

وزارة التعليم العلمي والبحث العلمي
جامعة حسيبة بن بوعلي - الشلف -
معهد التربية البدنية والرياضية

مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير في ميدان نظرية ومنهجية التربية البدنية
والرياضية

استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفأؤل

والتشاؤم لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا

الرياضية

دراسة متمحورة حول بعض ثانويات الجزائر وسط

تخصص: الإرشاد النفسي الرياضي

تحت إشراف الدكتور:

كمال عكوش

إعداد الطالب:

بلقاسم مخلوف

العام الدراسي: 2013/2012

الإهداء
إلى الوالدين الكريمين
وكل أفراد العائلة
وكل الأصدقاء

أهدي هذا العمل

شكر وتقدير

بادئا ذي بدء أشكر الله الذي خلقتي ووفقتي خلال مشواري الدراسي،
ثم أتقدم بالشكر للأستاذ المشرف الدكتور كمال عكوش
كما لا يفوتني أن أشكر كل من ساعدني في إنجاز هذا العمل، وأخص
بالذكر الاستاذ زيدان جنادور والأستاذ صادق
وأشكر كل موظفي مكتبة جامعة الجزائر 2 ، على مساعدتهم.
بارك الله فيهم جميعا وجزاهم الله كل خير.

فهرس المحتويات

رقم الصفحة	العنوان	
أ	مقدمة.	
الفصل التمهيدي - التعريف بموضوع البحث -		
6	- مشكلة البحث	1
7	- فرضيات البحث.	2
8	- أهمية البحث.	3
8	- أهداف البحث.	4
9	- التعريف بمصطلحات البحث النظرية والإجرائية.	5
10	الدراسات السابقة	6
الجانب النظري - الفصل الأول - الضغوط النفسية -		
17	- تمهيد	1
18	- مفهوم الضغط	2
19	- تعريف الضغط	3
23	النماذج والنظريات المفسرة للضغوط	4
38	أنواع الضغوط	5
40	مصادر الضغوط	6
44	أهم مصادر الضغوط حسب مختلف الباحثين في مجال الضغوط	7
46	أشكال الضغط النفسي	8
48	أعراض الضغط النفسي	9
51	تشخيص حالة الضغط	10
53	مراحل حدوث الضغط النفسي	11
56	خلاصة الفصل	12

الفصل الثاني - استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية-

58	تمهيد	1
59	الضغط النفسي	2
60	مفهوم التعامل	3
63	المقاربات التقليدية	4
65	النظريات المعرفية للضغط والتعامل	5
71	التقييم ومميزات الوسط	6
74	استراتيجيات التعامل مع الضغط	7
75	الوظائف المتعددة للتعامل	8
77	التوجهات الجديدة في مجال التعامل	9
79	التعامل والأعراض النفسية	10
81	خلاصة الفصل	11

الفصل الثالث - التفاوض والتشاؤم-

83	تمهيد	1
84	مفهوم التفاوض والتشاؤم	2
92	أنواع التفاوض والتشاؤم	3
97	بعض المفاهيم المتصلة بالتفاوض	4
102	بعض المفاهيم المتصلة بالتشاؤم	4
103	التفسيرات النفسية لمفهومي التفاوض والتشاؤم	5
111	التفاوض والتشاؤم وعلاقتها بالصحة - النفسية والجسمية-	6
115	خلاصة الفصل	7

الفصل الرابع - البكالوريا الرياضية-

117	تمهيد	1
118	الجانب التنظيمي الإداري لإختبار البكالوريا الرياضية	2
118	رئيس مركز الإجراء	3
120	المرشحون	4
121	نموذج لمركز إجراء وتصحيح إختبار البكالوريا الرياضية	5
122	كيفية سير الإختبارات	6
122	التقييم	7

122	التعويضات	8
123	التربية البدنية والرياضيات في إمتحان البكالوريا الرياضية	9
124	جانب الأنشطة الرياضية المبرمجة في إختبار البكالوريا لرياضية	10
124	ألعاب القوى	11
127	عدو 100م	12
127	جري المسافات المتوسطة 800م	13
128	الخطوات الفنية لدفع الجلة	14
132	الخطوات الفنية للوثب الطويل	15
	خلاصة الفصل	16
الفصل الخامس-الجانب التطبيقي - منهجية البحث-		
139	تمهيد	1
140	منهج البحث	2
140	مجتمع البحث	3
140	عينة البحث وطريقة اختيارها	4
142	أدوات البحث	5
142	وصف مقياس الضغوط النفسية	6
143	صدق المقياس	7
144	ثبات المقياس	8
145	وصف مقياس استراتيجيات التعامل المكروزة حول المشكلة	9
146	صدق المقياس	10
147	ثبات المقياس	11
147	صدق مقياس التفاؤل	12
147	صدق المقياس	13
148	ثبات المقياس	14
148	وصف مقياس التشاؤم	15
149	صدق المقياس	16
150	ثبات النقياس	17
الفصل السادس-عرض وتفسير النتائج-		
-151	عرض وتفسير النتائج	1
160		

161	خلاصة	2
162	اقتراحات وتوصيات	3
163	خاتمة	4
166	الملاحق	5
	المراجع	6

فهرس الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
104	جدول يوضح نمو التفاؤل-التشاؤم وتطوره كسمة من سمات الخلق الفمي	1
121	جدول يوضح اختبارات التربية البدنية والرياضية وتصحيحها	2
142	جدول يوضح حجم العينة المختارة	3
142	جدول يوضح أرقام العبارات وتوزيعها على الأبعاد	4
143	جدول يوضح معامل الارتباط بيرسون بين كل بند والبعد المنتمي إليه	5
144	جدول يوضح معاملات ثبات أبعاد مقياس الضغوط النفسية	6
144	جدول يوضح أرقام عبارات وتوزيعها على الأبعاد	7
145	جدول يوضح بدائل الإجابة على مقياس الضغوط النفسية	8
145	جدول يوضح الدرجة العليا والدنيا على أبعاد مقياس الضغوط النفسية	9
146	جدول يوضح معامل الارتباط بيرسون بين كل بند والدرجة الكلية لمقياس استراتيجيات تعامل المركزة حول المشكلة	10
147	جدول يوضح ثبات مقياس استراتيجيات التعامل المركزة حول المشكلة	11
147	جدول يوضح معامل الارتباط بيرسون بين كل بند والدرجة الكلية لمقياس التفاؤل	12
148	جدول يوضح معامل ثبات مقياس التفاؤل	13
149	جدول يوضح معامل ارتباط بيرسون بين كل بند والدرجة الكلية لمقياس التشاؤم	14
150	جدول يوضح نتائج ثبات مقياس التشاؤم حسب معامل ألفا كرونلوباج	15
152	جدول يوضح معامل ارتباط بيرسون بين قلق الإمتحان والتفاؤل	16
153	جدول يوضح معامل ارتباط بيرسون بين الضغوط الأسرية والتفاؤل	17
154	جدول يوضح معامل ارتباط بيرسون بين قلق المستقبل والتفاؤل	18
155	جدول يوضح معامل ارتباط بيرسون بين قلق الإمتحان والتشاؤم	19

156	جدول يوضح معامل ارتباط بيرسون بين الضغوط الأسرية والتشاؤم	20
157	جدول يوضح معامل ارتباط بيرسون بين قلق المستقبل والتشاؤم	21
158	جدول يوضح معامل ارتباط بيرسون بين قلق الإمتحان والتشاؤم	22
158	جدول يوضح معامل ارتباط بيرسون بين استراتيجيات التعامل والتفاؤل	23
159	جدول يوضح معامل ارتباط بيرسون بين استراتيجيات التعامل والتشاؤم	24

فهرس الأشكال

رقم الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
24	شكل 1 نموذج التناذر العاك للتكيف للسييلي	1
25	شكل 2 تخطيط عام لنظرية السييلي	2
28	شكل 3 نظرية التقدير المعرفي	3
29	شكل 4 نموذج التقييم المزدوج	4
31	شكل 5 نموذج الاستسلام كوهين	5
33	شكل 6 نموذج راكم التغيرات الحيانية	6
34	شكل 7 نموذج تقييم الوضعية الضاغطة	7
35	شكل 8 نموذج ليفي لتفاعل العوامل النفسية والبيولوجية	8
36	شكل 9 نموذج الضغط لكوكس وموكاي	9
37	شكل 10 نموذج التفاعلات بين الشخصية ومواقف الحياة الاخرى	10
38	شكل 11 النموذج الحيوي النفسي الاجتماعي	11
93	شكل 12 تقسيم مور للتفاؤم الديناميكي	12
100	شكل 13 شكل تخطيطي لوظائف التغذية الأمامية والإسترجاعية المرتبطة لمسارات الأفكار الموجهة نحو هدف لنظالية الأمل	13
110	شكل 14 شكل يبين نوعين من نظم توليد العواطف والأبعاد العاطفية	14
110	شكل 15 شكل تخطيطي لعقدة التغذية الراجعة	15
121	شكل 16 نموذج لمطرز أجراء وتصحيح اختبار مادة التربية البدنية والرياضية الخاص بامتحان شهادة البكالوريا الرياضية مع كيفية سير الإختبار	16

مقامة البحث

- مقدمة:

تُعد الضغوط النفسية Stress إحدى المشكلات العصرية التي أثارت اهتمام علماء النفس ، وأطباء الصحة العامة منذ بدايات القرن العشرين، إذ تركز الاهتمام على دراسة الضغط النفسي من النواحي الفسيولوجية الهرمونية، وتأثيراته السلبية على صحة الفرد الجسدية، وانحصرت تطبيقات البحوث على الضغط النفسي في تفسير التبدلات الفسيولوجية التي تطرأ على الفرد، والضرر الصحي الذي يصيبه أثناء تعرضه للضغط النفسي، وعلى الرغم من أن بداية البحث في مفهوم الضغط النفسي كانت تركز على النواحي الفسيولوجية، بحيث تربط بين المواقف الضاغطة (خارجية أو داخلية) واستجابة الفرد المتمثلة في التغيرات الفسيولوجية الهرمونية، وما يسببه ذلك من أمراض جسدية، مع إهمال دور الفرد في التفاعل النفسي معه واختلاف الأفراد في استجاباتهم للمواقف الضاغطة.

والفرد يواجه في حياته اليومية الكثير من المواقف التي تعترض طريقه وتهدد مستقبله، وتعرض توازنه النفسي والجسمي إلى اختلال وقلق، وتوتر وتعيقه في أداء مهامه، وانخفاض الدافعية للإنجاز، والشعور بالإرهاك النفسي، وتسمى هذه المواقف بالضغوط النفسية، التي أصبحت تمثل أهم الموضوعات الحديثة التي لها أثر كبير في مجتمعنا الحالي، وذلك راجع إلى التأثيرات السلبية التي من أبرزها عدم القدرة على التوافق النفسي للأفراد، الذي يولد العديد من الاضطرابات النفسية، وذلك نظراً لتعدد مصادر الضغط وانعكاساته على الحياة النفسية والجسمية للفرد (سيد، 2009، ، القدسي، 2005، ص 5)، ومن مظاهر الضغوط النفسية في المجال التعليمي اضطراب مفهوم الذات، وسرعة النسيان، وزيادة الاستثارة الانفعالية مع الشعور بالحزن، بالإضافة إلى التشوش العقلي (عمران، 2001، ص 44-45)؛ والضغوط النفسية تشكل خطورة على نجاح التلاميذ في حياتهم الدراسية، وخاصة في اجتياز مرحلة البكالوريا بسلام، وتختلف استجاباتهم وتأثرهم.

وأساليب التعامل Coping مع الضغط النفسي هي الحلول السحرية لإعادة التوافق النفسي للأفراد، فالتعامل مع الضغوط هي أن يتعلم الفرد ويتقن بعض الطرق التي من شأنها أن تساعد في التعامل اليومي مع هذه الضغوط، والتقليل من آثارها السلبية بقدر الإمكان (القدسي، 2005، ص 5) ، ويقوم الفرد بسلسلة من الاستراتيجيات المعرفية والانفعالية والسلوكية المختلفة للتوافق مع الضغوط النفسية (حسين، 2006، ص 1).

ومن المتفق عليه أن استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية تصنف إلى فئتين رئيسيتين: أحدهما التعامل المركز على المشكل، وتركز هذه الفئة من الاستراتيجيات على اتخاذ مواقف عملية وإجراءات فعلية لمواجهة الواقع وعواقبه، فهي التعامل البناء أو الفعال مع عوامل الضغوط النفسية، أما الفئة الثانية فمحورها حول التعامل المركز على الانفعال، والتي تركز على ضبط المشاعر والانفعالات أو تعديله (Raha, 2000) في (الأحمد ومريم، 2009، ص 16)؛ ومن خلال الاطلاع على

الدراسات التي تناولت التفاوض والتشاور نجد منها ما يعتبرهما طرفان لمتصل واحد يمثل كلاً منهما نقيض الآخر، بينما تنظر أخرى أنهما مفهومان مستقلان، ففي حين يرتبط التفاوض بإيجابيات الشخصية، ويرتبط التشاور بالأفكار اللاعقلانية التي تحول دون استغلال الفرد لا مكاناته الفعلية (بسيوني، 2011، ص 73).

وينقسم البحث الحالي إلى قسمين رئيسيين يمثلان البحث على المستوى النظري والتطبيقي قسماً إلى عدة فصول على النحو التالي:

حيث يتضمن القسم الأول للبحث الجانب النظري الذي يشتمل على خمسة فصول نظرية وهي:

➤ الفصل الأول: يتضمن هذا الفصل الإطار العام لإشكالية البحث ومبرراته، حيث قام الباحث بتحديد وصياغة المشكلة وتساؤلات وفرضيات البحث وأهدافه، ثم قام الباحث بتحديد المصطلحات الأساسية لمتغيرات البحث والتعريفات الإجرائية بالإضافة جملة من الدراسات التي لها علاقة بموضوع البحث، وقد قام الباحث بتقسيم هذه الدراسات بناءً على متغيرات الدراسة.

➤ الفصل الثاني: خصص هذا الفصل للضغوط النفسية، حيث تناول الباحث في هذا الفصل عناصر توضح الأفكار المرتبطة بالضغوط النفسية، ابتداءً من مفهوم الضغوط وتعريفها، والفرق بين الضغوط النفسية وبعض المصطلحات المتداخلة معه، وتاريخ دراسة الضغوط النفسية، ومصادر الضغوط النفسية، وأنواعها، وآثار الضغوط النفسية على الفرد، والنظريات المفسرة للضغوط،

➤ الفصل الثالث: خصص هذا الفصل لاستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وذلك من خلال تعريف أساليب المواجهة وتصنيف أساليب المواجهة وتصنيفها ووظائف أساليب المواجهة والعوامل التي تؤثر وأهم النظريات التي تطرقت إلى استراتيجيات المواجهة وكيفية التعامل

➤ الفصل الرابع: وخصص هذا الفصل إلى التفاوض والتشاور بدءاً بالتعريف بالتفاوض والتشاور مروراً بأنواع التفاوض والتشاور بعد ذلك قمنا بتحديد بعض المفاهيم المتصلة بمصطلح التفاوض والتشاور، إضافة إلى بعض النظريات النفسية التي فسرت مصطلح التفاوض والتشاور كحالة نفسية

➤ الفصل الخامس: في هذا الفصل تطرقنا إلى البكالوريا الرياضية من الجانب التنظيمي الإداري لاختبار البكالوريا الرياضية، إلى أهم الرياضات الممتحن فيها وتم التوضيح لكيفية إجراء إمتحان البكالوريا الرياضية

ويتضمن القسم الثاني من هذا البحث الجانب التطبيقي الذي يحتوي على فصلين:

➤ الفصل الخامس: قام الباحث في هذا الفصل بتوضيح المنهجية المتبعة في البحث، ومراحل الدراسة الاستطلاعية والخصائص السيكومترية لأدوات القياس، ومنهج البحث، ومجتمع البحث، والقوانين الإحصائية المستخدمة في معالجة النتائج.

➤ الفصل السادس: خصص لعرض نتائج البحث ومناقشتها، وقد قام الباحث بوضع ملخص للبحث وبعض الاقتراحات في نهاية مناقشة النتائج.

الإطار العام لإشكالية البحث

أولاً- إشكالية البحث:

تعد مرحلة البكالوريا من المراحل الدراسية الهامة في حياة الطلبة في العصر الحديث، فهي تحدد الاتجاه العلمي والمهني للتلميذ، فقد لا يفلح بعض التلاميذ في تخطي هذه المرحلة، أو قد لا يوفق في تحصيل علامات يرضى عنها هو أو أسرته، توافق مستواه الذي عهدته المعلمون والأهل، قد يكون السبب لهذا الوضع الضغوط النفسية التي يواجهها والقلق من الامتحانات والخوف منها، وتزيد من وطأة الضغوط النفسية التي يعاني منها التلاميذ المقبلين على امتحانات البكالوريا المنافسة بين التلاميذ أو الأخوة، والتوقعات العالية التي يضعها التلميذ لنفسه أو أهله له، وكذلك ضعف الثقة بالنفس؛ ولاشك أن هذه الضغوط التي يواجهها التلميذ سواء في أسرته أو مدرسته أو مجتمعه تمثل مؤثرات لا يمكن تجاهلها أو إنكارها، فإن لم يستطع الفرد مواجهتها والتكيف معها كانت بداية لكثير من الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب (عوض، 2000: 15)؛ وينبغي أن يتمتع التلميذ بمهارات نفسية وسلوكية تمكنه من مواجهة الضغوط التي تواجهه بكفاءة، ويتجاوز هذه المرحلة بنجاح والتي يتحدد فيها مستقبله المهني، وما سيكون عليه في المستقبل، بحيث يمكنه ذلك من اختيار نوع التخصص الدراسي الذي يرغب الالتحاق به، مما ينعكس على أداءه العلمي، ويشعره بالرضى عن ذاته ويزيد من تقديره لها.

ولما كان العصر الحالي عصر الانفجار المعرفي والتقدم العلمي المتزايد على مستوى المجتمعات والأفراد، وازدياد التنافس بين التلاميذ في هذه المرحلة، فقد كان من البديهي أن يعتمد القرن الحادي والعشرين على بنية أساسية تكنولوجية فائقة التعقيد والتقدم، وهو ما يقتضي أن يتمتع الأفراد بدرجة عالية من الكفاءة ليتمكنوا من التقدم والرقي، ومواكبة التطورات الهائلة، والتغيرات المتسارعة في جميع جوانب الحياة، مما يساعدهم في تحقيق أهدافهم، والاستفادة من خبراتهم وإشباع حاجاتهم ودوافعهم.

وعلى مدى عقود طويلة ظل التركيز في الدراسات النفسية على الجوانب المرضية في شخصية الفرد إلى أن ظهر الاتجاه الحديث الذي ركز على الجوانب الإيجابية في شخصية الإنسان، وذلك في ضوء ما يعرف بعلم النفس الإيجابي والذي يهتم بمواطن القوة في الشخصية للتغلب على مواطن الضعف فيها، لتصبح سمات الشخصية محورا للدراسات النفسية والاجتماعية. وتستحوذ دراسة مفهومي التفاؤل والتشاؤم على اهتمام الباحثين نظراً لارتباطهما بالصحة النفسية للفرد، وهو ما أكدته نتائج العديد من الدراسات العلمية، وما نادى به معظم نظريات علم النفس، حيث يرتبط التفاؤل بالسعادة والصحة والمثابرة والإنجاز والنظرة الإيجابية للحياة، في حين يرتبط التشاؤم باليأس والفشل والمرض والنظرة السلبية للحياة.

مما سبق عرضه فإن البحث الحالي يحاول الإجابة على التساؤلات الآتية:

- 1- هل توجد علاقة بين أبعاد الضغوط النفسية والتفاؤل لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا الرياضية ؟
 - 2- هل توجد علاقة بين أبعاد الضغوط النفسية والتشاؤم لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا الرياضية ؟
 - 3- هل توجد علاقة بين التفاؤل واستراتيجيات التعامل المركزة حول المشكلة لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا الرياضية ؟
 - 4- هل توجد علاقة بين التشاؤم واستراتيجيات التعامل المركزة حول المشكلة لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا الرياضية ؟
- 2-فرضيات البحث:**

- 1-لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين أبعاد الضغوط النفسية والتفاؤل لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا الرياضية ؟
- 2-لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين أبعاد الضغوط النفسية والتشاؤم لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا الرياضية ؟
- 3-لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التفاؤل واستراتيجيات التعامل المركزة حول المشكلة لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا الرياضية ؟
- 4-لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التشاؤم واستراتيجيات التعامل المركزة حول المشكلة لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا الرياضية ؟

ثانياً- أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى الآتي:

- 1- الكشف عن العلاقة بين أبعاد الضغوط النفسية والتفاؤل لدى التلاميذ المقبلين على امتحانات البكالوريا.
- 2- الكشف عن العلاقة بين أبعاد الضغوط النفسية والتشاؤم لدى التلاميذ المقبلين على امتحانات البكالوريا.
- 3- الكشف عن علاقة التفاؤل باستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية المركزة حول المشكلة لدى التلاميذ المقبلين على امتحانات البكالوريا.
- 4- الكشف عن علاقة التشاؤم باستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية المركزة حول المشكلة لدى التلاميذ المقبلين على امتحانات البكالوريا.

ثالثاً- أهمية البحث:

تبرز أهمية البحث الحالي في:

3-1- الأهمية النظرية:

- يعد من الأبحاث والدراسات القليلة التي أجريت على التلاميذ المقبلين على امتحانات البكالوريا الرياضية في الجزائر وسك خاصة والجزائر بشكل عام، لتكشف عن أكثر أساليب التعامل استخداماً من قبل التلاميذ للتعامل مع الضغوط النفسية التي يواجهونها، وهذا يمكن الباحثين من تكوين نظرة واضحة حول جدوى هذه الأساليب وملاءمتها.
- يفتح المجال لمزيد من الأبحاث والدراسات المستقبلية التي تغطي أبعاد هذه المشكلة مما يسهل وضع خريطة سليمة لأساليب التعامل مع الضغوط.

3-2- الأهمية التطبيقية:

- أن نتائجها وتوصياتها ستكون عوناً للمرشدين والمدرسين والمسؤولين التربويين في وضع برامج إرشادية وعمل ندوات ولقاءات تساعد التلاميذ على تنمية استراتيجيات إيجابية وفعالة للتعامل مع الضغوط النفسية بكفاءة.
- إن الكشف عن علاقة سمات التفاؤل والتشاؤم للتلاميذ المقبلين على امتحانات البكالوريا في طرق التعامل مع الضغوط النفسية، قد يفيد في تخطيط المناهج الدراسية وطرق التدريس والأنشطة المدرسية المتنوعة والمناسبة لهم، ليتمكنوا من الاستفادة القصوى من هذه المهارات، مما يزيد من كفاءتهم التعليمية.

رابعاً- مجالات البحث: اقتصرت حدود البحث في الآتي:

4-1- الحدود الموضوعية: استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم.

4-2- الحدود المكانية: جميع التلاميذ المقبلين على امتحانات البكالوريا في ولاية الجزائر وسط.

4-3- الحدود البشرية: عينة من التلاميذ المقبلين على امتحانات البكالوريا الرياضية..

خامساً- تحديد مفاهيم البحث:

5-1- استراتيجيات التعامل مع الضغوط:

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

وتعرف إجرائياً بأنها: الدرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوص في استجاباته على مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية المستخدم في هذا البحث.

5-2- الضغوط النفسية:

هي مجموع الشدات أو المؤثرات أو المواقف الضاغطة من مصادر مختلفة يتعرض لها الفرد وتؤدي إلى استجابات لا تكيفية فسيولوجية ونفسية وتخلق حالة من التوتر والانزعاج، تستدعي من الفرد التعامل معها ومواجهتها (نادر الزيود، د ت).

ويعرف إجرائياً بأنه: الدرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوص في استجاباته على مقياس الضغوط النفسية المستخدم في هذا البحث.

5-3- التفاؤل والتشاؤم:

عرف تايجر (Taiger, 1979) التفاؤل بأنه: توقع ايجابي للنتائج بوجه عام، كما عرفه كل من شيبيروكارفر على أنه: مجموعة الأفعال أو السلوكيات التي تجعل أفراد المجتمع يمكنون من التغلب على الصعوبات والمحن التي قد تواجههم في معيشتهم (Scheier & Carver, 1985) في (بسيوني، 2011، 73).

وعرف (Marshall, et al. (1992) التفاؤل بأنه: "استعداد شخصي للتوقع الإيجابي للأحداث، ويرجع إلى الاعتقاد بأن المستقبل عبارة عن مخزن للرغبات والطموحات المطلوبة أو المرغوبة، بغض النظر عن قدرة الفرد على السيطرة عليها أو على تحقيق تلك الرغبات" (السليم، 2006، 15).

بينما عرف كل من (Anderson & Spielman (1992) التشاؤم بأنه: نزعة لدى الافراد لتوقع الاحداث المستقبلية السلبية.

كما عرفه عبد الخالق والأنصاري (1995) بأنه: توقع سلبي للأحداث القادمة يجعل الفرد ينتظر حدوث الاسوأ، ويتوقع الشر والفشل وخيبة الأمل، ويستبعد ما خلال ذلك إلى حدٍ بعيد (سليم، 2006، ص 15).

ويعرفهما الباحث بأنهما: الدرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوص في استجاباته على مقياس التفاؤل والتشاؤم المستخدمان في هذا البحث.
5-4-البكالوريا الرياضية:

هي امتحان في مادة التربية البدنية والرياضية لتلاميذ الأقسام النهائية تجري في دورة تقام بمركز متخصص لذلك في كل نهاية السنة الدراسية (شهر مايو)، وتشمل التخصصات التالية:
أ- سباق النصف الطويل 800م ذكور و600م إناث.
ب-سباق السرعة 60م.
ت-رمي الجلة 5كغ ذكور و3كغ إناث.
ث-الوثب الطويل (بوزواد سعيد، 2011، ص 11).
سادساً- الدراسات السابقة:

1-6- بالنسبة لمتغير الضغوط النفسية:

1-1-6- دراسة romano (1984): بعنوان: استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلاب مراكز الارشاد في الجامعات.
أ - أهداف الدراسة:

دراسة حول التعرف على الاستراتيجيات التي يستخدمها المرشدون للتعامل مع الضغوط النفسية لدى طلاب مراكز الارشاد في الجامعات
ب - عينة الدراسة ،حيث اجريت الدراسة على عينة بلغت 102 طالب من طلاب مراكز الارشاد في الجامعات

ج - أدوات الدراسة : مقياس استراتيجية التعامل مع الضغوط النفسية لطلبة الجامعة
د- نتائج الدراسة :وقد توصلت الدراسة الى ان الاستراتيجيات التي يستخدمها المرشدون في التعامل مع ضغوطاتهم النفسية وضغوط طلابهم هي كالآتي :

1 -التدريب على الاسترخاء العضلي العميق

2- التنفس العميق

2- التدريب على تأكيد الذات .

6-1-2- دراسة Patteroon et McCubbin (1987)

بعنوان : أساليب التعامل مع الضغوط لطلبة المرحلة الثانوية

- أ - أهداف الدراسة : كشفت عن انماط تعامل المراهقين في المرحلة الثانوية مع الاحداث الضاغطة التي تواجههم وهل هناك فروق تعزي الى الجنس في هذه الانماط
- ب- عينات الدراسة : اجريت الدراسة على 467 من طلبة المرحلة الثانوية منهم 185 ذكر و 241 انثى ومتوسط اعمارهم ما بين 15- 16 سنة ومن مستويات اجتماعية مختلفة
- ج- أدوات الدراسة : وقد طبقت عليهم اداة خاصة قياس اساليب التعامل مع هذه الضغوط Acop

د- نتائج الدراسة : وقد اسفرت الدراسة عما يلي :

هناك فروق دالة احصائيا بين متوسطات الاناث والذكور لصالح الاناث في اربع انماط (استراتيجيات) وهي :

البحث عن المساعدة الاجتماعية ، حل المشكلات ،الارتباط ، بناء الكفاءة الذاتية ،في حين ان الذكور كانوا كثر استخداما لأسلوب السخرية

ان الانماط الكثر استخداما وشيوعا لدى العينة هي الاسترخاء والاستماع للموسيقى ثم القيام بجولة في السيارة ثم الكفاءة الذاتية مثل القيام بافعال مباشرة لحل مشكلة ، التقييم الايجابي للمشكلة اما الانماط الاقل استخداما في طلب المساعدة المتخصصة سواء من المدرب ام المرشد

6-1-3- دراسة درويش مها محمد السعيد (1993) :

بعنوان : استراتيجيات التوافق للضغوط النفسية لطلبة المرحلة الثانوية في الاردن :

أ - أهداف الدراسة : تهدف الى التعرف على استراتيجيات التوافق للضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في الاردن

ب- عينة الدراسة : تكونت عينة الدراسة من (م: 1094) طالب وطالبة

ج- ادوات الدراسة : مقياس استراتيجيات التوافق للضغوط النفسية لدى الطلبة

د- نتائج الدراسة : كشفت نتائج الدراسة على مايلي :

1 -ان اكثر الاستراتيجيات استخداما من طرف الطلبة هي الاستراتيجيات المعرفية والانعزال ،والبحث عن الدعم الاجتماعي

2 -بينما كانت استراتيجيات التمارين الرياضية وتجنب المواقف الضاغطة وممارسة عادات معينة قليلة الاستخدام لديهم

3 - كما كشفت الدراسة عن وجود فروق بين الذكور والاناث في استخدام الاستراتيجيات المعرفية ، وممارسة عادات معينة والتمرينات الجسدية المصلحة للذكور ، بينما كن الاناث اكثر استخداما لاستراتيجية تعبير عن المشاعر والانعزال والتجنب (درويش مها 1993)

6-1-4- دراسة داوود نسيمه ، (1994)

بعنوان : الصعوبات التي يواجهها الطلبة الجدد في الجامعة الاردنية وعلاقتها بالرضا عن الحياة الجامعية.

أ -اهداف الدراسة : هدفت هذه الدراسة الى التعرف على الصعوبات التي يواجهها الطلبة الجدد في الجامعة الاردنية

ب- عينات الدراسة: وتكونت من 560 طالب وطالبة

ج- أدوات الدراسة : مقياس مصادر الضغوط لطلبة الجامعة ومقياس الرضا عن الحياة الجامعية
د- نتائج الدراسة وقد اشارت النتائج بان اكثر الصعوبات التي يواجهها الطلبة والتي تشكل الضغوطات النفسية عندهم تتمثل في اختيار المواد ، ومعرفة الامكنة التي تقع فيها الدوائر والكليات ومعرفة مكان قاعة المحاضرات ومعرفة كيفية استخدام المكتبة ، وعدم وجود الوقت الكافي للدراسة وعدم معرفة كيفية البحوث والتقارير ، وكثرة المواد والمتطلبات الدراسية ، والتعامل مع المدرسين ، والمواصلات من والى الجامعة وعدم توفر النقود الكافية ، والشعور بعدم النجاح في الحياة الجامعية ، كما أشارت النتائج إلى أن الطلاب يواجهون صعوبات أكثر من الطالبات (داوود نسيمه،1994 ص 241-281).

6-1-5- دراسة طاهر شويبو عبد الله (1995)

بعنوان: الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعات وعلاقتها بالضغوط النفسية وأساليب التعامل معها

أ- أهداف الدراسة : هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة السببية بين الأفكار اللاعقلانية

والضغوط النفسية وأساليب التعامل معها

ب- عينة الدراسة :وبلغت عينة الدراسة (300) طالب وطالبة من جامعتي بغداد والمستنصرية

في العراق

ت- أدوات الدراسة : استخدم الباحث مقياس الضغوط النفسية ومقياس أساليب التعامل مع

الضغوط النفسية

ث- نتائج الدراسة : أشارت النتائج إلى وجود علاقة إيجابية بين الأفكار اللاعقلانية وأساليب

التمركز حول المشكلة والتحدي والسيطرة على الذات والتمني ،وكشفت النتائج عن وجود

علاقة بين الضغوط النفسية وأساليب التعامل.

6-1-6- دراسة الأطرش شهلا حسين محمد (2000)

بعنوان : مصادر الضغط النفسي واستراتيجيات التوافق لدى طلبة السنة الأولى وطلبة السنة الرابعة في الجامعة الأردنية

أ- أهداف الدراسة : هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مصادر ومستويات الضغوط النفسية التي يواجهها طلبة السنة الأولى والسنة الرابعة في الجامعة الأردنية بعمان ، واستراتيجيات التوافق المستخدمة من قبل هؤلاء الطلبة للتوافق مع هذه الضغوط

ب- عينة الدراسة: تألفت عينة الدراسة من (941) طالب وطالبة (358 ذكور ، 583 إناث) يمثلون جميع كليات الجامعة الأردنية

ت- أدوات الدراسة : مقياس مصادر الضغط النفسي ومقياس استراتيجيات التوافق لدى طلبة الجامعة

ث- نتائج الدراسة :حيث أظهرت النتائج أن مصادر الضغوط التي يواجهها الطلبة في الجامعة الأردنية تقع ضمن 7 أبعاد :الضغوط الأكاديمية والشخصية الانفعالية والاجتماعية والصعوبات المالية والصعوبات المتعلقة بكل من الوقت والبيئة ، وأشارت إلى أن هناك أفاق بين طلبة السنة الأولى والرابعة بالنسبة إلى أعلى درجة من الضغط النفسي والتي تمثلت في الضغوط المتعلقة بكل من الوقت والبيئة ،وأشارت أيضا إلى أن هناك اتفاق بين طلبة السنة الأولى والرابعة بالنسبة إلى أعلى درجة من الضغط النفسي ، والتي تمثلت في الضغوط المتعلقة بالوقت والضغوط الأكاديمية والضغوط الانفعالية، وكما أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة على البعد الشخصي والبعد الانفعالي والبعد المتعلق بالبيئة الأكاديمية بين طلبة السنة الأولى والرابعة ، وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث على البعد المتعلق بالضغوط الانفعالية والبعد المتعلق بالصعوبات المالية، ووجود فروق ذات دلالة بين طلبة الكليات العلمية والإنسانية على البعد الأكاديمي والشخصي والاجتماعي والانفعالي والمالي .

6-1-7- دراسة luck. c 2000

بعنوان : طرق وأساليب التعامل مع الضغط النفسي لدى طلبة الطب :

أ- أهداف الدراسة : هذه الدراسة هدفت إلى : التعرف على الطرق والأساليب التي يستخدمها طلبة طلية الطب خلال العمل الميداني في المستشفى وفعالية الطرق السلوكية والمعرفية في التعامل مع الضغط النفسي والمواقف المشكلة

ب- عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (132) طالبا ممارسا لمهنة الطب في السنة النهائية

ت- أدوات الدراسة مقياس فاعلية الطرق السلوكية و المعرفية مع الضغط النفسية والمواقف المشكلة

ث- نتائج الدراسة : اشارت النتائج إلى تعرض الطلبة إلى العديد من المواقف الضاغطة والمهام الكبية والمتكررة ، كذلك دلت النتائج إلى وجود العديد من الاستراتيجيات التي يستخدمها الطلبة للتعامل مع المواقف المختلفة ومن أهم تلك الطرق والأساليب (المواجهة الإيجابية، طلب المساعدة من الآخرين ، التفكير المعرفي العقلاني).

6-2- بالنسبة لمتغير التفاؤل والتشاؤم:

6-2-1- دراسة رجب علي شعبان محمد 2001

بعنوان: الإنجاز الأكاديمي وعلاقته بالتفاؤل والتشاؤم والدافعية ، وأساليب مواجهة المشكلات لدى طالبات الجامعة

أهداف الدراسة: تهدف الدراسة إلى معرفة طبيعة العلاقة المحتملة بين الإنجاز الأكاديمي وكل من التفاؤل والتشاؤم وأساليب مواجهة المشكلات وتحديد المتغيرات التي يمكن التنبؤ بها تنبؤا دالا عينة الدراسة: تكونت العينة من 163 طالبة تراوحت أعمارهن ما بين 19-23 سنة نتائج الدراسة : توصلت الدراسة إلى ارتباط متغيرات الدراسة معا لتكون تصورا شاملا متكاملًا يحدد المناخ النفسي من إنجاز أكاديمي الذي يقوم على اتجاهين متكاملين /الأول يرتبط فيه الإنجاز الأكاديمي بدافعية الفئات وتفاؤلها واستخدامها لأساليب المواجهة الفعالة والثاني يرتبط سلبيا بتشاؤم الفئات واستخدامها لأساليب المواجهة الغير الفعالة

6-2-2- دراسة فيرننداز fernandez وزملائه (1999) اسبانيا

عنوان الدراسة: التحليل العاملي للتفاؤل والتشاؤم

أهداف الدراسة تهدف الدراسة إلى تقديم تحليل عاملي لاختبار التوجه الحياتي وهو عبارة عن أداة لقياس التشاؤم والتفاؤل

عينة الدراسة : شملت عينة الدراسة (211) طالبا من طلاب الجامعة العاديين من الذكور والإناث والذين يقطنون مدريد بإسبانيا بعمر 18 إلى 60 سنة

أدوات الدراسة : تم الحصول على المعلومات حول خصائص الشخصية (السمات) والمتغيرات بواسطة استبانة التفاؤل والتشاؤم، قائمة حالة القلق ، سمات القلق ،سمات الوعي الذاتي، موقع السيطرة على السلوك ،قائمة ضبط النفس الذاتي والأكاديمي ، قياس الكفاءة الذاتية ، قائمة اختبار القلق ومقياس السببية ،متعددة المجالات ومتعددة العزاء

نتائج الدراسة: بينت هذه الدراسة ما يلي: تحديد عاملين هما عامل التفاؤل والتشاؤم ثنائي القطبية ، وعامل التشاؤم الدفاعي وأكدت على أن العلاقة بين المفهومين سمتين مستقلتين نسبيا أي أن التفاؤل ليس عكسه التشاؤم ،وأن الفرد يكون متفائلا ومتشاؤما تبعا لمواقف الحياة

6-2-3- دراسة: هامير hummer وزملائه (1992) أمريكا

بعنوان: الاستقلالية الجزئية للتفاؤل والتشاؤم

أهداف الدراسة : البحث في الفرضية القائلة بأن الارتباط الضعيف أو المنخفض بين درجات التفاؤل والتشاؤم يكون مردها للحساسية التمييزية لعناصر التفاؤل والتشاؤم
عينة الدراسة : تكونت من (472) طالب تتراوح أعمارهم بين 17-40 عاما في أوهايو بأمريكا
أدوات الدراسة : اعتمد على ملئ اختبارات تحتوي على مقياس التفاؤل والتشاؤم بالإضافة إلى قائمة بيك للاكتئاب

نتائج الدراسة: لم تستطع المعطيات أن تدعم أيا من مكونات الفرضية

6-3- بالنسبة لمتغير البكالوريا الرياضية :

6-3-1- دراسة فريدة مقارني (2000-2001)

بعنوان : امتحان البكالوريا الرياضي بين المقررات الرسمية والحقيقة الميدانية

أهداف الدراسة : البحث في حقيقة تماشي الأنشطة المبرمجة في اختبار التربية الرياضية والبدنية في البكالوريا مع حقيقة هياكل الثانوية وهل أن سلم التنقيط الأداء في هذا الاختبار أو يأخذ بعين الاعتبار العمر الزمني للتلميذ.

نتائج الدراسة: تبين أن معظم الأساتذة أجابوا بعدم القدرة على تطبيق الأنشطة المبرمجة في الاختبار بسبب نقص الهياكل كما توصلت الدراسة إلى أنه لا بد من تكييف سلم التنقيط لاختبار التربية البدنية والرياضية في البكالوريا مع العمر الزمني وطبيعة الصفة البدنية والحركية المراد قياسها ، وهذا ما لم يؤخذ بعين الاعتبار في سلم التنقيط

6-3-2- دراسة مجلي صالح (2008)

عنوان الدراسة: دراسة تحليلية لعملية التقويم في البكالوريا الرياضية في ظل المقاربة بالكفاءات
نتائج الدراسة:

1- واقع البكالوريا الرياضية لا يعكس ما هو معمول به في المناهج الحديثة للطور الثانوي ولا

يراعي الفروق الفردية بين التلاميذ كما أن هناك تباينا واضحا في التجهيزات والوسائل

الرياضية بين المؤسسات التعليمية

2- التقويم الحالي يمس فقد القدرات البدنية ولا يمس الكفاءات والأهداف المسطرة

الجانب النظري

الفصل الأول:

الضغوط النفسية

تمهيد:

يلاحظ في معظم مجتمعات العالم كثرة الحديث عن الضغط النفسي، وكثرة المقالات المنشورة والبرامج التلفزيونية او الإذاعية والمؤثرات التي اهتمت بمناقشة موضوع الضغوط وكيفية مواجهتها، حيث يزعم البعض ان عصرنا هذا هو عصر الضغوط؛ ويواجه كثير من أطباء وعلماء النفس وأخصائي العلاج الطبيعي والأخصائيين الاجتماعيين والمرشدين بشكل يومي عملاء يعانون من الاستجابة النفس جسمية للضغط النفسي وهذا ما يدفع العديد من الباحثين للبحث عن السباب التي تؤدي إلى التأثير بالضغوط ومصادرها وكيفية مساعدة الأفراد على مساعدتها.

أولاً- مفهوم الضغط (stress):

اشتق مصطلح الضغط stress من الكلمة الفرنسي *déstressé* والتي تعني الاختناق والشعور بالضيق أو الظلم، وقد تحولت إلى الانجليزية *distress* إشارة إلى الشيء غير المحبب أو الغير مرغوب، وقد استخدمت كلمة stress للتعبير عن معاناة وضيق واضطهاد وهي حالة يعاني فيها الفرد من الإحساس بظلم ما (عبد المعطي، 2006، ص18).

وفي السياق اللفظي للمصطلح يمكن التفريق بين ثلاث معاني:

- **الضواغط stressors:** وتشير إلى تلك القوى والمؤثرات التي توجد في المجال البيئي - الفيزيقي.

- **الضغوط stress:** فتعبر عن الحادث ذاته، أي وقوع الضغط بفاعلية الضواغط، أي أن الفرد قد وقع تحت طائلة ضغط ما.

- **الانضغاط strain:** فيشير إلى حالة الانضغاط التي يعانيتها ويئن منها الفرد والتي تعبر عن ذاتها في الشعور بالإعياء والإرهاك ويعبر عن الفرد في شكل خوف وقلق واكتئاب وتوتر (عادل 2009: 21).

والمعنى اللغوي لكلمة ضغط: ورد بعدة أشكال في المناجم وذلك حسب الاستخدام والموقف الذي اقترن به، فيقال: ضغطه ضغطاً أي غمزه إلى شيء كحائط أو غيره، ويقال ضغط الكلام إذا بالغ في اختصاره وإيجازه، حيث يتخلى عن التفاصيل، ومن تصريفات الكلمة ضاغطة، مضاغطة، أي حين يزاحم أحدهما الآخر (الطريري، 1994 ص 7).

وذكر الرازي في الصحاح (1997) ان الضغطة بالضم هي الشدة المشقة ويقال: اللهم ارفع عنا هذه الضغطة (الرازي 1997 ص 184).

ولقد جاء مصطلح الضغط أساساً من العلوم الطبيعية، فمن وجهة نظر علم الفيزياء تشير كلمة ضغط إلى قوة خارجية تقع على شيء ما مما يؤدي إلى حدوث رد فعل من ذلك الشيء نتيجة للقوة الخارجية التي وقعت عليه. كما تشير اللفظة أيضاً إلى القوة المضادة التي يواجه بها الفرد ما يقع على جسمه من ضغط وإجهاد من قوى خارجية كما تعني أيضاً الإثارة البدنية والعقلية. أما المعاجم المتخصصة فقد عرفت الضغط بأنه توتر أو صراع أو حالة من التوتر الشديد (الطريري، 1994: 7).

وقد ورد في معجم WEBESTERS NEW WORLD DICTIONARY 1967 إن كلمة ضغط تعني القوة المجهدة ويقال أيضاً أنه القوة التي تقع على الجسم مما يحدث تغييراً في شكله تأثيراً بهذه القوة.

ونلاحظ مما سبق أن كل المفاهيم اتفقت على وجود قوة ضغط على شيء من الأشياء سواء كان كائن حي أو جماد مما يؤدي إلى رد فعل أو أثر من ذلك الشيء الذي وقع فيه الضغط.
ثانياً- تعريف الضغط:

يعتبر مفهوم الضغوط النفسية من المفاهيم التي لا يزال يكتنفها قدر كبير من الغموض شأنها في ذلك شأن كثير من المفاهيم السيكولوجية والتربوية، هذا الاختلاف ليس فقط في تعريف المصطلح وإنما لحق الاختلاف أيضا المصطلحات البديلة التي تستخدم في المواقف المختلفة. (الموسوي 1998 ص 7).

ويرى باكنسون- وكولمان 1995 أنه من الصعب إيجاد تعريف محدد للضغط في انه تكوين فرضي وليس شيئاً ملموساً واضح المعالم من السهل قياسه فغالبا ما يستدل على وجود الضغوط من خلال استجابات سلوكية معينة كما هو الحال في التعرف على الذكاء او مفهوم الذات او نمط معين من الشخصية وغيرها من التكوينات الفرضية التي يستخدمها المتخصصون في العلوم السلوكية(عسكر 2000 ص 9).

الضغط stress كلمة مشتقة من الفعل اللاتيني (stringer) الذي يعني: ضيق على، ضغط، شد، أوثق(3: 1991، Strora) ..

ولم يظهر هذا المصطلح عند كتاب أوربا إلا في القرن الرابع عشر ميلادي عندما وصفوا احد الأشخاص بأنه كان تحت الضغوط الشديدة كما ترتب عليه ببطء نمو الصلاح لديه. (هيجان، 1998، ص26).

وصف هوكس 1976 ظاهرة في العلوم الطبيعية تشير إلى وجود حمل load او ضغط stress فيزيائي يسبب إجهادا Strain فيزيائيا لمدة معينة. (أحمد عبد الخالق، 1998، ص20). وقد استخدمت كلمة stress في القرن 17 للتعبير عن العذاب والمحن والضجر والمصائب، وهي نتائج لقسوة الحياة التي يعبر عنها بكلمة واحدة، وحدث منذ القرن 18 تطور دلالة إذ جرى الانتقال من النتيجة الانفعالية stress إلى سببه الأساسي أي قوة ضغط الثقل الذي ينتج توترا او تشوها للمادة، وهكذا نستنتج ان كلمة stress يرافقها غالبا strain أي: إجهادا وعناء (ستورا 1997، ص 4).

ويعرف جرينبيرج Grenberg 1984 الضغوط بأنها: رد فعل فيزيولوجي وسيكولوجي وعقلي ناتج عن استجابات الأفراد للتوترات البيئية والصراعات والأحداث الضاغطة.

ويعرف ماندلر Mandler 1984 الضغوط: هي تلك الظروف المرتبطة بالضغط stress وبالشدّة strain الناتجة عن متطلبات التي تستلزم نوعا من إعادة التوافق عند الفرد.

ويؤكد ميلز 1982 أن الضغوط هي: رد فعل داخلي ينتج عن عدم قدرة الفرد على الوفاء بالمتطلبات البيئية الواقعة عليه. (عويد المشعان، 2001، ص 71).

ويعرف معجم علم النفس الضغط على أنه "توتر وصراع وحالة من التوتر النفسي الشديد". (عاقل، 1971، ص 121).

ويعرف قاموس oxford الضغط بـ:

- عبارة عن بذل فوق مجبرة بإكراه والمثال على ذلك الفقر.

- عبارة عن قوة تتطلب جهد و طاقة كبيرة (الخضوع لضغط كبير).

- القوة التي يمارسها الجسم ..(كوكس .T.Cox، 1986، ص 2).

ومن الملاحظ أن هناك الكثير من التعريفات للضغط النفسي إلا أنه لا يوجد اتفاق تام على تعريف واحد محدد لهذا المفهوم. ويرجع ذلك إلى اختلاف في وجهات النظر وخلفيات العلماء، ويعتبر هانز سيلبي (Hans Selye) هو اول من قدم مصطلح الضغط النفسي (stress) في المجال الطبي في عام (1926) حيث لاحظ من خلال دراسته في كلية الطب بأن الأفراد يعانون من نطاق واسع من الأمراض، ولكن هناك عامل مشترك في الأعراض: مثل فقدان الشهية، انخفاض في قوة العضلات، ارتفاع ضغط الدم، فقدان الحماس لإنجاز أي شيء.

حيث أن هناك تشابه في الأعراض لدى المرضى بالرغم من اختلاف المرض لديهم جعل Selye في البداية يطلق على هذه الحالات مصطلح زملة المرض (the Syndrom of being) وكذلك في بداية عمله استخدم مصطلح الضغط النفسي لوصف مجموعة التغيرات غير المحددة (thesum of all non spictific change) وفي النهاية توصل Selye إلى تعريف للضغط النفسي من وجهة نظرة الطبية وهو أنه " استجابة الجسم الغير محددة نحو أي مطلب يفرض عليه". (Selye، 1974).

ونرى بأن سيلبي بتعريفه للضغط ركز على أنه استجابة عضوية قد تحدث من قبل أي عضو من أعضاء الجسم حتى يستطيع الجسم أن يتكيف ويتعامل مع المشكلة " المطلب الذي يفرض عليه"، ويلاحظ انه ركز على الجانب العضوي ووصف الضغط بأنه استجابة، Selye وقد لوحظ ان بعض التعريفات اتفقت مع تعريف والبعض الآخر ينظر للضغوط بأنه المثير او المنبه الذي يوجد في البيئة ويحدث تأثيره على الفرد. والأخير ينظر للضغوط على أنه الجامع بين المثير والاستجابة له. أي ان هناك ثلاث اتجاهات لتعريف الضغوط وهي:

2- 1- تعريف الضغوط على أساس المثير الخارجي:

ينظر للضغط على انه احد المثيرات او المنبهات التي تتواجد في البيئة وتحدث تأثيرها على الفرد أي ان الضغط هو القوة التي تحدث أثرها على الفرد وتسبب له مشقة أو إجهاد، وعليه فالضغوط الواقعة على الفرد تمثل الأحمال، فكلما تضاعفت واشتدت وخرجت على نطاق احتمالها أدت إلى التشوهات النفسية (هدى داوود، 2002، ص 26).

وعرف الخولي (1976) الضغوط بأنها "الحالات التي يتعرض فيه الإنسان لصعوبات بيئية مستمرة - مادية معنوية - جسمية نفسية، والتي يتغلب عليها في حياته اليومية بوسيلة من وسائل التكيف مع الظروف البيئية ليحتفظ بحالة الاستقرار، وكلن كثيرا ما تشكل تلك الصعوبات إجهادا لا يمكن التغلب عليه لإعادة التوافق (الخولي 1976، ص 226).

كما عرف 1972 pascal الضغط النفسي على أنه " إدراك الفرد لموقف بيئي يهدد تحقيق احتياجاته (Monat&Lazarus, 1977).

اما COX (1978) عرف الضغط النفسي " بأنه الظروف التي يدركها الفرد على انها ضاغطة ولا تتكافأ فيها إمكانيات الفرد مع المطالب المفروضة عليه، أو عندما توجد قيود على أسلوب تكيفه معها وتقل لديه المساندة الاجتماعية. (Fisher &Reason 1988 : 229 - 244).

والطريري (1994) يرى أن الضغوط تنتج حينما تكون المتطلبات في البيئة أو العمل اكبر من ان تتحملها القدرات والمصادر المتوفرة للفرد. (الطريري، 1994، ص 17).

ويذكر ميلسم 1985، Milsun ان الضغط النفسي هو مؤثر نفسي بيولوجي اجتماعي يستدل عليه من مجموعة السلوكيات التي يأتي بها الفرد نتيجة إدراكه لتهديد البيئة. (Millsun,G.h.1985 : 179).

كما يمكن تعريف الضغوط وفقا لهذا التوجه بأنها المثيرات الضارة في البيئة المحيطة والتي قد تكون نفسية او مادية او اجتماعية، مؤقتة او دائمة (حنان الأحمدى، 2002: 32)، او هي المثيرات والمتطلبات الخارجية للحياة أو النزعات والأفكار الداخلية التي تتطلب منا التكيف (مایسة النیال، هشام إبراهيم 1997، ص 18).

يرى الباحث ان جميع التعريفات السابقة تنظر للضغوط على انها مثيرات بيئية خارجية تستطيع ان تؤثر في الفرد وتسبب له توترا ومشقة.

2-2- تعريف الضغوط على أساس الاستجابة:

أصحاب هذا الاتجاه ينظرون للضغط على أساس أنه استجابة الفرد للمثيرات، أي أنه رد فعل نفسي أو فسيولوجي يترتب عليه تغيرات بيولوجية وهو بذلك يصبح مرادفاً للفظ الإجهاد حيث يظهر الإجهاد على الفرد على شكل اضطرابات سلوكية وجسمية ونفسية مثل التأخر عن العمل، الأرق، الاكتئاب، أمراض القلب والأوعية الدموية.

ومن أصحاب هذا الاتجاه (Gilbert 1977) حيث عرف الضغط النفسي: بأنه " الاستجابة الفسيولوجية أو السيكولوجية التي تحدث في مواجهة حدث أو حالة خارجية. (Fisher & Reason 1988 ,pp 229-244) .

أما كل من (Cofer & Appley 1964) فقد عرف الضغط النفسي على " أنه حالة الكائن عندما يدرك بأن سلامته مهددة وأنه بحاجة إلى تحويل كل طاقاته لحمايتها. (Cooper, 1981 ,pp 67-70).

وعرف (Appley & Trumbell 1975) الضغط النفسي على أنه الاستجابة الوجدانية والسلوكية والفسيولوجية للمثيرات المنفردة في البيئة (Fisher & Reason 1988 pp229-244). أما (Bieliauskas 1982) عرف الضغط النفسي " أنه الاستجابة البيولوجية والنفسية للمثيرات الضاغطة (Hovanitz, 1986 ,pp34-41).

أما كل من (Everly & Rosenfeld 1987) عرف الضغط النفسي: بأنه استجابة نفسجسمية لمثير ما . (Everly & Rosenfeld 1987 ,p 230)

2-3- تعريف الضغوط على أساس التفاعل بين المثير والاستجابة:

ينظر أصحاب هذا الاتجاه على أنه التفاعل بين العوامل المثيرة للضغط والاستجابة له. ومن أصحاب هذا الاتجاه Teirper & Newman اللذان عرفا الضغط النفسي " بأنه حالة تنشأ عن التفاعل بين الناس وأعمالهم وتتسم بإحداث تغيرات في داخلهم وتدفعهم إلى الانحراف عن أدائهم الطبيعي (محمد، لطفي راشد، 1992، ص69-93).

كما عرف (Arnold 1967) الضغط النفسي بأنه كل من المثيرات الضاغطة واستجابة الضغط، فيصفه على أنه حالة من اضطراب الأداء الطبيعي، حيث يتطلب من الفرد استجابة غير عادية نتيجة شعوره بالضغط أو المطالب التي تفوق قدراته، أو لتعدي مشاعر سلبية أو تعدي الحواجز للوصول للهدف (Hamilton & Warburton, p 1981).

وعرف محمد (1992) الضغط النفسي " بأنه له تأثير داخلي لدى الفرد ينجم عن التفاعل بين قوى ضاغطة ومكونات الشخصية، وقد يؤدي هذا التأثير إلى اضطرابات جسمية أو نفسية لديه

تدفعه إلى الانحراف عن الأداء الطبيعي أو قد يؤدي إلى حفزه لتحسين الأداء. (محمد، لطفي راشد، 1992 ص 37).

اما كل من (Szilagy & Wallace 1987) فقد عرفا الضغط النفسي بأنه قوة لها تأثير داخلي يخلق حالة من عدم التوازن النفسي او الجسمي داخل الفرد، والناجم عن عوامل تنشأ من البيئة الخارجية أو من المنطقة التي يعمل بها الفرد، أو من داخل الفرد نفسه (Szilagy & Wallace 1987).

وعرف إبراهيم (1998) الضغط: بأنه تغير داخلي أو خارجي من شأنه ان يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة. (إبراهيم، 1998، ص18).

ومن خلال العرض السابق يتضح ان هناك ثلاث مكونات للضغط هي المثيرات مسببات الضغط، والاستجابة، والتفاعل بين المثيرات والاستجابة أي ان المثيرات هي القوى التي تبدأ بها حالة الضغط لدى الفرد، وتمثل الاستجابة ردود الفعل الفسيولوجية او النفسية، ولكي يحدث الضغط لا بد من التفاعل بين المثيرات والاستجابة لها.

ثالثاً- النماذج والنظريات المفسرة لضغوط:

تعتبر النظريات من الوسائل الهامة التي تساعدنا على معرفة وتوضيح العلاقات الموجودة بين الأشياء او الظواهر المختلفة، وهذا يعني انها تفترض شرح او تفسير عملية يستدل عليها من السلوك الظاهر، أي أننا نرى بعض الأحداث ونحاول ان نفهم مغزى هذه الأحداث، وذلك بافتراض ان هناك اشياء أو عمليات معينة إذا وقعت فإن الأحداث أو الظاهرة التي نلاحظها سوف تحدث.

3-1- نموذج هانس سيلبي (Hans Selye):

يعتبر " Hans Selye " الرائد الأول في الدراسات حول الضغط، وهو اول من حاول وضع نموذج يمثل وجهة نظره حول ردود الفعل الانضغاطية. وعرف الضغط بأنه استجابة فسيولوجية غير محددة التي يستجيب بها الجسم تجاه أي مطلب يقع عليه. ويعتبر "Selye" ان اعراض الاستجابة الفسيولوجية للضغط عالمية وهدفها المحافظة على المكان والحياة، كما حدد ثلاث مراحل للدفاع ضد الضغط، ويرى أن هذه المراحل تمثل التناذر العام للتكيف، والتي تحدد الميكانيزمات الفسيولوجية للتكيف وهي كما يلي:

1- استجابة الإنذار:

وفيها يتم إثارة الجهاز العصبي المستقبل والجهاز الغدي، ويظهر الجسم تغيرات مميزة للتعرض المبدئي للضغوط، وفي نفس الوقت ينخفض مستوى المقاومة، وإذا كان الضغوط من الشدة بدرجة كافية فإن المقاومة تنهار وتحدث الوفاة..(عثمان، فاروق السيد، 2001، ص 98-99).

2- المقاومة:

وفيها يحاول الجسم التكيف مع المطالب الفسيولوجية التي تقع على كاهله، وعادة ما تظهر هذه المرحلة إذا كان التعرض المستمر للضغوط متنسقا مع التكيف، وتختفي التغيرات البدنية المميزة لمرحلة الإنذار ويحل محلها التغيرات المميزة لتكيف الفرد مع الموقف وتزداد المقاومة عن المعتاد.

3- الإنهاك والإجهاد:

حيث تنهك الطاقة اللازمة للتكيف ويحدث الانهيار النهائي ويعاني الجسد من تلف او دمار لا يمكن إبطاله بعد التعرض لفترة طويلة لمثير ضاغط، أي غن كانت الاستجابات الدفاعية شديدة ومستمرة لفترة طويلة فقد ينتج عنها أمراض التكيف.(عبد الرحمان، 2000، ص 298)، ويمكن رصد النظرية في الشكل التالي:



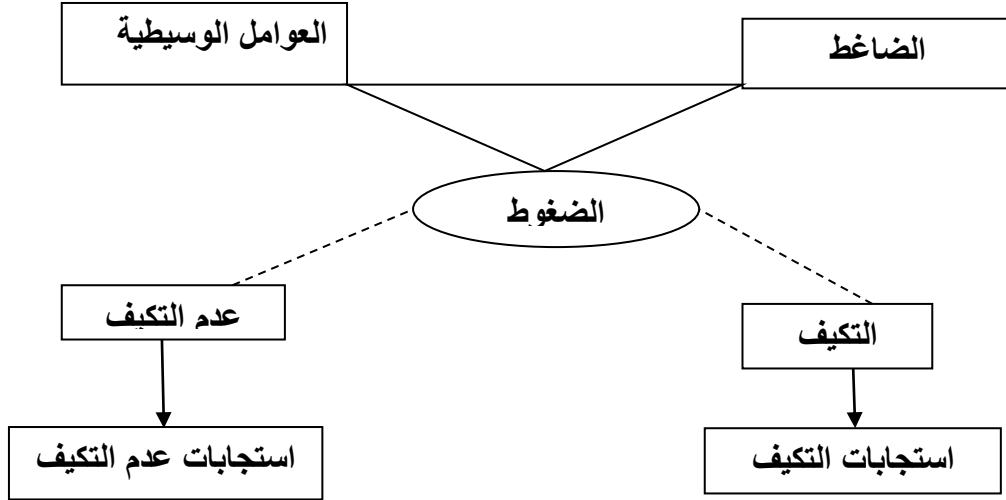
شكل (01)

نموذج التناذر العام للتكيف لـ: Selye

(Giovannini et al.1986 :102)

ويضيف " Selye " أنه إذا كانت الاستجابة الدفاعية ذاتها شديدة وامتدت لفترة طويلة ينتج عنها حالات مرضية يطلق عليها أمراض التكيف، ويعتبر المرض في هذه الحالة ثمنا للدفاع ضد العوامل الضاغطة ويحدث ذلك عندما يزيد الدفاع عن الإمكانيات الخاصة بالجهاز الفسيولوجي، أو عندما يكون الدفاع لدرجة عالية جدا (عبد الرحمان، محمد السيد 2000، ص 299).

