

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



جامعة غرداية.

كلية العلوم الاجتماعية والانسانية

قسم علم النفس و العلوم الأطفوية

التفأول التنظيمي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى عينة من ممرضي
الصحة العمومية، دراسة ميدانية بمستشفى شريفي محمد القرارة

مذكرة مقدمة لإستكمال متطلبات نيل شهادة الماستر في علم النفس تخصص عمل وتنظيم وتسيير
موارد بشرية

تحت اشراف:

د. سليمان خويلدي

من اعداد الطالبة:

مروة بن حويط

امام اللجنة المكونة من السادة:

الاسم واللقب	الصفة	الجامعة
سليمان خويلدي	مشرفا ومقرا	جامعة غرداية
بوسنان بكير	مناقشا ورئيسا	جامعة غرداية
باباواعمر الحاج	مناقشا	جامعة غرداية

السنة الجامعية: 2025/2024م.

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



جامعة غرداية.



كلية العلوم الاجتماعية والانسانية

قسم علم النفس و العلوم الأرواقونية

الافاؤل الالانظمي و علااقته بالمرونة النفسية لاء عينة من ممرضي
الصاء العمومية، اراساء ميءانية بمسلسافى شريفى محمد بالاءير
القراراء

مءارة مءامة لإسلكمال مءطلباء نيل شهااءا الماسلر فى علم النفس اءصص عمل ولاءظم ولاءسفر
موارء بشرفاء

ااء اشراف:

ء. سللمان آوئلءى

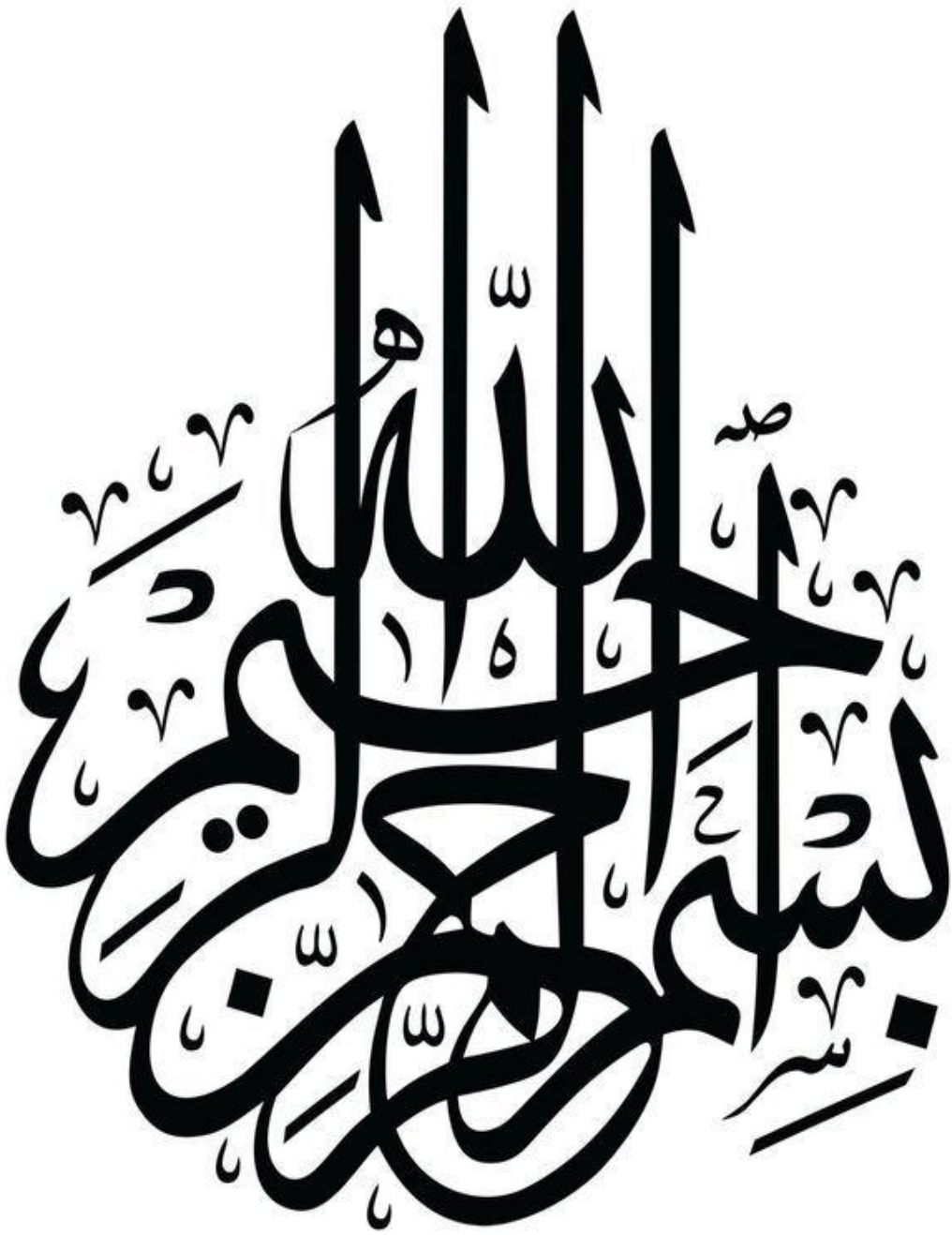
من اءاءال الطالبة:

مرواء بن آوئل

امام اللآنا المآونة من الساءا:

الاسم واللقب	الصفا	الآاماءا
سللمان آوئلءى	مشرفا ومقررا	آاماءا آرءاءا
بوسنان بكفر	مناقشا ورأسا	آاماءا آرءاءا
باباواعمر الآاآ	مناقشا	آاماءا آرءاءا

السنا الآاماءا: 2025/2024م.



الإهداء



أهدي ثمرة جهدي المتواضع إلى من وهبوني الحياة والأمل ، والنشأة على شغف الإطلاع والمعرفة ،ومن علموني إن أرتقي سلم الحياة بحكمة و صبرا ، وبراً ، و إحساناً ، و وفاء لهما : من أورثني علماً والدي العزيز صالح ، ووالدتي العزيزة فطوم بن حويط .

إلى من وهبني الله نعمة وجودهم في حياتي إلى العقد المتين من كانوا عوناً لي في رحلة بحثي :إخواني وإخوتي والخليفة أخي الأكبر محمد بن حويط. ولا أنسى اخواتي وأكثرهم أختي الغالية صباح، التي كانت السند في هذا العمل، بتشجيعها ودعمها المستمر، وإيمانها الثابت بي. أسأل الله أن يبارك في حياتك ويجزيك خير الجزاء.

والى رفيقاتي نور الهدى التونسي، بن الطيب حسناء

وأخيراً إلى كل من ساعدني ، وكان له دور من قريب أو بعيد في اتمام هذه الدراسة ،سائلة المولى عز وجل أن يجزي الجميع خير الجزاء في الدنيا والاخرة .

ثم إلى كل طالب علم سعى بعلمه ، ليفيد الإسلام والمسلمين بكل ما أعطاه الله من علم و معرفة .

الشكر والعرفان

الحمد لله الذي علم الإنسان ما لم يعلم، وسهّل لنا سبيل العلم والمعرفة، ووفقنا لإنجاز هذا العمل العلمي المتواضع

في هذا المقام، لا يسعني إلا أن أتقدم بخالص الشكر وجزيل العرفان إلى أستاذي المشرف الدكتور خويلدي سليمان، الذي كان له الفضل الكبير بعد الله عز وجل في توجيهي خلال مراحل إعداد هذه المذكرة. لقد كان نعم الأستاذ والموجه، صاحب الرؤية العلمية الثاقبة، والروح التربوية الراقية. لم يخل عليّ بعلمه، وصبره، وملاحظاته الدقيقة التي كانت بمثابة نبراس أنار لي الطريق، فله مني كل التقدير والاحترام، وأسأل الله أن يوفقه ويسدد خطاه.

كما أود أن أعبر عن امتناني العميق لكل الأساتذة الذين درّسوني، وفتحوا لي أبواب العلم، وكان لهم الأثر الإيجابي في تكويني العلمي والفكري. ولا أنسى الطاقم الإداري و أيضا زميل الدراسة إبراهيم رباحة وكل من ساهم في تسهيل مساري الأكاديمي داخل هذا الصرح العلمي.

ولا يفوتني أن أخص بالشكر عائلتي العزيزة، والديّ الكريمين، الذين غمراني بحبهما، وصبرا على غيابي وانشغالي، وكانا الدعامة الأساسية التي استندت إليها في كل مراحل حياتي. كما أشكر إخوتي وأخواتي على دعمهم وتشجيعهم المتواصل.

إلى كل من آمن بي، وساهم في وصولي إلى هذه المرحلة، أقول: شكراً من القلب،

ووفقكم الله جميعاً لما فيه الخير.

ملخص الدراسة باللغة العربية:

تسعى هذه الدراسة إلى تسليط الضوء على العلاقة بين التفاؤل التنظيمي والمرونة النفسية لدى ممرضي الصحة العمومية، من خلال تحليل مستوى التفاؤل السائد في البيئة التنظيمية، ومدى انعكاسه على قدرة الأفراد على التكيف مع الضغوط المهنية والتحديات النفسية. وقد تم تطبيق الدراسة بمستشفى شريفي محمد الكبير، بالقرارة سنة 2025، وهدفت إلى التعرف على مستوى كل من التفاؤل التنظيمي والمرونة النفسية، ومعرفة ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوياتها تعزى لمتغيري الجنس والحالة الاجتماعية. اعتمدت الدراسة على عينة متاحة مكونة من (98) ممرضاً وممرضة، موزعين حسب الجنس (ذكور = 44، إناث = 54) والحالة الاجتماعية (متزوج = 46، أعزب = 52). ولجمع البيانات، استُخدم أداتين: الأول لقياس التفاؤل التنظيمي (30 عبارة)، والثاني لقياس المرونة النفسية (25 عبارة) بأبعادها الأربعة (الصلابة، التفاؤل، تعدد المصادر، والغرض). تم تحليل البيانات باستخدام برنامج SPSS (الإصدار 22)، بالاعتماد على عدد من الأساليب الإحصائية مثل اختبار (T) لعينة واحدة، اختبار (T) لعينتين مستقلتين، ومعامل الارتباط بيرسون. بالاعتماد على المنهج الوصفي، حيث أظهرت النتائج أن مستوى كل من التفاؤل التنظيمي والمرونة النفسية لدى أفراد العينة يقع ضمن المستوى المتوسط، ولم تُسجل فروق دالة إحصائية تُعزى إلى متغيري الجنس أو الحالة الاجتماعية في أي من المتغيرين. كما كشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية ضعيفة لكنها دالة إحصائياً بين التفاؤل التنظيمي والمرونة النفسية ($r = 0.226, p < .05$). وتبرز هذه النتائج أهمية تعزيز بيئة عمل داعمة نفسياً وتنظيماً للممارسين الصحيين، بما يساهم في رفع مستويات التفاؤل والمرونة وتحسين جودة الأداء.

الكلمات المفتاحية: التفاؤل التنظيمي، المرونة النفسية، بيئة العمل، الضغوط المهنية، الصحة النفسية، ممرضو الصحة العمومية، مستشفى شريفي محمد.

ABSTRACT:

This study seeks to shed light on the relationship between organizational optimism and psychological resilience in public health nurses, by analyzing the level of optimism prevailing in the organizational environment, and the extent to which it reflects on the ability of individuals to adapt to professional pressures and psychological challenges. The study was implemented at Sharifi Mohammed hospital in Kabir, by decree in 2025, and aimed to identify the level of both organizational optimism and psychological flexibility, and to find out whether there are statistically significant differences in their levels attributed to transgender people and social status. The study was based on an available sample of (98) nurses, divided by gender (male = 44, female = 54) and marital status (Married = 46, single = 52). To collect data, he used two tools: the first to measure organizational optimism (30 phrases), and the second to measure psychological resilience(25 phrases) in its four dimensions (solidity, optimism, multisourcing, and purpose). The data was analyzed using the SPSS program (version 22), relying on a number of statistical methods such as the (T) test for one sample, the (T) test for two independent samples, and the Pearson correlation coefficient. Based on the descriptive approach, the results showed that the level of both organizational optimism and psychological flexibility among the respondents is within the average level, and no statistically significant differences attributable to gender variables or marital status were recorded in any of the two variables. The results also revealed a weak but statistically significant correlation between organizational optimism and psychological resilience ($r = 0.226$, $p < .05$). These findings highlight the importance of promoting a psychologically and organizationally supportive work environment for health practitioners, which contributes to raising levels of optimism, flexibility and improving the quality of performance.

Keywords: organizational optimism, psychological resilience, work environment, professional pressures, mental health, public health nurses, Sharifi .Mohammed hospital

قائمة المحتويات

الإهداء	
الشكر والعرفان	
ملخص الدراسة باللغة العربية:	
ABSTRACT	
فهرس الجداول	
قائمة الاشكال	
مقدمة:	1

الفصل الأول : الإطار العام للدراسة

1-إشكالية الدراسة:	6
2-فرضيات الدراسة:	9
3-أهمية الدراسة:	9
4-أهداف الدراسة:	10
5-حدود الدراسة:	10
6-التعاريف الاجرائية:	11
7-الدراسات السابقة:	12
8-التعقيب على الدراسات:	18

الفصل الثاني: التفاؤل التنظيمي

تمهيد:	23
1-تعريف التفاؤل التنظيمي:	23
2-أهمية التفاؤل التنظيمي:	25

25	3- أنواع التفاؤل التنظيمي :
27	4- مبادئ تعلم التفاؤل :
29	5- نظريات تفسير التفاؤل :
32	6- عوامل التفاؤل :
34	7- أهم الصفات والملامح للشخصية المتفائلة :
35	خلاصة الفصل :

الفصل الثالث: المرونة النفسية

38	تمهيد :
38	1- تعريف المرونة النفسية :
40	2- المفاهيم المرتبطة بالمرونة النفسية :
41	3- النظريات المفسرة للمرونة النفسية :
43	4- أنواع المرونة النفسية :
44	5- عوامل السمات الشخصية :
45	6- أنماط المرونة :
46	7- السمات الشخصية للمرونة النفسية :
48	خلاصة الفصل :

الفصل الرابع: الاجراءات الميدانية للدراسة

52	تمهيد :
52	1- منهج الدراسة :
52	2- الدراسة الاستطلاعية :
57	3- الخصائص السيكمترية لأداتي الدراسة :
61	4- عينة الدراسة الاساسية وخصائصها :
63	5- حدود الدراسة :
64	6- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة :
65	خلاصة الفصل :

الفصل الخامس: عرض وتحليل نتائج الدراسة

- 1-/ اختبار التوزيع الطبيعي: 68
- 2-/ عرض وتحليل الفرضية الأولى: 68
- 3-/ عرض وتحليل الفرضية الثانية: 69
- 4-/ عرض وتحليل الفرضية الرابعة : 72
- 5-/ عرض وتحليل الفرضية الخامسة : 73

الفصل السادس: تفسير ومناقشة نتائج الدراسة

- 1-/ تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الاولى: 76
- 2-/ تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية: 76
- 3-/ تفسير ومناقشة الفرضية الثالثة: 78
- 4-/ تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة: 79
- 5-/ تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الخامسة: 81
- استنتاج عام: 84
- مقترحات: 86
- قائمة المصادر والمراجع: 88
- قائمة الملاحق: 94

فهرس الجداول

- الجدول 1 يوضح عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير الجنس 54
- الجدول 2 يوضح توزيع افراد العينة الاستطلاعية حسب متغير الحالة الاجتماعية 55
- الجدول 3 معاملات ارتباط كل عبارة مع الدرجة الكلية لمقياس لتفاؤل التنظيمي 57
- الجدول 4 دلالة الفروق بين أفراد عينة الدراسة على الدرجات الدنيا والعليا لمقياس التفاؤل التنظيمي 58
- الجدول 5 معامل ثبات مقياس التفاؤل التنظيمي بطريقة الاتساق الداخلي 59
- الجدول 6 ثبات مقياس التفاؤل التنظيمي بطريقة التجزئة النصفية 59
- الجدول 7 علاقة كل بعد من أبعاد مقياس المرونة النفسية بالدرجة الكلية لمقياس 60
- الجدول 8 دلالة الفروق بين أفراد عينة الدراسة على الدرجات الدنيا والعليا لمقياس المرونة النفسية 60
- الجدول 9 معامل ثبات مقياس المرونة النفسية بطريقة الاتساق الداخلي 61
- الجدول 10 يمثل توزيع أفراد العينة حسب متغير الجنس 62
- الجدول 11 يمثل توزيع أفراد العينة حسب متغير الحالة الاجتماعية 63
- الجدول 12 التحقق من شرط التوزيع الطبيعي بالنسبة للمتغيرين 68
- الجدول 13 مستوى التفاؤل التنظيمي 69
- الجدول 14 مستوى المرونة النفسية 70
- الجدول 15 معاملات الارتباط بين درجات أفراد عينة الدراسة على الدرجة الكلية لمقياس مستوى التفاؤل التنظيمي وأبعاد مقياس المرونة النفسية ودرجة الكلية للمقياس 71
- الجدول 16 دلالة الفروق بين أفراد عينة الدراسة على الدرجة الكلية لمقياس التفاؤل التنظيمي تبعا لمتغير الحالة الاجتماعية 72
- الجدول 17 دلالة الفروق بين أفراد عينة الدراسة على الدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية تبعا لمتغير الحالة الاجتماعية 73

قائمة الاشكال

- الشكل 1 يوضح اعمدة بيانية للعينة الاستطلاعية حسب متغير الجنس 54
- الشكل 2 يتناول العينة الاستطلاعية حسب متغير الحالة الاجتماعية 55
- الشكل 3 دائرة بيانية توضح توزيع أفراد العينة حسب متغير الجنس 62
- الشكل 4 أعمدة بيانية تمثل أفراد العينة حسب متغير الحالة الاجتماعية 63



مقدمة



مقدمة:

أصبحت بيئة العمل الحديثة بما تحمله من تطورات متسارعة وضغوط متزايدة أحد العوامل الأساسية التي تؤثر بشكل مباشر في صحة الفرد النفسية ورفاهيته المهنية. وقد دفع هذا الواقع إلى بروز تخصص علم النفس العمل والتنظيم كفرع من فروع علم النفس يهتم بفهم سلوك الفرد داخل محيطه المهني، ويهدف إلى تحليل تفاعله مع متغيرات البيئة التنظيمية من جهة، وقدرته على التكيف وتحقيق التوازن النفسي من جهة أخرى. ويزداد هذا الإهتمام عندما يتعلق الأمر بالمهن ذات الطابع الإنساني الحساس، كالمهن الصحية، التي تتطلب مجهوداً بدنياً ونفسياً كبيراً، وتفرض على العاملين بها تحديات مستمرة، ومن بين الفئات المهنية الصحية الأكثر عرضة لهذه التحديات، نجد فئة الممرضين، الذين يشكلون عنصراً حيوياً في منظومة الرعاية الصحية. فالممرض لا يقتصر دوره على تنفيذ التعليمات الطبية، بل يتعداه إلى التعامل المباشر مع المرضى وذويهم، وتقديم الدعم الجسدي والنفسي في أحلك الظروف هذا كله يعكس أثر كبير في الحفاظ على جودة الخدمات الصحية واستمرارية الأداء المهني، من بين المفاهيم النفسية التي أثبتت أهميتها في بيئة العمل نجد التفاؤل التنظيمي، وهو ما يعكس نظرة الموظف الإيجابية نحو مؤسسته ومستقبله المهني داخلها. فالممرض المتفائل غالباً ما يُظهر حماساً، واستعداداً لمواجهة التحديات بثقة، ما ينعكس بشكل مباشر على أدائه وسلوكه داخل الفريق. وتتطلب هذه المهنة، بطبيعتها، قدرًا عاليًا من التركيز، ضبط الانفعالات، القدرة على التكيف، والتعامل مع مواقف طارئة وأحياناً صادمة، كالوفاة، الألم، وفقدان الأمل. وفي هذا السياق، اهتمت العديد من الدراسات الحديثة بدراسة العلاقة بين هذين المتغيرين في أوساط العاملين في المجال الصحي، لما يتعرض له هؤلاء من ضغوط مهنية عالية قد تؤثر على أدائهم وكفاءتهم. وتُعد فئة ممرضي الصحة من أكثر الفئات المعنية بهذا الاهتمام، نظراً لطبيعة مهامهم الحرجة والمتواصلة، والتي تتطلب توازناً نفسياً عالياً للتعامل مع المواقف الصعبة والحرجة. ومن هنا، فإن دراسة التفاؤل التنظيمي والمرونة النفسية لدى ممرضي الصحة تُمكن من تقديم مؤشرات علمية لفهم ديناميات التكيف النفسي والتنظيمي لديهم، بما ينعكس إيجاباً على جودة الخدمات الصحية المقدمة، وعلى الصحة النفسية للعاملين أنفسهم. ليكن التفاؤل التنظيمي والمرونة النفسية أحد المفاتيح الأساسية التي تمكن الممرض من مواجهة الضغوط، والاستمرار في تقديم الرعاية بجودة وكفاءة، دون أن

يتأثر توازنه النفسي. وانطلاقاً من أهمية هذين المتغيرين، تهدف هذه الدراسة إلى استكشاف العلاقة بين التفاؤل التنظيمي والمرونة النفسية، والكشف عن مدى تأثير أحدهما في الآخر. كما تسعى إلى تسليط الضوء على كيف يمكن للمنظمات أن تعزز من مناخها الإيجابي لدعم الشعور بالتفاؤل والذي بدوره يعزز التفاؤل و مرونة العاملين النفسية، بما ينعكس إيجاباً على الأداء التنظيمي ، ولأهمية هذين المتغيرين تناول هذه الدراسة المتغيرين والتي تتألف من جانبين رئيسيين وخمسة فصول كما يلي:

أولاً: الجانب النظري، ويتضمن:

1. الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

يتناول هذا الفصل الخلفية العامة للدراسة، حيث يتضمن مشكلة الدراسة، وأهدافها، وتساؤلاتها، وأهميتها، والتعاريف الإجرائية للمفاهيم الرئيسة، وكذلك إستعراضاً لأبرز الدراسات السابقة ذات الصلة.

2. الفصل الثاني: التفاؤل التنظيمي

يختص هذا الفصل بتعريف مفهوم التفاؤل التنظيمي بشكل عام، مع تناول المفهوم من منظور علم النفس، وبيان أنواعه، والنظريات المفسرة له والعوامل المؤثرة فيهما، وكذلك أهم الصفات والملامح الخاصة بالشخصية المتفائلة وأهميتهما في حياة الفرد.

3. الفصل الثالث: المرونة النفسية

يُعنى هذا الفصل بتحديد مفهوم المرونة النفسية، وأنواعها، والعوامل المؤثرة فيها، بالإضافة إلى عرض النظريات التي فسرت هذا المفهوم، وأنماطها وسمات شخصية المرنة.

ثانياً: الجانب التطبيقي، ويشمل:

4. الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية

يمثل هذا الفصل الجانب الميداني للدراسة، حيث يتناول تحديد منهجية البحث، وأدواته، والمجتمع والعينة، وإجراءات جمع البيانات، إضافة إلى المنهج المستخدم في التحليل والأساليب الإحصائية المعتمدة.

5. الفصل الخامس: عرض النتائج ومناقشتها

يتضمن هذا الفصل تحليل البيانات المجمعة ومناقشة النتائج في ضوء الفرضيات المطروحة، مع تقديم تفسير علمي للنتائج، واستعراض النتائج العامة المستخلصة. وفي الختام، تقدم الدراسة أبرز الاستنتاجات التي تم التوصل إليها، مع مجموعة من المقترحات.

الفصل الأول



الفصل الأول : الإطار العام للدراسة

- إشكالية الدراسة.
- تساؤلات الدراسة.
- فرضيات الدراسة.
- أهمية الدراسة.
- أهداف الدراسة.
- حدود الدراسة.
- التعاريف الاجرائية .
- الدراسات السابقة.
- تعقيب على الدراسات السابقة.

