

علاقة التفاؤل بالضغط النفسية لدى المرشدين الطلابيين بالمدارس الثانوية بمدينة حائل السعودية

عثمان فضل السيد أحمد فضل السيد **

أسامة مرزوق محمد الشيخ *

* الأستاذ المساعد _ قسم علم النفس _ كلية التربية _ جامعة حائل
** الأستاذ المساعد _ قسم علم النفس _ كلية التربية _ جامعة حائل

علاقة التفاؤل بالضغوط النفسية لدى المرشدين الطلابيين

بالمدارس الثانوية بمدينة حائل السعودية

الضغوط والتي لها علاقة سببية وثيقة الصلة بصحة الإنسان وما يصيبه من أمراض عضوية ونفسية. والضغوط ظاهرة نفسية لا يسلم منها فرد ولا فئة ولا مجتمع من المجتمعات، وذلك بدرجات متفاوتة، وعليه فالمرشدين الطلابيين بالمؤسسات التعليمية هم إحدى فئات المجتمع الذين قد يتعرضون للعديد من الضغوط النفسية المتمثلة في أنواع كثيرة، ومنها الأسرية والنفسية والمالية والشخصية والمهنية.

فكل من الضغوط والتفاؤل يؤثران تأثيراً بالغاً في حياة الفرد، وتزداد أهمية هذا التأثير عندما ندرسه لدى فئة مثل المرشدين الطلابيين في المدارس الثانوية، حيث يعتبر دور هذه الفئة في غاية الأهمية حيث يتمثل في رعاية مظاهر النمو السوي وتحقيق الصحة النفسية لفئة هم متعلمين في مرحلة المراهقة بكل ما بها من تغيرات وتحديات وصراعات، إضافة إلى أهمية المرحلة الثانوية كحلقة وصل بين التعليم العام والتعليم العالي، فالحياة الجامعية أكثر تعقيداً من الحياة المدرسية، وتشكل المرحلة ما بين الثانوي والجامعة فترة انتقال تزداد فيها الضغوط النفسية، فإذا ما تعلم طالب الثانوية من مرشده الطلابي كيف يتعامل مع الضغوط بمهارات عالية وإيجابية وغرس فيه روح التفاؤل غالباً ما سيتمكن من تجاوز فتره الانتقال هذه بنجاح ومن المتوقع تمكنه من إدارة ضغوطه بتفاؤل في المرحلة الجامعية، وعليه حتى يستطيع المرشد الطلابي أن يحسن عطائه للطلاب لا بد أن يكون هو على قدر من التفاؤل ومقدرة على التحكم في ضغوطه النفسية.

2. مشكلة الدراسة

يؤثر التفاؤل في تشكيل سلوك الفرد وصحته النفسية مما يؤكد أهمية دراسته لدى مختلف فئات وقطاعات المجتمع خاصة المرشدين الطلابيين، بوصفهم مسئولين بصورة مباشرة وغير مباشرة عن تعزيز التفاؤل لدى المتعلمين في البيئة المدرسية ومساعدتهم على التعامل مع الضغوط النفسية بحكمة وإيجابية، حيث تعتبر مرحلة المراهقة مرحلة التحديات والصراعات. ومهنة التدريس بصورة عامة والتوجيه والإرشاد الطلابي بصورة خاصة، تتطلب ممن يعمل بها التمتع بدرجة عالية من التفاؤل، وبقدرة

الملخص_ هدف البحث الحالي إلى التعرف على العلاقة بين التفاؤل والضغوط النفسية لدى المرشدين الطلابيين بالمرحلة الثانوية بمدينة حائل السعودية في ضوء النوع الاجتماعي والمؤهل الدراسي. ولتحقيق ذلك استخدم الباحثان المنهج الوصفي الارتباطي من خلال تطبيق القائمة العربية للتفاؤل [1] ومقياس الطيريري للضغوط النفسية [2] بعد التأكد من خصائصهما السيكمترية لجمع المعلومات من المرشدين الطلابيين بالمدارس الثانوية بمدينة حائل، حيث تم سحب عينة عشوائية منتظمة بلغ عددها (200) مرشداً ومرشدة. وأشارت أهم النتائج إلى عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التفاؤل والضغوط النفسية لدى المرشدين الطلابيين بالمرحلة الثانوية بمدينة حائل، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية بين المرشدين الطلابيين بمدينة حائل تعزى للنوع والمؤهل الدراسي، وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التفاؤل لدى المرشدين الطلابيين بمدينة حائل تعزى للنوع، وعدم وجود فروق تعزى للمؤهل الدراسي. وكما قدم الباحثان مجموعة من التوصيات والمقترحات البحثية المستقبلية بناءً على ما توصلوا إليه من نتائج.

1. المقدمة

استحوذ تناول التفاؤل بالبحث على اهتمام بالغ من قبل الباحثين في مختلف المجالات النفسية سيما علم نفس الشخصية نظراً لأنه ينظر إليه باعتباره خلفية عامة تحيط بالحالة النفسية العامة للفرد، وتؤثر هذه الحالة أيما تأثير على سلوك الفرد وتوقعاته بالنسبة للحاضر والمستقبل، إذ يعد التفاؤل استراتيجية لمواجهة الضغوط النفسية، وذلك لأنه بمثابة مرجعية تفسر الأزمات تفسيراً حسناً، ويبعث في النفس الميل إلى المثابرة والإنجاز، وينشط أجهزة المناعة النفسية والجسدية - وهذا يجعل التفاؤل طريق الصحة والسعادة والسلامة والأمن والطمأنينة والوقاية من الضغوط النفسية ومضاعفاتها السلبية على الشخص [3].

وتعتبر الضغوط النفسية ظاهرة إنسانية قديمة إلا أن الاهتمام بها كونها مجالاً للدراسة هو الذي يركز عليه كثير من الباحثين في العصر الحالي، وذلك لتغير سمات المجتمعات في العصر الحديث بفعل ثورة المعلومات وما نتج عنها من تعقيد في مناحي الحياة المختلفة، بالإضافة للكشف عن وجود بعض التغيرات الفسيولوجية المرتبطة بردود أفعال الجسم تجاه تلك

علاقة التفاوض بالضغوط النفسية لدى المرشدين الطلابيين بالمدارس الثانوية بمدينة حائل أسامة الشيخ وعثمان السيد

نتائج في خلق فهم إداري علمي لطبيعة واقع الحياة النفسية للمرشدين الطلابيين بوصفهم مسئولين بصورة مباشرة عن مساعدة طلاب المرحلة الثانوية (المراهقين)، على إدارة ضغوطهم النفسية بشكل إيجابي، وحفظ معادلة توافقه النفسي والاجتماعي والدراسي بصوره منسجمة.

4. كما يمكن الاستفادة من نتائج هذا البحث في وضع برامج إرشادية وتدريبية تمكن القائمين على أمر إرشاد المتعلمين من القدرة على التعامل مع ضغوطهم النفسية، ومن ثم الانطلاق من ذلك لمساعدة المتعلمين في التعامل مع ضغوطهم النفسية.

5. كما تعود أهمية هذا البحث إلى أنه سيثري المعرفة العلمية المتوفرة عن الضغوط النفسية والتفاوض من خلال استعراض النظريات المفسرة والدراسات السابقة.

ج. أهداف الدراسة

يهدف هذا البحث عبر منهجه إلى تحقيق الأهداف التالية:

1. التعرف على العلاقة بين التفاوض والضغوط النفسية لدى المرشدين الطلابيين بالمرحلة الثانوية بمدينة حائل.
2. التعرف على الفروق في الضغوط النفسية لدى المرشدين الطلابيين التي تعزى للنوع الاجتماعي.
3. التعرف على الفروق في التفاوض لدى المرشدين الطلابيين التي تعزى للنوع الاجتماعي.
4. التعرف على الفروق في الضغوط النفسية لدى المرشدين الطلابيين التي تعزى للمؤهل الدراسي.
5. التعرف على الفروق في التفاوض لدى المرشدين الطلابيين التي تعزى للمؤهل الدراسي.

د. فروض الدراسة

يقدم الباحثان الفروض الآتية لمشكلة بحثهما، وهي كما يلي:

1. توجد علاقة ارتباط سالبة ذات دلالة إحصائية بين التفاوض والضغوط النفسية لدى المرشدين الطلابيين بالمرحلة الثانوية بمدينة حائل.
2. توجد فروق دالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى المرشدين الطلابيين تعزى للنوع الاجتماعي.
3. توجد فروق دالة إحصائية في التفاوض لدى المرشدين الطلابيين تعزى للنوع الاجتماعي.
4. لا توجد فروق دالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى المرشدين الطلابيين تعزى للمؤهل الدراسي.
5. لا توجد فروق دالة إحصائية في التفاوض لدى المرشدين الطلابيين تعزى للمؤهل الدراسي.

عالية على مواجهة ضغوط المهنة، خاصة إذا كان المتعلمين أو العملاء مراهقين، نسبة إلى تعقيدات طبيعة مرحلتهم النمائية التي يمرون بها - فمشكلة الضغوط النفسية قد تصبح خطراً يهدد الحياة الشخصية النفسية والاجتماعية والمهنية والجسمية للمرشدين الطلابيين، خاصة إذا ما ارتبطت بمستوى متدني من التفاوض، مما يجعل من الأهمية بمكان دراسة العلاقة بين التفاوض والضغوط النفسية لدى المرشدين الطلابيين بالمدارس الثانوية بمدينة حائل ضرورة ملحة واستراتيجية - الأمر الذي حدا بالباحثين للتصدي لدراسة تلك الفرضية، فجاءت صياغة مشكلة بحثهما متمثلة في التساؤل العام الآتي: هل توجد علاقة بين التفاوض والضغوط النفسية لدى المرشدين الطلابيين بالمرحلة الثانوية بمدينة حائل؟

أ. أسئلة الدراسة

وتحقيقاً للدقة فقد اشتق الباحثان التساؤلات الفرعية الآتية

من التساؤل العام لمشكلة البحث، وهي:

1. هل توجد علاقة ارتباطيه جوهريه بين التفاوض والضغوط النفسية لدى المرشدين الطلابيين بالمرحلة الثانوية بمدينة حائل؟
2. هل توجد فروق دالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى المرشدين الطلابيين تعزى للنوع الاجتماعي؟
3. هل توجد فروق دالة إحصائية في التفاوض لدى المرشدين الطلابيين تعزى للنوع الاجتماعي؟
4. هل توجد فروق دالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى المرشدين الطلابيين تعزى للمؤهل الدراسي؟
5. هل توجد فروق دالة إحصائية في التفاوض لدى المرشدين الطلابيين تعزى للمؤهل الدراسي؟

ب. أهمية الدراسة

تكمن أهمية البحث والحاجة إليه في أكثر من مستوى؛

أهمها ما يلي:

1. يكتسب البحث أهميته من أهمية المرشد الطلابي (النفسي والتربوي)، ودوره في العملية التربوية على وجه العموم، والعملية الإرشادية على وجه الخصوص.
2. كما تتبع أهمية البحث الحالية من حيث أنها الأولى (في حدود علم الباحثان) على مستوى مدينة حائل، التي حاولت التعرف بصورة علمية دقيقة على طبيعة التفاوض لدى المرشدين الطلابيين في المرحلة الثانوية بمنطقة حائل وعلاقته بالضغوط النفسية.
3. يتيح البحث الفرصة لجهات الاختصاص للاستفادة من

أفضل ما يكون، وهو الميل نحو وضع التركيب المرغوب أكثر من غيره موضع التطبيق لتقليل الظروف والاحتمالات المضادة، وهي التوقع والتنبؤ لأفضل نتيجة ممكنة تبعث على الفرح والسرور. كما أشار عاقل [9] إلى أن التفاؤل عبارة عن موقف للفرد نحو التنظيم الاجتماعي، أو الحياة بصورة عامة يتشدد في أهمية النواحي الجيدة ويتسم بالأمل.

