

الإحباط دراسة نفسية تفسيرية

أ.م.د. فاضل عبد الزهرة مزعل & أ.م.د. هناء عبد النبي كبن

كلية التربية/جامعة البصرة

مشكلة البحث

تنظم مشكلة البحث التي تقوم بدراسته المواقف التي تؤدي بالإحباط وتؤثر على حياة الفرد سواء في الأسرة أو في العمل أو أي جانب من جوانب حياة الفرد وتعرقل سير حياته وتؤدي به إلى الشعور بالنقص والإحباط حاله نفسية تشعر الإنسان بالعجز وانسداد الأفق والرضا بالواقع وترسم للحياة صورة كابية تورث صاحبها الخوف والهلع والاكتئاب وكذلك يمكن اعتبارها ثقافة الإحباط وهذه الثقافة لا يمكن أن تنمو في فراغ فلها مسوغاتها وروافدها التي لا تتضبط ولذلك تحتاج إلى عدسة فكرية تضعها وتقوم بتفريحتها والإحباط ينتشر كما تنتشر النار في الهيثم وهي اليوم أشد فتكا من عقول شيوخنا وأبنائنا من أعظم الكوارث والنكبات وإن أعظم مشكلة يمكن أن يتلقاها الفرد والمجتمع هي هزيمة الثقة بالنفس والرضا بالواقع والشعور بالعجز عن القدرة على التغيير لذلك لقد أصبحت مشكلة البحث عقبة في طريق تغيير العقول وقيادة الحشود للبشرية وتطوير المؤسسات ...

وهناك مشكلات حياتية ومنها اجتماعية أو اقتصادية أو مهنية أو أسرية نحاول حلها بطريقة مناسبة وحكيمة تعيد ألينا شيئاً من الاستقرار الداخلي والتوازن النفسي لكي تبداً سعداء أمام الآخرين وكذلك إن اسعد البشر وأكثرهم توافقاً مع أعمالهم أو مع أسرهم أو حتى ميسوري الحال يشعرون بالإحباطات وخيبه الأمل لذلك يتوجب علينا أن نواجه الإحباط وحجمه ومداه. وعندما يفشل الإنسان يبحث الفرد مع مكوناتها الداخلية النفسية التي يحاول المحافظة على التوازن عن بدائل تسمى في التحليل النفسي بحيل التوافق (الدفاع _ميكانزمات الدفاع) ويحاول الفرد أيضاً إبعاد الضغوط النفسية الناجمة عن الإحباط ومن تلك الحيل (الميكانزمات) الكبت والإسقاط والإزاحة والتبرير والتوحد حتى يستطيع الإنسان أن يحل الصراع الذي يدور بين الدافع الذي يلح في طلب الإشباع والقوى التي تقف حالاً دون إشباعه. وقد وضعوا علماء النفس المتخصصون أساليب عدة للتعامل مع الضغوط النفسية والإحباطات

ومن تلك الأساليب هو الاستخدام الأمثل لحل المشكلة عبر استخدام المرمز في السلوك إزاء الإحباط والضغط النفسي . فالتحديات الجديدة عن الإحباط تتطلب حلولاً جديدة ومنها وأهمها تجاهل الموقف الضاغط تجاهلاً تاماً ثم الإنكار التام لكل الصعوبات التي تتضخم أحياناً لتبدوا مشكلة كبيرة وصعبة غير قابلة للحل فضلاً عن استخدام وسيلة تتجنب الشعور بالمشكلة بشكل ممكن دون إغارة الاهتمام بها مهما كانت شدتها أو قوتها

وعدم الأخذ بالحسبان النتائج المترتبة عليها مهما كانت فحالة الإنسان المحبط تغلق عليه رؤية الحلول الصحيحة وتضيع مفاتيح الحلول مهما كانت المشكلة.

يسعى الإنسان في الحياة نحو تحقيق أهداف وغايات متعددة ، بعضها أهداف قريبة المنال وبعضها بعيدة يتطلب الوصول إليها مسيرة طويلة شاقة . وترتبط الأهداف ارتباطاً وثيقاً بأساليب الحياة في المجتمع كما ترتبط أيضاً بذكاء الفرد وطموحه وقيمه ونوع التأثيرات الاجتماعية والخبرات التي جازها في حياته .

وتقابلنا في الحياة اليومية مواقف محبطة لاحصر لها إلا إن أغلبها يمكن مواجهته بإزالة العائق الذي يقف في سبيل وصولنا إلى الهدف أو بالالتفاف حولها والبحث عن سبل جديدة تؤدي إلى نفس الهدف أو بالتخلي عن الهدف كلياً إذا لم يكن من بين أهدافنا الهامة في الحياة إننا يمكن تعويضه بأهداف أخرى يجب علينا إن نبذل ماوسعنا من جهة للتغلب على الإحباط وإزالة آثاره ومحاولة استعادة اتزاننا النفسي والتوافق مع الظروف الواقعية

(مخار بوس، ١٩٧٠ ، ص ٦١)

أهمية البحث

((تكمن أهمية البحث في التعرف على المواقف والعوامل التي تؤدي بالطالب إلى الإحباط وكذلك اكتشاف العوامل التي تصيب الفرد والتعرف عليها وعلى ظواهرها والتي يمكن إن تؤدي بالفرد إلى الإحباط والتأكد منها وتوضيح الظروف والمواقف التي يشعر بها بأنه محبط وغير قادر على مسايرة حياته الخاصة بـ وتحديد العقبات والعراقيل التي تتعرض لها الفرد في الطفولة وهي ممكن إن تؤثر على حياته المستقبلية))

ويساعدنا هذا البحث على تنمية السمات المزاجية الانفعالية التي تساعد النشء على مواجهه الصراعات والاحباطات كالمثابرة وقوة العزيمة والصبر والتفاؤل والثقة بالنفس والمرونة في مواجهه المشاكل والمواقف وان معظم الناس يسايرون ضغوط الحياة اليومية دون إن يدركوها وفي زحمة هذه

المتطلبات ينسى الكثير آلامه ومتاعبه وإحباطاته باحثاً عن التوافق أو التكيف مع هذه الضغوط وهوة مايسمى بالتكيف الناجم رغم صعوبتها

أهداف البحث

- ١- يهدف البحث الحالي إلى قياس مستوى الإحباط النفسي لدى طلبة كلية التربية
- ٢- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين عينة البحث حسب متغير الجنس (ذكور _ إناث)

حدود البحث

هناك حدود مكانيه وحدود زمانيه

أولاً: الحدود المكانية: وهي جامعہ ألبصره (كلية التربية)

ثانياً: الحدود الزمانية: العام الدراسي (٢٠١١-٢٠١٢)

٣- العينة البشرية: الأقسام التي أخذت منها العينة.

