



كلية التربية  
المجلة التربوية



جامعة سوهاج

## الإسهام النسبي للتحديات النفسية في التنبؤ بالنمو الشخصي والأكاديمي لدى طالبات جامعة أم القرى

إعداد

د/ امل محمد علي علي النمري  
استاذ مساعد بقسم علم النفس

تاريخ استلام البحث : ٢٣ يناير ٢٠٢٤ م - تاريخ قبول النشر: ١٤ مارس ٢٠٢٤ م

DOI:

## المستخلص

تعد التحديات النفسية أحد العوامل المؤثرة في التنمية الشخصية والأكاديمية لطالبات جامعة أم القرى، هدفت الدراسة الكشف عن سلوكيات التحدي أسباب التحديات النفسية التي تؤثر على النمو الشخصي والأكاديمي لطالبات جامعة أم القرى، على عينة بلغت ٢٣٠ طالبة وتراوحت أعمارهن بين ١٩ عاما إلى ٢٢ عام، ولقد تم إعداد ثلاثة مقياس نفسية من إعداد الباحثة أولا: - مقياس التحديات النفسية وتكون المقياس من ١٨ عبارة وكانت مقسمة الى ٦-١ عبارات لا يعاني من تحديات نفسية والعبارات من ٦-١٢ يتعرض لتحديات نفسية بصورة متوسطة والعبارات من ١٢-١٨ يتعرض لتحديات نفسية بصورة كبيرة. ، ثانيا: - مقياس النمو الأكاديمي من إعداد الباحثة تكون المقياس من ١٥ عبارة تقيس مدى النمو الأكاديمي وذلك عن طريق اختيار أحد الاستجابات وهي غالبا / نادرا / احيانا، حيث إن الاجابات تختلف من حالة إلى أخرى، ثالثاً: - قامت الباحثة بإعداد مقياس النمو الشخصي تكون المقياس من ثلاثة ابعاد فرعية للنمو الشخصي وكل بعد يتضمن ١٠ عبارات، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن هناك علاقة إيجابية بين التحديات النفسية والنمو الشخصي والأكاديمي لدى طالبات جامعة أم القرى. وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن هناك تأثيرات مختلفة للتحديات النفسية على النمو الشخصي والأكاديمي. واستنادا إلى الإطار النظري ونتائج الدراسات السابقة ونتائج الدراسة الحالية تم تقديم بعض التوصيات والبحوث المقترحة و أوصت الدراسة بأهمية توفير الدعم النفسي والعاطفي وتعزيز الوعي الذاتي والتنمية الشخصية وتعزيز التواصل والتعاون الاجتماعي بين الطالبات الكلمات المفتاحية الإسهام النسبي، التنبؤ، التحديات النفسية، النمو الشخصي والأكاديمي، طالبات جامعة أم القرى.

*The relative contribution of psychological challenges in predicting personal and academic growth among female students at Umm Al-Qura University*

**Abstract:**

Psychological challenges are one of the factors influencing the personal and academic development of Umm Al-Qura University female students. The study aimed to uncover challenging behaviors and the causes of psychological challenges that affect the personal and academic growth of Umm Al-Qura University students, on a sample of 230 female students whose ages ranged from 19 to 22 years. The study used a psychological challenges scale prepared by the researcher. The scale consisted of 18 statements. The study also used an academic growth scale prepared by the researcher. The scale consisted of 15 statements measuring the extent of academic growth. The study also used a personal growth scale prepared by the researcher. The results of the study concluded that there was a positive relationship between... Psychological challenges and personal and academic growth among female students at Umm Al-Qura University. The results of the study found that there are different effects of psychological challenges on personal and academic growth. Based on the theoretical framework, the results of previous studies, and the results of the current study, some recommendations and proposed research were presented. The study recommended the importance of providing psychological and emotional support, enhancing self-awareness and personal development, and enhancing communication and social cooperation among female students.

**words Key.** Relative contribution, prediction, psychological challenges, personal and academic growth, female students at Umm Al-Qura University.

## المقدمة

تعتبر المرحلة الجامعية من أهم المراحل في حياة الفرد التعليمية لأن هذه المرحلة تمثل نهاية فترة المراهقة وبداية مرحلة البلوغ ويواجه طلاب هذه المرحلة العديد من التحديات والضغوطات التي يمكن أن تؤثر بشدة على تحملهم النفسي قد تؤدي في كثير من الأحيان إلى الانتحار، وهذا يشمل التحديات النفسية.

فقد زاد الاهتمام بدراسة التحديات النفسية بشكل خاص فالتحدي النفسي يعد اضطراب يواجه العديد من الأفراد لذا حظي على اهتمام العديد من الباحثين في السنوات الأخيرة منها دراسة (٢٠٢٣) Eliza Johan التي أوضحت أن التحديات النفسية تكون هي العامل الذي يؤثر على استراتيجيات التعلم التي يستخدمها الطلاب في التعلم لأن الطلاب ذوي المشاركة الجيدة (قلة التحديات النفسية) يميلون إلى استخدام استراتيجيات التعلم المختلفة. ، ونجد أيضا دراسة احمد بن حميد البادري ، ميمي السيد احمد اسماعيل ، ٢٠٢٢ التي توضح أن التحديات النفسية هي الصعوبات والعراقيل النفسية التي تواجه الفرد مثل القلق وعدم مراعاة الميول و الرغبات والعلاقات الإنسانية والخجل والتوتر والتي تقاس بالدرجة التي يتم الحصول عليها من خلال مقاييس التحديات النفسية .

يعد النمو والتطور الأكاديمي هدفاً مهماً يسعى إليه الكثير من طلاب الجامعة، كما أنه يتأثر بعديد من المشكلات والمعوقات والمؤثرات التي تحيط بالطلاب حيث يواجهون الضغوطات المختلفة ولا يتمكنون من مواجهتها.

النمو الشخصي هو عملية لا غنى عنها لتحسين الذات للفرد، وهي حركة هادفة ورغبة الشخص في تحقيق الشخص الذي يريده بشكل مثالي (الذات "المثالية" في الواقع). فكل العوامل والظروف والفرص التي تقربه من تحقيق الهدف هي نمو الشخصية، وهو من أهم المعاني في حياة الإنسان حيث إنه بمساعدة هذه العملية، يمكن للشخص تغيير نفسه وجميع سمات الشخصية في الاتجاه الذي يحتاجه، والقضاء على المجمعات، وتعلم التحكم في مظاهر العواطف والتخلص من الأفكار السلبية. ونجد أن يختلف التطوير الشخصي

من موضوع لآخر، حيث تختلف فكرة كل شخص عن "الأنا" المثالية تمامًا. (هشام عبد الرحمن الخولي، ٢٠١٨، ص ٣١)

يشمل التطوير الشخصي للشخص التطوير المستمر لإمكاناته الفردية. الإمكانيات هي خاصية نظامية عامة لشخصية الفرد وخصائصه النفسية. وتعتمد على قدرة الفرد على البناء على سياسات وعوامل داخلية مستدامة في العمليات الحياتية للمحافظة على استقرار الأنشطة والأهداف في ظل المؤثرات البيئية المتغيرة بانتظام. أي أن إمكانيات الشخصية هي مجموعة كاملة من خصائص النفس التي تمنح الفرد الفرصة لاتخاذ القرارات وتنظيم سلوكه، ولكنها في الوقت نفسه تنطلق من معايير وأفكاره الشخصية.

و يتكون النمو الشخصي من الرغبة المستمرة في تثبيت احترام الذات. يؤمن الفرد بنفسه وبقوته في جميع الظروف ولا يعرف أي عوائق. لذلك، مطلوب احترام الذات الكافي للمساعدة في اتخاذ القرارات الصحيحة. بمعنى آخر: النمو الشخصي هو خلق استراتيجيات حديثة لاتخاذ القرارات وتنفيذ المهمات الفردية. لذلك، فإن هذا النمو هو بالتحديد القدرة على إنشاء الأساس، وهو الأساس الذي يؤثر لاحقًا على صحة القرارات التي يتم اتخاذها. (سناء مسعود، ٢٠٢٢، ص ١٢٢).

لذلك تعد هذه الدراسة من الدراسات المهمة في المجال التعليمي حيث إنها تمد الطلاب والباحثين بالتوعية بالكثير من التحديات النفسية والأكاديمية التي يواجهها الطلاب وتعد هذه الدراسة من الدراسات الفريدة في هذا المجال حيث لم يتناولها أحد من الباحثين السابقين

مشكلة الدراسة

يمر طلاب المرحلة الجامعية بعدد من الاضطرابات النفسية والاجتماعية التي تؤثر عليهم وعلى المجتمع بأكمله ويعد التحديات النفسية من أخطر الاضطرابات السلوكية التي تؤدي إلى زيادة العنف والسلوكيات المضادة للمجتمع ، وقد تؤدي بالفرد إلى التورط في الأفعال الإجرامية ، وتتمثل خطورة اضطراب التحدي في ارتباطه بسلوكيات الانتحار ، كما أن سرعة الغضب والمزاج المتقلب قد تتطور إلى اضطرابات انفعالية خطيرة وقد أكدت المراجعة العلمية لبعض الدراسات ومنها دراسة منير عبد الله كرداشة ، مريم محمد السمري ، ٢٠١٨، إلى أن التحديات النفسية التي تمثلها فكرة الانتحار هي كبرى التحديات النفسية التي يواجهها

الكبار في المجتمع ، وأوضحت نتائج دراسة محمد على حسن ابراهيم ، ٢٠١٤ ، إلى أن هناك عديد من التحديات النفسية كالاكتئاب والقلق التي تواجه الشباب وتؤدي إلى إهدار الطاقة البشرية ، وتؤدي إلى مردود سلبي على المستويات الاجتماعية والاقتصادية في المجتمع. لذلك يبرز البحث تأثير التحديات النفسية على النمو الشخصي والأكاديمي لدى طالبات جامعة أم القرى مكة في ضوء ما سبق يمكن تحديد المشكلة في السؤال التالي

تبرز مشكلة الدراسة في تساؤل رئيس وهو ما هو الإسهام النسبي لتحديات نفسية في التنبؤ بالنمو الشخصي والأكاديمي لدى طالبات جامعة أم القرى

وينبثق من هذا التساؤل عدة أسئلة فرعية وهي: -

- ما مستوى التحديات النفسية لدى طالبات الجامعة؟
- ما مستوى النمو الشخصي لدى طالبات الجامعة؟
- ما مستوى النمو الأكاديمي لدى طالبات الجامعة؟
- ما إسهام التحديات النفسية في التنبؤ بالنمو النفسي لدى طالبات الجامعة؟
- ما إسهام التحديات النفسية في التنبؤ بالنمو الأكاديمي لدى طالبات الجامعة؟

#### أهداف الدراسة:

١. الكشف عن مستوى التحديات النفسية لدى طالبات جامعة أم القرى
٢. الكشف عن مستوى النمو الشخصي لدى طالبات جامعة أم القرى
٣. الكشف عن مستوى النمو الأكاديمي لدى طالبات جامعة أم القرى
٤. الكشف عن مدى إسهام التحديات النفسية في التنبؤ بالنمو النفسي لدى طالبات جامعة أم القرى
٥. الكشف عن مدى إسهام التحديات النفسية في التنبؤ بالنمو الأكاديمي لدى طالبات جامعة أم القرى

## أهمية الدراسة :

تكمن أهمية هذه الدراسة في أنها تبحث في الإسهام النسبي لتحديات نفسية في التنبؤ بالنمو الشخصي والأكاديمي لدى طالبات جامعة أم القرى وتظهر أهمية هذه الدراسة في الجوانب الآتية:

١. الأهمية النظرية: تعتبر هذه البرامج الإرشادية الدراسة من الدراسات العلمية التي تبحث في الإسهام النسبي لتحديات نفسية في التنبؤ بالنمو الشخصي والأكاديمي لدى طالبات جامعة أم القرى وتزود المؤسسات التعليمية بنتائج يمكن الاستفادة منها في مختلف مجالات التعليم والتدريب ومراكز التأهيل النفسي
٢. الأهمية التطبيقية : ستوفر هذه الدراسة للمكتبات العربية والطلاب والباحثين دراسة مهمة في مجال تأثير التحديات النفسية على النمو الشخصي والأكاديمي لدى طالبات جامعة أم القرى مكة، وإثراء البحث العلمي وفتح المزيد من الحقول لإجراء العديد من البحوث حول موضوع الدراسة.

## مصطلحات الدراسة

### أولاً التحديات النفسية Psychological challenge

- وهي نمط من السلوك السلبي والمنحرف والمتمرد والعدواني تجاه شخصيات السلطة. ويظهر في العديد من الأنماط السلوكية، مثل: التقلب المزاجي، والميل إلى الجدل، ورفض الاستسلام لمختلف المطالب، وتعتمد مضايقة الآخرين ومضايقتهم. عادة ما تظهر بداية هذا الاضطراب في مرحلة الطفولة قبل سن الثامنة. (آلان كازدين، ٢٠١٠، ٧٥.٦٥)
- التعريف الإجرائي: - تُعرف التحديات النفسية لدى طالبات جامعة أم القرى مكة على أنها الدرجات التي تحصل عليها المفحوصة على مقياس النمو الشخصي والنمو الأكاديمي والمتمثلة في القلق وعدم مراعاة الميول والرغبات، العلاقات الإنسانية والخجل والتوتر، كما إنها تمثل عدم القدرة على التوافق والتفاعل النفسي مع الآخرين من خلال التعبير عن النفس بما يسبب الشعور بالضيق والحزن والميل إلى الوحدة

والانسحاب واللامبالاة، وعدم التفاعل مع الآخرين وشعور الطالبات إنهم غير مرغوب فيهم من الآخرين وعدم شعورهم بالانتماء إلى الجماعة.

#### تعريف النمو:

- وهي التغيرات البنوية التقدمية التي تحدث لدى الفرد في مختلف النواحي الجسمية والعقلية والعاطفية والاجتماعية منذ لحظة تكوينه وحتى نهاية حياته". (يعني مصطلح "التقدمية" أن التغيرات النمائية تحدث بشكل منهجي مرتبط بالوقت).

#### تعريف النمو الأكاديمي

- تعرف الباحثة النمو الأكاديمي لدى طالبات جامعة أم القرى مكة على أنها محصلة الإنجازات الموجودة لدى الطالبات والمتمثلة في التحصيل الأكاديمي الجيد، والمشاركات الأكاديمية في الأنشطة الصفية واللاصفية المختلفة، كما إنها تمثل التقدم والإنجاز التي يحققه الطالب أكاديمياً والمؤثر في الهوية الأكاديمية لديه.

#### تعريف النمو الشخصي

- تعرف الباحثة النمو الشخصي لدى طالبات جامعة أم القرى مكة على أنه تغير في السلوك والمشاعر والأفكار الناتجة عن التجربة الذاتية للطالبات ويترتب على ذلك التوافق مع الحياة بشكل أفضل، ومواجهة العقبات والتحديات بشكل مناسب ويظهر النمو الشخصي في نتيجة لما يمر به الفرد من تجارب أو الأنشطة التي يشارك فيها.