في حين يعرفه ديمبر [10] بأنه استعداد شخصي لدى الفرد، يجعله يدرك الأشياء من حوله بطريقة إيجابية، ومن ثم يكون توجهه إيجابياً نحو ذاته، وحاضره، ومستقبله.

بينما يعرفه مخيمر، وعبد المعطي [11] بأنه صفة تجعل توقعات الفرد وتوجهاته إيجابية نحو الحياة بصفة عامة، يستبشر بالخير فيها، ويستمتع بالحاضر، ويحدوه الأمل في مستقبل أكثر إشراقاً وأحسن حالاً.

وأشار شاير وكارفور [12] إلى أن التفاؤل هو استعداد كامن داخل الفرد للتوقع العام لحدوث الأشياء الجيدة والإيجابية، أي توقع النتائج الطيبة الإيجابية للأحداث المستقبلية.

ويشير عبد الخالق [12] إلى أن التفاؤل هو عبارة عن نظرة استبشار نحو المستقبل، تجعل الفرد يتوقع الأفضل، ويانتظر حدوث الخير، ويرنو إلى النجاح.

وتعرفه منظمة الصحة العالمية [4] بأنه عملية نفسية إرادية تولد أفكار ومشاعر الرضا والتحمل والأمل والثقة والأمن والطمأنينة، والصحة والسعادة والسلامة وتبعد أفكار ومشاعر اليأس والانهازمية والعجز.

ويعرفه سيلجمان وآخرون [13] بأنه رؤية الجانب الممتلئ من الكوب أي رؤية الجانب المشرق للمصائب وتوقع نهاية سعيدة للمشكلات الواقعية.

النظريات المفسرة للتفاؤل: حاول بعض المنظرين النفسيين تفسير التفاؤل من خلال المبادئ الأساسية لنظرياتهم النفسية، ولعل أهم هذه المحاولات ما يلي:

- نظرية التحليل النفسي Psychoanalysis Theory: مؤسسها هو سيجموند فرويد "S. Freud" الذي يرى من خلال مبادئها الأساسية؛ ان الفرد يعتبر متفائلاً طالما لم يتعرض لخبرة صادمة في الإشباع النفسي الجنسي الذاتي في "الخمسة" سنين الأولى من حياته وبالأخص في السنة "الثانية" التي يتمركز فيها الإشباع في الفم من خلال عملية الرضاعة "المص" - فالنفاؤل منشأه المرحلة الفموية فالذي شبع غرائزه بشكل معتدل أو مفرط في طفولته سيكون أكثر تهيئةً للتفاؤل مستقبلاً، وكل ما زاد

تتمثل حدود البحث الحالي في دراسة العلاقة بين التفاؤل والضغوط النفسية في ضوء النوع الاجتماعي والمؤهل الدراسي لدي المرشدين الطلابيين بالمرحلة الثانوية بمدينة حائل شمال المملكة العربية السعودية في العام الجامعي (1435/1436هـ - 2014/2015م).

و. التعريفات الإجرائية

قدم الباحثان تعريفان أحدهما نظرياً والأخر إجرائياً لمتغيرات البحث الأساسية، كما يلي:

التفاؤل optimism: تعرفه منظمة الصحة العالمية [4] نظرياً بأنه عملية نفسية إرادية تولد أفكار ومشاعر الرضا والتحمل والأمل والثقة والأمن والطمأنينة، والصحة والسعادة والسلامة وتبعد أفكار ومشاعر اليأس والانهازمية والعجز. أما إجرائياً فان الباحثان يعرفاه بأنه الدرجة التي حصل عليها أفراد العينة على القائمة العربية للتفاؤل.

الضغوط النفسية stress: يعرفها "أبو حطب نظرياً بأنها ردود فعل نفسية وانفعالية وفسولوجية لمثيرات المجال الداخلي للفرد والمجال الخارجي للبيئة المحيطة به [5]. أما إجرائياً فيعرفها الباحثان بأنها الدرجة التي حصل عليها أفراد العينة على مقياس الطريري للضغوط النفسية.

المرشد الطلابي School Counselor: تعرفه الرابطة الأمريكية للمرشدين النفسيين نظرياً بأنه المهني المتخصص الذي يقع عليه عبء مساعدة جميع الطلاب ومقابلة احتياجات نموهم وما يصادفونه من مشاكل في حياتهم القذافي [6]. أما إجرائياً فإن الباحثين يعرفاه بأنه عضو هيئة التدريس المكلف من إدارة التربية والتعليم بمنطقة حائل، للعمل كمرشد نفسي وتربوي، في المدارس الثانوية، في منطقة حائل بالمملكة العربية السعودية لتقديم الخدمات الإرشادية المختلفة التي يحتاجها الطلاب.

3. الإطار النظري

التفاؤل optimism

في اللغة التفاؤل ضد التشاؤم وهو من الفأل، ويشير إلى انه قول أو فعل يستبشر به [7].

اصطلاحاً: أوردت عدد من الدوائر العلمية والعلماء والباحثين تعريفات متعددة لمصطلح التفاؤل يذكر منها:

عرفه ويستر [8] بأنه مذهب يتضمن فكرة إن الواقع أساساً جيد وخير فالخير في الحياة يفوق ألم الحياة وشرها وهو صفة التميز بالأفضل أو السعي نحوه وهو الحالة المدركة لإمكانية

علاقة التفاؤل بالضغط النفسية لدى المرشدين الطلابيين بالمدارس الثانوية بمدينة حائل أسامة الشيخ وعثمان السيد

منظم من أجل تحقيق دافعه الأساسي المتمثل في تحقيق وإبقاء وتعزيز ذاته، وأن كل سلوكيات الشخص تعبر عن هذا الدافع، والتي تصاحبها الانفعالات لكي تسهل من مهمتها، وإن أحسن موقع ممكن لفهم سلوك الشخص هي دواخل الشخص نفسه. أما القضايا الذاتية فهي تتعلق بالذات والتي تشير إلى أن جزءاً من المجال الإدراكي يتميز بالترجيح ليكون الذات والتي تكتسب خبراتها بطريقة مباشرة نتيجة تفاعل الشخص مع البيئة، أو أن يستمدجها من الآخرين ويدركها بطريقة مشوهة نتيجة أحكامهم التقويمية، وتأخذ صوراً مرمزة ومتسقة مع الذات، أو غير مرمزة ومتناقضة مع الذات أو يحجب منها الرمز فتصبح مشوهة ومناقضة مع الذات، وتتسق سلوكيات الشخص مع مفهومه لذاته والخبرات التي لا تتسق مع مفهوم الذات تترك كتهديدات أما الخبرات المشوهة نتيجة حجب الرمز عنها فإن سلوكياتها تكون غير منتمة للذات، ويتمتع الشخص بالصحة النفسية عندما يمنح خبراته الرمز فتتسق مع مفهوم ذاته ويضطرب نفسياً عندما يمنع تلك الخبرات من الرمز، وفي ظروف خاصة تتضمن انتقاء أي تهديد للذات يتمكن الفرد من ترميز خبراته المكبوتة، وعندما تتسق الكثير من الخبرات مع ذات الشخص يكشف أنه أصبح أكثر تفهماً لذاته، وأكثر تفهماً للآخرين كأشخاص مستقلين. بينما تتعلق القضايا الاعتبارية باعتبار الذات وتشير إلى أن الشخص المتفهم لذاته تتولد عنده رغبة قوية في التقدير الاجتماعي من قبل الآخرين وتقديره الذاتي هو نفسه ونتيجة ذلك ينمو لديه اتجاه قوامه اعتبار الذات وجدارتها يساعده على مواجهة المواقف الحياتية الصعبة ليقوم بوظائفه على أكمل وجه [35].

- نظرية الاشتراط الإجرائي Operant Conditioning Theory مؤسسها هو بورس سكينر (B.Skinner) الذي يري من خلال مبادئها الأساسية ان السلوك دال لتوابعه، لذا فقد ارجع تشكيل السلوك الإنساني لمبدئي الثواب والعقاب، فالسلوك الذي يجد تأييداً وتعزيزاً من قبل الآخرين يميل إلى التكرار بغرض الحصول على الإثابة، وذلك ما أسماه بالسلوك الفعال وعلى النقيض من ذلك السلوك الذي يلقي استهجاناً وعقاب - وعلى أساس ذلك فإذا عزز المربين ولأسيما الوالدين السلوكيات المتقابلة لدي أطفالهم فإن الأطفال ساعتها يصبحوا أكثر ميلاً لإصدار السلوكيات المتقابلة وتكرارها لدرجة تصبح معها التفاؤل عادة وسمة شخصية أصيلة لدي الأطفال في مستقبل الحياة [36].

الإشباع زاد تبعاً له التفاؤل، فالشخصية الفموية ذات الإشباع المفرط تتسم بالتفاؤل الزائد [32].

- نظرية علم نفس الأنا Ego Psychology Theory مؤسسها هو إريك اريكسون "E. Erikson" والذي يري من خلال مبادئها الأساسية بأن النمو الإنساني يمر بسلسلة من «ثمانية» مراحل للنمو النفسي الاجتماعي من الولادة وحتى الشيخوخة، والتي تتبثق من بعضها البعض في شكل مدرج هرمي مرتب زمنياً، إن كل مرحلة من هذه المراحل مصحوبة بأزمة؛ وهي نقطة تحول في حياة الشخص فإذا ما تم النمو وفقاً لما هو مخطط له فإن الشخص يتحصل على فضيلة نمائية في نهاية كل مرحلة نفسية اجتماعية، وإلا سوف تلازم تلك الأزمة الشخص إلى المرحلة النمائية اللاحقة لها. وتسمى المرحلة النفسية الاجتماعية الأولى في السنة الأولى من العمر بمرحلة "الثقة وانعدام الثقة" - فإذا تجاوز الناشئ تلك المرحلة بسلام فإن القيمة النمائية التي يكتسبها هي الأمل [10,29].

- نظرية الذات Self-Theory: ومؤسسها هو كارل روجرز (1902 - C. Rogers) والذي يري من خلالها بأن التكوين النفسي للإنسان يتكون من الكائن العضوي وهو الشخص بكليته، والمجال الظاهري وهو مجموع الخبرات الشخصية، والذي يتميز منه جزء يتكون من نمط المدركات الشعورية بالنسبة لل"أنا" يعرف بالذات، وتصور الشخص لمدركات الذات تعني مفهومه لذاته، والذي يأخذ صوراً متعددة هي مفهوم الذات المدرك والذي يشير إلى تصورات الفرد لنفسه كما هي عليه في أرض الواقع، ومفهوم الذات المثالي والذي يعني تصورات الفرد لنفسه كما يحب أو يجب أن يكون عليه في الحاضر أو المستقبل، ومفهوم الذات الاجتماعي يعني تصورات الفرد لنفسه كما يراه الآخرون، ومفهوم الذات الاجتماعي المثالي والذي يشير إلى تصورات الفرد لنفسه كما يحب أو يجب أن يكون أمام الآخرين - ويكون مفهوم الذات إيجابياً إذا تطابقت مفاهيم الذات المثالية والاجتماعية مع مفهوم الذات المدرك، أما إذا لم تتطابق فإن مفهوم الشخص عن ذاته يكون سلبياً. وتبرز طبيعة الكائن العضوي والمجال الظاهري والذات في مجموعة قضايا نظرية تعرف بقضايا الشخصية، والتي تصنف إلى قضايا ظاهرية وذاتية واعتبارية؛ فالقضايا الظاهرية تشير في مجملها إلى الكائن العضوي القائم بالسلوك والتي تشير إلى أن كل شخص يوجد في عالم من الخبرة دائم التغير هو مركزه، وأن هذا العالم هو واقع بالنسبة للشخص الذي يستجيب له كما يدركه ككل

أنفسهم بأنهم قادرون على فعل شيء لتغيير واقع المواقف الحياتية من حولهم، أما الذين يتمتعون بفعالية ذاتية منخفضة (المتشائمون) فإنهم يدركون أنفسهم بأنهم عاجزون عن إحداث سلوك له آثاره ونواتجه [50].