جدول رقم (١) يوضح العينة البشرية

الأقسام	الذكور	الإناث	المجموع
علوم الحياة	٢	٢	٤
الرياضيات	٤	٤	٨
الكيمياء	٣	٣	٦
اللغة العربية	٣	٣	٦
الجغرافية	١	١	٢
قسم الإرشاد	٧	٧	١٤
المجموع	٢٠	٢٠	٤٠

تحديد المصطلحات:

الإحباط قد عرف تعاريف عديدة منها :-

الإحباط:- هو إي دافع نفسي أو نشاط لدى الإنسان ينشط ويلج في طلب الإشباع وزيادة الرغبة في الطموح سواء أكان هذا الدافع فطرياً أو مكتسباً من البيئة التي تعيش فيها شعورياً كان أو لا شعورياً فإن الموازنة الداخلية لأي منا يجب أن تلي هذا الدافع وتحاول إشباعه وعندما لا يستطيع إي منا إشباع الدافع اشباعاً مباشراً وينتج عنه إحباط

الإحباط:- بأنه عملية تتضمن إدراك الفرد لعائق ما يعوق إشباع حاجه له أو توقع حدوث هذا العائق في المستقبل ، مع تعرض الفرد من جراء ذلك لنوع من أنواع التهديد

(الرفاعي ، ١٩٨٧ ، ص ١٦٩)

الإحباط:- وهو الحالة التي يفشل بها الفرد في إدراك بعض غاياته وأهدافه فيشعر عندئذ بحاله من التآزم النفسي فيعبر عنها الفرد بالصد والتعويق

(مخاربوس ، ١٩٧٠ ، ص ٦١)

الإحباط:- هو الحالة التي يكون عليها الفرد في حاله أعاقه تحقيق أو إشباع دافع أو تأجيل إشباعه وهو حاله انفعاليه غير سارة ناجمة عن أعاقه السلوك الموجه نحو هدف معين .

(القاسم ، ٢٠٠١ ، ص ١٧٠)

الإحباط:- هو استجابة السلوك العدوانى النموذجية للإحباط إيان العدوان دائماً يقود إلى الإحباط ولكن عوامل للتدريب والتعليم تمنعه من الظهور ويؤيد هذا الغرض المعطيات المستمدة من الملاحظة وكذلك من الدراسات التجريبية ..

(العيسوي ، ٢٠٠١ ، ص ٩٦)

الإحباط:- بأنه الحالة التي تواجه الفرد عندما يعجز من تحقيق رغباته النفسى ها والاجتماعية بسبب عائق

(سلامة ، ٢٠١٠ ، ص ٤٥)

الإحباط:- هو حاله انفعاليه غير سارة قوامها الشعور بالفشل وخيبه الأمل تتضمن إدراك الفرد بوجود عقبات تحول دون إشباعه لما يسعى إليه من حاجات ودوافع

(العبيدي ، ١٩٧٣ ، ص ٩٧)

الفصل الثاني

أولاً : الخلفية النظرية

ثانياً : دراسات سابقة

الإطار النظري

((إن الإحباط عامل مهم في الوصول بالشخصية إلى حاله من الاكتئاب والضغط النفسي سيما إن الفرد يتعرض يومياً إلى مختلف الضغوطات والاحباطات المتكررة التي تظهر بشكل أو بآخر وقد يعود ذلك إلى المواقف الغير متساوية بطبيعتها تلك المواقف تتولد من خلال الظروف التي تحيط بالفرد حيث إن بعض هؤلاء الأفراد يواجه المواقف المحبطة بكل أراده حيث يتجاوز هذه المواقف لكن البعض الآخر منهم سيستسلم لهذه المواقف ويصبح فريسة ويستجيب لها دون قيد أو شرط ، هذه الاحباطات تدفع بالفرد إلى التفكير غير السوي والشاذ بطبعه ويصبح بعد ذلك عرضه لخليه الوسواس وتطغي على تفكيره مما يجدو به إلى أن يكون خيالي التفكير ولا يخضع للواقع حيث يفسره بحسب أهواءه الشخصية التي تكون خاليه من الصدق والموضوعية))

نظريه التحليل النفسي ...

يرى فرويد إن حالة سوء التوافق ناجمه عن ضعف قدرة الأنا وذلك نتيجة لضعف طاقة اللبيدو وتثبيت قوتها في مرحلة الطفولة وعلى ذلك لا تستطيع الأنا التغلب على الأمر الذي يجعل الأنا قد تستجيب للاحباطات الخارجية . وذلك بالسماح للمزيد من طاقة اللبيدو للعودة إلى نقطه مبكرة من عملية التثبيت فينتج عن ذلك أنانية الطفولة والنرجسية وربما يسيطر على الفرد ضمير عنيف وقاسي مما يؤدي إلى استخدام الأنا لمختلف ميكانزمات الدفاع وحرمان الفرد من السعادة التي تكون مقبولة اجتماعياً

(عبد الرحمن ، ٢٠٠٠، ص ٥٥)

غير أن ((ادلر)) قد خالف ((فرويد)) في هذه النظرية حيث فسر الإحباط بمنظور آخر وكان أكثر تركيزه على الترتيب الولادي في الأسرة وما يلاقي الطفل من إحباطات جراء المعاملة الوالدية التي تتسم بالإفراط في القسوة أحيانا وفي التدليل والاهتمام الزائد مما يترك آثار سلبية عليه ... يرى ادلر إن جوانب تنشئة الطفل الأسرية المسؤولة عن اضطرابات سلوكه مثل الحرمان والدلال حيث ينظر إلى إن سلوك الفرد متعلم اجتماعياً وإن تقصير الوالدان في تعزيز محاولات الطفل نحو النجاح والتفوق قد يقوده إلى الإصابه بالإحباط وشعوره بالفشل وعدم النجاح ويقلل من ميله الاجتماعي، ويزيد من عزله ويمنعه من التفاعل مع الآخرين في المجتمع ويدفعه إلى تبني أهداف خاصة له لتسلطه ومتعجرفة ولا يحقق ذاته المثالية التي لا تخدم أهداف المجتمع ويصبح أنانيا ومتمحوراً حول نفسه

((العزة وآخرون، ١٩٩٩، ص ٥٦))

ويمكن إن ننظر إلى أهم التحاليل التي تلقي الضوء على أهم العوائق أو الأسباب المؤدية إلى الإحباط...

تحليل الإحباط...

- ١_ قد يكون العائق خارجياً وقد يكون داخلياً، وفي الحالة الأولى هناك عدة عوائق وهي :-
 - أ- اقتصاديه :- مثل فقدان الدخل أو عدم وجود دخل كاف يسمح بشراء ما هو مرغوب فيه .
 - ب- ماديّه :- مثل البعد الجغرافي
 - ج - ثقافية مجتمعية :- مثل القواعد والقوانين والحواجز الاجتماعية، واتجاهات التحيز والتعصب لدى الناس
 - د- مهنية :- مثل ظروف العمل، لوازيم الإنتاج، العلاقات بين العاملين.
- إما في الحالة الثانية فيكون مصدر الإحباط داخلياً بسبب فكرة تقف في وجهه الحاجة التي تتطلب الإشباع ، وقيمة أخلاقيه أو خبرة سابقة.
- ٢- قد يكون الإحباط خاصاً بفرد أو يكون عاماً يشمل فئة من الناس .
- ٣- يختلف الأفراد في تأثرهم بالمواقف الإحباطية فقد يرى فرد في موقف ما من عنصر إحباط شديد القوة وقد ينتج ثالث شعور بالرضا ...
- ٤- يعتمد إدراك الفرد للمواقف الإحباطية على عدة عوامل، انه يعتمد من ناحية على دوافع الفرد وقوتها وطول مدة إعاقتها ، فالإحباط الشديد يحدث نتيجة لدافع قوي مع عدم قدرة على إشباعه وحين تطول المدة يشتد الإحباط وهو بنفسه، ويعتمد من جهة أخرى على ثقة الفرد بنفسه .

ويمكن القول، إن الفرد الواثق من نفسه يستطيع إن يواجهه المواقف الإحباطية الشديدة بقوة، وإن يتغلب على المواقف الإحباطية البسيطة بسهولة بينما لا يستطيع ضعيف الثقة بنفسه أن يكون كذلك. وإدراك الفرد للموقف الإحباطي يعتمد من ناحية ثالثة على ثقة الفرد بشروط البيئة التي تحيط به ويدخل في شروطها الاقتصادية والاجتماعية والسياسية، فالمحيط الذي يسوده الأمان الاقتصادي والعدالة الاجتماعية والحرية السياسية يمنح إفراده شعوراً بالثقة في محيطهم وقوة لمواجهة المواقف الإحباطية والانتصار عليها

(العناني، ١٩٨٧، ص ١٦٩)

آثار الإحباط...