#### محددات الدراسة :

- الحدود الموضوعية: - اقتصر البحث على تأثير التحديات النفسية على النمو الشخصي والأكاديمي لدى طالبات جامعة أم القرى مكة
- الحدود البشرية: - استهدف البحث عينة من طالبات جامعة أم القرى مكة
- الحدود المكانية: - اقتصر البحث على جامعة أم القرى بالمملكة العربية السعودية
- الحدود الزمانية: - ٢٠٢٣/٢٠٢٤



## الإطار النظري

### • أولاً التحديات النفسية

#### تعريف التحديات النفسية

تتعدد تعريفات التحديات النفسية حيث

- وهو نمط من السلوك السلبي والمنحرف والمتمرد والعدواني تجاه شخصيات السلطة. ويظهر في العديد من الأنماط السلوكية، مثل: النقلب المزاجي، والميل إلى الجدل، ورفض الاستسلام لمختلف المطالب، وتعتمد مضايقة الآخرين ومضايقتهم. عادة ما تظهر بداية هذا الاضطراب في مرحلة الطفولة قبل سن الثامنة. (ألان كازدين، ٢٠١٠، ٧٥، ٦٥)
- أن الاضطرابات النفسية تؤدي السلوكيات المضطربة ويعني أن ينحرف الشخص مرارا وتكرارا عن السلوك العام المتفق عليه وفقا لمعيار معين. اضطراب السلوك هو سلوك مضطرب وغير عادي وغير طبيعي يتميز بكثافة وشدة تكراره ولذلك يعتبر مضطربا وغير عادي وغير متوافق مع المعايير السلوكية في المجتمع (سواء كان توافقا اجتماعيا أو سلوكا غير متكيف) (عبيد، ماجدة السيد ٢٠١٥، ١١)
- نمط ثابت ومتكرر من السلوك العدواني أو غير العدواني تجاه الذات وتجاه الآخرين ويلاحظها الآباء والمعلمون والمشرفون. يمكن الحكم على السلوك على أنه تحدي أو مشكلة عندما يحقق مستويات عالية من التكرار والمثابرة. لذلك لابد من التعامل معه ومحاولة السيطرة عليه قبل أن يتفاقم وتشمل هذه الصراخ والعدوان والتخريب وإيذاء النفس. (العكر، عاطف، المحتسب عيسى، ٢٠٢٠، ص ٦٥)
- وهي تطورات، أو متغيرات، أو مشاكل، أو صعوبات، أو معوقات ناشئة عن البيئة المحلية أو الإقليمية أو العلمية. ويمكن تعريفها أيضًا على أنها تغييرات يمكن أن تكون سلبية أو إيجابية ويجب التعامل معها وفقًا لاحتياجات الموقف. (شعشوع، حنان، الشهرى، ومحمد، ٢٠١٨: ٣٢)

- هي مشاكل تتعلق بعدم قدرة الفرد على التكيف مع التغيرات المرتبطة بالعمر، والتي يمكن أن تظهر في مشاعر الوحدة والفراغ، والخوف من المستقبل، والشعور الشديد بفقدان الآخرين، وفقدان الأطفال والأسرة، والتحديات النفسية بسبب سوء المعاملة (عبدالله، منير، السمري، محمد، ٢٠١٩، ص ٣١١).
- في قاموس كامبريدج، مواجهة موقف أو شيء يتطلب قوة عقلية كبيرة أو جهدًا بدنيًا للتغلب عليه بنجاح، يعني وضع قدرات الشخص على المحك.
- أن مفهوم التحديات يمكن أن يشمل مجموعة الاتجاهات والسلوكيات المخالفة للقيم والمبادئ الإسلامية التي يمكن أن تعيق التربية الإسلامية عن القيام بدورها في بناء الإنسان المسلم، أو تعمل على تهديد هذا الكيان الإنساني، وبالتالي تنعكس آثارها على المجتمع بأكمله (Dr. Arshad Mahmoud, Dr. (Abdulla, Muhammad Bilal Lecturer, pp ٨

#### أبعاد التحديات النفسية

التحديات النفسية تشمل عدة جوانب تؤثر على حالة الشخص النفسية والعقلية. فيما يلي شرح لبعض هذه الأبعاد:

١. العواطف السلبية: تشمل العواطف السلبية مثل الحزن، القلق، الغضب، الخوف، والإحباط. هذه العواطف يمكن أن تكون ناتجة عن تجارب سلبية، صعوبات في التعامل مع الضغوط اليومية، أو مشاكل عاطفية.
٢. الضغوط النفسية: تشمل الضغوط النفسية الناتجة عن العمل، الدراسة، العلاقات الشخصية، والمسؤوليات اليومية، والتحديات المالية. هذه الضغوط يمكن أن تسبب التوتر والقلق وتؤثر على الصحة النفسية.
٣. الصعوبات في التعامل مع المشاكل اليومية: تشمل هذه الصعوبات صعوبة في التعامل مع المشاكل اليومية بشكل فعال، وقد تكون ناتجة عن ضعف مهارات التحليل والتفكير الإيجابي.
٤. التحديات العاطفية والعقلية: تشمل التحديات العاطفية والعقلية صعوبة في التعبير عن المشاعر، فهم العواطف الخاصة بالآخرين، التعامل مع العلاقات العاطفية

المعقدة، والتحديات العقلية مثل القلق، الاكتئاب، واضطرابات النوم. (عبيد، ماجدة السيد، ٢٠١٥، ١٨)

ترى الباحثة أن تلك الأبعاد تعتبر جزءاً من تجربة الإنسان النفسية وتؤثر على جودة حياته وعلاقاته. من المهم التعرف على هذه الأبعاد والبحث عن الدعم النفسي والعلاج اللازم للتعامل معها بشكل صحيح وفعال.

#### العوامل المؤثرة على التحديات النفسية يمكن ذكر:

١. البيئة الاجتماعية: البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها الفرد تلعب دوراً هاماً في تشكيل حالته النفسية. العوامل الاجتماعية مثل العزلة الاجتماعية، عدم الانتماء، وعدم وجود دعم اجتماعي يمكن أن يزيد من التحديات النفسية.

٢. الضغوط النفسية من العمل أو الدراسة: الضغوط الناتجة عن العمل أو الدراسة مثل الضغط الزمني، الأداء، والمسؤوليات الكبيرة يمكن أن تسبب توتراً نفسياً ويؤثر على الصحة النفسية.

٣. التجارب السابقة التي قد تكون سلبية: التجارب السلبية في الماضي مثل الإهمال، الإساءة، الخيانة، أو الفشل يمكن أن تؤثر على تصور الفرد عن نفسه وتزيد من التحديات النفسية.

٤. العلاقات الشخصية ودعم الأصدقاء والعائلة: العلاقات الإيجابية والداعمة مع الأصدقاء والعائلة يمكن أن تكون عامل حماية ضد التحديات النفسية وتساعد في التعامل معها بشكل أفضل.

٥. التوترات اليومية والضغوط الحياتية: التحديات اليومية مثل المشاكل المالية، الصحية، العائلية، والعملية يمكن أن تسبب توتراً نفسياً وتزيد من الضغوط الحياتية. (عبدالله، منير، السمرى، مريم محمد، ٢٠١٩، ص ٣٢١).

تلك العوامل المؤثرة يمكن أن تزيد من تحديات الفرد النفسية وتؤثر على حالته النفسية والعقلية. من الضروري التعرف على هذه العوامل والبحث عن الدعم النفسي والعلاج اللازم للتعامل معها بشكل فعال.

وترى الباحثة أن في مواجهة التحديات النفسية، يمكن للفرد اللجوء إلى الدعم النفسي والاجتماعي، والتعبير عن مشاعره واحتياجاته، والبحث عن طرق للتعامل مع الضغوط النفسية بشكل صحيح وفعال. كما يمكن للفرد اللجوء إلى المساعدة الاحترافية من خلال الاستشارة النفسية أو العلاج النفسي لمساعدته في تجاوز التحديات النفسية وتحسين صحته النفسية.

### ● ثانياً :- النمو الشخصي

هو عملية تطوير الذات وتحسين القدرات الشخصية والمهارات الحياتية لتحقيق النجاح والسعادة في الحياة. وتشمل

#### أبعاد النمو الشخصي

- عدة جوانب مهمة تساهم في تحقيق التطور الشخصي والاجتماعي، وهي كالتالي:
١. التطوير الذاتي وتحقيق الأهداف: يتضمن هذا الجانب تحديد الأهداف الشخصية والمهنية والعمل على تحقيقها من خلال وضع خطط واستراتيجيات فعالة، وتطوير القدرات اللازمة لتحقيق هذه الأهداف.
  ٢. تعزيز الثقة بالنفس: يعتبر تعزيز الثقة بالنفس أحد العوامل الأساسية في النمو الشخصي، حيث يساعد على التعامل بثقة مع التحديات والصعوبات وتحقيق النجاح في الحياة.
  ٣. تحسين العلاقات الشخصية: تعتبر العلاقات الشخصية مهمة جداً في حياة الإنسان، وتساهم في تحقيق السعادة والرضا النفسي، لذا يجب العمل على تطوير وتحسين العلاقات الاجتماعية والتواصل الفعال مع الآخرين.
  ٤. تطوير المهارات الحياتية: تشمل هذه الجانب مجموعة من المهارات الضرورية للنجاح في الحياة مثل التواصل الفعال، وإدارة الوقت، وحل المشكلات، واتخاذ القرارات الصحيحة، وغيرها من المهارات الضرورية.
  ٥. التفكير الإيجابي: يعتبر التفكير الإيجابي أساساً في النمو الشخصي، حيث يساعد على التعامل بإيجابية مع الصعوبات والتحديات والحفاظ على روح الأمل والإيجابية في كل الظروف (مسعود، سناء ٢٠٢٢)

ترى الباحثة أن النمو الشخصي يتطلب العمل على تطوير الذات وتحسين القدرات الشخصية والاجتماعية، وتحقيق الأهداف وتعزيز الثقة بالنفس وتحسين العلاقات الشخصية وتطوير المهارات الحياتية والتفكير الإيجابي.

#### - العوامل المؤثرة على النمو الشخصي،

هناك عدة عوامل تؤثر على النمو الشخصي، منها التعليم والتعلم المستمر، التجارب الحياتية والتحديات التي يواجهها الفرد، الدعم الاجتماعي من العائلة والأصدقاء، والتحفيز الذاتي والتفكير الإيجابي.

النمو الشخصي يتأثر بعدة عوامل مهمة تلعب دوراً حاسماً في تطوير الذات وتحقيق النجاح، ومن هذه العوامل:

١. التعليم والتعلم المستمر: يعتبر التعليم والتعلم المستمر أحد العوامل الرئيسية في تحقيق النمو الشخصي، حيث يساهم في اكتساب المعرفة والمهارات اللازمة لتحقيق الأهداف والتطور الشخصي.

٢. التجارب الحياتية والتحديات: تعتبر التجارب الحياتية والتحديات التي يواجهها الفرد من أهم العوامل التي تساهم في تطوير الشخصية وتحقيق النمو الشخصي، حيث تمنح الفرصة للتعلم والنضوج وتطوير القدرات.

٣. الدعم الاجتماعي: يلعب الدعم الاجتماعي من العائلة والأصدقاء دوراً هاماً في تعزيز النمو الشخصي، حيث يوفر الدعم النفسي والمعنوي والمادي اللازم للفرد لمواجهة التحديات وتحقيق أهدافه.

٤. التحفيز الذاتي والتفكير الإيجابي: يعتبر التحفيز الذاتي والتفكير الإيجابي عوامل أساسية في تحقيق النمو الشخصي، حيث يساعدان الفرد على الاستمرار في تحقيق الأهداف وتجاوز الصعوبات والتحديات بإيجابية وإصرار. Seligman, M. ( E. P. (٢٠١١).

ترى الباحثة أنه بالاعتماد على هذه العوامل والاستفادة منها بشكل فعال، يمكن للفرد تحقيق النمو الشخصي والتطور المستمر في مختلف جوانب حياته. -



### ● ثالثاً النمو الأكاديمي

يشير إلى تطور المعرفة والمهارات الأكاديمية للفرد خلال مرحلة تعليمه، وهو عملية تهدف إلى تحقيق التعلم والتطور العلمي والمهني. يمكن تقسيم النمو الأكاديمي إلى عدة أبعاد وفقاً للمراجع العلمية:

- المفهوم: النمو الأكاديمي هو عملية تطور المعرفة والمهارات الأكاديمية للفرد من خلال التعلم والتدريب والتطوير الذاتي في مجالات معرفية محددة.

#### أبعاد النمو الأكاديمي

تشمل عدة جوانب مهمة تساهم في تطوير الفرد وتحقيق نجاحه الأكاديمي والمهني.

١. التحصيل الدراسي: تعتبر هذه الجانب الأساسي في النمو الأكاديمي، حيث يتعلم الفرد المعارف والمهارات اللازمة لتحقيق النجاح في مجال دراسته.

٢. التطور المهني: يتضمن هذا الجانب تطوير مهارات العمل والتخصص في مجال معين، وزيادة الخبرة والكفاءة في العمل.

٣. الابتكار والإبداع: تعتبر هذه الجوانب مهمة في تطوير القدرات الإبداعية للفرد وتحفيزه على ابتكار حلول جديدة للمشاكل والتحديات.

٤. تطوير القدرات العقلية: يشمل هذا الجانب تنمية مهارات التفكير النقدي والتحليلي، وتعزيز القدرة على اتخاذ القرارات الصائبة والتفكير الإبداعي.

ترى الباحثة أن أبعاد النمو الأكاديمي تعتمد على توازن بين تطوير المعارف والمهارات الأكاديمية والمهنية، وتنمية القدرات العقلية والإبداعية للفرد.

#### العوامل المؤثرة على النمو الأكاديمي

تلعب دوراً حاسماً في تحقيق النجاح الأكاديمي للفرد. ومن أبرز العوامل التي تؤثر على النمو الأكاديمي يمكن ذكرها:

١. البيئة التعليمية: تلعب البيئة التعليمية دوراً هاماً في تحفيز الفرد وتوفير الفرص المناسبة لتعلمه وتطوير مهاراته الأكاديمية.

٢. جودة التعليم المقدم: يعتبر جودة التعليم المقدم أساسياً في تحقيق النمو الأكاديمي، حيث يساهم التعليم الجيد في تعزيز فهم الطالب وتحفيزه على التعلم.
٣. الدعم الأسري: يلعب الدعم الأسري دوراً كبيراً في تحفيز الفرد ودعمه على مستوى النمو الأكاديمي، من خلال تشجيعه وتقديم الدعم العاطفي والمعرفي.
٤. التحفيز الإيجابي: يساهم التحفيز الإيجابي من الأهل والمعلمين في تعزيز رغبة الفرد في التعلم وتحقيق النجاح الأكاديمي.
٥. الاهتمام بالتعليم والتطوير المهني: يعتبر الاهتمام بالتعليم والتطوير المهني عاملاً مهماً في تحفيز الفرد على الاستمرار في تعلمه وتحقيق النجاح الأكاديمي (Deci, . E. L., & Ryan, R. M (٢٠٠٠).
٦. التحفيز الداخلي والرغبة في التعلم والتحسين المستمر: يلعب التحفيز الداخلي دوراً كبيراً في تحقيق النمو الأكاديمي، حيث يساهم الرغبة في التعلم والتحسين المستمر في تحفيز الفرد على تحقيق النجاح الأكاديمي.

