الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الشهيد حمه لخضر- الوادي

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم: العلوم الاجتماعية

التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بالمساندة الاجتماعية المدركة لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا

- دراسة ميدانية لبعض ثانويات ولاية الوادي-

مذكرة مكملة تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علم النفس
تخصص علم النفس المدرسي

اعداد الطالبة:

سليمة بنت عمر معلول

اشراف الدكتور:

علي خرف الله

أعضاء لجنة المناقشة

الاستاذ	الرتبة	الصفة	المؤسسة الأصلية
محمد سبع	استاذ محاضر أ	رئيسا	جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي
علي خرف الله	استاذ محاضر أ	مشرفا ومقررا	جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي
مصباح الهلي	استاذ مساعد أ	عضو مناقشا	جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي

السنة الجامعية: 2019/2018

شكر وتقدير

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات، وبنوره تتنزل البركات، نشكر الله على فضله ومنته،

وأحمده على توفيقه لي، وتيسيره لأموري.

ثم الشكر لأصحاب الفضل علينا وقرة أعيننا آبائنا وأمهاتنا، حفظهم الله ورعاهم.

أتقدم بأسمى عبارات الشكر والتقدير لكل من ساعدني في انجاز هذا العمل واخراجه، وأخص بالشكر والامتنان للدكتور " علي خرف الله" الذي قدم لي كل التوجيهات والمتابعة المستمرة لإخراج هذا العمل الى فله مني صادق الدعاء بموفور الصحة والعافية والعطاء المستمر.

كما أتقدم بالشكر أيضا لجميع الأساتذة الكرام قسم العلوم الاجتماعية والانسانية، و لكل من ساهم في هذا البحث من قريب أو بعيد، ونرجو من الله لهم الأجر والثواب.

وأخيرا فحسبت أني قد بذلت جهدا وما نحن الا بشر نصيب ونخطئ والكمال لله سبحانه ونحمده واليه يرجع الثناء كله وهو نعم المولى ونعم النصير.

ملخص الدراسة بالعربية:

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة نوع العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم والمساندة الاجتماعية المدركة لدى تلاميذ سنة ثالثة ثانوي، اضافة الى ذلك معرفة الفروق في بالنسبة للتفاؤل والتشاؤم في ظل متغير الجنس(ذكور– إناث)، ومعرفة الفروق في المساندة الاجتماعية المدركة بين(المعيدين– و غير المعيدين).

وقد قامت الدراسة على تساؤل محوري وتساؤلات فرعية، وتم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي الذي يتناسب مع موضوع الدراسة، حيث بلغ عدد أفراد العينة 60 تلميذ وتلميذة من تلاميذ السنة ثالثة ثانوي(المقبلين على شهادة البكالوريا) بالثانوية8 ماي 1945 وثانوية تكسبت بولاية الوادي. وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس للتفاؤل والتشاؤم وآخر خاص بالمساندة الاجتماعية.

وقد توصلت الدراسة الى النتائج التالية:

– عدم وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين التفاؤل والتشاؤم والمساندة الاجتماعية لدى تلاميذ سنة ثالثة ثانوي.

– توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين التفاؤل والمساندة الاجتماعية المدركة لدى تلاميذ سنة ثالثة ثانوي.

– توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين التشاؤم والمساندة الاجتماعية المدركة لدى تلاميذ سنة ثالثة ثانوي.

– عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في التفاؤل والتشاؤم تعزى لمتغير الجنس (ذكور– اناث).

– عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في المساندة الاجتماعية المدركة تعزى لمتغير اعادة السنة (المعيدين وغير المعيدين).

وقد تم تفسير نتائج هذه الدراسة في ضوء بعض الدراسات السابقة، وبناء على أرضية نظرية مسبقة، وختمت الدراسة ببعض الاقتراحات التي من شأنها أن تفتح آفاقا لأبحاث علمية جديدة.

Summary

The aim of this study is to know the nature of the relationship between optimism، pessimism and perceived social support among third-year secondary students، in addition to the differences in optimism and pessimism attributed to the gender variable، also the differences in the light of year repetition variable.

The descriptive method was used to suit the theme of the study، with a sample consisted of 60 students (male and female) of the third year secondary school (those who passed the baccalaureate). The tools of the study were a measure of optimism، pessimism and another of social support.

The results were as follow:

- There is no statistically significant correlation between optimism، pessimism and social support among secondary school students.
- There is a statistically significant relationship between the optimism and the perceived social support of third-year secondary students.
- There is a statistically significant relationship between pessimism and perceived social support among secondary school students.
- There are no statistically significant differences in optimism and pessimism attributed to the gender variable (male – female).
- There are no statistically significant differences in the perceived social support due to the variable of the year repetition.

The results of this study have been explained in the light of some previous studies، based on the theoretical ground in advance، and concluded the study with some suggestions that would open the perspectives for new scientific research.

فهرس المحتويات

الموضوع	الصفحة
شكر وتقدير	أ
ملخص الدراسة باللغة العربية	ب
ملخص الدراسة باللغة الانجليزية	ج
فهرس المحتويات	د
فهرس الجداول	ز
فهرس الأشكال	ط
فهرس الملاحق	ط
مقدمة	1
الفصل الأول **اشكالية الدراسة واعتباراتها**	
1- اشكالية الدراسة واعتباراتها	04
2- فرضيات الدراسة	05
3- أهمية الدراسة	06
4- أهداف الدراسة	07
5- التعريف الاجرائي لمتغيرات الدراسة	07
6- الدراسات السابقة	08
7- التعقيب على الدراسات السابقة	11
الفصل الثاني **التفاؤل والتشاؤم**	
تمهيد	14
1- تعريف التفاؤل والتشاؤم	14
2-أنواع التفاؤل والتشاؤم	17
3- بعض السمات المتعلقة بالتفاؤل والتشاؤم	19
4- خصائص التفاؤل والتشاؤم	20

5- النظريات المفسرة للتفاؤل والتشاؤم	22
6- العوامل المؤثرة للتفاؤل والتشاؤم	25
خلاصة الفصل	28
الفصل الثالث **المساندة الاجتماعية المدركة**	
تمهيد	30
1- تعريف المساندة الاجتماعية	30
2- بعض المصطلحات القريبة من مصطلح المساندة الاجتماعية	32
3- أنواع المساندة الاجتماعية	32
4-أبعاد المساندة الاجتماعية	33
5-أهمية وأثر المساندة الاجتماعية	36
6-بعض النظريات المفسرة للمساندة الاجتماعية والنماذج الرئيسية لدور الذي تقوم به	38
7- العوامل المهددة للمساندة الاجتماعية	45
خلاصة الفصل	45
الفصل الرابع **الاجراءات المنهجية للدراسة الميدانية**	
تمهيد	48
1- المنهج المتبع	48
2- الدراسة الاستطلاعية	48
2-1 أهداف الدراسة الاستطلاعية	48
2-2 عينة الدراسة الاستطلاعية	49
3- حدود الدراسة	50
4- أدوات الدراسة	50
خلاصة الفصل	83

الفصل الخامس عرض نتائج الدراسة ومناقشتها	
أولاً: عرض نتائج الفرضيات	85
عرض نتائج الفرضية العامة والتعليق عليها.	85
عرض نتائج الفرضية الأولى والتعليق عليها.	85
عرض نتائج الفرضية الثانية والتعليق عليها.	86
عرض نتائج الفرضية الثالثة والتعليق عليها.	87
عرض نتائج الفرضية الرابعة والتعليق عليها.	88
ثانيا: مناقشة النتائج وتحليلها في ضوء فرضيات الدراسة	89
الخلاصة العامة	94
آفاق والاقتراحات لدراسة	95
قائمة المصادر والمراجع	98
الملاحق	

فهرس الجداول

الرقم	الجدول	الصفحة
1	يبين قيم " ت" لدلالة الفرق بين المتوسطين الحسابيين لعينة الذكور.	52
2	يبين قيم " ت" لدلالة الفرق بين المتوسطين الحسابيين لعينة الاناث.	53
3	معاملات الارتباط بين قائمة التفاؤل والتشاؤم ومتغيري السعادة (النيال، علي) والتفاؤل (عبد الخالق).	53
4	معاملات الارتباط بين قائمة التفاؤل ومتغيري اليأس والقلق.	54
5	معاملات الثبات بطريقة اعادة التطبيق وطريقة حساب معامل ألفا لكرو نباخ.	55
6	يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وفقا للجنس.	57
7	الدرجات الخام والدرجات المعيارية التائية لعينة الذكور في التفاؤل.	58
8	الدرجات الخام والدرجات المعيارية التائية لعينة الاناث في التفاؤل.	59
9	الدرجات الفاصلة لتحديد مستويات التفاؤل لعينة الذكور.	60
10	الدرجات الفاصلة لتحديد مستويات التفاؤل لدى عينة الاناث.	60
11	الجدول (11) يبين قيم "ت" لدلالة الفرق بين المتوسطين الحسابيين لعينة الذكور.	61
12	يبين قيم "ت" لدلالة الفرق بين المتوسطين الحسابيين لعينة الاناث.	61
13	معاملات الارتباط بين قائمة التشاؤم ومتغيرات اليأس والقل/ عبد الخالق.	62
14	معاملات الارتباط بين قائمة التشاؤم عبد (الخالق) ومتغيري الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة.	63
15	معاملات الثبات بطريقة اعادة التطبيق وطريقة حساب معامل الفا لكرونباخ.	64
16	يبين المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية وفقا للجنس.	67
17	الدرجات الخام و الدرجات المعيارية التائية لعينة الذكور في التشاؤم .	68
18	الدرجات الخام والدرجات المعيارية التائية لعينة الاناث في التشاؤم.	69
19	الدرجات الفاصلة لتحديد مستويات التشاؤم لعينة الذكور.	70
20	الدرجات الفاصلة لتحديد مستويات التشاؤم لدى عينة الاناث.	70
21	يوضح حساب الثبات ألفا لكرونباخ والتجزئة النصفية:	71

22	يبين قيم "ت" لدلالة الفرق بين المتوسطين الحسابيين لعينة الذكور.	**72**
23	يبين قيم "ت" لدلالة الفرق بين المتوسطين الحسابيين لعينة الاناث.	**73**
24	ويبين الجدول (24) معاملات الارتباط بين قائمة المساندة الاجتماعية (السمادوني) وكل من قائمة تقدير الذات، وقائمة الصلابة النفسية.	**74**
25	معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للقائمة والدرجات على بعدي المساندة الاجتماعية.	**74**
26	الارتباطات بين بعدي المساندة الاجتماعية والدرجتين الكليتين لاستبياني (كردي) و(السمادوني) لدى عينة الذكور.	**75**
27	الارتباطات بين بعدي المساندة الاجتماعية والدرجتين الكليتين لاستبياني (كردي) و(السمادوني) لدى عينة الاناث.	**75**
28	معاملات الثبات بطريقة اعادة التطبيق وطريقة حساب معامل ألفا كرونباخ.	**76**
29	يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وفقا للجنس	**78**
30	الدرجات الخام والدرجات المعيارية التائية لعينة الذكور.	**79**
31	الدرجات الخام والدرجات المعيارية التائية لعينة الاناث.	**80**
32	الدرجات الفاصلة لتحديد مستويات المساندة الاجتماعية لعينة الذكور.	**80**
33	الدرجات الفاصلة لتحديد مستويات المساندة الاجتماعية لدى عينة الاناث.	**81**
34	يوضح حساب الثبات ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية.	**81**
35	يوضح الدرجة الكلية بين التفاؤل والتشاؤم والمساندة الاجتماعية المدركة لدى عينة الدراسة.	**85**
36	يوضح معامل الارتباط الوسيط بين كل من التفاؤل والمساندة الاجتماعية المدركة لدى عينة الدراسة.	**86**
37	يوضح معامل الارتباط الوسيط بين كل من التشاؤم والمساندة الاجتماعية المدركة لدى عينة الدراسة.	**87**
38	يوضح نتائج الفروق بين الجنسين في سمة التفاؤل والتشاؤم.	**87**
39	يوضح نتائج الفروق بين المعيدين وغير المعيدين لمتغير المساندة الاجتماعية المدركة.	**88**

فهرس الأشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
1	نموذج كوهين وسايم	**38**
2	نموذج الأثر الرئيسي للمساندة الاجتماعية	**43**
3	العلاقة السببية بين الضغط والمرض ونقاط عمل المساندة الاجتماعية	**43**

فهرس الملاحق

الرقم	الملحق	الصفحة
1	استبيان خاص بالتفاؤل والتشاؤم اعداد (أحمد محمد عبد الخالق 1998)	106
2	استبيان خاص بالمساندة الاجتماعية اعداد (ابراهيم السمادوني1997)	108
3	خاص بالمعالجة الاحصائية ببرنامج الSPSS .	110

مقدمة:

يعد البحث في الشخصية من أهم أبحاث علم النفس، لما له من نفع يعود على المجتمعات الانسانية، بفهم مكونات شخصية الفرد وتحليلها واستيعاب طبيعتها ووضع الحلول لأمراضها، لذا نحتاج اليوم أكثر من أي وقت مضى الى التعرف العلمي الدقيق على الشخصية وفهمها، لأهميتها في فهم سلوك الانسان في مختلف جوانبه النفسية والاجتماعية والعقلية وحتى الفسيولوجية، اذ أن فهم الشخصية يساعد على الكشف عن هذه الفعالية، ومن ثم الوصول الى التفسير المناسب للظواهر النفسية المختلفة، وغالبية الأفراد في المجتمع يقعون في مجموع خصائصهم الشخصية ضمن الحدود المعروفة بالشخصية الطبيعية، على أنهم مع ذلك يختلفون في بروز سمة ما، أو أكثر من السمات المكونة للشخصية، وبروز هذه السمات بدرجات متفاوتة وتفاعلات مختلفة هو الذي يعطي للشخصية علاماتها الاجتماعية الفارقة.

ولعل التفاؤل والتشاؤم من أحد أبرز سمات الشخصية المؤثرة على السلوك الانساني، وعلى الحالة النفسية للفرد وعلى توقعاتهم بالنسبة للحاضر والمستقبل سواء أكانت ايجابية(متفائلة) أم سلبية (متشائمة)، فالمزاج الايجابي ينشط الابداع وحل المشكلات، حيث نجد الدعم النفسي والاجتماعي الذي يحتاجه الانسان مصدرا هاما من مصادر المساندة الاجتماعية التي تساعده على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة بجميع أشكالها والتعامل معها بكفاءة واقتدار، اذ ان للمساندة دورا فاعلا في اشباع حاجة الانسان للأمن النفسي، وخفض مستوى معاناته النفسية، كما تزيد من قدرته على مقاومة الاحباط، وتسهم في توفير الراحة النفسية، وتعزز توافقه الايجابي ونموه الشخصي، وتتقيه من الآثار الناجمة عن الأحداث الضاغطة وتخفف من حدتها، ولها دور أساسي في الشفاء من الاضطرابات النفسية كالقلق، والاكتئاب، والوحدة النفسية وغيرها، فالمساندة تختلف باختلاف المرحلة العمرية التي يمر بها الفرد، فنجدها في مرحلة الطفولة تتمثل في الأسرة(الأم– الأب– الأشقاء)، وفي مرحلة المراهقة تتمثل في الأسرة وجماعات الرفاق، أم في مرحلة الرشد فنجدها في الزوج، والأبناء، وعلاقات العمل، وغالبا ما يحصل الانسان على المساندة من الأهل والأصدقاء والزملاء والجيران بدافع المحبة والمصالح المشتركة والالتزامات الأسرية والاجتماعية ، فغايتها تعزيز وتفعيل القدرات والطاقات الفسيولوجية للإنسان بشكل يمكنه من مواجهة متطلبات الحياة.

وبناء على ذلك جاءت هذه الدراسة لتكشف عن العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم والمسندة الاجتماعية بصفة عامة والعلاقة بين التفاؤل والمساندة والتشاؤم والمساندة بشكل خاص لدى تلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا، وتم دراسة الموضوع في جانبين أولهما نظري، والثاني تطبيقي:

حيث يضم الجانب النظري ثلاثة فصول الفصل الاول عبارة عن مدخل عام للدراسة يضم اشكالية وتساؤلات الدراسة، أهميتها، أهدافها، التعريف الاجرائي لمفاهيم الدراسة، ومجموعة من الدراسات العربية والأجنبية التي تناولت موضوع البحث في بلدان مختلفة.

ويتضمن الفصل الثاني موضوع التفاؤل والتشاؤم من حيث المفهوم والأنواع، وبعض السمات المتعلقة بالمفهومين، وتطرقنا الى أهم النظريات المفسرة للتفاؤل والتشاؤم، والعوامل المؤثرة فيهما.

ويتضمن الفصل الثالث موضوع المساندة الاجتماعية الذي نعرض فيه تعريف للمساندة الاجتماعية، المصطلحات القريبة من مصطلح المساندة الاجتماعية، وأنواعها، وأهم أبعادها وأهميتها، وبعض النظريات المفسرة والنماذج الرئيسية لدور الذي تقوم به المساندة الاجتماعية، وكذلك العوامل المهددة لها.

أما الجانب الميداني تضمن فصلين اثنين:

وفي الفصل الرابع نستعرض أهم الخطوات المنهجية للدراسة الميدانية، المنهج المتبع، اجراءات الدراسة الاستطلاعية، أهداف الدراسة، عينة الدراسة، حدود الدراسة، الخصائص السيكو مترية، الدراسة الأساسية، الاساليب الاحصائية المستخدمة لتحليل النتائج.

ويشمل الفصل الخامس تحليل ومناقشة نتائج تساؤل الدراسة العام، والتساؤلات الجزئية في ضوء ما جاء في الجانب النظري والدراسات السابقة وما أسفرت عنه نتائج الدراسة الحالية.

وفي الأخير تخلص الدراسة الى تقديم جملة من الاقتراحات العامة وتلك التي قد تكون انطلاقة لدراسات وبحوث مستقبلية.

الفصل الأول

اشكالية الدراسة واعتباراتها

1- اشكالية الدراسة.
2- فرضيات الدراسة.
3- أهمية الدراسة.
4- أهداف الدراسة.
5- التعريف الاجرائي لمتغيرات الدراسة.
6- الدراسات السابقة.
7- التعليق على الدراسات السابقة.

1- اشكالية الدراسة:

يواجه التلميذ في مختلف المراحل الدراسية خاصة المرحلة النهائية من التعليم الثانوي العديد من التحديات والضغوط النفسية التي قد تكون ناجمة عن العديد من الأسباب كالخوف من المستقبل المهني وصعوبة الاتصال مع الآخرين، ومطالبة الأسرة والمجتمع له بتحقيق النجاح بل والتفوق، لأن هذه المرحلة تعد مرحلة تحديد المصير بالنسبة للتلميذ، والتعليم الثانوي عموما يعد من المراحل التعليمية الهامة في حياة التلميذ، لأنه يمثل المرحلة الانتقالية بالنسبة للمتعلم إلى المرحلة الجامعية، ولها دور أساس في صقل شخصيته وتهذيبها وتزويدها بالمهارات الأساسية والمعارف المختلفة ليتمكن من استخدامها

ويعتبر التلاميذ المقبلون على شهادة البكالوريا أفرادًا كغيرهم من أفراد المجتمع لهم دوافعهم وحاجاتهم النفسية والجسمية التي لابد من اشباعها، فهم لا يعيشون في فراغ وانما يعيشون في مجتمع تحدث داخله عمليات من التأثير والتأثر بين الأفراد، خاصة وأنهم في هذه الفترة يمرون بمرحلة حرجة من مراحل النمو وهي مرحلة المراهقة التي تظهر فيها العديد من المشكلات والميول والاتجاهات والأفكار المتضاربة والقيم الاجتماعية المتناقضة التي تؤثر سلبا على التلميذ خاصة والمجتمع بصفة عامة.

وهذا ما يؤكده الكثير من الباحثين والدارسين في السلوك الانساني بأن مرحلة المراهقة تتميز بسيادة المظاهر مثل العدوان. العنف. التمرد، وقد أصبحت هذه المشكلات تطال عددا كبيرا من التلاميذ في كل المراحل التعليمية ، وبشكل خاص المرحلة الثانوية التي يعاني فيها التلاميذ من هذه المشاكل التي تؤثر على حاجاتهم الأكاديمية والاجتماعية. وفي هذا تشير سعدية بهادو – 1980– الى أن معظم الدراسات التي أجريت على المراهقين أكدت على تنوع مشكلاتهم وكثرتها. كما قد توصلت بعض الدراسات في هذا الصدد كدراسة نوال خالد حول التفاؤل والتشاؤم على عينة من الثانوية أن سلوكهم يركز على التشاؤم، وهذا يستدعي التدخل لتحويل اتجاهات التلاميذ نحو الحياة ألا وهو التفاؤل.

ويشير الباحثون الى ضرورة الاهتمام بدراسة مصادر الدعم النفسي والاجتماعي كالمساندة الاجتماعية التي تجعل الفرد يقيم الضغوط النفسية تقييما واقعيا ويواجها بنجاح. كما تجعله أكثر ادراكا وتفسيرا وتقييما للحدث الضاغط، فالفرد يتزود بالمساندة الاجتماعية

من خلال شبكة علاقاته الاجتماعية التي تضم كل الأشخاص الذين لهم اتصال اجتماعي منتظم بشكل أو بآخر مع الفرد، وتضم هذه الشبكة في الغالب الأسرة والأصدقاء، وليست كل شبكات العلاقات مساندة لأنها أحيانا تعتمد على دعم متلقي المساندة.

وقد أكدت نتائج دراسة كل من روس وكوهين على أهمية الدور البارز الذي تقوم به المساندة الاجتماعية من الأسرة في تخفيف الآثار السلبية لمواجهة الفرد للضغوط النفسية، كما أن الشخص يدرك الأحداث الخارجية على أنها أقل ضغطا عندما يشعر أن المساندة والمساعدة متوافرتان له، ومن ثم فانه سيتمكن من مواجهة الحدث الضاغط بشكل ايجابي مما يدل على أهمية دراسة العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم والمساندة الاجتماعية لدى تلاميذ البكالوريا وذلك من خلال طرح التساؤل المحوري التالي:

– ما نوع العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم والمساندة الاجتماعية المدركة لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا ؟

ويندرج تحت هذا التساؤل عدة تساؤلات:

– هل توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين التفاؤل والمساندة الاجتماعية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا؟
– هل توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين التشاؤم والمساندة الاجتماعية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا؟
– هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في التفاؤل والتشاؤم لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا تعزى لمتغير الجنس (ذكور– اناث)؟
– هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في المساندة الاجتماعية المدركة لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا تعزى لمتغير اعادة السنة (المعيدين– غير المعيدين)؟

2– فرضيات الدراسة:

– لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التفاؤل والتشاؤم والمساندة الاجتماعية المدركة لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا.

– لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التفاؤل والمساندة الاجتماعية المدركة لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا.

– لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التشاؤم والمساندة الاجتماعية المدركة لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا.

– لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التفاؤل والتشاؤم لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا تعزى لمتغير الجنس.

– لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المساندة الاجتماعية المدركة لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا تعزى لمتغير اعادة السنة.

3– أهمية الدراسة:

– من الناحية النظرية

تتمثل أهمية الدراسة في تناول مرحلة حساسة يمر بها تلاميذ البكالوريا من التعليم الثانوي فهي تعد من المراحل الحاسمة في حياة أي تلميذ، حيث توصف بكونها احدى المراحل المصيرية في حياته، حيث يتحدد فيها بناء على نتائجه الدراسية ومستقبله الدراسي والمهني، فالتلميذ عادة ما يتعرض لضغوط نفسية حادة بسبب رغبته في اجتياز تلك المرحلة بنجاح وخوفه من الاخفاق فيها مما قد ينشأ عنه التشوه المعرفي في تقييم التلميذ لنفسه وللآخرين، وشعوره بحالة من التشاؤم فيجعله أكثر عرضة للإصابات النفسية، فعليه هنا أن يفكر بإيجابية حتى يستطيع أن يزيل الكثير من المشاعر غير المرغوب بها والتي تعيقه من تحقيق الأفضل لنفسه، فهو يسعى الى اشباع حاجاته وتلقي الدعم والتعزيز والاحساس بالراحة النفسية والاطمئنان في حياته، من خلال هذا تتبادل الأفكار والقيم والمشاعر ويقدر الآخرين ويتلقى منهم التقدير ويشاركهم مشاعرهم وتقديم السند يعتبر مصدر هاما من مصادر الأمن الذي يحتاجه التلميذ في العالم الذي يعيش فيه.

– أما من الناحية التطبيقية

فان الدراسة الحالية تعتبر فرصة لتطبيق أداة للكشف عن العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم من جهة والمساندة الاجتماعية من جهة اخرى لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا وتتجلى أهمية ذلك من خلال:

– إسهام الدراسة الحالية في الكشف عن طبيعة العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم وإمكانية توظيف ذاك في وضع برامج إرشادية تعنى بالتعامل مع مثل هذه الفئة سواء فيما يتصل بجانب التفاؤل والتشاؤم أو المساندة الاجتماعية المدركة.

– كما نعتقد أن هذه الدراسة تفيد في التعرف على مدى وحدود الإقبال على الحياة بإيجابية من طرف العينة المستهدفة بالدراسة كما تعبر عن ذلك استجاباتهم على مقياس التفاؤل والتشاؤم وارتباط ذلك بمستقبلهم العلمي والمهني بصفة خاصة وطبيعة علاقته بالمساندة الاجتماعية المدركة التي يكون مصدرها خاصة من لهم بهم صلة وطيدة: عائلاتهم وأصدقاؤهم

4- أهداف الدراسة:

1- التعرف على نوع العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم والمساندة الاجتماعية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا.

2- التعرف على العلاقة بين التفاؤل والمساندة الاجتماعية.

3- التعرف على العلاقة بين التشاؤم والمساندة الاجتماعية.

4- التعرف على ما إذا كانت هناك فروق بين أفراد العينة المدروسة في سمة التفاؤل والتشاؤم تعزى إلى متغير الجنس

5- التعرف على ما إذا كانت هناك فروق بين أفراد العينة المدروسة في المساندة الاجتماعية المدركة تعزى إلى متغير الاعادة

6- امكانية توظيف نتائج الدراسة الحالية في تقديم وتوجيه البرامج الارشادية ورعاية هذه الفئة لخفض القلق والتوتر لديهم.

5-التعاريف الاجرائية لمتغيرات الدراسة:

- **التفاؤل والتشاؤم:**
- **التفاؤل:**

التفاؤل هو توقعات وتصورات الذات الايجابية لدى الفرد والتلميذ بالأخص عن كل ما يتعلق بمستقبله الدراسي وجوانب حياته المتعلقة به. أما اجرائيا هو مجموع الدرجات التي يحصل

عليها المستجيب من خلال اجابته عن الفقرات في مقياس التفاؤل المستخدم في الدراسة الحالية.

- **التشاؤم:**

هو استعداد وتهيؤ نفسي للتلميذ، وقد يكون سمة كامنة داخل شخصية التلميذ يؤدي به إلى التوقع السلبي للأحداث وتكوين صورة سلبية لما يستقبل حياته الدراسية، أما اجرائيا هو مجموع الدرجات التي يحصل عليها المستجيب من خلال اجابته عن الفقرات في مقياس التشاؤم المستخدم في الدراسة الحالية.

