربة في الشدة والنوع، فالطموح من أهم أسرار نجاح الفرد والمجتمع وهو يعمل بمثابة حافز يدفع الفرد للقيام بسلوكيات معينة فلكل منا طموح معين يضعه أمامه ويجتهد في تحقيقه وقد ينجح أو يفشل في ذلك، فهذا يعتمد على مدى كفاءته وقدراته وتقديره لذاته وتبعا لخبرات النجاح أو الفشل التي اكتسبها الأنسان من أنماط التفاعل الدينامي بينه وبين واقع حياته، وهذا ما دفعنا الى التساؤل عن ماهية هذا المصطلح الذي سنحاول معرفته في هذا الفصل الذي تطرقنا فيه بعض التعريفات لمستوى الطموح ثم عرضنا النظريات المفسرة له وكذلك أنواعه وخصائص الشخص الطموح وأخيرا العوامل المؤثرة فيه وكيفية قياسه.

1. تعريف مستوى الطموح.

تعرفه كاميليا(1990) أنه سمة ثابتة نسبيا تفوق بين الأفراد في الوصول إلى مستوى معين يتفق مع التكوين النفسي للفرد واطاره المرجعي، ويتحدد حسب خبرات النجاح والفشل التي يمر بها. (كاميليا، 1990، 12).

كما يعرفه "صلاح ابو ناهية" بأنه الهدف الذي يضعه الفرد لنفسه في مجال ما يتطلع ويسعى لتحقيقه بالتغلب على ما يصادفه من عقبات ومشكلات تنتمي الى هذا المجال ويتفق هذا الهدف والتكوين النفسي للفرد واطاره المرجعي ويتحدد حسب خبرات النجاح والفشل التي مر بها.(النوبي، 2010 71.70)

تعرف موسوعة علم النفس مستوى الطموح بانه مستوى الانجاز الذي يرغب في الوصول اليه والذي يشعر بأنه يستطيع تحقيقه(عاقل، 1985، 65)

تعريف اباظة هو الأهداف التي يضعها الفرد لذاته في مجلات تعليمية أو مهنية أو سرية أو اقتصادية يحاول تحقيقها وتتأثر بالعديد من المؤثرات الخاصة وبشخصية الفرد أو القوة البيئية المحيطة به (جويدة، 2015، 25)

تعريف راجح (1986):

اعتبر راجح مستوى الطموح دافعا اجتماعيا فرديا وعرفه بأنه (المستوى الذي يرغب الفرد في بلوغه أو يشعر أنه قادر على بلوغه وهو يسعى لتحقيق اهدافه في الحياة وانجاز اعماله اليومية.(كاميليا، 1989، 182)

ويعرف(عبد العال 1984):

مستوى الطموح: بأنه معيار يضع الفرد في ايطار اهدافه المرحلية والبعيدة في الحياة ويتوقع الوصول اليها عن طريق سعيه المتواصل في ضوء خبرته بقدراته الراهنة.

(عبد ربه علي،59،2010)

عرفه هوبي: "مستوى الطموح بأنه (أهداف الشخص أو غاياته أو ما ينتظر منه القيام به في مهمة معينة).

أما فرانك: فقد عرف مستوى الطموح بأنه مستوى الايجاد المقبل في واجب مألوف يأخذ الفرد في عاتقه الوصول اليه بعد معرفة مستوى اجادته من قبل في ذلك الواجب" وأوضح فرانك أن سلوك مستوى الطموح مميز للشخصية وثابت ثباتا نسبيا". (سهير كامل، 2000، 182)

ونلاحظ من خلال التعريفات السابقة لم نجد تعريفا جامعا مانعا لمستوى الطموح فبرغم من أنه مصطلح متشعب وشائع بين الباحثين الا انه كل واحد منهم ينظر اليه من ناحية على حسب المنحى الفكري الذي يتبناه.

حيث ان التعريفات السابقة اقتصرت على عامل واحد من العوامل المساهمة في تحديد مستوى طموح الفرد ألا وهو النجاح اذ يعتبر النجاح من العوامل الدافعة للرفع من مستوى الطموح وليس هو مستوى الطموح فالنجاح الذي يحققه الفرد في أعماله هو نتيجة نهائية لمستوى طموحه حسب التعاريف مع جوهرة مستوى الطموح الذي يسبق الأداء أو العمل ولا يتوقع الفرد نجاحه أو فشله فيه، فقد يطمح الانسان في شيء ولا يتحقق له ذلك.

2 . النظريات التي فسرت مستوى الطموح:

تعددت الاتجاهات والنظريات المفسرة لمستوى الطموح حسب مرجعيه كل اتجاه الى المدارس التي ينتمى اليها الباحث ومنه سنعرض بعض هذه النظريات وهي:

2 . 1 نظرية القيمة الذاتية للهدف: (Fastangen Escalona19**40**)

وضعت اسكالونا بعض التعديلات حيث ربط (Leven Gold) ثم ادخل جولد وليفن Fastangen أسس هذه النظرية وتمت دراسة هذه النظرية بفكرة الأطر المرجعية وعلى اطار واسع، حيث كانت ترى اسكالونا أنه على أساس قيمة الهدف الذاتية يتقرر الاختبار اضافة احتمالات النجاح والفشل المتوقع هذا يعني أن قيمة الذاتية للنجاح تعتبر نتيجة للقيمة نفسها ولاحتمالات النجاح.(أبو عمرة، 2010، 49)

فالفرد يضع توقعاته في حدود قدراته ومنه تقوم النظرية على ثلاث حقائق وهي:

- هناك ميل لدى الأفراد ليبحثوا عنى مستوى طموح مرتفع نسبيا.
- الميل لوضع مستوى الطموح بعيدا جدا عن المنطقة الصعبة جدا والسهلة جدا.

وترى اسكالونا أن هناك فروق كبيرة بين الناس فما يتعلق بالميل الذي يسيطر عليهم للبحث عن النجاح وتجنب الفشل فبعض الناس يظهرون الخوف الشديد من الفشل فيسيطر عليهم احتمال الفشل وهذا ما ينزل من مستوى القيمة الذاتية للهدف وهناك عوامل احتمالات النجاح والفشل للفرد في المستقبل أهمها الخبرة السابقة ورغباته ومخاوفه وأهدافه.

(البادري، 2011، 414)

2 . 2 نظرية الحاجات:

ظهرت هذه النظرية على يد ماكليلاند(Mecelland) وترى أن للأفراد ثلاث فئات أساسية من الحاجات يسعون الى تحقيقها تمثل طموحهم الذي يسعون الى تحقيقه في مجتمعاتهم وهي كالآتي:

- **الحاجة للقوة:** بحيث ترى ماكليلاند أن الأفراد الذين يطمحون للوصول الى السيطرة والتحكم يسعون دائما الى العمل في الوظائف التي تمكنهم من تحقيق تلك السيطرة.

– **الحاجة للانتماء:** حيث ترى أن الأفراد الذين يسعون الى تحقيق الانتماء فهم يطمحون في العمل في العمل بالمنظمات واقامة علاقات اجتماعية جيدة ويصلون الى التفاعل والنشاط الأجتماعي. (ميسة، 2013، 2014، 40)

– **الحاجة للإنجاز:** ترى ماكليلاند أن الأفراد الذين يطمحون في تقديم نتائج متميزة يختلفون في قوة حاجة الدافع الى الإنجاز فالذين يمتلكون دافع للإنجاز قوى لديهم اتجاه ايجابي نحوى حالة الفشل التي تصادفهم أكثر من غيرهم، فالمسيرون الذين حققوا نجاحا في ظل البيئة التي تتميز بحدة المنافسة يمتلكون دافع قوي للإنجاز وهذا النوع من الأفراد يتميزون بما يلي:

– يطمحون في شغل المناصب التي تضع لهم قدرا كافيا من المسؤولية والاستغلال.

– يطمحون في تحقيق الأهداف الصحية نسبيا ولديهم قوى للمثابرة والإنجاز وتحمل المشاكل والمخاطر في حالات الفشل. (دين كيث، 1993، 85)

2 . 3 نظرية أدلر:

يعتبر أدلر من التحليلين فهو ينتمي الى النظرية التحليل النفسي وهو تلميذ فرويده ولكنه انشق عنه لاختلافه معه في الراي فأدلر يؤمن بأن الفرد يكافح للوصول للسمو والارتفاع وهذا تعويضا على مشاعر النقص ولقد أصبحت هذه فكرة الكفاح أو السعي وراء الشعور بالأمان من نظريات الشخصية الجديدة وهذا ما أكده أدلر عن أهمية العلاقات الاجتماعية (أبو عمرة، مرجع سابق، 2012، 51)

2 . 3 نظريات النمذجة لسكينر:

ويعتمد "نوريس فريدريك سكينر" على أن تصرف الشخص بطريقة مرغوبة في الموافق الاجتماعية تتم من خلال مشاهدة شخصا او أكثر يمارسون طرف التصرف المرغوبة في موافق طبيعية ولذلك فهي مفيدة في تغيير السلوكيات غير المرغوبة.

ولذلك فإن السلوك المشاهد هو الاساس في التغيير بالإضافة لدور الأفراد في تنظيم ذلك السلوك الإنساني، وقد يحدد الأب والأم مستقبل الابن وهو ما ازل رضيعا، فالفرد قد يطلق العنان لنفسه ليرسم صورة طفل المستقبل، وهو لم يتزوج بعد وذلك السلوك يحدد مستوى طموح الآباء بالنسبة لهم، ومن ثم فإن الآباء يطبعون أبناءهم بطابع شخصياتهم دائما، فالآباء ذو الطموح المنخفض يدفعون أبناءهم نحو الخوف مغبة الإفراد في وضع

طموح مرتفع، وذلك لا يتوقف فقط على رفع الطموح بل أيضا في خفضه، وغالبا ما يكون الوالدان نموذجا لأطفالهما فهما يعكسان طموحاتهما عليهم ومن ثم يرغب الطفل أن يتشبه بوالده خاصة لإعجابه بالدور الذي يلعبه.

2 . 4 نظرية المجال لكيرت ليفين:

يعتبر ليفين من أهم دعاة نظرية المجال ويرى أن هناك عوامل متعددة تعتبر قوى دافعية تؤثر في مستوى الطموح منها على سبيل المثال: عامل النضج، القدرة العقلية، النجاح والفشل الثواب والعقاب، القوى الانفعالية، القوى الاجتماعية والمنافسة، نظرة الفرد إلى المستقبل.

ويبين ليفين أن فهم سلوك الفرد والتنبؤ به يعتمد على المجال او الوسط الذي يوجد فيه الفرد اذ أن لكل فرد مجاله المميز فيه عن غيره، وان الاتفاق في البيئة المادية لشخصين نجد أنهما يختلفان في البيئة النفسية، وتبعا للعلاقة التفاعلية النفسية للفرد ومكونات مجاله يكون سلوكه وهو إزاء ذلك يسعى لتحقيق رغباته وأهدافه من خلال تخطيه العقبات التي تقابله أثناء محاولته تحقيق ذلك الهدف في إطار مجاله وبيئته. (النوبي، 2010، 75)

3 . أنواع مستوى الطموح:

تتنوع وتتعدد الطموحات الأفراد وتختلف على حسب نوعية هذا الطموح والفرد أو الجماعة التي تسعى لتحقيقه ومن بين أنواع الطموح ما يلي:

الأول: الطموح الشبيه بالخيالات المرضية:

والتي تدل على رغبة صاحبها في الهروب من واقعه المؤلم، وهذا النوع يؤدي الى تفاقم حالته المرضية بسبب ما يعانيه من إحباط لبعد خيالاته عن الواقع مما يحول دون تحقيقها.

الثاني: الطموح الطبيعي:

وهو الطموح المبني على التقدير الصحيح لما لدى الفرد من إمكانيات تساعده على تحقيق هذا الطموح وهو وان لقي بعض العوائق من البيئة فإنه قادر على تجاوزها لأن إمكانية تجاوز هذه العوائق متوفرة لديه. (النوبي،2010، 24)

بينما هناك مراجع تقسم أنواع الطموح الى ما يلي:

الطموح الاجتماعي:

لاشك أن طموحات الشعوب المتقدمة تختلف اختلافا جذريا عن طموحات الشعوب الفقيرة أو المختلفة فالفئة الأولى ينشدون مستويات عالية من الطموح تتميز بمزيد بالرفاهية والرقي وهذا ما تتصف به المجتمعات الحديثة حسب ما راه انجافيل أن ارتفاع مستوى الطموح تتصف بها المجتمعات الحديثة. (شكور، 1989، 32)

بينما الفئة الثانية تسعى للوصول الي تحقيق قدر محدد من العيش، فكلما تقدم المجتمع وأزدهر نشأت طموحات جديدة تتلاءم مع الواقع الجديد فلا يختلف الحال كثيرا داخل المجتمع الواحد، فمستويات طموحات أفراده تختلف من شخص لأخر ومن زمن الى أخر ففي سابق كان الطلبة والآباء وأفراد المجتمع يطمحون في مهن التدريس والتعليم والمحاماة والطب ولكن مع مرور الزمن وما عرفته المجتمعات من تطور سريع في نواحي الحياة أظهرت مهن جديدة وأعمال حديثة جذبت ميول شباب اليوم ومنه نستطيع القول أن طموحات آبائنا تختلف عن طموحاتنا الحالية والتي ستختلف عن طموحات ابنائنا في المستقبل. (ميسة،2014، 24)

الطموح الفردي:

وهو ذلك الطموح الخاص بشخص واحد، سواء كان الطموح مدرسيا، سياسيا، مهنيا، علميا، أو رياضيا وعلى هذا الأساس فلكل فرد الحق في تبني ما يراه مناسبا من مستويات الطموح بما يتفق مع امكانياته وقدراته ويتناسب مع واقعه وبيئته فالبعض يطمح في عمل مستقر وآخر يطمح في حياة سعيدة والثالث ويطمح في نجاح دراسي أو مهني أو علمي.