#### التحديات النفسية التي يعاني منها طلاب المرحلة الجامعية كالاتي:

- ١- انخفاض الكفاءة الاجتماعية: تعتبر الكفاءة الاجتماعية من العوامل المهمة في تحديد طبيعة تعاملات الإنسان اليومية مع من حوله في مجالات الحياة المختلفة. كما أنها عامل من عوامل تقدير الذات والتوافق النفسي على المستويين الشخصي والاجتماعي، إذ توجد علاقة إيجابية بين الكفاءة الاجتماعية وتقدير الذات. ولذلك كان من الضروري أن يتمتع طلاب الجامعة بالمهارات الاجتماعية حتى يتمكنوا من القيام بأدوارهم وتحقيق أهدافهم في الحياة. الشاب الذي يعاني من ضعف الكفاءة يؤثر سلباً على صحته النفسية. كما أكدت نتائج الدراسة وجود علاقة إيجابية بين الكفاءة الاجتماعية لطلبة الجامعة وسلامتهم النفسية، وكذلك الكفاءة الاجتماعية للشباب مما أثر على اتجاهاتهم نحو أدائهم الأكاديمي. (طريف، شوقي، ٢٠٠٢، ص ٤)

وينبع اهتمام الباحث بمستوى الكفاءة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة من تأثيرها اللامحدود على قدرتهم على التفاعل الاجتماعي ومواجهة الضغوط الحياتية. يؤثر ضعف المهارات الاجتماعية لدى طلاب الجامعة في هذه المرحلة العمرية الحرجة على قدرتهم على التفاعل



بفعالية مع الآخرين. ويؤثر أيضاً على القدرة على إيجاد المكان المناسب له. في المواقف الاجتماعية التي تؤدي إلى الفشل في التعرف على السمات الشخصية والحالات العاطفية للآخرين، تتطور الكفاءة الاجتماعية عندما يتعلم الأفراد كيفية التواصل مع الآخرين والانخراط في أنشطة مشتركة معهم.

يتضح مدى أهمية دراسة مستوى الكفاءة الاجتماعية لطلبة الجامعة من أجل الكشف عن المتغيرات التي تؤثر على كفاءته الاجتماعية من أجل الوصول إلى نتائج مفيدة في تهيئة الظروف المناسبة لهم، بحيث ينعكس ذلك على الفوائد لتحقيقها والسعي لتحقيق أهداف في الحياة وتطوير شخصيتهم بشكل كلي حتى يتمكنوا من فعل شيء جيد لأنفسهم ومجتمعهم. (أحمد محمد عكاشة، طارق محمد عكاشة، ٢٠١٧، ص ٣٣)

٢- الخوف من المستقبل المهني: لا شك أن التفكير في المستقبل والخوف منه هو من الأمور التي تشغل بال طلاب الجامعات الآن. والحقيقة أن التفكير في المستقبل والتنبؤ به أصبح من المواضيع التي تشغل المجتمعات والشعوب المتحضرة التي تحاول إيجاد مكان لها على الخريطة العالمية والدولية. يفكر الشباب اليوم كثيراً في المستقبل ويخافون من المستقبل وما يحمله لهم. يعاني غالبية الشباب من الترقب والقلق بشأن المستقبل نتيجة لأمر محددة نتيجة التحديات النفسية، مثل: ب. الخوف من المستقبل بسبب عدم وجود صديق، والخوف العاطفي والخوف من عدم الارتباط بالشخص المناسب وعدم تحقيق الطموحات المادية. عدم تكوين أسرة وحتى الفشل في تربية الأطفال أو عدم توفير بيئة صحية وتعليمية لهم - الخوف الشديد من وفاة صديق أو عزيز - الخوف من عدم الحصول على وظيفة مستقرة - الشعور بالوحدة في المستقبل). (السويد، جيهان على السيد، ٢٠١٢، ص-١٨٨)

كما أظهرت الدراسات أن المشكلات المتعلقة بالمستقبل، كما يراها طلاب الجامعات، تعكس مواقفهم وتوقعاتهم تجاه المستقبل. وترتبط توقعاتهم بشأن مستقبلهم الشخصي بشكل إيجابي باحترام الذات وترتبط سلباً بالتوترات التي يعانون منها. ولذلك فإن دراسة المشكلات المتعلقة بالمستقبل الشخصي تعكس مؤشرات مهمة جداً، مثل الصورة الذاتية والتوتر النفسي والدافعية العامة بشكل عام والدافعية للتعلم بشكل خاص. (حسن، محمد علي، ٢٠١٤، ص ٢٣٧)

لذلك ترى الباحثة أن هناك عوامل تحفيزية محتملة تتعلق برغبة طلبة الجامعة في اتخاذ قراراتهم المهنية وأهدافهم المستقبلية من خلال توجيههم لتجربة مهنة المستقبل وأن هذا عامل جذب لهم يجب توفيره لهم فرص المكانة الاجتماعية، وهذا يتجه نحو المستقبل، حيث إن البعد المستقبلي له الأثر الأكبر على حياة طلاب الجامعة، حيث إن فقدان الأمل بالمستقبل يزيد من معاناتهم من بعض الأزمات والاضطرابات، وهو ما يسمى بالخوف المستقبل الذي يشار إليه باسم. قلق المستقبل

٣- انخفاض الكفاءة النفسية: تعتبر الكفاءة النفسية لدى الشباب من أهم آليات القوة الشخصية التي تؤثر على أدائهم وقدراتهم. كما أنه الدافع والقوة الدافعة التي تساعد الأفراد على تحقيق أهدافهم المستقبلية وتحديد أنماط التفكير ورد الفعل في مواقف الحياة. (السويد، جيهان على السيد ، ٢٠١٢، ص ١١٠)

وتعتبر فئة طلبة الجامعات من الفئات الأكثر تأثراً بمشاكل الصحة النفسية بسبب إعاقتهم، والتي يمكن أن تمثل عائقاً أمامهم في تحديد الأهداف، والمضي قدماً، والاستقلالية، والفردية. وعدم القيام بذلك يخلق العديد من المشاكل النفسية، ومن المؤكد أن الطلاب يمثلون أعظم ثروة يمتلكها المجتمع، لذلك يمكن تحقيق التقدم والرفق بناءً على إبداعهم. ومن المهم أن يجد هؤلاء الشباب من يساندهم ويساعدهم حتى لا يقعوا في فخ المشكلات النفسية (صبيح، السيد ٢٠٠١، ص ٣٠).

لذلك وعلى هذه الخلفية تفترض الباحثة أن الكفاءة النفسية للشباب في المرحلة الجامعية تتضمن مقومات قدرتهم على التعامل بنجاح مع أنفسهم ومع الآخرين، والتطلع إلى المستقبل والتخطيط له، والتحلي بالقيم والمثل العليا التي يتبنونها في حياتهم. وعندما ينجحون في تحقيق هذه الأمور يشعرون بصحة نفسية جيدة، أما عندما يتعلق الأمر بالفشل فإن المساهمة النسبية في النجاح في هذه الأمور تؤدي بطبيعة الحال إلى تراجع كفاءتهم النفسية.

#### ٤. الاكتئاب

الاكتئاب هو حالة صحية عقلية شائعة تؤثر على العديد من الأشخاص كل يوم. ،حيث يؤثر الاكتئاب على شعورك وتفكيرك وتصرفاتك، كما أن هناك أعراضاً جسدية أيضاً. قد تشمل

أعراض الاكتئاب الشعور بالحزن الشديد طوال اليوم لمدة أسبوعين أو أكثر، وغالبًا ما يتضمن تغيرات في النوم والشهية Charbonneau, (Anna, Mezulis, Amy, and Hyde, Janet (٢٠٠٩)pp٩٥

ويعد الاكتئاب مثل عديد من الاضطرابات النفسية والعاطفية من حيث إنه ينطوي على مجموعة من الأعراض المتزامنة، بعضها عضوي، وبعضها أخلاقي، وبعضها اجتماعي. تسمى هذه الأعراض الاضطراب الاكتيبي وتشمل ببساطة جوانب من السلوك والأفكار والمشاعر مثل الاستياء والحزن وقلة الفرح. أظهرت الأبحاث أن المشتركين يصفون أنفسهم بأنهم فاشلون في اختبارات الشخصية ويصفون سلوكهم وشخصيتهم بالنقص. كما ينخفض مستوى النشاط العام، وحتى الأشياء التي كان المشترك الفرد يستمتع بها سابقاً، بما في ذلك بعض الألعاب الرياضية أو الهوايات الترفيهية الأخرى، تبدو الآن غير مرغوب فيها وغير محفزة بالنسبة له. (الشربيني، لطفي، ٢٠٠١، ص ٦١)

كذلك يشعر بعض المشتركين أنهم غير مسؤولين عن اكتئابهم، ومن ثم تتراكم شكاواهم من الآخرين الذين ينقلونهم بالمال لدرجة أنهم لا يتحملونها. كما يحدث الانزعاج الجسدي والألم العضوي في المكتب، دون أن يكون هناك أي أسباب عضوية واضحة تبرر ذلك. كما يشعر المشاركون بالمضايقة والقلق. في المواقف الاجتماعية المتوقعة أو القائمة، يشعر الشخص المكتئب بالوحدة ويفتقر إلى الحب والدعم من الآخرين. لكنهم يلاحظون أنه يميل إلى الانسحاب وعدم بذل جهود إيجابية لتأكيد الروابط الاجتماعية المهمة. يعبر بعض المرضى أيضاً عن مشاعر الاكتئاب من خلال مشاعر قوية بالذنب ولوم الذات. كما يتميز الإنسان المكتئب بالسلبية من البيئة والتفكير الانهزامي (ابراهيم، عبد الستار، ٢٠٠٧، ص ٢٢-٢٤).

ورأى سكوت وكارولين (٢٠٠٧) أن سلوك الوالدين له تأثير كبير على طبيعة الحالة المزاجية للأطفال، وخاصة في فترة شبابهم، وعلى مدى تعرضهم لبعض المشكلات السلوكية، كما تؤكد الأبحاث أن الشباب في إن التصور النفسي لآبائهم تجاههم وعدم سيطرة الوالدين على انفعالاتهم يؤثر على المستوى التعليمي العالي، مما يؤدي بشكل مباشر وغير مباشر إلى الحالة المزاجية الاكتئابية لديهم، والتي تعود إلى فقدان احترام الذات.

كما تبين أن تطور الأمراض العقلية مثل الاكتئاب يرتبط بأنماط الضغط العاطفي والاجتماعي التي قد يتعرض لها طلاب الجامعة، مما يعني أن الضغط النفسي وأحداث الحياة تلعب دوراً مهماً في إثارة نوبة الاكتئاب، أي أن رد الفعل للاكتئاب. يسبقها دائماً أحداث، وكوارث، وخسائر مادية، وبشرية. (صبحي، السيد ٢٠٠٩، ص ٤٠)

لذلك فإن الضغوط الحياتية تؤدي إلى الإصابة بالاضطرابات النفسية، وقد أثبتت الدراسات أن الأحداث والضغوط المرتبطة بالفراق والخسارة المادية والاجتماعية والبشرية هي المسؤولة بالدرجة الأولى عن ظهور الاكتئاب، كما سبق أن ثبت في هذه الأنواع من الضغوطات عن كذب إن ما يرتبط بالاكتئاب لدى الطلاب هو ما يرتبط بحدوث فقد أو الخسارة، ولذلك فإن الاكتئاب شائع لدى طلاب الجامعة من الجنسين. (بطرس، حافظ ٢٠٠٧، ص ١٨)

٥. المشاكل الصحية: وتشمل عدم توفر الرعاية الصحية للطلاب، ووجود بعض علامات النمو غير الطبيعية التي تتجاوز معايير النمو والزيادة والنقصان، مثل: السمنة والنحافة المفرطة

٦. المشاكل العاطفية: ومنها الحساسية النفسية والانفعالية، إذ غالباً ما يكون طلبة الجامعة غير قادرين على التحكم في المظاهر الخارجية لحالته العاطفية، ومنها المشاعر المزدوجة والتناقض العاطفي ومشاعر الغضب والثورة والتمرد، بالإضافة إلى القلق، والانطواء، والخوف، والتوتر.

٧. المشاكل المهنية: وتشمل نقص التعليم والتدريب والمؤهلات المهنية، فضلاً عن عدم المعرفة بالفرص المهنية المتاحة وكيفية الالتحاق بها، رغم أنها غير متوفرة على الإطلاق، مما يؤدي إلى ضعف التوافق المهني. إلى ذلك ظاهرة البطالة الاقتصادية والاعتماد على الغير. (محمد علي حسن، ٢٠١٤، ص ٢٣٦)

**أسباب سلوكيات التحديات النفسية:**

إن علم النفس هو مجال بحث نما ونضج على مدار العقود الماضية؛ لقد قدم ثروة من الرؤى حول الميول السلوكية البشرية التي يمكن الاستفادة منها في المجالات الجديدة ووفقاً لذلك يتم تشخيص التحديات النفسية على أنها اضطرابات ينتج عنها العديد من المشاكل الأساسية التي تتطلب المزيد من المراقبة والعلاج

**١. العوامل البيولوجية**

العوامل البيولوجية الخارجية مثل تناول السموم والتدخين ونقص المغذيات والفيتامينات لها أيضاً تأثيرات كبيرة، ولكنها ليست ثابتة. يضاف إلى ذلك التغير في معدل إفراز بعض الهرمونات مثل الكورتيزون والتستوستيرون والأدرينالين، ويزداد إفراز هرمون الأدرينالين بواسطة الغدة الكظرية لدى الأشخاص الذين يعانون من اضطراب الوسواس القهري مقارنة بالأشخاص الطبيعيين. كما أن العوامل الفسيولوجية الداخلية في مرحلة ما قبل الولادة لها تأثير على سلوكيات التحديات النفسية (طة محمد مبروك جبر، ٢٠٢٠، ص ١٣٢٥)

**٢. العوامل الفردية (الشخصية) والحالة المزاجية**

تتمثل العوامل الفردية لدى الطلاب في الميول والأمزجة والحساسية الشديدة والتقلبات الانفعالية والقلق المستمر والسلبية ونقص الانتباه والتي ترتبط بالعوامل البيولوجية وخاصة الاستعداد الوراثي. وتلعب هذه العوامل دوراً في التأثير على طريقة تفاعل الفرد ليس فقط مع بيئته، ولكن أيضاً مع الآخرين، وبالتالي يمكن لهذه العوامل أن تؤثر على تطور التحديات النفسية (خولة أحمد يحيى، ٢٠٠٠، ص ٥٢)

**٣. العوامل الوراثية:**

الدراسات التي تناولت التوائم والتبني أوضحت نتائجها أن التحدي النفسي ينتقل بالوراثة، فعلى سبيل المثال كشفت إحدى الدراسات التي اعتمدت على مجموعة قوامها ١١١٦ زوجاً من التوائم الذين تبلغ أعمارهم (٥) سنوات أن ٨٢٪ من أفراد العينة يرجع اضطراب التحدي لديهم إلى العوامل الوراثية بينما استهدفت دراسة ديك وآخرون التعرف على

أسباب الاضطرابات الشائعة، وتوصلت الدراسة إلى أن أسباب للاضطراب تعود الى عوامل وراثية مع مساهمة التأثيرات البيئية.