إن عملية التكيف تتضمن دافعا يستثير السلوك مع وجود عائق يمنع الفرد من الاستجابة المباشرة (الإحباط) كما تتضمن قيام الفرد بعدة محاولات بهدف الوصول إلى الاستجابة الصحيحة، وقد يصل إليها الفرد ويشعر بالرضا وقد لا يحدث ذلك عندما قد يكرر المحاولات من أجل الوصول إلى الهدف قد يشعر باليأس والقنوط ويختلف الأفراد في مواجهتهم للمواقف الإحباطية.. ويترك الإحباط آثار مهمة وهي

- ١_ الإحباط والدافع: إن الإحباط يتضمن إدراك الفرد لعائق يقف حجر عثرة في طريق إشباع الحاجة أو الدافع وإن كان الدافع قويا وملحا والعائق موجودا كان الإحباط شديدا
- ٢_ الإحباط والعدوان: قد يؤدي الإحباط إلى العدوان ولا يظهر الفرد دائما استجاباته العدوانية، بل قد يكبتها ويخفيها ومن الشائع في المواقف الإحباطية أن يهاجم مباشرة الأشياء والأشخاص الذين هم مصدر إحباطه

ومن وجه نظر الصحة النفسية يعد من الخطأ كبت المشاعر العدوانية، لأن الكبت يؤدي إلى القلق والعصابوهناك بعض القنوات المعترف بها اجتماعيا تساعد في تصريف المشاعر العدوانية مثل المهارات الرياضية والرسوم والعمل المسرحي...

ويحول التعبير عن العدوان نتيجة الإحباط دون ظهور أساليب سلوكية أخرى غير عدوانية كما إن تفريغ الطاقة النفسية من خلال العدوان يمنع حدوث العدوان في صورته أخرى.

- ٣- الإحباط وسائل الدفاع الأولية: قد يرتد الفرد بتأثير إحباط حاصر إلى سلوك قديم يعود إلى مرحلة نمو سابقة أملا في إن يجد في السلوك القديم حل للصعوبة التي تواجهه فالزوجة التي تفشل في حب زوجها قد تلجأ إلى البكاء على صدر والدتها فهذه الزوجة لجأت إلى وسيلة من وسائل الدفاع الأولية وهي النكوص أو الارتداد...

٤_ الإحباط والاستسلام: حين ينهي الإحباط إلى إضعاف الدافع، فإنه يؤدي إلى الاستسلام. خصوصاً إذا كانت آثار الإحباط شديدة.

(الشرقاوي، مرجع سابق، ص ٢٥٠-٢٦١)

أنواع الإحباط..

تجدر الإشارة إلى إن هناك أنواع متعددة من الاحباطات التي يتعرض لها الفرد في حياته اليومية

- ١_ الإحباط الأولي: ويتضمن شعور الفرد بالحاجة مع عدم وجود ما يحقق إشباع هذه الحاجة...
 - ٢_ الإحباط الثانوي: ويتضمن وجود الحاجة التي يلزم إشباعها ولكن هناك عائق يحول دون ذلك.
 - ٣_ الإحباط الايجابي: وينتج عن وجود عائق يرافقه تهديد قوي يحول دون إشباع حاجه ملحه
 - ٤_ الإحباط السلبي: وينتج عن وجود عائق لا يرافقه تهديد قوي يحول دون تحقيق الحاجة.
 - ٥_ الإحباط الداخلي للشخص: وينبع من صفات الفرد الشخصية
 - ٦_ الإحباط الخارجي البيئي: وينبع من البيئة المحيطة بالفرد مثل الفقر أو التقاليد الاجتماعية.
- (السامرائي، ١٩٨٨، ص ٣٩)

الإحباط والعدوان...

إن ابرز اثر هدام للإحباط هو الاستجابة العدوانية التي يثيرها أو سد الطريق للوصول للهدف والذي يثير انفعال الغضب، ويعتبر العدوان في ابسط صوره من الهجوم المباشر على العقبة أو الحاجر وبهذا المعنى قد يعتبر سلوكا تكيفيا حقيقيا وللعدوانية اثر سيء بمعنى انه يمنع الإنسان من التعامل مع العائق بنجاح فسرعان ما يتزايد العدوان ويخرج عن إرادة الفرد وسلطانه، فالإحباط قد لا ينبعث من عائق محدد فحسب، بل يكون مبعثه انعدام أو فقدان أو صراع مع الدوافع.

(الجاموس، ٢٠٠٤، ص ١٢٣)

الإحباط ورد فعل الهروب...

الأثر الرئيسي الهدام للإحباط وهو ميل الهروب من موقف المحيط ورغم إن الهروب يفيد في التخلص من التوتر الزائد، فإنه هدام من حيث انه يمنع الوصول للهدف فالهروب يختلف عن الهرب من مثير الخوف من أشياء خطيرة، وقد يتخذ الهروب من الاحباطات والصراعات إشكالا غريبة، ما يؤثر على التوازن الكلي للشخص.

(الجاموس، ٢٠٠٤، ص ١٢٣)

الإحباط والنكوص...

ويشير إلى بدائية السلوك. وهي طريقه يفترض إن الإنسان قد كبر عنها أو جاوزها ويحدث النكوص المؤقت لدى الأطفال. ولدى الراشدين الأسوياء في الموقف الانفعالي الشديد وخاصة المواقف المحبطة يعرف (روزنفايخ) الإحباط بالشكل العام الذي ذهبنا إليه بقوله انه حدوث عائق يمنع إشباع حاجه، ولكن النظر إلى العائق من حيث مصدره أو من حيث ما يرافقه من شروط تهدده يسمح لنا بأن ننظر إليه من ثلاث زوايا..

وقد قسم (روزنفايخ) نوعين من الإحباط الداخلي والخارجي إلى الأقسام التالية:-

أولاً: فيه ما يخص الإحباط الخارجي :-**أ-العوز الخارجي (الاحتياج)**

ويتضمن نقصاً في حاجات الفرد، ومن أمثلة ذلك حالة الفقر التي يتعرض لها بعض الناس.

ب-الحرمان الخارجي

ويتضمن فقدان الفرد لشيء خارجي كان يملكه الشخص مثل فقدان منزل أو محل أو صديق.

ج-الاعاقه الخارجية

أي العوائق التي تتدخل بين الفرد وهدفه الذي يرمي إليه أو يسعى إلى تحقيقه.

ثانياً: -فيما يخص الإحباط الداخلي**أ-العوز (الاحتياج) الداخلي ..**

وهذا ما يتصل بالعيوب وعاهات الولادة، كفقْدان البصر وفقدان السمع والشلل والضعف العقلي وضعف الصحة العام

ب-الحرمان الداخلي

ويتضمن ذلك فقدان المفاجئ للبصر أو السمع أو أي عضو آخر من أعضاء الجسم كان الفرد يتمتع بها سابقاً

ج- الاعاقه الداخلية

ومن أمثلة ذلك الرغبة في حضور اجتماعين حدد لهما وقت واحد، ولن يتمكن من حضور احدهما وهذا ما يسبب الاعاقه في اتخاذ القرار

(الجماني، ١٩٨٤، ص ١٢٦)

عوامل الإحباط...

