

جامعة عمار ثليجي الأغواط

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والتربية الرياضية

قسم : النشاطات البدنية والتربية الرياضية

مذكرة التخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس

تخصص: تربية حركية

الشخصية القيادية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى أساتذة التربية  
البدنية والرياضية

إشراف الأستاذ / الدكتور:

هواري بوشهير

إعداد الطالب/ الطالب:

بولمعيز أحمد

السنة الدراسية: 2021/2020

# إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

أشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له وأشهد أن محمدا عبده ورسوله

اللهم صلي وسلم على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين.

«وَإِخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذَّلِيلِ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي

صِغِيرًا» -سورة الإسراء-

إلى من كان بطنها لي وعاء وحجرها لي حواء وثديها لي سقاء، إلى التي

أرضعتني حنانا وعلمتني طموحا ومنحتني حبا لا يقاس بثمن، إليك أُمي

الغالية أطل الله في عمرها.

إلى الرحمة المسداة من الرحمان إلى النور الذي أرى به النور، إلى الذي

وهب شقاه من أجل سعادتي، إليك أبي الغالي حفظه الله .

إلى رفيقة دربي التي طالما دفعتني للمضي قدما، إلى أم أبنائي "محمد

إسلام" و "مايا إكرام" .

إلى ساعدي الأيمن وسندي أخي: أيوب

إلى كل من نسيهم قلبي وتذكرهم قلبي

اليكم كلكم

# كلمة شكر و تقدير

نتوجه إلى الله سبحانه وتعالى أولاً وأخراً بجميع أنواع الحمد والشكر على فضله وكرمه الذي غمرنا به فوفقنا إلى ما نحن فيه راجين منه دوام نعمه وكرمه وبركته.

لا يسعنا إلا أن نتقدم بجزل الشكر لكل من ساعدنا من قريب أو من بعيد على إتمام هذا العمل.

ونتقدم بالشكر للأستاذ المشرف بوشهير الهواري و إلى من شاركنا بجهد في انجاز هذه المذكرة خاصة "يوسف"

و في النهاية يسرنا أن نتقدم بفائق الشكر إلى كل من مد لنا يد العون في مسارنا العلمي

وآخر دعوانا ان الحمد رب العالمين والصلاة والسلام على خاتم الأنبياء والمرسلين سيدنا محمد عليه أفضل الصلاة وأزكى التسليم.

الصفحة	فهرس المحتويات	
02	إهداء	
03	كلمة شكر	
07	مقدمة	
الاطار العام للدراسة		
09	الإشكالية	1
10	فرضيات البحث	2
10	تحديد المفاهيم المصطلحات	3
13	أسباب اختيارا لموضوع	4
13	أهمية البحث	5
13	أهداف البحث	6
الفصل الأول: الأدبيات النظرية		
المبحث الأول: الإطار النظري		
16	تمهيد	
16	أولا : الشخصية القيادية	
17	ظبط مفهوم الشخصية	01
18	تعريف الشخصية	02
18	أبعاد الشخصية	03
19	العوامل المؤثر في الشخصية	04
20	علاقة التربية البدنية والرياضية بالشخصية	05
20	شخصية المربي	06
21	مفهوم القيادة	07
22	تعريف القيادة	08

22	القيادة التربوية	09
22	نضريات القيادة	10
23	ثانيا : الصلابة النفسية	
24	تمهيد	
24	مفهوم الصلابة النفسية	01
26	بعض المفاهيم المتعلقة بمفهوم الصلابة النفسية	02
29	المناعة النفسية	03
31	أعراض فقدان الصلابة النفسية	04
31	أبعاد الصلابة النفسية	05
34	النضريات المفسرة للصلابة النفسية	06
37	خصائص الصلابة النفسية	07
39	أهمية الصلابة النفسية	08
40	الخلاصة	09
<b>المبحث الثاني: الدراسات المرتبطة</b>		
42	الدراسة الأولى	.1
43	الدراسة الثانية	.2
44	الدراسة الثالثة	.3
45	التعقيب على الدراسات المرتبطة	.4
<b>الفصل الثاني: الدراسة التطبيقية</b>		
<b>المبحث الأول: الطريقة المنهجية وأدواتها</b>		
48	الدراسة الاستطلاعية	1
48	المنهج المتبع	2

49	مجتمع الدراسة وعينته	3
49	أدوات جمع البيانات	4
50	الاختبارات الاحصائية	5
51	أساليب المعالجة الإحصائية	6
52	قائمة المراجع	
56	الملاحق	

قائمة الاشكال		
36	الشكل رقم (01)	
37	الشكل رقم (02)	

إن فهم خصائص الشخصية وتأثيرها على سلوك الأفراد داخل المؤسسة التربوية هو أمر ضروري، إذ تساهم دراسة السلوك التنظيمي في تحقيق مجموعة من الأهداف بالنسبة للمؤسسة التربوية حيث تمكن من اختيار القيادة المناسبة لتوجيه السلوك المرغوب ومحاولة تهيئة المناخ المناسب وظروف العمل الملائمة لتخفيف الضغوط إلى المستوى الفعال على نحو يساهم في تحقيق أهداف المنظمة، إذ تعد الشخصية القيادية لأساتذة التربية البدنية والرياضية من العوامل الرئيسية في نشوء أو تقليل الضغوط والتوترات في العمل مع التلاميذ.

كما تعد الصلابة النفسية مصدر من المصادر الشخصية الذاتية ولمقاومة الآثار السلبية لضغوط الحياة والتخفيف من آثارها على الصحة النفسية والجسمية حيث يتقل الفرد التغيرات والضغوط التي يتعرض لها وينظر لها على أنها نوع من التحدي وليس تهديدات (زينب نوفل احمد راضي ,, 2008ص22:) ليظهر الأفراد الذين يتميزون بالصلابة كفاءة في استخدام استراتيجيات التعامل الفعالة النشيطة مثل استراتيجيات التعامل المتمركزة حول المشكلة والبحث عن المساندة الاجتماعية وهم أقل ميلا للتعامل عن طريق التجنب ومن ثم فإن الطرق المهمة التي يتبعها الأشخاص الذين يتميزون بالصلابة لتجنب المرض الذي يمكن أن يتسبب عن الأحداث الضاغطة أولا ومن عن طريق تحويل هذه الأحداث إلى أحداث تسببها ضغطا أقل ساعدت الأبحاث اللاحقة عن زيادة فهمنا لخاصية الصلابة وتأثيرها على الإصابة بالمرض ,إذا أقترح بعض الباحثين بأن الصلابة النفسية تعكس غياب الوجدانية السلبية ومن هنا تتجلى أهمية الصلابة النفسية بالتمتع بصحة نفسية جيدة.

لذا الدراسات النفسية بصفة عامة تهدف إلى فهم السلوك الإنساني قصد ضبطه والتنبؤ به ويحاول علماء النفس تحقيق هذا الهدف من خلال التعرف على متغيرات هذا السلوك وبيان العلاقات الوظيفية بينهما في سبيل تحقيق المزيد من السيطرة على المظاهر السلوكية (نصر يوسف مقابلة , وإبراهيم يعقوب,, 1994ص24 ) وذلك عن طريق صياغة قوانين ونظريات تخدم البشرية عموما.

من هنا جاءت أهمية الدراسة الحالية في محاولة معرفة علاقة الشخصية القيادية بالصلابة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية .

# الإطار العام للدراسة

## 1. الإشكالية:

لقد اهتمت العديد من البحوث والدراسات العلمية بموضوع الشخصية القيادية وكذا الصلابة النفسية في مراجع علم النفس الرياضي. ويتميز المجال الرياضي انه مجال التفاعل والممارسة الذي يدور حوله تعديل سلوك الكائن البشري في الاتجاه المرغوب، وخلق المواطن الصالح بوساطة تهيئة المناخ الملائم وتكوين الاتجاهات الإيجابية للأفراد نحو المجتمع الذي يعيشون فيه. والشخصية القيادية هي احد المواضيع التي اهتم بها العلماء؛ لأنها تتناول الفرد في كل جوانبه النفسية ومفرداته البدنية والعقلية وما يتعلق به من أنشطة متنوعة تؤثر عليه من تفاعله مع محيطه، وركز الباحثون على الصلابة النفسية؛ إذ اعتبروها أساسية في بناء اي شخصية؛ وذلك لكونها علامة مميزة لتكوين الشخصية تتميز بالعمومية والثبات النسبي لذا يمكن الاحتكام اليها في تقويم الشخصية والتمييز بين الافراد وتصف الانسان بناء على ما يصدر عنه من سلوك في المواقف المختلفة. ونحن نحتاج إلى أساتذة يتمتعون بشخصية قيادية مؤثرة، والشخصية القيادية للمربي تمثل السلاح المضمون لإحداث التأثير في السلوك والاتجاهات التربوية والتعليمية للتلاميذ وانعكاساتها التأهيلية لهم؛ وذلك لكونهم مشروع مستقبلي في اعدادهم كقادة في المجتمع.

وعليه فإن مشكلة الدراسة تتمثل في محاولة معرفة العلاقة بين الشخصية القيادية والصلابة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية . (مجلة كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد. المجلد الحادي والثلاثون \* العدد الرابع)

## التساؤلات الجزئية:

1. هل توجد علاقة ارتباطية بين الشخصية القيادية والصلابة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية .
2. هل توجد علاقة ارتباطية تناسبية بين الشخصية القيادية والصلابة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية .
3. هل توجد علاقة ارتباطية طردية بين الشخصية القيادية والصلابة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية .

## 2- فرضيات البحث:

**الفرضية العامة:** هناك علاقة ارتباطية بين الشخصية القيادية والصلابة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

### **الفرضيات الجزئية:**

1. توجد علاقة ارتباطية بين الشخصية القيادية والصلابة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية .

2. توجد علاقة ارتباطية تناسبية بين الشخصية القيادية والصلابة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية .

3. توجد علاقة ارتباطية طردية بين الشخصية القيادية والصلابة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية .

## 3- تحديد المصطلحات والمفاهيم:

### **مفهوم الشخصية:**

**تعريف كاتل R.B.Catelle :** الشخصية هي ما يسمح لنا بالتنبؤ بما سيقوم به شخص ما في موقف ما.

**تعريف البورت (G.Allport) :** الشخصية هي ميزة الإنسان ككائن فريد من نوعه وهي التنظيم الديناميكي في نفس الإنسان، لتلك المنظومات النفسية التي تحدد سلوكه وأفكاره. (روز ماري شاهين، ص37).

### **التعريف الإجرائي:**

هو مجموع الدرجات التي يجيب عنها الباحث في مقياس فرايبورغ للشخصية والذي عربها محمد حسن علاوي .

## مفهوم القيادة:

تعريف هام فيل 1954 Hemphill: يعرف القيادة بأنها نشاطات وفعاليات ينتج عنها أنماط متناسقة بتفاعل الجماعة نحو حلول المشاكل المتعددة (العديلي ،:، 1989 ص128-129)

تعريف أوردويتيد Ordoited: يعرف القيادة بأنها النشاط الذي يمارسه الشخص للتأثير في الناس وجعلهم يتعاونون للتوصل إلى هدف يرغبون في تحقيقه (حليم المنيري:، 1992 ص288)

## تعريف الشخصية القيادية إجرائيا :

هي عبارة عن أنماط السلوك التي يتبعها (أستاذ التربية البدنية والرياضية للتأثير في التلاميذ، لتحقيق أهداف العملية التعليمية والتي تعكس خبراته) .

## - مفهوم الصلابة النفسية :

يعود مفهوم الصلابة النفسية إلى (كوبارا 1979 Kobasa) حيث توصلت لهذا المفهوم من خلال سلسلة من الدراسات التي استهدفت معرفة المتغيرات النفسية التي تكمن وراء احتفاظ الأشخاص بصحتهم النفسية و الجسمية رغم تعرضهم للضغوط و قد أعطيت تعريفات متعددة لمفهوم الصلابة النفسية.

- تعريف (عماد مخيمر 1996) من نمط من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمة الآخرين من حوله و اعتقاد، الفرد أن بإمكانه أن يكون له تحكم فيها يواجهه من أحداث يتحمل المسؤولية عنها و أن يطرأ على جوانب حياته من تعبير هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديد و إعاقة له .