#### ٤ - العوامل الأسرية

يعتقد البعض أن سلوكيات التحدي هو مشكلة عائلية تحدث في أسر تتواجد فيها متغيرات وعوامل معينة، مثل: ما إذا كانت القواعد والقيود التي يضعها الآباء صارمة للغاية، أو متساهلة للغاية، أو غير متسقة، أو متناقضة أو تشمل كليهما. أو يمثل أحد الوالدين نموذجا لسلوكيات التحدي في التعاملات الشخصية أو أساليب التربية غير الطبيعية أو الخلافات الزوجية المتكررة، كما أكد روكهيل أن الاضطراب ينتشر عموما في الأسر التي تسود فيها الفروق الاجتماعية الكبيرة أو ذات المستوى الاقتصادي المنخفض والمستوى الاجتماعي. (رحاب محمود، وآخرون، ٢٠٢٠، ص ١٧١)

النظريات المفسرة للتحديات النفسية التي تؤثر على النمو الشخصي والأكاديمي

لطلاب الجامعة

#### □□ - نظرية التحليل النفسي: للعالم الجليل سيجموند فرويد

تتكون الشخصية عند فرويد من ثلاثة أنظمة (- هو -الانا - الأنا العليا) ويحدث تكوين كل من هذه الأنظمة الثلاثة. تربيته ووظيفته في الشخصية ومن ينجح أو لا ينجح في أداء وظيفته، وأثر كل ذلك على سلامة الشخصية وصحتها النفسية أو مرضها أو اضطرابها النفسي (سيد عبد العظيم أحمد، وآخرون، ٢٠١٠، ص ٣٣).

تنظر مدرسة التحليل النفسي إلى السلوك غير المناسب على أنه نتيجة للصراع بين مكونات الشخصية..، حيث نجد أن نظرية التحليل النفسي التي وضع فرويد أصولها ومبادئها، حاولت تفسير الانحرافات السلوكية من خلال تجارب الأطفال في المراحل الأولى من الحياة في ضوء مبادئ التحليل النفسي، حيث إن بعض التجارب المبكرة كانت تقمع أشياء غير سارة في، بل إن التجارب المكبوتة تستمر في لعب دورها في ضبط السلوك وبالتالي تؤدي إلى الانحرافات السلوكية (يحيى، ٢٠٠٠: ٧٧).

وأشار فرويد إلى أن العدوان من الغرائز التي يمكن توجيهها ضد العالم الخارجي أو

ضد الذات، وفي كثير من الأحيان يخدم ذات الفرد.

## □٢□ - النظرية البيولوجية :

تقترح النظرية الوراثية أن العوامل البيولوجية تساهم في حدوث سلوك التحدي وبالتالي فإن العوامل البيولوجية هي أصل هذا السلوك. كما يشير أيضًا إلى أن سلوك التحدي قد ينتقل من أحد الوالدين أو كليهما. وعلى الرغم من قلة الدراسات التي تناولت على وجه التحديد الأصول الوراثية لسلوك التحدي، إلا أن هناك العديد من الدراسات التي تناولت مساهمة العوامل البيولوجية في حدوث المشكلات السلوكية بشكل عام، Dunsmore, J., Booker, J., & Olendick, T. (٢٠١٣)، pp ٣١٢

## □٣□ - النظرية السلوكية :

نجد أن الاضطرابات السلوكية هي نتيجة لاضطراب نفسي. على الرغم من تنوعها وتعدد استخداماتها تهدف أساليب العلاج السلوكي إلى هدف مشترك: ما تم تعلمه يمكن إيقافه أو استبداله بسلوكيات أو ردود أفعال أخرى. ويرى كلا من سكينر وبافلوف أن التعلم الفعال يركز على القاعدة الأساسية وهي أن السلوك هو نتيجة النتائج والتأثيرات التي تؤدي إليه. ولذلك تسمى نظرية التكييف الإجرائي الفعال التي تشير إلى أن تعزيز جوانب معينة من السلوك يعتمد على النتائج الإيجابية التي تتبع ذلك السلوك (مثل التعزيز أو المكافأة) أو تكون سلبية (العقاب)، والعديد من جوانب الشذوذ في السلوك. سلوك الطفل.

## □٤□ - النظرية المعرفية :

أكدت النظرية المعرفية على أهمية الإدراك والاستبصار في التعلم ويؤكد أنصار هذا الاتجاه المعرفي على أهمية العوامل المعرفية في تحديد السلوك الإنساني وتشكيل شخصيته، والدليل على ذلك شخصان قد يتعرضان للحدث نفسه إلا أن ردود فعلهما تجاه الموقف تختلف وتتناقض، فالأمر مرهون بطريقة تفسيرهما للحدث، وهذا يعتمد على معرفتهم السابقة التي طوروها خلال تفاعلهم بالبيئة وخبراتهم السابقة (عبيد ، ماجدة ، ٢٠٠٨ ، ١١٤) .

## العلاج الأكثر شيوعاً لعلاج التحدي النفسي

١. العلاج الدوائي: يتم استخدام بعض الأدوية والعقاقير للتقليل من شدة الاضطراب السلوكي ويتم وصفها من قبل الأطباء المختصين لذلك. قد لا يكون الطفل مناسباً لهذه الأدوية لأنه في سن مبكرة
٢. العلاج السلوكي المعرفي
  - يدعم الجوانب الإيجابية لدى الطفل من خلال التشجيع المعنوي ويضعف الجوانب السلبية. (سليمان، عبدالرحمن سيد، ٢٠١٠، ص ٢١)
  - تدريب المهارات الاجتماعية الصحيحة عند التعامل مع أولاده
  - تصحيح أفكار الأطفال
  - تزويد أولياء الأمور بالأساليب التربوية للتعامل مع أبنائهم. إن دور الآباء والأجداد له تأثير كبير وهو مساعدين ذو فعالية في حياة للأطفال
  - لكي ينمو الطفل بصحة نفسية وروحية جيدة، لا بد من الحفاظ على علاقة وثيقة ودافئة ومستمرة مع الأم، مما يخلق مناعة خاصة به (محمد، عادل عبد الله، ٢٠٠٠، ص ٤٥)
١. العلاج الجماعي: يتم وضع الطفل وسط مجموعة من الأطفال أو جمع الوالدين مع آخرين لديهم مشكلة مماثلة ويتم تبادل الخبرات بين الوالدين. Scott W. Plunkett., Carolyn S. Henry. Linda C. Robinson., Andrew, Behnke., and Pedro C. Falcon 2007, pp 771
٢. يستخدم هذا النوع من العلاج العديد من الآليات والتقنيات للتغيير فيذهب الطفل إلى مجموعة من الأطفال بعمر سنة واحدة لبعض الوقت لإعطائه الفرصة لتعلم مهارات جديدة وإعطاء الأمل والروح الإيجابية للطفل وأسرته، Z Rosenthal, A., & Chapman, A. (٢٠١٦). وعلينا أن ندرك الطبيعة البيئية والمعاملات للعلاقات بين الأفراد وكيفية تعاملهم وتكيفهم والتفاعل مع التكنولوجيا واستخدام التكنولوجيا لدعم تفاعلاتهم مع الآخرين. لتلبية احتياجاتهم مع السلوك المستخدم مطلوباً،



فإن النظر في البعد النفسي ومهارات المستخدم وتفضيلاته في السياق أمر بالغ الأهمية لكل من التعليم والمجتمع.

(Melody M. Terras and Judith Ramsay, 2012, pp822)

### طرق مواجهة التحديات النفسية لطلاب المرحلة الجامعية :-

هناك عدد من الإجراءات والأنشطة التي تساعد في التخلص من المشاكل النفسية:

١. يجب أن ندرك أن العواطف والانفعالات جزء لا يتجزأ ومتكامل من كل عمل أو نشاط يقوم به طلاب الجامعة. ولذلك، يجب على أفراد المجتمع المحيط الذين يتفاعلون مع هذه المجموعة أن يدركوا أن الطريقة التي يتم بها الاستجابة لسلوك الشباب ومشاعرهم تؤثر على النتائج. حيث إن الجوانب السلوكية والاجتماعية والعاطفية لهذه الفئة إما أن تكون إيجابية أو سلبية ولذلك تتطلب مساعدة الشباب في هذه المرحلة للتغلب على التحديات والمشاكل النفسية.
٢. لا بد من إعداد مناهج تعليمية وبرامج مجتمعية يركز محتواها على المهارات العاطفية والاجتماعية التي يحتاج طلاب الجامعة إلى تعلمها للتغلب على تحدياتهم النفسية ومشكلاتهم النفسية، ويجب أن تدعم هذه المناهج والبرامج المواقف الحياتية الشاملة التي يحتاجها الشباب في المرحلة الجامعية لمواجهة في تفاعلات حياتهم اليومية.
٣. يحتاج المجتمع بكافة شرائحه إلى أن يعي الأسلوب العاطفي المناسب في التعامل مع طلاب الجامعة وأن يعي ذلك من خلال إظهار مشاعرنا الحقيقية تجاههم، لأن قدرتنا على اكتشاف وتحديد مشاعرنا الشخصية تجاههم لها دور مهم في دعم علاقاتهم الاجتماعية وتطورهم العاطفي، إذ يتأثر النمط العاطفي للشخص بالثقافة التي يعيش فيها. كما أنه يتأثر بطبيعة ونوعية الحياة الأسرية ومزاجها التكويني وينظم المعتقدات الشخصية
٤. من الضروري إقامة علاقات تفاعل اجتماعي إيجابية مع طلبة الجامعة لمساعدتهم على التكيف بشكل سليم عاطفياً واجتماعياً، حيث يعد ذلك شرطاً أساسياً للتغلب على المشكلات والتحديات النفسية. يعد تفاعل الكبار والمجتمع مع طلاب الجامعة

- نموذج كيفية التحكم في المشاعر السلبية وإدارتها أمرًا مهمًا للغاية في مساعدتهم على تعلم مواجهة مشكلاتهم والتغلب عليها.
٥. إنهم بحاجة إلى دعم مكثف في التكيف النفسي من أجل تلبية احتياجاتهم للقبول من قبل الآخرين ومنحهم الشعور بالانتماء إلى مجموعة ما.
٦. إجراء دراسة مسحية للتعرف على أهم المشكلات النفسية لدى طلبة الجامعة الذين يعانون من اضطرابات نفسية من خلال تطبيق التدابير النفسية المناسبة عليهم من أجل التحديد الدقيق لمدى تطور هذه المشكلة، حيث إن الكشف المبكر مهم بسبب الاضطرابات النفسية لدى الشباب الناس وتأثير ذلك عليهم. دور فعال في التغلب على اضطرابات الشخصية في مرحلة مبكرة، وكذلك في تكوين الشخصية الطبيعية لهم في المستقبل، وتوفير الرعاية الشاملة لهم سواء كانت رعاية تربية أو نفسية أو اجتماعية، لتنمية شخصيتهم بشكل طبيعي. مما يجعلها شخصية فعالة في المجتمع مستقبلاً
٧. تزويد المكتبات المدرسية والجامعية بالكتب المناسبة والمتطورة والمحتوى المتعدد الوسائط الذي يلبي احتياجات الطلاب، على أن تحتوي المكتبات العامة والمناهج المدرسية على برامج وأجزاء محددة تساعد الشباب على الوقاية من الاضطرابات النفسية والتقليل من آثارها السلبية عند حدوثها
٨. تعظيم دور الأخصائيين النفسيين في المدارس والجامعات في مساعدة الشباب على التخلص تدريجياً من الاضطرابات النفسية وتقديم خدمات العلاج النفسي التي تساعدهم على التكيف مع الواقع.
٩. الاهتمام بالجوانب الدينية والترفيهية والرياضية والثقافية والاجتماعية في المدارس والجامعات، والاهتمام بهم من خلال تسخير طاقاتهم وإمكاناتهم فيما يشغل أوقات فراغهم، وإشراكهم في أنشطة هادفة تعزز مهاراتهم زيادة الفعالية والربط بينها.
- وتوضح نتائج دراسة (Asoke Kumar Saha, ٢٠٢١) أن إرشادات للإنسان وهي (احم نفسك وكن داعماً للآخرين: مساعدة الآخرين في وقت حاجتهم يمكن أن تفيد كل من الشخص الذي يتلقى الدعم والمساعد. ابحث عن الفرص لتضخيم القصص الإيجابية

والمفعمة بالأمل ، وفى إدارة صحتك العقلية ورفاهيتك النفسية والاجتماعية: خلال هذا الوقت لا تقل أهمية عن إدارة صحتك البدنية. ، اعتني بنفسك في هذا الوقت. حاول استخدام استراتيجيات التكيف المفيدة: مثل ضمان الراحة الكافية والراحة أثناء العمل أو بين الورديات، وتناول طعام كافٍ وصحي، وممارسة النشاط البدني، والبقاء على اتصال مع العائلة والأصدقاء) ( Asoke Kumar Saha , ٢٠٢١, pp ١١١ )

## دراسات سابقة

### المحور الأول دراسات التي تناولت التحديات النفسية

{١} - دراسة محمد على حسن إبراهيم، محمد، ٢٠١٤، التحديات النفسية ومشكلاتها لدى الشباب المعاقين بصريا، وطرق معالجتها، هدفت الدراسة إلى إبراز التحديات النفسية التي تواجه الشباب المعاق بصريا متناولاً طرق الحل والمواجهة لتلك التحديات، وذلك من خلال أربعة محاور رئيسية ، حيث يتناول الباحث في المحور الأول تعريف مرحلة الشباب والمداخل النظرية المختلفة لهذا التعريف، مع تناول الخصائص النفسية والسلوكية لها من حيث مؤثراتها، ومحدداتها وأسبابها. ويناقش المحور الثانى موضوع الإعاقة البصرية وتعريفها وطبيعتها وأبعادها والاتجاهات النظرية المختلفة المفسرة لها وفى المحور الثالث للورقة تم تناول المشكلات النفسية للشباب المعاق بصريا، وانعكاساتها على المجتمع سواء كانت تلك المشكلات مرتبطة بمحيطهم الاجتماعي، أم مرتبطة بمشكلة غير اجتماعية والتي تجعلهم يعانون مع الزمن من بعض الضغوط النفسية التي تترك آثارها السلبية ليس عليهم فقط، وإنما على المجتمع أيضاً، كما يوضح الباحث في هذا المحور العديد من المصادر المسببة لمشكلات الشباب وأسبابها ، كطبيعة المرحلة العمرية والمشكلات الأسرية والمشكلات الدراسية والمشكلات الاجتماعية والثقافية .. الخ من المصادر التي تمثل ضغوطاً نفسية على الشباب المعاق بصريا . وركز أفرد الباحث فى المحور الرابع والأخير تركيزاً خاصاً على طرق مواجهة المشكلات النفسية للشباب، حيث يستعرض الباحث بعضاً من الحلول