تتلخص عوامل الإحباط في عدة نقاط من بينها :-

١-عوامل عضويه:

وهي عوامل تتعلق بإعاقات جسميه تعيق سير الوظائف الحركية للفرد إلى جانب إعاقات نفسيه وعيوب وعاهات عند الشخص ، مثلا شخص مصاب بمرض القلب لا يستطيع القيام بمجهود حركي، لأنه يسبب له التعب وازدياد في ضربات القلب وسرعة التنفس.

٢-عوامل اقتصادية:-

يعود الإحباط إلى تصادم رغبتين أو وجود تناقض كما يحدث عندما يريد شاب الاستقلال عن والديه ويشعر في نفس الوقت برغبة في الاعتماد عليهما في كثير من الجوانب المادية أيضا الفقر الذي يقف حاجزا في تحقيق طموحات واحتياجات اساسية للفرد

(الجاموس، ٢٠٠٤، ص ١٢٦)

التعويض...

هو الاهتمام الزائد بسلوك معين كوسيلة للتخفيف من حدة التوتر الذي ينشأ من الفشل ، أو عن وجود نقص أو عيب في بعض نواحي الشخصية مما يسبب إحباط ...

النقل...

حيله عقليه تقوم بنقل الانفعالات من المعاني الاصلية غير المقبولة التي تتعلق بها إلى معان أخرى بديله تكون اقل أثاره للقلق ومقبولة للفرد.

الإسقاط...

هو بديل عن عمله ينبذ فيها الشخص ذاته بعض الصفات والمشاعر والرغبات وحتى بعض الموضوعات التي يرفضها في نفسه كي يوضحها في الآخر .

أحلام اليقظة ...

وهي عبارة عن تخيل إشباع دوافعنا ورغباتنا التي لم تشبع في الواقع أما بسبب وجود عقبات أو بسبب الكبت وهي وسيله دفاعيه تعويضيه عما يعانیه الفرد من فشل في الحياة

(الجاموس، ٢٠٠٤، ص ١٢٨)

نتائج الإحباط...

تتمثل نتائج الإحباط في طرق التعرف على الميكانزمات العقلية أو الحيل الدفاعية ،وهي عبارة عن أنواع من سلوك أو تصرفات ، وهي في الغالب لاشعورية ومن بينها :-

الكبت...

يلجأ له الشخص حتى يتخلص من الصراع والدوافع غير المقبولة والذكريات المؤلمة .

النسيان...

يحدث النسيان نتيجة للكبت ، وقد يكون محصورا في حوادث وظروف ومواقف وخبرات تتميز بكونها بالنسبة للفرد.

الإعلاء...

هو تحول الطاقة النفسية المتعلقة بالدوافع المكبوتة إلى أعراض بنائية مفيدة مثل بعض الأعمال الاجتماعية وهذا ما يعرف بالتسامي

(كمال، ١٩٨٨، ص ٨٢)

أعراض الإحباط...

١- فقدان الاهتمام بالسعادة سواء داخل الأسرة أو بين الأصدقاء.

٢- عدم القدرة على التركيز والتذكر

٣- اضطرابات النوم.

٤- فقدان الشهية،

٥- القلق الدائم.

٦- فقدان الثقة بالنفس.

٧- الإحساس ببعض الآلام العضوية بلا سبب واضح .

٨- البكاء الدائم بلا سبب .

أو يبحث أفكارا تدمره لاينتاج لنا عملا ايجابيا لذا علينا أن نتفاعل مع أي عقبة تشكل نوعا من

الإحباط ..

إن كثيرا من الناس تشغلهم الأحداث الجزئية والجانبية و يدل ذلك إننا بحاجة إلى إن نتخذ

خطوة للوراء . الإحباط أولا !!

ونبحث عن الهدف الكلي والغاية الكبرى التي يسعى إليها ولذلك على الإنسان إن يقف ويبتعد

قليلا عن الحدث كي ينظر إلى الصورة بشكل كامل ..

(الحفني، ١٩٧٨، ص ٦٣)

طرق مقاومة الإحباط..

الإحباط والفشل ممزوجة في طينه الإنسان كما إن النجاح والتفوق من مقوماته..
فإذا أصابك التوتر ووصل بك حد الإحباط في مهمة ما وشعرت بالعجز والاستسلام والرغبة في العزلة والتفوق في همومك فمعنى ذلك أنك وقعت في شبكة الإحباط وعلينا عدم الاستسلام لهذا العدو المعيق للنجاح والتقدم والذي يعد من أخطر العوامل التي تصيب الإنسان في مجالات مختلفة في الحياة باستمرار .

لان للإحباط سلبيات قاتلة تظهر في كل ميدان يتعلق به واخذ ذلك من أعماق الروح والى مظاهر السلوك حتى يجعل من الشخص السوي والشاب القوي في سجن الهموم والأحزان ويجعله عاجز عن الانجاز وله أربع مراحل !

- ١- التوتر _ لايعرف ماذا يفعل
- ٢- التخطيط_أي عدم السيطرة على الموقف
- ٣- الاستسلام والشعور بالعجز
- ٤- الإحباط والقعود عن كل المحاولات

الشبكة العالمية : (http:www.mishooo.net)

ثانيا :- العقبات تعطي فرصة رائعة للعصف الذهني أحيانا عندما نضع الخطط، فإننا مباشرة نفكر في الحل ونتجه إلية دون دراسة كافية للخيارات الممكنة وبالتالي قد تكشف طرق أكثر فعالية بقليل من الجهد والتفكير .

ثالثا :- علامة بأنك بحاجة للراحة .

فبعض الأشخاص عندما يواجهون عقبات في الطرق فأنهم يضخمون هذه العقبات ويعطونها اكثر مما تستحق من الوقت والجهد .مما قد يسبب ضغط نفسي يحول بينه وبين إدراك الحل

رابعا:- فرصة للنجاح ...

إذا نظرت إلى الاحباطات التي تواجهها كفرص وخبرات اكتسبتها فانك ستواصل في مسيرتك وتتغلب على العقبات والمشاكل التي تواجهك فليس هناك فشل مطلق بل مع الفشل هناك خبرات ومعلومات حصلت عليها

الشبكة العالمية :

(http:www.mishooo.net)

الدراسات السابقة

((دراسة اليماني ، سعيد احمد (١٩٩٦)))

(الرضا المهني لدى معلمي ومعلمات التعليم العام في البحرين)
أهداف الدراسة:- التعرف على طبيعة ومستوى الإحباط لدى عينه من معلمي ومعلمات التعليم العام .

عينة البحث:- تكونت العينة (٢٢٦) معلما ومعلمة

أدوات البحث :- استخدم الباحث المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والاختبار التائي وتحليل التباين أحادي الاتجاه .

نتائج الدراسة:- كشفت الدراسة عن وجود إحباطات لدى عينة الدراسة بمتوسط حسابي (٢٠٠,٧) ونسبة مئوية تعادل، (٧١,٤٥ %)

وكشفت الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الإحباطات لدى عينه الخدمة وسنوات الخدمة في هذه المهنة

(دراسة أبو النيل ١٩٨٤)

((تناولت العلاقة بين المستوى الاقتصادي كعامل ضغط والنواحي الانفعالية والسيكوسوماتية))

وبعد تطبيق قائمة (كويدل) التي تقيس عشرة عوامل على عينه مكونه من (٧٤) طالبا و (٢٩) طالبة في قسمي علم النفس والاجتماع ...
نتائجها...

أ- هناك فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات الطلبة ذوي الدخل المرتفع والطلبة ذوي الدخل المنخفض في الجوانب التالية :-

أولاً: الأعراض السيكوسوماتية _ لصالح المنخفضة.