(عبد العزيز،دس، 201)

كما تختلف أشكاله باختلاف المرحلة العمرية للفرد، وعلى حسب المجال الذي يهتم به كل فرد داخل المجتمع، فهناك الطموح السياسي والاقتصادي والدراسي والمهني ويمثلا هذا الاخير شكلا مهما من اشكال الطموح لما له من تأثير كبير في حياة الطالب.

فهو يتعلق بالحياة المدرسية وما يوجد فيها من تخصصات ومستويات دراسية، ويبدأ هذا النوع من الطموح في السنوات الأولى من دراسة الطفل حيث يطمح في الانتقال من مستوى لآخر حتى يلحق بالتعليم الثانوي، فيطمح في تخصص دراسي يراه هاما ويعمل على النجاح فيه، وفي السنة الأخيرة من التعليم الثانوي يطمح في مواصلة دراسته والالتحاق بالجامعة ويصبح هذا الطموح المحرك الأساسي لمواظبته واجتهاده للنجاح في امتحان الثانوية العامة لتحقيق أسمى طموح في الحياة المدرسية وهذا الطموح الذي ينمو ويرقى مع ارتفاع سن التلميذ، وهو الذب يساعده على التكيف في مختلف مراحل حياته.

(جليل وديع، 1989، 33)

4 . العوامل المؤثرة في مستوى الطموح: إن مستوى الطموح ينمو ويتطور مع تطور العمر وهناك عوامل عديدة تؤثر فيه نذكر منه:

1.4 العوامل الفردية (الشخصية): وهي العوامل التي تتعلق بالفرد ذاته وتسهم في تحديد شخصيته:

1.1.4 جنس الفرد: يؤثر جنس الفرد سواء ذكرا أو أنثى في رسم مستوى طموحه، فطموح الذكورة قد يختلف ارتفاعا أو انخفاضا عن مستوى طموح الإناث، وقد تلعب التنشئة الاجتماعية دوار في إبارز دور الجنس في رسم مستوى الطموح، فالآباء في الريف قد لا يقبلون من أبنائهم الذكور الانجاز المنخفض، وقد يقبلون ذلك من الإناث ويرضون منهن مجرد النجاح دون التفوق، إلا انه مع التقدم الحضاري والثقافي والمجالات المتعددة للمرأة لم يعد هناك فارق جوهري فقط في الطموح ولكن الفارق يكمن في مراتب الطموح فقط. ومن ثم فقد توصل ناصر دسوقي (1991) الى أن الذكور أعلى طموحا من الاناث من الجانب الاكـــــاديمي، أما بالنسبة للجانب المهني من الطموح فلا توجد فروق بين الذكور والإناث، واتفق كل من سناء سليمان (1984)، ودانيال (1992) الى أن الطموح الأسري قد يشغل أهم الطموحات، وذلك بتفضيله على الطموح المهني والتعليمي لدى الإناث، بينما أشارت دارسة كل من حمدي حسانين (1977)، امـــان محمـــود (1988)،ســـيد عبـــد العظـــيم (1992)،الى عدم وجود فروق بين الجنسين في مستوى الطموح، وقد أشارت دارسة السيد فرحات(1982)، الى ان مستوى مستوى الطموح لدى الذكور أعلى منه لدى الإناث.

(النوبي،2010، 76)

ومن هنا يتضح أّنــه لم يكن هناك اتفاق على طموحات محددة يتسم بها الإناث وأخرى أو اختلاف ثقافة، يتسم بها الذكور، وهذا قد يرجع لاختلاف دور المرأة من مجتمع لآخر الشعوب، فالمرأة في المجتمعات المحافظة يختلف دورها عن المرأة في المجتمعات الغير محافظة، كما أنه يمكن لمنافسة المرأة للرجال في بعض المجالات أن تُغير من مستوى طموحاتهم، وما يمكن الإشارة إليه هو أنه لا شك بان زيادة عدد الإناث على عدد الذكور هو الذي يجعل المرأة تنافس الرجال في مجالات الحياة.

2.1.4النضج: يختلف مستوى الطموح باختلاف المرحلة العمرية للطفل، فمستوى طموح الطفل يختلف عن مستوى طموح المراهق، ويختلف عن مستوى طموح الــراشد، مما يبين انه كلما كان الفرد أكثر نضجا، كان في متناوله وسائل تحقيق أهدافه التي يطمح اليهـا ومستوى الطموح ينمو ويتطـور بتقدم العمر وهذا النمو قد يكون عرضة للعثرات إذا أعاقته الظـروف كما انه من الممكن أن يكون هذا النمو عرضة للنكوص والإرتداد إذا مااستدعت المواقف ذلك.

ومستوى الطموح ينمو ويتطـــور بتقدم العمر وهذا النمو قد يكون عرضة للعثرات إذا أعاقته الظـــــروف،كما انه من الممكن أن يكون هذا النمو عرضة للنكوص والإرتداد إذا ما استدعت المواقف ذلك. (النوبي، 2010، 76،77)

ويتضح من هنا أن الفرد كلما كان أكثر نضجا كلما كان أكثر وعيا بأهدافه طموحاته كما أن كل مرحلة عمرية تقتضي حاجات معينـــــــة، وبالتالي لكل مرحلة طموحات معينة يتبناها الفرد تبعا للظروف المحيطة به.

3.1.4 الذكاء والقدارت العقلية:

يتوقف مستوى طموح الفرد على قدارته العقلية، فكلما كان الفرد أكثر قدرة، استطاع القيام بتحقيق أهداف أكثر صعوبة، ومع تقدم العمر الطفل، الزمني تزداد قدارته العقلية ولذلك فان مستوى الطموح لديه يتغير بتغير عمره الزمني ومن ثم فان الشخص مرتفع الذكاء يضع لنفسه طموحات أكثر واقعية عكس الشخص منخفض أو متوسط الذكاء فالشخص الذكي أكثر قدرة على معرفة مواطـــن ضعفه، أما الأقل كما أن الذكي قادر على فهم قدارته، ذكاء يكون طموحه متأثار بالرغبة وليس بالواقع وإمكانياته ورسم مستوى الطموح لنفسه بحيث يتناسب وهذه القدارت، عكس الأقل ذكاًءا فهو غير قادر على تحقيق

أهدافه، ولذلك فقد يضع لنفسه مستوى طموح يرتفع أو ينخفض كثيرا عما يستطيع تحقيقه بالفعل. (النوبي،2010، 77)

يتضح من خلال هذا أن الذكي هو الذي يحسن التخمين في كيفية الوصول إلى الهدف، وفي إمكانية تحقيقه أم لا، وبالتالي تكون طموحاته مبنية على قواعد صحيحة، قد، وتكون في الغالب واقعية ويستطيع تحقيقها، أما الأقل ذكاًء ا فتكون طموحاته عشوائية كما يتضح من هنا أن طموحات الفرد الذكي التي، ينجح في تحقيقها وقد يفشل في ذلك تكون في الغالب واقعية ويتمكن من تحقيقها، هي التي تجعله ذو مستوى طموح مرتفع، عكس الأقل ذكاء الذي غالبا ما يفشل في تحقيق طموحه.

4.1.4 قيم الفرد:

هناك علاقة دينامية بين قيم الفرد ومستوى الطموح، لان القيم تحدد مسار الطموح، حيث أن شعور الفرد بأهمية المكانة الاجتماعية لمهنة ما يجعله يتجـــــه. بطموحه نحوها، ومجرد شعوره بان مجالا ما لا يتفق وقيمه ومعتقداته التي يؤمن بها سوف يجعله ذلك يصرف النظـــــــر عنه، وتفرز الثقافات المختلفة قيما مختلفة، وتحدد تلك القيم وهذه القيم والمعايير قد تتبع من خلال التنشئة الاجتماعية التي يتلقاها، بدورها مسار الطموح الفرد، فقد يتجه إلى مجال ما أو يحجم عنه، ومن ثم تؤثر القيم في مستوى طموح الفرد.
(النوبي،2010، 81،82)

من خلال هذا يتضـــــح أن قيم الفرد تلعب دوار هاما في تحديد مستوى الطموح، وهذا من خلال ما تفرضه من توجه إلى مهن دون أخرى والتعلق بها ومحاولة التميز فيها، وبالتالي يرتفع مستوى طموح الفرد، ولان القيم قد تختلف بين البدو والحضر، وبين الشعوب، فان مستوى الطموح يختلف تبعا لاختلاف هذه القيم.

5.1.4 نمط الشخصية:

يؤثر نمط شخصية الفرد على مستوى طموحه وهذا ما أثبتته معظـــم الدارسات حيث أثبتت أن مستوى الطموح يتحدد بالسمات الشخصية كالثقة بالنفس والانطـــواء نذكر منهـــا دارسة سيزر(1965) التي اجريت على العديد من الأطفال لمعرفة العلاقة بين مستوى الطموح والثقة العامة بالنفس وتوصل إلى أن المجموعة التي أظهرت مستويات طموح ايجابية كانت ذات واقعية ولديها ثقة كبيرة في النفس، وتوصل إلى أنها مرتفعة التحصيل

وناجحة، كما توصل ثروت عبد المنعم(1976) إلى أن الطلبة ذوي مستوى الطموح المرتفع يتميزون بالتكيف والمرح والثقة بالنفس والاتزان مقارنة مع ذوي مستوى الطموح المنخفض. (سهير،2000، 188)

كما توصلت كاميليا عبد الفتاح (1961) في دارستها التجريبية للاتزان الانفعـــــالي وعلاقته بمستوى الطموح، إلى أنه توجد فروق.

بين الأسوياء والعصـابيين في مستوى الطموح حيـث أن طمـوح العصـابيين أقـل مـن طموح الأسوياء.(عبد الفتاح،1984، 126)

5 . خصائص وصفات الفرد الطموح:

للفرد الطموح خصائص ومواصفات تميزه عن غيره نذكر منها:

- لا يقتنع بالقليل ولا يرضى بمستواه الراهن ويعمل دائما على النهوض به، أي لا يرى أن وضعه الحاضر أحسن ما يمكن أن يصل إليه.
- لا يؤمن بالحظ ولا يعتقد أن مستقبل الإنسان محدد لا يمكن تغييره، ولا يترك الأمور للظروف.
- لا يخش المغامرة، أو المنافسة، أو المسؤولية، أو الفشل عن معاودة جهوده، ويؤمن بان الجهد والمثابرة كفيلان بالتغلب على الصعاب.
- النظرة المتفائلة إلى الحياة، والاتجاه نحو التفوق، والميل نحو الكفاح، وتحديد الأهداف والخطة، وتحمل المسؤولية، والاعتماد على النفس، والمثابرة، وعدم الإيمان بالحظ.
- ويرى الحلبي أن الفرد الطموح.
- يميل الى الكفاح.
- لديه القدرة على تحمل المسؤولية.
- مثابر بالأعمال التي يقوم بها.
- يميل الى التفوق.
- يسير وفق خطة معينة.
- يصيغ الخطط للوصول الى أهدافه.
- لا يقتنع بالقليل.

- يؤمن أن جهد الإنسان هو الذي يحدد نجاحه في أي مجال.
- يحب المغامرة.
- يتغلب على العقبات التي يواجهها.
- واثق بنفسه.
- محترم لذاته.
- متكيف إجتماعيا.
- مستقر انفعاليا.
- يواصل الجهد حتى يصل بعمله الى الكمال. (الحلبي،2000، 59)

6 . قياس مستوى الطموح:

6 . 1 الدراسات المعملية:

تستخدم هذه الطـــــريقة لقياس الأهداف القريبة والتي يكون النجاح فيها ممكنا تحققه بأقصر وقت ويكون مبدأ هذا النوع من الدارسات كما يلي:

يعطـي الفرد مهمة معينة ليقوم بتنفيذها وبعد ذلك يعطـى درجة أو علامة لما نفذه من هذه المهمة ثم بعد ذلك يسـال الفرد عن توقعه لعلامته لو أنه أعاد تنفيذ المهمة مرة أخرى ثم يقوم بأداء المهمة نفسها مرة ثانية ويقارن بين العلامة التي توقعها والعلامة الحقيقية التي نالها في المرة الثانية.وهنا نرى أن هذا النوع من التجارب يحدد مستوى الطموح عند الفرد، ليخبرنـا عمـا يطمـح للوصـول اليـه فمنهم من يضع أهدافا أقل ومنهم من يضع أهدافا مناسبة لأدائهم الســابق، وتلك الأهداف تكون مرتفعة بعد النجاح، بينما تنخفض بعد الفشل، إن هذا الأسلوب هو أسلوب بدائي يجب أن تتـــوفر فيه شروط كثيرة تحقق نسب نجاح مقبولة وهذه الشروط تختلف من بيئة لأخرى.وعليه قد تكون نتائج هذا الاختبار غير واقعية بدرجة كبيرة وفي هذا الصدد يرى تشايلد أن بعض التجارب المعملية مصطنعة قد لا تكون وثيقة الصلة بالأحداث الحقيقية واقعية في حياتنا. (عبد الفتاح،1984، 49)

2.6 دراســـة الآمـــال: اتبع هذا المنحنى الكثير من الباحثين من أجل قياس مستوى الطموح عند الأفراد وهو عبارة عن سؤال: ماهي الأماني والآمال التي تريد أن تصل إليها في المستقبل وتكافح من أجل الوصول إليها ؟ وقد ذكر بعض العلماء مثل كوب وأن هـذا النـوع من الدراسات يعطي مؤشرات هامة للاهداف البعيدة والقريبة.

التي يطمح لها الشخص وتكون هذه الأهداف مختلفة من مرحلة إلى أخرى من عمر الفرد، ففي مرحلة الطفولة تكون مبنية على الإنجاز الشخصي والقبول الشخصـــــي، أما في مرحلة المارهقة فترتكز على المكانة والمنزلة الاجتماعية والشهرة.

3.6 دراسات تناولت المثاليات:

أن دارسة الشخصية المثالية ذات أهمية في تحديد مستويات الطموح لدى الأفراد، أشارت هيولوك (Herloc 1974)

وقد تمت دارسات على هذا المنوال بسؤال الفرد عن الشخصية المثالية التي يتمنى أن يكون على شاكلتها.

