

التفاوت ومستوى الطموح وعلاقتهما باستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى طلاب الدراسات العليا بالجامعة .

د/إبراهيم محمد سعد عبدة

مدرس علم النفس الإرشادي

كلية الدراسات العليا للتربية جامعة القاهرة

ملخص :

هدفت الدراسة الى الكشف عن علاقة كل من التفاؤل ومستوى الطموح باستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى طلاب الدراسات العليا، وكذلك الفرق بين الذكور والاناث في متغيرات الدراسة، وتكونت عينة الدراسة من (٢٩٢) طالبا طالبة من طلاب الدراسات العليا بكلية الدراسات العليا للتربية جامعة القاهرة (١٣٩ ذكور، ١٥٣ اناث)، واعتمدت الدراسة على مقياس التفاؤل من اعداد الباحث ومقياس مستوى الطموح من اعداد الباحث ومقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط من اعداد سوسن ابراهيم شلبي واسماء مبروك توفيق (٢٠٠٧) ،وتوصلت الدراسة الى النتائج الاتية: وجود ارتباط دال موجب بين استراتيجيات المواجهة الاقدامية وكلا من التفاؤل ومستوى الطموح ، وعدم وجود ارتباط دال بين استراتيجيات مواجهة الضغوط الاحجامية وكل من التفاؤل ومستوى الطموح ، ووجود فروق بين الذكور والاناث في التفاؤل لصالح الاناث وفي مستوى الطموح لصالح الذكور، كما يمكن التنبؤ بكل من التفاؤل ومستوى الطموح من استراتيجيات المواجهة الاقدامية .

الكلمات المفتاحية :

-التفاؤل.

- مستوى الطموح .

-استراتيجيات مواجهة الضغوط .

التفاؤل ومستوى الطموح وعلاقتهما باستراتيجيات مواجهة الضغوط

لدى طلاب الدراسات العليا بالجامعة

د/إبراهيم محمد سعد عبدة

مدرس علم النفس الإرشادي

كلية الدراسات العليا للتربية جامعة القاهرة

مقدمة :

أصبحت الضغوط النفسية نتيجة للتطورات التي طرأت على الحياة في شتى المجالات الاجتماعية، والثقافية، والتكنولوجية، والتي أدت في مجملها إلى تعقد الحياة، من أهم الظواهر التي تنصدر مشكلات هذا العصر، سواء كانت هذه الضغوط ناتجة عن أسباب تتعلق ببيئة الفرد، أو أسباب تتعلق بالفرد نفسه، أو نتيجة لتفاعلات الفرد مع البيئة.

ويواجه الطالب بصفة عامة وطالب الدراسات العليا بصفة خاصة كثيراً من الصعوبات والمشكلات التي تؤدي إلى شعوره بالضغوط وتجعل حياته صعبة، وتؤدي أحياناً إلى سوء التوافق النفسي والاجتماعي، وقد ينتابه القلق والتوتر الشديد أحياناً أخرى.

ومع كل هذه الضغوط هناك أفراد اتخذوا التفاؤل سلاحاً لهم من الضغوط الحياتية المستمرة؛ فكانوا واقياً لهم من تأثيرها السلبي، هؤلاء الأفراد لديهم نظرة إيجابية للحياة واقتناع بأن الحياة لا تسير على وتيرة واحدة بل هي متقلبة بين الفرح والحزن بين السعادة والكآبة، فتراهم يواجهون هذه الضغوط بتغيير افكارهم وطرائقهم في التفكير للتغلب على هذه الضغوط، ومنهم من اتخذ التساوم كوسيلة دفاعية في مواجهته لأحداث الحياة، فيكون توقعه للحياة كلها سلبياً.

وقد بدأت النظرة للتفاؤل تتطور شيئاً فشيئاً، ففي الستينيات والسبعينيات من القرن الماضي، أشار ملتون وستانغ 1978 Maltin&Stang بعد مراجعتها لمئات الأبحاث أن الأصل في الأفراد هو الجانب الإيجابي (أي التفاؤل)، حيث إن اللغة والذاكرة والتفكير تكون إيجابية بشكل انتقائي *Selectively positive*، إذ يستخدم الأفراد نسبة أعلى من الكلمات الإيجابية مقارنة بالسلبية، فهم يتذكرون الأحداث الإيجابية قبل السلبية، أما تايجر 1979 Tiger، فأشار في كتابه *Optimism: Biology of Hope* إلى أن التفاؤل جزء أصيل من الطبيعة الإنسانية، وأنه يتطور من خلال قدرتنا المعرفية، إضافة إلى القدرة البشرية للثقافة، كما وصف التفاؤل بأنه تفكير يتعلق بالمستقبل (Peterrson, 2000: 45- 46).

كما يعد مستوى الطموح جزءاً مهماً وأساسياً في البناء النفسي للإنسان فهو يبلور ويعزز الإعتقادات التفاضلية عند الفرد بكونه قادراً على التعامل مع أشكال مختلفة من الضغوط بشكل إيجابي ، ويؤدي مستوى الطموح دوراً مهماً في حياة الفرد والجماعة ، فهو أحد المتغيرات ذات التأثير البالغ فيما يصدر عن الإنسان من نشاط ، ولعل الكثير من إنجازات الأفراد وتقدم الأمم والشعوب يرجع إلى توفر القدر المناسب من مستوى الطموح لديها ، ولذلك يمكن القول بأن الطموح هو كنز لا يفنى حيث يعتبر بمثابة بريق الحياة الذي من خلاله يسعى الإنسان إلى معالي الأمور ، وترقية حاله إلى حال أفضل ، والصعود من مرتبة إلى مرتبة أعلى ، وتحقيق الأهداف المرجوة لديه .

ويعتبر مستوى الطموح سمة من سمات الشخصية الإنسانية بمعنى أنها صفة موجودة لدى كافة الناس تقريباً ولكن بدرجات متفاوتة في الشدة والنوع وهي تعبر عن التطلع لتحقيق أهداف مستقبلية قريبة أو بعيدة ، ويتم التعبير عن هذه السمة تعبيراً عملياً باستخدام مصطلح مستوى الطموح وهو مصطلح سيكولوجي إجرائي يستخدم لقياس هذه السمة . (علي مفتاح ، ٢٠٠٣ : ١٢٠)

ويعتبر مستوى الطموح نسبي لدى الأفراد من حيث الأهداف التي يطمح الفرد في تحقيقها ووصولها إلى الحد المناسب له شخصياً ، ومحاولة تحدي العقبات والضغوط ، والوصول إلى مستوى طموح واقعي يتناسب مع إمكانيات الفرد والجوانب الإيجابية في شخصيته من أجل محاولة تعويض الجوانب السلبية في الشخصية أو الحد من هذه الجوانب ، ويزداد مستوى الطموح لدى الأفراد شريطة توافر درجة من الثقة بالنفس والإتزان الإنفعالي (امال باظة ، ٢٠٠٤ : ٣) .

مشكلة الدراسة :-

تتبع مشكلة الدراسة انطلاقاً مما يعانيه شباب اليوم من كثير من الاضطرابات النفسية وانخفاض التوافق مع الضغوط الناتجة عن الأحداث الحياتية، والتي تتمثل في: الضغوط الأسرية، والضغوط الأكاديمية، والضغوط الشخصية، والضغوط الناتجة عن العلاقات الاجتماعية، وهناك الأحداث الرئيسية الصادمة التي لا يستطيع الفرد مواجهتها، وهي في كثير من الأحيان أمور حتمية لا يستطيع الفرد تغييرها ولا التحكم فيها، وكل ما يمكن فعله هو التحكم في انفعالاته، وتعلم الطرق والأساليب الفعالة والمجدية لتخفيض حدة هذه الانفعالات والتي قد تساعد في تقليل أو تفادي تأثيرها السلبي.

ويكون الفرد في كل هذه الحالات السابقة واقعاً تحت وطأة تأثيرها، وقد يؤدي استمرار تأثيرها السلبي بالفرد إلى العديد من الاضطرابات النفسية بل والمشكلات الصحية؛ فيعتبر الإحساس المرتفع بالضغط من أهم الأسباب التي تؤدي إلى كثير من الأمراض البدنية: كارتفاع ضغط الدم

المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٠٤ المجلد التاسع والعشرون - يولية ٢٠١٩ (٣)

التفاؤل ومستوى الطموح وعلاقتهما باستراتيجيات مواجهة الضغوط

وأعراض القلب، وغيرها... ، كما يعتبر استمرار حدوث الضغوط، وضعف القدرة على مواجهتها بطريقة فعالة بمثابة البداية التي ترهق القوة النفسية للفرد؛ فتجعله عرضة لتراكم الأمراض النفسية لديه.

والضغوط النفسية والأحداث الحياتية الضاغطة أمور حتمية لا يمكن تغييرها كما قال هانز سيللي: "The only way to have no stress is to be die" ، إن الموت هو الطريق الوحيد لخلو الحياة من الضغوط، فالحياة وأحداثها وضغوطها يسيران جنباً إلى جنب، وعندما يستطيع الفرد التوافق معها ومواجهتها بطريقة فعالة؛ يؤدي ذلك إلى تمتعه بالصحة النفسية، وحينما يفشل في حل هذا الصراع يكون عرضة للاضطرابات النفسية، و الأمراض البدنية.

ومن هنا جاءت فكرة البحث الحالي حيث أن بعض الأشخاص الذين يتسمون بالتفاؤل وكذلك الأفراد الذين لديهم مستوى طموح عالي يستطيعون مواجهة هذه الضغوط والتغلب عليها والبعض قد يتكيف معها ويتعايش معها ، أما الأفراد الذين ليس لديهم تفاؤل أو مستوى طموح هم من يقعون فريسة لهذه الضغوط وتسيطر عليهم ويصبحون غير قادرين علي مجابعتها وهذا ما سوف يسعى الباحث لدراسته في هذا البحث لاثبات صحته او رفضه أو رصد الواقع كما هو وهذا ما سوف يظهر من خلال نتائج البحث الحالي ومن هنا اثارَت المشكلة الاسئلة التالية :

- ما العلاقة بين التفاؤل واستراتيجيات مواجهة الضغوط؟

- ما العلاقة بين مستوى الطموح واستراتيجيات مواجهة الضغوط؟

- ما الفروق بين الذكور والاناث في كل من التفاؤل ومستوى الطموح واستراتيجيات مواجهة الضغوط؟

- هل يمكن التنبؤ من استراتيجيات مواجهة الضغوط بكل من التفاؤل ومستوى الطموح؟

أهداف الدراسة :

- تهدف هذه الدراسة الى التعرف على العلاقة بين كل من التفاؤل ومستوى الطموح

ومواجهة الضغوط. وكذلك مدى امكانية التنبؤ من خلال استراتيجيات مواجهة الضغوط بالتفاؤل ومستوى الطموح لدي طلاب الدراسات العليا ، هل يمكن التنبؤ من استراتيجيات المواجهة بكل من التفاؤل ومستوى الطموح.

أهمية الدراسة :

ترجع أهمية الدراسة الحالية الى أهمية المتغيرات التي تتناولها نظرا لطبيعة العصر الذي نعيش فيه والتطورات المتلاحقة في شتى المجالات وما فرضته هذه التطورات على المجتمع وأفراده من ضغوط بالإضافة الى طبيعة عينة الدراسة الحالية طلاب الدراسات العليا الذين بالإضافة الى

ضغوط الحياة التي يشترك فيها جميع أفراد المجتمع مثل الضغوط الاقتصادية والضغوط المهنية والزواجية والأسرية وغيرها من الضغوط يُضاف اليهم الضغوط الدراسية، ومن هنا تسعى الدراسة الحالية الى تسليط الضوء على هذه الفئة ورصد الواقع ، للاستفادة من إعداد برامج تساعد هذه الفئة على كيفية التعامل مع الضغوط وهل يمكن ذلك من خلال تنمية التفاؤل ورفع مستوى الطموح لديهم. ومن هنا فهذه الدراسة تسعى الى الكشف عن طبيعة العلاقة بين متغيرات الدراسة (التفاؤل، مستوى الطموح، استراتيجيات المواجهة)

مصطلحات الدراسة :

التفاؤل: Optimism

اتجاه لدى الفرد وتوقع بأن كل الامور سوف تسير على مايرام رغم كل الضغوط والاحباطات، والنظر بصفة عامة الى الجوانب الايجابية في الحياة . (الباحث)
ويعرف إجرائيًا: "بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس التفاؤل".إعدادالباحث

مستوى الطموح : Level of Ambition

مستوى النجاح الذي يرغب الفرد في تحقيقه والوصول إليه ، وذلك في ضوء الأهداف التي قام بوضعها مسبقاً ، والتي تتوافق مع إمكانياته واستعداداته . (الباحث)
ويعرف إجرائيًا: "بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس الطموح".إعداد الباحث

استراتيجيات مواجهة الضغوط : Strategies of Stress

سلسلة من عمليات التفكير تستخدم لمواجهة موقف ضاغط ،اوغير سار، أوفي تحديد استجابات الفرد في مثل هذه المواقف".(جابرعبد الحميد، علاءالدين كفاي، ١٩٨٩، ٧٦٣)
كما عرفها (Lazarus&Folkman,1984,141) الجهود العاطفية والسلوكية والمعرفية التي يبذلها الفرد من اجل إدارة متطلبات محددة(داخلية وخارجية)تفوق إمكانياته.
ويعرف إجرائيًا: "بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس الضغوط".إعداد سوسن ابراهيم شلبي واسماء توفيق (٢٠٠٧)

الاطار النظري :

تعريف التفاؤل:

التفاؤل في اللغة كما ورد في لسان العرب من القأل، والقأل ضد الطيرة، ومنها تفاؤلت به، وتفاعل به. والقأل يكون الرجل مريضاً فيسمع آخر يقول: يا سالم، أو يكون طالب ضالة، فيسمع آخر يقول: يا واجد؛ فيقول: تفاعلت بكذا، ويتوجه له في ظنه كما سمع أنه يبرأ من مرضه، أو يجد ضالته(ابن منظور، ١٩٩٢: ٥١٣).ومعنى التفاؤل موجود في اللغة العربية منذ

مئات السنين، ويعنى توقع حدوث الأفضل كما فهمَ آنذاك.

ويعرف جابر عبد الحميد وعلاء الدين كفاي التفاؤل بأنه "اتجاه أن كل ما يحدث هو الأفضل، وأن الرغبات سوف تتحقق وتُشبع في النهاية، وإذا سادت هذه المشاعر في مواجهة الشدائد والمحن، فقد تكون دفاعات ضد القلق والتوقعات المحبطة" (جابر عبد الحميد، علاء الدين كفاي: ١٩٩٢، ٥٢١٩).

ويعرف علاء الدين كفاي وصفاء الأعرس التفاؤل بأنه " مثل الأمل يعنى التوقع القوى أو المرتفع بصفة عامة إن الأشياء سوف تسير على ما يرام في الحياة، على الرغم من النكسات والاحباطات" (علاء الدين كفاي، صفاء الأعرس، ٢٠٠٠: ٢٧٨).

وأشار لطفي الشربيني إلى أن التفاؤل " هو النزوع إلى رؤية الجوانب الإيجابية للحياة، ويعرف الشخص الذي يسلك هذا السلوك بأنه متفائل Optimistic (لطفي الشربيني، ٢٠٠٢: ١٣٢).

وأورد بيترسون 2000، Peterrson تعريف تايجر Tiger, 1979 بأن التفاؤل " مزاج أو اتجاه يتعلق بتوقعات حول المستقبل الاجتماعى في كل من تقدير الرغبات الاجتماعية والمصالح والسرور" (Peterson, 2000: 44).

التفاؤل والفروق الفردية :

إن التفاؤل كصفة شأنه شأن باقي الصفات أو السمات الشخصية، يتميز الأفراد في امتلاكه، فأشار باترسون 2000، Peterrson إلى أن المنظرين المهتمين بالفروق الفردية حددوا التفاؤل كصفة يمتلكها الناس بدرجات متفاوتة، فالطبيعة البشرية للفرد توفر قدرًا من التفاؤل الأساسي ، وأنه يكون مرتفعًا لدى بعض الأفراد، ومنخفضًا لدى آخرين وأنه يتأثر بالخبرة (Peterson, 2000: 46-47).

وأشار هاينز 2006، Haynes إلى أن التفاؤل أو الاستعداد للتفاؤل يعتمد على الفروق الفردية، وهو عبارة عن توقع عام أن الأشياء الجيدة سوف تحدث، فالأفراد يرون الحياة من خلال نصف الكوب المملوء ، ويقضون الطرف عن الجزء الفارغ، وقد جذب التفاؤل انتباه علماء الصحة وعلماء الاجتماع، ويعتبر من السمات الاستعدادية، ومؤثرًا على جودة الحياة، ويؤدي التفاؤل إلى تحسين الوجود الأفضل للفرد من الناحية النفسية والبنية (Haynes, et , 2006: 756).

