

أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من الطالبات  
المعلمات بقسم رياض الأطفال بكلية التربية

د/ مها أحمد محمد الرزاز

مدرس بقسم رياض الأطفال بكلية التربية – جامعة طنطا

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة إلى الكشف عن علاقة أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة ببعض المتغيرات النفسية (الثقة بالنفس، ومستوى الطموح، وتحمل الغموض) لدى عينة من الطالبات المعلمات بقسم رياض الأطفال بكلية التربية، وكذلك إيجاد عامل بينهم وأشتملت عينة الدراسة على (٢٥٠) طالبة من طالبات الفرقة الرابعة بقسم رياض الأطفال بكلية التربية جامعة طنطا، واستخدمت الباحثة الأدوات التالية مقياس مواجهة ضغوط أحداث الحياة، ومقياس لبعض المتغيرات النفسية ، وأظهرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة والثقة بالنفس لدى عينة الدراسة، وتوجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة ومستوى الطموح لدى الطالبات أفراد عينة الدراسة، وتوجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة وتحمل الغموض لدى الطالبات أفراد عينة الدراسة، وتسهم المتغيرات النفسية (الثقة بالنفس – مستوى الطموح – تحمل الغموض) في التنبؤ بأساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة لدى الطالبات أفراد عينة الدراسة.

Techniques of coping with the pressures of life events and their relation to some psychological variables at sample of female students teachers in the Department of Kindergarten at the Faculty of Education.

Maha Ahmed Mohamed El \_Razzaz

Kindergarten Of Department, Faculty Of Education, Tanta University

**Abstract:**

**The study aimed to:** Detecting the relationship between Techniques of coping with the pressures of life events with some psychological variables (self-confidence, level of Aspiration, and ambiguity) at sample of female students teachers in the Department of Kindergarten at the Faculty of Education, As well as finding a factor among them. The study included 250 students from the fourth year of the Department of Kindergarten at the Faculty of Education Tanta University, The results of the study showed the existence of some positive correlations between the grades of students in the methods of coping with the pressures of life events and their degrees on the scale of (self-confidence, level of Aspiration, and ambiguity), Psychological variables (self-confidence, level of Aspiration, ambiguity) contribute to predicting ways of coping with the stress of life events among female students.

## مقدمة:

تواجه المجتمعات في الوقت الحالي ظروف وأحداث صعبة يتعرض فيها الطلاب إلى أنواع مختلفة من الضغوط التي تؤثر بالسلب على تصرفاتهم وسلوكهم، كما أنها أصبحت سريعة التغيرات في عالمنا المعاصر علامة مميزة لهذا العصر التي تشكل مصدرا هاما من مصادر الضغوط على الإنسان. و تعتبر مرحلة الشباب واحدة من أهم مراحل حياة الطلاب، ولا تمر هذه المرحلة دون مواجهة بعض التحديات المعاصرة، بعضها يتعلق بالطلاب أنفسهم أو الأسرة والآخرين فيما يتعلق بمشاكل المجتمع. (حامد زهران، ٢٠٠٣)

والمرحلة الجامعية خصوصا لدى طالبات الفرقة الرابعة هي مفترق طرق بين نهاية التعليم والاندماج في المجتمع مع أحداثه الملحة، ومصاعبه المتتالية وهذا يتطلب من الطالبات أن يجيدوا استخدام أساليب المواجهة الفعالة للأحداث التي يواجهونها، وكما أن هذه المرحلة تحدد هوية الطالبات وقيم واتجاهاتهم، ولفت الانتباه إلى العمل وإعادة النظر في أمور عدة التي تتجه نحو الآمال والطموحات وتحقيق الأمن العاطفي، وتعكس قدرتهم على التصرف في المواقف الإجتماعية.

ومع هذه النظرة وتلك التغييرات السريعة في كل شيء سمة مميزة، ومع التقدم والتحضر، تطورت الأهداف لدى الطلاب وتطورت من كونها أهداف بسيطة ومألوفة وسهلة المنال لتصبح أهدافاً عالية التعقيد، تحتاج إلى جهود ضخمة تشغل جزءاً كبيراً من حياة الطلاب، وأصبح مصدراً مهماً للإجهاد النفسي على الطلاب، حيث أصبحت الطالبات مطالبه بفعل الكثير، ومتوقفاً منهم الأكثر آمالاً يعقدها عليهم الآخرون، يأمل في نفسه، ويطمح لأنفسهم، وهذه الآمال والرغبات غالباً ما تشكل ضغطاً عليه تظل تلاحقه، وهو في سبيله إلى التوافق مع ذاته، ومع بيئته، ولهذا كله، ولغيره من الأسباب فقد حظيت قضية الضغوط في الآونة الأخيرة بمزيد من الاهتمام مع بعض المتغيرات النفسية (احمد بركات، ٢٠١٢، ٢٠٩)

وبالتالي قد يتعرض الطلاب للعديد من التغيرات النفسية أثناء مسيرته لهذه المستجدات، ومن هنا تظهر أهمية تحمل الغموض، فإذا كان الفرد متحملاً للغموض سيكون قادراً على الحفاظ على استقراره النفسي أثناء تعامله مع تلك المستجدات والمتناقضات، أما إذا كان الفرد غير متحملاً للغموض فإنه سينهار نفسياً منذ الوهلة الأولى لتعامله مع المواقف المعقدة والمتناقضة، وأن أسلوب تحمل الغموض يعمل كمتغير مهدئ قدر الإمكان من سلوك الفرد (N. Owen & Robert, 2002:102)

وهذا أيضا يتطلب من الطالبات الثقة بالنفس لأنها تمثل مدى إيمان الطالبات واطمئنانهن إلى قدراتهن وإمكاناتهن على تحقيق أهدافهن، واتخاذ قراراتهن، والتحكم في أقوالهن وأفعالهن وقناعاتهن، ومواجهة المواقف الحياتية الصعبة، وهي مفتاح النجاح في جميع مجالات الحياة المختلفة، وأساس في تكوين الشخصية السوية البعيدة عن المرض والاضطراب النفسي. (فرغلي هارون، ٢٠١٦: ١٤)

لذا تحتاج الطالبات أن يرتفع لديهن مستوى الطموح الذي يمثل الباعث الذي يحرك الطاقات والإمكانات التربوية الهائلة من أجل إحداث تغيرات نفسية أفضل، مما تعودن عليه بالكثير. وذلك بتغيير الأهداف بما تتناسب مع الإنجازات والإختراعات والاكتشافات التي تؤدي بهم إلى تطورهم وتقديمهم مما يساعدهم على مواجهة التغيرات المحيطة بهم. (أحمد عبد الله، ١٩٩٩: ١٠٩)

مما سبق يتضح أن العصر الحاضر لم يعد عصر الحياة السهلة بما تشهده من تغيرات سريعة ومتلاحقة أدت إلى التغيرات النفسية لدى طالبات الجامعة بتحديات وأحداث ضاغطة تسير جنباً إلى جنب مع واقع الحياة، لذا يجب التعرف على أساليب مواجهه مثل هذه الظاهرة لأنه سوف يكون لها تأثير على أجيال قادمة خصوصاً أن طالبات قسم رياض الأطفال هم المعنيون بتعليم النشئ.

### مشكلة الدراسة وأسئلتها:

جاءت الدراسة الحالية كخطوة لاستكشاف أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية، وبالرغم من أن هناك بعض الدراسات الأجنبية والعربية التي تناولت متغيرات الدراسة مع متغيرات أخرى، إلا أن الدراسات التي تناولت المتغيرات الحالية مع بعضها البعض وكذلك لدى عينة من الطالبات المعلمات بقسم رياض الأطفال بكلية التربية العينة المستخدمة في البحث الحالي، وعلى ضوء ذلك تحدد الباحثة مشكلة الدراسة بالسؤال الرئيس الآتي:

ما طبيعة العلاقة بين أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من الطالبات المعلمات بقسم رياض الأطفال بكلية التربية، وذلك من خلال الإجابة عن التساؤلات الآتية:

١. هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة و أبعادها (الأساليب الإقدامية) من جهة و بعض المتغيرات النفسية (تحمل الغموض، الثقة بالنفس، مستوى الطموح) لدى عينة من الطالبات المعلمات بقسم رياض الأطفال بكلية التربية؟

٢. هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة و أبعادها (الأساليب الإجمالية) من جهة و بعض المتغيرات النفسية (تحمل الغموض، الثقة بالنفس، مستوى الطموح) لدى عينة من الطالبات المعلمات بقسم رياض الأطفال بكلية التربية؟

٣. هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة وتحمل الغموض لدى الطالبات أفراد عينة الدراسة.

٤. هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة والثقة بالنفس لدى الطالبات أفراد عينة الدراسة.

٥. هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة ومستوى الطموح لدى الطالبات أفراد عينة الدراسة.

٦. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطالبات المتزوجات وغير المتزوجات في مستوى أسلوب مواجهه ضغوط الحياة؟

٧. هل تسهم المتغيرات النفسية (الثقة بالنفس – مستوى الطموح – تحمل الغموض) في التنبؤ بأساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة لدى الطالبات أفراد عينة الدراسة.

### أهداف الدراسة

هدفت الدراسة الى التحقق من:

١. التعرف على أكثر المواقف الضاغطة، إنتشارا لدى الطلبة قسم رياض الأطفال بكلية التربية.

٢. التعرف على أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة لدى أفراد عينة البحث طالبات قسم رياض الأطفال.
٣. التعرف على بعض المتغيرات النفسية (الثقة بالنفس - مستوى الطموح - تحمل الغموض) في التنبؤ بأساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة لدى الطالبات أفراد عينة الدراسة.
٤. التعرف على أهم أساليب المواجهة التي يعتمدها الطالبات في التصدي للمتغيرات النفسية (الثقة بالنفس - مستوى الطموح - تحمل الغموض).

## أهمية الدراسة

١. تعتبر هذه الدراسة إحدى تطبيقات علم النفس الإيجابي حيث توجه الانتباه إلى الخبرة الإيجابية لمرحلة التعليم الجامعي بما تتضمنه من أسلوب إيجابي في المواجهة، إضافة إلى التعرف على المتغيرات النفسية (الثقة بالنفس - مستوى الطموح - تحمل الغموض)، للتعامل مع الضغوط اليومية.
٢. أهمية المرحلة العمرية التي يمر بها طالبات قسم رياض الأطفال بكلية التربية، وبها العديد من المشاكل التي تتطلب اهتمام المسؤولين والمهتمين بالتعليم، والحاجة إلى أخذها بعين الاعتبار ومراعاتها وخاصة من الجوانب التي تهتم بالأعداد النفسي الجيد .
٣. مدى مساهمتها، في توفير القدر المناسب من المعلومات التي من شأنها أن تفيد أولياء الأمور، وأساتذة الجامعات في التعرف على حجم مشكلة تعرض طالبات قسم رياض الأطفال لبعض ضغوط أحداث الحياة اليومية، ومدى انعكاسها على التحصيل المعرفي لدى العينة محل الدراسة.
٤. تصميم أداتين لقياس وتشخيص كلا من مواجهة ضغوط أحداث الحياة، والمتغيرات النفسية لدى طالبات قسم رياض الأطفال وهذا بدوره يعد إضافة من أجل إعداد النشئ. وخدمة المرحلة ككل .

## محددات الدراسة:

تتحدد الدراسة الحالية وإمكانية تعميم نتائجها في ضوء الآتي:

- إقتصرت الدراسة الحالية على طالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية جامعة طنطا بقسم رياض الأطفال.
- تتحدد نتائج هذه الدراسة بالأدوات المستخدمة لأغراض هذه الدراسة وبالإستجابة عن فقراتها من قبل طالبات بقسم رياض الأطفال أفراد عينة الدراسة.

## مصطلحات الدراسة

### إسلوب مواجهة ضغوط أحداث الحياة

يعرف لفظ أحداث الحياة لغويا بالإنجليزية بكلمة Events ، وقد عرف في قواميس مثل Cassell : بأنه أي شيء يحدث أو يقع خلافا للأشياء الأخرى التي هي موجودة من قبل - أي الأحداث المألوفة والمتكررة يومياً أو دورياً - ويتميز بأن له أهمية كبيرة أو خطورة خاصة أو أثراً بعيدة المدى ويكون عادة غير متوقع.