إن معرفة مثالية الطفل تشير إلى ما يأمل أن يكون عليه عندما يكبر، ولكن الضرر المتوقع حدوثه في هذه الحالة أن تكون فرص نجاح الفرد للوصول إلى الشخصية المثالية التي يتمناها قليلة وضئيلة فقد تكون سمات الشخصية وقدارت الفرد غير مؤهلة لهذا النجاح مما يترتب عليه عدم واقعية مستوى طموح الفرد وإصابته بالإحباط واليأس.

إن الطموح يعتمد بدرجة كبيرة على المقدرة فنحن ربما نرغب أن نكون شعراء أو علماء مشهورين ولكن إذا ما كانت إمكانياتنا قليلة فإننا نتخلى عن هذا الطموح مبكرا وغالبا ما نترك هذه الأهداف المستحيلة دون مبالاة وذلك لأننا لسنا مسؤولين عن توافر تلك الإمكانات وفي حالات أخرى نتخلى عن طموحاتنا على الرغم من ميولنا الكبيرة وهذا يعني أنه يكفي أن يكون لدينا ميل أو رغبة في هدف ما دون توافر قدرات مناسبة لهذا الطموح.
(بن محمد،2009، 94)

6 . 4 الأستبيان:

وهو الطريقة التي اعتمدتها في دارستي هذه، حيث يعرف العساف (1989) لاستبيان أنه استمارة تحتوي على مجموعة من الأسئلة أو العبارات المكتوبة مزودة بإجابات أو بفراغ للاجابة.ويطلب من المجيب عنها الإشارة إلى ما يراه مهما، أوينطبق عليه منها أو ما يعتقد أنه الإجابة الصحيحة، ويعتبر استبيان الطموح المصمم في هذه الدارسة من الاستبيانات المحددة البنية التي لها عدة ميزات منها:

- أنه أكثر موضوعية من الاستبيانات غير محددة البنية.

- سهولة الإجابة عنها.
- سهولة تصحيح إجابات المجيبين عنها.
- سهولة تحليل البيانات احصائيا. (خطاب،2001، 437)

وهذه الطريقة هي الأكثر شيوعا واستخداما في شتى الدارسات بحيث يتعذر على الكثير من الباحثين اجارء الطرق السابقة الذكر على المفحوص، الأمر الذي استدعى منهم التفكير في طريقة قياس أخرى تسهل العمل وتوفر الوقت والجهد والدقة في النتائج لذلك تم اعتماد الاستبيان كأداة لقياس مستوى الطموح. (صالحي، 2013، 30)

خلاصة الفصل:

ومن خلال ما تم التطرق له من معلومات سابقة في هذا الفصل اتضح لنا أن لمستوى الطموح أثر على جوانب حياة الأفراد والمجتمعات لأن طموحات الأفراد عبارة عن حوافز تدفعهم للقيام بسلوكيات معينة من أجل تحقيق ما يطمحون ويسعون الى تحقيقها وذلك كل حسب قدارته وامكانياته التي تجعل منه فردا مهما في المجتمع.

الجانب الميداني

الفصل الرابع

إجراءات الدراسة الميدانية

تمهيد

أولا الدراسة الاستطلاعية

1 أهداف الدراسة الاستطلاعية

2 المجال المكاني للدراسة الاستطلاعية

4 المجال الزماني للدراسة الاستطلاعية

5 عينة الدراسة الاستطلاعية

6 أدوات البحث في الدراسة الاستطلاعية

ثانيا: الدراسة الأساسية

1 منهج الدراسة

2 المجال المكاني للدراسة الأساسية

3 المجال الزمني للدراسة الأساسية

4 مجتمع وعينة الدراسة الأساسية

5 أدوات البحث في الدراسة الأساسية

6 الأساليب الإحصائية المعتمدة في الدراسة الأساسية

خلاصة الفصل

تمهيد:

يسعى الباحث في العلوم النفسية والتربوية للوصول إلى نتائج دقيقة تتوافق فيها المنطلقات النظرية ومساره التطبيقي، لذا يجب عليه إتباع طريقة علمية تتضمن إجراءات تتوافق مع مشكلة بحثه وتضمن له المعالجة الصحيحة لموضوع الدراسة.

يتم التطرق في هذا الفصل إلى الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة الميدانية، من خلال التطرق إلي نقطتين أساسيتين هما: الدراسة الاستطلاعية، والدراسة الأساسية.

بحيث يتم التفصيل في أهداف الدراسة الاستطلاعية، والمجالين المكاني والزمني لها والأسباب المؤدية لاختيار تلك العينة بالذات، كما يتم التفصيل في الكلام عن الأدوات المستخدمة في الدراسة الاستطلاعية، والتي أعتمد فيها أساسا على مقياس الضغوط النفسية ومستوى الطموح في صورتهما الأولية، قصد التأكد من صدقهما وثباتهما، وذلك بقياس خصائصهما السيكو مترية، وهي نفس الخطوات المعتمدة تقريبا في الدراسة الأساسية، مع الإشارة إلي منهج الدراسة، وتقديم وصف مفصل لأدوات الدراسة بعد التأكد من خصائصهما السيكو مترية، وبالتالي صلاحيتهما للتطبيق في الدراسة الأساسية على أفراد العينة المختارة.

أولاً: الدراسة الاستطلاعية:

تحتل الدراسة الاستطلاعية أهمية بالغة في البحث العلمي وذلك لأنها تعتبر دراسة أولية ومبدئية للتعرف على الظاهرة التي يريد الباحث دراستها بهدف توفير الفهم الدقيق للدراسة المطلوبة، والتعرف على أهم الفروض التي يمكن وضعها وإخضاعها للبحث العلمي وكذا التأكيد من الخصائص السيكومترية، وتطبق عادة عينة صغيرة، وما تكمنه أيضا من اختيار أكثر الوسائل صلاحية للدراسة. (إبراهيم، 2000، 68)

1 . **أهداف الدراسة الاستطلاعية:**

تهدف الدراسة الاستطلاعية في أي بحث علمي إلى ما يلي:

– تهدف الدراسة الاستطلاعية في أي بحث عملي النزول إلى الميدان لمعاينة الواقع والاستطلاع على الظروف المحيطة بالظاهرة التي يرغب الباحث في دراستها وبالتالي تجنب الوقوع في الأخطاء إثناء إجراء الدراسة الأساسية.

- التأكد من الخصائص السيكومترية للأداة المعتمد عليها في الدراسة.
- تحديد عينة الدراسة.

2. المجال المكاني للدراسة الاستطلاعية:

طبقت دراستنا في جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي.

3. المجال الزماني للدراسة الاستطلاعية:

طبقت الدراسة في شهر مارس 2019-2020.

4. عينة الدراسة الاستطلاعية:

لقد تم تطبيق البحث على عينة قوامها(30) وقد تم اختيارهم بالطريقة العشوائية بالصدفة من طلبة سنة الثالثة جامعي قسم العلوم الاجتماعية جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي تخصص(علم النفس العيادي).

5. أدوات الدراسة الاستطلاعية:

يعرف "صالح بن حمد عساف " أداة الدراسة بأنها مصطلح منهجي، يعني الوسيلة التي يجمع الباحث اللازمة للإجابة على أسئلة واختبار فروضها. (عساف، 1995، 101)

وقد تم الاعتماد في الدراسة الحالية على أداة الاستبيان.

ويعرف الاستبيان: بأنه مجموعة من الأسئلة المرتبة حول موضوع معين، يتم وضعها في استمارة ترسل لأشخاص المعنيين، عن طريق البريد أو يجري تسليمها باليد تمهيدا للحصول على أجوبة الأسئلة الواردة فيها، وبواسطتها يمكن التوصل إلى حقائق جديدة من الموضوع وتأكد من معلومات متعارف عليها لكنها غير مدعمة بحقائق. (مراد، 2005، 300)

تم تطبيق المقياس على أفراد عينة الدراسة المكونة من طلبة الجامعة كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية تخصص (الإرشاد والتوجيه، علم النفس المدرسي، التربية الخاصة) بحيث يطلب منهم الإجابة على جميع البنود المقياس.

- **الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط النفسية:**

– مقياس الضغوط النفسية:

معد لقياس الضغوط النفسية، صمم من طرف ليفينشتاين وآخرون سنة 1993 لقياس مؤشر الضغط، ويشمل 30 عبارة نميز منها نوعين من البنود السلبية والموجبة وبعد عرضه على مجموعة من المحكمين يمثلون أساتذة مختصين في علم النفس وعلوم التربية بجامعة الوادي وكان عددهم (05) انظر الملحق(02) (03).

من أجل الوثوق في النتائج التي تتوصل إليها الدراسة يجب على الباحث أن يتأكد من صلاحية الأداة المستعملة في جمع البيانات من حيث صدقها وثباتها في ميدان الدراسة قمنا بالتحقق من الصدق وثبات الأداة (الاستبيان) المعتمد في الدراسة كالتالي:

ولقد اعتمدنا في حساب صدق استبيان دراستنا على طريقة صدق المحتوى، صدق الاتساق الداخلي.

يقوم هذا النوع من الصدق على الفكرة ومدى تناسب الاختبار لما يقيسه ولمن يطبق عليهم ويبدوا مثل هذا الصدق في وضوح البنود ومدى علاقتها بالقدرة أو السمة أو البعد الذي يقيسه الاختبار. (سعد،1998، 175)

ويتم ذلك بعرض الأداة فأن قالوا أن هذه الأداة تقيس السلوك الذي وضعت لقياسه فأن الباحث يستطيع الاعتماد على حكمه. (نوفل، 2015، 27)

وهذه الطريقة نتأكد بها من صدق المحتوى أو المضمون الذي هو فحص المقياس فحصا منطقيا دقيقا بغرض تحديد ما إذا كان يعطي بالفعل عينة للسلوك المراد قياسه وبالتالي فهو يقوم بتحليل المجال السلوكي المراد قياسه تحليلا يتيح الكشف عن عناصره ومكوناته الأساسية وتقديرات الخبراء أو الحكام هنا هي المحكمات التي تستخدم لتحديد هذا الصدق.
(فيصل عباس 1992، 25)

– وصف استبيان الضغوط النفسية:

استبيان الضغوط النفسية موجه لطلبة الجامعة حيث تكون استبيان الضغوط النفسية من(33) بندا ايجابية والبعض سلبية.

جدول (01) يوضح البنود الموجبة والسالبة في مقياس الضغوط النفسية:

	البنود السالبة	البنود الموجبة
أرقام البنود	1 .7 .10 . 13 . 17 . 21 . 25 .29	2.3 . 4.5.6.8.9.10. 12. 14.15. 16. 18. 19.20.22.23 . 24. 26 . 27. 28. 30
عدد البنود	08	22
العدد الكلي	30 بندا	

– **صدق الاتساق الداخلي:** ولتحقق من صدق الاتساق الداخلي ندرس معاملات الارتباط بين كل بند مع درجة البعد الذي ينتمي إليه باستخدام معامل الارتباط بيرسن SPSS فكانت النتائج كالتالي:

لجدول(02)يوضح معاملات الارتباط ومستوى الدلالة لكل البنود المتعلقة بالضغوط النفسية:

البنود	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	البنود	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
01	0.57	0.01	16	0.32	0.05
02	0.10	غير دال	17	0.44	0.05
03	0.53	0.01	18	0.57	0.01
04	0.18	غير دال	19	0.16	غير دال
05	0.62	0.01	20	0.39	0.05
06	0.41	0.05	21	0.48	0.01
07	0.59	0.05	22	0.57	0.01
08	0.64	0.01	23	0.04	غير دال
09	0.25	0.05	24	0.16	غير دال
10	0.72	0.01	25	0.16	0.05
11	0.39	غير دال	26	0.64	0.01

0.01	0.65	27	0.01	0.63	12
غير دال	0.13	28	0.05	0.45	13
0.05	0.27	29	0.01	0.46	14
0.01	0.67	30	0.01	0.47	15

من خلال الجدول (02) نجد أن جميع قيم معامل بيرسون دالة إحصائيا مما يدل على صدق البنود ماعدا البنود (2 . 4 .11 .20 .23 .24 . 28) وبالتالي تحذف البنود.

- **حساب الثبات:**

يعتبر الثبات احد الشروط الأساسية التي يجب أن تتوفر في الأدوات ونعني بذلك أن الأداة يجب ان تعطينا نفس الدرجات في المرات المختلفة او درجات المتقاربة التي تستخدمها لها لنفس الشخص الذي يقدر له السمة أو الخاصية موضوع القياس أو تكون هي نفسها طالما أننا نستخدم نفس الظروف في المقياس. انظر ملحق(04).

فثبات يمثل في الواقع دقة القياس أو الاختبار تقدير الثبات أمر ضروري من كل اختبار وهو أمر مختلفة أن موضوع الصدق.(الفقهي،2005، 31)

وهناك عدة طرق لحساب الثبات:

- **طريقة التجزئة النصفية:** نقوم بتقسيم المقياس إلى فقرات فردية وزوجية، ثم نستخدم درجات النصفين في حساب معامل الارتباط بينهما، فنتج معامل ثبات نصف المقياس، وبعد ذلك نقوم باستخدام معادلة (سبيرمان براون) لحساب معامل الثبات ومعامل (جيتمان).