وبالتالى فيمكن تطوير التفاؤل وتنميته في شخصية الفرد، فأشار ماك كلاين 1999، McClain إلى أن التفاؤل يؤدي إلى تنمية بعض المهارات الشخصية كحب القراءة، وهذا ما اختبره في دراسته، حيث توصل إلى أن تنمية وتطوير التفاؤل لدى الأطفال من شأنه أن يؤدي إلى تنمية مهارات القراءة الناجحة لديهم، كما يمكن للأسرة وأولياء الأمور تنمية التفاؤل لدى

التفاؤل غير الواقعي : Unrealistic Optimism

التفاؤل من السمات الإيجابية التي تجعل الفرد مقبلاً على الحياة، يستطيع أن يواجه مواقفها الضاغطة، وذلك لأن لديه الأمل والتوقع الإيجابي في أن الأمور ستتحسن، ولكن عندما تزيد الأمور عن الحد المعقول، فإن التفاؤل يضر ويفقد نفعه، فعندما يكون الفرد متفائلاً بدرجة لا يدرك بها الواقع كما هو وبيبالغ فيه، فهنا يقع الفرد في ما أسماه علماء النفس بالتفاؤل غير الواقعي.

ويعرف التفاؤل غير الواقعي بأن " مستوى تفاؤل الفرد أعلى من الواقع، حيث يعتقد الفرد أنه سيواجه أحداث إيجابية أكثر من الأحداث السلبية عن باقي الأشخاص، بل ويرون أن حياتهم أكثر صحة وخالية من المرض (Fishkin & Rousculp, 1993: 4).

وهذا لا ينفي مميزات التفاؤل عندما يكون واقعياً، فأشار هاينز Haynes, 2006 إلى أن للتفاؤل مميزات منها أن الأفراد المتفائلين يكون لديهم دوافع أكثر لمقاومة صعاب الحياة، كما يتمتعون بالصحة والوجود الأفضل؛ ولكن قد يكون للتفاؤل عواقب وخاصة في المواقف التي تكون فيها توقعات التفاؤل لا تتفق مع الواقع الحقيقي للموضوعات (Haynes, 2006: 757) وفي دراسة لهائيز وزملائه تناول فيها المخاطر الأكاديمية للتفاؤل الزائد لطلاب الجامعة، أشارت إلى أن الطلاب الذين يتسمون بالتفاؤل الزائد، ولم يتلقوا تدريبات الوقاية من المخاطر الأكاديمية للتفاؤل الزائد، كان مستواهم الأكاديمي في نفس مستوى الطلاب منخفضي التفاؤل، وهذا يعني أن التفاؤل الزائد أدى بهم إلى نتائج جعلتهم يتساوون بالأقل تفائلاً؛ بينما الطلاب الذين تلقوا تدريبات الوقاية من المخاطر الأكاديمية كانوا أكثر كفاءة، وأكثر قدرة على التحكم، وهذا يعني أن المخاطر المتعلقة بالتفاؤل الزائد يمكن تخفيضها من خلال التدريب والعلاج المعرفي (Haynes, 2006: 779-755).

التفاؤل والضغط :

يمنح التفاؤل الفرد القدرة على مواجهة أحداث الحياة وضغوطها بفاعلية وإيجابية أكثر، وبالتالي يتلاشى تأثير هذه الضغوط على صحته النفسية، والبدنية أيضاً. وقد تناول عدد من الباحثين العلاقة بين التفاؤل والضغط النفسية، ففي دراسة لجاكسون وزملائه Jackson, et, al, 2000 تناولوا فيها العلاقة بين التفاؤل والضغط، وذلك على ١٧٣ طالباً جامعياً. وكان فيما توصلت إليه الدراسة من نتائج أن للتفاؤل قدرة على التنبؤ بمستوى الضغوط لدى الطلاب، كما ارتبط التفاؤل ارتباطاً دالاً سالباً بالضغط (Jackson, T, et, al, 2012: 203- 212).

التفاؤل ومستوى الطموح وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط

وهذا مما يشير إلى أن التفاؤل كسمة إيجابية يتتافى مع وجود كثير من الاضطرابات النفسية كالضغوط مثلاً. وأشار أرمات وبلدوين Armat & Baldwin, 2008 إلى العلاقة بين التفاؤل والضغوط والمقاومة في دراسة لهما على عينة من طلاب الجامعة، وكان فيما أشارت إليه الدراسة من نتائج أن الطلاب الذين تعرضوا لأحداث حياة ضاغطة أكثر إدراكاً للضغوط، وأكثر تعرضاً للأعراض الجسمية المصاحبة للضغوط. وكان للتفاؤل والمقاومة تأثير، حيث عملا كميكانيزمات لمواجهة الأعراض الجسمية أو البدنية الناتجة عن الضغوط؛ أي أن: كل من التفاؤل، والمقاومة، والقدرة على مواجهة ضغوط الحياة بطريقة فعالة، جميعها تحمي الفرد من التأثير بالأعراض السلبية للضغوط (Armata, P & Baldwin, D, 2008: 123- 138).

وفيما يخص العلاقة بين أساليب المعاملة الوالدية الحازمة Authoritatttive، والتسلطية Authoritarion، ومستوى التفاؤل أشار ديورا بلدوين وزملائه Baldwin , D, et. 2007 في دراستهم على عينة من طلاب الجامعة إلى أن الأساليب الوالدية الحازمة كانت دالة في التنبؤ بمستوى التفاؤل، بينما لم تكن الأساليب التسلطية منبئة، وارتبطت الأساليب الوالدية الحازمة إيجابياً بالتفاؤل، بمعنى أن الأسرة الحازمة غير المتسلطة تمنح أبناءها قدرًا من التفاؤل تجاه الحياة (Baldwin , D, et. Al, 2007: 550- 557).

وفي العلاقة بين التفاؤل وضغوط العمل، والمتمثلة في الإنهاك النفسي Burnout، أشار أيزنك وروزمان في دراسة لهما إلى وجود ارتباط سالب بين الإجهاد النفسي لأحد أبعاد الإنهاك النفسي [والتفاؤل (Rothmann, S & Essenko, N , 2007 : 135-152) بمعنى أن التفاؤل يحمي الفرد من التعرض للضغوط النفسية، وتحديداً ضغوط العمل والمتمثلة في الإنهاك النفسي، فالفرد المتفائل يستطيع مواجهة الضغوط المهنية، ويستطيع تحمل أعباءها دون التعرض للإجهاد النفسي.

ثانياً : مستوى الطموح : Level of Ambition

أ- مفهوم مستوى الطموح في اللغة :

إن مصطلح الطموح في مختار الصحاح يعني الإرتفاع ، (طمح) بصره إلى الشيء أي ارتفع ، وكل مرتفع طامح ، وفي المعجم الوسيط (طمح) إلى الماء أي ارتفع بصره إليه ، ويقال (طمح) ببصره أي رفعه وحقق ، (الطماح) أي الكثير الطموح

ومن خلال التعريفات التي أوردتها معاجم اللغة نجد أن الطموح يعني الزيادة والعلو

والرفعة .

ب- مفهوم مستوى الطموح في التراث النفسي :

ويشير كمال نسوقي (١٩٩٠ : ٣١) إلى أن مستوى الطموح هو المعيار الذي يحكم به الشخص على أدائه الخاص ، ونجاحه أو فشله في بلوغ ما يتوقعه هو لنفسه من إنجاز .
عرفت كاميليا عبد الفتاح (١٩٩٣ : ١٠) مستوى الطموح بأنه سمة ثابتة نسبياً تفرق بين الأفراد في محاولة الوصول إلى مستوى معين يتفق مع التكوين النفسي للفرد وإطاره المرجعي ويتحدد حسب خبرات النجاح والفشل التي مر بها .

وتشير سهير كامل أحمد (٢٠٠٠ : ١٨٣) أن " إيزنك " يعرفه بأنه الميل إلى تذليل العقبات ، والمجاهدة في عمل شيء بصورة سريعة وجيدة لتحقيق مستوى عال من التفوق على النفس ، أما " ديفر Dreyer " فعرفه بأنه هو المستوى الذي على أساسه يشعر الفرد بالنجاح أو الفشل .

وأما فاخر عاقل (٢٠٠٣ : ٢٦٣) فقد ذكر بأن مستوى الطموح هو مستوى قياس يفرضه الفرد على نفسه ويطمح إلى الوصول إليه ويقاس إنجازاته بالنسبة إليه ، ومستوى الطموح دليل على الثقة ويتراوح ارتفاعاً وهبوطاً حسب النجاح والإخفاق .

وبهذا يمكن القول بأن التعريفات السابقة قد اتفقت على أن مستوى الطموح هو المعيار الذي يمكن أن يحكم به الفرد على نجاحه أو فشله ، أو المقياس الذي يشعر الفرد على أساسه بالنجاح أو الفشل .

وتعرف امال باظة (٢٠٠٤ : ٧) مستوى الطموح بأنه الأهداف التي يضعها الفرد لذاته في مجالات تعليمية أو مهنية أو أسرية أو اقتصادية ويحاول تحقيقها ويتسم بالعديد من المؤثرات الخاصة بشخصية الفرد أو القوى البيئية المحيطة به .

ويشير محمد معوض وسيد عبد العظيم (٢٠٠٥ : ٣) إلى أن مستوى الطموح هو سمة ثابتة نسبياً تشير إلى أن الشخص الطموح هو الذي يتسم بالتفاؤل والمقدرة على وضع الأهداف وتقبل كل ما هو جديد وتحمل الفشل والإحباط .

وهكذا نجد أن التعريفات السابقة قد اتفقت على أن الشخص الطموح هو الشخص القادر على وضع أهداف مستقبلية بما يتفق مع إمكانياته واستعداداته وقدرة الفرد على تحقيق هذه الأهداف ، وذلك مع القدرة على تقبل الفشل وتحمل الإحباط .

إن مستوى طموح المراهق وتوقعاته المستقبلية مؤشر هام على بلوغه ونضجه فالعلاقات الإجتماعية الناجحة والتفاعل الإيجابي مع الآخرين الذي يتم من خلال النوادي ومراكز

التدريب وغيرها تؤدي دوراً مهماً في تشكيل طموح المراهقين . (Joarder, 2011)
كما يعد التعليم متغيراً مهم في تشكيل طموح الطلاب ، حيث أنه يساعد الطلاب في اكتساب المعارف والمعلومات عن العالم الخارجي وأكثر تفهماً له وتفاعلاً معه ، كما أن محيط العلاقات الإجتماعية يجب أن يؤخذ في الإعتبار عند دراسة الشباب الريفي ، وأن هذه العلاقات والتفاعلات الإجتماعية تؤثر إيجاباً أو سلباً على مستوى الطموح التعليمي لديهم (Lambert , 2010)

ويؤدي مستوى الطموح دوراً مهماً في حياة الفرد إذ أنه من أهم الأبعاد في الشخصية الإنشائية، وذلك لأنه يعتبر مؤشراً يوضح ويميز أسلوب تعامل الإنسان مع نفسه ومع البيئة والمجتمع الذي يعيش فيه (كاميليا عبد الفتاح ، ١٩٩٣) .
وعلى الرغم من التزايد المستمر في أعداد الشباب الملتحقين بالكليات ، إلا أن الشباب ذوي الدخل المنخفض خاصة المنتسبين إلى إحدى دور مؤسسات الرعاية الإجتماعية نادراً ما يلتحقون بالجامعات ، وذلك يرجع إلى انخفاض مستوى طموح هؤلاء الشباب ، فشباب مؤسسات الرعاية الإجتماعية عادة ما يعبرون عن مستويات منخفضة من حيث الطموحات والتطلعات التعليمية وذلك يرجع بصورة كبيرة إلى غياب الدعم الوالدي ، وهنا تجدر الإشارة إلى ضرورة العمل على رفع طموح هؤلاء الشباب وذلك من خلال الدورات والبرامج الإرشادية . (Rhonda Lewis, 2011)

وإذا ما نظرنا إلى مستوى الطموح المهني للنساء في القرن العشرين نجد أنهن أصبحن أكثر مشاركة في العمل عقب الحرب العالمية الثانية ، حيث تمثل النساء نسبة عالية جداً في القوى العاملة في شتى دول العالم ، وقد حدثت نقلة كبيرة في نوعية الوظائف التي تحتلها المرأة حيث نجد أن النساء قد تحولن من وظائفهن التقليدية داخل المنزل إلى وظائف أخرى غير تقليدية (وظائف ذكورية بالأساس) ، وبالتالي فقد أدى تضاعف مشاركة المرأة في القوى العاملة إلى دراسة الطموحات المهنية لها ، ومما لا شك فيه أن الطموح المهني يتأثر بعوامل مثل الجنس ، الحالة الإجتماعية والإقتصادية ، العرق ، مهنة الآباء ، مستوى التعليم . (Karen Jones, 2006)
ويعتبر مستوى الطموح نسبي لدى الأفراد من حيث الأهداف التي يطمح الفرد في تحقيقها ووصولها إلى الحد المناسب له شخصياً، ومحاولة تحدي العقبات والضغوط ، والوصول إلى مستوى طموح واقعي يتناسب مع إمكانيات الفرد والجوانب الإيجابية في شخصيته من أجل محاولة تعويض الجوانب السلبية في الشخصيه أو الحد من هذه الجوانب ، ويزداد مستوى الطموح لدى الأفراد شريطة توافر درجة من الثقة بالنفس والإتزان الإنفعالي (امال باظه ،

مستويات الطموح :

هناك ثلاثة مستويات للطموح هي :

- ١- الطموح الذي يعادل الإمكانيات .
- ٢- الطموح الذي يقل عن الإمكانيات .
- ٣- الطموح الذي يزيد عن الإمكانيات .

والطموح الذي يعادل الإمكانيات هو الطموح السوي الواقعي ، فالشخص يدرك أولاً مدى إمكانياته ،

ثم يطمح في أن يحقق ما يوازي هذه الإمكانيات (سهير كامل أحمد ، ٢٠٠٠ : ١٩١) .

سمات ذوي مستوى الطموح المرتفع والمنخفض :

إن لذوي مستوى الطموح المرتفع سمات وهي أنهم :

- ١- لا يشعرون باليأس ولديهم طموحات مرتفعة .
 - ٢- يسعون وراء المعرفة الجديدة .
 - ٣- واثقون من تحقيق أهدافهم .
 - ٤- قادرين على وضع أهداف بديلة إذا لم تتحقق أهدافهم .
 - ٥- ينجزون ويعتمدون على أنفسهم .
 - ٦- أهدافهم واضحة دائماً وواقعية ومناسبة لقدراتهم .
 - ٧- يتحملون المسؤولية ويكافحون من أجل الحصول على أهدافهم .
 - ٨- يخططون للمستقبل ولا يستعجلون النتائج .
 - ٩- لا يمنعون الفشل من مواصلة مجهوداتهم .
 - ١٠- يحبون المنافسة ولا يرضون بمستواهم الحالي .
 - ١١- يؤمنون بأن الفشل هو أول خطوات النجاح .
- ولذوي مستوى الطموح المنخفض سمات وتتمثل في الآتي :

- ١- غير مستقرين انفعالياً .
- ٢- لا يتطلعوا إلى المراكز المرموقة في المجتمع .
- ٣- يستسلمون بسهولة أمام العقبات والمشكلات .
- ٤- ينظرون إلى الحياة نظرة تشاؤمية .
- ٥- سلبيون في أفكارهم .
- ٦- يضعون طموحات لا تتناسب مع قدراتهم .

٧- يعتقدون أن مستقبل المرء محدد ولا يسعون إلى تغييره وتحسينه .

ثالثا : الضغوط النفسية :

كلمة الضغط Strees مشتقة من الكلمة اللاتينية stringere والتي تعني أوثق أو شد أو ضيق وتستعمل للتعبير عن الألم والحمران والمحن ، أي أنها تعبر بالأجمال عن نتائج حية قاسية بكلمة واحدة وهي الضغوط (ميخائيل أسعد ، ١٩٩٦ : ٨١)

ويعتبر هانز سيليا من أوائل الاطباء الذين بحثوا في موضوع الضغوط النفسية ، فقد لاحظ أن المرضى يشتركون على الرغم من تعدد المرض في خصائص مماثلة وأعراض مرضية متشابهة ، بالإضافة إلى الأعراض الخاصة التي ترتبط بالمرض الخاص بكل منهم ، وهذه الأعراض في مجملها تكون فقدان الشهية ، الوهن العضلي وفقدان الاهتمام بالبيئة ، واطلق عليها فيما بعد تسمية :زملة الضغط العام وقد أثبت سلبييا عبر تجاربة المعملية على الفئران أن استمرار التعرض لمصادر الضغط يؤدي تدريجيا الى فقدان الطاقة ومن ثم انهيارها فتحدث الأمراض والوفيات المبكرة (عبد الستار ابراهيم ،رضوي ابراهيم ،٤٩٤،٢٠٠٣)

وفي معجم علم النفس والطب النفسى يشير جابر عبد الحميد ، وعلاء الدين كفاقي (١٩٩٥) إلى مصطلح stress له العديد من المعانى " ضغط - انعصاب- ضائقة - كرب- إجهاد" وهو يعبر عن حالة من الإجهاد الجسمى والنفسى، والمشقة التى تلقى على الفرد بمطالب وأعباء عليه أن يتوافق معها، وإذا طال هذه الضغوط فقد يستهلك موارد الفرد ويتعدها ويؤدى إلى انهيار الأداء المنظم للوظائف"

(جابر، وعلاء الدين. ١٩٩٥ : ٣٧٤٩-٣٧٥٠).

مصادر الضغوط النفسية :

للضغوط مصادر كثيرة بحيث إنه لا يستطيع المرء أن يحصيها ، فأسباب الضغوط تختلف من فرد إلى آخر مع ملاحظة أن الحدث فى حد ذاته لايمثل مصدراً للضغط ولكن كيفية تفاعل الفرد معه ، هى التى تجعله كذلك ، فما قد يسبب ضغطاً لفرد قد لايسبب ذلك لفرد آخر، ويعتمد هذا على العمليات المعرفية وإمكانيات الفرد وقدراته ورصيده من الخبرات السابقة والتعامل مع المثيرات المشابهة.

