

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة القادسية

كلية الآداب

قسم علم النفس

الكفاح الشخصي لدى تدريسيي جامعة القادسية

البحث مقدم الى مجلس الكلية الآداب في جامعة القادسية
وهي جزء من متطلبات نيل شهادة البكالوريوس في علم النفس

من الباحثين :

كرار هاشم جاسم

علي سعد يوسف

راند كاظم يحيو

اشراف

م.م. ليث حمزة التميمي

١٧:٢٠٢٢

١٤٢٨هـ

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

(يَا أَيُّهَا الْإِنْسَانُ إِنَّكَ كَادِحٌ إِلَىٰ رَبِّكَ كَدْحًا فَمُلَاقِيهِ {٦} فَأَمَّا مَنْ أُوتِيَ كِتَابَهُ

بِیْمِیْنِهِ {٧} فَسَوْفَ يُحَاسَبُ حِسَابًا یَسِیْرًا {٨} وَیُنْقَلَبُ إِلَىٰ أَهْلِهِ مَسْرُورًا {٩}

وَأَمَّا مَنْ أُوتِيَ كِتَابَهُ وَرَاءَ ظَهْرِهِ {١٠} فَسَوْفَ یَدْعُو ثُبُورًا {١١}

صدق الله العظيم

[الانشقاق ، الآيات: ٦-١١]

توصية المشرف

اشهد ان اعداد البحث الموسوم بـ (الكفاح الشخصي لدى تدريسيي القادسية) الذي تقدم به الطلاب (رافد كاظم بصيو ، علي سعد يوسف ، كرار هاشم جاسم) جرى تحت اشرافي في قسم علم النفس ، كلية الآداب/ جامعة القادسية ، وهو جزء من متطلبات نيل شهادة البكالوريوس في علم النفس .

التوقيع :

الاسم : م. م. ليث حمزة التميمي

التاريخ ١ ١ ٢٠١٧

توصية رئيس قسم علم النفس

بناء على توصيات المتوافرة ، ارشح هذا البحث للمناقشة

التوقيع :

الاسم : م. د. احمد عبد الكاظم جوني

التاريخ ١ ١ ٢٠١٧

الاهداء

- الى من يهमे امرنا والدنا العزيز
 - الى من سهرت الليالي والدتنا العزيزة
 - الى اخوتي الأعزاء اللذين بذلوا لنا ما يستطيعون حتى وصلنا الى ما هو عليه الان
 - الى كل من ساهم وحاول ان يساهم
- نقول : وفقكم الله لكل خير يرضاه

الباحثون

الشكر والامتنان

بسم الله الذي لا نرجوا الى سواه

بسم الله الذي رفعت به السماء

بسم الله الذي بسطت به الأرض

بسم الله الذي ينزل به جبرائيل على رسل رب العالمين

بسم من لم نرجوا الا فضله

وبعد:

لا يسعنا وقد منّ الله جل جلاله علينا في انجاز هذا البحث الا ان نقدم باسمنا معاني العرفان والامتنان الى الأستاذ ليث حمزة التميمي المشرف على هذا البحث المتواضع، لما ابتداه من ملاحظات قيمة واره سديدة ساعد بإخراج هذا البحث بصورته اللائقة والجميلة والتي بفضلها اكتسبنا كما من المعلومات التي سوف تبقى نبراسا ينير لنا طريقنا العلمي فجزاه الله عنا كل خير وان يأخذ بيديه الى مرضاته ، فنقول له :شكرا لك أستاذ على ما بذلته من اجلنا .

ثم نشكر كل الأساتذة الذين افاضوا علينا بما يسعهم من معلومات قيمة عندما رجعنا اليهم في السؤال واخص بالذكر منهم : الدكتور علي حسين عايد و الاستاذ علي عبد الرحيم

ثم نشكر الأخ الدكتور رافع يوسف النائي الأستاذ في كلية الطوسي الجامعة واره السديدة فوفقه الله لكل خير

مستخلص البحث :

ان العالم في السنوات القليلة الماضية قد تغير بخطى سريعة يصعب ملاحظتها ، وشهد عدداً من التغيرات جاءت نتيجة تغيير رئيس الأ وهو التقدم العلمي الهائل فجاءت حياتنا وظروف معيشتنا تردد صوت الافكار العلمية والاختراعات المذهلة ، اضافة الى التغيرات السياسية والاقتصادية والثقافية والاعلام ، ولكي نستطيع التكيف على كوكب الارض في شكله الجديد علينا ان نواكب الروح العلمية في حياتنا وأفكارنا وطموحنا ، وأهم مظاهر تلك الروح واكثرها إفادة وعوناً لنا على النجاح هو ويعرف الكفاح الشخصي بانه ادراك الفعل الناشئ عن دافعية الانسان وفهمه لانه يركز على الحركة السلوكية باتجاه نقاط نهايته المحددة وهو بمثابة اهداف شخصيته تعد تمثيلات ادراكية معرفية تؤول بوصفها

احداثا وعمليات تعمل وسيطا محددًا للسلوك على وفق اهداف وظيفية تقع بين سلوكيات معينة واستعدادات دافعية وتعد أهدافاً متكررة ويحاول الشخص ان ينجزها او يحققها في حياته

أداة البحث

لغرض تحقيق اهداف البحث الحالي استعان الباحثين بمقاس (الكفاح الشخصي لدى تدريسي جامعة القادسية لسنة ٢٠١٦ - ٢٠١٧) والذي يتكون من (٥٨) فقرة رغم انه تمتع بدرجة عالية من الصدق والثبات الا ان الباحثين قاموا باستخراج بعض الإجراءات الأعداء كالصدق والتميز والثبات

وكما يهدف البحث الحالي :

- ١.تعرف الكفاح الشخصي لدى اساتذة جامعة القادسية .
٢. تعرف الفروق في الكفاح الشخصي لدى تدريسي جامعة القادسية على وفق متغير الجنس (تدريسي/تدريسية).

وتعد توصيات البحث

١-يوصي الباحثون بقيام المؤسسات الحكومية بالسعي الى تشجيع الجهود الرامية لخلق اية حالة من التقدم وتشجيع الخطوات المبدعة وليس التركيز على النتائج المتحققة فحسب مما يعيق الكثير من الولوج

في مجازفات خوفا من الاخفاق في تحقيق نتائج مجدية مما يقلل من روح المبادرة لخلق محاولات جادة للتطوير والتقدم

٢- يتميز النظام الوظيفي بالمساواة وعدم التمييز وعلى وفق الاختلافات الجندرية، فا لأجور متساوية ونظام العلاوات كذلك مما يخلق حالة من العدل والمساواة وهذا يشكل ايجابية في النظام يساعد على خلق حالة من التوافق النفسي ورسم صورة ايجابية نحو الذات ، الا انها من جانب آخر تقلل من المبادرات التطوير الفردية ، وعليه توصي الباحثة بوجود مكافآت تشجيعية للطاقات المبدعة لخلق حالة من التسابق نحو التطور والتقدم.

واما المقترحات :

١- اجراء دراسة مماثلة على شرائح اخرى من المجتمع من غير موظفي الدولة ممن هم في منتصف العمر وكبار السن من (٦٠ سنة) فما فوق ، كالقضاة والاطباء والعمال_ من القطاع الخاص _ والمتقاعدين .

٢- اجراء دراسات علمية مماثلة تتناول دراسة الكفاح الشخصي وتنظيم الذات والسعادة وتكامل الذات والحاجة الى المساعدة والتغيير الاجتماعي والتمرد وأساليب المعاملة الوالدية والهوية والالتزام الديني والتهديد

الاجتماعي والمعتقدات الصحية والتوافق النفسي والاجتماعي ومعرفة المزاج _ سمة وحالة _ .

المحتويات

المفحة	الموضوع
أ	العنوان
ب	الاية القرانية
ج	توصية المشرف
د	الاهداء
هـ	شكر وامتنان
و_ز	مستخلص البحث
ح	ثبت المحتويات
ط	ثبت الجداول
ي	ثبت الاشكال
ك	ثبت الملاحق
١	الفصل الأول: الاطار العام للبحث
٢	مشكلة البحث
٤	أهمية البحث
٧	اهداف البحث
٧	حدود البحث
٧	تحديد المصطلحات
١٠	الفصل الثاني

١١	الكفاح الشخصي Personal Striving \مقدمة
١٢	النظريات التي تناولت الكفاح الشخصي :
١٢	أولاً/ الكفاح الشخصي عند ادلر (١٨٧٠-١٩٣٧)
١٤	ثانياً / الكفاح الشخصي(العصابي) لهورني (Horney ,1945 (Neurotic's personality striving
١٩	ثالثاً / نظرية كفاح الهوية لدى مارشيا (Marcia,1980) Identity) (striving
٢٢	رابعاً / نظرية تعقيد الذات للكفاح الشخصي لدى لينفيل ١٩٨٦:
٢٤	خامساً/ الكفاح الشخصي الروحي Spiritual striving لمارتن وكارلسون (Martin&Carlson,1988)
٢٨	سادساً/ نظرية كومباس، (١٩٩١) Compas)للكفاح الشخصي
٢٩	سابعاً/ نظرية ايمونز(Emmons, 1991) للكفاح الشخصي Personal : striving Theory
٣٧	_ النظرية الفسيولوجية العصبية لكري (Gray,1982,1992) :
٣٨	الكفاح الشخصي وعلاقته ببناء الاهداف والرفاهية النفسية ومستوى التفكير
٥٢	الكفاح الأخلاقي لدى ايمونز Moral Striving) (Emmons, 2006)
٥٤	الفصل الثالث : إجراءات البحث
٥٥	أولاً:مجتمع البحث
٥٦	ثانياً:عينة البحث
٥٧	ثالثاً:أداة البحث
٧١	رابعاً:الوسائل الإحصائية

٧٢	الفصل الرابع : نتائج البحث وتفسيره
٧٤	توصيات البحث
٧٥	المقترحات
٧٦	مصادر البحث
٧٧	أولاً:المصادر العربية
٧٨	ثانياً:المصادر الأجنبية
٨١	الملاحق

تحت الجداول

رقم الصفحة	العنوان	رقم الجدول
١٣	مجالات الكفاحات الشخصية من وجهة نظر ادلر	١ .
١٨	موجز لنظرية هورني (Horney , 1945)	٢ .
٤٥	امثلة للكفاحات ذات المستوى المرتفع والمنخفض في التفكير	٣ .
٥٥	جدول احصائية أساتذة الجامعة	٤ .
٥٧	جدول اعداد عينة البحث على وفق متغير الكلية والجنس	٥ .
٥٨	نسبة اتفاق الخبراء حول صلاحية فقرات مقياس الكفاح الشخصي لدى تدريسيي جامعة القادسية	٦ .
٦١	القوة التمييزية لمقياس (الكفاح الشخصي لدى تدريسيي جامعة القادسية) بأسلوب المجموعتين المتطرفتين .	٧ .
٦٦	جدول علاقة درجة الفقره بالدرجة الكلية	٨ .
٧٣	الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لمقياس الكفاح الشخصي لدى تدريسيي جامعة القادسيه	٩ .
٧٤	الفرق على مقياس التسوييف الاكاديمي على وفق متغير الجنس (ذكور ، إناث)	١٠ .

ثبت الاشكال

رقم الصفحة	العنوان	رقم الشكل
٢٢	مراحل تعاقب الهوية في كفاح الهوية (Marcia,1980,p2-18)	١ .
٢٨	مستويات الاستجابة لتهديدات الكفاح الشخصي (Compas et al , 1991,p.553)	٢ .
٥١	أحداث الحياة وعلاقتها بالرفاهية النفسية والبدنية (Smith et.al.,1999, P.434)	٣ .

ثبوت الملاحق

رقم الصفحة	العنوان	رقم الملاحق
٨٢	كتاب تسهيل مهمة	١ .
٨٣	مقياس بصورته الأولية المقدم لسادة الخبراء	٢ .
٨٧	مقياس بصيغة المعتمدة لغرض تحليل الفقرات	٣ .
٩١	مقياس بصيغة النهائية	٤ .

الفصل الأول

الإطار العام للبحث

- مشكلة البحث

- أهمية البحث

- أهداف البحث

- حدود البحث

- تحديد المصطلحات

أن القرن الحادي والعشرين هو اكبر المراحل الزمنية التي شهدت تغيرات حاده في الحياة البشرية ، اذ ان العالم في السنوات القليلة الماضية قد تغير بخطى سريعة يصعب ملامتها ، وشهد عددا من التغيرات جاءت نتيجة تغيير رؤس الا وهو التقديم العلمي الهائل فجاءت حياتنا وظروف معيشتنا تريد صوت الافكار العلميه والاختراعات المذهله ، اضافه الى التغيرات السياسيه والاقتصاديه والثقافيه والاعلام ، ولكي نستطيع التكيف على كوكب الارض في شكله الجديد علينا ان نواكب الروح العلميه في حياتنا وافكارنا وطموحنا ، واهم مظاهر تلك الروح غريبا او حديثا ، فقديما عرف القادة العظماء وكبار الاثرياء كيف يخططون لحياتهم لكي يحققوا أهدافهم الكبرى ، فالخطيط ليس نمطا علميا في التفكير فحسب ولكنه نمط حياتي كذلك ، ونحن في أمس الحاجة الى التخطيط لحياتنا في هذا العصر على نحو اكبر من ذي قبل ذلك لاننا نحيا في عصر تقوده الخطط ، فالواقع السياسي الراهن تتحكم فيه خطط الدول الكبرى بعيدة المدى والظروف الاقتصاديه في الدول الفقيرهوالدول الغنيه تشكلها المؤسسات الماليه الكبرى فحسب وحتى الحركه الثقافيّه تدور الان في فلك خطط العولمه فاذا لم تكن للمرء خططه التي يسير بها حياته لأراديا على وفق خطط يعدها غيره بالشكل الذي يخدم مصالحهم هم لامصالحه هو وعندما تحيا حياتك على نحو مخطط فأنت تعرف ان لديك رأيا بشأن الحال الذي سوف تصبح عليه وبناء على هذه العرفه تتشكل تصرفاتك كما ان حياتك بأكملها تعتمد تلك المعرفه.(المفتي ، ٢٠١٥ ص٢٠) كما ان للكفاح صراعاته الخاصه وهو متداخل ومرتببط بالرغبه في الانجاز او عدم الانجاز ، وان الصراع بين أي كفاحين لهدفين يحدثان تناقضا باتجاه كلا الكفاحين ذلك لان متطلبات الحياة كثيره والاهداف الحياتيه تكون بعضها ذات جاذبيه وبريق تستلزم الكفاح من اجلها ، ولكي تكون الكفاحات متوجهه بالاتجاه الصحيح ينبغي ان تكون مخططات الذات داعمه تلك الكفاحات. (Pennebaker , 1985, p. 178) ان مامر ويمر به المجتمع العراقي من تحولات وتحديات واحداث الظروف الاستثنائيه ومنذ سنوات اسهمت في رسم نظرة الناس الى الحياة والمستقبل ، فالحوادث المفاحئه كالتفجيرات والمفخخات والخطف والتهجير وغيرها جعل الناس يتحركون بحذر شديد مع توقعات سلبيه عن واقعهم ومستقبلهم ، هذا الوضع الغاغط والقلق احال المهمات التقليديه المعتاده التي تشكل احيانا اعباء على الفرد التي يؤديها بتناقل ومن دون دافعيه مشغولا عنها بالواقع المؤلم

وحالة الأمان الذي أصبح سمة العصر فكيف بالمهام الابتكره او الجديد او اية محاوله للوصول الى تحقيق انجازات تحتاج بصورة او بأخرى الى وضع مخططات مدروسه جيدا لتساعد في انجازها او تسهيل عمليه ادائها ومن جانب اخر فأن هذه المخططات تحتاج الى كفاحات وجهود كبيره لتحقيقها كلما كبرت وتشعبت وزادت فائدتها العلمي هاو النظرية ، تلك الظروف القاسيه كلها حالت دون اظهار هذه الانجازات وبروزها في ارض الواقع هذا من جانب ومن جانب اخر هناك بعض الامور التي قد تبدو ايجابيه اسهمت كذلك في تقويض المهمات وهو (النظام الوظيفي) اذ اصبحت الوظيفة الملاذ الامن ، واصبح السعي من اجلها قمة الكفاحات لدرجه القيام احيانا ببعض الاعمال المنافيه للاخلاق والمبادئ كالرشوى والمحسوبية للوصول اليها ، ففي الوقت الذي يكسب بعض الناس ماديا من وراء هذه الافعال الا ان هناك من يحبطه هذا الوضع ومن الناس كذلك من يشل قدراته ويحول بينه وبين اية كفاحات او مخططات مجديه هادفه ، وهناك مشكله النظام الحكومي الذي الزم العاملين برواتب محدد (على الرغم من الارتفاع البيئي بالاجور) والترقيات الثابته التي لاتخضع للتقديم والمفاضله مما يساعد على التقاعس عن بذل الجهود للتميز وخلق روح المنافسه وللوصول الى موقع متقدمه في الوظائف وحتى هذا المواقع باتت مخصصه لافراد معينين من دون النظر الى المزايا التي يتحلون بها ولكن تحت مسميات عدة وانتماءات تؤهلهم لذلك مهما كانت ان كانوا يتمتعون بمؤهلات او لا ، وهنا تتجلى مشكله الن حث النظرية عن طريق :

١ - ما طبيعة الكفاحات الشخصية التي يسعى اليها الافراد ضمن عينة البحث ؟

٢ - ما مستوى الكفاح الشخصي لدى عينة البحث

أهمية البحث

ان الكفاحات تشير الى الاهداف النموذجية التي يحاول الشخص انجازها وتحقيقها ، ولمعرفة طبيعة فهم مصطلح الكفاحات الشخصية وتكوينه يجب علينا توضيح بعض الامور:-

أولاً: ان التركيز على فكره ان الكفاح يشمل مفهوم نشوه الفعل في دافعية الانسان ، وهذا ما يتأكد لنا من تعريف كارولي (Caroly ، ١٩٩٣) فهو ظرف او حاله حقيقيه او خياليه Imagined تجاه طموحات الشخص وهي فعاليه طوعيه ديناميه تدفع الى الامام وقد ذكرت كارولي كذلك في سياق بداية الاهتمام بالهدف ومضمونة ، ان الاتجاه الذاتي والضبط الارادي Control Volitional والتنظيم العاطفي Emotional modulation وبناء الهدف حددت عن طريقها حاله كونه متغيرا دافقيا (٢٧٤ . p, 1993, Caroly) .

ثانياً: ان الكفاحات لا تعطي معلومات عن ماذا يحاول الشخص ان يقوم فحسب بل تعطي معلومات كذلك عن من الذي ان يكون هو ؟ وهذه تمثل اهدافا عاليه النسبه وهي المجالات الرئيسيه في هوية الشخص .

ثالثاً: تعد الاهداف الشخصية صورة لتجارب الشخص ، وقيمه والتزاماته وكما يحددها الشخص ذاته.

رابعاً: انها تمثل احتمالات فضلا عن كونها حقائق لم ترفض بشكل كامل اذ انها تعكس ما يحاول الشخص القيام به وليس بالضرورة ما يفعله فعلا ، اذ ان فهم الكفاح يأتي من الرحله نفسها (رحلة الكفاح) وليس المكان المحدد الذي ينطلق منه هذا الكفاح ولا يكون بالضرورة بذل جهود شاقه

(٧٣٢ . p , 2005 , Emmons)

وبالانتقال الى دراسة بوستيليو (postpolio ، ٢٠٠٥) نجد للكفاح الشخصي علاقه مع الفضيله والحكمه والصبر اذ يرتبطون في المحصله النهائيه باليات الهدف الداخليه .

والفضائل Virtues كونها امتيازات مكتسبه في صفات شخصيه يسهم امتلاكها في اكتمال الشخص او كماله ، واما الحكمة prudence فهي استعمال العقل للتمييز بشكل صحيح بين ما يساعده وما يعوقه وعندما تطبق الحكمة على السعي نحو الهدف يطلق عليها (التبصر او التعقل) والتفكير بما سيجلبه المستقبل والمتابعه العقلانيه للاهداف طويلة الامد(١٢١ . Emmons , 2005 , p)

وقد عرف روبرت نوزيك (١٩٨٩) والحكمة بأنها : قدره على رؤية وتقدير المغزى الاعمق لما يحدث وفهم الفيم ليست المجرّد منها بل اعظمها ، ورؤية العالم في ضوء ذلك . فالشخص الحكيم يعرف أي الاهداف مثمره في نهاية المطاف وايها لا تقدم سوى الوهم وعلى وفق ذلك يرتب حياته .

في موضوع الحكمة وقال ان لها خمسة مكونات واستطرد ايمونز (١٩٩١ ، Emmons)
(هي :

- أ. تتحسب للاختيار ، وللتخطيط ، وللسعي على المدى الطويل ، وللنهايات الفاضله .
 - ب. تبتعث على الشعور بالقلق فيها يتعلق بالهويه ، والتواصل الذاتي ، والتكامل الشخصي حينما يوجه الفرد نفسه نحو المستقبل .
 - ج. انها تتطوي على السعي العقلاني للنهايات المناسبه .
 - د. انها تتضمن تعظيم الرضا لاهداف عدة .
 - ت. تبحث عن خير المصلحه الذاتية للفرد من دون ان تكون مدمرة بشكل جماعي ، وتؤدي الى معرفة الاهداف بعيدة المنال
- (١٢١ . Emmons , 2005 , p) .

اما الصبر patience فهو قدره على العيش في اللحظة الراهنه حينما يفضل الفرد فعل شيء اخر (١٢١ . Emmons , 2005 , p) .

وكما يقول ابمونز هو شرط ضروري لانجاز أي شيء ذي قيمة ، وقام ابمونز بمناقشة اربعة معان ابتدائية للصبر وهي:

أ. معاناة مع هدوء ورباطة جأش.

ب. التريث والتسامح مع الاخرين .

ج. الاستعداد للانتظار من دون تذمر .

د. الثبات والاتساق في بذل الجهد (المثابرة).

فربما يرى المرء الصبر قوة معاكسه لازمه (النشاط المحكوم) الذي يمكن ان ينتج احيانا التوجيه المستقبلي والسعي نحو الهدف ، كما الحال مع الحكمه ، فقد كان اهتمام علماء النفس اهتماما قليلا بهذه الفضيلة ، على الرغم من انها قد درست تحت مظاهر ذات صلة (على سبيل المثال ، تأجيل الاشباع) (١٢٣ _ ١٢٠ . ١٢٠٥,postpolio, 2005, pp) .

وهناك دراسة بينيت (١٩٩٣, penet) التي ربطت المثابرة بأهداف الكفاح فعلى الرغم من ان الصبر يتعلق بالحاضر المثابرة تركز على المستقبل فيه القدره في الحفاظ على الالتزامات لتكون صامده وعلى التحمل على الرغم من العقبات وعلى تقديم التضحيات ومقاومة اغراءات الكل فمن اجل حياة جيده يجب ان تجتمع المثابره مع النوع الصحيح من الاهداف والمثابره من دون اهداف صحيحة تصبح بلا فائده بل مجهده والشخص الذي يصر على الاستمرار فحسب قد يكون شخصا متذمرا ومزعجا ومتعبا وعديم الفائده وهذه الفضائل هي ستراتيجمات معرفيه بلا شك وهي منظمات مهمه في سعي ناجح نحو الاهداف ولكنها قد لا تكون كافيه لفهم عدد من الطرائق التي تسهم تلك الاهداف عن طريقها في الحياة الايجابية وهذا النهج الذي يعرف بالفضائل المعرفيه التي الشخص من متابعة فعالة لسلوك موجه نحو مقاصد اعلى واهداف قد تكون نهجا مثمرا يمكن الاخذ به.