وقد قمنا باستخدام معامل الثبات بهذه الطريقة للمقياس من خلال برنامج (SPSS) والجدول التالي يلخص ذلك:

جدول (03): يوضح معامل الثبات لمقياس الضغوط النفسية:

ألفاكرومباخ	التجزئة النصفية	
0.82	سبيرمان وبراون	جيتمان
	0.82	0.82

من خلال الجدول (03) نلاحظ أن قيمة ألفا كرومباخ (0.82) مرتفعة وكذلك قيمة معامل سبيرمان وبروان (0.83)ونفس القيمة تحصلنا عليها في المعامل جتمان وهذه القيم هي قيم مرتفعة مما يدل على أن الاختبار تحصل على قيم عالية من الثبات وبالتالي اختبار قابل للدراسة والتطبيق

- **مقياس مستوى الطموح:**

مقياس مستوى الطموح صمم من طرف أبو عمرة (2012) ويشمل 33عبارة نميز منها نوعين من البنود الايجابية والسلبية وبعد عرضه على مجموعة من المحكمين يمثلون أساتذة مختصين في علم النفس وعلوم التربية بجامعة الوادي وكان عددهم (05) انظر للملحق (02) (03).

- **الخصائص السيكومترية لمقياس مستوى الطموح:**

من أجل الوثوق في النتائج التي تتوصل إليها الدراسة يجب على الباحث أن يتأكد من صلاحية الأداة المستعملة في جمع البيانات من حيث صدقها وثباتها في ميدان الدراسة قمنا بالتحقق من الصدق وثبات الأداة (الاستبيان)المعتمد في الدراسة كالتالي:

- **صدق المحتوى لمقياس مستوى الطموح:**

ولقد اعتمدنا في حساب صدق استبيان دراستنا على طريقة صدق المحتوى، صدق الاتساق الداخلي.

- **صدق المحتوى:** يقوم هذا النوع من الصدق على الفكرة ومدى تناسب الاختبار لما يقيسه ولمن يطبق عليهم ويبدوا مثل هذا الصدق في وضوح البنود ومدى علاقتها بالقدرة أو السمة أو البعد الذي يقيسه الاختبار. (سعد،1998، 175)

وهذه الطريقة نتأكد بها من صدق المحتوى أو المضمون الذي هو فحص المقياس فحصا منطقيا دقيقا بغرض تحديد ما إذا كان يعطي بالفعل عينة للسلوك المراد قياسه وبالتالي فهو يقوم بتحليل المجال السلوكي المراد قياسه تحليلا يتيح الكشف عن عناصره ومكوناته الأساسية وتقديرات الخبراء أو الحكام هنا هي المحكمات التي تستخدم لتحديد هذا الصدق. (فيصل عباس 1992،25)

- **وصف استبيان مستوى الطموح:**

استبيان مستوى الطموح موجه لطلبة الجامعة حيث تكون من 33 بندا ايجابية والبعض سلبية.

جدول (04) يوضح البنود الموجبة والسالبة في مقياس مستوى الطموح:

	البنود السالبة	البنود الموجبة
أرقام البنود	4-7 -10-16-18-21-25-30-	باقي البنود
عدد البنود	08	25
العدد الكلي	33 بندا	

الصدق: تم قياس صدق المقياس بالاعتماد على الصدق التمييزي.

- **الصدق التمييزي:**

وذلك يأخذ درجات المفحوصين على الأداة وترتيب درجات الأفراد وترتيبات تنازليا وأخذ نسبة 33 بالمئة من حدود الطرفين والدرجات العليا والدنيا، وحساب متوسطاتها وقيمة انحرافها المعياري ومعرفة دلالة الفروق من خلال اختبار "ت" انظر ملحق رقم (04).

جدول(05) يوضح نتائج صدق المقارنة الطرفية لمقياس مستوى الطموح:

مؤشرات / متغير	فئة دنيا			فئة عليا			قيمة ت	مستوى الدلالي
	ن	م	ع	ن	م	ع	56.63	دالة عند0.01
	8	75.12	2.16	8	92.82	2.16		

ومن خلال النتائج الموضحة في الجدول(06) المتعلق بحساب الصدق التمييزي تحصلنا على قيمة "ت" بين الفئة الدنيا والعليا وهذه القيمة جاءت مرتفعة (56.63) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.01 مما يؤكد على قيمة الصدق التمييزي مقبولة جدا، وبالتالي فأن الاستبيان يمتلك قدرة تمييزية جيدة.

- **الثبات:** ولتأكد من ثبات الاستبيان قمنا بحسابه بثلاثة طرق كما هي موضحة في الجدول التالي:

جدول (06) يوضح معامل الثبات لمقياس مستوى الطموح:

الفاء كرومباخ	التجزئة النصفية	
0.73	سبيرمان وبراون	جيتمان
	0.80	0.80

يلاحظ من خلال الجدول (07) أن قيمة ألفا كرومباخ (0.73)مرتفعة أما قيمة معامل سبيرمان وبراون (0.80)ونفس القيمة تحصلنا عليها في معامل جيتمان وهذه القيم هي قيم مرتفعة مما يدل على أن الاختبار تحصل على قيم عالية من الثبات وبالتالي اختبار قابل للدراسة والتطبيق على عينة الدراسة الأساسية.

ثانيا: الدراسة الأساسية:

1. منهج الدراسة:

تختلف المناهج المستعملة في البحوث باختلاف المواضيع التي يستخدمها كل باحث في ميدان اختصاصه، حيث يعتبر بمثابة الدعامة الأساسية في أي بحث علمي.

ويعرف المنهج بأنه: " الطريق الذي يسلكه الباحث للتعرف على ظاهرة أو المشكلة موضع الدراسة والكشف عن الحقائق المرتبطة بها بغرض التوصل إلي إجابات على الأسئلة التي تثيرها المشكلة أو الظاهرة من خلال استخدام مجموعة من الأدوات لتجميع البيانات وتحليلها والتوصل إلي النتائج التي تساعد في الإجابة على تلك التساؤلات"
(الحلح وأبوبكر، 2002، 43)

وبما أن طبيعة الموضوع هي التي تحدد المنهج المتبع، فان المنهج الملائم لطبيعة الدراسة الحالية هو المنهج الوصفي الارتباطي.

يعرف المنهج الوصفي الارتباطي بأنه: التعرف على الحقائق في ظروف القائمة يستنتج منها علاقات بين الظواهر المدروسة، وذلك عن طريق جمع المعلومات وتحليلها وتفسيرها للوصول إلى النتائج، والتي يمكن تعميمها في حدود الدراسة. (فرحات، 2012، 80)

2. المجال المكاني للدراسة الأساسية:

تم تطبيق دراستنا الأساسية ب جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي.

3. المجال الزمني للدراسة الأساسية:

أجريت الدراسة خلال 22افريل 2019

4. مجتمع وعينة الدراسة الأساسية:

أ. مجتمع الدراسة:

يمثل مجتمع الدراسة في طلبة المرحلة النهائية ثالثة جامعي بقسم العلوم الاجتماعية والإنسانية تخصص(الارشاد والتوجيه، علم النفس المدرسي، التربية الخاصة).

ب. عينة الدراسة:

هي مجتمع الدراسة الذي تجمع من البيانات الميدانية وهي تعتبر جزء من الكل، بمعني أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع لتجري عليها، فالعينة أذن هي جزء معين أو نسبة معينة من أفراد المجتمع أصلي ثم تعميم الدراسة على المجتمع كله ووحدات العينة قد تكون أشخاصا، كما تكون أحيا أو شوارع أو من غير ذلك، ويمكن أن نعرف العينة على أنها مجموعة مصغرة وجزئية من المجتمع، ومنها يقوم الباحث بتجميع البيانات. (مرابطي، 2009، 96)

تكونت عينة الدراسة الأساسية من (70) من طلبة الجامعة.

جدول (07) يوضح أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب التخصص، ولقد تم إختيات العينة بطريقة عشوائية (الصدفة)

التخصص	عدد افراد العينه
الارشاد والتوجيه	37
علـــم الـــنفس المدرسي	18
التربية الخاصة	15
المجموع	70

5.أدوات البحث في الدراسة الأساسية:

تم الاعتماد في جمع بيانات الميدانية على أداتين:

– **الأداة الأولى:** استبيان الضغوط النفسية.

تم الاعتماد في جمع بيانات الميدانية على مقياس الضغوط النفسية وهو صمم من طرف ليفينشتاين وآخرون سنة 1993 لقياس مؤشر الضغط، ويشمل 30 عبارة نميز منها نوعين من البنود الايجابية والسلبية بعد حذف البنود الغير دالة انظر الملحق(05).

جدول (08) يوضح بنود المقياس الضغوط النفسية بعد حذف البنود غير داله.

	البنود السالبة	البنود الموجبة
أرقام البنود	29. 25 . 21 . 17. 13 . 10. 7. 1	-3-5-6-8-9- 12-14-15 .16- 18- 22.20- 26 .27 28 .30
عدد البنود	08	18
العدد الكلي	26 بندا	

جدول (09)درجات بدائل مقياس الضغوط النفسية.

درجات بدائل مقياس الضغوط النفسية			
البديل	نادرا	احيانا	غالبا
البنود الموجبة	01	02	03
البنود السلبية	03	02	01

– الأداة الثانية مستوى الطموح:

تم الاعتماد في جمع بيانات الميدانية على مقياس مستوى الطموح من إعداد أبو عمرة عام (2012) اعتمدناه في الدراسة الحالية حيث يتكون الاستبيان من (33) بند عبارة نميز منها نوعين من البنود الايجابية والسلبية بصورته النهائية انظر الملحق(05).

جدول (10) يوضح البنود الموجبة والسالبة في مقياس مستوى الطموح.

	البنود السالبة	البنود الموجبة
أرقام البنود	4-7 -10-16-18-21-25-30-	باقي البنود
عدد البنود	08	25
العدد الكلي	33 بندا	

جدول (11) درجات بدائل مستوى الطموح

درجات بدائل مقياس الضغوط النفسية			
البديل	نادرا	احيانا	غالبا
البنود الموجبة	01	02	03
البنود السلبية	03	02	01

– الأساليب الإحصائية:

ان طبيعة الموضوع والهدف منه يفرض أساليب إحصائية خاصة، تساعد الباحث على الوصول إلى نتائج ومعطيات، يفسر ويحلل من خلالها الظاهرة أي موضوع الدراسة ولقد اعتمدنا في الدراسة الحالية على مجموعة من الأساليب المناسبة لطبيعة تصميم الدراسة الموجود ضمن الاحزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) وهي كالتالي:

1 . معامل الارتباط بيرسون: والذي يستخدم للكشف عن دلالة العلاقات والارتباط، وقد تمت الاستعانة بهذا الأسلوب في حساب معامل الثبات عن طريق التجزئة النصفية لأدوات الدراسة الحالية.

2. معامل سبيرمان براون جيتمان: وقد اعتمد في تصحيح معامل الأرتباط من أثر التجزئة النصفية حين حساب معامل الثبات.

3 . اختبار "ت" وقد اعتمد فيه:

– حساب معامل صدق أدوات الدراسة، حيث أعتمد في حساب صدق المقارنة الطرفية.
– حساب دلالة الفروق بين المتوسطات، في حساب الخصائص السيكومترية للأداة.

خلاصة الفصل:

من خلال الفصل تم التعرف على عينة البحث، والتأكد من الخصائص السيكومترية لأداتي الدراسة والتدرب على تطبيقهما، كما تم التأكد من مدى ووضوح عبارات المقياسين والاطلاع على الصعوبات.

الفصل الخامس

إجراءات الدراسة وتحليلها ومناقشتها

تمهيد.

1. عرض وتحليل نتائج الفرضية العامة ومناقشتها.
2. عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى ومناقشتها.
3. عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية ومناقشتها.
4. عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثالثة ومناقشتها.

تمهيد:

بعد تعرضنا في الفصل السابق إلى إجراءات الدراسة الاستطلاعية والدراسة الأساسية وما جاء فيها من تفصيلات حول الأدوات المستخدمة وخصائصها السيكو مترية وما توصلنا إليه من نتائج خلال الدراسة الأساسية، سوف يتم في هذا الفصل أولا عرض للنتائج المتوصل إليها خلال هذه الدراسة الحالية ثم تحليل وتفسير النتائج بناء على الدراسات السابقة.

1. عرض وتحليل نتائج الفرضية العامة ومناقشتها:

بعد الحصول على البيانات وتفريغها في البرنامج الحزمة الإحصائية (الحزمة الإحصائية الاجتماعية(SPSS) قصد معالجتها وتفريغها تم الحصول على النتائج التالية:

تنص الفرضية العامة في الدراسة العامة الحالية على أنه:

توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية ومستوى الطموح لدى طلبة جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي.

جدول (12) يوضح نتائج الفرضية العامة:

	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
مستوى الطموح	0.41	دالة عند0.01
الضغوط النفسية		

يتضح من خلال الجدول (12) وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية ومستوى الطموح لدى طلبة جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي.

اتضح من خلال المعالجة الإحصائية للفرضية المشار إليها والموضحة في الجدول (12) أن قيمة معامل الارتباط تقدر ب (0.41) وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.01 مما يدل على وجود علاقة بين الضغط النفسي ومستوى الطموح ويفسر ذلك على أن للضغوط النفسية دورا كبيرا في التأثير على مستوى طموح الطالب الجامعي بحيث أنها تزيد من حماسه لممارسة نشاطاته وتساعده بطرق غير مباشرة في تحقيق رغباته وطموحاته، اذ يتعرض الطالب الجامعي للضغط النفسي من مصادر مختلفة سواء كانت ذاتية أو بيئية أي

ما تتسم البيئة المعيشية لطالب داخل الجامعة، والبيئة الدراسية من قوانين ضابطة لسلوك وتصرفات وعليه يمكن ان يعتبر الطالب أن المصادر التي تسبب له ضغطا نفسيا هي في الحقيقة تسبب له ضعفا نفسيا هي في الحقيقة عوامل محفزة ومساعدة له لتبني مستويات عالية من الطموح الدراسي.