أما قاموس لاروس Larousse فيعرفه " بأنه كل شيء يحدث في الحياة له خطورة أو أهمية خاصة (أما قاموس Larousse) في علم النفس فقد تعرض لمفهوم أحداث الحياة من خلال تناوله لفظ

ضغوط Stress فيعرف أحداث الحياة على أنها تعني الحالة التي يوجد فيها الشخص مهددا بحالة من عدم التوازن تحت تأثير عوامل أو ظروف تعرض ميكانيزماته الثابتة للخطر، وهي أحداث غالبا ما تكون مفاجئة. (عماد مصطفى ٢٠٠٢: ١٢)

وتعرفها الباحثة اجرائيا بانها: الحالة التي يوصف بها الطالبات المعلمات بقسم رياض الأطفال بكلية التربية بالدرجة التي تحصل عليها في مقياس أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة.

**المتغيرات النفسية وتتضمن:**

### **الثقة بالنفس**

تعرف الثقة بالنفس بأنها "إحساس الشخص بقيمته بين من حوله، وتترجم كل حركة من حركاته وسكناته ويتصرف الإنسان بشكل طبيعي دون قلق أو رهبة فتصرفاته هو من يحكمها، وهي نابعة من ذاته ولا شأن لها بالأشخاص المحيطين (معتز محمد، ٢٠١٠: ٤٣٢)

وتعرفها الباحثة واحد من المتغيرات النفسية أنها "شعور طالبات الفرقة الرابعة بقسم رياض الأطفال بالذات، من حيث أنها تمتلك القدرات والقدرات والمهارات التي تؤهلها للاعتماد على نفسها في الحكم و يحصل عليها الطلاب بدرجة المقياس المستخدم في الدراسة.

### **مستوى الطموح**

#### **مستوي الطموح Level of Aspiration**

يعرف مستوى الطموح بأنه سمة ثابتة نسبياً تميز الأفراد وتفرق بينهم في الوصول إلى مستوى معين يتحدد وفق الإطار المرجعي الذي يتبناه الفرد ويتأثر بخبراته السابقة ويتميز الشخص الطموح بالسعي الجاد لتحقيق الهدف والمثابرة والتخطيط المستقبلي ويتعين بالدرجة التي يحصل عليها الفرد في المقياس المستخدم في الدراسة. (دعاء ابوعاصي، ٢٠١٣: ١٧٦)

وتعرفها الباحثة واحد من المتغيرات النفسية وفيها يتميز طلاب الفرقة الرابعة بقسم رياض الأطفال بالسعي الجاد لتحقيق الهدف لمواجهة ضغوط أحداث الحياة ويحصل عليها الطلاب بدرجة المقياس المستخدم في الدراسة.

### **تحمل الغموض**

قد عرفها بودنر بأنه الميل لإدراك المواقف الغامضة على أنها مواقف مرغوبة، أما عدم تحمل الغموض فيعرف بأنه الميل إلى إدراك المواقف الغامضة على أنها مصادر للتهديد (Bunder, 1962:29).

وتعرفها الباحثة واحد من المتغيرات النفسية التي تصف مدى تقبل طلاب الفرقة الرابعة بقسم رياض الأطفال لما يحيط به من متناقضات والتعامل بسهولة مع المواقف أو الأشياء الغامضة أو غير المألوفة، بحيث لا تعتبر مصدرا للقلق والتهديد ويحصل عليها الطلاب بدرجة المقياس المستخدم في الدراسة.

## الإطار النظري للدراسة:

### المحور الأول: أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة

أحداث الحياة الضاغطة سلسلة من الأحداث التي يواجهها الفرد نتيجة للتعامل مع البيئة المحيطة والتي يكون للفرد سرعة التوافق في مواجهته لهذه الأحداث لتجنب الآثار النفسية والاجتماعية السلبية والوصول إلى تحقيق التوافق". (على عبد السلام، ٢٠٠٠: ١٢٥)

كما توصف بأنها (صبحي الكفوري، ٢٠٠٠) "عملية تقييم الأحداث التي يواجهها الأفراد والاستجابة لها كحالات مهددة من خلال التغييرات الفسيولوجية والإنفعالية والمعرفية والسلوكية التي تكشف عن غياب قدرة الفرد على الضبط بين إمكاناته وما تتطلبه البيئة المحيطة من أفعال". (ولاء رجب عبد الرحيم، ٢٠١٧: ١٦٨)

### مصادر ضغوط الحياة المعاصرة:

قد تتعدد مصادر الضغوط، وتختلف باختلاف مجالات الحياة المعاصرة، بكل ما تكتنفه من تغيرات مفاجئة وسريعة ومن أمثلتها: ضغوط نفسية، اجتماعية واقتصادية، دراسية، مهنية، أسرية... وعن بعض المصادر التي أشارت إليها زينب شقير (١٩٩٨) وهي:

١. المشكلات الصحية: المرتبطة بالصحة الجسدية الفسيولوجية، كالصداع، وارتفاع ضغط الدم، وحرقة المعدة، وارتفاع معدل ضربات القلب، والغثيان والدوخة والرغبة... الخ
٢. المشكلات الشخصية: كالهروب والمقاومة، وانخفاض تقدير الذات، وانخفاض مستوى الطموح، والتصلب، وجمود الرأي، وصعوبة اتخاذ القرار والتردد.
٣. المشكلات الدراسية: والمتعلقة بظروف الدراسة، مثل صعوبة التعامل مع الزملاء والأساتذة، وصعوبة التحصيل الدراسي، وضعف القدرة على التركيز والانتباه، وارتفاع ضغط الدم، والنبيض السريع، والتشاؤم وفقدان الاهتمام بالآخرين، ومشكلات الحساسية وآلام عضلات المعدة. (محمد عبدالله، ٢٠٠٣: ٢٢)

### التصنيفات لأساليب واستراتيجيات المواجهة

وقد تعددت التصنيفات لأساليب واستراتيجيات المواجهة فمنها من صنفها إلى مواجهة مركزة نحو الانفعال الصادر ومواجهة مركزة على المشكلة ذاتها، ومنهم من صنفها إلى مواجهة إقداميه وإحجاميه، وعلى أنها استجابات لهذه المواجهة (استجابات انفعالية، فسيولوجية، سلوكية) (عبد الرحمن العيسوي، ٢٠٠٨: ٨٧) وذلك تبعا للنظريات أو التوجهات النظرية التي يتبناها كل منهم، وقد صنفت الباحثة اساليب مواجهة احداث الحياة الضاغطة إلى:

١. أساليب إقداميه: وهي تلك الجهود المعرفية والسلوكية التي يوظفها الفرد في اقتحام الحدث وتجاوز آثاره وذلك من خلال الطرق الإيجابية الآتية:

- أ- التحليل المنطقي: بهدف فهم وتحليل الحدث والتهيو الذهني له ولمترتباته.
- ب- إعادة التقييم الإيجابي: بهدف استجلاء الموقف وإعادة بنائه بطريقة إيجابية مع محاولة تقبل الواقع كما هو.
- ج- البحث عن المساعدة والمعلومات: بهدف الوصول للمعلومات والإرشادات المتعلقة بكيفية التعامل مع الحدث والمساعدة من الآخرين أو مؤسسات المجتمع المتوقع ارتباطها بهذا الحدث.

د - استخدام أسلوب حل المشكلات: بهدف التصدي للحدث الضاغط بصورة مباشرة بدراسته ووضع الحلول المقترحة له وإنهاء الحدث بشكل فرضي.

٢. أساليب إجمالية: هي تلك الجهود المعرفية والمحاولات السلوكية التي يوظفها الفرد في تجنب الأزمة والإحجام عن التفكير فيها وذلك من خلال الطرق السلبية الآتية:

١. الإحجام المعرفي: بتجنب التفكير الواقعي والممكن للحدث الضاغط.
٢. التقبل والاستسلام: بالإذعان وترويض النفس لتقبل الحدث ومحاولة نسيانه مع إيهام النفس بعدم القدرة على مواجهته.
٣. البحث عن الإثباتات البديلة: بالاشتراك في أنشطة بديلة وخلق مصادر جديدة للإشباع أثناء تعرضه للحدث.
٤. التنفيس الانفعالي: بالتعبير اللفظي والفعلي عن مشاعره السلبية لخفض التوتر الناتج من الحدث الضاغط.

### العوامل أو المواقف الضاغطة

عمليات الضغوط تنشأ من خلال الأحداث التي تتجاوز فيها المتطلبات الشخصية أو البيئية أو كلاهما المصادر التكيفية للفرد مما يجد نفسه للاستجابة لهذه المتطلبات وبالتالي يقع تحت طائلة الضغوط (خالد النعيمي، ٢٠٠٧: ٤٤)، وأن عملية تعرض الفرد للعوامل أو المواقف الضاغطة تمر بثلاث مراحل وهي:- :

أولاً: التعرض للأحداث الضاغطة: - وفيها يتعرض الفرد لنوعين من الأحداث الضاغطة هما:

١. الأحداث الضاغطة البيئية: وهي الأحداث المحيطة بالفرد في البيئة الخارجية، والتي تحدث دون إرادة أو دخل من الفرد.
٢. الأحداث الضاغطة الشخصية: وهي الأحداث النابعة من داخل الشخص، وتتكون من خلال إدراكاته للعالم الخارجي.
٣. ثانياً: عمليات التقييم: عندما يتعرض الفرد لحدث ضاغط، فإنه يقيم هذا الحدث، وتنقسم عمليات التقييم إلى:

١. التقييم الأولي: وفيه يقدر كون الحدث الضاغط مهدد أم لا.
٢. التقييم الثانوي: وفيه يفكر الفرد فيما يستطيع فعله، وذلك من خلال أساليب واستراتيجيات المواجهة لديه.
٣. ثالثاً: عملية المواجهة أو الاستجابة للضغوط: وفيها يستخدم الفرد الأساليب المتوفرة لديه لمواجهة الحدث الضاغط، وتصنف المواجهة إلى:

١. المواجهة المركزة على المشكلة. Problem – Focused coping
٢. المواجهة المركزة على الانفعال. Emotive - Focused coping

ويمتزج الأبعاد الثلاثة بإسلوب يسمح للفرد بالتعامل بشك فعال ومواجهة التغيرات المجردة . (mark, Stephanie, and illionois, Chicago,2008:32) ، والعمل على تحويل تلك الظروف الضاغطة من كوارث محتملة الوقوع إلى فرص للنمو. (maddi, s.r,2006:165) .

أما عن خصائص الأحداث الضاغطة التي يمر بها الفرد: فقد أوضحها (فاروق السيد عثمان، ٢٠٠١: ١٣٦)

١. إن المثير أو الضاغط يخرج عن نطاق ما يألفه الإنسان.
٢. إن المثير الضاغط، يثقل القدرة التوافقية للفرد، يشكل تهديدا لذاته أو للآخرين من حوله امتدادا من الدائرة الصعبة.
٣. إن المثير أو الحدث الضاغط، يحدث أثرا نفسيا سلبيا من الشعور بالعجز أو الخوف، أو معاناة الاضطراب الانفعالي في مواجهة الحدث.
٤. إن المثير أو الحدث الضاغط، يختزن في ذاكرة الفرد مفرزا إضطرابات انفعالية وجدانية وصحية سلوكية.
٥. إن التأثيرات المباشرة، أو غير المباشرة بعيدة المدى تتوقف على مدى حدة، أو استمرارية المثير أو الحدث الضاغط.

### المحور الثاني: المتغيرات النفسية

لما كان موضوع المتغيرات النفسية من الموضوعات التي لقت اهتمام كبير لدى الدارسين حيث يندرج تحت هذه المعنى كثير من المتغيرات التي تؤثر تأثيرا كبيرا على الطالبات وتكمن في تحديد أي المتغيرات النفسية أكثرها تأثير في طالبات قسم رياض الأطفال وتأثير كل متغير على حدة مع ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها النفسية وبعض متغيرات الشخصية .