1/- إشكالية الدراسة:

يتعرض الفرد في حياته المهنية إلى تجارب وتحديات تتجلى في مواقف صعبة ضاغطة قد تشكل له أزمة في مرحلة من مراحل مسيرته المهنية ، قد تؤثر عليه إما بالإيجاب أو السلب، حيث نجد أن العديد من الأفراد الذين يتعرضون للصدمات قد يظهرون مظاهر الضعف والهشاشة، واضطرابات نفسية أعاققتهم عن أداء مهنتهم بطريقة سوية، في حين نجد أن بعضهم الآخر تبدوا عليهم مظاهر التكيف والمقاومة والصمود أمام الأزمات والضغوط حيث أن قدرة الفرد على تحمل ما يتعرض له من أحداث وشدائد تتوقف بشكل كبير على طريقته في التعامل مع مواقف الحياة المختلفة (بورافي، 2019م، ص5). فمتطلبات الحياة متزايدة تجعل الفرد يعيش حالة من الصراع الإيجابي والسلبي في نفس الوقت، فالجانب الإيجابي يعتبر عاملاً محفزاً لمواصلة العمل والجهد للتطلع إلى مستقبل حياة أفضل ، أما الجانب السلبي بات واضحاً ومعروفاً فهو مجموعة من التصرفات السلبيه الناتجة عن سلوكيات الأفراد تبوء بالفشل والإحباط، ف وراء كل سلوك انساني دوافع وأسباب فإذا عرفنا هذه الدوافع والأسباب التي تكمن وراء السلوك فإننا نكون قد تمكنا من تقديم ما نستطيع تقديمه في مواجهة المشكلات في السلوك وإيجاد سبل لحلها. (رواجية و طموز ، 2019م، ص5). ومن أهم العوامل النفسية التي تساعد على ذلك ومن التفاؤل الذي يؤثر على سلوك الفرد من نواحي عدة، حيث يسيطر على سلوك الفرد أحيانا نزعة إلى توقع الخير والسرور، وتوصف هذه الحالة بأنها متفائلة، و من أثارها نجد المرونة النفسية التي تساعد على إدارة المساوات بين المشاكل الشخصية والمهنية مما تمنح للعامل القدرة على التحكم ومواجهة العقبات بطريقة سلسلة بدون التأثير او تداخل في سير حياته الشخصية والمهنية ، وهذا يعني أن للتفاؤل والمرونة النفسية تأثيرات لا يمكن إنكارها أو التقليل من أهميتها عن السلوك الإنساني، حيث يؤثر كل منهما على الحالة النفسية للفرد وتوقعاته بالنسبة للحاضر والمستقبل (صنيعي، سويح، 2016، ص1) إذ يعتبر التفاؤل نزعة واسعة الانتشار لدى البشر، الذي هو حيز إيجابي في نظرهم للحياة، فالتفاؤل يولد لدى الفرد أفكار ومشاعر إيجابية والرضا عن الذات والتحمل والثقة بالنفس، كما يحقق التوافق النفسي والاجتماعي (جلطيوي و راشدي ، 2019م، ص5)، فعندما تلبى جميع حاجات الفرد يشعر بالتفاؤل وبأنه

يستطيع أن يحقق أهدافه مما يجعله يشعر بالسعادة والانبساط وبالتالي يحفز على أن يقبل على الحياة بهمة، ومثابرة ، ويضع في اعتباره احتمالات النجاح، فإن ما يصيبنا من نجاح إنما يعتمد على مدى احساسنا بالتفاؤل وتحقيق المرونة النفسية مما يعكس النجاح في الحياة، ضف إلى ذلك أن التفاؤل هو النظرة الإيجابية والاقبال على الحياة والاعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات في المستقبل والاعتقاد باحتمال حدوث الشر، وبضيفان شاير وكارفر 1987م، أن التفاؤل استعداد يكمن داخل الفرد الواحد للتوقع العام لحدوث الأشياء الجيدة أو الإيجابية، فالتفاؤل يحدد للناس الطريق لتحقيق أهدافهم بدلا من فقدان الأمل في تحقيقها، حيث يعتبر التفاؤل دافع بيولوجي يحافظ على بقاء الإنسان، وبعد الأساس الذي يمكن الأفراد من وضع الأهداف. وعليه فإن المرونة النفسية المحققة والتي يجب من وجودها في حياة العامل يعد عاملا مهما لتحقيق التوافق النفسي الذي يحتاجه ل يتمتع بشخصية متزنة قادرة على التغلب على جميع المشكلات التي يواجهها من أزمات وضغوط نفسية واجتماعية واقتصادية وغيرها من الأزمات الحياتية، (رواجية ، طموز ، 2019، ص5)، وبالأخص في مجال عمله نظرا لارتباط هاتين السمتين بالصحة النفسية والجسدية للفرد، فالتفاؤل والمرونة النفسية والتي تعرفها الرابطة الأمريكية لعلم النفس بأنها عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد الصدمات النكبات المأساة التهديدات أو الضغوط النفسية التي يواجهها الأفراد مثل المشكلات الأسرية، مشكلات العلاقات مع الآخرين، المشكلات الصحية الخطيرة، ضغوط العمل والمشكلات المالية كما تعني التخلص من الضغوط الصعبة ومواصلة الحياة بفاعلية إقتدار (الزعي، . 2016 ص68.67) ، ولكن نجد أهميته بارزة في المجال العملي والمهني خاصة في مجال الطب وهذا ما ذهبت إليه بعض الدراسات التي أظهرت أن العاملين في المهن المرتبطة بالخدمات الإنسانية مثل الطب والتمريض هم الأكثر حاجة للتفاؤل والمرونة النفسية خاصة في مهنة التمريض وبالأخص لدى ممرضي الصحة العمومية من غيرهم في القطاعات والمهن الأخرى. فمهنة التمريض من المهن الإنسانية والنبيلة الأساسية في الرعاية الصحية لها مكانتها وأهميتها الخاصة بين الوظائف الأخرى التي تتعامل مع الإنسان في أوقات ضعفه.(بورانفي، 2019م، ص5). ولما تتسم به هذه المهنة من خصائص وما يرتبط بها من واجبات تفرض على العاملين فيها أوضاعا قد تكون مصدرا للتفاؤل وتحقيقا للمرونة النفسية وهذا

ما يؤثر على صحتها النفسية بحيث أنها من المهن التي تتضمن المفاجئة خاصة أثناء عملية الطوارئ أو الاستعجالات، (ذواي 2017م ص5)، حيث يواجه الممرضين الكثير من الصعوبات والعثرات والصدمات المتكررة أثناء أدائهم لعملهم، فعملهم كممرضين يجعلهم يتلقون العديد من المؤثرات قد يؤدي إلى قصور في عملهم وتؤثر على صحتهم من الناحية النفسية والعقلية والجسدية، بل يجب عليهم أن يتمتعون بدرجات عالية من التفاؤل و المرونة النفسية التي تتيح الصفات التي تؤهلهم للقيام بمهنتهم على أحسن وأكمل وجه. وعلى سبيل المثال أن تكون لهم ذخيرة من المعلومات الأساسية للمهنة، وأن يكون لديهم المهارات الخاصة بمهنة التمريض، وأن يتسمون بالدقة في عملهم ومواعيدهم وكذا القدرة على إكتساب ثقة الآخرين . وعليه فإن مستويات التفاؤل والمرونة النفسية تختلف من موقع إلى آخر، وبالتالي تختلف درجات التأثير بها تبعا لدرجة التعرض لها ومدى ارتباطهما بحياة الفرد الشخصية والعملية وذلك تبعا لتنوع العمل وطبيعته (ذواي، 2017، ص 5). وهذا ما دفعنا لطرح التساؤلات الآتية:

- مما مستوى التفاؤل التنظيمي لدى الممرضين الصحة العمومية بمستشفى شريفي محمد القرارة ؟
- ما مستوى المرونة النفسية لدى عينة من ممرضي الصحة العمومية بمستشفى شريفي محمد القرارة ؟
- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التفاؤل التنظيمي والمرونة النفسية لدى ممرضي الصحة العمومية بمستشفى شريفي محمد ؟
- هل توجد فروق في مستوى التفاؤل التنظيمي ، لدى عينة من ممرضي الصحة العمومية بمستشفى شريفي محمد ،تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية؟
- هل توجد فروق في مستوى المرونة النفسية ،لدى عينة من ممرضي الصحة العمومية بمستشفى شريفي محمد القرارة تعزى لمتغير الجنس؟

2- فرضيات الدراسة:

- 1- مستوى التفاؤل التنظيمي لدى عينة من ممرضي الصحة العمومية بمستشفى شريفي محمد القرارة مرتفع.
- 2- مستوى المرونة النفسية لدى عينة من ممرضي الصحة العمومية بمستشفى شريفي محمد القرارة مرتفع.
- 3- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التفاؤل التنظيمي والمرونة النفسية لدى ممرضي قطاع الصحة العمومية بمستشفى شريفي محمد القرارة.
- 4- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفاؤل التنظيمي لدى عينة من ممرضي الصحة العمومية بمستشفى شريفي محمد القرارة، تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.
- 5- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية لدى عينة من ممرضي الصحة العمومية بمستشفى شريفي محمد القرارة، تعزى لمتغير الجنس.

3- أهمية الدراسة:

الأهمية النظرية: تكمن أهمية هذه الدراسة في تناولها أحد أهم الموضوعات التي ضلت تؤرق المهتمين بمجال علم النفس ألا وهو موضوع التفاؤل وعلاقته بالمرونة النفسية . وكما نعلم أن حيوية موضوع والعينة أي دراسة المراد البحث فيها، هما أهم الركائز في البحث العلمي في مجال العلوم الاجتماعية وهذا ما نراه في موضوعنا وعينة دراستنا الحالية.

الأهمية التطبيقية:

التمكن من معرفة العلاقة بين التفاؤل والمرونة النفسية التي تمكننا من مساعدة ممرضي قطاع الصحة للحفاظ على الصحة النفسية لهم. هذا بالإعتماد على مقياس التفاؤل التنظيمي لبدر الأنصاري ومقياس المرونة النفسية لهشام عبد الحافظ رباعية.

- توجيه أنظار المختصين والمسؤولين إلى أهمية دراسة مثل هذه المواضيع وذلك لما له من دور في تنمية جوانب متعددة من الشخصية لدى ممرضي قطاع الصحة مما يعكس الأداء المطلوب منهم.
- التركيز وتبسيط الضوء على ظاهرة التفاؤل والمرونة النفسية وأثرها في تشكيل سلوك الفرد وعلاقته الاجتماعية وصحته النفسية والجسدية.

-/4 - أهداف الدراسة:

نسعى من خلال هذه الدراسة للوصول إلى الأهداف التالية:

- الكشف عن مستوى التفاؤل التنظيمي لدى عينة من ممرضي الصحة العمومية لدى عينة من ممرضي الصحة العمومية بمستشفى شريفي محمد القرارة.
- الكشف عن مستوى المرونة النفسية لدى عينة من ممرضي الصحة العمومية لدى عينة من ممرضي الصحة العمومية بمستشفى شريفي محمد القرارة.
- الكشف عن العلاقة بين التفاؤل التنظيمي و المرونة النفسية لدى عينة من ممرضي الصحة العمومية بمستشفى شريفي محمد القرارة.
- التعرف على الفروق في مستوى التفاؤل التنظيمي لدى عينة من ممرضي الصحة العمومية بمستشفى شريفي محمد القرارة تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.
- التعرف على الفروق في مستوى المرونة النفسية لدى عينة من ممرضي الصحة العمومية بمستشفى شريفي محمد القرارة تعزى للجنس.

-/5 - حدود الدراسة:

تحدد هذه الدراسة بشريا وزمانيا ومكانيا في إطار الحدود التالية:

1-الحدود البشرية:

تتمثل الحدود البشرية في ممرضي قطاع الصحة لمستشفى شريفى محمد بالقرارة ولاية غرداية ، حيث قدر عدد ممرضيه ب219 ممرض من ذكر وأنثى.

2-الحدود الزمانية:

تحدد هذه الدراسة زمانيا خلال سنة الجامعية 2024/2025.

3-الحدود المكانية:

تحدد هذه الدراسة مكانيا في مستشفى شريفى محمد في القرارة ولاية غرداية.

6/- التعاريف الاجرائية:

التفأول التنظيمي اصطلاحا: نزعة إيجابية يتبناها ممرضين الصحة داخل المستشفى، تعكس إيمانهم بإمكانية تحقيق النجاح وتجاوز الصعوبات، من خلال العمل الجماعي والثقة بالإدارة والبيئة التنظيمية، مما يؤدي إلى تحسين الأداء العام وزيادة الولاء التنظيمي.(الزعي، محمود، 2016)

التعريف الاجرائي:

التفأول التنظيمي هو درجة إعقاد ممرضي الصحة داخل المستشفى بأن المستقبل التنظيمي يحمل فرصا إيجابية للنمو والتطور، ومدى ثقتهم بقدرة المنظمة على تحقيق النجاح والتغلب على التحديات، كما يتجلى ذلك في مواقفهم، وسلوكياتهم، ومستوى رضاهم الوظيفي، وتفاعلهم مع زملائهم وبيئتهم العملية. يتم قياس التفأول التنظيمي في دراستنا الحالية من خلال استبيان قياس التفأول التنظيمي لبدن الانصاري المتكون من 30 بند .

المرونة النفسية اصطلاحا: قدرة الفرد على التكيف مع المواقف الضاغطة أو الصادمة، واستعادة توازنه النفسي والاجتماعي، مع امتلاكه لمهارات وأساليب فعالة للتعامل مع الأزمات.(الشناوي، 2018)

التعريف الاجرائي :

هي تلك القدرة لدى ممرضي الصحة العمومية على الاتصال الكامل باللحظة الحالية بوعي وانفتاح، والتكيف مع المواقف المختلفة بطريقة مرنة، والتصرف وفقاً للقيم الشخصية حتى في وجود المشاعر والأفكار الصعبة. ويتم قياسها في دراستنا الحالية باستخدام استبيان قياس المرونة النفسية لهشام عبد الحافظ ربابعة المتكون من 25 بند.

7/- الدراسات السابقة:

الدراسات العربية:

1- دراسة زايد مارياء، بن الطيب فاطمة الزهراء بعنوان سمي التفاوض والتشاؤم وعلاقتهما بالتوافق النفسي لدى الطالبات المقيمات (2022) هدفت هذه الدراسة الى التعرف على العلاقة بين سمة التفاوض والتشاؤم والتوافق النفسي وقد تكونت عينة الدراسة من 30 طالبات داخل الإقامة الجامعية بالمسيلة واستخدمت الباحثة مقياس التفاوض والتشاؤم أحمد محمد خالق 1996 ومقياس التوافق النفسي زينب شقير عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين سمة التفاوض والتشاؤم والتوافق النفسي لدى عينة من طالبات المقيمات بجامعة المسيلة ونتيجة ان النمط السائد لدى عينة من طالبات لمقيمات بجامعة المسيلة هو التشاؤم بدرجة مرتفعة - مستوى التوافق النفسي لدى عينة من طالبات المقيمات بجامعة المسيلة .

2- دراسة جزولي آية، خديجة نجوى بعنوان المرونة النفسية وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من الممرضات المتزوجات (2022) حيث هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على المرونة النفسية وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة لدى الممرضات المتزوجات، فضلاً عن كشف العلاقة بين المرونة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لدى الممرضات المتزوجات كما هدفت إلى التعرف على وجود فروق دالة إحصائية في المرونة النفسية لدى الممرضات المتزوجات تعزى متغير السن وقد تم الاعتماد على مقياس المرونة النفسية لكونور ديفيسون 2003 ومقياس أحداث الحياة الضاغطة للباحثة هوارية 2014 حيث كان عدد أفراد العينة (29) ممرضة متزوجة وتم الاعتماد

على المنهج الوصفي تحليلي استخدم الباحثان الأساليب الإحصائية وتم التواصل إلى النتائج التالية: مستوى المرونة النفسية لدى عينة الدراسة متوسط | لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية لدى عينة الدراسة تبعا لمتغير السن مستوى الأحداث الحياة الضاغطة لدى عينة الدراسة منخفض. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأحداث الحياة الضاغطة لدى عينة لمتغير السن.

3- دراسة بلحاج فاطمة الزهراء، بن نوال سعاد بعنوان الشفقة بالذات وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى عينة من أمهات أطفال طيف التوحد (2022) هدفت الدراسة الحالية الى التعرف على الشفقة بالذات وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى امهات اطفال طيف التوحد، فقد استندت على البحث الميداني والتحقق من الفرضيات خصت الدراسة عينة تتكون من 05 حالات من امهات اطفال طيف التوحد مست منهن اربع امهات لذكور والخامسة ام لبنت اعتمادا على المنهج الاكينيكي القائم على دراسة الحالة كما تم تطبيق مقياس الشفقة بالذات لنيف عام 2003 لنسخة الاصلية باللغة الانجليزية من جامعة ساوتر بسترن الامريكية ومقياس المرونة النفسية ليحي شقورة 2012/2011 للكشف عن طبيعة العلاقة بين الشفقة بالذات والمرونة النفسية لدى امهات اطفال طيف التوحد وتم استخدام المقابلة نصف الموجهة من اجل جمع اكبر قدر من المعلومات عن الحالات. فيما يخص الفرضية العامة التي تنص على وجود علاقة بين الشفقة بالذات والمرونة النفسية لدى امهات اطفال طيف التوحد فقد تحققت لدى 04 حالات فقد اثبتت ان الشفقة بالذات لديهن مرتفعة لأسباب متعددة منها الوازع الديني وايضا السند العائلي سواء كان من طرف الزوج او العائلة المقربة مثل الوالدين مما ادى الى ان تكون المرونة النفسية لديهن مرتفعة مما ساهم في تحسين ادائهن في الحياة مع اطفالهن من خلال النظرة الايجابية للحياة . فقد تحققت الفرضية الجزئية الاولى التي تنص على العلاقة بين الشفقة بالذات والمرونة النفسية لدى امهات اطفال طيف التوحد من ام الى اخرى وايضا الفرضية الثانية والثالثة

عن مستوى الشفقة بالذات والمرونة علاقة ارتباطية بين مستوى المرونة النفسية والشفقة بالذات لدى امهات اطفال طيف التوحد.

4- دراسة خرموش سميرة بعنوان التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بالصحة النفسية في ظل جودة الحياة لدى الطالب الجامعي (2021) هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن واقع العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم و الصحة النفسية في ظل جودة الحياة لدى الطالب الجامعي، جامعة محمد بوضياف نموذجاً ، و سيعتمد في هاته الدراسة على المنهج الوصفي، حيث سنقوم بتطبيق مقاييس الصحة النفسية (EMMBEP) و مقياس التفاؤل والتشاؤم بدر الأنصاري (2002) و بناء مقياس الجودة الحياة على عينة عشوائية قوامها (536) طالبا وطالبة. وعليه أظهرت نتائج وجود علاقة ارتباطية بين التفاؤل والصحة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة ووجود فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس الصحة النفسية تعزى لمتغير الجنس ووجود فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس التشاؤم تعزى لمتغير الجنس ، وأيضاً وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس جودة الحياة تعزى لمتغير الجنس، وظهور فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس جودة الحياة تعزى لمتغير التخصص ، وأيضاً ظهور اثر ذو دلالة لتفاؤل والتشاؤم على الصحة النفسية وجودة الحياة لدى عينة الدراسة.

5- دراسة باشن حمزة، برزوان حسنية بعنوان المرونة النفسية وعلاقتها بمكامن القوى في الشخصية والفضائل الإنسانية لدى عينة من النفسانيين بجمعيات التوحد (2021) تهدف هذه الدراسة للتعرف على مستوى المرونة النفسية وعلاقتها بمكامن القوى والفضائل الانسانية على عينة من النفسانيين بجمعيات التوحد، تم اختيارهم بطريقة قصدية. وقد أشارت النتائج إلى أن النفسانيين يملكون مستوى مرتفع من المرونة النفسية، وأنه لا توجد فروق في المرونة النفسية تعزى لمتغير الأقدمية المهنية، كما أنه لا توجد علاقة ارتباطية بين المرونة النفسية ومكامن القوى الشخصية والفضائل الانسانية. وقد خلصت الدراسة للتأكيد على أهمية الخصائص النفسية الايجابية في

شخصية النفساني وعلاقتها بجودة التكفل النفسي بأطفال التوحد. مستخدمة في دراستهم المنهج الوصفي.

6- دراسة قزيم نصيرة، بلعيد توفيق، عاجب بومدين بعنوان المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من الطالبات الجامعيات (2020) هدفت هذه الدراسة الكشف عن العلاقة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة حيث استخدمت الدراسة الحالية المنهج الوصفي والأدوات التالية والمتكونة من مقياس الرضا عن الحياة و المرونة النفسية في صورتهم الأخيرة من 30 فقرة موزعة على ثلاثة أبعاد الرضا عن الحياة. 40 فقرة موزعة على ثلاثة أبعاد المرونة النفسية. ومن خلال عرضها وتحليلها ومناقشتها لجميع النتائج المحصل عليها والتي حققت فرضيات البحث الجزئية، استنتج أن الفرضية العامة للبحث قد تحققت والمتمثلة في توجد علاقة ارتباطية بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى الطالبات الجامعات بجامعة عمار ثليجي بالأغواط. وقد توصلت إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية والرضا عن الحياة وفق لمتغير الحالة الاجتماعية والعكس في متغير الجنس لدى الطالبات كما تعرفت على سمات المرونة النفسية والرضا عن الحياة وكذا طرق بنائها . كما استخلصت من هذه الدراسة ضرورة الاهتمام بإعداد البرامج الإرشادية التي من شأنها الزيادة من المرونة النفسية و إكتسابها.

7- دراسة صباح عايش بعنوان التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى الاخوة المعاقين عقليا(2019) هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة مستوى التفاؤل والتشاؤم لدى إخوة المعاقين عقليا، وعلاقته بالرضا عن الحياة، تم استخدام المنهج الوصفي، وأجريت الدراسة على عينة متكونة من 90 أخا وأختا للمعاقين عقليا بمراكز المعاقين على مستوى ولاية الشلف تم اختيارهم بطريقة عرضية اعتمدت الدراسة على مقياس القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم من أحمد عبد الخالق (1996)، ومقياس برضا عن الحياة من إعداد "دينر وآخرون" 1985 أظهرت النتائج مستوى مرتفع من التفاؤل ومنخفض من التشاؤم ومستوى مرتفع من الرضا عن الحياة. توصلت الدراسة أيضا إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التفاؤل والرضا عن الحياة وعلاقة ارتباطية

سلبية بين التشاؤم والرضا عن الحياة بالنسبة المساهمة كل من التفاؤل والتشاؤم في الرضا عن الحياة لدى إخوة المعاقين عقليا تبين وجود أثر ذي دلالة إحصائية لمتغير التفاؤل فقط بينما لا يوجد أثر ذو دلالة إحصائية لمتغير التشاؤم. تم مناقشة هذه النتائج في إطار الجانب النظري والدراسات السابقة وكذا خصائص عينة الدراسة.

8- دراسة "حمدان" (1999) التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الثانوية العامة في المدارس الحكومية في محافظة جنين". هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الثانوية العامة في المدارس الحكومية في محافظة جنين إضافة إلى معرفة أثر متغيرات كل من الجنس ونوع فرع الثانوية العامة والمستوى التعليمي للأب والمستوى التعليمي للأم، وعمل الأب، وعمل الأم. ومكان المدرسة وعدد أفراد الأسرة، والترتيب الولادي للطلاب في الأسرة، وعدد غرف المنزل، وكان قوام العينة (563) طالب وطالبة). من بينها (279) طالبا و (266) طالبة، وقد استخدم مقياس سليغمان للتفاؤل والتشاؤم بيّلت نتائج الدراسة أن طلبة الثانوية العامة كانوا متفائلين ولكن بدرجة قليلة، حيث وصلت متوسط الاستجابة على مقياس سليمان إلى (2598) درجة من أصل (48) درجة أيضا عدم وجود فروق سيكولوجية بين التفاؤل والتشاؤم لدى الطلبة بالنسبة لمتغيرات الجنس والمستوى التعليمي للأب والأم، وعمل الأب والأم، ومكان المدرسة وعدد أفراد الأسرة، وعدد غرف المنزل كما توصلت أيضا إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة لمتغيرات فرع الثانوية العامة. ولصالح الفرع الأدبي والترتيب الوالدي في الأسرة والصالح الترتيب الولادي (11) و (12). ونوع المدرسة الصالح المدارس المختلطة (حمدان، 1999، ص32) .

الدراسات الاجنبية:

1- دراسة الشبول. لانا باسل، جامعة اليرموك (2017) بعنوان مستوى المرونة النفسية وعلاقته بمستوى القدرة على حل المشكلات لدى عينة من طلاب جامعة يارموك. استخدمت المنهج الوصفي، هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى المرونة النفسية

و مستوى القدرة على حل المشكلات لدى طلبة جامعة اليرموك، والتعرف إلى درجة اختلاف المرونة النفسية والقدرة على حل المشكلات باختلاف متغيرات الدراسة، كما هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين المرونة النفسية و القدرة على حل المشكلات. تكونت العينة من (616) طالبا وطالبة من جامعة اليرموك تم اختيارها بالطريقة المتيسرة، بما نسبته (2%) من مجتمع الدراسي الكلي، واستخدم الباحث مقياس المرونة النفسية ومقياس القدرة على حل المشكلات. توصلت النتائج إلى وجود مستوى مرتفع للمرونة النفسية ككل لدى طلبة جامعة اليرموك وعلى جميع أبعاده باستثناء بعد التفاؤل، فقد جاء متوسطا، كما جاء مستوى قدرة الطلبة على حل المشكلات الرياضية فقد جاء منخفضا. كما بينت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس المرونة النفسية تعزى لمتغيري (الجنس و التخصص) ، ووجود دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس القدرة على حل المشكلات تعزى لمتغير التخصص وجاءت لصالح التخصصات العلمية. وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد العينة على مقياس القدرة على حل المشكلات تعزى لمتغير الجنس. ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية للاستجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس القدرة على حل المشكلات تعزى لمتغير المستوى الدراسي و جاءت لصالح السنة الأولى، كما أظهرت النتائج أن هناك تباين في قدرة مستوى المرونة النفسية و متغيرات الدراسة في التأثير في القدرة على حل المشكلات. وأظهرت النتائج أن أكثر المتغيرات تأثيرا في القدرة على حل مشكلات متغير التخصص.

2- دراسة سويد 2013 بعنوان دور الأمل والتعامل مع المتفائلين" بحثت هذه الدراسة عن دور الأمل وأساليب التكيف في التفاؤل ، معتمد على المنهج الوصفي ، وتم اختبار ذلك من خلال ثلاثة مقاييس هي اختبار توجيه الحياة، مقياس الأمل، مقياس التعامل المختصر، وتكونت العينة من 240 طالبا وطالبة بواقع 407 أنثى و 183 ذكر ، تطوعوا من طلبة البكالوريوس من إحدى الجامعات الخاصة في اسطنبول، وكشفت نتائج تحليل الانحدار الهرمي أن أبعاد الأمل والمسارات للأمل كانت متنبهات كبيرة للتفاؤل في النموذج الارشادي، بعد دخول أساليب التكيف في النموذج الثاني من البرنامج إعادة التأطير الإيجابي، بعد طاقة للأمل، التنفيس، اللوم الذاتي، فك الارتباط السلوكي والقبول، ووجد أن الأمل من المؤشرات المهمة للتفاؤل. (رياض، 2018، ص31)

3- دراسة كرييل واخرون(2010), Krypel and al هدفتم الدراسة إلى اكتشاف المعاني التي يضيفها طلاب المرحلة الجامعية على تعليمهم وعلاقة هذه المعاني بالتفاؤل والضغط النفسية وأساليب التصدي للضغوط النفسية، إضافة إلى اكتشاف العلاقة بين التفاؤل والضغط النفسية، تكونت عينة الدراسة من (309) طالب وطالبة ، معتمدة على المنهج الوصفي. أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية سلبية بين التفاؤل والضغط النفسية حيث كان الطلبة الأكثر تفاؤلا اقل عرضة للضغوط النفسية، مع وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التفاؤل واستراتيجيات التركيز على حل المشكل، وعدم وجود علاقة ارتباطية بين التفاؤل واستراتيجية التركيز على العواطف ووجود علاقة ارتباطية سلبية بين التفاؤل واستراتيجيات الانسحاب.