وفي هذا السياق توجد دراسة تهدف إلى وجود هذه العلاقة بين الضغط النفسي ومستوى الطموح لدى طلبة الجامعة المقيمين بجامعة ورقلة ل صالحي هناء 2014 والتي تنص على وجود علاقة ارتباطيه قوية بين الضغط النفسي ومستوى الطموح أي أن التغير يسير في اتجاه واحد في كلا المتغيرين سواء كان التغير في اتجاه الزيادة أو النقصان ويفسر هنا كلما ارتفع الضغط النفسي لدى الطلبة ارتفع معه مستوى الطموح وهذا ما أكدته نظرية ماكيلاند أن الأفراد الذين يطمحون في تقديم نتائج متميزة يختلفون في قوة حاجة الدافع الى الانجاز فالذين يمتلكون دافع للإنجاز قوى لديهم اتجاه ايجابي نحوى حالة الفشل التي تصادفهم أكثر من غيرهم، فالمسيرون الذين حققوا نجاحا في ظل البيئة التي تتميز بحدة المنافسة يمتلكون دافع قوي للإنجاز.

وبالنظر لهذه الآراء والتفاسير ونتيجة الدراسة الحالية، نستخلص أنه كلما تعرض الطالب الجامعي للضغط النفسي كلما ارتفع مستوى طموحه الدراسي، وهذا يعود إلى طبيعة المرحلة العمرية لهذه الفئة والمتميزة بالنشاط والحيوية المفعمة بالتحدي والمثابرة والتي تصبو دوما إلي التقدم ومواكبة العصر في كل شيء والمضي نحوى الأمام، و تحدي الصعوبات التي تواجهها من كل الجهات وذلك للوصول إلى ما تسعى اليه من طموحات وآفاق مستقبلية.

2. عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى ومناقشتها:

والتي تنص على ما يلي: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية ومستوى الطموح لدى طلبة الجامعة تخصص (الإرشاد والتوجيه).

جدول (13)يوضح نتائج الفرضية الاولى.

	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
مستوى الطموح	0.47	دالة عند 0.01
الضغوط النفسية		

يتضح من خلال الجدول (13) وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية ومستوى الطموح لدى طلبة جامعة تخصص(الارشاد والتوجيه).

اتضح من خلال المعالجة الإحصائية للفرضية المشار إليها والموضحة في الجدول (13) أن قيمة معامل الارتباط تقدر ب (0.47)وهي قيمة دالة إحصائيا عند 0.01 مما يدل على وجود علاقة بين الضغط النفسي ومستوى الطموح ويفسر ذلك على أن للضغوط النفسية مرتبطة ارتباط قوي على بمستوى طموح الطالب الجامعي، وأن نتيجة الدراسة الحالية تبدوا منطقية فالرغم أن الطلبة الإرشاد والتوجيه مقبلين عن التخرج بمعنى أن لديهم طموح في تحقيق تطلعاتهم وأهدافهم المستقبلية، وهي نتيجة ايجابية تعكس إلى حد ما مستوى النضج الذي وصل إليه أفراد العينة، وهذا يتعلق بمرحلتهم النهائية التي تعد أكثر أهميه ومرحلة مصيرية بالنسبة للطلبة وتكون مصحوبة بجملة من الاضطرابات وهذا ما يجعل الطلبة عرضة للضغوط النفسية، وهذه نتيجة واقعية ومنطقية بالنظر للمرحلة العمرية لأفراد العينة لأنه يريد أن يثبت وجوده وأمله في تحقيق الأهداف التي يطمح إليها، فالطلاب يعملون جاهدين لتحقيق طموحاتهم المستقبلية.

وتتفق دراستنا الحالية مع دراسة علي إبراهيم محمد (2004) والنتائج التي توصلت إليها أن أكثر العوامل تأثيرا على التحصيل الأكاديمي هي العوامل الاقتصادية والاجتماعية والأسرية، وكذلك أظهرت الدراسة على وجود ارتباطيه دالة إحصائيا بينبوع الضغوط والتحصيل. وهذا ما أكدته نظرية أدالر إذ يؤمن بأن الفرد يكافح للوصول للسمو والارتفاع وهذا تعويضا على مشاعر النقص ولقد أصبحت هذه فكرة الكفاح أو السعي وراء الشعور بالأمان من نظريات الشخصية الجديدة وهذا ما أكده أدلر عن أهمية العلاقات الاجتماعية.

وبالنظر لهذه الآراء والتفاسير ونتيجة الدراسة الحالية نستخلص أن لضغوط النفسية بمستوى الطموح الطالب الجامعي تخصص الإرشاد والتوجيه المقبلين عن التخرج التي

تتميز بالمثابرة والضغط النفسي الذي يدفعه لمزيد من العمل فهم يعملون جاهدين لتحقيق طموحاتهم وتحقيق أهدافهم التي رسموها لأنفسهم ليكونوا أكثر فاعلية وسواء في المهنة أو الدراسة أو الأسرة وغيرها من المجالات الأخرى.

3. عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية ومناقشتها:

والتي تنص على ما يلي: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية ومستوى الطموح لدى طلبة الجامعة تخصص (علم النفس المدرسي).

جدول (14) يوضح نتائج الفرضية الثانية.

	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
مستوى الطموح	0.35	غير دال
الضغوط النفسية		

يتضح من خلال الجدول (14) عدم وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين الضغوط النفسية ومستوى الطموح لدى طلبة جامعة تخصص(علم النفس المدرسي).

اتضح من خلال المعالجة الإحصائية للفرضية المشار اليها والموضحة في الجدول (14) أن قيمة معامل الارتباط تقدر ب (0.47)وهي قيمة غير دالة إحصائيا مما يدل على عدم وجود علاقة بين الضغط النفسي ومستوى الطموح تخصص (علم النفس المدرسي) ويفسر ذلك على أن الضغوط النفسية ليس لها ارتباط بمستوى طموح الطالب الجامعي وأن نتيجة الدراسة الحالية من خلال تحليل الجدلية القائمة بين الضغوط النفسية ومستوى الطموح إذ أن الطالب الجامعي ينخفض لديه الضغط النفسي اذا حقق مستوى طموحه، أما إذا اخفق في ذلك فأن الضغط لديه يرتفع ويشعر بالإحباط والتوتر ويجد نفسه في مواقف صراعية فمستوى الطموح الفرد وثيق الصلة بفكرة الفرد عن نفسه وبمكانته الاجتماعية ورغبته في نيل احترام الجماعة التي يعايشها فهو يسعى دائما لتبوء عملا في المستقبل والحصول على دراجات عالية وتعلم أشياء جديدة وان فشل في هذا ينتابه الشعور باليأس ويجد نفسه في مواقف صراعية وتراكم مشاعره والشعور بالتعب، وطالما أن الطموح يتأثر بنوع من أنواع الضغط النفسي فطالب هنا يشعر برضى عن أدائه وواثق في قدراته فهو يضع أهداف مسطرة ويحققها ليكون محط إعجاب الآخرين ومقبولا بين زملائه ومجتمعه وتتفق دراستنا

مع **دراسة باندي (2002)** حيث توصلت النتائج إلى عدم وجود فروق في مستوى الطموح تبعا لمتغير الجنس، كما بينت النتائج أن مستوى الطموح لدى الطلاب كان مرتفعا إجمالا.

ومن الملاحظ أنه لا يتبين لدينا أن هناك اختلافا كبيرا بين نتائج الدراسة الحالية والدراسات السابقة، في ما يتعلق بأنواع الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطالب في البيئة الجامعية، بل ما أظهر من اختلاف يتعلق فقط بترتيبها حسب إدراك شدة تأثيرها عن الطالب.

ويمكن تفسير النتيجة المتوصل إليها في الدراسة الحالية أنه إذا كان هناك اختلاف في الضغط النفسي فهو يرجع الى نوعية ادراك الطالب الجامعي لهذه الضغوط وكيفية تعامله معها بغض النظر عن التخصص الذي يدرسه.

4. عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثالثة ومناقشتها:

والتي تنص على ما يلي: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية ومستوى الطموح لدى طلبة الجامعة تخصص (التربية الخاصة).

جدول (15) يوضح نتائج الفرضية الثالثة.

	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
مستوى الطموح	0.26	غير دالة
الضغوط النفسية		

يتضح من خلال الجدول (15) عدم جود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية ومستوى الطموح لدى طلبة جامعة تخصص(التربية الخاصة).

اتضح من خلال المعالجة الإحصائية للفرضية المشار اليها والموضحة في الجدول (15) أن قيمة معامل الارتباط تقدر ب (0.26)وهي قيمة غير دالة إحصائيا عند 0.01 مما يدل عدم وجود علاقة بين الضغط النفسي ومستوى الطموح تخصص(التربية الخاصة) حيث أسفرت النتائج هذه الفرضية على أنه لا توجود علاقة ذات دلالة إحصائية ومما يزيد من إثبات النتائج التي تم التوصل إليها تفسير ذلك أن الضغوط النفسية لا ترتبط بمستوى الطموح بمعنى ارتفاع أو انخفاض مستوى الطموح لا يرتبط بارتفاع أو انخفاض الضغوط

النفسية فالطالب الطموح لا يتأثر بالضغوط المحيطة ببيئته الجامعية وهذا ما لوحظ في واقعنا المعاش أن بعض الطالبة يعانون من حالات الضغط النفسي لكن مستوى طموحهم مرتفع فهم يتخذون منه دافعا لرفع مستوى طموحهم وهذا ما أكدته **هاجر مودع (2015)** فتوصلت النتائج لعدم وجود علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين البيئات المهنية السبعة ومستوى الطموح وفق نظرية جون هولند.

فالطالب المدرك لذاته وقدراته ويسعى دائما أن يكون شخصا متميزا والذي يسعى لتحقيق ما يريده وليس ما تفرضه الناس عليه ويكون لديه قدرة على تعديل أهدافه يكون أكثر استبصار بقدراته وإمكاناته مما يساعده على وضع مستويات طموح واقعية، إلا أن قد تكون زاوية دراستنا مختلفة عن زاوية دراسات مخالفة ويعود الاختلاف ويعود الاختلاف إلى الزاوية التي تنظر لها كل دراسة ففي الوقت الذي جاءت دراستنا تبحث عن وجود علاقة بين الضغوط النفسية ومستوى الطموح تخصص (التربية الخاصة) جاءت دراسة **دراسة بريس (2004)** وخلصت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطيه موجبة دالة بين المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية حيث يعتبر تفاعلهما عوامل مخففة من أثر الضغوط. وأيضا دراسة، علي المشيخي 2009 وتوصلت إلى وجود فروق بين متوسطات درجات الطلاب مرتفعي ومنخفضي مستوى الطموح لصالح منخفضي مستوى الطموح وكذلك وجود فروق بين متوسطات درجات الطلاب كليتي الآداب والعلوم على مقياس مستوى الطموح تبعا لتخصص والسنة الدراسية لصالح طلاب كلية العلوم بالإضافة الى أنه يمكن التنبؤ بقلق المستقبل في فاعلية الذات ومستوى الطموح، حيث ترى الفشل والنجاح أثر قويا جدا في الضغوط النفسية ومستوى الطموح الطالب فإذا نجح وتفوق في دراسته وظل مثابرا للمحافظة على ما حصل عليه من تفوق دراسي يعني هذا أن النجاح يدفع بالطموح الى التقدم والنمو أما الفشل يؤدي إلى خفض مستوى الطموح ويصاب الطالب بالعجز والإحباط. ومن هذا المنطلق يتضح أن السلوك الإنساني لا يمكن ضبطه بمتغير واحد بل هناك متغيرات أخرى تكشف عن العلاقة بين المتغيرات كذلك أن السلوك الشخصي قد يكون غير دائم فهذه الدراسة أثبتت عدم وجود علاقة بين المتغيرين ولكن في المستقبل يمكن أن تجري دراسات تثبت ذلك.

خـــلاصة

خلاصة عامة:

انطلاقا مما تم عرضه من خلفية نظرية في كل ما يتعلق بالضغوط النفسية ومستوى الطموح واعتمادا على البيانات الاحصائية، وفي إطار الهدف الرئيسي وهو التأكد من وجود علاقة بين الضغوط النفسية ومستوى الطموح لدى قسم العلوم الاجتماعية بجامعة الوادي من عدمها، ومن خلال تحديد فرضيات الدراسة التي مضمونها ان هناك علاقة بين الضغوط النفسية ومستوى الطموح لدى أفراد العينة وبعد إجرائنا لدراسة الميدانية على عينة مكون من طلبة الجامعة عددها 70 طالب، وبتطبيق مقياس الضغوط النفسية ومستوى الطموح، وبعد المعالجة الإحصائية وصلنا الى النتائج التالية:

- توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية ومستوى الطموح لدى طلبة جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي
- توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين الضغوط النفسية ومستوى الطموح لدى الطالب الجامعي تخصص (الارشاد والتوجيه).
- عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية ومستوى الطموح لدى الطالب الجامعي تخصص(علم النفس المدرسي).
- عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية ومستوى الطموح لدى الطالب الجامعي(التربية الخاصة).

اقتراحات وتوصيات:

بعد الانتهاء من الفصول النظرية والتطبيقية وما خلصت له الدراسة من نتائج نقترح ما يلي:

- يمكن التوسع في العينة من خلال اختيار تخصصات أخرى.
- يمكن دراسة الفروق بين التخصصات.
- اقتراح برامج تدريبية برامج تدريبية تتضمن طرق التعامل مع الضغوط النفسية لمواجهتها.
- أنشاء قسم أو مركز داخل الجامعة لمتابعة مشاكل الطلبة النفسية منها والتربوية والمساعدة في حلها بالاعتماد على أخصائيين ومشرفين في المجال.

– الاستفادة من نتائج هذه الدراسة من قبل القائمين على البرامج الإرشادية وذلك لتقديم الدعم النفسي والمساندة الاجتماعية لمواجهة آثار الضغوط النفسية.

– محاولة تنمية مستوى الطموح لدى طلبة الجامعة بما يتفق مع الواقع الاجتماعي والتعليمي ولما يخدم نجاحاتهم الدراسية الآنية والمستقبلية وهذا لتفاديهم الوقوع في اليأس والإحباط.