ثانياً: الأعراض المعدلة _ لصالح المرتفعة

ب -لا يوجد فرق دال إحصائية بين متوسط درجات الطلبة من ذوي الدخل المرتفع والطلبة ذوي الدخل المنخفض

١- الخوف وعدم الكفاية .

٢- الاكتئاب.

٣- العصبية والقلق والإحباط.

٤- الفرع.

٥- توهم المرض والشك.

٦- السيكوباتية.

٧- التنفس والدورة الدموية .

(ابوالنيل ، ١٩٨٤ ، ص ٦٢٩-٦٣٩)

دراسة عيسى ، محمد ، ١٩٩٥

((التوافق المهني وعلاقته بالاحتراق النفسي))

أجريت هذه الدراسة في الكويت على عينة من (١٠٥) معلمة لرياض الأطفال حيث وجد الباحث إن الاحتراق النفسي يعد مؤشر للإحباطات النفسية وطبق الباحث عليهن .

١- مقياس الاحتراق النفسي (ملا سلاش جاكسون)

٢- مقياس التوافق المهني وفق النموذج التفاعلي (لهاريسون) والذي يتضمن بعدين :-

أ- مدى إدراك الفرد لملائمة ذاته لمتطلباته المهنية لحاجاته النفسية (الوظيفية)

ب- مدى إدراك الفرد لملائمة المهنة لحاجته النفسية (الوظيفية)

وقد توصل الباحث إلى عدم وجود إيه علاقة بين التوافق المهني والاحتراق النفسي .

دراسة الزيايدي ، ١٩٨٧ :

حاول من خلالها التعرف على طبيعة العلاقة من ضغوط الحياة التي يعاني منها الفرد في حياته المعاصرة وثلاث ظواهر مرضية وهي الإحباط والأعراض السيكوباتية ((دراسة عن ضغوط الحياة وعلاقتها بالإحباط والأعراض السيكوباتية والإدمان)) (الزيايدي ، ١٩٨٧)

كما أكد على إن مشاعر الضيق والإحباط لدى الفرد تكون ناتجة من شعور القلق والخوف وعدم الاطمئنان الناجم عن العلاقات الاجتماعية الخاطئة بين الفرد ومن يحيط به ومحاولته العيش بهدوء واطمئنان في المجتمع الذي يعيش فيه

(الزيايدي ، ١٩٨٧)

((دراسة مقابلة ، نصر ١٩٩٦))

((العلاقة بين مركز الضبط والاحتراق النفسي))

أجريت هذه الدراسة في الأردن ((١٩٩٦)) للعلاقة بين مركز الضبط والاحتراق النفسي وشملت الدراسة عينة من المعلمين (١٩٩) معلما (١١٠) معلمة وقد استخدم الباحث مقياس روتر لمركز الضبط ومقياس سالاسلاش للاحتراق النفسي الذي عرّبه الباحث مع زملائه وهو يتضمن ثلاثة

أبعاد للاحتراق النفسي .وهي الإنهاك الانفعالي تبدل الشعور الشخصي - ونقص الشعور بالانجاز والإحباط الذي يسيطر على الفرد وأظهرت النتائج إن هناك علاقة ارتباطيه بين مركز الضبط والاحتراق النفسي لدى المعلمين والمعلمات ...

الفصل الثالث.... إجراءات البحث

مجتمع البحث

عينة البحث

الصدق

الأستبانة الاستطلاعية

الاستبانة النهائية

تطبيق الأداة

الثبات

الوسائل الإحصائية

١ - مجتمع البحث

يتألف مجتمع البحث الحالي من طلبة كلية التربية في جامعة البصرة والبالغ (٣٢٢٥) طالبا وطالبة وموزعين على (١١) قسم من الأقسام الإنسانية والعلمية كما موضح في الجدول رقم (٢) ((جدول (٢) أعداد مجتمع البحث موزعين حسب أقسامهم))

ت	القسم المرحلة	الأولى		الثانية		الثالثة		الرابعة		المجموع
		الذكور	الإناث	الذكور	الإناث	الذكور	الإناث	الذكور	الإناث	
١	العلوم التربوية والنفسية	١٤	٢٨	٢٠	٣٢	٦	٣٧	٧	٢٩	١٧٣
٢	الإرشاد التربوي	٢٩	٤٤	٢٦	٤٤	٢٠	٣٦	٢٥	٢٦	٢٥٠

٣	الجغرافية	٢٣	٧٦	٢٧	٧٥	١٤	٦١	١٥	٥٥	٣٤٦
٤	التاريخ	٣١	٨٨	٢٥	٧٦	١١	٥٦	٧	٦٣	٣٥٧
٥	اللغة العربية	٣٢	١٥٣	١٦	٩٨	١١	٧٩	١٤	٦٣	٤٦٦
٦	الرياضيات	٢٢	٤٧	١٢	١٦	١٠	٣١	١٦	٢٧	١٨١
٧	الحاسبات	٣١	٤٦	٣٠	٤٥	٣	٢٩	١٢	٢٥	١٩٤
٨	علوم الحياة	٢١	٧١	٥	٦٨	٨	٦٥	٦	٦٥	٣٠٩
٩	الكيمياء	٤٦	٦٨	٢١	٥٧	١٨	٦٨	٢٣	٤٢	٣٤٣
١٠	الفيزياء	٣٦	٥١	١٩	٥٠	٦	٣٧	١٣	٤٠	٢٥٢
١١	اللغة الانكليزية	٢٨	٨٥	١٤	٧٧	٧	٦٩	١٤	٦٠	٣٥٤
	المجموع	٣١٣	٧٥٧	١٨٨	٦٣٨	١١٤	٥٦٨	١٥٢	٤٩٥	٣٢٢٥

٢- عينة البحث ...

تكونت عينة البحث الحالي من عينة طلبة كلية التربية وبلغ مجموع العينة (٤٠) طالبا وطالبة موزعين على الأقسام التالية كما في جدول رقم (٣)

(جدول (٣) يوضح عينة البحث الاساسية)

ت	الأقسام	الذكور	الإناث	المجموع
١	علوم الحياة	٢	٢	٤
٢	الرياضيات	٤	٤	٨
٣	الكيمياء	٣	٣	٦
٤	اللغة العربية	٣	٣	٦
٥	الجغرافية	١	١	٢
٦	الإرشاد التربوي	٧	٧	١٤
	المجموع	٢٠	٢٠	٤٠

٣- الاستبانة الاستطلاعية المفتوحة ...

بعد إجراء المقابلة وتحديد المواقف التي تؤدي بالطالب إلى الشعور بالفشل والنقص والإحباط وجه الباحثان استبانة استطلاعية مفتوحة إلى عدد من الطلبة بكافة المراحل ولجميع أقسام كلية التربية بلغ عددهم (١٠٠) طالب وطالبة .

تضمنت الاستبانة ثلاث أسئلة مفتوحة هي :-

س١: ماهي المواقف التي تشعرك بالإحباط داخل الأسرة؟

س٢: ماهي المشاعر أو المواقف التي تشعرك بالإحباط في الجامعة ؟

س٣: رتبها حسب أهميتها بالنسبة لك ؟

٤ - الاستبانة الأولى ...

بعد تحديد المجتمع الأصلي لطلبة كلية التربية في جامعة البصرة. وبعد استبعاد أفراد العينة الاستطلاعية بلغ مجموع عينة الطلبة (٩٠) طالبا وطالبة غير إن هناك (١٠) طلاب تم استبعادهم بسبب أن استثماراتهم لم تستوفي الشروط المطلوبة لتركهم بعض الأسئلة وبذلك يكون مجموع العينة المتبقية (٩٠) طالبا وطالبة بواقع (١٠٠) طالبا وطالبة ...