- **المساندة الاجتماعية المدركة:**

هي ادراك الفرد لوجود سند ومساعدة مادية أو معنوية يتلقاها سواء من أفراد عائلته أو أصدقائه أو غيرهم من الناس في مواقف السراء والضراء ، وتتحدد المساندة الاجتماعية اجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص على هذا المقياس(ابراهيم السمادوني، 1997)

6-الدراسات السابقة:

لقد تناول العديد من الباحثين حول العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم والمساندة الاجتماعية، وهنا نجد بعض الدراسات التي تناولت متغيرات الدراسة لطرفي العلاقة، حيث وجدت بين يدي مجموعة من الدراسات والمؤلفات نستعرض أهمها على النحو التالي:

1- دراسات سابقة عن التفاؤل والتشاؤم:

- **دراسة مجدي الدسوقي (2001) :**

هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين كل من التفاؤل والتشاؤم وعدد من المتغيرات النفسية – الاتجاه نحو الذات، الاكتئاب، وجهة الضبط- لدى عينة من طلاب الجامعة من الجنسين، وتكونت عينة الدراسة من 300 طالب –150 ذكورا، و150إناثا- واستخدم الباحث مقياس التفاؤل والتشاؤم إعداد ديمبر وآخرين ترجمة الباحث، قائمة تشخيص الاكتئاب إعداد ديمبر مان وآخرون، قائمة الاتجاه نحو الذات إعداد لوروندرليتش ترجمة الباحث، وظهرت النتائج ارتباط التفاؤل بكل من الثقة بالنفس والاستحسان الاجتماعي ووجهة

الضبط الداخلي، بينما ارتبط التشاؤم بكل من الاكتئاب ووجهة الضبط الخارجي، كما أظهرت أن الذكور أكثر تفاؤلا من الإناث وثقة بالنفس والاستحسان الاجتماعي، وأن الإناث أكثر تشاؤما واكتئابا من الذكور.

- **دراسة عبده الحميري (2004) :**

هدفت إلى التعرف على مدى شيوع سمة التفاؤل والتشاؤم لدى الطلبة الجامعيين اليمنيين، كذلك التعرف على طبيعة الفروق استنادا إلى متغيري الجنس والتخصص، وتكونت عينة الدراسة من 400 طالب وطالبة، واستخدم الباحث مقياس التفاؤل والتشاؤم إعداد الباحث، وأظهرت النتائج أن الطلبة اليمنيين يميلون نحو التفاؤل، كما أظهرت عدم وجود فروق جوهرية في درجاتهم على مقياس التفاؤل والتشاؤم استنادا لمتغير الجنس والتخصص.

- **دراسة بن حميد (2014) :**

هدفت الدراسة الى التعرف الى وجود علاقة ارتباطية بين التفاؤل والتشاؤم والتسامح والرضا عن الحياة لدى طلاب كلية الآداب بجامعة سعود، مجتمع الدراسة: تكون مجتمع الدراسة من –5887– من طلاب كلية الآداب بجامعة الملك سعود، وعينة الدراسة– 502– طالبا وطالبة، بلغ عدد الطلاب –250– طالبا، بينما بلغ عدد الطالبات –252– طالبة.

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي، كما استخدمت الأدوات التالية: القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم اعداد: عبد الخالق1998، كما استخدمت مقياس قيمة التسامح من اعداد: –2005–Laura Yamhure Thompson وترجمة وتعريب الباحثة، ومقياس الرضا عن الحياة من اعداد Dienere. et al.1985 أهم النتائج: توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة عند مستوى 0.001 بين التفاؤل والتسامح لدى الطلاب. وتوجد علاقة ارتباطية موجبة دالة عند مستوى0.001 بين التفاؤل والرضا عن الحياة لدى الطلاب توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة عند مستوى0.001 بين التشاؤم والتسامح لدى عينة من الطلاب، وتوجد علاقة ارتباطية سالبة دالة عند مستوى 0.005 بين التشاؤم والرضا عن الحياة لدى الطلاب.

2- دراسات سابقة عن المساندة الاجتماعية:

- **دراسة برست وشاير وكارفر(Brissett. Scheier& Caeber.2002):**

هدفت الى التعرف الى العلاقة بين المساندة الاجتماعية والتفاؤل والاكتئاب، ومعرفة الدور الذي تقوم به المساندة الاجتماعية في القدرة على مواجهة المشكلات، وتكونت عينة الدراسة من 89 طالبا للتحقق من هذا طبقت عدة مقاييس على عينة من طلاب الجامعة من الجنسين، وهذه المقاييس مقياس ادراك الضغوط، ومقياس الاكتئاب ومقياس ادراك المساندة الاجتماعية، كانت من أهم النتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية بين ارتفاع التفاؤل وتلقى الفرد للمساندة الاجتماعية، أي كلما انخفضت الضغوط أحداث الحياة الواقعية على الطلاب زاد التفاؤل.

- **دراسة عبد الحميد حسن وعلي كاظم (2003):**

هدفت الى معرفة مستوى التفاؤل والتشاؤم والدعم الاجتماعي لدى طلبة جامعة السلطان قابوس، ومعرفة طبيعة العلاقة بين المتغيرات الثلاثة، واستخدم الباحث مقياس التفاؤل والتشاؤم اعداد أحمد عبد الخالق1996، اختبار قلق الامتحان اعداد الطيب1997، مقياس الدعم الاجتماعي حداد1995، على 147 طالبا وطالبة، وأظهرت النتائج عن مستوى منخفض في التشاؤم والقلق ومستوى مرتفع في التفاؤل والدعم الاجتماعي، أما الارتباطات فقد كانت سالبة ودالة بين القلق وكل من التفاؤل والدعم الاجتماعي، وبين التشاؤم وكل من التفاؤل والدعم الاجتماعي، ودالة موجبة بين القلق والتشاؤم وبين التفاؤل والدعم الاجتماعي، وأما التحليل العاملي فقد كشف عن عامل ثنائي القطب يضم التفاؤل مقابل التشاؤم، أما الفروق بين المتفائلين والمتشائمين فقد كانت لمصلحة المتفائلين في المعلومات والتغذية، والحاجة للدعم ولمصلحة المتشائمين في الاضطراب، والانفعالية، وقلق الامتحان، ولم تكن دالة في ردود الأفعال.

- **دراسة روثينج وآخرون (Ruthing et al،2009):**

هدفت الى معرفة آثار التفاؤل والدعم الاجتماعي على الصحة النفسية لطلاب الكلية الجدد سنة أولى، كما هدفت الى معرفة مدى التحكم الأكاديمي كوسيط لآثار الدعم الاجتماعي والتفاؤل على الصحة النفسية للطلاب الجدد، وتكونت العينة من288 طالبا من الطلبة الجدد الذين ربما يعانون من الاكتئاب والضغوط أكثر، وأظهرت النتائج أن التفاؤل

والدعم الاجتماعي يتنبأ بضغوط أقل وكآبة أقل، كذلك التحكم الأكاديمي يتوسط الآثار الوقائية للتفاؤل والدعم الاجتماعي ويزيد بوقاية اضافية للطلاب من الصحة النفسية.

- **دراسة وو وآخرون (Wu et al(،2009:**

هدفت لمعرفة كيفية الحفاظ على الرضا عن الحياة من خلال ثلاثة مسارات وساطة – وجهة نظر ايجابية، التفاؤل، تعزيز الذات – وتكونت العينة من 272 طالبا من جامعة العلوم والتكنولوجيا في تايوان، واستخدم الباحث الأدوات التالية مقياس لقياس السيطرة، مقياس التفاؤل، مقياس تعزيز الذات، مقياس الرضا عن الحياة، وأظهرت النتائج ارتباطات بين هذه المتغيرات، وأن وجهات النظر الايجابية تؤدي الى الرضا عن الحياة بواسطة احترام الذات.

7-التعقيب على الدراسات السابقة:

بعد استنتاجا من العروض السابقة التي تم فيها تناول متغيرات الدراسة الحالية حيث أن تنوعت الدراسات التي تناولت موضوع التفاؤل والتشاؤم فلوحظ تنوع الباحثين في أهدافهم التي حددت في دراساتهم في الكشف عن العلاقة بين كل من التفاؤل والتشاؤم وعدد من المتغيرات النفسية (الاتجاه نحو الذات، الاكتئاب، الشعور بالوحدة النفسية) كما جاء به (الدسوقي،2001)، بينما دراسة (الحميري، 2004) هدفت الى التعرف مدى طبيعة الفروق استنادا لمتغيري الجنس والتخصص لدى الطلبة الجامعيين اليمنيين، أما دراسة (بن حميد، 2014) هدفت الى وجود علاقة ارتباطية كلا من التفاؤل والتشاؤم والتسامح والرضا عن الحياة لدى طلاب كلية الآداب بجامعة سعود، فمن أهم النتائج التي توصلت اليها هذه الدراسات كالتالي:

- وجود بعض الفئات أو الطلبة يميلون نحو التفاؤل، بينما نجد عكس ذلك عدم وجود فارق جوهري في درجاتهم على مقياس التفاؤل والتشاؤم استنادا لمتغيرات الدراسة.
- أظهرت أن الذكور أكثر تفاؤلا من الاناث والثقة بالنفس لديهم على عكس ذلك وجود الاناث أكثر تشاؤما واكتئابا من الذكور.

أما بالنسبة لموضوع المساندة الاجتماعية فقد اختلف الباحثون في أهدافهم المرجوة من دراساتهم عن المساندة الاجتماعية ألا أن بعضهم حول التعرف على الدور الذي تقوم به

المساندة الاجتماعية في القدرة على مواجهة المشكلات (برست، شاير، كفر، 2002)، في حين حاول البعض الآخر الكشف عن مستوى التفاؤل والتشاؤم والدعم الاجتماعي والتعرف على طبيعة العلاقة بين المتغيرات الثلاثة(حسن، كاظم، 2003)، بينما نجد كذلك دراسات أخرى تشير لمعرفة آثار التفاؤل والدعم الاجتماعي على الصحة النفسية، وكيفية الحفاظ على الرضا عن الحياة من خلال وجهة نظر ايجابية، تعزيز الذات.

وعليه هذه الدراسات توصلت الى النتائج التي تشير الى:

- وجود فروق بين المتفائلين والمتشائمين لصالح المتفائلين في المعلومات والحاجة للدعم بينما لمصلحة المتشائمين في الاضطراب والقلق في الامتحان.
- كلما تلقى الفرد للمساندة الاجتماعية وانخفاض الضغوط أحداث الحياة الواقعية عليهم زاد التفاؤل.

الفصل الثاني

التفاؤل والتشاؤم

تمهيد

1. تعريف التفاؤل والتشاؤم
2. أنواع التفاؤل والتشاؤم
3. خصائص التفاؤل والتشاؤم
4. بعض السمات المتعلقة بالتفاؤل والتشاؤم
5. النظريات المفسرة للتفاؤل والتشاؤم
6. العوامل المؤثرة للتفاؤل والتشاؤم

خلاصة الفصل.

تمهيد

ينظر علماء نفس الشخصية إلى التفاؤل والتشاؤم بوصفهما خلفية عامة تحيط بالحالة النفسية العامة للفرد، وتؤثر هذه الحالة أيما تأثير على سلوك الفرد وتوقعاته بالنسبة للحاضر والمستقبل، فهو يميل إلى التفاؤل أو يغلب عليه التشاؤم، مع درجات بينية كثيرة بينهما بطبيعة الحال. وتعتمد وجهة النظر هذه على أن التفاؤل والتشاؤم سمتان ثابتتان ثباتا نسبيا في شخصية الفرد. فعندما تلبي حاجات الفرد يشعر بالتفاؤل ويقبل على الحياة بهمة ومثابرة ويحقق توافقه النفسي، أما إذا فشل يشعر بخيبة الأمل وينعكس سلبا عليه بنظرة تشاؤمية أمام شتى المواقف، ويجب الإشارة إلى أن هناك جدلا بين العلماء فيما يتعلق بمفهومي التفاؤل والتشاؤم وذلك من حيث التعريف، وفيما يأتي نذكر بعض التعاريف التي حاولت التمييز بين المفهومين، والتطرق الى أهم أنواع وخصائص كل من التفاؤل والتشاؤم، أهم النظريات المفسرة لهما، العوامل التي تؤثر على كل من التفاؤل والتشاؤم.

1- تعريف التفاؤل والتشاؤم

1-1 تعريف التفاؤل:

1-1-1 **مفهوم التفاؤل لغة:** هو الفأل أو فعل يستبشر به وتسهل الهمزة: فيقال: الفال متفاءل بالشيء تيمن به، وقال ابن السكيت: الفأل أن يكون الرجل مريضا فيسمع من آخر يقول يا سالم أو يكون طال بضالة فيسمع آخر يقول يا واجد، فيقول: تفاءلت بكذا، ويتوجه له في ظنه كما سمع أنه يبرئ من مرضه أو يجد ضالته، وفي الحديث: قيل يا رسول الله ما الفأل؟ قال الكلمة الصالحة، قال: وقد جاءت الطيرة بمعنى الجنس، والفأل بمعنى النوع، ومنه الحديث« أصدق الطيرة الفأل» (مجمع اللغة العربية،1985، 489)

1-1-2 المفهوم السيكولوجي للتفاؤل:

1- يعرفه الأنصاري: أن التفاؤل سمة من سمات الشخصية الذي ينظر اليه نظرة استبشار نحو المستقبل، تجعل الفرد يتوقع الأفضل، وينتظر حدوث الخير، ويرنو الى النجاح، ويستبعد ما خلا ذلك.(الأنصاري، 2001، 253)

2- يعرفه تايلور: بأن التفاؤل نزعة تفاءلية تشير الى توقع عام للنتائج على أنها ايجابية أكثر من كونها سلبية على أن تكون سمة ثابتة نسبيا.(أبو الديار، 2010، 64)

3- ويرى تايجر بأن التفاؤل هو دافع بيولوجي يحافظ على بقاء الانسان، ويعد الأساس الذي يمكن الأفراد من وضع الأهداف أو الالتزامات، انه الأفعال والسلوكيات التي تجعل أفراد المجتمع يتغلبون على الصعوبات والمحن التي قد تواجههم في معيشتهم.

(الأنصاري، 1998، 14)

4- كما يرى شاير وكارفر أن التفاؤل صفة مهمة في الشخصية تتضمن توقعات عامة حول المستقبل وقد اعطى منهما أنواع عدة يمكن التفرقة فيها من المتفائلين والمتشائمين فالمتفائلون يستخدمون استراتيجيات مواجهة متمركزة على المشكلة تستند الى العاطفة كالتقبل، والاستعانة بالمدح، والصياغة الايجابية للموقف الذي يوجهونه في حين يميل المتشائمون الى المواجهة من خلال الرفض الظاهري، وعدم الاهتمام من الناحية العقلية والسلوكية بالأهداف التي تعترضها المؤثرات بغض النظر عما اذا كانت الحلول ممكنة للمشكلة أولا. (change,1998 P. 1120)

5- كما يعرفه ديمبر 1988: أنه مفهوم يظهر نظرة ايجابية للحياة تتضمن ادراك الحاضر وتقويمه وكذلك المستقبل وهو استعداد انفعالي معرفي معمم ونزعه للاعتقاد أو لاستجابة انفعالية تجاه الآخرين واتجاه المواقف والاحداث بطريقة ايجابية، توقع نتائج مستقبلية سارة. والمتفائل أكثر ميلا للاعتقاد بأن الامور الجيدة ستحدث الان وستكون مبهجة وسارة.

(أحمد سالم، 2002 ، 45)

ونستنتج من خلال التعريفات السابقة أن التفاؤل أن يتوقع الفرد توقعا ايجابيا نحو الأفضل على الرغم من الاحباطات والضغوطات التي يواجها الفرد، حيث أنه يحمي الفرد من الشعور بفقدان الأمل واليأس، وبالتالي يكون لديه القدرة على مواجهة التحديات التي تصادفه وتعقه في حياته، كما أن التفاؤل يعتبر سببا في نجاح الفرد وتحقيق أهدافه.

2-1 مفهوم التشاؤم:

1-2-1 **مفهوم التشاؤم لغة:** التشاؤم لغويا فيقال: أن التشاؤم من باب شأم، شأم الرجل قومه أي جر عليهم الشؤم فهو شائم ومشؤم، الجمع متشائم، والشؤم الشر ضد اليمن والفأل البركة، تشاؤم بالأمر تطير به وعده شؤم، وترقب الشر والمتشائم المتطير من يسئ الظن بالحياة.(مجمع اللغة العربية، 1985 ، 696)

1-2-2 المفهوم السيكولوجي للتشاؤم:

1- أن التشاؤم يحدث عندما يقوم الفرد بتركيز انتباهه، وحصر اهتماماته على الاحتمالات السلبية للأحداث القادمة، وتخيل الجانب السلبي في النص أو السيناريو، كما أن هذا التوقع السلبي للأحداث قد يحرك دوافع الأفراد الآخرين أو أهدافهم وجهودهم لكي يمنعوا وقوعها، ويتسبب ذلك في التهيؤ لمواجهة الأحداث السلبية المتوقعة.(السليم، 2006 ، 30)

2- كما يعرف التشاؤم بأنه توقع الفرد للأحداث التي ستحصل له في المستقبل بأنها ستكون بشكل أسوأ وسيجلب الشر والتعاسة والفشل واليأس وخيبة الأمل.(مجدلاوي، 2011 ، 201)

ويعرفه شاورز-showers -: أن التشاؤم هو ردود الفعل التي تحدث عندما يقوم الفرد بتركيز انتباهه وحصر اهتماماته على الاحتمالات السلبية للأحداث القادمة، وتخيل الجانب السلبي في الموقف. (showers, 1992, 475)

3- ويرى نبيل وشويعل للتشاؤم: أنه توقع الفرد العام لوقوع أحداث سلبية في المستقبل بدل حدوث أحداث ايجابية وهو لا يقوم ببذل الجهود في سبيل تحقيق أهدافه لاعتقاده بأن الفشل سيكون حليفه. (بحري وشويعل، 2014، 152)

4- ويعرفه الأنصاري: بأنه توقع سلبي للأحداث القادمة، يجعل الفرد ينتظر حدوث الأسوأ، ويتوقع الشر والفشل وخيبة الأمل ويستبعد ما خلا ذلك. (الأنصاري، 2002، 254)

5- كما يعرفه مارشال وآخرون 1992 كما ورد في بسيوني: أنه استعداد شخصي أو سمة كامنة داخل الفرد تؤدي به الى توقع السلبي للأحداث.(بسيوني، 2011، 74)

ونستنتج من خلال التعاريف السابقة للتشاؤم أنه يمكن أن يؤثر تأثيرا سيئا في سلوك الانسان وصحته النفسية والجسمية، ويمكن أن يرتبط ارتباطا ايجابيا جوهريا بالاضطرابات النفسية أو الاستعداد للإصابة بها.

3- العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم:

أن التفاؤل والتشاؤم في علم النفس سمة من سمات الشخصية، وهي سمة من سمات الشخصية، وهي سمة ثنائية القطب لدى العديد من علماء علم النفس مثل شاير وكارفر، حيث يعتبر هؤلاء العلماء أن كلا من التفاؤل والتشاؤم يشكلان اتصال ثنائي القطب، ويقع أحدهما مواجها للآخر، وهذا لا يعني أنه لا يمكن للفرد أن يمتلك أفكارا تفاؤلية وتشاؤمية في

الوقت نفسه، كما نجد اختلاف كبير بين الباحثين في النظر الى العلاقة بين مفهومي التفاؤل والتشاؤم سمتان مستقلتان، ولكنهما مترابطتان.

4- أنواع التفاؤل والتشاؤم:

4-1 أنواع التفاؤل:

4-1-1 التفاؤل المقارن: وهو نزعة داخل الفرد للتوقع العام لحدوث الأشياء الايجابية لنفسه أكثر من حدوثها للآخرين وتوقع حدوث أشياء السلبية للآخرين أكثر من حدوثها له.

وقد بينت ميلهايت وزملاؤها أن التفاؤل المقارن حسب هاريس وميدلتون متوقف على نظرة الشخص الى الآخر وتوقعه في الحياة مقارنة به.(زعباطة، 2011، 52)

4-1-2 التفاؤل غير الواقعي: يعرفه تايلور وبراون: بأنه شعور الفرد بقدرته على التفاؤل ازاء الأحداث دون مبررات منطقية أو وقائع أو مظاهر يؤدي الى هذا الشعور، مما قد يتسبب أحيانا في حدوث نتائج غير متوقعة وبالتالي يصبح الفرد في قمة الاحباط مما يعرضه للمخاطر والأمراض.

كما قدم وانشتاين تعرفا للتفاؤل غير الواقعي بقوله: يعتقد الناس أن الحوادث السلبية يقل احتمال حدوثها لهم بالمقارنة الى الآخرين كما يعتقدون أن الحوادث الايجابية يزداد احتمال حدوثها لهم بالنسبة للآخرين. (الأنصاري،2002، 316)

أما محمد عبد الخالق(1998) : فيرى أن التفاؤل غير الواقعي يعني التفاؤل المتحفز أو التفاؤل الذي لا تسوغه مقدمة أو الوقائع مما يعرض الانسان للمخاطر، ويحدث التفاؤل غير الواقعي عندما يخفض الأفراد تقديراتهم أو توقعاتهم الشخصية أو الذاتية لمواجهة الأحداث السيئة، كما أنه لا يحدث فقط عندما يقلل الأفراد من احتمال حدوثها.

(البادري، 2011، 514)

4-1-3 التفاؤل الدفاعي: يرى رالف سفارتس(1994) أننا نكون متفائلين دفاعيا عندما نغلق أننا نكون متفائلين دفاعيا عندما نغلق اعيننا تجاه الخطر، اذ يرتبط هذا النوع بادراك الخطر فعند تقييم وتخيل الشخص لخطر ما تصاب الدفاعات النفسية بتشوه من نوع خاص يطلق عليه السيكولوجيون تسمية التفاؤل الدفاعي، فالمرء يعتبر نفسه أقل تعرضا للمخاطر الأمر الذي يقوده الى التخلي عن الاجراءات الوقائية اللازمة.

(سبع، النابلسي، 2006،2002، 52)

4-1-4 التفـاؤل الـوظيفي: المتفـائلون وظيفيـا يكونـون أكثـر مبالغـة بإمكانـات تصـرفاتهم الذاتيـة فيم يتعلـق بالأخطـار حيـث يتطلـب التصـرف الوقـائي الأمـر الـذي بـدو متعارضـا مـع نزعـة التفـاؤل الـدفاعي، حيـث أن تقـدير المخـاطر بأقـل ممـا هـي عليـه قـد يكـون أمـرا تفاؤليـا فالمتفائل طيقا لذلك يتصرف تصرفا وقائيا لأنه قل ما يعتبر نفسه معرضا للتفاؤل وهو بذلك. التفاؤل أقرب الـى النزعـة الخاطئـة التـي وصـفها تـايلور فـي التفاؤليـة الدفاعيـة، لكـن المتفائـل الـذي يتصـف بأنـه يتصـرف وقائيـا وبحـذر واعتبـاره واحـد مـن الـذين يلجئـون الـى الاجـراءات الوقائيـة من أجـل تقليـل المخـاطر التـي تلحـق بـه، وهـو مـا ينقلنـا الـى الطـرح الثـاني حيـث يفهـم التفـاؤل علـى أنـه أقـرب بالوظيفيـة أي باعتبـاره نـاتج ايجـابي للسـعي مـن أجـل الصـحة، هـذه الرؤيـة يعبـر عنهـا كل «شـاير وكـارفر» جزئيـا ويسـميانها بالتفاؤليـة الفعالـة أمـا تـايلور فيسـميها بالتفاؤلية الواقعية أو الوظيفية.(سبع، 2006، 52، نقلا عن شفارترس، 1994)

4-2 أنواع التشاؤم:

4-2-1 التشاؤم الدفاعي: ويعرف التشاؤم الدفاعي بأنه نزعة لدى الأفراد الى التوقع السيئ للأحـداث المسـتقبلية علـى الـرغم مـن أن هـؤلاء الأفـراد يعترفـون بـأن أدائهـم كـان جيـدا فـي المواقـف المشـابهة فـي الماضـي، كمـا أن هـؤلاء الأفـراد يعتقـون التشـاؤم مـذهبا ومنهجـا فـي سلوكهم كما أنهم لا يعانون ضعفا في قدراتهم ومستوى أدائهم غالبا ما يكون جيد ولكن من المحتمل أن ينخفض هذا المستوى نتيجة نظرتهم المتشائمة الى الأمور.

(الأنصاري، 2001، 17)

وفـي هـذا الصـدد يؤكـد كـل مـن نـورم وكنتـور أن المتشـائمين دفاعيـا لا يبـدو علـيهم الضعف في قدراتهم أو في مستوى أدائهم نتيجة اتجاههم السلبي هذا وغالبا ما يكون أدائهم في الواقع على مستوى جيد ولكن من المحتمل أن ينخفض مستوى أدائهم في بعض الأعمال وتـزداد حـدة ومـدة مشـاعر القلـق نتيجـة نضـرتهم المتشـائمة فـي الأمـور.(البـادري، 1998، 515)

4-2-2 التشاؤم غير الواقعي:

قدم دولنسكي، جرومسكي، زوايز(1987) مفهوما للتشاؤم غير الواقعي فيذكرون: أن كـل فـرد يواجـه حتمـا خطـرا فـي أن يصـبح ضـحية لحـادث أو لمـرض مسـتعص غيـر قابـل

للشفاء، أو طوفان أو زلزال أو لغير ذلك. ويعتقد الأفراد أن مثل هذه الحوادث سيئة يمكن أن تحدث. (الأنصاري، 1998 ، 30)

وهو تشاؤم لا يستند لخبرة سيئة سابقة يمكن أن يرفع من مستوى قلق صاحبه الى مستويات معقولة كافية لبذل المزيد من الجهد لمواجهة المهام والأحداث المحيطة به.

(البادري، 2011، 515)

5- بعض السمات المتعلقة بالتفاؤل والتشاؤم:

5-1 المتعلقة بالتفاؤل:

5-1-1 السعادة:

هي شعور الانسان بأن أغلب أموره الشخصية تسير على ما يرام مع تقويم ايجابي لحياته بوجه عام، كما تشمل السعادة عدة مكونات أهمها الوجدان الايجابي والغياب النسبي للمشاعر السلبية.

5-1-2 الرضا عن الحياة:

اقتناع الفرد بحياته بوجه عام وشعوره بالارتياح من جوانب محددة فيها كالنواحي المهنية والاجتماعية والشخصية. (أحمد، 2011، 172)

5-1-3 الأمل:

وهو مجموعة معرفية موجهة للحصول على هدف ما يتكون من عنصرين متبادلين، العنصر الأول الفعالية(الاصرار والعزيمة على تحقيق النجاح سواء في حاضره أو مستقبله وهذا يشير الى الحافز العقلي الذي يستخدمه لبدء التحرك نحو الهدف)، والعنصر الثاني المسارات(خطط وطرق تحقيق الأهداف) .(البادري، 2011، 515)

5-1-4 الانبساط:

هو الاهتمام بالأشياء التي توجد خارج نطاق الذات سواء في الهيئة الفيزيقية أو الاجتماعية.(أبو حطب، فهمي، 1984، 59)

وهو أيضا يشير الى مجموعة من المظاهر السلوكية والميول الاجتماعية الاندفاعية المرح والتفاؤل وأخذ الأمور هونا. (أحمد، 1996، 67)

5-2 المتعلقة بالتشاؤم:

5-2-1 اليأس:

يؤدي الفشل المستمر في التعامل الايجابي مع البيئة الاجتماعية الى الشعور الدائم باليأس وما يصاحبه من اختفاء التوقعات الايجابية والآمال في التعبير وادراك أن الانسان نتاج سلبي للبيئة.(البادري،2011، 517)

وينظر بيك الى اليأس أو فقدان الأمل على أنه حالة وجدانية تبعث على الكآبة وتتم بتوقعات الفرد السلبية نحو الحياة والمستقبل وخيبة الأمل والتعاسة وتعميم ذلك الفشل في كل محاولة. والأشخاص اليائسون يعتقدون أن لا شيء يمكن أن يتحول ليكون في صالحهم.

