

جامعة الشهيد حمزة لخضر بالوادي

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم العلوم الاجتماعية

شعبة علم النفس

علاقة الصلابة النفسية والتفاؤل الغير واقعي لدى الطالب الجامعي.

دراسة ميدانية على عينة من طلبة قسم سنة أولى علوم الاجتماعية
بجامعة الشهيد حمزة لخضر بالوادي.

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر في علم النفس تخصص: علم النفس المدرسي

إشراف الأستاذة:

إعداد الطالبتين:

عاتكة غرغوط

خلف خيرة

غيلاني هناء

الموسم الجامعي: 2019 – 2020

شكر و تقدير

الحمد لله ذي المن والفضل والإحسان، حمدا يليق بجلاله وعظمته. وَصَلِّ اللَّهُمَّ عَلَيَّ

خاتم الرسل، من لا نبي بعده، صلاة تقضي لنا بها الحاجات، وترفعنا بها أعلى الدرجات .

تتناثر الكلمات حبرا و تقديرا على صفائح الأوراق لكل من علمنا ومن أزال لثام الجهل
برياح العلم الطيبة ولكل من أعاد رسم ملامحنا وتصحيح عثراتنا إلى التي أقول لها بشراك
بقول رسول الله - صلى الله عليه و سلم (إن الحوت في البحر والطير في السماء، ليصلون
على معلم الناس الخير) والدكتورة المشرفة "عاتكة غرغوط " على كل ما منحتنا إياه من
الوقت والجهد والاهتمام من أجل إتمام هذا البحث العلمي.

وإلى كل أفراد عائلتنا و كل الأصدقاء الذين لطالما شجعونا وساندونا من أجل إتمام هذه
الدراسة كما لا يفوتنا أن نتقدم بجزيل الشكر إلى أفراد العينة التي لولاها لما استطعتنا القيام بهذا
العمل البحثي.

وإلى كل من مد لنا يد العون والمساعدة من قريب و بعيد.

ملخص الدراسة:

هدفت هذه الدراسة للكشف عن العلاقة بين الصلابة النفسية والتقاؤل الغير واقعي لدى طلاب الجامعة وفقا لمتغير الجنس وتكونت عينة الدراسة من (250) طالب وطالبة تم اختيارهم بصفة عشوائية من كلية العلوم الاجتماعية بجامعة الوادي.

وتم تطبيق الأدوات الخاصة بالدراسة والتي تتمثل في مقياس الصلابة النفسية لكل من "حمادة وعبد اللطيف" (2002)، (ومقياس التقاؤل غير الواقعي) لبدر الأنصاري، وتم التحقق من صدقهم وثباتهم بالدراسة الاستطلاعية، وقد جرت المعالجة الإحصائية للنتائج باستخدام البرنامج الإحصائي spss للإجابة على التساؤلات وللتحقق من صدق الفرضيات التي انطلق منها البحث، وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية منها:

- 1- مستوى الصلابة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة مرتفع.
- 2- مستوى التقاؤل الغير واقعي لدى عينة الدراسة متوسط.
- 3- توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة احصائية بين الصلابة النفسية والتقاؤل غير واقعي لدى طلبة جامعة الوادي.
- 4- توجد دالة إحصائية بين في الصلابة النفسية تبعا لمتغير الجنس.
- 5- توجد دالة إحصائية بين في التقاؤل الغير واقعي تبعا لمتغير الجنس.
- 6- عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والاناث في الصلابة النفسية.
- 7- عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والاناث في التقاؤل الغير واقعي.

Abstract:

This study aimed to uncover the relationship between psychological toughness and unrealistic optimism And the psychological health of university students according to the gender variable, and the study sample consisted of (250) students, who were randomly selected from the Faculty of Social Sciences at El-Wadi University.

