عمادة الدراسات العليا
جـــامعـــة الـــقـــدس

التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بأحداث الحياة اليومية الضاغطة وأساليب المواجهة لدى طلبة جامعة القدس

منى إسماعيل عبد المنعم المحتسب

رسالة ماجستير

القدس – فلسطين

1429هـ / 2008م

التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بأحداث الحياة اليومية الضاغطة وأساليب المواجهة لدى طلبة جامعة القدس

إعداد:

منى إسماعيل عبد المنعم المحتسب

بكالوريوس خدمة اجتماعية من جامعة القدس

المشرف: د. سهير صباح

قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات درجة الماجستير في الإرشاد التربوي والنفسي من قسم التربية وعلم النفس /عمادة الدراسات العليا/ جامعة القدس

الإرشاد النفسي والتربوي

1429هـ - 2008م

جامعة القدس
عمادة الدراسات العليا
دائرة التربية و علم النفس/الارشاد النفسي و التربوي

إجازة الرسالة

التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بأحداث الحياة اليومية الضاغطة وأساليب المواجهة لدى طلبة جامعة القدس

اسم الطالبة: منى إسماعيل عبد المنعم المحتسب

الرقم الجامعي: 20510034

اسم المشرف: الدكتورة سهير سليمان محمد صباح

نوقشت هذه الرسالة و أجيزت بتاريخ: 22/ 1 / 2008 م من لجنة المناقشة المدرجة أسماءهم و تواقيعهم:

1. رئيس لجنة المناقشة: د. سهير سليمان الصباح التوقيع .....

2. ممتحنًا داخليًا: أ.د. أحمد فهيم جبر التوقيع .....

3. ممتحنًا خارجيًا: د. زياد بركات التوقيع .....

القدس – فلسطين

1429 هـ / 2008

الإهـداء

إلى من بوركت قدماها فتحتُهما الجنان...
إلى من تهدي الناس الحب والحنان ... أمي

إلى صاحب الصمود والصبر...
إلى من تأبى دموعه السقوط في أصعب الظروف...أبي

مهما طال الزمان وأبعدتنا المسافات يبقى في قلبي الحنين والشوق
اللذان يعيدانني إلى أيام مضت يصعب نسيانها... إلى أختي لبُنى

إلى من علّمني أن المحبة عطاء... أخي عزالدين

إلى كل من أحبوا مساعدتي أهدي إليهم هذا الجهد المتواضع...
اخوتي وأخواتي، هبة المهتدي، صفا المحتسب، جنان الجولاني.

إلى كل من يلعق الصبر حتى يصل إلى المجد...
إلى من يتطلع للمستقبل بنظرات الأمل ويحاول النهوض...
إلى الذين لن يكونوا مجرد أصفار في هذا العالم...
إلى الذين ضحّوا بأرواحهم في سبيل الله، الشهداء...

عذراً... قد سُئل أحد الحكماء يوماً من هو المتشائم؟ فقال: هو الذي يعتقد أن القمر لو سقط على الأرض، سقط فوق رأسه وترك الناس جميعاً، ثم سُئل من هو المتفائل فقال: هو الذي يعتقد أنه الناجي الوحيد منهم...
إلى الذي يعتقد أنه الناجي الوحيد منهم...

إقرار

أقرّ أنا مقدمة الرسالة، أنّها قدمت لجامعة القدس، لنيل درجة الماجستير، وأنها نتيجة أبحاثي الخاصة باستثناء ما تم الإشارة له حيثما ورد، وأن هذه الرسالة أو أيّ جزءٍ منها لم يقدم لنيل درجة عُليا لأي جامعة أو معهد.

التوقيع: _____

الاسم: منى إسماعيل عبد المنعم المحتسب

التاريخ: 22/ 1/ 2008

شكر وعرفان

الحمد الله رب العالمين الذي له كل الفضل في وصولي إلى نهاية الدرب، وكان عوني في البحث، والسهر، والانجاز أخيراً، فقد كانت هذه الرسالة حصيلة الجهد الكبير الذي بذلته بين أوراقي وكتبي، وفيها حاولت أن أجمع كل أفكاري واجتهادي حتى تكون الأفضل. أيضاً لا بدّ أن أشكر مَن كان له الفضل في إتمام هذه الرسالة، حقاً فإنّي أقدم لهم كل معاني الشكر والتقدير وبخاصة:

الدكتورة سهير الصباح التي أشرفت على هذه الدراسة، وعلى ما بذلته من جهد طيب ، وأتقدم بالشكر الجزيل إلى الأستاذ الدكتور أحمد فيهم جبر، والدكتور محسن عدس، والدكتور عفيف زيدان، والدكتور أحمد عبد الخالق، والدكتور عبده الحميري، والدكتور محمد السيد عبد الرحمن، لما قدموا لي من توجيهات ومساعدات في توفير بعض الدراسات السابقة.

كما وأشكر عضوي لجنة المناقشة الأستاذ الدكتور أحمد فهيم جبر، والدكتور زياد بركات على ما قاما به من جهد في مراجعة الدراسة وتقويمها، ولتفضلهم بقبول المشاركة في مناقشة هذه الدراسة.

التعريفات المفاهيمية والإجرائية

التفاؤل (Optimism):

يُعرّف بأنه: نظرة استبشار نحو المستقبل، تجعل الفرد يتوقع الأفضل، وينتظر حدوث الخير، ويرنو إلى النجاح (عبد الخالق، 2000: 6-أ).

التشاؤم (Pessimism):

ويعرف بأنه: توقع سلبي للأحداث القادمة، يجعل الفرد ينتظر حدوث الأسوأ، ويتوقع الشر والفشل وخيبة الأمل (عبد الخالق، 2000: 6-أ).

ويُعرف التفاؤل والتشاؤم إجرائياً : هما اللذان تحددا بدرجة الاستجابة التي يقوم بها الفرد للبنود التي تتضمنها أداة البحث وعددها (30) بنداً.

الضغوط النفسية (Psychological Stress):

مجموعة من المصادر الخارجية والداخلية الضاغطة التي يتعرض لها الفرد في حياته، وينتج عنها ضعف قدرته على إحداث الاستجابة المناسبة للموقف، وما يصاحب ذلك من اضطرابات انفعالية وفسيولوجية تؤثر على جوانب الشخصية الأخرى (شقير، 2003: 4).

أحداث الحياة اليومية الضاغطة (Daily Stressful Events):

هي سلسلة من الأحداث الخارجية التي يواجهها الفرد نتيجة تعامله مع متطلبات البيئة المحيطة به، وتفرض عليه سرعة التوافق في مواجهته لهذه الأحداث؛ لتجنب الآثار النفسية والاجتماعية السلبية، والوصول إلى تحقيق التوافق مع البيئة المحيطة به (علي، 2003: 10).

وتعرف إجرائياً: هي التي تتحدد بدرجة الاستجابة التي يقوم بها الفرد للبنود التي تتضمنها أداة البحث لأحداث الحياة الضاغطة وعددها (70) بنداً.

أساليب المواجهة (Coping Styles):

الأساليب التي يواجه بها الفرد أحداث الحياة اليومية الضاغطة التي تتوقف مقوماتها الإيجابيـــة أو السلبية نحو الإقدام أو الإحجام طبقاً لقدرات الفرد، وإطاره المرجعي للسلوك، ومهارته في تحمـــل أحداث الحياة اليومية الضاغطة، وطبقاً لاستجاباته التكيفيه نحو مواجهة هذه الأحداث دون إحـــداث أية آثار سلبية جسمية أو نفسية عليه (علي، 2003: 11).

وتعرف إجرائيا: بدرجة استجابة الفرد للبنود التي تتضمنها أداة البحث وعددها (30) بنداً.

المـــلخـــص

تكونت عينة الدراسة من (313) طالباً وطالبة من طلبة جامعة القدس، (ســـنة أولـــى، ورابعـــة)، والمسجلين للفصل الأول، (2007-2008)، والبالغ عددهم (6232) فـــي التخصـــصات العلميـــة والإنسانية كافة. وتم اختيارهم بطريقة العينة الطبقية العشوائية، وتمثل العينة ما نسبته (5%) مـــن مجتمع الدراسة.

وتوصلت الدراسة إلى أن درجتي التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة القدس كانت متوسطة، وتبـــين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجتي التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة القدس تعـــزى لمتغيرات الدراسة ، وأن أكثر الأحداث الضاغطة شيوعاً لدى طلبة جامعة القدس هـــي الأحـــداث الضاغطة الدراسية، أما أقلها تأثيرا فكانت الأحداث الضاغطة الاجتماعية، بينما تبـــين أن درجـــة الأحداث الضاغطة بصورة عامة كانت منخفضة، وتبين عدم وجود فروق في متوسطات درجـــات أحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة جامعة القدس تعزى إلى متغيرات الدراسة على الدرجة الكليـــة، بينما تبين وجود فروق بين الجنسين على بُعد الأحداث الضاغطة الاقتصادية، والاجتماعية لـــصالح الذكور. ووجود فروق في التخصص في بُعد الأحداث الضاغطة الدراسية لصالح طلبة التخـــصص العلمي، وأن أكثر الأساليب المستخدمة في مواجهة أحداث الحياة الـــضاغطة لـــدى الطلبـــة هـــي: (التفاعل الإيجابي، و التصرفات السلوكية الإقدامية، والتفاعل السلبي)، ووجدت فروق في أسلوب التصرفات السلوكية الإقدامية لمواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة الدراسة، بينما لم تكـــشف النتائج عن وجود فروق في متوسطات أساليب المواجهة لدى عينة الدراسة تعزى إلـــى متغيـــري (التخصص، والمستوى الأكاديمي)، وجود علاقة سلبية دالة إحصائياً بين التفاؤل وكل من التشاؤم، وأحداث الحياة الضاغطة، ووجود علاقة إيجابية بين التشاؤم، وأحداث الحياة الـــضاغطة، وجـــود علاقة سلبية دالة إحصائياً بين التفاؤل وكل من التشاؤم، والتفاعل السلبي، والتـــصرف الـــسلوكي الإحجامي، وجود علاقة إيجابية بين التشاؤم وكل مـــن التفاعـــل الـــسلبي والتـــصرف الـــسلوكي الإحجامي. وتبين عدم وجود علاقة بين التشاؤم والتفاعل الإيجابي. وكذلك وجود علاقة إيجابية بين التفاعل السلبي والتصرف السلوكي الإحجامي، وجود علاقة إيجابية بين أحداث الحياة الـــضاغطة وكل من التفاعل السلبي، والتصرف السلوكي الإحجامي، في حين لا توجد علاقة بين أحداث الحياة الضاغطة والتفاعل الإيجابي.

وفي ضوء هذه النتائج خرجت الدراسة ببعض التوصيات، ومن أهمها، الحاجة الماسّة لدراسات تستكشف تأثير كل من : التفاؤل والتشاؤم، وأحداث الحياة الضاغطة على المدى القصير، والبعيد على حياة الشخص من الناحيتين الجسدية والنفسية.

Optimism and Pessimism as Related to Stressful Daily Events and Coping Styles of AL-Quds University Students

Presented by: Muna Al-Muhtasib
Supervised by:Dr. Saheer Al- Sabbah

Abstract

The sample of the study consists of (313) first and fourth year college students (females and males) of both scientific and literary areas of specialization who registered in 2007-2008 at Al-Quds University. The students were selected by the use of the random sample. This sample represents about (5%)of the study population.

The study showed the following results:
The extent of optimism and pessimism for the students at Al-Quds University was average, there were no statistical differences in the means of optimism, pessimism due to (gender, major, and academic level), the most prevalent stressful events among the students of Al-Quds University were the studious stressful events, while the least stressful events were the social events. It revealed that the stressful events were low in general, there were no significant statistical differences at ($\alpha \leq 0.05$) in the means of stressful events among the students of Al- Quds University due to the following variables (gender, major, and academic level), whereas there were differences between the two sexes in economical and social events for males. In addition to the differences in some scientific specialization fields. The most often coping style used by the students was positive interaction, then positive behaviors and then negative interaction style, there were no significant differences in the means of the coping styles among Al- Quds University students due to sex variables for males, there was significant correlation at ($\alpha \leq 0.05$) between optimism, pessimism and each of stressful life events and coping styles among Al- Quds University students, there was a significant negative correlation between optimism and each of pessimism and stressful life events, there was a positive correlation between pessimism and stressful life events, there was a significant negative correlation between optimism and each of pessimism, negative interaction and avoidance behavior, there was positive correlation between pessimism and each of negative interaction and avoidance behavior. No relation existed between pessimism and positive interaction. A positive correlation existed between negative interaction and avoidance behavior. A positive relation existed between stressful life events and avoidance behavior. No relation existed between stressful life events and positive interaction. According to these results, the researcher concluded some of recommendations, of the most important are the need for studies showing the influence of each; optimism, pessimism and the life events of pressure on the remote and short extent on the life of a person on both the physical and psychological sides.

Similar studies must be made in educational sections and functional levels for discovering the relation between optimism and pessimism and stressful life events of pressure and the styles coping.

الفصل الأول: مشكلة الدراسة وأهميتها

1.1 المقدمة.

2.1 مشكلة الدراسة.

3.1 أسئلة الدراسة.

4.1 فرضيات الدراسة.

5.1 أهمية الدراسة.

6.1 أهداف الدراسة.

7.1 محددات الدراسة .

مشكلة الدراسة وأهميتها

1.1 مقدمة الدراسة

يعتبر علم النفس الإيجابي من الاتجاهات الحديثة في علم النفس، حيث نشأ هذا العلم، وبدأ مسيرته على يد العالم مارتن سيليجمان (Seligman) عام (1998) وزميله ميهالي (Mihalyi). بعد أن تولى رئاسة جمعية علم النفس الأمريكية بعامين، ومن خلاله عُقِد مؤتمر عن علم النفس الإيجابي عام (1999) في (لينكولن) موضحاً فيه، مدى اهتمام هذا العلم بدراسة السمات الشخصية الإيجابية لدى الإنسان، وانفعالاته الإيجابية، أي الاهتمام بالطاقة النفسية الإيجابية، بهدف وقاية الإنسان من الإصابة بالاضطرابات النفسية، والأمراض الجسمية والأمراض السيكوسوماتية (الصبوة، 2006).

كما يضيف سيليجمان (Seligman) (2006) عن علم النفس الإيجابي (Positive Psychology) أن الشعور بالتفاؤل والأمل، والثقة بالنفس، تساعد الإنسان على العيش في مستويات مرتفعة من السعادة، وذلك من خلال الإحساس بالعواطف الإيجابية أكثر، والشعور أن الحياة جديرة بأن يعيشها. محققاً في ذلك الصحة النفسية الإيجابية لديه. وبذلك يستطيع أن يكون الإنسان متوافقاً مع نفسه ومجتمعه نفسياً واجتماعياً، مما يجعله قادراً على مواجهة مطالب الحياة والتكيف مع البيئة المحيطة به.

وعليه يُعدّ الشعور بالتفاؤل من معايير الصحة النفسية لدى الفرد حيثُ تعتبر الصحة عند الإنسان؛ ليست مجرد خلو الجسم من المرض والاضطراب، ولكن أن يحدث التوافق التام بين الوظائف البدنية والنفسية، مع القدرة على مواجهة الصعوبات والتحديات التي يمر بها بالطرق الإيجابية. ويتضح هنا أن الإنسان المتفائل يشعر بالسعادة، ويتمتع بصحة نفسية وجسدية جيدة (عبد الله، 2001).

وترى الباحثة أهمية المشاعر الإيجابية في حياة الفرد، وذلك في ظل حياة يعيشها الإنسان، كثرت فيها الأحداث الضاغطة في العالم بشكل عام، وفي فلسطين بشكل خاص. فالشعب الفلسطيني يعيش سلسلة من المعاناة نتيجة، ما يتعرض له في ظل الاحتلال الإسرائيلي. وهذا ما أكدته دراسة

استطلاعات الرأي لعام (2001) الصادرة عن جامعة بيرزيت حيثُ أشارت الدراسة إلى أن هناك تزايداً في الشعور بغياب الأمن الشخصي، والأسري بين الفلسطينيين، إثر اندلاع الانتفاضة في أواخر أيلول عام(2000)، إذ أن (73%) من حملة شهادة البكالوريس هم الأكثر شعوراً بعدم الأمان، ويرتفع الشعور بعدم الأمان بين الذكور المستطلَعين إلى (75%) مقارنة بالإناث المستطلَعات حيثُ تصل النسبة إلى (69%) . وتشير النتائج إلى ارتفاع الشعور بالتشاؤم حيال المستقبل، فقد صرح (30%) من الفلسطينيين بأنهم متشائمون. بالإضافة إلى عدم وجود فروق بين الضفة وغزة بالنسبة لنظرتهم إلى المستقبل، وتعتبر المخيمات الأقل تفاؤلاً حيال المستقبل (35%) مقارنة بـ (38%) بين سكان القرى و(42%) بين سكان المدن. وبينت الدراسة أن الشعور بعدم الأمان، والتشاؤم يشاركه شعور بالحزن، حيثُ شعر (95%) من المستطلَعين بالحزن في الفترة الأخيرة، و(76%) منهم يشعرون بالحزن باستمرار. وأن العاطلين عن العمل هم الأكثر شعوراً بالحزن، مقارنة بالمتخصصين وربات البيوت. أما الأقل شعوراً بالحزن فهم الطلاب (من فئة الشباب).

وترى الباحثة أن الشعور بالتشاؤم حيال المستقبل يتزايد ويرتفع، مع تزايد الأحداث الضاغطة في الضفة الغربية وقطاع غزة، علماً أنه في سنة (2001) لم يكن قد تم بناء جدار الفصل العنصري، وتزايد الحصار في الضفة الغربية وقطاع غزة مقارنة لعام (2007).

وتبين هذه الإحصائيات أن فئة الشباب هم الأكثر شعوراً بعدم الاستقرار والأمن، ولكن الفئة الأقل شعوراً بالحزن والتشاؤم حيال المستقبل، ويتضح من ذلك أن كل إنسان ينظر إلى الحياة، بنظرة مختلفة عن الآخر، فهناك من يرى الحياة بنظرة تفاؤلية، رغم كل الأحداث الضاغطة التي يمرّ بها، ويحاول أن يواجهها بطرق إيجابية حتى يستطيع أن يتكيف معها. وهناك من يرى الحياة بنظرة تشاؤمية؛ ويستسلم لكل هذه الأحداث الضاغطة، معتبراً أنه من الصعب عليه أن يواجهها، وبذلك قد يقع ضحية الإحباط، واليأس، والاكتئاب، والشعور بالعجز لعدم تحقيقه رغباته، وطموحاته وأهدافه في الحياة؛ نتيجة الأحداث الضاغطة التي تؤثر عليه والصادمة في بعض الأحيان.

وفي هذا الصدد ركز سيليجمان (Seligman) في دراساته وأبحاثه على أهمية الشعور بالتفاؤل والسعادة، مشيراً في ذلك إلى أن التفاؤل يحض الفرد على تخطي الفشل وتحمل تحديات جديدة تجاه الأحداث السلبية التي يمر بها. وأضاف أن أحداث (11) سبتمبر (2001) التي تعرضت لها الولايات المتحدة الأمريكية، قد أثرت على الحالة النفسية لدى الأمريكيين، وبخاصة النساء والأطفال منهم، وإصابتهم بأعراض ما بعد الصدمة، وقد قام بتقييم مدى نجاعة علم النفس الإيجابي، في

مساعدة هؤلاء الأشخاص في تخطيهم لهذه الأزمة والتخفيف من معاناتهم، من خلال التركيز على خبراتهم ومشاعرهم الإيجابية، وبالتالي يحدث انطفاء للمشاعر والخبرات السلبية لديهم (سيليجمان، 2006).

فالخبرات السلبية التي يمر بها الإنسان تؤثر فيه، مما يجعله شخصية متشائمة والعكس صحيح. وهنا يتبين أن المؤثرات البيئية لها تأثير في تكوين بعض الأفكار والمعتقدات السلبية؛ ولكنها أيضاً تقوم بإخراج ما هو كامن بطيات الشخصية إلى الواقع الخارجي المتبدَّى في السلوك الظاهري أو الكامن بالسلوك الداخلي، كالتفكير والعاطفة (أسعد، 1985).

في حين أن الأحداث الضاغطة أصبحت تشكل عبئاً ثقيلاً من المشكلات الاقتصادية، والبيئية والاجتماعية، والنفسية، والثقافية، والسياسية الصعبة منها ما هو قابل للمواجهة، ومنها ما هو خطر وشديد التهديد ولا يمكن مواجهتها بسهولة (رضوان، 2007). إلاّ أن الباحثة ترى أن هناك فروقاً فردية في كيفية التعامل مع الأحداث الضاغطة ومواجهتها. لكن ليس بالضرورة أن تولد النظرة التشاؤمية لدى الفرد. فإذا كان الإنسان لديه السمة التفاؤلية، فسوف يكون لديه الأسلوب التفاؤلي في تفسيره للحدث الضاغط، وهذا عكس الشخص الذي لديه السمة التشاؤمية.

وهذا ما أشارت إليه سعادة (2006) أن إدراك الشخص لمعنى الحدث وتفسيره له، يرجع إلى كيفية نظرته إلى ذاته والعالم، وتتداخل في ذلك أفكاره ومعتقداته التي تميزه عن غيره. وبالتالي فإن كان تفسيره للأحداث السلبية تؤدي إلى زيادة شعوره بالتشاؤم. ولا يقف الأمر إلى هنا، بل أثبتت العديد من الدراسات من ضمنها، دراسة ماتلن وغارون (Matlin & Gawron) أن هناك ارتباطاً إيجابياً بين التفاؤل والسعادة، في حين يوجد ارتباط إيجابي بين التشاؤم وكل من الاكتئاب، واليأس والانتحار، وبالتالي يؤدي ذلك إلى الزيادة في نشوء الاضطرابات النفسية والجسمية لدى الإنسان (الأنصاري، 2002- ج).

أضف إلى أن الأحداث الضاغطة التي يتعرض لها الإنسان، لا تؤدي لحدوث اضطرابات نفسية فحسب، وإنما تُحدث أمراضاً جسدية، فالعلاقة وطيدة بين أحداث الحياة الضاغطة والإصابة بالمرض النفسي أو الجسمي. و قد تكون تبادلية، فالمرض قد يكون نتيجة ضغوط الحياة، والمرض نفسه يقود إلى مزيد من ضغوط الحياة (العيسوي،2000).

فإن الإنسان الذي يتمتع بالصحة النفسية يكون لديه التكامل التام بين الوظائف المختلفة مع القدرة على مواجهة الأحداث الضاغطة التي تطرأ عليه مع الإحساس الإيجابي بالسعادة والكفاية (إسماعيل، 2001).

إلاّ أن إليس (Ellis) يشير إلى أن أساليب مواجهة الأحداث هي الطريقة التي يدرك بها الفرد ضغوط الحياة ويفسرها ويقيمها، وأسلوبه في التعامل معها حتى يصل إلى مستوى من التوافق، وعلى ذلك، فالأحداث الضاغطة نادراً ما توجد بمفردها، وإنما هناك أحداث حياتية هي التي يتم إدراكها على أنها ضاغطة، استناداً على معارف الفرد وإدراكاته وخبراته أثناء التفاعل مع هذه الظروف (عبد الله، 2002).

و يشير سانتروك (Santrock) إلى اختلاف الأفراد فيما بينهم في استجاباتهم والأساليب التي يستخدمونها لمواجهة أحداث الحياة الضاغطة، وبهذا تعتبر الأساليب هي الجزء الأهم في مساعدة الفرد في عملية التكيف (عرطول، 2006).

ويشير العقرباوي أيضاً إلى اختلاف الأفراد في مواجهتهم للأحداث الضاغطة، وعدم قدرتهم على التحمل، والتي تكون إما موروثة أو مكتسبة، فالبعض يفشل في مواجهة الأحداث الضاغطة، ويصل إلى مرحلتي الاستنفاد النفسي والانفعالي، وبعضهم الآخر ينجح في مواجهة هذه الأحداث، وغالباً ما يكون مصدر هذه المهارات والقدرات الدعم الاجتماعي من البيئة المحيطة بهم (الجهني،2001).

والأساليب المستخدمة لمواجهة أحداث الحياة الضاغطة، سواء أكانت إيجابية أم سلبية في المواجهة، تبقى متعلّمة يمكن أن تتغير ويمكن أن تمحى فهي ليست أساليب فطرية ثابتة (الرفاعي، 1981).

فالفرد يكتسب عبر تطوره ونموه وبتأثير من عوامل التربية والتنشئة الاجتماعية والمؤثرات الداخلية والخارجية نمطاً أو نموذجاً خاصاً في التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة والمؤثرات السلبية على الصحة النفسية في مواقف الحياة المختلفة، بالإضافة إلى أن أساليب المواجهة تتعلق أيضاً بسمات الشخصية والخصائص النفسية كتقدير الذات ومركز الضبط (رضوان، 2007).

وفي هذا الإطار أشار عسكر (2003) إلى أهمية الشخصية وتفاعلها في كيفية الاستجابة للأحداث الضاغطة، فقد أوضح أهمية الكفاية الذاتية على إدراك الفرد لقدرته وفعاليته في مواجهة أحداث الحياة، وتأثيرها على سلوكه ونمط تفكيره وانفعالاته. أما مفهوم الذات (الصورة الكلية للأفكار والمشاعر) التي يحملها الفرد عن نفسه، والتي تتكون من تفاعل الفرد مع من يتواجد في محيطه الاجتماعي، فالثقة بالنفس تدل على الشعور الذاتي من جانب الفرد بمدى إمكانياته وقدرته على مواجهة الأحداث الضاغطة. وتركز سمة التفاؤل على الاعتقاد بالنتائج السلبية والإيجابية الناتجة

من الاستجابات السلوكية للفرد والتي تتأثر بالعوامل الشخصية والبيئية، فالفرد الذي يتسم بالاستعداد أو النزعة التفاؤلية يمتلك وسائل للتعامل مع الأحداث الضاغطة مقارنة بصاحب النظرة التشاؤمية.

ويسعى الفرد لاستخدام أساليب متعددة ومتنوعة لمواجهة الأحداث الضاغطة، وذلك للاحتفاظ بالصحتين النفسية والجسدية معاً، مع مراعاة وعي الفرد في كيفية التحمل وما هي العمليات أو الأساليب الملائمة لمواجهة حدث ما، إذ أنها تمثل عوامل الاستقرار التي تساعد الفرد على الاحتفاظ بالتوافق النفسي والاجتماعي أثناء الفترات الضاغطة من حياته (النيال وعبد الله، 1997).

وفي ضوء ما ذُكر ترى الباحثة أن الإنسان في هذا العصر يعيش الضغوط النفسية بأشكالها، لذا سُميّ عصرنا بعصر الضغوط، والقلق، والاكتئاب، وبهذا تسعى المؤسسات والمراكز الإرشادية النفسية للاهتمام بشرائح المجتمع، وتحديداً فئة الشباب منهم، ويتمثل الاهتمام فيما تقوم به من خلال تنفيذ البرامج الإرشادية من أساليب وقائية وعلاجية لمساعدتهم ودعمهم في مواجهة هذه الضغوط النفسية.

فالطلبة الجامعيون يتعرضون لمخاطر الضغوطات النفسية كغيرهم من شرائح المجتمع الأخرى، ناهيك عن المرحلة الانتقالية التي تمت بعد الانتهاء من الثانوية العامة والدخول إلى المرحلة الجامعية، ومن ثم الانتقال إلى مرحلة التخرج والاستعداد للاعتماد على الذات أكثر من أي مرحلة، وبالتالي تقع عليهم المسؤوليات المتعددة في تولي مواقع قيادية في المجتمع، الاجتماعية منها، والسياسية، والاقتصادية، والإدارية.

وتضيف أبو عطية بأن الجامعة في عصرنا تُعدّ مهمة في إعداد الشباب للحياة، وفيها يتعرضون للكثير من المتغيرات الحياتية كالاستقلال عن الوالدين، وتحمل أعباء حياتهم، وتعرضهم لأسلوب جديد في المعاملة داخل الحرم الجامعي، بالإضافة إلى اختلاف نظام التدريس عن المرحلة الثانوية، أضف إلى التحديات السياسية والاجتماعية والاقتصادية التي تترك أثرها على الشباب بشكل خاص، مما يزيد من صعوبة توافقهم مع الأحداث والتغيرات، وزيادة الحاجة للخدمات الإرشادية (الأشقر، 2003).

إلاّ أن العلمي (2003) أشار إلى أن طلبة الفلسطينين في الجامعات الفلسطينية يعانون من الاحتلال الإسرائيلي، وذلك نتيجة ما يواجهونه من الأحداث المهددة التي تنطوي على كثير من المخاطر

والضغوط التي تشمل معظم نواحي الحياة السياسية، والاجتماعية، والتعليمية، والأمنية، مقارنة مع الطلبة في الجامعات الأخرى.

وتؤيد الباحثة على ما جاء به العلمي (2003)، حيث يأخذ الطلبة الجامعيون – وبالتحديد طلبة جامعة القدس، الذين يمثلون الطالب الجامعي في فلسطين، والذين هم محور هذه الدراسة – على ما يجدونه من معوقات كثيرة في حياتهم تحول دون قيامهم بدورهم بصورة كاملة، منها الأحداث الضاغطة المتمثلة بالأحداث السياسية، والاقتصادية، والاجتماعية، الناتجة عن الاحتلال الإسرائيلي، والتي يتعرضون لها وبالتالي يعانون من الضغوط النفسية، وما قد يصاحبها من مشاعر سلبية، كالشعور بالتشاؤم إزاء حياتهم، الأمر الذي من شأنه إحداث تأثيراً سلبياً عليهم في جانب أو أكثر من جوانب حياتهم والتي تؤثر على صحتهم النفسية.

وتتناول دراسة الباحثة موضوع التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بأحداث الحياة الضاغطة وأساليب المواجهة لدى طلبة جامعة القدس، نظراً فما يمثله هذا الموضوع من أهمية في الصحة النفسية الإيجابية والإرشاد النفسي.

2.1 مشكلة الدراسة

اتجهت هذه الدراسة الحالية لدراسة متغير التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بأحداث الحياة الضاغطة وأساليب المواجهة، لدى طلبة جامعة القدس، حيث أنهم يمثلون شريحة من الطلبة الملتحقين في الجامعات الفلسطينية كافة، للوقوف على مجمل الأحداث اليومية الضاغطة التي يعانون منها سواء تلك المتعلقة بالدراسة أو تلك الأحداث المتعلقة بالأوضاع الاقتصادية، والاجتماعية المحيطة بهم، نتيجة للاحتلال الإسرائيلي؛ وذلك قد يُشكل تأثيراً سلبياً على تحصيلهم الأكاديمي، وممارسة حياتهم الاجتماعية والعملية بشكلها الطبيعيّ. وكيف ينظرون حيال المستقبل نحو الاستقرار الوظيفي والعائلي وما إلى ذلك من متطلبات الحياة.

ومن خلال عمل الباحثة مرشدةً نفسيةً في إحدى المراكز التي تعنى بالصحة النفسية، والإرشاد النفسي لدى الشباب؛ تبين لها مدى الأفكار والمشاعر السلبية التي يعاني منها بعض الطلبة، نتيجة الأحداث الضاغطة التي يمرون بها، ونظرتهم إلى الحياة نظرة تشاؤمية تخلو تماماً من الشعور بالتفاؤل والأمل، مما ينعكس ذلك سلبياً في الأساليب التي يستخدمونها لمواجهة الأحداث الضاغطة.

ومن هنا ترى الباحثة أهمية العناية بالصحتين النفسية، والجسدية لدى الطلبة، ومدى تكيفهم بالبيئة المحيطة بهم، حتى لا يكونوا عرضة للإصابة بالاضطرابات النفسية.

وفي ضوء ما تقدم يمكن تحديد مشكلة الدراسة على النحو التالي:

ما علاقة التفاؤل والتشاؤم في كل من: أحداث الحياة اليومية الضاغطة وأساليب المواجهة لدى طلبة جامعة القدس؟

3.1 وقد انبثق عن السؤال الرئيس الأسئلة الفرعية التالية:

1. ما متوسط درجتي التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة القدس؟
2. هل توجد فروق بين متوسطات درجتي التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة القدس تعزى إلى المتغيرات التالية: (الجنس، والتخصص، والمستوى الأكاديمي)؟
3. ما هي الأحداث الضاغطة الأكثر شيوعاً عند طلبة جامعة القدس؟
4. هل توجد فروق بين متوسطات درجة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى طلبة جامعة القدس تعزى إلى المتغيرات التالية: (الجنس، والتخصص ، والمستوى الأكاديمي)؟
5. ما هي الأساليب المستخدمة لمواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى طلبة جامعة القدس؟
6. هل توجد فروق بين متوسطات درجة الأساليب المستخدمة لمواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى طلبة جامعة القدس تعزى إلى المتغيرات التالية: (الجنس، والتخصص، والمستوى الأكاديمي)؟
7. هل توجد علاقة ارتباطية بين التفاؤل والتشاؤم وبين كل من : أحداث الحياة الضاغطة وأساليب المواجهة لدى طلبة جامعة القدس؟

4.1 فرضيات الدراسة

الفرضية الأولى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات درجتي التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة القدس تعزى إلى متغير الجنس.

الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات درجتي التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة القدس تعزى إلى متغير التخصص.

الفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات درجتي التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة القدس تعزى إلى متغير المستوى الأكاديمي.

الفرضية الرابعة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات درجة أحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة جامعة القدس تعزى إلى متغير الجنس.

الفرضية الخامسة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات درجة أحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة جامعة القدس تعزى إلى متغير التخصص.

الفرضية السادسة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات درجة أحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة جامعة القدس تعزى إلى متغير المستوى الأكاديمي.

الفرضية السابعة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات الأساليب المستخدمة لمواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى طلبة جامعة القدس تعزى إلى متغير الجنس.

الفرضية الثامنة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات الأساليب المستخدمة لمواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى طلبة جامعة القدس تعزى إلى متغير التخصص.

الفرضية التاسعة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات الأساليب المستخدمة لمواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى طلبة جامعة القدس تعزى إلى متغير المستوى الأكاديمي.

الفرضية العاشرة: لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة($\alpha \leq 0.05$) بين التفاؤل والتشاؤم وأحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة جامعة القدس.

الفرضية الحادية عشرة: لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين التفاؤل والتشاؤم وأساليب المواجهة لدى طلبة جامعة القدس.

الفرضية الثانية عشرة: لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين أحداث الحياة الضاغطة وأساليب المواجهة لدى طلبة جامعة القدس.

5.1 أهمية الدراسة

تكتسب هذه الدراسة أهميتها من الناحية النظرية على النحو الآتي:
تُعدّ من ضمن الدراسات التي تنصب في اتجاه علم النفس الإيجابي، العلم الذي يهتم بالمفاهيم النفسية الإيجابية، و يعطي الاهتمام بالناس الأسوياء. وهذا عكس ما جاءت به بعض مدارس علم النفس، التي طالما أعطت الاهتمام كله إلى تفسير وتشخيص الاضطرابات النفسية و علاج المرضى النفسيين مركزة على المفاهيم السلبية.

كما تعتبر من الدراسات القليلة في البحوث النفسية في الوطن العربي، التي تناولت التفاؤل والتشاؤم، ولا يوجد دراسات – في حدود علم الباحثة – تناولت دراسة التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بأحداث الحياة اليومية الضاغطة وأساليب المواجهة. وذلك قد يكون لحداثة مفهوم التفاؤل والتشاؤم وربطهما بالصحة النفسية وبذلك لم تتناولها الدراسات العربية بشكل موسع.
ويزيد من أهمية هذه الدراسة، كونها من الدراسات القليلة أيضاً في فلسطين – حسب علم الباحثة– التي تبحث عن العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بأحداث الحياة اليومية الضاغطة وأساليب المواجهة لدى طلبة جامعة القدس. حيث أن دراسة كل من أحداث الحياة اليومية الضاغطة، لاسيّما في المجتمع الفلسطيني الذي يعاني بدرجة كبيرة من الضغوط ذات المصادر المختلفة، وعلى رأسها تبعات الاحتلال الإسرائيلي الذي يعطي الدراسة أهمية.

ومن جهة أخرى، فقد اختارت الباحثة طلبة جامعة القدس التي يشكل الحصار عبئا ثقيلا على طلبتها، حيث يقع جدار الفصل العنصري على بعد أمتار منها، لتكون المجتمع الذي تُجَرى عليه الدراسة. ومن خلال عمل الباحثة لاحظت أنه رغم كل الظروف الاقتصادية، والاجتماعية، والسياسية الصعبة التي يعاني منها الشعب الفلسطيني، إلا أن هناك بعضاً من الطلبة لديهم القدرة على مواصلة التطلع نحو مستقبل أفضل، والبعض الذي يتطلع نحو المستقبل بنظرة سلبية تشاؤمية؛ وهذا يثير تساؤلات حول درجات التفاؤل والتشاؤم لدى الطلبة رغم أنهم يعايشون الاحتلال والضغوطات ذاتها تقريباً.

أضف إلى الأهمية النظرية فيما ستوفره الدراسة من الأدب النظري الذي يتحدث عن التفاؤل والتشاؤم، والتي قلمّا تناولتهما الكتب العلمية التي تُعنى بالصحة النفسية، والدراسات العربية. فضلاً عن ما تفيده من إعداد الدراسات والبحوث حول التفاؤل والتشاؤم وربطهما بمتغيرات أخرى.

أما من الناحية التطبيقية:

قد تسهم في إعداد البرامج الإرشادية الوقائية والعلاجية الجماعية التي تُعنى بالشباب، في خفض التشاؤم، وتعزيز استخدام الأساليب الفعّالة في مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة ، من قبل الاختصاصين والمرشدين العاملين في مجالي الصحة النفسية والإرشاد النفسي. بالإضافة إلى عمل ورشات توعية للطلبة سواء أكانوا في المرحلة الثانوية، أم في المرحلة الجامعية، أم في المؤسسات و المراكز التي تُعنى بفئة الشباب، بهدف تعزيز درجة التفاؤل لديهم وخفض درجة التشاؤم.

بالإضافة إلى أن استقصاء درجات التفاؤل والتشاؤم لدى هذه الشريحة من الطلبة من الممكن أن تلقي الضوء على الواقع النفسي الذي يعيشونه، وهذا يساعد في وضع آليات للتدخل النفسي والاجتماعي، وبهذا ترى الباحثة أن التطرق لهذا الموضوع بالبحث أمر ضروري من شأنه أن ينعكس إيجابا سواء على الطلبة أو الجامعة أو حتى على المجتمع بشكل عام.

6.1 أهداف الدراسة

تهدف هذه الدراسة إلى:

1. استقصاء طبيعة العلاقة بين درجات التفاؤل والتشاؤم وأحداث الحياة اليومية الضاغطة وأساليب المواجهة لدى طلبة جامعة القدس.
2. التعرف إلى درجة شيوع درجات كل من التفاؤل والتشاؤم بين طلبة جامعة القدس.
3. استقصاء متوسطات أحداث الحياة الضاغطة.
4. التعرف إلى الأساليب التي يستخدمها الطلبة في مواجهة الأحداث الضاغطة.
5. دراسة الفروق في كل من درجات التفاؤل والتشاؤم ودرجات أحداث الحياة اليومية الضاغطة وأساليب مواجهتها وفقا للمتغيرات المتعلقة بالجنس، والتخصص، والمستوى الأكاديمي.

7.1 محددات الدراسة

تحدد الدراسة بما يلي:

1- اقتصرت هذه الدراسة على عينة طبقية عشوائية ونسبتها (5%) من طلبة جامعة القدس، المستوى الأول والمستوى الرابع والبالغ عددهم (313) طالباً وطالبة من التخصصات العلمية والإنسانية.

2- تتحدد نتائج هذه الدراسة بالفترة الزمنية التي أجريت فيها هذه الدراسة وهي الفصل الأول من العام الدراسي (2008/2007).

3- محدد مفاهيمي، بالمفاهيم والمصطلحات الواردة في الدراسة.

4- وكذلك بالأدوات المستخدمة فيها وهي: القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم (إعداد عبد الخالق، 2000- أ)، ومقياس أحداث الحياة الضاغطة إعداد (شقير، 2003). ومقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة (علي، 2003).

الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة

1.2 الإطار النظري

أولاً – الأدب التربوي المتعلق بالتفاؤل والتشاؤم.
ثانيا – الأدب التربوي المتعلق بأحداث الحياة اليومية الضاغطة.
ثالثاً – الأدب التربوي المتعلق بأساليب المواجهة.

2.2 الدراسات السابقة العربية والأجنبية

1.2.2 الدراسات العربية التي تناولت التفاؤل والتشاؤم.
2.2.2 الدراسات الأجنبية التي تناولت التفاؤل والتشاؤم.
3.2.2 الدراسات العربية التي تناولت أحداث الحياة اليومية الضاغطة.
4.2.2 الدراسات الأجنبية التي تناولت أحداث الحياة اليومية الضاغطة.
5.2.2 الدراسات العربية التي تناولت أساليب المواجهة.
6.2.2 الدراسات الأجنبية التي تناولت أساليب المواجهة.

الإطار النظري والدراسات السابقة

استهلت الباحثة الإطار النظري بعرضها للمفاهيم المتعلقة بالتفاؤل والتشاؤم، ومن ثمّ تناولت الحديث عن أحداث الحياة اليومية الضاغطة، وأساليب المواجهة. ثم انتقلت بعد ذلك إلى استعراض عددٍ من الدراسات العربية والأجنبية ذات العلاقة.

1.2 الأدب المتعلق بالتفاؤل والتشاؤم

ظهرت حركة علم النفس الإيجابي في العقد الأخير من القرن الماضي بقيادة باحثين، أمثال: سيليجمان، ومهيالي، ودينر، وبترسون، وكلفتون، وسنيدر (Seligman, Mihalyi, Peterson, Clifton, & Snyder) كعلم يركز على الخبرات الشخصية الإيجابية، وسمات الفرد الإيجابية، وكذلك المؤسسات الاجتماعية الإيجابية (كالأسرة)؛ لتحسين نوعية الحياة الإنسانية، ولإكساب الفرد والمجتمع مستوى من الوقاية النفسية لما يواجه الفرد من أحداث وتغيرات سواء على الصعيد الشخصي أو ما يواجهه الأفراد جميعاً (صبري، 2005).

وتشير الباحثة إلى أن علم النفس الإيجابي ليس بديلاً للعلوم النفسية الأخرى، إنما جاء ليضيف بعض الفنيات الإيجابية التي لم تركز عليها بعض النظريات الإرشادية النفسية، حيث قام منظروها بدراسة السلوك الإنساني، ومشاعره، وأسباب انفعالاته واضطراباته، ومعظمها قد اهتم بدراسة السلوك غير السوي عند الإنسان، وقد وضعوا فنيات وأساليب علاجية لمعالجة اضطراباته النفسية، في حين أضيف إلى هذه النظريات، وهذا العلم ما جاء به سيليجمان(Seligman) باهتمامه بنواحي القوة الإيجابية عند الفرد.

فعلم النفس الإيجابي يدرس السمات الإيجابية عند الأفراد مثل: القناعة، وما يتعلق بالحاضر مثل السعادة، وما يتعلق بالمستقبل مثل التفاؤل. وقد اهتم باحثون آخرون بمفاهيم قريبة من مفهوم التفاؤل مثل الأمل الذي اهتم به كل من ريفتش وشطّي (Reivich & Shatte)، ومفهوم الابتهاج الذي اهتم به ميهالي (Mihalyi) (صبري، 2005).

ويُعرف سيليجمان (Seligman) (2005– ب) علم النفس الإيجابي بأنه الدراسة العلمية للأداء الإنساني الأفضل، والهادفة إلى اكتشاف وتطوير العوامل التي تسمح للأفراد والمجتمعات بالنجاح والازدهار.
كما ويرى سيليجمان(Seligman) وبترسون (Peterson) أن علم النفس الإيجابي يركز على مجالات عدة هي:
1) دراسة الخبرات الشخصية الإيجابية.
2) دراسة السمات الفردية الإيجابية.
3) دراسة المؤسسات المجتمعية التي تُنمي وتطوّر كلاً من المجالين الأول، والثاني (سيليجمان، 2006).

فالإنسان يعيش في ظل سيادة الفقر، والظلم الاجتماعي، والبطالة، وشعور بعض الأفراد بعدم قدرتهم على تغيير الظروف، وأنهم مُسَيطَر عليهم من الخارج، وبالتالي يشعرون بالعجز واليأس والخضوع والاستسلام نحو ذاتهم ومحيطهم، وبالتالي ينعكس ذلك على صحتهم النفسية والجسدية أي تختل لديهم موازين التكيف لتنتقل إلى التكيف السلبي(رضوان، 2007).

وتشير الباحثة أن الإنسان أصبح بحاجة إلى مساعدة للتخلص من شعوره بالعجز نحو الأحداث التي يمر بها، بالإضافة إلى دعمه في رؤيته إلى الأحداث الإيجابية والتركيز عليها، وإعادة طريقة تفكيره بالأحداث الضاغطة من خلال التفكير بماذا سيفعل حيالها، وليس التفكير بالحدث؟

فتخلص الإنسان من عجزه ويأسه ليس بأمر سهل، فقد نال هذا الموضوع اهتمام سيليجمان(Seligman) وزملائه، حول العجز والشعور باليأس، وانبثقت عن أبحاثهم نظرية عرُفت بنظرية العجز المكتسب، ومن ثم تحولت إلى نظرية التفاؤل المكتسب التي تُعدّ من المفاهيم المهمة في علم النفس الإيجابي.

وقد ظهرت نظريتا العجز واليأس المكتسبين في علم نفس الأعماق (التحليل النفسي)، وعلم النفس السلوكي المعرفي. واتخذ علم نفس التحليلي لنفسه منهج الدراسات التجريبية العيادية، واتخذت السلوكية المعرفية النهج التجريبي المخبري (رضوان، 2007).

إلاّ أنه قد ارتبط مفهوم العجز المكتسب بـ سيليجمان (Seligman) عندما كان يقوم بالأبحاث على الحيوانات أولاً ثم على الإنسان ثانيا، بمشاركة زميل له يدعى أوفرماير (Overmeir) حيث كانا

يلاحظان تجارب العالم سولومون (Solomon) على الكلاب وفقاً للمنحى الشرطي البافلوفي. وقد لاحظ سيليجمان (Seligman) أن الحيوانات عندما تتعرض لنوعين من المثيرات هما: نغمات موسيقية عالية الصوت، وصدمات كهربائية قصيرة. وكانت النغمة الموسيقية تقدم أولاً ثم الصدمة الكهربائية التي لم تكن مؤلمة كثيراً، وتم ملاحظة عدم مقاومة الحيوانات لهذه الصدمات، وأن حالة اليأس التي حصلت للكلاب من خلال توقعها أن أي شيء لن يكون له أثره في التخلص من الوضع الذي وجدت نفسها فيه. وعندما تكون لديها التوقع لم تعد تشغل نفسها بأي شيء. وفيما بعد أجريت الأبحاث على الإنسان وكانت نتائج مماثلة لنتائج الأبحاث التي أجريت على الكلاب (صبري، 2005).

وينشأ العجز (Helplessness) عندما يتم عزو سبب هذه المشاعر السلبية إلى البيئة، أي أنه يتم اعتبار البيئة الخارجية مسؤولة عن هذه الحالة الانفعالية التي وصل إليها الإنسان. أما اليأس، فينشأ عندما يعزو الفرد سبب مشاعره إلى ذاته، أي أن يعتبر نفسه مسؤولاً عما حصل له، ويشعر أن ليس بإمكان أي شخص أن يقدم له يد المساعدة (رضوان، 2007).

وترتبط مشاعر اليأس بعلاقة وثيقة بالاكتئاب والتشاؤم، وتمثل مع بعضها أبعاداً متداخلة، فالتشاؤم يقود إلى مشاعر اليأس التي تقود بدورها لمشاعر الاكتئاب. وذلك لأن اليأس يحتوي على حالة من عدم الرغبة في القيام بأي عمل، حيث ينشأ من خلال عزو الشخص سبب مشاعره السلبية والمتشائمة إلى ذاته ويشعر أنه ليس بإمكان أي شخص أن يقدم له المساعدة، ومن ثم ينشأ سوء التكيف، وفقدان العلاقة بالمواضيع الخارجية، والاستغراق في الذات، ويصبح إدراكه للعالم مشوهاً (رضوان، 2001).

أما وجهة نظر التحليل النفسي لمشاعر العجز واليأس من حيث ظهورها عند الإنسان، فتكون من خلال:

1) الفقدان الواقعي للموضوع: كموت الزوج أو فقدان العمل.
2) الفقدان المتوقع للموضوع: كتوقع الانفصال أو التهديد به من قبل الآخرين، تغير الظروف الاجتماعية.
3) الفقدان المتخيل للموضوع: كتكرار تذكر خبرة الانفصال السابقة، وتخيل وتذكر الخبرات السلبية السابقة (رضوان، 2007).

وانتقد سيليجمان (Seligman) ما جاءت به النظرية التحليلية والسلوكية في تفسيرهما للعجز المتعلم، فقد أنكر على الأولى المنحى الإسقاطي الذي تستخدمه في تفسير الأحداث، وأنكر على الثانية اعتمادها على مبدأ الثواب والعقاب في تفسير تكوّن السلوك وقوته وضعفه. وتوصل إلى أن حالة الوعي والتخطيط والتوقع هي صاحبة الفصل في ذلك.

وبذلك يعتقد أصحاب نظرية العجز المكتسب أن معظم حالات الاكتئاب، ليست مرضاً، كما يعتقد المحللون النفسيون، بل هي ناتجة عن حالات سوء المزاج الشديد، وأن أسباب معظم المكتئبين ليست صراعات الطفولة المكبوتة وأن مشكلاتهم الحالية وليس الماضية هي التي تثير فيهم الاكتئاب. وتتفق نظرية العجز مع الاتجاه المعرفي النفسي حيث يرون أن الاكتئاب ناجم عن استنتاجات خاطئة حول الأحداث التي يمر فيها الفرد، ومن هنا يعتقد هذا الاتجاه بإمكانية التخلص من التشاؤم (بركات، 2004).

وقد صاغ سيليجمان (Seligman) نظريته حول العجز المتعلم، عندما يتوقع الإنسان حدوث نتيجة ما بغض النظر عما يقوم به الإنسان من تصرفات خاصة متعمدة لتغيير هذه النتيجة، فإن ذلك يؤدي إلى النتائج التالية:

1. انخفاض دافعية الفرد نحو التحكم بهذا الموقف والسيطرة عليه وضبطه.
2. يؤثر على قدرة الإنسان في التعلم، بأنه قادر من خلال تصرفاته على التحكم بالعواقب مهما كان نوعها، سواء أكانت سارة أم غير سارة.
3. يسبب توقع القلق، طالما أن الفرد يشعر بأنه غير قادر على التحكم بالموقف، الأمر الذي يقود بعد ذلك للاكتئاب(رضوان، 2007).

وترى الباحثة أن طلبة الجامعة في فلسطين، قد يشعرون أحياناً بالعجز والاستسلام، حيال الوضع السياسي الذي يحد من قدرتهم على ممارسة حياتهم بشكلها الطبيعي من خلال تحقيق احتياجاتهم وطموحاتهم، بالإضافة إلى ذلك عدم شعورهم بالأمن والطمأنينة، وبالتالي فهُم معرضون للشعور بالإحباط، والعجز لعدم مقدرتهم على التحكم في الحدث السياسي الضاغط.

وقد وجه الإنتقاد لنظرية سيليجمان (Seligman) على أنها لا تأخذ بعين الاعتبار الفروق الفردية كما أنها لا تهتم بمدة العجز، ولكن بعد ذلك طوّر سيليجمان (Seligman) نظريته آخذاً بعين الاعتبار الفروق الفردية من خلال ثلاثة أبعاد للتأويل المعرفي وهي:

البعد الأول: العزو الداخلي أو الخارجي (Internal – External Attribution)

فعندما يواجه الفرد حدثاً ضاغطاً، يقول لنفسه في العزو الداخلي: " أنا من قصّر في التصرف تجاه الحدث" ، وهنا يرجع الإخفاق لنفسه، وفي العزو الخارجي يقول: " فعلت ما كان علي فعلـــه إلا أن الظروف لا تسير بشكل جيد" بينما هنا يلقي اللوم على الظروف الخارجية.

البعد الثاني: الثبات (Stability)

أي صفة الثبات التي يستخدمها الفرد في حكمه على الأمور، ويفترض أن الأحداث دائماً ســتكون بهذه الطريقة، ويحكم على المواقف سلفاً قبل مواجهته لها.

بينما يرى شخص آخر الحدث على أنه ثانويّ وقصير الأمد، وسوف يكون له حل قريب.

البعد الثالث: العالمية

يفسر الفرد الحدث في حدود عالمه الخاص أو مجاله الفردي، أي يعمم السلبية على حياته كلها كلما حصل حدث ضاغط له، أما الفرد الذي يفسر الحدث من مجالات متعددة وليس من عالمه الخـــاص ودون تعميم سلبية الموقف، فيعتبر هذا جزءاً من حياته ولم يحدث كل ما أريده، ولكن هناك جوانب أخرى إيجابية سوف تتحقق(شريف، 2003).

وتشير الباحثة إلى أن سيليجمان (Seligman) في بدايته ركز علـــى الـــسمات الـــسلبية والعجـــز والشعور بالاستسلام لدى الفرد، ولكن فيما بعد أصبحت دراساته وأبحاثه تدمج الـــسمات الـــسلبية والإيجابية، فالفرد الذي يشعر بالعجز والاستسلام يشعر بالتشاؤم حيال الحدث الـــضاغط، مقارنـــة بالفرد المتفائل الذي لا يشعر بالعجز. ومن هنا توجه سيليجمان(Seligman) إلى ما سماه التفـــاؤل المكتسب، ونشر حوله كتاباً بعنوان تعلم التفاؤل (Learned Optimism)، وتحدث فيه عن أهمية التفاؤل والأمل (عبد الحميد، 2003).

وتشكل قوى الحب والتفاؤل أهم العوامل التي تساعد الإنسان ذهنياً وسيكولوجياً على تطوير مقدرته على الاندماج في المجتمع، والتفاعل مع مفرداته وتحقيق أهدافه الشخصية والوظيفية، فقوى التفاؤل تؤهل الإنسان لفهم واقعه وقبوله أو محاولة تغييره بما يتوافق مع نفسه (إبراهيم، 2001).

1.1.2 مفهوما التفاؤل والتشاؤم:

لوحظ اختلاف الباحثين في تعريف التفاؤل والتشاؤم، وسوف تحاول الباحثة في هذه الدراســـة أن تضع تعريفاً لكل منهما.

فالتفاؤل هو: من الفأل، وهو قول أو فعل يُستبشَر به. أما التشاؤم اصطلاحاً، فهو من الشأم والشؤم ضد اليّمن – البركة، ويقال رجل مشؤوم أي جر الشؤم عليهم، ورجل ميمون أي جر الخير والبركة واليمن على قومه (الأنصاري، 1998).

2.1.2 التفاؤل والتشاؤم في التراثين الإسلامي والغربي:

كان العرب يؤمنون في الطّيرة وزّجر الطير، ويتيمنون بالسائح وهو الطير يأتي من ناحية اليمين، ويتشائمون بالبارح، وهو الذي يأتي من ناحية الشمال، ويتطّيرون أيضا بصوت الغراب ويتأولونه البين، ولذا كانوا يسمون الغراب: غراب البين. وكانوا يستدلون بمجاوبات الطيور بعضها بعضاً على أمور، وبأصواتها في غير أوقاتها المعهودة. وهكذا الظباء إذا أمضت سائحة أو بارحة (الألوسي، 2003).

وقد نهى الإسلام عن التطيّر والتشاؤم والتفكير اللاعقلاني ، وقال النبي صلى الله عليه وسلّم: " الطّيَرة شرك"، وأمر المسلمين أن يردوا على ذلك بقول: " اللهم لا طير إلا طيرك، ولا خير إلا خيرك، ولا إله غيرك، ثم يمضي لحاجته" (أبو سوسو، 2003)، وهو تفسير لقوله تعالي:﴿ ألا إنما طائرهم عند الله﴾ (سورة الأعراف، آية 131).

وأن الله عز وجل أوحى إلى داوود (عليه السلام): "تريد وأريد، وإنما يكون ما أريد، فإن سلمت لما أريد كفيتك ما تريد وأن لم تسلم لما أريد أتعبتك فيما تريد، ثم لا يكون إلا ما أريد".
وعن الإمام علي عليه السلام: " يا ابن آدم لا تحمل همّ يومك الذي لم يأتك على يومك الذي قد أتاك، فإنه أن يك من عمرك يأت الله فيه برزقك" (شبكة النبأ المعلوماتية، 2004).

وقد ارتأت الباحثة أن تتحدث عن بعض الشعراء والمفكرين الذين عكسوا تفاؤلهم وتشاؤمهم تجاه حياتهم، والبعض منهم وصل إلى مرحلة اليأس، ورؤية الأحداث بنظرة سوداوية، وقد بات هذا واضحاً في كتاباتهم، والتي قد تنعكس سلباً على القراء، وقد يسيرون على خطاهم.

ومن الشعراء الذين عبروا عن تشاؤمهم المتنبي، الذي اشتهر في شعره بمدى تشاؤمه في حقائق الحياة والموت، فالكل في الكون عنده موشح بالسواد. بالإضافة إلى الشاعر عمر الخيام الذي كان متشائماً، فهو لا يرى فائدة من أعماله، وأن لا ثواب ولا عقاب في غير هذا العالم، ولا سبيل إلا

إلى الارتماء في أحضان التشاؤم، وفكرة التشاؤم هذه ساقت عنده إلى العدمية، فهو يرى أن حيـــاة الإنسان لا شيء إذا ما قيست بالأبدية، وأن لا نفع من الحياة ما دام الموت بالمرصاد.

أضف إلى ذلك أشعار المَعرّي الذي طغى على حياته التشاؤم، فحرم نفسه من متع الدنيا في الطعام، والزواج، والأولاد، وكان يدعو لإيقاف الزواج حتى تنتهي الحياة الإنسانية البائسة، وينتهـــي هـــذا الشقاء.

وفي فترة كان إيليا أبو ماضي متفائلاً في قصائده التي تدل عناوينها على التفاؤل، تلك التي نجـــدها في " الخمائل" مثل " ابتسم"، " كن بلسما"، و" ابسمي"، و" الأسطورة الأزلية"، ولكن فـــي قـــصيدته الختامية " لم يبق غير الكأس" كان متشائماً كثيراً، حيث يقول:

دنيا مزيفةٌ ودهرٌ مـــاذقُ ما في أنفلاتك منهما من يأسِ

والمتنبي أظهر بوادر الأمل في شعره:

ولربَّ ضـــائقة يضيق بها الفتى أبدا وعند الله منهـــا المخـــرج

ضاقت فـــلما استحكمت حلقـــاتها فـــرجـــت وكنت أظنها لا تفـــرجُ (الألوسي، 2003: 153).

وعليه يضيف مونتاين (Montein) حين يقول: " من أكثر العيوب ضرراً وبدائية استخفاف الناس بوجودهم وازدراؤهم بكينونتهم وصيرورتهم" (جاردنر، 1971).

وذهب الفيلسوف الفرنسي فولتير(Volteer) إلى أن الخير يغلب الشر، وأن الإنسان يحب الشكوى، ويبالغ في كمية الشقاء في العالم، وأن قليليين هم أولئك الذين يتمنون الموت؛ لأن الحياة ليست سيئة إلى هذا الحد. وقد وصل فولتير أخيراً إلى ما أطلق عليه (نصف التشاؤم) (الحلو، 2006).

أما تونغ (Tung)؛ فيقول: " لا تدع قلبك ينكسر في مخالب الآلام، وأنظر إلى العالم بصدر رحب، لا شيء مستحيل في حضن الكون، شرط أن نجرؤ على ارتقاء القمة". و كوفي يقول: " أننا نواجه الواقع، واقع الظروف الحالية وما نتوقعه في المستقبل، ولكننا نواجه أيضاً حقيقية أن لـــدينا قـــدرة لاختيار الاستجابة الإيجابية لهذه الظروف والتوقعات" (جمال الدين، 2004: 155).

3.1.2 التعريف السيكولوجي للتفاؤل والتشاؤم:

يعرف التفاؤل والتشاؤم تعريفات متعددة، من الناحية النفسية وهي على النحو الآتي:

فمصطلح التفاؤل في الانجليزية (Optimism) مشتق من الكلمة اللاتينية (Optimus) ومعناها الأفضل، ومصطلح التشاؤم (Pessimism) مشتقّ من الكلمة اللاتينية (Pessimum) ومعناها الأسوأ (الهاشمي، 2006).

وقد ورد في معجم وبستر (Webster) أن التفاؤل هو ميل إلى تبني وجهة نظر مفعمة بالأمل، والتفكير في كل شيء سيقود إلى الأفضل (حمدان، 1999).

ويعرف بارون (Bar-on) التفاؤل على أنه القدرة على الإيجابية والنظر إلى الجانب المضيء من الحياة (أبو رياش، الصافي، عمّور، وشريف، 2006: 291).

والتفاؤل عند شاير وكارفر (Scheier & Carver) هو النظرة الإيجابية والإقبال على الحياة، والاعتقاد باحتمال حدوث الخير أو الجانب الإيجابي، بدلاً من حدوث الجانب السلبي، وهو الاستعداد يكمن داخل الفرد (الحميري، 2005).

ويعرّف التفاؤل أيضاً على أنه ميل لتوقع أفضل النتائج الممكنة للأفعال والأحداث، وهو بطبيعته عكس التشاؤم الذي هو ميل لتوقع أقل الأحداث تفضيلاً أو حتى أسوأها(Huitt,2005).

في حين يرى مُبيّض (2003) التفاؤل بأنه أن تمتلك توقعات قوية الاحتمال، وأن الأمر في النهاية سينتهي إلى خير بالرغم من بعض الصعوبات والإخفاقات.

أما شاورز، فعرف التشاؤم على أنه تركيز انتباه الفرد وحصر اهتمامه على الاحتمالات السلبية للأحداث القادمة (Showers, 1992).

وهناك مَنْ يرى بأن التشاؤم نزعة اعتيادية في الذهن إلى رؤية كل شيء أسود قاتماً، وأخذ الجانب السلبي من كلّ شيء، مع إهمال الجوانب الإيجابية (شرارة، 1996).

ومن خلال عرض الدراسات السابقة لتعريفات التفاؤل والتشاؤم، تستخلص الباحثة التعريف الآتي، فتعرف الباحثة التفاؤل على أنه سمة كامنة داخل الفرد، ويرى الأحداث الضاغطة على أنها مؤقتة وسوف تنتهي قريباً، من خلال قدرته على التحكم فيها ومواجهتها لها، بالإضافة إلى رؤيته للمستقبل نحو الأفضل. أما التشاؤم فهو سمة كامنة داخل الفرد، يرى الجانب المظلم في الأحداث والخبرات

الشخصية، ويستسلم في مواجهته للأحداث معتقداً أنه مهما حاول هو مواجهتها، فلـــن يـــنجح، وأن الأحداث ستستمر نحو الأسوأ.

4.1.2 التفاؤل والتشاؤم في البحوث الشخصية:

يعرف لازاروس (Lazarus) الشخصية على أنها صفات أو استعدادات أو توجيهات مستقرة تحدد سلوك الفرد في المواقف من خلال تفاعلها مع مؤثرات البيئة (يونس، 2004: 245).

ومن هنا اتجه علماء النفس إلى الاهتمام بدارسة سمات الشخصية، تلك السمات التي تميز الفرد عن غيره، فالسمة تعني أيّ خاصية، أو صفة فطرية، أو مكتسبة تميز الفرد عن غيره من الناس.

ويركز كاتل (Cattle) في تحديده للشخصية على مفهوم السمات بوصفهما بنى عميقة ثابتة نـــسبياً ويمكن الاعتماد عليها في التنبؤ بما سيفعله الشخص في مواقف محددة (عبد الرحمن، 1998).

والسمة بالنسبة لألبورت: هي منظومة نفس عصبية تخص الفرد، ولديها القدرة على نقل العديد من المنبهات المتعادلة من الناحية الوظيفية، تهدف إلى التعبير عن السلوك التوافقي مؤكـــداً علـــى أن السمات تكون متكاملة في الشخص، وليست خيال الملاحظ، وهذه المنظومة يمكن ملاحظتهـــا مـــن الخارج عن طريق السلوك (ملحم، 2001).

ويشير ألبورت أيضاً أن الأفراد يختلفون في السلوك، نتيجة الظروف البيئية التي يعيشها كل فـــرد، أو نتيجة الصراعات الداخلية، والضغوط الخارجية من قبل الأشخاص التي تؤثر على الفرد نفسه، وهذه تُعدّ سمات فردية، لا يتماثل فيها الفرد مع غيره، والتي تحدد طريقته في السلوك. إلا أن هناك سمات مشتركة، إذا تشابه الأفراد في نفس البيئة والثقافة (عبد الرحمن، 1998).

كما أن هناك سمات أحادية القطب، وتمثل بخط مستقيم يمتد من الصفر حتى درجة كبيرة، كالسمات الجسدية مثل: الطول. أما السمات ثنائية القطب، فتمتد من قطب إلى قطب آخر مقابل، خلال نقطة الصفر، وتمثل معظم سمات الشخصية مثل الفرح – الحزن، التفـــاؤل – التـــشاؤم (الأنـــصاري، 1998).

وتضيف الباحثة أنه من خلال الرجوع إلى التراث النفسي الحديث لمفهومي التفاؤل والتشاؤم، هناك من ينظر إلى التفاؤل والتشاؤم على أنهما من السمات أحادية القطب، والبعض ينظر إليهما على أنهما سمات ثنائية القطب التي تتصف بالثبات النسبي، وفي الدراسة الحالية ارتأت الباحثة اعتبار التفاؤل والتشاؤم سمتين مستقلتين أحاديتي القطب، فليس من الضرورة أن يكون الشخص متفائلاً جداً، ولا يكون متشائماً أو العكس.

وعليه سيتم توضيح ما جاءت به خلاصة الأبحاث والدراسات من خلال عرضهما لسمات التفاؤل والتشاؤم، وهي كالتالي:

1.التفاؤل والتشاؤم سمتان مستقلتان، ولكنهما مرتبطتان، أي أن لكل سمة متصلاً مستقلاً استقلالاً نسبياً يجمع بين مختلف الدرجات على السمة الواحدة، وكل سمة تُعدّ بشكل مستقل، أحادية القطب.

2.التفاؤل والتشاؤم: سمة واحدة ثنائية القطب، أي أن هذه السمة لها قطبان متقابلان متضادان، لكل فرد مركز واحد عليه، بحيث يقع بين التفاؤل المتطرف والتشاؤم الشديد. وهنا لا يكون الفرد متفائلاً جداً أو متشائماً. حيثُ له درجة واحدة على المتصل (الأنصاري، 2003-أ).

وبهذا اختلف الباحثون في النظر إلى العلاقة بين هذين المفهومين، أولهما أن التفاؤل والتشاؤم سمة واحدة ولكنها ثنائية القطب؛ أي أن متصل هذه السمة له قطبان متقابلان متضادان، لكل فرد مركز واحد ونقطة واحدة عليه، بحيث يقع بين التفاؤل المتطرف والتشاؤم الشديد، ويتضمن ذلك أنه لا يمكن أن يكون الفرد متفائلاً جداً ومتشائماً كثيراً – على سبيل المثال-. وعليه يمكن قياس هاتين السمتين بمقياس التفاؤل وحده أو بمقياس التشاؤم فقط، بحيث تُعدّ درجة أحدهما مقلوباً للآخر.

وبعض الدراسات أظهرت أن هناك فروقا دالة إحصائيا بين الجنسين في التفاؤل مثلا ولكن ليس في التشاؤم، كما قد ترتبط سمة واحدة بالتفاؤل ولكن ليس بالتشاؤم، أي لا يعني بالضرورة أن يكون التفاؤل عكسياً للتشاؤم، بالإضافة إلى أن الفرد قد يحمل توجهات تفاؤلية وتشاؤمية في الوقت نفسه(عبد الخالق، 2000-أ).

ويفضل معظم الباحثين في الميدان النظر إلى التفاؤل والتشاؤم على أنهما يقعان على بعدين مستقلين إلى حد ما (النتشة، 2000).

وأن لسمات الشخصية دوراً مهماً في تحقيق الرّضا عن الحياة، فالشخص الانطوائي – على سبيل المثال- يستثار لأقل الأحداث الضاغطة، وينظر إلى الضغوط على أنها مخاوف، كما تسهم

العصابية في التنبؤ بالشعور بتراكم أحداث الحياة وتعددها، وبالتالي عدم القدرة على مواجهتها (مبروك، 2006).

وعليه فإن السمة نزوع إيجابي لدى الشخص للاستجابة بطريقة معينة نحو نوع معين من المؤثرات، وهي الصفات الجسمية، والعقلية، والانفعالية، والاجتماعية الفطرية، أو المكتسبة التي تميز الفرد لنوع معين من السلوك(عبد الله، 2007).

فسمة التفاؤل عند الأشخاص الذين يكونون أكثر ميلاً لتفسير المشاكل والأحداث على أنها عابرة، وقابلة للتحكم فيها. وأنها مرتبطة بموقف واحد، بينما الشخص المتشائم يرى المشاكل على أنها ستصاحبه إلى الأبد، وستنعكس عليه سلباً، مَهما حاول القيام بأمور إيجابية، وأنها غير قابلة للسيطرة عليها (سيليجمان، 2005– ب).

وهناك موقف نظري آخر يأخذ به أصحاب نظرية الضغوط لـ (لازاروس وفولكمان) ، ونظرية التعلم الاجتماعي، والتقييم المعرفي، والكفاءة الذاتية، حيث ينظرون إلى أن التفاؤل والتشاؤم ما هما إلا استجابتان تقتصران على موقف معين وليستا ميولاً أو ما يشبه السمات الشخصية، وعليه فإن أي فرد يكون متفائلاً في بعض من المواقف ويكون متشائماً في المواقف الأخرى (عبد اللطيف و حمادة، 1998).

وفي نظرية ابقراط في القرن الخامس عشر قبل الميلاد عن الأنماط، قسّم الشخصية إلى عدة أنماط منها : النمط الدموي وهو: متفائل، ونشط، وسهل لاستثارة، وسريع الاستجابة، وحاد الطبع. والنمط الآخر هو النمط البلغمي الذي يتميز بأنه خامل، ومتبلد، وفاتر، ومكتئب، وتتوقف صحة الجسم والعقل على توازن هذه العناصر (الخليدي، 2004).

أما النمط الرابع، فهو النمط السوداوي الذي يتميز بصعوبة تحمل الضغوطات، وإن كانت الانفعالات الخارجية تظهر ضعيفة، أيضاً يسهل جرح مشاعره. أضف إلى ذلك عندما تكون مواقف الحياة والأداء غير ملائمة، يمكن أن تتشكل وتتطور لديه سمات كالكآبة والحزن، والوسوسة، والتشاؤم، والكتمان، وتجنب الاختلاط بأقرانه (يونس، 2004).

أما أسعد (1985)، فيرى أن ما يستشعره الإنسان من سعادة أو رضا ذاتي، إنما هو نابع من الإفرازات الهرمونية التي تؤثر في المزاج العام للشخصية، وأن هناك بعض الأشخاص الذين تكون

لديهم حالات وجدانية ثابتة – سواء منها الحالات الوجدانية المتفائلة أم الحالات الوجدانية المتشائمة – إلى كمية ونوعية الهورمونات التي تقوم الغدد الصماء بإفرازها في الدم مباشرة.

وأشار واطسون (Watson) إلى بعدين من أبعاد الحالة النفسية، وهما الشخصية ذات النزعة السلبية (Negative Affect)، وذات النزعة الإيجابية (Positive Affect) فالفرد ذو النزعة السلبية تتملكه مشاعر كالخوف، والحزن، والشعور بالذنب، واليأس، ويرى ذاته والعالم من حوله وفق وجهة نظر سلبية مبنية على الشكوك في جوانب حياته، والاعتقاد بأن حياته عبارة عن ضغوطات، وصراعات، على عكس النظرة التفاؤلية للفرد من ذوي النزعة الإيجابية (المغدري، 2004).

ومن ناحية أخرى يرى فرويد (Freud) أن التفاؤل هو القاعدة العامة للحياة، وأن التشاؤم لا يقع في حياة الفرد إلا إذا تكونت لديه عقدة نفسية، والعقدة النفسية ارتباط وجداني سلبي شديد التعقد والتماسك تجاه موضوع ما من الموضوعات الخارجية أو الداخلية (الأنصاري، 1998).

وقد أشار فرويد(Freud) أن لعمليات التنشئة الاجتماعية للطفل دوراً في تكوين السمة، وفي مراحل النمو التي قسمها، والتي تحدث فيها عن عملية التثبيت، فقد أوضح أن السمات المرتبطة بالمرحلة الفمية وأنماط الشخصية الفمية، والتي تشكل ثنائية القطب، منها سمة التفاؤل مقابل التشاؤم، فيشير إلى أن معظم الأفراد يميلون لأن يكونوا وسطاً بين هاتين السمتين إلا أن بعض الناس يكونون متفائلين أو متشائمين بدرجة مبالغ فيها. ورغم أن التفاؤل صفة مرغوب فيها للحياة الفعّالة إلا أن التطرف فيها قد يؤدي إلى اللامبالاة ونقص التوقع للأحداث والأخطار المستقبلية (عبد الرحمن، 1998).

وتشير الباحثة أن فرويد (Freud) وضّح أن سمتي التفاؤل والتشاؤم تثبتان في المرحلة الفمية، علماً أنه تم توجيه انتقادات على رؤيته التشاؤمية في أن الشخصية تحدد عند عمر الخمس سنوات، ووجهة نظر فرويد في تثبيت سمتي التفاؤل والتشاؤم تأتي مخالفة لما تنظر إليه المدرسة السلوكية وعلم النفس الإيجابي، إذا اعتبروا أن التفاؤل والتشاؤم يتم تعلمها، أي اكتسابهما من البيئة.

ويتفق ماسلو مع كل من ألبورت وروجرز (Rogers) أن الأشخاص المحققين لذاتهم يكونون أكثر تحرراً من التفاؤل والتشاؤم والتشويهات الأخرى للواقع التي تكون غير منطقية، ولا تمت للواقع

بشيء، ولذلك فهم يتمتعون بمقدرة أكبر على التمييز بين الحقيقة والوهم، ويحكمون على النـــاس، ويدركون الأحداث بطرق منطقية (عبد الرحمن، 1998).

وهناك بعض الدراسات العلمية الطبية التي أشارت إلى أن دماغ المتفائل يختلف عن دماغ المتشائم، ففي جامعة ستانفورد الأمريكية قام فريق من الباحثين بدراسة حول هذا الموضوع، وكـــان يـــرأس الفريق الدكتور جابريلي، وقامت الدراسة على مجموعة من النساء تتراوح أعمارهن ما بين العامين التاسعة عشرة والاثنين والأربعين. وأظهرت الدراسة أن طريقة عمل الـــدماغ يمكـــن أن تعطـــي مؤشرات تسمح بالتفريق والفصل بين الشخصية المتفائلة والشخصية المتشائمة، نتيجـــة الفروقـــات العضوية التي تظهر في الفحوصات الإشعاعية وكذلك الأجهزة التي توضح عمل الدماغ.

وبالتالي تم تقسيم النساء إلى قسمين من خلال استجواب يحتوي على مجموعة من الأســـئلة، الأول النساء المتفائلات، والثاني المتشائمات والعصبيات القلقات، عُرض على القسمين صـــور لمـــشاهد مفرحة، مثل حفلات أعياد الميلاد، وصور أخرى حزينة. وهذا التقسيم يعتمد على ردة فعل تعبـــر عن المشاعر، وقد قام العلماء بعرض الصور بشكل مستمر على النساء، وخلال ذلك يـــتم قيـــاس نشاط الدماغ في عدة أماكن منه. ولاحظ العلماء أن المرأة المتفائلة استجابت بشكل أقوى للـــصور المفرحة مقارنة بالنساء المتشائمات، بينما لوحظ نشاط غير طبيعي في أدمغة النساء المتشائمات.
ويضيف الباحث أن هذه الدراسة لم تحدد بالضبط إذا كان الموضوع متعلقاً بشروط جينية مسبقة، أم هي جزء من التنشئة الاجتماعية والتكيف الاجتماعي (دماغ المتفائل تختلف عن دمـــاغ المتـــشائم، 2006، 20 كانون الثاني).