(الأنصاري، 1998 ، 206)

5-2-2 الاكتئاب:

يعرف بيك الاكتئاب بأنه خبرة معرفية وجدانية تتبادل في أعراض الحزن والتشاؤم وعدم حب الذات ونقدها والافكار الانتحارية والتهيج وفقدان الاهتمام والقابلية للغضب وتغيرات في الشهية وصعوبة التركيز والاجهاد وفقدان الاهتمام بالجنس.(أحمد، 2011، 170)

5-2-3 الانطواء:

المنطوي يجد صعوبة في الاختلاط بالناس فهو يتحاشى الصلات الاجتماعية وهو خجول وحساس كثير الشك وشديد القلق على ما قد يأتي به الغد من أحداث ومصائب، يهتم بأفكاره ومشاعره أكثر من اهتمامه بالعلم الخارجي. (راجح،1968، 405)

6- خصائص المتفائلين والمتشائمين:

6-1 خصائص المتفائلين:

يتميز المتفائلين بمجموعة من الخصائص يمكن من خلالها التنبؤ باتجاهاتهم نحو الحياة المستقبلية، ولا يشترط لهاته الخصائص أن تكون مجتمعة لدى المتفائل كما أنها تظهر عند الأفراد بدرجات متفاوتة ويتسم المتفائل عموما بالخصائص التالية:

- الثقة بالنفس والمخاطرة المدروسة للوصول الى تحقيق الأهداف، كما يتصف بالمرونة من حيث اختيار السبل المناسبة للوصول الى تحقيق الرغبات وتغير الأهداف التي يستحيل تحقيقها وتقيم المهام الى أجزاء بسيطة يمكن التعامل معها.
- عدم الاستسلام للقلق والضغوط وتجنب المواقف الانهزامية.(جولمان،2000، 129)
- المتفائل أكثر قدرة على التكيف الفعال مع مواقف الحياة الضاغطة، ولديه القدرة على اتخاذ أساليب مباشرة ومرنة لحل المشكلات التي تواجهه أكثر تركيزا في نمط تفكيره، وأكثر اصرارا على اجتيازها، وأكثر استخداما لأساليب المواجهة الفعالة التي تركز على المشكلة.
- يزداد لجوء المتفائل الى التخطيط في المواقف الضاغطة والاستفادة من الخبرات السابقة ولديه قدرة عالية في الضبط الداخلي واعادة التغيير الايجابي للمواقف المحيطة ومن ثم فالانتكاسة له شيء يمكن معالجته. (جولمان،2000، 132)

6-2 خصائص المتشائمين:

يمتاز المتشائمين بمجموعة من الخصائص يمكن من خلالها التنبؤ باتجاههم نحو الحياة وأحداثها وهي عموما تتضمن تحت ثلاث محاور هي:

نمط تقدير الذات، كيفية تفسير الفشل والاحباطات، أسلوب مواجهة ضغوط الحياة وهي مفصلة كالتالي:

- انخفاض درجة الضبط الداخلي ويرجعون فشلهم الى عوامل خارجية.
- انخفاض تقدير الذات وانعدام الكفاءة.(جولمان، 2000، 132)
- تغلب على المتشائمين مشاعر الفشل والانهزامية في مواجهة المواقف الضاغطة.
- استخدام أسلوب المواجهة يرتكز على الانفعالات بما يتضمنه ذلك من هروب عن طريق الانغماس في الذات والبحث عن المساعدة من الآخرين والتجنب السلبي.
- استخدام أساليب غير مرنة وغير متكيفة في مواجهة الاحباطات.
- تغلب عليهم النظرة السوداء نحو الحياة المستقبلية.(بوقفة،2006 ، 88)

7- النظريات المفسرة لمفهومي التفاؤل والتشاؤم:

7-1 نظرية التحليل النفسي:

يرى فرويد أن التفاؤل هو القاعدة العامة للحياة وأن التشاؤم لا يقع في حياة الفرد الا اذا تكونت لديه عقدة نفسية، ويعتبر الفرد متفائلا اذا لم يقع في حياته حادث يجعل نشوة العقدة النفسية لديه أمرا ممكنا ولو حدث العكس لتحول الى شخصية متشائمة، ومعنى ذلك أن الفرد قد يكون متفائلا جدا ازاء أحد الموضوعات أو المواقف فتقع حادثة مفاجئة له تجعله متشائما جدا من هذا الموضوع ذاته، ويقصد بذلك الحالات التي تثير التفاؤل والتشاؤم والتي تكون مؤقتة وسريعة الزوال غالبا.(عبد الله، 2008، 52)

كما اعتبر فرويد أن منشأ التفاؤل والتشاؤم من المرحلة الفمية، وذكر أن هناك سمات وأنماطا شخصية فمية مرتبطة بتلك المرحلة ناتجة عن عملية التثبيت عند هذه المرحلة والتي ترجع الى التدليل أو الافراط في الاشباع أو الى الاحباط والحرمان.

ويتفق اركسون مع فرويد في أن المرحلة الفمية الحسية قد تشكل لدى الرضيع الاحساس بالثقة الأساسية أو الاحساس بعدم الثقة والذي بدوره سيظل المصدر الذاتي لكل من الأمل والتفاؤل، أو اليأس والتشاؤم خلال بقية الحياة فعندما تستجيب الأم لجوع الطفل بالتغذية المناسبة والعطف يتعلم بعض الارتباطات بين حاجاته والعالم الخارجي، وهذا الشعور الأولي بالثقة، أما اذا ما أهملت الأم احتياجات ولديها فانه يتولد لديه ما اسماه اركسون بالشك واذا ما كان المعدل السيكولوجي بين هذين المتغيرين(الثقة وعدم الثقة) كبيرا لصالح الشك فمعنى هذا أن الأنا في خطر، وقد يؤدي بالطفل الى عدم التكيف فيما بعد والاتصاف بالتشاؤم بينما يتحقق العكس اذا كانت درجة الثقة أقوى فان الطفل يتعلم رؤية العالم بتفاؤل وأمل، وتمتع الأنا بهذه الايجابية وتكيفها يساعد على النمو خلال بقية حياته.

(عبد الله،2008، 52)

7-2 النظرية السلوكية:

ذكر بدوي أن التفاؤل والتشاؤم من بعض الأعمال أو الرموز، يمكن أن تنتشر من مكان الى آخر بالتقليد والمحاكاة، وقد يفسر هذا الانتقال التشابه في بعض رموز التفاؤل

والتشاؤم وعلاماتهما التي نجدها في أماكن متباعدة وأزمان مختلفة، ومن ناحية أخرى يمكن أن يكون لرمز التفاؤل والتشاؤم أكثر من نشأة، فقد أثبتت تجارب الفعل المنعكس الشرطي امكانية تكوين استجابة معينة للرموز أو اكتساب التفاؤل والتشاؤم من الرموز بطريقة تجريبية متى توفر الدافع أو المنبه الطبيعي أو المثير الصناعي أو الرمز أو الثواب والعقاب.

(عبد الله، 2008، 54)

7-3 نظرية التعلم الاجتماعي:

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 فان سلوك الفرد يرتبط بتاريخ التدعيم لبعض المواقف، وحين يفشل بعض الأفراد في النجاح في أداء بعض المهمات وبالتالي تتكون لديهم توقعات سلبية تجاه الأمور والمواقف وكثيرا ما يغلب عليهم التشاؤم بهذا يختلف الأفراد في توقعاتهم للنجاح أو الفشل ازاء الأحداث المستقبلية.

واهتم باندورا بمفهوم الفاعلية الذاتية والذي يعني توقع الفرد بأن لديه القدرة على أداء السلوك الذي يحقق نتائج مرغوب فيها، وميز بين الفاعلية وتوقعات النتيجة، حيث يرى أن توقع نتائج التفاؤل والتشاؤم هو الاعتقاد بأن القيام بسلوك معين سيترتب عليه نتائج مرغوب فيها، فتوقع النتائج يعتبر أحد المحددات المؤثرة في السلوك وذلك من خلال تقويم الفرد لنتائج الأداء الناجح واحتمالات الوصول الى الهدف المنشود عن طريق هذا السلوك، فاذا لم يقتنع الشخص بأن السلوك سوف يؤدي الى الهدف فانه لن يقوم به حتى لو كان يعتقد بأنه يقدر على القيام به، وبالرغم من الاختلاف بين مفهومي التفاؤل والفاعلية الذاتية فان هناك علاقة موجبة بين الفاعلية الذاتية المرتفعة والتفاؤل المرتفع. (عبد الله،2008، 54)

7-4 النظرية المعرفية:

أخذ التوجه نحو التفاؤل والتشاؤم يتغير في الستينات والسبعينات حيث أشار كل من " Multin،Stang " الى أن اللغة والذاكرة والتفكير تكون ايجابية بشكل انتقائي لدى المتفائلين

اذ يستخدم الأفراد المتفائلون نسبة أعلى من الكلمات الايجابية مقارنة بالكلمات السلبية، سواء أكانت في الكتابة أو الكلام أو التذكر الحر فهم يتذكرون الأحداث الايجابية قبل السلبية.

كما يرى "Kelly" أن أنشطة الفرد السلوكية والفكرية يمكن توجيهها في اتجاه معين من خلال تركيباته الشخصية التي يستخدمها في توقع الأحداث ويرى أن الطريقة التي بواسطتها يتنبأ الفرد الأحداث المستقبلية مهمة وحاسمة لتحديد سلوكه ويشير الى أن الناس يبحثون عن طرق وأساليب للتنبؤ بما سيحدث، كما أنهم يوجهون سلوكياتهم وأفكارهم حول العالم وجهة تميل الى التنبؤات الدقيقة والصحيحة والمفيدة من كل هذا وبناء على آرائه في المستقبل وليس الحاضر، هو المحرك الرئيسي للسلوك.

وذكر "Wriner" أن الفرد اذا عزى فشله لعامل مستقر(داخلي أو خارجي) فان هذا سيؤثر على توقعاته المستقبلية لفرص النجاح والفشل، فالاعتقاد بأن سبب الفشل مستقر وداخلي سيؤدي الى توقعات مستقبلية متشائمة لدى الفرد نفسه أو لدى الآخرين عن أدائه في المستقبل، ويزداد هذا التشاؤم عندما يعتقد الفرد بأن السبب لا يمكن التحكم فيه وتغيره والعكس صحيح.(عبد الله، 2008، 55)

التعليق على النظريات السابقة:

نستنتج من خلال النظريات السابقة أن لكل نظرية لها وجهة نظر خاصة بالنسبة للتفاءل والتشاؤم، لذلك برزت العديد من الآراء نظرية التي سعت الى تفسير هذا التأثير، نذكر من بينها:

يرى فرويد في نظرية التحليل النفسي أن التفاؤل هو القاعدة العامة للحياة بينما التشاؤم لا يقع في حياة الفرد الا اذا تكونت لديه عقدة نفسية، كما اتفق لكل من اركسون وفرويد في هذه النظرية أنه توجد مرحلة فمية حسية تشكل لدى الرضيع الاحساس بالثقة أو الاحساس بعدم الثقة الذي بدوره يصبح المصدر ذاتي لكل من الأمل أو التفاؤل، أو اليأس والتشاؤم خلال بقية حياته، أما السلوكيين يرون أن التفاؤل والتشاؤم كغيره من السلوك يمكن تعلمه من خلال الاقتران أو على أساس الفعل المنعكس الشرطي، ويمكن اعتبار التفاؤل والتشاؤم من الاستجابات المكتسبة الشرطية لتكرار ظهور مثير ما لحادث سيء لشخص ما وتكرار حدوث هذا المثير قد يؤدي الى التشاؤم، في حين أن ارتباط مثير ما بشيء سار

يؤدي به الى التفاؤل، في حين ينظر الاجتماعيين أن شخصية الفرد تتكون من التوقعات والأهداف والطموحات وفعاليات الذات تعمل بشكل تفاعلي عن طريق التعلم بالملاحظة(المنبه، الاستجابة، التدعيم)، كما يهتم باندورا في هذه النظرية لمفهوم الفاعلية الذاتية في توقع الفرد والقدرة على أداء السلوك الذي يحقق نتائج مرغوب فيها(توقع نتائج التفاؤل والتشاؤم هو الاعتقاد بقيامه لسلوك معين يترتب عليه نتائج مرغوب فيها)، كذلك المعرفيون يشير أصحاب هذه النظرية أن الأفراد المتفائلون يستخدمون الكلمات الايجابية أكثر مقارنة بالسلبية خاصة في اللغة والتفكير والذاكرة فانهم يتذكرون الأحداث الايجابية قبل السلبية.

8-العوامل المؤثرة في التفاؤل والتشاؤم:

يتأثر التفاؤل والتشاؤم كغيره من السمات والأساليب المعرفية والاتجاهات بالعديد من العوامل التي تحدد درجة كل منها عند الفرد.(زعباطة، 2011، 33)، وفي الواقع هناك العديد من العوامل المحددة التي يفترض أن تحدد درجات الأفراد في كل من التفاؤل والتشاؤم.(الأنصاري، 1998، 20) من بينها:

8-1 العوامل البيولوجية:

وتتضمن المحددات الوراثية أو الاستعدادات الموروثة، حيث افترض بعض الباحثين أن لهذه المحددات دور في التفاؤل والتشاؤم.(الأنصاري، 1998، 20) فقد كشفت نتائج دراسة قام بها بلومين وآخرون (2006) على عينة تكونت من (500) توائم متطابقة وغير متطابقة أن الوراثة لها تأثير فعال في التفاؤل والتشاؤم.(رتيمي وضاوي، 2013، 52).

لكن البيئة فيما بعد هي المسؤولة على امكانية تعزيز وجودها أو خفضه لدى الأفراد. (زعباطة، 2011، 33)

8-2 العوامل الاجتماعية:

وتتمثل العوامل الاجتماعية في التنشئة الاجتماعية التي تطبع الفرد وتساعده على اكتساب اللغة والعادات والقيم والاتجاهات السائدة في المجتمع. ومن المتوقع أن يكون للعوامل الاجتماعية دور كبير في التفاؤل.(الأنصاري، 1998، 20)

وتندرج ضمنها عوامل عديدة وتتمثل في ما يلي:

1- الأسرة:

من الجو العام الذي يسودها وطريقة تربية الأطفال وزرع القيم والأفكار فيهم، ويبث الطمأنينة والأمن والرعاية وكل هذا يصقل شخصية الطفل ويجعله اما متفائل أو متشائم.

(نصر الله، 2008، 29)

وحيث تلعب أساليب التنشئة التي تتبعها الأسرة في تربية أبنائها دورا في نموهم، فالأسرة التي يسودها الاستقرار تعكس جو يسوده الحب والتفاؤل والعكس.

(رتيمي وضاوي، 2013، 50)

كما تلعب المعاملة الوالدية دورا هاما في ابراز الاتجاه نحو المستقبل والتوقعات وذلك من خلال الطريقة التي يقيم بها الوالدان الفشل أو النجاح، وكيفية تفسيرها، فالتلميذ الذي يفشل في دراسته ويجد أبويه يبعثون فيه الأمل لبذل المزيد من الجهد قد تعزز لديه مشاعر التفاؤل، أما اذا قابل هذا الفشل من طرف الوالدين بالتوبيخ فهو بذلك قد يستسلم للفشل والتشاؤم.(بو قفة، 2006، 98)

2- المدرسة:

بما فيها من معلمين ومدراء متفائلين ومدى انعكاس ذلك على شخصيات الطلبة، وهي تلعب دورا مهما في ابراز هذا الاتجاه نحو المستقبل وذلك من خلال الطريقة التي يختلف فيها الناس من توقعاتهم المستقبلية. حيث تؤثر معاملة الأساتذة بنفس شدة تأثير معاملة الوالدين على اتجاه الابن نحو الحياة.(رتيمي وضاوي، 2013، 52)

3- المجتمع:

فكل مجتمع يحمل طابعا خاصا به اما أن يتسم بالتفاؤل أو التشاؤم بما يميزه من ملامح وجدانية واجتماعية اكتسبها من خلال ما تعرض له من أحداث وظروف اقتصادية وتكنولوجية والقيم التي تتجدد وتتطور.(نصر الله، 2008، 29)

ويفترض تايجر أن التفاؤل يعد حجر الزاوية أو الأساس الذي يمكن الأفراد وبالتالي المجتمع من وضع الأهداف المحددة، وطرق التغلب على الصعوبات والمحن التي قد تفتك

بـالمجتمع. ويـؤدي الفشـل المسـتمر فـي التعامـل مـع البيئـة الاجتماعيـة الـى الشـعور الـدائم بالتشاؤم واليأس والحزن والقنوط والانسحاب الاجتماعي.(الأنصاري، 1998، 18)

8-3 وسائل الاعلام:

لها تأثير بالغ في تشكيل وجدانيات الأفراد وصبغتها بالتفاؤل أو التشاؤم حسبما توجه اليهم من أفكار نفحات وجداني.(نصر الله، 2008، 29)

8-4 عامل الدين:

ويكون للدين وما يحمله من قيم وتأثيرا أيضا في تعزيز ظهور الميول التفاؤلي، حيث أن المتدينين يميلون الى أن يكونوا كثر تفاؤلا من غير المتدينين وقد يكون نقص في التدين مساهما في التشاؤم، يقول العالم السيكولوجي مارتن سيلغمان بأنه دائما ما يعتقد أن الدين الذي يمنح الناس الأمل ويسمح للبائسين منهم بتخطي متاعب الحياة ومواجهتها، حيث أن الدين دائما ما يعطي ويزود الاعتقاد بأنه يوجد الأفضل لتهيئة حياة هانئة للمعتنقين، علما بأن هناك أشخاصا خففوا صدماتهم باعتقادهم أنهم جزء من كل لا يتجزأ ، سواء كان الأمل ملموسا أو مؤكدا، مثل الجنة الآخرة ونعيمها، وأنه جزء من خلق الله تعالى أو أنه جزئ من استمرارية الكون.(بوقفة، 2006، 99)

8-5 العوامل الاقتصادية:

يشكل الوضع الاقتصادي عاملا مؤثرا على أهداف الفرد وهو ما يؤثر بدوره على معدل التفاؤل لديه، فاذا كان الوضع الاقتصادي جيد زادت طموحات الفرد وارتفعت درجة التفاؤل لديه فيما يتعلق بتحقيق أهدافه والوصول الى مبتغاه.(مشاش، 2001، 49)

8-6 عامل الخبرات الانفعالية اليومية:

أن التقلبات المعتدلة في الحالة المزاجية يكون لها أثر في التفكير، فالناس عموما وهم في حالة نفسية جيدة يكون لديهم ميل للتفكير الايجابي المتفائل عندما يرسمون خططا أو يتخذون القرارات. ويحدث هذا جزئيا لأن الذاكرة التي تحددها الحالة المزاجية تجعلنا نحن في حالة نفسية جيدة، حينما نتذكر أكثر الأحداث بإيجابية، لأننا نفكر طوال مجرى الفعل في ما له وما عليه، ونحن في حالة بهجة وسرور، فذاكرتنا هنا تنحاز الى تقييم الحدث، الأمر

الذي يجعلنا أكثر رغبة في القيام بعمل ما يتصف مثلا بالمغامرة أو المخاطر الصغيرة. أما اذا كانت ذاكرتنا في حالة مزاجية سيئة – للسبب نفسه– اتجاها سلبيا الأمر الذي يرجح صراعا داخل أنفسنا. (جولمان، 2000، 128)

8-7 المواقف الاجتماعية المفاجئة:

أن الشخص الذي يصادف في حياته سلسلة من المواقف العصبية المحبطة أو المفاجئة يميل في الغالب الى التشاؤم، والعكس صحيح الى حد بعيد.

(الأنصاري، 1998، 21)

8-8 عامل الصحة:

حيث أن التفاؤل والتشاؤم لدى الشخص يؤثر على حياته الصحية حيث أن الشخص المتفائل يكون خاليا من القلق والتوتر والاكتئاب، وهذا ما يساعده على اكتساب صحة سليمة.(رتيمي وضاوي، 2013، 51)

خلاصة الفصل:

من خلال ما تطرقنا اليه فيما سبق عن التفاؤل والتشاؤم والمفاهيم التي المرتبطة بهما، وأهم النظريات التي سعت الى تفسير لكل من التفاؤل والتشاؤم وصفت على شكل خلفية عامة تحيط بالحلة النفسية العامة للفرد، وتؤثر هذه الحالة ايما تأثير على سلوك الفرد وتوقعاته بالنسبة لنظرته للحياة المستقبلية، فهي مسألة تعرف مواقف الفرد ووجهات نظرهم نحو الحاضر سواء ب التفاؤل أو بالتشاؤم مهمة جدا لتأثيرها الكبير في تطوير شخصياتهم والخطط المستقبلية لتطورهم وتقدمهم ولا سيما في هذه المرحلة الحرجة من مسيرة العوائق والظروف التي مر ويمر بها.

الفصل الثالث

المساندة الاجتماعية المدركة

تمهيد

1- تعريف المساندة الاجتماعية

2- بعض المصطلحات القريبة من مصطلح المساندة الاجتماعية

3- أنواع المساندة الاجتماعية

4- أبعاد المساندة الاجتماعية

5- أهمية وأثر المساندة الاجتماعية

6- بعض النظريات المفسرة للمساندة الاجتماعية والنماذج الرئيسية لدور الذي تقوم به

7- العوامل المهددة للمساندة الاجتماعية

خلاصة الفصل.

تمهيد

لقد حظي مفهوم المساندة الاجتماعية باهتمام كبير من قبل الباحثين، فالمساندة الاجتماعية تعتبر احدى صور العلاقات الاجتماعية التي توفر للفرد المساعدة التي يطلبها و في كيفية ادراكه لحل مشكلات الحياة المختلفة وأساليب مواجهته وتعامله مع هذه المشكلات، فكلما كبر الانسان كان بحاجة لتكوين علاقات اجتماعية مع الآخرين، والتآلف معهم والانتماء اليهم.

و سنتطرق فيما يأتي إلى : تعريف مصطلح المساندة الاجتماعية، وبعض المصطلحات القريبة لها، وأهم مصادرها، ووظائفها، وأهميتها، والنظريات المفسرة لها، والعوامل التي تؤثر فيها.

1- تعريف المساندة الاجتماعية

1-1 لغة:

يشير الأصل اللغوي للمساندة الى سند اليه سنودا أي: ركن اليه واعتمد عليه واتكأ، وساند مساندة وسنادا: عاونه وكانفه (مجمع اللغة العربية،1996، 456)

وتحمل المساندة معنى التأييد والتقوية والمساعدة على الاستمرار والامداد بمساندة مالية واعطاء المساعدة والتشجيع، بمعنى الشخص هو الذي يقدم المساندة والتشجيع والقبول.(Hornby، A.، 1987، 869)

كما عرف ابن منظور(2003) السند: معتمد الانسان، وكل شيء أسندت اليه شيئا فهو مسند، وساندت الرجل اذا عاضدته وكاتفته.

1-2 اصطلاحا:

على الرغم من تعدد المفاهيم الخاصة بالمساندة الاجتماعية الا أن معظم المقاييس المرتبطة بها تشير الى تقديم المساعدات المادية أو المعنوية للفرد التي تتمثل في أشكال التشجيع أو التوجيه أو المشورة، ولقد اتفق في تعريفها كلا من كوهين(Cohen) وسيم(Syme) وسكتر(Schetter) بأنها: تفاعل الفرد في علاقاته مع الآخرين. (علي، 2000، 09)

وكما تعرف المساندة الاجتماعية: بأنها الحصول على المعلومات من الأشخاص الذين يشعر الفرد نحوهم بالحب والاهتمام، والاحترام، والتقدير، ويشكلون جزءا من دائرة علاقاته الاجتماعية، ويرتبط معهم بمجموعة من الالتزامات المتبادلة، مثل الوالدين، الزوج، الأولاد، الأقرباء، والأصدقاء.(تايلور،2008، 445)

كذلك المساندة الاجتماعية تعرف بأنها: شبكة من العلاقات التي تقدم مساندة مستمرة للفرد بصرف النظر عن الضغوط النفسية الموجودة في حياته، وهي اما أن تكون موجودة أثناء حدوث الضغوط النفسية أو أن يكون لدى الفرد ادراك بأنها ستنشط في حالة وجود الضغوط النفسية.(Gentry& Goodwin،1995 ،566)

ويعرفها كوب بأنها: هي الرغبة في الاقتراب من الأشخاص المقربين الذين يمكن لهم تقديم المعلومات والحقائق والتوجيهات والارشادات التي تشير الى الحب المتبادل والود.(Cobb،1976 ،307)

وعرفها ليفي (Leavy ،2009) بأنها امكانية وجود أشخاص مقربين كالأسرة أو الأصدقاء أو الزوج أو الجيران يحبون الفرد ويهتمون به ويقفون بجانبه عند الحاجة.

(Leavy،2009 ،151)

ويعرف أيضا "Sarason " المساندة الاجتماعية بأنها: تعبر عن مدى وجود أو توافر أشخاص يمكن للفرد أن يثق فيهم، ويعتقد أنهم في وسعهم أن يعتنوا به ويحبوه ويقفوا بجانبه عند الحاجة.(حسين، 1996، 45)

ويعرفها كل من (الشناوي وعبد الرحمان، 1994، 04) على أنها: العلاقات القائمة بين الفرد وآخرين التي يدركها على أنها يمكن أن تعاضده عندما يحتاج اليها.

نستنتج من خلال التعريف السابقة بأن المساندة الاجتماعية اتفقت على نقاط أساسية، كونها الدعم والسند الذي يتلقاه الفرد من شبكة الاجتماعية المحيطة به والذين يثق فيهم عندما يكون بحاجة الى المساعدة. وأن هذا المصطلح يشتمل على مكونين رئيسيين:

– أن يدرك الفرد أنه يوجد عدد كاف من الأشخاص في حياته يمكنه أن يرجع اليهم عند الحاجة.

– أن يكون لدى هذا الفرد درجة من الرضا عن هذه المساندة المتاحة له، والاعتقاد في كفاية الدعم.(فايد، 1998، 161)

2- بعض المصطلحات القريبة من مصطلح المساندة الاجتماعية:

من بين المرادفات التي تستخدم للتعبير عن مفهوم المساندة الاجتماعية هي: الدعم – والتأييد، التضامن، التعاون.

2-1 **التأييد:** هو تأييد الفرد بالمساعدة أو التشجيع أو الانحياز وبنوع خاص في المنافسات، وكذلك تأييد المدعي عليه في الدعوى وتأييد كل ما هو صحيح وحقيقي وعادل في حركة فكرية أو سياسية معينة.

2-2 **التضامن:** هو عملية التآزر أو الاعتماد المتبادل كما تظهر في الحياة الاجتماعية والمعنى الأصلي لهذا المفهوم معنى تشريعي فقد كان يستخدم للإشارة الى تضامن الفرد مع جماعته في المسؤولية.

2-3 **التعاون:** هو أحد مظاهر التفاعل الاجتماعي ونمط من أنماط السلوك الانساني وعملية التعاون هي التعبير المشترك لشخصين أو أكثر في محاولة لتحقيق هدف مشترك. (علي، 2000، 09)

3- أشكال المساندة الاجتماعية:

يرى هاوس(House 1971) الى أن المساندة الاجتماعية تأخذ عدة أشكال من بينها:

– **المساندة الانفعالية:** والتي تظهر في المظاهر الآتية: تقديم الرعاية والتعاطف وتعميق الثقة بالنفس.

– **المساندة الأدائية:** وتتمثل في تقديم المساعدات المادية والدعم في مجال العمل.

– **المساندة بالمعلومات:** وتشمل تقديم المعلومات ، والنصائح، والمهارات التي تسهل حل المشكلات.