8/- التعقيب على الدراسات:

من حيث الموضوع:

عند مراجعة الدراسات السابقة، يتضح أن هناك توافقاً عاماً حول أهمية الموضوع قيد الدراسة، غير أن هذه الدراسات تفاوتت في المتغيرات ومناهجها وأدواتها ونتائجها. وقد تناولت متغيري دراستنا الحالية التفاوض التنظيمي وعلاقته بالمرونة النفسية، بصفة مختلفة فعلى سبيل المثال الدراسات التي تناولت متغير المرونة النفسية دراسة ديفيسون (2003) ودراسة قزيم نصيرة بلعيد توفيق (2020)، عاجب بومدين (2020)، ايضا دراسة الشيول (2017)، اما الدراسات التي تناولت متغير التفاوض التنظيمي كدراسة حمدان (1999) ودراسة خرموش سميرة (2021)، كذلك دراسة زايد مارياء، بن الطيب فاطمة الزهراء (2022)، وكذا دراسة دراسة كريبيل وآخرون (2010). وأيضا دراسة سويد (2013). جميعها قد تناولت متغير المرونة النفسية مع متغيرات مختلفة تختلف أيضا على متغير دراستنا الحالية.

من حيث الهدف:

كما تنوع أهداف الدراسات السابقة فقد هدفت دراسة جزولي آية (2022) إلى معرفة فروق بين المرونة النفسية والأحداث الضاغطة، أما الدارسة بلحاج فاطمة بحثت عن العلاقة بين الشفقة عن الذات والمرونة النفسية، ايضا دراسة نصيرة قزيم (2020) التي بحثت عن علاقة المرونة النفسية بالرضا عن الحياة ، أما عن دراسة الشيول ولانا باسل (2017) هدفت إلى معرفة مستوى المرونة النفسية وعلاقتها بمستوى القدرة على حل المشكلات، وفي سياق العلاقة هدفت دراسة خرموش سميرة (2021) إلى معرفة العلاقة بين التفاوض والتشاؤم بالصحة النفسية، أما عن دراسة حمدان فقد هدفت إلى معرفة مستوى التفاوض والتشاؤم. مما يختلف عن هدف دراستنا الحالية والتي تهدف إلى معرفة التفاوض التنظيمي وعلاقته بالمرونة النفسية.

من حيث الأدوات:

أما بالنسبة إلى ادوات الدراسة فقد اختلفت عن بعضها البعض وذلك باختلاف طبيعتها فعلى سبيل المثال دراسة بلحاج فاطمة الزهراء (2021) فقد استخدمت دراسة حالة

، أما دراسة جزولي آية (2020) و دراسة لانا باسل (2020) ودراسة نصيرة قزيم نصيرة، بالعيد توفيق (2020) استخدمت مقياس المرونة النفسية. أما عن دراسة خرموش سميرة (2021) فقد استخدمت مقياس التفاؤل والتشاؤم لبدر الانصاري، أما عن دراستنا الحالية فقد استخدمنا مقياس التفاؤل التنظيمي لبدر الانصاري.

من حيث المنهج:

اعتمدت دراسة بلحاج فاطمة الزهراء (2021) المنهج الكلينيكي المتمثل في دراية حالة، اما باقي الدراسات فقد استخدمت المنهج المعتمد في دراستنا الحالية المنهج الوصفي. أما عن العينة فقد اعتمدت أغلب الدراسة على عينة الطلبة الجامعيين ذكورا وإناثا على غرار دراسة بلحاج فاطمة الزهراء (2021) على عينة متكونة من أمهات طيف التوحد، ودراسة صباح عايش (2019) على عينة متكونة من 90 أخ وأخت معاقين عقليا، أما دراسة جزولي آية كانت على عينة متكونة من الممرضات وهي نفس العينة التي تقوم عليها دراستنا الحالية ممرضات الصحة العمومية.

الفصل الثاني



الفصل الثاني: التفاؤل التنظيمي

تمهيد

1- تعريف التفاؤل التنظيمي

2- أهمية التفاؤل التنظيمي

3- أنواع التفاؤل التنظيمي

4- مبادئ تعلم التفاؤل التنظيمي

5- نظريات المفسرة للتفاؤل التنظيمي

6- عوامل التفاؤل التنظيمي

7- أهم صفات وملامح التفاؤل التنظيمي

خلاصة الفصل

تمهيد:

يُعد التفاؤل أحد المفاهيم النفسية والاجتماعية التي تحظى باهتمام واسع في مجالات متعددة، مثل علم النفس، والتربية، والتنمية الذاتية. وهو يعكس نظرة إيجابية للحياة، حيث يتوقع الشخص نتائج إيجابية حتى في المواقف الصعبة. ويُنظر إلى التفاؤل على أنه أحد العوامل المهمة التي تسهم في تعزيز الصحة النفسية، وتقوية القدرة على التكيف مع التحديات، وتحفيز الفرد على السعي لتحقيق أهدافه بثقة وإصرار، في عالم مليء بالتحديات والتعقيدات، يظل التفاؤل بمثابة البوصلة التي ترشدنا نحو الأمل والإمكانيات الجديدة. إنه ليس مجرد رد فعل عاطفي، بل قوة دافعة تمكن الأفراد والمجتمعات من النظر إلى ما وراء الصعوبات، ورؤية الفرص الكامنة في كل تجربة.

1/-تعريف التفاؤل التنظيمي:

1.1. لغة: في لسان العرب لابن منظور الفال : ضد الطيرة، والجمع فؤول ، و قال الجوهري : الجمع أقول، وأنشد للكميت و لا أسأل الطير عما تقول، و لا نخالجني الاقوال و تفاعلت به و تقال به : قال ابن الأثير : يقال تفاعلت بكذا و تفاعلت على التخفيف و القلب، قال: وقد أولع الناس بترك همزة تخفيفا، والفأل أن يكون الرجل مريضا فيسمع آخر يقول يا سالم، أو يكون طالب ضالة فيسمع آخر يقول يا واجد فيقول تفاعلت بكذا، و يتوجه له في ظنه كما سمع أنه يبرأ من مرضه أو يجد ضالته، وفي الحديث قيل يا رسول الله من القال؟ قال: الكلمة الصالحة قال: وقد جاءت الطيرة بمعنى الجنس، والفأل بمعنى النوع، قال ومنه الحديث أصدق الطيرة (الفال نعيم ، 2012، ص39).

1.2. اصطلاحا:

عرف عبد المنعم حقني: بأنه إتجاه إزاء الحياة أو إزاء أحداث معينة . وينزع الفرد في التفاؤل إلى رؤية الجانب المشرق في الحياة والأحداث إلى الأيمان بأن هذا العالم هو خير العوالم الممكنة ، وأن الخير سينتصر في النهاية . (حقني، 1978، ص51)

ويعتبر " تايجر: التفاؤل عبارة عن قوة حيوية دافعة نشأت تطور الأجيال الإنسانية ، وتعد عاملاً أساسياً لبقاء الإنسان . (klumper; et all;2009:210)

ولقد قام وينستي: بوضع مصطلح التفاؤل غير الواقعي ليشير به إلى الاعتقاد بأن الأحداث السالبة أقل احتمالاً في الحدوث لنا عن الأحداث الأخرى ، ومن ثم تكون الأحداث الأخرى أكثر احتمالاً في حدوثها لنا .

فعرّف ستيلك " : التفاؤل بأنه التوقعات الذاتية الإيجابية عن المستقبل الشخصي للأفراد .

وقدم "وينستي: تفسيراً عن ثنائي القطبين التفاؤل والتشاؤم ، وقال يعتقد الناس أن الحوادث السلبية يقل احتمال حدوثها لهم بالمقارنة بالآخرين ، ويعتقدون أيضاً أن الحوادث الإيجابية يزداد احتمال حدوثها لهم بالنسبة إلى الآخرين .

ويعرف سميث": التفاؤل بأنه حجر الزاوية أو الأساس الذي يمكن الأفراد وبالتالي المجتمع من وضع الأهداف المحددة وطرق التغلب على الصعوبات والحن التي تفتك به.

ويفسر تايلور و براون: معنى التفاؤل على أنه شعور الفرد بقدرته على التفاؤل إزاء الأحداث دون مبررات منطقية أو وقائع أو مظاهر تؤدي إلى هذا الشعور ، مما قد يتسبب أحياناً في حدوث النتائج غير المتوقعة .(nobert silamy.2010.197)

ويعرفه " كمال الدسوقي " : بأنه إتجاه من جانب الفرد نحو الحياة و يميل أحياناً إلى حد مفرط للعيش على الأمل وفلسفة كون تتميز بفكرة أنه ليس في الإمكان أبدع مما كان ، فشخصية الفرد ترى الخير في معظم الأشياء والأحداث وتتوقع العواقب أن تكون سليمة أو صالح المرء ..(الدسوقي،1990،ص1992) .

2/- أهمية التفاؤل التنظيمي:

أن التفاؤل يلعب دورا بعيد المدى في حياتنا النفسية وفي تصرفاتنا وحتى علاقاتنا بغيرنا وما نضعه من خطط للمستقبل ذلك أن جميع الاتجاهات الإيجابية في حياتنا سواء فكر أو عاطفة أو عمل يرتبط بما يعترفان من تفاؤل . حيث يساعدنا على الموازنة بين احتمالات النجاح والفشل عند القيام بعمل ما مع تغليب النجاح على الفشل وبالتالي الأقدام على الإنجاز في المقابل إذا كانت احتمالات الفشل أعلى فإنه يجنبنا القيام بالعمل وبالتالي الخسارة والفشل. (أسعد ميخائيل يوسف، 1999، ص 322)

كما أن توافر الإمكانيات الموضوعية بغزارة وتنوع لا يكفي لبلوغ الأهداف وتحقيق النجاح في الحياة فبالإضافة لهذه الأخيرة يجب توفر القدر الكافي من التفاؤل مثلا: التلميذ الذي تتوفر لديه جميع القدرات العقلية والإمكانيات الموضوعية في حين همته منخفضة تحول دون مواصلة الإجهاد في الدراسة والمثابرة على التحصيل الدراسي بمعنى عدم إستعاب المعلومات وعدم إنجاز الواجبات وبالتليفزيون الفشل في الحياة الدراسية .

والشخص المتفائل يحظى دائما بأحكام من غيره تشجعه على دوام التعامل معهم بثقة وأرباح كما يصدر هو الآخر أحكام خالية من الشكوك والهواجس وبالتالي نجد أن الشخص المتفائل يسعد بالآخرين ويسعدهم في نفس الوقت. فالتفاؤل يأخذ من نقطة تفاؤله نقطة إنطلاق نحو مستقبل أكثر نجاحا وإشراقات من الحاضر ذلك أن التفاؤل يفضي إلى تفاؤل أكثر بل أن التفاؤل نفسه يزيد ويكثر في وجدان وحياة الشخص المتفائل (أسعد ميخائيل يوسف، 1999، ص 324)

3/- أنواع التفاؤل التنظيمي:

1- التفاؤل الاستعدادي:

يطلق عليه أيضا التفاؤل الوظيفي، التفاؤل الاستراتيجي، يسميها "ليشتاين" التفاؤلية الفعالة. يعتبر شاير و كارفر 1985 أول من قاما بدراسة هذا النوع من التفاؤل، الذي تم إستنباطه من نموذج

التنظيم الذاتي للسلوك القائم، حيث يميل الأفراد ذوي التفاؤل الإستهعادي إلى تبني توقعات إيجابية حول حياتهم المستقبلية، يأملون كثيرا في تحقيق النتائج التي يريجونها، فهم يعتبرون أمالهم قابلة للتحقيق. على العكس من ذلك، فالأشخاص الذين يعتبرون أن الوصول إلى النتائج أمر صعب و مستبعد، لا يستمرون في السعي إلى تحقيق أهدافهم و تقل مجهوداتهم في سبيل ذلك إلى أن يتخلوا عنها. (سبع واخرون، 2015، ص25)

أضاف كل من شاير و كارفر " أن التفاؤل الاستعادي عبارة عن الإقتناع بفعالية الإجراءات الوقائية و اليقين من إمكانية القيام بهذه الإجراءات من أجل الحفاظ على الصحة. يمكن لنا من خلال ما سبق ذكره أن نقول بأن التفاؤل الإستهعادي يجعل صاحبه مستبشرا بالمستقبل، لكنه في نفس الوقت يقدر الخطر المحتمل حدوثه، هذا ما يدفع به إلى الحذر والحرص على تتبع الإجراءات الوقائية. (سبع واخرون، 2015، ص26)

2-التفاؤل غير الواقعي:

أسفر عن إختلاف الدراسات و الباحثين الذين تناولوا هذا النوع من التفاؤل إلى إختلاف التسميات التي أطلقت عليه، فمنهم من سماه بالتفاؤل الدفاعي Défensif Optimisme أو التفاؤل الساذج Optimisme Naif " قد سماه البعض بتوهم الحصانة D'invulnérabilité L'illusion أو التفاؤل التحيزي "L'optimisme. بالإضافة إلى مصطلح التفاؤل المقارن L'optimisme Comparatif" الذي إعتمده العديد من الباحثين خصوصا الفرنسيين منهم، في مقال كل من ميلهبات و ديسريشارد و فيرلهياك. (سبع واخرون، 2015، ص26)

لقد قام الباحثون بتعريف التفاؤل غير الواقعي على أنه نزعة داخل الفرد لتوقع حدوث الأشياء الإيجابية أكثر مما تحدث فعلا، هو توقع حدوث الأشياء السلبية أقل مما تحدث فعلا"، في حين أن التفاؤل المقارن هو نزعة داخل الفرد للتوقع العام لحدوث الأشياء الإيجابية لنفسه أكثر من حدوثها له ."

هذا ما يدفع بنا إلى القول بأن التفاؤل غير واقعي يتمحور حول نظرة الشخص إلى الواقع وأن التفاؤل المقارن يتمحور حول نظرة الشخص إلى الآخر، وجهان لعملة واحدة. فالواقع يعرف من خلال الآخر و الآخر هو من يجسد الواقع. (سبع وآخرون، 2015، ص 26)

3- التفاؤل اللاواعي :

التفاؤل والتشاؤم يعني بأن الفرد يتوقع وصول أهدافه والحصول على نتائج جيدة بدون العمل هو يتفاعل بالنجاح بدون بذل أي مجهود. (سبع وآخرون، 2015، ص 27)

4- التفاؤل الجاد: هو التفاؤل الذي يخلص من أفكار السوء، يوجهك نحو العمل الإيجابي المستمر. فهو

يشغل الموقف الوسط بين التشاؤم والتفاؤل. الشخص الغافل يستقطب طاقات النفس ويحشدها لبذل جهد واع في سبيل غاية، أو مثل أعلى يراد بلوغه به يظهر التوازن العقلي الذي ينتهي كل إنسان بدونه إلى السقوط و الإخفاق. فالتفاؤل الجاد القويم يحمل صاحبه على الفطرة الجادة الواقعية أو حالة نفسية، أو تهيؤ بعض المحظوظين، إنما هو موقف عقلي يختاره الإنسان بإرادته هو يتمثل في فحص المشاكل التي تقع أو تعترض حياته من جميع وجوهها و استقرارها بكل هدوء وتجرد، البحث عن إيجاد الحلول لها، لأن المتفائل بحق يجد في كل مشكلة حل. فهو يزن كل شيء بدقة، يلاحظ الضرر كما يلاحظ النفع، يبصر الحسنة كما يبصر السيئة. (سبع وآخرون، 2015، ص 27)

من هنا نفهم أن التفاؤل هو التوقع الإيجابي الفعال المبني على أسس واقعية الذي تسبقه وقائع مادية، يلحقه التخطيط أيضاً استقراء المستقبل بناء على وقائع الحاضر. (سبع وآخرون، 2015، ص 27)

4- مبادئ تعلم التفاؤل :

يقول القصير " (2010) المتفائل هو الفرد الواعي الذي يدرك أن الأيام حلوة ومرة فيها التعب وفيها الفرح، فلا تزعزع يقينه المصائب، ولا تقلل عزيمته الفواجع، أو تزعزع من إيمانه الحوادث، وبعد ذلك، فهل يعرف المتفائل يأساً؟ هل يعرف اللون الأسود؟ هل يطأطي مخزياً؟ هل يتبرم ويضجر؟ هل يعبس ويتجهم؟

كلا ! إن المتفائل : بسمة مشرقة، نافذة مفتوحة على الحياة، إنه المتفائل الجاد المتشوف الأبصار الذي لا تغليه أطماعه، ولا يحققها على حساب غيره، إن المتفائل بحق متفائل للحق، وإلا لما كان للتفأول ذلك المعنى الإنساني، والتفأول طريقك للنجاح والتميز، لأن المتفائل الجاد الواعي لا يعرف الرأس الدفين، ويحتفظ دائماً وأبداً بالصحو في نفسيته والصفاء في ذهنه، لذا تجده حراً في إشغال ملكاته العقلية وتمارينها، فلا يعوقه عن توبته وإنطلاقه عائق أخلاقي أو معنوي، فتراه - دائماً - على أتم الإستعداد لإحراز النجاح تلو النجاح، بالإضافة إلى أهم ميزة يحققها التفأول للإنسان، وهي التمتع الدائم بصحة جيدة، لأنه يقاوم حالات الإحباط النفسي والتشاؤم، مما يعني - أيضاً مقاومة للتراخي الصحي وخمول الجسم.

ويشير القصير (2010) إلى جملة من مبادئ تعلم التفأول التالية التي يجب أن يتحلى بها المتفائل:

- النظام الغذائي الصحيح:

التحلي بالنظام الغذائي الصحيح و عدم الإفراط في الأكل و الشرب مع توفير الحاجات الضرورية للجسم من مواد الطعام الأساسية المشتملة على عناصر التغذية الكاملة كل ذلك من مبادئ التفأول لأن الطب كله كما قال طيبب العرب الحارث بن كلدة: أن تقتصد في كل شيء.

- التمارين التنفسية والاسترخاء:

ممارسة التمارين التنفسية الموسعة للصدر وأجهزة الصدر مع الاسترخاء لمدة عشر دقائق خاصة عند الشعور بالتعب والإرهاق فيحثو الإنسان على وجهه الماء البارد ثم يأخذ نفساً عميقاً من أقصى بطنه ثم يتنفس ويمدد قدميه ويديه على الأرض و أن يكون ذلك في مكان فسيح و في الهواء الطلق وفي علم الطاقة التفأولية توصل العلماء إلى أن تكبيرات الصلاة مع رفع اليدين حذو المنكبين ببطء يؤثر على الشحنة الكهربائية في الجسم تأثيراً إيجابياً.

- الانتباه للجهاز الهضمي:

ضرورة الانتباه للجهاز الهضمي ومراقبته ومراعاته، فلا يهمل صحته بالأكل المضر كالإكثار من أكل اللحوم الحمراء، والشحوم والزيوت الصناعية.

- مراقبة تأثير الحالة النفسية على الصحة:

ضرورة مراقبة تأثير الحالة النفسية على الصحة و على الفكر وكبح جماح الطمع الذي ينهك العقل والفكر والجسم.

- الاستشارة الطبية:

إستشارة الطبيب في كل ضعف يتتاب الإنسان والعمل على أداء ما يشير به.

- توجيه الإرادة :

ضرورة التمرن على توجيه الإرادة توجيهاً صالحاً حكيماً مفيداً لأن الإرادة متى كانت رشيدة عاقلة تختلق العجائب وتحقق المعجزات. (القصير 2010، ص 26-28)

5/- نظريات تفسير التفأول:

أولاً: النظرية المعرفية:

يرى أصحابها أن اللغة و التذكر والتفكير تكون إيجابية بشكل تلقائي لدى المتفائلين إذ يستخدم الأفراد المتفائلون نسبة أعلى من الكلمات الدالة على الإيجابية مقارنة بالكلمات السلبية سواء كانت في الكتابة أو في الكلام فهم يتذكرون الأبحاث الإيجابية قبل السلبية (البحفوي، 2002، ص 132) كما ركزت النظرية على إعادة هيكلة نموذج المتعلم و الذي قام به "SELIGMMAN ETAL" الذي اهتم بأسلوب الإجراءات التي يؤديها أو يسلكها الناس إتجاه الأحداث الحياة السلبية التي تشمل على أسباب خاصة بالذات و هو متغير معرفي للشخص يعكس الإتجاه الذي يسلكه لتفسير الأحداث السيئة و أطلق على هذا المفهوم الجديد أسلوب التفسير التشاؤمي و الذي يؤدي إلى محصلات نفسية سلبية و قد حدد ثلاث أبعاد لأسلوب التفسير التشاؤمي و هي:

1. التفسير الداخلي: و يشير إلى الذات و هي في حالة إحتمال فقدان تقدير الذات يكون غالبا بعد تعرض الفرد إلى أحداث خارجية سيئة.
2. التفسير الثابت: وتشير الى إقتناع الفرد بأن الأسباب ستضل ثابتة دائما و مستديمة و هذا التوجه في التفسير يولد لدى الفرد صعوبات سيئة في حالة حدوث الأحداث السيئة.
3. التفسير الشامل : يعود إلى تعميم أثر الأحداث وهذا التفسير يؤدي بالفرد الى الإعتقاد بأن الحدث السيئ تعرض له سيؤدي إلى حدوث مشكلات كثيرة و المتفائل وفقا لهذا التفسير يصف الأحداث السلبية على أنها عابرة و زائلة و أما المتشائم فهو يصف الأحداث و الحيزات الغير سارة أنها ثابتة ولا تتغير (درويش، 2006، ص16) .

ثانيا: النظرية السلوكية:

يرى السلوكيون أن السلوك بنوعيه السوي و المرضي متعلم و مكتسب أي أنه ليس بفطري ولا غريزي ولا يورث عن طريق الجينات الوراثية، لذلك كانت رؤيتهم للمرض النفسي مقبسة ومستنبطة من التعلم الغير متوافق أو غير السوي اذ أنهم يرون أن المرض النفسي ما هو إلا عبارة عن تراكم لمجموعة من السلوكيات الخاطئة و المتعلمة من البيئة المحيطة بالمريض وبالتالي هذا السلوك الغير سوي متأصلا في الفرد و انما هو تخيل عليه و مكتسب من البيئة التي يتفاعل معها المريض بصفة غير متوافقة مما ينسب له أعراض الإضطرابات النفسية والعصبية الناجمة عن السلوك غير السوي و المتعلم و المكتسب من البيئة (سفيان، 2000، ص 94) كما يرى السلوكيون أن التفأول والتشاؤم كغيرهم من السلوكات يمكن تعلمه من خلال الإقتران أو على أساس العقل المنعكس الشرطي و بحكم إعتبار التفأول والتشاؤم من الإستجابات الشرطية المكتسبة فتكرار ظهور مشير ما بحادث سيئ لشخص ما و تكرار هذا المثير قد يؤدي إلى التشاؤم في حين أن ارتباط مثير ما بشيء سار يترتب على هذا المثير التفأول عن الشخص الآخر (محسين، 2012، ص59).

ثالثا: نظرية التحليل النفسي:

فرويد هو واضع هذه النظرية و هو أول من أوجد الاهتمام إلى العلاقة بين الإنسان و مراحل نموه التي تقدم الأنا العليا والأنا تصورا يفترض أن الشخصية تتكون من ثلاث منظومات وهي الهو و تعمل هذه المنظومات بطريقة حيوية متفاعلة أي أن السلوك الذي يصدر عن الشخصية هو نتاج تفاعل المنظومات الثلاثة في صراعاتها فضلا عن ما تؤكد هذه النظرية من صفة الإستمرارية في بناء الشخصية وتظهر أهمية العوامل الحياتية في تشكيلها والتفاعل الفرد والبيئة أهمية كبيرة إذ يمكن التنبؤ بسلوك الفرد في مواقف محددة عن طريق التعرف على سلوكه في مواقف متشابهة تعرض لها في الماضي (محمود، 2001، ص 123)

ذلك أن فرودي يرى أن التفأول هو القاعدة العامة للحياة و أن التشاؤم لا يقع في حياة الفرد إلا إذا كانت لديه عقدة نفسية و العقدة النفسية إرتباط وجداني سلبي شديد التعقد و التماسك حيال موضوع ما من الموضوعات الخارجية أو الداخلية فالفرد المتفائل إذا لم تقع في حياته حوادث تجعل نشوء العقدة النفسية لديه أمرا ممكنا و لو حدث العكس لتحول لشخص متشائم أي أن منشأ التشاؤم لدى الفرد هو الحيزات السابقة التي تعود لأعوام سابقة و ربما تعود جذوره لسنوات الطفولة الأولى التي لا طالما أكد عليها فرويد خاصة وأه يعتقد أن الطفل يمر عبر سلسلة من المراحل المتراكبة حيويًا خلال السنوات الخمسة الأولى ويلبها مدة يطلق عليها مرحلة الكمون تستمر خمس أو ست سنوات فيها تكتسب السمات و الصفات و الطفل تثبت عنده المرحلة القيمة تكون أحد ملامح شخصيته التفأول نتيجة الاشباع الزائد (البس و أكل و شرب) فالشبع المفرط في الطفولة الفرد تجعله عرضة للتفأول من الإعتماد على الآخرين نتيجة الثقة بإمكانية الحصول على الدعم والمساعدة و عليه تتسم شخصيته بالتفاعل و الإنفعال و الإندفاع و المواقف المتجه نحو الإعتماد على العالم الخارجي و على خلاف ذلك عندما يحصل إحباط لذوي الشخصية اللذة الفمية فإن سلوكه سيميل إلى التشاؤم عبر افتعال الخلافات وإثارة الجدل المؤدي للكراهة والعداء و يتولد لديه التناقض الوجداني إزاء المقربين كأفراد العائلة والأصدقاء من خلال شعوره بمزيج من الحب و الكراهة نحوهم مما يجعله عرضة للإفراط في هذا التشاؤم (سلتر، 1983، ص 50).