– العمل من قبل الجامعات على تقديم ما يلزم من خدمات تساعدهم على معرفة امكانياتهم الحقيقة، وتدريبهم على كيفية وضع الخطط المستقبلية التي تتناسب مع طموحهم كي يستطيعوا تحقيق ذلك الطموح بشكل سليم.

– التطرق إلى نفس عنوان دراستنا وربطه بمتغيرات أخرى.

– مكافأة أصحاب الطموحات العالية على نجاحهم كنوع من التشجيع حتى يكونوا قدوة ومحفزين لغيرهم.

– القيام بدراسات في مجال مستوى الطموح تتناول متغيرات جديدة مثل علاقة مستوى الطموح بقلق المستقبل أو الإحباط لدى طلبة جامعة حمه لخضر بالوادي.

قائمة المراجع

❖قائمة المراجع:

- البادري، سعود بن مبارك (2011).تطبيقات تطبيقات علم النفس مهنة وتربية، الامارات العربية المتحدة: دار الكتاب الجامعي.
- بطرس، بطري حافظ (2008). التكيف والصحة النفسية للطفل، طبعة 1، عمان، الأردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- جويدة، بأحمد (2015).علاقة مستوى الطموح بالتحصيل الدراسي لدى التلاميذ المتمدرسين بمركز التعليم والتكوين عن بعد. درجة ماستر. جامعة مولودي معمري: تيزي وزو.
- الحسيني، عبد العزيز بن عبد الله (2007). ضغوط الحياة والتعايش معها، ط2، السعودية: دار الكنوز اشبيليا.
- الحلبي، حنان (2000). مستوى الطموح ودوره في العلاقات الزوجية، رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية، جامعة دمشق.
- دايلي، ناجية (2013). الضغط النفسي لدى المرأة المتزوجة العاملة في الميدان التعليمي وعلاقته بالقلق، رسالة ماجستير، جامعة فرحات عباس، سطيف.
- دلو، جمال نادر أبو (2009).الصحة النفسية، ط 1، الأردن: دار أسامة للنشر والتوزيع.
- رشاد علي عبد العزيز. بسيكولوجيا الفروق بين الجنسين. القاهرة: مؤسسة مختار للنشر والتوزيع.
- الرشدي، هارون توفيق (1999). الضغوط النفسية(طبيعتها، نظرياتها، برامج لمساعدة الذات في علاجها). القاهرة: مكتبة الناشر أنجلو المصرية
- الرشيدي، التوفيقي هارون (1999)، الضغوط النفسية طبيعتها نظرياتها، القاهرة: مكتبة الانجلو مصرية.
- سليمان، شحاتة سليمان محمد (2005).مناهج البحث بين النظرية والتطبيق الاسكندرية: مركز الاسكندرية للكتاب.

- سهير، كامل أحمد (2000).أساليب تربية الطفل بين النظرية والتطبيق، القاهرة، مصر: مركز الإسكندرية للكتاب.
- سهير، كامل أحمد (2000).أسس تربية الطفل بين النظرية والتطبيق، ط1، المعرفة الجامعية.
- الشاذلي، عبد الحميد محمد (2001).الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية، ط2، الإسكندرية: المكتبة الجامعية.
- شبعان، علي عبد ربه (2010). الخجل وعلاقته بتقدير الذات ومستوى الطموح لدى المعاقين بصريا. غزة: مكتبة الأمل.
- الشربيني، أشرف محمد واميمة محمود ، (2003): الصحة النفسية، القاهرة: دار المعارف.
- صالحي، هناء، (2013).علاقة الضغط النفسي بمستوى الطموح لدى طلبة الجامعة المقيمين بجامعة ورقلة .رسالة ماستر غير منشورة، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة.
- صلاح أحمد، مراد وسليمان أمين علي (2005).الاختبارات والمقاييس في العلوم النفسية والتربوية، الكويت: دار الكتاب الحديث.
- العبدي، خالد بن محمد بن عبد الله (2012). النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا والعاديين بمدينة مكة المكرمة، رسالة ماجستير في علم النفس، جامعة أم القرى مكة المكرمة.
- عثمان، فاروق السيد (2001). القلق وادارة الضغوط النفسية، القاهرة : دار العربي.
- عساف، صالح بن حمد، (1995). دليل الباحث في العلوم السلوكية، ط1، السعودية: مكتبة العبيكان.
- عسكر، علي (2003).ضغوط الحياة واساليب مواجهتها الصحة النفسية والبدنية في عصر التوتر والقلق، ط 3، مصر: دار الكتاب للحديث.
- عشوي، مصطفى (1999). مدخل الى علم النفس، الجزائر، ديوان المطبوعات الجزائرية.

- عصام، محمد أبو ندى (2015). الضغط النفسي في العمل وعلاقته بالمرونة النفسية لدى العاملين بمستشفى كمال عدوان بمحافظة شمال غزة، رسالة مكملة لنيل شهادة الماجستير في الصحة النفسية.
- العنزي، عياش بن سمير (2004).علاقة الضغوط النفسية ببعض المتغيرات الشخصية لدى العاملين بمدينة الرياض .رسالة مقدمة استكمالا لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في العلوم الاجتماعية. جامعة نايف العربية الأمينة.
- عواد مرزوق، عبد المجيد أبو عمرة، (2012).الأمن النفسي وعلاقته بمستوى الطموح والتحصيل الدراسي لدى طلبة الثانوية درجة ماجستير، جامعة الأزهر، غزة.
- غالب، مصطفى (1985). موسوعة نفسية بيروت: دارمكتبة الهلال.
- الغريب، رمزية (1990.1997)، دراسة نفسية . تفسيرية. توجيهية، القاهرة، مصر: مكتبة الأنجلو المصرية.
- فاخر، عاقل (1985).معجم علم النفس، لبنان: دار العلم للملايين.
- فرج، عبدالله ومنى حسن (2005). الضغوط النفسية وعلاقتها باحتياجات أولياء أمور غير العاديين(المعاقين حركيا بولاية الخرطوم)، رسالة ماجستير، جامعة الخرطوم، السودان.
- كاماليا، عبد الفتاح (1990). دراسات سيكولوجية في مستوى الطموح والشخصية، القاهرة: النهضة مصر للطباعة والنشر والتوزيع .
- كاميليا عبد الفتاح (1984). مستوى الطموح والشخصية، ط2، بيروت، لبنان: دار النهضة العربية.
- ماجدة، بهاء الدين السيد عبيده (2008). الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية، ط1 ، الأردن: دار الصفاء
- محمد، بو فاتح (2005).الضغط النفسي وعلاقته بمستوى الطموح الدراسي لدى تلاميذ 3ثانوي، دراسة ميدانية بولاية، الأغواط. مذكرة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس المدرسي. جامعة ورقلة.
- محمد، عبد المنعم (2006). استراتيجيات ادارة الضغوط التربوية النفسية، ط1، عمان: دار الفكر.

- محمود، الحلج، أحمد عبد الله وأبو بكر مصطفى (2002). البحث العلمي تعريفه، خطواته، مناهجه، المفاهيم الإخفائية، دار الجامعية.
- ميخائيل، أسعد يوسف (1986). علم الاضطرابات السلوكية، دمشق : مؤسسة النوري للطباعة.
- ميسة، فاطمة (2014).الرضا عن التخصص الدراسي وعلاقته بمستوى الطموح لدى الطالب الجامعي. درجة ماستر. كلية العلوم الأنسانية والاجتماعية: الوادي.
- النابلسي، محمد أحمد (1992).الصدمة النفسية علم النفس الحروب، بيروت: دار النهضة العربية للنشر والتوزيع.
- نجاتي، عبد الرحمان، سعد، محمد عثمان (1998).الاختبارات والمقاييس، ، الطبعة الثانية ، بيروت: دار الشروق.
- النوبي، محمد علي محمد (2010).مقياس مستوى الطموح لذوي الاعاقة السمعية والعاديين، عمان: دار صفاء.
- هبة محمد، وأبو يوسف(2014). الاتجاه نحوى المخاطرة وعلاقته بالثقة بالنفس وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى المرابطين في محافظة خانينوس. رسالة مكملة لنيل شهادة الماجستير في الصحة النفسية.
- وديع، شكور، جليل (1989).أبحاث في علم النفس الاجتماعي وديناميكية الجماعة، لبنان: دار الشمال للطباعة والنشر.
- ياغي، شاهر يوسف (2006).الضغوط النفسية عند العمال في قطاع غزة وعلاقتها بالصلابة النفسية، رسالة مقدمة لنيل درجة الماجستير في علم النفس، الجامعة الاسلامية.

مـــــلاحـــــق

ملحق (01): استبيان التلاميذ في صورته الاولية لمقياسين الضغوط النفسية ومستوى الطموح.

جامعة حمه لخضر الوادي

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم العلوم الإجتماعية

أخي الطالب، أختي الطالبة:

أمامك مجموعة من العبارات التي تدور حول مستوى الطموح والضغوط النفسية.

نريد منك معرفة رأيك في كل منها، علما أنها لا توجد عبارات صحيحة وأخرى خاطئة فإجابتك تعبر عن مشاعرك وأحاسيسك ووجهة نظرك الشخصية والواقعية ولا تتأثر بإجابات زملائك والآخرين.

نطلب منك قراءة كل العبارات بتمعن قبل الإجابة عنها ثم تحدد إجابتك على كل منها بكل صدق وصراحة وموضوعية، وذلك بوضع علامة (×) في الخانة المناسبة.

علما أن المعلومات لا تستخدم إلا لغرض علمي وتبقى في سرية تامة.

البيانات الشخصية:

المستوى الدراسي:.....

التخصص: .....

ونشكركم على تعاونكم معنا

- **مقياس الضغوط النفسية:**

الرقم	الفقرات	دائما	احيانا	نادرا
1	تشعر بالراحة			
2	تشعر بوجود متطلبات لديك			
3	أنت سريع الغضب أو ضيق الخلق			
4	لديك أشياء كثيرة للقيام بها			
5	تشعر بالوحدة			
6	تجد نفسك في مواقف صراعية			
7	تشعر بأنك تقوم بأشياء تحبها فعلا			
8	تشعر بالتعب			
9	تخاف من عدم استطاعتك إدارة أمورك			
10	تشعر بالهدوء			
11	أنت لديك عدة قرارات لاتخاذها			
12	تشعر بالإحباط			
13	أنت مليء بالحيوية			
14	تشعر بالتوتر			
15	تبدوا أن مشاكلك ستتراكم			
16	تشعر أنك في عجلة من أمرك			
17	تشعر بالأمن والحماية			
18	لديك عدة مخاوف			
19	أنت تحت ضغط المقارنة بالآخرين			
20	تشعر بفقدان العزيمة			
21	تمتع نفسك			
22	أنت خائف من المستقبل			
23	تشعر بأنك قمت بشيء أنت ملزم بها			

24	تشعر بأنك في وضع انتقاد وحكم			
25	أنت شخص خال من الهموم			
26	تشعر بالإنهاك والتعب الفكري			
27	لديك صعوبات في الإرخاء			
28	تشعر بعبء المسؤولية			
29	لديك الوقت الكافي لنفسك			
30	تشعر بأنك تحت ضغط مميت			

- مقياس مستوى الطموح:

الرقم	الفقرات	دائماً	أحياناً	نادراً
1	أشعر بالتفاؤل نحو تحقيق احلامي			
2	أسعى لأتبوأ عمل في المستقبل			
3	لدي الرغبة في الحياة			
4	ينتابني الشعور باليأس من المستقبل			
5	أخشى الاندفاع خوفاً من الفشل			
6	أرى أنه من الاصلح الانتظار دائما حتى تأتيني الفرصة			
7	أسعى للحصول على أعلى الدرجات لأحقق اهدافي			
8	اجتهد في دراستي حتى التحق بالجامعة التي اريدها			
9	أرى أن تعثري لا يقلل من طموحي			
10	أشعر أن دافعي للتفوق يقلقني			
12	اشعر بالغيرة عندما يتفوق زميلي علي بالدراسة			
13	أؤمن بدور الحظ في الحياة			
14	أؤمن بأن الأمور ستنفرج			
15	أشعر بالرضا عن ادائي			
16	أجد أن أحلامي صعبة التحقيق			
17	أسعى دائما أن أكون شخص متميز			
18	أعتقد ان الفشل دافع النجاح			
19	أسعى لتحقيق الاهداف التي رسمتها لنفسي			
20	أسعى لأن أكون غنيا			
21	أسعى إلى تعلم أشياء جديدة			
22	أسعى أن اكون محط اعجاب الاخرين			
23	أختار ما أريده وليس ما تفرضه علي الظروف			

24	أخشى من عمل كل ما هو جديد			
25	أستسلم بسهولة للعقبات التي توجهني في تحقيق اهدافي			
26	لدي القدرة على تعديل أهدافي			
27	أسعى بجد للحصول علي نمط حياة متميز			
28	أحب القيام بالأعمال الجديدة			
29	أعتبر نفسي قنوعا وراضيا بما أمتلك			
30	تتسع اهدافي من مرحلة لآخري			
31	نجاحي يدفعني إلى مزيد من العمل			
32	أسعى لوضع أهداف واقعية في حياتي			
33	أسعى بكل ما لدي من قوة لتحقيق أهدافي			
34	أحدد اهدافي في ضوء امكاناتي			

الملحق(02) مقياس المحكمين لمقياس الضغوط النفسية ومستوى الطموح

جـامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

كلية العلوم الاجتماعية والانسانية

قسم العلوم الاجتماعية

شعبة علم النفس

"إستمـارة صـدق الـمحكمين"

الاسم واللقب : ..... التخصص : .....

الدرجة العلمية : .....

الاستاذ(ة) المحترم(ة) :

لإنجاز مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في علم النفس المدرسي بعنوان : "**علاقة الضغوط النفسية بمستوى الطموح لدى طلبة الجامعة بجامعة الشهيد حمة لخضر بالوادي**",وتتم الاجابة على كل فقرة منه وفق ثلاث بدائل هي :دائما ، أحيانا ، نادرا لذا نضع بين أيديكم هذا المقياس المتمثل في: الضغوط النفسية ومستوى الطموح وذلك قصد تحكيمه وتعديله .