(١٢٢ . ١٩٩٨, Emmons, 2005, p) . وري كلنجر (١٩٩٨, klinger) ان الكفاح الشخصي

يرتبط بالسعاده sHappines لان مانقدم به جميعه من اعمال وحتى انفعالاتنا وعواطفنا التي نشعر بها ترتبط بطبيعة اهدافها لان الهدف الاول في الحياة هو ان نكون سعداء)

(٢٢٢ . 1998, klinger , p) .

وتكمن أهمية البحث الحالي في :

١. يرمي البحث الحالي الى بناء واعداد اداة لقياس متغير الكفاح الشخصي موضوع البحث الحالي واعداده ليسهم في قياس ذلك المتغير او التعرف عليه ، من اجل تشخيصه والاسهام في معالجة الاشكاليات الفكرية والسلوكية ذات العلاقة.
٢. كما تكن اهمية البحث الحالي في العينه المستهدفة الا وهي شريحة اساتذة الجامعة لهذه الشريحة من اهمية جيدة في صناعة المستقبل .

أهداف البحث

يهدف البحث الحالي الى :

- ١.تعرف الكفاح الشخصي لدى اساتذة جامعة القادسية .
٢. تعرف الفروق في الكفاح الشخصي لدى اساتذة جامعة القادسية على وفق متغير الجنس (تدريسي/تدريسية) .

حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بأساتذة جامعة القادسية وللتخصصات العلمية والانسانية للعام الدراسي ٢٠١٦ - ٢٠١٧ ومن كلا الجنسين

تعريف المصطلحات:

الكفاح الشخصي Striving personal:

وعرفه كل من :

١-أيمونز (Emmons,1989): هو تكرار حدوث الأهداف التي تُميز السلوك الهادف للشخص وهو ما يحاول الشخص القيام به نموذجياً أو ظاهرياً (Emmons,1989, P.92).

٢-أيمونز (Emmons,1992): هو أهداف متكررة يحاول الشخص ان ينجزها في حياته (Emmons,1992, P.554).

٣-كارولي (Caroly,1993): هو حالة تصورية تجاه ما يتحمله الشخص وما يدفع بنشاطه الطوعي تجاه مهمة معينة (Caroly,1993, P.274).

٤-أوستن وفانكوفر (Austen & Van Couver,1996): هو السعي لتحقيق أهداف شخصية، محددة للسلوك على وفق أهداف وظيفية وسيطية من بين سلوكيات معينة واستعدادات دافعية (Austen & Van Coaver,1996, P.5).

٥-تعريف تيهراي (Tehrani,1998): هو مجموعة من الأهداف التي تعد صفة أو ميزة خاصة لشخص بين صفاته الشخصية (Tehrani,1998,P.392).

٦-أيمونز (Emmons,2006): يشير إلى الأنواع المميزة للأهداف التي يحاول الفرد تحقيقها عن طريق سلوكه اليومي (Emmons, 2006, P.1).

٧-وعرفه ايضاً انه أهداف شخصية مقبولة شعورياً ذات معنى يسعى إليها الأشخاص في حياتهم اليومية (Emmons,2008, P.1).

٨-كما عرفه انه يشير إلى الأهداف المثالية التي يحاول الشخص تحقيقها بوصفها تمثيلات داعمة ومساندة فردية ومعرفياً، وهي تعبير رئيس للتوجه المستقبلي وأهداف الحياة (Emmons,2008, P.1).

٩_تعريف ايمونز (2013) ، Emmons : هو إدراك الفعل الناشيء عن دافعية الإنسان وفهمه لأنه يركز على الحركة السلوكية تجاه نقاط نهائية محددة وهو اهداف شخصية تعد تمثيلات ادراكية معرفية تؤول بوصفها أحداثاً أو عمليات تعمل وسيطاً محدداً للسلوك على وفق اهداف وظيفية تقع بين سلوكيات معينة واستعدادات دافعية وتعد اهدافاً متكررة يحاول الشخص ان ينجزها او يحققها في حياته (2013 Emmons) .

وقد اعتمد الباحثين التعريف السابق (ايمونز ٢٠١٣ ،) بوصفه تعريفاً نظرياً مقياس الكفاح الشخصي في البحث الحالي.

التعريف الإجرائي: هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب بعد اجابته على مقياس الكفاح الشخصي الذي وُضع لهذا الغرض .

الفصل الثاني :

اطار نظري

الاطار النظري

الكفاح الشخصي Personal Striving

مقدمة :

يعمل الكفاح الشخصي بوصفه مبدأً تنظيمياً دافعياً يعطي الترابط والاستمرار يوماً بعد آخر في الشخصية ، ويتضح أثره في تنظيم الذات (Self- regulation) ، ويُعتمد في تنفيذ الخطط وأجازها ، وتأتي الإجراءات Execution المحققة للأهداف في المرتبة الثانية ، على وفق أيمونز (Emmons,2003) فأن الإجراءات هي إستراتيجيات ذاتية تهتم بكيفية الوصول الى الاهداف لحالات معينة من دون أخرى وذلك بوضع خطط ينبغي تنفيذها للوصول الأفراد الى النجاح في الحياة (Emmons,2003,p.40)

وان الأهداف تعكس خيارات الأفراد وكذلك تعكس معنى الحياة لديهم التي تعزى اليها كل الجهود الفردية والنشاطات التي يسعى الانسان اليها لأعطاء صيغة معينة لحياته، فقد تكون هناك أهداف يشعر عن طريقها الانسان بالسعادة والرفاهية well being لكنها غير مستقرة وتحتاج الى اعادة صياغة وتعديل على وفق مراحل الفرد العمرية التطورية (Emmons, 2005, p.40)

ففي مرحلة الشباب يواجه الأفراد عملية التغيير وعليهم ان يواجهوا مهمات جديدة وتحديات صعبة وتكون مرحلة بحث عن العلاقات العاطفية (الودية) والصدقات ، وقد تأخذ الأهداف الشخصية في المستقبل شكلاً آخر من الأفعال والعلاقات عن طريق العلاقة بين الذات والبيئة الاجتماعية (العائلة والأصدقاء ووسائل الأعلام وثقافة الفرد) (Higgins, 1987, p. 94)

ومن جهة أخرى قد تحدد الأهداف طبيعة التفاعل بين الفرد والبيئة ومع السياق الاجتماعي - التاريخي (Socio-historical context) الذي يمكن ان يؤثر في طبيعة الأهداف ومضامينها (Grob, Gomez, Kring, Bangerter, 2008, p.411)

النظريات التي تناولت الكفاح الشخصي :

أولاً/ الكفاح الشخصي عند ادلر (1870-1937)

اعتقد ادلر بأن أساس الدوافع الانسانية هو الكفاح نحو التفوق ومنها الوصول الى درجة اعلى، والرغبة في تحسين ذات الشخص والسيطرة على التحديات ، والتحرك باتجاه تكامل الذات ، وادراك الذات)، وان الكفاح الاعلى والتفوق ينشأ من الشعور العام بالنقص خبرها الشخص في أثناء مرحلة الرضاعة والطفولة إذ يكون فيها طفلاً من دون مساعدة ومعين، ومعتمداً على الاخرين ، والشعور بالنقص يدفع ويُحفز الاشخاص لتعويض ضعفهم الحقيقي (الفعلي) عن طريق التركيز على مواهبهم وقدراتهم وعن طريق العمل بجد نحو تحسين انفسهم وتطويرها ، وهكذا رأى ادلر (Adler ,1954) ان المشاعر الانسانية العامة الدنيا inferiority (بناءه ومفيدة) ، وعندما يكون الاشخاص غير قادرين على تعويض ضعف معين فإنهم يعملون على تطوير عقدهم وهو الشعور العام بالنقص والضعف وانعدام الحاجة الى المساعدة ، وان الاشخاص الذين لديهم عقده الشعور بالنقص يكونوا غير قادرين على الكفاح نحو السيطرة وتحسين الذات وتطويرها ومن جانب آخر يتمكن الاشخاص من التعويض المفرط لمشاعر النقص inferiority feeling ، وان السلوكيات ربما تتضمن زيادة او افراطاً في انجازات الشخص والاهمية في الجهد المبذول لتغطية الضعف وتجاهل واقع الحدود الشخصية وحقيقتها ، ويعتقد ادلر بأن الانسان لكي يكون انساناً فهذا يعني ان تكون لديه مشاعر نقص وبناءً على ذلك فإن اي شخص يرى ضعفه الشخصي Powerlessness في وجه الطبيعة ، فإن الموت هو النتيجة الملائمة والحتمية للوجود ، نجد مشاعر الضعف عند الشخص السليم عقلياً تعمل بشكل دافع من اجل المحاولة للمواجهة والتغلب على العوائق للمحافظة على ذات الشخص في الحياة (Adler,1954, p. 16) .

ويرى ادلر ان كفاح الافراد هو شعور بالنقص في مقابل مشاعر الاهتمام والاهمية ، إذ يمكن استعمال الشعور بالنقص حافزاً او الشعور بالخطر لعدم الكفاح لان الفرد عندما يشعر بعدم القدرة على الانجاز في مجال معين ربما يتجاوز هذا المجال الى مجال اخر وتعويض مفرط من اجل شعوره بالنقص وقد يتجاوز الفرد مشاعر النقص من مجال الى مجال اخر ويعوض عنه وربما يكون تعويضاً مفرطاً والجدول (3) يبين مجالات الكفاحات الشخصية من وجهة نظر ادلر (Adler,1954, P.16)

الجدول (١)

مجالات الكفايات الشخصية من وجهة نظر ادلر

المجال	النقص	الأهمية
١	العجز العضوي ، الاعاقة الجسدية ، التشوه Deformity ، القبح ، Ugliness ، الضعف ، الطول او الوزن الشاذين ، المرض ، الجوع او العطش الشديدين ، والاحباط الجنسي .	القوة ، الجمال ، القدرة الرياضية ، الصحة الجيدة ، المتعة الحسية ، الاشباع الجنسي ، والتقارب الجسدي .
٢	الجهل ، التجاهل ، الشعور بالغباء ، نقص المهارة ، الصعوبة في التعلم ، والملل .	المعرفة ، الفهم ، المهارة ، القدرة الفنية ، النجاح الاكاديمي ، الاستمتاع الاكاديمي ، الفن ، الدراما ، والادب .
٣	مخططات شخصية سلبية (حقيقية او خيالية) ، الشعور او التصرف بجنون ، عدم الرغبة او انعدام الحب او الكره ، الخجل من شخص او من الذات ، الشعور بالاستياء او بالذنب .	مخططات شخصية ايجابية ، الافتخار بالنفس ، الحب والرغبة من قبل الاخرين ، الاعجاب ((Admired من الاخرين ، الحب ، تحقيق الذات .
٤	الوحدة ، والعزلة ، اويكون مستبداً اجتماعيا ، مهجور ، أخرق او سمح اجتماعيا .	الاتصال والتواصل مع الاخرين ، عضوية في منظمات ، معروف في المجموعة ، المهارة الاجتماعية ، مقبول اجتماعيا ، ذو استحسان اجتماعي
٥	الفقر ، ضغوط مالية ، الدفع لغرض العمل ، خسارة وظيفة ، لايلتزم بالتقاليد والاعراف والمعايير ، خسارة مال .	دخل جيد الدفع الجيد لقاء عمل ، التأمين المالي ، الثروة ، الحصول على زيادة في الراتب ، الفوز باليانصيب او اي عمل معين .

(Stein,1997, P.22)

ثانياً / الكفاح الشخصي (العصابي) لهورني (Horney, 1945) (Neurotic's personality striving)

ركزت هورني (Horney 1945) في نظريتها عن الشخصية في ان السعي الى القوة والمكانة Prestige والملكية Possession هي إحدى الطرائق المتقدمة في مجتمعنا للحصول على الضمان Reassurance والراحة في مقابل القلق والضعف ، ولأي هدف من الأهداف يسعى الفرد ويرغب في البحث عن الطمأنينة طوال حياته ، وقد أطلقت مصطلح الكفاح العصابي Neurotics striving الذي رأت أنه يسود في المجتمعات بأعتماد القوى الاجتماعية والظروف التي يواجهها الأفراد لاسيما في الطفولة وهذه الظروف إما أن تشبع وترضي حاجات الطفل للسلامة والأمان أو تحبطها وإذا تسببت هذه الظروف في إحباط الحاجات ستكون النتيجة السلوك العصابي ، إذاً فالعصابية والصراع ليسا مصير كل الناس ولاحظت هورناي Horney أنه إذا توافرت للطفل ظروف طفولة مناسبة فسينمو ويتطور ليصبح شخصية متكاملة وموحدة وهذا يعتمد على موهبة الشخص الفسلي وتكوينه هذا فيما لو تعاملنا معه بوصفه وحدة متكاملة ، فعند الشخص السوي صورة النفس تُبنى على تقويم واقعي لقدراته وإمكاناته وضعفه وأهدافه وعلاقاته مع الآخرين (شلتز، ١٩٨٣، ص١٠٧)

وان الكسب والفوز عن طريق التأثير في الآخرين يعني الحصول على الضمان المادي والمعنوي ، بينما الكفاح من أجل القوة والمكانة والملكية يعني الحصول على الإشباع عن طريق فقدان الاتصال مع الآخرين وتقوية المنصب الشخصي للفرد كذلك وتكون صورة النفس لدى العصابي بعيدة جداً عن الواقع مع ذلك هي حقيقة واقعية وصحيحة عنده ، بحيث يستطيع الآخرون أن يرون هذه الصورة الكاذبة بسهولة لدى الشخص العصابي لكنه لا يستطيع رؤية ذلك ، وصورة النفس المثالية للعصابي هي مثال لما يشعر بأنه كذلك أو ما يمكن أن تكون عليه أو ما يجب أن تكون عليه .

فالصورة الحقيقية للنفس الواقعية مرنة وديناميكية تتغير على وفق تغير الفرد وهي تعكس قوى جديدة ، ونمواً ووعياً جديداً وأهدافاً جديدة والصورة الواقعية هي دائماً جزئية تكملها الدافعية وهدف (شيء نكافح من أجله) لنضفي على حياتنا الرفاهية، وإذا فهي

تعكس وتقود الفرد معاً ، لان النفس الواقعية ديناميكية والاهداف ديناميكية ، وتقود الفرد نحو تحقيق هذه الاهداف المرحلية في أثناء مراحل الحياة (Horney , 1945 , P.162).

أما صورة النفس عن العصابي فهي جامدة ، غيرمرنه ، عنيدة ، وهي ليست هدفاً لكنها فكرة ثابتة ، وهي ليست دافعاً للنمو لكنها عائق له ، وتصبح مستبدة تتطلب التمسك المتصّلب بأحكامها القطعية فعلى سبيل المثال إن الشعور بالقوة لدى الشخص الإعتيادي منذ ولادته يكون فطرياً وعندما ينشأ على هذه القوة يكون بأستطاعته تحقيق قدراته الشخصية العليا (Superior personal Strength) ، وسواء أكانت قوته في قدرة بدنية Physical strength أم قدرات عقلية Mental capacities أم نضجه أم حكمته أم كفاحه من أجل القوة عن طريق الإتصال وطلب الاسناد من عائلته أم جماعته السياسية أو المهنية ، أو إنتسابه الى أرضه التي تشعره بالقوة ويكافح من أجل الحصول عليها أو فكرة علمية حديثة أو الكفاح من أجل فتوى دينية معينة وهكذا ، بينما الكفاح العصابي يكون من أجل القوة والنفوذ وينشأ من القلق والضغينة Hatred ومشاعر النقص (Feelings of inferiority) أما الكفاح الطبيعي من أجل النفوذ فهو ينشأ من القوة وعصاب الضعف (Neurotic of weakness) فضلاً عن العامل الحضاري الذي يؤثر في الشعور بالقوة والبناء الاجتماعي للمجتمع الذي يضيف شعوراً بالأمان بشكل اكبر (Horney , 1945 , P.162).

وأضافت هورني (Horney , 1945) إن الكفاحات العصابية من أجل القوة والمكانة والملكية تعمل على انها وسائل حماية ضد القلق فحسب وإنما تعمل بوصفها منافذ كذلك من خلالها يتم التخلص من العداء المخفي المكبوح (Repressed hostility) ، إذ أن الكفاح من أجل القوة يُستعمل حماية ضد العجز (Helplessness) وهو أحد العناصر الرئيسية المسببة للقلق، ويُعدّ العصاب مستهجناً لأي مظهر للفوز أو الضعف الذي سوف يتجنب المواقف التي يعدها الشخص الطبيعي إنها عامة أو ذات مكانة مثل قبول التوجيه والنصيحة أو المساعدة أو أي نوع من الاتكال على أشخاص أو ظروف أو أي إتفاق مع الآخرين ، إن هذا الاحتجاج ضد العجز لا ينشأ في الحالات جميعها فجأة ولكنه يزداد تدريجياً ، فعند شعور الشخص العصابي بالعجز مثلاً ومواجهته معوقات معينة عندها يكون أقل قدرة على تأكيد ذاته (Self-assertion) وفرض نفسه على الآخرين والشخص الضعيف يصبح أكثر قلقاً منقاداً إلى الآخرين نتيجة ضعفه الشديد وعندها يُستعمل الكفاح

العصابي لغرض الاستشعار بالقوة وتشكيل أداة حماية ضد خطر الشعور بالإهمال أو الضالة (Insignificant) (Horney ,1945 , P.166)

وإن قيمة الشخص الذي يكون كفاحه عصابياً (Neurotic striving) هي قيمة متصلة (فكرة غير عقلانية Irrational) في استعمال القوة التي يعتقد صاحبها أنه يستطيع السيطرة على أي شيء وكل شيء وتكون مرتبطة بالفخر Pride ، وإن الشخص العصابي يمضي طويلاً في معرفة ما الذي يُعد ضعفاً حقيقياً ، ويشعر بالخزي في حالة شعوره بالقلق ويكره نفسه في حال عدم قدرة الآخرين على التوافق معه ، وهو قلق من إخفاء هذه الحقيقة عن الآخرين، كما إن الأشكال الخاصة لمثل هذا الكفاح من أجل القوة سوف تؤخذ بأعتماد من تنقصه القوة ويتخذ شكل ضعف في الوعي Consciously ، والشعور بالغضب في حالة إبقاء أي شيء سراً ، وإن الميول في السيطرة ربما تكون مكبوتة (Repressed) لدرجة أنها لا تشمل الشخص نفسه بل حتى الآخرين المقتنعين به ليسمح فيما بعد للآخرين بالتمتع بمساحة من الحرية ، فإذا كبح الشخص رغبته في السيطرة بالكامل فربما يكون لديه مشكلات بدنية تتمثل في نوبات ألم وصُداع شديدين واضطرابات معوية (Horney, 1945, P.168).

إن مرضى هذا النوع من الكفاح العصابي يجدون من الصعوبة السماح لأنفسهم في التنقل والاندماج في علاقات حرة وذلك لأن هذا يعني فقدان السيطرة على كل ما حولهم ودخولهم في عالم مجهول ، إن موقف الشخص يرتبط ارتباطاً وثيقاً بهذا الجانب من الكفاح من أجل القوة والسلطة وأن أي تأخير أو أي انتظار يكون مفروضاً عليه حتى عند إنتظار (الإشارة المرورية Traffic lights) ويكون مصدراً للإثارة Arousal وإنهم لا يُعيرون إهتماماتهم ولا يعترفون بالتغيير ، وهم لا يُظهرون للآخرين عدم اكتراثهم بالتغيير لأن ذلك سبب بمتعة فقدان إثارتهم ، أما الفتيات اللاتي لديهن كفاح عصابي فهن لا يستطعن أن يُحببن رجلاً ضعيفاً ولا يستطعن التوافق مع رجل قوي لأنهن يتوقعن من شركائهن التخلي عنهن عندما تقتضي الضرورة ولأي ظرف كان ، فهن يبحثن عن الرجل البطل The hero الرجل القوي جداً وفي الوقت ذاته الرجل الضعيف جداً بحيث يُنقاد إلى رغباتهن جميعاً من دون تردد ، أما الموقف الآخر في الكفاح لأجل القوة والسلطة هو التخلي أو الاستسلام (Giving in) عن أي رأي أو نصيحة حتى وإن كانت صائبة وهو شعور بالضعف بالنسبة إليهم ، وإن التفكير بالقيام بذلك فحسب يثير فيهم التمرد Rebellion ، وإن

الأشخاص يعدّون هذا الموقف مهماً لهم لأنهم يميلون إلى تعلم خلفية معلوماتية وامتلاكها ويتركون الخوف جانباً ويتخذون موقفاً مضاداً ، وإن التعبير العام لهذا الموقف ، هو المقاومة الخفية العصابية فمثلاً ربما يصرف وقته وطاقته التي ربما لا تتلاءم مع مقدار ما يحصل عليه

من متعه وأن قناعاته ورضاه في حالة النجاح لها مصدران :-

الأول : شعوره بأنه قد خدع الآخرين وتحايل عليهم.

الثاني : الشعور بأنه قد آذاهم.

هذه الميول والنزعات والرغبات في حرمان الآخرين قد تتخذ أشكالاً عديدة منها إن شعور المريض العصابي تجاه طبيعة المعالج بالاستياء والامتعاض في حالة عدم معاملته معاملة جيدة أو بدرجة أقل مما سوف يدفعه ويعطيه ، وكذلك سوف يشعر بالغضب تجاه موظفيه في حالة عدم رغبتهم بالعمل وقتاً إضافياً من دون أن يدفع لهم مالا لقاء ذلك ، أما علاقته بالأصدقاء والأطفال فتكون الرغبة في الاستغلال غالباً مبررة وذلك بالإدعاء بأن لديهم التزاماً تجاهه ، وربما يدمر الوالدين حياة أولادهم في المطالبة بتضحيات على هذا الأساس وحتى إن لم تظهر هذه الرغبة في مثل هكذا أشكال فإن أي أم تتصرف على وفق أعتقادها بأن الطفل موجود ليعطيها رضا يكون مرتبطاً باستغلاله عاطفياً من الام (Horney , 1945,P.175)

الجدول (٢)

يبين موجز لنظرية هورني (Horney , 1945)

ت	الهدف Aim	الحالة المضادة Reassurance against	اظهار العدائية حسب الهدف
١ -	القوة Power	الشعور بالعجز أو اليأس والضعف	الميل أو النزوع إلى الاستبداد
٢ -	الرفعة والمقام والمكانة Prestige	الشعور بالضآلة والإذلال والضعف	الميل أو النزوع إلى الإذلال والخزي
٣ -	الملكية أو الممتلكات Possession	العوز والفقر المدقع	الميل أو النزوع إلى الحرمان من المنصب والثروة والمكانة

وهناك عدد من المنظرين الاخرين كانت لهم اراء في الكفاح العصابي منهم

فرويد (Freud 1939_1856) الذي رأى أن الكفاح العصابي هو كفاح من أجل المكانة (Prestige) وعدّه تعبيراً عن الميول والرغبات النرجسية Narcissistic ، وقد عدّ الكفاح من أجل القوة والسلطة والملكية والعداء المتضمن فيها مشتقات ونتائج من المرحلة السادية (Anal-sadistic stage) .