وقد اهتم باندورا (Bandura) بمفهوم الفاعلية الذاتية، والذي يشير إلى توقع الفرد بأن لديه القدرة على أداء السلوك الذي يحقق نتائج مرغوب فيها، ويميز باندورا بين الفاعلية وتوقعات النتيجة، ويرى أن توقع نتائج التفاوض هو الاعتقاد بأن القيام بسلوك معين سيترتب عليه نتائج مرغوب فيها، فتوقع النتائج يعتبر أحد المحددات المؤثرة في السلوك وذلك من خلال تقويم الفرد لنتائج الأداء الناجح واحتمالات الوصول إلى الهدف المنشود عن طريق هذا السلوك، فإذا لم يفتتح الشخص بأن السلوك سوف يوصل إلى الهدف فلن يقوم به حتى لو كان يعتقد بأنه يقدر على ذلك، وبالرغم من الاختلاف بين مفهومي التفاوض والفاعلية الذاتية فإن هناك علاقة موجبة بين الفاعلية الذاتية المرتفعة والتفاوض المرتفع [44,45]. نظرية أبعاد الشخصية

Dimension of Personality مؤسسها هو هانز أيزنك (H. Eysenck) والذي يرى من خلال مبادئها الأساسية بان الشخصية الإنسانية تتكون من "ثلاث" أبعاد أساسية يأخذ فيه الأفراد درجات متباينة تجمع بين سمتين متناقضتين؛ أول هذه الأبعاد هو بعد الانبساط ذلك البعد الذي يمثل المحور الذي ينظم مظاهر السلوك من حيث ما تتعرض له من تذبذب بين الاندفاع والكف، والمنبسط هو شخص يميل إلى تهون الأمور والنظر إليها بكل بساطة وبلا تعقد، وكما تميل تفصيلاته الجمالية نحو الصور الحديثة والملينة بالألوان ويميلون في تفضيلاتهم الجمالية نحو الموضوعات المجردة، ويحبون النكت ويغرمون بها- لذا فهم أميل إلى الابتهاج والتفاوض [39].

- نظرية العجز المتعلم Learned Helplessness Theory مؤسسها هو مارتن سيجمان (M. Seligman, 1998) الذي أشار إلى أن التفاوض يمكن تعلمه، فنحن لسنا متفائلين بالفطرة، والمتفائل يعتقد أن الإحباط والفشل وخيبة الأمل هي تحدي وإعاقة مؤقتة [13].

العوامل المؤثرة في التفاوض:

العوامل الاجتماعية: وهي تتمثل بالتنشئة الاجتماعية من لغة وعادات وقيم واتجاهات سائدة في المجتمع، ولها دور في نشأة المفهوم، فالمواقف الاجتماعية المفاجئة تجعل الفرد يميل في الغالب إلى التشاؤم والعكس صحيح إلى حد بعيد. وكذلك فإن

- نظرية البنى الشخصية Personal Constructs Theory مؤسسها هو جورجيا سكندر كيلي J.Kelly والذي يرى من خلال مبادئها الأساسية بأن البنى الشخصية هي عبارة عن فكرة أو تفكير يستخدمها الشخص عندما يحاول تفسير خبراته والتنبؤ بمستقبله، وإن البشر أحرار في تركيب بناؤهم الشخصية وأنهم في الوقت نفسه محكومين بهذه البنى التي خلقوها؛ وبناء على ذلك يأخذ كل شخص درجة على متصل يتراوح بين البنى المرنة أو المتصلبة - إذ تتسم البنى المتصلبة بالمعتقدات والعادات الثابتة والأنماط الروتينية والجمود والتصلب والنظر للمواقف بسلبية التي يصبح الشخص عبدا لها وهذا يتوافق مع نمط شخصية الشخص المتشائم، فيما تتسم البنى المرنة بسعة الأفق والمبادئ المرنة وينظرون للمواقف بطريقة إيجابية التي توفر لصاحبها بأن يعيش حياة أكثر ثراء بسبب انفتاحه على الخبرة وهذا يتوافق مع شخصية الشخص المتفائل [37].

- نظرية التعزيز المتوقع Expectancy Reinforcement Theory أو ما يعرف بتوقع التعزيز، ومؤسسها هو جوليان روتر (J. Rotter: 1916) والذي يرى من خلاله بأن إمكانية حدوث سلوك محدد في الموقف النفسي الذي يشكل المجال النفسي الجامع بين العوامل الشخصية المدركة والبيئة ذات المعنى هو دالة لكل من التوقعات وقيمة التعزيز؛ فالتوقع هو احتمال ذاتي بإمكانية الحصول على تعزيز ما نتيجة القيام بسلوك ما في موقف محدد،- فالتوقع يمكن ان يتسم بالإيجابية والتفاوض أو السلبية والتشاؤم - وقد يكون توقعاً عاماً مكتسباً من الخبرات السابقة ويشكل إدراكاً لدى الشخص بأن أنماطاً سلوكية معينة تكون مصحوبة بتعزيزات إيجابية أو توقع نوعي قائم على علاقة ارتباطية بين سلوك محدد وتعزيز محدد في موقف معين. أما قيمة التعزيز فهي درجة تفضيل أي معزز من بين المعززات الأخرى عندما تكون إمكانية الحصول على المعززات مجتمعة متساوية، والذي يتحدد هو بدوره من خلال القيمة النسبية التي يعطيها الشخص للحدث وحاجاته [38].

- نظرية الفعالية الذاتية المدركة Perceived Self-efficacy Theory مؤسسها هو ألبرت باندورا (A. Bandura: 1925) والتي يرى من خلال مبادئها الأساسية ان فعالية الذات المدركة تعني توقع واعتقاد الشخص بأنه قادر على التنبؤ بمدى الجهد والمثابرة المطلوبة والتحكم وممارسة السلوك الفعال الذي يحقق نتائج مرغوب فيها في موقف ما من المواقف المؤثرة في حياته- فالذين يتمتعون بفعالية ذاتية مرتفعة (المتفائلون) فإنهم يدركون

علاقة التفاؤل بالضغط النفسي لدى المرشدين الطلابيين بالمدارس الثانوية بمدينة حائل أسامة الشيخ وعثمان السيد

متأخر أو في شح الرضاعة وما يليها من فطام مبكر، وكثيراً ما ينشأ التفاؤل عن نشاط الشخص وقوته العقلية والعصبية، فقد تعود أن يزود نفسه بالأفكار الصحيحة السارة، والعكس صحيح.

والتفاؤل لدى استبشاره بالنجاح مسبقاً كأنه حاصل على قدرة معينة لإحالة المستقبل إلى حاضر يرضى به، فإنه يوافق على مطالبة المخ له بإصدار الأوامر وإعداد الطاقة اللازمة بدءاً من إنجاز الأعمال إلى ما يصدر عنه من أحكام، وقد كشف فريق علمي من جامعة ستانفورد الأمريكية، أن هناك بعض التغيرات المختلفة في طريقة عمل الدماغ يمكن أن تعطي مؤشرات تسمح بالتفريق والفصل بين الشخصية المتفائلة والمتشائمة، وغطى البحث مجموعة من النساء المختلفات كانت أعمارهن بين تسعة عشر واثنتين وأربعين عاماً، وقسمت النساء إلى قسمين من خلال استجوابهن عن مجموعة من الأسئلة، القسم الأول النساء المتفائلات والثاني المتشائمات والعصائيات الفلقات، وعرض العلماء على القسمين صوراً لمشاهد مفرحة، مثل حفلات، أعياد ميلاد، وصور أخرى كنيية حزينة مثل أجنحة مستشفيات، وفيما كانت عملية عرض الصور مستمرة، قام العلماء بقياس نشاط النساء في عدة أماكن من الدماغ، ولاحظ الفريق العلمي إن المرأة المتفائلة استجابت بشكل أقوى للصور السعيدة مقارنة بالنساء الفلقات المتشائمات والعكس كان صحيحاً أيضاً إذ وجد نشاط غير عادي في أدمغة النساء الفلقات العصائيات عندما عرضت عليهن صور كنيية ومحنة. ولكن فإن مجرد وجود تلك المقومات الموروثة لا تكفي لجعل الشخص متفائلاً، فلا بد من تغذية الموروث وتنميته؛ ليتفاعل مع المقومات والموضوعات البيئية حتى يستميل ما لدى الإنسان بالقوة إلى وجود فعلي في الحياة [15].

علاقة التفاؤل بالضغط النفسي:

أشارت نتائج بعض الدراسات منها دراسة [3,18,19,14] إلى أن التفاؤل يرتبط إيجابياً بالمواجهة الفعالة للضغوط، حل المشكلات بنجاح، الأداء الوظيفي، الأداء الأكاديمي الجيد، الدافعية للعمل، جودة الإنتاج، ضبط النفس، وقلة الألم، والتعب، مستويات عالية من التخطيط للحياة والاكتشاف، الثقة في اتخاذ القرار [4].

والتفاؤل أكثر قدرة على التكيف الفعال مع مواقف الحياة الصاغطة، ولديه القدرة على اتخاذ أساليب مباشرة ومرنة لحل المشكلات التي تواجهه وأكثر إصراراً على اجتيازها، وأكثر تركيزاً في نمط تفكيره، وأكثر استخداماً لأساليب المواجهة الفعالة التي

أساليب التربية الخاطئة، كاللجوء إلى العقاب من أجل إسكات الرغبات التي تريد الاستمتاع بمباهج الحياة وإحباط سعي المراهق الذي يحاول الاستقلال عن أسرته، ومعاملة المرشدين وضعف الإمكانات المادية مما يؤدي إلى سوء استغلال أوقات فراغهم والإضرار بهم وبمجتمعهم كل ذلك يؤثر في خلق شخصية متفائلة أو متشائمة.

وتلعب العوامل الاجتماعية دوراً بارزاً في تحديد التفاؤل بين الذكور والإناث، خاصة في البيئات العربية حيث يجد الذكور مساحات أكبر من الإناث في التعبير عن آرائهم واتجاهاتهم وامتلاك قرارهم في تحديد مصيرهم مما يخلق لديهم نوعاً من الأمل والتفاؤل نحو المستقبل، أما الإناث فما زالت التقاليد الاجتماعية تحد من ذلك عندهن بدرجات متفاوتة بين بيئة وأخرى وهذا لا يعني انخفاض التفاؤل بدرجة كبيرة لديهن، لكن التفوق يظهر لدى الذكور [15].

توفير الإمكانات: أن الشخص السليم الذي لا يعاني من عاهة محددة أو الطفل المحبوب من الكبار، والشيخ الذي يجد نفسه مستوعباً في دنيا المرشدين القادرين على ممارسة الأنشطة المختلفة في المجتمع، وكذلك الفرد ذو الذكاء المرتفع أو المتمتع ببعض القدرات العقلية الخاصة التي تجعله متقدماً على أقرانه في إحراز التقدم في المجتمع والشخص المتوافق انفعالياً واجتماعياً، جميع هؤلاء من المتوقع طبيعياً أن يتخذوا موقفاً متفائلاً من المجتمع [16].