5.1.2 العوامل التي تحدد درجات الأفراد في كل من التفاؤل والتشاؤم:

أولاً: العوامل البيولوجية:
تتضمن المحددات الوراثية والاستعدادات الموروثة.
ثانيا: العوامل الاجتماعية:
تتمثل في التنشئة الاجتماعية التي تطبع الفرد وتساعده على اكتساب اللغـــة، والعـــادات، والقـــيم، والاتجاهات السائدة في مجتمعه، والتي لها دور كبير في التفاؤل والتشاؤم.
ثالثاً: الأحداث الاجتماعية المفاجئة:
ما يواجهه الفرد من مواقف وأحداث مفاجئة، وعليه يميل بعض الأفراد في كثير من الأحيان إلـــى التشاؤم والعكس صحيح (الأنصاري، 1998).

وأن الأشخاص الواعين بذاتهم يدركون حالتهم المزاجية أثناء تفاعلهم مع البيئة، ويمثل إدراكهم لانفعالاتهم أساسا لسماتهم الشخصية، بالإضافة إلى نظرتهم إلى الحياة نظرة إيجابية، وذلك ينعكس على صحتهم النفسية جيداً، وإذا تعرضوا لأحداث ضاغطة فإنهم يستخدمون عقلانيتهم في مواجهتهم لها (خوالدة، 2004).

فالشعور بالرِّضا، والثقة بالنفس والدافعية والطموح، والاتجاهات الإيجابية، والمشاركة الفعّالة له دور في زيادة مفهوم الفرد لذاته، على عكس القلق، والاكتئاب، والضغوط النفسية تؤدي إلى انخفاض مستوى مفهوم الذات لديه (الأسود،2004).

وقد يشبهان التفاؤل والتشاؤم لافتة على تقاطع الطريق فيهما سهمان يشيران إلى اتجاهين متعاكسين، والأمر يرجع للإنسان للاتجاه الذي يريد سلوكه، فمقدار السعادة التي يشعر بها الإنسان يتوقف على مدى تهيئة عقله لتلك السعادة. والتفاؤل لا يعني عدم الواقعية، ولا يعني انكار وجود الصعوبات والأزمات، ولكنه فقط يعني توقع التغلب عليها (بيفر، 2005).

وبهذا ميّز الباحثين بين التفاؤل والتفاؤل غير الواقعي والذي يُعدّ الظاهرة الأخرى في علم النفس الإيجابي، وسوف توضح الباحثة الفرق بين التفاؤل والتفاؤل غير الواقعي، على النحو الآتي:

6.1.2 التفاؤل غير الواقعي والتشاؤم الدفاعي:

في هذا الإطار يُعدّ مصطلح النزعة التفاؤلية من المفاهيم التي أُدخلت في علم النفس الإيجابي، وفي علم الصحة، حيث يعتبر الفرد نفسه أقل عرضةً للإصابة بالأمراض من الآخرين، وبالتالي لا يأخذ أساليب الوقاية اللازمة. ومن هنا جاءت أهمية التفريق بين التفاؤلية الدفاعية والوظيفية. فعلى سبيل المثال بعض المدخنين لا يريدون إدراك أن خطر إصابتهم بمرض السرطان عال، وهنا يكون خاضعاً لتشوه معرفي يسمى (النزعة التفاؤلية) أو (التفاؤلية اللاواقعية) (شفارتسر، 1994).

ويفرق هاريس وميديلتون (Harris & Middleton) بين التفاؤل والتفاؤل غير الواقعي، على أن التفاؤل عبارة عن نزعة داخل الفرد للتوقع العام لحدوث الأشياء الإيجابية بدلاً من حدوث الأشياء السلبية، على حين يعرفان التفاؤل المقارن بوصفه نزعة داخل الفرد للتوقع العام لحدوث الأشياء الإيجابية لنفسه أكثر من حدوثها للآخرين، وتوقع حدوث الأشياء السلبية للآخرين أكثر من حدوثها له، وعلى حين يعرفان التفاؤل غير الواقعي بأنه عبارة عن نزعة داخل الفرد غالباً لتوقع حدوث

الأشياء الإيجابية أكثر مما يحدث فعلاً، وتوقع حدوث الأشياء السلبية أقل مما يحدث فعلاً (الأنصاري، 2002 :95- ب) .

و يُعرِّف التفاؤل غير الواقعي أيضاً على أنه تفاؤل لا يبرره منطق أو خبرة سابقة، كما أطلق عليه بعض الباحثين، ومن الممكن أن يحجب عن الفرد من رؤية الأحداث المتوقعة الخطرة ويؤدي به إلى تجاهل المشاكل الصحية التي يمكن أن يمر بها، تفاؤلاً منه بمستقبل أفضل، بالإضافة إلى توهم القدرة على أداء بعض المهام أو الحركات الخطرة (محمود، 2005).

وفي حين يفترض واينشتاين (Weinstein) أن هناك مفهومين هما: الضبط النفسي و القوالب النمطية لهما التأثير الكبير في التفاؤل غير الواقعي عند الحكم على أحداث المستقبل السلبية، فالأفراد الذين لديهم ميل نحو التفاؤل غير الواقعي يشيرون إلى أن الأحداث السلبية التي بمقدورهم التحكم بها يقل احتمال تعرضهم لها، كما يعتقد هؤلاء أيضاً أن الآخرين يحملون مثل هذا الاعتقاد (عبد اللطيف وحمادة، 1998).

ويضيف واينشتاين (Einstein) أن التفاؤل غير الواقعي يجعل الفرد يعتقد أن الحوادث السلبية يقل احتمال حدوثها له مقارنة بالآخرين، وأن الحوادث الإيجابية يزداد احتمال حدوثها له مقارنة بالآخرين، وهنا يشعر الفرد بالتفاؤل نحو الأحداث دون مبررات منطقية أو وقائع تؤدي إلى هذا الشعور، مما يتسبب أحياناً في حدوث النتائج غير المتوقعة، وهنا يشعر الفرد بالإحباط الكبير مما يؤثر على صحته النفسية والجسدية. ويفسر مورسون (Morison) أن التفاؤل غير الواقعي يحدث نتيجة لانخفاض الذكاء أو افتقار الفرد لبعض المهارات العقلية، مما يدفع إلى الإخفاق في تقدير المخاطر المحتملة أو الأحداث الضاغطة التي يحتمل أن يتعرض لها (محمود، 2005).

وقد أثبت اينشتاين ويونغران وشوتس ودوفكه (Einstein, Gungran, Chauts,& Dufka)عام (1991) أن أغلب الناس يخضعون فعلاً للنزعة التفاؤلية، وأضافوا أن تقدير الخطر لا يرتبط ارتباطاً دالاً مع المعرفة حول الأخطار، ولا مع القلق الشخصي والضبط الذاتي. أي الناس لا يعتبرون أنفسهم غير قابلين للإصابة لأنهم يعتقدون أنهم يملكون سيطرة كافية على حياتهم (شفارتسر، 1994).

وتشير الباحثة إلى أن التفاؤل غير الواقعي والتشاؤم يؤثران سلباً على حياة الإنسان، فمن المهم الأخذ بعين الاعتبار عدم التطرف في التفاؤل أو التشاؤم، وهذا ما أكدت عليه الأبحاث والدراسات من انعكاس ذلك على الصحة النفسية والجسدية لدى الفرد.
وهناك تعريفات ومفاهيم ذات صلة بالتفاؤل والتشاؤم، فقد تم توضيح التفاؤل غير الواقعي، وهناك مفهوم آخر، وهو التشاؤم الدفاعي.

فيعرف التشاؤم الدفاعي على أنه نزعة عند الأفراد إلى التوقع السلبي للأحداث المستقبلية على الرغم من معرفة أن أداءهم كان جيداً في مواجهة الحدث في الماضي، وهم دائماً يتخذون موقف الدفاع عن التشاؤم (محمود، 2005).

وتوصل سيليجمان (Seligman) أن التشاؤم يشير إلى الاكتئاب عند الإنسان، والتفاؤل يشير إلى السعادة أيضاً، فكل سعيد متفائل، وليس بالضرورة كل متفائل سعيد (الراشد، 2001).

ويتصف الإنسان المتشائم بالصفات التالية:
1. الضعف والفتور والتداعي.
2. الإخفاق والفشل، لأنه يضع نصب عينيه الفشل.
3. الحقد وحب الإيذاء.
4. مراقبة الناس بالمنظار الأسود.
5. التردد والانزواء والانطواء، لأنه خجول ويشعر بالنقص (الخجل والتشاؤم،1998).

يشير جاردنر (1971) أن الإنسان في القرن العشرين أقل أملاً وتفاؤلاً، وذلك بسبب الحروب التي عاشتها العديد من المجتمعات، فقد أصبح نتاج بعض الأدباء والشعراء والمفكرين، مغرقاً بالتشاؤمية، فكاتب مثل الروائي أيونسكو، من رواد الكتابات المسرحية لا يرى في الوجود سوى التلاشي والاضمحلال وسرعة الزوال، والوحشية والتفاهة والحقد والغضب، والفراغ والموت والسبب في ذلك أن تعاطفهم مع جوانب حياتهم الآخذه بالموت أشد وأقوى من تعاطفهم مع الجوانب التي هي في طور الولادة والانبثاق.

وترى الباحثة أن جاردنر قد وصف ما كان يشعر به بعض أبناء القرن العشرين، وما طرأت عليهم من أحداث، حيث كان لها التأثير السلبي على حياتهم، وبالتالي أضحت نظرتهم إزاء الحياة نظرة

تشاؤمية. وتتساءل الباحثة إلى أي مدى ينظر أبناء القرن الواحد والعشرين، – وبالتحديد أبناء الشعب الفلسطيني – نحو ذاتهم ومستقبلهم على أرض فلسطين؟

ففي ظل هذا الاحتلال الإسرائيلي، الذي يُعدّ الفلسطينيين المزيد من الاعتقالات، و الحواجز العسكرية، والاغتيالات، وأخيراً ببنائه جدار الفصل العنصري الذي أصبح يشكل عبئاً آخر على أبناء الشعب. ومن هنا ترى الباحثة أهمية الشعور بالتفاؤل في مواجهة الأحداث الضاغطة التي يمر بها الأفراد، وذلك من خلال ما سيتم تناوله في التراث النفسي على هذا النحو.

7.1.2 التفاؤل والتشاؤم وأحداث الحياة الضاغطة:

يميل الإنسان إلى تغيير سلوكه استجابة لتغيرات البيئة، وعندما يطرأ تغيير في البيئة التي يعيش فيها، فإنه يعمل على تعديل سلوكه وفقاً لهذا التغيير، ويبحث عن وسائل جديدة لإشباع حاجاته وإذا لم يجد إشباعاً لهذه الحاجات في البيئة، فإما يعمل على تعديلها أو تعديل حاجاته، وبالتالي يحدثُ التكيف (Adjustment) فالإنسان الذي يتمتع بصحة نفسية إيجابية، فإنه يكون لديه مستوى من التكيف الإيجابي وذلك في مواجهته مطالب الحياة واحباطاتها، ويحافظ على الإتزان الانفعالي عند مستوى مناسب من الحساسية الانفعالية، أي النضج الانفعالي والثبات الانفعالي وتكافؤ انفعالات الشخص مع مثيراتها وأن عدم التجانس أو الإتزان يُعدّ من أهم مظاهر الصحة النفسية السلبية، وبالتالي تحدث الاضطرابات النفسية لدى الإنسان (عبد الله،2001).

وأحداث الحياة الضاغطة قد تؤثر على الإنسان من حيث تفاؤله وتشاؤمه نحو حياته ونحو العالم من حوله، بل ونحو موقفه من الحاضر والمستقبل وتوقعاته الخاصة به وبغيره من الأشخاص، ويمكن أن يحدث ذلك التأثير الفعّال السلبي إذا توافرت الشروط التالية:

الشرط الأول: إدراك الفرد بأن الأحداث التي تقع أو وقعت له ذات امتداد بعيد المدى أو مستمر في حياته.

الشرط الثاني: المشاعر الوجدانية السلبية، وذلك عندما يحدث موقف ضاغط صادم كموت أحد الأقارب، مما يجعله لا يدرك تماماً كيف يواجه هذا الحدث.

الشرط الثالث: النقص في البصيرة بواقع الحياة، فإن عدم المعرفة بكيفية التغلب على الصعوبات والعقبات، تؤثر الأحداث عليه بشكل قوي، ولو كانت أحياناً ليست قوية أو ليست ذات فاعلية في حد ذاتها.

الشرط الرابع: القابلية الشديدة للإيحاء، أن الأفراد الذين يتأثرون بشدة لكل موقف يقابلونه، فإنهم يكونون عرضة في الواقع للتقلب بين التفاؤل والتشاؤم (أسعد، 1985).

ويرى شاير وكارفر (Scheier & Carver, 1985) أن النزعة للتفاؤل تُعدّ شكلاً من أشكال التفكير المستبشر، وقد يكون لها معطيات مهمة في كيفية تعامل الناس مع أحداث الحياة التي يواجهونها. ومن هنا فإن الناس تتأثر بشكل كبير باعتقاداتهم حول النتائج المحتملة لهذه الأفعال. وهناك بعض الأفراد الذين يتوقعون نتائج إيجابية ومرغوبة، فيعملون من أجل الوصول إلى أهدافهم ويبذلون جهودهم، أما الأفراد الذين يتوقعون نتائج سلبية وغير مرغوبة فإن الناس يقللون من جهدهم مما يؤدي إلى الاستسلام وهذا يرتبط بالتشاؤم.

وهنا يُلاحظ بأن المتفائلين والمتشائمين لا يصدرون أحكاماً على الناس والأشياء، وإنما على ما يتوقعه كل من الشخص المتفائل والمتشائم من نتائج يمكن أن تترتب على أحداث أو مواقف أو ظروف معينة (أسعد، 1985).

والمتفائلون ينظرون إلى الماضي ويرون أنه كان أفضل ما يمكن أن يكون، ويتطلعون إلى المستقبل ويتوقعون أن تسير الأمور فيه على نحو أفضل، وينظرون إلى ما يحدث ويرون فيه جانباً إيجابياً، رغم كل شيء. أما المتشائم، فيرى ما هو سلبي فقط، ويرى كل شيء يتعلق بالتخطيط للمستقبل سوف يسير نحو الأسوأ. والتشاؤم ليس قاصراً على أفعال الفرد وأموره الشخصية وإنما يتخطى تشاؤمه ذلك نحو الآخرين ويتوقع لهم كل ما هو سلبي (كويليام، 2004)

وترى مايرز (Myers) أن جوانب الشخصية من قبيل التحكم والسيطرة والتفاؤل من العوامل المهمة التي تؤثر في الضغط النفسي، فالأفراد المتفائلون وذوو النظرة الإيجابية للحياة يتكيفون مع الأحداث الضاغطة بصورة أكثر فاعلية ويتمتعون بصحة أفضل، في حين أن الأفراد الذين يدركون بأن لديهم سيطرة أقل على مجريات حياتهم هم أكثر عرضة للإصابة بالأمراض الجسمية (المغدري، 2004).

أيضاً المتفائلون أقدر على التكيف والنجاح في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة بفعّالية أكثر، وهم أسرع شفاءً عند إصابتهم بمرض معين، على عكس المتشائمين الذين يعانون من الشعور بالضيق وسوء التوافق والاضطرابات النفسية كالاكتئاب. بالإضافة إلى أن المتفائلين يستخدمون أساليب فعّالة لمواجهة الأحداث الضاغطة (Aspinwall & Taylor, 1992).

وتشير الباحثة على أن المتفائلين يكونون عادة ناجحين في حياتهم العلمية والعملية، ولديهم القدرة على الإبداع والانجاز بشكل أفضل من المتشائمين، أضف إلى قدرتهم على انجاز كل ما هو صعب، فليس هناك من مستحيل لانجازه، ويعود ذلك لثقتهم بأنفسهم وإرادتهم القوية.

ومن خلال ذلك أثبتت الدراسة التي أجريت عام (1984) على (500) طالب، أن تفاؤلهم كان أكثر أهمية من درجاتهم الأكاديمية في التنبؤ بالنجاح، وعليه فإن أداء الطلاب المتفائلين كان أفضل، في حين أظهرت دراسة أخرى عام (1990) في شركات التأمين، بأنه يرتفع معدل ترك المتشائمين لوظائفهم أعلى مرتين من معدل ترك المتفائلين لها. بالإضافة إلى أن أداء المتفائلين كان أفضل بنسبة (57%) من أداء المتشائمين بعد مرور عامين من العمل في الوظيفة (كويليام، 2004).
وبهذا فإن الإنسان يصنع إحباطه وموقفه اتجاه الحياة السلبية، وذلك عندما يرى أن نتيجة كل شيء ستكون سلبية، وأن كل من حوله يحصلون على ما لا يستحقون، أما هو، فلا يحصل على ما يستحق، وهذه الأفكار تجعل رؤيته متشائماً وتزيد حياته فشلاً (جمال الدين، 2004).

وفي هذا الإطار على الإنسان إتباع مجموعة من الخطوات ليحافظ بها على معنوياته تجاه المواقف الصعبة والضاغطة وهي:
الملاحظة الجيدة، واتخاذ القرار، والتصرف حيال الموقف. فالملاحظة الجيدة تساعد على التفكير في كيفية التعامل مع الحدث الضاغط أو الآخرين، وبناءً على التقييم يتم التقرير، ما الذي ينبغي عمله للقيام به (بيفر، 2005).

8.1.2 التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بأساليب تفسير الأحداث الضاغطة:

يرتبط التفاؤل المكتسب ارتباطاً وثيقاً مع الأسلوب التفسيري، فيُعدّ العجز المكتسب كما تمّ توضيحه سابقاً، بأنه نوعٌ من الاستسلام الذي يصدر رداً للفعل، أي الاستجابة بالتخلي عن شيء ما، وهي الاستجابة التي تتبع الاعتقاد بأن أي عمل تؤديه لن يأتي بالنتيجة المرجوة، أما الأسلوب التفسيري، فهو عبارة عن الطريقة التي يتبعها الفرد كعادة كي يفسر لنفسه لماذا تقع الأحداث، ويُعدّ هذا الأسلوب أداة مهمة معدلة للعجز المكتسب. ويقوم الأسلوب التفسيري التفاؤلي بصد حالة العجز، بينما الأسلوب التفسيري التشاؤمي يساعد حالة العجز على الانتشار (سيليجمان، 2005– أ).

يرى مور (More) أن التفاؤل يساعد في تفسير الأحداث تفسيراً إيجابياً، ويؤدي إلى نتائج إيجابية، علماً أن التفاؤل لا يتجاهل الأحداث غير السارة، إنما يحاول مواجهتها والتغلب عليها.

ويحدد مور بعض السمات التي تميز المتفائل والمتشائم، وهذه السمات هي:

1. يركز المتفائل باختياره على ما يريد فعله مؤكداً على أوجه الحياة البنّاءة. ويركز على الأحداث والتفسيرات التي تجلب التفاؤل. أنه ينظر إلى نفس الحياة التي ينظر إليها المتشائم ، لكنه يرى الأشياء والمواقف التي لا يراها المتشائم.

2. لا يشتكي المتفائل أو يتذّمر من التحديات، بينما يشتكي المتشائم من ظلم الدنيا له، وعدم وجود العدالة في هذه الحياة، بينما المتفائل يبحث عن الأحداث والأشخاص الذي يساعدونه في تحقيق أهدافه والبحث عن العدالة.

3. يرى المتفائل الامكانات المتعددة لتحقيق أهدافه، أما المتشائم، فلا يرى الامكانات ويستسلم لأمره.

4. ينظر المتفائل إلى أحداث الحياة اليومية الضاغطة على أنها أحداث سوف تنتهي، ولن تستمر ويتعامل معها بروح المرح والدعابة، على أن قوة المرح تساعد الفرد في انجاح عملية الإصلاح الذاتي، من خلال النظر إلى خارج ذاته على ما هو عليه، وما سيكون عليه.

5. يستخدم المتفائل التفكير والتحليل المنطقي للأحداث، وبالتالي يعمل الفرد على تعلم كيفية تقييم الأدلة وتمييزها عن الادعاءات ويتعلم تحليل المناقشات وتقييم الواقع أيضاً.

6. يجتهد المتفائل في تحسين صورته الذاتية نحو الأفضل، من أجل تنمية الذات وتصويب أدائها باستمرار.

7. يثق المتفائل بذاته وقدرته على تحديه للصعوبات التي تواجهه، ويعتقد أنه يستطيع أن يحصل على ما يريد، وأنه سيحصل عليه فعلاً. في حين يشعر المتشائم أن الأهداف المرغوب فيها غير قابلة للتحقق، لذلك فهو لا يثابر على العمل من أجل تحقيقها.

8. ينجذب المتفائل الإيجابي إلى الناس الإيجابيين، باحثاً عن الأشخاص الذين يشكلون دعماً له ويبعثون في نفسه الثقة (صبري، 2005).

1.8.1.2 التشاؤم يقوم بالوظائف التالية عندما يواجه الأحداث الضاغطة:

يرى كل من شاورز و روبين (Showers & Ruben) في عام (1990) أن التشاؤم يقوم بالوظائف التالية عندما يواجه الأحداث الضاغطة:

أ. يهيئ الفرد أو يُعدّه لمواجهة الأحداث الضاغطة، ومن هنا يُعدّ ذلك أسلوباً أو هدفاً يسعى إلى حماية الذات.

ب. يزيد مجهود الفرد لكي يدعم أداءه الجيد حتى يتفادى تلك الأحداث. ومن ثم، سُمِّى هذا الجانب بالتشاؤم الدفاعي (Defensive Pessimism) أو التأهب للتشاؤم (الأنصاري،1998).

والإنسان الذي يستجيب للقلق المزمن تجاه الأحداث، يشعر بعدم الثقة والطمأنينة والرغبة في الهروب عند مواجهة أي حدث ضاغط، بالإضافة إلى الشعور بالعجز والعزلة والضيق والتشاؤم (الشحاتيت، 2006).

إلاّ أن الإنسان المتفائل يقوم بتبني طريقة إيجابية لمواجهة الأحداث الضاغطة، متحرراً من الخبرات السلبية التي حدثت معه في السابق، أي لا يستخدم الأساليب غير الفعالة التي تمّ استخدامها في السابق، إنما يحدث أساليب أكثر إيجابية (ميرسر وترويباني، 2005).

وعليه بدأ سيليجمان (Seligman) بالتعاون مع تيسدال (Tesidal) بحثاً يتناول كمية تركيز جهود العلاج النفسي لمرضى الاكتئاب والعجز المكتسب على تغير أساليب تفسيرهم للحوادث الضاغطة، وفي عام (1978) أوجدا في معالجتهما للموضوع من نظرية العزو لـ " وينر" (Wiener) مع التعديل عليها، أن طرائق التفسير المستخدمة بشكل مستمر، وليس فقط تفسيرات موضعية منفردة يستخدمها الفرد لتفسير حدث ضاغط معين، وهنا أكدا على وجود ما أسمياه " أسلوب التفسير" وأن لكل شخص أسلوباً محدداً في النظر إلى أسباب الحوادث، وفي حين ذكر وينر بعدين أساسين لآلية التفسير، وهما الثبات والشخصانية فإنهم أضافوا بعداً ثالثاً وهو المدى الذي يتعلق بجانب انتشاره المكاني، حيث يرون هؤلاء الأشخاص في أسباب إخفاقاتهم ظواهر ذات مدى منتشر حيث يخفقون في مجال من مجالات حياتهم يستسلمون كذلك فيما بقيّ من مجالات الحياة، أما الأشخاص الذين يرون أن لإخفاقهم أسباباً ذات مدى محدود فإنهم يصبحون عاجزين في ذلك الجانب من حياتهم الذي لحقهم فيه الفشل، ولكنهم لا يتراجعون عن متابعة تحقيق أهدافهم التي وضعوها لأنفسهم في مجالات حياتهم الأخرى. وعليه فإن التفسيرات ذات المدى العام (المنتشر) تتسبب في الشعور بالعجز في مواقف عديدة ومتنوعة، أما التفسيرات ذات الانتشار المحدود الضيق فإنها تتسبب في الشعور بالعجز في نطاق الخبرة ذاتها التي أصيب فيها الفرد بالإخفاق (بركات، 2004).

أما الشخصانية الداخلية والخارجية، فإن هؤلاء الذين يلقون اللوم على أنفسهم في فشلهم لمواجهة الأحداث الضاغطة، فقد يكونوّن مفهوماً متدنياً عن أنفسهم، ويعتقدون أن لا قيمة لهم، أما الذين يلقون الفشل لأسباب خارجية فإنهم لا يفقدون احترامهم لأنفسهم عندما يواجهون الأحداث الضاغطة، وبالتالي فإنهم يثقون بأنفسهم أكثر من هؤلاء الذين يعزون سبب فشلهم لأنفسهم (الشخصانية الداخلية) وأن التقدير المنخفض للذات ينجم عادة عن الشخصانية الداخلية؛ لأن الشخصانية تؤثر على ما يفكر به الإنسان عن نفسه أما الثبات والمدى يؤثران على ما يفعله الفرد، ويؤثران على المدة التي يشعر خلالها بالعجز، وفي أي المواقف يكون عاجز(بركات، 2004).

مضيفاً إلى أن أسلوب التفكير السلبي، والذي يحتوى على أفكار غير عقلانية كما ذكر (أليس) فيما يتعلق بالمشكلات، فإنه يؤدي إلى تفسير الأحداث بطريقة تشاؤمية، تحديداً إذا كان هناك عملية اجترار للأفكار السلبية مع أسلوب تعليلي متشائم، وبالتالي يؤدي إلى الإصابة بالاكتئاب الحاد(سيليجمان،2005-أ).

وتشير الباحثة إلى أن للتفكير علاقة متبادلة مع الشعور، فكثير من المشاعر تتولد عند الإنسان نتيجة نمط تفكير معين، فإذا تم تغيير هذا النمط تبدلت المشاعر، والإنسان المتفائل يفكر بطريقة تختلف عن الإنسان المتشائم الذي يبعث في نفسه الشعور بالتشاؤم.

فالإنسان ذو التفكير السلبي، يتميز بالتشاؤم في رؤيته للأشياء من حوله والمبالغة في تقييم الظروف والأحداث، وتسيطر عليه الأفكار السلبية كالخوف من الموت، والمرض، والفشل، وعدم الثقة بالنفس، وهذا بخلاف الإنسان ذوي التفكير الإيجابي، حيث يكون متفائلاً، ويسعى نحو الأفضل واستغلال قدراته من أجل تحقيق أهدافه وطموحاته، مما يعطيه الشعور بالراحة (نادر، 2007).

كما أقر الفيلسوف ابيكتتوس (Epictetus)، أن الأفكار السلبية تولد نتائج سلبية، إذ قال : "لا ينزعج الناس من الأحداث بقدر انزعاجهم من التصورات التي يقتبسونها منها"، وغالباً ما تكون الأفكار السلبية تؤدي إلى الضغوط النفسية (ماكماهون، 2002).

ويرى جابل (Gable) (2004) أن تقوية الذات أو التفكير الإيجابي مهمان جداً في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، لكن يضيف أن السيطرة الشخصية هي المصطلح الأنسب والأشمل، فعندما يسيطر الفرد على حياته، يبدأ بالشعور بالرضا تجاه الأمور التي يقوم بها، نتيجة تغيير رؤيته للواقع.

ويرتبط مفهوم الضبط الداخلي – الخارجي بدرجة المسؤولية التي يدرك الفرد أنه يمتلكها على الأحداث في حياته. فإن الفرد ذا الاعتقاد في الضبط الداخلي يدرك أن أحداث الحياة ونتائجها أو عواقبها تتوقف أو تعتمد مباشرة على سلوكياته، بينما يدرك الفرد ذو الاعتقاد في الضبط الخارجي أحداث الحياة على أنها لا تتوقف ولا تعتمد على سلوكياته بل على أنها محددة بدلاً من ذلك بعوامل خارجه عن ذاته (غريب، 2002: 112).

إلاّ أن للذكاء العاطفي دوراً أيضاً في تغيير أنماط التفكير لدى الفرد، فالإنسان الذكي عاطفياً هو إنسان يدرك عواطفه، أي يعرف ماذا يشعر، ولماذا يشعر، وما علاقة ما يشعر به بطريقة تفكيره وأفعاله، ويتعامل مع عواطفه بطريقة إيجابية (العيتي، 2003).

حيث تعتبر العواطف حالة من الانفعالات تتضمن أفكاراً، وتغيرات فسيولوجية، والسلوك (أبو الرياش، الصافي، عمّور، وشريف، 2006).

وقد ميّز سيليجمان (Seligman) أن أسلوب التفسير التفاؤلي للأحداث السعيدة والإيجابية، يُعْزى إلى أسبابها الداخلية (الشخصانية الداخلية)، فإن الفرد يعتقد أنه السبب في هذه الأحداث، وهذا عكس الفرد (الشخصانية الخارجية) الذي يعزو للأحداث السعيدة للظروف الخارجية أو أن الآخرين هم السبب في حدوثها له (بركات، 2004).

ومن هنا لا يعتقد أصحاب نظرية العجز المكتسب أنه على الفرد أن يغير توجهه الداخلي إلى الخارجي أو العكس في تفسيرهم للأحداث، إنما على الأفراد أن يعترفوا بمسؤولياتهم عن أخطائهم وفشلهم.

وأن أسلوب الفرد في تفسيره للأحداث، فقد يكتسبه منذ طفولته وأثناء سنوات المراهقة، أي أن أسلوب التفسير يكون مكتسباً من البيئة، بالإضافة إلى أن عملية اجترار الأفكار السلبية تكون مصاحبة لأسلوب تعليلي متشائم، قد تؤدي إلى الإصابة بالاكتئاب الحاد (Peterson,2000).

ويشير سيليجمان (Seligman) أن العجز المتعَلم عند الأفراد الذين يعتقدون بأنهم عاجزون عن تغيير حدث لا يريدونه يؤدي إلى شعورهم بالاكتئاب ويستسلمون له، هذا بالإضافة إلى تفسيرهم السلبي للأحداث (الخليدي، 2004).

فهناك ثلاثة أنواع من التأثيرات على الأسلوب التفسيري للطفل:
أولاً- نوع التفسيرات السببية التي يسمعها الطفل يومياً من الوالدين، وتحديداً أمه، فلو كانت تفسيراتها تفاؤلية، فإن تفسيراته ستصبح تفاؤلية هي الأخرى.
ثانيا- نوع الإنتقادات التي يسمعها عندما يفشل، لو أنها كانت انتقادات دائمة، وشائعة الحدوث، فإن نظرته لنفسه ستصبح تشاؤمية.

ثالثاً- إدراك حقيقة الأحداث الضاغطة، فإن أدرك الفرد أن الأحداث دائمة وشائعة الحدوث، حينئذ تكون بذور التشاؤم قد نمت في أعماق نفسه (سيليجمان، 2005-أ).

2.8.1.2 يعزو سيليجمان أن نمط تفسير الفرد للأحداث يرجع إلى ثلاثة أبعاد هي:

1) الديمومة: حيث يعتقد الفرد المتشائم أن أسباب الأحداث الضاغطة التي تحدث له هي أسباب دائمة ومستمرة. أما الفرد المتفائل، يعتقد أن هذه الأحداث هي طارئة وأنها سوف تزول.
2) التعميم في مقابل التخصيص: يرى الإنسان المتشائم أن أسباب فشله ستدوم في جميع مواقف حياته وعليه يستسلم في مواجهته للأحداث. بينما الإنسان المتفائل يرى أنها مواقف مؤقتة، وأنها حدثت نتيجة ظروف معينة.
3) البعد الشخصي: التفسير الداخلي في مقابل التفسير الخارجي: فعندما يقع للفرد حدث ضاغط فإنه إما يلوم نفسه أو يلوم الآخرين، أو ينسب ذلك للظروف. فالذي يلقي اللوم على نفسه عندما يفشل في فعل شيء ما يقلل من شأن نفسه، أما الذي يلوم غيره أو الظروف الخارجية، فإنه لا يفقد ثقته بنفسه إذا تعرض لأحداث سلبية، إنه يرضى عن نفسه ويكون تقديره لذاته مرتفعاً (صبري، 2005).

3.8.1.2 الأساليب التي يلجأ إليها المتفائلون لمواجهة الأحداث الضاغطة:

1) اتخاذ الخطوات المباشرة لحل المشكلة.
2) أكثر ميلاً للتخطيط.
3) أكثر تركيزاً على جهود التدبر والتعامل.
4) يواجهون الحدث الضاغط ويتقبلونه.
5) يركزون على نمو الشخصية من خلال الخبرات التي يمرون بها.
6) يركزون على الجوانب الإيجابية بدلاً من السلبية (النتشة، 2000).

وأشار سوردوني (Sordoni) أن الفكاهة من الممكن أن تستخدم بوصفها أسلوباً من أساليب مواجهة الأحداث الضاغطة. وأما ليفكورت فقد أضاف أن الصداقة، والحب، والضحك، والتفاؤل، والأمل، والتأمل. تُعدّ من أساليب المواجهة الإيجابية على الفرد استخدامها (عبد الحميد، 2003).

4.8.1.2 الأساليب التي يلجأ إليها المتشائمون في تفسيرهم للأحداث الضاغطة، هي:

1) انكار وجود الحدث الضاغط.
2) محاولة تجنب التعامل مع المشكلة.
3) أكثر ميلاً للتوقف عن إيجاد الحل للمشكلة (النتشة، 2000).

وهنا لا بد من الإشارة للدور الإيجابي للتشاؤم، في حين يزيد شعور الإنسان بالواقع، ويمنحه القدرة على رؤية الأمور بشكل سليم، وكيفية توقع الأحداث المفاجئة حتى يستعد الإنسان لمواجهتها.

9.1.2 الآثار التي يتركها التفاؤل والتشاؤم في الصحتين النفسية والجسدية لدى الفرد:

هناك آثار للتفاؤل على كل من الصحتين النفسية والجسمية. كما تشير الأدلة إلى إمكانية التفرقة بين المتفائلين والمتشائمين على أساس أساليب المواجهة التي يستخدمها كل منهم عندما يوجد تحت ضغط، أي أن التفاؤل يرتبط إيجابياً بالمواجهة التي تتركز على المشكلة متضمنة الأساليب المعرفية، أما المتشائم، فيستخدم عادة الأساليب التجنبية التي تعتمد على الهروب من المشكلة، والاستسلام (الأنصاري، 1998).

ويعتبر كلا من التفاؤل والتشاؤم سلوكيات مؤثرة في حياة البشر، وحياة من يعيش معهم، فالأشخاص المتشائمون يسببون اضطرابات نفسية، ونفسجسمانية مع هؤلاء الذين يعيشون معهم (دماغ المتفائل تختلف عن المتشائم، 2006، 20 كانون الثاني). فالمتشائم يعبر عن مخاوفه المكبوتة، ويبحث دائماً عن الجانب المظلم، ويؤثر على الآخرين سلباً من خلال استنفاذ طاقتهم (لندين و لندين، 1999).

وأن المجال الجديد لعلم المناعة فيما يتعلق بالأمراض النفسية والعصبية يؤمن بأن الإنسان يتصرف بوحدة متكاملة، وأن هناك توازناً بين ما نفكر فيه ونشعر به يومياً، وبين صحتنا الذهنية والبدنية، وأن الإنسان يستطيع أن يختار أن يكون سعيداً أو غير سعيد، وأن يجعل نفسه معافى أو مريضاً(توفيق، 2006).

وفي هذا الإطار يؤكد الطبيب كوبرا (Coober) في كتابه الصحة التامة (Perfect Health) أن أجسادنا تتأثر بحالتنا النفسية وتتغير لها تباعاً، فالمشاعر التفاؤلية أو العاطفية تفضي أن تعمل وظائفنا الفسيولوجية بشكل أفضل. وإلا فإننا نتأثر بحالتنا النفسية غير الصحية التي تعزى إلى التشاؤم والإحباط، وتؤدي إلى إضعاف أجهزة المناعة (ميرسر وترويانى، 2005).

وتشير الباحثة أنه في حياتنا نستطيع أن نفرق بين الشخصين المتفائل والمتشائم، من خلال كثرة الشكوى من الأمراض التي سرعان ما يصاب بها الشخص المتشائم، ويتصف أيضاً بعدم مقاومته للأمراض، والبطء في الشفاء، وأن للمشاعر الإيجابية أهمية المحافظة على الصحة الجسدية ومقاومة الأمراض، فالضحك مثلاً يؤدي إلى تقليل ضغط الدم، وتقوية جهاز المناعة، وتقليل انتاج هرمون التوتر الضار، ويحرر الطاقة السلبية.

بالإضافة إلى أن الضحك يساعد في خفض أسباب الضغوط النفسية، وخفض عميلة الشعور بها، ويساعد أيضاً على الاسترخاء الفسيولوجي، وخفض التوتر العضلي، فعندما يضحك الإنسان تحدث استجابة أولية للجسم حيث تتقلص عضلات الصدر والبطن وزيادة في ضغط الدم، وقد يزداد معدل النبض ويفرز هرمون الأدرينالين في مجرى الدم، ثم تحدث فترة من الاسترخاء بعد ذلك قد ينخفض عندها ضغط الدم ومعدل النبض إلى المستويات الأساسية التي كانا موجودين عندها، وقد تستمر فترة الاسترخاء هذه في الجهاز الدوري نحو (45) دقيقة بعد الضحك (عبد الحميد، 2003).

وأشارت دراسة أن المشاعر الإيجابية تساعد في تغير مجرى أخطر الأمراض، فالأشخاص الذين أكثر تفاؤلاً عند إجراء العملية الجراحية شفوا بسرعة أكبر، وبمضاعفات أقل مقارنة بالمرضى الأكثر تشاؤماً، كما وجد أن الأمل له قوة شافية، فالإنسان الذي ينظر إلى الحياة بأمل يستطيع أن يواجه العديد من الأحداث الضاغطة، بما فيها المشاكل الطبية الصعبة (أبو رياش، الصافي، عمّور، وشريف، 2003).

وأثبت عالم النفس الأميركي أوكلي (Occlie) من خلال أبحاثه التي أجرها بعد إصابته بمرض السرطان في أنسجته اللمفاوية، وقد أجريت له عملية استئصال للطحال وبقي على قيد الحياة مقارنة مع الآخرين الذين أصيبوا بالمرض نفسه وقد قضي عليهم. وبعد أن تغلب على مرضه، وضح أن الأفكار والأحاسيس والمعتقدات ليست سوى تفاعلات كيماوية وكهربائية تؤثر في الخلايا العصبية للدماغ، في حين تتغير أفكار الفرد يتغير الدماغ، مما يؤثر في العمليات الحيوية في جسمه. وتضيف من جهة أخرى أستاذة الطب في جامعة جورج واشنطن كريستينا بوشالسكي (Chistina Pushalisky) أن الإنسان الذي يكون لديه الأمل والتفاؤل بدرجة كبيرة، كلما كان جهاز المناعة لديه قوي، ويخفف من حدة الضغط النفسي الذي يواجهه، وزاد شفائه من الأمراض. ويؤكد روي أن الإيمان والأمل والتخلي عن مشاعر القلق والضعف واليأس هي من العوامل التي تساعد المرضى على تحسن الوضع الصحي وربما أطالت في أعمار الأفراد(بوابة ماجدة، 2006).

وقد حدث أيضاً أن أصيب (122) رجلاً بنوبة قلبية لأول مرة، وبعد ثماني سنوات كانت نسبة المتوفين من المتشائمين منهم (84%) بينما بلغت هذه النسبة عند المتفائلين (24%) وكانت رغبتهم في العيش والبقاء قوية. أضف أن نسبة الوفيات من المتشائمين تفوق نسبتها في أي مرض كأمراض القلب، وانسداد الشرايين، وارتفاع ضغط الدم، وزيادة الكوليسترول، ومن يدخل غرفة العمليات الجراحية من المتفائلين يشفى أكبر، ويكون أقل عرضة لأية آثار جانبية (عدس، 1997).

وفي هذا الصدد يقدم ويزمان ووردين (Weismen & Warden) نتائج دراسة تتبعيه لعدد من مرضى السرطان، وتبين أن المرضى الذين استمروا لفترة حياة أطول هم الذين استطاعوا أن يحافظوا على علاقات فعالة وإيجابية مع أفراد أسرهم وأصدقائهم، ولم تكن لديهم مشاعر اليأس أو التشاؤم، بل استمروا يقاومون المرض ويتمسكون بالحياة (عبد الله وعبد الفتاح، 1995).

أما في الدراسات التي تناولت من أصابهم الشلل، فالفرد المتفائل منهم أقدر على الاستفادة من العلاج الطبيعي والقدرة على الحركة من أولئك الذين هم في المستوى نفسه من الإصابة والأقل تفاؤلاً وأملاً (عدس، 1997).

فيما يعتبر الهولنديون أن التفاؤل يقلل بنسبة كبيرة من إصابة الإنسان بأمراض شرايين القلب. ويضيف غلتي كطبيب من مؤسسة الصحة العقلية في هولندا، من خلال دراسته حوالي (15) سنة حالة القلب لدى الذكور ممن تتراوح أعمارهم ما بين (64 – 84) سنة الذين لم يكونوا يعانون من أمراض شرايين القلب أو السرطان. وجد أن من كانوا ينظرون باستمرار إلى الحياة برضا، ولديهم توقعات إيجابية نحوها، هم أقل عرضة بنسبة (55%) في الإصابة بأمراض شرايين القلب مقارنة بالأشخاص المتشائمين ممن هم في نفس سنهم. وتوصل من خلال الدراسة أن تدني درجة التفاؤل لدى الإنسان يضاف إلى قائمة عوامل الخطورة المستقلة للإصابة بأمراض شرايين القلب لدى كبار السن (صندقجي، 2006).

ولا يُعدّ التفاؤل دواء يستخدم ليشفي من جميع الأمراض، لكنه يمكن أن يحمي الإنسان من الاكتئاب، وأن يزيد من مستوى انجازه، وتدعيم التكوين البدني(سيليجمان، 2005– ب).

الأدب التربوي المتعلق بأحداث الحياة اليومية الضاغطة:

أن عصرنا الحالي الذي نعيش فيه، هو عصر الضغوطات النفسية، نتيجة الصراعات المستمرة التي يعيشها الإنسان في أنحاء العالم، حيث التعب، والإرهاق، والعمل، أضف إلى ذلك الظروف الصعبة، والأحداث الضاغطة التي يعيشها الشعب الفلسطيني خاصة، مما ينعكس سلباً على الصحة النفسية بعد أن يواجه هذه الأحداث التي يعيشها يومياً.

إلاّ أن ذلك لا يبعث على التشاؤم تماماً إذ أن الصحة النفسية واضطراباتها على الخصوص، لا تأتي عادة من تأثير المتغيرات الخارجية، بل هي نتيجة للتفاعل بينها من جهة، وبين المتغيرات الداخلية(خصائص الإنسان، وتكوينه النفسي، وامكاناته النفسية المتاحة) من جهة أخرى. وهي أمور تساعد الفرد على التكيف وتبصره بامكاناته. وقد أكد العديد من الاختصاصيين وخبراء الصحة النفسية أن حجر الزاوية في جميع الاضطرابات النفسية هي الضغوط التي يقع الإنسان تحت وطأتها(الإمارة ، 2001).

ويشير العتيبي إلى أن الضغوط النفسية تُعدّ مرض القرن العشرين، و يُعدّها آخرون القاتل الصامت في (الحواجري، 2004).

وعليه فالضغوط بدأت تتزايد منذ عشرين سنة تقريباً، ومع التطورات السريعة في تكنولوجيا المعلومات، ولقد أخذ التنافس يزداد في الحياة بين الناس، كما أن عمليات قبول الطلاب واختيارهم في الجامعات أصبحت أكثر تعقيداً، وحتى عند السعي بعد ذلك للحصول على وظيفة، فإنك تجد صراعاً محموماً بين عدد كبير من المتقدمين. وبالتالي فإن الضغوط يمكن أن تغير حقيقتنا وشخصيتنا وتطمس ذاتنا ولو لفترة من الوقت (بيفر، 2004).

فعندما يمرّ الإنسان بأحداث ضاغطة في حياته، ولا يستطيع أن يواجهها ويتهرب منها، فإنه لا يتمتع بصحة نفسية سوية، ولا يمكن أن يكون الإنسان سعيداً وراضياً إلا إذا كان هناك توافق بين وظائفه النفسية وقادراً على مواجهة الأحداث الضاغطة التي يمر بها (عبد الله، 2007).

وترى الباحثة أن الشعب الفلسطيني كما ورد أنفاً يعاني الكثير من الأحداث المتجددة عبر الأيام إثر الاحتلال الإسرائيلي، وفي هذا الإطار أوردت دراسة استطلاعية قام بها الجهاز المركزي للإحصاء الفلسطيني حول جودة الحياة لديهم، وأشارت نتائج الدراسة إلى ما يلي:

أن (52.5%) من المبحوثين أفادوا أنهم يضطرون لقطع حواجز عسكرية لأداء واجبات الحياة اليومية، وأن حوالي خمسة من المبحوثين (19.8%) في الضفة الغربية يسكنون في مناطق قريبة من جدار الفصل العنصري، وأشار غالبية هؤلاء أن الجدار يؤثر بشكل سلبي على حياتهم. وبينت النتائج أن أكثر من ربع المبحوثين في الضفة الغربية (26.5%) يسكنون بالقرب من مستوطنات إسرائيلية، وأفاد (80.8%) منهم أن قربهم من المستوطنات أثّر سلبياً على حياتهم. ومن جانب آخر أشارت نتائج المسح أن (28.5%) من المبحوثين في الضفة الغربية وقطاع غزة أفادوا أنهم فقدوا شخصا لهم من العائلة النووية، أو الممتدة إما عن طريق الاعتقال أو الاستشهاد. وأن خمسة ممن تمت مقابلتهم يعانون من مشاكل صحية، وجسدية تؤثر سلبا على أدائهم اليومي، واعتبر (23.0%) منهم أنهم لا يملكون الطاقة الكافية للقيام بواجباتهم اليومية المعتادة، وأشارت نتائج المسح إلى أن ربع المبحوثين يعانون من ضغوطات نفسية قوية. وأن أكثر من ثلث المبحوثين يعانون من مشاكل مالية بشكل كبير، وأن (20.1%) منهم يضطرون إلى الاستدانة من أجل الوفاء بالتزاماتهم اليومية. بالإضافة إلى أن نصف المبحوثين يعانون وبشكل كبير من الصراع القائم مع الإسرائيليين ومن الوضع الفلسطيني الداخلي. وبينت النتائج أن (45.5%) ممن تمت مقابلتهم لديهم تخوف من فقدان بيوتهم، و(44.5%) لديهم تخوف من الإبعاد، فيما أشار (68.0%) من المبحوثين أن لديهم قلقاً وتخوفاً من المستقبل(فلسطين، إحصاءات الجهاز المركزي للإحصاء الفلسطيني، 2006).

إلاّ أن الأحداث الضاغطة تمثل جزءاً من الحياة الإنسانية، التي يخبرها الإنسان في مواقف وأوقات مختلفة تتطلب منه توافقاً أو إعادة التوافق مع البيئة. وعليه يشير سيلي(Selye) عام (1976) أن يعيش الإنسان بلا ضغوط، فإن هذا يعني الموت، ولكن شدة الضغوط والتعرض لها بشكل متكرر وما يترتب عليها من تأثيرات سلبية ونواحي الاختلال الوظيفي لصحة الإنسان هو الذي يجب تجنبه والاستعداد لمواجهته (راتب،2004).

في حين رأى فرانكل (Frankle) أن وجود معنى أو هدف في حياة الفرد يجعله يتحمل الاحباطات والضغوطات – فالحياة معاناة والمهم أن نجد معنى لهذه المعاناة (زيود، 1998).

وبهذا بدأت الأبحاث بدراسة الضغط النفسي في العشرينيات من القرن الماضي على يد العالم الفسيولوجي كانون (Canon) الذي فسّر الضغط النفسي على أنه سبب محتمل من أسباب الاضطرابات الجسمية، واعتبر أن الأحداث والمثيرات الخارجية، هي مثيرات بيئية تؤثر في استجابة الإنسان الفسيولوجية والانفعالية (البدور و البدور، 2006).

و في عام (1929)، تحديداً بدأت الدراسات بالاهتمام بدراسة أثر الخبرات والأحداث التي يمر فيها الإنسان على صحته النفسية، وأجرى كانون دراساته حول التغيرات الفسيولوجية المصاحبة للانفعالات الشديدة والظروف المثيرة للضغوط؛ كالألم والجوع، وتوصل إلى أن المنبهات التي تحدث إثارة انفعالية تسبب تغيرات في العمليات الفسيولوجية الأساسية.

وعليه تُعدّ أحداث الحياة الضاغطة، أو ما يعرف بالضواغط بأنها العوامل والمثيرات التي تمهد لحدوث الضغوط النفسية لدى الإنسان، لذا ارتأت الباحثة الحديث عن الأحداث الضاغطة وكيفية حدوث الضغوط النفسية لدى الفرد، التي تُعدّ استجابة للحدث الضاغطة أي المثير. ومع الرجوع إلى التراث الأدبي النفسي المتعلق بأحداث الحياة الضاغطة والضغوط النفسية لم يتم فصلها عن بعض لمدى الارتباط القوي بينهما، فعند وجود حدث ضاغط يشعر الفرد تلقائياً بالضغط النفسي سواء كان لفترة مؤقتة أو طويلة من الزمن.

10.1.2 تعريف الأحداث الضاغطة والضغوط النفسية:

تعددت التعريفات لأحداث الحياة الضاغطة، لكن أجمع العلماء أن الأحداث تعتبر مثير للمؤثرات الداخلية والخارجية التي يمر بها الإنسان، وقد تناولتها الباحثة على النحو الآتي:

يعرّف حدث الحياة بأنه أي تغيير ذي أهمية بالغة في ظروف الشخص التي يحياها، تتطلب منه، وتضطره إلى أن يعيد توافقه النفسي والعملي مع ما استجد من متطلبات حياته(مارتن،2000: 50).

أما بلونا (Blonna) فيعرفها على أنها التغيرات في الحياة، التي تحتاج لطاقة للتكيف معها، وقد تسبب الضغط (مصطفى، 2006).

ويعتبر تواتسو وباتزلر (Tautaso& Batzler) أن الحدث الضاغط هو أي حدث يؤثر على قدرات الفرد في مواجهة المواقف والتحديات ويستنفذ أي جزء من طاقات الفرد، وأكدا على أن الضغوط تأتي من داخل الفرد وإدراكه للحدث (الحواجري، 2004). وتعني أحداث الحياة الضاغطة، التي تتعلق بالمجالات الاقتصادية، والمهنية، والعاطفية، والزواجية، والأسرية، والصحية، والانفعالية، والشخصية (حسن، 2001).

ويذكر عبد الفتاح أن الأحداث الضاغطة هي أي ظرف طبيعي أو اجتماعي جديد أو شديد يواجه الفرد، ولا تكتفي استجابته الطبيعية لمواجهتها، مما يُخلّ بتوازنه النفسي والاجتماعي، وقد توصف الأحداث بأنها مرهقة أو تتضمن تهديداً (عوض، 2001).

وقد أشار دوك (Duck) بأن الضغوط تنتج عن القلق من أحداث الحياة، فأحداث الحياة غير المرغوبة تسبب الضغط أو المرض، كما تؤثر في مفهوم الفرد عن ذاته وفي طريقة حياته، وتتطلب منه أن يتكيف مع الأوضاع الجديدة (البدور والبدور، 2006) .

وأن للضغوطات النفسية في التراث الأدبي ثلاث مقاربات تتناول كلها الموضوع نفسه، لكن بوجهات نظر مختلفة. وهذه المقاربات هي: المقاربة الهندسية، والمقاربة الفيزيوطبية، والمقاربة النفسية.

أولاً، المقاربة الهندسية: تنظر إلى الحدث الضاغط على أنه مثير من مثيرات البيئة التي يتواجد فيها الفرد، وهذا المثير مرتبط بأحداث الحياة، كأن يكون مرتبطاً بالحياة المهنية، والأكاديمية، والحياة الاجتماعية، وما يتضمنه من علاقات مع الآخرين. وأشار الباحثان كوكس وفيرجسون (Cox & Ferguson) أن المثير – أي مثير– إذا كان مرغوباً فيه، فإنه يسبب للفرد حالة من الإزعاج، والقلق، ويصبح مصدراً من مصادر الإجهاد.

ثانيا، المقاربة الفيزيوطبية: تنظر إلى الضغط النفسي على أنه استجابة تصدر من الفرد لمثيرات البيئة غير المرغوب فيها. وغالباً تكون الاستجابة عامة، وغير محددة المعالم. ومن يمثل هذه المقاربة ما جاء به سيلي (Selye) أن الإجهاد استجابة عامة تمر بمراحل.

ثالثا، المقاربة النفسية: ترى أن الضغط النفسي على أنه محصلة لتفاعل الإنسان مع البيئة التي يتواجد فيها، وتكون مثيراتها تفوق قدرات وإمكانيات الفرد في المقاومة، ومهدد في الوقت نفسه لصحته النفسية. وهو لا يرى أن الضغط النفسي مثير أو استجابة، إنما الضغط عبارة عن علاقة ديناميكية بين الفرد وبيئته، وهذا يتفق مع ما جاء به لازاروس وفولكمان(Lazarus& Folkman)، وأن الضغط النفسي يتوقف على مدى تقويم الشخص له (مقداد و المطوع، 2004).

وأشار كاجان (Cajan) لوجود ثلاثة اتجاهات لتعريف الضغوط:

الاتجاه الأول: يعرف الضغوط على أساس مصادرها، ويرون أن الضغوط ناتجة عن ظروف معينة يمكن عدها ضاغطة؛ لأنها مرتبطة بشكل خاص بنتائج اجتماعية غير مرغوبة، وهذه الظروف تؤدي إلى القلق والغضب والإحباط.

الاتجاه الثاني: يعرف الضغوط على أساس نتائجها، وقد وضعوا قوائم من النتائج التي يمكن أن تنتج عن الأحداث الضاغطة، ومن ثمّ تعرف الأشخاص الذين يظهرون هذه النتائج.

الاتجاه الثالث: يعرف الضغوط على أساس ردود الأفعال، فيعرفونها على أنها مجموعة من الأحداث وردود الأفعال(البدور و البدور، 2006).

وعليه يُعدّ مصطلح الضغوط النفسية من المصطلحات التي تمت استعارتها من الهندسة والفيزياء حينما كان يشير إلى (الإجهاد Strain, والضغط Stress, والعبء Load) في نهاية القرن الماضي وبداية القرن الحالي. فكان أول من أدخل هذا المفهوم حيز التطبيق هو سيلي (Selye) في عام (1956) في دراساته في كندا (الإمارة ، 2001).

يذكر بطاح (2006) أن كلمة الضغط (Stress) ترجع إلى الكلمة اللاتينية (String ere) وتعني يسحب بشدة، واستخدمت أيضاً لتعني " إكراه وقسر". وقد أشار لازاروس (Lazaurs) إلى أن مصطلح الضغط ظهر لأول مرة في عام (1944) وبدأ يُتداول في أمريكا أثناء الحرب العالمية الثانية وما بعدها (حسين وحسين، 2006).

والضغط النفسي هو إدراكنا لحدث ما أو لخبرة على أنها صعبة، أو مهددة، أو غير سارة، أو متحدّية (جونسون، 2002). ويشير مفهوم الضغط عند طه (2003) إلى وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد سواء أكان تأثيرها جزئياً أم كلياً، وبالتالي تحدث لديه التوتر، وإذا زادت شدة الضغوط، فإن الفرد يفقد قدرته على التوازن، مما ينعكس أثاره على الجهاز البدني والنفسي له.

أما إبراهيم (1998)، فقد عرف الضغوط على أنها تغير داخلي أو خارجي من شأنه أن يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة. ويشير إليها الفرماوي (2000) بأنها تعني الاستجابة الفسيولوجية والنفسية للمثيرات في سلسلة الأحداث المتلاحقة التي يمر بها الإنسان.

كما أن الضغط النفسي يعتمد على خصائص الفرد وبيئته الخاصة، وعلى الموقف الضاغط، وعلى الطريقة التي يفسر بها الفرد هذا الموقف، ومعرفة التفاعلات الداخلية للفرد المتعرّض لهذا الموقف (غنايم، 2003: 12).

وترى الباحثة من خلال التعريفات السابقة أن الإنسان يتعرض للكثير من الأحداث اليومية الضاغطة، ويعتبر الحدث ضاغطاً أم لا، وفقاً لإدراك الفرد له. وأن هذه الأحداث لها التأثير السلبي على حياتنا ومدى تكيفينا مع الحدث الضاغط. وعليه ارتأت الباحثة أن توضح كيفية حدوث الاستجابة للضغوط النفسية.

حيث يُشار إلى الأحداث الضاغطة بأنها العوامل أو المثيرات التي تستثير استجابة الضغط لدى الفرد محدثة له تغيرات في الجانب الجسمي والنفسي، وهذه التغيرات تسمى باستجابة الضغط. ولديها الخصائص المختلفة مثل: (مدى تكرار حدوثها، والشدة والمدة والقدرة على التنبؤ بها). ويرى كوهين ووليمسون (Cohen& Willimson) أن الأحداث الضاغطة هي أحداث سلبية يومية تسبب حالات انفعالية سلبية للأفراد أو التي تدفع بهم إلى الخطر والإصابة بالمرض، وهي تسبب لهم الضغط والتوتر عندما يدركونها على أنها تفوق قدراتهم على التعامل معها (حسين وحسين، 2006).

وعليه يحتوي الضغط النفسي على ثلاثة عناصر أساسية وهي:
1- يحدث الضغط النفسي عندما يدرك ويفُسر الفرد الأحداث البيئية على أنها أحداث ضاغطة.
2- يتطلب الشعور بالضغط النفسي وجود عناصر سارة أو غير سارة لا يمكن التحكم بها أو السيطرة عليها بالنسبة للفرد.
3- يشير مفهوم الضغط النفسي إلى الاستجابة النفسية والمعرفية والفسيولوجية التي يقوم بها الفرد تجاه البيئة والضغوطات المُدركة (علي، 2001).

ويرى لازاروس(Lazaurs) وكوهين (Cohen)أن هناك ثلاثة أنواع من المثيرات الضاغطة، وهي:
1) مثيرات تؤدي إلى حدوث تغيرات رئيسية، وعادة تحدث خارج سيطرة الفرد وتحكمه. وتؤثر على عدد كبير من الأفراد مثل الكوارث الطبيعة.
2) أحداث الحياة الرئيسية والتي تكون تحت سيطرة الفرد وتحكمه أو عدم سيطرته، ولكنها تؤدي إلى مستوى هام من التغير في حياة الفرد.

3) المنغصات اليومية أو الخبرات الضاغطة التي تكون أقل درامية للفرد، إلا أنها تثير الغضب والقلق (حسين وحسين، 2006).

وفي ضوء ما تقدم يلاحظ الاختلاف بين الأحداث الضاغطة والضغط النفسي، فالأحداث الضاغطة تشير إلى الأحداث والمثيرات والخبرات ويؤدي إلى حدوث تغير في الحالة النفسية والجسمية لدى الفرد، وقد تكون هذه الأحداث إيجابية أو سلبية، أما الضغط النفسي، فهوعبارة عن مجموعة من التغيرات التي تحدث على المستوى النفسي والجسمي لدى الفرد، وبالتالي يعبر الضغط عن النتيجة ويشير إلى استجابات الأفراد نحو الأحداث (استجابة الضغط).

11.1.2 أنواع الضغوط النفسية ومستوياتها:

ترى الباحثة أن الضغوط النفسية ليست بالضرورة أن تكون سلبية، بل تكون في بعض الأحيان إيجابية ودافعاً للانجاز، إضافة إلى أنها ليست دائمة الحدوث والاستمرارية، فقد تكون مؤقته وتزول بزوال المثير أو المسبب، وفيما يلي تفسير وتوضيح لذلك:

يرى جولدشتاين (Goldstein) أن الجانب السلبي للضغوط يتميز بأربعة خصائص، وهي:
1. الشعور، أن حدوث الضغط يتطلب الشعور به أولاً حيث يوضح العلماء أن الضغوط تشتمل على تهديد للنظام البيولوجي، لذلك فهي تتطلب الوعي بها.
2. النفور، أن الفرد عندما يقع تحت تأثير الضغوط يتجنب المواقف التي من شأنها أن تنتج نفس الخبرة الضاغطة ما لم يستطع مواجهة تلك المواقف بإيجابية.
3. العلامات الخارجية الملحوظة، يؤكد دارون على أن هناك مظاهر جسمية متنوعة نتيجة للحالة الانفعالية الناجمة عن الضغط النفسي.
4. النشاط الهرموني، تحدث تغيرات كيميائية نتيجة التعرض لضغوط نفسية حيث أن ذلك يسهم في استعادة الإتزان البيولوجي بعد افتقاده كنتيجة للحدث الضاغط (البحراوي، 2003).

في حين يرى مايكل (Micheal) أن الضغوط الإيجابية تنتج عن الحماس والتفاؤل، والنظرة الإيجابية، والانتاجية العالية والمبدعة وقوة الاحتمال الطبيعية والتفاعل الاجتماعي على أحسن ما يكون مما يؤدي إلى مقاومة الأمراض، وقوة الاحتمال الطبيعية، وهذا على الضغوط السلبية التي يتولد عنها الإعياء والغضب والتشاؤم واللامبالاة والحوادث (عبد الله، 2002).

ويفسر أيضاً كينان (1999) الفرق بين الضغط السلبي والضغط الإيجابي، فالضغط الإيجابي يحتاج الفرد إليه ليعمل كحافز يساعد في مواجهة التحدّيات اليوميّة. أي الحثّ على تحسين الأداء نحو الأفضل. ويضيف أنه يعتمد تحول الضغط الايجابي إلى ضغط سلبي على قدرة الفرد على تحدي الأحداث الضاغطة. أما الضغط السلبي، فيشعر الفرد بعدم قدرته على تحمل صعوبات وأحداث الحياة الضاغطة، بحيث تفوق طاقاته وقدراته، ويتطلب منه أن يواجهها بأساليب إيجابية حتى لا يصاب بالأمراض النفسية والجسدية.

وقد وضح باتيل (Patel) أنواع الضغوط النفسية، وهي:

1. أن بعض الضغوط التي تكون قليلة، بحيث لا تكون محفزة بشكل كاف للإنسان للقيام بانجازاته الشخصية، وبالتالي التحديات تكون غير معززة للانجاز والتحصيل.
2. الضغوطات ذات التفاؤل، يشعر الإنسان بشكل جيد نحو إدارته للضغوط وتحقيق انجازاته بشكل متوازن.
3. الكثير من الضغوط تؤدي إلى الانهاك العاطفي والفسيولوجي، مما يجعل الإنسان في حركة دائمة، لكن دون تحقيق النتائج المتوقعة.
4. الإنهيار: إن استمرار الأحداث الضاغطة، فإنه يوصل الإنسان إلى مرحلة لا يستطيع أن يواجه هذه الأحداث بطريقة إيجابية، وهناك بعض الأشخاص الذين يفضلون الانسحاب، وأن استمرار مرحلة الإنهاك لدى الفرد يصل إلى مرحلة الإنهيار، وبالتالي تؤدي بالفرد الكثير من الاضطرابات النفسية أهمها الاكتئاب (السعدي، 2007).

وقد قسّم يونس (2007) الضغط النفسي إلى نوعين، هما: الضغط المعرفي، والضغط الانفعالي، ويظهر الضغط المعرفي في حالة ظهور عبء زائد في المعلومات، حيث لا يتمكن الفرد في هذه الحالة التفكير، ولا يدرك كيفية التصرف بشكل سليم، وعليه لا يستطيع اتخاذ قرارات صائبة في المهمات التي فيها درجة عالية من المسؤولية.

أما الضغط الانفعالي، فإنه يظهر في مواقف حياتية متنوعة: كالتهديد، والغضب، وبالتالي يؤدي ذلك لظهور انفعالات جامحة ومثبطة ومتغيرة، وظهور تغيرات في حدوث العمليات العقلية، والنمو الانفعالي، ودافعية الأداء، واضطرابات في السلوك الكلامي، والحركي.

واختلف العلماء بتحديد الضغوط النفسية من حيث طبيعتها، فقد قسمها عكاشه (1980) تبعاً إلى شدة حدوثها إلى:

1. ضغوط حادة، وهي التي تحدث للفرد نتيجة خبرات وأحداث صادمة، مثل: فقدان أحد الوالدين، والتعرض للصدمات الجنسية في الطفولة، وغيرها من الضغوطات الحادة.
2. ضغوطات طويلة الأمد، عندما تتراكم الأحداث الضاغطة على مدى الأيام والسنين، فيصعب على الفرد تحقيق رغباته نتيجة عدم قدرته على مواجهة هذه الأحداث التي يمر فيها.
3. الضغوطات الذاتية، بحيث تكون الشدة مؤثرة في الفرد، نتيجة صراعاته الدائمة بينه وبين الآخرين.

فبعض الضغوط المؤقتة التي تحيط بالفرد لفترة محددة ثم تنتهي، مثل الضغوط المرتبطة بالزواج، والامتحانات، وموقف مفاجئ، إلى غير ذلك من الأحداث التي لا يدوم أثرها فترة طويلة، هذه الضغوط لا تلحق بالفرد الضرر إلا إذا كانت أشد صعوبة على مقدرة الفرد على التحمل. أما الضغوط المزمنة فتتمثل في الضغوط التي تحيط بالفرد لمدة طويلة نسبياً، مثل تعرض الفرد لآلام مزمنة جسدية(الحواجري، 2004).

ويشير رايس (Rice) عن تأثر الاستجابة للضغوط بعوامل ترجع للفرد نفسه أو للحدث الضاغط بما يلي:
1) شدة الضغط: بعض الضغوط تتميز بدرجة قوية عن غيرها، وبعضها يكون أقل صعوبة، ولكن كلما زادت شدة الضغوط ازدادت احتمالية وجود آثار سلبية على الفرد.
2) عدد العوامل الضاغطة: تعمل زيادة عدد العوامل الضاغطة وإن كانت بسيطة على زيادة شدة التوتر الناتج عن الضغط.
3) إمكانية التوقع لعامل الضغط: تعتمد قدرة الفرد على التعامل مع الضغط على مدى توقعه للأحداث، فالأحداث المتوقعة يمكن التخطيط لها، والتكيف معها بشكل أفضل.
4) الاقتراب الزمني من المثيرات الضاغطة: توقع حدوث التعامل مع الحدث الضاغط يؤدي لحدوث ضغط بدرجة معينة، ولكن مع اقتراب الفترة الزمنية لحدوثه يزداد الضغط.
5) الصحة الجسدية: التي تزيد من مقاومة مصادر الضغط أن كانت جيدة، فالعديد من الدراسات أثبتت أن الألم أو الراحة يؤثران في القدرة على الانجاز(غنادري، 2006).

أما فيما يتعلق بمستويات الضغوط النفسية، فعندما تكون الضغوط في مستوى مرتفع وشديد فإنها تؤثر على أداء الفرد وتسبب له الارتباك والتوتر، وتجعله عاجزاً عن اتخاذ القرارات، بالإضافة إلى عجزه عن التفاعل مع الآخرين، وبالتالي فإن تكرارها تسبب له الأمراض السيكوسوماتية،

وغير ذلك من نواحي الاختلال الوظيفي مما يؤدي إلى اعتلال الصحة النفسية، والذي يؤدي إلى الإنهاك والانفعال الذي يصيب الجسم (حسن، 2001).
وكذلك عندما يكون مستوى الضغط منخفضاً لدى الفرد يقل أداؤه، ويقل التركيز، وتنخفض الدافعية، بينما الضغوط المعتدلة في مستواها هي الأمثل للفرد، لأنها تساعده على الانجاز وزيادة الكفاءة (حسين وحسين، 2006).

12.1.2 مصادر الضغوط النفسية:

أشارت عوض (2001) إلى أن هناك عناصر رئيسية يجب أن تتوفر لتحدد الحدث الضاغط، وعليه نعتبر أن الفرد قد يعاني من ضغوط نفسية وهي:
أ. مصادر الحدث الضاغط.
ب. الاستجابة لهذا الحدث الضاغط.
وبدون توفر هذين العاملين مجتمعين لا يكون هناك حدث ضاغط. مستندة في ذلك إلى أن مصادر الضغوط بمفردها لا تشكل ضغوطاً، كما أن صدور استجابة شخص معين لمواجهة هذه الضغوط هو الذي يجعلنا أن نحكم على هذا الشخص يعاني من الضغوط أم لا.

المواقف التي تسبب الضغط النفسي:
1- العلاقات المضطربة غير المستقرة: إن العلاقات الأسرية المضطربة تخلق ضغطاً نفسياً كبيراً على الشخص، وقد تستحوذ على كامل الشخصية، ويصبح الحدث الضاغط الأكثر في حياة الفرد.
2- عدم القدرة على الاسترخاء: عندما يرهق الفرد نفسه من حيث بذل الجهد والتفكير المتواصلين، وبالتالي يصبح عرضة للضغط وزيادة التوتر لديه، نتيجة عدم استرخاء الجسم وتهدئة الذهن.
3- الثورات الانفعالية والغضب: إن عدم التعبير عن حالات الانفعالات وكبتها، فإنها تتراكم هذه الانفعالات المكبوتة محدثة اضطراباً في أي عضو ضعيف عند الشخص، أو ذوي الاستعداد للإصابة بالمرض.
4- سلوكية الإتقان والكمال في الحياة: إن بعض الأشخاص يشعرون دوماً بالفشل والإحباط بسبب عدم وصولهم إلى أهدافهم وتحقيق كامل طموحاتهم. وأنه لمن المستحيل وصول الإنسان إلى الكمال والمثالية، والإنسان الذي يشعر دائماً بالفشل والإحباط يكون عرضة أكثر من غيره لمشاعر الضغط النفسي والتوتر ورفض الذات.

5- الصلابة في السلوك والتعامل: عدم المرونة في التعامل مع الآخرين ومواجهة الأحداث يسبب للفرد الإرهاق والضغط النفسي أيضاً. فالمرونة تعتبر ضمن النمو السوي عند الإنسان (عبد الله، 2007).

وقد صنف شارلزورث وناثان (Charlesworth & Nathan) الأسباب المؤدية إلى الضغط النفسي إلى نوعين وهما: أسباب مباشرة وغير مباشرة، فالمباشرة تتمثل في زيادة متطلبات وأحداث الحياة اليومية الضاغطة، أمّا غير المباشرة، فقد صُنفت إلى عدة أنواع منها: المثيرات الانفعالية وتشمل المخاوف المرضية والقلق بأنواعه، والمثيرات العائلية وتشمل سوء التوافق الزواجي وغموض الدور والمشكلات الأسرية، والمثيرات الاجتماعية وتتعلق بالتفاعل مع الناس والقلق الاجتماعي، والمثيرات الكيميائية وتتمثل في سوء استخدام العقاقير والكحول، وأخيراً المثيرات الفيزيقية كالفوضى والتلوث وغيرها (دحادحة، 1998).

ومن أسباب الضغوط أيضاً الحرمان الانفعالي والعاطفي والفقدان في تقدير الذات، وقد ينتج عن ذلك الإصابة بالنوبات القلبية. هذا بالإضافة إلى إدراك الذات (Self- Perception)، فالأفراد الذين يعانون من تقدير ذات منخفض يكونون أكثر عرضة للضغط مقارنة بالذين يثقون في أنفسهم أو لديهم تقدير إيجابي عن ذواتهم (عبد الله، 2002).

والضغوط العاطفية يمكن أن تؤدي إلى عدم اتزان في الجهازين العصبي والكهرومغناطيسي، ويمكن أن تؤدي إلى الإصابة بالأمراض الجسدية الناشئة عن أسباب نفسية (بيفر، 2004).

في حين قسم شيخاني (2003) الضغط النفسي إلى فئتين عامّتين: خارجية، وداخلية:

أولاً - الضغوط الخارجية:

1. البيئة المادية، كالضجيج، والأماكن الضيقة، والحرارة.
2. التفاعل الاجتماعي، الذي يتميز بالعدوانية بين الآخرين.
3. التنظيمية، الأنظمة، والقوانين.
4. أحداث الحياة الرئيسية، كموت أحد الأشخاص المهمين في حياة الفرد، فقدان عمل.

ثانيا - الضغوط الداخلية:

1. خيارات نمط الحياة، كعدم إدارة الوقت، نوم غير كاف.
2. الحوار مع الذات السلبيّ، التفكير المتشائم، والنقد الذاتي، والتحليل المفرط.

3. الإشراك العقلية: التوقّعات غير الواقعية، وأخذ الأمور بطريقة شخصيّة، والتفكير في الحصول على كل شيء أو لا شيء، والمبالغة، والتصلّب في الرأي.

وتُعدّ الكوارث أيضاً من مصادر الضغوط النفسية التي تتصف بالحدة وعدم التوقع لحدوثها، وقد تكون الكوارث من صنع الطبيعية كالزلازل والفيضانات والأعاصير، وقد تكون من صنع البشر كالحروب والحرائق وحوادث السيارات والطائرات والتعذيب والاغتصاب (تفاحة وحسيب، 2002).

أما المستوى السياسي، فيُعدّ مصدراً من مصادر الضغوط النفسية، وكله يؤدي إلى شعور الفرد بعدم الاستقرار والأمن، وبالتالي ينتج عدم التكيف مع الأوضاع السياسية (غنادري، 2006).

فالتغيرات البيئة الاجتماعية على المستوى الوطني، والجماعي والأسري، والفردي، وفترات الحرب، والأوضاع السياسية غير المستقرة، تؤثر أيضاً على الأفراد في نشوء الضغوط النفسية لديهم (ستورا، 1997).

هذا بالإضافة إلى البيئة الأسرية التي تُعدّ مصدراً للضغوط النفسية أيضاً، فالخلافات الأسرية بين الأفراد، وعدم اهتمام الأسرة أو تقديرهم للأبناء، والتعاطف معهم ومساندتهم في الحياة، كلها تعمل على كيفية استجابته للضغوط ومواجهتها (عبد الله، 2002).

وهناك مصدر آخر وهو التغيير، فأي تغيير يحدث لدى الفرد يتطلب منه إعادة توافق، فالإنسان يعيش سلسلة من الأحداث المتلاحقة المتغيرة، والأفراد الذين ينظرون للتغيير على أنه أمر مثير ويُعدّونه نوعاً من التحدي، هم أفراد أقل قابلية للتأثر بالضغوط النفسية، في حين أن الأفراد الذين ينظرون إلى التغيير على أنه نوع من التهديد ويُعدّونه أمراً مثيراً للخوف، فهم من المحتمل أن يتعرضوا لضغوط شديدة (Olaekan, 2004).

وقد جاء الطبيبان النفسيان الأمريكيان هولمز و راهي (Holmes & Rahe) بنشر سلم تدريجي مكوّن من ثلاث وأربعين حادثة من واقع الحياة، يُعدّ كل منها ضاغطاً، وقد عرفت هذه اللائحة بسلم هولمز – راهي للضبط الاجتماعي، ضبطت كل حادثة على قدر درجة الشدة المقرونة بها، ثم رتبت تنازليا وفق الدرجات لكل بند. ومن ضمن الأحداث التي تم تحديدها هي:

موت أحد الزوجين، والطلاق، والانفصال، والسّجن، وموت قريب، ومرض الشخص، والـزواج، وفقدان الوظيفة، وتسوية الخلافات الزوجيّة، والتقاعد. وتم إضافة حوادث أخرى، تتفاوت في درجة شدّتها من عشرين إلى أربعين نقطة، مثل: التعامل مع الأعياد، والحمل، والـصعوبات الجنـسية، والأمور القضائية، وتغيير السكن وتغيير المدرسة أو الكلية، كذلك التغيير في ظـروف المعيـشة وأوقات العمل وظروفه، ورعاية طفل أو ولادته (ماكماهون، 2002).

أما بالنسبة للأحداث الضاغطة اليومية، فقد وجد شافير (Schafer) أنها تضم مسائل من نوع قلـة المال، وقلة الوقت، وضغوط الدراسة المستمرة، والأبحاث الواجب انجازها، والعلاقة مع الأساتذة، والقيام من النوم مبكراً، ومشاريع المستقبل. وبالإضافة إلى المشكلات المالية، قد تكون مؤقتة ولكنها تسبب مصدر ضغط للطلبة، لأنها تقف حجر عثرة أمام بعض المهام. وفيما يخص الامتحانات أيضاً تسبب الكثير من الضغوط، خاصة أنها تحدد مستقبلهم، من حيث مدى قبول الطالـب فـي إحـدى الكليات التي يرغب بها، ومدى اجتيازه للسنة الدراسية (مقداد ومطوع، 2004).