The tools for the study, which are represented in the "Hamada and Abdul Latif" Psychological Hardness Scale (2002), and Bader Al-Ansari's Unrealistic Optimism Scale, were applied, and their validity and reliability were verified by the survey study. The statistical treatment of the results was carried out using the statistical program spss to answer Questions and to verify the validity of the hypotheses from which the research was launched, and the study reached the following results:

1. The level of psychological toughness among the study sample is high.
2. The level of unrealistic optimism of the study sample is medium.
3. There is a statistically significant correlation between psychological toughness and unrealistic optimism among Valley University students.
- 4- There are statistically significant differences in psychological hardness depending on the gender variable.
5. There are statistically significant differences in unrealistic optimism depending on the gender variable.
- 6- There are no statistically significant differences between males and females in psychological hardness.
7. There are no statistically significant differences between males and females in unrealistic optimism.

1- فهرس المحتويات:

الصفحة	المحتويات
أ	شكر وتقدير
ب	ملخص الدراسة بالعربية
ج	ملخص الدراسة بالأجنبية
د	فهرس المحتويات
ح	فهرس الجداول
ط	فهرس الأشكال
1	مقدمة
الجانب النظري	
الفصل الأول: موضوع الدراسة	
06	1- إشكالية الدراسة
09	2- فرضيات الدراسة
09	3- أهداف الدراسة
10	4- أهمية الدراسة
10	5- أسباب اختيار موضوع الدراسة
11	6- حدود الدراسة
12	7- المفاهيم الأساسية للدراسة
13	8- الدراسات السابقة
الجانب النظري	
الفصل الثاني: الصلابة النفسية والنظريات المفسرة لها	
27	تمهيد
28	1- تعريف الصلابة النفسية
31	2- أبعاد الصلابة النفسية
36	3- مفاهيم ذات علاقة بالصلابة النفسية
40	4- خصائص الصلابة النفسية

41	5-أهمية الصلابة النفسية
43	6-النظريات المفسرة للصلابة النفسية
48	خلاصة الفصل
الفصل الثالث: التفاوض الغير الواقعي والعوامل المؤثرة فيه	
50	تمهيد
51	1-التفاوض.
52	1-1 مفهوم التفاوض
53	1-2 خصائص المتفاوضين
54	1-3 أهمية التفاوض
56	1-4 العوامل المؤثرة في التفاوض
59	1-5 النظريات المفسرة للتفاوض
59	2- التفاوض الغير واقعي
60	1-2 تعريف التفاوض الغير واقعي
61	2-2 تفسيرات التفاوض الغير واقعي
70	خلاصة الفصل
الجانب الميداني للدراسة	
الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية	
72	1-منهج الدراسة
72	2-مجتمع الدراسة
72	3-الدراسة الاستطلاعية
73	1-3 أهداف الدراسة الاستطلاعية
73	2-3 إجراءات الدراسة الاستطلاعية
74	3-3 حدود الدراسة الاستطلاعية
74	3-4 عينة التقنين
74	3-5 أدوات الدراسة وخصائصها الأساسية
88	3-6 نتائج الدراسة الاستطلاعية

88	4 - الدراسة الأساسية
88	1-4 حدود الدراسة الأساسية
89	2-4 عينة الدراسة الأساسية وخصائصها
90	5-4 التقنيات الإحصائية لمعالجة البيانات
الفصل الخامس: عرض نتائج الدراسة ومناقشتها	
92	تمهيد
93	1- عرض ومناقشة نتيجة التساؤل الأول
94	2- عرض ومناقشة نتيجة التساؤل الثاني
96	3- عرض ومناقشة نتيجة الفرضية الأولى
97	4- عرض ومناقشة نتيجة الفرضية الثانية
99	5- عرض ومناقشة نتيجة الفرضية الثالثة
101	خلاصة ومقترحات الدراسة
410	قائمة المصادر والمراجع
411	الملاحق

2- فهرس الجداول :