(Abdu'l missagh,1983:1-2)

ويمكن تقسيم المصادر الى:

أ- المصادر الخارجية للضغوط النفسية :

الضغوط الأسرية:سواء كانت سلبية مثل وفاة قريب عزيز(زوج، زوجة، اب ، ام....الخ)

طلاق ، إصابة أحد أفراد الأسرة بمرض ، صعوبات أو مشاكل جنسية ، ارتفاع معدل الشجار بين الزوج والزوجة أو بين الابن والاب ، مشاحنات مع أهل الزوج أو الزوجة ، حبس أو سجن أو ما شابه ، رحيل أحد أفراد الأسرة بسبب الدراسة أو الزواج أو لأي سبب آخر ، توقف الزوج عن عمله أو غيره من المشكلات الاسرية .

ضغوط العمل : الفصل من العمل ، تقاعد عن العمل ، الانتقال الى مجال عمل جديد ، تغير ظروف العمل ، مشكلات اثناء العمل مع المدير او زملاء العمل .(عبد الستار ابراهيم ، رضوي ابراهيم ، ٢٠٠٣، ٤٩٥)

الضغوط المالية او الاقتصادية : قلة الدخل وتزايد اوجبة الانفاق : تغيير المستمر للامعار مع ثبات الدخل ، الاحتياج الى المال .

الضغوط الاجتماعية ، ومنها تغير رئيسي في معدل الانشطة الترفيهية ، الحاجة الى الترفية مع عدم القدرة على توفير الاحتياجات المادية اللازمة له، الانتقال الي بيئة اجتماعية جديدة وما تتطلبه من التزامات للعيش بها .

ضغوط المتغيرات الطبيعية: وهي الضغوط النفسية الناتجة عن الكوارث الطبيعية كالزلازل والبراكين والأعاصير وغيرها ، وكذلك تغير الأحوال الجوية والتي تختلف حسب الحالة المزاجية لكل فرد .

الضغوط السياسية : تؤدي السياسة دورا رئيسيا في إحداث الضغوط النفسية وتتأثر من عدم الرضا عن أنظمة الحكم الاستبدادي والصراعات الداخلية والخارجية في المجتمع وانعدام الامن والامان.

الضغوط الثقافية : وتتمثل في جملة الضغوط الناتج عن استيراد الثقافات والانفتاح على الثقافات الخارجية دون مراعاة الطر الثقافية والاجتماعية للمجتمع وذلك عبر وسائل الاعلام المعروفة كالقنوات الفضائية والانترنت .

الضغوط الاكاديمية :وتشمل بدء الدراسة أو الانتهاء منها ، الانتقال لمدرسة جديدة ، صوية التعامل مع الزملاء والملمين ، ضعف التركيز وعدم القدرة على القيام بالواجبات المنزلية والفشل في الامتحانات والتميز بين الطلبة من قبل المعلمين (ابن يحي ، اديب العوري ١٧، ٢٠٠٣)

المصادر الداخلية للضغوط النفسية :

أحداث ومشكلات نفسية: الانفعال بدرجات معقولة يحمي الانسان من الخطر ويوجه طاقاته لمواجهة الاحداث المستقبلية ، لكن قد تتحول الانفعالات إلى مصدر من مصادر الضغوط

النفسية كما في حالات القلق والاكتئاب، الخوف المرضي وغيرها.

الضغوط الصحية: ونذكر منها على سبيل المثال التعرض لمرض أو إصابة خطيرة ،
تغير شديد في عادات النوم والاستيقاظ (أقل أو أكثر من المعتاد) تغير رئيسي في عادات الغذاء
وغير من الاعراض بالصحة التي تؤثر على الانسان مثل السمعة المنقرطة والنحافة بالمنقرطة.
أسلوب التفكير: يري البرت إليس أن الضغوط النفسية تعود الى تبني الفرد واحدة أو
أكثر من الافكار اللاعقلانية .

وإدراك الضغوط يتأثر أيضاً بالحالة النفسية للفرد فبعض الأفراد يكونوا قلقين مما يجعلهم
يستجيبون بشدة للضغوط ، فالقلق لديهم يصور لهم الصعوبات البسيطة وكأنها أزمات ، وهذه
الحالة تعرضه أكثر للشعور بالضغط النفسى (-Vandewater; Bickham, 2004, 717).
(728).

ويحدد فونتانا مصادر الضغوط النفسية فى الآتى :

- ١- غموض الدور: إذ أن الدور غير واضح فيتسبب فى ضعف القدرة على تحديد أولويات
الضغوط النفسية لدى الأرملة التي يجب العمل على تخفيضها والوقت الكافى لإنجاز ذلك .
- ٢- صراع الدور: إذ أن تعارض الواجبات يؤدي الى الصراع ، فالأرملة يقع على عاتقها العديد
من الادوار (كأم ، ومسئولة على الأبناء وتربيتهم ، والإنفاق عليهم ، إلى جانب المسئولية عن
الضبط والنظام) وهذا يصور صراع الأدوار لدى الأرملة مما يؤدي إلى شعورها بالصراع الداخلى
ونقد الذات .
- ٣- التوقعات الكمالية عن الذات : إذ أن التوقعات غير الواقعية أحد الأسباب المهمة المؤدية إلى
شعور بالضغط وهى مرتبطة بالدور غير الواضح وصراع الدور مما يؤدي إلى فقد الواقعية الذى
ينتج عنه الفشل فى التعرف على حدود الواجبات المنوطه بها أو إمكانياتها.
- ٤- ضعف القدرة على التأثير فى وضع القرارات: مما ينتج عنه مستويات عالية من الإحباط
المؤدية إلى الضغوط .
- ٥- الرتابة والشعور بالملل: إذ أن الواجبات والمهام المرتبطة بالرتابة والملل سيرها على نفس
النسق تؤدي إلى الضغط على الفرد.
- ٦- سوء التواصل والاتصال: إذ أن عدم الاتصال بين الأرملة والبيئة المحيطة بها وسوء قنوات
الاتصال والتواصل عامل هام مسبب للضغط ، والذي يخلق جو من عدم الوضوح فى القول أو
الهدف.
- ٧- ضعف القدرة على إنجاز العمل: إذ أن ضغوط الوقت وسوء النظام عوامل ينتج عنها عدم قدرة

الفرد على إنجاز المهام المنوطة بها في الوقت المحدد وبالتالي يسبب لها الضغوط النفسية .
٨- تحديد المشاعر الانفعالية مع البيئة المحيطة: إذ أن الفرد يحتاج دائماً إلى مشاعر الحب والمودة أو التعاطف ، فالأفراد الجيدون هم الذين يستطيعون عزل مشاعرهم الشخصية أو الذاتية ، أى تحديد المشاعر، ومتى تظهر وهذا بحد ذاته عامل مسبب للضغط النفسى . (حمدي الفرماوي، رضا بوسريع. ١٩٩٣: ٥٦-٧٧)

أنواع الضغوط النفسية :

يمكن تقسيم الضغوط حسب استمراريتها مع الفرد إلى:

١- الضغوط المؤقتة: هي ضغوط تحيط بالفرد لفترة زمنية قصيرة ثم تنتهي، مثل الضغوط الناشئة عن الامتحانات أو مواجهة موقف صعب مفاجئ أو الزواج الحديث إلى غير ذلك من الظروف المؤقتة التي لا تدوم أثارها لفترة طويلة، ومعظم هذه الضغوط تكون سوية (زينب شقير، ١٩٩٧).

٢- الضغوط المزمنة: هي ضغوط تحيط بالفرد لفترة زمنية طويلة ولا يستطيع الفرد مواجهتها وخاصة إذا كان الموقف الضاغط أشد صعوبة من مقدرة الفرد على التحمل وهذا بدوره سيعرضه إلى الآلام المزمنة، وهذه الضغوط المزمنة تعتبر ضغوط سلبية حيث يجمع الفرد طاقاته لمواجهة هذه الضغوط، ونتيجة لذلك يظهر على الفرد أعراض نفسية فسيولوجية (طلعت منصور، فيولا البيلوى، ١٩٨٩: ٧).

وتؤكد انتصار يونس بأن الضغوط السلبية تحدد بالصعوبات التي تواجه الفرد وتتطلب منه مطالب قد تفوق قدراته وإمكاناته، مما قد يؤدي إلى تعرضه للتأزم النفسى (انتصار يونس، ١٩٩٣: ٣٠٩).

كما ترى آمال الفقى أن الضغوط نوعان تتمثل فى:

- ضغوط سوية (موجبة) وهى مواقف ضاغطة تتضمن مطلب فى حدود إمكانيات الفرد وتمكن من إشباعها، وإن إشباع هذه الرغبات يساعد على التوافق والترابط وتكوين الصداقات.
- الضغوط غير سوية (السلبية) والتي تشمل على مطالب تفوق إمكانيات وقدرات واستعدادات الفرد العقلية، و فى هذه المواقف ترتب عليها سوء التوافق مظاهر سلوكية وانفعالية لا تنتمي للسوية (آمال الفقى، ١٩٩٧، ٢٣).

أمثلة للضغوط الحياتية

التفاوت ومستوى الطموح وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط

- ١- ضغوط مهنية: هناك نسبة كبيرة من الأفراد لا يحب عملة بل الظروف اضطرته عليه، قد يكون ذلك لعائده المادى الذى لا يساوى المجهود المبذول أو لعدد الساعات الطويلة، كذلك المعاملة القاسية من الرئيس أو عدم التقدير لمجهود العامل
 - ٢- ضغوط عائلية: تدخل العائلة الممتدة فى الحياة الزوجية أو الالتزامات المادية نحوهم أو حساسية العلاقة مع الشريك.
 - ٣- ضغوط زوجية: سوء التوافق الزوجى لاختلاف العمر أو الوضع الاجتماعى أو الثقافى أو اختلاف الشخصية أو مشاجرات مستمرة، أو عدم فاعلية الشريك أو إهماله لواجباته .
 - ٤- ضغوط صحية: هي المرتبطة بالصحة الجسدية والفسولوجية مثل الصداع وارتفاع ضربات القلب والمعاناة من مرض عضوى أو نفسى أو من الأعراض الجانبية أو تكاليف العلاج المادية الباهظة.
 - ٥- ضغوط داخلية: الصراعات الداخلية ونزاعات النفس ووقوف المثل العليا الأخلاقية و الدينية و الاجتماعية فى طريق تحقيقها .
 - ٦- ضغوط ذاتية (شخصية): كالهروب والمقاومة وانخفاض تقدير الذات وانخفاض مستوى الطموح والتصلب والجمود فى الرأى، صعوبة اتخاذ القرار والتردد .
 - ٧- ضغوط مادية: لتوفير احتياجات الأسرة من مسكن وتعليم أطفال ونفقات معيشية .
 - ٨- ضغوط اجتماعية : وتتمثل فى سوء العلاقة بالآخرين (العلاقات الاجتماعية التى تتطلب كثير من الوقت والجهد المال) وصعوبة تكوين صداقات (أسعد الإمارة، ٢٠٠٦: ٧-٨).
- ومن الآثار النفسية الناجمة عن الضغط النفسى والتي تتمثل فى:
- ١- حيث ان الفرد الذى يتعرض للضغط يكون لديه روح المقاتلة والتصلب والمواجهة، فالموقف الضاغط يترتب عليه قوة جسدية عند الفرد تمكنه من الوقوف فى مواجهة الظروف، وتكون هذه القوة فى شكل مناقشة أو اتخاذ قرارات مع الآخرين. فالسم الذى لا يميتني يزيني قوة.
 - ٢- التصلب أو الجمود حيث يعجز الفرد عن التصرف امام الموقف، كأن يتوقف عن الإجابة على الأسئلة التى تواجه له فى المقابلة الشخصية أو كأن يترك ورقة الإجابة بيضاء خالية من الإجابة لأن الضغط الناتج من الاختبار وظروفه أوصلته لمثل هذه الحالة المتصلبة أو المتجمدة.
 - ٣- التعلم من الموقف والاستفادة منه استفادة الايجابية والخروج بدروس مستفادة من هذا الموقف ويكون لديه القدرة على التحكم فى الموقف .
 - ٤- الهروب من الموقف الضاغط وضعف المقاومة وذلك من خلال ترك المكان الذى أثير فيه

الضغط، سواء كان مكان العمل، أو المنزل بالإضافة إلى ذلك وترك المصدر الذي تسبب في الضغط وعدم حل المشكلة بأكملها بل يظل الضغط وآثاره واقع على الفرد وعمله وسلوكه شخصيته (سيد عبد العال، ٢٠٠٢: ١٣٥)، (ابتسام عبد المجيد، ٢٠٠٤: ٢٢-٢٣).

الآثار السلبية والإيجابية للضغوط:

جدول (١) الآثار السلبية والإيجابية للضغوط

الآثار الإيجابية للضغوط	الآثار السلبية للضغوط
- زيادة الدافعية	- التوتر
- زيادة التركيز.	- زيادة حدة الانفعالات
- زيادة المجهود.	- زيادة الشد العصبي.
- زيادة الإنتاج	- الارتفاع في نسبة الكولسترول
- سرعة الإنجاز	- سرعة ضربات القلب
- تشجيع التفكير الابتكاري	- زيادة ضغط الدم
- خلق روح التنافس الجماعي البناء	- حدوث جلطات
- تطوير العمل.	- حدوث نزيف في بعض شرايين الجسم

(صفاء عجاة، ٢٠٠٧: ٢١-٢٢).

أساليب مواجهة الضغوط

إن مواجهة الضغوط تعني تعلم انتقاء الطرق التي من شأنها أن تساعد على التعامل اليومي معها والتقليل من أثارها السلبية بقدر الإمكان، ويتطلب ذلك تفادي تأثير الضغوط الجسدية والانفعالية والمعرفية والسلوكية، وتعلم أساليب التعامل الإيجابية وتنميتها، وتجنب التعامل بالأساليب السلبية، بما يجعل الفرد أكثر إدراكاً للموقف الذي يؤدي إلى حدوث الضغط، ويمكنه من التعامل والتقييم بصورة أفضل للضغوط والمشكلات التي تواجهه (امال الفقي، ٢٠٠٠، ٢٨٧)،

ويرى عبد الرحمن الطريحي، عبدالرحمن سليمان (١٩٩٤، ١٠٢-١٠٩) أن العمليات التي يولج بها الفرد المواقف الضاغطة من الممكن أن تأخذ صورتين؛ الأولى هي عملية التكيف السلبي مع الوضع الضاغط، وهي عبارة عن عمليات وإجراءات روتينية يقوم بها الفرد، وعادة ما تتم هذه العمليات بطريقة أوتوماتيكية، وتكون أسلوباً ثابتاً يتخذها الفرد في مثل هذه المواقف، أما الصورة الثانية فهي عملية المواجهة الفعالة؛ وهي عبارة عن إجراءات يتخذها الفرد من أجل حل المشكلة التي تواجهه والعودة إلى الوضع الانفعالي الطبيعي، وعادة ما تكون هذه الإجراءات نتيجة عملية تقييم الفرد للموقف الذي يمر به أكثر من كونها سمة أو صفة ثابتة أو مجرد إجراءات روتينية، وعندما يدرك الفرد الضغوط على أنها يمكن التحكم فيها، أو أنها تحت سيطرته، فإنه يستخدم أساليب مواجهة نشطة، أما عندما يشعر بالضعف وعدم القدرة على السيطرة عليها فإنه

التفاوض ومستوي الطموح وعلاقتهما باستراتيجيات مواجهة الضغوط

يلجأ إلى استخدام الأساليب التجنبية والهروبية (Kariv & Herman, 2005, 72) ، وبذلك فإن أساليب مواجهة الضغوط الإيجابية تعتبر سلوكيات تحمي الأفراد من الشعور بالضرر النفسي وهم يصدد خبرات صعبة، وذلك من خلال ثلاث طرق هي:

١- خفض أو تعديل الظروف المرتبطة بظهور المشكلة.

٢- التحكم في إدراك معنى الخبرة.

٣- الاحتفاظ بالآثار الانفعالية للضغوط داخل حدود معينة يمكن التحكم فيها (Frydenberg & Lewis, 1999, 9).

وتمثل أساليب المواجهة الإجراءات التي يتخذها الفرد من أجل التعامل مع المشكلة التي تواجهه، وعادة ما تكون هذه الإجراءات بهدف العودة إلى الوضع الانفعالي الطبيعي، نتيجة عملية تقييم الفرد للموقف الذي يمر به أكثر من كونها صفة ثابتة أو مجرد إجراءات روتينية ، ويشير باول وإتريت (Pawell & Enright, 1990, 19-20) إلى وجود نمطين من أنماط المواجهة؛ أولهما أساليب المواجهة التكيفية، والثانية غير تكيفية، وبالتالي تكون استجابات الأفراد نحو الضغوط ومصادرها إما استجابات تكيفية تساعد على إزالتها وتحويل الموقف إلى حالة من التوازن السوي، أو استجابات لا تكيفية تؤدي إلى إثارة الموقف والبقاء عليه في حالة عدم توازن، ويشير بعض الباحثين إلى وجود ثلاثة أساليب لمواجهة الضغوط هي:

١- أسلوب التوجه الاتفعالي:

يقصد به ردود الأفعال الانفعالية التي تنتاب الفرد وتتبعكس على أسلوبه في التعامل مع المشكلة، وتتضمن مشاعر الضيق والتوتر والقلق والانزعاج والغضب والأسى واليأس.