أما الأمارة (2001) فيرى أن جميع الضغوط مثل: الـضغوط الاجتماعيـة، وضـغوط العمـل، والضغوط الاقتصادية، والضغوط الأسرية، والضغوط الدراسية، والضغوط العاطفية تشكل القاسـم المشترك بين هذه الضغوط، هو الجانب النفسي. ففي الضغوط المهنية التي يعاني منها الفرد مـن أعمال شاقة، وتتطلب منه الجهد والتركيز، فإن الجانب النفسي يظهر في حالة التعب والملل اللذين يؤديان إلى القلق النفسي وهذا يعتمد على شدة الضغط الواقع عليه. أما الضغوط الاقتصادية، فإنهـا تتطلب منه التركيز والتفكير عندما يتعرض الفرد إلى أزمات مالية أو خسارة أو فقدان العمل، مما ينعكس ذلك على حالته النفسية، في عدم قدرته وفشله في توفير متطلبات الحياة.

وتشكل الصعوبات الدراسية، ضغطاً شديداً في حالة استجابة الفرد لتحقيق متطلبات الدراسة التـي تؤدي إلى نجاحه الأكاديمي، فالضغوط النفسية التي يعاني منهـا الطلبـة، كمـا يـرى شـيروم (Shirom,1986) تتمثل في المتطلبات الدراسية كالامتحانات، ومتابعة المحاضـرات، وأسـاليب عرض المعلومات وتقديمها، وشرحها لما تتطلبه المساقات في الجامعة.

وأضاف عثمان (2002) بأن كلا من : الأصدقاء، والوالدين، والخوف من الفشل، والرسوب مـن الامتحانات، والمذاكرة، والمناهج، بالإضافة إلى التغيرات الاجتماعية والشخـصية لـديهم تـشكل مجتمعة مصدراً للضغوط لدى الطلبة.

وفي شاندلر (Chandler) أن الضغوط التي يعاني منها الطلبة مقسمة إلى:

1. ضغوط نمائية، أي الضغوط التي تفرضها المراحل النمائية المختلفة التي يمر فيها الفرد، كالضغوط المتصلة بمرحلة النمو في مرحلة المراهقة، وما يترتب عليها من أحداث وتغيرات مثل التغيرات الجسمية والجنسية لدى المراهقين.
2. ضغوط مزمنة مثل المشاكل الأسرية، كضعف الاتصال والتواصل العائلي، وجود مشاكل بين الوالدين، وتدني دخل الأسرة، مما تؤثر على بقية أفراد الأسرة.
3. مشكلات الحياة اليومية، بما فيها التحصيل، والقلق من الامتحانات (المومني،2001).

13.1.2 الاستجابة للضغوط النفسية:

يختلف الأفراد في الاستجابات النفسية للمثيرات وفقاً للفروق الفردية، حيث هناك نمطان من الأفراد هما: نمط يميل إلى زيادة شدة الاستجابة النفسية، أما الثاني يميل إلى التقليل من شدة الاستجابة النفسية للمثيرات التي يتعرضون لتأثيرها. في حين التوجه الثاني يرى أن الأفراد يختلفون نسبة لصفة القوة، وضعف للجهاز العصبي لديهم (يونس، 2007).

وقد ذكر كرنتير وكنيكي (Kreinter & Kiniki) بأن استجابة الفرد للضغوط تعتمد درجة كبيرة خصائصه الشخصية وحالته النفسية عند مواجهة الحدث الضاغط، فالضغوط تختلف في شكلها تبعاً للفروق بين الأفراد والتي ترتبط بالعوامل الوراثية، والعمر، والجنس، والخصائص الشخصية، والبيئة المحيطة، وطبيعة الدعم الاجتماعي (خليفات والزغول، 2003).

كما أن الأحداث الضاغطة على علاقة تفاعلية بين خصائص الفرد – العقلية المعرفية – وبيئته وتقييمه لها على أنها لا يستطيع مواجهتها، وينتج عنها حالة من عدم التوازن عنها الإحساس بالضغط النفسي، ومن ثم تظهر المعتقدات العقلانية في تقييم الأحداث بصورة موضوعية تحد من الاضطرابات النفسية (غنيم،2002).

وبهذا يمكن تصنيف العوامل كما يراها هاربرج (Harburg) التي تؤثر في استجابة الفرد للضغوط النفسية إلى مجموعتين: إحداهما تشتمل على متغيرات أو عوامل لها علاقة بالبيئة الاجتماعية للفرد والأخرى ذات علاقة بسمات وخبرات الفرد الذاتية. فالأفراد المنتمون للمناطق ذات الضغوط البيئية المرتفعة كانخفاض المستويين: الاقتصادي، والاجتماعي وارتفاع نسبة الجريمة، وزيادة عدد السكان

وارتفاع معدلات المشاكل الأسرية، تكون نسبة إصابتهم بالأمراض النفسية والعضوية أعلى من أولئك الأفراد المنتمين إلى بيئات أقل ضغوطاً(المغدري، 2004).

وقد أشار لازاروس (Lazarus) في نظريته التقييم المعرفي، إلى أهمية الاستجابات العقلية المعرفية للمواقف الضاغطة، والطريقة التي يفسر بها الفرد علاقته بالبيئة، فالتفكير يؤثر على الطريقة التي نشعر بها، وبذلك فإن الانفعالات تتأثر بالطريقة التي ندرك بها العالم، وهكذا فإن الانفعال يتبعه معرفة، والعكس بالعكس. وأوضح أن هناك عمليتين تحددان المواقف الضاغطة الخاصة بالعلاقة بين الفرد والبيئة هما: عملية التقييم المعرفي، ومهارات المواجهة (عرطول، 2006).

وقد أكد ألبرت أليس (Ellis) في نظريته أن المعتقدات اللاعقلانية تؤدي إلى الضغط النفسي، من خلال الحوار الداخلي الذي يجريه الفرد مع نفسه، بحيث تعمل المعتقدات العقلانية على خفض المستويات المرتفعة للضغط النفسي. بالإضافة إلى أن استجابة الفرد للضغط النفسي تتأثر بالطريقة التي يُقوّم بها الفرد مصدر الضغط، وبالكيفية التي يقوّم بها نفسه وقدرته على المواجهة، وللحديث الذاتي المرتبط بالمواقف الضاغطة والقدرة على المواجهة يؤثر في سلوك الفرد في هذا الموقف. وقد تؤدي الأفكار اللاعقلانية إلى استثارة الضغط النفسي، وبالتالي انخفاض الأداء على المهام المختلفة، حيث أن العمليات المعرفية هي المسئولة عن حدوث الاضطرابات الانفعالية(غنيم،2002).

وأضاف حسين(2004) أن الطريقة التي يدرك بها الفرد الأحداث والأشخاص، هي التي تثير القلق والاضطراب النفسي وتحدد السلوك، وليست الأحداث في ذاتها. فالشخص لا يضطرب من الأحداث، إنما من الأفكار التي يحملها عنها، والتي تكون بصورة سلبية.

ويرى باندورا (Bandora)أن معتقدات الأفراد في إمكانياتهم تؤثر في مدى ما يخبرون من ضغوط ومشاعر اكتئابية في المواقف المهددة أو الضاغطة، وأيضا تؤثر في مدى مستوى دافعيتهم. ويرى أيضا أن الأفراد الذين يعتقدون أن لديهم القدرة في التحكم والضبط على التهديدات والمواقف الضاغطة، يستطيعون مواجهة الأحداث الضاغطة بأساليب إيجابية، على عكس الذين لا يستطيعون مواجهة الأحداث الضاغطة، لذا يكون لديهم القلق الشديد، وينظرون إلى العديد من جوانب بيئتهم على أنها مملوءة بالخطر، وبهذا يشعرون بعدم الأمان(غريب، 2003).

وأضاف بيك (Beak) أن من أسباب معاناة الفرد من الاكتئاب، يعود إلى المبالغة في تواتر الأحداث، وأهميتها وخاصة السلبية، والتقليل من أهمية النواحي الإيجابية التي تحدث له، بالإضافة إلى الطريقة التي يفسر فيها الأحداث الواقعة عليه، ناهيك على أنه يعزو الأحداث السلبية إلى مشاعره الداخلية من جهة، وعدم كفايته من جهة ثانية، وأن هذه الأحداث ستبقى ثابتة عبر الزمن (عبد اللطيف،2002).

فالاضطراب في التفكير، تؤدي بالفرد إلى التفسير السلبي لما هو إيجابي، للأحداث الواقعة عليه، والتوقع السلبي الدائم للمستقبل، والنظر إليه بنظرة تشاؤمية، والتصرف كما لو كان التوقع حقيقة (جابر، العزة، والمعايطة، 2002).

واعتبر لازاروس(Lazaurs) أن الضغوط تحدث عندما لا يستطيع الفرد التعامل أو التكيف مع متطلبات حياته، وأن الضغوط لا تكون متزامنة مع خصائص التنبيه أو الاستجابة، ولكن عندما يدرك الفرد أن الموقف مهدد بالنسبة له، لأن هناك فروقاً فردية في استجابتهم للأحداث الضاغطة، وعليه فإن حدة أي ضغط يعتمد على الفرد في كيفية إدراكه وتعامله مع الموقف، وبالتالي سيؤدي إلى حدوث استثارة انفعالية أو ردة فعل سلوكية، وإلى غيرها من الأساليب، تبعاً لنمط الشخصية (لازاروس،1981).

وتوصل لا سي و لا سي (Lacey& Lacey) بشأن الاستجابة الفسيولوجية للأحداث الضاغطة المختلفة، فقد وجدا في دراستهما أن لكل فرد ميلاً للاستجابة الزائدة في واحد على الأقل من أجهزته الفسيولوجية. فيستجيب الإنسان– مثلاً– لكل حالة ضاغطة بزيادة كبيرة في ضربات القلب دون تعرّق يُذكر، ويستجيب آخر بتعرق شديد دون تغير في ضربات القلب(بيك، 2000).

ويتضح من ذلك أن الاستجابة للضغط ليست واحدة، فهي تتضمن الاستجابات الفسيولوجية، التي ترتبط بزيادة الاستثارة الفسيولوجية مثل: زيادة ضربات القلب، أما المكون المعرفي للضغط، فهو يتضمن عادة التفكير المشوه وانخفاض التركيز، في حين أن استجابة الضغط الانفعالي تتضمن الانزعاج والعدوان، كما أن استجابة الضغط على المستوى السلوكي يمكن ملاحظتها من خلال سلوك التجنب أو الهروب أو سلوك المواجهة (حسين وحسين، 2006: 42).

ومن جملة ما ورد، ترى الباحثة أن معظم الباحثين أجمعوا على أن الاستجابة للأحداث المحيطة تعتمد على إدراك وتقييم الفرد لها ، وبالتالي فهناك فروق فردية في كيفية الاستجابة للأحداث والتأثر بها، وما تتركه من آثار على الشخصية مستقبلا.

14.1.2 الآثار المترتبة على الضغوط:

أن للضغوطات النفسية آثاراً فسيولوجية، وأخرى نفسية واجتماعية، وهي على النحو التالي:

1.14.1.2 الآثار المعرفية:

وهي عبارة عن نقص في مدى الانتباه والتركيز، وبالتالي يمكن أن يصل الفرد إلى حالة من عدم إصدار أحكام أو التحدث بجملة مفيدة، وتتمثل التأثيرات المعرفية أيضاً بعدم قدرة العقل على التقويم بدقة للظروف الراهنة، أو التنبؤ بالتتابعات المستقبلية، ويصبح اختيار الواقع أقل كفاءة، وتصبح أنماط التفكير مضطربة وليست عقلانية (باهي،حشمت، وحسن، 2002).

أضف إلى أن نمط تفكير الفرد يتغير، وكذلك طريقة تعامله بالمواقف الحياتية أيضاً، ينشغل بتفكير ليس عقلانياً وبالتالي يؤدي إلى سلوك غير عقلاني، أي يحصل لديه تغير معرفي مؤقت في أثناء الحدث الضاغط. وقد ترافقه أيضاً الكوابيس التي ترتبط بالحدث الضاغط له، ولكن بشكل مشوه، لأن الحلم يمثل الطريقة التي يستطيع أن يفعل فيها الفرد لا شعورياً ما لم يستطع فعله في الواقع(مصطفى، 2006).

إضافة إلى أن الطلبة الجامعيين القلقين اجتماعياً لديهم درجة أكبر من الأفكار اللاعقلانية عندما يوجدون في موقف اجتماعي ضاغط، مقارنة بدرجة الأفكار اللاعقلانية في موقف حيادي (رتيب، 2001).

2.14.1.2 الآثار الانفعالية:

تتمثل في زيادة التوتر الفسيولوجي والنفسي؛ بحيث تقل القدرة على أنسجام العضلة؛ حتى تعطي إحساسا بالتحسن، ويختزل القلق وعدم المبالاة مع زيادة معدل الاضطرابات الواقعية، ويختفي الإحساس بالصحة والسعادة (باهي، حشمت، وحسن، 2002).

وتتمثل أيضاً في اضطراب إدراك الفرد، وعدم وضوح مفهوم الذات لديه، كما أن ذاكرته تضعف وتصاب بالتشتت، ويصبح أكثر قابلية للمرض النفسي، والعقلي والجسمي. وتكرار الضغوط الشديدة يؤدي بالفرد إلى الغضب والخوف والحزن والشعور بالاكتئاب، وكذلك الشعور بالخجل والغيرة أيضاً (الحربي، 2002).

ويوضح أبو حطب أن الضغوط النفسية تؤدي إلى العديد من الانفعالات التي تجعل نظرة الإنسان للحياة نظرة تشاؤمية، بالإضافة إلى رفضه لنظم وقواعد البيئة التي يعيش فيها ، وبالتالي ينعكس ذلك على انخفاض مستوى تحصيله. وكما يضيف كابلن (Cablan) أن التعرض للضغوط يؤثر على مفهوم الذات وتقييمه لها (يسن، 1998).

كما أشارت دراسة الزراد (1998) إلى وجود علاقة بين ضغوط الامتحانات، والقلق إذ تُعدّ الامتحانات واحدة من الأحداث التي تسبب الضغط للفرد في حياته الدراسية، إضافة إلى المواقف الأخرى المتعلقة بالواجبات الدراسية وانجاز متطلباتها، بحيث ترتبط بعدة اضطرابات من بينها القلق.

ويشير صالح أيضاً (2006) إلى أن الإنسان عندما يواجه في حياته اليومية ضغوطاً نفسية متعددة، وينجم عن هذه الضغوطات اضطرابات نفسية عدة، فالهستريا مثلا بوصفها أول اضطراب من مجموعة من الاضطرابات التي تعقب الأحداث الضاغطة.

وترى الباحثة أن من بين الأعراض النفسية أو العاطفية الناتجة عن تعرض الفرد للأحداث الضاغطة، أنه يصبح من السهل إثارته، ويعاني من التوتر، والقلق الحاد، والكآبة، وفقد روح الفكاهة، وعدم القدرة على التركيز في المهام المطلوبة منه، وأكثر انفعالا في مواقف الصراع، مما يجعله يشعر بالعجز أو الفشل.

3.14.1.2 الآثار الاجتماعية

يكون الفرد في حالة من التوتر أو إنهاء العلاقات الاجتماعية، والعزلة، والانسحاب، وانعدام القدرة على قبول المسؤولية وتحملها، والفشل في أداء الوجبات اليومية المعتادة (الحربي،2002).
وفيما يلي تظهر الأعراض الخاصة بالعلاقات الشخصية:
1. عدم الثقة غير المبررة بالآخرين.

2. لوم الآخرين.
3. تجاهل الآخرين.
4. التهكم والسخرية من الآخرين.
5. تبني سلوك واتجاه دفاعي في العلاقات مع الآخرين (عسكر، 2003).

4.14.1.2 الآثار الفسيولوجية:

يشير كيسلر (Kissler) بأنه من غير المؤكد فيما إذا كانت أحداث الحياة المسببة للضغط النفسي هي التي تعزز الاضطرابات النفسية أم لا، إلاّ أن الحقيقة الثابتة هي أن القدر الكبير من الضغط النفسي يخفّض قابلية جهاز المناعة على محاربة المرض على كلا الصعيدين البدني والعقلي (جونسون، 2002).

وأشار العيسوي أيضاً (1997) إلى طبيعة عمل الجهاز العصبي السمباثاوي والباراسمباثاوي حينما يتعرض الفرد للاحداث الضاغطة، فالجهاز العصبي السمباثاوي يقوم بعمل الإثارة والتحريك، والجهاز الباراسمباثاوي يعمل على الاسترخاء، ويمنع العنف. وعليه ذهب كانون إلى أن الجهاز العصبي السمباثاوي يعمل في بداية استجابة الإنسان للتهديد أو الخطر، وإذا كان الحدث شديداً جداً، فإن الجهاز العصبي الباراسمباثاوي –بالمقابل– سوف يتولى تهدئة الموقف.

وقد أشار علي (2001) إلى أن احتمالية الإصابة بالسرطان أعلى لدى الأفراد المعرّضين لأحداث حياتية ضاغطة، مثل فقدان شخص عزيز، أو طلاق، أو مشاكل أسرية، أو ترك العمل، أو خسارة مادية كبيرة.

كما كشفت بعض الدراسات إلى أن مرضى السرطان الذين يخبرون أحداث ضاغطة في السنة أو السنتين السابقتين قد ظهرت فيما بعد عليهم أعراض مرض السرطان، وكما أن مرضى السرطان يكونون قد فقدوا بعض علاقاتهم الاجتماعية الهامة نتيجة طلاق أو فراق، ويستجيبون لها بمشاعر اليأس، وعدم القدرة على التغلب على المشاكل، التي ما هي إلا تضخم لانفعال الحزن الناتج عن التغيرات الكيميائية للورم أو رد فعل له (أبو النيل، 1997).

ويضيف الأنصاري (1996) أن هناك نمطاً حديثاً للشخصية، هو النمط " ج"، أو ما يسمى بالشخصية المستهدفة للإصابة بمرض السرطان، وقد ظهرت دراسته في أول الثمانيات من هذا

القرن، ويتسم النمط " ج" بالسمات التالية: العجز عن التعبير بالغضب، والميل للموافقة والانصياع، غير مؤكد لذاته، هادئ، صبور. وبالتالي لا يستطيع أن يعبر عن مشاعر الغضب والتوتر، ولا يفصح عما يستبد به من انفعالات، ويشعر بأنه إنسان لا قيمة له، ويعيش في وحدة نفسية، ويعاني من الاكتئاب والتشاؤم ويشعر باليأس.

أما هولمز (Holmes)، فقد قام بدراسات حول تأثير التغيرات الحياتية الرئيسية على صحة المريض، ومن خلال ذلك قام بدراسة (5000) حالة مرضية، وصمم مقياس تغيرات الضغوطات، وفيما بعد قام ريتشارد (Richard) بمتابعة الموضوع، معتمداً على عمل هولمز، فقد درس أيضاً (2500) حالة من رجال البحرية الأمريكية موظفاً مقياس الضغوط للتنبؤ بالمرض عبر فترة امتدت لاثني عشر شهراً، وتوصل أن الأشخاص الذين تعرضوا للكثير من التغيرات الحياتية قد عانوا من القلق والأمراض بنسبة تبلغ بالتقريب ضعف ما عاناه من تعرضوا لأقل عدد من التغيرات الحياتية (أمسلي، قلاسمان، هيرشورن، وآلين، 1993).

إلاّ أن عبد الرحمن(2000) أضاف أن هناك صعوبة في تفسير العلاقة الارتباطية بين الضغوط والأعراض المرضية بسبب العديد من المشكلات منها:
المشكلة الأولى: ليس كل أحداث الحياة الضاغطة من المحتمل تضمينها في المقاييس المختلفة لأحداث الحياة فمثلاً بعض الضغوط الشديدة المتعلقة بصراع هوية النوع (الجنس) لا تقاس ضمن أحداث الحياة الضاغطة على الرغم من ارتباطها بالصحة.
المشكلة الثانية: من الصعب تحديد ما إذا كان حدوث أو ظهور أحداث الحياة الضاغطة مثل الطلاق سبباً أو نتيجة للمرض.
المشكلة الثالثة: أنه ليس كل الأشخاص الذين يتعرضون لنفس الحدث الضاغط يستجيبون بشكل مماثل، فالأفراد يشعرون بطرق مختلفة حول الحدث، فقد تكون صادمة للبعض، وقد تكون مصدر رضا وتحدٍ.

5.14.1.2 الآثار السلوكية:

يقسم شيفر (Schafer) الاستجابات السلوكية للضغط النفسي إلى قسمين:
1) مظاهر مباشرة.
2) مظاهر غير مباشرة
مظاهر مباشرة منها:

-الحديث أكثر من العادة، يلجأ الفرد إلى الحديث بالموضوع نفسه أو بموضوعات متعددة، بشكل يجعل الآخرين يملّون سماعه أو مرافقته.

- شحذ الأسنان، يقوم الفرد بشد فكيه بطريقة تجعل أسنانه تصطك بقوة، نتيجة الضغط الذي يعاني منه.

- الإنسحابية، يتجنب أن يواجه أحداً أو يتدخل لحل مشكلته، بل يحاول تجنب كل شيء له علاقة بمشكلته.

- صعوبة بقائه بالحيوية والنشاط، فيتبدل نشاطه تبدلاً دائماً من الحيوية والنشاط والحماس، إلى الكسل والتعب، وبشكل أسرع من المعتاد.

ومن المظاهر غير المباشرة:

- زيادة استخدام الأدوية الطبية للتخفيف من التوتر، فقد يختلط على الفرد الشعور بالضغط النفسي مع الإحساس بالألم، مما يندفع لأخذ الأدوية المسكنة أو المنبهة، معتقداً أنها تخفف آلامه.

- اللجوء إلى النوم كوسيلة للهرب.

- الإكثار من مشاهدة التلفاز (مصطفى، 2006).

وقد تصل الآثار السلوكية الناتجة عن الضغوط النفسية في أقصاها إلى الانتحار (Suicide) حيث تشير الإحصاءات إلى أن هناك ما يقرب من عشرة آلاف طالب جامعي في الولايات المتحدة الأمريكية يقدمون على الانتحار كل عام بسبب معاناتهم من الصعوبة في مواجهة المواقف الضاغطة كالمتطلبات الأكاديمية، والضغط الاجتماعي، والمشكلات المادية، وفقدان الدعم الاجتماعي (البحراوي، 2003).

ترى الباحثة أننا نستطيع معرفة إذا كان الإنسان يعاني من الضغوط النفسية أم لا من خلال المؤشرات التي تم ذكرها، وبالتالي فإن هذه المؤشرات تساعد الإنسان على أن يطلب الدعم من الآخرين أو أن يساعد نفسه في مواجهتها قبل أن يصل إلى مرحلة الخطر.

15.1.2 النظريات والنماذج المفسرة للضغوط:

لقد تعددت النظريات والنماذج في تعريفهما وتحديد المفاهيم الخاصة بالضغوط، ومن هنا ارتأت الباحثة أن توضح أهم النظريات التي قامت بتفسير الضغوط النفسية، ولاسيما بعد التطرق للتعريفات المتعلقة بالأحداث والضغوط النفسية، فالتعريفات والمفاهيم قد جاءت بناءً على النظريات

التي فسّرت وجهة نظرهم وكيف ينظرون إلى الضغوط، ومدى تأثيرها على الإنسان إيجاباً كان أم سلباً، وهي على النحو:

1.15.1.2 نموذج الضغوط المثير:

يمثله نموذج أحداث الحياة الضاغطة عند هولمز وراهي (Holmes& Rahe)، حيث يؤكدان على أن الأحداث الضاغطة أو العوامل الخارجية سواء أكانت إيجابية أم سلبية تشكل ضغطاً على الإنسان، وبالتالي قاما بتحديد قائمة ليصبح مقياساً فيما بعد يتضمن أهم الأحداث الضاغطة التي من شأنها أن تؤثر على الإنسان بشكل كبير. ويفترض هذا النموذج أن الاستجابة للضغط تحدث عندما يمر الفرد بشيء يتطلب منه استجابة تكيفيه أو سلوك مواجهة. وأن الأحداث تختلف تأثيراتها من حيث قدرتها على حدوث الضغط.

وينطوي هذا النموذج على أن الأحداث الضاغطة يمكن اعتبارها أحداث الحياة الرئيسية، وأن التكيف للتغير يكون مسئولاً عن استجابة الضغط. وأن هناك خصائص عدة للأحداث الضاغطة الرئيسية التي تكون مسئولة عن العلاقة بين هذه الأحداث وظهور الأعراض النفسية: وتتمثل هذه الخصائص في عدم التقبل الاجتماعي له، ودرجة التهديد، ومقدار الضبط والقابلية للتنبؤ بها وشدة هذه الأحداث الضاغطة (حسين وحسين، 2006).

2.15.1.2 نموذج الضغوط المستجابة:

كان سيلي (Selye) في (1976) الأب الحقيقي لنظرية الضغط النفسي، التي تفسر أن الأحداث الضاغطة تحدث اضطراباً في النظام الهرموني الذي يربط بين الغدة النخامية في المخ والغدة الكظرية، وذلك إثر التعرض للضغط المستمر مما يؤدي إلى الدفاعات الهرمونية من خلال الجهاز العصبي اللاإرادي. ويرى أن هذا الاضطراب هو المسئول عن حدوث الأمراض السيكوسوماتية التي تنشأ نتيجة التوتر والضغط المستمرين. وتتميز الاستجابة للضغوط بالمراحل الثلاثة ويطلق عليها متلازمة التكيف العامة (General Adaptation Syndrome)، وهي استجابة الانذار (Alarm reaction)أو الانذار بالخطر، والمقاومة (Resistance) والإجهاد أو الاستنزاف. وسيتم توضيحها على النحو الآتي:

1- متلازمة (Syndrome): سُميت بذلك لأن الأعراض المختلفة الناتجة عن الضغوط وآثاره السلبية بالصحة النفسية تظهر هنا.

2- التلاؤم (Adaptation): عندما يتعرض الفرد للضغط النفسي؛ فإنه يثير النظام الدفاعي في الجسد وبالتالي يرفع من احتمالات البقاء.
3- العامة (General): أن الهرمونات المشتركة تمارس تأثيراً مهيجاً عل العضوية ككل(رضوان، 2007).

ففي المرحلة الأولى يحدث استجابة للانذار بالخطر، ويؤدي فيها الضغط إلى تنشيط آليات (ميكانزمات) التوافق، وتتميز هذه المرحلة بأن الجسم يستدعي كل قواه الدفاعية، مما يطرأ مجموعة من المتغيرات الفسيولوجية نتيجة التعرض المفاجئ لمنبهات لم يكن الفرد مهيئاً لها. وعليه فإن هذه المرحلة يصحبها تغييرات كيميائية في الجسم. وأول وسيلة يتخذها الجسم هي زيادة إفراز الأدرينالين، ثم ينبه الهيبوثلاموس الغدة النخامية لإفراز هرمون (ACTH) الذي يعمل على تنبيه قشرة الغدة الكظرية فتفرز الكورتيزون، ويعتبر المادة الهامة والضرورية للتغلب على حالات الضغط، وخاصة الشديدة. وبذلك يتغلب الفرد على مواقف الضغط (الرشيدي، 1999).

وإذا استمر الحدث الضاغط، فإن مرحلة الإنذار تتبعها المرحلة الثانية (المقاومة) حيث يتطلب الضغط استخداما قوياً لآليات التوافق. وتشمل هذه المرحلة الأعراض الجسمية التي يحدثها التعرض المستمر للمنبهات والأحداث الضاغطة التي يكون الفرد قد اكتسب القدرة على التكيف معها؛ ولذلك تعتبر هذه المرحلة هامة في نشأة أعراض التكيف أو الأعراض السيكوسوماتية. وعندما لا يستطيع الفرد مواجهة الحدث الضاغط بقدراته وإمكانياته بشكل كاف، فإنه يؤدي إلى اضطراب التوازن الداخلي مما يزيد من الإفرازات الهرمونية التي تتسبب في اضطرابات عضوية. وعلى الرغم أن هرمون الكورتيزون يستمر في الإفراز لإحداث التوافق، إلا أن الفرد يتعرض للآثار الجانبية الناشئة من هذه الزيادة، مما يؤثر على الأعضاء الجسمية الأخرى، وتظهر الأعراض الجسمية وكأنها بديل عن التوافق الذي حدث.

هذا، وإذا استمر التعرض للضغوط لمدة أطول، يصل الفرد إلى المرحلة الثالثة (الإجهاد، أو الاستنزاف، أو الإعياء) فإن الضغط يعمل على إنهاك آليات التوافق من خلال الاستخدام الزائد والمستمر لها. ويصبح عاجزاً بشكل كامل عن التكيف، بسبب إنهيار الدفاعات الهرمونية، وإذا استمرت أكثر، تؤدي بالإنسان إلى الموت (راتب، 2004).

وبهذا اعتبر سيلي الضغط على أنه الاستجابة التي يواجه بها الإنسان المواقف والأحداث الخارجية، وما يتبع من تلك الاستجابة من مظاهر فسيولوجية داخلية، وقد ميز ما بين المواقف والمثيرات

الخارجية التي سماها المثيرات الضاغطة (Stressor) وبين الاستجابة للمثيرات وسماها(Stress) (عرطول، 2006).

3.15.1.2 نموذج الضغوط المتفاعلة بين الفرد والبيئة:

ويمثل ذلك نموذج لازاروس وفولكمان (Lazarus & Folkman) عن الضغط، الذي تمت صياغته عام (1984) حيث يميل هذا الاتجاه إلي تعريف الضغوط باعتبارها علاقة متبادلة بين الفرد والبيئة المحيطة. حيث يشير لازاروس (Lazaurs) على أهمية التقييم الذهني ورد الفعل من جانب الفرد للأحداث الضاغطة، ومن ثم الحكم عليها وتصنيفها، فالفروق الفردية تلعب دوراً في إدراك الأحداث وتقييمها، ومشيراً إلى أن الضغوط النفسية لا يمكن قياسها بصورة مباشرة إنما يستدل عليها من ردود الفعل (عسكر، 2003).

وتعتبر الضغوط مترتبة على عمليات التقدير لدى الفرد، وبالتالي يتحدد الضغط، وعندما تكون مصادره غير كافية لمواجهة أحداث الحياة الضاغطة فسوف يمر بخبرة شديدة من الضغوط. وعليه تنشأ تقديرات الأحداث (ضارة، أومهددة، أومتحدية) وفحص الاستجابات الممكنة ثم الاستجابة لهذه الأحداث (يوسف، 2004).

ويتم أيضاً على إعادة التقييم من قبل الفرد، وهي العملية التي يعيد من خلالها الفرد تقييم كيفية إدراكه ومواجهته للحدث الضاغط، حيث يغير من أساليبه نحو الأفضل. كما يشير إلى أن عملية التقييم واستخدام أساليب المواجهة لها علاقة بالسمات الشخصية والمتغيرات المعرفية لدى الفرد، والتي تتصف على الأغلب بأنها ثابتة (حسين وحسين، 2006).

4.15.1.2 نموذج العجز المكتسب:

يعتبر اليأس من المتغيرات النفسية المميزة للشخصيات العاجزة، والسلبية، والمضطربة. وقد بين العلماء أن اليأس من العوامل التي تؤدي إلى تحطيم الإتزان النفسي لدى الشخص. ويرى سيليجمان (Seligman) أن الشعور باليأس هو حالة من عدم الرغبة في التفوق وإتمام المهام الصعبة. وعدم الرغبة في بلوغ معايير التفوق على الآخرين، وانعدام روح المنافسة. ويرتبط الشعور باليأس بالقلق والاكتئاب والعجز عن التوافق، وما ينتج عنه من مشاعر العجز عن التحكم في البيئة وانخفاض درجة تحمل الضغوط (معمرية، 2006).

5.15.1.2 نظرية الهروب أو المواجهة لكانون(Cannon):

يُعدّ كانون (Cannon) أول من استخدم مفهوم الضغط النفسي، فقد قدم عام (1929– 1943) إسهاما مهماً في الحديث عن الضغط النفسي، فهو يُعدّ من الذين مهدوا الطرق لثنائية (العقل – الجسم) في علاقتهما التفاعلية.
حيث توصل في نظريته أن الإنسان عندما يتعرض إلى المواقف الانفعالية (كالخوف، والألم، والغضب، والجوع) من شأنه أن يحدث الجسد كميات من الأدرينالين، وبالتالي تسبب أحداث المظاهر العصبية – النباتية كمثل ارتفاع الضغط، وتسارع نبضات القلب، وتوسع حدقة العين، وشحوب الوجه.

وعليه فإن زيادة الأدرينالين يعود إلى زيادة إفراز الغدة الكظرية ضمن عملية أثر رجعي معقدة. ويضيف كانون أن هذه التغيرات التي تحدث للإنسان قابلة للاستمرار لإحداث ردود فعل تعويضية، ومحدثة أيضاً اضطرابات وظيفية قابلة للتحول إلى أمراض وإصابات عضوية غير قابلة للتراجع، في حال عدم تفريغ هذه الانفعالات (الرشيدي، 1999).

وهنا تبين نظرية كانون(Cannon)أن كافة الانفعالات والمواقف المهددة للفرد تضع الجسم في حالة استنفار، بحيث لا تتوقف ردة الفعل أمام الانفعال على تفكير الشخص بل تعدّاها إلى ردة فعل جسدية تسبق الانفعال النفسي، وتؤدي غريزياً لإحداث تغيرات جسدية متنوعة (النابلسي،2001).

وقد أعطى كانون اهتماماً لدور الجهاز السمباثاوي أو التعاطفي (Sympathetic System) كأحد أقسام الجهاز العصبي الذاتي لدوره في تهيئة الجسم لمواجهة المواقف الضاغطة، وتمكينه من الاحتفاظ بالتوازن المشار إليه (عسكر، 2003).

ويفترض ولف (Wolff) ، أن لكل فرد نمطاً من الاستجابة الجسمية للضغوط، معتمداً في تفسيره على نموذج الخصوصية الفسيولوجية، وهو نمط خاص ثابت ومحدد جينياً. ويضيف أن تراكم الضغوط سوف يعاني الإنسان بالنهاية من اضطراب يتوقف على مواطن ضعفه واستهدافه الفسيولوجي: مثلاً التهاب القولون، والشقيقة، والتهاب الجلد وغيرها من الأمراض العضوية (بيك، 2000).

وتضيف موسون (Mason) (1991) أن الأحداث الضاغطة التي يعاني منها الأفراد والحاصلة في مراحل الحياة المبكرة، تؤدي إلى عواقب نفسية، ونفسية – جسدية في المراحل المتأخرة (أي بعد عشرات السنوات)، وهنا تؤكد على دراسة تاريخ تسلسل الأحداث التي أدت إلى هذه الحالة، فهذه الأحداث تؤدي دورها في توجيه سلوك الفرد. وأنه ليس مهماً فقط تحديد ردود فعل الكائن الحي للأحداث وإنما القدرة أو عدم القدرة على مواجهة هذه الأحداث، أي قدرة الفرد السيطرة على الموقف.

6.15.1.2 الضغوط والنظرية التحليلية:

ينظر أصحاب التحليل النفسي التقليدي إلى الضغط من منظور داخلي، حيث يؤكدون على دور العمليات اللاشعورية وميكانيزمات الدفاع في تحديد كل من السلوك السوي وغير السوي وأن خبرات الطفولة المبكرة هي الأساس في تشكيل الشخصية فيما بعد، فعندما يتعرض الفرد إلى حدث ضاغط يسعى إلى تفريغ انفعالاته السلبية الناتجة عنها عبر ميكانيزمات الدفاع اللاشعورية (حسين وحسين، 2006).

ومن خلال معالجة فرويد لبعض مرضاه (العلاج النفسي – التحليلي) الذين كانوا يعانون من الاضطرابات الهيستيرية – الجسدية، لاحظ مدى تحسن الحالة الجسدية لديهم، وأن بعض المرضى تم شفاؤهم بالكامل. وقد ساعده ذلك في علاج الجنود والمقاتلين منهم في الحربين العالميتين الأولى والثانية، إثر انعكاس الشدة النفسية المرافقة للحرب، والأشخاص الذين عاشوا هذه الخبرات الصادمة، والتي على أثرها عانى الأفراد ارتفاع ضغط الدم، والإصابة في القرحة، والذبحة القلبية والاضطرابات القلبية على أنواعها (النابلسي، 2001).

7.15.1.2 الضغوط والمنحى السلوكي:

يولي أصحاب المدرسة السلوكية أهمية كبيرة لعملية التعلم في تشكيل السلوك، وبذلك يركزون على دور البيئة في بناء شخصية الفرد، ويرى سكنر أن الضغط يُعدّ أحد المكونات الطبيعية في حياة الفرد، وهو ينتج عن تفاعله مع البيئة، ولا يمكن تجنبه، ومعظم الناس يواجهون الضغط بفاعلية إلى الدرجة التي تفوق شدته قدرتهم على المواجهة، فيشعرون بتأثيراته البيئية عليهم (السرطاوي والشخص، 1998).

8.15.1.2 نظرية كوكس ومكاى (Cox & Mackay):

في عام (1976) أضافا أن المواجهة تُحدث تغيراً في نتائج الضغوط، فإذا أدرك الفرد ضعف قدرته على مواجهة الحدث الضاغط، وأنها تسبب له التهديد. فبالتالي لا يستطيع مواجهة الموقف بطرق إيجابية، بعكس الشخص الآخر الذي يدرك تماماً أنه يستطيع مواجهة الموقف، من خلال ثقته بقدراته وإمكانياته، فإن ذلك سيؤثر بطريقة إيجابية على الاستجابات الفسيولوجية، والقوى الإدراكية لمواجهة المسببات للحدث أو مصادره (راتب، 2004).

9.15.1.2 الضغوط والاتجاه الإنساني:

يعتبر ماسلو (Maslow) أن الإرادة الإنسانية مهمة في التغلب على الضغوط وتحقيق امكانات الإنسان. ومن خلال تحديده إلى الحاجات الإنسانية في ستة مستويات لتحقيق التوازن ووضعها في ترتيب هرمي عند قاعدته الحاجات الفسيولوجية الأساسية وعند قمته الحاجات الحضارية وحاجات تحقيق الذات. فإن عدم إشباعها يؤدي بالفرد إلى الشعور بالإحباطات والضغوط المختلفة (محمد، 1999).

ويرى أيضاً أن شعور الفرد بالإحباط الناتج عن الفشل في إشباع حاجاته، يجعله عرضة لضغوط كثيرة، تصل به إلى درجة التهديد لصحته النفسية (الأشقر، 2003).

أما روجرز (Rogers)، فيرى أن الأفراد يختلفون في إدراك الأحداث من حولهم، ومن العوامل التي تؤثر في ذلك، اختلافهم في حواسهم وانتباههم، وتنوع الخبرات، ويتم ملاحظة المجال الظاهري للسلوك من وجهة نظر الفرد نفسه، أي يستجيب للأحداث الضاغطة كما يدركها هو، وبذلك يحدث سوء توافق إذا أدرك الفرد أن الحدث لا يتسق مع بناء ذاته، وخبرته، ويدرك على أنه مهدد. والإنسان الذي يكون لديه تقدير إيجابي لذاته أيضاً يستطيع تحديد مصادر الضغوط، ومواجهتها (الزيود، 1998).

10.15.1.2 الضغوط والاتجاه المعرفي:

يرى إليس (Ellis) أن الأحداث الخارجية ليست هي المسببة للضغوط النفسية، بل تنتج عن طريقة تفكير الفرد وتقييمه لها، فالاعتقادات والأفكار التي تتطور لدى الإنسان حول ذلك الحدث، والانفعالات والسلوكيات التي تنجم عنها، تنقسم إلى قسمين: أفكار عقلانية، وأفكار غير عقلانية (الزيود، 1998).

أما بيك (Beck)، فيرى أن الضغط النفسي استجابة يقوم بها الفرد نتيجة لموقف يضعف تقديره لذاته أو مشكلة يصعب حلها وتسبب له إحباطا أو موقفاً يثير أفكاراً عن الشعور باليأس والعجز لديه، ومن هنا فإن إدراكه وتفكيره بالحدث يؤثر في انفعالاته وسلوكه (حسين وحسين، 2006).

وبهذا جاءت النظرية المعرفية مفسرة لاستجابات الضغط النفسي كالتالي:-

1) أن الانفعالات هي انعكاس لأفكار الفرد حول ذاته والعالم المحيط به.
2) أن الفرد يستطيع تعلم ضبط الأفكار التي تسبب الانفعالات السلوكية.
3) أن السلوك هو نتائج لتقييم الحدث الضاغط، والاستجابة الأولية له، وتوقعات النجاح في التعامل معه (العلمي، 2003).

الأدب المتعلق بأساليب المواجهة:

أن الأحداث الضاغطة، باتت من الأمور الطبيعية التي يعيشها الإنسان، ولكن القضية تكمن بمدى الاهتمام ودراسة ما تحدثه هذه الأحداث من آثار أو عواقب أو مشكلات، وفي مهارات التعامل معها ومواجهتها، وفي الوقاية من تداعياتها (وادي، 2006).

وتؤكد كوبازا (Kobasa) أيضاً على أهمية دراسة عوامل المقاومة أو المتغيرات الواقية التي تجعل الفرد أكثر واقعية في تقييم الأحداث الضاغطة، أو أكثر نجاحاً وفاعلية وصلابة في مواجهتها، حيث تتجاوز الدراسات التي تعنى بدراسة الأحداث الضاغطة وعلاقتها بالأمراض النفسية والجسمية في (محمد، 2001).

ويعتبر مفهوم المواجهة من المفاهيم ذات الأصول القديمة، فقد اهتمّ أفلاطون من خلال أعماله – بتقديم شرح وتفسير للطرق التي يتبعها الفرد والأساليب التي ينتهجها في التعامل مع الأحداث

الصعبة التي في حياته. وكذلك قدم شكسبير، وصفاً لاستجابات الأفراد للأحداث الضاغطة كالفقدان، والصراعات. لكنّ الاهتمام من الناحية العلمية والبحث يُعدّ حديثاً نسبياً، وقد قام تيلر (Tyler) عام (1970) بالاهتمام بكيفية مواجهة الأفراد لمثيرات الأحداث سواء أكانت داخلية أم خارجية. ومن هنا بدأت الدراسات العلمية تتجه نحو دراسة المفاهيم المتعلقة بالمواجهة لدى الأفراد(الصبوة، الغباشي، و شويخ، 2004).

وتُعدّ مورفي (Murphy) من أوائل العلماء الذين استخدموا مفهوم المواجهة (coping)، والتي اعتبرت أن أساليب المواجهة عبارة عن الأساليب المختلفة التي يستخدمها الفرد للتعامل مع التهديدات. وإما أن تكون موجهة نحو الذات أو نحو البيئة، وقد تعالج مصدر التهديد في البيئة أو تعمد إلى تغيير الذات لمواجهة البيئة في (المومني، 2001).

وقد تعددت المصطلحات الخاصة بأساليب المواجهة (Coping Style) في الدراسات والأبحاث فيشار إليها بـ: استراتيجيات التدبر، وميكانيزمات المواجهة (Coping Mechanism)، ومهارات المواجهة (Coping Skill)، واستراتيجيات التكيف (Adjustment Strategies).

وفي الدراسة الحالية ارتأت الباحثة استخدام مصطلح أساليب المواجهة، وذلك بالرجوع إلى الأدب التربوي النفسي الذي يفضي إلى استخدام الأساليب، والتي تدل على استخدام الفرد لأساليب معرفية، سلوكية في مواجهته للأحداث الضاغطة. وعلى هذا النحو تأتي الباحثة لتعريف مصطلح المواجهة كما ورد في الأبحاث والدراسات النفسية.

16.1.2 مفهوم المواجهة ووظائفها:

لقد تباينت التعاريفات باختلاف الباحثين والعلماء، وستحاول الباحثة تحديدها حسب ما وضعها بعض الباحثين والمنظرين في الضغوط النفسية والمواجهة.

فقد عرف كينان(1999) المواجهة على أنها ردّات الفعل الغريزية على الخطر الواضح أو الوهميّ. ويشير عاقل(1991) أن الإنسان عندما يواجه أي خطر مهدد له، فهو يواجهه كي يستطيع التكيف والتلاؤم مع البيئة بشكل إيجابي.

وفي ستون ونيل (Stone& Neal,1984)، فتعتبر المواجهة على أنها مصطلح يتضمن كل الجهود السلوكية والمعرفية التي يستخدمها الأفراد شعورياً لتخفيف أو خفض تأثيرات المواقف الضاغطة.

أما عند لازاروس وفولكمان (Lazarus & Folkman) تعرف أيضاً على أنها تغير معرفي متواصل، وجهود سلوكية لإدارة الحاجات الداخلية والخارجية، وبشكل خاص تلك الحاجات التي يدرك الفرد أنها مرهقة وشديدة الضرر، وتتم مواجهة الضغط النفسي عن طريق أساليب مواجهة معينة يستخدمها الفرد، وتهدف إلى إدارة الحدث الضاغط ومحاولة التخفيف من آثاره السلبية (شريف، 2003).

أما شعبان، فيعرفها على أنها أساليب يستخدمها الأفراد في التعامل مع الأحداث الضاغطة وتشتمل هذه الأساليب على مجموعة من الوسائل التي يتصدى بها الفرد للأحداث الضاغطة ويتكيف معها (عبد الله، 2002).

17.1.2 النظريات التي فسرت المواجهة:

1.17.1.2 النظرية التحليلية:

لقد تناول فرويد مفهوم ميكانيزمات الدفاع والعمليات اللاشعورية التي يستخدمها الفرد في مواجهة التهديدات والقلق، ويرى فرويد أن هذه الميكانيزمات هي عبارة عن أساليب المواجهة التي يستخدمها الفرد ليحمي بها نفسه من الصراعات والتوترات التي تنشأ عن المحتويات المكبوتة، وهذه الميكانيزمات تعمل على حماية الفرد من الضغوط النفسية (حسين وحسين، 2006).

حيث يشير فرويد (Freud)، وأدلر (Adler)، ويونغ (Gung) أن لدى الإنسان بالفطرة طاقات تنتج عن سلوكيات فطرية، تتطور عبر خبرات الطفولة مما يكون شخصيته المستقبلية وسلوكه المتوقع، وعندما يواجه الإنسان صراعات نفسية داخلية نتيجة الأحداث اليومية الضاغطة، يتغير سلوكه المتوقع حدوثه، وعليه يحتاج الفرد هنا إلى العلاج النفسي لتلقي الدعم والمساعدة. ويضيف أدلر أن فهم الضغوط والصراعات النفسية الداخلية لدى الإنسان هي المدخل المناسب لفهم الإنسان والوصول إلى ما يسميه (أسلوب الحياة)، ومن هنا نتعرف على دوافعه الرئيسية (ندى، 1998).

وآليات الدفاع التي يستخدمها الفرد، فتتحفز أكثر عند الأحداث الضاغطة وهي النكوص (Regression) والكبت، والانكار أو الرفض والإزاحة (Displacement)، والإسقاط (Projection) في (الكبيسي، 1999).

وأضاف الإمارة (2001) أن الأساليب التي يستخدمها الفرد بنوعيها الشعورية (التي يتحكم بها) واللاشعورية (التي لا يستطيع التحكم بها) تهدف إلى إحداث التوازن ومحاولة التخفيف من شدة الضغوط.
وتعتبر أساليب المواجهة سمة لدى الفرد، فهي عبارة عن أساليب ثابتة مهما اختلفت الأحداث الضاغطة وتنوعت مصادرها، ولكن يستطيع الفرد أن يغيّر من أساليبه الإحجامية إلى أساليب إقدامية (السرطاوي والشخص، 1998).

2.17.1.2 النظرية التفاعلية:

وتُعدّ نظرية لازاروس (Lazaurs) (1960) من خلال نظريته المعرفية بالعمليات التقييمية، وقد بدأت النظرية من خلال تنوع الأفراد في مدى استجاباتهم للحدث الضاغط، فهناك بعض الأفراد الذين يقفون عاجزين حيال الموقف، بينما يجمّع الآخرون كلّ امكاناتهم الاجتماعية والشخصية لمواجهته. وقد وضح ذلك لازاروس (Lazaurs) من خلال معادلته التي تستند على أن الاستجابة هي دالة للتفاعل بين متغيرات البيئة مع متغيرات الفرد (R= (O×S، حيث يشير حرف (S) إلى المنبه أو الحدث أو مصدر الحدث الضاغط، أما (O) فيشير إلى متغيرات الكينونة، وهي كل ما يملكه الفرد من سمات شخصية، وقدرات عقلية، ومهارات اجتماعية، أما (R) فهي الاستجابة للحدث (الصبوة، الغباشي، وشويخ، 2004).

وقد صنف لازاروس وفولكمان (Lazarus & Folkman) أساليب المواجهة إلى نوعين هما:
1) أسلوب التركيز على المشكلة: ويشير إلى القيام بعمل ما أو حل المشكلة لتعديل مصدر الضغط.
2) أسلوب التركيز على الانفعالات: أي إدارة الضغط الانفعالي المرتبط بالمشكلة.
وبعض الأفراد يستخدمون الأسلوبين معاً في مواجهة الأحداث الضاغطة (زين الدين، 2005).

وقد يرى لازاروس وديلونجس (Lazaurs & Delongs) في نظريتهما أن عمليات تحمل الضغوط النفسية تشتمل على مجموعة من النشاطات أو الأساليب الدينامية السلوكية أو معرفية

يسعى من خلالها الفرد لمواجهة الحدث الضاغط لحل المشكلة أو تخفيف التوتر الانفعالي المترتب عليها. وتشمل عمليات التحمل خمس مجموعات فرعية وهي:

1) العمليات السلوكية الموجهة نحو مصدر المشكلة، منها :

1- الكبح :

تتمثل هذه العملية في عدم التسرع أو إجبار الذات على الإنتظار للوقت المناسب. ورغم أنها تبدو سلبية إلا أنها تجعل سلوك الفرد موجهاً نحو التعامل بفعالية مع الحدث الضاغط(إبراهيم، 1994).

ويصعب التعامل مع الضغوط النفسية دون التعرف على مدى ضغط المثيرات والمواقف والمتغيرات البيئية، ومعرفة أثر ذلك على الفرد، بالإضافة إلى معرفة طرق تشكيل ردود فعل الفرد تجاه هذه الضغوط، حتى يتم وضع أسلوب المواجهة وإدارة تلك الضغوط، علماً أن الأساليب لا تعمل على قضاء الضغوط النفسية إنما هو محاولة تخفيف التأثيرات السلبية على الفرد بقدر الإمكان مع إمكانية التعامل معها بصورة أكثر فاعلية إيجابية (عوض، 2001).

3.17.1.2 نظرية موس وشيفر (Moose & Schaefer) لأساليب المواجهة:

تم إعداد إطار نظري تكاملي للتعامل مع الأحداث الضاغطة، وهي تعتمد على عملتين:

1. عملية التقدير المعرفي، أن عمليات التوافق والتقدير للمواقف الضاغطة مترابطة.

2. عملية التعامل (المواجهة – التجنب) مع الأحداث الضاغطة: وقد توصلا إلى نوعين من عمليات التعامل مع الأحداث وهي:

1) عمليات المواجهة (Coping Approach) التي يوظفها الفرد في اقتحام الضغط وتجنب آثاره. وتنقسم إلى : عمليات المواجهة المعرفية، مثل: التحليل المنطقي، وإعادة التقييم الإيجابي، وعمليات المواجهة السلوكية مثل المساندة الاجتماعية.

2) عمليات التجنب (Coping Avoidance) يوظفها الفرد في تجنب الضغط والتفكير فيه. وتنقسم إلى : عمليات التجنب المعرفية، مثل: التقبل الاستسلامي، وعمليات التجنب السلوكي، مثل: التنفيس الانفعالي (الأشقر، 2003).

18.1.2 أنواع أساليب المواجهة:

يضيف ليفكورت (Lifcort) أن الانسان الذي يواجه إحباطات ومشكلات نفسية وجسمية واجتماعية ومادية، قد يواجه إحباطاته ومشكلاته وضغوطاته هذه من خلال أساليب المواجهه (Coping

Styles) الإيجابية منها: التفاؤل، والتأمل، والأمل. أو السلبية ومنها: اللجوء إلى المخدرات، واليأس، والاكتئاب، والانتحار (بيرني،2003).

وقد كشفت دراسة سيليجمان أن الإنسان يُفسر أحداث الحياة عند مواجهتها بالأسلوب الذي يُشعره بالسيطرة عليها، أو لا يُسيطر عليها. وظل يدرس نشأة الشعور بفقدان التحكم على المواقف والأحداث. بحيث أظهرت دراساته أن الإنسان المتفائل يُفسر الأحداث الخارجية بصورة مختلفة عن تفسير المتشائم لها. وفي عام (1987) نشر فايان مع سيليجمان(Seligman) وكريستوفر بترسون دراسة تبين أن تسعة وتسعين رجلاً من هؤلاء : كان أسلوبهم في تفسير أحداث حياتهم وسيلة للتنبؤ بحالتهم الصحية في الخامسة والستين، بينما كانوا لا يزالون في الخامسة والعشرين. ويضيف أن صحة الرجال المتشائمين تدهورت سريعاً عندما قاربوا الخامسة والأربعين، وقد ذكر أنذاك أن العلاج المعرفي (Cognitive Therapy) يساعد الإنسان في تغيير أسلوبه في تفسير الأحداث (بيرني،2003).

وأن أحداث الحياة الضاغطة تؤثر على قدرة الجسم على مقاومة الالتهابات والأورام، وأن الإنسان الذي لا يستطيع مواجهة الأحداث الضاغطة بأساليب فعالة يُظهر استجابات مناعية ضعيفة وانخفاضاً في عدد الخلايا الدفاعية الطبيعية القاتلة للميكروبات وفي نشاطها (أبو النيل، 1997).

1.18.1.2 العوامل التي تحدد السلوك كاستراتيجية للتكيف، وهي كالآتي:

1) أن أساليب المواجهة يتبناها الفرد.
2) يكون الفرد واعياً لاستخدامه لأساليب المواجهة.
3) يتميز سلوك الفرد بأنه مقصود وموجه لتحقيق عدد من الأهداف، والتي تؤدي إلى خفض المعاناة التي تواجهه، والقيام بواجباته ووظائفه في البيئة بشكل فعّال، قبل تعرضه للضغوطات بشكل حاد.
4) الأساليب التي يستخدمها الفرد يتحكم فيها، أي أنها قابله للتعديل والتغيير.
5) تنشأ الضغوط بسبب التباين بين مصادر الفرد والمطالب المدركة سواء أكانت الداخلية أم الخارجية.
6) تسعى هذه الأساليب إما إلى حل المشكلة على نحو مباشر، من خلال التخلص من الضغوطات بشكل نهائي، أو على نحو غير مباشر من خلال التحكم في الانفعالات الناتجة عن مصدر التهديد.

7) وهناك بعض الأفراد الذين يستخدمون الأساليب الفعّالة، كالتفكير الإيجابي في المشكلة، أو ظاهرة البعد عن مصدر التهديد.
8) تتنوع الأساليب التي يستخدمها من فرد إلى فرد، في مواجهتهم للضغوطات النفسية، فقد تكون ذات طابع معرفي، أو تكون ذات طابع سلوكي، أو ذات طابع انفعالي، وقد يستخدم أسلوب الطابع الاجتماعي كطلب المساندة الاجتماعية (الصبوة، الغباشي، وشويخ، 2004).

وقد أشار رالفي وهارت (Ralfai & Hart) إلى أن الأفراد يستخدمون مهارات تكيفيه مختلفة يقوم بعضها على خفض التوتر، وبعضها على مواجهة الحدث الضاغط، والبعض الآخر يتعامل مع الجوانب المعرفية المرتبطة بتقييم مصدر الضغط أو تقييم الموارد المتاحة لمواجهته (حمدي، 1999).

وقد أجمع العديد من العلماء على أهمية البناء المعرفي، وعلى دور العمليات المعرفية في مواجهة الضغوطات النفسية، وقد أكد بوليز (Bolles) في تبنيه لموقفه أن العمليات المعرفية تتدخل بين التفاعلات التوافقية للفرد وبين البيئة، وأضاف بلّ (Bill) أن العمليات المعرفية تشمل كل الأساليب التي تخفف من الألم والضغط النفسي، ويرجع ذلك كله إلى إدراك الفرد للحدث الضاغط، وليس للحدث نفسه (عربيات، 2005).

وفي هذا الصدد يرى ماسون (Mason) أن لمواجهة الأحداث الضاغطة يجب تقسيمها إلى قسمين، أولهما أن تكون متبصراً كيف تتعامل مع هذه الأحداث (المعرفة)، والثاني أن تدرس كيف تطرد القلق، بالإضافة إلى البقاء في الحاضر، وعدم المبالغة في تقدير المستقبل، مع أخذ بعين الاعتبار استخدام الاسترخاء والتقليل من المنبهات مثل (الشاي، القهوة) كبعض الوسائل للتخفيف من حدة الضغوطات النفسية التي يواجهها الإنسان في حياته (ندى، 1998).

2.18.1.2 التوجه الزمني للمواجهة، من حيث زمن ظهور الأحداث الضاغطة، وهي:

1- المواجهة الراهنة، وتقوم المواجهة مع الحدث الضاغط في الوقت الراهن، فمحاولات المواجهة تظهر متزامنة إلى مدى بعيد لمواجهة الضغوط النفسية.
2- المواجهة الاستباقية: وتقوم على المواجهة لحدث ضاغط مستقبلياً، فسيرورات المواجهة الاستباقيه تكون لازمة دائماً عندما لا تتوفر أثناء الحدث الضاغط أية امكانات للمواجهة، سواء كانت معرفية أو تفاعلية.

3- المواجهة نحو الماضي (تتطلب مواجهة استرجاعية): حيث تقوم على منع حدث ضاغط قد حدث في الماضي (رضوان، 2007).

ويوضح كل من لازاروس وفولكمان(Folkman &Lazarus) أن الأساليب التي يستخدمها الفرد يحاول فيها التوافق والتحرر من المشاكل الشخصية، وعليه تكون استجابة الفرد للأحداث وفقاً لمجموعتين، أولاً الاستجابة التوافقية المرتكزة على المشكلة وتتضمن محاولة الفرد فهم وتحديد المشكلة، والعمل على إيجاد حلول ممكنة لها. وتكون هذه المحاولة ذات توجه خارجي وهي استراتيجيات موجهة نحو تعديل الموقف أو سلوكيات الآخرين، أو تكون ذات توجه داخلي، وهي تلك الاستراتيجيات التي تتضمن الجهود التي يبذلها الفرد لإعادة تقييم المواقف والحاجات من أجل تطوير مهارات واستجابات جديدة.

أما المجموعة الثانية، فهي الاستجابة التوافقية المرتكزة على الانفعالات. وهي موجهة نحو التعامل مع المشاعر والانفعالات الناتجة عن المواقف الضاغطة. بهدف تخفيف حدة الانفعالات والمشاعر، وتتضمن هذه الاستراتيجيات التمارين الرياضية، والتأمل، والتعبير عن المشاعر والانفعالات، والسعي نحو البحث عن الدعم الانفعالي (الأطرش، 2000).

وفي موس (Moos) يضيف أن هناك نوعين من أساليب المواجهة، الأسلوب الاقدامي "الاقتحامي" في مقابل الأسلوب الإحجامي "التجنبي". فالأفراد من ذوي الأساليب الإقدامية يواجهون المواقف الضاغطة من خلال أربعة أساليب:

1- العمل على إدراك الحدث الضاغط من خلال تحليله واحتوائه.

2. بتفهم الحدث الضاغط، مستنداً في ذلك على التقويم المعرفي و إعادة بناء الحدث بطريقة إيجابية.

3. من خلال المساندة الاجتماعية والدعم من الآخرين يستطيع الشخص أن يتعامل مع الحدث الضاغط ويقلل من نتائجه السلبية، بالإضافة إلى أن البحث عن المعلومات المتعلقة بالحدث الضاغط يساعد في كيفية التعامل معه.

4. يستخدم أسلوب حل المشكلة؛ للتعامل المباشر مع الموقف الضاغط.

أما الأفراد ذوو الأساليب الإحجامية، فإنهم يواجهون الأحداث الضاغطة من خلال أربعة أساليب، وهي:

1.الإحجام المعرفي الذي يؤدي إلى تجنب التفكير الواقعي في الموقف.

2. الاستسلام للحدث الضاغط .
3. لا يستطيع التعامل بأسلوب إيجابي مع الحدث الضاغط، مما يؤدي إلى إيجاد مصادر أخرى للإشباع والتكيف.
4. يعبر الأفراد عن مشاعرهم السلبية، من خلال التفريغ الانفعالي. بالإضافة إلى التعبير السلوكي عن طريق عمل المجهودات المباشرة لتخفيف التوتر (سعادة، 2006).

وفي الأساليب لمواجهة أحداث الحياة الضاغطة التي تتضمن أسلوب حل المشكلات، وبالرغم من تعدد هذه النماذج، إلا أنها اتفقت على الخطوات الآتية:
1. تعريف المشكلة وتحديدها بشكل دقيق.
2. جمع المعلومات.
3. اشتقاق البدائل وتقييمها.
4. اختيار الحل الأمثل، وتدريب الفرد على تطبيقه.
5. تقييم النتائج.
6. إعادة العملية عند الضرورة (عربيات، 2005).

وعليه فإن مهارة أسلوب حل المشكلات تساعد في التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة، وتسهم في تنمية الفرد إيجابياً في تفاعله مع الآخرين.

أضف إلى ذلك أن ردود أفعال الإنسان، ومواقفه، وتصرفاته، وسلوكه، وأعماله نتاج لأفكاره، لذا من المهم جداً أن يقيّم أفكاره ومعتقداته الخاطئة حول نفسه والآخرين والعالم من حوله، وذلك بالتعرف على مصدر هذه المفاهيم. فإن إعادة تأطير المشكلة أو الحدث الضاغط يعني أن يتم وضعها في إطار جديد يتغير فيه معناها دون تغيير شيء من الحقائق والواقع، أي تغييّر مشاعره وأفكاره المرتبطة بالحدث، وتغير حكمه عليه من السلبية إلى الإيجابية (جمال الدين، 2004).

وقدم أيضاً كوهين (Cohen) مجموعة من الأساليب المعرفية لمواجهة أحداث الحياة الضاغطة من ضمنها:
1- الدعابة: تتضمن التعامل مع الأحداث الضاغطة ببساطة وبروح الفكاهة، كما أنها تؤكد على الانفعالات الإيجابية أثناء المواجهة.
2 – التخيل: يتجه بعض الأفراد إلى التفكير في المستقبل كما أن لديهم قدرة كبيرة على تخيل ما قد يحدث (سالم ونجيب، 2002).

وفي هذا السياق اقترح بارو (Barrow) أسلوبين لمواجهة الضغط بفاعلية، وهما:
1) التحكم في المواقف البيئية المسببة للضغط.
2) محاولة تنمية نظام ذاتي داخلي للتحكم في الأعراض المختلفة المصاحبة للضغط (السرطاوي والشخص، 1998).

ومن أساليب المواجهة عند (Higgins & Endeerd,1995)، أسلوب التوجه نحو الأداء: (Task oriented) حيث أن المحاولات السلوكية تؤدي بالفرد للتعامل مباشرة مع المشكلة بصورة واقعية وعقلانية، ويتضمن ذلك معرفة مصدر الحدث الضاغط وأسبابه، مما يساعد في اقتراح البدائل للتعامل مع الحدث ومواجهته بشكل أفضل .
وأضافا أن الأفراد الذين يعانون من الاضطرابات الانفعالية استخدموا أسلوب التوجه الانفعالي كأحد الأساليب السلبية لمواجهة الأحداث الضاغطة، أما الأفراد منخفضو الاضطرابات الانفعالية، فقد استخدموا أسلوب التوجه نحو الأداء، كأحد الأساليب الإيجابية لمواجهة الأحداث الضاغطة.

وتشير الباحثة إلى أن الأساليب الفعّالة ينبغي أن تركز على الأفكار وعلى تعديل الأفكار اللاعقلانية.

وأما كينان (1999)، فقد أشار إلى سبعة أساليب للمواجهة، وهي:
1. الهروب: أن ينكر الفرد وجود مشكلة لديه، ويتجاهلها مع الإصرار أن الأمور تسير على ما يرام.
2. القلق: التفكير الدائم في الأحداث الضاغطة، مع توقع العواقب السلبية دون إيجاد أي تدابير لتغييرها.
3. التردّد: عدم القدرة على اتخاذ القرارات الصائبة، مع الانتقال من قرار إلى آخر هرباً من الالتزام.
4. المماطلة: عدم تنفيذ أو تأدية المهمات الرئيسة، والقيام بأمور غير مهمة.
5. البحث عن التسلية: قيام الفرد بأعمال التسلية، هرباً من الأحداث التي تواجهه.
6. التعبير عن المشاعر: التعبير عن المشاعر السلبية بطريقة غير صحيّة، من خلال السماح بانفجار الغضب، وذرف الدموع بشكل مستمر تعبيراً عن التوتر والقلق.
7. الانزواء: عدم المشاركة في النشاطات المهمة والمفيدة، وبالتالي الانسحاب منها.

وتحدث بلينج (Billing) عن ثلاثة أساليب لمواجهة الأحداث الضاغطة تتضمن ما يلي:

– أساليب سلوكية نشطة، تشمل السلوكيات الظاهرة التي تعكس محاولة الفرد التعامل؛ مباشرة مع الحدث.
– أساليب معرفية، تتضمن ما يقوم به الفرد من مجهود عقلي لتقدير مصادر الضغوط النفسية ومدى حدتها.
– أساليب إحجامية، وفيها يحاول الفرد تجنب الحدث الضاغط، وعدم التعامل المباشر مع مصادر الضغط (السرطاوي و الشخص، 1998).

وقد ذكر بول (Powell) بأن أسلوب حل المشكلات يتطلب خفض المطالب الخارجية، وهذا الأسلوب يتضمن عمل تغيير في الحياة، وتحديد الأهداف، والتقرير حسب الأولويات، وضبط الوقت، وخفض المطالب الداخلية من خلال الاسترخاء وتغيير أنماط التفكير، واستدعاء الانفعالات المكبوتة (عربيات، 2001).

في حين حدد كلاينك (Klienke) بعض الأساليب لمواجهة أحداث الحياة الضاغطة، وتذكر الباحثة منها:

1) استخدام نُظُم الدعم (Using Support Systems):
إن الإنسان الذي يتوفر لديه الدعم الاجتماعي والمساندة يكون أكثر تفاؤلاً وأقل اكتئاباً من غيره، حيث يشكل هذا الدعم ثلاثة أشكال: الدعم الانفعالي، من خلال إيجاد الأشخاص الذين يثق بهم الفرد، ويشعر معهم بالأمان والطمأنينة من خلال دعمهم له. والدعم المادي، عندما يحصل الفرد على وظيفة أو منحة دراسية أو قرض من المال. والدعم المعلوماتي، يحتاج له الفرد عندما يكون بحاجة إلى معلومات وتوجيه من الآخرين التي تساعده في حل المشكلات ومواجهة التحديات.

2) الاسترخاء الذاتي (Self Relaxation):
إن الفرد بحاجة للاسترخاء لمواجهة الاحباطات والمواقف الضاغطة التي يواجهها يومياً، ومن السهل على الإنسان أن يتعلم هذه الاستجابة.

3) المحافظة على الضبط الداخلي (Maintaining Internal Control):
أظهرت الدراسات أن الذين لديهم موقع ضبط داخلي يكون مستوى الإنجاز لديهم عالياً، وهم أكثر استقلالية، ويتحملون مسؤولية أكبر تجاه الأحداث في حياتهم وتجاه صحتهم النفسية والجسمية، ويتمسكون بأفكار ومعتقدات عقلانية أكثر من ذوي الضبط الخارجي (الأطرش، 2000).

أضف إلى أن الاسترخاء العضلي العميق يُعدّ من الأساليب الفعّالة في مواجهة الأحداث الضاغطة، ويعتبر الاسترخاء العضلي أسلوباً قديماً حديثاً، فالفرد الذي يستجيب للاضطرابات الانفعالية يحدث لديه تغيرات وزيادة في الأنشطة العضلية، حيث تتركز هذه التغيرات والنشاطات العضلية في كل من الجبهة، والرقبة، والذراعين، والركبتين، والعضلات الباسطة. بالإضافة إلى أن الاسترخاء يجعل الفرد يفكر بطرق أكثر عقلانية، وأن يصبح أكثر وعياً للتوتر من خلال تعلم إجراءات شد وإرخاء عضلات الجسم (الخفش،2001).

أيضاً أن تمارين الاسترخاء الجسمية: كالتنفس، تساعد على خفض الإيقاع القلبي، وتقلّص احتمالات فرط التوتّر، والتوتر العضلي، ولها نتائج نفسية فعالة. وتضاف إلى هذه التمارين التي نشأت في الغرب تمارين الشرق الأقصى، الـ تشي، ترافقها حركات شبيهة بالرقص (إذ تجعل كل أجزاء الجسم تعمل)؛ واليوغا، التي تمارس منذ زمن طويل، إذ تثير إحساسا باسترخاء عميق دون بلوغ النعاس أو النوم.

بالإضافة إلى تمارين الاسترخاء الذهني، كالتأمل، الذي يجري في بيئة تحمي من كل إثارة حسية ويرافقه تنفّس بطيء. أيضاً التخيل، كأن يتخيل الفرد مناظر طبيعية ممتعة تنشط على هذا النحو بتداعي الأفكار تنشيطاً جديداً لامتثالات ذهنية عديدة يمكنها أن تشجع انخفاض التوتر (ستورا، 1997).

وقد أكدت دراسات حديثة إلى أن الضحك يساعد في مواجهة الأحداث الضاغطة، محدثاً تغيرات فسيولوجية إيجابية لدى الفرد، كالعمل على خفض احتمالات التعرض لأمراض القلب من خلال توسيعه للشعب والشرايين المتصلة بالقلب، وزيادة وصول الأوكسجين إليها، كما أنه يقوي الاستجابات المناعية (عبد الحميد، 2003).

أضف إلى أن وجود الإنسان في حالة ثقته بالله وقدره، يجعله أكثر قدرة على مواجهة الأمراض الجسمية أو النفسجسمية الناتجة عن حالات نفسية، وإن مضاعفات الضغوط النفسية عند الإنسان المؤمن تعتبر قليلة جدا، لأنه يملك جهازاً ذاتيا للمناعة، وحلولاً سريعة للمشكلات تنبع من إيمانه، مزوداً بردود فعل معتدلة، وينظر إلى المشكلات على أنها ابتلاء من الله عز وجل (الفرماوي، 2000).

ووجدت الدراسات مدى العلاقة بين التدين والضغوط النفسية وكيفية مواجهتها، ففي دراسة الدسوقي في عام (1992) التي تناولت علاقة التدين ببعض جوانب الشخصية، وأن بعض مظاهر الضغوط تزداد لدى غير المتدينين، وذلك عند مقارنتهم بالمتدينين الذين تقل لديهم هذه المظاهر وهو ما يظهر أيضاً في دراسة هامبى (Hamby) حيث أظهرت نتائج هذه الدراسة أن الطلاب المتدينين يميلون إلى أن يكونوا ذوي شخصية تتمتع بالشعور بالأمن، والثقة بالنفس، وتميل إلى الاهتمام بالعلاقات بين الأفراد وذلك بعكس غير المتدينين الذين يميلون إلى أن يكونوا ذوى شخصية لا تميل إلى الاهتمام بالعلاقات الشخصية (محمد، 2001).

إلاّ أن الدعم الاجتماعي الذي يتلقاه الفرد من الآخرين يساعد في مواجهته لهذه الأحداث الضاغطة، و أن نمط التكيف الذي يستخدمه الفرد يحدد إلى درجة كبيرة من مستوى الدعم الاجتماعي الذي يمكن أن يحصل عليه. وأن هذه المهارات يستطيع أن يتعلمها الفرد للتعامل مع الأحداث التي يواجهها. بالإضافة إلى أن التعامل مع الحدث الضاغط يمكن أن يتم في أربع مراحل:

1) الاستعداد للحدث قبل حدوثه.
2) التعامل مع الحدث عندما يحدث.
3) التعامل مع اللحظات الصعبة التي تمثل ذروة الحدث.
4) التفكير في الحدث بعد انتهائه (عبد الرحمن، 2000).

فأسلوب البحث عن الدعم الاجتماعي، فقد أجمعت العديد من الدراسات على أهمية الدعم الاجتماعي في التخفيف من آثار الضغط النفسي، ومواجهتها (شريف، 2003).

ويرى أدلر (Adler) أننا بشر لا نزدهر أو نتطور دون وجود الآخرين، وحتى أكثر الناس حزماً يشكلون حزمهم في سياق اجتماعي (عبد الرحمن، 1998).

أما كوهين (Cohen)، فيرى أن الفرد لن يرى الحدث ضاغطاً إذا اعتقد أن شبكته الاجتماعية من العلاقات سوف تساعده لمواجهة هذا الحدث.

وتشير الباحثة إلى أن هناك بعض الأفراد يستخدمون الأساليب الفعالة، لكن هناك من يخفق في استخدامه للأساليب غير الفعالة لمواجهة الأحداث الضاغطة، بل تزيد من الضغط النفسي، وهذه الأساليب غير متكيفة وتعتبر طرقاً سلوكية أو طرق تفكير معرفية سلبية عاطفياً، وجسدياً، ومادياً، واجتماعياً، ومن الأساليب التي تؤدي إلى سوء التكيف ما يلي:

- كبح الانفعالات مثل القلق، والغضب مما يزيد من مشاعر الضغط النفسي.
- لدى الشخص الشعور بضعف تقدير الذات والثقة بالنفس في مواجهة الأحداث.
- أن يفشل الفرد في اتخاذ القرارات الصائبة، مما يؤدي إلى استمرار المشكلات دون حلها.
- تكون أهدافه غير واضحة، وغير موجه لمواجهة الحدث بطريقة إيجابية (راتب،2004).

بالإضافة إلى تهويل الأحداث الضاغطة أو التأكيد بشدة على النتائج السلبية للأحداث، حيث نجد بعض الأفراد تكون استجاباتهم للأحداث الضاغطة في شكل الانكار، والكبت، والإزاحة، والإسقاط، وغيرها من الحيل اللاشعورية التي أطلق عليها فرويد اسم ميكانيزمات الدفاع وهي عبارة عن استجابات نفسية تساعد الفرد على حماية نفسه من القلق والانفعالات السلبية التي تصاحب الموقف الضاغط (يسن، 1999).

ومن أساليب مواجهة الأحداث المهددة للذات:

1- المواجهة المتمركزة حول مهددات الذات: وذلك من خلال معالجة الأحداث بمواجهتها، وفيها يسعى الفرد إلى تغيير الموقف مباشرة بغرض تعديل أو الابتعاد عن مصدر التهديد. بحيث يستغل المصادر المعرفية والانفعالية والسلوكية، على أن يعيد تفسير الحدث، وأنه لا يمثل له تهديداً.

2- المواجهة المتمركزة حول الانفعال المصاحب للمشكلة (الهروب من مصدر التهديد): أي التعامل مع الانفعالات السلبية الناتجة عن مصادر الضغوط والاحتفاظ باتزان وجداني، وتقبل الفرد لمشاعره، ويكون مفيداً في بعض الأحيان ذلك، إذا لم يستطع الفرد التحكم وضبط الموقف. وبالتالي يتجنب الفرد الأحداث الضاغطة من خلال الهروب من الحدث المهدد للذات(عبد الرحمن،2004).

ويُعدّ من الأساليب غير الفعّالة أيضاً، أسلوب البحث عن التميز، حيث يسلك الفرد سلوكاً يهدف إلى ترك بصمة معينة، أو ترك انطباعاً جيداً عن طريق تحقيق الفرد لإنجاز كبير، أو لفت الأنظار إليه كنوع من التعويض عن الشعور بالنقص. أيضاً أسلوب الاتكال، إذ يبحث الفرد عمن يتبناه، ويتصرف بسلبية واتكالية، ويكون خاضعاً ويلتصق بالآخرين، ويتجنب الصراع دائماً، ويسعى لتقبل الناس له (شريف، 2003).

ويذهب شبيلبرجر (Schpelburger) إلى أن القلق والغضب يتم استخدامهما كردود فعل سلبية لمواجهة الأحداث الضاغطة (سعفان، 2003).

