

المركز الجامعي غرداية

معهد العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

شعبة علم النفس

التفاضل والتشابه وملاقتهما بالتوافق النفسي  
لدى الطلبة المقبلين على التخرج

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس تخصص علم النفس العيادي

إعداد الطلبة: إشراف الأستاذة:

حنان بلعباس

كريمة عبد الباقي

نجاة عمير

الموسم الجامعي 2011-2012

# شكر وعرفان

اللهم لك الحمد إذا رضيت ولك الحمد بعد الرضى

بادئ الشكر والحمد لله تبارك وتعالى الذي وفقنا لإيجاز هذا العمل

نتقدم بخالص الشكر إلى الأستاذة المشرفة «بلعباس حنان» التي تكرمت

بالإشراف على هذا العمل

ولم تبخل علينا بتوجيهاتها ونصائحها فلها منا خالص الشكر والتقدير

كما نتقدم بجزيل الشكر إلى جميع أستاذة قسم علم النفس

وخاصة الأستاذة الذين أناروا لنا درب العلم والمعرفة

وعلى رأسهم الأستاذة «مزاور نسيمة» والأستاذ «بقادير عبد الرحمن»

ونتقدم أيضا بالشكر لكل أساتذة وإداريي وعمال المركز الجامعي بغرداية

الذين ساعدونا في إيجاز هذا العمل

وإلى جميع زملائنا بتخصص علم النفس العيادي

وكما يسعنا أن نعترف بالفضل والعرفان إلى صديقاتنا: مليكة، فضيلة، نجاة

كما لا يفوتنا أن نشكر كل من مد لنا يد العون من قريب أو بعيد

وإلى كل من وجهنا ولو بكلمة طيبة

كريمة - نجاة

# الإهداء

بسم الله والصلاة والسلام على حبيب الرحمان سيدنا محمد خاتم الأنبياء والمرسلين  
بكل الإمتنان والحب والإحترام، بكل قدسية الكلمة وصفاتها، بكل نبضة قلب وتردد أنفاس

أهدي ثمرة جهدي المتواضع إلى:

إمام الذاكرين وقدوة السالكين ومعلم المتعلمين سيدنا محمد عليه الصلاة والسلام

أهدي هذا العمل إلى جنتي في هذه الدنيا إلى نور طريقي ودربي

إلى «أمي» الغالية أمدها الله بالصحة والعافية

إلى من يفكر فينا ليل نهار، إلى الذي لنجاحنا بالفرحة طار أسمى كلمة ينطق بها لساني

دوما «أبي» حفظه الله لنا

إلى من أعتبرهم قررة عيني إخوتي وأخواتي كبيرا وصغيرا إلى كل أفراد عائلتي والأهل

والأقارب وبالأخص عمتي الغالية رحمها الله وأسكنها فسيح جناته

إلى من تحملت معي مشقة هذا البحث وعاشت معي أحلى وأصعب الأوقات نجاه وابنتيها

خديجة وجهاد

إلى كل الأصدقاء والصديقات وخاصة بنات حي شعيبه أحمد

إلى كل من وسعهم قلبي ولم يكتبهم قلبي

كريمة

# الإهداء

بسم الله والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين

بأسمى عبارات الحب والتقدير أهدي ثمرة جهدي إلى أعز ما أملك، إلى «أمي» الغالية

مع تمنياتي لها بطول العمر بكل صحة وعافية

إلى من أنار دربي حفظه الله ورعاه «أبي» العزيز

إلى إخوتي وأخواتي كل واحد باسمه وأخص بالذكر اللؤلؤة نزيهة وفقها الله

وأنار لها دروب العلم

إلى أفراد أسرتي: زوجي وابنتي خديجة وجهاد حفظهم الله ورعاهم

إلى عمتي الوحيدة وأغلى عمة «مباركة» أطل الله في عمرها

وإلى كل الأهل والأقارب من قريب أو بعيد

إلى أغلى صديقة كريمة وفقها الله وإلى كافة طلبة علم النفس العيادي

نـجـاة

# فهرس المحتويات

الصفحة	المحتويات
أ، ب، ج، د	المقدمة .....
	الجانب النظري
	الفصل الأول: طرح إشكالية الدراسة
07	تمهيد .....
07	1 تحديد إشكالية الدراسة .....
10	2 فرضيات الدراسة .....
11	3 أهمية الدراسة .....
12	4 أهداف الدراسة .....
12	5 للدراسات السابقة .....
17	6 للتعريف الإجرائي لمتغيرات الدراسة .....
18	خلاصة الفصل .....
	الفصل الثاني: التفاؤل والتشاؤم
20	تمهيد .....
20	1 تعريف التفاؤل والتشاؤم .....
24	2 النظريات المفسرة للتفاؤل والتشاؤم .....
31	3 العوامل المؤثرة في التفاؤل والتشاؤم .....
34	4 أسباب التشاؤم .....
36	5 أنواع التفاؤل والتشاؤم .....
44	6 خصائص المتفائل والمتشاؤم .....
46	7 للتفاؤل والتشاؤم وبعض سمات الشخصية .....

51	8 التفاوض والتفاوض لدى الطالب الجامعي .....
53	..... خلاصة الفصل
<b>الفصل الثالث: التوافق النفسي</b>	
55	..... تمهيد
55	1 تعريف التوافق النفسي .....
57	2 النظريات المفسرة للتوافق النفسي .....
64	3 معايير التوافق النفسي .....
66	4 أنواع التوافق النفسي .....
69	5 خطوات التوافق النفسي .....
71	6 عوائق التوافق النفسي .....
72	7 التوافق النفسي لدى الطالب الجامعي .....
78	..... خلاصة الفصل
<b>الجانب التطبيقي</b>	
<b>الفصل الرابع: إجراءات الدراسة</b>	
81	..... تمهيد
81	1 منهج الدراسة .....
81	2 حدود الدراسة .....
82	3 عينة الدراسة .....
83	4 أدوات الدراسة .....
88	5 الأساليب الإحصائية المستخدمة في السابقة .....
88	..... خلاصة الفصل
<b>الفصل الخامس: عرض ومناقشة النتائج</b>	
90	..... تمهيد

90	1 عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية العامة .....
91	2 عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الأولى .....
93	3 عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثانية .....
95	4 عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثالثة .....
96	5 عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الرابعة .....
99	..... خلاصة الفصل
100	..... استنتاج عام
103	..... قائمة المراجع
110	..... الملاحق
114	..... ملخص الدراسة

## فهرس الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	الرقم
39	يوضح تقسيم مورو Moro للتفاوتل الديناميكي والسماط المندرجة تحتها	01
68	يوضح توزيع الأفراد إلى طرفي التوافق النفسي (القطب الإيجابي والقطب السلبي)	02
69	يوضح خطوات التوافق النفسي	03
70	يوضح كيفية التغلب على العوائق والوصول إلى تحقيق الهدف	04



## فهرس الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
83	يوضح توزيع أفراد العينة حسب الجنس	01
83	يوضح خصائص العينة حسب التخصص	02
90	يوضح قيمة معامل الارتباط "ر" لحساب العلاقة بين المتغيرات	03
92	يوضح الفروق بين التفاؤل والتشاؤم حسب متغير الجنس	04
93	يوضح الفروق في التوافق النفسي حسب متغير الجنس	05
95	يوضح الفروق في التفاؤل والتشاؤم حسب متغير التخصص	06
97	يوضح الفروق في التوافق النفسي حسب متغير التخصص	07

### المقدمة:

إن أهم الأهداف التي يسعى إليها علم النفس والطب النفسي تحقيق الصحة النفسية للفرد، التي تجعله يعيش بسلام داخلي مع نفسه وسلام مع الناس وتوافق وتواءم نفسي واجتماعي، تجعله يحقق النجاح بمختلف نواحي حياته، وتدفعه نحو تحقيق غاياته بأفضل الطرق وأيسرها، وتجنبه عناء الصراعات والتوترات وما تؤدي إليه من اضطرابات نفسية وجسدية.

وقد يكون الشخص أثناء مسيرته هذه متفائلا، ويرتبط هذا التفاؤل ارتباطا وثيقا بالعديد من المتغيرات النفسية والاجتماعية، والفأل له انعكاس ايجابي يزيد المرء فرحا واستبشارا وحبورا، وشريعتنا الغراء فيها الكثير من المعاني التي تؤكد وتبرز التفاؤل كقيمة، وسلوك، ومنهج وما قوله الله تعالى: «ألا إن نصر الله قريب» سورة البقرة آية 214، إلا دلالة لبث الأمل وانتظار الفرج، لذلك فإن من سمات المؤمن الحق الثقة في ربه عز وجل والفرح بما عند الله من خير وسعة، فإن ضعف الإيمان يزيد من السمات الإيجابية عند المرء ومنها الفأل والرضا، فإن ضعف الإيمان من شأنه إبراز السمات السلبية ومنها القنوط واليأس والتشاؤم والسخط وعدم الرضا.

تتنوع المعاني التي يلحقها المختصون وغير المختصين بمفهوم التفاؤل والتشاؤم، فقد يعتقد معظم الناس أن هذين المفهومين يشتملان على توقعاتهم المستقبلية للأحداث، حيث أن

التفاؤل يرتبط لديهم بالأحداث السارة والسعيدة، بينما إذا كانت الأحداث والظروف غير سارة فإنهم يكونون على درجة من التشاؤم، ولا ينكر أحد أهمية التفاؤل والتشاؤم في مجال الحياة البشرية بشكل عام وفي مجال الدراسات النفسية بشكل خاص.

وهناك تعريفات متعددة للتفاؤل Optimism ولكنها جميعها تدور حول معان مترابطة ومتداخلة، والمعنى الواسع أو العام للتفاؤل في لغتنا اليومية هو توقع حدوث الخير (عبد الخالق، 1998، ص 75)، أما التشاؤم Pessimism فيعرف بأنه: «توقع سلبي للأحداث القادمة يجعل الفرد ينتظر حدوث الأسوأ ويتوقع الشر والفشل وخيبة الأمل ويستبعد ما عدا ذلك إلى حد بعيد» (عبد الخالق، 1996، ص 6).

وبالرغم من أن للتفاؤل والتشاؤم تاريخ طويل في الفكر الفلسفي إلا أن تاريخ البحوث النفسية التي تناولت هذين المفهومين حديث نسبياً حيث ظهر الإهتمام بدراستهما في نهاية السبعينات، وتزايدت البحوث في العقدين الأخيرين زيادة مطردة على المستوى العالمي، أما على المستوى العربي فإن الإهتمام بهذين المفهومين بدأ منذ عام 1995.

ويشير مفهوم التوافق النفسي إلى وجود علاقة منسجمة مع البيئة، ومن الواضح أن الفرد لا يخلو من المشكلات ولا يصادف أي عقبات تحول بينه وبين إشباع حاجاته والوصول إلى أهدافه بل إن التوافق يقاس بمدى قدرة الفرد على مواجهة هذه المشكلات وحلها، فالإنسان عندما يجوع يبحث عن الطعام لتحقيق التوافق الجسدي، وعندما يشعر بالبرد يبحث عن الملابس ليحتمل بالدفء ولكنه عندما يتخطى الأمر الجوانب الذاتية، فإن

الفرد يسعى للتعايش مع بيئته المحيطة به، سواء كانت الأسرة التي تعتبر الخلية والوحدة التي يقوم عليها سلامة بنيان المجتمع أو المدرسة التي تأتي بالدرجة الثانية بعد الأسرة من حيث الأهمية، فعمل هذه المؤسسة يتمشى مع مراحل نمو الفرد لأنه يبدأ من مرحلة التعليم التحضيري إلى الابتدائي ثم المتوسط وصولاً إلى الثانوية فالجامعة.

وتعتبر المرحلة الجامعية من المراحل المهمة في بنية النظام التعليمي وهي بحاجة إلى التناول خاصة وأنها مقترنة بمرحلة المراهقة التي تباينت وجهات النظر حولها بين الدراسات والأبحاث وعلم النفس وعلم الاجتماع ... .

كما أن هناك من اعتبرها مرحلة من مراحل النمو التي يمر بها الإنسان وفيها كثير من التذبذب والاضطراب، يعيش الطالب الجامعي فيها أحياناً صعوبات التوافق مما يؤدي به على البحث عن الحلول المناسبة للوصول إلى حالة التوافق. (عبد الرحمن الوافي، 2007، ص 172)

وقد حاولنا في هذه الدراسة معرفة العلاقة بين بعض المتغيرات النفسية المتمثلة في كل من التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالتوافق النفسي، بهدف إنجاز هذا البحث اعتماداً على المنهج الوصفي الإرتباطي، فقمنا بتقسيم البحث إلى جانبين: الجانب النظري تناولنا في الفصل التمهيدي عرض إشكالية الدراسة.

أما الفصل الثاني تمثل في متغير التفاوض والتشاورم والفصل الثالث خصص لمتغير

التوافق النفسي.

أما الجانب التطبيقي فقد شمل الفصل الرابع الذي تمثل في كل من إجراءات

الدراسة، والفصل الخامس شمل عرض وتحليل ومناقشة النتائج حسب الفرضيات على ضوء

الدراسات السابقة والإطار النظري.

الجماعة الناصرية

# الفصل التمهيدي

## طرح إشكالية الدراسة

تمهيد

1- تحديد إشكالية الدراسة

2- فرضيات الدراسة

3- أهمية الدراسة

4- أهداف الدراسة

5- الدراسات السابقة

6- التعريف الإجرائي لمتغيرات الدراسة

خلاصة الفصل

## تمهيد:

سنحاول في هذا الفصل التقديم لمشكلة الدراسة بالتطرق إلى فرضيات الدراسة، وأهمية وأهداف الدراسة، الدراسات السابقة ثم نتناول المفاهيم الإجرائية لأهم متغيرات الدراسة.

## 1- تحديد إشكالية الدراسة:

تعتبر الصحة النفسية حالة دائمة نسبيا وتعرفها منظمة الصحة العالمية بأنها توافق الأفراد مع أنفسهم ومع العالم عموما مع حد أقصى من النجاح والرضا والانشراح والسلوك السليم والقدرة على مواجهة حقائق الحياة وقبولها (أشرف محمد عبد الغني، 2001، ص 23)، وتختلف قدرة الناس في تحمل المشاق والصعوبات العادية التي تواجههم في الحياة، فنجد من الناس من ينزعج إنزعاجا شديدا لأي تغيير غير متوقع في مجرى الأمور أو لعدم حصوله على ما يريد، ويصل الحال ببعضهم إلى البلبلة الفكرية التامة والإنهيار الشامل عند تعرضهم للإحباطات البسيطة. (صلاح الدين العمري، 2005، ص 12) ولقد احتل مفهوم التفاؤل والتشاؤم في العقود الأخيرة مركز الصدارة في مجالات الشخصية وعلم النفس الإكلينيكي والاجتماعي وعلم النفس الصحة، حيث برهنت العديد من الدراسات على أن التفاؤل له دور مهم في الإرتقاء بحياة الإنسان وتحقيق رفاهيته وسعادته ورضائه عن عمله وصحته النفسية والجسمية (علي بن خليل بن عضوان القبسي، 2007، ص 5). ويرى تايجر Taiger 1979 أن التفاؤل هو الأساس الذي يمكن الأفراد



من وضع أهدافهم المحددة، وطرق مواجهة الصعوبات وتدليلها والمحن التي قد تفتك

بالمجتمع. (هيلة عبد الله السليم، 2006، ص 16)

حيث برهنت العديد من الدراسات على أن للتفاؤل والتشاؤم أهمية كبرى في حياة الفرد

فهي تلعب دورا مهما في نظرتة لذاته، ومستقبله وحياته الصحية والنفسية، كما أكدت دراسة

نوال خالد حسن نصر الله 2008 التي هدفت إلى الكشف عن أنماط التفكير السائدة وعلاقتها

بسيكولوجية التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة المرحلة الثانوية العامة في محافظة جنين، تبعا

لبعض المتغيرات من بينها الجنس، تكونت عينة الدراسة من ( 281 ) طالب وطالبة، وطبق

على العينة مقياس سليجمان Selegman للتفاؤل والتشاؤم، وكشفت النتائج عن وجود فروق

ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0,05=x$ ) والتي تعزى لمتغير الجنس، وهذه النتيجة

هي لمصلحة الذكور على الإناث أي أن الذكور أكثر تفاؤلا من الإناث. (نوال خالد حسن نصر

الله، 2008، ص 101)

كما أكدت دراسة عبد الخالق وبدر الأنصاري (1995) عن الفروق بين الجنسين في

التفاؤل والتشاؤم، فقد كشفت هذه الدراسة التي أجريت على عينة من طلاب جامعة الكويت

بواقع ( 503 ) ذكور و ( 522 ) إناث، طبقت على أفراد العينة القائمة العربية للتفاؤل

والتشاؤم، وقد كان متوسط الذكور أعلى من متوسط الإناث في سمة التفاؤل ولكن سمة

التشاؤم كان متوسط الإناث أعلى من متوسط الذكور. (نجوى اليحفوفي، 2002، ص 136)

يعتبر التوافق النفسي مفهوم مركزي في علم النفس بصفة عامة وفي الصحة النفسية بصفة خاصة، حيث أن معظم سلوك الإنسان هو محاولات من جانبه لتحقيق توافقه مع البيئة، إما على المستوى الشخصي أو على المستوى الاجتماعي (بطرس حافظ بطرس، 2008، ص 111)، وتساوى درجة التوافق النفسي بين الجنسين كما أكدت دراسة الزبيدي والهزاع التي أجريت سنة 1997، والتي كانت تهدف إلى معرفة دلالة الفروق بين الذكور والإناث في درجة التوافق النفسي لدى عينة من طلبة الجامعة حيث أظهرت النتائج عدم وجود فروق في التوافق النفسي بين الذكور والإناث. (حسن إبراهيم حسن المحمداوي، 2007، ص 76)

كما تشير دراسة **علي عون** (2006) حول: «أثر المشكلات على التوافق الدراسي لدى المراهق الجزائري» العينة مكونة من 1000 تلميذ وتلميذة (600 إناث و 400 ذكور من السنة الثانية ثانوي، ومن بين ما توصلت إليه هذه الدراسة: وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مشكلات المراهق الجزائري بالمدرسة الثانوية باختلاف الجنس لصالح الإناث، وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الدراسي لدى المراهق الجزائري بالمدرسة الثانوية باختلاف الجنس لصالح الإناث وفي إطار العلاقة بين المتغيرات النفسية والمتمثلة في التفاؤل والتشاؤم ومستوى التوافق النفسي ارتأينا إجراء هذه الدراسة حول التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى الطلبة المقبلين على التخرج ومنه حاولنا طرح التساؤل التالي:

- هل توجد علاقة إرتباطية بين درجتي التفاؤل والتشاؤم ودرجة التوافق النفسي لدى

الطلبة المقبلين على التخرج؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجتي التفاؤل والتشاؤم لدى الطلبة المقبلين

على التخرج باختلاف الجنس؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التوافق النفسي لدى الطلبة المقبلين

على التخرج باختلاف الجنس؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجتي التفاؤل والتشاؤم لدى الطلبة المقبلين

على التخرج باختلاف التخصص؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التوافق النفسي لدى الطلبة المقبلين

على التخرج باختلاف التخصص؟

## 2- فرضيات الدراسة:

### الفرضية العامة:

توجد علاقة إرتباطية بين درجتي التفاؤل والتشاؤم ودرجة التوافق النفسي لدى الطلبة

المقبلين على التخرج.

الفرضيات الجزئية:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجتي التفاؤل والتشاؤم لدى الطلبة المقبلين على التخرج باختلاف الجنس.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التوافق النفسي لدى الطلبة المقبلين على التخرج باختلاف الجنس.
3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجتي التفاؤل والتشاؤم لدى الطلبة المقبلين على التخرج باختلاف التخصص.
4. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التوافق النفسي لدى الطلبة المقبلين على التخرج باختلاف التخصص.

3 - أهمية الدراسة:

- تبرز أهمية هذه الدراسة من خلال تسليط الضوء على طبيعة العلاقة الثنائية بين التفاؤل والتشاؤم والتوافق النفسي.
- معرفة التطلعات نحو الحياة المستقبلية.
- المساهمة في نشر الوعي بين الطلبة بأهمية التوافق النفسي الذي يعتبر مهما في حياتنا لتحقيق الصحة النفسية.

#### 4 أهداف الدراسة:

نهدف من خلال هذه الدراسة إلى:

- معرفة العلاقة الارتباطية بين مستوى التفاؤل والتشاؤم والتوافق النفسي لدى الطلبة المقبلين على التخرج.
- معرفة الفروق في بعدي التفاؤل والتشاؤم حسب متغير الجنس لدى الطلبة المقبلين على التخرج.
- معرفة الفروق في درجة التوافق النفسي حسب متغير الجنس لدى الطلبة المقبلين على التخرج.

#### 5 الدراسات السابقة:

##### 1-5 الدراسات الخاصة بالتفاؤل والتشاؤم:

- دراسة كراندل (1972): أشارت إلى أن التشاؤم يرتبط سلبيا باحترام الذات والقدرة على حل المشكلات أما التفاؤل فيرتبط إيجابيا مع احترام الذات والقدرة على حل المشكلات.
- أشارت الدراسة إلى وجود ارتباط بين التشاؤم والتفاؤل واحترام الذات بمعنى أن التشاؤم يكون إرتباطه سلبيا في حين التفاؤل يكون إرتباطه إيجابيا باحترام الذات.
- دراسة مارلين وهاروليد (1986): دراسة هدفت إلى التعرف على سيكولوجية التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة المرحلة الإعدادية لتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها ( 583 )

طالب وطالبة ثم توزيعهم بواقع ( 304 ) طالبة و( 279 ) طالب، وقد أظهرت نتائج الدراسة أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التفاؤل والتشاؤم لمتغير الجنس. (فيصل محمود خليل حمدان، 1999، ص 30-31)

تبين من خلال هذه الدراسة أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التفاؤل والتشاؤم تعزى لمتغير الجنس وهذا يعني أن درجات التفاؤل والتشاؤم بين الإناث والذكور تختلف.