الناجعة في حل المشكلات النفسية والسلوكية لدى الشباب المعاق بصريا مع تقديم عدد من الاجراءات والأنشطة المساعدة للقيام بحل هذه المشكلات

{٢} دراسة إيريني سمير غبريال ، ٢٠١٧ ، بعنوان فعالية برنامج لدعم السلوك الإيجابي لخفض مستوى سلوكيات التحدي لدى الطفل التوحدي والمعاق ذهنيا ، هدفت الدراسة الراهنة إلى الكشف عن مدى فعالية برنامج لدعم السلوك الإيجابي لخفض مستوى سلوكيات التحدي لدى الطفل التوحدي وتحديد العوامل المثيرة لتلك السلوكيات بالتعاون مع معلمة الصفد فقد استخدمت الباحثة المنحى الفردي كمنهج للبحث، وأتبعت الدراسة منهج دراسة الحالة الطفلة توحدية تبلغ من العمر اثنتي عشرة سنة، من أحد مراكز رعاية الأطفال ذوي الإعاقة بمدينة القاهرة - جمهورية مصر العربية، وتعاني الطفلة من إعاقة مزدوجة وهي اضطراب طيف التوحد والإعاقة الذهنية المتوسطة. ولديها سلوكيات تحد تضمنت الصراخ وايداء الذات. وشملت أدوات الدراسة مقياس السلوك الدافع للطفل التوحدي (ترجمة: الباحثة)، وبيان تحليل العناصر الثلاثة للسلوك ABC ببرنامج دعم السلوك الإيجابي (إعداد: الباحثة). وأسفرت نتائج الدراسة عن أن دافع الانتباه احتل المرتبة الأولى بمتوسط (٥)، وأن الدافع الثاني وهو الملموسات احتل المرتبة الأولى مكرر بمتوسط (٥)، وأن دافع الهروب احتل المرتبة الثالثة بمتوسط (٢٠٢٥)، ودافع الإحساس احتل المرتبة الأخيرة بمتوسط (٢٠٧٥). وأشارت نتائج التحليل الثلاثي للسلوك إلى انخفاض مستوى سلوكيات التحدي، وأن برنامج دعم السلوك الإيجابي أظهر فعالية لخفض مستوى سلوكيات التحدي.

{٣} دراسة منير كرادشة ، ٢٠١٩ ، بعنوان التحديات النفسية التي تواجه المسنين في محافظة مسقط ، هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن أهم التحديات النفسية التي تواجه المسنين في محافظة مسقط، والتعرف على أثر متغير (النوع الاجتماعي) في مواقفهم إزاء التحديات والصعوبات النفسية التي تواجههم، فضلا عن معاينة الأهمية النسبية لبعض المتغيرات المستقلة في تفسير تباين هذه المواقف. وقد أجريت الدراسة على عينة غير احتمالية بلغ حجمها (٢٣٣٢) مسنا من الذكور والإناث ممثلة لمحافظة مسقط بولاياتها الست (مسقط، مطرح بوشر، قريات، العامرات، السيب)، واعتمدت بصورة أساسية على

"الاستبانة" كأداة رئيسة لجمع البيانات، بالاستناد إلى منهج المسح الاجتماعي بالعينة؛ وبالاسترشاد بالأساليب الوصفية التحليلية لمناسبتها مع أهداف الدراسة وتساؤلاتها. وخلصت نتائج الدراسة إلى أن التحديات النفسية المتمثلة في "تسلط فكرة الانتحار" قد جاءت كأهم التحديات النفسية التي تواجه المسنين وبدرجة تأثير مرتفعة، كما خلصت النتائج إلى أن المسنين الذكور أشد معاناة من معظم التحديات والصعوبات النفسية مقارنة بالإناث. كذلك بينت النتائج أن متغير "عدد الأبناء" شكل أكثر المتغيرات المفسرة لتباين التحديات النفسية التي تواجه المسنين.

{٤} دراسة عصام جمعة نصار ، ٢٠٢٠ ، بعنوان فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض العناد والتحدي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية ، هدفت الدراسة الحالية الى إعداد برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض العناد والتحدي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية ، أسفرت نتائج الدراسة عن فعالية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في خفض العناد والتحدي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية حيث انخفض متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في التطبيق البعدي لمقياس العناد والتحدي بصوره الثلاث، وكانت النتائج دالة عند مستوى ٠.٠١ إلى ٠.٠٥ ، كما انخفض متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي لمقياس العناد والتحدي بصوره الثلاث عن التطبيق القبلي وكانت النتائج دالة عند مستوى ٠.٠١ إلى ٠.٠٥ ، كما انخفض متوسط رتب درجات الذكور عن الإناث في التطبيق البعدي لمقياس العناد والتحدي بصوره الثلاث للمجموعة التجريبية، وأوصت الدراسة ب ضرورة تطبيق البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي لتلاميذ المرحلة الإعدادية لما له من فعالية في خفض العناد والتحدي لديهم. وايضا بانه يجب على الوالدين أن يكونوا على دراية وعلم بالبرامج التليفزيونية التي يشاهدها أبنائهم لما لها من تأثير سلبي على سلوكهم، وأن يكون هناك مراقبة واعية لوسائل التواصل الإجتماعي.وان يكون هناك متابعة بين الوالدين والمدرسة لمتابعة سلوك التلميذ داخل المدرسة، وتحصيلهم الأكاديمي.

{٥} دراسة عامر سيف ، امل احمد جمعة ، ٢٠٢١ ، التحديات التقنية والنفسية لتفعيل التعليم عن بعد لمواجهة جائحة كورونا لدى أعضاء هيئة تدريس وطلاب جامعة بيشة هدفت الدراسة إلى الكشف عن التحديات التقنية والنفسية التي تواجه أعضاء هيئة التدريس والطلاب لتفعيل التعلم الإلكتروني والتعليم عن بعد في مواجهة جائحة كورونا بجامعة بيشة، وكذلك الكشف عن الفروق في مواجهة تلك التحديات لدى أعضاء هيئة التدريس تبعاً لاختلاف متغير الجنس والتخصص. ، أجريت الدراسة على عينة قوامها (٣٤٣) فرداً من أعضاء هيئة التدريس و(١٨٨١) طالباً وطالبة بجامعة بيشة، وأشارت النتائج إلي عدم وجود فروق دالة إحصائية في محوري الدراسة التحديات التقنية والنفسية تعزى لطبيعة الكلية علمية أو أدبية، بينما توجد فروق دالة إحصائية علي الدرجة الكلية لمحوري الدراسة تعزى للنوع لصالح الإناث، وكانت أبرز التحديات التي أسفرت عنها نتائج الدراسة التي تواجه الطالب كانت: نقص الوعي التكنولوجي والتصوير المتكامل، عدم التدريب الكافي على تقنيات استخدام الكمبيوتر والانترنت، القلق من الاستخدام الخاطئ للإنترنت، والخوف المستمر من الوصول لمواقع غير معتمدة أو غير تربوية، التشتت والقلق وعدم التركيز، الخوف من زخم المعلومات والكمية الكبيرة للمواد المتوفرة على منصات التدريب الإلكتروني، المشكلات الفنية، كانقطاع الانترنت أو التيار الكهربائي المفاجئ، مما يحول دون قدرة الطالب على المواصلة، افتقار التواصل المباشر مع المعلم، عدم تقبل كثير من الطلاب فكرة الانخراط في التعليم الإلكتروني بصورة كاملة، والاثار النفسية السلبية للحظر المنزلي وعدم سهولة تقبل فكرة "البقاء في المنزل" بشكل كلي، والتي انعكست على المقاومة لهذا التحول.

### المحور الثاني دراسات التي تناولت النمو الشخصي والأكاديمي

- دراسة ايناس سعدون عباس اسعد، مدين نوري طلاك ، ٢٠٢٠ ، بعنوان مبادرة للنمو الشخصي لدى الجامعة. هدف البحث الحالي التعرف على مبادرة النمو الشخصي لدى طلبة الجامعة والفروق الفردية بينهم حسب التخصص (إنساني - علمي) والجنس (ذكور - إناث). يهدف البحث إلى اعتماد أداة لقياس المتغير

والتحقق من صدقه وثباته وتطبيقها على (٥١٠) طالباً تم اختيارهم من المجتمع بمجموع عينة عشوائية طبقية (٢٠٦٣٧) وتم حسابها وتحليلها إحصائياً باستخدام الحقيبة الإحصائية (spss). وكانت النتائج أن: ١- لدى طلبة الجامعة المبادرة للنمو الشخصي. ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) بين طلبة الجامعة تبعاً للجنس (ذكور - إناث)، حيث أن الإناث أكثر ميلاً لمبادرة النمو الشخصي من الذكور. ٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات المبادرة للنمو الشخصي لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير التخصص (علمي إنساني). ٤- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مبادرة النمو الشخصي تبعاً لتفاعل الجنس (ذكور وإناث) مع التخصص (علمي إنساني).

- انتصار الصمادي، ٢٠٢٢، أثر محاضرات جامعية في مساق الأنشطة التعبيرية على مستويات النمو الشخصي والمهني لدى عينة من طلبة قسم الإرشاد والصحة النفسية في جامعة العلوم الإسلامية العالمية، هدفت الدراسة إلى استكشاف أثر المحاضرات الجامعية لمقرر الأنشطة التعبيرية في مستويات التطوير الشخصي والمهني لدى عينة من طلاب قسم الإرشاد والصحة النفسية في جامعة العلوم الإسلامية العالمية، ومقياس النمو الشخصي ومدى تأثيره. وتم إعداد مقياس النمو المهني، بالإضافة إلى إعداد وتصميم الأنشطة التي سيتم تطبيقها في سياق الأنشطة التعبيرية في الإرشاد. تكون مجتمع الدراسة من جميع طلاب قسم الإرشاد المسجلين في الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي ٢٠٢٠/٢٠١٩ وعددهم ٥٦٢ طالباً وطالبة، وتكونت عينة الدراسة من شعبة الأنشطة التعبيرية والتي بلغ عددها ٣٦ طالباً وطالبة كتجربة تجريبية. ومجموعة دورة الإرشاد الوقائي والتي بلغ عددها ٣٦ طالبة كمجموعة ضابطة. وتم تطبيق مقياس النمو الشخصي ومقياس النمو المهني على كلا المجموعتين. المجموعة الضابطة، في نهاية الفصل الدراسي، تم تطبيق مقياس النمو الشخصي والنمو المهني كتطبيق بعدي، وأظهرت النتائج وجود تأثير ذو دلالة إحصائية لمحاضرات الأنشطة التعبيرية في تحسين مستوى النمو الشخصي والنمو المهني للإرشاد. للطلبة، وأوصت الدراسة بأهمية

توظيف محاضرات مساق الأنشطة التعبيرية في الإرشاد العملي لتحقيق النمو الشخصي والمهني للطلبة الدارسين للإرشاد.

### التعليق على الدراسات السابقة

● في المحور الأول تظهر الدراسات المذكورة أهمية برامج الدعم السلوكي والإرشادي في تقليل سلوكيات التحدي والعناد لدى الأطفال التوحدين وذوي الإعاقة الذهنية. يبدو أن هذه البرامج تساهم في تحسين سلوك الأطفال وتقليل السلوكيات السلبية التي يمكن أن تؤثر على تطورهم النفسي والاجتماعي. كما تشير الدراسات إلى أهمية توعية الأهل والمعلمين بأهمية الرقابة على وسائل التواصل الاجتماعي والبرامج التلفزيونية التي يتابعها الأطفال، حيث يمكن أن تؤثر سلباً على سلوكهم. يجب أن يكون هناك تعاون بين الأهل والمدرسة لمتابعة سلوك الأطفال وضمان تحقيقهم النجاح الأكاديمي والاجتماعي.

● أما المحور الثاني تظهر الدراسات المذكورة أهمية تطوير برامج النمو الشخصي والمهني لدى الطلاب في الجامعات، حيث تساهم هذه البرامج في تعزيز مهاراتهم وتطوير قدراتهم الشخصية والمهنية. يبدو أن الدراسات تشير إلى أن هناك تأثير إيجابي للمحاضرات الجامعية والأنشطة التعبيرية على مستويات النمو الشخصي والمهني لدى الطلاب، مما يبرز أهمية توظيف هذه الأساليب التعليمية في تحسين تجربة التعلم وتطوير الطلاب. يجب على الجامعات والمؤسسات التعليمية الاهتمام بتطوير برامج النمو الشخصي والمهني وتوظيفها بشكل فعال لتحقيق أهداف التعليم وتطوير الطلاب بشكل شامل.



**فرضيات الدراسة:**

١. يوجد تأثير معنوي للتحديات النفسية في التنبؤ بالنمو الشخصي لدى طالبات جامعة أم القرى
٢. يوجد تأثير معنوي للتحديات النفسية في التنبؤ بالنمو الأكاديمي لدى طالبات جامعة أم القرى

**منهجية الدراسة وإجراءاتها:****منهج الدراسة:**

في ضوء طبيعة الدراسة الحالية استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي لمناسبته لأهداف الدراسة وهو يعتمد على وصف العينة كما هي في المجتمع بالإضافة لطرح عدد من الفرضيات ومن خلال تحليل بيانات الاستبانة يتم اختبار تلك الفرضيات والإجابة على أسئلة الدراسة.

**مجتمع وعينة الدراسة:**

مجتمع الدراسة: تكون مجتمع الدراسة من جميع الطالبات في جامعة أم القرى وبلغ عددهن (٢٣,٩٣٢) طالبة للعام الدراسي ٢٠٢٣/٢٠٢٤  
تكونت عينة الدراسة من (٢٣٠) طالبة من طالبات جامعة أم القرى وقد تم اختيارهم بطريقة عشوائية والجدول التالي يوضح توزيع العينة وفقاً للقسم.

**جدول (١)****توزيع عينة الدراسة**

النسبة	العدد	القسم
٦٨,٣%	١٥٧	خدمه اجتماعيه
٨,٧%	٢٠	إعلام
٨,٣%	١٩	الدعوة والثقافة الإسلامية
٦,٥%	١٥	أخري
٥,٧%	١٣	علوم اجتماعية
٢,٦%	٦	علوم حاسب

يتضح من الجدول السابق أن عينة الدراسة بلغت ٢٣٠ طالبة توزعت على الأقسام المذكورة أعلاه.