كما تعرف إجرائيا بأنها امتلاك الفرد لمجموعة سمات تساعد على مواجهة مصادر الضغوط، منها القدرة على الالتزام والقدرة على التحدي والقدرة على التحكم في الأمور الحياتية .

## مفهوم أستاذ التربية البدنية والرياضية:

يعتبر أستاذ التربية البدنية والرياضية عاملاً أساسياً في العملية التعليمية البيداغوجية، كونه صاحب الدور الرئيس في عملية التعليم والتعلم، فيعرفه دوسولن "بأنه عبارة عن نظم نشاطات تكوين التلميذ، عمله مستمر ومنهجي يوجه عملية التكوين ويراقب النتائج، أي يحقق التوازن بين الأهداف المحددة لدوره" ويختلف أستاذ التربية البدنية والرياضية عن باقي الأساتذة كونه تربطه علاقة وطيدة مع التلاميذ تفوق حدود حصته، مما يستلزم منه مضاعفة ثقافته الفكرية وكفاءته البدنية، ويراعي في مهمته التربوية النفسية جوانب عديدة خاصة بالتلميذ، عمره، ميوله، تطلعاته، ومدى قدراته وأحاسيسه وذلك عن طريق احترام أفكاره وتفهم مشاكله، وتقدير أحاسيسه لتعزيز الثقة في نفسه وبالتالي تطوير الاتجاه الإنساني فيه، ويعتبر أستاذ التربية البدنية والرياضية عضواً بارزاً في المجتمع المدرسي، لمكانته في التأثير على التلميذ وتخليصه من عدة مشاكل لاسيما مشكل العدوانية، ومقدار إخلاصه في عمله يتوقف إلى حد كبير على كيانه النفسي وعناصر شخصيته ومدى تأثيره على سلوك التلميذ.

## مفهوم التربية البدنية والرياضية:

اهتم الإسلام بممارسة التربية البدنية الرياضية حيث جاء في القرآن الكريم: {واعبدوا لهم ما استطعتم من قوة ومن رباط الخيل ترهبون به عدو الله وعدوكم وآخرين من دونهم لا تعلموهم الله يعلمهم وما تنفقوا من شيء في سبيل الله يوفّ إليكم وأنتم لا تظلمون} (الأنفال) وكان الرسول صلى الله عليه وسلم يحث المسلمين على ممارسة الرياضة والاهتمام بقوة أجسامهم إذ يقول (المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف)، وقال كذلك (رحم الله أمرؤ أراه من نفسه قوة). وكان الخليفة الراشد عمر بن الخطاب رضي الله عنه يقول: (علموا أبناءكم السباحة والرمية وركوب الخيل). ويذكر الشيخ محمد الغزالي "أن عناية الإسلام بالتربية البدنية تنبع من عنايته بجسم الإنسان فهو لا يهتم بالروح والعقل على حساب حرمان الجسد وضعفه وذلك لأن الجسم السليم هو الذي يتحمل تكاليف العمل ومشاق الجهاد وتحسين الاستمتاع بما في الحياة من جمال وزينة). (أمين خولي : 1998، ص46). ويعرفها حامد الأفندي على أنها تلك العملية التربوية التي تتم عند ممارسة أوجه النشاط التي تنمي وتصون عقل وجسم الإنسان. (محمد حامد الأفندي :

،1975ص89). ويرى بسيوني والشاطي أن استخدام مصطلح التربية البدنية والرياضية كتعبير عن حركة الإنسان المنظمة إما من الناحية التربوية في مؤسسات التكوين وهذا ما يعبر عنه "التربية البدنية" أو في نطاق التنافس بين الأفراد والجماعات وهو ما يعبر عنه بالرياضة.(محمد عوض بسيوني :،1992ص-7)

التربية البدنية جزء من التربية العامة، وهي مادة لا تفصل عن العناصر الأخرى من البرنامج الدراسي لأنها جزء منه ، وركيزة من الركائز الأساسية له(الخولي، . 1002)

#### -التعريف الإجرائي للتربية البدنية والرياضية :

يمكن تعريفها بأنها مجموعة من الأنشطة والمهارات والفنون التي يتضمنها البرنامج بمختلف مراحل التدريب وتهدف إلى اكتساب التلميذ مهارات وأدوات تساعده في عملية التعلم حيث يمكنه الاعتماد على التجربة الشخصية ، والممارسة الذاتية ، و هذا ما يقصد بعبارة النشاط

#### 4 - أسباب اختيار الموضوع:

تتمثل دراستنا في محاولة إظهار العلاقة بين الشخصية القيادية والصلابة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

فمن خلال الدراسات السابقة للشخصية القيادية ثبت أنها مرتبطة بالعوامل النفسية للشخص وهذا ما يدفعنا إلى ربط العلاقة مع الصلابة النفسية.

ومن الأسباب لدراسة هذا الموضوع إيماننا الصادق بأن الشخصية القيادية متعلقة أساسا بالصلابة النفسية.

#### 5-أهمية البحث:

تتدرج أهمية البحث في اكتشاف العلاقة بين الشخصية القيادية والصلابة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية وكذا معرفة نوعها .

#### 6 - أهداف البحث:

هدفت الدراسة الى معرفة العلاقة الموجودة بين الشخصية القيادية والصلابة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية .

# الفصل الأول الأدبيات النظرية

# المبحث الأول

الإطار النظري

## أولا : الشخصية القيادية :

تمهيد:

يعتبر أستاذ التربية البدنية والرياضية صاحب الدور الرئيسي في عملية التعليم حيث يقع على عاتقه اختيار أوجه النشاط المناسب لتلاميذ في درس التربية البدنية والرياضية وخارجها، والتي تستطيع من خلالها تحقيق الأهداف التعليمية والتربوية وترجمتها وتطبيقها في ارض الميدان.

ويعتبر عمل مدرس التربية البدنية والرياضية في قطاعات التعليم المختلفة الدور الأكثر عمقا واثراء عند سائر مجالات العمل المهني في إطار التربية البدنية والرياضية إلى مختلف خصائصها.

ومدرس التربية البدنية والرياضية هو الشخص الذي يحقق أدوار مثالية في علاقته بطلبة وثقافة والمجتمع والمدرسة والمجال التربية البدنية والرياضية. ويتوقف هذا على بصيرة مدرس التربية البدنية والرياضية والنظرة نحو نظامه الأكاديمي ومهنته كما يتوقف كذلك على سباقات التربوية والمناخ التربوي المدرسي. ومدرس التربية البدنية والرياضية يحقق أهدافه وتتمثل أدوار . كما يدركها كشخص وليس كما تصبح هذ الأهداف والأدوار في أذهان المسؤولين التربويين لأنه شخص الذي يعمل في خط المواجهة المباشرة مع التلاميذ في المدارس والمؤسسات التربوية التعليمية .وهذا يعكس القيم والأهداف التي يتمسك بها وتجد لديه قناعة شخصية ومهنية وخاصة تلك التي ترتبط بالسلوك وتعليم وتتحكم في شخصية التلاميذ.

ولأن واجبه الأول يتصل بالتعليم وبالتحديد تنفيذ ومتابعة برامج التربية التعليمية سواء في الوضع المدرسي. والوضع الغير المدرسي وعليه أن يدرك أهداف التربية البدنية والرياضية في علاقتها بالأهداف العامة للتربية في مجتمعه وهذا الإدراك يعبر عن توجه فكري تربوي كما يشكل إطار للالتزامات والأدوار المطلوبة منه .

## 1-ضبط مفهوم الشخصية:

### 1-1المفهوم اللغوي:

أشتق مصطلح الشخصية في اللغة العربية من (شخص) الذي يعني ما ترا العين أو تبصر أي الإنسان كله حين ترا من بعيد أما اللغة الفرنسية فإن كلمة personnalités تعود إلى الأصل اليوناني persona الذي يعني القناع الذي يضعه الإنسان على وجهه للتمثيل أو التقليد أو التصنيع ويبدو أن أصل الشخصية في اللغة العربية أكثر صدقا وشفافية ومن الناحية العلمية الموضوعية في تعبير عن مفهوم الشخصية لأنه يدل على السمات العامة الكامنة في الإنسان كله وما يميز وليس مجرد قناع متحول حسب ادوار الحياة العملية.

### 1-2المفهوم العامي:

إذا سألنا إنسانا عاديا عن مدلول كلمة شخصية عند فيجبنا مباشرة بأنها تشير إلى المركز الاجتماعي الذي يحتله الشخص مثل الرئيس، الوزير، المدير... أما من ليس له مثل هذ المراكز فليس له شخصية فالمفهوم العامي يربط الشخصية بقوتها وثقلها الاجتماعي هذا الفهم غير صحيح، من الناحية العلمية . لأنه يربط مدلول الشخصية ببعض الناس فقط فالذي ليس له قوة أو مركز اجتماعي ليس له شخصية. أما العلم فينظر للشخصية على أنها تركيب بين عناصر مختلفة نجدها لدى كل شخص مهما كان مركز الاجتماعي . ومهما كانت قوته وهذ العناصر منها ما هو وراثي بيولوجي ومن ما هو مكتسب من المجتمع وثقافته.

### 1-3المفهوم العلمي:

رغم اختلاف العلماء في إعطاء مفهوم أو معنى علمي للشخصية إلى أنهم يؤكدون أنها تتمثل في ذلك التفاعل القائم بين المجموعة الوظائف النفسية والبيولوجية التي يتوفر عليها الشخص، فالشخصية يمكن تطويرها من خلال تصور التكامل والتفاعل القائمين بين الجوانب الأربعة التالية (محمد، 3991صفحة31 )

الجانب النفسي : المتمثل في إدراكنا لذاتنا وأحيانا النفسية المستمرة وما فيها من عواطف وانفعالات وأفكار وتصورات وذكريات.

الجانب الجسمي : المتمثل في أبعاد لجسم وشكله وحالاته من صحته أو مرض او قوة أو ضعف.

الجانب الاجتماعي : المتمثل فيما يزرعه فينا المجتمع من عادات وقيم وعقائد وأساليب وسلوك.

الجانب الميتافيزيقي : هو تلك الحقيقة الثابتة فينا. والتي هي علة وثبات الهوية الفردية رغم تغيير المظاهر والعادات النفسية والتأثير الاجتماعي.

## 2-تعريف الشخصية:

إعطاء الشخصية تعريف ثابت ليس بالأمر السهل وذلك لوجود عدة تعاريف تختلف لاختلاف آراء الباحثين فالباحث EYSENCK يعرفها على أنها:

ذلك الاستبطان وتشمل الحياة النفسية على دوافع الفطرية والغرائز والعواطف والأهواء والقدرات العقلية المختلفة كالذكاء والتذكر والإرادة والتي لها دور هام في مجال الشخصية إذا للبعد النفسي أهمية أكبر من الجسم، ذلك التنظيم الثابت ودائم إلى حد ما لطباع الفرد ومزاجه وتكوينه العقلي والجسمي والذي يحدد أساليب توافقه مع بيئته بشكل مميز. ويعرفها WASTON هي مجموعة أنواع النشاط الذي يمكن تعرف عليها من سلوك الفرد عبر فترة كافية من الزمن... وبمعنى آخر الشخصية ليست سوى النتاج النهائي للعادات المنظمة لدينا الشخصية هي مجموعات الصفات والمزايا الذاتية التي يتميز بها الشخص عن غيره سواء كانت تلك الصفات الحسنة أو السيئة. أو هي مجموعة الجسمية والعقلية والخلقية التي يتصف بها الإنسان كما أنها مجموعة الفوارق التي يتميز بها الشخص عن غير .