وفي ضوء ذلك، يتضح أن الأفراد يختلفون في أساليب مواجهتهم للأحداث الضاغطة، ويعود ذلك إلى عدة أسباب تتركز بشكل كبير على نمط الشخصية، وستقوم الباحثة بطرح البعض منها.

19.1.2 العوامل المؤثرة في تحديد أساليب المواجهة:

يسهم أسلوب الشخصية وسماتها بدور فعال في قدرة الفرد على مواجهة الأحداث الضاغطة، فيضيف راتب (2004) خصائص الشخصية التي تستطيع مواجهة الأحداث الضاغطة والتغلب عليها:

1. البساطة في التعامل مع أحداث الحياة، دون التهويل للحدث الضاغط.
2. الشعور بالرضا نحو الحياة والسعادة نحوها.
3. تقبل الآخرين ومسامحتهم، عندما يخطئون في حقه.
4. المرونة في استخدام البدائل في مواجهة الأحداث الضاغطة.
5. الواقعية في تقبل الحدث الضاغط، لمساعدته في تغييره نحو الأفضل.

وتشير الباحثة إلى أن الأشخاص الذين لا يمتلكون هذه الخصائص يكونون أكثر عرضة للضغوط النفسية، ويؤدي بهم إلى عدم التكيف مع البيئة.

ويشير أبو سليمان (2002) أن أساليب الضبط الذاتي (Locus of Control) تتميز عن غيرها من الأساليب لمواجهة الأحداث الضاغطة؛ لأنها تتم من قبل الفرد، وبها يستطيع أن يتحكم في انفعالاته ومشاعره وأفكاره الخاصة).

أيضاً يختلف الأفراد في استجاباتهم طبقاً لنمط الشخصية، فلكل فرد منا سمات أو أساليب سلوكية ثابتة تؤثر في كيفية تعامله مع الحدث الضاغط، ومن هذه الأنماط السلوكية النمط (A) من السلوك، في مقابل النمط (B) من السلوك.

حيث يصف كوباسا (Kobasa) نمط الشخصية (B) التي تستطيع مواجهة الأحداث الضاغطة بثلاث خصائص:

1. يتمتع الشخص بالسيطرة والتحكم على مجريات حياته.
2. يشعر بالالتزام نحو الأشياء والمواقف.
3. يتحدى كل الأحداث الضاغطة التي يمر بها (راتب،2004).

وأن إحساس التماسك (Sense of coherence) يعتبر من خصائص الشخصية التي تعتبر مصدراً فعالاً لمواجهة الأحداث الضاغطة، والتخفيف من آثارها السلبية، وقد نسب هذا المصطلح إلى أنتونوفيسكي (Antonovsky) حيث يكون الفرد مدركاً بشكل كامل، أن الحياة تستلزم الفشل والإحباط، وما يهم هو ثقة الفرد بأن الأمور ستكون جيدة وليس بالضرورة رائعة جداً، ومن هنا يدرك الفرد الذي يتصف بإحساس التماسك كيفية تقييم الأحداث بشكل عقلاني وواقعية. وأشارت بعض الدراسات إلى أن إحساس التماسك القوي يساعد على مواجهة الأحداث الضاغطة بطرق إيجابية، أما إحساس التماسك الضعيف، فيرتبط مع أساليب المواجهة التجنبية (شريف، 2003).

و يعتبر التفاؤل إحدى متغيرات الشخصية المهمة أيضاً، حيث يتوقع الفرد أن الأحداث في المستقبل سوف تكون أفضل ويعمم توقعاته للنتيجة. ويرى سيليجمان(Seligman) أن الفرد يتعلم العجز المكتسب عندما تتكرر مواجهته لأحداث غير قابلة للضبط، فيصيبه اليأس من كثرة المحاولات، ويشعر أنه عاجزاً عن فعل أي شيء، وبالتالي يستسلم.

أيضاً ينظر الباحثون إلى فعالية التفاؤل، من خلال تأثير الاعتقاد الشخصي على السلوك، فالفرد الذي لديه الثقة بقدراته على تحقيق أهدافه، وإذا اعتقد أن الهدف لا يمكن تحقيقه يتوقف تدريجياً أو كلياً عن بذل الجهد. وهنا تركز سمة التفاؤل على الاعتقاد بالنتائج السلبية والإيجابية الناتجة من الاستجابات السلوكية للفرد، والتي تتأثر بالعوامل الشخصية والبيئية. والفرد الذي يمتلك النزعة التفاؤلية يمتلك أساليب لمواجهة الأحداث الضاغطة فعّالة مقارنة بصاحب النظرة التشاؤمية(سيليجمان، 2005 – أ).

وذلك إن تكررت حالات الإحباط والفشل عند الفرد، فيخلق عنده حالة اليأس والاستسلام، مع فقدان الثقة بالنفس، والشعور بعدم الكفاءة، والشعور بالعزلة والوحدة، وعندما يصل الفرد إلى هذه المرحلة، ويؤثر ذلك في أساليب مواجهته للحدث الضاغط (عبد الله، 2007).

وتوصلت كوبازا (Kobasa) في دراساتها إلى أن الصلابة النفسية تساعد في اعتقاد الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والاجتماعية المتاحة لديه كي يدرك، ويفسر، ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة (مخيمر، 2006).

أما غريب (2003)، فقد أشار إلى أن مفهوم الذات عند الفرد يعتبر أحد المحددات الرئيسية لسلوكه، وأنه متغير حاسم في قدرته على مواجهة الضغوطات ومطالب الحياة، وأن الفرد الذي يكوّن لديه مفهوم ذات سالبي تحدث لديه مشاعر وجدانية سالبة مثل القلق، والاكتئاب والعدوان.

و تعمل المساندة الاجتماعية في التخفيف من حدة الضغوط النفسية من خلال تأثيرها المباشر على نظام الذات (Self – System) مما يؤدي إلى زيادة تقدير الذات، بالإضافة إلى التأثير على النظام الانفعالي، وبالتالي يشعر الإنسان بالمشاعر الإيجابية تجاه الأحداث الضاغطة (أرجايل، 1990).

وفي ضوء ذلك فإن مفهوم الذات الذي يتكون لدى الفرد بالتدريج يمثل شخصيته التي تنفرد عن الآخرين، حيث يتضمن إدراك الفرد لنفسه بوصفها موضوعاً يحتوى على كل ما ينسبه لذاته من صفات وقيم مرتبطة بهذه الصفات مثل: الاعتماد على الذات، ومشاعر الثقة بالنفس، وإحساس الفرد بكفاءته، والبعد عن السلوك الدفاعي، وتقبل الخبرات الجيدة، واحترام الذات، وقدرة الفرد على مواجهة الأحداث الضاغطة بأساليب فعّالة. وهناك بعض الأفراد الذين لا تتوفر لديهم بعض هذه الصفات نتيجة التفكير السلبي، والحديث السلبي نحو الذات، وعدم الثقة بالنفس، وهو ما يشكل ضغوطاً نفسية في حدّ ذاتها(عثمان، 2004).

أيضاً للمساندة الاجتماعية دور تساعد على فهم الحدث الضاغط بشكل أفضل وإمدادهم بالمصادر وبأساليب التكيف مع هذه الضغوط، وقد يكون الدعم بمشاركتهم وجدانيا ومساعدتهم على التنفيس الانفعالي أو مساعدتهم في إعادة تنظيم أفكارهم نحو الحدث الضاغط. وهنا يتم التخفيف التدريجي من الآثار السلبية للأحداث الضاغطة، والتقليل ما خلفته من أعراض نفسية، سواء من الناحية الفكرية أو الوجدانية أو الجسمية (مؤمن والشيمي، 2006).

أما بالنسبة لبيرلن وليبرمان (Pearlin & Liberman) في تفسيرهما للنموذج الشامل، أن المساندة الاجتماعية يمكن أن تحقق تأثيرها قبل وقوع الحدث الضاغط، وذلك على النحو الآتي:

1. تحد المساندة الاجتماعية من احتمالية وقوع الحدث الضاغط.
2. إذا تعرض الإنسان للأحداث اليومية الضاغطة، فإن المساندة قد تعدل أو تغير من إدراكه للحدث، ومن ثم تخفف من التوتر المحتمل.
3. أن الدعم والمساندة الاجتماعية تساعد الإنسان أن تؤثر على العلاقة بين الحدث الضاغط والإجهاد المصاحب للتوتر.

4. استراتيجيات المواجهة أو الأساليب المستخدمة لمواجهة الحدث الضاغط، للمساندة الاجتماعية دور في اختيار الأساليب الفعّالة والإيجابية.
5. هناك تأثير مباشر للمساندة الاجتماعية على مستوى التوافق لدى الإنسان(عبد الرحمن،2000).

ويفترض نموذج الوقاية من أحداث الحياة الضاغطة التي يتعرض لها الأفراد أنها ذات تأثير سلبي على صحتهم النفسية والجسمية، وأن العلاقات الاجتماعية المساندة تقي الفرد وتحول دون حدوث هذه التأثيرات السلبية للأحداث عليه (رضوان وهريدي، 2001).

وقد قسم موس (Moos) العوامل التي يمكن أن تؤثر أيضاً على نوعية المواجهة وأساليبها التي يختارها الفرد لمواجهة الأحداث الضاغطة، على النحو الآتي:
العوامل الشخصية والديموغرافية: وتتضمن العمر، والجنس، والأوضاع الاقتصادية، والاجتماعية للفرد، والنضج الانفعالي، وقوة الأنا، والثقة بالنفس، والخبرات السابقة مع الأحداث الضاغطة وأساليب التكيف لها، حيث تعمل هذه العوامل على تحديد الحدث الضاغط كما تؤثر في اختيار أسلوب المواجهة (النتشة، 2000).

وعليه تستوجب إدارة الضغوط تحقيق التوازن الشخصي في أبعاده الجسمية والعقلية والنفسية والروحية، ويعتبر البعد النفسي أو العاطفي أهم مكونات هذا التوازن باعتباره المرتبط بين كل الأبعاد، كما أنه الحلقة الأخيرة في سلسلة استجابة الإنسان لأحداث الحياة الضاغطة (إبراهيم، 2001).

ولإدارة الضغوط النفسية يجب تحديد المشكلات المرتبطة بالضغوط وتحليلها وتطبيق عدد من الأدوات العلاجية لتغيير مصدر الضغوط أو تجربة الضغوط- ويتضمن ذلك:
1) تغييرات في بعض مصادر الضغوط.
2) تغييرات في الشخص الواقع تحت الضغوط، حيث يعمل الفرد على التغيير في الخصائص الذاتية لديه، ومن أهمها تحمل المسؤولية الذاتية.
3) تغييرات في التفاعل بين الفرد والبيئة بكافة مفرداتها (تجربة الضغوط).
وعلى الإنسان ملاحظة استجابته للضغوط التي تتمثل في ردة فعل جسمه لها حتى يستطيع تحديد كيفية إدارته للأحداث الضاغطة (معروف، 2001).

ومن جملة ما ورد يتضح أن أحداث الحياة الضاغطة ليست السبب الأساسي للمشكلات النفسية، بل معتقدات الشخص والتي تحركها مشاعره ينتج عنها سلسلة من الانفعالات والسلوك غير المتوافق، والسبب الحقيقي هنا أن الأفراد يتصرفون بطرق تهزم الذات (عوض، 2001).

حاولت الباحثة أن توضح مدى العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم بأحداث الحياة الضاغطة وأساليب المواجهة، من خلال الرجوع إلى الأدب التربوي النفسي، إلاّ أنه بات من الضروري عرض بعض الدراسات العربية والأجنبية لمعرفة مدى النفي والتأكيد على هذه العلاقة، وعليه ارتأت الباحثة استعراض ملخص بعض الدراسات العربية والأجنبية على التوالي مرتبة تاريخياً من الأحدث إلى الأقدم على النحو الآتي:

2.2 الدراسات السابقة

تناولت الباحثة الدراسات العربية والأجنبية السابقة، حيث تمّ تقسيمها إلى ثلاثة محاور وهي: أولاً- الدراسات المتعلقة بالتفاؤل والتشاؤم، ثانيا- الدراسات المتعلقة بأحداث الحياة الضاغطة، ثالثاً- أساليب مواجهة الأحداث الضاغطة.

1.2.2 الدراسات العربية المتعلقة بالتفاؤل والتشاؤم:

نال موضوع التفاؤل والتشاؤم الاهتمام من قبل الباحثين، لمدى أثرهما في الصحة النفسية والجسدية، وبالتالي أصبحا يشكلان مفاهيم جديدة في ميدان علم النفس الايجابي والصحة النفسية، ومن هنا تحاول الدراسات فحص مدى علاقتهما بمتغيرات أخرى متعددة، وكيفية تجاوب الحالة النفسية والجسدية لوجدهما كسمة لدى الفرد.

ففي دراسة حديثة جداً للأنصاري (2007) هدفت إلى فحص الكفاءة القياسية للقائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم لدى ثماني عشرة دولة عربية. هذا من جانب، ومن الجانب الآخر هدفت إلى الكشف عن الفروق بين الجنسين في متغيري التفاؤل والتشاؤم، مع تبين طبيعة علاقات الارتباط بين كل من التفاؤل والتشاؤم، والاكتئاب والقلق. طبقت القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم من وضع عبد الخالق (1996)، على عينات من الطلبة العرب في جامعات من ثمانية عشر بلداً عربياً قوامها (8926) من الجنسين بواقع (4463) من الطلاب، و (4463) من الطالبات من البلدان التالية: لبنان، وسوريا، وفلسطين، والأردن، والعراق، والسعودية، والكويت، والبحرين، وقطر، والأمارات، عُمان، واليمن، ومصر، والسودان، وليبيا، وتونس، والجزائر، والمغرب، متوسط أعمارهم (21,24

و 2,41) سنة. وقد أسفرت بعض نتائج الدراسة على وجود ارتباطات سلبية جوهرية بين التفاؤل، وكل من: التشاؤم، والاكتئاب، والقلق، في حين كان الارتباط موجباً بين التشاؤم والاكتئاب، والقلق. وقد كشفت نتائج الدراسة أيضاً أن التفاؤل والتشاؤم عبارة عن سمتين مستقلتين ولكنهما مترابطتان. وأسفرت نتائج الدراسة أيضاً عن وجود فروق جوهرية بين الجنسين في التفاؤل، في سبعة بلـــدان عربية مستقلة أظهرت أن الذكور أكثر تفاؤلاً من الإناث وهي: (العراق، وعمان، ولبنان، والكويت، والسودان، وسوريا، ومصر، وفلسطين)، في حين كانت الإناث أكثر تفاؤلاً من الذكور في السعودية فقط. كما كشفت النتائج عن وجود فروق جوهرية بين الجنسين في التشاؤم في ستة بلـــدان فقـــط، أربعة منها: (السعودية، وقطر، والإمارات، والمغرب) أظهرت أن الذكور أكثر تشاؤماً من الإناث، في حين كانت الإناث أكثر تشاؤماً من الذكور في العراق وليبيا فقط.

أما حسن (2006) فقد قامت بدراسة التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بضغوط العمل والرضا عن العمل، ومعرفة الفروق في متغيرات الدراسة، تبعاً للعوامل الديموغرافية المختلفة للعينة. وطبقـــت أربعـــة مقاييس وهي: (التفاؤل، والتشاؤم، وضغوط العمل، والرضا عن العمـــل) علـــى (312) موظفـــاً وموظفة من الكويتيين. وبينت النتائج أن التفاؤل ارتبط إيجابياً مع الرضا عن العمل، وســـلبياً مـــع ضغوط العمل، كما أظهرت النتائج أن المتفائلين كانوا أكثر رضا عن العمل من المتشائمين، ولكن لم تظهر فروق بين المجموعتين في ضغوط العمل. وتبين أيضاً أن الإناث أكثر رضا عن العمـــل من الذكور، وأن المطلقين والآرامل من الجنسين كانوا أكثر شعوراً بضغوط العمل وأقل رضا عن العمل من المتزوجين والعزاب. كما أن العاملين في مستوى الإدارة التنفيذية المباشرة كـــانوا أقـــل تشاؤماً من العاملين في الإدارة العليا.

وفي دراسة أخرى قام بها الطراونة (2006) عن طبيعة علاقة التفاؤل والتشاؤم بأبعاد الشخصية لدى المتقاعدين العسكريين في الأردن، بهدف التعرف على العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم وبُعد الانبساط – الانطواء، والتي تعزى للمتغيرات التالية لمستوى الدخل الشهري، والرتبة العسكرية، والمستوى التعليمي. وتكونت عَيّنة الدراسة من (736) متقاعداً عسكرياً منهم (384) ضباط و (352) فرداً، تم اختيارهم بالطريقة الاحتمالية، حيث مثلت العينة الأقاليم الثلاثة وهي: (الشمال، والوسط، والجنوب)، يتوزعون على ثلاثة مكاتب تابعة لمؤسسة المتقاعدين العسكريين في ثلاث محافظات (عمان، واربد، والكرك)، وتم استخدام أداة أيزنك (Eysenck) للشخصية، ومقياس سيليجمان (Seligman) للتفاؤل والتشاؤم. وأظهرت النتائج إلى وجود علاقة دالة إحصائيا بين التفاؤل والانبساط وبين التشاؤم والانطواء. كما كشفت النتائج عن وجود علاقة دالة إحصائيا بين

التفاؤل والتشاؤم والمستوى التعليمي، والدخل الشهري، أما بالنسبة للرتبة العسكرية، فالعلاقة غير دالة إحصائيا.

و أجرى الحميري (2005) دراسة حول التفاؤل- والتشاؤم؛ وذلك بهدف التعرف على مدى شيوع سمة التفاؤل – والتشاؤم عند طلبة جامعة ذمار، وتراوحت أعمارهم ما بين (18-24) سنة. ومعرفة الفروق بين الذكور والإناث في سمة التفاؤل – التشاؤم، حيث بلغت العينة من مجتمع البحث (600) طالب وطالبة، وتبين أن ما يقرب من ثلثي أفراد العينة البالغ عددهم (390) يتسمون بالتفاؤل – التشاؤم المعتدل، منهم (49%) ذكوراً، (51%) إناث. وقد بلغ عدد الأفراد ذوي التشاؤم المتطرف (106) منهم (42%) ذكوراً و(58%) إناثاً. وبلغ عدد الأفراد ذوي التفاؤل المتطرف (104) منهم (54%) ذكوراً، (46%) إناثاً. وذلك باستخدام مقياس التفاؤل – التشاؤم. وأسفرت النتائج عن عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي الذكور والإناث في سمتي التفاؤل – التشاؤم.

وأعد كل من اليحفوفي والأنصاري (2005) دراسة بعنوان "التفاؤل والتشاؤم: دراسة ثقافية مقارنة بين اللبنانيين والكويتيين"، حيثُ هدفت إلى معرفة الفروق بين اللبنانيين والكويتيين في التفاؤل والتشاؤم فضلاً عن تعرف الفروق بين الذكور والإناث في هاتين السمتين من الثقافة الواحدة .
وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها (717) طالباً وطالبة من اللبنانيين طلبة السنوات الثانية في فروع الجامعتين اللبنانية والأميريكية في بيروت. وتراوحت أعمارهم بين (17 و25) سنة .
أما العينة الكويتية فضمت (870) طالباً وطالبة؛ حيثُ بلغ متوسط عمر الذكور (20) عاماً، على حين بلغ متوسط عمر الإناث (19) عاماً. ثم طبق عليها مقياس القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم من إعداد عبد الخالق (1996)، حيثُ تشتمل القائمة (15) بنداً لقياس التفاؤل، و (15) بنداً لقياس التشاؤم. واختبار التوجه نحو الحياة (Life Orientation Test) وهو من وضع شارير وكارفر (1985)، بالإضافة إلى قائمة بيك الأولى للاكتئاب (Beek Depression Inventory -1)، والذي قام بتعريبها وإعدادها عبد الخالق ونشر دليل تعليماتها العربي (1996).
وأشارت النتائج إلى وجود فروق جوهرية بين اللبنانيين والكويتيين؛ حيثُ تبين أن الكويتيين من الجنسين أكثر تفاؤلاً وتشاؤماً من اللبنانيين، كما كشفت نتائج الدراسة عن وجود فروق جوهرية بين الجنسين، إذ أن الذكور اللبنانيين أكثر تشاؤماً من الإناث اللبنانيات، في حين لم تظهر فروق جوهرية في التفاؤل. كما كشفت النتائج أيضاً عن فروق جوهرية بين الجنسين في التفاؤل لدى العينة الكويتية، حيثُ حصل الكويتيون الذكور على متوسط أعلى من الإناث في التفاؤل، في حين لم تظهر فروق جوهرية بينهما في التشاؤم.

وقدمّ عبد الخالق (2004) المشار إليها في (عبد الخالق والذيب، 2006)) الصيغة العربية لمقياس سنايدر للأمل، وعرض معاملات ثباته وصدقه ونتائج بعض الدراسات التي استخدمته. وقد اتضح أن المقياس يرتبط ارتباطا دالا موجبا بالمقاييس الأخرى للمفاهيم المشابهة كالتفاؤل، وتوقعات النجاح، وحل المشكلات، وتقدير الذات، وتحقيق الذات، في حين ارتبط ارتباطا دالا سلبياً بمقاييس المفاهيم التي تتعارض مع مفهومه كاليأس، والاكتئاب، والسلوكيات الانتحارية، وارتبطت الصيغة العربية للمقياس إيجابياً بمقاييس التفاؤل، وتقدير الذات، والوجدان الايجابي، والرضا عن الحياة، والانبساط، والسعادة، والصحة النفسية، والصحة الجسمية، والتدين، في حين ارتبط المقياس سلباً بكل من التشاؤم، والوجدان السلبي، والقلق.

كذلك قام عبد الله (2004) بدراسة استهدفت التعرف على مصدر الضبط لدى الأطفال وعلاقته بكل من التفاؤل والتشاؤم، واستكشاف الفروق بين الجنسين فيها. وشملت عينة البحث (230) طفلاً (115 ذكوراً و 115 إناثاً) في مرحلة الطفولة المتأخرة، تراوحت أعمارهم بين (11-13) سنة. وتم استخدام أداتين: مصدر الضبط، والثانية مقياس القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم. وكانت النتائج قد أظهرت أنه لا توجد فروق جوهرية بين الذكور والإناث في التشاؤم وفي الضبط المجهول، في حين أن هناك فرقاً دالاً إحصائياً في مصدر الضبط الخارجي (الإناث أعلى). أما عن العلاقة بين مصدر الضبط وكل من التفاؤل والتشاؤم، فقد ظهر ارتباط موجب ودال إحصائياً، بين مصدر الضبط الداخلي والتفاؤل، وبين التشاؤم وكل من الضبط الخارجي.

وكما هدفت دراسة اليحفوفي (2004) إلى معرفة العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم لدى المسنين المتقاعدين والعاملين بعد سن التقاعد. و الكشف عن العلاقة المحتملة بين التفاؤل والتشاؤم وبعض المتغيرات الاجتماعية – الديمغرافية، وحجم الأسرة، والطبقة الاجتماعية كدرجة التديّن، والمستوى التعليمي، وعدد الأصدقاء والعمر. وتألفت العينة من (200) مُسّن يقيمون مع أسرهم ، تراوحت أعمارهم ما بين (60، 85) سنة. وتوصلت النتائج إلى أن المسنين العاملين بعد سن التقاعد كانوا أكثر تفاؤلاً " وأقل تشاؤماً" من نظرائهم المتقاعدين، كما دلت أنه كلما ارتفعت درجة التدين، وزاد عدد الأصدقاء، وكبر حجم الأسرة زاد مستوى التفاؤل لدى كبار السن، فيما لم تظهر أية فروقات جوهرية على مقياس التشاؤم. وبالنسبة لعلاقة التفاؤل والتشاؤم بالمستوى التعليمي، والطبقة الاجتماعية، والعمر فلم تسجل فروق دالة إحصائياً سواء على مقياس التفاؤل أو التشاؤم.

وأجرى الأنصاري (2003- ب) دراسة هدفت إلى التعرف على الفروق بين مدخني السجائر وغير مدخنيها من طلاب جامعة الكويت في بعض السمات الشخصية. وتكونت العينة من (874) طالباً

من طلبة جامعة الكويت من بين مدخني السجائر وغير مدخنيها، بواقع (524) طالباً مدخناً و (350) غير مدخن. والأدوات التي تم استخدامها في الدراسة: مقياس جامعة الكويت للقلق، ومقياس بيك لليأس، ومقياس جامعة الكويت للتشاؤم، ومقياس العصابية المتفرع عن استخبار أيزنك للشخصية، ومقياس سمة الغضب المتفرع من قائمة حالة، وسمة الغضب والتعبير عنه، وقائمة استخبار بيك الثانية للاكتئاب، وبعض المقاييس المتفرعة عن قائمة تقدير الشخصية واللامبالاة، والاهتمامات بالصحة، والتحويلة، وإيذاء الذات، والسيكوباتية، والعدوان، والانعصاب، والتفكير الانتحاري، والتمركز حول الذات. وأسفرت هذه النتائج عن فروق جوهرية بين المدخنين وغير المدخنين حيث كان المدخنون أكثر شعوراً باليأس، والسيكوباتية، والعدوان، بالإضافة إلى أن غالبية الصفات السلبية (التشاؤم، والاكتئاب، والقلق، والتمركز حول الذات، وإيذاء الذات)، فيما يبدو يتساوى فيها المدخنون وغير المدخنين.

ودرس توفيق (2003) العلاقة بين إساءة معاملة الطفل وبعض المتغيرات النفسية والاجتماعية، وتم رصد ظاهرة الإساءة من عدة جوانب منها: ما يتعلق بخصائص شخصية الطفل الذي يعامل معاملة سلبية، ومنها ما يتعلق بخصائص شخصية الوالدين المسيئين معاملة الطفل، ومنها ما درس أثر المتغيرات البيئية والأسرية على إساءة معاملة الطفل. ومن المتغيرات النفسية والاجتماعية التي تم دراستها، التفاؤل والتشاؤم، والانبساط والعصابية، وكذلك متغير عمل المرأة. وقد تكونت العينة من الأمهات البحرينيات (102) أم عاملة، (155) أمّاً غير عاملة.
واستخدم الباحث، مقياس إساءة معاملة الطفل من إعداد الباحث، ومقياس الانبساط والعصابية من استخبارات أيزنك للشخصية (ترجمة وإعداد عبد الخالق،1993)، والقائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم لعبد الخالق (1996). وقد أظهرت بعض النتائج وجود علاقة ارتباطها دالة بين خصائص شخصية الأمهات وبين إساءة معاملة الطفل على النحو التالي:
1- ارتباط سلبي دال بين التفاؤل لدى الأم وبين إساءة معاملة الطفل.
2- ارتباط موجب دال بين التشاؤم لدى الأم وبين إساءة معاملة الطفل.
إلى أنه لا توجد فروق بين الأمهات العاملات وغير العاملات في متغيرات الدراسة، أو في متغير إساءة الطفل.

وبهدف معرفة مستوى التفاؤل والتشاؤم، وقلق الامتحان، والدعم الاجتماعي لدى طلبة جامعة السلطأن قابوس، ومعرفة طبيعة العلاقة بين المتغيرات الثلاثة، والكشف عن البنية العاملية لها، ومعرفة الفروق بين المتفائلين والمتشائمين، قام حسن وكاظم (2003) بتطبيق القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم (عبد الخالق، 1996)، واختبار قلق الامتحان (الطيب، 1997)، ومقياس الدعم

الاجتماعي حداد (1995)، على (147) طالباً وطالبة. وأظهرت التحليلات عن مستوى منخفض للقلق والتشاؤم، ومرتفع في التفاؤل والدعم الاجتماعي؛ أمّا الارتباطات، فقد كانت سالبة ودالة بين القلق وكل من التفاؤل والدعم الاجتماعي، وبين التشاؤم وكل من التفاؤل والدعم الاجتماعي، وموجبة ودالة بين القلق والتشاؤم وبين التفاؤل والدعم الاجتماعي، وأما التحليل العاملي فقد كشف عن عامل ثنائي القطب يضم التفاؤل مقابل التشاؤم والقلق، وآخر أحادي يضم الدعم الاجتماعي ومكوناته؛ وأما الفروق بين المتفائلين والمتشائمين فقد كانت لصالح المتفائلين في المعلومات والتغذية، والحاجة للدعم؛ ولصالح المتشائمين في الاضطراب، والانفعالية، وقلق الامتحان؛ ولم تكن دالة في ردود الأفعال.

وفي جامعة الكويت قام الأنصاري (2002– ب) بعمل دراسة حول التفاؤل غير الواقعي، وعلاقته ببعض المتغيرات الشخصية لدى الطلاب (التفاؤل، والتشاؤم، والتوجه الإيجابي نحو الحياة، واليأس، والذنب، والخزي). واشتملت العينة على (356) طالباً وطالبة و(380) طالباً وطالبة لبيان ثبات الاتساق الداخلي لمقاييس الدراسة، ولاستخلاص الارتباطات المتبادلة بين متغيرات الشخصية، وفحص الفروق بين المجموعة الأكثر تفاؤلاً غير الواقعي، والمجموعة الأقل تفاؤلاً غير الواقعي في متغيرات الشخصية، فضلاً عن التحليل العاملي لمصفوفة معاملات الارتباط بين متغيرات الشخصية. استخدم الأنصاري مجموعة من المقاييس: مقياس التفاؤل غير الواقعي، ومقياس جامعة الكويت للتفاؤل والتشاؤم، ومقياس التوجه نحو الحياة، ومقياس بيك لليأس، ومقياس الذنب، ومقياس الخزي. وأظهرت نتائج الدراسة عن ارتباط التفاؤل غير الواقعي بارتباطات جوهرية موجبة مع التفاؤل، والتوجه الإيجابي نحو الحياة، على حين ارتبط بارتباطات جوهرية سالبة مع كل من التشاؤم، والذنب، والخزي. وقد كشفت نتائج التحليل العاملي عن عاملين (عامل التفاؤل في مقابل اليأس، وعامل الذنب والخزي). بالإضافة إلى وجود فروق جوهرية بين المجموعتين (الأكثر والأقل تفاؤلا غير الواقعي) في متغيرات الشخصية، حيث تميزت المجموعة الأقل تفاؤلا غير الواقعي بمتوسطات أعلى من المجموعة الأكثر تفاؤلاً غير الواقعي في كل من: التشاؤم، واليأس، والذنب، والخزي، على حين تميزت المجموعة الأكثر تفاؤلاً غير الواقعي عنها بالتفاؤل.

كما وأجرى الأنصاري (2002– أ) بإعداد صورة عربية لمقياس التوجه نحو الحياة بوصفه مقياساً للتفاؤل. حيث إن مقياس التوجه نحو الحياة من إعداد شاير وكارفر (1985)،واستخدمت الدراسة عينة قوامها (9) من أعضاء هيئة التدريب في جامعة الكويت، وعلى عدد من طلاب الجامعة. ومن ضمن النتائج التي توصل إليها ارتباط التفاؤل مقاساً بمقياس التوجه نحو الحياة بارتباطات جوهرية

موجبة مع كل من التفاؤل والتفاؤل غير الواقعي، على حين ارتبط بارتباطات جوهرية سالبة مع كل من التشاؤم والقلق والاكتئاب والشعور الذنب، والخزي، واليأس، والوسواس القهري.

وقامت شقير (2002) بدراسة لبعض الحالات الإكلينيكية المختلفة من الطمأنينة النفسية والتفاؤل والتشاؤم وقلق الموت، لما لها من تأثيرات على شخصية الفرد قد تكون سوية أو غير سوية، وبهذا هدفت الدراسة إلى إمكانية التنبؤ بالحالة الإكلينيكية (التعصب، والاكتئاب، والسيكوسوماتيك، والأسوياء) من خلال مجموعة من متغيرات الشخصية هي: (الطمأنينة النفسية، والتفاؤل، والتشاؤم، وقلق الموت). وأجريت الدراسة على طلاب كلية الطب جامعة طنطا، بعد أن تم تطبيق بطارية اختبارات تشخيصية هي: مقياس التعصب، ومقياس الاضطرابات السيكوسوماتية، ومقياس الاكتئاب، وذلك لتحديد الفئات الإكلينيكية الأربعة، عينة البحث، ثم طبق على هذه الفئات مقاييس: الطمأنينة النفسية، التفاؤل، والتشاؤم، قلق الموت. وأسفرت النتائج عن ارتفاع معدلي التشاؤم وقلق الموت لدى مجموعات التعصب، السيكوسوماتيين، المكتئبين، مقارنة بالأصحاء، وفي المقابل انخفاض معدل التفاؤل والطمأنينة النفسية لديهم. وقد استُخدمت تحليل الانحدار واتضح أن معامل انحدار التعصب والاكتئاب والسيكوسوماتيك على التفاؤل والتشاؤم لم تنبئ عن الحالة الصحية لهذه المجموعات الثلاثة، بينما معامل الانحدار على متغير قلق الموت (وكذلك الطمأنينة النفسية لمجموعة السيكوماتيك فقط) تنبئ بقدر كبير من الدقة عن الحالة الصحية للمجموعات الإكلينيكية الأربعة.

كما أن دراسة اليحفوفي (2002) هدفت إلى التعرف على وجود ارتباط بين التفاؤل والتشاؤم من جهة وبعض المتغيرات الاجتماعية- الديموغرافية من جهة أخرى؛ الطبقة الاجتماعية، والجنس والموقع الجغرافي، والوضع العائلي، والانتماء الديني، والجامعة. وإلى معرفة انتشار التفاؤل والتشاؤم لدى أفراد العينة. وتم استخدام القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم. واختيرت عينة عنقودية من طلاب السنة الثانية في فروع كليات الآداب، والعلوم الإنسانية من الجامعتين اللبنانية والأميركية في بيروت. وتراوحت أعمارهم بين (17- 25) سنة. وأسفرت النتائج عن وجود فروق بالنسبة لمقياس التفاؤل والتشاؤم بين المسلمين والمسيحيين، الذكور والإناث، والحضريين والريفيين. فيما ظهرت فروقات جوهرية في التفاؤل لصالح طلاب الجامعة الأميركية. كذلك ظهرت فروق دالة إحصائياً في التفاؤل لصالح أبناء الطبقة العليا مقارنة بالطبقتين الاجتماعيتين الوسطى والفقيرة، ولم تسجل أي فروقات في التشاؤم بين مختلف هذه الطبقات.

وأجرى إسماعيل (2001) دراسة هدفت إلى التعرف على مقدار واتجاه العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم والوضع الاجتماعي والاقتصادي، كما هدفت إلى الكشف عن الفروق العمرية والجنسية في التفاؤل والتشاؤم، والتفاعل بينهما، وتكونت عينة الدراسة من (240) من طلاب أم القرى (160 ذكوراً، 80 إناثاً) واستخدمت في هذه الدراسة القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم، والقائمة العربية لقلق الموت ومقياس الشعور بالوحدة النفسية، ومقياس وجهة الضبط. وأظهرت النتائج عن: وجود علاقة ارتباطية سالبة بين التفاؤل وكل من الشعور بالوحدة، وقلق الموت ومصدر الضبط الخارجي، وكذلك وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التشاؤم وكل من الشعور بالوحدة، وقلق الموت، ومصدر الضبط الخارجي، وكذلك عدم وجود علاقة ارتباطية بين التفاؤل والتشاؤم من جانب والوضع الاجتماعي والاقتصادي من جانب آخر.

وتناولت دراسة الأنصاري (2001) إعداد مقياس التفاؤل غير الواقعي لدى عينة من الطلبة والطالبات في الكويت، وذلك بتقديم مفهوم التفاؤل غير الواقعي بوصفه سمة في الشخصية، ووضع أداة لقياسه، وتحديد معالمه السيكومترية وفحص ارتباطه بمتغيرات الشخصية. وعينة الدراسة متعددة اشتملت على طلاب جامعة الكويت، وطلاب الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب بواقع سبع عينات (274) ، (270)، (425)، (644)، (360) ، (85) ، (162). مستخدماً الباحث مقياس التفاؤل غير الواقعي وعدد من مقاييس الشخصية (التفاؤل، والتشاؤم، واليأس، والاكتئاب، والقلق، والذنب، والخزي، والوسواس القهري، والشكاوي الجسمية، والتفكير الانتحاري). وأشارت نتائج هذه الدراسة إلى تمتع مقياس التفاؤل غير الواقعي بخصائص قياسيه جيدة من ناحية الثبات والصدق. وكشفت نتائج التحليل العاملي عن استخلاص عاملين (الأحداث السارة والأحداث المفجعة). وارتبط التفاؤل غير الواقعي بارتباطات جوهرية موجبة مع التفاؤل، على حين ارتبط بارتباطات جوهرية سالبة مع كل من التشاؤم، والقلق، والوسواس القهري، والذنب، والشكاوي الجسمية، واليأس، والاكتئاب، والتفكير الانتحاري. بالإضافة إلى كشفها عن عدم وجود فروق جوهرية بين الجنسين في التفاؤل غير الواقعي.

ولقد تناول الدسوقي (2001) في دراسته العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم بعدد من المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة من الجنسين، حيث تمثلت المتغيرات في الثقة بالنفس، والاستحسان الاجتماعي، والاكتئاب، ووجهة الضبط، سعياً وراء التحقق عما إذا كانت هناك علاقة ارتباطية تلازمية بين التفاؤل والتشاؤم والمتغيرات النفسية، وتحديد أيهما يمثل السبب، وأيهما يُعدّ النتيجة. مستخدماً مقياس التفاؤل والتشاؤم لديمبر (1989)، ومقياس الاتجاه نحو الذات لـــ لور ووندرليتش (1994)، والاكتئاب لـــ زيمرمان وآخرون(1994). وجاءت النتائج كالتالي، ارتباط التفاؤل بكل

من الثقة بالنفس، والاستحسان الاجتماعي، ووجهة الضبط الداخلي بينما ارتبط التشاؤم بكل من الاكتئاب ووجهة الضبط الخارجي.

أما دراسة رضوان (2001)، فقد هدفت إلى بحث العلاقة بين الاكتئاب والتشاؤم من جهة وعلاقتهما ببعض المتغيرات النفسية وبالسن والجنس، وتحديد الفروق بين الجنسين والفئات العمرية المختلفة في كل من الاكتئاب والتشاؤم من جهة أخرى. وتحديد نسبة انتشار الاكتئاب والتشاؤم لدى طلاب الجامعة وطلاب المرحلة الثانوية السوريين. تكونت العينة من (1134) طالباً وطالبة من كليات جامعة دمشق المختلفة، و(522) طالباً وطالبة من مدار مدينة دمشق الثانوية (المرحلة الثانوية). واستخدمت في هذه الدراسة قائمة بيك للاكتئاب، ومقياس التشاؤم للأنصاري. وأظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية دالة بين كل من الاكتئاب والتشاؤم، ووجود ارتباط دال بين الجنس والاكتئاب في حين لم يرتبط الجنس بالتشاؤم. كما لم يظهر ارتباط دال بين السن والاكتئاب أو التشاؤم. وكانت هناك فروق دالة بين الجنسين في بعض بنود قائمة الاكتئاب والتشاؤم. وظهرت فروق بين طلاب المرحلة الجامعية والثانوية فيما يتعلق بالاكتئاب والتشاؤم.

وفي دراسة أجراها كل من عبد الخالق و مراد (2001) حول السعادة والشخصية: الارتباطات والمنبئات، على عينة من طلبة وطالبات جامعة الكويت الكويتيين وكان عددهم (201). وكشفت عن معاملات ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين التقدير الذاتي للسعادة وكل من: الصحة النفسية والتفاؤل ومستوى التدين والصحة الجسمية ونمط السلوك (A) ارتباطات موجبة، وكل من: التشاؤم، ومصدر الضبط الخارجي (ارتباطان سالبان) على التوالي. ودل تحليل الانحدار المتعدد بين الشعور بالسعادة والمتغيرات الأخرى باستخدام التحليل المتدرج على أن تقرير الفرد لشعوره بالسعادة يرجع أساس صحته النفسية (أسهمت بمقدار 50,5%) ثم درجة تفاؤله (8%)، فالمصدر الداخلي لضبط (2,1%) على التوالي. في حين لم يسهم نمط السلوك (A) والصحة الجسمية في الشعور بالسعادة.

وقد أجريت دراسة العنزي (2001) عن الشعور بالسعادة وعلاقته ببعض السمات الشخصية، تكونت العينة من (410) من طلاب الجامعة. وأسفرت النتائج عن وجود فروق دالة بين الذكور والإناث في الثقة بالنفس فقط حيث كان متوسط الذكور أعلى، في حين لمّ تظهر فروق جوهرية بين الجنسين في كل من الرضا عن الحياة، والتفاؤل، والوجدان الإيجابي، والوجدان السلبي. وارتبط الرضا عن الحياة سلبياً بالوجدان السلبي. وأوضحت النتائج أن التفاؤل والوجدان الإيجابي والسلبي متغيرات منبئة بالرضا عن الحياة.

وتشير دراسة الأنصاري (2000) حول قياس الشعور بالخزي لدى طلاب التعليم العالي في الكويت، بحيث وضع مقياساً للخزي معتمداً على عينة من المجتمع الكويتي، من طلاب جامعة الكويت ومن طلاب الهيئة العامة للتعليم التطبيقي، الأولى بواقع (1940) طالباً وطالبة من طلاب جامعة الكويت، والثانية قوامها (244) طالباً وطالبة من طلاب الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب، والثالثة بواقع (262) طالباً وطالبة، والرابعة قوامها (234) من طلاب الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب. وبذلك قيست الفروق الفردية والفروق بين الجنسين في الخزي، وتم تحديد طبيعة العلاقة بين الخزي وبعض متغيرات الشخصية (الذنب، والخجل، والاكتئاب، واليأس، والتفاؤل، والتشاؤم، والتفاؤل غير الواقعي). وأسفرت النتائج على ارتباط الخزي ارتباطات جوهرية موجبة بكل من الذنب، والذنب الموقفي، والخجل، والاكتئاب، واليأس، والتشاؤم، على حين ارتبط سلبياً بالتفاؤل والتفاؤل غير الواقعي. كما أسفرت الدراسة عن وجود فروق جوهرية بين الجنسين في الخزي، حيث حصلت الإناث على متوسط أعلى من الذكور في الخزي، واختلفت معدلات انتشار الخزي بين الذكور والإناث حيث حصلت الإناث على أكبر معدلات الانتشار بالنسبة إلى الذكور.

وفي دراسة أخرى أجرها (خليفة (2000) المشار إليها في زهران (2003)) هدفت الدراسة إلى فحص العلاقة بين الاغتراب وكل من الإبداع والتفاؤل والتشاؤم لدى عينة من طالبات جامعة الكويت. وتكونت العينة من (200) طالبة بجامعة الكويت، من كليات التربية، والآداب، والعلوم الاجتماعية. واشتملت أدوات الدراسة على: القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم (إعداد عبد الخالق، 1996)، ومقياس الاغتراب. وأسفرت الدراسة عن نتائج منها وجود ارتباط موجب بين الاغتراب والتشاؤم، في حين كان الارتباط سالباً بين الاغتراب والتفاؤل، ولا يوجد ارتباط بين الإبداع من ناحية وبين الاغتراب والتفاؤل والتشاؤم من ناحية أخرى.

وقام عبد الخالق (2000-أ) بعرض للدراسات العربية التي تناولت التفاؤل والتشاؤم، حيث وصل عدد الدراسات العربية إلى اثنتين وعشرين دراسة متعلقة بجانب أو آخر من جوانب التفاؤل والتشاؤم. بدأت الدراسات العربية منذ عام (1995) واستمرت إلى الآن. وتم استخلاص أهم ما توصلت إليه الدراسات العربية كما يلي: أن الشخص الذي يحصل على درجة مرتفعة في التفاؤل أو التفاؤل النموذجي يتسم بأنه: تكون درجاته منخفضة في كل من القلق، والاكتئاب، والوسواس القهري، واليأس، والعصابية، وقلق الموت، واضطراب الشخصية الفصامية، والأعراض الجسمية، وعدد مرات الاستيقاظ أثناء الليل، ومصدر الضبط الخارجي، ومن ناحية أخرى فإن المتفائل النموذجي له درجات عليا في كل من الانبساط وصحة الجسم بوجه عام والصحة الجسمية في العام

الأخير والدراية بالعمل وجودة العمل ومعدل الانتاج والانضباط والتدين والصحة النفسية والشعور بالسعادة والدافع للإنجاز والمبادرة ونمط السلوك (A). أما المتشائم، فيتسم بأن درجاته منخفضة في كل من: الانبساط وصحة الجسم بوجه عام والصحة في العام الأخير والدراية بالعمل وجودة العمل ومعدل الإنتاج والانضباط، والتوجيه والأداء الوظيفي، والمبادرة، والتعاون، والتدين، والصحة النفسية، والشعور بالسعادة، والدافع للانجاز. كما يتسم المتشائم النمطي بأن درجاته مرتفعة في كل من القلق، والاكتئاب، والوسواس القهري، واليأس، والعصابية، وقلق الموت، واضطراب الشخصية الفصامية، والأعراض والشكاوى الجسمية، وعدد مرات الاستيقاظ من النوم ليلاً، ومصدر الضبط الخارجي. وأشار عبد الخالق في دراسته أن مفهوم كل من التفاؤل والتشاؤم يُعدّان من أهم المفاهيم في علم نفس الصحة، فقد ارتبط التفاؤل بالصحة، في حين ارتبط التشاؤم بالاضطرابات النفسية وزيادة احتمال الإصابة بالأمراض العضوية.

وكان حمدان (1999) قد قام بدراسة على عينة مكونة من (563) طالباً وطالبة من طلبة المدارس الحكومية الثانوية في محافظة جنين بواقع (297 طالباً و266 طالبة)، بحيث هدفت إلى التعرف على مستوى التفاؤل والتشاؤم لديهم، بالإضافة إلى معرفة أثر متغيرات كل من الجنس، ونوع فرع الثانوية العامة، والمستوى التعليمي للأب والأم، وعمل الأب والأم، ومكان الدراسة، وعدد أفراد الأسرة، والترتيب الولادي للطالب في الأسرة، وعدد غرف المنزل، ونوع المدرسة لدى الطلبة على سيكولوجية التفاؤل والتشاؤم.

وقد استخدم الباحث مقياس سيليجمان (Seligman) الذي ترجمه بركات (1998) لقياس سيكولوجية التفاؤل والتشاؤم. وأسفرت نتائج الدراسة على أن:

1.طلبة الثانوية العامة في محافظة جنين كانوا متفائلين ولكن بدرجة قليلة.

2.لا توجد فروق دالة إحصائيا في سيكولوجية التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الثانوية العامة في المدارس الحكومية في محافظة جنين تعزى لمتغيرات (الجنس، والمستوى التعليمي للأب و الأم، وعمل الأب والأم، مكان الدراسة، عدد أفراد الأسرة، وعدد الغرف في المنزل).

3.وجود فروق دالة إحصائيا في سيكولوجية التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الثانوية العامة في المدارس الحكومية في محافظة جنين تعزى لمتغيرات نوع التخصص الثانوية العامة لصالح الفرع الأدبي، والترتيب الولادي في الأسرة لصالح الترتيبين (11، 12)، و نوع المدرسة لصالح المدارس المختلطة.

في حين أجرى الخضر (1999) دراسة هدفت إلى فحص العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم والأداء الوظيفي، ومدى تأثير عوامل السن، والجنس، والحالة الاجتماعية، والمستوى التعليمي على هذه

المتغيرات واستخدم لهذا الغرض (150) موظفاً وموظفة من شركة نفط الكويت. وخلصت الدراسة إلى تأكيد العلاقة الطردية بين التفاؤل وكل من الدراية بالعمل، وجودة العمل، ومعدل الإنتاج، والانضباط، والتوجيه والأداء بشكل عام، كما أظهرت النتائج عن ارتباط التشاؤم عكسياً بكل متغيرات الأداء إضافة إلى المبادرة والتعاون، والقدرة على التخطيط، ولم تكشف الدراسة عن وجود فرق جوهري بين الجنسين في كل من التفاؤل والتشاؤم، في حين بدا الذكور أكثر دراية بالعمل، ومبادرة في طرح الأفكار والاقتراحات، وتعاوناً مع الآخرين، كما لم تسفر الدراسة عن فرق دال بين المتزوجين وغير المتزوجين، ولا بين المستويات التعليمية المختلفة في التفاؤل والتشاؤم.

كما هدفت دراسة شكري (1999- ب) إلى إعداد مقياس لتقدير الأساليب العامة لمواجهة المشقة له من الخصائص السيكومترية مما يجعله أداة سيكولوجية ملائمة للاستخدام في هذا المجال، تحديداً في هذه الدراسة التي تبحث عن: التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بأساليب المشقة. هذا من جانب ومن الجانب الآخر هدفت الدراسة إلى الكشف عن الفروق بين الجنسين في متغيري التفاؤل والتشاؤم فضلاً عن الفروق بينهما في استخدام أساليب مواجهة المشقة، مع تبين طبيعة علاقات الارتباط بين كل من التفاؤل والتشاؤم وأساليب مواجهة المشقة. وقد اشتملت عينة الدراسة على (210) من طلاب الجامعة (85 طالباً و 125 طالباً)، وتم تطبيق مقياس أساليب مواجهة المشقة (من إعداد الباحثة) ومقياس القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم من إعداد عبد الخالق (1996). وقد أشارت نتائج التحليل العاملي إلى أن مقياس الأساليب العامة لمواجهة المشقة يتضمن ثلاثة عوامل (مكونات) هي: عامل التجنب (الانكار، وعدم الانشغال السلوكي، وعدم الانشغال الذهني، وكبح المواجهة)، وعامل التركيز على المشكلة (التخطيط، والمواجهة الفعالة، وقمع الأنشطة المتعارضة، وإعادة التفسير الإيجابي، والبحث عن الدعم الوسيلي، التقبل)، وعامل التركيز على الانفعال (اللجوء إلى الدين، التركيز على الانفعال وتصريفه، البحث عن الدعم الانفعالي). كما بين اختبار "ت" وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور وبين الإناث في التفاؤل والتشاؤم وعدد من الأساليب العامة لمواجهة المشقة، أيضاً أوضحت نتائج معاملات الارتباط الخطي أن هناك علاقة ارتباط إيجابي بين التفاؤل وبين أساليب المواجهة التي تركز على المشكلة، وبين المتشائم وبين أساليب التجنب وبعض أساليب التركيز على الانفعال.

وأجرى بركات (1998) دراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامعة إضافة إلى التعرف على أثر متغيرات كل من الجنس، والعمر، والحالة الاجتماعية، والتخصص الدراسي، ونوع العمل، ومكان السكن. وتكونت العينة من (254) طالبا وطالبة من جامعة القدس المفتوحة (طولكرم) بواقع (102) طالباً و (152) طالبة. واستخدم الباحث مقياس سيليجمان

(Seligman) للتفاؤل والتشاؤم، وأظهرت نتائج الدراسة أن الطلبة كانوا متفائلين، أضافة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في سيكولوجية التفاؤل والتشاؤم تبعاً لمتغيرات التخصص الدراسي، ومكان السكن، والعمل، حيث كانت الفروق لصالح التخصصات العلمية، والطلبة الذين يسكنون القرى، وبين العاملين وغير العاملين لصالح العاملين، بينما لم تكن الفروق دالة إحصائيا تبعا لمتغيرات الجنس، والحالة الاجتماعية، والعمر.

وقدم عبد الخالق (1998- أ) دراسة حول التفاؤل والتشاؤم وقلق الموت ،دراسة عاملية ، بحيث طبقت القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم ومقياس قلق الموت على عينة من طلاب جامعة الكويت من الجنسين بواقع (270)، واستخرجت ارتباطات دالة إحصائية بين التفاؤل وقلق الموت (سلبية)، والتشاؤم وقلق الموت (إيجابية)، والتفاؤل والتشاؤم (سلبية). وتنطبق هذه الارتباطات على الجنسين كل على حدة، مما يعطي مزيداً من التدعيم لهذه النتائج. واستخرج من معاملات الارتباط عامل ثنائي القطب للتفاؤل مقابل التشاؤم وقلق الموت، وسمي عمل " الاستبشار – الضيق". وقد نوقشت علاقة التفاؤل بالتشاؤم، حيث تتراكم الأدلة على وجود بعدين مستقلين نسبياً للمفهومين، وليس عاملاً واحداً ثنائي القطب.

وفي دراسة أخرى لعبد الخالق (1998- ب) حول التفاؤل وصحة الجسم: دراسة عاملية، بحيث اشتملت عينة دراسته على (147) من الطلاب الكويتيين المقيدين بجامعة الكويت منهم (13) طالباً، و(134) طالبة، يدرسون في أقسام مختلفة. وتم استخدام المقاييس الثلاثة:

1. القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم.
2. مقياس تقدير الصحة العامة.
3. قائمة الأعراض والشكاوى الجسمية.

وحققت نتائج هذه الدراسة إلى وجود تجمعين ارتباطين يجمعهما عامل واحد ثنائي القطب، فأما التجمع ألارتباطي الأول فيضم كل من: التفاؤل والصحة، في حين يشتمل التجمع الثاني على كل من التشاؤم والأعراض الجسمية. وعلّق عبد الخالق على ما جاءت به النتائج أنه يقابل بين هذين التجمعين في عامل واحد ثنائي القطب: التفاؤل والصحة، في مقابل التشاؤم والأعراض الجسمية.

تناولت دراسة عبد اللطيف و حمادة (1998) التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما ببعدي الشخصية: الانبساط والعصابية، وتكونت عينة الدراسة من (220) طالباً وطالبة بواقع(110 ذكور و110 إناث). والعينة تمثل الطلاب في عدد من كليات جامعة الكويت. وتراوحت أعمار أفراد العينة بين (18 و35) سنة، وتم استخدام القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم، والمقياس من إعداد عبد الخالق

(1996). واختبار أيزنك للشخصية. وأشارت النتائج إلى ارتفاع متوسط التفاؤل لدى الذكور مقارنة بالإناث، والفرق دال إحصائياً، ولكن لم تظهر فروق جوهرية بين الجنسين في التشاؤم. ووجود ارتباط جوهري موجب بين التفاؤل والانبساط وبين التشاؤم والعصابية وارتباط سلبي بين التفاؤل والعصابية والتشاؤم والانبساط. وقد تبين وجود الارتباط الجوهري بين كل من التفاؤل والتشاؤم. ولم يكن هناك أي ارتباطات جوهرية بين العمر وبقية متغيرات الدراسة، أما بالنسبة لمتغير الجنس لم تكن هناك ارتباطات مع متغيرات الدراسة، ما عدا متغير العصابية فقد اتضح وجود ارتباط إيجابي بينه وبين الجنس.

ودرس كل من العنزي والمشعان (1998) التفاؤل والتشاؤم، والشخصية الفصامية، بحيث هدفت إلى فحص الارتباط بينهما، وتكونت العينة من (463) من طلبة وطالبات يدرسون في كلية التربية الأساسية بالهيئة العامة للتعليم التطبيقي وجامعة الكويت، وطبق عليهم مقياس الشخصية الفصامية والقائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم. وأظهرت النتائج أن هناك ارتباطاً سالباً دالاً بين التفاؤل والشخصية الفصامية لدى كل من الذكور والإناث على حدة، كما استُخرجَ ارتباط دال بين التشاؤم والشخصية الفصامية لدى الجنسين.

وتناول عبد الخالق والأنصاري (1997) في دراستهما عن التفاؤل والتشاؤم " دراسة عربية في الشخصية"، بحيث هدفت إلى وضع قائمة عربية لتقدير الفروق الفردية في التفاؤل والتشاؤم، وتحديد أهم المعالم القياسية لهذه القائمة مع بيان التركيب العاملي لهذه القائمة، والتعرف إلى الفروق بين الجنسين في التفاؤل والتشاؤم. بالإضافة إلى فحص الارتباطات بين التفاؤل والتشاؤم وكل من الاكتئاب، واليأس، والقلق، والوسواس القهري، مع تحليل هذه المتغيرات عاملياً. وتكونت العينة من طلاب جامعة الكويت بواقع (212) طالباً وطالبة لإجراء السؤال المفتوح، (277) طالباً وطالبة لحساب الثبات والصدق، و (1025) طالباً وطالبة لحساب المعايير.

والأدوات التي تم استخدامها في الدراسة:

1. القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم.
2. مقياس اليأس.
3. قائمة بيك للاكتئاب.
4. مقياس سمة القلق.
5. المقياس العربي للوسواس القهري.

وكشفت الدراسة على وجود ارتباطات موجبة بين التفاؤل والتوجه نحو الحياة، وارتباطات سالبة بين التفاؤل والتشاؤم، واليأس، والاكتئاب، والقلق، والوسواس القهري. ووجود ارتباطات موجبة

بين التشاؤم واليأس، والاكتئاب، والقلق، والوسواس القهري. وكان هناك ارتباط كل من القلق والاكتئاب بالتشاؤم ارتباطاً موجباً، على حين ارتباط القلق بالتفاؤل أعلى من ارتباط الاكتئاب بالتفاؤل.هذا بالإضافة إلى استخلاص عامل واحد أحادي القطب لمقياس التفاؤل والآخر لقياس التشاؤم. وتم استخلاص عامل ثنائي القطب من معاملات الارتباط المتبادلة بين متغيرات الدراسة أطلق عليه التفاؤل مقابل المشاعر السلبية.

2.2.2 الدراسات الأجنبية المتعلقة بالتفاؤل والتشاؤم:

وفي دراسة قام بها عبد الخالق (Abdel-khalek, 2006) عن التفاؤل والتشاؤم بين طلبة الجامعات الكويتية والأمريكية، وقد افترض عبد الخالق أن هناك فروقاً بين الطلبة الكويتيين والأمريكيين في التفاؤل والتشاؤم لاختلاف الثقافات بين البلدين. وعليه تكونت عينة الدراسة من (460) ذكوراً وإناثاً من طلبة الكويت، و (273) من الولايات المتحدة ذكوراً وإناثاً. مستخدماً الباحث القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم من إعداده (1996)، واستبيان التوجه الانتحاري، ومقياس نمو الذات، بالإضافة إلى مقياس قلق الموت، والمقياس العربي للاضطرابات الوسواسية القهرية. وبهذا تم تطبيق المقاييس على الطلبة الكويتيين باللغة العربية وعلى الطلبة الأمريكية باللغة الانجليزية. وأشارت النتائج أن التفاؤل يتأثر سلباً حسب نتائج المقاييس بينما التشاؤم يؤثراً إيجابياً. وأظهرت النتائج أيَضاً أن الكويتيين أقل تفاؤلاً من نظرائهم الأمريكيين والعكس صحيح. وفي ضوء ذلك وضح الباحث أن لسمات الشخصية التأثير على مقاييس التي تم استخدامها في المجتمعين الكويتي والأمريكي، وفي النهاية أوصى بأهمية البحث في التفاؤل والتشاؤم في الثقافات المختلفة.

وقد سعت دراسة فونتينون(Fontenot, 2004) إلى معرفة مدى علاقة التفاؤل والتشاؤم بالتدين عند الأمريكان الأفريقيين، وتكونت العينة من (307) من الطلبة. وأظهرت النتائج أن الطلبة ذو التوجه الديني كان لديهم تفاؤل أكثر مقارنة مع الطلبة الأقل تديناً وأكثر تشاؤماً.

وفي دراسة أخرى لـ عبد الخالق (Abdel-khalek, 2000) عن العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم والاضطرابات السيكوسوماتية وأحداث الحياة الضاغطة بين طلاب جامعة الكويت، حيث أجريت على عينة مكونة من (319)، منهم (160) طالباً، و(159) طالبة، مستخدماً القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم (1996)، ومقياس الاضطرابات السيكوسوماتية تعريب المشعان (1995). وأظهرت النتائج أن هناك مؤشرات مختلفة بين الذكور والإناث في التفاؤل والاضطرابات السيكوسوماتية، فقد أوجدت الدراسة أن الذكور أكثر تفاؤلاً من الإناث، بينما الإناث لديهن اضطرابات سيكوسوماتية

أكثر من الذكور. وأظهرت الدراسة أيضاً أن هناك فروق بين الذكور والإناث في التشاؤم وأحداث الحياة الضاغطة. وكشفت النتائج أيضاً أنه لا يوجد ارتباط إيجابي كبير بين التشاؤم والاضطرابات السيكوسوماتية وأحداث الحياة الضاغطة.

وأوجدت دراسة مارثا (Marta، 2000) المشار إليها عند الحميري(2004)) أن هناك علاقة عكسية بين التفاؤل والاضطرابات النفسية والجسمية، حيثُ أن التفاؤل يؤدي إلى شعور الإنسان نحو الحياة بشكل أفضل، وبالإضافة إلى تفسيره إلى الأحداث بشكل إيجابي، وبالتالي تكون صحتهم الجسدية جيدة، أي أن هناك تفاعلاً بين الصحة الجسدية والتفاؤل، فالتشاؤم يؤثر سلباً على صحة الإنسان، مما يؤدي إلى حدوث المرض المتكرر. وبالتالي يضعف جهاز المناعة، ويقلل نسبة الشفاء ويزيد من معدلات الموت المبكر.

وفي دراسة عن التفاؤل والتشاؤم الدفاعي وعلاقتهما بالرؤية المستقبلية للمراهقين التي أجراها سيجنر(Seginer, 2000) هدفت إلى التعرف على العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم من منظور اجتماعي وأكاديمي واستراتيجيات المراهقين لرؤيتهم المستقبلية من وجهة نظر أكاديمية وعسكرية. وقد بينت نتائج الدراسة التي أجريت على المراهقين الإسرائيليين (الصف الحادي عشر) أن:

1. هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين المنظور الأكاديمي والاستراتيجيات الاجتماعية تعزى للخدمة العسكرية.
2. هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بالرضا عن الحياة لدى المراهق المتفائل والاستراتيجيات التي ينتهجها.

أما دراسة كل من انجليز ونيبي (Engels & Knibbe, 1999) عن توقعات التدخين في سن المراهقة: بين التفاؤل والتشاؤم، هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن تقيّيم العلاقة المحتملة لمتغيرات مختلفة على عملية تدخين المراهق، وعليه تكونت العينة بواقع (1063) مراهقاً تراوحت أعمارهم ما بين (12–18) سنة، وتم جمع المعلومات عنهم ودراستها دراسة طولية لمدة (5 سنوات) في نيوزيلاندا. وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية إيجابية ذات دلالة إحصائية بين سلوك التدخين والتشاؤم لدى المراهقين.

وقام كل من ماتيوز، فلوري، اوينز، وجامب(Raikkonen, Matthews, Flory, Owens,& Gump, 1999) بدراسة أثر التفاؤل والتشاؤم على ضغط الدم ، وأظهرت النتائج أن البالغين المتشائمين الذين يعانون من ضغط الدم العالي والسلبية أكثر من البالغين المتفائلين، وأن المتفائلين

كانوا في بعض الأحيان يشعرون بارتفاع ضغط الدم تبعاً للحالة المزاجية. وتوصلت الدراسة إلى أن التشاؤم يؤثر على الناحية الجسدية من حيث الأمراض ونشأتها.

ودرس كل من سيجرستورم، تايلور، كيمني، وفاهي(Segerstorm, Taylor, Kemeny & Fahey, 1998) فحص الأثر الذي يتركه التفاؤل على المزاج وعلى المتغيرات المناعية، وأجريت الدراسة على طلبة في الفصل الدراسي الأول في كلية الحقوق، وأظهرت نتيجة الدراسة ارتباط التفاؤل بالمزاج الإيجابي بشكل دال كما أنه ارتبط مع النسب العالية لإفرازات مكونات الجهاز المناعي والعدد الكبير للخلايا الليمفاوية التي تُعدّ داعمة ومعززة لقوة الجهاز المناعي وقدرته.

وأشارت دراسة ييتس(Yates,1998) كما وردت عند صبري (2005)) والتي كانت بعنوان التفاؤل و التشاؤم والاكتئاب عند الأطفال في المرحلة الدراسية، وهي دراسة طولية هدفت إلى دراسة نمط تفسير الأطفال للأحداث، واستمرت ثلاث سنوات. كان أفراد الدراسة في المرحلة الابتدائية العليا ثم أوائل المرحلة الثانوية. وقد تكونت العينة من (243) طالباً من الذكور والإناث واستخدمت مقياس نمط العزو لدى الأطفال الذي وضعه سيليجمان (Seligman) والذي يتكون من ثمانٍ وأربعين فقرة تقيس أربع وعشرون منها التفاؤل وتقيس الأربع والعشرون الأخرى التشاؤم. وأظهرت الدراسة أن هناك ارتباطاً ذات دلالة بين نمط العزو ومستوى الصف والجنس، ولكن ليس بدرجة عالية.

واهتمت دراسة شانغ(Chang,1996) بالفروق الثقافية في التفاؤل والتشاؤم وأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، وأجريت الدراسة على عينة قوامها (222) طالباً جامعياً من الأمريكيين القوقازيين والآسيويين، وأظهرت النتائج أن الأمريكيين الآسيويين أكثر تشاؤماً وأكثر استخداماً لأساليب الإحجام والانسحاب الاجتماعي في مواجهة الأحداث الضاغطة مقارنة بالأمريكيين القوقازيين.

كما أعد كل من سيفرد، كويليت، وفرنانديس(Shepperd, Quellette,& Frnandez,1996) دراسة هدفت إلى التعرف على مدى إمكانية تغيير التفاؤل نتيجة لبعض المتغيرات، وبهذا أجريت دراسة اشتملت على ثلاث دراسات فرعية، حيث كانت عينة الدراسة الأولى (82) طالباً وطالبة من مختلف التخصصات، و (31) طالباً وطالبة من السنة الثانية، والسنة الثالثة (22)، و (29) سنة رابعة. وتم طرح أسئلة على أفراد عينة الدراسة ما إذا كانوا سيبحثون عن عمل بعد التخرج مع تحديد أول راتب متوقع، وذلك في فترة ما قبل التخرج بشهرين. وقد لوحظ أن طلبة السنة الرابعة

أنهم أخفضوا من قيمة الراتب المتوقع مقارنة مع طلبة السنتين الثانية والثالثة، ومثل هذه النتيجة تعنى أنه كلما اقترب وقت التخرج للطالب يتخلى عن التفاؤل غير الواقعي. أما الدراسة الثانية فقد اشتملت على (144) طالباً وطالبة، طلب منهم توقع درجاتهم في امتحأن معين قبل الامتحان بشهر، وبعد الامتحان مباشرة وثلاثة أيام قبل معرفتهم بالدرجة وثلاث ثوان قبل معرفتهم بالدرجة، وأظهرت النتائج أن الأفراد تخلوا عن تفاؤلهم مع العد التنازلي في الوقت، وأصبحوا أكثر تشاؤماً مع اقتراب موعد معرفتهم بالنتيجة.

أما كوزومي(Koizumi,1995)، فقد أعد دراسة عن الشعور بالتفاؤل والتشاؤم بين الطلاب اليابانيين من مرحلة الانتقال إلى المدرسة الثانوية، بهدف التعرف على توقعات الطلاب اليابانيين في النجاح (التفاؤل)، والفشل (التشاؤم) من خلال دراسة طولية أجريت على عينة تتكون من (584) طالباً من الصفوف ما بين الخامس والثامن، وقد أظهرت نتائج هذه الدراسة أن معدل التفاؤل قد انخفض، ومعدل التشاؤم قد ارتفع بين هؤلاء الطلاب المنتقلين من المرحلة الابتدائية إلى الثانوية.

كما أن واين وديفيد (Wayne& David, 1995) أجرى كل منهما دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الاكتئاب والتفاؤل والتشاؤم ومركز الضبط الداخلي والخارجي ومفهوم الذات. وتكونت العينة من (30) طالبة تراوحت أعمارهن بين (13–16) سنة، ثم تقسيمهن إلى مجموعتين متساويتين بواقع (15) طالبة في كل مجموعة تبعاً لدرجة الاكتئاب حيث تمثل المجموعة الأولى الطالبات ذوات الاكتئاب المرتفع (لديهن سمة الاكتئاب)، والمجموعة الثانية من ذوات الاكتئاب المنخفض. وأظهرت النتائج أن الطالبات ذوات الاكتئاب المرتفع لديهن مفهوماً أقل للذات، والميل للتشاؤم، والميل إلى مركز الضبط الخارجي مقارنة بالطالبات ذوات الاكتئاب المنخفض، حيث أظهرن مفهوماً أفضل للذات والميل للضبط الداخلي، والميل التفاؤل بدلاً من التشاؤم.

وكذلك فإن كولوثني(Kolothin, 1994) كان قد أجرى دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الضبط الذاتي، والشعور بالعجز، واليأس، والإحباط، والتفاؤل عند الذكور والإناث. وأظهرت النتائج أن الشعور بالعجز واليأس والإحباط والتشاؤم كان أكثر عند الإناث منه عند الذكور، وأن الضبط الذاتي والتفاؤل كان عند الذكور أفضل منه عند الإناث.

وقد اهتم سيليجمان (Seligman,1994) المشار إليها عند حمدان (1999)) إلى التعرف على السلوك التفاؤلي والتشاؤمي عند طلبة جامعة بنسلفانيا، وأظهرت نتائج الدراسة إلى أن الطلبة الجدد

أكثر تفاؤلاً من الطلبة القدامى، إضافة إلى وجود علاقة ارتباطية بين التحصيل الدراسي والتفاؤل، بينما كانت العلاقة عكسية بين التشاؤم والتحصيل الدراسي.

وحاولت دراسة بليجسلي، ويلر، وهاردن (Billingsely , Waeheler & Hardin, 1993) الكشف عن مدى اختلاف المتفائلين والمتشائمين في استخدامهم لأساليب المواجهة في مختلف الأحداث الضاغطة، وأن اختيار هذه الأساليب ثابت عبر الزمن، وعليه تكونت عينة الدراسة من (82) طالباً تطبق عليهم مقياس التوجه نحو الحياة للتفاؤل والتشاؤم، ومقياس أساليب المواجهة مرتين خلال فترة (4) أسابيع. وأظهرت النتائج عن ارتباط التفاؤل مع خمسة أساليب في كل من التطبيقين، وهي: (الأسلوب النشط، والتخطيط، وإعادة التشكيل الإيجابي، والبحث عن الدعم الاجتماعي لأسباب انفعالية، وفك الاشتباك السلوكي) وارتبطت خمسة أساليب أخرى خلال تطبيق واحد فقط من التطبيقين، وهي: (القبول، واللجوء إلى الدين، والبحث عن المساندة الاجتماعية ارتبطت بشكل إيجابي، والانكار واللجوء إلى العقاقير ارتبطت بشكل سلبي)، ولم ترتبط الأساليب الخمسة الباقية مع أي من التفاؤل أو التشاؤم في أي من جلستي التطبيق، وهي: (قمع النشاطات المنافسة، وفك الاشتباك الذهني، والتركيز على التنفيس، والفكاهة والتأني).

تم إجراء دراسة من قبل كارفر (Carver, 1993) لدى مجموعة من النساء أجريت لهن في المراحل المبكرة من نمو سرطان الثدي (في المرحلة الأولى والثانية)، وقد كان وضعهن غير مستقر صحياً، وقد تمت مقابلاتهن لأول مرة في وقت التشخيص، ثم مرة ثانية في اليوم السابق لإجراء الجراحة، وبعد ذلك تمت مقابلاتهن في فترة من (7 – 10) بعد أيام من الجراحة، وبذلك تم إجراء مقابلات تتبعيه بعد(3 و6 و12) شهراً. وتم تقدير التفاؤل باستخدام اختبار مقياس التوجه نحو الحياة، وقيس المزاج السلبي والألم في كل المقابلات. وأسفرت الدراسة أن التفاؤل ارتبط عكسياً بالضيق والألم. وكانت ردود فعلهن لمواجهة المرض: هي التقبل، وإعادة التشكيل الإيجابي، والتدّين. وأوضحت النتائج أن ردود فعل المواجهة تقوم بدور الوسيط في تأثير التفاؤل على الضيق.

وأجرى لويس (Lewis,1993) دراسة هدفت إلى الكشف عن الفروق بين الهندوس والمسلمين والبرتستانت من الطلاب الجامعيين في شمال انجلترا في بعض السمات الشخصية الفمية وبالتحديد التفاؤل والتشاؤم، وأجريت الدراسة على عينة بلغ حجمها (206) بواقع (103 طالباً، 103 طالبة) منهم (47) هندوساً و (96) مسلماً و(36) بروتستانتيا، تراوحت أعمارهم بين (16– 23) عاماً. وتم استخدام اختبار التفاؤل الفمي واختبار التشاؤم الفمي لـ (كلاين). وأظهرت الدراسة عن عدم وجود فروق بين الجنسين في التفاؤل والتشاؤم، وبين الديانات والثقافات الثلاث المختلفة، ولكن

ظهرت فروق جوهرية فقط بين البروتستانت والمسلمين، لصالح البروتستانت في التفاؤل، على حين لم تظهر فروق جوهرية بين البروتستانت والهندوس في التفاؤل وبين الثلاث ديانات في التشاؤم.

وفي دراسة هدفت إلى التعرف على أثر التفاؤل والتشاؤم على الوفاة عند مرضى القلب. قام بها بترسون (Peterson, 1993) حيث كانت الدراسة طولية لمتابعة (122) مريضا من مرضى القلب لمدة (8) سنوات بعد الإصابة في القلب، وطبق عليهم مقياس سيليجمان (Seligman) للتفاؤل والتشاؤم. وفي ضوء النتائج تم استخراج عينتين مختلفتين، المجموعة الأولى: المرضى ذوو التفاؤل المرتفع بواقع (24)، والثانية من ذوي التشاؤم المرتفع بواقع (25). وتوصلت النتائج إلى أن المرضى ذوي التفاؤل المرتفع كانوا يدخلون غرفة العمليات بروح معنوية عالية ويستجيبون بدرجة أفضل للعلاج من المرضى ذوي التشاؤم المرتفع، بالإضافة إلى (6) فقط توفوا من أصحاب التفاؤل المرتفع على مدار الثماني سنوات، بينما وصل عدد الذين توفوا من أصحاب التشاؤم المرتفع إلى (21).

وقد أجرى اندرسن، سبيلمان، وبارا(Andersen, Spielman,& Barah, 1992) دراسة هدفت إلى التنبؤ بالاكتئاب من خلال التشاؤم إزاء أحداث المستقبل، وتكونت العينة من (68) طالباً وطالبة من المسجلين في مادة علم النفس في جامعة نيويورك الأمريكية. وقد تم اختيارهم بناءً على استجاباتهم لمقياس " بيك للاكتئاب"، ومن ثم صنفوا إلى ثلاث فئات: الأولى هي: مجموعة من المكتئبين وعددهم (36) فرداً، والثانية مجموعة المكتئبين بدرجة منخفضة وعددهم (15) فرداً، والثالثة مجموعة غير المتوسطين في الاكتئاب وعددهم (17) فرداً. وعليه تم استخدام مقياس أحداث الحياة والذي يحتوي على (49) عبارة لأحداث إيجابية، وأخرى سلبية لقياس التشاؤم. وأظهرت النتائج زيادة في تشاؤم مجموعة المكتئبين، وذلك باختيارهم الأحداث السلبية بنسبة تفوق مجموعة غير المكتئبين، مما يشير إلى ارتباط التشاؤم بالاكتئاب، وبهذا يمكن التنبؤ بالاكتئاب من خلال النظرة التشاؤمية أو السلبية لأحداث الحياة في المستقبل لدى الأفراد.

حاولت دراسة اسبنول وتايلور (Aspinwall & Taylor, 1992) الكشف عن التكيف النفسي لدى مجموعة من الطلبة الجامعيين خلال الفصل الأول من سنة دخولهم الجامعة. وفي هذه الدراسة تم قياس عدد من العوامل النفسية عند هؤلاء الطلبة وهي: التفاؤل وتقدير الذات، ومركز الضبط لديهم. وتم قياس التفاؤل باستخدام مقياس التوجه نحو الحياة وتم تطبيق المقياس على الطلبة مرتين، الأولى كانت عند دخولهم الجامعة، أما الثانية، فقد كانت بعد مرور ثلاثة أشهر على انتظام الطلبة في الجامعة. وقد أظهرت النتائج أن التفاؤل كان له تأثير قوي وحقيقي على مستقبل الصحة النفسية عند

هؤلاء الطلاب، فالمستوى العالي من التفاؤل عند دخول الجامعة ارتبط مع شعور منخفض بالضيق بعد مرور ثلاثة أشهر من دخول الجامعة. وقد كان هذا الارتباط بين التفاؤل والصحة النفسية مستقلاً عن أي تأثير يمكن أن يعزى إلى تقدير الذات أو إلى موقع التحكم المدرك.