**أدوات الدراسة:**

تم إعداد ثلاثة مقياس نفسية

أولاً: - مقياس التحديات النفسية من إعداد الباحثة وتكون المقياس من ١٨ عبارة وكانت

مقسمة الى ٦-١ عبارات لا يعاني من تحديات نفسية

والعبارات من ٦-١٢ يتعرض لتحديات نفسية بصورة متوسطة والعبارات من ١٢ - ١٨

يتعرض لتحديات نفسية بصورة كبيرة.

ثانياً: - مقياس النمو الأكاديمي من إعداد الباحثة

تكون المقياس من ١٥ عبارة تقيس مدى النمو الأكاديمي وذلك عن طريق اختيار

أحد الاستجابات وهي غالباً / نادراً / أحياناً، حيث إن الاجابات تختلف من حالة إلى أخرى.

طريقة تصحيح المقياس

من خلال مقياس ليكرت الثلاثي وخلال التحليل الإحصائي سيتم استبدال تلك الكلمات (نادراً،

أحياناً، غالباً) بأرقام كالتالي:

نادراً يعكسها رقم (١)

أحياناً يعكسها رقم (٢)

غالباً يعكسها رقم (٣)

ليتم فيما بعد حساب المقاييس الإحصائية مثل المتوسط والانحراف المعياري والإجابة

على فرضيات الدراسة.

درجات الموافقة

ثالثاً: - مقياس النمو الشخصي من إعداد الباحثة

تكون المقياس من ثلاثة ابعاد فرعية للنمو الشخصي وكل بعد يتضمن ١٠ عبارات

• البعد الأول: -تناول كشف الذات والوعي بها ويعني: فحص مشاعر الطالبات

وأفكارهم الذاتية بشكل مستمر بما يساعدهم على معرفة سلوكياتهم ومعتقداتهم في

المواقف المختلفة، بما يبني الثقة بالنفس من خلال معرفة نقاط القوة والضعف لدى

الطالبات.

- البعد الثاني: تناول الضبط الذاتي الانفعالي ويقصد به قدرة الفرد على التحكم في أفعاله وأقواله انفعاليًا وفقًا لما يرغب في تحقيقه وإنجازه من أهداف ومواجهة التحديات التي تواجهه في المواقف المختلفة
- البعد الثالث: - تناول التحكم في الأفكار اللاعقلانية والتطوير الشخصي وتعرف على أنها قدرة الفرد على استبدال الأفكار السلبية اللاعقلانية بأخرى عقلانية إيجابية بما يساعد على التقييمات والتفسيرات الشخصية والملاحظات التي تساعد على التطوير والتقدم الشخصي

أولاً: الاتساق الداخلي:

وفيه يتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه وذلك على عينة استطلاعية بلغت ٥٠ طالب وطالبة وجاءت النتائج بالجدول التالي:

جدول (٢)

قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس التحديات النفسية:

م	الارتباط	م	الارتباط
١	**٣٣٩.	١٠	**٤٤٦.
٢	**١١٦.	١١	**٦٧٤.
٣	**٤٦٣.	١٢	**٦٨٠.
٤	**٦٢٧.	١٣	**٦٣٧.
٥	**٣٣٣.	١٤	**٦٨٠.
٦	**٤٧٣.	١٥	**٤٧٤.
٧	**٦٠٩.	١٦	**٦٥٧.
٨	**٦٣١.	١٧	**٦٢٦.
٩	**٦٠٧.	-	-

من خلال الجدول السابق يتضح لنا أن قيم معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه العبارات دال عند مستوي معنوية ٠.٠١ وهذا يدل أن العبارات تقيس ما يقيسه المحور أي يوجد اتساق داخلي مما يعد مؤشراً للصدق.



## جدول (٣)

قيم معاملات الارتباط بين درجة المحور والدرجة الكلية لمقياس النمو الشخصي:

م	المحور	معامل الارتباط	مستوي الدلالة
١	كشف الذات والوعي بها	**٤٧٩.	٠,٠٠٠
٢	الضبط الذاتي والانفعالي	**٨٨٦.	٠,٠٠٠
٣	التحكم في الأفكار اللاعقلانية والتطوير الشخصي	**٨٧٨.	٠,٠٠٠

من خلال الجدول السابق يتضح لنا أن قيم معاملات الارتباط بين درجة المحور والدرجة الكلية لمقياس النمو الشخصي جاءت عند مستوى ٠.٠١ وهذا يعني أن المحاور تقيس ما يقيسه المقياس أي يوجد اتساق داخلي مما يعد مؤشراً للصدق.

## جدول (٤)

قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس النمو الأكاديمي:

م	الارتباط	م	الارتباط
١	**٤٨٤.	٩	**٦١٥.
٢	**٦٣٥.	١٠	**٦١٨.
٣	**٥٦٣.	١١	**٣٥٨.
٤	**٥٤٣.	١٢	**٤٧٠.
٥	**٤٤٦.	١٣	**٤١٤.
٦	**٤٧٨.	١٤	**٣٠٣.
٧	**٥٦٣.	١٥	**٥٢٠.
٨	**٥٠٢.	١٦	**٢٩٧.

من خلال الجدول السابق يتضح لنا أن قيم معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس النمو الأكاديمي الذي تنتمي إليه العبارات دال عند مستوي معنوية ٠.٠١ وهذا يدل أن العبارات تقيس ما يقيسه المقياس أي يوجد اتساق داخلي مما يعد مؤشراً للصدق.

ثانياً: ثبات المقياس:

تم التحقق من ثبات المقياس بطريقتين:

- طريقة معامل ألفا كرونباخ.

- طريقة التجزئة النصفية وتصحيح القيمة الناتجة باستخدام معادلة سبيرمان براون وجاءت

النتائج كما بالجدول رقم ٥.

جدول (٥)  
قيم معاملات الثبات لمحاوَر الدراسة:

م	المحور	ثبات ألفا كرونباخ	ثبات التجزئة النصفية
١	التحديات النفسية	٠,٨٤٧	٠,٧٧٧
٢	النمو الشخصي	٠,٧٣١	٠,٦٦٨
٣		كشف الذات والوعي بها	٠,٧٣٨
٤		الضبط الذاتي والانفعالي	٠,٧٧٩
		التحكم في الأفكار اللاعقلانية والتطوير الشخصي	٠,٧٣٣
٥	النمو الأكاديمي	٠,٧٨٦	٠,٦٤٢

من خلال البيانات الواردة في الجدول أعلاه يتضح لنا أن معاملات الثبات للمقاييس تراوحت بين ٠.٧١٤ - ٠.٨٤٧، كما تراوحت قيم الثبات بين ٠.٦٤٢ - ٠.٧٧٩ وذلك بطريقة التجزئة النصفية وكل هذه دليل على ثبات المقاييس التي احتوت عليها الاستبانة وتدل على أنها مقبولة.

### ثالثاً: نتائج الدراسة ومناقشتها:

ما هو الإسهام النسبي للتحديات النفسية في التنبؤ بالنمو الشخصي والأكاديمي لدى طالبات جامعة أم القرى؟

#### أولاً: الإسهام النسبي للتحديات النفسية في التنبؤ بالنمو الشخصي

جدول (٦)

قيمة (ف) ودلالاتها لدلالة معامل الانحدار للتنبؤ بالنمو الشخصي من خلال التحديات النفسية.

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
الانحدار	٢,٠٩٥	١	٢,٠٩٥	٢٠,٣١٥	٠,٠٠٠
البواقي	٢٣,٥١٨	٢٢٨	٠,١٠٣		
الكلية	٢٥,٦١٤	٢٢٩			

يتضح من الجدول السابق أن قيمة (ف) لدلالة معامل الانحدار مما يعني دقة التنبؤ بالنمو الشخصي من خلال التحديات النفسية ويوضح الجدول (٧) التالي نسبة التنبؤ ومعامل الانحدار.

جدول (٧)

معامل الانحدار وقيمة معاملات الارتباط للتنبؤ بالنمو الشخصي من خلال التحديات النفسية.

المتغير التابع	المتغير المستقل	الثابت	قيمة (ر)	قيمة (ر)	قيمة (B)	مستوى الدلالة
النمو الشخصي	التحديات النفسية	١,٧١	٠,٢٨٦	٠,٠٨٢	٠,٢٧٣	٠,٠٠٠

				٢		
--	--	--	--	---	--	--

النمو الشخصي = ١,٧١٢ + ٠,٢٧٣ التحديات النفسية

يمكن تفسير النتيجة بأنه يمكن التنبؤ بالنمو الشخصي من خلال التحديات النفسية التي يتعرض لها الطالب وكل هذه التحديات النفسية تؤثر في تصرفات الطالب وهو ما ينعكس على نموه الشخصي فالعمل على المحافظة على نفسية الطالب أمر في غاية الأهمية لما له من أثر ملموس وفعال على النمو الشخصي للطالب.

ثانياً: الإسهام النسبي للتحديات النفسية في التنبؤ بالنمو الشخصي (كشف الذات والوعي بها).

#### جدول (٨)

قيمة (ف) ودلالاتها لدلالة معامل الانحدار للتنبؤ بالنمو الشخصي (كشف الذات والوعي بها) من خلال التحديات النفسية.

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
الانحدار	٢,٨٤٢	١	٢,٨٤٢	٢٠,٠٨٥	٠,٠٠٠
البواقي	٣٢,٢٦٤	٢٢٨	٠,١٤٢		
الكلية	٣٥,١٠٦	٢٢٩			

يتضح من الجدول السابق أن قيمة (ف) لدلالة معامل الانحدار مما يعني دقة التنبؤ بالنمو الشخصي (كشف الذات والوعي بها) من خلال التحديات النفسية ويوضح الجدول (٩) التالي نسبة التنبؤ ومعامل الانحدار.

#### جدول (٩)

معامل الانحدار وقيمة معاملات الارتباط للتنبؤ بالنمو الشخصي (كشف الذات والوعي بها) من خلال التحديات النفسية.

المتغير التابع	المتغير المستقل	الثابت	قيمة (ر)	قيمة (٢ر)	قيمة (B)	مستوى الدلالة
كشف الذات والوعي بها	التحديات النفسية	١,٦٥٩	٠,٢٨٥	٠,٠٨١	٠,٣١٨	٠,٠٠٠

النمو الشخصي (كشف الذات والوعي بها) = ١,٦٥٩ + ٠,٣١٨ التحديات النفسية

يمكن تفسير النتيجة بأنه يمكن التنبؤ بالنمو الشخصي (كشف الذات والوعي بها) من خلال التحديات النفسية التي يتعرض لها الطالب وكل هذه التحديات النفسية تؤثر في كشف الذات والوعي بها وهو ما ينعكس على نموه الشخصي فالمحافظة على نفسية الطالب أمر في غاية الأهمية لما له من أثر ملموس وفعال على النمو الشخصي للطالب.



ثالثاً: الإسهام النسبي للتحديات النفسية في التنبؤ بالنمو الشخصي (الضبط الذاتي الانفعالي).

جدول (١٠)

قيمة (ف) ودلالاتها لدلالة معامل الانحدار للتنبؤ بالنمو الشخصي (الضبط الذاتي الانفعالي) من خلال التحديات النفسية.

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
الانحدار	١,٥٥٥	١	١,٥٥٥	١٢,٤٠٤	٠,٠٠١
البواقي	٢٨,٥٧٩	٢٢٨	٠,١٢٥		
الكلية	٣٠,١٣٤	٢٢٩			

يتضح من الجدول السابق أن قيمة (ف) لدلالة معامل الانحدار مما يعني دقة التنبؤ

بالنمو الشخصي من خلال التحديات النفسية ويوضح الجدول (١١) التالي نسبة التنبؤ ومعامل الانحدار.

جدول (١١)

معامل الانحدار وقيمة معاملات الارتباط للتنبؤ بالنمو الشخصي (الضبط الذاتي الانفعالي) من خلال التحديات النفسية.

المتغير التابع	المتغير المستقل	الثابت	قيمة (ر)	قيمة (ر)	قيمة (B)	مستوى الدلالة
الضبط الذاتي الانفعالي	التحديات النفسية	١,٧٣	١	٠,٢٢	٠,٢٣٥	٠,٠٠١

النمو الشخصي (الضبط الذاتي الانفعالي) =  $١,٧٣١ + ٠,٢٣٥$  التحديات النفسية

يمكن تفسير النتيجة بأنه يمكن التنبؤ بالنمو الشخصي (الضبط الذاتي الانفعالي)

من خلال التحديات النفسية التي يتعرض لها الطالب وكل هذه التحديات النفسية تؤثر في تصرفات الطالب وهو ما يعكس على نموه الشخصي فالعمل على المحافظة على نفسية الطالب أمر في غاية الأهمية لما له من أثر ملموس وفعال على النمو الشخصي للطالب.

رابعاً: الإسهام النسبي للتحديات النفسية في التنبؤ بالنمو الشخصي (التحكم في الأفكار اللاعقلانية والتطوير الشخصي).

جدول (١٢)

قيمة (ف) ودلالاتها لدلالة معامل الانحدار للتنبؤ بالنمو الشخصي (التحكم في الأفكار اللاعقلانية والتطوير الشخصي) من خلال التحديات النفسية.

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
الانحدار	١,٩٧١	١	١,٩٧١	١٤,٧٠٠	٠,٠٠٠
البواقي	٣٠,٥٧٢	٢٢٨	٠,١٣٤		
الكلية	٣٢,٥٤٣	٢٢٩			

يتضح من الجدول السابق أن قيمة (ف) لدلالة معامل الانحدار مما يعني دقة التنبؤ بالنمو الشخصي من خلال التحديات النفسية ويوضح الجدول (١٣) التالي نسبة التنبؤ ومعامل الانحدار.

## جدول (١٣)

معامل الانحدار وقيمة معاملات الارتباط للتنبؤ بالنمو الشخصي (التحكم في الأفكار اللاعقلانية والتطوير الشخصي) من خلال التحديات النفسية.

المتغير التابع	المتغير المستقل	الثابت	قيمة (ر)	قيمة (ز)	قيمة (B)	مستوى الدلالة
التحكم في الأفكار اللاعقلانية والتطوير الشخصي	التحديات النفسية	١,٧٤٨	٠,٢٤٦	٠,٠٦١	٠,٢٦٥	٠,٠٠٠

النمو الشخصي (التحكم في الأفكار اللاعقلانية والتطوير الشخصي) = ١.٧٤٨ + ٠.٢٦٥ التحديات النفسية

يمكن تفسير النتيجة بأنه يمكن التنبؤ بالنمو الشخصي (التحكم في الأفكار اللاعقلانية والتطوير الشخصي) من خلال التحديات النفسية التي يتعرض لها الطالب وكل هذه التحديات النفسية تؤثر في تصرفات الطالب وهو ما ينعكس على نموه الشخصي فالعمل على المحافظة على نفسية الطالب أمر في غاية الأهمية لما له من أثر ملموس وفعال على النمو الشخصي للطالب.

