جامعـــة يحيى فـــارس – المديـــة-

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بإستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة (دراسة ميدانية)

مذكرة مقدمة لنيل شهادة ماستر في علم النفس العيادي

من إعداد الطالب :

– فؤاد بن يمينة

إشراف:

د/ يزيد شويعل

السنة الجامعية :2023/2022



شكر وتقدير

نشكر الله و نحمده عز وجل على ما و هبنا إياه من قوة و إرادة لإنجاز هذا العمل المتواضع و بكل تقدير أتقدم بالشكر لجزيل الى أستاذتي جميعا بدون إستثناء على توجيهاتهم القيمة لإتمام هذا العمل

اشكر اساتذتي الكرام على مناقشة هذه الدراسة

و الى كل من قدم لي التشجيع و المساندة من قريب أو من بعيد، وكل زملائي في الدفعة على دعمهم لي ومساندتهم لي

الشكر موصول إلى كل العاملين في جامعة يحي فارس المدية

إهداء

اهدي عملي المتواضع هذا الى:

الى والدي العزيز مثال القدوة

الصالحة، أطال الله عمره ورزقني بره الى

والدتي الحبيبة التي أنعم بحنانها وألتمس

بركات دعواتها

والى إخواني واخواتي وكل عائلة **بن يمينة**

اهدي هذا البحث سائلة المولى

سبحانه أن يجعله خالصا لوجهه الكريم

الفهرس

الإهداء

الشكر

ملخص الدراسة

قائمة الأشكال

قائمة الجداول

مقدمة.....أ

الجانب النظري

الفصل الأول : الإطار العام للإشكالية .

1. إشكالية الدراسة.....03

2. فرضيات الدراسة.....09

3. أهداف الدراسة.....09

4. أهمية الدراسة.....09

5تحديد المفاهيم.....10

الفصل الثاني:التفاؤل و التشاؤم .

تمهيد.....13

1.تعريف التفاؤل و التشاؤم 13

2. النظريات المفسرة للتفاؤل و التشاؤم.....14

3. العوامل المؤثرة في التفاؤل و التشاؤم.....20

4. أنواع التفاؤل والتشاؤم.....25

5. خصائص الأفراد المتفائلين و المتشائمين 27

.6. التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما ببعض المتغيرات.....29

خلاصة.....32

الفصل الثالث : إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.

تمهيد.....34

1. تعريف الضغط
النفسي.....34
2. مصادر الضغط النفسي.....36
3. أنواع الضغوط النفسية.....37
4. النظريات المفسرة للضغوط.....38
5. تعريف إستراتيجيات المواجهة.....42
6 النظريات المفسرة لإستراتيجيات المواجهة.....43
7. المنحى المعرفي في تفسير مواجهة الضغوط النفسية.....45
8. تصنيف إستراتيجيات المواجهة.....50
خلاصة.....52

الجانب الميداني

الفصل الخامس: إجراءات الدراسة الميدانية

تمهيد.....55
1. المنهج المتبع في الدراسة.....55
2. حدود الدراسة.....55
3 عينة الدراسة. 55
4. الأدوات المستخدمة في الدراسة.....56
1.4. مقياس التفاؤل
والتشاؤم.....56
2.4. مقياس إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.....62
5. التقنيات الإحصائية المستعملة في الدراسة.....66
خلاصة..... 67

الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

1. عرض ومناقشة النتائج 69
1.1. عرض ومناقشة الفرضية الأولى.....69
2.1. عرض ومناقشة الفرضية الثانية.....70

3.1. عرض ومناقشة الفرضية الثالثة.....71
4.1. عرض ومناقشة الفرضية الرابعة.....73
2. الاستنتاج العام.....74
3. إقتراحات الدراسة.....75
. خاتمة.....76
قائمة المراجع.....80
الملحق رقم(01).....86
الملحق رقم(02).....90
الملحق رقم(03).....92

فهرس الأشكال	الصفحة
الشكل رقم (01): يبين تأثير المنبه في إستجابة الفرد التفاؤلية والتشاؤمية حسب النظرية السلوكية.	20

فهرس الجداول	الصفحة
جدول رقم(01): يبين توزيع أفراد العينة حسب الجامعة والجنس.	56
الجدول رقم (02): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات الطلاب والطالبات على الصيغتين العربية والانجليزية لمقياس التفاؤل والتشاؤم.	58
الجدول رقم(03): يبين الصدق التلازمي لمقياس التفاؤل والتشاؤم لدى أفراد عينة التقنين.	59
الجدول رقم(04): يوضح معاملات الارتباط بين درجات بنود المقياس الفرعي للتفاؤل والمقياس الفرعي للتشاؤم مع الدرجة الكلي مع بقية البنود.	60
جدول رقم(05): يبين معاملات الارتباط بين درجات أفراد عينة التقنين على مقياس التفاؤل والتشاؤم، ودرجاتهم على بعض مقاييس الشخصية.	61
جدول رقم (06): يشير إلى معاملات ثبات مقياس التفاؤل والتشاؤم بطريقة إعادة التطبيق.	62
جدول رقم (07): يوضح معاملات ثبات مقياس التفاؤل والتشاؤم بطريقة كرونباخ لدى أفراد عينة التقنين.	62
جدول رقم(08): يمثل كيفية تنقيط بنود مقياس إستراتيجيات المواجهة	65
جدول رقم (09) : يوضح طريقة تدوين نتائج المقياس	65
جدول رقم (10) : يبين مستوى التفاؤل والتشاؤم لدى الطلبة.	69
الجدول رقم (11) : يبين العلاقة بين التفاؤل وإستراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل بأبعاده(حل المشكل، والبحث عن الدعم الاجتماعي).	70
جدول رقم (12) : يبين العلاقة بين التشاؤم و إستراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال بأبعاده (التجنب، إعادة التقييم الايجابي، لوم الذات).	71
الجدول رقم (13) : يبين دلالة الفروق بين الذكور والإناث في التفاؤل والتشاؤم.	73

مقدمة :

على مدى عقود عديدة تركز اهتمام علم النفس حول المشكلات و الاضطرابات النفسية في حين أهملت الجوانب الايجابية في شخصية الإنسان إلى حد كبير، ولكن مع نهاية القرن العشرين، بدأ اهتمام علماء النفس بالتوجه نحو مواطن القوة في شخصية الإنسان، بهدف تحقيق نوعية حياة أفضل للفرد وللمجتمع، وذلك في إطار ما يعرف بعلم النفس الايجابي، وأصبحت سمات الشخصية الايجابية من أهم الموضوعات التي يتم تناولها في دراسات علم النفس، ومن بينها التفاؤل الذي يعتبر من المفاهيم ذات الدلالات الايجابية التي تعزز من صحة الفرد النفسية والجسمية.

وقد احتل مفهوم التفاؤل والتشاؤم في الآونة الأخيرة مركز الصدارة في مجالات علم النفس المختلفة، حيث دلت دراسات كثيرة على أن التفاؤل له دور مهم في الارتقاء بحياة الإنسان وتحقيق الأهداف المنشودة الذي يسعى إليها الإنسان.

ومن المؤكد أن التفاؤل و التشاؤم يؤثران على سلوك الإنسان من نواحي عدة، حيث يسيطر على سلوك الفرد أحيانا نزعة إلى توقع الخير والسرور، وتوصف هذه الحالة بأنها التفاؤل، في حين تغلب عليه أحيانا أخرى نزعة إلى توقع الشر وسوء الطالع وتوصف هذه الحالة بأنها التشاؤم، وهذا يعني أن للتفاؤل والتشاؤم تأثيرات لا يمكن إنكارها أو التقليل من أهميتها على السلوك الإنساني، حيث يؤثر كل منهما على الحالة النفسية للفرد وعلى توقعاته بالنسبة للحاضر والمستقبل سواء كانت تفاؤلية أو تشاؤمية.

وعليه فإن الفرد المتفائل أو المتشائم يستطيع أن ينسب تفاؤله أو تشاؤمه إلى عوامل داخلية راجعة إلى ذاته أو إلى عوامل خارجية لا يستطيع ضبطها وهذا في خضم محاولة الفرد تحقيق أهدافه، وتلبية متطلباته وحاجاته اليومية، يكون في مواجهة دائمة مع البيئة المحيطة بكل متغيراتها وعناصرها، والتي يترتب عليها العديد من الوضعيات الصعبة التي تثير في نفسه التوتر والقلق، وعلى ذلك فإن التفاؤل والتشاؤم يساعد الفرد في محاولة إحداث نوع من الانسجام والتلاؤم بينه وبين بيئته، سواء كان هذا الانسجام والتلاؤم بتغيير مطالبه وأهدافه،أو تغيير العوامل المحيطة به.

كما أن الفرد المتفائل أو المتشائم يعيش في بيئة اجتماعية تتعارض فيها الطموحات والأهداف، قد يكون ثانويا بالنسبة الآخرين، كما أن هناك من يتخلى عن أهدافه

في أو عقبة تصادفه، وهناك من يكابد ويحاول المواصلة من أجل تحقيق الهدف المنشود رغم كثرة العقبات، وبما أن الإنسان لا يعيش في معزل عن الآخرين، وهو ما يستوجب تسيير العلاقات بينه وبين الأفراد المحيطين به، خصوصا وأن بعض الأهداف الشخصية لا تتحقق عن طريق العلاقات، فالمتفائل أو المتشائم، ينتابه نوعا من الضغط النفسي، نتيجة العمل من أجل تحقيق تلك الأهداف أو نتيجة تخليه عنها، ولذا فإن كلا الاختيارين يسببان الضغط النفسي، ولكن الإشكال لا يكمن في الضغط النفسي، لأن شيء من الضغط قد يساعد الفرد على تخطي بعض العقبات، وتدليل بعض الصعوبات، نتيجة العمليات المعرفية التي يستخدمها الفرد من أجل التخلص أو خفض الضغط، وهذا يعرف باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، والتي تتضمن الجهود التي يبدلها الفرد لحل المشكلات وإزالة الضغط النفسي، في محاولة للسيطرة على الموقف الضاغط وضبطه وتقليل أثاره السلبية.

ومن هنا جاءت الدراسة الحالية للكشف على العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم ومركز الضبط وإستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.

ولتحقيق أهداف البحث قمنا بتقسيمه إلى قسمين، القسم الأول خصصناه للجانب النظري يحتوي على أربعة فصول، حيث خصص الفصل الأول للإطار العام للدراسة لعرض الإشكالية، وفرضيات الدراسة، وتحديد المفاهيم، أهداف البحث وأهمية البحث الحالي.

أما الفصل الثاني فتناولنا فيه التفاؤل والتشاؤم والنظريات المفسرة لهما، وإلى العوامل المختلفة المؤثرة فيهما ، وكذلك إلى أنواع التفاؤل والتشاؤم، وخصائصهما، كما أبرزنا علاقتهما ببعض المتغيرات النفسية، وكذلك تأثيراتهما على الصحة الجسمية، وإلى بعض المقاييس التي اهتمت بقياسهما.

كما تمحور الفصل الثالث حول إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، والذي تناولنا فيه تعريف الضغط النفسي ومصادره وأنواعه والنظريات المفسرة له، بعدها تطرق الباحث إلى تعريف إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والنظريات المفسرة، كما قدمت النظرية المعرفية بشيء من التفصيل، كما قدم الباحث بعض التصنيفات التي اهتمت بتصنيف الإستراتيجيات والمقاييس التي تقيسها، وإلى العوامل المؤثرة في عملية المواجهة.

أما القسم الثاني من الدراسة الحالية، فيمثل الجانب الميداني، والذي ينقسم بدوره إلى فصلين، حيث تمحور الفصل الأول من الجانب الميداني وهو الفصل الرابع من الدراسة

ككل، حول إجراءات الدراسة الميدانية، والذي قدم فيه الباحث المنهج المتبع في الدراسة وإجراءات الدراسة الاستطلاعية، وحدود الدراسة المكانية والزمنية والبشرية، وكذلك عينة الدراسة الأساسية والأدوات المستخدمة في الدراسة، والتقنيات الإحصائية المستعملة في الدراسة.

وخصص الفصل الثاني، وهو الفصل الخامس والأخير من الدراسة الحالية لعرض وتحليل ومناقشة النتائج، حيث قدم الباحث النتائج المتوصل إليها من خلال تحليلها ومناقشتها، وقدم كذلك استنتاج عام للنتائج المتوصل إليها، وخاتمة، واقتراحات.

الجانب النظري

الفصل الأول:
الإطار العام للدراسة

1. إشكالية الدراسة :

لقد تعالت الأصوات في السنوات الأخيرة التي تنادي بضرورة التركيز على نواحي القوة لدى الفرد أكثر من التركيز على المشكلات النفسية التقليدية المعروفة، وهذا ما عبر عنه "سنايدر و آخرون" (2006) Snyder et al في مجمل قوله بأن : " النظرة التقليدية لعلم النفس التي ترتكز على تناول ودراسة الاضطرابات والأمراض والمشكلات النفسية قد بدأت في التحول، وذلك بالاهتمام بدراسة بعض المجالات الهامة مثل: الفضائل أو الخصال الإيجابية لدى الإنسان، وهو ما يعرف بعلم النفس الإيجابي الذي يعتبر أحد مجالات علم النفس، والذي يعرفه "سنايدر و آخرون"(2006)Snyder et al بأنه:"**محاولة لفهم الخصائص والعمليات التي تسهم في جعل الأفراد أكثر ازدهارا ومرونة وأحسن حال**".

(يونس سلامة مرعي،2011)

وإن جوهر اهتمام علم النفس الإيجابي يكمن في محاولة الإجابة عن السؤال التالي : " ما هي الإمكانيات والقوى التي ينبغي على الفرد توظيفها للتعامل بفعالية في المواقف الحياتية المختلفة ؟"، وبذلك فإن علم النفس الإيجابي يقدم نظرة إيجابية عن الوجود الإنساني،حيث يهتم بدراسة الخبرات الذاتية الإيجابية، والمكونات المعرفية الخاصة بالمستقبل.**(أحمد حسين الشافعي ،2008)**

وتجدر الإشارة إلى أن قضية علم النفس الإيجابي نمت بدرجة كبيرة بسبب الاعتراف بعدم وجود توازن في بحوث علم النفس ،حيث تركز غالبة البحوث في مجالات علم النفس المختلفة ،على المرض النفسي والجوانب السلبية للحياة الإنسانية أكثر بكثير من الجوانب الإيجابية ،رغم أهمية هذه الجوانب ،وقد اتضح ذلك من خلال الموضوعات البحثية التي قام بتغطيتها ستون (60) باحثا من المشاركين في حركة علم النفس الإيجابي من سنة (2000 إلى 2004)، و التي كشفت أن الأبحاث المنشورة قبل (2000)عن الجوانب الإنسانية الإيجابية قليلة للغاية من أمثلة ذلك دراسة موضوع التفاؤل.

(فضل إبراهيم عبد الصمد ،2005)

والذي يعتبر من المفاهيم الأساسية والهامة في علم نفس الإيجابي لما له من أثار إيجابية عديدة على الفرد،حيث توصلت نتائج لبحوث أن التفاؤل أمر أساسي لصحة الجسم

،وأنه يؤثر تأثيرا إيجابيا على صحة الجسم ،وعلى العكس من ذلك فإن التشاؤم يزيد من المشكلات الصحية .**(أمال جودة وحمدي أبو جراد،2011)**

وفي هذا السياق تشير منظمة الصحة النفسية (2004) إلى أن التفاؤل هو عملية نفسية إرادية تولد أفكارا ومشاعر للرضا والتحمل والثقة بالنفس، وهو عكس التشاؤم الذي يميز الجوانب السلبية للأحداث فقط مما يستنزف طاقة المرء ويشعره بالضعف والنقص في نشاطه، ويضيف "**هشام مخيمر ومحمد عبد المعطي**" **(1999)** على أن المتفائلين تكون لديهم مشاعر قوية بالبهجة، و شعور بالرضا عن الذات و عن الحياة بوجه عام، فالتفاؤل يرتبط بالمشاعر الإيجابية أكثر من ارتباطه بالمشاعر السلبية، كما أن المتفائل في إدراكه للأحداث والمواقف ينصب على الجوانب الإيجابية أكثر من السلبية، والعكس صحيح بالنسبة للمتشائم، الذي يغلب عليه المبالغة في إدراك جوانب الضعف و القصور و التهوين من المزايا و الإيجابيات و النجاح.

فما يصيبنا من نجاح وما نضطلع به من مهام يعتمد على مدى إحساسنا بالتفاؤل، ويتم ذلك من خلال الاستبشار بالنجاح شرط التوافق والتوازن بين المطالب، والتأكد من القدرة على إنجاز الأعمال المسطرة مع مطالبه وتأكده من القدرة على إنجاز الأعمال المسطرة، فالمتفائل يأخذ من تفاؤله نقطة انطلاقة إلى مستقبل أكثر نجاحا وإشرافا.

وفي بحث لـ "**دورثي**" **(1994) Dorothy** عن الكفايات الأساسية الاجتماعية التي يحتاجها الشباب، وجد أن هناك تسع (09) كفايات أساسية كان من أهمها الحاجة للشعور بالتفاؤل Sense of Optimism.**(زياد بركات، 1998، ص57)**

وقد برهنت دراسة "**واينشتاين**" (1980) **Weinstein** على أن التفاؤل يؤثر على سلوك الفرد،ويذهب" **شاير وآخرون** "**(1990) Scheier et al** إلى اعتبار أن الفرد المتفائل يكون أفضل تكيفا للانتقالات الحياتية المهمة من الفرد المتشائم الذي يكون في وضعية أكثر معاناة وتعاسة ، وتوقع الأسوأ في حياته الحاضرة والمستقبلية، بمعنى آخر أن التوقعات التشاؤمية المبالغ فيه والمفرطة في التعميم تؤدي إلى رؤية المستقبل كامتداد للحاضر، وهذا ما يعبر عنه الفرد بعبارات "لن ينصلح حالي أبدا" و"لا سبيل إلى تغيير هذه الحالة التعيسة" وهو يفترض فوق ذلك أنه في حالة ظهور مشكلة ما مستعصية في الزمن الحاضر تبقى كذلك ولن يكون بمقدوره أن يجد لها حلا. **(أحمد حسين الشافعي ،2008)**

وفي نفس السياق يذهب "**باترسون**"**(2000) Peterson** إلى اعتبار التفاؤل والتشاؤم سمة كباقي سمات الشخصية يتمايز الأفراد في امتلاكها، لكن الطبيعة البشرية للفرد توفر قدرا كبيرا من التفاؤل القاعدي Base Line Optimisme، وأنه يكون مرتفعا لدى بعض الأفراد ومنخفضا لدى آخرين، وأنه يتأثر بالخبرة،وهذا ما أشار إليه "**هاينز**" **(2006) Haynes** من أن التفاؤل والتشاؤم أو الاستعداد للتفاؤل أو التشاؤم Dispotional optimisme and pessimisme يعتمد على الفروق الفردية،فالأفراد يختلفون في طريقة رؤيتهم للحياة فالمتفائلون يرونها من خلال نصف الكوب المملوء، ويغضوا الطرف عن الجزء الفارغ، ويعتبر كل من التفاؤل والتشاؤم من السمات الإستعدادية، وأن التفاؤل يدل على جودة الحياة، ويؤدي إلى تحسين الوجود الأفضل للفرد من الناحية النفسية والبدنية.

(نشوة كرم دردير،2010)

و من هذا المنطلق يعرف " **شاير و كارفر**" **(1987) Scheier & carver** التفاؤل بأنه :" **ميل متزايد إلى الإعتقاد بأن الأشياء الحسنة و ليست السيئة سوف تحدث** " .

(أحمد عبد الخالق،2005،ص 309)

فيما يعرف "**مارشال والآخرون**"**(1992) Marshall et al** التشاؤم بأنه:"**إستعداد شخصي أو سمة كامنة داخل الفرد تؤدي به إلى التوقع السلبي للأحداث**".

(نجوى اليحوفي ،2002،ص 134)

ويذهب مختلف الباحتين إلى اعتبار سمتي التفاؤل والتشاؤم تنتميان إلى (السمات الصغرى) وليس الأبعاد الكبرى للشخصية، ومن غير المقبول أن نذكر أن العلاقة بين الأبعاد والسمات علاقة وثيقة وثابتة، حيث تتكون الأبعاد الكبرى من مثل هذه السمات الصغرى ونظائرها، كما أن السمات هي أحجار البناء بالنسبة للأبعاد، ولكن "**مارشال وآخرون**" **Marshall et al** يوردون أن الدراسات الحديثة لمفهومي التفاؤل والتشاؤم تضيف فهما أعمق وتصورا أدق لأهم بعدين في الشخصية،أولاهما الانبساط والعصابية، ويضيفون أن التفاؤل والتشاؤم قد يكونان وجهين آخرين لبعدي الشخصية من الرتبة الراقية العريضة، مثلهما في ذلك مثل الانبساط والعصابية.**(حسن عبد اللطيف ومولود حمادة،1998،ص98)**

وهناك من يرى عكس ذلك، أن التفاؤل والتشاؤم سمتان مستقلتان، ولكنهما مترابطتان فلكل سمة متصل مستقل استقلالا نسبيا يجمع بين مختلف الدرجات على السمة الواحدة،لكل

فرد موقع متصل التفاؤل، مستقل عن مركزه على متصل التشاؤم، وكل يعد بشكل مستقل أحادي القطب يبدأ من أقل درجة على التفاؤل، وقد تكون درجة الصفر إلى أقصى درجة، والأمر ذاته مستقلا بالنسبة للتشاؤم والأدلة على ذلك كثيرة منها على سبيل المثال: نجد دراسة "**سميث وأخرون**" **Smith et al (1989)** أظهرت أن اختبار التوجه نحو الحياة (lot) لا يقيس التفاؤل، بل يقيس العصابية، وذلك اعتمادا على دراسة عاملية لمقياس التوجه نحو الحياة (LOT) ومقياس التوقع العام للنجاح (GRESS) ومقياس القلق الصريح (TMOS) ومقياس سمة القلق (STAI)، حيث كشف التحليل العاملي عند استخراج عامل واحد أطلق عليه العصابية، وبهذه النتيجة، فإنه يجب إعادة النظر في تفسير مقياس التوجه نحو الحياة بوصفه مقياسا للتفاؤل. **(بدر محمد الأنصاري، 2002)**

ويؤكد ذلك نتائج بعض البحوث التي أشارت إلى وجود فرق دال بين الجنسين في التفاؤل فقط دون التشاؤم، بما يوحي بأن التفاؤل ليس بالضرورة عكسا دقيقا للتشاؤم.

(أحمد عبد الخالق،2000،ص 25)

ومما ذكر يتضح مدى أهمية هاتين السمتين والأثر الكبير الذي تخلقه، وهو ما دفع بالباحثين إلى الاهتمام بهما والقيام بعده دراسات، ومحاولة الإلمام بمختلف الجوانب التي ترتبط بهاتين السمتين، التي من بينها متغير الجنس في علاقته بالتفاؤل والتشاؤم.

ومن الدراسات التي اهتمت بهذا الموضوع، والتي توصلت إلى عدم وجود فروق بين الذكور و الإناث في التفاؤل والتشاؤم نجد: دراسة "**فريح العنزي**" **(2005)**، "**عادل المنشاوي**" **(2006)**، "**عبده فرحان الحميري**" **(2005)**، "**وهمان فراج**" **(2004)** "**هشام مخيمر وحسين عبد المعطي**" **(2000)**، " **شانج و أخرون**"**(1997) Changr et al** ، "**موك و أخرون**"(1992) **Mook et al** ، في المقابل دلت بعض الدراسات على وجود فروق بين الجنسين في التفاؤل والتشاؤم، حيث كان الذكور أكثر تفاؤلا، في حين الإناث كن أكثر تشاؤم، وهي: "**محمد أبو العلا**" **(2009)**، "**أحمد الشافعي**"**(2008)**،"**أحمد عبد الخالق**"**(2005)**، "**بدر الانصاري**" **(2002)**،"**زياد بركات**" **(1998)** ، في حين نجد دراسة "**بدر الأنصاري ونجوى اليحوفي**" **(2005)** أظهرت أن الإناث كن أكثر تفاؤلا، في حين كان الذكور أكثر تشاؤما.

والملاحظ من خلال الدراسات المقدمة وجود اختلاف في النتائج المتوصل إليها، وهذا الاختلاف يستدعي المزيد من الدراسات في هذا المجال.

ومن الدراسات ما إهتم بالتفاؤل والتشاؤم في علاقته بمختلف جوانب النفسية، ومن بينها الضغط النفسي والذي يعتبر ظاهرة من الظواهر الحياتية الموجودة في كل مجالات الحياة، وتمس كل الشرائح الاجتماعية،حيث أن الطلبة الجامعيين ليسوا بمنأى عن هذه الضغوط والتي تتمثل في مواجهة الامتحانات تسيير العلاقة مع الزملاء والأساتذة، والمنافسة من أجل النجاح والمشكلات العاطفية، بالإضافة إلى البيئة الجامعية وما يحكمها من قوانين تنظمها والتطلعات المستقبلية كلها تشكل ضغوط نفسية للمتفائل أو للمتشائم، وعليه يمكن القول أن ظاهرة الضغوط النفسية أصبحت جزءا من حياتنا اليومية، وأن قدرا من الضغط، قد يكون مطلوبا لأداء مهامنا بنجاح شرط ألا يفوق قدراتنا في الاستجابة لأنه يساعدنا على توظيف أفضل لجميع إمكانياتنا لتحقيق التكيف اللازم، ويذكر "**آلين**" **(1983) Allen** إلى أن تعرض الفرد للمواقف الضاغطة قد يكون له تأثير إيجابي في تحقيق أهدافه، وقد يكون له تأثير سلبي يعجز الفرد عن تحقيق أهدافه. **(رئيفة رجب عوض ،2001، ص 24)** لكن المشكل لا يمكن في الضغوط النفسية أو المواقف الضاغطة في حد ذاتها وإنما يكمن في كيفية مواجهتها، فلكل فرد أسلوبه في مواجهة الضغوط النفسية والتغلب عليها، وهذا ما يعرف بإستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، والتي يصفها كل من "**كارفر** و **وانتروب**" **(1989) Carver & Wentraub** بأنها:" **ما يبدله الفرد من جهود في مواجهته للمواقف والأحداث الضاغطة، والتي يعبر عنها بمجموعة من الأنشطة التي يسعى من خلالها تحمل أو التقليل من آثارالضغط". (نشوة كرم الدردير،2010،ص127)**

وقد قام كل من "**لازروس وفولكمان**" **(1980) Lazarus & Folkman** بالتميز بين نوعين من إستراتيجيات للمواجهة هما: إستراتيجيات المواجهة التي ترتكز على المشكلة، و إستراتيجيات المواجهة التي ترتكز على الانفعال، وتشير الأولى إلى محاولة الفرد للحصول على معلومات إضافية لحل المشكلة واتخاذ القرار بشكل معرفي فعال وتغيير الحدث الذي يؤدي إلى الضغط، أما الثانية فتركز على الأساليب السلوكية والمعرفية التي تهدف إلى

التحكم في الضغط أو التوتر الانفعالي، الذي ينجم عن الموقف الضاغط باستخدام أساليب دفاعية مثل الإنكار والابتعاد عن الحدث وتجنب مسببات الضغط.