– **المساندة التقويمية:** وتنطوي على التغذية الراجعة المتعلقة بآراء الفرد أو سلوكه.(Karen; 1987، 1132)

ويرى كوهين وويلز أنه توجد أربعة أنواع من المساندة تتمثل فيما يلي:

– **مساندة التقدير**: وهذا النوع من المساندة يكون في شكل معلومات بأن هذا الشخص مقدر ومقبول ويستحسن أن ننقل للأشخاص أنهم مقدرون لقيمتهم الذاتية وخبراتهم وأنهم مقبولون بالرغم من أي صعوبات أو أخطاء شخصية، وهذا النوع من المساندة يشار اليه بمسميات مختلفة مثل المساندة النفسية، والمساندة التعبيرية، ومساندة تقديرية الذات، ومساندة التنفيس، ومساندة الوثيقة، ورغم ذلك فان كل هذه المسميات تشير الى الجانب النفسي من المساندة الاجتماعية.

– **المساندة بالمعلومات:** وهذا النوع من المساندة يساعد في تحديد وتفهم التعامل مع الضغوط النفسية و الأحداث(الضاغطة) ويطلق عليه أحيان النصح ومساندة التقدير والتوجيه المعرفي.

– **الصحبة الاجتماعية:** وتشمل على قضاء بعض الوقت مع الآخرين في أنشطة الفراغ فهي تخفف الضغوط من حيث أنها تشبع الحاجة الى الانتماء والاتصال مع الآخرين وكذلك بالمساعدة على ابعاد الفرد عن الانشغال بالمشكلات، وقد يشار الى هذا النوع من المساندة أحيانا بأنه مساندة الانتشار والانتماء.

– **المساندة الاجرائية:** وتشمل تقديم العون المالي والامكانات المادية والخدمات وقد يساعد العون الاجرائي على تخفيف الضغوط عن طريق الحل المباشر للمشكلات الاجرائية أو عن طريق اتاحة بعض الوقت للفرد المتلقي للخدمة أو العون ويطلق على المساندة الاجرائية بعض المسميات مثل العون، المساندة المادية والملموسة. (عبد المعبود، 2005، 13)

4– أبعاد المساندة الاجتماعية:

لقد توصل الباحثين الى وجود اختلافات في تحديد أبعاد المساندة الاجتماعية وذلك لاختلاف المنطلقات النظرية والتعريفات الاجرائية لمفهوم المساندة الاجتماعية حيث تعددت الأبعاد، وفي هذا السياق نجد مارتين هبرا (Martine Habra; 2005)،(12 تحدد أبعاد المساندة الاجتماعية فيما يلي:

4-1 **المساندة العاطفية:** وتنطوي على الرعاية والثقة والقبول والتعاطف.

4-2 **المساندة المعلوماتية:** وتنطوي على المعلومات أو تعليم مهارات تساعد على حل المشكلات أو فهم كيفية التعامل مع الأحداث الضاغطة.

4-3 **المساندة الأدائية أو بالفعل:** وهي التي تنطوي على المساعدة في العمل، والمساندة بالمال أو ما يسمى بالمساندة المادية.

4-4 **مساندة التقدير:** وتظهر في دعم الأخرين وعلاقاتهم الاجتماعية بالفرد مما يشعره بالكفاءة الشخصية وتقدير الذات.

بينما يحصر بريرا وناكلاي أبعاد المساندة الاجتماعية كما ظهر عند ابتسام سلطان (2009 ، 72)، فيما يلي:

4-1 **المساعدة المادية:** وهي تزويد الفرد بالمواد الملموسة كالنقود والأشياء المادية الأخرى.

4-2 **المساعدة السلوكية:** وهي الاشتراك مع الفرد بمهمات من خلال أداء عملي وفعلي وأداء جسمي.

4-3 **التفاعل الحميمي:** تفاعل المودة وسلوك الارشاد غير الموجه كالإصغاء واظهار التقدير والاهتمام والتفهم.

4-4 **التوجيه:** وهو تقديم النصيحة والمعلومات والتوجيهات.

4-5 **التغذية الراجعة:** وهي تزويد الفرد بالتغذية الراجعة من خلال مراجعة وتقييم سلوكه وأفكاره ومشاعره.

4-6 **التفاعل الاجتماعي الايجابي:** وهو الاشتراك في تفاعلات اجتماعية للتسلية والاسترخاء.

أما (علي، 2005، 36) فقد لخص التصنيفات المختلفة لأبعاد المساندة الاجتماعية الى خمسة أبعاد رئيسية:

4-1 **المساندة الوجدانية:** وننقل فيها الى الفرد مشاعر التقبل والحب ومشاركته أفراحه والتخفيف عنه في وقت الشدائد والأزمات.

4-2 **التكامل الاجتماعي:** وننقل فيها للفرد مشاعر الانتماء والتواصل والمشاركة الاجتماعية ومساعدته على التخلص من همومه ومشاكله.

4-3 **مساندة التقدير:** وننقل فيها للفرد أنه مقبول ومقدر وأن الأفراد مقدرون لقيمتهم الذاتية ولها عدة تسميات منها المساندة النفسية، المساندة التعبيرية، وهي في مجملها تشير الى الجانب النفسي.

4-4 **المساندة المالية:** وتشمل كل المساعدات والامكانيات المادية التي تخفف عنه الضغط وتسهل أموره الحياتية.

4-5 **المساندة المعرفية:** وتشمل تعبئة الفرد بالمعلومات والنصائح والارشادات التي تساعده على حل مشكلاته أو التخفيف منها آثارها السلبية، وتسمى كذلك بالتوجيه المعرفي.

ويتفق الباحث مع كل ما تقدم، الا أنه جمع بين تلك الأبعاد واختصرها في الأبعاد الثلاثة:

4-1المساندة الاجتماعية المقدمة من الأسرة:

ويقصد بها كل ما يحصل عليه التلميذ من مساندة مادية أو معنوية من أفراد أسرته، ومدى ادراكه لهذه المساندة وشعوره بها. بحيث تساعده هذه المساندة في التخفيف من الأحداث الضاغطة.

4-2المساندة المقدمة من طرف الأصدقاء:

ويقصد به كل ما يحصل عليه الشخص من مساندة معنوية أو مادية من خلال العلاقات الاجتماعية المتفاعلة والمتشابكة في مجتمعه ومع جيرانه وأصدقائه وزملائه، ومدى ادراكه لهذه المساندة واحساسه بها وتقديره لها.

4-3المساندة الاجتماعية المقدمة من المجتمع:

وتعني بذلك تكوين الشخص أو التلميذ علاقات اجتماعية وبناء روابط قوية قائمة على الثقة المتبادلة بينه وبين الآخرين وكذلك المؤسسات الاجتماعية.(علي، 2005، 36)

5- أهمية وأثر المساندة الاجتماعية:

5-1 أهمية المساندة الاجتماعية:

- تقوم بمهمة حماية الشخص لذاته وزيادة الاحساس بفاعليته.
- تقلل من اصابة الفرد بالاضطرابات النفسية وتجاوز الأزمات التي تواجهه.
- لها دور في الشفاء من الاضطرابات النفسية كما تساهم في التوافق الايجابي والنمو الشخصي للفرد، وتجعله أقل تأثيرا بالضغوط والأزمات. (غانم، 2007، 217)

في دراسة حول دور المساندة الاجتماعية أشار دياب(2006) أن الأفراد الذين ينشؤون في أسر وتربطهم علاقات طيبة ويساندون بعضهم البعض يكونون قادرين على حل المشاكل بطريقة فعالة، كما أنهم أكثر مقاومة للإحباط والإجهاد.

ويمكننا القول أن لها دور تأهيلي في المحافظة على وجود الفرد في حالة رضا عن علاقته بالآخرين واستمرار اعتقاده في كفاية وكفاءة وقوة المساندة.

5-2 أثر المساندة الاجتماعية:

5-2-1 أثر المساندة الاجتماعية في تخفيف المعاناة النفسية:

- تبين النتائج أن المساندة الاجتماعية تعمل بفاعلية في تخفيف المعاناة النفسية من كآبة وقلق يمكن أن يشعر بهما الفرد عندما يتعرض للضغط.
- وعلى النقيض من ذلك فان نقصان المساندة الاجتماعية في أوقات الحاجة يمكن أن يكون بذاته مصدر شديد وخصوصا بالنسبة للأشخاص الذين يتميزون بوجود حاجة عالية للمساندة الاجتماعية ولكن فرصهم في الحصول عليها قليلة ومن هؤلاء الناس فئات المسنين، الأرامل وحديثات العهد بالترمل، وضحايا الأحداث الفجائية الشديدة التي لا تخضع لسيطرة.

5-2-2 أثر المساندة الاجتماعية في تخفيف ردود الفعل الفسيولوجية والعصبية:

تبين أن المساندة الاجتماعية تقلل في مختلف الظروف من ردود الأفعال الفسيولوجية والعصبية التي تصدر استجابة للضغط. وعادة ما يستند علماء علم النفس لدى دراسة هذه الظاهرة الى منحى الضغط الحاد أي عن طريق أخذ أفراد الى المختبر وتعريضهم لمهمات تسبب لهم الضغط مثل : العد العكسي السريع بانقاص 13 في كل مرة أو عن طريق تكليفهم بالحديث أمام مجموعة غير متجاوبة من المستمعين ثم قياس استجاباتهم السمبثاوية

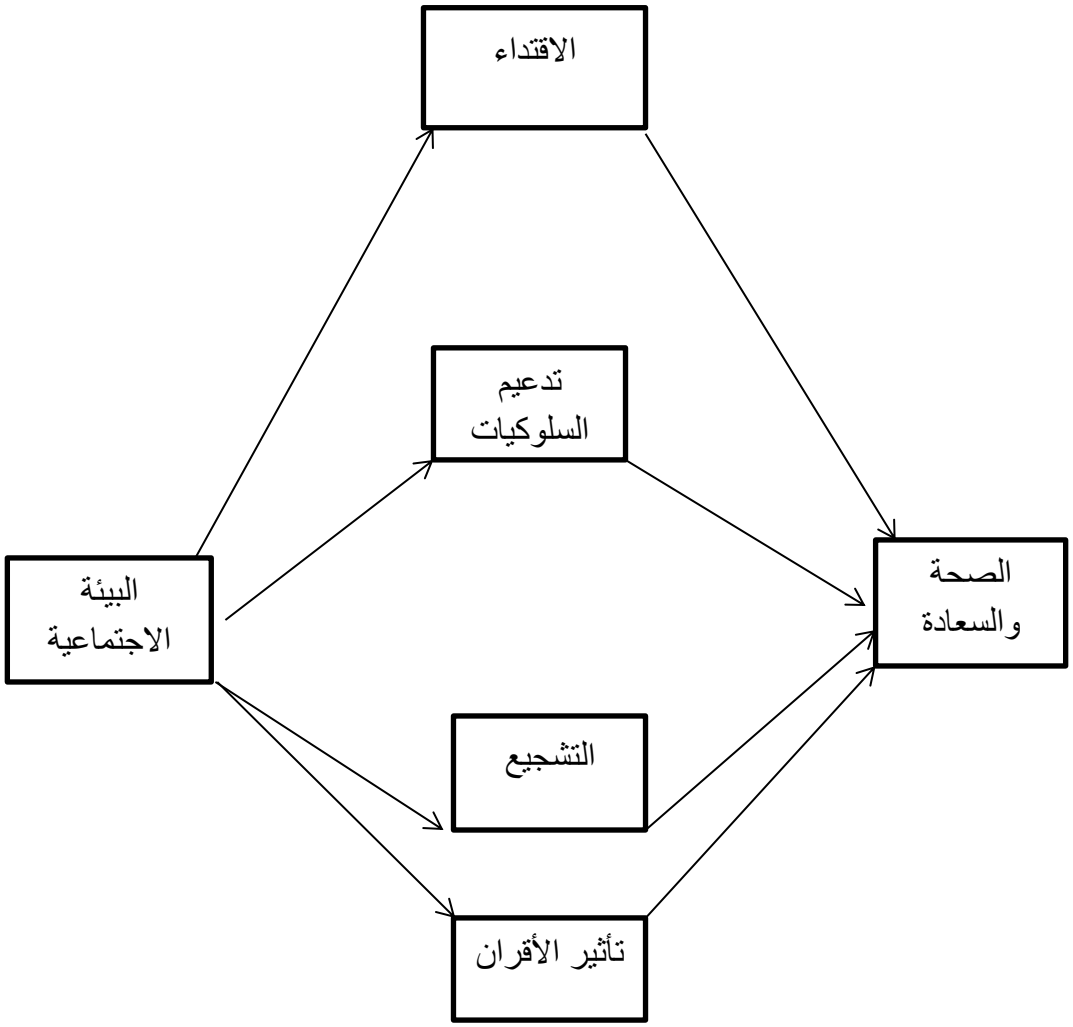
والاستجابات الصادرة عن الأجهزة الهيبوتلاموسية والنخامية المنشطة للقشرة الأدرينالية. وقد لوحظ أن هذه الاستجابات كانت أكثر انخفاضا عند وجود رفيق يقدم المساندة مما هو الأمر في حالة عدم توفر ذلك.(تايلور، 2008، 446)

5-2-3 أثر المساندة الاجتماعية على الاصابة بالأمراض وفي العادات الصحية:

يمكن للمساندة الاجتماعية أن تقلل من امكانية حدوث المرض وأن تسرع في حدوث الشفاء لدى التعرض للمرض، وأن تقلل من معدلات الوفيات الناجمة عن الأمراض الخطيرة. وقد تبين الدراسات التي اهتمت بضبط الحالة الصحية الأصلية، بأن الأفراد الذين لديهم علاقات اجتماعية أكثر من الناحية الكمية وأحيانا نوعية متميزة من العلاقات، تكون معدلات الوفيات بينهم متدنية. (تايلور، 2008، 446)

وباختصار يتمثل أثر المساندة الاجتماعية أن لها دور وقائي حيث أن الأفراد الذين يتلقون الدعم من طرف الأحباب والأزواج والعائلة يمتثلون لشفاء بسرعة مقارنة مع الأفراد الذين يفتقدون الدعم والسند، كما أنهم أقل عرضة للمرض اضافة الى أن المساندة تمنحهم الراحة النفسية وتخفف من معاناتهم.

وللتوضيح أكثر قمنا بوضع نموذج يفسر تأثير المساندة الاجتماعية على الصحة النفسية حيث قام بهذا النموذج كل من كوهين وسايم (1985)، حيث يوضح المخطط أدناه أن المساندة الاجتماعية التي يتلقاه الفرد من البيئة الاجتماعية وكل أشكال الدعم والتشجيع الذي يحظى به الفرد لها تؤثر بالإيجاب على صحته كما أن لها دور فعال في وصول الفرد الى درجة عالية من السعادة والرضا.



شكل 01: **نموذج كوهين وسايم**

(تأثير المساندة الاجتماعية على الصحة النفسية والبدنية للفرد)

6- بعض النظريات المفسرة للمساندة الاجتماعية:

يأتي التفسير المحتمل لآليات المساندة الاجتماعية من "نظرية بولبي"(Bowlby) لسلوك التعلق، وافترض "بولبي" أن الإفراد الذين يقيمون علاقات وروابط مع الآخرين يكونوا أكثر أمنا واعتمادا على أنفسهم من أولئك الذين يفتقدون مثل هذه الروابط، وحينما تعاق قدرة الفرد على إقامة علاقات وروابط مع الآخرين يصبح الفرد عرضة للعديد من المخاطر والأضرار البيئية التي تؤدي عزلته عن الآخرين.(علي،52،2005)

ويرى في نفس السياق كل من "جولد سميث والانسكي" (Jold smeth Alansky) أن الفرد عرضة للألم من خلال الخوف أو الغضب أو الاحتياجات الجسمية، والذي قد يخلق

أجواء غير مريحة له ولذلك يسعى الفرد إلى الالتصاق بالآخرين من الإشباع انفعالاته وتوفير الاحتياجات من اجل الحصول على الراحة، وهذه المقاومة هي صفة أساسية للتعلق. (راتر،14،1992)

وسنعرض نظريات المساندة الاجتماعية وتفسيرها فيما يلي:

6-1 النظرية البنائية:

ويشير "كابلان وآخرون" (1993) إلى أن أعلام المدرسة البنائية ركزوا على تدعيم بناء شبكة العلاقات الاجتماعية المحيطة بالفرد لزيادة حجمها، وتعدد مصادرها، وتوسيع مجالاتها، لتوظيفها في خدمة الفرد، ولمساندته في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة ووقايته من أثار نفسية سلبية يواجها في البيئة المحيطة. (Kaplan et al.1993.75)

ويرى دوك وسيلفر (Duck، Silver) أن الاتجاه البنائي في دراسته للمساندة الاجتماعية يقوم على افتراض أن الخصائص الكمية لشبكة المساندة توثر على التفاعلات المتبادلة بين الأفراد، وعلى العمليات التوافق مع أحداث الحياة الضاغطة، كما تلعب دور حيويا في تدعيم مواجهة الفعالة للأحداث الضاغطة دور آثار سلبية على الصحة النفسية لمتلقي المساندة. (Duck،Silver،1995،12،31)

نقد النظرية:

لقد وجه علي (2005) بعض الانتقادات لهذه النظرية:

- إهمالها لدراسة شبكات التفاعلات الكبيرة التي تحيط بالمجتمعات الصغيرة.
- لم تصل هذه النظرية في دراستها لأبعاد المساندة الاجتماعية إلى نتائج صادقة.

6-2 نظرية الوظيفية:

يشير كل من "دوك وسيلفر" إلى أن المساندة الاجتماعية هي تلم المعلومات التي تؤدي إلى اعتقاد بأنه محبوب من المحيطين به وانه محاط بالرعاية من الآخرين وبالانتماء إلى شبكة العلاقات الاجتماعية في البيئة المحيطة، ويحس بالتقدير والاحترام من مصادر

المساندة الاجتماعية القريبة منه، ويحس أيضا إلى بواجباته والتزاماته الاجتماعية المحيطين به. (Duck، Silver ،1995، 31)

نقد النظرية:

ولقد وجه الباحثان "دوك وسيلفر" بعض الانتقادات إلى النظرية الوظيفية من أهمها:

- فشل الباحثين في تحديد أنواع المساندة الاجتماعية يكون مفيدا للأفراد الذين يمرون أحداث ضاغطة.
- لم يصل علماء هذه النظرية إلى تحديد أنواع ومصادر المساندة وملاءمتها للمواقف الضاغطة وأيضا تقديمها في الأوقات التي يحتاج إليها المتلقي حتى لا يمثل عبئا عليه، أو تسبب له الكثير من المشكلات النفسية.
- لم يدرج علماء النظرية مفهوم "المدلول الشخصي" الذي يقوم على تفسير الفرد لأفعال واستجابات المساندة الاجتماعية لمعرفة قدرة الفرد على التوافق مع أحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهة هذه الأحداث لتخفيف الآثار النفسية السلبية لها

3-6 النظرية الكلية:

يشير كل من "دوك وسيلفر" إلى أن النظرية تؤكد حاجة الفرد إلى المساندة الاجتماعية خاصة في مواقف الصعبة التي يمكن أن يمر بها الفرد، وتركز أيضا على الخصائص الشخصية التي يمكن أن تؤثر في شبكة العلاقات الاجتماعية المحيطة بالفرد، والخاضعة للمواقف الاجتماعية التي يواجها الفرد في حياته اليومية والنظرية الكلية تهتم أيضا بقياس الإدراك الكلي لمصادر المساندة الاجتماعية المتاحة للفرد ودرجة رضاه عن هذه المصادر، وهذا الإدراك الكلي لمصادر المساندة الاجتماعية بشكل الأساس النظري لعدد من مقاييس المساندة الاجتماعية أهمها إدراك المساندة الاجتماعية، حيث يرى ساراسون وآخرون أن الميزة الهامة لهذه المقاييس والخاصة المساندة المدركة تركز على الشعور بالقبول، والتقدير من الآخرين، وتقدم أيضا الانفعال المتعددة للمساندة الاجتماعية.

(Duck and Silver،1995 ، 16)

6-4 نظرية التبادل الاجتماعي:

يرى (Eleanor.1990) أن هذه النظرية تتسم باتجاهها النظري الذي ينبئ بامتداد شبكة العلاقات الاجتماعية لضعف مستويات الصحة، وعادة ما يكون تقديم المساعدات المادية، والنفسية والأدائية متداخل في العلاقات المتبادلة بين الإفراد، ولكن الوصول إلى إيجاد التوازن في تلك العلاقات أمر يتسمم بالصعوبة، وخاصة عندما تزداد حاجة المتلقي إلى المساندة.

6-5 نظرية المقارنة الاجتماعية:

يشير علي حسين فايد نقلا عن بيونك وآزون انه وفقا لوجهة نظرة هذه النظرية أن الأشخاص قد يفضلون الاندماج مع الآخرين الذين يتساوون معهم، أو يفضلونهم، حيث أن هذا النمط من الاندماج يقدم لهم تفاعلات سارة، ومعلومات ضرورية تعمل على تحسين موقفهم في البيئة المحيطة بهم.(حسين،155،1998)

التعليق على النظريات السابقة:

من خلال ما تم تناوله في النظريات السابقة فقد ركز أعلام المدرسة البنائية على تدعيم في بناء شبكة العلاقات الاجتماعية المحيطة بالفرد لزيادة حجمها وتعدد مصادرها لتوظيفها في خدمة الفرد ومساندته في مواجهة أحداث الحياة والبيئة المحيطة به، في حين تشير النظرية الوظيفية في جمع كل معلومة تعتقد بأنه يكون محبوب من المحيطين به من قبل الآخرين وانتماءه الى شبكة العلاقات الاجتماعية، كما تؤكد النظرية الكلية بالنسبة للنظرية الوظيفية أن الفرد بحاجة الى مساندة ودعم خاصة في المواقف الصعبة التي يمر بها، كذلك تشير نظرية التبادل الاجتماعي التي تتسم باتجاهاتها بامتداد شبكة العلاقات الاجتماعية لضعف مستويات الصحة من خلال تقديم المساعدات المادية والنفسية والأدائية المتداخلة في العلاقات المتبادلة بين الآخرين. في حين يفضل البعض الآخر الاندماج مع الغير الذين يتساوون معهم.

❖ **النماذج الرئيسية لتفسير الدور الذي تقوم به المساندة الاجتماعية:**

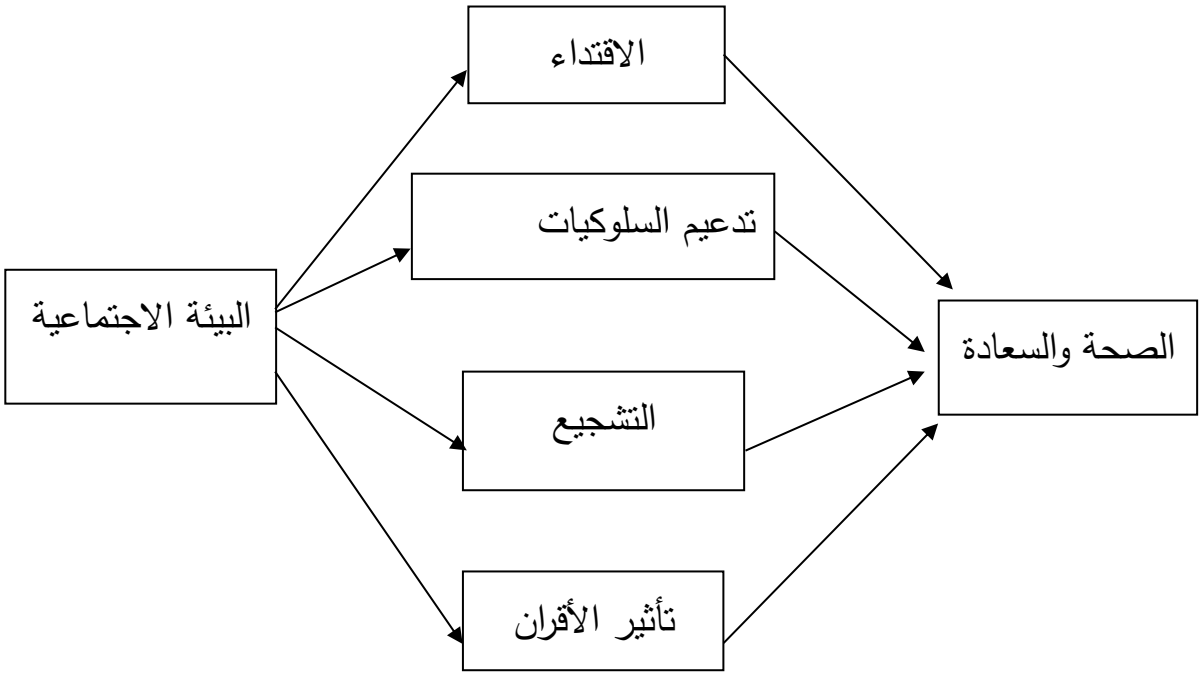
1- نموذج الأثر الرئيسي للمساندة:

هناك اثر عام مفيد للمساندة الاجتماعية على الصحة البدنية النفسية يمكن أن تحدث لان الشبكات الاجتماعية الكبيرة يمكن أن تزود الأشخاص بخيرات ايجابية، وهذا النوع من المساندة يمكن أن ترتبط السعادة حيث أنها توفر حالة ايجابية من الوجدان وإحساسا بالاستقرار في مواقف الحياة والاعتراف بالذات، ويصور هذا النموذج للمساندة من وجهة نظرة سسيولوجية(علم الاجتماع)على انه تفاعل اجتماعي منظم، أو الانغماس في الأدوار الاجتماعية أما من ناحية(علم النفس) المنظور السيكولوجي فانه ينظر للمساندة الاجتماعية على أنها تفاعل اجتماعي واندماج اجتماعي، ومكافأة العلاقات ومساندة الحالة.

وهذا النوع من المساندة الخاصة بشبكة العلاقات الاجتماعية يمكن أن يرتبط بالصحة البدنية عن طريق أثار الانفعال على الهرمونات العصبية أو وظائف جهاز المناعة أو عن طريق التأثير على أنماط السلوك المتصل بالصحة.

وفي الصورة القصوى فان النموذج الأثر النموذج يفترض أن زيادة المساندة الاجتماعية يؤدي إلى زيادة تحسن أو طيب الحياة بصرف النظر على المستوى الموجود.

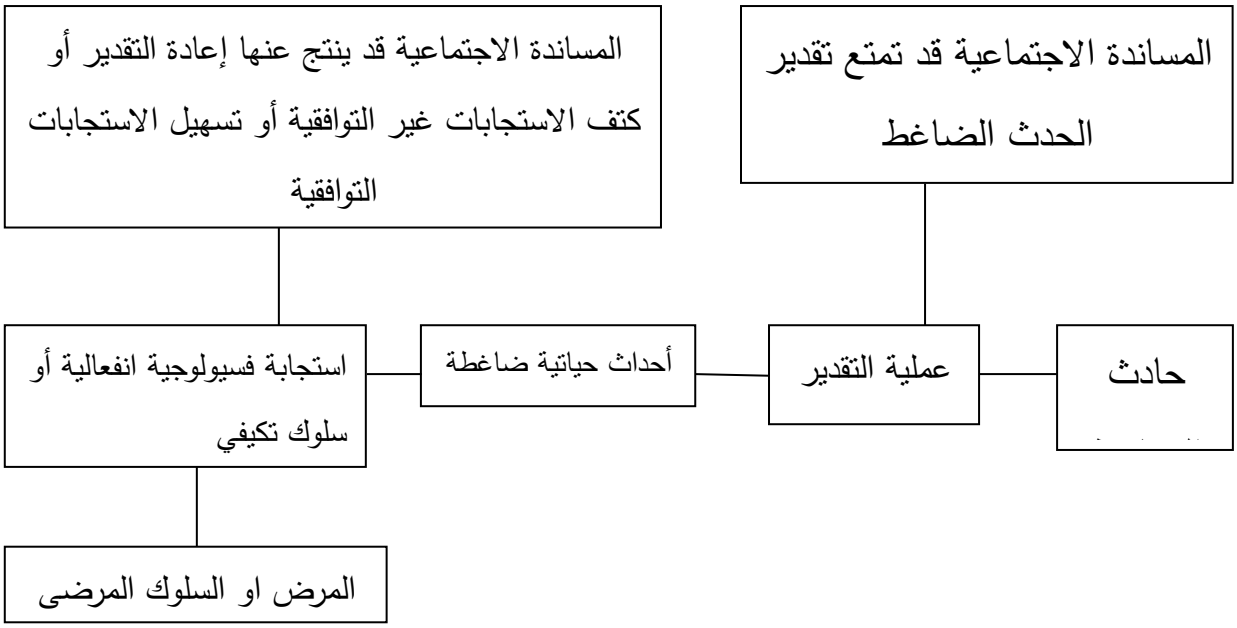
(الشناوي، محمد السيد،37،36،1994)



الشكل رقم(02): نموذج الأثر الرئيسي للمساندة الاجتماعية

(نقلا عن رضوان،هريدي،75،2001)

للضغط المدرك او عن طريق تسيير السلوكيات الصحية السليمة(هاوس1981)



الشكل رقم(03):العلاقة السببية بين الضغط والمرض ونقاط عمل المساندة الاجتماعية

(نقلا عن الشناوي، محمد السيد،39،38،1994)

2- نموذج الأثر الواقي(المخفف) من الضغط:

يرى لازارويس ولوفير (1978) (La rarus et launier Strass) أن الضغط ينشا عندما يقدر الشخص ما موقنا يتعرض له على انه مهدد أو ملح بينما لا تكون لديه الاستجابة المناسبة للتعامل وتشمل الآليات التي ترتبط الضغط بالمرض على سلسلة من الاختلالات الهرمونات العصبية لوظيفة جهاز المناعة، وتغيرات مميزة من السلوكيات المتصلة بالصحة، أو مجموعة من الإخفاق في الاهتمام بالنفس ويلاحظ أن التعريف الخاص بالضغط يربط بدقة بين الضغط المقدر ومشاعر انعدام القدرة وإمكان تقدير الذات .