ويؤكد (محمد أبوالنور، ٢٠١٠: ٣٤٩) ومن ناحية أخرى يمكننا القول بأن الطلاب تواجه في حياتها اليومية الكثير من المواقف منها ما هو واضح ويسهل التعامل معه، ومنها ما هو معقد وغامض ويصعب التعامل معه، مما قد يسبب له الكثير من الآلام والمعاناة النفسية، ولكن مما يساعد الطالب على مقاومة هذه الآلام والمعاناة النفسية أن يمتلك الطالب وسائل المقاومة النفسية لمثل هذه المواقف والتي على رأسها الثقة بالنفس، ومستوى الطموح، وتحمل الغموض.

مع ضرورة التعرف على المتغيرات النفسية المرتبطة مثل: (تحمل الغموض – ومستوى الطموح – والثقة بالنفس)، ومدى تأثيرها على طلاب الجامعات ومدى تأثيرها على الأداء الشخصي والتعليمي. (محمد صديق، ٢٠٠٩: ٣٣٠)، والبحث الحالي سوف يقتصر على المتغيرات النفسية الثلاثة وتؤكد سهير الشافعي (٢٠١٢م) إلى أنه لا يمكن تفوق الطالب دراسياً أو مهنياً دون أن يكون لديه مستوى مناسب من الطموح والثقة يدفعه لتحقيق ذلك:

١. المستوى الثقة بالنفس
٢. الثقة النفس هو نسيج يتألف من ثلاث سمات عاطفية وروحية تتمثل في: الإدراك الذاتي، وقبول الذات، والاعتماد على الذات (ام جيه رايان، ٢٠٠٦م)

بما أن "بعض مستويات القلق النفسي التي يعاني منها معظم الطلاب (Mirsky, 2004)، تؤدي الى بعض مشاكل الصحة العقلية مثل الاكتئاب (Choi, Miller, Wilbur, 2009)، الذي يمثل علاقة بالمعتقدات الشخصية التي من المفترض أن يكون الفهم الشامل للقدرة على الصمود في الحياة أمراً هاماً لتعزيز الصحة العقلية، وإعادة تقييم السلوك هي عامل إيجابي للرفاهية في علم النفس الإيجابي. (Campbell-Sills, Cohan, & Stein, 2006)

وتظهر قيمة الذات بطريقة تقييم الآخرين لي (الأصدقاء والمشرفون والمعلمون) وهي عملية مهمة جداً في تحديد الطريقة التي يمكن ان نقيم بها نفسك، مما يدل على احتمال منخفض لتكوين الإحباط



هو قبول الذات، ويمكن اعتبار بعض الأشياء التي قد تم القيام بها من قبل أصدقائي أو أصدقائي من عائلتي تمثل تعبير تمثيلي عن الاعتماد على الذات. (Watson et al., 2009, 205)

بالإضافة إلى القدرة على التكيف مع الظروف التي تتحدثهم في الحياة، وأن الثقة بالنفس لها علاقة إيجابية مع الصحة العقلية، بما في ذلك العقلية، والاكتئاب، والقلق، وعلى النقيض من ذلك، فإن المستويات المنخفضة والأضعف من الثقة النفسية ترتبط مع الضعف والاضطرابات النفسية (Campbell-Sills, et al., 2006)

وهناك بعض العناصر التي تؤثر في الثقة بالنفس من بينها:

- **العناصر الجسمية:** كخلو جسم الإنسان من أحد الأمراض التي قد تعوق أدائه، بالإضافة إلى الجاذبية الشخصية والقدرة التعبيرية تساعد الفرد وتعزز لديه الثقة بنفسه (محمد العبيد، ١٩٩٥: ٣٤)
- **العناصر الاجتماعية والاقتصادية:** عندما يستطيع الفرد تلبية احتياجاته وتحقيق تطلعاته الاقتصادية فإن ثقته في نفسه تزداد، كما أن شعوره بمدى تقدير الناس له يعزز ثقته بنفسه. (لاحق عبد الله، ٢٠٠٤: ١٦٧)

والثقة بالنفس ترتبط بشكل إيجابي إلى توافق عام في جوانبها النفسية والاجتماعية والبدنية والسلوكية وبالتالي تمثل نقطة الانطلاق للكثير من السلوكيات الإيجابية (فريح العنزي، ٢٠٠٤: ٣٨٠).

وبناء الثقة بالنفس يعتمد على بعض العوامل هي: التعامل مع الأفراد الذين لديهم ثقة عالية بالنفس، والتعرض للتجارب الإيجابية، والمواقف الإيجابية من الآخرين تجاه الفرد، والتمتع بدرجة من النجاح في الحياة، وثقة الفرد في أفكاره وقيمه. (Ellis, A, 2003:203)

ويتضح للباحثة إن تنمية الثقة بالنفس لدى طلاب قسم رياض الأطفال هو أحد أهداف التعليم في المجتمعات المتقدمة الحديثة، مما يسهل التعاون بين الأطراف المعنية في هذه المجموعة مثل الآباء والمعلمين والطلاب والمؤسسات التعليمية، والعمل على التغلب على الصعوبات، و تتمثل المهمة في تكوين الشخصية المتكاملة باعتبارها ستكون واحدة من العاملين في مجال التعليم والتي يجب أن تغرس في شخصية الطالب والطالبة وحتى الطفل بالروضة .

### ٣. مستوى الطموح

وردت كلمة Aspiration بمعنى التطلع في معجم علم النفس والتربية وهي تشير إلى رغبة ملحة تدفع الفرد لتحقيق مستوى أفضل مما هو فيه (مجمع اللغة العربية، ١٩٨٤: ١٦)، كما جاءت كلمة Aspiration في قاموس أكسفورد بمعنى رغبة قوية للقيام بشيء ما أو الحصول على شيء ما، ومن ثم نجد أن الطموح يشير إلى التطلع الشديد والرغبة لتحقيق شيء ما.

وعرف ديفر مستوى الطموح بأنه الإطار المرجعي و يتضمن إحترام الذات أو المستوى الذي يشعر الفرد بنجاحه أو فشله، ويعتبر مستوى الطموح الاجتماعي والفردى وهو المستوى الذي يرغب الطلاب في بلوغه أو يشعر أنه قادر علي بلوغه، وهو يسعى لتحقيق أهدافه في الحياة وإنجاز أعماله اليومية (كامليا عبد الفتاح، ٢٠٠٧: ٩-١١).

وقد حدد ألبرت و هيرلوك وروزن ثلاثة جوانب رئيسية للطموح هي: الأداء (أي نوع الأداء الذي يعتبره الطلاب هاما ويرغب في القيام به في عمل ما) والتوقع (أي توقع الطلاب لأدائه لهذا العمل أو

ذاك) والأهمية (إلى أي حد يعتبر هذا الأداء هاماً بالنسبة للطلاب). (السيد إبراهيم السامدونى، ١٩٩٠: ١٣٤).

### العوامل والمحددات التي تؤثر على مستوى الطموح:

يرتبط مستوى الطموح بالعديد من العوامل والمحددات التي تؤثر بشكل مباشر على الجوانب العقلية والاجتماعية، يؤكد الباحثون على أن مستوى الطموح ينمو مع التقدم بالعمر، خلال سير العملية تتأثر بالعديد من العوامل والمحددات، وبعضها يرجع إلى شخصية الفرد على هذا النحو دوافعه، ومفهومه عن نفسه، بينما يعود البعض الآخر إلى البيئة الاجتماعية كالأسرة وجماعة الرفاق والأقران، وقد أشار أيزنك EUSENCK: إلى عوامل تؤثر في مستوى الطموح لدى الفرد وهي كالتالي: (علي الزهراوي، ٢٠٠٩: ٧٤)

١. عوامل شخصية: تمثلت في ذكاء الفرد وفكرته عن نفسه، وخبرات النجاح والفشل التي مر بها، والصحة النفسية، التدعيم المتمثل في الثواب والعقاب.
٢. عوامل بيئية إجتماعية: تمثلت في معايير الجماعة والآخرين، إثر الجماعة كمقياس مرجعي لطموح الفرد، الحالة.

وهو سمة من السمات التي تدخل في تكوين شخصية الطلاب تختلف هذه السمة من فرد إلى آخر وذلك حسب الخبرات الحياتية التي مر بها أثناء مراحل نموه، وكذلك وفقاً لنمط التنشئة الاجتماعية والأسرية التي أثرت بين ذراعيها، والتي هي إشارة لكل طالب يرتبط بحياته إجتماعياً ودينامياً، وهذا كله يشكل طاقة ايجابية تدفع الطالب وتوجهه لتحقيق أهدافه الخاصة والعامة لكن هذه الأهداف لا يمكن تحقيقها إلا إذا توفرت الشروط التالية: (خطيب رجا، ١٩٩٠: ١٥١)

- أن يتمتع الطالب بظروف إجتماعية وإقتصادية ورعاية صحية ونفسية.
- أن يكون طموح الطالب متوازياً لقدراته وإستعداداته.
- أن يكون الطالب على درجة عالية من الاتزان الانفعالي، والتوافق النفسي والتوافق الإجتماعي.
- أن يكون الطالب واثقاً بذاته وبقدراته ويتمتع بإهتمام وتقدير الآخرين.

وترى الباحثة ان مستوى الطموح يرتبط بالسعادة النفسية على أساس إيمانها بحقيقة أن أفضل ما يمكن تحقيقه من خلال جهد واحد لتحقيق طموحه هو الوصول إلى إحساس بالسعادة والتواصل مع لدى الآخرين ، وحيث أن ضغوط الحياة ومواجهتها هي من أعلى المطالب التي يسعى إليها طالبات الجامعة من اجل التعايش مع الحياة البشرية ، حاول الباحث من خلال هذه الدراسة معرفة ضغوط الحياة وتأثيرها على مستوى الطموح .

### ٤. تحمل الغموض

الغموض بأنه مجموعة من ردود الفعل للمؤثرات التي تعتبر غير مألوفة، ومعقدة، وغير مؤكدة، أو تخضع لتفسيرات متعددة بشكل إيجابي في العديد من المواقف الشخصية، والعاطفية، والسلوكية، والعمل التي قد تؤثر على الأداء الفردي مثل الرضا، والإبداع، وصنع القرار، والتفكير النقدي، وقبول المخاطر (In Katsraos, A. & Nicolaidis, C. 2014: 443).

وتحمل الغموض يعمل كمتغير مهدي قدر الإمكان من سلوك الفرد (William n. owen & Robert, 2002)، ويرتبط أسلوب تحمل الغموض بمستوي قدرة الأفراد على تقبل ما يحيط بهم من متناقضات وما يتعرضون له من موضوعات أو أفكار أو أحداث غامضة غير واقعية وغير مألوفة، حيث يستطيع بعض الأفراد تقبل ما هو مألوف وشائع كما أنهم يستطيعون التعامل مع الأفكار غير الواقعية أو الغريبة عنهم، في حين لا يستطيع البعض الآخر تقبل ما هو جديد أو غريب ويفضلون في تعاملهم ما هو مألوف وواقعي. (أنور الشرفاوي، ١٩٩٢: ٢٠٠)

وترى الباحثة ان تحمل الغموض متغير من متغيرات الشخصية والذي يتأثر بالمتغيرات التجربة النفسية غير واقعية وتشير إلى استعداد الفرد لقبول التصورات أو الأفكار التي تختلف عن التجارب التقليدية في مقابل عدم تحمل الغموض الذي يعني عدم القدرة على تحمل الخبرات غير الواقعية، وعدم تحمل الغموض يعني الميل لوصف المعلومات بطريقة مبهمّة وناقصة وغير متكاملة.

أما تحمل الغموض يعني القدرة على إدراك المثيرات على أنها مصادر واضحة وتبعث الإطمئنان النفسي، لذا يمكن إعتبار تحمل الغموض من سمات الشخصية التي لها علاقة بالتمييز المعرفي والشخصية التسلطية، أما فأقد القدرة على تحمل الغموض فيتميز بعدم الإرتياح النفسي مع الغموض يتمثل ذلك بصور مختلفة كالتسرع في الإستنتاجات ويشعر الفرد بضعف القدرة على تحمل الغموض بالحاجة الى تنظيم بيئته بسبب تناقض المشاعر (شاكر الفتلاوي، ٢٠٠٩: ٩٠).