٥-الصدق...

للصدق أنواع متعددة منها الصدق الظاهري الذي استخدمه الباحثان في هذه الدراسة ويعد الصدق الظاهري من الشروط المهمة التي يجب إن تتوفر في الأداة التي تعتمدها أي دراسة كأداة البحث تكون هادفة إذا كانت بمقدورها قياس الشيء الذي وضعت من أجل قياسه ولغرض التحقق من هدف الاداة عرضت الباحثة الاستبانة على عينة من الخبراء بالاختصاصات التربوية والنفسية واختصاص في تدريس العلوم الاجتماعية حيث أشاروا إلى إن أفضل وسيلة للتأكد من الصدق الظاهري هو أن يقدر عدد من المختصين مدى تمثيل الفقرات أو العبارات للصفة المراد قياسها وقد اعتمد الباحثان نسبة (٨٠%) من اتفاق آراء الخبراء والمحكمين حول صلاحية الفقرات كحد أدنى للقبول ضمن الاستبانة بعد إبداء آرائهم و مقترحاتهم حول فقرات الاستبانة وبذلك أصبحت جاهزة للتطبيق بصورتها الموجودة حيث عرض المقياس الذي يتكون من (٧٣)فقرة ثم حذفت الفقرات التي حصلت على (٧٥%) فما دون حيث أصبح المقياس جاهز للتطبيق ب (٣١) فقرة . كما هو موضح في جدول رقم (٤)

(جدول (٤) يوضح اتفاق الخبراء لمقياس الإحباط)

رقم الفقرات	عدد المحكمين	عدد الموافقين	عدد المعارضين	النسبة المئوية للاتفاق
٢١,١٩,١٥,١٣,٨,٧	١٠	١٠	-----	%١٠٠
٦٦,٥٩,٥٤,٣٠,٢٧	١٠	١٠	-----	%١٠٠

٢٤,١٦,٩,٥,٢,١	١٠	٩	١	%٩٠
٤٢,٤٠,٣٥,٢٩	١٠	٩	١	%٩٠
٥٠,٤٩	١٠	٩	١	%٩٠
٢٢,١٢,١١,١٠,٤,٣	١٠	٨	٢	%٨٠
٧٠,٥٢	١٠	٨	٢	%٨٠

٥- الاستبانة النهائية ...

بعد إن قام الباحثان بتفريغ الإجابات من الاستبانة الموجهة للخبراء والمحكمين واطلاعا على بعض الأدبيات والدراسات والبحوث التي لها علاقة بموضوع الدراسة الحالية تم تصميم الاستبانة النهائية على وفق المقياس الثلاثي علما أن الاستبانة اشتملت على (٧٣) فقرة تم عرضها على الخبراء لتحقيق الصدق الظاهري اشتملت على ميزان ثلاثي (ينطبق، لاينطبق، إلى حد ما) وكانت عدد الفقرات الصالحة للتطبيق (٣١) فقرة للمقياس بصيغته النهائية ...

٦- تطبيق الأداة ...

قامت الباحثة بتطبيق الأداة بشكلها النهائي على أفراد عينة البحث الأساسية والبالغة (٤٠) طالبا وقد حرص الباحثان على توزيع الاستبانة شخصيا لكي يلتقون بإفراد العينة والإجابة على استفساراتهم وحثهم على الصدق والدقة والموضوعية في الإجابة وقد وضع الباحثان مقدمة فيها أهداف البحث وكيفية الإجابة على صعوباته ...

٧- الثبات ...

لغرض استخراج ثبات المقياس قام الباحثان باستخراج الثبات بطريقه إعادة الاختبار (test Re test) فتبين إن قيمة معامل الثبات هي (٠,٧٧) في استخدام (معادلة الفاكرونباخ) ويعتبر مقبول للتطبيق على العينات بالصورة النهائية ...

الوسائل الإحصائية ...

استخدم الباحثان الوسائل الإحصائية التالية:-

- ١-الوسط الحسابي.
- ٢-التباين.
- ٣-الانحراف المعياري.
- ٤-الاختبار التائي لعينة واحدة
- ٥-الاختبار التائي لعينتين مستقلتين متساويتين بالعدد.

الفصل الرابع... عرض النتائج ومناقشتها

- عرض النتائج
- مناقشة النتائج
- تفسير النتائج
- التوصيات
- المقترحات

١- نتائج الهدف الأول ((قياس مستوى الإحباط النفسي لدى طلبة كلية التربية))

لغرض تحقيق هذا الهدف قامت الباحثة بالتالي :-

- استخراج الوسط الحسابي لجميع أفراد العينة العينة (ذكور_ إناث) فتيين قيمته (٦٥,٩٧٥) وانحراف معياري (٩,٤٢)
- اختبار الوسط الحسابي بالاختبار التائي لعينة واحدة فتيين إن القيمة التائية المحسوبة (٠,٦٥)...

جدول (٥) الأوساط والانحراف المعياري والقيمة التائية المسموحة

المتغير المدرس	العينة	الوسط الحسابي	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
قياس مستوى الإحباط النفسي	٤٠	٦٥,٩٧٥	٦٥	٩,٤٢	٠,٦٥	١,٦٨	غير دال
							إحصائياً

ويعزو الباحثان هذه للنتيجة إلى إن طلبة الجامعة قد وصلوا إلى مرحلة متقدمة من الحياة اجتازوا معها فترة المراهقة الحرجة إلى فترة الرشد التي يثبت فيها قرار الشخص ووضع لهم بعض الأهداف التي تكون قابلة للتحقيق وليس أهداف خيالية وغير ممكنة التحقق والتي تسبب الإحباط والإحساس بالفشل إذا لم تحقق فضلاً عن اختيار مهنتهم المستقبلية .

٣- نتائج الهدف الثاني ((التعرف على دلالة الفروق في الإحباط النفسي حسب متغير الجنس (ذكور -إناث))

لغرض تحقيق البحث قام الباحثان بالتالي :-

- ١- استخراج الوسط الحسابي لعينة الذكور فتبين أن قيمتها (٦٤,٨٥) وبانحراف معياري (٦٩,٠٦) .
 - ٢- استخراج الوسط الحسابي لعينة الإناث فتبين قيمتها (٦٣,٠٢) وبانحراف معياري (٨,٣٠٧) .
 - ٣- اختبار دلالة الأوساط الحسابية بالاختبار التائي لعينتين متساويتين بالعدد فتبين قيمتها (٠,٠٣٦) .
- (جدول رقم(٦) الأوساط الحسابية والانحراف المعياري والقيمة التائية المحسوبة والجدولية

ومستوى الدلالة)

المتغير المدروس	الجنس	العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
كشف الفروق على مقياس مستوى الإحباط النفسي حسب متغير الجنس	ذكور	٢٠	٦٤,٨٥	٦٩,٠٦	٠,٠٣٦	١,٦٨	غير دال إحصائياً
	إناث	٢٠	٦٣,٠٢	٨,٣٠٧			

وتعتبر هذه القيمة غير دالة إحصائياً فتبين من هذه النتيجة انه لا يوجد فروق إحصائية بين الذكور والإناث على مقياس الإحباط النفسي وفسر الباحثان إنه لا يوجد إحباط لدى الذكور وذلك بسبب التطور النفسي والندوات التنقيفية التي يحصل عليه الشباب وكذلك الحال بالنسبة للإناث فتبين أن زيادة الثقافة والتطور الحضاري وإعطاء المرأة حقوقها في جميع النواحي أدى بهم إلى الترقى والتحضر والابتعاد عن النقص والإحساس بالفشل والإحباط

التوصيات...