إن الدور الذي يقوم به المساندة الاجتماعية في هذه سلسلة يمكن تصويره في الشكل الاتي، وفي هذا الشكل تقوم المساندة الاجتماعية بنقطتين مختلفتين في هذا التتابع إلى الذي يربط بين الضغط والمرض.

- **النقطة الأولى:** يمكن المساندة أن تنتقل بين الحدث الضاغط وبين رد فعل الضغط حيث يقوم أو منع استجابة تقدير الضغط بمعنى أن أدراك الشخص أن الآخرين يمكنهم أن يقوموا له الموارد والإمكانات اللازمة قد يجعله يعيد تقدير إمكانية وجود ضرر نتيجة الموقف أو تقوى لديه القدرة على التعامل مع المطالب التي يفرضها عليه الموقف ومن ثم الفرد لا يقدر الموقف على انه شديد الضغط.
- **النقطة الثانية:** أن للمساندة الاجتماعية المناسبة قد تدخل بين خبرة الضغط وظهور حالة مرضية (باثولوجيه) وذلك عن طريق تقليل أو استعاد رد فعل الضغط أو التأثير المباشر على العمليات الفيزيولوجية، وقد تزيل المساندة الأثر المرتب على تقدير الضغط عن طريق تقديم حل للمشكلة، وذلك بالتخفيف أو التهوين من الأهمية التي يدركها الفرد لهذه المشكلة حيث يحدث كبح الهرمونات العصبية بحيث الشخص اقل استجابة.

(رضوان، هريدي،75،2001)

3-نموذج الوقاية من المشقة:

ويشير الشكل السابق إلى أن المشقة المرتفعة تمارس دورها في أحداث المرض في ظل المساندة الاجتماعية المنخفضة، أما في ظل المساندة الاجتماعية المرتفعة فان تأثيرها يتبدد ويتوقف.(رضوان، هريدي،75،2001)

7- العوامل المهددة للمساندة الاجتماعية:

- ان الأفراد الذين يقعون تحت تأثير الضغط الشديد قد يعبرون باستمرار عن معاناتهم أمام الآخرين فيدفعهم بذلك الى الابتعاد عنهم مما يزيد الأمر سوءا.
- كما أن الأفراد الذين يعانون مثلا من الكآبة الشديدة أو المرض يمكن أن ينفروا من أصدقائهم وأفراد أسرتهم بدلا من الاستفادة بشكل فعال من المساندة الاجتماعية التي يمكن أن يقدموها لهم.
- كما يفشل الشخص المقدم أحيانا للمساندة في تقديم المساندة المطلوبة وبدلا من ذلك يتصرف بطريقة أبعد ما تكون للمساندة، مما يؤدي الى تفاقم الأحداث السلبية وهذه التفاعلات السلبية قد تسبب آثار ضارة بالصحة.
- الملابسات الناتجة عن التعرض لانتهاك الخصوصية أكثر من ارتباطها بالنتائج الايجابية، فالملابسات الناتجة عن التعرض لانتهاك الخصوصية من الأصدقاء والأقرباء والتعرض للاستغلال وتلقي الوعود الكاذبة بالمساندة والتورط مع الأشخاص تسببوا في الصراعات، أو الغضب كانت من بين الأحداث التي زادت من صعوبة تحقيق التكيف السيكولوجي.(تايلور، 2008، 456)

خلاصة الفصل:

من خلال ما سبق يمكن القول، بأن المساندة الاجتماعية تقوم بدعم السلوك السوي للأفراد، فهي تعزز لديهم الشعور بالثقة وزيادة تقديرهم لذواتهم مما يجعلهم قادرين على حل مشاكلهم بطريقة ايجابية أكثر ولا سيما اذا تعلق الأمر بالمواقف التي يمكن السيطرة عليها، ويمكن فهم ذلك من خلال التراث النظري حول الموضوع والتفسيرات التي قدمت للمساندة الاجتماعية والمفاهيم المتصلة بها وكذا من خلال الممارسة الواقعية للمساندة الاجتماعية.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع

الاجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

تمهيد

1- المنهج المتبع

2- الدراسة الاستطلاعية

2-1 أهداف الدراسة الاستطلاعية

2-2 عينة الدراسة الاستطلاعية

3- حدود الدراسة

4- أدوات الدراسة

5- الدراسة الأساسية

خلاصة الفصل

تمهيد:

ان تحديد الاطار المنهجي من أهم أسس الدراسة العلمية، والذي من خلاله تتحدد طبيعة وقيمة كل بحث، حيث أن الضبط السليم لمنهجية البحث يضمن الدقة والتسلسل المنطقي لمراحل الدراسة، كما يضمن أيضا مصداقية النتائج المتحصل عليها.

وقد خصص هذا الفصل الاجراءات المنهجية للدراسة الميدانية المتبعة في هذه الدراسة والمتمثلة في المنهج المتبع، وفرضيات الدراسة وكذا الدراسة الاستطلاعية، بالإضافة الى عينة وأدوات الدراسة والأساليب الاحصائية واجراءات تطبيق الدراسة الأساسية.

1- منهج الدراسة:

المنهج هو أسلوب لتقصي الحقائق المرتبطة بظاهرة معينه، ومحاولة إعطاء تفسيرات لمثل هذه الظاهرة.(بكر،2003، 6)

ولأنه من المعروف أن طبيعة الدراسة هي التي تحدد نوع المنهج المستخدم فيها، وبما أن الدراسة الحالية تتناول العلاقة الارتباطية بين التفاؤل والتشاؤم والمساندة الاجتماعية لدى تلاميذ شهادة البكالوريا، فإنه قد تم إتباع المنهج الوصفي الارتباطي، كما اعتمدنا أيضا الأسلوب المقارن في معالجة الفرضيات الجزئية للدراسة.

هذا؛ ويعرف المنهج الوصفي بأنه استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر كما هي قائمة في الحاضر بقصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقات بين عناصرها أو بينها وبين ظواهر أخرى . (عزاوي، 2008، 97)

2- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية اساسا جوهر لخطوات البحث العلمي والتي يسعى الباحث من خلالها الحصول على النتائج تفيد في مجال الدراسة الاساسية والتعمق في الدراسة. فهي تجرى على عدد محدود من الافراد تمثل جزء من المجتمع البحث ، والغرض منها هو توفير الكثير من الجهد والوقت خاصة للباحث المبتدئ.

وبما أن الدراسة الاستطلاعية ضرورية بالنسبة لأي بحث فانه ومن خلال الدراسة الحالية تم تحديد الأهداف التي سعت اليها الباحثة الى تحقيقها من خلالها، اذ أن رسم تلك الأهداف من شأنها أن تضبط سير الدراسة.

2-1 أهداف الدراسة الاستطلاعية:

قمنا بالدراسة الاستطلاعية كونها الخطوة الاولى في البحوث التربوية ولأخذ نظرة شاملة في البحث. فكانت أهداف الدراسة الاستطلاعية هو:

- اكتشاف العراقيل والصعوبات والنقائص التي تعترض الباحث لتفاديها اثناء الدراسة الاساسية .
- تدريب الباحث على خطوات البحث العلمي في الميدان.
- جمع أكبر قدر من المعلومات حول موضوع الدراسة.
- معرفة مدى تجاوب افراد العينة مع الادوات وذلك من خلال صياغة الافراد ومعاني الفقرات.
- التعرف على العينة من القرب ومدى قابليتها للدراسة .
- الاحاطة بمشكلة البحث ودراستها من جميع الجوانب.
- تجريب الادوات المستخدمة للدراسة وخاصة انها مقاييس طبقت في البيئة الجزائرية لكن على العينة مختلفة عن عينة الدراسة الحالية وحساب الخصائص السيكو مترية (الصدق والثبات).

2-2 عينة الدراسة الاستطلاعية :

اجريت الدراسة الاستطلاعية على تلاميذ المرحلة الثانوية بولاية الوادي بعد حصول على اذن من قبل مديري الثانويات التي اجريت فيها التطبيق وقد شملت 30 تلميذ من مختلف الجنسين(الذكور-اناث) في ثانويتين مختلفتين في ولاية الوادي.

وقبل ذلك قامت الباحثة باستخدام توزيع الاستبيان على التلاميذ الباكالوريا فكانت اجابتهم متنوعة حسب الاجابة من خلالها لاحظت تفاعل الافراد مع مضامين الاستبيانات بالقراءة الجيدة كما لم يجد افراد العينة صعوبة في فهم كلمات والالفاظ المتعلقة بالاستبيان وعبروا على سعادتهم للمشاركة في الاجابة وحرصهم على اتباع تعليمات الواردة في مقاييس، وهذا كل راجع الى وضوح الاجابات فقد اتسمت بعدم ترك سؤال أو مقياس من دون اجابة.

3- حدود الدراسة:

تتحدد الدراسة الميدانية كما يلي:

- **الحدود الزمنية:** اجريت الدراسة الاستطلاعية في حدود شهر فيفري2019 .
- **الحدود المكانية:** تمت الدراسة بالثانوية علي عبيدي وثانوية محمد الصالح بوصبيع بتكسبت بولاية الوادي.
- **الحدود البشرية:** تلاميذ السنة ثالثة الثانوي(المقبلين على شهادة البكالوريا).

4- أدوات الدراسة:

تم تطبيق هذا الاستبيان واعداده من طرف الباحث بشير معمريه وطبق في بيئة جزائرية وقدم تم الاعتماد في هذه الدراسة على أداتي قياس هما:

- مقياس التفاؤل والتشاؤم من اعداد الباحث (أحمد محمد عبد الخالق، 1998).
- تم تبني مقياس المساندة الاجتماعية المعد من طرف الباحث (ابراهيم السمادوني، 1997).

حيث تم تطبيق أداتي الدراسة في الوقت نفسه وذلك لطبيعة الدراسة، حيث أن الغرض الأساسي منها هو البحث عن العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم والمساندة الاجتماعية لدى أفراد العينة، ولذلك تم تقدير الأداتين معا.

مقياس التفاؤل والتشاؤم:

1- وصف المقياس:

قام بإعداد هذا المقياس (أحمد محمد عبد الخالق، 1998) قصد قياس التفاؤل والتشاؤم على المجتمع الكويتي، وتتكون من ثلاثين (30) بندا، منها خمسة عشر(15) بندا لقياس التفاؤل، وخمسة عشر (15) بندا لقياس التشاؤم.

2- الخصائص السيكو مترية للقائمة على البيئة الكويتية:

تم التعرف على الخصائص السيكو مترية للقائمة على عينات من طلاب جامعة الكويت من الجنسين. وكانت معاملات الصدق والثبات مرتفعة(أحمد محمد، 1998، 51)

ويمكن تقديم استبيان التفاؤل فقط أو استبيان التشاؤم فقط للمفحوصين، أو تقديمها معا، وهذا وفق هدف الباحث، فيما اذا كان يريد دراسة التفاؤل فقط أو التشاؤم فقط أو المفهومين معا. ويمكن ادماج بنود الاستبيانين معا بطريقة عشوائية(بند للتفاؤل ثم بند للتشاؤم) فيصبح عدد البنود الكلي ثلاثين بندا(30).

وفي هذه الحالة يتم استخراج درجتين مستقلتين عند تصحيح اجابات المفحوصين، احداهما للتفاؤل والأخرى للتشاؤم.

3- تقنين القائمة العربية للتفاؤل/ التشاؤم على البيئة الجزائرية:

❖ **عينة التقنين:**

تكونت عينة التقنين من 498 فردا، منهم 242 ذكور و256 اناث. تراوحت أعمار عينة الذكور بين 16-45 سنة. بمتوسط حسابي قدره 29.15 وانحراف معياري قدره 5.01 وتراوحت أعمار الاناث بين 15- 46 سنة. بمتوسط حسابي قدره 27.25 وانحراف معياري قدره 5.11 وتم سحب العينتين (الذكور والاناث) من كليات جامعة الحاج لخضر باتنة، وشملت الطلبة والموظفين والأساتذة، ومن مراكز التكوين المهني والتكوين شبه الطبي بمدينة

باتنة. وهنا تم تطبيق قوائم التفاؤل والتشاؤم من قبل الباحث شخصيا. واستغرقت عملية التطبيق من 11 أكتوبر 2009 الى 30 جوان 2010.

4- الخصائص السيكو مترية للقائمة على البيئة الجزائرية:

1- قائمة التفاؤل:

❖ **الصدق:**

تم حساب معامل الصدق بثلاث طرق وهي كالتالي:

1- الصدق التميزي:

❖ **عينة الذكور**

لحساب هذا النوع من الصدق تم استعمال طريقة المقارنة الطرفية. حيث تمت المقارنة بين عينتين تم سحبهما من طرفي الدرجات لعينة الذكور، حجم كل عينة يساوي 28 مفحوص بواقع سحب 27% من العينة الكلية (ن = 102).

والجدول (01) يبين قيم " ت" لدلالة الفرق بين المتوسطين الحسابيين لعينة الذكور.

العينة	العينة العليا ن=38		العينة الدنيا ن= 28		قيمة " ت"
المتغير	م	ع	م	ع	
التفاؤل/ عبد الخالق	42.78	1.79	25.14	5.00	***17.64

*** قيمة " ت" دالة احصائيا عند مستوى 0.001.

يتبين من قيم " ت" في الجدول (01) أن القائمة تتميز بقدرة كبيرة على التمييز بين المرتفعين والمنخفضين في التفاؤل والتشاؤم، مما يجعلها تتصف بمستوى عال من الصدق لدى عينة الذكور.

❖ **عينة الاناث**

تمت المقارنة كذلك بين عينتين تم سحبهما من طرفي الدرجات لعينة الاناث، حجم كل عينة يساوي 38 مفحوصة بواقع سحب 27% من العينة الكلية(ن= 143).

والجدول (02) يبين قيم " ت" لدلالة الفرق بين المتوسطين الحسابيين لعينة الاناث.

العينة / المتغير	العينة العليا ن=38		العينة الدنيا ن= 38		قيمة " ت"
	م	ع	م	ع	
التفاؤل/ عبد الخالق	42.97	1.61	25.05	5.87	***17.92

*** قيمة " ت" دالة احصائيا عند مستوى 0.001.

يتبين من قيم " ت" في الجدول رقم (02) أن القائمة تتميز بقدرة كبيرة على التمييز بين المرتفعين والمنخفضين في التفاؤل والتشاؤم، مما يجعلها تتصف بمستوى عال من الصدق لدى عينة الاناث.

2- الصدق الاتفاقي

ولحساب الصدق الاتفاقي لاستبيان التفاؤل، تم تطبيق مع استبيان لقياس السعادة (النيال، علي، 1995، 32). واستبيان لقياس التفاؤل (الأنصاري،2002، 287).

ويبين الجدول (03) معاملات الارتباط بين قائمة التفاؤل والتشاؤم ومتغيري السعادة (النيال، علي) والتفاؤل (عبد الخالق).

المتغيرات		جنس العينات	حجم العينات	معاملات الصدق
التفاؤل (عبد الخالق)	السعادة (النيال، علي)	ذكور	22	*0.615
		اناث	23	**0.571
		ذكور واناث	45	**0.598
	الرضا عن الحياة (السوقي)	ذكور	41	**0.421
		اناث	43	**0.389
		ذكور واناث	84	**0.411

** دالة احصائيا عند مستوى 0.01.

يتبين من معاملات الصدق الاتفاقي في الجدول (03) أن قائمة التفاؤل تتصف بمعاملات صدق مرتفعة.

3- الصدق التعارضي

لحساب هذا النوع من الصدق تم تطبيق استبيان التفاؤل مع قائمة بيك لقياس اليأس.

(الأنصاري، 2001، 165) واستبيان القلق (عبد الخالق، 200، 41).

ويبين الجدول (04) معاملات الارتباط بين قائمة التفاؤل ومتغيري اليأس والقلق.

المتغيرات		جنس العينات	حجم العينات	معاملات الصدق
التفاؤل (عبد الخالق)	اليأس (بيك)	ذكور	22	-0.476**
		اناث	23	-0.538**
		ذكور واناث	45	-0.529 **
	التشاؤم (عبد الخالق)	ذكور	102	-0.334**
		اناث	143	-0.497**
		ذكور واناث	245	-0.443**

** دالة احصائيا عند مستوى 0.01.

يتبين من معاملات الصدق التعارضي في الجدول (04) أن استبيان التفاؤل تتصف بمعاملات صدق مرتفعة.

❖ **الثبات**

تم حساب الثبات بطرقتين:

1- طريقة اعادة تطبيق الاختبار.

2- معامل ألفا.

ويبين الجدول (05) معاملات الثبات بطريقة اعادة التطبيق وطريقة حساب معامل ألفا لكرو نباخ.

نوع معامل الثبات	جنس العينات	حجم العينات	معاملات الثبات
طريقة اعادة التطبيق(بعد 25 يوما)	ذكور	50	0.712**
	اناث	46	0.689**
	ذكور واناث	96	0.703**
معامل ألفا لكرونباخ	ذكور	47	0.789
	اناث	43	0.691
	ذكور واناث	90	0.737

** دالة احصائيا عند مستوى 0.01.

يتبين من معاملات الصدق والثبات التي تم الحصول عليها، أن قائمة التفاؤل يتميز أن بشروط سيكو مترية مرتفعة على عينات من البيئة الجزائرية، مما يجعلهما صالحين للاستعمال بكل اطمئنان سواء في مجال البحث النفسي أو مجال التشخيص العيادي.

❖ **طريقة تطبيق القائمة وتصحيحها وتقدير درجة المفحوص.**

تم تطبيق قائمة التفاؤل/ عبد الخالق في الحصص الدراسية، سواء لطلاب الجامعة ام لطلاب التكوين المهني. اما بالنسبة للموظفين فقد اجابوا على الاستبيانات في مكاتبهم. وكان عدد المفحوصين في كل جلسة تطبيق يتراوح بين 17 و38 فردا. مما جعل الباحث في مجريات العملية من حيث مراقبته لفهم افراد العينة لتعليمات القائمة وطريقة الاجابة عن بنودها. وكان يطلب منهم ان يسجلوا اجابتهم بكل اهتمام وجدية، لان ذلك سيفيد في صدق والموضوعية هذه الدراسة. وكان الوقت الذي يستغرق في كل جلسة للإجابة على استبياني التفاؤل والتشاؤم، والاستبيانات التي طبقت معها لحساب الصدق الاتفاقي و التعارضي والثبات، يتراوح بين 15-35 دقيقة.

وتنص التعليمات على انه عند الاجابة على قائمة التفاؤل/ عبد الخالق، يطلب من المفحوص ان يضع علامةx تحت واحد من الاختبارات الاربعة وذلك حسب انطباق مضمون العبارة عليه.

اما بالنسبة لطريقة تصحيح القائمة، فقد سبقت الاشارة الى ان قائمة التفاؤل/ عبد الخالق تكون من 15 بندا، يجاب عنها ضمن اربعة بدائل هي. لا وتنال صفرا. قليلا وتنال درجة واحدة. متوسطا وتنال درجتين. كثيرا وتنال ثلاث درجات. وبالتالي تتراوح الدرجة الكلية الخام، سواء على التفاؤل بين صفر– 45 درجة. وارتفاع الدرجة على القائمة يشير الى ارتفاع التفاؤل، وانخفاضها يشير ال انخفاض التفاؤل. اما الدرجات الفعلية فقد تراوحت عند عينة الذكور 9– 45 درجة. وعند الاناث تراوحت بين 9– 45 درجة.

مجالات استعمال الاستبيانين.

بطبيعة الحال، يعتبر البحث النفسي هو المجال الاول لاستعمال القائمة. اما بالنسبة لاستعمالها كأداة تشخيص، فانه من الممكن جدا ان يستعملا كأداة تشخيص وفق التوجه الايجابي لعلم النفس، خاصة اذا قام بذلك شخص متدرب على تشخيص التفاؤل خاصة، وله خبرة جيدة في القياس النفسي.

المعايير*.

1– المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.

1– تم حساب المتوسط الحسابي بالمعادلة التالية:

$$م = \frac{مج\ س}{ن} =$$

م = المتوسط الحسابي، مج = مجموع، س = الدرجة، ن = عدد أفراد العينة.

2- تم حساب الانحراف المعياري بالمعادلة التالية:

$$ع = \sqrt{\frac{مج\ س^2}{ن} - م^2} = \sqrt{50 + 10 =}$$

ع= الانحراف المعياري، مج= مجموع، س= الدرجة، ن= عدد افراد العينة، م= المتوسط الحسابي

الجدول (06) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وفقا للجنس.

المتغير	الجنس	المدى العمري	حجم العينات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
التفاؤل	الذكور	45-15	102	34.75	7.34
	الاناث	42-15	143	35.17	7.60

2- الدرجات المعيارية التائية.

تم حساب الدرجات المعيارية التائية بالمعادلة التالية:

$$\text{الدرجة المعيارية التائية} = \frac{س - م}{ع} \times$$

س= الدرجة، م=المتوسط الحسابي، ع=الانحراف المعياري، 10 انحراف معياري جديد، 50 متوسط حسابي جديد.

عينة الذكور.

*تستعمل الدرجات المعيارية التائية في مقارنة درجة فرد بغيره ممن في مثل جنسه او سنه او مستواه التعليمي. ولكنها لا تستعمل اطلاقا في حال اجراء البحوث، حيث تستعمل الدرجات الخام التي حصل عليها المفحوصين على ادوات القياس التي اجابوا عن بنودها.

يبين الجدول (07) الدرجات الخام والدرجات المعيارية التائية لعينة الذكور في التفاؤل. ن=102.

درجة خام	درجة تائية	درجة خام	درجة تائية	درجة خام	درجة تائية	درجة خام	درجة تائية
0	3	12	19	24	35	36	52
1	4	13	20	25	37	37	53
2	5	14	22	26	38	38	54
3		15	23	27	39	39	56
4	8	16	24	28	41	40	57
5	9	1	26	29	42	41	59
6	11	18	27	30	44	42	60
7	12	19	29	31	45	43	61
8	14	20	30	32	46	44	63
9	15	21	31	33	48	45	64
10	16	22	33	34	49		
11	18	23	34	35	50		

عينة الاناث.

يبين الجدول (08) الدرجات الخام والدرجات المعيارية التائية لعينة الاناث في التفاؤل. ن=143.

درجة خام	درجة تائية	درجة خام	درجة تائية	درجة خام	درجة تائية	درجة خام	درجة تائية
0	4	12	20	24	35	36	51
1	5	13	21	25	37	37	52
2	6	14	22	26	38	38	54
3	8	15	23	27	39	39	55
4	9	16	25	28	41	40	56
5	10	17	26	29	42	41	58
6	12	18	27	30	43	42	59
7	13	19	29	31	45	43	60
8	14	20	30	32	46	44	62
9	16	21	31	33	47	45	63
10	17	22	33	34	48		
11	18	23	34	35	50		

تحديد مستويات التفاؤل.

حدد الباحث ثلاثة مستويات التفاؤل/ عبد الخالق مستعملا الدرجات الخام والدرجة المعيارية التائية كما يلي.

عينة الذكور.

يبين الجدول (09) الدرجات الفاصلة لتحديد مستويات التفاؤل لعينة الذكور. ن=102.

الدرجة الكلية الخام	الدرجة المعيارية التائية	مستويات التفاؤل
0-27	3-39	تفاؤل منخفض
28-42	41-60	تفاؤل متوسط
43-45	61-64	تفاؤل مرتفع

عينة الاناث.

يبين الجدول (10) الدرجات الفاصلة لتحديد مستويات التفاؤل لدى عينة الاناث. ن=143.

الدرجة الكلية الخام	الدرجة المعيارية التائية	مستويات التفاؤل
0-28	4-41	تفاؤل منخفض
29-43	42-60	تفاؤل متوسط
44-45	61-63	تفاؤل مرتفع

ثانيا: قائمة التشاؤم.

الصدق.

تم حساب معامل بثلاث طرق.

1) الصدق التمييزي.

عينة الذكور.

لحساب هذا النوع من الصدق، تم استعمال طريقة المقارنة الطرفية. حيث تمت المقارنة بين عينيتين تم سحبها من طرفي الدرجات لعينة الذكور، حجم كل عينة عينة يساوي 28 مفحوص بواقع سحب 27% من العينة الكلية(ن=102).

الجدول (11) يبين قيم "ت" لدلالة الفرق بين المتوسطين الحسابيين لعينة الذكور.

العينة / المتغير	العينة العليا ن=28		العينة الدنيا ن=28		قيمة "ت"
	م	ع	م	ع	
قائمة التشاؤم (عبد الخالق)	19.07	6.48	2.71	1.54	12.98***

***قيمة "ت" دالة احصائيا عند مستوى 0.001.

يتبين من قيم "ت" في الجدول (11) ان قائمة التشاؤم (عبد الخالق) تتميز بقدرة كبيرة على التمييز بين المرتفعين والمنخفضين في التشاؤم. مما يجعلها تتصف بمستوى عال من الصدق لدى عينة الذكور.

عينة الاناث.

تمت المقارنة كذلك بين عينيتين تم سحبهما من طرفي الدرجات لعينة الاناث، حجم كل عينة يساوي 38 مفحوصة بواقع سحب 27% من العينة الكلية(ن=143).

الجدول (12) يبين قيم "ت" لدلالة الفرق بين المتوسطين الحسابيين لعينة الاناث.

العينة / المتغير	العينة العليا ن=38		العينة الدنيا ن=38		قيمة "ت"
	م	ع	م	ع	
قائمة التشاؤم (عبد الخالق)	20.73	6.11	1.32	1.05	19.03***

*** قيمة "ت" دالة احصائيا عند مستوى0.001.

يتبين من قيم "ت" في الجدول (12) ان قائمة التشاؤم /عبد الخالق تتميز بقدرة كبيرة على التمييز بين المرتفعات والمنخفضات في التشاؤم. مما يجعلها تتصف بمستوى عال من الصدق لدى عينة الاناث.

الصدق الاتفاقي.

تم حساب الصدق الاتفاقي لاستبيان التشاؤم، فتم تطبيقه مع قائمة بيك لليأس. (بدر محمد الأنصاري، 2001، 165). واستبيان لقياس القلق.(أحمد محمد عبد الخالق، 41،2000).