وفي دراسة شاير وكارفر (Scheier & Carver, 1992) عن الأعراض الجسدية التي يعاني منها الطلبة الجامعيون في الأسابيع الأخيرة للفصل الدراسي، التي تُعدّ فترة يشعر فيها الطالب/ة بالضغوط النفسية، فقبل نهاية الفصل بأسابيع تم تطبيق مقياس التوجه نحو الحياة والقائمة المختصرة للأعراض الجسدية ثم أعادوا الكرة بعد نهاية الفصل. وأظهرت النتائج أن المتفائلين كانت لديهم أعراض جسدية أقل من تلك التي أظهرها المتشائمون.

وقام سترونتن ولامبكن(Strutton & Lumpkin,1992) بدراسة العلاقة بين التفاؤل وأساليب المواجهة في بيئة العمل، بهدف فحص ما إذا كان العمال الذين لديهم قابلية أو استعداد للتفاؤل أو التشاؤم يختلفون في الأساليب التي يتبعونها لمواجهة ضغوط العمل. وظهرت فروق دالة إحصائياً بين المتفائلين والمتشائمين في أساليب المواجهة التي يتبعها كل منهم، حيث مال المتفائلون أكثر إلى استخدام الأسلوب الموجه نحو حل المشكلة وإعادة التفسير الإيجابي لها، مع استخدام الضبط الذاتي إلى حد ما. على حين أن الباعة المتشائمين مالوا أكثر إلى استخدام أسلوب المواجهة الذي يركز على الانفعال، بما يتضمنه ذلك من الهروب عن طريق الانشغال في الذات، والبحث عن المساعدة من الآخرين، والتجنب سلبي.

وفي الدراسة ويليامز (Williams, 1992) المشار إليها في الطراونة (2006)) هدفت إلى دراسة العلاقة بين التفاؤل والانبساط والعصابية لدى عينة قوامها (223) من طلاب الجامعة، طبق اختبار التوجه نحو الحياة لقياس التفاؤل واختبار أيزنك للشخصية. وأشارت النتائج إلى أن التفاؤل ارتبط إيجابياً بالانبساط وسلبياً بالعصابية، وأشارت أيضاً إلى أن اختبار التوجه نحو الحياة يميز بين الأفراد الذين يتمتعون بمزايا إيجابية، والذين تنخفض لديهم درجة العصابية.

وفي هذا الإطار درس شاير وكارفر (Scheier & Carver, 1991) كما وردت عند جون وكاترن (John & Catherine, 1998)) حيث هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم، وبين الأعراض الجسمانية التي يعاني منها طلاب الجامعات، وتمت الدراسة خلال الأسابيع الأخيرة من دراستهم الجامعية. وجد أن الطلبة المتفائلين لديهم أعراض جسمية أقل بالمقارنة مع الطلبة المتشائمين مع مرور الوقت.

ولقد أشار شاير، واينتروب، وكارفر (Scheier, Weintraub,& Carver, 1986) في دراستهم إلى الكشف عن الفروق بين المتفائلين والمتشائمين، في أساليب المواجهة التي يلجأون إليها، في مواجهتهم للأحداث الضاغطة، ولهذا الغرض طلب من (291) طالبا جامعياً تذكر الحدث الذي سبب لهم أكبر ضغط خلال الشهر الماضي، ثم طلب بعد ذلك إكمال قائمة أساليب المواجهة وذلك طبقاً للحدث الذي تذكروه. وأظهرت النتائج عن وجود ارتباطات إيجابية بين التفاؤل وأسلوب التمركز حول المشكلة. كما ارتبط التفاؤل بالبحث عن المساندة الاجتماعية، والتأكيد على الجوانب الإيجابية للحدث الضاغط. أما التشاؤم فقد ارتبط بالانكار، والابتعاد عن المشكلة، والتأكيد على المشاعر الضاغطة، وفك الاشتباك عن الهدف الذي تعترض المشكلة الطريق إليه. كما ارتبط التفاؤل إيجابياً مع تقبل الحدث الضاغط والاستسلام له عندما اعتقد الفرد أنه لا يستطيع السيطرة عليه، وكان على علاقة سلبية مع الانكار ومحاولة ابعاد الذات عن المشكلة.

في حين توصلت دراسة شاير وكارفر (Scheier & Carver, 1985) إلى أن التفاؤل يؤثر بشكل إيجابي على التوافق عن طريق تعزيز أساليب المواجهة المركزة حول المشكلة، والدعم الاجتماعي.

في دراسة أجراها وينشتاين (Weinstein, 1982) كما ورد في محمود (2005))، على التفاؤل غير الواقعي المتعلق بالقابلية للمشكلات الصحية، فقد قام بفحص الاعتقادات المتعلقة بالقابلية للمرض لدى عينة من طلاب الجامعة يتمتعون بصحة جيدة بوجه عام، ولذلك قام بفحص التفاؤل غير الواقعي بالنسبة للقابلية للمرض.

وقد فسر التفاؤل غير الواقعي لديهم بناءً على عدة تفسيرات منها:

1. أنه شكل من أشكال السلوك الدفاعي للأنا؛ لأن التهديد يمكن أن يولد القلق.
2. يحدث ذلك نتيجة الأخطاء المعرفية، حيث يميل الأفراد إلى أن يكونوا متمركزين حول أنفسهم وتكون لديهم صعوبة في تقبل وجهة نظر الآخرين، ومثال على ذلك تقل احتمالية الإصابة بمرض القلب لأنهم يقومون بتمرينات رياضية، وتجنب الدهون المشبعة، ولكن لا يدركون أن الآخرين يفعلون ذات الشيء ومع ذلك تم إصابتهم بالمرض ذاته.
3. قد يكون نتيجة التمركز حول الذات، فمثلاً نقص الخبرة بمشكلة صحية قد يجعل الفرد يشعر أنها لا تحدث له بحيث يصبح احتمال وقوعه تحت هذا الخطر أقل من المعدل.

3.2.2 الدراسات العربية المتعلقة بأحداث الحياة اليومية الضاغطة:

في جامعة (7) أكتوبر بمصر، درس كل من البيبي، جبران، وأبو شعالة (2006) الضغوط النفسية الشائعة لكلا الجنسين، بهدف التعرف على الضغوط النفسية الشائعة لدى طلبة الآداب والاقتصاد، وبالإضافة إلى التعرف على الضغوط لدى الإناث والذكور، وتكونت العينة من (141) طالباً وطالبة، (69) ذكوراً، (72) إناثاً. وتم استخدام مقياس أحداث الحياة الضاغطة من إعداد شقير (2002). وأظهرت النتائج ما يلي:

1) أن أكثر أنواع الأحداث الضاغطة شيوعاً لدى عينة الدراسة هي الأحداث الدراسية، وتليها الأحداث الانفعالية ، ثم الأحداث الصحية، والأحداث الضاغطة الشخصية ، ثم الأحداث الضاغطة الاجتماعية، وأخيراً أقل الأحداث الضاغطة كانت الأسرية.

2) توجد فروق في الأحداث الضاغطة لدى الذكور والإناث، حيث تأتي الأحداث الضاغطة لدى الذكور على النحو التالي:

- الأحداث الضاغطة الدراسية ثم الأحداث الضاغطة الانفعالية، ثم الصحية، ثم الشخصية، ثم الاجتماعية، ثم الاقتصادية، ومن ثمّ الأحداث الضاغطة الأسرية.
- أما الأحداث الضاغطة لدى الإناث فكانت: الأحداث الضاغطة الانفعالية، ثم الصحية، ثم الشخصية، ثم الاجتماعية، ثم الاقتصادية، ثم الدراسية، وأخيراً الأحداث الضاغطة الأسرية.

3) توجد فروق في الأحداث الضاغطة حسب التخصص " آداب، واقتصاد" لصالح تخصص الاقتصاد.

قام كل من دخان والحجار(2006) بدراسة حول الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم، بهدف التعرف على مستوى الضغوط النفسية ومصادرها لديهم. و بلغت عينة الدراسة (541) طالباً وطالبة، وهي تمثل حوالي (4%) من مجتمع الدراسة البالغ (15441) طالباً وطالبة من كليات الجامعة التسعة بأقسامها المختلفة. وقد استخدم الباحثان استبانتين، الأولى لقياس الضغوط النفسية لدى الطلبة، والثانية لقياس مدى الصلابة النفسية لديهم. وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج من أهمها: أن مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة كان (62.05%)، وأن معدل الصلابة النفسية لديهم (77.33%). كما بينت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية – عدا ضغوط بيئة الجامعة – تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور. وبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية – عدا الأسرية والمالية– تعزى لمتغير التخصص لصالح طلبة العلمي. كما بينت الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية – عدا الدراسية وضغوط بيئة الجامعة – تعزى لمتغير المستوى الجامعي لصالح المستوى الرابع، بالإضافة إلى

وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية والصلابة النفسية.

وجاءت دراسة ع. فايد (2005) إلى معرفة ما إذا كان لضغوط الحياة والضبط المدرك للحالات الذاتية والمساندة الاجتماعية كمنبئات بالأعراض السيكوسوماتية لدى عينة غير إكلينيكية، وهدفت أيضاً إلى التعرف على التأثير الإيجابي للضبط المدرك للحالات الذاتية والمساندة الاجتماعية في خفض الأعراض السيكوسوماتية الناجمة عن ارتفاع مستوى الضغوط. وذلك باستخدام استبانة أحداث الحياة الضاغطة (إعداد الباحث)، ومقياس الضبط المدرك للحالات الذاتية، واستبانة المساندة الاجتماعية، وقائمة كورنل للأعراض السيكوسوماتية. العينة قوامها (416) ذكراً، تراوحت أعمارهم بين (25 و55) سنة. وكانت النتائج كالتالي:

1.توجد علاقة موجبة جوهرية بين الأعراض السيكوسوماتية وضغوط الحياة.

2.توجد علاقة سالبة جوهرية بين الأعراض السيكوسوماتية وكل من الضبط المدرك للحالات الذاتية والمساندة الاجتماعية.

3.تُنبئ بشكل جوهري كل من الضبط المدرك للحالات الذاتية والمساندة الاجتماعية، وضغوط الحياة بالأعراض السيكوسوماتية.

4.توجد فروق جوهرية بين منخفضي الأعراض السيكوسوماتية ومرتفعيها من ذوي الضغوط المرتفعة في كل من الضبط المدرك للحالات الذاتية والمساندة الاجتماعية في صالح منخفضي الأعراض السيكوسوماتية من ذوي الضغوط المرتفعة.

وفي دراسة تجريبية قام بها كامل (2005) هدفت إلى قياس مدى فعالية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في خفض أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من طلبة الجامعة في القاهرة تألفت من (40) طالباً وطالبة بكلية التربية، السنة الثانية (تكنولوجيا تعليم، وإعلام تربوي)، ومن الحاصلين على درجات مرتفعة في مقياسيّ الأفكار اللاعقلانية وأحداث الحياة الضاغطة، ويعيشون مع أسرهم. وتم تقسيم أفراد العينة إلى أربع مجموعات مابين التجريبية والضابطة وتراوحت أعمارهم ما بين (16-19) سنة. واستخدمت هذه الدراسة مقياس الأفكار اللاعقلانية من إعداد الباحث، وهي الأفكار التي وصفها أليس في نظريته. واختبار أحداث الحياة الضاغطة (2002) من إعداد إيناس و نجيب.

وأظهرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الأفكار اللاعقلانية، وأحداث الحياة الضاغطة لدى طلاب الجامعة من الجنسين. وكشفت النتائج عن مدى فاعلية البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي في خفض آثار أحداث الحياة الضاغطة لدى مجموعتي عينة الدراسة التجريبية

من الطلاب والطالبات بعد تطبيق البرنامج. وكذلك جاءت نتائج الدراسة لتكشف عن استمرارية فاعلية البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي في خفض آثار أحداث الحياة الضاغطة لدى مجموعتي عينة الدراسة التجريبية من الطلاب والطالبات في المتابعة. كذلك أسفرت النتائج عن عدم وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعة الطلاب ومجموعة الطالبات في أحداث الحياة الضاغطة بعد تطبيق البرنامج مباشرة وكذلك بعد فترة المتابعة.

ودرس الحواجري (2004) العلاقة بين الضغوط النفسية والإصابة بالقرحة الهضمية، ومعرفة فيما إذا كانت توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المصابين بالقرحة الهضمية وغير المصابين من حيث شدة الضغوط، كما هدفت الدراسة إلى بحث العلاقة بين نوع الضغوط الدائمة والضغوط المؤقتة والإصابة بالقرحة الهضمية. وقد اختيرت عينة قوامها (72) فرداً من الذكور والإناث من المرضى المصابين بالقرحة الهضمية بمستشفى الجامعة الأردنية. كما تم اختيار عينة ضابطة مماثلة لهم من حيث العمر والجنس بلغت (29) فرداً من غير المصابين تم اختيارهم بطريقة عشوائية من خارج مستشفى الجامعة الأردنية، وتم استخدام مقياس مستوى الضغط النفسي، وقد ركزت أداة الدراسة على أحداث الحياة الأسرية، والاجتماعية، والاقتصادية، وعلى المنغصات اليومية المسببة للضغوط. وأظهرت النتائج أن المرضى المصابين بالقرحة الهضمية يعانون من الضغوط النفسية بدرجة أكبر من غير المصابين، وكما أظهرت أن المرضى المصابين بالقرحة الهضمية يعانون من الضغوط الدائمة بدرجة أكبر من غير المصابين.

وجدد الخليدي (2004) في دراسته إلى كشف العلاقة بين الاكتئاب والضغوط النفسية التي يتعرض لها طلبة الجامعة من جهة، وأنماط شخصياتهم من جهة أخرى، وجنس الطلبة من جهة ثالثة. وتألفت عينة الدراسة من (703) الطلاب وطالبات (236 ذكوراً و467 إناثاً) من طلبة الجامعة الأردنية. وتم استخدام ثلاثة مقاييس لقياس متغيرات الدراسة الثلاثة. فقد استخدمت قائمة بيك للاكتئاب، واستخدام مقياس إيزنك للشخصية لتصنيف أنماط الشخصية لطلبة الجامعة، وتم إعداد مقياس الضغوط النفسية لقياس درجة الضغوط النفسية لدى هؤلاء الطلبة. وأشارت النتائج إلى أن الطلبة الجامعيين يعانون من الاكتئاب بدرجات متفاوتة، وأشارت النتائج أيضاً إلى أن الإناث أكثر اكتئاباً من الذكور. كما أشارت النتائج إلى أن الطلبة الجامعيين يعانون من الضغوط النفسية بدرجة تفوق المتوسط. وهذا بالإضافة إلى أن الإناث أكثر تعرضاً للضغوط النفسية في جميع أبعادها من الذكور. وأظهرت نتائج الدراسة أيضاً إلى ارتباط الضغوط النفسية ومعظم أبعادها بالاكتئاب. وارتبط الاكتئاب إيجابياً بالضغوط الجامعية والاجتماعية، والاقتصادية وضغوط الحياة العامة فقط. بينما لم يرتبط الاكتئاب بالضغوط الأسرية.

وفي دراسة عن الضغوط النفسية لدى الطلبة الوافدين، وحاجاتهم الإرشادية قام بها الأشقر (2003)، هدفت إلى التعرف على الضغوط النفسية لدى الطلبة الوافدين وفقاً لمتغيرات: (الجنس، والجنسية، والتخصص، ومدة الإقامة، ومكان السكن، والمستوى الدراسي). والتعرف على أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى الطلبة الوافدين وفقاً لمتغيرات: (الجنس، والجنسية، والتخصص). والكشف عن الحاجات الإرشادية لدى الطلبة الوافدين في ضوء نتائج الدراسة. وعليه أجرت الباحثة على عينة من الطلبة الوافدين الدارسين بكليات جامعة صنعاء للعام الجامعي، وبلغت عينة الدراسة (170) طالباً وطالبة. وتم بناء مقياس للضغوط النفسية، ومقياس لأساليب التعامل مع الضغوط النفسية.

وتم التوصل إلى النتائج الآتية:

1) يعاني الطلبة الوافدون من الضغوط النفسية في المجالات الدراسية، والاجتماعية – الثقافية، والصحية، والاقتصادية، والأسرية بدرجة مرتفعة.

2) توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مجال الضغوط الدراسية وفقاً لمتغير الجنس بدرجة أكبر لدى الإناث.

3) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أي مجال من مجالات الضغوط النفسية أو إجمالي المقياس وفقاً لمتغيرات التخصص، أو المستوى الدراسي، أو الجنسية، أو مدة الإقامة.

4) بمقارنة الطلبة المقيمين في اليمن مع أسرهم بالطلبة المقيمين في اليمن مع غير أسرهم، اتضح أن الفئة الأولى تعاني من ضغوط أسرية، واقتصادية، وصحية واجتماعية – ثقافية أكثر من فئة الطلبة الذين يسكنون في اليمن من دون أسرهم، وأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الفئتين في المجالات السابقة.

5) يستخدم الطلبة الوافدون أساليب تعامل فعّالة لمواجهة الضغوط النفسية التي تعتبر أساليب مواجهة توافقية في مجالات إعادة تقويم الموقف الضاغط، وأسلوب السيطرة على الذات، وأسلوب المواجهة، والتجنب، وأسلوب المساندة الدينية، والاجتماعية، وأسلوب التخطيط المتمركز حول حل المشكلة، وأسلوب الهروب، والتجنب من الموقف الضاغط.

6) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في أسلوب المساندة الاجتماعية، والدينية لصالح الإناث.

7) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة التخصصين العلمي والأدبي في أسلوب التخطيط المتمركز حول حل المشكلة لصالح طلبة التخصص الأدبي.

8) توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أسلوب التجنب والهروب وفقاً لمتغير الجنسية لصالح الطلبة الفلسطينيين مقارنة بغيرهم من الجنسيات الأخرى.

إلا أن العلمي (2003) قامت بدراسة التوتر، والضغط النفسي، والاكتئاب، ومهارات التكيف لـــدى طلبة الجامعات الفلسطينية، والجامعات الأردنية، وافترضت الباحثـــة أن الطلبـــة فـــي الجامعـــات الفلسطينية، يعيشون تحت الاحتلال الإسرائيلي، ويتعرضون لإرهابه، ويعـــانون مـــن ضـــغوطات نفسية، واكتئاب إثر ذلك. وقد أجريت الدراسة على (351) طالباً وطالبـــة؛ (156 طالبـــاً و 195 طالبة) من طلبة الجامعات الفلسطينية و (345) طالباً وطالبة؛ (116 طالباً و 229 طالبة) من طلبة الجامعات الأردنية. وقد اختير الطلبة من الجامعات التي ينتظمون فيها بطريقة عشوائية.

واستخدمت في الدراسة عدة مقاييس: مقياسان للتوتر والاكتئـــاب، ومقياســـان للـــضغوط النفـــسية ومهارات التكيف طورا من قبل مقابلات أجريت مع الطلبة، في كل مـــن الجامعـــات الفلـــسطينية والجامعات الأردنية.

وأظهرت بعض نتائج الدراسة ما يلي:-

1.تعرض طلبة الجامعات الفلسطينية لضغوط نفسية كبيرة جداً (شديدة).

2.لم توجد فروق بين طلبة الجامعات الفلسطينية الذكور والإناث في التعرض للضغوط النفسية.

3.تعرض طلبة الجامعات الأردنية لضغوط نفسية متوسطة الشدة.

4. لم توجد فروق بين طلبة الجامعات الأردنية الذكور والإناث في التعرض للضغوط النفسية.

5.وجد أن طلبة الجامعات الفلسطينية يستخدمون مهارات تكيف بكثرة وبشدة.

6.وجد أن طلبة الجامعات الفلسطينية الذكور يستخدمون مهارات التكيف بشكل أكثر من الإناث.

7. وجد أن طلبة الجامعات الأردنية يستخدمون مهارات التكيف بدرجة متوسطة.

8. لا توجد فروق بين طلبة الجامعات الأردنية الذكور والإناث في استخدام مهارات التكيف.

وجاءت دراسة العوري (2003) حول فاعلية برنامج إرشاد سلوكي – معرفي جمعي في خفـــض الضغوط النفسية، وتحسين التحصيل الدراسي لدى طلبة الصف العاشـــر.ولتحديـــد الطـــلاب ذوي الضغط النفسي المرتفع قام الباحث بتطبيق مقياس الضغط النفـــسي والمطـــور مـــن قبـــل زواوي (1992) على مجتمع الدراسة والمكون من (200) طالباً من طلاب الصف العاشر، وقد تم اختيار أعلى (20) طالب من ذوي الضغط النفسي المرتفع حسب نتائج المقياس المـــستخدم، وتـــم رصـــد علاماتهم في الشهر الأول، وتم توزيعهم عشوائياً على مجموعتين تجريبية وضابطة (10) طـــلاب لكل مجموعة، حيث تعرضت المجموعة التجريبية لبرنامج إرشادي ســـلوكي معرفـــي، اســـتخدم التدريب على مهارة حل المشكلات، وكان عدد جلسات البرنامج (11) جلسة ولمدة خمسة أســـابيع بمعدل جلستين أسبوعياً وكانت مدة كل جلسة (45) دقيقة.

وفي مصر أجريت دراسة عن ضغوط الحياة وعلاقتها بالأعراض السيكوسوماتية، وبعض خصال الشخصية لدى طلاب الجامعة، قام بها سالم ونجيب (2002) على عينة قوامها (297) من طلاب الجامعة (105) من الذكور، و(192) من الإناث. وتم استخدام استبانة ضغوط الحياة لدى طلاب الجامعة، وقائمة كورنل الجديدة للعصابية والسيكوسوماتية. أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية دالة بين ضغوط الحياة لدى الطلاب والأعراض السيكوسوماتية. وبعد تصنيف عينة الدراسة وفقاً لمستويات الضغوط: منخفض، ومتوسط، ومرتفع. أظهرت نتائج المقارنات عن وجود فروق دالة سواء في الأعراض السيكوسوماتية، وفي بعض خصال الشخصية.

وقد توصل البرعاوي في دراسته عام (2001) كما وردت في دخان والحجار (2002)) والتي هدفت إلى التعرف على الفروق بين طلبة الجامعة في تقدير مصادر الضغوط النفسية وعلاقتها بكل من عامل الجنس، ومستوى الدراسة، ونوع الدراسة، ومكان الإقامة، وكذلك التعرف على أكثر المواقف، والأبعاد التي تشكل ضغطاً عليهم. وتكونت عينة الدراسة من (650) طالباً وطالبة من الجامعة الإسلامية. وتوصل الباحث إلى عدة نتائج أهمها: أن مستوى الضغوط لدى الطلبة كان (53.8%) بحسب الترتيب التالي: الدراسية، والانفعالية، وبيئة الجامعة، والشخصية، والصحية، والاجتماعية، والمالية، وأخيراً الأسرية. وأظهرت النتائج إلى وجود فروق في تقدير الطلبة لمصادر الضغوط تعزى لمتغير مستوى الدراسة، ومكان الإقامة، بينما لا توجد فروق تعزى لمتغير الجنس ونوع الدراسة.

وفي هذا الإطار، قام عربيات (2001) ببناء برنامج إرشادي للتكيف مع الحياة الجامعية في الجامعات الأردنية، وقد تكونت عينة الدراسة من (560) طالباً وبلغت عينة البحث (30) طالباً من الذين حصلوا على أقل الدرجات في مقياس التكيف للحياة الجامعية في جامعة البلقاء التطبيقية.
وأظهرت النتائج أن المشكلات التكيفية التي يعاني منها طلاب جامعة البلقاء التطبيقية في ثلاثة مجالات رئيسية هي: المجال الأكاديمي، و المجال النفسي، والمجال الاجتماعي.
هذا بالإضافة إلى وجود فرق دال إحصائياً بين درجات المجموعة التجريبية في مقياس التكيف للحياة الجامعية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي وبعده. ولا يوجد فرق دال إحصائياً بين درجات المجموعة الضابطة في مقياس التكيف للحياة الجامعية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي وبعده. وكما أظهرت النتائج وجود فرق دال إحصائياً بين درجات المجموعة التجريبية والضابطة في مقياس التكيف للحياة الجامعية لصالح المجموعة التجريبية. وقد أكدت النتائج أن طلبة المرحلة الأولى في جامعة البلقاء التطبيقية يعانون من مشكلات عديدة مرتفعة في حدتها، ومتنوعة في مجالاتها.

وفي دراسة الأطرش (2000) حول مصادر الضغط النفسي واستراتيجيات التوافق لدى طلبة السنة الدراسية الأولى، وطلبة السنة الدراسية الرابعة في الجامعة الأردنية، بهدف التعرف على مصادر الضغوط النفسية ومستوياتها التي يواجهها الطلبة، وكذلك التعرف على الاستراتيجيات المستخدمة من قبل هؤلاء الطلبة للتوافق مع هذه الضغوط، كما هدفت إلى التعرف على الفروق بين الذكور والإناث، وبين الطلبة حسب نوع الكلية من حيث الضغوط التي يواجهونها، ومن حيث الاستراتيجيات التي يستخدمونها للتوافق مع الضغوط. وتم تطبيق استبانتين وتطبيقهما على عينة من (941) طالباً وطالبة يمثلون جميع الكليات في الجامعة الأردنية.

وكشفت النتائج عن مصادر الضغوط التي يواجهها الطلبة في الجامعة الأردنية، وتقع ضمن سبعة أبعاد رئيسية هي: الضغوط الأكاديمية، والشخصية، والاجتماعية، والانفعالية، والصعوبات المالية، والضغوط المتعلقة بالوقت، والضغوط المتعلقة بالبيئة الأكاديمية. وأظهرت النتائج أيضاً أن هناك اتفاقاً بين طلبة السنتين: الأولى والرابعة من حيث أعلى درجة من الضغط النفسي والتي تمثلت في الضغوط المتعلقة بالوقت، والضغوط الأكاديمية، والضغوط الانفعالية. بالإضافة إلى وجود فروق ذات دلالة على البعد الشخصي والبعد الانفعالي، والبعد المتعلق بالبيئة الأكاديمية بين طلبة السنة الأولى، وطلبة السنة الرابعة.

كما أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث على البعد المتعلق بالضغوط الانفعالية، والبعد المتعلق بالصعوبات المالية، بالإضافة إلى ذلك وجود فروق ذات دلالة بين طلبة الكليات العلمية، وطلبة الكليات الإنسانية على البعد الأكاديمي، والشخصي والاجتماعي، والانفعالي، والمالي. وفيما يتعلق باستراتيجيات التوافق، فقد أشارت النتائج أن استراتيجيات التوافق المستخدمة من قبل طلبة السنتين: الأولى والرابعة تتضمن تسع استراتيجيات هي: الدعم الاجتماعي، والاستراتيجية المعرفية، والاسترخاء، والمحافظة على الضبط الداخلي، والحديث الإيجابي مع الذات، والدعابة والمرح، وممارسة التمارين الرياضية، ومكافأة الذات، والعزلة والوحدة.

وأشارت النتائج إلى وجود اتفاق بين طلبة السنتين: الأولى، والرابعة من حيث أكثر استراتيجيات التوافق استخداماً من قبل هؤلاء الطلبة، وهي استراتيجية الحديث الإيجابي مع الذات، والاستراتيجية المعرفية، والمحافظة على الضبط الداخلي. وكما أشارت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة بين طلبة السنتين: الأولى، والرابعة على جميع استراتيجيات التوافق. وأشارت أيضاً إلى وجود فروق ذات دلالة بين الذكور الإناث على إستراتيجيات الدعابة والمرح، وممارسة التمارين الرياضية، ومكافأة الذات، بالإضافة إلى ذلك، كان هناك فروق ذات دلالة بين طلبة الكليات الطبية،

وطلبة الكليات العلمية، وطلبة الكليات الإنسانية على الاستراتيجية المعرفية، واستراتيجية ممارسة التمارين الرياضية، واستراتيجية مكافأة الذات.

وأجرى زينة (2000) دراسة على عينة مكونة من (120) فرداً من متضرري حرب الخليج الثانية، للتعرف عما إذا كان هناك علاقة بين الاضطرابات السيكوسوماتية ومتغيرات أحداث الحياة الضاغطة. وقد قسمت العينة إلى مجموعتين: الأولى: (60) فرداً من غير المتضررين الذين لم يسافروا إلى العراق أو الكويت، ولم يتعرضوا لمثل أحداث التضرر التي تعرضت لها عينة المتضررين. والثانية: (60) فرداً من المتضررين. وجميع أفراد العينة من الذكور الراشدين ممن تتراوح أعمارهم ما بين (30–50) عاماً، وبالنسبة لعينة المتضررين كانوا من محافظات مختلفة حسب ترددهم على وزارة القوى العاملة بالقاهرة. واستخدم الباحث في دراسته الأدوات التالية:

1) قائمة كورنل الجديدة للنواحي العصابية السيكوسوماتية، وتقيس (18 متغيراً).

2) اختبار أحداث الحياة الضاغطة، وتقيس (5 متغيرات).

3)نموذج المقابلة (إعداد أبو النيل)، وتم اختيار (12) بعداً.

ومن بين النتائج التي توصلت إليها الدراسة ما يلي:

– وجود علاقات ارتباطية موجبة دالة بين متغيرات الاضطرابات السيكوسوماتية وبعض متغيرات أحداث الحياة الضاغطة المتعلقة بالعمل، الناحية المالية، والصحية، والأسرية.

– وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين عدد قليل من متغيرات الاضطرابات السيكوسوماتية وبعض متغيرات أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة المتضررين.

– كما تبين فروق دالة بين مجموعتي المتضررين وغير المتضررين في كافة متغيرات أحداث الحياة، وكان اتجاه الفروق لصالح مجموعة المتضررين من حرب الخليج مما يعني أنهم أكثر معاناة واضطراب من هذه الأحداث التي تعرضوا لها. وكان اتجاه الفروق لصالح مجموعة المتضررين الذين كانوا في الكويت كما تبين عدم وجود فروق دالة بين مجموعتي المتضررين الذين كانوا في العراق والذين كانوا في الكويت في متغيرات أحداث الحياة المختلفة.

وللكشف عن العلاقة بين نمط تفسير الفرد للأحداث وكل من التعرض للضغط النفسي والتحصيل الأكاديمي لدى طلبة الكليات قام مالك ورحمن (2000) المشار إليهما في صبري (2005)) بدراسة هدفت إلى إيجاد أثر نمط الفرد في التفكير على قابليته للتعرض للضغطين النفسي، والجسمي. واستكشفت الدراسة أيضاً العلاقة بين التحصيل الأكاديمي، وكل من التعرض للضغط النفسي وكذلك المستوى الاقتصادي والاجتماعي للطلبة. وتكونت عينة الدراسة من (100) طالب جامعي نصفهم من الذكور ونصفهم من الإناث من كليات روالبندي في باكستان. وتم استخدام أدوات: هي اختبار

التوجه الحياتي، ومقياس التعرض للضغط النفسي، وتم استخدام الدرجات المدرسية على اختبار تحصيل قاموا بأدائه. وجعل الباحثان التعرض للضغط النفسي على ثلاثة مستويات: (عال، ومتوسط، ومنخفض)، حيث أظهر تحليل البيانات أن هناك علاقة إيجابية بين نمط تفسير الفرد للأحداث وإمكانية التعرض للضغط النفسي والجسمي. وأظهرت الدراسة أن مرتفعي التحصيل أكثر تفاؤلاً، وأقل تعرضاً للضغط النفسي من منخفضي التحصيل. أما بالنسبة لمتغير الجنس، فقد أظهرت الدراسة أنه لا توجد فروق ذات دلالة بين الذكور والإناث في التعرض للضغط النفسي. ويشير الاتجاه العام للدراسة إلى أن المتفائلين أقل تعرضاً للضغط النفسي، وأن تحصيلهم الدراسي أعلى من تحصيل غيرهم.

وأجريت دراسة المشعان (2000) على عينة مكونة من (319) طالباً وطالبة، منهم (160) من الذكور و(159) من الإناث، بهدف بحث العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم والاضطرابات النفسية الجسمية وضغوط أحداث الحياة لدى طلاب الجامعة. وتم تطبيق مقياس التفاؤل والتشاؤم: إعداد عبد الخالق (1996)، ومقياس الاضطرابات النفسية، والجسمية: إعداد جومز فييرا (1994)، (تعريب المشعان، 1995)، ومقياس ضغوط أحداث الحياة إعداد هولمز وراهي (1967).

وكشفت نتائج الدراسة عن وجود فروق جوهرية بين الذكور والإناث في التفاؤل والاضطرابات النفسية، والجسمية، حيث إن الذكور كانوا أكثر تفاؤلاً من الإناث، والإناث كنَّ أكثر اضطراباً نفسياً وجسمياً من الذكور، وكذلك لا توجد فروق جوهرية بين الذكور والإناث في التشاؤم وضغوط الحياة، وكشفت النتائج عن وجود ارتباط جوهري سلبي بين التفاؤل والتشاؤم، ولكن لا يوجد ارتباط سلبي جوهري بين التفاؤل والاضطرابات النفسية الجسمية وأحداث الحياة، وكذلك لا يوجد ارتباط موجب جوهري بين التشاؤم والاضطرابات النفسية الجسمية وضغوط أحداث الحياة.

وقام تركي بعمل دراسة (1998) حول العلاقة بين اضطراب الضغوط التالية للصدمة وبين الجمود وتقدير الذات عند طلبة الجامعة. وتكونت العينة من (503) من الطلاب والطالبات (255 طالباً و 278 طالبة) من الطلبة الكويتيين بجامعة الكويت. واستخدم الباحث اختباري الجمود، وتقدير الذات، وقائمة اضطرابات ما بعد الصدمة. وقد أظهرت النتائج وجود ارتباط دال موجب بين الجمود واضطرابات الضغوط عند الطلاب فقط، ووجود ارتباط دال سالب بين تقدير الذات واضطرابات الضغوط عند كل من الطلاب والطالبات.

وفي دراسة عن الدور الدينامي للمساندة الاجتماعية في العلاقة بين ضغوط الحياة المرتفعة والأعراض الاكتئابية، قام بها فايد (1998) هدفت إلى فحص التأثير السلبي للضغوط على الصحة

النفسية، ومعرفة التأثير الإيجابي للمساندة في خفض كل من الضغوط، والأعراض الاكتئابية الناتجة عن ارتفاع مستوى الضغوط. وقد طبق كل من استبانة أحداث الحياة الضاغطة، وقائمة بيك للاكتئاب، واستبانة المساندة الاجتماعية على عينة قوامها (324) ذكراً من خريجي الجامعة، تراوحت أعمارهم بين (24–35 سنة).

وأظهرت النتائج الآتي:

1- توجد فروق جوهرية بين منخفضي الضغوط ومرتفعيها في الأعراض الاكتئابية في جانب مرتفعي الضغوط.

2- توجد فروق جوهرية بين منخفضي الضغوط ومرتفعيها في المساندة الاجتماعية لصالح منخفضي الضغوط.

3- توجد فروق جوهرية بين منخفضي المساندة الاجتماعية ومرتفعيها في الأعراض الاكتئابية في جانب منخفضي المساندة الاجتماعية.

4- توجد فروق جوهرية بين منخفضي الأعراض الاكتئابية ومرتفعيها من ذوي الضغوط المرتفعة في المساندة الاجتماعية لصالح منخفضي الأعراض الاكتئابية من ذوي الضغوط المرتفعة.

وهدف مخيمر (1997) إلى التعرف على الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية كمتغيرات وسيطة في العلاقة بين ضغوط الحياة وأعراض الاكتئاب لدى الشباب الجامعيّ، وذلك على عينة من (75) من الذكور و(96) من الإناث من طلاب وطالبات الجامعة بكليات الآداب، والعلوم، والتربية بجامعة الزقازيق، تراوحت أعمارهم من (19–24) سنة. وقد أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث على كل من الصلابة النفسية، والمساندة الاجتماعية، وإدراك الضغوط، كما أشارت النتائج إلى وجود ارتباط دال بين أحداث الحياة الضاغطة والدرجة على مقياس الاكتئاب لدى كل من الذكور والإناث، كما أشارت إلى وجود ارتباط دال بين مقياس أحداث الحياة الضاغطة، ومقياس الاكتئاب بعد عزل تأثير الصلابة النفسية، وكذلك بعد عزل تأثير المساندة الاجتماعية.

وفي دراسة طاهر (1995) كما وردت في الحموز (2006))، فقد أجرى دراسة حول علاقة الأفكار اللاعقلانية بالضغوط النفسية، وأساليب التعامل معها، في العراق. بهدف الكشف عن العلاقة السببية بين الأفكار اللاعقلانية التي نادى بها أليس (Ellis) كمتغير مستقل، وكل من الضغوط النفسية، وأساليب المواجهة كمتغيرين تابعين لدى طلبة الجامعات في العراق. مستخدماً اختبار الأفكار اللاعقلانية واختبار الضغوط النفسية واختبار أساليب التعامل مع الضغوط النفسية. وبلغت العينة (300) طالب وطالبة من طلبة كليات جامعتي بغداد والمستنصرية. وأظهرت أن الطلبة

يعانون من ضغوطات نفسية، والسبب في ذلك نتيجة الأفكار السلبية التي لديهم، ومن هنا توصل الباحث إلى وجود علاقة بين الضغوط النفسية والأفكار اللاعقلانية.

إلا أن دراسة العبادي (1995) كما وردت في الأشقر (2003)) التي هدفت إلى بناء مقياس الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة البصرة وفقاً لمتغيرات (الجنس، والتخصص، ومحل السكن)، حيث شملت عينة الدراسة (604) من الطلاب والطالبات، قد أظهرت أن الذكور أكثر معاناة في الضغوط النفسية من الإناث، وأن طلبة التخصصات الإنسانية أكثر معاناة من الضغوط من طلبة التخصصات العلمية، وأظهرت أيضاً وجود فروق دالة في الضغوط النفسية بين الطلبة، لصالح الطلبة الوافدين من مناطق مختلفة.

في حين درس عبد الله وعبد الفتاح (1995) بهدف محاولة التعرف على أحداث الحياة الضاغطة والشائعة المرتبطة بمرض السرطان، وما إذا كانت هناك فروق بين المرضى والأسوياء فيما يتعرضون له من أحداث، وكذا دراسة الفروق بين مرضى السرطان من الجنسين في تأثرهم بأحداث الحياة. بالإضافة إلى معرفة الفروق بين الذكور والإناث المرضى على أبعاد اختبار رسم المنزل والشجرة والشخص وصولا – بتحليل الاختبار كيفيا – إلى ديناميات شخصية مرضى السرطان من الجنسين، وتكونت عينة الدراسة من مجموعتين، الأولى: عينة مرضى السرطان، وتتكون من ثلاثين حالة نصفهم من الذكور، والنصف الآخر من الإناث. وقد تم اختبار هذه الحالات من المعهد القومي للأورام. والثانية: عينة الأسوياء، وقد اشتملت أيضاً على ثلاثين فرداً من الأسوياء، ونصفهم كذلك من الذكور والنصف الآخر من الإناث. وتراوحت أعمارهم ما بين (30-34) سنة. وكان هناك تجانس بين المجموعتين من حيث الحالة الاجتماعية، والمستوى التعليمي، والمهنة. وقد تم استخدام استبانة مقياس أحداث الحياة الضاغطة من تعريب عبد المعطي (1989). بالإضافة إلى استخدام اختبار رسم المنزل، والشجرة، والشخص تعريب مليكة(1980).

ومن ضمن النتائج التي توصلت إليها الدراسة، إلى أن أكثر الأحداث الضاغطة المرتبطة بالإصابة بمرض السرطان، التي احتلت (المرتبتين الأولى، والثانية) هي الإصابة بمرض جسمي خطير يتطلب علاجاً بالمستشفى، والاضطراب الصحي (حيث بداية ظهور المرض)، وقد جاء في المرتبة الثالثة الوضع الاقتصادي، ومن ثم يليه وفاة أحد أفراد الأسرة، وفي المرتبة الخامسة ترقية أو تغير المسؤوليات في العمل، وفي المرتبة السادسة العلاقة مع الجنس الآخر. وأكدت النتائج على وجود فروق لها دلالة إحصائية بين مرضى السرطان والأسوياء في أحداث الحياة الضاغطة المتعلقة بالعمل والدراسة والناحية المادية، والناحية الصحية، وكذا المنزل والحياة الأسرية، وذلك في جانب

مجموعة المرضى. بالإضافة إلى أن الفروق بين كل من الذكور والإناث كانت دالة إحصائية فيما يتعلق بالعمل والدراسة والناحية المالية وذلك في صالح الذكور.

4.2.2 الدراسات الأجنبية المتعلقة بأحداث الحياة اليومية الضاغطة:

أجريت دراسة عند دوجان(Dugan 2001 المشار إليها في العلمي (2003)) على طلبة السنة الجامعية الأولى في تخصص علم النفس في جامعة تكساس الأمريكية، حيث تكونت عينة الدراسة من (36 طالباً، و32 طالبة)، وقد هدفت إلى الكشف عن الضغوط ووسائل التكيف خلال أسبوع أكاديمي في الجامعة. وأظهرت النتائج أن أكثر الضغوط شدة كانت تنصب في العلاقات الاجتماعية، والمشكلات الأكاديمية، كما أشارت الدراسة إلى عدة وسائل للتكيف لمواجهة الضغوط منها المواجهة أو التجنب، أو كظم الغيظ، والكبت، وأظهرت النتائج أن القلق والاكتئاب ظهرا نتيجة لهذه الضغوط، وبينت الدراسة أن معظم الطلبة الجامعيين يلجأون إلى المواجهة نحو الأداء كوسيلة للتكيف بدل التجنب، وأن وسائل التكيف المتجنبة نتج عنها أعراض الاكتئاب والقلق بينما وسائل تكيف المواجهة لم تسفر عنها قلق أو اكتئاب.

ودرس مهان وشوفانسي(Mahan& Shavghnessy, 1999) المعارف مقابل الأفعال، والضغط النفسي، والمواجهة لدى طلاب الجامعة في غرب تكساس، بهدف معرفة مصادر الضغط النفسي لدى الطلبة، والأساليب التي يتبعونها لمواجهة هذه المصادر الضاغطة، وبنيت الدراسة على النموذج التفاعلي للمواجهة في عمليات التقييم المعرفي والاستجابات العاطفية وجهود مواجهة عوامل الضغط النفسي. وأجريت الدراسة على عينة قوامها (201) من طلاب فنلندين. وأظهرت النتائج أن من أهم عوامل الضغط النفسي التي يعانون منها هي عوامل الضغط النفسي المتصلة بالجامعة، والأسرة، والعلاقات الشخصية، والصعوبات المالية، كما تبين أن الطلاب يوظفون بشكل أولي الأساليب المعرفية للمواجهة، من حيث التركيز على المشكلة أو التعبير عن عواطفهم. تضمنت أساليب المواجهة التي يتبعونها:

1) تحليل الوضع.
2) سماع الموسيقى.
3) الصلاة.
4) اتخاذ القرار.
6) تمني الحل الخيالي.

واستخدمت هذه الأساليب من قبل الطلاب الذين لديهم مستويات عالية من الضغط النفسي خلال الفترة السابقة للدراسة، بينما تبين أن من استخدم منهم أساليب مواجهة سلوكية أقل لتغيير الموقف، أو تنظيم عواطفه كان مستوى الضغط النفسي لديه أعلى.

واهتم كل من نيوبي وشيلبش(Newby & Schlebusch, 1997) المشار إليهما في سالم ونجيب (2002)) بالتعرف على العلاقة بين طلاب الجامعة والأعراض السيكوسومايتة وكذلك الأداء الأكاديمي. وأظهرت النتائج أن أحداث الحياة الضاغطة والمتطلبات اليومية ذات تأثير يؤدي إلى ظهور هذه الأعراض. بينما لم تؤثر الضغوط على كل من الأداء الأكاديمي والامتحانات.
وأظهرت الدراسة أيضاً أن كلاً من: المساندة الاجتماعية، وفعالية الذات، وتوكيد الذات، هي بمثابة متغيرات وسيطة، تؤثر في عملية التكيف مع الضغوط، وارتبطت كل من المساندة الاجتماعية وكفاءة الذات بكل من الأداء الأكاديمي وأعراض التوتر. ودلت النتائج أن التكيف غير الفعّال مع الضغوط يُعدّ عاملاً قوياً، سواء في ظهور الأعراض الانفعالية، أو في الأداء الأكاديمي المنخفض. كما كشفت الدراسة أن نقص المساندة الاجتماعية قد صاحبه ظهور أعراض سيكوسوماتية لدى الطلاب بشكل كبير.

وقام كل من يانغ وكليم (Yang& Clum, 1994) بدراسة الضغوط النفسية، ومهارات المواجهة، والمساندة الاجتماعية لدى الطلاب، بهدف التعرف على المتغيرات المصاحبة للضغوط التي تؤدي إلى تصور فكرة الانتحار عند الشباب، وتكونت عينة الدراسة من (101) من الطلاب (73 ذكراً، و28 أنثى) بمتوسط عمري (23,4سنة)، وتم استخدام مقياس مسح خبرات الحياة لسارسون (Sarason)، ومقياس بيك لليأس، ومقياس (Yung) للاكتئاب، ومقياس ميلر (Miller) لتصور فكرة الانتحار. وأظهرت النتائج ارتباط الضغوط النفسية ارتباطاً موجباً دالاً بكل من الاكتئاب واليأس.

أما دراسة ساوندرس وبالنيسكي(Saunders & Balinsky, 1993) التي كانت على عينة مكونة من (305) من الطلبة، تم تحديد (31) مصدراً ضاغطاً، وتم جمعها في أربعة أبعاد أساسية هي: 1. الإدراك المعرفي السلبية، 2. الأعباء الزائدة، 3. التوقعات العالية، 4. العوامل الاجتماعية.

وعن العلاقة بين الضغط النفسي وكل من تقدير الذات واليأس قام وايزمان وكاون (Whisman & Kwon, 1993) بدراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة، والتغير الطويل المدى في الشعور باليأس وتقدير الذات. وتكونت عينة الدراسة من (80) طالباً (53 أنثى،

و27 ذكراً) ممن تتراوح أعمارهم بين (16–20 سنة). وتم استخدام مقياس تقدير الذات ومقياس اليأس وقائمة بك (Beak) للاكتئاب، ومقياس مسح خبرات الحياة لسارسون (Sarason)، ثم أعيد التطبيق بعد ثلاثة أشهر.
وأظهرت النتائج عن ارتباط دال موجب بين الضغوط الحياتية وكل من متغيري تقدير الذات المنخفض واليأس. وأوضحت الدراسة أن الاكتئاب يظهر عند مواجهة مستويات عالية من الضغوط الحياتية مع تقديرات سلبية للذات.

وأشارت نتائج الدراسة التي قام بها جراندل، بريسلر، واوسبرنغ(Crandall, Preisler, & Aussprung, 1992) حول أحداث الحياة الضاغطة عند طلبة الجامعة، إلى ارتباط الضغوط ايجابياً مع الأعراض الجسدية وارتباطها سلبياً مع المزاج.

أيضاً عن العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة، وكفاءة جهاز المناعة، قدم شليسنجر(Schlesinger, 1991) دراسة على عينة مكونة من (92) فرداً، من المقيمين بمعسكرات الكيبوتز الإسرائيلي، وقد وجد أن هناك ارتباطاً واضحاً بين القدرة على تحمل أحداث الحياة اليومية الضاغطة ونشاط الخلايا الطبيعية القاتلة.

وتناول اليرد وسميث (Allred & Smith, 1989) دراسة العلاقات الفسيولوجية والمعرفية المتبادلة للقدرة على الاحتمال من حيث علاقتها بالضغوط النفسية لدى الشباب الجامعي. وافترض الباحثان أن الشخصية شديدة القدرة على الاحتمال تقاوم الأمراض الناتجة عن الضغوط النفسية بسبب اتباعهم أسلوب معرفي تكيفي يؤدي إلى تقليل الإثارة الفسيولوجية أثناء الموقف الضاغط، وتكونت عينة الدراسة من (84) طالباً في مرحلة الرشد، وتم استخدام مقياس القدرة على الاحتمال، وقائمة القلق (سمة/حالة) وقائمة التقدير الذاتي للأفكار التلقائية الذي أعده هولون (1981). بالإضافة إلى قياس الاستجابات الفسيولوجية أثناء قيامهم بمهمة مثيرة للتحدي وكشف تحليل التباين لاختيار التعبير عن الذات تأثيرين يتضمنان القدرة العالية على الاحتمال، أول هذين التأثيرين أن الأفراد ذوو القدرة العالية على الاحتمال أظهروا أفكاراً سلبية أقل من المفحوصين ذوي القدرة المنخفضة على الاحتمال.

كما ارتبط قلق الحالة بالتغير السلبي عن الذات، وبالرغم من أن المفحوصين ذوي القدرة العالية على الاحتمال أظهروا المستوى المنخفض المتوقع منهم من تقدير الذات السلبي بالمقارنة بالمفحوصين عديمي القدرة على الاحتمال؛ هذا الاختلاف تم إرجاعه إلى العلاقة بين القدرة على

الاحتمال والعصابية. إلا أن نتائج تقدير الذات الإيجابية لا يمكن إرجاعها إلى العصابية فهي تعكس العلاقة المعرفية للقدرة على الاحتمال كاستجابة للضغوط، وهذه النتائج تبين أن القدرة العالية على الاحتمال تتوسط تأثير الضغوط عن طريق العمليات المعرفية.

وقام كونترادا (Contrada, 1989) بدراسة نمط السلوك (A) وشدة الاحتمال الشخصية، والاستجابة للضغط النفسي، والإصابة القلبية، وقد أجريت الدراسة على عينة من طلاب ذكور قيد التخرج من الجامعة، وتم فحص ضغط الدم ومعدل النبض، في أثناء قيام أفراد العينة بمهمة صعبة. وأظهرت النتائج ارتباط نمط الشخصية (A) بارتفاع ضغط الدم، بينما ارتبطت شدة الاحتمال بضغط نفسي ودموي أقل.

وامتداداً في هذا التوجه، أجرى كل من بلارني وجانلين (Blarney & Ganellen, 1984) دراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين المساندة الاجتماعية والشخصية الصلبة، ومعرفة أيهما يلعب دوراً مهماً في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة أم أنهما متشابها التأثير. وبلغت العينة (83) طالبة جامعية. وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية حيث يعتبر تفاعلهما عوامل مساعدة في تخفيف أثر الأحداث الضاغطة.

وفي دراسة ماكوسكي (Mucowski, 1984) التي هدفت إلى استكشاف مصادر الضغوط التي تواجه الطلبة الجدد في الجامعات. وأظهرت النتائج أن هناك ستة مصادر للضغوط التي تواجه هؤلاء الطلبة وتتضمن: 1) الاستعداد غير الجيد للدراسة في الجامعة، 2) الخلافات الاجتماعية، 3) الأزمات الأسرية، 4) الضغوط المالية، 5) صعوبة اتخاذ قرار في التوجه المهني، 6) الخبرات الموقفية مثل المشاكل الصحية.

5.2.2 الدراسات العربية المتعلقة بأساليب المواجهة:

درس جودة (2006) أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالوحدة النفسية لدى عينة من المسنين، بهدف التعرف على العلاقة بين أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة والوحدة النفسية، ومدى تأثر أساليب المواجهة بالجنس، ومكان الإقامة، والعمر، ومستوى التعليم. وبلغت عينة الدراسة (53 مُسناً، 47 مُسنة). وتم استخدام مقياسين: أحدهما لقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، والآخر لقياس الوحدة النفسية. ومن خلال النتائج تبين أن المسنين يستخدمون أساليب متعددة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، أيضاً وجود علاقة ارتباطية سلبية دالة بين

أساليب المواجهة الفعّالة والوحدة النفسية. وعن عدم وجود فروق ذات دلالة بين متوسطات درجات أفراد العينة في أبعاد أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة تعزى لمتغير الجنس، ومكان الإقامة، والعمر، ومستوى التعليم. بالإضافة إلى وجود فروق في متوسطات درجات أفراد العينة في مقياس الوحدة النفسية تعزى لمتغير مكان الإقامة، والعمر، ومستوى التعليم.

كذلك أجرى عرطول دراسة عام (2006) حول أساليب التدبر المستخدمة لمواجهة الضغوط الجامعية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلبة البرنامج الدولي في الجامعات الأردنية.
وهدفت إلى التعرف على أساليب التدبر لمواجهة الضغوط التي يستخدمها الطلبة الوافدين من طلبة الـ (48) وعلاقتها بالصحة النفسية، وبعض المتغيرات الديمغرافية مثل: الجنس، والتخصص، والمستوى الدراسي. وتكونت عينة الدراسة من (303) من الطلبة والطالبات، واستخدم الباحث مقياس توجهات المراهقين للتدبر مع خبرات المشكلة من إعداد Beik (2003)، ومقياس الصحة النفسية (الجعافرة، 2003). وأظهرت النتائج:
1.وجود علاقة ارتباط إيجابي بين درجات المشاركين على بعض استراتجيات التدبر ودرجاتهم على مقاييس الصحة النفسية والجسدية، والتحرر من القلق، وفعالية الوظائف الاجتماعية، والتحرر من الاكتئاب. بينما ظهر أن هناك ارتباطاً سلبياً بين درجات المشاركين على استراتيجيات أخرى ودرجاتهم على المقاييس الفرعية المذكورة أعلاه.
2.وجد اختلاف ذو دلالة إحصائية بين درجات المشاركين على استراتيجيات التدبر تبعاً لمتغير التخصص، حيث وجد أن طلبة الكليات العلمية أكثر اعتماداً على استراتيجيات مثل الاعتماد على الذات، والدعم العائلي، والتجنب، والبحث عن دعم مهني، بينما وجد أن طلبة الكليات الإنسانية أكثر اعتماداً على الاسترخاء والبحث عن تسلية.
3.أظهر اختبار (ت) بأن هناك اختلافاً في درجات مقياس الصحة النفس جسدية، والتحرر من الاكتئاب، حيث وجد أن الطلبة الذكور يتمتعون بمستويات الصحة النفسية أعلى من الإناث على هذه المقاييس الفرعية.

كما أجرى زين الدين (2005) دراسة بهدف استقصاء العلاقة ما بين أنماط تعلق المراهقين بوالديهم، وعلاقتها بتقديرهم لشدة الضغوط النفسية، وأساليب تدبرهم لها. وشملت العينة (365) طالباً (177 طالباً، و188 طالبة) من طلبة الصفين العاشر والأول الثانوي في مدينة عمان. وقد تم استخدام ثلاثة مقاييس لأغراض الدراسة، وهي: مقياس الضغوط النفسية: شدتها وتكرارها، ومقياس أساليب التدبر المختصر، ومقياس التعلق بالوالدين.

وبينت النتائج أن الضغوط الخمسة الأكثر شدة لدى المراهقين هي: وفاة أحد الوالدين، وفاة أحد الأخوة، وانفصال الوالدين، وفاة صديق، وعدم وجود أصدقاء مخلصين. أما أكثرها تكراراً فكانت: عدم وجود شيء تفعله وقت الفراغ، التعرض للضغط للحصول على علامات عالية، تحيز المعلمين، التعرض للمرض أو الإصابة به، ومرض أحد الإخوة. بينما أكثر أساليب التدبر استخداماً فكانت: التوجه الديني (الصلاة والدعاء)، للحصول على الراحة.
أما بالنسبة للفروق بين الجنسين، فقد تبين من نتائج الدراسة أن الإناث أكثر تقديراً لشدة الضغوط النفسية من الذكور. وقد كانت الإناث أكثر استخداماً لأسلوب الانسحاب السلوكي وأكثر لجوءاً إلى أساليب التدبر غير الفعّالة مقارنة بالذكور. ولم تكن هناك فروق ذات دلالة بين الجنسين في استخدامهم لما تبقى من أساليب.

وفي دراسة عربيات (2005)، والتي استهدفت التعرف على فعالية برنامج إرشادي يستند إلى استراتيجية حل المشكلات في تخفيف الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية، وتكونت عينة الدراسة من (415) طالباً موزعين على عشر شعب من شعب الصف الأول الثانوي تم اختيارهم عشوائياً من خمس مدارس للذكور اختيرت بشكل قصدي من بين مدارس الذكور في مدينة السلط، بحيث اختيرت شعبتان من كل مدرسة، ثم وزعتا عشوائياً إلى ضابطة وتجريبية.
طبق على جميع أفراد الدراسة مقياس الضغوط النفسية (قياس قبلي)، ثم طبق برنامج التوجيه والإرشاد الجمعي حول التدريب على استراتيجية حل المشكلات على أفراد المجموعة التجريبية في كل مدرسة. وبعد الانتهاء من البرنامج، أعيد تطبيق المقياس مرة أخرى على جميع أفراد الدراسة (قياس بعدي). وأظهرت النتائج أن هناك فروقاً لصالح المجموعة التجريبية أي هناك أثر للبرنامج.

وفي جامعة الأقصى أجرى جودة (2004) دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، والصحة النفسية لدى الطلبة، ومدى تأثر أساليب المواجهة بكل من الجنس، والتخصص، ومكان السكن، وبلغت عينة الدراسة (100) طالب، و(100) طالبة. واستخدمت الباحثة مقياسين: أحدهما أساليب مواجهة الأحداث الضاغطة، والآخر للصحة النفسية. وأسفرت النتائج على أن الطلاب في جامعة الأقصى يستخدمون أساليب متعددة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، كما أسفرت عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الأساليب الفعّالة والصحة النفسية، كذلك أسفرت عن عدم وجود فروق دالة إحصائياً في متوسطات درجات أفراد العينة في أبعاد أساليب المواجهة تعزى لمتغير الجنس، ووجود فروق دالة في بعض أبعاد أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة تعزى لكل متغير التخصص ومكان السكن.

وفي عام (2004) أجرى الخواجة دراسة لاستقصاء مدى فاعلية برنامج إرشادي جمعي يستند إلى الاتجاه العقلاني الانفعالي وأسلوب حل المشكلات في خفض الضغوط النفسية التي تواجه الطلاب الموهوبين الذكور في سن المراهقة وتحسين مستوى تكيفهم. حيثُ تألفت عينة الدراسة من (40) طالباً موهوباً، والمنتظمين في الصفوف (التاسع والعاشر والحادي عشر) في مدرسة اليوبيل، وقد حصلوا على درجات مرتفعة في مقياس الضغط النفسي، ودرجات منخفضة على مقياس التكيف النفسي، وقد وزعوا عشوائياً إلى مجموعتين متساويتين. وتم تطبيق الاختبارين بعد الانتهاء مباشرة من البرنامج، وبعد ذلك أعيد تطبيقهما (قياس المتابعة) بعد مرور ثلاثة أسابيع من انتهاء البرنامج. وأسفرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات المجموعتين التجريبية والضابطة على الاختبار البعدي لمقياس الضغط النفسي وأبعاده. كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية، بين متوسطات المجموعتين التجريبية والضابطة على الاختبار البعدي لمقياس التكيف النفسي وأبعاده. أيضاً أظهرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة على اختبار المتابعة لمقياس التكيف النفسي وأبعاده. ومن هنا يظهر مدى فعالية البرنامج في خفض الضغط النفسي، وتحسين مستوى التكيف النفسي لدى الطلبة الموهوبين في سن المراهقة.

وفي هذا الإطار أيضاً، قام مقداد والمطوع (2004) بدراسة الإجهاد النفسي، واستراتيجيات المواجهة والصحة النفسية، حيث هدفت إلى بحث الإجهاد النفسي الذي تعاني منه الطالبات المتزوجات في جامعة البحرين. وقد بلغ أفراد العينة من (58) طالبة ينتمين إلى الكليات الخمس (العلوم، والهندسة، والتربية، والآداب، والإدارة). وقد تم بناء استبانة ضمت ثلاثة أبعاد رئيسية هي: مصادر الإجهاد واستراتيجيات مواجهته، والصحة النفسية للطالبات. وأظهرت النتائج أن من أهم الاستراتيجيات التي تستخدمها الطالبات لمواجهة الإجهاد والتغلب عليه، هي الاستراتيجيات الدينية، كالصلاة، وتلاوة القران، والذكر، والاستراتيجيات المعرفية، كعدم التفكير في الإجهاد، والتنكر له.

وقام البحراوي (2003) بدراسة الضغوط النفسية والاجتماعية المدرسية (أساليب المواجهة) دراسة مقارنة بين شرائح اجتماعية مختلفة لدى طلبة وطالبات المرحلة الإعدادية، بهدف التعرف على الفروق في أساليب مواجهة الضغوط بين الطلاب والطالبات لدى الشريحتين الاجتماعيتين العليا والدنيا. وتكونت عينة الدراسة من (200) طالب تم تقسيمهم إلى (100) طالب و(100) طالبة، بحيث تم تقسيم الطلاب إلى ذوي مستوى مرتفع ومنخفض، وتقسيم الطالبات أيضاً إلى ذوات مستوى مرتفع ومنخفض. وقد استخدمت الدراسة استبانة أساليب مواجهة الضغوط، بالإضافة إلى

استخدام مقياس المستوى الاجتماعي الاقتصادي وذلك لتفريق بين طلاب وطالبات المستوى الاجتماعي المرتفع وطلاب وطالبات المستوى الاجتماعي المنخفض. وأظهرت النتائج أن:

- الطلاب الذكور أكثر مواجهة للضغوط من الطالبات الإناث.
- من ينتمون للمستوى الاجتماعي المرتفع أكثر فاعلية ممن ينتمون للمستوى الاجتماعي المنخفض.
- متغير الطلاب ذوي المستوى الاجتماعي المنخفض أكثر فاعلية من متغير الطالبات ذوات المستوى الاجتماعي المنخفض.
- متغير الطلاب ذوي المستوى الاجتماعي ألمرتفع أكثر عقلانية عند مواجهة الضغوط من الطالبات ذوات المستوى المرتفع.
- متغير الطالبات ذوات المستوى الاجتماعي المرتفع أكثر مواجهة للضغوط من الطالبات ذوات المستوى المنخفض.
- متغير الطلاب ذوي المستوى الاجتماعي المرتفع أكثر مواجهة للضغوط من الطلاب ذوي المستوى الاجتماعي المنخفض.

وبحث سرور (2003) في دراسته حول مهارات مواجهة الضغوط في علاقتها بكل من الذكاء الوجداني ومركز التحكم، بهدف التعرف على تباين مهارات مواجهة الضغوط بتباين مستوى الذكاء الوجداني، والتعرف على تباين مهارات مواجهة الضغوط بتباين وجهة الضبط أو مركز التحكم، وبيان إذا كان هناك تأثير تفاعلي دال لكل من الذكاء الوجداني ومركز التحكم والنوع على مهارات مواجهة الضغوط. وبلغت العينة (526) طالباً وطالبة تتراوح أعمارهم بين(22) سنة إلى (29) سنة، من كلية التربية (تخصص تكنولوجيا تعليم) بدمنهور. وقد استخدم سرور مقياس مهارات مواجهة الضغوط (إعداد البنا)، تقيس فقراته بعض الأساليب الإيجابية في التعامل مع الضغوط، والبعض يقيس الأساليب السلبية في التعامل. بالإضافة إلى مقياس كل من: مقياس الذكاء الوجداني، ومركز التحكم.

وقد أظهرت النتائج ما يلي:

1.وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب ذوي مستويات الذكاء الوجداني، المختلفة في مهارات مواجهة الضغوط.

2.وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب ذوي مركز التحكم الداخلي والخارجي في مهارات مواجهة الضغوط.

3.وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مهارات مواجهة الضغوط.

4.وجود تأثير دال إحصائيا للتفاعل الثنائي بين مستوى الذكاء الوجداني، ومركز التحكم على مهارات مواجهة الضغوط.

5.وجود تأثير دال إحصائيا للتفاعل الثنائي بين مستوى الذكاء الوجداني، والنوع على مهارات مواجهة الضغوط.
6.وجود تأثير دال إحصائيا للتفاعل الثنائي بين مركز التحكم، والنوع على مهارات مواجهة الضغوط.
7.وجود تأثير دال إحصائيا للتفاعل الثلاثي بين مستوى الذكاء الوجداني، ومركز التحكم، والنوع على مهارات مواجهة الضغوط.

أما دراسة أبو سليمان (2002) لاستقصاء مدى فاعلية برنامج في التدريب على الضبط الذاتي في خفض الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية، حيث تكونت عينة الدراسة من (30) طالباً من طلبة الصف العاشر، وهم يعانون من ضغط نفسي عال بناء على درجاتهم على مقياس الضغط النفسي. وقد اعتبرت درجاتهم مؤشراً لمستوى الضغط النفسي لديهم قبل تطبيق البرنامج التدريبي، ثم وزعوا عشوائياً إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية تلقى أفرادها التدريب على أسلوب الضبط الذاتي لمدة ثماني جلسات وبواقع جلسة واحدة كل أسبوع. والمجموعة ضابطة لم تتلقى البرنامج التدريبي، وبعد انتهاء المعالجة مباشرة تم قياس الضغط النفسي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة. وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مستوى الضغط النفسي على مستوى الأداة ومجالاتها لصالح المجموعة التجريبية. كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائيا في مستوى الضغط النفسي باستخدام اختبار (ت) فيما يخص المجال الثالث (البعد النفسي) ولصالح الاختبار المؤجل (الاحتفاظ)، في حين لم يثبت وجود فروق ذات دلالة إحصائية على بقية المجالات (المعرفي، والفسيولوجي) وعلى أداة الدراسة ككل. وتشير هذه النتائج إلى فاعلية البرنامج واستمرارية أثره حتى بعد توقف التدريب.

وأجرى تفاحة وحسيب (2002) دراسة حول الالتزام الشخصي واستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية (دراسة سيكومترية مقارنة بين البدو والحضر). هدفت إلى بحث الالتزام الشخصي كعامل مساعد على التخفيف من حدة الضغوط النفسية وعلاقته ببعض المتغيرات. واختيرت العينة من طلاب كلية التربية بالعريش المستوى الرابع. مستخدما اختبار الالتزام الشخصي، كأداة للدراسة، ومقياس التعامل مع الضغوط إعداد سارلز كارمز (1989)، تعريب مصطفى الشرقاوي (1993).
وأظهرت النتائج ما يلي:
1.أن الشخص الذي يقيّم مصدر الضغوط على أنها مهدده له، بالتالي يستخدم أساليب غير فعّالة في التعامل مع الموقف الضاغط، ويفتقد للمساندة الاجتماعية ويتصف بالتشاؤم، ولا يستطيع التحكم في

مواجهة الموقف الضاغط. وهو معرض للإصابة بالأمراض النفسية والجسمية خاصة في الجهاز الهضمي (المعدة)، والجهاز الدوري (القلب وشرايينه).
2.الشخص الذي يدرك مصدر الضغط، ويمثل له نوعا من التحدي ، ويستخدم الأساليب الفعّالة والإيجابية لمواجهة المواقف الضاغطة، يستطيع بالتالي التكيف مع بيئته، لأنه لديه القدرة على التحكم والسيطرة على المواقف الضاغطة، ويتصف بالتفاؤل. وبالتالي فإنه يتمتع بصحة نفسية وجسدية جيدتين.

كذلك قام عبد القوي (2002) بدراسة أساليب التعامل مع الضغوط ومظاهر الاكتئاب لدى عينة من طلبة وطالبات جامعة الإمارات، للكشف عن الفروق بين الجنسين. والكشف عن الفروق بين مرتفعي ومنخفضي الدرجة على الاكتئاب في أساليب تعاملهم مع الضغوط، بالإضافة إلى الكشف عن إمكانية التنبؤ بالمظاهر الاكتئابية عن طريق هذه الأساليب. وشملت عينة الدراسة (234) طالباً وطالبة بمتوسط عمر (21,15 سنة)، وقد طبق عليهم مقياس عمليات تحمل الضغوط، واختبار الاكتئاب متعدد الدرجات. وأسفرت النتائج عن كون الإناث أكثر اكتئاباً من الذكور، وأنهن يستخدمن الأساليب الموجهة انفعالياً عند تعاملهن مع الضغوط. كذلك تبين أن منخفضي الدرجة على الاكتئاب يستخدمون أساليب موجهة نحو حل المشكلة على عكس مرتفعي الدرجة، وأن استخدام العديد من أساليب التعامل الموجهة انفعاليا يمكنه أن ينبئ بالعديد من مظاهر الاكتئاب.

وفي دراسة مقارنة أجراها عبد الله (2002) عن أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية بين الريف والحضر. ومن ضمن الأهداف التي وضعتها الباحثة لدراستها، التعرف على مدرج أساليب مواجهة الضغوط، والتعرف على الفروق في متوسط درجات أساليب مواجهة الضغوط بين مجموعتي الريف والحضر، بالإضافة إلى التعرف على الفروق في متوسط أساليب مواجهة الضغوط بين مجموعتي الذكور والإناث. وقد قامت الباحثة بإعداد أداة لقياس أساليب مواجهة الضغوط تناسب طلاب وطالبات المرحلة الإعدادية والثانوية، وتشتمل على أساليب التحليل المنطقي – التركيز على الحل – المواجهة وتأكيد الذات– البحث عن المعلومات – تحمل المسؤولية – لوم الذات – تقبل الأمر الواقع – إعادة التفسير الإيجابي – الالتجاء إلى الله – الاستسلام – الانعزال – أحلام اليقظة والهروب– الانكار – الاسترخاء والانفصال الذهني – التنفيس الانفعالي – الدعابة – البحث عن إثابات بديلة. قد اشتملت عينة الدراسة على (1073) طالباً وطالبة بالمرحلتين الإعدادية والثانوية ينتمون على محافظتي القاهرة والمنوفية وتتراوح أعمارهم بين (12 – 18) سنة.
ومن ضمن النتائج التي توصلت إليها الدراسة على النحو الآتي:

1)تشغل الأساليب السلبية المراكز الأولى في الترتيب بشكل عام حيث جاء الانكار في المرتبة الأولى والاستسلام في المرتبة الثانية والتنفيس الانفعالي في المرتبة الثالثة.
2)وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين عينتي الريف والحضر على أساليب التركيز على الحل – ضبط الذات – تحمل المسؤولية – إعادة التفسير الإيجابي – الاسترخاء والانفصال الذهني – لوم الذات – الانعزال – التنفيس الانفعالي – الدعابة.
3) وجود فروق ذات داله بين عينتي الطلاب والطالبات على ثماني أساليب للمواجهة.

ونجد أن دراسة التميمي (2001) المشار إليها في الأشقر (2003)) التي هدفت إلى دراسة العلاقة بين الاكتئاب والضغوط النفسية وأساليب التعامل معها وفقاً لمتغير الجنس، والتي أجريت على عينة بلغت (450) طالباً وطالبة من جامعة صنعاء، قد أظهرت أن الإناث أكثر معاناة في الضغوط من الذكور، وأن الذكور أكثر استخداماً لأسلوب الانكار من الإناث، ووجود علاقة تنبؤية بين الاكتئاب والضغوط النفسية وأساليب التعامل معها.

وفي الدراسة التي أجراها المومني (2001) هدفت إلى اكتشاف العلاقة بين ضغوط الحياة التي يتعرض لها طلبة الجامعة من جهة، وأساليب التدبر التي يمارسونها من جهة أخرى، وعلاقة ذلك بالقلق والاكتئاب. كما هدفت الدراسة للتعرف على المواقف الضاغطة التي يتعرض لها طلبة الجامعة الأردنية. وتألفت عينة الدراسة من (230) طالباً وطالبة، وتوزعت على مختلف الكليات العلمية والإنسانية والمستويات الدراسية الأولى، والثانية، والثالثة، والرابعة. وقد قام المومني ببناء مقياس للضغوط النفسية، بالإضافة إلى استخدام مقياس سبيلبيرغر المعرب لقياس القلق، كما وتم استخدام مقياس للتدبر. أما الاكتئاب، فتم قياسه بواسطة مقياس بيك للاكتئاب. وأظهرت النتائج أن أكثر مصادر الضغط النفسي التي يتعرض لها الطلبة هي : الضغوط الجامعية، والضغوط الاجتماعية، والضغوط الحياتية العامة، والضغوط الاقتصادية، والضغوط الأسرية على التوالي.

كما أشارت النتائج إلى أن أكثر استراتيجيات التدبر استخداماً لدى أفراد العينة هي: التخطيط، والتدين، والتدبر النشط، والتقبل، وإعادة التشكيل الإيجابي. بالإضافة إلى وجود علاقة إيجابية بين الضغط النفسي وكل من القلق والاكتئاب، أيضاً وجود علاقة بين بعض أنماط استراتيجيات التدبر والضغوط. وظهرت علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين بعض استراتيجيات التدبر وكل من القلق والاكتئاب. وأشارت النتائج أيضاً إلى أن الضغوط الاجتماعية هي أكبر متنبئ بالقلق والاكتئاب، حيث تنبأت بحوالي (57%) من القلق، وتنبأت بما نسبته (46%) من الاكتئاب. كما تنبأت استراتيجيات التدبر تنبؤاً بالقلق هي استراتيجية الانكار التي تنبأت وحدها بحوالي (49%) من

القلق. وتنبأت استراتيجية التدبر بما نسبته (59%) من الاكتئاب، وكانت استراتيجية الانكار هي أقوى استراتيجيات التدبر تنبؤاً بالاكتئاب بنسبة (39%).

وظهر أن استراتيجيات التدبر الفعّالة التي تركز على المشكلة ارتبطت سلبياً بكل من القلق والاكتئاب من جهة، وبالضغوط من جهة أخرى، وتمثلت هذه الاستراتيجيات بكل من استراتيجية إعادة التشكيل الإيجابي، واستراتيجية التدبر النشط، واستراتيجية التخطيط، واستراتيجية التقبل. أما استراتيجيات التدبر غير الفعّالة والتي تركز على الانفعال فقد ارتبطت إيجابياً بكل من القلق، والاكتئاب، والضغوط النفسية. وهذه الاستراتيجيات هي: استراتيجية تشتيت الانتباه الذاتي، واستراتيجية الانكار، واستراتيجية فك الاشتباك السلوكي، واستراتيجية لوم الذات، واستراتيجية البحث عن الدعم الانفعالي.

و أجرى علي (2000) دراسة حول المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة وعلاقتهما بالتوافق مع الحياة الجامعية؛ لدى طلاب الجامعة المقيمين مع أسرهم، والمقيمين في المدن الجامعية.حيثُ هدفت الدراسة إلى الكشف عن أهمية المساندة الاجتماعية والعاطفية خاصة من الأسرة وجماعة الرفاق في تخفيف تأثير الصراعات النفسية التي تواجه طلاب الجامعة المقيمين مع أسرهم والمقيمين في المدن الجامعية، وتساعدهم على المواجهة الإيجابية لأحداث الحياة الضاغطة التي تواجههم في حياتهم الجامعية، وفي تقليل الآثار السلبية الناتجة من ضغوط البيئة الجامعية. وتألفت عينة الدراسة من مجموعتين: الأولى مجموعة تجريبية،وتتكون من (50) طالباً جامعياً مقيمين في المدن الجامعية، وغير مدّعمين بالمساندة الاجتماعية الكاملة من أسرهم. وتراوحت أعمارهم ما بين (18–25 عاماً) في السنة الرابعة من مختلف الكليات الجامعية. وأما المجموعة الثانية الضابطة تكونت من (50 طالباً جامعياً) مقيمين مع أسرهم، ومدّعمين بالمساندة الاجتماعية الكاملة من أسرهم.ومن الأدوات التي استخدمت، استبانة المساندة الاجتماعية أعدها إدوين سارسون وآخرين(1983) وقام بتعريبه (محروس وأبوبيه). واستبانة مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، أعدها ليونارد بون (1980) وقام الباحث بتعريبه على البيئة المصرية، وتشتمل الاستبانة على بعدين هما:1.التفاعل الإيجابي في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، ويتكون من (16 فقرة). و 2. التفاعل السلبي في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، ويتكون من (5 فقرات).بالإضافة إلى مقياس التوافق مع الحياة الجامعية.

وأسفرت النتائج على وجود علاقة بين ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين: التجريبية والضابطة في متغير المساندة الاجتماعية لصالح المجموعة الضابطة، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين

المجموعتين في نتائج تطبيق استبانة مواجهة أحداث الحياة الضاغطة التي ظهـرت فـي الأبعـاد التالية:

1.التفاعل الإيجابي في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في هذا البعد بين مجموعة طلاب الجامعة المقيمين بالمدن الجامعية وغير المقيمين بالمساندة الاجتماعية الكاملة من أسرهم، وبين مجموعة طلاب الجامعة المقيمين مع أسرهم ولديهم المساندة الكاملة والدعم من أسرهم لصالح المجموعة الثانية.