وهذه الحالة العدائية لا يمكن تصنيفها إلى أساس جنسي Sexual basis وإنما تكون تعبيراً عن غريزة الموت (Death instinct) والبقاء معتقداً أو مؤمناً (Faithfu) بالأصل والنشوء البايولوجي كذلك لم يبين أدلر وفرويد تأثير القلق في نشوء مثل هذه الدوافع. (Horney,1945,P.187)

ثالثاً / نظرية كفاح الهوية لدى مارشيا (Marcia,1980) (Identity striving)

اشار مارسيا (Marcia) الى مايسمى ب(كفاح الهوية Identity striving) كونه هدفاً مهماً للكفاح الشخصي ، والهوية مفهوم قدمه اريكسون (Ericson, 1966) وهو القاعدة الاساسية التي تفرعت منها بقية النظريات والنماذج التطورية الاخرى للهوية الذي يمثل بأنه شعور ذاتي بالتماثل Sameness والأستمرارية التي تتطور على مرور الزمن ابتداءً من الطفولة عن طريق عمليتي التمثّل والمواءمة اللتان تبرزان بشكل رئيس في اثناء مرحلتي المراهقة والرشد المبكرة من ١٩-٣٥ سنة لتقود لاحقاً الى إنجاز الهوية الحياتية (فاذا لم ينجح) الفرد في تكوينها بشكل حقيقي تصبح مرحلة الرشد صعبة جداً والألفة مستحيلة(نظمي ، ٢٠٠٩ ، ص١٠٦) .

وباعتماد ذلك ذكر اريكسون (Ericson,1968) إن الصراع يحدث في المراهقة ويعني الأختلاف والتعارض بين إنجاز الهوية ورسم صورة للحياة وبين اضطرابها ، وقد وسع مارشيا (Marcia,1980) من مقترح اريكسون بأن هذه المرحلة اي (المراهقة) لا تتألف من تقرير الهوية ولا من اضطرابها بل هي المدى الذي يمتلك فيه الشخص الأكتشاف Explores (البحث) ، والالتزام commitment تجاه الهوية في مجموعة مجالات ومحددات للحياة التي تشمل السياسة politics والوظيفة والدين ، والعلاقات الأجتماعية، وعلاقات الصداقة، والأدوار الجنسية، وهناك مجالين يتخذهما المراهق وهما الأيديولوجيا والمهنة (الوظيفة) ، وبينَ مارسيا (Marcia,1980) ان هناك جزأين مهمين يسهمان في إنجاز الهوية وهما فترة الأختيار وتحدث فيها الأزمة crisis والجزء الاخر هو الالتزام commitment ، وقد عرّف الأزمة بأنها مرحلة الثوران أو التمرد upheaval والأثارة التي فيها ان يُعاد إختيار القيم واعادة النظر في الأختيارات القديمة واكتشاف البدائل او الخيارات الجديدة وهي المدة التي يبدو فيها الفرد منشغلاً ومهتماً بشكل فاعل في اختيار الوظائف والمعتقدات البديلة، وإن الالتزام والإكتشاف هما عمليتان تسهمان في حدوث أزمة الهوية عندما يكون الشخص غير قادر على اكتشاف بدائل هويته وبوجود او عدم وجود (غياب Absent) الالتزام تجاه البدائل المختارة (Marcia,1980, p.3) .

وقدم مارشيا (Marcia,1980) مخططاً يتألف من اربعة انواع من كفاحات الهوية تقوم على أساس مقدار توافر اوغياب الأستكشاف والالتزام، وإن حالات الهوية التي ميزها (مارسيا Marcia) كانت على وفق الآتي :

١- الهوية المعاقة foreclosure: وتكون حالة الأعاقة عندما يجري الالتزام من دون اكتشاف البدائل وتعتمد هذه الالتزامات غالباً الأفكار والمعتقدات الخاصة بالوالدين التي يتم قبولها من دون نقاش، إن الفرد النظامي الذي يمنهج حياته Methodist (*) على وفق معتقدات والديه مع اعتقاده بها او عدم اعتقاده وهو بالتأكيد لايملك هوية منجزة على الرغم من التزامه بها ، ففي اثناء دورة الحياة تحدث تحولات حالة الهوية (في نهاية مرحلة المراهقة) والبلوغ الأولي ، ويكون التغيير ضعفاً اي بمعدل مرتين ومتطوراً (متقدماً) ، وان تغيّر الحالة يكون من توقف النشاط الى حالة انجاز الهوية، وتحدث التحولات غالباً بأنعدام التوازن في الهوية فالأزمة Crisis تأتي بأعتماد الفرد وتوقيت احداث حياتية معينة مثل موت من نحب ، او فقدان وظيفة، او الانتقال من بيئة الى اخرى اقصى من الاولى يكون بسبب حالة انعدام التوازن التي تكون اضطراباته وقتها راكدة ويؤسس الفرد شكلاً من اشكال الهوية عليها ولايقومون بأي جهد لبناء هذه الهوية ولهذا السبب فهم لا يمتلكون هوية لإعادة تكوينها او اصلاحها في ضوء ذلك فإن المعاقين سوف يختارون العيش في بيئة تكون مشابهة الى تجارب مراحل طفولتهم ولهذا السبب نلاحظ عدم تغيرهم عند حدوث حالة انعدام التوازن فهم بالتأكيد لايملكون هوية منجزة على الرغم من التزامهم - فقد يتعرض بعض المراهقين للأعاقة عند إجراء الهوية برغبتهم او تحت الضغط فتحدث مايسمى بالهوية السلبية (Negative identity) عندما يتبنى الفرد هوية في الصراع المباشر ويكافح من أجلها في مقابل الهوية المشروطة وعندئذ يكون للأبناء ذوات بديلة عن آبائهم وحالة الأعاقة هذه لن تدوم لأن الأبناء في مراحل لاحقة سيكافحون من اجل انواع اخرى من الهوية (Marcia,1980,2010,p.4).

٢- الهوية المضطربة (المشتتة) Diffusion Identity

لايكون المراهق قادراً على الكفاح من اجل المواجهه ، او الحاجة الى الكفاح من اجل تطوير هويته وتنميتها فهو يتجنب الأكتشاف او إجراء الالتزام وذلك بالبقاء في حالة غير منظمة من اضطراب الهوية مما قد ينتج في بعض الأحيان العزلة الاجتماعية Social Isolation وأن تعقيد الهوية يظهر في اضطرابها، فهم لايسطيعون اكتشافها او القيام بالالتزاماتها في مجالات الحياة المختلفة، فهم قد

(*)Methodist: مأخوذة من ميثودولوجيا وهي علم المنهج (البلبكي، ٢٠٠٩، ص ٧٢) .

يعيشون أزمة الهوية وآخرون يقررون قرارات خاطئة متكررة واقترح مارسيا (Marcia,1980) في هذا المجال إن ذوي الهوية المضطربة لا يقلقون كثيراً وعندما يقلقون تبدأ اهتماماتهم تتزايد وينتقلون الى حالة من توقف النشاط وتأجيله Moratorium status ويصبحون مضطربين جداً لعمل كفاح لموضوع آخر وتشخص حالتهم في بعض الأحيان بأن لديهم شخصية فصامية شخصية schizophrenic أو قد يتبنون هوية ذاتية هدمية Self- destructive identity (Marcia,1980.2010,pp3-18).

٣. هوية توقف النشاط Moratorium Identity :

وهو نوع آخر من انواع الهوية او كفاحات الهوية Identity striving وهو حالة الأفراد الذين يكونون وسط الأزمة crisis التي تكون التزاماتهم اما غائية او غير معروفة ولكنهم يبحثون ويكتشفون البدائل بطريقة فاعلة، وذكر مارسيا (Marcia,1980) ان هؤلاء الأشخاص يكون لديهم قلق عالٍ تجاه اي كفاح أو تجربة والعالم في نظرهم مكان غير متوقع الاحداث والظروف وغير قابل للتنبؤ على الرغم من هذا القلق إلا ان بعض الأفراد يقومون بالاستغراق والتأمل والأستمرارية (Marcia,1980,p.3)

١. الهوية المنجزة Identity achievement

هي اختيار اوخوض أزمة والعمل عن طريقها ، فقد عدّ مارسيا (Marcia) إن التقدم المحتمل من تعويق الهوية (foreclosure) الى حالة توقف النشاط (Moratorium) لتحديد الإنجاز إذ عدّ الإنجاز حالة الأفراد الذين يعانون أزمة ويقومون بعملية بحث عن الهوية بوساطة الكفاح (كفاح الهوية) ويقومون بالالتزامات عندما ينجزون مرحلة امتلاكهم الهوية ويطورون تعريفهم ذاتهم Self_definition بشكل داخلي وأصيل وصولاً الى الشكل الخارجي والمختلف كلياً عن الداخلي والشكل (١) يوضح الكفاح لأنواع الهويات كما أفترضها مارسيا (Marcia,1980,p.18).

		الازمة	
		موجود	غائب
الالتزام	موجود	<p>أنجاز الهوية انجاز ناجح في مفهوم الهوية</p>	<p>اعاقة الهوية تبنى لكنها ليست قابلة للنقاش من الوالدين او من منظومة القيم الاجتماعية</p>
	غائب	<p>توقف نشاط الهوية الكفاح الفعال لغرض فهم الهوية</p>	<p>اضطراب الهوية غياب الكفاح تجاه الهوية وعدم الاهتمام الواضح تجاهها</p>

الشكل (١) يبين مراحل تعاقب الهوية في كفاح الهوية (Marcia,1980,p2-18)

رابعاً / نظرية تعقيد الذات للكفاح الشخصي لدى لينفيل 1986:

يتفاعل بعض الافراد تجاه الظروف اليومية والمتغيرات الحياتية في خطى واسعة ومواجهتها والتغلب عليها بسرور وبعيداً عن اليأس والقنوط ، أما البعض الآخر فيكونون اكثر تأثراً بالاحداث والتجارب ويتعاملون بمزاج حاد مع تلك الاحداث اليومية وتكون صفة هؤلاء الافراد في أختلاف ردود افعالهم نحو المواقف .

(Emmons, 1985, p.330) (Larsen &Diener ,1986,1987, P.478) & Levine

ويشمل رد الفعل المؤثر في : شدة الاستجابة الانفعالية Intensity of emotional والتغيرات الانفعالية Emotional variability وارتباطهما بمدى واسع من المؤثرات المعرفية والسلوكية (Larsen,1987,P.478) وقد اقترح لارسين ودينر

(Larsen&Diener,1987) ان الاختلافات تتمثل في تعقيد الذات (Self complexity) المعرفي الذي يرتبط بالفروق الفردية للأفراد وردود افعالهم.

وقد عرّفت لينيفيل (Linville,1985) التعقيد المعرفي على انه " معرفة ذاتية منظمة لعدد كبير من المجالات والجوانب التي تعتمد نسبياً عليها مع تعقيد اكبر لعناصر مختلفة أخرى في ضوء نظام تكاملي معين" (Linville,1985,p.479)

(Diener& Larsen ,1987 , p.81).

اما التبسيط المعرفي فقد عرفته لينيفيل (Linville,1985) " بأنه نظام ذي عناصر قليلة او اتكالية واعتماد عالي بين العناصر والمكونات ، وظهرت لينيفيل (Linville,1985) درجة الاختلاف والتعقيد بين تمثيلات الذات الشخصية ، وانها ترتبط بنوع الخبرات التي يمر بها الشخص، وان الافراد ذوي المستوى الواطئ من التجارب الذاتية تكون عاطفتهم وانفعالاتهم اكثر اختلافاً من الافراد ذوي المستوى العالي من التعقيد والاختلاف للذات ، اما من تكون لديه ذوات بديله (Alternative selves) فتمنع الشخص من ردود فعل حادة ضمن حدود واحدة ، واستناداً الى لينيفيل (Linville,1985) فإن جوانب الذات المختلفة تحتوي خبرات معينة تمنع زيادة ردود فعل ذات تأثير عالٍ ، وهذا يتأثر بمحددات الادوار الاجتماعية وفي المقابل (Linville,1982,p.479) فقد اقترح لارسين ودينر (Diener,&Larsen 1987) بديلاً لنظرية لينيفيل (Linville,1982,1985) تكمن في أن رغبة الفرد وميله الى الاختيار والتجربة بعمق مع تدفق عواطفه المختلفة ستكون متوسطة التعقيد او التمييز في النظام المعرفي الشخصي بمعنى ان الفرد الذي يُجرب سبل الانفعالات والعواطف المختلفة سوف تبنى اهدافه وعلاقاته الاجتماعية وتمثيلاته الذاتية (self-representation) بطرائق مختلفة وبالتالي تظهر لديه مستويات عالية من التأثير affect ، وعلى وفق نظرية لارسين ودينر (Emmons & Larsen & Diener , 1985) فإن الافراد الذين يجربون انفعالات ثابتة ومعتدلة سوف تبنى أهدافهم ونشاطاتهم وعلاقاتهم الاجتماعية بطرق أقل اختلافاً وتميزاً الذي يؤدي فيما بعد الى تمثيلات ذات مستويات بسيطة

(Emmons &Diener & Larsen ,1985, P.1254).

وبهذا فإن أنظمة الكفاح الشخصي المختلفة ترتبط مع شدة الانفعال وتأثيراته في قبول مؤثرات واختلافات في تمثيلات الذات ، وكلما كانت تمثيلات الذات ابعد كان الاستقرار اكبر، ومن نظرية تنظيم الاستثارة (Arousal regulation theory) فإن الاستجابات تعمل بوصفها آلية تعويض تنظم مستوى الاستثارات البدنية (Level of physical arousal) للفرد

. (Emmons &Diener & Larsen ,1985, P.1254)

ولان الافراد يختلفون في مستويات الاستثارة الحسية وحتى لو إن جميع الافراد يُظهرون سعياً ذا مستويات متشابهة فإن الاستثارة والانفعال المعتدل يمكن ان تفترض كون الافراد يبنون ذواتهم بمستوى كبير من الخبرة يتعلق بمستوى من الانفعال الاساسي (Eysenck,1967,P.479) وقد وجد لارسين وزارات (Zarate, &Larsen 1986,) ان الاشخاص الواقعين تحت الاستثارة الواطئة او غير المستثارين يكونون اكثر من الاشخاص المثارين انفعالياً في احتمال اِظهار تفضيل تجاه العواطف القوية واكثر اِظهاراً لها في المواقف العاطفية ، وان الافراد المتأثرين (شديدي التأثير) تكون لديهم أنظمة تمثيل ذات مختلفة موازنة بالاشخاص ذوي التأثير الواطئ

(Zarate, & Larsen ,1986, p.481) .

خامساً/ الكفاح الشخصي الروحي Spiritual striving لمارتن وكارلسون (Martin&Carlson,1988)

عرّف الروحانية Spirituality كل من مارتن وكارلسون (Martin&Carlson,1988) بانها العملية التي ينظم الأفراد بها حياتهم ويوجهونها بأشياء غير مادية وهي تجاوز متطلبات الذات واكبر منها مستمدة قوتها من طاقة روحية عليا (Martin &Carlson,1988,p509).

وتتوضح الروحانية في كيفية تعريف الأهداف الروحية والدينية وتحديدها وكيفية تقويمها لأن الدين Religion هو عمل استثنائي وبناء متعدد الأوجه، فقد تكون الكفاحات الدينية والروحية مختلفة عن الكفاحات غير الدينية، وان التجربة الدينية ربما تختلف عن

انواع اخرى من التجارب النفسية، وقد صَّور باتسون وسكونراد وفينتر (Batson&schoenrade&ventis,1992) الدين بأنه:

(١) مميز وفريد إذ ان التجربة الدينية اكثر شمولية واساسية في حياة الشخص من اي شيء آخر.

(٢) يحمل جانب التعقيد في النفس الانسانية إذ إن الخبرات الدينية تتضمن طبقة معقدة من العمليات النفسية والاجتماعية والعواطف والمعتقدات، والاتجاهات، والقيم، والسلوكيات، والبيئات الاجتماعية

(٣) إنه متنوع ومختلف لأن يعبر عن الوضوح الفكري والنفسي وعلى المستوى التجريبي فإنه يشكل تحدياً كبيراً للباحث الذي يسعى ويجتهد في دراسته وفي تحليل الوحدات الدينية والروحية (Batson&schoenrade&ventis,1992.p410)

ورأى بولوتزين (Paloutzian,1996) وايمونز (Emmons, 1998) ، ان هناك حوالي ٣،٥ بليون شخص حول العالم يأخذون في الحسبان الدين كونه متغيراً رئيساً في حياتهم اليومية، ففي دراسة حدثت في شمال امريكا كانت (٩) من اصل (١٠) اشخاص يعتقدون بالله تعالى و(٣) من اصل (٤) يُصلّون بأنظام وما يقارب من (٤٠%) يُحضرون الخدمات الدينية اسبوعياً في الأقل وبأعطاء هذه الأحصائيات سنجد تأثير المعتقد الديني في اهدافهم ونجد ان للأهتمامات الروحية تعبير بشكل أو بآخر عن طريق الأهداف الشخصية لدى الأفراد (Paloutzian,1996,p.403) (Emmons,1998,p.399)

ويظهر الجانب الروحي بوصفه قوة دافعة في حياة الناس ويبدو ان مثل هذه الأهتمامات الدافعية تؤدي الى تغير في الأهداف التي يحاول الأشخاص السعي اليها في حياتهم اليومية، وأن احدى وظائف نظام المعتقد الديني هي اعطاء مايكافح الأشخاص من اجله في حياتهم والاستراتيجيات التي توصلهم الى نتائج معتقداتهم الدينية (Pargament&park,1995,p.15)

وإن حالة العقلية الدينية تعطي مؤشراً وموجهاً لأكثر الأهداف بعيدة التحقيق ولاسيما المهمة منها (Apter,1985,p.69) .

وللعالم الوجودي تيليخ (Tillich, 1927, 1957) وجهه نظر أخرى فهو يرى مفهوم التوجه الروحي (Spiritual orientation) توجهاً حياتياً لمسألة عليا وهو مصطلح أطلقه تيليخ (Tillich,1957) في تحليله أسس الأيمان وقواعده التي تؤثر في الجانب المعرفي لأنها:

(١) مسألة تُظهر فيها قيم الشخص العليا .

(٢) تمتلك القوة والسلطة لتسيطر على حياة الشخص.

(٣) تتطلب الخضوع والاستسلام التام (Total surrender) وللمعايير والقسمة الخ

وهذا يحدث فيما يضيفه الأفراد من قدسية Sacred الى الله تعالى والأسماء والألقاب المرتبطة به مثل السلطة الألهية والوجود الأعظم والواقع الأعلى او الحقيقة العليا. (Tillich,1957,p.12)

لقد طوّر كلوك وستارك (Glock&Stark,1965) تمثيلاً متعدد الأبعاد للتدين قُسم على وفقه التدين الى المعرفة والمشاعر والتطبيق (الممارسة) والمعتقد ، ومن هذه الفئات يتضح مفهوم الروحانية في الكفاح، وإستعمل هذا الموضوع في تصنيف الكفاحات وتحديدها بالاتي :

(١) ازدياد معرفة الشخص للقوة العليا (زيادة المعرفة بالكتب السماوية، (القرآن الكريم والكتاب المقدس).

(٢) البحث عن الأرادة الألهية في حياة الأشخاص المكافحين.

(٣) تعلم وجود الله في كل اتجاه من عالمنا.

(٤) المحافظة على العلاقة مع القوى العليا وتطورها (تعميق العلاقة مع الله سبحانه وتعالى).

(٥) تعلم الأنصياع الى القوة العليا في حياة كل شخص.

(٦) زيادة الأيمان بالله سبحانه وتعالى.

(٧) محاولة أن يعيش الفرد او يمارس المعتقدات الروحية ويطبّقها في الحياة اليومية.

(٨) ان لا يكون حاكماً .

(٩) ان يشهد للآخرين على الحق.

(١٠) الاشفاق على الاخرين (Glock&Stark,1965,p.408)

ثم وزن مك آدمز (McaAdams,1995) وباركامنت (pargament,1992) وباركين (pargin,1991) بين المسائل الشخصية (personal concerns,1992) والكفاحات الدافعية الروحية (Spiritual motivation striving)

وذكروا إن الكثير من الامور الشخصية ترتبط بالمعتقد الديني والشعور بالرضا والرفاهية النفسية في الحياة ، وان علماء النفس بحاجة الى معالجة الدوافع الروحية والدينية، وتوصلت الدراسة الى أن الناس يقررون بأنفسهم ان يسلكون او يشعرون بدافعية روحية اكبر موازنة بغيرهم وان هذه الامور هي شخصية وليس لها نتائج معرفية او بدنية مستقبلية وأما لها نتائج في الجانب الروحي فحسب (McAdams,1993,p.414) .

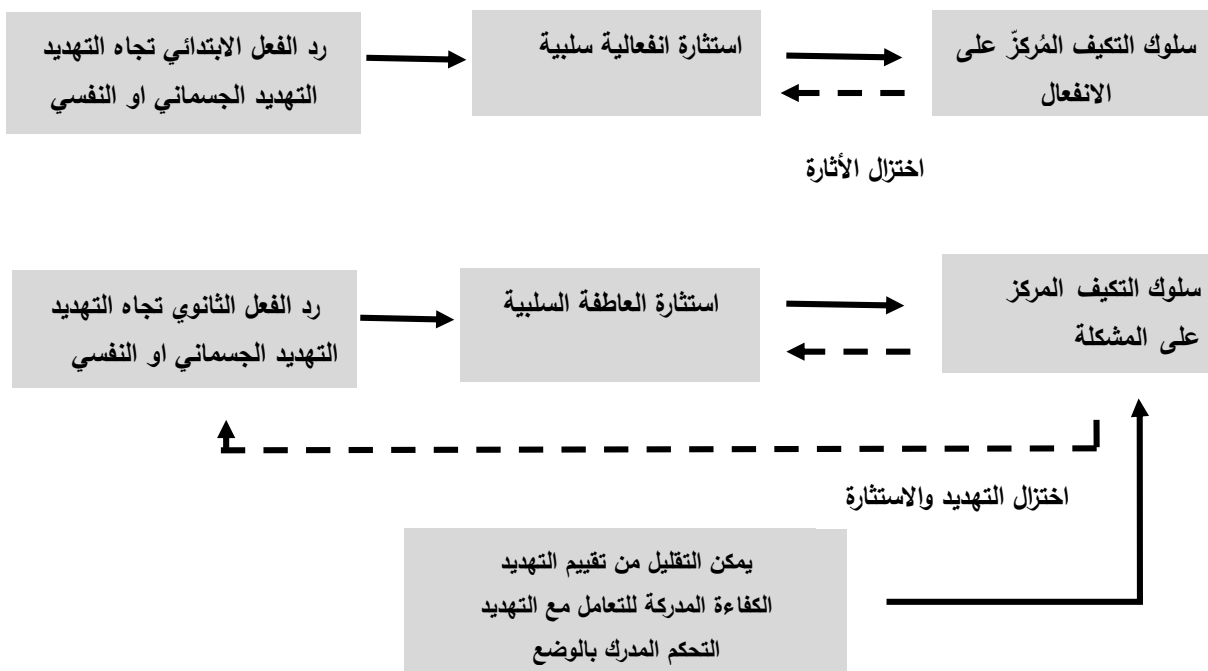
فضلاً عن ذلك فإن الدين منظومة تحمل معنى للأهداف وتسهّل عملية النمو الدينامية وتُعطي مجالاً موحداً لدراسة سايكولوجية الانسان ، وإنها تضيء معنى وغرضاً في حالة الأعاقة الجسدية او العجز الذي يصيب الانسان وما قد يواجهه في حياته ، وإن الكفاحات الدينية ذات المستوى العالي اذا لم ترافقها خطط واستراتيجيات فأنها تكون مصدر إحباط وهي مثل الكفاحات الاخرى ذات المستوى العالي إذ إن منظومة الذات الناجحة تعتمد تحديد مؤشرات للتقدم في هذا المجال وترتبط بأشكال الكفاحات الأخرى المجردة وفي الوقت نفسه تشكل صعوبة كبيرة قد تكشف عن عيوب الشخص عندما يلتزم بقوة بهدف العيش في حياة فاضلة أكثر ، ولأن الأديان تُشعر الشخص بالذنب في مواقف معينة ، لذلك يكون عدم الرضا مرغوباً به اذا استعمل بوصفه أداة فعّالة للتغيير في الحياة وحتى الصفات الايجابية عادة يمكن ان يكون لها نتائج وعواقب وخيمة وضارة ومؤذية في بعض الأحيان اذا لم تُوجّه الوجهة الصحيحة ، وقد يسهم كذلك في ادراك ورفاهية وفهم الذات لدى الفرد ويكون محدداً برفاهية الآخرين (Emmons,1998,p.743).