(السيد إبراهيم السمدوني، 2007، ص263)

وتختلف إستراتيجيات المواجهة من فرد لآخر ومن موقف لآخر، وهذا يعتمد على الطاقة الشخصية للفرد والمهارات التي يمتلكها والتي تمكنه من إصدار الاستجابة الملائمة للموقف الذي يشكل ضغطا، حيث يشير كل من "**ويثنجثون و كاسلر**" **(1991) Wethington & Kassler** إلى أن الأفراد يختلفون في الاستجابات للمواقف الضاغطة من حيث الاستراتيجيات المستخدمة فهي تتضمن عوامل تتعلق بخصائص وسمات الشخصية المختلفة. **(حسين طه عبد العظيم و حسين سلامة عبد العظيم،2006)**

أما فيما يخص العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم وإستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية فقد أشار " **روزمان و أيزنكو**" **(1998) Rothmann& Essenko**، إلى أن كل من التفاؤل والتشاؤم يؤثر على خبرات الأفراد عندما يواجهون المشكلات، وكذلك على إستراتيجيات مواجهتهم لها، فعندما يكون الفرد متفائلا في مواجهته للمشكلة، فإن توقعه يكون إيجابيا، وذلك على العكس من المتشائم، كما أن التفاؤل يؤدي بالفرد إلى المواجهة الفعالة بعد تعرضه لتغيرات الحياة الرئيسية، وهذا ما تأكد في دراسة "**أرمات وبلدوين**" **(2008) Armat & Baladwin** على أن الفرد المتفائل له القدرة على مواجهة الضغوط النفسية، وهذا ما أكدته "**دراسة محمد رجب**" **(2001)** وتوافق مع دراسة كل من "**مايسة شكري**" **(1999)** ودراسة "**كيفن فونتين وآخرون**" **(1993) Fontaine,K et al**.

الملاحظ مما استعرضناه من دراسات هو أننا لم نعثر على دراسة تناولت المتغيرات الثلاثة معا، كما أن جل الدراسات، التي درست العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بكل من مركز الضبط وإستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية تمت في مجتمعات غير مجتمعنا .

وعليه ومن خلال ما تم عرضه نطرح التساؤلات التالية:

01. ما مستوى التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامعة.؟

02 . هل هناك علاقة بين التفاؤل وإستراتيجيات مواجهة الضغوط المركزة على المشكل؟

03. هل هناك علاقة بين التشاؤم وإستراتيجيات مواجهة الضغوط المركزة على الإنفعال؟

04. هل فروق دالة بين الذكور عن الإناث في مستوى التفاؤل والتشاؤم ؟

2. فرضيات الدراسة :

01. مستوى التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامعة يتميز بالإرتفاع.

02 . هناك علاقة بين التفاؤل وإستراتيجيات مواجهة الضغوط المركزة على المشكل.

03. هناك علاقة بين التشاؤم وإستراتيجيات مواجهة الضغوط المركزة على الإنفعال.

04. توجد فروق دالة بين الذكور عن الإناث في مستوى التفاؤل والتشاؤم.

3. أهداف الدراسة :

تهدف الدراسة الحالية إلى تحقيق مجموعة من الأهداف التي افترضها الباحث، وهي كما يلي:

01- معرفة مستوى التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامعة

02- التأكد من أن التفاؤل يرتبط باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية المركزة على المشكل بأبعاده (حل المشكل، والبحث عن الدعم الاجتماعي)، وباستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية المركزة على الانفعال بأبعاده (التجنب، إعادة التقييم المعرفي، لوم الذات).

03- معرفة دلالة الفروق بين الذكور والإناث في التفاؤل والتشاؤم .

4. أهمية الدراسة :

تكمن أهمية الدراسة الحالية في تناولها موضوعا علميا له أهميته في حياتنا الاجتماعية والنفسية، وهو: التفاؤل و التشاؤم وعلاقتهما بمركز الضبط وإستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية من خلال ما يلي:

01- كونه أحد البحوث القليلة على حد علم الباحث التي تناولت دراسة متغير التفاؤل والتشاؤم في مجتمعنا، فضلا عن دراسته لشريحة مهمة من شرائح المجتمع ألا وهي شريحة الطلبة .

02- تنبع أهمية الدراسة الحالية من كون أن الميول التشاؤمية يمكن أن تعيق تحقيق الرضا والسعادة في الحياة وتدفع للاستسلام، ومن هنا فإن دراسة التفاؤل والتشاؤم ونسبة انتشارهما يشكل إحدى الخطوات الأساسية في تحديد الأفراد الدين يمكن أن تقدم لهم المساعدة , مما قد يفيد المرشدين والأخصائيين العاملين في مجال الصحة النفسية.

03- انطلاقا مما تقدم تكمن أهمية البحث في ظل ما يتميز به المجتمع الجزائري من عادات وتقاليد وما يتعرض له من مؤثرات عصرية، والتي باتت ظاهرة للعيان وما تفرضه على الشباب ومنهم الطلبة بصفة خاصة من أنماط حياة جديدة و طموحات مستقبلية .

04- متطلبات العصر الحالي وما يرافقها من متغيرات ومستجدات في كافة المجالات، تتطلب التعرف على إستراتيجيات الملائمة التي تتوافق مع طبيعة التغيرات الحياتية المتصارعة التي يتواجه معها الفرد.

05-تعتبر هذه الدراسة إحدى تطبيقات علم النفس الإيجابي (التفاؤل)، بما يتضمنه من أسلوب إيجابي في مواجهة الضغوط النفسية.

5. تحديد المفاهيم :

1.5. التفاؤل Optimisme :

يعرف"**شاير و كارفر**" **(1985) Scheier & carver** التفاؤل بأنه : " **النظرة الإيجابية والإقبال على الحياة، والاعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات في المستقبل، فضلا على الاعتقاد باحتمال حدوث الخير أو الجانب الجيد من الأشياء ، بدلا من حدوث الشر أو الجانب السيئ" .(عفراء خليل إبراهيم،2006،ص 90)**

ويعرفه التفاؤل نظريا بأنه توقع الفرد بأن أمورا إيجابية سوف تحدث له ، و يستبعد الأمور السلبية، أنه بذل قصارى جهده في سبيل تحقيقه،وهذا لاعتقاده بأن الأمور سوف تكون في صالحه .

أما إجرائيا فهو الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس التفاؤل و التشاؤم المستخدم في الدراسة الحالية .

2.5. التشاؤم: Pessimisme

يعرفه" **بدر محمد الأنصاري" (1998)** بأنه : " **توقع سلبي للأحداث القادمة , تجعل الفرد ينتظر حدوث الأسوأ ويتوقع الشر و الفشل و خيبة الأمل و يستبعد ما خلا ذلك إلى حد بعيد . (بدر محمد الأنصاري.1998.ص،16)**

ويعرف نظريا بأنه توقع الفرد العام لوقوع أحداث سلبية في المستقبل بدل حدوث أحداث إيجابية وهو لا يقوم ببذل الجهود في سبيل تحقيق أهدافه لاعتقاده بأن الفشل سيكون حليفه.

ويعرف الباحث إجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس التفاؤل و التشاؤم المستخدم في الدراسة الحالية.

3.5. إستراتيجيات التعامل مع الضغوط:

يعرف كل من "**لازاروس وفولكمان**"**(1984) Lazarus & Folkman** إستراتيجيات التعامل مع الضغوط بأنها:"**ذلك التغيير المستمر في المجهودات المعرفية، والسلوكية من أجل إدارة المطالب الداخلية، والخارجية التي يعتبرها الفرد أنها ترهق أو تفوق إمكاناته**".

(محمد مقداد ومحمد حسن المطوع،2004،ص 262)

ونعرفها بأنها تلك الإستراتيجيات التي يواجه بها الفرد الأحداث التي تسبب له ضغوط التي تتوقف مقوماتها الإيجابية و السلبية نحو المشكل أو نحو الانفعال طبقا لقدرات الفرد واعتقاداته ومهاراته في كيفية مواجهة تلك الضغوط.

وأما التعريف الإجرائي الذي يقدمه نقدمه لاستراتيجيات المواجهة في الدراسة الحالية فهو الدرجة التي يحصل عليها الطلبة من خلال إجاباتهم على عبارات مقياس أساليب مواجهة الضغوط المستخدم في هذه الدراسة .

الفصل الثاني:
التفاؤل والتشاؤم

تمهيد:

شغل التفاؤل والتشاؤم اهتمام الباحثين وعلماء علم النفس في الفترة الأخيرة، وخاصة بعد اهتمامهم بعلم النفس الايجابي، وعليه سوف نحاول التطرق إليه من خلال تعريف التفاؤل والتشاؤم، وكذلك إلى أهم النظريات التي حاولت إثراء هاذين المفهومين، كما نحاول توضيح أهم العوامل المأثرة في التفاؤل والتشاؤم، وفي الأخير نعرض علاقة التفاؤل ببعض متغيرات الشخصية كذلك علاقتهما بالصحة الجسمية.

1. تعريف التفاؤل والتشاؤم:

1.1. تعريف التفاؤل:

إن التفاؤل من المتغيرات النفسية التي لاقت قبولا في السنوات الحديثة من قبل العديد من الباحثين، وقاموا بعدة دراسات من خلال ارتباطه بالعديد من المتغيرات الأخرى، مما أدى إلى وجود تعريفات عدة، ولكنها تدور حول معان مترابطة.

حيث يعرفه "**بالدوين وآخرون**" **Baldwin et al (2007)** بأنه: "اتجاه يشمل الجوانب الإيجابية للحياة، كما يرتبط بالمزاج أقل اضطرابا في الاستجابة نحو أحداث الحياة".

ويعرف "**سيلكمان**" **Selgman (2002)** التفاؤل بأنه: "الأسلوب أو الطريقة التي يستخدمها الفرد لزيادة التحكم الشخصي، ويعتقد بأن التفاؤل يعد تحت مستوى الأمل Hope، وهو ميل أو توجه نحو الجوانب الإيجابية في الحياة".**(سلامة يونس مرعي،2011،ص85)**

كما يعرفه "**ديمبر**" **Dember (1989)** بأنه: "استعداد شخصي لدى الفرد يجعله يدرك الأشياء من حوله بطريقة إيجابية، ومن ثم يكون توجهه إيجابيا نحو ذاته وحاضره ومستقبله". **(بدر محمد الأنصاري ونجوى اليحوفي ،2002،ص314)**

ويرى الباحث من خلال التعاريف مدى إتفاق الباحثين، في إعتبار التفاؤل، هو توقع الأحداث الايجابية وبأنه يساعد في التغلب على الأحداث التي قد تعوق الفرد في سبيل تحقيق أهدافه، كما يعرف الباحث التفاؤل بأنه:" قدرة الفرد على التطلع إلى المستقبل جيد يحقق في طموحاته ورغباته التي خطط لها مسبقا."

2.1. تعريف التشاؤم :

يعرفه "**أحمد إسماعيل**" **(2001)** التشاؤم بأنه:" استعداد انفعالي ومعرفي مصمم ونزعة للاعتقاد أو استجابة انفعالية تجاه الآخرين، وتجاه المواقف، وتجاه الأحداث بطريقة

سلبية، وتوقع نتائج مستقبلية سيئة وضارة ويميل المتشائم إلى الاعتقاد بأن الحاضر والمستقبل سلبيان بأحداثهما، وأن تلك الأحداث السلبية تفوق الإيجابية".

يعرفه "**مارشال وآخرون**" **Marshale et al (1992)** على أنه:" استعداد شخصي أو سمة كامنة داخل الفرد تؤدي به إلى التوقع السلبي للأحداث".

(نجوى اليحوفي،2002،ص 134)

يعرفه "**ديمبر**" **Dember (1989)** بأنه: "استعداد شخصي لدى الفرد يجعله يدرك الأشياء من حوله بطريقة سلبية، ومن ثم يكون توجهه إيجابيا نحو ذاته، وحاضره ومستقبله".

(بدر محمد الأنصاري ونجوى اليحوفي ،2002،ص315)

من خلال التعاريف المقدمة بخصوص التشاؤم يعتقد الباحث أنها اتفقت بخصوص أن المتشائم ينظر بسلبية للأحداث المستقبلية، كما أن التشاؤم قد يسبب بعض الاضطرابات النفسية، وعليه يعرف الباحث التشاؤم بأنه: "اعتقاد الفرد بأن الأحداث السلبية سوف تحدث له في المستقبل ، وأن المتشائم ينتظر الفشل في حياته."

1. النظريات المفسرة للتفاؤل والتشاؤم:

1.2. نظرية التحليل النفسي: يرى "**فرويد**" **Freud** أن التفاؤل هو القاعدة العامة للحياة وأن التشاؤم لا يقع في حياة الفرد إلا إذا تكونت لديه عقد نفسية، والعقد النفسية لها ارتباط سلبي شديد التعقيد والتماسك تجاه ما من الموضوعات الخارجية أو الداخلية، فيعتبر الفرد متفائلا إذا لم يقع في حياته حادث يجعل نشوة العقدة النفسية لديه أمرا ممكنا ولو حدث العكس لتحول إلى شخصية متشائمة، ومعنى ذلك أن الفرد قد يكون متفائلا جدا إزاء أحد الموضوعات أو المواقف، فتقع حادثة مفاجئة له تجعله متشائما جدا من هذا الموضوع ذاته ويقصد بذلك الحالات التي تثير التفاؤل والتشاؤم والتي تكون مؤقتة وسريعة الزوال غالبا.

كما اعتبر "**فرويد**" **Freud** أن منشأ التفاؤل والتشاؤم من المرحلة الفمية، وذكر أن هناك سمات وأنماط شخصية فمية مرتبطة تلك المرحلة ناتجة عن عملية التثبيت عند هذه المرحلة والتي ترجع إلى التدليل أو الإفراط في الإشباع أو إلى الإحباط والحرمان.

(عبد الرحمن محمد السيد،1998)

ويذهب "**إيركسون**" **Eriksson** في نفس الاتجاه مع "**فرويد**" **Freud** إلى اعتبار أن المرحلة الفمية الحسية قد تشكل لدى الرضيع الإحساس بالثقة الأساسية أو الإحساس بعدم

الثقة والذي بدوره يظل المصدر الذاتي لكل من الأمل والتفاؤل أو اليأس والتشاؤم خلال بقية الحياة، فعندما تستجيب الأم لجوع الطفل بالتغذية المناسبة والعطف يتعلم بعض الارتباطات بين حاجاته والعالم الخارجي وهذا الشعور الأولي بالثقة، أما إذا أهملت الأم احتياجات وليدها فإنه يتولد لديه ما أسماه "**إيركسون**" **Erekson** بالشك، وإذا ما كان المعدل السلوكي بين هذين المتغيرين (الثقة وعدم الثقة) كبيرا لصالح الشك فمعنى هذا أن الأنا في خطر، وقد يؤدي بالطفل إلى عدم التكيف فيما بعد والاتصاف بالتشاؤم، بينما يتحقق العكس إذا كانت درجة الثقة أو قوى فإن الطفل يتعلم رؤية العالم بتفاؤل وأمل، وتتمتع الأنا بهذه الإيجابية وتكيفها يساعدها على النمو خلال بقية حياته. **(عبد الرحمن محمد السيد، 1998)**

وفيما يتعلق بعلامات أو هاديات cues التفاؤل، أكد "**فرويد**" أن ثمة إرتكاسات متصفة بالقلق قليلا أو كثيرا، تقترن في الوجدان المشترك بالإشارات ورموز التشاؤم،و هذا الرهاب الزائف يتغذى بمجموع الرموز في قصص الشعوب وأساطيرها،و فلكلورها، وعاداتها الأخلاقية وأعرافها وأمثالها،و في اللغة الشعرية المشتركة، وهذا التفسير قريب من اللاشعور الجمعي لـ يونج yung، فالفرد المتشائم يثبت على حدث أو موضوع نشأ بفعل خبرات ماضية، أو بفعل المصادفة أو بفعل قراءة،أو بفلكلور مأساوي، أي أن بعض هذه الموضوعات يحددها الرأي الجماعي على أنها تثير التشاؤم .

(زينب،عبد المحسن درويش،2006)

2،2. نظرية السلوكية:

ذكر "**نجيب يوسف البدوي**" **(1986)** أن التفاؤل والتشاؤم يمكن أن ينشر من مكان إلى آخر بالتقليد والمحاكاة وقد يفسر هذا الانتقال في بعض رموز التفاؤل والتشاؤم وعلامتهما التي نجدها في أماكن متباعدة وأزمان مختلفة، ومن ناحية أخرى يمكن أن يكون لرموز التفاؤل الشرطي إمكانية تكوين من نشأة فقد أثبتت تجارب الفصل المنعكس الشرطي إمكانية تكوين استجابة معينة للرموز أو اكتساب التفاؤل والتشاؤم من الرموز بطريقة تجريبية متى توفر الدافع أو المنبه الطبيعي أو المثير الصناعي أو الرموز والثواب والعقاب.

(هيلة سليم عبد الله،2006)

ويمكن تفسير كثير من علامات التفاؤل والتشاؤم على أساس الاقتران أو على أساس اكتساب الفعل المنعكس الشرطي ويمكن اعتبار عملية التفاؤل والتشاؤم من رموز

المنبهات الداخلية من قبيل الاستجابات المكتسبة الشرطية ويترتب على ذلك تكرار ظهور رمز معين مرتبط بحادث شيء لشخص ما، وأن يعير هذا الفصل المنعكس الشرطي رمزا للتشاؤم، في حين يترتب على تكرار ارتباط الرمز أو المنبه بالنتيجة السارة أن يصبح بمجرد ظهور رمز أي المنبه الشرطي داعيا أو مثيرا للتفاؤل عند شخص ما بينما قد يرتبط هذا الرمز نفسه عند شخص آخر بحوادث غير سارة فيصبح هذا الرمز مثيرا للتشاؤم.

ومن بين الآراء التي قدمها أصحاب نظرية التعلم الاجتماعي أن بناء شخصية الفرد يتكون من التوقعات والأهداف والطموحات وفعالية الذات، حيث تعمل هذه الأبنية بشكل تفاعلي عن طريق التعلم بالملاحظة والذي يتم على ضوء مفاهيم المنبه والاستجابة والتدعيم، ولذلك فإن سلوك الفرد يرتبط بتاريخ التدعيم وذلك لبعض المواقف، وبناء على ذلك فقد ينجح بعض الأفراد في أداء بعض المهمات في بعض المواقف، وبالتالي تتكون لديهم توقعات إيجابية للنجاح في المستقبل إزاء هذه المواقف، على حين قد يفشل بعض الأفراد في أداء بعض المهمات وبالتالي تتكون لديهم توقعات سلبية تجاه هذا الموقف، وبهذا يختلف الأفراد في توقعاتهم للنجاح أو الفشل إزاء الأحداث المستقبلية، ومن تم تظهر الرابطة الواضحة بين التوقعات المستقبلية والتفاؤل على أساس نظرية التعلم الاجتماعي.

(بدر محمد الأنصاري،1998)

3.2. النظرية المعرفية :

في سنوات السبعينات و التسعينات أخذ التوجه نحو التفاؤل والتشاؤم يتغير، حيث أشار كل من "**مولتان و ستاني**" **(1978) Multin & stany** ، بعد مراجعة مئات الأبحاث إلى أن اللغة الذاكرة والتفكير تكون إيجابية بشكل انتقائي لدى المتفائلين، إذ يستخدم الأفراد المتفائلون نسبة أعلى من الكلمات الإيجابية مقارنة بالكلمات السلبية سواء كانت في الكتابة أو الكلام أو التذكير الحر فهم يتذكرون الأحداث الإيجابية قبل السلبية.

(نجوى اليحوفي ،2002)

كما يرى "**كيلي**" **Kelly** أن أنشطة الفرد السلوكية والفكرية يمكن توجيهها في اتجاه معين من خلال تركيباته الشخصية التي يستخدمها في توقع الأحداث، ويرى أن الطريقة التي بواسطتها يتنبأ الفرد بالأحداث المستقبلية مهمة وحاسمة لتحديد سلوكه، ويشير إلى أن الناس يبحثون عن طرق وأساليب للتنبؤ بما سيحدث كما أنهم يوجهون سلوكياتهم وأفكارهم

حول العالم وجهة تميل إلى التنبؤات الدقيقة والصحيحة والمفيدة من كل هذا وبناء على آرائه فالمستقبل وليس الحاضر هو المحرك الرئيسي للسلوك. **(هيلة سليم عبد الله، 2006)**

في حين يذهب "**سمياتور**" **Smyateur** إلى أن التفاؤل يتضمن عنصر يسمى التخطيط، والذي يقوم على حقائق منطقية مجردة والتي تتضمن نوعا من النشاط المعرفي في حين يرى "**أنترو**"**(2003) Anatreu** أن المتفائلين يميلون للتركيز على المعلومات ذات العلاقة القوية بالشخصية فيكونون أكثر اقتناعا بالرسائل الإيجابية المتعلقة بالشخصية وأقل اقتناعا بالمعلومات السلبية. **(نجوى اليحوفي، 2002)**

وقد تعرض "**ماكليود**" **Macleod** إلى مفهومي التفاؤل والتشاؤم من خلال دراسة العمليات المعرفية في أحكام الاحتمال الذاتية حول الأحداث الشخصية، ويستخدم الأفراد عملية التحري الموجودة للحكم على الأحداث المستقبلية المتفائلة أو المتشائمة، باعتبارها سهلة الحضور كعمليات عقلية لتصبح ماثلة في الأذهان ويضيف أنه على الرغم من أن ظهور حدث حياتي حقيقي يكون فريدا وليس له أي احتمال ذاتي الظهور، فإن التحري المتاح يمكن أن يستخدم للحكم على أرجحية الأحداث السلبية المتشائمة، يحدث ذلك عن طريق استدعاء الأحداث من الذاكرة بعيدة المدى، ومن ناحية أخرى هي سهولة الاستدعاء، على أنها تحدد الحكم على مدى الاحتمال ومن هنا يتم بناء مجموعة من السيناريوهات أو التصورات التي تقود إلى ظهور الحدث السلبي.**(ناهد شريف سعود، 2005،ص 82)**

4.2. أنموذج الأسلوب التفسيري :

وجد كل من "**سيلكمان و أبرامسون وآخرون**" **(1978) Seligman & abrauson et al**، أن الأفراد ينمو لديهم أساليب تفسيرية Explanatury Styles ، أو طرق للتفسير والشرح Methods of Syplaning لأحداث السلبية، فتلك الأساليب تفسر لماذا يستلم بعض الأفراد لهذه الأحداث والبعض الآخر قد يتغلب على تلك المواقف.

(Wealhingto and Hayes, 2007, P.567)

حيث يفضل البعض تناول الأحداث بأساليب عقلانية ويفكرون في الإيجابيات واحتمالات النجاح، وهم الأفراد الأكثر مرونة في تفكيرهم والأكثر اهتماما وبذلا للجهد في سبيل الناجح، بينما البعض الآخر يهتم بحصر السلبيات واحتمالات الفشل وما يصاحب ذلك

من مشاعر اليأس والإحباط، مما يقلل من عزيمتهم وجهدهم ويزيد توترهم من توقع الفشل أكثر من النجاح.**(صلاح مراد و محمد عامر أحمد ،2001، ص11)**

وبناءا على ذلك فإن التفاؤل في نظرية "**سيلكمان**" عبارة عن أسلوب تفسيري تحليلي والأشخاص المتفائلين تبعا لهذه النظرية يصفون الأحداث السلبية على أنها عابرة ومؤقتة وحدثت من خلال مواقف نادرة وغير متكررة، في مقابل المتشائمين فهم يصفون الأحداث والخبرات السلبية على أنها دائمة ولا تتغير، مما يجعلهم يشعرون بالعجز لأنهم لا يستطيعون السيطرة على الأحداث في حياتهم كما يعتقدون.**(جمعة سيد يوسف ،2001،ص 106)**

وتوضيحا لما سبق فإن "**سيلكمان**" قد حدد ثلاثة أبعاد محورية يستخدمها الأفراد في تفسير الأحداث تعرف باسم "**أبعاد الأسلوب التفسيري**" الذي يستخدمه الفرد في تفسير الأحداث والمواقف المختلفة، والتي تتمثل فيما يلي :

- **الاستمرارية** (أحيانا مقابل دائما) : ففي هذا البعد نجد أن الفرد المتفائل يتعلم من الأحداث السيئة ويوجهها ويعتقد أن أسباب تلك الأحداث مؤقتة في حين أن أسباب الأحداث الجيدة دائمة ومتكررة، أما الفرد المتشائم يعتقد أن أسباب الأحداث السيئة التي تحدث له تتصف بالاستمرارية والتكرارية على عكس الأحداث السارة فيرى أن أحداثها مؤقتة أو استثنائية.
- **الشمولية** (المحدودية مقابل الشمولية) : يرى الفرد المتشائم أن الأحداث السيئة شمولية أي تمتد أثارها في مواقف كثيرة وجوانب عديدة من حياته، كما أن أسباب الأحداث الجيدة أو السارة هي أسباب خاصة ومحدودة، أما الفرد المتفائل فيرى أن أسباب الأحداث السيئة محدودة، وأنها حدثت نتيجة لظروف معينة، وهو قد يشعر باليأس في هذا الموقف فقط ولكنهم يضمنون في حياتهم بثبات، بينما يرى أن أسباب الأحداث الجيدة أو السارة شاملة وتدعم ما يفعله من أشياء أخرى.
- **الذاتية** (التفسير الداخلي مقابل التفسير الخارجي) : يعزو الفرد المتشائم أسباب الأحداث السيئة إلى ذاته ويلوم نفسه على ذلك، في حين أنه يرى أن أسباب الأحداث الجيدة تتيح من خارجه، أما الفرد المتفائل فإنه يرى أن أسباب الأحداث السيئة قد ترجع بعضها للظروف أو الآخرين، فلا يلوم نفسه على طول الخط فهو يعطي للظروف والآخرين دورا

أيضا في حدوث تلك الأحداث، لكنه يكون على العكس في حالة الأحداث الجيدة أو لسارة حيث يرجعها إلى ذاته، وفي تلك النقطة يؤكد سيلكمان على أمرين هما:

1. **الأمر الأول هو المسؤولية الشخصية:** أي أن يكون للفرد نصيب في تحمل خطاه، فعندما يخطأ الفرد في شيء ما فيجب أن يتحمل المسؤولية عن ذلك ويحاول التعامل مع المشكلة وتصحيح سلوكه.
2. **الأمر الثاني هو لوم السلوك الخاطئ :** فعند لوم الذات يجب أن يتم ذلك في صورة لوم للسلوك الخطأ، وليس بشكل عام، حيث أن لوم الذات العام يجعل الفرد يرى المشكلة بأنها غير قابلة للحل وأن المشكلة تقع في خصائصه وسماته الشخصية، وهو ما يصعب تغييره ويؤدي إلى شعور الفرد بالعجز وخفض تقديره لذاته، أما لوم الذات السلوكي ففي يلوك الفرد نفسه على سلوك لوما عاما ولا يرتبط بأسباب ثابتة، وإنما يرتبط بأسباب متغيرة يمكن التغلب عليها.**(سيلكمان ،2009،ص ص 172-182)**

ويعتقد "**سيلكمان**" أيضا أن الأفراد المتفائلين يعتقدون بوجود ديمومة الأسباب الشخصية المؤدية للأحداث الإيجابية في حياتهم، لهذا نجدهم دائما يسعون إلى تعزيز هذه الأسباب حتى يكون سلوكهم المستقبلي بدافع منها، وهذا ما سماه سيلكمان بالتفاؤل المتعلم والذي يتناقض مع العجز المتعلم أو المكتسب، حيث التفاؤل المتعلم يدفع صاحبه إلى إتباع أساليب وسلوكات إيجابية تمكنه من تحقيق مساعيه في المستقبل.**(Kleumper, 2009)**

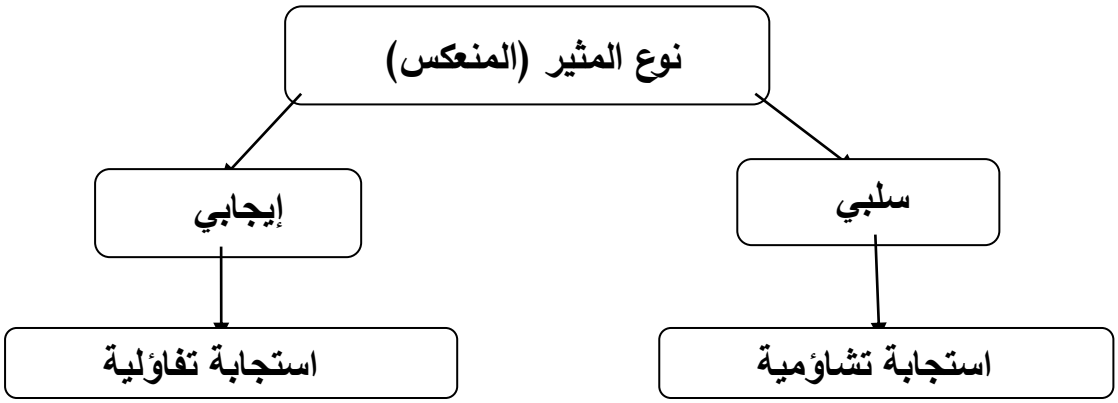
5.2. أنموذج الذاتي للسلوكات:

حسب هذا النموذج فإن التفكير التفاؤلي هام في الحفاظ على الانفعالات الإيجابية والمتابعة العملية لتحقيق الأهداف ومواجهة الشدائد. **(voblrath, 2006)**

وقد برهن كل من "**كارفر و شاير**" أن تأثير التفاؤل على مختلف النتائج المتعلقة بمواقف الحياة يرتبط بصفة مباشرة بطبيعة التنظيم الذاتي للشخص، وأضافا أن كل السلوكات البشرية يمكن أن توصف على أنها أهداف مسطرة مسبقا، وقد أكد كل منهما بأن الفرد عندما يكون واعيا مسبقا، وقد أكد كل منهما بأن الفرد عندما يكون واعيا بالتناقض بين أهدافه، وبين وضعه الحالي، يقوم بمعالجة تقديرية للموقف، بحيث إذا أدرك الفرد بأن هذا التناقض أو الفجوة يمكن أن تتقلص، وبأن النتائج المرجوة يمكن أن تتحقق فيقرر أن يواصل بدل مجهودات للوصول إلى تلك النتائج المرجوة، أما إذا أدرك الفرد بأن النتائج المرجوة غير

قابلة للتحقيق، فسيقلل من الجهود التي يمكن أن تبدل في سبيل تحقيقها، وانطلاقا من الجهود التي يمكن أن تبدل في سبيل تحقيقها، وانطلاقا من هذا التصور يفترض الباحثان بأن الأشخاص المتفائلون يعملون بشكل شاق ويتفان ويقومون بمواجهة أي مشكلة تواجههم، أما الأشخاص المتشائمون فيستسلمون بسهولة ولا يواصلون بذل المجهودات في سبيل تحقيق غاياتهم. **(kluemper, 2009)**

شكل رقم (01): يوضح تأثير المنبه في استجابة الفرد التفاؤلية أو التشاؤمية.