2.التفاعل السلبي في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في هذين البعدين مجموعة طلاب الجامعة المقيمين بالمدن الجامعية وغير مدّعمين بالمساندة الاجتماعية الكاملة من أسرهم وبين مجموعة طلاب الجامعة المقيمين مـع أسرهم ومدعمين بالمساندة الاجتماعية الكاملة من أسرهم لصالح المجموعة الأولى.

في حين قام النتشة (2000) بدراسة استراتيجيات التدبر التي يستخدمها المتفائلون مقارنة بالمتشائمين من مرضى السرطان. بهدف فحص الفروق بين المتفائلين والمتشائمين من مرضى السرطان في استراتيجيات التدبر التي يستخدمونها إزاء الموقف الضاغط، إضافة إلى معرفة العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم، وأي من صيغ التدبر أكثر انتشاراً عند مرضى السرطان، والتطورات الحاصلة في اللجوء إلى استراتجيات التدبر المختلفة خلال الفترات المختلفة منذ معرفة المرضى بالإصابة بالسرطان. وتألفت عينة الدراسة من (71) مريضاً بالسرطان، (34) من الذكور، و(37) من الإناث، تم اختيارهم من عدة مستشفيات في عمان، إضافة إلى عينة أخرى من طلبة الجامعة الأردنية مؤلفة من (103) من الطلاب (37) من الذكور و(66) استخدمت لأغراض المقارنة وإجراءات الثبات. وقد تم استخدام أداتين في هذه الدراسة للإجابة عن أسئلتها، وهما القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم ومقياس استراتيجيات التدبر الذي تم تعريبه.

أظهرت النتائج مدى ارتباط التفاؤل بشكل دال إحصائياً مع ست استراتيجيات من أصل (15) استراتيجية تدبر شملتها الدراسة وهي: اللجوء إلى الدين، وإعادة التشكيل الإيجابي والنمو، والقبول، والتدبر النشط، والتدبر عن طريق التأني، والتخطيط.

كما ارتبط التشاؤم بشكل دال إحصائياً أيضاً مع ست استراتيجيات تدبر، اثنتين منها بشكل إيجابي وهي التركيز على الانفعالات والتنفيس عنها، واستراتيجية فك الاشتباك السلوكي، بينما ارتبط التشاؤم ارتباطاً سلبياً مع استراتيجية التدبر النشط، والتخطيط، واللجوء إلى الدين، وإعادة التشكيل الإيجابي والنمو. وأظهرت النتائج أيضاً وجود علاقة سلبية دالة إحصائياً بين التفاؤل والتشاؤم، معلقاً الباحث على ذلك الأمر أنه قد يشير إلى أن التفاؤل والتشاؤم هما عاملان مستقلان نوعاً ما،

وليسا عاملاً واحداً ثنائي القطب، كما كشفت الدراسة عن أن أكثر صيغ التدبر انتشاراً واستخداماً من قبل المرضى، كانت استراتيجيات اللجوء إلى الدين، وإعادة التشكيل الإيجابي والنمو، والقبول.

درست أحمد (1999) الاستراتيجية الدينية وأحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من (174) من مرضى زراعة الكلى، و (123) من الأقارب المهمين للمرضى. وأظهرت النتائج علاقة دالة موجبة بين الاستراتيجية الدينية والتكيف النفسي، كما أظهرت النتائج أن الاستراتيجية الدينية كانت منبئا جوهرياً بالرضا عن الحياة لدى عينة المرضى، وارتبطت الاستراتيجية الدينية سلباً بكل من الضغط والضيق النفسي عند الأقارب المهمين للمرضى.

وفي دراسة شكري (1999- أ) عن أنماط السلوك الصحي كأساليب لمواجهة مواقف المشقة، هدفت إلى تعرف العلاقات الارتباطية بين السلوكيات الصحية كأساليب مواجهة لمواقف المشقة والأساليب الأخرى. الأكثر معرفية وشيوعاً للمواجهة. وتم استخدام أداة لتقدير السلوكيات الصحية لمواجهة مواقف المشقة، والذي تكون في صورته النهائية من (21) بنداً، وتم تطبيقه على عينة قوامها (200) فرد من الراشدين. وأظهرت النتائج ستة عوامل منفصلة ومستقلة تماماً عن بعضها البعض، وهي: العناية الذاتية بالصحة، والتجنب، والتركيز على المشكلة، والطعام الصحي، وممارسة التدريبات. وأيضاً أوضحت النتائج أن عوامل السلوكيات الصحية لمواجهة المشقة، التي كانت مستقلة عن عوامل المواجهة الأخرى، ويمكن أن تخدم كأساليب أساسية لمواجهة المشقة، ذات وظائف فعالة.

في حين أشارت دراسة علي (1997) خلال عقد مقارنة بين العاملات المتزوجات، ومرتفعي المساندة الاجتماعية، وبين العاملات المتزوجات، ومنخفضي المساندة الاجتماعية، في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، وفي الإصابة بالاضطرابات النفسية. وعليه تكونت عينة الدراسة من المجموعة الأولى، وهي المجموعة التجريبية، وقوامها (50 من السيدات المتزوجات المدعّمات بمساندة اجتماعية من الأسرة، وجماعة العمل)، ومن المجموعة الثانية، وهي المجموعة الضابطة، وقوامها (50 من السيدات العاملات المتزوجات، غير المدعّمات بمساندة اجتماعية، سواء من الأسرة، أو جماعة العمل).
وقد استخدمت في هذه الدراسة عدة مقاييس، هي (استبانة المساندة الاجتماعية، واستبانة أساليب مواجهة أحداث الحياة، قائمة مراجعة الأمراض).
وقد أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين في أساليب مواجهة أحداث الحياة، والإصابة بالاضطرابات النفسية.

ولقد سعت دراسة النيال وعبد الله (1997) إلى تحديد طبيعة العلاقة بين بعض أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة كما تتمثل في (أسلوب التوجه الانفعالي، وأسلوب التوجه نحو التجنب، وأسلوب التوجه نحو الأداء)، وبعض الاضطرابات الانفعالية (القلق، والاكتئاب، والوسواس القهري – العصابية) لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة في دولة قطر.
وأظهرت النتائج وجود تلك العلاقة الارتباطية، وأنه لا يوجد أثر لمتغيرات: الجنس، والتخصص الدراسي، والعمل، والحالة الاجتماعية، والعمر على أغلب هذه الأساليب، وأظهرت أيضاً عن وجود فروق دالة في بعض أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة (التوجه الانفعالي، والتوجه نحو الأداء) بين مجموعات الاضطرابات الانفعالية الثلاث (مرتفعو الاضطرابات، ومتوسطو الاضطرابات، ومنخفضو الاضطرابات)، وأن مجموعة مرتفعي الاضطرابات الانفعالية كانوا أكثر ميلاً للاعتماد على استخدام أسلوب التوجه الانفعالي كأحد الاستراتيجيات السلبية في التعامل مع المواقف الضاغطة، بينما وجد أن مجموعة منخفضي الاضطرابات الانفعالية كانوا أكثر ميلاً للاعتماد على استخدام التوجه نحو الأداء كأحد الاستراتيجيات الإيجابية في مواجهة ضغوط الحياة، كما أسفرت الدراسة عن أن بعض أساليب مواجهة ضغوط الحياة (التوجه الانفعالي، والتوجه نحو التجنب) تساهم – إلى حدا ما – في التنبؤ ببعض الاضطرابات الانفعالية.

وفي دراسة الشنيقات (1996) حول استراتيجية حل المشكلات الشخصية عند طلبة جامعة اليرموك، علاقتها بمتغيرات: الجنس، والتخصص، والمعدل التراكمي. وأظهرت النتائج وجود أثر ذي دلالة إحصائية للجنس لصالح الذكور على استراتيجية الاتجاه العام نحو المشكلة واستراتيجية الثقة في حل المشكلات. أيضاً وجود أثر ذي دلالة للجنس لصالح الإناث على استراتيجية تعريف المشكلة وتشكيلها، كما أظهرت عدم وجود أثر ذي دلالة للتخصص (إنسانية– علمية) على أي من الاستراتجيات.

وفي دراسة المصري (1994) حول أثر الجنس والأسلوب المعرفي (التصلب/المرونة) على التوافق الشخصي، والاجتماعي عند طلبة الجامعة. وتكونت عينة الدراسة من (375) طالباً وطالبة من طلبة الجامعة الأردنية، وقد تم اختيارهم بالطريقة الطبقية العشوائية من مجتمع الدراسة، وقد تم تطوير أداتين لأغراض هذه الدراسة الأولى مقياس الأسلوب المعرفي (التصلب/المرونة)، والثانية مقياس التوافق الشخصي والاجتماعي. وأظهرت النتائج فروقاً بين الجنسين لصالح الإناث وفي جميع أبعاد التوافق الشخصي والاجتماعي. كما أظهرت فروقاً بين طلبة الكليات الإنسانية وطلبة الكليات العلمية لصالح طلبة الكليات الإنسانية على بعد التوافق الاجتماعي، وبالنسبة لمتغير الأسلوب المعرفي أظهرت النتائج فروقاً بين الأسلوب المعرفي المرن والأسلوب المعرفي المتصلب ولصالح طلبة

الأسلوب المعرفي المرن وعلى جميع أبعاد التوافق الشخصي والاجتماعي، وبينت النتائج أنه لا أثر للتفاعل ما بين الجنس والتخصص والأسلوب المعرفي على التوافق الشخصي والاجتماعي.
أما بالنسبة للعلاقة بين مستوى الأسلوب المعرفي والتوافق الشخصي والاجتماعي تبعاً لسنوات الدراسة، فإن النتائج تشير إلى وجود ارتباط سالب بين الأسلوب المعرفي المرن ومشكلات التوافق الشخصي والاجتماعي مما يؤكد أن زيادة مرونة الأسلوب المعرفي تؤدي إلى رفع مستوى التوافق الشخصي والاجتماعي.

أما دراسة درويش (1993) فهدفت إلى التعرف إلى الاستراتيجيات التي يستخدمها الطلبة في المرحلة الثانوية في عمان للتوافق مع الضغوط النفسية التي يتعرضون لها والفروق بين الطلبة ذوي التحصيل المرتفع، والمتوسط، والمنخفض في استخدام هذه الاستراتيجيات. وتألفت عينة الدراسة من (1094) طالباً وطالبة حيث قامت الباحثة ببناء استبانة وتطبيقها على العينة. وقد أشارت النتائج إلى أن استراتيجيات الطرق المعرفية والانعزال والاسترخاء والبحث والدعم الاجتماعي والتعبير عن المشاعر كانت كثيرة الاستخدام من قبل الطلبة. في حين أن استراتيجيات التمرينات الجسمية والتحول عن الموقف وتجنبه وممارسة عادات معينة والعدوان اللفظي والجسدي كانت قليلة الاستخدام من قبل الطلبة، كذلك أظهرت النتائج اختلافاً في الاستراتيجيات التي يستخدمها الطلبة ذو التحصيل المرتفع والمتوسط مع الطلبة ذوي التحصيل المنخفض.

واستهدفت دراسة شعبان (1992) عن استقصاء العلاقة بين أساليب التعامل مع الأزمات والتوافق النفسي وبعض سمات الشخصية، وتكونت عينة الدراسة من (68) طالباً (29 أنثى، و39 ذكراً) بمتوسط عمر (19,3) عاماً من طلبة السنة الأولى بالجامعة، واستخدمت الدراسة مقياس الأساليب الاستيعابية، أو أساليب التعامل مع الأزمات، ومقياس كاليفورنيا للشخصية ومقياس الشخصية لكومري.
وقد أشارت النتائج إلى وجود علاقة موجبة دالة بين أساليب التعامل الإقدامية وتوافق الأنثى سواء الشخصي أو الاجتماعي، في حين أن هذه العلاقات لم تتضح بنفس الدرجة لدى الذكور سوى ارتباط أساليب التعامل الإقدامية بسمتي النشاط والنظام. أما فيما يتعلق بأساليب التعامل الإحجامي فقد اتضح أنه يرتبط بسوء التوافق الشخصي والاجتماعي واضطرابات الشخصية لدى الإناث، أما الذكور، فيرتبط بسوء التوافق الاجتماعي واضطراب الشخصية فقط.

ودراسة قام بها محمد (1992) بهدف معرفة العلاقة بين أساليب التعامل الإقدامية والإحجامية مع الأزمات والتوافق النفسي وبعض سمات الشخصية على عينة مكونة من (68) طالباً من الجنسين

من طلاب السنة الأولى بكلية التربية بالفيوم. وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباط دالة بين أساليب التعامل الإقدامية مع الأزمات، وتوافق الأنثى "الشخصي والاجتماعي" وشخصيتها. في حين أن هذه العلاقة لم تتضح أنها بنفس الدرجة لدى الطلاب الذكور. أما فيما يتعلق بأساليب التعامل الإحجامية، فقد اتضح أنها ترتبط بسوء التوافق " الشخصي والاجتماعي" واضطراب الشخصية لدى الإناث. أما بالنسبة للذكور، فإن أساليب التعامل الإحجامية ترتبط بسوء التوافق الاجتماعي واضطراب الشخصية فقط.

6.2.2 الدراسات الأجنبية المتعلقة بأساليب المواجهة:

درس كل من موشير، بريلو، شين، وياكيل (Mosher, Prelow, Chen, & Yackel, 2006) أساليب المواجهة والمساندة الاجتماعية وعلاقتهما بالتفاؤل والاكتئاب عند طلبة الجامعة الزنوج، وقد بلغت عينة الدراسة (133) طالباً. وتم استخدام مقياس أساليب المواجهة التجنبي، ومقياس التوجه نحو الحياة، ومقياس المساندة الاجتماعية بالإضافة إلى مقياس الاكتئاب. وتوصلت الدراسة إلى أن هناك علاقة سلبية بين التفاؤل وأعراض الاكتئاب، وعلاقة إيجابية بين المواجهة التجنبية وأعراض الاكتئاب. وأكدت الدراسة على أن التفاؤل والمساندة الاجتماعية تساعد في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، وتساعد في التخفيف من أعراض الاكتئاب.

وفي دراسة عن أساليب المواجهة للأشخاص المتعافين من الاضطهاد قام بها كل من فالتونين، سوجرين، وبادمور (Valtonen, Sogren, & Padmore, 2006) وكان الهدف هو اختبار استراتيجيات المواجهة التي تهدف إلى تعلم واستخدام الاستجابة في المواقف الضاغطة، وأوضحت نتائج الدراسة إلى أن سبب نمو الضغط النفسي الأساسي يعود إلى مواقف حدثت في مرحله الطفولة ولا يمكن التحكم بها، وأن القاصرين استخدموا استراتيجيه التركيز على المشكلة أو الدعم الاجتماعي لمواجهة الأحداث الضاغطة.

وهدفت دراسة أبي، كاشي واجي، وتسوتيتو (Abe, Kashiwagi, & Tsuneto, 2003) الكشف عن أساليب المواجهة لدى العائلة اليابانية. وقد تألفت عينة الدراسة من (166). وأظهرت النتائج أن هناك ثلاثة عناصر تؤثر على ردة فعل العائلة اليابانية تجاه الأحداث الضاغطة وهي: الانسحاب (الاستسلام واليأس)، وإلقاء اللوم والتشكي، والتجنب (الابتعاد عن المشاكل). و أوضحت النتائج أن عامل الانسحاب والاستسلام هو الأكثر شيوعا في المجتمع الياباني.

وتناولت دراسة هولند و هولاهن (Holland & Holahan, 2003) علاقة الدعم الاجتماعي وأساليب المواجهة للتكيف الإيجابي لسرطان الثدي. وقد تكونت عينة الدراسة من (56) امرأة، تراوحت أعمارهن (38–58) سنة واللاتي قد وصلن للمرحلتين الأولى والثانية من سرطان الثدي؛ أي ما بين (26) شهراً. وتم اختبار النظرية التي تنص على أن الضغط النفسي وعدم وجود الدعم الاجتماعي يؤثر سلبا في عملية نمو السرطان حيث أن النساء يواجهن الضغوطات في كل يوم من حياتهن. وأظهرت النتائج أن أساليب المواجهة الفعّالة و وجود الدعم الاجتماعي يؤثر إيجابا بالوضع، بينما تجنب المواجهة تؤثر سلبا بالحالة النفسية ولكنها لا تؤثر بالوضع الصحي الايجابي. وعليه أكدت النتائج أهمية استراتيجيات المواجهة الفعّالة على الحالة النفسية.

وعن دراسة أحداث الحياة الضاغطة وأساليب المواجهة قام روبن و اليس (Robyn & Ellis, 2001) بمعرفة العلاقة بينهما، ومدى تأثيرهما على اكمال الدراسة لدى طلبة المرحلة الثانوية. وأظهرت النتائج أن الطلبة الذين يواجهون الأحداث الضاغطة بأساليب سلبية ينتج عن ذلك تسربهم من المدارس، وأوضحت الدراسة أيضاً أن الطلبة الذين يواجهون الأحداث بأساليب سلبية، عادة لا يتلقون الدعم الاجتماعي من الأسرة والأصدقاء.

أما عن دراسة أكيو (Akio, 2000)، فقد هدفت إلى التعرف على أساليب المواجهة والضغط النفسي لدى المعلمين في نوعين من المواقف: فقد تم اختبار (4) أنواع من أساليب المواجهة، والضغط النفسي لدى المعلمين باستخدام مقياس مارلو كراونز للرغبة المجتمعية، ومقياس تايلور مانيفست للقلق، وقد شاركت أربع مجموعات في الاختبار:(24) ممثل للأشخاص ذوي القلق/التوتر المنخفض، (12) ممثلاً للأشخاص ذوي الطبيعة الدفاعية. وطبق عليهم مقياس أحداث الحياة الضاغطة، بالإضافة إلى مقياس يتكون من (95) بنداً يقيس استراتيجيات المواجهة في التدريس. وأظهرت الدراسة ميل المعلمين إلى اختيار أساليب المواجهة الإيجابية لحل النزاعات غير أن هناك بعض الأشخاص الحساسين يستخدمون استراتيجيات المواجهة السلبية مثل الهروب. كما أن بعض ضغوطات الحياة يمكن أن تواجه باستراتيجيات مواجهة إيجابية مثل التخطيط. على عكس الأشخاص الحساسين، فالمواجهة السلبية لدى الأشخاص الحساسين يتم عن طريق تبرير النفس، وإيجاد الأعذار لتصرفهم، أي يختار الأشخاص الحساسين أساليب مواجهة سلبية في حين يختار الأشخاص ذوي القلق المنخفض والذين لديهم ثقة بأنفسهم عالية، وأساليب مواجهة إيجابية.

وفي دراسة أخرى لكل من بوتو، هيلر، برايس، تاكويز، ريكر، وتنانت (Butow, Hiller, Price, Thackways, Kricker,& Tennant, 2000) بحثت عن العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة و أساليب المواجهة وعوامل الشخصية في عملية نمو سرطان الثدي. وقد تم استخدام المقاييس التالية:

1.أحداث الحياة الضاغطة.

2.أساليب المواجهة.

3.الدعم الاجتماعي.

4.العوامل النفسية والشخصية.

وأظهرت النتائج أنه ليس من دليل على أن العوامل الاجتماعية و القلق المزمن يؤثران على نمو سرطان الثدي. بالإضافة إلى عدم وجود علاقة إيجابية بين العوامل النفسية وحدوث السرطان، في حين أن الكبت النفسي –كبت العواطف والمشاعر– تعتبر من الأساليب المواجهة السلبية التي قد تساعد في نمو سرطان الثدي .

أشارت دراسة ميندي (Mindi, 2000) إلى وجود علاقة بين أساليب المواجهة لأحداث الحياة الضاغطة والنتائج السلوكية، إذ وجدت في دراستها على عينة من طلبة الجامعة بلغ عددهم (262) طالباً أن الأفراد الذين لجأوا إلى طلب الدعم الاجتماعي أظهروا مستويات عالية من الكفاءة السلوكية في حين أن الذين استخدموا أسلوب المواجهة التجنبي أظهروا مستوى عالياً من العجز السلوكي.

وفي دراسة جيرسون (Gerson, 1998) كما وردت في خان والحجار (2006)) هدفت إلى بيان العلاقة بين الصلابة النفسية وأساليب المواجهة والضغوط النفسية بين طلبة الدراسات العليا، حيث بلغت العينة (101) من طلاب الدراسات العليا من قسم علم النفس. وأظهرت النتائج إلى أن الطلاب الذين حصلوا على درجات عالية في الصلابة كانوا يستخدمون أساليب المواجهة الأكثر فعالية، وتأثيراً من الذين حصلوا على درجات صلابة منخفضة، وأن الضغوط ترتبط إيجابياً بأساليب المواجهة التالية: التحليل المنطقي، والتجنب المعرفي، والتفريغ الانفعالي، والاستسلام. بالإضافة إلى أن الصلابة الكلية والتجنب المعرفي والتحليل المنطقي منبئات هامة للضغوط. وأظهرت أيضاً إلى وجود علاقة سالبة بين الصلابة والضغوط النفسية حيث وجد أن الطلاب الذين حصلوا على درجات عالية في الصلابة كانوا يدركون مسببات الضغوط على أنها أقل ضغطاً من الطلاب الذين لم يحصلوا على درجات عالية في الصلابة.

وعن دراسة لوبيز (Lopez, 1996) هدفت إلى معرفة أثر أحداث الحياة الضاغطة على أساليب المواجهة والصحة النفسية لدى النساء المتشردات. وتألفت عينة الدراسة (101) من النساء المتشردات، وممن يملكن منازل على حد سواء. وأظهرت النتائج أن عدم وجود الدعم الاجتماعي يؤثر في ضعف أساليب مواجهة المشاكل لدى النساء المتشردات. كما كشفت الدراسة أن النساء المتشردات واجهن ضغوطات نفسية، و إحباطات، و كآبة أكثر من النساء اللاتي يقمن بالمنازل. وفي نهاية الدراسة تم إيضاح أن النساء المتشردات يواجهن دعما اجتماعيا قليلا، وبالتالي يزداد الضغط النفسي لديهن، ونتج أنه يمكن للدعم الاجتماعي، وأساليب المواجهة الفعّالة أن تخفف من مخاطر الضغوطات النفسية.

وفي دراسة أخرى قام بها سميث، واشنطن، زاهان (Smith, Wethington,& Zhan, 1996) بهدف معرفة العلاقة بين مفهوم الذات وأساليب مواجهة الأحداث الضاغطة على عينة مكونة من (175) من طلاب الجامعة، وكشفت الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية دالة بين مفهوم الذات، وأساليب المواجهة الفعّالة والتخطيط وإعادة التفسير الإيجابي، ووجود علاقة ارتباطية بين مفهوم الذات المنخفض وأساليب المواجهة التالية: الانكار، والتفكك العقلي، والسلوك التفككي، وإدمان الأدوية والكحول.

وقام كل من هيجنز واندلر (Higgins & Endeerd, 1995) باستقصاء العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة وثلاثة أساليب للمواجهة (التوجه الانفعالي، والتوجه نحو التجنب، والتوجه نحو الأداء) للضغوط الجسمية والنفسية، وذلك على عينة من طلاب وطالبات الجامعة، وكشفت النتائج عن وجود ارتباط سالب بين أسلوب التوجه نحو الأداء وبين الضيق والانزعاج والضغوط النفسية بالنسبة لعينة الذكور فقط، في حين كان لأسلوب التوجه الانفعالي القدرة على التنبؤ بالضغوط والانزعاج، وذلك بصورة جوهرية موجبة، ومن ناحية أخرى فقط ارتبط مكونان من مكونات أسلوب التوجه نحو التجنب ببعض مقاييس الضيق والضغوط، هما: الشرود (Distraction)، والتشعب الاجتماعي (Social Diversion)، وقد ارتبط الشرود إيجابياً بالأعراض السيكتيرية والسيكوسوماتية لدى الجنسين، في حين ارتبط التشعب الاجتماعي سلباً بالاكتئاب لدى الجنسين.

وأجرى كل من كالان، تيري، وتشويتزر(Callan, Terry, & Schweitzer, 1994) دراسة عن المصادر الشخصية والاجتماعية واستراتيجيات المواجهة، ومستويات القلق والإحباط على الضغط المتوقع على الموظفين. وبذلك تم إجراء الاختبار على نموذجين مختلفين مما لهم العلاقة بمؤثرات ومصادر واستراتيجيات المواجهة، حيث يهدف النموذج الرئيسي – الأول (المباشرة) إلى أن

مصادر واستراتيجيات المواجهة – بغض النظر عن الضغط النفسي – لديها تأثير مباشر على السعادة (الرفاهية) لدى الفرد، على عكس نموذج التغيرات المنتظمة غير المباشرة حيث أنها تتنبأ بأن مصادر واستراتيجيات المواجهة ذو التأثيرات غير المباشرة تظهر فقط في المستويات العالية من الضغط النفسي والإرهاق. وأظهرت النتائج أن الموظفين الذين لديهم أكثر ثقة بأنفسهم هم أقل إحباطاً وقلقاً ويستخدمون استراتيجيات مواجهة فعّالة.

أما كنغ (King, 1991)، فقد هدف في دراسته اكتشاف أحداث الحياة، والضغوط، واستراتيجيات المواجهة، ومعرفة العلاقة بين أحداث الحياة والضغوط، والعلاقة بين استراتيجيات المواجهة والضغوط على عينة مكونة من (760) طالباً من طلاب المرحلة الثانوية في هونكوك. وأسفرت النتائج عن أحداث الحياة الضاغطة المتعلقة بالمدرسة والأسرة هي أكثر المصادر إثارة للضغوط، كما أسفرت عن أن استراتيجية التخطيط لحل المشكلة وتحمل المسؤولية هما الأكثر استخداماً من قبل الطلبة، في حين كانت المواجهة والهروب والتجنب هما الأقل استخداماً من قبل الطلبة، أما عن الفروق بين الذكور والإناث في استراتيجيات المواجهة فقد كشفت عن أن الذكور أكثر ميلاً لاستخدام التخطيط لحل المشكلة، وتحمل المسؤولية، وأن الإناث أكثر ميلاً لاستخدام البحث عن الدعم الاجتماعي والهروب والتجنب، كذلك أسفرت عن وجود علاقة موجبة دالة بين استراتيجية كل من الهروب والتجنب وتحمل المسؤولية والشعور بالضغط النفسي، ووجود علاقة دالة سلبية بين استراتيجية كل من التخطيط لحل المشكلة والبحث عن الدعم الاجتماعي والشعور بالضغط النفسي لدى الطلبة.

وفي دراسة كولين (Kolene,1990)على عينة من طلبة الجامعة قارن فيها بين أساليب مواجهة الطلبة مع أحداث الحياة الضاغطة. وأظهرت النتائج بأن الطلبة الذين استخدموا الأساليب الانفعالية كانوا أكثر اكتئاباً من الطلبة الذين استخدموا الأساليب التي تركز على المشكلة.

وأجرى رنكي وشولمان (Krenke & Shulman, 1990) دراسة عن أساليب المواجهة في مرحلة المراهقة في عينتين تحتوي على (353) ألمانياً و(187) اسرائيلياً. وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن كلا الألمان والإسرائيليين المراهقين يستخدمون أساليب المواجهة بشكل دائم، ولكن الألمان يميلون إلى استخدام استراتيجية التجنب بسبب عاداتهم البيئية، والاجتماعية بينما لا تشكل أساليب المواجهة أي ضغط على الإسرائيليين حيث إن الضغوطات النفسية تتصاعد مع تقدم العمر.

وقد أجرى كل من فاندي، باسشير، واممين (Vanden, Passchier,& Emmen, 1990) دراسة إلى الكشف عن العلاقة بين أسلوب الحياة والأساليب السلوكية لمواجهة أحداث الحياة الضاغطة من جهة، والإصابة بالصداع من جهة أخرى في عينة ضمن الفئة العمرية (13–28) سنة. وأظهرت النتائج وجود علاقة سلبية بين شدة الصداع ومدته، والرضا عن الحياة. كما ارتبطت شدة الصداع ومدته إيجابياً بالأساليب السلوكية المتبعة لدى الطلبة، إذ ظهر ترابط إيجابي بين أسلوب المواجهة التجنبي وشدة الصداع. كما أن أساليب المواجهة الفعّالة كانت أكثر فاعلية في تقليل مدة الصداع وشدته من أساليب المواجهة غير الفعالة أو السلبية.

وعن أحداث الحياة الضاغطة، وأساليب مواجهتها كعوامل مساهمة في حدوث الأعراض المرضية السيكولوجية التي قام بها شرستن(Christin, 1986) كما وردت في زينة (2000))، وكشفت الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في تقرير أحداث الحياة الضاغطة. فقد أظهرت النتائج أن الذكور يعانون من أحداث الحياة الضاغطة أكثر من الإناث، وأظهرت الدراسة أيضاً مدى قوة العلاقة القائمة بين أحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها وتأثير ذلك في ظهور الأعراض المرضية السيكولوجية.

وهدفت دراسة نيثرلاند (Netherlands, 1989) إلى التعرف على أثر أساليب المواجهة (أثر الأفكار الإيجابية، والأفكار السلبية، والتجنب، والتركيز على مواجهة المشاكل) على الصحة النفسية والجسدية. وتكونت عينة الدراسة من قبل (194) موظفاً. وتوصلت الدراسة إلى أن الأفكار السلبية وتجنب المواجهة يسهمان في زيادة الضغط النفسي وظهور الأمراض الجسدية في حين أن تجنب الصعوبات يمكن أن تسهم في الكبت النفسي، ولكن عدم ظهور الأمراض الجسدية. وتم أيضا قياس العادات الصحية وعلاقتها بالوضع الصحي. وأظهرت النتائج أن نوعي أساليب المواجهة والأفكار الإيجابية والتركيز على المشكلة ليس بالضرورة أن تسهم في الوضع الصحي أو النفسي أو الجسدي.

7.2.2 تعليق عام على الدراسات السابقة:

1. أكدت الدراسات السابقة على طبيعة العلاقات والارتباطات السلبية بين التفاؤل وكل من التشاؤم، والاكتئاب، والقلق كما في دراسة الأنصاري (2007)، والانطواء كما ورد في الطروأنة (2006)، والتمركز حول الذات بناءً على دراسة (الأنصاري، 2003– ب)، والدعم الاجتماعي كما في دراسة (حسن وكاظم، 2003)، وأحداث الحياة الضاغطة كما في دراسة شاير وكارفر

.(Scheier & Carver,1992)

2. اتفقت نتائج بعض الدراسات السابقة على طبيعة العلاقات والارتباطات الإيجابية بين التفاؤل وكل من تقدير الذات (عبد الخالق، 2004)، والانبساط (الدسوقي، 2001)، ومركز الضبط الداخلي، وبين أساليب المواجهة التي تركز على المشكلة (شكري، 1999- ب)، والتدين كما تبين من نتائج دراسة فونتاين(Fontenot, 2004) الصحة النفسية والمزاج الإيجابي كما في دراسة كلا من مارثا (Marta,2000)، و سيجرستور(Segerstor,1998) على التوالي.

3. تباينت نتائج بعض الدراسات السابقة في وجود فروق جوهرية بين الجنسين في التفاؤل والتشاؤم، فقد كان الذكور أكثر تفاؤلاً من الإناث في البلدان التالية: (العراق، وعمان، ولبنان، والكويت، والسودان، وسوريا، ومصر، وفلسطين) وهذا كما جاء في الأنصاري (2007)،و (حمدان،1999).

4. أكدت بعض الدراسات على عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في التفاؤل والتشاؤم، وهذا ما انتهت إليه دراسة كل من اليحفوفي والأنصاري (2005)، و العنزي (2001)، رضوان (2001)، و الخضر (1999).

5. استخدمت الدراسات السابقة العديد من الأدوات والمقاييس والاختبارات ذات العلاقة ومنها القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم لعبد الخالق (1996) كما في دراسة الأنصاري (2007)، وعبد الخالق(2006)،واليحفوفي والأنصاري(2005)،وحسن وكاظم (2003)، وشكري(1999- ب).

6. اتفقت بعض الدراسات على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين أحداث الحياة الضاغطة، وكل من الأفكار اللاعقلانية و الاكتئاب كما في دراسة (طاهر، 1995)، و المزاج السلبي كما بين كراندل (Crandall & et al, 1992)، ومستوى الذكاء الوجداني استناداً إلى (سرور، 2003)، والتشاؤم (تفاحة وحسيب، 2002)، والأعراض السيكوسوماتية (ع. فايد، 2005)، بالإضافة إلى تقدير الذات واليأس كما انتهت إليه دراسة (Whisman& Kwon, 1993).

7. تباينت نتائج بعض الدراسات السابقة في إبراز أساليب المواجهة التي يستخدمها الأفراد لمواجهة أحداث الحياة الضاغطة من الاعتماد على الذات، والتجنب كما بينت دراسة (عرطول، 2006)، والتوجه الديني حسب دراسة (مقداد والمطوع، 2004)، والتخطيط، وإعادة التشكيل

الإيجابي بناءً على دراسة (النتشة، 2000)، والاستسلام واليأس والبحث عن الدعم الاجتماعي كما في دراستي (Abe & et al, 2003)، و(Mindi, 2000).

8. وأكدت بعض الدراسات على مدى فعالية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في خفض أحداث الحياة الضاغطة مثل دراسة كامل (2005)، وبالإضافة إلى فاعلية برنامج إرشاد سلوكي – معرفي جمعي في خفض الضغوط النفسية كما في دراسة العوردي (2003)، وفعالية برنامج إرشادي يستند إلى استراتيجية حل المشكلات في تخفيف الضغوط النفسية (عربيات، 2005)، وفعالية برنامج في التدريب على الضبط الذاتي في خفض الضغوط النفسية (أبو سليمان، 2002).

10. تباينت الدراسات السابقة في دراستها لكل من التفاؤل والتشاؤم، وأحداث الحياة الضاغطة، وأساليب المواجهة، فقد درس شقير (2002) التفاؤل، والتشاؤم، وقلق الموت، أما عند شكري (1999– ب)، فقد تناول دراسة التفاؤل والتشاؤم، وعلاقتهما بأساليب المشقة، وفي دراسة أخرى التفاؤل والتشاؤم ومركز الضبط الداخلي والخارجي ومفهوم الذات (Wayne& David, 1995)، أيضاً أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، وعلاقتها بالوحدة النفسية (جودة، 2006)، أما علي (2000)، فقد أجرى دراسة عن المساندة الاجتماعية، وعلاقتها بالتوافق مع الحياة الجامعية، كما تناول Mosher وزملاؤه (2006) أساليب المواجهة والمساندة الاجتماعية وعلاقتهما بالتفاؤل والاكتئاب.

8.2.2 وفي ضوء نتائج الدراسات السابقة تستخلص الباحثة ما يلي:

- لا تزال هناك قلة في الدراسات التي أجريت فيما يتعلق بقياس التفاؤل والتشاؤم، وأحداث الحياة الضاغطة وأساليب المواجهة وفقاً لمتغيرات مختلفة كمتغير المستوى الأكاديمي، والتخصص.
- لا يزال موضوع التفاؤل والتشاؤم، وأحداث الحياة الضاغطة، وأساليب المواجهة حديث نسبياً في فلسطين وبعض الدول العربية.
- لوحظ بأن هناك فروقاً في استخدام أساليب المواجهة وفقاً لمتغير التخصص، والمستوى الأكاديمي، والديانة.
- عدم اتساق نتائج الدراسات السابقة بشأن طبيعة الفروق بين الجنسين في التفاؤل والتشاؤم.
- تبين بأن هناك تأثيراً للتفاؤل على الصحة النفسية والجسدية لدى الإنسان.
- تساعد الأحداث الضاغطة في نشوء الأعراض السيكوسوماتية.

- يعاني معظم الطلبة في المجتمعين العربي والغربي من الضغوطات النفسية المتعلقة بالدراسة.
- كان للثقافة تأثير على كل من التفاؤل والتشاؤم وأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى الأفراد إذ اختلفت هذه الأساليب باختلافها.
- يختلف المتفائلون والمتشائمون في استخدامهم لأساليب المواجهة.
- أظهرت بعض الدراسات أهمية التوجه الديني وأسلوب حل المشكلات في مواجهة الأحداث الضاغطة.
- يمكن من خلال البرامج الإرشادية السلوكية المعرفية في خفض التشاؤم، وأحداث الحياة الضاغطة كما كشفت نتائج بعض الدراسات.

موقع الدراسة الحالية من الدراسات السابقة:

1) تعتبر هذه الدراسة هي الأولى من نوعها في فلسطين والوطن العربي – حسب علم الباحثة – حيث تناولت التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بأحداث الحياة الضاغطة وأساليب المواجهة لدى طلبة جامعة القدس.
2) بحثت هذه الدراسة في علاقة كل من الجنس، والتخصص، والمستوى الأكاديمي بأحداث الحياة الضاغطة، وأساليب المواجهة في حين لم تتناول الدراسات السابقة هذه المتغيرات مجتمعة.
3) استهدفت هذه الدراسة طلبة السنتين: الأولى، والرابعة من طلبة جامعة القدس في حين أن الدراسات السابقة لم تتناول هذا المتغير بالبحث والدراسة.
4) أجريت هذه الدراسة خلال الفصل الدراسي الأول من العام 2008/2007.
5) كما تميزت هذه الدراسة بكونها تناولت التفاؤل والتشاؤم مع متغير أحداث الحياة الضاغطة وأساليب المواجهة، علماً أنه لم يتم بحثهم في أية دراسة سابقة، بل بحثت دراسات سابقة مثل دراسة التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بأساليب المشقة التي قامت بها شكري (1999– ب)، ودراسة عبد الخالق (2000) حيث تناول العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم والاضطرابات السيكوسوماتية وأحداث الحياة الضاغطة، ودراسة (Chang,1996) عن أثر الفروق الثقافية في التفاؤل والتشاؤم وأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة. ودراسة (Billingsely & et al, 1993) للكشف عن مدى اختلاف المتفائلين والمتشائمين في استخدامهم لأساليب المواجهة في مختلف الأحداث الضاغطة. أما جودة (2004) فقد درست العلاقة بين أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة والصحة النفسية لدى الطلبة.
6) كما تميزت هذه الدراسة بمكان إجرائها، والاساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل نتائجها وكافة الإجراءات الأخرى.

الفصل الثالث: الطريقة والإجراءات

1.3 منهج الدراسة.

2.3 مجتمع الدراسة.

3.3 عينة الدراسة.

4.3 أدوات الدراسة.

5.3 إجراءات الدراسة.

6.3 متغيرات الدراسة.

7.3 المعالجة الإحصائية.

الطريقة والإجراءات

لتحقيق هدف الدراسة المتمثل في التعرف على علاقة التفاؤل والتشاؤم بأحداث الحياة اليومية الضاغطة وأساليب المواجهة لدى طلبة جامعة القدس، تتناول الباحثة في هذا الفصل وصفاً لمنهج الدراسة، ومجتمعها وعينتها، كما تعطي وصفاً مفصلاً لأدوات الدراسة، وصدقها، وثباتها، وكذلك إجراءات الدراسة، والمعالجة الإحصائية المستخدمة لمعالجة البيانات الإحصائية اللازمة لاستخراج النتائج.

1.3 منهج الدراسة

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة، الذي يرمي إلى اكتشاف العلاقة بين متغيرين أو أكثر، من حيث نوع الارتباط الموجود، وقوة الارتباط.

2.3 مجتمع الدراسة

يتكون مجتمع الدراسة من جميع طلاب وطالبات جامعة القدس في مستوى السنة الدراسية الأولى والسنة الرابعة من الفصل الأول من السنة الدراسية (2007– 2008)، والبالغ عددهم(6232) طالباً وطالبة، موزعين على(11) كلية مابين التخصصات العلمية والإنسانية، وذلك كما هو موضح في جدول (1.3).

جدول 1.3: يبين توزيع أفراد مجتمع الدراسة حسب الجنس والسنة الدراسية

جامعة القدس	سنة أولى		سنة رابعة		المجموع
	ذكور	إناث	ذكور	إناث	
العدد	2641	2212	641	738	6232
المجموع	4853		1379		

3.3 عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة من (374) طالبا وطالبة من طلبة جامعة القدس تم اختيارهم بطريقة العينة الطبقية العشوائية تبعاً للمستوى الأكاديمي، وتمثل العينة ما نسبته (5%) من مجتمع الدراسة، وقد ألغيت إجابات (61) طالبا وطالبة، وذلك لإخلالهم بشروط تطبيق الاختبارات، ولعدم استكمال المعلومات المطلوبة. وبذلك أصبح عدد أفراد العينة الذين خضعوا للتحليل الإحصائي (313) طالباً، ويبين جدول رقم (2.3) توزيع أفراد عينة الدراسة حسب الجنس والتخصص والمستوى الأكاديمي.

جدول 2.3: توزيع أفراد العينة وفقاً لمتغيرات الجنس والتخصص والمستوى الأكاديمي

المتغير		العدد	النسبة المئوية	المجموع
الجنس	ذكر	144	46.0	313
	أنثى	169	54.0	
التخصص	علمي	163	52.1	313
	إنساني	150	47.9	
المستوى الأكاديمي	سنة أولى	244	78.0	313
	سنة رابعة	69	22.0	

4.3 أدوات الدراسة

تم استخدام ثلاث أدوات في هذه الدراسة، وهي: القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم، ومقياس أحداث الحياة الضاغطة، ومقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة، وفيما يلي وصف لأدوات الدراسة.

1.4.3 القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم:

للتعرف على درجتي التفاؤل والتشاؤم لدى أفراد العينة استخدمت الباحثة القائمة العربية لـ عبد الخالق(2000 – أ) للتفاؤل والتشاؤم، وتشتمل القائمة على مقياسين فرعيين منفصلين، ويتكون من (30) فقرة، (15) فقرة منها لقياس التفاؤل و(15) فقرة لقياس التشاؤم، ويجاب على كل فقرة

استناداً لمقياس خماسي بدءاً من " لا التي تمثل (1) وحتى كثيراً جداً والتي تقابل (5)"، لذلك تتراوح الدرجة الكلية التي ينالها الفرد بين (15) و (75).

1.1.4.3 تصحيح القائمة:

تحسب الدرجات لكل من مقياسي التفاؤل والتشاؤم كل على حدة، بحيث تحسب الدرجات لمقياس التفاؤل بجمع عدد الفقرات التي يجاب عنها (استناداً للسلم الخماسي)، وتكون الدرجة الأعلى تدل على تفاؤل أعلى ويضم مقياس التفاؤل الفقرات (1، 5، 6، 7، 8، 9، 10، 11، 12، 13، 14، 15، 21، 22، 24). كما تحسب الدرجات لمقياس التشاؤم أيضاً بجمع الفقرات التي يجاب عليها (استناداً للسلم الخماسي)، وتكون الدرجة الأعلى تدل على تشاؤم أعلى، ويضم مقياس التشاؤم الفقرات (2، 3، 4، 16، 17، 18، 19، 20، 23، 25، 26، 27، 28، 29، 30).

للتعرف إلى تقديرات أفراد العينة وتحديد درجة التفاؤل والتشاؤم، وفق قيمة المتوسط الحسابي تم اعتماد المقياس التالي:

1. درجة عالية: إذا كانت قيمة المتوسط الحسابي للدرجة الكلية تتراوح من (3.50– 5).
2. درجة متوسطة: إذا كانت قيمة المتوسط الحسابي محصورة بين(2.50– 3.49).
3. درجة منخفضة: إذا كانت قيمة المتوسط الحسابي تتراوح بين (1–2.49).

2.1.4.3 صدق قائمتي التفاؤل والتشاؤم:

تحقق لهذه القائمة عدد من الدلالات التي تشير إلى تمتعها بالصدق، قام بإجرائها معد القائمة عبد الخالق (1996) هي:

_ الصدق التلازمي: حيث تم حساب الارتباط بين قائمتي التفاؤل والتشاؤم واختبار التوجه نحو الحياة وأشارت النتائج إلى وجود ارتباط موجب بين مقياس التفاؤل واختبار التوجه نحو الحياة بلغ (0.78) وإلى ارتباط سلبي بين مقياس التشاؤم ونفس الاختبار(– 69. 0)، وهذه الارتباطات تشير إلى صدق تلازمي جيد للمقياسين.

كما وتم التوصل للصدق التلازمي بحساب الارتباطات بين كل من المقياسين وبعض من مقاييس الشخصية، مثل الاكتئاب والقلق، وكان معامل الارتباط بين التفاؤل والاكتئاب (– 54. 0)، على حين كان معامل الارتباط بين التشاؤم والاكتئاب (73. 0)، وظهرت نتائج مشابهة بين كل من

المقياسين ومقياس القلق، حيث كان معامل الارتباط بين التفاؤل والقلق (– 68. 0)، وبين التشاؤم والقلق (73. 0).

– الصدق العاملي: أخضع كل مقياس فرعي من المقياسين على حدة للتحليل العاملي، وأسفر عن عامل أحادي واحد، وتشبعت بهذا العامل جميع البنود الـ (15) وتراوحت التشبعات بين (0.62– 81. 0) في مقياس التفاؤل، وفي مقياس التشاؤم تشبعت بالعامل جوهرياً جميع البنود الـ (15)، وتراوحت التشبعات بين (0.67–83. 0).

وقامت الباحثة بعرض القائمة للتحقق من صدق المقياس في صورته الأولية على مجموعة من أساتذة جامعيين من المتخصصين في العلوم النفسية والتربوية كما هو موضح في ملحق (1) حيث قاموا بإبداء آرائهم وملاحظاتهم حول مناسبة فقرات القائمة، ومدى انتماء الفقرات إلى كل مجال من مجالات القائمة، وكذلك وضوح صياغتها اللغوية، وفي ضوء تلك الآراء تم تعديل بعض الفقرات، ويبين ملحق (2) فقرات المقياس بعد التحكيم.

إلا أن الباحثة الحالية لم تكتف بصدق المحكمين، فأعادت إخضاع المقياس للتحليل العاملي للتأكد أن النتائج التي حصل عليها الباحث الأصلي في الكويت لا تختلف كثيراً عما هو الحال في فلسطين. وأسفر التحليل العاملي عن ارتباط جميع الفقرات مع الدرجة الكلية وذلك كما هو وارد في جدول (3.3) وجدول (4.3).

جدول 3.3: نتائج معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation) لمصفوفة ارتباط فقرات مقياس التفاؤل مع الدرجة الكلية لأداة الدراسة.

الفقرات	قيمة ر	الدلالة الإحصائية		الفقرات	قيمة ر	الدلالة الإحصائية
.1	0.595**	0.000		.12	0.509**	0.000
.5	0.653**	0.000		.13	0.583**	0.000
.6	0.666**	0.000		.14	0.690**	0.000
.7	0.770**	0.000		.15	0.701**	0.000
.8	0.808**	0.000		.21	0.633**	0.000
.9	0.773**	0.000		.22	0.687**	0.000
.10	0.773**	0.000		.24	-0.344**	0.000
.11	0.646**	0.000				

** دالة إحصائيا بدرجة عالية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$).

تشير المعطيات الواردة في الجدول (3.3) أن جميع قيم ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية للأداة دالة إحصائياً وبدرجة عالية، مما يشير إلى الاتساق الداخلي لفقرات الأداة وأنها تشترك معاً في قياس التفاؤل لدى طلبة جامعة القدس في ضوء الإطار النظري الذي بنيت الأداة على أساسه.

جدول 4.3: نتائج معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation) لمصفوفة ارتباط فقرات مقياس التشاؤم مع الدرجة الكلية لأداة الدراسة.

الفقرات	قيمة ر	الدلالة الإحصائية		الفقرات	قيمة ر	الدلالة الإحصائية
.2	0.403**	0.000		.23	0.233**	0.000
.3	0.348**	0.000		.25	0.144*	0.000
.4	0.252**	0.000		.26	0.209**	0.000
.16	0.213**	0.000		.27	0.275**	0.000
.17	0.326**	0.000		.28	0.176**	0.000
.18	0.270**	0.000		.29	0.260**	0.000
.19	0.228**	0.000		.30	0.475**	0.000
.20	0.248**	0.000				

** دالة إحصائيا بدرجة عالية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$).

تشير المعطيات الواردة في الجدول السابق أن جميع قيم ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية للأداة دالة إحصائياً وبدرجة عالية، مما يشير إلى الاتساق الداخلي لفقرات الأداة، وأنها تشترك معاً في قياس التشاؤم لدى طلبة جامعة القدس في ضوء الإطار النظري الذي بنيت الأداة على أساسه.

3.1.4.3 ثبات قائمتي التفاؤل والتشاؤم:

قام مُعدّ القائمة عبد الخالق (1996) بحساب الثبات لها من خلال معامل الثبات كرونباخ ألفا حيث بلغ (0.93) لمقياس التفاؤل، و(0.94) لمقياس التشاؤم، إلا أن الباحثة الحالية لم تكتف بذلك فأعادت حساب الثبات بطريقة كرونباخ ألفا أيضاً للحصول على نفس معاملات الثبات على الأفراد من البيئة

الفلسطينية، وقد بلغ الثبات لمقياس التفاؤل (88. 0) و (90. 0) لمقياس التشاؤم. وهـذا يثبـت أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

2.4.3 مقياس أحداث الحياة الضاغطة:

قامت شقير(2003) بإعداد مقياس أحداث الحياة الضاغطة بهدف التعرف علـى بعـض مـصادر أحداث الحياة الضاغطة التي يواجهها الطلبة الجامعيون، وفي سبيل إعداد هذا المقياس تم الاطـلاع على ما أمكن الحصول عليه من بحوث ودراسات سابقة تناولت الضغوط النفسية في مجالات مهنية متعددة، مع الاستعانة ببعض ما كتب في الأطر النظرية في هذه المجال من أجل إجراء مسح شامل للخصائص السلوكية لذوي الضغوط النفسية، ولمصادر أحداث الحياة الضاغطة.

وقد توصلت الباحثة من هذا المسح إلى مجموعة من الخصائص السلوكية التي تميز ذوي الضغوط النفسية، وإلى مجموعة من المصادر التي تسبب حدوث الضغوط النفسية لـدى الفـرد، وأمكنهـا الوصول في النهاية إلى قائمة تشتمل على مصادر أحداث الحياة الضاغطة السبعة، ومن ثم اشتقت فقرات المقياس من الأطر النظرية والدراسات السابقة في الميدان، وتمثل فقرات مقيـاس أحـداث الحياة الضاغطة وهي: (الأسرية، والاقتصادية، والدراسية، والاجتماعية، والانفعالية، والشخـصية، والصحية).

1.2.4.3 وصف المقياس وتصحيحه:

يتكون المقياس من (70) فقرة، بواقع (10) فقرات لكل مصدر من مصادر أحداث الحياة الضاغطة سالفة الذكر، ويلي كل فقرة أربعة بدائل: (لا تنطبق على، نادراً ما تنطبق، تنطبق بدرجة متوسطة، تنطبق بدرجة كبيرة) تعبر عن درجة شعور الفرد بالأحداث الضاغطة التي لديـه مـن المـصادر المختلفة. وعلى الفرد أن يختار أية من هذا البدائل التي تنطبق عليه.

أما عن تصحيح المقياس، فتأخذ كل فقرة درجة تتراوح ما بين (4- 1) وبذلك تتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (70 – 280)، بينما تتراوح الدرجة الكلية لكل مقياس فرعي على حدة ما بين (10 – 40) درجة، وتتمثل عبارات كل مقياس فرعي في :

1. مقياس أحداث الحياة الضاغطة الأسرية عبارات أرقام:

(1، 8، 15، 22، 29، 36، 43، 50، 57، 64).
2. مقياس أحداث الحياة الضاغطة الاقتصادية عبارات أرقام:
(2، 9، 16، 23، 30، 37، 44، 51، 58، 65).
3. مقياس أحداث الحياة الضاغطة الدراسية عبارات أرقام:
(3، 10، 17، 24، 31، 38، 45، 52، 59، 66).
4. مقياس أحداث الحياة الضاغطة الاجتماعية عبارات أرقام:
(4، 11، 18، 25، 32، 39، 46، 53، 60، 67).
5. مقياس أحداث الحياة الضاغطة الانفعالية عبارات أرقام:
(5، 12، 19، 26، 33،40، 47، 54، 61، 68).
6. مقياس أحداث الحياة الضاغطة الصحية عبارات أرقام:
(6، 13، 20، 27، 34، 41، 48، 55، 62، 69).
7. مقياس أحداث الحياة الضاغطة الشخصية عبارات أرقام:
(7، 14، 21، 28، 35، 42، 49، 56، 63، 74).

للتعرف إلى تقديرات أفراد العينة وتحديد درجة أحداث الحياة الضاغطة، وفق قيمة المتوسط الحسابي تم اعتماد المقياس التالي:

1.درجة عالية: إذا كانت قيمة المتوسط الحسابي للدرجة الكلية تتراوح من (3– 4).

2.درجة متوسطة: إذا كانت قيمة المتوسط الحسابي محصورة بين(2– 2.99).

3.درجة منخفضة: إذا كانت قيمة المتوسط الحسابي تتراوح بين (1–1.99).

2.2.4.3 صدق المقياس:

1) الصدق التلازمي: استخدمت شقير (2003) مقياس الاتجاه نحو الدراسة لقياس الضغوط النفسية الناتجة عن أحداث الحياة الضاغطة لدى الطلاب ، وقد تم تطبيقه على عينة تقنين. وجاءت معاملات الصدق التلازمي لمقياس الضغوط النفسية مع مقياس الاتجاه نحو الدراسة جميعها موجبة دالة.

2) صدق الاتساق الداخلي: تم الحصول عليه من حساب قيم معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد الفرعية من جانب، وارتباطها بالدرجة الكلية من جانب آخر، وأشارت النتائج أن جميع الارتباطات

دالة عند مستوى أعلى من (0,01). وهذه القيم المرتفعة لمعاملات الارتباط تشير بصفة عامة إلى انتقاء السلوكيات التي يتم تقديرها، وتعني صدق العبارات التي تعكس الأحداث الضاغطة.
وقامت الباحثة بعرض المقياس للتحقق من صدق المقياس على مجموعة من أساتذة جامعيين من المتخصصين في العلوم النفسية والتربوية كما هو موضح في الملحق (1) حيث قاموا بإبداء آرائهم وملاحظاتهم حول مناسبة فقرات المقياس، ومدى انتماء الفقرات إلى كل مجال من مجالات المقياس، وكذلك وضوح صياغتها اللغوية، وفي ضوء تلك الآراء تم تعديل بعض الفقرات، ويبين ملحق (3) فقرات المقياس بعد التحكيم.

ولم تكتف الباحثة بصدق المحكمين بل قامت بإخراج الصدق العاملي من خلال معامل الارتباط وأسفر التحليل العاملي عن ارتباط جميع الفقرات مع الدرجة الكلية وذلك كما هو وارد في جدول رقم (5.3).

جدول5.3: نتائج معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation) لمصفوفة ارتباط فقرات مقياس أحداث الحياة الضاغطة مع الدرجة الكلية لأداة الدراسة.

الفقرات	قيمة ر	الدلالة الإحصائية	الفقرات	قيمة ر	الدلالة الإحصائية
.1	0.426**	0.000	.36	0.363**	0.000
.2	0.409**	0.000	.37	0.604**	0.000
.3	0.174**	0.000	.38	0.362**	0.000
.4	0.360**	0.000	.39	0.440**	0.000
.5	0.313**	0.000	.40	0.445**	0.000
.6	0.395**	0.000	.41	0.610**	0.000
.7	0.524**	0.000	.42	0.378**	0.000
.8	0.549**	0.000	.43	0.495**	0.000
.9	0.531**	0.000	.44	0.517**	0.000
.10	0.281**	0.000	.45	0.361**	0.000
.11	0.464**	0.000	.46	0.484**	0.000
.12	0.351**	0.000	.47	0.417**	0.000
.13	0.513**	0.000	.48	0.422**	0.000
.14	0.437**	0.000	.49	0.541**	0.000
.15	0.583**	0.000	.50	0.523**	0.000

.16	0.540**	0.000	.51	0.412**	0.000
.17	0.433**	0.000	.52	0.460**	0.000
.18	0.395**	0.000	.53	0.541**	0.000
.19	0.516**	0.000	.54	0.396**	0.000
.20	0.414**	0.000	.55	0.368**	0.000
.21	0.497**	0.000	.56	0.397**	0.000
.22	0.496**	0.000	.57	0.490**	0.000
.23	0.604**	0.000	.58	0.546**	0.000
.24	0.476**	0.000	.59	0.496**	0.000
.25	0.558**	0.000	.60	0.450**	0.000
.26	0.417**	0.000	.61	0.472**	0.000
.27	0.495**	0.000	.62	0.505**	0.000
.28	0.463**	0.000	.63	0.508**	0.000
.29	0.544**	0.000	.64	0.557**	0.000
.30	0.609**	0.000	.65	0.561**	0.000
.31	0.411**	0.000	.66	0.478**	0.000
.32	0.504**	0.000	.67	0.392**	0.000
.33	0.554**	0.000	.68	0.516**	0.000
.34	0.354**	0.000	.69	0.437**	0.000
.35	0.294**	0.000	.70	0.567**	0.000

** دالة إحصائيا بدرجة عالية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$).

تشير المعطيات الواردة في الجدول السابق أن جميع قيم ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية للأداة دالة إحصائياً وبدرجة عالية، مما يشير إلى الاتساق الداخلي لفقرات الأداة وأنها تشترك معاً في قياس أحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة جامعة القدس في ضوء الإطار النظري الذي بنيت الأداة على أساسه.

3.2.4.3 ثبات المقياس:

قامت شقير (2003) بالتأكد من ثبات المقياس من خلال:

1) طريقة إعادة التطبيق: بحساب ثبات المقياس لمرتين متتاليتين بفاصل زمني (15) يوماً. وقد كشفت معاملات الثبات عن وجود ارتباطات دالة بين التطبيقين.
2) حساب الثبات بطريقة كرونباخ ألفا حيث تبين أن معاملات الثبات كانت مرتفعة.
3) طريقة التجزئة النصفية: تم استخدام طريقة سبيرمان براون للتجزئة النصفية لحساب قيم ثبات الأبعاد الفرعية والقائمة الكلية وتبين تمتع المقياس بدرجة ثبات وهي (0,80) مرتفعة.

وفي هذه الدراسة قامت الباحثة بحساب الثبات بطريقة كرونباخ ألفا أيضاً للحصول على معاملات الثبات على الأفراد من البيئة الفلسطينية، وقد بلغ معامل الثبات (94%). وهذا يثبت أن المقياس يتمتع بدرجة عالية جدا من الثبات.

3.4.3 مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة:

يطبق المقياس بصورة فردية أو جماعية، وقد أعد هذا المقياس ليونادر بون (Leonard Poon) عام (1980)، وقام الباحث علي (2003) بترجمة بنود المقياس، وإعداده على البيئة المصرية، ويشتمل المقياس على ثلاثة أبعاد رئيسية هي:
1) التفاعل الإيجابي في مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة: ويحتوي هذا المقياس الفرعي على (13 عبارة) تقيس بعض السمات الشخصية الإقدامية والإيجابية المرنة التي يتسم بها الأفراد في قدرتهم على التعامل مع مجموعة المصادر الداخلية أو الخارجية الضاغطة التي يتعرضون لها في حياتهم اليومية، ويكون لديهم القدرة على السيطرة على تلك المصادر دون إحداث أية آثار سلبية جسمية أو نفسية في استجاباتهم أثناء مواجهتهم لتلك الأحداث اليومية الضاغطة، ويسعى هؤلاء الأفراد إلى التوافق النفسي والاجتماعي في مواجهتهم لتلك الأحداث.
2) التفاعل السلبي في مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة: ويتكون هذا المقياس الفرعي من (7 عبارات) تقيس السمات الشخصية الإحجامية للأفراد الذين يتسمون بالتفاعل السلبي، وتقيس أيضاً استجاباتهم السلبية عندما يواجهون أي موقف ضاغط في حياتهم اليومية. فهؤلاء الأفراد يتسمون بالإحجام المعرفي عن التفكير الواقعي والمنطقي أثناء مواجهتهم لأحداث الحياة اليومية، ويقبلون الموقف الاستسلامي مع تلك الأحداث، ويبحثون عن أنشطة بديلة تبعدهم عن تلك الأحداث، ويحصلون على مصادر التوافق النفسي والاجتماعي بعيد عن الأزمات التي تفرزها أحداث الحياة اليومية الضاغطة.
3) التصرفات السلوكية لمواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة: ويشتمل هذا المقياس الفرعي على (10 عبارات) تقيس التصرفات السلوكية للأفراد عند مواجهتهم لأي موقف ضاغط في حياتهم

اليومية، وتتوقف هذه التصرفات على قدراتهم، وإطارهم المرجعي للسلوك، ومهارتهم في تحمل أحداث الحياة الضاغطة، وعلى نمط شخصيتهم عند معالجتهم لأي أزمة يواجهونها في أحداث الحياة اليومية، وفي طريقة استخدامهم للوسائل والأساليب التكيفية الإقدامية أو الإحجامية للتصدى لتلك الأحداث، وتجاوز آثارها السلبية الجسمية أو النفسية.

1.3.4.3 مفاتيح التصحيح:

يجيب المفحوص على فقرات المقياس باختيار الإجابة التي تتلاءم معه طبقاً للإجابات الآتية: (تنطبق تماماً وتأخذ ثلاث درجات، وتنطبق إلى حد ما وتأخذ درجتين، ولا تنطبق وتأخذ درجة واحدة).ويتكون المقياس في صورته النهائية من (30) فقرة تقيس ثلاثة أبعاد هي:

- البعد الأول: التفاعل الإيجابي في مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة، ويرمز له بالرمز(ت ج)، ويتكون من (13) عبارة تحمل هذه الأرقام:(1، 3، 4، 6، 7، 12، 13،16، 17، 18، 23، 24، 27).

- البعد الثاني: التفاعل السلبي في مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة، ويرمز له بالرمز(ت س) ويتكون من (7 عبارات) وأرقامها هي: (11، 14، 19، 21، 26، 29، 30).

- البعد الثالث: التصرفات السلوكية لمواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة، ويرمز له بالرمز (ص ك). ويتكون من (10 عبارات) وأرقامها هي:(2، 5، 8، 9، 10، 15، 20، 22، 25، 28).

للتعرف إلى تقديرات أفراد العينة وتحديد درجة أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، وفق قيمة المتوسط الحسابي تم اعتماد المقياس التالي:

4. درجة عالية: إذا كانت قيمة المتوسط الحسابي للدرجة الكلية تتراوح من (2.50- 3).
5. درجة متوسطة: إذا كانت قيمة المتوسط الحسابي محصورة بين(1.50- 2.49).
6. درجة منخفضة: إذا كانت قيمة المتوسط الحسابي تتراوح بين (1-1.49).

2.3.4.3 صدق المقياس:

وقام الباحث علي (2003) بعد ترجمة المقياس بالتأكد من صدق المقياس من خلال:

1) الصدق الظاهري: تم عرض المقياس بعد تعريبه، وإعداد عباراته على مجموعة من المتخصصين من أعضاء هيئة التدريس في علم النفس في بعض كليات الجامعات المختلفة، وبعد

الانتهاء من إجراءات التحكيم والتقييم لعبارات وأبعاد المقياس، تم الإبقاء على العبارات التي حصلت على نسبة اتفاق تصل إلى (80%) من تقييم المحكمين، كما أقر المحكمون بأن أبعاد المقياس تُعدّ أبعاداً هامة في أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة؛ لأنها تتضمن جميع أشكال ومظاهر، ومصادر، واستراتيجيات المواجهة لتلك المواقف والأحداث اليومية الضاغطة التي تواجه الفرد في حياته اليومية.

2) الصدق العاملي: تم حساب الصدق العاملي لمقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة على العينة الكلية للدراسة وقوامها (100 من طلاب وطالبات الجامعات، وبعض الموظفين والموظفات، والعاملين والعاملات)، وأظهرت نتائج الدراسة تشبع الأبعاد الثلاثة للمقياس على عامل واحد يستوعب (79,9% من التباين). وعليه فإن الأبعاد الثلاثة للمقياس تتشبع على عامل واحد مما يدل على أن درجة المقياس مرتفعة.

وقامت الباحثة بعرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من أساتذة جامعيين من المتخصصين في العلوم النفسية والتربوية ويبين ملحق (1) حيث قاموا بإبداء آرائهم وملاحظاتهم حول مناسبة فقرات المقياس، ومدى انتماء الفقرات إلى كل مجال من مجالات المقياس، وكذلك وضوح صياغتها اللغوية، وفي ضوء تلك الآراء تم تعديل بعض الفقرات، ويبين ملحق (4) فقرات المقياس بعد التحكيم.

أما في هذه الدراسة فقامت الباحثة بحساب مصفوفة ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية، وأسفر التحليل العاملي عن ارتباط جميع الفقرات مع الدرجة الكلية، وذلك كما هو وارد في جدول رقم (6.3).

جدول 6.3: نتائج معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation) لمصفوفة ارتباط فقرات مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة مع الدرجة الكلية لأداة الدراسة.

الفقرات	قيمة ر	الدلالة الإحصائية	الفقرات	قيمة ر	الدلالة الإحصائية
.1	0.381**	0.000	.16	0.292**	0.000
.2	0.348**	0.000	.17	0.429**	0.000
.3	0.324**	0.000	.18	0.457**	0.000
.4	0.489**	0.000	.19	0.351**	0.000
.5	0.493**	0.000	.20	0.325**	0.000
.6	0.499**	0.000	.21	0.410**	0.000

0.000	0.406**	.22	0.000	0.323**	.7
0.000	0.500**	.23	0.000	0.486**	.8
0.000	0.492**	.24	0.000	0.470**	.9
0.000	0.449**	.25	0.000	0.461**	.10
0.000	0.487**	.26	0.000	0.428**	.11
0.000	0.466**	.27	0.000	0.430**	.12
0.000	0.331**	.28	0.000	0.154**	.13
0.000	0.360**	.29	0.000	0.503**	.14
0.000	0.393**	.30	0.000	0.434**	.15

** دالة إحصائيا بدرجة عالية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$).

تشير المعطيات الواردة في الجدول السابق أن جميع قيم ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية للأداة دالة إحصائياً وبدرجة عالية، مما يشير إلى الاتساق الداخلي لفقرات الأداة وأنها تشترك معاً في قياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة جامعة القدس في ضوء الإطار النظري الذي بنيت الأداة على أساسه.

3.3.4.3 ثبات المقياس:

وقام علي (2003) بحساب معامل ثبات المقياس على عينة قوامها (100 فرداً يمثلون شرائح مختلفة من المجتمع المصري)، وتمّ اختيارهم على النحو الآتي:

1- خمسة وعشرون من طلاب وطالبات جامعة الزقازيق، وجامعة قناة السويس، وتم اختيارهم من كلمات نظرية وعملية مختلفة، ويتراوح أعمارهم ما بين (18- 23 عاماً).

2- خمسة وعشرون من طلاب وطالبات جامعة الزقازيق فرع بنها وجامعة القاهرة وتم اختيارهم من كليات نظرية وعملية مختلفة، ويتراوح أعمارهم ما بين (19- 24 عاماً).

3- ثلاثون موظفاً وموظفة يعملون في أعمال مختلفة فنية، ومكتبية، وإدارية من وزارات مختلفة، ويتراوح أعمارهم ما بين (25- 85 عاماً)، وهم من المتزوجين وغير المتزوجين، ومن المحافظات الآتية: القاهرة، والقليوبية، والشرقية، والفيوم.

4- عشرون عاملاً وعاملة يعملون في أعمال مختلفة من بعض الشركات والمصانع في مدينتي العاشر من رمضان، والسادس من أكتوبر، ويتراوح أعمارهم ما بين (18 – 60 عاماً)، وهم من المتزوجين وغير المتزوجين.

وتمّ حساب معامل ثبات المقياس بطريقتي ألفا كرونباخ، والتجزئة النـــصفية باســـتخدام معـــادلتي سبيرمان براون وجتمان، وجاءت النتائج أن معاملات ثبات المقياس تتراوح ما بين (0,79–0,86) وكلها معاملات ثبات مرتفعة تدل على تمتع المقياس بدرجة مرتفعة من الثبات.

أما في هذه الدراسة، فقامت الباحثة أيضا بحساب الثبات من خلال معادلة كرونباخ ألفا حيث تبـــين درجة الثبات، وكانت (83. 0)، وبالتالي فإن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

5.3 إجراءات تطبيق الدراسة:

تم اتباع الإجراءات التالية من أجل تنفيذ الدراسة:

1- قامت الباحثة بحصر مجتمع الدراسة، وهو عدد الطلبة في المستويين الأول والرابع من دائـــرة التسجيل والقبول في جامعة القدس في العام (2007–2008).
2- قامت الباحثة باختيار عينة طبقية عشوائية من مجتمع الدراسة المتمثل في الطلاب والطالبـــات من المستوى الأول والرابع.
3- تم التأكد من صدق أدوات الدراسة من خلال عرضها على (8) محكمين.
4- قامت الباحثة بتطبيق أدوات الدراسة على عينة الدراسة.
5- تم إعطاء الاستبانات الصالحة أرقاماً متسلسلة وإعدادها لإدخالها للحاسوب.
6- تم تصحيح أدوات الدراسة وتفريغ البيانات وتعبئتها في نماذج خاصة.
7- استخدم البرنامج الإحصائي (SPSS) لتحليل البيانات واستخراج النتائج.

6.3 متغيرات الدراسة

1.6.3 المتغيرات المستقلة:

الطلبة:

* الجنس: وله مستويان (ذكر، أنثى).
* التخصص: وله مستويان (علوم طبيعية، وإنسانية).
* المستوى الأكاديمي: وله مستويان (الأول، والرابع).

2.6.3 المتغيرات التابعة:

* التفاؤل والتشاؤم.
* أحداث الحياة اليومية الضاغطة.
* أساليب المواجهة.

7.3 المعالجة الإحصائية

تمت المعالجة الإحصائية اللازمة للبيانات، باستخراج الأعداد، والنسب المئوية، والمتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية. وقد فحصت فرضيات الدراسة عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) باستخدام الاختبارات الإحصائية: اختبار(ت) (t-test)، ومعامل الارتباط بيرسون(Pearson Correlation)، وذلك باستخدام الحاسوب، وباستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS).

1.4 نتائج الدراسة

نتائج الدراسة

يتضمن هذا الفصل عرضاً كاملاً ومفصلاً لنتائج الدراسة، وذلك للإجابة عن تساؤلاتها والتحقق من صحة فرضياتها، ومناقشتها.

1.4 نتائج الدراسة

1.1.4. نتائج السؤال الأول:

ما متوسط درجتي التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة القدس؟

للإجابة عن سؤال الدراسة الأول استخرجت الأعداد، والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجة انتشار التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة القدس على الدرجة الكلية للاختبار، وذلك كما هو واضح في الجدول(1.4).

جدول 1.4: الأعداد، والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجتي التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة القدس.

المتغير	عدد البنود	العدد	المتوسط	المتوسط النسبي	الانحراف المعياري	الدرجة
التفاؤل	15	313	46.37	3.09	0.72	متوسطة
التشاؤم	15	313	37.00	2.46	0.84	متوسطة

يتضح من الجدول(1.4) أن درجة التفاؤل لدى طلبة جامعة القدس كانت متوسطة، حيث بلغ المتوسط الحسابي لهذه الدرجة على الدرجة الكلية للاختبار (46.37) مع انحراف معياري

(10.90). كما تبين أن درجة التشاؤم أيضا كانت متوسطة حيث بلغ المتوسط الحسابي لهذه الدرجة على الدرجة الكلية للاختبار (37.00) مع أنحراف معياري (12.71).

2.1.4 نتائج السؤال الثاني:

هل توجد فروق بين متوسطات درجتي التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة القدس تعزى إلى المتغيرات التالية:(الجنس، والتخصص، والمستوى الأكاديمي)؟

وانبثق عن هذا السؤال الفرضيات الصفرية (1-3) وفيما يلي نتائج فحصها:

1.2.1.4. **نتائج الفرضية الأولى:**

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \leq$ 0.05) في متوسطات درجتي التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة القدس تعزى إلى متغير الجنس.

للتحقق من صحة الفرضية الأولى استخدم اختبار ت (t-test)، كما هو واضح في الجدول(2.4).

جدول 2.4: نتائج اختبار ت (t-test) للفروق في المتوسطات الحسابية الكلية لواقع التفاؤل والتشاؤم.

الأبعاد	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
التفاؤل	ذكر	144	45.97	11.27	-0.605	311	0.545
	أنثى	169	46.72	10.60			
التشاؤم	ذكر	144	38.36	12.00	1.755	311	0.080
	أنثى	169	35.84	13.21			

يتبين من الجدول (2.4) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \leq$ 0.05) في درجتي التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة القدس تعزى إلى متغير الجنس، وذلك كما هو واضح من المتوسطات الحسابية في الجدول السابق حيث بلغ المتوسط الحسابي للذكور (45.97) وللإناث

(46.72) في التفاؤل، بينما كان للذكور (38.36) وللإناث (35.84) في التشاؤم. وبناء عليه تم قبول الفرضية الأولى، لأن الدلالة الاحصائية أكثر من (0.05) في كل من التفاؤل والتشاؤم.

2.2.1.4. نتائج الفرضية الثانية:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \leq$ 0.05) في متوسطات درجتي التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة القدس تعزى إلى متغير التخصص.

للتحقق من صحة الفرضية استخدم اختبار ت (t-test)، كما هو واضح في الجدول(3.4).

جدول 3.4: نتائج اختبار ت (t-test) للفروق في المتوسطات الحسابية الكلية لواقع التفاؤل والتشاؤم تبعا لمستوى التخصص.

الأبعاد	التخصص	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
التفاؤل	علمي	163	46.80	10.68	0.721	311	0.472
	إنساني	150	45.91	11.16			
التشاؤم	علمي	163	36.79	12.14	-0.311	311	0.756
	إنساني	150	37.24	13.34			

يتبين من الجدول (3.4) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \leq$ 0.05) في درجتي التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة القدس تعزى إلى متغير التخصص، وذلك كما هو واضح من المتوسطات الحسابية في الجدول السابق حيث بلغ المتوسط الحسابي لذوي التخصص (46.80) وللإنساني(45.91) في التفاؤل، بينما كان لذوي التخصص (36.79) وللإنساني(37.24) في التشاؤم. وبناء عليه تم قبول الفرضية الثانية، لأن الدلالة الإحصائية أكثر من (0.05).

3.2.1.4. **نتائج الفرضية الثالثة:**

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \leq 0.05$) في متوسطات في متوسطات درجتي التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة القدس تعزى إلى متغير المستوى الأكاديمي.

للتحقق من صحة الفرضية استخدم اختبار ت (t-test)، كما هو واضح في الجدول رقم (4.4).

جدول 4.4: نتائج اختبار ت (t-test) للفروق في المتوسطات الحسابية الكلية لواقع التفاؤل والتشاؤم تبعا لمستوى الأكاديمي.

الأبعاد	المستوى الأكاديمي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
التفاؤل	سنة أولى	244	46.25	10.67	-0.362	311	0.718
	سنة رابعة	69	46.79	11.76			
التشاؤم	سنة أولى	244	36.75	13.02	-0.649	311	0.517
	سنة رابعة	69	37.88	11.60			

يتبين من الجدول (4.4) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \leq 0.05$) في درجتي التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة القدس تعزى إلى متغير المستوى الأكاديمي، وذلك كما هو واضح من المتوسطات الحسابية في الجدول السابق حيث بلغ المتوسط الحسابي لطلبة السنة الأولى (46.25) وللرابعة (46.79) في التفاؤل، بينما كان لذوي السنة الأولى (36.75) وللرابعة (37.88) في التشاؤم. وبناء عليه تمّ قبول الفرضية الثالثة.

3.1.4. نتائج السؤال الثالث:

ما هي الأحداث الضاغطة الأكثر شيوعاً عند طلبة جامعة القدس؟

للإجابة عن سؤال الدراسة الثالث استخرجت الأعداد، والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجة الأحداث الضاغطة الأكثر شيوعاً لدى طلبة جامعة القدس على الدرجة الكلية للاختبار، وذلك كما هو واضح في الجدول(5.4).