بناء على نتائج البحث الحالي أوصى الباحثان بالتالي :-

- ١- توصي المؤسسات التربوية والاجتماعية بدءا من الأسرة وانتهاء بالجامعة على تنمية قدرة الطلبة على استيعاب ذواتهم وتفهم شخصياتهم من قبل أعضاء المؤسسات مثل الآباء والمربين ورجال الدين والقانون ووسائل الإعلام...
- ٢- ضرورة المساواة بين الذكور والإناث من حيث طبيعة التعامل وخلق فرص إظهار ذواتهم في اللبقات الاجتماعية لكي تعكس لهم الصورة الاجتماعية الحقيقة التي تمكنهم من معرفه ذواتهم بشكل أفضل
- ٣- فتح وحدات إرشادية في الكليات والجامعات العراقية من اجل تنمية الشعور بالذات الخاصة والتأكيد على ضرورة أن تكون الشخصية الطلابية متوازنة مستقرة بعيدة عن الإحباط والفشل

المقترحات ...

- ١- إجراء دراسة مشابهة على عينات أخرى من طلبة الجامعات العراقية الأخرى ومن شرائح اجتماعية مختلفة مثل العاطلين عن العمل أو أرباب العمل في المهن الحرة والأमीين لمعرفة اثر العامل الثقافي في الإنسان المحبط.
- ٢- دراسة اثر التربية والبيئة للأطفال المحبطين (أي مرحلة الطفولة).
- ٣- دراسة العلاقة بين المعاملة الوالدية والإحباط والفشل

الملاحق ...

ملحق رقم (١)

جامعة البصرة كلية التربية

قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي

م/ دراسة استطلاعية

في النية القيام بدراسة تتعلق بقياس المواقف المحببة التي تمر على الطالب في حياته الأسرية والجامعية يرجى التفضل بالاجابه على هذه الأسئلة بصراحة وصدق ..

س: ماهي المواقف التي تشعرك بالإحباط داخل الأسرة؟

س: ماهي المواقف التي تشعرك بالإحباط داخل الجامعة ؟

س:رتبها حسب أهميتها بالنسبة لك ؟

الجنس :

التخصص الدراسي

وشكرا لتعاونكم

المرحلة:

الباحثان

دون ذكر الاسم

ملحق رقم (٢)

جامعة البصرة كلية التربية

قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي

م/ استبانة

الأستاذ الفاضل-----المحترم

تحية طيبة ...

تروم الباحثة بدراسة على (بعض المواقف أو المظاهر التي تؤدي بالطلبة إلى

الإحباط النفسي) ولغرض التعرف على هذه المواقف اعتمدت الباحثة على الدراسة الاستطلاعية بجمع فقرات المقياس .
ولكونكم من أهل الدراية والخبرة العلمية يرجى بيان مدى صحة الفقرات لغرض تطبيقها في البحث الحالي علما بان الإحباط قد عرف بأنه (الحالة التي تواجه الفرد عندما يعجز عن تحقيق رغباته النفسية أو الاجتماعية بسبب عائق ما) . احمد سلامه ، ٢٠١٠
مع فائق الشكر والتقدير....

الباحثان

أ.م.د. فاضل عبد الزهر قنفذ و أ.م.د. هناء عبد النبي كبن		صالحه الاحباط / دراسة التفصيلية تفسيرية	
		صالحه	المقترح
١	عدم تفهم الاسره لبعض المواقف الشخصية		
٢	سوء معاملته بعض الاساتذه لي		
٣	صعوبة الانسجام مع طلاب المرحله لي		
٤	صعوبة بعض المواد الدراسية لي		
٥	اختلاف وجهات النظر مع بعض أفراد الاسره		
٦	عدم وجود وقت كافي للراحة بين المحاضرات		
٧	أعاني من بعض التصرفات الاخلاقيه عند بعض الطلبة		
٨	فقدان احد والدي يشعروني بالإحباط		
٩	معاملة بعض رؤساء الأقسام بقسوة		
١٠	اشعر أحيانا بالغربة (القسم الداخلي)		
١١	عندما تحصل مشاكل وسوء فهم بين الوالدين		
١٢	عندما تكون أسئلة الامتحان صعبه		
١٣	عدم استماع الوالدين لمشاكل الأبناء وفهمها		
١٤	عندما تكون الطرق التدريسية غير مفهومه		
١٥	عندما يتدخل الآخرون في شؤوني الخاصة		

٢٦	عندما يجبرني الأهل أو المحيطين بي على شيء ولم استطع فعله			
١٧	عندما أحب شخص ولم يكن محبوب من قبل الاسره			
١٨	عندما أتمنى شيء ولم احصل عليه من قبل الاسره			
١٩	أتضايق لعدم وجود علاقات ايجابية بين الطلبة			
٢٠	عندما يدخل الدين أكثر . أي زائد عن الحد في حياة الطالب الجامعي			
٢١	عندما افقد صديق مقرب			
٢٢	عندما يصبح التدريسي دكتاتوريا			
٢٣	عندما تحب أشخاص ولاستطيع أن تبوح حبك لهم			
٢٤	عند التعرض للاستهزاء من قبل الآخرين			
ت	الفقرات	صالحه	غير صالحه	التعديل المقترح
٢٥	عندما يوجد مريض داخل الاسره			
٢٦	عدم تمكني من الزواج في سن مبكر			
٢٧	عدم تعاون الاساتذه			
٢٨	عدم وجود حالات للترفيه والعب داخل الجامعة			
٢٩	عندما تتحول بعض المواد الدراسية إلى عقاب او اساليب ردع			
٣٠	عندما لا يتقبلني الغير كطالب أو صديق			
٣١	النظرة من قبل الأهل كنظرة ازدراء			
٣٢	عندما لا املك القدرة للتكلم مع الجنس الآخر			
٣٣	عدم توافر ابسط الخدمات للطلبة مثل محارم			

			الحمامات_ الطاقة الكهربائية	
٣٤			انتشار الضوضاء داخل الاسره	
٣٥			احتكار بعض الطلاب للمعلومات التي يمتلكونها وعدم مساعدتهم لي	
٣٦			عدم فهم المجتمع لتصرفاتي الشخصية والذاتية	
٣٧			تفسير الأمور كلا حسب تفكيره وظلم الشخص	
٣٨			التصرف بطريقه عفويه غير مقصوده من قبل الآخرين	
٣٩			عدم التفهم لمتطلبات الطالب التفرغ للدراسة	
٤٠			عندما لا أجد أشيائي الخاصة بي	
٤١			عدم مساندتي من قبل الأهل عن اتخاذ قرارها	
٤٢			عدم تواجد انسجام بين إخواني وأخواتي	
٤٣			البيئة التي تحيط بالاسره وتأثيرها	
٤٤			تدخل الاخوه الذكور في كافه الأمور وبشكل مستمر	
٤٥			عدم إعطاء الفتاه حرية الاختيار الزواجي	
٤٦			الشك وعدم الحرية والثقة في الاختيار الاجتماعي	
٤٧			عدم وجود الوقت الكافي لتحضير الواجبات الدراسية بسبب ازدحام الطريق	
٤٨			اهتمام الاسره الزائد وخوفهم من المجتمع على الأبناء	
٤٩			عدم إعطاء الفرد حرية اتخاذ القرار داخل	