عرض تخطيطي عام لنظرية " Selye " التي تفسر تأثير العوامل الضاغطة على الفرد واستجاباته التكيفية.



شكل (02)

تخطيط عام لنظرية سيلي Selye (عبد الرحمان، 2000، ص 299).

إن تعرض الفرد لعوامل ضاغطة، قد يتكيف معها مما ينتج استجابات تكيفية تجاه هذه الضغوط، أما إذا فشل في مواجهتها والتكيف معها ينجر عنها استجابات غير تكيفية للفرد تجاهها.

3- 2- النظرية النفسية الاجتماعية تتناول الأحداث الحياتية ومتغيرات الشخصية:

إن مفهوم الأحداث الحياتية يسمح لنا بفهم التفاعلات بين الفرد وبيئته خاصة عندما يؤدي مثل هذه التفاعلات إلى حدوث معاناة نفسية، ذلك أن أمام نفس الأحداث الحياتية الضاغطة يمكن لبعض الأشخاص ان يظهروا اضطرابات عقلية ومعاناة نفسية مثل التناذر الاكتئابي، بينما يتجاوز الأشخاص الآخرين هذه الأحداث والتجارب مما يساعد على تعزيز قدراتهم على المواجهة. كما أن الحدث الحياتي قد يكون إرادي أو غير قابل للضبط، وقد يكون مباشر أو متوقع، وإيجابي أو مزعج، لذلك فإن تحليل هذا الحدث لابد من الأخذ بعين الاعتبار أبعاده المختلفة وخصوصيات الفرد الذي يعايش هذا الحدث مع فهم الميكانزمات النفسية والبيولوجية المتدخلة، من اجل ذلك توجهت الكثير من الدراسات والبحوث لفحص العلاقة الموجودة بين الحدث الحياتي الضاغط والمعاناة النفسية او الجسدية. وفي هذا السياق، وضح " Meyer " نقلا الدور المضر للأحداث الحياتية الضاغطة على التوازن النفسي للأفراد، كما اشار إلى أهمية التاريخ الشخصي للفرد وعلاقته مع البيئة في فهم تأثير الحدث على الفرد، لذلك يعتبر " Meyer " من الأوائل الذي اقترح قائمة للأحداث الحياتية الضاغطة في البيئة وأعطى أهمية للخصوصيات الفردية وغالبا ما يعتبر الحدث الحياتي الضاغط عامل مساهم يتفاعل مع عوامل أخرى مكونا بذلك القابلية للإصابة

(Gorwood,1993: pp13-16)، لقد كان موضوع أحداث الحياة الرئيسية التي تسبب الضغط النفسي نتيجة لتراكمها أو لتكرارها في حياة الفرد، من المواضيع الهامة لدى الباحثين، فقد أجرى كل من "Holmes" و "Rahe" مجموعة من البحوث انطلقا من تعريفها للضغط بمصطلحات تغيير الأحداث الحياتية التي تتطلب التكيف، ولاحظ الباحثان ان المرض يزداد خلال أوقات التغيرات العنيفة للشخص، ومن هنا بدأ الباحثان بوضع برنامج لدراسة علاقة المرض بتغيرات الحياة مركزين على السؤالين التاليين: كيف يصنف الناس تجارب تغيرات الحياة في درجات من الضغط النفسي؟ وهل هناك ارتباط بين تغيرات الحياة المتراكمة وتكرار المرض؟ وكان الهدف من هذين السؤالين التواصل إلى إثبات تأثير أحداث الحياة الرئيسية، والتغيرات المفاجئة لها في زيادة الضغط النفسي على الأفراد، وبعد نتائج مجموعة من البحوث الهامة التي قام بها الباحثان توصلا إلى تصنيف أحداث الحياة التي تسبب ضغطا نفسيا، وهي عبارة عن 43 حدثا رتبت وفق درجة أهمية الضغط النفسي التي يسببها، وهي تمثل أوضاع أسرية، وشخصية، ومهنية لها أبعاد اقتصادية واجتماعية. كما يعود الفضل إلى هذان الباحثان في وضع أول مقياس لأحداث الحياتية الضاغطة بعد تحليل عدة ملفات طبية للمرضى وحصر أهم الأحداث الحياتية المعاشة في الأشهر التي سبقت استشفائهم، وذلك بهدف الوصول وبصفة موضوعية للدور المرضي للعوامل الاجتماعية الضاغطة على الفرد التي تتطلب تغيير للتوافق (Gorwood ,1993 ,p17).

لقد حاول كل من Rahe & Holmes ترتيب أحداث الحياة الرئيسية وفق أهميتها فتوصلا إلى اقتراح القائمة التالية: (موت أحد الزوجين؛ الطلاق؛ الهجر بين الزوجين؛ دخول السجن؛ موت أحد أفراد العائلة؛ حدث الزواج؛ الطرد من العمل؛ التقاعد من العمل؛ تغير في صحة أحد أفراد الأسرة (مرض أحد أفراد الأسرة)؛ الحمل؛ المشكلات الجنسية....(Bensabat ,1980 ,p245) كما حاول Rahe & Holmes التأكد من ان هذه الأحداث وغيرها لها دلالة إحصائية بين عدد أحداث الحياة الشخصية وشدها، وبين احتمال حصول الأمراض في المستقبل نتيجة الضغط النفسي، أي أن حصول هذه الأحداث في فترات معينة وبتكرار معين يؤدي إلى تحضير الجسم لأمراض فسيولوجية ونفسية في المستقبل وير "Coles" أنه على الرغم من ان أحداث الحياة ربما لا تكون سببا كافيا للمرض النفسي، ولكن يمكن اعتبارها سببا ضروريا معجلا ببداية المرض. وفي هذا السياق، أشار Mistrette 2000 أن الضغط النفسي الحاد يكون نتيجة للأحداث الرئيسية أو التغير المفاجئ في حياة الفرد ويحدث أزمة، وبالتالي يمكن ان ينتج عنه الآثار الجسدية التالية: (موت مفاجئ يعقب نوبة قلبية؛ حوادث مختلفة؛ تدرن رئوي؛ ارتفاع سكر الدم؛ أمراض عصبية؛ صعوبة التنفس؛ ارتفاع ضغط الدم وغير ذلك)(شريف، 2000، ص38).

لقد قدمت بحوث " Rahe & Holmes " إسهامات مهمة في مفهوم الضغط النفسي، إلا أنها أغفلت أن الناس تستجيب بطرائق مختلفة للحدث نفسه، فالأفراد يختلفون في طريقة مواجهتهم لهذه الأحداث وطريقة إدراكهم لها.

وفي هذا السياق، اهتمت دراسات لاحقة بعلاقة الأحداث الحياتية الضاغطة ببعض الأمراض الجسدية أو النفسية بالنظر إلى متغيرات الشخصية من تقبل الحدث وتوقع حدوثه، ومدة دوامه وأهميته ومدى القدرة على ضبطه والتحكم فيه، من هذه الأعمال نميز دراسات كل من Thaits (1983) - Folkman & Lazarus (1984) - Booth Friedman (1987) - Chesney & Rosenman (1983) - Smith (1993) ووجدوا أن أثر الحدث ليس نفسه بالنسبة لشخصين نظرا لاختلاف طريقتهما في التحكم في الوضعية، وحسب السند الذي يقدمه المحيط لذلك فإن الأحداث الحياتية لا تسمح بالتنبؤ بالاضطرابات التي سيعاني منها الأشخاص القلق أو الاكتئاب أو الاضطرابات السيكوسوماتية، فالاستجابة الوجدانية لضغط اجتماعي ليست مرتبطة بحدث معين وغنما ترتبط بفرد ما (Cain & Smith, 1994, :222).

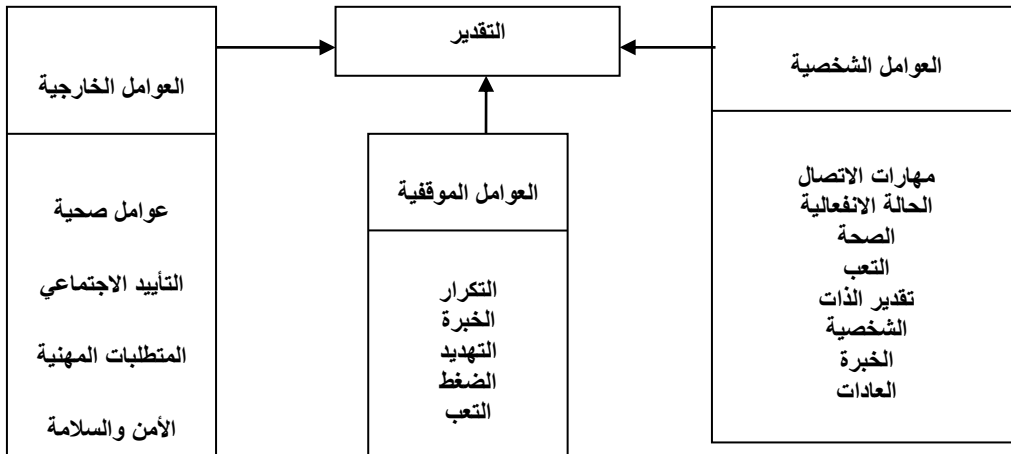
3-3- النظرية المعرفية (التقدير المعرفي لحجم الضغط):

يلعب التقدير المعرفي من قبل الفرد لحجم الضغط الواقع عليه دورا في تحدي الآثار الانفعالية والفسيولوجية التي يسببها الحدث الضاغط، وهو ما يفسر لنا تباين استجابة الأفراد لحدث ضاغط واحد، وعادة ما يتم تقدير الحدث المثير وفقا لثلاث اتجاهات هي الضرر أو الأذى ويتضمن وجود تلف أو خسارة وقعت بالفعل، والتهديد ويتضمن نتائج متوقعة أو مستقبلية، والتحدي ويتضمن أحداث مستقبلية ربما تتضمن فوائد شخصية وليس من الضروري أن يكون التقدير المعرفي عقلاني أو شعوري، ولكن ربما يكون آلي، وغير عقلاني ولا شعوري.

ويرى " Lazarus " أن التقدير المعرفي هو مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد، حيث أن تقدير كم التهديد ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة للموقف، ويعتمد تقييم الفرد للموقف على عدة عوامل منها العوامل الشخصية، والعوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية، والعوامل المتصلة بالموقف نفسه.

وتعرف نظرية التقدير المعرفي الضغوط بأنها تنشأ عندما يوجد تناقض بين المتطلبات الشخصية للفرد ويؤدي ذلك إلى تقييم التهديد وإدراكه في مرحلتين، إحداها تختص بتحديد ومعرفة أن بعض الأحداث هي في حد ذاتها شيء يسبب الضغوط، وأخرى يحدد فيها الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف، لذلك إن ما يعتبر ضاغطا بالنسبة لفرد ما لا يعتبر كذلك بالنسبة لفرد آخر، ويتوقف ذلك على سمات شخصية الفرد وخبراته الذاتية ومهاراته في تحمل الضغوط وحالته الصحية، كما يتوقف على عوامل ذات صلة بالموقف نفسه من حيث نوع

التهديد وكمه والحاجة التي تهدد الفرد، وأخيرا عوامل البيئة الاجتماعية كالتغيير الاجتماعي ومتطلبات الوظيفة. (عثمان، 2001، ص100).
ويمكن رصد نظرية التقدير المعرفي في الشكل التالي:



شكل (03)

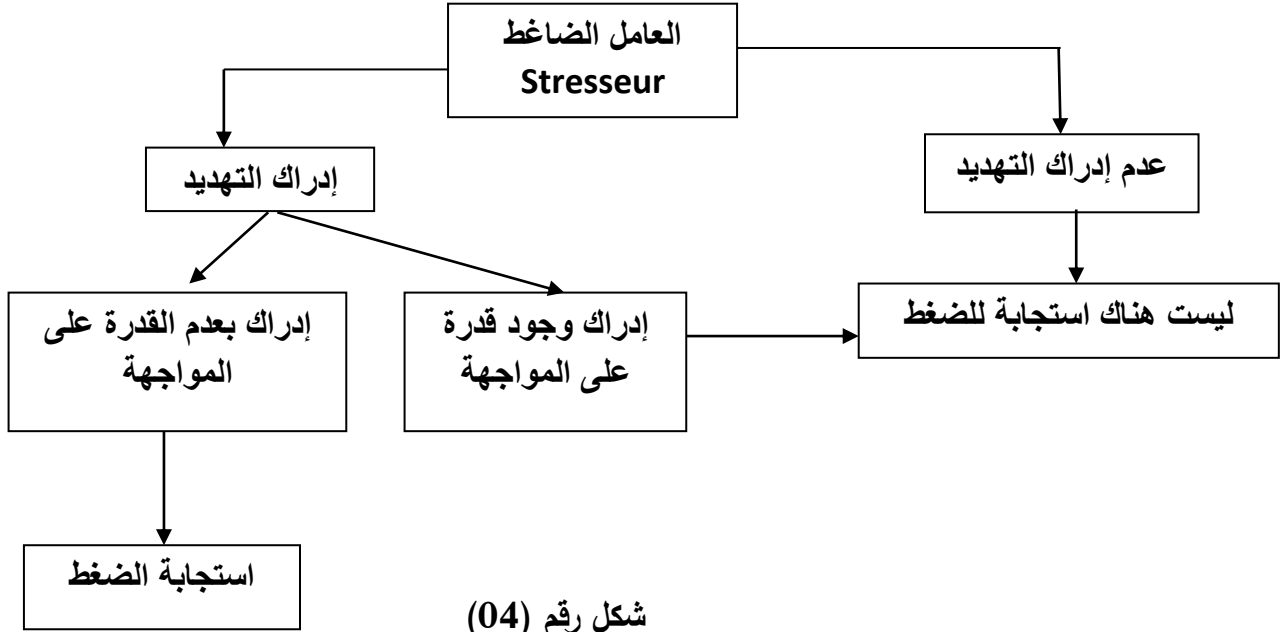
نظرية التقدير المعرفي

(عثمان، 2001، ص101).

ويضيف (Lazarus&Folkman (1984 بأن الضغط النفسي هو بذلك علاقة خاصة بين الفرد والبيئة التي يعتبرها الشخص بأنها مرهقة وتتجاوز موارده وإمكاناته الشخصية وتعرض صحته للخطر. يركز الضغط هنا على مفهومي التقدير المعرفي والمواجهة، فالتقدير المعرفي تحدد ما إذا كانت المعاملة أو الإجراء المعطى للحدث ثم إدراكه من طرف الفرد كمولد للضغط، والمواجهة هي العملية التي من خلالها يدير الفرد المطالب والانفعالات الناتجة عن تفاعلات الفرد بالبيئة والتي يدركها الفرد انها مولدة للضغط، وغن تنوع استراتيجيات المواجهة المستعملة كاستجابة للضغط المدرك تفيد نفسيا للتوسط بين أثر الضغوط والنتيجة الكيفية للوظيفة النفسية والاجتماعية وأسلوب الحياة والصحة النفسية والجسدية.

إن الطريقة التي يدرك بها الفرد الوضعية الضاغطة والحلول الممكنة لها تحدد في جزء كبير استجابته للضغط، ولقد طور " Lazarus " نقلا (Légeron& Andre,1993) نموذج يظهر فيه أهمية التقييم) التقدير المعرفي الذي يضعه الفرد تجاه الموقف الضاغط. (Légeron& Andre,1993).

شكل توضيحي لنموذج Lazarus



شكل رقم (04)
نموذج التقييم المزدوج

(Légeron&Andre, 1993, p79)

كما يضيف " Lazarus " ان عملية التقييم (التقدير المعرفي) تتم على مرحلتين وهي:

1. **تقييم اولي:** يقوم الفرد بالحكم على الطابع المؤذي والخطر او المهدد للعامل الضاغط.

2. **تقييم ثانوي:** يقوم الفرد بتقدير قدراته على مواجهة الوضعية الضاغطة.

ويجب الإشارة إلى أن هذان التقييمان يؤثران على بعضهما، وبالأخص تلك الخاصة بإدراك

الموارد الشخصية للمواجهة التي ستؤثر بدورها على إدراك خطورة العامل الضاغط.

لقد وضح " Lazarus " في مخططه السابق أهمية عملية التقدير المعرفي للفرد عند

تعرضه لوضعية ضاغطة، وبين ان ليس العامل الضاغط الذي يثير استجابة الضغط وغنما إدراك

الفرد للحدث او العامل الضاغط - مثلا هل هو مؤذي او مهدد أو خطر، هو الذي يحدد

استجابته، فإذا أدرك عدم وجود تهديد لا تحدث الاستجابة، لكن إذا ادرك ان الحدث مؤذي و مهدد

او لا يملك قدرة للمواجهة هنا تظهر استجابة الضغط، فهي نتيجة لفقدان التوازن بين المتطلبات

الداخلية والخارجية وقدرات الفرد للمواجهة. وعليه، فالطريقة التي يدرك بها الأفراد الضغوط وأساليب

مواجهتهم لها هي التي تؤثر على صحتهم النفسية والجسدية والاجتماعية.

(Légeron&Andre, 1993 ,p80)

3-4 - نموذج التناول النفسي العصبي المناعي (Psychoneuroimmunology):

يعتبر التناول النفسي العصبي المناعي نموذج شامل لفهم العلاقات بين الضغط والمرض، ذلك ان المسار من الضغط إلى المرض عملية معقدة ومتعددة الأوجه حيث تساهم فيه ليس فقط نوعية الأحداث الضاغطة بل أيضا تصورات وإدراكات الفرد تجاه الحدث، فهناك تفاعل نفسي فيزيولوجي مع الأحداث، اي يهتم بتفاعلات الجهاز العصبي، والغدد والمناعي وطبيعة تأثير العوامل النفسية الاجتماعية وانعكاساتها الصحية. وفي هذا السياق، أشارت عدة دراسات إيدميولوجية وتجريبية منها أعمال (Kiecolt&Felton, Glaser 1988) - (Cohern 1991) - (New berry 1991) بانه يمكن للضغط تغيير الوظيفة المناعية فتظهر القابلية للإصابة بالمرض أو ظهور مرض حقيقي. ضف إلى ذلك، ليس هناك ميكانزم واحد اساسي للعلاقة بين الضغط والمرض، فمن الناحية النفسية يمكن للوجدانات السلبية كالعدوانية، والاكتئاب والقلق التي كثيرا ما تصاحب الضغط أن تكون العامل الأول الذي يؤثر على الجهاز المناعي، ومن جهة اخرى يمكن لأية متغيرات سواء كانت فردية او موقفية او خارجية أن تؤثر على الوظيفة النفسية والتي بدورها تؤثر على الوظيفة المناعية.

أما من الناحية الفيزيولوجية، فإن استجابة الضغط تشمل إثارة وتنشيط الجهاز السمباتيالأدرينالي - النخاعي الناتجة عن تحرير الأبنفرينوالنوربينفرين، وكذلك تنشيط جهاز ما تحت المهاد - النخامي الأدرينالي القشري الذي يؤدي إلى تكوين البيبتيداتالكورتزول، لذلك ربما تكمن العلاقة الفيزيولوجية الهامة بين الضغط والمرض في آثار زيادة الكورتزول (cortisol) في الجهاز المناعي بحيث يؤدي إلى تقليص عدد ووظيفة الخلايا للمفاوية ونشاط الخلايا القاتلة الطبيعية، وبالتالي زيادة القابلية للإنجراح والإصابة بالمرض (Cain& Smith. 1994, p224)

3-5 - نماذج Cohen:

يميز (Cohen 1979) ثلاث نماذج اساسية خاصة بتصنيف وضعية الضغط وكيفية الاستجابة لها وهي:

أ. نموذج الاستسلام والتخلي (Modèle de renoncement)

ب. نموذج تراكم التغيرات الحياتية (Modèle d'accumulation de changement) (de vie)

ت. نموذج تقييم الوضعية الضاغطة (Modèle d'évaluation de la situation) (stressante).

ونظرا لأهمية هذه النماذج في تفسير العلاقة بين التعرض للضغوط النفسية والإصابة بالمرض، سنتعرض لها فيما يلي بنوع من التفصيل.

3-6- نموذج الاستسلام:

إن مفهوم الاستسلام النفسي (Renoncement psychologique) يشمل الإحساس بالإخفاق والاعتراف بالهزيمة، وكثيرا ما استعمل في الدراسات الخاصة بوضعيات فقدان الهامة الناتجة عن حالات الموت غير المتوقعة، ومن هذه الوضعيات نميز موت الزوج أو الزوجة، أو شخص عزيز. ففي حالة فقدان من النمط العلائقي مع الآخرين فإن الاستجابة التي تتضمن الاعتراف بالهزيمة والاستسلام يمكن أن تسبق ظهور وتطور أمراض مختلفة لدى الأفراد الذين لديهم استعداد جسدي، أو الذين يتميزون بقابلية الإنجراح تجاه نشاط العوامل الخارجية المرضية. فالضغط في هذا النموذج يمثل ظاهرة تتميز بالشعور بالعجز واليأس وإحساس الفرد بعدم قدرته على مواجهة هذه التغيرات الواقعة سواء لفترات قصيرة أو طويلة، كما أن طرق المواجهة المستعملة في الماضي تبدو غير مجدية أو أنها لم تعد توافقية بصفة كافية، ولذلك فإن ظهور المرض وفق هذا التناول يرتبط ببعض الميكانيزمات الفيزيولوجية النوعية كنشاط الجهاز العصبي، كما يرتبط بالإحساس بالعجز مما يؤدي بدوره إلى زيادة القابلية للإصابة (Giovannini et al, 1986, pp 99-102)؛ رسم تخطيطي للنموذج الذي يفسر العلاقة بين الضغط الناتج عن فقدان وظهور المرض



شكل (05)

نموذج الاستسلام لـ: Cohen (1986, pp 99-102) (Giovannini et al, 1986, pp 99-102)

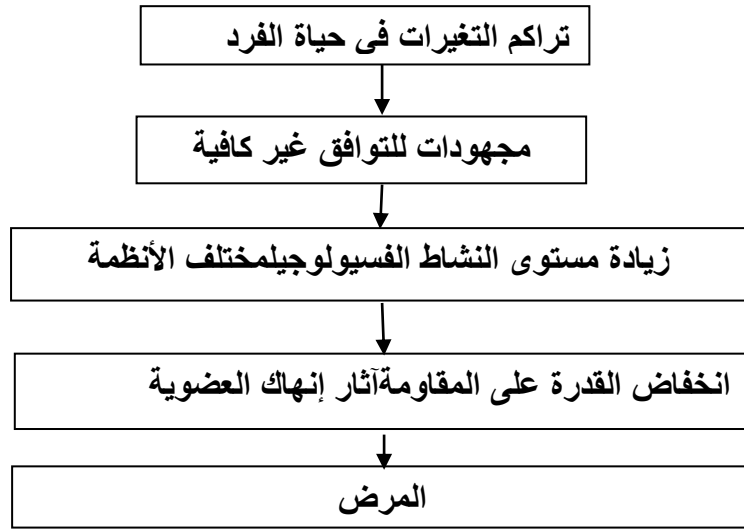
3-7- نموذج تراكم التغيرات الحياتية:

اهتمت العديد من الدراسات بتحليل الارتباط الموجود بين الأحداث الضاغطة في حياة الفرد وظهور مرض ما، فالضغط في هذا المنظور يتضمن التغيرات الحياتية ومتطلبات تغيير دالة في وجود الفرد. ويمكن التحدث هنا عن التغيرات الإيجابية أو السلبية كالزواج والطلاق والفصل عن العمل، ويظهر ان مثل هذه الحداث تمثل ضغوطا قوية للفرد وفي هذا السياق، أظهر " Cohen " وآخرون وجود ارتباط بين تراكم الحداث الضاغطة التي تتطلب تغييرات أسلوب حياة الفرد وبخلاف عما هو معتاد، خلال فترة زمنية موجزة والتي تسبق مباشرة بداية ظهور المرض وتطوره وتمتد هذه الفترة بين 6 أشهر وسنتين.

عموما، يشير هذا النموذج إلى ان تراكم الأحداث السارة أو المؤلمة تتطلب من الفرد جهودا للتوافق، والتي تفرض على المستوى النفسي زيادة في مستوى النشاط، وإن استمرار مثل هذا النشاط يحدث آثار إنهاك العضوية وإجهادها، وهذا ما يؤدي إلى مقاومة أقل للمرض.

وفي هذا الصدد، أكدت البحوث التجريبية وجود ارتباط بين تغييرات الحياة حتى المتوقعة منها وتواتر المرض، كما قدمت دليلا بأن التغيرات الحياتية الإيجابية أو السلبية تؤدي إلى زيادة في الاستجابة الفسيولوجية، مع ذلك يبقى كيفية تأثير استجابات الأنظمة الفسيولوجية على القابلية العامة على الإصابة بالمرض غير معروف بعد.

يتضح من سرد هذا التناول ان تعرض الفرد لأحداث حياتية ضاغطة سواء كانت إيجابية أو سلبية وتراكمها وما تتطلبه من تغييرات في أسلوبه في الحياة، قد تشعره بالعجز وينعكس ذلك في مجهوداته للتوافق التي تصبح غير كافية وأقل فعالية، مما يثير استجابة فسيولوجية تتضمن زيادة في مستوى النشاط الفسيولوجي لمختلف الأنظمة، مما ينجر عنه إنهاك العضوية تاركة آثارها على شكل انخفاض قدرتها على المقاومة، وهذا ما يؤدي إلى زيادة قابليتها للإصابة بالمرض. وعليه، يظهر ان تراكم التغيرات الحياتية وتجاوزها لقدرة الفرد على التعامل معها وتسويتها قد يؤثر ذلك على صحته وتعرضه للمرض. (Giovannini et al, 1986 ,pp 101-104)



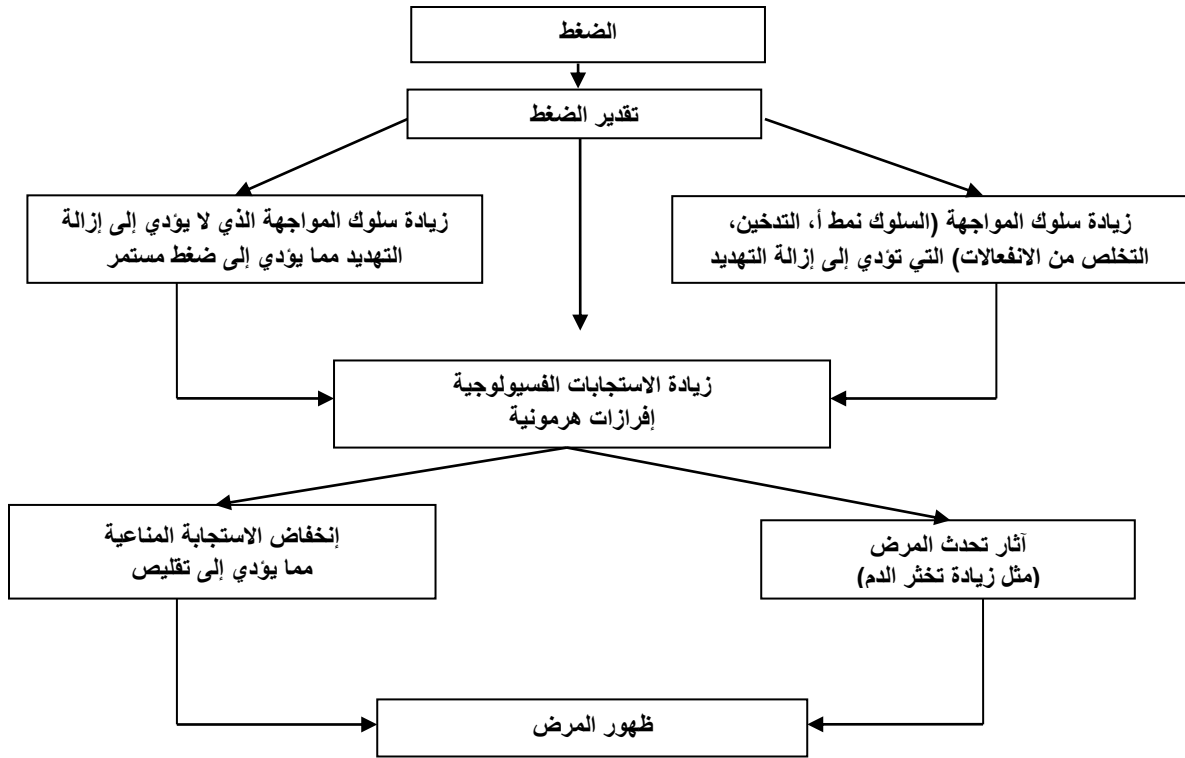
شكل رقم (06): نموذج تراكم التغيرات الحياتية

(Giovannini et al, 1986 : 104)

3-8 - نموذج تقييم الوضعية الضاغطة:

يوضح هذا النموذج بان العلاقة بين الوضعيات الضاغطة التي يعيشها الفرد وانعكاساتها على حالته الصحية ليست بسيطة ولا مباشرة، وغنما يتم تأثيرها بطريقة معرفية حيث ترتبط بالتقييم والتقدير الذي يعطيه الفرد للموقف إن كان ضاغطا أم لا، ويأخذ هذا التناول بعين الاعتبار عوامل أخرى يظهر انها تتدخل وتتوسط العلاقة بين الضغط والمرض مثل الاستعداد البيولوجي، والسوابق المرضية، والتقدير المعرفي الذي يعطيه الفرد للموقف، والدعم الاجتماعي المتوفر، واستراتيجية المواجهة المستعملة تجاه الوضعية، والتغيرات الحياتية التي قد تؤثر على نشاطاته ونظامه الغذائي ... الخ لذلك يعتبر هذا النموذج تفاعلي لدراسة الضغط (Giovannini et al, 1986, pp 103-104).

وللضغط في هذا النموذج اثر فيزيولوجي يتمثل في تنشيط الجهاز الهرموني، والذي يؤدي بدوره إلى انعكاسين مختلفين زيادة تخثر الدم وتقليص الاستجابة المناعية، وكل منهما على ارتباط بأمراض خاصة. ويظهر في هذا النموذج مدى تعقد العلاقات بين العوامل النفسية والاجتماعية والفيزيولوجية في تحديد المرض (Giovannini et al, 1986, pp 103-104).



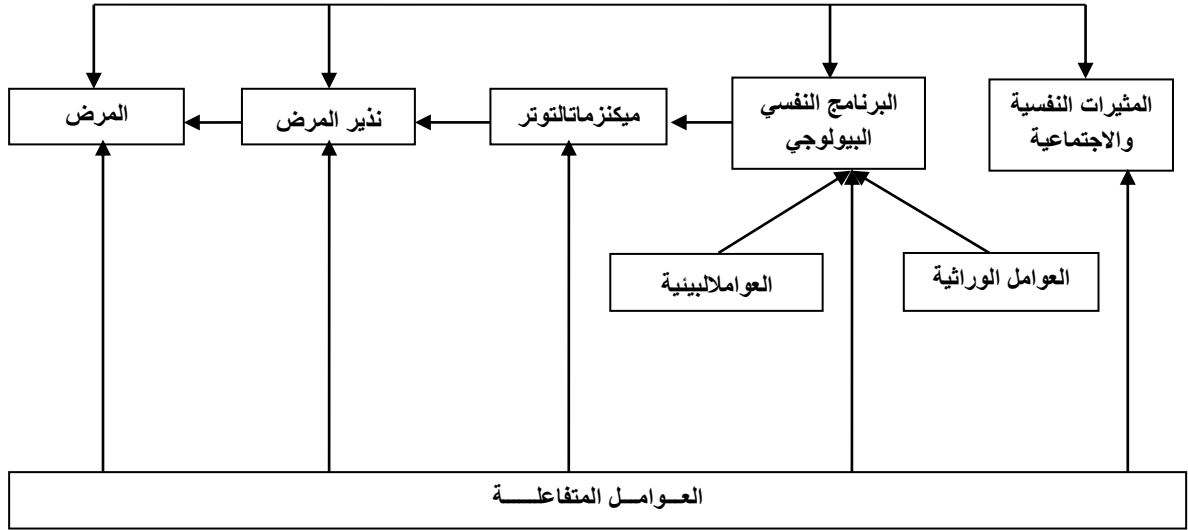
شكل (07)

نموذج تقييم الوضعية الضاغطة

(Giovannini et al, 1986 ,p 104)

3-9 - نموذج Levi (1971):

وضع " Levi " نموذجا يفترض فيه ان العوامل النفسية - الاجتماعية تلعب دورا وسيطا في العلاقة مع المرض العضوي، حيث يرى أن تغيرات نفسية - اجتماعية يمكن ان تعمل كمصدر للتوتر او كمثيرات لاستجابات بيولوجية غير محددة، وترتبط هذه المثيرات في فرد ما مع البرنامج السيكوبيولوجي المسبق له أو مع نزوعه وميله للاستجابة العصبية والهرمونية وفقا لنمط معين، ويشمل هذا النزوع كل من العوامل الوراثية والمؤثرات البيئية المبكرة حيث تهيب هذه الاستجابة الكائن العضوي لبعض أنماط النشاط الجسمي كالكر او الفر أي المواجهة او الهروب في المواقف المختلفة، ومن ثم تؤثر استجابة التوتر غير المحددة هذه كتنذير للمرض أو اختلال في النظام النفسي الفسيولوجي الذي لا يرقى بعد إلى درجة العجز، حيث يعرف المرض بأنه عجز او فشل في النظام النفسي او الجسمي على القيام بمهام ضرورية، كما افترض "Levi" أن وجود العوامل المتداخلة سواء كانت جوهرية أو عرضية يمكن ان تيسر أو تعسر حدوث المرض.



شكل (08)

نموذج "Levi" لتفاعل العوامل النفسية والبيولوجية في المرض.

(عبد الرحمان، 2000، ص 304).

3-10 - نموذج Cox & Mockay (1982):

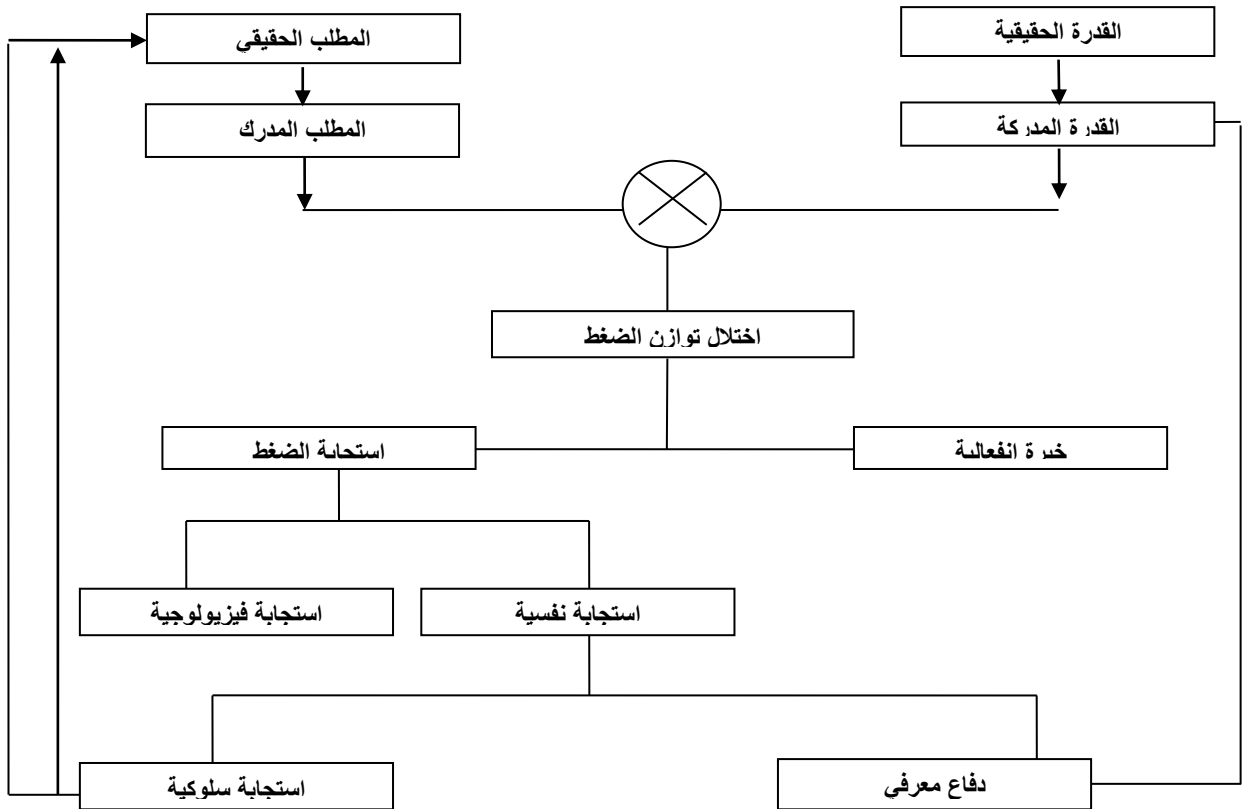
ويعرف بنموذج " كوكس " و " ماكي " للتحويل بين الإنسان والبيئة، ويقترح واضعوه أنه يمكن وصف الضغط كجزء من منظومة معقدة ودينامية من التفاعلات بين الشخص وبيئته كما يشمل النموذج على خمس مراحل تكون فيما بينها علاقة تغذية راجعة، فالمنظومة الموصوفة دائرية أكثر من كونها منظومة ويشتمل نموذج كوكس-ماكاوي على خمس مراحل، وتمثل المرحلة الولي بمصادر المطلب المرتبطة بالشخص وتعتبر جزءا من بيئته، وينظر إلى الطلب دائما على انه عامل في بيئة الفرد الخارجية، ويميز النموذج بين المطالب الداخلية والخارجية، غن للفرد حاجات نفسية وفزيولوجية وإشباعها يعتبر امرا هاما في تحديد سلوكه وتمثل هذه الحاجات مطلبا داخلي المنشأ أي يتولد داخل الفرد نفسه.

اما المرحلة الثانية فهي تتمثل في إدراك الشخص للمطلب ولقدرته الخاصة على التعامل معه، ويمكن القول ان الضغط ينشأ عندما يكون هناك عدم توازن بين المطلب المدرك، وإدراك الفرد عن إمكانياته لمواجهة هذا المطلب.

ويركز صاحب النموذج على ان التوازن وعدم التوازن ليس بين المطلب والقدرة الحقيقية للشخص، وإنما هي بين المطلب المدرك) كما يدركه الفرد (والقدرة المدركة) أي إدراك الفرد لقدراته (وما هو هام بالنسبة للإنسان هو تقديره المعرفي للموقف الذي يحمل ضغطا ولقدرته على

التعامل معه، فإذا كان الموقف يتطلب الكثير من الفرد ولكن هذا الأخير لم يتحقق من حدوده جوانب القصور لدى الفرد نفسه (فإنه سيعمل بدون ان ينضبط إلى أن يصبح واضحا له انه لا يمكنه التعامل وعليه حينئذ ان يدرك محدودية قدراته وعدم التوازن بين المطلب والقدرة ومن ثم فإنه يعيش حالة الضغط، وهذه بدورها يصحبها تغيرات في الحالة الفزيولوجية وبمحاولات معرفية وسلوكية لخفض الطبيعة الضاغطة للمطلب ومثل هذا النشاط يعبر عنه عادة في شكل تغير في النمط السلوكي المعتاد وهذه التغيرات النفسية الفزيولوجية تمثل المرحلة الثالثة لهذا النموذج وهي تمثل الاستجابة للضغط.

أما المرحلة الرابعة وهي أهم المراحل تهتم بنتائج الاستجابات الخاصة بالتعامل والمواجهة، وقد أقترح ان الضغط يقع عندما يكون الإخفاق في مواجهة مطلب أمرا هاما أو من خلال توقع النتائج المعاكسة الناشئة عن اخفاق في تلبية المطلب، اما المرحلة الخامسة والأخيرة فهي تلك الخاصة بالتغذية الراجعة وهي تحدث في كل المراحل الأخرى في منظومة الضغط وهي فعالة في تشكيل النتيجة عند كل مرحلة(الشناوي وعبد الرحمان، 1994، ص 14 - 16).



شكل (09)

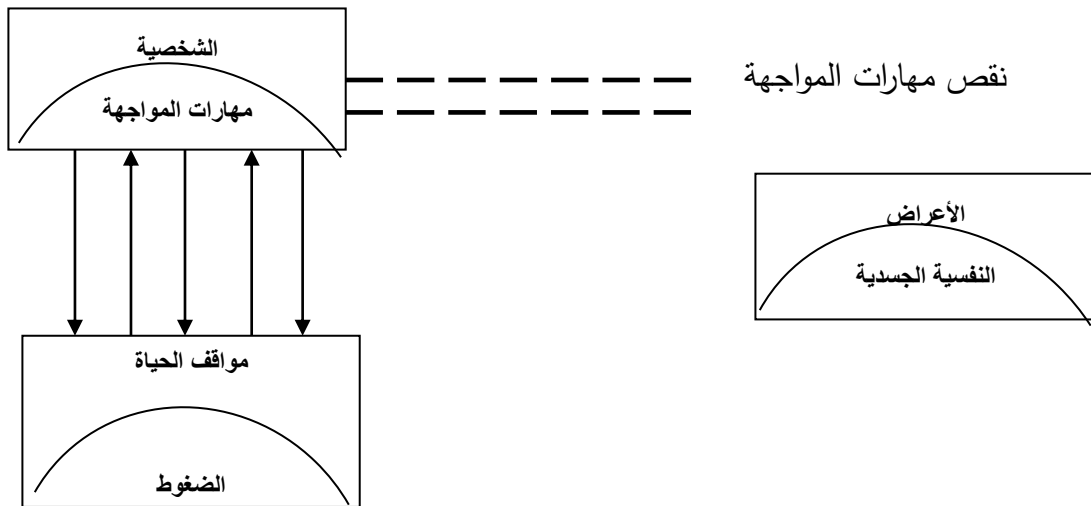
نموذج للضغط: Cox &Mockay (1982):

(الشناوي وعبد الرحمان، 1994، ص 15).

3- 11- نموذج مهارات المواجهة (Coping Skills Model- CSM):

حسب نموذج مهارات (CSM) فإن الأعراض مثل الاكتئاب، والقلق والاضطرابات النفسية الجسدية تنتج عن سوء تسوية بين متطلبات المواقف الحياتية للفرد وإمكانياته للتعامل ومواجهة هذه المواقف، وتعرف مهارات المواجهة وفقا لهذا النموذج كمكونات جسدية، وانفعالية ومعرفية للتوافق، والتي يحتاج إليها الفرد للتعامل وإدارة المواقف الحياتية، لذلك لا يمكن تقييم مهارات مواجهة الفرد بمعزل عن المواقف الحياتية التي يواجهها في موقف معين، وعندما يكون للفرد قدر كاف من مهارات المواجهة في التعامل مع المواقف الحياتية، فلا تنشأ اضطرابات أو مشاكل خطيرة، بينما وجود نقص وعجز في هذه المهارات تجاه مواقف حياتية خاصة، عندها يمكن حدوث نوع من الضيق والانزعاج، وسوء التسوية التي يمكن أن تظهر على شكل أعراض نفسية، أو جسدية أو نفسجسدية.

ويضيف هذا النموذج بأن هناك فروق فردية واسعة في استعمال مختلف مهارات المواجهة، فليس للأشخاص قدرة أداء نفسها أو نفس مستوى الفعالية، لكن لكل فرد هناك مدى ممكن لفعالية المواجهة. فحسب نموذج مهارات المواجهة (CSM) فإن كفاية وملائمة عمل التسوية في أي وقت يرتكز على التفاعل بين متطلبات المواقف الحياتية وفعالية ومهارات المواجهة، فوجود أعراض نفسية أو جسدية تؤدي أوليا وظيفة مؤشرات إنذارية وتحذيرية، بأن هناك عدم توافق وسوء تسوية بين المواقف الحياتية للفرد ومهارات مواجهته. فيما يلي مخطط توضيحي لهذا النموذج.



شكل (10)

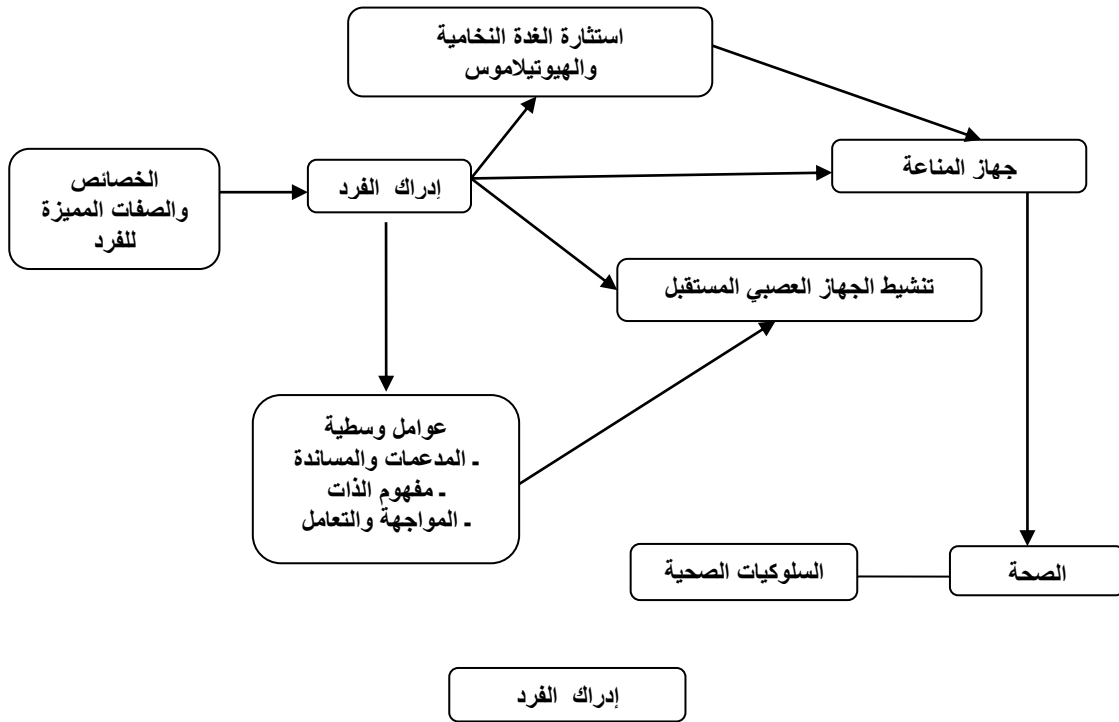
نموذج التفاعلات بين الشخصية ومواقف الحياة الأخرى

(Denelsky & Boat, 1986, pp322-330)

3- 12- النموذج الحيوي- النفسي - الاجتماعي Kaplan& al (1993):

وضع هذا النموذج كل من كابلان وسالزوباترسون Kaplan& al (1993) وهم يرون أن العلاقة بين الضغط وأحداث الحياة من جهة والصحة أو المرض من جهة أخرى معقدة جداً، فأحداث الحياة تستثير إدراك الفرد لها والتي يدخل في إطارها كل من المساندة الاجتماعية ومفهوم الذات وقدرة الفرد على المواجهة كعوامل وسيطة، ويصاحب ذلك تنشيط لكل من هرمونات الغدة النخامية والهيپوتلاموس ونشاط الجهاز العصبي المستقل وينعكس كل ذلك على جهاز المناعة الذي يمثل المحدد الأساسي لما يتمتع به الفرد من صحة أو مرض. ويمكن توضيح ذلك في النموذج التالي:

(عبد الرحمان، محمد السيد، 2000، ص 310).



شكل (11)

النموذج الحيوي . النفسي . الاجتماعي Kaplan& al (1993)

(عبد الرحمان، 2000، ص 311).

رابعاً- أنواع الضغوط:

ميّز (selye 1976) بين نوعين من الضغوط وهما الضغوط الجيدة (Euro stress) والضغوط المثيرة للمشقة (distress) والضغوط الجيدة هي التي تنشأ نتيجة مرور الفرد بخبرات او

مواقف يشعر من خلالها بمشاعر إيجابية مثل: خبرات الإنجاز، النجاح والفوز. وهذا النوع من الضغوط يمد الفرد بالفاعلية التي يقابل بها التحديات التي تواجهه في حياته، ويمكن ان نطلق على هذا النوع من الضغوط بـضغوط الكسب او الفوز، أما النوع الآخر من الضغوط المثيرة للمشقة، والتي تحدث نتيجة مرور الفرد بخبرات الإحباط والفشل والإحساس بفقدان الشعور بالأمن والكفاية، والعجز واليأس والقنوط؛ وقد أوضح (Killy 1994) آثار ونتائج كل من الضغوط الإيجابية والضغوط السلبية. انظر جدول رقم: (1-2)

جدول(1-2)

يوضح المقارنة بين الضغوط الإيجابية والسلبية لـ: (Killy 1994)

الضغوط السلبية	الضغوط الإيجابية
تسبب انخفاض في الروح المعنوية، وشعور بتراكم العمل.	تمنح دافعا للعمل ونظرة تحدي للعمل
تولد ارتباكاً وتدعو للتفكير في المجهود المبذول.	تساعد على التفكير والتركيز على النتائج
تعمل على ظهور الانفعالات وعدم القدرة على التعبير عنها.	توفير القدرة على التعبير عن الانفعالات والمشاعر
تؤدي إلى الشعور بالقلق والفشل.	تمنح الإحساس بالمتعة والإنجاز
تسبب للفرد الضعف والتشاؤم من المستقبل.	تمد الفرد بالقوة والتفاؤل بالمستقبل
تسبب للفرد الشعور بالأرق.	تساعد الفرد على النوم الجيد
عدم القدرة على الرجوع إلى التوازن النفسي بعد المرور بتجربة غير سارة.	تمنحه القدرة على الرجوع إلى التوازن النفسي بعد المرور بتجربة غير سارة

المصدر: (الهيجان 1998، ص 80-15)

كذلك أشار كيلي 1994 Killy إلى نوعين من الضغوط هما: الضغوط الإيجابية والضغوط السلبية، حيث انه كان وما زال ينظر للضغوط على انها تمثل حوادث سيئة ولكن من الممكن ان تكون الضغوط نافعة ومفيدة للفرد بشرط ان تكون معتدلة حيث تعمل على تحفيز الفرد للعمل والإنتاج كما هو المر بالنسبة للنجاحات التي يحققها الكثير من الأفراد في مجالات الحياة العديدة كالدراسة او التجارة أو الرياضة وغيرها من المجالات حيث إن الرغبة في تحقيق النجاح نوع من الضغوط تدفع الفرد لتحقيق افضل النتائج غير أن هذه الضغوط إذا ما تجاوز درجة معينة تكون ضغوطا هدامة وضارة حيث أشارت دراسة كل من (Yenkes&Dodson 1980) بان الأداء يتحسن كلما زاد مقدار الضغط إلى درجة مقبولة وبالتالي فإن الزيادة عن هذه الدرجة أو النقصان بشكل كبير قد تسبب الضرر للفرد سواء أكان ذلك في صحته او نفسيته). (الهيجان 1998، ص

(80-15)؛ ومن الواضح ان Killy ينضّر إلى مصادر الضغط على أنها تمثل حوادث سيئة وإن نتائج هذه الضغوط غير مرغوب فيها وإن الضغوط الإيجابية تكون نافعة بشرط ان تكون بدرجة مقبولة ومعتدلة لتحفيز الفرد على النجاح وبالتالي إن زيادة هذه الضغوط أن نقصانها عن الحد المقبول ومن الممكن أن تؤثر على أداء وسلامة الفرد النفسية والصحية.

وقام (Moor 1975) بوضع نموذج ميّز فيه بين ثلاثة أنواع من الضغوط:

1. **الضغوط الموقفية:** وتتضمن المشكلات التي يتعرض لها الفرد في حياته اليومية وعادة

ما تكون منخفضة الشدة.

2. **الضغوط النمائية:** وهي التي ترتبط بمراحل نمو الفرد خلال نموه.

3. **ضغوط الأزمات أو الشدائد:** التي يتعرض لها الفرد. (السمدوني، 1990، ص 735).

وأشار Miller 1979 إلى وجود نوعين من الضغوط وهي الضغوط الموجبة وعرفها بأن لها متطلبات خاصة توضع على الفرد وتسبب له توتراً ولا تؤثر في وظائفه الجسمية تأثيراً مضاداً بعكس الضغوط السالبة التي تسبب التوتراً للفرد وتؤثر في وظائفه الجسمية تأثيراً مضاداً.

(اليوسفي، 1990: 285).

خامساً-مصادر الضغوط (Sources of Stress) :

يعرف عادل الأشول (1993) مصادر الضغوط بأنها " عبارة عن مثير له إمكانية محتملة

في ان يولد استجابة المواجهة او الهروب منها ". (عادل الأشول، 1993، ص 15).

(ويشير (Spielberger 1972) على أهم مصدر من مصادر الضغوط النفسية وهي

المواقف الاجتماعية التي يؤدي إلى الإحباط أو التهديد، بإحداث الإحباط لمجموعة من الأفراد وقد تؤثر شدته ومدة الضغوط النفسية على استقرار وتوازن العلاقات والاتصال بين الناس في

المجموعة الواحدة، وما يترتب على ذلك من اضطراب في صحتهم الجسدية (Spielberger)

(1972 : 3-18)

أما (Lasarus 1976) فقد أشار إلى ان هناك مصدرين رئيسيين للضغوط التي تعتبر من

العوامل المؤدية للضغوط وهي:

1. العوامل الفسيولوجية للضغوط.

2. الظروف البيئية والاجتماعية المؤدية للضغوط.

حيث يتضمن العامل الأول على سبيل المثال: الحرارة، برودة الجو، الميكروبات التي تنتشر

في الجسم، والأضرار الجسمية، والعدوى عن طريق البكتيريا، والفيروسات، وفي هذه الحالة تتحرك

الآليات الدفاعية للجسم للتغلب على الضرر الجسمي، والاحتفاظ بالصحة الجيدة.

اما العامل الثاني فيتضمن العوامل البيئية المؤدية للضغوط النفسية والاجتماعية، تلك العوامل التي يتعلق بعضها بالفرد حيث تعتمد على تكوينه النفسي والعضوي، ويتعلق البعض الآخر منها بالبيئة الخارجية وغالبا ما تكون ضغوط عامة لكل الناس. (Lasarus 1976, p48). ويشير (Selye 1976) إلى مجموعة من الضغوط يعتبرها من المصادر الرئيسية للضغوط وهي المدرسة، العلاقات الإنسانية، المناخ الاجتماعي، الازدحام، الضيق والملل، الوحدة والانعزال، تغير المكان، القلق.

وحدد (Miller 1982) مصدرين اساسيين للضغوط هما:

1. الضغوط الداخلية ويقصد بها الضغوط التي تنال نتيجة الافتراضات الغير واقعية والناجمة من الذات.

2. الضغوط الخارجية ويقصد بها الصراع الذي يحدثه الاختلاف بين القيم والمبادئ التي يتمسك بها الفرد وبين الواقع. (Miller 1982, p130).

ويتفق موراي Murray مع Miller بتحديد مصدرين للضغوط وهي بيتا Beta Press وهي الموضوعات البيئية كما يدركها الفرد ويفسرها، وضغوط ألفا Alpha Press والمقصود بها خصائص تلك الموضوعات البيئية كما توجد في الواقع. (هول ولنديرز، 1987). وهناك من يرى أن المواقف الضاغطة هي مصادر أساسي للضغط ويطلق عليها الدوافع المسببة لضغوط والبعض الآخر يرى أن الخوف والتهديد والإحباط والصراع مصادر أساسية للضغوط النفسية، بالإضافة إلى أحداث الحياة واضطرابات العلاقة بين الناس، ومواقف النبذ، والإخفاق في الطموح. (Miller 1982 :Caplan 1981, p 413-420) ويرى (Price 1981) ان الضغوط النفسية ترتبط بالتغيرات الكبيرة الواسعة في الحياة والتي تتضمن أوقات الفراغ والامتحانات، وزيادة المسؤوليات، والنقد، والخوف من الفشل (Price 1981, p231).

يشير كل من (Monat&Lazarus) إلى أن الضغوط او الأحداث الضاغطة تنشأ من مصادر متعددة مثل الإحباط والصراع وهما أحد المصادر الرئيسية للضغوط.

1 - الإحباط (Frustration) هو إعاقة أو تعطيل التقدم نحو هدف ما ولذا يعد مصدرا

الضغوط (Monat& Lazarus1977, pp 1-10)

ويرى الهيجان (1998) ان الإحباط عندما يواجه الفرد عقبات تقف في وجه إشباع

حاجاته، وهذه العقبات التي تعطل الفرد وتمنعه من تحقيق هدفه قد تنشأ من عدة عوامل مثل:

أ- الحالة الاقتصادية: قلة المال والدخل مما لا يسمح بتوفير الحاجات الفردية في الحياة

للفرد او فقدان الدخل سواء بالفصل أو العجز عن العمل.

- ب- الحالة المرضية: مثل حدوث عاهة أو قصور جسمي يعوق الفرد على تحقيق طموحه.
- ج . الظروف الاجتماعية: وتتمثل بالقواعد والقوانين والعادات والأنظمة التي تسنها المجتمعات واتجاهات التحيز أو التعصب عند الناس.
- د . الظروف المهنية: كظروف العمل ومتطلباته من ترقية، وعدم تطابق الوظيفة مع المؤهل أو الخبرات.
- هـ . العلاقة بين الأشخاص: وذلك فيما إذا كانت هذه العلاقة قائمة على التنافس وعدم فهم الآخرين للشخص أو عدم التعاون معه.

2 . الصراع (Conflict): هو الرغبة في ان تذهب في اتجاهين مختلفين في نفس الوقت بواسطة دوافع متناقضة او متعارضة وفي اي وقت او موقف يواجه الإنسان اختيار يجد نفسه في دائرة صراع مع النفس طبعاً، وهناك بعض الصراعات يكون من السهل حلها بمعنى الاختيار واضح والتردد قصير، إلا ان هناك البعض الآخر يكون من الصعب التعامل معها مما تثير الضغط لدى الفرد، حيث ان التردد هو الذي يطيل أمد الصراع وبالتالي كلما كان الصراع مهم وطويل المدى لا تستطيع حله فيصبح أكثر إثارة للضغط النفسي. (يوسف، 1990، ص 686).

3 . وهناك عدة اشكال للصراع هي:

أ. صراع الإقدام - إقدام (Approach - Approach conflict) : وهو اقل أنواع الصراع إثارة للضغط، حيث يكون الفرد بصدد رغبتين او هدفين إيجابيين ويرغب في الحصول عليهما، ولكنه غير قادر على الاختيار بينهما. كالاختيار بين مهنتين او زوجتين لكل منها محاسنها.

ب. صراع الإحجام . إحجام (Avoidance - Avoidance conflict) : وهو أسوء انواع الصراع وأكثرها إثارة للضغط، لأنه يصيب الفرد بالتردد لوقوعه بين هدفين غير مرغوب فيهما، او بين أمرين أحلاهما مر.

أ. صراع إقدام . إحجام (Approach - Avoidance conflict) :قد يبدو لك في بعض الأحيان هدف معين اكثر جاذبية إذا كان بعيد عنك ولكنك قد تشعر أنه غير محبب لنفسك إذا اقتربت من هذا الموقف. يمثل صراع الإقدام . إحجام أن يكون الفرد في موقف ينطوي على رغبتين في اتجاهين أحدهما إيجابي والآخر سلبي.

ب. صراع إقدام إحجام المزدوج (Double Approach-Avoidance conflict):

وهو ان يقع الفرد بين هدفين لكل منهما مكون إقدام . إحجام فمثلاً إذا كنت راغب في الالتحاق بعمل معين للحصول على راتب شهري (إقدام) ولكن الالتحاق بالعمل قد يلزمك بترك الدراسة وهو شيء لا تريد التفريط فيه (إحجام) وعندئذ يمكنك الاستمرار

في الدراسة إقدام ولكن هذا يحرمك من الحصول على المال الذي ترغب فيه . إجمام: ()
وعندما نحل هذا النوع من الصراع باختيار معين فقد نزل شعر بأننا تخلينا عن شيء
ما. (يوسف، 1990، ص 686).

وقد أشار العديد من الباحثين في دراساتهم كالطيريري (1994) وشقير (1998) والزراد
(2000) إلى أن أهم مصادر الضغوط النفسية تتمثل في المشكلات الذاتية للفرد وأهمها:

1. **المشكلات النفسية:** حيث أن تعرض الفرد لمستوى عالي من الضغط عادة ما يصاحبه
الشعور بالقلق والإحباط والتعب والإرهاق والاكتئاب والتوتر والانفعال والأرق، وانخفاض
تقدير الذات.

