

أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل لدى عينة من طلاب الجامعة

ساره لطفى سلامه مسعد عشعش
باحثة ماجستير – كلية التربية
جامعة بورسعيد

إشراف

د / إبراهيم محمد المغازي
مدرس علم النفس التربوي
كلية التربية
جامعة بورسعيد

أ . د / أشرف أحمد عبد القادر
أستاذ الصحة النفسية
عميد كلية التربية السابق
جامعة بنها

٢٠١٦ / ٨ / ٢٨ م

تاريخ استلام البحث :

٢٠١٦ / ٩ / ٨ م

تاريخ قبول البحث :

الملخص

هدفت الدراسة إلى : التعرف على أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل لدى عينة من طلاب الجامعة ، تكونت العينة من (١٩٢) طالباً وطالبة من طلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية والتجارة جامعة بورسعيد تراوحت أعمارهم (٢٠-٢٢) عاماً بمتوسط عمر زمني (٢٠.٩٤) ، وانحراف معياري (٠.٢٢١) ، مصطلحات الدراسة :

- الضغوط النفسية.
- أساليب مواجهة الضغوط النفسية.
- التفاؤل .

أدوات الدراسة: مقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية (أعداد الباحثة) ، مقياس التفاؤل (اعداد الباحثة) .

الأساليب الإحصائية:

استخدمت الباحثة مجموعة متنوعة من الأساليب لوصف العينة والتحقق من ثبات وصدق أدوات الدراسة الحالية وتحليل نتائجه ، وتمثلت الأساليب الإحصائية فيما يلي :

١. معادلة تحليل الانحدار .
٢. تحليل التباين المتعدد المتغيرات .
٣. استخدام المتوسطات للكشف عن متوسط العمر الزمني للعينة .
٤. اختبار بونفيروني للتحقق من دلالة الفروق الثنائية.

وذلك باستخدام حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية المعروفة اختصاراً بـ SPSS 21

نتائج الدراسة:

وأُسفرت النتائج الى وجود فروق بين متوسطي درجات طلبة التخصصات الأدبية والتخصصات العلمية في أساليب المواجهة الإقدامية، عند مستوي دلالة (٠.٠٥) ، وجود فروق بين متوسطي درجات طلبة التخصصات الأدبية والتخصصات العلمية في أساليب مواجهة الضغوط النفسية ككل، عند مستوي دلالة (٠.٠١) ، توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوي (٠.٠١) بين درجة طلبة التخصصات الأدبية على بعد أساليب المواجهة الاحجامية وبعد التشاؤم، توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوي (٠.٠٥) بين درجة طلبة التخصصات الأدبية على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية ككل ، عدم وجود تأثير دال إحصائياً للتفاعل الثنائي للنوع والتخصص على كل من بعد التفاؤل.

Abstract

The study aimed to identify the face of psychological pressure and their relationship to optimism and pessimism methods among a sample of university students, formed the sample of 192 students from the fourth year students of faculties of education and commerce Port Said University aged (20-22) years with an average time Omar (20.94), and a standard deviation (0.221) .

The terms of the study:

- Psychological stress.
- Coping styles psychological stress.
- Optimism.

Statistical methods:

The researcher used a variety of methods to describe the sample and verify the reliability and validity current study tools and analysis of results, and consisted statistical methods are as follows:

1. Equation regression analysis
2. Multiple analysis of variance variables
3. Use the averages for the detection of average chronological age of the sample.
4. Bonferroni test to verify the significance of bilateral differences-Results.

Tools of the study:

1. Coping styles psychological stress among university students. (The researcher)
2. Optimism and pessimism scale. (Prepared by the researcher)

The results of the study:

there are differences between the mean scores of literary disciplines and scientific disciplines in the coping styles bravery students, when the level of significance (0.05), and there are differences between the mean scores of students in disciplines of literary and scientific disciplines in coping styles psychological whole pressure, at the level (0.01), there is a correlation positive statistically significant relationship at the level (0.01) between the degree of literary disciplines students coping styles refrain after pessimism , there is a correlation positive statistically significant at level (0.05) between the degree of literary disciplines students on a scale cope with the psychological stress methods as a whole after the pessimism, the lack of effect statistically significant interaction for bilateral type and specialization on both after optimism, after pessimism have university students.

مقدمة :

تعتبر الضغوط النفسية ظاهرة من ظواهر الحياة الإنسانية يخبرها الإنسان في مواقف و أوقات مختلفة تتطلب من الأفراد توافق أو إعاده توافق مع البيئة ، هذه الظاهرة شأنها شأن معظم الظواهر النفسية كالقلق والصراع والاحباط والعدوان فهي من طبيعة الوجود الإنساني . لو نظرنا من حولنا لوجدنا أن الحياة مليئة بالضغوط تأخذ بخناقنا جميعا .. تفقدنا قدرتنا على التوازن .. وتغير من أنماط سلوكنا .. وتؤثر على أجهزتنا البدنية والنفسية وهي من أشد أمراض العصر (نبيل دخان، بشير الحجار ، ٢٠٠٥ ، ٣٧٠).

يتعرض الأفراد في جميع مراحل حياتهم إلى مواقف ضاغطة ومؤثرات شديدة من مصادر عديدة كالبيت والعمل والمجتمع، حتى أطلق البعض على هذا العصر عصر القلق والضغوط النفسية. ويعود ذلك إلى تعقيد أساليب الحياة، والمواقف الأسرية الضاغطة وبيئة العمل، وطبيعة الحياة الاجتماعية، فالأهداف كثيرة والأمانى والتطلعات عالية ولكن الإحباطات والعوائق كثيرة. وبالتالي فإن طلبة الجامعات ليسوا في منأى عن هذه الظروف والمواقف الحياتية والصراعات المختلفة، فهم يتعرضون إلى تغيرات نمائية نفسية واجتماعية وفسولوجية ينتج عنها مطالب وحاجات تستدعي إشباعاً، وطموحات وأهداف تستدعي تحقيقاً ورغبة ملحة لتحقيق الاستقلالية والتفرد والبحث عن الذات ككيان مستقل متميز (حسين محمود ، نادر الزيود ، ١٩٩٩، ٦٩).

مشكلة الدراسة :

شهدت المجتمعات العربية العديد من التغيرات المتلاحقة والسريعة في شتى مجالات الحياة الثقافية والفكرية والنفسية ، وقد لاحظ الباحث في الآونة الأخيرة أن الشباب الجامعي يعيش حالة من عدم الاستقرار نتيجة ما يعيشه العالم اليوم من ضغوط اجتماعية واسرية واقتصادية وصراعات وينعكس ذلك في صوره ضغوط نفسية ، ونجد أن الضغوط النفسية والأحداث الحياتية الضاغطة أمور حتمية لا يمكن أن تغيرها ، فالحياة وأحداثها وضغوطها يسيران جنباً إلى جنب ، وعندما يستطيع الفرد التوافق معها ومواجهتها بطريقة فعالة ، يؤدي ذلك إلى تمتعه بصحة نفسية (نشوة دردير ، ٢٠١٠، ١٢٥).

وترى الباحثة أن الشباب الجامعي تتغير نظرتهم من التفاؤل الى التشاؤم والعكس على حسب الضغوط والمواقف الحياتية التي يواجهها فإنها في الغالب تؤثر على حياة الفرد بصورة كاملة إما أن يكون صاحب نظره تفاؤليه ولديه القدرة على مواجهه الضغوط النفسية أو يكون صاحب نظره تشاؤمية وأصبحت بذلك ذات تأثير سلبي على الفرد . وتتخلص مشكله الدراسة في معاناة الطلاب من الاضطرابات النفسية وعدم القدرة على التوافق مع الضغوط النفسية الناتجة عن الاحداث الحياتية اليومية والتي تتمثل في : الضغوط الاسرية ، والضغوط الاكاديمية ، والضغوط الشخصية وهناك الاحداث الرئيسية الصادمة ، التي لا يستطيع الفرد مواجهتها والتي تكون ذات تأثير على نظره الشباب ما بين التفاؤل والانبساطية .

اسئلة الدراسة:**في إطار مشكلة الدراسة الحالية تنبع بعض التساؤلات:**

- ١- هل توجد علاقة ارتباطية بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية والتفاؤل لدى طلاب الجامعة؟
- ٢- هل تختلف النظرة التفاؤلية الى المستقبل لدى طلاب الجامعة باختلاف التخصص (علمي - أدبي)؟
- ٣- هل يوجد تفاعل بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية والتفاؤل لدى طلاب الجامعة باختلاف الجنس والتخصص؟

• أهداف الدراسة:

- ١- التعرف على الاختلاف بين طلاب الأقسام العلمية والأدبية في الجامعة في أساليب مواجهة الضغوط النفسية والنظرة التفاؤلية .
- ٢- التعرف على التفاعل بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية والنظرة التفاؤلية لدى طلاب الجامعة باختلاف الجنس والتخصص.