أما فيما يخص النظرية المعرفية فهي ترى أن التفاؤل والتشاؤم، وبدرجة كبيرة التفاؤل الذي يساعد الفرد على التخطيط بدقة نحو المستقبل يعتمد على استحضار لكل الخبرات الشخصية التي مرت على الفرد.

3. العوامل المؤثرة في التفاؤل والتشاؤم :

1.3. العوامل البيولوجية : أكد علماء الأنثروبولوجيا أن للوراثة أثرا كبيرا في التفاؤل الفمي المتمثل في غزارة الرضاعة والفطام المتأخر والتشاؤم الفمي المتمثل في قلة الرضاعة والفطام المبكر، فالتفاؤل بشكل عام قد ينشأ عن نشاط وقوة الفرد العقلية والعصبية، أما التشاؤم فقد ينشأ من ضعف النشاط وضعف القوة العصبية، وهي في الرقابة العقلية، ومن دراسة لفريق علمي في جامعة ستانفورد الأمريكية قد بينت أن هناك بعض التغيرات في طريقة عمل الدماغ يمكن من خلالها الفصل بين الشخصية المتفائلة والشخصية المتشائمة، وذلك من خلال دراسة لمجموعة من النساء تراوحت أعمارهن بين 19 و42 سنة وقسمت هذه المجموعة إلى مجموعتين، المجموعة الأولى تضم النساء المتفائلات والمجموعة الثانية المتشائمات والعصبيات القلقات، وقد عرض العلماء على المجموعتين صورا لمشاهد مفرحة

وصورا لأحداث محزنة وعند العرض قام العلماء بقياس نشاط النساء في عدة أماكن من الدماغ، فلاحظوا عند العرض الأول (الصورة المفرحة) أن النشاط وقوة الاستجابة عند النساء المتفائلات كانت أقوى مما لدى النساء القلقات المتشائمات بينما لاحظوا أن في أدمغة النساء المتشائمات نشاطا غير عادي موجود في أدمغة النساء المتفائلات عند عرض الصور المحزنة. **(فضيلة عرفات السبعاوي، 2009)**

وفي دراسة "**لستولمان**" **Stoulmen (1993)** تمت الإشارة إلى قابلية توريث التفاؤل والتشاؤم يمكن أن تكون غير مباشرة، أي يمكن للتفاؤل أن يكون مبنيا بشكل جزئي على أسس وراثية ذات علاقة بسمة الانبساط، وأن التشاؤم ذو علاقة بالمورثات الخاصة بالعصاب وأشار "**زكرمان**" **Zakrman (1991–1993)** إلى أن سمات الشخصية كالتفاؤل والتشاؤم يمكن أن تدرس في مستويات عدة، من مستوى السمة العام إلى مستوى وراثي ويبين هذين المستويين مستويات أخرى: من التعبير السلوكي ومن فيزيولوجيا التعلم، والمعرفة وعلم الأعصاب، وحاول " زوكرمان" في مناقشات حول السمات أن يضع التفاؤل والتشاؤم ضمن السمات الشخصية والانفعالية، وأقترح تبعية التشاؤم للسمات البيولوجية التي يتضمنها العصاب، ومساهمة الأسس البيولوجية للتفاؤل بسمات الاهتمام بغير الذات والاندفاعية.

انطلق " **زكرمان**" في دراسة مفهومي التفاؤل والتشاؤم من إمكانية تفيد في أن السمات تتشكل تحت السمات الأكثر اتساعا والأكثر شمولية كالانبساط والانطواء والعصاب والتي تشكل مجالات مستقلة وأدى به إلى فحص العلاقة العاملية بين السمات التأثيرية والدافعية والسمات الشخصية التي تضمنت الانبساط والعصاب والذهان، ويذهب إلى القول .بأن كل أشكال علم النفس المرضي تتضمن حساسية متأثرة وراثيا، وخبرات الحياة ضاغطة، ويشير إلى أن موضوع العقاقير التي تكون فاعلة في معالجة بعض الاضطرابات، التي يمكن أن تزود بمفاتيح للأسس البيولوجية لتلك الاضطرابات وأعراضها البارزة، فالتفاؤل والتشاؤم هما سمتان معرفيتان مهمتان في كثير من الاضطرابات، وأن هناك قابلية وراثية ذات قيمة للتفاؤل والتشاؤم، قد يكون بعض هذه القابلية بسبب ترابط هذه الخواص المعرفية بخواص الشخصية الأهم: التفاؤل بالانبساط والتشاؤم بالانطواء، ويمكن أن تؤثر المورثات نفسها التي تؤثر على خواص الشخصية على الجانب الوراثي لقابلية التفاؤل والتشاؤم.

(نعيمة غزال ،2008،ص ص30–32)

2.3. العوامل الاجتماعية:

تتمثل في التنشئة الاجتماعية والتي لها دور فعال في تعليم الفرد (اللغة والعادات والقيم والاتجاهات السائدة في المجتمع)، وهذه بدورها لها الأثر في تحديد السمة التفاؤلية أو التشاؤمية للفرد، وكذلك المواقف الاجتماعية المفاجئة التي يواجهها الفرد في حياته كالمواقف السارة منها تولد لديه معنوية عالية وأملا في الحياة فبذلك يميل إلى التفاؤل، أما المواقف الصعبة فتولد حالة من الإحباط واليأس فتجعل منه شخصا ميالا إلى التشاؤم.

(بدر محمد الأنصاري،1998،ص 20)

كما أن لنظرة المجتمع أثر فعال في حالة التفاؤل والتشاؤم للفرد، فمثلا نظرة المجتمع وتعامله مع الطفل المضطهد والذي يعاني من التعذيب والتشرد، أصحاب العاهات الذين يجدوا أنفسهم معزولين من الآخرين ليس بمقدورهم ممارسة نشاطاتهم في المجتمع، والأشخاص محدودي الذكاء غير قادرين على مسايرة الآخرين من أقرانهم، الغير متزنين انفعاليا الذين لا يستطيعون التكيف مع الآخرين، ماذا يكون موقف هؤلاء من المجتمع ؟ من الطبيعي أن يكونوا متشائمين، وعلى عكس هذه الأمثلة الأشخاص الأصحاء الأذكياء الكبار الذين يمارسون نشاطاتهم ويلاقون المعاملة الحسنة من الآخرين تزداد الثقة لديهم فيكونوا جميعا متفائلين في الحياة. **(فضيلة عرفات السبعاوي، 2009، ص15)**

3.3. العوامل الاقتصادية:

بين "**روسل**" **(1989) Rosseel** أن التراجع الاقتصادي يشكل عاملا مؤثرا سلبيا على الأهداف والتطلعات الحياتية التي يرسمها الشباب لمستقبلهم، فاتجاهات الشباب تكون متأثرة بهذا العامل، فيصبحوا مترددين في التخطيط لمستقبلهم (المجال المعرفي، الاجتماعي، المهنة والعمل)، وهذا بدوره يؤثر على معدلات التفاؤل والتشاؤم لديهم، فالاستقرار الاقتصادي يتأثر بالاستقرار السياسي، فعدم الاستقرار السياسي يؤدي إلى اقتصاد هزيل، وهذا بدوره يؤثر على الفرد وطموحاته هذا من ناحية ومن ناحية أخرى له تداعيات كبيرة على أفراد المجتمع من عوامل الصراع والاضطرابات النفسية، فكل هذا يؤدي إلى حالة فقدان التوازن النفسي عند الفرد ليجعله عاجزا ضعيفا مهددا لا يجد من يحميه فيكون عرضة للقلق النفسي الذي لا يلبث أن يترسم على سلوكه ليصبح جزء من مظاهره السلوكية كالخوف من المستقبل والتشاؤم والشعور بعدم الثقة والتردد والشك.**(فضيلة عرفات السبعاوي،2009)**

4.3 الخبرات اليومية للنجاح والفشل:

تؤثر الحالة المزاجية على التفكير فالناس عموما يميلون إلى التفكير الإيجابي لما يكونون في حالة نفسية جيدة، والمتفائل سواء كان يرسم خططا أو يتخذون قرارات وهذا يحدث جزئيا لأن الذاكرة التي تحددها الحالة المزاجية تجعلنا ونحن في حالة نفسية جيدة نتذكر أكثر الأحداث الإيجابية فذاكرتنا وقتئذ تتجاوز إلى تقييم الحدث في اتجاه إيجابي الأمر الذي يجعلنا أكثر رغبة في القيام بعمل ما يتصف مثلا بالمغامرة أو المخاطرة، كما أن للنجاح والفشل دور تفاؤلنا أو تشاؤمنا، حيث أن الفشل يؤدي بصاحبه إلى التشاؤم وعلى العكس من ذلك فالنجاح المتواصل يدفع به إلى التفكير بتفاؤل اتجاه صعوبات الحياة، فالنجاح يعزز لدى الفرد الاعتقاد بقدرته على مواجهة ما يقابله من تحديات، وهذا يجعل الإنسان أكثر رغبة في السعي إلى المزيد من المغامرات والتجارب وبالتالي تتسع رقعة أهدافه.**(غولمان دانيال،2000)**

5.3 المعاملة الوالدية: تعتبر الأسرة الحضن الرئيسي لإشباع الحاجات البيولوجية والنفسية والاجتماعية للأبناء ومن ثم التكامل الإشباعي لكل أفرادها، فإذا حدث خلل في البناء الأسري وأسلوب المعاملة من الوالدين فإن ذلك سيترتب عليه زيادة المشكلات الأمر الذي يتيح للأبناء الفرصة للبحث عن الحب والقبول خارج نطاق الأسرة، خاصة في مرحلة المراهقة وما تتطلبه هذه المرحلة من تحديات، فأساليب التنشئة المتبعة تنعكس إيجابا وسلبا وفقا لنمط الأسلوب المتبع. **(حسن مصطفى عبد المعطى، 2006)**

ويرى "**سيلكمان**" **Seligman (1995)** أن صراع الأبوين من العوامل التي تساعد على اكتساب الأسلوب التفسيري التشاؤمي، فالآباء يمكنهم التأثير على الأسلوب التفسيري لأطفالهم من خلال النمذجة والصفات التي يصفون بها الأحداث في حياتهم، كما اقترح كل من "**شاير وكارفر**" **Scheier & carver (1993)**، أن تطور النزوع للتفاؤل يتأثر بالخبرة والنجاح والفشل وتفاؤل الآباء وتشاؤمهم، وطرق المواجهة التي يدرسها لهم الآباء وتؤكد دراسة"**بروك**" **Bruke (2000)**، و دراسة"**هاسن وباور**" **Hasan & Power (2002)** ودراسة"**كوزينس**" **Cousins (2004)** ودراسة"**هيمونن**" **Heimonen (2006)**، أن حس التفاؤل عند الأبناء يتأثر بعدة عوامل من أبرزها التنشئة الأسرية.

6.3. العوامل الثقافية والسياسية: يلعب الوسط الثقافي والسياسي الذي يعيش فيه الفرد دورا في التفاؤل والتشاؤم، فقد أشارت إلى ذلك دراسة "**بدر الأنصاري ونجوى اليحوفي**" **(2005)** أن الطلبة الكويتيين أكثر تفاؤلا من الطلبة اللبنانيين، كما دلت دراسة "**أحمد عبد الخالق و لاسير**" **(2007) Abed el khalek & lasire**، أن الطلبة الأمريكان أكثر تفاؤلا من الكويتيين، كذلك دراسة "**بدر الأنصاري وعلي كاظم**" **(2008)** أن الطلبة العمانيين أكثر تفاؤلا من الكويتيين. **(يونس سلامة مرعي،2011)**

ومن كل ما ذكر حاول فيه كل من "**رونالدفيش واشالمرز**" **(2008) Ronaldfisher & chalumers** التوصل إليه في دراستهما التي هدفت إلى معرفة الفروق في التفاؤل والتشاؤم بين 22 دولة حول العالم، شملت كل القارات الخمس مستندين في ذلك إلى دراسة متغيرات تمثلت في (الحكم مقابل الائتلاف، المساواة مقابل الطبقية، الجانب الاجتماعي والاقتصادي، وقد استقرت نتائج هذه الدراسة إلى أن هناك ارتباطا إيجابيا بين التفاؤل والدول المصنفة بالاستقلال الذاتي، كما ارتبط التفاؤل إيجابيا مع الدول التي تتسم بالتساوي الاجتماعي، في حين ارتبط التشاؤم سلبيا مع الدول التي تتسم بالتسلط والطبقية، وسوء الأوضاع الاقتصادية. **(Fischer, R. chalmers, A. 2008)**

7.3. عامل التدين :

إن المتدينين يميلون إلى أن يكونوا أكثر تفاؤلا من غير المتدينين فقد يكون نقص التدين عاملا مسهما في التشاؤم، وقد حاولت بعض الدراسات، أن تتخذ من درجة تدين الفرص متغيرا هاما في الكشف عن التفاؤل والتشاؤم، فقد كشفت نتائج هذه الدراسات عن وجود علاقة دالة إيجابية بين التفاؤل والتدين وسلبية بين التشاؤم والتدين كدراسة "**عبد الخالق**" **(2000)**، و "**أحمد عبد الخالق و باسلر**"**(2006) Abed el khalak & besler**، كذلك أظهرت دراسة "**بايلي**" **(2005) Baily** أن غير المتدينين أكثر تشاؤما من المتدينين.

(يوسف محيسن عوض ،2012،ص 61)

8.3. عامل الصدمة النفسية : تؤثر الصدمة النفسية على الفرد مع الاختلاف في درجة التأثير،فمثلا يشير"**بروس** و **باترز**"**(1995) Bruce&Peters** أن طلبة الجامعة اللذين

يجابهون صدمة قوية (حالة وفاة قريب ،اعتداء جنسي، اعتداء جسدي قوي،....)في مرحلة الطفولة يتسمون بالتشاؤم بالمقارنة مع الطلبة اللذين لم يواجهوا مثل هذه الأحداث.

وبشكل خاص يشير "**غولد**"**Gold(1986)** إلى أن النساء اللواتي تعرضن للاعتداء الجنسي في الصغر لديهن مستويات عالية من التشاؤم، ونفس النتائج توصل إليها "**غريغو**"**Grego(1999)** حول النساء اللواتي تعرضن لمدة عامين على الأقل للإهانات البدنية والانفعالية في مرحلة الطفولة، وهاتان الدراستان تشيران إلى أن هذه النتائج واضحة مقارنة بالنساء اللواتي لم يتعرضن لمثل هذه الاعتداءات ،كما تشير "**بيترسون و ستين**"**Peterson & Steen(2002)** إلى أنه من المؤكد أن الأحداث غير المتحكم بها بشكل مستمر تولد التشاؤم وذلك للنساء والرجال على حد سواء ،وهو يسبب صعوبات للفرد والتي بدورها تقوي من مقدرة تلك الأحداث السلبية في ظهور الأعراض الاكتئابية.

(يونس سلامة مرعي،2011،ص88)

4. أنواع التفاؤل والتشاؤم :

1.4. التفاؤل غير الواقعي Unrealiste optimism: يعرف "**واينشتاين**" **(1980) Weinstein** التفاؤل غير الواقعي بأنه: "**اعتقاد الفرد بأن الأحداث السلبية يقل احتمال حدوثها له، واعتقاده بان الحوادث الإيجابية يزداد احتمال حدوثها له مقارنة بغيره، ولا يتضمن النظرة المملوءة بالأمل فقط وإنما أيضا الوقوع في الخطأ عند إطلاق الأحكام**".

كما يعتبر كل من "**تايلور وبراون**" **Tayler & Broun (1998)** أن شعور الفرد بقدرته على التفاؤل إزاء الأحداث دون مبررات منطقية أو وقائع أو مظاهر تؤدي إلى هذا الشعور، مما قد يتسبب أحيانا في حدوث نتائج غير متوقعة، وبالتالي يصبح الفرد في قمة الإحباط مما قد يعرضه للمخاطر والإصابة بالأمراض. **(عويد سلطان المشعان،2002،ص 9)**

ويرى "**أحمد عبد الخالق**"**(1998)** أن التفاؤل غير الواقعي يعني التفاؤل المتحيز، أو التفاؤل الذي لا تسوغه مقدمة أو وقائع مما يعرض الفرد لمخاطر صحية، ويحدث عندما يخفض الأفراد تقديراتهم أو توقعاتهم الشخصية أو الذاتية لمواجهة الأحداث السيئة، كما أنه لا يحدث فقط عندما يقلل الأفراد من إحتمالات حدوث الأسوأ، وإنما أيضا عند زيادة توقع الأحداث الإيجابية.

ووفقا لـ" **بيترسون وبوسيو"(Peterson&Bossio(2001** فإنه عندما يمثل التفاؤل غير الواقعي سمة للشخصية أكثر من مجرد حالة عابرة فإن حياة الفرد تتأثر بذلك خاصة إنه يرتبط بالأساليب الخاصة بالسلوك مثل العدوان والكمالية العصابية والنرجسية والمجازفة .

(زينب عبد المحسن درويش،2006،ص12)

2.4. التشاؤم غير الواقعي : قدم هذا المفهوم من طرف كل من "**دولينسكي و زويزا" Dolinski & Zawisza (1987)** ، حيث عرفوه على أنه "اعتقاد الفرد بان الأحداث السيئة يمكن أن تحدث له بدرجة أكبر من حدوثها للآخرين ويذكرون أن كل فرد يواجه حتما خطرا في أن يصبح ضحية لحادث أو لمرض مستعص غير قابل للشفاء.

(بدر محمد الأنصاري، 1998)

3.4. التفاؤل الدفاعي :

يذكر "**مور**" **More (2005)** أن أحد المبادئ الأساسية للدافعية هو التفاؤل، الذي أشار إليه على أنه اتجاه عقلاني إيجابي نحو إمكانياتنا الفردية أو الجماعية ونظر إلى التفاؤل الدفاعي على أنه يهيئ الظرف للنجاح من خلال التركيز على القدرات والفرص، وهو يفسر الخبرات بشكل إيجابي، كما يؤثر على النتائج بصورة إيجابية.

(هيلة سليم عبد الله، 2006)

ويرى"**شويتزر**" **Schweitzer (2002)** أن التفاؤل الدفاعي يعد إستراتيجية فعالة يستخدمها الفرد بغرض التكيف مع موقف معين، وخاصة في المواقف الأكاديمية مثل الاستعداد للامتحان، وأن هذه الإستراتيجية لا يتم استخدامها من قبل المتشائمين فقط، وإنما يستطيع أن يستخدمها أي فرد كوسيلة لحماية الذات عندما يكون النجاح غير مؤكد.

4.4. التشاؤم الدفاعي : استخدم هذا المصطلح في منتصف الثمانينات من قبل "**فرون و كنتور" Voren & gantor (1986)** ويعرفه بأنه: "نزعة لدى الأفراد إلى التوقع السيئ للأحداث المستقبلية عليهم"، ورغم أن هؤلاء الأفراد يعترفون بأن أداءهم كان جيدا في مواقف مشابهة في الماضي، كما أن هؤلاء الأفراد يتخذون دائما موقف الشخص المدافع عن التشاؤم، أي أن الفرد الذي يعتنق التشاؤم مذهبا ومنهجا في سلوكه لا يبدو وأنهم يعانون من ضعف قدراتهم أو في مستوى أدائهم نتيجة لاتجاههم السلبي هذا.**(بدر محمد الأنصاري، 1998)**

كما اختلف الباحثون حول كون التشاؤم الدفاعي يقدم وظائف إيجابية للناس الذين يستخدمونها، وهذا الافتراض يناقض الأبحاث التي يرتبط فيها التشاؤم بنتائج سلبية ويختلف التشاؤم الدفاعي عن التفاؤل والتشاؤم على الرغم من أن التشاؤم الدفاعي يرتبط بسمة التفاؤل حتى أنه يقاس باختبار التوجه نحو الحياة إلا أن هذه الارتباطات ليست عالية بما يكفي.

وتشير"**نروم و كنتور**" **Norem & cantor (2001)** إلى أن المتشائمين دفاعيا لا يبدو عليهم الضعف في قدراتهم، أو في مستوى أدائهم نتيجة لاتجاههم السلبي هذا، وغالبا ما يكون أدائهم في الواقع على مستوى جيد ولكن من المحتمل أن ينخفض مستوى أدائهم في بعض الأعمال وتزداد حدة ومدة مشاعر القلق نتيجة لنظرتهم المتشائمة إلى الأمور، ومن الناحية النظرية يتحفز التشاؤم الدفاعي بالحاجة إلى إدارة القلق، ومما يؤيد ذلك دراستها التي قامت بها، إذ اظهرت إرتباط التشاؤم الدفاعي سلبيا بعامل الانبساطية والوداعة والانفتاح على الخبرة والتفاؤل، بينما إرتبط بشكل موجب مع عامل العصابية والقلق وإعاقة الذات.

(هيلة سليم عبد الله،2006)

5. خصائص الأفراد المتفائلين والمتشائمين :

1.5.2. الخصائص المميزة للمتفائلين: يؤكد"**مور**"**(2005) More** على أن التفاؤل يعد جزءا أساسيا في حياة الفرد الانفعالية، وأننا إذا أردنا أن نعيش حياة نشطة فعالة فعلينا أن نبتعد عن التشاؤم وأن نحل محله تفاؤلا منطقيا نشطا، ولكي يكون الفرد متفائلا فعالا، فإن ذلك يتطلب أكثر من مجرد توقعه لأفضل النتائج إذ عليه أن يتبين الاتجاهات الايجابية المتفائلة، وأن يؤمن بقدرتها على التأثير بإيجابية في تفكيره، وسلوكه وانجازاته وفي شعوره بالسعادة.

ويحدد "**مور**"**(2005) More** اثني عشر(12) سمة يمكن أن تتميز المتفائل الفعال و هي:

1. يركز على ما يريد إنجازه مؤكدا على أوجه الحياة الإيجابية، كما يركز على الأفكار والأحداث والتفسيرات التي تكون سببا في سعادته.
2. لا يشكو أو يتذمر من التحديات ويعتبرها فرصة لتحقيق إنجازات بناءة.
3. يستخدم التفكير الإبداعي عند حله المشكلات التي تواجهه، ونادرا ما يلجأ إلى الحلول التقليدية.

4. يشعر بقدرته على تحقيق ما يريده، وينظر إلى نجاح الآخرين على أنه يزوده بنماذج إيجابية يمكنه التعلم منها.
5. يتميز بحس الدعابة، والابتعاد عن الجمود الفكري.
6. يوظف المنطق لإيجاد الطرق المناسبة لتقييم الأهداف والعمل على تحقيقها بدلا من أن ينساق للمخاوف والأفكار اللاعقلانية.
7. يجتهد من أجل تحسين صورته الذاتية أمام نفسه، وذلك من خلال محاولاته الدائمة للتطور والسعي نحو الأفضل.
8. يميل إلى الخوض في المخاطر محسوبة العواقب بهدف تحقيق ما يصبوا إليه.
9. يثق بذاته وقدرته، فالثقة بالذات تشعر الفرد بالقدرة على المثابرة وتدفعه للمحاولة المستمرة لمقاومة العقبات.
10. يشعر بأنه يستر النجاح والسعادة، وهذا ما يدفعه نحو القيام بمحاولات هادفة لتحسين حياته.
11. يتحمل المسؤولية، ويدرك أن الأهداف التي يصبو إليها يمكن تحقيقها من خلال بدل الجهد والاعتماد على النفس.
12. ينجذب إلى الأفراد المتفائلين، وذلك في إطار بحثه عمن يشجعه ويدعمه ويبعث في نفسه الثقة.

2.5. الخصائص المميزة للمتشائمين :

أكدت دراسة سيد صبحي (2001)، على أن الشخصية المتشائمة تتصف بأنها:

1. عاجزة عن الاندماج والتفاعل مع الجماعة.
2. تميل إلى تضخيم الأمور أكثر مما ينبغي.
3. لا تستطيع مواجهة المشكلات.
4. تحاول دائما استرجاع ما يؤلمها من ذكريات وأحداث.
5. لا تتسم بالمرح وتبدو لها أن تحقيق السعادة أمر بعيد المنال.
6. قدرتها على تحمل الإحباط ضعيفة.
7. لا تثق بالآخرين وتعاملهم بشك وخوف.
8. المستقبل بالنسبة لهم مظلم.