رابعاً: النظرية الإنسانية لكارل روجرز:

نظرة روجرز للإنسان نظرة إيجابية فهو في نظره فاعل ذو إرادة يحكم عقله ويتدخل في تحديد مصيره ويندفع نحو أهداف إيجابية (ربيعه ، 2017، ص 77).

تناول روجرز مفهوم ذات إيجابي وضح من خلاله أن الأفراد عندما يتلقون اعتباراً إيجابياً غير مشروط من الآخرين خصوصاً أثناء السنوات المشكلة للشخصية فإنهم سينمون اعتبار ذات إيجابي، وهو اتجاه مفضل نحو ذواتهم. وهذا يسمح لهم أن ينمو قيمتهم الخاصة متفقة مع خبراتهم الواقعية. وعلى الرغم من أنهم سوف يكونون واعين بالتوقعات المرتبطة بما يجب عليهم أن يفعلوه، فإنهم سيثقون بأحكامهم الخاصة بدلاً من أن يبقوا مقيدين بأحكام الآخرين، ويفتح إعتبار الذات الإيجابي الباب للميول لتحقيق ويسمح للأفراد بأن يؤدوا وظائفهم على نحو يستثمرون فيه كل قدراتهم وإمكاناتهم (كفاي ، 2013، ص 373). يمتلك الفرد بطبيعته قدر من المرونة الإيجابية إذا قام بتنمية تلك الإيجابيات في مراحل تكوين شخصيته، فهو يمتلك نظره إيجابية للحياة، إيمان بقدراته وإمكاناته، يمتلك الإندفاعية لتحقيق الأهداف السامية ومحاولات مستمرة لتحقيقها.

6/-عوامل التفأول:

أولاً : العوامل البيولوجية:

يرى حسين ياسين أن كثيراً ما ينشأ التفأول عن نشاط الشخص و قوته العقلية و العصبية فقد تعود أن يزود نفسه بالأفكار الصحيحة السارة و ينشأ التشاؤم من ضعف النشاط و ضعف القوة العصبية ووهن الرقابة العقلية في الإنسان فيسمح لنفسه أن يسبح في جو مظلم من الأوهام إذ أن خط النفس

والنظر إلى الناحية السارة دائما يزيل من التشاؤم والأحزان التي تسيطر على نفوسهم (ياسين طه و علي ، 1990،ص56)

أما يوسف ميخائيل فالمتفائل لدى إستبشاره بالنجاح مسبقا كأنه حاصل على قدرة معينة للإحالة المستقبل إلى حاضر يرضى به فإنه يوافق على مطالبه المخ له بإصدار الأوامر و إعداد الطاقة اللازمة بدءا من إنجاز الأعمال إلى ما يصدر عنه من أحكام.

ثانيا : العوامل الاجتماعية:

يقول بدر الأنصاري أن التنشئة الاجتماعية من لغة و عادات و قيم و إتجاهات سائدة في المجتمع و لها دور في تنشئة المفهوم للمواقف الاجتماعية المفاجئة تجعل الفرد يميل في الغالب إلى التشاؤم والعكس صحيح إلى حد كبير (الأنصاري، 1998،ص2021)

أما وجدان جعفر تزعم أن الأساليب الخاطئة كاللجوء إلى العقاب من أجل إسكات الرغبات التي تزيد الإستمتاع بإبهاج الحياة و إحباط سعي المراهق الذي يحاول الإستقلال عن أسرته ومعاملة الراشدين وضعف الإمكانيات المادية مما يؤدي إلى سوء إستغلال أوقات فراغهم والإضرار بهم و بمجتمعهم (وجدان جعفر جواد، 2001،ص52)

يرى حسن أن العوامل البيئية والثقافية دورا كبيرا في تحديد التفاؤل و التشاؤم بين الجنسين فالذكور مجال أكبر في التعبير عن آرائهم وإتجاهاتهم وهذا مما لا شك فيه يخلق لديهم نوعا من الأمل والتفاؤل نحو المستقبل لا سيما الشباب العربي من الذكور يتمتعون بفرص و خيارات أكثر من تلك التي تتمتع بها الإناث لأنهم يمتلكون القرار في تحديد مصيرهم سواء من ناحية إستمرار التعليم و إختيار المهنة المناسبة أو حتى إختيار الزوجة أما الإناث فمازالت التقاليد الاجتماعية تعد من ذلك عند بعض لكن لا يعني إنخفاض التفاؤل بدرجة كبيرة لديهن لكن التفوق يظهر لدى الذكور (عبد اللطيف، 1998، ص98، 97).

ثالثا : العوامل الاقتصادية:

يشير روسيل (1989) بأن التراجع الإقتصادي المستمر الذي يقلل من إمكانيات الإستخدام أو العمل في معظم الدول الغربية منذ أواخر السبعينات من القرن العشرين قد أثر بلا شك على أهداف الحياة التي يصنعها صغار الشباب لحياتهم و نظرا للشك في المستقبل فمن المتوقع بوجه عام أن يطور صغار الشباب إتجاهاتهم متأثرة بهذه الظروف فيصبحون مترددين جدا بشأن وضع خطط لحياتهم لا سيما في مجال العمل مما يؤثر بلا ريب على معدلات التشاؤم والتفأول لديهم (الأنصاري، 1998، ص 6)

رابعا : العوامل السياسية:

إن التطاحن و الحروب النفسية والعسكرية و ما تخلفه من عوامل الصراع و الإضطراب النفسي و هيمنة دول على غيرها و أنواع الإستعمار المباشر و غير المباشر كل ذلك يؤدي إلى فقدان التوازن النفسي فيشعر الفرد أنه عاجز ضعيف مهدد لا يجد من يحميه فيقع فريسة الهم والقلق النفسي مما يؤدي إلى صراعات نفسية لا تلبث أن تصبح مظاهر سلوكية لدى الفرد كالخوف من المستقبل والتشاؤم والشعور بالنقص والتردد و الشك (وجدان، 2001، ص 54)

7/- أهم الصفات والملامح للشخصية المتفائلة:

- الملامح الجسمية تظهر ملامح الإسترخاء على كل من وجهه وجسد الشخص المتفائل نتيجة خلوه من التوتر والقلق، وتمتعه بالثقة في حدوث الأفضل.

- الملامح العقلية يحاول الوصول إلى المعلومات الصحيحة، ويميل إلى إتخاذ الموقف التقبلي وينظر الى فكر الآخرين من حيث هم لا من حيث هو.

اللامح الكلامية: المتفائل دائم لذكر الأحداث والمواقف والقصص التي تشير إلى الرضا والانشراح والنجاح، ويستخدم الفاظا لها وقع مريح ومبشر بالخير وينقل اخبار سارة، ويشجع هم الآخرين ولا يثبطهم، وهو دائم الشكر الله تعالى علي كل احواله في الخير والشر، ولا يتلفظ بعبارات التشاؤم.

-الملاحم الإجتماعية: يميل إلى الإطمئنان للناس ولا يتوجس من الآخرين شراء ولا يجد تعارضا بين نجاته ونجاح الآخرين، ومن ملامحه الإجتماعية المساهمة في بناء الأجيال على أمل أن ينبت الجيل الجديد على نحو أفضل. (قاسم، 2017، ص255).

خلاصة الفصل:

في الأخير نرى ان التفاؤل هو الجسر الذي يربط بين الواقع والمستقبل، حيث تتحول الأحلام إلى أهداف، ونظرة إيجابية إلى الأداء الجيد والعقبات إلى دروس. إنه يعكس إيماناً عميقاً بقدرتنا على التكيف والإزدهار، حتى في ظل الظروف الأكثر تعقيداً. يُعدّ من السمات النفسية الإيجابية التي تلعب دوراً محورياً في تشكيل سلوك الفرد وتوجيه نظره نحو الحياة. فالتفاؤل ليس مجرد شعور عابر أو موقف مؤقت، بل هو نمط تفكير متجذر ينعكس على كيفية تفسير الفرد للأحداث اليومية، وتوقعاته لما هو قادم، وقدرته على التكيف مع التحديات والضغوط.

وقد أظهرت العديد من الدراسات النفسية أن التفاؤل يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالصحة النفسية والبدنية، ويُسهم في رفع مستوى الرضا عن الحياة، وتقوية المناعة النفسية في مواجهة الصعوبات. كما أن الأفراد المتفائلين غالباً ما يتمتعون بمرونة نفسية أعلى، ومهارات حل مشكلات أكثر فاعلية، مما يجعلهم أكثر قدرة على تحقيق النجاح وتجاوز العقبات.



الفصل الثالث



الفصل الثالث: المرونة النفسية

تمهيد

1-تعريف المرونة النفسية

2-المفاهيم المرتبطة بالمرونة النفسية

3-النظريات المفسرة للمرونة النفسية

4-أنواع المرونة النفسية

5-عوامل السمات الشخصية للمرونة النفسية

6-أنماط المرونة النفسية

7-السمات الشخصية للمرونة النفسية

خلاصة الفصل

تمهيد:

تشكل الحياة مراحل مهمة في حياة الفرد، ومن المراحل نذكر إنتقاله من مرحلة التعلم أو التعليم إلى مرحلة المهنية او العملية هذا من المراحل التي يعيشها في حياته؛ إذ ينتقل من مرحلة تلقي إلى العمل وإفادة مجتمعه بما يقدر و التي يصبح فيها الفرد واعيا ومنتجا في بيئته ويسهم في تقدم المجتمع وتمدنه، وتعد هذه المرحلة من المراحل الإنتقالية الحرجة التي يصاحبها العديد من التغيرات في كافة جوانب النمو المختلفة وخاصة الجانب النفسي، كما يتعرض فيها الفرد للكثير من الصراعات و الإضطرابات المختلفة. لهذا يجب الإهتمام بالعامل النفسي للفرد وكل ما يسهم في بناء صحته النفسية ومنها المرونة النفسية وربما يعد مفهوم المرونة النفسية من المفاهيم المهمة للفرد والتي تساعدهم على تحدي الصعوبات الإجتماعية، وتجنبهم المشاكل السلوكية الناتجة عن التغيرات الطبيعية بمراحل حياته المختلفة. ولأهمية المرونة النفسية في هذا سنتناولها في فصلنا هذا.

1/-تعريف المرونة النفسية:

لغة:

يشير الأحمدى (2007) أنه جاء في لسان العرب مرن يمرن مرانة ومرونة، وهو لين في صلابة ومرنت يد فلان على العمل والمرانة اللين.

كما ورد في قاموس Webster (2022) أن المرونة في الفيزياء هي قدرة مادة مرنة مثل المطاط أو الأنسجة الحيوانية على امتصاص الطاقة من ضربة وإطلاق تلك الطاقة عندما تعود إلى شكلها الأصلي، يمكن النظر إلى التعافي الذي يحدث في هذه الظاهرة على أنه مشابه لقدرة الشخص على التعافي بعد الإنكسار الصارخة، تشتق كلمة المرونة من الفاعل الحالي للفعل اللاتيني (Resilire) ، والذي يعني القفز للخلف أو الإرتداد. وهذا يتسق مع المعنى اللغوي لمصطلح Resilience إذ أن هذه الكلمة مشتقة من أصل لاتيني يعني يقفز على أو يتجاوز أو يستعيد، وقد تم تناول مفهوم المرونة النفسية من

قبل العديد من العلماء والباحثين بالعديد من التعريفات مثل التوافق النفسي والكفايات ويشير مصطلح المرونة النفسية Psychological Resilience في علم النفس إلى ميل الفرد إلى الثبات والحفاظ على هدوئه واتزانته الذاتي والروحي عند التعرض إلى ضغوط أو مواقف عصيبة، فضلاً عن قدرته في التوافق الفعال والمواجهة الإيجابية لهذه الضغوط وتلك المواقف الصادمة. (محمد، 2018، ص.4)

إصطلاحاً:

تعتبر المرونة النفسية كمفهوم معاصر للسلوك الإيجابي التطبيقي، وقد ظهر نتيجة لما بذله العلماء من جهود متضافرة في تفسير السلوك الإيجابي للأفراد عند مواجهتهم لتحديات الحياة، ولفهم العمليات التي تفسر سلوكهم الغير متوقع، فالمرونة النفسية هي خاصية مستمرة، تتميز بالنمو والتجديد طوال عمر الفرد، يستخدم فيها الأفراد استراتيجيات تكيف معينة عند التعرض للضغوط ناتجة عن المعوقات التي تواجههم. (البشارت، ومقابلة، 2019). كما تعرفها الجمعية الأمريكية للطب النفسي على أنها عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد والصدمات والنكبات أو الضغوط العادية التي يواجهها البشر مثل المشكلات الأسرية ومشكلات العلاقات مع الآخرين المشكلات الصحية الخطيرة ضغوط العمل المشكلات المالية . كما تعني المرونة النفسية القدرة على التعافي من التأثيرات السلبية لهذه الشدائد أو النكبات أو الأحداث الضاغطة والقدرة على تخطيطها أو تجاوزها بشكل ايجابي ومواصلة الحياة بفعالية وإقتدار (أبو حلاوة، 2010، ص4). كما يرى (شويل ونصر، 2012، ص5) أنها هي قدرة الفرد على التعامل مع الضغوط والمواقف الصعبة، ومواجهة الأزمات والشدائد والحن بفعالية، والتصدي لها، وقدرته على إستعداد الوضع النفسي السابق بعد الأزمة التي يمر بها الفرد، أيضاً وهي القدرة على مواجهة ضغوط الحياة وتحدياتها وأن يحيا الإنسان فيها حياة كريمة وهي المقدرة على التفاعل اجتماعياً مع الآخرين، والصفح والأمل، وأن يجعل الإنسان معنى للحياة فيها (الخطيب، 2007، ص10.54).

وإعتمدت علاونة على مصطلح المرونة النفسية بأنها خاصية فريدة تختلف مستوياتها من شخص لآخر، ولكنها في العموم تجعل الفرد متكيفاً مع ظروف الحياة القاهرة، بحيث يخفض من الشعور بالضيق في

ظل الأحداث المؤلمة، فيفسرها الفرد على أنها منح وليست محن وفرصة للتعلم، وبذلك فهو منفتح إجتماعيا ولا يخشى المجهول ويتمتع بقدرة على التعافي السريع بما لديه من إستعدادات شخصية وإحترام لذاته وحكمته في الخروج من المآزق، وجعلها فرصة التعلم والتقدم والنجاح. (علاونة، 2021، ص10).

و ترى (الشبول، 2017، ص12) بأنها سمة شخصية يتميز بها الفرد في القدرة على إدراك وتنظيم وإدارة التجربة السلبية، وهي قدرة الفرد على التأقلم والتكيف ووضع الخطط الواقعية وإتخاذ الخطوات وتوليد الإستراتيجيات اللازمة لإيجاد حل للمشكلات المتعددة والمتنوعة لتساعده على إستعادة توازنه بعد تعرضه لصدمة أو معضلة.

2/- المفاهيم المرتبطة بالمرونة النفسية :

- **الصلابة النفسية** : الصمود النفسي في مواجهة التحديات التي تواجه الفرد كما يعرفها حمادة و عبد اللطيف : مصدر من المصادر الذاتية يمكنه من مواجهة الآثار السلبية لضغوط الحياة وتقليل تأثيرها على الصحة النفسية والجسمية والعقلية . (أبو ندى 2015 ص 46)

يعرفها كارفر و سشير (carver & scheier) : بأنها ترحيب وقبول الفرد للمتغيرات ، أو الضغوط التي يواجهها لأنها تعمل بصلابة كمصدر للحماية من الآثار الجسدية الضارة للإجهاد . (على المشاي، 2020، ص368)

- **القدرة على التكيف** : التلاءم والتوافق النفسي للتأقلم و التكيف مع الصعوبات التي تواجه الفرد التفكير الايجابي : نجد طرقا لتحقيق الأفكار الايجابية واستبعاد الأفكار السلبية . الثبات الانفعالي و الإلتزان الإنفعالي : المواجهة الصعوبات يجب بالتحلي بالصبر و ضبط الإنفعالات.

- **المرونة الأسرية** : قدرة أفراد الأسرة على التواصل والتفاعل مع بعضهم البعض للتعامل مع تحديات الحياة . (زيدان، حنان 2021 ، ص 458 459)

- **الصحة النفسية :** حالة إيجابية تتضمن التمتع بعقل سليم وسلوك جيد، ومن خلالها نجد أن المرونة النفسية هي أحد مؤشرات الصحة النفسية السليمة للفرد

- **التكيف النفسي :** يعرف بأنه العملية الديناميكية المستمرة التي يهدف الشخص من خلالها إلى تغيير سلوكه من أجل خلق علاقة أكثر توافقاً بينه وبين بيئته ، حيث تلعب المرونة دوراً هاماً في تحديد قدرة الفرد على التكيف مع المواقف الصعبة والضاغطة التي يواجهها .

- **المقاومة النفسية :** تعرف بأنها قدرة الفرد على الصمود والتحمل في مواجهة الضغوط الكبيرة ، دون التعرض لأي مرض أو نقص . (بورافعي ، 2020 ، ص 15-16)

المناعة النفسية : هي مهارة ديناميكية يمكن للفرد من خلالها مهارات التكيف إستخدام مهارات التأقلم الإيجابية على الرغم من الأحداث الصادمة التي يمر بها ، إضافة إلى كونها عميلة تعبر عن قدرة الفرد عن التكيف مع الضغط عن طريق إستخدام مصادره الشخصية والبيئية بهدف العودة إلى التوازن أثناء مواجهة المحن والشدائد (قانة 2019 ص 83)

3/- النظريات المفسرة للمرونة النفسية:

2.1. نظرية التحليل النفسي:

يرى مؤسس النظرية سيجموند فرويد أن الجهاز النفسي يتكون من الهو والأنا، والأنا الأعلى، حيث كل منها مسؤول عن وظيفة خاصة، تتكفل الأنا Ego بالدفاع عن الشخصية وتعمل على توافقها مع البيئة، كما يعمل على تأجيل إشباع مطالب الهو حتى يتوفر الموضوع المناسب الذي يسمح بالإشباع بدون آثار مؤلمة، ويتوجه الأنا بمستويات ثانوية أعلى من الوظائف العقلية مثل التفكير المنطقي وحل المشكلات وصناعة القرار لتحقيق التوافق وإحداث المرونة والتكيف.

وحدد دسوقي (1974) السلوك التوافقي في الإنسان وفق هذه النظرية هو السلوك الموجه للتغلب على العقبات البيئية، كما أن اليات توافقه التي يتعلمها هي الاستجابة المعتادة التي يسير عليها لإشباع

حاجاته، وإرضاء دوافعه وتحقيق توتراته ففقدرة المرء تحت تأثير دوافعه على تحويل ما هو ذاتي إلى اجتماعي قابلية التكيف أو القدرة على التكيف كما يقول فرويد فمدى التكيف والقدرة عليه يشكّلان الجانب المهم من المرونة النفسية للفرد، تعتبر هذه النقاط التي أشار إليها فرويد مثل التوافق والتكيف وما شابه ذلك لها علاقة وطيدة بالمرونة بل يمكن عدّها تعابير مرادفة لها. (ربيعه الحمداني ، 2017، ص 76)

وضح أدلر Adler أن من خصائص المرونة الإيجابية ما يظهر من خلال تنمية المشاعر الاجتماعية، حيث تأخذ تلك المشاعر صورة النشاط التعاوني مما يسهم في تقدم المجتمع من خلال تأدية الأفراد أعمالاً مفيدة والعيش وفق مبادئ مع إمكانية تغييرها وفقاً للظروف الواقعية التي تواجههم ويجب أن تتفق مع المصلحة الاجتماعية، فالشخص المرن يمتلك خطة حياة واقعية ويرتبط بعلاقات اجتماعية متبادلة. (العازمي ، 2022، ص 147)

كما طور "آدلر" مصطلح أسلوب الحياة والذي يوضح إتجاهات الفرد نحو المجتمع والعمل والحب، وهو الطريق والمنهج نحو تحقيق الأهداف الواقعية التي يرسمها الفرد لنفسه والأفكار التي يتبناها وينميها منذ طفولته وهو العملية التي من خلالها يصنع كل فرد منا مفاهيمه وأفكاره حول ذاته وعالمه، وتعتمد المرونة في هذا السياق على مدى تغيير الفرد الأساليب حياته وفق الظروف التي تطرأ عليه وتبعا للمصلحة الاجتماعية من أجل بلوغ مستويات أعلى من النمو النفسي والتكيف مع الواقع الاجتماعي. (العازمي ، 2022، ص 148)

2.2 نظرية رانك Rank:

في الشخصية تناول رانك أدوار تطور الشخصية في نظريته حيث أشار إلى ثلاث أدوار وهي: . دور الشخص العادي وهنا يتسم الفرد بمحاولة للتوافق مع نفسه ومع المحيط الذي يعيش فيه والشعور بأنه جزء من هذا المحيط ويكون مثله الأعلى أن يكون كغيره من الناس. دور الشخص العصبي ويتسم ببدء اعتماد الفرد على نفسه وتكوين وجهات نظر جديدة حيال نفسه والعالم ويكون مثله الأعلى أن يكون غير ما يريده الناس أن يكون. دور الشخص المتوافق وهو أعلى درجات تطور الفردية حيث يصل الفرد

الى درجة كبيرة من التوافق مع نفسه وبيئته وتنمو أرائته ويسود الجانب الأخلاقي ذاته ويكون مثله الأعلى أن يكون كما هو في الواقع (زهران، 2005، ص 62).

يقول رانك أن الفرد عندما يتخلى عن اللجوء الى المقارنة وكيف عن قياس نفسه بمستويات الآخرين فإنه يصل الى تكوين الإرادة الإيجابية الحقيقية. (زهران، 2005، ص 68).

2.3 النظرية السلوكية لجون واطسون J.Watson:

يرى السلوكيين أن المرونة النفسية صفة مكتسبة، ويتم ذلك من خلال إكتساب الأفراد للعادات السلوكية الإيجابية وممارستها، مما يسمح بتكوين فردية مرنة قابلة للتكيف مع مختلف الظروف ومواجهة ضغوط الحياة، كما أن النظرية السلوكية تعتمد على أساليب وطرق يمكن من خلالها إحداث تعديلات وتغيير في سلوك الأفراد وهذا ما تستلزمه المرونة النفسية (بن كدسة والشمراي، 2022، ص 763).

فالنظرية السلوكية تنص على أن أي سلوك هو نتاج التعلم والمرونة النفسية نتاج التفاعل مع البيئة وإكتساب الخبرات من خلال معايشة العديد من المواقف الحياتية.

4/- أنواع المرونة النفسية:

أ- المرونة التلقائية: وهي إعطاء عدد من الأفكار المتنوعة التي ترتبط بموقف محدد فهي القدرة على إنتاج إستجابات مناسبة لمشكلة أو موقف مثير، وهذه الإستجابات تتسم بالتنوع واللامنطقية وذلك من خلال الإستجابات الفريدة والجديدة (أبو عجيلة، 2017 ص 17.18).

ب - المرونة التكيفية: هي التوصل إلى حل مشكلة ما أو مواجهة أي موقف في ضوء التغذية الراجعة التي تأتي من ذلك الموقف، لذا فإن المرونة تعتمد على الخصائص الكيفية للإستجابات وتقاس بتنوع الإستجابات وتشير هذه المرونة إلى قدرة الفرد على تغيير وجهته الذهنية كي يتمكن من حل مشكلة ما في كفاءة ونجاح وسميت التكيفية لأن الفرد يحتاج إلى أن يكيف سلوكه بما

يعينه للوصول إلى الحل الناجح ويظهر ذلك في نوع المشكلات المحددة تحديدا دقيقا وتتطلب حلولاً غير عادية. (الرابغي 2013 ص71)

5/-عوامل السمات الشخصية :

العوامل الشخصية: الإنفتاح، الإنبساط القبولية مركز الضبط الداخلي التفوق الفعالية الذاتية، تقدير الذات، التقييم المعرفي التفسير الإيجابي للأحداث التماسك المتكامل السرد الذاتي والتفاؤل كلها عوامل تساهم بوضوح في المرونة. وتشير نتائج الباحثين إلى أن كل من الوظائف العقلية، والمرونة المعرفية، التعلق الاجتماعي، المفهوم الإيجابي للذات التنظيم الإنفعالي، الإنفعالات الإيجابية الروحانية التعامل النشط الصلابة، التفاؤل الأمل، حسن التدبير، القدرة على التكيف، جميعها عوامل ترتبط بالمرونة.