## خامساً: الإسهام النسبي للتحديات النفسية في التنبؤ بالنمو الأكاديمي

## جدول (١٤)

قيمة (ف) ودلالاتها لدلالة معامل الانحدار للتنبؤ بالنمو الأكاديمي من خلال التحديات النفسية.

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
الانحدار	٢,٠٩٥	١	٢,٠٩٥	٢٠,٣١٥	٠,٠٠٠
البواقي	٢٣,٥١٨	٢٢٨	٠,١٠٣		
الكل	٢٥,٦١٤	٢٢٩			

يتضح من الجدول السابق أن قيمة (ف) لدلالة معامل الانحدار مما يعني دقة التنبؤ بالنمو الأكاديمي من خلال التحديات النفسية ويوضح الجدول (١٥) التالي نسبة التنبؤ ومعامل الانحدار.

## جدول (١٥)

معامل الانحدار وقيمة معاملات الارتباط للتنبؤ بالنمو الأكاديمي من خلال التحديات النفسية.

المتغير التابع	المتغير المستقل	الثابت	قيمة (ر)	قيمة (ر)	قيمة (B)	مستوى الدلالة
النمو الأكاديمي	التحديات النفسية	١,٧١ ٢	٠,٢٨٦	٠,٠٨٢	٠,٢٧٣	٠,٠٠٠

النمو الأكاديمي =  $١.٧١٢ + ٠.٢٧٣$  التحديات النفسية يمكن تفسير النتيجة بأنه يمكن التنبؤ بالنمو الأكاديمي من خلال التحديات النفسية التي يتعرض لها الطالب وكل هذه التحديات النفسية تؤثر في تصرفات الطالب وهو ما ينعكس على نموه الأكاديمي فالعمل على المحافظة على نفسية الطالب أمر في غاية الأهمية لما له من أثر ملموس وفعال على النمو الأكاديمي للطالب.

## ثالثاً: نتائج الدراسة ومناقشتها:

السؤال الأول: ما هي سلوكيات التحديات النفسية التي تؤثر على النمو الشخصي

والأكاديمي لطلاب جامعة أم القرى؟

ما هو الإسهام النسبي لتحديات نفسية في التنبؤ بالنمو الشخصي والأكاديمي لدى

طالبات جامعة أم القرى؟

جدول (١٦)  
التحليل الوصفي للمحور الأول (مقياس التحديات النفسية)

م	العبارات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	المستوى
١	ألاحظ قلة التقدير من زميلاتي والأساتذة	١,٣٤	٠,٥٨	١٣	منخفضة
٢	الاتصال الفعال يساعد على التوافق النفسي مع ذاتي ومع الآخرين	٢,٨٠	٠,٤٨	١	مرتفعة
٣	لدي صعوبة في إدارة ضغوط الوقت والمواعيد النهائية.	١,٨٧	٠,٦٥	٥	متوسطة
٤	اشعر بالوحدة والفراغ والخوف من المستقبل	١,٨٥	٠,٧٣	٦	متوسطة
٥	اشعر بالخوف الشديد من فقدان أسرتي	٢,٢٣	٠,٧٥	٢	متوسطة
٦	أشعر بنوع من الخوف أثناء الدوام الدراسي وقرب الاختبارات.	١,٩٥	٠,٧٤	٤	متوسطة
٧	ارغب في الصراخ والعذوان وإيذاء النفس	١,٢٦	٠,٥٨	١٥	منخفضة
٨	اشعر بتقلبات في المزاج والميل إلى الجدل	١,٧٧	٠,٧٥	٧	متوسطة
٩	أشعر بالإحباط الشديد في حالة عدم تحقيق الأهداف بالشكل المثالي.	٢,٠٣	٠,٧٣	٣	متوسطة
١٠	أعرض للمضايقات في الحياة الجامعية.	١,١٦	٠,٤٥	١٧	منخفضة
١١	أشعر بالاكتئاب والحزن وأفتقر إلى الحب	١,٣٢	٠,٦١	١٤	منخفضة
١٢	اشعر بعدم القدرة على التكيف مع الآخرين في المجتمع	١,٥٢	٠,٦٩	١٠	منخفضة
١٣	ليس لدى الكفاءة التي تساعدني على تحقيق أهدافي المستقبلية	١,٤٢	٠,٦١	١١	منخفضة
١٤	أشعر بالاستياء وعدم الرغبة في القيام بالأنشطة اليومية.	١,٧٠	٠,٦٩	٨	متوسطة
١٥	أفتقد الاهتمام بمظهري العام أمام زميلاتي.	١,٢٣	٠,٥٢	١٦	منخفضة
١٦	لدي أفكار مثيرة للتوتر تدور في ذهني	١,٦١	٠,٧٤	٩	منخفضة
١٧	أعاني من ضعف الكفاءة الاجتماعية في التعامل مع الآخرين	١,٣٩	٠,٦٣	١٢	منخفضة
	الوسط الحسابي العام	١,٦٧			متوسطة

من خلال الجدول السابق الذي يحتوي الإحصاءات الوصفية للمحور الأول مقياس التحديات النفسية جاء الوسط الحسابي له بقيمة ١.٦٧ بدرجة موافقة متوسطة وجاءت في المرتبة الأولى عبارة الاتصال الفعال يساعد على التوافق النفسي مع ذاتي ومع الآخرين بمتوسط ٢.٨٠ بدرجة موافقة مرتفعة وجاءت في المرتبة الأخيرة عبارة أتعرض للمضايقات في الحياة الجامعية بمتوسط ١.١٦ بدرجة موافقة منخفضة جدا وكل هذا دليل على مدى استجابة عينة الدراسة وموافقتها المتوسطة على عبارات هذا المحور الذي يعبر التحديات النفسية

### المحور الثاني: مقياس النمو الشخصي (كشف الذات والوعي بها).

جدول (١٧)

التحليل الوصفي للمحور الثاني (مقياس النمو الشخصي- كشف الذات والوعي بها)

م	العبارات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	المستوى
١	لدي صعوبة في التعبير عن مشاعري، والتعرف على مشاعر الآخرين اتجاهي	١,٧٥	٠,٦٨	١٠	متوسطة
٢	لدي القدرة على التفاعل والاتصال والتعاون مع الآخرين.	٢,٤٠	٠,٧١	٣	مرتفعة
٣	افهم قدراتي ونقاط ضعفي.	٢,٥٢	٠,٦٦	١	مرتفعة
٤	اكتشف مواهبي المختلفة واسعيًا لتطويرها	٢,٢٨	٠,٧٦	٥	متوسطة
٥	اعني مشكلاتي واتعامل معها.	٢,٤٩	٠,٦٦	٢	مرتفعة
٦	انزعج عندما يكتشف أحد خطأ في شخصيتي أو عملي.	١,٩٢	٠,٧٣	٩	متوسطة
٧	لدي صعوبة في الإفصاح عن مشاعري امام الآخرين.	٢,٠٠	٠,٧٤	٨	متوسطة
٨	أناقش اهتماماتي وهواياتي مع الآخرين للشعور بالراحة	٢,٠٥	٠,٧٧	٧	متوسطة
٩	اتجنب فرض ميولي واتجاهاتي على الآخرين	٢,٢٠	٠,٧٨	٦	متوسطة
١٠	اعني تأثير المحيطين على دراستي وأنشطتي المختلفة.	٢,٣٣	٠,٧٣	٤	متوسطة
	الوسط الحسابي العام	٢,١٩	متوسطة		

من خلال الجدول السابق الذي يحتوي الإحصاءات الوصفية للمحور الثاني مقياس النمو الشخصي (كشف الذات والوعي بها) جاء الوسط الحسابي له بقيمة ٢.١٩ بدرجة

موافقة متوسطة وجاءت في المرتبة الأولى عبارة افهم قدراتي ونقاط ضعفي بمتوسط ٢.٥٢ وبدرجة موافقة مرتفعة وجاءت في المرتبة الأخيرة عبارة لدي صعوبة في التعبير عن مشاعري، والتعرف على مشاعر الآخرين اتجاهاً بمتوسط ١.٧٥ وبدرجة موافقة متوسطة وكل هذا دليل على مدى استجابة عينة الدراسة وموافقتها المتوسطة على عبارات هذا المحور الذي يعبر عن النمو الشخصي (كشف الذات والوعي بها).

### المحور الثالث: مقياس النمو الشخصي (الضبط الذاتي والانفعالي).

جدول (١٨)

التحليل الوصفي للمحور الثالث (مقياس النمو الشخصي- الضبط الذاتي والانفعالي)

م	العبارات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	المستوى
١	اتحكم في انفعالاتي.	٢,٢٨	٠,٧١	٤	متوسطة
٢	لدى صعوبة في الفصل بين دراستي ومشكلاتي الخاصة.	١,٥٩	٠,٧٠	٩	منخفضة
٣	اتكيف بسهولة مع المواقف المختلفة.	٢,١٦	٠,٧١	٦	متوسطة
٤	أستطيع التحكم في حالتي الانفعالية إيجابياً عندما يتطلب الأمر.	٢,٢٨	٠,٧١	٥	متوسطة
٥	لدى صعوبة في التخلص من الغضب.	١,٩٤	٠,٧٣	٨	متوسطة
٦	اتواصل بشكل سليم مع الآخرين	٢,٦٠	٠,٦٥	١	مرتفعة
٧	لدى القدرة على فهم مشاعر الآخرين وانفعالاتهم.	٢,٤٢	٠,٦٦	٣	مرتفعة
٨	اشعر بالإحباط عندما أجد صعوبة في حل مشكلة ما.	٢,١٢	٠,٦٩	٧	متوسطة
٩	اظهر المرونة في التعامل مع الآخرين.	٢,٤٦	٠,٦٧	٢	مرتفعة
١٠	أفضل في الاختبارات الشخصية مما يشعرنى بالنقص	١,٤٠	٠,٦٢	١٠	منخفضة
	الوسط الحسابي العام	٢,١٣	متوسطة		

من خلال الجدول السابق الذي يحتوي الإحصاءات الوصفية للمحور الثالث مقياس النمو الشخصي (الضبط الذاتي والانفعالي) جاء الوسط الحسابي له بقيمة ٢.١٣ بدرجة

موافقة متوسطة وجاءت في المرتبة الأولى عبارة اتواصل بشكل سليم مع الآخرين بمتوسط ٢.٦٠ وبدرجة موافقة مرتفعة وجاءت في المرتبة الأخيرة عبارة أفضل في الاختبارات الشخصية مما يشعرني بالنقص بمتوسط ١.٤٠ وبدرجة موافقة منخفضة وكل هذا دليل على مدى استجابة عينة الدراسة وموافقتها المتوسطة على عبارات هذا المحور الذي يعبر عن النمو الشخصي (الضبط الذاتي والانفعالي).

#### المحور الرابع: مقياس النمو الشخصي (التحكم في الأفكار اللاعقلانية والتطوير الشخصي).

جدول (١٩)

التحليل الوصفي للمحور الرابع (مقياس النمو الشخصي- التحكم في الأفكار اللاعقلانية والتطوير الشخصي)

م	العبارات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	المستوى
١	لدى اعتقاد أن دراستي الجامعية ليس لها جدوى.	١,٤٠	٠,٦٥	١٠	منخفضة
٢	اعتقد أن الدراسة الجامعية تعتبر تحدي نفسي.	٢,١٦	٠,٧٦	٦	متوسطة
٣	أحرص على أداء ما أكلف به من أساتذتي مهما كان صعبا	٢,٦٣	٠,٦٣	١	مرتفعة
٤	أشعر أن الحياة الجامعية تعمل على التطوير الذاتي للفرد.	٢,٥٦	٠,٦٩	٢	مرتفعة
٥	أبحث عن كيفية التطوير الذاتي واسعي لتطبيقه.	٢,٥٤	٠,٦٥	٣	مرتفعة
٦	أشعر بالإحباط تجاه إجاباتي عند العجز عن إنجازها	٢,٠٣	٠,٦٩	٨	متوسطة
٧	أقبل نقد الآخرين البناء فيما يتعلق بمهاراتي.	٢,١٨	٠,٦٨	٥	متوسطة
٨	لدى القدرة على التطور والابتكار.	٢,٤٢	٠,٦١	٤	مرتفعة
٩	أشارك في الدورات التدريبية المطورة للشخصية.	١,٩٦	٠,٧٦	٩	متوسطة
١٠	أن من علامات الضعف التنازل عن الأفكار الذاتية وقبول أفكار الآخرين.	٢,٠٣	٠,٨١	٧	متوسطة
	الوسط الحسابي العام	٢,١٩	متوسطة		





من خلال الجدول السابق الذي يحتوي الإحصاءات الوصفية للمحور الرابع مقياس النمو الشخصي (التحكم في الأفكار اللاعقلانية والتطوير الشخصي) جاء الوسط الحسابي له بقيمة ٢.١٩ بدرجة موافقة متوسطة وجاءت في المرتبة الأولى عبارة احرص على أداء ما أكلف به من أساتذتي مهما كان صعبا بمتوسط ٢.٦٣ وبدرجة موافقة مرتفعة وجاءت في المرتبة الأخيرة عبارة لدى اعتقاد أن دراستي الجامعية ليس لها جدوى بمتوسط ١.٤٠ وبدرجة موافقة منخفضة وكل هذا دليل على مدى استجابة عينة الدراسة وموافقتها المتوسطة على عبارات هذا المحور الذي يعبر عن النمو الشخصي (التحكم في الأفكار اللاعقلانية والتطوير الشخصي).