			الاسره	
٥٠			عدم وجود الثقة بين الطلاب سواء كانت ذكور أم إناث	
٥١			حكم الطلاب على شخص من مجرد تصرف عابر	
٥٢			عدم إعطاء المسؤولية لي من قبل الأهل	
٥٣			الخوف من العلاقات الاجتماعية مع الجنس الآخر	
٥٤			عندما لا اشعر بالحب والأمان	
٥٥			اعتماد أسرتي علي في الأمور العملية	
٥٦			عندما افشل في الوصول بالاسره إلى مستوى من التفاهم والتفاعل	
٥٧			عندما لم احصل على المركز الذي اطمح إليه	
٥٨			نسيان ما قرأته في الامتحان	
٥٩			عدم تشجيع الأهل لي في حالة النجاح والتفوق	
٦٠			عندما يكون الوضع الصحي غير جيد	
٦١			كثرة الأعمال البيتية التي أكلت بها	
٦٢			عندما ارغب بقسم معين في الجامعة فأصطدم بعدم حصولي عليه	
٦٣			عدم القدرة على إكمال الدراسات العليا	
٦٤			عندما أواجه حالات الخجل	
٦٥			عندما اشعر بأنني غير قادر على تحقيق أهدافي المستقبلية وطموحاتي	
٦٦			عندما أكون منبوذا من قبل الاساتذه والزملاء	
٦٧			عندما اخطط للمستقبل فنصطدم بواقع الاسره الذي يحول دون تحقيقه	

٦٨	صعوبة تكوين الأصدقاء (الصديقات) داخل الجامعة		
٦٩	التحيزات التي يمارسها الاساتذه اتجاه بعض الطلبة		
٧٠	قلة المصادر التي نعتمد عليها في الدراسة		
٧١	عندما اسمع خبر مفاجئ		
٧٢	عندما أمر بمواقف مخزیه		
٧٣	عدم التوافق بين قدرات الطلبة والاختصاص الذي يرغب به		

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة البصرة كلية التربية
قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي

ما قياس الإحباط النفسي لدى طلبة
كلية التربية

عزيزي الطالب
عزيزتي الطالبة
تحية طيبة

أمامك فقرات تقيس (الإحباط النفسي لدى طلبة كلية التربية)
 أرجوا منكم التأشير على فقراته بوضع علامة () في الحقل الذي ترونه مناسباً وعلامة () في
 الحقل الذي لا ترونه مناسباً وعلمنا بأن هذه البيانات لا تستعمل إلا لإغراض البحث العلمي فقط وتحاط
 الإجابات بالسرية التامة ولا داعي لذكر الاسم .

ولكم فائق الشكر والتقدير

الباحثان

ت	الفقرات	تنطبق علي	إلى حد ما	لا تنطبق علي
١	عدم تفهم الاسره لبعض المواقف الشخصية			
٢	سوء معاملته بعض الاساتذه لي			
٣	أتضايق لعدم وجود علاقات ايجابية بين الطلبة			
٤	عدم وجود وقت كافي للراحة بين المحاضرات			
٥	صعوبة بعض المواد الدراسية لي			
٦	فقدان احد والدي يشعرني بالإحباط			
٧	معاملة بعض رؤساء الأقسام بقسوة			
٨	عدم استماع الوالدين لمشاكل الأبناء وفهمها			
٩	عندما تحصل مشاكل وسوء فهم بين الوالدين			
١٠	عندما تكون أسئلة الامتحان صعبه ونسيان ماقراتة			

			في الامتحان	
١١			عندما يتدخل الآخرون في شؤوني الخاصة	
١٢			عندما أكون منبوذا من قبل الأساتذة والأسرة	
١٣			عندما اسمع خبر مفاجئ غير سار	
١٤			عندما يدخل الدين أكثر . أي زائد عن الحد في حياة الطالب الجامعي	
١٥			عندما افقد صديق مقرب	
١٦			عندما تحب أشخاص ولا تستطيع أن تبوح حبك لهم	
١٧			عند التعرض للاستهزاء من قبل الآخرين	
١٨			عندما أمر بمواقف مخزية	
١٩			عندما تتحول بعض المواد الدراسية إلى عقاب أو أساليب روع	
٢٠			عندما لا يتقبلني الغير كطالب أو صديق	

ت	الفقرات	تنطبق علي	إلى حد ما	لا تنطبق علي
٢١	قلة المصادر التي نعتمد عليها في الدراسة			
٢٢	عندما يجبرني الأهل أو المحيطين بي على شيء ولم استطع فعله			
٢٣	عدم إعطاء الفتاه حرية الاختيار الزواجي			
٢٤	عدم وجود الوقت الكافي لتحضير الواجبات الدراسية بسبب ازدحام الطريق			
٢٥	عدم إعطاء الفرد حرية اتخاذ القرار داخل الاسره			
٢٦	عدم تشجيع الأهل لي في حالة النجاح والتفوق.			
٢٧	عندما ارغب بقسم معين في الجامعة فأصطدم بعدم			

			حصولي عليه	
٢٨			عندما لا اشعر بالحب والأمان	
٢٩			عدم تواجد انسجام بين إخواني وأخواتي	
٣٠			عندما أحب شخص ولم يكن محبوب من قبل الأسرة	
٣١			التحيزات التي يمارسها الاساتذه اتجاه بعض الطلبة	

المصادر

- ١- إبراهيم عبد الستار ، ١٩٨٥، (الإنسان وعلم النفس) الكويت.
- ٢- أبو حويج، ٢٠٠١، (المدخل والصحة النفسية) دار الميسر للنشر والتوزيع والطباعة ،عمان .
- ٣- الجسماني عبد علي ، ١٩٨٤، (علم النفس وتطبيقاته الاجتماعية والتربوية) الدار العربية للعلوم ، بغداد.
- ٤- الحفني، عبد المنعم ، ١٩٧٨، (موسوعة العلم والتحليل النفسي) مكتبة مدبولي ،القاهرة .
- ٥- دسوقي كمال ، ١٩٨٨، (ذخيرة علم النفس)المجلد الأول ، الدار الدولية للنشر والتوزيع ،القاهرة .
- ٦- السامرائي ، ١٩٨٨، (مدخل علم النفس) كلية التربية ،الجامعة المستنصرية .
- ٧- الجاموس ، ٢٠٠٤، (الصحة النفسية والأمراض الانفعالية)
- ٨- القاسم ، ١٩٧٨، مبادئ علم النفس ،ص ١٧٠.
- ٩- العيسوي ،سايكولوجية الانحراف والجريمة.
- ١٠- الشبكة العالمية www.mishoo.net

Ssz1961@hotmail.com

- ١١- الزياي، ١٩٧٨، قياس الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة، كلية التربية، جامعة البصرة، أطروحة دكتوراه.
- ١٢- أبو النيل، ١٩٨٤، علاقة الضغوط والتعامل معها بالخصائص العصابية لدى طلبة الجامعة، أطروحة دكتوراه، كلية التربية، جامعة المستنصرية ..
- ١٣- محمد، ١٩٩٥، قياس الضغوط المهنية لمدرسي المرحلة المتوسطة ومدرساتها بناء وتطبيق، جزء من متطلبات درجة الماجستير، كلية التربية، جامعة البصرة.
- ١٤- نصر، ١٩٩٦، قياس الضغوط المهنية لمدرسي المرحلة المتوسطة ومدرساتها بناء وتطبيق جزء من متطلبات درجة الماجستير، كلية التربية، جامعة البصرة
- ١٥- اليماني، ١٩٩٦، قياس الضغوط المهنية لمدرسي المرحلة المتوسطة ومدرساتها بناء وتطبيق جزء من متطلبات درجة الماجستير، كلية التربية، جامعة البصرة.