وقد اقترح كلا من بوشان وأمیل ثلاث مظاهر لردود الفعل المميزة لعدم تحمل الغموض كما يلي:

١. ردود الفعل المعرفية: تشير مثل هذه الردود إلى وجود اتجاه من جانب الفرد على إدراك حالة غامضة بشكل صارم يأخذ صورة أسود أو أبيض.
٢. ردود الفعل العاطفية: والتي تشير إلى التعبير عن عدم الارتياح، وعدم الراحة (لم يعجبني)، والغضب والقلق، وذلك كاستجابة لحالة غامضة.
٣. ردود الفعل السلوكية: وهي استجابات تشير إلى رفض أو تجنب الوضع الغامض (In Grenier, S., Barrette, A. & Ladouceur, R. 2005: 594).

وترى الباحثة تتمتع الطالبات متحملة الغموض ولديه الدافع لمواجهة المواقف المتعارضة والمعقدة، ولديها أيضا القدرة على قبول المواقف ، بما في ذلك التفسيرات البديلة والمحتملة، وإظهار الارتياح في التعامل مع المشاكل المعقدة وكثيراً ما ينجح في التعامل مع هذه المواقف وبالتالي يزيد من مستوى احترامه لذاته ويصبح أكثر إلماماً بنفسه.

## ثانياً: الدراسات السابقة

### الدراسات السابقة:

#### اولاً: دراسات متعلقة بأساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة لدى طلاب الجامعة

وفي دراسة مارجریت وآخرون (Margaret, et al., 2003) عن تأثير أساليب المواجهة المعرفية على المرونة في الاستجابة لضغوط الحياة، لدى عينة من طلبة الجامعة، بلغ حجمها ١٨٧ طالباً. وعن طريق تطبيق مقاييس أحداث الحياة الضاغطة والصلابة المعرفية والصحة العامة والقلق والاكتئاب، تم التوصل إلى أن أحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها السلبية لها تأثير مباشر على حدوث الاضطرابات النفسية لدى أفراد العينة، كما أشارت النتائج إلى أن القدرة المعرفية يمكن أن تخفف من حدة تأثير هذه الأحداث الحياة الضاغطة على القلق والاكتئاب.

دراسة **هناء محمد احمد (٢٠١١)** العلاقة بين ممارسة نموذج الحياة في خدمة الفرد وتنمية أساليب مواجهة الضغوط الحياتية للطالبة هدف الدراسة: الى التعرف على العلاقة بين ممارسة نموذج الحياة في خدمة الفرد وتنمية أساليب مواجهة الضغوط الحياتية للطالبة الجامعية المتزوجة دراسة مطبقة على طالبات قسم الدراسات الاجتماعية كلية الآداب جامعة الملك سعود، توصلت الدراسة الى: تحقق صحة فروض الدراسة مما يدل على الأثر الإيجابي الذي أحدثه برنامج التدخل المهني باستخدام نموذج الحياة في خدمة الفرد في تنمية أساليب مواجهة الضغوط الحياتية (السلوكية، المعرفية، الانفعالية، الروحانية) للطالبة الجامعية المتزوجة، وترجع الباحثة نجاح برنامج التدخل المهني إلى ما وفره البرنامج.

اما دراسة **سهام محمد عبد الفتاح خليفة (٢٠١٢)** بحثت في العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط والرضا عن الحياة لدى طالبات الجامعة، واستخدمت **المنهج**: اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي، وقد تكونت عينة الدراسة من ١٨٥ من طالبات الفرقة الرابعة بكلية البنات - جامعة عين شمس بمتوسط عمري (٢١) سنة وانحراف معياري (٢.٢٤) سنة، طبق عليهن مقياس الإتران الإنفعال، وتوصلت **النتائج**: كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الرضا عن الحياة وأساليب مواجهة الضغوط؛ حيث وجدت علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الرضا عن الحياة وكل من: حل المشكلة، وطلب الدعم والمساندة، وعلاقة سلبية دالة إحصائياً بين الرضا عن الحياة وكل من: التنفيس الإنفعالي والتجنب والهروب .

بينما سعت دراسة **إيناس ماهر بدير (٢٠١٣)** الدعم الأسري وعلاقته بأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة للشباب الجامعي، وقد هدفت الدراسة الى: التعرف على العلاقة بين الدعم الأسري الموجه للشباب الجامعي وأساليب مواجهتهم لأحداث الحياة الضاغطة من خلال التعرف على: الأوزان النسبية لأحداث الحياة الضاغطة التي يواجهها الشباب عينة البحث الأساسية، والأوزان النسبية للأساليب (الإقدامية والإحجامية) لمواجهة أحداث الحياة الضاغطة وتوصلت الدراسة الى النتائج التالية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة (إقدامية- إجمالية) بين أفراد عينة البحث تبعاً لمتغيرات الدراسة (الجنس ، المستوى التعليمي للأب والأم ، الدخل الشهري للأسرة ، عمل الأم)، وتوجد علاقة ارتباطية سلبية ذات دلالة إحصائية بين الدعم الأسري الموجه لأفراد عينة البحث وأحداث الحياة الضاغطة توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الدعم الأسري الموجه لأفراد عينة البحث وأساليب مواجهتهم لأحداث الحياة الضاغطة.

اما دراسة **قاشي محمد (٢٠١٧)** علاقة ضغوط أحداث الحياة اليومية بأساليب مواجهتها لدى عينة من طلبة جامعة باتنة، وهدفت **الدراسة الحالية**: إلى الكشف عن أهم ضغوط الحياة (الصحية، الأسرية، الدراسية، الاقتصادية، والاجتماعية) التي يتعرض لها الطلبة الجامعيين، والأساليب المعتمدة لدى هذه الفئة لمواجهتها، ومن أهمها (أسلوب حل المشكلات، أسلوب التكيف الديني، أسلوب الانسحاب، أسلوب العلاقات والدعم الاجتماعي)، و**طبقت الدراسة**: على عينة ممثلة في ٩١ طالب من جنس الذكور تم اختيارهم بطريقة عرضية، معتمدين المنهج الوصفي الارتباطي، ولغرض التحقق من أهداف الدراسة تم بناء أداة الدراسة، وهي عبارة عن استمارة تضمنت استبيانين الأول خصص لأحداث الحياة الضاغطة والثاني لأساليب المواجهة. وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين أحداث ضغوط الحياة (اقتصادية، اجتماعية، دراسية، أسرية وصحية) وبين أساليب المواجهة لدى الطالب الجامعي (أسلوب حل المشكلات، أسلوب التكيف الديني، أسلوب الانسحاب، أسلوب التروي والسيطرة، وأسلوب الدعم الاجتماعي).

دراسة صفوت واخرون Diab, Safwat Y. M, et al., (2018) سعت الدراسة الى معرفة تأثير أدوار الوساطة بين المدرسة والأسرة وخصائص الطفل بين التحصيل الأكاديمي وخبرات الحرب

الصادمة وأحداث الحياة، وقد أوضحت الدراسة ان الضغوط وأحداث الحياة لها تأثير على ممارسات المعلمين وعلى الأطفال وعلميات التحفيز والتعلم واستراتيجيات المواجهة؛ ومدى ممارسات المعلمين وعلاقتهم بالأقران؛ العلاقات الأخوية والمشاركة المدرسية الوالدين. وصدمة الحرب وأحداث الحياة المجهدة. وأظهرت النتائج أن مشاركة الوالدين وكذلك المدرسية ودوافع الأطفال واستراتيجيات التعلم توسط بين صدمة أحداث الحياة والإنجاز الأكاديمي، في حين توسطت ممارسات المعلمين، والأخوة، والدوافع واستراتيجيات التعلم للأطفال من آثار أحداث الحياة المجهدة على الإنجاز.

**ثانياً: دراسات عن المتغيرات النفسية (تحمل الغموض، الثقة بالنفس، مستوى الطموح)**

في دراسة بيثاني بوتزرو نيكولاس أيه كويبر ( Bethany Butzer & Nicholas A. Kuiper, 2006) سعت إلى المقارنة الاجتماعية (مقارنة الفرد بمن هم أقل أو أعلى منه في المستوى الاقتصادي الاجتماعي) وأربعة من العوامل المتعلقة بالغموض، وهي وضوح مفهوم الذات، عدم تحمل الاحتمالية، القلق، والاكتئاب، لدى عينة مكونة من ١٦٦ من طلاب الجامعة قسم علم النفس من أتموا المقاييس الخاصة بمتغيرات الدراسة، ومقاييس المقارنة الاجتماعية العامة التحننية والفوقية، وبتحليل النتائج أشارت إلى ارتباط مفهوم الذات المرتفع بالمقارنة الاجتماعية العامة والفوقية (مقارنة الفرد بمن هم أعلى منه) المرتفعة، ووجود علاقة ارتباطية دالة بين عدم تحمل الغموض المرتفع والمقارنة الاجتماعية العامة والتحننية والفوقية المرتفعة. كما أنه بدمج المكونات الأربعة للغموض ظهر عدم تحمل الغموض على أنه الأكثر أهمية في التنبؤ بالمقارنات الاجتماعية العامة والتحننية والفرقية، كما أن عدم تحمل الغموض ووضوح مفهوم الذات يتوسط العلاقة بين الاكتئاب والقلق والمقارنة الاجتماعية العامة والتحننية والفوقية.

أما ماركور بيانكس (Margoribanks, 2004) فأجرى دراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين القدرة العقلية وسمات الشخصية ومستوى الطموح، وتكونت عينة الدراسة من (١٥٠٠) طالباً وطالبة من مراحل التعليم الثانوي والجامعي، وخلصت النتائج إلى وجود ارتباط موجب بين القدرة العقلية وسمات الشخصية ومستوى الطموح، كما بينت وجود فروق في مستوى الطموح في متغير الجنس والتخصص الدراسي لصالح الذكور في التخصصات العلمية والمهنية.

كما أجرت وداد الوشلي (٢٠٠٧م) دراسة هدفت إلى الكشف عن علاقة الثقة بالنفس وبعض سمات الشخصية، والكشف عن الفروق في الثقة بالنفس وبعض السمات لدى الطالبات المتفوقات دراسياً والعاديات في ضوء (التخصص الدراسي، والصف الدراسي)، وتكونت عينة الدراسة من (٤٠٠) طالبة، وتم استخدام مقياس الثقة بالنفس وقائمة العوامل الكبرى للشخصية، وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة في متوسط درجات المتفوقات دراسياً في الثقة بالنفس وفقاً لاختلاف التخصص الدراسي لصالح طالبات التخصص العلمي، ولم توجد فروق دالة بين متوسط درجات الطالبات العاديات دراسياً في الثقة بالنفس وفقاً لاختلاف التخصص الدراسي، ووجود فروق دالة بين متوسط درجات المتفوقات دراسياً في الثقة بالنفس وفقاً لاختلاف الصف الدراسي (الصف الثاني- الصف الثالث) بينما لم توجد فروق بين درجات الطالبات العاديات في الثقة بالنفس وفقاً لاختلاف الصف الدراسي.

بينما حددت دراسة محمد السيد صديق (٢٠٠٩) المساهمة في الجهود العلمية لدراسة حالة التدفق وعلاقة التدفق ببعض العوامل النفسية مثل: (الاعتماد على النفس – المثابرة – فاعلية الذات – الرضا عن الذات – مستوى الطموح – تحمل المسؤولية – الدافع للإنجاز – الثقة بالنفس – القلق – الاكتئاب – الإحباط واليأس – السأم والملل واللامبالاة) وجد علاقة إيجابية بين التدفق وبعض العوامل الشخصية مثل: (الاعتماد على النفس – المثابرة – فاعلية الذات – مستوى الطموح – تحمل المسؤولية – الدافع للإنجاز – الثقة بالنفس)، وعلاقة سلبية مع (الرضا عن الذات).