سادساً/ نظرية كومباس (Compas , 1991) للكفاح الشخصي :

يشير كومباس الى ان الافراد يستجيبون للتهديد الذي يعترض اداءهم وانجازهم لاهداف بطريقتين وهما :

١- التعامل المركز على العاطفة Emotion Focused coping : وهو رد فعل اولي (ابتدائي) عاطفي (انفعالي) . فأذا كان الموقف المهدد غير مسيطر عليه فان أفضل ما يقوم به الفرد هو التكيف مع مشاعره الضاغطة stressed تجاه الموقف .

٢_ التعامل المركز على المشكلة problem- focused coping : وهو تحديد او معرفة الموقف وبالتالي فان كفاية المشاعر وادراك السيطرة عليها يمكن ان يساعد او يخفف من وطأة الاجهاد والضغط العاطفي وبالتالي تؤدي نتائج المحاولات الى حل مشكلة الضغط وهناك تحدٍ تطوري developmental challenge في مسألة الكفاح الشخصي ضد التهديدات الخارجية وهو تعلم التفريق بين التهديدات المسيطر عليها والتهديدات غير المسيطر عليها والشكل (6) يبين مستويات الاستجابة لتهديدات الكفاح الشخصي (Compas et al , 1991,p.553)



الشكل (٢) مستويات الاستجابة لتهديدات الكفاح الشخصي

(Compas et al , 1991,p.553)

سابعا/ نظرية إيمونز (Emmons, 1991) للكفاح الشخصي (Personal striving Theory):

لقد طوّر إيمونز (Emmons,2000) نظاماً قاعدياً لتصنيف الكفاحات الشخصية داخل (١٢) فئة ، تتمثل في "التقرب - التجنب، الكفاح الداخلي - الخارجي، الأنجاز والحميمية والسلطة وتقييم الذات والنمو الشخصي والصحة والأنتاجية والروحانية وهزيمة او قهر الذات وسوء التكيف،"، ثم اضاف شيلدون وكاسر (Kasser & Sheldon, 2001) الى هذه الفئات فئة الهوية Identity ، والمرح Fun فأصبحت (١٤) فئة (Kasser & Sheldon, 2001, p.322). وهي كما يأتي :

١. التقرب - التجنب Avoidance vs Approach :

تصف رغبة الناس في التقرب من الاهداف او الحصول على انجاز او الاحتفاظ بشيء ما ، او هي محاولة الشخص الامتناع عن عمل ما يعد سلبياً مثل تجنب التمييز العنصري او العنف او تجنب البكاء امام الاخرين مثلاً ، او اخفاء المشاعر او التشنج او العيش من دون خوف من شيء ما ، او الرغبة في الاستحواذ وامتلاك أشياء معينة او مثلاً عدم السماح بالتدخل في حياته الاجتماعية ، واختلف العلماء حول تحديد أصول توجه الأهداف في طريقة مفهوم التقرب - التجنب Avoidance - prespective Approach- التي تمثل احدى الكفاحات الشخصية للأفراد على وفق نظرية ايمونز في كون هذه الاهداف هي محاولة لتحقيق اهداف قريبة ومهمة او انها محاولة لتجنب شيء ما مثلاً (تجنب اهداف بعيدة غامضة او منع اهداف معينة أساسية).

٢. الكفاح داخل الشخص وعبر الاشخاص (بين الاشخاص)

Interpersonal . vs Intrapersonal

ويشير الى الحالة الوجدانية (الداخلية) او التعبيرات العاطفية بين الافراد (كفاح خارجي)، او تحسين الثقة بالنفس (كفاح داخلي) والمحافظة على الصحة (كفاح داخلي) وكذلك المحافظة على انطباعات جيدة عن الاخرين (كفاح خارجي)، و سواء أكان الكفاح يشير الى شخص ما ام الى اخرين فإنه يقصد حالة الشخص الانفعالية (حالته الداخلية او السعي الى تحقيق الاهداف) او حالته وقت تعبيره عن انفعالاته الداخلية في اثناء كفاحه لأداء المهمات.

٣. الإنجاز Achievement : وهو انجاز الاهداف وتفعيل الاداء ، والفوز والاهتمام بالنجاح . والكفاية الذاتية ، مثلاً البدء بمشروع معين او الرغبة بالبقاء في افضل حال في العمل والتوافق مع معايير التميز موازنة بالآخرين او مثلاً ادراك القدرات الشخصية او العمل باتجاه تطوير القدرات الى مستويات أعلى .

٤. الانتماء Affiliation : وهو وجود الاخرين في حياة الفرد والرغبة في تأسيس علاقات معهم ومحاولة اصلاح ذات البين والبحث عن القبول والاهتمام بالمصادقية معهم والاحساس بالمسؤولية تجاههم بالارتباط بهم ، او اصلاح العلاقات بين الاشخاص ،

وتجنب الملل بالبحث عن الاصدقاء الجدد عن طريق الاصدقاء الحاليين ، وتجنب الوحدة ،
مثلا انا ودود مع الاخرين حتى يحبونني .

٥. **الحميمية او الالفة او المسودة Intimacy**: هي اهداف تعبر عن الرغبة في البحث عن
التأثيرات الايجابية والتقارب في العلاقات الشخصية (الحب أو الصداقة والالتزام أو الاهتمام
بأشخاص اخرين) والشعور بالمسؤولية تجاههم والاخلاص لهم ، اي كل ما يتعلق بالسلوكيات
السليمة او المزاجية في حياة الاشخاص والعلاقات المتبادلة الإنتاجية مثلا مساعدة الاصدقاء وتركهم
يعرفون اني اهتم بهم او قبولي للآخرين وعلى ما هم عليه .

٦. **السلطة والنفوذ (القوة) Power** : وهي اهداف تعبر عن الرغبة في البحث عن
الشهرة والشعبية والسيطرة والتأثير في الاخرين والقدرة على الاقناع واستثارة مشاعر الاخرين
عن طريق موازنة الشخص بنفسه والتنافس مع آخرين وأعطائهم السند والمساعدة حتى عند
عدم طلبها لشعور الشخص ذي السلطة والنفوذ والقوة بالمسؤولية تجاه ذلك مثلا لكي اكون
مسؤولا عن عائلتي يجب ان اكون عند مستوى المسؤولية .

٧. **النمو الشخصي والصحة Personal growth and health** : هي اهداف تسعى الى
تحسين الصحة العقلية والجسدية والمحافظة عليها مثلا تطوير ذات ايجابية مرتبطة بالنمو
وتعزيز وتقدير الذات ودعمها وتوسيع وتحقيق الاهداف كلها ذات العلاقة بالرفاهية Well
being سواءً البدنية ام الانفعالية ام العقلية ام الروحية ام الصحية وتجنب الحزن والإجهاد
والمرض والقلق والانفعالات السلبية وتعلم مهارات جديدة مع توظيف المهارات القديمة .

٨. **تقديم الذات Self presentation** : هو السعي الى الحصول على الجاذبية الجسمية
والاجتماعية، وتحسين الصور الذاتية التي تعرض للاخرين ، والحفاظ على الحالة الانفعالية
المتفائلة امامهم ، وهي كذلك محاولة صنع انطباع مفيد وجيد لدى الاخرين ، مثلا اظهار
الذكاء امامهم والاهتمام بهم أو تجنب اظهار العداة .

٩. **الاكتفاء الذاتي والاستقلالية Self sufficiency and Independence** : هو هدف
يعبر عن الرغبة لتأكيد الذات وسعي الفرد الى الفردية والابتعاد عن الاخرين والحفاظ على
استقلاليته والالتزام بأمور معينة يعتقد انها صحيحة من دون التأثير بالاخرين مثلا العيش
بعيدا عن الوالدين معتمداً على نفسه ، او أكوّن نفسي ولاكون مندفعاً مع الاخرين .

١٠. **سوء التكيف وهزيمة الذات Maladaptive and self defeating** : هو نوع اخر من الكفاحات يعكس النقص في تطور الذات وتعني التغلب على المواقف والاشياء ذات الافق المحدود والقدرة على تعويض الخسارات وتجنب الامور التي تؤدي الى اساءات الى الاخرين كما ويعكس نقص النمو والتكيف وتشمل كذلك الرغبة لتجنب عدم استغلال الفرص او قبول التحديات التي تؤدي الى تغيرات ايجابية وكذلك ان يتجنب التسبب في احداث الاساءة الى الاخرين او تجنب الحقيقة عند مواجهة حقائق غير سارة .

١١. **الانتاجية Generativity** : هي تلك المساعي التي تتطوي على الخلق المستقبلي ومنح الذات الى الاخرين والتي لها تأثيرها في الاجيال المستقبلية وهو سعي الافراد الى عمل انجازات للجيل القادم والتفاعل الايجابي والهادف معهم والايمان بهم والرغبة في ترك رموز تخلد هؤلاء الافراد شخصياً ويسمى ذلك الخلود الرمزي Symbolic Immortality (أي ترك الرموز الى مابعد الممات وبرحيلهم يتركون الاشياء والانجازات التي تعمل على استمرار وجودهم والاهتمام بالعائلة والمجتمع بعامة) والشعور بالفائدة تجاه المجتمع .

١٢. **الروحانية (جانب الذات الروحي او التصعيد الروحي) Spirituality**: وهي الاهداف التي تتمحور حول تجاوز الذات ، والرغبة في الممارسات الدينية والوعي الديني والرغبة في التوحد مع الوجود والالتزام في مسائل تفوق الفرد اي مايسمى بالظهور الذاتي وهو توسيع الذات وامتداده باتجاه الاخرين ، وكذلك تعميق العلاقة الروحية مع الله سبحانه وتعالى او تعلم الاندماج مع القوى العليا في اثناء الحياة .

١٣. **المرح Fun** : اضافها كاسر وشيلدون (Kasser & Sheldon,2001) الى ثيمات (فئات) ايمونز (Emmons, 2003) وتعني الفعاليات والنشاطات التي تؤدي الى المتعة لغرض الاسترخاء والراحة في اوقات الفراغ مثلا السفر او زيارة اماكن غريبة وغير مألوفة (Emmons, 2003, p.417)

١٤. **الهوية Identity** : وهو اخر نوع من الكفاحات اضافها كاسر وشيلدون (Kasser & Sheldon, 2001) الى ثيمات (فئات) ايمونس (Emmons, 2003) لتصبح (١٤) نوعاً من انواع الكفاحات ويشير هذا النوع من الكفاحات الى معرفة الذات ، وفهم الذات ،

وتكاملها، واكتفائها ، وحل صراعات الدور، مثلا دعم الثقة الذاتية والتقدير الذاتي او اظهار افضل الانفعالات والعواطف الاخرى (Emmons , 1991, p. 416).

ثم استعمل آخرون أنواعاً مختلفة من الثيمات (فئات) وعدّوها أهدافاً يكافح الناس من أجلها وهي التعليم Education، والصداقة Friendship ، والسفر Travel ، والعمل work، والعائلة Family ، والصحة health والزواج marriage ، والمثل ، والقيم values & ideals والترابط النفسي self-related ، ووقت الفراغ Leisure والسكن hausing ، والمشاركة الاجتماعية Social participation .

(Grob, Gomez, Kring, Bangerter, 2003, p.18)

وللافراد جميعهم الرغبة المتساوية في تحقيق الأهداف نفسها في الحياة، و انه ليست الأهداف كلها التي اشار اليها أيمونز (Emmons, 2003) تؤدي الى السعادة والرفاهية فمثلاً الانتماء affiliative ، وكفاح الحميمة Intimacy ، وكفاح الروحانية (Spirituality striving) واهداف الإنتاجية وجميعها على وفق إيمونز (Emmons, 1991,2003) تعد مرتبطة بالرفاهية النفسية والحياة بينما الصراع عبر الأشخاص Intrapersonal وبين الأشخاص Interpersonal يؤدي الى مستويات منخفضة من الرضا

Life satisfaction لدى الفرد والرفاهية (Little, 1993p.718) (Emmons, 2003, p.412)

وهناك دراسة لايمونز (Emmons,2013) اضاف فيها الإبداع (Creativity) لثيمات (فئات) الكفاح الشخصي بوصفه ركناً أساسياً في الرفاهية النفسية للفرد فهو الالتزام والاهتمام بالاجيال القادمة مثال على ذلك " كن القدوة الحسنة لاختوك " " كن نافعاً بالمجتمع " " قم بعمل تطوعي يعزز من فرص تعليمك للاطفال وهكذا .

فالابداع هو مصدر التوجيه والتشجيع للاجيال القادمة عن طريق الابوة والامومة فضلاً عن التعليم والارشاد والقيادة وتكوين نتائج تسهم في اِدامة الذات وبشكل ايجابي لهم، ويُوظف الابداع على الصعيدين الشخصي والعلني في انه رغبة داخلية ويعزز ادراكها من التنمية الداخلية والنفسية والصحة الجسدية ، أما من المنظور الاجتماعي ، فأن الابداع هو مورد ذو قيمة التي تمثل الاساس في دراسة المؤسسات الاجتماعية وتشجع

المشاركات لخدمة الصالح العام وتحفز الجهود لأدامة إستمرارها من جيل الى آخر والذي يكون على اساسها التغيير الاجتماعي .

(McAdams & Aubin, 1998, p.3) ، (Emmons, 2013, p.112).

وعلى الرغم من ان الابداع في بدايته مصدر قلق للاجيال القادمة الا أن له تأثيراً ايجابياً مباشراً على الرفاهية العامة واستنتجوا في الدراسة ذاتها على عينة من الشباب ومتوسطي الاعمار وكبار السن ، ووجدوا ان قلق الابداع يكون مرتبطاً بقدر اكبر مع السعادة والرضا عن الحياة، بينما وجد كيس ورايف (Keyes&Ryff ,1998) ان درجات عليا من دوافع الابداع والسلوكيات والسمات تسهم في رفع الراحة النفسية والاجتماعية والرفاهية لعينة ممثلة على الرغم من ان متوسطي العمر في تلك الدراسة اظهروا معدلات عالية من الابداع وبالنتيجة ليست هناك اية علاقة بين الابداع والاكتفاء واكتشفوا ان ارتباطها بالصحة النفسية غير محدد بالعمر

(Keyes & Ryff , 1998 , p.114) (Emmons, 2013,p.212) ووجد سالملا آرو ونورمي (Salmela_ Aro & Normi ,1995) بأن اهداف الصراع الخارجي External conflict تكون اكثر أهمية وانجازها اصعب من الأفراد بل إن الصراعات الخارجية تكون أعقد في تحقيقها من الداخلية بتقدير الأهداف الشخصية لانها تحتوي قيماً أعلى موازنة بالداخلية

(Salmela_ Aro & Normi , 1995, p.23).

وقد اشار لتل (Little,1993) الى ان كفاحات الصراع الشخصي الخارجي هي جوانب تتعلق بذات الفرد وإن نسبة منها مرتبطة مع مقدار الضغط والجهد المبذول والصعوبة والتحدي في السعي لتحقيق هذه الكفاحات التي ترتبط بالرضا عن الحياة بدرجة أوطأ (Little, 1993,p.718).

وعن العلاقة منخفضة المستوى للكفاح مع الصحة وجد فيها إن الكفاحات الشخصية هي ميزة الأهداف المتجددة التي يحاول الشخص تحقيقها في حياته ويختلف الأفراد سواء في كونهم يكافحون من اجل اهداف صعبة نسبياً او من اجل اهداف سهلة، وان الصحة تتأثر بنوع الأهداف التي يكافح الانسان للوصول اليها إذ وجد ايمونز

(Emmons, 1992) إن الأفراد الذين خاضوا تجارب كفاح عالية المستوى هم أكثر تعرضاً للكرب النفسي distress وذلك لأنهم لا يستطيعون تحقيق أهدافهم بسرعة ويعانون من أمراض بدنية physical illness أقل لأن التزامهم يزيد من صلابتهم ، وارتبط الكفاح منخفض الشدة Low striving مع تأثيرات سلبية أقل وضغط انفعالي أقل واعراض جسمية أكثر لانهم لا يستطيعون الوصول الى اهدافهم ويكونون أكثر مرضاً بسبب نقص الالتزام لديهم ولاسيما أن تجنب التعبير عن الأنفعالات يؤدي الى المرض الجسمي (Emmons, 1992, p.223)

(Elliot ,2006, p.2) (Higgins , 1987, p.94).

ويرى أيمونز (Emmons, 1992) ان حياة الناس اليومية تتأرجح بين مشاعر الأجهاد والمرض وذلك لان الأهداف العليا السامية تتطلب الالتزام والجهد وفي الوقت نفسه ترفع مستوى الشجاعة والجرأة Hardiness لدى الافراد ولكن قد لا يحصل ذلك دوماً مما يسبب زيادة في مستوى التأثير السلبي موازنة بالأهداف السهلة التي تتطلب جهوداً والتزامات أقل لكنها سهلة المنال (Emmons, 1992,p.554) .

ويشير إيمونز (Emmons,1998) الى " إن الكفاحات الناشئة او ما وراء الذات (beyond the self) التي تعكس تكامل الفرد في وحدات اكبر وأكثر تعقيداً وتعكس كذلك عمق العلاقة مع القوى العليا التي تبين الرغبة في سمو الذات (Transcend the self) والتفوق عليها وتحدد الكفاحات بأنها روحية اذا عكست الاهتمام بتكامل الشخص مع وحدات اكبر وأكثر تعقيداً مثل الأنسانية، والطبيعة، والكون Cosmos من اجل تحقيق التوحد مع الوجود الكلي وإندماج النفس مع الطبيعة والكون والشعور بأنه جزء منها (Emmons,1998,p.409) ، ولقد قُدرت الكفاحات على إنها الأكثر قيمة والأقل جهداً وصعوبة وأكثر استحصالاً وتحقيقاً والأكثر اهتماماً في الأسباب الداخلية وأكثر وسيلة لأنجاز كفاحات اخرى موازنة بالكفاحات غير الروحية، ولقد طُبِق هذا الأستنتاج على أنموذج مأخوذ من الكنيسة البروتستانية للمشاركين في دراسة ولمجموعة من البالغين قد قيموا كفاحاتهم الروحية بانها الاقل طاقة والأكثر فائدة وهدفاً وذات رغبة اجتماعية أقل وبأقل جهد شخصي نسبة الى الكفاحات غير الروحية وأنها الأكثر تفضيلاً وارتبطت بمجالات الرفاهية العاطفية الايجابية (Emmons,1998, p. 409).

وفي رؤية فلسفية لايمونز (Emmons,1998) ذكر ان المعتقدات الايديولوجية (Ideological beliefs) هي رؤية عالمية دينية خاصة قد تظهر في الكفاحات الشخصية، فأذا كانت المعتقدات تتعلق بالحياة بعد الموت فهي تخلص روعي او وسيلة انقاذ Salvation او انعتاق روعي Redemption من التزامات او اهتمامات معينة لكفاحات حياتية واقعية معينة (Emmons,1998,p.414) .

يشير أليوت وشيلدون وكرج (Church & Sheldon & Elliot ,1997, 1998) في نظريتهما تعقبا على كفاحات ايمونز الى ان انجاز الأهداف الشخصية القريبة يكون اسهل من جانب مراقبتها ومتابعة استمرارها وأكثر قدرة على أدائها من الأهداف البعيدة ولاسيما التجنبية منها من حيث الارتباطات المعرفية المؤثرة لهذه الأهداف ، لأنه عند وضع الأهداف القريبة يركز الفرد عندها على النتائج الايجابية الممكنة ويراقب النتائج ، اما عند وضع الأهداف المتجنبة فأن قيمة الهدف الأنفعالية تكون سلبية وهنا علامات الخطر والتهديد تكون عالية في اثناء متابعة استمرارية الأهداف المرسومة . (Church, Sheldon,& Elliot ,1998,p.412 (Church,1997,p.412) .

وتختلف المجتمعات الفردية عن الجمعية Collectivistic على مستوى الأهداف البعيدة والقريبة وارتباطهما برفاهية الفرد من حيث النوع والكم . (Church, Sheldon,& Elliot ,1998,p.412)

فقد ناقش بارغ وجولوتزر (Gaollwitzer & Bargh ,1994) وايمونز وكنك وشيلدون (Sheldon, & kink & Emmons , 1993) وكارولي (Caroly,1993) تأثيرات الصراعات الشخصية التي يتعرض لها الافراد في تنافس اهدافهم الى حلول لهذه الصراعات بين الاهداف وتأثير عمليات تنظيم الذات في حلها ، وتوصلوا الى ان الصراعات المزمنة والصعبة وانعدام القدرة على حلها تؤثر في الشعور بالصحة النفسية وترتبط بأمراض بدنية شتى ، وكشف كولبي (Colby,1996) عن وجود علاقة بين تكوين الهوية وصراع الاهداف وقد ذكر ان عملية تشتت الهوية يحصل عندما يكون هناك صراع بين اهداف الشخص في الحياة (Colby,1996,p.403) (Emmons,1986,p.1058).

وفي دراسة لفرانكل (Frankl,1969) وايمونز (Emmons, 1986) وريدجر وسايمونستال (Reidiger & Simonsetal , 2001) وفريوند (Freund,2004)

استعملوا فيها دراسات منطقية حول السلوكيات الصحية والكفاح الشخصي وتوصلوا فيها الى أن الأفراد يبحثون عن مخططات علاجية في اثناء المرض لما للسلوكيات الصحية من أهمية كبرى على صحة الإنسان ووجوده ، وماهي الأمكانات والاهداف الكفوءة التي يُكشف عنها وتأتي بالشفاء و الصحة وبحث عن اهم الخطط الذاتية الواجب تطبيقها لتلك الحالات وهذا يكون جزءاً من سردهم الذاتي وتفسيراتهم الأحداث وإعطاء معنى للحياة عن طريق الخبرات التي يمرون بها

(Emmons & King , 1988, p.399) (Freund,2004,p.617)

Simonsetal,2001,p.12)&Rridiger) (1969, 2004 , p.30 (Frankl ,

وقد اشار عدد اخر من الباحثين منهم ايمونز وكنك (Emmons & King, 1988) ان امكانية تقييم درجة الصراع ، صراع الهدف الداخلي (Inter-goal conflict) عن طريق بناء مصفوفة Matrix لكل شخص فيها صفوف واعمدة تدرج فيها اهداف الشخص ثم يُسأل المستجيبون ذكوراً واثناً لتقدير درجة صراع Conflict instrumentality الاهداف الى ان تملأ كل مصفوفة ثم تقييم تأثير كل هدف وفيما يتعلق بالهدف فان التأثير الذي يحتويه يؤثر على اهداف اخرى وهكذا فيما يتعلق بالمصفوفة كلها ، وبهذا فأن الصراع في منظومة هدف الشخص يتحدد ويستعمل كونه متغيراً شخصياً .