• أهمية الدراسة:**تبرز أهمية الدراسة الحالية فيما يلي:**

تستمد الدراسة الحالية أهميتها من الجانب الذي تتناوله وهو الضغوط النفسية التي يواجهها الشباب الجامعي وأساليب مواجهتها ومدى فاعليتها على تغير نظرة الشباب للتفاؤل.

أولاً: الأهمية النظرية للدراسة:

١. تكمن أهمية الدراسة نظرياً من خلال الاهتمام بتحديد الأساليب التي يستخدمها الشباب الجامعي لمواجهة الضغوط التي يتعرضون لها من شأنه أن يساعدهم في الانتقاء الأمثل لأساليب التعامل الايجابية والابتعاد عى الأساليب السلبية والتي تساعدهم على ضبط انفعالاتهم والتغلب على مشكلاتهم والتي تمكنهم من التكيف والتمتع بصحة نفسية وجسدية.
٢. مواجهة الضغوط فإنه بذلك يصلوا الى الاستقرار النفسى الذى يجعلهم راضين عن حياتهم ومتفانين.

الإطار النظري:

تعد دراسة الضغوط النفسيه التي يواجهها الفرد في حياته في العديد من المواقف الضاغطة التي تتضمن خبرات غير مرغوب فيها، وأحداث تنطوي على الكثير من مصادر القلق، وعوامل الخطر والتهديد في مجالات الحياة كافة، وقد انعكست آثار تلك المواقف الضاغطة على معظم جوانب شخصية الفرد. وإذا كان العصر الحالي يوصف "بعصر القلق"، فقد رأت الباحثة أننا نعيش كذلك في عصر يتسم بالضغوط والأزمات النفسية؛ إذ لم يعد عصرنا الحاضر عصر الحياة السهلة والميسورة، بل تعقدت

ظروف الحياة، وبدأت تظهر أنماط من السلوك السلبي تقود إلى اضطراب العلاقات الإنسانية، ونقص مهارات الفرد في التعامل معها ومواجهتها.

فتمثل الضغوط خطراً على صحة الطالب وتوازنه ، كما تهدد كيانه النفسي ، وما ينشأ عنها من آثار سلبية ، كعدم القدرة على التكيف وضعف مستوى الأداء والعجز عن ممارسة مهام الحياة اليومية، وانخفاض الدافعية للعمل والشعور بالإرهاك النفسي، ولذلك فإن أساليب التعامل مع هذه الضغوط هي الحلول السحرية لإعادة التوافق عند الإنسان إذا ما استدل على معرفة الأسلوب المناسب لشخصيته، وباستطلاع بعض التعريفات لأساليب التعامل والتي يستخدمها معظم الأفراد ومنهم الطلاب الأسوياء في تعاملهم مع ضغوط الحياة . علماً بأن معالجة الضغوط تعني ببساطة أن نتعلم ونتقن بعض الطرق التي من شأنها أن تساعدنا على التعامل اليومي مع هذه الضغوط والتقليل من آثارها السلبية بقدر الإمكان (عبد الستار ابراهيم ، ١٩٩٨ ، ٢٠٣) .

أساليب مواجهة الضغوط النفسية :

مفهوم أساليب مواجهة الضغوط النفسية :

ويعرفها على أنها "هي الأساليب التي يواجه بها الفرد أحداث الحياة اليومية الضاغطة والتي تتوقف مقوماتها الإيجابية أو السلبية نحو الإقدام أو الإحجام طبقاً لقدرات الفرد وإطاره المرجعي للسلوك ومهارته في تحمل أحداث الحياة اليومية الضاغطة وطبقاً لإستجابته التكيفية نحو مواجهة هذه الأحداث دون إحداث أية آثار سلبية جسيمة أو نفسية عليه "(على عسكر ، ٢٠٠٣ : ١١) .

وتعرفها الباحثة إجرائياً بأنها: هي تلك الطرق والجهود المتنوعة (منها المعرفية و السلوكية و الانفعالية) التي تساعد الطلاب على حشد طاقتهم لمواجهة البيئة المحيطة في مواقف يقيمها الطالب بأنها ترهقه أو تفوق قدراته ، وتتفق الباحثة مع أن أساليب مواجهة الضغوط هي عبارة عن مجموعة من السلوكيات والأنشطة المعرفية أو النفسية أو البدنية أو الاجتماعية التي يقوم بها الفرد من أجل التخفيف من مستوى التوتر والضغط النفسي، سواءً أكانت تلك الأنشطة عن قصد أو غير قصد .

طرق وأساليب مواجهه الضغوط النفسية :

هناك طرق عديدة للتوافق مع الضغوط بدنياً ونفسياً ، وبمجرد أن يتطور إدراك الفرد لمصادر الضغط العصبي وكيف أنه يؤثر عليه شخصياً ، سيتمكن من تنفيذ خطوات إيجابية لإدارة هذه الضغوط. وقد ميز البعض بين أسلوبين من أساليب مواجهة الضغوط :

١- الإستراتيجيات الانفعالية في المواجهة : وفيها يلجأ الفرد إلى استخدام ردود الأفعال الانفعالية في مواجهة الضغوط مثل : التوتر ، والغضب ، والإزعاج .

٢- الإستراتيجيات المعرفية في المواجهة : وفيها يلجأ الفرد إلى إعادة التفسير الإيجابي والتحليل المنطقي وبعض أنماط التفكير والنشاط التخيلي

وهناك بعض الإستراتيجيات المعرفية لمواجهة ضغوط الحياة تتضمن التفكير العقلانى ، و التخيل ، والإنكار، وحل المشكلة ، والفكاهة ، والرجوع إلى الدين (صبحى الكفورى ، ٢٠٠٠ ، ١٠٦) .
ويشير إلى ذلك (سعيد سرور، ٢٠٠٣ ، ١٥-١٦) حيث يوضح أن هناك ثلاثة أساليب للتعامل مع الضغوط هى :

(أ) أسلوب التوجه النشط نحو الأداء : والمقصود به المحاولات السلوكية النشطة التى يقوم بها الفرد للتعامل مباشرة مع المشكلة وبصورة عقلانية وواقعية ، ويتضمن ذلك معرفة الأسباب الحقيقية للمشكلة ، والاستفادة من الخبرة السابقة ، واقتراح البدائل للتعامل مع مصدر الضغط ثم اختيار أفضلها ووضع خطة واقعية لمواجهة المشكلة .

(ب) أسلوب التوجه الإنفعالى : ويقصد به ردود الأفعال الإنفعالية والعشوائية التى تنتاب الفرد و تنعكس على أسلوبه فى التعامل مع مصدر الضغط ، ويشمل هذا الأسلوب مشاعر الضيق والتوتر والإنزعاج والقلق والإنكار والأسى واليأس وغيرها من ردود الأفعال الإنفعالية .

(ج) أسلوب التوجه نحو التجنب : ويقصد به محاولات الفرد لتجنب المواجهة المباشرة مع المواقف الضاغطة ، وقد يكتفى بالإنسحاب من الموقف ، ويطلق على هذا الأسلوب أيضاً الأسلوب الإجمامى فى التعامل مع المواقف الضاغطة .

• وهناك استجابات للتعامل مع الضغوط وتنقسم إلى مجموعتين أساسيتين هما :

١- الإستجابات الهدامة : وتعنى ردود الأفعال تجاه مصادر الضغوط التى تضاعف ضغوط الفرد أو الآخرين وتجعل الفرد سئ التكيف مع الآخرين .

٢- الإستجابات البناءة : وتعنى ردود الأفعال تجاه مصادر الضغوط التى تعزز الصحة والإستمتاع

والإنتاجية والنمو للفرد والآخرين (Tajra , 2004 , 10-11) .

وقد ميز البعض بين أساليب مواجهة الضغوط منها الإستراتيجيات الإنفعالية فى المواجهة ، وفيها يلجأ الفرد إلى استخدام ردود الأفعال الإنفعالية فى مواجهة الضغوط مثل التوتر والشك ، والغضب والإنزعاج أما الإستراتيجيات المعرفية فى المواجهة وفيها يلجأ الفرد إلى إعادة التفسير الإيجابى و التحليل المنطقى ، وبعض أنماط التفكير والنشاط التخيلى (صبحى الكفورى ، ٢٠٠٠ ، ١٠٥) .