2. **المشكلات الاقتصادية:** فالمشاكل الاقتصادية لها الدور الأعظم في تشتيت جهد الإنسان
وضعف قدرته على التركيز والتفكير، وخاصة حينما يتعرض لأزمات مالية أو فقدان
العمل بشكل نهائي غذا ما كان مصدر رزقه فينعكس ذلك على حالته النفسية، وينجم
عن ذلك عدم قدرته على مسايرة متطلبات الحياة.

وقد اوضحت دراسة (Habburg , 1973) بأن الأفراد الذين يعانون الضغوط النفسية هم
الأفراد الذين يعيشون مستوى اقتصادي منخفض، ويعيشون في منطقة مزدحمة بالسكان،
وان هؤلاء يعيشون اضطرابات أسرية، ويعانون من ارتفاع معدل الإصابة بالأمراض النفسية
والجسمية (Ranchor 1991)

3. **المشكلات العائلية (الأسرية):** وقد أيد هذا المصدر نتائج دراسة كل من Harburg
و 1973 – 1988 Sandler من حدوث ضغوط اجتماعية ومشكلات أسرية تنتج عن
أسباب متعددة داخل الأسرة مثل مرض أحد افراد الأسرة أو غياب أحد الوالدين عن
الأسرة او الطلاق، وكلها مصادر للضغوط النفسية تتسبب في ظهور بعض
الاضطرابات النفسية لدى الأفراد.

4. **الضغوط الاجتماعية:** المتمثلة في سوء العلاقة بالآخرين وصعوبة تكوين صداقات
إجتماعية، ويرى علماء السلوك ان العلاقة الجيدة بين الأفراد المبنية على التأييد والثقة
والمساندة والتعاون تسهم في خلق بيئة اجتماعية صحية وعكس ذلك سواء كان سوء
الثقة أو عدمها قد يؤدي إلى نشوء علاقات متوترة، يسودها الحقد والكراهية وبذلك تصبح
العلاقات بين الأفراد مصدرا من مصادر الضغوط.

5. **المشكلات الصحية:** كالأمراض العضوية أو التغيرات الفسيولوجية التي تحدث للفرد
وتسبب له إعاقة نحو الوصول إلى الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها إما بشكل دائم أو
مؤقت كالإعاقات الجسمية، او العمليات الجراحية، او الصداع، او ارتفاع معدل ضربات

القلب، أو أعراض الدورة الدموية كتصلب الشرايين، أو افعاقة المتعلقة بسوء التغذية كالأنييميا التي تسبب الشعور بالإجهاد، وسرعة الإستثارة، ونوبات من الاكتئاب وقلة التركيز، حيث ان الضغوط ترتبط ارتباطا وثيقا ببداية حدوث الأمراض، حيث أكدت دراسة (Rees 1978) أن الضغوط ترتبط ارتباطا وثيقا ببداية حدوث الأمراض النفسجسمية وقد اوضحت دراسة (Brunish 1957)، عن وجود علاقة بين الضغوط وفقر الدم وأوضحت أيضا أن هناك علاقة بين الأنيميا الحادة وبين حالات الاكتئاب. (Ress 1978 ,pp3-18)

6. **المشكلات الدراسية:** المتعلقة بظروف الدراسة مثل صعوبة التعامل مع الزميلات والمعلمات وصعوبة التحصيل الدراسي، وضعف القدرة على التركيز، وعدم القدرة على أداء الواجبات المنزلية والفشل في الامتحانات .. إلخ

سادساً- اهم مصادر الضغوط حسب مختلف الباحثين في مجال الضغط:

6-1-1- قائمة اهم الضغوط حسب **Bensabat (1980):**

يرى (Bensabat 1980) بأن هناك جملة من الضغوط التي ورد ذكرها في كتابه "الضغط" منها ضغوط نفسية - انفعالية، وضغوط جسدية، وبيولوجية واخرى شعورية.

أ الضغوط النفسية - الانفعالية:

- الإحباط أسوأ عوامل الضغط.
- كل عوامل المضايقة والإكراه.
- عدم الرضا، والملل، والخوف والإرهاق.
- خيبة الأمل.
- الخجل والغيرة.
- الشعور بعدم النجاح.
- الاجترار الذي يؤدي نفسيا إلى الضغط.
- الانفعالات القوية الموجبة او السلبية.
- وفاة أو مرض شخص قريب.
- الفشل، الإفلاس، والنجاح المفاجئ وغير المتوقع.
- الهموم والانشغالات المادية والمهنية.
- المشاكل العاطفية، والزوجية والطلاق.
- الأرق.
- التغيرات المتكررة للبيئة، كتغير مقر السكن والترقية المهنية.

ب الضغوط الجسدية:

الجوع والمرض، والإرهاق الجسدي والتعب، والبرد، ودرجات الحرارة المرتفعة، والتغيرات المناخية المتكررة، والتلوث والضجيج والعمل ليلا.

ج الضغوط البيولوجية:

تتمثل في العوامل الغذائية واختلال النظام الغذائي كزيادة السكر والدهون، والإفراط أو الافتقار في البروتينات، والإفراط في تناول القهوة والتدخين أو تناول الكحول.

د الضغوط اللاشعورية:

عوامل الضغط ليست دائما معروفة، وغنما يمكن ان تكون غير معروفة ويقال عنها لاشعورية، ويتم الكشف عنها بعد المقابلات والتحليل مثل القلق، والفوبيا، والوسواس ومصدرها في الغالب لاشعوري، وترتبط بصراعات وصدمات جسدية او نفسية - وجدانية.

(Bensabat,1980 ,pp40-41)

6-1-2- قائمة اهم الضغوط حسب Murry:

قدم Murry نقلا عن (الرشيدى، 1999، ص 66-67) قائمة للضغوط التي تواجه الفرد في حياته اليومية وتشمل ما يلي:

- ضغط نقص التأييد الأسري، ويشمل التنافر الأسري، والتأديب المتقلب، وانفصال الوالدين، وغياب أحدهما، ومرض أحد الوالدين، وعدم الاستقرار المنزلي وهذا كله يمثل ضغوطا على الفرد.
- ضغط الأخطار والكوارث منها الكوارث الطبيعية والحريق.
- ضغط النبذ وعدم الاهتمام والاحتقار كالشعور بالصراع وعدم الرضا الناتج عن وجود أشخاص تظهر عدم الاهتمام وقلة تقديرهم للفرد والتأنيب والرد والصد.
- ضغط الخصوم والأقران المتنافسين، كالشعور بالتوتر والقلق والإحباط الناتج عن وجود ظروف بيئية وأشخاص لا ييسرون للفرد النجاح والمنافسة بين الأقران في مجالات الحياة مما يزيد لديهم الشعور بعدم الثقة.
- ضغط ولادة الأشقاء، كالشعور بالإحباط والقلق نتيجة شعور الشخص بالغيرة نتيجة اهتمام الوالدين بالأشقاء الآخرين.
- ضغط الانتماء والصدقات، كالشعور بالإحباط والصراع والتوتر الناتج عن عدم إشباع الحاجة إلى التواد.
- ضغط الجنس، كالشعور بالإحباط والتوتر والفشل في عدم إشباع الحاجة إلى الجنس-الاتصال الجنسي.

6-1-3- قائمة أهم الضغوط حسب: Lazarus :

قدم "Lazarus" نقلا عن (عسكر: 71) قائمة للضغوط التي تواجه الفرد في حياته اليومية وتضمنت ما يلي:

- المشاغل الصحية كالإصابة بمرض عضوي، والقلق حول العلاج الطبي والتأثيرات الجانبية للأدوية.
- هموم شخصية منها الوحدة والخوف من مواجهة المسؤوليات.
- هموم العمل وتتضمن عدم الرضا الوظيفي، وانخفاض الدافعية والعلاقات السلبية مع زملاء العمل.
- هموم مستقبلية منها الضمان الوظيفي، واحتمال تدهور الحالة الصحية، التقاعد.
- المسؤوليات المالية مثل سداد القروض- الديون.
- مشكلات بيئية وتتضمن المشكلات الاجتماعية والأخلاقية، والضجيج وحركة المرور.
- مشكلة الوقت منها إنجاز أمور أكثر مما يسمح به الوقت المتاح للفرد، ومسؤوليات متعددة وعدم وجود وقت كاف.

6-1-4- قائمة أهم الضغوط المهنية حسب: David Fontana :

تتضمن ضغوطا مثل عبء المهنة، وغموض وصراع الدور، والمواجهات المتكررة مع الرؤساء، وساعات العمل الطويلة، والعمل وضغوط الوقت، والرتابة والشعور بالملل، وضغوط طبيعة العمل، وعلاقات الفرد مع الرؤساء أو الزملاء، والمسؤولية المرتبطة بطبيعة العمل، والتوقعات العالية غير الواقعة للذات وظروف العمل الطبيعية كالضجيج، والحرارة والإضاءة. (عثمان، 2001، ص97).

سابعا- أشكال الضغط النفسي:

يظهر الضغط النفسي بأشكال متعددة تختلف تبعا لاختلاف المواقف الضاغطة، كما تختلف الاستجابة تبعا للموقف الضاغط، أو تبعا لشدة هذا الضغط النفسي وتبعا للفروق الفردية في الاستجابة للضغط. ومن هذه الشكال نميز ما يلي:

7-1- الضغط النفسي المتوقع (Anticipatory Stress):

هو استجابة الفرد لضغط نفسي متوقع، فيحضر الذهن والجسم سلفا للتغيير، أو لتغيير مفاجئ نحو الأفضل أو ربما نحو الأسوء. مثل ذلك التوتر قبل الدخول على الامتحان، والخوف من إحصار على وشك حدوث، والخوف من عقاب الأهل عند خرق قوانين معينة . ويتميز هذا الضغط بأنه يحضر الجسم والذهن سلفا لأحداث على وشك الحدوث، لكنه قد يكون ضارا عندما

تضخم الأحداث بنتائجها السلبية وتعطي أهمية أكثر مما تستحق. (شريف ليلي، 2002، ص 40-41).

2-7- الضغط النفسي المتبقي (Residual Stress):

هو الضغط النفسي الذي يتراكم أو يبقى بعد انتهاء تجربة الموقف الضاغط، إذ يبقى الجسم في حالة من اليقظة لبعض الوقت بعد انتهاء الموقف الضاغط، أي فرط الإثارة سواء كانت سارة أم غير سارة لها النتائج نفسها على الفرد. (شريف ليلي، 2002، ص 40).

3-7- الضغط النفسي الحاد (Acute Stress):

هو الاستجابة الفورية لحادث يهدد الفرد أو موقف ضاغط سريع الحدوث وربما سريع الانتهاء مثل حادث سيارة، أو تسريح أو طرد من العمل، أو فقدان شخص عزيز وما شابه. وتكرار المواقف الحادة للضغط النفسي، فإن تأثيراته السلبية تظهر لتأخذ دورا مهما من خلال الأعراض النفسية والجسدية والسلوكية. أي ان الضغط النفسي الحاد هو ما ينتج عن تهديد فوري ومباشر لحياة الفرد، وتأخذ استجابة الجسد للضغط النفسي الحاد الآلية التالية: تزداد دقات القلب ويتسرع التنفس، ويرتفع ضغط الدم ويزيد الكبد في إفراز سكر الدم، أما الاستجابة النفسية تظهر من خلال ارتجاف اليدين، وتسارع في الحديث، وحدة الطبع، وتشويش التفكير. (شريف ليلي، 2002، ص 41) ويضيف (Bensabat 1980: 39) بأن هذا الشكل من الضغط غالبا ما يتضمن اعتداء عنيف جسدي أو نفسي - انفعالي، لكن محدد من حيث الزمن، كانهيار مفاجئ، والتعرض لبرد قارص، وانفعال قوي سلبي أو إيجابي، فاستجابة العضوية تكون مباشرة وعنيفة وشديدة، إنها استجابة بقاء، ويمكن للضغط الحاد أن يحدث في بعض الحالات اضطرابات نفسية جسدية مثل قرحة معدة حادة، وتسكى قرحة الضغط، وغالبا ما تكون نزفية، أو صدمات قلبية وعائية مميتة خاصة لدى المسنين حيث يكون الجهاز القلبي هش.

4-7- الضغط النفسي المزمن (Chronic-stress):

هو دور طويل من الإنهاك تتلاحق فيه أحداث صغيرة أحيانا، لكنها تتراكم مع الزمن لتشكل سلسلة من الضغوط المتواصلة، والتي تجعل الجسم مستنزفا وغير قادر على الاستمرار في المواجهة، بل تضعف مقاومته وهذا ما يحدث في بيئة العمل، أو استمرار الزواج الفاشل أو المشاحنات الزوجية. وإن استجابات الفرد للضغط النفسي المزمن تكون على شكل أمراض جسدية كثيرة تتسلل تدريجيا وتزداد لتؤدي إلى هلاك مبكر، أي انها عملية تراكم للضغط النفسي عبر الزمن، ويحضر الجسد ليكون حساسا وبالتالي مهيبا للإصابة بالأمراض الجسدية او النفسية. (شريف ليلي، 2002، ص 42). فالضغط المزمن هو مجموع الضغوط الصغرة تتراكم لتكون على

المدى الطويل مقدار ضغط كلي مفرط تفوق عتبة مقاومة الفرد، مما يحدث إنهاك نفسي وغدي تدريجي مسؤول عن أمراض التكيف (Bensabat 39).
ثامناً - اعراض الضغط النفسي:

أضحى التوتر والضغط النفسي جزءا من حياتنا اليومية في هذا العصر، وأغلب الناس قد تكيفوا مع الضغوطات اليومية لدرجة أصبح خارج نطاق وعيهم، إن ذلك لا يعني أن الضغوط النفسية لا تتراكم في نفس الإنسان وشخصيته، فالكثير منا يعاني تأثيراته المباشرة، كما تظهر في علامات وأعراض نفسية وعضوية متنوعة، والبعض مما لا يظهر عليه ذلك مباشرة، فإنه يتعرض لآثاره المخربة والمدمرة بشكل تدريجي، إنه يخرب أجهزة الجسم ولو غابت عن الشخص مشاعر الإحباط والقلق المرافقة له، وقد يجد الطبيب صعوبة في كشف سبب ارتفاع الضغط عند بعض المرضى، أو الصداع مع ما يرافق ذلك من اعراض نفسية كفرط التهيج وضعف التركيز والعصبية. إن هذه الأعراض هي بعض العلامات الذاتية النفسية والعضوية لاضطرابات الضغط النفسي. (عبد الله، 2001، ص 114).

وإن اعراض الضغط النفسي عديدة وتظهر على عدة مستويات الجسدي، والانفعالي، والذهني، والسلوكي والاجتماعي، وتظهر مع استمرار المصادر المسببة للضيق ولا تظهر جميعا في وقت واحد ولا على جميع الأشخاص (Razavi& Delvaux 1998 ,p12).

وفيما يلي تصنيف لأهم الأعراض المتعددة للضغط

8-1- الأعراض الجسدية:

تتعدد المظاهر الجسدية للضغط النفسي، فعلى مستوى الرأس والعنق تظهر الأعراض على شكل جفاف الحنجرة والفم، وصداع، واصتكاك الأسنان، وآلام جبهية، وآلام في الفك والعنق، وتوتر العضلات في الرقبة والظهر والإحساس باهتزازات في الأذن.

على مستوى التنفس، قد تنتاب الفرد آلام صدرية، وعسر التنفي، وضيق تنفسي وقطع التنفس. أما على المستوى الهضمي-المعوي تتمثل الأعراض في فقدان الشهية، وحموضة المعدة، والغثيان، والغازات، وألم بطني تشنجي، والبراز المتكرر، والمغص والتشنج، والإمساك، والإسهال، وعسر الهضم وانتفاخ البطن.

بينما على المستوى القلبي - الوعائي تظهر الأعراض على شكل تسرع القلب، وضربات غير منتظمة واضطرابات قلبية دورانية، كما يعاني الفرد بآلام أثناء البول، والتبول المتكرر، وآلام في الحوض، وحيض مؤلم، ودورة شهرية غير منتظمة او غائبة، وانخفاض الرغبة الجنسية والعجز الجنسي وذلك على المستوى البولي - التناسلي. بالإضافة إلى ذلك قد تظهر اعراض اخرى عصبية كالعرق الزائد، والإحساس بالبرودة والحرارة والارتجاف، واللجاجة، وبرودة الأطراف والدوار.

أو أعراض جلدية على شكل التهابات جلدية وطفح جلدي. وقد تمس أيضا عادة نوم الفرد كعدم الانتظام في النوم، والأرق، والنوم الزائد، والاستيقاظ المبكر على غير العادة، وكوابيس وأحلام مزعجة.

8-2- الأعراض النفسية:

كما تتعدد المظاهر النفسية للضغط النفسي، فقد تظهر على شكل إحساسات بالضيق، والكآبة، والحزن، وفقدان الاهتمام، وفرط التهيج، وفرط النشاط، وعدم الاستقرار، وفقدان الصبر، والغضب وصعوبات الكلام، والملل، والخمول، والتعب والإرهاك، والسلبية ومراقبة الذات. (عبد الله، 2001، ص 118).

إضافة إلى ذلك أعراض أخرى مثل العدوانية، وقلق خاص أو عام، وعدم الرضا في الحياة، والوحدة، والحيرة، وانخفاض تقدير الذات، والإحباط، والتوتر، واليأس، والحاجة إلى البكاء، وعدم القدرة على التعبير الانفعالي، وانشغال البال، وسرعة الانفعال والإثارة، واللوم والعتاب، وانخفاض الأداء، والاندفاعية، وتقلب في المزاج، وأخذ وإدمان المواد السامة، والأدوية والكحول. (عسكر 2000، ص 45).

8-3- الأعراض الفكرية أو الذهنية:

تتجلى هذه الأعراض في النسيان، والصعوبة في التركيز، والصعوبة في اتخاذ القرارات، والاضطرابات في التفكير، وذاكرة ضعيفة أو الصعوبة في استرجاع الأحداث، واستحواذ فكرة واحدة على الفرد، وتزايد عدد الأخطاء وإصدار أحكام غير صائبة.

8-4- الأعراض الخاصة بالعلامات الاجتماعية:

تتمثل في عدم الثقة غير المبررة بالآخرين، ولوم الآخرين، ونسيان المواعيد أو إلغائها قبل فترة وجيزة، والتهكم والسخرية من الآخرين، وتبني سلوك واتجاه دفاعي في العلاقات مع الآخرين، وتجاهل الآخرين، والتفاعل مع الآخرين بشكل آلي أي تفاعل يكتفه البرود وصعوبات في الاتصال (عسكر علي، ص 46).

8-5- المظاهر السلوكية للضغط النفسي:

يرى Schafer نقلا عن (شريف، 2002، ص 45 - 47) أن كثيرا من الناس تظهر لديهم علامات، الضغط النفسي بشكلها السلوكي أكثر من أشكالها الانفعالية أو المعرفية، ويشير هذا الباحث إلى أن الاستجابات السلوكية للضغط النفسي تنقسم إلى قسمين. مظاهر مباشرة وغير مباشرة.

أ . مظاهر مباشرة:

- وهي انعكاسات فورية للتوتر الداخلي من الفرد المضغوط مثل:
- الاستثارة وحدة الطبع، حيث يكون الفرد صعب المزاج وسريع الغضب.
- ارتجالية التصرف، يجعل الفرد سريع التصرف مما قد يعود عليه برد فعل سلبي من الآخرين.
- الحديث أكثر من العادة، ربما يلجأ الفرد المضغوط إلى الحديث بالموضوع نفسه أو بموضوعات متعددة، بشكل يجعل الآخرين يملون سماعه أو مرافقته.
- التمتمة والتلعثم بالحديث وذلك نتيجة التوتر، أو انه يرتبك في اثناء الحديث مع الآخرين فيتلعثم.
- صعوبة الجلوس لفترة من الزمن، فهو سريع الانتقال من مكان إلى آخر بسبب الملل الذي يصيبه من المكان نفسه.
- التهجم اللفظي على أحد ما، من السهل عليه مواجهة الآخرين بالشتائم او المواجهة الكلامية غير اللائقة.
- الإنسحابية، يتجنب الفرد أحيانا ان يواجه احدا او ان يتدخل لحل مشكلته، بل يحاول تجنب كل ما يخص موضوع مشكلته.
- الدخول في نوبات البكاء، ربما يؤدي شدة الانفعال لدى الفرد المضغوط نفسيا أحيانا إلى نوبات من البكاء لا يستطيع معها السيطرة على نفسه.

ب . مظاهر غير مباشرة:

- إنها المظاهر التي تعكس زيادة سلوكيات معينة كطريقة يستمدها الفرد للتححرر من الألم الذهني والجسدي للضغط النفسي، إذ يلجأ الفرد المضغوط إلى طرائق غير مباشرة للتخفيف من الألم، كما ان زيادة تكرار وهذه السلوكيات قد تكون مؤشرا على زيادة في مستوى الضغط النفسي مثل:
- زيادة في التدخين، بحيث يدخن تدخيننا شرها وأكثر مما كان يفعل سابقا، أو ربما انه يبدأ التدخين نتيجة للمشكلة الضاغطة التي تواجهه.
- زيادة استهلاك الكحول، حيث يتغير معدل استهلاكه المعتاد إلى درجة السكر والإدمان، أو أنه يبدأ تناول الكحول إثر الموقف الضاغط.
- زيادة استخدام الأدوية الطبية لتخفيف التوتر سواء كانت أدوية مسكنة أو منبهة، معتقدا أنها تخفف آلامه التي لا يستطيع تحديد مصدرها.

- للجوء للنوم كوسيلة للهروب، إذ يحقق النوم للفرد هرباً من التفكير بالمشكلة.
- زيادة استخدام العقاقير المنومة.
- استعمال عقاقير ممنوعة، ربما يلجأ في بعض الحالات إلى استخدام المخدرات أو المهدئات التي تسبب إدماناً.
- تكرار زيارة الطبيب لشكاوي صحية، إذ يشعر الفرد أنه لا يستطيع تحديد الألم، بل يشعر بالألم مختلفة وهذا ما يجعله يبحث عن المعالجة الطبية كل مرة. (شريف، 2002، ص47).

نستخلص مما تقدم أم محاولات الفرد للتحكم في المطالب البيئية والتكيف معها ليست ناجحة دائماً، وهذا ما يجعله عرضة لمجموعة من التغيرات البيولوجية والنفسية والسلوكية والتي قد تكون معتدلة أو شديدة.

تاسعاً- تشخيص حالة الضغط:

إن تشخيص حالة الضغط لا يتم بصفة محددة ودقيقة مثلما هو الحال عند تشخيص الحمى القرمزية أو الحمى التيفية ويصرح "Bensabat 1980" بأنه يمكن تقدير إكلينيكي مقدار الضغط المتراكم وتقييم بصفة غير مباشرة نتائج العيادية والبيولوجية. فعلى المستوى الادبي هناك بعض الأعراض التي تمثل مؤشرات للضغط منها اضطرابات النوم بالخصوص في الجزء الثاني من الليل والنهوض المبكر، وانخفاض الليبدو، وبعض الاضطرابات السلوكية كالقلق، والاستثارة، والتعب، وفقدان الشهية، والصداع، وآلام صدرية، وإسهال ومغص معدي على شرط أن لا ترتبط مثل هذه الأعراض بأي سبب عضوي وذلك بعد إجراء فحص نفسي وبيولوجي دقيق.

وفي كل الحالات لا بد من إجراء فحص نفسي، واجتماعي ومهني وذلك للبحث عن السياق التراكمي للضغط وتقديره وحصر دوره في مختلف الاضطرابات الجسدية أو النفسية التي يعاني منها المفحوص، بالإضافة إلى فحص أسلوب ونمط حياة الفرد لأنها من العوامل المسؤولة عن حالة الضغط المزمن.

عموماً، يرتكز التناول الإكلينيكي للضغط على معطيات لفحوصات مختلفة منها:

- فحص عيادي لتقدير مختلف الاضطرابات المرتبطة بالضغط.
- فحص اجتماعي ومهني للبحث عن عوامل ومصادر الضغط في نمط حياة الفرد.
- فحص نفسي من خلال تحديد الملمح السيكلوجي، ونمط الاستجابة للضغط ونوعية اسلوب التحكم والتعامل معه.
- فحص تاريخي لتقييم مقدار الضغط المتراكم وذلك من خلال رصد مجموع التغيرات التي حدثت في حياة الفرد.

- قياس درجة ونوعية تحكم وضبط الفرد للضغط من خلال التغذية الرجعية رد الفعل الفيسيولوجي.

9-1- فحص عيادي:

إن غنى الجدول الإكلينيكي للضغط يرتبط بموقفين مختلفين، حالة الضغط الحاد العابر الذي نتعرض له كل يوم وعدة مرات في اليوم، وحالة الضغط المزمن الذي ينتج عن تعرض مستمر للضغط وبالأخص السيئ منه، وهذا الضغط ناتج عن تراكم متتالي لضغوط صغيرة امام مرحلة إنهاك ما وحدوث أمراض التكيف، أما في الضغط الحاد يؤدي إلى ظهور الأعراض الإكلينيكية للضغط بوضوح تكون المظاهر الإكلينيكية متقلبة، قصيرة وانتقالية وتكون أكثر وضوحا عندما يكون الضغط شديداً.

9-2- فحص اجتماعي- مهني:

يهدف هذا الفحص استسقاء عوامل الضغط ومصدرها في أسلوب معيشة الفرد ونمط حياته مثل ظروف العمل، والحياة الأسرية، والتغذية، وأوقات الترفيه ... إلخ والغرض منها أيضا إيضاح عوامل الإحباط، والالتزامات والإرغامات المفرطة. قد تكون ذات مصدر مهني كعبء المسؤولية المهنية، وتوتر في العلاقات المهنية مع الزملاء أو الرئيس، ودخل ضعيف، أو ذات مصدر عائلي مثل الصراع بين الزوجين، وإحباط عاطفي، وانفصال، وطلاق، وصعوبات علائقية بين الوالدين والأبناء، أو صحي مثل الإصابة بمرض مزمن، وإعاقة جسدية، أو غذائي مثل تغذية غير متوازنة، والإفراط في التدخين والكحول، أو عوامل نفسية كالخجل، والوحدة والوسواس.

9-3- فحص نفسي:

يهدف لفحص قدرة الفرد في إدارة الضغط من حيث التحكم فيه وضبطه وأساليب مواجهته، فهو يتجه لدراسة بنية الشخصية لأنها مهمة في تحديد مدى قابلية الفرد للتأثر بالضغط، وذلك من خلال معرفة سمات طبيعه، وسلوكه تجاه مختلف المواقف ونتائجه الانفعالية، كما يهتم بالجانب الوراثي، والمعاش اليومي، والتجارب السابقة والصدمات الأساسية.

9-4- فحص تاريخي:

يهدف هذا الفحص إلى فحص مقدار الضغط المتراكم في حياة الفرد، لأن لهذا التراكم تأثير خطير على صحته، ويتم تقدير ذلك من خلال حصر اهم الأحداث الحياتية التي تعرض لها الفرد خلال السنوات الأخيرة منها موت الزوج، والطلاق، والانفصال والسجن ... إلخ وبالتالي معرفة مختلف التغيرات التي طرأت في حياته. ويشير "Bensabat" أن هناك علاقة قوية بين مجموع التغيرات التي طرأت في حياة الفرد وتواتر الأمراض والاضطرابات (Bensabat 1980, p246). (137).

لقد لخص كل من "Salah" و "Fontaine" خطوات تشخيص حالة الضغط من خلال وصف دقيق لخمس عوامل منها:

- طبيعة، وتكرار ومدة وشدة استجابات الضغط على المستوى الحركي، والفسولوجي والمعرفي-اللفظي.
- نتائج استجابة الضغط على البيئة (العائلية - المهنية).
- نتائج استجابة الضغط على الصحة الجسدية والنفسية للفرد.
- طبيعة ودرجة فعالية استراتيجيات التوافق التي يستعملها الفرد.

عاشراً- مراحل حدوث الضغط النفسي:

إن مراحل حدوث الضغط النفسي تختلف باختلاف الانتماءات الفكرية والنظرية للعلماء، وسوف نتعرض لاحقاً على وجهات نظر كل من (Hans Selye) . (Fontaine & Salah) . -

10- 1- وجهة نظر (Hans Selye):

كان الطبيب Selye إسهام في تفسير الضغط النفسي بفضل أبحاثه وملاحظاته المخبرية، وتوصل إلى صياغة ما أسماه تناذر التكيف العام، (Adaptation syndrome général).

ويضم ثلاث مراحل لعملية الاستجابة للضغط النفسي:

أ. المرحلة الأولى (استجابة الإنذار):

في هذه المرحلة يستدعي الجسم كل قواه الدفاعية لمواجهة الخطر الذي يتعرض له، فتحدث نتيجة التعرض المفاجئ لمنبهات لم يكن مهيناً لها مجموعة من التغيرات العضوية والكيميائية، فترتفع نسبة السكر في الدم، ويتسارع النبض، ويرتفع الضغط الشرياني. فيكون الجسم في حالة استنفار وتأهب كامل من أجل الدفاع والتكيف مع العامل المهدد.

ب. المرحلة الثانية (مرحلة المواجهة):

إذا استمر الموقف الضاغط، فإن مرحلة الإنذار تتبعها مرحلة أخرى هي مرحلة المواجهة لهذا الموقف وتشمل هذه المرحلة الأعراض الجسمية التي يحدثها التعرض المستمر للمنبهات والمواقف الضاغطة التي يكون الكائن الحي قد اكتسب القدرة على التكيف معها، وتعتبر هذه المرحلة هامة في نشأة أعراض التكيف أو ما يسمى بالأعراض السيكوسوماتية، ويحدث ذلك خاصة عندما تعجز قدرة الفرد على مواجهة المواقف عن طريق رد فعل تكيفي كاف، ويؤدي التعرض المستمر للضغوط إلى اضطراب التوازن الداخلي مما يحدث مزيداً من الخلل في الإفرازات الهرمونية المسببة للاضطرابات العضوية.

ج. المرحلة الثالثة (مرحلة الإنهاك أو الإعياء واستنفاد الطاقة):

إذا طال تعرض الفرد للضغوط لمدة أطول فإنه سيصل إلى نقطة يعجز فيها عن الاستمرار في المقاومة ويدخل في مرحلة الإنهاك، ويصبح عاجزاً عن التكيف بشكل كامل. وفي المرحلة هذه تنهار الدفاعات الهرمونية وتضطرب الغدد وتنقص مقاومة الجسم، وتصاب الكثير من الأجهزة بالعطب، ويسير المريض نحو الموت بخطى سريعة. (عبد الله 2001، ص 116-117).

10-2- وجهة نظر كل من (Salah & Fontaine):

تحدث ظاهرة الضغط النفسي على خمسة مراحل أساسية وهي:

أ. حالة الإنذار (Etat d'Alarme):

وجود حادث ضاغط شديد يلفت انتباه الفرد ويؤثر على نشاطاته الحالية.

ب. مرحلة التقييم (Evaluation):

يقوم الفرد بحل وفك الموقف وفقاً لمميزاته وخصائصه الفردية، هل يعبر الموقف عن خطر جسدي أو عن حالة فقدان، ويمكن هنا تضخيم الحدث أو تصغيره.

ج. البحث عن استراتيجية للتوافق (Recherche d'une stratégie adaptative):

تتمثل هذه الاستراتيجيات في مجموعة معقدة السيرورات النفسية التي يستعملها الفرد ويوظفها بغرض الخفيف من أثر الضغط على توظيفه الانفعالي مثل البحث عن المعلومات والتجنب ... إلخ.

د. استجابات الضغط ():

تظهر هذه الاستجابات على المستوى الفيزيولوجي (فرط الإفراز المعدي وتسرع القلب) والحركي (فرط النشاط الحركي، والعصبية والتهييج) والمعرفي - اللفظي (شكاوي، والإحساس بالضيق والعجز).

إن شدة هذه الاستجابات قد تأخذ عدة مظاهر مثل القلق والحزن، وآلام جسدية، وصعوبات في الحياة المهنية وصعوبات مدرسية أو عائلية، فالضغط يمثل عامل خطر لتفجير اضطرابات القلق والاكتئاب.

هـ. انعكاسات استجابات الضغط على الصحة (retentissement de la réponse de

(stress sur la santé):

يمثل الضغط المزمن عامل خطر لظهور اضطرابات جسدية مثل اضطرابات معدية- معوية ويؤدي أيضاً إلى تفجير تظاهرات القلق والاكتئاب. (Salah & Fontaine, p42):

10-3- وجهة نظر كل من (Folkman&Lazarus):

تحدث ظاهرة الضغط النفسي وعملية المواجهة على خمس مراحل وهي:

أ. مرحلة الحدث الضاغط:

وفكرة هذه المرحلة مبنية على أن الإنسان يواجه في حياته مواقف أو أحداث ضاغطة تستدعي الكثير من الجهد لمواجهةها والتغلب عليها وقد تتطوي عليها صعوبات صحية إذا تم استعمال استراتيجيات معرفية سلوكية غير فعالة.

ب.مرحلة التقييم الأولي:

في هذه المرحلة، يقوم الفرد بمحاولة التعرف على الحدث ثم يحاول تحديد مستوى التهديد الذي يمثله هذا الحدث بالنسبة للفرد، ويعتمد الفرد في هذه العملية التقديرية على أسلوبه المعرفي وخبراته الشخصية.

ج.مرحلة التقييم الثانوي:

في هذه المرحلة يقوم الفرد بتقييم مدى فكرة إمكانياته الشخصية على مواجهة الموقف الضاغط، وهكذا عندما يتلائم كل من تقديرنا لمطالب الموقف وإمكانياتنا على مواجهته لا نشعر بالضغط، وعندما يعكس تقييمنا فجوة بين إمكانياتنا ومطالب الموقف أو المحيط، وخاصة عندما تفوق المطالب الإمكانيات المتوفرة لمواجهة الموقف الضاغط نختبر مستوى كبير من الضغط. كما تتضمن مرحلة التقييم الثانوي محاولة تحديد آليات المناسبة لمواجهة الموقف والتغلب عليه، فبعد ان يقوم الفرد بتقييمه الأولي للموقف من ناحية تهديد هذا الحدث له، يقوم الفرد بالتخطيط لكيفية مواجهة هذا الموقف معتمدا على مجموعة من العوامل بما فيها عوامل خارجية (كطبيعة الحدث نفسه)، عوامل داخلية بالفرد نفسه (كذكائه وشخصيته، وثقافته وخبراته السابقة).

د.مرحلة المواجهة:

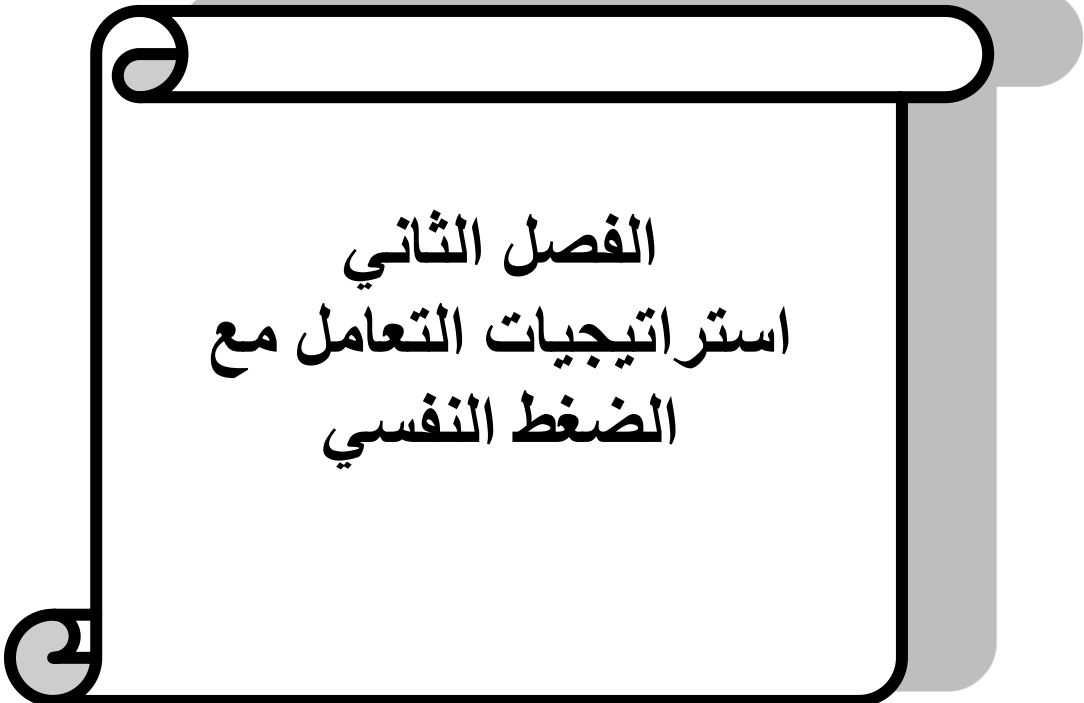
في هذه المرحلة يلجأ الفرد إلى استعمال استراتيجيات معرفية او سلوكية لمواجهة الموقف الضاغط. ولقد صنفت استراتيجيات المواجهة إلى نوعين أساسيين، تكمن الاستراتيجية الأولى فيما يسمى بالفعل المباشر ويشمل اتخاذ إجراءات عملية مباشرة لتغيير الموقف الضاغط، وتتسم هذه بطريقة سلوكية تعتمد أسلوب حل المشكلات. أما الاستراتيجية الثانية فتتمثل فيما يسمى بالفعل المخفف وهو فعل غير مباشر ذو طبيعة انفعالية.

هـ.مرحلة نتائج المواجهة:

في هذه المرحلة يتحدد مدى تأثير أساليب المواجهة على كل من النشاط الانفعالي، والمعرفي، والفيزيولوجي، والسلوكي. وتتوقف استجابة الفرد التوافقية للموقف الضاغط على مدى نجاحه في استعمال إستراتيجية مناسبة للتغلب عليه. (يخلف، 2001، ص54).

- خلاصة الفصل.

تطرق الفصل لشرح مفهوم الضغوط النفسية؛ من خلال تعريفه لغويا، وذكر لمحة تاريخية عن ظهور هذا المصطلح في مختلف الميادين، ومن ثم استعراض مختلف النماذج والنظريات المفسرة للضغوط النفسية، ثم أنواع ومصادر الضغوط حسب مختلف الباحثين في مجال الضغط، وأشكال وأعراض الضغط النفسي، وتشخيص حالته.



الفصل الثاني
استراتيجيات التعامل مع
الضغط النفسي

- تمهيد:

يقول الله تعالى في القرآن الكريم " و لنبلونكم بشيء من الخوف و الجوع و نقص من الأموال و الأنفس و الثمرات و بشر الصابرين " (سورة البقرة، الآية 155). فالإنسان إذا عرضة للابتلاءات المختلفة وهو مطالب أن يتعامل معها بطريقة معينة بقصد الحفاظ على اطمئنانه، و الناس يختلفون في طريقة تفاعلهم مع الأحداث الحياتية المهددة لأمنهم و اطمئنانهما ما يستلزم التعامل معها و محاولة التخلص من تبعاتها الصحية السلبية، النفسية و البيولوجية والاجتماعية.

جاءت نظرية ال coping لتوضح مختلف الطرق التي يوظفها الأفراد للتعامل مع الأحداث الحياتية الضاغطة و المهددة لكيانهم و توازنهم، و لقد خصص هذا الفصل لدراسة هذا المفهوم كما تعرض له الباحثون، و قد بلغ عدد المقالات حول هذا المفهوم ما بين سنة 1980 . 2004 أكثر من 30.000 (Caroly and Loriene, 2004) ما يعكس مدى شعبيته و مدى الاهتمام البالغ بالآثار النفسية والجسمية للضغط النفسي (ص507).

و رغم هذا العدد الكبير من الباحثين و الكتاب الذين ارتبطت أسماءهم بهذا المفهوم فإن (Lazarus) يبقى أكثر الأسماء ذكرا و ارتباطا به و ذلك لمساهمته الثورية و العميقة التي أعطت بعدا جديدا لدراسة الضغط النفسي و سبل التعامل معه من خلال نظريته عن ال coping.

أكد (Paulhan et Bourgeois, 1998) أن دراسة استراتيجيات الكوبنج غيرت نظرتنا إلى الضغط النفسي بصفة جذرية، حيث أصبحنا لا نصف استجابات الضغط بالأحداث التي تتعرض لها الحالة، وإنما بالطريقة التي نتعامل بها مع الوضعية. ويرجع الفضل في توضيح هذا المفهوم إلى النظرة الجديدة التي تتبنى المسارات المعرفية في تفسيرها للضغط النفسي. وفيما يلي عرض مختصر لهذا التناول النظري للمفهوم بداية من التحديد إلى عواقبه النفسية والصحية، لكن قبل ذلك نعرض على الضغط النفسي و بعض المقاربات الكلاسيكية - البيولوجية و الطبية - قبل أن ننقل إلى التناول المعرفي.

أولاً_ الضغط النفسي:

يعتبر (Cannon, 1914) من العلماء الأوائل الذين درسوا الضغط النفسي. وكان يتفق مع أهم المنظرين المعاصرين له، و حسبه فإن الجسم بحاجة إلى الحفاظ على حالة من التوازن، و أي شيء يزعج أو يهدد هذا التوازن يحرض الجهاز على الرد بطرق قد تسترجع الاطمئنان .هناك بعض الأحداث الضاغطة التي تثير انفعالات سلبية مثل الغضب و الخوف، هذه الانفعالات التي تشترك في إثارة الجهاز العصبي الودي (SNS) و الإفرازات الهرمونية التي تثير مناطق أخرى من الجسم .هذه التغيرات العصبية الهرمونية تحضر الجهاز للخوض في واحدة من الاستجابتين التاليتين من السلوك التكيفي: المواجهة أو الفرار. أي أن الجهاز يحضر للثبات و مواجهة الحدث الضاغط أو تجنبه الوضعية. و رغم أن عمل هذا العالم قد ارتكز على اختبارات بيولوجية خام ومعرفة غير مكتملة لفيزيولوجيا الجهاز العصبي الودي، إلا أن الكثير مما اقترحه قد تم التأكد منه بفضل الأبحاث الحديثة، حيث أصبح معروفا لدينا أن (i.e., catecholamines, epinephrine and norepinephrine) تفرز خلال الضغط أو الاستثارة و تؤدي الكثير من الأعمال التي اقترحها Cannon.

أما العالم (Selye 1956/1984) فقد طور نموذجا مختلفا للضغط أسماه" متلازمة التكيف العام "General Adaptation Syndrome" ، يرتكز على نشاط محور hypothalamic- pituitary- adrenocortical (HPA). ميز Selye، الذي بدأ عمله في ثلاثينيات القرن العشرين، الضغط على أنه استجابة فيزيولوجية ثلاثية للأحداث المؤذية و التي تضم تفرح الجهاز الهضمي وتوسع الغدة الأدرينالية وتعقد الأنسجة للمفاوية.

و قد استدل على أن هذه الاستجابات تساق عن طريق استثارة محور HPA وأنها ترى مهما كانت طبيعة العامل الضاغط .و قد شوهدت زيادة واسعة في corticosteroids خلال مراحل الإنذار الأولية مباشرة بعد تقديم العامل الضاغط مما يعبر عن تعبئة الموارد. بعد الفراغ من مرحلة التعبئة تنتقل الاستجابة إلى المرحلة الثانية التي يقاوم الكائن الحي خلالها أو يتحرك باتجاه تجاوز العامل الضاغط . يزود the adrenal cortex مرة ثانية Corticosteroids وعادة يحقق التكيف. وإذا أعيق التكيف - كما هو الشأن بالنسبة للحالات المعرضة للضغط الحاد أو المستمر- فإن الأمر يصل إلى الإنهاك . تتميز هذه المرحلة الأخيرة بنفاد الموارد و يمكن أن تؤدي إلى مرض موهن أو الموت.

توسع (Mason, 1971) على أساس هذين النموذجين و ذلك بفحصه الضغط في استجابات الأنظمة الفيزيولوجية المتنوعة. و من منطلق أعمال Cannon وتقصي أنظمة جسمية أخرى غير مرتبطة مباشرة باستثارة محور الجهاز العصبي الودي SNS أو HPA بين وقوع تغيرات متوقعة في الكثير من الأنظمة .هكذا فإن أنواع مختلفة من العوامل الضاغطة تثير أنواعا مختلفة من التغيرات، إلا

أن الاستجابات الانفعالية مثل الغضب والخوف لم تكن خاصة بعامل ضاغط محدد .و هذا يعني أن الاستثارة الانفعالية المميزة للعوامل الضاغطة المختلف جعلتهم يبدون بنفس التأثير في الوضعيات المختلفة .و قد استنتج أن الضغط عبارة عن استجابة موحدة محررة للطاقة تهدف للحفاظ على نسب عالية من الجلوكوز الدوري الضروري لمساندة الجسم في مقاومته المستمرة.

الملاحظ من المقاربات السابقة للضغط النفسي أنها بيولوجية محضة حيث تتعامل معه على أنه جمع من النشاطات البيولوجية التي يسخرها الجسم لمواجهة مختلف الوضعيات الضاغطة للحفاظ على التوازن، و القليل جدا من الاهتمام كما هو ملاحظ من خلال هذا العرض أعطي للجانب النفسي .و عليه فإن نظريات الضغط التي تطورت في المجال البيولوجي و الطبي اختلفت أساسا عن تلك التي تطورت في علم النفس والطب النفسي.

إن مفهوم الضغط النفسي قد انتقد لكونه مفهوما عاما و غير محدد .فقد اعتبره البعض مثيرا، بينما اعتبره آخرون استجابة أو تركيبا من مثير و استجابة .كما أنه بالنسبة للبعض مسار سيكولوجي في الأساس يتوسطه الجهاز العصبي وحده كما يؤثر في الصحة النفسية، بينما يراه البعض الآخر على أنه تناذر جسمي يرجع بداية إلى التمارين أو الإهانة الجسمية يتوسطه ضرر أو جرح في النسيج الجسمي . في المقابل، أصبحت أوصاف الضغط النفسي و المناقشات حول الطريقة التي يعمل ويؤثر بها فينا في السنوات الأخيرة أكثر تكاملا، حيث أضحي تدريجيا يوظف كمثال عن العلاقات المهمة بين النفس والجسد أو الطرق التي تربط بين الأوساط و السلوكيات والتغيرات البيولوجية بالصحة والسعادة .هذه التميزات تصف الضغط بأنه سلسلة غير محددة نسبيا من التغيرات البيولوجية والنفسية التي تدعم التعامل والتكيف مع التهديد والضرر والخطر ومطلب يفرض من طرف الوسط (Carolyn and Loriena, 2004.p 441).

ثانياً- مفهوم التعامل:

ترجم (Garmonsway.G N, 1979) كلمة **cope** باللغة الإنجليزية بعدة معاني متقاربة (tomanage- to deal with- to handle) والظاهر من هذه الترجمة اللغوية ليس ما يشير إلى مواجهة ولا مقاومة .أما (جروان .السابق،1985) فيترجم نفس الكلمة باللغة العربية ب:تخلص أو تملص (من ورطة) أو كان على مستوى أو كافح على قدم المساواة.

أما كلمة ال coping كمفهوم فعادة ما تترجم بالمواجهة أو المقاومة حيث بالعودة إلى الكثير من رسائل الماجستير و الدكتوراه نجد كلمة المقاومة (طايبى .ف،1998 ومزياني.ف،1998)، و كلمة مواجهة (عسكر.ع، 2003) و(شريف.ل،2003)، كما ترجمت بالتعامل (طايبى.ف،2008)، و الحقيقة أن ترجمة كلمة coping بمواجهة أصبحت شائعة في الأوساط الطلابية، وبالعودة إلى التحديد الذي

وضعه (Lazarus and Folkman, 1984) لنفس المفهوم يتبين أن الكثير من هذه الترجمات العربية لا تعكس المعنى الذي قصداه، و عليه فإن مناقشة هذه النقطة تصبح ضرورية. من بين الترجمات للكلمة الانجلوساكسونية coping ثمة واحدة جديرة بالاهتمام و هي تلك التي تبنتها (طايبي، ف، 2008) التي تترجمها بالتعامل، و قد أسست هذه الترجمة على النحو التالي: تقول في معرض تبريرها هذا الاختيار أن المصطلح المعني قد انبثق من النموذج التفاعلي أو التفاعلي (transactional or interactive model) حيث لا يوجد ضغط إلا عند لقاء الفرد بمحيطه، و لا يصبح الضغط ضغطاً إلا بعد تحليل معرفي -ظاهري يقوم به الفرد على نفسه وعلى الحدث (ص 100). وبالتمعن جيداً في التعريفات التي جاءت في المفهوم تبقى كلمة تعامل الأقرب ترجمة و معنى وبلاغة.

لقد عجزت اللغة الفرنسية على إيجاد كلمة مناسبة تعكس بأمانة أدبية و علمية معنى الكلمة الانجلوساكسونية coping، و كما يذكر (Paulhan and Bourgeois, 1998) فإن العبارة المتداولة أكثر في الأدبيات الفرنسية كترجمة للمفهوم الإنجليزي هي (Stratégie d'Ajustement). و لما كانت هذه العبارة لا تعبر حقيقة عن المفهوم المعني فإن الملاحظ أن الكتاب الفرنسيين بالإضافة إلى ذلك يستخدمون عبارة (Les stratégies de coping) وذلك حفاظاً على المعنى الحقيقي للمفهوم. ذكر (Paulhan and Bourgeois, 1998) في معرض تحديدهما لمفهوم coping تعريف (Ray et al, 1982) الذين يقولون فيه أنه طريقة التأقلم مع الظروف المختلفة، ويعني من جهة وجود مشكلة واقعية أو وهمية، و من جهة أخرى تبني استجابة لمواجهة الحدث الضاغط. أما تعريف (Lazarus and Launier, 1978) اللذان طورا المفهوم فيشير حسبهما إلى مجموع المسارات التي يفرضها الفرد بينه و بين الحادث المدرك كتهديد بهدف التخفيف من تأثيره على الراحة الجسدية و النفسية.

أما (Lazarus and Folkman, 1984) فيعرفان التعامل كما يلي:
" جهود معرفية وسلوكية متغيرة باستمرار تهدف إلى تدبر to manage متطلبات خارجية و /أو داخلية محددة تقيم على أنها عبء على الشخص أو تفوق إمكانياته " (ص 141).

يتميز هذا التحديد حسب نفس الباحثان عن المقاربات النظرية التقليدية بما يلي:

* أنه ذا منحى المسار عوضاً عن منحى السمة .

* يعني فيما يعنيه التمييز بين التعامل والسلوك التكيفي الآلي باقتصار الأول على المتطلبات التي تقيم على أنها عبء على الشخص أو تفوق إمكانياته. وفي الحقيقة هذا يقصر التعامل على ظروف الضغط النفسي التي تستلزم تعبئة الإمكانيات مع استبعاد السلوكيات الآلية والأفكار التي لا تتطلب مجهوداً.

* عالج هذا التعريف الخلط بين التعامل وما يترتب عنه من نتائج بفضل تحديده على أنه جهود تهدف إلى التدبر، مما يسمح بضم كل ما يفكر فيه الشخص أو يفعله بغض النظر عن مدى حسن أو سوء مفعوله.

* باستخدام كلمة تدبر نتجنب تسوية التعامل بالضبط، حيث يمكن لكلمة تدبر أن تشمل التقليل من الأهمية و التجنب و التحمل و تقبل الظروف الضاغطة بالإضافة إلى محاولات ضبط المحيط (ص 141 . 142).

يتبين من التعريف الأخير لـ (Lazarus and Folkman, p1984) أنه من الصعب أن نجد مكانا لكلمة مواجهة، حيث يتعلق الأمر أكثر بمسار معرفي و سلوكي يسعى الشخص من خلاله إلى التعامل مع الوضعية الضاغطة. وتوظف هنا كلمة التعامل للتعبير عن الـ coping حيث تعكس بأمانة علمية وأدبية المعنى الذي يقصده الباحثان و المعبر عن طريقة غير محددة و لا ثابتة يستخدمها الشخص ليتعامل مع مختلف الوضعيات الضاغطة الداخلية أو الخارجية. بينما كلمة مواجهة محددة المعنى حيث تعني الصد والصراع و العراك و هذه المعاني لا تعبر عن المعنى الذي قصده الباحثان من كلمة coping حتى وإن احتملته .

و كذلك الشأن بالنسبة لكلمة مقاومة التي يتجنب الباحثان استخدامها مفهوما و معنى حيث يشير (Lazarus and Folkman, 1984) في معرض حديثهما عن مفهوم التعامل إلى ما ذهب إليه (Antonovsky, 1979) الذي استخدم عبارة " موارد المقاومة المعممة " لوصف المميزات التي تيسر تدبر الضغط النفسي و المتمثلة في المميزات الجسدية و البيوكيماوية والمواد المصنعة و المعرفية والانفعالية... الخ. تختلف هذه المقاربة، يوضح (Lazarus and Folkman) عن مقاربتنا في كونها تهتم بالعوامل المساهمة في مقاومة الضغط النفسي، بينما نهتم بالموارد التي يعتمدها الشخص للتعامل معه. هذا الفرق في التوجه يكمن في اعتبار Antonovsky التعامل مصدر مقاومة، بينما نراه كمسار ينبع من المصادر الشخصية. وبتعبير آخر فإن Antonovsky يرى الموارد كعوامل تصد أو تمتص الضغط، ونرى أنها تسبق و تؤثر في التعامل الذي بدوره يكون وسيطا للضغط (ص 158).

بالإضافة إلى الاستدلال الذي ذهبت إليه (طايبي.ف، 2008) لتبرير ترجمة المفهوم coping بالتعامل، فإن المعنى الذي يمكن استخلاصه من التعريفات السالفة الذكر خاصة تعريف (Lazarus and Folkman, 1984) هو أن الطريقة التي يتبناها الفرد ليتعامل مع مختلف الأوضاع الضاغطة لا لمواجهتها ولا مقاومتها، وإن كانت بعض أنواع التعامل تحمل معنى المواجهة. وبهذا المعنى فإن إستراتيجيات حل المشكل و التجنب و إعادة التقييم الإيجابي كلها إستراتيجيات تعامل يستخدمها الفرد كما سنرى ضمن سياق النظرية التفاعلية بقصد التعامل مع الأوضاع الحياتية الضاغطة.

ثالثاً- المقاربات التقليدية:

قبل عرض النظرية المعرفية الثورية للتعامل مع الضغط كما وردت في الأدبيات العلمية، يستحسن عرض بعض النظريات التقليدية التي طالما عبرت عن آراء وقناعات العديد من الباحثين والرواد في مجال الضغط النفسي، والهدف من ذلك يكمن في توضيح الفروق الجوهرية بينها وبين المقاربة الحديثة التي قادها رواد النظرية التفاعلية للضغط النفسي والتعامل وعلى رأسهم (Lazarus.R S).
أ- النموذج الحيواني:

يمكن العثور على مفهوم التعامل في الأدبيات العلمية في نظريتين مختلفتين، تنبثق الأولى من التقليد التجريبي على الحيوان، و الثانية من علم نفس الأنا للتحليل النفسي. تتأثر المقاربة الأولى بدرجة كبيرة بالفكر الدارويني الذي يرى أن البقاء يتمحور حول اكتشاف الحيوان ما يمكن التنبؤ به و التحكم فيه في الوسط من أجل تجنب العوامل الضارة أو الهروب منها أو التغلب عليها. والأمر يتوقف على الجهاز العصبي للحيوان لينجز التمييز الضروري المرتبط بالبقاء (Lazarus and Folkman, 1984, pp118-117).

عادة ما يحدد التعامل في إطار هذا النموذج على أنه أفعال تهدف إلى التحكم في ظروف الوسط المهددة أو على تعبير (Paulhan and Bourgeois, 1998) استجابات فطرية أو مكتسبة لمواجهة تهديد حيوي، مما يخفف من الانزعاج السيكوفيزيولوجي. و على سبيل المثال فإن فئران وضعت أمام مدخلين تتلقى صدمة كهربائية عند أحدهما وليس الآخر، تعلمت بسرعة التهرب أو تجنب الصدمة بالتنقل إلى المدخل الآخر بمجرد سماع دقات الجرس إيدانا بوصول الصدمة المولية. يسترسل (Paulhan and Bourgeois, 1998) عن (Dantzer,1989) أن مؤشر التعامل الناجح هو ضبط الوضعية أو التخفيف من الإثارة الفيزيولوجية التي سببتها (ص 42). ويشير (Lazarus and Folkman, 1984) في نفس السياق إلى أن التعامل من الاستجابات السلوكية المتعلمة الناجحة في التخفيف من الإثارة بفضل تحييد الطرف الخطير أو الضار (ص 118).

يبدو من الوهلة الأولى أن نموذج التعامل الحيواني أبسط من الذي يمكن ملاحظته على الإنسان الذي يمتاز بأكثر تعقيد و تنوع في السلوك والنشاط المعرفي والانفعالي، وقد أوضح (Lazarus & Folkman, 1984) في معرض مناقشتهما لهذا النموذج أنه بسيط و ينقصه الغنى و التعدد المعرفي والانفعالي الذي يعتبر جزء لا يتجزأ من العمل الإنساني. و كما رأينا فإن مركزاهتمام هذا النموذج يتمحور حول المفهوم الأحادي البعد للدافع أو الإثارة، كما يركز بصفة واسعة على البحث على سلوك التجنب أو الهروب مما لا يسمح إلا بالقليل من التعلم عن الإستراتيجيات ذات الأهمية البالغة في قضايا الإنسان مثل التعامل و الدفاع (ص 118).

ب - دفاعات الأنا

في إطار نموذج علم نفس الأنا فإن دفاعات الأنا هي التي تقابل التعامل، و تعني مجموع العمليات المعرفية اللاشعورية التي تسعى إلى خفض أو إلغاء كل ما يمكن أن يستدعي تطور القلق. Freud، يوضح (Paulhan and Bourgeois, 1998)، الذي ترك لنا من بين ما ترك مفهوم (الآليات الدفاعية) التي تؤدي دور الحماية للفرد من الانفعالات، كان يدعي أن هذه الدفاعات هي المظهر الخفي لكثير من الاضطرابات النفسية، لكن بإمكانها أن تمثل في نفس الوقت مسارا علاجيا محتملا. و الغريب في الأمر أن القليل من المحللين اهتموا بنظرية الآليات الدفاعية مع الاستثناء البارز لـ (Freud. A,) 1937. وقد كرس Vaillant جزء كبيرا من حياته العلمية للآليات الدفاعية مع رفضه الالتحاق بالثورة المعرفية والبقاء وفيما لتقليد التحليل النفسي الأمريكي.

فالآليات الدفاعية هي آليات تكيفيه نفسية داخلية لاشعورية وظيفتها الحفاظ على درجة محتملة من القلق، فهي مختلفة عن مهارات التعامل التي تعبر عن تقنيات متعلمة تسمح للفرد أن يواجه القلق إراديا، بينما يكون استخدام الدفاعات لإرادي ولا شعوري في نفس الوقت. كما حاولت (Bruchon-Schweitzer, 2001) التمييز بين آليات الدفاع و إستراتيجيات التعامل في كون آلية الدفاع جامدة ولاشعورية و غير مميزة ولا يمكن مقاومتها و ترتبط بالصراعات النفسية الداخلية وبأحداث الحياة الماضية وعادة ما تشوه الواقع. وتتمثل وظيفتها في الحفاظ على درجة قلق محتملة. بينما تتسم إستراتيجية التعامل بالمرونة و الوعي و مميزة (خاصة بمشكلة تقع في العلاقات بين الفرد والوسط)، و هي موجهة نحو الواقع (الداخلي أو الخارجي). تتمثل وظيفتها في تمكين الفرد من السيطرة و الحد من أو تحمل الاختلال الناجم عن الحدث (أو الوضعية). تتباين إستراتيجيات التعامل تدريجيا عن آليات الدفاع خاصة لأنها محاولات واعية (إرادية) لمواجهة المشاكل الحالية أو الحديثة العهد.

واحد من تصنيفات الآليات الدفاعية ذلك الذي وضعه (Vaillant, 1992) و الذي يميز فيه بين 18 من الآليات الدفاعية يرتبها كما يلي:

- * دفاعات ذهانية و عددها ثلاثة (مثل: الإسقاط الهذائي أو الرفض الذهاني).
- * ودفاعات غير ناضجة و عددها ستة (مثل: الإسقاط و التفكك و السلوك السلبي العدائي).
- * والدفاعات العصابية و عددها أربعة (04) (مثل: الكبت و الإزاحة و التكوين العكسي).
- * وأخيرا الدفاعات الناضجة وعددها خمسة (05) (مثل: الغيرية والمزاح والاستعلاء).

رغم هذا الاختلاف الظاهر بين إستراتيجيات التعامل وميكانيزمات الدفاع فإن (Lazarus, 2000) يعود للحديث عن الموضوع بكل وضوح حيث يقول :

"لقد كنت منذ أمد بعيد متأكدا أن البحث في الضغط النفسي و التعامل والانفعالات يجب أن يهتم بالمسارات اللاشعورية و دفاع الأنا. هناك اعتقاد متنامي أن نسبة كبيرة من التقييم الإنساني يحدث بدون

وعى بالعوامل المؤثرة في المسار الانفعالي، والدفاع واحد من هذه العوامل .حيث لا يكون حقيقيا إذا كان الشخص المدافع على وعي كلي بالمسار ودوافعه (" ص 671).