وعلى الرغم من الآثار السلبية التي يتركها التشاؤم على شخصية الفرد، يرى "**بدر الأنصاري**" **(2002)** أن التشاؤم يمكن أن يقوم بالوظائف التالية:

1. يهيئ الفرد أو يعده لمواجهة الأحداث السيئة، وبالتالي يعد التشاؤم إستراتيجية تهدف إلى حماية الذات.
2. يزيد من جهود الفرد لكي يعزز أداءه الجيد، ويدعمه إلى تجنب الأحداث السيئة الناتجة عن تعرضه لخبرة فاشلة.

6. التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما ببعض المتغيرات:

1.6. التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بتقدير الذات : أكدت دراسة "**فلاشر وليتنبرغ**" **Flasher & leitenberg (1986)** عن حالة الترابط الإيجابية بين التفاؤل وتقدير الذات والارتباط السلبي بين التشاؤم وتقدير الذات. **(بدر محمد الأنصاري،1998،ص ص53-54)**

ويعتبر تقدير الذات من العوامل المهمة والأساسية في بناء الشخصية والأكثر تأثيرا في السلوك الإنساني وله دور فعال في تفاعل الفرد مع المجتمع واستجاباته التي قد تواجهه وكذلك في تحقيق الصحة النفسية له، وقد بين "**مالهي**" **(2006)**Malhi أن نسبة 66% من البشر لديهم مستوى متدني من تقدير الذات، وهي نسبة عالية فالشخص الذي يتميز بتقدير إيجابي لذاته يكون أكثر تفاؤلا في الحياة وأسعد حالا من الذين يكون تقدير ذاتهم متدنيا، فلتقدير الذات القدرة على تعديل وتغيير السلوك الفردي نحو الأفضل. **(مالهي و أخرون،2006)**

2.6. التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بالفعالية الذاتية : إن الاعتقاد بان أمور الحياة سوف تتطور نحو الأفضل يمكن أن يخفي في طياته حسنات نفسية إلا أنه لا يدفع للتعرف الوقائي إلا إذا كان هذا الاعتقاد يستمد طاقته من الامتلاك الشخصي للموارد الذاتية، تتمثل في توقعات الكفاءة وتوقعات النتيجة.

وقد أثبتت الدراسات في علم نفس الصحة أن لفعالية الذات في التعرف الصحي تأثيرا مركزيا على الدافع الذي يساهم في تحديد أي تصرف يختاره المرء وفي كمية الجهد الموظف، وينبغي الفعالية الذاتية ألا يكون غير واقعي جدا، وإلا فإن لا واقعيته سوف تقوده إلى تصرفات خطيرة، يمكن معها أن يصاب بسهولة بالفشل، ولكن من ناحية أخرى ينبغي للإدراك الذاتي لإمكانية التعرف الخاصة أنه يحتوي على مركب تفاؤلي لأنه بهذا فقط يستطيع المرء أن يندفع إلى مواجهة التحديات صعبه، ومن هنا فإن التفاؤل مفهوم أساسي

لفعالية الذات، وهذا الأخير عنصر فعال في التخلي عن أنماط السلوك الخطر والمحافظة على سلوكات صحية لفترات طويلة. **(Dolson Dozois, 2008)**

3.6. التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بالقلق: تتوافر الأدلة أن الحالة المزاجية يمكن أن يكون لها تأثيرا كبيرا على أحكامنا، فقد طلب من المفحوصين في إحدى الدراسات أن يقرؤا أخبارا أو تقارير في صحيفة يومية تصف سلسلة من الحوادث التي أدت إلى موت غير متوقع، بعد ذلك طلب منهم أن يقدروا خطر احتمال الموت نتيجة مختلف الأسباب (كالنار أو اللوكيميا... وغيرهما)، فقام هؤلاء الأشخاص بتقدير معدل مرتفع للأخطار بالمقارنة إلى أفراد آخرين لم يقرؤا أخبار الصحيفة اليومية تلك واستنتج من ذلك أن قراءة هذه التقارير قد أنتجت عاطفة سلبية Negative Affect، بحيث أدت هذه الحالة المزاجية إلى أحكام متشائمة بالنسبة لتقدير خطر الموت أو احتماله، وقد افترض أن العاطفة السلبية يصاحبها جملة من المشاعر المختلفة بما في ذلك التوتر والإحساس بالذنب والقلق، ومن تم افترض أن القلق يرتبط بالتشاؤم وسلبا بالتفاؤل، وهذا ما أشارت إليه دراسات عديدة من بينها دراسة مايرز Mayers (1999) أن منخفضي القلق أكثر تفاؤلا.

4.6. التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بالاكتئاب:

تندرج علاقة التفاؤل والتشاؤم حسب "**سليكمان**" **Seligman (1991)** في الأسلوب التفسيري حيث يرتبط أسلوب التفسير التشاؤمي للأحداث بأعراض الاكتئاب فالغزو السلبي للأحداث يقود إلى انزلاق الفرد في حلقة مفرغة من توقع الأحداث السلبية والتشاؤم قد يسهل حدوث اليأس فالاكتئاب. **(Dobson and dozois, 2008)**

5.6. التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بالمزاج: هناك أحداث ربما تكون صغيرة وبسيطة لتحدث حالة من التغير في مزاج الشخص سلبا أو إيجابا حسب طبيعة ذلك الحدث، فالإيجابي منها يؤدي إلى الشعور بالتفاؤل وتعديل في المزاج العام للشخص مما يجعله يشعر بأن هذا اليوم هو يوم تفاؤل ومسرة وسعد ويكون تصرفه طول هذا اليوم هو الآخر يتجه نحو التفاؤل، وقد تتحقق كثير من الأشياء الإيجابية له، وفي نفس الوقت يعرف هذا الشخص بقرار نفسه إن هذا الحدث البسيط الذي مر به لم يكن له ارتباط بأي شكل من الأشكال بمزاجه وتفاؤله بل هناك اقتران قد حدث بين الحدث البسيط والمزاج، إن المزاج يتأثر ويتغير سريعا بفعل هذا الحدث سلبا أم إيجابا ولو كانت أشياء بسيطة. **(إبراهيم عبد الستار، 1998)**

6.6. التفاؤل والتشاؤم والصحة الجسمية :

تشير العديد من الدراسات النفسية بوجه عام إلى أن التفاؤل والتشاؤم لهما تأثيرا على الصحة الجسمية، وأن هناك جانبا مهما يمكن أن يميز بين مريض وآخر ألا وهو توقع الشفاء، وتوضح أن للتفاؤل مزايا كثيرة على عكس من التشاؤم تماما.

وهذا ما دلت عليه دراسة "**فينزجيرالد وآخرون**" **(1993) Fitzgerald et al** على أفراد مصابين بمرض الشريان التاجي، حيث قاموا بقياس درجة التفاؤل قبل القيام بالعملية الجراحية وثمانية أشهر بعد العملية وتوصل أن المتفائلين كانوا أقل استغاثة في وقت مبكر كما أظهروا مقاومة للمرض وأكثر رضا على الحياة.**(بدر الأنصاري،1998)**

وهذا ما عبر عنه العالم "بيترميداوار" الحائز على جائزة نوبل في الطب والفيسيولوجيا عام (1960) حيث سئل مرة في إحدى المقابلات عن سبب طبيعته المتفائلة حول تقدم العالم فقال: "لقد كان على أن أواجه أزمتين قلبيتين كبيرتين في حياتي، ولم يخطر على بالي ولو للحظة واحدة أنني لن أتحسن يوما أو على الأقل لن أكون بحالة تسمع لي بالعمل مرة أخرى. **(زياد بركات، 1998)**

أما دراسة "**بيترسون و أفيلا**" **(1995) Peterson & Avila** فذهبت إلى أبعد من ذلك، وذلك بالقول بأن الأفراد المتشائمين تزداد احتمالية وفاتهم المبكر ووجدوا أن الأفراد المتشائمين كانوا أكثر ميلا للوفاة المرضية أو العنيفة.**(هيلة سليم عبد الله،2006)**

ويذكر "**مور**" **(2005) More** أن التفاؤل يفيد الصحة بأربع طرق وهي:

1. استبدال شعور العجز بشعور السيطرة وتقوية جهاز المناعة.
2. يسعى المتفائلون للحصول على الاستشارة الطبية والالتزام بالبرامج الصحية أكثر من المتشائمين.
3. المتشائمون أكثر عرضة من المتفائلين للمرض عند مواجهة الأحداث، لأنهم لا يتخذون أي إجراء لمنع حدوثها، وعندما تحدث فإنهم يجعلونها أكثر سواء من خلال التفكير بسلبية وعجز.
4. أظهرت البحوث وجود ارتباط موجب دال بين مقاومة المرض ودرجة المساندة الاجتماعية.

خلاصة :

من خلال الفصل السابق،اتضح لنا مدى أهمية وتأثير كل من التفاؤل و التشاؤم على حياة الفرد، سواء في الحاضر و المستقبل، كما تبين أن الأفراد يختلفون في امتلاكهما فهو يرجع إلى خبرات الفرد وقدرته على تحليل الأحداث تحليلا منطقيا،من خلال العوامل المتداخلة التي يستند إليها الفرد في توقعه للتفاؤل و التشاؤم،إضافة إلى هذا فإن سلوك الفرد إلى الاتجاه المتفائل أو المتشائم يؤثر في نفسية الفرد وفي اعتقاداته، إذ لا يمكن فصل جانب عن آخر لأن الكل مركب ومتداخل،لأن كل جانب من جوانب الشخصية يؤثر ويتأثر، ومن بينها مركز الضبط، الذي يعتبر من متغيرات النفسية التي تبرز قدرات الفرد في ضبط مختلف جوانبه النفسية والاجتماعية والبيئية، وهذا ما سوف نتطرق إليه في الفصل الموالي.

الفصل الثالث:
إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

تمهيد:

تعددت تسميات وتعاريف حالة الخطر والتهديد الذي يتعرض له الإنسان في مواقف الحياة المختلفة، والتي تعوقه على إشباع حاجاته البيولوجية والنفسية ففي التراث السيكولوجي والدراسات الأجنبية يكاد يكون هناك شبه إجماع بين الباحثين على إطلاق مصطلح stress على تلك الحالة، لكن الإشكال لا يتوقف عند الضغط النفسي، لأنه يعتبر جزء من الحياة اليومية التي يعيشها الفرد،لأن أحداث الحياة المتلاحقة، وتغير الوضعيات والانتقالات الحياتية، والعلاقات الاجتماعية بمختلف مستوياتها...وغيرها،هي مسببات للضغط النفسي،بل يكمن الإشكال في كيفية مواجهة الضغوط النفسية من خلال الاستراتيجيات التي يستعملها الفرد ،فهي التي تلعب دور الوسيط بين الضغوط النفسية والصحة النفسية، فهي التي تحدد مدى قدرة أو عدم قدرة الفرد في التغلب على تلك الضغوط، وعليه سوف نتطرق في هذا الفصل إلى الضغط النفسي باعتباره هو الذي يستثير الفرد لاستعمال تلك الاستراتيجيات لمواجهته،حيث يقوم الباحث بتعريف مفهوم الضغط النفسي، والمصادر المسببة للضغط النفسي،كما نتطرق إلى أنواع الضغوط النفسية، ولأهم النظريات المفسرة للضغط النفسي، أما فيما يخص إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، فسنتطرق إلى تعريف إستراتيجيات المواجهة ،وكذلك النظريات المفسرة لها ،كما نستعرض بشيء من التفصيل المنحى المعرفي في تفسير تلك الاستراتيجيات، وكذلك بعض التصنيفات والمقاييس التي اهتمت بقياس تلك الاستراتيجيات،و في الأخير نتطرق لبعض العوامل المؤثرة في إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.

1. تعريف الضغط النفسي:

تعددت تعريفات الباحثين لمصطلح الضغط النفسي تبعا للتوجهات النظرية التي يتبناها كل منهم، ويجدر بنا الإشارة هنا إلى أن علماء النفس عرضوا ثلاثة طرق في وصفهم للضغوط، فأشار" **باسر وسميث" (2004) Passer , M & Smith, H** ، إلى أن الضغوط يمكن وصفها على أنها:

- **أولا: مثير stimulus:** ويظهر الضغط كمنبه خارجي في مواقف كالتالي: (لدي كم كبير من الضغوط، لدي ثلاث امتحانات الأسبوع القادم لقد فقدت مذكرتي، عربتي

تحطمت)، وهي في مجملها أمور تتعلق بالبيئة الخارجية أي منبهات خارجية ليس للفرد دخل فيها.

- **ثانيا: استجابة Reponse :**

يوصف الضغط كاستجابة وتصنف الاستجابة إلى ثلاث مكونات: (معرفية، ونفسية وسلوكية)، وتكون استجابات الفرد كالتالي: (لدي مشكلة كبيرة، أشعر أن هناك ضغوط كثيرة تحوطني)، ويعتبر وجود المشاعر السلبية محدد لاستجابات الضغوط، أي أن الضغط ناتج عن تقدير الفرد للموقف على أنه ضاغط.

- **ثالثا: التفاعل بين الفرد–الموقف Person-Situation :**

وينشأ الضغط نتيجة لتفاعل الفرد مع البيئة، وهذا الرأي يجمع بين الرأيين السابقين من حيث النظر إلى الضغط كمنبه واستجابة، فهو يجمع بين كليهما بل ويضيف التفاعل بينهما ليشكل كل منهما النمو الضاغط. **(Passer, M,& Smith, R, 2004, p.465)**

وعلى هذا الأساس، فقد تعددت تعريفات الضغوط حيث نجد من بينها : تعريف "**صبحي الكفوري**" **(2000)** الضغط بأنه: "عملية تقييم الأحداث التي يواجهها الفرد كمواقف مهددة والاستجابة لها تغيرات فيسيولوجية وانفعالية ومعرفية وسلوكية تكشف عن عدم قدرة الفرد على الموائمة بين ما لديه من إمكانيات وبين ما تتطلبه البيئة المحيطة من أفعال."

كما أن هنالك من يعرف الضغط في الجانب المعنوي، حيث يرى "**جابر عبد الحميد وعلاء الدين كفافي**"**(1993)** ، بأن المطالب المفرطة أو الضاغطة التي يتعرض لها الفرد والشعور بالضغط قد يتفاوت بتفاوت الأشخاص، ويتوقف على مطالبهم التربوية والمهنية والأسرية وغيرها، ومثال ذلك المطالب الوالدية لتحقيق الإنجاز.

(جابر عبد الحميد وعلاء الدين كفافي، 1993، ص935)

ويعرفه" **لطفي الشربيني**"**(2002)** بأن الضغط في الطب النفسي مفهوم معنوي ويعني "التأثير غير المرغوب فيه للموقف والخبرات السلبية من الناحية النفسية، أما ضغوط الأفكار فهو تتابعها وتشويشها وكثرتها بصورة تسبب التشويش الذهني والضغوط الاجتماعية تؤثر على سلوك الفرد وصحته النفسية". **(لطفي الشربيني،2002،ص 142)**

ونستنتج من خلال هذه التعاريف أن ضغوط الحياة المختلفة،هي نتاج لمواقف يمر بها الفرد وأنها ضرورات تزداد مع التغير في نمط الحياة، وأن الضغوطات هي استجابة الفرد للمطالب البيئية والتي يهدف منها هي استجابة الفرد للمطالب البيئية والتي يهدف منها إلى التوافق، كما أن هذه الاستجابات قد تكون جسمية أو نفسية أو سلوكية أو معرفية.

2. مصادر الضغط النفسي:

إن البيئة التي يعيش فيها الإنسان تزخر بأسباب ومصادر الضغوط بشتى أنواعها، فقد تناول الباحثون هذه الأسباب من خلال الجوانب التي يرغبون إلقاء الضوء عليها سواء كانت هذه الجوانب مصيرية أو مراحل عمرية.

ويرى الباحث أنه من الصعب حصر مصادر الضغوط النفسية ومسبباته تحت تصنيف معين نتيجة لكثرتها وتعددها واختلافها من فرد لآخر، ومن مرحلة عمرية لأخرى، وأيضا اختلاف في مصادر الضغوط من بيئة لأخرى لأن البيئة الاجتماعية والثقافية تلعب دورا هاما فيها.

ويذكر "**هيكنبوري وهيكنبوري**"**(1997) Hockenbury & Hockenbory** أن الضغوط تنشأ من عدة مصادر هي:

1. أحداث الحياة، فإن أي حدث يحتاج إلى تكييف أو تأقلم ينتج عنه الضغط.
2. المشاجرات اليومية.
3. صراع الإقدام الإقدام، الإحجام الإحجام، الإقدام الإحجام، وأن صراع الإقدام الإحجام هو الذي يسبب أكثر أنواع الضغط. **(ماهر يوسف المجدلاوي،2005،ص 15.14)**

في حين وضع "**هولمز**" **(1967)Holmes** قائمة بالأحداث الضاغطة تبدأ من أشدها تأثيرا، وهي فقد عزيز والطلاق ثم الانفصال ثم وفاة شخص عزيز على الأسرة، والزواج،و تنتهي بالأحداث الأقل تأثيرا مثل تغيير المدرسة، وتغير مستوى المعيشة، والتغير في الأنشطة الاجتماعية وتغير مكان النوم. **(ماهريوسف المجدلاوي، 2005، ص17)**

كما قسم "**مجرات**"**(1970)Mc-grath** مصادر الضغوط إلى ما يلي:

1. ضغوط تأتي من المطلب (الفعل)
2. ضغوط تأتي من الدور.

3. ضغوط تأتي من نوعية السلوك.
4. ضغوط تأتي من البيئة الطبيعية نفسها.
5. ضغوط تأتي من البيئة الاجتماعية.
6. ضغوط متوطنة في أنظمة الفرد الداخلية وتأتي معه في أي وقت.

(عبد المعطي حسن مصطفى، 2006، ص40)

3. أنواع الضغوط النفسية:

1.3. الضغوط المؤقتة والضغوط المزمنة: الضغوط المؤقتة هي تلك التي تحيط بالفرد لفترة وجيزة ثم تزول ولا يدوم أثرها لفترة طويلة مثل: (تلك الناتجة عن الامتحانات أو مواجهة موقف صعب مفاجئ)، وهذه الضغوط تكون سوية في معظمها إلا إذا كان الموقف الضاغط أشد صعوبة من مقدرة الفرد على التحمل مثلما يحدث في المواقف الشديدة الضاغطة أما الضغوط المزمنة، فهي تلك الضغوط التي تحيط بالفرد لفترة طويلة نسبيا مثل:(تعرض الفرد لآلام مزمنة أو وجود الفرد في أجواء اجتماعية واقتصادية غير ملائمة بشكل مستمر)، وفي الغالب تكون هذه الضغوط سالبة من حيث تأثيرها على الفرد لأن حشد الفرد لطاقاته لمواجهة تلك الضغوط قد يدفع ثمنها على شكل أمراض نفسية أو فسيولوجية مما يؤدي إلى اختلال في الصحة النفسية والإنهاك أو الاحتراق النفسي.

(حسين طه عبد العظيم و سلامة عبد العظيم،2006،ص 32)

2.3. الضغوط الإيجابية والسلبية: يميز كل من "**لازاروس وكوهن**" **(1977) Lazarus&Cohen** بين نوعين من الضغوط الخارجية (البيئية) External Environment Stress والضغوط الداخلية (الشخصية) Internal Personal Stress وتمتد الضغوط البيئية من الأحداث البسيطة التي تحدث كل يوم إلى الأحداث الحادة القوية وتشير الضغوط الداخلية إلى الأحداث التي تكون نتيجة التوجه الإدراكي نحو العالم الخارجي.

وأشار" **مور"(1972) More** إلى بعض أنواع الضغوط المتمثلة في الضغوط الناشئة عن المشكلات البسيطة التي يواجهها الفرد في حياته اليومية، وكذلك الضغوط النهائية المرتبطة بمراحل نمو الفرد، بالإضافة للضغوط المرتبطة بالأزمات أو الصدمات الحياتية مثل المرض الشديد أو موت فرد عزيز في الأسرة.

4. النظريات المفسرة للضغوط:

في ما يلي عرض موجز لأهم النظريات التي تناولت موضوع الضغوط النفسية:

1.4. نظرية موراي Murray

تعتبر نظرية "**موراي**" في الدافعية نظرية تفاعلية لأنها تنظر إلى السلوك على أنه نتاجا لحاجات داخلية تتفاعل مع ضغوط خارجية.حيث يعتبر موراي مفهوم الحاجة (Need) ومفهوم الضغط (Stress) مفهومان مركزيان، متكافئان في تفسير السلوك الإنساني ويعد الفصل بينهما تحريفا خطر، كما يلتقي كل من الضغط والحاجة في وحدة سلوكية كلية تفاعلية تتضمن الموقف الحافز (الضغط) والحاجة. **(توفيق هارون الرشيدي،1999،ص 57)**

ويعتبر"**موراي**" أن مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط مفهومان أساسيان على اعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك، فهو يعرف الحاجة على أنها: "مركب تخيل مناسب، أو مفهوم فرضي" يمثل قوة في منطقة المخ قوة تنظيم الإدراك والتفهم والتعقل، والنزوع والفعل، بحيث تحول الموقف القائم غير المشبع في اتجاه معين، وتستثار الحاجة أحيانا استثارة مباشرة من جراء عمليات داخلية من نوع معين، ولكن الأكثر شيوعا أن تستثار في حالة الاستعداد بوقوع واحد من تلك الضغوط القليلة التي يغلب أن تكون ذات تأثير قوي بيئية، فتعبر عن نفسها من خلال دفع الإنسان إلى البحث عن أنواع معينة من الضغوط أو أن يتجنب الاصطدام بها، ولكن في حالة الاصطدام تؤدي إلى نمط معين من السلوك الظاهر يكفل للموقف نهاية تهدئ الكائن الحي، وقد حددها في حوالي عشرين حاجة من خلال دراساته التي أجراها على عينة من المفحوصين.

(فاروق السيد عثمان، 2001، ص100)

ويميز "**موراي**" **Murray** بين نوعين من الضغوط هي:

أ. **ضغوط بيتا Beta Stress:** ويشير إلى دلالة الموضوعات البيئية، والأشخاص كما يدركها الفرد.

ب. **ضغوط ألفا Alpha Stress:** ويشير إلى خصائص الموضوعات والأشخاص، ودلالتها كما هي، والمهم هو النوع الأول، حيث أن الأمر الأهم ليس في الموضوعات في ذاتها ولكن الأهم هو دلالة الموضوعات كما يدركها الفرد.**(توفيق الرشيدي،1999،ص59)**

2.4.4. نظرية هانز سيلي Selye,H :

يعتبر"سيلي"**Selye,H** من أشهر الأطباء الذين فسروا الضغط تفسيرا فيزيولوجيا وأوضح مدى تأثير الضغط النفسي على الإنسان كعملية مرتبطة بالمرض وتكيفه مع الضغط.

قدم"**سيلي**"**Selye(1959)** مفهوم **زملة أعراض التكيف العام Général Adaptation Syndrome** أثناء وضع نظريته التي أطلق عليها "نظرية الضغط للأمراض"، والتي تتلخص في الدفاعات الهرمونية التي يقوم بها الجسم عند تعرضه للضغط، وذلك من خلال الجهاز العصبي اللاإرادي، والتي يحدث لها نوع من سوء التعويض الفسيولوجي للنظام الهرموني الرابط بين الغدة النخامية في المخ والغدة الكظرية فوق الكلية وذلك عند التعرض المستمر لموقف ضاغط، فهو ميكانيزم دفاعي لدى جسم الفرد لمواجهة المثيرات التي تهدد الاتزان، وقد وصفها بأنها استجابة الجسم للضغوط وقد ركز في دراسته للضغط على الاستجابة الفسيولوجية للضغط دون الاهتمام بالمثير أو الحدث الضاغط.

(حسين طه عبد العظيم وسلامة عبد العظيم ، 2006، ص52)

وقد حدد "**سيلي**" ثلاث مراحل لزملة التكيف العام هي:

1.2.4. مرحلة الإندار أو التنبيه Alarme phase:

وتمثل هذه المرحلة رد الفعل الأول للموقف الضاغط، وذلك عندما يدرك المرء نوع وحجم التهديد الذي يواجهه وهنا تحدث في الجسم تغيرات سرعة ضربات القلب، وزيادة السكر والذهون في الدم وشدة العضلات، واتساع حدقة العين وذلك للتأهب لمواجهة الموقف الضاغط وتعرف هذه التغيرات بالاستشارة العامة.

2.2.4. مرحلة المقاومة Resistance phase:

وتحدث عندما يكون التعرض للضغط متلازما مع التكيف فتختفي التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى، وتظهر تغيرات واستجابات أخرى تدل على التكيف.

وفي هذه المرحلة يستطيع الجسم التكيف مع الموقف الضاغط وتظهر تغيرات فسيولوجية تدل على التكيف، أو تساعد الفرد على الهرب، فهو إما يستجيب الفرد بالمقاومة، أو بالهروب وعندما لا يتمكن الفرد من مقاومة الضغوط، فإنه يصل إلى مرحلة الإنهاك.

ويحاول الجسم إدارة الموقف الضاغط وإعادة تخزين الطاقة المفقودة والوصول إلى حالة الإتزان النفسي من خلال تكتيكات معينة تعرف بعمليات تحمل ومعالجة الضغوط Coping Processes، فإذا كانت هذه العمليات غير ملائمة تصبح المقاومة غير فعالة، ويصل إلى مرحلة الإنهاك النفسي Exchaustion وبمرور الوقت تضعف المقاومة ويصل الفرد إلى ما يسميه "**سيلي**" بأمراض التكيف، ويبدو أن الأجهزة العضوية، والنفسية للفرد عند تعرضها للضغوط تعمل كالساعة الرنانة التي لا يتوقف رنينها إلا بعد أن تفرغ وتستنفد طاقتها.

3.2.4. مرحلة الإجهاد أو الاستنزاف Exchaustionphase:

وهي مرحلة تعقب المقاومة ويكون الجسم فيها قد تكيف، غير أن الطاقة الضرورية تكون قد استنفدت وإذا كانت الاستجابات الدفاعية شديدة ومستمرة لفترة طويلة فقد ينتج عنها أمراض التكيف. **(خالد محمود عبد الوهاب، 2006،ص ص82.83)**

3.4. نظرية سبيلبرجر:

تعتبر نظرية "**سبيلبرجر**" في القلق مقدمة ضرورية لفهم الضغوط عنده، فقد أقام نظريته في القلق على أساس التمييز بين القلق كسمة Trait Anxiety والقلق كحالة State Anxiety ويقول أن القلق شقين: (سمة القلق أو القلق العصابي أو المزمن)، وهو إستعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية، وقلق الحالة وهو قلق موضوعي أو موقفي يعتمد على الظروف الضاغطة، وعلى هذا الأساس يربط هذا الأخير بين الضغط وقلق الحالة ويعتبر الضغط مسببا للحالة القلق، ويستبعد ذلك عن القلق كسمة، حيث يكون من سمات شخصية الفرد أصلا.

كما يميز بين مفهوم الضغط ومفهوم التحديد من حيث أن الضغط يشير إلى الاختلافات في الظروف والأحوال البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي، أما كلمة تهديد فتشير إلى التقدير والتفسير الذاتي لموقف خاص على أنه خطير أو مخيف، وكان لنظرية "سبيلبرجر" قيمة خاصة في فهم طبيعة القلق.