وقامت منال جاب الله ويوسف علام (٢٠١٠م) بدراسة من أجل التعرف على علاقة الثقة بالذات - بالأخر) بمهارات التواصل، وتكونت عينة الدراسة من (٩٨) رجلاً و(١٣٥) سيدة لا تقل أعمارهم عن (٤٥) سنة، ولا يقل عمر زواجهم عن (٨) سنوات، وجميعهم حاصلون على التعليم الجامعي وفوق الجامعي، وبينت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة بين الثقة بالذات - الثقة بالأخر ومهارات التواصل في العلاقات الاجتماعية بشركاء الحياة والأصدقاء وأفراد المجتمع عامة، كما توصلت الدراسة إلى وجود علاقة تنبؤية بين متغيري الدراسة في الأشكال الاجتماعية.

دراسة هاريسون، نيل؛ والر، ريتشارد (٢٠١٦) Harrison, Neil; Waller, Richard إلى رفع نسبة طلاب الجامعة من الخفيات المحرومة من التعليم العالي بتوفير أنشطة لرفع "مستوى الطموح". وبما تتناسب مع المجموعات الاجتماعية المختلفة مما لديها مستويات مماثلة من التطلع، وذلك بمشروع وطني يستكشف الجهود لتوسيع المشاركة عبر جيلين من المدراء الممارسين في إنجلترا

دراسة أحمد يعقوب النور (٢٠١٦) هدفت الدراسة إلى التنبؤ بالتفوق الأكاديمي في ضوء الثقة بالنفس ومستوى الطموح، وتكونت عينة الدراسة من (١٩٦) للعام ٢٠١٤م - ٢٠١٥م باستخدام مقياس الثقة بالنفس إعداد سدني شروجر ١٩٩٠، تعريب وتقنين محمد (١٩٩٧م)، كما استخدم مقياس مستوى الطموح من إعداد الباحث، وبينت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التفوق الأكاديمي وكل من الثقة بالنفس ومستوى الطموح، كما بينت نتائج تحليل الانحدار أن متغير الثقة بالنفس أسهم بنسبة ٢٤% في تفسير تباين درجات الطلاب في التفوق الأكاديمي، بينما أسهم متغير مستوى الطموح بنسبة ٣٤% في تفسير تباين درجات الطلاب في التفوق الأكاديمي.

### تعليق على الدراسات السابقة:

من خلال الدراسات التي أجريت حول متغيرات الدراسة الحالية نلاحظ ندرة الرابط بين الدراسات التي بحثت هذه المتغيرات معاً، كما أن معظم الدراسات العربية التي أجريت حول أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة لدى طلاب الجامعة كان لها علاقتها بمتغيرات أخرى، وبينما كانت عيناتها في أغلبها مختلفة عن عينة الدراسة الحالية، لذلك فإن الأدب السيكولوجي لا يزال يفتقر إلى دراسات تتناول من هذا القبيل ومتغيرات الدراسة الحالية معاً. وبناء على ذلك فإن الدراسة الحالية تعد محاولة لسد النقص والفجوة في المجال التعليمي والتربوي وتسلط الضوء حول متغيرات النفسية، تحمل الغموض والثقة بالنفس، ومستوى الطموح، وذلك كمتغيرات نفسية تؤثر علي مواجهة معلمة الطفل لضغوطات الحياة وكيفية مواجهتها. وتسلط الضوء علي أهمية تلك المتغيرات في فهم المعلمة لذاتها وإدارتها والتعامل معها بما يحقق لها القدر الكافي من التوافق الذاتي والتوافق مع الآخرين في بيئة العمل وفي الحياة بشكل عام والتي قد يكون لها عظيم الأثر في التعامل مع تحصيلها الأكاديمي وطموحها الدراسي وثقتها بذاتها وأهميتها لذاتها وللطفل وللمجتمع الذي تعيش فيه. ولذلك دراسة علاقة مواجهة ضغوط أحداث الحياة بكل المتغيرات النفسية موضع الدراسة من الأهمية بمكان للمعلمة كي يتحقق لها قدر مناسب من التوافق والتكيف مع حياتها ومع بيئة العمل مع الطفل.

### ثالثاً: طريقة الدراسة وإجراءاتها:

١- منهج الدراسة: تتطلب طبيعة الدراسة الحالية الجمع بين الوصف والتحليل والتنبؤ والتفسير، لذلك اعتمدت الباحثة المنهج الوصفي لمناسبته لطبيعة الدراسة وأهدافها.

عينة الاستطلاعية: تكونت العينة الاستطلاعية من (٥٠) طالبة من طالبات الصف الرابع من أجل تقنين أدوات البحث.

٢- مجتمع الدراسة وعينتها: تكوّن مجتمع الدراسة من طالبات الفرقة الرابعة بقسم رياض الأطفال بكلية التربية جامعة طنطا في الفصل الدراسي الأول من العام ٢٠١٨ - ٢٠١٩م، حيث تكونت عينة الدراسة من (٢٥٠) طالبة من الطالبات والجدول التالي يقدم وصف لعينة البحث الحالي:

جدول (١) وصف لعينة البحث الحالي

الوصف	الحالة	التكرار	النسبة
الحالة الاجتماعية للطالبة	متزوجة	٩٨	%٣٩
	غير متزوجة	١٥٢	%٦١
	إجمالي	٢٥٠	%١٠٠
الدخل الشهري للأسرة	أقل من ٢٠٠٠ جنيه	١٧	%٧
	من ٢٠٠٠ إلى أقل من ٣٠٠٠ جنيه	١٢٨	%٥١
	من ٣٠٠٠ جنيه فأكثر	١٠٥	%٤٢
	إجمالي	٢٥٠	%١٠٠
طبيعة السكن	سكن خاص	١٦٦	%٦٦
	مع الأسرة	١٦٦	%٦٦
	إجمالي	٨٤	%٣٤

#### رابعاً: أدوات البحث

##### مقياس أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة): (إعداد الباحثة)

تم إعداد وبناء المقياس بهدف التعرف على الأساليب التي يتبعها طالبات في مواجهة ضغوط أحداث الحياة التي تعترض حياتهم أو المتوقع حدوثها، وذلك من خلال التعريف الإجرائي الذي وضعتة الباحثة وقد حددت هذه الأساليب إلى أسلوبين رئيسيين يتفرع من كلا منها طرق متعددة.

وقد اشتمل المقياس في صورته المبدئية على (٥٦) عبارة خبرية تقديرية يجيب عليها طالبات افراد العينة وفقاً لتقدير ثلاثي متدرج متصل (٣، ٢، ١، ٠).

١. الأساليب الإقدامية: التي تمثلها (٢٨) عبارة تعكس الجهود المعرفية والسلوكية التي يقوم بها الطالبات لمواجهة أحداث الحياة الضاغطة والتعامل معها بطريقة ايجابية لخفض درجة التوتر والقلق الناتج عنها وإنهاء الموقف بشكل فرضي، قد تضمنت تلك الأساليب الإقدامية الطرق الإيجابية التالية:

أ- التحليل المنطقي: وقد اشتمل على (٧) عبارات تقيس المحاولات المعرفية التي يبذلها الطالبات لفهم وتحليل الموقف والتربيت في مواجهته والتخلص عن المشاعر والأحاسيس المزيفة والتهيم الذهني مع عدم التأثير بآراء الآخرين المتحيزة لمواجهة أحداث الحياة الضاغطة.

ب- إعادة التقييم الإيجابي: وقد اشتمل على (٧) عبارات تقيس سعي الطالبات إلى تحويل الحدث الضاغط وإعادة النظر إليه في إطار إيجابي وقد يقتضي ذلك من الطالبات تغيير أو

تعديل أهدافه وطرق التفكير مع محاولة التعايش واستمرارية تقبل الحدث لحين الانتهاء من مواجهته.

- ج- **البحث عن المساعدة والمعلومات:** وقد اشتمل على (٧) عبارات تقيس المحاولات السلوكية التي يقوم بها الطالبات للحصول على المعلومات ووسائل الدعم والمساعدة واسترجاع الخبرات السابقة للاسترشاد بها كوسائل معينة على مواجهة الحدث الضاغط المواجه للفرد.
- د- **استخدام أسلوب حل المشكلات:** وقد اشتمل على (٧) عبارات تقيس المحاولات السلوكية والمعرفية التي يقوم بها الطالبات للتعامل المباشر مع الحدث الضاغط بدراسته وتصور الحلول واستنتاج النتائج المترتبة عليها للوصول إلى أفضل طريقة للقضاء على الحدث أو الوصول لحل مناسب له.

٢. **الأساليب الإحجامية:** التي تمثلها (٢٢) عبارة تعكس الجهود المعرفية والمحاولات السلوكية التي يقوم بها الطالبات لتجنب التفكير في إحداث الحياة الضاغطة لتفادي مواجهة المواقف التي ينتج عنها التوتر والقلق.

وقد تضمنت تلك الأساليب الإحجامية الطرق السلبية التالية:

١. **الإحجام المعرفي:** وقد اشتمل على (٦) عبارات تقيس سعي الطالبات ويعكس المحاولات المعرفية لتجنب التفكير الواقعي في الموقف الضاغط، التقبل والاستسلام لتقبل الواقع ومعايشته والاعتراف به مع ترك المشكلة ومحاولة نسيانها والهيام النفس بعدم القدرة على حل ومواجهة الحدث.
٢. **البحث عن الإثباتات البديلة:** وقد اشتمل على (٨) عبارات تقيس المحاولات السلوكية التي يقوم بها الطالبات للانشغال بأمور بعيدة عن المشكلة وممارسة أنشطة أخرى كالنوم ومشاهدة التلفزيون والتنزه والزيارات والاندماج مع الأصدقاء بحيث تخلق مصادر جديدة للإشباع بغرض تخفيف آثار الحدث.
٣. **التنفيس الانفعالي:** وقد اشتمل على (٨) عبارات تقيس المحاولات التي يقوم بها الطالبات من أجل التفريغ الانفعالي بالتعبير لفظيا عن المشاعر غير سارة وفعليا عن طريق المجهودات المباشرة لتخفيف حدة التوتر والقلق.

**درجات المقياس:** تأخذ كل عبارة تحيب عليها الطالبات من المقياس درجة تتراوح بين (٣\_٢\_١\_٠) على التوالي (تنطبق بشدة، تنطبق أحيانا، لا تنطبق، لا تنطبق إطلاقا)، وبذلك تتراوح الدرجة الكلية ما بين (٠\_١٥٠).

### صدق وثبات المقياس

١. **صدق المحتوى:** تم عرض المقياس البحث في صورتهم المبدئية على بعض الأساتذة المحكمين في مجال تخصص رياض الأطفال وعلم النفس، بكلية التربية، جامعة طنطا، وبعض الأساتذة المتخصصين في نفس المجال من كليات التربية بجامعة أخرى، وذلك للتعرف على آرائهم في المقياس من حيث الملائمة للهدف منها، ومدى صحة صياغة العبارات، ومدى ارتباط كل عبارة بمفهوم المحور الذي يتضمنها، ومناسبة التقدير الذي وضع لكل عبارة، وقد تم تفريغ بيانات التحكيم، ليتضح مدى اتفاق آراء السادة المحكمين على صحة معظم العبارات وذلك بنسبة تتراوح ما بين ٨٩ : ٩٢%، كما تم إجراء بعض التعديلات على صياغة بعض عبارات المقياس، وقد تم حذف ٦ عبارات والتي تتبع الأساليب الإقدامية لتشابهها مع عبارة أخرى، وبذلك أصبحت عدد العبارات في هذا المحور (٢٨) عبارة للأساليب الإقدامية، (٢٢) عبارة للأساليب الإحجامية وبذلك يكون المجموع



الكلية لعدد عبارات المقياس ككل (٥٠) عبارة بدلاً من (٥٦) عبارة ، وبذلك تكون أعلى درجة يحصل عليها الطالبات (١٥٠) درجة وأقل درجة (٠) درجة.

٢. **صدى الاتساق الداخلي:** وذلك عن طريق حساب معامل ارتباط بيرسون، وتم حساب طريق التطبيق وإعادة التطبيق بفاصل زمني قدره (٢٣) يوم على نفس العينة، وقد تراوحت قيم ارتباط العبارات مع محور الأساليب الإقدامية (٠.٨٣، ٠.٨٩)، وقيم ارتباط العبارات مع محور الأساليب الأحجامية (٠.٧٦، ٠.٨٦)، وقيم ارتباط المحاور الرئيسية (الإقدامية والإحجامية) مع المقياس ككل (٠.٨٤، ٠.٨٩) وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) مما يدل على تجانس عبارات ومحاور المقياس والدرجة الكلية له.