وقد رأى ايمونز (Emmons, 1991) أن كف النشاط هو الميل الى التفكير بقيود معينة التي من المحتمل ان تقود شخص ما الى الانسحاب من الحوافز الايجابية في حياته ، وبدلاً من ذلك ينهمك الفرد في تجنب اهداف سلبية يكرهها وان كف النشاط لديه سوف يرتبط بالكفاحات السلبية المتجنبة Avoidant strivings (Emmons, 1991 , p.650) .

_ النظرية الفسيولوجية العصبية لكري (Gray,1982,1992) :

وجاء كراي (Gray,1982,1992) كذلك بالنظرية الفسيولوجية العصبية neuro (physiological) الذي أضاف تفسيرات اخرى فيها وبأتجاهات جديدة وذكر ان الأفراد يختلفون في حساسيتهم لأشارات المكافأة والعقوبة في البيئة ولهذا فانهم حساسون بصورة مختلفة للنتائج الايجابية موازنة مع النتائج السلبية وهذه الاختلافات مرتبطة ببناء

الدماغ وتكوينه وكذلك مرتبطة بأبعاد الشخصية الأندفاعية impulsivity وبالمكافأة والقلق والعقوبة، فالأفراد المنهمكون في اهداف التجنب تكون لهم انظمة منع لرد الفعل شديدة ، لهذا فهم حساسون لاستباق وتوقع النتائج السلبية بينما المندفعون من الذين لديهم مستو منخفض في منع النشاط او كفه يكونون اكثر حساسية ولهذا فقد سماهم كراي (Gray) بذوي الكفاح المندفع

(Gray , 1992,p.581)

ويلخص ايمونز (Emmons,1998) قوله في ان المقاييس التي تهتم بجانب الأفراد الروحي تعتمد فكرة ومفهومه الرضا إذ ان تقديرات الذات تتأثر بأهداف الأفراد في جعل انفسهم قريبين الى الله سبحانه وتعالى وقد ارتبطت بالرضا والتأثيرات الأيجابية في الحياة ، اما الدرجة التي فيها يتداخل الألم في قدرة الشخص على العمل تجاه اهدافه فأنها كانت مرتبطة بالحزن والكآبة اكثر (مؤثرات سلبية) وهذا يحدث اذا كان الجهد الشخصي المبذول للفرد سبباً في كفاحه ، وهذا يقودنا الى مايسمى بكفاح الهدف Goal striving وهو " بناء دافعي معرفي في تحمل الألم يرتبط بشعور الأفراد بالصحة والمرض والألم " ، ويقوم الفرد بتطوير استراتيجيات قابلة للعمل والأستعمال في الأنجاز بحيث اصبح الموضوع من الأولويات التي تعطي الاهتمام من اصحاب الطب والتأهيل النفسي لأرتباطه بالسعادة والأنتاجية في الحياة

(Emmons,1998 , p.20)

الكفاح الشخصي وعلاقته ببناء الاهداف والرفاهية النفسية ومستوى التفكير

قبل الخوض في كيفية بناء الهدف عند ايمونز ينبغي لنا ان نُعرج على الاهداف الشخصية و معنى الحياة فلا يوجد شئ لا يمكن احتمالاه اكثر من التمتع بالراحة المطلقة وتبلىد المشاعر من دون عمل ، ومن دون اي تحول او بذل جهد ، وبهذا يشعر الشخص بأن لوجود له ولا اهمية ويحس بضعفه وقصوره وتقافته

(Pascal ,1660/1950,p.57) .

ويقدر مانعلم أن الانسان هو النوع الوحيد من بين المخلوقات الذي يسعى الى البحث عن المعنى على هذا الكوكب ، وان عملية صنع المعاني هي فعالية تميز طبيعة

الانسان ، فهي وظيفة تبين الكيفية التي يعمل بها الدماغ البشري وفي الطريقة التي يصور بها الانسان المفاهيم ويبدع ويبحث عن المعاني ونوعية الحياة ، والرفاه الذاتي .

ومنذ منتصف الثمانينات احرز العلم تقدما كبيرا في ظل البحوث عن كيفية اسهام الاهداف في رفاهية الانسان على المستوى طويل الامد ، وقد عُرِّفت الاهداف على انها " وحدات تحليلية "متكاملة في دراسة الدافعية الانسانية

. (Human motivation)

.(Karoly ,1999,p.106) (Austin & Vancouver ,1996, p.106)

وان نوع العلاج الحياتي يدعو الى اهمية مراجعة الاهداف والمعايير ووضعهما بوصفها إستراتيجية لتعزيز سعادة الانسان والرضا ، وتطوير الاهداف التي تسمح بأحاساس اكبر وهو واحد من اهم وسائل الصحة النفسية والعلاج ، وإن الناس يقضون وقتا طويلا من حياتهم اليومية بالتفكير بما قاموا به والبت بالامور والسعي الى تحقيق الاهداف الشخصية لهم، كما أن الاهداف التي على وفقها يحدث النظام وتتشكل هيكلية حياتهم ، فمن دون الاهداف تفتقر الحياة الى النظام والمغزى فهي بحسب كلنجر (Klinger,1998) تكون بمثابة محور التنظيم النفسي وانها تمثل التمثيل الداخلي للنتائج المرجوة وهي تحديد محتوى الوعي ، وإن اغلب الافكار والعواطف المصاحبة تحدد بالاهداف (p.99, Klinger,1998).

إن اهتماماتنا والمشاعر التي نحس بها ترتبط مع وضع متابعة الاهداف والاثر من ذلك، وان وعينا هو الذي يحدد نوعية الحياة التي نختار، ويشير ايمونز الى إن استيعاب الاهداف لا بد وان يكون في مقدمة دراسات علم النفس الايجابي فالاهداف هي التعبير عن التوجه المستقبلي والشعور بجدوى الحياة

.(Emmons,2013,p.107) (Csikszentmihalyi,1990,p.106)

ونظرياً أصبحت الاهداف متبناة على نحو واسع من باحثين في مجالات كثيرة في علم النفس ومن ضمنها علم النفس الاجتماعي والشخصية والسريري والمعرفي وعلم النفس

التنظيمي Organizational psychology

وذكر فورد ونيكولس (Ford & Nichols, 1987) بأن القدرة على التوجيه ومتابعة الاهداف تتكشف في التجربة اليومية والتي تعطي معنى وغرضاً وهدفاً لحياة الافراد (Ford & Nichols, 1987, p.390) وعلى وفق ما ذكره كارنيول وروز (Karniol & Ross, 1996) ان فكرة الهدف اصبحت اساسية للمنظرين الاجتماعيين ومنظري الشخصية لان العوامل المسؤولة عن تطور ابنية الهدف في علم النفس هو زيادة الانتباه في جودة المؤشرات الحياتية ونوعها التي تؤدي الى الرفاهية النفسية well-being ، وان مميزات انظمة الهدف تظهر بشكل يؤدي الى الرضا عن الحياة والتوافق الاجتماعي او الكأبة والقلق والاعتلال البدني وتؤثر في سلوكيات طويلة الامد بشكل سلبي او ايجابي ، إذ ان السيطرة والتقدم باتجاه اهداف الحياة يرتبط برفاهية طويلة الامد (Karniol & Ross, 1996, p.575)، وتتضمن الكفاحات الشخصية من اهداف تميز السلوك الهادف للشخص مثلاً محاولة ايجاد شخص خاص ومميز يرتبط به الفرد او كيفية التغلب على الخجل عندما اكون بين اناس غريباء او عدم اظهار عيوب الذات التي قد تخجل صاحبها ، إذ ان الخيارات التي يتخذها الافراد من اجل حياتهم باتجاه نتائج معينة حيث تؤلف مصدراً مهماً في معنى الحياة لان حياة الاشخاص مبنية على اساس منجزاتهم الشخصية، وتشير نظرية تنظيم الذات الى ان هناك مستويات هرمية مختلفة من القيم التي تنظم السلوك تبدأ من الافعال الاكثر خصوصية الى الاقل خصوصية (Scheier & Carver, 1981, p.394) (Sheldon & Kasser, 1995, p. 394) ، ويسعى الافراد الى التخفيف من حجم التناشز بحالة شعورهم الذاتي في حالة عدم تحقيق الاهداف، اما المنظور الوجودي Existentialist perspectives فيؤكد على دور المعنى في الحياة والاختيار بوصفها تكوّن الابنية الفعالة للشخص في ظروف حياته ، فالانسان ومن اجل تحقيق الحد الاعلى للمعنى والرضا في الحياة يخلق ويكوّن أهدافاً ضمن إمكاناته ويرتبها بشكل هرمي ويعدها موجهاً له واذا كانت تشمل خسارات او إضافات additions او تحولات shifts في تسلسل الهدف او منظومته فانها تكوّن معاني جديدة للحياة لدى الانسان (Baumeister & Dixon, 1991, p. 394) .

وقد حدد ايمونز (Emmons ,1996) الاهداف الشخصية والرفاهية النفسية بـ (٣) محددات وهي:

محتوى الهدف Goal Content (ما يحاول الشخص القيام به مثل الكفاح من اجل الانجاز او النتائج المتعلقة بالحميمية او الود Intimacy).

توجه الهدف Goal orientation (أي كيف يكون الشخص اهدافه النموذجية Typically (كيف ينمذجها) وكيف يرسمها ؟ أي الاداء والطريقة المتبعة أو تجنب الهدف .

عناصر الهدف Goal parameters مثل خواص بناء انظمة الهدف والصراع والاستقلال ضمن هذه الانظمة ، وكذلك تشير العناصر الى مستويات الهدف وتفاعلاتها (Emmons 1996, p.394) ، وقد بين كل من كلنجر

(Klinger, 1977) ولتل (Little, 1996) ان الاختلافات المفاهيمية تعطي تحليلاً موسعاً لوحدات تحليل الشخصية (Little, 1996 ,p. 62) (Klinger, , p. 28) (1977).

اما كلنجر وكوكس (Klinger & Cox, 2004) فقد اشارا الى ان حالة الفرد تكون بين نقطتين زمنييتين ، الاولى : ان يكون الفرد ملتزماً بمتابعة هدف خاص، والثانية : هي اما انجازه وتحقيقه او التخلي عنه ولان هذه المسائل ترتبط بعمليات نفسية عدّة لدى الفرد قد تستغرق مدة البروز (بروز الهدف) وفي اوقات زمنية بحسب العمر (Klinger & Cox, 2004, p.9) . ورأى المنظرون ان المسائل الشخصية تطابق الاهداف التي ترتبط ببروزها ، وهذه الاهداف تنشّط وتفعّل في الذاكرة ويكون لها تكافؤ انفعالي سلبي او ايجابي ضمن مجال زمني محدد ، وان الاهمية المعطاة والاستجابات الانفعالية للفرد المرتبطة ببروز الهدف تمثل جانباً متميزاً مهماً في تحقيق الاهداف الشخصية (Emmons, 1991, p.4) . ويرى كلينجر وكوكس (Klinger & Cox, 2004) ان الاستجابات الانفعالية هي عرض أسترجاعي في اثناء بروز الهدف ولكونها مرتبطة بانجاز الهدف او التخلي عنه فأن الاهتمام أنصبّ على البعد الانفعالي الذي دفع الباحثين الى استعمال طريقة علاجية في وضع حلول لمشاكل قد يقع الانسان فيها مثل الادمان على الكحول

(Klinger & Cox , 2004,p.9) .

أما المشاريع الشخصية Projects personal فهي لا تشير الى حالات افتراضية فحسب بل الى مجموعة من الافعال المرتبطة بها على مدى الوقت وهي لا تعني ما يمتلكه الفرد وانما ما يقوم به ذلك الفرد وعلى وفق لتل (Little, 1996) فان الكفاحات الشخصية تعكس الجوانب النفسية والتعريف بالذات لدى الانسان بينما تعكس مهمات الحياة المسائل الداخلية والخارجية والثقافية ، اما المشاريع الشخصية فتقع في الوسط اذ تعكس النمو وطريقة التوافق في الحياة (Little, 1996 p.38) (Emmons, 1998, p.395) ، ويشير ريد وميلار (Read & Miller, 1989) الى ان مهمات الحياة تمثل منظومة الاهداف والاستراتيجيات التي تنظم حول اوقات محددة في حياة الاشخاص وهي اقل امكانية لوصف الفروق الفردية بين الاشخاص، اما الكفاح الشخصي فهو مجموعة من الاهداف التي تعد صفة او ميزة خاصة لفرد ما تصنف صفاته الشخصية على انها ثابتة (Enduring) ومتكررة (Recurring) وان دوافع الفرد تتكشف وتتوضح عن طريق سعيه وكفاحه الشخصي لتحقيق اهداف معينة في الحياة (Read & miller, 1989, p.396) .

وفي دراسة لكلينجر (Klinger, 1985) وايمونس (Emmons, 1991) ولتل (Little, 1996) التي كانت تتلخص لعمل استبانة للمفحوصين إذ يقوموا بادراج مشاكلهم الحالية في (١٤) مجال حياتي رئيس منها الاصدقاء والوظيفة والعائلة وتنقسم الى تصنيفات فرعية ، ويطلب منهم ادراج المشاريع الشخصية التي يهتمون بها في حياتهم (Klinger, 1985, p.20) (Emmons,1991, p.390) (Little, 1996, p.34) .

ودراسة اخرى مثل دراسة لتل (Little, 2000) لتقويم الاهداف الشخصية وكفاحهم إذ انه يعطي تعريفاً للكفاح الشخصي بانها " تتلخص في كونها أشياء يحاول نموذجياً الفرد أن يقوم بها في حياته اليومية ويعطى للمفحوص امثلة لذلك مثل (أقناع شخص بانك على حق) او تحاول مساعدة الاخرين عندما يطلبون المساعدة ويتم ارشادهم بان هذه الكفاحات تكون ايجابية او سلبية " (Little, 2000, p. 6) .

وفي دراسة اخرى لايمونز (Emmons,1994) و (Emmons,1998) تبحث عن العلاقة بين مستوى الكفاح الشخصي والرفاهية النفسية والجسدية (Psychophysical) جمع فيها ثلاث عينات مختلفة بلغت (١٣٨) شخصاً غير متخرج وكانت الدراسة الاولى تبحث في العلاقة بين مستويات الكفاح الشخصي والمزاج والاهداف وحصلت الدراسة في

جامعة اليانوز Illinois University بواقع ٢٨ امرأة و ١٢ رجلاً واما الدراسة الثانية فتناولت العلاقة بين مستويات الكفاح الشخصي والمزاج والاهداف والصحة بواقع ٣٥ امرأة و ١٣ رجل، اما الدراسة الثالثة فتناولت ٥٠ فرداً من المتزوجين من الرجال والنساء وبلغت اعمار النساء من ٢٣ - ٧٨ سنة والرجال من ٢٤ - ٧٩ سنة ، تناولت الدراسة التعريف بغرض التجربة وهي تحديد مستوى الاهداف وكفاحهم لكل هدف (Emmons , 1998, p.293) وعلى وفق ايمونز (Emmons, 1992) وتتل (Little,1993) فأن بعض الناس يكرسون حياتهم باعمال جيدة وجليلة Magnific بطريقتة فيها قسرية ، بينما يقتنع آخرون شق طريقهم في الحياة بالعمل بجهود بسيطة وهذا التمييز يمثل طرفي نقيض يمكن تمييزه بانه بعد تجريدي abstraction لكفاحات الافراد واهدافهم ومن الواضح ان الناس يقومون بتأطير Frame اهدافهم على مستويات متنوعة وان بعضهم يصفون اهدافهم بطريقة تجريدية بشكل كبير وهؤلاء الذين يشار اليهم بمصطلح المكافحون ذوي المستوى المرتفع high- level strivings ، اما الآخرون الذين يؤطرون اهدافهم بدلالات مادية وواقعية concrete وسطحية اكثر فهؤلاء يشار اليهم بمصطلح المكافحين ذوي المستوى المنخفض Low- level strivings وان كلاهما (المرتفع والمنخفض) يمكن ان يصفون أهدافهم بالمتساوية وظيفياً بطرائق مختلفة فبعضهم يحاول الابتعاد عن ما يدمره الزمن، والآخرون يحاولون ببساطة البقاء بعيداً عن الشمس والمرأة، وان الناس على الرغم من انهم يتابعون الاهداف نفسها فانهم يؤطرون اهدافهم على مستويات مختلفة للتجريد (Little , 1993, p.9) فضلاً عن ان فاليجر وويكنر (Valleacher & Wegner, 1989) في نظريتهما توحد الفعل Action identification التي اشارت الى ان هناك فروقاً فردية في الميل نحو تفضيل هويات معينة لها مستوى مرتفع وان الاشخاص وصفوا على أنهم اقل اندفاعاً ولديهم مركز سيطرة داخلي موازنة بفعل له مستوٍ منخفض وهذا يشبه الفروق الفردية في الميول والاتجاهات ، ووجد ان هناك دليلاً على ان الفروق الفردية على مستوى التجريد كانت مرتبطة بالرفاهية النفسية والجسدية وقد اشار لتل (Little , 1989) الى ان المشاريع الشخصية ذات المستوى المرتفع ينظر اليها على انها صعبة وفيها تحدٍ كبير ومقيدة بالوقت واقل احتمالاً بان تتحقق موازنةً بالمشاريع الشخصية ذات المستوى المناسب فضلاً على وجود حالة المبادلة Trade off بين ان يكون هناك معنى مهم للشيء والقدرة على ادارته والنجاح فيه

(Valleacher & Wegner,1989, p.293).

وفي هذا الصدد اشار بنيابيكير (Pennebaker , 1989) الى ان هناك مستويات للتفكير عند التعرض للضغوط ، وان التغييرات التي يمكن التنبؤ بها في مستوى التفكير تحدث في اثناء معايشة المواقف الضاغطة وان هناك مستويات تفكير مرتفعة تتميز عن مستويات التفكير المنخفضة بثلاثة ملامح وهي :

1_ اتساع افق التفكير breadth

2_ التأمل الذاتي Self- reflection

3 _ الوعي الانفعالي Emotion awareness (Pennebakers,1989, p.293)

اي ان الانسان لا يستطيع في اثناء اوقات الضغط ان يفكر او يستغرق في تأمل عواقب نتائج افعاله وافكاره ومشاعره اذا كان من ذوي التفكير المرتفع وان هؤلاء الافراد يحتمل ان يركزوا بشكل اقل على حالتهم العاطفية في اثناء اوقات الضغط تحديدا في حين كان من المفترض ان يعالجون مقدار كبير من المعلومات (Emmons, 1998, p.295)

أخذت عينة من ذوي التفكير المرتفع والمنخفض وسُلط عليهم ضغط إذ وُجّه اليهم سؤال " مالذي تفكر فيه" وفي الوقت نفسه طلبوا من افراد العينة كتابة خمسة اشياء قد صرفوا وقتاً للتفكير فيها في اثناء اليوم وتُرّمز الافكار في قوائم معينة من اثنين من الخبراء ، وتوصلت الدراسة الى تطابق بلغ نسبة (0.89) بين افكار افراد العينة وبين الخبراء وبما يتلاءم مع المستويات المرتفعة لتفكيرهم موازنةً بمنخفضي المستوى ، وقد خرجت الدراسة بتصنيف معين لذوي التفكير المرتفع والمنخفض وعلاقتها بكفاحاتهم الشخصية (Pennebakers,1989, p.294) والجدول (5) يوضح امثلة من تصنيف ذوي التفكير المرتفع والمنخفض وعلاقتها بكفاحاتهم الشخصية .

الجدول (٣)

امثلة للكفاحات ذات المستوى المرتفع والمنخفض في التفكير

الكفاح ذو المستوى المنخفض التفكير	الكفاح ذو المستوى المرتفع التفكير
١- اظهر مهتماً (انيق الملابس) ونظيفاً	١- اتعامل مع الاخرين بكل احترام
٢- اكون بارزاً عندما اشترك في نشاطات جسدية ، استجمامية	٢- ازيد من فهمي للكتب الدينية
٣- أفرح واجعل الاخرين يضحكون	٣- اعمق علاقتي مع الله
٤- اتكلم بوضوح وباستقامة مع الغرباء	٤- اكون نزيهاً كلياً
٥- اظهر بشكل مقبول ولائق	٥- اعرب عن مشاعري الى الاصدقاء الحميمين وافراد عائلتي بصراحة ونزاهة
٦- اتصرف بعدائية جسدية مع الناس الذين لا احبهم	٦- أُميز وأتبع ارادة الله في حياتي

(Pennebakers,1989, p.294) .

لقد أوضح ايمونز (Emmons , 2013) إن الكثير من نظريات الرفاهية النفسية wellbeing تُعد هادفة في طبيعتها وتفسّر مقداراً واسعاً من الحاجات والأهداف والرغبات التي ترتبط بالسعادة ، وذكر ويلسون (Wilson , 1960) إن إرضاء الحاجات يؤدي إلى السعادة والحاجات غير المشبعة تؤدي إلى الحزن (Emmons , 2013 , P.28)

وفي دراسة ريان وديسي (Ryan &Deci & Koestner , 1991) قد تفشل بعض أهداف الحياة عن تلبية الاحتياجات الإنسانية الأساسية إذ أن السعي الموجه والمرن لتحقيق أهداف بطرائق متهورة يمكن أن يجلب البؤس والمعاناة بدلا من الفرح ونيل المبتغى وان الأهداف الفردية ولكن ليست الجماعية أو المجتمعية عند تلبيتها قد تؤدي في النهاية إلى انخفاض جودة الحياة وتدهور العلاقات الشخصية وحتى الخصائص الإيجابية لدى الافراد يمكن أن تكون لها عواقب ضارة ، فعلى سبيل المثال القيم الروحية عندما ينتج عنها افراط في الانشغال الذاتي يمكن أن تثبط الإفعال المنتجة مثل الأبوة والأمومة، وفضلاً عن ذلك فإن كثرة الخيارات عندما يتعلق الامر بالاهداف المتاحة وسبل تحقيقها قد يكون معرقلا بدلا من أن يكون مشجعاً (Ryan &Deci & Koestner 1991 p.332) .

وفي دراسة ايمونز (Emmons , 1986) توصل الى أن للرفاهية الشخصية مكونات وهي أثر إيجابي Positive effect وأثر سلبي Negative effect والرضا عن الحياة Life satisfaction وفي السياق ذاته ذكر بيرفن (Pervin , 1983) أن المؤثر يعد مركزاً للدافع والسلوك الموجّه للهدف ، وهذا المؤثر يؤدي دوراً رئيس في خواص الدافعية للأهداف وإن مُنظري الدافعية مثل موراي (Murray , 1938) ومكلياند (McClelland , 1985) اقترحوا أن العاطفة تُعد أساس الدوافع إذ طُورت إلى دوافع نتيجة ارتباط الأهداف بالمؤثر الإيجابي وقد ذكر يونك (Young , 1961) بأن الاستجابات المؤثرة أساسها دافعي ، ولقد اتفق يونك في ذلك مع (مكلياند McClelland) بأن المؤثر Influential يؤدي إلى نمو الدوافع التي تصبح فيما بعد محددات أساسية للسلوك ، وأكد منظرون كثيرون ان الخواص والمميزات تؤثر في الأهداف وهذا يعني أن التحرك باتجاه الهدف والاستهلاك الناتج عن الهدف يكون مصاحباً للتأثير الإيجابي بينما النشاط الموجّه باتجاه فشل الهدف يرتبط بالتأثير السلبي (McClelland,1985,P.20) .