## 3-أبعاد الشخصية:

### 3-1 البعد الجسمي:

البعد الظاهر للشخصية الذي نلاحظه هو البعد الجسمي. فهل للبعد الجسمي تأثير على الشخصية ؟

من الملاحظ أن الأشخاص مختلفون من حيث بناؤهم الجسمي اختلافا نلاحظه فهذا قوي البنية وذاك ضعيف وهذا طويل القامة وذاك قصير وهذا مريض وذاك صحيح معافى ... لكن السؤال المطروح هل يمكن أن يكون لهذا لخصائص الجسدية علاقة بطبيعة الشخصية وتكوينها ؟

حاول بعض العلماء أن يجيبوا عن هذ الأسئلة فقاموا بتصنيف الناس حسب بنيتهم الجسدية وهذا ما فعله كريشمر KRETCHMER حيث أعتقد أن هناك علاقة بين البنية الجسدية ونوعية الشخصية لكن الإنسان ليس مادة جسمية بحيث بنيته هي التي تحدد شخصيته

**3-2 البعد النفسي:**

لعل الجانب الأهم لبناء الشخصية هو البعد النفسي فليس الجسم سوى مظهر لبعد آخر لا نلاحظه مباشرة وإنما نلاحظ آثار المتمثلة في السلوك .وهذا البعد هو الحياة النفسية الداخلية الغنية والخصبة التي تدرك من داخل عن طريق الاستبطان تشمل الحياة النفسية على الدوافع الفطرية. والغرائز والعواطف الأهواء والقدرات العقلية المختلفة كالذكاء والإرادة والتي لها دور هام في مجال الشخصية إذ أن للبعد النفسي أهمية أكبر من الجسم في تعديل الشخصية غير أن هذ الحياة النفسية التي نحاول من خلالها تحديد مفهوم الشخصية تكون بدورها محل جدل نفسي حول كيفية تأثيرها في الشخصية.

مدرسة التحليل النفسي قد حددت طريقة تأثير العوامل النفسية في الشخصية بخبرات مبكرة وكان الطفل يكتسب في السنوات الأولى في صورة أحوال شعورية ولا شعورية.

### **3-3 البعد الاجتماعي:**

من المعلوم أن الفرد ليس كائن منعزل بل هو كائن اجتماعي يعيش مع الآخرين ويتفاعل معهم فيتلقى. خبرات ويندمج مع المجتمع الذي يعيش فيه ويستجيب استجابة تكيفيه حسب ما تقتضيه الظروف الاجتماعية ومن ثم كان للبعد الاجتماعي أثر في بناء الشخصية من خلال ما تم التطرق إليه تبين أنها يمكن أن نجد بحسب عوامل جسدية أو عوامل نفسية أو اجتماعية فقط بل تتشابك هذ العوامل وتتفاعل لتحديد طبيعة الشخصية.

### **4-العوامل العامة المؤثرة في الشخصية :**

#### **4-1 الخبرة البيئية:**

قد يكون لخبرات الشخص داخل نطاق البيئة المحيطة به أثارها الرئيسية على نمو خصائص شخصيته وهذ الخبرات تكون فريدة تتصل بشخص واحد فقط أو تكون مشتركة بين العديد من الأشخاص. قد تكون شخصية الفرد تختلف باختلاف المنطقة التي نمى فيها وتتأثر بعادات وتقاليد وخصائص كل منطقة فنجد أن الشخص الذي ترعرع في مجتمع محافظ يختلف عن الشخص الذي ترعرع في مجتمع متفتح على العصرية.

#### 4-2 تأثير الوراثة:

إن النمط الوراثي الخاص الذي يتكون من اللحظة التي يتم فيها الإخصاب يؤثر في شخصية الفرد التي سوف تنمو فيما بعد وفي الحالات المتطرفة نجد أن تلف المخ الموروث أو التشوهات الولادة قد تكون لها تأثيرات الجلية على سلوك الشخص وفضلا على ذلك ثمة عوامل أخرى مثل الطول الوزن لون الجلد وفعاليات أعضاء الحس وما شابه ذلك قد يؤثر في نمو الشخصية .

#### 4-3 التفاعل بين الوراثة و البيئة:

ينتج الكثير من الصفات الشخصية عن مزج التأثيرات الوراثية و البيئية في أغلب الأحيان يصعب أو يستحيل أن نحدد النسب المئوية لأهمية كل من المورثات الوراثية و البيئية و لكن يسهل أن نرى اثنين يعملان معا في تفاعل.

#### 5-علاقات تربية البدنية والرياضية بالشخصية (ارنوف، 1994 صفحة 252) :

النشاطات الفكرية الذاكرة الانتباه، الذكاء، الإدراك، أخذ القرار التصور. نستخلص من هذا المخطط أن للشخصية ثلاثة متغيرات وحسب الأهداف المنشودة للتربية البدنية والرياضية .فعند طريقة الألعاب والتمارين البدنية ينمو ذكاء وتصور وانتبا . وهذا بصراع دائم من أجل التكيف. ويستطيع بأفعاله وهياته من تخطي ذاته والبروز في الأسرة المدرسية والمجتمع. والتحكم بانفعالاته نظرا لوجود النشاط الفكري الذي يوجه سلوكه.

#### 6-شخصية المربي:

إن المربي كباقي الأفراد .كان طفل يعيش في كنف أبويه ثم يرسل إلى المدرسة . ومن ثم ألتحق بأحد معاهد إعداد المعلمين. ثم تخرج فأصبح يمارس مهنة التعليم مع غير من المعلمين تحت إشراف هيئات معينة. وقد يكون متزوجا وله أولاد وقد يكون أعزب يعيش بمفرد إلى غير ذلك من الأمور الأخرى. والمدرس في هذ المراحل جميعها يتأثر بالأفراد الذين يتعامل معهم والجو الذي يعيش فيه .فهو يتأثر بأبويه وعلاقتهم به ومعاملتهم له في

طفولته وبالمعلمين الذين مروا عليه في دراسته. وبعلاقاته مع هيئات التدريس. فقد يتعود على الجبن والخوف والتردد وعدم الثقة في النفس نتيجة التربية المنزلية أو المدرسية. وقد يشب على عكس من ذلك قويا متزنا. وشجاعا غير متردد لا شك أن ظروف حياة مدرسية لها أثر في حياته. وتؤثر بدورها على علاقته بالتلاميذ مجالا سهلا للانتقام. يظهر في الضرب و القسوة وسوء المعاملة معهم . أما المدرس الذي يكون كارها لمهنة التعليم فقد تظهر كراهيته لها ضد التلاميذ أنفسهم فتفقد اتزانه أثناء قيامه بعمله.

علاقة المدرس بتلاميذ ووسطه المدرسي وتبادل المحبة معهم ومقدار إخلاصه في عمله ونجاحه فيه. يتوقف إلى حد كبير على كيانه النفسي وما هو محمل به من أثر الماضي والحاضر. فهذه كلها عوامل خارجة عن نطاقه وأرادته و لكنها تتحكم في عمله إلى حد بعيد وتكون عناصر شخصية وتؤثر على سلوكه نحو تلاميذ وبالجملة تؤدي إلى نجاح المدرس في عمله أو الفشل فيه .

#### 7- مفهوم القيادة Leadership :

تعد القيادة عملية حيوية لإدامة عمل واشتغال وتقدم المجتمعات والمنظمات والجماعات لسعة بشكل منتظم، وبما أنها حيوية لكل التجمعات الاجتماعية تقريبا فان منظورها ونطاقها من بحيث يكاد يشمل كل ما يتعلق بنشاط مشترك سواء أكان النشاط إنساني أو حيواني على هذا الأساس عد بعض العلماء القيادة كعملية أوسع من الإدارة لان الإدارة لا يمكن أن تحدث إلا ضمن منظمة ما لتحقيق الأهداف التنظيمية، في حين أن القيادة تحدث أو تبرز في أي وقت يرغب فيه شخص ما أن يؤثر في سلوك فرد أو جماعة أخرى بغض النظر عن سبب ذلك أو مكان حصوله فقد يكون السبب لتحقيق أهداف القائد الشخصية أو لتحقيق أهداف الآخرين.

## 8- تعريف القيادة:

عرفها (عباس) : بأنها القدرة على التأثير في الآخرين من أجل تحقيق الأهداف المشتركة. مما يعني أنه عملية تواصل بين القائد أو المدير ومرؤوسيه حيث يتبادلون المعارف والاتجاهات، ويتعاونون على إنجاز المهام الموكلة إليهم).

عرفها (البارك) بأنها : عملية تحريك مجموعة من الأفراد باتجاه محدد ومخطط وذلك بتحفيزهم على العمل باختيارهم .

9- القيادة التربوية : إن دور المربي في العملية التربوية دور قيادي تربوي، يتفاعل مع جماعات الطلاب لتحقيق الأهداف التربوية، ويتسم هذا الدور بأن المربي يكون له القوة والقدرة على التأثير في الطلاب وتوجيه سلوكهم على سبيل تحقيق الأهداف التربوية، والقيادة التربوية سلوك يقوم به المربي للمساعدة على بلوغ الأهداف التربوية وتحريك جماعة الطلاب نحو هذه الأهداف وتحسين التفاعل الاجتماعي بينهم والمحافظة على بناء الجماعة وتماسكها.

هذا ويجب أن يحرص المربي على الحياة التربوية الديمقراطية، كما يجب أن نولي التدريب على القيادة التربوية اهتماما خاصا، ومن خلال طريق القيام بالدور، ومن العوامل التي تساعد على التدريب على القيادة التربوية، إعداد جماعات طلابية تدريبية نموذجية لتدريب القادة التربويين وتقديم نماذج في القيادة التربوية يقوم [المربون ويلاحظها المدربون للتعلم منها. (فضيل الدليمي :، 2001ص)

## 10- نظريات القيادة :

حاول، ولا يزال يحاول الكتاب والباحثون وبخاصة في العلوم السلوكية والعلوم الإدارية تفسير وشرح الخصائص والسمات والفروق التي تميز القائد عن غيره، وتطورت نتيجة هذه الدراسات الكثير من النظريات والنماذج التي تحاول إبراز المقومات والعوامل والخصائص التي تساعد على نجاح وفاعلية القيادة ونظرا لتعدد المداخل والنظريات التي تناولت القيادة سيتم التطرق إلى النظرية السلوكية خدمة لأهداف البحث.

## 10-01- النظرية السلوكية Behavior Theory:

تمثلت هذه النظرية بدراسة أوهايو إذ أشارت نتائج هذه الدراسة إلى أن هناك سلوكيين أو نمطين للقائد، سلوكا يتمثل بالاهتمام بالعمل وينطوي على تحريك دور كل من القائد لإيجاد قنوات اتصال رسمية، والمرؤوسين بهدف أن يعرف كل طرف ما هو مطلوب منه يتمثل بالاهتمام بالعاملين وينطوي هذا السلوك على محاولة الاهتمام ومحاولة إيجاد مناخ تنظيمي تسوده الصداقة في العلاقة بين الرئيس والمرؤوس ( الدرّة وتكررت الأبحاث في هذا الاتجاه بدراسة مماثلة في جامعة ميتشكان الأمريكية حيث تم تصنيف السلوك إلى نموذجين الأول يهتم بالعاملين والثاني بالإنتاج وقد اشتهر هذا النمط فيما عرف بالشبكة الإدارية التي طورها كل من (بليك وموتون القريوتي، 174، 2000) وتعد نظرية (DISC) من أفضل النظريات السلوكية واسمها مأخوذ من الأحرف الأولى للأنماط الأربعة وهي تهتم بالعمل والعلاقات الإنسانية مع الاهتمام بالتغيير والتطوير وتقول هذه النظرية أن القائد الفعال يحسب الأمور ضمن ثلاث عوامل هي الوقت والجودة والتكلفة وكالاتي :

- القائد المسيطر : وهو مؤثر على المدى القصير ومن صفاته السرعة والاهتمام بالعمل قبل أي شيء. أما سلوكه فيتصف بما يلي: إصدار الأوامر بطريقة مباشرة ، حب البروز التمثيل على الناس، الاهتمام بالعمل أكثر من البشر، ليس له مكتب، السرعة وغزارة الإنتاج.

- القائد المؤثر : ويكون مؤثراً على المدى البعيد ويتصف بالسرعة والاهتمام بالناس ويكون في الغالب محبوباً بين أتباعه. ويتصف سلوكه بالتالي: يكره الروتين، ليس له مكتب يتمتع بعلاقات واسعة، له قدرة كبيرة على تحريك وتحفيز الناس، يصدر الأوامر بطرق غير مباشرة.