وقد أعجب (Lazarus,2000) كثيرا بأعمال (Cramer, 2000) الذي يعتبره من العلماء المدافعين عن مفهوم الدفاع، رغم أنه يعود ليعترف أن البحث والتتظير في الضغط والتعامل والانفعالات ضمن هذا الطرح مهم إلا أنه محير. وأن إهماله يوشك أن لا يغطي هذا المجال كما ينبغي وأن يقتصر البحث في التعامل سوى على اتخاذ القرار المتعمد والواعي.

ت - سمات الشخصية

نظرة أخرى مستوحاة من نظرية الدفاعات تتناول التعامل كسمة للشخصية، فهي تعتبر بعض مميزات الشخصية الثابتة مثل قمع- حساسية (répression-sensibilité) والقديرية-التحمل (fatalisme-endurance) أنها تؤهل الفرد لمواجهة الضغط بطريقة معينة. في مقابل هذا، يستطرد (Paulhan and Bourgeois, 1998) موضحان أن الفرضية التي ترى أن الفرد يسلك دائما بنفس الطريقة مهما كانت الظروف، لم تتحقق. ويستدلان على ذلك بنتائج بعض الدراسات التي بينت أن مقاييس السمات منبئات ضعيفة بإستراتيجيات التعامل.

وطبيعي أن تستلزم اشغالات الفرد المتعددة والمتنوعة في نفس الوقت الاستعانة باستراتيجيات تعامل متنوعة هي الأخرى لا يمكن التنبؤ بها من خلال مقياس وحيد الأبعاد مثل مقياس سمة. والحقيقة التي يجب الإشارة إليها أن المسار المعرفي للتعامل يتأثر إلى درجة كبيرة بطبيعة الظروف الضاغطة التي يعيشها الفرد، فهي تتبدل وتتغير وفقا لخصوصيات الموقف. وقد أكد (Lazarus and Folkman, 1988) أن التعامل كثير التأثير بطبيعة الظروف الضاغطة.

يبدو من الصعب أن نتناول التعامل من وجهة نظر ثابتة، فحسب (Lazarus and Folkman, 1984) يظهر أن سمات الشخصية ليست كفيلا لوحدها أن تنبئ بالطريقة التي يتعامل بها الفرد الضغط. وعليه، فمن الأجدى عدم الاهتمام فقط بمن هو الفرد، وإنما كذلك بما يفعل. فمفهوم التعامل يمكن من الاهتمام بإمكانيات الشخص (الموارد) وبأنماط السلوكية الفعلية (الاستجابة) الموظفة في مختلف الظروف الضاغطة.

رابعاً- النظرية المعرفية للضغط و التعامل:

يمكن إرجاع نسبة كبيرة من البحث المعاصر في التعامل إلى كتاب (Lazarus Richard) الذي نشره 1966 تحت عنوان (Psychological Stress and the Coping Process). قبل ذلك، كان أغلب البحث في التعامل يحرر في إطار نظرية علم النفس الأنا ومفهوم الدفاع كما يتضح من أعمال (Vaillant, 1977 Menninger, 1963 Haan, 1969) كما كان يهتم هذا البحث في الغالب بالجانب المرضي ويعتمد على تقييم المسارات اللاشعورية. إلا أن (Lazarus Richard) قدم في كتابه

مقاربة سياقية للضغط والتعامل ساعدت على وضع مسلك جديد. أدت هذه الصياغة إلى توسيع حدود التعامل ليتجاوز الدفاع مع التركيز على الجانب المرضي ليشمل مجموعة أوسع من الاستجابات المعرفية والسلوكية التي تستخدم من طرف الناس العاديين للتعامل مع المعاناة والتصدي لمشكلات الحياة اليومية المسببة لها.

ركز (Lazarus) تركيزا كبيرا على دور التقييم المعرفي في تشكيل نوعية الاستجابة الانفعالية الفردية للعلاقة شخص - وسط المضطربة، و على الطرق التي يتعامل بها الشخص مع العلاقة المقيمة . جاءت نظريته للضغط و التعامل الموجهة معرفيا ضمن سياق الثورة المعرفية واهتمامها الشديد بالعلاقة بين المعرفي و الانفعالي ، (مثل: Mandler 1975 و Simon 1967) ، و مسار معالجة المعلومات في الظروف الضاغطة (مثل:

(Horowitz 1976 ; Janis and Mann) (Levanthal et al. 1980; 1977).

و لا شك أن هذا السياق التاريخي الذي جاءت فيه هذه النظرية ساعد على توفير البيئة الخصبة التي تجدرت فيها نظرية (Lazarus) للضغط و التعامل.

ظهر التعامل كمجال للبحث في علم النفس خلال سنوات السبعينيات و الثمانينيات. وقد ضمت المنشورات خلال سنة 1974 كتابا هاما نشره كل من (Coelho, and Adams Hamburg) تحت عنوان (Coping and Adaptation)، و كذلك الكتب العلمية في التعامل مع المرض (Antonovsky 1977, Moos and Tsu 1979) و التعامل مع الطفولة والمراهقة (Murphy and Moriarty 1976). وقد حدد (Folkman and Lazarus, 1980 ; Lazarus and Folkman, 1984) التعامل كأفكار و سلوكيات يستخدمها الناس لتدبير المطالب الداخلية و الخارجية للوضعيات التي تقيم أنها ضاغطة.

أصبح هذا التحديد مقبولا على نطاق واسع، كما طورت وسائل لقياس أفكار وسلوكيات التعامل. و بدأت التقارير الأمبريقية تتزايد باستمرار مع مطلع الثمانينيات، و منذ ذلك الحين طورت العديد من المقاييس كما نشرت عشرات الآلاف من الدراسات (Sommerfeld and McCrae, 2000) ونشرت كتب مهمة عن التعامل من ضمنها كتاب (Aldwin, 1994) تحت عنوان (Stress, Coping and development)، و كتاب (Zeidner and Endler, 1996) تحت عنوان (The Handbook of Coping). و على الرغم من استمرار البحوث التي تركز على الدفاع في علم النفس خلال هذه الفترة (مثل: Vaillant, 2000 ; Cramer, 2000) ، بقيت المقاربات المعرفية هي المهيمنة. (Folkman and Moskowitz, 2004).

حسب هذه النظرية (Lazarus & Folkman, 1984) فإن الضغط لا يتوقف سوى على الحدث ولا على الفرد، وإنما على عملية التفاعل بين الفرد والوسط. وعليه فإن استجابة الضغط تظهر

عندما تقيم وضعية ما بأنها تتعدى إمكانيات الفرد ويمكن أن تعرض راحته للخطر. هذه الاستجابة هي نتاج فقدان التوازن بين متطلبات الوضعية المستفزة وإمكانيات الفرد لمواجهتها. والناس يختلفون في طريقة تعاملهم مع الوضعيات الضاغطة، فالفرد قد يدرك وضعية ما على أنها مصدر ضغط كبير، بينما يدركها آخر على أنها وضعية جد عادية ولا يستلزم الأمر اللجوء إلى التعامل معها وفق إستراتيجية تعامل معينة. و عليه فإن مميزات العامل الضاغط لا ترمز إلى شدة ولا إلى طبيعة ما تبديه الحالة، بل الذي يحدث حسب النموذج التعملي للضغط أن العامل الضاغط يمر عبر سلسلة من آليات التمهيص التي تعمل على تحويل الوضعية الضاغطة و بالتالي تضخيم أو تخفيف استجابة الضغط.

حدد (Rahe and Arthur, 1978) ثلاثة ميكانيزمات لتمهيص تأثير العامل الضاغط على الفرد و هي كما يلي:

* يتأثر إدراك العامل الضاغط بالخبرات الماضية مع العوامل الضاغطة المشابهة مثل الدعم الاجتماعي و المعتقدات بما فيها المعتقدات الدينية.

* آليات دفاع الأنا مثل الرفض و القمع ... التي تعمل لاشعوريا .

* الجهود الشعورية: ويتعلق الأمر هنا بوضع مخطط عملي و اللجوء إلى تقنيات مختلفة مثل الاسترخاء والرياضة والأدوية والانشغالات المعرفية. إلا أن (Lazarus and Folkman, 1984) يعتبران ميكانيزمات التمهيص مجرد وسطاء بين الحادث الضاغط والمعاناة الانفعالية، وحسبهما فنمة مسارين يؤثران في العلاقة بين الوسط والفرد وهما: التقييم و التعامل.

أ. التقييم

التقييم مسار معرفي يقيم الفرد من خلاله كيف يمكن لظروف معينة أن يخاطر باطمئنانه وما هي إمكانيات التعامل المتاحة لمواجهته؟ و قد ميز الباحثان (Lazarus and Folkman, 1984) بين نوعين من التقييم يتقاطعان لتحديد درجة الضغط لأي ظرف وإمكانيات التعامل المتاحة أو الممكن حشدها. يمكن أن نفهم التقييم المعرفي بكل بساطة أنه مسار تصنيف الظرف المواجه وأوجهه المتنوعة مع اعتبار ما يعنيه إلى حالة الاطمئنان ... إنه في الغالب تقييمي يركز بصفة خاصة على المعنى أو الدلالة ويحدث باستمرار خلال اليقظة.

وبالرغم من أنهما يقيان على نفس الاختيار الاصطلاحي (ابتدائي و ثانوي)، إلا أنهما غير مقتنعين بهما، حيث يعتبران ذلك مؤسفا لسببين: أولهما أن المصطلحين يوحيان خطأ أن الواحد أهم من الآخر، أو أن الثاني يتبع الأول زمنيا. و ثانيهما أن المصطلحين لا يعطيان أدنى تلميحا إلى محتوى كل شكل من التقييم. و مع ذلك وكما يقولان:

إنه لمن الغي أن يحاول أحدهما تغيير مصطلحات ما بعدما تم تبنيها في الأدبيات، لذلك نظن أنه ليس من الحكمة تعويض التقييم الابتدائي و الثانوي بمصطلحات أكثر دقة في المعنى (ص 31).

أولاً - التقييم الابتدائي

يُميز (Lazarus and Folkman, 1984) بين ثلاثة أنواع من التقييم الابتدائي: عديم الأهمية وغير خطير -إيجابي وضابط.

* يعتبر حدث عديم الأهمية إذا لم يحمل في طياته أي تأثير في اطمئنان الشخص، فلا حاجة لبدل أي جهد لتحقيق نتائج معينة، أي أن الأمر لا يتعلق لا بقيمة ولا حاجة ولا التزام، فلا ربح ولا خسارة وراء هذه العملية. لكن، من المهم جدا بالنسبة لتكيف الإنسان أن يميز بين العضات المهمة من عدمها حتى يتمكن من تعبئة الإمكانيات عند الحاجة أو الضرورة. وإذا كانت التقييمات عديمة الأهمية قليلة الفائدة بالنسبة للتكيف، فإن المهم هو المسار المعرفي الذي تقيم الأحداث كذلك (عديمة الأهمية) من خلاله.

* تحدث التقييمات عديمة الخطر -إيجابية إذا فسر الحدث المواجه إيجابيا، أي إذا كان يحافظ على الاطمئنان أو يعززه أو يعد بذلك. تتميز هذه التقييمات بعواطف ممتعة مثل الحب والسعادة والتهلل فرحا أو السكينة. إلا أن التقييمات يمكن أن تكون معقدة ومختلطة تبعا للعوامل الشخصية و السياق الظرفي.

* أما في التقييم الضابط فيتعلق الأمر بفقدان (جسدي أو علائقي أو مادي ...) أو تهديد (إمكانية الإصابة بمرض خطير) أو تحدي (إمكانية تحقيق أرباح). فالغناء بصوت مزعج فوق رأس شخص يفكر في قوت أبنائه يمكن أن يقيم على أنه سخريه ما يفسر مشاعر الغضب التي يمكن أن يعبر عنها. هكذا فإن طبيعة التقييم تساهم بصفة مختلفة في نوعية وشدة الانفعال، وبالفعل فإن تقييم فقدان أو تهديد يمكن أن يثير انفعالات سلبية مثل الخجل أو الغضب أو الخوف، بينما تقييم تحد ما يثير انفعالات إيجابية مثل الفرح و الغبطة.

ثانيا - التقييم الثانوي

عندما نكون في خطر، سواء تعلق الأمر بتهديد أو تحد، يجب أن نفعل شيئا ما لتدبر الوضعية. في هذه الحالة يبرز شكل آخر من التقييم يتمثل في تقييم ما يمكن فعله، يسميه (Lazarus and Folkman, 1984) التقييم الثانوي. يعتبر نشاط التقييم الثانوي حسبهم ميزة حاسمة في كل لقاء ضابط لأن العواقب تتوقف على ما يمكن فعله و بما نخاطر أو نجازف. إن التقييم الثانوي ليس مجرد نشاط عقلي بسيط نحدد بفضل الأشياء التي يمكن فعلها، بل إنه مسار تقييمي معقد يأخذ في الحسبان أي خيارات التعامل متوفرة، و إمكانية أن خيارا تعامليا معيناً سيحقق ما يفترض تحقيقه، و إمكانية التوظيف الفعال لإستراتيجية معينة أو مجموعة من الإستراتيجيات.

بالإضافة إلى أن تقييم خيارات التعامل تعني كذلك تقييم نتائج استخدام إستراتيجية معينة أو مجموعة إستراتيجيات بالنظر إلى المطالب الداخلية و / أو الخارجية التي يمكن أن تقع في نفس الوقت . تتفاعل التقييمات الثانوية لخيارات التعامل و التقييمات الابتدائية للوضع فيما بينها لصياغة درجة الضغط و قوة و نوعية (أو محتوى) الاستجابة الانفعالية.

هكذا فإن التقييم الابتدائي و الثانوي يوجهان الاستراتيجيات التي ستوظف للتعامل مع الظروف الضاغطة: فالإستراتيجية التي هدفها التخفيف المباشر من شدة الانفعال دون تغيير المشكلة هي (تعامل متمركز حول الانفعال)، والإستراتيجية التي بفضل تغييرها للظرف تؤثر بصفة غير مباشرة في الانفعال هي (تعامل متمركز حول المشكلة). (Bourgeois,1988 Paulhan and).

ثالثاً - التقييم و الإمكانيات الشخصية

حسب (Folkman and Lazarus, 1988) فإن المسارات التقييمية للعلاقة بين الشخص والمحيط تتأثر بالميزات الشخصية السابقة (الموارد الشخصية) ومتغيرات المحيط. هذا ما يمكن أن يفسر سبب الاختلاف بين الأفراد عند تقييمهم للأحداث، فالحدث يقيم على أنه تهديد بالنسبة لفرد ما في حين يقيم من آخر على أنه تحد، و تلخص المميزات الشخصية في ما يلي:

يتحدث (Lazarus and Folkman, 1984) عن أهم متغيرات الشخص التي تؤثر في التقييم المعرفي وتتمثل في الالتزامات والعقائد، أما الالتزامات فهي تعبيرات عما هو مهم بالنسبة للناس، وتكمن وراء خياراتهم، كما تحتوي على ميزة دافعية حيوية. تؤثر الالتزامات في التقييم بتوجيه الناس إلى داخل أو خارج الوضعيات المهددة أو المضرة أو بنفعهم أو بتشكيل العضات الحساسة، كما تؤثر فيه من خلال تأثيرها في الانجراحية. فكلما كان التزام الشخص عميقا كلما زاد احتمال التهديد أو التحدي، لكن في نفس الوقت فإن عمق الالتزام يمكن أن يدفع الشخص نحو أفعال تحسينية كما يساعد على دعم الأمل.

و أما العقائد فهي الأخرى تحدد كيف يقيم الشخص ما يحدث أو ما سيحدث. فعادة ما تعمل على مستوى ضمني ما يجعل ملاحظة تأثيرها في التقييم صعبا. يمكن ملاحظة تأثير العقائد عندما يرتد الفرد فجأة عن عقيدته أو عندما يتحول إلى نظام عقائدي مختلف. و بالرغم من اتصال العديد من الاعتقادات بالتقييم إلا أن اعتقادات الشخص عن التحكم و الاعتقادات الوجودية لها أهمية خاصة بالنسبة لنظرية الضغط. يمكن أن تكون الاعتقادات عن التحكم الشخصي عامة و ظرفية. وعلى الأرجح يمكن للاعتقادات العامة عن التحكم المتصلة بمدى اعتقاد الشخص في تحكمه في عواقب ذات أهمية أن تؤثر في التقييم في الوضعيات الغامضة. وكلما قل الغموض عند لقاء معين كلما أمكن للتقييمات الظرفية للتحكم أن تؤثر في الانفعال والتعامل.

لا تقتصر التقييمات الظرفية للتحكم على التوقعات المتصلة بالمحيط، وإنما يمكن أن تشير إلى توقعات التحكم في استجابة أهدنا للمعاملة. في العقائد الدينية مثلا يفسر الحدث على أنه ابتلاء من الله و يجب الرضا، أو اعتقاد الشخص في قدرته على ضبط الأحداث ما يسميه (Rutter) مركز التحكم. وحسب الكثير من الأعمال فإن الأشخاص الذين يعززون ما يحدث لهم إلى أسباب داخلية قابلة للضبط يميلون إلى استخدام استراتيجيات التعامل المتمركزة حول المشكل مقارنة بأولئك الذين يعززون ما يحدث لهم لأسباب خارجية غير قابلة للضبط (تقدرت مثلا).

هذه الإمكانية تفسر الحادث بطريقة (قدر الله و ما شاء فعل) وأن (ما أصابك ما كان ليخطئك) تساعد الشخص على التخفيف المباشر من وقع الحادث الضاغط و تبعده عن الاستجابات الانفعالية التي لا تجدي شيئا سوى أنها تسبب المزيد من المتاعب الصحية النفسية والجسدية. فمعنى الرضا هنا لا علاقة له بالنتصل من المسؤولية و تجنبها بل تأويل الحدث الضاغط بطريقة تسمح باستبعاد الاستثارة الانفعالية والمحافظة على إمكانيات الفرد الشخصية والمعرفية للتعامل بفعالية أكبر مع الحدث ونتائجه الآنية والمستقبلية.

أما الصلابة أو التحمل (Hardiness): ميل ثابت عند الفرد أن يكون مقاوما للمتطلبات الخارجية، فهي ترمز إلى اتجاه الضبط الشخصي لأحداث الحياة (Kobasa et al, 1982). وقد خلص (Steptoe, 1991) إلى أن الشخص المتحمل قادر على تحمل الضغوطات النفس - اجتماعية بفعالية أكثر. التحمل يعني الصبر و المصابرة أي قدرة الفرد على التحمل والابتعاد عن الانفعالية، فالصبر لا يمكن الاستغناء عنه في سياق التعامل مع الأحداث الضاغطة مثل (فقدان قريب أو حبيب أو وظيفة أو خسارة أو تهديد)، فالشخص الصابر يكون بالضرورة أكثر ضبطا وانضباطا في تعامله مع الأحداث الضاغطة مهما كانت، و يزداد تحمله بقدر زيادة صبره.

وأما سمة القلق فتعبر عن جزء ثابت من الشخصية يتمثل في الميل نحو القلق، أي ميل عام لإدراك الظروف المزعجة على أنها مهددة. فالأشخاص الذين لديهم سمة القلق ضعيفة يميلون إلى إدراك الأحداث الضاغطة على أنها أقل تهديدا و لديهم تطلع أكبر للضبط مقارنة بأولئك الذين سمة قلقهم مرتفعة (Spielberger and Vagg, 1996).

حسب (Lazarus and Folkman, 1984) فإن هذه العوامل تؤثر في إدراك الوضعية خاصة إذا كانت هذه الأخيرة جديدة و غامضة. و بالفعل فإن الشخص في مثل هذه الحالات يركز تأويلاته أساسا على استعداداته الشخصية (الموارد الشخصية) ليفهم ما يحدث. ويبدو أن الشخص يستعين في كل مرة يجد فيها نفسه في وضعية ضاغطة بإطاره المرجعي الذي يمثل تجاربه السابقة القابلة للتصحيح و التوجيه إضافة إلى معارفه من منهج حياته بقصد تأويل الوضعية و إدراكها وفهمها، ثم ليصل إلى الاستجابة التي يراها مناسبة غير متعارضة مع إطاره المرجعي. وإذا كانت الوضعية جديدة فإن الشخص

يضطر اجتهاد رأيه (سياق معرفي يستعين الشخص فيه بمعارفه وتجاربه السابقة ليستتبط طريقة التعامل المناسبة) من منطلق إطاره المرجعي و تبني السلوك الموافق أو غير المتعارض معه. وعليه، فإن التجارب الشخصية وحدها غير كافية لتتير طريق الفرد في تعامله مع الوضعيات الضاغطة، بل سيحتاج إلى معارف تساعده على ذلك، وهذه المعارف يحصلها من فلسفة الحياة التي يتبناها لنفسه وتصبح بمثابة إطاره المرجعي الذي يستعين به أو مصادر أخرى كالدمع الاجتماعي للتعامل مع ظروف الحياة. ويعبر (Lazarus and Folkman, 1984) عن شخص أنه غني بالموارد إذا كان لديه الكثير من المصادر أو أنه ذكي في الوصول إلى طرق توظيفها لصد المتطلبات. يرمز هذا المعنى إلى الفكرة أن المصادر أمور يعتمد عليها سواء كانت جاهزة للاستخدام من قبل الشخص (مثل: المال أو الوسائل أو أشخاص جاهزون للمساعدة أو مهارات معينة)، أو عبارة عن قدرات لإيجاد مصادر ضرورية لكن غير متوفرة.

رابعا - التقييم و مميزات الوسط

يمكن أن تؤثر العوامل الضمنية (طبيعة الحادث الضاغط و مدته الزمنية ومدى تدرده) في تقييم محتوى الطرف الضاغط (التقييم الابتدائي)، إضافة إلى تقييم خيارات التعامل (تقييم ثانوي). وبالفعل، كما يسترسل (Paulhan and Bourgeois, 1998)، فإن اختيار استراتيجيات التعامل تعتمد بشدة على متغيرات الوسط التي تتمثل فيما يلي:

* مميزات الوضعية : وترمز إلى طبيعة الخطر المحدق ومدته .هكذا، تستعمل استراتيجيات التعامل المتمركزة حول المشكل المراد حله أكثر إذا كانت الوضعية قابلة للتغيير أو التطور، بينما يفضل استعمال استراتيجيات التعامل المتمركزة حول التخفيف من شدة الانفعال إذا كانت الوضعية غير قابلة للتغيير أو لا يمكن التحكم فيها.

* الإمكانيات الاجتماعية أو مصدر الفرد للمساعدة : يحددها الكتاب بالدمع الاجتماعي الذي يعني استعداد المحيط العائلي والوظيفي والأصدقاء للمساعدة في التعامل مع الصعوبات المواجهة. وقد بينت الدراسات بكل وضوح أن الفرد الذي يتلقى مستوى ضعيفا من الدعم الاجتماعي يكون أضعف في مواجهته للضغط ، بينما تزيد قدرة الضبط المدرك بازدياد نسبة الدعم الاجتماعي حيث تخفف من آثار الضغط ويمكن أن تجعل الفرد أقدر على المواجهة (spacapan et oskamp, 1988).

و قد دعم (Paulhan and Bourgeois, 1998) هذا الطرح بقولها أن عوامل الوسط لها تأثير لا يستهان به في تقييم الفرد استنادا إلى إمكانياته للتحكم، ما يحدد اختياره لاستراتيجية تعامل معينة. و بسبب هذه التبعية بالنظر إلى المحيط كان التعامل مسارا متغيرا و أنيا يصعب تناوله كاستعداد ثابت للشخصية. وتعود (Folkman, 2009) إلى نفس هذا الطرح حيث خلصت إلى أن واحدا من المبادئ الراسخة لنظرية الضغط و التعامل يتمثل في كون الناس ينوعون في تعاملهم تبعا للمتطلبات و القيود

الظرفية. وعليه، فالسؤال عن التعامل كسمة أو استعداد عندما ترتبط الفائدة بالإجابة عن ظرف ضاغط معين يضعف الدراسة.

ب . التعامل كمسار

تضم مقارنة مسار التعامل حسب (Lazarus and Folkman, 1984) ثلاث ميزات رئيسية وهي:
* تعبر الملاحظات و التقييم على ما يفكر الشخص فيه ويفعله فعلا، لا ما يفعله عادة أو قد يفعله أو ما يجب فعله الأمر الذي يعكس اهتمامات مقارنة السمة.

* ما يفكر الشخص ويفعله فعلا يفحص ضمن إطار محدد، حيث توجه أفكار وأفعال التعامل دائما نحو ظروف معينة. وحتى نفهم التعامل و نقيمه يجب أن نعلم ما يتعامل الشخص معه، فكلما كان تحديد الإطار دقيقا سهلت عملية الربط بين فكرة أو فعل تعاملي بما يتطلبه الإطار.

* يعتبر الحديث عن مسار تعاملي حديثا عن تغير في أفكار وأفعال التعامل خلال تكشف و تجلي الوضع الضاغط .هكذا فإن التعامل مسار متحول يعتمد فيه الفرد في بعض الأحيان بدرجة كبيرة على نوع معين من التعامل مثلا إستراتيجية دفاعية، و في أحيان أخرى على استراتيجية حل المشكلة، تبعا لتغير وضع العلاقة بين الشخص والوسط .إنه لمن الصعب أن نرى كيف يمكن إعطاء وصفا مناسباً لمعظم الوضعيات الضاغطة ذات الطبيعة المتكشفة بفضل مقياس ثابت لسمة عامة أو استعداد شخصي. إن الديناميكيات و التغير التي تميز التعامل كمسار ليست عشوائية، بل هي نتاج تقييم وإعادة تقييم مستمرة للعلاقة المتحولة بين الشخص و الوسط. يمكن أن يأتي التحول كنتيجة لمجهود التعامل الموجه نحو تغيير المحيط، أو تعامل موجه إلى الداخل حيث يهدف إلى تغيير معنى الحادث أو يزيد في فهمه. كما يمكن أن تنتج عن تغيرات تطراً على المحيط بصفة مستقلة عن الشخص ونشاط التعامل لديه. وأن كل تحول في العلاقة بين الشخص والمحيط، بغض النظر عن مصدره، سيؤدي إلى إعادة تقييم الوضع ومغزاه وما يمكن فعله، لإعادة التقييم بدورها تؤثر في مجهود التعامل المحتمل. وعليه، فإن مسار التعامل تتوسطه باستمرار إعادة التقييم التي تختلف في المقام الأول عن التقييم في كونه يأتي كتابع ومغير له . يمكن للتغيرات في التعامل ومظاهر الحالة النفسية الأخرى أمام الوضع المتكشف أن تحدث خلال بضعة دقائق (كما هو الشأن بالنسبة لمناوشة سرعان ما تنقضي)، أو تستمر لعدة ساعات أو أيام أو أسابيع أو حتى سنوات مثل الحزن. وفي كلتا الحالتين القصيرة الطويلة المدى، هناك مسارات تكشف وتحول في نوعية التقييم وإعادة التقييم و التعامل والانفعال (Lazarus and Folkman, 1984. p142 -143).

تتشأ الانفعالات خلال جميع مراحل مسار التقييم و التعامل وعواقب الحدث، حيث تؤدي عواقب الحدث المرضية إلى انفعالات إيجابية على الأرجح و بالتالي اختتام نشاط التعامل. بينما تؤدي العواقب غير المرضية (مثل: حلول غير مناسبة أو لا حلول على الإطلاق)، كما هو الشأن بالنسبة للظروف الضاغطة المزمنة والمستمرة، إلى المعاناة و المزيد من التعامل. عند هذه النقطة بالضبط تؤكد

(Folkman, 1997) أن نموذج (Lazarus and Folkman, 1984) يحتاج إلى تعديل لاستيعاب الحالات النفسية الإيجابية.

تتطوي عملية إدماج الحالات النفسية الإيجابية حسبها على ثلاثة مسالك نلخصها في ما يلي:

* أما المسلك الأول فيصف الحالات النفسية الإيجابية الناتجة عن المسارات المستندة إلى المعنى (meaning-based) التي يستعملها الفرد للتعامل مع الوضعية الضاغطة نفسها، تحتوي هذه المسارات على النقاط التالية:

* استخدام إعادة التقييم الإيجابي الذي يمكن الأفراد العثور على معنى عن طريق تفسير الحالة من حيث قيمهم ومعتقداتهم الراسخة.

* مراجعة الأهداف والتخطيط الهادف على أساس التعامل المتمركز حول المشكلة الذي يعزز المعنى من حيث الهدف والتحكم.

* تفعيل المعتقدات الروحية والخبرات التي يجد الأفراد من خلالها معنى وجوديا .

يمكن لهذه المسارات أن تخدم كلا من وظائف التمرکز حول الانفعال و التمرکز حول المشكلة.

* و أما المسلك الثاني فيصف التعامل كاستجابة للمعانة عوضا عن الاستجابة للظروف المسببة للمعانة. يقترح هذا المسلك من طرف الحدوث المشترك للعواطف الإيجابية و السلبية الذي يكون منتظما لا صدفيا ولا عشوائيا. يوحي انتظام هذا النموذج بعلاقة وظيفية بين الحالات النفسية السلبية و الإيجابية : في الحقيقة يمكن للحالات النفسية السلبية بالاشتراك مع الضغط الشديد و المستمر أن تدفع الناس - شعوريا أو لاشعوريا - نحو البحث أو اختراع حالات نفسية إيجابية لتحقيق الارتياح من المعانة و لو مؤقتا، هذا النوع من التعامل يكون ابتدائيا متمركزا حول الانفعال.

* و أما المسلك الثالث فيرجع من الحالات النفسية الإيجابية إلى التقييم والتعامل. تلك المسارات المولدة للحالات النفسية الإيجابية التي يفترض أنها تساعد على استمرارية تجدد جهود التعامل المتمركز حول المشكلة و حول الانفعال حين التعامل مع الظروف الضاغطة المزمنة. يمكن لمسارات إعادة التقييم الإيجابي، على سبيل المثال، أن تساعد الفرد على إعادة تحديد و التركيز على المعنى الإيجابي، مما يساعد على دفع الفرد نحو تجديد عهده مع بدل المزيد من الجهد بغية التعامل مع الوضعية الضاغطة المستمرة، كما يمكن للعاطفة الإيجابية أن تنشط السلوكيات ذات الهدف الموجه نحو التمرکز حول المشكلة (Folkman, . 1997).

خلصت (Folkman and Moskowitz, 2004) من عرضهما لنتائج العديد من الدراسات التي اهتمت بالانفعالات الإيجابية إلى أن المصلحة الناشئة في الانفعالات الإيجابية المرتبطة بمسار الضغط و المسارات التعمالية من أكثر التطورات إثارة في مجال النظرية والبحث في التعامل. والمطلوب هو

تحديداً أكثر وضوحاً للتفاعل بين الانفعالات الإيجابية والسلبية والبحث لتحديد مسارات التعامل المتصلة بالانفعالات الإيجابية خلال كل من الضغط الحاد والمزمن.

خامساً - إستراتيجيات التعامل مع الضغط

حسب (Paulhan et Bourgeois, 1998) يمكن للتعامل أن يصيغ الضغط بطرق مختلفة:

أ - **تجنب/يقظة:** تتمثل أولى إمكانيات التعامل مع الضغط في تنويع الانتباه، إما بالنهلي عن مصدر الضغط (استراتيجيات تجنب)، أو بالتركيز عليه (استراتيجيات يقظة). ويعتبر التجنب الإستراتيجية الأكثر استخداماً، حيث يمكن أن يتعلق الأمر بنشاطات بديلة ذات تعبير سلوكي أو معرفي (نشاطات رياضية، لعب، استرخاء، أو ترفيه) (تمكن من التخلص من شدة الانفعال كما تساعد الفرد على الشعور بالراحة). لكن هذا النوع من الاستراتيجيات يمكن أن يكون فعالاً إذا كان مرفقاً بمواجهة الحدث الضاغط. هناك مجموعة أخرى من استراتيجيات التجنب أقل توافقاً، و يتعلق الأمر بالهروب الذي يجعل صاحبه مثلاً: يتمنى و يظن أن الحدث الضاغط سيزول عن طريق تعاطي الخمر أو التدخين أو تناول الأدوية. و حسب (Suls and Fletcher, 1985) لا يكون التجنب إلا مؤقتاً ثم تتبين قلة فعاليته إذا استمرت الوضعية المهددة. بينت العديد من الدراسات أن التجنب يرافق حينها أعراض القلق والاكتئاب مزوجة باضطرابات سيكوسوماتية (Folkman et al., 1986) في مقابل التجنب . الذي يحول الانتباه عن المشكلة، فإن اليقظة تركز الانتباه عليها بقصد الوقاية منها أو التحكم فيها. وقد ذكر (Lazarus and Folkman, 1984) عن (Janis et Mann, 1977) تمييزه بين نوعين من أشكال التعامل اليقظ: البحث عن المعلومات للتعرف أكثر عن الوضعية و بالتالي وضع المخططات لحل المشكل. إن الاستعانة بمثل هذه الاستراتيجيات يخفف من المعانات الانفعالية في نفس الوقت الذي يمكن من التحكم في الوضعية: فتحصيل الفرد مزيداً من المعلومات عن طبيعة المشكلة يساعد على وضع طرق تعامل. رغم ذلك فإن التعامل اليقظ يمكن أن يسبب ارتفاع شدة الانفعال إذا تبين من خلال البحث عن المعلومات أن الأمر أخطر مما كان يتوقع ولا يمكن فعل شيء لتغيير الوضعية.

* النشاطات المعرفية ذات الصلة بالرفض: هناك إمكانية ثانية للرد تتمثل في تحويل المعنى الذاتي للحدث و ذلك بالاستعانة بنشاطات معرفية ذات الصلة بالرفض و هي متنوعة. قد تأخذ شكل الابتعاد عن طريق اللهو و (التفكير في شيء مريح)، أو تضخيم الجوانب الإيجابية للوضعية: كأن يقول الشخص منذ وجد هذا المشكل كل شيء أصبح على ما يرام في حياتي. أو المزاح كأن يسيء تقدير الجوانب السلبية للوضعية (الكتلة المرضية عادية و هي في الحقيقة خبيثة)، أو إعادة التقييم الإيجابي كتحويل تهديداً إلى تحد كأن يقول الفرد: سأواجه هذه المشكلة بكل ما أوتيت من قوة.

وقد تبين أن هذه الاستراتيجيات، التي غالباً ما تنتج انفعالات إيجابية، فعالة في خفض من شدة الانفعال في الوضعيات الضاغطة القصيرة المدى خاصة عندما يكون اللجوء إلى التعامل المتمركز حول المشكل غير ممكن مثل (فقدان عزيز أو مرض خطير...).

ب - المجهود السلوكي النشط : هذه إمكانية ثالثة للتعامل مع الوضع تتمثل في التغيير المباشر لأبجديات العلاقة بين الشخص والوسط و ذلك بتسخير مجهود سلوكي نشط للتعامل مع المشكلة وحلها. وتضم هذه الاستراتيجيات : المواجهة (الروح القتالية)، بالإضافة إلى تسخير مخططات تنفيذية من شأنها أن تعطي الفرد وسائل تغيير الوضعية التي يعيشها. يتوقف تأثير التعامل في الانفعال الناتج عن الوضعية الضاغطة على تقييم الفرد لها وفعالية استراتيجياته. ويعتبر هذا المسار لإعادة التقييم عاملاً محددًا لفعالية التعامل (Paulhan et Bourgeois, 1998, p 52- 51)

سادساً - الوظائف المتعددة للتعامل

يعني التعامل حسب (Lazarus and Folkman, 1984) أكثر من حل المشكلة، وأن التعامل الفعلي يخدم وظائف أخرى في نفس الوقت. و لا يجب الخلط بين وظائف التعامل ونتائجه، حيث تشير وظيفة التعامل إلى الهدف الذي تخدمه، بينما تشير النتيجة إلى الأثر الذي تتركه إستراتيجية تعامل معينة. وعلى سبيل المثال، يمكن لإستراتيجية ما أن تؤدي وظيفة معينة كالتجنب إلا أنه لا ينتج عنها التجنب. وبتعبير آخر فإن الوظائف لا تحدد من حيث النتائج، رغم أنه يمكن أن نتوقع أن وظائف معينة ستعطي نتائج معينة. هذا ما يعكس تحديدهما للتعامل على أنه مستقل عن النتائج المترتبة عليه. وعلى هذا الأساس ثمة تمييز بالغ الأهمية بين التعامل الموجه نحو إدارة أو تغيير المشكلة المسببة للمعاناة و التعامل الموجه نحو ضبط الاستجابة الانفعالية للمشكلة. ونشيرة إلى الأولى بأنها التعامل المتمركز حول المشكلة والثانية التعامل المتمركز حول الانفعال. (ص148-150)

أ - أشكال التعامل المتمركز حول الانفعال

يمكن العثور على مجموعة واسعة من أشكال التعامل المتمركز حول الانفعال في المراجع. و يتألف واحد منها حسب (Lazarus and Folkman, 1984) من مسارات معرفية موجهة نحو التخفيف من المعاناة الانفعالية، و يحتوي استراتيجيات مثل التجنب والتقليل من الأهمية والاحتياط والانتباه الانتقائي والمقارنات الإيجابية وانتزاع قيمة إيجابية من أحداث سلبية. والكثير من هذه الاستراتيجيات مستمدة من النظرية والبحث حول المسارات الدفاعية وتستخدم عملياً في كل أنواع المواقف الضاغطة. بعض الأشكال المعرفية للتعامل المتمركز حول الانفعال يفرضي إلى تغيير في تأويل الوضعية الضاغطة دون تغييرها موضوعياً، هذه الاستراتيجيات تعادل إعادة التقييم. وبالنظر إلى المناورات المعرفية التالية التي تستعمل عادة: " قررت أن ثمة أشياء أكثر أهمية جدية بالاهتمام" أو " اعتبرت أنه

كان من الممكن أن تكون الأشياء أسوأ " أو " قررت أنني لست بحاجة إليه بتلك الدرجة "، فإن التهديد يخفف بتغيير معنى الوضعية- مجهود يعادل إعادة التقييم-.

إلا أن إعادة التقييم لا يكون دائما موجها نحو تنظيم الانفعال ... بل قد يتمركز حول المشكلة نفسها. لهذه الأسباب اختار (Lazarus and Folkman, 1984) تسمية المناورات المعرفية التي تسعى إلى تغيير معنى الوضعية دون تغييرها واقعا إعادة التقييم المعرفي، سواء ارتكز التأويل المستبدل على تأويل واقعي للمعطيات أو تحريف للواقع (ص152).

ب - أشكال التعامل المتمركز حول المشكلة

أما استراتيجيات التعامل المتمركزة حول المشكلة حسب نفس الباحثين (Lazarus and Folkman, 1984) فتشبه تلك المستخدمة لحل المشكل (problem solving) و عليه، فإن الجهود المبذولة لحل المشكلة توجه غالبا نحو تحديد المشكلة و استخراج حلولاً بديلة وتقييم البدائل من حيث الكلفة والأرباح ثم الاختيار والفعل. لكن التعامل المتمركز حول المشكلة فيضم تنظيمياً أوسعاً من الاستراتيجيات مقارنة بالقدرة على حل المشكل وحدها. بينما تهتم القدرة على حل المشكلة بهدف ما - مسار تحليلي يركز أساساً على المحيط - فإن التعامل المتمركز حول المشكلة يضم بالإضافة إلى ذلك استراتيجيات موجهة نحو الداخل (ص141).

وقد ذكر (Lazarus and Folkman, 1984) عن (Kahn et al. (1964) الذي يتحدث عن مجموعتين من الاستراتيجيات الموجهة نحو المشكلة، تلك الموجهة نحو الوسط وتلك الموجهة نحو الذات . أما الأولى فتضم الاستراتيجيات التي تعنى بتغيير ضغوطات المحيط أو العراقيل أو الإمكانيات أو الإجراءات ... وما شابه ذلك .بينما تضم الثانية تلك الاستراتيجيات الموجهة نحو تغيرات الدافعية أو المعرفية مثل تغيير مستوى الطموح أو التخفيف من تورط الأنا أو إيجاد طرق أخرى للجزاء أو تطوير سلوكيات عامة أو تعلم خبرات أو إجراءات جديدة . هذه الاستراتيجيات الأخيرة الموجهة نحو الذات لا يمكن تسميتها تقنيات خالصة لحل المشكل، رغم أنها موجهة لتساعد الشخص على التصرف في المشكلة أو حلها. وباستثناء تطوير سلوكيات أو تعلم خبرات وإجراءات جديدة، يمكن تسمية الاستراتيجيات الموجهة إلى الداخل إعادة تقييم معرفية متمركزة حول المشكل (ص 152-153)

وخلص (Lazarus and Folkman, 1984) من تحليليهما لمجموعة من الدراسات إلى أن الناس يميلون إلى استخدام كلتا الإستراتيجيتين المتمركزة حول المشكلة، و المتمركزة حول الانفعال للتعامل مع المتطلبات الداخلية و الخارجية المفروضة من قبل ظروف الحياة الواقعية الضاغطة. (ص157).

سابعاً- توجهات جديدة في مجال التعامل

تورد (Folkman and Moskowitz, 2004) مجموعة من التطورات التي حصلت في مجال

التعامل نعرض بعضها كما يلي:

أ - التعامل الاستباقي Proactive coping

واحد من التطورات الجديدة في مجال التعامل يهتم بالطرق التي يتعامل بها الناس مسبقاً لوقاية أو إسكات وقع الأحداث الضاغطة المحتملة، مثل التوقيف عن العمل أو عملية طبية أعيد برمجتها أو التعامل مع نتائج الامتحان التي سيعلم عنها لاحقاً، تعرف هذه الاستجابات للضغوطات المحتملة بالتعامل الاستباقي (Folkman and Moskowitz, 2004). يشير التعامل الاستباقي حسب (Aspinwall & Taylor 1997) إلى: الجهود المبذولة قبل وقوع الحدث الضاغط المحتمل بهدف الوقاية منه أو تحويل شكله قبل وقوعه (ص 417).

يختلف التعامل الاستباقي عن التعامل مع الأحداث الضاغطة وعن التعامل التوقعي بطرق مهمة . أولاً: أن التعامل الاستباقي يسبق زمنياً التعامل و التعامل التوقعي حيث ينطوي على تراكم الموارد و اكتساب المهارات المصممة لا للتوجه نحو مصدر ضغط معين وإنما للتحضير على العموم، على اعتبار أن الضغوطات لا مفر منها و أن تكون مسلحاً يعني أنك محضر جيداً. ثانياً: يحتاج التعامل الاستباقي إلى مهارات مختلفة مقارنة بالتعامل مع الضغوطات الموجودة أو الحالية. مثلاً، نظراً لكون أنشطة التعامل الاستباقي ليست موجهة إلى وضع ضاغط معين، فإن المهارات المتعلقة بالقدرة على تحديد مصادر محتملة للضغط قبل حدوثها تكتسب أهمية في أنشطته. ثالثاً: مقارنة بالتعامل مع الضغوطات الموجودة أو الحالية يحتمل أن تكون المهارات و الأنشطة المختلفة أكثر نجاحاً بالنسبة للتعامل الاستباقي. تقترح (Aspinwall, 2003) في هذا النموذج خمسة 05 عناصر مترابطة لمسار التعامل الاستباقي:

- * بناء احتياطي من الموارد بما في ذلك (الموارد الزمنية و المالية و الاجتماعية) التي يمكن استخدامها للوقاية من أو إزاحة الخسائر المستقبلية.
- * التعرف على الضغوطات المحتملة .
- * تقييم أولي للضغوطات المحتملة .
- * جهود التعامل التحضيرية .
- * استنباط و استخدام التغذية الراجعة عن نجاح الجهد المبذول .

أما (Schwarzer and Knoll, 2003) فيميزان بين التعامل التفاعلي الذي يلمح إلى الضرر أو الخسارة التي حدثت في الماضي من جهة، و من جهة أخرى التعامل التوقعي الذي يشير إلى الجهود المبذولة للتعامل مع حدث خطير أكيد أو ممكن الوقوع في المستقبل القريب (مثل: التحضير للامتحان)،

أو التعامل الوقائي الذي ينذر بتهديد غير مؤكد في المستقبل البعيد (مثل: البدء في برنامج لمنع الإصابة بالضغط الدموي مع تقدم السن)، أو التعامل الإستباقي الذي ينطوي على التحديات القريبة المعززة للذات . حسب (Schwarzer and knoll, 2003) فإن الشخص الإستباقي يخلق فرصا للتطور، كما يؤكدان على أهمية تراكم الموارد التي تهدف إلى تمكين الفرد التوجه نحو الأهداف الإيجابية المتمسة بالتحدي و تعزيز الذات.

نظرا لكون التعامل الإستباقي يسبق زمنيا و يتعاط مع ضغوطات غير موجودة أو غامضة فإنه يحتاج إلى مهارات مختلفة، و يتحقق بنجاح من خلال نشاطات مختلفة، فإنه يستحق تركيزا نظريا وأمبيريقيا يختلف عن العمل الموجود في الضغط و التعامل (Folkman and Moskowitz, 2004).

ب -التعامل الديني Religious coping

تعتبر دراسة التعامل الديني حديثة نسبيا، و يمكن أن تضم عناصر من إستراتيجية الدعم الاجتماعي و التمرکز حول المشكلة و الانفعال، وتسعى إلى الحفاظ أو تغيير المعنى في وجه المتناقضات. وعلى العموم فإن التعامل الديني يتلازم و النتائج الإيجابية، إلا أنه يمكن أن يأخذ مظاهر سلبية. فالاعتقاد في إله معاقب أو شعور الفرد أنه ظلم أو هجر يمكن أن يتلازم مع نتائج أضعف بكثير (Aldwin and Yancura, 2004).

ينبع الاهتمام بالتعامل الديني جزئيا من الأدلة العلمية التي برهنت على أن الدين يلعب دورا هاما في المسار الكلي للضغط، بدء من تأثيره على طرق تقييم الناس للأحداث إلى تأثيره على الطرق النفسية والجسدية التي يستجيبون بها لهذه الأحداث على المدى الطويل .هذا ويلجأ الناس إلى الدين على وجه التحديد لمساعدة أنفسهم على التعامل المباشر مع متطلبات الأحداث الضاغطة، خاصة للعثور على القوة للتحمل والعثور على هدف ومعنى في الظروف التي تتحدى المعتقدات الجوهرية. يتغذى الاهتمام المتنامي بالتعامل الديني على الأدلة الأمبيريقية المتزايدة التي تؤكد أن التدين يؤثر في الصحة العقلية والجسدية (Folkman and Moskowitz, 2004).

ج -الانفعالات الإيجابية

يتمثل واحد من أكثر الاتجاهات الجديدة المثيرة للاهتمام في الضغط والتعامل في ملاحظة تزامن وقوع الانفعالات الإيجابية والسلبية خلال مراحل الضغط الشديد .يمكن للانفعالات الإيجابية أن تؤدي وظيفة حماية الصحة النفسية و الجسدية. وغالبا ما تعمل الانفعالات الإيجابية والسلبية بطريقة مستقلة نسبيا خلال مراحل الضغط بسبب الغموض والشك. وأن مسارات التعامل المولدة والمساندة للانفعالات الإيجابية تميل إلى الاختلاف عن تلك التي تضبط الانفعالات السلبية .حيث تبدو مسارات التعامل المرتبطة بالانفعالات الإيجابية ابتداء مستندة إلى التقييم. ومن أمثلة ذلك: الوصول إلى فائدة والضغط المرتبط بالتطور والضبط الذاتي للأهداف والتعامل المتمركز حول المعنى (Folkman, 2009).

د - الضبط الانفعالي

يعبر الضبط الانفعالي حسب (Gross. J, 1998) عن المسار الذي يؤثر في تبني الأفراد للانفعالات و متى يتبنوها و الطريقة التي يعيشوا و يعبروا بها عن تلك الانفعالات .يمكن أن تكون مسارات الضبط الانفعالي آلية أو موجهة، شعورية أو لا شعورية، و يمكن أن تكون لها تأثيرات في نقطة أو أكثر في المسار المولد للانفعال (ص275). وما دام التعامل يهدف إلى التخفيف من الانفعالات السلبية و تطوير الانفعالات الإيجابية، فإنه يندرج ضمن فئة الضبط الانفعالي. إلا أن الضبط الانفعالي يضم كذلك المسارات اللاشعورية التي لا تندرج ضمن نطاق التعامل، حسب تعريف النظرية المعرفية (Folkman and Moskowitz, . 2004).

وفضلا عن ذلك، فإذا كان مسار التعامل يعجل بالانفعال السلبي، فإنه يحدث بعد وقوع الانفعال في مسار الضغط و ليس قبله، كما هو الشأن بالنسبة لبعض أشكال الضبط الانفعالي. تذكر (Folkman and Moskowitz, 2004) عن (Eisenberg et al. 1997) تصنيفهم لكل من التعامل و الضبط الانفعالي ضمن فئة أوسع للضبط الذاتي، و يؤكدون على أن التعامل ينطوي على مسارات الضبط التي تقع في الظروف الضاغطة .أخيرا، ورغم أن التعامل المتمركز حول المشكلة يستثار عند حصول الانفعال السلبي، فإن أشكال هذا التعامل لا تقع ضمن فئة الضبط الانفعالي على أساس أن الهدف منهم تغيير مصدر الضغط وبالتالي ينظر إليهم على أنهم أفعال غير انفعالية (Gross, J. 1998)

ثامناً - التعامل و الأعراض النفسية

يمكن اعتبار قدرة الفرد على حسن التعامل مع مشكلات الحياة دليلا قاطعا على صحته النفسية، في حين أن الصعوبات في التعامل معها يتلزم مع المعاناة الانفعالية بما في ذلك القلق والاكتئاب .لكن هذه العلاقة لا هي بسيطة ولا هي مباشرة بسبب إمكانية وجود اختلافات بين الناس في تعاملهم مع الصدمات أو ضغوطات الحياة اليومية.

تتميز العلاقة بين التعامل و الأعراض النفسية بالتعدد عبر العديد من الأبعاد:

* تؤثر استراتيجيات التعامل بصفة خاصة في الوضعيات، وقد بينت العديد من الدراسات أن فعاليتها تتوقف على مدى قابلية العامل الضاغط للضبط مثل مشكلات العمل التي يمكن التعامل معها عن طريق التعامل المتمركز حول المشكلة، في حين أن الضغوطات غير القابلة للضبط كموت شخص عزيز، لا يمكن التعامل معها إلا من خلال التعامل المتمركز حول الانفعال.

* يمكن أن يكون هناك تداخل بين الضغط و المعاناة والتعامل، فدرجات الضغط الشديدة يمكن أن تستوجب عددا أكبر من استراتيجيات التعامل كما أنها تسبب معاناة أكبر .هكذا فإن كل استراتيجيات

التعامل ستترتب بالدرجات العالية من المعاناة في الظروف الشديدة التعقيد، ولا يمكن للعلاقة بين التعامل و الصحة النفسية أن تتكشف إلا بضبط الطابع الضاغط للمشكلة.

* هناك فرق بين العواقب القصيرة و البعيدة المدى، وعلى سبيل المثال فإن التجنب يمكن أن يخفف من المعاناة النفسية على المدى القصير إلا أنه يسبب معاناة أكبر على المدى البعيد إذا بقيت المشكلة المعنية بدون حل .التجنب لا يمنح إلا مراحل محدودة من الراحة إلا أنه في المقابل يسمح للأفراد النقاط أنفاسهم وملئ بطارياتهم وبالتالي التعامل أفضل مع المشكلة على المدى البعيد.

* إن الاتجاه السببي للتعامل قد لا يكون واضحاً، فعوضاً أن تظهر نتائجه في أعراض اكتئابية، فإن الأفراد المكتئبين قد يتعاملون مع الضغوطات بخلاف غير المكتئبين.

* يمكن أن يستخدم الناس نفس الإستراتيجية، لكن يتفاوتون في درجة مهارتهم. وعليه، يصبح من المعقول تحديد فعالية استراتيجيه معينة إذا أحسنت التعامل بالنسبة لذلك الشخص في وضعية محددة.

لقد ركزت أغلبية الدراسات على التعامل كوسيلة لخفض الأعراض، إلا أن التعامل الفعال يمكن أن يؤدي إلى نتائج إيجابية مثل الزيادة في الضبط و التعرف على الذات وعلاقات اجتماعية أفضل، لذلك فلا غرابة أن تكون مراجع التعامل والصحة النفسية غنية ولكن متناقضة إلى حد ما (Aldwin and

Yankura, 2004)

- خلاصة الفصل:

من الصعب الخوض في موضوع كموضوع التعامل (coping) و الخروج بحصيلة مقنعة نظرا للتطورات المستمرة والانتقادات التي جاءت في حق هذا المفهوم. فمنذ الخمسينيات أي المرحلة التي انطلق فيها البحث في هذا الموضوع (Lazarus. R, 1993) مرورا بكل المراحل الأساسية التي عرفها تطور المفهوم، يبقى الموضوع صعبا للتقييم لسببين اثنين: أولهما التشعب الكبير الذي عرفه المفهوم و العدد الهائل من المقالات و الكتب التي جاءت في حقه، و ثانيهما الصعوبات المنهجية و التطبيقية التي يواجهها الباحثون خاصة بالنظر إلى علاقة المفهوم بالعواقب الصحية والمرضية، وقد أحسن (Folkman and Moskowitz, 2004) التعبير عن ذلك بقولهما:

"لقد تعلمنا منذ مطلع الثمانينيات أن التعامل مسار معقد و متعدد الأبعاد و حساس لكل من الوسط ومطالبه ومصادره، و للاستعدادات الشخصية التي تؤثر في تقييم الضغط ومصادر التعامل معه. لقد وجدنا أن التعامل مصاحبا تماما للضبط الانفعالي، خاصة المعاناة، خلال جميع مراحل مسار الضغط. لقد وجدنا أن بعض أنواع إستراتيجيات التعامل التجنبية ترتبط بقوة بضعف عواقب الصحة العقلية، في حين أن غيرها من أنواع التعامل - مثل البحث عن الدعم الاجتماعي أو الواسيلي - شكل من أشكال التعامل المتمركزة حول المشكلة - ترتبط أحيانا بعواقب سلبية، وأحيانا إيجابية و أحيانا أخرى بلا واحدة منهما، وعادة ما يتوقف الأمر على خصائص الوضعية الضاغطة. تعلمنا عن تطور التعامل على مدى الحياة، كما تعلمنا أنه بالإمكان تعليم مهارات التعامل من خلال العلاجات المعرفية - السلوكية. على الرغم من المكاسب الكبيرة التي تحققت في فهم التعامل في حد ذاته، يبدو أننا لم نفهم إلا سطحا الطرق التي يؤثر بها فعليا في العواقب النفسية و الفيزيولوجية والسلوكية على المدى القصير والبعيد، لأن مهمة الاكتشاف ليست سهلة. التعامل ليس ظاهرة قائمة بذاتها، فهو مندمج ضمن مسار ديناميكي معقد يضم كلا من الشخص والمحيط والعلاقة بينهما" (ص748).

نفس الاستنتاج كان قد توصل إليه (Lazarus, 2000) حيث يوضح أن البحث الذي كان يفترض أن يلقي الضوء على فعالية التعامل اقتصر فقط على السعادة الذاتية ... وأن أكثر المشكلات خطورة التي لم تواجه بعد من طرف البحث تتمثل في الحاجة، التي لم تحقق إلى حد الآن، للذهاب أبعد من العواقب الذاتية للتعامل وللوصول إلى معايير أخرى سلوكية وفيزيولوجية أو عواقب موضوعية متصلة بالصحة.

الفصل الثالث

التفاؤل والتشاؤم

تمهيد:

تستحوذ دراسة التفاؤل والتشاؤم على اهتمام كبير من الباحثين نظرا لارتباط هاتين السمتين بالصحة النفسية والنتائج الإيجابية للتلميذ فلقد أكدت معظم النظريات على ارتباط التفاؤل بالصحة والسعادة والنتائج والمثابرة والإنجاز، والنظرة الإيجابية للحياة، في حين يرتبط التشاؤم باليأس والفشل والنظرة السلبية للحياة وأكدت دراسات وبحوث عديدة في الإرتقاء بحياة الإنسان وتحقيق رفاهيته من الناحيتين النفسية والبدنية

أولاً- مفهومي التفاؤل والتشاؤم:

على الرغم من أهمية مفهومي التفاؤل والتشاؤم في الحياة الإنسانية بشكل عام، وفي الدراسات النفسية بشكل خاص، إلا أن تاريخ الاهتمام بهذين المفهومين لم يتجاوز العقدين الأخيرين، حيث بدأت الدراسات النفسية حولهما في السبعينات، عندما وضع Tiger (1979) كتابه: " التفاؤل: بيولوجية الأمل " ثم تزايدت الدراسات على المستوى العامي، حيث برزت دراسة هذين المفهومين في العديد من دراسات علم النفس العيادة، وعلم نفس الصحة، وعلم النفس الاجتماعي، وحديثاً في علم النفس الحضاري المقارن: (Scheier & Carver, 1985 : Dember,et al 1989 ; Seligmen, 1990 ; Peterson, 2000 ; Chang (2001)، في حين نجد على المساوى العربي أن كل الاهتمام بالتفاؤل والتشاؤم حديثاً نسبياً، حيث لم يبدأ سوى عام 1995 (عبد الخالق والأنصاري، 1995: عبد الخالق، 1996: عبد اللطيف وحمادة، 1998: الجحوفي 2002: الدسوقي، 2004).

وسيتناول الجزء الثاني مفهوم التفاؤل والتشاؤم من الناحية اللغوية والفلسفية والنفسية.

فسرت معاجم اللغة مفهوم التفاؤل وبالتالي:

1-1-التفاؤل: من الفأل، وهو قول أو فعل يستبشر به، وتسهل الهمة، فيقال: الفال، وتفاعل بالشيء: تيمن به، وقال ابن السكيت: الفأل: أن يكون الرجل مريضاً ميسمخ آخر يقول: يا سالم، أو يكون طالب ضالة فيسمع آخر يقول، يا واجد، فيقول تفاعلت بكذا، ويتوجه له في ظنه كما سمع أنه سيبرأ من مرضه، أو سيجد ضالته، ويقال: لا فأل عليك: لا ضير عليك. ويستعمل في الخير والشر. والفأل ضد الطيرة، وتفاعل ضد تشاءم (الفيروزابادي، د.ت: مجمع اللغة العربية، 1985).

كما فسرت مفهوم التشاؤم بأنه: **التشاؤم:** من باب شأم، وشأم الرجل قومه أي جر عليهم الشؤم، فهو شائم، وتشاءم بالأمر تطير به وعده شؤماً، وترقب الشر. والمتشائم المتطير، من يسيء الظن بالحياة، وهذا استخدام محدث (ابن منظور، د.ت: الجوهري 1990).

ويشير الأنصاري (1998) إلى أن المعنى الأوسع والأعم للتفاؤل في اللغة العربية هو توقع الخير، كما يبتعد هذا المعنى عن التعريف الوارد في معجم Webster (1982) للتفاؤل بأنه: "ميل إلى تبني وجهة نظر مفعمة بالأمل والتفكير في أن كل شيء سيؤول إلى الأفضل" (p.704)، بما يشير إلى توقع أفضل النتائج الممكنة.

في حين تمثل النشأة الفلسفية للتفاؤل والتشاؤم إحدى المحاولات لتحديد مكانها في العالم، وتوجد جذور هذه النشأة المعاصرة في أشكال مختلفة من التفاؤل والتشاؤم، والتي عمل على تطويرها رواد الفلاسفة في العصر الحديث. وذلك في ظهورها في كتابات Descartes، حتى وصولها إلى فلاسفة مثل Schopenhauer و Nietzsche، وحتى تصل إلى Freud و James (Domino & Conway,) (2001).

حيث ارتبطت النشأة التاريخية للتفاهل والتشاؤم من منظور فلسفي ببداية اتجاهات الفلسفة الحديثة في القرن السابع عشر. ويمكن تتبع الموقف الفلسفي المتفاهل من أعمال Descartes وذلك باقتناعه بأن التطبيق المنهجي للعقل أو المنطق الإنساني يمكن أن يكشف غموض العالم؛ بدءاً من أول أعماله " قواعد توجيه العقل"، حتى عمله " عواصف الروح"، حيث أشار فيه إلى أنه لا توجد روح ضعيفة، لأن الروح إذا وجهت توجيهها جيداً أمكن أن تكتسب القوة المطلقة على عواطفها. كما ساهم في ظهور إحساس أخلاقي بالتفاهل والتشاؤم، من خلال تأكيده على أن الأفراد قادرون على تحسين وضع العالم، من خلال جهودهم المبذولة (Domini & Conway, 2001).

تلاه Pope، وهو فيلسوف مؤيد للتفاهل، ولكنه يختلف عن Descartes في كون تفاهله ينبع من خير وترابط الكون، ويعارض فكرة أن الجنس البشري سوف يكون أحسن حالاً، ويشير إلى أن كل مخلوق موكل ومعين لوضعه الفريد الخاص به (Domino & Conway, 2001).