٣. **حساب ثبات المقاييس:** تم حساب ثبات المقاييس في ضوء درجات العينة الاستطلاعية لتقنين المقاييس والمكونة من (٥٠) من طالبات قسم رياض الأطفال في المرحلة الجامعية وقد تم حساب صدق المقياس عن طريق حساب صدق المقارنة الطرفية وقد تبين أن قيمة (ت) للفروق بين متوسطي درجات المجموعتين والمساوية لـ ١٦،٢٣ وهي دالة إحصائياً عند مستوى ٠،٠١ وذلك يدل على أن المقياس يتمتع بالقدرة على التمييز بين مستويات الأداء لدى المفحوصين، كما تم حساب الصدق الذاتي الذي وصل ٠،٨٩، كما تم حساب ثبات المقياس باستخدام معامل الارتباط ألفا كرونباخ حيث بلغ (٠،٩١) للمقياس ككل، وكان مستوى الدلالة ٠،٠١.

### خطوات إعداد مقياس: المتغيرات النفسية:

**الإطلاع على الدراسات والبحوث والمقاييس السابقة:** تم تحليل البحوث والدراسات التي تناولت المتغيرات النفسية التي تتناسب مع عينة الدراسة الحالية و تناولت تحمل الغموض، و الثقة بالنفس ومستوى الطموح، كما تم تحليل تعريفاته و أبعاده وما يترتب على ذلك من صياغة التعريف الإجرائي الذي يمكننا من قياس تحمل الغموض، و الثقة بالنفس ومستوى الطموح، وقد تم الوقوف على المقاييس التي صممت من أجل قياس وتشخيص تحمل الغموض، و الثقة بالنفس ومستوى الطموح ورشاد عبدالعزيز موسى ١٩٨٧، ومقياس تحمل الغموض لمحمد البحيري ، (٢٠٠٢)، الثقة بالنفس: سدني شروجر (١٩٩٠)، ترجمة وتعريب محمد (١٩٩٧) ، ومقياس مستوي الطموح لدى الطلاب المعلمين إعداد محمد الحيدري ،٢٠١٢، ومعوض وآخرون (٢٠٠٥) وذلك للإستعانة بها في صياغة عبارات هذا المقياس

**صياغة بنود المقياس:** حيث قد قامت الباحثة في هذه المرحلة الإطلاع على نتائج المرحلة السابقة فقد تم النظر على الدراسات والأطر النظرية وكذلك المقاييس السابقة، وبذلك قد مما ساعد الباحثة على صياغة عبارات المقياس وقد حرصت الباحثة عند صياغتها للعبارات أن تكون صياغتها سلسلة ومنطقية وسهلة الصياغة وواضحة ومقروءة جيداً تتناسب مع الطالبات أفراد العينة، وقد انتهى المقياس في صورته المبدئية ليبلغ عدد بنوده (٣٦) عبارة.

**تحديد بدائل الإستجابة:** قد تم الإستعانة بأسلوب الإختيار من خمسة بدائل بما يتناسب مع (أوافق تماماً- أوافق -متردد - لا أوافق - لا أوافق تماماً) وبذلك تأخذ الإستجابة أوافق تماماً الدرجة (5)، أوافق الدرجة (٤)، متردد الدرجة(٣)، لا أوافق الدرجة (٢) ولا أوافق تماماً الدرجة(١) وذلك بالنسبة للعبارات الموجبة بينما العبارات السالبة فيعكس التصحيح ويبدأ بالعكس، أما في حين إغفال الإجابة على واحد أو اثنين من العبارات فقد تم تحديد الدرجة (٣) ليتناسب معها، بينما في حالة ترك ثلاثة عبارات فأكثر يتم إستبعاد ورقة الطالبة تماماً.

**تقنين المقياس:** وذلك عن طريق حساب صدق وثبات المقياس وسوف توضح الباحثة ذلك:

## أولاً: صدق المقياس، حسب صدق المقياس بالطرق الآتية:

٢. **صدق المحتوى** : تم عرض المقياس البحث في صورتهم المبدئية على بعض الأساتذة المحكمين في مجال تخصص رياض الأطفال وعلم النفس ، بكلية التربية جامعة طنطا، وبعض الأساتذة المتخصصين في نفس المجال من كليات التربية بجامعة أخرى، وذلك للتعرف على آرائهم في المقياس من حيث الملائمة للهدف منها، ومدى صحة صياغة العبارات ، ومدى ارتباط كل عبارة بمفهوم المحور الذي يتضمنها، ومناسبة التقدير الذي وضع لكل عبارة ، وقد تم تفرغ بيانات التحكيم ، ليتضح مدى اتفاق آراء السادة المحكمين على صحة معظم العبارات وذلك بنسبة تتراوح ما بين ٨٥ : ٩٠%، كما تم إجراء بعض التعديلات على صياغة بعض عبارات المقياس ، وقد تم حذف ٣ عبارات ، وبذلك أصبحت عدد العبارات في هذا المحور (٣٣) للمقياس ككل، أما عن تحمل الغموض (١١) عبارة ، والثقة بالنفس (١١) وبعد مستوى الطموح (١١) عبارة ، وبذلك تكون أعلى درجة يحصل عليها الطالبة (١٦٥) درجة وأقل درجة (٣٣) درجة.

٤. **صدى الاتساق الداخلي**: وذلك عن طريق حساب معامل ارتباط بيرسون، و تم حساب طريق التطبيق وإعادة التطبيق بفاصل زمني قدره (٢٣) يوم على نفس العينة ، وقد تراوحت قيم ارتباط العبارات العبارات تحمل الغموض (٠.٨٦) عبارة والثقة بالنفس (٠.٧١) وبعد مستوى الطموح (٠.٧٧) عبارة، و علي المقياس ككل (٠.٨٥) ، وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) مما يدل على تجانس عبارات ومحاور المقياس والدرجة الكلية له.

٥. **حساب ثبات المقاييس**: تم حساب ثبات المقاييس في ضوء درجات العينة الاستطلاعية لتقنين المقاييس والمكونة من (٥٠) من طالبات قسم رياض الأطفال في المرحلة الجامعية وقد تم حساب صدق المقياس عن طريق حساب صدق المقارنة الطرفية وقد تبين أن قيمة (ت) للفروق بين متوسطي درجات المجموعتين مساوية وهي دالة إحصائياً عند مستوى ٠،٠١ ، وذلك يدل على أن المقياس يتمتع بالقدرة على التمييز بين مستويات الأداء لدى المفحوصين، كما تم حساب الصدق الذاتي الذي وصل ٠،٨٣ ، كما تم حساب ثبات المقياس باستخدام معامل الارتباط ألفا كرونباخ حيث بلغ (٠،٧٢) للمقياس ككل، وكان مستوى الدلالة ٠،٠١ .

## خامساً: المعالجات الإحصائية:

### استخدمت الباحثة المعالجات الإحصائية الآتية:

-المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري عامل ارتباط بيرسون، معادلة ألفا لكرونباخ، معادلة الانحدار المتعدد.

## سادساً: عرض النتائج ومناقشتها:

### أولاً: عرض النتائج

السؤال الأول : وينص هذا السؤال على: هل توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً بين أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة وأبعادها(الأساليب الإقدامية) من جهة و بعض المتغيرات النفسية (تحمل الغموض،الثقة بالنفس،مستوي الطموح) لدي عينة من الطالبات المعلمات بقسم رياض الأطفال بكلية التربية؟و للإجابة عن هذا السؤال تم حساب معامل ارتباط بيرسون للمتغيرات حسب الجدول الآتي:

جدول رقم (٢) معاملات ارتباط بيرسون بين أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة " الأساليب الإقدامية" و أبعادها مع المتغيرات النفسية

المتغير	تحمل الغموض	الثقة بالنفس	مستوي الطموح
استخدام أسلوب حل المشكلات	** ٠.٢٠٤	٠.٠٥٣	** ٠.١٩٣
إعادة التقييم الإيجابي	** ٠.١٧١	٠.٠١٢	* ٠.١٥٣
البحث عن المساعدة والمعلومات	** ٠.١٩١	٠.٠٣٤	** ٠.١٧٧
التحليل المنطقي	** ٠.١٧٩	٠.٠١٩	* ٠.١٦٠

\* الارتباط دال عند مستوى ٠.٠٥، \*\* الارتباط دال عند مستوى ٠.٠١

يتضح من الجدول رقم (٢) وجود علاقة ارتباطيه موجبة( عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين استخدام أسلوب حل المشكلات وتحمل الغموض ، و عدم جود علاقة ارتباطيه عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين استخدام أسلوب حل المشكلات الثقة بالنفس، و وجود علاقة ارتباطيه عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين استخدام أسلوب حل المشكلات ومستوي الطموح، كما يتضح وجود علاقة ارتباطيه موجبة( عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين إعادة التقييم الإيجابي وتحمل الغموض ، و عدم جود علاقة ارتباطيه عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين إعادة التقييم الإيجابي الثقة بالنفس، و وجود علاقة ارتباطيه عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين استخدام إعادة التقييم الإيجابي ومستوي الطموح، ، كما يتضح وجود علاقة ارتباطيه موجبة( عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين البحث عن المساعدة والمعلومات وتحمل الغموض ، و عدم جود علاقة ارتباطيه عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين البحث عن المساعدة والمعلومات الثقة بالنفس، و وجود علاقة ارتباطيه عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين البحث عن المساعدة والمعلومات ومستوي الطموح، كما يتضح وجود علاقة ارتباطيه موجبة( عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين التحليل المنطقي وتحمل الغموض ، و عدم جود علاقة ارتباطيه عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين التحليل المنطقي الثقة بالنفس، و وجود علاقة ارتباطيه عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين التحليل المنطقي ومستوي الطموح.

السؤال الثاني : وينص هذا السؤال على: هل توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة و أبعادها(الأساليب الإقدامية) من جهة و بعض المتغيرات النفسية (تحمل الغموض،الثقة بالنفس،مستوي الطموح) لدي عينة من الطالبات المعلمات بقسم رياض الأطفال بكلية التربية؟و للإجابة عن هذا السؤال تم حساب معامل ارتباط بيرسون للمتغيرات حسب الجدول الآتي:

جدول رقم (٣) معاملات ارتباط بيرسون بين أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة " الأساليب الإقدامية " و أبعادها مع المتغيرات النفسية

المتغير	تحمل الغموض	الثقة بالنفس	مستوي الطموح
الإحجام المعرفي	٠.٠٧	٠.٠٢	٠.٠٨
البحث عن الإثباتات البديلة	٠.٠٥	٠.٠٢	** ١٧٥.
التنفيس الانفعالي	٠.٠٩	٠.٠٦	** ١٨٩.

\* الارتباط دال عند مستوى ٠.٠٥، \*\* الارتباط دال عند مستوى ٠.٠١

يتضح من الجدول رقم (٣) عدم وجود علاقة ارتباطيه موجبة عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين الإحجام المعرفي وتحمل الغموض ، والثقة بالنفس، ومستوي الطموح ، وعدم وجود علاقة ارتباطيه موجبة عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين البحث عن الإثباتات البديلة وتحمل الغموض ، والثقة بالنفس، ووجود علاقة ارتباطيه عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين البحث عن الإثباتات البديلة ومستوي الطموح، وعدم وجود علاقة ارتباطيه موجبة عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين التنفيس الانفعالي وتحمل الغموض ، والثقة بالنفس، ووجود علاقة ارتباطيه عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين التنفيس الانفعالي ومستوي الطموح .