دراسة عبد الخالق وبدر الأنصاري ( 1995 ): عن الفروق بين الجنسين في التفاؤل والتشاؤم، فقد كشفت هذه الدراسة التي أجريت على عينة من طلاب جامعة الكويت بواقع ( 503 ) ذكور و ( 522 ) إناث، طبقت على أفراد العينة القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم، وقد كان متوسط الذكور أعلى من متوسط الإناث في سمة التفاؤل ولكن سمة التشاؤم كان متوسط الإناث أعلى من متوسط الذكور. (نجوى اليحفوفي، 2002، ص 136)

كشفت الدراسة الفروق بين الذكور والإناث وتبين أن متوسط الذكور أعلى من متوسط الإناث في سمة التفاؤل إلا أن متوسط الإناث أعلى من متوسط الذكور في سمة التشاؤم وهذا ما أكدته الدراسة السابقة.

دراسة عبده فرحان محمد الحميري (2005): بعنوان التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة ذمار، حيث أجري البحث للتعرف على مدى شيوع سمة التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة ذمار حسب الجنس، تكونت العينة من ( 390 ) طالب وطالبة وطبق الباحث مقياس التفاؤل

والتشاؤم ولم تبين النتائج الإحصائية وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في سمّي التفاؤل والتشاؤم. (عبد فرحان الحميري، 2005، ص 56)

بينت نتائج الدراسة عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في سمّي التفاؤل والتشاؤم يعني أن درجات التفاؤل والتشاؤم بين الذكور والإناث متساوية.

دراسة نوال خالد حسن نصر الله ( 2008): هدفت الدراسة إلى الكشف عن أنماط

التفكير السائدة وعلاقتها بسلوكية التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة المرحلة الثانوية العامة في

محافظة جنين، كما هدفت الدراسة للتعرف على الفروق في أنماط التفكير وعلاقتها

بسلوكية التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الثانوية العامة في محافظة جنين، تبعا لبعض

المتغيرات من بينها الجنس، تكونت عينة الدراسة من ( 281 ) طالب وطالبة، وطبق على

العينة مقياس سليجمان Selegman للتفاؤل والتشاؤم وكشفت النتائج عن وجود فروق ذات

دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $a = 0,05$ ) والتي تعزى لمتغير الجنس، وهذه النتيجة هي

لمصلحة الذكور على الإناث أي أن الذكور أكثر تفاؤلا من الإناث. (نوال خالد حسن نصر

الله، 2008، ص 101)

بينت الدراسة أن هناك فروق تعزى لمتغير الجنس والنتيجة لصالح الذكور على الإناث

أي أن الذكور أكثر تفاؤلا من الإناث وهذا ما يفسر وجود فروق في أنماط التفكير بين

الجنسين.

## 2-5 الدراسات الخاصة بالتوافق النفسي:

(1) دراسة الزبيدي والهزاع: أجريت هذه الدراسة سنة 1997 والتي كانت تهدف إلى

معرفة دلالة الفروق بين الذكور والإناث في درجة التوافق النفسي لدى عينة من طلبة

الجامعة، حيث أظهرت النتائج عدم وجود فروق في التوافق النفسي بين الذكور والإناث.

(حسن إبراهيم حسن المحمداوي، 2007، ص 76)

كشفت الدراسة عن عدم وجود فروق في التوافق النفسي بين الذكور والإناث بمعنى أن

درجات التوافق النفسي بين الذكور والإناث متساوية.

## (2) دراسة عبد الكريم قريشي (1999):

حول «مشكلات التوافق لدى المراهق الجزائري في المدرسة الثانوية»، حيث تكونت

العينة من 274 تلميذ من الجنسين من ثانويتين بمدينة ورقلة، وقد توصلت الدراسة إلى:

- وجود مشكلات توافقية عند المراهق في هذه المرحلة (شخصية واجتماعية) بنسبة

تفوق 25% ، وأن الذكور هم أكثر عرضة لها من الإناث.

- عدم وجود اختلاف في مشكلات التوافق بين طلاب التخصصات العلمية المختلفة

(شخصيا واجتماعيا).



توصلت الدراسة إلى أن الذكور أقل توافقاً من الإناث مما يدل على وجود مشكلات توافقية لديهم، أما فيما يخص مشكلات التوافق بين طلاب التخصصات العلمية فتبين أنه لا يوجد إختلاف.

### (3) دراسة خيرية عبد الله البكوش (2002):

بعنوان: «التوافق النفسي ومفهوم الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية بليبيا» وقد تكونت عينة البحث من 220 تلميذ وتلميذة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بقسميها العلمي والأدبي، طبق الباحث فيها «مقياس التوافق النفسي الاجتماعي» لزينب الأوجلي و«مقياس مفهوم الذات» لمحمد عماد الدين إسماعيل.

أظهرت الدراسة وجود إختلاف بين الذكور والإناث في التوافق النفسي لصالح الذكور عكس ما توصلت إليه دراسة عد الكريم قريشي التي برهنت أن الإناث أكثر توافقاً من الذكور.

خلصت الدراسة إلى:

- وجود فروق بين الذكور والإناث في مقياس التوافق النفسي الاجتماعي لصالح

الذكور.

- عدم وجود فروق بين متوسطي درجة طلبة الأدبي وطلبة العلمي في مقياس التوافق

النفسي الاجتماعي. (www.elssafa.com)

## 6 -التعريفات الإجرائية لمتغيرات الدراسة:

-التفاؤل: هو نظرة استبشار نحو المستقبل تجعل الفرد يتوقع الأفضل و ينتظر حدوث

الخير ويرنو إلى النجاح، ويستبعد ما خلا ذلك، وهذا كما تقيسه القائمة للتفاؤل

والتشاؤم من إعداد عبد الخالق (1996).

-التشاؤم: هو توقع سلبي للأحداث القادمة يجعل الفرد ينتظر حدوث الأسوأ، ويتوقع

الشر والفشل وخيبة الأمل، ويستبعد ما عدا ذلك إلى حد بعيد كما تقيسه القائمة العربية

للتفاؤل والتشاؤم من إعداد عبد الخالق (1996).

-التوافق النفسي: هو عملية ديناميكية يقوم بها الفرد من أجل إشباع حاجاته من جانب

ومطالب البيئة من جانب آخر إشباعا تاما وذلك وفقا لما يقيسه مقياس التوافق النفسي

من إعداد حسن إبراهيم المحمداوي (2007).

خلاصة الفصل:

بعد التعرف على كل ما يتعلق بطرح مشكلة الدراسة من إشكالية وفرضيات وأهمية وأهداف كما قمنا بعرض بعض الدراسات السابقة في الإشكالية وأخيرا التعاريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة.

# الفصل الثاني

## التفائل والتشاؤم

تمهيد

1- تعريف التفائل والتشاؤم

2- النظريات المفسرة للتفائل والتشاؤم

3- العوامل المؤثرة في التفائل والتشاؤم

4- أسباب التشاؤم

5- أنواع التفائل والتشاؤم

6- خصائص المتفائل والمتشاؤم

7- التفائل والتشاؤم وبعض سمات الشخصية

8- التفائل والتشاؤم لدى الطالب الجامعي

خلاصة الفصل

**تمهيد:**

يعد التفاؤل والتشاؤم من سمات الشخصية التي تستحوذ على إهتمام بالغ من قبل الباحثين نظرا لإرتباطهما بالعديد من متغيرات الشخصية السلبية والإيجابي، ومن خلال هذا الفصل سنتطرق إلى تعريف التفاؤل والتشاؤم،. النظريات المفسرة لهما، ثم نتناول العوامل المؤثرة في التفاؤل والتشاؤم، أنواعهما، خصائص كل من التفاؤل والتشاؤم وبعض سمات الشخصية المتصلة بالتفاؤل والتشاؤم.

**1 تعريف التفاؤل والتشاؤم:**

تعددت مفاهيم التفاؤل والتشاؤم من الناحية اللغوية، ومن الناحية النفسية ويتمثل أهمها

فيما يلي:

**1 1 تعريف التفاؤل:**

**لغة:** التفاؤل من الفأل، وهو قول أفعل يستبشر به، وتسهل الهمزة فيقال: الفال، وتفاؤل بالشيء: تيمن به، وقال **بن السكيت:** الفأل أن يكون الرجل مريضا فيسمع آخر يقول: يا سالم، أو أن يكون طالب ضالته فيسمع آخر يقول: يا واجد، فيقول: تفاعلت بكذا، ويتوجه له في ظنه كما سمع أنه سيبرأ من مرضه، أو سيجد ضالته، ويقال: لا فال عليك: لا ضير عليك ويستعمل في الخير والشر، والفأل ضد الطيرة والتفاؤل ضد التشاؤم. (ابن المنظور، د

س، ص 1043)

إصطلاحاً: على الرغم من قدم مصطلحي التفاؤل والتشاؤم من الناحية اللغوية والإستخدام

العام لهما في لغة الجمهور غير المتخصص، فإن خضوعهما للدراسة العلمية النفسية

المتعمقة لم يتجاوز العقود الثلاثة الأخيرة من القرن العشرين على أفضل تقدير (أحمد عبد

الخالق، 2000، ص 22)، باستعراض التراث النفسي يلاحظ أن مفهوم التفاؤل يثير الكثير من

الجدل في أوساط الباحثين، حيث تعددت مفاهيم التفاؤل التي نذكر منها:

**وليام جيمس (1958) Wiliam James**: يعد صاحب الفضل في إبراز مفهوم التفاؤل

ويرى فيه: «معيارا للفرد حيث يتوقع فيه النجاح بإتجاه الأحداث والمواقف، أو المهمات توقعا

كبيراً» (يوسف حمه صالح، مصطفى، 2009، ص 285).

بينما **تايجر Tiger (1979)**: فيرى «أن التفاؤل أو التشاؤم عبارة عن قوة دافعة

بيولوجية نشأت عن تطور الأجيال الإنسانية، وتعد عاملاً أساسياً لبقاء الإنسان، ويعد الأساس

الذي يمكن الأفراد من وضع الأهداف أو الإلتزامات، وإنه أيضاً الأفعال أو السلوكيات التي

تجعل أفراد المجتمع يتغلبون على الصعوبات والمحن التي تواجههم في حياتهم، فالرغبة في

إنجاب الأطفال، والأفكار الخاصة بالتطور الإجتماعي والإقتصادي، والمفاهيم

الدينية والسياسية، يمكن التنبؤ بها من خلال إتجاه المتفائل نحو المستقبل « (نعيمة

غزال، 2008، ص 33)

أما كرانداال Grandall (1969): فقد عرفه «بأنه نظرة استبشار نحو المستقبل تجعل الفرد يتوقع الأفضل، وينتظر حدوث الخير، ويرنو إلى النجاح، ويستعيد ما خلا ذلك» (بدر الأنصاري، 2002، ص 253)

كما عرفه شاير و كارفر Scheir et Carver (1985): بأنه عملية نفسية إرادية تولد أفكار ومشاعر الرضا والتحمل والأمل والثقة، وتبعد أفكار ومشاعر اليأس والإنهزامية والعجز، فالتفاؤل يفسر الأزمات تفسيراً حسناً، ويبعث في النفس الأمن والطمأنينة، وكما أن التفاؤل ينشط أجهزة المناعة النفسية الجسدية، وهذا يجعل التفاؤل طريق الصحة والسعادة والسلامة والوقاية. (مفرح بن عبد الله بن أحمد بالبيد، 2008، ص 13)

من خلال التعريفات السابقة نستنتج أن مفهوم التفاؤل هو نظرة استبشار نحو المستقبل وتوقع النجاح وحدث الخير وبذلك التفاؤل هو طريق للصحة والسعادة.

## 1 2 تعريف التشاؤم:

**لغة:** التشاؤم من باب شأم، وشأم الرجل قومه أي جر عليهم الشؤم فهو شائم وتشائم بالأمر تطير به، وعده شؤماً والمتشائم المتطير من يسيء الظن بالحياة، وهذا الإستخدام محدث والشؤم: خلاف اليمن والجمع مشائيم، وقيل شؤم الدار ضيقها وسوء جارها وشؤم المرأة أن لا تلد، وشؤم الفرس أن لا ينزل عليها، وعن عبد الله بن عمر رضي الله عنهما قال: سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: إنما الشؤم في ثلاثة الفرس والمرأة والدار. (ابن منظور، د س، ص 257)

**إصطلاحاً:** يعد التفائل والتشاؤم من المفاهيم النفسية الحديثة نسبياً، التي دخلت إطار البحث العلمي المكثف في مجال علم النفس الصحة، والتخصصات النفسية الأخرى، وينظر إليهما اليوم على أنهما من متغيرات الشخصية ذات الأهمية التي تتمتع بثبات نسبي. (سامر جميل رضوان، 2001، ص 19)

من بين مفاهيم التشاؤم التي إختلف الباحثون في تحديدها كل حسب إطاره النظري نجد: **مارشال وآخرون Marchall et autres (1992):** الذي عرفه بأنه «إستعداد شخصي أو سمة كامنة داخل الفرد تؤدي إلى التوقع السلبي للأحداث المستقبلية». (بدر الأنصاري، 2002، ص 253)

ينظر **سليجمان Seligman (1995)** للتشاؤم على أنه: «مكون معرفي يثير لإدراك الفرد للأشياء من حوله بطريقة سلبية، فالفرد المتشاؤم يرى الفشل بأنه مأساة لا يمكن الخروج منها، مما يجعله عاجزاً عن وضع حلول لمشكلاته». (هيلة عبد الله السليم، 2006، ص 32)

أما **بدر الأنصاري (1996):** فقد عرفه بأنه «توقع سلبي للأحداث القادمة، يجعل الفرد ينتظر حدوث الأسوأ، ويتوقع الشر والفشل وخيبة الأمل، ويستبعد ما خلا ذلك إلى حد بعيد». (بدر الأنصاري، 2002، ص 253)



كما عرفه فاروق السيد عثمان ( 2008 ): «بأنه إحساس الفرد بعدم الطمأنينة وتوقع

الفشل وسوء الحظ في كل شيء، وإحساسه دائماً بالخطر، ويبدو المستقبل أمامه كئيباً».

(فاروق السيد عثمان، 2008، ص 19)

من خلال التعاريف السابقة نستنتج أن مفهوم التشاؤم هو توقع سلبي للأحداث القادمة

يجعل الفرد ينتظر حدوث الأسوأ، وعاجز عن حلول لمشكلاته ويتوقع الفشل في كل شيء.

## 2 -النظريات المفسرة للتفأول والتشاؤم:

تتعدد النظريات المفسرة للتفأول والتشاؤم ومن أهمها نجد نظرية التحليل

النفسي، النظرية السلوكية والنظرية المعرفية.

### 2-1 تفسير نظرية التحليل النفسي للتفأول والتشاؤم:

يرى فرويد Freud أن التفأول هو القاعدة العامة للحياة، وأن التشاؤم لا يقع في حياة

الفرد إلا إذا تكونت لديه عقدة نفسية، والعقد النفسية إرتباط وجداني سلبي شديد التعقد

والتماسك اتجاه موضوع ما من الموضوعات الخارجية أو الداخلية. (شلتز داون، تر: حمد دلي

الكربولي، عبد الرحمان القبسي، 1983، ص 50)

فيعتبر الفرد متفائلاً إذا لم يقع في حياته حادث يجعل نشوء العقد النفسية لديه أمراً

ممكناً، ولو حدث العكس لتحول إلى شخصية متشائمة، ومعنى ذلك أن الفرد قد يكون متفائلاً

جدا إزاء أحد الموضوعات أو المواقف، فنقع حادثة مفاجأة له تجعله متشائماً جدا من هذا

الموضوع ذاته، ويقصد بذلك الحالات التي تثير التفاؤل والتشاؤم، والتي تكون مؤقتة

وسريعة الزوال غالباً. (المرجع السابق، ص 50)

كما اعتبر فرويد Freud أن منشأ التفاؤل والتشاؤم من المرحلة الفمية، وذكر أن هناك

سمات وأنماط شخصية فمية مرتبطة بتلك المرحلة، ناتجة عن عملية التثبيت عند هذه

المرحلة والتي ترجع إلى التبدليل أو الإفراط في الإشباع، أو إلى الإحباط والحرمان؟ (عبد

الرحمن محمد السيد، 1998، ص 15)

وأطلق فرويد Freud مصطلح التفاؤل الفمي للدلالة على التفاؤل الظاهر كسمة طبع

فمي، وفي الوقت الذي تظهر فيه الشبقية الفمية في نمو الطفل (يصبح الصغار على صلة

بالأشياء ويتعلمون أن يتخذوا علاقات معها)، ومن ثمة فالطريقة التي يحدث بها هذا تبقى

أساسية في تحديد كامل العلاقة اللاحقة بالحقيقة وبهذا فكل اتجاه سلبي أو إيجابي نحو الأخذ

والتلقي له أصل فمي وبوجه خاص كلما كان هناك إشباع فمي بارز عادة في الطفولة فالنتائج

هي طمأنة الذات طوال الحياة. (عبد الله بن محمد هادي الحربي، 2009، ص 53)

بينما التشاؤم الفمي يشير إلى نمط متشائم مكتئب، يعتقد أنه يرجع أصلاً إلى الإحباط

والحرمان الذي خبره الطفل خلال المرحلة الفمية من مراحل التحليل الجنسي، وخاصة على

يد أم باردة غير مهتمة. (فاخر عاقل، 1995، ص 45)

يرى فرويد أن الشخص المتفائل أو المتشائم بعلاقته مع الأحداث الخارجية التي أضفى عليها معنى، وتفاعل أو تشاعم منها تكون نتيجة دافع لا شعوري نتيجة لوجود رغبات وميول مكبوتة. (عبد الله بن محمد هادي الحربي، 2009، ص 53)

يتفق إيريكسون وفرويد **Ereksn et Freud** في أن المرحلة الفمية قد تشكل لدى الرضيع الإحساس بالثقة الأساسية، أو الإحساس بعدم الثقة والذي بدوره يظل المصدر الذاتي لكل من الأمل والتفاؤل أو اليأس والتشاؤم، خلال بقية الحياة.

فعندما تستجيب الأم لجوع الطفل بالتغذية المناسبة والعطف يتعلم الوليد بعض

الإرتباطات بين حاجاته والعالم الخارجي أو هذا الشعور الأولي بالثقة، أما إذا كان ما أهملت الأم إحتياجات وليدها فإنه يتولد لديه ما أسماه إيريكسون **Ereksn** بالشك، وإذا ما كان المعدل السيكولوجي بين هذين المتغيرين (الثقة وعدم الثقة) كبير لصالح الشك فمعنى هذا أن الأنا في خطر قد يؤدي بالطفل إلى عدم التكيف فيما بعد، والإتصاف بالتشاؤم بينما يتحقق العكس إذا كانت درجة الثقة أقوى، فإن الطفل يتعلم رؤية العالم بتفاؤل وأمل، ويتمتع الأنا بهذه الإيجابية وتكيفها يساعد على النمو السوي خلال بقية حياته. (عبد الرحمان محمد

السيد، 1998، ص 75)

## 2-2 تفسير النظرية السلوكية للتفاؤل والتشاؤم:

يمكن أن ينتشر التفاؤل والتشاؤم من مكان إلى آخر بالتقليد والمحاكاة وقد يفسر هذا الانتقال التشابه في بعض رموز التفاؤل والتشاؤم وعلامتهما التي نجدها في أماكن متباعدة وأزمان مختلفة. (عبد الرحمن بدوي، 1984، ص 70)

ومن ناحية أخرى يمكن أن تكون لرموز التفاؤل والتشاؤم أكثر من نشأة واحدة، فقد أثبتت تجارب الفعل المنعكس الشرطي، إمكانية تكوين إستجابة معينة للرموز، أو إكتساب التفاؤل أو التشاؤم من الرموز المرة تلو الأخرى بطريقة تجريبية، متى توفر الدافع والمنبه الطبيعي والمثير الصناعي، أو الرمز والثواب أو العقاب.

يمكن تفسير كثير من علامات التفاؤل والتشاؤم على أساس الإقتران أو على أساس إكتساب فعل المنعكس الشرطي، ويمكن إعتبار عملية التفاؤل والتشاؤم من الرموز والمنبهات الداخلية، من قبيل الاستجابات المكتسبة الشرطية. (نجيب يوسف بدوي، 1968، ص ص 28، 29)

يترتب على تكرار ظهور رمز معين مرتبط بحادث سيء لشخص ما أن يصير هذا الفعل المنعكس الشرطي رمز التشاؤم، في حين يترتب على تكرار إرتباط الرمز أو المنبه بالنتيجة السارة أن يصبح بمجرد ظهور الرمز أي المنبه الشرطي داعياً أو مثيراً للتفاؤل عند شخص ما، بينما قد يرتبط هذا الرمز نفسه عند شخص آخر بحوادث غير سارة فيصبح هذا الرمز مثيراً للتشاؤم. (المرجع السابق، ص ص 28، 29)

يشير فانترلا (Fanterla 2003): «أن مستوى التفاؤل والتشاؤم لدى الأفراد يتبدل تبعاً

للمواقف التي يواجهونها، وهذا ما يسمى بالتفاؤل أو التشاؤم الظرفي». (هيلة عبد الله

السليم، 2006، ص 48)

يذكر الأنصاري (1998) أن: «العوامل الإجتماعية متمثلة في التنشئة الإجتماعية والتي

تطبع الفرد على إكتساب اللغة والعادات، والقيم والإتجاهات السائدة في مجتمعه من

المتوقع أن يكون لهذه العوامل الإجتماعية دور كبير في التفاؤل والتشاؤم». (بدر

الأنصاري، 1998، ص 20)

تشير نتائج بعض الدراسات إلى وجود إرتباطات بين أساليب معاملة الوالدين منها

لأطفالهما وتعزيز أو إضعاف سمة التفاؤل لديهم دراسة مستون Mesteen (1997)،

ودراسة أجراها عمر (2004)، أشارت إلى إمكانية التنبؤ بالنزعة (التفاؤلية / التشاؤمية) من

خلال أسلوب (الإتزان/التذبذب) الخاص بالأب، وأسلوب (الإستقلال/الحماية) الخاص بالأم.