كما اعتبر التفاهل " اتجاهاً من جانب فرد نحو الحياة أو نحو أحداث معينة. يميل أحياناً إلى حد مفرط من العيش على الأمل، وفلسفة حياة، تتميز بفكرة أن (ليس في الإمكان أبدع مما كان) " The is best of possible words" وعرف التفاهل بأنه: " اتجاه Attitude عام جداً، يرى الخير في معظم الأشياء والأحداث، ويتوقع أن تكون العواقف سليمة أو في صالح المرء (دسوقي، 1990، ص 1056).

ويعتبر Leibniz صاحب أول مصطلح للتفاهل من منظور فني. كما كان مذهبه من أشهر المذاهب الغربية للتفاهل، حيث أطلق مصطلح التفاهل على الحالة القصوى والدنيا الفريدة للعدد اللانهائي من الاحتمالات، ويرى أنه ليس في الإمكان أبدع مما كان، وقد نظر إلى التفاهل على أنه مذهب فلسفي، يرى أصحابه أن الخير في العالم غالب على الشر، وإن العالم وجد على أفضل وجه ممكن، وغن وجد به بعض الشر (جابر وكلفافي، 1992: الحلو. 1994. ص 119: Domine & Conway.2001).

أما Voltaire في روايته: "التفاهل" Candide فيرى أنه إذا، تم استخدام العقل بشكل صحيح (تجريبي)، فإنه سوف يلغى التفاهل والتشاؤم كنظرة فلسفية عامة. ويعارض فكرة أنه ليس في الإمكان أبدع مما كان؛ إذ يرى أن التفاهل يصلح فقط للشباب ذوي المستوى الاقتصادي العالي، والذين تبدوا حياتهم سعيدة (بدوي، 1984).

بينما كان موقف Hume متسقاً مع موقف Voltaire، حيث عارض التفاهل الفلسفي المنطقي، ويرى أن تطبيق العقل أو المنطق على الكون لن يقودنا إلى أي من التفاهل أو التشاؤم، ولكن إلى الإلحاد، ويرى أننا قد نختار أن نؤمن بالتفاهل أو بالتشاؤم، لكن لن يكون على أساس أي منطق (Domine & Conway.2001).

واتفق Kant مع توجه Voltaire، إذ يرى أن الله موجود بالمنطق، وبالتفاهل كذلك، وهما لا يتعارضان مع العقل، لذلك فمن الأفضل أن نؤمن بوجود الله، والفضيلة المطلقة، مع التفاهل بدلاً من نؤمن بالعكس (بدوي، 1984).

ومن فلاسفة القرن التاسع عشر Hegel، وقد تميز بنظرته المتفائلة للتاريخ (Domine & Conway, 2001, P.19).

بينما يعد Schopenhauer من أكبر ممثلي التشاؤم في الفلسفة الغربية، ويرى بنظرته التشاؤمية أن العالم على حافة الهاوية، وأن العالم أسوأ مما يمكن على الإطلاق، ويرى أن الجنس البشري يمكن أن يكون سعيداً، وأن المتفائلين يجهلون أننا نعيش في أسوأ عالم ممكن، وأن العالم والبشر منقادون بقوة عمياء غير واعية أطلق عليها "الإرادة"، وهي ليست سوى كفاح من أجل هدف لا يمكن الوصول إليه، وأن الحرية المطلقة للإرادة خيال ووهم، وإذا كانت الإرادة هي الرغبة، فإنه لا يوجد إنسان في العالم سعيد، لأنه لا حدود لإشباع الرغبات، وقد رد على أن من يرى أن المتشاؤم قد يعترف جبراً على أن تقييمه للحياة يتجاهل حقيقة السعادة التي قد حدثت لهم في الماضي، وربما يحدث مرة أخرى، وبالتالي قد يتعلق بالأمل بقوله: "إنه في كل الحالات حتى من أصاب نجاحاً لحد بعيد، يصبح مدركاً بوضوح، كلما عاش أطول، أن الحياة في مجملها مخيبة للآمال، بل خدعة..." (Neves, 2003, p.172).

كما قال ما نصه: "السعادة وهم، وهي إمكانية معلقة على سبيل الإغراء بالبقاء في هذا الشقاء، والألم يخترق حياتنا، ويملؤها الهم والجزع، وإذا حاولنا التخفيف مما نعاني من ألم دخلنا في ألم جديد، ونحن باستمرار ندور في عجلة الألم" (الحفني، 2000، ص771).

كما تأثرت كتابات Nietzsche بتشواؤم Schopenhauer، حيث أن كلا منهما يؤمن بأن الجنس البشري يحاول الوصول دون وعي منه لمعنى حياة خالية من أي معنى، وفي كتابه الأول "مولد مأساة" عام (1872 . 1967) قدم فيه مناقشة للحياة النفسجسدية التي تتأثر بالتفاضل والتشاؤم (بدوي، 1984). كما نظر الفلاسفة إلى التشاؤم على أنه: "مذهب فلسفي يناقض التفاؤل، ويذهب أصحابه إلى أن الشر في الوجود غالب على الخير، وربما وصل بعضهم إلى تفضيل العدم على الوجود (الحلو، 1994، ص 127).

ومن منظور فلسفي، التشاؤم هو: "اتجاه يذهب للقول بأن الشر أكبر حجماً من الخير؛ وبالتالي فإن الإنسان يصادف في حياته أموراً شريرة أكثر مما يصادف أموراً خيرة (جابر: كلفافي، 1993، ص. 2733).

كما عُرف التشاؤم بأنه: "اتجاه إزاء الحياة أو فلسفة حياة، وتعبير عن نفسها في فكرة أن من الخير ألا نكون، أو أن الإنسان قد وجد للشقاء وسوء الحظ" (دسوقي، 1990، ص. 1065).

كما نظر الفلاسفة إلى التشاؤم كمذهب فلسفي يقوم على أساس أن كل ما في الحياة شر، وأن العالم يعتره النقص، فكانت الزلازل والبراكين، والجفاف والسيول، والبرد والحر، والأوبئة والأمراض، والتطاحن والحروب، وأن الإنسان نفسه مفطوراً إما على التشاؤم أو على التفاؤل، وأكثر الناس مع التشاؤم، ولا يستشعر التفاؤل إلا الحمقى، والأحمق هو المتفائل الذي لا مبرر لتفاؤله، وأن الألم طابع الوجود وقانون الحياة.

وذكر الحفني (2000) أن من أكبر ممثلي التشاؤم في الفلسفة العربية: أبو العلاء المعري، حيث قال:

وزهدني في الخلق معرفتي بهم وعلمي بأن العالمين هباء (ص. 770).

ووفقا للتشاؤم وعكس المتفائلين، ينظر Durkheim في مقالته، الانتحار والتحدي التشاؤمي، إلى المجتمعات التي تدعي أنها في طريقها للسعادة، وتعزو ذلك للزيادة في التطور المستمر للحضارة، بأنها تخذع نفسها إذ يستند على ظاهرة الانتحار في زمنه، وبأنها دحض علمي لمفهوم التقدم في عهد مذهب المنفعة، كما ينظر للحياة عامة على أنها ليست جيدة، وأن هذه الحقيقة بذاتها تقود الأفراد للإذعان واليأس، لو لم يقاوموا بالتفاؤل واليأس الوهميين، ويرى بان استمرارهم بالحياة كونهم منتشون بالأمل، ويتوقعون السعادة المستقبلية لتعويض معاناتهم الماضية والحاضرة، وعندما يجبر المتشائمون على الاعتراف بأن تقييمهم للحياة يتجاهل حقيقة أنه سبقت لهم في الماضي نجاحا سابقة، وربما تحدث لهم مرة أخرى، فإنهم حين ذلك قد يلجأون للأمل والتفاؤل، كما يفسر بأن وظيفة التفاؤل هي المحافظة على الذات في وجه ذاكرة متقلبة بالماضي، وما هو إلا رغبات طفولية بأن المستقبل سيعوض ذلك الماضي الأليم، ويعتبر التفاؤل خداع للذات، وأن التشاؤم يصبح قوة حاسمة عندما تكشف إيمان التفاؤل في تقدم العمل والسعادة، إلى حقائق عن معاناة أكبر، ويرى أن المتشائم ما زال يريد شيئا جيدا، حتى وإن كان هذا الشيء الجيد هو غياب خيبة الأمل، وأن التشاؤم يمكننا من الفهم الأفضل لعالمنا، وأن نتصرف في حدوده، إلا أن مع ذلك يسلم بدور التفاؤل إذ يقول: "مهما كان دور التفاؤل في تكوين غريزة المحافظة على الذات، فإن تلك الغريزة شهادة مقنعة للجودة النسبية للحياة" (Neves,2003,p.177).

ويبدو من خلال العرض السابق أن فلاسفة القرن السابع عشر، والثامن عشر، وحتى التاسع عشر، والعشرين نظروا إلى التفاؤل والتشاؤم كمصطلحين ذوي معان متناقضة أو متضادة، كما أنهم نظروا للتفاؤل والتشاؤم كتوجه عقلي يقابل المنطق، باعتبارهما منهجا عقليا يتخذه الفرد انعكاسا لواقع الحياة، وما بها من أحداث، ويتأثر بما يمر به الفرد من أحداث تقاؤلا أو تشاؤما، بينما يرى أنه من المفترض النظر لهما كتوجه أو توقع ذاتي عام، لا علاقة لهما بأحداث الحياة اليومية، إنما هما استجابة ذاتية أو سمة شخصية تختلف من فرد لآخر، وإن صادفتهم الأحداث ذاتها، فكل منهما يسقط رغباته وتوقعاته الخاصة فيتفاعل أو يتشائم بناء عليها.

وباستعراض التراث النفسي يلاحظ أن مفهومي التفاؤل والتشاؤم يثيران كثيرا من الجدل في أوساط الباحثين في علم النفس؛ حيث تعددت التعريفات لمفهوم التفاؤل واختلف الباحثون كل حسب إطاره النظري. وينظر James إلى مفهوم التفاؤل Optimism كمعيار للفرد، حيث يتوقع فيه الفرد توقعا كبيرا للنجاح تجاه الأحداث أو المواقف. ويرى أن التوقع المتفائل والتوقع المتشائم متساويان، غذ يصعب تبني أحدهما، ويمكن للإنسان أن يعيش حياة متفائلة، ولكن يصعب هذا في ظل إحساس نقص الأمن والطمأنينة، واستشعار الفرد بإمكانية فشله في تحقيق ما يطمح إليه (Domine & Conway.2001).

أما Freud فيعتقد أن الحضارة يمكن تحسينها إذا تبنى الفرد النظرة المتفائلة. ويشير إلى أن الجنس البشري يكافح من أجل السعادة، وهذا السعي يتخذ شكلين، أولا: تجنب المعاناة، ثانيا، استشعار لذة السعادة.

كما يرى أن قوة الطبيعة وضعف أجسامنا مصدران من مصادر المعاناة، ولا يمكننا القضاء على هذين المصدرين، إلا أننا يمكننا تقليل آثارها من خلال المساندة والحماية الجماعية، والتفاؤل، وبهذه الطريقة تأسست ووجدت أول المجتمعات (Domine & Conway.2001).

وبرزت نظرة سلبية للتفكير الإيجابي في كتابات Freud، فقد ذكر أن التفاؤل منتشر، لكنه وهمي، ويساعد على جعل الحضارة ممكنة، ولا سيما حين يتخذ طابعا يترجم في شكل معتقدات دينية، وأشار إلى أن ثمن التفاؤل هو نفي طبيعتهما الغريزية، وبالتالي نفي الواقع. والتفاؤل الديني يعوض الناس عن التضحيات اللازمة للحضارة.

وهو ما يدعوه بالعصاب الهجاسي العام للإنسانية، وأن التفاؤل جزء من الطبيعة لكنه يتأتى من الصراع بين الغرائز والتنشئة الاجتماعية (اليحوفي. 2000).

والتفاؤل وفقا لتوجه Eisler هو شعور مرتبط بمشاعر الرضاغة الطويلة، وعياديا هو شعور لا يقدر العقبات حق تقديرها، ولا يعمل لها أي حساب، ويتوجه إلى سمة الهوس (Rycroft, 1972).

ويبدو أن هذا التعريف متأثرا بمدرسة التحليل النفسي، والتي تركز على الخبرات الأولى وتأثيرها على الشخصية، كما أنه أيضا أخذ منحى إكلينيكيًا، إذ ينظر إلى التفاؤل بأنه يتجه لسمة الهوس، والباحثة ترى أن التفاؤل يعد سمة إيجابية وفعالة، تختلف عن نوبة الهوس الخفيف Hypo manic Episolet، حيث يذكر عكاشة (1998) أن المزاج الأساسي لهم هو الاستثارة، فهم في حالة من الاستثارة المرتفعة واليوفوريا، ويشعرون بالتفاؤل المفرط إلى النشوة، ويكاد يصل إلى اهتياج غير قابل للسيطرة عليه.

وحسبما ورد في الدليل الأمريكي التشخيصي والإحصائي الرابع المعدل الاضطرابات والأمراض النفسية والعقلية (DSM-IV-T.R) في تشخيص نوبة الهوس الخفيف؛ وذلك في المحك الأول بأنه: (تمر بالفرد المصاب فترة من المزاج المرتفع والمتعاطف Irritable وفي المحك السابع بأنه: (يتورط بشكل مفرط في أنشطة ممتعة غير مأمونة الواقب (DSM-IV-T.R, 2002).

وهذا يختلف عن التفاؤل حيث يكون المتفائل محددًا لأهدافه، ويتمتع بتكيف نفسي واجتماعي وشخصي، كما أشارت إلى ذلك دراسة. Montgomery, et all (2003). وقد أظهرت دراسة (2002) Meyer التي خدفت إلى التعرف على ارتباط مقياس الشخصية المصابة بالهوس بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية والاكتئاب، على عينة (ن= 224 مصاب بالهوس) أسفرت على وجود ارتباط بين مقياس الهوس والانبساطية والانفتاح على الخبرة، حسب نموذج العوامل الخمسة الكبرى، وعلى النقيض من الانبساطية ارتباط الهوس بأعراض الاكتئاب. واعتبر الباحثون أنه يمكن اعتبار نوبة الهوس كعامل خطورة محتمل للاضطرابات ثنائية القطب، أو أن نوبة الهوس دفاع هوسي ضد الاكتئاب. وهذه الدراسة تشير إلى اختلاف التفاؤل كسمة في الشخصية عن نوبة الهوس باعتباره اضطراب الشخصية، حيث إن هناك الكثير من الدراسات التي أشارت للارتباط السلبي بين التفاؤل والاكتئاب من بينها دراسة Kevin & Jones (1997).

بينما اختلف التوجه النظري الذي سار عليه Tiger (1979) في تعريفه للتفاؤل، إذ نظر إليه على أنه: "دافع بيولوجي، نشأ على أنه تطور الأجيال الإنسانية، ويعد عاملاً أساسياً لبقاء الإنسان، ويمكن الأفراد من وضع الأهداف أو الإلتزامات، وانه الأفعال أو السلوكيات التي تجعل أفراد المجتمع يتغلبون على الصعوبات والمحن التي قد تواجههم في معيشتهم" (p.15).

ويبدون أن تعريف Tiger ذو طابع بيولوجي بحت، حيث أرجع التفاؤل والتشاؤم لأسباب بيولوجية، وقد اتسم التعريف بالعمومية، حيث يمكن ان يشترك فيه كثير من السمات والخصائص الأخرى، مما يجعله لا يشكل تعريفاً دقيقاً للتفاؤل.

ونظر Cranball (1969) إلى التفاؤل على أنه: التوقع قصير المدى بالنجاح في تحقيق بعض المطالب في المستقبل.

وعرف كلا من Scheier & Carver (1985) التفاؤل بأنه: "النظرة الإيجابية، والإقبال على الحياة، والاعتقاد بأن الأشياء الجيدة، وليست السيئة سوف تحدث" (p.219).

ويضيفان في نص أحدث أن التفاؤل: "استعداد يكمن داخل الفرد الواحد للتوقع العام لحدوث الأشياء الجيدة أولاً الإيجابية للأحداث القادمة" (Scheier & Carver, 1987, p 171).

كما يشيران إلى أن التفاؤل يرتبط بالتوقعات الإيجابية التي لا تتعلق بموقف معين، ويوضحان أن الفروق الفردية على التفاؤل والتشاؤم ثابتة لفترة لا تقل عن ثلاث سنوات، حتى لدى الأفراد الذين تواجههم كوارث جسيمة (Scheier & Carver, 1993).

كما ينظران إلى التفاؤل والتشاؤم على أنهما سمة Trait من سمات الشخصية ثنائية القطب، تتمحور في رؤية خاصة للمستقبل، ويتوزع الناس على خط متصل Continuum يقع التفاؤل في أحد أطرافه ويقع التشاؤم في الطرف الآخر، وتتسمان بالثبات النسبي عبر المواقف والأحداث المختلفة، ولا تقتصران على بعض المواقف (حالة State) (Scheier & Carver, 1985 ; Scheier & Carver, 1987).

ويلاحظ ان تعريف Scheier & Carver اعتبر التفاؤل والتشاؤم سمة استعدادية، كما ركزا على ان المفهومين يعكسان توقعات الأفراد لأحداث المستقبل، أو لعواقب الأمور. وقد طوروا نظريتهما عن التفاؤل والتشاؤم بوصفهما جزءاً من نظريتهما في ضبط الأداء الوظيفي الهادف Control theory of goal directed functioning (Scheier & Carver).

ويرى Stipek (1981) أن مفهوم التفاؤل يشير للتوقعات الذاتية الإيجابية عن المستقبل الشخصي للأفراد .

وعلى العكس من ذلك قدم Dember, et al (1989) تعريفاً واسعاً للتفاؤل فيرون أن التفاؤل استعداد شخصي لدى الفرد؛ يجعله يدرك الأشياء من حوله بطريقة إيجابية، ومن ثم يكون توجهه إيجابياً نحو ذاته، وحاضرة، ومستقبله، وهذا التعريف جاء متأثراً بالثلاثية المعربية لـ Beck حيث ركز على تقديم الذات والحاضر والمستقبل.

ويرجع Marshall & Lang (1990) التفاؤل إلى الاعتقاد بأن المستقبل عبارة عن مخزن الرغبات أو الطموحات المطلوبة أو المرغوبة، بغض النظر عن قدرة الفرد على السيطرة عليها، أو على تحقيق تلك الرغبات.

وينظر Marshall, et al (1990) للتفاؤل بأنه استعداد شخصي للتوقع الإيجابي للأحداث. كما عرف عبد الخالق والأنصاري (1995) التفاؤل بأنه: "تظرة استبشار نحو المستقبل، تجعل الفرد يتوقع الأفضل، وينتظر حدوث الخير، ويرنو إلى النجاح، ويستبعد ما خلا ذلك" (ص.6). بينما ينظر Seligman (1995) للتفاؤل على أنه مكون معرفي، يشير للطريقة التي يفسر بها الفرد اتجاهه نحو النجاح والفشل في حياته، فالفرد يرى الفشل كمصدر يساعد على التطور، لذا فهو يتصرف ويستجيب بفاعلية وسعادة، ويستطيع تطوير حياته نحو الأفضل.

ويرى مرسي (2000) أن التفاؤل هو: توقع النجاح في المستقبل القريب، والاستبشار به في المستقبل البعيد. وأعلى مراتب التفاؤل توقع الشفاء عند المرض، والنجاح عند الفشل، والنصر عند الهزيمة، وتوقع تفريغ الكروب، ودفع المصائب، وزوال النوازل عند وقوعها، ويرى أن التفاؤل في هذه المواقف عملية نفسية إرادية، تولد أفكار ومشاعر الرضا والتحمل والأمل والثقة، وتطرد أفكار ومشاعر اليأس والانهازامية والعجز. ويعرف كل من مراد وعامر (2001) التفاؤل بأنه: "حالة وجدانية لدى الفرد في توقعه للخير والأمل لمجريات الأحداث الحالية والمستقبلية، وهذه الحالة وقتية أو مستديمة اعتمادا على الأحداث الحالية، وخبرات الفرد السابقة (ص.22).

ويُنظر إلى التفاؤل على أنه: "استعداد نفسي يجعل صاحبه متعلقا بالنواحي الجيدة من الحياة، ويجعله يتوقع خيرا من مجريات الأمور" (الحو: 1994. ص 119). ويشير كل من جابر وكفافي (1992) إلى أن التفاؤل: "اتجاه ينظر إلى كل ما يحدث هو الأفضل، وأن الرغبات سوف تتحقق وتشبع في النهاية، وإذا ساءت هذه المشاعر في مواجهة الشدائد فقد تكون دفاعات ضد القلق والتوقعات المحبطة (ص. 2519).

وفيما يتعلق بمفهوم التشاؤم، وفقا لتوجه Eisler: هو شعور مرتبط بالفطام المبكر، يهتم بالعقبات بشكل مبالغ فيه، مثله في ذلك المكتئبين أو المنخفضي المعنويات (Rycroft, 1972).

كما نظر كل من Dember, et al. (1989) إلى التشاؤم على أنه استعداد شخصي لدى الفرد؛ يجعله يدرك الأشياء من حوله بطريقة سلبية، ومن ثم يكون توجهه إيجابيا نحو ذاته، وحاضره، ومستقبله. وعرف كل من Anderson & Spielman (1992) التشاؤم بأنه: "نزعة لدى الأفراد للتوقع السلبي للأحداث المستقبلية" (p.711).

بينما يعرف Marshall, et al (1992) التشاؤم بأنه: "استعداد شخصي، أو سمة كامنة داخل الفرد، تؤدي إلى التوقع السلبي للأحداث المستقبلية (p.1068).

كما يرى Showers (1992) أن التشاؤم يحدث عندما يقوم الفرد بتركيز انتباهه، وحصر اهتمامه على الاحتمالات السلبية للأحداث القادمة، وتخيل الجانب السلبي في النص (أو السيناريو)، كما أن هذا التوقع السلبي للأحداث قد يحرك دوافع الأفراد، أو أهدافهم وجهودهم، لكي يمنعوا وقوعها، ويتسبب ذلك في التهيؤ لمواجهة الأحداث السلبية المتوقعة.

وفي الحياة: التشاؤم استعداد نفسي عند صاحبه لرؤية الجانب السيئ من أي موضوع، والتغاضي عن الجوانب الإيجابية (جابر: كفاي، 1993، ص 2733).

كما عرفه عبد الخالق والأنصاري (1995) بأنه: " توقع سلبي للأحداث القادمة؛ يجعل الفرد ينتظر حدوث الأسوأ، ويتوقع الشر والفشل وخيبة الأمل، ويستبعد ما خلا ذلك إلى حد بعيد (ص 6). وينظر Seligman (1995) للتشاؤم على أنه مكون معرفي يشير لإدراك الفرد للأشياء من حوله بطريقة سلبية، فالفرد المتشائم يرى الفشل بأنه مأساة لا يمكن الخروج منها، مما يجعله عاجزاً عن وضع حلول لمشكلاته.

وينفق كل من Wunderly, et al (1998) مع التعريف السابق، حيث يعرفون التشاؤم بأنه : "نزعة لدى الفرد للتوقع السلبي للأحداث المستقبلية " (p.752).

ويعرف كل من مراد وعامر (2001) التشاؤم بأنه: " حالة وجدانية لدى الفرد يسودها الاكتئاب، والوسواس: والشك، والبحث عن السلبيات، بغض النظر عن الماضي والحاضر والخوف من المستقبل؛ لما يحمله من مفاجآت مفرجة، وهي حالة وقتية أو مستديمة اعتماداً على الأحداث السابقة والأحداث الحالية وعلى خبرات الفرد (ص 22).

ويذكر More (1992) انه عندما يشعر المتفائل بصعوبة تمنعه تحقيق أهدافه فإنه :

1 . يقوم بفحص العقبات ثم يفكر في كيفية إزالتها. في حين المتشائم إذا تعرض لعقبات يعتبر الحدث السلبي شكلاً من أشكال الهزيمة.

2 . يتمتع عن التعميم.

3 . يبتعد عن التضخيم والمبالغة السلبية، بعكس المتشائم، ويشير إلى أن هذا التشوه في التفكير يسمى الحيلة الثنائية، فالمتشائم ينظر إلى الأحداث السلبية بطريقة تضخيمها في الحجم والأهمية، ويميل إلى مقارنة نفسه بالآخرين، فيضخم من إنجاز الآخرين على حساب نفسه، وتعمل الحيلة الثنائية من ناحية أخرى إذ يطلق عليها التصغير، وفي هذه الحالة تقلل من شأن عيوب المنافسين.

ويقدم Aspinwal, et al (2001) ثلاثة سلوكيات ومعتقدات للأشخاص المتفائلين، حيث يذكرون أنه يمكن للشخص المتفائل:

1 . التعامل مع المعلومات السلبية بنجاح أكبر من المتشائمين.

2 . معالجة المعلومات بمرونة أكبر.

3 . يختلف في تطوير المعرفة الإجرائية، والمهارات في المواجهة، وحل المشكلات عن المتشائم.

ويشير فنترلا (2003) إلى أن كلمة تفاؤل مشتقة من الكلمة اللاتينية Optimus، وتعني الأفضل، ويعبر الفرد عن التفاؤل كلما:

- 1 . تبصر بالنواحي الإيجابية للمشكلات والصعوبات.
- 2 . توقع النجاح أو الرضا أو الإنجاز في كل محاولة.
- 3 . استطاع تحديد الإمكانيات غير المحدودة لشكل الحياة التي يرغب في عيشها.
- 4 . واجه تحديا معينا، أو اتجه نحو فرصة جديدة بمشاعر ملؤها للسيطرة.
- 5 . استطاع الحفاظ على معنوياته عالية على الرغم من تحديات الظروف.
- 6 . اقترب من مشكلاته بأسلوب " كيف " وليس بأسلوب " لو ".

وقد ذكر العيتي (2003) أن الإنسان المتفائل يفكر بطريقة النظر إلى النصف المليء من الكأس، وبالتالي يولد في نفسه شعور التفاؤل، بينما الإنسان المتشائم يفكر بطريقة النظر إلى النصف الفارغ من الكأس، وبالتالي يولد في نفسه شعور التشاؤم، والعكس بالعكس، إذ أن الإنسان المتشائم يكون في حالة من القلق والتوتر لا تمكنه من التفكير الإيجابي، أو لا تمكنه من التفكير على الإطلاق.

وباستعراض التعريفات السابقة يُلاحظ علماء النفس المهتمين بالشخصية يحاولون الخروج بتصوير نظري مقبول لمفهومي التفاؤل والتشاؤم، فأغلبها اتفقت على كون التفاؤل والتشاؤم، فأغلبها اتفقت على كون التفاؤل والتشاؤم، فإلا أنها اختلفت في تحديد اتجاهه، ففيما نظر كل من Scheier & Carver (1985) تعريفهما باعتبار المفهومين يتجهان للتوقعات نحو المستقبل، وطورا مقياسا للتفاؤل . التشاؤم، بناء عليه يدعى التوجه نحو الحياة (LOT Life orientation test) ، نجد أن كلا من Dember, et al (1989) نظرا إلى مفهومي التفاؤل والتشاؤم باعتبارهما يعكسان نظرة إيجابية وسلبية للحياة ويتضمن تعريفهما إدراك الفرد للحاضر وتقييمه، وكذلك التوقعات نحو المستقبل.

وبناء على هذا التعريف طوروا مقياس التفاؤل والتشاؤم (OPS) Optimism & pessimism scale.

كما اختلفت التعريفات في تحديد منشأ التفاؤل والتشاؤم، فتمت الإشارة إليه على أنه شعور، حالة ذات شق بيولوجي، نظرة عامة، أسلوب في التفكير، استعداد عام شخصي، اتجاه، نزعة، ميل، أو توقع.

ثانياً . أنواع التفاؤل والتشاؤم:

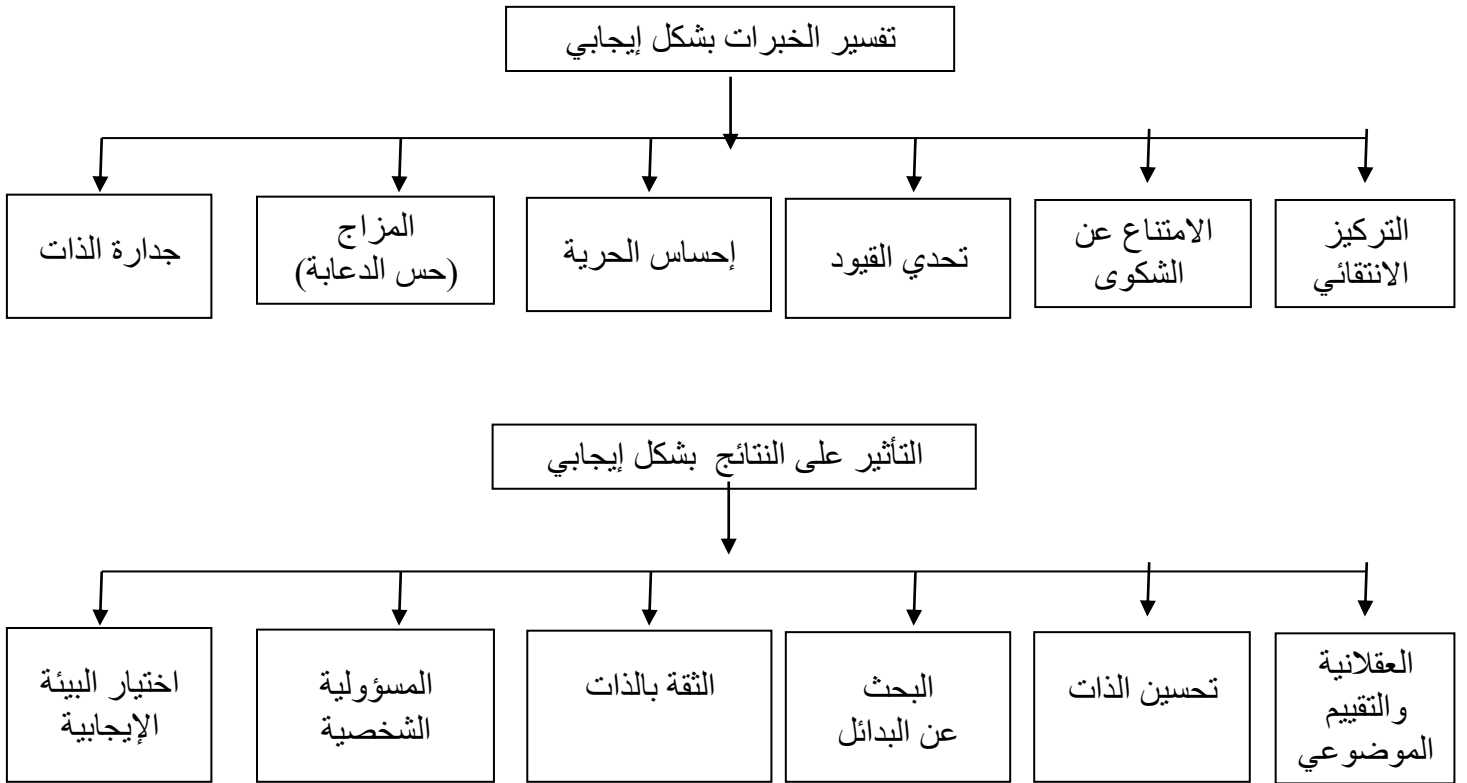
نظر الباحثون إلى مصطلح التفاؤل والتشاؤم من زوايا مختلفة، ومن بين المفاهيم التي اشتملت عليها الدراسات: النزوع نحو التفاؤل والنزوع نحو التشائم: Scheier & Carver (1985)، الأسلوب التفسيري التفاؤلي أو التشاؤمي Peterson & Seligman (1987)، التفاؤل الساذج Epstein & Meier (1989)، التحيز المتفائل Taylor & Brown (1988) والتفاؤل غير الواقعي Weinstein (1980)، والتشاؤم غير الواقعي Dolinki, et al (1987)، التفاؤل الواقعي Frese (1992)، والتشاؤم الدفاعي، والتفائل الاستراتيجي Norem & Cantor (1986) والتفاؤل الديناميكي More (1992).

2-1- . التفاؤل الديناميكي Dynamism optimism :

يذكر More (1992) أن أحد المبادئ الأساسية للدفاعية هو التفاؤل الديناميكي، الذي أشار إليه على أنه اتجاه عقلائي إيجابي نحو إمكانياتنا الفردية والجماعية. ونظر إلى التفاؤل الديناميكي على أنه يهيئ الظروف للنجاح من خلال التركيز على القدرات والفرص، ويفسر التفاؤل الديناميكي الخبرات بشكل إيجابي كما يؤثر على النتائج بصورة إيجابية. ومن خلال هذا المفهوم، حدد اثنتي عشر سمة رئيسية للتفاؤل الديناميكي، وقسمها إلى عاملين: التفسير الإيجابي للخبرات، والتأثير الإيجابي للنتائج. ويمكن إيضاحها بالشكلين الآتيين.

شكل (1)

تقسيم More (1992) للتفاؤل الديناميكي والسمات المندرجة تحتها



2-2- التفاؤل غير الواقعي Unrealistic optimism :

قدم Weinstein (1980) مصطلح التفاؤل غير الواقعي حيث وضع له تعريفاً بأنه: " اعتماد الناس بان الحوادث السلبية يقل احتمال حدوثها لهم مقارنة بالآخرين، ويعتقدون أيضاً أن الحوادث الإيجابية يزداد احتمال حدوثها لهم بالنسبة للآخرين (p.807)." .

ويعرف Peeters et al (1997) التفاؤل غير الواقعي Unrealistic optimism أو كما أطلق عليه Tatlor & Brown (1988) مسمى تحيز التفاؤل optimism bias بأنه: " شعور الفرد بقدرته على التفاؤل إزاء الأحداث دون مبررات منطقية أو وقائع او مظاهر تؤدي إلى هذا الشعور، مما قد يتسبب

أحيانا في حدوث النتائج غير المتوقعة (p.194)، وبالتالي يصبح الفرد في قمة الإحباط مما قد يعرضه إلى المخاطر والإصابة بالأمراض كالإيدز على سبيل المثال: وذلك كما ظهر في دراسة Tatlor et al (1992) حيث توصلوا إلى أن التوقعات غير الواقعية للأفراد إزاء الأحداث المستقبلية (او بخاصة في الأمور الصحية) قد تدفع بهم إلى عدم ممارسة السلوك الصحي الجيد.

ويرى عبد الخالق (1998) أن التفاؤل غير الواقعي يعني التفاؤل المتحيز، أو التفاؤل الذي لا تسوغه المقدمة او الوقائع، مما يعرض الإنسان للمخاطر الصحية، ويحدث التفاؤل غير الواقعي عندما يخفض الأفراد تقديراتهم أو توقعاتهم الشخصية أو الذاتية لمواجهة الأحداث السيئة، كما أن لا يحدث فقد عندما يقلل الأفراد من احتمالات حدوث الأسوأ من الأحداث، وغنما أيضا عند زيادة توقع الأحداث الإيجابية، كما ذكر ان التشاؤم قد يؤدي دورا هاما إذا كان هناك موقف مهدد، ويوجد نقص في المعلومات حوله، حيث يدفع الأفراد إلى البحث عن هذه المعلومات.

وذكر Peterson & Bossio (2001) ما نصه: "غنه عندما يمثل التفاؤل غير الواقعي سمة للشخصية أكثر من مجرد حالة عابرة فإن حياة الفرد تتأثر بذلك، خاصة انه يرتبط بالأساليب الخاصة بالسلوك، مثل العدوان، والكمالية العصابية، والنرجسية والمجازفة (p.135).

وقد قام Weinstein بسلسلة من الدراسات عن تلك الظاهرة؛ بهدف الكشف عن نزعة الأفراد إلى التفاؤل غير الواقعي لأحداث الحياة في المستقبل، ففي إحدى الدراسات طلب من أفراد العينة البالغ عددها 1258 طالبا وطالبة مستخدما مقياس أحداث الحياة، والذي يحتوي على 18 حدثا سلبيا (مثل: في المستقبل ستصاب بالسرطان) أن يختاروا الإجابة التي ستمثل من بين لا فرصة للحدث، فرصة حدوث أكبر من 80 %، كشفت النتائج ان تقدير الأفراد للأحداث الإيجابية بمعدل فوق المتوسط، في حين كان تقديرهم للأحداث السلبية بمعدل اقل من المتوسط (عبد اللطيف، حمادة، 1998).

وفي دراسة أخرى قام بها Weinstein (1980) هدفت لدراسة توقعات مجموعة من الأفراد حول تعرضهم لأحداث حياتية سلبية وإيجابية، وفي مرحلة تالية طلب منهم ذكر اسباب توقعاتهم، وفي مرحلة بعدها أطلعهم على توقعات بقية أفراد العينة، وجد انه انخفضت درجة التفاؤل غير الواقعي لديهم بمجرد التركيز على الأسباب والاحتمالات الواقعية والموضوعية وقراءة أسباب الآخرين.

فبالرغم من الصورة الإيجابية التي يحظى بها المتفائلون، إلا أن الإفراط في التفاؤل قد يؤدي إلى نتائج عكسية حيث حذر Weinstein (1987) من ان الأفراد الذين يميلون للتفكير بأنهم محصنون، ويزداد لديهم الشعور بالتفاؤل إزاء الأحداث دون مبررات منطقية، قد يتسبب أحيانا في حدوث نتائج غير متوقعة، وبالتالي يكون الفرد في قمة الإحباط، مما قد يعرضه للمخاطر والإصابة بالأمراض، وقد يفشلون في التصرف لأنهم يتوقعون سوء الطالع قد يلم بغيرهم، وأنهم بمعزل عن الخطر؛ مما قد يعرضهم لمشكلات صحية.

والتفاؤل غير الواقعي إما أن يأخذ شكل السلوك الدفاعي للأنا، أو أنه نتاج لأخطاء معرفية، حيث يميل الأفراد للتمركز حول انفسهم، وتكون لديهم صعوبة في تقبل وجهة نظر الآخرين (الأنصاري، 1998 (Aspinwal, et al, 2001).

وللنظر فيما إذا كان التحيز التفاؤلي قد يؤثر على كيفية اتخاذ القرار في سياقات عديدة، فقد أجرى Prentiee, et al (2005) دراسة هدفت لفحص ما إذا كان مرضى الفصام يظهرون نفس التحيزات التفاؤلية التي تظهر لدى الأسوياء باعتبار أن مرضى الفصام في مرحلة وسطى من حيث القدرة على تقييم معلومات المخاطر والقدرة على اتخاذ القرار، وذلك على عينة بلغت 25 مريض فصام، و 23 شخصا من الأسوياء، أظهرت النتائج أن كلتا المجموعتين لأظهرت تحيزا تفاؤليا بصفة عامة، إلا أن الأشخاص الأسوياء أظهروا مستوى تفاؤل أكبر بالمقارنة مع مرضى الفصام، ولا سيما بالنسبة للأحداث التي اعتبرت قابلة للتحكم.

2-3- تقسيم: Noples للتفاؤل:

قسم Noples التفاؤل إلى ثلاث فئات هي:

الفئة الأولى: النتائج التفاؤلية المثالية والتي تتمثل في عمل كل الأشياء على الوجه الأكمل.

الفئة الثانية: النتائج التفاؤلية التي تتميز بإدراك ذاتي بأن هذا العمل سوف يؤدي إلى خطورة إيجابية.

الفئة الثالثة: النتائج التفاؤلية التي تتميز برؤية الفرد لنتائج إيجابية في مسألة معينة.

ويرى أن نسبة الفئة الأخيرة أكثر واقوى النتائج التفاؤلية، لأنها تدور حول كل من لب سمة التفاؤل والنتيجة الخارجية لهذا التفاؤل (عمر، 2004).

2-4- التشاؤم غير الواقعي Unrealistic pessimism :

وعلى العكس من مفهوم التفاؤل غير الواقعي، قدم بعض الباحثين التشاؤم غير الواقعي Unrealistic pessimism ويعرف . Dolinski et al (1987) التشاؤم غير الواقعي بأنه: "اعتقاد الفرد بأن الأحداث السيئة يمكن أن تحدث له بدرجة أكبر من حدوثها للآخرين (p.511).

هـ . التشائم الدفاعي Defensive pessimism في منتصف الثمانينات من قبل Nancy & Cantor ويشير للطريقة المعرفية التي يتمثل في شعور الأفراد بالتوقع السيء للأحداث المستقبلية، على الرغم من أن هؤلاء الأفراد يعترفون بأن أداءهم كان جيدا في مواقف مماثلة في الماضي، كما ان هؤلاء الأفراد يتخذون دائما موقف الشخص المدفع عن التشاؤم، ومن ثم يعتبرون التشاؤم مذهباً ومنهاجا في سلوكهم بشكل عام، من الناحية النظرية، فإن تحديد التوقعات البسيطة يساعد على الاحتياط من الفشل. إلا أن الذين يستخدمون تلك الطريقة يشعرون بالقلق وعدم السيطرة، ويبدو أن هذه الطريقة تساعدهم على اكتساب شعور بالسيطرة وقهر القلق.

المثال المعروف عن التشاؤم الدفاعي هو: المتحدث أما الجمهور الذي يشعر بالقلق قبل كل مرة يلقي فيها خطابه، والذي يؤكد لنفسه في كل مرة أنه سوف يحرّج نفسه، ويخطئ في المرة القادمة، على الرغم من المرات السابقة الناجحة (Nirem, 2001).

كما اختلف الباحثون حول كون التشاؤم الدفاعي يقدم وظائف إيجابية للناس الذين يستخدمونه، وهذا الافتراض يناقض الأبحاث التي يرتبط فيها التشاؤم بنتائج سلبية (Seligman, et al, 1988).

ويختلف التشاؤم الدفاعي عن التفاؤل والتشاؤم، على الرغم من أن التشاؤم الدفاعي يرتبط بسمة التفاؤل، حتى أنه يقاس باختبار التوجه نحو الحياة (LOT)، إلا أن هذه الارتباطات ليست عالية بما يكفي، كما أن هذا الأمر لم يتأكد (Norem, 2001).

وتشير Norem & Cantor (1986) إلى أن المتشائمين دفاعيا لا يبدو عليهم ضعف في قدراتهم، أو في مستوى أدائهم نتيجة لاتجاههم السلبي هذا، وغالبا ما يكون أدائهم في الواقع على مستوى جيد، ولكن من المحتمل أن ينخفض مستوى أدائهم في بعض الأعمال، وتزداد حدة ومدة مشاعر القلق؛ نتيجة لنظرتهم المتشائمة إلى الأمور.

كما يعرف (Dember, et al 1989) التشاؤم الدفاعي بأنه: " استراتيجيّة معرفية إدراكية، تساعد فيها التوقعات على تخفيف شدة الاصطدام بالنتائج السلبية (p.116).

إلا أنه في دراسة أجراها. (2003) Martin, et al هدفت إلى استخدام الطريقة النوعية لإلقاء الضوء على الإعاقة الذاتية والتشاؤم الدفاعي Defensive pessimism كوسية للتوصل لمبريات جديدة، وإبراز سلوكيات ودوافع على علاقة بالتشاؤم الدفاعي و الإعاقة الذاتية، وذلك على 584 طالبا وطالبة، أسفرت النتائج عن التكاليف الاجتماعية والأكاديمية السلبية لسلوك الوقاية الذاتية والتشاؤم الدفاعي.

وتذكر Norem (2001) أن أهم التطورات في الأبحاث التي أجريت حول التفاؤل والتشاؤم الدفاعي هي كشف دور الانعكاسية في طريقة التشاؤم الدفاعي، واكتشاف دور تجنب الانعكاسية في التفاؤل، حيث أن المتفائلين لا يشعرون بالقلق قبل أداء عمل ما، ويحددون توقعات عالية لأنفسهم ثم إنهم يتجنبون التفكير في النتائج المحتملة حتى الإيجابية منها، لأن ذلك يشعرهم بالقلق ويعرض أداء مهامهم للخطر، يذكر الطلبة الذين يستخدمون التشاؤم الدفاعي أن التحصيل الأكاديمي أكثر صعومية من الطلبة الذين يستخدمون التفاؤل الاستراتيجي. بينما مهمة الأشخاص المتفائلين على العكس، وهي تجنب إثارة القلق من خلال المحافظة على نظرتهم الإيجابية.

ومن الناحية النظرية يتحفز التشاؤم الدفاعي بالحاجة إلى إدارة القلق، ومما يؤيد ذلك دراسة (2001) Norem، إذ أظهرت ارتباط التشاؤم الدفاعي سلبيا بعامل الانبساطية، والوداعة، والانفتاح على الخبرة، والتفاؤل؛ بينما ارتبط بشكل موجب مع عامل العصابية، والقلق، وإعاقة الذات، وظاهرة الدجل.

إلا أن Sanna (1998) ترى أن كلا من التفاؤل الاستراتيجي والتشاؤم الدفاعي يمكن أن يعمل بشكل جيد، حيث أن من يستخدمون التشاؤم الدفاعي يدون أدائهم مساويا لمن يستخدمون التفاؤل الاستراتيجي،

والذي يعني تحديد توقعات عالية لأدائهم وتجنب التفكير في المهمة القادمة، وذلك عندما يكون المتشائمون دفاعيا في ظروف تسمح باستخدامهم لطريقتهم المفضلة، ولكن الأشخاص ذوي التشاؤم الدفاعي يكونون أقل رضا من أدائهم مقارنة بمن يستخدمون التفاوض الاستراتيجي.

وفي دراسات أخرى أشارت نتائجها إلى أنه على المدى الطويل للتشاؤم الدفاعي قد تكون نتائجه أسوأ من التفاوض الاستراتيجي فقد ذكر Cantor & Norem أنه بعد ثلاث سنوات في الكلية، أظهر أصحاب التشاؤم الدفاعي متوسط درجات منخفضة وأعراض مشاكل جسدية ونفسية أكثر من أصحاب التفاوض الاستراتيجي، خاصة في المجالين الأكاديمي والاجتماعي، وتشير بيانات حول الآثار الشخصية للتشاؤم الدفاعي أنه يمكن للتشاؤم الدفاعي أن يخلق انطباعات سلبية، أو يسبب الضيق بالناس من حولهم (Norem, 2001).

وفي دراسة طويلة أجرتها Norem & Mingworth (1993) لمقارنة الطالبات اللاتي يستخدمن التشاؤم الدفاعي بالتفاوض الاستراتيجي، وكذلك أصحاب القلق العالي الذين لم يستخدموا التشاؤم الدفاعي، أشارت الارتباطات إلى وجود علاقة سالبة دالة بين التشاؤم الدفاعي وبين احترام الذات، كما أظهرت أنهم أقل فعالية بالنسبة للمواقف الاجتماعية، وظهر أن التشاؤم الدفاعي له ارتباط سلبي دال مع عامل الانبساطية، وعامل الوداعة، وعامل الانفتاح على الخبرة، والتفاوض، وارتباط موجب مع عامل العصبية والقلق.

ومن ناحية أخرى، يذهب Taylor et al (2000) إلى وجود نوعين من التفاوض: النزعة التفاؤلية، التفاوض الموقفي Situational optimism، فالنزعة التفاؤلية تشير إلى توقع عام للنتائج على أنها إيجابية أكثر من انها سلبية، وتشير النزعة التشاؤمية إلى التوقع العام لحدوث نتائج سلبية أكثر من الإيجابية، وتعتبر سمة ثابتة نسبيا، أما التفاوض الموقفي فتشير إلى توليد توقعات فردية خاصة، مرتبطة بموقف معين سواء كانت أشياء جيدة (تفاوض) أو سيئة (تشاؤم) سوف تحدث بخصوص هذا الموقف المحدد.

وهذا يتفق مع موقف Lazarus & Folkman إذ يعتبر أن التقييم المعرفي، وتوقعات النتائج تشكل جميعها استجابات تجاه موقف محدد، وهي لا تعتبر من وجهة نظرهم ميولا او سمات شخصية، لأنه قد يكون الفرد متفائلا تجاه بعض المواقف والموضوعات، ومتشائما تجاه البعض الآخر (اليحفوفي، 2002، ص 133).

ثالثاً - بعض المفاهيم المتصلة بالتفاوض:

ساهم بروز علم النفس الإيجابي كمجال بحثي متكامل في إثارة اهتمام جديد في فهم المجالات الأساسية في الخبرة الذاتية الإيجابية، حيث قام الباحثون بتطوير مرئيات نظرية حول المفاهيم الأساسية التي تشكل أساس علم النفس الإيجابي، بما فيها التفاوض والسعادة، والأمل والفعالية الذاتية، كما ساهموا بمحاولات لوضع الفروق المفاهيمية بين التفاوض والأمل والسعادة، إلا أنه لوحظ هذه المصطلحات وخاصة التفاوض والمل

بصورة تبادلية في الأدبيات، باعتبار أن التفاؤل هو الأمل في المستقبل، وأن التشاؤم هو عدم الأمل (اليأس)، لذا تم التعرض لتلك المفاهيم.

3-1- الشعور بالسعادة:

للسعادة تعريفات متعددة، فقد جاء في معجم علم النفس والطب النفسي أن السعادة حالة من المرح والهناء والإشباع تنشأ من إشباع الدوافع، لكنها تسمو إلى مستوى الرضا النفسي، وهي بذلك وجدان يصاحب تحقيق الذات ككل (جابر وكفافي، 1992).

ووفقا لما يراه العديد من واضعي نظريات العاطفة مثل (Paul Ekman)، فإن السعادة هي واحدة من العواطف "السعة الكبرى، والتي تشمل: الدهشة، الخوف، الغضب، الحزن، الحقد، والإشمئزاز (Corenelius, 1996).

بينما يعتبر أصحاب مبدأ المتعة السعادة بأنها هي الغاية أو الهدف ذاته، والباعث كما يرى أتباع مبدأ اللذة/ المتعة هو السعي وراء اللذة، وتجنب الألم (Parducci) فإن Lazarus يعتبر أن السعادة هي العاطفة التي تنتج من التقدم المعقول نحو تحقيق هدف ما (Franken, 1994).

ويذكر أرجايل (1993) أن بعض مقاييس السعادة تركز على الجانب الانفعالي، أي الشعور باعتدال المزاج، بينما مقاييس أخرى توجه اهتمامها إلى الجانب المعرفي التأملي، أو التعبير عن الرضا بالحياة، فقد يصف الناس السعادة إما على أنها شعور بالرضا والإشباع، وطمأنينة النفس، وتحقيق الذات، أو انها شعور بالبهجة والاستمتاع واللذة. وهكذا فإن البحث في الشعور بالاستمتاع والسعادة يؤدي إلى القول بوجود بعدين مستقلين جزئيا، يندرج كل منهما تحت جانب من هذين الجانبين.

ويعرف العنزي (2001) بأنها : " حالة من التوازن الداخلي يسودها عدد من المشاعر الإيجابية كالرضا والابتهاج والسرور، والتي ترتبط بالجوانب الأساسية للحياة، مثل الأسرة والعمل والعلاقات الاجتماعية (ص.354).

وأشار Diener إلى أن السعادة والتعاسة على ارتباط بالتفاؤل والتشاؤم، فقد أشارت نتائج دراسة تحليلية لشخصية الطلاب السعداء والتعساء إلى أن صورة الذات المركبة لدى السعداء كانت على النحو الآتي: " عبارة عن شخص دافئ وصادق، ومخلص، ويشعر بالراحة في علاقته الطيبة، ذي ضمير واع ومدرك، قادر على مواجهة الأحداث، متفائل، وغير متشائم. ونادرا ما تنتابه فترات من الاكتئاب، وإن حدثت فإنه يجعلها فترات تأمل وبحث في الذات، وتفكير في وضع حلول للمشكلات، حيث يدرك أن لكل مشكلة مهما كانت صعوبتها حلا (الخالدي، 2001، ص 86).

ومما يؤيد هذا التوجه ما تناولته دراسة Maltin & Gawron (1979) حيث بحثت في مبدأ الإفراط في التفاؤل (بولونيا) بولونيا بطة (طفلة) لإحدى الروايات، تحكي الرواية أنها كانت دائما تبحث عن الجانب المشرق في أي أمر من الأمور (أرجايل، 1993 ، ص 152) والذي يشير إلى أن الناس يعالجون المعلومات الباعثة على السعادة على نحو أكثر إيجابية وتفاؤلا بالمقارنة مع معالجة المعلومات الأقل إثارة

للسعادة، والنظر إلى الجانب المشرق للأمور على (ن = 133 طالبا)، أوضحت النتائج أن الأشخاص الذين صنفوا أنفسهم على أنهم متفائلون أو سعداء، أظهروا أيضا إفراطا في التفاؤل في مقاييس أخرى للسعادة، واعتقدوا أن أحداث حياتهم كانت سعيدة، وأعطوا لأنفسهم درجات عالية عند تصنيف خصائص الشخصية، وكرروا الكلمات المفرحة أكثر من تكرارهم للكلمات المخزية، وقاموا بذكر البنود المفرحة أولا، وقرروا أن كلمات السعادة أكثر تكرارا في اللغة الإنجليزية.

ونستخلص من العرض السابق أن الباحثين نظروا للسعادة على أنها عاطفة إيجابية نقيضها التعاسة، ولها ارتباط بالتفاؤل.

3-2- الأمل:

على الرغم من أن معظم الناس يعتبرون المتفائل: " شخصا يحيا بالأمل"، إلا أن هذين المفهومين يحملان الكثير من التشابهات وبعض الاختلافات.

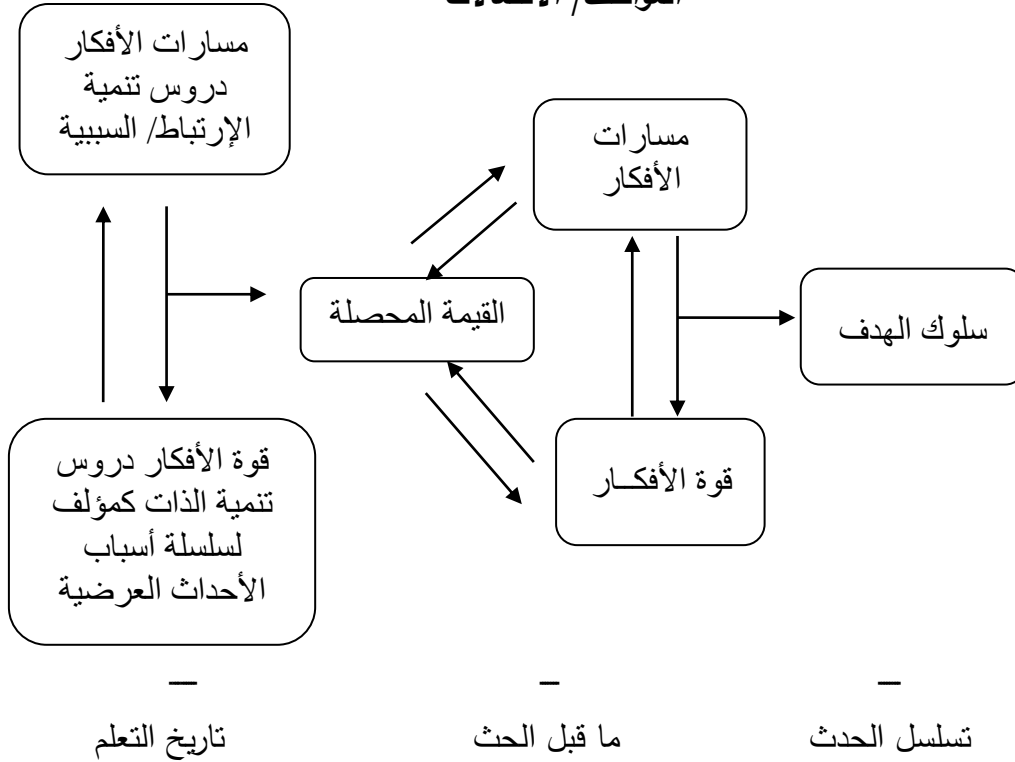
ومن النماذج النظرية التي عززت الأبحاث التجريبية للأمل، المفهوم المعرفي ل Snyder (1994) إذ يعرف الأمل بأنه: " مجموعة معرفية موجه للحصول على هدف ما، يتكون من عنصرين متبادلين: **العنصر الأول: الفعالية (الإصرار والعزيمة على تحقيق النجاح لأهدافه)، سواء في حاضره أو مستقبله، وهذا يشير إلى الحافز العقلي الذي يستخدمه لبدء التحرك نحو الهدف.**

العنصر الثاني: المسارات (خطط وطرق تحقيق الأهداف) (p.28) والشكل التالي يوضح ذلك.

شكل تخطيطي لوظائف التغذية الأمامية والاسترجاعية المرتبطة بقوة مسارات الأفكار الموجه نحو

الهدف في نظرية الأمل

العواطف/ الانفعالات



Source : Snyder, et al. (2001), p, 103.

ومن ناحية أخرى، يمثل الإطار النظري لكل من Dufault & Martocchio منظورا آخر لتركيب الأمل، ووفقا لهذا النموذج، يعد الأمل: "قوة حياة دينامية متعددة الأبعاد يتصف بتطلع موثوق ولكنه غير متيقن لتحقيق وضع افضل في المستقبل يعد ممكنا من الناحية الواقعية ومهما من الناحية الشخصية، ويتكون الأمل من مجالين: الأمل العام، وهو مضلة ملموسة تحمي أصحاب الأمل من خلال إعطاء وهج إيجابي للحياة، والأمل الخاص، ويختص بنتيجة معينة او هدف ما، ويتضمن عناصر العاطفة، السلوك، المعرفة، التبعية، الزمن والسياق (Bryant & Cvenrgos, 2004, p.278).

وبناء على هذا المنظور، أعد Herth مقياسا للأمل (HHS) يتكون من ثلاثة عوامل: المؤقتية والمستقبل (الاحتمال المتوقع لتحقيق نتيجة مرجوة)، الاستعداد الإيجابي والتوقع (الشعور بالثقة)، والعلاقات البينية (الوعي بالعلاقة بين الذات والآخرين. ويفحص تركيبة هذا المقياس ظهر ارتباط بين عامل المؤقتية والمستقبل بمقاييس التفاؤل (Bryant & Cvenrgos, 2004).

ويعتبر Avcrill, et al (1990) الأمل أحد العواطف، وأنه كغيره من العواطف، يمتلك السمات الخمس(1): من الصعب السيطرة عليها (2): كلها تؤثر كطريقة التفكير (3): كلها تؤثر على طريقة السلوك

(4): كلها تحفز السلوك، وتزيد المثابرة، وتمكن الشخص من الاستمرار (حتى في مواجهة المحن) (5): كلها خبرات عالمية شائعة بين البشر. واعتبروا الأمل حالة مؤقتة تتعلق بموقف ما، وترتبط بمهارات وقدرات الفرد. في دراسات أجراها ظهر أن الأمل يشتمل على سلوكيات وعمليات تفكير مكتسبة، وقد ظهر هذا في دراسة نظريات الأمل من خلال (108) مثل واستعارة، ومبدأ جميعها مرتبطة بالأمل المنتشر في الكثير من الثقافات والحضارات. وتؤيد هذه النتائج النظرية التي تنادي بأن الأمل مفهوم ثقافي، يكتسبه الأطفال مع عملية اكتساب اللغة، كما يوجد عنصر ديني قوي مرتبط بالأمل.

وقام Snyder بوضع الموقف الافتراضي الآتي على طلبة الكلية: "على الرغم أنك تحدد هدفك في الحصول على علامة "ب" في المادة، وبعد الامتحان الأول وجدت أنك حصلت فقط على "د" ماذا تفعل؟ ووجد ان الأمل قد أحدث فارقا كبيرا، حيث ذكر الطلبة ذوو مستويات الأمل العالية أنهم يعملون بجد، ويفكرون في مدى أوسع من الأشياء لتحسين درجاتهم النهائية، وفكر الطلبة ذووا المستويات العالية من الأمل في طرق مختلفة لتحسين درجاتهم، ولكن كان تصميمهم أقل بكثير، وقد أقلع الطلبة ذوو مستويات الأمل المنخفضة عن محاولة تحسين درجاتهم (Goleman).

وفي دراسة. Scioli,et al (1997) هدفت للتمييز بين الأمل باستخدام مقياس الأمل لـ Gottschalk والتفاؤل باستخدام مقياس التوجه نحو الحياة (LOT) استمر لفترة عشرة أسابيع في آثارها على الصحة، ولاستبعاد أي شكوك محتملة تم استخدام مقاييس العصائية، والاكتئاب، والانبساطية، والمرغوبية، فوجدوا أن لدرجات الأمل المنخفضة والتفاؤل المنخفض، ارتباطا بالأبعاد المختلفة لانخفاض الصحة شاملة تكرار وحدة الأمراض.

وفي دراسة أجراها Magaletta & Oliver (1999) هدفت إلى دراسة العلاقة بين الأمل ومكونات ذات العلاقة من فعالية الذات والتفاؤل، والتعرف على قدرة الأمل وفعالية الذات والتفاؤل على توقع الوجود الأفضل، على (ن= 204) من بين نتائجها ظهر تباين مستقل بين الأمل والتفاؤل وفعالية الذات، إلا أنه يوج ارتباط بينهما، لكنها ليست مكونات متماثلة.