العوامل الاقتصادية والسياسية: التراجع الاقتصادي المستمر يقلل من إمكانات العمل في معظم الدول ويؤثر على أهداف الحياة التي يتبناها الشباب، فمن المتوقع بوجه عام أن يطور الشباب اتجاهاتهم متأثرة بهذه الظروف فيصبحون مترددين جداً بشأن وضع خطط لحياتهم، لا سيما في مجال العمل مما يؤثر على معدلات التفاؤل لديهم، والحروب النفسية والعسكرية وما تخلفه من عوامل الصراع والاضطراب النفسي يؤدي إلى فقدان التوازن النفسي فيشعر الفرد أنه عاجز ضعيف مهدد لا يجد من يحميه فيقع فريسة الهم والقلق النفسي مما يؤدي إلى صراعات نفسية لا تلبث إن تصبح مظاهر سلوكية لدى الفرد كالخوف من المستقبل والتشاؤم والشعور بالنقص والتردد والشك [17].

العوامل البيولوجية: تعتبر الاستعدادات الوراثية ذات أثر واضح في نشأة وتكوين حالة التفاؤل أو التشاؤم، وقد عزز علماء الانثروبولوجيا الرأي المؤيد لأثر الوراثة في التفاؤل الفمي والتشاؤم الفمي المتمثل في غزارة الرضاعة وما يليها من فطام

فقدان الوزن والقوة [26] وتظهر أفكار سيللي في النظرية على شكل ثلاث مراحل:

رد فعل للأخطار: وفي هذه المرحلة تقوم أجهزة الجسم وغيره بالتعبئة للدفاع عن الجسم وهذه الردود الدفاعية تعمل على وقاية الفرد والمحافظة عليه أما إذا استمر التوتر فينقل الجسم إلى المرحلة الثانية.

المقاومة: وفي هذه المرحلة يقوم الجسم بإفراز الهرمونات المساعدة على مقاومة الضغوط وتظهر استجابات جديدة تساعد على تكيف الفرد وفي المقابل يصبح الجسم في حالة من الإعياء بسبب ضغط المقاومة مما يعرضه لضغوط جديدة أخرى كالأمراض وإذا استمرت هذه الضغوط ينتقل الجسم إلى المرحلة الثالثة.

الإرهاك: في هذه المرحلة لا يستطيع الجسم الاستمرار في مقاومة الضعف إلى ما لا نهاية بل تظهر عليه حالة الإعياء والإرهاك، واستمرار التوتر وقد يؤدي إلى مشاكل نفسية مثل الاكتئاب والسلوك الذهاني أو الأمراض الجسمية وقد يحدث الانهيار النهائي للإنسان وربما يصل إلى درجة الموت وهذا ما يسمى أحياناً بأمراض التكيف يدفعها الإنسان ثمناً للأحداث الضاغطة، ويمكن تطبيق هذه المراحل على الجانب النفسي للفرد إذا أمر بهذه المراحل عند مواجهة الضغوط وينتج عن ذلك الانهيار النفسي في حالة عدم قدرته على مجابهة الضغوط [34,35,36,37].

نظرية المقاومة أو الهروب: صاحب هذه النظرية العالم الفسيولوجي والتر كانون (W. canon) الذي اعتمد في نظرية على الجوانب البيولوجية في تفسير آثار الضغوط النفسية وتؤكد هذه النظرية على أن حياة الأفراد مليئة بالأحداث الضاغطة المرغوبة وغير المرغوبة فيما يحتم على الفرد مقاومة هذه الأحداث بقدر المستطاع أو الهروب بعيداً عنها، والأفراد الذين يتعرضون لمثل هذه الضغوط تظهر عليهم مجموعة من التغيرات والأعراض الجسمية مثل ضغط الدم وزيادة سرعة التنفس وزيادة دقات القلب وتوتر العضلات وتحرير كمية من الدهون المخزونة في الجسم هذه التغيرات والأعراض الجسمية تعمل على تهيئة الجسم لمقاومته للخطر أو الهروب منه [27].

نظرية التفكير العقلي المعرفي: صاحب هذه النظرية العالم "لازاروس" "Lazars" ويؤكد فيها على أن الضغوط النفسية تنشأ من خلال تفاعل الفرد مع البيئة المحيطة عندما يقيم الفرد معرفياً المثيرات والأحداث الموجودة في البيئة على أنها مصدر

تركز على المشكلة ويزداد لجوء المتفاعل إلى التخطيط في المواقف الضاغطة والاستفادة من الخبرات السابقة ولديه قدرة عالية في الضبط الداخلي وإعادة التغيير الإيجابي للمواقف المحيطة ومن ثم فالانتكاسة بالنسبة له شيء يمكن معالجته [20].

كما تشير منظمة الصحة النفسية [4] إلى إن التفاوض عملية نفسية إرادية تولد أفكار ومشاعر الرضا والتحمل والأمل والثقة، وتبعد أفكار ومشاعر اليأس والانهزامية والعجز، فالمتفاعل يفسر الأزمات تفسيراً حسناً، ويبعث في النفس الأمن والطمأنينة، مما يفهم منه ان التفاوض يساعد على استيعاب وتحمل الضغوط النفسية وتفسيرها والتعامل معها بإيجابية.

الضغوط النفسية stress:

مفهوم الضغوط النفسية:

قدم العلماء والباحثين مجموعة من التعريفات لمفهوم الضغوط النفسية، أهمها ما يلي:

عرفها" إبراهيم" بأنها أي تغيير داخلي أو خارجي يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة [20]. بينما يعرفها لازاروس [21] بأنها حالة من التوتر الانفعالي تنشأ من المواقف التي يحدث فيها اضطرابات في الوظائف الفسيولوجية والبيولوجية وعدم كفاية الوظائف المعرفية اللازمة لمواجهتها. أما انكلن وسكولش [22] فقد عرفا الضغط النفسي بأنه حالة نفسية وجسدية ناتجة عن مواجهة الفرد لحوادث مزعجة، تؤدي إلى شعوره بالتهديد وعدم الارتياح.

ويعرف سيللي [23] الضغط النفسي بأنه الاستجابة غير المحددة تجاه أي وظيفة، سواء أكانت سبباً أم نتيجة لظروف غير سارة". ويعرف عبد الغني وهلال [24] الضغوط النفسية بأنها: مجموعة مؤثرات خارجية تؤدي إلى أحداث تغيير سيكولوجي سلوكي بدرجات مختلفة على الأفراد طبقاً لقدراتهم الجسمية والشخصية على التوافق مع هذه المؤثرات [24].

النظريات المفسرة للضغوط النفسية:

نظرية الجهد: لهانز سيللي [25] هو أول من درس الضغوط النفسية دراسة علمية ويرى أن كل فرد يتعرض خلال حياته إلى مجموعة من الضغوط النفسية ويمتلك كمية من الطاقة يستعملها للتعامل مع تلك الضغوط ووجد ان البعض من الأفراد يتحدون الضغوط أكثر من غيرهم مما يساعد على العمل بشكل أفضل [25] لكن الشد يد منها قد يؤدي إلى اضطراب جسدي ويؤثر على الجهاز المناعي للجسم ويمثل ذلك في فقدان الشهية أو

علاقة التفاؤل بالضغوط النفسية لدى المرشدين الطلابيين بالمدارس الثانوية بمدينة حائل أسامة الشيخ وعثمان السيد
التقدير والتفسير الذاتي كموقف خاص على أنه خطير أو
مخيف، أي بمعنى توقع خطر أو إدراك ذاتي للخطر [42].

4. الدراسات السابقة

لم يعثر الباحثان في حدود علمهما على دراسات سابقة
مباشرة تناولت العلاقة بين متغيرات الدراسة في ضوء العينة
الحالية للدراسة، بينما تم العثور على بعض الدراسات التي
أجريت حول الضغوط النفسية أو التفاؤل لدى المرشدين
الطلابيين بصورة عامة ولدى عينات أخرى:
أولاً: الدراسات التي تناولت العلاقة بين التفاؤل والضغوط
النفسية لدى عينات أخرى:

هدفت دراسة حسن [55] إلى فحص العلاقة بين التفاؤل
وضغوط العمل، تكونت العينة من (312) موظفاً وموظفه،
وأظهرت النتائج أن التفاؤل ارتبط سلباً مع ضغوط العمل.
أما دراسة روثيك وآخرون [44] فقد بحثت العلاقة الطولية
بين التفاؤل والضغوط النفسية، تكونت العينة من (288) طالباً
من طلبة الجامعات الجدد، أظهرت النتائج أن التفاؤل تنبأ
بالمستويات الأقل من الضغوط النفسية، حيث تبين وجود علاقة
ارتباطية سلبية دالة بين التفاؤل والضغوط النفسية.

ووجدت دراسة الخضر [18] أن هناك ارتباط موجب بين
التفاؤل والتغلب على الضغوط بنجاح وحل المشكلات، والنظرة
الإيجابية للمواقف الضاغطة.

أما دراسة كريبيل وهندرسون كينغ [45] فقد هدفت
استكشاف العلاقة بين التفاؤل والضغوط النفسية وأساليب
التصدي للضغوط النفسية، تكونت عينة الدراسة من (309)
طالب وطالبة، ومن النتائج التي توصلت لها الدراسة وجود
علاقة ارتباطية سلبية دالة إحصائياً بين التفاؤل والضغوط
النفسية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط
النفسية تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور، وعدم وجود فروق
ذات دلالة إحصائية في مستوى التفاؤل تعزى لمتغير الجنس.

وهدف دراسة هيلبرت ومورايسون [46] إلى التعرف على
مدى فعالية التفاؤل في خفض مستوى الضغوط النفسية لدى
القائمين على رعاية المعاقين، تكونت عينة الدراسة من (36)
فرداً، وأظهرت النتائج أن للتفاؤل ارتباطاً بشكل دال مع
المستويات المنخفضة من الضغوط النفسية، كما تبين أن كل
من التفاؤل يساهم في خفض الضغوط النفسية.

أما دراسة تان [59] فقد هدفت إلى الوقوف على العلاقة
بين التفاؤل والضغوط النفسية الأكاديمية لدى عينة من طلاب

تهديد أو خطر أو تحمل له الأذى، وتتجاوز قدرته على التكيف
وتفرض وجوده للخطر، فالاستجابة للضغوط تنشأ عندما يقيم
الفرد الموقف الحالي بأنه ضاغط أو يسبب له الأذى [28].
وتحدد "لازارواس" العوامل المؤثرة على عملية التقييم وهي:

أ. طبيعة المنبه نفسه.

ب. خصائص الفرد الشخصية.

ج. الخبرة السابقة بالمنبه.

د. الذكاء.

هـ. المستوى الثقافي للفرد.

و. تقويم الفرد لإمكاناته.

أما الاستجابات تمثل ردود الفعل النفسية والجسمية
والسلوكية تجاه الضغوط وينتج من ذلك التفاعلات بين العوامل
المثيرة والمسببة للضغط والمتمثلة بالفرد والبيئة والعالم الخارجي
والاستجابة لها [29].

نظرية ضغط الحاجة need press theory: صاحب هذه
النظرية هنري موراي "Murray" وفيها يؤكد على أن الإنسان
عرضه لمجموعة من الأحداث البيئية الضاغطة مستخدماً
مجموعة من الاستراتيجيات المختلفة للتغلب على هذه الأحداث،
وترى هذه النظرية أن مفهوم الحاجة (need) والضغط (press)
مفهومان مركزيان ومتكافئان تفسير السلوك وأن الفصل يعد
تحريفاً خطيراً، ويجمع مصطلح الثيما "Thema" بين المفهومين
ويعنى وحدة سلوكية هي أقوى دافعة لكنها لا تعمل بمفردها وإنما
تعمل مع القوى البيئية من أجل انبثاق السلوك الإنساني فالعوز
إلى الحاجة يهدد كيان الفرد واستقراره واتزانه ويزيد من شدة
التوتر من أجل الإشباع ويظل الإنسان يكافح البيئة من أجل
إشباع الحاجة وتحقيق اللذة، وفي حالة الإشباع وينتهي التوتر
ويستعيد الفرد توازنه أما في حالة عدم الإشباع فتكون الضغوط
النفسية شديدة [40].