- القائد المستقر : يتصف بالدقة والحرص، وهو يأخذ الأمور بالتدرج ويحرص على الإنجاز، ومن صفاته : لا يحب التغيير أو التطوير، يتعامل ببطء يأخذ وقته دقيق جداً.

- القائد الحذر: ويتصف سلوكه بالدقة والحرص وأخذ الأمور بشكل متدرج، لكنه يختلف عن القائد المستقر بحرصه على العلاقات وليس على الإنجاز. أما سلوكه فيتميز بما يلي: لديه شخصية مميزة، ينظر للأمور بموضوعية شديدة، دقيق في عمله، يتمتع بعلاقات جيدة، لا يميل إلى التغيير، ويحرص على التدرج الشديد) .

## ثانيا - الصلابة النفسية:

### تمهيد:

تعتبر الأزمات المجتمعية والضغوط الدائمة على مختلف الأصعدة السياسية والعسكرية والنفسية وغيرها من الأسباب التي تجعل الأفراد غير سوي نفسيًا أو سلوكيًا، بحيث يصابون بالإحباط والقلق أو الاضطرابات أو يصبحون عدوانيين أو انطوائيين، ولكن في كثير من الأحيان تخلق هذه الأزمات فردًا قادرًا على التحمل، وبالتالي يشب الأفراد وهم أكثر صلابة وأشد تمسكًا من نظرائهم الذين لم يتعرضوا لمثل هذه الخبرات والضغوط ومن أهم متغيرات الوقاية أو المقاومة النفسية للآثار السلبية للضغوط متغير الصلابة النفسية الذي درسته كوبازا (1982) وفيه الأبعاد والمتغيرات المرتبطة بها، ولكن ما السبب الذي يجعل الأفراد الذين يتميزون بالصلابة يتمتعون بصحة جسمية وعقلية أفضل؟ إن شعورهم بالالتزام، والقدرة وضبط الأمور، والاستعداد لقبول التحدي يجعلهم يقيمون أحداث الحياة التي يمكن أن تكون ضاغطة بطريقة أفضل من أولئك الأشخاص الذين لا يتميزون بالصلابة، ولذلك فقد يتخذون إجراءات أكثر مباشرة لمعرفة المزيد عن هذه الأحداث ودمجها في مجريات حياتهم، وللتعلم منها ما يمكن أن يستفيدوا منه في المستقبل، و يتم في هذا الفصل عرض لمفهوم الصلابة النفسية والذي يتضمن مفهوم الصلابة النفسية، مفاهيم ذات علاقة بمفهوم الصلابة النفسية، أبعاد الصلابة النفسية، النظريات المفسرة للصلابة النفسية، خصائص الصلابة النفسية، بعض المضامين التطبيقية للصلابة النفسية، أهمية الصلابة النفسية.

### 1 مفهوم الصلابة النفسية psychological hardiness :

يعود مفهوم الصلابة النفسية إلى (كوبازا 1979) حيث توصلت لهذا المفهوم من خلال سلسلة من الدراسات التي استهدفت معرفة المتغيرات النفسية التي تكمن وراء احتفاظ الأشخاص بصحتهم النفسية والجسمية رغم تعرضهم للضغوط وقد أعطيت تعريفات متعددة لمفهوم الصلابة النفسية.

-تعريف (عماد مخيمر 1996) من نمط من التعاقد النفسي يلتزم به افرء تجاه نفسه وأهدافه وقيمة الآخرين من حوله واعتقاد، الفرد أن بإمكانه أن يكون له تحكم فيها يواجهه من أحداث يتحمل المسؤولة عنها وأن يطرأ على جوانب حياته من تعبير هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديد وإعاقة له (إقبال بنت أحمد عطار 2007:48)

-تعريف (فنك، 1992) هي خصلة عامة في الشخصية تعمل على تكوينها و تتميتها الخبرات البيئية المحيطة بالفرد منذ الصغر (زينب نوفل راضي،21،2008)

-تعريف (لؤلؤ حمادة و حسن عبد اللطيف2002) : بأنها المقاومة والصلابة ذات الطبيعة النفسية وهي خصال فرعية تضم الالتزام ، التحكم، التحدي ، يراها على أنها خصال مهمة له في التصدي للمواقف الصعبة أو المثيرة للمشقة النفسية و في التعايش معها بنجاح (زينب نوفل راضي،، 21، 2008)

-تعريف كوبازا : هي مجموعة من السمات تتمثل في اعتقاد أو اتجاه عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استغلال كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة الشاقة إدراك غير محرف أو مشوه ويفسرهما بواقعية وموضوعية و منطقية ويتعايش معها على نحو ايجابي، وتتضمن ثلاثة أبعاد وهي الالتزام، التحكم، التحدي (زينب نوفل راضي،، 21، 2008) .

من خلال التعريفات السابقة نستنتج أن الصلابة النفسية هي عملية التكيف السليم والجيد في أوقات الشدة والضغط والصدمات مع بقاء الأمل والثقة بالنفس، والقدرة على التحكم بالمشاعر) التنظيم العاطفي (والقدرة على حل المشاكل وفهم مشاعر الآخرين والتعاطف معهم، وهي امتلاك الفرد مجموعة سمات تساعد على مواجهة مصادر الضغط، منها القدرة على الالتزام والقدرة على التحدي والقدرة على التحكم في الأمور الحياتية.

2- بعض المفاهيم المتعلقة بمفهوم الصلابة النفسية: هناك عدة مفاهيم ترتبط بالصلابة النفسية:

2-1 مفهوم قوة الأنا: قوة الأنا هي الركيزة الأساسية للصحة النفسية، و تثير قدرة الأنا إلى التوافق مع الذات ومع المجتمع، علاوة على الخلو من الأعراض العصابية والإحساس الايجابي بالكفاية والرضا، وقوة الأنا هي القطب المقابل للعصابية، حيث يرى الكثير من العلماء أن هناك متصلا يقع في أحد أطرافه قوة الأنا حيث يقع في الطرف الآخر (قطب العصابي زينب نوفل راضي، 2008 43 عن كفاي، 1982)

ويبين (فرج عبد القادر 1993) على أنها قدرة الشخص على تحقيق التوافق والتي يتخذها دليلا على الصحة النفسية، وعلى مهارة الأنا في علاج صراعاته الشخصية والتعامل معها ومع العالم الخارجي بحيث ينتهي به الأمر إلى النجاح، و قوة الأنا تمثل طاقة الفرد النفسية التي تحدد مدى تحمله للظروف غير المواتية.

و يرى (أبو ندى 2007) أن هناك تداخلا بين مفهومي الصلابة النفسية وقوة الأنا مع بعضهما، حيث أن قوة الأنا تعمل على تدعيم صلابة الفرد النفسية اتجاه الأحداث الضاغطة، وأن الصلابة تعمل جاهدة لوقاية الفرد من وطأة الاضطراب النفسي والجسدي عند الأزمات والشدة، وهذا ما وضحته (دراسة برنارد 1996) والتي استهدفت التعرف على العلاقة بين الأنا والصلابة النفسية وتقدير الذات والكفاءة الذاتية والتفاؤل و بين سوء التوافق والحالة الصحية، و أجريت الدراسة على عينة بلغت 89 طالبا جامعا أسفرت عن وجود علاقة موجبة بين الصلابة النفسية و قوة الأنا وتقدير الذات والكفاءة الذاتية والتفاؤل وبين القدرة على التوافق والحالة الصحية الجيدة (عادل محمود المنشاوي، 13، 2006) ويتضح من ذلك أن قوة الأنا تتمثل في قدرة الفرد على استمارة كافة المصادر النفسية والمادية والاستراتيجيات العقلية المتاحة لديه، من أجل التوافق مع نفسه والآخرين، ممن حوله ومواجهة الضغوط والشدائد بفاعلية (زينب راضي ، 43، 2008)

## 2-2 الفاعلية الذاتية:

هي إحدى المتغيرات الوسيطة بين إدراك الفرد الأحداث الضاغطة وبين مواجهة الفرد لها ويعرفها) باندورا، (1982) على أنها اعتقاد الفرد على كفاءته واقتداره، وتمكنه من قيمته الذاتية، مما يعطيه شعور بالثقة بالنفس، والقدرة على التغلب على مشكلاته والتحكم في أمور حياته وتصبح الفاعلية الذاتية في نفس الوقت مؤشرا لقدرة الفرد على مواجهة الأحداث الضاغطة بكفاية واقتدار وثقة تمكن، والوظيفة الأساسية للفاعلية الذاتية هي تمكين الفرد من التحكم والتنبؤ بأحداث حياته.

ويتكون الشعور بالفاعلية الذاتية في الطفولة المبكرة، من خلال إدراك الطفل بأنه مقبول وينال استحسان الآخرين ، لاسيما الوالدين، والقبول والاستحسان من قبل الوالدان يجعلان الطفل يشعر بالقيمة والكفاية والاقتدار ، فإذا صاحب القبول والقيمة والكفاءة والاقتدار تشجيع من الوالدين للطفل المبادأة والاستكشاف يتكون لدى الطفل شعور بالكفاءة الجسدية والاجتماعية واللغوية، ويتجلى ذلك في اللعب مع الآخرين وحل المشكلات والضغط وهذا ما أشارت إليه مسكتين (1997) التي استهدفت الكشف عما إذا كانت الصلابة النفسية وجهة الضبط والوعي بالبيئة الأسرية تنبئ بالتباين في النزعة التفاوضية، و أجريت الدراسة على عينة بلغت 250 طالبا تقع في الفئة العمرية من 34- 18 سنة وأسفرت الدراسة على أن الصلابة النفسية كانت منبعا جيدا للتباين في التفاوضية وأن وجهة الضبط قد أسهمت في ارتفاع كل من التفاوضية والصلابة النفسية كما أن الوعي الأسري يسهم في ارتفاع التفاوضية كما توصلت الدراسة أيضا أن اتحاد كل من الصلابة النفسية ووجهات الضبط وفهم البيئة الأسرية تمثل 43% من التباين في النزعة التفاوضية و يشير(باندورا 1989) إلى أن الفاعلية الذاتية لا تؤثر على انفعال الرشد وسلوكه ودفاعيته فحسب، ولكنها تلعب دورا مهما في نجاح الفرد وفشله وفي صحته وفي مرضه، وفي هذا يجسد نموذج باندورا العلاقة بين اعتقاد الفرد في فاعليته وإدراكه للأحداث الضاغطة من ناحية، وبين القلق والاكتئاب من ناحية أخرى، فشعور الفرد بعدم الفاعلية والكفاية تجعله يبالغ في تفسير الخطر الكامن في الموقف مع الشعور بعدم القدرة على مواجهة هذا الخطر مما يجعل الفرد أكثر قلقا، بينما الشعور بعدم الفاعلية وعدم القيمة يجعل الفرد يشعر بعدم القدرة على السيطرة على مجرى أحداث حياته، وبالتالي يفشل في المواجهة ومع الفشل المتكرر يكون العجز حيث يدرك أن أي مجهود يقوم

به في مواجهة الأحداث الضاغطة هو مجهود عديم الجدوى حيث يدرك أن أي مجهود يقوم به في مواجهة الأحداث الضاغطة هو مجهود عديم الجدوى والقيمة فيكون الاكتئاب، و هنا يتفق باندورا مع الرامسون وسليمحان في نظرية العجز المكتسب ومع روتر في مصدر الضغط وقد ميز باندورا بين معنيين للفاعلية:

**الفاعلية الذاتية المتوقعة:** و تعني شعور الفرد بقدراته أو عجزه عن القيام بسلوك معين أو انجاز ما يضمن هذا الشعور درجة من الثقة والشعور بالقدرة على التحكم.

**الفاعلية الذاتية المرجعية:** وهي اعتقاد الفرد بان السلوك الذي يقوم به سوف يوصله إلى النتائج وبالرغم من أن مفهوم الفاعلية الذاتية يحمل الثقة بالنفس وإدراك القدرة على التحمل في الظروف الحياتية، كما يختص بتزويد الأفراد ببعض المهارات الخاصة، لكنه لم يرق لمستوى السمة أو الخصلة الثابتة في الشخصية ومن ثم فهو يتميز عن مفهوم الصلابة النفسية في احتياج الفرد له ولظهوره في جميع المواقف الحياتية التي لا تستدعي بالضرورة أن تكون لها صفة الضغط.