يرى سليجمان وآخرون Seligman et autres (1995) أن صراع الأبوين من العوامل

التي تساعد على اكتساب الأسلوب التفسيري التشاؤمي، فالآباء يمكنهم التأثير على الأسلوب

التفسيري لأطفالهم من خلال النمذجة (إعطاء نموذج)، والصفات التي يصفون بها الأحداث

في حياتهم. (عبد الله بن محمد هادي الحربي، 2009، ص 54)

كما اقترح كل من شاير وكارفر Scheier et Carver (1993): «أن تطور النزوع

للتفاؤل يتأثر بالخبرة والنجاح وال فشل وتفاعل الآباء وتشاؤمهم وطرق المواجهة التي يدرها لهم الآباء».

يشير جيلهام وآخرون Gillham et autres (2001): «إلى أن دراسة كل من جولد

وكوفمن Gold et Kaufman أظهرتا أن الأسباب البيئية وأحداث الحياة السلبية» (هيلة عبد الله

السليم، 2006، ص 48)، خصوصا الخبرات السيئة من عوامل تكوين التفاؤل والتشاؤم،

ومن بين الآراء التي قدمها أصحاب نظرية التعلم الاجتماعي أن بناء شخصية الفرد يتكون

من التوقعات، والأهداف والطموحات، وفعاليات الذات حيث تعمل هذه الأبنية بشكل تفاعلي

عن طريق التعلم بالملاحظة والذي يتم على ضوء مفاهيم المنبه والاستجابة والتدعيم، ولذلك

فإن سلوك الفرد يرتبط بتاريخ التدعيم لبعض المواقف بناء على ذلك فقد ينجح بعض الأفراد

في بعض المهمات في بعض المواقف.

بالتالي تتكون لديهم توقعات إيجابية للنجاح في المستقبل إزاء هذه المواقف، على حين

قيد يفشل بعض الأفراد في النجاح في أداء بعض المهمات وبالتالي تتكون لديهم توقعات

سلبية إتجاه الأمور والمواقف، وكثيرا ما يغلب عليهم التشاؤم، وبهذا يختلف الأفراد في

توقعات النجاح أو الفشل إزاء الأحداث المستقبلية. (هيلة عبد الله السليم، 2006، ص 48، ص 49)

## 2-3 تفسير النظرية المعرفية للتفاؤل والتشاؤم:

أخذ التوجه نحو التفاؤل والتشاؤم يتغير في الستينات والسبعينات حيث أشار كل من

ستانج ومولتين **Stang et Multin** إلى أن اللغة، الذاكرة والتفكير تكون إيجابية بشكل إنتقائي

لدى المتفائلين، إذ يستخدم الأفراد المتفائلون نسبة أعلى من الكلمات الإيجابية مقارنة

بالكلمات السلبية، سواءا أكانت في الكتابة، أو الكلام، أو التذكر الحر فهم يتذكرون الأحداث

الإيجابية قبل السلبية. (نجوى اليحفوفي: 2002، ص 135)

فحسب **سليجمان Seligman** : أسس التفاؤل تكمن في الطريقة التي نفكر بها وننظر بها

إلى الأسباب وهو ما أطلق عليه إسم الأسلوب التفسيري وهو متغير معرفي للشخصية،

هذا الأسلوب ينمو ويتطور في الطفولة. (مارتن سليجمان، 2006، ص 67)

حدد **سليجمان Seligman (1990)**: ثلاثة أبعاد للأسلوب التفسيري التشاؤمي:

**1: التفسير الداخلي:** وهو يشير إلى الذات، وفي هذه الحالة إحتمال فقدان تقدير الذات

يكون عاليا بعد تعرض الفرد إلى أحداث خارجية سيئة.

**2: التفسير الثابت:** يشير ذلك إلى إقتناع بأن الأسباب ستظل ثابتة دائما ومستديمة، هذا

التوجه في التفسير يولد للفرد صعوبات مزمنة في حالة حدوث الأحداث السيئة:

**3: التفسير الشامل:** يعود هذا التفسير إلى تعميم أثر الأحداث وهذا التفسير يؤدي بالفرد

إلى الإعتقاد بأن الحدث السيئ الذي تعرض له سيؤدي إلى حدوث مشكلات كبيرة، وبهذا

يلاحظ أن أسلوب التفسير التشاؤمي للأحداث غير السارة ذات الصفة الداخلية والثابتة والشاملة. (هيلة عبد الله السليم، 2006، ص 50)

### 3- العوامل المؤثرة في التفاؤل والتشاؤم:

#### 3-1 العوامل البيولوجية:

تتضمن المحددات الوراثية أو الإستعدادات الموروثة، وقد افترض بعض الباحثين أن لهذه المحددات دور في التفاؤل والتشاؤم. (بدر الأنصاري، 1998، ص 20)

#### 3-2 العوامل البيئية:

إن للعوامل البيئية دور في تحديد التفاؤل والتشاؤم لدى الفرد نجد منها:

#### 3-2-1 الأسرة: لقد إتفقت بعض الدراسات في نتائجها على الأثر الكبير الذي تتركه

أساليب التنشئة الأسرية على مفهوم الذات، فالجو العام الذي يسود الأسرة وطريقة تربية

الأطفال وزرع القيم والأفكار فيهم كل هذا يصقل شخصية الطفل ويجعله إما متفائلاً

أو متشائماً. (نوال خالد حسن نصر الله، 2008، ص 29)

كما أن الأسرة التي يضللها السلام والإستقرار والوئام خليقة بأن تعكس ما يسود جوها

من سلام وحب وتفاؤل بينما تكون الأسرة التي يضللها الشجار يضرب التفكك في أوصالها

خليقة بأن يشيع التشاؤم بين أطفالها. (فيصل خليل حمدان، 1999، ص 11)



3-2-2 المدرسة:

بما فيها من معلمين ومدراء متفائلين ومدى إنعكاس ذلك على شخصيات الطلبة. (نوال

خالد حسن نصر الله، 2008، ص 29)

3-2-3 المجتمع الشعبي:

يقصد بالمجتمع الشعبي ذلك المجتمع العام الذي ينطلق إليه الإنسان خارج الأسرة

والمدرسة بغير أن يكون خاضعا في نطاقه لعلاقات مرسومة ومحددة، بل يكون السلوك فيه

وتكون العلاقات القائمة به متممة بالتلقائية إلى حد بعيد، كالشارع ووسائل النقل ووسائل

الاتصال ودور العبادة ونحوها من أماكن يجتمع فيها الناس أو يستعينون بها ويقومون

بفضلها علاقات مؤقتة وإن كانت علاقات بلا قيود إجبارية. (فيصل محمود خليل

حمدان، 1999، ص 12)، فكل مجتمع يحمل طابعا خاصا به إما أن يتسم بالتفاؤل أو التشاؤم

وبما يتسم به من ملامح وجدانية وإجتماعية خاصة به ويتميز بها من خلال ما يتعرض له

من أحداث وظروف إقتصادية وتكنولوجية التي تستحدث والقيم التي تتجدد وتتطور. (نوال

خالد حسن نصر الله، 2008، ص 29)

3-2-4 المستوى الإقتصادي:

للمستوى الإقتصادي تأثيره في تكوين الإتجاه التفاؤلي أو التشاؤمي بالشخصية.

فالطفل الذي يتخيل وضعاً مابينا لما يسود أسرته، بخيال بعيداً عن آفاق أسرته، وإنما يتحول إلى شخص بائس بمرور الوقت، وهذا لا يقع بالنسبة لغيره من الأطفال الذين يضلون محصورين بخيالهم فإنهم لا يسبحون إلى آفاق مترامية البعد، وهذا يفسر لنا ما يطرأ لبعض الأطفال من تفاؤل وتشاؤم ومن الدراسات التي أكدت على دور الأسرة، والوضع الإقتصادي دراسة ماكلين Maklin . (فيصل محمود خليل حمدان، 1999، ص 12)

### 3-2-5 وسائل الإعلام:

إن لوسائل الإعلام التلفزيون والإذاعة والصحافة تأثير بالغ في تشكيل وجدانيات الأفراد وصبغها بالتفاؤل أو التشاؤم حسبما توجهه إليهم من أفكار ونغمات وجدانية لأن وسائل الإعلام استحوذت على معظم الشروط التي تتماشى مع الطبيعة الإنسانية في التأثير والتقبل والتفاعل.

**1:** شرط تنوع المؤثرات وخصوبتها بحيث يجد كل شخص ما يصبو إليه وما يجد فيه نفسه، وما يشبع ميوله وإستعداداته.

**2:** عدم الإلتزام بتقبل كل ما تقدمه وسائل الإعلام بل لهم الحق والحرية في الإختيار أو الرفض والواقع أن هذا الشرط من وسائل الإعلام أداة أقوى في التأثير حتى من المدرسة فالهدف الرئيسي لوسائل الإعلام هو التأثير في الشخصية والعمل على تغيير السلوك ويمكن جعل الناس سعداء مرحين في حياتهم وتصرفاتهم وفي علاقاتهم ببعضهم ببعض وذلك من خلال التأثير الإيجابي في أفكارهم وعواطفهم ووجدانهم. (المرجع السابق، ص 13)

### 3-3 العوامل الإجتماعية:

وتتمثل العوامل الإجتماعية في التنشئة الإجتماعية التي تطبع الفرد وتساعد على اكتساب اللغة والعادات، القيم والاتجاهات السائدة في مجتمعه ومن المتوقع أن يكون للعوامل الإجتماعية دور كبير في التشاؤم والتفاؤل. (بدري الأنصاري، 1998، ص 20)

### 3-4 المواقف الإجتماعية المفاجئة:

إن الشخص الذي يصادف في حياته سلسلة من المواقف العصبية المحيطة أو المفاجئة يميل في الغالب إلى التشاؤم، والعكس صحيح إلى حد بعيد في جميع الحالات يجب أن تؤكد على أن تلك العوامل ما هي إلا عوامل مساعدة لنشأة التفاؤل والتشاؤم في الشخصية. (فيصل محمود خليل حمدان، 1999، ص 21)

### 4 أسباب التشاؤم:

التشاؤم أنواع وأشكال وله أوضاع وظروف وقد تتضافر أحيانا بعض أنواعه وتجتمع في حالة واحدة، فبنشأ من هذا العنصر أو العناصر حالة التشاؤم في الفرد والتشاؤم عند الرجل غيره عند المرأة إلى حد ما. وهو عند رجل له شكل وعند آخر له شكل أي أنه يلبس لكل حالة لبوسها.

4-1 الأسباب النفسية:

إن الاستعداد الشخصي للتشاؤم هو السبب الأصيل الأساسي له، فكل إنسان له طبع ومزاج، وهذا الطبع يرثه، وما يلبث أن يتطور في مراحلها وفقاً للبيئة أو المناخ أو النمط الحياة. فالنزعة تتطور، ونزعة التشاؤم بالذات قد تنشأ عند إفراط في الحساسية. (علي السيد خليفة، 1994، ص 88)

4-2 الأسباب الفردية:

الحياة تحمل في طياتها الحوادث والأحداث، منها الطفيف الخفيف، ومنها المؤلم الذي يتقل الكاهل ويقدح وأكثر الحوادث لا يؤبه بها، أمور عارضة، سحابة لا تلبث أن تتقشع، ولكننا أحياناً نعتبرها أحداثاً جسيمة والذي لا ينسى وهو بالتالي يتشاءم.

-ضعف الإرادة : ولضعف الإرادة نصيب وافر في ما ينتاب المتشائم ضعيف

الشخصية والإرادة الواهية تضاعف من تشاؤمه، فاقد الإرادة. (المرجع السابق، ص 91)

-الصحة والعافية: كثير من الأطباء وعلماء النفس ينسبون التشاؤم إلى ضعف الجسم

يظهر في إعتلاله، ويتصور في أفكاره وتصرفاته، ولا جرم أن النظرية صحيحة

لاشك فيها فالحساسية المتمادية مظهر من مظاهر الإختلال العصبي ودليل على نقص

في الطاقة.

الإنسان المتماسك المتمكن لا يقوم في ذهنه فكر أسود، ولا تهزه الحوادث وكذلك حالات المرض الطارئة، فهي تجر أحيانا إلى الكآبة والتشاؤم، فالنفس مرتبطة إرتباطا وثيقا بالجسم والجسم هو الميزان، وكل عارض يمر بالجسم يكون له التأثير الإيجابي أو السلبي.

#### 3-4 الأسباب الإجتماعية:

الفقر وهو من أعظم العناصر التي تنشئ التشاؤم، فهو الدليل على تقهقر الإرادة الجماعية، والعجز على الإنتاج والربح، والتشاؤم في الحياة الإجتماعية شبيه بالتشاؤم في الحياة السياسية للجماعة المعنية. (يوسف الأقصري، 2002، ص 52)

#### 5 أنواع التفاؤل والتشاؤم:

##### 1-5 أنواع التفاؤل : نظر الباحثون إلى مصطلحي التفاؤل والتشاؤم من زوايا

مختلفة، ومن بين أنواع التفاؤل التي شملت عليها الدراسات نجد التفاؤل غير الواقعي والتفاؤل الديناميكي:

##### 1.1.5 التفاؤل غير الواقعي:

قدم ونستون (1980) Weinstie مصطلح التفاؤل غير الواقعي حيث وضع له عريفا

بأنه: «إعتقاد الناس أن الحوادث السلبية يقل احتمال حدوثها لهم مقارنة بالآخرين، ويعتقد

أيضا أن الحوادث الإيجابية يزداد إحتمال حدوثها بالنسبة للآخرين». (هيلة عبد الله السليم 2006، ص 37)

يعرف تايلور وبراون Taylor et Broun (1998) التفاؤل غير الواقعي بأنه: «شعور الفرد بقدرته على التفاؤل إزاء الأحداث دون مبررات منطقية أو وقائع أو مظاهر تؤدي إلى هذا الشعور، مما قد يتسبب أحيانا في حدوث النتائج غير المتوقع، وبالتالي يصبح الفرد في قمة الإحباط مما قد يعرضه للمخاطر والإصابة بالأمراض». (مفرح بن عبد الله بن أحمد بالبيد، 2008، ص 17)

ذلك كما ظهر من دراسة تايلور وآخرون Taylor et autres (1992) حيث يعتقد أن التوقعات غير الواقعية للأفراد إزاء أحداث المستقبل (وبخاصة في الأمور الصحية) قد تدفع بهم إلى عدم ممارسة السلوك الصحي الجيد، وقدم وانشتاين تعريفا للتفاؤل غير الواقعي كما يلي: «يعتقد الناس أن الحوادث السلبية يقل إحتمال حدوثها لهم بالمقارنة إلى الآخرين، ويعتقدون أيضا أن الحوادث الإيجابية يزداد إحتمال حدوثها لهم بالنسبة للآخرين».

ينظر بعض الباحثون إلى التفاؤل غير الواقعي باعتباره أحد الميكانيزمات الدفاعية التي يستخدمها الأنا لخفض القلق كيرش وآخرون Kirsh et autres (1996)، على حين يفسر نيسبت، روز وآخرون Nisbett, Ross et autres (1977) التفاؤل غير الواقعي بوصفه نزعة الأفراد الأنانية بطبيعتهم. (بدر الأنصاري، 2001، ص 95)

التي تؤثر في معتقداتهم اتجاه التقليل من من إحتتمالات وقوعهم في خطر علما بأنهم يعتقدون بأن تلك الأحداث قد تحدث للآخرين دونهم، كما يفسر كل من **كهنمان وفرشي Kahneman et vershy (1972)** التفاؤل فير الواقعي نتيجة للخطأ المعرفي الذي يقع فيه الفرد.

يفسر **موريزون Morison (1985)** التفاؤل غير الواقعي بأنه نتيجة لانخفاض الذكاء أو إفتقار الفرد لبعض المهارات العقلية، مما يدفع الفرد إلى إساءة التقدير للمخاطر المحتملة أو الأحداث السيئة التي يحتمل أن يتعرض لها. (نفس المرجع، ص 95)

يفرق كل من **هاريس وميدلتون Haris et Midilton** بين كل من التفاؤل والتشاؤم غير الواقعي باعتبار أن التفاؤل «عبارة عن نزعة داخل الفرد للتوقع العام لحدوث الأشياء الإيجابية بدلا من حدوث الأشياء السلبية» في حين يعرفان التفاؤل غير الواقعي بأنه «عبارة عن نزعة داخل الفرد لتوقع حدوث الأشياء الإيجابية أكثر مما يحدث فعلا، وتوقع حدوث الأشياء السلبية أقل مما يحدث فعلا». (نعيمة غزال، 2006، ص 29)

### 2.1.5 التفاؤل الديناميكي:

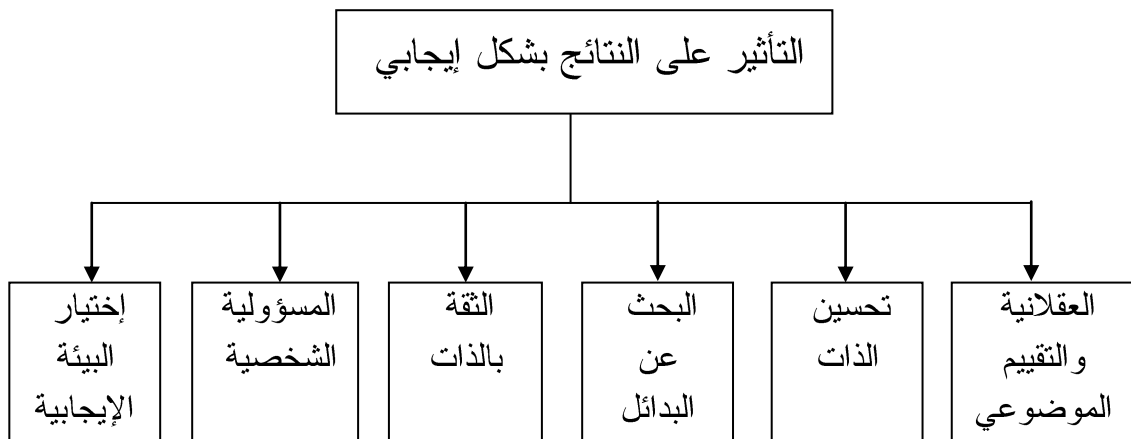
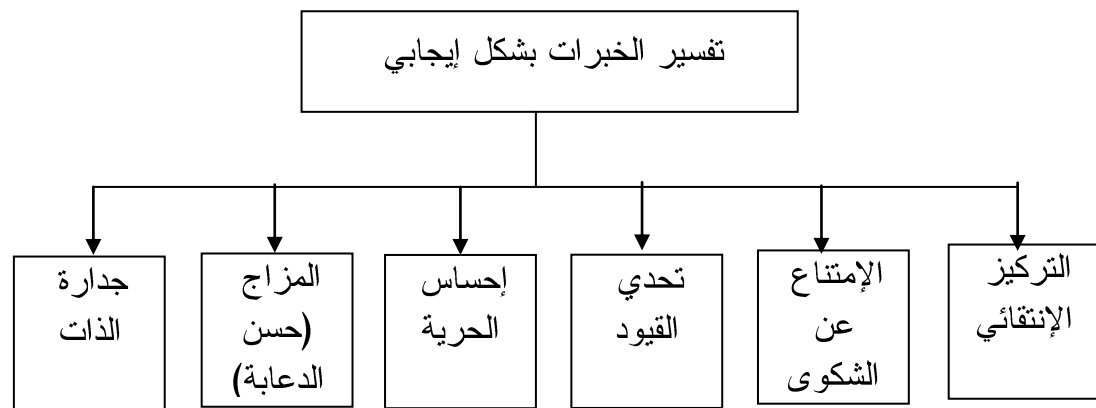
يذكر **مورو Moro (1992)** أن أحد المبادئ الأساسية الدفاعية هو التفاؤل الديناميكي الذي أشار له على أنه إتجاه عقلائي إيجابي نحو إمكانياتنا الفردية والجماعية، ونظر إلى التفاؤل الديناميكي على أنه يهيئ الظروف للنجاح من خلال التركيز على القدرات والفرص

ويفسر المتفائل الديناميكي الخبرات بشكل إيجابي كما يؤثر على النتائج بصورة إيجابية. (عبد

الله بن محمد هادي الحربي، 2009، ص 48)

من خلال هذا المفهوم حدد إثنى عشر سمة رئيسية للتفاؤل الديناميكي وقيمها إلى

عاملين: التفاؤل الإيجابي والخبرات، والتأثير الإيجابي للنتائج ويمكن إيضاحه بالشكل التالي:



الشكل رقم (1): يوضح تقسيم مورو Moro (1992) للتفاؤل الديناميكي والسمات

المندرجة تحتها. (هيلة عبد الحميد، 2006، ص 36)



نستنتج من الشكل أن **مورو Moro (1992)** قسم التفاؤل الديناميكي إلى قسمين: القسم

الأول هو: تفسير الخبرات بشكل إيجابي ويحتوي على ست سمات تتمثل في: التركيز الإنتقائي ويعني التركيز على القدرات والفرص المتاحة أمام الفرد والإمتناع عن الشكوى وتحدي القيود التي يمكن أن تصادفه، وإحساسه بالحرية، والمزاج (حسن الدعابة)، وآخر سمة في هذا القسم هي شعور الفرد بجدارته وقدرته على تحقيق النجاح.

أما القسم الثاني هو: التأثير على النتائج بشكل إيجابي، ويتضمن هو الآخر ست سمات هي: العقلانية والتقييم الموضوعي للأحداث، وتحسين الذات بشكل مستمر، والحث عن البدائل عند مواجهة الصعوبات، والثقة الدائمة بالذات، والقدرة على تحمل المسؤولية الشخصية، وإختيار البيئة الإيجابية لأداء العمال.

كما قسم **نوبلز Noples** التفاؤل إلى ثلاثة فئات هي:

**الفئة الأولى:** النتائج التفاؤلية المثالية تتمثل في عمل كل الأشياء على الوجه الأكمل أما **الفئة الثانية:** النتائج التفاؤلية التي تتميز بإدراك ذاتي بأن هذا العمل سوف يؤدي إلى خطوة إيجابية.

**الفئة الثالثة:** النتائج التفاؤلية التي تتميز برؤية الفرد لنتائج إيجابية في مسألة معينة وترى أن هذه الفئة الأخيرة أكثر، وأقوى النتائج الخارجية لهذا التفاؤل. (عمر أحمد أحمد

متولي، 2004، ص 40)

من ناحية أخرى يذهب تايلور وآخرون Taylor et autres (2000) إلى وجود نوعين

من التفاؤل:

1. **النزعة التفاؤلية:** تشير إلى توقع عام للنتائج على أنها إيجابية أكثر من أنها سلبية.