- **التساؤل العام:**

ما طبيعة العلاقة بين الضغوط النفسية ومستوى الطموح لدى طلبة الجامعة بجامعة الشهيد حمة لخضر بالوادي؟

التعريف الأجرائي

1 . الضغوط النفسية:

هي حالة من التوتر والضيق وعدم التوازن التي يعانيها الطالب الجامعي بولاية الوادي خلال مساره الدراسي عندما لا تتماشى مع مطالبه واحتياجاته مع المطالب والمواقف البيئية التي حوله دون تحقيق أهدافه واحتياجاته والتي تدخل ضمن الضغوط والتي تقيسها الأداة المعدة لهذا الغرض.

التعريف الأجرائي

. مستوى الطموح:هي الأهداف الدراسية المستقبلية التي يضعها الطالب الجامعي المقيم بولاية الوادي ويسعى لتحقيقها إثناء مساره الدراسي عن طريق نجاحاته الدراسية المتتالية والتي سيعبر عنها بالدرجة المتحصل عليها في المقياس .

– مقياس الضغوط النفسية لي فينيشتاين.

الرقم	الفقرات	يقيس	لا يقيس
1	تشعر بالراحة		
2	تشعر بوجود متطلبات لديك		
3	أنت سريع الغضب أو ضيق الخلق		
4	لديك أشياء كثيرة للقيام بها		
5	تشعر بالوحدة		
6	تجد نفسك في مواقف صراعية		
7	تشعر بأنك تقوم بأشياء تحبها فعلا		
8	تشعر بالتعب		
9	تخاف من عدم استطاعتك إدارة أمورك		
10	تشعر بالهدوء		
11	أنت لديك عدة قرارات لاتخاذها		
12	تشعر بالإحباط		
13	أنت مليء بالحيوية		
14	تشعر بالتوتر		
15	تبدوا أن مشاكلك ستتراكم		
16	تشعر أنك في عجلة من أمرك		
17	تشعر بالأمن والحماية		
18	لديك عدة مخاوف		
19	أنت تحت ضغط المقارنة بالآخرين		
20	تشعر بفقدان العزيمة		
21	تمتع نفسك		
22	أنت خائف من المستقبل		
23	تشعر بأنك قمت بأشيء أنت ملزم بها		
24	تشعر بأنك في وضع انتقاد وحكم		

25	أنت شخص خال من الهموم		
26	تشعر بالإنهاك والتعب الفكري		
27	لديك صعوبات في الإرخاء		
28	تشعر بعبء المسؤولية		
29	لديك الوقت الكافي لنفسك		
30	تشعر بأنك تحت ضغط مميت		

- مقياس مستوى الطموح لأبو عمرة

الرقم	الفقرات	يقيس	لا يقيس
1	اشعر بالتفاؤل نحو تحقيق احلامي		
2	اسعى لاشغل عملاً في المستقبل		
3	لدي الرغة في الحياة		
4	ينتابني الشعور باليأس من المستقبل		
5	أخشى الاندفاع خوفا من الفشل		
6	أرى انه من الاصلح الانتظار دائما حتى تواتيني الفرصة		
7	اسعى للحصول على اعلى الدرجات لاحقق اهدافي		
8	اجتهد في دراستي حتى التحق بالجامعة التي اريدها		
9	ارى ان تعثري لا يقلل من طموحي		
10	أشعر ان دافعي للتفوق يقلقني		
11	اشعر بالغيرة عندما يتفوق زميلي علي بالدراسة		
12	أؤمن بدور الحظ في الحياة		
13	اؤمن بان الامور ستنفرج		
14	اشعر بالرضا عن ادائي		
15	اجد ان احلامي صعبة التحقيق		
16	أسعى دائما لكي اكون شخص متميز		
17	اعتقد أن الفشل دافع النجاح		
18	أسعى لتحقيق الاهداف التي رسمتها لنفسي		
19	أسعى لأن أكون غنيا		
20	اسعي إلى تعلم أشياء جديدة		
21	أسعى لكي أكون محط إعجاب الآخرين		
22	أختار ما أريده وليس ما تفرضه علي الظروف		
23	أخشى من عمل كل ما هو جديد		
24	أستسلم بسهولة للعقبات التي تواجهني في تحقيق أهدافي		
25	لدي القدرة على تعديل أهدافي		
26	أسعى بجد للحصول علي نمط حياة متميز		
27	أحب القيام بالإعمال الجديدة		

28	أعتبر نفسي قنوعا وراضيا بما امتلك		
29	تتسع أهدافي من مرحلة لآخري		
30	نجاحي يدفعني الى مزيد من العمل		
31	أسعى لوضع أهداف واقعية في حياتي		
32	أسعى بكل ما لدي من قوة لتحقيق أهدافي		
33	أحدد أهدافي في ضوء إمكاناتي		

الملحق (03)قائمة الأساتذة الحكمين لمقياس الضغوط النفسية . مستوى الطموح.

الرقم	الأستاذ	الدرجة العلمية	التخصص
1	باللموشي عبد الرزاق	استاذ محاضر أ	علوم التربية
2	فرحات أحمد	استاذ محاضر أ	علم النفس المدرسي
3	على خرف الله	استاذ محاضر أ	علم النفس العيادي
4	ليلي خنيش	استاذ مساعد أ	علم النفس المدرسي
5	لوحيدي فوزي	استاذ محاضر أ	علم اجتماع التربية
6	بالطاهر النوي	استاذ محاضر أ	علوم التربية

ملحق (04) الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط النفسية ومستوى الطموح.

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	VAR00035	75.1250	8	2.16712	.76619
	VAR00036	92.8750	8	2.16712	.76619

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	VAR00035 & VAR00036	8	.916	.001

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	VAR00035 - VAR00036	-17.75000-	.88641	.31339	-18.49105-	-17.00895-	-56.638-	7	.000

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded[a]	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.733	33

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded[a]	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	.504
		N of Items	17[a]
	Part 2	Value	.594
		N of Items	16[b]
	Total N of Items		33
Correlation Between Forms			.678
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		.808
	Unequal Length		.808
Guttman Split-Half Coefficient			.808

a. The items are: VAR00001, VAR00002, VAR00003, VAR00004, VAR00005, VAR00006, VAR00007, VAR00008, VAR00009, VAR00010, VAR00011, VAR00012, VAR00013, VAR00014, VAR00015, VAR00016, VAR00017.

b. The items are: VAR00017, VAR00018, VAR00019, VAR00020, VAR00021, VAR00022, VAR00023, VAR00024, VAR00025, VAR00026, VAR00027, VAR00028, VAR00029, VAR00030, VAR00031, VAR00032, VAR00033.

		VA	VA	VA	VA	VA	VA	VA	VA	VA	VA	VA	VA	VA	VA	VA	VA	VA	VA	VA	VA	VA	VA	VA	VA	VA	VA	VA	VA	VA	VAR000
	Pear	1	–	.048	.069	.415	.123	.633	.392	.067	.709	–	.478	.264	.074	.431	.227	.239	.453	–	.122	.102	.494	–	–	.215	.338	.436	.012	.431	.366	.571**
0	Sig.		.039	.801	.718	.022	.516	.000	.032	.727	.000	.349	.007	.159	.697	.017	.227	.203	.012	.378	.520	.593	.005	.476	.972	.254	.068	.016	.951	.017	.047	.001
7	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	Pear	–	1	.216	.271	–	.155	–	.033	.031	.023	.036	–	–	.226	.087	–	–	–	.011	.205	.310	–	–	.248	.092	–	–	.224	.035	.093	.102
0	Sig.	.039		.251	.148	.432	.413	.184	.862	.869	.903	.850	.560	.841	.229	.649	.159	.973	.598	.954	.277	.095	.137	.804	.186	.630	.979	.556	.233	.855	.624	.592
3	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	Pear	.048	.216	1	.077	.511	.209	.218	.178	–	.535	.083	.458	.147	.173	.186	–	.236	.231	.227	.147	.295	.233	.257	–	.168	.244	.356	.027	–	.482	.534**
0	Sig.	.801	.251		.687	.004	.267	.247	.346	.990	.002	.663	.011	.439	.359	.324	.974	.210	.220	.228	.439	.113	.215	.170	.979	.376	.194	.053	.887	.675	.007	.002
0	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	Pear	.069	.271	.077	1	.217	.081	–	.283	.153	.093	–	.155	.115	.151	–	–	.090	–	–	–	.310	–	.276	–	–	.298	.211	.012	.165	.023	.183
0	Sig.	.718	.148	.687		.248	.669	.618	.130	.420	.624	.850	.413	.545	.426	.384	.585	.637	.372	.087	.293	.095	.137	.141	.416	.313	.109	.263	.951	.383	.903	.334
0	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	Pear	.415	–	.511	.217	1	.125	.667	.361	–	.637	.087	.552	.339	–	.205	.238	.227	.359	.207	.084	.023	.256	.170	.145	.131	.301	.481	–	.185	.468	.624**
0	Sig.	.022	.432	.004	.248		.511	.000	.050	.704	.000	.647	.002	.067	.750	.278	.206	.228	.051	.272	.660	.905	.173	.370	.443	.492	.106	.007	.803	.327	.009	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	Pear	.123	.155	.209	.081	.125	1	.231	.323	–	.113	–	.161	–	.489	.333	–	.016	.022	.173	.155	.313	.193	–	.212	.349	.381	.324	.316	.074	.340	.415*
0	Sig.	.516	.413	.267	.669	.511		.219	.081	.356	.551	.645	.394	.624	.006	.072	.474	.935	.907	.360	.413	.093	.306	.826	.261	.059	.038	.080	.089	.698	.066	.022
2	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	Pear	.633	–	.218	–	.667	.231	1	.477	.006	.610	–	.468	.421	.000	.371	.128	.125	.447	.273	.105	.008	.369	–	.164	.304	.162	.593	.010	.206	.315	.594**
0	Sig.	.000	.184	.247	.618	.000	.219		.008	.975	.000	.257	.009	.020	1.00	.044	.500	.512	.013	.144	.581	.967	.045	.366	.386	.102	.392	.001	.958	.276	.090	.001
5	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	Pear	.392	.033	.178	.283	.361	.323	.477	1	.432	.446	–	.424	.210	.619	.122	.262	–	.349	.030	–	.292	.266	.106	.037	.219	.539	.459	–	.095	.382	.649**
0	Sig.	.032	.862	.346	.130	.050	.081	.008		.017	.014	.031	.020	.266	.000	.520	.162	.927	.058	.875	.847	.118	.156	.577	.848	.245	.002	.011	.735	.617	.037	.000
1	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	Pear	.067	.031	–	.153	–	–	.006	.432	1	–	–	.059	.243	.302	.055	.035	–	.056	–	–	.366	.445	–	–	.204	.002	–	.043	–	–	.258
0	Sig.	.727	.869	.990	.420	.704	.356	.975	.017		.968	.080	.757	.197	.105	.773	.856	.875	.768	.182	.995	.046	.014	.410	.204	.279	.993	.798	.821	.527	.871	.169
5	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	Pear	.709	.023	.535	.093	.637	.113	.610	.446	–	1	–	.594	.353	.116	.364	.184	.344	.560	.042	.206	.216	.355	–	.051	.271	.387	.561	.018	.333	.518	.729**
0	Sig.	.000	.903	.002	.624	.000	.551	.000	.014	.968		.381	.001	.056	.543	.048	.331	.063	.001	.825	.274	.251	.054	.863	.787	.148	.034	.001	.924	.072	.003	.000
5	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	Pear	–	.036	.083	–	.087	–	–	–	–	–	1	–	.091	–	–	.221	–	.054	–	–	–	.052	.153	.133	–	.060	–	.084	–	–	–.039–
0	Sig.	.349	.850	.663	.850	.647	.645	.257	.031	.080	.381		.580	.632	.754	.601	.240	.689	.776	.732	.834	.845	.783	.418	.485	.300	.753	.788	.658	.787	.772	.839
7	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	Pear	.478	–	.458	.155	.552	.161	.468	.424	.059	.594	–	1	.223	.110	.407	.291	.257	.283	.100	.343	.411	.193	.110	–	–	.368	.533	.120	–	.492	.638**
0	Sig.	.007	.560	.011	.413	.002	.394	.009	.020	.757	.001	.580		.235	.563	.026	.119	.171	.130	.599	.064	.024	.307	.564	.798	.787	.045	.002	.526	.934	.006	.000
3	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	Pear	.264	–	.147	.115	.339	–	.421	.210	.243	.353	.091	.223	1	.000	.176	.101	.243	.288	.000	.212	.277	.390	–	.028	–	.191	.272	.089	.274	.000	.458*