جدول 5.4: الأعداد، والمتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لأهم أحداث الحياة الضاغطة الأكثر شيوعاً لدى طلبة جامعة القدس.

الأحداث الضاغطة	عدد البنود	العدد	المتوسط	المتوسط النسبي	الانحراف المعياري	الدرجة
الدراسية	**10**	**313**	**23.80**	**2.38**	**0.55**	متوسطة
الصحية	**10**	**313**	**21.81**	**2.18**	**0.54**	متوسطة
الانفعالية	**10**	**313**	**20.93**	**2.09**	**0.55**	متوسطة
الشخصية	**10**	**313**	**19.81**	**1.98**	**0.54**	متوسطة
الاقتصادية	**10**	**313**	**17.98**	**1.79**	**0.64**	منخفضة
الأسرية	**10**	**313**	**16.37**	**1.63**	**0.56**	منخفضة
الاجتماعية	**10**	**313**	**15.66**	**1.56**	**0.50**	منخفضة
الدرجة الكلية	**70**	**313**	**136.40**	**1.94**	**0.43**	منخفضة

يتضح من الجدول(5.4) أن أكثر الأحداث الضاغطة شيوعاً لدى طلبة جامعة القدس كانت هي الأحداث الضاغطة الدراسية بمتوسط حسابي(23.80)،وهذا يعبر عن درجة متوسطة. أما أقل هذه الأحداث تأثيرًا فكانت الأحداث الضاغطة الاجتماعية بمتوسط حسابي (15.66)،وهذا يعبر عن درجة منخفضة، كما تبين أن درجة الأحداث الضاغطة بصورة عامة كانت منخفضة بمتوسط حسابي (136.40).

4.1.4 نتائج السؤال الرابع:

هل توجد فروق بين متوسطات درجة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى طلبة جامعة القدس تعزى إلى المتغيرات التالية: (الجنس، والتخصص، والمستوى الأكاديمي)؟

وانبثق عن هذا السؤال الفرضيات الصفرية (4-6) وفيما يلي نتائج فحصها:

1.4.1.4. نتائج الفرضية الرابعة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى في ($\alpha \leq 0.05$) متوسطات درجة أحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة جامعة القدس تعزى إلى متغير الجنس.

للتحقق من صحة الفرضية استخدم اختبار ت (t-test)، كما هو واضح في الجدول(6.4).

جدول 6.4: نتائج اختبار ت (t-test) للفروق في المتوسطات الحسابية الكلية لواقع أحداث الحياة الضاغطة تبعا لمتغير الجنس.

أحداث الحياة اليومية الضاغطة	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
الأسرية	ذكر	144	16.51	5.37	0.397	311	0.692
	أنثى	169	16.26	5.84			
الاقتصادية	ذكر	144	19.09	6.20	2.862	311	0.004*
	أنثى	169	17.03	6.47			
الدراسية	ذكر	144	23.96	5.19	0.459	311	0.647
	أنثى	169	23.67	5.90			
الاجتماعية	ذكر	144	16.50	5.41	2.740	311	0.006*
	أنثى	169	14.95	4.54			
الانفعالية	ذكر	144	20.29	5.38	-1.866	311	0.063
	أنثى	169	21.47	5.68			
الصحية	ذكر	144	21.45	5.11	-1.052	310	0.294
	أنثى	168	22.11	5.77			
الضاغطة	ذكر	144	19.76	5.59	-0.142	311	0.887
	أنثى	169	19.85	5.39			
الدرجة الكلية	ذكر	144	137.59	30.71	0.638	310	0.524
	أنثى	168	135.38	30.45			

يتبين من الجدول (6.4) وجود فروق في بعد الأحداث الضاغطة الاقتصادية، والأحداث الضاغطة الاجتماعية لصالح الذكور، إلا أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \leq 0.05$) في الدرجة الكلية وباقي الأحداث الأخرى لدى طلبة جامعة القدس تعزى إلى متغير الجنس. وهذا يدعو إلى قبول الفرضية على الدرجة الكلية وباقي الأحداث الأخرى.

2.4.1.4. نتائج الفرضية الخامسة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \leq 0.05$) في متوسطات درجة أحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة جامعة القدس تعزى إلى متغير التخصص.

للتحقق من صحة الفرضية استخدم اختبار ت (t-test)، كما هو واضح في الجدول(7.4).

جدول 7.4: نتائج اختبار ت (t-test) للفروق في المتوسطات الحسابية الكلية لواقع أحداث الحياة الضاغطة تبعا لمتغير التخصص.

أحداث الحياة الضاغطة	التخصص	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
الأسرية	علمي	163	16.44	5.72	0.212	311	0.832
	إنساني	150	16.30	5.53			
الاقتصادية	علمي	163	18.46	6.56	1.386	311	0.167
	إنساني	150	17.46	6.24			
الدراسية	علمي	163	24.82	5.53	3.406	311	0.001*
	إنساني	150	22.70	5.44			
الاجتماعية	علمي	163	15.90	5.27	0.861	311	0.390
	إنساني	150	15.41	4.71			
الانفعالية	علمي	163	21.28	5.63	1.156	311	0.248
	إنساني	150	20.55	5.49			
الصحية	علمي	162	22.13	5.30	1.088	310	0.277
	إنساني	150	21.46	5.66			
الشخصية	علمي	163	20.22	5.57	1.379	311	0.169
	إنساني	150	19.36	5.36			
الدرجة الكلية	علمي	162	139.30	30.37	1.751	310	0.081
	إنساني	150	133.26	30.52			

* دالة إحصائيا عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$).

يتبين من الجدول (7.4) وجود فروق في بعد الأحداث الضاغطة الدراسية لصالح تخصص العلمي، إلا أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \leq 0.05$) في الدرجة الكلية

وباقي الأحداث الأخرى لدى طلبة جامعة القدس تعزى إلى متغير التخصص، وهذا يدعو إلى قبول الفرضية على الدرجة الكلية وباقي الأحداث الأخرى.

3.4.1.4. **نتائج الفرضية السادسة:**

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \leq 0.05$) في متوسطات درجة الأحداث الضاغطة لدى طلبة جامعة القدس تعزى إلى متغير المستوى الأكاديمي.

للتحقق من صحة الفرضية السادسة استخدم اختبار ت (t-test)، كما هو واضح في الجدول (8.4).

جدول 8.4: نتائج اختبار ت (t-test) للفروق في المتوسطات الحسابية الكلية لواقع الأحداث الضاغطة تبعا لمتغير المستوى الأكاديمي

أحداث الحياة الضاغطة (الأبعاد)	المستوى	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
الأسرية	أولى	244	16.35	5.66	-0.145	311	0.885
	رابعة	69	16.46	5.51			
الاقتصادية	أولى	244	17.68	6.50	-1.555	311	0.121
	رابعة	69	19.04	6.06			
الدراسية	أولى	244	23.81	5.61	0.043	311	0.966
	رابعة	69	23.78	5.51			
الاجتماعية	أولى	244	15.70	5.03	0.247	311	0.805
	رابعة	69	15.53	4.95			
الانفعالية	أولى	244	21.11	5.72	1.061	311	0.289
	رابعة	69	20.30	4.98			
الصحية	أولى	243	22.02	5.67	1.269	310	0.205
	رابعة	69	21.07	4.72			
الشخصية	أولى	244	19.76	5.56	-0.298	311	0.766
	رابعة	69	19.98	5.23			
الدرجة الكلية	أولى	243	136.46	31.11	0.066	310	0.947
	رابعة	69	136.18	28.66			

يتبين من الجدول (8.4) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \leq 0.05$) في الدرجة الكلية وباقي الأحداث الأخرى لدى طلبة جامعة القدس تعزى إلى متغير المستوى الأكاديمي حيث بلغ المتوسط الحسابي على الدرجة الكلية لمستوى سنة أولى (136.46)، بينما كان المتوسط الحسابي لمستوى سنة رابعة (136.18). وهذا يدعو إلى قبول الفرضية على الدرجة الكلية وباقي الأحداث الأخرى.

5.1.4 نتائج السؤال الخامس:

ما الأساليب المستخدمة لمواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى طلبة جامعة القدس؟

للإجابة عن سؤال الدراسة الخامس استخرجت الأعداد، والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجة الأساليب المستخدمة لمواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى طلبة جامعة القدس على الدرجة الكلية للاختبار، وذلك كما هو واضح في الجدول(9.4).

جدول 9.4: الأعداد، والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأهم الأساليب المستخدمة لمواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى طلبة جامعة القدس.

أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة	عدد البنود	العدد	المتوسط	المتوسط النسبي	الانحراف المعياري	الدرجة
التفاعل الايجابي	13	313	29.86	2.29	0.31	متوسطة
التصرفات السلوكية	7	313	21.73	2.20	0.27	متوسطة
التفاعل السلبي	10	313	14.63	2.09	0.40	متوسطة
الدرجة الكلية	30	313	66.25	2.20	0.27	متوسطة

* دالة إحصائيا عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$).

يتضح من الجدول(9.4) أن أكثر الأساليب المستخدمة لمواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى طلبة جامعة القدس كان أسلوب التفاعل الايجابي مع الأحداث بمتوسط حسابي(29.86)، وهذا يعبر عن درجة متوسطة. ثم جاء في المرتبة الثانية أسلوب التصرفات السلوكية الإحجامية لمواجهة الأحداث بمتوسط حسابي (21.73)، وهذا يعبر عن درجة متوسطة. ثم جاء أسلوب التفاعل السلبي مع الأحداث بمتوسط حسابي(14.63)، وهذا يعبر عن درجة متوسطة. كما تبين أن درجة الأساليب

المستخدمة لمواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى طلبة جامعة القدس بصورة عامة كانت متوسطة بمتوسط حسابي (66.25).

6.1.4 نتائج السؤال السادس:

هل توجد فروق بين متوسطات درجة الأساليب المستخدمة لمواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى طلبة جامعة القدس تعزى إلى المتغيرات التالية:(الجنس، والتخصص، والمستوى الأكاديمي)؟

وانبثق عن هذا السؤال الفرضيات الصفرية (7 - 9) وفيما يلي نتائج فحصها:

1.6.1.4. نتائج الفرضية السابعة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \leq$ 0.05) في متوسطات الأساليب المستخدمة لمواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى طلبة جامعة القدس تعزى إلى متغير الجنس.

للتحقق من صحة الفرضية استخدم اختبار ت (t-test)، كما هو واضح في الجدول (10.4).

جدول 10.4: نتائج اختبار ت (t-test) للفروق في المتوسطات الحسابية الكلية لواقع الأساليب المستخدمة لمواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى طلبة جامعة القدس تعزى إلى متغير الجنس

الأبعاد	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
التفاعل الايجابي	ذكر	142	30.33	3.6742	1.844	309	0.066
	أنثى	169	29.47	4.4011			
التفاعل السلبي	ذكر	144	14.85	2.6470	1.294	311	0.197
	أنثى	169	14.44	2.9193			
التصرفات السلوكية	ذكر	144	22.41	2.6825	3.613	311	0.000*
	أنثى	169	21.14	3.4098			
الدرجة الكلية	ذكر	142	67.66	7.0758	2.796	309	0.005*
	أنثى	169	65.06	9.0034			

يتبين من الجدول (10.4) وجود فروق في أسلوب التصرفات السلوكية الإقدامية لمواجهة الأحداث ووجود فروق دالة إحصائيا على الدرجة الكلية لصالح الذكور، حيث بلـــغ المتوســـط الحـــسابي للذكور على الدرجة الكلية (67.66) بينما كان عند الإناث (65.06)، أما على بـــاقي الأســـاليب الأخرى فتبين عدم وجود فروق ذات احصائيه، وبسبب وجود فروق على الدرجة الكلية لـــصالح الذكور فإنه تم رفض الفرضية الصفرية السابعة.

2.6.1.4. نتائج الفرضية الثامنة

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \leq$ 0.05) في متوسطات الأساليب المستخدمة لمواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى طلبة جامعة القدس تعزى إلى متغير التخصص.

للتحقق من صحة الفرضية استخدم اختبار ت (t-test)، كما هو واضح في الجدول (11.4).

جدول 11.4: نتائج اختبار ت (t-test) للفروق في المتوسطات الحسابية الكلية لواقع الأســـاليب المستخدمة لمواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى طلبة جامعة القدس تعزى إلـــى متغيـــر التخصص.

الأبعاد	التخصص	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
التفاعل الايجابي	علمي	161	29.97	3.94	0.490	309	0.624
	إنساني	150	29.74	4.26			
التفاعل السلبي	علمي	163	14.70	2.74	0.480	311	0.632
	إنساني	150	14.55	2.86			
التصرفات السلوكية	علمي	163	21.99	3.02	1.536	311	0.126
	إنساني	150	21.44	3.27			
الدرجة الكلية	علمي	161	66.72	7.72	1.044	309	0.297
	إنساني	150	65.74	8.81			

يتبين من الجدول (11.4) عدم وجود فروق في الأساليب المستخدمة في مواجهة الأحداث علـــى جميع الأبعاد وكذلك على الدرجة الكلية تبعا لمتغير التخصص، حيث بلـــغ المتوســـط الحـــسابي

لتخصص العلمي على الدرجة الكلية (66.72) بينما كان عند تخصص الإنساني (65.74)، وبسبب عدم وجود فروق في الدرجة الكلية، فإنه تم قبول الفرضية الصفرية الثامنة.

3.6.1.4. نتائج الفرضية التاسعة

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \leq$ 0.05) في متوسطات الأساليب المستخدمة لمواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى طلبة جامعة القدس تعزى إلى متغير المستوى الأكاديمي.

للتحقق من صحة الفرضية استخدم اختبار ت (t-test)، كما هو واضح في الجدول(12.4).

جدول 12.4: نتائج اختبار ت (t-test) للفروق في المتوسطات الحسابية الكلية لواقع الأساليب المستخدمة لمواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى طلبة جامعة القدس تعزى إلى متغير المستوى الأكاديمي.

أساليب المواجهة "الأبعاد"	المستوى	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
التفاعل الايجابي	أولى	242	29.84	3.95	-0.143	309	0.886
	رابعة	69	29.92	4.61			
التفاعل السلبي	أولى	244	14.69	2.80	0.713	311	0.477
	رابعة	69	14.42	2.80			
التصرفات السلوكية	أولى	244	21.84	3.09	1.188	311	0.236
	رابعة	69	21.33	3.35			
الدرجة الكلية	أولى	242	66.41	8.10	0.652	309	0.515
	رابعة	69	65.68	8.87			

يتبين من الجدول (12.4) عدم وجود فروق في الأساليب المستخدمة في مواجهة الأحداث الضاغطة على جميع الأبعاد، وكذلك على الدرجة الكلية تبعا لمتغير المستوى الأكاديمي حيث بلغ المتوسط الحسابي لطلبة السنة الدراسية الأولى على الدرجة الكلية (66.41) بينما كان عند طلبة السنة

الرابعة (65.68)، وبسبب عدم وجود فروق في الدرجة الكلية فإنه تم قبول الفرضية الصفرية التاسعة.

7.1.4 نتائج السؤال السابع:

هل توجد علاقة ارتباطية بين التفاؤل والتشاؤم وكل من : أحداث الحياة اليومية الضاغطة، وأساليب المواجهة لدى طلبة جامعة القدس؟

وانبثق عن هذا السؤال الفرضيات الصفرية (10- 12) وفيما يلي نتائج فحصها:

1.7.1.4. نتائج الفرضية العاشرة

لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة **($\alpha \leq 0.05$)** بين التفاؤل والتشاؤم وأحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى طلبة جامعة القدس.

للتحقق من صحة الفرضية العاشرة استخدم معامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation) كما هو واضح في الجدول(13.4).

جدول 13.4: نتائج معامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation) للعلاقة بين التفاؤل والتشاؤم وأحداث الحياة اليومية الضاغطة

المتغيرات	التفاؤل	التشاؤم	الضاغطة
التفاؤل	**1.000**	**-0.563****	**-0.302****
التشاؤم		**1.000**	**0.519****
الأحداث الضاغطة			**1.000**

** دالة إحصائيا بدرجة عالية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$).

-يتضح من الجدول (13.4) وجود علاقة سلبية دالة إحصائياً بين التفاؤل وكل من التشاؤم والأحداث الضاغطة، بمعنى أنه كلما زاد التفاؤل قل التشاؤم والأحداث الضاغطة والعكس صحيح.

-وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين التشاؤم والأحداث الضاغطة، بمعنى أنه كلما زاد التشاؤم زاد تأثير الأحداث الضاغطة والعكس صحيح.

2.7.1.4. نتائج الفرضية الحادية عشرة:

لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين التفاؤل والتشاؤم وأساليب المواجهة لأحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة جامعة القدس.

للتحقق من صحة الفرضية العاشرة استُخدم معامل الارتباط بيرسون(Pearson Correlation) كما هو واضح في الجدول(14.4).

جدول 14.4: نتائج معامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation) للعلاقة بين التفاؤل والتشاؤم وأساليب المواجهة لأحداث الحياة اليومية الضاغطة.

المتغيرات	التفاؤل	التشاؤم	الايجابي	السلبي	السلوكي
التفاؤل	**1.000**	**-0.563****	**0.129***	**-0.220****	**-0.053**
التشاؤم		**1.000**	**-0.058**	**0.261****	**0.150****
التفاعل الايجابي			**1.000**	**0.313****	**0.618****
التفاعل السلبي				**1.000**	**0.596****
تصرف سلوكي					**1.000**

* دالة إحصائيا عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$).

** دالة إحصائيا بدرجة عالية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$).

- يتضح من الجدول (14.4) وجود علاقة سلبية دالة إحصائياً بين التفاؤل وكل من التشاؤم، والتفاعل السلبي، والتصرف السلوكي الإحجامي، بمعنى أنه كلما زاد التفاؤل قل التشاؤم والتفاعل السلبي، والتصرف السلوكي الإحجامي والعكس صحيح.
- وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين التشاؤم وكل من التفاعل السلبي، والتصرف السلوكي، بمعنى أنه كلما زاد التشاؤم زاد التفاعل السلبي، والتصرف السلوكي الإحجامي والعكس صحيح.
- تبين عدم وجود علاقة بين التشاؤم والتفاعل الايجابي.

- وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين التفاعل السلبي والتصرف السلوكي الإحجامي، بمعنى أنه كلما زاد التفاعل السلبي زاد التصرف السلوكي الإحجامي والعكس صحيح.

3.7.1.4. نتائج الفرضية الثانية عشرة

لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين أحداث الحياة اليومية الضاغطة، وأساليب المواجهة لدى طلبة جامعة القدس.

للتحقق من صحة الفرضية العاشرة استخدم معامل الارتباط بيرسون(Pearson Correlation) كما هو واضح في الجدول(4. 15).

جدول 4. 15: نتائج معامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation) للعلاقة بين أحداث الحياة اليومية الضاغطة وأساليب المواجهة.

المتغيرات	الضاغطة	الايجابي	السلبي	السلوكي
الأحداث الضاغطة	**1.000**	**-0.006**	**0.353****	**0.214****
التفاعل الايجابي		**1.000**	**0.313****	**0.618****
التفاعل السلبي			**1.000**	**0.596****
تصرف سلوكي				**1.000**

* دالة إحصائيا عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$).

** دالة إحصائيا بدرجة عالية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$).

- يتضح من الجدول (15.4) وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين الأحداث الضاغطة وكل من التفاعل السلبي، والتصرف السلوكي الإحجامي، بمعنى أنه كلما زادت الأحداث الضاغطة زاد تأثير التفاعل السلبي، والتصرف السلوكي الإحجامي والعكس صحيح.
- تبين عدم وجود علاقة بين الأحداث الضاغطة والتفاعل الايجابي.

الفصل الخامس: مناقشة النتائج والتوصيات

1.5 مناقشة النتائج

2.5 التوصيات

3.5 مقترحات الدراسة المستقبلية

هدفت هذه الدراسة التعرف إلى التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بأحداث الحياة اليومية الضاغطة، وأساليب المواجهة لدى طلبة جامعة القدس، ومن أجل ذلك تم تطبيق مقياسي التفاؤل والتشاؤم ومقياس أحداث الحياة اليومية الضاغطة، وكذلك مقياس أساليب المواجهة لجمع البيانات اللازمة، وذلك لتحقيق أهداف الدراسة، حيث تم تحليل واستخراج النتائج، ومن هنا تم تخصيص هذا الفصل لمناقشة هذه النتائج.

1.5 مناقشة نتائج

1.1.5 مناقشة نتائج السؤال الأول:

ما متوسط درجتي التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة القدس؟

يتبين من الجدول(1.4) أن درجة التفاؤل لدى طلبة جامعة القدس كانت متوسطة، حيث بلغ المتوسط الحسابي لهذه الدرجة على الدرجة الكلية للاختبار (46.37)، كما تبين أن درجة التشاؤم أيضا كانت متوسطة حيث بلغ المتوسط الحسابي لهذه الدرجة على الدرجة الكلية للاختبار (37.00).

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة اليحفوفي (2002) التي أظهرت نتائجها إلى أن معدل درجات الطلبة تقع ضمن نطاق الدرجات المتوسطة على مقياسي التفاؤل والتشاؤم.

وتفسر الباحثة هذه النتيجة من حصول الطلبة على درجة متوسطة في التفاؤل والتشاؤم، اعتماد على الاتجاه الذي يرى أن التفاؤل والتشاؤم سمة أحادية القطب، بمعنى أن التفاؤل ليس بالضرورة أن يكون عكساً للتشاؤم، كما أن الفرد يحمل توجهات تفاؤلية وتشاؤمية في الوقت نفسه، وقد يكون الفرد متفائلاً في بعض المواقف ومتشائماً في مواقف أخرى، وهذا ما أكد عليه الأنصاري (2007). إضافة إلى أن الطلبة الجامعيين في هذه المرحلة ألا وهي مرحلة الشباب لا يتحملون المسؤولية الكاملة من متطلبات اجتماعية، واقتصادية تجاه أنفسهم، وتجاه أسرهم، فالمتعارف عليه في المجتمع الفلسطيني أن معظم الطلبة يتم توفير احتياجاتهم الأساسية من الأسرة، حيث تشكل الدعم والمساندة لهم لتخطيهم المرحلة الجامعية، ومن ثم يشقون طريقهم بأنفسهم. بالإضافة إلى أن

الطلبة الجامعيين ما زالوا في مقتبل العمر من حياتهم، وخبرتهم تجاه أنفسهم والحياة المجتمعية ما زالت قليلة، وهذا يجعلهم لا يتعرضون إلى الكثير من الضغوطات النفسية في حياتهم. إلاّ أن الباحثة كانت تفترض أن تكون النتيجة أكثر سلبية على مقياس التشاؤم نظراً للضغوطات النفسية، والسياسية والاقتصادية والاجتماعية التي يتخبط بها أبناء الوطن من آثار الاحتلال الصهيوني، وعليه من الممكن أنه بات الطلبة يتبنون وجهة نظر إيجابية في نظرتهم إلى الأحداث الضاغطة مما يجعلهم يحملون النظرة التفاؤلية نحو المستقبل، وهذا ما تبنته الباحثة من دراسة اليحفوفي (2002) وأكدت عليه. في حين الأخذ بعين الاعتبار حصولهم على الدرجة المتوسطة في درجة التشاؤم، مما يشير إلى أن هناك بعض الطلبة ينظرون إلى الحياة نظرة تشاؤمية، ويشعرون بالاستسلام واليأس تجاهها، ويفكرون أحياناً بالموت، وتبين ذلك من خلال توزيع المقياس على أفراد العينة، وقد عبروا أثناء ذلك عن مدى تشاؤمهم من الحياة، نتيجة للضغوطات النفسية التي يتعرضون لها.

2.1.5 مناقشة نتائج السؤال الثاني:

هل توجد فروق بين متوسطات درجتي التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة القدس تعزى إلى المتغيرات التالية:(الجنس، والتخصص، والمستوى الأكاديمي)؟

وانبثق عن هذا السؤال الفرضيات الصفرية (1-3) وفيما يلي نتائج فحصها:

1.2.1.5 مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى($\alpha \leq$ 0.05) في متوسطات درجتي التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة القدس تعزى إلى متغير الجنس.

يتبين من الجدول (2.4) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \leq$ 0.05)في درجتي التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة القدس تعزى إلى متغير الجنس، وذلك كما هو واضح من المتوسطات الحسابية في الجدول، حيث بلغ المتوسط الحسابي للذكور (45.97)، وللإناث (46.72) في التفاؤل، بينما كان للذكور (38.36)، وللإناث (35.84) في التشاؤم.

اتفقت نتيجة هذه الفرضية مع دراسة كلٍ من الحميري (2005)، ودراسة عبد الله (2004)، ودراسة إسماعيل (2001)، أما في دراسة اليحفوفي والأنصاري (2005) لم تظهر فروق بين الجنسين لدى الطلبة اللبنانيين في التفاؤل، ولم تظهر فروق بين الجنسين لدى الطلبة الكويتيين في التشاؤم.

إلا أنها اختلفت مع دراسات أخرى مثل دراسة الأنصاري (2007) حيث وجد فروقاً بين الجنسين في التفاؤل، في سبعة بلدان عربية، وأظهرت أن الذكور أكثر تفاؤلاً من الإناث، وهي: (العراق، وعمان، ولبنان، والكويت، والسودان، وسوريا، ومصر، وفلسطين)، في حين كانت الإناث أكثر تفاؤلاً من الذكور في السعودية فقط. كما كشفت عن وجود فروق بين الجنسين في التشاؤم في ستة بلدان: (السعودية، وقطر، والإمارات، والمغرب) حيث أظهرت أن الذكور أكثر تشاؤماً من الإناث، في حين كانت الإناث أكثر تشاؤماً من الذكور في العراق وليبيا فقط. وأوجدت دراسة (Abdel-Khalek, 2000)، ودراسة المشعان (2000) أن الذكور أكثر تفاؤلاً من الإناث، وقد جاءت نتائج دراسة(Wayne & David,1995) على أن الإناث أكثر تشاؤماً من الذكور.

وقد تعزو الباحثة ذلك إلى أن الذكور والإناث في المجتمع الفلسطيني، يتمتعون بفرص وخيارات متساوية تقريباً، ولديهم الحرية إلى حد ما في التعبير عن آرائهم واتجاهاتهم، وهذا يخلق لدى الذكور والإناث نوعاً من الأمل والتفاؤل نحو المستقبل، حيث إنهم يمتلكون إلى حد كبير القرار في تحديد مصيرهم سواء من ناحية استمرار التعليم أو اختيار المهنة المناسبة أو حتى اختيار الزوج/ة ، والاشتراك في الأنشطة المتنوعة دون قيود شديدة. علماً بأنه قد تكون الإناث متفائلات ومتشائمات في مواقف تختلف فيها عن الذكور. وتشير الباحثة أن المراكز والمؤسسات بدأت تهتم بالنوع الاجتماعي في تعريف الإناث والذكور بأدوارهم الاجتماعية، وما هي حقوقهم وواجباتهم تجاه أنفسهم والآخرين، وهذا بدوره ينعكس إيجابياً على كلا الجنسين. وعليه تعكس هذه النتيجة بصفة عامة نظرة الطلبة إلى الحياة نظرة واقعية والتي تعكس بدورها مستوى الصحة النفسية لديهم، وأن وجود النزعة التفاؤلية لديهم يساعد في كيفية إدراكهم للأحداث الضاغطة. وهذا ما أكدته دراسة استطلاعات الرأي لعام (2001) الصادرة عن جامعة بيرزيت حيثُ أشارت الدراسة إلى أن فئة الشباب هم الأقل تشاؤماً مقارنة بالعاطلين عن العمل، وربات البيوت، والموظفين.

2.2.1.5 مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \leq 0.05$) في متوسطات درجتي التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة القدس تعزى إلى متغير التخصص.

يتبين من الجدول (3.4) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \leq 0.05$) في درجتي التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة القدس تعزى إلى متغير التخصص، حيث بلغ المتوسط الحسابي لذوي التخصص العلمي (46.80)، وللإنساني(45.91) في التفاؤل، بينما كان لذوي التخصص العلمي (36.79)، وللإنساني(37.24) في التشاؤم.

اختلفت هذه النتيجة مع دراسة حمدان (1999) حيث توصلت نتائج دراسته إلى وجود فروق في درجتي التفاؤل والتشاؤم تعزى لمتغير التخصص، لصالح الفرع الإنساني، بينما أظهرت دراسة بركات (1998) وجود فروق لصالح التخصصات العلمية.

تعزو الباحثة نتيجة هذه الفرضية إلى أن الطلبة من كلا الجنسين سواء من التخصصات العلمية، والإنسانية، نظرتهم إلى الحياة نظرة تفاؤلية واقعية، وهناك نوع ما الرضا العام عن الحياة، بالرغم من الأحداث الضاغطة التي يتعرضون لها. إضافة إلى أن ذوي التخصصات العلمية والإنسانية قد استقروا على مقاعد الدراسة في تخصص معين تبعاً لميولهم ورغباتهم، وهذا يشكل نوعاً من الشعور بالأمن والاستقرار، من خلال قدرتهم على تحديد ميولهم واتجاهاتهم نحو التخصص، أضف إلى ذلك أن الطلبة يتوفر لديهم المرشد الأكاديمي الذي يساعدهم في تخطي الصعوبات التي تواجههم من الناحية الأكاديمية، والدراسية، وكيفية اختيار المساقات بناءً على الخطة الدراسية للتخصصات. وتوضح لديهم متطلبات كل مساق من خلال تقسيم العلامات، والمواد المقررة لكل تخصص، وهذا يساعد الطالب أن يكون مستعداً ومخططاً ليتمكن من اجتياز هذه المساقات وبالتالي اجتياز التخصص الذي يختاره. وترى الباحثة على أن التخصصات ليست هي الباعث على التفاؤل والتشاؤم ولكن إدراك الطالب للتخصص على أنه صعب أو مهدد له هو الذي يعطيه الشعور إما بالتفاؤل أو بالتشاؤم، وليس التخصص في حدّ ذاته.

3.2.1.5 مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى($\alpha \leq 0.05$) في متوسطات درجتي التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة القدس تعزى إلى متغير المستوى الأكاديمي.

يتبين من الجدول (4.4) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \leq 0.05$) في درجتي التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة القدس تعزى إلى متغير المستوى الأكاديمي، وذلك كما هو واضح من المتوسطات الحسابية في الجدول السابق حيث بلغ المتوسط الحسابي لطلبة السنة الأولى (46.25) وللرابعة (46.79) في التفاؤل، بينما كان لذوي السنة الأولى (36.75)، وللرابعة (37.88) في التشاؤم.

واختلفت هذه النتيجة مع دراسة (Aspinwall & Taylor, 1992) فقد أظهرت النتائج أن الطلبة سنة أولى عندما يدخلون الجامعة يكونون متفائلين لكن ينخفض هذا الشعور بعد مرور ثلاثة أشهر من دخول الجامعة، إلا أن نتائج دراسة (Seligman, 1994) أظهرت أن طلبة السنة الأولى أكثر تفاؤلاً من الطلبة القدامى، في حين أظهرت دراسة (Shepperd, Quellette, & Frnandez,1996) أن طلبة السنة الرابعة أكثر تشاؤماً.

ولم تعثر الباحثة على دراسات عربية سابقة بحثت في الفروق بين التفاؤل والتشاؤم عند الطلبة تبعاً لمتغير المستوى الأكاديمي. وتعزو الباحثة هذه النتيجة لعدم وجود الفروق بين طلبة السنة الأولى والرابعة، إلى أن ذلك يعود إلى السمات الشخصية الإيجابية التي يتمتع بها الطلبة، ومنها سمة التفاؤل، بالإضافة إلى التنشئة الاجتماعية التي تساعد في تكوين الاتجاهات الإيجابية لدى الأبناء، وهذا ما توصل إليه سيليجمان (Seligman) أن الأبناء يكتسبون التفاؤل أو التشاؤم من الوالدين، وعليه أطلق سيليجمان (Seligman) على دراساته العجز المكتسب أو التفاؤل المكتسب. بمعنى آخر قد يكون أن الطالب الذي يتمتع بسمة التفاؤل يؤثر بذلك على أدائه ونجاحه في حياته العلمية والعملية، وليس المستوى الأكاديمي هو الذي يؤدي إلى الشعور بالتفاؤل أو التشاؤم لدى الطالب.

3.1.5 مناقشة نتائج السؤال الثالث:

ما الأحداث الضاغطة الأكثر شيوعاً عند طلبة جامعة القدس؟

يتضح من الجدول(5.4) أن أكثر الأحداث الضاغطة شيوعاً لدى طلبة جامعة القدس كانت الأحداث الضاغطة الدراسية بمتوسط حسابي(23.80)، وهذا يعبر عن درجة متوسطة. أما أقل هذه الأحداث تأثيرًا فكانت الأحداث الضاغطة الاجتماعية، وهذا يعبر عن درجة منخفضة، كما تبين أن درجة الأحداث الضاغطة بصورة عامة كانت منخفضة بمتوسط حسابي (136.40).

تتفق هذه النتيجة مع نتائج عدد من الدراسات السابقة منها دراسة (Mahan& Shavghnessy, 1999)، ودراسة البيبي وزملائه (2006)، و دراسة المومني (2001)، ودراسة البرعاوي (2001) حيث أجمعوا على أن أكثر الأحداث الضاغطة التي يعاني منها الطلبة كانت الدراسية.

في حين اختلفت هذه النتيجة مع دراسة الأطرش (2000)، فقد كانت أكثر الأحداث الضاغطة التي يعاني منها الطلبة هي الأكاديمية، والشخصية، والاجتماعية. ودراسة (Dugan, 2001) حيث بينت نتائجها أن العلاقات الاجتماعية والمشكلات الأكاديمية هي أكثر الضغوط النفسية عند الطلبة في جامعة تكساس الأمريكية. وفي دراسة (Staik & Dickman, 1988)، فكانت الضغوطات الأكاديمية، وعلاقات الصداقة هي أكثر المواقف الضاغطة بالنسبة للطلبة.

وترى الباحثة أن هذا الأمر متوقع؛ لأن مطالب الحياة الجامعية، تشكل الجزء المهم في حياتهم في الدرجة الأولى. فلا يتحملون المسؤوليات الحياتية الأخرى بنفس الدرجة، وتعزو الباحثة السبب في ذلك إلى أن الطلبة في الجامعة يواجهون الأحداث الضاغطة المتعلقة بالدراسة، نتيجة لما تتطلبه التخصصات، وتحديداً المساقات من بذل الجهد في انجاز الوظائف والأبحاث العلمية، ودراسة الاختبارات، وهذا كله يشكل أعباء كبيرة عند أغلبية الطلبة، والذي ينتج عنه شعور الطالب بأن الوقت المتوفر غير كاف للدراسة وللنشاطات غير الأكاديمية. بالإضافة إلى المنافسة والتفوق، فلا شك أن التنافس الشديد بين الطلبة بسبب الرغبة في التفوق قد يجعلهم يشعرون بالإحباط والضغط النفسي، إضافة إلى شعورهم بالقلق، أو الخوف من الفشل، أو الرسوب. كما أن هناك ساعات التطوع العملي، فعلى الطالب أن يقوم بها داخل الحرم الجامعي وخارجه وهي تتطلب منه الوقت والجهد في تنفيذها، بالإضافة إلى أن بعض التخصصات تتطلب من الطالب أيضاً الساعات التدريبية

كتخصص الخدمة الاجتماعية، والمحاماة، والطب وغيرها من التخصصات. وهذا كله يتطلب الطاقة الفكرية والجسدية، والنفسية من الطالب لإنجاز ما عليه من متطلبات، لاجتياز المساقات بنجاح.
وهذا ما أشار إليه عسكر (2003) إلى أن زيادة المتطلبات على قدرات الفرد، وما يتمثله ذلك في عوامل مثل: عدم وجود وقت كاف لإنجاز المتطلبات، وزيادة المسؤلية، والمحاسبة، والتوقعات العالية غير الواقعية من جانب الفرد سواء في ما يتوقعه من مردود في عمله، كله يؤدي إلى الشعور بالضغوط النفسية لدى الإنسان.

أما بالنسبة للأحداث الضاغطة الاجتماعية، فكانت أقل تأثيراً على الطلبة، وتعزو الباحثة ذلك إلى أن المساندة الاجتماعية، والدعم الاجتماعي الذي يكون بين أفراد الأسرة يؤثر على الطالب، وقد يعطيه الشعور بالأمان، والاستقرار العاطفي، وأن الأحداث الضاغطة الاجتماعية يكون لديها الأثر الأكبر على الطالب إذا كثرت احتمالات ظهور عدة أحداث ضاغطة ومتكررة في داخل الأسرة خاصة، والحياة الاجتماعية، والتفاعل الاجتماعي مع الآخرين عامة. كما أن لطبيعة المرحلة العمرية التي يمر بها الطالب خصائصها ومتطلباتها التي تحتم عليه إقامة العلاقات الاجتماعية مع الأقران فضلا عن المشاركة في حل المشكلات التي تعترضه في الحياة.

4.1.5 نتائج السؤال الرابع:

هل توجد فروق بين متوسطات درجة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى طلبة جامعة القدس تعزى إلى المتغيرات التالية: (الجنس، والتخصص، والمستوى الأكاديمي)؟

وانبثق عن هذا السؤال الفرضيات الصفرية (4-6) وفيما يلي نتائج فحصها:

1.4.1.5 مناقشة نتائج الفرضية الرابعة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى($\alpha \leq 0.05$) في متوسطات درجة أحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة جامعة القدس تعزى إلى متغير الجنس.

يتبين من الجدول (6.4) وجود فروق في بعد أحداث الحياة الضاغطة الاقتصادية والأحداث الضاغطة الاجتماعية لصالح الذكور، إلا أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند

المستوى($\alpha \leq 0.05$) في الدرجة الكلية وباقي الأحداث الأخرى لدى طلبة جامعة القدس تعزى إلى متغير الجنس. وهذا يدعو إلى قبول الفرضية على الدرجة الكلية وباقي الأحداث الأخرى.

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصل إليه (Christin, 1986) حيث أظهرت نتائج دراسته أن الذكور يعانون من أحداث الحياة الضاغطة أكثر من الإناث.

لكن اختلفت هذه النتيجة مع دراسة الأشقر (2003) التي بينت وجود فروق في بُعد الأحداث الضاغطة الدراسية لصالح الإناث، وفي دراسة الخليدي (2004) أظهرت النتائج أن الإناث أكثر تعرضاً للضغوط النفسية من الذكور. في حين لم تظهر فروق في دراسة العلمي (2003) بين طلبة الجامعات الفلسطينية الذكور والإناث في التعرض للضغوط النفسية، وأيضاً لم تظهر فروق بين الجنسين في تحديد الأحداث الضاغطة كما جاء عند دراسة (Staik & Dickman, 1988).

وتعزو الباحثة عدم وجود فروق في الأحداث الضاغطة على الدرجة الكلية وفقاً لمتغير الجنس، إلى أن الجنس ليس متغيراً مؤثراً في إحداث الضغوط النفسية، ذلك أن الطبيعة الإنسانية تتكون من مشاعر، وأحاسيس، وانفعالات تتوافر لدى الذكر والأنثى، وتنعكس سلباً أو إيجاباً على صحتهم النفسية والجسدية في ضوء خبراتهم، فالتربية، والتنشئة الاجتماعية تلعبان دوراً في كيفية حدوث الاستجابة للأحداث الضاغطة إلا أن الإنسان أياً كان معرض للأحداث الضاغطة بغض النظر عن جنسه، وهذا يعود إلى ما جاء به أليس حول الأفكار اللاعقلانية التي يحملها الأفراد في رؤيتهم وتقييمهم للأحداث الضاغطة وكيف يدركونه على أنه ضاغط أم لا. وقد تبنت الباحثة ما جاء به المومني (2001) إلى أن عدم وجود فروق بين الجنسين في تعرضهم للأحداث الضاغطة، يرجع إلى أن الطلبة تجانست فيما بينهم الحياة الثقافية والاجتماعية الواحدة إلى حد ما وإلى البيئة الجامعية التي تجمعهم معاً، الأمر الذي يترتب عليه تعرض كلا الجنسين للأحداث الضاغطة التي تكاد تكون على القدر نفسه من النوعية والشدة.

وقد اختلف الجنسان في معاناتهم من الأحداث الضاغطة الاقتصادية والاجتماعية لصالح الذكور، وهذا يعود إلى الأدوار التي يقوم بها الذكور، والتي تختلف عن الإناث، حيث إن بعضهم يساعدون في تحمل نفقات دراستهم من الناحية المادية، مع الأخذ بعين الاعتبار أن الشعب الفلسطيني اليوم يواجهة أزمة اقتصادية كبيرة، خلفت الكثير من المشكلات الحياتية المعاشة مثل توفير الاحتياجات الاساسية لأفراد الأسرة وباقي متطلباتها، وقد يتحمل الذكور هذا الجزء في مساعدة ربّ الأسرة ومعاونته في تحمل الإنفاق على الأسرة، أو أن يقوم بعمل جزئي بعد دوام الجامعة ليوفر بذلك

الأقساط الجامعية والالتزامات الأخرى. وعليه فإن الأحداث الضاغطة الاقتصادية المتمثلة في وجود البطالة، وانخفاض الإنتاج، تؤدي إلى الشعور بالوطأة، والعبء، وعدم الرضا الناتج من عدم التوافق مع الأوضاع الاقتصادية، والتي تؤثر وتتأثر بدورها بالدور أو القرار السياسي.
وهذا ما توصل إليه كهن (Kahn) الذي ركز على الأدوار الاجتماعية، والتوقعات الشخصية تعمل كمسببات للضغوط النفسية (عسكر، 2003). ويؤكد شوته (Schutte) أن عدم توافر فرص العمل، ومن ثم عدم إشباع حاجاتهم النفسية – الاجتماعية الأساسية مما ينعكس سلباً عليهم، وقد ربط بين الاستعداد للتفاؤل، والمستوى الاجتماعي الاقتصادي بالنسبة للفرد، كذلك تبعاً للأدوار الذكوريه التقليدية في المجتمع، وهذا كله يسبب للشباب ضغوطاً اجتماعية، ونفسية كثيرة تترجم بالشعور بتدني قيمة الذات والتشاؤم (اليحفوفي والأنصاري، 2002).

أما بالنسبة للأحداث الضاغطة الاجتماعية التي يعاني منها الذكور، تعتقد الباحثة في أنها تتمثل في ، الأعباء المادية التي يتحملونها تجاه أنفسهم وأسرتهم، والتي قد تسبب المشاكل الأسرية فيما بينهم، إضافة لاختلاف الميول والاتجاهات، وقلة الرفاهية الاجتماعية، وقد تظهر أيضاً في الشعور بالوحدة النفسية، وانخفاض مستوى المشاركة الاجتماعية مع الآخرين، وانخفاض مستوى التفاعل الاجتماعي مع البيئة المحيطة. بالإضافة إلى أن الذكور من الناحية الاجتماعية يتم تعاملهم في بعض الأحيان من قبل الأسرة معاملة تتصف بالقسوة وإهمال مشاعرهم مما يولد لديهم الشعور بالاحباط والانطواء، بحكم أن الذكر يتصف بالشجاعة والقوة ولا يعبر عن مشاعره وانفعالاته، فهذا يشير إلى الضعف.

وترى الباحثة على ما أشارت إليه سابقاً، من أن الاوضاع الاقتصادية والاجتماعية ليست هي الضاغطة في حد ذاتها، وإنما تكتسب هذه الصفة عندما يدركها الطلبة الذكور على أنها كذلك حيث توثر عليهم من الناحية النفسية. وبالتالي تمنعهم من تحقيق أهدافهم ولا سيما إذا ما فاقت هذه المطالب او تجاوزت قدرة الشخص على تحملها.

2.4.1.5 مناقشة نتائج الفرضية الخامسة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \leq 0.05$) في متوسطات درجة أحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة جامعة القدس تعزى إلى متغير التخصص.

يتبين من الجدول (7.4) وجود فروق في بعد الأحداث الضاغطة الدراسية لصالح تخصص العلمي، إلا أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى($\alpha \leq 0.05$) في الدرجة الكلية وباقي الأحداث الأخرى لدى طلبة جامعة القدس تعزى إلى متغير التخصص، وهذا يدعو إلى قبول الفرضية على الدرجة الكلية وباقي الأحداث الأخرى.

وتتفق هذه النتيجة مع ما جاء به البيبي وزملاؤه (2006) حيث أظهرت نتائج دراسته وجود فروق في أحداث الحياة الضاغطة لصالح التخصص العلمي. وأكدت دراسة الأطرش (2000) على وجود فروق بين طلبة الكليات العلمية وطلبة الكليات الإنسانية على البعد الأكاديمي لصالح الكليات العلمية.

تختلف هذه النتيجة مع دراسة الأشقر (2003)، ودراسة البرعاوي (2001) حيث لم تظهر فروق بين الأحداث الضاغطة وفقاً لمتغير التخصص، في حين أكدت دراسة العبادي (1995) على أن التخصصات الإنسانية أكثر معاناة من الضغوطات النفسية من طلبة التخصصات العلمية.

تعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن درجة الأحداث الضاغطة التي يتعرض لها الطالب في التخصصات العلمية لا تختلف عن تلك التي يتعرض لها الطلبة في التخصصات الإنسانية – عدا الأحداث الدراسية الضاغطة ولصالح التخصصات العلمية، وذلك يعود إلى أن متطلبات التخصصات العلمية والمتمثلة في (المختبرات، والتدريبات العملية، وكثرة الامتحانات والتي تحمل الجانب العملي أيضاً، والتي تتطلب التحليل والتفكير المنطقي)، بالمقابل تحتاج إلى جهد أكثر مما عليه التخصصات الإنسانية. ولكن بشكل عام فالطلبة في التخصصات العلمية والإنسانية متجانسون إلى درجة كبيرة في تقديرهم لمدى الضغوط التي تفرضها الحياة وأعباؤها، مما ينعكس على غياب الفروق الحقيقية بين طلبة التخصصات العلمية والإنسانية.

3.4.1.5 مناقشة نتائج الفرضية السادسة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \leq 0.05$) في متوسطات درجة أحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة جامعة القدس تعزى إلى متغير المستوى الأكاديمي.

يتبين من الجدول (8.4) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى($\alpha \leq 0.05$) في الدرجة الكلية وباقي الأحداث الأخرى لدى طلبة جامعة القدس تعزى إلى متغير المستوى

الأكاديمي حيث بلغ المتوسط الحسابي على الدرجة الكلية لمستوى السنة الأولى (136.46)، بينما كان المتوسط الحسابي لمستوى السنة الرابعة (136.18).

وتتفق كذلك النتيجة مع دراسة الأشقر (2003) حيث لا توجد فروق في بعد الأحداث الضاغطة وفقاً لمتغير المستوى الأكاديمي.

إلا أنها اختلفت مع دراسة دخان والحجار (2006) حيث كشفت النتائج عن وجود فروق بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية الدراسية لصالح مستوى السنة الرابعة، في حين أظهرت نتائج دراسة عربيات (2001) أن طلبة السنة الأولى يعانون من ضغوطات نفسية متعددة ومرتفعة في حدّتها. وأكدت دراسة الأطرش (2000) على أن هناك اتفاقاً بين طلبة السنة الأولى والرابعة على الضغوط النفسية المتعلقة بالوقت، والضغوط الأكاديمية، والضغوط الانفعالية.

تعزو الباحثة ذلك إلى طبيعة إدراك الطالب للأحداث الضاغطة وتقييمه لها، فالطالب الذي يشعر بأن السنة الأولى أو الرابعة هي سنة صعبة للغاية، وفيها الكثير من المتطلبات، ولا يستطيع التحكم في هذه الأحداث، وقد يشعر بالضغط النفسي والقلق والتوتر، أما بالنسبة للطالب الذي يكون تقديره لذاته مرتفعاً، يؤمن بقدرته على إنجاز كل ما هو صعب وتخطيه لكل مرحلة يمر فيها، فيدرك بأن هذه الأحداث إيجابية، وتكون بالنسبة له الدافع والحافز للتفوق والتميّز.

5.1.5 مناقشة نتائج السؤال الخامس:

ما الأساليب المستخدمة لمواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى طلبة جامعة القدس؟

يتضح من الجدول(9.4) أن أكثر الأساليب المستخدمة لمواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى طلبة جامعة القدس كان أسلوب التفاعل الايجابي مع الأحداث بمتوسط حسابي(29.86)، وهذا يعبر عن درجة متوسطة. ثم جاء في المرتبة الثانية أسلوب التصرفات السلوكية الإقدامية لمواجهة الأحداث بمتوسط حسابي (21.73)، وهذا يعبر عن درجة متوسطة. ثم جاء أسلوب التفاعل السلبي مع الأحداث بمتوسط حسابي(14.63)، وهذا يعبر عن درجة متوسطة. كما تبين أن درجة الأساليب المستخدمة لمواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى طلبة جامعة القدس بصورة عامة كانت متوسطة بمتوسط حسابي (66.25).

وقد اتفقت هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة (Dugan, 2001) على أن معظم الطلبة الجامعيين يستخدمون أسلوب المواجهة نحو الأداء كوسيلة للتكيف بدلاً من التجنب. وأكدت دراسة (Mahan & Shavghnessy, 1999) على ذلك حيث تبين أن الطلبة يوظفون بشكل أولي الأساليب المعرفية لمواجهة الأحداث الضاغطة، من حيث التركيز على المشكلة أو التعبير عن مشاعرهم. وأوضحت نتائج دراسة علي (2000) أن الطلبة الذين يتمتعون بمساندة اجتماعية يكون لديهم تفاعل إيجابي كأسلوب للمواجهة. أما في دراسة (King, 1991)، فقد أسفرت نتائجها عن أن استراتيجية التخطيط لحل المشكلة وتحمل المسؤولية هما الأكثر استخداماً من قبل الطلبة.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن الطلبة لديهم الكفاية الذاتية لإدراكهم ولقدرتهم ولفعاليتهم في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، وأن الكفاية الذاتية لا تقتصر على مهارات سلوكية متنوعة، بل إلى أن لديهم جانباً من الثقة بأنفسهم. وجدير بالذكر أن هذه النتيجة ترتبط مع نتيجة الفرضية الأولى في هذه الدراسة التي أشارت إلى تمتع الطلبة بالتفاؤل، والذين يمتلكون النزعة التفاؤلية غالباً لديهم القدرة على مواجهة الأحداث الضاغطة بأسلوب فعّال، وهذا ما أكد عليه سيليجمان (2006).

كما وأكد كل من حسين وحسين (2006) إلى أن أساليب المواجهة التي يستخدمها الراشدون تصبح أكثر نضجاً كلما تقدم الفرد في العمر، فالأطفال الصغار غالباً ما يستخدمون أساليب المواجهة التي تركز على الانفعال، مقابل تركيز الكبار الراشدين والأكثر نضجا على أساليب المواجهة القائمة على حل المشكلة.

6.1.5 نتائج السؤال السادس:

هل توجد فروق بين متوسطات درجة الأساليب المستخدمة لمواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى طلبة جامعة القدس تعزى إلى المتغيرات التالية: (الجنس، والتخصص، والمستوى الأكاديمي)؟

وانبثق عن هذا السؤال الفرضيات الصفرية (7 - 9) وفيما يلي نتائج فحصها:

1.6.1.5 مناقشة نتائج الفرضية السابعة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \leq 0.05$) في متوسطات الأساليب المستخدمة لمواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى طلبة جامعة القدس تعزى إلى متغير الجنس.

يتبين من الجدول (10.4) وجود فروق في أسلوب التصرفات السلوكية الإقدامية لمواجهة الأحداث الضاغطة ووجود فروق دالة إحصائيا على الدرجة الكلية لصالح الذكور، حيث بلغ المتوسط الحسابي للذكورعلى الدرجة الكلية (67.66) بينما كان عند الإناث (65.06)، أما على باقي الأساليب الأخرى، فتبين عدم وجود فروق ذات دلالة احصائيه، وبسبب وجود فروق على الدرجة الكلية لصالح الذكور فإنه تم رفض الفرضية الصفرية السابعة.

واستناداً إلى الدراسات السابقة، فقد لوحظ اتفاق نتائج هذه الفرضية مع دراسة العلمي (2003)، ودراسة البحراوي (2003) حيث وجد أن طلبة الجامعات الفلسطينية وبخاصة الذكور منهم أكثر مواجهة للأحداث الضاغطة، وأنهم يستخدمون مهارات التكيف مقارنة بالإناث. وأشارت دراسة زين الدين (2005)، ودراسة (King,1991) على أن الإناث أكثر استخداماً لأسلوب الانسحاب السلوكي، والهروب، والتجنب مقارنة بالذكور.

وبالمقابل فقد اختلفت نتيجة هذه الدراسة مع دراسات سابقة مثل دراسة الأشقر (2003)، ودراسة التميمي (2001) حيث أظهرت أن الإناث أكثر استخداماً للأساليب الإيجابية من الذكور الأكثر استخداماً لأسلوب الانكار، في حين أظهرت نتائج دراستي جودة (2006) و(2004) عن عدم وجود فروق في أبعاد أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة بين الجنسين.
ويمكن تفسير هذه النتيجة إلى أن استجابات الأفراد إزاء الأحداث الضاغطة تختلف باختلاف خصائص شخصية الفرد، والتي اكتسبها من البيئة، وإلى الفروق البيولوجية والتوقعات الاجتماعية، واختلاف الدور الجنسي، وعملية التنشئة الاجتماعية، والتي تسهم في عملية اختيار الأساليب المستخدمة لمواجهة الأحداث الضاغطة. فالذكور عادة يلجأون إلى اتخاذ القرارات في أغلب الأحيان دون الرجوع إلى الأسرة، ويحاولون مواجهة الأحداث بطريقة عقلانية، وواقعية، ويعتمدون عادة على أنفسهم في حل المشكلة أو الموقف الضاغط، أما الإناث، فعادة ما يلجأنَ إلى التعبير عن مشاعرهن تجاه الأحداث الضاغطة من خلال الانفعالات كالشعور بالحزن، والبكاء، والانطواء على ذواتهن، أو قد يلجأنَ إلى طلب الدعم والمساندة من الآخرين.

وهذا ما توصل إليه كل من حسين وحسين (2006) حيث وجدا فروقاً بين الجنسين في استخدام أساليب المواجهة، وأن الذكور يميلون إلى استخدام أساليب المواجهة الإقدامية في مواجهة الأحداث الضاغطة، وفي المقابل تميل الإناث إلى استخدام الأساليب التي تنصب على الانفعال، وهذا يرجع إلى التنشئة الاجتماعية التي تدعم وتحفز أن تكون الأنثى أكثر تابعة وعاجزة، وأن يكون الذكر عقلانياً، ومستقلاً، وقادراً على حل المشاكل، ومن ثم يلجأ إلى استخدام أساليب حل المشكلات في المواجهة، بينما الأنثى تسعى إلى أسلوب المساندة الاجتماعية في مواجهة الأحداث الضاغطة.

2.6.1.5 مناقشة نتائج الفرضية الثامنة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \leq 0.05$) في متوسطات الأساليب المستخدمة لمواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى طلبة جامعة القدس تعزى إلى متغير التخصص.

يتبين من الجدول (11.4) عدم وجود فروق في الأساليب المستخدمة في مواجهة الأحداث على جميع الأبعاد، وكذلك على الدرجة الكلية تبعا لمتغير التخصص، حيث بلغ المتوسط الحسابي لتخصص العلمي على الدرجة الكلية (66.72) بينما كان عند التخصص الإنساني (65.74).

وتنسجم هذه النتيجة مع نتائج دراسة النيال وعبد الله (1997)، ودراسة الشنيقات (1996) اللتين أكدتا على عدم وجود فروق بين أساليب المواجهة تعزى لمتغير التخصص.

في حين اختلفت مع نتائج دراسة الأشقر (2003) حيث وجدت فروقاً بين الطلبة تعزى لمتغير التخصص لصالح التخصص الإنساني، وفي دراسة عرطول (2006) وجد أن طلبة الكليات العلمية أكثر استخداماً لأساليب الاعتماد على الذات، والدعم العائلي، في حين أكدت دراسة الأطرش (2000)، ودراسة الخواجة (2004) على وجود فروق بين التخصصات العلمية والإنسانية في أساليب المواجهة.

وتفسر الباحثة هذه النتيجة إلى أن أساليب المواجهة يستخدمها كل طالب، و إما أن تكون أساليب فعّالة أو غير فعالة ، ويعود ذلك الاختلاف إلى تفسير الطالب للأحداث الضاغطة واعتقاده بأنها مؤلمة، وأنها سوف تستمر لفترة طويلة، وبناءً على تفسيره الذي يحمل الجانب السلبي واللاعقلاني، والذي يؤثر في مواجهته للحدث الضاغط، في حين أن الطلبة الذين يتمتعون بالتفاؤل، والمساندة الاجتماعية، والتخطيط، والتفسير الإيجابي للحدث الضاغط، واللجوء إلى الدين يساعد هذا كله في

استخدام الأساليب الإقدامية في المواجهة، وعلاقة ذلك بالتخصصات العلمية والإنسانية في تنمية المهارات وأساليب المواجهة لدى الطلبة.

3.6.1.5 مناقشة نتائج الفرضية التاسعة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \leq 0.05$) في متوسطات الأساليب المستخدمة لمواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى طلبة جامعة القدس تعزى إلى متغير المستوى الأكاديمي.

يتبين من الجدول (12.4) عدم وجود فروق في الأساليب المستخدمة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة على جميع الأبعاد وكذلك على الدرجة الكلية تبعا لمتغير المستوى الأكاديمي حيث بلغ المتوسط الحسابي لطلبة السنة الدراسية الأولى على الدرجة الكلية (66.41) بينما كان عند طلبة السنة الرابعة (65.68).

اتفقت هذه النتيجة مع دراسة الأطرش (2000) والتي أظهرت نتائجها على عدم وجود فروق بين طلبة السنة الأولى وطلبة السنة الرابعة في أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة.

واختلفت هذه النتيجة مع دراسة عرطول (2006) حيث أوجدت نتائج دراسته إلى وجود اختلاف في أساليب المواجهة باختلاف المستوى الأكاديمي لصالح السنة الرابعة.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن المستوى الأكاديمي ليس شرطاً أن يعبر عن خبرة الطلبة سواء في السنة الأولى او في السنة الرابعة في استخدامهم للأساليب الإيجابية أو السلبية في مواجهة الأحداث الضاغطة، فاكتساب الفرد من ثقافته وتجاربه في الحياة لا تقاس بالسنوات التي يعيشها أو يخبرها، إنما يرجع ذلك إلى وعي وإدراك الفرد للحدث الضاغط وكيفية تفاعله معه.

7.1.5 مناقشة نتائج السؤال السابع:

هل توجد علاقة ارتباطية بين التفاؤل والتشاؤم في كل من : أحداث الحياة اليومية الضاغطة وأساليب المواجهة لدى طلبة جامعة القدس؟

وانبثق عن هذا السؤال الفرضية الصفرية (10-12) وفيما يلي نتائج فحصها:

1.7.1.5 مناقشة نتائج الفرضية العاشرة:

لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين التفاؤل والتشاؤم وأحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى طلبة جامعة القدس.

- يتضح من الجدول (13.4) وجود علاقة سلبية دالة إحصائياً بين التفاؤل وكل من التشاؤم، وأحداث الحياة الضاغطة، بمعنى أنه كلما زاد التفاؤل قل التشاؤم والأحداث الضاغطة والعكس صحيح.
- وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين التشاؤم وأحداث الحياة الضاغطة، بمعنى أنه كلما زاد التشاؤم زاد تأثير الأحداث الضاغطة، والعكس صحيح.

وهذا ما أكدت عليه نتائج دراسة النتشة (2000)، ودراسة المشعان (2000) عن وجود علاقة سلبية بين التفاؤل والتشاؤم. اتفقت أيضاً مع دراسة مالك ورحمن (2000) والتي بينت وجود علاقة سلبية بين التفاؤل وأحداث الحياة الضاغطة، واتفقت هذه النتيجة مع دراسة (Andersen & et al, 1992)، ودراسة المشعان (2000) حيث أكدت نتائجهم على وجود علاقة إيجابية بين التشاؤم وأحداث الحياة الضاغطة.

إلا أنها اختلفت هذه النتيجة مع دراسة (Abdel-Khalek, 2000) حيث أظهرت النتائج أنه لا يوجد ارتباط بين التشاؤم وأحداث الحياة الضاغطة. أيضاً أكدت دراسة المشعان (2000) على عدم وجود ارتباط بين التفاؤل وأحداث الحياة الضاغطة.

تعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن الأفرد المتفائلين، يخففون من الآثار السلبية الناتجة عن الأحداث الضاغطة، من خلال تفسيرهم الأحداث بطريقة إيجابية، وتوقعهم بأن الغد سيكون الأفضل، وأنهم

سوف ينجحون في تخطي هذه الأحداث، أما الأفراد المتشائمون فإنهم يفسرون الأحداث الضاغطة بطريقة سلبية من حيث تضخيمها وتعميمها على كافة نواحي حياتهم، مما يزيد من شعورهم بالاحباط، وعدم قدرتهم على التحمل، وهذا يؤدي إلى زيادة الضغوطات النفسية لديهم.

وهذا ما أكدت عليه مايرز (Myers) من أن جوانب الشخصية من قبيل التحكم، والسيطرة، والتفاؤل من العوامل المهمة التي تؤثر في الضغط النفسي، فالأفراد المتفائلون وذوو النظرة الإيجابية للحياة يتكيفون مع الأحداث الضاغطة بصورة أكثر فاعلية كما يتمتعون بصحة أفضل، في حين أن الأفراد الذين يدركون بأن لديهم سيطرة أقل على مجريات حياتهم هم أكثر عرضة للإصابة بالأمراض الجسمية (المغدري، 2004).

2.7.1.5 مناقشة نتائج الفرضية الحادية عشرة:

لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين التفاؤل والتشاؤم، وبين أساليب المواجهة لدى طلبة جامعة القدس.

- يتضح من الجدول (14.4) وجود علاقة سلبية دالة إحصائياً بين التفاؤل، وكل من التشاؤم والتفاعل السلبي، والتصرف السلوكي الإحجامي، بمعنى أنه كلما زاد التفاؤل قل التشاؤم والتفاعل السلبي، والتصرف السلوكي الإحجامي والعكس صحيح.
- وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين التشاؤم وكل من التفاعل السلبي، والتصرف السلوكي الإحجامي، بمعنى أنه كلما زاد التشاؤم زاد التفاعل السلبي، والتصرف السلوكي الإحجامي والعكس صحيح.
- تبين عدم وجود علاقة بين التشاؤم والتفاعل الايجابي.
- وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين التفاعل السلبي والتصرف السلوكي الإحجامي، بمعنى أنه كلما زاد التفاعل السلبي زاد التصرف السلوكي الإحجامي والعكس صحيح.

وقد جاءت نتائج الدراسة الحالية متفقة مع نتائج دراسة (Billingsely & et al, 1993)، ودراسة(Scheier & Carver, 1985) ، ودراسة النتشة (2000)، ودراسة (Mosher, 2006) حيث أكدت جميعها على وجود علاقة إيجابية بين التفاؤل والتفاعل الايجابي، في حين اتفقت دراسة (Strutton & Lumpkin, 1992)،ودراسة (Scheier & et al, 1986)، ودراسة

حسيب وتفاحة (2002)، ودراسة النتشة (2000) على وجود ارتباطات موجبة بين التشاؤم والتفاعل السلبي في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة القائلة بوجود علاقة إيجابية بين التفاؤل وأساليب المواجهة الفعّالة، إلى أن المتفائلين يستخدمون الأساليب الفعّالة التي تركز على الأفكار وتعديلها، واحلال الأفكار الإيجابية محل الأفكار السلبية، مع إعادة التفسير الإيجابي. وهذا نابع من قدرتهم على التحكم والسيطرة على الأحداث الضاغطة، وأن هذه الصعوبات من الممكن تخطيها بنجاح، وبالتالي ينتج عن ذلك التصرفات السلوكية الإقدامية.
وهذا ما توصل إليه حسين وحسين (2006) من أن الأفراد المتفائلين يستخدمون أساليب مواجهة فعّالة، وذلك من خلال اعتقادهم أن هذه الأحداث سوف لا تدوم، وأن لديهم القدرة على المواجهة، وأن الأحداث القادمة في المستقبل ستكون أفضل. إضافة إلى أن الإنسان المتفائل يعمل على تقييم معرفي للأحداث الضاغطة بشكل أفضل، وذلك مقارنة بالإنسان المتشائم الذي لا ينظر للحياة نظرة إيجابية، وبذلك يستخدم الأساليب غير الفعّالة في مواجهته للأحداث الضاغطة.

وتعزو الباحثة استخدام المتشائمين لأساليب غير تكيفية مثل الهروب، والتجنب، والتصرف الانفعالي، والانكار، إلى أنهم يميلون إلى خفض جهودهم الفعّالة والاستسلام نتيجة شعورهم باليأس، وأنهم ليس بإمكانهم السيطرة على المواقف وتخطيها بنجاح.

ويؤكد علي (2003) أن الأفراد الذين يستخدمون أسلوب التفاعل السلبي لمواجهة الأحداث الضاغطة ينعكس ذلك على سلوكهم، وبالتالي يتعاملون مع المواقف الضاغطة من خلال التصرفات السلوكية الإحجامية، والهروبية، كنقص الميول والأهداف، فيتخلى الفرد عن أهدافه الحياتية، وقد يتوقف عن ممارسة هواياته، وقد يحدث له اضطرابات في النوم، أو يلجأ إلى الاستخدام المفرط للعقاقير المهدئة.

3.7.1.5 نتائج الفرضية الثانية عشرة:

لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين أحداث الحياة اليومية الضاغطة وأساليب المواجهة لدى طلبة جامعة القدس.

- يتضح من الجدول (15.4) وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين أحداث الحياة الضاغطة، وكل من التفاعل السلبي، والتصرف السلوكي الإحجامي، بمعنى أنه كلما زادت أحداث الحياة الضاغطة زاد تأثير التفاعل السلبي، والتصرف السلوكي الإحجامي والعكس صحيح.
- تبين عدم وجود علاقة بين أحداث الحياة الضاغطة والتفاعل الايجابي.

وهذا يتفق مع ما ورد في نتائج دراسة جودة (2004)، ودراسة (Mindi, 2000)، ودراسة (Kolene, 1990) ، ودراسة (Christin, 1986) على وجود علاقة إيجابية بين أحداث الحياة الضاغطة، والتفاعل السلبي، والتصرف السلوكى التجنبي.

واختلفت هذه النتيجة مع نتائج دراسة تفاحة وحسيب (2002)، ودراسة النيال وعبد الله (1997) حيث وجد أن هناك علاقة بين أحداث الحياة الضاغطة والأساليب الفعالة في مواجهتها.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن الفرد الذي يتعرض للأحداث الضاغطة بشكل متكرر، والتي تتصف بالشدة، وتحديداً إذا ادركها على أنها كذلك، فسوف يتفاعل معها سلبياً، فالذي يعتمد على التفاعل السلبي في مواجهة الأحداث الضاغطة، مثل: التجنب المعرفي، تزيد كلها من الأحداث الضاغطة، وينتج عن ذلك السلوك الإحجامي. وتفسر الباحثة سبب عدم وجود علاقة بين أحداث الحياة الضاغطة والتفاعل الإيجابي، بأنه ليس شرطاً أن يكون هناك تفاعل إيجابي في مواجهة الأحداث الضاغطة، فهناك من الأفراد من يتفاعل معها بشكل سلبي وغير فعّال، وهذا ما أوضحته النتيجة السابقة.
وقد أشارت سعادة (2006) إلى أن الإنسان الذي يستخدم الأساليب الإحجامية، يتجنب التفكير الواقعي في الموقف، والاستسلام للحدث الضاغط، ولا يستطيع التعامل بأسلوب إيجابي مع الحدث الضاغط، مما يؤدي إلى الشعور بالضغوطات النفسية، وإذا استمر على هذا النحو فسوف يحدث لديه اضطرابات نفسية.

2.5 توصيات الدراسة

اعتماداً على النتائج التي تم التوصل إليها توصي الباحثة بما يلي:
1- مدى الحاجة لدراسات تستكشف كلاً من : التفاؤل والتشاؤم، وأحداث الحياة الضاغطة على المدي القصير والبعيد على حياة الشخص من الناحيتين الجسدية، والنفسية.

2- إجراء دراسات مماثلة للدراسة الحالية في قطاعات تعليمية، ومستويات وظيفية أخرى للكشف عن العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم، وأحداث الحياة الضاغطة، وأساليب المواجهة.

3- ضرورة إعداد برامج نفسية واجتماعية؛ لإكساب الطلبة أساليب المواجهة الإيجابية

4- إصدار بعض النشرات والكتيبات التي تسهم بزيادة وعي الطلبة بأساليب مواجهة الأحداث الضاغطة.

5- أن تعمل مراكز الإرشاد في الجامعة على تطوير برامج وقائية؛ لخفض أحداث الحياة الضاغطة والتشاؤم، وتنمية مهارات الطلبة في استخدام التفاعل الإيجابي أسلوباً للمواجهة.

3.5 مقترحات الدراسة المستقبلية

في ضوء ما توصل إليه، فإن الباحثة قد خلصت إلى المقترحات الآتية:

1- فعالية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في خفض التشاؤم لدى الطلبة.

2- فعالية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في خفض أحداث الحياة الضاغطة لدى الطلبة.

3- إعداد دراسات وبحوث ارتباطية بين كل من التفاؤل والتشاؤم، ومركز الضبط، والأورام السرطانية.

4- إجراء العديد من الدراسات والبحوث حول التفاؤل والتشاؤم لدى المرحلة الابتدائية، أو الإعدادية، وذلك باستخدام مقياس سيليجمان(Seligman), ومن الممكن أن تكون الدراسات طولية.

5- إجراء العديد من الدراسات والبحوث التي تقارن بين أساليب مواجهة الأحداث الضاغطة لدى الطلبة باختلاف (المستوى الأكاديمي، والمساندة الاجتماعية، ومنطقة السكن).

المراجـع

المراجع العربية والأجنبية

المراجع العربية

القران الكريم.

ابراهيم، ع. (1998): **الاكتئاب، اضطراب العصر الحديث.** عالم المعرفة، رقم السلسلة (239)، الكويت.

إبراهيم، ع. (2002): **الحكمة الضائعة.** عالم المعرفة، رقم السلسلة (208)، الكويت.

إبراهيم، ل. (1994):"عمليات تحمل الضغوط وعلاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى المعلمين. جامعة قطر." **مجلة مركز البحوث التربوية، 5**، السنة الثالثة. ص ص 95- 127.

إبراهيم، ي. (2001): **استراتجيات النجاح وأسرار التميز.** دار التوزيع والنشر الإسلامية، القاهرة.

أبو سليمان، ب. (2002): **فاعلية برنامج في التدريب على الضبط الذاتي في خفض الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية.** جامعة اليرموك،عمان. (رسالة ماجستير غير منشورة).

أبو سوسو، س. (2003): **مدخل علم النفس في ضوء القران والسنة،** ط1. دار الفكر العربي، القاهرة.

أبو رياش، ح، الصافي، ع، عمّور، أ، شريف، س. (2006): **الدافعية والذكاء العاطفي،** ط1. دار الفكر، عمان.

أبو النيل، م. (1997): " العوامل النفسية في مرض السرطان". **مجلة علم النفس، 43**، السنة (11), ص ص 6- 29.

أحمد، ن. (1999): " الاستراتيجية الدينية وأحداث الحياة الضاغطة". **دراسات نفسية، 4** المجلد(9)، ص ص 585- 613.

أرجايل، م. (1990): **سيكولوجية السعادة.** ترجمة فيصل عبد القادر يوسف. عالم المعرفة، رقم السلسلة (179)، الكويت.

أسعد، ي. (1985): **التفاؤل والتشاؤم.** دار النهضة، القاهرة.

إسماعيل، أ. (2001): "التفاؤل والتشاؤم وبعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب جامعة أم القرى." **المجلة التربوية، 60** المجلد(15)، ص ص 51-81.

إسماعيل، ن. (2001): **عوامل لصحة النفسية السليمة.** ايتراك للنشر والتوزيع، القاهرة.

الأسود، ف.(2004): أثر بعض المتغيرات الدراسية والاجتماعية والبيئية على مفهوم الذات لدى طلبة الانتفاضة من أبناء جامعة الأقصى بغزة. مؤتمر التربوي الأول عن التربية في فلسطين وتغيرات العصر، الموافق 23- 24 تشرين الثاني 2004. كلية التربية في الجامعة الإسلامية.ص ص 20-34.

الأشقر، إ. (2003): **الضغوط النفسية لدى الطلبة الوافدين وحاجاتهم الإرشادية**. جامعة صنعاء، اليمن. (رسالة ماجستير غير منشورة).

الأطرش، ش. (2000): **مصادر الضغوط النفسية واستراتيجيات التوافق لدى طلبة السنة الأولى وطلبة السنة الرابعة في الجامعة الأردنية**. الجامعة الأردنية، عمان.(رسالة ماجستير غير منشورة).

الآلوسي، ع. (2003): **النفس والعبقرية**، ط 1. دار الفكر العربي، القاهرة

الإمارة، س.(2001): "الضغوط النفسية". **مجلة النبأ، 54**، ص ص 21-20.

امسلي، ج، قلاسمان، و، هيرشورن، ب، وآلين، ج. (1993): **اتجاهات علم النفس المعاصر**. ترجمة عبد الله، امحمّد عريف. ط1. جامعة قان يونس ، بنغازي، ليبيا.

الأنصاري، ب. (1996): **الشخصية المستهدفة للإصابة بالسرطان**، ط1. الكويت.

الأنصاري، ب . (1998): **التفاؤل والتشاؤم والقياس والمتعلقات**. مجلس النشر العلمي، جامعة الكويت.

الأنصاري، ب. (2000): " قياس الشعور بالخزي لدى طلاب التعليم العالي في الكويت". **مجلة كلية الآداب المنوفية، 40** ، ص ص 93-166.

الأنصاري، ب. (2001): " إعداد مقياس التفاؤل غير الواقعي لدى عينة من الطلبة والطالبات في الكويت". **مجلة دراسات نفسية، 2** (11)، ص ص 194- 243.

الأنصاري، ب . (2002 -أ): " إعداد صورة عربية لمقياس التوجه نحو الحياة بوصفه مقياساً للتفاؤل". **مجلة العلوم الاجتماعية، 4** (30)، ص ص 30-40 .

الأنصاري، ب. (2002- ب): " التفاؤل غير الواقعي، وعلاقته ببعض المتغيرات الشخصية لدى طلاب جامعة الكويت". **مجلة العلوم التربوية والنفسية، 4** (3)، ص ص 91-120.

الأنصاري، ب. (2002 - ج): **المرجع في مقاييس الشخصية**. دار الكتب الحديث، الكويت.

الأنصاري، ب. (2003–أ): " التفاؤل والتشاؤم علاقتهما ببعض متغيرات الشخصية لدى طلاب جامعة الكويت". **مجلة الحولية، 23**، ص ص 150–170.

الأنصاري، ب. (2003– ب): الفروق بين مدخني السجائر وغير مدخنيها من طلبة جامعة الكويت في بعض سمات الشخصية. الكويت.

(http://www.baderansari.info/bader%20conference%20paper,7.3.2007)

الأنصاري، ب. (2007): " القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم، نتائج من ثماني عشرة دولة عربية". **مجلة الدراسات النفسية، 3** (17)، ص ص 519– 551.

باهي، م، حشمت، ح، حسن، ن. (2002): **المرجع في علم النفس الفسيولوجي**، ط 1. مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.

البحراوي، أحمد. (2003): **الضغوط النفسية والاجتماعية وأساليب المواجهة (دراسة مقارنة بين شرائح اجتماعية مختلفة، لدى طلبة وطالبات المرحلة الإعدادية)**. جامعة عين شمس، القاهرة.(رسالة ماجستير غير منشورة).

البدور، ن، البدور، ك. (2006): **مستوى الضغوط النفسية وعلاقته بمستوى الدافعية لمديري مدارس الأمما للمؤسسات التربوية المسيحية في الأردن**. عمان العربية للدراسات العليا، عمان. (رسالة ماجستير غير منشورة).

بركات، ز. (1998): "سيكولوجية التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما ببعض المتغيرات المرتبطة بالطالب الجامعي". **مجلة التقويم والقياس النفسي والتربوي، 11**، ص ص 55–78.