٢- أسلوب التوجه نحو التجنب:

يقصد به محاولات الفرد لتجنب المواجهة المباشرة مع المواقف الضاغطة والاكتفاء بالانسحاب من الموقف، ويطلق على هذا الأسلوب أيضاً أسلوب الإحجام.

٣- أسلوب التوجه نحو المهمة:

يقصد به المحاولات السلوكية النشطة التي يقوم بها الفرد للتعامل مباشرة مع المشكلة بصورة واقعية وعقلانية، ويتضمن معرفة الأسباب الحقيقية للمشكلة، والاستفادة من خبرات المواقف السابقة، واقتراح البدائل للتعامل مع المشكلة واختيار أفضلها، ووضع خطة فورية لمواجهة المشكلة (مايسة النيال، هشام إبراهيم، ١٩٩٧، ٨٨-٩٨)، ويطلق على هذا الأسلوب أيضاً أسلوب الإقدام. ويرى لازورس وفولكمان (Lazarus & folkman, 1980)، أنه عندما يتعرض الفرد لموقف ضاغط يقوم بعملية تقدير معرفي حيث يقدر خلالها معنى أو دلالة أي حدث، كما يريان أن هناك

نوعين من التقدير وهما:

أ- المستوى الأساسي (التقدير الميدني)

في هذا المستوى يعي الفرد ما إذا كان الحدث مهدداً له أو مولماً أو متحدياً من عدمه.

ب- المستوى الثاتوي (التقدير الثاتوي)

في هذا المستوى يختبر الفرد الإمكانيات والمصادر المتاحة لديه للمواجهة، وهذه المصادر بعضها اجتماعية كالأسرة والأصدقاء، وبعضها نفسي مثل تقدير الذات وفعالية الذات المدركة، والمصادر المادية مثل ما يمتلكه الفرد من مال أو عتاد يعينه في الموقف الضاغط.

وبعد أن يقوم الفرد بتقويم الموقف والمصادر المتاحة لديه تبدأ عملية المواجهة وتنفيذ الاستجابة، فيبدأ الفرد في التفاعل مع بيئته؛ فالمواجهة عملية تفاعلية تعتمد على كل من متطلبات البيئة وخصائص الفرد، ويرى لازروس وفولكمان أن هذه العمليات الثلاثة تشكل منظومة دائرية، فتتأثر أي منها قد يعاد استحضاره وتنفيذه في صورة دائرية أكثر من مرة، وأنه كلما تغيرت تقديرات الأفراد للموقف تغيرت معها أفعالهم وانفعالاتهم، وهذان المستويات يتفاعلان ليحددان درجة الضغوط التي يخبرها الفرد وشدة ونوعية ردود الأفعال الأنفعالية التي يصدرها (Andrews et al, 2004, 2) وظائف أساليب المواجهة:

توجد وظيفتان أساسيتان لأساليب المواجهة؛ الأولى هي تنظيم الانفعالات أو التعامل المتمركز حول الانفعالات، والثانية: تتناول المشكلة التي تسبب الأذى (التعامل المتمركز حول المشكلة)، وقد أظهر كل من فولكمان ولازروس في دراستهما (١٩٨٠) أن كلاً من النوعين من التعامل يستخدمان في معظم المواجهات الضاغطة وأن المساهمة النسبية لكل منهما تختلف تبعاً للكيفية التي تقدر بها المواجهة (في المزروع، ٢٠٠٩)، وأشار (Martin & Beriter 1995, 12) إلى أسلوبين من أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة هما:

١- الأساليب الانفعالية في المواجهة:

فيها يلجأ الفرد إلى استخدام ردود الأفعال الانفعالية في مواجهة الضغوط منها: التوتر، والشك، والغضب، والانزعاج.

٢- الأساليب المعرفية في المواجهة:

فيها يلجأ الفرد إلى إعادة التفسير الإيجابي والتحليل المنطقي وبعض أنماط التفكير والنشاط التخيلي.

تصنيف أساليب المواجهة:

أدت الاختلافات الموجودة بين العلماء حول مفهوم المواجهة إلى تنوع التصنيفات المستخدمة

في تناول هذا المفهوم، حيث درجت البحوث على تسمية استجابات المواجهة التي يظهرها الأفراد في المواقف الضاغطة باستراتيجيات أو أساليب للمواجهة؛ ولقد تعددت التصنيفات التي وضعها الباحثون لتلك الأساليب ومن أهمها:

١- تصنيف لازورس وفولكمان (Lazarus & Folkman, 1980):

يفترض لازورس وفولكمان وجود نوعين أساسيين من المواجهة هما:

أ- المواجهة المتمركزة حول المشكلة

هي تتضمن محاولات من قبل الفرد من أجل التحكم أو تعديل مصادر الضغوط، بمعنى أن الفرد يتصرف أو يسلك بما يعدل بينته، الأمر الذي يؤدي إلى إزالة أسباب التوتر منها.

ب- المواجهة المتمركزة حول العاطفة

هي تتضمن الجهود المبذولة من قبل الفرد لتخفيض أو إدارة الاستجابات العاطفية الناتجة من الضغوط، فالفرد يغير من تفسيره للبيئة بما يقلل من قيمة أهمية الضغوط، ويشير لازورس (Lazarus, 2000,670) إلى أنه على الرغم من أن المواجهة المنصبة على حل المشكلة والمواجهة المنصبة على العاطفة مفهومان متميزان، إلا أننا لا نستطيع أن نعتبرهما مستقلين تماماً، فهما عادة ما يحدثان معاً، فسيادة أسلوب ما على أسلوب آخر تتحدد جزئياً على النمط الشخصي للفرد، وكذلك بحسب نوعية الأحداث الضاغطة التي يتعرضون لها، فعلى سبيل المثال الأفراد الذين يستخدمون أساليب حل مشكلة يرتبطون بمشكلات يمكن التحكم فيها مثل نوعية المشكلات التي ترتبط بالعمل أو الأسرة، بينما الضغوط التي يدركها الفرد على أنها يصعب التحكم فيها مثل المشكلات الصحية فهي تتطلب استخدام أساليب المواجهة الوجدانية.

٢- تصنيف هولاهان وموس (Holahan & Moos 1987):

تم تصنيف أساليب المواجهة إلى نوعين هما:

أ- الأساليب النشطة (الفعالة)

تكون في صورة استجابات سلوكية أو استجابات نفسية تهدف لتغيير طبيعة الحدث الضاغط نفسه أو الطريقة التي يفكر بها الفرد تجاه مصدر الضغط.

ب- أسلوب التجنب

هي قيام الأفراد بأنشطة (مثل شرب الكحول) أو حالة عقلية (مثل الانسحاب) الأمر الذي يذهب بالفرد بعيداً عن الأحداث الضاغطة.

٣- تصنيف موس (Moss 1988):

يميز هذا التصنيف بين نمطين لأساليب المواجهة وهما:

أ- أساليب المواجهة الإقدامية

هي تنقسم بدورها إلى:

- ١- التحليل المنطقي لموقف المشكلة.
- ٢- إعادة التقييم الإيجابي.
- ٣- البحث عن المعلومات والمساعدة من الآخرين.
- ٤- استخدام أسلوب حل المشكلة والتصدي للأزمة بصورة مباشرة.

ب- أساليب المواجهة الإحجامية:

وهي تنقسم إلى:

- الإحجام المعرفي لتجنب التفكير الواقعي في المشكلة.
- البحث عن الأنشطة البديلة والانشغال بها.
- التنفيس الانفعالي أو التفرغ الانفعالي.
- التقبل والاستسلام للمشقة وترويض النفس على تقبلها.

ويتضح من خلال العرض السابق للنماذج النظرية التي تناولت المواجهة أنه رغم تعدد تلك النماذج وتنوع مسميات الأساليب التي طرحتها إلا أننا نستطيع أن ننظم تصنيفين رئيسيين لتلك الأساليب هما أساليب المواجهة المنصبة على المشكلة، وأساليب المواجهة المنصبة على الانفعال، ويعد نموذج لازورس وفولكمان (Lazarus & Folkman, 1980) نموذجاً مطابقاً لهذا التصنيف حيث يشتمل على نمطي الأساليب المشار إليهما سابقاً.

أما التصنيف الثاني لنماذج أساليب المواجهة فيتمثل في تصنيف أساليب المواجهة إلى أساليب الاقتراب، وأساليب التجنب، وتدرج نماذج كل من هولاهان وموس (Holahan & Moos, 1987)، ونموذج موس (Moss, 1988) ضمن هذا التصنيف برغم اختلاف التسميات التي تناول بها الباحثون هذين البعدين حيث صنفا أساليب المواجهة إلى أساليب الاقتراب أو الأساليب النشطة والفعالة (الأكدمية)، وأساليب التجنب (أو الأساليب الإحجامية).

وتوجد بعض النماذج التي دمجت بين الأبعاد الأربعة (المواجهة المنصبة على حل المشكلة، والمواجهة المنصبة على الانفعال، والمواجهة النشطة، والمواجهة التجنبية)؛ لتسفر عن بعدي الاقتراب والتجنب فقط كبعدين أساسيين لأساليب المواجهة، ومن أمثلة تلك النماذج نموذج توبينل وآخرين (Tobin et al., 1989) ومن ثم فهي تظل هذه النماذج تحت عباءة التصنيف الثاني لأساليب المواجهة، ويقرر لازورس وفولكمان (Lazarus & Folkman, 1980, 229) أن نظرتنا العامة للمواجهة لابد أن تكون نظرة مبدئية فقط، وأن الأفراد عادة ما يميلون إلى استخدام

أساليب معينة أكثر من غيرها بسبب نوعية المشكلة التي يتعاملون معها، فعلى سبيل المثال أساليب المواجهة المنصبة على حل المشكلة عادة ما ترتبط بضغوط العمل، أما أساليب المواجهة المنصبة على الانفعال فهي عادة ما يلجأ إليها الفرد في المشكلات المرتبطة بحالته الصحية، والأفراد عادة ما يتسمون بالتغير وعدم الثبات في استخدامهم لأساليب المواجهة بحسب المواقف التي هم بصددتها.

يتضح مما سبق أن الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها تعد أحد المصادر الرئيسية التي تؤثر على صحة الفرد وتوافقه النفسي والاجتماعي، علاوة على كونها ظاهرة من ظواهر الحياة الإنسانية التي يخبرها الإنسان في مواقف مختلفة تتطلب منه توافقاً أو إعادة توافق مع البيئة، إضافة إلى أن الضغوط ليست بالضرورة ظاهرة سلبية، وبالتالي لا نستطيع الإحجام عنها أو الهروب منها لتكون بمنأى عنها، لأن ذلك يعنى نقص فعاليات الفرد وقصور كفاءته، ومن ثم الإخفاق في الحياة، كما تتوقف أساليب مواجهة الضغوط بشقيها الإيجابي والسلبي على خصائص الفرد، فمنهم ما يستطيع بخصائصه الشخصية مواجهة الضغوط المختلفة، ومنهم من لا يملك المقومات الشخصية للمواجهة.

النظريات المفصلة لأساليب مواجهة الضغوط النفسية :

تعددت الأطر النظرية التي تصدت لتفسير أساليب مواجهة الضغوط النفسية، ومن أهمها.

١- النظرية السلوكية

٢- نظرية ليفي (Leavy) في تفسير أساليب المواجهة

٣- النظرية السلوكية المعرفية

٤- نظرية لازروس وفولكمان (Lazarus & Folkman, 1980).

وتركز جميع هذه النظريات على أن أساليب المواجهة تمثل عملية مستمرة ومتكاملة، وليست مجرد نشاط أو موقف أحادي الجانب، حيث يقوم الأفراد باستمرار بتقييم وإعادة تقييم الأساليب التي يختارونها للتعامل مع الضغوط التي تهددهم، وهي نشاطات وطرق مختلفة يقوم بها الفرد بتوجيه طاقاته الفكرية وإمكاناته الانفعالية وسلوكياته بهدف خفض التوتر الناتج عن المواقف الضاغطة الواقعة عليه، وتحقيق التوافق السوي، ويؤكد معظم الباحثين أن هذه الأساليب متعلمة ومكتسبة، سواء كانت فعالة أو غير فعالة، وهي جهود مبذولة تمثل استجابة لمتطلبات نوعية داخلية وخارجية ترتبط بمواقف أو مشكلات معينة، وهي عملية إرادية تكمن أهميتها في إتاحة الفرصة للسيطرة، على الآثار الانفعالية على الضغوط أو المشكلات أو حلها وتغييرها.

ويتبنى الباحث نظرية لازروس وفولكمان نظراً لأنها تركز على كل من السلوك

والمعرفة معاً، وتركز على كل من أساليب المواجهة المنصبة على المشكلة والمنصبة على الانفعال وذلك على النحو التالي:

نظرية لازروس وفولكمان: (Lazarus & Folkman, 1980)

يعد لازروس (Lazarus, 1974, 250)، من أوائل الباحثين الذين سعوا إلى تحديد ماهية مفهوم أساليب المواجهة، بوصفه جهود حل المشكلة التي يقوم بها الفرد حين ترتبط متطلبات مواجهة الموقف بمصالحه، وعندما تتجاوز هذه المتطلبات قدراته التكيفية، ثم قام بالاشتراك مع زميله فولكمان (Lazarus & Folkman, 1984, 52) بتطوير هذا المفهوم بوصفه استجابة لمثير محدد يقدره الفرد بأنه مصدر للتهديد والضرر والتحدي، ولذلك تصبح أساليب المواجهة عملية موقفية ترتبط بأحداث ضاغطة نوعية أو محددة تتميز بالاستمرارية لبعض الوقت، والتغير تبعاً للوقت ومتطلبات المواقف، وأشار إلى أربعة أنماط لمواجهة الأحداث الضاغطة هي:

١- المواجهة الوسيئية Instrumental Coping

تمثل محاولات الفرد لحل المشكلة من أجل التحكم في الموقف الضاغط.

٢- إعادة البناء المعرفي Cognitive Restructuring

تعني استخدام أسلوب إعادة التقدير المعرفي وإعادة بناء الأفكار المرتبطة بالضغط التي يخبرها الفرد.

٣- المواجهة التعبيرية Expressive Coping

هي محاولة خفض الاستثارة الانفعالية من خلال بعض الأساليب المعرفية والانفعالية مثل الإدراك والتقدير والأفكار والكتب.

٤- المواجهة القائمة على المرونة التكيفية Resilient Coping

تعني قدرة الفرد على ضبط الخدث الضاغط والتحكم فيه بشكل مستمر. ويعكس مفهوم أساليب المواجهة لدى لازروس وفولكمان كل الجهود المعرفية والسلوكية للتحكم في متطلبات محددة يدركها الفرد على أنها مثيرة للضغط، وتتسم أساليب المواجهة لديهما بأنها:

- سلوك متعلم ومكتسب يتضمن جوانب معرفية وسلوكية وانفعالية تتمثل في كل ما يفعله الفرد، أو يفكر فيه، أو يشعر به تجاه موقف أو مشكلة ما، بغض النظر عن مدى جدواه
- الفعلية في المواجهة، أو ضبط ذلك المواقف.
- تمثل عملية شعورية متفاعلة ومتكاملة متعددة الأبعاد.
- خاضعة لتحكم الفرد وقابل للتغيير والتعديل.
- تحدد بعوامل عدة متداخلة ترتبط بمدى كفاءة الأشخاص في استخدام هذه الأساليب

والفروق الفردية الموجود بينهم.

ويقرر لازورس وفولكمان (Lazarus & Folkman, 1980, 229) أن الأفراد عادة يميلون إلى استخدام أساليب معينة أكثر من غيرها بحسب نوعية المشكلة التي يتعاملون معها.

دراسات سابقة :

دراسة خالد شنون (٢٠١٦). هدفت الدراسة الكشف عن طبيعة العلاقة بين الدافعية للإنجاز ومستوى الطموح لدى عينة من طلبة الجامعة، وهي دراسة ميدانية تم فيها استخدام المنهج الوصفي الارتباطي كونه الملائم لطبيعة الموضوع، وتم استخدام كل من مقياسي الدافعية للإنجاز لعبد اللطيف محمد خليفة (٢٠٠٠) ومقياس مستوى الطموح لمعوض وعبد العظيم (٢٠٠٥) للإجابة على تساؤلات الدراسة. وخلصت النتائج إلي وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الدافعية للإنجاز ومستوى الطموح لدى عينة الدراسة، كما أن الدافع للإنجاز المرتفع يزيد من درجة التفاؤل وتحمل الإحباط لدى الطالب الجامعي، مما يعني أن استثارة اهتمام الطلبة وتنمية شعورهم بالمسؤولية، وسعيهم نحو التفوق وتنمية روح المثابرة والشعور بأهمية الزمن، يلعب دورا إيجابيا في الرفع من مستوى الطموح لديهم، حيث يظهر هذا الأخير في مستوى التفاؤل، ووضع الأهداف وتحمل الإحباط الذي يواجه طلبة الجامعة، الخاصة في عصر يعرف تقدما تقنيا وتكنولوجيا

دراسة محمد خلف الزواهرة (٢٠١٥) هدفت الى التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل ومستوى الطموح لدي طلبة جامعة حائل، وتكونت عينة الدراسة من (٤٠٠) طالب وطالبة ، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل ومستوى الطموح لدي طلاب الجامعة ، وعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في مقياس مستوى الطموح تعزي الى الجنس .