ويتصف الأشخاص ذو المستوى المرتفع من فعالية الذات بالثقة بالذات والمثابرة والإصرار على بلوغ الهدف، بغض النظر عما يواجههم من عقبات ومشكلات، و وفقا لباندورا فإن مرتفعي فعالية الذات غالبا يتوقعون النجاح مما يزيد من مستوى دافعهم لتحقيق أفضل أداء ممكن الوصول إلى حلول جيدة لما يتعرضون للمشكلات مقارنة بالأشخاص منخفضي الفعالية الذاتية يتوقعون الفشل في مختلف المهام التي يضطلعون بها، مما يؤدي إلى انخفاض مستوى الدافعية في الأداء مما سبق يتضح أن الفعالية الذاتية تتمثل في إدراك الفرد أن لديه قدرات ومهارات و استعدادات شخصية، يمكنه توظيفها بفاعلية لمواجهة الشدائد والضغوط و الأحداث المؤلمة.

## 2-3 مفهوم تقدير الذات:

تقدير الذات هو احد أهم متغيرات الشخصية، والتي تمثل وقاية أو حصانة في مواجهة الأحداث الضاغطة على الصحة الجسمية والنفسية للفرد فإدراك الفرد بقيمته الذاتية وكفايته فقط اهم نغير في قدرة الفرد على مواجهة ناجحة للضغوط فحسب، ولكنه يعتبر أهم متغير في حياة الفرد وشخصيته على الإطلاق، وبظل هذا المتغير يؤثر في سلوك الفرد طول حياته انه لا يمكن دراسة العلاقة بين تقدير الذات والقدرة على المواجهة الناجحة



3-1-2 **مناعة نفسية مكتسبة طبيعياً:** هي مناعة ضد التأزم والقلق يكتسبها الإنسان من التعلم والخبرات والمهارات والمعارف التي يتعلمها من مواجهة الأزمات والصعوبات السابقة، حيث

تعتبر هذه الخبرات والمهارات تطعيمات نفسية تنشط جهاز المناعة وتقوية وهذا يجعل تعرض الإنسان للإحباط والصعوبات والعوائق المحتملة مفيداً في تنمية قدرته على التحمل في الأزمات واكتساب الخبرات التي تنشط المناعة النفسية عنده .

3-1-3 **مناعة نفسية مكتسبة صناعياً:** وهي تشبه المناعة الجسمية التي تكتسبها من حقن الجسم عمداً بالجرثومة المسببة للمرض، بعد الحد من خطورتها وتبقى مناعتها مدة طويلة، وتسمى مناعة مكتسبة فاعلة وكذلك المناعة النفسية المكتسبة صناعياً يكتسبها الإنسان من تعرضه لموقف مثير للقلق والتوتر والغضب المحتملة، مع تدريبه على السيطرة على انفعالاته وأفكاره ومشاعره وتعويدته على طرد وساوس القلق والجزع والغضب وإبدالها بمشاعر الفرحة في هذه المواقف، وهذا ما يهدف إليه العلاج السلوكي بالتحصين المنظم و لعلاج بالتقليد وغيرها .

- **مظاهر المناعة المكتسبة:**

- تحرر الروح من الغضب وتحرر إرادة الإنسان من الروابط التي طالما ربطتها بإرادة الآخرين .

- الثبات أمام المطامع والشهوات .

- المناعة من الخوف .

- الحياة في الرضوان حيث تجعل المناعة الإنسان هادئ النفس مطمئن البال راضياً عن نفسه و عن ربه و عن الحياة و الكون .

- قدرة الإنسان على تحمل ما يتحمله غيره .

#### 4 - أعراض فقدان المناعة النفسية:

- إذا فقد الفرد جهاز مناعته النفسية، فإنه سوف يتعرض لاكتساب السيئة وهي :
- ارتفاع القابلية لإيحاء، فيصبح مهيناً لاستقبال أي أفكار حتى ولو كانت صحيحة.
- فقدان السيطرة الذاتية والتحكم الذاتي.
- الاستسلام للفشل.
- الانعزالية
- فقدان الإحساس بالسرور والمتعة في الحياة.
- حدوث خلل في معايير الحكم على الأشياء و المواقف.
- الانغلاق و الجمود الفكري.
- ارتفاع درجة النضج الانفعالي لدرجة حرجة .
- ظهور ما يثير إلى الكذب الدفاعي .

#### 5- أبعاد الصلابة النفسية:

تتشكل الصلابة النفسية من ثلاث خصائص أولها الإحساس بالالتزام أو وجود القابلية لدى الفرد الانخراط بما يمكن أن يواجهه من موافق والعامل الثاني وهو الاعتقاد يتوفر القدرة على الضبط control و هو الإحساس بأن الشخص مسؤول عما يواجهه من أحداث في حياته وأن لديه القدرة على التأثير في ظروف بيئية أما المكون، الثالث فهو التحدي والاستعداد لتقبل التغيير ومواجهة أنشطة جديدة تتيح الفرصة للنمو، وجد كثير من الباحثين أن الصلابة ترتبط بالصحة الجسمية والعقلية الجيدة .

#### أولاً : الالتزام

يعتبر مكون الالتزام من أكثر مكونات، الصلابة النفسية ارتباط بالدور الوقائي بوضعها مصدر لمقاومة مثيرات المشقة و قد أشار (جونسون و سارسون 1978) إلى هذه النتيجة حيث تبين لهم أن غياب هذا المكون يرتبط بالكشف عن الإصابة ببعض الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب كما أشار هيبينك إلى أهمية هذا المكون لدى من يمارسون مهنة شاقة كالمحاماة والتمريض .

## تعريف الالتزام:

يعني الالتزام اعتقاد الفرد حقيقة وأهمية وقيمة ذاته وفيما يفعل ويمكن أن يتضح ذلك من خلال قيمة الحياة " التي تكمن في ولاء الفرد لبعض المبادئ والقيم واعتقاده أن لحياته هدفا ومعنى يعيش من أجله (زينب نوفل راضي 23، 2008، عن عثمان يخلف . 2001) ويعرفه (مخيمر 1997) بأنه نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله.

ومن خلال التعريفات السابقة للالتزام يتبين اتفاق الباحثين حول تحديد ماهيته من حيث كونه تبني الفرد لقيم ومبادئ ومعتقدات وأهداف محددة وتمسكه بها وتحمله المسؤولية تجاهها وتجاه نفسه ومجتمعه ويعكس مستوى الصلابة النفسية للفرد.

## ثانيا التحكم

أشارت إليه كوبازا (Kobasa 1983) ( بوصفه اعتقاد الفرد بأن موقف و ظروف الحياة المتغيرة التي يتعرض لها وهي أمور متوقعة الحدوث ويمكن التنبؤ بها والسيطرة عليها. كما يعرفه (Wrebe 1991) ( بأنه اعتقاد الفرد بتوقع حدوث الأحداث الضاغطة ورؤيتها كمواقف وأحداث شديدة قابلة للتناول والتحكم فيها أو إمكانية التحكم الفعال فيها. ويعني الاستقلالية والقدرة على اتخاذ القرار ومواجهة الأزمات كما يعرف (مخيمر 1996) التحكم بأنه : اعتقاد الفرد بالتحكم بما يلقاه من أحداث، وأنه يتحمل المسؤولية الشخصية عن حوادث حياته وأنه يتضمن القدرة على اتخاذ القرارات، والاختبار بين البدائل وتفسير وتقدير الأحداث والمواجهة الفعالة.

ويعرفه (محمد 2002) بأنه اعتقاد الفرد في قدرته على السيطرة والتحكم في أحداث الحياة المتغيرة المثيرة للمشقة النفسية سواء أكان ذلك معرفيا أم لا.

ويشير (Folkam 1984) ( إلى أن التحكم يتضمن اعتقاد الفرد بإمكانية تحكمه في المواقف الضاغطة التي يتعرض لها. ويتضمن التحكم وفقا للرفاعي أربع صور رئيسية هي

1- القدرة على اتخاذ القرارات والاختيار بين بدائل متعددة.

2- التحكم المعرفي لمعلوماتي استخدام العمليات الفكرية للتحكم في الحدث الضاغطة.

-التحكم السلوكي وهو القدرة على المواجهة الفعالة وبذل الجهد مع دافعية كبيرة للانجاز والتحدي.

-التحكم الاسترجاعي.و يتضح من ذلك أن التحكم يتمثل في قدرة الفرد على توقع حدوث المواقف الصعبة بناءا على استقرائه للواقع، ووضعه الخطط المناسبة لمواجهتها و التقليل من آثارها حيث حدوثها مستثمر كل ما يتوافر لديه من إمكانيات مادية و معنوية واستراتيجيات عملية مسيطرة على نفسه

### ثالثا التحدي :

تعرف ( كوبازا 1983)مفهوم التحدي بأنه اعتقاد الفرد بأن التغيير المتجدد في أحداث الحياة هو أمر طبيعي بل حتمي لا بد منه لارتقائه، أكثر من كونه تهديدا لأمنه وثقته بنفسه وسلامته النفسية كما يعرف (توماكا و آخرون 1996) التحدي بأنه، تلك الاستجابات المنظمة التي تنشأ ردا على المتطلبات البيئية وهذه الاستجابات تكون ذات طبيعة معرفية أو سلوكية وقد تجتمع معا وتوصف بأنها استجابات فعالة بينما يعرفه (مخيمر 1997) بأنه : اعتقاد الشخص أن ما يطرأ من تغيير على جوانب حياته، هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديدا مما يساعده على المبادأة واستكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط بفاعلية، ويظهر التحدي في اقتحام المشكلات لحلها والقدرة على المثابرة وعدم الخوف عند مواجهة المشكلات ويتضح من ذلك أن التحدي يتمثل في قدرة الفرد على التكيف مع مواقف الحياة الجديدة و تقبلها بكل ما فيها من مستجدات سارة أو ضارة باعتبارها أمور طبيعية لا بد من حدوثها لنموه و ارتقائه، مع قدراته على مواجهة المشكلات بفاعلية، وهذه الخاصية تساعد الفرد على التكيف السريع في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة المؤلمة و تخلق مشاعر التفاؤل في تقبل الخبرات الجديدة .

## 06- النظريات المفسرة للصلابة النفسية:

أولا نظرية (Kobasa 1983: 839-842) : لقد قدمت كوبازا نظرية رائدة في مجال الوقاية من الإصابة بالاضطرابات النفسية و الجسمية تناولت خلالها العلاقة بين الصلابة النفسية بوصفها مفهوما حديثا في هذا المجال واحتمالات الإصابة بالأمراض و هذا ما يشير إليه دراسة (سميث 1989) التي هدفت إلى التأكد من أن الأشخاص ذوي الصلابة أكثر مقاومة للأمراض التي تحدثها الضغوط ويرجع هذا الأسلوب لتفكيرهم التكيفي الذي يؤدي إلى خفض مستوى الإثارة الفسيولوجية لديهم، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن الأشخاص الأكثر صلابة، يستخدمون جملا ايجابية في التعبير عن الذات حتى في ظل أكثر الظروف تهديدا، كما أنهم أقل ظهور للإثارة الفسيولوجية عند انتظارهم لبدء المهمة واعتمدت هذه النظرية على عدد من الأسس النظرية والتجريبية تمثلت الأسس النظرية في آراء بعض العلماء أمثال فرانكال و " ماسلو" و "روجرز" والتي أشارت إلى أن وجود هدف للفرد أو معنى لحياته الصعبة يعتمد بالدرجة الأولى على قدرته على استغلال امكانياته الشخصية و الاجتماعية بصورة جيدة ويعد نموذج لازاروس (Loyarus 1961 293:278) من أهم النماذج التي اعتمدت عليها هذه النظرية حيث أنها نوقشت من خلال ارتباطها بعدد من العوامل، وحددها في ثلاثة عوامل رئيسية وهي:

1 -البيئة الداخلية للفرد.