يبين الجدول (13) معاملات الارتباط بين قائمة التشاؤم ومتغيرات اليأس والقل/ عبد الخالق.

المتغيرات		جنس العينات	حجم العينات	معاملات الصدق
قائمة التشاؤم (عبد الخالق)	اليأس/بيك	ذكور	42	0.576**
	القلق	اناث	46	0.548**
	(عبد الخالق)	ذكور و اناث	88	0.412**
		ذكور	42	0.253*
		اناث	46	0.258*
		ذكور واناث	88	0.256**

**دالة احصائيا عند مستوى 0.01.

يتبين من معاملات الصدق الاتفاقي في الجدول (13) ان قائمة التشاؤم (عبد الخالق) تصف بمعاملات صدق مرتفعة.

الصدق التعارضي او التناقضي.

تم حساب الصدق التعارضي لقائمة التشاؤم(عبد الخالق) من خلال تطبيقه من استبيان الشعور بالسعادة (مايسة احمد النيال، ماجدة خميس علي، 32،1995). وقائمة الرضا عن حياة (مجدي محمد الدسوقي،173،1998-175).و الامل(احمد محمد عبد الخالق،187،2004). ومعنى الحياة(هارون توفيق الرشدي،1996،0000).

يبين الجدول (14) معاملات الارتباط بين قائمة التشاؤم عبد (الخالق) ومتغيري الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة.

المتغيرات		جنس العينات	حجم العينات	معاملات الثبات
التشاؤم (عبد الخالق)	الشعور بالسعادة (النيال)	ذكور	37	-0.468**
		اناث	43	-0.725**
		ذكور واناث	80	-0.503**
	الرضا عن الحياة	ذكور	37	-0.568**
		اناث	43	-0.523**
		ذكور واناث	80	-0.542**
	الامل	ذكور	74	-0.242*
		اناث	68	-0.286*
		ذكور واناث	142	-0.277**
	معنى الحياة	ذكور	83	-0.462**
		اناث	86	-0.371**
		ذكور و اناث	169	-0.397**

** دالة احصائيا عند مستوى 0.01.

يتبين من المعاملات الصدق التعارضي في الجدول (14) ان قائمة التشاؤم (عبد الخالق) تصف بمعاملات صدق مرتفعة.

الثبات:

تم حساب الثبات بطريقتين.

1) طريقة اعادة تطبيق الاختبار.
2) معامل الفا.

يبين الجدول (15) معاملات الثبات بطريقة اعادة التطبيق وطريقة حساب معامل الفا لكرونباخ.

نوع معامل الثبات	جنس العينات	حجم العينات	معاملات الثبات
طريقة اعادة التطبيق (بعد اسبوعين)	ذكور	37	0.628**
	اناث	42	0.587**
	ذكور واناث	79	0.611**
معامل الفا لكرونباخ	ذكور	37	0.722
	اناث	42	0.742
	ذكور و اناث	79	0.731

** دالة احصائيا عند مستوى0.01.

يتبين من معاملات الصدق والثبات التي تم الحصول عليها، ان قائمة التشاؤم (عبد الخالق)، يتميز بشروط سيكو مترية مرتفعة على عينات من البيئة الجزائرية، مما يجعلها صالحة للاستعمال بكل اطمئنان، سواء في مجال البحث النفسي او مجال التشخيص العيادي.

طريقة تطبيق القائمة وتصحيحها وتقدير درجة المفحوص.

تم تطبيق قائمة التشاؤم (عبد الخالق) في الحصص الدراسية، سواء لطلاب الجامعة ام لطلاب التكوين المهني0 اما بالنسبة للموظفين فقد اجابوا على استبيانات في مكاتبهم. وكان عدد المفحوصين في كل جلسة تطبيق يتراوح بين 17 و38 فردا. مما جعل الباحث يتحكم

في مجريات العملية من حيث مراقبته لفهم افراد العينة لتعليمات القائمة و طريقة الاجابة عن بنودها. وكان يطلب منهم ان يسجلوا اجابتهم بكل اهتمام وجدية، لان ذلك سيفيد في صدق و موضوعية هذه الدراسة. وكان الوقت الذي يستغرق في كل جلسة للإجابة على قائمة التشاؤم (عبد الخالق) و الاستبانات التي طبقت معها لحساب الصدق الاتفاقي و التعارضي والثبات، يتراوح بين 15–35 دقيقة.

وتنص التعليمات على انه عند الاجابة على قائمة التشاؤم (عبد الخالق)، يطلب من المفحوص ان يضع علامة X تحت واحد من الاختيارات الاربعة وذلك حسب انطباق مضمون العبارة عليه.

اما بالنسبة لطريقة تصحيح قائمة التشاؤم (عبد الخالق)، فقد سبقت الاشارة الى ان كل استبيان يتكون من 15 بندا، يجاب عنها ضمن اربعة بدائل هي. لا و تنال صفرا. قليلا ونتال درجة واحدة. متوسطا ونتال درجتين. كثيرا وتنال ثلاث درجات. وبالتالي تتراوح الدرجة الكلية الخام، سواء على التفاؤل ام على التشاؤم بين صفر–45 درجة. وارتفاع الدرجة على قائمة التشاؤم (عبد الخالق) يشير ارتفاع التشاؤم، وانخفاضها يشير الى انخفاضه. اما الدرجات الفعلية فقد تراوحت عند عينة الذكور بين صفر–34 درجة. وعند الاناث تراوحت بين صفر –36 درجة.

مجالات استعمال قائمة التشاؤم (عبد الخالق).

بطبيعة الحال، يعتبر البحث النفسي هو المجال الاول لاستعمال قائمة التشاؤم(عبد الخالق). اما بالنسبة لاستعمالها كأداة تشخيص، فانه من الممكن جدا ان يستعملا كأداة تشخيص، خاصة اذا قام بذلك شخص متدرب على تشخيص التشاؤم خاصة، وله خبرة جيدة في القياس النفسي.

المعايير *.

1) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.

1- تم حساب المتوسط الحسابي بالمعادلة التالية:

$$م = \frac{مج\ س}{ن} =$$

م = المتوسط الحسابي، مج = مجموع، س = الدرجة، ن = عدد أفراد العينة.

2- تم حساب الانحراف المعياري بالمعادلة التالية:

$$ع = \sqrt{\frac{مج\ س^2}{ن} - م^2 =}$$

ع= الانحراف المعياري، مج= مجموع، س= الدرجة، ن= عدد افراد العينة، م= المتوسط الحسابي

الجدول (16) يبين المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية وفقا للجنس.

*تستعمل الدرجات المعيارية التائية في مقارنة درجة فرد بغيره ممن في مثل جنسه او سنه او مستواه التعليمي. ولكنها لا تستعمل اطلاقا في حال اجراء البحوث، حيث تستعمل الدرجات الخام التي حصل عليها المفحوصون على ادوات القياس التي اجابوا عن بنودها.

المتغير	الجنس	المدى العمري	حجم العينات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
التشاؤم	الذكور	45-15	102	10.03	7.19
	الاناث	42-15	143	9.59	8.23

2-الدرجات المعيارية التائية.

تم حساب الدرجات المعيارية التائية بالمعادلة التالية:

$$\text{الدرجة المعيارية التائية} = \frac{\text{س} - \text{م}}{\text{ع}} \times$$

س=الدرجة، م=المتوسط الحسابي، ع=الانحراف المعياري، 10 انحراف معياري جديد، 50 متوسط حسابي جديد.

عينة الذكور.

يبين الجدول (17) الدرجات الخام و الدرجات المعيارية التائية لعينة الذكور في التشاؤم . ن=102.

درجة الخام	درجة التائية	درجة الخام	درجة التائية	درجة الخام	درجة التائية	درجة الخام	درجة التائية
0	36	12	53	24	69	36	86
1	37	13	54	25	71	37	88
2	39	14	56	26	72	38	89
3	40	15	57	27	74	39	90
4	42	16	58	28	75	40	92
5	43	17	60	29	76	41	93
6	44	18	61	30	78	42	94
7	46	19	62	31	79	43	96
8	47	20	64	32	81	44	97
9	49	21	65	33	82	45	99
10	50	22	67	34	83		
11	51	23	68	35	85		

عينة الاناث.

يبين الجدول (18) الدرجات الخام والدرجات المعيارية التائية لعينة الاناث في التشاؤم.

ن=143.

درجة الخام	درجة التائية	درجة الخام	درجة التائية	درجة الخام	درجة التائية	درجة الخام	درجة التائية
0	38	12	53	24	68	36	82
1	40	13	54	25	69	37	83
2	41	14	55	26	70	38	85
3	42	15	57	27	71	39	86
4	43	16	58	28	72	40	87
5	44	17	59	29	74	41	88
6	46	18	60	30	75	42	89
7	47	19	61	31	76	43	91
8	48	20	63	32	77	44	92
9	49	21	64	33	78	45	93
10	50	22	65	34	80		
11	52	23	66	35	81		

تحديد مستويات التشاؤم.

حدد الباحث ثلاثة مستويات للتشاؤم مستعملا الدرجات الخام و الدرجة المعيارية التائية كما يلي:

عينة الذكور

يبين الجدول (19) الدرجات الفاصلة لتحديد مستويات التشاؤم لعينة الذكور. ن=102.

الدرجة الكلية الخام	الدرجة المعيارية التائية	مستويات التشاؤم
1-0	40-36	تشاؤم منخفض
17-4	60-42	تشاؤم متوسط
45-18	99-61	تشاؤم مرتفع

عينة الاناث.

يبين الجدول (20) الدرجات الفاصلة لتحديد مستويات التشاؤم لدى عينة الاناث. ن=143.

الدرجة الكلية الخام	الدرجة المعيارية التائية	مستويات التشاؤم
1-0	40-38	تشاؤم منخفض
18-2	60-42	تشاؤم متوسط
45-19	93-61	تشاؤم مرتفع

الخصائص السيكو مترية لمقياس العلاقة في الدراسة الحالية:

- **ثبات مقياس الدراسة الحالية:**

يقصد بالثبات الاختبار مدى استقرار ظاهرة معينة في مناسبات مختلفة أي هو مدى الدقة والاستحقاق واستمرار نتائجه فيما لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين. (مقدم، 2003، 152)

عمدت بالنسبة للتأكد من ثبات مقياس التفاؤل والتشاؤم في الدراسة الحالية كما هو موضح في الجدول التالي تم الاعتماد طريقة التجزئة النصفية وطريقة حساب ألفا لكروم باخ حيث كان معامل الثبات متمثل في:0.90 =α ووجدناه ككل على درجة عالية من الثبات.

جدول (21) يوضح حساب الثبات ألفا لكرونباخ والتجزئة النصفية:

ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية	
0.90	سبيرمان براون	جيتمان
	0.88	0.88

1-5-2 مقياس المساندة الاجتماعية:

وقد اعتمدت ما توصل إليه الباحث (بشير معمريه) من نتائج.

الصدق والثبات على العينة المصرية:

بالنسبة للصدق تم حساب صدق البنود بحساب معاملات الارتباط بين كل بند والدرجة الكلية على 150 طالبا وطالبة، فتراوحت معاملات الارتباط بين 0.26- 0.70 وكل معاملات الارتباط دالة احصائيا عند مستوى 0.01.

أما الثبات فتم حسابه بطريقة تطبيق واعادة التطبيق بعد ثلاثة أسابيع، على 179 طالبا وطالبة من جامعة طنطا بمصر، فتراوحت معاملات الثبات بين 0.879- 0.884.(الربيعة، 1997، 40) .

وحسب الثبات كذلك بطريقة التجزئة النصفية وطريقة ألفا على 150 طالبا وطالبة. فجاء معامل الثبات بعد التصحيح بمعادلة سبيرمان/ براون يساوي 0.92. بينما جاء معامل ألفا يساوي 0.89.(الربيعة، 1997، 41).

تقنين قائمة المساندة الاجتماعية على البيئة الجزائرية:

عينة التقنين:

تكونت عينة التقنين من 429 فردا، منهم 210ذكرا و219 انثى، تراوحت أعمار عينة الذكور بين 15- 60 سنة. بمتوسط حسابي قدره 28.78 سنة، وانحراف معياري قدره 10.96 سنة. وتراوحت أعمار الاناث بين 15 -52 سنة، بمتوسط حسابي قدره 24.42

سنة، وانحراف معياري قدره 7.37 سنة، وتم سحب العينتين (الذكور والاناث) من تلاميذ وتلميذات مؤسسات التعليم الثانوي بولاية باتنة، ومن كليات جامعة الحاج لخضر- باتنة، وشملت الطلبة والموظفين والأساتذة، ومن مراكز التكوين المهني والتكوين شبه الطبي بمدينة باتنة.

تم تطبيق قائمة المساندة الاجتماعية (السمادوني)، من قبل الباحث شخصيا. واستغرقت عملية التطبيق من شهر أكتوبر 2010 الى شهر أفريل 2011.

الصدق والثبات على عينة هذه الدراسة

الصدق: تم حساب معامل الصدق بثلاث طرق:

الصدق التمييزي: عينة الذكور

لحساب هذا النوع من الصدق، تم استعمال طريقة المقارنة الطرفية، حيث تمت المقارنة بين عينتين تم سحبهما من طرفي الدرجات لعينة الذكور، حجم كل عينة يساوي 16 مفحوص بواقع سحب 27% من العينة الكلية(ن=58).

الجدول (22) يبين قيم "ت" لدلالة الفرق بين المتوسطين الحسابيين لعينة الذكور.

العينة / المتغير	العينة العليا ن= 16		العينة الدنيا ن= 16		قيمة "ت"
	ن	ع	ن	ع	
مساندة الأسرة	42.94	1.65	24.68	4.51	14.73***
مساندة الأصدقاء	37.44	2.30	18.68	2.67	20.62***
الدرجة الكلية	77.88	3.15	48.25	4.39	21.95***

*** قيمة "ت" دالة احصائيا عند مستوى 0.001.

يتبين من قيم "ت " في الجدول (22) أن القائمة تتميز بقدرة كبيرة على التمييز بين المرتفعين والمنخفضين في المساندة الاجتماعية(السمادوني). مما يجعلها تتصف بمستوى عال من الصدق لدى عينة الذكور.

عينة الاناث

تمت المقارنة كذلك بين عينتين تم سحبهما من طرفي الدرجات لعينة الاناث، حجم كل عينة يساوي 24 مفحوصة بواقع سحب 25%من العينة الكلية (ن=90).

الجدول (23) يبين قيم "ت" لدلالة الفرق بين المتوسطين الحسابيين لعينة الاناث.

العينة / المتغير	العينة العليا ن = 24		العينة الدنيا ن = 24		قيمة "ت"
	ت	ع	ت	ع	
مساندة الأسرة	43.83	1.30	25.33	7.53	11.64***
مساندة الأصدقاء	35.92	2.72	17	3.68	19.92***
الدرجة الكلية	75.88	4.07	48.33	6.69	19.96***

*** قيمة "ت" دالة احصائيا عند مستوى 0.001.

يتبين من قيم "ت" في الجدول (23) أن القائمة تتميز بقدرة كبيرة على التمييز بين المرتفعين والمنخفضين في المساندة الاجتماعية (السمادوني). مما يجعلها تتصف بمستوى عال من الصدق لدى عينة الاناث.

الصدق الاتفاقي:

لحساب هذا النوع من الصدق تم تطبيق قائمة المساندة الاجتماعية (السمادوني) مع قائمة تقدير الذات (حسين عبد العزيز الدريني وآخرون ، د.ت)، وقائمة الصلابة النفسية (عماد محمد أحمد مخيمر، 2002).

يبين الجدول (24) معاملات الارتباط بين قائمة المساندة الاجتماعية (السمادوني) وكل من قائمة تقدير الذات، وقائمة الصلابة النفسية.

المتغيّرات		جنس العينات	حجم العينات	معاملات الصدق
قائمة المساندة الاجتماعية (السمادوني)	تقدير الذات	ذكور إناث ذكور وإناث	26 46 72	0.600 0.724 0.687
	الصلابة النفسية	ذكور اناث ذكور واناث	32 58 90	0.504 0.119 0.309

** دال احصائيا عند مستوى 0.01.

يتبين من معاملات الصدق الاتفاقي في الجدول رقم (24) أن قائمة المساندة الاجتماعية (السمادوني) تتصف بمعاملات صدق مرتفعة.

الارتباطات بين بعدي الاستبيان والدرجة الكلية

تم حساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية والدرجات على بعدي المساندة الاجتماعية (السمادوني).

يبين الجدول (25) معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للقائمة والدرجات على بعدي المساندة الاجتماعية. ويمثل المثلث العلوي عينة الذكور ن= 157، بينما يمثل المثلث السفلي عينة الاناث ن= 186.

	مساندة الأسرة	مساندة الأصدقاء	الدرجة الكلية
مساندة الأسرة	—	0.275	0.813
مساندة الأصدقاء	0.010	–	0.778
الدرجة الكلية	0.701	0.702	–

** دالة احصائيا عند مستوى 0.01.

الارتباطات بين أبعاد الاستبيانين والدرجة الكلية.

عينة الذكور

يبين الجدول (26) الارتباطات بين بعدي المساندة الاجتماعية والدرجتين الكليتين لاستبياني (كردي) و(السمادوني) لدى عينة الذكور، (ن= 99).

		استبيان السمادوني		
	المتغيرات	مساندة الأسرة	مساندة الأصدقاء	الدرجة الكلية
استبيان كردي	مساندة الأسرة	0.438	0.136	0.344
	مساندة الأصدقاء	0.222	0.699	0.549
	الدرجة الكلية	0.628	0.635	0.755

** دالة احصائيا عند مستوى 0.01. * دالة احصائيا عند مستوى 0.05.

عينة الاناث

يبين الجدول رقم (27) الارتباطات بين بعدي المساندة الاجتماعية والدرجتين الكليتين لاستبياني (كردي) و(السمادوني) لدى عينة الاناث، (ن= 81).

		استبيان السمادوني		
	المتغيرات	مساندة الأسرة	مساندة الأصدقاء	الدرجة الكلية
استبيان كردي	مساندة الأسرة	0.866	0.047	0.601
	مساندة الأصدقاء	0.038	0.878	0.650
	الدرجة الكلية	0.616	0.581	0.862

** دالة احصائيا عند مستوى 0.01.

الثبات

تم حساب الثبات بطريقتين، طريقة اعادة تطبيق الاختبار، معامل ألفا.

يبين الجدول (28) معاملات الثبات بطريقة اعادة التطبيق وطريقة حساب معامل ألفا كرونباخ.

نوع معامل الثبات	المتغيرات	جنس العينات	حجم العينات	معاملات الثبات
طريقة اعادة التطبيق (بعد 24 يوما)	مساندة الأسرة	ذكور	35	0.769
		إناث	37	0.784
		ذكور وإناث	72	0.779
	مساندة الأصدقاء	ذكور	35	0.769
		إناث	37	0.784
		ذكور وإناث	72	0.779
	الدرجة الكلية	ذكور	35	0.769
		إناث	37	0.784
		ذكور وإناث	72	0.779
معامل ألفا لكرونباخ	مساندة الأسرة	ذكور	36	0.889
		إناث	28	0.826
		ذكور وإناث	64	0.863
	مساندة الأصدقاء	ذكور	36	0.878
		إناث	28	0.843
		ذكور وإناث	64	0.857
	الدرجة الكلية	ذكور	36	0.885
		اناث	28	0.811
		ذكور واناث	64	0.849

** دالة احصائيا عند مستوى 0.01.

يتبين من معاملات الصدق والثبات التي تم الحصول عليها، أن قائمة المساندة الاجتماعية(السمادوني)تتميز بشروط سيكو مترية مرتفعة على عينات من البيئة الجزائرية، مما يجعلها صالحة للاستعمال بكل اطمئنان، سواء في مجال البحث النفسي أو مجال التشخيص العيادي.

طريقة تطبيق القائمة وتصحيحها وتقدير درجة المفحوص.

تم تطبيق قائمة المساندة الاجتماعية (السمادوني) في الحصص الدراسية، سواء لطلاب الجامعة أم لطلاب التكوين المهني، أما بالنسبة للموظفين فقد أجابوا على الاستبيانات في مكاتبهم. وكان عدد المفحوصين في كل تطبيق يتراوح بين 18 و47 فردا. مما جعل الباحث يتحكم في العملية من حيث مراقبته لفهم أفراد العينة لتعليمات القائمة وطريقة الاجابة عن بنودها. وكان يطلب منهم أن يسجلوا اجاباتهم بكل اهتمام وجدية، لأن ذلك سيفيد في صدق وموضوعية هذه الدراسة. وكان الوقت المستغرق في كل جلسة للإجابة على قائمة المساندة الاجتماعية (السمادوني) والاستبيانات التي طبقت معها لحساب الصدق الاتفاقي والتعارضي والثبات، يتراوح بين 10- 25 دقيقة.

وتنص التعليمات على أنه عند الاجابة على القائمة، يطلب من المفحوص أن يضع علامة x تحت واحد من الاختيارات الأربعة السابقة، وذلك حسب انطباق مضمون العبارة عليه.

أما بالنسبة لطريقة تصحيح القائمة، فقد سبقت الاشارة الى أنها تتكون من 30 بندا، يجاب عنها ضمن أربعة بدائل أو اختيارات هي: لا (تنال صفرا) ، قليلا (تنال درجة واحدة)، متوسطا (تنال درجتين)، وكثيرا (تنال ثلاث درجات). وبالتالي تتراوح درجة كل مفحوص نظريا بين صفر (لا وجود لا لمساندة الاجتماعية) و 90 (ارتفاع المساندة الاجتماعية). أما الدرجات الفعلية فقد تراوحت عند عينة الذكور بين 20-89 درجة. وعند الاناث تراوحت بين 32- 90 درجة.

مجالات استعمال الاستبيان

بطبيعة الحال، يعتبر البحث النفسي المجال الأول لاستعمال قائمة المساندة الاجتماعية(السمادوني). أما بالنسبة لاستعمالها كأداة تشخيص وفق الاتجاه الايجابي لعلم

النفس، خاصة اذا قام بذلك شخص متدرب على تشخيص المساندة الاجتماعية خاصة، وله خبرة جيدة في التشخيص النفسي وفي القياس النفسي.

المعايير *.

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، تم حساب المتوسط الحسابي بالمعادلة التالية:

$$م = \frac{مج\ قيمة}{ن}$$

م= المتوسط الحسابي.

مج= مجموع س.

ن= الدرجة.

م= المتوسط الحسابي، مج= مجموع، س= الدرجة، ن= عدد أفراد العينة.

تم حساب الانحراف المعياري بالمعادلة التالية:

ع= الانحراف المعياري، مج= مجموع، س = الدرجة، ن= عدد أفراد العينة، م = المتوسط الحسابي

$$ع = \sqrt{\frac{مج\ س^2}{ن} - م^2}$$

الجدول (29) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وفقا للجنس

الجنس	المدى العينة	المدى العمري		المتغيرات	المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية
ذكور	210	60	13		34.70	8.98
				الأصدقاء	30.33	8.11
				الدرجة الكلية	64.92	13.73
	219	52	15	الأسرة	35.82	8.29
				الأصدقاء	28.45	8.41
				الدرجة الكلية	64.24	11.73

2- الدرجات المعيارية التائية.

تم حساب الدرجات المعيارية التائية بالمعادلة التالية:

$$\text{الدرجة المعيارية التائية} = \frac{\text{س} - \text{م}}{\text{ع}} \times 10 + 50 =$$

س= الدرجة، م= المتوسط الحسابي، ع = الانحراف المعياري، 10 انحراف معياري جديد، 50 متوسط حسابي جديد.

عينة الذكور

يبين الجدول (30) الدرجات الخام والدرجات المعيارية التائية لعينة الذكور ن= 210.

درجة تائية	درجة خام	درجة تائية	درجة خام	درجة تائية	درجة خام	درجة تائية	درجة خام
53	69	36	46	19	23	3	0
54	70	37	47	20	24	3	1
54	71	38	48	21	25	4	2
55	72	38	49	22	26	5	3
56	73	39	50	22	27	6	4
57	74	40	51	23	28	6	5
57	75	40	52	24	29	7	6
58	76	41	53	25	30	8	7
59	77	42	54	25	31	9	8
60	78	43	55	26	32	9	9
60	79	44	56	27	33	10	10
61	80	44	57	27	34	11	11
62	81	45	58	28	35	11	12
62	82	46	59	29	36	12	13
63	83	46	60	30	37	13	14
64	84	47	61	30	38	14	15
65	85	48	62	31	39	14	16
65	86	49	63	32	40	15	17
66	87	49	64	33	41	16	18
67	88	50	65	33	42	17	19
68	89	51	66	34	43	25	20
68	90	52	67	35	44	18	21
		52	68	35	45	19	22

عينة الاناث

يبين الجدول (31) الدرجات الخام والدرجات المعيارية التائية لعينة الاناث ن= 219.

درجة تائية	درجة خام	درجة تائية	درجة خام	درجة تائية	درجة خام	درجة تائية	درجة خام
55	70	37	49	19	28	1	7
56	71	38	50	20	29	2	8
57	72	39	51	21	30	3	9
57	73	40	52	22	31	4	10
58	74	40	53	23	32	5	11
59	75	41	54	23	33	5	12
60	76	42	55	24	34	6	13
61	77	43	56	25	35	7	14
62	78	44	57	26	36	8	15
63	79	45	58	27	37	9	16
63	80	46	59	28	38	10	17
64	81	46	60	28	39	11	18
65	82	47	61	29	40	11	19
66	83	48	62	30	41	12	20
67	84	48	63	31	42	13	21
68	85	49	64	32	43	14	22
69	86	50	65	33	44	15	23
69	87	52	66	34	45	16	24
70	88	52	67	34	46	17	25
71	89	53	68	35	47	17	26
72	90	54	69	36	48	18	27

تحديد مستويات المساندة الاجتماعية

حدد الباحث ثلاث مستويات المساندة الاجتماعية مستعملا الدرجات الخام والدرجة المعيارية التائية كما يلي.

عينة الذكور.

يبين الجدول (32) الدرجات الفاصلة لتحديد مستويات المساندة الاجتماعية لعينة الذكور ن = 210.

مستويات المساندة الاجتماعية	الدرجة المعيارية التائية	الدرجة الكلية الخام
	40 3	51 0
المساندة الاجتماعية متوسطة	60 41	79 52
المساندة الاجتماعية مرتفعة	68 61	90 80

عينة الاناث

يبين الجدول (33) الدرجات الفاصلة لتحديد مستويات المساندة الاجتماعية لدى عينة الاناث ن= 219.

مستويات المساندة الاجتماعية	الدرجة المعيارية التائية	الدرجة الكلية الخام
	40 1	53 7
المساندة الاجتماعية متوسطة	60 41	76 54
المساندة الاجتماعية مرتفعة	72 61	90 77

1-5-3 الخصائص السيكومترية للمقياس:

ثبات المقياس في الدراسة الحالية:

بالنسبة لثبات المقياس فقد تم التحقق منه عن طريق حساب ألفا لكرونباخ وطريقة التجزئة النصفية، حيث كان معامل الثبات لألفا كروم باخ متمثل في: α=0.68 والجدول التالي يوضح ذلك:

الجدول (34) يوضح حساب الثبات ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية:

ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية	
0.68	سبيرمان براون	جيتمان
	0.66	0.66

الدراسة الأساسية:

1-5 مجتمع وعينة الدراسة:

لما كان من العسير بل من المستحيل في كثير من الأحيان القيام بالبحث على جميع مفردات المجتمع الأصلي، لذا فانه اختيار العينات لتمثيل هذا المجتمع مع اقل قدر من التحيز والأخطاء الأخرى هو أمر مرغوب فيه.(بدر،1996، 324)

وعليه قد تمثل مجتمع الدراسة الحالية في تلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا، ونظرا لما يترتب على دراسة المجتمع الأصلي بأكمله من تكاليف باهظة يتعذر معها تنفيذ الدراسة،

يلجا الباحث إلى اختيار عينة من الأفراد المستهدفين بالدراسة، حيث تكون ممثلة للمجتمع الأصلي.