وفي السياق نفسه سعى Terrill,et al (2002) إلى تحديد طبيعة الفروق بين الأمل والتفاؤل، باستخدام طريقة تحليل المضمون، فلم يتبين أي ارتباط بين اختيار LOT للتفاؤل وبين مقياس الأمل لـ Gottschalk. إلا أن دراسة كل من Bryant & Cvengros (2004) هدفت للتمييز بين النزعة للأمل والنزعة للتفاؤل على (Adult Hope Scele (AHS) ومقياس التوجه للحياة (LOT)، أظهرت النتائج ان التفاؤل كان أكثر تأثيرا من الأمل على استخدام إعادة التقييم الإيجابية كاستراتيجية مواكبة، بينما كان الأمل أكثر تأثيرا من التفاؤل على مستوى الفعالية الذاتية العامة، واستنتج الباحثان على أن الأمل يركز بصورة مباشرة على التحصيل الشخصي ذي الأهداف المحددة، بينما يركز التفاؤل بصورة عامة على الجودة المتوقعة للنتائج المستقبلية بشكل عام.

من خلال العرض السابق يتبين سعي الباحثين لتوضيح العلاقة بين مفاهيم تبدو متماثلة لمفهوم التفؤل كالسعادة والأمل، إذ يتضمن وجود تداخل مفاهيمي فيما بينها.

رابعاً- بعض المفاهيم المتصلة بالتشاؤم:

وقد ميز Freud بين ثلاثة أنواع من القلق، منها:

4-1- قلق الموضوع: ويدرك موضوعه في الواقع، وفي الأحداث، وفي الواقع المعيشي الذي يتضخم في بعض الأحيان تضخماً مغالياً، أو الذي يفسر تفسيراً خاطئاً، والقلق العادي قادر دائماً على أن يرتبط بموضوعات أو بواعث تسوغه، إنه حالة سيكولوجية شائعة.

ويبدو أن هذا النوع من القلق يتشابه إلى حد كبير مع التشاؤم من الأحداث الخارجية التي قد يتعرض لها الفرد في واقع الحياة، كالأحداث السياسية، أو الاقتصادية وغيرها والتي تنذر بأن المستقبل ينبئ بأمور مأساوية.

4-2- القلق العام أو المعمم: الخصائص الأساسية له تدل على وجود قلق غير واقعي، أو زائد، أو توقع المور السلبية حول الحياة (عبد الرحمان. 1998).

وفي تعريف ذكره Freud عما أسماه بـ (التوقع القلق)، هو أنه قلق عائم، جاهز للارتباط بمحتوى امتثال أول، قادر على أن يقدم له ذريعة، ومؤثر في الأحكام، ويختار التوقعات، والفرد يترصد جميع المناسبات لكي يجد لنفسه تسويغاً، إنه ميل إلى توقع الضراء، وسمة من سمات الطبع، يتصف به كثير من الأشخاص الذين لا يبدون مرضى على الإطلاق باستثناء ذلك (لوغال، 1999، ص. 17 . 17).

ويرتبط التشاؤم بالقلق العام Generalized Anxiety وهذا ما أشارت إليه دراسة (2002) Stanley, et al، إذ قام من بين أهدافها قياس الارتباط بين التفؤل والتشاؤم، وعلاقتها باضطراب القلق العام على (ن=76 شاب مصاب باضطراب القلق العام)، أظهرت النتائج أن توقعات النتائج الإيجابية ترتبط سلباً مع اضطراب القلق العام، مما يشير إلى تدخل مفهوم القلق، مع مفهوم التشاؤم.

4-3- اليأس:

يؤدي الفشل المستمر في التعامل الإيجابي مع البيئة الاجتماعية إلى شعور دائم باليأس وما يصحبه من اختفاء التوقعات الإيجابية والأمال في التعبير، وإدراك أن الإنسان نتاج سلبي للبيئة أو الموقف الضاغط (الأنصاري، 2002).

وينظر Beck إلى اليأس أو فقدان الأمل على أنه: حالة وجدانية تبعث على الكآبة، وتتسم بتوقعات الفرد السلبية نحو الحياة والمستقبل وخيبة الأمل والتعاسة، وتعميم ذلك الفشل في كل محاولة، وقد أطلق على ذلك: (الثلاثية المعرفية للاكتئاب واليأس) وتعني النظرة السلبية للذات، والعالم، والمستقبل (Beck & Steer, 1988).

وتشير نتائج دراسات عديدة إلى أن اليأس يرتبط إيجابيا بالتشاؤم، بينما يرتبط سبياً بالتفائل ومنها دراسة Beck, et al (1974)، ودراسة Scheier & Carver (1985)، ودراسة عبد الخالق والنصاري (1995).

وبحسب نظرية Beck فإن نمط التفكير عند الأشخاص المكتئبين يقوم على ثلاثية معرفية من الأفكار السلبية والتفويض السلبي للذات، وللعالم، وللمستقبل، فالمكتئب يرى الحياة مليئة بالمتاعب التي تحول دون تحقيق أهدافه، ويرى المستقبل مخيفاً، ولا يمكن تغييره للأفضل، وبحسب نظرية Beck فإن هذا النمط من التفكير هو الذي يؤدي إلى الاكتئاب، وبمقارنة نظرية Beck في النظرة السلبية للحياة وللمستقبل نجد انه يقابلها توقع الناتج المنخفض في نظرية فاعلية الذات، فعندما يشعر الفرد بأن البيئة غير متجاوبة وان سلوكه لا يؤدي إلى نتائج غير مرغوبة فإنه يتشائم، ثم يشعر باليأس، وبالتالي يكتب (Bandura, 1982, p.140).

خامساً- التفسيرات النفسية لمفهومي التفائل والتشاؤم:

5-1- نظرية التحليل النفسي:

يرى Freud أن التفائل هو القاعدة العامة للحياة، وان التشاؤم لا يقع في حياة الفرد إلا إذا تكونت لديه عقدة نفسية، والعقدة النفسية ارتباط وجداني سلبي، شديد التعقد والتماسك تجاه موضوع ما من الموضوعات الخارجية أو الداخلية. فيعتبر الفرد متفائلاً إذا لم يقع في حياته حادث يجعل نشوء العقد النفسية لديه أمراً ممكناً، ولو حدث العكس لتحول إلى شخصية متشائمة. ومعنى ذلك ان الفرد قد يكون متفائلاً جداً إزاء أحد الموضوعات أو المواقف، فتقع حادثة مفاجئة له تجعله متشائماً جداً من هذا الموضوع ذاته، ويقصد بذلك الحالات التي تثير التفائل والتشاؤم، والتي تكون مؤقتة وسريعة الزوال غالباً (Kline & Storey, 1978).

كما اعتبر Freud أن منشأ التفائل والتشاؤم من المرحلة الفمية، وذكر ان هناك سمات وأنماط شخصية فمية مرتبطة بتلك المرحلة، ناتجة عن عملية التثبيت Fixation عند هذه المرحلة والتي ترجع إلى التدليل أو الإفراط في الإشباع، أو إلى الإحباط والحرمان (عبد الرحمان، 1998).

وأطلق Freud مصطلح التفائل فمي Oral optimism للدلالة على التفائل الظاهر كسمة طبع فمي Character trait oral فالغلمة الفمية Oral eroticism بالغة الأهمية في تكوين الطبع. وفي الوقت الذي تظهر فيه الشبكة الفمية في نمو الطفل (يصبح الصغار على صلة بالأشياء ويتعلمون أن يتخذوا علاقات معها) من ثم بالطريقة التي يحدث بها هذا تبقى أساسية في تحديد كامل العلاقة اللاحقة بالحقيقة، وبهذا فكل اتجاه إيجابي أو سلبي نحو الأخذ والتلقي له أصل فمي. وبوجه خاص، كلما كان هناك إشباع فمي بارز عادة في الطفولة، فالنتائج هي طمأنة الذات والتفائل اللذين قد يدومان طوال الحياة. ومع هذا يلاحظ Fenishel أنه إذا عقب الإحباط Frustration هذا الإشباع، فربما تكون قد خلقت حال انتقامية مقترنة بالإلحاح في الطب (دسوقي، 1990).

بينما التشاؤم الفمي Oral pessimism يشير إلى نمط متشائم مكتئب، يعتقد أنه يرجع أصلاً إلى الإحباط والحرمان الذي خبره الطفل خلال المرحلة الفمية من مراحل التحليل النفسي الجنسي، وخاصة على يد ام باردة غير مهتمة (عافل، 985، ص 2525)؛ ويرى Freud أن الشخص المتفائل أو المتشائم بعلاقته مع الأحداث الخارجية التي أضفى عليها معنى، وتفاعل أو تشاعم منها تكون نتيجة دافع لا شعوري نتيجة لوجود رغبات وميول مكبوتة (الأنصاري، 1998)؛ ويذكر عبد الله أن المجموعة النوعية المحددة للسمات ومن بينها التفاؤل والتشاؤم تعتمد على عاملين الأول: زمن التثبيت، أي إذا كان التثبيت عند الشخص قد حدث في مرحلة الإثارة الفمية او المرحلة السادية الفمية، والثاني: سبب التثبيت، أي إذا كان التثبيت عائداً للإحباط او الإفراط بالتساهل والتدليل الزائد. وهذان العاملان يحددان مدى التطرف في التفاؤل والتشاؤم (عبد الله، 2000) والجدول الآتي يوضح ذلك:

جدول (1)

نمو التفاؤل - التشاؤم وتطوره كسمة من سمات الخلق الفمي

سبب التثبيت		زمن التثبيت
الإحباط	التدليل الزائد	
التشاؤم السلبي: الاعتقاد بأنه لا شيء يمكن فعله لتحسين حياة الفرد، مثال: الطالب لا يدرس لأنه يتوقع عدم الفائدة من الدراسة.	التفاؤل السلبي: الاعتقاد بأن العالم دائماً يزود لإشباع حاجات الفرد وليس فهم ماذا يفعل الفرد. مثال: الطالب الذي لا يدرس لأنه يتوقع أن الامتحانات ستكون سهلة، والمعلم متفهماً.	الشبقية الجنسية الفمية (المبكرة)
التشاؤم الإيجابي: التصرف بدوانية وحنق اتجاه العالم والمحيط المؤلم والقاسي، مثال: الطالب يخصص وقتاً لنقد المعلمين، الامتحانات، الصفوف، والعلامات.	التفاؤل الإيجابي: التحدث بدوانية في المحيط الذي يزود بإشباع الحاجات مثال: يدرس الطالب بجدية، ويبحث عن المساعدة الإضافية ويقرأ كتباً إضافية.	السادية الفمية (اللاحقة)

المصدر: عبد الله، محمد قاسم (2000) ص.79.

ويتفق Erikson وهو من التحليليين الجدد . مع Freud في أن المرحلة الفمية الحسية قد تشكل لدى الرضيع الإحساس بالثقة الأساسية، أو الإحساس بعدم الثقة. والذي بدوره يظل المصدر الذاتي لكل من الأمل والتفاؤل، أو اليأس والتشاؤم، خلال بقية الحياة، فعندما تستجيب الأم لجوع الطفل بالتغذية المناسبة والعطف يتعلم الوليد بعض الارتباطات بين حاجاته والعالم الخارجي، وهذا الشعور الأولي بالثقة، أما إذا ما أهملت الأم احتياجات وليدها فإنه يتولد لديه ما أسماه Erikson بالشك، وإذا ما كان المعدل السيكولوجي بين هذين المتغيرين (الثقة وعدم الثقة) كبيراً لصالح الشك فمعنى هذا أن الأنا في خطر، وقد يؤدي بالطفل إلى عدم التكيف فيما بعد، والاتصاف بالتشاؤم، بينما يتحقق العكس إذا كانت درجة الثقة أقوى، فإن الطفل يتعلم رؤية العالم بتفاؤل وأمل، وتمتع الأنا بهذه الإيجابية وتكيفها يساعد على النمو السوي خلال بقية حياته (عبد الرحمن، 1998).

وفيما يتعلق بعلامات Cues التفاهل: أشار Freud إلى أنه تم ارتكاسات متصفة بالقلق قليلا أو كثيرا جماعية، تقترن في الوجدان المشترك بالإشارات ورموز التشاور، وهذا الرهاب الزائد يتغذى بمجموع الرموز (مجموع مندمج بالأنا، في مناطقها تحت الشعورية) في قصص الشعوب وأساطيرها، وفولكلورها، وعاداتها الأخلاقية، وأعرافها، وأمثالها، وفي اللغة الشعرية المشتركة. وهذا التفسير قريب من اللاشعور الجماعي لـ Tong.

فالفرد المتشائم يتثبت على حدث أو موضوع نشأ بفعل خبرات ماضية، أو بفعل المصادفة، أو بفعل قراءة، أو بالفلكلور المأساوي، فنعيق اليوم على سبيل المثال وغيره من المثيرات المثيرة للتشاور، كنباح الكلب تصبح موضوعات تثبت يتم اختيارها دون غيرها بسبب:

1. أن بعض هذه الموضوعات يحددها الرأي الجماعي على أنها تثير التشاور.

وهذا الرأي الجماعي يبالغ فيه جدا بعض الأوساط لضعيفة التطور، نتيجة اللاشعور والشعور الجزئي الجماعيين.

2. بالنسبة للموضوعات الأقل إثارة للتشاور من حيث الدرجة، فقد يكون الأمر أمر توافق بين ظهورها وبين حالة من القلق لدى الفرد متعاطمة، وبالتالي حددتها على أنها موضوعات لها الأولوية (لوغان، 1999، ص126).

وأیضا ذكر (بدوي 1968) أنه تم تفسير رموز التفاهل والتشاور من ناحية مادية، فقد نادى علماء النفس التحليليون بالتفسير المادي للرموز من خلال تفسيرها تفسيراً جنسياً.

5-2- النظرية السلوكية:

ذكر بدوي أن التفاهل والتشاور من بعض الأعمال أو الرموز، يمكن أن ينتشر من مكان إلى آخر بالتقليد و المحاكاة، وقد يفسر هذا الانتقال التشابه في بعض رموز التفاهل والتشاور وعلامتهما التي نجدها في أماكن متباعدة وأزمان مختلفة.

ومن ناحية أخرى يمكن أن يكون لرموز التفاهل والتشاور أكثر من نشأة واحدة، فقد أثبتت تجارب الفعل المنعكس الشرطي، إمكانية تكوين استجابة معينة للرموز، أو اكتساب التفاهل أو التشاور من الرموز المرة تلو الأخرى بطريقة تجريبية، متى توفر الدافع والمنبه الطبيعي، والمثير الصناعي، أو الرمز والثواب أو العقاب (بدوي 1968).

ويمكن تفسير كثير من علامات التفاهل والتشاور على أساس الاقتران، أو على أساس اكتساب الفعل المنعكس الشرطي (Conditionment (Conditioning ويمكن اعتبار عملية التفاهل والتشاور من الرموز والمنبهات الداخلية، من قبيل الاستجابات المكتسبة الشرطية، ويترتب على تكرار ظهور رمز معين مرتبط بحدث سيء لشخص ما أن يصير هذا الفعل المنعكس الشرطي رمزاً للتشاور. في حين يترتب على تكرار ارتباط الرمز أو المنبه بالنتيجة السارة أن يصبح بمجرد ظهور الرمز أي المنبه الشرطي داعياً أو مثيراً

للتفاوض عند شخص ما، بينما قد يرتبط هذا الرمز نفسه عند شخص آخر بحوادث غير سارة فيصبح هذا الرمز مثيرا للتفاوض (بدوي 1968).

ويشير فنترلا (2003) لأن مستوى التفاوض والتفاوض لدى الأفراد يتبدل تبعا للمواقف التي يواجهونها، وهذا ما يسمى بالتفاوض أو التفاوض الظرفي.

ويذكر الأنصاري (1998) أن العوامل الاجتماعية متمثلة في التنشئة الاجتماعية والتي تطبع الفرد على اكتساب اللغة، والعادات، والقيم والاتجاهات السائدة في مجتمعه، من المتوقع ان يكون لهذه العوامل الاجتماعية دور كبير في التفاوض والتفاوض.

وتشير نتائج بعض الدراسات إلى وجود ارتباطات بين أساليب معاملة الوالدين لأطفالهما وتعزيز أو إضعاف سمة التفاوض لديهم، منها دراسة Mesteen (1997)، ودراسة أجراها عمر (2004) أشارت إلى إمكانية التنبؤ بالنزعة التفاوضية/ التفاوضية من خلال أسلوب الاتزان/التذبذب الخاص بالأب، وأسلوب الاستقلال/الحماية الخاص بالأم، إلا أن نسبة التباين المفسر لأساليب المعاملة الوالدية لم تفسر أكثر من 22 % .

ويرى Seligman,et al (1995) أن صراع الأبوين من العوامل التي تساعد على اكتساب الأسلوب التفسيري التفاوضي؛ فالآباء يمكنهم التأثير على الأسلوب التفسيري لأطفالهم من خلال النمذجة (إعطاء النموذج) والصفات التي يصفون بها الأحداث في حياتهم، كما اقترح كل من Scheier & (1993) Carver إلى أن دراسة كل من Kaufman و Gold أظهرتا ان الأسباب البيئية- أحداث الحياة السلبية وخصوصا الخبرات السيئة من عوامل تكوين التفاوض والتفاوض.

ومن بين الآراء التي قدمها أصحاب نظرية التعلم الاجتماعي أن بناء شخصية الفرد يتكون من التوقعات، والأهداف والطموحات، وفعاليات الذات، حيث تعمل هذه الأبنية بشكل تفاعلي عن طريق التعلم بالملاحظة، والذي يتم على ضوء مفاهيم المنبه والاستجابة والتدعيم، ولذلك فإن سلوك الفرد يرتبط بتاريخ التدعيم لبعض المواقف، وبناء على ذلك فقد ينجح بعض الأفراد في أداء بعض المهمات في بعض المواقف، وبالتالي تتكون لديهم توقعات إيجابية للنجاح في المستقبل إزاء هذه المواقف، على حين قد يفشل بعض الأفراد في النجاح في أداء بعض المهمات، وبالتالي تتكون لديهم توقعات سلبية تجاه هذه الأمور والمواقف، وكثيرا ما يغلب عليهم التفاوض. وبهذا يختلف الأفراد في توقعاتهم للنجاح أو الفشل إزاء الأحداث المستقبلية (Fibel & Hale,1978).

واهتم Bandura (1997) بمفهوم الفاعلية الذاتية، والذي يعني توقع الفرد بأن لديه القدرة على أداء السلوك الذي يحقق نتائج مرغوب فيها، وميز بين توقعات الفاعلية وتوقعات النتيجة، حيث يرى أن توقع النتائج (التفاوض والتفاوض) هو: "الاعتقاد بأن القيام بسلوك معين سترتب عليه نتائج مرغوب فيها"، فتوقع النتائج يعتبر أحد المحددات المؤثرة في السلوك، وذلك من خلال تقويم الفرد لنتائج الأداء الناجح، واحتمالات الوصول إلى الهدف المنشود عن طريق هذا السلوك. فإذا لم يقتنع الشخص بأن السلوك سوف يؤدي إلى

الوصول إلى الهدف فإنه لن يقوم به، حتى لو كان يعتقد بأنه يقدر على القيام به، أي حتى لو كانت لديه فاعلية ذات مرتفعة بخصوص هذا السلوك (p.7).

وبالرغم من الاختلاف بين مفهومي التفائل والفاعلية الذاتية، فإن هناك علاقة موجبة بين الفعالية الذاتية المرتفعة والتفائل المرتفع، كما تشير لذلك نتائج دراسة Stanley, et al. (2002).
3-5- النظرية المعرفية:

أخذ التوجه نحو التفائل والتشاؤم يتغير في الستينات والسبعينات، حيث أشار كل من Stang & Multin إلى أن اللغة، والذاكرة، والتفكير تكون إيجابية بشكل انتقائي Selectively positive لدى المتفائلين، إذ يستخدم الأفراد المتفائلون نسبة أعلى من الكلمات الإيجابية مقارنة بالكلمات السلبية، سواء كانت في الكتابة، أو الكلام، أو التذكر الحر، فهم يتذكرون الأحداث الإيجابية قبل السلبية (اليحفوفي، 2002).

إضافة إلى ذلك فقد شكلت نظرة Greenwald (1980) للتفائل نقطة تحول لدى الباحثين، فقد شبه الطبيعة الإنسانية بنظام كلي totalitarian، يتمثل بالنظر إلى الذات كتتظيم معرفي، يتعلق بتاريخ الفرد وهويته، ويخضع لتوجيه استراتيجيات ضبط المعلومات.

كما بينت مراجعة Taylor & Brown (1988) للأدبيات أن الناس عامة يزعون باتجاه الإيجابية، عدا بعض الاستثناءات المتمثلة في الأفراد الذين يعانون من القلق أو الاكتئاب.

إذ يذكر Goleman (1995) أنه عندما طلب من بعض المكتئبين ترتيب جمل تتكون من (6) كلمات غير مرتبة لوحظ أنه قد نجح عدد في تركيب جمل مثير للتشاؤم أكثر من ترتيب جمل دالة على التفائل.

كما يرى Kelly أن أنشطة الفرد السلوكية والفكرية يمكن توجيهها في اتجاه معين، من خلال تركيباته الشخصية التي يستخدمها في توقع الأحداث، ويرى أن الطريقة التي بواسطتها يتنبأ الفرد بالأحداث المستقبلية مهمة وحاسمة لتحديد سلوكه، ويشير إلى أن الناس يبحثون عن طرق وأساليب للتنبؤ بما سيحدث، كما أنهم يوجهون سلوكياتهم وأفكارهم حول العالم وجهة تميل إلى التنبؤات الدقيقة والصحيحة والمفيدة من كل هذا وبناء على آرائه، فالمستقبل، وليس الحاضر، هو المحرك الرئيسي للسلوك (عبد الرحمان، 1998).

أيضا تنسب التوقعات إلى مدى أوسع من السلوك، ولذلك فهي تحكم معظم أنشطة الفرد، فالتوقع العام جدا هو، الاعتقاد بان المحاولات الخاصة سوف تكون فعالة في جلب نتائج وتأثيرات مرغوبة، وبعض التوقعات الأخرى تعتبر ضيقة ومحدودة على حد ما، وتحكم موقفا واحدا فقط. التوقعات العامة هامة على وجه الخصوص عندما يواجه الفرد موقفا جديدا، إذ يمكن ان تكون النتيجة المتوقعة مبنية فقط على نتائج مواقف قديمة مماثلة (أجلر، 1991).

وكعادة لصياغة نظرية اليأس (العجز المتعلم)، طور Seligman, et al نظريتهم في أسلوب التفسير Explanatory style وهو متغير معرفي للشخصية يعكس الاتجاه لتفسير الأحداث السيئة التي

تشتمل على أسباب خاصة بالذات، وقد استخدموا مفهوما جديدا يستخدمه الفرد في تفسير الأحداث التي يتعرض لها، وأطلق على المفهوم الجديد أسلوب التفسير التشاؤمي Pessimistic explanatory style والذي يؤدي إلى محصلات نفسية سلبية، تشمل المرض الجسدي (Benita, et al, 2002, p.77).

وحدد Seligman (1990) ثلاثة أبعاد لأسلوب التفسير التشاؤمي، أولها: التفسير الداخلي Internal explanation وهو يشير إلى الذات، وفي هذه الحالة احتمال فقدان تقدير الذات يكون عاليا بعد تعرض الفرد إلى أحداث خارجية سيئة. وثانيها: التفسير الثابت Stable explanation، ويشير ذلك إلى اقتناع بأن الأسباب ستظل ثابتة دائما ومستديمة وهذا التوجه في التفسير يولد لدى الفرد صعوبات مزمنة في حالة حدوث الأحداث السيئة، أما البعد الثالث: فيعرف بالتفسير الشامل Global explanation ويعود هذا التفسير إلى تعميم أثر الأحداث، وهذا التفسير يؤدي بالفرد إلى الاعتقاد بأن الحدث السيئ الذي تعرض له سيؤدي إلى حدوث مشكلات كثيرة، وبهذا يلاحظ أن أسلوب التفسير التشاؤمي للأحداث غير السارة ذا الصفة الداخلية، والثابتة، والشاملة.

وذكر Weiner, et al. أن الفرد إذا عزی فشله لعامل مستقر (داخلي أو خارجي) فإن هذا سيؤثر على توقعاته المستقبلية لفرض النجاح والفشل. فالاعتقاد بأن سبب الفشل مستقر وداخلي سيؤدي إلى توقعات مستقبلية متشائمة لدى الفرد نفسه، أو لدى الآخرين عن أدائه في المستقبل، وسيزداد هذا التشاؤم عندما يعتقد الفرد بأن السبب لا يمكن التحكم فيه وتغييره، والعكس صحيح (العززي، 2001).

بينما يرى (Snyder) أن التفاؤل يحتوي على عنصر يسمى التخطيط، ويقوم على حقائق منطقية مجردة، وهذه المفاهيم (التخطيط المنطق) يتضمن نوعا من النشاط المعرفي Franken, 1994. ووفقا لما ذكره Andrew, et al. (2003) حول نظرية التكافؤ - التحفيز والتي تشير على أنه بسبب طرق التكيف الفعالة، فإن المتفائلين يميلون للتركيز على المعلومات المتكافئة ذات العلاقة القوية بالشخصية، فيكونون أكثر اقتناعا بالرسائل الإيجابية المتعلقة بالشخصية، وأقل اقتناعا بالمعلومات السلبية المتعلقة بالشخصية مقارنة بالمتشائمين.

كما أظهرت دراسة Day & Malthby (2003) على عينة بلغت (ن=98 امرأة) أن التفاؤل ارتبط بالإيمان بالحظ الجيد والمعتقدات غير العقلانية، في حين أظهرت ارتباطات سلبية بين الحظ الجيد والاكتئاب والقلق، وفسر الباحثان هذه النتيجة في ضوء النظرية التي تنادي بان الإيمان بالحظ الجيد يعزز سمات التفاؤل.

ونموذج التوقع المتعلق بالقيمة Value model-Expectancy نموذج آخر لتفسير الدافعية الإنسانية، والذي يفترض ان الدافعية التي تكمن خلف السلوك الإنساني تنتظم نحو أهداف أو طموحات يسعى الإنسان إلى تحقيقها، وان تلك الأهداف تولد لدى الفرد التوقعات المتعلقة بالقيم، وأن الأفراد عادة ما يعززون سلوكهم إلى تلك القيم المرغوبة او المفضلة اجتماعيا، والعزوف عن تلك القيم غير المفضلة، وانه

كلما كانت تلك الأهداف ذات قيمة أو ذات أهمية لدى الفرد كانت محفزة أو دافعة له لتحقيقها (Carver & Scheier, 1998).

في حين يدور الفرض الثاني لهذا النموذج في التنظير حول التوقع Expectancy، والذي يعرف بأنه الثقة في مقابل الشك في إمكانية تحقيق الأهداف أو الطموحات، وإذا كان الفرد قليل الثقة بذاته، فإنه لن يسعى إلى تحقيق أية أهداف مستقبلية، في حين نجد أنه عندما تكون لدى الفرد الثقة سوف تستمر بلا شك، حتى عندما يكون حظه عاصراً ويدور الفرض الثالث لهذا النموذج حول التنظيم الذاتي للسلوك Self-regulation behavior والذي يفترض أن القيم المرجعية تعمل بوصفها أهدافاً لعمليات التغذية المرتدة، التي بدورها تملّي على الفرد التنظيم الذاتي للسلوك، وأن هذه الأهداف تنشط وتوجه الأنشطة، ومن ثم تعطي معنى إيجابياً للحياة؛ والذي بدوره يمد الإنسان بالقدرة على العطاء والتسامي على الذات، فيمتد بذلك التأثير ليعم الإنسانية كلها (Carver & Scheier, 1998).

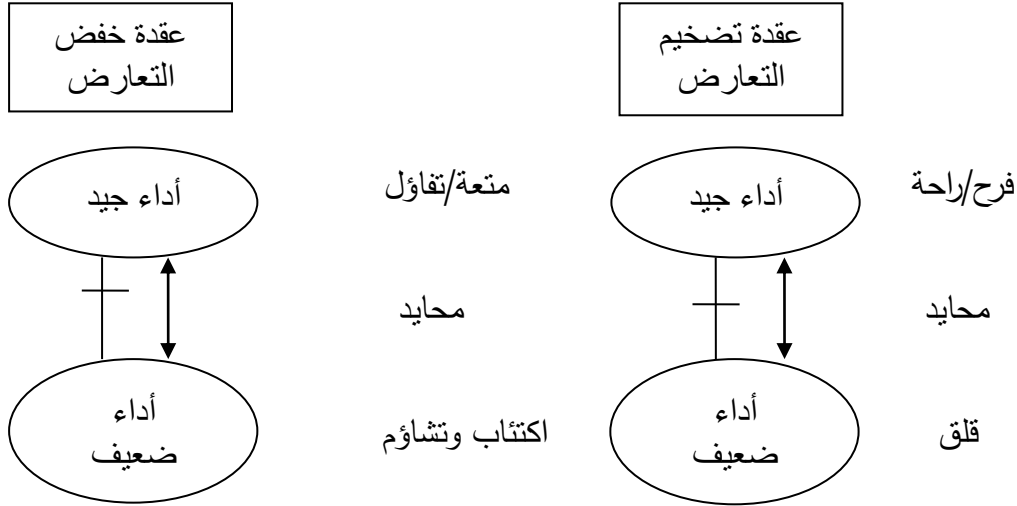
وبناء على هذا النموذج افترض Scheier & Carver (1985) أن التفائل والتشاؤم يتضمنان توقعات مستقبلية للأهداف التي يسعى فيها لتحقيق قيمة ربما يعدها الفرد أعلى من حياته ذاتها. كما ذكر Scheier & Carver (1998) أنه عندما يواجه الناس تنوعاً في محاولة التحرك نحو أهدافهم، فإنهم يواجهون انقطاعاً في جهودهم لتقييم احتمال نجاح النتائج. وعندما يوقفون السلوك ويخرجون عنه ثم يُجرون تقييماً لوضع أفضل منه وهم داخل الإطار السلوكي، يحدث هذا الأمر مرة واحدة أو أكثر من مرة، قد يحدث بسرعة أو يستغرق وقتاً طويلاً. ويعتمد الناس في هذا التقييم على الذكريات والأحداث السابقة في مواقف مشابهة، وهم يعتبرون تلك الأشياء كمصادر إضافية أو اتجاهات بديلة للمشكلة ويشيرون أيضاً إلى أن تنوع الأهداف يعني أن هناك تشكيلة من التوقعات، كان تشعر بالثقة أو بالشك في أكثر من هدف في مجال الحياة، وربما تعد كلها على مستوى كبير من الأهمية.

وبوضوح أيضاً أن السلوك يمكن توقعه من الخبرات الماضية، وعندما يتواءم مستوى التوقع مع السلوك فإنه يتنبأ بأداء محدد، ويجعل قياس التوقع مركزاً على سلوك محدد، لذا يوضح أنه يمكن قياس نوع أشمل من التوقع، وبذلك فإن هذه الفكرة تشير إلى أنه لكي نتنبأ بالسلوك على مدى أوسع يجب قياس توقع أكثر تعميماً، هذا ما يعتقد أنه النزوع نحو التفائل في مقابل التشاؤم، أي التوقع العام بحدوث الأفضل في مقابل حدوث الأسوأ.

والمفهوم الأساسي لضبط الأداء الوظيفي الهادف Control theory of goal directed functioning يتعلق بكل من الاقتراب من الأهداف، وتجنب الأهداف المعاكسة، وهذا يشير إلى أن كلا من عمليتي الاقتراب والتجنب يجب أن تشتمل على التوقعات، وعند مواجهة التحدي أو التهديد، ينزع الأشخاص المتفائلون إلى الثقة (حتى إذا كان التقدم صعباً أو بطيئاً)، بينما الأشخاص المتشاؤمون أكثر تردداً وشكوكاً، يميل المتفائلون إلى أنه يمكن مواجهة الصعوبات بطريقة أو بأخرى، بينما يتوقع الأشخاص المتشاؤمون الفشل، ومن ثم يشعرون باليأس (Carver & Scheier, 1998). والشكل التالي يوضح ذلك:

شكل (3)

يبين نوعين من نظم توليد العواطف والأبعاد العاطفية، والتي يعتقد أنها تنشأ من الأداء الوظيفي لكل منهما، من المفترض في نظم خفض العواطف منح صفات عاطفية من الحزن والاكتئاب أو التشاؤم عندما يكون التقدم دون المستوى المعياري، والسعادة أو التفاؤل عندما يكون التقدم فوق المستوى المعياري.

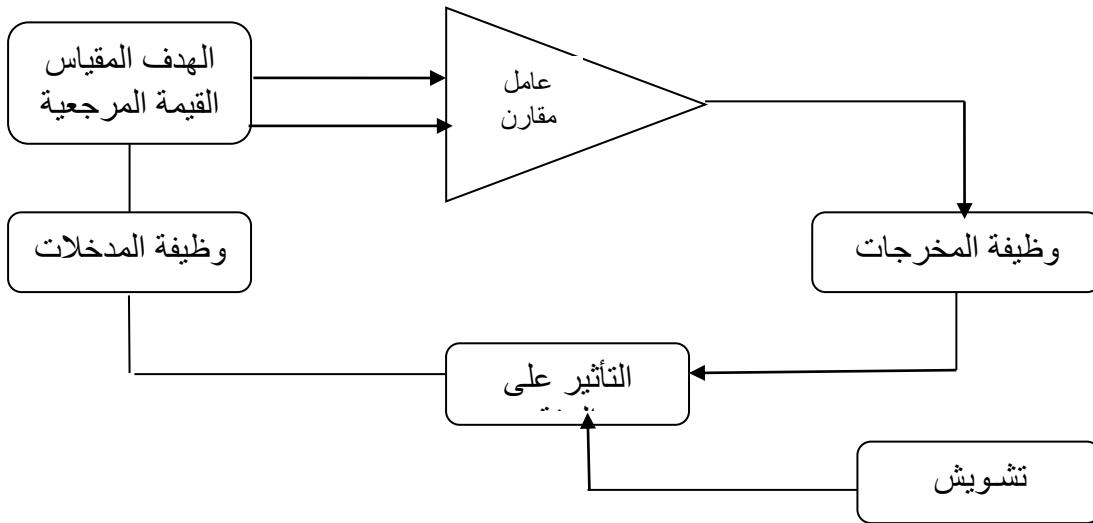


Sours :Carver,C.S &Sheier,M.F.(1998),p.138.

كما ذكر أنه يمكن أن تتأثر توقعات الناس أثناء محاولة تحقق الأهداف من خلال العديد من المصادر: أحدها هو: مجموعة التوقعات التي يحتفظون بها في الذاكرة. وبغض النظر عن المصدر، فإن التوقعات التي يعود بها الناس لأداء فعل ما تتعكس على سلوكهم فيما بعد. والشكل التالي يوضح ذلك:

شكل (4)

رسم تخطيطي لعقدة التغذية الراجعة. توجد قيمة محسوسة تقارن بالقيمة المرجعية أو المقياس وإجراء التعديلات في وظيفة المخرجات (عند الضرورة) لتحويل هذه القيمة المحسوسة في اتجاه المقياس.



Sours :Carver,C.S &Sheier,M.F.(1998),p.151.

سادساً- التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بالصحة (النفسية والجسمية).

تشير العديد من الدراسات النفسية بشكل عام إلى ان التفاؤل والمزاج الإيجابي لهما تأثير على الصحة النفسية والجسمية. وان هناك جانبا مهما يمكن ان يميز بين مريض وآخر، ألا وهو توقع الشفاء، وتوضح أن للتفاؤل مزايا كثيرة، على العكس من التشاؤم تماما.

فمن ناحية ارتباط التفاؤل والتشاؤم بالصحة النفسية، فقد بحث Grimes (2001) كيف يمكن للتفاؤل والتشاؤم وأحداث الحياة أن تؤدي إلى ظهور أعراض الاكتئاب بالنسبة للشباب والكبار، فأظهرت النتائج ارتباط التفاؤل بصورة سلبية بالاكتئاب وارتباط التشاؤم ارتباطا إيجابيا بالاكتئاب لكل من الشباب والكبار الذين يواجهون الضغوط.

كما سعى Kagan, et al. (2004) في بحث كيف تتباين عينة من المراهقين الذين حصلوا على تقديرات عالية في القلق والاكتئاب، بأحداث المستقبل، فبالنسبة لعينة القلق كان ميلهم لتوقع الأحداث السلبية، أكثر من الأحداث الإيجابية أما أفراد الاكتئاب فقد ظهرت فروق بالنسبة لتفسير كل من الأحداث السلبية والإيجابية، وانتهى الباحثون إلى أن ارتفاع التشاؤم نحو المستقبل لدى المصابين بالقلق والاكتئاب يتأثر بضعف قدرتهم على التفكير المنطقي بالنسبة للمستقبل.

وبحث Chang (2002) عن نموذج تفاعلي للتفاؤل والتشاؤم والضغوط في التنبؤ بالأعراض النفسية والرضا عن الحياة لدى عينة مكونة من مجموعة من الشباب (ن=340) ومجموعة من الكبار (ن=316)، فأشارت نتائج تحليل الإنحدار المتعدد إلى أن التفاؤل والتشاؤم والضغوط مسؤولة عن التباين في كل مقاييس الاكتئاب، كما أشارت تحليلات التفاعل إلى وجود نمط ثابت يؤدي فيه التشاؤم إلى تأسيس علاقة بين الضغوط وضعف التكيف النفسي.

وهذا يتماشى مع نتائج دراسة Aspanol & Taylor (1992) على عينة كبيرة من طلبة الكلية الجديدة، إذ وجدا أن المتفائلين أكثر ميلا من المتشائمين لاستخدام طرق المواجهة الفعالة (مثل حل المشكلات)، كما كانوا أقل ميلا من المتشائمين بالنسبة لتجنب طرق المواجهة (مثل محاولات التوقف عن التفكير في المشكلة)، كما تتبأت طرق المواجهة هذه بتكيف نفسي أفضل للطلبة مع الكلية بالنسبة للطلبة المتفائلين بعد ثلاثة أشهر.

كما وجد Scheier (1987) أن نزعة الأفراد إلى التفاؤل أو التشاؤم تؤثر على أساليب تعاملهم مع الضغوط، وان هناك ارتباطا موجبا بين التفاؤل كسمة وبين استخدام استراتيجيات موجهة نحو المشكلة وبين التشاؤم كسمة من سمات الشخصية وبين الإنكار والانسحاب واستخدام التنفيس الإنفعالي كأساليب المواجهة.

وقد وجد كل من Waston & Huboard (1996) أن عامل العصائية يرتبط بأساليب سلبية وغير فعالة في مواجهة ضغوط الحياة، مثل اللجوء إلى الأمانى والأحلام، لوم الذات (المدمر)، بينما يرتبط التفاؤل

بالأساليب النشطة الموجهة نحو حل المشكلة. ويرتبط عامل الانبساطية بأسلوب البحث عن الدعم الاجتماعي. ويرتبط عامل الانفتاح على الخبرة بالمرونة في استخدام أساليب جديدة ومبتكرة لحل المشكلات. ووجد Costa & Mccrae (1986) أن عامل العصابية وعامل الإنبساطية يؤثران على أساليب المواجهة، أما الأفراد الأكثر عصابية يكونون أقل توافقا مع ضغوط الحياة، وأكثر إحساسا بالألم الإنفعالي مقارنة بمنخفضي العصابية. كما وجد علاقة إيجابية بين ارتفاع العصابية وبين استخدام استراتيجيات هروبية.

ويلاحظ أنه بمقارنة أساليب مواجهة الضغوط المستخدمة في كل من التفاوض والتفاوض والعوامل الخمسة، نجد أن التفاوض اشترك مع عامل العصابية في الاستراتيجيات غير التكيفية، كالإنكار، والهروب، ولوم الذات، وكلها طرق مواجهة غير فعالة، بخلاف عامل الإنبساطية وعامل التقاني، وعامل الانفتاح على الخبرة حيث اشتركوا مع سمة التفاوض في استراتيجيات مواجهة فعالة وموجهة نحو حل المشكلة.

ومن ناحية ارتباط التفاوض والتفاوض بالصحة الجسمية وجد Scheier & Carver (1987) أن الغضب والعدائية، ينبئان بمستوى الصحة، ومعدل الوفاة، وأنهما يتسببان في مشكلات صحية كبيرة وأن لهما دورا في تطوير مرض الشريان التاجي CHD، كما اتضح ان الغضب والعدائية، يرتبطان ارتباطا سلبيا بالتفاوض، وظهر أن بعد التفاوض مسؤول عن الارتباط بين مقياسي العدائية والأعراض الجسمية، كما كشفت الدراسة عن ارتباط التفاوض بالجرأة والتحمل، ويشتمل الأخير على ثلاثة أبعاد: الإلتزام، والتحكم، والتحدي، ويستخدم التحمل في كونه واقيا أو مصدا للعواقب الجسمية السيئة للضغوط.

ويرى Scheier & Carver (1987) أن توقعات العواقب Outcome expectancies محدد أساسي للسلوك، ويؤدي إلى أحد نوعين من السلوك:

أ : واصلت النضال والكفاح.

أو ب: الاستسلام والإبتعاد.

ويضيفان أن بحوثهما العملية على السلوك اشارت بوجه عام على أهمية التوقعات بوصفها محددات للسلوك ويرتبط ذلك تماما بالتفاوض الذي يشير إلى توقعات عامة جيدة أو مفضلة.

ففي دراسة تتبعية استمر خمس سنوات أجراها Scheier & Carver (1992) لتحديد اثر التفاوض في الشفاء من جراحة الشريبات التاجي أوضحت ان المرضى الأكثر تفاؤلا بالنسبة للعمليات الجراحية كانوا أسرع شفاء بعد إجرائها بالمقارنة مع المرضى المتشائمين، كما كان المتفائلون أكثر تكيفا بعدها.

كما درس Reker & Wong (1984) التفاوض الشخصي والصحة النفسية والجسمية لدى مجموعات من كبار السن، وأسفرت الدراسة عن وجود علاقة بين التفاوض والصحة الجسمية والنفسية الجيدة، والشعور بأن كل شيء على ما يرام.

ودرس Taylor, et al (1992) العلاقة بين التفاوض وطرق التغلب على الضغوط والتوافق، والسلوك الصحي، على عينة تكونت من (ن=312) مرضا بنقص المناعة المكتسب المعروف بالإيدز (AIDS) و

237 مفحوصا خاليا من فيروس الإيدز)، أظهرت النتائج أن التفاؤل مصدر مهم للتغلب على الأمراض النفسية والجسدية، إذ انه ساعد على التحكم في الانفعالات حينما يصابون بالأمراض.

وفي دراسة تتبعية أجراها Schulz, et al (1996) استمرت ثمانية أشهر على مجموعة من مرضى السرطان الذين يتلقون علاجاً بالإشعاع، أظهرت وجود ارتباط بين التفاؤل والبقاء، وارتباطاً دالاً موجباً بين الاكتئاب والوفاة، وانتهى الباحثون إلى أن التشاؤم يلعب دوراً هاماً، ويمثل عامل خطورة قد يؤدي للوفاة، وذلك لدى المرضى أقل من 20 عاماً، ويؤثر التفاؤل في سلوكيات عديدة لمرض السرطان، كالتزامه وحرصه على تناول الدواء.

كما تبين نتائج دراسة Segrstrom, et al. (1998) على عينة من طلاب الجامعة أن التفاؤل قد ارتبط بتحسين المزاج وارتفاع عدد خلايا "ت" المساعدة Helper T Killer Cells؛ بما يعني زيادة كفاءة عمل جهاز المناعة في الجسم بفروق جوهريّة عن الطلاب المتشائمين.

واقترض Peterson & Seligman، أن الناس الذين يقومون بتفسير أوعزو attribution الأحداث السيئة لأسباب داخلية وثابتة وشاملة، لهم صحة أسوأ معرضون لخطر الوقوع في المرض، ولخطر الموت المبكر وقد اتضح من دراسة طويلة استمرت 35 عاماً ان أسلوب التفسير التشاؤمي عامل خطورة، ومسبب للأمراض الجسدية والصحة السيئة (Seligman. 1990).

ويعتبر التفاؤل جزءاً من النظام المعرفي، حيث يمكنه التأثير على الصحة الجسدية بعدة طرق. فقد أظهرت دراسة Dykemma, et al. (1995)، أن الأفراد ذوي الأسلوب التفسيرى التفاؤلي يرون أن العالم توجد فيه مضايقات أقل مقارنة بالمتشائمين، وهذا الاتجاه يرتبط بالتحسن في الصحة.

كما وجد Peterson, et al. (1988) أن الأسلوب التفسيرى المتفائل يرتبط بالعديد من الممارسات الصحية. ودعمت تلك النتيجة ما وجدته Peterson, et al. (1992) حيث كان من بين نتائج دراستهما ان أصحاب الأسلوب التفسيرى المتفائل كانوا أكثر ميلاً من المتشائمين للتعامل مع أمراض البرد بوسائل ملائمة.

وفي نفس السياق أشارت دراسة Peterson, & De Avila (1995) التتبعية إلى أن الأفراد المتشائمين تزداد احتمالية وفاتهم المبكرة، كما توقع الباحثون ان الوفاة بسبب السرطان وربما الوفاة بسبب مرض الأوعية القلبية يرتبط بالطريقة السلبية في التفكير، ووجدوا أن الأفراد المتشائمين كانوا أكثر ميلاً للوفاة العرضية أو العنيفة.

وفي دراسة أجراها Marut, et al. (2002) هدفت لدراسة العلاقة بين النمط التفسيرى والتقارير الشخصية للوضع الصحي باستخدام درجات من المسح الصحي (SF-36) على (ن=447) من المرضى (المراجعين) بينت النتائج ارتباطاً بين النمط التفسيرى التشاؤمي، وبين التقارير الشخصية للأداء الجسدي والعقلي الأضعف بعد 30 عاماً. وفي دراسة تغير للفوائد الصحية للتفاؤل، أجراها Lancastle & (2005) Boivin هدفت لفحص تأثير بعض المتغيرات النفسية من بينها التفاؤل على الصحة الجسدية، على عينة

مؤلفة من (ن=97 امرأة) أوضحت أن التفاؤل كان أداة تنبؤ جيد للاستجابة البيولوجية للعلاج أكثر من أي أداة تنبؤ أخرى.

ويذكر More (1992) أن التفاؤل يفيد الصحة بأربعة طرق.


- 1 . استبدال شعور العجز بشعور السيطرة، وتقوية جهاز المناعة.
- 2 . يسعى المتفائلون للحصول على الاستشارة الطبية، والالتزام بالبرامج الصحية أكثر من المتشائمين.
- 3 . المتشائمون أكثر عرضة من المتفائلين للمرض عند مواجهة الأحداث السلبية، لأنهم لا يتخذون أي إجراء لمنع حدوثها، وعندما تحدث فإنهم يجعلونها أكثر سوءا من التفكير بسلبية وعجز.
- 4 . أظهرت البحوث وجود ارتباط موجب دال بين مقاومة المرض ودرجة المساندة الاجتماعية، فالأشخاص الوحيدون الذين ليس لديهم أصدقاء، أو ابتعدوا عن المشاركة الاجتماعية عند تعرضهم لخطر المرض تسوء حالتهم بدرجة كبيرة. ولا يحاول المتشائمون الحصول على المساندة.

كما أوضح أن إحدى الآليات التي تفسر وجود علاقة بين التشاؤم والاكتئاب والإصابة بالأمراض هي: أننا عندما نشعر بالتشاؤم والاكتئاب فإن هذا يؤدي بنا إلى فقدان السيطرة، وبالتالي فإن مجموعة الرسائل العصبية (رسائل كيميائية في المخ) تصبح فارغة.

من العرض السابق يتضح أن عددا من الدراسات في هذا المجال أسفرت عن الاستنتاج ذاته، ومؤداه أن التفاؤل مفيد للصحة النفسية والجسمية، وليس هذا فحسب بل إن عددا من الباحثين يعتقدون أن التفاؤل يمكن أن يقوم بدور مهم بوصفه عاملا وقائيا، ينشط عندما يواجه الفرد صعوبات الحياة.

خلاصة الفصل :

لقد تطرقنا في هذا الفصل إلى جوانب عديدة لمفهومي التفاهل والتشاؤم غير أننا لا بد من التطرق إليهما من الجانب الديني وهذا خلاصة لما سلف ذكره بحيث أن له جذولا عميقة في التراث الإسلامي كما ورد في أقوال كثيرة للرسول عليه الصلاة والسلام بحيث نهى عن الطيرة والتشاؤم وكان يحب الفأل الصالح والكلمة الطيبة وحث المسلم على أن يكون على أن يكون حسن الظن في ربه .



الفصل الرابع
اختبار البكالوريا الرياضية

تمهيد:

إن البكالوريا الرياضية تعتبر من بين إجراءات تطوير مادة التربية البدنية والرياضية في إطار إصلاحات المنظومة التربوية، من قبل المسؤولين وراء تحسين مستوى اختبار التربية البدنية والرياضية في البكالوريا، ثم تنظيم البكالوريا الرياضية وفق إجراءات وظروف خاصة سواء من حيث التنظيم الإداري أو محتوى الاختبار من حيث الأنشطة الرياضية المبرمجة.

وهذا ما سنتطرق إلى ذكره في هذا الفصل الذي يتناول في مبحثه الأول النقاط والتعليمات الإدارية التي أنت في شكل مخطط أو دليل يساعد الأستاذ في تنظيم هذا الاختبار.

أما في المبحث الثاني فيتناول الأنشطة الرياضية المبرمجة في اختبار البكالوريا الرياضية والتي تتدرج كلها في ألعاب القوى التي تعتبر الأسهل والأقل تكلفة والأكثر موضوعية لتقييم التلاميذ لاعتمادها على وسائل القياس الموضوعية حيث يحدد توقيت الساعة والمتر لتسجيل الزمن والمسافة والارتفاع.

أولاً: الجانب التنظيمي الإداري لاختبار البكالوريا الرياضية:

1. مواصفات مركز الإجراء (وزارة التربية الوطنية، دليل المؤطر، الجزائر 2004، ص):
لضمان السير الحسن في مركز إجراء وتصحيح التربية البدنية والرياضية يجب ان يتوفر كل مركز على الهياكل والمرافق الضرورية التي تسمح باختيار التربية البدنية والرياضية في ظروف حسنة وتمثل هذه المرافق فيما يلي:
1.1. ميدان القفز، ديكامتر وخباشة لتسوية الرمل.
2.1. مضمار سباق السرعة مع مجموعة أجهزة قياس السرعة.
3.1. ميدان رمي الجلة (3 جلات وزن 3كلغ، 3جلات وزن 5 كلغ.
4.1. مضمار سباق النصف الطويل (600م إناث، 800م ذكور).
5.1. طاولة وكرسيين لكل ورشة.

2. رئيس مركز الإجراء:

يعين مركز الإجراء والتصحيح الخاص باختبار التربية البدنية والرياضية من بين مفتشي التربية والتعليم الأساسي او مديري الثانويات أو الإكماليات.
يلتحق الرئيس بالمركز قبل انطلاق الاختبار لمعاينة المرافق وصلاحياتها.
. يضع رئيس المؤسسة تحت تصرف رئيس المركز كل الإمكانيات المادية والبشرية والهيكلية، ويحرر بحضور ممثل أكاديمية الجزائر أو مديرية التربية محضرا بين رئيس المركز ومدير المؤسسة يلتزم فيه هذا الخير بتسليم رئيس المركز مرافق المؤسسة اللازمة ويساعده في توفير جميع الإمكانيات الضرورية لتسيير هذا المركز.

1.2 مهام رئيس مركز الإجراء والتصحيح (وزارة التربية الوطنية، المرجع السابق ص2):

هو المسؤول الأول والوحيد داخل المركز على حسن سيره من جميع الجوانب المادية والبشرية والتنظيمية وذلك تحت المسؤولية المباشرة لمفتش أكاديمية الجزائر او مديريات التربية للولاية ويتعين عليه أن:

- 1.1.2. يشرف ويسهر على التحضير الهادئ للمركز...
- 2.1.2. يشرف الطاقم البشري المساعد له في عملية الإجراء والتصحيح ويقوم على توزيع المهام على أفراد الطاقم.
- 3.1.2. يكون مسؤول على المركز من فتحه إلى غلقه.
- 4.1.2. تبقى وثائق المركز تحت مسؤوليته المباشرة حتى يسلمها إلى مفتشية الكاديمية أو مديرية التربية.
- 5.1.2. يسهر على تطبيق التعليمات الخاصة بالاختبارات والتصحيح بكل صرامة.

- 6.1.2. يسهر على توفير الجو المناسب للمتدربين والمؤطرين ماديا وتنظيميا.
- 7.1.2. يسهر على التأكد من توفر الأمن والحماية خلال فترة الإجراء.
- 8.1.2. يراقب مرافق المركز يومين على الأقل قبل إجراء الاختبارات.
- 9.1.2. يختم ويرفع النتائج ويسلمها إلى مفتشية أكاديمية الجزائر أو مديرية التربية للولاية التي تسلمها بدورها إلى مركز التصحيح الذي تتبعه الولاية.
- 10.1.2. تتمثل وثائق اختبار التربية البدنية والرياضية في المحضر الإجمالي للاختبارات الذي يسلم إلى مفتشية أكاديمية الجزائر أو مديرية التربية مباشرة بعد انتهاء الاختبارات والذي يكون مرافقا ضمن أظرفة مغلقة ومختومة حسب كل شعبة وهذه الوثائق تحت مسؤولية مفتش أكاديمية الجزائر أو إلى مدير(ة) التربية البدنية والرياضية إلى أن يسلمها بدوره إلى مركز التصحيح.
- 11.1.2. يحرص على تحضير ملف التعويضات بالنسبة لطاقم التأطير ويسلمه للمصلحة المعنية لمفتشية أكاديمية الجزائر أو مديريات التربية للولاية.
- 2.2. مهام نائب رئيس المركز (وزارة التربية الوطنية، المرجع السابق، ص):**
- ينوب رئيس المركز أستاذ التربية البدنية والرياضية:
- 1.2.2. يعمل على تنصيب الورشات.
- 2.2.2. يحضر يوم الاختبار قبل حضور التلاميذ وطاقم التأطير.
- 3.2.2. يراقب مع رئيس المركز مرافق الإجراء يومين قبل إجراء الاختبارات.
- 4.2.2. يسهر على تهيئة الورشات حسب المقاييس اللازمة للإجراء والمتمثلة فيما يلي:
- . ورشة سباق السرعة (3 أساتذة).
 - . ورشة رمي الجلة (3 أساتذة).
 - . ورشة القفز الطويل (3 أساتذة).
 - . ورشة سباق النصف طويل (3 أساتذة).
- 5.2.2. يقوم بتوزيع التلاميذ على الورشات حسب الإمكانيات المادية والبشرية المتوفرة في المركز.
- 6.2.2. يتكلف بالجانب التقني للاختبارات (الإجراء و التصحيح).
- 7.2.2. يسهل على رصد العلامات في بطاقات التنقيط النهائية.
- 3.2. مهام الأساتذة المؤطرين:**
- يجب أن يكون المؤطرين أساتذة للتربية البدنية والرياضية.
- 1.3.2. يتم استدعاء الأساتذة المؤطرين من طرف مفتشية أكاديمية الجزائر أو مديرية التربية.

2.3.2. يعتبر الأستاذ المؤطر مسؤولاً عن الورشة التي عين فيها في بداية الاختبار إلى نهايته.

3.3.2. يحضر الأستاذ المؤطر إلى المركز ساعة قبل بداية الاختبار.

4.3.2. لا يسمح للأستاذة المؤطرين اختبار تلاميذه العاديين.

5.3.2. يعبر على النتائج التي يسجلها.

6.3.2. اللباس الرياضي إجباري على كل مؤطر.

7.3.2. يقوم كل أستاذ مؤطر بمهام الحراسة والتصحيح في نفس الوقت.

7.3.2. يقوم كل أستاذ مؤطر بمهام الحراسة والتصحيح في نفس الوقت.

8.3.2. يحضر إجبارياً في رصد العلامات.

4.2. مهام أعضاء الأمانة (وزارة التربية الوطنية، المرجع السابق، ص 4):

عدد أعضاء الأمانة له ارتباط مباشرة بعدد المرشحين في المركز، يتم استدعاءهم من طرف مفتشية أكاديمية الجزائر أو مديريات التربية.

يحضر أعضاء الأمانة قبل بداية الاختبارات وتبقى الصلاحية لرئيس المركز للاجتماع بهم

في الوقت الذي يراه مناسب.

تقوم بتسجيل قوائم الممتحنين.

يبقى أعضاء الأمانة تحت تصرف رئيس المركز ويمكن تكليفهم بمهام أخرى على مستوى

الورشات.

3. المترشحون:

يستدعى المترشحون من طرف المؤسسة الأصلية.

يحضر المترشحون إلى المركز على الأقل بنصف ساعة من قبل بداية الاختبار.

يشارك المترشحون في اختبار التربية البدنية والرياضية حسب التاريخ المحدد في

الاستدعاء.

على المترشح ان يكون مصحوباً باللباس الرياضي أثناء الاختبار.

لا يسمح باجتياز الإمتحان إلا المسجلين في القائمة الرسمية فقط.

لا يسمح لأي مترشح بمغادرة مركز الإجراء قبل أن يجتاز كل الرياضات المبرمجة الخاصة

باختبار التربية البدنية والرياضية.

لا يسمح لكل مترشح التنقل بين الورشات بدون الأستاذ المسؤول.

على كل مترشح احترام المجموعة التي ينتمي إليها.

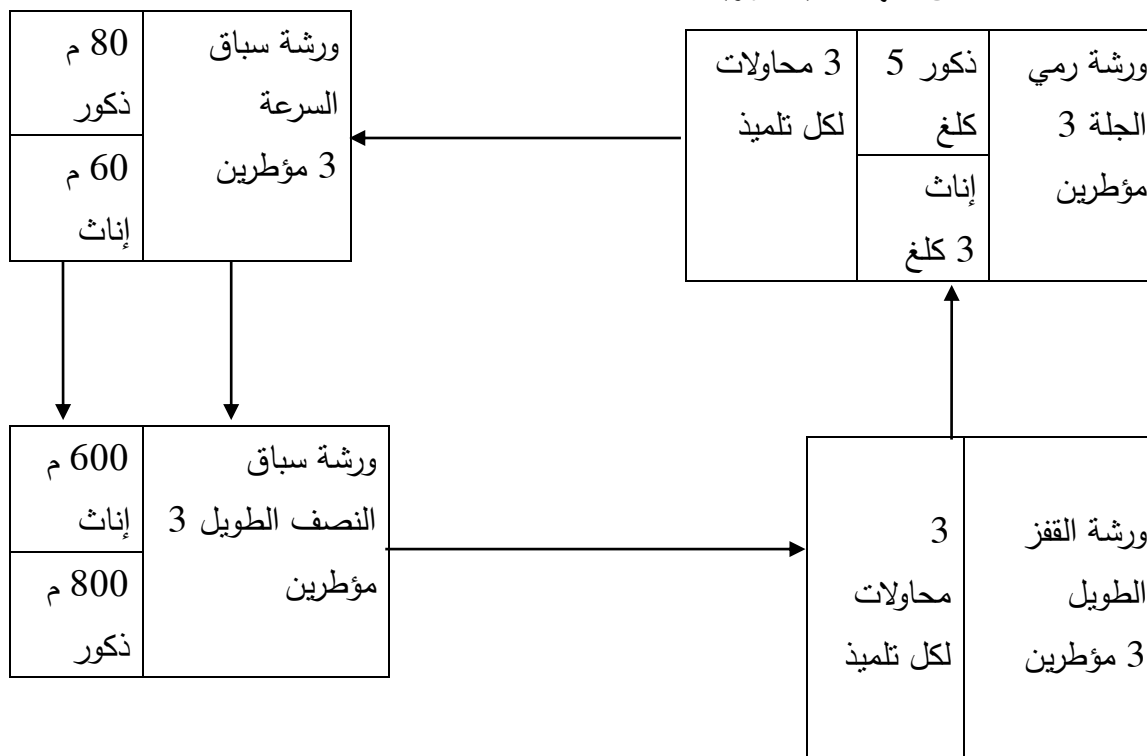
على كل مترشح المحافظة على نظام سير المحاضرات.

. على كل مترشح ان يحافظ على التجهيزات والمرافق.

4. نموذج لمركز إجراء وتصحيح اختبار مادة التربية البدنية والرياضية الخاص بامتحان شهادة

الباكالوريا الرياضية مع كيفية سير الاختبار (وزارة التربية الوطنية، المرجع السابق، ص5):

1.4. امتحان شهادة البكالوريا:



هام جدا: تترك الحرية للجنة التاثير في توزيع التلاميذ على الورشات حسب ما تراه مناسبا للسير

الحسن للاختبارات وحسب الإمكانيات المتوفرة في مركز الإجراء .

2.4. مدة الاختبارات: (وزارة التربية الوطنية، المرجع السابق، ص7):

يتم تحديد إجراء اختبارات التربية البدنية والرياضية وتصحيحها حسب الجدول التالي:

عدد المترشحين	أيام الاختبار	أيام التصحيح	المجموع
أقل من 300	01	01	02
301 إلى 600	02	02	04
601 إلى 900	03	03	06
901 إلى 1200	04	04	08
1201 إلى 1500	05	05	10
1501 فما فوق	06	06	12

5. كيفية سير الاختبارات:

لشهادة البكالوريا الرياضية أربع ورشات في كل مركز إجراء بحيث توزع كما يلي:

1.5. الورشة الأولى: سباق السرعة: . 60 م إناث . 80 م ذكور.