## المحور الخامس: مقياس النمو الأكاديمي.

جدول (٢٠)

التحليل الوصفي للمحور الخامس (مقياس النمو الأكاديمي)

م	العبارات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	المستوى
١	اشعر بالتقصير في الأداء الأكاديمي	١,٥٥	٠,٦٣	١٤	منخفضة
٢	يبتابني شعور بالقلق والضيق عند حضور المحاضرات.	١,٦٠	٠,٦٨	١٣	منخفضة
٣	اشعر بالخجل من المشاركة في الصف.	١,٦٣	٠,٦٩	١٢	منخفضة
٤	أميل إلى الصمت في المناقشات مع الزملاء والأساتذة.	١,٩٠	٠,٧٣	٨	متوسطة
٥	ما أحصل عليه من درجات يمثل المبنول من الجهد.	٢,٣٠	٠,٦٧	٣	متوسطة
٦	أشعر بأن تعليم الطالبة له نظرة مجتمعية سلبية.	١,٣٠	٠,٥٨	١٦	منخفضة
٧	اشعر بالغضب نتيجة عدم تقدير مجهودي في الدراسة.	١,٩٩	٠,٨٠	٧	متوسطة
٨	أفكر في ترك الدراسة نتيجة لما اتعرض له من ضغوط	١,٤٠	٠,٦٣	١٥	منخفضة
٩	اشعر بالإرهاق الشديد من فترة الدوام الدراسي.	٢,٠٦	٠,٧٢	٦	متوسطة
١٠	لدى صعوبة في التعامل مع الضغوط في بيئة الدراسة.	١,٧٦	٠,٦٩	١٠	متوسطة
١١	لدى أكثر من خطة لزيادة تحصيلي الدراسي.	٢,١٠	٠,٧٢	٥	متوسطة
١٢	أحكي ما اتعلم من مهارات في مواقف أخرى.	٢,٢٣	٠,٦٩	٤	متوسطة
١٣	أبدل قصارى جهدي في استيعاب المحاضرات الصفية	٢,٤٥	٠,٧٢	١	مرتفعة
١٤	أشارك فيما يتم داخل الجامعة من الأنشطة المختلفة.	١,٧٦	٠,٧٢	١١	متوسطة
١٥	أشعر بعدم القدرة على التركيز أثناء المحاضرات وصعوبة في تدوين الملاحظات	١,٧٧	٠,٧١	٩	متوسطة
١٦	يمكنني تحصيل دروسي بسهولة.	٢,٣١	٠,٦٤	٢	متوسطة

الوسط الحسابي العام	١,٨٨	متوسطة
---------------------	------	--------

من خلال الجدول السابق الذي يحتوي الإحصاءات الوصفية للمحور الخامس مقياس النمو الأكاديمي جاء الوسط الحسابي له بقيمة ١.٨٨ بدرجة موافقة متوسطة وجاءت في المرتبة الأولى عبارة أبذل قصارى جهدي في استيعاب المحاضرات الصفية بمتوسط ٢.٤٥ وبدرجة موافقة مرتفعة وجاءت في المرتبة الأخيرة عبارة أشعر بأن تعليم طالبة له نظرة مجتمعية سلبية بمتوسط ١.٣٠ وبدرجة موافقة منخفضة وكل هذا دليل على مدى استجابة عينة الدراسة وموافقتها المتوسطة على عبارات هذا المحور الذي يعبر عن النمو الأكاديمي.

استنتاجات خلاصة بناءً على النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسة، يمكن الاستنتاج بأن التحديات النفسية تلعب دورًا حاسمًا في التنبؤ بالنمو الشخصي والأكاديمي لدى طالبات جامعة أم القرى. توضح الدراسة أن التوتر والقلق الناتج عن ضغوط الدراسة والاختبارات يؤثران سلبيًا على تركيز الطالبات وقدرتهن على التعلم وتحقيق النجاح الأكاديمي. بالإضافة إلى ذلك، تشير الدراسة إلى أن قلة التفاؤل والاكتئاب يمكن أن يؤثران أيضًا على النمو الشخصي والأكاديمي للطالبات. لذلك، ينبغي أن يتم توفير الدعم النفسي والاجتماعي للطالبات في جامعة أم القرى لمساعدتهن على التعامل مع هذه التحديات النفسية وتحقيق النجاح الأكاديمي. يمكن تحقيق ذلك من خلال توفير برامج الدعم النفسي وورش العمل التي تساعد الطالبات على تطوير مهارات التحمل والتفاؤل والتعامل مع التحديات النفسية. بالإضافة إلى ذلك، يجب أن يتم تشجيع الطالبات على البحث عن طرق للتخفيف من التوتر والقلق، مثل ممارسة التمارين الرياضية والاسترخاء والتفكير الإيجابي. ، في النهاية، يجب أن يتعاون الأكاديميون والمستشارون النفسيون والمجتمع الجامعي بأكمله لدعم الطالبات ومساعدتهن على تحقيق النمو الشخصي والأكاديمي. من خلال توفير الدعم اللازم، يمكن للطالبات تجاوز التحديات النفسية وتحقيق النجاح الأكاديمي والشخصي في جامعة أم القرى.

## التوصيات والمقترحات

### التوصيات: توصي الدراسة بأهمية

١. توفير الدعم النفسي والعاطفي: ينبغي أن يتم توفير برامج وخدمات دعم نفسي وعاطفي للطلّبات في جامعة أم القرى. يمكن أن تشمل هذه البرامج جلسات استشارية فردية أو جماعية، وورش عمل تعزز الصحة النفسية وتعلم استراتيجيات التعامل مع التحديات النفسية.
٢. تعزيز الوعي الذاتي والتنمية الشخصية: يمكن توفير برامج وأنشطة تهدف إلى تعزيز الوعي الذاتي وتنمية الشخصية للطلّبات. يمكن أن تشمل هذه البرامج ورش العمل والمحاضرات التي تركز على تطوير المهارات الشخصية والتحفيز الذاتي وتحقيق الأهداف.
٣. تعزيز التواصل والتعاون الاجتماعي: يمكن تنظيم أنشطة وفعاليات تعزز التواصل والتعاون الاجتماعي بين الطّلات. يمكن أن تشمل هذه الأنشطة الندوات والمنتديات والأنشطة الرياضية والثقافية التي تعزز التواصل وتعمل على بناء شبكات اجتماعية قوية.
٤. توفير الدعم الأكاديمي: يجب توفير برامج وخدمات دعم أكاديمي للطلّبات، مثل الاستشارة الأكاديمية وورش العمل التعليمية والتوجيه الوظيفي. يمكن أن يساعد هذا الدعم في تحسين الأداء الأكاديمي وتحقيق النجاح الشخصي.

### بحوث مقترحة

- إجراء مزيد من البحوث: ينبغي إجراء المزيد من البحوث والدراسات لفهم أفضل للتحديات النفسية التي يواجهها الطلاب وتأثيرها على النمو الشخصي والأكاديمي. يمكن أن تساهم هذه البحوث في تحسين البرامج والخدمات المقدمة للطلاب وتعزيز تجربتهم الجامعية.
- الاستفادة من برامج الدول الأخرى التي اهتمت بموضوع الإسهام النسبي للتحديات النفسية في التنبؤ بالنمو الشخصي والأكاديمي لدى طالّبات الجامعات

## المراجع

### المراجع العربية:

- محمد علي حسن، ٢٠١٤، التحديات النفسية ومشكلاتها لدى الشباب المعاقين بصريا وطرق معالجتها، مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي، العدد ٤٠ ديسمبر.
- وفاء عبد العزيز موسى، ٢٠٢٢، التحديات النفسية التي تواجه المعلمات وعلاقتها بالأداء المهني، مجلة العلوم التربوية والدراسات الإنسانية، العدد ٢٧، ديسمبر، ص ٢٠١
- حنان شعشوع، ومحمد الشهري، ٢٠١٨، التحديات التي تواجه المرأة العاملة في القطاع الخاص، مجلة العلوم الاجتماعية، المركز الديمقراطي العربي بألمانيا، ع ٧، ص ٢٧-٣٨
- العكر، محمد عاطف، المحتسب عيسى، ٢٠٢٠، التحديات النفسية والاجتماعية التي تواجه المرأة في جامعة الأقصى، مركز دراسات المرأة، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين
- منير عبد الله كرداشة، مريم محمد السمري، ٢٠١٩، التحديات النفسية التي تواجه المسنين في محافظة مسقط، مجلة جامعة الشارقة للعلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد ١٦، العدد ١
- سيد محمد صبحي، ٢٠٠٩، فرحة المراهقة، مؤسسة ميديا للطباعة والنشر، القاهرة
- سيد محمد صبحي، ٢٠٠١، راحة البال والشباب، ٢٠٠١، الدار المصرية اللبنانية، القاهرة
- طريف شوقي، ٢٠٠٢، المهارات الاجتماعية والاتصالية، دراسات وبحوث نفسية، دار غريب للنشر والتوزيع، القاهرة
- جيهان على السيد سويد، ٢٠١٢، الكفاءة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل المهني والقيم لدى الطلاب الجامعيين بمصر والسعودية، مجلة الإرشاد النفسي، ع ٣١، مصر، ص ١٠٩/١٨٨
- طة محمد مبروك جبر، ٢٠٢٠، فاعلية برنامج الإثراء النفسي لخفض اضطراب التحدي لدى أطفال مرحلة الطفولة المبكرة، المجلة العلمية لكلية رياض الأطفال، جامعة بورسعيد، العدد السادس عشر، دور يوليو
- احمد عبد الحميد السيد واخرون، ٢٠٢١، فاعلية برنامج علاجي في التخفيف من حدة اضطراب التحدي لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية ببها، العدد ١٣٧، يوليو ٢
- إيراني سمير غبريال، ٢٠١٧، بعنوان فاعلية برنامج دعم السلوك الإيجابي لخفض مستوى سلوكيات التحدي لدى الطفل التوحدي والمعاق ذهنيا، مجلة دراسات نفسية، مج ٢٧، العدد ٣، ص ٤٦٧-٥٠٥

- د. زينة نزار، ٢٠٢٢، اضطراب التحدي المعارض لدى طلبة الجامعة، مجلة القادسية للعلوم الانسانية المجلد (٢٥) العدد (٢) السنة (٢٠٢٢) اضطراب التحدي المعارض لدى طلبة الجامعة
- آمال صادق، فؤاد أبو حطب (٢٠٠٨) نمو الإنسان من مرحلة الجنين إلى مرحلة المسنين، الطبعة الخامسة، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- احمد بن حميد البادري، ميمي السيد احمد اسماعيل، ٢٠٢٢، التحديات الأكاديمية والنفسية للتعليم عن بعد كمتغير بين وسيطين بين ما وراء المعرفة الإبداعية والحل الإبداعي للمشكلات التدريسية لدى الطلبة المعلمين تخصص العلوم، جامعة سوهاج كلية التربية، المجلة التربوية، ع ١٠٠، ج ٢، سبتمبر
- على ستار عبد الرضا العادلي (٢٠١٩) الكفاءة ومبادرة النمو الشخصي وعلاقتها بأساليب الهوية لدى طلبة الجامعة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، الجامعة المستنصرية.
- الان كازدين، ٢٠١٠، الاضطرابات السلوكية للأطفال والمراهقين، الطبعة الثانية، دار الرشاد، القاهرة
- ماجدة السيد عبيد، ٢٠١٥، الاضطرابات السلوكية، الطبعة الأولى، عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع
- أحمد محمد عكاشة، طارق محمد عكاشة، ٢٠١٧، علم النفس المعاصر، ط ٦، مكتبة القاهرة
- رحاب محمود صديق، هناء ابراهيم عبد الحميد، ميادة مصطفى، ٢٠٢٠م، فعالية العلاج بالأمل في خفض حدة اضطراب التحدي لدى أطفال التحدي لدى أطفال الروضة، مجلة التربية وثقافة الطفل، كلية التربية للطفولة المبكرة، بجامعة المنيا، ع ١٥
- سناء مسعود، ٢٠٢٢، مبادرة النمو الشخصي وعلاقتها بالمعنى في الحياة لدى المراهقين دراسة ميدانية لدى عينة من طلبة كلية التربية في جامعة دمشق، مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية والنفسية - المجلد ٣٨ - العدد الأول.
- مجدي محمد الدسوقي (٢٠١٤). فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في علاج اضطراب المسلك واضطراب العناد والتحدي لدى الأطفال والمراهقين المعرضين للخطر. المؤتمر العلمي الرابع: التربية وبناء الإنسان في ظل التحولات الديمقراطية. كلية التربية. جامعة المنوفية. من (١٢٣-١٥٤).
- جمعة سيد يوسف، ٢٠٠٠، الاضطرابات السلوكية وعلاجها، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية

- منتصر علام (٢٠١٢)، الإرشاد النفسي العقلاني الانفعالي السلوكي (النظرية والتطبيق)، المكتب الجامعي الحديث، القاهرة، ص ١٩٧-٢٠٤
- هشام عبد الرحمن الخولى (٢٠١٨). في علم النفس النمو، الطبعة الرابعة، جميع حقوق الطبع والنشر والتوزيع محفوظة للمؤلف.
- خولة أحمد يحيى (٢٠٠٠). الاضطرابات السلوكية والانفعالية، الطبعة الأولى، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع - عمان.
- - سيد عبد العظيم حمد وفضل إبراهيم عبد الصمد ومحمد عبد التواب أبو النور (٢٠١٠). فنيات العلاج النفسي وتطبيقاتها، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة، ص ١٧١-١٧٢ -
- عادل عبد الله محمد (٢٠٠٠)، العلاج المعرفي السلوكي أمس وتطبيقات دار الرشيد، القاهرة،
- الشربيني، لطفي ،٢٠٠١، الاكتئاب المرض والعلاج، الاسكندرية، الطبعة الأولى، منشأة المعارف
- بطرس حافظ بطرس ،٢٠٠٧، المشكلات النفسية وعلاجها، الطبعة الأولى، دار المسيرة، الاردن
- ايناس سعدون عباس اسعد، مدين نوري طلاك ، ٢٠٢٠ ، مبادرة للنمو الشخصي لدى الجامعة. مجلة العلوم الإنسانية (١٩٩٢٢٨٧٦) ٢٧ (٢)

### ثانياً: المراجع الأجنبية:

- - Burke, J., Rowe, R., & Boylan, K. (2014). Functional outcomes of child and adolescent oppositional defiant disorder symptoms in young adult men, *Journal of Child Psychology*
- Chapman, A., & Rosenthal, Z. (2016). *Managing Therapy-Interfering Behavior Association*, American, Washington, DC, London.
- Dunsmore, J., Booker, J., & Olendick, T. (2013). Parental Emotion Coaching and Child Emotion Regulation as Protective Factors for Children with Oppositional Defiant, *Disorder Social Development*, 22 (3), PP 444-466
- Hala Osamy Zaid Anbar, Sahar Mahmoud Elewa, Amal Elias Abdel-Aziz ,2023 ,Psychological challenges among Adolescents at Orphanages ,*Egyptian Journal of Health Care*, 2023 EJHC Vol 14. No. ٢
- Asoke Kumar Saha ,٢٠٢١, Psychological Challenges, Mental Health and Psycho-Social Intervention During COVID ١٩ ,*International Conference of Psychology Universitas Ahmad Dahlan, of Psychology UAD* pp. ١٠٩-١١٣

- Melody M. Terras and Judith Ramsay,2012,The five central psychological challenges facing effective mobile learning ,British Journal of Educational Technology ,Vol 43 No 5 2012 ,pp 820-832
- Dr.. Arshad Mahmoud ,Dr. Abdullah Muhammad Bilal Lecturer, Arabic Department, NUML, Islamabad•2022•Psychological challenges and social disintegration of the family for Islamic education. Psychological challenges and the social disintegration of the family•Al-Iqaaz Magazine, Volume ٢, Issue ٢ ,pp ٨
- Charbonneau, Anna., Mezulis, Amy., and Hyde, Janet (2009), Stress and Emotional Reactivity as Explanations for Gender Differences in Adolescents' Depressive Symptoms Journal of Youth and Adolescence, Vol. 10, P. 93-98
- Scott W. Plunkett., Carolyn S. Henry. Linda C. Robinson., Andrew, Behnke., and Pedro C. Falcon (2007), Adolescent Perceptions of Parental Behaviors, Adolescent Self-Esteem, and Adolescent Depressed Mood, Journal of Child and FamilyStudies, Vol.16, PP. 760-772.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. Psychological Inquiry, ١١(٤), ٢٢٧-٢٦٨
- Seligman, M. E. P. (2011). Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being. Free Press