التفاؤل لدى طلاب الجامعة :

يعد الشباب في جميع دول العالم هم الركيزة الأساسية للمجتمع ، فهم يؤدون دوراً رئيساً في العمل بكفاءة من أجل استمرار حياة المجتمع وتطوره بما يحقق الأمن والاستقرار للمجتمع في كافة المجالات ، فإذا تمتعت هذه الفئة بصحة نفسية وجسمية عالية فإننا نتوقع مردوداً إيجابياً نحو بناء المجتمع في كافة المجالات ، ولذلك تستحوذ دراسة التفاؤل والتشاؤم على إهتمام بالغ من قبل الباحثين

أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل لدى عينة من طلاب الجامعة ساره لطفى سلامه مسعد عشعش
، نظراً لإرتباط هذه السمات بالصحة النفسية للفرد ، فقد أكدت مختلف النظريات ارتباط التفاؤل
بالسعادة والصحة والمثابرة والإنجاز و النظرة الإيجابية للحياة .

مفهوم التفاؤل:

ويعرف التفاؤل بأنه " :نظرة استبشار نحو المستقبل وتجعل الفرد يتوقع الأفضل وينتظر حدوث
الخير ويرنو الى النجاح ويستبعد ما خلا ذلك (أحمد عبد الخالق ، ٢٠٠٠ ، ٢٧) .
وتعرف الشخصية المتفائلة "بأنها الطريقة التي يفسر بها الفرد اتجاهه نحو النجاح والفشل في
حياته . فالفرد المتفائل يرى الفشل بأنه عبارة عن مصدر يساعد على التطور والنجاح ، ولذلك فهو
يتصرف ويستجيب بفاعلية وسعادة ، ويستطيع تطوير حياته نحو الافضل بنفسه ولا يتطلب المساعدة
من الآخرين" (Seligman, 1995) .

وتعرف الباحثة التفاؤل إجرائياً بأنه : " الشعور بالرضا والفرح والسرور ثم السعادة وما ينعكس
عنه من اثر ايجابي على كسب الانسان وعلى عمله وتوجهه نحو فعل الخير ،هو الشخص الميال الى
تبني وجهة نظر مفعمة بالامل والتفكير في ان كل شي سيؤول الى الافضل وقد تكون توقعاته ايجابية
نحو الحياة بصفة عامة يستبشر بالخير فيها ويستمتع بالحاضر ويحدد الامل في المستقبل اكثر اشراقا
واحسن حالا .

ومن خلال عرض تعريفات التفاؤل يتضح :

١. أن التفاؤل ينبع من داخل الشخص نفسه وليس من خارج الشخص بالإضافة أن كل فرد لديه
الإستعداد للتفاؤل والتشاؤم إلا أن الفرد المتفاعل تتزايد لديه مساحات التفاؤل في مقابل تقلص الجوانب
السلبية .

٢. أن التفاؤل يشير دوماً إلى الإنفعالات الإيجابية الفرح/السرور / السعادة مما يدفع كل شخص للمثابرة .

٣. من أهم ما يميز التفاؤل أنه يمكننا من التنبؤ بإمكانية الفرد على مواجهة الضغوط والأزمات ولكنه
ليس مطلقاً فقد يكون تقدير الفرد خاطئ لقدراته وإمكاناته.

وينظر الباحثون الى فاعلية التفاؤل الذي يمكن تصنيفه ضمن النظريات الخاصة بالتوقعات من
زاوية تأثير الاعتقاد الشخصي على السلوك فالفرد الذي يعتقد أو الذي لديه ثقة بقدراته على تحقيق
الهدف فإنه لا يتوانى في بذل الجهد تجاه ذلك الهدف على نحو مماثل أو اعتقد أن الهدف خارج
إمكاناته فإنه ربما يعمل جزئياً أو كلياً عن بذل الجهد ومثلما تركز الصلابة النفسية على الاعتقاد
الشخصي بالكفاءة في تحقيق الهدف ويبين كافر وشير أن الفرد الذي يتسم بالاستعداد أو النزعة
التفاؤلية غالباً يمتلك وسائل للتفاعل مع الموقف الضاغطة مقارنة بصاحب النظرة التشاؤمية (علي
عسكر، ٢٠٠٠ ، ٤٥).

وترى الباحثة أن المتفائلون يعمدون إلى ادعاء الحرية للإنسان بينما ينكر المتشاؤمون عليه ذلك
مؤكدین أن الإنسان مقید الى مصیر قائم وان جميع حركاته وسكناته مكتوبة عليه، وان الأفكار من ذك

المسير أو التحرر من القدر المكتوب فأنت بنظرهم محدود وكل كلمه قد دونت في كتاب حياتك مسبقا، علينا أن نؤمن بأن المعلومات والخبرات الموضوعية هي التي تشكل الكيان السيكولوجي للعنصري أو الإنسان وليس المقومات الوجدانية المتعلقة بالطفولة الباكرة وكذلك ليست المقومات الوراثية المغروسة في جبلة الجنس المعين من الأجناس وعلينا أن نؤمن بأن المزاج الذي فطر عليه المرء والمؤثرات التربوية التي ساعدت على تشكيل ملامح وجدانية وبخاصة منذ الطفولة الباكرة له.

الدراسات السابقة التي تناولت أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل:

(أ) دراسة (Ilhan Yalcin , 2011): هدفت الدراسة إلى التعرف على القيمة التنبؤية للتفاؤل، والدعم المقدم من العائلة والدعم المقدم من أعضاء هيئة التدريس في تحديد الرضا عن الحياة ومواجهة الضغوط النفسية لدى الطلاب الجامعيين في تركيا. عينة الدراسة وقد قام ١٣٣ طالبا باستكمال مقياس الرضا عن الحياة إعداد (دينر وآخرون) ، بالإضافة إلى تقديم معلومات ديموغرافية عن أنفسهم. ولتحليل البيانات تم إجراء اختبار t-Test للعينات المستقلة، وتحليل الارتباط، وتحليل الانحدار الخطي المتعدد.

(ب) وقد أشارت النتائج إلى وجود علاقة واضحة بين المتغيرات، وقد أشار تحليل الانحدار الخطي المتعدد إلى أن الدعم الأسري، والدعم المتوقع من هيئة التدريس، والتفاؤل تعتبر مؤشرات ذات دلالة إحصائية عن الرضا عن الحياة وكيفية مواجهة الضغوط النفسية كما تمت مناقشة الآثار المترتبة على هذه النتائج .

(ب) دراسة (Chris Gibbons & Martin Dempster , 2011):

هدفت الدراسة إلى استكشاف العلاقة بين مصادر الضغوط النفسية والاحتراق النفسي، مع الأخذ في الاعتبار الدور الذي تلعبه مصادر الضغوط النفسية ومصادر التكيف المختلفة سواء لتخفيف أو زيادة الاحتراق النفسي ، حيث قامت معظم البحوث والدراسات عن مصادر الضغوط النفسية والتكيف لدى طلاب التمريض بتفسير الضغوط النفسية كنوع من أنواع الضيق النفسي. في حين اعتبر عدد قليل جداً من الدراسات أن مصادر الضغوط يمكن أن تحسن الصحة العامة، والتعليم ضمناً من خلال توزيع استبيان عينة الدراسة تكونت العينة ١٧١ طالب من طلاب التمريض بالسنة النهائية.

توصلت الدراسة لعدد من النتائج منها اعتبار مصادر الضغوط النفسية المسببة للشعور بالضيق النفسي مؤشراً للحالة العامة أكثر من مصادر الضغوط النفسية المؤدية للتوتر الإيجابي. ومع ذلك تعتبر خبرات وتجارب تحديد المستوي مصدرا هاما من مصادر الضغوط النفسية التي قد تؤدي إلى التوتر الإيجابي. وقد كانت الفعالية الذاتية .

(ج). دراسة (Tawanda creer et al. , 2011):

هدفت الدراسة إلى اختبار جهود التكيف المبذولة ودورها في التخفيف من تأثير الضغوط النفسية للانتماء للأقليات علي المستويات العامة للضغوط النفسية المتوقعة والأداء الأكاديمي للطلاب

الأمريكيين من أصل أفريقي في إحدى الكليات والجامعات ذات الغالبية البيضاء (PWCU)، وإحدى الكليات والجامعات المعروفة تاريخياً بأنها مخصصة للسود (HBCU). أدوات الدراسة وكشف التحليل متعدد المتغيرات أن الطلاب الأمريكيين من أصل أفريقي في الـ PWCU يعانون من مستويات ضغوط انتماء للأقلية أعلى بكثير من نظرائهم في الـ HBCU. و لا يختلف الطلاب في المستويات العامة للضغوط النفسية المتوقعة أو في تقييمات جهود التكيف المبذولة. وقد كشفت الدراسة أن طلاب الـ HBCU أكثر استخداماً للاستراتيجيات المتمركزة حول المشكلة والجهود الروحانية مقارنة بطلاب الـ PWCU.