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
1	توزيع مجتمع الدراسة حسب الجنس.	72
2	توزيع عينة التقنين حسب الجنس.	74
3	مفتاح تصحيح مقياس الصلابة النفسية.	75
4	يوضح ارتباط درجة البند بدرجة البعد الذي ينتمي إليه.	76
5	يوضح ارتباط درجة البند بالدرجة الكلية للمقياس.	77
6	يوضح قيم معاملات الثبات بطريقة ألفا كرومباخ والتجزئة النصفية.	78
7	يوضح معامل الالتواء لمجتمع الدراسة.	79
8	يوضح التوزيع التكراري والنسبي لدرجات الصلابة النفسية الخام.	79
9	يوضح سلم من خمسة فئات إنحرافية معيرة.	81
10	يوضح تقسيم البنود في مقياس التفاضل غير الواقعي على حسب طبيعتها.	82
11	يوضح ارتباط درجة البند بدرجة البعد الذي ينتمي إليه.	83
12	يوضح ارتباط درجة البند بالدرجة الكلية للمقياس.	83
13	يوضح ارتباط درجة البعد بالدرجة الكلية للمقياس	84
14	يوضح قيم معاملات الثبات بطريقة ألفا كرومباخ والتجزئة النصفية.	85
15	يوضح معامل الالتواء لمجتمع الدراسة.	85

85	يوضح التوزيع التكراري والنسبي لدرجات التفاضل غير الواقعي الخام.	16
87	يوضح سلم من خمسة فئات إنحرافية معيرة.	17
89	يوضح خصائص مجتمع الدراسة من حيث الجنس	18
93	يوضح توزيع أفراد العينة لكل مستوى حسب متغير الصلابة النفسية.	19
93	يوضح دلالة الفروق بين مستويات الصلابة النفسية.	20
94	يوضح توزيع أفراد العينة لكل مستوى حسب متغير التفاضل غير الواقعي.	21
95	يوضح دلالة الفروق بين مستويات التفاضل غير الواقعي.	22
96	يوضح قيمة الارتباط بين الصلابة النفسية والتفاضل غير الواقعي.	23
97	يوضح قيمة ودلالة الفروق في الصلابة النفسية تبعا لمتغير الجنس.	24
99	يوضح قيمة ودلالة الفروق في التفاضل غير الواقعي تبعا لمتغير الجنس.	25

3- فهرس الأشكال:

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الجدول
45	يوضح التأثيرات المباشرة وغير مباشرة للصلاية النفسية.	1
46	يوضح التأثير المباشر لمتغير الصلاية النفسية.	2
47	يوضح نموذج فنك المعدل لنظرية كوبازا للتعامل مع المشقة وكيفية التعامل معها.	3

مقدمة :

يترتب على التقدم العلمي والتكنولوجي المتسارع والتغيرات التي تحدث بشكل يومي في العصر الذي نعيش فيه مشكلات كثيرة ومتنوعة، في مجالات الحياة منها: الاجتماعية والاقتصادية والمهنية والتربوية، وهذه الأخيرة تعد الأرض الخصبة التي تنتج إطارات وأجيال المستقبل، وفي ظل هذه التغيرات المتسارعة يواجه الطالب الجامعي تحديات وضغوط في إثبات ذاته، وتحقيق نجاحه، وبحكم المرحلة العمرية التي يجتازها الطلبة الجامعيون وحاجتهم الشديدة لاكتشاف ذواتهم وتحقيق استقلاليتهم وإثبات الذات أعباء كثيرة وضغوطات نفسية واجتماعية وأكاديمية التي تستلزم صلابة نفسية .

فالصلابة النفسية كما يعرفها حسن عبد اللطيف ولؤلؤة حمادة: " هي مصدر من المصادر الشخصية الذاتية لمقاومة الآثار السلبية لضغوط الحياة على الصحة النفسية والجسمية، حيث تسهم الصلابة في تسهيل وجود هذا النوع من الإدراك والتقويم والمواجهة، الذي يقود إلى الحل الناجح للموقف الذي خلفته الظروف الضاغطة.