نظرية النسق النفسي: صاحب هذه النظرية (سبيلير جز) وتؤكد
هذه النظرية عن أهمية التفريق بين القلق كحالة (anxiety)
والقلق كسمة (Trait) فالقلق بوصفه حالة يعتمد بصورة أساسية
ومباشرة على الظروف الضاغطة بينما القلق كسمة فيعتمد على
الخبرة الماضية [53]. ويميز (سبيلير جز) بين مفهوم الضغط
(stress) ومفهوم التهديد (Treat) حيث يختلف المفهومين عن
بعضهما البعض وكلمة ضغط تشير إلى الاختلاف في الظروف
أو الأحوال البيئية التي تتسم بدرجة من الخطر
الموضوعي (dang- objective) أما كلمة تهديد فتشير إلى

ومظاهر الضغوط النفسية لدى المرشدين الطلابيين بالمعاهد العلمية بمنطقة الرياض تبعاً للمؤهل الأكاديمي، وتكونت عينة الدراسة من (42) مرشداً طلابياً، وأشارت أهم النتائج إلى معاناة مرشدي المعاهد العلمية من مصادر الضغوط بدرجة عالية، بينما كانت معاناتهم من مظاهر الضغوط بدرجة منخفضة، وعدم وجود فروق دالة إحصائية في مصادر ومظاهر الضغوط ترجع إلى المؤهل الأكاديمي.

وأجرى كماري وبكر [51] مسحاً لتعرف الضغوط النفسية لدى المرشدين التربويين المتدربين في المملكة المتحدة. اشتملت عينة الدراسة على (109) من المرشدين المتدربين. وأظهرت أهم النتائج وجود درجة مرتفعة من الضغوط النفسية، تعود إلى التأهيل الأكاديمي.

وهدفت دراسة رال [61] إلى الوقوف على مستوى ضغوط العمل لدى المرشدين التربويين بالمدارس الابتدائية، والمتوسطة، والثانوية بالولايات المتحدة الأمريكية، اشتملت عينة الدراسة على (388) مرشداً مدرسياً، كشفت النتائج عن أن مرشدي المدارس الابتدائية لديه مستوى أدنى من الضغوط، بينما أظهر مرشحو المدارس الثانوية مستوى عالياً من الضغوط.

وهدفت دراسة كالبرث وآخرون [52] لتعرف على الضغوط النفسية لدى المرشدين التربويين، تكونت عينة الدراسة من (512) مرشداً تربوياً، أسفرت أهم النتائج عن أن الضغوط لدى مرشدي المدارس الابتدائية، جاءت بدرجة متوسطة، بينما كانت الضغوط لدى مرشدي المدارس الثانوية مرتفعة.

أما دراسة صافية [57] فقد هدفت إلى معرفة الضغوط التي تواجه المرشد التربوي في عمله في المدارس، اشتملت عينة الدراسة على (200) مرشداً ومرشدة، وأظهرت نتائج الدراسة ارتفاع مستوى الضغوط التي تواجه المرشدين في عملهم.

ومن واقع الدراسات السابقة لا توجد بينها دراسة واحدة تناولت العلاقة بين التفاؤل والضغوط النفسية لدى عينة من المرشدين الطلابيين أو النفسيين أو التربويين، مما يؤكد جدوى هذه الدراسة وتقدها، والحاجة إليها.

5. الطريقة والإجراءات

أ. منهج الدراسة

استخدم الباحثان المنهج الوصفي - دراسة العلاقات المتبادلة (الارتباطية - المقارنة) كتصميم لجمع البيانات، وهو نوع من التصميمات البحثية يصف العلاقة أو التباين بين متغيرين تابعين أو أكثر وصفاً كمياً دون تحديد العلة السببية

المدارس الإعدادية في سنغافورة، كما هدفت إلى التعرف على الفروق بين الجنسين في التفاؤل والضغوط النفسية الأكاديمية، تكونت عينة الدراسة من (272) طالباً ذوي المستوى الأكاديمي المرتفع، كشفت النتائج عن وجود علاقة سلبية عالية ودالة إحصائية بين التفاؤل والضغوط النفسية الأكاديمية لدى الطلاب، وتبين من النتائج أن متغيرات التفاؤل والجنس تتبأت ويشكل دال إحصائياً بالضغوط النفسية.

وهدفت دراسة المشعان [19] إلى بحث العلاقة بين التفاؤل وضغوط أحداث الحياة لدى طلاب الجامعة وتكونت عينة الدراسة من (319) طالباً وطالبة، وكشفت النتائج عن وجود فروق جوهرية بين الذكور والإناث في التفاؤل، وعدم وجود فروق جوهرية بين الذكور والإناث في ضغوط الحياة.

أما دراسة مايسه [47] فقد هدفت إلى الكشف عن الفروق بين الجنسين في التفاؤل وعلاقتها بأساليب مواجهة المشقة، وتكونت عينة الدراسة من (210) طالباً وطالبة في جامعة طنطا، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في التفاؤل وعدد من الأساليب العامة لمواجهة المشقة، وإن هناك ارتباط إيجابي موجب بين التفاؤل وأساليب المواجهة.

ثانياً: الدراسات التي تناولت التفاؤل لدى المرشدين الطلابيين: هدفت دراسة بالبيد [48] إلى التعرف على العلاقة بين التفاؤل والرضا الوظيفي المرشدين المدرسيين بمراحل التعليم العام الحكومية للبنين بمحافظة القنفذة بالمملكة العربية السعودية، تكونت عينة الدراسة من (107) مرشداً، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباط موجبة دالة إحصائية بين درجات التفاؤل ودرجات الرضا الوظيفي لدى المرشدين الطلابيين بمحافظة القنفذة.

ثالثاً: الدراسات التي تناولت الضغوط النفسية لدى المرشدين الطلابيين:

هدفت دراسة طشطوش ومزاهرة [49] إلى استقصاء الضغوط النفسية لدى المرشدين النفسيين والتربويين في المدارس الحكومية في محافظة عجلون بالأردن تبعاً للنوع الاجتماعي والمؤهل العلمي، بلغ عدد أفراد العينة (61) مرشداً ومرشدة، وتوصلت الدراسة إلى أن الضغوط النفسية لدى أفراد العينة بدرجة متوسطة، إضافة إلى وجود فروق دالة إحصائية في درجة الضغوط النفسية لدى أفراد العينة تعزى لمتغير المؤهل العلمي.

أما دراسة الحربي [50] فقد هدفت إلى التعرف على مصادر

علاقة التفاؤل بالضغط النفسية لدى المرشدين الطلابيين بالمدارس الثانوية بمدينة حائل أسامة الشيخ وعثمان السيد بينها، مستخدماً في ذلك معامل الارتباط والمتوسطات [53,5].

ب. مجتمع وعينه الدراسة

تكون المجتمع الأصلي للبحث من المرشدين الطلابيين والمرشحات الطلابيات بالمدارس الثانوية الحكومية للبنين والبنات، بمنطقة حائل الواقعة شمال المملكة العربية السعودية، فيما يتكون المجتمع المتاح من المرشدين والمرشحات الذين يعملون في ثانويات حائل في العام الدراسي (1435/1436هـ).

جدول 1

التوزيع التكراري والنسبي للعينة بناء على النوع الاجتماعي والمؤهل الدراسي

المجموع	المؤهل الدراسي			النوع
	أخري	علم اجتماع	علم نفس	
100	38	24	25	أ ذكور
100	51	9	10	إناث
200	89	33	35	المجموع
%100	%44	%16	%18	(ن. م) %

والمقياس الثاني يقيس التشاؤم ويتكون من (15) عبارة، وطريقة الاستجابة على القائمة تتبع الطريقة الخماسية (طريقة ليكرت)، حيث توجد خمس استجابات هي (لا، قليلاً، متوسط، كثيراً، كثيراً جداً) ونظراً لأن هذا البحث يهتم بدراسة التفاؤل وعلاقته بالضغط النفسية، فقد اقتصر على تطبيق مقياس التفاؤل، وقد أشار واضع المقياس إلى أنه عند تطبيق القائمة يتم قياس التفاؤل والتشاؤم بشكل منفصل كل منهما عن الآخر، وعند التصحيح تعطي الاستجابات درجات على النحو التالي:

جدول 2

مفتاح التصحيح للقائمة العربية للتفاؤل

لا	قليلاً	متوسط	كثيراً	كثيراً جداً	الاستجابة
1	2	3	4	5	الدرجة

علماً بأن الصدق التقاربي يشير إلى أن المقياس يرتبط بدرجة مرتفعة بغيرة من المتغيرات التي يجب أن يرتبط بها نظرياً. وقام معد القائمة بالتحقق من ثباتها باستخدام معادلة كرونباخ ألفا وبلغت قيمة معاملها (0,93) لمقياس التفاؤل وهي مقبولة إحصائياً.

وفي المملكة العربية السعودية تم التحقق من الخصائص القياسية للقائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم من قبل بعض الباحثين مثل القحطاني [55]، حيث طبق القائمة على عينة مكونة من (116) وبعد حساب معاملات ارتباط بيرسون لعبارة كل محور من محاور المقياس دلت نتائج صدق البناء إلى أن جميع عبارات مقياس التفاؤل ذات مؤشرات صدق بناء دالة إحصائياً،

ج. أدوات الدراسة

لتحقيق أهداف البحث الحالي استخدم الباحثان القائمة العربية للتفاؤل ومقياس الطريري للضغط النفسية، وفيما يلي وصف لتلك الأدوات:

1. وصف القائمة العربية للتفاؤل: من إعداد أحمد عبد الخالق [1]، تتكون القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم من مقياسين فرعيين منفصلين، لقياس التفاؤل والتشاؤم لدى الراشدين، وعدد عباراتها (30)، فالمقياس الأول يقيس التفاؤل ويتكون من (15) عبارة،

تشير الدرجة العالية على مقياس التفاؤل إلى وجود مستوى مرتفع من التفاؤل لدى أفراد العينة.

بعد إعداد القائمة قام معها عبد الخالق [1] بالتحقق من الصدق التلازمي للقائمة مع اختبار التوجه نحو الحياة الذي أعده شاير وكافر (1985م)، وذلك بتطبيق المقياسين على عينة قوامها (111)، وحُسب معامل الارتباط بينهما فبلغ (0,78) مع مقياس التفاؤل و(-0,69)، وكلا المعاملين لهما دلالة إحصائية عند مستوى (0,01). وأيضاً قام عبد الخالق [1] بالتحقق من الصدق التقاربي للقائمة مع مقياس الاكتئاب والقلق والوسواس القهري، فأظهرت النتائج الارتباط السلبي ذو الدلالة الإحصائية عند مستوى (0,01) بين التفاؤل وتلك المتغيرات،

(0,78) وحسب معامل الثبات الثاني (0,85) مما يشير لمتنع المقياس بصدق عالي.