وكشفت نتائج تحليل الانحدار للمتغيرات الوسيطة عن زيادة تأثير الضغوط النفسية لوضع الأقلية علي الضغوط النفسية المتوقعة في المستويات العالية من الجهود الموجهة للمشكلة. بينما يقل تأثير الضغوط النفسية لوضع الأقلية علي الضغوط النفسية المتوقعة في المستويات العليا للانعزالية. وبالنسبة لتوقع الأداء.

فروض الدراسة:

تفترض الباحثة في هذه الدراسة ما يلي:

١- لا يوجد تأثير للتفاعلات الثنائية للنوع والتخصص على مقياس التفاؤل لدى عينة من طلبة الجامعة.

٢- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات طلبة الجامعة على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية ودرجاتهم على مقياس التفاؤل.

محددات الدراسة:

تحدد الدراسة الحالية بما يلي:

(أ) عينة الدراسة: تتكون عينة الدراسة من (١٩٢) طالباً وطالبة من طلاب الأقسام العلمية والأدبية من كليتي التربية والتجارة جامعة بورسعيد .

(ب) أدوات الدراسة المتمثلة في: مقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية (أعداد الباحثة) وكيفية بناءة، واختبار صدقه وثباته، ومقياس التفاؤل والتشاؤم و كيفية بناءة، و طرق اختبار صدقه و ثباته.

ثانياً : عينة الدراسة

• اختيار العينة

تم اختيار عينة الدراسة الحالية كليتي (التربية – التجارة) جامعة بورسعيد؛ حيث قامت الباحثة بتطبيق أدوات الدراسة على عدد من طلاب الفرقة الرابعة في هذه الكليات، كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (١) أعداد أفراد عينة الدراسة

اسم الكلية	ذكور	أناث	علمي	أدبي
كلية التربية	٣٩	٥٤	٤٠	٦٥
كلية التجارة	٤٩	٥٠	٥١	٣٦
المجموع	٨٨	١٠٤	٩١	١٠١

١. عينة التحقق من الخصائص السيكومترية:

تكونت العينة لحساب الصدق و الثبات للأدوات من (٣٠) طالباً وطالبة من كلية التربية ببورسعيد، تراوحت أعمارهم بين (٢٠ - ٢١) عاماً بمتوسط عمر زمني (٢٠.٩٤) ، وانحراف معياري (٠.٢٢١) ويوضح الجدول التالي توزيع أفراد العينة لحساب الصدق والثبات للأدوات.

٢. عينة الدراسة النهائية :

أجريت الدراسة الحالية على عينة مكونة من (٢١١) طالب وطالبة من طلاب الجامعة ، بالفرقة الرابعة، كما هو موضح في جدول (٨) ، تراوحت أعمارهم بين (٢٠-٢٢) عاماً بمتوسط عمر زمني (٢٠.٩٤) ، وانحراف معياري (٠.٢٢١) ، وتم اختيار العينة بعد استبعاد أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية ، والطلاب الذين لم يستكملوا إجاباتهم على المقاييس المستخدمة أو لم يجيبوا بجدية وكان إجمالي عددهم (١٩) . والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٢) توزيع أفراد العينة النهائية

النوع	التخصص	العدد
ذكور	---	٨٨
أناث	---	١٠٤
علمي	٩١	---
أدبي	١٠١	---
المجموع	١٩٢	١٩٢

ثالثاً - أدوات الدراسة :

١. مقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية (إعداد الباحثة)

٢. مقياس التفاؤل والتشاؤم (إعداد الباحثة)

وفيما يلي عرض تفصيلي للأدوات المذكورة أعلاه .

١ - مقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية : -

أ - الأهداف من استخدامه : -

يهدف المقياس إلى قياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى عينة من الطلاب الجامعة بغرض اكتشاف العلاقة بين أساليب التعامل مع الضغوط النفسية "كمتغير مستقل" ومتغير آخر تابع وهو : " التفاؤل "

ب - خطوات إعداد المقياس : -

قامت الباحثة بإعداد مقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية في ضوء الخطوات التالية :
أولاً: تم الإطلاع على الدراسات والمراجع التي تناولت أساليب التعامل مع الضغوط النفسية بالإضافة إلى الإطلاع على بعض المقاييس الخاصة بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية مثل :

١- مقياس مهارات مواجهة الضغوط النفسية ل (ناجي داود إسحق، ٢٠١٣) م .

٢- مقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية ل (كريم منصور، ٢٠١٢) م .

٣- مقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية ل (عادل الهلالي، ٢٠٠٩) م .

ثانياً: قامت الباحثة بوضع تعريف إجرائي للتعامل مع الضغوط النفسية وأبعادها وكتابة العبارات تحت كل بعد.

ثالثاً: عرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من المحكمين في مجال علم النفس والصحة النفسية.

رابعاً : تطبيق المقياس على العينة الإستطلاعية لحساب الصدق والثبات.

ب - وصف المقياس : -

(١) بعد الاطلاع على الأسس النظرية المختلفة و مراجعة الأدبيات ذات الصلة بالموضوع و المفاهيم الفلسفية التي تناولت موضوع الضغوط النفسية وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية ، قامت الباحثة بوضع أبعاد المقياس ثم صياغة عدد من العبارات التي تقيس كل بُعد في ضوء التعريف الإجرائي لأساليب التعامل مع الضغوط النفسية في الدراسة الحالية، كما تم الاستعانة ببعض الفقرات من المقاييس السابقة بعد إعادة صياغتها لتناسب مع عينة الدراسة الحالية، و قد تكون مقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية في صورته المبدئية من: (٣٠) عبارة موزعة على النحو التالي:

(١) أساليب ألتماس العون : ويتضمن (٧ عبارات)

(٢) أساليب المواجهة الأقدامية : ويتضمن (١٤ عبارة)

(٣) أساليب المواجهة الأحجامية : ويتضمن (٨ عبارات) تم إعداد التعليمات المناسبة للمقياس ، حيث تكون لكل عبارة خمس اختيارات للإجابة وهي (موافق بشدة - موافق - محايد - غير موافق -

غير موافق بشدة) .وتكون درجاتها كالتالى (١-٢-٣-٤-٥) و تكون الإجابة على المقياس بأن يضع المفحوص علامة (√) أسفل الاختيار الذي ينطبق عليه أمام كل عبارة.

ج - التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس :-

• صدق المحكمين

تم عرض المقياس في صورته المبدئية على (١٠) من أعضاء هيئة التدريس بقسم علم النفس التربوي، و قسم الصحة النفسية بجامعة بورسعيد و عدد من الجامعات الأخرى، و ذلك بغرض إبداء الرأي في مدى انتماء عبارات المقياس للأبعاد التي تقسها و مدى مناسبتها لعينة الدراسة، و كانت نسبة اتفاق المحكمين على عبارات المقياس (٨٠%) و قد راعت الباحثة التوصيات والملاحظات التي أوصى بها السادة المحكمون من حذف أو اضافة و إعادة صياغة بعض العبارات، حتى يتسنى للطلاب الإجابة عليها بسهولة و يسر.

و في ضوء آراء السادة المحكمين تم استبعاد (٧) عبارات منها: ما لم يتم الاتفاق عليها.

الدراسة الاستطلاعية للمقياس :

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية للمقياس على عينة مكونة من (٣٠) طالباً وطالبة من طلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية بمحافظة بورسعيد تراوحت أعمارهم بين (٢٠-٢٢) عاماً، وقد تم إجراء الدراسة الاستطلاعية وفقاً للخطوات التالية :

- تم توزيع عبارات المقياس بطريقة دائرية بحيث لا توجد عبارتان متجاورتان تقيس نفس البعد
- تم تحديد طريقة الاستجابة وفق مقياس متدرج الشدة مكون من خمس بدائل (موافق بشدة - موافق - محايد - غير موافق - غير موافق بشدة) تأخذ درجة (١،٢،٣،٤،٥) على التوالي بالنسبة للعبارات الإيجابية

(١) ثبات المقياس :-

(أ) ثبات المفردات :-

تم حساب ثبات مفردات المقياس باستخدام برنامج الإحصاء SPSS (٢١) وذلك بطريقة معامل ألفا كرونباخ Cronbach's Alpha لمفردات المقياس لدى العينة المكونة من (ن = ٣٠) طالب وطالبة، وفي كل مرة يتم حذف درجة إحدى المفردات من الدرجة الكلية للمقياس، وأسفرت تلك الخطوات عن وجود عدد من المفردات غير الثابتة في المقياس، ولذا تم حذف هذه المفردات، كما يتضح من الجدول (٣) :

جدول (٣)

معاملات ثبات مفردات مقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية
لدى العينة الاستطلاعية (ن = ٣٠)