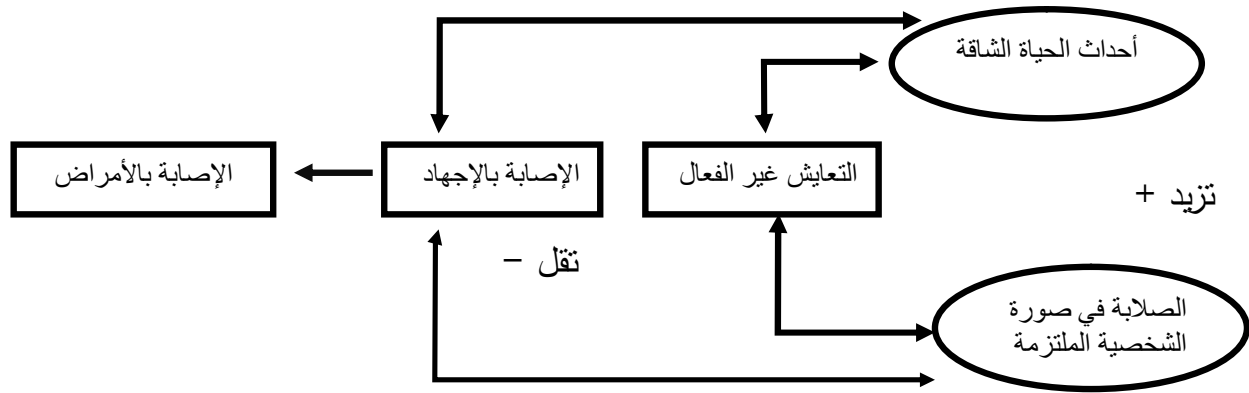
2 -الأسلوب الإدراكي المعرفي.

3 الشعور بالتهديد و الإحباط.

و الذي أشارت إليه دراسة هولاهان و موسى 1985و التي استهدفت الكشف عن العوامل التي تؤثر في الصلابة النفسية، فأسفرت الدراسة عن أن البيئة الأسرية التي تتسم بالدفع والحب وتجعل الفرد أكثر صلابة.

و طرحت (كوبازا 1983 Kobasa) الافتراض الأساسي لنظريتها والقائل بان التعرض للأحداث الحياتية الشاقة يعد أمرا ضروريا بل أنه حتمي لايد منه لارتقاء الفرد ونضجه الانفعالي والاجتماعي وأن المصادر النفسية والاجتماعية الخاصة بكل فرد قد تقوى وتزداد عند التعرض لهذه الأحداث، ومن أبرز هذه المصادر الصلابة النفسية بأبعادها الثلاثة والذي

أشارت إليه (كوبازا في دراستها 1979) التي هدفت إلى معرفة المتغيرات النفسية، التي من شأنها مساعدة الفرد على الاحتفاظ بصحته الجسمية و النفسية، رغم تعرضه للضغوط وكان من نتائج الدراسة أن الأشخاص الأكثر صلابة رغم تعرضهم للضغوط كانوا أقل مرضا، كما يتسمون بأنهم أكثر صمودا وانجازا وسيطرة وضبطا داخليا وكفاية واقتدار ونشاطا وطموحا في حين أن الأشخاص الأقل صلابة أكثر مرضا وعجزا في الضبط الخارجي كما توصلت الدراسة إلى أن الأشخاص الأكثر صلابة كانوا أكثر مرونة وكفاية واقتدارا ونشاطا ومبادأة واقتحاما وواقعية. وقد فسرت كوبازا الارتباط القائم بين الصلابة والوقاية من الإصابة بالأمراض من خلال تحديدها للخصال المميزة للأفراد مرتفعي الصلابة ومن خلال توضيحها للأدوار الفعالة التي يؤديها هذا المفهوم للتقليل من آثار التعرض للأحداث الضاغطة، كما ذكرت كوبازا أن الأفراد الذين ينتمون بالصلابة النفسية يكونون أكثر نشاطا ومبادأة واقتدار وقيادة وضبطا داخليا، وأكثر صمودا ومقاومة لأعباء الحياة المجهدة، وأشد واقعية وانجاز وسيطرة وقدرة على تفسير الأحداث، كما أنهم يجدون أن تجارهم ممتعة وذات معنى، فهذه الفئة من الأفراد تضع تقيما متفائلا لتغيرات الحياة، وتميل للقيام بالأفعال الحاسمة للسيطرة عليها وتؤيد معرفة المزيد من الخبرات لتعلم كل ما هو مفيد للحياة المستقبلية وعلى العكس فإن الأشخاص الأقل صلابة يجدون أنفسهم و البيئة من حولهم بدون معنى و يشعرون بالتهديد المستمر، والضعف في مواجهة أحداثا المتغيرة، ويعتقدون أن الحياة تكون أفضل عندما تتميز بالثبات في أحداثها أو عندما تخلو من التجديد و لذلك لا توجد لديهم اعتقادات راسخة الارتقاء، فهم سلبيون في تفاعلهم مع البيئة، و تكون للظروف الشاقة أثر سلبي على الحالة الصحية لهؤلاء الأشخاص لعجزهم عن تحقيق الأثر السيئ الناتج عن التعرض لهذه الأحداث. وفيما يلي عرض لبعض الأشكال التي توضح تأثير الصلابة على الفرد، توضح منظورا جديدا للتغيرات البناءة في علم النفس الحديث



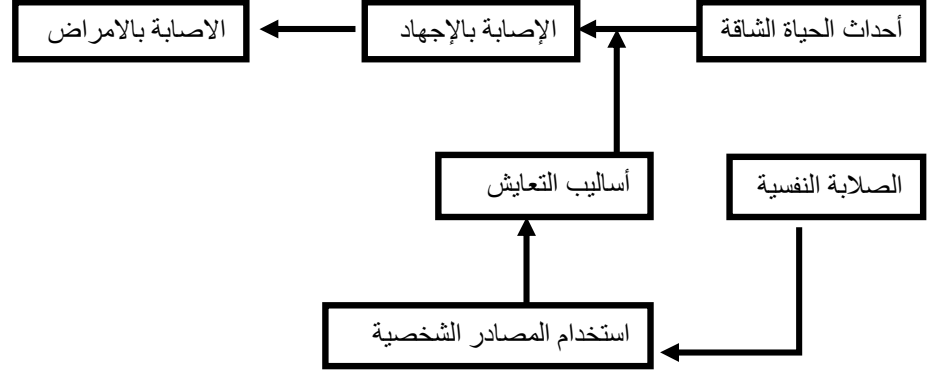
شكل 01: يوضح التأثيرات المباشرة وغير المباشرة للصلاية النفسية (Kobasa & Maddi).  
( 1982 :169-172 )

يوضح الشكل (01) آثار الصلاية في صورة الشخصية الملتزمة التي تقلل بشكل مباشر من التأثير السلبي للأحداث الحياتية الضاغطة إذا انخفضت أساليب التعايش غير الفعالة. وتضيف كوبازا أن الصلاية النفسية تؤدي أدوار هامة بالنسبة للفرد تتمثل في 1/ تغيير الصلاية للإدراك المعرفي للأحداث اليومية إذا ما تم رؤيتها على نحو غير واقعي فيعتقد الأفراد ذو الصلاية في كفايتهم في تناول الأحداث الحياتية، ومن ثم فهم يرون الأحداث اليومية الشاقة بصورة واقعية.

2/ تحقق الصلاية من الشعور بالإجهاد الناتج عن الإدراك السلبي للأحداث و تحول دون وصول الفرد لحالة الإجهاد المزمن وشعوره باستنزاف طاقاته.

3/ ترتبط الصلاية بطرق تعايش التكيفي الفعال، واعتياد استخدام التعايش ألتجنبني أو ألتسحابي للواقف

4/ تدعم الصلاية عمل متغيرات أخرى كالمساندة الاجتماعية بوصفها من المتغيرات الواقعية ( Kobasa & Maddi 1982 :169-172 ).



شكل (2) يوضح التأثيرات المباشرة لمتغير الصلابة (Kobasa" 1983 :216).

يوضح الشكل إن الصلابة النفسية تعمل كمتغير مقاومة وقائي حيث تقلل من الإصابة بالإجهاد الناتج عن التعرض للضغط و تزيد من استخدام الفرد لأساليب التعايش الفعال وتزيد أيضا من العمل على استخدام الفرد لمصادره الشخصية و الاجتماعية المناسبة تجاه ظروف ضاغطة.

#### 7- خصائص الصلابة النفسية:

حصر (تايلور 1995) خصائص الصلابة النفسية فيما يلي:  
 الإحساس بالالتزام : أو النية لدفع النفس للانخراط في أية مستجدات تراجعها.  
 الإيمان (الاعتقاد) بالسيطرة، believe of control الإحساس أن الشخص نفسه سبب الحدث الذي حدث في حياته أو الشخص يستطيع أن يؤثر على بيئته.  
 الرغبة في أحداث التغيير و مواجهة الأنشطة الجدية التي تمثل أو تكون بمثابة فرص للنماء و التطوير و أكد (مخيمر 1997) على هذه الخصائص في دراسة أدبيات الموضوع حيث قام بالعديد من الدراسات العربية في مجال الصلابة النفسية و اعتمد على هذه الخصائص في دراسته كأبعاد لقياس الصلابة النفسية ، استنادا إلى تعريف مقياس الصلابة الذي طورته كوبازا.

### أولاً - خصائص الصلابة النفسية المرتفعة:

توصلت كوبازا من خلال دراستها (1985، 1982، 1979) إلى أن الأفراد المتمتعين بالصلابة النفسية يتمتعون بالخصائص التالية:

القدرة على الصمود والمقاومة لديهم انجاز أفضل ذوي وجهة داخلية للضبط أكثر اقتداراً ويميلون للقيادة والسيطرة أكثر مبادرة ونشاطاً وذوي دافعية أفضل وبين كل من (ديلاد 1990 وكوزي 1991 وكرسيتوت 1996) أن أصحاب الصلابة النفسية المرتفعة لديهم أعراض نفسية وجسمية قليلة وغير منهكين ولديهم تمرکز كبير حول الذات ويتمتعون بالانجاز الشخصي ولديهم القدرة على التحمل الاجتماعي وارتفاع الدافعية نحو العمل ولديهم نزعة تفاؤلية، وأكثر توجهاً للحياة، ويمكنهم التغلب على الاضطرابات النفسية والجسمية وتلاشي الإجهاد.

### ثانياً : خصائص الصلابة النفسية المنخفضة:

أورد (محمد 2002) بعض سماتهم مثل اتصافهم بعدم الشعور بهدف لأنفسهم ولا بمعنى حياتهم، ولا يتفاعلون مع بيئتهم بإيجابية، ويتوقعون التهديد المستمر والضعف في مواجهة الأحداث الضاغطة المبعثرة، ويفضلون ثابت الأحداث الحياتية، وليس لديهم اعتقاد بضرورة التحديد والارتقاء، كما أنهم سلبيون في تفاعلهم مع بيئتهم وعاجزون عن تحمل الأثر السلبي للأحداث الضاغطة وأكدت دراسة (ردولت وزون 1989) التي استهدفت الكشف عن الفروق بين مرتفعي و منخفضي الصلابة النفسية في إدراك الضغوط والاكنتاب، وأجريت الدراسة على عينة بلغت 249 سيدة تتراوح أعمارهم بين -65 25 سنة، وأسفرت الدراسة على أنه توجد فروق دالة إحصائية بين مرتفعات ومنخفضات الصلابة النفسية في الاكنتاب وإدراك الضغوط والمرض الجسمي لصالح منخفضات الصلابة حيث كن اكسر اكنتابا وأكثر إدراكا للضغوط وإحساس بالمرض الجسمي، وعلى العكس من ذلك مرتفعات الصلابة النفسية (أمال صادق ، . 119 ، 2008)