العوامل الديموغرافية: السن، الجنس العرق الإثنية والعلاقات الاجتماعية والخصائص السكانية، ترتبط بشكل مختلف بالمرونة، وذلك اعتماداً على طرق الدراسة والتعريف المقدم للمرونة. وفي الدراسات التي أجريت على الأشخاص الأصحاء الذين تعرضوا في طفولتهم لسوء المعاملة، تم تحديد التغيرات البيولوجية المرتبطة بالمرونة، ففي دراسة للهرمونات التيرويد الكظرية في الأطفال الذين تعرضوا لسوء المعاملة والأطفال الذين لم يتعرضوا لسوء المعاملة، لوحظ إرتفاع نسبة الكورتيزون مرتبط بإرتفاع وظائف المرونة لدى الأطفال الذين تعرضوا لسوء المعاملة الجدية، وبهذا نجد أن كل من الشخصية والكورتيزون عوامل مهمة في المرونة (النوي، 2016، ص 69)

العوامل البيئية والنسقية في حد ذاته على الصعيد البيئي المصغر، نجد أن الدعم الاجتماعي يتضمن العلاقات بالعائلة والأقارب، هو مرتبط مع المرونة. فالتعلق الأمن مع الأم، واستقرار الأسرة والعلاقة الآمنة الوالدين مهارات التربية الجيدة، وغياب الاكتئاب الأمومي، وعدم تعاطي المخدرات جميعها تقلل من المشكلات السلوكية وتحافظ على الصحة النفسية الجيدة لدى الأطفال الذين تعرضوا لسوء المعاملة

. يمكن الحصول على المساندة الاجتماعية من الأقارب الإيجابيين ودعم المعلمين وغيرهم من البالغين وكذلك من الأسرة مباشرة. أما على المستوى النظامي، فالعوامل المجتمعية مثل المدارس الجيدة، والخدمات المجتمعية والمناسبات الرياضية والفنية العوامل الثقافية والروحانية، والدين، وعدم التعرض للعنف، جميعها تمثل عوامل مساهمة في المرونة. (النوي، 2016، ص70).

6/- أنماط المرونة:

- **النمط المزاجي *Dispositional Pattern*** : النمط المزاجي يتعلق بالصفات البدنية والنفسية والاجتماعية المتصلة بالأنما والتي تعزز المرونة ، وهذا يتعلق بتلك الجوانب من الفرد التي تعزز التصرف المرن باتجاه ضغوط الحياة والتي تتضمن الاحساس بالاستقلال او المرونة الذاتية ، احساس بقيمة الذات والصحة البدنية والمظهر البدني الجيد .

- **نمط العلاقاتية *Relational pattern*** : نمط العلاقات يتعلق بأدوار الفرد في المجتمع وعلاقاته بالآخرين ، هذه الأدوار والعلاقات يمكن ان تمتد من علاقات قريبة وحميمة الى تلك مع النظام الاجتماعي الأوسع .

- **النمط الموقف *Situational Pattern*** : النمط الموقفى ينصب على الجوانب التي تشمل الربط بين الفرد والموقف الضاغط ، هذا يمكن أن يتضمن قدرة الفرد على حلا لمشكلة والقدرة على تقييم المواقف والإستجابات والقدرة على اتخاذ اجراءات فعالة للاستجابة الى الموقف .

- **النمط الفلسفي *Philosophical Pattern*** : يشير النمط الفلسفي إلى رؤية الفرد للعالم أو نموذج الحياة ، هذا يشمل مختلف المعتقدات التي تعزز المرونة مثل الإيمان بالمعنى الإيجابي الذي يمكن ايجاده في كل الخبرات ، والإيمان ان تطوير الذات هو الهام والإعتقاد أن الحياة لها هدف (Van Breda: 2001.5-6).

7/- السمات الشخصية للمرونة النفسية :

ترتكز المرونة النفسية إلى حد كبير على دقة تكوين سمات الشخصية في كل فرد ، تم العمل على أربعة أبعاد مختارة لهاته الشخصية والتي هي من الناحية النظرية تساهم في تكوينها وتتمثل في هذه الأبعاد في مشاعر إيجابية، وضبط النفس والانفتاح على الخبرة والإبتعاد عن السمات الشخصية المميزة للأشخاص ذوي المرونة العالية والتي تشمل:

1- القيم الموجهة (الأخلاق):

وتشمل البناء الخلقي والروحاني الصحيح للشخص المرن، والتي تتضمن قدرته على تكوين مفاهيم روحانية وتطبيقها من خلال تعامله مع أفراد مجتمعه ومع خالقه ليكون شخصاً متمتعاً بإدراكات روحانية وخلقية في حياته العامة والخاصة (الخطيب، 2007 ص 1060 - 1061)

2- القدرة على تقبل النقد والتعلم من الأخطاء:

يحتاج الإنسان إلى أن يستمع لانتقادات غير، فالإنسان معرض أن يخطئ دون أن يشعر بالخطأ، كما أن الإنسان يحتاج إلى آراء الغير، فالإنسان السوي يحتاج أن يتعلم تقبل النقد دون أن يشعر بجرح الشعور، فالشخص الناضج العاقل الذي يتمتع بمرونة عالية يستفيد من كل ما يوجه إليه من انتقادات، أياً كان مصدرها، ويكون مستعداً أن يقيم الموقف، فيقبل ما يراه صواباً، أو يعدل فيه، أو يرفض ما لا يستريح إليه. (حبيب، 1995 ص 26 - 27)

3- القدرة على تحمل المسؤولية والقيام بها:

إن الإنسان السوي يتحمل المسؤولية بجدية، ويحققها دون إهمال والشخص الناضج المرن يتدرب على مواجهة الخوف بواقعية، وبذلك يستطيع أن يعالج التردد، ويقوم بحمل المسؤولية وخاصة الجديدة، ويكون قادراً أن يخطط للمستقبل، فالقدرة على حمل المسؤولية دليل على قدرة الإنسان على التكيف مع الوضع الجديد (حبيب، 1995 ص 28) .

4- القدرة على اتخاذ القرارات المناسبة بنفسه:

إن إحساس الإنسان بالالتزام والمسئولية يدفعه أن يدرس كل موقف بدقة، وأن يصدر القرارات المناسب في وقته دون تردد، فالإنسان الذي لديه قدر من المرونة النفسية له القدرة على أن يصدر قراراته بنفسه (حبيب، 1995 ص 29 - 30)

8/- ثمار المرونة النفسية الصحة النفسية: تعرف الصحة النفسية بأنها النظر الاجتماعي والإنفعالي وتوافق الفرد مع نفسه ومع العالم من حوله، والقدرة على تحمل مسؤوليات الحياة، ومواجهة المشكلات وتقبل الفرد لحياته والشعور بالرضا والسعادة ولقد عرفت المنظمة الصحية العالمية بأنها حالة من العافية يحقق فيها الفرد قدراته ويمكن أن يتغلب على الاجتهادات العادية في الحياة ويمكن أن يعمل بإنتاجية مثمرة قادرا على المساهمة في مجتمعه، حيث ترتبط سمة المرونة النفسية بالصحة النفسية كمؤشر من المؤشرات التوافق كأن يكون الفرد متوازنا مبتعدا عن التطرف وأن الشخص المرن هو شخص قادر على التعايش مع الاختلاف دون الإنغلاق على خبراته أو تصورات. النظرة الإيجابية للحياة : الشخص المرن هو الشخص الأكثر إيجابية في تعامله مع ما يدور من حوله فالنظرة الإيجابية هي التي تحدد مكانه الفرد وقيمه الاجتماعية لأنها سبب في العمل والحركة والتفاعل مع الواقع بثقه وعزم.(الزهران مسفر، 2000، ص331).

خلاصة الفصل:

من خلال هذا الفصل، تبين أن المرونة النفسية لا تُعد مجرد سمة شخصية مرغوبة، بل هي ضرورة حتمية تفرضها تعقيدات الحياة اليومية وتحدياتها المتزايدة. فالقدرة على التكيف مع المواقف الصعبة والضغط النفسي لم تعد خيارًا، بل أصبحت مهارة لا غنى عنها للحفاظ على التوازن النفسي والإستقرار الإنفعالي، سواء على المستوى الشخصي أو الإجتماعي. إن الفرد الذي يمتلك قدرًا عاليًا من المرونة النفسية يكون أكثر قدرة على إستعاب التحولات، والتفاعل مع المتغيرات، واتخاذ قرارات عقلانية، بعيدًا عن الإنفعالات السلبية التي قد تعيق مساره أو تؤثر سلبيًا على جودة حياته.

وعليه، فإن تنمية المرونة النفسية ينبغي أن تكون هدفًا أساسيًا في مختلف مراحل النمو، بدءًا من الطفولة وحتى الرشد، من خلال البرامج التربوية والنفسية التي تركز على تعزيز الوعي بالذات، وتنمية المهارات الحياتية، وتوفير بيئة داعمة وآمنة تتيح للفرد فرصًا متجددة للتعلم والنمو والتطور. فالمرونة النفسية ليست فقط مفتاحًا لتحقيق التوافق النفسي والإجتماعي، بل هي أيضًا وسيلة للوصول إلى حياة أكثر اتزانًا وسلامًا وفاعلية.



الجانب التطيقي



الفصل الرابع



الفصل الرابع : لإجراءات الميدانية للدراسة

تمهيد

1- منهج الدراسة

2- الدراسة الاستطلاعية

3- الخصائص السيكومترية لأداتي الدراسة

4- عينة الدراسة الاساسية وخصائصها

5- حدود الدراسة

6- الأساليب الاحصائية المستخدمة في الدراسة

خلاصة الفصل

تمهيد:

يحتوي هذا الفصل على الإجراءات المنهجية التي تم اتباعها في الدراسة الميدانية بدأ بالدراسة الإستطلاعية حيث تم تحديد الأدوات المستخدمة فيها وضبط الخصائص السيكمترية فيها. ثم الانتقال إلى الدراسة الأساسية بدأ باختيار أفراد العينة، وانتهاء بتحديد الوسائل المستخدمة التي تم الإعتماد عليها في معالجة نتائج الفرضية، وعليه سنحاول في هذا الفصل إتباع الإجراءات المنهجية للدراسة بتحديد ما يلي:

1/- منهج الدراسة:

يعتبر منهج البحث من أساسيات البحث العلمي، إذا هو ينير الطريق و يساعد الباحث في ضبط أبعاد مساعي اسئلة و فرضيات البحث، ويوصف المنهج بأنه عبارة عن مجموعة العمليات و الخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه (زروائي ، 2008 ، ص 176)

ونظرا لطبيعة دراستنا التي تبحث في التفاؤل التنظيمي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى عينة من ممرضي الصحة العمومية، تم الإعتماد على المنهج الوصفي ذو أسلوب التحليلي. ويعرف المنهج الوصفي بأنه مجموعة الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة أو الموضوع إعتمادا على جمع الحقائق و البيانات و تصنيفها وتحليلها لاستخلاص دلالتها و الوصول إلى نتائج أو تعميمات عن الظاهرة . (زروائي، 2004، ص 81)

2/- الدراسة الإستطلاعية:

تُعدّ الدراسة الإستطلاعية مرحلة تمهيدية أساسية في أي بحث علمي، إذ تُجرى عادةً عندما تكون المعلومات المتوفرة حول موضوع البحث محدودة أو غير كافية. وتُسهم هذه المرحلة في مساعدة الباحث على بلورة الفرضيات، وتحديد المفاهيم الإجرائية بدقة. كما تتيح له فهماً أعمق للسياق الإجتماعي الذي يحيط بمشكلة البحث، وتكشف عن طبيعة العلاقات بين المتغيرات، ومدى صلاحية أدوات

البحث المستخدمة. وبذلك، تشكّل الدراسة الإستطلاعية خطوة أولى محورية في بناء بحث علمي متماسك، لاسيّما في الدراسات الميدانية التي تتطلب دقة في تحديد الأهداف والمنهجية.

- أهداف الدراسة الاستطلاعية:

تهدف الدراسة الإستطلاعية الحالية إلى تحقيق ما يلي:

1. إستكشاف مختلف الجوانب المتعلقة بموضوع الدراسة، والكشف عن أبعاده بهدف بلورته وصياغته بصورة دقيقة ومنهجية.
2. التعرف على المجتمع الأصلي المستهدف، والمتمثل في فئة الممرضين، ودراسة خصائصهم الأساسية.
3. تحديد العينة المناسبة للدراسة وإختيارها وفق أسس علمية واضحة.
4. إختيار أدوات وتقنيات البحث الأكثر ملاءمة بدقة وكفاءة.
5. صياغة الفرضيات البحثية بشكل محكم ومحدد.
6. الوقوف على التحديات والظروف المحتملة أثناء تطبيق الدراسة، ومحاولة تجنبها أو التحكم فيها لضمان سير البحث بسلاسة.

-حدود الدراسة الاستطلاعية:

الحدود المكانية: تم إجراء الدراسة الإستطلاعية بمستشفى الصحية شريفي محمد القرارة ولاية غرداية.

الحدود الزمانية: تم إجراء هذه الدراسة إبتداء من 2025/02/11 إلى 2025/02/21

-عينة الدراسة الاستطلاعية:

من أجل اختيار عينة الدراسة الاستطلاعية، تم التوجه إلى مستشفى الشريف محمد الواقع بمدينة القرارة بولاية غرداية. وقد تم اختيار عينة مكوّنة من 30 ممرضًا يعملون في مختلف المصالح.

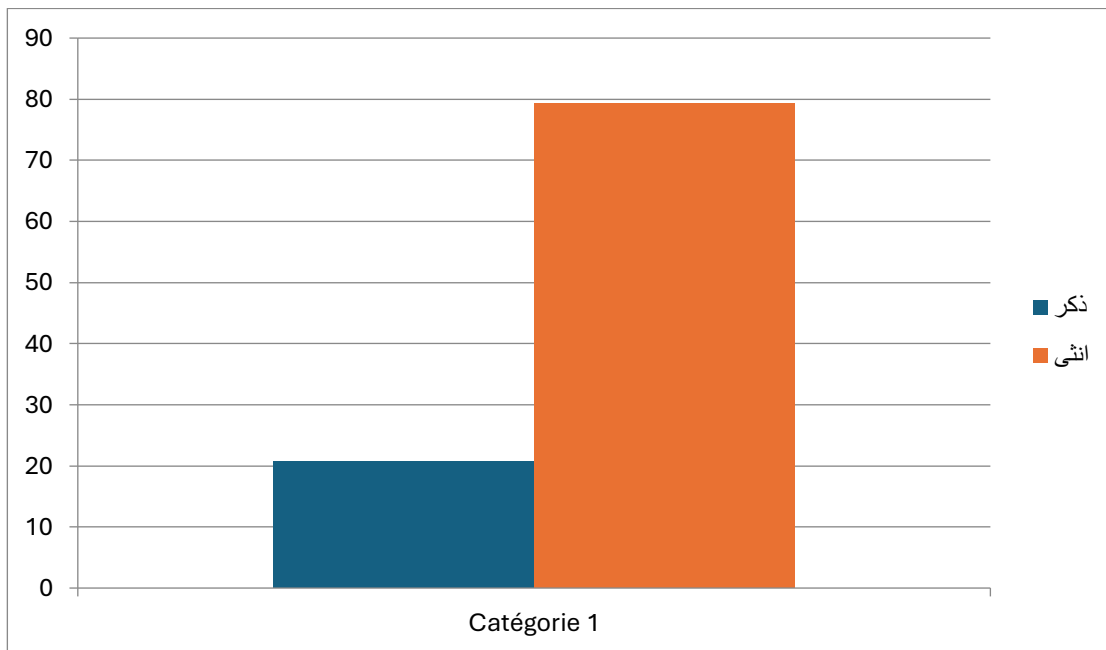
- وصف عينة الدراسة الاستطلاعية:

هدفت إلى إختبار أداة البحث قبل تطبيقها النهائي، وذلك من أجل التأكد من وضوح فقراتها، وسهولة فهمها من قبل أفراد العينة، ومدى ملاءمتها للسياق المهني للممرضين والمرضات. كما يوضحها الجدول التالي حسب متغير الجنس:

الجدول 1 يوضح عينة الدراسة الإستطلاعية حسب متغير الجنس

الجنس	العدد	نسبة	المجموع
انثى	23	٪76.67	٪100
ذكر	7	٪23.33	٪100

يوضح في الجدول (01) عينة الدراسة الإستطلاعية حسب متغير الجنس أن عدد الاناث أكثر من الذكور حيث عدد الإناث قد ب24 بنسبة ٪76.66 و عدد الذكور 7 بنسبة ٪23.34 وقد مثلت في بيان التالي :

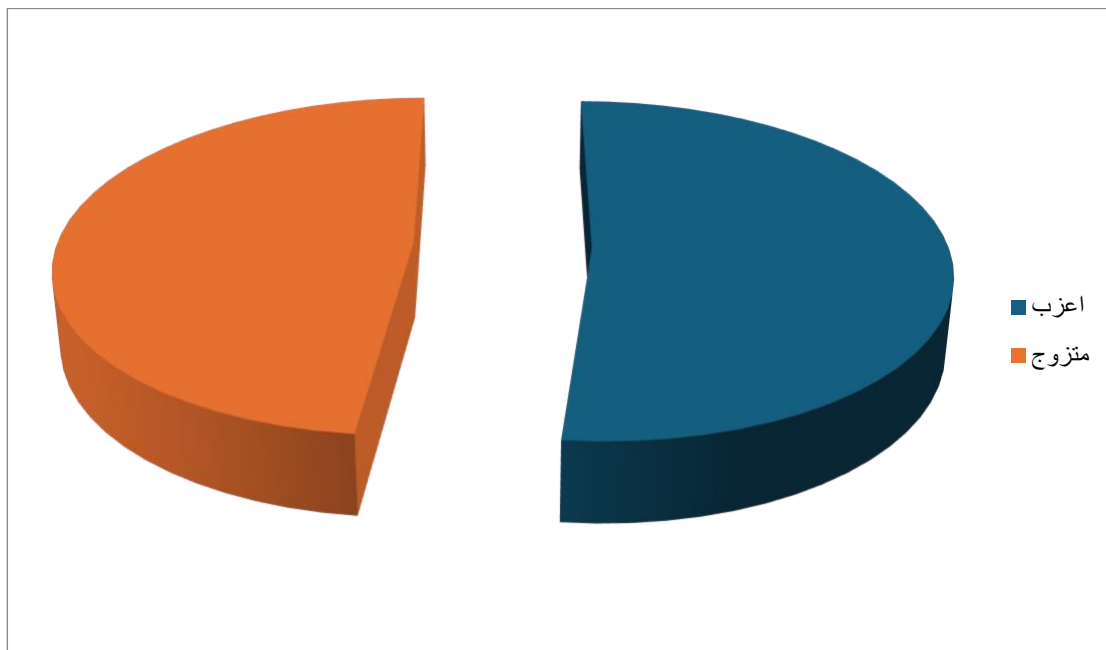


الشكل 1 يوضح أعمدة بيانية للعينة الإستطلاعية حسب متغير الجنس

الجدول 2 يوضح توزيع أفراد العينة الإستطلاعية حسب متغير الحالة الاجتماعية

الحالة	العدد	النسبة	المجموع
اعزب	16	53.34%	100%
متزوج	14	46.66%	100%

نلاحظ من خلال الجدول (02) توزيع أفراد العينة الإستطلاعية حسب متغير الحالة الاجتماعية ، فرق بسيط في عدد المتزوجين و العزاب بعدد 15 أعزب بنسبة 51.73 % و 14 متزوج بنسبة 48.2 %.. قد وضحت في تمثيل بياني كما يلي:



الشكل 2 يتناول العينة الاستطلاعية حسب متغير الحالة الاجتماعية

وصف ادوات الدراسة الاستطلاعية:

للتأكد من الدقة الموضوعية في دراسة الظواهر النفسية كان لابد من أدوات تسمح بجمع البيانات الضرورية والمعلومات الخاصة بالظواهر المدروسة ، وتم اختيار هذه الأدوات بحيث تلائم طبيعة المشكلة المدروسة ، والفرضيات المطروحة وتساعد على تحقيق الأهداف التي تصبو إلى تحقيقها من خلال هذه الدراسة ، تمثلت في أداتين:

أداة قياس التفاؤل التنظيمي:

تم الإعتماد على إستبيان الذي قام به بدر محمد الأنصاري 2002 في المجتمع الكويتي، يتكون الإستبيان من 30 بند ذات بُعد واحد وهو التفاؤل، يجاب عن البنود ضمن أربعة بدائل أو أختيارات هي : لا وتنال درجة واحدة قليلا وتنال درجتين متوسطا وتنال ثلاث درجات كثيرا وتنال أربع درجات وتصحح إجابات المفحوصين كلها في إتجاه واحد بدر) محمد الأنصاري، 2002، ص 257 . 260 .

أداة قياس المرونة النفسية:

مقياس المرونة النفسية من إعداد الباحث هشام عبد الحافظ ربابعة (2017) في دراسة تحت عنوان المرونة النفسية وعلاقتها بقلق الإختبار لدى طلبة الجامعة الأردنية ، بحث مقدم لنيل شهادة الماجستير في العلوم قسم علم النفس الإرشادي والتربوي من كلية التربية جامعة اليرموك. وتكون من (25) فقرة موزعة على أربعة أبعاد، وهي:

البعد الأول: الصلابة ويقاس بـ (7) فقرات.

البعد الثاني: التفاؤل ويقاس بـ (7) فقرات.

البعد الثالث: تعدد المصادر ويقاس بـ (6) فقرات.

البعد الرابع: الغرض أو الهدف ويقاس بـ (5) فقرات

كيفية تصحيح المقياس:

تم إستخدام مقياس ليكرت lickarte المتدرج ذي النقاط الخمس لقياس فقرات الإستبيان وهو كالتالي: بدرجة كبيرة جدا (5) بدرجة كبيرة (4) بدرجة متوسطة (3)، بدرجة قليلة (2) بدرجة قليلة جدا (1). وبناء على هذا فقد تراوحت الدرجة على كل فقرة بين درجة واحدة وخمس درجات. وبما أن المقياس تكون بصورته النهائية من 25 فقرة فإن أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها المستجيب هي

(125) درجة، وأدنى درجة هي (25) درجة، ولتحديد مستوى المرونة لدى أفراد العينة، تم استخدام المعيار الإحصائي التالي: من (1_2.33) فأقل منخفضة، من (2.33_3.67) فأقل متوسطة، من (3.67_5) مرتفعة.

3- الخصائص السيكومترية لأداتي الدراسة:

تُعد مرحلة تحليل البيانات من المراحل الجوهرية في مسار الدراسة، إذ تعتمد هذه المرحلة على توظيف عدد من الأساليب المنهجية لمعالجة البيانات بصورة دقيقة. وفي إطار التحليل الكمي، تم الاعتماد على برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، لما يتميز به من إمكانيات متقدمة وإجراءات إحصائية متنوعة تُسهم في تحقيق نتائج دقيقة وموثوقة.

1- حساب صدق وثبات مقياس التفاؤل التنظيمي ل :

- حساب صدق الإتساق الداخلي :

تم حساب صدق المقياس عن طريق حساب معاملات إرتباط كل عبارة مع الدرجة الكلية للمقياس والجدول التالي يوضح ذلك:

الجدول 3 معاملات إرتباط كل عبارة مع الدرجة الكلية لمقياس لتفاؤل التنظيمي

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط
01	**0,453	11	**0,624	21	**0,660
02	**0,452	12	**0,816	22	**0,822
03	**0,458	13	**0,787	23	**0,770
04	**0,537	14	**0,747	24	0,330
05	0,229	15	**0,754	25	*0,535
06	0,355	16	**0,674	26	*0,749

07	0,326	17	*0,393	27	**0,638
08	*0,364	18	**0,651	28	**0,459
09	**0,515	19	0,328	29	**0,499
10	**0,579	20	**0,686	30	*0,363
الدرجة الكلية	1				

** . دال عند 0.01

* . دال عند 0.05

من خلال الجدول يتضح لنا أن أغلب عبارات مقياس التفاؤل التنظيمي لها علاقة مع الدرجة الكلية للمقياس وهي دالة إحصائياً عند مستويي الدلالة (0.01) و(0.05). ماعدا العبارات (6،5،7، 19، 24) حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (0.229_0.816)، وذلك ما أكد صدق اتساق محتوى المقياس .

- حساب الصدق التمييزي (صدق المقارنة الطرفية) :

بأخذ (27%) من أدنى درجات من المقياس ، و نفس النسبة من أعلى درجات المقياس للعينة التي تكونت من (30) ممرض ،بالاعتماد على المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للدرجتين الدنيا والعليا حيث أسفر إختبار (ت) لدلالة الفروق في الدرجات على النتائج التالية:

الجدول 4 دلالة الفروق بين أفراد عينة الدراسة على الدرجات الدنيا والعليا لمقياس التفاؤل

التنظيمي.

الدرجة الكلية	المجموعة العليا	N	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	الدلالة
الدرجة الكلية	المجموعة العليا	8	71,87 50	11,740 50		0.01	دال

						المجموعة الدنيا	
		- 8,94 7	2,7255 4	110,0 000	8		

من خلال الجدول رقم (04) نلاحظ أن قيمة (ت) التي بلغت قيمتها (-8,947) دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01)، إذا نستنتج أن مقياس التفاؤل التنظيمي له القدرة على التمييز في قياس ما أعد لأجله.

حساب ثبات مقياس التفاؤل التنظيمي :

الثبات بمعامل الثبات ألفا كرومباخ:

تم حساب الثبات بمعامل ألفا كرومباخ

الجدول 5 معامل ثبات مقياس التفاؤل التنظيمي بطريقة الاتساق الداخلي

عدد العبارات	معامل ثبات ألفا كرومباخ
30	0.922
	مقياس التفاؤل التنظيمي

من خلل الجدول نلاحظ أن معامل الثبات المقياس الذي قيمته (0.922) عالي جداً ، ما يعني أن المقياس يتمتع بدرجة عالية جداً من الثبات.

- الثبات بطريقة التجزئة النصفية:

الجدول 6 ثبات مقياس التفاؤل التنظيمي بطريقة التجزئة النصفية .