2. **التفاؤل الموقفي:** فيشير إلى توليد توقعات فردية خاصة مرتبطة بموقف معين سواء

كانت أشياء جيدة (التفاؤل) أو سيئة (التشاؤم) سوف تحدث بخصوص هذا الموقف

المحدد. (هيلة عبد الله السليم، 2006، ص 40)

5-2 **أنواع التشاؤم:** من أنواع التشاؤم نجد التشاؤم غير الواقعي والتشاؤم الدفاعي.

### 1.2.5 التشاؤم غير الواقعي:

على عكس التفاؤل غير الواقعي فقد قدم بعض الباحثين مفهوم التشاؤم غير الواقعي

ومنهم دولينسكي وآخرون Dolinski et autres (1987) الذي يعرفه بأنه: «إعتقاد الفرد بأن

الأحداث السيئة يمكن أن تحدث له بدرجة أكبر من حدوثها للآخرين». (نفس المرجع، ص 38).

يرون أن كل فرد يواجه حتما خطر في أن يصبح ضحية لحادث أو لمرض مستعص

غير قابل للشفاء أو طوفان أو زلزال أو غير ذلك، ويعتقد الأفراد أن مثل هذه الحوادث

السيئة يمكن أن تحدث، ومع ذلك فإن الناس يميلون إلى أن يفكروا وطبقا للاعتقاد الشائع أنهم

محصنون يتعذر إيدائهم. (بدر الأنصاري، 1998، ص 30)

## 2.2.5 التشاؤم الدفاعي:

تم استخدام مصطلح التشاؤم الدفاعي في منتصف الثمانينات من قبل ناسي كانتور Nancy Cantor، ويشير إلى شعور الأفراد بالتوقع السيئ للأحداث المستقبلية على الرغم من أن هؤلاء الأفراد يعترفون بأن آدائهم كان جيدا في مواقف مماثلة في الماضي كما أن هؤلاء الأفراد يتخذون دائما موقف الشخص المدافع عن التشاؤم، ومن ثم يعتبرون التشاؤم مذهباً ومنهجاً في سلوكهم بشكل عام. من الناحية النظرية فإن تحديد التوقعات البسيطة يساعد على الإحتياط من الفشل لأن الذين يستخدمون تلك الطريقة يشعرون بالقلق وعدم السيطرة، ويبدو أن هذه الطريقة تساعدهم على اكتساب شعور بالسيطرة وقهر القلق، المثال المعروف عن التشاؤم الدفاعي هو: المتحدث أمام الجمهور الذي يشعر بالقلق قبل كل مرة يلقي فيها خطابه، والذي يؤكد في نفسه في كل مرة أنه سوف يخرج نفسه ويخطأ في المرة القادمة على الرغم من المرات السابقة الناجحة. (هيلة عبد الله السليم، 2006، ص 38)

كما اختلف الباحثون حول كون التشاؤم الدفاعي يقدم وظائف إيجابية للناس الذين يستخدمونه، وهذا الإفتراض يناقض الأبحاث التي يرتبط فيها التشاؤم بالنتائج السلبية. (عبد الله بن محمد هادي الحربي، 2009، ص 49)

يشير كل من نورم وكننتور Norem et Cantor (1986) إلى أن المتشائمين دفاعياً لا يبدو عليهم ضعف في قدرتهم، أو في مستوى أدائهم نتيجة لإتجاههم السلبي هذا، وغالبا ما

يكون في بعض الأعمال ولكن من المحتمل أن ينخفض مستوى أدائهم في بعض الأعمال، وتزداد حدة ومدة مشاعر القلق نتيجة لنظرتهم المتشائمة للأمر.

كما يعرف دامبر وآخرون (Dember et autres (1989) التشاؤم الدفاعي

بأنه: «إستراتيجية معرفية إدراكية تساعد فيها التوقعات على تخفيف شدة الإصطدام بالنتائج

السلبية» (هيلة عبد الله السليم، 2006، ص39)، إذ أظهرت الدراسة التي أجراها نورم Norem

(2001) إرتباط التشاؤم الدفاعي سلبيا يعامل الإنبساطية والوداعة والإنتاح على الخبرة

والتفاؤل، بينما إرتبط بشكل موجب مع عامل العصابية والقلق وإعاقة الذات وظاهرة الدجل.

(عبد الله بن محمد هادي الحربي، 2009، ص 50)

في دراسات أخرى أشارت نتائجها على أنه قد تكون نتائج التشاؤم الدفاعي أسوأ من

التفاؤل الإستراتيجي فقد ذكر «نورم و كانتور Norem et cantor» أنه بعد ثلاثة سنوات في

الكلية أظهر أصحاب التشاؤم الدفاعي متوسط درجات منخفضة، وأعراض مشاكل جسدية

ونفسية أكثر من أصحاب التفاؤل الإستراتيجي خاصة في المجالين الأكاديمي

والإجتماعي، وتشير بيانات حول الآثار الشخصية للتشاؤم الدفاعي أنه يمكن للتشاؤم

الدفاعي أن يخلق إنطباعات سلبية، أو يسبب الضيق للناس لمن حولهم. (هيلة عبد الله

السليم، 2006، ص 40)

## 6 خصائص المتفائل والمتشاؤم:

1-6 خصائص المتفائل : حدد " سنايدر" الصفات الأساسية للأشخاص المتفائلين (مايكل

ميرسو، ماريان ترويانى، 2005، ص 25):

حيث يرى أنهم يشتركون في: قدرتهم على خلق دوافع مهمة لأنفسهم، شعورهم بأنهم واسعى الحيلة تكفى للتوصل إلى تحقيق أهدافهم مؤكدين لأنفسهم أن الأمور سوف تتحسن مهما اعترضها من مآزق ومصاعب.

كما يتصف هؤلاء الأشخاص، بالمرونة من أجل إيجاد سبل الوصول إلى تحقيق أهدافهم أو تغيير الأهداف التي يستحيل تحقيقها، وهم يتمتعون بالحاسة الذكية التي تمكنهم من تقسيم مهمة صعبة إلى أجزاء صغيرة يمكن التعامل معه، استخدام نبرة صوت مبتهجة إن اتصافك بهذه السمة يؤدي إلى نوع من الجدية والحزم وهذا عكس ما تصف به المتشاؤمون من نبرة صوت تتميز بالإنخفاض والبطء.

تقدير واحترام النفس بشكل واضح، حيث تؤكد الدراسات أن الأشخاص الذين يكونون لأنفسهم الإحترام والتقدير يتميزون بصفة التفاؤل، ومنه نقول الإحساس بالسعادة. (نفس المرجع، ص 25)

أما سليجمان Seligman فقد ذكر في كتابه بعض مميزات أو صفات المتفائل والتي

تتمثل في (مارتن سليجمان، 2006، ص ص 77، 405):

- يتمتع بصحة جيدة.

- لا تزعجه الهزيمة.

- يرى أن الحدث العصيب هو أمر وقتي.

- يرى أن أسباب الأحداث السارة دائمة ومستمرة.

- يرى أن أسباب الأحداث السيئة تكون مواقف معينة ومحددة.

- يرى أن الأحداث السيئة تكون نتيجة لغيره أو لظروف خارجية.

- لديه ثقة كبيرة في نفسه.

- يواظب على عمله رغم معوقات الروتين.

- يرى أن الأحداث السارة تكون بشكل أفضل، وينهض بسرعة من أي هزيمة ثم يبدأ

من جديد.

إضافة إلى ذلك (منشورات دار الأفاق، 1981، ص ص 96، 97):

- فهو الواعي الذي لا ييأس، مثابر، شجاع، ذكي وظروف الدهر لا تززع يقينه ولا

تقلل عزيمته أو تززع إيمانه.

- يفسر الحوادث بمنطق.

- يزن الأمور بميزان دقيق.

## 6-2 خصائص التشاؤم: من بين صفات المتشاؤم نحد:

- الضعف والفتور والتداعي، فالمتشاؤم لا يثق بالإنفراج ولا بالعلاج.

- الإخفاق وال فشل، لأنه يضع نصب عينيه الخيبة.

- الحقد وحب الإيذاء، لأنه غيور وحسود.

- مراقبة الناس بالمنظار الأسود لأنه يشعر في صميمه أنه أخط من الناس.

- التردد والإنزواء والإنطواء، لأنه خجول. (علي السيد خليفة، 2001، ص 47)

- يحكم على نفسه الحكم الجائر، ولكنه ينسب فشله في حياته إلى الحظ.

- ينظر إلى الناس نظرة قاسية. (منشورات دار الآفاق، 1981، ص 22)

## 7 -التفاؤل والتشاؤم وبعض سمات الشخصية:

تعتبر الشخصية النمط المميز للسمات سواءا كانت إيجابية أو سلبية، وبما أن التفاؤل

سمة إيجابية في سلوك الإنسان فإنه يرتبط بالسمات الإيجابية للشخصية، على العكس التشاؤم

الذي يرتبط بالسمات السلبية للشخصية.

7-1- السعادة:

شعور وانفعال متكامل يتحقق نتيجة لإشباع الدوافع الأساسية في حياة الطفل وقد تمتد

آثارها إلى مراحل العمر التالية، وقد تكون الإحباطات النفسية اليومية في هذا العصر

مسؤولة عن إعاقة الحصول على الشعور بالسعادة والرضا، والسعادة قيمة وجدانية لها

علاقتها الوثيقة بكل ما يحمل طابع الخير أو هي مرتبطة إرتباطا نفسيا جوهريا بعملية

تحصيل الخير أو امتلاكه وتصبح السعادة قيمة انفصالية تصاحب أي حالة نفسية يكون فيها

امتلاك شعور حقيقي (نوال خالد حسن نصر الله، 2008، ص 26، ص 27)، فقد أشار **داينر**

**Diener** إلى أن السعادة والتعاسة على ارتباط بالتفاؤل والتشاؤم، أشارت نتائج تحليلية

لشخصية الطلاب السعداء والتعساء إلى أن صورة الذات المركبة لدى السعداء والتعساء إلى

أن صورة الذات المركبة لدى السعداء كانت على النحو التالي:

عبارة عن شخص دافئ وصادق ومخلص ويشعر بالراحة في علاقاته الطيبة، ذي

ضمير واع ومدرك، وقادر على مواجهة الأحداث متفائل وغير متشائم، ونادرا ما تنتابه

فترات من الإكتئاب، وإن حدثت فإنه يجعلها فترات تأمل وبحث في الذات وتفكير في وضع

حلول للمشكلات حيث يدرك أن لكل مشكلة مهما كنت صعوبتها حلا (عبد الله بن محمد هادي

الحربي، 2009، ص 51)، أشارت نتائج دراسة كل من **ماتلين وجوفرون Matlin et**

**Gauvron (1979)** إلى وجود ارتباط موجب دال بين التفاؤل والسعادة، بينما أظهرت نتائج

دراسة **دامبر Dember (1979)** ارتباطا سلبيا دالا بين التشاؤم والسعادة، وفي دراسة **عبد**



الخائق (2001) أوضحت النتائج أن التفاؤل يسهم في تقرير الفرد لشعوره بالسعادة بمقدار 8%، كما أظهرت نتائج دراسة دامبر Dember (2001) ارتباط السعادة بالتفاؤل (0,61)، وبالتشاؤم (0,60). (هيلة عبد الله السليم، 2006، ص 102)

### 7-2- تقدير الذات:

هو الطريقة التي بها الفرد حيا ذاته، متضمنة الدرجة التي عندها يمتلك الفرد احتراماً لذاته وتقبلاته، وتقدير الذات هو الإحساس والكفاءة الشخصية، كما تعرف بأنها تقييم يضعه الفرد لنفسه وبنفسه، ويعمل على المحافظة عليه، ويتضمن مدى اعتقاد الفرد بمقدرته، أهميته وقدرته. (www.upower.net)

أشارت نتائج دراسة فيشر ولينبرج Fischer et leniberg (1989) على عينة طلاب المرحلة الإعدادية عددهم ن: 583 (279 طالب، 304 طالبة)، وارتباط سلبي دال بين التشاؤم وتقدير الذات وإلى وجود ارتباط ايجابي دال بين التفاؤل وتقدير الذات. (هيلة عبد الله السليم، 2006، ص 98)

كما أظهرت دراسة هال وآخرون Hale et autres (1992) على عينة من طلاب جامعيين بلغ عددهم (97 طالب، 102 طالبة) وجود ارتباط ايجابي بين التفاؤل والذات المتوقعة، اتفقت معها دراسة فونتيان وجونس Fontaine et Jones (1997) إذ أظهرت ارتباط ايجابي دال بين التفاؤل وتقدير الذات. (نفس المرجع، ص 98)

7-3- الشعور بالوحدة:

لا تحدث الوحدة النفسية لكون الإنسان منفردا بل تحدث نتيجة افتقار هذا الإنسان لأن يكون طرفا في علاقة محددة مطلوبة أو مجموعة من العلاقات، وتعرف الوحدة بأنها تلك الخبرة غير السارة التي تضطرب فيها العلاقة بين الواقع وعالم الذات، وتنبئ عن عجز في المهارات الإجتماعية، وفي شبكة العلاقات قد يصاحبها أعراض نفسية جسمية ومشكلات تدور حول نقص الأصدقاء، والدفء في العلاقات، ومن ثم افتقاد الرابطة الوجدانية مع الوسط المحيط مما يؤثر على الأداء النفسي والتوافق العام للفرد. (صفاء إسماعيل مرسي، 2008، ص 163)

فقد أظهرت نتائج دراسة دافرز وآخرون Davrs et autres (1992) ارتباط الشعور بالوحدة ارتباطا ايجابيا دالا بالتشاؤم وسلبيا بالتفاؤل (بدر الأنصاري، 2002، ص 256)، كما اتفقت هذه النتيجة مع نتائج الدراسة التي أجراها إسماعيل (2001) إذ أظهرت ارتباطا سلبيا دالا بين التفاؤل والشعور بالوحدة وارتباطا موجبا دالا بين التشاؤم والشعور بالوحدة. (هيئة عبد الله السليم، 2006، ص 101)

7-5- اليأس:

يؤدي الفشل المستمر في التعامل الإيجابي مع البيئة الإجتماعية إلى شعور دائم باليأس وما يصحبه من اختفاء التوقعات الإيجابية والآمال في التعبير وإدراك أن الإنسان نتاج سلبي البيئة أو المواقف الضاغطة، وينظر بيك Beck إلى اليأس أو فقدان الأمل على أنه حالة

وجدانية تبعث على الكآبة، وتتسم بتوقعات الفرد السلبية نحو الحياة والمستقبل وخيبة الأمل أو التعاسة وتعميم ذلك الفشل في كل محاولة، وتعني النظرة السلبية للذات والعالم والمستقبل. (عبد الله بن محمد هادي الحربي، 2009، ص 52)

فقد كشفت نتائج الدراسة التي أجراها باك وآخرون Beck et autres (1975) عن ارتباط سلبي جوهري بين التفاؤل واليأس، واتفقت هذه النتائج مع نتائج دراسة شاير وكارفر Fischers et Leinberg (1985، 1987)، ونتيجة دراسة فيشر ولينبرج Fischers et Leinberg (1986)، وبينت دراسة عبد الخالق والأنصاري (1995) وجود ارتباط سلبي دال بين (اليأس والإنتحار) والتفاؤل وإرتباط إيجابي دال بينهما وبين التشاؤم. (هيلة عبد الله السليم، 2006، ص 103)

#### 7-6- الإكتئاب:

خبرة وجدانية ذاتية أعراضها الحزن، والتشاؤم، الإحباط والضيق، وفقدان الإهتمام، والشعور بالفشل، وعدم الجدوى من إنجاز أي شيء، وضياع الإحساس بالرضا والتردد في اتخاذ القرار، وترك الأمور معلقة دون حسمها، ويعتبر الإكتئاب النفسي مرض العصر لأن الحياة الحديثة المعقدة أفقدت الإنسان إحساسه بالأمان سواءا بالمجتمعات الغنية أو الفقيرة. (نوال خالد حسن نصر الله، 2008، ص 26)

ففي دراسة سوادن وآخرون Swaden et autres (1986) ظهر ارتباط إيجابي مرتفع بين التشاؤم والإكتئاب، واتفقت معها دراسة لورس Lewrs (1993) التي هدفت لمعرفة

العلاقة بين التشاؤم الفمي وأعراض الإكتئاب، على عينة مكونة من ( 140 ) طالبا جامعا (35 طالب، و105 طالبة) وكشفت نتائج الدراسة على وجود ارتباط إيجابي دال بين التشاؤم والإكتئاب.

كما أظهرت نتائج دراسة كل من مارشال ولونج Marshall et Lang (1990) المطبقة على عينة بلغت ( 192 ) سيدة أمريكية، وجود ارتباط سالب غير دال بين التفاؤل والإكتئاب، ففي دراسة عبد الخالق والأنصاري ( 1995 ) ظهر ارتباط إيجابي دال بين التشاؤم والإكتئاب، وارتباط سلبي دال بين التفاؤل والإكتئاب. (هيلة عبد الله السليم، 2006، ص 103-104 )

## 8 -التفاؤل والتشاؤم لدى الطالب الجامعي:

### 1) الدراسة الأولى:

أجري البحث الحالي للتعرف على مدى شيوع سمة التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة ذمار، وطبيعة الفروق بينهم في السمة المذكورة بحسب الجنس (ذكور، إناث) ولتحقيق ذلك طبق الباحث مقياس التشاؤم والتفاؤل على عينة من مجتمع البحث بلغ حجمها ( 600 ) طالب وطالبة وحلت البيانات إحصائيا، وتبين أن ما يقرب من ثلثي أفراد العينة البالغ عددهم (390) وبنسبة (65%) من إجمالي أفراد العينة الكلية يتسمون بالتفاؤل، التشاؤم المعتدل منهم (49%) ذكور، ( 51%) إناث فيما بلغ عدد الأفراد ذوي التشاؤم المتطرف ( 106 ) وبنسبة (18%) من إجمالي العينة الكلية منهم ( 42%) ذكورا، و(58%) إناثا وبلغ عدد الأفراد ذوي

التفاؤل المتطرف (104) بنسبة (17%) من إجمالي العينة الكلية منهم (54%) ذكورا، (46%) إناثا ولم تبين النتائج الإحصائية وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي الذكور والإناث في سمة التفاؤل والتشاؤم، وقد نوقشت النتائج في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة. (عبد فرحان الحميري، 2005، العدد 2)

## 2) الدراسة الثانية:

هدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق بين اللبنانيين والكويتيين في التفاؤل والتشاؤم فضلا عن التعرف على الفروق بين الإناث والذكور في التفاؤل والتشاؤم بين أفراد الجنسين. وتألقت العينة الكلية من (1587) فردا من طلاب الجامعة اللبنانية والكويتية بواقع (717) طالب وطالبة من اللبنانيين وبواقع (870) طال وطالبة من الكويتيين. برهنت النتائج عن وجود فروق جوهرية بين اللبنانيين والكويتيين حيث تبين أن الكويتيين من الجنسين أكثر تفاؤلا وتشاؤما من اللبنانيين كما كشفت نتائج الدراسة عن وجود فروق جوهرية بين الجنسين حيث تبين أن الذكور اللبنانيون أكثر تشاؤما من الإناث اللبنانيات في حين لم تظهر فروق جوهرية بين الجنسين في التفاؤل لدى العينة الكويتية حيث حصل الكويتيون الذكور على متوسط أعلى من الإناث في التفاؤل في حين لم تظهر فروق جوهرية بينهما في التشاؤم. (<http://uyu.edu.sa/page/ar/2402>)

خلاصة الفصل:

بعد أن تطرقنا لأهم أجزاء مفهوم التفائل، ومن أهم العوامل المؤثرة فيهم نستنتج أن التفائل والتشاؤم من سمات الشخصية التي تحدد نظرة الإنسان لحياته ومستقبله ضمن مجتمعه وفقاً للظروف والمتغيرات التي تحيط به، فالنظرة التفاؤلية أو التشاؤمية لها تأثير كبير في حياة الفرد ومستقبله فقد أكدت العديد من الدراسات أن النظرة التفاؤلية للحياة تساعد الفرد على تجاوز محنه والمصائب التي تواجهه، أما النظرة التشاؤمية فتزيد في معاناته أكثر من السابق لذلك اهتم الباحثون بسمة التفائل لما لها من فوائد ومزايا على صحة المريض النفسية والجسمية، ورمز بقاء الإنسان وتبعده عن المخاطر التي قد تفتك بصحته الجسدية على عكس التشاؤم.

# الفصل الثالث

## التوافق النفسي

تمهيد

1- تعريف التوافق النفسي

2- النظريات المفسرة للتوافق النفسي

3- معايير التوافق النفسي

4- أنواع التوافق النفسي

5- خطوات التوافق النفسي

6- عوائق التوافق النفسي

7- التوافق النفسي لدى الطالب الجامعي

خلاصة الفصل

**تمهيد:**

يعيش الإنسان في بيئته المغمورة بالمتناقضات تتجاذبه الأهواء من كل جانب وتتربص به تيارات الحياة فيجد ذاته أنه مرغما على أن يتعايش بطريقة أو بأخرى مع كل طارئ يستتجد على مسرح يومه فيغير من استجاباته ويعدل سلوكياته على النحو الذي يسمح له بتقبل تلك الظروف وتقبل العيش في ظلها.

ومن خلال هذا الفصل سنتطرق إلى تعريفات التوافق النفسي، النظريات المفسرة للتوافق النفسي، معاييرها ثم تناولها أنواع التوافق النفسي، خطواته ثم عواقبه، التوافق النفسي لدى الطالب الجامعي.