(فاروق السيد عثمان، 2001، ص ص99-100)

4.4 نظرية التقدير المعرفي لـ لازاروس Lazarus: يعتبر "**لازاروس**" **(1956) Lazarus** أول من قدم هذا التفسير، وركز على تقييم الفرد تقييما ذهنيا، والذي يفسر

بواسطته الضغط النفسي، فالتقييم الذهني عبارة عن الكيفية التي يدرك بها الفرد الموقف الذي يتعرض له، فيبدأ في تقويمه أو تقديره أي يصدر حكما على هذا الموقف، وعلى أساس الحكم الذي يصل إليه الفرد يشعر بالضغط النفسي على أن إصدار الحكم يتأثر بالخبرات السابقة التي تعرض لها الفرد في حياته، فالحكم الذي يصدره الفرد على الموقف أو المثير من حيث أنه ضاغطا أم لا.

ويعتمد هذا التقييم المعرفي على عوامل منها:

- العوامل الشخصية.
- العوامل الخارجية.
- العوامل المتعلقة بالموقف النفسي.

وتتم عملية التقييم الذهني في مرحلتين هما:

- **المرحلة الأولى:** وهي ذلك الإدراك الذي يستخلص منه الإنسان أن بعض الأحداث هي في حد ذاتها شيء بسبب له الضغوط.
- **المرحلة الثانية:** وهي عبارة عن الخطوات التي يتبعها الفرد في مواجهة المشكلات التي تظهر في الموقف والتغلب عليها.

(فاروق السيد عثمان، 2001، ص101)

5.4. نظرية أعراض المواجهة أو الهروب:

صاحب هذه النظرية هو "**ولتر كانون"(1920) Walter Canon** ، ويعتبر العالم الفيسيولوجي من أوائل الذين استخدموا عبارة الضغط وعرفه برد الفعل في حالة الطوارئ وكشف في دراسته مصادر الضغط الانفعالية كالألم والخوف والغضب تسبب تغيرا في الوظائف الفيسيولوجية للكائن الحي ويرجع لإفرازات عدد من الهرمونات أبرزها هرمون الأدرنالين والذي بدوره يهيئ الجسم لمواجهة المواقف الطارئة، حيث يرى أن تلك الاستجابة تجعل الكائن الحي إما أن يواجه الموقف ويتصدى له، أو يتجنبه ويهرب.

(علي عسكر،2003،ص 26)

ومن خلال النظريات المقدمة والتي اهتمت بالضغط النفسي نلاحظ أن كل نظرية قدمت تفسيرا مختلفة عن الأخرى وهذا نتيجة تناول كل عالم الضغط النفسي من خلال زاوية

معينة إلا أنها تتقاطع في مستويات عدة، ومن بين هذه التقاطعات أن الضغط إذا استمر دون أن يستطيع الفرد مقاومته ينعكس عليه سلبيا ويؤثر على صحته النفسية والجسدية.

5. تعريف إستراتيجيات المواجهة:

لقد شاع مفهوم المواجهة في التراث السيكولوجي والطب النفسي خاصة في الدراسات حول الضغط واكتسب معاني متعددة، لما له من دور في تفسير وفهم التوازن النفسي والصحة عموما، وهي تعبر عن مجموعة من الجهود والعمليات النفسية التي توظف في تسيير الضغوط والتقليل من آثارها السلبية.

أما من الناحية اللغوية فقد اختلفت تسميتها، بالرغم من أنها تتفق جميعها في إنجاز نفس المهام، فترجمت من اللغة الإنـجليزية « To Cope With » إلى الفرنسية بـعدة مفاهيم أهمها:

- Processus d'ajustement
- Processus de faire face
- Processus de maitrise
- Stratégies de coping، والتي اعتمدت في الأدبيات الفرنسية منذ سنة (1999).

بينما استخدمت في اللغة العربية عدة مصطلحات مثل "المواجهة" "**يوسف السيد**" **(1993)**، و"**عبد المعطي**" **(1994)**، كما استعمل "**عبد الباسط إبراهيم وعبد الله هشام**" **(1994)** مفهوم التحمل، في حين استعمل البعض كـ "**رجب علي**" و"**خليل الشرقاوي**"مفهوم التعامل، وفضل "**علي شعبان محمد**" **(1990)**، مفهوم التكيف.**(سهام طبي،2005)**

ورغم تعدد هذه التسميات إلا أنها تدل على معنى واحد، ونظرا لتعدد الاتجاهات النظرية للباحثين، تعددت التعاريف النظرية المتعلقة بهذا المفهوم، وفيما يلي أهمها:

تعريف"**ليتمان**" **(2006) Litman** بأنها:" الطرق والأساليب المعرفية والسلوكية المتنوعة التي يستخدمها الأفراد لإدارة الضغوطات التي يواجهونها في حياتهم اليومية للتخفيف من آثارها عليهم." **(سعاد منصور غيث وآخرون، 2009، ص254).**

كما يعرف "**موس**" **(1988) Moos** إستراتيجيات المواجهة بأنها :"مجموعة من أنماط السلوك التكيفية المتعلمة والتي تتطلب عادة بدل الجهد، وتحددها الحاجة ، وتستهدف حل المشكلة، كما يمكن السيطرة عليها ، وكفها، أو قمعها ، وبالتالي تستخدم بمرونة كافية كلما تطلب الموقف الضاغط." **(أمل الأحمد ورجاء محمود مريم، 2008، ص23)**

ويعرف كل من "**لازاروس وفولكمان**" **(1984) Folkman & Lazarus** المواجهة بأنها: "ذلك التغيير المستمر في المجهودات المعرفية، والسلوكية من أجل إدارة المطالب الداخلية والخارجية التي يعتبرها الفرد أنها ترهق أو تفوق إمكاناته. **(محمد مقداد و محمد حسن المطوع،2004،ص261)**

ويعرف معجم علم النفس في الطب النفسي إستراتيجيات المواجهة بأنها: "سلسلة من الأفعال وعمليات التفكير تستخدم لمواجهة موقف ضاغط أو غير سار أو في تعديل استجابات الفرد في مثل هذه المواقف، واللفظ عادة يتضمن الأسلوب المباشر والشعوري لمعالجة المشكلات، في مقابل استخدام الحيل الدفاعية، واللفظ يطلق على الإستراتيجيات التي تصمم لمعالجة مصدر القلق عكس الحيل الدفاعية التي تتوجه لمعالجة القلق مباشرة وليس مصدره".**(جابر عبد الحميد جابر و علاء الدين كفافي،1993،ص 763)**

6. النظريات المفسرة لإستراتيجيات المواجهة:

1.6. نموذج دفاعات الأنا:

حسب وجهة النظر الفرويدية عندما تكون الأنا ضعيفة وكمية الطاقة المستمرة لديها منخفضة فسرعان ما يقع الفرد فريسة الصراعات والضغوطات والتهديدات وأن الضغط النفسي ينتج من فشل الأنا في القيام بوظائفها وعدم تحقيقها التوازن بين مطالب الهو ومتطلبات الواقع الخارجي. **(ماجدة عبيد، 2008، ص133)**

ويؤكد " **فيلان**" **(1992) Vaillant** على وجود سياقات معرفية مخصصة للتخفيف من حدة القلق الناتج عن الوضعية الضاغطة والمتضمنة:

- **النفسي:** وهو ميكانيزم دفاعي يجعل الفرد يذكر بعض عوامل الوضعية المدركة، بهدف تحملها.
- **العزل:** وهو أن ينحصر سياق التفكير في فكرة واحدة مانعا الفرد من فهم حقيقة الوضع.
- **العقلنة:** أين يبحث الفرد فيه عن شروحات أو تفسيرات متناسقة لما يحدث.

ويحدد "**فيلان**"**Vaillant(1992)** المعيار الأساسي لنجاح إستراتيجيات المواجهة على أنه نوعية السياق من حيث المرونة، ودرجة تناسبه مع الواقع، بالإضافة إلى مآله الجسمي والنفسي. **(Brochon-Schweitzer, Dantzer ,et al. 2003,p.104)**

2.6. النموذج الحيواني:

يستند هذا النموذج على نتائج ودراسات مخبرية أقيمت على الحيوانات، إذ يعتبر هذا النموذج للمواجهة استجابات فطرية وسلوكية تهدف للتكيف ولمواجهة مختلف التهديدات الداخلية والخارجية، بغرض التخفيف من حدة الاضطرابات النفس فيزيولوجية الناجمة عن المواقف الضاغطة.

وترتكز المواجهة أساسا في هذا النموذج على مجموعة من الميكانيزمات صنفها "**شويتزر** و**دانتز**"ر **Scheweitezn, MB.** & **Dantzer, R. (1998)** إلى مجموعتين هما:

أ. **ميكانيزمات التجنب أو الهروب:** تستعمل في حالة الخوف أو الفزع.

ب. **ميكانيزم المواجهة أو الهجوم:** تستعمل هذه المواجهة في حالة الغضب.

ويرى "**دانتيزر**" **Dantzer** أن معيار نجاح إستراتيجية المواجهة، يتمثل في خفض أو التحكم في النشاط الفيزيولوجي الذي يترتب على هذه الوضعية.

(Bruchon – Schweitzer & Dantzer ,el al .2003)

في هذا الصدد يرى كل من "**لازاروس**" و"**فولكمان**" **(1984) Lazarus & Folkman** أن البحوث التي تستند على النموذج الحيواني، ترتكز أساسا على ما يسمى بالسلوك التجنبي أو سلوك الهروب أو الفرار، وهو الشيء الذي لا يمكن الكشف به عن باقي السلوكات أو الإستراتيجيات.

3.6. نموذج سمات الشخصية:

وهو نموذج مستمد من نموذج دفاعات الأنا، والذي يعتبر (إستراتيجيات المواجهة) سمة من سمات الشخصية حيث يرى أصحاب هذا النموذج أن بعض الخصائص ثابتة في الشخصية، تجعل الفرد لديه استعداد لمواجهة الضغط بطريقة معينة مثال سمة (كبت – الحساسية) حسب دراسة "**بايرن**" **(1961) Byrine**، أو الصلابة النفسية حسب أعمال "**كوبازا**" **Kobasa** ، حيث أنها عملية تفسيرية توضح سبب اختلاف الأفراد في استجاباتهم للألم والمشقة، إلا أن العديد من الدراسات أكدت على أن سمات الشخصية تعد مؤشرا

ضعيفا لإستراتيجيات المواجهة،وهذا حسب "**لازاروس وفولكمان وأخرون Lazarus & Folkman et al (1973)**" . وهذا للأسباب التالية:

- الطبيعة المتعددة الأبعاد للسيرورة الحالية للمواجهة، فالشخص المعرض لضغوط متعددة في نفس الوقت لا يمكن قياسه بسمة واحدة للشخصية.
- الطبيعة المتعددة لسياقات المواجهة.

حسب "**فولكمان ولازاروس**" **Lazarus & Folkman (1988)** تتأثر المواجهة تأثرا بليغا بمحيط الموقف، إذ يمكن لنفس الشخص في حالات معينة أن يستخدم إستراتيجيات معرفية للمواجهة، تهدف إلى التقليل من الضغط وفي حالات أخرى إستراتيجيات سلوكية ترمي إلى حل المشكل .(**Bruchon – Schweitzer & Dantzer ,el al .2003**)

4.6. النموذج المتعدد الأبعاد لجرانزفورت (1998)Granzvoort :

يشير هذا النموذج إلى أن عملية المواجهة ذات طبيعة معقدة، وهو يقوم على عدة دعائم أساسية:

- **هوية الفرد** : إحساس الفرد بالاستمرارية، والتفرد في تفاعله مع السياق الاجتماعي، وتشمل: (الخصائص الشخصية والشعور بالكفاية الشخصية، واتجاهات النوع)، وتعد هوية الفرد متغير مستقل يؤثر في عملية المواجهة، كما يعاد تشكيلها على نحو متواصل في تفاعل مستمر مع المواجهة والسياق الاجتماعي.
- **المواجهة:** تتأثر المواجهة بالسياق الاجتماعي، الذي يقع فيه تفاعل كل من الهوية والمواجهة، ويتم تحديد إستراتيجيات المواجهة من خلال القيم الثقافية والمعتقدات.
- **السياق الاجتماعي:** متغير لا يتسم بالثبات، وهو متغير على نحو متواصل، ويتأثر بكل من المتغيرات الاقتصادية والاجتماعية.
- **القيم الثقافية والمعتقدات:** لها دور في تشكيل فهم الفرد للضغوط وتحديد إستراتيجيات المواجهة**(إيمان محمود القماح، 2002، ص ص 151.152)**

7. المنحى المعرفي في تفسير مواجهة الضغوط النفسية:

يعتبر الاتجاه المعرفي هو المسيطر والسائد حاليا في البحث العلمي في مجال الضغط النفسي، والذي يتزعمه "**أرنولد لازاروس**" **Lazarus, Arnold**، الذي طور النظرية

المعرفية في كيفية تفسير بعض مظاهر الضغط والكشف عن بعض إستراتيجيات المواجهة Coping stratégie التي يوظفها الناس لدى تعرضهم لمواقف ضاغطة، وتتمثل فكرة لازاروس الأساسية في أن استعمال الفرد لأساليب مواجهة غير فعالة Dysfuctional Coping هو الذي يترتب عنه معاناته من الضغط النفسي.

وحسب لازاروس أن العمليات المعرفية تمثل الحجر الأساسي لتحديد طبيعة استجابة هذا الفرد للضغوط المختلفة داخلية كانت أم خارجية، وعملية إدراك الموقف وتقييمه هي الأساس في مسألة مواجهة الضغوط الحياتية والتغلب عليها، وعليه فإن العملية المعرفية المسؤولة عن تقييم الموقف وتحديد طبيعة استجابة الإنسان له هي التي تعرف بمفهوم المواجهة the concept of coping.

وتقوم فكرة التقييم المعرفي على أن الفرد مدفوع على الدوام إلى تقييم وتقدير علاقته بالمحيط، لمعرفة إلى أي حد يمكن أن تؤثر هذه العلاقة على راحته وسعادته الشخصية.

وتتعدى كلمة التقييم المعرفي مفهوم معالجة المعلومات "**لازاروس و فولكمان**"**(1984) Lazarus & Folkman**، ذلك لأن التقييم هو عملية معرفية متواصلة بواسطتها يقيم الفرد الوضعية الضاغطة (التقييم الأولي)، ومصادره للمواجهة (التقييم الثانوي) ،وهو كل تعديل وتغيير في العلاقة بين الفرد والبيئة، هذه الأخيرة التي يمكن أن تمنحه فرصة لإعادة تقييم الموقف والمصادر المتوفرة لديه للمعالجة.

(حسين طه عبد العظيم و سلامة عبد العظيم،2006)

1.7. التقييم المعرفي للمواجهة:

1.1.7. التقييم الأولي: هو العملية التي يبحث فيها الفرد عن طبيعة ومعنى الموقف الذي يمر به وما حجم التأثير الذي يمكن أن يخلفه هذا الموقف بالرجوع إلى قيمه، وأهدافه ومعتقداته حول نفسه والعالم من حوله، وللأهمية التي يوليها الفرد للموقف الذي يعيش فيه، وتتلخص الجوانب التي يراعيها الفرد في تقييمه تبعا للاتجاهات التالية:

1- **أنه تهديد:** أي من المحتمل أن الموقف ينذر بوقوع الأذى أو الضرر.

2- **أنه خاسر:** أي لقد حصل العطب والتخريب والخسارة فعلا.

3- **أنه تحد:** أي رغم أنه مهدد، فقد يكون ذا فائدة، أو يعتبر فرصة للفرد كي يستفيد من الموقف ويطور نفسه من خلال هذا التحدي.

حيث يرى الفرد عند مواجهته للحدث، أن هذا الحدث قد يسبب له أذى صحيا أو نفسيا، أو ربما يخسر عمله، أو شريكه، وما شاء ذلك، والضرر يتضمن الأذية أو الخسارة لقيمة الذات، أو للمكانة الاجتماعية، وبدلا من محاولة السيطرة على الموقف الضاغط، يستسلم ويصبح مضمورا بمشاعر العجز. ويرى" **كونتراد" (2001) Contrada** أنه عندما يقيم الفرد الموقف الضاغط على أنه تحد له، فعند ذلك سوف يبحث عن "الفوائد التي حصل عليها من هذا الموقف، حتى لو كان الموقف الضاغط شديدا، فإنه سيبحث عن طريقة للسيطرة عليه، ويستمتع بالحافز عن طريق توقع نتائج إيجابية لمواقفه.

2.1.7. التقييم الثانوي: هو عبارة عن رصد للموارد التي يمتلكها الفرد من أجل المواجهة، وهنا يقيم الفرد كفاءته ودعمه الاجتماعي، وأدواته أو مصادره الأخرى، كي يعيد تكيفه مع الظروف، وهذا ما يعرف بإعادة تثبيت التوازن بين الفرد والبيئة، ويضيف" **شانغ وسترونك" (1999) Strunk&Chang** ، أن الفرد في التقييم الثانوي يبحث عن زاده من مصادر الشخصية، سواء في إستراتيجيات مواجهته، أم شدة احتماله أم ترابط إحساسه، أو في مصادر دعمه الاجتماعي.

وتتجلى قدرته في إمكانية ضبط الموقف، وإعادة تكيفه مع الظروف، وإبقاء نفسه متوازنا على المستوى الجسدي والنفسي. **(ليلى شريف ،2003)**

2.7. تصنيف إستراتيجيات المواجهة لـ لازاروس Lazarus:

يعتبر التصنيف الذي اعتمده كل من" **لازاروس و فولكمان" Lazarus & Folkman** هو السائد حاليا في مجال مواجهة الضغوط النفسية والمعدل من طرف" **بولهان و أخرون" (1994) Paulhan et al**، الذي يميز بين الإستراتيجية التي تركز على المشكل والإستراتيجية التي تركز على الانفعال.

1.2.7.4. إستراتيجية المواجهة المتمركزة حول المشكل:

- **التركيز على المشكلة:** و هي الجهود التي يبذلها الفرد وهو يحاول التعامل الفعال مع عوامل الضغط النفسي أو مع الموقف الضاغط مباشرة.

ويضيف " **لازاروس و فولكمان" (1993) Lazarus& Folkman** على أنها محاولة للسيطرة بشكل مباشر على الموقف الضاغط، عن طريق استعمال الفرد مصادره

الذاتية في حل المشكلة، ومواجهتها مباشرة واتخاذ الإجراءات التي تخفف من تأثير الأحداث الضاغطة.**(سامر رضوان، 2001)**

ويعتمد هذا النوع على بعض الإستراتيجيات نذكر منها:

- **إستراتيجية حل المشكلة:** يذهب كل من "**لازاروس و فولكمان**" **(1988) Lazarus & Folkman** إلى اعتبار إستراتيجية حل المشكل تهدف إلى تغيير الوضعية التي يصاحبها البحث عن حلول، فالفرد يضاعف الجهود الضرورية حتى يضع مخططات عمل وتصرف لإيجاد الحل الأفضل.

ويمكن القول أن حل المشكل هو عملية يحاول بها الشخص أن يخرج من المأزق أو موقف ضاغط، وهو نوع من السلوك المحكوم بقواعد يستحضر فيها الأشخاص معرفتهم السابقة.

أما "**نيزو**" **(1987) Nezu** فهو يعتبر أن أسلوب حل المشكلات بأنه العملية المعرفية السلوكية التي يحدد الفرد بواسطتها استراتيجيات وجدانية لمواجهة المشكلات التي تقابله في الحياة. **(حسين علي فايد، 2000، ص272)**

- **البحث عن السند الاجتماعي:**

إن المساندة الاجتماعية هي الإمكانيات الفعلية أو المدركة للمصادر المتاحة في البيئة الاجتماعية للفرد التي يمكن استخدامها للمساعدة في أوقات الضيق، ويتزود الفرد بالدعم الاجتماعي من خلال شبكة علاقاته الاجتماعية التي تضم كل الأشخاص الذين لهم اتصال اجتماعي بشكل أو بآخر مع الفرد، وتضم في الغالب الأسرة والأصدقاء وزملاء العمل. **(حسن فايد علي،2000)**

يرى "**هال**" **(1996) Hale** أن الدعم الاجتماعي هو شكل من أشكال المواجهة، وهو الجهد الذي يقوم به الأفراد للحصول على المساندة الاجتماعية للتخفيف من الوضع الضاغط ومن آثاره، فالبحث عن دعم اجتماعي يلعب دورا في التخفيف من الضغط النفسي عن طريق التواصل الاجتماعي الجيد والعلاقات الاجتماعية المرنة والحميمية.

ويضيف "**كوهن**" **(1997) Cohen** أن الفرد لن يرى الحدث ضارا أو ضاغطا إذا إعتقد أن شبكته الاجتماعية سوف تساعده لمواجهة هذا الحدث، ويتم الدعم والمساندة الاجتماعية عموما بثلاث طرق، دعم اجتماعي مادي ويتمثل في المساعدات المادية

والقروض، وذلك عندما تكون المشكلة الضاغطة تتعلق بالمال، وهناك الدعم المعلوماتي ويتضمن إعطاء النصائح والآراء حول كيفية التعامل مع الحدث، ويتم أحيانا عن طريق إعطاء الآخرين نتائج خبراتهم في المواقف المشابهة لموقف الفرد، ونجد أيضا الدعم العاطفي الذي يحصل عليه الفرد تجاه مشكلته مع أفراد أسرته أو أصدقائه أو زملاء العمل حيث يسهم هذا التعاطف ومشاركة الألم في التخفيف من الضغط.

(ليلى شريف،2003،ص ص 70-71)

2.2.7. إستراتيجيات المواجهة المتمركزة حول الانفعال:

تهدف هذه الإستراتيجية إلى ضبط المشاعر والانفعالات التي تستثيرها الوضعية الضاغطة مع الاحتفاظ بحالة الاتزان الوجداني، أي التعامل مع الانفعالات الناتجة عن مصادر الضغوط، وتقبل الفرد لمشاعره، وعادة ما يكون هذا النوع من التعامل مفيد في المواقف التي تتجاوز قدرة الفرد على ضبطها والتحكم فيها، ومن ثمة لا يمكن تغييرها من خلال إستراتيجيات مناسبة لحل المشكلة. **(هارون توفيق الرشيدي،1999)**

وتشمل هذه الإستراتيجية مجموعة من الأساليب، كالتجنب، إعادة التقويم الإيجابي، وإستراتيجية اتهام الذات نفصلها كما يلي:

- **إستراتيجية التجنب:** حسب "**لازاروس و فولكمان**" **(1988) Lazarus& Folkman** فإن هذه الإستراتيجية تشير للمجهودات السلوكية للتهرب من المشاكل أو تجنبها، وتتضمن هذه الأساليب إستراتيجيات تجنب الوضعية الضاغطة، فالفرد يتخيل نفسه في عالم أفضل أو مكان آخر، ويتمنى إمكانية تغيير ما يحدث. ويرجو أن تنتهي الوضعية الضاغطة سريعا، فالتجنب والتهرب تسمح بالخروج من التفاعل الضاغط دون تغييره.

(توفيق هارون الرشيدي،1999)

- **إستراتيجية إعادة التقييم الإيجابي:**حسب "**دانتشر**" **(1989) Dantcher** فإن إستراتيجية إعادة التقييم الإيجابي، تشير إلى المجهودات المعرفية لتغيير المعنى الذاتي للتجربة من خلال إعادة تقييم الوضعية والاهتمام بالجوانب الإيجابية للحدث ووضع معنى إيجابي.
- **إستراتيجية اتهام الذات:** حسب "**لازاروس و فولكمان**"(1988) **Lazarus & Folkman** فإنها تتضمن إستراتيجية الوعي بالمسؤولية الشخصية في المشكل، ومحاولات

الاستدراك. كما أنها تعبر عن اعتراف الفرد بدوره في المشكلة وما يصاحبها من محاولات من طرفه لجعل الأشياء صحيحة.**(ليلى شريف،2003،ص ص 69.68)**

8. تصنيف إستراتيجيات المواجهة:

منذ بداية الستينات اهتم الباحثون بدراسة استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية التي من خلالها ينظم الفرد العالم من حوله بغية التكيف مع آثار هذه الضغوطات فيسعى لإستعمال استراتجيات معينة لضبط انفعالاته وخفض توتره الوجداني، وتعديل العلاقة بينه وبين المحيط وقد قدمت عدة تصنيفات في هذا المجال نذكر من بينها:

1.8. تصنيف موس وبلينجز (1981)Moos R. & Bellings:

يصنفها كالتالي:

❖ **أساليب المواجهة الإقدامية للمشكلات Approach Coping Responses:**

وتتضمن المواجهة الإقدامية الإستراتيجيات التالية:

- **التحليل المنطقي:** وهي محاولات معرفية للفهم والتهيؤ الذهني لموقف ضاغط ومترباته أي التعامل مع المشكلات معرفيا.
- **إعادة التقييم الإيجابي:** وهي محاولات معرفية للبناء وإعادة بناء المشكلات بطريقة إيجابية مع استمرارية تقبل الواقع في الموقف الضاغط.
- **البحث عن المساعدة والمعلومات:** وهي محاولات سلوكية للبحث عن المساعدة والمعلومات والإرشاد أو الدعم أو المساعدة.
- **استخدام أسلوب حل المشكلة:** وهي محاولات سلوكية للقيام بعمل ما للتعامل المباشر مع المشكلة لحلها.

❖ **أساليب المواجهة الإحجامية: Aviodance Coping Resposer :**

وتتضمن هذه الأساليب ما يلي:

- **الإحجام المعرفي:** وهي محاولات مصرفية، لتجنب التفكير الواقعي في المشكلة.
- **التقبل أو الاستسلام:** وهي محاولات معرفية للتعامل مع المشكلة بتقبلها والاستسلام لها.

- **البحث عن الإثابة البديلة:** وهي محاولة سلوكية، للاشتراك والاندماج في أنشطة بديلة، وخلق مصادر جديدة للإشباع.
- **التنفيس الانفصالي:** وهي محاولة سلوكية لخفض التوتر بالتعبير عنها بمشاعر سلبية.(رجب علي شعبان ،2004)

2.8. تصنيف كارفر وآخرون (1989) Carver et al:

صنف "كارفر وآخرون" **Carver et al**، اثني عشر (12) أسلوبا للمواجهة، حيث صنفها "**مصطفى خليل الشرقاوي**" **(1993)** في ثلاث فئات هي كالتالي:

❖ **أساليب المواجهة:و التي تتمثل كما يلي:**

- **التعامل النشط Active Coping:** يقصد به اتخاذ إجراءات حاسمة للتخلص من المشكلة ويعتمد على التعامل النشط والمبادرة الفعالة لحل المشكلة.
- **التخطيط Planing:** وهو وضع خطة للخروج بحل للمشكلة.
- **قمع الأنشطة المشاركة Suppression of Competing Activités:** وتعني إستبعاد التفكير في المشاكل الأخرى والتركيز على المشكلة الحالية، بمعنى عزل المشكلة عن باقي المشكلات للتركيز عليها وحلها.
- **التمهل Restraine Coping:** انتظار اللحظة المناسبة لاتخاذ الإجراء المناسب لحل المشكلة.

❖ **أساليب التماس العون:** و يمكن إدراجها في ما يلي:

- **اللجوء إلى الدين Returning Religion:** وهو التماس العون الإلهي باللجوء إلى الله سبحانه وتعالى.
- **الدعم الاجتماعي الأدائي Instrumental Seeking Social Support:** ويعني التماس الدعم الاجتماعي من خلال طلب المشاركة العملية من الآخرين.