لقد وجد وسمان و رايكس (Wessman & Ricks , 1966) بأن الرجال السعداء يكونون مرتبطين بعدد كبير من الأهداف والأغراض بينما كان الرجال التعساء غير ملتزمين بأهداف أو كانت لديهم توقعات قليلة للمستقبل (Wessman & Rick's , 1966 , P.28).

ومهما يكن من أمر فإن أيمونس (Emmons , 2013) أشار إلى أن الكفاح ناشيء من مفهوم أو فكرة ألبورت (Allport , 1937) حول اتجاهات الفرد نحو سلوك معين هو الذي يحدد كفاحاتهم الشخصية مثلاً ربما يحاول شخص الحصول على تأثير من الآخرين أو الحصول على التميّز بين الآخرين الخ ، وإن الكفاحات الشخصية تُنظم الأهداف المتعلقة بالفرد وتُعد بمثابة مؤهلات مجردة مساعدة تنقل مجموعة من الأهداف التي تتوافق مع الفرد عملياً ووظيفياً ، فعلى سبيل المثال إن الشخص الذي يتمتع بالجانبيّة البدنيّة (شكلياً) (Physically attractive) يكون راضياً و مُشبَّعاً (satisfied) كهدف من الأهداف المجردة الواضحة المختلفة عن أهداف الآخرين وربما يمتلك أهدافاً مميزة عن سواه سواء طريقة الملابس وطرائق أخرى تميّزه عن الآخرين ، فمفهوم الكفاح من وجهة نظر إيمونز هو بناء يوحد الأهداف المختلفة والأفعال حول فكرة عامة ، وهكذا فإن المهم هو عمل معين أو مُنجز مجرد يمكن تحقيقه بطرائق معينة (Emmons , 2013 , P.11).

وفي دراسة لايمونز تتركز وتتبلور الاهداف فيها على وفق الكفاحات الشخصية التي تمثل بأن الافراد يسعون بشكل واضح الى انجاز وتحقيق اهدافهم عن طريق سلوكهم اليومي ، إن هذا الفهم للكفاح الشخصي ناشئ من فكرة محاولة الاشخاص التأثير في الاخرين او القيام بكفاءة في الاعمال المناطة بهم او تحديد الاخرين وضبطهم او الحصول على الاحترام والتميز....الخ وفي هذه الدراسة تعد الكفاحات الشخصية مؤهلات مجردة مساعدة تتقل مجموعة من الاهداف الساندة المتوافقة عمليا ووظيفياً مع الفرد ، وتعد الكفاحات الشخصية ايديوغرافية وتشريعية ، اذ ان كل فرد يولد قائمته الخاصة ، ويمكن تمييز الكفاحات في ابعاد عدّة وتسمح هذه الابعاد بموازناات مع الافراد وقد اقترحت مفاهيم دافعية متعلقة بذلك على سبيل المثال افكار الكفاح الاساسية لليفتونز (Leighton s ,1971) (وافكار الحياة لسكانك وابلسون (Schank &Abelson s, 1977) والاهداف الشخصية لستاب (Staub s ,1978_1980) وغيرهم منها القيمة ، والالتزام ، والجهد ، وتوقع النجاح الخ وهذه الدراسة لايمونز التي حُصل عليها تتكون من (٤٠) شخصاً بواقع (٢٨) أنثى و (١٢) ذكراً من جامعة هارفرد بعد أن سجّلوا كفاحاتهم في قوائم قاموا بتقييم كل كفاح على أساس (١٤) بُعداً (Dimension) في مقاييس تقييم العلاقات بين أبعاد الكفاحات الشخصية وابعاد الرفاهية النفسية (Striving Assessment Scale) ويعتمد منطقتها على بحث ونظرية سابقة حول عملية تأثير الهدف التي تتكون كذلك من أبعاد فرعية تعكس خصائص أساسية للأهداف الكفاحية ومقدار قربها او بعدها عن الرفاهية النفسية .

وهذه الأبعاد الأربعة عشر هي :

- ١- القيمة Value
- ٢- التناقض Ambivalence
- ٣- الالتزام Commitment
- ٤- الأهمية Importance
- ٥- الجهد Effort
- ٦- الصعوبة Difficulty
- ٧_ العزو السببي Causal attribution
- ٧- المرغوبية الإجتماعية Social desirability

٨- الوضوح Clarity

٩- الوسيلة أو الأداة Instrumentality

١٠- احتمالية النجاح Probability of success

١١- الثقة Confidence

١٢- احتمالية عدم وجود فعل Probability if no action

١٣- التأثير Impact

١٤- ثم أضيف بُعد اكتساب الهدف Attainment بوصفه بُعداً إضافياً فرعياً ثم قياس التحصيل الماضي Past attainment بـ(٣) طرق مختلفة ، إذ وُجّه السؤال المباشر للعينة وكان " في الماضي القريب كيف كنت ناجحاً في كفاحك الشخصي " وكذلك سؤال المختبرين ((كم أنت راضٍ عن مقدار نجاحك وتقدمك باتجاه كل كفاح من كفاحاتك حالياً" ، أما المقياس الثالث للتحصيل الماضي فقد كان أكثر تعقيداً وسُئل المختبرون عن تأثير النتيجة حول نجاحهم في الكفاح السابق ، وقد كانت نتيجة الكفاحات في الماضي مرتبطة بمقدار الرغبة في مواصلة الكفاح حالياً وعلى الاسس نفسها ، وكان المشتركون أحراراً في قائمة الكفاحات يجيبون كيفما يشاؤون وبالطريقة التي يتمنوها (Emmons , 2013 , P.8)

وفي مصفوفة اخرى لقياس كفاح الافراد وادائهم وهي (STM)(Striving instrumentality matrix وتتألف من (١٥) نوعاً من الكفاح الفردي وطلب منهم موازنة كل هدف مع اخر ويسألون حول " هل هناك مؤشرات سلبية او عدم وجودها على الاطلاق (Emmons &Diener& Larsen , 1986 , P.8) ، وقد وُزعت إستمارة المزاج Mood form :- وتألفت من عدد من المقاييس المقررة للذات مصممة لتسجيل التأثير السلبي والإيجابي وأجيب على هذه المقاييس بمقياس تراوح بين صفر (لا أشعر بشيء على الإطلاق) إلى (٦) (أنا أشعر به كثيراً) وقيست أربع صفات لتكوين المؤثر الإيجابي وهي الفرح (Gaiety) ، والسُرور (Pleased) ، والابتهاج (Joyful) ، والمتعة ((Enjoyment) .

وقيست (٥) صفات لتكوين المؤثر السلبي وهي :

١- الحزن ٢- الاكتئاب Sadness / (Depresse) ٣- الغضب/ العداة
Worried /) - القلق / التعب (٥ - الإحباط Refrastration (Angry/hostile) ٤-
(Anxious (Emmons , 2013 , pp. 5-28)

وعن علاقة الاهداف التجنبية Avoidance goals بقناعات الافراد ضمن الرفاهية النفسية فالنصيحة تتطلب ان الاهداف التجنبية قد تؤدي دورا في هذه القناعات عند الافراد (Intrapersonal Interpersonal satisfaction) وقناعات داخل الافراد (King & satisfaction) ومثال على ذلك ان عينة الأزواج بحسب دراسة كوك وايمونز (King & Emmons ,1991) اظهرت ان قناعة أو رضا الأزواج كان سلبياً بصورة ملحوظة عندما تكون مرتبطة بالكفاح التجنبي Avoidance strivings وقل قناعة بالزواج عندما يكون الشريك مهيمناً / او مسيطراً على الدوام ، ويكون مرتبطاً بزيادة التشكي حول الصحة البدنية اذ ان التقدم المرتقب والسيطرة والحكم الذاتي يتوسط العلاقة بين الكفاح التجنبي واعتلال الصحة البدنية والنفسية King & (Emmons ,1991,p. 116).

وهناك دراسة سمث واخرون (Smith et al ,1999) التي ربطت الأحداث الحياتية Life Events بالرفاهية النفسية من أجل قياس التوتر والضغط الحياتي الذي يخوضه الشخص في مدة زمنية معينة معينة معطاة (مثلاً في ٦) أشهر ماضية أو في السنتين الماضيتين) ، ولقد اعتقد المنظرون الأوائل بأن الحدث الحياتي الذي يحتاج إلى توافق وتكيف سواء كان إيجابياً أو سلبياً بطبيعته يكون ضاغطاً، وفي الحقيقة ان الأحداث الحياتية الإيجابية في بعض الأحيان قد تواجهه أو تزيل أو تلغي تأثير الأحداث السلبية، ونحن نستجيب للمواقف بحسب إدراكنا واستقبالنا لها وان نقطة البداية في الاستجابة للتوتر هو تقييم الموقف أو الظروف ومضامينها لنا وهناك أربعة مجالات لعملية التقييم وهي:

أ- تقييم متطلبات الموقف (تقييم رئيسي أولي) بمعنى هل يشكل الموقف ضغطاً ام لا.

ب- تقييم الموارد المتوافرة لتتوافق معه (تقييم ثانوي) مثل (القدرات او المساندة الاجتماعية او العاطفية او البدائل المتاحة له مثل الوسائل المستعملة للتغلب على العائق).

ج- قرارات بشأن ماذا ستكون نتائج الموقف؟ هل هي نتائج ايجابية ام سلبية

د- تقييم مفهوم المعنى الشخصي أي ما قد تتضمنه النتيجة Out Come بالنسبة لنا.

ونتيجة لذلك ربما يكون على صعيد الوظيفة أن بعض الموظفين الجدد أكثر اهتماماً في المواقف والظروف الصعبة والمتوترة، وأن المتوترين يختلفون في درجة الشدة بين قليلي التوتر من الذين يواجهون المشاكل اليومية وكل ما يواجهونه طوال اليوم في الوظيفة أو في علاقاتهم العائلية و بين شديدي التوتر تحدث الأحداث الصعبة غالباً بطريقة غير متوقعة وتؤثر في عدد كبير من الأشخاص ، فقد تتطلب الأحداث الرئيسية السلبية مثلاً أن يكون الشخص ضحية جريمة أساسية أو قضايا فساد أو قضايا أخلاقية أو موت أو خسارة حبيب أو شخص نحبه أو فشل دراسي أو أكاديمي أو مرض أساسي فكلها تتطلب تكيفاً رئيساً وكل تلك الأحداث السلبية وما يرافقها من تأثيرات سلبية في الرفاهية النفسية. وهناك ثلاثة أنواع من الأحداث وهي:

١- الأحداث التي تكون عليها سيطرة قليلة أو معدومة.

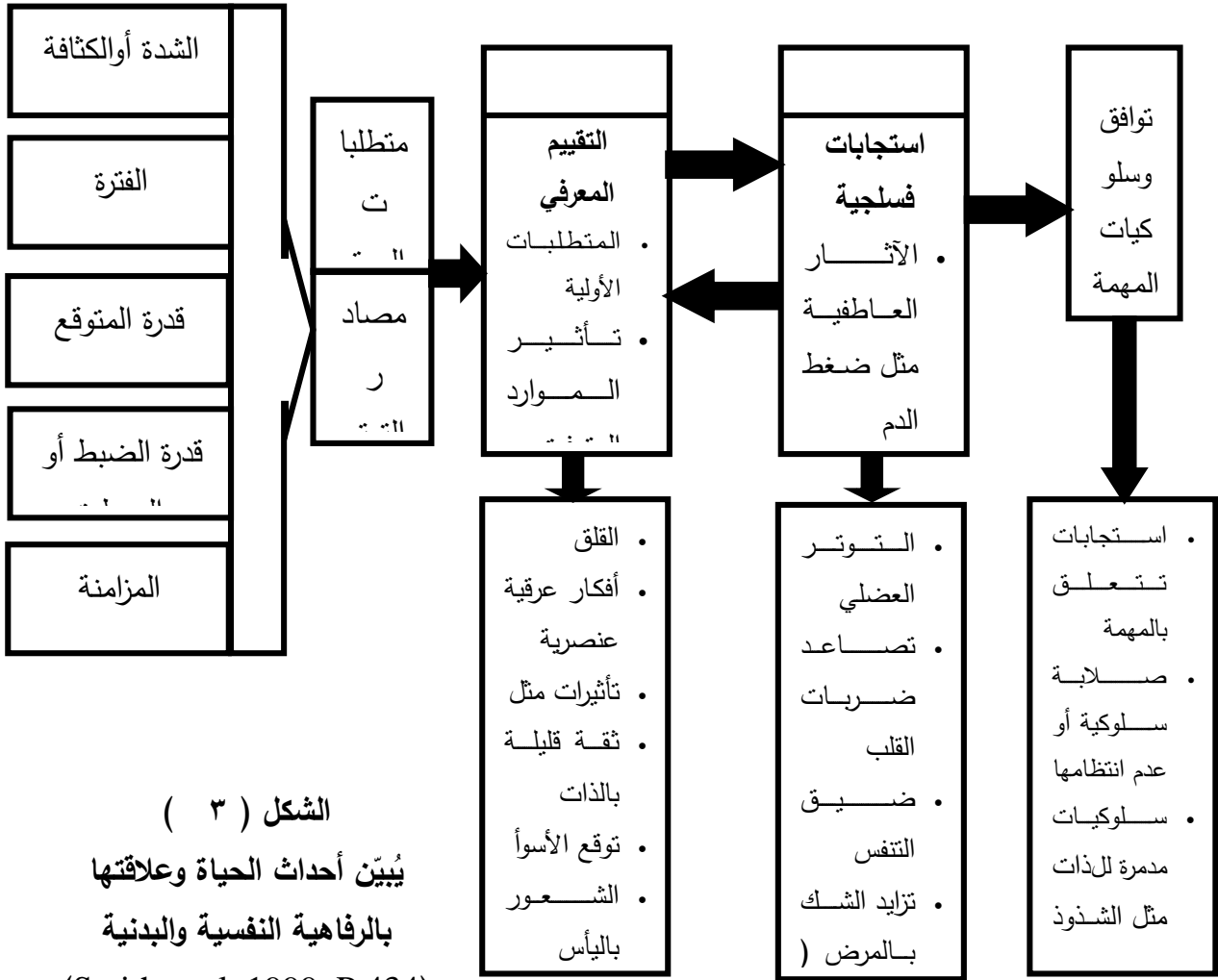
٢- الأحداث التي تحدث فجأة وبطريقة غير متوقعة.

٣- الأحداث التي تؤثر في الشخص طوال الوقت ولمدة من الزمن.

(Smith et.al.,1999, P.434)

والشكل (٣) يوضح ذلك

خصائص المتوتر



الشكل (٣)

يُبيِّن أحداث الحياة وعلاقتها

بالرفاهية النفسية والبدنية

(Smith et.al.,1999, P.434)

الكفاح الأخلاقي لدى إيمونز (Emmons, 2006) Moral Striving :

يرى إيمونز (Emmons,2006) أن الاخلاق واحدة من القوى الدافعية المهمة وانها اساس الافكار والمشاعر والسلوكيات التي لها مسؤولية مباشرة في أسعاد الآخرين (Emmons & Beru Chashvili ,2006,P.303).

والمسألة الاساسية في معالجة اخلاق البشر هي تكامل الاهتمام بالذات -self (interest) وبالقيم الاخلاقية ، وهي منظومة من الاعراف والتقاليد المجتمعية المجردة حول ما هو سيء وجيد واخضاع الذات self-subjugation الى شئ اكبر منها سواء أكان المجتمع ام الجماعات الاخرى ، ويسعى الفرد الى أهداف ذات مستوى عالٍ وهي أفكار ترسم وتعطي معنى للاهداف الاخرى وتتكامل داخل اهداف ونظام اعلى التي تمثل مصدراً مهماً للفعل وشرعيته (Action Legitimation) . (Baumeister,1989,P.303)

وان المواقف الاخلاقية تحتاج الى اختيار مواقف التضحية والمساعدة والعطاء لبناء هوية أخلاقية والابتعاد عن مواقف الصراع الاخلاقي، والاخلاق هي مبحث فلسفي منذ العصور القديمة ، وتعد المفاهيم الاخلاقية في تلك العصور معادلة للفضيلة Virtue ، والصواب المطلق وان الاراء المثالية الاخلاقية لأفلاطون (1988 / B.C Plato's idealistic توضح إن حقيقة الاخلاق مرتبطة بالعالم المثالي أما عند أرسطو فإن الاخلاق هي الحياة اليومية للفرد وعلاقته بذاته ، وبنى ارسطو نظريته على رأي سقراط في الفضيلة وهي معرفته بالخير والشر وعرف الفضيلة بأنها حالة من الهدف الاخلاقي المدروس المعتمد لغرض فعل كل شخص ، وان الهدف الاسمي فيها هو لصالحه ولاسيما إن التاريخ الطويل في فلسفة الاخلاق هو من مفاهيم الفكر الاخلاقي والاستنتاج الاخلاقي الذي ينتج من تكامل الامور لمصلحة الآخرين داخل تكوين الشخصية الانسانية الاخلاقية (Hart,1992,P.303) .

ولكن في الوقت نفسه شهدت المراحل المعاصرة علاقة جديدة ثورية بين الذات والاخلاق وتحولت الذات الى قاعدة ذات قيمة ، وان منظومة القيم قد تغيرت لان المجتمعات قد تغيرت والتحديات اصبحت اكبر وبذلك تبلورت بشكل اخر على وفق التطور الحاصل في العالم (Baumeister,1989,P.305).

وقد اوضح ارونسون (Aronson,1992) ان القيمة الاخلاقية هو ان يكون الانسان جيداً وصالحاً وهو الهدف العام ، أما ايمونز (Emmons & king , 1989) فقد اشار الى ان أحد البراهين على ذلك هو انعدام التطابق المعرفي والشعور بالتناقض الذي يمر به الافراد عندما تكون افعالهم متعارضة مع معلوماتهم التي يحملونها في أنهم اشخاص متعاونون وحساسون تجاه المواقف الحياتية، وتقتضى بناءً على نظرية تناقض الذات(*) (Self_ discrepancy) إن الافراد يقيّمون انفسهم بموازنة ذواتهم الحقيقية بالذات المعيارية الإلزامية (Normative self "ought") وينشأ التناقض في المواقف التي يكون فيها قرار الفرد او السلوك يعاني من صراع مع جوانب الذات الاخرى (Higgins,1987, P.304).

ويشير ايمونز الى إن الاخلاق مهمة (Task) لدى الافراد لانها تُنظم حياتهم وتخلصهم من السلوكيات التقليدية المستهلكة ، والكفاح الاخلاقي من وجهة نظر ايمونز يتألف من اربعة عناصر وهي :

- ١- الحساسية الاخلاقية Moral sensitivity في تفسير الموقف.
 - ٢- تحديد المنهج الاخلاقي ومعرفته في العمل .
 - ٣- القرار بشأن التصرف او عدم التصرف بما يتطابق ويتوافق مع المُثل الاخلاقية.
- تنفيذ القرار ولاسيما ان مشكلة صنع القرار الاخلاقي هي اذا كان صحيح اخلاقياً او لا (Emmons & king , 1989, p,11).

وهناك ما يسمى بالتوازن الاخلاقي (Moral Balance) حيث ان الصراع هو دافع يدفع الافراد الى استعادة التوازن نتيجة للتوتر الذي يخلقه بين رغبات الذات من جهة وبين رغبة الافراد في الكفاح للاهتمام بالذات والانصياع وراء أعراف وقيم المجتمع في الحياة الاجتماعية (Emmons , 2006, pp.303_307) (Nisan,1985,p.305).

(*) discrepancy: هي تناقض او تضارب او تعارض او اختلاف او خلاف او تفاوت. (العلبكي، ٢٠٠٩ ص ٣٥٢) .

الفصل الثالث: اجراءات البحث

اولا: مجتمع البحث

ثانيا: عينة البحث

ثالثا: اداة البحث

رابعا: الوسائل الاحصائية

يتضمن هذا الفصل عرضاً لاجراءات البحث من حيث تحديد المجتمع والعينة واختيارها واداة البحث واستخراج خصائصها والوسائل الاحصائية المستعملة لمعالجة البيانات كما يلي

أولاً: مجتمع البحث

يتحدد مجتمع البحث الحالي بتدريسيي جامعة القادسية /جامعة القادسية للعام الدراسي ٢٠١٦-٢٠١٧ الدراسات الاولية /والبالغ عددهم(١١٨١)استاذ واستاذة موزعين على الكليات والجدول رقم (١) يوضح ذلك

جدول رقم(٤) جدول احصائية أساتذة الجامعة

ت	اسم الكليات	الذكور	الاناث	المجموع
1	طب الاسنان	7	6	13
2	كلية التربية	185	97	282
3	علوم الحاسوب	39	21	60
4	الادارة والاقتصاد	75	30	105
5	كلية التمريض	8	6	14
٦	طب البيطري	66	39	109
7	التقنيات	8	9	17
8	الهندسة	78	17	95
9	الزراعة	28	9	37
10	تربية بنات	5	11	16
11	الاثار	13	-	13
12	الاداب	64	35	99
13	تربية رياضية	66	4	70
14	صيدلة	12	9	21

66	39	37	العلوم	15
12	-	12	الفنون	16
47	14	33	القانون	17
105	39	66	طب	18

ثانياً: عينة البحث :

بعد ان تم تحديد مجتمع البحث الحالي قام الباحثين باستعمال الطريقة الطبقيّة العشوائية ذات التوزيع المتساوي من اجل سحب عينة البحث والتي بلغت (١٠٠) استاذ واستاذة من كليات الجامعة التي توزعت الى (50) استاذ، (50) استاذة

وجداول (٢) يوضح ذلك :

جدول (٥) جدول اعداد عينة البحث على وفق متغير الكلية والجنس

المجموع	الجنس	
---------	-------	--

الكلية	الذكور	الاناث	
الاداب	15	15	30
الادارة والاقتصاد	9	9	18
التربية	15	15	30
الطب البيطري	5	5	10
علوم الحاسوب	6	6	12
المجموع	50	50	100

ثالثا. اداة البحث:

(مقياس الكفاح الشخصي لدى تدريسيي جامعة القادسية) من أجل قياس الكفاح الشخصي لدى اساتذة جامعة القادسية قام الباحثين بتبني مقياس (المفتي، 2015) والذي يتكون من (58) فقرة ومن خصائص هذا المقياس أنه مقياس حديث ويتمتع بدرجة كبيرة من الصدق والثبات ويتناسب مع عينة البحث ، ورغم ذلك قام الباحثين في اتباع الخطوات الآتية

صلاحيه المقياس (الصدق الظاهري)

عرضه (مقياس الكفاح الشخصي لدى تدريسيي جامعة القادسية) بصورته الاولية والمكون من (58) فقره على مجموعه من الخبراء في المجال النفسي والتربوي ،لبيان ارائهم وملاحظاتهم فيها يتعلق بمدى صلاحية المقياس ، وملائمة للهدف الذي وضع لأجله، وتعديل ما يرونه مناسبا او حذف ما هو غير مناسب.

وبعد جمع اراء الخبراء (*) وتحليلها اعتمد الباحث نسبة اتفاق (٨٠%) فأكثر، فقد اشار(بلوم واخرون ١٩٨٣) الى انه على الرغم من عدم وجود نسبة محددة للاتفاق بين المحكمين لأغراض قبول الفقرات ، الا انه اذا حصلت الفقرة على نسبة اتفاق (٧٥%) او اكثر يمكن للباحث الشعور بالاطمئنان حول حداثها .