0.707	معامل الارتباط بين النصفين
0.829	معامل الثبات الكلي لسبارمان براون

تم حساب معامل الارتباط بين نصفي والذي بلغت قيمته (0.707) وبالتعويض في معادلة التصحيحية لسبارمان براون بلغت قيمة الثبات الكلي (0.829)، وهذا ما يدل على أن المقياس يتمتع بثبات عالي.

1.2- صدق وثبات مقياس المرونة النفسية ل :

- حساب صدق الاتساق الداخلي البنائي :

لقد تم حساب صدق الإتساق الداخلي البنائي للمقياس المرونة النفسية في الدراسة الحالية باستخدام معامل الارتباط بيرسون، بإستخراج معامل الارتباط كل بعد من أبعاد المقياس بالدرجة الكلية كما ظهر في الجداول التالية:

الجدول 7 علاقة كل بعد من أبعاد مقياس المرونة النفسية بالدرجة الكلية لمقياس.

الأبعاد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الدلالة
الصلابة	0,812	0.01	دال
التفاؤل	0,866	0.01	دال
تعدد المصادر	0,769	0.01	دال
الغرض	0,696	0.01	دال
الدرجة الكلية	1		

من خلال الجدول يتضح أن كل الأبعاد لها علاقة بالدرجة الكلية للمقياس ، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (0.696_0.866)، وهي دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.01)، وذلك ما أكد صدق إتساق المحتوى البنائي لمقياس المرونة النفسية و يمكن تطبيقه في الدراسة الحالية.

- حساب الصدق التمييزي (صدق المقارنة الطرفية) :

بأخذ (27%) من أدنى درجات من المقياس ، و نفس النسبة من أعلى درجات المقياس للعينة التي تكونت من (30) ممرض ،بالاعتماد على المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للدرجتين الدنيا والعليا حيث أسفر اختبار (ت) لدلالة الفروق في الدرجات على النتائج التالية:

الجدول 8 دلالة الفروق بين أفراد عينة الدراسة على الدرجات الدنيا والعليا لمقياس المرونة النفسية .

من خلال الجدول رقم (08) نلاحظ أن قيمة (ت) التي بلغت قيمتها (-6,165) دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01)، إذا نستنتج أن مقياس المرونة النفسية له القدرة على التمييز في قياس ما أعد لأجله.

المستوى	N	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	الدلالة
الدرجة الكلية	8	64,0000	12,42118	-6,165	0.01	دال
المجموعة العليا	8	100,1250	10,97318			
المجموعة الدنيا						

1.3- حساب ثبات مقياس المرونة النفسية :

الثبات بمعامل الثبات ألفا كرومباخ:

تم حساب الثبات بمعامل ألفا كرومباخ

الجدول 9 معامل ثبات مقياس المرونة النفسية بطريقة الإتساق الداخلي

معامل ثبات ألفا كرومباخ	عدد العبارات
مقياس المرونة النفسية	30
0.892	

من خلل الجدول نلاحظ أن معامل الثبات المقياس الذي قيمته (0.892) عالي جداً ، ما يعني أن المقياس يتمتع بدرجة عالية جداً من الثبات.

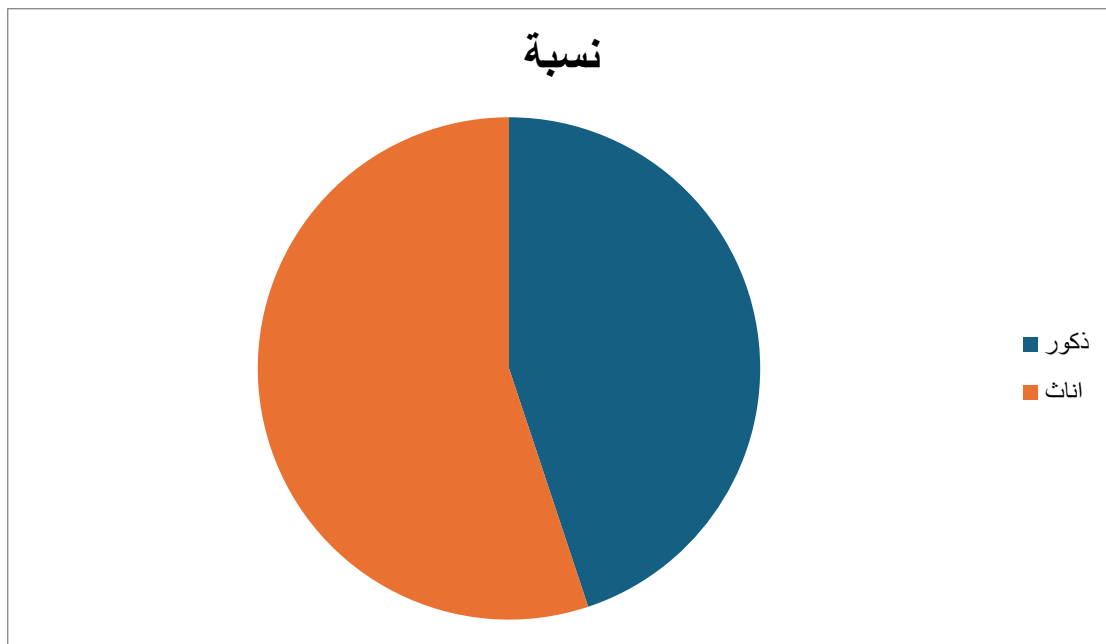
4/- عينة الدراسة الأساسية وخصائصها:

تم إختيار عينة الدراسة الأساسية بطريقة عشوائية طبقية تمثلت في 98 ممرض بمستشفى شريف محمد القرارة ولاية غرداية، و هذا ما يتم عرضه من خلال وصف خصائص هذه العينة كالتالي:

الجدول 10 يمثل توزيع أفراد العينة حسب متغير الجنس

الجنس	العدد	نسبة
ذكور	44	44.89%
اناث	54	55.10%
المجموع	98	100%

يتضح من خلال الجدول (10) أن توزيع أفراد العينة حسب الجنس غير متساوي بحيث نجد عدد الذكور يساوي (44) ممرض بنسبة 44.89% وهو أقل من عدد الإناث الذي يساوي (54) ممرضة بنسبة 55.10% وبذلك تكون قد التزمنا بنسبة تمثيل كل من الذكور والإناث في المجتمع. وقد مثلت بيانيا في الشكل التالي:

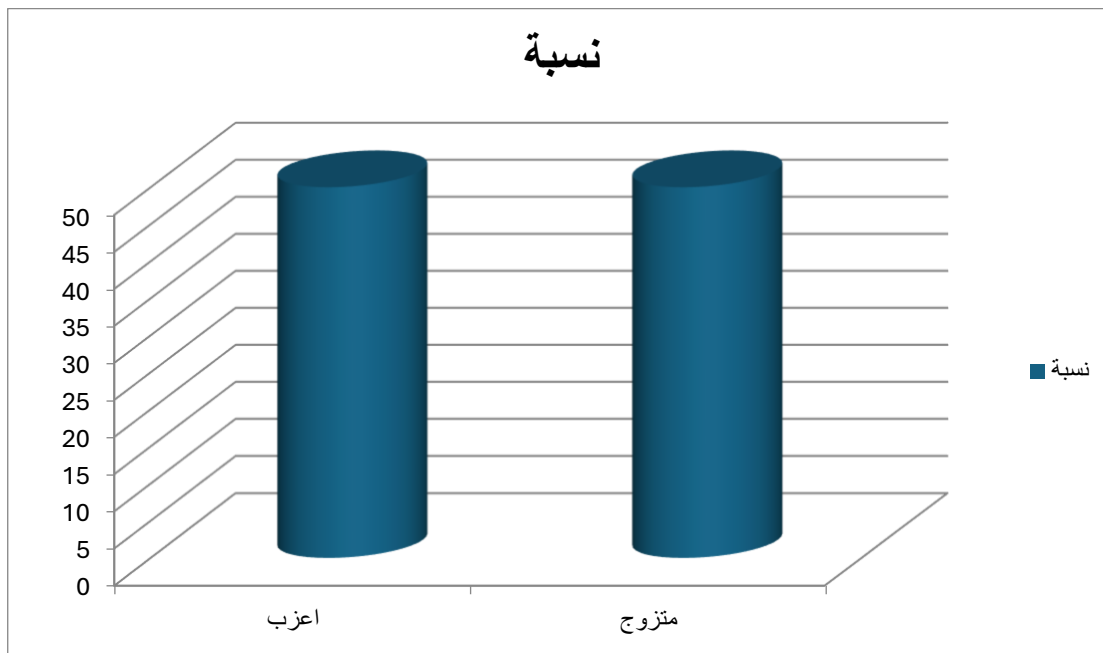


الشكل 3 دائرة بيانية توضح توزيع أفراد العينة حسب متغير الجنس

الجدول 11 يمثل توزيع أفراد العينة حسب متغير الحالة الاجتماعية

الحالة الاجتماعية	العدد	نسبة
اعزب	49	50%
متزوج	49	50%
المجموع	98	100

يتضح لنا في الجدول رقم (11) تساوي العدد في الحالة الاجتماعية تنقسم بين 49 متزوج و 49 أعزب مما تتساوى النسبة لنا ب 50% متزوج و 50% أعزب من ذكر وأنثى. مثلت في الرسم البياني التالي:



الشكل 4 أعمدة بيانية تمثل أفراد العينة حسب متغير الحالة الاجتماعية

5/- حدود الدراسة :

. الحدود المكانية : أجريت الدراسة بالمؤسسة الإستشفائية شرفي محمد القرارة ولاية غرداية.

الحدود الزمنية : 07/04/2025 إلى 24/04/2025

الحدود البشرية : 98 ممرض

6/- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة :

معالجة معطيات الدراسة الحالية تم الإعتماد على إستخدام برنامج الحزمة (Statistical Package) الإحصائية للعلوم الإجتماعية وقد تم إستخدام الأساليب SPSS 26.0 For Social Sciences الإحصائية التالية : النسب المئوية لعرض خصائص أفراد العينة . المتوسط الحسابي لحساب متوسط درجات أفراد العينة في المقاييس المستخدمة في الدراسة . الانحرافات المعياري لحساب تشتت درجات أفراد العينة في المقاييس المطبقة في الدراسة . معامل الارتباط بيرسون (Pearson) لمعرفة نوع ومقدار العلاقة التي تربط متغيرات البحث ببعضها البعض وكذلك تم إستخدامه عند التحقق من صدق وثبات أدوات الدراسة . 70 الفصل الرابع الاجراءات المنهجية لدراسة إختبار (ت) للفروق ، ومعامل ألفا كرونباخ و سبيرمان براون ، وذلك لدراسة وجود الفروق بين متغيرات الدراسة ، وكذلك للتحقق من صدق وثبات المقاييس المستعملة في هذه الدراسة . - إختبار Kolmogorov Smirnov لغرض التحقق من التوزيع الطبيعي لنتائج الدراسة الحالية.

خلاصة الفصل:

تناول هذا الفصل أبرز المراحل المنهجية المعتمدة في الدراسة الميدانية، حيث تم تقسيمه إلى جزأين رئيسيين: تناول الجزء الأول الدراسة الاستطلاعية، من خلال توضيح أهدافها ووصف العينة التي شملتها، إلى جانب تقديم الأدوات المستخدمة وبيان خصائصها السيكمترية. أما الجزء الثاني، فقد خُصص للدراسة الأساسية، حيث تم تحديد المنهج الملائم لموضوع الدراسة، وتوضيح حدودها وعينتها، مع عرض مفصل لأدوات جمع البيانات والأساليب الإحصائية المعتمدة في تحليل النتائج.

الفصل الخامس



الفصل الخامس: عرض وتحليل نتائج الدراسة

1- اختبار التوزيع الطبيعي

2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الاولى

3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية

4- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة

5- عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة

6- عرض وتحليل نتائج الفرضية الخامسة

1/- اختبار التوزيع الطبيعي:

البدء في مرحلة معالجة الفرضيات باستخدام الأساليب الإحصائية المختلفة والملائمة وجب أولاً التحقق من شرط التوزيع الطبيعي بالنسبة للمتغير محل الدراسة الحالية والمتمثل في (التفاؤل التنظيمي، المرونة النفسية) والجدول التالي يوضح ذلك:

الجدول 12 التحقق من شرط التوزيع الطبيعي بالنسبة للمتغيرين.

المتغير	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk			القرار
	الاحصاءات	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الاحصاءات	درجة الحرية	مستوى الدلالة	
التفاؤل التنظيمي	,096	98	,027	,980	98	,132	غير دال
المرونة النفسية	,084	98	,086	,986	98	,410	غير دال

من خلال المعطيات المبينة بالجدول أعلاه نلاحظ وبناء على قيم اختبار كولموغوروف سميرونوف واختبار شابيرو ويلك، أن كل القيم بالنسبة للمتغيرين محل الدراسة (التفاؤل التنظيمي والمرونة النفسية)، جاءت غير دالة عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.05$)، مما يجرنا إلى القول بأن بيانات المتغيرين يتوزعا توزيعاً طبيعياً وبالتالي فإن كل الأساليب الإحصائية التي ستستخدم في معالجة مختلف فرضيات وتساؤلات الدراسة الحالية هي أساليب بارامترية.

2/- عرض وتحليل الفرضية الأولى:

نصت الفرضية الأولى على أن: مستوى تفاؤل التنظيمي لدى عينة من الممرضين الصحيّة العمومية بمستشفى شريفى محمد بالكبير القرارة مرتفع.

ولإختبار الفرضية الأولى تم استخدام اختبار (T_{test}) لعينة واحدة للمقارنة بين المتوسط الحسابي لأفراد العينة في الدرجة الكلية لمقياس التفاؤل التنظيمي و الدرجة الكلية ، مع المتوسط النظري للمقياس ، فكانت النتيجة كما هو مبين في الجدول التالي:

الجدول 13 مستوى التفاؤل التنظيمي

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط النظري	الفرق بين المتوسطين	درجة الحرية	قيمة اختبار "T"	مستوى الدلالة	القرار	المستوى
التفاؤل التنظيمي	2,571	,4340 9	2	0,571	97	13,0 32	0.01	دال احصائيا	متوسط [2, 3]

حيث وبعد استخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس التفاؤل التنظيمي ومقارنته بالمتوسط النظري تبين أن متوسط درجات أفراد مجتمع الدراسة في المقياس بلغ (2,571) وبانحراف معياري قدره (0.434) ، وعند إجراء المقارنة بين المتوسط الحسابي المتحقق (المحسوب) والمتوسط النظري البالغ (2) ، حيث أن الفرق بين المتوسطين بلغ (0,571) ، كما أن المتوسط الحسابي ينتمي الى المجال [2, 3] أي المجال المتوسط وباستخدام الإختبار الثاني لعينة واحدة كوسيلة إحصائية في المعالجة، تبين أن الفرق دال إحصائيا بين كلا الوسطين المحسوب والنظري، وما يؤكد ذلك هو قيمة (t) التي بلغت (13,032) وهي دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.01$). وعليه نستنتج : مستوى تفاؤل التنظيمي لدى عينة من المرضى الصحة العمومية بمستشفى شريفي محمد القرارة متوسط.

3- عرض وتحليل الفرضية الثانية:

نصت الفرضية الثانية على أن: مستوى المرونة النفسية لدى عينة من المرضى الصحة العمومية بمستشفى شريفي محمد الكبير القرارة مرتفع.

ولاختبار الفرضية الأولى تم استخدام اختبار (T_{test}) لعينة واحدة للمقارنة بين المتوسط الحسابي لأفراد العينة في كل بعد من أبعاد مقياس المرونة النفسية و الدرجة الكلية ، مع المتوسط النظري للمقياس ، فكانت النتيجة كما هو مبين في الجدول التالي:

الجدول 14 مستوى المرونة النفسية .

أبعاد المرونة النفسية	المتوسط النظري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	الفرق بين المتوسطين	T	مستوى الدلالة	القرار	المستوى
الصلابة	2	2,7755	,51324	97	- ,22449	- 4,330	0.01	دال	متوسط [2,60, 3,40]
التفاؤل		2,7857	,53344		- ,21429	- 3,977	0.01	دال	متوسط [2,60, 3,40]
تعدد المصادر		2,6820	,50262		- ,31803	- 6,264	0.01	دال	متوسط [2,60, 3,40]
الغرض		2,7816	,58651		- ,21837	- 3,686	0.01	دال	متوسط [2,60, 3,40]
الدرجة الكلية		2,7571	,30291		- ,24286	- 7,937	0.01	دال	متوسط [2,60, 3,40]

حيث وبعد إستخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد المقياس والدرجة الكلية ومقارنتها بالمتوسط النظري تبين أن متوسطات أفراد مجتمع الدراسة في أبعاد مقياس المرونة النفسية و الدرجة الكلية كما هي موضح في الجدول ، حيث بلغت قيم المتوسط الحسابي للأبعاد على التوالي (2,775، 2,785، 2,680، 2,781) و بانحرافات معيارية بلغت قيمها على التوالي (0,513، 0,533، 0,502، 0,586)، في حين بلغ المتوسط الحسابي للدرجة الكلية (2,757) و بانحرافات معياري قدره (0,302) ، وعند إجراء المقارنة بين المتوسط الحسابي المتحقق (المحسوب)

والمتوسط النظري البالغ (2) ، كما أن كل المتوسطات الحسابي للأبعاد و الدرجة الكلية تنتمي إلى المجال [2,60، 3,40] أي المجال المتوسط ، باستخدام الاختبار الثاني لعينة واحدة كوسيلة إحصائية في المعالجة، تبين أن كل الأبعاد و الدرجة الكلية دال إحصائيا بين كلا الوسيطين المحسوب والنظري ، وما يؤكد ذلك هو قيم (t) التي بلغت على التوالي (4,330، 3,977، 6,264، 3,686، 7,937) كلها دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.01$) وعليه نستنتج : مستوى المرونة النفسية لدى عينة من الممرضى الصحة العمومية بمستشفى شريفى محمد القرارة متوسط.

1- عرض وتحليل الفرضية الثالثة:

نصت الفرضية الثالثة على أن: توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التفاؤل التنظيمي والمرونة النفسية لدى ممرضى قطاع الصحة العمومية بمستشفى شريفى محمد القرارة،

وبعد المعالجة تم الحصول على النتائج التالي

الجدول 15 معاملات الارتباط بين درجات أفراد عينة الدراسة على الدرجة الكلية لمقياس مستوى التفاؤل التنظيمي وأبعاد مقياس المرونة النفسية ودرجة الكلية للمقياس .

مستوى التفاؤل التنظيمي أبعاد مقياس المرونة النفسية	العينة	معاملات الارتباط	مستوى الدلالة	القرار
الصلابة	98	0,045	0,659	غير دال
التفاؤل		0,070	0.492	غير دال
تعدد المصادر		0.145	0.155	غير دال
الغرض		0,290	0.01	دال

يتضح من الجدول رقم (15) أن قيم معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس المرونة النفسية و الدرجة الكلية لمقياس التفاؤل التنظيمي و بلغت قيمها على التوالي (0,045، 0,070، 0,145، 0,290) غير دالة إحصائيا عند مستويي الدلالة (0.05) ما عدا بعد الغرض جاءت قيمته دالة إحصائيا عند (01'0) وهي قيمة ضعيفة أما معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للتفاؤل التنظيمي و الدرجة الكلية لمرونة النفسية والذي بلغت قيمته (0,226) وهي دالة إحصائيا عند (0,05) و هي

قيمة ضعيفة وموجبة نستنتج أنها توجد علاقة ارتباطية طردية ضعيفة ذات دلالة إحصائية بين التفاؤل التنظيمي والمرونة النفسية لدى ممرضى قطاع الصحة العمومية بمستشفى شريفي محمد القرارة.

4/- عرض وتحليل الفرضية الرابعة :

نصت الفرضية الرابعة على أن : توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفاؤل التنظيمي لدى عينة من ممرضى الصحة العمومية بمستشفى شريفي محمد القرارة، تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

للتحقق من صدق الفرضية، وبالإعتماد على المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية تبعا لمتغير الحالة الاجتماعية (أعزب (عزباء _متزوج(ة)) حيث أسفر اختبار (ت) لدلالة الفروق في مستوى التفاؤل التنظيمي على النتائج التالية:

الجدول 16 دلالة الفروق بين أفراد عينة الدراسة على الدرجة الكلية لمقياس التفاؤل التنظيمي تبعا لمتغير الحالة الاجتماعية .

الحالة الاجتماعية	N	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	الدلالة
الدرجة الكلية للمقياس	متزوج (ة)	4 6	61,8913	10,94071	0,157	غير دال
	أعزب _عزباء	5 2	61,5577	10,03799		

من خلال الجدول رقم (16) نلاحظ أن قيمة(ت) التي بلغت قيمتها (0.157) غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 ، إذا نستنتج أنها : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفاؤل التنظيمي لدى عينة من ممرضى الصحة العمومية بمستشفى شريفي محمد القرارة، تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

5/- عرض وتحليل الفرضية الخامسة :

نصت الفرضية الخامسة على أن : - توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية لدى عينة من ممرضي الصحة العمومية بمستشفى شريفي محمد القرارة، تعزى لمتغير الجنس.

للتحقق من صدق الفرضية، وباعتماد على المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية بين الجنسين.

حيث أسفر اختبار (ت) لدلالة الفروق في مستوى المرونة النفسية على النتائج التالية:

الجدول 17 دلالة الفروق بين أفراد عينة الدراسة على الدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية تبعا لمتغير الحالة الاجتماعية .

	الجنس	N	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	الدلالة
الدرجة الكلية للمقياس	ذكر	4	68,9773	8,50031	0,057	0.955	غير دال
	أنثى	5	68,8889	6,80640			

من خلال الجدول رقم (17) نلاحظ أن قيمة (ت) التي بلغت قيمتها (0,057) غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.05 ، إذا نستنتج أنها : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية لدى عينة من ممرضي الصحة العمومية بمستشفى شريفي محمد القرارة، تعزى لمتغير الجنس..



الفصل السادس



الفصل السادس: تفسير ومناقشة نتائج الدراسة

1-تفسير ومناقشة الفرضية الاولى

2-تفسير ومناقشة الفرضية الثانية

3-تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة

4-تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة

5-تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الخامسة

-الاستنتاج العام

-التوصيات والاقتراحات

1/- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الاولى:

أظهرت نتائج اختبار الفرضية الأولى أن مستوى التفاؤل التنظيمي لدى عينة من ممرضى الصحة العمومية بمستشفى شريفى محمد بالكبير - القرارة يقع ضمن المستوى المتوسط، حيث بلغ المتوسط الحسابي (2.571) بانحراف معياري قدره (0.434)، وهو ما يشير إلى أن إدراك أفراد العينة للتفاؤل داخل بيئتهم التنظيمية ليس مرتفعاً بدرجة كافية، بل يتسم بالاعتدال. وقد تم التحقق من دلالة هذا الفارق باستخدام اختبار (T) لعينة واحدة، الذي أظهر فرقاً دالاً إحصائياً بين المتوسط المحسوب والمتوسط النظري للمقياس (2)، مما يبرز أن هناك وعياً تنظيمياً باتجاه التفاؤل، لكن دون أن يبلغ مستوى عالٍ من الإشباع أو التمكين. ويمكن تفسير هذا المستوى المتوسط في ضوء ما أفرزته دراسات سابقة. فقد أظهرت دراسة جزولي وخديجة (2022) أن الممرضات المتزوجات يملكن مرونة نفسية متوسطة، مما يعكس قدرة معتدلة على التكيف مع الضغوط، وهي قدرة ترتبط غالباً بالتفاؤل، ما يعني أن ظروف العمل قد تتيح مساحة معينة للتفاؤل دون أن تلغى المؤثرات السلبية المحيطة. كما أكدت دراسة خرموش (2021) أن التفاؤل يرتبط بالصحة النفسية لدى الطلبة الجامعيين، لكنها أظهرت في الوقت ذاته فروقاً تعزى لمتغيرات مثل الجنس والتخصص، مما يلمح إلى أن التفاؤل ليس دائماً نمطاً عاماً بل يتأثر بسياقات ومتغيرات متعددة. ومن جانب آخر، أشارت دراسة بلحاج وبن نوال (2022) إلى أن ارتفاع الشفقة بالذات والمرونة النفسية لدى أمهات أطفال طيف التوحد انعكس إيجاباً على نظرهم للحياة، ما يدل على أهمية السياق النفسي والاجتماعي الداعم في رفع مستويات التفاؤل. أما دراسة زايد وبن الطيب (2022) فقد أظهرت غلبة سمة التشاؤم لدى طالبات الإقامات الجامعية، ما انعكس سلباً على توافقهن النفسي، وهو ما يعزز فرضية أن غياب العوامل النفسية والتنظيمية الداعمة يؤدي إلى ضعف التفاؤل. وبناءً عليه، فإن المستوى المتوسط للتفاؤل التنظيمي لدى عينة الدراسة قد يعود إلى توازن بين ضغوط الواقع المهني وظروف العمل من جهة، وبعض العوامل الإيجابية الداعمة كروح الفريق أو الدعم الإداري من جهة أخرى، دون أن ترقى هذه العوامل إلى مستوى يولد تفاؤلاً عالياً في التنظيم.