وللتحقق من الخصائص القياسية لهذا المقياس في البحث الحالي، تم عرض المقياس على عدد (6) من حملة الدكتوراه في علم النفس وتم تزويدهم بأهداف وفروض وعينة البحث وتعريف السمة المراد قياسها وذلك لتحديد مدى صلاحية المقياس للتطبيق في هذا البحث، وقد أشارت جميع آراء المحكمين تشير إلى صلاحيته للتطبيق، واقترح بعضهم تعديل طريقة الاستجابة من ثنائية إلى ثلاثية بدلاً من (نعم ولا) لتصبح (نعم وأحياناً ولا) وذلك لتوسيع دائرة اختيار الاستجابة المعبرة عن المفوض بدلاً من حصره في استجابتين حديتين، واقترح الباحثان بذلك وقاما بالتعديل، وتبعاً لذلك تم تعديل طريقة التصحيح لتعطي الإجابة بنعم دوماً درجتين، بينما تعطي الإجابة (أحياناً) دوماً درجة واحدة، وتعطي الإجابة (لا) صفر، وعلية الدرجات المرتفعة للمفوض تدل على ارتفاع درجة الضغط النفسي لدي الفرد والعكس صحيح، بينما الدرجات المتوسطة تشير إلى وجود الضغط النفسي بدرجة متوسطة، فأعلى درجة ممكنة في هذا المقياس هي (40) وأدنى درجة هي (صفر).

ولمعرفة خصائصهما القياسية قام الباحثان بعرض هذا المقياس على (سبعة) من أساتذة الجامعات ممن لهم اهتمامات بالقياس النفسي للتحقق من صدقهما الظاهري، واتفق المحكمون على صلاحيتهما لقياس ما وضعا لقياسه. وللتحقق من صدق البناء فبعد تطبيق الصورة المحكمة من الأدوات على (50) مرشداً ومرشدة بالمرحلة الثانوية بحائل بالمملكة العربية السعودية، وقام الباحثان بحساب معامل ارتباط كل فقرة مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وأشارت النتائج إلى أن جميع الفقرات تتمتع بمعامل ارتباط قيمتها أعلى من (0.264) عند مستوى دلالة (0.05)، وفيما يلي بيان لذلك:

جدول 3

معاملات ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية لقائمة التفاوض

الارتباط	الفرقة	الارتباط	الفرقة	الارتباط	الفرقة
0,679	11	0,689	6	0,701	1
0,612	12	0,801	7	0,731	2
0,782	13	0,634	8	0,754	3
0,893	14	0,657	9	0,661	4
0,678	15	0,832	10	0,598	5

حيث كانت قيم معاملات ارتباطها دالة إحصائياً عند مستوى (0,01). وللتحقق من الثبات تم استخدام معادلة ألفا كرونباخ من خلال تطبيقها على العينة الاستطلاعية المكونة من (116) فرداً وكانت قيمته معاملها في مقياس التفاوض (0,89) وهي قيمة مقبولة إحصائياً، وكذلك تم استخدام طريقة إعادة التطبيق على عينة مكونة من (30) فرداً بفواصل زمني قدرة ثلاثة أسابيع ثم حساب معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين، فكانت في مقياس التفاوض (0,87)، مما يشير إلى أن جميع مكونات مقياس التفاوض ذات مؤشرات ثبات استقرار دالة إحصائياً عند مستوى (0,01)، وكذلك استخدم طريقة التجزئة النصفية بحساب معامل سبيرمان برون من خلال تطبيقها على العينة الاستطلاعية المكونة من (116) فرداً حيث بلغت معاملاتها (0,88) لمقياس التفاوض وتعتبر مقبولة إحصائياً.

2. مقياس الطريري للضغوط النفسية: أعده عبد الرحمن الطريري [2]، بهدف قياس مستوى الضغط النفسي، وعدد عباراته (20) عبارة، وطريقة الاستجابة ثنائية (نعم - لا)، وتمت صياغة العبارات بصورة إيجابية فالإجابة بنعم تدل على وجود المؤشرات السلوكية الدالة على وجود الضغط النفسي لدي الشخصية الإنسانية، والإجابة بلا تدل على عدم وجود المؤشرات السلوكية الدالة على الضغط النفسي لدي الشخصية الإنسانية. ولتصحيح المقياس تعطي الإجابة بنعم دوماً درجتين، بينما تعطي الإجابة بلا دوماً درجة واحدة، وعلية الدرجات المرتفعة للمفوض تدل على ارتفاع درجة الضغط النفسي لدي الفرد والعكس صحيح. وللتحقق من صدق وثبات المقياس قام الطريري [2]، باستخدام معادلة كرونباخ الفا لحساب الثبات فبلغت قيمته (0,61)، كما استخدم معادلة جتمان للتجزئة النصفية فبلغت قيمته (0,72) وتعتبر معاملات مقبولة إحصائياً تعبر عن تمتع المقياس بثبات جيد، كما قام بالتحقق من صدق المقياس بحساب الصدق الذاتي فكان حسب معامل الثبات الأول

جدول 4

معاملات ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية

الارتباط	الفقرة	الارتباط	الفقرة	الارتباط	الفقرة	الارتباط	الفقرة
0,751	16	0,872	11	0,791	6	0,601	1
0,591	17	0,672	12	0,751	7	0,531	2
0,757	18	0,785	13	0,664	8	0,748	3
0,681	19	0,895	14	0,736	9	0,723	4
0,698	20	0,614	15	0,536	10	0,694	5

ولمعرفة ثبات الادوات استخدم الباحثان طريقة التجزئة النصفية (معادلة سبيرمان - براون) وطريقة تحليل التباين (معادلة ألفا)، فكشف هذه الإجراء عن النتائج المبينة في الجدول أدناه.

جدول 5

معامل الثبات والصدق الذاتي لكل من قائمة التفاؤل ومقياس الضغوط

الأداة	ألفا كرونباخ	سبيرمان - براون	جتمان	القراءة الإحصائية
قائمة التفاؤل	0,91	0,85	0,786	تتمتع قائمة التفاؤل ومقياس الضغوط بمعامل
مقياس الضغوط	0,89	0,81	0,803	ثبات عالية

6. النتائج ومناقشتها
الفرض الأول:

لاختبار صحة الفرض الأول الذي نصه: "توجد علاقة ارتباط بحساب معامل ارتباط العزوم، وفيما يلي بيان لهذا الإجراء:

جدول 6

معامل ارتباط العزوم لمعرفة دلالة الارتباط بين التفاؤل والضغط النفسية

المتغيرات	معامل الارتباط	حجم العينة	القيمة الاحتمالية
التفاؤل / الضغوط النفسية	0,0349	200	0,637

يتضح من الجدول (6) ان قيمة معامل الارتباط بين التفاؤل والضغط النفسية بلغت (0.034) عند مستوى الدلالة (0.637). الأمر الذي يشير إلى عدم وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين التفاؤل والضغط النفسية لدى المرشدين الطلابيين بالمرحلة الثانوية بمدينة حائل بالمملكة العربية السعودية، وهي نتيجة تدحض صحة الفرض الأول.

وهذه النتيجة لم تؤكد المعني الذي يشير إلى ان ارتفاع درجة التفاؤل يتبعها نقصان في مستوى الضغوط النفسية أي وجود علاقة ارتباط عكسية بين التفاؤل والضغط النفسية لدي المرشدين الطلابيين، وإحصائياً من واقع قيمة معامل الارتباط التي تساوي (0.034) وبما أنها ليست صفرًا فبالتالي لا نستطيع أن نجزم بالانتفاء المطلق لعلاقة الارتباط بين متغيري التفاؤل والضغط النفسية لدى عينة الدراسة من المرشدين الطلابيين، ولكنها في نفس الوقت لم ترتقي لمستوى تفسيرها كعلاقة طردية لعدم وجود دلالة إحصائية، وبما أن قيمة معامل الارتباط موجب في تنفي وجود العلاقة العكسية والسببية بين المتغيرين، ويفسر

وقد اختلفت هذه النتيجة مع نتائج بعض الدراسات التي توصلت إلى وجود علاقة ارتباط سالبة بين التفاؤل والضغط النفسية مثل دراسة هدي حسن [43] التي أظهرت نتائجها أن التفاؤل ارتبط سلباً مع ضغوط العمل، ودراسة روثيج

وبالنظر إلى هذه النتيجة التي توصلت إليها الدراسة الحالية في ضوء نتائج الدراسات السابقة بصورة عامة، نجد ان الدراسات السابقة التي عثر عليها الباحث في حدود علمه جميعها تناولت العلاقة بين التفاوض والضغوط النفسية لدي عينات ليس من بينها مرشدين طلابيين أو نفسيين أو من لهم علاقة بتخصص علم النفس، فالغالبية العظمى من هذه الدراسات أجريت على عينات من الطلاب مثل دراسة روثيج وآخرون [44]، ودراسة كريبيل وهندرسون كينغ [45] دراسة تان [59] ودراسة المشعان [19]، باستثناء دراسة هدي حسن [43] التي تكونت عينها من موظفين وموظفات.

الفرض الثاني: لاختبار صحة الفرض الثاني الذي نصه: "توجد فروق دالة إحصائية في الضغوط النفسية لدي المرشدين الطلابيين تعزى للنوع الاجتماعي". قام الباحثان باستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، وفيما يلي بيان لهذا الإجراء:

جدول 7

دلالة الفروق بين متوسطات الضغوط النفسية التي تعزى للنوع الاجتماعي

المتغير	ذكور	إناث	درجة الحرية	ت	مستوى الدلالة
الضغوط النفسية	م	ع	ع	198	0,032
	41,46	37,32	6,552		4,690

إحصائية في الضغوط النفسية ترجع إلى اختلاف النوع مثل دراسة طشوش ومزاهرة [49] التي أشارت نتائجها إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في درجة الضغوط النفسية، لدى المرشدين الطلابيين تعزى لمتغير الجنس، بينما اختلفت هذه النتيجة مع نتائج بعض الدراسات التي توصلت إلى وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية ترجع إلى اختلاف النوع، مثل دراسة كوماري وبيكر [58] التي أظهرت نتائجها وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية للمرشدين الطلابيين تبعاً لمتغير الجنس، ودراسة الشايب [59] التي أشارت نتائجها إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المرشدين الطلابيين في التعامل مع الضغوط النفسية تعزى لمتغير النوع.

الفرض الثالث:

لاختبار صحة الفرض الثالث الذي نصه: "توجد فروق دالة إحصائية في التفاوض لدي المرشدين الطلابيين تعزى للنوع الاجتماعي". قام الباحثان باستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، وفيما يلي بيان لهذا الإجراء:

وآخرون [44] التي أظهرت نتائجها أن التفاوض تنبأ بالمستويات الأقل من الضغوط النفسية، حيث تبين وجود علاقة ارتباطيه سلبية دالة بين التفاوض والضغوط النفسية، ودراسة الخضر [18] التي أشارت نتائجها إلى أن هناك ارتباط موجب بين التفاوض والتغلب على الضغوط بنجاح، والنظرة الإيجابية للمواقف الضاغطة، ودراسة كريبيل وهندرسون كينغ [45] التي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطيه سلبية دالة إحصائية بين التفاوض والضغوط النفسية، حيث كان الطلبة الأكثر تفاؤلاً أقل عرضة للضغوط النفسية، ودراسة هيلبيرت ومورايسون [46] التي أظهرت نتائجها أن للتفاوض ارتباط بشكل دال مع المستويات المنخفضة من الضغوط النفسية، كما تبين أن التفاوض يساهم في خفض الضغوط النفسية، ودراسة المشعان [19] التي كشفت نتائجها عن وجود ارتباط سلبي جوهري بين التفاوض وضغوط أحداث الحياة.