2.5. الورشة الثانية: القفز الطويل.

3.5. الورشة الثالثة: رمي الجلة: . 5 كلغ ذكور . 3 كلغ إناث.

4.5. الورشة الرابعة: سباق النصف الطويل: . 600م إناث . 800 م ذكور.

5.5. يوزع التلاميذ على الورشات حسب العدد.

6.5. تترك الصلاحية لهيئة التأطير لتنظيم الورشات حسب ما تراه مناسباً.

6. التقييم (وزارة التربية الوطنية، المرجع السابق، ص7):

1.6. بعد نهاية الاختبارات التطبيقية يتم جمع الوثائق الخاصة بها لإحالتها على لجنة

التصحيح.

2.6. تقوم هيئة التصحيح المكونة من كل الأساتذة المؤطرين بمن فيهم رئيس المركز ونائبه

لترجمة النتائج إلى علامات حسب سلم التنقيط الرسمي لكل نشاط.

3.6. تسجل العلامات على بطاقة التنقيط النهائية وتبقى هذه الوثائق تحت المسؤولية المباشرة

لرئيس مركز الإجراء والتصحيح حتى يسلمها إلى مفتشية أكاديمية الجزائر أو مديرية التربية

الوطنية.

4.6. كل تعديل في نقطة لابد وأن يصادق عليه رئيس المركز مع رفاقه بمحضر المصادقة.

5.6. تجمع شهادات الإنهاء للمترشحين لحوادث أثناء الإجراء وتسلم إلى مفتشية أكاديمية

الجزائر او مديرية التربية مع ملف الامتحان.

6.6. يحرص كل مركز على احترام وتطبيق سلم التنقيط المنصوص عليه.

7.6. يطلب الأساتذة اختبار التلاميذ وتقسيمهم في الأنشطة المقترحة.

7. ملف التعويضات: يتم تسليم ملف التعويضات من قبل مفتشية أكاديمية الجزائر أو مديريات

التربية عبر الولايات إلى الفرع الذي تتبعه قبل 30 ماي من كل سنة والذي يحتوي على الوثائق

التالية:

. الجدول الإجمالي للمحاضرين.

. استمارة المعلومات لكل مؤطر.

. صك بريدي مشطوب لكل مؤطر.

. شهادة كشف الراتب لأجر شهر سابق لموعد الإجراء لكل مؤطر

. البطاقة الفنية الخاصة بالمركز.

. كشف لمجموع المترشحين الممتحنين من طرف الأستاذ المؤطر .

8. التربية البدنية والرياضية في امتحانات شهادة التعليم الأساسي والباكالوريا (وزارة التربية الوطنية، المرجع السابق، ص7) :في إطار إصلاح المنظومة التربوية وتطبيقا لمعلومات معالي وزير التربية الوطنية المتعلقة بإدراك التربية البدنية والرياضية في امتحان شهادتي التعليم الأساسي والباكالوريا يشرفني ان أطلب منكم الإعداد والتحضير لإنجاح هذه العملية من خلال:

1.8. تكليف المفتشين وإدارة المؤسسة وأساتذة التربية البدنية الرياضية للقيام بعملية التحسيس وإعلام التلاميذ وأوليائهم لإطلاعهم على أهمية التربية البدنية والرياضية ومكانتها كمادة مندمجة بعمق في المنظومة التربوية من جهة وأهميتها في حياة الأفراد وأنفسهم في تطوير الرياضة على المستوى الوطني من جهة أخرى.

2.8. الحرص على تزويد تلاميذ أقسام امتحانات شهادتي التعليم الأساسي والباكالوريا بالتأطير الضروري من باب الأولوية.

3.8. العمل على مواصلة تجهيز المؤسسات التربوية بالمنشآت لإجراء الامتحانات (المضامير - الخط المستقيم - مساحة الرمي - القفز العالي والطويل).

4.8. الحرص على استغلال كل المناصب المالية المقترحة لتخصص مادة التربية البدنية والرياضية.

5.8. العمل على اتخاذ الإجراءات اللازمة بالتنسيق مع البلديات ومديريات الشباب والرياضة قصد استعمال المنشآت الرياضية المجاورة.

6.8. العمل على اقتناء الوسائل والتجهيزات الضرورية لسير العملية (الديكامتر - الكرونومتر - الجل - القفز العالي ...).

. أولى أهمية بالغة لإنجاح هذه العملية أطلب منكم اتخاذ التدابير اللازمة لتحقيق الأهداف المسطرة.

9. شهادات الإعفاء من اختبار التربية البدنية والرياضية (قرار وزاري مشترك مؤرخ في 2004 . ص1):

إن التربية البدنية والرياضية في النظام التربوي مادة مقررة في كل مستويات التعليم وبالتالي هي إجبارية في كل الامتحانات المدرسية على المرشحين لامتحاني البكالوريا وشهادة التعليم الأساسي طبقا للنصوص الرسمية السارية المفعول منها القرار الوزاري المشار إليه في المرجع.

وتستتي نفس النصوص من هذه الوضعية العامة للتلاميذ الذين لا تسمح حالتهم الصحية بممارسة الرياضة على الأساس يجب أن يكون الإعفاء بناء على شهادة طبية تشهد على الحالة

المرضية الحقيقية للتلميذ وتمنح بعد كشف معمق، هذا وقد لاحظنا في السنوات الأخيرة عدد الشهادات المجاملة التي تمنح للتلميذ لإعفائهم من إجتياز التربية البدنية في الامتحانات وهي لا تعكس وضعهم الصحي الحقيقي.

إن هذا السبيل الذي يلجا له بعض الأولياء ويوافقهم عليه بعض عمال الصحة سبيل مسدود يلحق الضرر بمصداقية التربية علاوة عن مصلحة التلميذ التي تقتضي أن يستفيد من التكوين الفكري والجسدي لذا وسعيا للحد من هذه الظواهر وحتى تستعيد التربية البدنية والرياضية مكانتها في مؤسساتنا لفائدة أبنائنا نطلب منكم محاربة منح الشهادة الطبية المزيفة كل في مجال اختصاصه كما نطلب من المصالح المكلفة لتنظيم الامتحانات ألا تقبل من المترشحين المعنيين من اجتياز اختبار التربية البدنية والرياضية سواء في شهادة التعليم الأساسي أو البكالوريا إلا شهادة طبية يصدرها أطباء الصحة المدرسية.

إن شهادة الإعفاء التام أو بعض الأنشطة البدنية والرياضية يسلمها فقط طبيب الصحة المدرسية بعد فحص طبي للتلميذ في إطار الفحوص الطبية المنظمة للكشف أو فحص تلقائي أو المتابعة أو بعد دراسة الملف الطبي الذي يعده طبيب متخصص عندما يتعلق الأمر بمرض يعالجه طبيب مختص.

يجب ان يسجل الرأي الذي يشير إلى القدرة أو عدم القدرة في الملف الطبي الفردي للتلميذ مع ذكر فترتها المؤقتة أو الدائمة وطبيعتها بالنسبة لكل نشاط بدني ورياضي أو لبعض الأنشطة الخاصة فقط.

إننا نولي أهمية بالغة لتنفيذ ما جاء في هذا المنشور الوزاري المشترك ونطلب منكم تطبيقه بالجزم والحرية اللازمين.

ثانيا: جانب الأنشطة الرياضية المبرمجة في اختبار البكالوريا الرياضية:

1. ألعاب القوى:

1.1 ماهية ألعاب القوى: ألعاب القوى هي تمارين وحركات رياضية تهدف إلى تنمية جسدية متناسقة مع تنمية ذهنية الإنسان فهي تعتبر أساسا لجميع ألعاب الرياضة وعصب الدورات الأولمبية ومقياسا للقدرة البشرية في تحدي الزمن والمسافة والثقل.

تتكون ألعاب القوى من خمسة فروع أساسية هي: الجري . الوثب . الرمي . الحواجز .

المشي، وكل هذه الفروع يضم عدة مسابقات للجنسين.

يبلغ مجموع المسابقات المتفرعة من ألعاب القوى فب الدورات الأولمبية وللجنسين 42 مسابقة

يقدم فيها 42 ميدالية ذهبية (المبروك فرج جلالة . اسماعيل محمد اسماعيل . يوسف محمد موسى .

الرمي في ألعاب القوى . 1988 . ص 15 . 16).

2.1. نشأة ألعاب القوى: من المعروف عن ألعاب القوى أنها نشأت مع نشوء الإنسان فقد مارس الإنسان الأول المشي والركض كحاجة ضرورية لحياته وليس كمجال للتنافس الرياضي ففي قراءة سريعة لتاريخ الحضارات القديمة نجد ان ألعاب القوى قد انتشرت في بلاد الصين والهند قبل تاريخنا المعروف وقد عرفت أيضا هذه الألعاب في حضارة بلاد ما بين النهرين وجزيرة كريت منذ اكثر من 30 قرنا وقد عرف باسم "فن الأتلاتيكا" ... هذا المصطلح مشتق من اللغة اليونانية القديمة، وقد اطلق على مجموع ألعاب القوى كمصطلح رياضي وذلك منذ حوالي 600 سنة ق م، إذ ظهر في كتابات (بندارس) و (جلاديانور) وأصبح بعد ذلك شائع الاستعمال.

... إن اول مسابقة لألعاب القوى جرت في بلاد الإغريق عام 1453 ق.م. في نطاق الأثنيه التي مهدت لولادة الألعاب الأولمبية عام 776 ق.م وكانت تقام في أربع سنوات، وظلت لمدة 14 دورة متتالية عبارة عن سباق واحد في الجري لمسافة 180 متر في ساحة جبل أوليمب مقرزيوس اله الآلهة.

ولما استولى الرومان على اليونان، نقلوا الثقافة اليونانية بكل أبعادها كما نقلوا الثقافة الرياضية معهم، ذلك لأن ألعاب القوى تساهم في بناء أجسام الجنود وتساعدهم في ميادين القتال. واستمرت الألعاب الأولمبية على ازدهارها حتى عام 393 م حينما امر القيصر الروماني (سيود سيبوس) بإيقاف الألعاب الأولمبية وتحريمها نظرا لما كان يرافقها من شعائر وعادات وثنية لا تتلاءم ومبادئ الديانة المسيحية.

. ومع التطور العلمي والتقني تأصل مفهوم حديث للألعاب القوى فلي أوروبا عامة وبالتحديد في إنجلترا في مطلع القرن التاسع عشر عندما أبدى الشباب الإنجليزي اهتماما فائقا بالرياضة ومشاركة فعالة في المسابقات المتنوعة وأهمها ألعاب القوى.

. وتتالت المسابقات الرياضية في إنجلترا وفي الدول الأوربية الأخرى وتأسس الاتحاد الإنجليزي لألعاب القوى عام 1880 م (المبروك فرج جلالة . اسماعيل محمد اسماعيل . يوسف محمد موسى مرجع سبق ذكره . ص 17 . 18).

3.1. أهمية ألعاب القوى: تعتبر مسابقات الميدان والمضمار من الأنشطة الرياضية الهامة في مجال التربية الرياضية ولقد لقيت بالرياضة الأم لما يلي:

- . هي أقدم الأنشطة الرياضية التي عرفها انسان.
- . مهارتها طبيعية غير مصنعة فهي محببة للإنسان سواء مارسها او شاهدها.
- . في معظم مسابقاتها نجد أن الأداة المستعملة هي جسم الرياضي نفسه ولهذا كان التطور المنشود يهدف إلى تنمية وتحسين هذه الأداة.
- . تعتبر قاعدة لممارسة جميع الرياضات الأخرى.

. زهيدة التكاليف حيث معظم مسابقاتها يمكن ممارستها بأقل الإمكانيات المتاحة.
 . يمكن الاعتماد على مسابقات الميدان والمضمار كوسيلة موضوعية في عمليات القياس والتقييم الرياضي.

. نظرا لتنوع مسابقاتها فغنها تتناسب مع كل المراحل السنوية وكذا الجنس وكل انماط الجسم يمكنها الممارسى (علي مختار طريش . السمان محمد السمان . عبد العظيم فايز . العدو والجري . 1988).

1. أهداف ومميزات ألعاب القوى:

- 1/ . تعتبر ألعاب القوى مقياس تقدم ونهضة الدول المتحضرة وذلك لأهميتها في مجال التربية الرياضية فهي أساس لجميع الأنشطة الرياضية.
- 2/ . هي خير الوسائل لإعداد شباب قوي سليم يمكنه حمل أعباء مختلف الالتزامات.
- 3/ . ألعاب القوى تمتاز بنشاط واسع متشعب يجري بالميدان والمضمار ويشمل على مسابقات الجري والوثب والرمي والمشي وهي مسابقات يتنافس فيها الأطفال والشباب والكبار من الجنسين بقوة وفن مقرونين بجمال في الأداء ورشاقة في الحركة فهي تناسب جميع الأعمار.
- 4/ . يمكن ممارستها في أي مكان وبأقل التكاليف وتقام في جميع البيئات على الملاعب المكشوفة والمغطاة وعلى مدار السنة.
- 5/ . تعتبر عماد الدورات الأولمبية القديمة والحديثة لكثرة مسابقاتها وكذلك المشتركين فيها من متسابقين وحكام ومنظمين وإداريين ومساعدين.
- 6/ . تعتبر في حد ذاتها اختبارات ومقاييس للسرعة والقوة وقوة التحمل والرشاقة لاعتمادهما على وسائل القياس الموضوعية ويحدد ذلك توقيت الساعة والمتر لتسجيل الزمن والمسافة والارتفاع.
- 7/ . تنمي بعض الصفات الخلقية والاجتماعية والنفسية مثل الشجاعة والطاعة والنظام وروح المنافسة.
- 8/ . في الدورات الأولمبية يعتبر الفائز في المسابقات العشائرية بطل الدورة الأولمبية.
- 9/ . تدخل ضمن برنامج قبول الطلبة والطالبات في معاهد زكليات التربية الرياضية والكليات العسكرية(علي مختار طريش . السمان محمد السمان . عبد العظيم فايز المرجع السابق . ص21).

2. النواحي الفنية لعدو 100 م:

يعتبر سباق 100 م من اهم سباقات السرعة وهذا النوع من السباقات يعتمد على القوة البدنية ومهارة العداء وهو مقرر على المترشحين لاختبار كالوريا التربية البدنية والرياضية وسنستعرض أهم مراحل هذا السباق:

1.2. مرحلة البدء: سبق ان قدمنا في عدو المسابقات القصيرة كيفية البدء ووضع الجسم أثناء البدء حيث ان العدو في المسابقات القصيرة يستلزم استخدام البدء المنخفض ولزمه السرعة الهائلة، ويختلف العدو في المسابقات القصيرة عن المتوسطة من حيث عملية البدء والسرعة التي يحققها (فراج عبد الحميد: موسوعة ألعاب القوى رقم 3).

2.2. مرحلة الانطلاق: وفيها تتقدم القدم الخلفية للأمام من خط البداية تقريبا لمسافة قدم ونصف ويكون الجسم في شكل زاوية حادة مع الأرض ويبدأ تركيز السرعة بعد الخروج من المكعبات وتطول الخطوات.

3.2. مرحلة عدو المسافة: وفيها تزايد طول الخطوات وسرعتها ويبدأ الجسم في أخذ الزاوية المناسبة التي تصل إلى 80 . 70 ويظل النظر متجه للأمام بينما تتحرك الذراعين بشكل توافقي مع حركة الرجلين.

4.2. مرحلة عدو النهاية: في هذه المرحلة يحاول العداء المحافظة على سرعته وعدم تناقصها مع تجميع كل قواه ليصل خط النهاية وهو في أقصى سرعته.

3. النواحي الفنية لجري المسافات المتوسطة 800 م: إن جري المسافات الطويلة والمسافات نصف الطويلة، يختلف عن جري سباقات السرعة وهذا راجع لطبيعة كل اختصاص وسنستعرض في هذا العنصر أهم مراحل سير هذا الاختصاص:

1.3. مرحلة البدء: يختلف البدء في جري المسافات المتوسطة عنه في المسافات القصية حيث أن القانون يلزم عداء المسافات القصيرة باستخدام البدء المنخفض بينما يجوز للاعب المسافات المتوسطة ببدء إما منخفض او بدء عالي حيث أنه لا تحتاج للسرعة الهائلة التي يجب ان يحققها عداء المسافات القصيرة ويكون البدء العالي كالتالي:

. يقف المتسابق خلف خط البداية بقدم الارتفاع خلف الخط مباشرة والقدم الخرى تبعد عنها للخلف بما يتناسب مع طول اللاعب او حوالي قدم ونصف القدم المسافة بينها حوالي 20 سم والذراع المعاكسة للقدم المتقدمة للخلف والأخرى إما بارتخاء بحيث يقف اللاعب 800 م في الثلث الخارجي للحارة حتى يقطع اطول مسافة البداية في خط مستقيم ليتغلب على قوة الطرد المركزية ويستفيد في المستقيم (فراج عبد الحميد: ص3837).

وعندما يستقر المتسابقين في وضع ينادي الإذن بالبدا (الطلقة) لينطلق الجميع في أقصى سرعة ليتمكن كل متسابق من تحديد موقعه ومكانه بين المتسابقين ليبدأ بعد ذلك تنظيم سرعته وخطوته طول مسافة السباق.

ويختلف وضع القدمين على الأرض بالنسبة للمسافات المتوسطة حيث تطأ الأرض القدم بالثلث الأمامي للقدم وقد يصل الكعب وبخفة الأرض وفقا لطول المسافة ان يقترب المتسابق من النهاية فيعدل وضع القدمين لتكون شبيهة بالبدا للمسافات القصيرة، بينما يكون الميل للجذع أقل عما هو في المسافات القصيرة وقد تصل 85 مع المستوى الرأسي.

كما تكون الركبة اكثر ارتفاعا بسبب عدم ميل الجذع الكبير ويكون التنفس منتظما ومتوافقا مع طول وسرعة الخطوة وتتوقف على طريقة التدريب على أخذ النفس(فراج عبد الحميد: نفس المرجع، ص35).

2.3 مرحلة جري المسافة: وتبدأ عندما يتخذ اللاعب مكان بين المتسابقين حيث يحاول تنظيم وتوقيت الخطوة وسرعتها لتسير بها حتى نهاية تلك المرحلة ويجب توزيع الجهد في هذه المرحلة مع عدم الإخلال بطول الخطوة او سرعتها ويستلزم من المتسابق أن يتمتع بقوة التحمل العضلي والدوري التنفسي، وقدرة اللاعب على إنهاء هذه المرحلة بنجاح يعطي الأمل في تحقيق مركز مرموق وذلك بقدرته على التغلب على التعب الذي يحمله والذي يجب أن يعلم المتنافسين ان يشعروا بنفس الشعور من التعب والإجتهاد.

3.3 مرحلة النهاية: وتبدأ هذه المرحلة على مسافة 50 م من خط النهاية وتتطلب من المتسابق قوة الإرادة والعزيمة والقدرة على بذل الجهد والتغلب على التعب وفي هذه المرحلة تبدأ زيادة السرعة وطول الخطوة وزيادة التنفس وزيادة ميل الجذع للأمام وسرعة حركة الذراعين المتوافقة مع زيادة ارتفاع الركبتين لتطويل الخطوة ليصل المتسابق إلى خط النهاية في أقصى سرعة (فراج عبد الحميد: ص38).

إن هذا النوع من الاختصاصات يعتمد على المداومة المستمرة وهي تختلف اختلافا كبيرا عن سباقات السرعة، حتى ان عدائي كل نوع من هذه الأنواع يختلف عن غيره من العدائين من الناحية البدنية والتقنية.

4. الخطوات الفنية لدفع الجلة: هناك عدة طرف فنية في رمي الجلة نوردتها فيما يلي:

1.4 الطريقة القديمة لدفع الجلة (الطريقة الجانبية):

أ) مسك الجلة(القبض على الجلة): تعتبر طريقة حمل الجلة من اهم النقاط بالنسبة لكل متسابق وتتوقف طريقة حملها على كيفية توزيع الصابع وهناك ثلاث طرق لحمل الجلة:

- توضع الأصابع السبابة والوسطى والبنصر خلف الجلة بينما ينتشر الخصر ليساعد الإبهام في سند الجلة من الجانبين.
 - وهي الطريقة المستعملة غالبا وفيها توزع الأصابع الطويلة قليلا خلف الجلة (السبابة الوسطى والبنصر) بينما يسند الإبهام والبنصر الجلة من الجانبين وتختلف هذه الطريقة عن الولي في عمل الإصبع الصغير فليس عمله بهذه الطريقة هو حفظ توازنها بل يساعد في دفعها إلى الأمام وهذه الطريقة صعبة في التنفيذ لا يستعملها إلا الأبطال العالميين.
 - يلاحظ ان هذه الطريقة تلائم المتسابقين ذوي الكف الصغير والأصابع القصيرة ولذلك تستبد تلك الطريقة لتكون الأصابع أكثر توزيعا على الجلة، ويكون الخصر أكثر بعدا عن بقية الأصابع يساعد أكثر في الدفع بينما يقوم الإبهام والسبابة بالسند الجانبي.
 - ولذلك تكون الجلة في هذه الطريقة أكثر حفاظا على سلاميات الأصابع حتى اليد (عبد الرحمان عبد الحميد زاهر: موسوعة فزيولوجيا مسابقات الرمي ، ص 22).
- (ب) وقفة الاستعداد:** إذا تصورنا وجود خط كقطر الدائرة ويكون في اتجاه عمودي على خط يقسم الدائرة إلى قسمين امامي وخلفي فإن اتجاه هذا القطر من الخلف إلى الأمام يسمى خط اتجاه الدفع واللاعب عند بداية الدفع ويقف في آخر الدائرة موجهها باتجاه عمودي على خط الدفع بقدميه متباعدين بحوالي 60 سم بحيث تكون قدمه اليمنى على خط الاتجاه ويجار محيط الدائرة مباشرة ومقدم مشط القدم اليسرى متجه نحو اتجاه الدفع والركبة اليمنى مثنية بعض الشيء، وثقل الجسم محمل على اتجاه الرجل اليمنى ويكون الجسم عموديا منتهي للجهة اليمنى من الوسط ويكون مستوى الكتف الأيمن منخفض من مستوى الكتف الأيسر، أما الذراع الأخرى فتكون بمحاذاة الكتف الأيسر ومنتشيا من المفصل المرفق في وضع يحافظ على التوازن ويراعي في هذا وضع محافظة اللاعب على بقاء صدره ورأسه في الاتجاه العمودي لاتجاه الرمي.
- (ج) الأرجحة الأولية:** عندما يصل اللاعب إلى هذا الوضع في أرجحة رجله اليسرى عدة ارجحات يتوقف عددها على سرعة وصول اللاعب إلى اللحظة المناسبة التي يبدأ فيها المرحلة الثانية من مراحل حركة الدفع وهي الزحفة وقد يصل اللاعب إلى هذه اللحظة بعد أول رجحة إذ قد يؤدي ذلك إلى توتر بعض العضلات أو إلى إجهاد الرجل اليمنى نتيجة تحميل ثقل الجسم لفترة طويلة على العضلات وتؤدي الأرجحات الولية في اتجاه الدفع (ريسان خريبط عبد الحميد، عبد الرحمان مصطفى الأنصاري، ص 221).

د) الزحف: لما كان لاعب هذه المسابقة قد حدد بدائرة لا يخرج عنها فإنه يتحرك على خط الدفع أثناء أداء الحركة وهو أطول مسافة يمكن التحرك فيها داخل الدائرة وذلك بقصد الحصول على قوة الاندفاع والسرعة المطلوبين لدفع الجلة إلى أبعد ما يمكن لذا فهو يقوم لهذه الزحفة في اتجاه الزحف ويؤدي الزحفة بالرجل اليمنى إلى منتصف الدائرة فتأتي باللاعب إلى وضع الرمي ولا ترتفع القدم عن الأرض بل يجب أن تزحف مع أخذ الجلة كما يعتقد البعض وذلك للمحافظة على عدم انقطاع في سرعة الحركة (استمرار عجلة الشارع) وعلى قوة الاندفاع للأمام، التي تنتهي في لحظتها استعداد لاستنباط القوى اللولبية التي تدفع بالجسم للحركة أثناء الزحف وبعد ذلك يتخذ الجسم وضع الدفع بعد أداء الزحف مباشرة بعد الزحف بحيث يكون عقبه للداخل والمشطين للخارج وتكون القدم اليمنى مشيرة للخارج وكذلك ركبة وفخذ الرجل اليمين، أما القدم اليسرى فتكون متجهة للخارج ويجوار لوحة الإيقاف مباشرة ويكون الكتف الأيمن للخلف وفوق القدم اليمنى استعداد لحركة الدفع مع ملاحظة عدم ميل الجسم للأمام أو الخلف.

هـ) الدفع: تبدأ الدفعة الأولى من الرجل اليمنى وتسري قوة الدفع بسرعة ورشاقة من الرجل اليمنى فالكتف ثم الذراع بدفع الجلة متأثراً بهذه القوة ويلاحظ بالإضافة على قوة الكتف والذراع وتتحرك الجلة عندما يصل الذراع إلى آخر امتداد ويلاحظ بقاء الجلة في مكانها مستند إلى الرقبة حتى تبدأ الكتف في دفعها للأمام وتدار الرأس قليلاً عندما يتحرك المقذوف الذي يتخذ مساره بزواوية قدرها 41 مع المشي الأفقي (ريسان خريبط، عبد الحميد، مصطفى الأنصاري . مرجع سابق، ص 223).

و) التخلص: نظراً لأن اللاعب يقوم بهذه الحركات السابقة مستعيناً فيها بقوة اندفاعه للأمام التي يكسبها من الزحفة فيضطر إلى أداء حركة تمنعه من السقوط أو الخروج عن الدائرة بعد انتهاء الرمية إذ يقوم اللاعب لحظة تركه للمقذوف بدوران جسمه لجهة اليسار كما ينتقل بثقل جسمه على الرجل اليسرى ولكي يتمكن اللاعب من المحافظة على توازنه يقوم بحركة تبديل الأرجل فيدفع بكل من الذراع والرجل اليسرى إلى الخلف فينتقل ثقل الجسم على اليمين وترتفع الرجل اليسرى إلى الخلف للمحافظة على الإلتزان وعند القيام بحركة التبديل قد تلمس قدم الرجل اليمنى لوحة الإيقاف من الداخل ولكن على اللاعب الحذر من ان يلمس أعلاه بقدمه أو أي جزء من جسمه و يقوم اللاعب بأداء هذه الحركات جميعها في توازن تام وتوقيت كما يبدأ الحركة ببطء وتدرج في السرعة أثناء أدائها حتى يصل إلى السرعة القصوى لحظة تركه المقذوف مع إحداث قوة انفجارية كبرى في لحظة الترك الأخيرة كما عليه ان يؤدي الحركة في استرخاء تام حتى يمكن لعضلاته إنتاج أكبر قوة ممكنة.

ز) الدوران: تبدأ حركة دوران اللاعب حاملاً الجلة حول الرجل اليسرى التي تعتبر محور ارتكاز للحركة وهذه الحركة تكسب الجلة عجلة الإبتداء وتساعد الرجل اليمنى المنشطة على التوازن

والسيطرة على الحركة عن طريق إبعادها عن الجسم او تقريبا منه وفي هذه المرحلة يتحرك محور الكتفين على مستوى مواز لحركة الحوض ونتيجة لدفع الرجل اليسرى بقوة تنتج مرحلة طيران تنتهي عندما تصل الرجل اليمنى عند مركز دائرة الرمي وفي هذه المرحلة تتناقص السرعة المتوسطة للجلة تتناقصا كبيرا لتصل على أقل سرعة، خط مسار الجلة وحركة مسار عظم الحوض ومسار القدم اليمنى (فراج عبد الحميد، المرجع السابق . ص114).

وفي أثناء لحظة الارتكاز على قدم واحدة التي تستغرق من 0.20 . 0.25 من الثانية تكون سرعة الزاوية لمحور الكتفين صغيرة ويتقدم محور الكتفين وتكون الزاوية بينهما 90 درجة مئوية بينما في تكتيك الزحف تصل الزاوية 10 د إلى 30 درجة مئوية (عبد الرحمان عبد الحميد زاهر . مرجع سابق . ص29).

ج) الوصول لوضع الرمي: في هذه المرحلة الأخيرة لا يوجد فرق كبير بين الطريقتين (الطريقة الجانبية، طريقة الدوران) أما حركة الرجلين في طريقة الدوران لدفع الجلة وتشبه الحركة في قذف القرص.

2.4 الخطوات الفنية لدفع الجلة بطريقة الدوران:

أ) حمل الجلة: كما مر ذكرها في المراحل السابقة.
 ب) وقفة الاستعداد: يقف اللاعب داخل دائرة الرمي وظهره مواجه لاتجاه الرمي ويكون اللاعب معتدل القامة وعضلاته في حالة استرخاء تام لأن الجسم يكون محتمل على عظام الهيكل ويكون مركز ثقل الجسم موزع على القدمين معا وهما متباعدين (مفتوحين) وبينهما مسافة (1.5 . 2 سم) وإذا كان اللاعب يدفع القدم اليمنى فتكون في هذه الحالة قدمه اليسرى منحرفة على اليسار قليلا أي ان القدمين متوازيتان في هذا الوضع أما الزاوية التي بين القدمين فتكون 45 درجة وفي هذا الوضع يكون الدوران أسهل لأن القدم اليسرى تكون منحرفة على اليسار قليلا أي تكون الرجلان مسدودتين وغير منشيتين والجذع مستقيم وتكون الذراع حرة.

ج) الاستعداد للدوران: يقوم اللاعب بتبادل ثقل جسمه على رجله ثم بعد ان يشعر اللاعب بالسيطرة على الجلة يتحرك ليعمل وضع النكور ولإطالة مسار طريق الجلة لأقصى مدى يقوم اللاعب بنقل ثقل جسمه كله على الرجل التي أسفل الجلة ويتحرك كتفه في اتجاه عكس اتجاه الدوران، والغرض الأساسي من هذا الدوران هو توليد سرعة كبيرة عن طريق القوة الطاردة المركزية التي تساعد اللاعب على إطلاق الجلة بأكثر سرعة إلى أبعد مسافة وتكمن صعوبة هذا الدوران لأن لا يكون في الاتجاه الدائري فقط بل يجب أن يتقدم اللاعب إلى الحافة المضادة.

ويبدأ اللاعب الدوران من مؤخرة الدائرة ويستقر فيه حتى مقدمتها مع مراعاة عدم حدوث أية تموجات في خط سير الذراع الحاملة للجلة طول الحركة وأن الذراع والجسم يعملان توقيتا وسرعة واحدة والمحور العرضي للكتفين يصنع زاوية مقدارها 30° مع عظم الحوض مما ينتج عنه عزم في عضلات البطن المائلة والعضلات المادية للظهر.

5. الخطوات الفنية للوثب الطويل: تشمل الخطوات الفنية للوثب (القفز) الطويل على الاقتراب، الارتقاء، الطيران، الهبوط.

1.5. الاقتراب: للاقتراب أهمية لذا يجب على المتسابق ان يتدرب على الجري والاقتراب من العارضة بصورة مستمرة حتى يصبح ذلك سهلا وآليا وتقريبا وهذا يتطلب تحديد العلامات الضابطة من علامة البدء حتى العارضة (عارضة الدفع) وتكون طريقة اقتراب المتسابق عدوا بأقصى سرعة ممكنة ونظرا لاختلاف المتسابقين في السرعة إذ منهم من يصل إلى سرعته العظمى في أقل عدد من الخطوات ومنهم من يصل إلى أقصى سرعته في عدد كبير من الخطوات لذلك اختلفت طريقة الاقتراب نتيجة لاختلاف سرعة المتسابقين وقدرتهم على الوصول إلى السرعة العظمى بالخطوات المناسبة، وتكون عادة الخطوات ما بين 12 إلى 16 خطوة من مسافة طولها 80 إلى 110 قدم او من 30 إلى 50 ياردة.

(2. خط الاقتراب: هناك ثلاث خطط للاقتراب تناسب مختلف المتسابقين كل بحسب عدد خطوات اقترابه.

16. يقف المبتدئ في نصف الدائرة الأمامية حاملا الجلة ومتخذا الوضع السليم لدفع الجلة مع الثبات مع ملاحظة عدم ثني ركبة الرجل المتقدمة لعد نقل مركز ثقل الجسم عليها فيعدم بذلك عمل الرجل الدافعة.

17. عند اللفت يتقدم الحوض للحركة، وذلك للاستفادة من قوة العضلات الكبيرة (الضخمة).

18. يتم استمرار الجسم في الف إلى الوصول لوضع بداية الدفع.

19. يستمر الجسم في حركته للوصول لوضع التخلص مع ملاحظة بأن يتابع الجسم بكامل قوته عملية الدفع وراء الجلة إلى أن يخرج من الدائرة تقريبا ومنعا لسقوط الجسم خارج الدائرة يقوم اللاعب بعمل تبديل وضع القدمين "الخلص وحفظ التوازن".

. وبعد تقييم الحركة من وضع الثبات نعود إلى مقدمة الدائرة لتعليم الحركات التالية: التي

سبق عرضها في التكنيك بطريقة "أوبراين"

1. وقفة الاستعداد .

2. الأرجحة الأولية.

3. الزحف.

4 . الوصول لوضع الدفع .

5 . وضع الدفع .

6 . التخلص (الاحتفاظ بالتوازن) .

وبذلك يستطيع اللاعب ان يؤدي الحركة كاملة لتعليم دفع الثقل، اما إذا كان الأداء بطريقة

الدوران فيؤدي كما يلي:

1 . الدفع من الثبات .

2 . الدفع من $\frac{1}{2}$ نصف دائرة .

3 . الدفع من $\frac{3}{4}$ ثلاثة أرباع دورة .

4 . الدفع $\frac{4}{4}$ دورة كاملة .

5 . الدفع من $\frac{5}{4}$ دورة وربع .

6 . الدفع مع الدوران الكامل $\frac{6}{4}$ دورة ونصف وفيها يقوم اللاعب بالخطوات الفنية السابق

ذكرها .

الخطوة الأولى: وهي $\frac{8}{4/2}$ وهي الطريقة الشائعة والتي تناسب المتسابق الذي يصل إلى

منتهى سرعته المناسبة في عدد متوسط من الخطوات وفي هذه الطريقة تكون تحديد الضابطة من

حيث الخطوات كالاتي:

من العلامة (3) إلى العلامة (2) ما بين 6 . 9 قدم (أي خطوتين) ومن العلامة (2) إلى

العلامة (1) ما بين 12 . 25 قدم (أي أربع خطوات) ومن العلامة (1) إلى العارضة ما بين 45

. 05 قدم (أي حوالي 8 خطوات) وتكون حرة ويبدأ المتسابق الاقتراب على العلامة (3) ومنها يبدأ

الجري ثم بطأ العلامة (2) ثم (1) وينتهي بقدم الارتفاع .

الخطوة الثانية: وهي $\frac{6}{4/2}$ وهذه الخطة تناسب المتسابق الذي يصل إلى منتهى سرعته

وفي عدد قليل من الخطوات أي تناسب المتسابق السريع الذي يستطيع ان يقوم بأقصى سرعة

مناسبة في أقل عدد من الخطوات .

الخطوة الثالثة: وهي $\frac{10}{4/2}$ وهي تناسب من يحتاج إلى أكبر عدد ممكن من الخطوات

كي يتسنى له الوصول إلى تمام سرعته أي يتناسب مع المتسابق ذو السرعة البطيئة الذي يستطيع

أن يقوم بسرعة مناسبة في عدد أكبر من الخطوات مما تقدم يتضح لنا أن عدد الخطوات الأخيرة

يمكن التعديل فيها بحيث تناسب المتسابق نفسه إذ أن القضية فردية بحتة والمسافة بين العلامة

الضابطة (3) إلى العلامة الضابطة (1) حوالي 35 قدم تقريبا أما المسافة بين العلامة الضابطة

رقم (1) وبين العارضة فهي مسافة طولها 45 قدم ويبدأ المتسابق وقدم ارتفاعه على علامة البدء

رقم (3) فيجري لتطأ العلامة (2) ويستمر في جريه حتى تطأ العلامة (1) .

اما طريقة تحديد العلامات الضابطة فتكون بتحديد رقم (3) ثم الجري (14) خطوة مثلا لتحديد العلامة رقم (1) تكرر هذه العملية عدة مرات بمراقبة الزميل أو المدرب ليعدله العلامة (2) أي بعد خطوتين فقط من العلامة (3) ثم تأخذ المسافة بواسطة حبل عقد بين العلامات الضابطة المساعدة ويحفظه المتسابق ليستعمله مسابقته.

سرعة الاقتراب: يجوز البدء بالجري ليست خطوات قبل علامات الاقتراب الاستعداد قبل العلامة الضابطة (3) التي يبدأ من عندها خطوات الاقتراب وذلك حتى المتسابق من الوصول إلى متوسط سرعته بين العلامتين (3) ورقم (2) ثم تزداد هذه السرعة حتى تصل ما بين العلامة (2) والعلامة رقم (1) إلى ثلاثة أرباع السرعة ثم يستمر في سرعته حتى تصل السرعة إلى منتهاها عند وصول المتسابق إلى العارضة (أي لوحة الارتقاء) بحيث لا تعيق هذه السرعة القصى الدفع (أي الارتقاء) ثم عمليات التوافق التالية بعد ذلك (أي تكون سرعته اقل من النهاية بقليل 95/100 ليكون متحكما ومسيطرًا على جسمه هذا فضلا عن ان السرعة الكامنة تشتت أنتباه المتسابق بالنسبة للعلامات المساعدة).

2.5. الارتقاء (النهوض): يؤخذ الارتقاء من لوحة الارتقاء ويجب ان يطأ المتسابق هذه اللوحة بقدم ارتقائه وهي في منتهى السرعة التي اكتسبها من العدو أثناء الاقتراب، ثم تبدأ عملية الارتقاء (فوق نقطة الدفع) من انحراف بسيط جدا للأمام بدرجة مناسبة لذلك ليكتسب المتسابق من قوة الدفع مسافة أطول ولكي لا يعيق تقدم الجسم للأمام حتى لا يجعله يرتفع كثيرا للأعلى إذ لو زاد ارتفاع الجسم عاليا فإن هذا الارتفاع المبالغ فيه والذي لا لزوم له يسبب تعطيل حركة الاندفاع أمام هذا مع العلم بأن المطلوب هنا هو الوثب للأعلى وللأمام.

أ. قدم الارتقاء: يرتقي المتسابق بقدك ارتقائه ويأخذ بكل قدمه أي تطبع القدم بكاملها على اللوحة والسبب جعلها تستطيع هكذا إلى أن قدم الارتقاء أي تطبع القدم بكاملها على اللوحة والسبب الذي جعلها تستطيع هكذا إلى أن قدم الارتقاء تلفت ثقل الجسم ففاض تقوسها تحت هذا الثقل ونتيجة لقوة الدفع انتشرت الأصابع والتصقت بلوحة الارتقاء نتيجة لنقل الجسم بحيث لا يتعدى أي جزء منها الحافة القريبة من الحفرة بعد ذلك يحدث إنشاء خفيف في ركبة رجل الارتقاء والمتسابق عليه ان يعرف الزاوية المناسبة لهذا الإنشاء بالنسبة لسرعته ودفعه.

ب. الرجل الحرة: عند اخذ الدفع بقدم الارتقاء تمزج الرجل الحرة للمام لعلو بسيط جدا من مفصل الركبة في الوقت الذي ينتقل فيه قدم الارتقاء على الكعب ثم المشط وتكون مرجحة الرجل الحرة مع مد الركبة وفخذ رجل الارتقاء والأنتقال على المشط.

أما حركة الذراعين فتكون منسجمة ومتوافقة مع حركات الرجلين إذ تنتقل خلفا ثم أمام فأعلى ويكون اتجاهها منسجم ومتوافق بكل دقة مع اتجاه الرجل الحرة حتى ابتداء عملية المروق.

ج . مركز الثقل: يكون مركز الثقل في حالة الدفع (الارتقاء) واقع فوق رجل الارتقاء مع انحرافه قليلا للأمام، وهذا يتوقف على طول الخطوة النهائية فإذا كانت طويلة جدا فسيكون مركز الثقل واقع على قدم الارتقاء وهذا يعطي قابلية الوثب للأعلى والمطلوب هنا هو الوثب أمام وإذا كان الثقل واقعا خلف القدم كثيرا.

3.5 الطيران: تبدأ هذه العملية بمجرد تحرك قدم الارتقاء للأرض وهناك عدة طرق للطيران منها:

أ) طريقة المشي في الهواء: تبدأ الخطوة الأولى بعد الارتقاء بتحريك الرجل الحرة وهي ممتدة للأسفل وأثناء امتداد الرجل الحرة تتحرك رجل الارتقاء مثنية من مفصل الركبة للأمام وتنتهي الخطوة الثانية عند وصول فخذ رجل الارتقاء ليوازي الأرض ثم تتحرك الرجل الحرة من الخلف والأمام لتوازي رجل الارتقاء لتؤدي نصف خطوة ويلاحظ ميل الجذع للأمام أثناء تحريك رجل الارتقاء.

بينما عند الهبوط يراعي رفع الجذع الأعلى من خفض الرجلين لأسفل ودفع الحوض للأمام وللمساعدة في حفظ اتزان الجسم بحيث توافق حركة الذراعين والرجلين بشكل طبيعي كما هو في حالة الجري العادي.

وتساعد حركة الذراعين من الخلف للأمام عدم سقوط اللاعب للخلف أثناء هبوط وملامسة القدمين للحفرة.

. ويمكن تلخيص حركة المشي في الهواء بأربعة نقاط:

1 . تكون الرجل الرجل أماما بسبب المرجحة أثناء الدفع وتكون رجل الارتقاء خلفا.
2 . تسحب الرجل الحرة للأسفل والخلف وهي محدودة تتحرك ركبة الرجل الحرة للأمام وللأعلى.

3 . تسحب رجل الارتقاء للأسفل والخلف وتتحرك ركبة الرجل للأمام والأعلى.

4 . تضم الرجل الخلفية إلى الرجل الأمامية ويستعد الجسم لاتخاذ وضع الهبوط.

ملاحظة: يلاحظ أثناء عملية المشي أن الجذع يجب أن يكون عموديا على الأرض وعند الهبوط تضيق الزاوية بين الجذع والرجلين وذلك لميل الجسم للأمام استعداد للهبوط.

ب) الوثب الطويل بطريقة الخطوة: يعتبر الوثب بطريقة القرفصاء من أسهل وأبسط الطرق للوثب الطويل، وقد يعاب على هذه الطريقة في أنها لا تحافظ على اتزان الجسم في مرحلة الطيران، وبالتالي لا يتمكن الجسم من الاستعداد للهبوط السليم وبالتالي لا تحقق هذه الطريقة النتيجة المرجوة منها ولذلك يفضل استخدام الوثب بطريقة الخطوة خاصة مع المبتدئين ويقوم اللاعب أثناء الوثب بطريقة الخطوة برفع رجل الارتقاء لتصل إلى مستوى الرجل الحرة مع الحفاظ على بقاء جذع اللاعب

عمودي، حيث ترفع الرجلين سوياً مع ميل الجذع للأمام لإتمام عملية الهبوط، بعكس الوثب بطريقة القرفصاء الذي يحافظ فيها اللاعب على وضع الجسم في شكل تكور حتى تتم عملية الهبوط.

أما بالنسبة لطريقة القرفصاء فهي تعتمد إلى حد كبير على السرعة وقوة الدفع وهي لا توازي الطريقة الولي (طريقة المشي في الهواء) إلا أنها أسهل منها في التعليم، ويبدأ منها المبتدئين ومعظم المتسابقين الذين يستعملون هذه الطريقة غالباً ما تكون الزاوية بين الجذع والرجلين بعد دفع حوالي 70 درجة ثم يأخذ المتسابق وضع الجلوس في الهواء ويستمر هذا الوضع حتى يقترب من الهبوط فتتمد الرجلين بأقصى ما يمكن أماماً ويميل الجذع أماماً وتمزج الذراعين بقوة للخلف (ريسان خريبط مجيد، عبد الرحمان مصطفى الأنصاري . المرجع السابق ص 107).

ج) الوثب الطويل بطريقة التعلق (دفع الصدر): وهذه الطريقة تعتمد إلى حد كبير على السرعة وقوة الدفع كما أنها لا توازي الطريقة الأولى وهي أيضاً أسهل من الطريقة الأولى ولا تحتاج إلى مجهود كبير في مرجحة الرجلين وخاصة الرجل الحرة لرفعها للأعلى، فبعد الارتقاء وترك اللوحة وبداية مرحلة الطيران في الهواء ستخفض الرجل الحرة للأسفل لتكون رأسية ثم تسحب رجل الارتقاء لتقابل الرجل الحرة وهي مثبتة من الركبة ليتم بعد ذلك ثني الرجل الحرة من مفصل الركبة ومع حركة الذراعين المتبعة ترفع لتطيل فترة الطيران ثم تتحرك الرجلين للأعلى وللأمام حتى يتقرب من الهبوط فتتمد الساقين للأمام لتطيل مسافة الوثبة.

الهبوط: يراعى في الهبوط امتداد الرجلين أمام حتى يكتسب المتسابق أكبر مسافة مما لو كانت الركبتين المثبتتين وكذلك حركة الذراعين خلفاً وأماماً مهمة جداً والهبوط في الطرق الثلاثة المذكورة سابقاً (طريقة المشي في الهواء، طريقة القرفصاء، طريقة دفع الصجر (التعلق)) يكون على كل القدمين مع الاتزان الكامل للجسم في نفس الوقت والهبوط الصحيح فيه علاقة القدمين في الأرض الحفرة على خط واحد.

خلاصة:

من خلال ما سبق في هذا الفصل الذي خصصناه لاختبار البكالوريا الرياضية من جانبي وهذا في مبحثين، اما الأول تكلمنا فيه عن الجانب التنظيمي الإداري للاختبار، و أما المبحث الثاني فتطرقنا فيه إلى محتوى الاختبار من حيث الأنشطة المبرمجة فيه. ونستنتج من خلال هذا الفصل أن الأنشطة المبرمجة في الاختبار سهلة التقييم، كما يتضح أيضا أنه من الناحية النظرية هناك دليل لتنظيم مخكم وتسيير جيد لمجريات هذا الاختبار وهي تعليمات وزراية إلى كل الطاقم التربوي المعني الذي كلفنا بهذا الاختبار من مفتشين وأساتذة ... إلخ

الجانب التطبيقي

منهجية البحث

تمهيد:

يتناول الباحث في هذا الفصل عرضاً للجانب الميداني، وذلك من خلال الحديث عن المنهج المستخدم في هذا البحث، ومجتمع وعينة البحث، والأدوات التي استخدمها الباحث في جمع البيانات والمعلومات اللازمة عن متغيرات البحث، وبعد ذلك يعرض الباحث الخطوات الإجرائية والأساليب الإحصائية التي استخدمت في تحليل البيانات والمعلومات التي تم جمعها، ويمكن عرضها على النحو التالي:

أولاً- منهج البحث:

يعد هذا البحث من الدراسات الوصفية كونه يهدف إلى فحص العلاقة بين الضغوط النفسية واستراتيجيات التعامل المركزة حول المشكلة والتفاؤل والتشاؤم، لذلك اعتمد الباحث على المنهج الوصفي، لأنه يدرس المتغيرات كما هي موجودة في حالاتها الطبيعية، لتحديد العلاقات التي يمكن أن تحدث بين هذه المتغيرات (النابلسي، 2009: 158)، حيث يحاول هذا المنهج وصف الظاهرة الموجودة، ودراسة العلاقة بين المتغيرات المختلفة، ويسير هذا المنهج وفق خطوات علمية محددة، تبدأ بتحديد المشكلة المراد بحثها، وتنتهي بالوصول إلى النتائج وتفسيرها ومعرفة طبيعة العلاقة بين المتغيرات (فاضلي، 2009: 185).

ثانياً- مجتمع البحث:

ينكون المجتمع الأصلي للبحث من تلاميذ أقسام المرحلة النهائية لثانويات العاصمة وسط حيث اخترنا ثلاث ثانويات وهي: ثانوية عمارة رشيد، ثانوية المقراني 1، ثانوية مقراني 2، حيث بلغ عدد أفراد المجتمع الأصلي للدراسة (1021) تلميذ وتلميذة؛

وقد تم اختيار مجتمع البحث الحالي بناءً على المبررات التالية:

◀ كون البحث تتمحور حول علاقة الضغوط النفسية باستراتيجيات التعامل المركزة حول المشكلة وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم لدى تلاميذ البكالوريا الرياضية.

◀ كون الباحث يقطن في منطقة قريبة مما مكنه من سهولة الوصول إلى العينة.

ثالثاً- عينة البحث وطريقة اختيارها:

يمثل اختيار عينة البحث خطوة رئيسية من خطوات البحث، لأن النتائج التي سيتم التوصل إليها تعتمد بشكل كبير على العينة؛ وانطلاقاً من هذه الأهمية حاول الباحث أن تكون العينة المسحوبة ممثلة للمجتمع الأصلي تمثيلاً صادقاً، بحيث تتاح الفرصة ذاتها لأفراد هذا المجتمع للظهور في العينة، وقد تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية الطبقيّة النسبية، والتي تؤدي إلى اختيار عينة تمثل خصائص المجتمع تمثيلاً صحيحاً، أي أن نسحب من كل طبقة عدداً يتناسب مع نسبة عدد أفراد الطبقة إلى المجتمع الأصلي، ويذكر أبو علام (2004) خطوات اختيار العينة العشوائية الطبقيّة فيما يلي:

- تحديد وتعريف المجتمع.
- تحديد حجم العينة.
- تحديد المجموعات الفرعية بناء على خصائص المجتمع السابق.

- تصنيف أفراد المجتمع وفقاً للمجموعات الفرعية السابق تحديدها بحيث ينتمي كل فرد لمجموعة واحدة فقط، وذلك حتى لا تتداخل المجموعات.

- اختيار عينة عشوائية بسيطة من كل مجموعة فرعية (أبو علام، 2004: 164).

حيث تعتبر الطريقة العشوائية البسيطة من أفضل طرائق اختيار عينة ممثلة للمجتمع الأصلي، لأن الفروق بين العينة والمجتمع الأصلي تكون صغيرة وغير مقصودة وسببها الصدفة وليس تحيز الباحث، حيث إن استخدامها يعني أن لكل فرد من أفراد المجتمع فرصة متساوية لاختياره في العينة، ويترتب على هذه الطريقة الحصول على فروق ضئيلة وغير منتظمة بين خصائص المجتمع وخصائص العينة، وهذه الفروق هي وليدة الصدفة وليست راجعة إلى تحيز سواء كان مقصوداً أو غير مقصود (أبو علام، 2004: 158)، وتؤدي هذه الطريقة إلى احتمال اختيار أي فرد من أفراد المجتمع كعنصر من عناصر العينة، فلكل فرد فرصة متساوية لاختياره ضمن العينة، واختيار فرد في العينة لا يؤثر على اختيار فرد آخر، وقد لجأ الباحث لهذه الطريقة لأنها تمكن من الحصول على درجة عالية من الدقة في النتائج، وتضمن وجود وحدات من جميع أجزاء المجتمع الذي نقوم بدراسته؛ واعتمد الباحث في اختيار العينة على المعادلتين التاليتين:

$$\text{حجم العينة} = \frac{\text{حجم المجتمع} \times \text{نسبة العينة}}{100}$$

دل = ل × $\frac{1}{n}$ * (محمود، 2007: 292)، وتم بموجب هاتين المعادلتين تحديد حجم العينة في كل طبقة.

بلغ حجم المجتمع الأصلي للعينة في الثانويات الثلاث (1021)، وقد حصل الباحث على قوائم بأسماء التلاميذ من مديرية التربية في الجزائر وسط، وبعد تقسيم المجتمع الأصلي إلى طبقات، تم اختيار عينة عشوائية منتظمة من التلاميذ من كل طبقة، وسحب ما نسبته (10%) من المجتمع الأصلي للبحث، والجدول التالي يوضح العينة المسحوبة في كل ثانوية.

* ل د = حجم العينة المختارة من الطبقة الواحدة؛ ل = حجم العينة؛ ل ط = حجم العينة المراد سحبها؛ ط د = حجم الطبقة؛ ن = المجموع الكلي للطبقات.

جدول (1)

يوضح حجم العينة المختارة

حجم العينة		الثانوية
المجموع	النسبة	
37	%10	عمارة رشيد
33	%10	مقراني 1
32	%10	مقراني 2
102		حجم العينة الكلية

رابعاً- أدوات البحث:

تم تطبيق مقاييس البحث الحالي على عينة استطلاعية بلغ عدد أفرادها (50) تلميذ وتلميذة في ثانويات عمارة رشيد ومقرني 1، ومقرني 2، وسعى الباحث من وراء هذا التطبيق إلى التحقق من صدق وثبات مقاييس البحث كما سيتم توضيحها في فيما يلي من فقرات.

4-1- مقياس الضغوط النفسية:

4-1-1- وصف المقياس:

قام الباحث باستخدام مقياس الضغوط النفسية من إعداد نوال سيد (2009) ويتألف هذا المقياس من (37) عبارة موزعة على أربعة أبعاد كما يوضحها الجدول التالي:

جدول (2)

يوضح أرقام العبارات وتوزيعها على الأبعاد

البعد	عدد الفقرات	رقم الفقرة
الخوف من الامتحان	12	.12-11-10-9-8-7-6-5-4-3-2-1
قلق الامتحان	8	.20-19-18-17-16-15-14-13
الضغوط الأسرية	10	.30-29-28-27-26-25-24-23-22-21
قلق المستقبل	7	.37-36-35-34-33-32-31

أنظر الملحق رقم (1).

4-1-2- صدق المقياس:

قام الباحث بالاعتماد على صدق الاتساق الداخلي وذلك بحساب معاملات الارتباط بين كل بند والدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه باستخدام معامل ارتباط بيرسون، كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (3)

يوضح معامل ارتباط بيرسون بين كل بند والبعد المنتمي إليه

القرار	مستوى الدلالة	معامل الارتباط	العبرة	البعد	القرار	مستوى الدلالة	معامل الارتباط	العبرة	البعد
غير دال	0.99	0.00	21	بعد الضغوط الأسرية	غير دال	0.050	0.27	1	بعد الخوف من الامتحان
دال	0.02	0.31**	22		غير دال	0.24	0.16	2	
دال	0.00	0.54**	23		غير دال	0.050	0.27	3	
دال	0.00	0.53**	24		دال	0.00	0.63**	4	
دال	0.00	0.53**	25		دال	0.00	0.65**	5	
دال	0.00	0.52**	26		دال	0.00	0.67**	6	
دال	0.00	0.55*	27		دال	0.03	7.30**	7	
دال	0.00	0.55**	28		دال	0.00	0.42**	8	
دال	0.00	0.40**	29		غير دال	0.33	0.16	9	
دال	0.03	0.30*	30		غير دال	0.55	0.47	10	
دال	0.00	0.40**	31	بعد القلق من المستقبل	دال	0.00	0.54**	11	بعد القلق من الامتحان
دال	0.00	0.53**	32		غير دال	0.28	0.15	12	
دال	0.00	0.50**	33		دال	0.00	0.38**	13	
دال	0.00	0.58**	34		دال	0.00	0.63**	14	
دال	0.00	0.76**	35		دال	0.00	0.56**	15	
دال	0.00	0.79**	36		دال	0.00	0.65**	16	
دال	0.00	0.57**	37		دال	0.00	0.55**	17	
					دال	0.00	0.52**	18	
					دال	0.00	0.47**	19	
					غير دال	0.14	0.21	20	

وحسب الجدول رقم () كانت النتيجة أن هناك بعض العبارات غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0,01 و 0,05، وهي البنود رقم (1- 2- 3- 9- 10- 12) المنتمية لبعد الخوف من الامتحان وبالتالي يجب حذف هذا البعد بالكامل لوجود ستة بنود غير متسقة مع الدرجة الكلية لهذا البعد؛ كما حذف بند واحد ورقمه (20) لأنه غير متسق مع الدرجة الكلية لبعد القلق من الامتحان، وبند واحد غير

متسق مع الدرجة الكلية لبعء الضغوط الأسرية ورقمه (21)، أما باقي العبارات فقد كانت مرتبطة مع الدرجة الكلية للبعء الذي تنتمي إليها مما يدل على قوة الصدق التكويني لعبارات المقياس، ومن خلال هذه النتائج يتضح لنا أن المقياس يتمتع بالصدق ويمكن أن يقيس ما وضع لقياسه، حيث من الممكن أن نثق بالبيانات والمعلومات التي يتم جمعها عن طريقه وبالتالي يمكن استخدامه في البحث الحالي؛ أنظر الملحق رقم (2).

4-1-3- ثبات المقياس:

قام الباحث بحساب ثبات أبعاد مقياس الضغط النفسي بطريقة ألفا كرونباخ، كما هو موضح في الجدول التالي.

جدول (5)

يوضح معاملات ثبات أبعاد مقياس الضغوط النفسية

الأبعاد	قلق الامتحان	الضغوط الأسرية	قلق المستقبل
ألفا كرونباخ	0.56	0.53	0.71

يتضح من الجدول السابق أن المقياس يتمتع بثبات معقول مما يتيح استخدام المقياس.

4-1-4- تصحيح المقياس:

بعد أن قمنا بحساب صدق وثبات أبعاد المقياس، أصبح المقياس يتكون من ثلاثة أبعاد وهي بعد القلق من الامتحان، وبعد الضغوط الأسرية، وبعد قلق المستقبل كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (6)

يوضح أرقام العبارات وتوزيعها على الأبعاد

البعء	عدد الفقرات	رقم الفقرة
قلق الامتحان	7	1-2-3-4-5-6-7.
الضغوط الأسرية	9	8-9-10-11-12-13-14-15-16.
قلق المستقبل	7	17-18-19-20-21-22-23.

وتتم الإجابة باختيار بديل واحد من خمسة بدائل وفق مقياس ليكرت (موافق بشدة- موافق- محايد- معارض- معارض بشدة).

جدول (7)

يوضح بدائل الإجابة على مقياس الضغوط النفسية

البدائل	أوافق بشدة	أوافق	ليس لي رأي	أعارض	أعارض بشدة
الدرجة	5	4	3	2	1

جدول (8)

يوضح الدرجة العليا والدنيا على أبعاد مقياس الضغوط النفسية

الدرجة الدنيا	الدرجة العليا	البعد
7	35	قلق الامتحان
9	45	الضغوط الأسرية
7	35	قلق المستقبل

حيث تدل الدرجة المرتفعة على ارتفاع درجة الضغط النفسي، أما الدرجة المنخفضة فتدل على انخفاض الضغط.

4-2- مقياس استراتيجيات التعامل المركزة حول المشكلة:

4-2-1- وصف المقياس:

تم تصميم هذا المقياس من قبل فولكمان ولازاروس (Folkman, Lazarus: 1988) لتزويد الباحثين بمقياس يهدف للكشف عن دور المواجهة في العلاقة بين الضغط والتوافق، ويهتم المقياس بتقدير الأفكار والسلوكيات التي يستعملها الأفراد لمواجهة الضغوط التي يتعرضون لها في حياتهم اليومية، وقد استمد من النظرية المعرفية للضغط والمواجهة لفولكمان ولازاروس (Folkman, Lazarus: 1984)؛ ويركز المقياس على تعريف المواجهة كمجهودات معرفية وسلوكية لإدارة متطلبات خارجية أو داخلية خاصة ومرهقة وتتجاوز الموارد الفردية، ويمكن أن يستعمل المقياس كأداة بحث في الميادين الإكلينيكية مثل دراسة طرق المواجهة مع أنواع الأمراض وشدتها أو لقياس التدخلات العلاجية ويهدف أيضاً لتحديد الأفكار والسلوكيات التي يستعملها الأفراد لمواجهة الضغوط الحياتية التي يتعرضون لها مثل الضغوط الدراسية وخاصة ضغوط الامتحان، ويتكون الاستبيان من (50) عبارة تتوزع على 8 مقاييس للمواجهة وتم تحديدها من خلال التحليل العاملي وتتمثل في:

1- استراتيجيات التصدي: وتشمل البنود التالية: 2- 3- 13- 21- 26- 37.