(بلوم واخرون ،١٩٨٣، ص ١٢٦) .و حصلت غالبية فقرات المقياس على موافقة جميع الخبراء ، فيها عدلت بعض الفقرات تعديلا لغويا بسيطا، اما الفقرات التي تم استبعادها من المقياس فهي (الفقرة:٣٢،٣٥،٤٣). علما ان الباحث بعد التشاور مع الاستاذ المشرف قد اخذ بجمع تعديلات السادة الخبراء ، ليصبح المقياس بعد ذلك (٥٥) فقره والجدول (٥) يوضح ذلك.

نسبة اتفاق الخبراء حول صلاحية فقرات مقياس الكفاح الشخصي لدى تدريسيي جامعة القادسية

الجدول (٦)

المعارضون		الموافقون		تسلسل الفقرات
النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	
% ٠	٠	% ١٠٠	١٠	١،٢،٤،٧،٨،١٢،١٤،٢٠،٢١،٢٢،٢٣،٢٤ ٢٥،٢٩،٣٣،٣٠،٣١،٣٢،٣٤،٤٥،٤٦،٥٢،٥٣ ٥٤،٥٦،٥٧
% ١٠	١	% ٩٠	٩	٣،٥،٦،٩،١٣،١٥،١٦،١٧،١٨،٢٥،٢٧ ٣٦،٣٨،٣٩،٤٠،٤١،٤٢،٤٤،٤٨،٤٩،٥٨
% ٢٠	٢	% ٨٠	٨	١٠،١١،٢٦،٣٤،٣٧،٤٧،٥٠،٥١،٥٥
% ٣٠	٣	% ٧٠	٧	٣٢،٤٣
% ١٠	٤	% ٦٠	٦	٣٦

*اسماء السادة لجنة التحكيم مرتبه على وفق الحروف الهجائية والدرجه العلميه:

١. م.د. احمد عبد الكاظم جوني :جامعة القادسية- كلية الاداب- قسم علم النفس.

٢. م.م. حسام محمد منشد: جامعة القادسية- كلية الاداب - قسم علم النفس
٣. م.د. رواء ناطق: جامعة القادسية - كلية الاداب - قسم علم النفس
٤. م. زينب علي صالح: جامعة القادسية - كلية الاداب - قسم علم النفس
٥. أ.م.د. سلام هاشم حافظ: جامعة القادسية - كلية الاداب - قسم علم النفس
٦. أ.م.د. طارق محمد بدر: جامعة القادسية - كلية الاداب - قسم علم النفس
٧. م.د. عماد عبد الامير: جامعة القادسية - كلية الاداب - قسم علم النفس
٨. م.علي عبد الرحيم صالح: جامعة القادسية - كلية الاداب - قسم علم النفس
٩. م.د. فارس هارون رشيد: جامعة القادسية - كلية الاداب - قسم علم النفس
١٠. أ.م. نعم هادي حسين: جامعة القادسية - كلية الاداب - قسم علم النفس.

تصحيح المقياس :

ان مقياس (الكفاح الشخصي لدى تدريسيي جامعة القادسية) يتكون من مجموعة من الفقرات تستهدف معرفة مدى (الكفاح الشخصي لدى تدريسيي جامعة القادسية) وكذلك يتضمن المقياس خمسة بدائل على وفق طريقة ليكرت في الاجابة ، هي :

البدائل	تتطبق علي دائما	تتطبق علي غالبا	تتطبق علي احيانا	لا تتطبق علي	لا تتطبق علي ابدا
التصحيح	٥	٤	٣	٢	١

فبعد قراءة الاستاذ للفقرة ، يطلب منه الاجابة عنها على وفق ما يراه وبقيمه هو ، فاذا كانت اجابته عن فقرة المقياس بـ(تتطبق علي دائما) تعطى له (خمس درجات) واذا كانت اجابته عن فقرة المقياس بـ(لا تتطبق علي ابدا) تعطى له (درجة واحدة) في حين تصحح بقية البدائل على وفق الدرجات الواقعة بين هاتين الدرجتين .

التطبيق الاستطلاعي الاول (تليل الفقرات) :

ان الهدف من التطبيق هو الحصول على بيانات يتم من خلالها حساب ما اذا كان المقياس قادرا على تشخيص الفروق بين الاساتذة في استجابتهم على المقياس ومن اجل

ذلك قام الباحثين باستخراج القوة التمييزية للمقياس من خلال تطبيقه على عينة بلغت قوامها (١٠٠) استاذ واستاذة، ويقصد بالقوة التمييزية للمقياس هو في مدى قدرة الفقرة على التمييز بين الافراد المتميزين في الصفة التي يقيسها الاختبار وبين الافراد الضعاف في تلك الصفة ، وتم استخراج تمييز الفقرة بالأسلوبين الاتيين :

أ_ اسلوب المجموعتين المتطرفتين Extreme Group Method

بعد تصحيح استمارات المفحوصين قام الباحثين بتربيتها تنازليا من اعلى درجة كلية الى ادناها ثم اخذت نسبة الـ (٢٧%) العليا من الاستمارات بوصفها حاصلة على اعلى الدرجات وسميت بالمجموعة العليا والتي بلغت (٢٧) استمارة ونسبة الـ (٢٧%) الدنيا والحاصلة على ادنى الدرجات وسميت بالمجموعة الدنيا والتي بلغت (٢٧) استمارة ، وفي هذا الصدد اكد ايبيل Ebel وميهرنز Mehrens ان اعتماد نسبة الـ (٢٧%) العليا والدنيا تحقق للباحثين مجموعتين حاصلتين على افضل ما يمكن من حجم وتمايز ، ومن اجل استخراج معامل تمييز كل فقرة من فقرات مقياس الكفاح الشخصي لدى تدريسيي جامعة القادسية قام الباحثين باستعمال الاختبار التائي (T-test) لعينتين متطرفتين لمعرفة دلالة الفرق بين المجموعتين العليا والدنيا لدرجات كل فقرة من فقرات المقياس وجدول (٤) يوضح ذلك .

جدول (٧)

القوة التمييزية لمقياس (الكفاح الشخصي لدى تدريسيي جامعة القادسية) باسلوب المجموعتين المتطرفتين .

			المجموعة الدنيا	المجموعة العليا	
--	--	--	-----------------	-----------------	--

ت	الوسط الحسابي	التباين	الوسط الحسابي	التباين	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
1	4.74	0.49	3.92	0.73	3.88	1.98	دالة
2	4.40	0.49	2.70	0.65	1.41	1.98	غير دالة
3	4.15	0.39	4.37	0.38	0.85	1.98	غير دالة
4	4.59	0.53	3.18	5.07	3.18	1.98	دالة
5	4.33	0.57	3.48	1.63	3.06	1.98	دالة
6	4.66	0.71	3.74	0.93	3.84	1.98	دالة
7	4.66	0.44	3.81	0.81	4.06	1.98	دالة
8	4.37	0.45	3.81	1.78	2.00	1.98	دالة
9	5.11	1.97	4.3	0.62	0.23	1.98	غير دالة
10	4.37	0.32	3.85	0.64	2.83	1.98	دالة
11	5.11	1.97	3.66	0.51	0.18	1.98	غير دالة
12	4.37	0.32	3.88	0.54	1.54	1.98	غير دالة
13	3.66	0.46	3.66	1.20	0.58	1.98	غير دالة
14	4.59	0.46	3.70	1.10	0.98	1.98	غير دالة
15	4.62	0.30	4.44	0.81	0.08	1.98	غير دالة
16	4.70	0.28	4.03	1.51	2.93	1.98	دالة
17	4.70	0.28	3.92	0.10	1.99	1.98	دالة
18	4.55	0.29	3.85	0.39	7.07	1.98	دالة

دالة	1.98	3.96	0.61	4.22	0.39	4.77	19
غير دالة	1.98	0.05	0.70	3.96	0.15	4.81	20
دالة	1.98	4.86	0.81	3.92	0.12	4.85	21
غير دالة	1.98	1.59	1.28	3.48	0.09	4.88	22
غير دالة	1.98	1.42	1.03	2.92	0.15	4.81	23
غير دالة	1.98	0.13	0.74	3.85	0.70	3.92	24
غير دالة	1.98	0.12	0.83	3.29	0.81	3.81	25
دالة	1.98	6.94	0.71	3.74	2.09	3.33	26
دالة	1.98	4.05	0.20	3.88	0.82	4.37	27
دالة	1.98	5.24	0.83	3.74	0.20	4.70	28
دالة	1.98	2.57	1.73	3.81	1.65	4.66	29
دالة	1.98	4.16	0.83	3.59	0.32	4.55	30
دالة	1.98	8.26	0.18	3.81	0.39	4.51	31
دالة	1.98	2.52	5.17	3.48	1.44	4.70	32
دالة	1.98	4.31	0.99	3.48	0.24	4.81	33
دالة	1.98	15.05	1.50	3.85	0.67	4.62	34
دالة	1.98	2.60	0.63	4.25	0.91	4.59	35
غير دالة	1.98	0.82	1.20	3.59	0.19	4.74	36
دالة	1.98	3.78	0.90	3.58	0.20	4.70	37
دالة	1.98	5.01	1.62	3.44	1.03	4.18	38
دالة	1.98	43.47	0.56	2.70	0.32	4.37	39

دالة	1.98	5.92	0.92	2.96	0.19	4.70	40
دالة	1.98	5.47	0.65	3.70	0.11	3.70	41
دالة	1.98	5.75	0.75	3.40	0.83	4.44	42
دالة	1.98	65.96	1.74	3.77	0.62	4.85	43
دالة	1.98	5.00	0.29	4.03	0.54	4.62	44
دالة	1.98	4	0.71	3.85	0.20	4.55	45
دالة	1.98	5.40	0.60	4.25	0.41	4.81	46
دالة	1.98	5.93	0.85	3.55	0.54	4.51	47
دالة	1.98	2.20	1.27	3.40	0.29	4.66	48
دالة	1.98	3.18	0.30	3.40	0.09	4.88	49
دالة	1.98	5.46	0.52	3.59	2.97	4.25	50
دالة	1.98	3.26	0.76	3.51	3.17	4.51	51
دالة	1.98	3.03	1.28	3.51	0.46	4.59	52
دالة	1.98	3.17	1.58	3.70	1.38	4.40	53
غير دالة	1.98	0.25	0.54	3.81	0.81	4.33	54

ويتضح من الجدول اعلاه ان غالبية الفقرات مميزة عند مقارنتها بالقيمة الجدولية (1,98) ومستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (98). فيما تم استبعاد (29) فقرات لعدم دلالتها احصائيا وهذه الفقرات

1,2,3,4,5,7,9,11,12,13,14,15,16,20,22,24,25,26,27,29,32,34,36,38,39,41,43, 52,55)

ب- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية :

يعتمد هذا الاسلوب في استخراج القوة التمييزية للفقرة باستخراج العلاقة الارتباطية بين درجات كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس (Nunnally 1978 ,p,262)

ويمتاز عن الاسلوب الاول بمايأتي

١- انة يكشف عن مدى تجانس المقياس في فقراتة ،اذ ان كل فقرة تقيس البعد السلوكي
نفسه الذي يقيسة المقياس كلة

٢- انة قادر على ابرار الترابط بين فقرات المقياس (شقيير ٢٠٠٠، ص٩٦)،

وستعمل معامل ارتباط بيرسون لايجاد العلاقة بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس
والدرجة الكلية با عتماد البيانات المتوفرة من العينة التي استعملت للتحليل ، وتراوحت
معاملات الارتباط ما بين (٠,٩٧-٠,٠٠) عند استعمال الاختبار التائي للدلالة
المعنوية لمعامل ارتباط

بيرسون تبين ان معاملات الارتباط غالبها دالة احصائيا عند موازنتها با لقيمة التائية الجدولية .وكما
موضح في الجدول (٨).

ت	القيمة التائية المحسوبة اقل من الجدولية ١,٩٨
1	1.93
2	0.62
3	0.12
4	1.12
5	0.38
6	1.86
7	1.49
8	0.15
9	0.00
10	1.71

	1.10	11
	0.78	12
	0.00	13
	0.90	14
	0.37	15
	0.00	16
	0.65	17
	1.83	18
	1.00	19

جدول علاقة درجة الفقره بالدرجة الكلية

ت	قيمة معامل ارتباط بيرسون	القيمة التائية معامل ارتباط بيرسون
1	0.19	1.93
2	0.43	6.59

0.62	0.06	3
0.12	0.012	4
1.21	0.12	5
4.61	0.42	6
0.38	0.36	7
4.53	0.41	8
2.93	0.28	9
2.78	0.26	10
5.39	0.47	11
11.34	0.74	12
16.84	0.85	13
1.86	0.18	14
5.54	0.54	15
1.49	0.14	16
1.99	0.21	17
5.28	0.47	18
3.61	0.34	19
0.15	0.15	20
2.79	0.27	21
4.06	0.37	22
15.55	0.84	23

18.33	0.88	24
0	0.00	25
3.02	0.29	26
1.71	0.17	27
12.13	1.73	28
1.1	0.11	29
7.62	0.61	30
5	0.45	31
0.78	0.07	32
2.68	0.26	33
0.0	0.00	34
2.04	0.20	35
1.90	0.18	36
12.03	0.77	37
0.37	0.03	38
0	0.00	39
6.20	0.51	40
0.20	0.02	41
4.41	0.97	42
0.65	0.06	43
4.34	0.40	44

9.05	0.67	45
6.35	0.54	46
5.45	0.48	47
10.14	0.72	48
17.75	0.87	49
99.47	0.19	50
3.36	0.32	51
1.83	0.16	52
2.57	0.25	53
9.43	0.69	54
1	0.100	55

صدق المقياس :

يعد الصدق واحد من اكثر المفاهيم الاساسية اهمية في مجال المقاييس النفسية (Ebel\1972 P.435) لانه يشير الى الدقة التي يقيس فيها الاختبار الغرض الذي وضع هذا الاختبار من اجلة (الظاهر ، ١٩٩٩، ص١٣٣). و اشارت الجمعية النفسية الامريكية الى انه الصدق يعبر عن مجموعة ادلة نستدل بها على ان غرض المقياس هو ما اعد لقياس . كما صنفت مؤشرات الصدق في انواع ثلاثة هي صدق المحتوى والصدق المرتبط بمحك وصدق البناء

واشار كلا من فوناجي وهيجت (Fonagy & Higgit, 1974) الى انة المقياس الصادق هو الذي يقيس فعلا ما وضع من اجلة وبالدرجة التي يكون فيها قادرا على تحقيق اهداف البحث ويرى يعسوب (١٩٧٤) انة من صفات المقياس الجيد ان يكون صادقا (اليعسوب ، ١٩٧٤ ص٤٤). وعتمد الباحثين على نوعين من انواع الصدق وهما الصدق الظاهري وصدق البناء وعلى النحو الاتي

١- الصدق الظاهري Face Validity

يشير ايبيل Ebel الى ان افضل طريقة للتحقق من الصدق الظاهري تتمثل في عرض فقرات المقياس على مجموعة من المحكمين للحكم على صلاحيتها في قياس الخاصية المراد قياسها (Ebel , 1972 , p.55) وفي هذ الصدد اشار ايكن (Aiken) الى انة يجب عرض المقياس على مجموعة من المحكمين الذين يتصفون بالخبرة التي تمكنهم من الحكم على صلاحية فقرات المقياس للخاصية المراد قياسها، اذ تجعل معد المقياس مطمئنا الى ارائهم وياخذ بالاحكام التي يتفق عليها معظمهم .ويمكن تعرف مدى قياس الاختبار للغرض الذي وضع من اجلة ظاهريا من خلال قيام معد المقياس بمراحةة من الناحية نوع الفقرات ومجالاتها وتعليمات المقياس (الزوبعي واخرون . ١٩٨١ ص٤٤) وتحقق هذ النوع من الصدق في المقياس الحالي وذلك عندما عرضت فقراتة على مجموعة من الخبراء في علم النفس والذين سبق ذكرهم ، واعتمد الباحثين نسبة اتفاق (٨٠٪) بين الخبراء لصدق الفقرات في قياس ما وضعت من اجلة وكما ذكر سابقا في صلاحية الفقرات

٢- مؤثر صدق البناء Construct Validity : وتحقق ذلك من خلال واستخراج علاقة درجة الفقرة با الدرجة الكلية للمقياس

٣- الثبات :

ينبغي ان تكون الاداة المستخدمة في البحث متصفة بالثبات أي انها تعطي النتائج ذاتها - او قريبة منها - اذا اعيد تطبيقها على افراد العينة في وقتين مختلفين (الزوبعي ، ١٩٨١ ، ص٣٠) وقد اعتمد الباحثين في ايجاد الثبات على عينة بلغت (٢٠) تدريسي، وستعمل الباحثين في ايجاد الثبات على الطريقة الاتية :

- طريقة التجزئة النصفية :

حيث قام الباحثين بتقسيم الاختبار الى قسمين ، اخذين درجات الفقرات الفردية على المقياس لوحدها ودرجات الفقرات ذات الارقام الزوجية وحدها وعند ذلك قام الباحثون باستعمال طريقة التجزئة النصفية حسب معادلة بيرسون للتجزئة النصفية فوجدا ان معامل الثبات المقياس كان (٠,٦٥) ولغرض اكمال معامل ثبات الاختبار حيث ان الدرجة التي حصلت عليها الباحثين كانت لنصف الاختبار فقط ، استعمل الباحثين معادلة سبيرمان براون التصحيحية فوجد ان معامل الثبات للاستبانة بصورته النهائية كانت (٠,٧٨) وهو معامل ثبات جيد احصائيا عند مقارنته بالمعيار المطلق .

المقياس بالصورة النهائية :

اصبح المقياس يتالف بصورته النهائية من (٢٦) فقرة تكون اجابته على خمسة بدائل وبذلك فان درجة المقياس تتراوح بين (١٣٠) كدرجة عليا و (٢٦) كدرجة دنيا وقد تم احتساب درجة التدريسي الفعلية على المقياس بوضع درجة له على كل فقرة طبقا للبدل الذي يختاره ، ومن ثم جمع درجات الفقرات لاستخراج الدرجة الكلية المقياس اما متوسط الزمن استغرق للإجابة على المقياس كان (٧-٩) دقيقة أي بمعدل (٨ دقيقة) .

رابعاً : الوسائل الاحصائية

لمعالجة بيانات البحث الحالي ، استعمل الباحثين مجموعة من الوسائل الاحصائية وهي

١- الاختبار التائي (T-test) لعينة واحدة ، لإيجاد دلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي على مقياس البحث لعينة البحث .

٢- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين T-test Two independent samples وقد استعمل في حساب القوة التمييزية لفقرات وتعرف دلالة الفرق بين على وفق متغير الجنس ونوع الدراسة .

٣- معامل ارتباط بيرسون Pearson Correlation Coefficient في حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية .

٤- معادلة النسبة المئوية ، لاستخراج الصدق الظاهري .

٥_ معادلة سبيرمان بروان تصحيح معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية

الفصل الرابع

نتائج البحث وتفسيرها

نتائج البحث وتفسيرها

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي توصل إليها البحث الحالي ، للإجابة عن أهدافه المحددة ، فضلاً عن مناقشة هذه النتائج من خلال ما قدمه من اطار نظري ووضع التوصيات والمقترحات بناءً على النتائج وعلى النحو الآتي :

***الهدف الاول يعرف (الكفاح الشخصي لدى تدريسيي جامعة القادسية)**

تشير المعالجة الإحصائية الى أن المتوسط الحسابي لدرجات أفراد عينة البحث بلغ (١٠٧،٤٦) وبانحراف معياري قدره(١٣،٩٦) فيما بلغ المتوسط الفرضي (٧٨) وعند مقايسة المتوسط الحسابي لعينة البحث بالمتوسط الفرضي للمقياس من خلال استعمال

الدلالة	الجدولية	المحسوبة	الحرية				
٠,٠٥	١,٩٨	١,٠٤	٩٨	١٠,٨٤	١٠,٨١	٥٠	الذكور
				١٥,٣٢	١٠,٥,٣٤	٥٠	الإناث

توصيات البحث

في ضوء النتائج التي توصل اليها البحث الحالي يقدم الباحثين التوصيات الآتية :

١-يوصي الباحثين بأن يكون هناك اهتمام ومكافآت مادية او حتى اساليب تشجيعية حول اي منجز يقوم به العاملون المتميزون وذلك لتوفير فرص افضل للحياة وادارتها وتمكين الافراد منها اجتماعياً وشخصياً .

٢-يوصي الباحثين بقيام المؤسسات الحكومية بالسعي الى تشجيع الجهود الرامية لخلق اية حالة من التقدم وتشجيع الخطوات المبدعة وليس التركيز على النتائج المتحققة فحسب مما يعيق الكثير من الولوج في مجازفات خوفا من الاخفاق في تحقيق نتائج مجدية مما يقلل من روح المبادرة لخلق محاولات جادة للتطوير والتقدم

٣-يتميز النظام الوظيفي بالمساواة وعدم التمييز وعلى وفق الاختلافات الجندرية، فا لأجور متساوية ونظام العلاوات كذلك مما يخلق حالة من العدل والمساواة وهذا يشكل ايجابية في النظام يساعد على خلق حالة من التوافق النفسي ورسم صورة ايجابية نحو الذات ، الا انها من جانب آخر تقلل من المبادرات التطوير الفردية ، وعليه توصي الباحثة بوجود مكافآت تشجيعية للطاقات المبدعة لخلق حالة من التسابق نحو التطور والتقدم.

المقترحات

واستكمالاً للجوانب ذات العلاقة بالبحث فإن الباحثين يقترحون مماياتي :

١- اجراء دراسة مماثلة على شرائح اخرى من المجتمع من غير موظفي الدولة ممن هم في منتصف العمر وكبار السن من (٦٠ سنة) فما فوق ، كالقضاة والاطباء والعمال_ من القطاع الخاص _ والمتقاعدين .

٢- اجراء دراسات علمية مماثلة تتناول دراسة الكفاح الشخصي وتنظيم الذات والسعادة وتكامل الذات والحاجة الى المساعدة والتغيير الاجتماعي والتمرد وأساليب المعاملة

الوالدية والهوية والالتزام الديني والتهديد الاجتماعي والمعتقدات الصحية والتوافق النفسي والاجتماعي ومعرفة المزاج _سمة وحالة _

٣-اجراء دراسة مماثلة ولمتغيرات ديموغرافية اخرى كالمتروجين وبين الريف والمدينة وغيرها

المصادر References

المصادر References

أولاً- المصادر العربية:

القرآن الكريم

١. المفتي ، ديار (٢٠١٥)، "مهمات الحياة وعلاقتها بلكفاح الشخصي ومخططات الذات" ثمرات للنشر والتوزيع " الطبعة الأولى .

٢. شلتر، دوان (١٩٨٣) ، " نظريات الشخصية " ، ترجمة الكربولي، حمد دلي والقيسي، عبد الرحمن، بغداد، مطبعة جامعة بغداد .

٣. نظمي، فارس كمال عمر، (٢٠٠٩) ، " الحرمان النسبي والهوية الاجتماعية وعلاقتها بسلوك الأحتجاج لدى العاطلين عن العمل " ، كلية الاداب، جامعة بغداد، أطروحة دكتوراه غير منشورة.