وتفسر الباحثة ذلك بأهمية قدرة الطالبات على تحليل الموقف والتريث في مواجهته والتخلص من المشاعر والأحاسيس المزيفة في تعزيز قدراتهم وإكسابهم الثقة في أنفسهم لمواجهة أحداث الحياة الضاغطة بطريقة إقدامية ، وبينما اتضح وجود ارتباط سلبي دال بين أساليب المواجهة الإحجامية أحداث الحياة الضاغطة في أكثر الأبعاد مع المتغيرات النفسية. وتفسر الباحثة ذلك أنه في الإحجام المعرفي والتنفيس تقل قدرات الطالبات على المواجهة ويزداد ترددهم في مواجهة الأحداث الضاغطة في تحمل الغموض وعدم الثقة بالنفس وانخفاض مستوي الطموح التي تعترضهم وبذلك يكتسبون أساليب إحجامية لمواجهة تلك الأحداث ، تحويل الحدث الضاغط وإعادة النظر إليه في إطار إيجابي وقد يقتضي ذلك من الطالبات تغيير أو تعديل أهدافه وطرق التفكير مع محاولة التعايش واستمرارية تقبل الحدث لحين الانتهاء من مواجهته، وكذلك اختلاف ووسائل الدعم والمساعدة واسترجاع الخبرات السابقة للاسترشاد بها كوسائل معينة على مواجهة الحدث الضاغط المواجه للفرد، وتصور الحلول واستنتاج النتائج المترتبة عليها للوصول إلى أفضل طريقة للقضاء على الحدث او الوصول لحل مناسب له، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (Anathi & Haji,2000) التي أوضحت وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين الدعم الموجه للفرد وأساليب المواجهة الفعالة لضغوط الحياة

السؤال الثالث: وينص هذا السؤال على: لا توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً بين أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة وتحمل الغموض لدى الطالبات أفراد عينة الدراسة، و للإجابة عن هذا السؤال تم حساب معامل ارتباط بيرسون للمتغيرات حسب الجدول الآتي:

جدول رقم (٤) معاملات ارتباط بيرسون بين أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة وبعد تحمل الغموض كأحد المتغيرات النفسية لدى الطالبات أفراد عينة الدراسة.

المتغير	تحمل الغموض	مستوي الدلالة
مقياس أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة	*٠.٢٢٠	٠.٠٥

يتضح من الجدول عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجة مقياس أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة وبعد تحمل الغموض كأحد المتغيرات النفسية و الارتباط دال عند مستوى ٠.٠٥ .

السؤال الرابع : وينص هذا السؤال على : هل توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً بين أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة والثقة بالنفس لدى عينة الدراسة، و للإجابة عن هذا السؤال تم حساب معامل ارتباط بيرسون للمتغيرات حسب الجدول الآتي:

جدول رقم (٥) معاملات ارتباط بيرسون بين أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة وبعد الثقة بالنفس كأحد المتغيرات النفسية

المتغير	الثقة بالنفس	مستوي الدلالة
مقياس أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة	-٠.٠٢٤٤	غير دال

يتضح من الجدول عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجة مقياس أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة وبعد الثقة بالنفس كأحد المتغيرات النفسية، و الارتباط غير دال عند مستوى ٠.٠٥ .

السؤال الخامس: وينص هذا السؤال على: هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة ومستوى الطموح لدى الطالبات أفراد عينة الدراسة، و للإجابة عن هذا السؤال تم حساب معامل ارتباط بيرسون للمتغيرات حسب الجدول الآتي:

جدول رقم (٦) معاملات ارتباط بيرسون بين أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة وبعد مستوى الطموح كأحد المتغيرات النفسية

المتغير	مستوي الطموح	مستوى الدلالة
مقياس أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة	**٠.٥٥٧	٠.٠٥

يتضح من الجدول وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجة مقياس أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة وبعد مستوى الطموح كأحد المتغيرات النفسية، و الارتباط دال عند مستوى ٠.٠٥ .

السؤال السادس: وينص هذا السؤال على: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطالبات المتزوجات وغير المتزوجات في مستوى أسلوب مواجهه ضغوط الحياة؟ و للإجابة عن هذا السؤال تم حساب معامل ارتباط بيرسون للمتغيرات حسب الجدول الآتي:

جدول رقم (٧) معاملات ارتباط بيرسون بين الطالبات المتزوجات وغير المتزوجات في مستوى أسلوب مواجهه ضغوط الحياة

المتغير	مستوي الطموح	مستوى الدلالة
مقياس أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة	**٠.٥٥٧	٠.٠٥

السؤال السابع: وينص هذا السؤال على: هل تسهم المتغيرات النفسية (الثقة بالنفس – مستوى الطموح – تحمل الغموض) في التنبؤ بأساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة لدى الطالبات أفراد عينة الدراسة، و للتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام تحليل الانحدار المتعدد للتنبؤ ببعض المتغيرات النفسية ، والقيام بالتحليل الإحصائي لتحديد أهم العوامل المبينة والقيمة الدالة للتنبؤ من خلال قيمة (ت) كما يتضح ذلك من جدول (٨) التالي:

جدول ( ٨ ) يوضح تحليل الانحدار لدرجات المتغيرات النفسية (تحمل الغموض ، والثقة بالنفس ، ومستوي الطموح) من خلال درجات أفراد العينة على أساليب مواجهة ضغوط الحياة

المتغيرات المستقلة	المتغيرات التابعة	الارتباط المتعدد	معامل التحديد (R2)	بيتا (B)	النسبة التائية (T)	مستوي الدلالة
أساليب مواجهة ضغوط الحياة	تحمل الغموض	٠.٢٤٠	٠.٠٧٤	١.٤٤٧	٤.٢٣٦	٠.٠٠
	الثقة بالنفس			-٠.٣٧٣	-٢.٦٥٣	٠.٠١
	مستوي الطموح			-٠.٦٠٠	-٢.٢٧٣	٠.٠٢
الأساليب الإقداامية	تحمل	٠.٢٦٧	٠.٠٧١	٠.٩٠٧	٣.٨١٣	٠.٠٠

					الغموض	
٠.٠١	٢.٨٣٠-	٠.٢٧٧-			الثقة بالنفس	
٠.١٥	١.٤٥٢-	٠.٢٦٧-			مستوي الطموح	
٠.٠١	٢.٧٣٦	٥٤٠.			تحمل الغموض	الأساليب الإحصائية
٠.٢٤	١.١٨١-	٠.٩٦-	٠.٠٣٠	٠.١٧٣	الثقة بالنفس	
٠.٠٣	٢.١٨٤-	٣٣٣-			مستوي الطموح	

من الجدول نلاحظ بأن قيم معامل الارتباط الثلاثة وهي معامل الارتباط  $R$  قد بلغ (٠.٢٤٠) ، و (٠.٢٦٧) ، و (٠.١٧٣) ، وبينما قد بلغ معامل التحديد  $R^2$  (٠.٠٧٤) ، و (٠.٠٧١) ، و (٠.٠٣٠) ، أي أن أكثر أساليب مواجهة ضغوط الحياة قدرة على المتغيرات النفسية، فكان لهذا أساليب مواجهة ضغوط الحياة والدرجة الكلية اثر دال في التنبؤ بكل من : تحمل الغموض، والثقة بالنفس، مستوى الطموح، أما الأساليب الإحصائية يوجد أثر دال في التنبؤ بكل من : تحمل الغموض، والثقة بالنفس، بينما لم يكن دال مع مستوى الطموح ، أما الأساليب الإحصائية يوجد أثر دال في التنبؤ بكل من : تحمل الغموض، وبينما لم يكن دال في التنبؤ بالثقة بالنفس، بينما كان دال في التنبؤ مع مستوى الطموح ، وبذلك يمكن القول أن من بين أساليب مواجهة ضغوط الحياة فان أسلوب (الأساليب الإحصائية - الأساليب الإحصائية) يمكن اعتبارهما منبئان ببعض المتغيرات النفسية موضع الدراسة، والنتائج الحالية في مجملها تشير الى تحقق الفرض الرابع ماعد بعددين فقط، بما يتفق مع نتائج بعض الدراسات منها (أحمد الشرفين ، ٢٠١٤) والتي حددت ان تحليل الانحدار الخطي المعياري التي يمكن بواسطتها التنبؤ بالمستويات النفسية ، وكذلك تتفق مع (سهام خليفة ، ٢٠١٢) ، و دراسة (إيناس بدير ، ٢٠١٣) بين أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة (إحصائية- إحصائية) حيث وجدت علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً وذلك مع ما أكدته Bethany Butzer & Nicholas A. Kuiper، 2006 بدمج المكونات الأربعة للغموض يظهر عدم تحمل الغموض على أنه الأكثر أهمية في التنبؤ بالمقارنات، وما أكدته دراسة محمد السيد صديق (٢٠٠٩) المساهمة في مستوى الطموح والثقة بالنفس، وعلاقة سلبية ، وترجع الباحثة أن قدرة الطالبات على تحمل ضغوط الحياة تتوقف الى حد كبير على كيفية مدى ادراكهم لتلك الضغوط وحالتهم النفسية ضروري لتعزيز وتحسين الانسجام النفسي وتكوين الثقة بالنفس الذي يساعد على ارتفاع مستوى الطموح لديهم.

## ثانياً: توصيات ومقترحات الدراسة

### توصيات الدراسة :

- ١- تعزيز الثقة بالنفس يزيد من مستوى الطموح والتوافق الذاتي لدى الطالبة المعلمة .
- ٢- أهمية تعزيز مستويات الأساليب الأقدامية للطالبة كمحاولة لمواجهتها ضغوط الحياة وذلك أثناء الإعداد الأكاديمي النفسي لها .
- ٣- عمل ورش عمل ودورات تدريبية مستمرة للمعلمة لزيادة مستوى الطموح وتحمل الغموض لديها لما لذلك من تعزيز توافقها ومواجهتها لأحداث الحياة الضاغطة .
- ٤- ضرورة الأهتمام بالجوانب النفسية لدى الطالبات المعلمات بقسم رياض الأطفال كلية التربية لما له من أهمية كبيرة في نجاحها وتوافقها ذاتياً واجتماعياً وأكاديمياً .

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة الحالية تقترح الباحثة إجراء البحوث التالية مستقبلاً:

١. إجراء بحوث عاملية استكشافية وتوكيدية لأساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة على عينات مختلفة من مثل معلمات رياض الأطفال العاملات.
٢. توجيه الدراسات النفسية إلى البحث في الخبرات الناضجة التي يتعلمها الإنسان عند مواجهته أزمات الحياة كإدراك الحكمة، وإدراك معنى الحياة..
٣. التعرف على الدعم الاجتماعي كوسيط بين ضغوط الحياة والوئام الاجتماعي.
٤. إجراء بحوث التوتر والمرونة في الاستجابة لأساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة.

## المراجع

### أولاً: المراجع العربية:

١. أحمد سعيد بركات (٢٠١٢): الضغوط وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية: لدى الطلاب الوافدين، مجلة علم النفس، الهيئة المصرية العامة للكتاب، ص 25، ع ٩٠، ٩٣، ص ص ٢٠٨، ٢٠١١ .
٢. أحمد عبد الله الشريفين (٢٠١٤): التنبؤ بالصحة النفسية من خلال بعض المتغيرات النفسية والتربوية والديموجرافية لدى طلبة الجامعات الأردنية، مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية، ع ٢١، جامعة الملك خالد، كلية التربية، مركز البحوث التربوية، ص ص ١٧ - ٥٤
٣. أحمد عبدالله (١٩٩٩م): مستوى الطموح وعلاقته بالقدرة الابتكارية لدى طلاب المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية جامعة الزقازيق.
٤. أحمد يعقوب النور (٢٠١٦): التنبؤ بالتفوق الأكاديمي في ضوء الثقة بالنفس ومستوى الطموح لدى طلاب المرحلة الثانوية، دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ع ٧٥٤، رابطة التربويين، ص ص ٤٥٣ - ٤٧٠.
٥. ام جيه راين (٢٠٠٦م): الثقة بنفسك، جدة، إصدارات مكتبة جرير.
٦. أنور محمد الشرقاوي (١٩٩٢): علم النفس المعرفي المعاصر، ط ١، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
٧. إيناس ماهر بدير (٢٠١٣): الدعم الأسري وعلاقته بأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة للشباب الجامعي، مجلة علوم وفنون - دراسات وبحوث، مج ٢٥، ع ١، جامعة حلوان، ص ص ٢٢٧ - ٢٥٦.
٨. حامد عبد السلام زهران (٢٠٠٣): الصحة النفسية والعلاج النفسي، القاهرة: عالم الكتب.
٩. خالد عبد الرحمن سلطان النعيمي (٢٠٠٧): ضغوط الحياة التي تواجه المجتمع العراقي بعد الحرب وعلاقتها ببعض المتغيرات، أطروحة دكتوراه (غير منشورة)، الجامعة المستنصرية، كلية الآداب.
١٠. خطيب رجاء (١٩٩٠): الطموح المهني والطموح الأكاديمي لطلبة جامعة الأزهر والجامعات الأخرى، دراسة مقارنة، مجلة علم النفس، السنة الرابعة، العدد (١٦)، الهيئة المصرية العامة للكتاب القاهرة، مصر، ص ١٥٠-١٦٠.