❖ **أساليب السلبية:** و التي نلخصها في :

- **الإنكار Denial:** وهو التقدير برفض الاعتقاد بوجود الموقف الضاغط أو محاولة التصرف كما لو كان الموقف الضاغط شيئا طبيعيا.
- **التحرر الذهني Disengagment:** وهو صرف النفس عن التفكير في المشكلة بالانشغال بأعمال أخرى.

- **التقبل Acceptance:** وهو تقبل الموقف الضاغط والاستسلام للمشكلة.

ونلاحظ أنه رغم اختلاف هذه التصنيفات إلا أنها تدور حول هدف ووظيفة واحدة فقط، مع اختلاف التسميات، فكلها تسعى إلى مواجهة الضغوط النفسية أو التخفيف من حدة آثاره والانفعالات المصاحبة لها، كما يظهر أن لمختلف إستراتيجيات المواجهة دور هام عند تعرض الفرد للمواقف أو الوضعيات الضاغطة، فهي تتعامل مع المشكل بحد ذاته، أو تتخذ إستراتيجيات أخرى تتعامل فيها مع الضيق الانفعالي الناتج عن المواقف، كما أنها قد تأخذ شكل مجهودات سلوكية، أو معرفية، أو انفعالية.

خلاصة :

مما تقدم يتضح أن إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية كان ولا يزال لها ذلك الاهتمام من طرف مختلف التيارات النظرية، لما لها من قدرة على مواجهة الضغوط النفسية وتحقيق الصحة النفسية والجسمية،نظرا لما تمثله الضغوط النفسية من خطر على الفرد، لذا فهي تقوم بدور الوسيط، شرط أن يوفق الفرد في اختيار الإستراتيجية الفعالة لذلك الحدث الضاغط، وهذا ما يعطي لها الطابع المتغير و المرن.

وإن معرفة العلاقة بين التفاؤل و التشاؤم ومركز الضبط واستراتيجيات المواجهة لا يتم من خلال عرض لمختلف النظريات والتوجهات التي فسرت تلك المتغيرات، لدى يستوجب على الباحث قياس ومعرفة طبيعة تلك العلاقة، ولهذا يستوجب القيام بعدة خطوات قبل التحقق من تلك العلاقة، وهذا ما سوف نقف عنده في الفصل الموالي.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع:
الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

تمهيد:

نستعرض في هذا الفصل إجراءات المقاربة الميدانية للبحث، من أجل التحقق من صحة الفرضيات ميدانيا، وقد تطرقنا إلى منهج الدراسة، الدراسة الاستطلاعية ،وزمان ومكان إجراء الدراسة، وعينة البحث وكذلك وسائل وأدوات جمع البيانات: مقياس التفاؤل و التشاؤم ومقياس مركز الضبط، ومقياس التفاؤل و التشاؤم، وأخيرا تقنيات التحليل الإحصائي للبيانات المجمعة.

1. المنهج المتبع في الدراسة:

يعتبر المنهج المتبع في البحث العلمي من أساسيات أي بحث علمي ، حيث في ضوءه تتحدد مدى مصداقية نتائج البحث، والمنهج هو مجموعة من الإجراءات التي يتبعها الباحث للوصول إلى النتيجة، وقد اتبع الطالب الباحث المنهج الوصفي لأنه الأنسب للدراسة.

2. حدود الدراسة :

1.2. المجال المكاني : تمت الدراسة هذه الدراسة بكل من جامعة الجزائر2.

2.2. المجال الزمني : تم إجراء الدراسة في الموسم الدراسي 2012-2013 .

3.2. المجال البشري : تم إجراء الدراسة على عينة من الطلبة في المرحلة الجامعية .

3. عينة الدراسة:

يتكون المجتمع الأصلي من طلبة الجامعات الذي يقدر عددهم على المستوى الوطني

بحوالي 1.4 مليون طالب وطالبة، وقد اقتصرت الدراسة الحالية على جامعة الجزائر2، وقد تم اختيار عينة الدراسة بشكل عرضي اختياري، أي أن أفراد البحث هم من أرادوا أن يكون ضمن عينة البحث، وهذا ما يضفي نوعا من المصداقية على المعطيات المجمعة، وقد بلغ عدد النسخ الموزعة 70، تم استبعاد (12) منها، (8) لاعتبارات قياسية والتي ستوضح فيما بعد، (4) لنقص البيانات أو لنمطية الإجابات المقدمة، وعليه فقد بلغت العينة النهائية (58) طالب وطالبة من مختلف المستويات الدراسية والجدول التالي يبين توزيع المبحوثين حسب الجامعات والجنس.

الجدول رقم (01): يبين توزيع أفراد العينة حسب الجامعة والجنس

الرقم	الجنس	عدد العينة	
		العدد	النسبة
01	ذكور	21	%12.96
02	الإناث	37	%22.84
03	مجموع العينة	58	%35.80

5. الأدوات المستخدمة في الدراسة :

1.5. مقياس التفاؤل والتشاؤم :

أعد" **ديمبر وآخرون**"**(1989) .Dember et al** هذا المقياس وذلك لقياس التفاؤل والتشاؤم، وقد قام بترجمته و تقنينه على البيئة العربية "**مجدي محمد الدسوقي**" **(2001)** ويتكون المقياس من (56) عبارة تشمل (18) عبارة لقياس التفاؤل، ومثلها لقياس التشاؤم إلى جانب (20) عبارة مكررة بصيغ أخرى لكي يتم إخفاء الغرض من المقياس، ويجيب المبحوث على كل عبارة بإجابة واحدة من بين أربعة اختيارات أوافق تماما، أوافق، لا أوافق، لا أوافق مطلقا.

ولإعداد المقياس في صورته العربية قام "**مجدي محمد الدسوقي**" **(2001)** بترجمة عباراته وقد كان حريصا على أن تتم الترجمة إلى اللغة العربية بأكبر درجة من درجات الحياد والموضوعية بحيث لا يتغير المعنى بأي حال من الأحوال.

وكما ذكرنا سابقا أن المقياس يحتوي على مقياسين فرعيين لقياس التفاؤل و التشاؤم ولذلك فإن هناك عبارات تدل على التفاؤل وأخرى على التشاؤم و هي :

- العبارات التي تمثل المقياس الفرعي للتفاؤل هي :7- 11 – 12 – 15 -17 – 19 – 21 – 23 – 28 – 29 – 33 – 37 – 43 – 46 – 47 – 52 – 56 – .
- العبارات التي تمثل المقياس الفرعي للتشاؤم هي : 2- 4 – 5 – 8 – 10 – 14 – 20 – 26 – 31 – 34 – 36 – 39 – 42 – 44 – 49 – 51 – 54 – .

وضع "**مجدي محمد الدسوقي**" للمقياس تعليمات بسيطة تتضمن أن يجيب المبحوث عن كل عبارة من عبارات المقياس تبعا لبدائل أربعة هي:

أوافق تماما: إذا كان مضمون العبارة أو البند ينطبق على المبحوث تماما.

أوافق: إذا كان مضمون العبارة ينطبق على المبحوث بدرجة كبيرة أو أعلى من المتوسط.

لا أوافق: إذا كان مضمون العبارة ينطبق على المبحوث بدرجة قليلة أو اقل من المتوسط.
لا أوافق مطلقا: إذا كان مضمون العبارة لا ينطبق على المبحوث كلية.

ووضعت لهذه الاستجابات أوزان متدرجة كالآتي أوافق تماما (4)، أوافق (3)، لا أوافق (2)، لا أوافق مطلقا (1)، ويستخدم الجمع الجبري في حساب الدرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوص على كل مقياس فرعى على حدة، وحيث إن عبارات كل مقياس (18)، والاختيارات هي أربعة اختيارات فتكون الدرجة الدنيا (18)، والدرجة العليا (72).

الخصائص السيكومترية للمقياس :

قام "**مجدي محمد الدسوقي**" **(2001)** بتطبيق المقياس على عينة مبدئية من تلاميذ وتلميذات المرحلة الثانوية (ن = 81)، وعلى طلاب وطلبات الجامعة (ن = 69)، وعلى عينة من العاملين في المصالح الحكومية (ن = 21) وذلك للتأكد من وضوح جميع العبارات والوقوف بشكل دقيق على أي مشكلات تتعلق بفهم العبارات أو بالتطبيق أو بالتصحيح، وقد تبين من خلال هذه الإجراءات أن المقياس مناسب للتطبيق على تلاميذ وتلميذات المرحلة الثانوية، وطلاب وطالبات الجامعة، وكذلك الراشدون والراشدات، وأن عباراته على درجة عالية من الوضوح، وأنه لا توجد عبارات غامضة، وأن عباراته تناسب الأشخاص العاديين.

كما تم استخدام مبحوثين يقتنون اللغتين الانجليزية والعربية وذلك بهدف اختبار تكافؤ المقياس عبر اللغتين، حيث قام بتطبيق الصيغتين الانجليزية والعربية (المعربة) على (50) طالبا وطالبة من بين طلاب وطالبات الفرق الثالثة شعبة اللغة الانجليزية بكلية الآداب جامعة المنوفية وتم تطبيق في موقف قياس جمعي بالتبادل مرة للصيغة الانجليزية ومرة أخرى للصيغة العربية أو المعربة، وتم استخراج معامل الارتباط بين درجات المفحوصين على الصيغتين فبلغ (0.938)،وهو معامل مرتفع ويشير إلى تكافؤ المقياس عبر اللغتين، ويعد ذلك مؤشرا جيدا على أن الصيغة العربية أو المعربة تنقل المعنى الأساسي الذي تشير إليه الصيغة الأجنبية للمقياس. كما استخدم هذا الأخير معيارا آخر للاستدلال على تكافؤ الصيغتين الانجليزية والعربية، حيث قام باستخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات المفحوصين على الصيغتين، والجدول التالي يوضح ما تم التوصل إليه من نتائج في هذا الصدد.

الجدول رقم(02):يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات الطلاب والطالبات على الصيغتين العربية والانجليزية لمقياس التفاؤل والتشاؤم

المقياس	المتوسط الحسابي		الانحراف المعياري		قيمة "ت"	دلالة الفرق
	الصيغة العربية	الصيغة الانجليزية	الصيغة العربية	الصيغة الانجليزية		
التفاؤل	8,11	6,95	3,18	3,34	0,24	غير دال
التشاؤم	8,03	8,91	2,98	2,76	0,21	غير دال

يتضح من جدول(03)عدم وجد فرق دال إحصائيا بين المتوسطات الحسابية للدرجات التي حصل عليها الطلاب والطالبات على الصيغتين العربية والانجليزية لمقياس التفاؤل والتشاؤم، حيث كانت قيمة "ت" الخاصة بالمقارنة بين كل متوسطين تبلغ 0.24 ، 0.21 على الترتيب مما يشير إلى أن استجابات المفحوصين على الصيغتين العربية والانجليزية لمقياس التفاؤل والتشاؤم تكاد تكون واحدة.

. تقنين المقياس : تم تقنين المقياس وذلك بحساب معاملات الصدق، والثبات، وكذلك حساب المعايير، وتمت عملية التقنين وفقا للخطوات التالية:

- **أولا عينة التقنين** : تم تطبيق المقياس على عينة قوامها 1000 فردا من الجنسين، وقد شملت العينة ثلاثة مستويات عمرية الأولى امتدت أعمارها الزمنية من 15 – 17 عاما وتضم تلاميذ وتلميذات المرحلة الثانوية، والثانية امتدت أعمارها الزمنية من 18 – 61 عاما وتضم طلاب وطالبات الجامعة، والثالثة امتدت أعمارها الزمنية من 23 – 55 عاما وتضم العاملين في المصالح والهيئات الحكومية وتمثل عينة الراشدين والراشدات، والجدول التالي يوضح توزيع العينة المستخدمة في تقنين مقياس التفاؤل والتشاؤم.
- **ثانيا: صدق المقياس** : تم حساب صدق المقياس باستخدام الطرق الآتية:

1- الصدق التلازمي: تم حساب الصدق التلازمي للمقياس بحساب معاملات الارتباط بين الدرجات التي حصل عليها أفراد عينة التقنين على المقياس الحالي، ودرجاتهم على القائمة العربية لتفاؤل والتشاؤم إعداد "**أحمد عبد الخالق**" **(1996)** والجدول التالي يوضح النتائج التي تم التوصل إليها في هذا الصدد.

الجدول رقم(03): يبين الصدق التلازمي لمقياس التفاؤل والتشاؤم لدى أفراد عينة التقنين

الفئة	ن	القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم	
		مقياس التفاؤل	مقياس التشاؤم
تلاميذ وتلميذات المرحلة الثانوية	121	0,621	0,614
طلاب وطالبات المرحلة الجامعية	117	0,592	0,533
الراشدون والراشدات	97	0,607	0,618

جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى 0,01.

ويتضح من جدول(04)أن معاملات الارتباط الناتجة موجبة ودالة إحصائيا عند مستوى 0,01 مما يشير إلى صدق تلازمي مرتفع للمقياس.

2- الصدق البنائي أو التكويني: تم حساب الصدق البنائي أو التكويني للمقياس وذلك بحساب ارتباط درجة كل بد من بنود المقياس بالدرجة الكلية على بقية البنود بعد استبعاد قيمة هذا البند من الدرجة الكلية (مرة للمقياس الفرعي للتفاؤل، ومرة أخرى للمقياس الفرعي للتشاؤم)، ويوضح الجدول التالي ما تم التوصل إليه من نتائج.

جدول رقم(04):يوضح معاملات الارتباط بين درجات بنود المقياس الفرعي للتفاؤل والمقياس الفرعي للتشاؤم مع الدرجة الكلية مع بقية البنود

بنود المقياس	المقياس الفرعي للتفاؤل			بنود المقياس	المقياس الفرعي للتفاؤل		
	ذكور ن = 94	إناث ن = 117	العينة الكلية ن = 211		ذكور ن = 94	إناث ن = 117	العينة الكلية ن = 211
7	0,721	0,693	0,405	2	0,703	0,654	0,532
11	0,742	0,615	0,499	4	0,564	0,445	0,396
12	0,647	0,235	0,511	5	0,681	0,594	0,435
15	0,696	0,524	0,415	8	0,732	0,691	0,527
17	0,696	0,657	0,515	10	0,645	0,591	0,462
19	0,694	0,515	0,435	14	0,754	0,641	0,439
21	0,734	0,652	0,526	20	0,692	0,580	0,379
23	0,523	0,422	0,341	24	0,715	0,656	0,434

0,379	0,524	0,647	26	0,419	0,534	0,626	28
0,495	0,538	0,601	31	0,507	0,646	0,716	29
0,594	0,631	0,742	34	0,519	0,649	0,735	33
0,442	0,581	0,694	36	0,464	0,613	0,696	37
0,326	0,482	0,592	39	0,621	0,712	0,785	38
0,440	0,524	0,696	46	0,452	0,591	0,664	43
0,424	0,651	0,730	44	0,429	0,712	0,681	46
0,449	0,551	0,662	49	0,519	0,632	0,724	47
0,482	0,509	0,676	51	0,328	0,579	0,660	52
0,346	0,492	0,574	54	0,590	0,671	0,735	56

يتضح من جدول(04)أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائيا عن مستوى 0.01 مما يشير إلى اتساق المقياس وصدق محتواه (بنود) في قياس ما وضع لقياسه، وهذا يعني أن المقياس يتسم باتساق داخلي مرتفع.

3- الصدق التقاربي : تم حساب معاملات الارتباط بين درجات أفراد عينة التقنين (تلاميذ وتلميذات المرحلة الثانوية، وطلاب وطالبات المرحلة الجامعية، والراشدون والراشدات) على المقياس الحالي وبين درجاتهم على المقياس العربي للوسواس القهري إعداد "**أحمد عبد الخالق**" **(1992)**، ومقياس الاستحسان الاجتماعي إعداد "**علاء الدين كافي**" **(1984)**، ومقياس الثقة بالنفس إعداد "**عادل عبد الله محمد**" **(1997)**، ومقياس القلق المتضمن في استخبار وصف الشخصية إعداد "**مصري حنورة**" **(1997)**، والجدول التالي يوضح ما تم التوصل إليه من نتائج.

جدول رقم (05):يبين معاملات الارتباط بين درجات أفراد عينة التقنين على مقياس التفاؤل والتشاؤم، ودرجاتهم على بعض مقاييس الشخصية

العينة	المقياس	معاملات الارتباط	
		مقياس التفاؤل	مقياس التشاؤم
تلاميذ الثانوي (ن = 121)	الوسواس القهري	0,325 –	0,469
	الاستحسان الاجتماعي	0,419	0,314 –
	الثقة بالنفس	0,634	0,589 –
	القلق	0,703	0,792
طلاب الجامعة (ن = 115)	االوسواس القهري	0,417 –	0,487
	الاستحسان الاجتماعي	0,423	0,432 –
	الثقة بالنفس	0,546	0,439 –
	القلق	0,693 –	0,458
الراشدون (ن = 97)	الوسواس القهري	0,521 –	0,541
	الاستحسان الاجتماعي	0,334	0,446 –
	الثقة بالنفس	0,451	0,581 –
	القلق	0,573 –	0,523

يتضح من جدول (06) وجود ارتباط سلبي بين التفاؤل وكل من الوسواس القهري، والقلق، وبين التشاؤم وكل من الاستحسان الاجتماعي والثقة بالنفس، ووجود ارتباط إيجابي بين التفاؤل وكل من الاستحسان الاجتماعي، والثقة بالنفس، وبين التشاؤم وكل من الوسواس القهري، والقلق، وذلك لدى جميع أفراد عينة التقنين، وتبرهن هذه النتائج على الصدق التقاربي لمقياس التفاؤل والتشاؤم.

- **ثالثا: ثبات المقياس** : تم حساب ثبات المقياس باستخدام الطريقتين الآتيتين:

1- طريقة إعادة التطبيق: تم تطبيق المقياس على أفراد عينة التقنين (تلاميذ وتلميذات المرحلة الثانوية، وطلاب وطالبات المرحلة الجامعية، والراشدون والراشدات) ثم أعيد تطبيقه مرة أخرى بفاصل زمني قدره ثلاثة أسابيع على نفس الأفراد، وبعد ذلك تم حساب معامل الارتباط بين درجات أفراد كل مجموعة في التطبيقين الأول والثاني، والجدول التالي يوضح ما تم التوصل إليه من نتائج في هذا الصدد.

جدول رقم (06):يشيرإلى معاملات ثبات مقياس التفاؤل والتشاؤم بطريقة إعادة التطبيق

العينة	ن	مقياس التفاؤل	مقياس التشاؤم
تلاميذ وتلميذات المرحلة الثانوية	121	0,763	0,697
طلاب وطالبات المرحلة الجامعية	115	0,691	0,711
الراشدون والراشدات	97	0,721	0,665

جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى 0,001.

يتضح من جدول(06) أن معاملات الارتباط الناتجة موجبة ودالة عند مستوى 0,01 مما يشير إلى توافر شرط الثبات بالنسبة للمقياس.

2- **طريقة كرونباخ** : تم استخدام أسلوب كرونباخ في التحقق من ثبات المقياس، والجدول التالي يوضح معاملات الثبات لدى أفراد عينة التقنين.

جدول رقم(07):يوضح معاملات ثبات مقياس التفاؤل والتشاؤم بطريقة كرونباخ لدى أفراد عينة التقنين.

العينة	ن	معامل ألفا	
		مقياس التفاؤل	مقياس التشاؤم
تلاميذ وتلميذات المرحلة الثانوية	121	0,92	0,90
طلاب وطالبات المرحلة الجامعية	115	0,88	0,91
الراشدون والراشدات	97	0,91	0,89

يتضح من جدول(08)أن جميع معاملات الثبات مرتفعة ودالة عند مستوى 0,01 مما يشير إلى تمتع المقياس بقدر طيب من الثبات.**(مجدي محمد الدسوقي ،2002)**

2.5. مقياس إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية :

يعتبر مقياس" **لازاروس و فولكمان" (1984) Lazarus & Folkman " Ways of coping chvecke - list**" الأكثر استعمالا في الدراسات العلمية، ويحتوي على (67) بندا، وقد اتبع الباحثان لدراسة الصدق والثبات إجراء تمثل في استقصاء(100) مئة شخص (52 امرأة و 48 رجلا) تتراوح أعمارهم بين (40 و 65) سنة مرة كل شهر خلال سنة، وكان يطلب منهم وصف وضعية محددة أثرت فيهم ويقومون بتحديد من بين مجموعة من الإستراتيجيات المعروضة عليهم تلك التي كانوا يستخدمونها أكثر لمواجهة الضغوط النفسية،

وقد أنتج التحليل العاملي للإجابات ثمانية مقاييس جزئية يحتوي كل واحد منها على عدة بنود، وهي كما يلي:

- حل المشكلة بما في ذلك البحث عن المعلومات"وضعت مخططا علميا وتمسكت به".
- الروح القتالية أو قبول التحدي: "صبرت وقاومت الأصل".
- الابتعاد عن التقليل من أهمية التعديد "حاولت النسيان".
- إعادة التقييم الإيجابي "خرجت من هذه التجربة أقوى مما كنت عليه".
- اتهام الذات "فهمت أنني من اخترع المشكلة".
- الهروب – تجنب "حاولت أن أنسى كل شيء".
- البحث عن الدعم الاجتماعي "تقلبت تعاطف وتفهم شخص".
- ضبط الذات "حاولت ألا أستجيب بسرعة أو عدم إتباع أولى نزواتي".

ويعتر المقياسان الفرعيان الأول والثاني عن التعامل المتمركز حول المشكلة، بينما تعبر باقي المقاييس الفرعية الستة عن التعامل المتركز حول الانفعال.

قام "**فيتاليونو وآخرون**" **Vitaliano et al (1985)** بتقليص المقياس إلى 42 بندا وسمي "**Mue coping check – list**"، وقد بينت طريقة التدوير بالفاريمكس المتغيرات الخمس التالية: حل المشكلة – اتهام الذات – إعادة التقييم الإيجابي – البحث عن الدعم الاجتماعي – التجنب.**(سمير بوطمين،2011،ص ص 177-178)**

بعدها قامت "**بولهان وآخرون**" **Paulhan et al (1994)** بتكييف نسخة"**فيتالينو**" **Vitaliano et al** المتكونة من (42) بندا وكانت النتيجة استبقاء (29) بندا وقد تضمنت خطوات التكيف ما يلي:

تم ترجمة السلم من طرف مخبر اللغات بجامعة "**بوردو**" **Bordeaux**، ثم تطبيقه على مجموعة تضم (501) راشد بين طلاب وعاملين من الجنسين (172 رجلا، 329 امرأة) تتراوح أعمارهم ما بين 20 و 35 سنة بإتباع نفس التعليمة، وقد كشفت نتائج التحليل العاملي ما يلي

- بنود الاختبار تأخذ بعين الاعتبار محور عام للمواجهة الذي يضم استراتيجيات المواجهة المركزة حول المشكل وأخرى حول الانفعال.

- وجود أبعاد خاصة بالمواجهة تتمثل في خمسة مستويات مكونة للصورة النهائية للسلم، و هي :
  - حل المشكل.
  - التجنب.
  - البحث عن السند الاجتماعي.
  - إعادة التقييم الإيجابي.
  - تأنيب الذات.**(سهام طيبي، 2005،ص ص 207-209)**

ينقسم المقياس إلى محوران أساسيان وهما:

- **المواجهة المركزة على المشكل وتضم:**

1- **إستراتيجية حل المشكل:** تتكون من (08) بنود وهي: 1 – 4 – 6 – 13 – 16 – 18 – 24 – 27 .

2- **إستراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي:** تضم (05) بنود وهي: 5 – 10 – 15 – 21 – 23.

- **المواجهة المركزة على الانفعال:**

1- **إستراتيجية التجنب:** تضم (07) بنود هي: 7 – 8 – 11 – 17 – 19 – 22 – 25.

2- **إستراتيجية إعادة التقييم الإيجابي،** وتضم (05) بنود وهي: 2 –5 –9– 12 – 28.

3- **إستراتيجية تأنيب الذات:** وتضم (04) بنود هي: 4 – 20 – 26 – 29.

يطبق المقياس بصفة فردية أو جماعية وتقدم التعليمات التالية:

1- صف موقفا مؤثرا عشته خلاله الأشعر الأخيرة.

2- حدد شدة الانزعاج والتوتر الذي يسببه لك هذا الموقف (منخفض، متوسط، مرتفع) وذلك بوضع العلامة (x) أما المستوى المناسب.

3- أشر بالعلامة (x) إلى الإستراتيجيات الموالية إن كنت قد استعملتها، أم لم تستعملها في مواجهة هذا الموقف.

كيفية تصحيح المقياس :

يتم تنقيط وفق مسلم متدرج من (1-4) إذ تمنح النقاط وفق الجدول التالي:

جدول رقم (07): يمثل كيفية تنقيط بنود مقياس إستراتيجيات المواجهة

الإجابة	العلامة
لا	نقطة واحدة (1)
تقريبا لا	نقطتين (2)
تقريبا نعم	ثلاث نقاط (3)
نعم	أربع نقاط (4)

وهو تنقيط معتمد في جميع البنود ما عدا البند (15) الذي يكون تنقيطه بعكس البنود الأخرى أي (4) إلى (1).

ويتم تدوين النتائج مقياس إستراتيجية المواجهة حسب الجدول التالي:

جدول رقم (08): يوضح طريقة تدوين نتائج المقياس

الإستراتيجيات المتمركزة حول المشكل		الإستراتيجيات المتمركزة حول الانفعال		
حل المشكل	البحث عن السند الاجتماعي	التجنب	إعادة التقييم الإيجابي	لوم الذات
المجموع =		المجموع =		

الخصائص السيكومترية للمقياس:

أظهر المقياس في صورته المكيفة على المجتمع الفرنسي حسب" **بولهان و أخرون**" **Paulhan et al (1994)** بواسطة التحليل العاملي للمكونات الأساسية النتائج التالية:

عامل عام يضم ضمنه إستراتجيات خاصة بالمواجهة المركزة على المشكل والمواجهة المركزة على الانفعال بنسبة تشبع 12 %.

من جهة أخرى أظهر التحليل العاملي بواسطة طريقة فاريمكس وجود خمسة أبعاد نوعية لإستراتيجيات المواجهة تصل نسبة التشبع إلى 35 % من التباين العام، ويتعلق الأمر بالأبعاد التالية:

- حل المشكل 9.4 %.
- التجنب 7.5 %.
- البحث عن السند الاجتماعي 6.5 %.
- إعادة التقييم الايجابي 5.9 %.

- لوم الذات 5.7 %. **(شهرزاد بوشدوب ،2009)**

أما في الجزائر، فقد قامت الباحثة "**زهية خطار**" **(2001)** في إطار إعدادها لرسالة الماجستير بترجمة المقياس وعرض صورة أولية على خمسة محكمين من أستاذة علم النفس وعلوم التربية بجامعة الجزائر 02، بغرض تحديد مدى تكافؤ معنى البند في اللغتين، وقد وافق الأستاذة على أن الترجمة صحيحة وسليمة، أما فيما يخص الاتساق الداخلي فقد قدرت قيمة معامل الارتباط بيرسون بين الدرجة الكلية للمقياس والدرجة في المقياس الفرعي لإستراتيجيات المقاومة المركزة على المشكل بـ (0.80)، والارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس والدرجة في المقياس الفرعي لإستراتيجيات المقاومة المركزة على الانفعال بـ (0.82) مما يدل على صدق المقياس.