0	Sig.	.159	.841	.439	.545	.067	.624	.020	.266	.197	.056	.632	.235		1.00	.351	.596	.196	.123	1.00	.261	.138	.033	.568	.882	.876	.311	.147	.639	.143	1.00	.011
9	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	Pear	.074	.226	.173	.151	–	.489	.000	.619	.302	.116	–	.110	.000	1	.208	.198	–	.340	–	.000	.312	.274	.107	.111	.234	.565	.107	–	.054	.289	.468**
0	Sig.	.697	.229	.359	.426	.750	.006	1.00	.000	.105	.543	.754	.563	1.00		.269	.293	.676	.066	.473	1.00	.094	.143	.574	.559	.214	.001	.574	.758	.777	.121	.009
9	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	Pear	.431	.087	.186	–	.205	.333	.371	.122	.055	.364	–	.407	.176	.208	1	.095	.448	.470	.217	.553	.320	.438	–	.265	.240	.144	.162	.250	.028	.493	.574**
0	Sig.	.017	.649	.324	.384	.278	.072	.044	.520	.773	.048	.601	.026	.351	.269		.616	.013	.009	.250	.002	.085	.015	.304	.157	.201	.447	.391	.183	.883	.006	.001
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	Pear	.227	–	–	–	.238	–	.128	.262	.035	.184	.221	.291	.101	.198	.095	1	.118	.408	.014	.115	–	.186	.136	.076	.105	.425	.249	–	–	.245	.320	
0	Sig.	.227	.159	.974	.585	.206	.474	.500	.162	.856	.331	.240	.119	.596	.293	.616		.535	.025	.940	.546	.316	.326	.475	.689	.580	.019	.185	.135	.719	.192	.085	
2	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	Pear	.239	–	.236	.090	.227	.016	.125	–	–	.344	–	.257	.243	–	.448	.118	1	.366	.370	.432	.258	.042	.241	.028	.119	.389	.241	–	.211	.344	.446*	
0	Sig.	.203	.973	.210	.637	.228	.935	.512	.927	.875	.063	.689	.171	.196	.676	.013	.535		.047	.044	.017	.169	.826	.200	.882	.531	.034	.200	.794	.264	.063	.013	
9	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	Pear	.453	–	.231	–	.359	.022	.447	.349	.056	.560	.054	.283	.288	.340	.470	.408	.366	1	.177	.187	.085	.408	–	.091	.223	.345	.278	–	.023	.245	.575**	
0	Sig.	.012	.598	.220	.372	.051	.907	.013	.058	.768	.001	.776	.130	.123	.066	.009	.025	.047		.349	.323	.656	.025	.747	.634	.237	.062	.137	.852	.905	.192	.001	
1	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	Pear	–	.011	.227	–	.207	.173	.273	.030	–	.042	–	.100	.000	–	.217	.014	.370	.177	1	.170	–	–	.054	.194	.306	–	.171	–	–	.168	.162	
0	Sig.	.378	.954	.228	.087	.272	.360	.144	.875	.182	.825	.732	.599	1.00	.473	.250	.940	.044	.349		.369	.592	.950	.775	.305	.100	.533	.366	.823	.330	.374	.392	
9	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	Pear	.122	.205	.147	–	.084	.155	.105	–	–	.206	–	.343	.212	.000	.553	.115	.432	.187	.170	1	.281	.308	–	.170	.211	.257	.124	.065	.178	.283	.391*	
0	Sig.	.520	.277	.439	.293	.660	.413	.581	.847	.995	.274	.834	.064	.261	1.00	.002	.546	.017	.323	.369		.133	.098	.215	.368	.264	.170	.515	.732	.347	.129	.033	
9	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	Pear	.102	.310	.295	.310	.023	.313	.008	.292	.366	.216	–	.411	.277	.312	.320	–	.258	.085	–	.281	1	.191	–	–	.095	.282	.240	.402	–	.144	.480**	
0	Sig.	.593	.095	.113	.095	.905	.093	.967	.118	.046	.251	.845	.024	.138	.094	.085	.316	.169	.656	.592	.133		.311	.889	.637	.619	.132	.202	.028	.778	.447	.007	
7	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	Pear	.494	–	.233	–	.256	.193	.369	.266	.445	.355	.052	.193	.390	.274	.438	.186	.042	.408	–	.308	.191	1	–	.107	.400	.198	.216	.154	.151	.304	.574**	
0	Sig.	.005	.137	.215	.137	.173	.306	.045	.156	.014	.054	.783	.307	.033	.143	.015	.326	.826	.025	.950	.098	.311		.060	.573	.029	.294	.252	.415	.424	.102	.001	
8	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	Pear	–	–	.257	.276	.170	–	–	.106	–	–	.153	.110	–	.107	–	.136	.241	–	.054	–	–	–	1	–	–	.351	.040	–	–	.066	.047	
0	Sig.	.476	.804	.170	.141	.370	.826	.366	.577	.410	.863	.418	.564	.568	.574	.304	.475	.200	.747	.775	.215	.889	.060		.367	.149	.057	.835	.248	.582	.729	.807	
9	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	Pear	–	.248	–	–	.145	.212	.164	.037	–	.051	.133	–	.028	.111	.265	.076	.028	.091	.194	.170	–	.107	–	1	–	.189	–	–	.182	.154	.162	
0	Sig.	.972	.186	.979	.416	.443	.261	.386	.848	.204	.787	.485	.798	.882	.559	.157	.689	.882	.634	.305	.368	.637	.573	.367		.530	.316	.690	.213	.336	.416	.392	
9	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	Pear	.215	.092	.168	–	.131	.349	.304	.219	.204	.271	–	–	–	.234	.240	.105	.119	.223	.306	.211	.095	.400	–	–	1	.035	.330	.082	.061	.216	.387*	
0	Sig.	.254	.630	.376	.313	.492	.059	.102	.245	.279	.148	.300	.787	.876	.214	.201	.580	.531	.237	.100	.264	.619	.029	.149	.530		.853	.075	.666	.751	.251	.035	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	Pear	.338	–	.244	.298	.301	.381	.162	.539	.002	.387	.060	.368	.191	.565	.144	.425	.389	.345	–	.257	.282	.198	.351	.189	.035	1	.458	–	.437	.445	.649**	
	Sig.	.068	.979	.194	.109	.106	.038	.392	.002	.993	.034	.753	.045	.311	.001	.447	.019	.034	.062	.533	.170	.132	.294	.057	.316	.853		.011	.252	.016	.014	.000	

0	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	Pear	.436	–	.356	.211	.481	.324	.593	.459	–	.561	–	.533	.272	.107	.162	.249	.241	.278	.171	.124	.240	.216	.040	–	.330	.458	1	.184	.172	.511	.651**
0	Sig.	.016	.556	.053	.263	.007	.080	.001	.011	.798	.001	.788	.002	.147	.574	.391	.185	.200	.137	.366	.515	.202	.252	.835	.690	.075	.011		.330	.363	.004	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	Pear	.012	.224	.027	.012	–	.316	.010	–	.043	.018	.084	.120	.089	–	.250	–	–	–	–	.065	.402	.154	–	–	.082	–	.184	1	–	.181	.137
0	Sig.	.951	.233	.887	.951	.803	.089	.958	.735	.821	.924	.658	.526	.639	.758	.183	.135	.794	.852	.823	.732	.028	.415	.248	.213	.666	.252	.330		.209	.338	.472
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	Pear	.431	.035	–	.165	.185	.074	.206	.095	–	.333	–	–	.274	.054	.028	–	.211	.023	–	.178	–	.151	–	.182	.061	.437	.172	–	1	.283	.271
0	Sig.	.017	.855	.675	.383	.327	.698	.276	.617	.527	.072	.787	.934	.143	.777	.883	.719	.264	.905	.330	.347	.778	.424	.582	.336	.751	.016	.363	.209		.130	.147
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	Pear	.366	.093	.482	.023	.468	.340	.315	.382	–	.518	–	.492	.000	.289	.493	.245	.344	.245	.168	.283	.144	.304	.066	.154	.216	.445	.511	.181	.283	1	.676**
0	Sig.	.047	.624	.007	.903	.009	.066	.090	.037	.871	.003	.772	.006	1.00	.121	.006	.192	.063	.192	.374	.129	.447	.102	.729	.416	.251	.014	.004	.338	.130		.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	Pear	.571	.102	.534	.183	.624	.415	.594	.649	.258	.729	–	.638	.458	.468	.574	.320	.446	.575	.162	.391	.480	.574	.047	.162	.387	.649	.651	.137	.271	.676	1
0	Sig.	.001	.592	.002	.334	.000	.022	.001	.000	.169	.000	.839	.000	.011	.009	.001	.085	.013	.001	.392	.033	.007	.001	.807	.392	.035	.000	.000	.472	.147	.000	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded[a]	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.820	30

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded[a]	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	.703
		N of Items	15[a]
	Part 2	Value	.679
		N of Items	15[b]
	Total N of Items		30
Correlation Between Forms			.714
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		.833
	Unequal Length		.833
Guttman Split-Half Coefficient			.829

a. The items are: VAR00037, VAR00038, VAR00039, VAR00040, VAR00041, VAR00042, VAR00043, VAR00044, VAR00045, VAR00046, VAR00047, VAR00048, VAR00049, VAR00050, VAR00051.

b. The items are: VAR00052, VAR00053, VAR00054, VAR00055, VAR00056, VAR00057, VAR00058, VAR00059, VAR00060, VAR00061, VAR00062, VAR00063, VAR00064, VAR00065, VAR00066.

الملحق رقم (05) يوضح مقياس مستوى الطموح المقدم لعينة الدراسة الأساسية

جامعة حمه لخضر الوادي

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم العلوم الإجتماعية

أخي الطالب، أختي الطالبة:

أمامك مجموعة من العبارات التي تدور حول مستوى الطموح والضغوط النفسية.

نريد منك معرفة رأيك في كل منها، علما أنها لا توجد عبارات صحيحة وأخرى خاطئة فإجابتك تعبر عن مشاعرك وأحاسيسك ووجهة نظرك الشخصية والواقعية ولا تتأثر بإجابات زملائك والآخرين.

نطلب منك قراءة كل العبارات بتمعن قبل الإجابة عنها ثم تحدد إجابتك على كل منها بكل صدق وصراحة وموضوعية، وذلك بوضع علامة (×) في الخانة المناسبة.

علما أن المعلومات لا تستخدم إلا لغرض علمي وتبقى في سرية تامة.

البيانات الشخصية:

المستوى الدراسي:.....

التخصص: .....

الرقم	الفقرات	دائما	احيانا	نادرا
1	اشعر بالتفاؤل نحو تحقيق احلامي			
2	اسعى لاشغل عملاً في المستقبل			
3	لدي الرغة في الحياة			
4	ينتابني الشعور باليأس من المستقبل			
5	أخشى الاندفاع خوفا من الفشل			
6	أرى انه من الاصلح الانتظار دائما حتى تواتيني الفرصة			
7	اسعى للحصول على اعلى الدرجات لاحقق اهدافي			
8	اجتهد في دراستي حتى التحق بالجامعة التي اريدها			
9	ارى ان تعثري لا يقلل من طموحي			
10	أشعر ان دافعي للتفوق يقلقني			
11	اشعر بالغيرة عندما يتفوق زميلي علي بالدراسة			
12	أؤمن بدور الحظ في الحياة			
13	اؤمن بان الامور ستنفرج			
14	اشعر بالرضا عن ادائي			
15	اجد ان احلامي صعبة التحقيق			
16	اسعى دائما لكي اكون شخص متميز			
17	اعتقد ان الفشل دافع النجاح			
18	اسعى لتحقيق الاهداف التي رسمتها لنفسي			
19	اسعى لأن أكون غنيا			
20	اسعى الى تعلم أشياء جديدة			
21	أسعى لكي أكون محط إعجاب الاخرين			
22	أختار ما اريده وليس ما تفرضه علي الظروف			
23	أخشى من عمل كل ما هو جديد			
24	أستسلم بسهولة للعقبات التي تواجهني في تحقيق اهدافي			
25	لدي القدرة على تعديل اهدافي			
26	أسعى بجد للحصول علي نمط حياة متميز			
27	احب القيام بالاعمال الجديدة			
28	أعتبر نفسي قنوعا وراضيا بما امتلك			
29	تتسع اهدافي من مرحلة لآخرى			
30	نجاحي يدفعني الى مزيد من العمل			

31	أسعى لوضع أهداف واقعية في حياتي			
32	أسعى بكل ما لدي من قوة لتحقيق اهدافي			
33	أحدد اهدافي في ضوء امكاناتي			

الرقم	الفقرات	دائما	احيانا	نادرا
1	تشعر بالراحة			
2	انت سريع الغضب أو ضيق الخلق			
3	لديك اشياء كثيرة للقيام بها			
4	تشعر بالوحدة			
5	تجد نفسك في مواقف صراعية			
6	تشعر بأنك تقوم بأشياء تحبها فعلا			
7	تشعر بالتعب			
8	تخاف من عدم استطاعتك ادارة امورك			
9	تشعر بالهدوء			
10	تشعر بالإحباط			
11	أنت ملئ بالحيوية			
12	تشعر بالتوتر			
13	تبدو مشاكلك أنها ستتراكم			
14	تشعر انك في عجلة من أمرك			
15	تشعر بالأمن و الحماية			
16	لديك عدة مخاوف			
17	تشعر بفقدان العزيمة			
18	تمتع نفسك			
19	انت خائف من المستقبل			
20	انت شخص خال من الهموم			
21	تشعر بالإنهاك والتعب الفكري			
22	لديك صعوبات في الاسترخاء			
23	تشعر بعبء المسؤولية			
24	تشعر انك تحت ضغط مميت			

ملحق(06) نتائج الفرضية العامة

Correlations

			ارشاد.طموح	ارشاد.ضغوط
Spearman's rho	ارشاد.طموح	Correlation Coefficient	1.000	.475**
		Sig. (2-tailed)	.	.003
		N	37	37
	ارشاد.ضغوط	Correlation Coefficient	.475**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.003	.
		N	37	37

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

ملحق(07) نتائج الفرضية الجزئية الاولى

Correlations

			مدرسي.طموح	مدرسي.ضغوط
Spearman's rho	مدرسي.طموح	Correlation Coefficient	1.000	.350
		Sig. (2-tailed)	.	.154
		N	18	18
	مدرسي.ضغوط	Correlation Coefficient	.350	1.000
		Sig. (2-tailed)	.154	.
		N	18	18

ملحق(08) نتائج الفرضية الجزئية الثانية

Correlations

			خاصة.طموح	خاصة.ضغوط
Spearman's rho	خاصة.طموح	Correlation Coefficient	1.000	.261
		Sig. (2-tailed)	.	.348
		N	15	15
	خاصة.ضغوط	Correlation Coefficient	.261	1.000
		Sig. (2-tailed)	.348	.
		N	15	15

ملحق(09) نتائج الفرضية الجزئية الثالثة

Correlations

			طموح.	ضغوط.
Spearman's rho	طموح.	Correlation Coefficient	1.000	.411**
		Sig. (2-tailed)	.	.000
		N	70	70
	ضغوط.	Correlation Coefficient	.411**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000	.
		N	70	70

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).