## 8- أهمية الصلابة النفسية:

إن الصلابة النفسية لها أهمية كبيرة في الحياة، وهي تقي الإنسان من آثار الضغوط الحياتية المختلفة، وهي تجعل الفرد أكثر مرونة، وتقاؤلاً وقابلية للتغلب على مشاكله الضاغطة كما وتعمل الصلابة النفسية كعامل حماية من الأمراض الجسدية والاضطرابات النفسية فقد أشارت كوبازا إلى أن الصلابة النفسية ومكوناتها تعمل كمتغير سيكولوجي ، يخفف من وقع الأحداث الضاغطة على بالصحة الجسمية للفرد فالأشخاص الأكثر صلابة يتعرضون للضغوط ولا يمرضون (مخير -276، 1996، 178)، وتتفق "كوبازا" مع "فولكمان" و"لازاروس" في أن الخصائص النفسية كالصلابة النفسية مثلا تؤثر في تقييم الفرد المعرفي للحدث الضاغط ذاته وما ينطوي عليه من تهديد لأمنه وصحته النفسية وتقديره لذاته، كما تؤثر أيضا في تقييم الفرد لأساليب المواجهة وهي المشكلات، الهروب، التجنب، تحمل المسؤولية، البحث عن المساندة الاجتماعية، التحكم الذاتي... الخ ) (مخير)

وقد أكدت البحوث أهمية إدراك الأحداث في الشعور بالضغوط من عدمه فقد وجد كل من "رودالت" و"وزن" أنه بمقارنة الأشخاص ذوي الصلابة المرتفعة بأقرانهم ذوي الصلابة المنخفضة وجدوهم يميلون أكثر للنظر إلى أحداث الحياة الماضية على أنها كانت ايجابية وكانت لديهم القدرة على التحكم فيها. وجد ماوي وكوبازا أن الأشخاص ذوي الصلابة النفسية المرتفعة يكونون أكثر قدرة على الاستفادة من أساليب مواجهتهم للضغوط بحيث تفيدهم في حفظ تهديد الأحداث الضاغطة من خلال رؤيتها من منظور واسع وتحليلها إلى مركباتها الجزئية ووضع الحلول المناسبة لها أن الأشخاص ذوي الصلابة النفسية أميل لاستخدام طرق المواجهة الفاعلة النشطة المباشرة لمواجهة الضغوط وهم أميل لأساليب المواجهة الضغوط بالتركيز على المشكلة. وقد لجأت دراستان إلى استخدام الضغوط التي تم استخدامها عند أفراد الدراسة للحد من مشكلة الاسترجاع وجاءت النتائج لتؤكد أيضا على أن الأشخاص الذين لديهم درجة عالية من الصلابة كان تقييمهم للضغوط أكثر ايجابية عندما تعرضوا لمواقف تهديد (Smith 1989 Wiebe 1991 Allred &) ويرى باحثون آخرون انه حتى لو قام الأفراد الذين يتمتعون بدرجة عالية من الصلابة النفسية بتقدير الضغوط بأنها تشكل لهم ضغطا بالفعل إلا أن سماتهم الشخصية تظل تعمل كواق من تأثير الضغوط عن طريق تسهيل اختيار أساليب المواجهة التوافقية أو عن طريق كف السلوك غير التوافقي

فالأفراد ذو الصلابة العالية نظريا يميلون إلى استخدام أسلوب المواجهة التحويلي، وفيه يقومون بتغيير الأحداث التي يمكن أن تولد ضغوطا إلى فرص نمو نتيجة لذلك نجدهم يتوافقون معا للأحداث الضاغطة بطريقة متفائلة وفعالة، وعلى العكس من ذلك يعتمد الأفراد ذو الصلابة النفسية المنخفضة أسلوب المواجهة التراجعي أو الذي يتضمن نكوصا وفيه يقومون بتجنب أو الابتعاد عن المواقف التي يمكن أن تولد ضغوطا، وعلى الرغم من أن الشخص الذي يلجأ إلى أسلوب النكوص قد يتجنب مؤقتا المواقف الضاغطة فإنه على نحو تشاؤمي يظل بتلك الضغوط مهموما بها، وقد وجد "بيرس" و"مولي" أن استخدام أسلوب المواجهة التراجعي مرتبط بالزيادة في مستوى الاحتراف النفسي بين مدرسي المرحلة الثانوية و أولئك المدرسين أن لديهم مستوى منخفضا من الصلابة (حمادة عبد اللطيف 236-238:2002). يتضح من ذلك أن الصلابة النفسية تنشئ جدار دفاع نفسي للفرد يعينه على التكيف البناء مع أحداث الحياة الضاغطة والمؤلمة، وتخلق نماذج من الشخصية شديدة الاحتمال تستطيع أن تقاوم الضغوط وتحقق من آثارها السلبية ليصل إلى مرحلة التوافق، وينظر إلى الحاضر والمستقبل بنظرة ملؤها الأمل والتفاؤل وتخلو حياته من القلق والاكتئاب وتصبح ردود أفعاله مثالا للاستحسان.

## 09- الخلاصة:

حسب البحوث ترتبط الصحة النفسية غاية الارتباط بالصلابة النفسية والتي رأيناها من الخصائص الهامة للفرد التي تساعده على مواجهة الضغوط ويفضلها يمتلك الفرد الإحساس بالقدرة على مواجهة التحديات وبالتالي تكوين شخصية شديدة قوية تمكنه من الأخذ بزمام الأمور، لذلك يرى العلماء والباحثين ضرورة تعميق البحوث والدراسات في هذا المجال للتأكيد في الوقت نفسه على العوامل التي حظيت باهتمام مفهوم الصلابة النفسية أو ما يسمى المقاومة عند تلقي الصدمات، ومن العوامل المساعدة على زيادة الصلابة تصورنا لمعنى الوضع القائم، مقدار الدعم الخارجي الذي نتلقاه، وفي ضوء ذلك تعد الصلابة النفسية يخفف من تأثير الأحداث الضاغطة على الصحة النفسية والجسمية للأفراد، وأن وظيفة الصلابة النفسية، ليس تخفيف لأحداث الحياة الضاغطة فقط ولكنها تمثل مصدر للمقاومة والصمود والوقاية من الأثر الذي تحدثه الأحداث الضاغطة على الصحة النفسية والجسمية .

# المبحث الثاني

الدراسات المرتبطة

## الدراسة الأولى:

دراسة الطالب دهولي مصطفى بعنوان الأساليب القيادية لأساتذة التربية البدنية والرياضية ودورها في تنمية بعض الصفات النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي لنيل شهادة الماستر الأكاديمي بجامعة محمد بوضياف -المسيلة- سنة 2018/2017 هدفت الدراسة الى معرفة:

- ما إذا كان للأسلوب الديمقراطي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية دور ايجابي في تنمية بعض الصفات النفسية لدى تلاميذ الثالثة ثانوي .

- ما إذا كان للأسلوب الأوتوقراطي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية دور سلبي في تنمية بعض الصفات النفسية لدى تلاميذ الثالثة ثانوي .

- ما إذا كان للأسلوب الفوضوي (الحر) لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية دور سلبي في تنمية بعض الصفات النفسية لدى تلاميذ الثالثة ثانوي .

و اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، وكانت عينة الدراسة تضم تلاميذ السنة الثالثة ثانوي من ثمانية نصر الدين ناصر ببلدية ذراع قبيلة دائرة حمام قرقر ولاية سطيف حيث بلغ عدد مجتمع الدراسة 123 تلميذ، وتم اختيار عينة الدراسة بطريقة عشوائية وتتكون عينة الدراسة من 58 تلميذ، واستعملت الدراسة أداة الاستبيان لجمع المعلومات.

و كانت نتائج الدراسة كالتالي :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح أكبر تكرار، أي أن الأسلوب الديمقراطي لدى ما الأساتذة أحيانا يشارك التلاميذ في اتخاذ القرارات .

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح التكرار الأكبر، أي أن الأسلوب الديمقراطي لدى الأستاذة أحيانا ما يبتعد عن أسلوب التهديد والعقاب مما يزيد من دافعية الإنجاز .

- وجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح أكبر تكرار، أي أن الأسلوب الديمقراطي لدى الأستاذة دائما ما يوظف الحوافز المادية وغير المادية وذلك من أجل الرفع من دافعية الانجاز .

## الدراسة الثانية :

دراسة الطالب بشيري بن عطية، بعنوان "السلوك القيادي لأستاذ التربية البدنية والرياضية وعلاقته بمستوى التفكير الابتكاري لدى تلاميذ المرحلة الثانوية"، لنيل شهادة الماجستير في التربية البدنية والرياضية، بجامعة محمد بوضياف -المسيلة- سنة 2011/2010 هدفت الدراسة الى التعرف على السلوك القيادي لأستاذ التربية البدنية والرياضية وعلاقته بمستوى التفكير الابتكاري لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

و اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي. وكانت عينة الدراسة عينة عشوائية تتكون من 200 تلميذ من مختلف ثانويات ولاية المسيلة .

استخدم الباحث مقياس القيادة في الرياضة (قائمة السلوك القيادي المفضل للمدرب الرياضي من وجهة نظر اللاعب)، واختار التفكير الابتكاري. أهم النتائج :

- هناك علاقة طردية قوية في الاتجاه الموجب بين السلوك القيادي لأستاذ التربية البدنية والرياضية ومستوى التفكير الابتكاري لدى تلاميذ المرحلة الثانوية .

- مستوى التفكير الابتكاري لدى تلاميذ الأقسام النهائية للمرحلة الثانوية عالي وهو يختلف باختلاف الفروق الفردية .

- هناك فروق بين مستوى التفكير الابتكاري لدى التلاميذ تبعاً للأسلوب المتبع من طرف الأستاذ .

### الدراسة الثالثة:

دراسة ناظم شاكر الوتار. بعنوان السلوك القيادي وعلاقته بالرضا عن العمل لدى مدرسي التربية الرياضية في مركز مدينة الموصل ببغداد" لنيل شهادة الماستر الأكاديمي بجامعة بغداد سنة 2006 هدفت الدراسة الى هدف إلى بناء مقياس الرضا عن العمل والتعرف على العلاقة بين السلوك القيادي والرضا عن العمل لمدرسي التربية الرياضية في مركز مدينة الموصل.

واعتمدت الدراسة على المنهج استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الموضوع. وكانت عينة الدراسة قوامها 87 مدرسا و63 مدير مدرسة موزعين في الجانب الأيمن والأيسر لمدينة الموصل. واستعملت الدراسة أداة استبيان لجمع المعلومات. وكانت نتائج الدراسة :

- ابراز درجة الاهتمام بالعمل لدى مدرسي التربية الرياضية من خلال سلوكهم القيادي في المدرسة ترتبط مع درجة الرضا عن العمل.
- درجة الرضا عن العمل لدى مدرسي التربية الرياضية لا تعبر عن طبيعة العلاقات الإنسانية التي تمثل جانبا مهما من لتربية سلوكهم القيادي داخل المدرسة، وهناك علاقة دالة بين السلوك القيادي والرضا عن العمل لدى مدرسي الرياضية في مركز مدينة الموصل .

## التعقيب على الدراسات :

- من خلال عرض الدراسات السابقة يتضح أن هناك تباين في النتائج، وقد يرجع ذلك إلى استخدام أدوات مختلفة في القياس أو اختلاف البيئة وطبيعة العينات التي أجريت عليها الدراسات والإجراءات المتبعة في كل منها وهذا الاختلاف أفاد البحث الحالي في نواحي عديدة خاصة فيما يتعلق بتحديد خطة البحث ومنهج البحث والعينة وكذا إعداد الاستبانة وتحكيمها على عينة الدراسة مما يوجه الباحث إلى دراسة طبيعة المشكلة وكذلك وضع الأهداف نسبة للشكالية والفروض. والملاحظ أن هذه الدراسات اهتمت بجانب من جوانب بحثي هذا والذي يتناول العلاقة بين الشخصية القيادية والصلابة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية، وهو ما يعني أن هذه الدراسة تناولت الجانب القيادي للأساتذة على عكس الدراسات الأخرى والتي تناولتها من نواحي مغايرة.

هذا إلى جانب أن كل الدراسات السابقة التي تطرقنا إليها اعتمدت على المنهج الوصفي باعتباره أنسب المناهج العلمية ملائمة لهذه الدراسات، وقد ركزت معظم الدراسات على التلاميذ والطلبة والطالبات وكذلك الرياضيين من مستويات متفاوتة .