وقد تم حساب الثبات على عينة قوامها (47) طالب وذلك بطريقة إعادة الاختبار بحيث قدرت قيمة معامل بيرسون بين درجات التطبيق الأول والثاني بـ (0.90) مما يعكس ثبات قوي للمقياس.**(زهية خطار ،2001،ص 142)**

أما بالنسبة للباحثة "**شهرزاد بوشدوب**" **(2009)** في إطار إعدادها لأطروحة الدكتوراه، استعانت في البداية بترجمة "**زهية خطار**" **(2001)**، لكنها أعادت ترجمة المقياس شملت العديد من البنود رأتها أكثر ملائمة، وقد اعتمدت على صدق المحكمين، حيث تم عرض المقياس على عدد من أساتذة علم النفس وعلوم التربية، وفي ضوء نتائج التحكيم تم تعديل صياغة بندين (18–19)، أما فيما يتعلق بالثبات فقد حسب عن طريق التطبيق وإعادة التطبيق بفاصل زمني قدره أسبوعين على نفس العينة والمقدرة بـ (60) طالب وحسب معامل ارتباط بيرسون بين نتائج التطبيقين وبلغ الثبات (0.80)، وهو معامل ثبات مقبول، كما تجدر الإشارة إلى أن الباحث سوف يستخدم النسخة المعدة من الباحثة السابقة الذكر.**(شهرزاد بوشدوب،2009)**

6. التقنيات الإحصائية المستعملة في الدراسة :

تم استعمال في هذه الدراسة عدة تقنيات إحصائية سوف نوردها كما يلي :

- التكرارات .
- المتوسطات الحسابية.
- الانحرافات المعيارية.

- التباينات .
- اختبار T-test.
- معامل الإنحدار الجزئي.
- معامل بيرسون .
- معامل الارتباط المتعدد.
- اختبار تحليل التباين Anova .

خلاصة :

بعد التحقق من صلاحية أدوات الدراسة من خلال الدراسة الاستطلاعية ، وكذلك اختيار العينة بطريقة عرضية، و التي تكونت من (162) طالبا و طالبة من ثلاث جامعات مختلفة، و إبراز الخصائص المميزة لها ، حيث تحصلنا من خلالها على نتائج الدراسة التي كنا قد افترضنا فرضيات تعطي توجها معينا لهذه الدراسة ، و الذي سوف نتأكد منه في الفصل الموالي الخاص بعرض و تحليل و تفسير النتائج ، و ذلك باستعمال بعض التقنيات الإحصائية ،و كذلك برنامج الحزمة الإحصائية الخاصة بالعلوم الاجتماعية SPSS .

الفصل الخامس:
عرض وتحليل ومناقشة النتائج

. تمهيد:

قبل عرض النتائج نشير إلى أننا حرصنا أن تتم الإجابة على المقاييس في أحسن الظروف الممكنة، كما تأكدنا من فهم أفراد العينة لتعليمة المقاييس، خصوصاً ما تعلق بالهدف من عملية القياس بمعنى ضرورة أن تعكس إجابة المبحوث المطلوب في كل بند من بنود المقياس ما هي عليه الأمور في الواقع لا كما يتمنى أن تكون عليه، ولا كما يتوقع أننا ننتظره. وبعد الانتهاء من عملية التطبيق والتأكد من احترام أفراد العينة للتعليمة في شطرها المتعلق بالإجابة على كل بند من بنود المقياس، وضرورة تفادي الإجابة النمطية كاختيار الخيار الأوسط في الإجابة عن كل البنود مثلاً، أو الإجابات الناقصة غير المكتملة، قمنا بعملية التصحيح، ثم شرعنا في المعالجة الإحصائية لكافة البيانات المجمعة للتحقق من صحة فرضيات الدراسة. وعليه سنتناول في مايلي تحليل ومناقشة النتائج المتعلقة بكل فرضية من فرضيات الدراسة في ضوء الدراسات السابقة والإطار النظري الذي يُفسر متغيرات الدراسة:

1. عرض وتحليل و مناقشة النتائج:

لقد تم خصيص هذا الفصل لعرض وتحليل ومناقشة النتائج المتوصل إليها، وهذا بعد قيام الباحث بتطبيق المقاييس المستخدمة في الدراسة على عينة من طلبة الجامعة بغية التوصل إلى نتائج تثبت الفرضيات المقترحة أو تدحضها، وعليه فقد توصل الباحث إلى نتائج، و التي سوف نوردها تباعا.

1-1. عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الأولى

لفحص ودراسة الفرضية الأولى التي تنص على أنه" **مستوى التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامعة يتميز بالإرتفاع.**"، ولتحقق من صحة هذه الفرضية قمنا بالإعتماد على المتوسط الحسابي لمقياس التفاؤل والتشاؤم، ومقارنته بالمتوسط الفرضي لمقياس التفاؤل والتشاؤم، حيث تحصلنا على النتائج التالية، والجدول التالي يبين ذلك

جدول رقم (09): يبين مستوى التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامهة

المتغير	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	المتوسط الفرضي	المستوى
التفاؤل	48,91	14,06	45	مرتفع
التشاؤم	47,24	17,44	45	مرتفع

نلاحظ من الجدول (09) بأن مستوى التفاؤل لدى طلبة الجامعة يتميز بالإتفاع ، وهذا لأن قيمة المتوسط الحسابي بلغت (48,91)، وهو أكبر من المتوسط الفرضي البالغ (45)، وتبين كذلك أن مستوى التشاؤم يتميز بالإرتفاع، وهذا لأن قيمة المتوسط الحسابي بلغت (47,24)، وهو أكبر من المتوسط الفرضي البالغ (45).

وعليه فإننا نقبل فرضية البحث التي تنص على أنه: **مستوى التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامعة يتميز بالإرتفاع**، ونرفض فرضية البحث البديلة التي تنص على أنه: **مستوى التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامعة يتميز بالإنخفاض**.

2.1. عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثانية :

لفحص ودراسة الفرضية الثانية التي مفادها:" توجد علاقة بين التفاؤل و إستراتيجيات مواجهة الضغوط المركزة على المشكل، و التي تشمل ، حل المشكل ، والدعم الاجتماعي."، وتم الاعتماد في التأكد من الفرضية الصفرية على معامل الارتباط بيرسون، و التي نمثلها في الجدول التالي:

جدول رقم (10) : يبين العلاقة بين التفاؤل و إستراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل بأبعادها(حل المشكل، والبحث عن الدعم الاجتماعي)

التفاؤل			
المتغير	**الإرتباط**	**مستوى الدلالة**	**القرار**
إستراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل	0,372	0.01	دال
إستراتيجية حل المشكل	0,318	0.01	دال
إستراتيجية البحث عن الدعم الإجتماعي	0,335	0.01	دال

من خلال الجدول نلاحظ ارتباط التفاؤل باستراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل بـ (0,372) و هو دال عند مستوى 0.01، أما فيما يخص ارتباط التفاؤل باستراتيجيات حل المشكل فقد بلغ (0,318) وهو دال عند مستوى 0.01، كما ارتبط التفاؤل باستراتيجيات البحث عن الدعم الاجتماعي بـ: (0,335) وهي علاقة دالة عند مستوى 0.01، على إثر هذه النتيجة نرفض الفرضية الصفرية ونقبل بفرضية البحث.

وهذا ما توافق مع دراسة كل من "**أيزنك و روزمان " (1998) Rothmann &Essienko**،و "**مايسة شكري" (1999)**،"**محمد رجب" (2001)**،" **فونتين و أخرون " Fontaine et al (1993)**.

وتعتبر هذه النتيجة منطقية إلى حد ما، فقد أظهرت إجابات عينة الدراسة على بنود مقياس التفاؤل لـ"**مجدي محمد الدسوقي** " أن المتفائلين كانوا أكثر ميلا لاستراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل، وهذا ما عبر عنه "**شاير و كارفر " (1993) Scheier & Carver** بالقول بأن المتفائلين يحتفظون عادة بمستويات مرتفعة من حسن الحال أثناء أوقات الضغط، أكثر مما يفعل الأفراد الأقل تفاؤلا ، حيث نجد أن المتفائلين لهم القدرة على مواجهة الضغوط النفسية بإستراتيجيات أكثر فعالية و نجاعة .**(لورانس برافين،2010)**

3.1. عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثالثة:

لفحص ودراسة الفرضية الثالثة التي مفادها:" **توجد علاقة بين التشاؤم وإستراتيجيات مواجهة الضغوط المركزة على الانفعال، والتي تشمل: "التجنب، وإعادة التقييم الايجابي، ولوم الذات"**، وتم الاعتماد في التأكد من الفرضية الصفرية على معامل الارتباط بيرسون، و التي نمثلها في الجدول التالي:

جدول رقم (11) : يبين العلاقة بين التشاؤم و إستراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال بأبعادها(التجنب، إعادة التقييم الايجابي، لوم الذات).

التشاؤم			
المتغير	**الإرتباط**	**مستوى الدلالة**	**القرار**
إستراتيجيات المواجهة المركز على الإنفعال	0,570	0.01	دال
إستراتيجية التجنب	0,327	0.01	دال
إستراتيجية إعادة التقييم الإيجابي	0,351	0.01	دال
إستراتيجية لوم الذات	0,825	0.01	دال

يتبين من الجدول أن هناك إرتباط بين التشاؤم و إستراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال، حيث قدرت بـ :(0,570 و هي علاقة دالة عند مستوى (0.01)، كما تم إيجاد علاقة بين التشاؤم وبعد التجنب ،حيث قدر بـ :(0,327) وهي كذلك دالة، وتبين كذلك أن التشاؤم يرتبط ببعد إعادة التقييم الإيجابي بـ :(0,351) ووجدت علاقة بـ :(0,825) بين

التشاؤم وإستراتيجية لوم الذات وكلاهما دال عند مستوى الدلالة (0.01)، وهذا ما يدعوا الباحث إلى رفض الفرضية الصفرية وقبول فرضية البحث.

وتتفق النتائج المتوصل إليها مع بعض الدراسات "**أيزنك و روزمان " (1998) Eyssienk & Rothmans** ، و"**مايسة شكري" (1999)**،"**محمد رجب" (2001)**، " **فونتين و أخرون " (1993)Fontaine et al.**

وعليه فإن ميل الفرد المتشائم إلى استخدام إستراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال هو شيء طبيعي لأن مميزات الفرد المتشائم، أنه لا يستطيع مواجهة المشكلات و الأحداث الحياتية الضاغطة، وبالتالي فإنهم يستعملون إستراتيجيات لا تواجه الضغوط باعتبار نظرتهم السوداوية نحو المستقبل،ففي اعتقادهم بأن الأحداث التي مروا بها والتي كانت سلبية سوف تستمر، وبالتالي فإنهم يميلون إلى تلك الإستراتيجيات لتجنب زيادة الضغوط النفسية .

كما يعتبر كل من "**شاير و كارفر " (1987) Scheier & Carver** التشاؤم بأنه توقع سلبي للأحداث المستقبلية ،وهو يجعل الفرد يتوقع حدوث أشياء سلبية، يتعلق بمستويات عدم الثقة و عدم المثابرة بشكل عام،و عدم القدرة على التغلب على السلبيات بشكل خاص . **(لورانس برافين،2010)**

كما يذهب "**سنايدر و لوبيز"(2003) Synder & Lopez** أن الفرد المتشائم يستخدم إستراتيجيات تركز على الانفعال، حيث لا يتقبل المواقف و المشكلات الجديدة ، وبالتالي لا يستطيع التكيف عندما لا يمكنه تغيير الموقف .

كما وجد " **شاير " (1987) Scheier** أن نزوع الأفراد نحو التشاؤم تؤثر على أساليب تعاملهم مع الضغوط ، وأن هناك ارتباط موجبا بين التشاؤم كسمة و بين التجنب ،ولوم الذات.**(عبد الله الحربي،2010)**

وعلى ذلك تعتبر النتائج المتوصل إليها في الدراسة الحالية منطقية، فقد أظهرت النتائج أن التشاؤم يرتبط باستراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال، والتي تعبر عن تفريغهم الانفعالي، وهذا يدل على عجز وفشل في إيجاد الحلول المناسبة للمواقف الضاغطة.

4.1. عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الرابعة:

لفحص ودراسة الفرضية الرابعة التي مفادها:" **توجد فروق دالة بين الذكور والإناث في التفاؤل والتشاؤم ،لمصلحة الذكور في التفاؤل، ولمصلحة الإناث في التشاؤم** ."،و للتحقق من صحة هذه الفرضية قام الطالب الباحث بالاعتماد على المعالجة الإحصائية T-TESTلدلالة الفروق بعد التأكد من التجانس بين المجموعتين، قمنا بحساب الفروق في كل بعد من أبعاد المقياس حيث تحصلنا على النتائج التالية :

الجدول رقم (12) يوضح دلالة الفروق بين الذكور والإناث في التفاؤل و التشاؤم

الجنس / البعد	الذكور ن=21		الإناث ن=37		درجة الحرية	ت المحسوبة	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري			
التفاؤل	54,66	05	36,24	13,15	56	7,604	0,01
التشاؤم	27,90	5,43	58,21	11,12		-13,912	

يتبين من الجدول (12) أن المتوسطات الحسابية بين درجات الذكور والإناث في مقياس التفاؤل متباعدة، حيث قدر المتوسط الحسابي لدى الذكور بـ : (54,66) وعند الإناث بـ : (36,24)، كما قدر الانحراف المعياري بـ :(05) بالنسبة للذكور، في حين قدر عند الإناث بـ: (13,15)، كما أن قيمة (ت) المقدرة بـ(7,604) دالة عند مستوى الدلالة (0.01)، وهذا يدل على أنه توجد فروق بين الذكور والإناث في مقياس التفاؤل، وبخصوص التشاؤم فقد تبين كذلك إلى أنه توجد فروق بين الجنين، وهذا لأن قيمة (ت المحسوبة=13,912-)، وهي دالدة عند مستوى الدلالة (0,01)، وجاء الفرق لصالح الإناث بمتوسط حسابي بلغ (58,21)، وهو أكبر من عند الذكور البالغ (27,90)، وعلى إثر النتائج المتوصل إليها نرفض الفرضية الصفرية وتتأكد فرضية البحث.

وهذا ما يتوافق مع دراسة كل من"**محمد أبو العلا" (2009)، "أحمد الشافعي"(2008)،"أحمد عبد الخالق"(2005)، "بدر الانصاري" (2002)،"زياد بركات" (1998)** .

ويفسر الباحث حصول الذكور على متوسط أعلى من الإناث في التفاؤل بأن الذكور يتمتعون بفرص وخيارات أكثر، مما يمكن أن تتاح لنظرائهم من الإناث، كما تتيح العوامل البيئية والثقافي للذكور فرصا أكبر للتعبير عن أرائهم واتجاهاتهم، مع إمتلاك الذكور إلى حد كبير عملية إتخاذ القرار فيما يخص نوع التعليم، وإمكانية الإستمرار فيه، والمهنة وإختيار الزوجة، وذلك ما يؤدي إلى التفاؤل نحو المستقبل لدى الذكور أكثر من الإناث.

كما يمكن تفسير نتائج الدراسة الخاصة أيضا أن الإناث أقل تفاؤلا من الذكور، وهن أكثر تشاؤما، لأننا مازلنا في مجتمعنا نعطي الأنثى فرصا أقل وحرية أقل للتعبير عن نفسها، وممارسة أنشطتها المختلفة، كما أنها لا تستطيع أن تسلك سلوكا أو تتصرف إلا بالعودة إلى الأقوى (الرجل)، وهذا الإنطباع أنه لا شك فيه يؤدي إلى مزيد من الإحساس بالإحباط والحزن واليأس، مما يجعل الأنثى أقل تفاؤلا، إلا أن الملاحظ في مجتمعنا أن الأنثى قد أخذت، تتبوأ المركز الأول في مجالات عدة، ففي الجامعة مثلا نرى أن نسبة الإناث تفوق نسبة الذكور، كما أنها أصبحت تزاحم الرجل في مجالات مهنية كانت حكرا على الرجل، كما أنها تمثل نسبة لا يستهان بها في بعض المجالات كالتعليم مثلا، كما تجدر الإشارة إلى أن وضع المرأة في مجتمعنا هو محصلة تفاعل عدد من العوامل الثقافية، والإجتماعية، والإقتصادية والسياسية التي تتشابك بصورة مركبة مما يستدعي تحليلا معمقا للعديد من مكونات المجتمع، ويمكن على الرغم من البيئة الإجتماعية وربما الأسرية المعوقة، وإن إطلاق طاقات المعرفة والإبداع للأنثى تعد فاتحة لا غنى عنها في مسيرة التقدم الإنساني في مجتمعنا.

2. الاستنتاج العام:

إن كل دراسة علمية تبدأ بافتراضات نظرية تحاول من خلال الجانب النظري والجانب الميداني بحث مدى صحة أو خطأ تلك الفروض، وهذا ما التزمنا به في الدراسة الحالية، فقد انطلقت من افتراض عام حول وجود علاقة إرتباطية بين التفاؤل و التشاؤم ومركز الضبط وإستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، بالإضافة لفرضية أخرى لمعرفة دلالة الفروق بين الجنسين في التفاؤل والتشاؤم،وعليه فقد خلصت الدراسة إلى النتائج التالية:

- يتميز كل من مستوى التفاؤل بالإتفاع، وكذلك مستوى التشاءم لدى عينة الطلبة.

- توجد علاقة موجبة و دالة عند مستوى الدلالة 0.01، بين التفاؤل و إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية المركزة على المشكل ببعديه (حل المشكل، والبحث عن الدعم الاجتماعي.وهذا يدل على أن التفاؤل يساعد في استخدام إستراتيجيات أكثر فعالية في مواجهة الضغوط النفسية لأن التفاؤل في خصائصه يحمل القدرة على تحقيق النجاح، وبالتالي يساعد على تخطي صعوبات الحياة.
- توجد علاقة موجبة بين التشاؤم واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية المركزة على الانفعال بأبعاده(التجنب، إعادة التقييم الايجابي، ولوم الذات)، وهي علاقة دالة عند مستوى الدلالة 0.01،وهذا فإن دل فإنه يدل أن التشاؤم يزيد من المتاعب وفي عدم القدرة على المواجهة باستعمال الاستراتيجيات الفعالة، وبالتالي يجعل التشاؤم الفرد يعيش على هامش الحياة بدون تطلعات وأهداف مستقبلية.
- توجد فروق دالة بين الذكور والإناث في التفاؤل و التشاؤم،حيث كان الذكور أكثر تفاؤلا، في حين كانت الاناث أكثر تشاؤما، وهذا حسب إعتقاد الباحث لا يعبر عن حقيقة الوضع في المجتمع، رغم أن الذكر مازال يتمتع بنفس الامتيازات التي كان يتمتع بها في الماضي، لكن هناك تغيرات إجتماعية وفكرية حدثت في المجتمع، وهذا ما ساهم في تغير النظرة إلى المرأة، وكذلك إلى الدور والمكانة التي تحتلها المرأة في المجتمع، حيث لم تعد تكتفي بذلك الدور،بل تعدته إلى شغل أدوار كانت حكرا على الرجل|،وهذا ما يساعدها على النظر ربما بإيجابية نحو المستقبل.

3. إقتراحات الدراسة:

إن كل دراسة نفسية يقوم بها أي باحث تتضح له بعض الجوانب في الدراسة التي يقوم بانجازها، فقد تظهر بعض النقاط التي لها دور في تقديم المساعدة الإرشادية لبعض الأفراد الذين يعانون من الناحية النفسية، كما يتبن للباحث بعض الباحث بعض المتغيرات التي تستوجب الدراسة لكن البحث لا يستوعبها ، لذا وجب على الباحث التنويه لها، وعليه يقوم الباحث بإبراز النقاط التالية:

- تصميم برامج إرشادية لتنمية التفاؤل لدى مختلف المراحل عمرية.

- يلاحظ من مراجعة أدبيات هذا الموضوع أنه مازال خصبا للدراسة والبحث، وخاصة في مجتمعنا، لدى يوصي الباحث بإجراء المزيد من الدراسات في قطاعات أخرى حول التفاؤل والتشاؤم وربطه بمتغيرات وعوامل متعددة لزيادة وتعميق هذه النتائج .
- الاهتمام بالمراكز الثقافية والتي تعني بالشباب من كلا الجنسين لتنمي المهارات والقدرات والتي من خلالها تمكنهم من الاتصال بالمجتمع وكسر طوق العزلة المسببة لحالة التشاؤم.
- مساعدة الشباب من كلا الجنسين لتفهم مشكلاتهم في مختلف المجالات الاجتماعية، الاقتصادية، المعرفية، وإيجاد الحلول المناسبة.
- إقامة ندوات ومحاضرات التي من شأنها تشجيع الشباب وتوعيتهم ووقايتهم من البدع والخرافات والمعتقدات الخاطئة.
- فتح مراكز إرشادية في مختلف الجامعات وتفعيل دورها أكثر، من أجل مرافقة الطالب الجامعي في مساره الجامعي التكويني.
- القيام بحملات تحسيسية موجهة لمختلف شرائح المجتمع بهدف غرس ثقافة نفسية لدى المجتمع.
- إعادة النظر في المقاربة القياسية في مجتمعنا، وذلك من خلال بناء مقاييس خاصة بمجتمعنا، لأنه حسب وجهة نظر الباحث أن المقاييس المستوردة متشبعة بعوامل ثقافية واجتماعية وإيديولوجية تنطبق على ذلك المجتمع ، ولا تنطبق على مجتمعنا.
- بناء مقاييس خاصة بالبيئة المحلية لكل من التفاؤل والتشاؤم ومركز الضبط وإستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.
- بناء مقياس يستهدف التعرف على مختلف أنواع التفاؤل و التشاؤم .
- دراسة العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم والأساليب المعرفية.
- دراسة دور التنشئة الوالية في إكساب التفاؤل والتشاؤم.

خاتمة :

أسست الدراسة الحالية على دراسة التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بمركز الضبط وإستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.

وعلى ذلك التزمت في هذه الدراسة بكل الخطوات العلمية والمنهجية كسائر البحوث العلمية في مجال علم النفس ،بدءا بالإطار العام للدراسة، حيث يعطي الباحث تصورا عاما حول تلك العلاقة بين المتغيرات الثلاث، بالاستناد إلى الدراسة التي أجريت في هذا الموضوع، وكذلك من خلال الإطار النظري التي تحدث عن هذه المتغيرات،طارحا أسئلة حولها، ومقترحا فرضيات نابعة من تصوره لتلك العلاقة، وصولا إلى أهمية البحث المقدم، وإلى الأهداف التي يرجو تحقيقها، كما أن لكل متغير من متغيرات الدراسة جانب نظري وجب الحديث عنه، وذلك من أجل توضيح تلك المتغيرات بشكل جيد، كما قامنا باختيار أدوات الدراسة، والتي كانت فيها بعض الصعوبة، نظرا لقلة المقاييس الخاصة بالتفاؤل والتشاؤم، وبعد تحديدها،رأى الباحث تقديم مقياس التفاؤل و التشاؤم إلى التحكيم نظرا لأن المقياس التفاؤل والتشاؤم المستخدم في الدراسة لم يستعمل في مجتمعنا على حد علم الباحث، وكان هناك شبه إجماع على صلاحية عبارات المقياس، إلا في بعض البنود التي قام في الباحث بتعديل بسيط حسب ملاحظات الأساتذة المحكمين، وانتقل الباحث بعدها مباشرة إلى تطبيق المقاييس على عينة بلغت(58) طالب وطالبة من جامعة الجزائر02، حيث تم تطبيق المقاييس، والتي تتمثل في مقياس التفاؤل والتشاؤم "**لمجدي محمد الدسوقي**"، ومقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية "**لبولهان وأخرون**" **Pualhan et al**

وبعد تصحيح المقاييس وتحليل المعطيات المجمعة خلصت الدراسة الحالية لمجموعة من النتائج أنه هناك مستوى مرتفع للتفاؤل لدى الطلبة، وكذلك لديهم مستوى مرتفع للتشاؤم، أن التفاؤل يرتبط باستخدام إستراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل ببعديها، حل المشكل والبحث عن الدعم الاجتماعي، وتوصلت الدراسة أيضا إلى أن التشاؤم يرتبط باستراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال، حيث أكدت الدراسة أن التشاؤم يرتبط بتلك الاستراتيجيات لما تحمله من تنفيس انفعالي،ويتم اللجوء إلى تلك الاستراتيجيات عندما يكون توقع الأحداث بشكل سلبي.

وأيدت النتائج المتوصل إليها في هذه الدراسة بعض النتائج المتوصل إليها في بعض الدراسات بخصوص وجود فروق في التفاؤل والتشاؤم حسب الجنس، حيث دلت الدراسة الحالية أن الذكور كانوا أكثر تفاؤلا من الإناث، في حين كان الإناث أكثر تشاؤما من

الذكور، وهذا ما تفسره إستراتيجيات المواجهة المستعملة، لما تمنحه للمتشائم من تجنب ولوم الذات وإعادة التقييم، لأنها تبقيه خارج دائرة الصراع بين متطلبات والطموحات المستقبلية و التحديات التي يجب أن يخوضها من أجل تحقيق ما يريد وهذا ما يجعله مستسلما للآخرين وللظروف،مانع نفسه من محاولة التغيير.

وبوجه عام فإن نتائج هذه الدراسة ليست حاسمة، والموضوع يحتاج إلى مزيد من البحث على عينات أكثر شمولا وتمثيلا، كما أننا بحاجة إلى دراسة التفاؤل و التشاؤم من زوايا مختلفة.

المراجع باللغة العربية

01. عبد الرحمن سيد سليمان وهشام إبراهيم عبد الله(1997)**مقياس وجهة الضبط متعدد الأبعاد للأطفال، كراسة التعليمات والتقنيين.** مكتبة زهراء الشرق، مصر.

02. إبراهيم عبد الستار(1998) **الاكتئاب، اضطراب العصر الحديث، فهمه وأساليب علاجه.** سلسلة عالم المعرفة، المجلس الوطني للثقافة والعلوم.الكويت

03. أحمد سهير كامل(2000). **الصحة النفسية والتوافق.** مركز الإسكندرية للكتاب، مصر.

04. بدر محمد الأنصاري (1998) **التفاؤل والتشاؤم، المفهوم، القياس، المتعلقات.** جامعة الكويت.

05. بدر محمد الأنصاري(2002) **المرجع في مقاييس الشخصية تقنين على المجتمع الكويتي.** دار الكتاب الحديث، الكويت.

06. تايلور. شيلي (2008) **علم النفس الصحي،** (ترجمة : وسام درويش، بريك فوزي، شاكر داود) ط1، دار حامد للنشر والتوزيع .عمان ،الأردن .

07. جمعة السيد يوسف(2001) **النظريات الحديثة في تفسير الأمراض النفسية،** دار غريب، مصر.

08. حسين علي فايد(2000)**دراسات في الصحة النفسية** . المكتب الجامعي الحديث، مصر.ط 1

09. سامر رضوان (2001) **الصحة النفسية بين السواء والاضطراب.** دار المسيرة، الأردن.

10 سلامة يونس مرعي(2011)**علم النفس الإيجابي.** مكتبة الأنجلو المصرية، مصر، ط1.

11. السيد إبراهيم السمادوني(2007)**الذكاء الوجداني أسسه وتطبيقاته وتنميته.** الطبعة الأولى. دار الفكر، الأردن.