محب زريقة (٢٠١٤). هدفت الدراسة إلى محاولة الكشف عن طبيعة العلاقة بين الذكاء الانفعالي ومستوى الطموح لدى الطالب الجامعي، اعتمدت على المنهج الوصفي كونه الملائم لدراسته، وتم تحديد عينة الدراسة بالطريقة العشوائية البسيطة، يقدر حجمها ب ٩٠ طالب وطالبة في كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية من كل التخصصات والمستويات الدراسية الثلاثة نظام (ل م د) من جامعة مولود معمري تيزي وزو - قطب تامدة. تم تطبيق أداتين لجمع المعلومات مقياس الذكاء الانفعالي ومقياس مستوى الطموح، وكانت نتائج الدراسة في وجود علاقة ارتباط بين الذكاء الانفعالي ومختلف أبعاد مستوى الطموح، بمعنى كلما ارتفع نمو الذكاء الانفعالي لدى الطالب الجامعي كلما ازداد ارتفاع مستوى الطموح لديه.

دراسة محمد احمد بو العلا (٢٠١٠) هدفت هذه الدراسة إلى البحث العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم وبعض المتغيرات النفسية: تقدير الذات، الطموح، التوافق مع الحياة الجامعية، وتحديد الفروق بين الجنسين في كل من التفاؤل والتشاؤم من جهة وتقدير الذات والطموح والتوافق مع الحياة الجامعية من جهة أخرى، لدى عينة من طلاب الجامعة (ن = ٦٠٤) واستخدمت من الأدوات: القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم (أحمد عبد الخالق) دليل تقدير الذات من إعداد هودسون (Hudson) وتعريب وتقنين (مجدي الدسوقي) مقياس الطموح (محمد عبد التواب معوض وسيد عبد العظيم محمد) مقياس التوافق مع الحياة الجامعية (Bohadon, S. & Robert, B.) تعريب (على عبد السلام على) وتوصلت إلى النتائج التالية: توجد علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين الدرجات التي حصل الطلاب والدرجات التي حصلت عليها الطالبات ودرجات العينة الكلية على مقياس التفاؤل ودرجاتهم على مقاييس تقدير الذات والتوافق مع الحياة الجامعية والطموح، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الدرجات التي حصل عليها الطلاب ومتوسطات الدرجات التي حصل عليها الطالبات على مقياس التفاؤل لصالح الذكور. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الدرجات التي حصل عليها الطلاب ومتوسطات الدرجات التي حصل عليها الطلاب ومتوسطات الدرجات التي حصلت عليها الطالبات على مقاييس: تقدير الذات، والتوافق مع الحياة الجامعية، والطموح لصالح مجموعة الذكور.

دراسة زياد بركات (٢٠٠٨) العلاقة بين مستوى الطموح ومفهوم الذات لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة في ضوء متغيرات: النوع، التخصص، التحصيل الأكاديمي ، تكونت عينة الدراسة من ٣٧٨ طالبا وطالبة ،واستخدمت الدراسة مقياس مفهوم الذات إعداد الباحث ،ومقياس مستوى الطموح إعداد الباحث وتوصلت الدراسة الى أن مفهوم الذات ومستوى الطموح لدي أفراد العينة مستوي متوسط ، وأن هناك ارتباط موجبا دالاً إحصائياً بين مفهوم الذات ومستوى الطموح لدي طلاب الجامعة ،كما توصلت الدراسة ايضا الى وجود فروق دالة احصائيا على مقياس الطموح تبعا لمتغير التحصيل الدراسي لصالح الطلاب ذوي التحصيل الدراسي المرتفع ، وعدم وجود فروق دالة احصائيا في هذه الدرجات تبعا لمتغيري النوع والتخصص الاكاديمي

دراسة Kattab ٢٠١٥ العلاقة بين مستوي الطموح والتوقع والانجاز الدراسي ،وتأثيرهم على مستقبل الأداء التعليمي للفرد ،وذلك من خلال دراسة استقصائية موسعة على ٩٧٨٦ طالبا وطالبة جامعياء ،واوضحت نتائج الدراسة أن الطلاب ذوي مستوى الطموح العالي او ذوي مستوى توقع عالي لديهم انجاز دراسي بشكل اكبر من الطلاب ذوي مستوى طموح منخفض أو توقع منخفض

التفاؤل ومستوى الطموح وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط

كما اشارت الدراسة الى ان مستوى الطموح العالي ومستوى التوقع العالي والانتجاز الدراسي المرتفع يعدوا منبئات واضحة للأداء الدراسي المستقبلي للطلاب، بينما أكدت الدراسة أن مستوى التوقع المنخفض ليس له تأثير سلبي على الأداء الدراسي المستقبلي للطلاب مادام مستوى الطموح ومستوى الانتجاز لدية مرتفعين ،

دراسة Fang2016 العلاقة بين الطموح الاكاديمي وتقدير الذات في ضوء بعض العوامل البيئية الاجتماعية لدي عينة من المراهقين الصينيين بمتوسط عمر ١٤ عاما ممن هاجروا مع عائلاتهم من مناطق ريفية الى مناطق حضرية، وبلغ حجم العينة ٢٤٩١ طالب وطالبة من ذوي مستوى اجتماعي واقتصادي منخفض نسبيا ، وتم قياس الطموح الاكاديمي لأفراد العينة من خلا استبيان من إعداد الباحث وتوصلت الدراسة الى أن تقدير الطلاب امهاجرين لذواتهم والدعم الاجتماعي الخارجي من الأسرة والمدرسة لهم يؤثران تأثيرايجابيا على طموحهم الاكاديمي بالرغم من انخفاض المستوى الاجتماعي والاقتصادي للطلاب وأسرهـم.

وفي دراسة لأحمد محمد عبد الخالق و بدر محمد الأنصاري، ١٩٩٧، والتي كان من أهدافها فحص الارتباط بين التفاؤل وبعض الاضطرابات النفسية [الاكتئاب، اليأس، القلق، الوسواس القهري]، وذلك على عينة من طلاب جامعة الكويت، وكان فيما أشارت إليه الدراسة من نتائج، وجود ارتباط دال موجب بين التفاؤل والتوجه نحو الحياة، وسليبي بينه و بين اليأس والاكتئاب والقلق والوسواس القهري (أحمد محمد عبد الخالق & بدر الأنصاري، ١٩٩٧: ١٤٧- ١٧٠).

دراسة (Jackson, T, et, al, 2000: 203- 212) والتي توصلت إلي أن للتفاؤل قدرة على التنبؤ بمستوى الضغوط لدى الطلاب، كما ارتبط التفاؤل ارتباطاً دالاً سالباً بالضغوط وأشار أرمات وبلدوين Armat & Baldwin, 2008 إلى العلاقة بين التفاؤل والضغوط والمقاومة في دراسة لهما على عينة من طلاب الجامعة، وكان فيما أشارت إليه الدراسة من نتائج أن الطلاب الذين تعرضوا لأحداث حياة ضاغطة أكثر إدراكاً للضغوط، وأكثر تعرضاً للأعراض الجسمية المصاحبة للضغوط. وكان للتفاؤل والمقاومة تأثيراً، حيث عملا ميكانيزمات لمواجهة الأعراض الجسمية أو البدنية الناتجة عن الضغوط؛ أي أن: كلاً من التفاؤل، والمقاومة، والقدرة على مواجهة ضغوط الحياة بطريقة فعالة، جميعها تحمي الفرد من التأثير بالأعراض السلبية للضغوط (Armata, P & Baldwin, D, 2008: 123- 138).

دراسة (Rothmann, S & Essenko, N , 2007 : 135-152) العلاقة بين التفاؤل وضغوط العمل، والمتمثلة في الإجهاد النفسي Burnout، أشار أيزنك وروزمان في دراسة لهما

إلى وجود ارتباط سالب بين الإجهاد النفسي [أحد أبعاد الإنهاك النفسي] والتفاؤل ، بمعنى أن التفاؤل يحمى الفرد من التعرض للضغوط النفسية، وتحديدًا ضغوط العمل والمتمثلة في الإنهاك النفسي، فالفرد المتفائل يستطيع مواجهة الضغوط المهنية، ويستطيع تحمل أعباءها دون التعرض للإجهاد النفسي.

دراسة انتصارالميد منصور (٢٠١٥) الكمالية وأساليب المواجهة وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى الفائقين دراسياً بالمرحلة الثانوية".هدفت هذه الدراسة إلى إلقاء الضوء على الكمالية، وأساليب المواجهة، وسمات الشخصية لدى الفائقين دراسياً وتكونت عينة الدراسة (٦٠) طالباً وطالبة، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين تكونت المجموعة الأولى من (٣٠) طالباً، والثانية من (٣٠) طالبة، واستخدمت الدراسة مقياس الكمالية، ومقياس أساليب المواجهة، ومقياس إيزنك لسمات الشخصية، واستمارة المقابلة الشخصية، واختبار تفهم الموضوع (TAT)، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة بين درجات الفائقين دراسياً على مقياس الكمالية وأساليب المواجهة، ومقياس إيزنك ويولسون للشخصية (الصورة الأولى، الثاني).

دراسة خالد العبدلي (٢٠١٢) الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسياً والعاديين بمدينة مكة المكرمة".هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الصلابة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسياً والعاديين، وكذلك التعرف على ترتيب استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية، وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس الصلابة النفسية، ومقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) طالب من طلاب التعليم الثانوي من الطلاب العاديين والمتفوقين، وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الصلابة النفسية وأبعادها لدى الطلاب المتفوقين أعلى منه لدى العاديين، وقد أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة بين أساليب مواجهة الضغوط من جهة والصلابة النفسية وأبعادها (الالتزام، التحكم، التحدي) من جهة أخرى، لدى الطلاب المتفوقين وكذلك العاديين،

وهدف دراسة مبارك المندي ٢٠٠٨ إلى تعرف مستوى الضغوط لدى طلاب جامعة الملك فيصل الجوية ومصادرها وعلاقتها بالتحصيل الدراسي؛ أشارت النتائج إلى أن مصادر الضغوط لدى الطلاب بالجامعة تترتب كالتالي: ضغوط أكاديمية، ضغوط أسرية، ضغوط اجتماعية، ضغوط صحية. ووجد ارتباط دال سالب بين الضغوط النفسية والتحصيل الدراسي. وعن الأساليب التي استخدمتها العينة فكانت: أساليب البحث عن حل المشكلة، ثم أسلوب التدعيم الاجتماعي، ويليهما أسلوب التجنب

التفاوت ومستوى الطموح وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط

وهدفت دراسة فرتون وزملائها Vernon, L , et, al. 2009 إلى دراسة العلاقة بين المواجهة النشطة والامتنان، واضطرابات ما بعد الصدمة، وذلك لدى ١٨٢ طالبًا جامعيًا (سبق وتعرضوا لأحداث حياة) تراوح عمرهم من ١٩ إلى ٢٤ سنة بمتوسط ٢٠.٢٣ سنة وانحراف معياري ٢.٥ سنة، وأشارت نتائج الدراسة، والتي اعتمدت على التحليل العاملي إلى وجود عامل واحد تجمعت عليه المتغيرات التالية: [المواجهة النشطة، الإتجاهات النشطة، فعالية الذات]، كما ارتبطت المواجهة النشطة والامتنان سلبياً بمستوى اضطرابات ما بعد الصدمة
فروض الدراسة :

- لا توجد علاقة ارتباطية دالة بين درجات الطلاب على مقياس التفاؤل و درجاتهم على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط لدي طلاب الدراسات العليا العينة الكلية (ذكور وإناث)

- لا توجد علاقة ارتباطية دالة بين درجات الطلاب على مقياس مستوى الطموح و درجاتهم على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط لدي طلاب الدراسات العليا العينة الكلية (ذكور وإناث).

- "لا توجد فروق دالة احصائيا بين موسطات درجات الطلاب في متغيرات الدراسة(التفاؤل ومستوى الطموح واستراتيجيات مواجهة الضغوط)تعزى الى أثر الجنس(ذكور وإناث)
- لا يمكن التنبؤ من استراتيجيات مواجهة الضغوط(المواجهة الاقدامية) بالتفاؤل لدي طلاب الدراسات العليا "

- لا يمكن التنبؤ من استراتيجيات مواجهة الضغوط(المواجهة الاقدامية) بمستوى الطموح لدي طلاب الدراسات العليا "

منهج الدراسة :

في ضوء اهداف وفروض الدراسة الحالية تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي المقارن ، وذلك من أجل إلقاء الضوء على نمط العلاقة بين متغيرات الدراسة ، والتنبؤ بالعلاقات بينها ايضا .

عينة البحث :

بلغت عينة الدراسة الاستطلاعية (١٥٠) طالب وطالبة من طلاب كلية الدراسات العليا للتربية جامعة القاهرة من طلاب الدبلوم العام ، بينما بلغت عينة الدراسة الأساسية (٢٩٢) طالب وطالبة من نفس الكلية بمدى عمري(٢٢الى)٢٧ عام بمتوسط (٢٤.٦) وانحراف معياري (٠,٨)

ادوات الدراسة :

١- مقياس التفاؤل :

قام الباحث بإعداد هذه الأداة بهدف التعرف على التفاؤل لدى طلاب كلية الدراسات العليا للتربية جامعة القاهرة من خلال الإطلاع على مجموعته من المقاييس التي تقيس التفاؤل لطلبة الجامعه كمقياس (احمد محمد عبدالخالق، ٢٠٠٧)

تصحيح المقياس :

قيس التفاؤل بأنه اتجاه لدى الفرد وتوقع بأن كل المور سوف تسير على مايرام رغم كل الضغوط والاحباطات ، والنظر بصفة عامة الى الجوانب الايجابية في الحياة ، وذلك باستبانة رباعية التقدير (اوافق دائما ، اوافق ، لا اوافق ، لا اوافق دائما) ، ويحتوي المقياس على (٣٤) عبارته في الشكل المبني قبل التحكيم .

اولاً: صدق المقياس :

قام الباحث بتطبيق المقياس على عينه مكونه من ٥٠ طالب وطالبه من كلية الدراسات العليا للتربية جامعة القاهرة وقد قام بحساب الصدق والثبات على النحو التالي :

١- صدق المحتوى :

قام الباحث بعرض أداة القياس على مجموعته خمسة اساتذة من أعضاء هيئة التدريس بالجامعات والمتخصصين في علم النفس من أجل الكشف عن مدى صدق فقرات الأداة وملامتها لقياس ما وضعت لقياسه من حيث (١) :

- مدى ملائمة العبارة للسمه التي تقيسها .
- سلامة ووضوح الصياغه اللغويه .

وفي ضوء آراء المحكمين وملاحظاتهم التي أبدوها أجريت بعض التعديلات ، حيث جرى حذف (٤) عبارات من أصل (٣٤) عبارته وذلك بسبب عدم توافقها مع السمه التي تقيسها أو أنها تحمل معاني مكرره بصيغ مختلفه ، ليصبح المقياس ٣٠ عبارة .

(١) اسماء السادة المحكمين للمقاييس :

- | | | |
|-------------------------|-------------------------|--------------------------|
| ١-أ- د/سومن شلبي | ٢-أ- د/ عبد الله سليمان | ٣-أ- د/ على السيد سليمان |
| ٥-أ- د/ محمد السيد صديق | ٥- د/ منال الحملاوي | |
- ٢ صدق المحك :

تم استخدام طريقة صدق المحك حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس مع الدرجة الكلية لمقياس (احمد محمد عبد الخالق، ٢٠٠٧) والتي بلغت (٠.٧٨) وهي قيمة مرتفعة ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) ، والذي تم إعداده بغرض التحقق من التفاؤل

التفاوت ومستوي الطموح وعلاقتهما باستراتيجيات مواجهة الضغوط

لدى طلاب الجامعة ، وتكون هذا المقياس من (٣٠) عبارة تقيس التفاؤل لدى طلاب الجامعة.