- 4.Adler , A.(1954) : **Understanding human nature**, New york, Fawcett. P.16 .
- 5.Austin, J. T. & Vancouver, J.B (1996) : **Goal constructs in Psychology : Structure, process, and content , Psychological**; Bulletin, Vol.120
- 6.Church , M.A. & Sheldon, K.M. & Elliot, A.J. (1997-1998) : **Avoidance personal goals and subjective Well- being , Personality and social psychology Bulletin**, Vol.(23).
- 7.Colby, p.m. (1996) : **Individual differences in Identity Development status : social and cognitive Correlates of goal Integration in early adulthood**. Unpublished doctoral Dissertation, University of (California) , Davis
- 8.Compas, (1991): Health psychology : **Maintaining good Health, Responding to illness** , p.553.
- 9.Caroly, P. (1993) : **Goal systems : An organizational Fframework for clinical assessment and treatment planning, Psychological assessment**, vol. (3).
10. Emmons , R. A & Beru Chashvili,M.(2006): **Striving to be Good : Moral Balance in consumer choice** , European Advances in Consumer research, University of Nebraska- Lincoln , USA
- 11.Emmons , R. A(1991) **personal striving ,daily life events, and Psychological and physical well-being** , journal of personality ,Vol(59), pp.(453_472).
- 12._____ & Diener, R.E & Larsen; S.L.(1985): **Intensity and requency : Dimensions underlying positive And negative ASffect**, Journal of personality and social Psychology, University Of Illinois at Urbana – Champaign, Vol. (48), No. (5), pp. (1253-1265).
- 13._____ & king, L.A. (1989):" **personal striving Differentiation and affective reactivity** ", Journal of Personality And social psychology, California, Davis, Vol. (56), No.(3), pp. (478-484).

14. _____ & Tehrani, K (1998): **Assessing Spirituality through personal goals: implications for Research on religion And subjective well being , social Indicators research**, Vol. (45), pp. (391-422).
15. _____ & Wong, F & Ebersole, p.(1998): **Types And Depth of written life meaning, the human quest for Meaning : A handbook of psychological research and Clinical Applications**, Mahway, NJ : Erlbaum
16. _____ (1992): **Abstract versus concrete Goals : Personal striving level, Physical illness and Psychological well- Being, Journal of personality and Social psychology**, American Psychological Association. INC, California, Vol. (62), No. (2), pp. (292-300
17. _____ (2003) : **personal goals, life meaning And virtue: Wellsprings of A positive life**, New York, pp. (105- 128).
18. _____, (2005 A): **Striving for the sacred: Personal Goals, Life meaning, and religion**, Journal of Social issues , University of California Davis, Vol. (61) ,No. (4), pp. (731-745).
19. _____ (2005 B): **striving for three : personal Goals, life Sared meaning and religion.**
20. _____ (2008): **Gods and Goals: spiritual Striving as Purposeful action**, Journal for psychology, Vol. (16), No.(3), pp.(1-11).
21. _____ & Mc Adams, D.P, (1991) : **personal Strivings And motive dispositions : Exploring the links, Personality and social psychology Bulletin**. Vol. (17), pp. (648-654), USA
22. _____ (2013) : **A Twenty – one – day program For Creating emotional prosperity**, San Francisco.
23. Frankl, V. E. (1969): **The will to meaning: Foundations And Applications of logotherapy**, New york, New American Library
24. _____ & Riediger, M. (2004): **Interference and Facilitation among personal goals: Differential associations With subjective well-being and persistent goal pursuit**,
25. Personality and social psychology Bulletin, Vol. (30).
- Glock, C. y. & Stark, R. (1965): **Religion and socity in Tension** (Rand McNally Chicago

26. Gray, J. A. (1992): **The Neuropsychology of anxiety, An Inquiry Into the functions of the septo hippocampal system**, Oxford: Oxford university press
27. Grob, A. & Gomez, V. & Krings, F. & Bangerter, A. (2008): **Cohort differences in personal goals and life Satisfaction in Young adulthood, evidence for historical Shifts in Developmental tasks**, Journal of adult development In press, p.
- (41).
28. Higgins, E. T. (1987): **Self-discrepancy, A theory relating Self And affect**, Psychological Review, vol. (94).
29. Horney, Karen, M. D. (1945): **The neurotic personality of Our Time**, Norton & Company, Inc. New York, pp. (162-183).
31. Karniol, R. & Rass, M. (1996): **The motivational impact Of Ttemporal focus, thinking about the future and the past**, Annual Rreview of psychology, vol. (47).
32. Klinger, E. & Cox, W.M. (2004): **The Motivational Structure Questionnaire and personal concerns inventory : Psychometric Properties**, Handbook of motivational Counselling chichester, Wiley, pp. (177-179).
33. _____. (1977): **Meaning and void : inner experience And The incentives in people's lives**. Minneapolis : university Of 34 _____ (1998) : **The search for meaning in Evolutionary Perspective and its clinical implications** in P. T. P. Wong & P. S. Fry (Eds.), Handbook of personal meaning Theory research, And Application, Mah Wah, NJ : Erlbaum Minnesota press
35. Levine, C. S. & Emmons, R. A. Diener, E. & Larsen, R. J. (1986): **Choice and avoidance of every day situations and Affect Congruence: Two models of reciprocal interactionism**, Journal Of personality and social psychology, Vol. (51).
36. Marcia, James, E. (1980): **Ego- Identety status in Micheal Argyle**, Social Encounters, p.(340).
37. Martin, J. E. & carlson, C. R. (1988): **Spiritual Dimensions of Health psychology in W. R. Miller and J. E. Martin (eds), Behavior therapy and religion, Integrating Spiritual and Behavioral approaches to change** (Sage New Bury park, A).
38. Pargament, K. I. & Park, C. L. (1995): **Merely defense? The Variety of religious means and ends**, Journal of social Issues, Vol. (51).

39.14 Smith, G. C. & et.al. (1999): **The effects of interpersonal and Personal agency on perceived control and psychological Wellbeing in adulthood, the Geronto logist**, Vol. (40 Vallacher, R. R. & Wegner, D. M. (1989): **Levels of Personal Agency: Individual variation in action identification**, Journal Of Personality and social psychology, Vol. (57).

الملاحق

ملحق رقم (١)
كتاب تسهيل مهمة

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Republic of Iraq
MINISTRY OF HIGHER EDUCATION
& Scientific Research
UNIVERSITY OF AL-QADISIYA
College of Arts



جمهورية العراق
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة القادسية
كلية الآداب
شعبة التسجيل

العدد: ١٥٦٩
التاريخ: ١٤/١٢/٢٠١٦ م

الى / جامعة القادسية / قسم الاحصاء
م/إبداء مساعدة

تحية طيبة...

يرجى إبداء المساعدة للطالب (كرار هاشم جاسم) احد طلبة كليتنا قسم (علم النفس) المرحلة (الرابعة) للعام الدراسي ٢٠١٦ - ٢٠١٧ بحته الموسوم (الكفاح الشخصي لدى تدريسي جامعة القادسية) مع التقدير

جامعة القادسية
الآداب / أ
المصادر

أ.م.د انتظار إبراهيم حسين الموسوي

معاون العميد للشؤون العلمية

٢٠١٦/١٢/١٤

الى

مكتب السيد العميد للتفضل بالاطلاع مع التقدير
- مكتب السيد المعاون لشؤون الطلبة للتفضل بالاطلاع مع التقدير
- ملفه الطالب مع الأوليات مع التقدير
- التسجيل/ الصادرة

ملحق رقم (٢)

مقياس بصورته الأولية المقدم لسادة الخبراء

جامعة القادسية

كلية الآداب أقسم علم النفس

م/ استطلاع آراء المحكمين لصلاحية فقرات مقياس الكفاح

يروم الباحثون القيام بدراسة ميدانية بعنوان (الكفاح الشخصي لدى تدريسيي جامعة القادسية ولغرض تحقيق أهداف البحث قام الباحثون بتبني مقياس الكفاح الشخصي ل (المفتي ٢٠١٥) والذي عرفه إيمونز ٢٠١٣) هو ادراك الفعل الناشئ عن دافعية الانسان وفهمة لانة يركز على الحركة السلوكية تجاه نقاط نهائية محددة وهو اهداف شخصية تعد تمثيلات ادراكية معرفية تؤول بوصفها احداثا او عمليات تعمل وسيطا محددًا للسلوك على وفق اهداف وظيفية تقع بين سلوكيات معينة واستعدادات دافعية وتعد أهدافا متكرره ويحاول الشخص ان ينجزها او يحققها في حياة (Emmons-2013)

ونظرا لما تتمتعون به من خبره ودراية ومكانة علمية مرموقة في هذا المجال ، فان الباحثين يطلبون الفائدة من رئيكم في توضيح مدى ملائمة الفقرات في قياس ماوضعت من اجلة واجراء التعديل او الحذف في مايرونة مناسبة. علما ان بدائل الاستجابة على الفقرات المقياس تكون وفق تدرج خماسي وهي (تنطبق علي دائما، تنطبق علي غالبا ' تنطبق علي أحيانا ، لا تنطبق علي ، لا تنطبق علي ابدأ)

ت	الفقرات	تنطبق علي دائما	تنطبق علي غالبا	تنطبق علي أحيانا	لاتنطبق علي	لاتنطبق علي أبدا
١	ارغب في التخلص من مخاوفي في الحياة					
٢	ينتابني القلق عندما يقودني كفاحي في عملي الى الفشل					
٣	أحاول أن أحسن انطباعاتي عن الآخرين					
٤	ابعد عن تفكيري كل الأفكار السيئة عن الآخرين					
٥	أخاف ان يهجرني أعزائي					
٦	أعد الاختبارات للآخرين لمعرفة نواياهم الحقيقية					
٧	أفكر باستمرار في البدء بمشاريع جديدة					
٨	طموحي أن أحقق أفضل مراتب الامتياز في أعمالي وحياتي					
٩	أريد أن تزداد معرفتي بالعالم					
١٠	اشعر بالزهو بإشراك الناس العاطلين عن العمل واستثمار طاقاتهم					
١١	يستهويني انجاز كل ما يواجهني من أعمال بهدف التطوير					
١٢	أحاول إصلاح ذات البين مع أسرتي					
١٣	يعجبني أن أكون منفتحا على الآخرين					
١٤	ارغب في أن يعاملني أصدقائي كما أعاملهم					
١٥	أتمنى الحصول على الإسناد الاجتماعي من زملائي في العمل					
١٦	اقضي الكثير من الوقت مع أصدقائي وأحبائي وعائلتي					
١٧	أحب إن أكون صديقا مفضلا عند أصدقائي الحميمين					
١٨	العيش بسلام مع الآخرين ومساعدتهم هي من أرقى الأخلاقيات عند الناس					
١٩	أحاول أن أكون ملتزما بمواعيدي وتعهداتي					
٢٠	مسؤوليتي تجاه عائلتي والآخرين هي وعدا قطعتة على نفسي					
٢١	شرف لي أن احمي أبناء بلدي					
٢٢	يخيفني ألا امتلك القدرة على الإقناع فهذا دليل على ضعفني					
٢٣	قدرتي في التأثير على الآخرين يضيف لي السيطرة عليهم					

				التنافس من اجل السلطة والنفوذ يحقق لي جميع أحلامي وأهدافي في مجالات العمل	٢٤
				دعمي المادي والمعنوي للمشاريع والأعمال الخيرية يشعرني باني أقوى من الآخرين	٢٥
				مازلت أواظب على السلوكيات التي أحافظ بها على صحتي البدنية	٢٦
				اهتمامي بصحتي النفسية هو امتداد لصحتي البدنية	٢٧
				احرص على أن أكون منفتحا على حضارات العالم لارتقي معرفيا	٢٨
				استمتع بكل دقيقة تمر علي وأنا أمارس خبرة فنية على المستوى الذاتي	٢٩
				ابدل كل الجهود المضنية في سبيل تطوري على المستويين الشخصي والصحي	٣٠
				اهتم بمظهري الخارجي لانه جزء من شخصيتي	٣١
				اشعر إن انفعالاتي سلبية واقراها في عيون الآخرين	٣٢
				أنا بحاجة لتحسين صورتي في عيون الآخرين وترك انطبعا مفضلا عني لديهم	٣٣
				كفاحي من اجل الاستقلال الشخصي قضيتي الأساسية من اجل البقاء	٣٤
				شعوري بالمسؤولية تجاه أراني وهذا دليل على اعتزازي بذاتي	٣٥
				اعتمد على نفسي في أداء أعمالتي دون اللجوء إلى أقربائي	٣٦
				الخصوصية هي من أولوياتي في الحياة	٣٧
				أتجنب انتهاز الفرص لتقديم ذاتي على زملائي	٣٨
				اقبل التحديات التي من الممكن أن تتيح لي التغير الايجابي في شخصيتي	٣٩
				أتجنب أحداث أي مشاعر سيئة لدى الآخرين	٤٠
				انسحب من الموقف عندما لااستطيع تحقيق شئ ايجابي	٤١
				استبدل وسائل بأخرى عند الفشل لكي لاينبذني الآخرون	٤٢
				اسعى الى تأسيس اسرة تكون امتدادي على الأرض	٤٣
				ابدل جهودا لابتكار أشياء لها تأثير تقع للآخرين	٤٤

				اشعر أن لي دورا مميزا في خدمة الآخرين في المجتمع	٤٥
				لدي الثقة في تحكمي بدوافعي وحاجاتي	٤٦
				التزم في الصلاة لأكون قريبا من الله عز وجل	٤٧
				أتمنى أن أعيش حياة أكثر بساطة أسوة بسلفنا الصالح وابتعد عن الحياة العصرية	٤٨
				أحرص على أن تكون حياتي معتدلة وتتماشى مع معتقداتي الدينية	٤٩
				لدي صبرا في السراء والضراء	٥٠
				فكرة الموت تشغل بالي على الدوام	٥١
				اعتقد إنني اعرف مواطن ضعفي وقوتي	٥٢
				اشعر بالنشاط رغم تقدمي بالسن	٥٣
				اشعر بانني أكثر حكمة من الآخرين	٥٤
				أذهب وعائلتي إلى الأماكن الترفيهية للاستجمام والراحة	٥٥
				الجا إلى تبادل النكات والحزورات مع أصدقائي لإبعاد شبح الملل في أوقات الفراغ	٥٦
				ألهو مع أقراني للقضاء على الضجر في حياتي	٥٧
				أحاول أن أضيف جو من المرح في المواقف الضاغطة	٥٨

ملحق رقم (٣)

مقياس بصيغته المعتمدة لغرض تحليل الفقرات

الأستاذ الفاضل

الأستاذة الفاضلة

تحية طيبة :

نهديك اطيب التحايا ونضع بين يديك مجموعة من المواقف التي تواجهك في حياتك اليومية وقد تمت صياغتها على شكل فقرات راجين منك بعد قراءة كل فقره ان تضع علامة ✓ إزاء البديل الذي تراه مناسباً والذي يعبر بصدق وامانة عن رأيك . علما ان اجابتك سوف لن يطلع عليها احد سواء الباحث ولن تستعمل الا لأغراض البحث العلمي ولا داعي لذكر الاسم .

الجنس ١ . ذكر () ٢ . انثى ()

وكما في المثال الأدناه

ت	الفقرات	تنطبق علي دائما	تنطبق علي غالبا	لا تنطبق احيانا	لا تنطبق علي	لا تنطبق علي ابدا
١	شعوري بالمسؤولية اتجاة اراني وهذا دليل على اعتزازي بذاتي					

ت	الفقرات	تنطبق علي دائما	تنطبق علي غالبا	تنطبق علي أحيانا	لا تنطبق علي	لا تنطبق علي أبدا
١	ارغب في التخلص من مخاوفي في الحياة					
٢	ينتابني القلق عندما يقودني كفاحي في عملي الى الفشل					
٣	أحاول أن أحسن انطباعاتي عن الآخرين					
٤	أخاف ان يهجرني أعزائي					
٥	أعد الاختبارات للآخرين لمعرفة نواياهم الحقيقية					
٦	أفكر باستمرار في البدء بمشاريع جديدة					

					٧ طموحي أن أحقق أفضل مراتب الامتياز في أعمالي وحياتي
					٨ أريد أن تزداد معرفتي بالعالم
					٩ اشعر بالزهو بإشراك الناس العاطلين عن العمل واستثمار طاقاتهم
					١٠ يستهويني انجاز كل ما يواجهني من أعمال بهدف التطوير
					١١ أحاول إصلاح ذات البين مع أسرتي
					١٢ يعجبني أن أكون منفتحا على الآخرين
					١٣ ارغب في أن يعاملني أصدقائي كما أعاملهم
					١٤ أتمنى الحصول على الإسناد الاجتماعي من زملائي في العمل
					١٥ اقضي الكثير من الوقت مع أصدقائي وأحبائي وعائلتي
					١٦ أحب إن أكون صديقا مفضلا عند أصدقائي الحميمين
					١٧ العيش بسلام مع الآخرين ومساعدتهم هي من أرقى الأخلاقيات عند الناس
					١٨ أحاول أن أكون ملتزما بمواعيدي وتعهداتي
					١٩ مسؤوليتي تجاه عائلتي والآخرين هي وعدا قطعتة على نفسي
					٢٠ شرف لي أن احمي أبناء بلدي
					٢١ يخيفني ألا امتلك القدرة على الإقناع فهذا دليل على ضعفني
					٢٢ قدرتي في التأثير على الآخرين يضيف لي السيطرة عليهم
					٢٣ التنافس من اجل السلطة والنفوذ يحقق لي جميع أحلامي وأهدافي في مجالات العمل
					٢٤ دعمي المادي والمعنوي للمشاريع والأعمال الخيرية يشعرني باني أقوى من الآخرين
					٢٥ مازلت أواظب على السلوكيات التي أحافظ بها على صحتي البدنية
					٢٦ اهتمامي بصحتي النفسية هو امتداد لصحتي البدنية
					٢٧ احرص على أن أكون منفتحا على حضارات العالم لارتقي معرفيا
					٢٨ استمتع بكل دقيقة تمر علي وأنا أمارس خبرة فنية على المستوى الذاتي

				٢٩	ابدل كل الجهود المضنية في سبيل تطوري على المستويين الشخصي والصحي
				٣٠	اهتم بمظهري الخارجي لانه جزء من شخصيتي
				٣١	أنا بحاجة لتحسين صورتي في عيون الآخرين وترك انطباعا مفضلا عني لديهم
				٣٢	كفاحي من اجل الاستقلال الشخصي قضيتي الأساسية من اجل البقاء
				٣٣	اعتمد على نفسي في أداء أعمالتي دون اللجوء إلى أقربائي
				٣٤	الخصوصية هي من أولوياتي في الحياة
				٣٥	أتجنب انتهاز الفرص لتقديم ذاتي على زملائي
				٣٦	أقبل التحديات التي من الممكن أن تتيح لي التغير الايجابي في شخصيتي
				٣٧	أتجنب أحداث أي مشاعر سيئة لدى الآخرين
				٣٨	انسحب من الموقف عندما لا استطيع تحقيق شئ ايجابي
				٣٩	استبدل وسائل بأخرى عند الفشل لكي لا يبتذني الآخرون
				٤٠	اسعى الى تأسيس اسرة تكون امتدادا على الأرض
				٤١	ابدل جهودا لابتكار أشياء لها تأثير تقع للآخرين
				٤٢	اشعر أن لي دورا مميزا في خدمة الآخرين في المجتمع
				٤٣	لدي الثقة في تحكمي بدوافعي وحاجاتي
				٤٤	التزم في الصلاة لأكون قريبا من الله عز وجل
				٤٥	أتمنى أن أعيش حياة أكثر بساطة أسوة بسلفنا الصالح وابتعد عن الحياة العصرية
				٤٦	احرص على أن تكون حياتي معتدلة وتتماشى مع معتقداتي الدينية
				٤٧	لدي صبرا في السراء والضراء
				٤٨	فكرة الموت تشغل بالي على الدوام
				٤٩	اعتقد إنني اعرف مواطن ضعفي وقوتي
				٥٠	اشعر بالنشاط رغم تقدمي بالسن
				٥١	اشعر باتي أكثر حكمة من الآخرين
				٥٢	اذهب وعائلتي إلى الأماكن الترفيهية للاستجمام والراحة

					٥٣ الجأ إلى تبادل النكات والحزورات مع أصدقائي لإبعاد شبح الملل في أوقات الفراغ
					٥٤ ألهو مع أقراني للقضاء على الضجر في حياتي
					٥٥ أحاول أن أضيف جو من المرح في المواقف الضاغطة

ملحق رقم (٤)

مقياس بصيغته النهائية

الأستاذ الفاضل

الأستاذة الفاضلة

تحية طيبة :

نهديك اطيب التحايا ونضع بين يديك مجموعة من المواقف التي تواجهك في حياتك اليومية وقد تمت صياغتها على شكل فقرات راجين منك بعد قراءة كل فقره ان تضع علامة√ إزاء البديل الذي تراه مناسباً والذي يعبر بصدق وامانة عن رأيك . علما ان اجابتك سوف لن يطلع عليها احد سواء الباحث ولن تستعمل الا لأغراض البحث العلمي ولا داعي لذكر الاسم .

الجنس ١. ذكر () ٢. انثى ()

وكما في المثال الأذناه

ت	الفقرات	تنطبق علي دائما	تنطبق علي غالبا	لا تنطبق احيانا	لا تنطبق علي	لا تنطبق علي ابدا
١	شعوري بالمسؤولية اتجاة اراني وهذا دليل على اعتزازي بذاتي					

ت	الفقرات	تنطبق علي دائما	تنطبق علي غالبا	تنطبق علي أحيانا	لا تنطبق علي	لا تنطبق علي ابدا
١	أفكر باستمرار في البدء بمشاريع جديدة					
٢	اشعر بالزهو بإشراك الناس العاطلين عن العمل واستثمار طاقاتهم					
٣	أحب إن أكون صديقا مفضلا عند أصدقائي الحميمين					
٤	العيش بسلام مع الآخرين ومساعدتهم هي من أرقى الأخلاقيات عند الناس					
٥	أحاول أن أكون ملتزما بمواعيدي وتعهداتي					
٦	شرف لي أن احمي أبناء بلدي					
٧	قدرتي في التأثير على الآخرين يضيف لي السيطرة عليهم					
٨	أحرص على أن أكون منفتحا على حضارات العالم لارتقي معرفيا					
٩	أبذل كل الجهود المضنية في سبيل تطوري على المستويين الشخصي والصحي					
١٠	أهتم بمظهري الخارجي لأنه جزء من شخصيتي					
١١	كفاحي من أجل الاستقلال الشخصي قضيتي الأساسية من أجل البقاء					
١٢	الخصوصية هي من أولوياتي في الحياة					
١٣	أقبل التحديات التي من الممكن أن تتيح لي التغير الايجابي في شخصيتي					

				استبدل وسائل بأخرى عند الفشل لكي لا يئبذني الآخرون	١٤
				اسعى الى تأسيس اسرة تكون امتدادى على الأرض	١٥
				اشعر أن لي دورا مميزا في خدمة الآخرين في المجتمع	١٦
				التزم في الصلاة لأكون قريبا من الله عز وجل	١٧
				أتمنى أن أعيش حياة أكثر بساطة أسوة بسلفنا الصالح وابتعد عن الحياة العصرية	١٨
				احرص على أن تكون حياتي معتدلة وتتماشى مع معتقداتي الدينية	١٩
				لدي صبورا في السراء والضراء	٢٠
				فكرة الموت تشغل بالي على الدوام	٢١
				اعتقد إنى اعرف مواطن ضعفي وقوتي	٢٢
				اشعر بالنشاط رغم تقدمي بالسن	٢٣
				اشعر بانى أكثر حكمة من الآخرين	٢٤
				الجا إلى تبادل النكات والحزورات مع أصدقاني لإبعاد شبح الملل في أوقات الفراغ	٢٥
				ألهو مع أقراني للقضاء على الضجر في حياتي	٢٦