2/- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

تشير نتائج اختبار الفرضية الثانية إلى أن مستوى المرونة النفسية لدى عينة الممرضين العاملين بمستشفى شريفى محمد بالكبير بالقرارة يُصنف في المستوى المتوسط، استناداً إلى النتائج الإحصائية التي بينت أن المتوسطات الحسابية لجميع أبعاد مقياس المرونة النفسية والدرجة الكلية تراوحت بين

(2.680) و(2.785) وهي تقع ضمن المجال [2.60، 3.40]، مع دلالة إحصائية قوية بين هذه المتوسطات والمتوسط النظري (2)، مما يدل على أن أفراد العينة يمتلكون مستوى معتدلاً من القدرة على التكيف مع الضغوط النفسية والمهنية. ويمكن تفسير هذه النتائج انطلاقاً من الخصوصية النفسية والاجتماعية التي تميز مهنة التمريض، والتي غالباً ما تضع الأفراد في مواجهة مستمرة مع حالات الطوارئ والمواقف الصعبة، مما يتطلب قدرًا معينًا من الصلابة النفسية والقدرة على التكيف، إلا أن غياب الدعم المؤسسي الكافي، ونقص الموارد، وضغوط العمل المكثف، قد تحول دون ارتقاء هذه المرونة إلى مستويات عالية. وتؤكد نتائج دراسة جزولي آية وخديجة نجوى (2022) هذا التوجه، حيث توصلتا إلى أن مستوى المرونة النفسية لدى الممرضات المتزوجات كان أيضًا متوسطًا، كما لم تسجل فروق دالة إحصائية تبعًا لمتغير السن، مما يعزز فكرة أن طبيعة العمل في قطاع التمريض تُكسب العاملين نوعًا من المرونة المتوسطة لكنها لا ترقى إلى المستوى المرتفع ما لم تتوفر الشروط المساعدة.

كما تتقاطع هذه النتائج مع دراسة بلحاج فاطمة الزهراء وبن نوال سعاد (2022)، التي كشفت عن وجود علاقة إيجابية بين الشفقة بالذات والمرونة النفسية لدى أمهات أطفال طيف التوحد، حيث كانت المرونة مرتفعة لدى الحالات التي تتمتع بدعم ديني وأسري قوي. ويفيد هذا المعطى بأن تعزيز الموارد النفسية والاجتماعية الداعمة — مثل الشفقة بالذات، والدعم العائلي، والثقة بالنفس — قد يشكل مداخل حقيقية لتعزيز المرونة النفسية لدى الممرضين، خصوصًا في ظل غياب مظاهر الدعم المؤسسي المنهجي. أما مقارنة نتائج هذه الدراسة بنتائج زايد ماريا وبن الطيب فاطمة الزهراء (2022)، التي أظهرت غلبة نمط التشاؤم وانخفاض التوافق النفسي لدى طالبات الإقامات الجامعية، فيوضح أن الممرضين رغم اشتغالهم في بيئة مهنية ضاغطة إلا أنهم يتمتعون بمستوى أعلى نسبيًا من القدرة على التكيف النفسي، وهو ما يمكن تفسيره من خلال ما تفرضه مهنة التمريض من تكيف قسري متكرر مع الأزمات، ما يكسب الأفراد مرونة وظيفية حتى وإن لم تكن مدعومة بأسس تنظيمية أو نفسية كافية. كما تؤكد دراسة خرموش سميرة (2021) أهمية المتغيرات المعرفية الانفعالية الإيجابية كالتحلي

بالتفاؤل وجودة الحياة في رفع مستوى الصحة النفسية، وبالتالي فإن افتقار الممرضين لعوامل التفاؤل القوي أو الإشباع المهني قد يفسر بقاء المرونة النفسية ضمن المستوى المتوسط.

وبناءً على ذلك، يمكن القول إن نتائج هذه الدراسة تتماشى مع مجمل الاتجاهات البحثية الحديثة في المجال، والتي تشير إلى أن المرونة النفسية في البيئات المهنية الضاغطة تميل إلى الاستقرار في المستوى المتوسط، ما لم يتم التدخل لتعزيزها عبر برامج تدريبية نفسية ومؤسسية، تراعي أبعاد الشفقة بالذات، والدعم الاجتماعي، وتحسين جودة الحياة المهنية. كما أن هذه النتيجة تُبرز أهمية بلورة سياسات داعمة للصحة النفسية في المؤسسات الصحية، بهدف تحويل المرونة النفسية من مستوى الأداء المعتدل إلى مستوى الأداء المرتفع، وهو ما ينعكس إيجابياً على جودة العناية الصحية وسلامة الممارسين.

3/- تفسير ومناقشة الفرضية الثالثة:

بالاعتماد على النتائج الإحصائية لاختبار الفرضية الثالثة، والتي نصّت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفاؤل التنظيمي لدى ممرضي الصحة العمومية تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية، فقد تم رفض هذه الفرضية، إذ أظهرت نتائج اختبار (ت) أن قيمة (0.157) غير دالة عند مستوى الدلالة (0.05)، مما يدل على عدم وجود فروق جوهرية بين الممرضين المتزوجين وغير المتزوجين في مستوى تفاؤلهم التنظيمي. ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء الدراسات السابقة ذات الصلة، التي أبرزت أن العوامل المؤثرة في التفاؤل لا ترتبط بالضرورة بالحالة الاجتماعية فحسب، بل قد تتأثر بسياق العمل، والدعم النفسي، والخصائص الشخصية.

تتماشى هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة جزولي آية وخديجة نجوى (2022) التي أكدت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية لدى الممرضات المتزوجات تبعاً لمتغير السن، وهو ما يعزز فكرة أن السمات النفسية كالتفاؤل أو المرونة لا تتأثر بشكل حاسم بمتغيرات اجتماعية كالزواج أو السن، بل بعوامل داخلية وتنظيمية. كما تتقاطع هذه النتيجة مع دراسة زايد ماريا وبن الطيب فاطمة الزهراء (2022)، التي أشارت إلى أن سمة التشاؤم كانت السائدة لدى الطالبات

المقيّمات، بغض النظر عن ظروفهن الاجتماعية، ولم تكن هناك علاقة ارتباطية دالة بين التفاؤل والتوافق النفسي، مما يدعم احتمال كون التفاؤل ميزة شخصية مستقلة نسبياً عن المتغيرات الديموغرافية.

أما دراسة بلحاج فاطمة الزهراء وبن نوال سعاد (2022) فقد بيّنت أن ارتفاع المرونة النفسية كان مرتبطاً بمستويات مرتفعة من الشفقة بالذات والدعم الأسري والديني، وليس مباشرة بالحالة الاجتماعية كمتغير معزول، وهو ما يُفهم منه أن المتزوجين لا يكونون بالضرورة أكثر تفاؤلاً إلا إذا توفرت لديهم دعائم نفسية واجتماعية نوعية. وبدورها، أكدت دراسة خرموش سميرة (2021) على تأثير التفاؤل في جودة الحياة والصحة النفسية، مع وجود فروق تعزى للجنس والتخصص، لكنها لم تربط ذلك بالحالة الاجتماعية، مما يرسّخ الفكرة القائلة إن الحالة الاجتماعية لا تمثل محدداً حاسماً للتفاؤل في السياقات المهنية.

وعليه، يمكن القول إن نتائج الدراسة الحالية تعكس واقعاً يتسم بتقارب في تصورات الممرضين حول مستقبلهم المهني بغض النظر عن حالتهم الاجتماعية، وهو ما قد يكون راجعاً إلى تماثل الضغوط المهنية والإدارية التي يواجهونها في بيئة عمل واحدة، مما يحد من تأثير العوامل الشخصية على التفاؤل التنظيمي. وهذا يدعو إلى توجيه التدخلات التنظيمية والنفسية نحو تحسين بيئة العمل، وتوفير دعم مهني ومؤسسي يعزز من نظرة الممرضين الإيجابية لمهنتهم، بدلاً من الاقتصار على السمات أو الخصائص الفردية كالزواج أو العزوبة.

4/- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة:

أظهرت نتائج اختبار الفرضية الرابعة، التي نصت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية لدى عينة من ممرضي الصحة العمومية بمستشفى شريفي محمد بالكبير القرارة تعزى لمتغير الجنس، أن هذه الفروق غير موجودة إحصائياً، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (0.057) وهي غير دالة عند مستوى 0.05، ما يعني رفض الفرضية الإحصائية وقبول الفرضية العدمية التي تقر بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث. إن هذه النتيجة تعكس في العمق الطابع المشترك لطبيعة

العمل في قطاع التمريض، والتي تُفرض فيها تحديات ومواقف ضاغطة لا تميز بين الذكور والإناث، مما يؤدي إلى تطوير آليات تكيفية وسمات نفسية، وعلى رأسها المرونة النفسية، بشكل متقارب بين الجنسين. ويُعزز هذا الطرح ما توصلت إليه دراسة جزولي آية وخديجة نجوى (2022)، التي أوضحت أن مستوى المرونة النفسية لدى الممرضات المتزوجات كان في المستوى المتوسط، كما لم تُسجل فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير السن، ما يدل على أن المرونة النفسية ليست رهينة لعوامل ديموغرافية بقدر ما تتأثر بالسياق الضاغط وطبيعة المهام المهنية. كما أن غياب الفروق المرتبطة بالجنس في نتائج دراستنا ينسجم أيضًا مع ما توصلت إليه دراسة بلحاج فاطمة الزهراء وبن نوال سعاد (2022)، حيث تبين أن ارتفاع المرونة النفسية لدى الأمهات لم يكن مرتبطًا بمتغيرات كالسن أو النوع الاجتماعي، بل بعوامل داخلية كالشعور بالشفقة الذاتية، والدعم العائلي، والوازع الديني، مما يُشير إلى أن المرونة النفسية تُبنى على موارد سيكولوجية واجتماعية أكثر من كونها محددة بيولوجيًا.

من منظور نظري، تُعرف المرونة النفسية بأنها "القدرة على التكيف الإيجابي مع المواقف الضاغطة والحن والقدرة على النهوض من الأزمات" (Connor & Davidson, 2003)، وهي سمة يمكن تطويرها وتعلمها، ولا ترتبط بجنس الفرد بقدر ما ترتبط بتجاربه السابقة، واستراتيجياته في التكيف، والدعم الذي يتلقاه من محيطه. وهذا ما أشار إليه نموذج Bonanno (2004) للمرونة النفسية، الذي يربط هذه السمة بمتغيرات معرفية وسياقية لا جنسوية، كالمرونة الإدراكية، والكفاءة الذاتية، والدعم الاجتماعي.

كما أن الفروق بين الجنسين في السياقات المهنية تبدأ في التلاشي عندما يكون هناك نوع من التنميط المهني الوظيفي المشترك، كما هو الحال في مهنة التمريض، حيث يتشارك الأفراد في التكوين المهني، وطبيعة العمل، والمهام اليومية، ومصادر الضغط، مما يُساهم في إنتاج استجابات نفسية وسلوكية متقاربة. وهذا يتقاطع مع ما أشار إليه Lazarus & Folkman (1984) في نظرية التكيف المعرفي، والتي

تفيد بأن التكيف النفسي مع المواقف الضاغطة لا يعتمد بالدرجة الأولى على خصائص الفرد الديموغرافية، وإنما على تقييمه المعرفي للموقف واستراتيجيات المواجهة المتاحة له.

من ثمّ، يمكن تفسير عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى المرونة النفسية لدى مرضي الصحة العمومية كنتيجة منطقية لطبيعة السياق المهني الموحد الذي يفرض تحديات متساوية على الجميع، ما يدفعهم نحو تطوير مستويات متقاربة من الصلابة النفسية والمرونة. كما أن دعم هذه السمة قد يكون مرتبطاً أكثر بتدخلات تنظيمية أو تدريبية تشمل الجنسين دون تمييز، مما يعزز فكرة أن المرونة النفسية تتشكل داخل السياق، لا وفقاً للجنس.

5/- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الخامسة:

تشير نتائج الفرضية الخامسة إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية ضعيفة لكنها ذات دلالة إحصائية بين التفاؤل التنظيمي والمرونة النفسية لدى عينة مرضي الصحة العمومية بمستشفى شريفي محمد الكبير - القرارة، حيث بلغ معامل الارتباط 0.226 عند مستوى دلالة 0.05. تعكس هذه العلاقة حقيقة أن التفاؤل التنظيمي، وهو موقف نفسي إيجابي يعكس توقعات الفرد بتحقيق نتائج إيجابية في بيئة العمل، يساهم في دعم المرونة النفسية، أي قدرة الأفراد على التكيف والتجاوب الفعال مع الضغوط والتحديات المهنية. وتتوافق هذه النتائج مع نموذج التفاؤل الواقعي الذي يربط بين التفاؤل والصحة النفسية كعوامل تؤثر بشكل إيجابي على التكيف النفسي والوظيفي (Carver & Scheier, 2002).

وقد أظهرت دراسة خرموش سميرة (2021) أن التفاؤل يرتبط بشكل إيجابي وذو دلالة إحصائية بالصحة النفسية وجودة الحياة لدى عينة من الطلاب الجامعيين، مما يبرز الأثر الوقائي للتفاؤل تجاه الضغوط النفسية. كما تدعم دراسة زايد ماريا وبن الطيب فاطمة الزهراء (2022) هذه العلاقة، حيث بينت أن التفاؤل يعزز التوافق النفسي لدى الطلاب، رغم أن نتائجهم أشارت إلى ارتفاع نسبة التشاؤم، مما يدل على تعقيد العلاقة بين التفاؤل والتكيف النفسي التي قد تتأثر بعوامل بيئية وشخصية متعددة.

فيما يخص المرونة النفسية، تؤكد دراسة جزولي آية وخديجة نجوى (2022) على دورها المركزي في تمكين الممرضات من التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة دون تأثير سلبي كبير على أدائهن النفسي والمهني. كما أشارت دراسات أخرى مثل بلحاج فاطمة الزهراء وبن نوال سعاد (2022) إلى أن المرونة النفسية لا تتأثر فقط بالعوامل الشخصية، بل بالعوامل البيئية والتنظيمية التي توفر دعماً نفسياً واجتماعياً، مثل الشفقة بالذات والدعم العائلي، والتي تسهم في تحسين قدرة الأفراد على مواجهة الضغوط.

إلا أن قوة العلاقة الضعيفة التي أظهرتها الدراسة الحالية بين التفاؤل التنظيمي والمرونة النفسية تطرح تساؤلات حول الدور النسبي لكل منهما في تعزيز الصحة النفسية في بيئة العمل الصحي. فقد يكون التفاؤل التنظيمي فقط أحد مكونات منظومة أكبر تشمل الموارد النفسية والمادية، والدعم المؤسسي، التي تعزز المرونة. وهذا يتماشى مع نظرية الحفاظ على الموارد (Hobfoll, 1989) التي تبرز أهمية امتلاك الموارد المتعددة في التكيف مع الضغوط وتقليل آثارها السلبية.

من الناحية العملية، تدعو هذه النتائج إلى أهمية تطوير برامج تدريبية تهدف إلى تعزيز التفاؤل التنظيمي في صفوف العاملين الصحيين، إلى جانب التركيز على بناء بيئة عمل داعمة تساهم في تنمية المرونة النفسية. فالعوامل التنظيمية مثل الدعم الإداري، وضغط العمل المعقول، والاعتراف بجهود الممرضين تساهم بدور فعال في تعزيز الصحة النفسية وتقليل الإرهاق الوظيفي (Schaufeli & Bakker, 2004).

بالتالي، يمكن استنتاج أن العلاقة بين التفاؤل التنظيمي والمرونة النفسية ليست علاقة مباشرة وحصرية، بل هي جزء من شبكة علاقات نفسية واجتماعية أوسع تؤثر على أداء وصحة الممرضين في بيئة العمل، وهو ما يدعو إلى مقارنة شمولية في دراسة وتحسين ظروف العمل في القطاع الصحي

الاستنتاج العام



استنتاج عام:

في ختام هذه الدراسة التي استهدفت تحليل العلاقة التفاعلية بين التفاؤل التنظيمي والمرونة النفسية لدى المرضى بمستشفى شريفى محمد بالقرارة ، تبرز النتائج عدة مؤشرات بالغة الأهمية. حيث أسفر التحليل الإحصائي عن وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين المتغيرين الرئيسيين، مما يؤكد أن العاملين الذين يتمتعون بمستويات أعلى من التفاؤل التنظيمي يظهرون قدرات أكبر في مواجهة التحديات المهنية والتعامل مع الضغوط الوظيفية بمرونة نفسية عالية. وتكتسب هذه النتيجة أهمية خاصة في ظل الظروف الصعبة التي يعمل فيها الممرض ، مما يبرز الحاجة إلى تعزيز البعد النفسي في البيئات التنظيمية. ومن اللافت للنظر أن الدراسة لم تسجل فروقاً ذات دلالة إحصائية في متغيري البحث تعزى لبعض الخصائص مثل الجنس أو الحالة الاجتماعية، وهو ما يعزز فرضية تأثير العوامل التنظيمية والمؤسسية على السمات النفسية للعاملين. كما أظهرت النتائج أن أفراد العينة يتمتعون بمستويات مرتفعة نسبياً في كلا المتغيرين، مما قد يعكس وجود بيئة عمل محفزة وداعمة في المؤسسة محل الدراسة، رغم التحديات المهنية المعتادة في القطاع الصحي. توصي الدراسة بتبني استراتيجيات مؤسسية شاملة لتعزيز التفاؤل التنظيمي، من خلال تطوير برامج تدريبية متخصصة تركز على بناء المهارات النفسية الإيجابية، وإرساء ثقافة تنظيمية تقدر جهود العاملين وتوفر لهم الدعم المستمر. كما تقترح إجراء مزيد من الأبحاث لاستكشاف العوامل الوسيطة التي قد تؤثر في هذه العلاقة، مثل أنماط القيادة الإدارية ودرجة التماسك الاجتماعي بين فريق العمل، بما يساهم في تطوير النظريات الإدارية المعنية بالصحة النفسية في المؤسسات الصحية.



المقترحات



مقترحات:

على ضوء الدراسة التي قمنا بها، والصعوبات التي واجهتنا، خاصة مع المهارات المتكررة للممرضين في بعض المحاور، كانت النتائج متجاوبة معنا، إلا أن ذلك لا ينفي القول بأن الفئة التي جرت عليها الدراسة، وبحكم ممارستها اليومية، مكنتنا من أن نضع أيدينا على عدد من الإشكاليات التي تُعاني منها مؤسسة الصحية بصفة عامة، وخاصة في الجانب التكويني والمهني. ومن هنا نقدم بعض الاقتراحات التي نراها تفيد الجميع، خاصة المهتمين بمجال التمريض والخدمات الصحية، لتحقيق أفضل النتائج في المستقبل:

- تعزيز الكفاءة التنظيمية للهيئات الإدارية والتكوينية من خلال تكوين مستمر حول الديناميات النفسية داخل بيئة العمل، بما يضمن فهماً أعمق لاحتياجات الممرضين وتحسين جودة التفاعل التنظيمي.
- تهيئة مناخ مهني داعم وآمن نفسياً، يُراعي الاحتياجات العاطفية والمعرفية للممرضين، من خلال إدماج استراتيجيات التنظيم العاطفي في البرامج التدريبية، وتنويع أنماط التعلم والتدريب الميداني.
- تشجيع العمل الجماعي القائم على التشاركية، بما يُعزز من الشعور بالانتماء التنظيمي ويتيح التبادل المنظم للخبرات والتجارب داخل فرق العمل، مع اعتماد التغذية الراجعة كآلية لتحسين الأداء.
- توظيف التكنولوجيا والوسائل البيداغوجية الحديثة لتنمية الكفاءات المهنية والمعرفية، بما يُعزز الدافعية الداخلية ويُحسن التكيف مع متطلبات العمل المتجددة.
- دعم الصحة النفسية المهنية للممرضين من خلال توفير مختصين نفسيين داخل المؤسسة، وتبني استراتيجيات وقائية تهدف إلى تقليل التوتر، والإجهاد، ومظاهر الاحتراق النفسي.
- تصميم البرامج التدريبية بناءً على مبدأ التلاؤم المهني، وذلك من خلال تصنيف المتدربين



قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع:

أبو عجيبة، هيام سلامة عبد العظيم سلامة. (2017)، المرونة النفسية والرضا الوظيفي لدى المعلمين مرتفعي ومنخفضي السعادة بمرحلة التعليم الأساسي، رسالة ماجستير في التربية، (منشورة) جامعة السادا. أسعد يوسف ميخائيل (1999)، **التفاؤل والتشاؤم**، دار النهضة مصر للطباعة والنشر، القاهرة.

أبو ندى، عصام (2015) الضغط النفسي في العمل وعلاقته بالمرونة النفسية لدى العاملين بمستشفى كمال عدوان بمحافظة شمال غزة (رسالة ماجستير منشورة)، الجامعة الإسلامية غزة.

النوي سالم بن صالح بن سيف (2016) المرونة النفسية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى طلبة كلية العلوم الشرعية بسلطنة عمان. مذكرة ماجستير، عمان.

الشبول لانا باسل محمد. (2017)، المرونة النفسية وعلاقتها بالقدرة على حل المشكلات لدى طلبة جامعة اليرموك، أطروحة ماجستير في التربية، (منشورة) جامعة اليرموك.

الخطيب محمد جواد. (2007)، الإحترق النفسي وعلاقته بمرونة الأنا لدى المعلمين الفلسطينيين بمحافظة غز (بحث مقدم) المؤتمر التربوي الثالث، الجامعة الإسلامية غزة.

الشمراي، فاطمة علي وبن كدسة ثريا عبد الخالق. (2022)، المرونة النفسية وعلاقتها بتقدير الذات لدى معلمات رياض الأطفال، المجل العربية للنشر العلمي 5(45)، 757،787.

الشناوي نبيل. (2018) علم النفس الإيجابي، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الاردن،

الفندي محمد حبيب، المرونة النفسية وسمات الشخصية، مكتبة الفندي الإلكترونية.

الياجوفي نجوى. (2002)، التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها ببعض المتغيرات الاجتماعية الديمغرافية لدى طلاب الجامعة مجلة علم النفس، الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة.

- العازمي، عائشة عبد الله مبارك قوبضي. (2022)، المرونة النفسية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى المراهقين، مجلة كلية التربية، المجلد 3، العدد 46.
- الرابغي، خالد بن محمد بن محمود. (2013)، التفكير الإبداعي والمتغيرات النفسية والاجتماعية لدى طلبة الموهوبين، مركز ديونو لتعليم التفكير.
- الزعي محمد. (2016)، المرونة النفسية كمتغير وسيط بين أحداث الحياة الضاغطة والصحة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة دمشق، مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية النفسية 32(2). 59،113
- الحكاك وجدان جعفر جواد. (2001)، بناء مقياس التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة بغداد كلية التربية، إبن رشد.
- بدر محمد الأنصاري (1998)، التفاؤل والتشاؤم المفهوم والقياس والمتعلقات، طبعة الأولى، مجلس النشر، مطبوعات جامعة الكويت.
- بدر محمد الأنصاري. (2001)، إعداد مقياس التفاؤل والتشاؤم غير الواقعي لدى عينة من الطلبة و الطالبات في الكويت، نشر مجلة دراسات نفسية، ع. 2.
- بدر الأنصاري. (2003)، التفاؤل والتشاؤم قياسهما وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية لدى طلاب جامعة الكويت، رسالة 192 الدولية 23 مجلس النشر العلمي، جامعة الكويت.
- بوحوش عمار، محمد محمود الذنيبات. (2001)، منهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات جزائرية، طبعة الثالثة، الجزائر.
- بورافعي ليلة. (2019)، المرونة النفسية لدى الممرضة العاملة في مصلحة مكافحة السرطان دراسة عيادية (2) ممرضتين في مصلحة مكافحة السرطان بالمؤسسة العمومية الإستشفائية دكتور سعدان بسكرة، مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في تخصص علم النفس العيادي.

- بورافعي ليلة (2020) المرونة النفسية لدى الممرضة العاملة في مصلحة مكافحة السرطان (ماستر غير منشورة).
- جلطيوي بهية، راشدي سماح.(2019)، مستوى التفاؤل والتشاؤم لدى مرضى السرطان، دراسة ميدانية بولاية عين تيموشنت، طبعة الأولى، مركز نيل شهادة ماستر في علم النفس العيادي، معهد الآداب واللغات.
- حسن ياسين طه وعلى فان (1990)، علم النفس عام، دار الوطنية بغداد.
- دسوقي كمال.(1990)، ذخيرة علم النفس، المجلد 2، القاهرة، مؤسسة الأهرام.
- ذواوي أسماء.(2017)، استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة لدى القابلات مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر، دراسة ميدانية ببعض المؤسسات الإستشفائية المتخصصة في الولاية بمدينة مسيلة وبعض مقاطعاتها، جامعة محمد بوضياف المسيلة.
- روابحية عيبر طموز أسماء.(2020)، التفاؤل والتشاؤم لدى التلاميذ المتدربين المقبلين على إمتحان شهادة البكالوريا، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس المدرسي، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة 8 ماي 1945 قالمة.
- زرواني رشيد.(2002)، تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الإجتماعية، طبعة الأولى، دار هومة للطبع، الجزائر.
- زيدان، حنان (2021) المرونة النفسية لدى الأسرة المصرية وعلاقتها بمواجهة الصدمة النفسية في ظل جائحة كورونا كوفيد 19، مجلة كلية التربية ، الجزء (1)، العدد (45)، 349-400.
- زهران حامد عبد السلام.(2005)، الصحة النفسية والعلاج النفسي، طبعة الثانية، دار النشر عالم الكتب، القاهرة

- سليغمان.(1983)، التفاوض المكتسب: كيف تغير طريقة تفكيرك وحياتك،(ناصر عبد الحميد كمترجم)، مكتبة الأنجلو المصرية.
- شفارتزر رالف.(1994)، التفاوض والقابلية للضرر والمعتقدات الذاتية كمعارف مرتبطة بالصحة، عرض منهجي علم النفس والصحة.
- صالح محمد (2018)، إسهامات المرونة النفسية في التنبؤ بالتغلب على الإغتراب النفسي لدى الطلاب المصريين الدارسين في الخارج، المعهد العالمي للدراسة والبحث 4(5). 21-51.
- ضيبي زاهية، نجاح سويح،.(2016)، التفاوض والتشاؤم وعلاقتهما بالتكيف الأكاديمي لدى عينة من طلبة علم النفس لجامعة زيان عاشور بالجلفة، مذكرة لنيل شهادة الماستر في علم النفس التربوي، طبعة الأولى.
- علاونة معزوز جابر جميل (2021)، التفاوض وعلاقته بقلق المستقبل المهني لدى عينة من طلبة جامعة القدس المفتوحة في فرع رام الله ،(رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة القدس المفتوحة.
- علي المشاي،سالم أحمد (2020)الصلابة النفسية لدى الأطفال، المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة،المجلد (07)، العدد (1)،385-402.
- عبد اللطيف حسن شرارة، لؤلؤة حمادة (1998)، التفاوض والتشاؤم وعلاقتهما ببعدي الشخصية الإنبساطية والعصبية، مجلة العلوم الإجتماعية، جامعة الكويت.
- عون محسين.(2012)، التفاوض والتشاؤم لدى طلبة جامعة الأقصى بغزة في ضوء بعض المتغيرات، مجلة الجامعة الإسلامية لدراسات التربية والنفسية، مجلد 20 العدد2.
- قاسم سالي.(2017)، الفروق في الإستراتيجيات لمواجهة الضغوط النفسية في ضوء كل من الصلابة النفسية والمرونة المعرفية والنفسية لدى الأساتذة الجامعيين الممارسين لمهام إدارية، مجلة كلية التربية بالزقازيق 96(32)، 11-139.