كما تعد العينة من الأمور المهمة في اجراء البحوث العلمية، وذلك لتمثيل المجتمع الأصلي بكل صفاته وخصائصه، ولذلك تم الاختيار العشوائي للعينة وفقا للقواعد التي تعطي جميع وحدات العينة فرصا متكافئة في الدراسة.(صابر، 2002، 352)

وتعرف العينة بأنها نموذجا يشمل جانب أو جزءا من وحدات المجتمع الأصلي المعني بالبحث تكون ممثلة له بحيث تحمل صفاته المشتركة، وهذا النموذج أو الجزء يغني الباحث عن دراسة كل وحدات ومفردات المجتمع الأصلي، خاصة في حالة صعوبة أو استحالة دراسة كل تلك الوحدات.(قنديلجي،1999، 137)

حيث شملت الدراسة عينة من التلاميذ تم اختيارهم بطريقة عشوائية من احدى ثانويات ولاية الوادي " حي 8 ماي 1945" و" تكسبت" حيث قمت باختيار عينة شملت 60 تلميذ وتلميذة من تلاميذ السنة ثالثة ثانوي، وتم توزيع الاستبيان على أفراد العينة في وقت قصير حيث وجدت الباحثة سهولة في اقناعهم بضرورة التعاون من خلال الاجابة بصدق على كل البنود والفقرات، حيث تمت الاجابة على جميع الاستبيانات.

وبعد استرجاع الاستبيانات تم تفريغها في الحاسوب وقد اعتمدت في تحليل المعطيات وفقا لفرضيات الدراسة باستعمال برنامج الاحصائي للعلوم الاجتماعية SPSS للفروق الاحصائية.

5-2 الأساليب الاحصائية المستخدمة:

يعد الاحصاء من أهم الوسائل وأدقها في تحليل النتائج، والغرض من التحليل الاحصائي للبيانات هو تأكيد خصائص البيانات التي حصل عليها الباحث، بمعنى أن تمكن الباحث من القول بدرجة عالية من الثقة، أن الخصائص التي حصل عليها ليست وليدة الصدفة وأنها بيانات رصينة تسمح بتكرار نتائج البحث.(أبو علام، 2002، 458)

وقد تمثلت الأساليب الاحصائية المستخدمة في دراستنا هذه كالتالي:

المتوسط الحسابي

الانحراف المعياري

معامل الثبات ألفا كرونباخ لقياس درجة صدق الاستبيان.

معامل الارتباط.

مستوى الدلالة

التجزئة النصفية:

يتم تقسيم الاختبار الى جزئيين أو توزيع الأسئلة الى على قسمين أو اختبارين متماثلين وذلك بطريقة الأرقام الشفعية والوترية أي جعل القسم الأول من الاختبار الأسئلة التي تحمل الأرقام الفردية والقسم الثاني الأرقام الزوجية بعدها يتم حساب معامل الارتباط بين الجزء الفردي والجزء الزوجي.(مقدم، 2003، 155)

خلاصة الفصل:

تم التطرق في هذا الجزء الى تحديد المنهج المناسب لهذه الدراسة، وهو المنهج الوصفي الارتباطي الذي يحدد ما إذا كان هناك ارتباط بين متغيرين أو أكثر، والغرض من استخدام هذا المنهج هو تحديد وجود علاقة ارتباط من عدمها بين المتغيرات موضوع الدراسة.

أما أداة جمع البيانات فتمثلت في استمارة حول التفاؤل والتشاؤم ، واستمارة حول المساندة الاجتماعية لدى أفراد العينة، مع ادراج الأسلوب الاحصائي المستخدم في الدراسة القائمة وسيأتي عرض النتائج بالتفصيل في الفصل الخامس.

الفصل الخامس

عرض ومناقشة نتائج الدراسة

أولاً: عرض نتائج الفرضيات

6. عرض نتائج الفرضية العامة والتعليق عليها.
7. عرض نتائج الفرضية الأولى والتعليق عليها.
8. عرض نتائج الفرضية الثانية والتعليق عليها.
9. عرض نتائج الفرضية الثالثة والتعليق عليها.
10. عرض نتائج الفرضية الرابعة والتعليق عليها.

ثانيا: مناقشة النتائج وتحليلها في ضوء فرضيات الدراسة

أولاً: عرض نتائج الفرضيات

1. عرض نتائج الفرضية العامة والتعليق عليها:

التساؤل العام: ما نوع العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم والمساندة الاجتماعية المدركة لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا ؟

لقد نصت هذه الفرضية الأول من فرضيات الدراسة على أنه: "لا توجد علاقة بين التفاؤل والتشاؤم والمساندة الاجتماعية المدركة لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا.

وللتحقق من هذه الفرضية، تم استخدام المعالجة الإحصائية المتمثلة في حساب معامل الارتباط البسيط بين التفاؤل والتشاؤم والمساندة الاجتماعية المدركة (تلاميذ سنة ثالثة).

جدول (35) يوضح الدرجة معامل الارتباط بين التفاؤل والتشاؤم والمساندة الاجتماعية المدركة لدى عينة الدراسة

المؤشرات / المتغيرات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
التفاؤل والتشاؤم	0.03	غير دالة
المساندة الاجتماعية(الدعم)		

يوضح الجدول رقم(35): عدم وجود علاقة ارتباطية بين التفاؤل والتشاؤم والمساندة الاجتماعية المدركة لدى عينة الدراسة (السنة ثالثة ثانوي)، وبهذا بلغت قيمة معامل الارتباط 0.03 حيث يشير الى عدم وجود علاقة بين متغيرات الدراسة الحالية ، وهي غير دالة احصائيا.

2. عرض نتائج الفرضية الأولى والتعليق عليها:

وقد نصت الفرضية الثانية من فرضيات الدراسة على أنه: "توجد علاقة ارتباطية سلبية دالة إحصائيا بين التفاؤل والمساندة الاجتماعية المتناولة في الدراسة الحالية لدى عينة الدراسة(المقبلين على شهادة البكالوريا).

وللتحقق من هذه الفرضية، تم استخدام المعالجة الإحصائية المتمثلة في حساب معامل الارتباط البسيط بين التفاؤل والمساندة الاجتماعية المدركة لدى عينة الدراسة(المقبلين على شهادة البكالوريا).

الجدول رقم(36) يوضح معامل الارتباط الوسيط بين كل من التفاؤل والمساندة الاجتماعية المدركة لدى عينة الدراسة.

المتغيرات المؤشرات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
التفاؤل	-0.65	0.01
المساندة الاجتماعية		

** تعني أنها دالة احصائيا عند مستوى0.01.

يتبين من خلال الجدول رقم (36): وجود علاقة ارتباطية سلبية بين التفاؤل والمساندة الاجتماعية المدركة لدى عينة الدراسة (المقبلين على شهادة البكالوريا)، وهي دالة احصائيا عند مستوى 0.01 .

3. عرض نتائج الفرضية الثانية والتعليق عليها:

وقد نصت الفرضية الثالثة من فرضيات الدراسة على أنه: "توجد علاقة ارتباطية سلبية دالة إحصائيا بين التشاؤم والمساندة الاجتماعية المتناولة في الدراسة الحالية لدى عينة الدراسة(المقبلين على شهادة البكالوريا).

وللتحقق من هذه الفرضية، تم استخدام المعالجة الإحصائية المتمثلة في حساب معامل الارتباط البسيط بين التشاؤم والمساندة الاجتماعية المدركة لدى عينة الدراسة(المقبلين على شهادة البكالوريا).

الجدول رقم(37) يوضح معامل الارتباط الوسيط بين كل من التشاؤم والمساندة الاجتماعية المدركة لدى عينة الدراسة.

المؤشرات / المتغيرات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
التشاؤم	−0.58	0.01
المساندة الاجتماعية		

** تعني أنها دالة احصائيا عند مستوى0.01.

يتبين من خلال الجدول رقم (37): وجود علاقة ارتباطية سلبية بين التشاؤم والمساندة الاجتماعية المدركة لدى عينة الدراسة (المقبلين على شهادة البكالوريا)، وهي دالة احصائيا عند مستوى 0.01 .

4. عرض نتائج الفرضية الثالثة والتعليق عليها:

نصت الفرضية الخامسة على انه : " عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين سمة التفاؤل والتشاؤم لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس".

وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار "ت" للكشف عن دلالة الفروق في الدراسة الحالية، وتم التوصل الى النتائج الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم(38) : يوضح نتائج الفروق بين الجنسين في سمة التفاؤل والتشاؤم حيث ن: العينة، م: المتوسط الحسابي، ع: الانحراف المعياري

المتغير / المؤشر	الذكور			الاناث			T	df	مستوى الدلالة
	ن	م	ع	ن	م	ع			
التفاؤل والتشاؤم	**17**	**51.47**	**11.60**	**43**	**50.97**	**8.01**	**0.18**	**0.58**	**غير دالة**

يتضح من خلال الجدول رقم(38) قمنا بحساب اختبار (ت) بين الجنسين (الذكور- الاناث) لمتغير التفاؤل والتشاؤم حيث أن الذكور بعدد 17 والمتوسط الحسابي 51.47

والانحراف المعياري 11.60، أما بالنسبة للإناث بعدد 43 والمتوسط الحسابي 50.97 والانحراف المعياري 8.01، فكانت قيمة (T) 0.18 وهي غير دالة احصائيا وبالتالي نقول لا توجد فروق بين الجنسين (ذكور– اناث) المقبلين على شهادة البكالوريا من التعليم الثانوي في سمة التفاؤل والتشاؤم.

5. عرض نتائج الفرضية الرابعة والتعليق عليها:

نصت الفرضية الخامسة على أنه : "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المساندة الاجتماعية تعزى لدى أفراد العينة لمتغير اعادة السنة.

للتحقق من صحة الفرضية تم استخدام اختبار " ت" للكشف عن دلالة الفروق، تم التوصل الى النتائج التالية الموضحة في الجدول:

الجدول رقم(39) : يوضح نتائج الفروق بين المعيدين وغير المعيدين لمتغير المساندة الاجتماعية المدركة حيث ن: العينة، م: المتوسط الحسابي، ع: الانحراف المعياري

المؤشر / المتغير	المعيدين			غير المعيدين			T	مستوى الدلالة
	ن	م	ع	ن	م	ع		
التفاؤل والتشاؤم	9	61.88	17.95	51	64.15	14.38	-0.42	غير دالة

يتضح من خلال الجدول رقم(39) قمنا بحساب اختبار (ت) بين المعيدين وغير المعيدين(الذكور– الاناث) لمتغير المساندة الاجتماعية المدركة حيث أن المعيدين بعدد 9 والمتوسط الحسابي 61.88 والانحراف المعياري 17.95، أما بالنسبة غير المعيدين بعدد 51 والمتوسط الحسابي 64.15 والانحراف المعياري 14.38، فكانت قيمة (T) 0.42- وهي غير دالة احصائيا وبالتالي نقول لا توجد فروق بين المعيدين وغير المعيدين لمتغير المساندة الاجتماعية المدركة لدى عينة الدراسة(المقبلين على شهادة البكالوريا).

ثانيا: مناقشة النتائج وتحليلها في ضوء فرضيات الدراسة

1. تحليل ومناقشة الفرضية العامة للدراسة:

كشفت نتائج الفرضية العامة على عدم وجود علاقة ارتباطية بين التفاؤل والتشاؤم والمساندة الاجتماعية المدركة لدى أفراد العينة (المقبلين على شهادة البكالوريا)، وذلك لتفسير ما تقدم ذكره استنادا الى الجانب النظري، حيث تعتبر سمة التفاؤل والتشاؤم ذات أهمية لبعض الفئات من جهة، ومنهم من تجد أن أهمية المساندة والدعم الاجتماعي من قبل الاخرين(الأهل– الأقران) بحاجة ماسة لها من جهة أخرى، وهذا أبرزته النتائج المتحصل عليها كما هي موضحة في الجدول (35) والتي تشير أن مجموعة من الأفراد يخافون من الفشل والنظرة السلبية فتكون دافعيتهم أحسن من الذين لا يخافون القلق والرسوب في حياتهم المستقبلية، ومجموعة أخرى تجد لديهم ضغوطات أسرية تغلبوا عليها، ومنهم من تكون لديهم الرغبة في تحقيق ما سيضمنه في مستقبله ، وهذا ما جاء في نظرية مارتن سيلجمان من خلال استعمال الاستخبارات الشاملة، أن الكثير من الناس الراضين والمتفائلين هم أولئك الذين اكتشفوا واستثمروا التركيبة الفريدة من قوى امضاءاتهم الشخصية مثل الانسانية، والمثابرة، والاعتدال في حياتهم اليومية، واستنتج أن للسعادة ثلاث أبعاد يمكن تنميتها لدى الأفراد وتتمثل بالحياة الى المتعة، والحياة الطيبة، والحياة ذات المعنى.

ويتم ادراك للحياة الممتعة اذ تعلمنا أن نتذوق ونقدر المتع الأساسية في الحياة كالرفقة، والبيئة الطبيعية وحاجاتنا الجسدية، حيث أشار "جيرلي (2001) " أن حسن التفاؤل عند الأبناء يتأثر بعدة عوامل من أبرزها التنشئة الأسرية كما يمكن أن يكون موروثا من الآباء، حيث يعود التفاؤل لدى هذه الفئة تتأثر بأساليب التنشئة المستخدمة في السنوات الأولى من حياته، كما أن التشاؤم الذي يبديه الفرد ينتج عنه آثار سلبية نفسية لديهم، وعدم مقدرة الوالدين على التكيف مع أوضاعهم الحالية، وأن الضغوط النفسية التي يمكن أن يتعرض لها تساهم بشكل كبير في عدم تفاعله مع حياته داخل وخارج نطاق الأسرة وتقلل من حسن تفاؤلهم، مما يؤثر على نظرتهم المستقبلية للحياة، وهذا ما جاء في "دراسة برست وشاير وكارفر(2002)"، كما توصلت بعض الدراسات "(دراسة وو وآخرون2009)" لمعرفة كيفية الحفاظ على الرضا عن الحياة من خلال ثلاث مسارات(وجهة نظر ايجابية، التفاؤل، تعزيز الذات)، فهذه الفئة تعيش في مرحلة عمرية حرجة، فهي بحاجة الى فهم ذاتهم وتنمية القيم

السائدة الصالحة في المجتمع لتوثيق الصلة بالمجتمع الذي يعيشون فيه، حتى يتمكن من تحمل المسؤولية وبناء مجتمعهم والنظرة السليمة للمستقبل بتفاؤل واصرار وبلوغ الهدف المنشود من وجودهم وهذا ما أشار اليه كل من "عبد الحميد وعلي كاظم" في دراستهم (2003).

2. تحليل الفرضية الأولى والتعليق عليها:

يتضح من خلال الجدول (36) وجود علاقة ارتباط سلبية ذات دلالة احصائية بين التفاؤل والمساندة الاجتماعية المدركة لدى أفراد عينة الدراسة.(المقبلين على شهادة البكالوريا)، وهذا ما يفسر نتيجة الحرمان ، القسوة، تفضيل الأخوة، أو انعزاله عن أقرانه، عدم ثقته بنفسه، والتي يتبعها الآباء في تنشئة الأبناء كلما زاد استخدامها وزاد الافراط فيها قل حس التفاؤل وهذا له أثر كبير في حدوث بعض الاضطرابات النفسية والسلوكية والتي بدورها تؤثر على صحة الأبناء ، ومما قد يسبب ضعفا في شخصيتهم وعدم التوافق النفسي، وظهور المشاعر السيئة وعدم تحديد الطريق الصحيح الذي يكمن أن يسلكه الأبناء وفقدان الأمل، وهذا مما له الأثر على النظرة المستقبلية للأبناء نحو الحياة وعلى تفاؤلهم وعلى تحصيلهم الدراسي، وتتفق هذه نتيجة مع نتائج دراسة كل من (Cousins 2004, Eccles1999, Gerle2001) والتي أظهرت أن الضغوط النفسية التي يتعرض التلميذ تسهم بشكل كبير في عدم تفاعله مع حياته داخل وخارج نطاق الأسرة، كما أنها تقلل من حس التفاؤل لديه وهذا قد يؤثر على نظرته المستقبلية للحياة وأن سوء معاملة الأهل والمحيطين به يخلف آثار سلبية عليهم، وهذا ما أشارت اليه دراسة موشير وآخرون 2006 للكشف عن العلاقة بين التفاؤل والتكيف النفسي، وأظهرت النتائج أن الدعم الاجتماعي يتوسط بين التفاؤل وأعراض الاكتئاب، وأنه توجد علاقة ايجابية بين التفاؤل والتكيف النفسي، كما أكدت كذلك دراسة هيرش 2006 أن كلما كانت مستويات التفاؤل عالية كلما يقل اليأس والاكتئاب والتفكير الخاطئة لدى الطلاب، فالفرد كلما قد تلقى تحفيز ومساندة من قبل الأسرة والأصدقاء تعمل على مساعدته مع الضغوط التي تنشأ من الأحداث الحياتية المختلفة للسيطرة على نظرتهم السلبية وهي التي أشارت اليه دراسة عطية (1999) الى وجود ارتباط موجب بين أساليب التنشئة الوالدية والتوافق التام حيث كلما زاد تدعيم الآباء والأصدقاء للفرد زاد التوافق النفسي العام، وتوفير لهم بيئة يشعر فيها بالأمن النفسي

ويستطيعون فيها التصرف بحرية تتيح لهم اتخاذ القرارات بصورة جماعية يزيد من التفاؤل بين أفراد الأسرة وكذلك تفاؤلهم وتقبلهم للحياة والعيش فيها بارتياح.

تحليل الفرضية الثانية ومناقشتها:

تفسر نتائج الجدول (37) أنه: وجود علاقة سلبية ذات دلالة احصائية بين التشاؤم والمساندة الاجتماعية لدى أفراد العينة(المقبلين على شهادة البكالوريا). وهذا ما يفسر عن وجود علاقة ارتباط سلبية ذات دلالة احصائية بين التشاؤم والمساندة الاجتماعية المدركة، وهذا دليل على أن شعور عينة الدراسة بارتباط التشاؤم لديهم بطريقة تنشئة الاسرة، وهذه النتيجة تتفق مع نتائج الدراسة (Burke, 2000) وكذلك دراسة (Heinonen,2004) التي أشارت أن تصورات الوالدين عن نشاط الطفل وزيادة انفعالاتهم السلبية عند تعاملهم مع الطفل، وضعف التعاون في بعض المواقف بين الاسرة وطفلهم من الممكن أن تشكل عبئا حيث يحتاج الى اتخاذ اجراءات تأديبية صارمة وهذا ما يساهم في تكوين نظرة الطفل التشاؤمية عند بلوغ سن الرشد، كما ترجع الأسباب كذلك الى احساس عينة الدراسة أن تربية الاسرة تؤثر في تفاؤلهم بطريقة عكسية فالوالدين الذين لا يستخدمون التعاطف الوالدي ولا يوجهون أبنائهم نحو الأفضل ولا يقومون بتشيعهم فان ذلك قد ينعكس سلبا على الأبناء نفسيا وسلوكيا واجتماعيا، مما قد يكسبهم نظرة سلبية للحياة تكون أكثر تشاؤمية وهذا يعطي تقبل الوالدين لدى الفئة المستهدفة وهذا ما أشارت اليه دراسة " العريني" التي توصلت الى أن الاناث يدركن أساليب المعاملة الوالدية المرتبطة بالتقبل والاندماج الايجابي والتساهل مع بعض التقييد والاكراه.

تحليل الفرضية الثالثة ومناقشتها:

تفسر نتائج الجدول (38) أنه: عدم وجود فروق بين الجنسين في سمة التفاؤل والتشاؤم لدى أفراد العينة(المقبلين على شهادة البكالوريا).

بينت نتائج هذه الدراسة بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في سمة التفاؤل والتشاؤم وذلك راجع إلى أنه كلا الطرفين يتأثران بالعوامل والمتغيرات التي تسبح في الوسط الدراسي بحكم اختلاط الجنسين في المدارس النظامية ، كما أن التقارب في الخصائص النفسية وسرعة التأثر في الوسط الاجتماعي يجعل تقبل نتيجة هذه الدراسة أمرا

طبيعيا وقد وافقت هذه الدراسة "دراسة موك والآخرون سن1992 " توصلت إلى أنه لا توجد فروق بين الجنسين في التفاؤل والتشاؤم ، ولكن خالفت نتائج هذه الدراسة "دراسة عبد الخالق سنة1995 " توصلت إلى أن الذكور أكثر تفاؤلا وأقل تشاؤما من الإناث فقد يرجع ذلك إلى اختلاف المجتمعات أو طبيعة الأنظمة التربوية بحيث أنها تفصل بين الذكور والإناث في التعليم وهذا أمر ضروري ، في حين تشير "دراسة حسين عبد اللطيف سنة "1998 التي توصلت إلى أنه يوجد فروق بين الذكور والإناث لصالح الذكور في سمة التفاؤل ، إن تعزيز دور الرجال في بعض المجتمعات على حساب الإناث قد يكون الفيصل في انتشار التفاؤل لدى الذكور دون الإناث وأنه لا توجد فروق بين الجنسين في سمة التشاؤم ، أما دراسة الباحث دراسة "عويد المشعان سنة 2002" تخالف الدراسة السابقة التي تكشف عن وجود فروق جوهرية بين الذكور والإناث، فهذه الفئة تمر بمرحلة صعبة وربما كثيرة الضغوطات من كل النواحي، الا أنهم في نهاية المطاف يعلمون أنها مرحلة عابرة من مراحلهم الدراسية، وأنه لهذه الضغوطات نهاية، مما يجعلهم أكثر تفاؤلا بمستقبل مشرق.

قد يعود هذا الى تضاؤل النظرة التحيزية التي كانت سابقا تميز بين الذكور والاناث، حيث أصبح يحظى كل منها بفرص تعليمية متساوية، ذلك أن المجتمع في الآونة الأخيرة ظهرت فيه تغيرات متنوعة بما فيها تكوين الأسرة وتوزيع الأدوار داخلها، لأسباب متعددة منها التقدم التكنولوجي والعلمي، وكذا التغيرات الثقافية وتطور الأنظمة التعليمية، وكذا المجتمع الذي بات يتعامل مع كلا الجنسين على أنه كيان مستقل له هويته، أفكاره ومعتقداته، كل هذا أتاح للذكور والاناث فرصا متساوية جعلت من نظرتهم للحياة والمستقبل لا تشكل فرقا بينها من ناحية التفاؤل، وقد اتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسات مشابهة نذكر منها: دراسة سعاد التي توصلت أن التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بالرضا عن الحياة لدى الطلبة الجامعيين أنه عدم وجود أي فروق بين الجنسين في مستوى التفاؤل.

4. تحليل الفرضية الرابعة ومناقشتها:

تفسر نتائج الجدول (39) على أنه: عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في المساندة الاجتماعية تعزى لإعادة السنة، وذلك يفسر على احتياج المعيد يختلف عن غير المعيد، فالمعيدين وغير المعيدين تترتب عليهم عدة مشاكل من بينها المشاكل الأسرية، فهذه الفئة تكون في مرحلة عمرية حرجة، فهي لم تعد مشكلة الأبناء فقط بل الآباء كذلك، باعتبارهم

يخافون على مستقبل أبنائهم، ومصاحبة أصدقاء السوء، يرجع ذلك نتيجة الضغط المدرسي عديدة ومتنوعة فمنها الشخصية تكون نابعة من التلميذ، ومنها البيئية المدرسية التي تسهم بدورها في حدوث الضغط المدرسي لديه والتفاعلات السلبية بين المعلم وبين هذه الفئة من جهة، وبين التلاميذ مع بعضهم البعض أي سخرية أقرانهم الذي تولد لديهم الشعور بالنقص، اضافة الى ذلك البرامج الدراسية، وضعف المناهج وثقلها، كل هذا يشعر التلاميذ بالعزلة والوحدانية، مما قد يؤدي رفع مستوى القلق والضغط لديهم وبالتالي تنعكس آثار ذلك على عملية التعليم والتعلم، في هذا المجال توصلت الباحثة "بن غبري ترمعون نورية (1998)" من خلال دراستها لها على تلاميذ سنة ثالثة ثانوي أن الجهد الشخصي المبذول، وجود معلمين أكفاء، توفر ظروف عمل جيدة ومساعدة الأهل للتلميذ تعتبر عناصر أساسية من أجل النجاح والتوقع الأفضل في المستقبل، ولذلك فهذه الفئة(المعيدين وغير المعيدين) بحاجة ماسة الى الدعم النفسي والمساندة من قبل الأولياء وتقديم لهم توجيهات، ومن قبل أقرانهم عدم الشعور بالعزلة والثقة بالنفس والأمن والاستقرار النفسي، حيث أشارت دراسة "جونسون(1995)" أن تلاميذ المرحلة الثانوية هم من يحدد الشخص الذين يلجئون اليه لطلب المساعدة في حل مشكلاتهم المختلفة والتي من أهمها معرفة القدرات والميول والأهداف الشخصية وكيفية التعامل مع أقرانهم والمحطين بهم سواء من ناحية المدرسة، أو الأهل، أو المحيط الخارجي، وطلب المساعدة في بناء الثقة بالنفس، والقدرة على اتخاذ القرارات في المشاكل الحالية والمستقبلية.

الخلاصة العامة:

في ضوء ما تم التوصل اليه من خلال هذه الدراسة يمكن القول أن الضغوط النفسية التي يتعرض اليها التلميذ عبارة عن مجموعة مؤثرات داخلية وخارجية والتي قد يستجيب لها بالتوتر والخوف والقلق وعدم الاتزان، وذلك راجع الى عدم قدرته على الموازنة بين ما يتمتع به من امكانات وبين ضغوط البيئة المحيطة به، من ضغوط أسرية، وضغوط مدرسية، حيث تشكل له تهديدا وعبئا ثقيلا على كاهله، وهذا ما يتطلب منه التكيف والتوافق من أجل تحقيق مستقبل ناجح، وقد أسفرت نتائج الدراسة على عدم وجود علاقة بين التفاؤل والتشاؤم والمساندة الاجتماعية وهذا راجع الى أن هذه الفئة لا يمكن أن تعيش منعزلة عن المجتمع في هذه الحياة، لأنهم اجتماعيون بطبعهم، فهم يبحثون دائما عن اقامة روابط وتفاعلات مع أبناء جنسهم لأنهم يجدوا في انتمائهم الى الآخرين تلبية لحاجاتهم الأساسية، ومن بين هذه الحاجات تواجدهم مع الآخرين الذي يحقق لهم مساندة اجتماعية، اضافة الى ذلك وجود علاقة ايجابية بين التفاؤل والمساندة الاجتماعية والتشاؤم والمساندة الاجتماعية فالتلميذ قد يحتاج الى قليل من الضغط الذي يولد لديه روح المثابرة والتيقظ والادراك والتنبيه، كذلك لم نجد فروق بين الذكور والاناث في التفاؤل والتشاؤم ، وتشير كذلك الى عدم وجود فروق بين المعيدين وغير المعيدين في المساندة الاجتماعية، ولذلك نرى بأنه يجب توفير الرعاية الخاصة لهم وبرامج ارشادية التي تعمل على التخفيف من مستوى الضغوط النفسية المدرسية.