من الجدول رقم (7) يتضح أن قيمة "ت" بلغت (0,032)، وتعتبر قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (4,690)، وبما أنها أكبر من مستوى الدلالة الإحصائية المطلوبة (0,05)، فذلك يعني عدم وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية بين متوسطات المرشدين الطلابيين بالمدارس الثانوية بحائل في الضغوط النفسية تعزى لمتغير النوع، عليه يرفض الباحثان الفرض البديل الذي ينص على: (توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية بين المرشدين والمرشدين الطلابيين بمدينة حائل ترجع إلى الاختلاف في النوع)، ويقبل الفرض الصفري (لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية بين المرشدين والمرشدين الطلابيين بمدينة حائل ترجع إلى الاختلاف في النوع).

وهذه النتيجة تشير إلى ان النوع لا يعتبر عاملاً جوهرياً وحاسماً في تحديد الفروق في الضغوط النفسية بين المرشدين الطلابيين بمدينة حائل، بمعنى ان الضغوط النفسية لا تتأثر بمتغير النوع، وعليه فقد انفتحت هذه النتيجة مع نتائج بعض الدراسات التي توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة

جدول 8

دلالة الفروق بين متوسطات التفاؤل التي تعزى للنوع

المتغير	إناث	ذكور	درجة الحرية	ت	مستوى الدلالة
التفاؤل	م 71.53	ع 83.63	ع 198	ع 10.33	ع 0.00

عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التفاؤل ترجع إلى اختلاف النوع مثل كريبيل وهندرسون كينغ [45] ودراسة المشعان [19] ودراسة عبد اللطيف [60] ودراسة مايسه [47] ودراسة الحميري [61]، التي كشفت نتائجها عن عدم وجود فروق جوهرية بين الذكور والإناث في التفاؤل، بينما اتفقت هذه النتيجة مع نتائج بعض الدراسات مثل دراسة عبد الخالق والأنصاري [42] ودراسة شكري [53] التي توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التفاؤل ترجع إلى اختلاف النوع. وربما طبيعة المجتمع السعودي باعتباره مجتمع محافظ من الدرجة الأولى، تتاح فيه فرص للذكور بشكل كبير مقارنة بالنساء في كافة مناحي الحياة تصلح لتكون مدخلا لتفسير هذه النتيجة.

الفرض الرابع:

لاختبار صحة الفرض الثالث الذي نصه: "لا توجد فروق دالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى المرشدين الطلابيين تعزى للمؤهل الدراسي" قام الباحثان باستخدام تحليل التباين الحادي، وفيما يلي بيان لهذا الإجراء:

يتضح من الجدول رقم (8) أن قيمة "ت" بلغت (10.33)، وتعتبر قيمة دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.00)، وبما أنها أقل من مستوى الدلالة الإحصائية المطلوبة (0.05)، فذلك يعني وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية بين متوسطات المرشدين الطلابيين بالمدارس الثانوية بحائل في التفاؤل تعزى لمتغير النوع، وذلك لصالح الذكور حيث بلغ متوسط الذكور (83.63) بينما بلغ متوسط الإناث (53.71)، وعليه يرفض الباحثان الفرض الصفري الذي ينص على: (لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التفاؤل بين المرشدين والمرشدين الطلابيين بمدينة حائل ترجع إلى الاختلاف في النوع)، ويقبل الفرض البديل (توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التفاؤل بين المرشدين والمرشدين الطلابيين بمدينة حائل ترجع إلى الاختلاف في النوع).

وهذه النتيجة تشير إلى أن النوع يعتبر عاملاً جوهرياً وحاسماً في تحديد الفروق في التفاؤل بين المرشدين الطلابيين بمدينة حائل، بمعنى أن التفاؤل يتأثر بمتغير النوع، وعليه فقد اختلفت هذه النتيجة مع نتائج بعض الدراسات التي توصلت إلى

جدول 9

دلالة الفروق بين متوسطات الضغوط النفسية التي تعزى للنوع

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسطات المربعات	النسبة الفاتية المحسوبة	قيمة الاحتمال
الضغوط النفسية	بين المجموعات	166,187	3	55,396	1,429	0.236
	داخل المجموعات	7547,393	196	38,762		
	الكلي	7713,580	199			

البديل (توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية بين المرشدين الطلابيين بمدينة حائل ترجع إلى اختلاف المؤهل الدراسي الحاصل عليه المرشد الطلابي) ويقبل الفرض الصفري (لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية بين المرشدين الطلابيين بمدينة حائل ترجع إلى اختلاف المؤهل الدراسي الحاصل عليه المرشد الطلابي).

وهذه النتيجة تشير إلى أن المؤهل الدراسي الحاصل عليه المرشد الطلابي لا يعتبر عاملاً جوهرياً وحاسماً في تحديد الفروق في الضغوط النفسية بين المرشدين الطلابيين بمدينة حائل

يلاحظ من الجدول رقم (9) أن قيمة (ف) بلغت (1,429) فهي قيمة غير دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.236) وبما أنها أكبر من مستوى الدلالة المطلوبة (0.05)، فذلك يعني عدم وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية بين المجموعات الأربعة (مجموعة المرشدين الحاصلين على مؤهل تربوي، مجموعة المرشدين الحاصلين على مؤهل علم اجتماع، مجموعة المرشدين الحاصلين على مؤهلات أخرى) في متغير الضغوط النفسية عند مستوى دلالة (0.05)، عليه يرفض الباحثان الفرض

الحربي [50] التي أجريت على عينة من المرشدين الطلابيين وأشارت نتائجها إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في مصادر ومظاهر الضغوط ترجع إلى متغير المؤهل الدراسي، بينما اختلفت هذه النتيجة مع نتائج بعض الدراسات التي توصلت إلى وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية ترجع إلى اختلاف المؤهل الدراسي، مثل دراسة طشوش ومزاهرة [49] التي أجريت على عينات من المرشدين النفسيين والتربويين، وتوصلت إلى وجود فروق دالة إحصائية في درجة الضغوط النفسية لدى أفراد العينة تعزى لمتغير المؤهل العلمي أو التأهيل الأكاديمي.

الفرض الخامس:

لاختبار صحة الفرض الثالث الذي نصه: [لا توجد فروق دالة إحصائية في التفاؤل لدى المرشدين الطلابيين تعزى للمؤهل الدراسي] قام الباحثان باستخدام تحليل التباين الحادي، وفيما يلي بيان لهذا الإجراء:

جدول 10

الفروق في التفاؤل التي تعزى للمؤهل الدراسي

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسطات المربعات	النسبة الفاتنية المحسوبة	قيمة الاحتمال
التفاؤل	بين المجموعات	252,132	3	84,044	0,246	0.864
	داخل المجموعات	67040,264	196	342,042		
	الكلي	67292,396	199	426,086		

ترجع إلى اختلاف المؤهل الدراسي الحاصل عليه المرشد (الطلابي).

وهذه النتيجة تشير إلى أن المؤهل الدراسي الحاصل عليه المرشد الطلابي لا يعتبر عاملاً جوهرياً وحاسماً في تحديد الفروق في التفاؤل بين المرشدين الطلابيين بمدينة حائل، بمعنى أن التفاؤل لا يتأثر بمتغير المؤهل الدراسي.

ولم يحصل الباحثان على دراسة علمية مباشرة في حدود علمهما تناولت الفروق في التفاؤل بين المرشدين الطلابيين التي تعزى للمؤهل الدراسي الذي حصل عليه المرشد الطلابي، وقد أشار خضر في دراسته إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب في التفاؤل تعزى للمستوى التعليمي، وبالتالي يري الباحث ان التفاؤل حاله نفسية ترتبط بنظره استبشار نحو المستقبل تجعل الفرد يتوقع الأفضل وينتظر حدوث الخير ويرنو إلى النجاح، وهذه النظرة لا ترتبط ارتباطاً

حائل، بمعنى أن الضغوط النفسية لا تتأثر بمتغير المؤهل الدراسي، وبصورة عامة درجة تأثير الضغوط تختلف من شخص إلى آخر، بل وتختلف لدى الشخص نفسه باختلاف عمره والمرحلة النمائية التي يمر بها، ويختلف تأثير الضغوط باختلاف الحالة الانفعالية للشخص، فالشخص عندما يكون مشحوناً انفعالياً ويتعرض لموقف معين درجة تأثره تختلف إذا ما تعرض لنفس الموقف واختلفت حالته الانفعالية، فالانفعالات الزائدة تعوق عملية الإدراك السليم بتأثيرها على الانتباه والتركيز والحكم، وهذه بدورها تعتبر عمليات معرفية تؤثر في التعامل مع الضغوط وإداراتها. كذلك يختلف تأثير الضغوط بحسب كم الضغوط التي يتعرض لها الفرد، ف تكرار الضغوط يستنفذ الكثير من الطاقات، وبالتالي يؤثر على كل من الصحة الجسمية والنفسية [21]، وفي ذلك يتساوى أصحاب جميع المؤهلات الدراسية. وعليه فقد انفقت هذه النتيجة مع نتائج بعض الدراسات التي توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية ترجع إلى اختلاف المؤهل الدراسي مثل دراسة

يلاحظ من الجدول رقم (10) ان قيمة (ف) بلغت (0.246) فهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.864) وبما أنها أكبر من مستوى الدلالة المطلوبة (0.05). لذلك يعني عدم وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية بين المجموعات الأربعة (مجموعة المرشدين الحاصلين على مؤهل تربوي، مجموعة المرشدين الحاصلين علم مؤهل علم اجتماع، مجموعة المرشدين الحاصلين علم مؤهلات أخرى) في متغير التفاؤل عند مستوى دلالة (0.05). ترجع إلى اختلاف المؤهل الدراسي الحاصل عليه المرشد الطلابي، عليه يرفض الباحث الفرض البديل (توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التفاؤل بين المرشدين الطلابيين بمدينة حائل ترجع إلى اختلاف المؤهل الدراسي الحاصل عليه المرشد الطلابي) ويقبل الفرض الصفري (لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التفاؤل بين المرشدين الطلابيين بمدينة حائل

علاقة التفاؤل بالضغوط النفسية لدى المرشدين الطلابيين بالمدارس الثانوية بمدينة حائل أسامة الشيخ وعثمان السيد

[3] الأنصاري، بدر محمد، (2003). التفاؤل والتشاؤم: قياسهما وعلاقتهما ببعض متغيرات الشخصية لدى طلاب جامعة الكويت. الرسالة 192، الحولية الثالثة والعشرون، مجلس النشر العلمي، جامعة الكويت. الكويت.

[4] فضيلة، عرفات، (2009). التفاؤل والتشاؤم مفهومهما وأسبابهما والعوامل المؤثرة فيهما، مركز النور للدراسات. <http://www.alnoor.se/default.asp>

[5] أبو حطب، فؤاد وصادق، آمال. (2006). مناهج البحث وطرق التحليل الإحصائي في العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية، مكتبة الانجلو مصرية، القاهرة.

[6] القذافي، رمضان محمد. (1997): التوجيه والإرشاد النفسي، المكتب الجامعي الحديث، القاهرة.

[7] ابن منظور، محمد بن مكرم بن علي، أبو الفضل، جمال الدين. (1954). لسان العرب، دار صادر بيروت

[9] عاقل، فاخر. (1971). معجم علم النفس، دار العلم للملايين، بيروت.

[11] عبد المعطي، محمد السيد، هشام مخيمر (2000). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بعدد من المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة، مجلة دراسات نفسية واجتماعية، كلية التربية، جامعة حلوان، العدد 6، مصر.

[12] عبد الخالق أحمد محمد (2000). التفاؤل والتشاؤم: عرض لدراسات عربية. مجلة علم النفس، العدد 56، السنة 14، ص ص 6-27. الهيئة المصرية العامة للكتاب. مصر.

[13] سليجمان، وآخرون. (2006). الطفل المتفائل، ترجمة مكتبة جرير، مكتبة جرير للتوزيع والنشر.