**1 - تعريف التوافق النفسي:**

**1 1 تعريف التوافق لغة:**

(أ) ورد في لسان العرب أن التوافق مأخوذ من وفقى الشيء أي لاعمه وقد وافقه

موافقه، واتفق معه توافقا. (ابن منظور، 1988، ص 68)

(ب) وكما ورد في معجم الوسيط أن التوافق في الفلسفة هو أن يسلك الفرد مسلك الجماعة

ويتجنب الانحراف في السلوك. (أنيس وآخرون، 1973، ص 147)

ويتضح الباحثين من التعريفين السابقين لتعريف التوافق في اللغة أنه يعني «الملائمة

والانسجام وعدم النفور»



## 1 2 تعريف التوافق إصطلاحا:

هناك عدة تعاريف للتوافق النفسي نذكر منها ما يلي:

### 1 2 1 تعريف أحمد فائق:

«إن التوافق حالة نفسية تتزن فيها كل قوى المجال بما فيها المجال فيه قوى الشخص

ذاته فكل مجال إنساني يتضمن العديد من القوى المتنافرة، المتنازعة ويتضمن الإنسان الذي

سينجو بسلوكه نموذجا حسب نظام هذه القوى حيث ينعكس عليه تأثيرا هذا النمو» (حسين

صالح الدامري، 2008، ص 64).

### 1 2 2 تعريف مصطفى فهمي:

«المقصود بالتوافق هو تلك الديناميكية التي يهدف بها الفرد إلى أن يغير من سلوكه

لإيجاد التوازن بينه وبين نفسه من جهة وبينه وبين البيئة المحيطة من جهة أخرى» (سعد

رياض، 2005، ص 63).

### 1 2 3 تعريف أبو حويج والصفدي:

«التوافق النفسي هي العملية الديناميكية التي يحدث فيها تغيير أو تعديل في سلوك الفرد

أو في أهداف وحاجاته أو فيها جميعا ويصاحبها شعور بالإرتياح والسرور، إذا حقق الفرد ما

يريد الوصول إلى أهدافه، واشبع حاجاته، ويصاحبها شعور بعدم الإرتياح والإستياء إذا فشل

في تحقيق أهدافه، ومنع من إشباع حاجاته» (مروان أبو حويج، عصام الصفدي، 2009، ص 48).

ونستخلص من هذه التعاريف ما يلي:

✓ التوافق النفسي يعني القدرة على حل المشكلات والصراعات وإشباع الدوافع والحاجات بـ  
 بـغية الوصول إلى الأهداف المنتظرة.

- التوافق النفسي هو الأسلوب الذي بواسطته يصبح الشخص أكثر كفاءة في علاقته مع  
 بيئته.

- يتضمن التوافق النفسي تقبل الفرد لذاته وتقبل الآخرين بهدف الوصول إلى الصحة  
 النفسية.

## 2 - النظريات المفسرة للتوافق النفسي:

تتعدد النظريات المفسرة للتوافق النفسي بتعدد وجهات النظر، فلكل نظرية وجهة نظر  
 خاصة بها في تحديد مفهوم التوافق النفسي وعملياته وعوامله ومن أهمها النظرية البيولوجية  
 الطبيعية ونظرية التحليل النفسي والنظرية السلوكية والنظرية الإنسانية:

### 1-2 النظرية البيولوجية الطبيعية:

يقرر رواد هذه النظرية أن جميع أشكال الفشل في التوافق تنتج عن أمراض تصيب  
 أنسجة الجسم خاصة المخ وهذه الأمراض يمكن توارثها وإكتسابها خلال الحياة عن طريق  
 الإصابات بالجروح، العدوى والخلل الهرموني الناتج عن الضغط الواقع على الفرد ويعد  
 داروين ومندل وجالتون وكالمات وغيرهم من روادها الأوائل، ويرى أصحاب هذه النظرية

أن عدم توافق الفرد في حياته يعود إلى إصابته بالأمراض العضوية التي يمكن أن يكتسبها أو يتوارثها بغض النظر عن الجوانب الأخرى مثل الجوانب الجسمية النفسية أو الإجتماعية التي لها أثر كبير في توافقه. (محمد مصطفى زيدان، 1972، ص 165).

## 2-2 نظرية التحليل النفسي:

يؤكد فرويد على أن عملية التوافق الشخصي غالباً ما تكون لاشعورية أي أن الفرد لا يعي الأسباب الحقيقية لكثير من سلوكياته، فالشخص المتوافق هو من يستطيع إشباع المتطلبات الضرورية للهو بوسائل مقبولة إجتماعياً، كما يرى العصاب والذهان ما هما إلا شكل من أشكال سوء التوافق، ويقرر أن السمات الأساسية للشخصية المتوافقة والمتمتعة بالصحة النفسية تتمثل في ثلاث سمات هي قوة الأنا، القدرة على العمل، القدرة على الحب. (محمد جاسم العبيدي، 2009، ص ص 24، 25).

يمثل اللهو رغباتنا وحاجاتنا ودوافعنا الأساسية وهو بهذا مخزن للطاقة الجنسية، وهو يعمل على مبدأ اللذة والذي يبحث عن تحقيق سريع للتوتر دون مراعاة للعوامل الإجتماعية ويمكن إتباع رغبات اللهو عن طريق الفعل أو التصرف اللاإرادي، على العكس من ذلك يعمل الأنا وفق مبدأ الواقع، حيث يعمل على تحقيق حاجات الفرد بطريقة عقلانية مقبولة لدى العالم الخارجي، فالأنا هو العنصر التنفيذي في الشخصية يكبح اللهو ويحتفظ بالإتصالات مع العالم الخارجي من أجل تحقيق الرغبات الشخصية المتكاملة، ويمثل الأنا الأعلى مخزناً للقيم المغروسة والمثل والمعايير الأخلاقية والإجتماعية، والأنا الأعلى يتكون

من الضمير والأنا المثالية، فالضمير ينسب إلى القدرة على التقييم الذاتي والانتقاد والتأنيب أما الأنا المثالية فما هي إلا تصور ذاتي مثالي يتكون من سلوكيات مقبولة ومستحسنة، وعلى أساس ما تقدم يربط فرويد التوافق بقوة الأنا، حيث يكون المنفذ الرئيسي، فهو يتحكم ويسيطر على اللهو والأنا الأعلى ويعمل كوسيط بين العالم الخارجي ومتطلباتهم. (عبير بيت محمد حسن عسيري، 2003، ص 3).

### 2-3 النظرية السلوكية:

يعتقد أصحاب هذه النظرية بأن التوافق هو عملية مكتسبة عن طريق التعلم والخبرات التي يتعرض لها الفرد في حياته، وأن السلوك التوافقي يضم خبرات تشير إلى كيفية الإستجابة لمثيرات الحياة وتحدياتها والتي سوف تقابل بالتعزيز والتدعيم. (محمد جاسم، 2004، ص 25).

ويشير كل من واطسن وسكينر إلى أن عملية التوافق الشخصي لا يمكن لها النمو والتطور عن طريق الجهد الشعوري ولكنها تتشكل بطريقة آلية، ويوضح كل من يولمان وكراسز بأن الأفراد عندما يجدون علاقاتهم مع الآخرين غير مثابة فإنهم يعتزلون عنهم. (حسن إبراهيم حسن المحمداوي، 2007، ص 52)، أما باندورا فإنه يرفض التفسير السلوكي الكلاسيكي القائل بتشكيل طبيعة الإنسان بطريقة آلية ميكانيكية، حيث أنه يؤكد بأن السلوك وسمات الشخصية هو ناتج من التفاعل بين ثلاث عوامل هي المثيرات وخاصة الإجتماعية منها (النماذج) والسلوك الإنساني والعمليات العقلية والشخصية وكذلك فهو يؤكد على عملية

التعلم عن طريق التقليد وكذلك على مشاعر الكفاية الذاتية حيث يرى بأن لهذه المشاعر أثرها المباشر في تكوين وتحديد السمات التوافقية أو غير التوافقية.

## 4-2 النظرية الإنسانية:

ينظر رواد هذا الإتجاه الإنساني إلى أن الإنسان كائن فاعل يستطيع حل مشكلاته وتحقيق التوازن وأنه ليس عبداً للحتميات البيولوجية كالجنس والعدوان. (المرجع السابق، ص 52)، وأن التوافق يعني كمال الفعالية وتحقيق الذات، في حين أن سوء التوافق ينتج عن شعور الفرد بعدم القدرة وتكوين مفهوم سالب عن ذاته، وتمثل نظريتي روجرز وماسلو أهم النظريات في هذا المجال حيث يربطان إجمالاً التوافق بتحقيق الذات، أو بلغة روجرز في كتاباته الأخيرة الشخص كامل الفعالية ويرى أن الشخص المنتج الفعال هو الفرد الذي يعمل إلى أقصى مستوى أو إلى الحد الأعلى وأنه يتصف بما يلي (عبير بنت محمد حسن عسيري، 2003، ص 38):

### 2-4-1 الشعور بالسعادة مع التنفس: حيث يقصد هنا الشعور بالراحة النفسية مع رضا

الفرد عن قدراته وإمكاناته وكذلك العمل في ضوء ما يمتلكه من تلك القدرات والإمكانات بعيداً عن ممارسة أسلوب التقمص والإدعاء، كما وأنه لا يحتاج إلى المغالاة في مدح الناس له، وهذا يدل بأن الفرد المتوافق نفسياً له تقدير ذات عالي، واعتماد على النفس (حسن إبراهيم حسن المحمداوي، 2007، ص 52).

## 2-4-2 الشعور بالسعادة مع الآخرين : ويتجسد هذا في حبه للآخرين والثقة بهم

وإحترامهم ويكون تعامله مع متطلبات الحياة ببسر وسهولة، فهو يحب أن يعيش بسلام مع من حوله ويعبر بأمان عن أفكاره وإنفعالاته وبصورة تلقائية دون إستخدام الآلية الدفاعية السلبية وتراه يظهر حبا للذين من حوله سواءا في الأسرة أو المجتمع وبالشكل الذي يجلب له السعادة والقناعة في حياته.

## 2-4-3 تحقيق الذات واستغلال القدرات : ونقصد به تمتع الفرد بصحة نفسية عالية

وفهم النفس وإدراكها بشكل أوسع، إذ يتمثل تحقيق الذات في نمو الذات الحقيقية بما تتضمنه من نمو إمكانات الفرد المتمثلة في وضوح وعمق الأحاسيس والأفكار والرغبات، الإهتمامات القدرات، قوة الإرادة، المواهب التعبير عن النفس والعلاقات مع الآخرين. (المرجع السابق، ص 52)

## 2-4-4 القدرة على مواجهة مصاعب الحياة ومتطلباتها : ونعني بها النظرة السليمة

والموضوعية للحياة ومطالبها ومشكلاتها اليومية وكذلك إمتلاك قدرة التركيز على المشكلات ومواجهتها بهدوء، حيث يعمل جاهدا على تحقيق أهداف واضحة ومحددة وتمتاز الأعمال التي يقوم بها بالدقة والإتقان والتريث في استجاباته للمثيرات وتركيز جهده عند القيام بعمل ما، وكل هذا يعطيه القدرة على تحسس المشكلات قبل وقوعها. (نفس المرجع، ص 52)

## 2-4-5 إمتلاك الخبرات المعرفية : حيث أن الفرد المتوافق نفسيا يسعى دائما لإكتساب

معلومات جديدة من أجل تطوير خبراته بشكل دائم وهذا ما يجعل مشاركته مع الآخرين أكثر

نفعا وإيجابية، بحث يصبح عنصرا فعال ومؤثر في الوسط الذي يحيا فيه وهذا ما يدفعه بالتالي إلى التطلع لكل ما هو جديد يحث تتسم أفكاره بالإبتكارية شيئا فشيئا (نفس المرجع، ص 53)

وقد أشارت الدراسة التي قامت بها لوجسدون سنة 1988، إلى أن هناك علاقة موجبة قوية بين متغيرات التوافق النفسي والتفكير الإبتكاري. (عبد الحميد محمد شاذلي، 2001، ص 112)

#### 2-4-6 التمتع بالسلوك الديمقراطي : حيث تكون الديمقراطية سمة ملازمة للفرد

المتوافق نفسيا فتراه يتقبل وجهات النظر المختلفة مع وجهة نظره ولا يتمسك برأيه في المناقشات ويكون بعيدا عن التسلطية في سلوكه وتصرفاته ويعبر عن آرائه بحرية كاملة وبالشكل الذي يجعله غير متردد في الدفاع عن أفكاره ومعتقداته. (حسن إبراهيم حسن المحمداوي، 2007، ص 53)

#### 2-4-7 المرح وتقدير الحياة : حيث تلازم هذه الصفة الفرد المتوافق نفسيا، فهو يميل

كثيرا للتفاعل مع الحياة وتقديرها وغالبا ما يهتم بالمواقف التي تجلب السعادة له وللمن حوله فهو يستمتع مثلا برؤية جمال الطبيعة وممارسة هواياته المفضلة مما يضفي عليه شعورا بالكفاية والسعادة والتفاؤل في الحياة. (نفس المرجع، ص 54)

#### 2-4-8 القدرة على إدراك الواقع : إن الفرد المتوافق نفسيا يمتلك القدرة على إدراك

الواقع ويواجه المواقف المختلفة ويتصرف بمرونة عالية إزائها، وهو يدرك جيدا ما يجب

تحقيقه في حياته من أهداف ويسعى دائما لتخطيط ما يقوم به من أعمال، فهو يفهم تصرفاته إزاء نفسه والآخرين ولا تقلقه المواقف التي تبدو وكأنها غامضة وقد يتأتى هذا من ثقته العالية بنفسه وإمكاناته وطاقاته. (نفس المرجع، ص 54)

## 2-4-9 الإستقلالية: ونعني هنا بأن الفرد المتوافق نفسيا يكون نوعا ما رافضا للأعمال

التي تفرض عليه من قبل الآخرين، ولكنه يميل إلى أن يخطط عمله بنفسه ويسعى جاهدا لتحقيق وتنفيذ هذا المخطط ولذا فهو لا يعتمد كثيرا على الآخرين في سلوكه وتصرفاته مما يكون لديه شعورا بالإكتفاء الذاتي والإستمتاع بما يقوم به من أعمال. (عبير بنت محمد عسيري، 2003، ص 39)

## 2-5 النظرية الإجتماعية:

يقرر أصحاب هذه النظرية أن هناك علاقة بين الثقافة وأنماط التوافق، فلقد خبت أن هناك إختلافا في الإتجاه نحو الخمر عند الأمريكيين واليابانيين وكذلك ظهر هناك إختلافا في الأعراض الإكلينيكية للأمراض العقلية بين الأمريكيين والإيطاليين وبين الأمريكيين والإيرلنديين، كذلك وجدت فروق في الإتجاهات نحو الألم والأمراض بين بعض المجموعات في الولايات المتحدة، وتوضح كذلك هذه النظرية أن الطبقات الإجتماعية تؤثر في التوافق حيث صاغ أرباب الطبقات الإجتماعية الدنيا مشاكلهم بطابع فيزيقي.

كما أظهر واميلا قليلا لعلاج الإضطرابات النفسية، هذا في حين قام ذوو الطبقات الإجتماعية العليا الراقية بصياغة مشكلاتهم بطابع نفسي، وأظهر واميلا أقل لمعالجته



المعوقات الفيزيائية، ومن أشهر مؤسسي هذه النظرية: فيرز، دنهام، هولنجريد، ردايك وغيرهم. (مدحت عبد الحميد، 2009، ص 93)

ومن العرض السابق لهذه النظريات التي فسرت التوافق نستنتج أن النظرية الصائبة تقتضي النظرية التكاملية لتلك النظريات، بمعنى ألا يجب أن يخضع تفسيرنا إلى النظرية البيولوجية أو النفسية أو الإجتماعية وهكذا.

فالإنسان ما هو إلا محصلة بين تلك النظريات، ولذلك يجب التوفيق بينهما بصورة متكاملة لأن التوافق البشري ليس من السهل تفسيره من زاوية دون أخرى أكان ذلك في سوئه أو سوائه.

### 3 معايير التوافق النفسي:

يشير شاذلي سنة 2001: إلى وجود عدد من المعايير للحكم على مستوى توافق الفرد النفسي والإجتماعي، وتشمل المعيار الإحصائي، الثقافي، الطبيعي، الإكلينيكي، النمو الأمثل، النظري، وهي كالاتي:

**1.3 المعيار الإحصائي:** يقوم هذا المعيار على تطبيق الأفكار الإحصائية لتحديد المتوافقين وغير المتوافقين، وذلك بإرجاع سمات الفرد إلى المتوسط، فالشخص غير السوي هو الذي ينحرف عن المتوسط العام لتوزيع الأشخاص أو السمات أو السلوك، والمفهوم الإحصائي بذلك لا يضع في الإعتبار أن التوافق عند الشخص ينبغي أن يكون مصحوبا بالرضا عنده

وبتوافقه مع نفسه، وقد نادى بعض العاملين في مجال الصحة النفسية باستخدام هذا المعيار الإحصائي في تحديد معايير السوية واللاسوية وبالتالي التعرف على الأصحاء من الأفراد وغير الأصحاء منهم في الجانب النفسي. (أشرف محمد عبد الغني، 2001، ص 149)

### 2.3 المعيار الثقافي: يستخدم المنظور القيمي مفهوم التوافق لوصف مدى إتفاق السلوك مع

المعايير الأخلاقية وقواعد السلوك السائدة في المجتمع أو الثقافة التي يعيش الفرد بها وعلى هذا النحو ينظر للتوافق على أنه مسايرة أي إتفاق السلوك مع الأساليب أو المعاني التي تحدد التصرف أو المسلك السليم في المجتمع، ولذلك فالشخص المتوافق هو الذي يتفق سلوكه مع القيم الإجتماعية السائدة في جماعته، وقد ينظر للتوافق بنظرة أخلاقية، وذلك في ضوء مبادئ أخلاقية أو قواعد سلوكية تقرها ثقافة المجتمع. (عبير بنت محمد حسن

عسيري، 2003، ص 43)

### 3.3 المعيار الطبيعي: يشتق التوافق طبقاً لهذا المفهوم من حقيقة الإنسان الطبيعية

ويستخلص مفهوم التوافق طبقاً لهذا المعيار بناءً على خاصيتين يتميز بهما الإنسان هي قدرة الإنسان الفريدة على استخدام الرموز طول فترة الطفولة لدى الإنسان إذا ما قورن بالحيوان والشخص المتوافق طبقاً لهذا المفهوم هو من لديه إحساس بالمسؤولية الإجتماعية، كما أن إكتساب المثل والقدرة على ضبط الذات طبقاً لهذا المفهوم من معالم الشخصية المتوافقة.

(أشرف محمد الغني، 2001، ص 153)

### 4.3 المعيار الإكلينيكي: يتحدد مفهوم التوافق أو الصحة النفسية في ضوء المعايير

الإكلينيكية لتشخيص الأعراض المرضية، فالصحة النفسية تتحدد على أساس غياب

الأعراض والخلو من مظاهر المرض. (صالح حسن الداھري، 2008، ص 27)

### 5.3 معيار النمو الأمثل: أدى قصور المعيار الإكلينيكي إلى تبني نظرة أكثر إيجابية في

تحديد الشخصية المتوافقة يسند إلى حالة من التمكن الكامل من النواحي الجسمية والعقلية

والإجتماعية وليس مجرد الخلو من المرض. (عبير بنت محمد حسن عسيري، 2003، ص 43)

### 6.3 المعيار النظري: يعتمد تحديد التوافق وسوء التوافق على الخلفية النظرية لمستخدم

المعيار النظري فعلى سبيل المثال يحدد التحليليون سوء التوافق بدرجة معاناة الفرد من

الخبرات المؤلمة المكبوتة، في حين ينظر السلوكيون إلى التوافق وسوء التوافق من خلال ما

يتعلمه الفرد من سلوكيات مناسبة أو غير مناسبة. (المرجع السابق، ص ص 43، 44)

## 4 -أنواع التوافق النفسي:

هناك نوعين من التوافق النفسي هما:

### 1-4 التوافق السوي: التوافق السوي يكون مؤشرا للصحة النفسية وتتطلب الصحة

النفسية أن يواجه الفرد طوال حياته سلسلة لا تنتهي من المشاكل والحاجات والمواقف التي

تحتاج إلى سلوك مناسب يعمل على خفض التوتر وإعادة الإتران والإحتفاظ بالعلاقة

المنسجمة مع البيئة. (السيد إبراهيم السمدوني، 2007، ص 248)

التوافق السوي هو عملية إشباع حاجات الفرد التي تثير دوافعه بما يحقق الرضا عن النفس والإرتياح لتحقيق التوتر الناشئ من الشعور بالحاجة حيث يرى كمال الدسوقي أنه ليتوافق الناس ينبغي أن يكونوا في سلام مع أنفسهم بتحديد المطامح من الحاجات والبواعث ثم في سلام مع الآخرين في المواقف وأخيرا مع أنفسهم. (روبيح كمال، 2007، ص 73)

وفي هذا المجال وضع روجر مظاهر التوافق السوي بمعنى ظاهر الأفراد المحققين لذواتهم وهي (محمد السيد الهابط، دس، ص 43):

-تمكنهم من إدراك الواقع بطريقة سليمة وفعالة يرون الحقيقة كما هي بالضبط وليس كما يتمنون.

-تقبل الذات والآخرين ولا يرفضون النقد لعيوبهم وفشلهم من طرف الآخر.

-لا يحملون أنفسهم مشاعر الذنب والقلق.

-يأكلون بشهية وينامون جيدا، يتمتعون بحياة جنسية سليمة دون كف أو كبت ويتقبلون الناس.

-التلقائية والبساطة.

-محققين لذواتهم يرتبطون بالواجب نحو المجتمع والمهنة.

التوافق السوي يمكن أن يكون نتيجة لإستعمال حيل لاشعورية بشكل جيد، ومن ناحية

أخرى الإعتماد الزائد على هذه الحيل يؤدي إلى شكل من أشكال الشذوذ في التوافق.



## 5 خطوات عمليات التوافق النفسي:

يتفق الكثير من العلماء على أن الحاجات هي نقطة البدء في العملية التوافقية كما أن إشباعها نقطة النهاية فلا يمكن أن يكون هناك سلوك دون دافع وهدف محدد، ومن هنا ارتبط التوافق باعتباره عملية بالدافع، وارتبط هذا الخير بالهدف وهو الإشباع باعتباره نتيجة.