- قانة، أنيسة (2019) دور المرونة النفسية في مساعدة المدمن المتعالج على التعافي من الإدمان على المخدرات، (مذكرة ماستر غير منشورة)، جامعة عبد الحميد بن باديس، مستغانم.
- كفافي علاء الدين. (2018)، نظريات الشخصية (الإرتقاء، النمو، التنوع) سنة النشر (2013)، الطبعة الثانية، دار الفكر.
- مانع ربيعة الحمداني. (2018)، المرونة النفسية والجفاف العاطفي: رؤية تربوية نفسية معاصرة، طبعة الأولى ، مؤسسة الوراق للنشر، عمان.
- نبيل سفيان. (2000)، الشخصية (نظرياتها، نموها. قياسها)، الجزء الاول، الطبعة الأولى، اليمن.

قائمة المراجع الاجنبية:

Kleumper;D.K;little;L.M;& degrootT.(2009).state or trait:**effects of state optimism on job**– related outcomes .joumai of organizational behavior;30;209–231.

Norbert silamy(2010);**dictionnaire de psychology** ;larousse ; imprime en Espagne par rodesa(villatuerta).



قائمة الملاحق



قائمة الملاحق:

الملحق رقم (1): مقياس التفاؤل التنظيمي في صورته الاولى

الجنس:

الحالة الاجتماعية:

التعليمات

اقرأ كل عبارة مما يلي، وقرر الى أي مدى تصف تفكيرك ومشاعرك وسلوكك، وأجب عنها بوضع علامة تحت كل كلمة لا او قليلا او متوسط او كثيرا . وذلك حسب انطباق مضمونها عليك .
اجب عن كل العبارات

العبارات	لا	قليلا	وسطا	كثيرا
1- انظر الى الحياة على انها هادفة				
2- اتقبل الحياة بفرح وبشاشة مهما كانت الاحوال				
3- اشعر ان الفرص متاحة من اجل نجاحي وتطوري				
4- أتوقع أن أنال مكانة رفيعة في السنوات القادمة				
5- أسعد أيام حياتي سوف تكون في المستقبل				
6- عندما أتوقع شيئا اجايي في المستقبل ، أشعر بأني أستحققة				
7- لدي ثقة كبيرة في نجاحي				
8- أهتم في المستقبل وأشعر باقبالي عليه بجدية				
9- تبدو لي الحياة جميلة				
10- أشعر أن الايام المقبلة سوف تكون مشرقة				
11- أتوقع أن تتحسن الاحوال مستقبلا				

				12-الماضي جميل والحاضر جميل والمستقبل أتوقع أن يكون جميلا.
				13-أنظر الى المستقبل على انه يكون جميلا
				14-حياتي فيها بعض المشاكل ولكني سوف أتغلب عليها .
				15-أتوقع نتائج جيدة لأنشطتي في الحياة
				16- سوف تتحقق أحلامي في حياتي
				17-حياتي كلها أمل
				18-أنا مقبل على الحياة بحب وتفاؤل
				19-أشعر أن الزمن يخبئ لي مفاجآت سارة
				20-سوف تكون حياتي أكثر سعادة
				21- حياتي خالية من يأس
				22-أشعر أن حياتي كلها سوف تكون أفراح
				23-أتوقع أفضل النتائج في حياتي
				24- أشعر أنني مقبل على مناسبات سعيدة
				25-أرى فقط الجانب المشرق في حياتي
				26- أفكر في الامور التي تبعث السرور والفرح
				27- يصعب على الحزن أن يسيطر علي
				28-أتوقع أن الامال التي لم تتحقق اليوم ، سوف تتحقق مستقبلا
				29- أفكر في حياتي حاضرا ومستقبلا بكل ارتياح
				30- أومن بالفكرة التي تقول : كن جميلا ترى الوجود أجمل

الملحق رقم (2): مقياس المرونة النفسية

الجنس:

الحالة الاجتماعية:

التعليمات

اقرأ كل عبارة مما يلي، وقرر الى أي مدى تصف تفكيرك ومشاعرك وسلوكك، وأجب عنها بوضع علامة تحت كل كلمة لا او قليلا او متوسط او كثيرا . وذلك حسب انطباق مضمونها عليك . اجب عن كل العبارات

البند	درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	قليلة جدا
1-أستطيع التعامل مع المشاعر السلبية					
2-أستطيع التعامل مع كل شيء جيد					
3-لا يبطني الفشل					
4-مواجهة الضغوط تجعلني أكثر قوة					
5-لدي القدرة على تحقيق الأهداف					
6-لدي القدرة على اتخاذ قرارات صعبة غير شائعة					
7-أتعامل مع ذاتي على أنني شخص قوي					
8-لا أحبط وان كانت الأمور ميؤوسا منها					

قائمة الملاحق

					9-أمتلك القدرة على التركيز والتفكير بوضوح تحت الضغط
					10-أتصرف بناءً على الحدس دون معرفة السبب
					11-أستأنف أعمالي بكل حيوية وحماس بعد تعرضي للمرض أو الاجهاد
					12-أنظر للجانب المشرق للأشياء
					13-أبذل قصارى جهدي بغض النظر عن طبيعة العمل
					14-أفضل لعب دور القائد عند حل المشكلة
					15-أؤمن بقدرة الله على مساعدتي
					16-أعتقد أن لكل حدث سبب
					17-لدي القدرة على اقامة علاقات عميقة وآمنة
					18-خبرات النجاح السابقة تمنحني الثقة لمواجهة التحديات الجديدة
					19-لدي القدرة للتكيف مع المتغيرات
					20-أعرف أين أجد المساعدة في أوقات الضغط التي أتعرض لها
					21-لدي احساس قوي بهدي في الحياة
					22-أعمل من أجل تحقيق أهدافي
					23-أسيطر على مجريات حياتي
					24-أحب التحدي
					25-أفتخر بإنجازاتي

الملحق رقم (3): مقياس التفاؤل التنظيمي

الجنس:

الحالة الاجتماعية:

التعليمات

اقرأ كل عبارة مما يلي، وقرر الى أي مدى تصف تفكيرك ومشاعرك وسلوكك، وأجب عنها بوضع علامة تحت كل كلمة لا او قليلا او متوسط او كثيرا . وذلك حسب انطباق مضمونها عليك .
اجب عن كل العبارات

البند	لا	قليلا	وسطا	كثيرا
1- انظر الى الحياة على أنها هادفة				
2- أتعجب الحياة بفرح وبشاشة مهما كانت الأحوال				
3- أشعر أن الفرص متاحة من أجل نجاحي وتطوري				
4- أتوقع أن أنال مكانة رفيعة في السنوات القادمة				
5- أهتم بالمستقبل وأشعر باقبا لي عليه بمجدية				
6- تبدو لي الحياة جميلة				
7- أشعر أن الايام المقبلة سوف تكون مشرقة				
8- الماضي جميل والحاضر جميل والمستقبل سوف يكون جميلا				
9- أنظر الى المستقبل على أنه سوف يكون سعيدا				
10- حياتي بها بعض المشاكل لكنني سوف أتغلب عليها				
11- أتوقع نتائج جيدة لأنشطتي في الحياة				

				12- سوف تتحقق أحلامي في حياتي
				13- حياتي كلها أمل
				14- أنا مقبل على الحياة بحب وتفاؤل
				15- سوف تكون حياتي أكثر سعادة
				16- حياتي خالية من اليأس
				17- أشعر أن حياتي سوف تكون كلها أفراح
				18- أتوقع أفضل النتائج في حياتي
				19- أرى فقط الجانب المشرق من الحياة
				20- أفكر في الأمور التي تبعث السرور والفرح
				21- يصعب على الحزن أن يسيطر علي
				22- أتوقع أن الآمال التي لم تتحقق اليوم ، سوف تتحقق مستقبلا
				23- أتوقع أن تتحسن الأحوال مستقبلا
				24- أفكر في حياتي حاضرا ومستقبلا بكل ارتياح
				25- أؤمن بالفكرة التي تقول : كن جميلا تر الوجود جميلا

ملحق رقم (4) الصدق والثبات:

Reliability Statistics اليات لاالفاول

الانظامي

Cronbach's Alpha	N of Items
,922	30

Reliability Statistics الثبات بالانظمة النصفية الفاول

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	,854
		N of Items	15 ^a
	Part 2	Value	,890
		N of Items	15 ^b
	Total N of Items		30
	Correlation Between Forms		,707
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		,829
	Unequal Length		,829
	Guttman Split-Half Coefficient		,828

صدق الاتساق الداخلي البنائي

	الانفاول
Pearson Correlation	,453*

قائمة الملاحق

VAR	Sig. (2-tailed)	,012
000		
01	N	30
VAR	Pearson Correlation	,452*
000		
02	Sig. (2-tailed)	,012
	N	30
VAR	Pearson Correlation	,458*
000		
03	Sig. (2-tailed)	,011
	N	30
VAR	Pearson Correlation	,537**
000		
04	Sig. (2-tailed)	,002
	N	30
VAR	Pearson Correlation	,229
000		
05	Sig. (2-tailed)	,224
	N	30
VAR	Pearson Correlation	,355
000		
06	Sig. (2-tailed)	,054
	N	30
VAR	Pearson Correlation	,326
000		
07	Sig. (2-tailed)	,079
	N	30
VAR	Pearson Correlation	,364*
000		
08	Sig. (2-tailed)	,048
	N	30
VAR	Pearson Correlation	,515**
000		
09	Sig. (2-tailed)	,004
	N	30
	Pearson Correlation	,579**

قائمة الملاحق

VAR 000 10	Sig. (2-tailed) N	,001 30
VAR 000 11	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	,624** ,000 30
VAR 000 12	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	,816** ,000 30
VAR 000 13	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	,787** ,000 30
VAR 000 14	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	,747** ,000 30
VAR 000 15	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	,754** ,000 30
VAR 000 16	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	,674** ,000 30
VAR 000 17	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	,393* ,032 30
VAR 000 18	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	,737** ,000 30
	Pearson Correlation	,328

قائمة الملاحق

VAR 000 19	Sig. (2-tailed) N	,077 30
VAR 000 20	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	,686** ,000 30
VAR 000 21	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	,660** ,000 30
VAR 000 22	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	,822** ,000 30
VAR 000 23	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	,770** ,000 30
VAR 000 24	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	,334 ,072 30
VAR 000 25	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	,535** ,002 30
VAR 000 26	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	,749** ,000 30
VAR 000 27	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	,638** ,000 30
	Pearson Correlation	,459*

قائمة الملاحق

VAR 000 28	Sig. (2-tailed) N	,011 30
VAR 000 29	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	,499** ,005 30
VAR 000 30	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	,363* ,049 30
التفاؤل ل	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	1 30

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Reliability Statistics ثبات المرونة النفسية

Cronbach's Alpha	N of Items
,892	25

صدق الاتساق الداخلي البنائي المرونة النفسية

	المرونة
ب1 Pearson Correlation	,812**
Sig. (2-tailed)	,000
N	30

قائمة الملاحق

ب2	Pearson Correlation	,866**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	30
ب3	Pearson Correlation	,769**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	30
ب4	Pearson Correlation	,696**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	30
المرونة	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	30

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Group Statistics صدق المقارنة الطرفية المرونة النفسية

الفئة	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الدرجة دنيا	8	64,0000	12,42118	4,39155
عليا	8	100,1250	10,97318	3,87961

قائمة الملاحق

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means	
		F	Sig.	T	Df
الدرجة	Equal variances assumed	,016	,902	-6,165	14
	Equal variances not assumed			-6,165	13,790

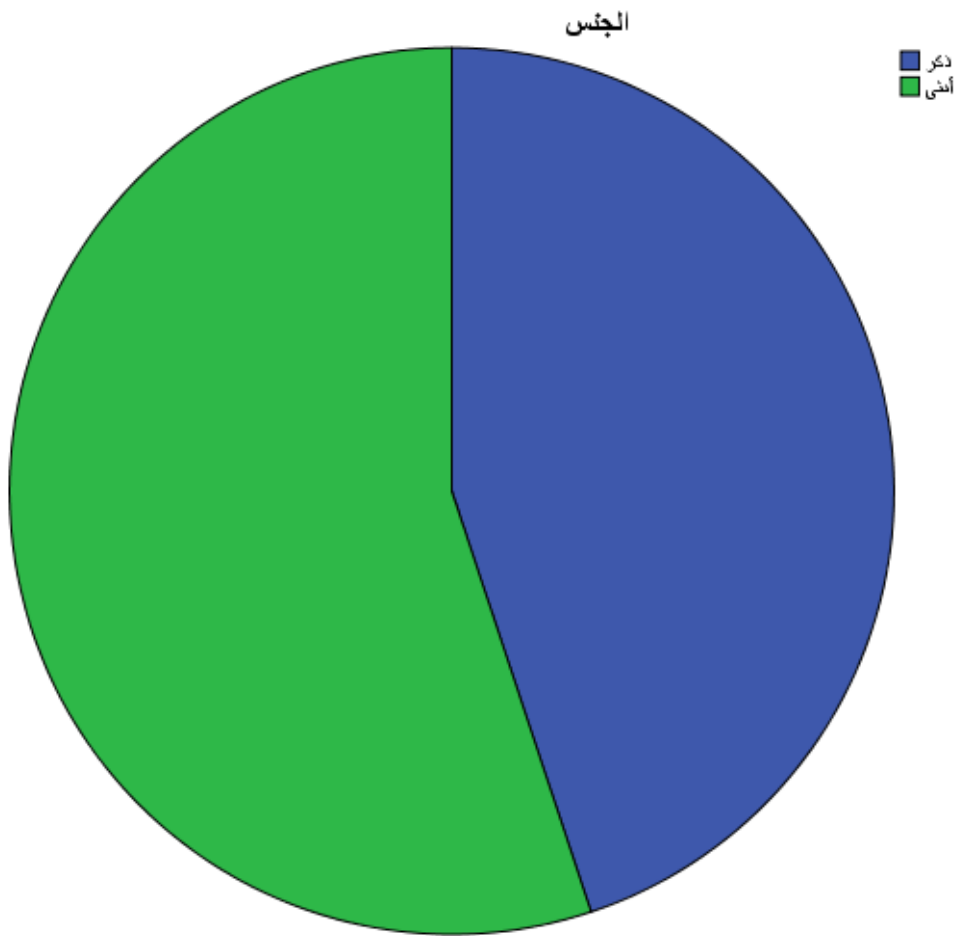
Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means			
		Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference
					Lower
الدرجة	Equal variances assumed	,000	-36,12500	5,85978	-48,69298
	Equal variances not assumed	,000	-36,12500	5,85978	-48,71094

الجنس

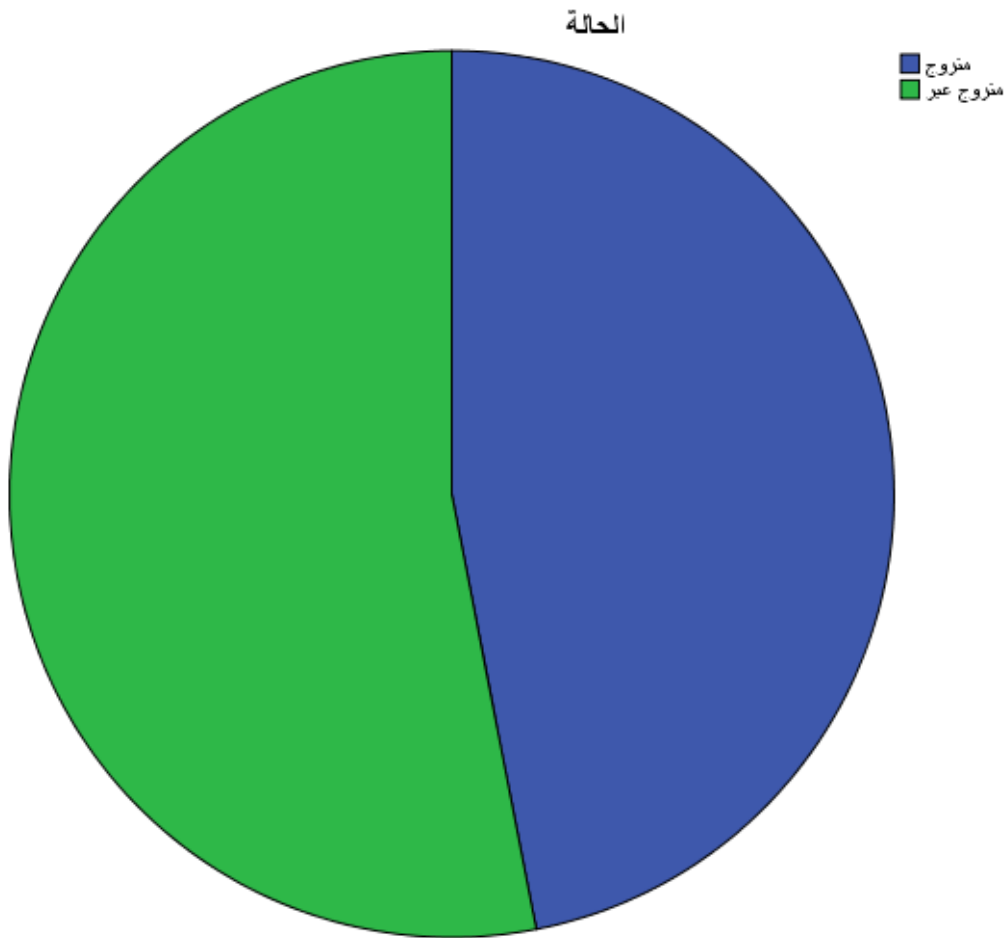
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ذكر	44	44,9	44,9	44,9
	أنثى	54	55,1	55,1	100,0
	Total	98	100,0	100,0	

الملحق رقم (5) الدراسة الاساسية:



الحالة

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid متزوج	46	46,9	46,9	46,9
غير متزوج	52	53,1	53,1	100,0
Total	98	100,0	100,0	

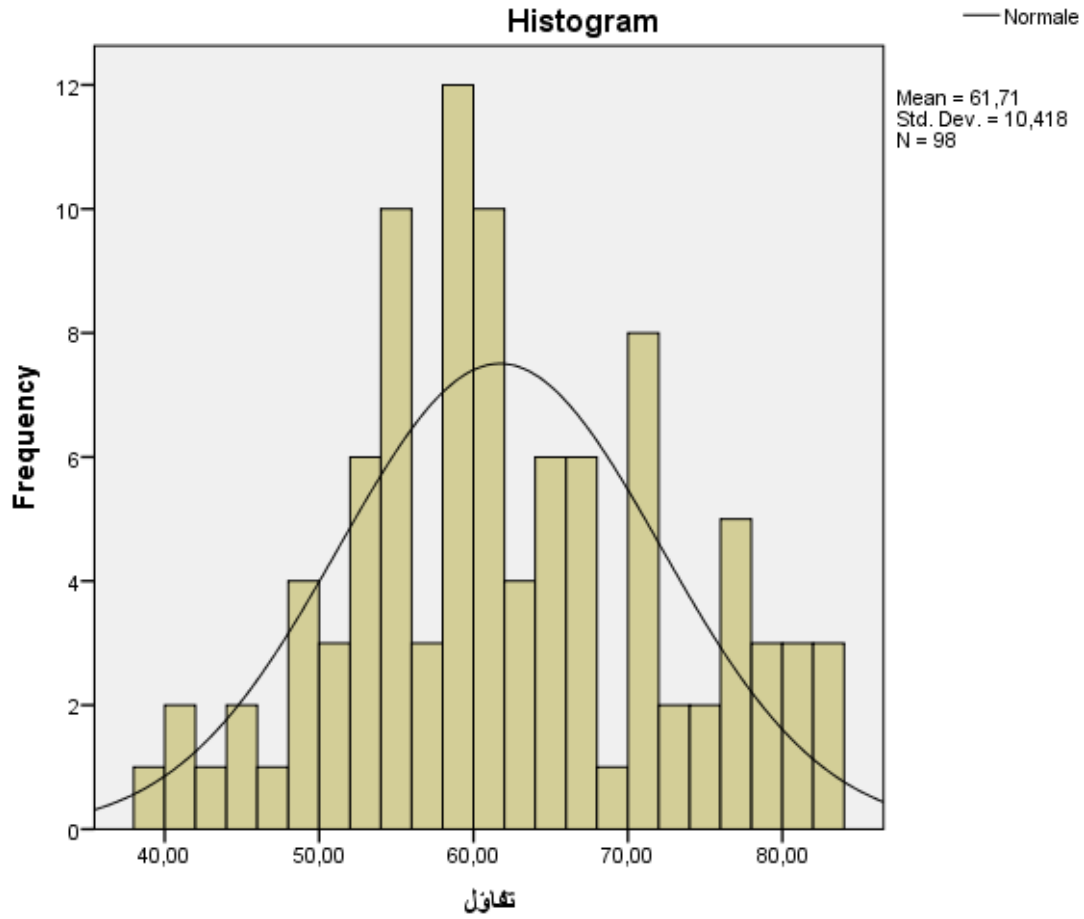


Tests of Normality اختبار اعتدالية التوزيع

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
تفاؤل	,096	98	,027	,980	98	,132
مرونة	,084	98	,086	,986	98	,410

a. Lilliefors Significance Correction

تفاؤل



Stem-and-Leaf Plot مرونة

قائمة الملاحق

One-Sample Statistics الفرضية الأولى

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
متفاؤل	98	2,5714	,43409	,04385

One-Sample Test

	Test Value = 2					
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
متفاؤل	13,032	97	,000	,57143	,4844	,6585

One-Sample Statistics الفرضية الثانية

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
مب1	98	2,7755	,51324	,05184
مب2	98	2,7857	,53344	,05389
مب3	98	2,6820	,50262	,05077
مب4	98	2,7816	,58651	,05925
ممرونة	98	2,7571	,30291	,03060

One-Sample Test

	Test Value = 3					
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
مب1	-4,330	97	,000	-,22449	-,3274	-,1216
مب2	-3,977	97	,000	-,21429	-,3212	-,1073
مب3	-6,264	97	,000	-,31803	-,4188	-,2173
مب4	-3,686	97	,000	-,21837	-,3360	-,1008
ممرونة	-7,937	97	,000	-,24286	-,3036	-,1821

Group Statisticsالفرضية الثالثة

الحالة	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
متزوج (ة) تفاؤل	46	61,8913	10,94071	1,61312
أعزب _عزباء	52	61,5577	10,03799	1,39202

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means	
	F	Sig.	t	df
تفاؤل Equal variances assumed	,352	,554	,157	96
Equal variances not assumed			,157	91,972

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means			
		Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference
					Lower
تفاوت	Equal variances assumed	,875	,33361	2,11940	-3,87337
	Equal variances not assumed	,876	,33361	2,13070	-3,89815

Group Statisticsالفرضية الرابعة

الجنس	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
مرونة				
ذكر	44	68,9773	8,50031	1,28147
أنثى	54	68,8889	6,80640	,92623

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means	
		F	Sig.	t	df
مرونة	Equal variances assumed	3,646	,059	,057	96
	Equal variances not assumed			,056	81,596

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means			
		Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference
					Lower
مرونة	Equal variances assumed	,955	,08838	1,54590	-2,98021
	Equal variances not assumed	,956	,08838	1,58116	-3,05728

Correlationsالفرضية الخامسة

	1ب	2ب	3ب	4ب	مرونة	تفاوت
1ب Pearson Correlation	1	,018	,072	,245*	,607**	,045
Sig. (2-tailed)		,857	,484	,015	,000	,659
N	98	98	98	98	98	98
2ب Pearson Correlation	,018	1	,121	,048	,569**	,070
Sig. (2-tailed)	,857		,234	,642	,000	,492
N	98	98	98	98	98	98
3ب Pearson Correlation	,072	,121	1	,102	,532**	,145
Sig. (2-tailed)	,484	,234		,316	,000	,155
N	98	98	98	98	98	98
4ب Pearson Correlation	,245*	,048	,102	1	,568**	,290**
Sig. (2-tailed)	,015	,642	,316		,000	,004
N	98	98	98	98	98	98

قائمة الملاحق

مرونة	Pearson Correlation	,607**	,569**	,532**	,568**	1	,226*
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000		,025
	N	98	98	98	98	98	98
تفاؤل	Pearson Correlation	,045	,070	,145	,290**	,226*	1
	Sig. (2-tailed)	,659	,492	,155	,004	,025	
	N	98	98	98	98	98	98

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).