رقم المفردة	معامل ألفا	رقم المفردة	معامل ألفا	رقم المفردة	معامل ألفا
١	٠.٧٧٠	١١	٠.٧٥٧	٢١	٠.٧٦٧
٢	٠.٧٨٢	١٢	٠.٧٥١	٢٢	٠.٧٥٧
٣	٠.٧٥٠	١٣	٠.٧٦٣	٢٣	٠.٧٦٨
٤	٠.٧٨٠	١٤	٠.٧٦٢	٢٤	٠.٧٦٥
٥	٠.٧٧٥	١٥	٠.٧٦٠	٢٥	٠.٧٥٧
٦	٠.٧٥٠	١٦	٠.٧٦٤	٢٦	٠.٧٧٠
٧	٠.٧٦١	١٧	٠.٧٧١	٢٧	٠.٧٦٤
٨	٠.٧٧٥	١٨	٠.٧٧٧	٢٨	٠.٧٥٠
٩	٠.٧٥١	١٩	٠.٧٦٤	٢٩	٠.٧٨٢
١٠	٠.٧٦٧	٢٠	٠.٧٦٥	٣٠	٠.٧٦٧
معامل ألفا العام للمقياس بدون حذف أي مفردة = ٠.٧٧١					

يتضح من الجدول السابق رقم (٩) أن :-

معاملات ألفا لكل مفردة عند حذف درجة المفردة من الدرجة الكلية للمقياس أقل من معامل ألفا العام للمقياس، أي أن جميع المفردات ثابتة، حيث إن تدخل المفردة لا يؤدي إلي خفض معامل الثبات الكلي للمقياس، وذلك باستثناء المفردات ذات الأرقام (٢، ٤، ٥، ٨، ١٧، ١٨، ٢٩)، حيث وجد أن تدخل هذه المفردات يؤدي إلي خفض معامل الثبات الكلي للمقياس واستبعادها يؤدي إلي رفع معامل الثبات الكلي للمقياس، لذا تم حذف هذه المفردات، حيث تراوحت قيم ثبات مفردات المقياس من (٠.٧٥٠) إلي (٠.٧٨٢).

(ب) الثبات الكلي للمقياس:-

استخدمت الباحثة الطرق الآتية للتحقق من ثبات مقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية:
(١) تم حساب ثبات الأبعاد الفرعية والمقياس ككل بطريقة معامل ألفا كرونباخ لدى العينة الكلية (ن = ٣٠) طالب وطالبة بعد حذف المفردات غير الثابتة، وتتضح نتائج هذا التحليل من الجدول التالي رقم (٤):

جدول (٤)

معامل ثبات ألفا كرونباخ للأبعاد الفرعية والمقياس ككل

المعامل ألفا كرونباخ	البعد
٠.٨٠٩	أساليب التماس العون
٠.٧٧٠	أساليب المواجهة الإقدامية
٠.٧٤٥	أساليب المواجهة الإجمامية
٠.٨٢٠	الدرجة الكلية للمقياس

ويتضح من الجدول السابق رقم (٤) ثبات المقياس ككل والأبعاد الفرعية الثلاثة المتمثلة في: بعد أساليب التماس العون، بعد أساليب المواجهة الإقدامية، بعد أساليب المواجهة الإجمامية لدى أفراد عينة الدراسة الحالية.

(٢) كما تم حساب معامل الثبات الكلي بطريقة التجزئة النصفية باستخدام معادلتى سبيرمان / براون، وجتمان بعد حذف المفردات غير الثابتة، وتتضح نتائج هذا التحليل من الجدول التالي رقم (٥). حيث وجد أن معامل الثبات الكلي للمقياس يساوى (٠.٦٧٢) بطريقة سبيرمان / براون، ويساوى (٠.٦٧٢) بطريقة جتمان، وهو معامل ثبات مقبول مما يدل على الثبات الكلي لمقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية.

الصدق الكلي للمقياس :-

تم حساب الصدق الكلي لمقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية عن طريق حساب معاملات الارتباط بين المفردات التي تم الإبقاء عليها وأبعاد المقياس، وبين درجة كل بعد والدرجة الكلية لدى العينة الاستطلاعية (ن = ٣٠) طالب وطالبة، وهذا ما يسمى بالتجانس أو الاتساق الداخلي (صدق تكوين المفهوم)، كما هو موضح بالجدول التالي رقم (٥):-

جدول (٥) معاملات ارتباط المفردات بالأساليب الفرعية للتعامل مع الضغوط

رقم المفردة	بعد أساليب التماس العون	رقم	بعد أساليب المواجهة الإقدامية	رقم	بعد أساليب المواجهة الإجمامية
١	* ٠.٣٩٢	١٣	** ٠.٥٣٨	٢٣	* ٠.٣٦٤
٣	** ٠.٩٦٨	١٤	* ٠.٤١٢	٢٤	** ٠.٨٢٩
٦	** ٠.٩٦٨	١٥	* ٠.٤٢١	٢٥	** ٠.٨٠٥
٧	** ٠.٨٨١	١٩	** ٠.٤٩٧	٢٦	** ٠.٦٨٣
٩	** ٠.٦٩٤	٢٠	** ٠.٤٨٠	٢٧	** ٠.٧٣٧
١٠	** ٠.٤٧٢	٢١	* ٠.٤٤٩	٢٨	* ٠.٣٦٨
١١	** ٠.٦١٢	٢٢	** ٠.٦٨٨	٣٠	** ٠.٧٩٩
١٢	** ٠.٧٥٦				

(**) دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١)

(*) دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥)

يتضح من الجدول السابق رقم (٥) أن جميع المفردات التي تنتمي لبعد أساليب التماس العون مرتبطة بهذا البعد ارتباطاً دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٠١) ما عدا المفردة رقم (١) كانت دالة عند مستوى (٠.٠٥)؛ حيث امتدت قيم معاملات الارتباط من (٠.٣٩٢) إلى (٠.٩٦٨) ، بينما كانت جميع المفردات التي تنتمي لبعد أساليب المواجهة الإقدامية ترتبط ارتباطاً دالاً إحصائياً عند مستوى (٠.٠٠١)، ما عدا المفردات ذات الأرقام (١٤، ١٥، ١٦، ٢١) كانت دالة عند مستوى (٠.٠٥)؛ وقد تراوحت قيم معاملات الارتباط من (٤١٢) إلى (٠.٧٥٦)، كما كانت جميع المفردات التي تنتمي لبعد أساليب المواجهة الإجمامية مرتبطة بهذا البعد ارتباطاً دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٠١)، باستثناء المفردتان رقم (٢٣، ٢٨) كانت دالة عند مستوى (٠.٠٥) حيث امتدت قيم معاملات الارتباط من (٠.٣٦٤) إلى (٠.٨٢٩).

كما تم حساب معامل الارتباط بين الأساليب الفرعية للتعامل مع الضغوط النفسية وبين الدرجة الكلية للمقياس كما هو موضح بالجدول التالي رقم (٦):-

جدول (٦) معاملات الارتباط بين الأبعاد الثلاثة لأساليب التعامل مع الضغوط النفسية والدرجة الكلية للمقياس

المعاملات الارتباط	البعد
* ٠.٤١٠	أساليب التماس العون
** ٠.٨٠٠	أساليب المواجهة الإقدامية
** ٠.٨٥٢	أساليب المواجهة الإجمامية

(**) دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٠١)

ويتضح من الجدول السابق وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين بعد أساليب التماس العون والدرجة الكلية لمقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية، حيث بلغ قيمة معامل الارتباط (ر = ٠.٤١٠)، كما وجد ارتباط دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٠١) بين بعد أساليب المواجهة الإقدامية والدرجة الكلية للمقياس، حيث بلغ قيمة معامل الارتباط (ر = ٠.٨٠٠)، بالإضافة إلى أنه وجد ارتباط دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٠١) بين بعد أساليب المواجهة الإجمامية والدرجة الكلية للمقياس، حيث بلغ قيمة معامل الارتباط (ر = ٠.٨٥٢)، مما يشير إلى اتساق البناء الداخلي، الأمر الذي يؤكد على صدق تكوين المقياس الحالي لمقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية.

مقياس التفاؤل:-

قامت الباحثة بإعداد مقياس التفاؤل والتشاؤم في ضوء الخطوات التالية :
 أولاً: تم الإطلاع على الدراسات والمراجع التي تناولت التفاؤل بالإضافة إلى الإطلاع على بعض المقاييس الخاصة بالتفاؤل مثل :

- مقياس التفاؤل والتشاؤم ل (مجدي محمد الدسوقي ٢٠٠٢) م .
- مقياس التفاؤل ل (هدى جمال محمد ٢٠١١) م .

- مقياس التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالذات ل (هدى عبد الرحمن ، ٢٠١٠ م).

ثانياً: قامت الباحثة بوضع تعريف إجرائي للتفاؤل وأبعادها وكتابة العبارات تحت كل بعد.

ثالثاً: عرض المقياس في صورته الأولى على مجموعة من المحكمين في مجال علم النفس والصحة النفسية.