وفي هذا المجال يرى كل من **شافر وشوبن**: أنه بالإمكان وصف عملية التوافق النفسي على أنها سلسلة من المراحل إبتداء من الإحساس بحاجة معينة وإنتهاء بإشباع هذه الحاجة ويمكن توضيح خطوات التوافق النفسي حسب **شافر** وفق ما يلي (عطية محمود هنا، 1978، ص 98):

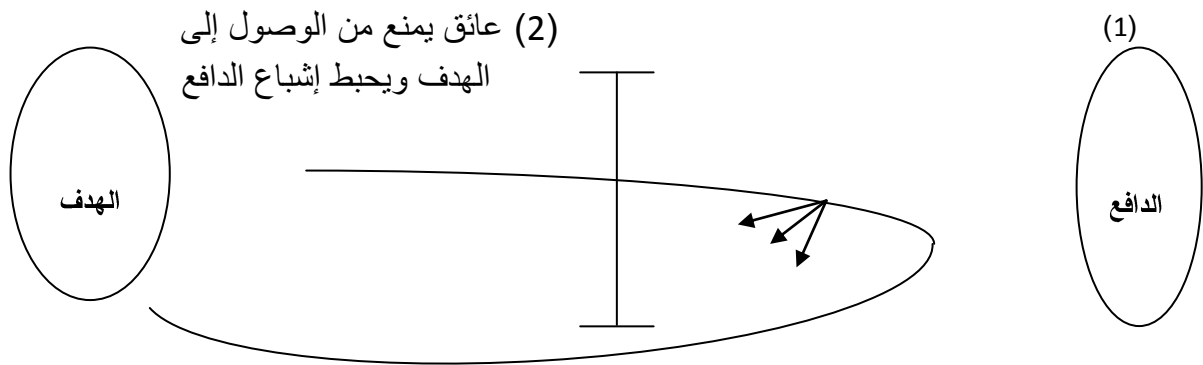
الدافع — الإحباط — الإستجابة — الحل ←

**شكل رقم (03):** يوضح خطوات التوافق النفسي

حسب **علي أحمد علي**: فإن عملية التوافق تبدأ بالدوافع لم يتمكن الفرد من إشباعها نتيجة ظروف وأحوال منعت الفرد من تحقيق هذا الإشباع، وهذا ما يجعله يعاني الإحباط وخيبة الأمل ويصاحبه ذلك قدرا من التوتر والقلق ويقوم الفرد بعدة محاولات لحل المشكلة محاولا بذلك إشباع دوافعه وحاجاته، ويصل بعدها عاجلا أو آجلا إلى حل المشكلة وإشباع دوافعه، ويكون توافقه توافقا حسنا، كما أن الفرد قد يقوم بعملية توافق سيئة إذا كان الحل

يفيده في المدن القصيرة، ولكنه يعرض إلى مخاطر ومهالك في المستقبل. (علي أحمد علي، 1977، ص 63)

وبهذا يتضح أن عملية التوافق تحتاج إلى وقت وجهد بالدرجة الأولى خصوصا عندما يكون الدافع هو نقطة البدء صعب الإشباع، أو هناك إستحالة في إشباعه نظرا لوجود موانع كثيرة تعوق الفرد على بلوغ أهدافه، وبالأخص إذا كانت تلك العوائق تتمثل في العقيدة أو العرف أو التقليد، أو موانع مادية صعبة الحصول، أو عدم وضوح المجال وعدم فهم الفرد للموقف بصورة كلية. كل هذا قد يجعل من السلوكيات التي يقوم بها الفرد دون أدنى نتيجة ممكنة وبهذا التوافق عملية يزداد تعقيدها تبعا لخصائص عناصرها «الفرد البيئية المحيط» (نعيم الرفاعي، 1969، ص ص 36، 37)، ويمكن تمثيل هذه المراحل كما يلي:



(4) يتمكن من التغلب على العائق إلى الهدف وإشباع الدافع

(3) سلوك ومحاولات للتغلب على العائق والوصول

**شكل رقم (04):** يوضح كيفية التغلب على العوائق والوصول إلى تحقيق الهدف

(التوافق النفسي) (مدحت عبد الحميد، 2009، ص 169)

## 6 - عوائق التوافق النفسي:

يفشل الإنسان عن تحقيق أهدافه ويمنعه من إشباعها عوائق كثيرة، بعضها داخلي يرجع إلى الإنسان نفسه، وبعضها الآخر خارجي يرجع إلى البيئة التي يعيش فيها، ومن أهمها:

### 6-1-العوائق الجسمية: نقصد بها بعض العاهات والتشوهات الجسمية أو نقص الحواس

التي تحول بين الفرد وأهدافه فضعف القلب وضعف البنية قد يعوق الطالب عن مشاركة زملائه في النشاطات الرياضية والترفيهية أو قبح المنظر قد يعوق الشخص عن الزواج وتكوين الأصدقاء، وضعف الإبصار قد يعوق الطالب على الإلتحاق بالكليات العسكرية وغيرها من الكليات التي تشترط سلامة الإبصار. (صبري محمد علي، اشرف محمد عبد الغني شريت، 2004، ص ص 126، 127)

### 6-2-العوائق النفسية: ونقصد بها نقص الذكاء أو ضعف القدرات العقلية ومهارات

النفس الحركية، أو خلل في نمو الشخصية أو التي قد تعوق الشخص عن تحقيق أهدافه إضافة إلى ذلك مختلف الأمراض العصابية والأمراض العقلية التي تعوق على تحقيق التوافق النفسي.

### 6-3-العوائق المادية والإقتصادية: يعتبر نقص المال وعدم توفر الإمكانيات المادية

عائقا يمنع كثيرا من الناس من تحقيق أهدافهم في الحياة، وقد يسبب لهم الشعور بالإحباط (أشرف محمد عبد الغني، 2001، ص 137)، لذا اعتبر الإمام علي كرم الله وجهه الفقر عدوا



للإنسان وقال: لو كان الفقر رجلاً لقتلته (أحمد ابن مصطفى القران، 2006، ص 96)، يعتبر نقص المال عائقاً قوياً يمنع الفقراء من إشباع حاجاتهم الأساسية، ويسبب لهم الكدر والألم، ويمنع كثيراً من الشباب من تحقيق أهدافهم في التعليم أو الزواج أو العمل أو الحصول على مسكن.

#### 6-4-العوائق الإجتماعية: ونقصد بالعوائق الإجتماعية القيود التي يفرضها المجتمع في

عاداته وتقاليده وقوانينه لضبط السلوك وتنظيم العلاقات، وتعوق الشخص عن تحقيق بعض أهدافه، ومن هذه العوائق منع أبنائها من إشباع بعض رغباتهم تأديباً وتربية، ومنع الطالب من الإلتحاق بالكلية التي يرغب فيها بسبب إنخفاض معدله في الثانوية العامة، وقد تمنع القوانين والعادات والتقاليد شاباً من الزواج من الفتاة التي يحبها، وقد يؤدي غلاء المهور إلى إنصراف كثير من الشباب عند الزواج، ويؤدي الموت والطلاق إلى حرمان الطفل من والديه أو أحدهما. (صبري محمد علي، أشرف محمد عبد الغني شريت، 2004، ص 138)

#### 7-التوافق النفسي لدى الطالب الجامعي:

يعيش الطالب بين الأسرة والمجتمع والمدرسة، فالأسرة هي المدرسة الإجتماعية الأولى منذ طفولته وعبر مراحل حياته، وهي المسؤولة عن التنشئة الإجتماعية، وتعتبر النموذج الأمثل للجماعة الأولية التي يتفاعل الطالب مع أعضائها ويعتبر سلوكهم نموذجاً يحتذيه، ومن العوامل الأسرية المؤثرة في الصحة النفسية للطالب: الصحة النفسية للوالدين والأخوة، وأساليب التنشئة، والمستوى الإجتماعي الإقتصادي، ومنها أيضاً العلاقات بين

والوالدين والطالب، والعلاقات بين الأخوة، ومركز الطالب في الأسرة سواء كان وحيدا أو الأكبر أو الأصغر ... إلخ، لذا فالصحة النفسية في الأسرة تتطلب مناخا أسريا يحقق الحاجات النفسية وتنمية القدرات وتعليم التفاعل الإجتماعي والتوافق النفسي والأدوار الإجتماعية وتكوين الإتجاهات ومعايير السلوك والعادات السلوكية السليمة والمجتمع الذي يعيش فيه الفرد بمؤسساته المختلفة يؤثر في صحته النفسية. (عودة فاطمة يوسف إبراهيم، 2002، ص 112)

أما بالنسبة لدور المدرسة فلا يقتصر على إعداد المناهج الدراسية والأنشطة المدرسية فقط بل يجب الإهتمام أيضا بالصحة النفسية لطلابها أو طالباتها ولا يخفى على الجميع أن الصحة النفسية المدرسية تعد مدخلا للسلوك الصحي، لذا يجب أن تتضمن الصحة المدرسية خططا تربوية وبرامج إرشادية لا تتجزأ عن المناهج الدراسية للوقوف مع الطلاب والطالبات لمساعدتهم على التغلب على مشاكلهم النفسية والإنفعالية والقضاء على أجواء الملل والفتور من الجو المدرسي وتعليمهم السلوك الصحي داخل المدرسة وخارجها وبالإضافة إلى دور المدرسة لن ننسى دور المعلم أو المعلمة بجانب دو المرشد أو المرشدة الطلابية في تحقيق التوافق النفسي للطلاب، فالطلاب متعطشون دائما إلى الدعم النفسي من معلمهم والإنعاش النفسي من المرشد الطلابي بالإضافة إلى مدير أو مديرة المدرسة فهم الواجهة الأولى وهم المحركون لكافة الأفراد في المدرسة بتوجيهاتهم ونصائحهم فلا بد أن تتضمن خططها وأنشطتها المدرسية بما يحقق التوافق النفسي الصحي للطلاب ولابد من إشراك الأسرة في

مثل هذه البرامج والخطط لزيادة وعي أولياء الأمور ويشكل ذلك قاعدة أمنية ثابتة للطلاب ويخفف من حدة الإضطراب وأهمية ذلك في تأثيره على حياة وسلوك الأبناء.

ولن يكون الطلاب والطالبات قادرين على مواجهة الصعوبات والتحديات المعاصرة ما لم يكونوا في صحة نفسية جيدة ويكونوا قادرين على مواجهة الإحباط والقلق الدائم والتقلبات المزاجية ويكونوا قادرين على ضبط إنفعالاتهم وألا يكونوا مندفعين يستثارون بسرعة وتلك العوامل التي تؤدي إلى الأمراض النفسية إن لم تمنع التقدم فهي بالتأكيد تعطله، والصحة النفسية من أهم العوامل المساعدة لتقدم التحصيل العلمي للطلاب والطالبات هو الإستقرار النفسي والعقلي والجسدي ليكونوا فاعلين في المجتمع قادرين على الإنتاج، من هنا ينبغي لنا معرفة معنى الصحة النفسية وهي حالة يكون فيها الفرد متوافقا نفسيا، ويشعر بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين، ويكون قادرا على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكاناته لأقصى حد ممكن ويكون قادرا على مواجهة مطالب الحياة، وتكون شخصيته متكاملة سوية ويكون سلوكه عاديا. (آسيا بنت على راجح بركات، 2008، ص 78)

وهناك معوقات قد تعيق الطالب ومن أهمها:

### 1. الحاجة إلى الشعور بالرضى النفسي:

فشعور الطالب بالإحباط الناتج عن العديد من المفاهيم الخاطئة سواء كانت ناتجة عن أولياء الأمور أو حتى المجتمع أهمها الإعتقاد الخاطيء عن العلاقة بين التفوق الدراسي والذكاء، فالفشل الدراسي لا يعني قلة الذكاء، لكن هناك ظروف وعوامل قد تؤدي إلى الفشل

مهما بلغت درجة الذكاء لدى الطالب مثل الجو العام للأسرة، الصحة العامة، ظاهرة السرحان خلال أوقات المحاضرات أو الحصص المدرسية أو الإنشغال بأمور أخرى غير الدراسة، لذا فإن هذا المفهوم الخاطيء قد يسبب فقدان الطالب لثقته بنفسه وينتج عنه التوتر والقلق ويؤدي ذلك إلى نشوء المشاكل النفسية لديه، لذا نعد إلى توضيح هذه الإعتقادات الخاطئة لزيادة الوعي لدى المجتمع بأهمية الصحة النفسية وتأثيرها على تحصيل الطلاب كما ذكرنا آنفاً، أيضاً هناك اختلاف الثقافة وتباعد الأجيال بين الآباء والأبناء ينتج عنه عدم توافق بين الطرفين بسبب تنازعاتهم على تطبيق مفاهيمهم الصائبة تماماً من وجهة نظرهم دون اللجوء إلى التشاور بالعقل وتقبل آراء الآخرين أو حتى التفكير فيها بمنطقية لذا ينتج عن ذلك العديد من المشاكل التي تؤدي بدورها إلى حالة الإحباط لدى الطلاب.

## 2. الحاجة إلى الإلتناء والحب:

ويضم العديد من الحالات الإجتماعية مثل الحاجة إلى تقبل الغير والتقبل من الغير والصحة والمحبة للغير والمحبة من الغير والتعاطف وتكوين الصداقات ولا يستطيع الطالب إشباع هذه الحاجات إلا بالتعامل مع الآخرين بصورة أو بأخرى. وهناك احتياجات أخرى تشكل المستوى الأعلى من هرم الحاجات الأساسية وهي الحاجات الفسيولوجية وحاجات الأمن بالإضافة إلى الحاجات الذاتية التي يثبت فيها الطالب كيانه كإنسان له ذاتية منفردة، وإشباع هذه الحاجات يؤدي إلى الشعور بالامتنان والراحة والدفء أما في حالة فقدانها أو إحباطها عند الطالب فإن مشاعر الحنين إلى الصحة والانتناء إلى الجماعات

التي يرتبط معهم بأهداف ومصالح واحدة وتوفر له عضويتها إشباع تلك الحاجات ستلح عليه إلحاحا شديدا إذا ما استمرت لدى البعض قد تسبب لهم معاناة وآلام قاسية تؤدي إلى الانهيار، ويبدأ إشباع الحاجة إلى التقدير بما يستشعره الفرد وما يتوقعه من سلوك الغير ونحوه متمثلا في درجة ونوع ما يظهره من اهتمام واحترام وألفة وثقة أو إهمال ولا مبالاة وتباعد وتحفظ. وهذا التقدير الصادر للفرد يقوم على أساس تقييم للأداء الفعلي للفرد بالنسبة لغيره من بقية أعضاء الجماعة.

### 3. تحقيق الذات:

لتحقيق هذا النوع من التقدير يوجه سلوك الطالب نحو بذل كل ما يمكنه من جهد للقيام بما يتوقع أنه عمل ذو قيمة اجتماعية بالنسبة للغير في المدرسة أو حتى في الأسرة للحصول على تقديرهم ومن خلال تحقيقه النجاح في ذلك يتولد لديه تقديرا لذاته وتقييما لقدراته وأدائه، لذا فإن الإحباط بالنسبة لهذه الحاجة يؤدي إلى عدم الثقة بالنفس والشعور بالضعف والهوان وقلة الحيلة وتثبيط الهمة والشعور بالنقص وما يتبع ذلك من تصرفات تعويضية ذلك لأن مستوى فاعلية الحاجة إلى تحقيق الذات يرتبط بمدى التوافق بين مستوى الطموح لدى الفرد ومستوى قدراته وإمكاناته، فكلما تناسبت القدرات والإمكانات مع مستوى الطموح زادت توقعات النجاح واستثيرت الحاجة إلى تحقيق الذات أما إذا فاقت القدرات مستوى الطموح فإن النجاح يكون مؤكدا دون جهد يذكر ومثل هذا النجاح الهين لا يشبع الحاجة إلى تحقيق الذات، كذلك عندما يكون الطموح عاليا لا ترقى إليه القدرات والإمكانات فإن النجاح

يصبح بعيد المنال وأقرب لمحال ويصبح الفشل متوقفا فيسيطر الخوف منه ويكفه عن القيام بأي جهد حتى لا يعترض تحقيق الذات للإحباط.

وما نستنتجه من الكلام السابق أن كثيرا من المشاكل النفسية تحصل بسبب الجهل والاستهتار وعدم الاهتمام بالصحة النفسية للطلاب وإهمال العديد من الأمور الهامة بينما نركز على أشياء أخرى أقل أهمية وهذه المشاكل الناتجة لا بد من إيجاد الحلول لها وعدم إهمالها حتى لا تزداد صعوبة وتسبب للطالب المعاناة والألم ويفقد ثقته بنفسه وقدرته على الإنتاج. (لبيب عثمان وعبد السلام عبد الغفار، 1970، ص 33)

خلاصة الفصل:

يعتبر التوافق النفسي إشباع الفرد لمطالبه وحاجاته النفسية والإجتماعية بشكل مناسب بدون إفراط فيه ولا تفريط حتى لا تشكل نوع من سوء التوافق، وهناك عدة مجالات للتوافق النفسي وهي المهني والزوجي والأسري وغيرها، ومن مظاهر التوافق النفسي الشعور بالسعادة مع الآخرين والثقة بالنفس والإحساس بالإنتماء للجماعة، إذن التوافق النفسي عملية دينامية يسعى من خلالها الإنسان إلى إقامة توازن بين حاجاته المختلفة، وتبدأ بشعور الفرد بحاجة ما وتنتهي عندما تشبع تلك الحاجة.

البيان التطبيقي



# الفصل الرابع إجراءات الدراسة

تمهيد

1- منهج الدراسة

2- حدود الدراسة

3- عينة الدراسة وشروطها

4- أدوات الدراسة

5- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة

خلاصة الفصل

## تمهيد:

بعدها تطرقنا في الفصول السابقة إلى مشكلة البحث ثم تناولنا نظرياً متغيرات البحث سنتعرض خلال هذا الفصل للإجراءات المنهجية المتبعة في هذه الدراسة من خلال عرض المنهج المستعمل، حدود الدراسة، عينة الدراسة وأدواتها، الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة.

### 1 منهج الدراسة:

المنهج الوصفي الإرتباطي هو المنهج المناسب لأنه يقف على وصف ما هو كائن وتحديد الظروف والعلاقات القائمة بين الوقائع، أو كما يقول تركي رابح لكل استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية أو النفسية كما هي قائمة في الحاضر قصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقات بين عناصرها أو بين ظاهرة تعليمية أو نفسية أو اجتماعية والإستفادة منه معرفة العلاقة بين المتغيرات وخصوصية كل متغير. (تركي رابح، 1994، ص 129)

### 2 حدود الدراسة:

1-2 المجال المكاني: تم إجراء الدراسة في المركز الجامعي بولاية غرداية:

- قسم الإقتصاد السنة الثالثة LMD.

- قسم الشريعة السنة الثالثة LMD.

2-2 المجال الزمني: أجريت الدراسة خلال السنة الجامعية ( 2011/2012 ) ما بين

11 أبريل حتى 25 أبريل 2012.

### 3 عينة الدراسة وشروطها:

(1 شروطها: حاولنا في دراستنا أن تكون عينة الدراسة عشوائية طبقية ممثلة أكثر

للمجتمع الأصلي حتى يمكن الإعتماد عليها وعلى نتائجها وقد أجريت الدراسة على طلبة

الجامعة المقبلين على التخرج للموسم الدراسي 2011-2012.

وشملت العينة الإجمالية للدراسة 120 فردا، (44 ذكر و(76 أنثى، تراوحت أعمارهم

ما بين (21-50) سنة بمستويات إقتصادية مختلفة.

لينتمي فرد إلى مجموعة البحث يجب أن تتوفر فيه الشروط التالية:

- أن يكون طالبا جامعيًا.

أن يتراوح عمره ما بين ( 20-50 ) وهي الفئة العمرية المتاحة في الوسط الجامعي

بغرداية.

- أن يكون طالب في السنة الثالثة (شريعة، إقتصاد).

(2 خصائصها: وقد وزعت أفراد العينة حسب الشروط وقسمت إلى نسب مئوية في

جداول كانت كالتالي:

جدول رقم 01: يوضح توزيع أفراد العينة حسب الجنس

النسبة	العدد	الجنس
37%	44	الذكور
63%	76	الإناث
100%	120	المجموع

يوضح الجدول رقم (1) خصائص العينة حسب الجنس، حيث اشتملت العينة على 44

ذكر يمثلون 37%، و76 أنثى بنسبة 63% من إجمالي العينة الكلية.

الجدول رقم 02: يوضح خصائص العينة حسب التخصص

النسبة	العدد	التخصص
47,5 %	57	شريعة
52,5 %	63	إقتصاد
100 %	120	المجموع

يوضح الجدول رقم (2) خصائص العينة حسب التخصص، حيث اشتملت العينة على

57 فرد في الشريعة بنسبة تمثل 45,5 % و63 فرد في الإقتصاد بنسبة 52,5 % من إجمالي

العينة الكلية.

#### 4 أدوات الدراسة:

بغرض إجراء هذه الدراسة قمنا باستعمال إختبارات نفسية لقياس المتغيرات النفسية

المتمثلة في التوافق النفسي والتفائل والتشاؤم.