# الفصل الثاني

الدراسة التطبيقية

# المبحث الأول

الطريقة المنهجية وأدواتها

## 1. الدراسة الاستطلاعية:

نظراً لما من أهمية للدراسة الاستطلاعية في التعرف على مجتمع البحث ومن ثم الإلمام بالمشكلة المراد دراستها والتعمق فيها من كل الجوانب، وتحديدتها بشكل جيد ومن أجل تجنب المعاناة من النقائص التي قد تنتج عن الأداة نفسها والتي ينبغي أن تتميز بالأمانة والدقة الكبيرتين (موريس أنجرس :، 2006ص287) فقد قام الباحث بداية بمناقشة فرضيات وأداة البحث مع المشرف .

وبعد مناقشة فرضيات البحث مع الأساتذة تم الاتفاق على أن يصاغ استبيان موجه لاساتذة التربية البدنية والرياضية يحتوي على محورين محاور وتم اقتباس تلك المحاور من مقاييس الشخصية القيادية التي وقعت عليها يد الباحث، وتعديل الأسئلة وتنظيمها وترتيبها بما يخدم الدراسة .

وبعد الاستعانة بمجموعة من المقاييس التي لها علاقة بالشخصية القيادية والصلابة النفسية تم صياغة أسئلة في نطاق المحاور، وكان كل محور باحدى عشر سؤال.

## 2 المنهج المتبع في الدراسة:

استجابة لطبيعة الموضوع يُشترط على الباحث أن يعتمد على منهج يناسب دارسته، ويوضح في هذا الشأن "الزوابغي والغنام" في قولهما: بأن الطريقة التي يتبعها الباحث في دارسته للمشكلة واكتشاف الحقيقة والإجابة على الأسئلة والاستفسارات التي يثيرها موضوع البحث وطبيعة ونوع المشكلة المطروحة للدراسة وهي تحديد نوع المنهج الذي يتبع في الدراسة (الزوابغي والغنام :، 1974ص 51) ولما كان موضوع بحثي هذا يتعلق بالشخصية القيادية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية فإننا نرى أن هذه الدراسة تقتضي اتباع "المنهج الوصفي"، ويعتمد على التحديد الكمي وهو يهدف إلى اكتشاف الوقائع ووصف الظواهر وصفاً دقيقاً وتحديد تحديداً كميّاً، وهي بذلك تقوم بكشف الحالة السابقة للظواهر وكيف وصلت إلى صورتها الحالية وحاضرها وتحاول التنبؤ بما سيكون في المستقبل فهي تم الظاهرة وكذا مستقبلها (حلمي محمد فؤاد 1983 :

### 03- مجتمع وعينة الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة الحالية من أستاذ تربية بدنية والرياضية بمختلف متوسطات وثانويات ولاية جيجل، حيث بلغ عدد مجتمع الدراسة 80 أستاذ، وتم اختيار عينة الدراسة بطريقة عشوائية وتتكون عينة الدراسة من 50 أستاذ.

### 04- أدوات جمع البيانات والمعلومات:

- أداة البحث والتي تمثلت في استبانة (استبيان) صممت خصيصاً لعينة البحث وهم حيث اشتملت الاستبانة على جملة من الأسئلة (11 سؤال) لكل محور مقسمة حسب المحاور التي تتفق مع الشخصية القيادية والصلابة النفسية، وتم تدرج الاستبانة إلى درجتين هي: متوفرة (إيجابية-أجل)، غير متوفرة (سلبية لا)، كاختيار للإجابة على السؤال المناسب. وفق الشكل التالي:

#### استبيان قياس الشخصية القيادية

لا (سلبية)	نعم (إيجابية)	الفقرات
		01 الهيبة
		02 لا أتأثر بالنقد الموجه لي
		03 أستطيع تحمل المسؤولية
		04 أملك القدرة على الإقناع
		05 حازم ومنضبط
		06 نزيه
		07 الأمانة
		08 العدالة والمساواة
		09 يظهر الثقة للطلبة
		10 سرعة البديهة
		11 الحيوية والنشاط

## استبيان قياس الصلابة النفسية

لا (سلبية)	أجل (إيجابية)	العبارة	
		1 مهما كانت العقبات فإنني أستطيع تحقيق أهدافي	
		2 اتخذ قراراتي بنفسي ولا تملئ علي من مصدر خارجي	
		3 قيمة الحياة تكمن في ولاء الفرد لبعض المبادئ والقيم	
		4 عندما اضع خطتي المستقبلية غالباً ما أكون متأكداً من قدرتي علي تنفيذها .	
		5 الحياة فرص وليست عمل وكفاح.	
		6 اعتقد ان الفشل يعود الي اسباب تكمن في الشخص نفسه.	
		7 لدى قدرة علي المثابرة حتى انتهى من حل اي مشكلة تواجهني.	
		8 لا يوجد لدى من الأهداف ما يدعو للتمسك بها أو الدفاع عنها	
		9 أستطيع التحكم في مجرى أمور حياتي.	
		10 أعتقد إن مواجهة المشكلات اختبار لقوة تحملي وقدرتي علي المثابرة.	
		11 اشعر بالخوف والتهديد لما قد يطرأ علي حياتي من ظروف وأحداث	

### 5. الاختبارات الإحصائية المعتمدة في الدراسة:

- القياسات والاختبارات النفسية المستخدمة:

- مقياس الشخصية القيادية (سلمان عكاب، 2006، ص 55)

قام الباحث سلمان عكاب ببناء وتقنين مقياس الشخصية القيادية ويتكون مقياس الشخصية القيادية (47) فقرة،

تصحيح المقياس : إن النتائج التي تم الحصول عليها أظهرت مقياس الشخصية القيادية مكونا من (11) سؤال .

- مقياس الصلابة النفسية :

قام الباحث محسن محمد حسن (2013) ببناء وتقنين مقياس الصلابة النفسية وإيجاد خمس مستويات معيارية وتكون المقياس من (26) سؤال .  
تصحيح مقياس الصلابة النفسية : إن المقياس الحالي صيغت فقراته باتجاهين (سلبية وإيجابي) والنتائج التي تم الحصول عليها أظهرت مقياس الصلابة النفسية مكونا من (11) سؤال .

- التطبيق النهائي للمقياسين :

بعد استكمال المستلزمات المطلوبة لإعداد مقياسي (الشخصية القيادية والصلابة النفسية) تم تطبيق التجربة النهائية على عينة البحث البالغ عددها (50) أستاذ.

6 . أساليب المعالجة الإحصائية: (وديع ياسين وحسن محمد ، 1999، ص103-154-201-214-279) اعتمد الباحث على الوسائل الإحصائية المناسبة وبالشكل الذي يخدم البحث مستخدما الآتي :

المتوسط الحسابي الاحراف المعياري معامل الارتباط (بيرسون)، النسبة المئوية.

# المراجع

- سلمان عكاب سرحان : الشخصية القيادية للاعبين كرة القدم ،أطروحة دكتوراه، جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ،2006.
- صالح بن حمد : المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية ، الرياض ، مكتبة العبيكات ، 1995 ، ص337 .
- عامر سعيد الخيكاني : بناء مقياس للعدوانية على الرياضيين وتقنيته على لاعبي كرة القدم وتحديد مستويات والمقارنة به حسب مركز اللعب، اطروحت دكتوراه، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ،202 .
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: القياس في التربية وعلم النفس الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 2000.
- وجيه محجوب : أصول البحث العلمي ومناهجه ، ط1 ، عمان ، دار المناهج للنشر والتوزيع ، 2001 .
- وديع ياسين وحسن محمد:التطبيقات الإحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية،الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر،1999.

#### -الكتب : أغلب الكتب بصيغة PDF .

- وجدي مصطفى الفاتح،محمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي الحديث للاعب و المدرس دار الهدى للتوزيع و النشر ، 2002.
- مصطفى فهمي: علم النفس التربوي ، دار الفكر ، القاهرة ،1985.
- جابر عبد الحميد جابر : الدافعية نظريات و تطبيقات ، جامعة القاهرة ،1998.
- مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث ، دار الفكر العربي ، ط،2 القاهرة،2001.
- مريم سليم : علم النفس النمو ، دار النهضة العربية للطباعة و النشر و التوزيع ،ط، 1بيروت ،2002.
- خالد الحشوش : الموسوعة الرياضية العصرية ، دار يافا العلمية ،ط،1بيروت ،2002.
- صالح محمد علي أبو جادو : علم النفس التربوي ،دار الميسرة ،ط،1الأردن.
- محمد عشوي: مدخل إلى علم النفس ،ديوان المطبوعات الجامعية ،الجزائر ،1990.

صدقي نور الدين: علم النفس الرياضي ، الجامعي الحديث ، ط، 1مصر ، 2004.  
محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس الرياضي ، مركز الكتاب للنشر، ط، 4مصر، 2004.  
اسماعيل محمد الفقي وآخرون: علم النفس التربوي ، مكتبة العبيكان، ط، 4الرياض العليا، 2001.  
محمد حسن علاوي: موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، مكر الكتاب للنشر، ط، مصر 99  
- الرسائل و البحوث:

محمد احمد علي منصور : تسيير الاتحادات الرياضية مدى تطبيق الإعداد النفسي لرياضة  
النخبة ، رسالة ماجستير غير منشورة  
شهد الملا :دوافع ممارسة النشاط الرياضي عند الطلبة الجامعيين ، لرسالة ماجستير غير  
منشورة.

بن عبد السلام محمد : أنماط شخصية أستاذ التربية البدنية و علاقته بدافعية الانجاز لدى  
تلاميذ المرحلة الثانوية ،معهد التربية البدنية و الرياضية ، سيدي عبد الله ، جامعة الجزائر  
، 2004-2005.

- م.م.علي محمد جواد م.م.محسن محمد حسن، جامعة الكوفة.كلية التربية الرياضية  
العراق. مجلة علوم التربية الرياضية. المجلد 7 . العدد 2 . 2014 بعنوان الشخصية القيادية  
وعلاقتها بالصلابة النفسية للاعبين كرة القدم المتقدمين

- بن نوي ياسر هببر السعيد دراسة ميدانية حول لاعبي كرة القدم في ولاية أم البواقي قسم  
ثاني هواة و ما بين الرباطات (جمعية عين مليلة- اتحاد عين البيضاء - شباب أولاد زواي)  
مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في التدريب والتحصير البدني .

-المواقع الالكترونية:

www.elazayam.com.

.www.badnia.net

الملاحق

الجزء الأول: البيانات الشخصية

الجنس: ذكر  أنثى

الحالة العائلية: أعزب  متزوج  حالات أخرى

العمر: أقل من 30 سنة  من 31 إلى 40 سنة  من 41 إلى 50 سنة  أكبر من 50 سنة

المستوى التعليمي: جامعي  دراسات أخرى

الجزء الثاني: بيانات متعلقة بالشخصية القيادية

الرقم	العبارة	نعم (إيجابية)	لا (سلبية)
01	الهيبة.		
02	لا أتأثر بالنقد الموجه لي.		
03	أستطيع تحمل المسؤولية.		
04	أملك القدرة على الإقناع.		
05	حازم ومنضبط.		
06	نزيه.		
07	الأمانة.		
08	العدالة والمساواة.		
09	يظهر الثقة للطلبة.		
10	سرعة البديهية.		
11	الحيوية والنشاط.		

الجزء الثالث: بيانات متعلقة بالصلابة النفسية

الرقم	العبرة	نعم (إيجابية)	لا (سلبية)
12	مهما كانت العقبات فإنني لا أستطيع تحقيق أهدافي.		
13	اتخذ قراراتي بنفسني ولا تملئ علي من مصدر خارجي.		
14	قيمة الحياة تكمن في ولاء الفرد لبعض المبادئ والقيم.		
15	عندما أضع خططتي المستقبلية غالباً ما أكون متأكد من قدراتي على تنفيذها.		
16	الحياة فرص وليست عمل وكفاح.		
17	اعتقد أن الفشل يعود إلى أسباب تكمن في الشخص نفسه.		
18	لدي قدرة على المثابرة حتى أنتهي من حل أي مشكلة تواجهني.		
19	لا يوجد لدي من الأهداف ما يدعو للتمسك بها أو الدفاع عنها.		
20	أستطيع التحكم في مجرى أمور حياتي.		
21	أعتقد أن مواجهة المشكلات اختبار لقوة تحملي وقدرتي على المثابرة.		
22	أشعر بالخوف والتهديد لما قد يطرأ على حياتي من ظروف وأحداث.		