بركات، م. (2004): **العجز المكتسب**. منشورات وزارة الثقافة، دمشق.

بطاح، أ. (2006): **قضايا معاصرة في الإدارة التربوية**، ط1. دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان.

بوابة الماجدة (2006): هل ينفع الضحك حين يفشل كل شيء غيره؟

(www.majdah.com/vb/showthread.php?t=16843,17.9.2007).

ألبيبي، ف، جبران، ص، أبو شعاله، و. (2006): الضغوط النفسية الشائعة لدى طلبة جامعة 7 أكتوبر بمصر.

(http://elssafa.com/makl%20-2-5.htm,12.6.2007)

بيرني، س. (2003):**السلام والحب والشفاء**. ترجمة عزت شعلان. ط1. دار الشروق، القاهرة.

بيفر، ف. (2004): **السعادة الداخلية**، ط1. مكتبة جرير، الرياض.

بيفر، ف. (2005): **المزيد من التفكير الإيجابي**، ط1. مكتبة جرير، الرياض.

بيك، آ. (2000): **العلاج المعرفي والاضطرابات الانفعالية**، ترجمة عادل مصطفى. ط1. دار النهضة، بيروت.

تركي، أ.(1998):" العلاقة بين اضطراب الضغوط التالية للصدمة وبين الجمود وتقدير الذات عند طلبة الجامعة". **المجلة العربية للعلوم الإنسانية، 62**، السنة السادسة عشرة، ص ص 57-77.

تفاحة، ج، حسيب، ع. (2002):"الالتزام الشخصي واستراتيجيات التعامل مع الضغوط دراسة سيكومترية مقارنة بين البدو والحضر". **مجلة الإرشاد النفسي، 15**، السنة العاشرة. ص ص 259-305.

توفيق، ت. (2003): " العلاقة بين إساءة معاملة الطفل وبعض المتغيرات النفسية والاجتماعية". **مجلة الطفولة العربية، 15**، ص ص 12-25.

توفيق، ع. (2006): **المهارات السبع للنجاح من القاعدة إلى القمة**، ط2. مركز الخبرات المهنية للإدارة بميك، القاهرة.

جابر، ج، العزة، س، المعايطة، ع. (2002): **المدخل إلى علم النفس**، ط1. مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع والدار العلمية الدولية، عمان.

جابل، ج. (2004): **السيطرة الشخصية، كيف تصنع حياة مهنية مليئة بالتفاؤل والطاقة والتأثير**، ط1. مكتبة جرير.

جاردنر، ج.(1971): **تجديد الذات**. ترجمة فرح الربضي.

جمال الدين، ج. (2004): **الإنسان الفعّال**، ط1. دار الفكر، دمشق.

الجهاز المركزي للإحصاء الفلسطيني (2006): نتائج التجربة القبلية لمسح أسري حول جودة الحياة.

(http://www.pnic.gov.ps/arabic/social/socia_qablia.html,10.4.2007).

الجهني، ي. (2001): **مصادر التوتر النفسي لدى مديري المدارس الابتدائية الحكومية بمنطقة المدينة المنورة التعليمية**.الجامعة الأردنية، عمان. (رسالة ماجستير غير منشورة).

جودة، آ. (2004): أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الأقصى، المؤتمر التربوي الأول عن التربية في فلسطين وتغيرات العصر، الموافق 24- 11- 2004. المنعقد بكلية التربية في الجامعة الإسلامية، فلسطين. ص ص 667- 696.

جودة، آ. (2006): "أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالوحدة النفسية لدى عينة من المسنين". **مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات، 7**، ص ص 67-108.

جونسون، س. (2002): **حطّمي الضغوط النفسية باتباع 6 خطوات عملية شافية**. ترجمة فاطمة علي. ط1. الدار العربية للعلوم، بيروت.

الحربي، م. (2002): **مقارنة مستويات الضغط النفسي والقلق ونمط السلوك(أ) لدى الإداريين وغير الإداريين في مديريات الشؤون الصحية بالمنطقة الشرقية في المملكة العربية السعودية.** ، الجامعة الأردنية، عمان. (رسالة ماجستير غير منشورة).

حسن، ع. (2001): **ضغوط الحياة والتوافق الزواجي والشخصية لدى المصابات بالاضطرابات السيكوسوماتية والسويات**.جامعة عين شمس، القاهرة. (رسالة ماجستير غير منشورة).

حسن، ع، كاظم، ع. (2003): "التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بقلق الامتحان والدعم الاجتماعي". **دراسات العلوم التربوية،2** (30)، ص ص 290 – 306.

حسين، ط، حسين، س. (2006): **استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية**، ط1 ، دار الفكر، عمان.

حسن، هـ. (2006): "التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بضغوط العمل والرضا عن العمل". **مجلة الدراسات النفسية، 1** (16)، ص ص 83- 111.

حسين، ع.(2004): **الإرشاد النفسي: النظرية التطبيق التكنولوجيا**، ط1. دار الفكر، عمان.

الحلو، ب. (2006): التشاؤم والتفاؤل: قطبا الطبيعة البشرية.

(http://www.almadapaper.com/sub/08-176/p11.htm,17.9.2007).

حمدان، ف. (1999): **سيكولوجية التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الثانوية العامة في المدارس الحكومية في محافظة جنين**. جامعة النجاح، فلسطين. (رسالة ماجستير غير منشورة).

حمدي، ن.(1999)" : فعالية تدريبات التحصين ضد الضغط النفسي في خفض المشكلات". **مجلة جامعة دمشق، 4** (15)، ص ص 161-185.

الحموز، ع.(2006): **الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالقلق لدى طلبة جامعات الضفة الغربية في** فلسطين. جامعة القدس، فلسطين.(رسالة ماجستير غير منشورة).

الحميري، ع. (2005): "التفاؤل – التشاؤم لدى طلبة جامعة ذمار". **مجلة جامعة ذمار، 2**، ص ص1 -20.

الحواجري، ع. (2004): **العلاقة بين الضغوط النفسية والإصابة بالقرحة الهضمية**. الجامعة الأردنية، عمان. (رسالة ماجستير غير منشورة).

الخجل والتشاؤم (1981): دار الأفاق الجديدة، بيروت.

الخضر،ع. (1999): " التفاؤل والتشاؤم والأداء الوظيفي". **المجلة العربية للعلوم الإنسانية، 67**، ص ص 14-25.

الخفش، س. (2001): **استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية التي يستخدمها آباء الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة**. الجامعة الأردنية، عمان. (رسالة ماجستير غير منشورة).

الخليدي، ر. (2004): **الاكتئاب عند الطلبة الجامعيين: الجندر، نمط الشخصية، والضغوط كعوامل ذات علاقة**. الجامعة الأردنية، عمان. (رسالة ماجستير غير منشورة).

خليفات، ع، الزغلول، ع. (2003): "مصادر الضغوط النفسية لدى معلمي مديرية تربية محافظة الكرك و علاقتها ببعض المتغيرات". **مجلة العلوم التربوية، 10**(3)، ص ص 61-87.

الخواجة، ع . (2004): **فاعلية برنامج إرشاد جمعي يستند إلى الاتجاه العقلاني الانفعالي وأسلوب حل المشكلات في خفض الضغوط النفسية التي تواجه الطلاب الموهوبين الذكور في سن المراهقة وتحسين مستوى تكيفهم**. جامعة عمان للدراسات العليا، عمان.(رسالة دكتوراه غير منشورة).

خوالدة، م. (2004): **الذكاء الانفعالي**، ط 1. دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان.

الداهري، ص. (2005): **مبادئ الصحة النفسية**، ط 1. دار وائل للنشر والتوزيع، عمان.

دحادحة، ب. (1998):" فاعلية برنامجي إرشاد في التدريب على حل المشكلات والاسترخاء العضلي في ضبط التوتر النفسي". **مجلة مركز البحوث التربوية بجامعة قطر، 7** (13) ، ص ص 15- 76.

دخان، ن، الحجار، ب.(2006):" الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لـــديهم. الجامعة الإسلامية". **مجلة الجامعة الإسلامية،2** (14)، ص ص 369-389.

درويش، م. (1993): **استراتيجيات التوافق للضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية فـــي عمـــان العاصـــمة.** الجامعة الأردنية، عمان. (رسالة ماجستير غير منشورة).

الدسوقي، م.(2001): "التفاؤل والتشاؤم من حيث علاقتهما بعدد من المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة من الجنسين". **مجلة كلية التربية، 25** (2)، ص ص 225-272.

دماغ المتفائل تختلف عن دماغ المتشائم. (2006، 20 كانون الثاني)، جريدة الرياض اليومية.

(www.alriyadh.com/2006/01/20/article12470,12.21.2006)

راتب، أ.(2004): **النشاط البدني والاسترخاء مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحيـــاة**، ط1. دار الفكـــر العربي، القاهرة.

الراشد، ص. (2001): **مئة فكرة للحصول على السعادة الحقيقية**، ط4، مركز الراشد، الكويت.

الربيعة، ف. (1997): " الوحدة النفسية والمساندة الاجتماعية". **مجلة علم النفس. 43**، السنة (11)، ص ص 30-49.

رتيب، ن. (2001): **العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والقلق الاجتماعي لدى عينة من طلبة السنة الثالث في جامعة دمشق.** جامعة دمشق، سوريا. (رسالة ماجستير غير منشورة).

الرشيدي، هـــ. (1999): **الضغوط النفسية طبيعتها – نظرياتها: برنامج لمساعدة الذات في علاجها.** مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.

رضوان، س. (2001): " الاكتئاب والتشاؤم: دراسة ارتباطية مقارنة". **مجلة العلوم التربوية النفـــسية، 1**(2) ص ص 30-49.

رضوان، س. (2007): **الصحة النفسية**، ط1. دار المسيرة، عمان.

رضوان، ش. هريدي، ع.(2001): "العلاقة بين المساندة الاجتماعية وكل من مظاهر الاكتئـــاب وتقـــدير الـــذات والرضا عن الحياة". **مجلة علم النفس، 58**، ص ص 72-105.

الرفاعي، م. (2004): **فاعلية برنامج لحل المشكلات في خفض مستوى الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة السمعية والبصرية وعلاقته ببعض المتغيرات.** الجامعة الأردنية، عمان. (رسالة ماجستير غير منشورة).

الرفاعي، ن. (1981): **الصحة النفسية (دراسة في سيكولوجية التكيف)**. جامعة دمشق، دمشق.

الزراد، خ. (1998): "دراسة تشخيصية لبعض حالات قلق الامتحان لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية في مدينة بني غازي". **مجلة الثقافة النفسية، 5** (9)، ، ص ص 57-76.

زهران، س. (2003): **إرشاد الصحة النفسية لتصحيح مشاعر ومعتقدات الاغتراب**، ط1. عالم الكتب، القاهرة.

زين الدين، ح. (2005): **أنماط تعلق المراهقين بوالديهم، وعلاقتها بتقديرهم لشدة الضغوط النفسية، وأساليب تدبرهم لها**. الجامعة الأردنية، عمان. (رسالة ماجستير غير منشورة).

زينه، م. (2000): **علاقة الاضطرابات السيكوسوماتية بأحداث الحياة لدى المتضررين من حرب الخليج الثانية**. جامعة عين شمس، القاهرة. (رسالة دكتوراه غير منشورة).

الزيود، ن. (1998): **نظريات الإرشاد والعلاج النفسي**، ط1. دار الفكر، عمان.

سالم، إ، نجيب، م. (2002):" ضغوط الحياة وعلاقتها بالأعراض السيكوسوماتية وبعض خصال الشخصية لدى طلاب الجامعة: دراسة كشفية". **دراسات نفسية، 3**، ص ص 417-458.

ستورا، ج. (1997): **الكرب – الضغط النفسي**. ترجمة وجيه أسعد، ط1. دار البشائر للطباعة والنشر.

السرطاوي، أ، الشخص، ع.(1998): **بطارية الضغوط النفسية وأساليب المواجهة**. دار الكتاب الجامعي، الإمارات العربية المتحدة.

سرور، س.(2003):" مهارات مواجهة الضغوط في كل علاقتها بكل من الذكاء الوجداني ومركز التحكم". **مجلة مستقبل التربية العربية، 29** (8)، ص ص 9-45.

سعادة، و. (2006): **الاضطرابات الناتجة عن ضغوط التجارب الصادمة لدى الطلبة الجامعيين في محافظة رام الله والبيرة وأساليب تكيفهم**. جامعة القدس، فلسطين.(رسالة ماجستير غير منشورة).

السعدي، ر.(2007): **قلق الموت والضغوط النفسية لدى أهالي مرضى الثلاسيما في الضفة الغربية**. جامعة القدس، فلسطين. (رسالة ماجستير غير منشورة).

سعفإن، م. (2003): **دراسات في علم النفس والصحة النفسية اضطراب انفعال الغضب الخلفية النظرية – التشخيص– العلاج**. دار الكتاب الحديث، القاهرة.

سيجيل، ب.(2003):**السلام والحب والشفاء**، ترجمة عزت شعلان، ط 1. دار الشروق، القاهرة.

سيليجمان، م. (2005 – أ): **تعلّم التفاؤل**، ط2. مكتبة جرير، سعودية.

سيليجمان، م. (2005– ب): **السعادة الحقيقية استخدام الحديث في علم النفس الايجابي لتتبيّن ما لديك لحياة أكثر انجازاً**. ترجمة صفاء الأعسر، علاء الدين كفافي، عزيزة السيد، فيصل يونس، فادية علوان، سهير غباشـــي، ط 1. دار العين للنشر، القاهرة.

سيليجمان، م. (2006): **السعادة الحقيقة**، ط 1، مكتبة جرير، السعودية.

شبكة النبأ المعلوماتية(2004): التفاؤل من مظاهر الصحة النفسية.

(http://www.annabaa.org/nbanews/34/271.htm,16.5.2007).

الشحاتيت، ن. (2006): **دراسة مقارنة للمصابين بجلطات القلب وغير المـصابين وعلاقتهمـا بـبعض العوامـل النفسية**. جامعة القدس، فلسطين. (رسالة ماجستير غير منشورة).

شرارة، ع. (1996): **تغلّب على التشاؤم**. دار بيروت للطباعة والنشر، بيروت.

شريف، ل. (2003): **أساليب مواجهة الضغط النفسي وعلاقتها بنمطي الشخصية (أ – ب) لدى أطبـاء الجراحـة (القلبية والعصبية والعامة)**.جامعة دمشق، دمشق. (رسالة دكتوراه غير منشورة).

شعبان، ر.(1992): " العلاقة بين أساليب التعامل مع الأزمات والتوافق النفسي وبعض سمات الشخـصية". **مجلـة علم النفس، 24** (6) ، ص ص 104–124.

شفارتسر، رالف. (1994): "التفاؤلية الدفاعية والوظيفية كشرطين للسلوك الصحي". **مجلة الثقافـة النفـسية، 18** (5)، ص ص 75 – 93.

شقير، ز.(2002): **علم النفس العيادي والمرضي للأطفال والراشدين**، ط1. دار الفكر العربي، عمان.

شقير، ز. (2003): **مقياس مواقف الحياة الضاغط في البيئة العربية (مصرية – سعودية)**. ط 3. مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.

شكري، م. (1999– أ): "أنماط السلوك الصحي كأساليب لمواجهة مواقف المشقة". **دراسات نفـسية، 4** (9)، ص ص 559– 584.

شكري، م. (1999– ب): " التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بأساليب مواجهة المشقة". **دراسات نفسية، 3** (9)، ص ص 387 – 416.

الشنيقات، ن. (1996): **استراتيجيات حل المشكلات الشخصية عند طلبة جامعة اليرموك وعلاقتها بمتغيرات الجنس والتخصص والمعدل التراكمي**. الجامعة الأردنية، عمان.(رسالة ماجستير غير منشورة).

شيخاني، س. (2003): **الضغط النفسي**، ط1. دار الفكر العربي، بيروت.

صالح، ق. (2006): " اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية". **شبكة العلوم النفسية العربية، 12**(3)، ص ص 14- 22.

صبري، م. (2005): **فاعلية برنامج تعليمي – تعلّمي في تعليم التفاؤل وتنمية الدافعية المعرفية ودافعية الانجاز لدى طلبة الصف السادس في مدارس منطقتي شمال عمان وجنون عمان التابع لوكالة الغوث الدولية في الأردن**. الجامعة الأردنية، عمان. (رسالة دكتوراه غير منشورة).

الصبوة، م (2006): دور علم النفس الايجابي في تفعيل إجراءات الوقاية والعلاج النفسي، المؤتمر الدولي الثالث. الموافق 3- 5- 2006. كلية العلوم الاجتماعية، جامعة الكويت. ص ص 210- 230.

الصبوة، م، الغباشي، س، شويخ، هـ.(2004): " استراتيجيات المواجهة والمشقة النفسية". **دراسات عربية في علم النفس، 1**(3)، ص ص 97-169.

صندقجي، ح. (2006) التشاؤم والاكتئاب يرفعان من الاصابة بأمراض شرايين القلب وتدهور حالة المرضى. جريدة الشرق الأوسط.

(http://www.asharqalawsat.com/details.asp?section=15&article=352014&issue=9963, 12.9.2007)

الطراونة، ش. (2006): **علاقة التفاؤل والتشاؤم بأبعاد الشخصية لدى المتقاعدين العسكريين في الأردن**. جامعة مؤتة، الأردن. (رسالة ماجستير غير منشورة).

طه، ف.(2003): **موسوعة علم النفس والتحليل النفسي**،ط2. دار غريب للطباعة والنشر، القاهرة.

عاقل، ف. (1991): **علم النفس دراسة التكيف البشري**، ط1. دار العلم للملايين، بيروت.

عبد الحميد، ش. (2003): **الفكاهة والضحك**. عالم المعرفة، الكويت.

عبد الخالق، أ، الأنصاري، ب. (1997). التفاؤل والتشاؤم دراسة عربية في الشخصية. الكويت.

(http://www.geocities.com/baderansari/index.htm,7.3.2007)

عبد الخالق، أ. (1998– أ): " التفاؤل والتشاؤم وقلق الموت: دراسة عاملية". **مجلة دراسات نفسية**،3(8)،ص ص 361– 374.

عبد الخالق، أ. (1998– ب): " التفاؤل وصحة الجسم: دراسة عامليه". **مجلة العلوم الاجتماعية، 2** (26)، ص ص 46 – 59.

عبد الخالق، أ. (2000–أ): "التفاؤل والتشاؤم عرض لدراسات عربية". **مجلة علم النفس، 56**، ص ص 6–27.

عبد الخالق، أ. (2000– ب): " نمط السلوك "أ" دراسة لبعض الارتباطات الاجتماعية والنفسية".**مجلة دراسات نفسية، 4** (10)، ص ص 34–40.

عبد الخالق،أ ، مراد، ص. (2001): " السعادة والشخصية: الارتباطات والمنبئات". **دراسات نفسية، 11** (3)، ص ص 337– 349.

عبد الخالق، أ، الذيب، س. (2006): التعب المزمن وعلاقته بتقدير الذات والرضا عن الحياة، المؤتمر الدولي الثالث، الموافق 3–5– 2006، جامعة الكويت الكويت. ص ص 200–220.

عبد الرحمن، م. (1998): **نظريات الشخصية**. دار قباء للطباعة والنشر، القاهرة.

عبد الرحمن، م. (2000): **علم الأمراض النفسية والعقلية**، ج2، دار قباء، القاهرة.

عبد الرحمن، م. (2004): **علم النفس الاجتماعي المعاصر** "**مدخل معرفي**. ج1. دار الفكر العربي، القاهرة.

عبد القوي، س. (2002): " أساليب التعامل مع الضغوط ومظاهر الاكتئاب لدى عينة من طلبة وطالبات جامعة الإمارات". **حوليات كلية الآداب**، جامعة عين شمس، أبريل – يوينو **30**، القاهرة.

عبد اللطيف، ح، حمادة، ل. (1998):" التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما ببعدي الشخصية: الانبساط والعصابية". **مجلة العلوم الاجتماعية، 1**(26) ، ص ص 85– 104.

عبد اللطيف، ع.(2002): **الاكتئاب مرض العصر**. ط1، دمشق.

عبد الله، ن، عبد الفتاح، ر. (1995): " العوامل النفسية في أمراض السرطان دارسة في أحداث الحياة والشخصية لدى مرضى السرطان". **مجلة علم النفس، 33**، السنة التاسعة.ص ص 140 – 159.

عبد الله، م، ق. (2001): **مدخل إلى الصحة النفسية**، ط1. دار الفكر، عمان.

عبد الله،م، ق. (2004): " مصدر الضبط وعلاقته بكل من التفاؤل والتشاؤم لدى الأطفال". **مجلة الطفولة العربية، 21** (6)، ص ص 1-20

عبد الله، م، ق. (2007): **مدخل إلى الصحة النفسية**، ط3. دار الفكر، عمان.

عبد الله، م، م.(2002): **أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية دراسة مقارنة بين الريف والحضر**. جامعة عين شمس، القاهرة. (رسالة دكتوراه غير منشورة).

عبد المعطي، ح. (2003): **الأمراض السيكوسوماتية التشخيص – الأسباب- العلاج**. مكتبة زهراء الشرق، القاهرة.

عثمان، أ.(2002): **الخطوات المثيرة لإدارة الضغوط النفسية**. ط1. دار ابن حزم، بيروت.

عدس، م. (1997): **دور العاطفة في حياة الإنسان**، ط1. دار الفكر، عمان.

عربيات، أ. (2001): **بناء برنامج إرشادي للتكيف مع الحياة الجامعية في الجامعات الأردنية**. ، الجامعة المستنصرية، بغداد. (رسالة دكتوراه غير منشورة).

عربيات، أ. (2005):" فعالية برنامج إرشادي يستند إلى استراتيجية حل المشكلات في تخفيف الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية". **مجلة جامعة أم القرى التربوية والاجتماعية والإنسانية، 2** (17)، ص ص 246-287.

عرطول، ح. (2006): **أساليب التدبر المستخدمة لمواجهة الضغوط الجامعية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلبة البرنامج الدولي في الجامعات الأردنية**. الجامعة الأردنية، الأردن. (رسالة ماجستير غير منشورة).

عسكر، ع. (2003): **ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها**، ط3. دار الكتاب الحديث، القاهرة.

عكاشه، أ.(1980): **الطب النفسي المعاصر**. مكتبة الأنجلو، القاهرة.

العلمي، د. (2003): **التوتر والضغط النفسي والاكتئاب ومهارات التكيف لدى طلبة الجامعات الفلسطينية والجامعات الأردنية**. جامعة عمان العربية للدراسات العليا، عمان. (رسالة دكتوراه غير منشورة).

علي، إ. (2001): **الاكتئاب والضغط النفسي وتقدير الذات دراسة مقارنة بين المصابات بسرطان الثدي وغير المصابات**. الجامعة الأردنية، الأردن. (رسالة ماجستير غير منشورة).

علي، ع. (1997): "المساندة الاجتماعية ومواجهة أحداث الحياة الضاغطة كما تدركها العاملات المتزوجات". **دراسات نفسية، 2** (7)، ص ص 203 – 232.

علي، ع. (2000): " المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة وعلاقتهما بالتوافق مع الحياة الجامعية". **علم النفس، 53**، السنة الرابعة عشرة، ص ص 7 – 21.

علي، ع. (2003): **مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة**، ط1. مكتبة الأنجلو، مصر.

العنزي، ف، المشعان، و. (1998): " العلاقة بين الشخصية الفصامية والتفاؤل والتشاؤم". **المجلة المصرية للدراسات النفسية، 20** (8) ، ص ص 128– 156.

العنزي، ف. (2001): " **الشعور بالسعادة وعلاقته ببعض السمات الشخصية. دراسات نفسية، 3** (11)، ص ص 351–377.

عودة، أ. ملكاوي، ف. (1992): **أساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية**، ط2. مكتبة الكتاني، الأردن.

العوري، أ. (2003): **فاعلية برنامج إرشاد سلوكي– معرفي جمعي في خفض الضغوط النفسية وتحسين التحصيل الدراسي لدى طلبة الصف العاشر**. الجامعة الأردنية، عمان. (رسالة ماجستير غير منشورة).

عوض، ر. (2001): **ضغوط المراهقين ومهارات المواجهة (التشخيص والعلاج)**. مكتبة النهضة، القاهرة.

العيتي، ي. (2003): **الذكاء العاطفي نظرة جديدة في العلاقة بين الذكاء والعاطفة**. دار الفكر، لبنان، دمشق.

العيسوي، ع. (1997): **سيكولوجية الجسم والنفس مع دراسات ميدانية على عينات عربية**. دار الراتب الجامعية، بيروت.

العيسوي، ع. (2000): **الاضطرابات النفسجسمية**. دار الراتب الجامعية، بيروت.

غريب، ع. (2002): **الاكتئاب ومركز الضبط لدى عينة مصرية من الراشدين**، ج3. بحوث في الصحة النفسية، القاهرة.

غريب، ع. (2003): " نمذجة العلاقة السببية بين التحصيل الدراسي ومفهوم الذات والأعراض الاكتئابية: دراسة للتأثيرات المباشرة وغير المباشرة على الأعراض الاكتئابية في المرحلة الإعدادية بدولة الإمارات العربية". **الجمعية المصرية للدراسات النفسية، 39**، ص ص 1–88.

غنادري، س. (2006): **مصادر الضغط النفسي واستراتيجيات التوافق لدى كبار السن من عرب إسرائيل**. الجامعة الأردنية، الأردن. (رسالة ماجستير غير منشورة).

غنايم، م. (2003): **مصادر الضغط النفسي التي يتعرض لها الطلبة في الصفين الخامس والسادس كما يدركها الطلبة والمعلمون والمرشدون**. جامعة القدس، فلسطين. (رسالة ماجستير غير منشورة).

غنيم، م. (2002):" أثر المعتقدات اللاعقلانية والتخصص الأكاديمي على الضغط النفسي للمعلمين دراسة عبر ثقافية في مصر والسعودية". **المجلة العربية للعلوم الإنسانية، 64** (16)، ص ص 175-209.

فايد، ح. (1998): "الدور الدينامي للمساندة الاجتماعية في العلاقة بين ضغوط الحياة المرتفعة والأعراض الاكتئابية". **مجلة دراسات نفسية، 2** (8)،. ص ص 155 -192.

فايد، ح.(2005): **المشكلات النفسية الاجتماعية رؤية تفسيرية**. ط1، مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع، القاهرة.

فايد، ع. (2005): " ضغوط الحياة والضبط المدرك للحالات الذاتية والمساندة الاجتماعية كمنبئات بالأعراض السيكوسوماتية لدى عينة غير إكلينيكية". **مجلة الدراسات النفسية، 1**(15)،ص ص 5-53.

الفرماوي، ح. (2000): **ركائز البناء النفسي**، ط1. ايتراك للنشر والتوزيع، القاهرة.

فلسطين، جامعة بيرزيت. برنامج دراسات التنمية (2001): استطلاع للرأي العام الفلسطيني ومسح حول الانتفاضة.جامعة بيرزيت، بيرزيت.

كامل، و. (2005): "فعالية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في خفض أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من طلبة الجامعة". **دراسات نفسية، 4** (15)، ص ص 569-598.

الكبيسي، ن. (1998): **بناء مقياس لاضطراب ما بعد الضغوط الصدمية**. الجامعة المستنصرية، بغداد. (رسالة ماجستير غير منشورة).

كويليام، س. (2004): **الدوافع المحركة للبشر**، ط1. مكتبة جرير، الرياض.

كينان، ك.(1999): **السيطرة على الضغوطات النفسية**. ترجمة مركز التعريب والبرمجة، الدار العربية للعلوم.

لازاروس، ر. (1981): **الشخصية**. مطبعة الشروق، بيروت.

لندين، و، لندين، ك. (1999): **العمل مع ذوي الطباع الصعبة**، ط1. مكتبة الجرير.

مارتن، ب. (2000): **العقل المريض**. ترجمة عبد العلي الجسماني، ط1. الدار العربية للعلوم.

ماكماهون، ج. (2002): **التكيّف مع صدمات الحياة**. ترجمة رنا النوري، ط1. مكتبة العبيكة، سعودية.

مبروك، ع. (2006): محددات الرضا العام عن الحياة لدى عينة من المسنين المصريين، مؤتمر الـدولي الثالـث. الموافق 3-5-2006. كلية العلوم الاجتماعية، جامعة الكويت. ص ص 1-30.

مبيض، م. (2003): **الذكاء العاطفي والصحة العاطفية**، المكتب الإسلامي، بلفاست.

محمد، ر. (1992): " **العلاقة بين أساليب التعامل الإقدامية والإحجامية مع الأزمات والتوافـق النفـسي وبعـض سمات الشخصية**". **مجلة علم النفس، 24**، ص ص 104 – 125.

محمد، ص. (2001): **دراسة لبعض الضغوط النفسية في ضوء الاتجاه الديني وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لـدى طلبة المرحلة الثانوية**. جامعة عين شمس، القاهرة. (رسالة دكتوراه غير منشورة).

محمد، ي. (1999): "الضغوط النفسية لدى المعلمين وحاجاتهم الإرشادية". **مجلة البحوث التربويـة. 15** (8). ص ص 195- 227.

محمود، أ. (2005): **سيكولوجية العجز المتعلم**. المركز العربي للتعليم والتنمية.

مخيمر، ع. (1997): "الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية لمتغيرات وسيطة في العلاقة بـين ضـغوط الحيـاة وأعراض الاكتئاب لدى الشباب الجامعي". **المجلة المصرية للدراسات النفسية، 17** (7)، ص ص 30- 44.

مخيمر، ع. (2006): استبان الصلابة النفسية.

(http://www.bnikhaled.com/vb/showthread.php?p=21337, 16.6.2007).

المشعان، ع. (2000): "التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بالاضطرابات النفسية الجسمية وضغوط أحداث الحيـاة لـدى طلاب الجامعة". **مجلة دراسات نفسية،4** (10)، ص ص 505-532.

المصري، م. (1994): **أثر الجنس والأسلوب المعرفي في (التصلب/ المرونة) على التوافق الشخصي والاجتماعي عند طلبة الجامعة**. الجامعة الأردنية، عمان. (رسالة ماجستير غير منشورة).

مصطفى، ن. (2006): **أعراض الضغط النفسي واستراتجيات التكيف لدى النساء المعنّفـات وغيـر المعنّفـات**. الجامعة الأردنية، عمان. (رسالة ماجستير غير منشورة).

معروف، ا. (2001): **مهارات مواجهة الضغوط**، ط1. مكتبة الشقري، الرياض.

معمرية، ب. (2006):" تصميم استبان لقياس الشعور باليأس عند الراشدين". **مجلة شبكة العلوم النفسية العربية، 9** (3).

المغدري، أ. (2004): **استراتيجيات التكيف لضغوط بيئة السجن وعلاقتها بالأبعاد الأساسية للشخصية لدى السجناء في سلطنة عمان**. الجامعة الأردنية، عمان. (رسالة ماجستير غير منشورة).

مقداد، م، المطوع، م.(2004):" الإجهاد النفسي واستراتيجيات المواجهة والصحة النفسية لدى عينة من طالبات جامعة البحرين". **مجلة العلوم التربوية والنفسية، 2**(5) ، ص ص 253-275.

ملحم، س. (2001): **الإرشاد والعلاج النفسي**. دار المسيرة ، عمان.

موسون، أ. (1991): "المناعة النفسية". **مجلة الثقافة النفسية، 6** (2)، ص ص 59-65.

المومني، و. (2001): **استراتيجيات التدبر لضغوط الحياة وعلاقتها بالقلق والاكتئاب لدى طلبة الجامعة الأردنية**. الجامعة الأردنية،عمان. (رسالة ماجستير غير منشورة).

مؤمن، د، الشيمي، د. (2006): " المساندة النفسية لمتضريري الحروب والكوارث". **شبكة العلوم النفسية العربية، 12**(3)، ص ص 30-45.

ميرسر، م، ترورياني، م. (2005): **التفاؤل التلقائي**. ط1، مكتبة جرير، الرياض.

النابلسي، م. (2001): **العلاج النفسي للأسرى وضحايا العدوان**، ط1. مركز الدراسات النفسية والنفسية – الجسدية، بيروت.

نادر، أ. (2007): **تخلص من الأفكار السلبية وكن إيجابياً**، ط1. دار حمورابي، عمان.

النتشة، ن. (2000): **استراتيجيات التدبر التي يستخدمها المتفائلون مقارنة بالمتشائمين من مرضى السرطان**. الجامعة الأردنية، عمان. (رسالة ماجستير غير منشورة).

ندى، ي. (1998): **مصادر ومستوى الضغط النفسي وعلاقتها بالروح المعنوية كما يراها معلمو وكالة الغوث في منطقة نابلس التعليمية**. جامعة النجاح، فلسطين. (رسالة ماجستير غير منشورة).

النيال، م، عبد الله، هـ. (1997): أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها ببعض الاضطرابات الانفعالية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة قطر، المؤتمر الدولي الرابع لمركز الإرشاد النفسي بجامعة عين شمس "الارشاد النفسي والمجال التربوي.

الهاشمي. م. (2006): التفاؤل الساذج أو البانغلوسية. مجلة الموقف الأدبي – تصدر عن اتحاد الكتاب العرب بدمشق.

(http://www.awu-dam.org/mokifadaby/424/mokf424-006.htm,24.7.2007).

وادي، أ. (2006): " الأطفال تحت الظروف الصعبة". **شبكة العلوم النفسية العربية، 12** (3)، ص ص 45- 59.

اليحفوفي، ن. (2002): " التفاؤل والتشاؤم وعلاقته ببعض المتغيرات الاجتماعية الديموغرافية لدى طلاب الجامعة ". **علم النفس، 62**، السنة السادسة عشرة، ص ص 132- 150.

اليحفوفي، ن. (2004): " التفاؤل والتشاؤم لدى المسنين المتقاعدين والعاملين بعد سن التقاعـد". **مجلـة دراسـات عربية في علم النفس، 4** (3)، ص 11-40.

اليحفوفي، ن، والأنصاري، ب. (2005): "التفاؤل والتشاؤم: دراسة ثقافية مقارنة بين اللبنانيين والكويتيين". **مجلـة العلوم الاجتماعية، 2** (33)، ص ص 313- 335.

يسن، ن. (1998): **الضغوط النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى أطفال المقابر**.جامعة عين شمس، القاهرة. (رسالة ماجستير غير منشورة).

يوسف، ج. (2004): **إدارة ضغوط العمل "نموذج للتدريب والممارسة" رؤية نفسية**، ط1. ايتراك للنشر والتوزيع، مصر.

يونس، م. (2004): **مبادئ علم النفس**، ط1. دار الشروق، عمان.

يونس، م. (2007): **سيكولوجيا الدافعية والانفعالات**، ط1. دار المسيرة، عمان.

Refernces:

Abdel-Khalek, A.(2000):"The relationship between optimism-pessimism and psychosomatic disorders and life event stressors among college students. / AI -Mashaan Owayyed, S". Psychological, **4** (10).
(http://www.arabpsynet.com/Journals/PQ/pq10.4.htm, 12.7.2007).

Abdel-Khalek. A.(2006): "Optimism and Pessimism in Kuwaiti and American College Students**". Journal of Social Psychiatry**, **2** (52), pp 110 – 126.

Abe, K, Kashiwagi, T, Tsuneto, S. (2003): " Coping strategies and its effects on depression among caregivers of impaired elders in Japan". **Aging & Mental Health**, **7**(3), PP 207 – 211.

Akio, W. (2000):" Coping Styles and Stress-Coping Strategies. Coping Strategies of Teachers in Two Kinds of Stressful Situations". **Japanese Journal of Educational Psychology**, **2** (48), PP 128- 137.

Allred, D, Smith, W. (1989): "The Hardy Personality: Cognitive and Physiological Responses to Evaluative Threat". **Journal of Personality and Social Psychology**, 2 (56), pp 267-266.

Andersen, M, Spielman, A, Bargh, A. (1992):" Future events schemes and creating about the event-future: Automaticity in depressives future predictions". **Journal of Personality and Social Psychology**, **5** (63), 711- 723.

Aspinwall, L, Taylor, S.(1992):"Molding cognitive adaptation: A longitudinal investigation of the impact of individual differences and coping in college adjustment". **Journal of Personality and Social Psychology**, **6** (63), pp 989-1003.

Billingsley, K, Waeheler, C, Hardin, S. (1993): "Stability of optimism and choice of coping strategy". **Perceptual and Motor Skill, 76** (1), pp 91-100.

Butow, N, Hiller, E, Price, A, Thackway, V, Kricker A, Tennant C.(2000):" Epidemiological evidence for a relationship between life events, coping style, and personality factors in the development of breast cancer". **Journal Psychosomatic Research**, 49 (3), pp 81 -169.

Callan, V, Terry, D, Schweitzer. (1994): " Coping resources, coping strategies and adjustment to organizational change: Direct or buffering effects?". **Journal of Work & Stress**, **4** (8) , pages 372 – 383.

Carver, C. (1993): "How coping mediates the of optimism on distress: A study of women with early stage breast cancer". **Journal of Personality& Social Psychology**, **65** (2), PP 375- 390.

Chang, E. (1996): "Cultural difference in optimism, pessimism and coping: Predictors of Subsequent Adjustment in Asian American and Caucasian American College Students". **Journal of Counseling**, **1** (43), pp 113- 123.

Contrada, J.(1989): "Type A behavior, personality Hardiness and cardiovascular responses to stress", **Journal of personality & Social Psychology**, **5** (57) , pp 895- 903.

Crandall, S, Preisler, J, Aussprung, J. (1992):" Measuring life event stress in the lives of college students: The undergraduate stress questionnaire". **Journal of Behavioral Medicine**, **6** (15), 627- 66.

Engels, R, Knibbe, R.(1999):" Predictability of smoking in adolescence: between optimism and pessimism". **Addiction**, **1** (94), pp 115-124.

Fontenot, D. (2004):" Religiosity, Optimism, and Pessimis Among African Americans". **Journal of Black Psychology**, **2** (30), pp 187- 207.

Ganellen, R, Blarney, p. (1984):" Hardiness and social support as moderators of the effects of life stress". **Journal of Personality and social Psychology**,**1** (47) , pp 156- 163.

Higgins, J, Endeerd, N. (1995): "Coping, life stress, and psychology and somatic distress". **European Journal of personality**, **4** (9), ,pp 253-270.

Holland, K, Holahan, C. (2003):" The Relation of Social Support and Coping to Positive Adaptation to Breast Cancer". **Psychology & Health**, **1** (18), pp 15 - 29

Huitt, W. (2005):" Important affective dispositions: Optimism, enthusiasm, and empathy. Educational Psychology Interactive. Valdosta, GA: Valdosta State University. (http://chiron.valdosta.edu/whuitt/col/affsys/optenth.html.11.8.2007).

John D , Catherine T.(**1998):** Optimism/Pessimism**.**(http://www.macses.ucsf.edu/Research/Psychosocial/notebook/optimism.html,10.8.2007).

King, K. (1991): Life Events, Stress and Coping Strategies of Secondary School Students in Hong Kong – An Exporatory Study. http://www.fed.cuhk.edu.hk/en/cuma/91lkkwong/conclusion.htm. 11.11.2007).

Koizumi, R.(1995): " Feelings of Optimism and Pessimism in Japanese Students Transition to Junior High School". **Journal of Early Adolescence**,**15** (4), pp 28-412.

Kolene, M. (1990):" The relationship of mild stress and coping". **Journal of Mental Health Counseling**, **1** (12), pp 76-92.

Kolothin, R. (1994):Sex Differences in Locus of Control, Helplessness, Hopelessness, and Depression". **ERIC.** (http://www.eric.ed.gov/ERICWebPortal/custom/portlets/recordDetails/detailmini.jsp,12.6.2007).

Krenke, L, Shulman, S. (1990): " Coping Style in Adolescence". **Journal of Cross-Cultural Psychology**", **3** (21), pp 351- 377.

Lewis, C.(1993):" Oral pessimism and depressive symptoms". **Journal of Psychology**, May, 335-343.

Lopez, E. (1996): Stressful life events, social support, coping style, and psychological symptomatology among homeless women. (http://fordham.bepress.com/11.7.2007).

Mahan, J, Shavghnessy, M. (1999): Cognitions versus Actions: stress and Coping Efforts of community college students in West Texas. USA. (http://www.leeds.ac.uk/educol/documents/000001152.htm, 13.7.2007)

Mindi, D.(2000): "Positive and negative responses to personality discrimination: Does coping make a difference?". **Journal of Social Psychology**, February, pp 93- 106.

Mosher, C, Prelow, H, Chen, Yackel, M. (2006):" Coping and Social Supports as Mediators of the Relation of Optimism to Depressive Symptoms Among Black College Students". **Journal of Black Psychology**, **1** (32), pp 72-86.

Netherlands, S. (1989): " Coping style, cognitive hardiness, and health status". **Journal of Behavioral Medicine, 2** (12), pp 145-158.

Olaekan, M. (2004):" Stress Management Strategies of Secondary School Principals in Nigeria", **Educational Research**. **46**(2), pp 105-207.

Peterson, C. (1993):" Optimism and by pass surgery". **Journal of Social Psychology, 76** (4), pp 231-345.

Peterson, C. (2000):" The Future of Optimism". **American Psychologist**, 1(55), pp 44 – 55.

Raikkonen, K, Matthews, K, Flory, D, Owens, F, & Gump,B. (1999): " Effects of optimism, pessimism, and trait anxiety on ambulatory blood pressure and mood during every day life". **Journal of Personality and Social Psychology**, **76** (1), pp 104 – 120.

Robyn, H, Ellis, C. (2001):" Students Stress, Coping Strategies, and School Completion: A Longitudinal Perspective". **Journal Articles; Reports- Research**, **4** (16), pp 389-405.

Saunders, R, Balinsky, S.(1993):" Assessing the Cognitive Stress of Graduate Students" .(http://www.eric.ed.gov/ERICWebPortal/custom/portlets/recordDetails/detailmini.jsp?19. 8.2007).

Scheier, M, Carver, C.(1985):"Optimism, Coping and Health: Assessment and Implication of Generalized Outcome Expectancies". **Health Psychology, 4**(3) pp 219-247.

Scheier, M, Weintraub, T, Carver, C. (1986): "Coping With Stress: Divergent Strategies of Optimism and Pessimists". **Journal of Personality and Social Psychology**, 6 (51), pp 1257-1264.

Scheier, F, Carver, C. (1992):" Effects of optimism on psychological and physical well-being: Theoretical Overview and empirical update". **Cognitive Therapy and Research**. **2** (16), pp 201-228.

Schlesinger, M. (1991):" The impact of stressful Life events on natural killer cells, 2nd international Society for the investigation of stress conference: stress". **Stress Medicine, 1**(7).pp 53- 60.

Segerstrom, S, Taylor, S, Kemeny, M, Fahe, J.(1998): " Optimism is associated with mood, coping, and immune change in response to stress". **Journal of Personality**. **74** (6), pp 1646-1655.

Seginer, R. (2000): "Defensive Pessimism and Optimism Correlates of Adolescent Future Orientation**". Journal of Adolescent Research**, **3** (15), pp 307-326.

Shepperd, J, Quellette, J, Fernandez, K. (1996):" Abandoning unrealistic optimism; performance estimates and temporal proximity of self – relevant feed back". **Journal Personality and Social Psychology,70** (4). pp 844-855.

Shirom, A.(1986): "Student stress". **Higher Education,6** (15), pp 667- 676.

Showers, C.(1992): "The Motivational and Emotional Consequences of Considering Positive or Negative Possibilities for an Upcoming Event". **Journal of Personality and Social Psychology**, **63**(3) , pp 474 - 484.

Smith, M, Wethington,E, Zhan, G. (1996):" Self-Concept Clarity and Preferred Coping **Styles". Journal of Personality**, **2** (64), PP 407 – 434.

Stone, A, Neal, M.(1984): "New measure of daily coping: Development and preliminary results". **Personality and Social Psychology, 46** (4), pp 892- 906.

Strutton, D, Lumpkin, J. (1992): "Relationship between optimism and coping strategies in the work environment". **Psychological Reports, 71**, pp 1179-1186.

Sorcinelli, M.(1992):" New and Junior Faculty Stress: Research and Responses". **New Directions for Teaching and Learning**, (50), pp 27-37.

Vanden, B, Passchier, J, Emmen, H. (1990):" Influence of quality of life and stress coping behavior on headaches in adolescent male students: An explorative study". **Headache : The Journal of Head and Face Pain**, **3** (30), pp 165-168.

Voltonen, K, Sogren, M, Padmore, J. (2006):" Coping Styles in Persons Recovering from Substance Abuse". **British Journal of Social Work**, **36** (1), PP 57- 73.

Wayne, H, David, R.(1995):" Cognitive factors contributing to adolescent". **Journal of youth and adolescent**, **6** (24) pp 677-683.

Whisman, A, Kwon, P.(1993): "Life stress dysphoria: the role of self-esteem and hopelessness". **Journal of Personality and Social Psychology**, **5** (65). pp 1054-1060.

Yang, B, Clum, G.(1994): Life stress, social support and problem solving skills predictive of depressive symptoms hopelessness and suicide ideation in an Asian student population; A Test of model.
(http://www.eric.ed.gov/ERICWebPortal/custom/portlets/recordDetails/detailmini.jsp? 10.8.2007).

الملاحق:

ملحق رقم (1)

أسماء المحكمين الذين تم عرض أدوات الدراسة عليهم لمطالعتهم وإبداء الرأي فيها:

1. الأستاذ الدكتور. أحمد فيهم جبر	جامعة القدس
2. الدكتور. تيسير عبد الله	جامعة القدس
3. الدكتور. عبده الحميري	جامعة ذمار اليمن
4. الدكتور. عبد عساف	جامعة النجاح
5. الدكتور. عفيف زيدان	جامعة القدس
6. الدكتور. محسن عدس	جامعة القدس
7. الأستاذ عايد الحموز	جامعة القدس المفتوحة
8. الأستاذ موريس بقلة	جامعة بيرزيت

ملحق رقم (2)

عزيزي الطالب / عزيزتي الطالبة

تقوم الباحثة بإجراء دراسة بعنوان **((التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بأحداث الحياة اليومية الضاغطة وأساليب المواجهة لدى طلبة جامعة القدس))، وذلك استكمالاً لنيل درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي.**

ولتحقيق أهداف هذه الدراسة بين يديك عدد من الفقرات التي تتطلب منك أن تضع شارة (✓) أمام العبارة التي تعبر عما تشعر به وما تسلكه تجاه المواقف التي تواجهك، وذلك حسب التدرج الذي يناظر كل من هذه الفقرات، علماً أن الإجابة التي تعبر عن مصداقية عالية، فلا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، وإنما الإجابة الصحيحة هي التي تنطبق عليك وليس أي إجابة أخرى.
و سيكون لها كبير الأثر في نتائج الدراسة. وعليه ترجو الباحثة الإجابة بكل دقة وموضوعية، مع العلم بأن إجابتك ستكون سرية ولأغراض البحث العلمي فقط.

مع احترامي ومودتي،

الباحثة: منى إسماعيل المحتسب
جامعة القدس
الدراسات العليا/كلية التربية

القسم الأول : البيانات الشخصية

ضع دائرة حول الإجابة المناسبة لك:

الجنس: 1. ذكر 2. أنثى

التخصص العلمي: 1. علوم طبيعية 2. إنسانية

المستوى الأكاديمي: 1. سنة أولى 2. سنة رابعة

القسم الثاني: دليل القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم

الرقم	العبارة	قليلاً جداً	قليلاً	متوسط	كثيراً	كثيراً جداً
1	تبدو لي الحياة جميلة					
2	تخيفني الأحداث السارة لأنه سيعقبها أحداث مؤلمة					
3	مكتوب عليّ الشقاء					
4	أنا يائس من هذه الحياة					
5	أرى أن الفرج سيكون قريباً					
6	أن الآمال (الأحلام) التي لم تحقق اليوم ستتحقق غداً					
7	ستكون حياتي أكثر سعادة					
8	أشعر أن الغد سيكون الأفضل					
9	أنا مقبل على الحياة بحب وتفاؤل					
10	أتوقع الأفضل					
11	أرى الجانب المشرق المضيء من الأمور					
12	أفكر في الأمور السعيدة المفرحة					
13	يخبئ لي الزمن مفاجآت سارة					
14	أفكر في المستقبل بكل تفاؤل					
15	أتوقع أن يكون الغد أفضل من اليوم					
16	تدلني الخبرة على أن الدنيا لا يوجد فيها سعادة					
17	حظي قليل في هذه الحياة					
18	أشعر أنني إنسان غير سعيد					
19	سيكون مستقبلي مظلماً					
20	يلازمني سوء الحظ					
21	أتوقع أن تتحسن الأحوال مستقبلاً					
22	أنظر إلى المستقبل على أنه سيكون سعيداً					
23	كثرة الهموم تجعلني أفكر بالموت					
24	سوف يحالفني النجاح غداً					

25 يُخيفني ما يمكن أن يحدث لي في المستقبل من سوء حظ

26 أتوقع أن أعيش حياة غير سعيدة في المستقبل

27 لدي شعور غالب بأنني سأفارق الأحبة قريباً

28 أشعر أن الغد سيكون باعثاً للإحباط

29 يبدو لي أن الإنسان يعيش دائماً في شقاء

30 أشعر كان المصائب خلقت من أجلي

ملحق رقم (3)

القسم الثالث: مقياس أحداث الحياة الضاغطة

م	العبـــــــــــــارة	لا تنطبق علي	نادراً ما تنطبق	تنطبق بدرجة متوسطة	تنطبق بدرجة كبيرة
1	تكثر الخلافات التي تحدث بين أفراد أسرتي				
2	ينخفض مستوى دخل أسرتي				
3	أجد صعوبة في بعض المناهج الجامعية				
4	تكثر المشاجرات بيني وبين زملائي				
5	لا أنام عندما تقابلني مشكلة في حياتي				
6	المواد التي أدرسها لا تتناسب مع قدراتي (طموحاتي)				
7	أشعر بالضعف العام واصفرار الوجه من وقت لآخر				
8	لا يوجد احترام (تعاون) بين أفراد أسرتي				
9	مصروفي الشخصي قليل جداً بسبب دخل الأسرة المنخفض				
10	انخفاضاَ لمستوى العلمي للأساتذة يؤثر على				
11	لا يوجد انسجام (توافق) بيني وبين زملائي داخل الكلية أو خارجها				
12	لا أحب الاشتراك في الحفلات (النشاط الجماعي) داخل الكلية				
13	لا يقدرني الآخرون				
14	أشعر بصداع (الآم) في الرأس من وقت لآخر				
15	اشعر بعدم أهميتي بين أفراد أسرتي				
16	أخجل عند زيارة زميل في منزلي لنقص أثاث المنزل.				
17	أجد صعوبة في تركيز انتباهي أثناء المحاضرات لمدة طويلة				
18	أتعرض لكثير من المقالب من زملائي				
19	أغار من زملائي لأنهم أفضل مني				
20	من الصعب أخذ قرار حاسم في بعض الأمور				
21	أشعر بصعوبة في التنفس من وقت لآخر				
22	لا يهتم كل منا بالآخر داخل الأسرة				
23	يوجد نقص في حاجاتي ومتطلباتي الشخصية بسبب نقص المال				
24	أجد صعوبة في انجاز واجباتي الدراسية				
25	أجد صعوبة في إقامة علاقات جيدة مع زملائى				
26	أغضب لأتفه الأسباب				
27	أجد صعوبة في تحقيق طموحاتى في الحياة				
28	تصيبنى آلام عضوية في الظهر (في أي عضو في جسمي) عند قيامي بعمل				
29	يعاملنى والداي أو مَنْ يقوم مقامهما بقسوة				
30	أخاف من المستقبل بسبب انخفاض دخل أسرتي				
31	لا أجد مساعدة من الأساتذة لى في حل مشكلاتى الدراسية والشخصية				

32	لا يوجد روح الحب والتعاون بيني وبين زملائي داخل الكلية أو خارجها				
33	أشعر بالخجل والحساسية الزائدة باستمرار حتى مع زملائي وأساتذتي				
34	ألوم نفسي لأقل خطأ أقع فيه				
35	أشعر بالتعب عندما أبذل جهداً				
36	يعاقبني والداي أو (من يقوم مقامهما) على أخطائي ولو كانت بسيطة				
37	تضعف طموحاتي بسبب نقص حاجاتي المادية				
38	أشعر بعدم الرغبة في دراسة بعض المواد الدراسية المقررة				
39	تكثر العداوة بيني وبين زملائي ويكرهونني				
40	يتغير مزاجي وأثور بسرعة				
41	لا أجد استقراراً في حياتي الشخصية				
42	أشعر بضعف الشهية (سوء الهضم) من وقت لآخر				
43	لا أنسجم مع والداي (من يقوم مقامهما) ولا أتقبل رأيهما				
44	قلة ملابسي وعدم ظهوري بمظهر لائق أمام زملائي يشعرني بالضيق				
45	يرهقني كثرة الوظائف الجامعية المستمرة طوال العام الدراسي				
46	لا يساعدني زملائي في فهم بعض المواد الدراسية الصعبة				
47	لا أشعر بالحب				
48	أخشى الوقوع في أخطاء تخل بالآداب أو القواعد الاجتماعية				
49	تضطرب بعض أجهزة الحس (سمع – بصر – لمس– شم – ذوق) لدىّ				
50	لا أجد تقارب بينى وبين أفراد أسرتي في أمور كثيرة (الاهتمامات – الرغبات)				
51	أخجل من زملائي لأننى أسكن في حي شعبي بسيط				
52	أجد صعوبة في الإجابة الشفوية أثناء المحاضرات				
53	أجد صعوبة في الاحتفاظ بالأصدقاء داخل الكلية أو خارجها				
54	إنني سريع البكاء والتأثر				
55	أشعر بجرح مشاعري لأبسط الأمور				
56	يضايقني حب الشباب أو عدم نضارة بشرتى				
57	يفرق والداي أو من يقوم مقامهما بيني وبين أخوتي في المعاملة				
58	من الصعب شراء المراجع الدراسية المطلوبة بسبب العجز المادي لأسرتي				
59	من الصعب الحصول على المراجع الدراسية المطلوبة في مكتبة الكلية				
60	لا أكون مقبولاً من زملائي في الكلية أو خارجها				
61	ينفذ صبري بسهولة وأغضب بسرعة				
62	أنفعل بسرعة في أغلب المواقف				
63	أشعر بزيادة وسرعة دقات قلبي من وقت لآخر				
64	لا أستطيع التعبير عن أرائي الشخصية داخل أسرتي				
65	أخاف من الإصابة بالمرض لصعوبة الإنفاق على العلاج				
66	أشعر برغبة قوية في ترك الكلية من وقت لآخر				
67	لا يحترمني زملائي ولا يثقون بى				
68	أفضل الوحدة (الجلوس) بمفردي بعيداً عن الآخرين				

69	ينتقدنى غيري لتصرفاتي				
70	أعاني من نقص الاهتمام بالرعاية الطبية المناسبة				

ملحق رقم (4)

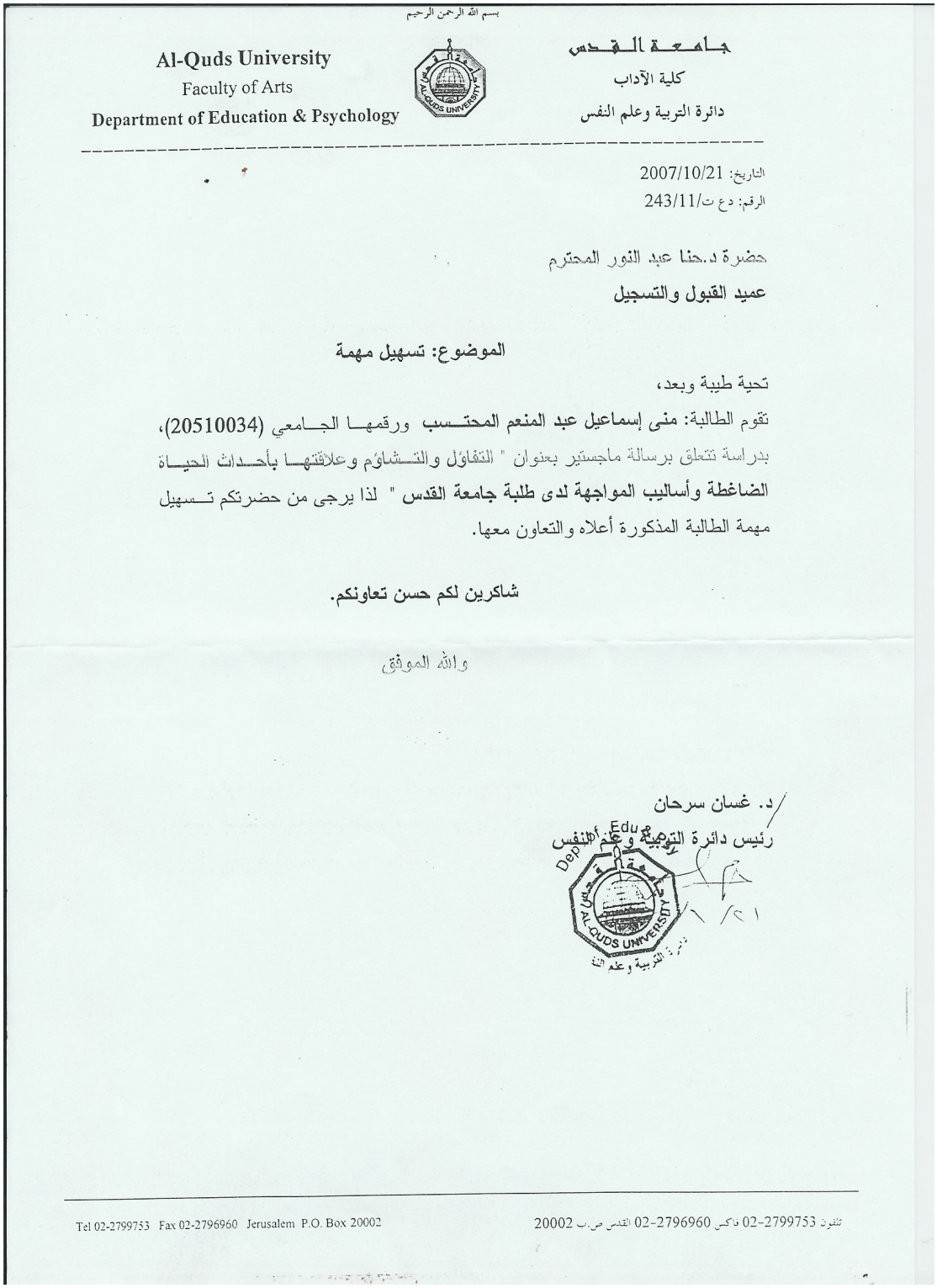
القسم الرابع: مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة

م	الرمز	العبارة	تنطبق تماماً	تنطبق إلى حد ما	لا تنطبق
1	ت ج	أفكر أحياناً في أحداث الحياة اليومية الضاغطة التي مرت في حياتي.			
2	ص ك	أبعد عن مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة غير المنطقية.			
3	ت ج	أحاول التفكير في بعض أحداث الحياة السعيدة التي مرت في حياتي لأقارنها بالأحداث الضاغطة			
4	ت ج	أجاهد من أجل تحقيق طموحاتي المستقبلية رغم أحداث الحياة اليومية الضاغطة التي تمر بي.			
5	ص ك	أبحث عن المتعة ومصادر التسلية لتخفيف الآثار السلبية لأحداث الحياة اليومية الضاغطة التي تمر بي.			
6	ت ج	أحاول التوافق بأساليب إيجابية مع أحداث الحياة اليومية الضاغطة.			
7	ت ج	المساندة الاجتماعية مع أفراد أسرتي وأصدقائي تخفف الكثير من الضواغط النفسية.			
8	ص ك	أهتم بالنتائج التي تحدّثها أحداث الحياة اليومية الضاغطة.			
9	ص ك	أحاول أن أبحث عن اهتمامات أخرى تبعدني عن المواجهة المباشرة لأحداث الحياة اليومية الضاغطة.			
10	ص ك	أحاول أن أستفيد من خبراتي وثقافتي في وضع أساليب منطقية لمواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة.			
11	ت س	أفضل أحياناً عدم مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة.			
12	ت ج	أحاول تفادي بعض المشكلات النفسية والاجتماعية التي يمكن أن تحدّثها أحداث الحياة اليومية الضاغطة.			
13	ت ج	أحاول أحياناً اللجوء إلى أخصائي إرشاد نفسي ليساعدني في كيفية التعامل مع أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة.			
14	ت س	أخشى أن تؤثر أحداث الحياة اليومية الضاغطة على أسلوب حياتي اليومية.			
15	ص ك	أصبحت تؤثر أحداث الحياة اليومية الضاغطة على تصرفاتي وسلوكي اليومي.			
16	ت ج	أشعر بالرضا عن نفسي عند مواجهتي لأحداث الحياة اليومية الضاغطة.			
17	ت ج	أحاول الاستفادة من تجارب وخبرات الآخرين في أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة.			
18	ت ج	أحاول تجنب الانفعالات والمشاعر السلبية في مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة.			
19	ت س	ألتزم الصمت أحياناً في مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة.			

20	ص ك	أحاول التصرف بسرعة مع أي موقف ضاغط يواجهني في حياتي اليومية.				
21	ت س	أحاول أحياناً الانسحاب من الحياة لبعض الوقت حتى لا أواجه أي حدث ضاغط في حياتي اليومية.				
22	ص ك	أتخيل أحياناً بعض الأحداث الضاغطة في المستقبل، وأفكر في أسلوب مواجهتها.				
23	ت ج	أحاول أن أنظر إلى أي حدث ضاغط يمر بي بواقعية قدر الإمكان.				
24	ت ج	أفكر أحياناً في أحداث الحياة اليومية الضاغطة والتي حدثت لي في الماضي، وأحاول الاستفادة منها في مواجهتي للأحداث التي تمر بي حالياً.				
25	ص ك	أقوم أحياناً ببعض الأفعال والتصرفات غير الإرادية في مواجهتي لأحداث الحياة اليومية الضاغطة.				
26	ت س	أشعر أحياناً بالقلق والخوف من أي حدث ضاغط مؤلم أتوقعه في حياتي اليومية.				
27	ت ج	أحاول أن أكون متعاوناً مع الآخرين في مواجهتهم لأحداث الحياة اليومية الضاغطة.				
28	ص ك	أتصرف أحياناً بطريقة سلبية في مواجهتي لأحداث الحياة اليومية الضاغطة.				
29	ت س	أشعر أحياناً بأنني لست أفضل من الآخرين في أساليب مواجهتهم لأحداث الحياة اليومية الضاغطة.				
30	ت س	أشعر أحياناً بأن التفكير في أحداث الحياة اليومية الضاغطة تؤخرني عن أنجاز أعمالي اليومية.				

ملحق رقم (5)

كتاب إلى جامعة القدس لتسهيل المهمة



بسم الله الرحمن الرحيم

Al-Quds University
Faculty of Arts
Department of Education & Psychology

جامعة القدس
كلية الآداب
دائرة التربية وعلم النفس

التاريخ: 2007/10/21
الرقم: دع ت/243/11

حضرة د.حنا عبد النور المحترم
عميد القبول والتسجيل

الموضوع: تسهيل مهمة

تحية طيبة وبعد،

تقوم الطالبة: **منى إسماعيل عبد المنعم المحتسب** ورقمها الجامعي (20510034)، بدراسة تتعلق برسالة ماجستير بعنوان " التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بأحداث الحياة الضاغطة وأساليب المواجهة لدى طلبة جامعة القدس " لذا يرجى من حضرتكم تسهيل مهمة الطالبة المذكورة أعلاه والتعاون معها.

شاكرين لكم حسن تعاونكم.

والله الموفق

د. غسان سرحان
رئيس دائرة التربية وعلم النفس

Tel 02-2799753 Fax 02-2796960 Jerusalem P.O. Box 20002

تلفون 02-2799753 فاكس 02-2796960 القدس ص.ب 20002

فهرس الجداول

الرقم	اسم الجدول	الصفحة
1.3	يبين توزيع أفراد مجتمع الدراسة حسب الجنس، والسنة الدراسية	145
2.3	توزيع أفراد العينة وفقاً لمتغيرات الجنس، والتخصص، والمستوى الأكاديمي	146
3.3	نتائج معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation) لمصفوفة ارتباط فقرات مقياس التفاؤل مع الدرجة الكلية لأداة الدراسة.	148
4.3	نتائج معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation) لمصفوفة ارتباط فقرات مقياس التشاؤم مع الدرجة الكلية لأداة الدراسة	149
5.3	نتائج معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation) لمصفوفة ارتباط فقرات مقياس أحداث الحياة الضاغطة مع الدرجة الكلية لأداة الدراسة	152
6.3	نتائج معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation) لمصفوفة ارتباط فقرات مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة مع الدرجة الكلية لأداة الدراسة.	156
1.4	الأعداد، والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجتي التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة القدس	161
2.4	نتائج اختبار ت (t-test) للفروق في المتوسطات الحسابية الكلية لواقع التفاؤل والتشاؤم	162
3.4	نتائج اختبار ت (t-test) للفروق في المتوسطات الحسابية الكلية لواقع التفاؤل والتشاؤم تبعا لمستوى التخصص.	163
4.4	نتائج اختبار ت (t-test) للفروق في المتوسطات الحسابية الكلية لواقع التفاؤل والتشاؤم تبعا لمستوى الأكاديمي	164
5.4	الأعداد، والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأهم أحداث الحياة الضاغطة الأكثر شيوعاً لدى طلبة جامعة القدس	165
6.4	نتائج اختبار ت (t-test) للفروق في المتوسطات الحسابية الكلية لواقع أحداث الحياة الضاغطة تبعا لمتغير الجنس	166
7.4	نتائج اختبار ت (t-test) للفروق في المتوسطات الحسابية الكلية لواقع أحداث الحياة الضاغطة تبعا لمتغير التخصص	167
8.4	نتائج اختبار ت (t-test) للفروق في المتوسطات الحسابية الكلية لواقع	168

	الأحداث الضاغطة تبعا لمتغير المستوى الأكاديمي	
9.4	الأعداد، والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأهم الأساليب المستخدمة لمواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى طلبة جامعة القدس	169
10.4	نتائج اختبار ت (t-test) للفروق في المتوسطات الحسابية الكلية لواقع الأساليب المستخدمة لمواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى طلبة جامعة القدس تعزى إلى متغير الجنس	170
11.4	نتائج اختبار ت (t-test) للفروق في المتوسطات الحسابية الكلية لواقع الأساليب المستخدمة لمواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى طلبة جامعة القدس تعزى إلى متغير التخصص	171
12.4	نتائج اختبار ت (t-test) للفروق في المتوسطات الحسابية الكلية لواقع الأساليب المستخدمة لمواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى طلبة جامعة القدس تعزى إلى متغير المستوى الأكاديمي	172
13.4	نتائج معامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation) للعلاقة بين التفاؤل والتشاؤم وأحداث الحياة اليومية الضاغطة	173
14.4	نتائج معامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation) للعلاقة بين التفاؤل والتشاؤم وأساليب المواجهة لأحداث الحياة اليومية الضاغطة	174
15 .4	نتائج معامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation) للعلاقة بين أحداث الحياة اليومية الضاغطة وأساليب المواجهة	175

فهرس الملاحق

الرقم	عنوان الملحق	الصفحة
1	المحكمون	219
2	القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم بعد التحكيم	222
3	مقياس أحداث الحياة الضاغطة بعد التحكيم	223
4	مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة بعد التحكيم	226
5	كتاب تسهيل مهمة	228

فهرس المحتويات

الرقـــم	المبحث	الصفحة
الإهداء		**ب**
إقرار		**ت**
شكر وعرفان		**ث**
التعريفات المفاهيمية والإجرائية		**ج**
الملخص بالعربية		**خ**
الملخص بالانجليزية		**ذ**
الفصل الأول: مشكلة الدراسة وأهميتها		**1**
1.1	مقدمة الدراسة	2
2.1	مشكلة الدراسة	7
3.1	أسئلة الدراسة	8
4.1	فرضيات الدراسة	8
5.1	أهمية الدراسة	10
6.1	أهداف الدراسة	11
7.1	محددات الدراسة	12
الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة		**13**
1.2	الأدب المتعلق بالتفاؤل والتشاؤم	14
1.1.2	مفهوما التفاؤل والتشاؤم	18
2.1.2	التفاؤل والتشاؤم في التراثين الإسلامي والغربي	19
3.1.2	التعريف السيكولوجي للتفاؤل والتشاؤم	20
4.1.2	التفاؤل والتشاؤم في البحوث الشخصية	22
5.1.2	العوامل التي تحدد درجات الأفراد في كل من التفاؤل والتشاؤم	26
6.1.2	التفاؤل غير الواقعي والتشاؤم الدفاعي	27
7.1.2	التفاؤل والتشاؤم وأحداث الحياة الضاغطة	30
8.1.2	التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بأساليب تفسير الأحداث الضاغطة	32
1.8.1.2	التشاؤم يقوم بوظائف عندما يواجه الأحداث الضاغطة	33
2.8.1.2	يعزو سيلجمان أن نمط تفسير الفرد للأحداث يرجع إلى ثلاثة أبعاد	37
3.8.1.2	الأساليب التي يلجأ إليها المتفائلين لمواجهة الأحداث الضاغطة	37

4.8.1.2	الأساليب التي يلجأ إليها المتشائمين في تفسيرهم للأحداث الضاغطة	38
9.1.2	الآثار التي يتركها التفاؤل والتشاؤم في الصحة النفسية والجسدية لدى الفرد	38
	الأدب التربوي المتعلق بأحداث الحياة اليومية الضاغطة	41
10.1.2	تعريف الأحداث الضاغطة والضغوط النفسية	43
11.1.2	أنواع الضغوط النفسية ومستوياتها	47
12.1.2	مصادر الضغوط النفسية	50
13.1.2	الاستجابة للضغوط النفسية	54
14.1.2	الآثار المترتبة على الضغوط	57
1.14.1.2	الآثار المعرفية	57
2.14.1.2	الآثار الانفعالية	57
3.14.1.2	الآثار الاجتماعية	58
4.14.1.2	الآثار الفسيولوجية	59
5.14.1.2	الآثار السلوكية	60
15.1.2	النظريات والنماذج المفسرة للضغوط	61
1.15.1.2	نموذج الضغوط المثيرة	62
2.15.1.2	نموذج الضغوط المستجابة	62
3.15.1.2	نموذج الضغوط المتفاعلة بين الفرد والبيئة	64
4.15.1.2	نموذج العجز المكتسب	64
5.15.1.2	نظرية الهروب أو المواجهة لكانون	65
6.15.1.2	الضغوط والنظرية التحليلية	66
7.15.1.2	الضغوط والمنحى السلوكي	66
8.15.1.2	نظرية كوكس ومكاى (Cox & Mackay)	67
9.15.1.2	الضغوط والاتجاه الإنساني	67
10.15.1.2	الضغوط والاتجاه المعرفي	68
	ثالثاً- الأدب المتعلق بأساليب المواجهة	68
16.1.2	مفهوم المواجهة ووظائفها	69
17.1.2	النظريات التي فسرت المواجهة	70
1.17.1.2	النظرية التحليلية	70
2.17.1.2	النظرية التفاعلية	71

3.17.1.2	نظرية موس وشيفر (Moose & Schaefer) لأساليب المواجهة	72
18.1.2	أنواع أساليب المواجهة	72
1.18.1.2	العوامل التي تحدد السلوك كاستراتيجية للتكيف	73
2.18.1.2	التوجه الزمني للمواجهة، من حيث زمن ظهور الأحداث الضاغطة	74
19.1.2	العوامل المؤثرة في تحديد أساليب المواجهة	82
2.2	الدراسات السابقة	86
1.2.2	الدراسات العربية المتعلقة بالتفاؤل والتشاؤم	86
2.2.2	الدراسات الأجنبية المتعلقة بالتفاؤل والتشاؤم	100
3.2.2	الدراسات العربية المتعلقة بأحداث الحياة اليومية الضاغطة	108
4.2.2	الدراسات الأجنبية المتعلقة بأحداث الحياة اليومية الضاغطة	119
5.2.2	الدراسات العربية المتعلقة بأساليب المواجهة	122
6.2.2	الدراسات الأجنبية المتعلقة بأساليب المواجهة	135
7.2.2	تعليق عام على الدراسات السابقة	140
8.2.2	وفي ضوء نتائج الدراسات السابقة تستخلص الباحثة	142
9.2.2	موقع الدراسة الحالية من الدراسات السابقة	143
الفصل الثالث: الطريقة والاجراءات		**144**
1.3	منهج الدراسة	145
2.3	مجتمع الدراسة	145
3.3	عينة الدراسة	146
4.3	أدوات الدراسة	146
1.4.3	القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم	146
1.1.4.3	تصحيح القائمة	145
2.1.4.3	صدق قائمتي التفاؤل والتشاؤم	147
3.1.4.3	ثبات قائمتي التفاؤل والتشاؤم	149
2.4.3	مقياس أحداث الحياة الضاغطة	150
1.2.4.3	وصف المقياس وتصحيحه	150
2.2.4.3	صدق المقياس	151
3.2.4.3	ثبات المقياس	153
3.4.3	مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة	154

1.3.4.3	مفاتيح التصحيح	154
2.3.4.3	صدق المقياس	155
3.3.4.3	ثبات المقياس	157
5.3	إجراءات تطبيق الدراسة	158
6.3	متغيرات الدراسة	158
1.6.3	المتغيرات المستقلة	158
2.6.3	المتغيرات التابعة	159
7.3	المعالجة الإحصائية	159
الفصل الرابع: تحليل النتائج		**160**
1.4	نتائج الدراسة	161
1.1.4	نتائج السؤال الأول	162
2.1.4	نتائج السؤال الثاني	162
1.2.1.4	نتائج الفرضية الأولى	162
2.2.1.4	نتائج الفرضية الثانية	163
3.2.1.4	نتائج الفرضية الثالثة	164
3.1.4	نتائج السؤال الثالث	164
4.1.4	نتائج السؤال الرابع	165
1.4.1.4	نتائج الفرضية الرابعة	165
2.4.1.4	نتائج الفرضية الخامسة	166
3.4.1.4	نتائج الفرضية السادسة	168
5.1.4	نتائج السؤال الخامس	169
6.1.4	نتائج السؤال السادس	170
1.6.1.4	نتائج الفرضية السابعة	170
2.6.1.4	نتائج الفرضية الثامنة	171
3.6.1.4	نتائج الفرضية التاسعة	172
7.1.4	نتائج السؤال السابع	173
1.7.1.4	نتائج الفرضية العاشرة	173
2.7.1.4	نتائج الفرضية الحادية عشرة	174
3.7.1.4	نتائج الفرضية الثانية عشرة	175

الفصل الخامس: مناقشة النتائج والتوصيات		**176**
1.5	مناقشة نتائج	177
1.1.5	مناقشة نتائج السؤال الأول	177
2.1.5	مناقشة نتائج السؤال الثاني	178
1.2.1.5	مناقشة نتائج الفرضية الأولى	178
2.2.1.5	مناقشة نتائج الفرضية الثانية	180
3.2.1.5	مناقشة نتائج الفرضية الثالثة	181
3.1.5	مناقشة نتائج السؤال الثالث	182
4.1.5	نتائج السؤال الرابع	183
1.4.1.5	مناقشة نتائج الفرضية الرابعة	183
2.4.1.5	مناقشة نتائج الفرضية الخامسة	185
3.4.1.5	مناقشة نتائج الفرضية السادسة	186
5.1.5	مناقشة نتائج السؤال الخامس	187
6.1.5	نتائج السؤال السادس	188
1.6.1.5	مناقشة نتائج الفرضية السابعة	189
2.6.1.5	مناقشة نتائج الفرضية الثامنة	190
3.6.1.5	مناقشة نتائج الفرضية التاسعة	191
7.1.5	مناقشة نتائج السؤال السابع	192
1.7.1.5	مناقشة نتائج الفرضية العاشرة	193
2.7.1.5	مناقشة نتائج الفرضية الحادية عشرة	193
3.7.1.5	نتائج الفرضية الثانية عشرة	194
2.5	توصيات الدراسة	195
3.5	مقترحات الدراسة المستقبلية	196
المراجع والمصادر العربية والأجنبية		**197**
الملاحق		**219**
فهرس الجداول		**232**
فهرس الملاحق	**234**	
فهرس المحتويات		**235**