## 4-1 مقياس التفاؤل والتشاؤم:

وصف القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم: هي من تأليف أحمد عبد الخالق

(1996)، استمد بنود هذه القائمة من خلال دراسة استطلاعية على عينة كويتية ضمت (212)

طالب وطالبة يدرسون في مقررات مختلفة بقسم علم النفس في جامعة الكويت، وكانت

أعمارهم تتراوح بين ( 18-23 ) عاما، وقد طلب منهم كتابة أكبر عدد من البنود لقياس

التفاؤل والتشاؤم، وبعد تنقيح هذه البنود المقترحة، وإعادة صياغتها، وإضافة مؤلفها لبنود

أخرى، وصل عدد البنود إلى ( 119 ) بندا لقياس التفاؤل و ( 95 ) بندا لقياس التشاؤم، ثم

عرضت البنود على المحكمين فاختزل عدد كبير منها، ثم حسب الارتباط بين كل بند

والدرجة الكلية أختيرت أعلى البنود إرتباطا بالدرجة الكلية، وتشمل القائمة في صيغتها

النهائية على 15 بندا لقياس التفاؤل مثل "تبدو لي حياتي جميلة"، "يخبئ لي الزمن مفاجأة

سارة"، "أتوقع أن تتحسن الأحوال مستقبلا" ... إلخ، ويشمل مقياس التشاؤم على 15 بندا

مثل: "يلازمني سوء الحظ"، "أشعر أنني أتعس مخلوق"، "أنا يائس من الحياة" ... إلخ، ويجب

عن كل فقرة على أساس 5 إختبارات أو بدائل للإجابة: (لا، قليلا، متوسط، كثيرا، كثيرا

جدا). (بدر الأنصاري، 1998، ص 43)

هذه القائمة (بمقياسيها الفرعيين) مقياس تقرير ذاتي يجيب الفرد عنها بنفسه عن نفسه

وتصلح للإستخدام مع الراشدين، وهي قائمة موجزة، سهلة التطبيق تتطاب دقائق قليلة

للإجابة عنها، ودقائق قليلة لتقدير الدرجة على مقياسه. (أحمد عبد الخالق، 2000، ص 8)

قد طبق هذا المقياس في صورته النهائية على عينة كويتية قوامها ( 1025 ) طالب وطالبة بواقع (503) طالب و(522) طالبة من طلاب جامعة الكويت، حيث أعمارهم تراوحت أعمارهم ما بين (18-42) عاما. (بدر الأنصاري، 1998، ص 44)

وصل ثبات كرومباخ معامل ألفا إلى ( 0,93 ) لمقياس التفاؤل وإلى ( 0,94 ) لمقياس التشاؤم، وتمت البرهنة على صدق المقياس بالطرق الأربعة التالية: الارتباط بين المقياسين ومقياس التوجه نحو الحياة، والارتباط بين كل بند وبند الدرجة الكلية على المقياس الواحد، والتحليل العاملي كبنود المقياس، والارتباطات المتبادلة بين كل من الارتباط بين مقياسي التفاؤل والتشاؤم ( 0,65 )، والتفاؤل واليأس ( 0,32 ) والتفاؤل والإكتئاب ( -0,54 )، على حين إرتبط التشاؤم باليأس ( 0,32 ) وبالإكتئاب ( 0,73 )، وكل هذه المعاملات دالة إحصائيا، ويشير ذلك إلى الصدق الإتفاقي لمقياس التفاؤل والتشاؤم. (بدر الأنصاري، 1998، ص 44)

### الخصائص السيكومترية للمقياس:

- صدق المقياس : يقصد بصدق الإختبار أنه يقيس فعلا ما صمم لقياسه. (بشير معمرية، 2002، ص 159)

كما اعتمدنا في حساب صدق القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم على طريقة المقارنة الطرفية حيث بلغت قيمة "ت" ( 6,06 )، وهي دالة عند مستوى ( 0,01 ) ومستوى ( 0,05 ) وبالنتالي فإن المقياس صادق ويمكن الإعتماد عليه.

- **ثبات المقياس** : يؤكد التعريف الشائع للثبات أنه يشير إلى إمكانية الاعتماد على أداة

القياس أو على استخدام الإختبار، وهذا يعني أن ثبات الإختبار هو أنه يعطي نفس النتائج

باستمرار إذا ما استخدم الإختبار أكثر من مرة تحت ظروف مماثلة (نفس الظروف). (فاطمة

عوض صابر، 2002، ص 165)

وللتأكد من ثبات القائمة قمنا بحساب معامل الارتباط باستخدام معادلة سبيرمان وبراون

عن طريق التجزئة النصفية، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بيرسون "ر" ( 0,66)، وبعد

تعديله بمعادلة سبيرمان وبراون فكانت قيمته مساوية (0,80) وهي قيمة دالة عند (0,01) مما

يدل على ثبات المقياس.

#### 4-2 مقياس التوافق النفسي:

قام الخامري (1990) بإعداد هذا المقياس والذي يتكون من ( 60 ) فقرة موزعة على

خمس مجالات (التوافق الانفعالي، التوافق الجسمي، التوافق مع الذات، التوافق مع القيم

الخلقية والروحية، والتوافق مع الآخرين) ويطلب من كل فرد قراءة كل فقرة بدقة ويضع

علامة (x) تحت البديل المناسب، ولذا فإن الدرجة العليا للإتجاه الإيجابي للتوافق النفسي هي

(300) بينما تمثل (60) الدرجة الدنيا للإتجاه السلبي للتوافق النفسي.

-**مفتاح التصحيح**: من أجل الحصول على الدرجة الكلية للتوافق النفسي حدد أمام كل

فقرة خمسة بدائل تراوحت درجات الاستجابات لكل فقرة بين ( 1-5)، كلما زادت

درجة الاستجيب على المقياس كلما دل ذلك على تمتعه بقدر عال من التوافق النفسي

والعكس صحيح، لذا فإن درجات البدائل هي:

تتطبق علي تماما 5 نقاط

تتطبق علي كثيرا 4 نقاط

تتطبق علي إلى حد ما 3 نقاط

تتطبق علي قليلا 2 نقاط

لا تتطبق علي مطلقا 1 نقاط

### الخصائص السيكومترية للمقياس:

-**الصدق:** لقد قمنا بحساب صدق هذا المقياس عن طريق المقارنة الطرفية، حيث

بلغت قيمة (ت) (4,38) وهي دالة عند مستوى 0,01 والمستوى 0,05، مما يدل على

الصدق التمييزي لهذا المقياس.

-**الثبات:** فيما يخص ثبات المقياس، فقد استخدمنا طريقة التجزئة النصفية، حيث تم

حساب معامل الارتباط لـ "بيرسون"، ثم صحح الطول عن طريق معادلة " سبيرمان

براون المعدلة" وأظهرت النتيجة النهائية لقيمة معامل الارتباط 0,72 وهي قيمة دالة

عند 0,01، مما يدل على ثبات المقياس.



## 5 الأساليب الإحصائية المستخدمة:

استعملنا مجموعة من الأساليب الإحصائية تمثلت فيما يلي:

- إختبار "ت".

- معامل الارتباط بيرسون.

- النسب المئوية.

- معادلة سبيرمان وبراون.

- إختبار "z".

## خلاصة الفصل:

تضمن الفصل عرضاً شاملاً لإجراءات الدراسة وما تضمنه الجزء الأول من الجانب

التطبيقي وأهم عناصره وهو ما تعلق بعينة الدراسة مكان تواجدها وخصائصها.

# الفصل الخامس

## عرض ومناقشة النتائج

تمهيد

عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية العامة

1- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الأولى

2- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثانية

3- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثالثة

4- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الرابعة

خلاصة الفصل

**تمهيد:**

لقد تم في الفصل السابق التطرق إلى الإجراءات التطبيقية للدراسة الميدانية في حين سيتم في هذا الفصل التطرق إلى مختلف النتائج المتحصل عليها بعد تطبيق إجراءات الدراسة والأدوات الإحصائية أي بمعنى آخر عرض نتائج كل فرضية على حدى وتوضيح مدى قبولها أو رفضها، وفي الأخير سيتم تفسير النتيجة المحصل عليها ومناقشتها بناء على نتائج الدراسات السابقة.

**عرض ومناقشة النتائج:**

**1 عرض ومناقشة نتائج الفرضية العامة:**

تشير الفرضية العامة إلى أنه توجد علاقة إرتباطية بين درجة التفاؤل والتشاؤم ودرجة التوافق النفسي لدى الطلبة المقبلين على التخرج، وللتحقق من هذه الفرضية قمنا بحساب معامل الإرتباط " بيرسون " بين التفاؤل والتشاؤم والتوافق النفسي والنتائج موضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم 03: يوضح قيمة معامل الإرتباط بيرسون لحساب العلاقة الإرتباطية بين التفاؤل والتشاؤم والتوافق النفسي

مستوى الدلالة	معامل بيرسون	أفراد العينة	
دالة	0,60	120	التفاؤل والتشاؤم
			التوافق النفسي

يتضح من خلال الجدول أن قيمة "ر" 0,60 وهي قيمة دالة إحصائية، وهذا يدل على وجود علاقة إرتباطية بين درجتي التفاؤل والتشاؤم ودرجة التوافق النفسي.

والملاحظ من نتائج الفرضية أن هناك تطابق مع ما كان متوقعا بأن تكون هناك

علاقة إرتباطية دالة إحصائية بين درجتي التفاؤل والتشاؤم ودرجة التوافق النفسي.

ومن هنا يمكننا القول بأن هذه الفرضية تحققت وقد توافقت نتائجها مع دراسة عويذة

سلطان المشعان (2000) التي هدفت إلى بحث العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم والاضطرابات

النفسية الجسمية وضغوط أحداث الحياة لدى طلبة الجامعة وكشفت الدراسة عن وجود فروق

جوهرية بين الذكور والإناث في التفاؤل والاضطرابات النفسية الجسمية، وكذلك عدم وجود

فروق جوهرية بين الذكور والإناث في التشاؤم وضغوط الحياة. (عويذة سلطان

المشعان، 2000، ص 67)

وهذا يعني أن مستوى التفاؤل والتشاؤم لدى الطالب الجامعي يحدد درجة التوافق

النفسي لديه، فالطالب الذي يتصف بالتفاؤل يكون لديه درجة عالية من التوافق النفسي، فكلما

كان متشائماً كانت درجة التوافق لديه منخفضة.

## 2 عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

وقد نصت الفرضية على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجتي التفاؤل

والتشاؤم لدى الطلبة المقبلين على التخرج باختلاف الجنس، وللتحقق من الفرضية قمنا

باستخدام إختبار " z " لمعرفة دلالة الفروق في نتائج التفاؤل والتشاؤم تبعا لمتغير الجنس (ذكور، إناث) والنتائج موضحة في الجدول (4):

الجدول رقم 04: يبين الفروق في التفاؤل والتشاؤم حسب متغير الجنس

مستوى الدلالة	z المجدولة		إختبار "z"	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	الجنس	
	0,05	0,01						
غير دالة	0,05	0,01	0,28	17,26	61,29	44	ذكور	التفاؤل
	1,645	2,326		15,57	62,28	76	إناث	والتشاؤم

لتوضيح الفروق بين الجنسين في التفاؤل والتشاؤم قمنا بحساب إختبار " z " وقد أوضحت النتائج قيمة ضعيفة وهي قيمة غير دالة حيث أظهرت قيما متقاربة بين المتوسطين بالنسبة للإناث والذكور، فقدرت قيمة المتوسط لدى الذكور بـ 61,29 ولدى الإناث بـ 62,28 والفارق بينهما هو 0,99 وكذلك الأمر بالنسبة للانحراف المعياري الذي قدرت قيمته لدى الذكور بـ 17,26 ولدى الإناث بـ 15,57 ويظهر من الجدول أن " z " المحسوبة أقل من " z " المجدولة وهذا يدل على أن الفرضية الثانية لم تتحقق وأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في مستوى التفاؤل والتشاؤم لدى الطلبة المقبلين على التخرج بالمركز الجامعي غرداية.

وتتفق نتائج دراستنا مع كل من دراسة **عبد فرحان محمد الحميري (2005)** بعنوان

التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة دمار، والتي كانت أهم نتائجها أنه لا توجد فروق ذات

دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في سمتي التفاؤل والتشاؤم.

وكذا دراسة منى إسماعيل عبد المنعم المكتسب سنة (2008) بعنوان التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالأحداث اليومية الظاهرة وأساليب المواجهة لدى طلبة جامعة القدس، والتي كانت أهم نتائجها أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في التفاؤل والتشاؤم لدى الذكور والإناث تبعاً لمتغير الجنس.

وبناء على ما تقدم من نتائج ودعم نظري من خلال بعض الدراسات فإنه يمكن القول بأن الذكور والإناث لا يختلفان في مستوى التفاؤل والتشاؤم وهذا راجع إلى أن كلا الجنسين لهما نفس التفكير ونفس التطلعات المستقبلية نحو الحياة.

### 3 عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

لقد أشرنا من خلال هذه الفرضية إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التوافق النفسي لدى الطلبة المقبلين على التخرج باختلاف الجنس، وللتحقق من الفرضية قمنا باستخدام إختبار "z" لمعرفة دلالة الفروق في درجة التوافق النفسي تبعاً لمتغير الجنس:

الجدول رقم 05: يوضح الفروق في التوافق النفسي حسب متغير الجنس

مستوى الدلالة	z المجدولة		إختبار "z"	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	الجنس	
	0,05	0,01						
دالة	0,05	0,01	3,99	10,07	54,59	44	ذكور	التوافق
	1,645	2,326		9,70	62,77	76	إناث	النفسي

لتوضيح الفروق بين الجنسين في درجة التوافق النفسي قمنا بحساب إختبار " z " وقد أوضحت النتائج قيمة موجبة وقوية إختبار " z "، وهي قيمة دالة حيث أظهرت النتائج قيما مختلفة بين المتوسطين بالنسبة للإناث والذكور، حيث قدرت قيمة المتوسط لدى الذكور بـ 54,59 ولدى الإناث بـ 62.77 والفارق بينهما هو 8,18، وكذلك الأمر بالنسبة للانحراف المعياري الذي قدرت قيمته لدى الذكور بـ 10,07 ولدى الإناث بـ 9,70 بفارق قدر بـ 0,37. ومن خلال هذه النتائج يمكننا القول فيما يخص الفروق بين الجنسين في درجة التوافق النفسي بأن إختبار " z " أظهر قيمة قوية وموجبة قدرت بـ 3,99 وهي قيمة دالة عند مستوى ثقة 0,01 و 0,05 ومنه نستنتج بأن الفرضية تحققت وأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في التوافق النفسي لدى الطلبة المقبلين على التخرج بالمركز الجامعي غرداية.

وهذه النتيجة تطابقت مع دراسة خيرية عبد الله البكوش ( 2002 )، بعنوان: التوافق النفسي ومفهوم الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية بليبيا وخلصت الدراسة إلى:

وجود فروق بين الذكور والإناث في مقياس التوافق النفسي.

وبناء على ما تقدم من نتائج ودعم نظري من خلال بعض الدراسات فإنه يمكن القول

بأن هناك إختلاف بين الجنسين راجع إلى تكوين الإناث وخصائصهن تختلف تماما عن

الذكور، وهذا ما يؤثر على التوافق النفسي لدى الإناث أكثر من الذكور.

وكما أثبتت دراسة علي عون (2006) بعنوان أثر المشكلات على التوافق الدراسي لدى المراهق الجزائري التي توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الدراسي لدى المراهق الجزائري بالمدرسة الثانوية باختلاف الجنس لصالح الإناث.

#### 4 عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

وقد نصت الفرضية على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجتي التفاؤل والتشاؤم لدى الطلبة المقبلين على التخرج باختلاف التخصص، وللتحقق من الفرضية قمنا باستخدام إختبار "z" لمعرفة دلالة الفروق في نتائج التفاؤل والتشاؤم تبعاً لمتغير التخصص (شريعة/إقتصاد) والنتائج موضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم 06: يوضح الفروق في التفاؤل والتشاؤم حسب متغير التخصص

مستوى الدلالة	z المجدولة		إختبار "z"	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	التخصص
غير دالة	0,05	0,01	0,44	17,85	63,24	57	شريعة
	1,645	2,326		13,16	61,84	63	إقتصاد

لتوضيح الفروق بين التخصصين في درجة التفاؤل والتشاؤم قمنا بحساب إختبار "z" وقد أوضحت النتائج قيمة ضعيفة وهي قيمة غير دالة، حيث أظهرت النتائج قيمة متقاربة بين المتوسطين بالنسبة للتخصصين (شريعة/إقتصاد)، فقدرت قيمة المتوسط لدى تخصص الإقتصاد بـ 61,84 ولدى تخصص الشريعة بـ 63,24 والفاوق بينهما هو 1,4 وكذلك الأمر



للاحراف المعياري الذي قدرت قيمته لدى التخصص إقتصاد بـ 13,16 ولدى تخصص الشريعة 17,85 ويظهر من خلال الجدول أن " z " المحسوبة أقل من " z " الجدولة وهذا يدل على أن الفرضية لم تتحقق وأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التخصصين (شريعة/إقتصاد) في مستوى التفاؤل والتشاؤم لدى الطلبة المقبلين على التخرج بالمركز الجامعي غرداية.

وتتعارض نتائج دراستنا مع دراسة زياد بركات ( 1998 ) التي هدفت إلى معرفة سيكولوجية التفاؤل والتشاؤم، وبعض المتغيرات المرتبطة بالطالب الجامعي كالجنس والعمر، الحالة الاجتماعية والتخصص الأكاديمي وقد أشارت نتائج هذه الدراسة على أنها توجد فروق جوهرية بين متوسطات درجات الطلبة على مقياس التفاؤل والتشاؤم تعزى لمتغيرات التخصص.

وترجع نتائج دراستنا إلى إن الطلاب في التخصصين (شريعة/إقتصاد) لديهم إتجاهات متقاربة نحو الرؤيا المستقبلية للحياة ولدهم طموحات كبيرة لذا فإننا لا نجد فروق بين الطلبة سواء الإقتصاد أو الشريعة في مستوى التفاؤل والتشاؤم.

## 5 عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الرابعة:

لقد أشرنا من خلال هذه الفرضية إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التوافق النفسي لدى الطلبة المقبلين على التخرج باختلاف التخصص.

وللتحقق من الفرضية قمنا باستخدام إختبار " z " لمعرفة دلالة الفروق في درجة التوافق

النفسي تبعا لمتغير التخصص (شريعة/إقتصاد) والنتائج موضحة في الدول التالي:

الجدول رقم 07: يوضح الفروق في التوافق النفسي حسب متغير الجنس التخصص.

مستوى الدلالة	z المجدولة		إختبار "z"	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	الجنس	
دالة	0,05	0,01	2,375	9,2	62,86	57	شريعة	التوافق النفسي
	1,645	2,325		11,42	57,92	63	إقتصاد	

لتوضيح الفروق بين التخصصين (شريعة/إقتصاد) في درجة التوافق النفسي قمنا

بحساب إختبار " z " وقد أوضحت النتائج قيمة المتوسط قد بلغت 57,22 بالنسبة للتخصص

إقتصاد و 62,86 بالنسبة للتخصص شريعة، أما بالنسبة لمقدار الانحراف المعياري فقد بلغت

قيمته لدى تخصص الإقتصاد 11,42 ولدى تخصص الشريعة 9,2.

ومن خلال هذه النتائج يمكننا القول فيما يخص الفروق بين التخصصين

(شريعة/إقتصاد) في درجة التوافق النفسي بأن إختبار " z " أظهر قيمة وموجبة قدرت

بـ 2,375 وهي قيمة دالة عند مستوى ثقة ( 0,01 ) و (0,05)، مما يفسر وجود فروق ذات

دلالة إحصائية بالنسبة للتخصص في درجة التوافق النفسي وبهذا يمكننا القول أن الفرضية

تحققت أي أنه توجد فروق ذات قيمة إحصائية في درجة التوافق النفسي لدى الطلبة المقبلين

على التخرج بالمركز الجامعي غرداية باختلاف التخصص.

وهذا ما تعارض مع دراسة خيرية عبد الله البكوش ( 2002): بعنوان "التوافق النفسي ومفهوم الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية بليبيا" وقد أكدت نتائج البحث على عدم وجود فروق بين متوسطي درجات طلبة الأدبي وطلبة العلمي في مقياس التوافق النفسي.

ويعود هذا الاختلاف إلى طبيعة المقاييس الخاصة بكل تخصص حيث أن المقاييس الخاصة بالتخصصات العلمية (الإقتصاد) تحتاج إلى درجة عالية من الفهم والتحليل والتركيز، بالإضافة إلى أن هذه المقاييس تعبر عن أهداف تحتاج للدقة، وهذا ما يجعل تحقيق النجاح في هذا التخصص يحتاج إلى جهد أكبر ومثابرة أكثر، وبالنسبة للمقاييس الخاصة بالتخصصات الأدبية (شريعة) فهي تعتمد في معظمها على التعلم الإستقبالي يليه الحفظ وعملية التذكر، هذا ما يؤدي إلى وجود فروق في درجة التوافق النفسي باختلاف التخصص.

خلاصة الفصل:

يمكننا تلخيص النتائج التي حصلنا عليها كما يلي:

- تحققت الفرضية العامة وأظهرت على وجود علاقة إرتباطية بين التفاؤل والتشاؤم والتوافق النفسي لدى الطلبة المقبلين على التخرج بالمركز الجامعي غرداية.
- لم تتحقق الفرضية الجزئية الأولى الجنس.
- تحققت الفرضية الجزئية الثانية وأظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التوافق النفسي لدى الطلبة المقبلين على التخرج بإختلاف الجنس.
- لم تتحقق الفرضية الجزئية الثالثة وأظهرت عدم وجود فروق في مستوى التفاؤل والتشاؤم لدى الطلبة المقبلين على التخرج بإختلاف التخصص.
- تحققت الفرضية الجزئية الرابعة وأظهرت وجود فروق في مستوى التوافق النفسي لدى الطلبة المقبلين على التخرج بإختلاف التخصص.

### الإستنتاج العام:

على ضوء ما توصلنا إليه من نتائج في دراسة متغير التفاؤل والتشاؤم ومتغير التوافق النفسي من الجانب النظري وكذا دراسة من الجانب التطبيقي، لاحظنا أن هناك علاقة بين المتغيرات حيث أن الشخص الذي يتمتع بالصحة النفسية يتصف بالتفاؤل لكن دون مغالاة أو إفراط لأن الإسراف في التفاؤل قد يدفع الفرد إلى المغامرة وعدم أخذ الحيطة والحذر في مواقف حياته، ويعتبر التشاؤم في الوقت نفسه مظهراً من مظاهر الصحة النفسية للفرد لأنه يستنزف طاقة الفرد ويقلل من نشاطه ويضعف دوافعه، ومن هنا كان التفاؤل المعتدل أحد مظاهر الصحة النفسية للفرد.

ومن خلال هذا البحث المتواضع حاولنا دراسة العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم والتوافق النفسي لدى الطلبة المقبلين على التخرج وذلك بصياغة الفرضيات التالية:

- توجد علاقة إرتباطية بين درجة التفاؤل والتشاؤم ودرجة التوافق النفسي لدى الطلبة المقبلين على التخرج.

○ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التفاؤل والتشاؤم لدى الطلبة المقبلين على التخرج باختلاف الجنس.

○ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التوافق النفسي لدى الطلبة المقبلين على التخرج باختلاف الجنس.

○ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التفاؤل والتشاؤم لدى الطلبة المقبلين على التخرج باختلاف التخصص.

○ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التوافق النفسي لدى الطلبة المقبلين على التخرج باختلاف التخصص.

وقد حصلنا على النتائج التالية:

-توجد علاقة إرتباطية بين التفاؤل والتشاؤم والتوافق النفسي لدى الطلبة المقبلين على التخرج.

-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجة التفاؤل والتشاؤم لدى الطلبة المقبلين على التخرج باختلاف الجنس.

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجة التوافق النفسي لدى الطلبة المقبلين على التخرج باختلاف الجنس.

-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجتي التفاؤل والتشاؤم لدى الطلبة المقبلين على التخرج باختلاف التخصص.

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التوافق النفسي لدى الطلبة المقبلين على التخرج باختلاف التخصص.

المراجع

## المراجع باللغة العربية:

أولاً: المصادر:

القرآن الكريم

ثانياً: الكتب:

- (1) أحمد ابن مصطفى الفران (2006): تفسير الإمام الشافعي، ط<sup>1</sup>، دار التذميرية، السعودية.
- (2) أحمد عبد الخالق (1987): الأبعاد الأساسية الشخصية، ط<sup>4</sup>، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية.
- (3) أشرف محمد عبد الغني (2001): المدخل إلى الصحة النفسية، ط<sup>1</sup>، مكتبة الجامعة الحديثة، الإسكندرية.
- (4) السيد إبراهيم السمدوني (2007): الذكاء الوجداني أسسه- تطبيقاته- تميته، ط<sup>1</sup>، دار الفكر، عمان.
- (5) بدر الأنصاري (1998): التفاؤل والتشاؤم المفهوم القياس المتعلقة، ط<sup>1</sup>، مجلس النشر العلمي، الكويت.
- (6) بشير معمري (2002): القياس النفسي وتصميم الإختبارات النفسية، ط<sup>1</sup>، منشورات شركة باتنيت، الجزائر.
- (7) بطرس حافظ بطرس (2008): التكيف والصحة النفسية للطفل، ط<sup>1</sup>، دار الميسرة، عمان.
- (8) تركي رابح (1984): مناهج البحث في علم النفس وعلوم التربية، ط<sup>1</sup>، المؤسسة الوطنية للكتاب، الجزائر.
- (9) حسن إبراهيم حسن المحمداوي (2007): الإغتراب والتوافق النفسي، ط<sup>1</sup>، الدار الجديدة، بغداد.
- (10) شلتز داون (1983): نظريات الشخصية، ترجمة: حمد دلي الكربولي، عبد الرحمان القبسي، ط<sup>1</sup>، مطبعة جامعة بغداد، العراق.



- (11) صالح حسن الداھري (2008): أساسيات التوافق النفسي والإضطرابات السلوكية والإنفعالية، ط<sup>1</sup>، دار الصفاء، عمان.
- (12) صالح محمد علي أبو جادو (2007): سيكولوجية التنشئة الإجتماعية، ط<sup>6</sup>، دار الميسرة، عمان.
- (13) صبري محمد علي، أشرف محمد عبد الغني شريت (2004): الصحة النفسية والتوافق النفسي، دار المعرفة الجامعية، الأزاريطة.
- (14) صفاء إسماعيل مرسي (2008): الإختلالات الزوجية الأسباب والعواقب والوقاية والعلاج، ط<sup>1</sup>، إيتراك للنشر والتوزيع، القاهرة.
- (15) صلاح الدين العمري (2005): الصحة النفسية والإرشاد النفسي، ط<sup>1</sup>، مكتبة المجتمع العربي، عمان.
- (16) عبد الحميد محمد شانلي (2001): التوافق النفسي للمسنين، د ط، المكتبة الجامعية، الإسكندرية.
- (17) عبد الرحمان محمد السيد (1998): نظريات الشخصية، ب ط، دار قباء، القاهرة.
- (18) عطية محمود هنا (1978): الواجبات المدرسية والتوافق النفسي، د ط، الإسكندرية.
- (19) علي أحمد علي (1977): الموجز في الصحة النفسية، د ط، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية.
- (20) علي السيد خليفة (2001): الخجل والتشاؤم وعلاجهما، ب ط، المركز العربي للنشر، الإسكندرية.
- (21) فاروق السيد عثمان (2008): القلق وإدارة الضغوط النفسية، ب ط، دار الفكر العربي، القاهرة.
- (22) فاطمة عوض صابر، مرفت علي خفاجة (2006): أسس ومبادئ البحث العلمي، ط<sup>1</sup>، دار الفكر العربي.
- (23) كمال الدسوقي (1973): علم النفس ودراسة التوافق، د ط، بيروت.

- 24) لبيب عثمان وعبد السلام الغفار (1970): الشخصية والصحة النفسية، ط 1، مكتبة العرفان، بيروت.
- 25) مارتن سليجمان(2006): الطفل المتقائل، ط1، مكتبة جرير، السعودية.
- 26) مايكل ميرسو، ماريان ترويانى(2005): التفاؤل التلقائي، ط1، مكتبة جرير، السعودية.
- 27) محمد السيد الهابط(دس): التكيف والصحة النفسية، د ط، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية.
- 28) محمد جاسم العبيدي(2009): مشكلات الصحة النفسية أمراضها وعلاجها، ط 1، دار الثقافة، عمان.
- 29) محمد مصطفى زيدان (1972): النمو النفسي للطفل والمراهق أسس الصحة النفسية، ط1، مكتبة القطب، ليبيا.
- 30) مدحت عبد الحميد (2009): الصحة النفسية والتوافق النفسي والتوافق المدرسي، د ط، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية.
- 31) مروان أبو حويج، عصام الصفدي (2009): مدخل إلى الصحة النفسية، ط 1، دار الميسرة، عمان.
- 32) منشورات دار الأفاق (1981): الخجل والتشاؤم، ط 4، دار الهدى، دار الأفاق الجديدة، بيروت.
- 33) نعيم الرفاعي (1969): في الصحة النفسية الأمراض النفسية والعقلية الإنحرافات السلوكية، د ط، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 34) يوسف الأقصري(2002): كيف تتخلص من الخوف والقلق من المستقبل، ط 1، دار الطائف، القاهرة.
- 35) يوسف حمه صالح مصطفى(2009): بحوث معاصرة في علم النفس، ط 1، دار دجلة، عمان.

## المعاجم والموسوعات:

- (36) ابن المنظور (دس): لسان العرب المحيط، د ط، المجلد الثاني، دار لسان العرب، بيروت.
- (37) ابن المنظور (1998): لسان العرب، ط2، دار إحياء التراث، القاهرة.
- (38) أنيس وآخرون (1973): المعجم الوسيط، ط2، دار المعارف، القاهرة.
- (39) عبد الرحمان بدوي (1984): موسوعة الفلسفة، الجزء الأول، المؤسسات العربية للدراسات والنشر، بيروت.
- (40) فاخر عاقل (1995): معجم علم النفس، ط4، دار العلم للملايين، بيروت.

## المجلات:

- (41) أحمد عبد الخالق (2000): التفاؤل والتشاؤم، (أكتوبر، نوفمبر، ديسمبر، العدد 56)، عرض دراسات عربية، مجلة علم النفس، مصر.
- (42) بدر الأنصاري (2001): التفاؤل غير الواقعي وعلاقته ببعض متغيرات الشخصية لدى طلاب جامعة الكويت، المجلد الثالث (ديسمبر، العدد 4)، مجلة العلوم التربوية والنفسية، كلية التربية جامعة البحرين، البحرين.
- (43) سامر جميل رضوان (2001): الإكتئاب والتشاؤم، المجلد الثاني (مارس، العدد 1)، المجلة التربوية والنفسية، البحرين.
- (44) عبده فرحان الحميري (2005): التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة زمار، (ديسمبر، العدد 2)، مجلة زمار للدراسات، اليمن.
- (45) عمر أحمد أحمد متولي: النزعة التفاؤلية والتشاؤمية وعلاقتها بكل من أساليب المعاملة الوالدية ووجهة الضبط دراسة إرتباطية تنبئية، المجلد 14 (العدد 42)، المجلة المصرية للدراسات النفسية، مصر.

46) نجوى اليحوفي (2002): التفاؤل والتشاؤم وعلاقته ببعض المتغيرات الإجتماعية والديموغرافية لدى طلاب الجامعة، (أفريل، ماي، جوان، العدد 62)، مجلة علم النفس، مصر.

### الرسائل الجامعية:

47) آسيا بنت علي راجح بركات (2008): التوافق النفسي لدى الفتاة الجامعية وعلاقته بالحالة الإجتماعية والمستوى الإقتصادي والمعدل التراكمي، أطروحة دكتوراه، جامعة أم القرى، السعودية.

48) رويح كمال(2006-2007): أثر ممارسة التربية البدنية والرياضية في التوافق النفسي الإجتماعي للمراهق دراسة ميدانية على تلاميذ السنة أولى ثانوي، رسالة ماجستير منشورة، جامعة الجزائر.

49) عبد الله بن محمد هادي الحربي (2009): أساليب التنشئة الأسرية وعلاقتها بكل من التفاؤل والتشاؤم لدى عينة من تلاميذ المرحلة المتوسطة والثانوية بمنطقة جازان، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، السعودية.

50) عبير بنت محمد حسن عسيري(2002-2003): علاقة تشكل هوية الأنا بكل من مفهوم الذات والتوافق النفسي والإجتماعي، رسالة ماجستير، الطائف.

51) علي بن خليل بن عضوان القبسي (2007): التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بتقدير الذات وجهة الضبط لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الملك خالد، السعودية.

52) عودة فاطمة يوسف إبراهيم (2002): المناخ النفسي الإجتماعي وعلاقته بالطمأنينة الإنفعالية وقوة الأنا لدى طالبات الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية بغزة.

- (53) فيصل محمود خليل حمدان (1999): سيكولوجية التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الثانوية العامة في المدارس الحكومية في محافظة جنين، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.
- (54) مفرح بن عبد الله بن أحمد بالبيد (2008): التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى عينة من المرشدين المدرسين بمراحل التعليم العام بمحافظة قنفذة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، السعودية.
- (55) نعيمة غزال (2008): علاقة التفاؤل بالدافعية للإنجاز لدى تلاميذ السنة الثالثة من مرحلة التعليم الثانوي العام، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة.
- (56) نوال خالد حسن نصر الله (2008): أنماط التفكير السائد وعلاقتها بسيكولوجية التفاؤل والتشاؤم لدى مرحلة الثانوية العامة في محافظة جنين، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح، فلسطين.
- (57) هيلة عبد الله السليم (2006): التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى عينة من طالبات جامعة الملك سعود، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الملك سعود، السعودية.

#### المواقع الإلكترونية:

- 58) www.me3ady.com 25/03/2012, 12 :00.
- 59) Elssa fa.com 16/04/2012, 2 :15.
- 60) http://uyu.edu:sa/page/ar/2402, 11/04/2012, 10 :15.
- 61) www.upower.net, 22/04/2012, 9 :05.

العلماء حقا

## 1- القائمة العربية للتفاوت والتشاور

إعداد الدكتور أحمد عبد الخالق

### التعليمة:

أخي، أختي ...

نضع أمام هذا المقياس المتكون من عدة عبارات، راجيا منك قراءة كل عبارة مما يلي بعناية، وتقرير إلى أي حدّ تعدّ ميزة لمشاعرك وسلوكك وآرائك، ثم بين مدى إنطباقه - أو عدم إنطباقها عليك، وذلك بوضع علامة ( X ) أمام العبارة تحت العمود الخاص بها، مع مراعاة ما يلي:

- أن تعبّر الإجابة عمّا تشعر به.

- لا تترك سؤال دون إجابة في كل ما كتب، علما أنّ هذه المعلومات لا تستعمل إلا لغرض البحث وستحظى بالسرية التامة.

وشكرا على تعاونكم وصدقكم

من فضلك أجب عمّا يلي:

التخصص: ..... السنة: .....

الجنس: ..... المستوى الإقتصادي: .....

السّن: ..... مزاوله نشاط آخر: .....

كثيرا جدا	كثيرا	متوسط	قليل	لا	العبارات
					1 - تبدو لي الحياة جميلة
					2 - أشعر أن الغد سيكون مشرقا
					3 - أتوقع أن تتحسن الأحوال مستقبلا
					4 - أنظر إلى المستقبل على أنه سيكون سعيدا
					5 - أنا مقبل على الحياة بحب وتفاؤل
					6 - يخيبني لي الزمن مفاجآت سارة
					7 - ستكون حياتي أكثر سعادة
					8 - لا يأس مع الحياة ولا حياة مع اليأس
					9 - أرى أن الفرج سيكون قريبا
					10 - أتوقع الفضل
					11 - أرى الجانب المشرق المضيء من الأمور
					12 - أفكر في الأمور البهيجة المفرحة
					13 - إن الآمال والأحلام التي لم تتحقق اليوم ستحقق غدا
					14 - أفكر في المستقبل بكل تفاؤل
					15 - أتوقع أن يكون الغد أفضل من اليوم
					16 - تدلني الخبرة على أن الدنيا سوداء كالليل المظلم
					17 - حظي قليل في هذه الدنيا
					18 - أشعر أنني أتعس مخلوق
					19 - سيكون مستقبلي مظلما
					20 - يلازمني سوء الحظ
					21 - مكتوب علي الشقاء وسوء الطالع
					22 - أنا يائس من هذه الحياة
					23 - كثرة الهموم تجعلني أشعر أنني أموت في اليوم مائة مرة
					24 - أترقب حدوث أسوأ الأحداث
					25 - يخيفني ما يمكن أن يحدث لي في المستقبل من سوء حظ
					26 - أتوقع أن أعيش حياة تعيسة في المستقبل
					27 - لدي شعور غالب بأنني سأرافق الأحبة قريبا
					28 - تخيفني الأحداث السارة لأنه سيعقبها أحداث مؤلمة
					29 - يبدو لي أن المنحوس منحوس مهما حاول
					30 - أشعر أن كل المصائب خلقت من أجلي



## (2) - مقياس التوافق النفسي

لـ: إبراهيم حسن المحمداوي

### التعليمة:

أخ سي الطالب إن ما نستقدمه أمامك من وثيقة هامة جدا لتكون وسيلة لإنجـاح بحثنا، ونرجو منك أن تكون إجابتك حقيقية، وذلك بوضع علامة ( X ) في الخانة التي تصف أكثر ما ينطبق عليك عموماً، ولا تنسى أن لا تترك عبارة بدون إجابة، وقبل البدء في الإجابة عليك أن تطلعنا على معلوماتك الشخصية، وهي البيانات العامة.

ضع علامة (X) في المكان المناسب:

التخصص: ..... السنة: .....  
الجنس: ..... المستوى الإقتصادي: .....

الرقم	الفقرات	تنطبق علي تماماً	تنطبق علي كثيراً	تنطبق علي إلى حد ما	تنطبق علي قليلاً	لا تنطبق علي مطلقاً
01	أشعر بالطمأنينة عندما أذكر الله					
02	أشعر بتقلب مزاجي بين الفرح والحزن					
03	يصعب علي اكتساب أصدقاء جدد في حياتي					
04	أعترف بالخطأ إذا ارتكبته مهما كانت الأسباب					
05	أستمتع بنوم هادئ ومريح					
06	أشعر بالوحدة حتى لو كنت مع الناس					
07	المهم أن أحصل على المال مهما كانت الطريقة					
08	أعتقد أنني سعيد في حياتي					
09	أجد صعوبة في التحدث أمام الآخرين					
10	أنا راض عن نفسي بشكل عام					
11	أنفذ رغبتني حتى لو أضرت بمصالح الآخرين					
12	أجد سهولة في طلب المساعدة من زملائي الآخرين					
13	أشعر بهمة عالية لا يعترئها الوهن					
14	أقرأ كلام الله وأحاول العمل به					
15	أرغب في مناقشة أفكارني مع أصدقائي					
16	أنسجم مع الآخرين بسهولة					
17	أتطلع إلى مستقبلي بجدية وتفاؤل					
18	أشعر بأنني مقبول من قبل الآخرين					
19	أستطيع السيطرة على مشاعر غضبي					
20	أقدر أي شخص لكونه إنسان في المقام الأول					
21	أشعر بالسرور والمرح في حياتي					
22	أعتمد على نفسي في أداء واجباتني					

				كثير ما يتملكني شعور اليأس	23
				أخاف من أشياء لا تثير الخوف عند الناس عادة	24
				أشعر بالتعب لأقل جهد أبدله	25
				أحب أن أطلع على أسرار الآخرين	26
				يصعب علي الالتزام بالقيم والأعراف الاجتماعية	27
				أشعر بأن قدراتي دون قدرات الآخرين	28
				أعبر عما في داخلي بسهولة ويسر	29
				أشعر بالقلق والضيق في معظم الأوقات	30
				أتردد وأجد صعوبة في اتخاذ أي قرار	31
				أؤدي لإتزاماتي الاجتماعية على أفضل ما يرام	32
				أعاني من الإغماء دون سبب واضح	33
				أصير على من يسيء لي طمعا في التواب من الله	34
				أشعر بالسعادة إذا قمت بمهمة تخدم الآخرين	35
				استطيع اختبار ما أريد عمله	36
				ينهاني ديني عن إيذاء الناس وألتزم بذلك	37
				أنام مبكرا وأنهض نشيطا في الصباح	38
				أثور بسرعة وأفقد أعصابي	39
				طموحاتي محدودة إلى حد كبير	40
				أشعر بالنقص لعدم تناسق حركاتي الجسمية	41
				أحاول الإقتداء بالأنبياء والصالحين في سلوكي	42
				لدي ثقة عالية بنفسي	43
				أعاني من خفقان في القلب	44
				أميل إلى الغش عندما لا يوجد رقيب	45
				أبكي لأنفه الأسباب	46
				أشعر بأن لا قيمة لي في هذه الحياة	47
				أختلف مع والدي حول العديد من الموضوعات	48
				يوحدني الصفا الوجداني مع الكون والناس والقرب من الله	49
				أقبل بنيتي الجسمية كما هي	50
				أجد صعوبة في تأديتي الصلوات المفروضة في أوقاتها	51
				أصوم ما فرضه الله علي برضا وقناعة	52
				أقوم بأعمال معينة رغما عني	53
				أميل إلى الاعتماد على الآخرين	54
				أعاني من أحلام اليقظة	55
				أحترم نفسي	56
				أحدث عن الآخرين أثناء غيابهم	57
				أعاني من ضيق في التنفس	58
				أشعر بالحرج إذا اضطررت بالاستئذان في الانصراف	59
				أشكو من آلام في المعدة أو في الأمعاء	60

ملخص الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم والتوافق النفسي لدى الطلبة المقبلين على التخرج بالمركز الجامعي غرداية، وجاءت التساؤلات التي طرحناها في هذه الدراسة كالاتي:

- هل توجد علاقة إرتباطية بين التفاؤل والتشاؤم والتوافق النفسي لدى الطلبة المقبلين

على التخرج؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجتي التفاؤل والتشاؤم لدى الطلبة المقبلين

على التخرج باختلاف الجنس (ذكور-إناث)؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجة التوافق النفسي لدى الطلبة المقبلين

على التخرج باختلاف الجنس (ذكور-إناث)؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجتي التفاؤل والتشاؤم لدى الطلبة المقبلين

على التخرج باختلاف التخصص (شريعة، إقتصاد)؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التوافق النفسي لدى الطلبة المقبلين

على التخرج باختلاف التخصص (شريعة، إقتصاد)؟

ومن أجل تحقيق أهداف الدراسة وإختبار فرضياتها إختارنا المنهج الوصفي الإرتباطي

لمناسبته لموضوع الدراسة، واستعملنا في جميع بيانات هذه الدراسة.

-مقياس التفاؤل والتشاؤم لأحمد عبد الخالق.

-مقياس التوافق النفسي لإبراهيم حسن المحمداوي.

وتمت المعالجة الإحصائية باستعمال برنامجي SPSS 19.0 و MS EXEL 2007 التي

أسفرت على النتائج التالية:

-توجد علاقة ارتباطية بين التفاؤل والتشاؤم والتوافق النفسي لدى الطلبة المقبلين على التخرج.

-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجتي التفاؤل والتشاؤم لدى الطلبة المقبلين على التخرج باختلاف الجنس (ذكور-إناث).

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجة التوافق النفسي لدى الطلبة المقبلين على التخرج باختلاف الجنس (ذكور-إناث).

-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجتي التفاؤل والتشاؤم لدى الطلبة المقبلين على التخرج باختلاف التخصص (شريعة، إقتصاد).

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التوافق النفسي لدى الطلبة المقبلين على التخرج باختلاف التخصص (شريعة، إقتصاد).

## Summary of the study

---

This study aims to reveal the relationship between optimism and pessimism and psychological adjustment in the next couple of students to graduate university GHARDAIA, came the questions that we presented in this study are as follows:

- Is there a correlation of optimism and pessimism and psychological adjustment in the next couple of students to graduate?
- Are there significant differences between the degree of optimism and pessimism in the next two to graduate students for different sex (males-females)?
- Are there significant differences between the degree of psychological adjustment among students at the next graduation for different sex (males-females)?
- Are there significant differences in the degree of optimism and pessimism in the next two to graduate students for different specialization (law-economics)?
- Are there significant differences in the degree of psychological adjustment among students at the next graduation for different specialization (law-economics)?

In order to achieve the objectives of the study and test hypotheses Random Relational descriptive approach to the issue of its relevance to the study, we used data collected in this study:

- Measure of optimism and pessimism of Ahmed Abdul Alkhalk.
- Measure of psychological adjustment to Ibrahim Hassan Muhammadawi.

## **Summary of the study**

---

Was treated using a statistical programming SPSS 19.0 and MS EXEL 2007, which resulted in the following results:

- There are a correlation between optimism and pessimism and psychological adjustment among students at next graduation.
- No statistically significant differences between the degree of optimism and pessimism among students at the next graduation for different sex (males-females).
- There are statistically significant differences between the degree of psychological adjustment among students at the next graduation for different sex (males-females).
- No statistically significant differences between the degree of optimism and pessimism among students at the next graduation for different specialization (law-economics)?
- There were significant differences in the degree of psychological adjustment among students at the next graduation for different specialization (law-economics).