التحليل العاملي لمقياس التفاؤل:

تم استخدام الصدق العاملي باستخدام طريقة المكونات الأساسية وتم تدوير المحاور بطريقة الفارماكس Varimax Rotation واستخدم محك كايزر وتم الاعتماد على التشيعات الأعلى من أو مساوية ٠.٣ وأسفرت النتائج عن عامل واحد فسر ٧٧.٤٠٪ من التباين الكلي وكان الجذر الكامن لهذا العامل ٥.٧٠ وتم تسميته التفاؤل

جدول (٢)

تشيعات المفردات لمقياس التفاؤل بعد التدوير

٩	التشيعات	العبارات	التشيعات	العبارات	التشيعات	العبارات	التشيعات
١	٠.٤٣٠	٩	٠.٤١٩	١٧	٠.٣٤٢	٢٥	٠.٥٤٦
٢	٠.٥٢١	١٠	٠.٥٤١	١٨	٠.٣٣٢	٢٦	٠.٤١٢
٣	٠.٥١٣	١١	٠.٤١٩	١٩	٠.٤٧١	٢٧	٠.٣٢٢
٤	٠.٦٦١	١٢	٠.٥١٢	٢٠	٠.٣٦٥	٢٨	٠.٣٩٤
٥	٠.٥٥٢	١٣	٠.٣٦٩	٢١	٠.٤٢٢	٢٩	٠.٤٨٩
٦	٠.٦٣١	١٤	٠.٤٠١	٢٢	٠.٣٤٠	٣٠	٠.٣٠٨
٧	٠.٣٧٠	١٥	٠.٤٤٨	٢٣	٠.٣٥٩		
٨	٠.٣٨٩	١٦	٠.٤٩١	٢٤	٠.٣١٢		

ثانياً: الثبات:

تم حساب ثبات المقياس باستخدام معامل الفا كرونباخ وسبيرمان وجتمان وقد بلغت قيمته ، كما في

جدول (٣)

معاملات الثبات بطريقتي الفا كرونباخ والتجزئة النصفية لمقياس التفاؤل

المقياس	الفاكرونباخ	سبيرمان بروان	جتمان
مستوى الطموح	٠.٧٩	٠.٧٣٧	٠.٦٣١

- الاتساق الداخلي :

قامت الباحثة بحساب الاتساق الداخلي للمقياس على ٥٠ طالباً وطالبة، وكانت معاملات الارتباط

بين بنود المقياس والدرجة الكلية ، كالتالي:-

جدول (٤) الإتساق الداخلى لمفردات مقياس التفاؤل، ومعاملات الإرتباط بين درجة كل مفردة ودرجة البعد الذى تنتمى إليه

رقم المفردة	معامل الإرتباط	رقم المفردة	معامل الإرتباط	رقم المفردة	معامل الإرتباط
١	٠.٣٢٥	١١	٠.٣٤٥	٢١	٠.٥٨١
٢	٠.٥٢٨	١٢	٠.٧٦٥	٢٢	٠.٤٩٧
٣	٠.٢٠٩	١٣	٠.٣١٣	٢٣	٠.٣٨٧
٤	٠.٦٤٣	١٤	٠.٦٩٣	٢٤	٠.٥١٠
٥	٠.٣٢٩	١٥	٠.٤٨١	٢٥	٠.٦٧٣
٦	٠.٣٢٧	١٦	٠.٣٥٠	٢٦	٠.٧٥١
٧	٠.٦٧٩	١٧	٠.٥٩٥	٢٧	٠.٣٥٦
٨	٠.٣٠١	١٨	٠.٦٠٥	٢٨	٠.٥٤٩
٩	٠.٥٨١	١٩	٠.٥٣٨	٢٩	٠.٦٠٠
١٠	٠.٣٥٤	٢٠	٠.٣٢٠	٣٠	٠.٣٩٠

* دال عند مستوى (٠.٠٥) ** دال عند مستوى (٠.٠١)

٢- مقياس مستوى الطموح:

قام الباحث بإعداد هذه الاداة بهدف التعرف على مستوى الطموح لدى طلاب كلية الدراسات العليا للتربية جامعة القاهرة من خلال الإطلاع على مجموعة من المقاييس التي تقيس مستوى الطموح لطلبة الجامعة كمقياس (معوض وعبد العظيم ، ٢٠٠٥) مستوى الطموح للراشدين لكاملية عبد الفتاح (١٩٧٥) ومقياس (نضال إبراهيم ، ٢٠٠٣) ، (زياد بركات ، ٢٠٠٩) ، ومقياس الطموح المهني (هيام خليل ، ٢٠٠٢) وقد استند الباحث لهذه المقاييس في إعداد مقياس مستوى الطموح لدى طلبة الجامعة .

تصحيح المقياس :

قيس مستوى الطموح باعتباره مستوى النجاح الذي يرغب الفرد في تحقيقه والوصول إليه ، وذلك في ضوء الأهداف التي قام بوضعها مسبقاً والتي تتوافق مع إمكاناته واستعداداته ، وذلك باستبانة ثلاثية التقدير (غالباً ، أحياناً ، نادراً) ، ويحتوي المقياس على (٢٩) بند في الشكل المبني قبل التحكيم .

صدق المقياس :

قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة مكونة من ٥٠ طالب وطالبة من كلية الدراسات العليا للتربية جامعة القاهرة وقد قام بحساب الصدق والثبات على النحو التالي :

١- صدق المحتوى :

قام الباحث بعرض أداة القياس على مجموعة من أعضاء هيئة التدريس بالجامعات

التفاوت ومستوى الطموح وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط

والمختصين في علم النفس من أجل الكشف عن مدى صدق فقرات الأداة وملائمتها لقياس ما وضعت لقياسه من حيث :

- مدى ملائمة العبارة للسمة التي تقيسها . (نفس المحكمين السابقين)

- سلامة ووضوح الصياغة اللغوية .

وفي ضوء آراء المحكمين وملاحظاتهم التي أبدوها أجريت بعض التعديلات ، حيث جرى حذف (٣) عبارات من أصل (٢٩) بند وذلك بسبب عدم توافقها مع السمة التي تقيسها أو أنها تحمل معاني مكررة بصيغ مختلفة ، ليصبح المقياس (٢٦) بنداً .

٢- صدق المحك :

تم استخدام طريقة صدق المحك حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس مع الدرجة الكلية لمقياس (عمر عطايا) والتي بلغت (٠.٧٦) وهي قيمة مرتفعة ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) ، والذي تم إعداده بغرض التحقق من مستوى الطموح لدى طلاب الجامعة ، وتكون هذا المقياس من (٢٦) عبارة تقيس الطموح لدى طلاب الجامعة التحليل العاملي لمقياس مستوى الطموح:

تم استخدام الصدق العاملي باستخدام طريقة المكونات الأساسية وتم تدوير المحاور بطريقة الفارماكس Varimax Rotation واستخدم محك كايزر وتم الاعتماد على التشيعات الأعلى من أو مساوية ٠.٣ . وأسفرت النتائج عن عامل واحد فسر ٦٧ . ١٥.٥٠ من التباين الكلي وكان الجذر الكامن لهذا العامل ٥.٩٠ وتم تسميته مستوى الطموح.

جدول (٥)

تشيعات المفردات لمقياس مستوى الطموح بعد التدوير

التشيعات	العبارات	التشيعات	العبارات	التشيعات	العبارات	التشيعات	العبارات
٠.٥٤٦	٢٥	٠.٣٤٤	١٧	٠.٣١٨	٩	٠.٣٤٠	١
٠.٤١٢	٢٦	٠.٤٣٦	١٨	٠.٣٤٦	١٠	٠.٤٢١	٢
		٠.٣٧٢	١٩	٠.٣١٣	١١	٠.٦١٢	٣
		٠.٣٩٤	٢٠	٠.٤١١	١٢	٠.٤٦٣	٤
		٠.٤٨٩	٢١	٠.٤٦١	١٣	٠.٤٥٦	٥
		٠.٣٤٠	٢٢	٠.٥٠٠	١٤	٠.٥٣٢	٦
		٠.٣٠٨	٢٣	٠.٣٤٩	١٥	٠.٣٧٩	٧
		٠.٤١٤	٢٤	٠.٣٩٣	١٦	٠.٣٩٥	٨

الثبات:

تم حساب ثبات المقياس باستخدام معامل الفا كرونباخ وسبيرمان وجتمان وقد بلغت

قيمته ، كما في جدول (٦) معاملات الثبات بطريقتي الفا كرونباخ والتجزئة النصفية لمقياس مستوى الطموح

المقياس	ألفا كرونباخ	سبيرمان برون	جتمان
مستوى الطموح	٠.٨٩	٠.٨٣٧	٠.٨٣١

- الاتساق الداخلي:

يوضح الجدول التالي قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية للمقياس، والتي تراوحت بين ٠.٤٤ إلى ٠.٧٩. ويتضح منها أن جميعها قيم مرتفعة ودالة عند مستوى دلالة ٠.٠٠١

جدول (٧) معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس

المفردة	معامل الارتباط الكلية	المفردة	معامل الارتباط الكلية	المفردة	معامل الارتباط الكلية	المفردة	معامل الارتباط الكلية
١	٠.٦٧	٩	٠.٤٧	١٧	٠.٥٤	٢٥	٠.٥٤
٢	٠.٥٣	١٠	٠.٥١	١٨	٠.٥٨	٢٦	٠.٦٢
٣	٠.٥٨	١١	٠.٥٧	١٩	٠.٤٧		
٤	٠.٦٢	١٢	٠.٤٩	٢٠	٠.٥٠		
٥	٠.٧٥	١٣	٠.٥٠	٢١	٠.٥٢		
٦	٠.٧٢	١٤	٠.٦٠	٢٢	٠.٥٦		
٧	٠.٦٠	١٥	٠.٧٥	٢٣	٠.٥١		
٨	٠.٥٤	١٦	٠.٤٨	٢٤	٠.٤٩		

** دالة عند ٠.٠٠١

٣- مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط (إعداد سوسن إبراهيم أبو العلا شلبي

(٢٠٠٧،

قام معد المقياس بانتقاء خمس عشرة استراتيجية من استراتيجيات مواجهة الضغوط وتم تقسيم المقياس اللي بعدين هما:

١- استراتيجيات المواجهة الإقدامية : ويمثل هذا البعد الاستراتيجيات التي يستخدمها الطلاب ليكون فاعلا ونشطا في الموقف الضاغط ، الأمر الذي يخفف من حدة الظروف الضاغطة عليه ، فهي تشمل علي التصرفات المباشرة والجهود التي يبذلها المتعلم من أجل ضبط الآثار العاطفية وينقسم هذا البعد الى بعدين فرعيين :

التفاوت ومستوى الطموح وعلاقتهما باستراتيجيات مواجهة الضغوط

أ- الاستراتيجيات الموجهة بحل المشكلة : تتضمن القيام بتصرفات مباشرة من قبل الفرد بغية تعديل الموقف الضاغط وتشمل

-استراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي ، استراتيجية التمركز حول المشكلة ، استراتيجية العمل بجد واجتهاد

ب- الاستراتيجيات الموجهة بالانفعال : تتضمن الجهود المبذولة من الفرد لمواجهة وتعديل الاستجابات العاطفية الصادرة من قبل الفرد وتشمل :

-استراتيجية الاستثمار في الصداقات الحميمة ، استراتيجية المواجهة الدينية ، استراتيجية التفسير الإيجابي ، استراتيجية الترويح على النفس بالاسترخاء

٢- استراتيجيات المواجهة الاحكامية : وهو يشمل على الاستراتيجيات التي يستخدمها الطلاب واتي تعكس هروب الفرد من مواجهة الموقف الضاغط أو تبعاتها سواء كان ذلك من خلال تجاهل المشكلة أو تقبلها، أو إقبال البعض على ممارسة بعض الانشطة كالمزاح والتفكير التفاولي أو حتي انغلاقهم على ذاتهم كي يتجنبوا التفكير في تبعات تكل الضغوط. وينقسم هذا البعد الى بعدين فرعيين :

أ- بعد المواجهة التجنبية : يتضمن استخدام جهود مباشرة للتوافق مع الموقف الضاغط من خلال إقصاء الفرد لنفسه عن الموقف ، تجنب المشكلة ، وإنكاره لوجود المشكلة ، مع فقدان الأمل في معالجتها وتشمل

-استراتيجية التفكير التفاولي ، استراتيجية الدعابة ، استراتيجية تجاهل المشكلة ، استراتيجية الإنغلاق حول الذات ، التقبل ، عدم المواجهة .

ب- بعد المواجهة التكميرية : ويتضمن محاورت الفرد تخفيض إحساسه بالضغوط من خلال إقصاء نفسه عن المشكلة ، وإقناع نفسه بأن الموقف سينتهي من تلقاء نفسه (التفكير التواقي) ، أو أن يستغرق في نقد ذاته لكونه المسئول عن الموقف وتشمل :

-لوم الذات ، تخفيض القلق.

بلغت عدد بنود المقياس ٩٢ بندا موزعة على الأبعاد ، بعدد ٢٤ بندا للبعد الاول (المواجهة المنصبة على حل المشكلة) ، ٢٢ بندا للبعد الثاني (المواجهة المنصبة على الانفعال) ، و ٣٤ بندا للبعد الثالث (المواجهة التجنبية) ، ١٢ بندا للبعد الرابع (المواجهة التكميرية)

الخصائص السيكومترية لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط:
قامت معد المقياس بإجراء صدق المحكمين والصدق العاملي من خلال التحليل العالي الاستكشافي لدرجات افراد العينة ونتج عنه وجود عامين بجذر كامن (١.٠٨٠٤)، (١.٤٨٥) وهما يقسمان (٨٢.٢٣%) من التباين الكلى ،
الصدق التلازمي: حيث تم اختيار مقياس منال عبد الخالق جاب الله (٢٠١٦) كمحك

جدول (٨)

معاملات الارتباط بين المقياسن

م	البعد	معامل ارتباط
١	المواجهة الاقدامية	٠.٦٨٢
أ	المواجهة المنصبة على حل المشكلة	٠.٦٥٢
ب	المواجهة المنصبة على الاتفعال	٠.٤٩٤
٢	المواجهة الاحجامية	٠.٥٤٦
أ	المواجهة التجنبيهية	٠.٣٣١
ب	المواجهة التدميرية	٠.٤٩٧

يتضح من الجدول (٨) أن معاملات الارتباط للابعاد الفرعية الاربعة والبعدين الرئيسين في كلا المقياسين معاملات موجبة ودالة عند مستوى (٠.٠١)

كما تم حساب الثبات من خلال معامل ثبات الفا كرونباخ والتجزئة النصفية

جدول (٩)

معاملات الثبات بطريقتي الفا كرونباخ والتجزئة النصفية لمقياس استراتيجيات المواجهة

البعد	الفا	سيرمان برون	جتمان
المواجهة المنصبة على حل المشكلة	٠.٨٥٦	٠.٨٣٧	٠.٨٣١
المواجهة المنصبة على الاتفعال	٠.٣٥٧	٠.٦٦٣	٠.٦٦٣
المواجهة التجنبيهية	٠.٧٧٨	٠.٦٩٢	٠.٦٧٩
المواجهة التدميرية	٠.٣٧٥	٠.٢٦٦	٠.٢٥٩

الخصائص السيكومترية لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط في الدراسة الحالية :

ثبات المقياس :

قام الباحث بالتحقق من ثبات ابعاد مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط بحساب معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ ، وذلك من خلال درجات عينة الدراسة على المقياس ٥٠ والتي بلغت طالب وطالبة من طلاب كلية الدراسات العليا جامعة القاهرة كما يتضح بالجدول رقم (٩) .

جدول (١٠)

معاملات الثبات لأبعاد مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط بطريقة الفا كرونباخ والتجزئة النصفية

م	أبعاد مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط	معامل الثبات ألفا كرونباخ	سبيرمان بروان	جتمان
١	المواجهة المنصبة على حل المشكلة	٠.٧٠٩	٠.٦٥٥	٠.٨٢١
٢	المواجهة المنصبة على الانفعال	٠.٨٢٩	٠.٧٤٣	٠.٦٥٥
٣	المواجهة التجنبية	٠.٩١٢	٠.٦٨٧	٠.٧٥٥
٤	المواجهة التدميرية	٠.٨٣٩	٠.٧٢٢	٠.٨٢٣

ويتضح من الجدول أن قيم معاملات الثبات دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٠١) وهي قيم تعطي الثقة لاستخدام المقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى عينة الدراسة .