[16] أسعد، يوسف. (1986). التفاؤل والتشاؤم، دار النهضة للنشر والتوزيع، القاهرة.

[18] الخضر، عثمان محمود، (1999). التفاؤل والتشاؤم والأداء الوظيفي، المجلة العربية للعلوم الإنسانية، العدد 97، ص ص 214-142.

[19] المشعان، عويد سلطان (2000). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بالاضطرابات النفسية والجسمية وضغوط أحداث الحياة لدى طلاب الجامعة، دراسات نفسية، مج (10)، ص ص (505-532).

[20] سليجمان، مارتين. (2003). تعلم التفاؤل، ترجمة مكتبة جرير، دار جرير للنشر والتوزيع.

مباشراً بنوع المؤهل الدراسي، فيمكن ان نجد مجموعة من الأفراد يحملون مؤهلات دراسية مختلفة يوجد لديهم نظره استبشار نحو المستقبل وتوقع للأفضل وانتظار لحدوث الخير والنجاح، وفي نفس الوقت يمكن أن نجد مجموعة أخرى مناظرة لتلك المجموعة في المؤهلات الدراسية ولكنها على النقيض فلديها توقعات سالبة للأحداث القادمة وتنتظر حدوث الأسوأ وتتوقع الشر والفشل وخيبة الأمل، فيمكن أن تختلف المجموعتين في الحالة التفاؤلية برغم من امتلاكهم لنفس المؤهلات الدراسية أو اختلاف أو اتفاق مستوياتهم التعليمية.

7. التوصيات

في ضوء النتائج التي توصل إليه البحث الحالي يقدم الباحثان التوصيات التالية:

- أن تعطى أولوية التعيين في وظيفة المرشد الطلابي للمختصين في مجال علم النفس والتربية.
- أن تقام دورات تدريبية للمرشدين الطلابيين العاملين الآن في المدارس في مجال مهارات التعامل مع الضغوط النفسية.
- أن تقام برامج تدريبية للمرشدين الطلابيين العاملين الآن في المدارس في مجال سيكولوجية التفاؤل.
- أن يهتم المرشدين الطلابيين بغرس سمة التفاؤل لدى الطلاب بالمدارس من خلال الإرشاد النفسي المباشر وغير المباشر الفردي والجمعي.
- المقترحات المستقبلية:
- إثراء مجال البحث الحالي يقدم الباحثان المقترحات المستقبلية الآتية:

- العلاقة بين التفاؤل والضغوط النفسية لدى الأطباء النفسيين.
- استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدي المرشدين النفسيين بالمؤسسات التعليمية بمدينة حائل السعودية.
- التفاؤل وعلاقته بالتدين ومركز التحكم لدى المرشدين النفسيين بالمؤسسات التعليمية بمدينة حائل السعودية.

المراجع

أ. المراجع العربية

[1] عبد الخالق، أحمد محمد، (1996). دليل تعليمات القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية.

[2] الطريري، عبدالرحمن سليمان، محمد نور الصائغ (1991). دراسة تقييمية لبرامج التوجيه والإرشاد الطلابي في المملكة العربية السعودية، اللقاء الثاني للتوجيه والإرشاد.

من المعلمين والمعلمات بالمدينة المنورة ومحافظة ينبع،
اللقاء السنوي الـ15 للجمعية السعودية للعلوم التربوية
والنفسية .

[53] علام، صلاح الدين، (2004). القياس والتقويم التربوي
والنفسى- أساسياته وتطبيقاته وتوجهاته المعاصرة، دار
الفكر العربي، القاهرة.

[55] القحطاني، عبدالهادي محمد عبد الله (2009م). الضغوط
النفسية وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم وبعض المتغيرات
المدرسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية، رسالة
ماجستير، غير منشورة، السعودية.

[57] سلامة، صافية (1998) الضغوطات التي تواجه
المرشدين التربويين في مدارس الضفة الغربية. رسالة
ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح الوطنية، نابلس،
فلسطين.

[59] الشايب، معروف، (1994) الاستراتيجيات التي يستخدمها
المرشدون في المدارس الثانوية للتعامل مع الضغوط
النفسية لديهم. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة
الأردنية، عمان، الأردن.

[60] عبد اللطيف حسن، ولؤلؤة حمادة (1998). التفاؤل
والتشاؤم وعلاقتها ببعدي الشخصية: الانبساط والعصابية.
مجلة العلوم الاجتماعية، مج(26)، ع(1)، ص ص 83-
104.

[61] الحميري، عبده فرحان، (2004). قياس التفاؤل- التشاؤم
لدى الطلبة الجامعيين باليمن، في مجلة كلية التربية -
جامعة عين شمس، ع(28)، الجزء الثاني، ص ص 143-
158، مكتبة زهراء الشرق، القاهرة.

ب. المراجع الأجنبية

[8] <http://www.websterdictionary.org/definition/1970>

[10] Dember, W. N. (1989) the measurment of
optimism and pessimism, current
psychology research and review, 8 (2), pp
102-119.

[14] Cohen, D. & Williamson, G. (1991). Stress
and Infectious disease in humans.
Psychological Bulletin, 109 (1), 5-24.

[15] https://sinn-und-form.de/?kat_id=3&tabelle=ve_titel&name=1964&nummer=Sonderheft+Hanns+Eisler%2F1964:

[21] إبراهيم عبد الستار، (1998) الضغوط النفسية - نافذة
نفسية على الصحة والمرض، منشورات كلية الطب، جامعة
الملك فيصل.

[24] هلال، محمد عبد الغني حسن، (2006). مهارات إدارة
الضغوط، مركز تطوير الأداء والتنمية، القاهرة.

[28] الحلو، بثينة منصور (1995) مركز السيطرة والتعامل مع
الضغوط النفسية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة
بغداد، كلية الآداب.

[32] بدوي، نجيب يوسف .(1968) التفاؤل والتشاؤم، ط1 ،
اقرأ: دار المعارف: مصر.

[35] عبد الرحمن، محمد السيد، (1998). نظريات الشخصية،
دار قباء للتوزيع والنشر، القاهرة.

[37] شنتر، داون. (1993). نظريات الشخصية، ترجمة
حمدولي الكربولي، وعبدالرحمن القبس، مطبعة جامعة
بغداد، بغداد.

[38] الزيات، فتحي مصطفى. (1996). سيكولوجية التعلم، دار
النشر للجامعات.

[42] عبد الخالق، أحمد محمد، ويدر محمد الأنصاري،
(1995). التفاؤل والتشاؤم: دراسة عربية في الشخصية،
بحوث المؤتمر الدولي الثاني للإرشاد النفسي، جامعة عين
شمس، المجلد الأول، ص ص 131 - 153.

[43] حسن، هدى جعفر (2006). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها
بضغوط العمل والرضا عن العمل، دراسات نفسية، المجلد
السادس عشر، العدد الاول.

[47] شكري، مایسة محمد، (1999) التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها
بأساليب مواجهة المشقة، في دراسات نفسية، مج9، ع34،
ص ص 387-416، رابطة الأخصائيين النفسيين، مصر.

[48] بالبيد، مفرح بن عبدالله احمد، (2008). التفاؤل والتشاؤم
وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى عينة من المرشدين
والمدرسين بمراحل التعليم العام بمحافظة القنفذة، رسالة
ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى.

[49] طشطوش، عبدالله رامي، مزاهرة، رانيا عيسى (2012)
درجة ممارسة المرشدين التربويين لأخلاقيات مهنة الإرشاد
من وجهة نظرهم في ضوء بعض المتغيرات، مجلة الجامعة
الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، المجلد 20، العدد 2.

[50] الحربي، نايف محمد (2010). الرضا المهني وعلاقته
بالاحترق النفسى في ضوء عدد من المتغيرات لدى عينة

- [27] Casas, Jesus. (1980). Stress and Coping among University Counselors: A Minority Perspective. *Journal of Counseling Psychology*, 27 (4) 364-372.
- [29] <http://www.bee2ah.com/>
- [36] <http://child-trng.blogspot.com/2012/03/blog-post.html>
- [39] Eysenck, H. J. (1970). *The structure of human personality*. London: Methuen, 3rd ed.
- [40] <http://www.alnoor.se/article.asp?id=42896>
- [44] Gold, Y.; & Roth, R. (1994). *Teachers Managing Stress and Preventing Burnout: The Professional Health Solution*, 2nd edition. London: The Famler Press.
- [45] <https://groups.google.com/forum/#!topic/abohabibas/2sffb8IVdbw>
- [46] <https://groups.google.com/forum/#!topic/abohabibas/2sffb8IVdbw> [59] Tan, 2011
- [64] <https://groups.google.com/forum/#!topic/abohabibas/2sffb8IVdbw> [65] Rayle, 2006
- [52] <https://groups.google.com/forum/#!topic/abohabibas/2sffb8IVdbw>
- [58] <https://groups.google.com/forum/#!topic/abohabibas/2sffb8IVdbw>
- [17] Cushway, Delia; & Tyler, Patrick. (1996). Stress in Clinical Psychologists. *International Journal of Social Psychiatry*, 42 (2), 141-150.
- [21] Lazarus, R. S.: *Psychological Stress and Emotion: A history of changing outlooks*. *Annual reviews Psychology*, (99), Pp. 1 - 21, 1993 people with an intellectual disability. *Behavioral Interventions*, 9, 225-234.
- [22] Aitken, C.; & Schloss, J. (1994). *Occupational stress and burnout among staff working with*
- [23] Selye, H.: *The stress of life*. Revised Edition, New York, Mc Grauhell, 1983.
- [25] House, J. (1956). *Research on Work Stress and Health*. In J.C. Quick; R.S. Bhagat; J. E. Daltm; & J.D. Quick (Eds). *Work Stress: Health Care Systems in the Work Place*. N.Y
- [26] Blonna, R. (2000). *Coping with Stress in a Changing World*, 2nd edition. Boston: McGraw-Hill. Caplar, G. D. (1981). *Mastery of stress: Psychological aspects*. *American Journal*, 52 (4), 413-426.

OPTIMISM AND ITS RELATIONSHIP TO PSYCHOLOGICAL PRESSURES TO THE COUNSELORS TLABEYEN SECONDARY SCHOOLS IN HAIL, SAUDI ARABIA

OSSAMA. M.M ELSHIK
Assistant Professor
Department of Psychology
Faculty of education
Hail University

OSMAN F. A. FADULELSEED
Assistant Professor
Department of Psychology
Faculty of Art –AlNealin University
Faculty of Education -Hail University

ABSTRACT_ the goal of research is to study the relationship between optimism and psychological stress among workers Tlabeyen high school in Hail, detect differences in optimism among workers Tlabeyen in Hail depending on variables Academic Qualifications and years of experience to guide the student and type, and the study of differences in psychological stress among workers Tlabeyen depending on the variables of academic qualifications and years of experience to guide the student and type, and to achieve the research objectives dish researchers optimism built-in scale in the Arab list for optimism and pessimism prepared by Abdul Khaliq [1] and gauge pressure Psychological prepared Trere [2], the component of a sample of 200 teachers who are engaged in the function of the student advisor secondary schools in Hail, and the most important findings of the research, the lack of a statistically significant correlation between optimism and psychological stress among workers Tlabeyen stage secondary in Hail, and the lack of statistically significant differences in psychological stress among workers Tlabeyen in Hail differences due to the Academic Qualifications difference quotient by the student advisor or type, and the presence of statistically significant differences in psychological stress among workers Tlabeyen in Hail differences due to the difference in years of experience to guide student and the lack of statistically significant differences in optimism among workers in Tlabeyen Hail differences due to the difference in the academic qualification by winning the student advisor or type, and the presence of statistically significant differences in optimism among workers in Hail Tlabeyen due to the type variable differences.