رابعاً : تطبيق المقياس على العينة الإستطلاعية لحساب الصدق والثبات.

ب - وصف المقياس:-

بعد الاطلاع على الأسس النظرية المختلفة و مراجعة الأدبيات ذات الصلة بالموضوع و المفاهيم الفلسفية التي تناولت موضوع التفاؤل ، قامت الباحثة بوضع أبعاد المقياس ثم صياغة عدد من العبارات التي تقيس كل بُعد في ضوء التعريف الإجرائي للتفاؤل في الدراسة الحالية، كما تم الاستعانة ببعض الفقرات من المقاييس السابقة بعد إعادة صياغتها لتناسب مع عينة الدراسة الحالية، و قد تكون مقياس التفاؤل والتشاؤم في صورته المبدئية من: (٢١) عبارة مُوزَّعة تم إعداد التعليمات المناسبة للمقياس ، حيث تكون لكل عبارة خمس اختيارات للإجابة وهي (موافق بشدة - موافق - محايد - غير موافق - غير موافق بشدة) .

ج - التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس:-

صدق المحكمين : تم عرض المقياس في صورته المبدئية على (١٠) من أعضاء هيئة التدريس بقسم علم النفس التربوي، و قسم الصحة النفسية بجامعة بورسعيد و عدد من الجامعات الأخرى، و ذلك بغرض إبداء الرأي في مدى انتماء عبارات المقياس للأبعاد التي تقيسها و مدى مناسبتها لعينة الدراسة، و كانت نسبة اتفاق المحكمين على عبارات المقياس (٨٠%) و قد راعت الباحثة التوصيات والملاحظات التي أوصى بها السادة المحكمون من حذف أو إضافة ، و إعادة صياغة بعض العبارات، حتى يتسنى للطلاب الإجابة عليها بسهولة و يسر.

و في ضوء آراء السادة المحكمين تم استبعاد (٣) عبارات منها

ب - التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس:-

تم تطبيق المقياس على (٣٠) طالبا وطالبة بجامعة بورسعيد، وهذه العينة ضمن العينة الاستطلاعية، حيث تم استبعاد نتائج الطلبة الذين لم يستكملوا الإجابة على المقياس أو الذين أظهروا عدم اهتمام وجدية عند التطبيق.

(١) ثبات المقياس :-

تم حساب ثبات مفردات المقياس باستخدام برنامج الإحصاء SPSS (٢١) وذلك بطريقة معامل ألفا كرونباخ Cronbach's Alpha لمفردات المقياس لدى العينة المكونة من (ن = ٣٠) طالب

أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل لدى عينة من طلاب الجامعة ساره لطفى سلامه مسعد عشعش
وظالبة، وفي كل مرة يتم حذف درجة المفردة من الدرجة الكلية للمقياس، وأسفرت تلك الخطوات النتائج
الموضحة بالجدول رقم (٧)

جدول (٧) معاملات ثبات مفردات مقياس التفاؤل والتشاؤم لدى العينة الاستطلاعية (ن = ٣٠)

رقم المفردة	معامل ألفا	رقم المفردة	معامل ألفا	رقم المفردة	معامل ألفا
١	٠.٨٧٨	٨	٠.٨٧٧	١٤	٠.٨٨٥
٢	٠.٨٧٨	٩	٠.٨٧٧	١٥	٠.٨٨٣
٣	٠.٨٧٨	١٠	٠.٨٧٩	١٦	٠.٨٧٦
٤	٠.٨٨١	١١	٠.٨٧٨	١٧	٠.٨٧٥
٥	٠.٨٨٠	١٢	٠.٨٧٦	١٨	٠.٨٨٠
٦	٠.٨٧٩	١٣	٠.٨٨٠	١٩	٠.٨٧٧
٧	٠.٨٨٠	٨	٠.٨٧٧	٢٠	٠.٨٧٥
٢١	٠.٨٧٤	٣٤	٠.٨٧١		
معامل ألفا العام للمقياس بدون حذف أي مفردة = ٠.٨٧٩					

يتضح من الجدول السابق رقم (٧) أن معاملات ألفا لكل مفردة عند حذف درجة المفردة من الدرجة الكلية للمقياس أقل من معامل ألفا العام للمقياس، أي أن جميع المفردات ثابتة، حيث إن تدخل المفردة لا يؤدي إلى خفض معامل الثبات الكلي للمقياس، وذلك باستثناء المفردات ذات الأرقام (٤ ، ٥ ، ٦) ، حيث وجد أن تدخل هذه المفردات يؤدي إلى خفض معامل الثبات الكلي للمقياس واستبعادها يؤدي إلى رفع معامل الثبات الكلي للمقياس، لذا تم حذف هذه المفردات، حيث تراوحت قيم ثبات مفردات المقياس من (٠.٨٧٠) إلى (٠.٨٨٥).

الثبات الكلي للمقياس:-

استخدمت الباحثة الطرق التالية في التحقق من ثبات مقياس التفاؤل على النحو الآتي:
تم حساب ثبات بعدي المقياس والمقياس ككل بطريقة معامل ألفا كرونباخ لدى العينة الكلية (ن = ٣٠) طالب و طالبة، حيث يمثل معامل ألفا متوسط المعاملات الناتجة عن تجزئة المقياس إلى أجزاء بطريقة مختلفة، وبذلك فإنه يمثل معامل الارتباط بين أي جزأين من أجزاء المقياس (سعد عبد الرحمن، ١٩٩٨ : ١٧٢)، وتتضح نتائج هذا التحليل من الجدول التالي رقم (٨):

جدول (٨) معامل ثبات ألفا كرونباخ للمقياس ككل وبعد التفاؤل

المعامل ألفا كرونباخ	البعد
٠.٧٩٣	التفاؤل

ويتضح من الجدول السابق رقم (٨) ثبات المقياس ككل وبعده المتمثل في: بعد التفاؤل

كما تم حساب معامل الثبات الكلي بطريقة التجزئة النصفية باستخدام معادلتى سبيرمان / براون، وجتمان بعد حذف المفردات غير الثابتة، وتتضح نتائج هذا التحليل من الجدول التالي رقم (١٧). حيث وجد أن معامل الثبات الكلي للمقياس يساوى (٠.٨٧٩) بطريقة سبيرمان / براون، ويساوى (٠.٨٧٨) بطريقة جتمان، وهو معامل ثبات مرتفع مما يدل على الثبات الكلي لمقياس التفاؤل .

الصدق الكلى للمقياس:-

تم حساب الصدق الكلى لمقياس التفاؤل عن طريق حساب معاملات الارتباط درجة كل مفردة من المفردات التي تنتمي إلى بعد التفاؤل والدرجة الكلية على هذا البعد ، لدى العينة الاستطلاعية (ن= ٣٠) وهذا ما يسمى بالتجانس أو الاتساق الداخلى (صدق تكوين المفاهيم)، كما هو موضح بالجدولين التاليين رقم (٩) ورقم (١٠):-

جدول (٩) معاملات ارتباط المفردات بالدرجة الكلية على بعد التفاؤل

رقم المفردة	معاملات الارتباط	رقم المفردة	معاملات الارتباط
١	* ٠.٣٦٢	٨	** ٠.٥٣٨
٢	* ٠.٤٠١	٩	** ٠.٦٥٤
٣	* ٠.٤٠٣	١٠	** ٠.٧٣١
٤	* ٠.٤٢٦	١١	** ٠.٤٨٨
٥	* ٠.٤٢٣	١٢	** ٠.٦١٦
٦	** ٠.٤٧٧	١٣	** ٠.٦٥٧
٧	** ٠.٤٢٢	١٤	** ٠.٦٥٥

(*) دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) (**) دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١)

ويتضح من الجدول السابق رقم (٩) أن جميع المفردات التي تنتمي لبعد التفاؤل مرتبطة بهذا البعد ارتباط دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) ، حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط من (٠.٣٦٢) إلى (٠.٧٣١). باستثناء المفردات ذات الأرقام (١، ٢، ٩، ١٢، ١٦) كانت دالة عند مستوى (٠.٠٥).

نتائج الدراسة:

وقبل اختبار صحة الفروض، قامت الباحثة بالتحقق من اعتدالية التوزيع لنتائج العينة النهائية، وقد تم اختبار اعتدالية التوزيع باستخدام الرسوم البيانية ومعامل التواء والتفطح لدرجات أفراد العينة النهائية المكونة من (ن= ١٩٢) طالباً وطالبة بالمرحلة الجامعية باستخدام حزمة البرامج الإحصائية (SPSS 21)، كما يوضحه جدول رقم (١٠).