نتائج الدراسة :

الفرض الأول : وينص على انه " لا توجد علاقة ارتباطية دالة بين درجات الطلاب على مقياس التفاؤل و درجاتهم على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط لدي طلاب الدراسات العليا العينة الكلية (ذكور واثان)

قيم معاملات الارتباط بين درجات الطلاب والطالبات على مقياس استراتيجيات المواجهة ودرجاتهم على مقياس التفاؤل لدى أفراد العينة الكلية (ذكور - اناث)

جدول (١١) ن = ٢٩٢ طالبا وطالبة

مستوى الدلالة	الدرجة الكلية للتفاوت	الاستراتيجيات الفرعية والدرجة الكلية	استراتيجيات مواجهة الضغوط
٠.٠١	** ٠.٤٨٧	استراتيجيات المواجهة بحل المشكلة	إستراتيجية المواجهة الأقدمية
٠.٠١	** ٠.٤٥٦	استراتيجيات المواجهة بالانفعال	
٠.٠١	** ٠.٤٥٨	الدرجة الكلية لإستراتيجية المواجهة الأقدمية	
غير دال	٠.٠٠٥	استراتيجيات المواجهة التجنبية	إستراتيجية المواجهة الاحجامية
غير دال	٠.٠٨٧	استراتيجيات المواجهة التدميرية	
غير دال	٠.٠٧٠	الدرجة الكلية لإستراتيجية المواجهة الاحجامية	

يتضح من الجدول (١١) بأن معاملات الارتباط بين التفاؤل واستراتيجيات المواجهة الأقدمية دالة عن مسوى (٠.٠٠١)، بينما كانت معاملات الارتباط بين استراتيجيات المواجهة الاحجامية والتفاوت غير دالة

يتضح من نتائج الفرض الاول وجود ارتباط دال بين استراتيجيات المواجهة الاقدمية

(استراتيجيات المواجهة بالانفعال ،واستراتيجيات حل المشكلة) والتفاؤل قد يرجع ذلك الى طبيعة عينة الدراسة حيث انهم طلبة دراسات عليا ولديهم القدرة على مواجهة المشكلات والتصدي لها ومحاولة الوصول الى الحل سواكان من الذكور والاناث يساعدهم في ذلك نظرتهم التفاولية التي تساعدهم في استكمال دراستهم رغم جميع الضغوط التي تؤثر عليهم فالتفاؤل يمدهم بالامل ممايساعدهم على التغلب على مشكلاتهم ومواجهة الضغوط

فالتفاؤل يمنح الفرد القدرة على مواجهة أحداث الحياة وضغوطها بفاعلية وإيجابية أكثر، وبالتالي يتلاشى الفرد تأثير هذه الضغوط على صحته النفسية، والبدنية أيضا. وقد تناول عدد من الباحثين العلاقة بين التفاؤل والضغوط النفسية، وهذه النتيجة تتفق مع دراسة جاكسون وزملائه (Jackson,T, et 2012: 203- 212). تناولوا فيها العلاقة بين التفاؤل والضغوط، وذلك على ١٧٣ طالبا جامعيًا. وكان فيما توصلت إليه الدراسة من نتائج أن للتفاؤل قدرة على التنبؤ بمستوى الضغوط لدى الطلاب، كما ارتبط التفاؤل ارتباطاً دالاً سالباً بالضغوط. وكذلك كانت معاملات الارتباط غير دالة بين استراتيجيات المواجهة الاحجامية والتفاؤل وهذا يبرر ان طلاب الدراسات العليا يميلون الى الاقدام ومواجهة الضغوط ،حيث اشارت دراسة أرما ت وبلدوين Armat & Baldwin, 2008 الى العلاقة بين التفاؤل والضغوط والمقاومة في دراسة لهما على عينة من طلاب الجامعة، وكان فيما أشارت إليه الدراسة من نتائج أن الطلاب الذين تعرضوا لأحداث حياة ضاغطة أكثر إدراكاً للضغوط، وأكثر تعرضاً للأعراض الجسمية المصاحبة للضغوط. وكان للتفاؤل والمقاومة تأثير، حيث عملا كميكانزمات لمواجهة الأعراض الجسمية أو البدنية الناتجة عن الضغوط؛ أي أن: كلاً من التفاؤل، والمقاومة، والقدرة على مواجهة ضغوط الحياة بطريقة فعالة،

جميعها تحمي الفرد من التأثير بالأعراض السلبية للضغوط. وكذلك يمنح التفاؤل الفرد القدرة على مواجهة أحداث الحياة وضغوطها بفاعلية وإيجابية أكثر، وبالتالي يتلاشى الفرد تأثير هذه الضغوط على صحته النفسية، والبدنية أيضا. وقد تناول عدد من الباحثين العلاقة بين التفاؤل والضغوط النفسية، ففي دراسة لجاكسون وزملائه Jackson, et, al, 2000 تناولوا فيها العلاقة بين التفاؤل والضغوط، وذلك على ١٧٣ طالبا جامعيًا. وكان فيما توصلت إليه الدراسة من نتائج أن للتفاؤل قدرة على التنبؤ بمستوى الضغوط لدى الطلاب، كما ارتبط التفاؤل ارتباطاً دالاً سالباً بالضغوط (Jackson,T, et, al, 2000: 203- 212) ،ومن الجدير بالذكر ان الممارسات الوالدية اي كان نوعها فاذاكنت هذه الممارسات ايجابية واعية تتسم بالدفاء والتقبل كان ذلك ادعي الى تسمية التفاؤل لدي الابناء ،وهذا ما أشار اليه ديورا بلدوين وزملائه Baldwin , D, et. Al, 2007 في دراستهم على عينة من طلاب الجامعة إلى أن الأساليب الوالدية الحازمة كانت دالة في التنبؤ

التفاوت ومستوى الطموح وعلاقتهما باستراتيجيات مواجهة الضغوط

بمستوى التفاؤل، بينما لم تكن الأساليب التسلطية منبئة، وارتبطت الأساليب الوالدية الحازمة إيجابياً بالتفاؤل، بمعنى أن الأسرة الحازمة غير المتسلطة تمنح أبناءها قدرًا من التفاؤل تجاه الحياة (Baldwin, D, et, 2007: 550- 557).

الفرض الثاني :

وينص على انه " لا توجد علاقة ارتباطية دالة بين درجات الطلاب على مقياس مستوى الطموح ودرجاتهم على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى طلاب الدراسات العليا العينة الكلية(ذكور واثاث).

جدول(١٢)

قيم معاملات الارتباط بين درجات الطلاب والطالبات على مقياس استراتيجيات المواجهة ودرجاتهم على مقياس مستوى الطموح لدى أفراد العينة الكلية من (ذكور - اثاث)

(ن = ٢٩٢) طالباً وطالبة

مستوى الدلالة	الدرجة الكلية لمستوى الطموح	الاستراتيجيات الفرعية والدرجة الكلية	استراتيجيات مواجهة الضغوط
٠.٠٥	* ٠.٣٨٥	استراتيجيات المواجهة بحل المشكلة	استراتيجية المواجهة الاقدامية
٠.٠١	** ٠.٥٠٢	استراتيجيات المواجهة بالانفعال	
٠.٠١	** ٠.٤٧٩	الدرجة الكلية لاستراتيجية المواجهة الاقدامية	
غير دال	٠.١٢٤	استراتيجيات المواجهة التجنبية	استراتيجية المواجهة الاحجامية
غير دال	٠.١٠١	استراتيجيات المواجهة التدميرية	
غير دال	٠.٩٥	الدرجة الكلية لاستراتيجية المواجهة الاحجامية	

يتضح من الجدول (١٢) بأن معاملات الارتباط بين مستوى الطموح واستراتيجيات المواجهة الاقدامية دالة عن مسوى (٠.٠١)، بينما كانت معاملات الارتباط بين استراتيجيات المواجهة الاحجامية و مستوى الطموح غير دالة .

يتضح من نتائج الفرض الثاني ان معاملات الارتباط بين مستوى الطموح واستراتيجيات المواجهة الاقدامية (استراتيجيات المواجهة بحل المشكلة دال عند مستوى(٠.٠٥) بينما الاستراتيجيات المواجهة بالانفعال ومستوى الطموح دالة عند مستوى(٠.٠١) وهذا يشير الى اهمية الطموح لدى عينة الدراسة والذي يساعدهم ويحفزهم على مواجهة الضغوط التي يتعرضون لها مما يساعدهم على الاستمرار والتقدم واستكمال دراستهم ،وتتفق هذه النتيجة مع دراسة خالد شنون (٢٠١٦) و مع دراسة زياد بركات (٢٠٠٨) حيث توصلت الى وجود ارتباط موجباً دالاً إحصائياً بين مفهوم الذات ومستوى الطموح لدى طلاب الجامعة ،كما توصلت الدراسة ايضاً الى وجود فروق دالة احصائياً على مقياس الطموح تبعاً لمتغير التحصيل الدراسي لصالح الطلاب ذوي التحصيل الدراسي المرتفع

، وعدم وجود فروق دالة احصائيا في هذه الدرجات تبعا لمتغيري النوع والتخصص الاكاديمي، وكذلك دراسة Kattab 2015 التي اوضحت نتائج الدراسة أن الطلاب ذوي مستوى الطموح العالي او ذوي مستوى توقع عالي لديهم انجاز دراسي بشكل اكبر من الطلاب ذوي مستوى طموح منخفض أو توقع منخفض ، كما اشارت الدراسة الى ان مستوى الطموح العالي ومستوى التوقع العالي والانتاج الدراسي المرتفع يعدوا منبئات واضحة للأداء الدراسي المستقبلي للطلاب ،بينما أكدت الدراسة أن مستوى التوقع المنخفض ليس له تأثير سلبي على الأداء الدراسي المستقبلي للطلاب مادام مستوى الطموح ومستوى الانجاز لدية مرتفعين ، ومن خلال نتائج الفرض الثاني ايضا يتضح ان طلاب الدراسات العليا يستخدمون استراتيجيات مواجهة الضغوط (المواجهة الاقدامية) سواء كانت هذه المواجهات قائمة على حل المشكلة من خلال وعيهم ومعرفتهم بالضغوط التي يواجهونها وكيفية التغلب عليها وحلها من خلال وعيهم ومعرفتهم المشكلة والت تتمثل في البحث عن الدعم الاجتماع من خلال الاستعانة بخبرات السابقين في نفس المجال او الضغوط من خلال استراتيجية العمل بجد واجتهاد ، وايضا استخدام استراتيجيات المواجهة الموجهة بالانفعال والتي تعني الجهود المبذولة من قبل الفرد لتعديل الاستجابات العاطفية الصادرة من قبل الفرد تجاه الضغوط مثل استراتيجية الاستثمار في الصداقات الحميمة والاستراتيجيات الموجهة الدينية وتعني الاعتقاد الايمان بأن العون من الله ، واستراتيجية الترويح على النفس بالاسترخاء وكل هذه الاستراتيجيات موجهة الضغوط مواجهة اقدامية ترتبط ارتباط دال بمستوى الطموح ، ولا توجد علاقة بين استراتيجيات المواجهة الاحجامية ومستوى الطموح . ومن هنا يجب على المربين والاباء (اولياء الامور والقائمين على تعليم النشء) غرس الطموح لديهم لانه يعد بمثابة درع واقى في مواجهة الضغوط . خاصة الان في الضغوط التي انتشرت وتعددت اشكالها فنحن بحاجة ماسة الى غرس وتنمية الطموح ليس لدي الطلاب فحسب بل لدى جميع فئات المجتمع . وتتفق هذه النتيجة مع دراسة ماركوريبانكس Margoribanks (٢٠١٤) : والتي توصلت إلى وجود ارتباط دال وموجب بين القدره العقليه والتحصيليه وبعض سمات الشخصيه ومستوى الطموح ، كما أظهرت النتائج وجود فروق في مستوى الطموح وكل من متغيري الجنس والتخصص الدراسي لصالح الطلاب الذكور من التخصصات العلمية والمهنيه .

الفرض الثالث

وينص علي أنه "لا توجد فروقين متوسطات درجات الطلاب في متغيرات الدراسة(التفاضل ومستوى الطموح واستراتيجيات مواجهة الضغوط)تعزى الى أثر الجنس(ذكور واناث) والجدول التالي(١٣) يوضح قيمة (ت) ودلالاتها الإحصائية بين الذكور والاناث في متغيرات الدراسة الحالية.

التفاوت ومستوى الطموح وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط

جدول (١٣)

المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" ومستوى الدلالة بين الذكور والاناث في متغيرات الدراسة (ن=٢٩٢).

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	المجموعة		متغيرات الدراسة
٠.٩١٢ غير دالة	٠.١١١	١٣.٣٢٦	٩٧.٨٧٧	١٣٩	ذكور	استراتيجيات المواجهة بحل المشقة	إستراتيجية المواجهة الإقدامية
		١٣.٠٥٠	٩٧.٧٠٥	١٥٣	إناث		
٠.٥٩٠ غير دالة	٠.٥٠١	٩.٣٧٨	٦٤.٤٨٩	١٣٩	ذكور	استراتيجيات المواجهة بالانفعال	
		١٠.٧٦٧	٦٣.٨٤٩	١٥٣	إناث		
٠.٨٠٩ غير دالة	٠.٢٤٢	١٣.٦٧٨	٨٠.٣٨١	١٣٩	ذكور	استراتيجيات المواجهة التجنبية	إستراتيجية المواجهة الإحجامية
		١٣.٢٠٧	٨٠.٠٠٠	١٥٣	إناث		
٠.٥٣٢ غير دالة	٠.٦٢٥	٤.٨٢٨	٢٥.٢٦٦	١٣٩	ذكور	استراتيجيات المواجهة التسميرية	
		٥.٤١٧	٢٤.٨٨٩	١٥٣	إناث		
٠.٠١ دالة	٢.٥٤٤	٨.٨٢٠	٨٨.٠٣٥	١٣٩	ذكور	الدرجة الكلية للتفاوت	التفاوت
		٨.٩٠٠	٩٠.٦٦٨	١٥٣	إناث		
٠.٠١ دالة	٢.٢٧٨	٤.٠٧٧	٥٦.٩٥٠	١٣٩	ذكور	الدرجة الكلية لمستوى الطموح	مستوى الطموح
		٤.٠٨٨	٥٥.٨٦٣	١٥٣	إناث		

يتضح من الجدول (١٣) عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث في استراتيجيات المواجهة الإقدامية ، وكذلك لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث في استراتيجيات المواجهة الاحجامية ، كما يتضح ايضا وجود فروق بين الذكور والاناث في التفاؤل لصالح الاتاث عند مستوى (٠.٠١) ، وجود فروق بين الذكور والاناث في مستوى الطموح لصالح الذكور عند مستوى (٠.٠١)

من خلال نتائج الفرض الثالث يتضح بأنه لا توجد فروق دالة احصائيا بين الذكور والاناث في استراتيجيات المواجهة واختلاف كل نوع في استخدام الاستراتيجية التي يتكيف معها او يميل اليها والتي تختلف من شخص الى اخر ، وكذلك توصلت النتائج وجود فروق بين الذكور والاناث في التفاؤل لصالح الاتاث ، ويرجع ذلك الى إن التفاؤل كصفة شأنه الإقدامية وكذلك في استراتيجيات المواجهة الاحجامية ، وقد يرجع الى ذلك الى تعدد الاستراتيجيات شأن باقي الصفات أو السمات الشخصية، يمايز الأفراد في امتلاكه، فأشار باترسون Peterrson, 2000 إلى أن المنظرين المهمتين بالفروق الفردية حددوا التفاؤل كصفة Characteristic يمتلكها الناس بدرجات متفاوتة، فالطبيعة البشرية للفرد توفر قدرًا من التفاؤل الأساسي Baseline Optimism، وأنه

يكون مرتفعاً لدى بعض الأفراد، ومنخفضاً لدى آخرين وأنه يتأثر بالخبرة: (Peterson, 2000). (46-47) ويمكن تفسير ذلك الى طبيعة الاناث تختلف عن الرجال فقد يكون لديهم قدرة اكثر على التحمل او لديهم نظرة تفاؤلية او ان الضغوط تكون عليه اقل حدة من الرجال وذلك يجعل لديهم تفاؤل اكثر من الرجال وهذا يفسر كثرة نسبة التحاق الاناث بالدراسات العليا مقارنة بالذكور، فمن الملاحظ في الاونه الاخير ة كثرة الضغوط على كلامن الذكور والاناث ،ومن خلال النتائج السابقة نجد ان للتفاؤل دور مهم في مواجهة الضغوط ،وكذلك يتضح وجود فروق بين الذكور والاناث لصالح الذكور في مستوى الطموح ويرجع ذلك الى أن مستوى الطموح يلعب دوراً هاماً في حياة الفرد إذ أنه من أهم الأبعاد في الشخصية الإنسانية ، وذلك لأنه يعتبر مؤشراً يميز ويوضح أسلوب تعامل الإنسان مع نفسه ومع البيئه والمجتمع الذي يعيش فيه ، حيث أن الشاب الطموح يتميز بالإتزان الإنفعالي والتوافق السوي ، لذلك فهو أكثر استبصاراً بذاته ، وقادراً على مواجهة المواقف التي تواجهه في تحقيق أهدافه لذلك فهو أكثر ثقةً في المستقبل ، وهكذا يمكن القول بأن الشخص الذي ينظر إلى المستقبل نظره تشاؤميه فإن ذلك يدفعه إلى الفشل والتراخي ، بينما الفرد الذي لديه بصيره وتفكير لمستقبل زاهر وينظر إلى المستقبل نظره تفاؤليه فإن ذلك يدفعه إلى العمل والنشاط والإقدام على الحياه ،وتتفق هذه النتيجة مع دراسة مجمد احمد ابوالعلا والتي توصلت الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الدرجات التي حصل عليها الطلاب ومتوسطات الدرجات التي حصل عليها الطلاب ومتوسطات الدرجات التي حصلت عليها الطالبات على مقاييس: تقدير الذات، والتوافق مع الحياة الجامعية، والطموح لصالح مجموعة الذكور.

الفرض الرابع

وينص على انه: "لا يمكن التنبؤ من استراتيجيات مواجهة الضغوط(المواجهة الاقدامية) بالتفاؤل لدى طلاب الدراسات العليا "

وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث باستخدام تحليل الانحدار الخطى البسيط، والجدول التالي (يوضح تحليل الانحدار الخطى البسيط للتنبؤ بالتفاؤل من استراتيجيات المواجهة الاقدامية).

جدول (١٤)

تحليل الانحدار الخطى البسيط للتنبؤ بالتفاؤل من استراتيجيات المواجهة الاقدامية

المتغير المستقل	معامل الارتباط	معامل التعديل	معامل التحديد	قيمة تـمـ ^٢ الانحدارية	قيمة فـتـبـت	معامل الانحدار B	Beta	مستوى دلالة	درجة الإسهام
استراتيجيات المواجهة الاقدامية	٠.٤٥٨	٠.٠٢٦	٠.٠٢٢	٦.٢٠١	٦٥.٢٥٤	٠.٠٧٥	٠.١٨٦	٠.٠٠١	٢.٢%

ويتضح من الجدول (١٤) أن قيمة معامل الارتباط التي تعبر عن أقصى ارتباط بين

التفاوت ومستوى الطموح وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط

استراتيجيات المواجهة الاقدامية والتفاوت دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) أي أن استراتيجيات المواجهة الاقدامية تسهم في التنبؤ بالتفاوت ، وإن استراتيجيات المواجهة الاقدامية تسهم في تفسير قدر من التباين في التفاؤل نسبتة (٢.٢ %) ، وهذا يعنى عدم تحقق الفرض الرابع للدراسة الحالية ، وبالتالي يمكن التنبؤ بالتفاوت من استراتيجيات المواجهة الاقدامية ، و يمكن صياغة معادلة التنبؤ بالتفاوت من استراتيجيات المواجهة الاقدامية على النحو التالي :

$$\text{التفاوت} = ٦٥.٢٥٤ + ٠.٠٧٥ \times \text{استراتيجيات المواجهة الاقدامية}$$

ومما سبق يتضح انه يمكن التنبؤ من خلال استراتيجيات المواجهة الاقدامية بالتفاوت

الفرض الخامس

وينص على انه "لا يمكن التنبؤ من استراتيجيات مواجهة الضغوط(المواجهة الاقدامية) بمستوى الطموح لدي طلاب الدراسات العليا"

وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث باستخدام تحليل الانحدار الخطى البسيط، والجدول التالي يوضح تحليل الانحدار الخطى البسيط للتنبؤ بمستوى الطموح من استراتيجيات المواجهة الاقدامية.