- 2- استراتيجيات مخططات حل المشكل وتشمل البنود التالية: 20- 30- 39- 40- 43- 1.
 - 3- استراتيجيات اتخاذ مسافة وتشمل البنود التالية: 8- 9- 11- 16- 32- 35.
 - 4- استراتيجيات ضبط الذات وتشمل البنود التالية: 10- 6- 27- 34- 44- 49- 50.
 - 5- استراتيجيات البحث عن سند اجتماعي وتشمل البنود التالية: 4- 14- 17- 24- 33- 36.
 - 6- استراتيجيات تحمل المسؤولية وتشمل البنود التالية: 5- 19- 22- 42.
 - 7- استراتيجيات التهرب/ التجنب وتشمل البنود التالية: 7- 12- 25- 31- 38- 41- 46- 47.
 - 8- استراتيجيات اعادة التقدير الإيجابي وتشمل البنود التالي: 15- 18- 23- 28- 29- 45- 48.
- لكننا اعتمدنا في بحثنا هذا على استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية المركزة على حل المشكلة.
أنظر الملحق رقم (3)،
4- 2- 2- صدق المقياس:

قام الباحث بالاعتماد على صدق الاتساق الداخلي وذلك بحساب معاملات الارتباط بين كل بند والدرجة الكلية للمقياس باستخدام معامل ارتباط بيرسون، كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (9)

يوضح معامل ارتباط بيرسون بين كل بند والدرجة الكلية لمقياس استراتيجيات التعامل المركزة حول المشكلة

القرار	مستوى الدلالة	قيمة معامل الارتباط	العبرة	القرار	مستوى الدلالة	قيمة معامل الارتباط	العبرة
دال	0.00	0.64**	7	دال	0.00	0.76**	1
دال	0.00	0.43**	8	دال	0.00	0.69**	2
غير دال	0.15	0.20	9	دال	0.00	0.68**	3
دال	0.00	0.72**	10	دال	0.00	0.74**	4
دال	0.00	0.65**	11	غير دال	0.06	0.26	5
دال	0.00	0.72**	12	دال	0.00	**0.57	6

يتضح من الجدول السابق وجود بندين غير دالين إحصائياً وبالتالي تم حذفهما وهما البند رقم (5)- (9)؛ أنظر الملحق رقم (4).

4-2-3- ثبات المقياس:

قام الباحث بحساب ثبات مقياس استراتيجيات التعامل المركزة حول المشكلة بطريقة ألفا كرونباخ، كما هو موضح في الجدول التالي.

جدول (10)

يوضح ثبات مقياس استراتيجيات التعامل المركزة حول المشكلة

الأبعاد	استراتيجيات التعامل المركزة حول المشكلة
طريقة ألفا كرونباخ	0.83

نلاحظ من خلال الجدول السابق أن المقياس يتمتع بثبات جيد مما يتيح استخدام المقياس.

4-3- مقياس التفاؤل:

4-3-1- وصف المقياس:

قام الباحث باستخدام مقياس التفاؤل من إعداد هيلة السليم (2006)، ويتألف من (30) عبارة، صيغت جميعها باتجاه الموافقة، وتشير الدرجة العالية إلى تفاؤل مرتفع، أما الدرجة المنخفضة فتشير إلى تفاؤل منخفض، وأقصى درجة يمكن الحصول عليها هي (150) درجة، أما الدرجة المنخفضة (30) درجة، وهي أقل درجة يمكن أن يحصل عليها المستجيب على هذا المقياس.

4-3-2- صدق المقياس:

قام الباحث بالاعتماد على صدق الاتساق الداخلي وذلك بحساب معاملات الارتباط بين كل بند والدرجة الكلية للمقياس باستخدام معامل ارتباط بيرسون، كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (11)

يوضح معامل ارتباط بيرسون بين كل بند والدرجة الكلية لمقياس التفاؤل

القرار	مستوى الدلالة	معامل الارتباط	العبارة	القرار	مستوى الدلالة	معامل الارتباط	العبارة
دال	0.00	0.43**	16	دال	0.00	0.76**	1
دال	0.02	0.32**	17	دال	0.00	0.72**	2
دال	0.00	0.49**	18	دال	0.00	0.67**	3
دال	0.00	0.53**	19	دال	0.00	0.62**	4
دال	0.00	0.49**	20	دال	0.00	0.63**	5
دال	0.00	0.39**	21	دال	0.00	0.73**	6
دال	0.00	0.44**	22	دال	0.00	0.67**	7
دال	0.00	0.50**	23	دال	0.00	0.64**	8

القرار	مستوى الدلالة	معامل الارتباط	العبرة	القرار	مستوى الدلالة	معامل الارتباط	العبرة
دال	0.00	0.50**	24	دال	0.00	0.51**	9
دال	0.00	0.52**	25	دال	0.00	0.55**	10
دال	0.00	0.45**	26	دال	0.00	0.39**	11
دال	0.00	0.51**	27	دال	0.00	0.53**	12
دال	0.00	0.50**	28	دال	0.00	0.49**	13
دال	0.00	0.50**	29	دال	0.00	0.52**	14
دال	0.00	0.52**	30	دال	0.00	0.40**	15

يتضح من الجدول السابق أن جميع بنود مقياس التفاوض دالة احصائياً مما يدل على تمتع مقياس التفاوض بصدق الاتساق الداخلي حيث من الممكن أن ننق بالبيانات والمعلومات التي يتم جمعها عن طريقه وبالتالي يمكن استخدامه في البحث الحالي؛ أنظر الملحق رقم (5).

4-3-3 ثبات المقياس:

قام الباحث بحساب ثبات مقياس التفاوض بطريقة ألفا كرونباخ، كما هو موضح في الجدول التالي.

جدول (12)

يوضح معامل ثبات مقياس التفاوض

قيمة الثبات	مقياس التفاوض
0.91	طريقة ألفا كرونباخ

نلاحظ من خلال الجدول السابق أن المقياس يتمتع بثبات جيد مما يتيح استخدام المقياس.

4-4-4 مقياس التشاؤم:

4-4-1 وصف المقياس:

قام الباحث باستخدام مقياس التفاوض من إعداد هيلة السليم (2006) ويتألف هذا المقياس من (33) عبارة، صيغت جميعها باتجاه الموافقة أي في اتجاه يقيس السمة المقاسة، وتشير الدرجة العالية على هذا المقياس إلى تشاؤم مرتفع، أما الدرجة المنخفضة على المقياس فتشير إلى تشاؤم منخفض، وأقصى درجة يمكن الحصول عليها هي (165) درجة، أما الدرجة المنخفضة (33) درجة، وهي أقل درجة يمكن أن يحصل عليها المستجيب على هذا المقياس.

4-4 -2- صدق المقياس:

قام الباحث بالاعتماد على صدق الاتساق الداخلي وذلك بحساب معاملات الارتباط بين كل بند والدرجة الكلية للمقياس باستخدام معامل ارتباط بيرسون، كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (13)

يوضح معامل ارتباط بيرسون بين كل بند والدرجة الكلية لمقياس التشاؤم

القرار	مستوى الدلالة	معامل الارتباط	العبرة	القرار	مستوى الدلالة	معامل الارتباط	العبرة
دال	0.00	0.46**	18	دال	0.00	0.65**	1
دال	0.00	0.60**	19	دال	0.00	0.71**	2
دال	0.00	0.66**	20	دال	0.00	0.45**	3
دال	0.00	0.69**	21	دال	0.00	0.65**	4
دال	0.00	0.80**	22	دال	0.00	0.73**	5
دال	0.00	0.57**	23	دال	0.00	0.69**	6
دال	0.00	0.71**	24	دال	0.00	0.64**	7
دال	0.00	0.40**	25	دال	0.00	0.60**	8
دال	0.00	0.48**	26	دال	0.00	0.61**	9
دال	0.00	0.67**	27	دال	0.00	0.51**	10
دال	0.00	0.68**	28	دال	0.00	0.77**	11
دال	0.00	0.60**	29	دال	0.00	0.71**	12
دال	0.00	0.50**	30	دال	0.00	0.71**	13
دال	0.00	0.55**	31	دال	0.00	0.69**	14
دال	0.00	0.46**	32	دال	0.00	0.61**	15
دال	0.00	0.38**	33	دال	0.00	0.60**	16
				دال	0.00	0.51**	17

ينضح من الجدول السابق أن جميع بنود مقياس التشاؤم دالة احصائياً مما يدل على تمتع مقياس التشاؤم بصدق الاتساق الداخلي حيث من الممكن أن نثق بالبيانات والمعلومات التي يتم جمعها عن طريقه وبالتالي يمكن استخدامه في البحث الحالي.

4-4-3- ثبات المقياس:

قام الباحث بحساب ثبات أبعاد مقياس التشاؤم بطريقة ألفا كرونباخ، كما هو موضح في الجدول التالي؛ أنظر الملحق رقم (6).

جدول (14)

يوضح نتائج ثبات مقياس التشاؤم حسب معامل ألفا كرونباخ

الأبعاد	مقياس التشاؤم
طريقة ألفا كرونباخ	0.92

نلاحظ من خلال الجدول السابق أن المقياس يتمتع بثبات جيد مما يتيح استخدام المقياس.

5- إجراءات التطبيق:

بعد التأكد من صدق وثبات مقاييس البحث قام الباحث بتوزيع (102) استمارة من المقاييس على العينة وتم استرداد (100) مقياس.

6- الأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل البيانات:

استخدم الباحث في البحث مجموعة من القوانين والمعادلات الإحصائية التي تم من خلالها التحقق من فرضيات البحث ومنها:

- 1- النسبة المئوية لغرض تحديد حجم عينة البحث.
 - 2- المتوسط الحسابي لغرض معرفة متوسط درجات الضغوط النفسية واستراتيجيات التعامل والتقاؤل والتشاؤم.
 - 4- معامل ألفا كرونباخ لغرض قياس معاملات الثبات للمقاييس المستخدمة في البحث.
 - 5- معامل ارتباط بيرسون لمعرفة العلاقة بين متغيرات البحث.
- وكل هذه القوانين والمعادلات تمت معالجتها بواسطة برنامج SPSS.

عرض وتفسير
النتائج

تمهيد:

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي تم التوصل إليها وفقاً لأهداف البحث وفرضياته، وذلك في ضوء استجابات أفراد العينة على أدوات البحث، وقد تم إجراء عملية التحليل الإحصائي للبيانات التي تم جمعها باستخدام الحزمة الإحصائية المستخدمة في العلوم الاجتماعية والإنسانية SPSS، وعرض النتائج ومناقشتها، ومحاولة تفسيرها وفق تسلسل تساؤلات وفرضيات البحث، ومقارنتها بنتائج بعض الدراسات التي أجريت في هذا المجال، واستخلاص الاستنتاجات، والتوصيات، والمقترحات بناءً على هذه النتائج.

أولاً - عرض وتفسير نتائج الفرضية الأولى :

والتي تنص على أنه " لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والتفاؤل لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا الرياضية؛ ويتفرع عنها الفرضيات الفرعية التالية:

1-1 - عرض نتائج وتفسير الفرضية الفرعية الأولى :

والتي تنص على أنه " لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين قلق الامتحان والتفاؤل لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا الرياضية." ولغرض اختبار صحة هذه الفرضية قام الباحث بحساب معامل ارتباط بيرسون، وكانت النتائج كما يوضحها الجدول التالي:

جدول(14)

يوضح معامل ارتباط بيرسون بين قلق الامتحان والتفاؤل لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا الرياضية

معامل ارتباط بيرسون					
القرار	مستوى الدلالة	الارتباط	المتوسط	عدد	
دال	0,00	-0,29**	19,07	100	قلق الامتحان
			53,40	100	التفاؤل

نلاحظ من الجدول السابق أن قيمة معامل ارتباط بيرسون بين قلق الامتحان والتفاؤل تساوي (-0,29) ، وهي علاقة سالبة عكسية وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0,01) ، أي أنه توجد علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين قلق الامتحان والتفاؤل، أي أنه كلما زاد التفاؤل يقل قلق الامتحان والعكس صحيح.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية فيما يخص العلاقة بين التفاؤل وقلق الامتحان بدراسة richardon dewberry (1990) المطبقة على عينة تكونت من (ن : 99 طالب وطالبة) والتي

أكدت على وجود علاقة سلبية بين التفاؤل وقلق الامتحان مما يشير إلى أن الأفراد القلقين كثيراً ما يغلب التشاؤم عليهم .

كما تتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة عبد الخالق والأنصاري والتي درست العلاقة بين التفاؤل والقلق حيث طبقت هذه الدراسة على عينات من طلاب جامعة الكويت من الجنسين عددهم (ن : 277) واستخرجت ارتباطات دالة متغيرات الدراسة تشير إلى وجود ارتباطي سلبى بين التفاؤل والقلق. وزاد تأكيد دراستنا دراسة sumtux (1997) على عينة بلغت (ن: 144) طالبة جامعية من اليابان حيث ظهرت على أفراد العينة علامات أعلى للتفاؤل بحيث كان لديهم متوسط أدنى للقلق. وجاءت نتيجة الدراسة التي أجراها عبد الخالق على عينة من الطلبة بلغ عددهم 235 باستخدام مقياس قلق الامتحانات، حيث توصل إلى ارتباط قلق الامتحان بالتفاؤل ارتباطاً سلبياً. وأيدت هذه النتيجة المتوصل إليها دراسة أجراها الدسوقي (2004) حيث أظهرت الدراسة ارتباطاً سلبياً بين التفاؤل وقلق الامتحان .

1-2- عرض نتائج وتفسير الفرضية الفرعية الثانية :

والتي تنص على أنه " :لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين بعد الضغوط الأسرية والتفاؤل لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا الرياضية." ولغرض اختبار صحة هذه الفرضية قام الباحث بحساب معامل الارتباط لبيرسون، وتوصل إلى النتائج الآتية:

جدول(15)

يوضح معامل ارتباط بيرسون بين الضغوط الأسرية والتفاؤل لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا الرياضية

معامل ارتباط بيرسون					
القرار	مستوى الدلالة	الارتباط	المتوسط	عدد	
دال	0,03	-0,21*	20,39	100	الضغوط الأسرية
			53,40	100	التفاؤل

نلاحظ من الجدول السابق أن قيمة معامل ارتباط بيرسون بين الضغوط الأسرية والتفاؤل تساوي (-0,21) ، وهي علاقة سالبة عكسية وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0,05) ، أي أنه كلما زادت الضغوط الأسرية كلما نقص التفاؤل و تتفق نتيجة هذه الدراسة مع نتائج دراسات سابقة في الموضوع حيث اوضحت نتائج روزنبرج (Rosenberg 1965) على عينة قدرها 5024 من التلاميذ والتلميذات الامريكيبين عن وجود علاقة بين الضغوط الاجتماعية ومنها الضغوط الاسرية

وبعض المتغيرات النفسية ومنها قلق الامتحان ودرجة تقبل الفرد لميول والديه ولاهتمامهم للتوجيه المهني (الديب، 1991، ص 121).

كما اظهرت دراسة كابلان (kaplan) ان هناك ارتباطا عاليا بين الضغوط النفسية والضغط الاسرية واعراض التفاؤل. (جبريل، 1983، ص 56).

كما اوضحت دراسة كل من مايرز (myers, 2000) وجرشمان (geresham, 1998) ان الضغوط النفسية ومنها الاسرية يرتبط ويؤثر في نفسية التلاميذ خلال الامتحان اما بالايجاب او سلبا ، حسب المتغيرات

كما بينت دراسة محمود قاعود (1992) علاقة الضغوط الاسرية لحالة التفاؤل النفسية وهي دراسة اجراها على 230 طالبا وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية

3-1 عرض نتائج وتفسير الفرضية الفرعية الثالثة :

والتي تنص على أنه " :لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين بعد قلق المستقبل والتفاؤل لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا الرياضية." ولغرض اختبار صحة هذه الفرضية قام الباحث بحساب معامل الارتباط لبيرسون وتحصل على النتائج التي يوضحها الجدول التالي:

جدول(16)

يوضح معامل ارتباط بيرسون بين قلق المستقبل والتفاؤل لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا الرياضية

معامل ارتباط بيرسون					
القرار	مستوى الدلالة	الارتباط	المتوسط	عدد	
دال	0,00	-0,38**	25,07	100	قلق المستقبل
			53,40	100	التفاؤل

نلاحظ من الجدول السابق أن قيمة معامل ارتباط بيرسون بين قلق المستقبل والتفاؤل تساوي (-0,21)، وهي علاقة سالبة عكسية وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0,01) ، أي أنه كلما زاد قلق المستقبل لدى التلميذ كلما نقصت مشاعر التفاؤل لديه.

إن معظم البحوث والدراسات السابقة التي تناولت قلق المستقبل في علاقته بالتفاؤل بينت العلاقة السلبية أو الطردية أو العكسية بين قلق المستقبل والتفاؤل خاصة إذا كانت مرتبطة بالتحصيل الدراسي في البكالوريا بصفة عامة والبكالوريا بصفة خاصة إن الحديث عن علاقة ارتباط سالبة أو عكسية بين بين المتغيرين السابق ذكرهما معناه أنه كلما ارتفع القلق من المستقبل عند التلميذ إنخفض تفاؤله مما يؤدي إلى انخفاض تحصيله في البكالوريا الرياضية .

إن نتيجة الدراسة الحالية تسير في اتجاه ما جاءت به نتائج أبحاث ماندلر وسرا (mandler et sarson.1952) من جامعة بال الأمريكية، التي افترضت علاقة منحنية بين القلق من المستقبل والتفاؤل، حيث كلما زاد القلق من المستقبل انخفض أداء وتحصيل التلميذ أي انخفاض نسبة التفاؤل، فالقلق من المستقبل في تصور هذين الباحثين عامل معرقل ويؤدي بالضرورة إلى انخفاض نسبة التفاؤل

وأوضح غروس (gross,1990) ان التلاميذ القلقون من المستقبل يفشلون في استعمال المهارات الدراسية وهذا راجع إلى انخفاض نسبة التفاؤل لديهم، وهذا كله يؤدي إلى توقعه أداء ضعيف في الأمتحانات المستقبلية

من خلال ما تقدم يمكن القول أن درجات القلق من المستقبل المرتفعى تعرقل الأداء الدراسي الجيد وهذا بسبب انخفاض التفاؤل لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا الرياضية .

ثانياً - عرض وتفسير نتائج الفرضية الثانية:

والتي تنص على أنه: " لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والتشاؤم لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا الرياضية."

ويتفرع عن هذه الفرضية الفرضيات الفرعية التالية:

1-1- عرض نتائج وتفسير الفرضية الفرعية الأولى :

والتي تنص على أنه " لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين بعد قلق الامتحان والتشاؤم لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا الرياضية."

ولغرض اختبار صحة هذه الفرضية قام الباحث بحساب معامل الارتباط لبيرسون وتحصل على النتائج التي يوضحها الجدول التالي:

جدول(16)

يوضح معامل ارتباط بيرسون بين قلق الامتحان والتشاؤم لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا الرياضية

معامل ارتباط بيرسون					
القرار	مستوى الدلالة	الارتباط	المتوسط	عدد	
دال	0,00	0,30**	19,07	100	قلق الامتحان
			99,48	100	التشاؤم

نلاحظ من الجدول السابق أن قيمة معامل ارتباط بيرسون بين قلق الامتحان والتشاؤم تساوي (0,30) ، وهي علاقة موجبة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0,01) ، أي أنه كلما زاد قلق التلميذ من الامتحان كلما زادت مشاعر التشاؤم لديه.

ويعتبر قلق الإمتحان وعلاقته بالتشاؤم من أهم المتغيرات في البحث، كما يعتبر قلق الإمتحان وعلاقته بالتشاؤم من أهم المواضيع، وعلى سبيل المثال فقد فقد بين العلماء التربويين أن قلق الإمتحان متغير مهم في كل المراحل التربويين ويرتبط ارتباطاً وثيقاً بالتشاؤم وقد بينت دراستنا هذه النتيجة المتوصل إليها من طرف علماء النفس التربويين

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسات كل من: (deffembachercher.j.1968) من دراسة اجراها على عينة من التلاميذ خلص فيها إلى أن المكون المعرفي يربط ارتباطاً وثيقاً بقلق الإمتحان وهذا الأخير ينتج عنه حالة تشاؤمية، كما بين (eunsoori.h . 1999) الذي أجرى دراسته على عينة (208) من التلاميذ درس فيها العلاقة بين قلق الإمتحان وصعوبة الإمتحان والأداء في الإمتحان وارتباط وعلاقة هذه المتغيرات بالتشاؤم، فتوصل إلى نفس نتيجة بحثنا هذا أن قلق الإمتحان وهو ما يهمننا في هذه الدراسة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالإحباط أو التشاؤم .

وقد استنتج (mouyafi.jetal.2006.594) أن ظروف الحالة النفسية يوم اجراء الإمتحان تلعب دروا هاما في خفض مستوى التشاؤم، أي الحالة النفسية ومنها القلق من الإمتحان يلعب دورا هاما وكبيراً في نتيجة الأداء خلال الامتحان .

2- 1- عرض نتائج وتفسير الفرضية الفرعية الثانية :

والتي تنص على أنه " :لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين بعد الضغوط الأسرية والتشاؤم لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا الرياضية." ولغرض اختبار صحة هذه الفرضية قام الباحث بحساب معامل الارتباط لبيرسون، وتم التوصل إلى النتائج الآتية:

جدول(17)

يوضح معامل ارتباط بيرسون بين الضغوط الأسرية والتشاؤم لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا الرياضية

معامل ارتباط بيرسون					
القرار	مستوى الدلالة	الارتباط	المتوسط	عدد	
دال	0,00	0,36**	20,39	100	الضغوط الأسرية
			99,48	100	التشاؤم

نلاحظ من الجدول السابق أن قيمة معامل ارتباط بيرسون بين الضغوط الأسرية والتشاؤم تساوي (0,36)، وهي علاقة موجبة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0,01)، أي أنه كلما زادت الضغوط الأسرية على التلميذ زادت مشاعر التشاؤم لديه.

وهذا ما يتفق مع توصلت إليه الدراسات التي تتفق نتيجة هذه الدراسة مع نتائج دراسات سابقة في الموضوع حيث اوضحت نتائج روزنبرج (Rosenberg 1965) على عينة قدرها 5024 من التلاميذ والتلميذات الامريكيين عن وجود علاقة بين الضغوط الاجتماعية ومنها الضغوط الاسرية وبعض المتغيرات النفسية ومنها قلق الامتحان ودرجة تقبل الفرد لميول والديه ولاهتمامهم للتوجيه المهني (الديب ،1991،ص 121).

كما اظهرت دراسة كابلان (kaplan) ان هناك ارتباطا عاليا بين الضوط النفسية والضغوط الاسرية واعراض التشاؤم .(جبريل ،1983،ص56) .

كما اوضحت دراسة كل من مايرز (myers ,2000) وجرشمان (geresham,1998) ان الضغوط النفسية ومنها الاسرية يرتبط ويؤثر في نفسية التلاميذ خلال الامتحان اما بالايجاب او سلبا ، حسب المتغيرات

كما بينت دراسة محمود قاعود (1992) علاقة الضغوط الاسرية لحالة النفسية التشاؤم وهي

دراسة اجراها على 230 طالبا وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية

3-1 عرض نتائج وتفسير الفرضية الفرعية الثالثة :

والتي تنص على أنه " :لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين بعد قلق المستقبل والتشاؤم لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا الرياضية."

ولغرض اختبار صحة هذه الفرضية قام الباحث بحساب معامل الارتباط لبيرسون، وتوصل

إلى النتائج التالية:

جدول(18)

يوضح معامل ارتباط بيرسون بين قلق المستقبل والتفاؤل لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا الرياضية

معامل ارتباط بيرسون					
القرار	مستوى الدلالة	الارتباط	المتوسط	عدد	
دال	0,00	0,61**	25,07	100	قلق المستقبل
			99,48	100	التشاؤم

نلاحظ من الجدول السابق أن قيمة معامل ارتباط بيرسون بين قلق المستقبل والتشاؤم تساوي(0,61) ، وهي علاقة موجبة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة(0,01) ، أي أنه كلما زاد قلق التلميذ من المستقبل كلما زادت مشاعر التشاؤم لديه.

إن معظم البحوث والدراسات السابقة التي تناولت قلق المستقبل في علاقته بالتشاؤم بينت العلاقة الإيجابية بين قلق المستقبل والتشاؤم خاصة إذا كانت مرتبطة بالتحصيل الدراسي في البكالوريا بصفة عامة والبكالوريا بصفة خاصة إن الحديث عن علاقة ارتباط موجبة بين المتغيرين السابق

ذكرهما معناه أنه كلما ارتفع القلق من المستقبل عند التلميذ زادت مشاعر التشاؤم مما يؤدي إلى انخفاض تحصيله في البكالوريا الرياضية .

إن نتيجة الدراسة الحالية تسير في اتجاه ما جاءت به نتائج أبحاث ماندلر وسرا (mandler et sarson, 1952) من جامعة بال الأمريكية ،التي افترضت علاقة ايجابية بين القلق من المستقبل والتفاؤل ،حيث كلما زاد القلق من المستقبل انخفض اداء وتحصيل التلميذ أي زيادة نسبة التشاؤم ،فالقلق من المستقبل في تصور هذين الباحثين عامل معرقل ويؤدي بالضرورة إلى ارتفاع نسبة التشاؤم

وأوضح غروس (gross,1990) ان التلاميذ القلقون من المستقبل يفشلون في استعمال المهارات الدراسية وهذا راجع إلى ارتفاع نسبة التشاؤم لديهم ،وهذا كله يؤدي إلى توقعه أداء ضعيف في الأمتحانات المستقبلية

من خلال ما تقدم يمكن القول أن درجات القلق من المستقبل المرتفعة تعرقل الأداء الدراسي الجيد وهذا بسبب ارتفاع الشاؤم لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا الرياضية .
ثالثاً - عرض وتفسير نتائج الفرضية الثالثة:

والتي تنص على أنه: " لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين استراتيجيات التعامل المركزة حول المشكلة والتفاؤل لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا الرياضية." ولغرض اختبار صحة هذه الفرضية قام الباحث بحساب معامل الارتباط لبيرسون، وتوصل إلى النتائج التالية:

جدول(19)

يوضح معامل ارتباط بيرسون بين قلق المستقبل والتفاؤل لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا الرياضية

معامل ارتباط بيرسون					
القرار	مستوى الدلالة	الارتباط	المتوسط	عدد	
دال	0,00	0,29**	11,19	100	استراتيجيات التعامل المركزة حول المشكلة
			53,40	100	التفاؤل

نلاحظ من الجدول السابق أن قيمة معامل ارتباط بيرسون بين استراتيجيات التعامل المركزة حول المشكلة والتفاؤل تساوي (0,29) ، وهي علاقة موجبة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0,01) ، أي أنه كلما زاد استخدام التلميذ استراتيجيات التعامل المركزة حول المشكلة زاد شعوره بالتفاؤل .

وتتفق هذه الدراسة مع (Staik and al) الى ان التلاميذ يستعملون عدة رسائل لمواجهة الضغوط منها استراتيجيات التعامل المركزة حول المشكلة وتتفق دراستنا مع نتائج المطيري (2007) الى ان استخدام الطلبة لاستراتيجيات المواجهة بشكل واضح يؤدي بالضرورة الى ارتفاع نسبة التفاؤل

ويدعم ذلك أيضا النتائج التي توصلت اليها دراسة الشنيقات (1996) الى وجود العديد من الاتسراتيجيات التي يستخدمها الطلبة للتعامل مع المواقف المختلفة خاصة في فترة الامتحانات ومن بين هذه الاستراتيجيات استراتيجية التعامل المركزة حول المشكلة وتؤدي هذه الاستراتيجية بالضرورة الى رفع نسبة التفاؤل لدى الممتحنين مما يحقق نتائج إيجابية للأداء الامتحاني

ومما سبق يمكن القول ان استعمال أساليب المواجهة المركزة حول المشكل لا للحصر فهناك استراتيجيات أخرى كاسلوب طلب المساعدة وأسلوب التجنب والهروب وأسلوب الاسترخاء والأسلوب المعرفي وأسلوب العادات السلوكية وأسلوب لوم الذات بدرجتيه كلها أساليب تمكن الطالب في حال استعمالها في رفع مستوى التفاؤل وهذا ما يؤدي الى نتيجة إيجابية وتحقيق نجاحات خلال امتحانات البكالوريا الرياضية

رابعاً - عرض وتفسير نتائج الفرضية الرابعة:

والتي تنص على أنه: " لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين استراتيجيات التعامل المركزة حول المشكلة والتشاؤم لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا الرياضية." ولغرض اختبار صحة هذه الفرضية قام الباحث بحساب معامل الارتباط لبيرسون، وتوصل إلى النتائج التي يوضحها الجدول التالي:

جدول()

يوضح معامل ارتباط بيرسون بين قلق المستقبل والتفاؤل لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا الرياضية

معامل ارتباط بيرسون					
القرار	مستوى الدلالة	الارتباط	المتوسط	عدد	
دال	0,00	-0,73**	11,19	100	استراتيجيات التعامل المركزة حول المشكلة
			99,48	100	التشاؤم

نلاحظ من الجدول السابق أن قيمة معامل ارتباط بيرسون بين استراتيجيات التعامل المركزة حول المشكلة والتشاؤم تساوي (-0,73) ، وهي علاقة سالبة عكسية دالة إحصائياً ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,01) ، أي أن عدم استخدام التلميذ لاستراتيجيات التعامل المركزة حول المشكلة كلما زادت لديه مشاعر التشاؤم.

وتتفق هذه الدراسة مع (Staik and al) الى ان التلاميذ يستعملون عدة رسائل لمواجهة الضغوط منها استراتيجيات التعامل المركزة حول المشكلة وتتفق دراستنا مع نتائج المطيري (2007) الى ان عدم استخدام الطلبة لاستراتيجيات المواجهة بشكل واضح يؤدي بالضرورة الى ارتفاع نسبة التشاؤم

ويدعم ذلك أيضا النتائج التي توصلت اليها دراسة الشنيقات (1996) الى وجود العديد من الاستراتيجيات التي يستخدمها الطلبة للتعامل مع المواقف المختلفة خاصة في فترة الامتحانات ومن بين هذه الاستراتيجيات استراتيجية التعامل المركزة حول المشكلة وعدم استخدام هذه الاستراتيجية يؤدي بالضرورة الى رفع نسبة التشاؤم لدى الممتحنين مما يحقق نتائج سلبية للأداء الامتحاني ومما سبق يمكن القول ان عدم استعمال أساليب المواجهة المركزة حول المشكل تؤدي إلى رفع مستوى التشاؤم وهذا ما يؤدي الى نتيجة سلبية وعدم تحقيق نجاحات خلال امتحانات البكالوريا الرياضية.

-خلاصة:

من خلال الدراسة التي قمنا بها والتي تهدف لمحاولة التعرف على استراتيجيات التعامل وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم لدى تلاميذ البكالوريا الرياضية وبعد عرضنا لكل فرضية ومناقشتها نلاحظ أن النتائج بينت عدة معطيات يمكن تلخيصها فيما يلي:

-كشفت نتائج البحث عن وجود علاقة سالبة عكسية ذات دلالة إحصائية بين بعد قلق الامتحان والتفاؤل لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا الرياضية.

-أظهرت نتائج البحث وجود علاقة سالبة عكسية ذات دلالة إحصائية بين بعد الضغوط الأسرية والتفاؤل لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا الرياضية.

-بينت النتائج وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين بعد قلق المستقبل والتفاؤل لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا الرياضية.

-توصلت نتائج البحث إلى وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين بعد قلق المستقبل والتشاؤم لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا الرياضية.

-كشفت النتائج عن وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين استراتيجيات التعامل المركزة حول المشكلة والتفاؤل لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا الرياضية.

-أثبتت النتائج وجود علاقة سالبة عكسية ذات دلالة إحصائية بين استراتيجيات التعامل المركزة حول المشكلة والتشاؤم لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا الرياضية.

الاقتراحات و التوصيات:

في ضوء نتائج البحث الحالي نقترح مايلي:

- 1- ضرورة الاهتمام بموضوعات الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على امتحانات البكالوريا،
- 2- إجراء المزيد من الدراسات والابحاث للتعرف على المتغيرات المؤثرة في أساليب المواجهة للتلميذ.
- 3 -إعداد برامج ودورات تكوينية للتلاميذ المقبلين على الامتحانات لتنمية أساليب مواجهة الضغوط النفسية والتكيف مع المشكلات التي يمكن أن تعترضهم في حياتهم التعليمية.
- 4 -توفير الرعاية النفسية وخدمات الإرشاد النفسي الوقائية والنمائية والعلاجية للتخفيف من مصادر الضغوط النفسية التي يواجهونها.
- 5 -بناء مقاييس في مصادر الضغوط النفسية وأساليب المواجهة.
- 6- إجراء دراسات عن الضغوط النفسية وعلاقتها بمتغيرات أخرى يمكن أن تؤثر على تحصيل التلميذ المقبل على امتحانات البكالوريا الرياضية .

خاتمة

خاتمة

يهدف البحث الحالي إلى محاولة التعرف على دور استراتيجيات التعامل مع الضغوط وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم لدى تلاميذ البكالوريا الرياضية، وفق هذا التصور حاول الباحث أن يعد نموذجاً يمكن أن تفسر في ضوءه التأثيرات الموجودة بين متغيرات البحث بحيث يسمح لنا هذا النموذج باستغلال نتائج الدراسة الحالية الرعاية النفسية لطلبة البكالوريا الرياضية بالإضافة إلى أنه يسمح بتقديم أسلوب تعامل فعال مع هاته الفئة، وهذا بغية التخفيف للجوانب السلبية التي ترافقهم في امتحان البكالوريا الرياضية، خاصة إن ترافقت مع خصائص معرفية وانفعالية معينة، كما يسمح هذا النموذج باقتراح تصور جديد للحد من حالات التشاؤم لدى هؤلاء الفئة، هذا ما يؤدي بالضرورة لتأسيس برنامج تكفلي فعال.

وللوصول إلى هذه المرحلة قام الباحث بتقديم تصور للضغوط النفسية مؤسسة وفق نظريات نفسية علمية وكيفية التعامل مع هاته الضغوط وفق استراتيجيات يمكن من خلالها التعامل مع الضغوط، بعد ذلك قمنا بدراسة عاملي التفاؤل والتشاؤم، مع ذكر النظريات التي تناولتهما بالدراسة. وكذا قمنا بعرض مفصل خاص بالبكالوريا الرياضية في 3 ثانويات في العاصمة.

بعد ذلك قام الباحث بعض تساؤلات البحث مردفا إياها بفرضيات مؤسسة على معاملات الارتباط مستعملا مجموعة مقاييس وهي: مقياس الضغوط ومقياس استراتيجيات التعامل بالإضافة إلى مقياس التفاؤل والتشاؤم وتم تطبيقها على عينة قوامها 100 تلميذ وبعد المعالجة الإحصائية التي ارتكزت على معامل الارتباط الذي يهدف قياس قوة الارتباط أو درجة الارتباط المفترض بين متغيرين، حيث تم في هذه الدراسة استعمال معامل بيرسون، كما اعتمدت المعالجة الإحصائية لدراسة العلاقة وتأثير المتغيرات المذكورة سابقا.

من خلال العرض السابق لنتائج الدراسة الحالية يتبين لنا أن بعض من فرضيات البحث قد تحققت، في حين لم يتحقق البعض منها.

أما فيما يتعلق باستراتيجيات التعامل فهناك دراسات كثيرة حاولت البحث في العلاقة بين استراتيجيات التعامل والضغوط النفسية، غير أن هناك فقرا واضحا في الدراسات الخاصة بعلاقة استراتيجيات التعامل والحالات النفسية بطلبة البكالوريا وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم، مع

أن مفهوم استراتيجيات التعامل يمكن أن تكون متغيرا هاما في تطور الضغط ، إذا تم دراسته في مجال الحالات النفسية لطلبة البكالوريا كنموذج.

ويعتبر البحث في هذا المجال حديثا وقيد التطوير ولكنه في حقيقة الأمر ينبئ بإمكانية إدراج عناصر تساهم في فهم الروابط بين الضغوط النفسية وحالات التفاؤل والتشاؤم بصفة عامة واستراتيجيات التعامل معها بصفة خاصة مع طلبة البكالوريا الرياضية .

وبالتالي الفرد يتميز بقدر عالي من الضغط النفسي وشدة المشاعر المتراوحة بين التفاؤل والتشاؤم مما يجعله عرضة بشكل أو بآخر لسلوكات انفعالية تؤثر على أدائه الرياضي في البكالوريا الرياضية

إنطلاقا مما سبق وبالرغم من شح المعلومات البحوث والإحصائيات الخاصة بطلبة البكالوريا يبدو أنه من المستحيل التعرف والوصول إلى نتائج بحثية على درجة عالية من الدقة ، ورغم ذلك يمكن أن نشير إلى أن نتائج الدراسة الحالية يمكن أن تشكل مؤشرا ومساهما ول بكل يسير في التعرف بصفة ولو سطحية على متغيرات البحث، وأهم خصائص الفئة المبحوثة ، كما يمكن استغلال نتائجها فيما يلي :

- 1- إجراء بحوث تهتم بمصادر الضغوط النفسية لدى طلبة البكالوريا الرياضية
- 2- الإهتمام بمتغيري التفاؤل والتشاؤم وتأثيراتهما على الحالة النفسية لطلبة البكالوريا الرياضية
- 3- تفعيل الدراسات الخاصة بطلبة البكالوريا الرياضية في جميع جوانبها النفسية والاجتماعية والفيزيولوجية، والبيداغوجية
- 4- تدريب فئة النقبيلين على البكالوريا الرياضية على مواجهة الضغط النفسي بالإعتماد على هذه الدراسة وغيرها من الدراسات كنموذج لإيجاد حل للمشكلات .

قائمة المراجع باللغة العربية

1. جيري فلونج ، ويليام هنجستون، تصميم التعلم النشط ، ترجمة عثمان نايف السيواعي،(د.د.ن،د.س.ن)
1. إبراهيم أحمد سلامة، الاختبارات و القياس في التربية البدنية ،الإسكندرية: دار المعارف، 1985.
2. إبراهيم عصمة مطاوع ، أصول التربية، القاهرة دار الفكر العربي، ط7، 1995.
3. إبراهيم ناصر ، فلسفات التربية الأردن :دار وائل، ط1، 2001.
4. أحمد الفنيش ،أصول التربية – لبنان: دار الكتاب الجديد ، 1999.
5. أحمد بوسكرة ، مناهج التربية البدنية والرياضية للتعليم الثانوي والتقني ، الجزائر: دار الخلدونية للنشر والتوزيع، ط1، 2005.
6. أحمد علي الحاج محمد ، في فلسفة التربية ،الأردن: دار المناهج للنشر والتوزيع 2002، 1.
7. أحمد محمد عبد الخالق، الصدمة النفسية، الكويت: مطبوعات جامعة مجلس النشر، 1998.
8. أسامة راتب ،إبراهيم خليفة ، رياضة المشي ، القاهرة: دار الفكر العربي ، 1998.
9. إمام مختار حميدة وآخرون ، مهارات التدريس ، القاهرة: مكتبة زهراء الشرق، 2000.
10. أمين أنور الخولي ، محمود عبد الفتاح عنان ،عدنان أرويس حلون، التربية الرياضية المدرسية القاهرة: دار الفكر العربي ، 1998.
11. أمين أنور الخولي ، محمود عبد الفتاح عنان، عدنان أرويس حلون، دليل المعلم في التربية البدنية و الرياضية ، بيروت : دار الفكر، 1990.
12. بهاء الدين إبراهيم سلامة ، الصحة النفسية ،بيروت: دار الفكر العربي ط1، 2002.
13. جان بنجامين ستورا ،الإجهاد أسبابه علاجه، ترجمة أنطوان هاشم بيروت: منشورات عويدات، 1990.
14. الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية،وزارة التربية الوطنية ، الجريدة الرسمية رقم423 - رقم 550 م أ ج - 04 ، 83 ، 2004.
15. حسن أحمد الشافعي،التربية الرياضية وقانون البيئة ، مصر : مطبعة الإشعاع الفنية ط 2001، 1.
16. حسن حسين زيتون،مهارات التدريس،القاهرة: عالم الكتاب ،2001
17. خير الدين عبوس، مقدمة علم الاجتماع الرياضي،القاهرة:دارالفكر العربي،ط4،(د.س.ن).

18. الرازي، محمد بن أبي بكر بن عبد القادر، مختار الصحاح، بيروت: المكتبة العصرية 1997 .
19. رشيد أحمد طعيمة ، المعلم، بيروت: دار الفكر العربي، ط1، 1999 .
20. ريسان خريبط عبد المجيد ، عبد الرحمان مصطفى الأنصاري ، ألعاب القوى ، دار العلم للملايين، ط1، 2002
21. زكريا محمد الطاهر ، جاكين تامرجيان ، جودة عزت عبد الهادي ، مبادئ القياس والتقويم في التربية، عمان: الدار العلمية للنشر والتوزيع، ط1، 2002.
22. شبل بدران ، أحمد فاروق محفوظ، أسس التربية، دار المعرفة الجامعية ، القاهرة: 2002
23. الطريبي عبد الرحمان سليمان ، الضغط النفسي " مفهومه تشخيصه، طرق علاجه ومقاومته"، الرياض: مطابع شركة الصفحات الذهبية المحدودة، 1994.
24. عادل عبد الرحمان عبد الله الهاللي ، بعض أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب مرحلتي التعليم المتوسط والثانوي بمدينة مكة المكرمة دراسة مقارنة، (رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية ، قسم علم)
25. عباس أحمد صلاح : طرق التدريس في التربية الرياضية ، ج 1 ، العراق: مطبعة العراق ، 1981.
26. عباس السمرائي ، عبد الكريم السمرائي ، تطور تدريس التربية البدنية والرياضية ، العراق: جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1992.
27. عبد الحميد شرف ، تكنولوجيا التعليم ، مصر: مركز الكتاب للنشر، ط1 ، 2000.
28. عبد الرحمان صالح الأزرق ، علم النفس التربوي للمبتدئين ، بيروت: دار الفكر العربي، ط1، 2002.
29. عبد الرحمان عبد الحميد زاهر : موسوعة فيزيولوجيا مسابقة الرمي – ط 1- مركز الكتاب
30. عبد الفتاح مراد، موسوعة البحث العلمي وإعداد الرسائل والأبحاث والمؤلفات ، (د.د.ط، د.س.ط).
31. عبد المجيد عبد التواب شبحه ، تاريخ التربية ، القاهرة: عالم الكتاب، ط1 ، 2004.
32. عبد المعطي، حسن مصطفى ، ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، القاهرة: مكتبة زهراء الشرق، ط1، 2006.
33. عبد المنعم الميلادي ، أصول التربية ، الإسكندرية: مؤسسة شباب الجامعة ، 2004.
34. عزيز سمارة ، عصام النمر ، محمد عبد القادر إبراهيم ، مبادئ القياس والتقويم في التربية، الأردن: دار الفكر للنشر والتوزيع، ط2، 2000.
35. عزيز مجدي، فاطمة حسان ، التربية الرياضية – ج 1، القاهرة: مكتبة الأنجلومصرية ، 1957.
36. عسكر، علي ، ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، الكويت: دار الكتاب الحديث، ط2، 2000.

37. علي السيد سليمان ،مبادئ ومهارات التدريس الفعال، القاهرة: دار قباء للطباعة والنشر. والتوزيع ، 2004.
38. علي مختار طريش، السمان محمد السمان ، عبد العظيم فايز ، العدو والجري ، ليبيا: دار الجماهيرية للنشر والتوزيع والإعلان ، 1988.
39. علي مهدي كاظم ، القياس والتقويم في التعلم والتعليم ، الأردن: دار الكندي للنشر والتوزيع ط1، 2001.
40. فايز مراد دندش، في أصول التربية، الإسكندرية: دار الدنيا للطباعة والنشر ،2004.
41. فراج عبد الحميد ، النواحي الفنية لمسابقات العدو و الجري والحواجز ، (موسوعة ألعاب القوى رقم 03)
42. قاسم المندلأوي ، دليل الطالب في التطبيقات الميدانية ،بغداد:مطابع التعليم العالي ، 1990 .
43. قاسم علي الصراف ، القياس والتقويم ،بيروت: دار الكتاب الحديث – 2002
44. قرار وزاري مشترك مؤرخ في 2004 – يتضمن شروط الإغفاء من ممارسة التربية البدنية. والرياضية – الجزائر – 2004
45. للنشر – مصر- ب ت. 189
46. ليندا دافيدوف : مهارات التعلم – ترجمة سيد طواب ، محمود عمر – ط 1 - الدار الدولية. للاستثمارات الثقافية –مصر - 2000
47. المبروك فرج جلاله، إسماعيل محمد إسماعيل، يوسف محمد موسى : الرمي في ألعاب القوى-ب ط- دار الجماهيرية للنشر و التوزيع والإعلان – ليبيا – 1988
48. محمد حسن علاوي ، أسامة كامل راتب : البحث العلمي- ط 2- دار الفكر العربي – القاهرة. 1999 –
49. محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان :الاختبارات المهارية والنفسية في المجال. الرياضي - ط 1- دار الفكر العربي- القاهرة – 1987
50. محمد زيان حمدان : التربية وتنمية الإنسان – ب ط - دار التنمية الحديثة – سوريا- 2002
51. محمد سعيد عزمي : أساليب تطوير وتنفيذ درس التربية البدنية – ب ط- منشأة المعارف-. الإسكندرية – 1997
52. محمد عبد الفتاح المصرفي : البحث العلمي – ط 1 - دار وائل – عمان - 2002
53. محمد محمد الثمات : كيف تكون معلم ناجح في التربية الرياضية – ط 1- مكتبة العلم
54. مديرية التعليم الثانوي - مناهج التربية البدنية و الرياضية – الجزائر – 1996
55. مروان عبد المجيد إبراهيم : إدارة البطولات و المنافسات الرياضية – ط 1- الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع - 2002
56. مصطفى السايح محمد : إتجاهات حديثة في تدريس التربية البدنية والرياضية -ط 1-مكتبة. ومطبعة الإشعاع الفنية – 2001
57. مكارم حلمي أبو هرجة ، محمد سعد زغلول ، أيمن محمود عبد الرحمان : مدخل إلى التربية الرياضية - ط 1- مركز الكتاب للنشر – مصر - 2002

58. مهني محمد غنيم : الاختبارات المدرسية – ترجمة سمير عبد القادر جاد – ط 1 -
الدار العالمية للنشر والتوزيع – عمان – 2004
59. الموسوي حسن (1998) : الضغوط النفسية لدى العاملين في مجال الخدمة النفسية
دراسة عاملية، التربوية 12 العدد 07 . م
60. ناهد محمد سعد ، نيللي رمزي فهم : طرق التدريس في التربية الرياضية – ط 1-
مركز الكتاب للنشر – 1998
61. نوال إبراهيم الشلتوت ، ميريق علي خفاجة : طرق تدريس التربية الرياضية – ط
1- مكتبة الإشعاع – الإسكندرية – 2002
62. النبال، مايسة وهشام عبد الله (1997) : أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة
وعلاقتها ببعض الاضطرابات الانفعالية لدى عينة من طلاب جامعة قطر، المؤتمر
الدولي الرابع لمركز الإرشاد والإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، القاهرة
63. هلة عبد الله سيلم : التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية
لدى عينة من طالبات جامعة الملك سعود –رسالة ماجستير غير منشورة ،المملكة
العربية السعودية ، جامعة الملك سعود ،كلية التربية ،قسم علم النفس،2006.
64. هيجان عبد الرحمان بن أحمد (1998) : ضغوط العمل مصادرها ون نتائجها وكيفية
إدارتها .
65. وزارة التربية الوطنية : دليل المؤطر – الجزائر – 2004.
66. وزارة التربية الوطنية : مناهج التربية البدنية والرياضية – طبع المركز الوطني
لمحو الأمية -1996.
67. وفيقة مصطفى سالم : تكنولوجيا التعليم والتعلم في التربية الرياضية – ط 1- منشأة
المعارف- الإسكندرية - 2001192

قائمة المراجع باللغة الفرنسية

1. E.T.R.T.J.1 , **manuel de l'éducateur sportif** Paris: édition Vigot .1985
2. Fredrickson, B.L., *What good are positive emotions?*
3. Harris, P.& Middleton, W.(1994). **The illusion of control and**
4. Hélène Feertchak (1995)**Les motivation setles valeurs en**
 - a. imprimerie presses universitaire ,2eme édition ,2000-
5. Léaudre Maillet ,**Psychologie et organisation** ,pgris: 2e
6. LOUIS NOT , **l'enseignement répondant**, presses.universitaires de France : imprimerie des - 1ere édition,.1989
7. MACCARIO- R- **théorie et pratique de l'évaluation dans la**
8. MACCARIION –R- l'école a l'heure de l'évaluation éducative –
9. NICOLE DECHEVANNE- BERNARD PARIS- **éducation**
10. RAYMOND THOMAS – **annales, du brevet d'état d'éducateur**
11. RAYMOND THOMAS ,**éducation physique et sportive** , France :
12. . -Thapinta,K **Stress and ways of coping among third year nursing students** faculty of Nursing: China Mai University, the journal of nursing standard 1999
13. . Villanova, Peter and Bownas, David A. **Dimensions of College Students Stress, A Conference of the Southeastern Psychological Association**, Virginia.
14. . Wenger,K,**Coping Skills with problems among American graduated students** ,the journal of Personal and Guidance ,12,1990 .
15. **147.** Staik, Irene M. and Dickman, Carol L: (1988). Self – Reported stressors of
16. **148.** Stanton, A.L; Danoff- Burg, Sh; Cameron, ch and Ellis, A.P; (1994): " coping through emotional approach: Problems of conceptualization and confounding ", Journal of Personality and Social Psychology, vol 66, N°2,.
17. **149.** Steptoe, A. (1991): A Psychological Coping, Individual Differences and

18. **150.** Stone, A., Neale, J, **New Measure of Daily Coping Development and Preliminary Results**, Journal of Personality and Social Psychology, Vol. 46, No. 4,.1984
19. **151.** stora J ;p , Le stress 1ere Edition ; puf paris. 1989
20. **152.** Szilagy, A. D. Jr., & Wallace M. J. Jr. ,**Organization Behavior and Performance**, 4th Ed., Glenview, III: Scott,Foresman and Co.1989
21. **153.** Taylor, S. E. , **Health Psychology Random House**, New York1989
22. **154.** Terry, D, J , " **Determinants of coping** , the role of stable and situational factors ", Journal of Personality and Social Psychology, vol 66, N°5,1989.
23. **155.** Terry, D.J and Hynes, G.J; " **adjustment to a low- control situation:**
24. **55.** Peterson, C., Seligman,(1988) M. E. P., & Vaillant, G.E.
25. **56.** Rolland Viau ,**La motivation en contexte scolaire**
26. A thirty-five year of longitudinal study. Journal of Personality &
27. *American Medical Association*, 234.
28. and Sons, Chi Chester.
29. Association,Louisille.
30. Beck,A.T. , Kovacs,M., & Weissman , A.(1975)
31. College Freshmen. The Annual Meeting of the Mid – South Educational Research
32. control than others . *British Journal of Social Psychology*.
33. édition, études vivantes ,1995
34. Hopelessness and suicidal behavior, an overview. *Journal of the*
35. <http://searchERIC.org/ericda /ED256278.htm>
36. **optimism about health**, on being less at risk but no more in
37. P9
38. **pédagogie des A.P.S**, Paris vigot:2éme édition .
39. Personality and Stress: Individual Differences in the Stress Process. John Wiley
40. **Pessimistic explanatory style is a risk factor for physical illness:**
41. physique de l’adulte – 3éme édition – Vigot – 1994.

42. Psychological Stress Responses, In Cary L. & Cooper and Roy R. (EDS).
43. **psychosociologie** paris :,armond, colin ,
44. **reexamining the role of coping responses** ", Journal of Personalit
45. **Review of General Psychology**, 1998.
46. SEDRAP- PARIS.
47. Social Psychology, 55, 23- 27.
48. **sportif-** paris ,édition Vigot – 2003.
49. Vol. 1984
50. y and Social Psychology,vol 74, N°4.1998

قائمة الرسائل والأطروحات

1. **AMAD ESCOT- caractérisation de formation didactique initiale des enseignants d'EPS et évolution de ses retombées sur les compétences professionnelles,)STAPS- université de Toulouse 3-(1991.**
2. **association des enseignants d'éducation physique et sportive-**
le
3. **CAZORLA-G- l'évaluation en activité physique et sportiveévaluation de la valeur physique (travaux de recherche en E.P.S.) N0 07**
4. **F- MOKRANI – thèse de magistère – l'examen de baccalauréat**
5. **MERSENACHE : l'évolution en éducation physique , revue EPSN0 1984.**
6. **NAFI RABAH , finalités des activités physique et sportive dans la renaissance et le monde contemporaine –R.S.E.P.S.- vol N0 08 – Alger-2000.**
S.N.A.P- l'évolution en E.P.S.- faisons ensemble l'EPS -100 .7
quand nous voulons – revue sociale –SNAP- 1984
8. **guide de l'enseignant ,pgris: édition revue EPS,t1, -1994.**
9. **I.N.S.E.P.-Paris ,1984**
- 10.**sportif entre les instructions officielles et les réalités de terrain - 2000-**

مقياس الضغط النفسي للطلبة على امتحانات البكالوريا

إعداد/ نوال سيد

الرقم	العبارة	أوافق بشدة	أوافق	ليس لي رأي	أعارض	أعارض بشدة
	الخوف من الامتحانات يجعلني:					
-1	أسهر كثيراً في الدراسة.					
-2	أراجع أستاذ المادة في كل كبيرة وصغيرة.					
-3	أتنافس مع الزملاء.					
-5	أنضم وقتي للمراجعة.					
-6	أضطرب كثيراً.					
-7	أتخلى عن المراجعة.					
-8	أطلب المساعدة من أفراد الأسرة.					
-9	أتابع دروس خصوصية.					
-10	أطلع على أسئلة الامتحانات السابقة.					
-11	أشتري كتباً توضيحية.					
-12	ألجأ الى مشاهدة التلفزيون.					
	القلق من الامتحانات يجعلني:					
-13	لا أستطيع التركيز خلال المراجعة.					
-14	أرى نفسي غير قادر على النجاح.					
-15	أشعر بالتوتر.					
-16	أشعر بالانزعاج لاحتمال وقوع الفشل.					
-17	أشعر بقلق مفرط.					
-18	أشعر بالنرفزة.					
-19	أشعر بالضيق.					
-20	أشعر بأنني مستشار جداً.					

الرقم	العبرة	أوافق بشدة	أوافق	ليس لي رأي	أعارض	أعارض بشدة
	<u>تدخل الأسرة في مصير دراستي:</u>					
21-	أطلع أسرتي على نتائج دراستي يمثل لي حافزاً لإتقان النشاطات الدراسية.					
22-	توجيهات الأسرة لي تدفعني للاجتهاد أكثر.					
23-	إلحاح أولوياتي على النجاح يشعرني بالتوتر.					
24-	أشعر بالضيق من موقف عائلتي اتجاه البكالوريا.					
25-	مقارنة أسرتي لنتائجي بنتائج أقراني يشرنني بالقلق.					
26-	متابعة أسرتي لنتائجي الدراسية يشعرني بالمسئولية.					
27-	لا يهم أسرتي سوى حصولي على علامة جيدة في الامتحان.					
28-	أتضايق كثيراً من إلحاح أسرتي على المراجعة.					
29-	أرى أن أسرتي تحدد لي وقتاً للمراجعة.					
30-	أحس أن نجاحي هو لتحسين صورة الأسرة فقط.					
	<u>علاقة المستقبل بالدراسة (البكالوريا):</u>					
31-	مستقبلي يتوقف على الحصول على شهادة البكالوريا.					
32-	الحصول على البكالوريا شيء ضروري بالنسبة لي.					
33-	طموحاتي المستقبلية تتطلب الدراسة في الجامعة.					
34-	أصبح في حالة توتر عندما أفكر في مستقبلي الدراسي.					
35-	أشعر بالقلق اتجاه مستقبلي المهني.					
36-	أبذل قصارى جهدي لضمان مستقبلي المهني.					
37	أشعر بالحماس للمراجعة كلما فكرت في مستقبلي الدراسي.					

مقياس التفاؤل

الرقم	العبرة	لا تنطبق أبداً	ينطبق قليلاً	ينطبق أحياناً	ينطبق كثيراً	ينطبق دائماً
-1	أشعر بأني محظوظ في الحياة.					
-2	أنا أحب الحياة.					
-3	بشكل عام أرى أن مستقبلي مشرق.					
-4	كلما بدأت في عمل توقعت النجاح فيه.					
-5	أشعر بأن الظروف التي تواجهني في تحسن دائم ومستمر.					
-6	قناعتي في الحياة أن بعد العسر يسرا.					
-7	أستشعر تحسن أموري في المستقبل.					
-8	أتوقع الأفضل في أموري كلها.					
-9	أشعر أن أمامي فرص كثيرة للنجاح والتقدم.					
-10	أستشعر حقيقة أن الحياة تبتسم لي.					
-11	بالإرادة والإصرار أستطيع تحقيق كل أهدائي.					
-12	أرى أن الناس الأخيار (الطيبين) في الحياة أكثر من الأشرار.					
-13	إذا لم يتحقق ما أريد أقول لنفسي: لعله خير.					
-14	أنظر للحياة على انها هادفة (لها قيمة)					
-15	اليأس لا وجود له في حياتي.					
-16	الماضي جميل والحاضر أجمل والمستقبل أفضل.					
-17	ما يحدث فعلاً أفضل من توقعاتي.					
-18	تتزايد آمالي وطموحاتي يوماً بعد يوم.					
-19	أتطلع إلى المستقبل بأمل وطموح.					
-20	عندي ثقة كبيرة في نجاحي في المستقبل.					
-21	أفكر في كل ما يبعث في نفسي السعادة والأمل.					
-22	أشعر أن القدر يجيء لي مفاجآت مفرحة.					
-23	أتوقع نتائج جيدة فيما يواجهني من مواقف.					
-24	تجاربي السابقة تؤكد أن في الحياة كثير من الجوانب الجيدة.					
-25	بصفة عامة تبدو لي الحياة جميلة.					
-26	أعتقد فعلاً أن أحلامي سوف تتحقق.					
-27	أتقبل الحياة بسعادة ورضا مهما كانت الظروف.					

الرقم	العبارة	لا تنطبق أبداً	ينطبق قليلاً	ينطبق أحياناً	ينطبق كثيراً	ينطبق دائماً
-28	أستبشر الخير عند لقاء الوجوه النظرة الضاحكة.					
-29	في حياتي الكثير مما يستحق أن أعيش من أجله.					
-30	تجاربي السابقة تؤكد لي أن بعد كل ضيق فرجا.					

مقياس التشاؤم

الرقم	العبرة	لا تنطبق أبداً	ينطبق قليلاً	ينطبق أحياناً	ينطبق كثيراً	ينطبق دائماً
-1	عندما أضحك كثيراً أشعر أنه سيحدث لي مكوه.					
-2	المنحوس منحوس مهما بذل من جهد.					
-3	كل ما حولي سيء ولا يدعو للأمل.					
-4	الحياة لن تصفو مطلقاً.					
-5	أشعر أن العالم مقبل على كوارث.					
-6	أشعر أن الأمس أفضل من الغد.					
-7	أشعر أن المشكلات كثيرة وكأنني أحملها فوق رأسي.					
-8	أرى أن الأشرار سوف يفسدون حياتنا.					
-9	أشعر أن ما هو قادم أسوأ مما أتوقع.					
-10	أتوقع السيء.					
-11	لديّ إحساس أن الأمور لن تتحسن أبداً.					
-12	مكتوب عليّ الشقاء.					
-13	أقول لنفسي لماذا أحلم وأتمنى والمستقبل أمامي مظلم ومخيف.					
-14	ما يحدث في واقع حياتي أسوأ من توقعاتي.					
-15	أشعر بأنني أتعس مخلوق على وجه الارض.					
-16	أتوقع أن العالم سينتهي بكارثة كبيرة.					
-17	الحياة تخلو من الأصدقاء الحقيقيين.					
-18	أرى أن الشر يحيط بي من كل مكان.					
-19	أشعر باليأس في حل ما يواجهني من مشكلات.					
-20	أشعر أن هناك أمور كثيرة في حياتي أتشاءم منها.					
-21	أستشعر قلة الخير في الحياة.					
-22	أعتقد حقيقة بأن حظي قليل.					
-23	أتوقع أن الأحداث السارة لا بد أن يأتي بعدها أحداث سيئة.					
-24	أتوقع الفشل في كل عمل أقوم به مهما بذلت من جهد.					
-25	آمالي تتضاءل (تنقص) يوماً بعد يوم.					
-26	توقعاتي غير السارة تصدق .					
-27	كل شيء في الحياة زائف حتى الحب والسعادة والنجاح.					

الرقم	العبارة	لا تنطبق أبداً	ينطبق قليلاً	ينطبق أحياناً	ينطبق كثيراً	ينطبق دائماً
-28	عندما أتلقى أنباء سارة ينتابني شعور بالخوف من الأحداث التي تليها (بعدها).					
-29	من الأفضل لي توقع الفشل حتى لا أصاب بخيبة أمل فيما بعد.					
-30	كل شيء ضدي.					
-31	أنا يائس من هذه الحياة.					
-32	كلما أحصل على شيء تأخذه الأقدار مني.					
-33	أخاف مواجهة ما يستجد في مواقف الحياة.					