جدول (١٠) الوصف الاحصائي لتوزيع درجات العينة النهائية (ن=١٩٢) على متغيرات الدراسة الحالية

المتغيرات	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفرطح
أساليب التماس العون	٩.٤٧٤	٩	٣.٠٤١	٠.٤٦٦	٠.٢٧٣-
أساليب المواجهة الاقدامية	٢٤.٤٦٩	٢٤	٥.٢٨٨	٠.٣٣٠	٠.١٢١
أساليب المواجهة الاحجامية	١٧.٠٧٣	١٦	٥.٥٦٣	٠.٨٤٤	٠.١٧١-
الدرجة الكلية	٥١.٠١٦	٥٠	٧.٩١٥	٠.٤١٧	٠.٠٢٨
التفاؤل	٣٣.٤٠٣	٣٤	٥.٩٩٩	٠.٤٨٩	٠.٨٩٧

• اختبار صحة الفرض الأول:

لاختبار صحة الفرض الثاني الذي ينص على أنه "لا يوجد تأثير للتفاعلات الثنائية للنوع والتخصص على مقياس التفاؤل لدى عينة من طلبة الجامعة". استخدمت الباحثة تحليل التباين متعدد المتغيرات التابعة MANOVA للتحقق من مدي تأثير كل من النوع والتخصص والتفاعلات الثنائية بينهما على بعدي مقياس التفاؤل .

والجدول رقم (١١) يوضح نتائج تحليل التباين متعدد المتغيرات التابعة MANOVA للتحقق من مدي تأثير النوع والتخصص والتفاعلات الثنائية بينهما على الدرجة الكلية على مقياس التفاؤل ، حيث يتضح أن الاختبارات الأربعة (بيلاي pillai، وويلكس wilks، وهوتلنج Hotelling، وروي Roy)، وجدت تأثير دال إحصائيا للتخصص على التفاؤل والتشاور، وغير دالة إحصائياً للنوع والتفاعلات الثنائية بينهما.

جدول (١١) نتائج الاختبارات المتعددة عند دراسة تأثير النوع والتخصص والتفاعلات الثنائية

بينهما على مقياس التفاؤل والتشاور لدى عينة الدراسة (ن= ١٩٢) من طلبة الجامعة

المتغير المستقل	اسم الاختبار	القيمة	F (ف)	درجات الحرية	خطأ درجة الحرية	مستوي الدلالة
النوع	بيلاي pillai	٠.٠٢٤	٢.٣١٤	٢	١٨٧	٠.١٠٢
	ويلكس Wilks	٠.٩٧٦	٢.٣١٤	٢	١٨٧	٠.١٠٢
	هوتلنج Hotelling	٠.٠٢٥	٢.٣١٤	٢	١٨٧	٠.١٠٢
	روي Roy	٠.٠٢٥	٢.٣١٤	٢	١٨٧	٠.١٠٢
التخصص	بيلاي pillai	٠.٠٣٢	٣.١٣٨	٢	١٨٧	٠.٠٤٦
	ويلكس Wilks	٠.٩٦٨	٣.١٣٨	٢	١٨٧	٠.٠٤٦
	هوتلنج Hotelling	٠.٠٣٤	٣.١٣٨	٢	١٨٧	٠.٠٤٦
	روي Roy	٠.٠٣٤	٣.١٣٨	٢	١٨٧	٠.٠٤٦

المتغير المستقل	اسم الاختبار	القيمة	F (ف)	درجات الحرية	خطأ درجة الحرية	مستوي الدلالة
النوع * التخصص	بيلاي pillai	٠.٠٠١	٠.٠٧٨	٢	١٨٧	٠.٩٢٥
	ويلكس Wilks	٠.٩٩٩	٠.٠٧٨	٢	١٨٧	٠.٩٢٥
	هوتلنج Hotelling	٠.٠٠١	٠.٠٧٨	٢	١٨٧	٠.٩٢٥
	روى Roy	٠.٠٠١	٠.٠٧٨	٢	١٨٧	٠.٩٢٥

جدول (١٢) نتائج تحليل التباين المتعدد عند دراسة تأثير النوع والتخصص والتفاعلات الثنائية على أساليب مواجهة الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية لدى عينة الدراسة (ن = ١٩٢) من طلبة الجامعة

مصدر التباين	المتغير	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوي الدلالة
النوع	التفاؤل	٨٠.٥٦٦	١	٨٠.٥٦٦	٢.٢٦٩	٠.١٣٤
التخصص	التفاؤل	١٠٢.٩٤٦	١	١٠٢.٩٤٦	٢.٩٠٠	٠.٠٩٠
النوع * التخصص	التفاؤل	٠.٩٦٧	١	٠.٩٦٧	٠.٠٢٧	٠.٨٦٩

وبالاحظ من الجدول السابق رقم (١٢) ما يلي:-

- عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب ودرجات الطالبات في كل من بعد التفاؤل.
- عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات طلبة التخصصات الأدبية والتخصصات العلمية في كل من بعد التفاؤل.
- عدم وجود تأثير دال إحصائي للتفاعل الثنائي للنوع والتخصص على كل من بعد التفاؤل لدى طلبة الجامعة.

وفي ضوء العرض السابق تحقق صحة الفرض الأول والذي ينص على أنه "لا يوجد تأثير للنوع والتخصص والتفاعلات الثنائية بينهما على مقياس التفاؤل لدى عينة من طلبة الجامعة.

- مناقشة وتفسير نتائج الفرض الأول:

أشارت نتائج التحليل الأحصائي إلى : عدم وجود علاقة دالة إحصائية بين تأثير النوع (ذكر/أنثى) على التفاؤل والتشاؤم فتختلف مع دراسة (سماح عبد الهادي ٢٠١٢) حيث توصلت الى انه هناك فروق جوهرية بين الاناث والذكور ونظرتة التفاؤلية والتشاؤمية ، واختلفت مع دراسة (ايسن باكوجل ٢٠١٠) وجود تأثير للنوع على النظرة التفاؤلية بدرجة كبيرة لصالح الاناث.

ومما لا شك فيه أن الفرد المتفائل يعيش في بيئة اجتماعية تتعارض فيها طموحات والمواقف، وهذا ما يشكل ضغطا نفسيا والذي يعتبر ظاهرة من الظواهر الحياتية الموجودة في كل مجالات الحياة، وتمس كل الشرائح الاجتماعية، حيث أن الطلبة الجامعيين ليسوا بمنأى عن هذه الضغوط والتي تتمثل في مواجهة الامتحانات تسيير العلاقة مع الزملاء والأساتذة، والمنافسة من أجل النجاح والمشكلات العاطفية، بالإضافة إلى البيئة الجامعية وما يحكمها من قوانين تنظمها والتطلعات المستقبلية كلها تشكل ضغوط نفسية للمتفائل ، وعليه يمكن القول أن ظاهرة الضغوط النفسية أصبحت جزءا من حياتنا اليومية، وأن قدرا من الضغط، قد يكون مطلوبا لأداء مهامنا بنجاح شرط ألا يفوق قدراتنا في الاستجابة لأنه يساعدنا على توظيف أفضل لجميع إمكانياتنا لتحقيق التكيف اللازم.

• اختبار صحة الفرض الثاني:

لاختبار صحة الفرض الثاني الذي ينص على أنه " توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات طلبة الجامعة على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية ودرجاتهم على مقياس التفاؤل ". استخدمت الباحثة معامل الارتباط **Correlation Coefficient** التتابعي لبيرسون لحساب قيمة معامل الارتباط بين درجات العينة في مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية ودرجاتهم على كل من بعد التفاؤل لدي طلبة التخصصات الأدبية وطلبة التخصصات العلمية وبالنظر إلى نتائج الفرض الأول نجد أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلبة التخصصات الأدبية ودرجات طلبة التخصصات العلمية في الدرجة الكلية على مقياس مواجهة الضغوط النفسية، وأساليب المواجهة الإقلامية، لذلك ستقوم الباحثة بمعالجة نتائج الفرض الثالث لدي كل من طلبة التخصصات الأدبية وطلبة التخصصات العلمية كل على حدا، ويوضح الجدولين رقم (١٣)، (١٤) نتائج هذا التحليل.