جدول (١٥)

تحليل الانحدار الخطى البسيط للتنبؤ بمستوى الطموح من استراتيجيات المواجهة

الاقدامية

المتغير المعتمد	معامل الارتباط	معامل التحديد	قيمة ت- الاحتمالية	قيمة ثابت	معامل الانحدار B	Beta	مستوى دلالة	درجة الإسهام
استراتيجيات المواجهة الاقدامية	٠.٤٧٩	٠.٠٢٦	٧.٥٤٦	٧٦.٥٦	٠.٠٥٦	٠.١٦٥	٠.٠١	٤.١%

- ويتضح من الجدول (١٥) أن قيمة معامل الارتباط التي تعبر عن أقصى ارتباط بين استراتيجيات المواجهة الاقدامية ومستوى الطموح دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) أي أن استراتيجيات المواجهة الاقدامية تسهم في التنبؤ بمستوى الطموح ، وإن استراتيجيات المواجهة الاقدامية تسهم في تفسير قدر من التباين في مستوى الطموح نسبتة (٤.١ %) ، وهذا يعنى عدم تحقق الفرض الخامس للدراسة الحالية ، وبالتالي يمكن التنبؤ بمستوى الطموح من استراتيجيات المواجهة الاقدامية ، و يمكن صياغة معادلة التنبؤ بمستوى الطموح من استراتيجيات المواجهة الاقدامية على النحو التالي :

$$\text{مستوى الطموح} = ٧٦.٥٦ + ٠.٠٥٦ \times \text{استراتيجيات المواجهة الاقدامية}$$

ويتضح مما سبق انه يمكن التنبؤ من خلال استراتيجيات المواجهة الاقدامية بمستوى الطموح ومن هنا يمكن غرس وتعليم ابناؤنا استراتيجيات المواجهة الاقدامية والتعامل بإقدام مع المشكلات

والضغوط التي تواجههم ما يرفع من مستوى الطموح لديهم

- البحوث المقترحة :

- برنامج ارشادي لتنمية التفاؤل وأثره في خفض الضغوط لدى طلاب الجامعة .
- برنامج ارشادي لرفع مستوى الطموح وأثره على التفوق الدراسي لدي طلاب الجامعة.
- برنامج ارشادي لتنمية استراتيجيات مواجهة الضغوط الايجابية وأثره في خفض التمر لدي تلاميذ المرحلة الاعدادية .
- اساليب التنشئة وعلاقتها بكل من التفاؤل والطموح لدي الابناء.

- التوصيات :

- انطلاقا مما توصلت إليه الدراسة الحالية من نتائج قام الباحث بوضع التوصيات التالية:
- ضرورة توفير البيئة المدرسية الملائمة القادرة على إتاحة أحسن الفرص للنمو المتكامل للطلاب والوصول بقدراتهم إلى أقصى حد، وتوجيههم إلى ما يكفل لهم استغلال كل طاقاتهم، وتوفير الجو المعرفي والعلمي الملائم لتنمية التفاؤل ورفع مستوى الطموح.
 - ضرورة اهتمام المسؤولين بتقديم الرعاية الكافية والمتكاملة والمتواصلة للطلاب لتمكينهم من مواهبة الضغوط والتغلب عليها من خلال تضمين المناهج استراتيجيات مواجهة الضغوط.
 - تقديم البرامج الإرشادية لأباء وأمهات الطلاب لتبصيرهم بأفضل الأساليب للتعامل مع أبنائهم من أجل تخفيف الشعور بالضغوط لديهم ومساعدتهم على تحقيق التوافق واعطائهم نظرة تفاؤلية للحياة
 - الاهتمام بالأساليب التربوية الايجابية التي تنمي التفاؤل وترفع مستوى الطموح .

المراجع :

- أبتسام عبد المجيد عبدالله الحلو(٢٠٠٤): الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال القابلين للتعلم فى ضوء بعض المتغيرات، رسالة ماجستير، جامعة القاهرة، معهد الدراسات التربوية، بقسم الإرشاد النفسى.
- ابن منظور (١٩٩٢). لسان العرب، المجلد الثالث/ المجلد الحادى عشر. دار صادر، بيروت.
- أسعد الإمارة (٢٠٠٦) : ضغوط الحياة، الأكاديمية العربية المفتوحة فى الدنمارك ، كلية الآداب والتربية ، قسم علم النفس ، مشكلات نفسية واجتماعية معاصرة ، ص ٧-٨.
- أسعد ميخائيل(١٩٩٦) السيكولوجيا المعاصرة، الجزء الثانى، دار الجيل، بيروت.
- انتصار السيد منصور (٢٠١٥). الكمالية واستراتيجيات المواجهة وعلاقة كل منهما ببعض سمات الشخصية لدى الفائقين دراسياً بالمرحلة الثانوية. رسالة دكتوراه، كلية الدراسات العليا للتربية، جامعة القاهرة.
- آمال إبراهيم الفقى (١٩٩٧) : ضغوط الوالدية وعلاقتها ببعض اضطرابات النطق لدى عينة من تلاميذ المرحلة الأولى من التعليم الأساسى ، رسالة ماجستير، كلية التربية جامعة الزقازيق، فرع بنها.
- امال عبد اسمع باظة (٢٠٠٤).مقياس مستوي الطموح لذي المراهقين والشباب .القاهرة :الانجلو المصرية .
- انتصار يونس (١٩٩٣): السلوك الإنسانى، ط٩، القاهرة، دار المعارف.
- جابر عبد الحميد جابر ، علاء الدين كفاى (١٩٩٢) . معجم مصطلحات علم النفس والطب النفسى، دار النهضة.
- جابر عبد الحميد، علاء الدين كفاى (١٩٩٥). معجم علم النفس والطب نفسى، الجزء الخامس، القاهرة: دار النهضة العربية
- حمدى الفرماوى ، رضا أبو سريع. (١٩٩٣) . "الضغوط النفسية تغلب عليها وابدأ الحياة" . القاهرة ، مكتبة الأنجلو المصرية .

- خالد العبدلي (٢٠١٢). الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسياً والعاديين بمدينة مكة المكرمة. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة أم القرى.
- خالد شنون (٢٠١٦). الدافعية للإنجاز وعلاقتها بمستوى الطموح ودرجة التفاؤل وتحمل الإحباط لدى الطالب الجامعي : دراسة ميدانية بالمركز الجامعي تيبازة، المركز الجامعي ، ٩٤، الجزائر.
- رضا ابوسريع، رمضان محمد رمضان (١٩٩٣): الضغط النفسى وعلاقته بالتوافق لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية بثها، جامعة الزقازيق، يناير، ص ص ١-٢٧ .
- زياد بركات (٢٠٠٤) علاقة مفهوم الذات بمستوى الطموح لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة وعلاقتها ببعض المتغيرات. رسالة ماجستير ،كلية التربية، جامعة القدس المفتوحة
- زينب محمود شقير (١٩٩٧) الضغوط النفسية والاحترق النفسى لدى طالبات الجامعة، مجلة الإرشاد النفسي- جامعة عين شمس العدد السادس- مركز الإرشاد ص ص ٥٣- ٥٨ .
- سهير كامل أحمد (٢٠٠٠) . أسس تربية الطفل بين النظرية والتطبيق ، القاهرة ، دار المعرفة الجامعية.
- سوسن ابراهيم شلبي، اسماء توفيق مبروك (٢٠٠٧). علاقة الانفعالات المسيطرة على الحياة بكل من استراتيجيات المواجهة والتفكير الناقد لدى طلاب المرحلة الثانوية، حوليات مركز البحوث والدراسات النفسية ،كلية الاداب ،جامعة القاهرة.
- سيد محمد عبد العال (٢٠٠٢): ضغوط العمل والأزمات، مجلة مركز معوقات الطفولة العاشر ، يناير ص ص ١٣٣- ١٣٤ .
- صفاء أحمد عجاة (٢٠٠٧): النمو السببى للعلاقة بين النكاه الوجدانى وأساليب مواجهة الضغوط وجوده الحياة لدى طلاب الجامعة الزقازيق، رسالة ماجستير، كلية التربية، قسم الصحة النفسية.
- طلعت منصور. وفيولا البيلوى.(١٩٨٩). " قائمة الضغوط النفسية للمعلمين" ، القاهرة ، مكتبة الأنجلو المصرية
- عبد الستار ابراهيم ،رضوى ابراهيم (٢٠٠٣) علم النفس ،دار العلوم الرياضى ،الطبعة الثالثة .

التفاوت ومستوى الطموح وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط

- عبد الرحمن سليمان، عبد الرحمن الطيرى (١٩٩٤): الضغط النفسى ، مفهومه، تشخيصه، طرق علاجه ومقاومته ، الرياض، مكتبة الصفحات الذهبية .
- على على مفتاح (٢٠٠٣). مستوى الطموح ونعيتته لدى بعض فئات المجتمع المصري: دراسة ارتباطية مقارنة .حوليات اداب عين شمس ، ١٠٥، ٣١-١٥٥ .
- علاء الدين كفاي (١٩٩٧) . "الصحة النفسية". (ط٤). القاهرة: هجر للطباعة والنشر .
- علاء الدين كفاي، صفاء الأعر (٢٠٠٠). الذكاء الوجداني، دار قباء، القاهرة، جولمان دانيل .
- فاخر عاقل (٢٠٠٣) . معجم العلوم النفسية ، الطبعة الأولى ، شعاع للنشر والعلوم ، القاهرة .
- كاميليا عبد الفتاح (١٩٩٣) . العلاقة بين مستوى الطموح والشخصية . القاهرة : مكتبة القاهرة .
- كمال دسوقي (١٩٩٠) . ذخيرة علم النفس ، جامعة القاهرة ، الدار الدولية للنشر والتوزيع .
- لطفي الشرييني (٢٠٠٢) . معجم مصطلحات الطب النفسى، مراجعة : عادل صادق، مركز تعريب العلوم الصحية، الكويت .
- مایسة النیال ؛ هشام إبراهيم (١٩٩٧). أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها ببعض الاضطرابات الانفعالية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة قطر. المؤتمر الدولي الرابع للإرشاد بجامعة عين شمس، ١، ٨٨ - ٩٨ .
- محذب زريقة (٢٠١٤). الذكاء الانفعالي وعلاقته بمستوى الطموح لدى الطالب الجامعي دراسة ميدانية في كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية - تيزي وزو ،مجلة العلوم الاجتماعية والانسانية ،
- محمد خلف الزواهره (٢٠١٥) العلاقة بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل ومستوى الطموح لدى طلبة جامعة حائل بالسعودية ،مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات النفسية ،المجلد الثالث ، العدد العاشر ،جامعة القدس المفتوحة .
- محمد عبد التواب معوض و سيد عبد العظيم (٢٠٠٥) . مقياس مستوى الطموح . القاهرة :

محمد احمد بو العلا (٢٠١٠) النقاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بتقدير الذات ومستوى الطموح والتوافق مع الحياة الجامعية لدى عينة من الطلاب والطالبات، مج٩، ع٢، رابطة الأخصائين النفسيين، القاهرة.

- Abdu'i— missagh ghadirian (1983). Human responses to life stress and suffering, baha studies noteblk 3:1-2
- Armata, P. & Beldwin, D. (2008). Stress, Optimism, Resiliency and Cortisol With Relatin To Digestive Symptoms Or Diagnosis. **Individual Differences Research**, 6, 2, pp. 123- 138.
- Andrews, M., Ainley, M., & Fredenberg, E. (2004). Adolescent engagement with problem solving tasks: The role of coping style, self- efficacy, and emotions. *Paper presented the 2004 AARE International Conference ND04761*.University of Melbourne, Australia.
- Baldwin , D. ; McLntyre, A. ; Hardaway, (2007). Perceived Parenting Styles onn College Students" Optimism. **College Student Journall**, September, 41, 3 , pp. 550- 557.
- Fang ,l.(2016) **Educational aspirations of Chinese migrant children: The role of self_esteem contextual and individual influences Learning and Individual Differencess**,50,195-202.
- Frydenberg, E. & Lewis, R. (1994). Boys play sport and girls turn to other : age, gender and ethnicity as determinants of coping. *Journal of adolescenc*. 16 , 256 – 266.
- Fishkin, A. & Rouscalp, S. (1993). Beliefs Underlying Unrealistic Optimism About Susceptibility to Illness. **Poster presented at the annual Scientific Sessions Of the Society Of Behavioral Medicine** , San Francisco, March, 10- 13. pp. 1- 15.
- Haynes, T. ; Ruthig, J. ; Perry, R. ; Stupnisky, R. ; Hall, N. (2006). Reducing the Academic Risks Of over- Optimism : the longitudinal Effects of attributional Retraining on Cognition and achievement. **Research in Higher Education** , November, 47, 7, pp. 755- 779.

- Holahan, C. & Moos, R. (1987). Risk, resistance, and psychological distress: A longitudinal analysis with adults and children. *Journal of Abnormal Psychology*, 96, 3-13.
- Jackson, T. ; Weiss, K. & Lundquist, J. (٢٠١٢). Does Procrastination Mediate the Relationship between Optimism and Subsequent Stress?. *Journal of Social Behavior and personality*, 15, 5, pp. 203 – 212.
- Joarder (2011) . **Adolescents aspiration and their parental relations** . National library of medicine , enlisted journal , V. 4 (4) , P. 352- 357.
- Jones , K. (2006) . **Career aspirations of women in the 20th century** . University of Georgia . Journal of career and technical education . Vol. 22 (2) , P. 1-7 .
- Kariv, D. & Herman, T. (2005). Task oriented versus emotion-oriented coping strategies : The case of college students. *College Students Journal*, 39 (1), 72.
- Kattab,n.(2015).Students aspirations, expectations and school achievement what really matters ?. *British Educational Research Journal*, 41,5,731-748
- Lambert , D. (2010) . **Exploring the educational aspirations of rural youth** . Colorado State University . PhD . Dissertations and theses .
- Lewis , R. (2011) . **The educational aspirations and expectations of youth in the foster care system** . PhD . Dissertations and theses
- Lazarus, R. & Folkman, S. (1980). An analysis of coping in a middle ageing community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 120, 219 – 239 .
- Lazarus, R. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping* . NY:Springer Publishing Company, inc
- Lazarus, R. (2000). **Toward better reseach on stress and coping**. *American Psychologist*. 55 , 665 – 673.
- Martin, R. & Beriter, H. (1995). Preceived stress life event, *journal of Psychopathology and behavioral Assessment*, 171.

- Margoribanks , K. (2014) . **Ability and personality correlates of young adults attitudes and aspirations** . Psychological reports , V. 88 , N.3 , P. 626-628 .
- McClain, P. (1999). Progressive Optimism and High Literacy press: Defeating the Deficit Notion in Economically Disadvantaged African- American Families Whose Children Are Successful Readers. **Reports – Research**, pp. 1- 41. www.eric.ed
- Moss, R.(1988). **Personality coping and family resources in stress resistance: Longitudinal analysis**, 51, 395-398.
- Peterson, C. (2000). The futur of Optimism. **American Psychologist** , January, 55, 1, pp. 44- 55.
- Pawell, T. & Enright, S. (1990). **Anxiety and stress management**, New York : Rout Ledge.
- Rothmann, S. & Essenko, N. (2007) Job characteristics, Optimism, burnout, and ill health of support staff in A higher education institution in South Africa. **South African Journal of Psychology**, 37, 1, pp, 135- 152.
- Tobin, L., Holroyd, K., Reynolds, R. & Wigal, J. (1989). **The hierarchical factor structure of the coping strategies inventory**. *Cognitive Therapy And Research*. 13 , 343 – 361.
- Vandewater, E.A; Bickham, D.S. (2004). The impact of educational television on young children’s reading in the context of family stress, **journal of applied development psychology**, v25n6p717-728 Nov

Optimism and the level of ambition and their relationship with strategies of coping Stress of post students of University students

Dr/Ebrahim mahammed saad Abdo

Lecturer of counseling psychology

Faculty of Graduate Studies for Education

The study aimed to reveal the relationship between optimism with the level of ambition and coping strategies of postgraduate students, as well as the difference between males and females in the study variables. The study sample consisted of (292) students of post graduate students at the Faculty of Graduate Studies of Education, Cairo University (139 males , 153 females). The study used the measure of optimism from the researcher's preparation and the level of ambition of the researcher and the measure of coping strategies by Sawsan Ibrahim Shalaby and Asma Mabrouk Tawfiq. The study reached the following results: The existence of a significant correlation between the strategies of the Approach coping and both optimism and level of ambition, The function of strategies to face the Avoidance coping Stress of both optimism and the level of ambition, and the existence of differences between males and females in the optimism for the benefit of females and the level of ambition in favor of males, as can be predicted with optimism and the level of ambition of Approach coping strategies.

key words :

- optimism.
- Level of ambition.
- strategies of coping Stress.