آفاق واقتراحات الدراسة:

في ضوء النتائج التي توصلت اليها الدراسة نوصي بما يلي:

- ضرورة الاهتمام بالحالة النفسية للتلميذ المقبل على اجتياز امتحان شهادة البكالوريا.
- على الأولياء أن يعرفوا متى وكيف يضغطون على أبنائهم.
- على التلاميذ أن يعرفوا كيف يستغلوا الظروف لصالحهم في حالة تعرضهم لضغوط نفسية.
- ارشاد الآباء بأفضل أساليب التنشئة الأسرية السوية والتي تساعد على تنشئة الأبناء وتساعدهم على النمو السوي والتي تزيد من تفاؤلهم وتقلل من تشاؤمهم.
- بث الوعي والاهتمام عن طريق الدعم الاجتماعي والنفسي من خلال وسائل الاعلام المختلفة.
- تفعيل دور الوحدة الارشادية بإدارات التعليم في عمل الندوات والمحاضرات والمناقشات التي من دورها تسهم في نشر وتوعية الآباء حول الأساليب التي يجب أن اتباعها في تنشئة أبنائهم والتي بدورها تساعد في رفع درجات التفاؤل لديهم وخفض درجات التشاؤم.
- أن تخصص الأسرة جزءا من وقتهم لأبنائهم وعدم الانشغال كليا بمطالب الحياة اليومية، من أجل محاربة الفراغ العاطفي لدى الأبناء بالتواصل البناء مع أبنائهم.
- تأهيل وتدريب الأسرة بكيفية تربية الأبناء والتوافق بينهم في خلق بيئة أسرية يسودها الحب والتفاهم مما يساعد على نمو أبناء أسوياء بعيدين عن المشاكل والاضطرابات النفسية وأحداث الحياة الضاغطة.
- توعية الآباء بمخاطر العقاب البدني والبعد عن تحقير الأبناء لأتفه الأسباب أو السخرية من امكاناتهم، وقدراتهم، أو المقارنة بينهم وبين اخواتهم، أو أقرانهم، مما له الاثر في تنمية حس الفشل وهذا بدوره يؤدي الى النظرة التشاؤمية لديهم.
- ضرورة خلق حوار دائم بين التلميذ وأسرته ومستشار التوجيه المدرسي.

- تقديم بعض الأساليب التربوية والنفسية التي يمكن أن تسهم في تنمية التفاؤل وتحسين مستوى التحصيل الدراسي لدى الطلاب والطالبات والحد من التشاؤم.

دراسات مقترحة:

- اجراء دراسة في التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بالدعم والمساندة الاجتماعية المدركة على عينات أخرى وفي مناطق مختلفة.
- اجراء دراسة عن التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بالتوافق النفسي.
- اجراء دراسة عن التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بالسلوك العدواني لدى الطلاب
- اجراء دراسة عن المساندة الاجتماعية المدركة وعلاقتها بالرهاب الاجتماعي" الخوف المرضي".
- اجراء دراسة عن التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بالتأخر والتحصيل الدراسي.

قائمة المراجع

❖ قائمة المراجع

أبو الديار، مسعد نجاح(2010). فاعلية برنامج للإرشاد العقلاني- الانفعالي في تنمية التفاؤل لخفض حدة الضغوط النفسية لدى عينة من أسر الأطفال المعوقين سمعيا. جامعة الكويت: *مجلة العلوم الاجتماعية*. العدد 38(3).58-91.

أبو علام، رجاء(2002). *مفاهيم البحث في العلوم النفسية والتربوية*. مصر: دار النشر للجامعات.

أحمد ، عزت راجح(1968). *أصول علم النفس*. ط 7. مصر: دار الكاتب العربي للطباعة والنشر.

أحمد سالم، ايناس عبد الفتاح(2002). *ضغوط الحياة وعلاقتها بالأعراض السيكوسوماتية وبعض خصال الشخصية لدى طلاب الجامعة*. دراسات نفسية. المجلد12. العدد 03.

أحمد، محمد عبد الخالق وآخرون(2001). العوامل المنبئة بمستويات بعض الأعراض الاكتئابية لدى عينة من الأطفال والمراهقين في الكويت وعمان. دمشق: *مجلة عمان*. ع3 و4. مجلد 27.

أحمد، محمد عبد الخالق(1996). *قياس الشخصية*. ب ط. الكويت: مطبوعات جامعة الكويت لجنة التأليف والتعريب والنشر مجلس النشر العلمي.

أحمد، محمد عبد الخالق(1998). *التفاؤل والتشاؤم وقلق الموت- دراسة عالمية- دراسات نفسية-*. المجلد 8. العدد 3.4. القاهرة: رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية.

أحمد، محمد عبد الخالق(1998). التفاؤل وصحة الجسم- دراسة عالمية-. *مجلة العلوم الاجتماعية*. المجلد 26. العدد2. جامعة الكويت: مجلة النثر العلمي.

أحمد، محمد عبد الخالق(2000). التفاؤل والتشاؤم- عرض لدراسات عربية. *مجلة علم النفس*. العدد56. القاهرة: الهيئة المصرية العامة للكتاب.

احمد، محمد عبد الخالق(2004). *الصيغة العربية لمقياس "سنايدر" للأمل*. دراسات نفسية . المجلد 14. العدد 2. القاهرة: رابطة الاخصائيين النفسيين المصرية.

احمد، محمد عبد الخالق(2005). *المقياس العربي للتفاؤل و التشاؤم- نتائج مصرية دراسات نفسية-* . المجلد 15. العدد 2. القاهرة: رابطة الاخصائيين النفسيين المصرية.

أمينة، رتيمي وفايزة ضاوي(2013). *تقدير الذات الأكاديمي وعلاقته بسمة التفاؤل والتشاؤم*. مذكرة ماستر غ منشورة، جامعة زين عاشور الجلفة: الجزائر.

الأنصاري، محمد بدر (1998). *التفاؤل والتشاؤم المفهوم والقياس والمتعلقات*. ط1. الكويت: مجلس النشر العلمي لجنة التأليف والتعريب والنشر.

الأنصاري، محمد بدر (2002). *المرجع في مقياس الشخصية*. ب ط. الكويت: دار الكتاب الحديث.

الأنصاري، محمد بدر(2001). *اعداد صورة عربية لمقياس التوجه نحو الحياة*. الكويت: الندوى العالمية الأولى حول الصحة النفسية في العلم الاسلامي.

البادري، سعود مبارك (2001). *تقنيات علم النفس مهنة وتربية*. ط1. الامارات: دار الكتاب الجامعي.

بحري، نبيل وشويعل يزيد(2014). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بمركز الضبط وأساليب التعامل مع الضغط النفسي. *مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية*. مركز جيل البحث العلمي. العدد02. جوان2014.

بدر، أحمد(1996). *أصول البحث العلمي ومناهجه*. (ط9). القاهرة: المكتبة الأكاديمية.

بسيوني، سوزان. *مجلة الارشاد النفسي- مركز الارشاد النفسي-* . العدد 28 أفريل2011.

بكر، عبد الجواد(2003). *منهج البحث المقارن-بحوث ودراسات-* . ط1. الإسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.

بوقفة، جمعي(2006). *العلاقة بين أنماط التفكير والتفاؤل والتشاؤم*. مذكرة ماجستير. جامعة الحاج لخضر باتنة: الجزائر.

تايلور، ت(2008). *علم النفس الصحي- ترجمة وسام درويش وبريك فوزي شاكر داود*. عمان: دار الحامد للنشر والتوزيع.

تايلور، شيلي (2008). *علم النفس الصحي- ترجمة وسام درويش بريك وآخرون-* . ط1. عمان الأردن: دار الحامد للنشر والتوزيع.

حسين، رواية محمود(1996). النموذج السببي للعلاقة بين المساندة الاجتماعية وضغوط الحياة والصحة النفسية لدى المطلقات. *مجلة علم النفس*. الهيئة المصرية العامة للكتاب. العدد 39.

حسين، عبد العزيز الدريني وأحمد سلامة محمد وكامل محمد عبد الوهاب(ب. س). *مقياس تقدير الذات*. القاهرة: دار الفكر العربي.

حسين، علياء وعباس ماجدة(2014). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طالبات المرحلة الرابعة. *مجلة علوم التربية الرياضية*. العدد 7.6.

داغستاني، بلقيس(2001). *التربية الدينية والاجتماعية للأطفال*. ط1. الرياض: مكتبة العبيكان.

دانيال، جولمان و ليلى الجبالي(2000). *الذكاء العاطفي*. الكويت: سلسلة المعرفة. العدد 262.

دياب، مروان عبد الله(2006). *دور المساندة الاجتماعية كمتغير وسيط بين الأحداث الضاغطة والصحة النفسية للمراهقين الفلسطينيين*. مذكرة ماجستير. غزة فلسطين: الجامعة الاسلامية.

راتر، مايكل(1992). *الحرمان من الأم اعادة التقييم- ترجمة ممدوحة سلامة-*. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

الربيعة، فهد عبد الله(1997). الوحدة النفسية والمساندة الاجتماعية لدى عينة من طلاب الجامعة- دراسة ميدانية. *مجلة علم النفس*. العدد43. القاهرة: الهيئة المصرية العامة للكتاب.

رضوان، شعبان جاب الله و هريدي عادل محمد(2001). العلاقة بين المساندة الاجتماعية وكل من مظاهر الاكتئاب وتقدير الذات والرضا عن الحياة. *مجلة علم النفس*. القاهرة: الهيئة المصرية العامة للكتاب. العدد58.

زعباطة، سرين هاجر(2011). *علاقة التفاؤل غير الواقعي بسلوك السياقة الصحي لدى السائقين*. مذكرة ماجستير غ منشورة. جامعة الحاج لخضر باتنة: الجزائر.

سبع، محمد (2006). *التفكير الناقد وعلاقته بسمة التفاؤل والتشاؤم*. مذكرة ليسانس غ منشورة. جامعة محمد خيضر بسكرة: الجزائر.

سلطان، ابتسام(2009). *المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة*. ط1. عمان: دار الصفاء للنشر والتوزيع.

السليم، هيلة عبد الله(2006) . *التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى عينة من طالبات جامعة الملك سعود*. مذكرة ماجستير غ منشورة، جامعة الملك سعود.

شفارتسر، رالف، ترجمة سامر جميل رضوان(1994). التفاؤلية الدفاعية والوظيفية كشرطين للسلوك الصحي. طرابلس لبنان: *مجلة الثقافة النفسية المتخصصة*.

الشناوي، محمد محروس و محمد السيد عبد الرحمان(1994). *المساندة الاجتماعية والصحة النفسية- مراجعة نظرية ودراسات تطبيقية-*. ط1. مصر: مكتبة الانجلو المصرية.

صابر، فاطمة عوض وخفاجة، ميرفت علي(2002). *أسس ومبادئ البحث العلمي*. ط1. مصر: مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية.

عبد الله، عثمان(2008). *الرضا الوظيفي لدى الموظفين الاداريين*. رسالة دكتوراه غ منشورة. جامعة الخرطوم: السودان.

عبد المعبود، محمد نجلاء(2005). *تأثير المساندة الاجتماعية على خفض الضغوط النفسية الناجمة عن صدمات الحوادث لدى عينة من طلبة الجامعة*. مذكرة ماجستير. كلية التربية: عين الشمس.

عزاوي، رحيم يونس كرو(2008). **مقدمة في منهج البحث العلمي**. ط1. عمان: دار دجلة.

عسكر، علي(2000). *ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها*. ط2. الكويت: دار الكتاب الحديثة.

علي، علي عبد السلام(2005). *المساندة الاجتماعية وتطبيقاتها العملية*. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

عمان: دار اليازوري العدلية.

غانم، محمد حسن(2007). *مقدمة في الصحة النفسية*. ط1. الاسكندرية: المكتبة المصرية.

فايد، حسين علي محمد(1998). الدور الدينامي للمساندة الاجتماعية في العلاقة بين ضغوط الحياة المرتفعة والأعراض الاكتئابية. *مجلة دراسات علم النفس*. جامعة حلوان: القاهرة.

فؤاد، ابو حطب ومحمد فهمي(1984). معجم *علم النفس والتربية*. ج1. مصر: الهيئة العامة لشؤون المطابع الأمرية.

قنديلجي، عامر إبراهيم(1999). *البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات*. (ط1).

كردي، سميرة عبد الله(2008). *المساندة الاجتماعية وارادة الحياة لدى عينة من مرضى الفشل الكلوي وفعالية برنامج للإرشاد الأسري- دراسات عربية في علم النفس-*. المجلد7. العدد3. القاهرة: رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية.

المجدلاوي، ماهر (2011).*التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بالرضا عن الحياة والأعراض النفسجسمية لدى موظفي الأجهزة الأمنية الذين تركوا مواقع عملهم بسبب الخلافات السياسية*. جامعة الأقصى: غزة فلسطين.

مجمع اللغة العربية(1985). *المعجم الوسيط*. القاهرة: مجمع اللغة العربية.ج1.2.ط3.

مجمع اللغة العربية(1996). *المعجم الوسيط*. دمشق: مجمع اللغة العربية. ج 3.

المحتسب(2010). *علاقة المساندة الاجتماعية بدرجة الخبرة الصادمة لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في الخليل*. مذكرة ماجستير غ منشورة في الارشاد التربوي والنفسي. جامعة القدس.

مخيمر، عماد محمد(1997). *الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية كمتغيرات وسيطة في العلاقة بين ضغوط الحياة وأعراض الاكتئاب لدى الشباب الجامعي*. المجلة المصرية للدراسات النفسية. المجلد 7. العدد17. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

مشاش، قرمية(2011). *علاقة التفاؤل غير الواقعي بسلوك التدخين لدى المدخنين دراسة مقارنة بين المدخنين المصابين وغير المصابين بسرطان الرئة*. مذكرة ماجستير غ منشورة. جامعة الحاج لخضر باتنة: الجزائر.

مقدم، عبد الحفيظ(2003). *الاحصاء والقياس النفسي والتربوي*. ط2. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية بن عكنون.

النابلسي، أحمد محمد(2002). *علاقة حوادث السير الدفاعات النفسية*. ورقة مقدمة الى مؤتمر حوادث السير في دول الخليج.

نصر الله، نوال حسن(2008). *أنماط التفكير السائدة وعلاقتها بسيكولوجية التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة مرحلة الثانوية العامة بمحافظة جنين*. مذكرة ماجستير غ منشورة. فلسطين.

Change، E.(1998) : *Disposition al optimisme* and primer and seconder apprise of a stress or: control Ling for confondent influences and relations to coping and psychologicial، physical ajustement Journal of personnalité and social psychologie.

Cobb، s.(1976). *Social support As a Médiator of life stress*. Psycho somatique Médicine.

Gentry، J.& Goodwin، C. (1995). *Social support for décision Makung dring grief* due to d'Ath American behavioral scientiste < 38.

Habra، M، E.(2005) . *An exploration of hostilité* and social support: A focus on joint cognitive mécanismes université of British Columbia، PHD.

Hornby، A. (1987) : *Oxpord Advanced leaner's dictionary of current* English، Regularly updated، Twenty fifty impression، Great Brittan: Oxford Université Presse.

Kaplan، R.M. salis . **J F.& Patterson**. **TL**(1993). Heath and humane behavior. Megra Hill INC Publisher. New-York.

Karen، R .(1987) .Social support Versus compaminship: affect on life stress. Onlines. And évaluations by Ethers Vol 52، No 06.

Leavy، **R**.(2009) .Social support and psychologicial désordres: Areview. Journal of community psychologie.

Showers، C(1992) . The motivationnel and émotionnel conséquences of considering positive or négative possibilités for an up Canning évent Journal of personnalité and Social Psychology.

الملاحق

ملحق رقم(01) استبيان خاص بالتفاؤل والتشاؤم اعداد (أحمد محمد عبد الخالق 1998)

تعليمات

فيما يلي مجموعة من العبارات التي تصف تفكيرك ومشاعرك وسلوكك، اقرأها جيدا، ثم بين مدى انطباقها عليك، وذلك بوضع علامة X تحت كلمة لا أو متوسطا أو كثيرا. أجب عن كل العبارات.

العبارات	لا	قليلا	متوسطا	كثيرا
1- تبدو لي الحياة جميلة				
2- تعلمت من الخبرة أن الحياة سواد كالليل المظلم				
3- أشعر أن الغد سوف يكون مشرقا				
4- حظي قليل في هذه الحياة				
5- أتوقع أن تتحسن الأمور مستقبلا				
6- أشعر أني أتعس مخلوق				
7- أنظر الى المستقبل على أنه سوف يكون سعيدا				
8- سيكون مستقبلي تعسا				
9- أنا مقبل على الحياة بحب وتفاؤل				
10- يلازمني سوء الحظ				
11- يخبئ لي الزمن مفاجآت سارة				
12- مكتوب علي الشقاء				
13- ستكون حياتي أكثر سعادة				
14- أنا يائس من هذه الحياة				
15- حياتي كلها أمل				

16- كثرة الهموم تجعلني أشعر أنني أموت في اليوم مئة مرة				
17- أرى أن الفرج سوف يكون قريبا				
18- أترقب حدوث أسوأ الأحداث				
19- أتوقع الأحسن في الحياة				
20- يخيفني ما يمكن أن يحدث لي في المستقبل من سوء الحظ				
21- أرى الجانب المشرق المضيء من الحياة				
22- أتوقع أن أعيش حياة تعيسة في المستقبل				
23- أفكر في الأمور المبهجة المفرحة				
24- لدي شعور قوي بأنني سأفارق الأحبة قريبا				
25- أرى أن الآمال والأحلام التي لم تتحقق اليوم سوف تتحقق غدا				
26- تخيفني الأحداث السارة لأنها ستعقبها أحداث مؤلمة				
27- أفكر في المستقبل بكل تفاؤل				
28- يبدو لي أن المنحوس منحوس مهما حاول أن يكون غير ذلك				
29- أتوقع أن يكون الغد أفضل من اليوم				
30- أشعر كأن المصائب خلقت من أجلي				

ملحق رقم(02) استبيان خاص بالمساندة الاجتماعية اعداد (ابراهيم السمادوني1997)

تعليمات

فيما يلي مجموعة من العبارات تتحدث عن رؤيتك لعلاقاتك مع أرفاد أسرتك وأصدقائك عندما تواجهك مواقف ضاغطة في الحياة. اقرأ كل عبارة منها وأجب عنها بوضع X تحت كلمة لا أو قليلا أو متوسطا أو كثيرا. وذلك حسب انطباق العبارة عليك. أجب عن كل العبارات.

العـــــــبـــارات	لا	قليلا	متوسطا	كثيرا
1-أشعر أن أصدقائي يقدرونني لشخصي				
2-يساعدني أفراد أسرتي على ايجاد حلول لمشاكلي				
3-لدي على الأقل صديق أستطيع أن أخبره بكل شيء عني				
4- يتقبلني أفراد أسرتي بمحاسني وعيوبي				
5- أعرف تماما أن أسرتي سوف تقف دائما بجواري				
6- عندما أكون مع أصدقائي أشعر بالاندماج معهم				
7- أعتمد على نصائح أصدقائي لأتجنب الأخطاء التي قد أقع فيها				
8- أشعر بارتباط قوي مع أفراد أسرتي				
9- يشاركني أصدقائي نفس اهتماماتي في الحياة				
10- يشاركني أفراد أسرتي في حل المشكلات التي توجهني				
11- أشعر بالهدوء والاطمئنان أمام المواقف الصعبة عندما أكون مع أصدقائي				
12- يشعرني أفراد أسرتي بأني شخص جدير بالاهتمام				
13- أجد بين أصدقائي من أعتمد عليهم عندما أتعرض لمواقف صعبة				
14- أشعر بأني في حرية عندما أكون مع أفراد أسرتي				
15- يستمع الي أفراد أسرتي عندما أتحدث اليهم عن مشاكل توجهني				

16- يثق في أفراد أسرتي				
17- يسهل علي أن أجد صديقا ألجأ إليه بسرعة عندما توجهني مشكلة				
18- أعلم أني سأجد العون من أفراد أسرتي عندما أحتاج اليهم				
19- أشعر بالراحة عند وجود أصدقائي بجواري عندما أكون أمام موقف صعب				
20- يزيل عني أصدقائي مشاعر الحزن والهم التي تصيبني من مشاكل الحياة				
21- أعرف أن أفراد أسرتي يدعمونني ويساعدونني دائما				
22- يسهل علي التحدث مع أصدقائي دون أية صعوبات				
23- تشعرني أسرتي بأني أقدر على التعامل مع المواقف الصعبة				
24- أشعر بارتباط قوي مع أصدقائي				
25- أجد من أفراد أسرتي من يعمل على تهدئتي عندما أكون متوترا وعصبيا				
26- أعتمد على أصدقائي في الاهتمام بأموري الخاصة				
27- أشعر بالراحة والسرور عندما أكون بمعية أفراد أسرتي				
28- أشعر أن أفراد أسرتي يشاركونني في اهتماماتي				
29- أرى أن مساعدة الأصدقاء للفرد في المواقف الصعبة شيء جميل				
30- أشعر أن أصدقائي يقفون الى جانبي عندما أكون في موقف صعب				

ملحق رقم(03) خاص بالمعالجة الاحصائية ببرنامج الSPSS .

Correlations

		الدرجةالكليةللتفاؤلوالتشاؤم	المساندة
الدرجةالكليةللتفاؤلوالتشاؤم	Pearson Correlation	1	،039
	Sig. (2-tailed)		،765
	N	60	60
المساندة	Pearson Correlation	،039	1
	Sig. (2-tailed)	،765	
	N	60	60

Correlations

		المساندة	التفاؤل	التشاؤم
المساندة	Pearson Correlation	1	-،065	،095
	Sig. (2-tailed)		،621	،468
	N	60	60	60
التفاؤل	Pearson Correlation	-،065	1	-،585**
	Sig. (2-tailed)	،621		،000
	N	60	60	60
التشاؤم	Pearson Correlation	،095	-،585**	1
	Sig. (2-tailed)	،468	،000	
	N	60	60	60

Correlations

		المساندة	التفاؤل	التشاؤم
المساندة	Pearson Correlation	1	-،065	،095
	Sig. (2-tailed)		،621	،468
	N	60	60	60
التفاؤل	Pearson Correlation	-،065	1	-،585**
	Sig. (2-tailed)	،621		،000
	N	60	60	60
التشاؤم	Pearson Correlation	،095	-،585**	1
	Sig. (2-tailed)	،468	،000	
	N	60	60	60

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

Group Statistics

	الجنس	N	Mean	Std. Deviation	Std. ErrorMean
التفاؤل	ذكر	17	33،4118	11،95334	2،89911
	أنثى	43	38،8140	8،12479	1،23902
الدرجةالكليةللتفاؤلوالتشاؤم	ذكر	17	51،4706	11،60882	2،81555
	أنثى	43	50،9767	8،01038	1،22157
التشاؤم	ذكر	17	18،0588	11،08755	2،68913
	أنثى	43	12،1628	9،57410	1،46004

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means					
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	MeanDifference		
التفاؤل	4،257	،044	-2،019	58	،048	-5،40219	2،67559	-10،75796
			-1،713	22،098	،101	-5،40219	3،15278	-11،93897
الدرجةالكليةللتفاؤلوالتشاؤم	5،465	،023	،188	58	،851	،49384	2،62016	-4،75098
			،161	22،290	،874	،49384	3،06913	-5،86635
التشاؤم	1،575	،214	2،055	58	،044	5،89603	2،86910	،15291
			1،927	25،964	،065	5،89603	3،05992	-،39415

Group Statistics

	الجنس	N	Mean	Std. Deviation	Std. ErrorMean
المساندة	ذكر	17	61،7059	15،49098	3،75712
	أنثى	43	64،6512	14،65457	2،23480

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	MeanDifference			
المساندة Equal variances assumed	،031	،860	-،690	58	،493	-2،94528			
Equal variances not assumed			-،674	27،990	،506	-2،94528			

Correlations

		التفاؤل	المساندة
التفاؤل	Pearson Correlation	1	،039
	Sig. (2-tailed)		،765
	N	60	60
المساندة	Pearson Correlation	،039	1
	Sig. (2-tailed)	،765	
	N	60	60

Group Statistics

	الجنس	N	Mean	Std. Deviation	Std. ErrorMean
التفاؤل	ذكر	17	51،4706	11،60882	2،81555
	أنثى	43	50،9767	8،01038	1،22157

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	MeanDifference	Std. ErrorDifference	Lower	Upper
التفاؤل	Equal variances assumed	5،465	،023	،188	58	،851	،49384	2،62016	-4،75098	5،73867

	Equal variances not assumed			،161	22،290	،874	،49384	3،06913	-5،86635	6،85404

Group Statistics

	الجنس	N	Mean	Std. Deviation	Std. ErrorMean
المساندة	ذكر	17	61،7059	15،49098	3،75712
	أنثى	43	64،6512	14،65457	2،23480

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	*Sig.*	*t*	*df*	*Sig. (2-tailed)*	*MeanDifference*	*Std. ErrorDifference*	*Lower*	*Upper*
المساندة	*Equal variances assumed*	*،031*	*،860*	*-،690*	*58*	*،493*	*-2،94528*	*4،26591*	*-11،48442*	*5،59386*
	Equal variances not assumed			*-،674*	*27،990*	*،506*	*-2،94528*	*4،37153*	*-11،90009*	*6،00953*

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
ع1	49،0169	83،914	-،087	،699
ع2	50،1864	75،154	،395	،664
ع3	48،5424	78،977	،219	،679
ع4	49،6441	79،302	،145	،685
ع5	48،4407	78،665	،274	،676
ع6	50،4068	73،349	،545	،653
ع7	48،4068	81،728	،080	،687
ع8	50،8475	82،718	،039	،688
ع9	48،5254	79،392	،213	،680
ع10	49،7966	81،579	،030	،694
ع11	48،7627	79،460	،191	،681
ع12	49،9831	77،672	،198	،681
ع13	48،4746	78،461	،278	،675
ع14	50،3390	80،573	،097	،688
ع15	48،6949	81،009	،075	،690
ع16	49،7966	76،579	،267	،675
ع17	48،4407	79،630	،191	،681
ع18	50،1356	78،085	،245	،677
ع19	48،4576	77،666	،334	،672

ع20	49،7288	74،477	،406	،663
ع21	48،7458	79،917	،132	،686
ع22	50،6102	80،897	،094	،688
ع23	48،4915	80،461	،116	،687
ع24	49،8814	79،693	،092	،692
ع25	48،4237	77،283	،352	،670
ع26	49،7288	73،822	،405	،662
ع27	48،4746	77،943	،286	،674
ع28	50،1695	77،523	،228	،678
ع29	48،4407	77،802	،297	،674
ع30	50،3898	75،966	،327	،670

Group Statistics

	الإعادة	N	Mean	Std. Deviation	Std. ErrorMean
التفاؤل	معيد	9	38،7778	4،29470	1،43157
	غيرمعيد	51	37،0196	10،24010	1،43390
الدرجةالكليةللتفاؤلوالتشاؤم	معيد	9	48،5556	8،41295	2،80432
	غيرمعيد	51	51،5686	9،18533	1،28620
التشاؤم	معيد	9	9،7778	8،15135	2،71712
	غيرمعيد	51	14،5490	10،52105	1،47324

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	MeanDifference			
التفاؤل	Equal variances assumed	2،896	،094	،504	58	،616	1،75817			
	Equal variances not assumed			،868	27،651	،393	1،75817			
الدرجةالكليةللتفاؤلوالتشاؤم	Equal variances assumed	،010	،920	-،918	58	،363	-3،01307			
	Equal variances not assumed			-،977	11،637	،349	-3،01307			
التشاؤم	Equal variances assumed	1،213	،275	-1،290	58	،202	-4،77124			
	Equal variances not assumed			-1،544	13،213	،146	-4،77124			

Group Statistics

	الإعادة	N	Mean	Std. Deviation	Std. ErrorMean
المساندة	معيد	9	61،8889	17،95442	5،98481
	غير معيد	51	64،1569	14،38523	2،01434

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	MeanDifference			
المساندة	Equal variances assumed	1،514	،224	-،420	58	،676	-2،26797			
	Equal variances not assumed			-،359	9،895	،727	-2،26797			