يوضح قيم معاملات الارتباط بين درجات مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية ودرجات مقياس التفاؤل لدي طلبة التخصصات الأدبية (ن= ٩٩) ، والتخصصات العلمية (ن=٩٣)

التخصصات العلمية	التخصصات الأدبية	مقياس التفاؤل مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية
٠.١٧٩	٠.٠٣٣-	أساليب التماس العون
٠.٠٨٤-	٠.١٦١	أساليب المواجهة الإقلامية
٠.١٥٣-	٠.٠٠١-	أساليب المواجهة الاحجامية
٠.٠٩٧-	٠.٠٩٧	الدرجة الكلية "مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية"

(**) دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١)

(*) دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥)

ويتضح من الجدول رقم (١٣) ما يلي من نتائج:-

- لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية المتمثلة في: أساليب التماس العون، وأساليب المواجهة الاقدامية، وأساليب المواجهة الاحجامية و بعد التفاؤل لدي طلبة التخصصات الأدبية، حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط ما بين (-0.033) إلى (0.161).
- لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية المتمثلة في: أساليب التماس العون، وأساليب المواجهة الاقدامية، وأساليب المواجهة الاحجامية و بعد التفاؤل لدي طلبة التخصصات العلمية، حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط ما بين (-0.153) إلى (0.179).
- لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية المتمثلة في: أساليب التماس العون، وأساليب المواجهة الاقدامية. وفي ضوء ما سبق من عرض تحقق الفرض الثانى جزئياً، والذي ينص على أنه " توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات طلبة الجامعة على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية ودرجاتهم على مقياس التفاؤل .

مناقشة وتفسير نتائج الفرض الثاني:

وترى الباحثة أن المتفائلين يواجهون الضغوط بأكثر تكيفاً، فهم يتجهون مباشرة نحو حل المشكل، حيث أنهم أكثر تخطيطاً في تعاملهم مع التنوع الذي يواجهونه و أكثر تركيزاً لجهودهم و تحمل المشاق التي تواجههم بواقعية أعلى من المتشائمين، و يبدوا أنهم أكثر عزماً على الاستفادة من الخبرات السلبية في نموهم الشخصي، و يحاولون فعل الأفضل في المواقف السيئة، كما أن النظرة التفاؤلية في الحياة تساعد على تحديد الأهداف و تحقيق الذات و لهذا فإن التفاؤل يعتبر أسلوباً و جودياً قوياً في التعامل بفعالية مع الضغوط النفسية و إيجاد الأساليب الملائمة ، و لهذا ينظر الباحثون إلى فعالية التفاؤل الذي يمكن تصنيفه ضمن النظريات الخاصة بالتوقعات من زاوية تأثير الاعتقاد الشخصي على سلوك الفرد ،الذي يعتقد أن لديه الثقة بقدراته على تحقيق الهدف فإنه لن يتوانى في بذل الجهد تجاه ذلك الهدف، وعلى نحو مماثل إذا اعتقد بأن الهدف خارج إمكاناته فإنه ربما يتوقف عن بذل الجهد، كما أن التفاؤل يتميز بتقييم أفضل للمواقف التي يتعرض لها، و لهذا يمكن اعتبار التفاؤل أحد السمات الفعالة في التعامل مع الضغوط النفسية على العكس فنجد التشاؤم إذن لا يحفز الفرد على التعامل مع الضغوط، وهو يقلل من قدراته و إمكاناته ، ومحاولة تجنب الصعوبات .

ثانياً : توصيات الدراسة:

• توصيات الدراسة

فى ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة الحالية ، تتقدم الباحثة بعدد من التوصيات التى تعتقد من وجهة نظرها أنها لابد أن توضع فى الإعتبار، والتى من شأنها أن تساعد طلاب الجامعة سواء فى الحياة العملية ، أو الشخصية أو أنواع التواصل الإجتماعى الأخرى ولتدعيم النظرة التفاؤلية وتحجيم النظرة التشاؤمية وخاصة أن طلابنا فى هذه المرحلة هم قيادات مستقبلية فلنجعلهم جيل يؤمن بالتغيير من خلال مايلى :

- ١- مساعدة الطلاب على حضور الدورات التدريبية التى تنمى جانب التفاؤل وكيفية التعامل من خلال أساليب مواجهة الضغوط النفسية.
- ٢- مساعدة الطلاب على التركيز على الجانب الإيجابى للوصول للنظرة التفاؤلية .
- ٣- البعد عن الأمور السلبية التى قد تهدم شبابنا وتعليمهم كيفية التعامل معها .
- ٤- التوصية بإجراء لقاءات دورية بين الطلبة من جهة والأكاديميين والإداريين فى الجامعة من جهة أخرى لبحث المستجدات التى تواجه الطلبة.
- ٥- عقد دورات متخصصة حول مواضيع هامة تدعم القدرات العامة للطلبة مثل: دورات فى مهارات الإتصال، حل المشكلات، إدارة الأزمات، تقدير الذات، مهارات التفاوض وحل النزاع.

المراجع

المراجع العربية:

- أحمد عبد الخالق (٢٠٠٠) . التفاؤل والتشاؤم ، مجلة علم النفس ، ٥٦ ، ص ٦-٢٧ .
- أمل الأحمد- مريم رجاء محمود (٢٠٠٩) . أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى الشباب الجامعي : دراسة ميدانية علي عينة من طلاب جامعة دمشق ، مجلة العلوم التربوية و النفسية ، المجلة العاشر ، ١ ، ص ص ١٣-٣٧ .
- سعد عبد الرحمن (١٩٩٨) . "القياس النفسي "النظرية والتطبيق" . ط٢ . القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- سعيد عبد الغنى سرور (٢٠٠٣) . مهارات مواجهة الضغوط في علاقتها بكل من الذكاء الوجداني ومركز التحكم ، مجلة مستقبل التربية ، المجلد التاسع ، ع ٢٩ ، ص ٩-٤٥ .
- [سماح عبد الهادي راجح](#) (٢٠١٢) . التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية : دراسة مقارنة ، مجلة رعاية وتنمية الطفل ، جامعة المنصورة .
- صبحي عبدالفتاح الكفوري (٢٠٠٠) . فاعلية برنامج علاجي سلوكي معرفي فى ادارة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب كلية التربية ، مجلة البحوث التربوية والنفسية ، مج ١٥ ، ع ٣ .
- صبحي عبدالفتاح الكفوري (٢٠٠٧) . فاعلية برنامج تدريبي لتنمية الذكاء الوجداني في زيادة الكفاءة الاجتماعية للأطفال ذوي صعوبات التعلم في الحلقة الأولى من التعليم الأساسي. مجلة كلية التربية، جامعة بنها، ١٧، (٧٢)، ٣٦-٦٣ .
- عادل الهاللي (٢٠٠٩) . بعض أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب مرحلتي التعليم المتوسط والثانوي بمدينة مكة المكرمة ، (رسالة ماجستير) ، قسم علم النفس، كلية التربية ، جامعة أم القرى : مكة المكرمة .
- عبد الستار ابراهيم (١٩٩٨) . الاكتئاب ، اضطرابات العصر الحديث : مهمة وأساليب علاجه ، سلسلة عالم المعرفة ، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب ، الكويت.
- علي عسكر (٢٠٠٠) . ضغوط الحياة و اساليب مواجهتها الصحة النفسية و البدنية في عصر التوتر و القلق ، دار الكتاب الحديث ، الجزائر ، الطبعة الثانية ، ص ٨٠ .
- علي عسكر (٢٠٠٣) . ضغوط الحياة و أساليب مواجهتها ، ط ٣ ، الجزائر: دار الكتاب الحديث.
- محمود عطا حسين ، نادر فهمى الزيود (١٩٩٩) . الضغوط النفسية ، المجلة المصرية النفسية ، جامعة عين شمس ، ص ٦٩-٨٥ .
- نبيل كامل دخان ، بشير إبراهيم الحجار (٢٠٠٦) . الضغوط النفسية لدي طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم ، مجلة الجامعة الاسلامية ، ١٤ (٢) ، يونيه ، ص ٣٦٩-٣٩٨ .

- نشوة كرم دردير (٢٠١٠) . فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط الناتجة عن الأحداث الحياتية لدى طلبة الجامعة ، (رسالة دكتوراه) ، معهد الدراسات التربوية ، جامعة القاهرة .

المراجع الأجنبية:

- Chris Gibbons & Martin Dumpster (2011) . Stress coping and burnout in nursing student, international journal of nursing practice, Blackwell publishing, United Kingdom, 10(3), Pp 1299-1309.
- Ilhan Yalcin (2011) . Social support and look optimism as indicators of satisfaction with life have university students, international journal of nursing practice, Blackwell publishing, United Kingdom, Vol 49, abstract.
- Schafer, W. (2000) . Stress management for Wellness.
- Tarja Heponiemi (2014) . Physiological & Emotional Stress Reactions. The effects of temperament & exhaustion ,(Academic dissertation to be publicly discussed) , by due permission of the faculty of behavioral science at the university of Helsinki in auditorium xll , on the 134 h of October , University of Helsinki , Department of Physiology , Research reports n . 026 , faculty of behavioral science.
- Tawanda Creer & Porsci (2011) . psychological pressure in The UniWellbeing course A randomized controlled trail of a trans diagnostic internet-delivered cognitive behavioral therapy (CBT) programme for university students with symptoms of anxiety and depression , science direct . Internet Interventions, 2, 2, Pages 128-136.