١١. دعاء أبو عاصي فيصل (٢٠١٣): إدارة الوقت لدى الموهوبين أكاديمياً وعلاقتها بمستوى الطموح، *مجلة القراءة والمعرفة*، ع ١٣٧، ص ص ١٧٣ - ٢٠٤.
١٢. سهام محمد عبد الفتاح خليفة (٢٠١٢): الاتزان الإنفعالي وعلاقته بكل من أساليب مواجهة الضغوط والرضا عن الحياة لدى طالبات الجامعة، *مجلة البحث العلمي في التربية*، ع ١٣، ج ٣، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس، ص ص ١٥٢٩ - ١٥٦٣.
١٣. سهير إبراهيم الشافعي (٢٠١٢م): الضغوط وعلاقتها بمستوى الطموح لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية، *مجلة كلية التربية بينها*، العدد ٩٢، ص ص ٣١٧ - ٣٤٨.
١٤. السيد إبراهيم السمدوني (١٩٩٠): السمات الانفعالية في علاقتها بمستوى الطموح والتخصص الدراسي لدى عينة من طلبة الجامعة، *مجلة كلية التربية*، جامعة عين شمس، عدد ١٤.
١٥. شاکر عبد الأئمة الفتلاوي (٢٠١٠): العجز المتعلم وعلاقته بالأسلوب المعرفي: تحمل، عدم تحمل الغموض لدى طلبة الجامعة، *مجلة كلية التربية الأساسية*، ع ٥٩، الجامعة المستنصرية - كلية التربية الأساسية. ١٢١ - ١٦٥.
١٦. صبحي عبد الفتاح الكفوري (٢٠٠٠): فعالية برنامج علاجي سلوكي معرفي في إدارة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب كلية التربية، *مجلة البحوث النفسية والتربوية*، عدد (٣)، السنة الخامسة عشر، كلية التربية جامعة المنوفية.
١٧. عبد الرحمن محمد العيسوي (٢٠٠٨): كيفية مواجهة ضغوط الحياة المعاصرة، *مجلة كلية التربية*، اللجنة الوطنية القطرية للتربية والثقافة والعلوم.
١٨. علي بن رزق الزهراني (٢٠٠٩): إدراك القبول والرفض الوالدي وعلاقته بمستوى الطموح لدى طلاب المرحلة المتوسطة بمحافظة جدة، *رسالة ماجستير غير منشورة*، قسم السعودية.
١٩. علي عبد السلام علي (٢٠٠٠): المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالتوافق مع الحياة الجامعية - لدى طلاب الجامعة المقيمين مع أسرهم والمقيمين بالمدن الجامعية، *مجلة علم النفس*، العدد (٥٣).
٢٠. عماد رمضان مصطفى علي (٢٠٠٢): مكونات العلاقة بين ادراك المساندة الاجتماعية ومواجهة ضغوط أحداث الحياة وبين الكفاية الإنتاجية لدى العاملين في الصناعة، *رسالة دكتوراه (غير منشورة)*، كلية الآداب، جامعة عين شمس.
٢١. فاروق السيد عثمان (٢٠٠١): *القلق وإدارة الضغوط*، دار الفكر العربي، القاهرة، ص ١٣٦.
٢٢. فرغلي هارون (٢٠١٦): *الثقة بالنفس وأهميتها وطرق تنميتها*، الوعي الإسلامي، وزارة الاوقاف والشؤون الإسلامية، س ٥٣، ع ٦١٠، ص ص ١٤ - ١٥.
٢٣. فريخ عويد العنزي، و عبد الله عبد الرحمن الكندي (٢٠٠٤م): *التحصيل الدراسي وعلاقته بالثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة الثانوية وطالباتها*، الكويت، *مجلة العلوم الاجتماعية*، ٣٢٦، (٢)، ٣٧٧ - ٣٩٥.
٢٤. قاشي محمد (٢٠١٧): *لأقاة ضغوط أحداث الحياة اليومية بأساليب مواجهتها لدى عينة من طلبة جامعة باتنة ٠١، الجزائر*، *مجلة جيل العلوم الإنسانية والاجتماعية*، مركز جيل البحث العلمي، ع ٣٠، ص ص ٩٩ - ١١٤.
٢٥. كاميليا عبد الفتاح (٢٠٠٧): *مستوي الطموح والشخصية*، ط ٤، الرياض: دار الزهراء للنشر والتوزيع.
٢٦. لاحق عبد الله (٢٠٠٤م): *الثقة بالنفس وعلاقتها ببعض السمات المزاجية لدى عينة من الجانحين وغير الجانحين بمنطقة مكة المكرمة*، رسالة ماجستير غير منشورة، مكة المكرمة، جامعة أم القرى.



٢٧. محمد السيد صديق(٢٠٠٩): التدفق وعلاقته ببعض العوامل النفسية لدى طلاب الجامعة لمصدر دراسات نفسية، رابطة الاخصائيين النفسيين المصرية، رأنم (مج ١٩، ع ٢، ص ٣١٣ - ٣٥٧
٢٨. محمد حسين العبيد (١٩٩٥م): الثقة بالنفس لدى طلبة المدارس الحكومية في منطقة اربد التعليمية وعلاقتها ببعض المتغيرات ،رسالة ماجستير، عمان، الجامعة الأردنية.
٢٩. محمد عبد التواب أبو النور (٢٠١٠): الدافعية للبحث التربوي في علاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلبة الدراسات العليا بكلية، المؤتمر العلمي العاشر: البحث التربوي في الوطن العربي. رؤى مستقبلية، مج ٢ كلية التربية، جامعة الفيوم، ص ٣٤٨ - ٤٠٢
٣٠. محمد قاسم عبد الله(٢٠٠٣):مدخل إلى الصحة النفسية، دار الفك للطباعة والنشر، ص٢٢.
٣١. معتز محمد (٢٠١٠): برنامج ارشادي عقلائي انفعالي سلوكي لتعديل بعض الأفكار اللاعقلانية التي تلي الصدمة العاطفية لدى عينة من طلاب كلية التربية، مجلة كلية التربية، ع ٣٤، ج ١، كلية التربية، جامعة عين شمس، ص ص ٤٢٩ - ٤٦٨.
٣٢. منال عبد الخالق جاب الله، وشادية يوسف علام (٢٠١٠م):الثقة بالذات –بالآخر وعلاقتها بمهارات التواصل، دراسة في سيكولوجية العلاقات الاجتماعية، مجلة كلية التربية بينها (٨٢٢٧٥-٢٠٩).
٣٣. هناء محمد احمد (٢٠١١): العلاقة بين ممارسة نموذج الحياة في خدمة الفرد وتنمية أساليب مواجهة الضغوط الحياتية للطلبة الجامعية المتزوجة دراسة مطبقة على طالبات قسم الدراسات الاجتماعية كلية الآداب جامعة الملك سعود، مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الانسانية، ع ٣٠، ج ٧، كلية الخدمة الاجتماعية، جامعة حلوان، ص ص : ٣٣٢٤ - ٣٣٥٩
٣٤. وداد الوشلي (٢٠٠٧):الثقة بالنفس وبعض سمات الشخصية لدى عينة من الطالبات المتفوقات دراسياً والعاديات في المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة، رسالة ماجستير، مكة المكرمة، جامعة أم القرى.
٣٥. ولاء رجب عبد الرحيم (٢٠١٧): الضغوط النفسية للمتفوقين وكيفية مواجهتها، دار العلوم للنشر والتوزيع.

#### ثانيا: المراجع الاجنبية:

36. Anathi, A.; Haji, H. (2000): Relationship of psychological wellbeing with perceived stress, coping styles, and social support amongs university undergraduates, **Paper Presented at the Faculty of Educational Studies, Universiti Putra Malaysia, July 15.**
37. Bethany Butzer& Nicholas A. Kuiper, (2006): Relationships between the frequency of social comparisons and self-concept clarity, intolerance of uncertainty, **anxiety, and depression**, Personality and Individual Differences 41(1):167-176 .
38. Budner s(1962): intolerance of ambiguity as personality variable, **Journal of personality** ,V 30.1.

39. Campbell-Sills, L., Cohan, S.L., & Stein, M.B. (2006): Relationship of resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults, **Behav Res Ther.** 2006 Apr;44(4):585-99. Epub 2005 Jul 5.
40. Choi, J., Miller, A., & Wilbur, J. (2009): Acculturation and depressive symptoms in Korean immigrant women. **Immigrant Minority Health**, 11, 13-19. Retrieved DE 30, 2018, from sciencedirect.
41. Diab, Safwat Y. M, et al., (2018): Ecological Approach to Academic Achievement in the Face of War and Military Violence: Mediating and Moderating Role of School, Family, and Child Characteristics, *Elementary School Journal*, v119 n1 p1-28 Sep .
42. Diab, Safwat Y. M, et al., (2018): Ecological Approach to Academic Achievement in the Face of War and Military Violence: Mediating and Moderating Role of School, Family, and Child Characteristics, **Elementary School Journal**, v119 n1 p1-28.
43. Ellis, A. (2003): Self- confidence & rational emotive behavior theory .**Journal of cognitive psychology** ,17 (3),225-240.
44. Grenier, S. « Barrette, A. & Ladouceur, R. (2005): Intolerance of Uncertainty and Intolerance of Ambiguity: Similarities and Differences. **Journal Elsevier**. Inc, 39‘ 593-600.
45. **Harrison, Neil; Waller, Richard** (2016): Challenging Discourses of Aspiration: The Role of Expectations and Attainment in Access to Higher Education, *British Educational Research Journal*, v44 n5 p914-938 .
46. Katsaros, K., Tsirikas, A. & Nicolaidis, C. (2014): Managers' workplace attitudes, tolerance of ambiguity and firm performance: The case of Greek banking industry. **Management Research Review**, 37 5, 442 - 465.
47. Maddi, S R. (2006): Hardiness: The courage to grow from stresses, **The Journal of Positive Psychology**, Vol. 1, No. 3, PP. 160-168.
48. Margoribanks, K (2004): Ability and personality correlates of young adults attitudes and aspirations “**Psychological Reports**, V.88, N.3 p. 626-628.
49. Mark, Stephanie, and Illinois, Chicago (2008): The Relationship between Hardiness, Attachment Style and Weil-Being among College Undergraduates. **Master of Arts in Clinical Psychotogy**. Faculty of the College of Arts and Sfetences in Candidacy, Roosevelt University.
50. Mirsky, J. (2004): Preparing adolescents for immigration, a group intervention. **Children and Youth Services Review**, 26, 413-425. Retrieved NOV 27, 20018, from sciencedirect.
51. N.owen, W & Robert B J (2002): **ambiguity tolerance performance , learning and satisfaction** : aresearch direction ,ISECON, V19.

52. Nicolaidis, C. and Katsaros, K. (2010): “Emotions towards change: a case of Northern Greek ICT industry”, **International Journal of Business and Economics**, Vol. 10 No. 1, pp. 65-74.
53. Watson, P.J., Simmons, N.M., Weathington, B.L., O’Leary, B.J., & Culhane, S. E. (2009): Psychometric analysis and tentative shortening of survey of personal beliefs. **Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy**, 27(4), 201–212.
54. Williams MG, Teasdale JD (2002): Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse. New York: Guilford Press; 2002.