11. سيلكمان مارتن(2009) **تفاؤل الأطفال،**(ترجمة: السيد محمود الفرحاتي)، المكتبة العصرية بالمنصورة، مصر.

12. عبد الرحمن محمد السيد(1998)**نظريات الشخصية** . دار قباء، مصر.

13. عثمان يخلف (2001) **علم نفس الصحة** . دار الثقافة للطباعة والنشر والتوزيع،قطر.

15. لورانس.أ.برافين(2010)**علم الشخصية،**(ترجمة:عبد الحليم محمود السيد، أيمن محمد عامر، محمد يحي الرخاوي)، المركز القومي للترجمة، مصر، ط.1

16. ماجدة عبيد (2008) **الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية.** دار الصفاء، الأردن.

17. مجدي محمد الدسوقي(2002)**مقياس التفاؤل والتشاؤم،** المكتبة الأنجلو مصرية، مصر.

18 هارون توفيق الرشيدي (1999) **الضغوط النفسية (طبيعتها – نظرياتها)، برنامج لمساعدة الذات في علاجها.** مكتبة الأنجلو مصرية، مصر.

- **المجلات والدوريات**

19. أحمد حسين الشافعي(2008) **التفاؤل والتشاؤم وإستخدامات الدعابة**، دراسة عبر ثقافية لطلبة الجامعة المصريين والإماراتيين، المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد(18)، العدد(61)، ص ص 86-192.

20. أحمد عبد الخالق(1998) **التفاؤل والتشاؤم وقلق الموت**، دراسة عالمية.مجلة دراسات نفسية العدد(08)، ص ص 361 – 374.

21. أحمد عبد الخالق (2000) **التفاؤل والتشاؤم عرض لدراسات عربية**. مجلة علم النفس، تصدر عن الهيئة المصرية للكتاب، العدد (56)، ص ص 6 – 27.

22. أحمد عبد الخالق(2005)**المقياس العربي للتفاؤل والتشاؤم**، مجلة الدراسات النفسية. مجلد(14)، العدد(02)، ص ص307-3018.

23. إسماعيل أحمد السيد محمد (2001) **التفاؤل والتشاؤم وبعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلبة جامعة أم القوى**. المجلة التربوية، العدد(60)، ص ص51 -81.

24. أمال جودة وحمدي أبو جراد(2011) **التنبؤ بالسعادة في ضوء الأمل والتفاؤل لدى عينة من طلبة جامعة القدس المفتوحة**. مجلة جامعة القدس المفتوحة،مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات.العدد(24)،ص ص 130-158.

25. أمل الأحمد ورجاء محمود مريم(2009) **أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى الشاب الجامعي، دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة دمشق**، المجلد (10)، العدد (01)، ص ص 14 -37.

26. أمين القضاة(2003) **التفاؤل والتشاؤم في الحديث النبوي**، مجلة الشريعة والدراسات الإسلامية، جامعة الكويت، المجلد(18)، العدد(25)، ص ص85-132.

27. إيمان محمود القماح (2002) **علاقة مفهوم الذات بأساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من الراشدين المغربيين والإمارتين**، دراسة عبر حضارية، مجلة علم النفس المعاصر والعلوم الإنسانية، المجلد (13)، الجزء(02)، ص ص 125 -163.

28. بدر محمد الأنصاري(2002) **قياس التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية لدى طلبة جامعة الكويت**. حوليات كلية الآداب والعلوم الاجتماعية، جامعة الكويت العدد(23)، ص ص192 - 221.

29. بدر محمد الأنصاري، نجوى اليحوفي (2005) **التفاؤل والتشاؤم، دراسة ثقافية مقارنة بين اللبنانيين والكويتيين**. مجلة العلوم الاجتماعية، جامعة الكويت، العدد (33)، ص ص 313 – 336.

30 بدر محمد الأنصاري وعلي مهدي كاظم(2008) **قياس التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامعة، دراسة ثقافية مقارنة بين الطلبة الكويتيين والعمانيين** .مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد(09)، العدد (04)، ص ص 107 -131.

31. خالد محمود عبد الوهاب (2006) **مدى فاعلية برنامج علاجي في تعديل أساليب التعامل مع المواقف الضاغطة لدى عينة من مرض الإدمان السعوديين.** مجلة دراسات عربية في علم النفس، المجلد(05)، العدد(01)، ص 83 -88.

32. زياد أمين بركات (1998) **التفاؤل والتشاؤم وعلاقته ببعض المتغيرات المرتبطة بالطالب الجامعي،** مجلة التقويم والقياس النفسي والتربوي، ص 55 – 76.

33. زينب عبد المحسن درويش(2006) **علاقة التفاؤل والتشاؤم بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية،**(دراسة تنبؤية مقارنة)، حوليات مركز البحوث والدراسات النفسية، جامعة القاهرة.

34. سعاد منصور رغيت، سهيلة محمود بنات وحنان محمود طقش(2009) **مصادر الضغط النفسي لدى طلبة المراكز الريادية للموهوبين والمتفوقين وإستراتيجية التعامل معها.** مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد (10)، العدد (01)، ص ص 248 – 268.

35. سوزان بنت صدقة بن عبد العزيز (2011) **التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالإنجاز الأكاديمي والرضا عن الحياة لدى عينة من الطالبات الجامعية بمكة المكرمة.** مجلة الإرشاد النفسي العدد (28)، ص ص 68 – 114.

36 سيد صبحي (2001) **التفاؤل والتشاؤم.** المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد (32) العدد (14)، ص ص 11 – 40.

37. شفارتزر رالف(1994) **التفاؤلية الدفاعية والوظيفية كشرطين للسلوك الصحي.** (ترجمة سامر جميل رضوان).مجلة الثقافة النفسية المتخصصة، لبنان، ص ص 75 – 93.

38. صلاح أحمد مراد ومحمد عامر أحمد (2001) **أنماط التعلم والتفكير وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم لطلبة التخصصات التكنولوجية.** المجلة المصرية للدراسات النفسية، العدد (22)، الجزء (14)، ص ص 11 – 41.

39 عادل المنشاوي(2006) **التنبؤ بالتفاؤل والتشاؤم في بعض المتغيرات النفسية والديمغرافية لدى عينة من طلاب كلية التربية،** مجلة التربية المعاصرة، العدد (74)، ص ص1-21 .

40 عبده فرحان محمد الحميري (2004) **التفاؤل والتشاؤم لدى كلية جامعة الذمار باليمن،** مجلة كلية التربية جامعة عين شمس، العدد(28)، ص ص143-158.

41. عفراء خليل إبراهيم(2006) **الذكاء العاطفي وعلاقته بالتفاؤل والتشاؤم لدى عينة من طالبات كليتي التربية والعلوم،** مجلة البحوث التربوية والنفسية، العدد(20)، ص ص84-112.

42. فريح عويد العنزي (2005) **الإنجاز الأكاديمي وتقدير الذات وعلاقتها بكل من التفاؤل والتشاؤم لدى طلاب جامعة الكويت.** مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية بالكويت، العدد (11) ص ص 251 .277.

43. مجدي محمد الدسوقي(2007) **التفاؤل والتشاؤم وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة من الجنسين.** مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، العدد (25)، ص ص341-393.

44. محمد شرف أحمد أبو العلا (2009) **التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة من الجنسين.** مجلة دراسات عربية في علم النفس.

45. محمد مقداد ومحمد حسن المطوع(2004) **الإجهاد النفسي وإستراتيجية المواجهة والصحة النفسية لدى عينة من طالبات جامعة البحرين.** مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد (05)، العدد (02)، ص ص 255 . 275.

46. نجاة زكي يوسف ومديحة عثمان عبد الفضيل(1998)**أساليب مواجهة المشكلات في علاقتها بكل من الضغوط النفسية والاحتراف النفسي لدى عينة من معلمي المدارس الثانوية بمدينة المينا (دراسة تنبؤية)** .مجلة البحث في التربية وعلم النفس، العدد(01)، ص ص 461 . 491.

47. نجوى اليحوفي(2002) **التفاؤل والتشاؤم وعلاقته ببعض المتغيرات الاجتماعية الديمغرافية لدى طلاب الجامعة، مجلة علم النفس**.مجلة علم النفس،تصدر عن الهيئة المصرية العامة للكتاب القاهرة، العدد (62)، ص ص 132 .156.

48. نجوى اليحوفي(2004) **التفاؤل والتشاؤم لدى المسنين المتقاعدين والعاملين بعد سن التقاعد،** مجلة دراسات عربية في علم النفس، العدد(44)، ص ص11-.40

49. هشام مخيمر و محمد السيد عبد المعطي (2002) **التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها ببعد من المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة.** مجلة دراسات تربوية واجتماعية، كلية التربية جامعة حلوان، العدد(03)، ص ص1-41.

50. وهمان همام فراج(2004) **التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بالأعراض السيكوباثولوجية لدى طلاب كلية التربية**،مجلة جامعة الأزهر، العدد(126)، ص ص389-.420

51. يوسف محيسن عوض(2012) **التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة الأقصى بغزة في ضوء بعض المتغيرات،** مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية فلسطين، المجلد(20)، العدد(02)، ص ص53-93.

- **الرسائل :**

52. ماهر يوسف المجدلاوي (2005) **برنامج إرشادي نفسي لتخفيف الضغوط النفسية الناجمة عن الاحتلال لدى كلية المدرسة الثانوية**.رسالة دكتوراه، في التربية، معهد البحوث والدراسات العربية، جامعة القاهرة،مصر

53. نعيمة غزال (2008)، **علاقة التفاؤل بالدافعية للانجاز لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي دراسة ميدانية بمدينة ورقلة.** رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة قاصدي مرباح ورقلة.

54. هيله سليم عبد الله (2006) **التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى عينة من طالبات جامعة الملك سعود.** رسالة ماجستير غير منشورة كلية علم النفس والتربية، جامعة الملك سعود.

- **معاجم وقواميس:**

55. لطفي الشربيني (2002) **معجم مصطلحات الطب النفسي.** مركز تعريب العلوم الصحية، الكويت.

56. جابر عبد الحميد وعلاء الدين كفافي(1993) **معجم علم النفس والطب النفسي،** دار النهضة العربية، مصر.

الأنترنت: 57 فضيلةعرفات (2009)www.alnoor.se/article.asp.id=42896

تاريخ الدخول 15-08-2012/9:30

المراجع باللغة الأجنبية

58..Aramata P. and Baldwin D. (2008) Stress optimism Resilience and cortisol with relation to digestive symptoms or diagnosis individual differences. Research, 6.2 pp. 123-138.

59.Bladwien D.R. Mchtyve, A. and Hardaway, E. (2007), perceived parenting style on college student optimism, "college student journal", Vol 41, Issue 3, pp.2-9.

60.Chipp Paul – Etienne et Scherer Klaus (1992) les comportements de coping étude leur structure théorique et élaboration d'une échelle en langue Française, revue européenne de psychologie appliquée, 4ème trimestre, Vol 42, N.4, pp. 285-294.

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

62.Dobson, K., S., Dzios, D.J.A (2008) Risk factors in depression 'first edition) U.S.A academic, press is an imprint of Elsevier (pp.196-175-139-178-198).

63.Herzberg, PH. York, and Glaesmer, H. Jugen (2006) separating optimism: Arobast psychometric analysis of the revised life orientation test (lot-R) psychological Assessment 18 (4), pp. 433-438.

64.Klaczynski,P.A & Fauth, J.M.(1996)intellectual ability rationality and intuitiveness warranted optimism for future life vents, journal of youth and adolescence25,pp755-773.

65.Kubzansky, L. Kubzansky, P. & Maselkor J. (2004) optimism and pessimism in the context health: Bipolar opposites or separate constructs personality and social psychology, 30, (8), pp.943-956.

66.Lemola, S. Raikkönen, K., Matthews, K.A., Sheier, M.E. Heinonen, K., Personen, A. Komsi, N., Lahti, J. (2010) A new measure for dispositional optimism and pessimism in young children European journal of personality 24, 71-84 pp.74-80.

67.Rothmann,S.& essenko,N.(2007) Job characteristic optimism, burnout and ill health of support staff in a higher education institution in south Africa African journal of psychology, 37,1, pp,135-152.
Schweitzer, M.B. (2002), psychologie de la santé (2002) (1ère edition) Paris, France, Dunoud.
68.Snyder ,G.R.& Lopez ,S.J.(2003), handbook of positive psychology, journal of adolescence,vol37,issue148.
69.Weinstein, N. (1980) unrealistic optimism about future life events journal of personality and social psychology vol.39, N°(5), pp.806-820.

مقياس التفاؤل والتشاؤم

التعليمات:

يعرض عليك مجموعة من العبارات التي تتعلق بمشاعرك وتصرفاتك في مواقف الحياة المختلفة، ويوجد أمام كل عبارة أربع اختيارات أربع بالترتيب التالي (أوافق تماما – أوافق – لا أوافق – لا أوافق مطلقا).

المطلوب منك:

- أن تقرأ كل عبارة من هذه العبارات بدقة ثم تبدي رأيك بوضع علامة (صح) أسفل الاختبار الذي ينطبق عليك.
- أن تكون إجابتك على كل عبارة وفقا لما تشعر به في الوقت الحال.
- لا تستغرق وقتا طويلا في التفكير أثناء قراءتك لأي عبارة بل وضح فقط انطباعك الأول تجاه المعنى الذي تحمله العبارة – لا تنسى أن تجيب على كل العبارات.
- لاحظ أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة والإجابة تعد صحيحة – فقط – طالما تعبر عن حقيقة شعورك تجاه المعنى الذي تحمله العبارة.

الرقم	العبـــــارات	البدائل			
		أوافق تماما	أوافق	لا أوافق	لا أوافق مطلقا
01	أحب كل الناس الذين أتعرف بهم.				
02	من الأفضل ألا أحدد آمالا وردية، حيث أنه من المحتمل أن أصاب بخيبة أمل.				
03	هناك الكثير الذي يمكن عمله، ولكن لا يوجد الوقت الكافي للقيام بذلك.				
04	أبالغ في كل شيء (أي أعمل من الحبة قبة)				
05	نادرا ما أتوقع حدوث أشياء طيبة لي.				
06	كل شيء يتغير بسرعة هذه الأيام لدرجة أنني أجد صعوبة في اختيار القواعد السليمة التي يجب إتباعها.				

07	بصفة عامة تبدو لي الحياة جميلة.				
08	عندما يتعلق الأمر بخططي وتطلعاتي المستقبلية في الحياة أتوقع أن تسير الأمور في الاتجاه المعاكس.				
09	أن أعظم المعارك تكون مع نفسي.				
10	أعتقد أنه لا يوجد أمل مرجو من الجنس البشري.				
11	التخلص من حالة مزاجية سيئة لا يستغرق مني وقتا طويلا.				
12	إذا كنت أرغب في تحقيق شيء ما، واجتهدت فسوف أحقق هدفي في النهاية.				
13	يصل بعض الناس إلى أهدافهم نتيجة النفوذ أو الواسطة، وليس نتيجة عملهم.				
14	إذا سارت أمور حياتي سيرا حسنا، سرعان ما أتوقع لها أن تزداد سوءا.				
15	بالإيمان والثقة أستطيع تقريبا أن افعل أي شيء.				
16	أستمتع بدرجة كبيرة عندما أكون بمفردي بعيدا عن الآخرين.				
17	عندما أبدأ في عمل شيء جديد أتوقع النجاح.				
18	الصدق هو سر النجاح في جميع الأحوال.				
19	بصفة عامة أرى الجانب المشرق من الحياة.				
20	إذا اتخذت قرارا ما سيتضح فيما بعد أنه قرارا خاطئا.				
21	بصفة عامة فإنني أقلل من حجم مشاكلي.				
22	إنه لشيء طيب أن أكون صريحا				
23	حينما توجد الإرادة يوجد الطريق				
24	أميل إلى تضخيم مشكلاتي لدرج تفوق حجمها الحقيقي				
25	من الأفضل في كل الأحوال أن أكون متواضعا وأمينا عن أن أكون مهما وخادعا				
26	أوقع أن تزداد الأمور سوءا بمرور الوقت.				
27	عادة يكون العامل البطيء المثابر هو الذي ينجز في النهاية.				
28	عندما أذهب إلى حفلة ما أتوقع الاستمتاع.				
29	إن الظروف في تحسين دائم ومستمر				
30	ينبغي أن يحصل كل فرد على فرصة أو رأي متكافئ				

31	من الأفضل أن أتوقع الهزيمة حتى لا أصدم بشدة عند وقوعها.				
32	من الحكمة أن تمدح الناس الآخرين				
33	أتوقع أن أحقق معظم الأشياء التي أريدها في الحياة				
34	يبدو أن مصائب الحياة لن تفارقني.				
35	ما ينقص الناس اليوم هو النوع القديم من الصداقة التي كانت تدوم مدى الحياة.				
36	عندما يتنبأ العاملون بالأرصاد الجوية بأن نسبة احتمال سقوط المطر 50% فإن سقوط المطر سيكون مؤكدا.				
37	أثق عادة في أن الأمور تسير حسنا				
38	في بعض الأحيان تكون روحي المعنوية منخفضة، ولكن سرعان ما أعود إلى حالتي الطبيعية				
39	يبدو أن المستقبل غير مضمون حتى أستطيع وضع خططا جادة.				
40	عندما أتعهد بعمل شيء أجد من الصعب أن أنحيه جانبا حتى ولو لوقت قصير.				
41	الحنان أكثر أهمية من الحب				
42	عندما أشترك مع زملائي في لعبة ما أتوقع الخسارة.				
43	أي شخص يعمل بجد واجتهاد يجد لديه فرصة طيبة للنجاح.				
44	يبدو لي المستقبل كئيبا				
45	إذا كان عليّ أن أختار بين السعادة والعظمة سأختار العظمة.				
46	أتجاهل عادة الانتكاسات البسيطة التي تحدث لي.				
47	بصفة عامة تنتهي الأمور على ما يرام.				
48	من الأفضل لي أن أموت بطلا على أن أعيش جبانا.				
49	إذا أعطيت إجابات صحيحة وأخرى خاطئة بنسب متساوية لسؤال ما فإنني سأختار دائما الإجابات الخاطئة.				
50	من الصعب أن أتقدم دون أن اسلك كل السبل.				
51	إذا كنت في مسابقة ما وانحصر السباق بيني وشخص آخر، فإنني أتوقع أن أكون الثاني وليس الأول.				
52	بصفة عامة أنظر إلى الغد على أنه سيكون سعيدا.				
53	أستطيع ان أتعامل بارتياح مع كافة الناس.				

54	الأحداث المؤلمة غالبا ما تأتي في أعقاب الأحداث السارة.				
55	في تاريخ الجنس البشري توجد فئة قليلة من المفكرون العظماء.				
56	بعد العسر يسرا.				

مقياس "بولهان وآخرون" لإستراتيجيات التعامل

التعليمات:

1 – صف لنا مشكل تعرضت له، وسبب لك ضغطا في الأشهر السابقة

……

……

……

2 – عين لنا شدة الضغط الذي أولده فيك هذا المشكل

منخفض ☐ متوسط ☐ مرتفع ☐

3 – من فضلك لنا لكل إستراتيجية من الاستراتيجيات الموالية مدى استعمالك لها في المشكل الذي وصفته لنا وذلك برسم دائرة حول الدرجة المناسبة.

الرقم	درجة استعمالها / الإستراتيجيات المستعملة في مواجهة المشاكل	لا	بالأحرى لا	بالأحرى نعم	نعم
1	– وضعت مخطط عمل واتبعته.				
2	– تمنيت لو كنت أكثر قوة، أكثر تفاؤلا وحاسما.				
3	– تحدثت إلى أحدهم عما شعرت به.				
4	– قاومت للحصول على ما كنت أريده.				
5	– تغيرت بشكل إيجابي.				
6	– أخذت الأشياء واحدة تلوى الأخرى.				
7	– تمنيت لو كان باستطاعتي تغيير ما حدث.				
8	– شعرت بالألم لعدم قدرتي على تجنب المشكل.				
9	– ركزت على الجانب الإيجابي المتوقع ظهوره لاحقا.				
10	– تناقشت مع شخص ما للتعرف على المزيد بخصوص المشكل				
11	– تمنيت لو تحدث معجزة.				
12	– خرجت من المشكلة بأكثر قوة.				
13	– غيرت الأشياء لتنتهي الأمور إلى الأفضل.				
14	– أشعرت نفسي بالذنب.				
15	– احتفظت بمشاعري لنفسي.				

16	– تفاوضت للحصول على شيء إيجابي من المشكل.				
17	– حملت أو تخيلت مكانا أو وقتا أفضل من الذي كنت فيه.				
18	– حاولت أن أتصرف بطريقة متسرعة أو أتبع الفكرة الأولى.				
19	– رفضت التصديق بأن ذلك قد حدث فعلا.				
20	– أدركت أنني المتسبب في المشكل.				
21	– حاولت أن لا أنعزل.				
22	– فكرت في أشياء غير واقعية أو خيالية لأشعر بالتحسين.				
23	– تقلبت عطف وتفهم شخص ما.				
24	– وجدت حلا أو اثنين للمشكل.				
25	حاولت نسيان كل شيء.				
26	– تمنيت لو كان باستطاعتي تغيير اتجاهي.				
27	– عرفت ما يجب فعله، فضاعفت جهدي وقمت بكل ما في وسعي لكي أصل.				
28	– غيرت شيئا ما في نفسي لتحمل الوضعية بشكل أحسن.				
29	انتقدت نفسي وتعاليت عليها.				

```
T-TEST
  /TESTVAL=0
  /MISSING=ANALYSIS
  /VARIABLES=التفاؤل التشاؤم
  /CRITERIA=CI(.95).
```

Test T

Remarques

Sortie obtenue		17-JUN-2023 11:54:27
Commentaires		
Entrée	Jeu de données actif	Jeu_de_données0
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	58
Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.
	Observations utilisées	Les statistiques de chaque analyse sont basées sur les observations ne comportant aucune donnée manquante ou hors plage pour aucune variable de l'analyse.
Syntaxe		T-TEST /TESTVAL=0 /MISSING=ANALYSIS /VARIABLES=التفاؤل التشاؤم /CRITERIA=CI(.95).
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,00
	Temps écoulé	00:00:00,01

[Jeu_de_données0]

Statistiques sur échantillon uniques

	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
التفاؤل	58	48,9138	14,06661	1,84704
التشاؤم	58	47,2414	17,44697	2,29090

Test sur échantillon unique

	Valeur de test = 0					
					Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Inférieur	Supérieur
التفاؤل	23,234	57	,000	42,91379	39,2152	46,6124
التشاؤم	20,621	57	,000	47,24138	42,6539	51,8288

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=الدعم_الإجتماعي حل_المشكل المركزة_على_المشكل التفاؤل
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Corrélations

Remarques

Sortie obtenue		17-JUN-2023 11:54:55
Commentaires		
Entrée	Jeu de données actif	Jeu_de_données0
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	58
Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.
	Observations utilisées	Les statistiques associées à chaque paire de variables sont basées sur l'ensemble des observations contenant des données valides pour cette paire.

Syntaxe		CORRELATIONS /VARIABLES= التفاؤل المركزة_على_المشكل حل_المشكل الدعم_الإجتماعي /PRINT=TWOTAIL NOSIG /MISSING=PAIRWISE.
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,02
	Temps écoulé	00:00:00,01

Corrélations

		التفاؤل	المركزة_على_المشكل	حل_المشكل	الدعم_الإجتماعي
التفاؤل	Corrélation de Pearson	1	,372	,318	,335
	Sig. (bilatérale)		,004	,015	,010
	N	58	58	58	58
المركزة_على_المشكل	Corrélation de Pearson	,372	1	,953	,661
	Sig. (bilatérale)	,004		,000	,000
	N	58	58	58	58
حل_المشكل	Corrélation de Pearson	,318	,953	1	,401
	Sig. (bilatérale)	,015	,000		,002
	N	58	58	58	58
الدعم_الإجتماعي	Corrélation de Pearson	,335	,661	,401	1
	Sig. (bilatérale)	,010	,000	,002	
	N	58	58	58	58

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=تأنيب_الذات إعادة_التقييم التجنب المركزة_على_الإنفعال التشاؤم
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Corrélations

Remarques

Sortie obtenue		17-JUN-2023 11:55:20
Commentaires		
Entrée	Jeu de données actif	Jeu_de_données0

	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	58
Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.
	Observations utilisées	Les statistiques associées à chaque paire de variables sont basées sur l'ensemble des observations contenant des données valides pour cette paire.
Syntaxe		CORRELATIONS /VARIABLES=التشاؤم المركزة_على_الإنفعال التجنب إعادة_التقييم تأنيب_الذات /PRINT=TWOTAIL NOSIG /MISSING=PAIRWISE.
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,03
	Temps écoulé	00:00:00,06

Corrélations

		التشاؤم	المركزة_على_الإنفعال	التجنب	إعادة_التقييم	تأنيب_الذات
التشاؤم	Corrélation de Pearson	1	,570	,327	,351	,825
	Sig. (bilatérale)		,000	,012	,007	,000
	N	58	58	58	58	58
المركزة_على_الإنفعال	Corrélation de Pearson	,570	1	,798	,509	,290
	Sig. (bilatérale)	,000		,000	,000	,027
	N	58	58	58	58	58
التجنب	Corrélation de Pearson	,327	,798	1	,322	-,238
	Sig. (bilatérale)	,012	,000		,014	,072
	N	58	58	58	58	58
إعادة_التقييم	Corrélation de Pearson	,351	,509	,322	1	-,216
	Sig. (bilatérale)	,007	,000	,014		,104
	N	58	58	58	58	58

تأنيب_الذات	Corrélation de Pearson	,825	,290	-,238	-,216	1
	Sig. (bilatérale)	,000	,027	,072	,104	
	N	58	58	58	58	58

```
T-TEST GROUPS=الجنس(1 2)
  /MISSING=ANALYSIS
  /VARIABLES=التفاؤل التشاؤم
  /CRITERIA=CI(.95).
```

Test T

Remarques

Sortie obtenue		17-JUN-2023 11:55:41
Commentaires		
Entrée	Jeu de données actif	Jeu_de_données0
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	58
Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.
	Observations utilisées	Les statistiques de chaque analyse sont basées sur les observations ne comportant aucune donnée manquante ou hors plage pour aucune variable de l'analyse.
Syntaxe		T-TEST GROUPS=2 1)الجنس(/MISSING=ANALYSIS /VARIABLES=التفاؤل التشاؤم /CRITERIA=CI(.95).
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,00
	Temps écoulé	00:00:00,01

Statistiques de groupe

	الجنس	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
التفاؤل	1,00	21	54,6667	5,00333	1,09182
	2,00	37	36,2432	13,15591	2,16282
التشاؤم	1,00	21	27,9048	5,43051	1,18504
	2,00	37	58,2162	11,12089	1,82826

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
									Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Inférieur	Supérieur
التفاؤل	Hypothèse de variances égales	18,459	,000	6,150	56	,000	18,42342	2,99547	12,42278	24,42407
	Hypothèse de variances inégales			7,604	50,753	,000	18,42342	2,42278	13,55892	23,28793
التشاؤم	Hypothèse de variances égales	5,003	,029	-11,692	56	,000	-30,31145	2,59247	-35,50480	-25,11811
	Hypothèse de variances inégales			-13,912	55,098	,000	-30,31145	2,17873	-34,67755	-25,94536