فالصلابة النفسية تدفع بالفرد إلى التفكير بما هو ايجابي في حياته، و التفاوض بما سيحدث له من أمور جيدة في مستقبله وقد عرفت منظمة الصحة العالمية التفاوض على أنه عملية نفسية إرادية تولد أفكارا ومشاعر لمرضى والتحمل والثقة العالية بالنفس وتبعد عن الفرد حالات اليأس والعجز فالشخص المتفائل يفسر مشاكله وأزماته تفسيراً يبعث في النفس الإحساس بالأمن والطمأنينة ولذلك يمثل التفاوض قيمة اجتماعية مهمة لدى الناس، وذلك بتأثيره على الأفراد في فهمهم لأهدافهم المحددة وطرق التغلب على الصعوبات التي تواجههم.

وإذا تعدى الأمر حدوده، ليصبح الفرد يعتبر نفسه عرضة لكل ما هو ايجابي فقط، والبعد عن كل ما هو سلبي فهذا الأسلوب المعرفي هو ما يسميه الباحثون بالتفاوض غير الواقعي .

هو ما نسعى لمعرفته من خلال هذه الدراسة التي هدفت إلى الكشف عن العلاقة الموجودة بين الصلابة النفسية والتقاؤل غير الواقعي لدى الطلبة جامعة الوادي وهي دراسة تكتسب أهمية كبيرة لكونها من الدراسات الأولى في المجتمع المحلي كما تشكل مساهمة مهمة في جمع المعلومات خاصة حول متغير التقاؤل غير الواقعي قصد توضيحه وسمة الصلابة النفسية .

وتضمنت هذه الدراسة جانبين، جانب نظري وجانب ميداني، احتوى الجانب النظري على أربعة فصول، حيث أن الفصل الأول عبارة على فصل تمهيدي والذي تضمن أولاً إشكالية الدراسة، فرضيات الدراسة، أهمية وأهداف الدراسة، أسباب ودوافع اختيار الموضوع المفاهيم الإجرائية لمتغيرات الدراسة، وأخيراً الدراسات السابقة.

وبعد تم التطرق للفصل الثاني المتعلق بالصلابة النفسية، الذي احتوى على تمهيد للفصل، تعريف الصلابة النفسية، أبعاد الصلابة النفسية، ومفاهيم ذات علاقة بها وخصائص وأهمية الصلابة النفسية النظريات المفسرة للصلابة النفسية وأخيراً خلاصة الفصل.

ثم تم التطرق للفصل الثالث المتعلق بالتقاؤل غير الواقعي والذي تناول، حيث كانت البداية من حيث تعريف التقاؤل كمفهوم، النظريات المفسرة للتقاؤل، خصائص المتقائلين ، العوامل المؤثرة في التقاؤل ، أنواع التقاؤل، وإفراد التقاؤل الغير واقعي والتفصيل فيه لأنه هو الذي يخص الدراسة الحالية، بداية بتعريف التقاؤل غير الواقعي، تفسيرات التقاؤل غير الواقعي، قياس التقاؤل غير الواقعي.

واحتوى الجانب الميداني على فصلين أولهما تضمن في البداية المنهج المعتمد في الدراسة، ومجتمع الدراسة، ثم الدراسة الاستطلاعية، أهدافها إجراءاتها، وعينة التقنين، أدوات الدراسة وخصائصها السيكمترية، وصولاً إلى نتائج الدراسة الاستطلاعية، ثم تم تناول الدراسة الأساسية، والتي كان فيها عينة الدراسة الأساسية وكيفية اختيارها، واختتام كان بذكر الأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل النتائج.

أما الفصل الأخير فعرضت فيه نتائج الدراسة وفقا لفروض وإشكالية الدراسة، حيث تم تحليلها ومناقشتها لمعرفة مدى تحقق الفروض المقترحة، وفي الأخير تم الوصول إلى خلاصة وبعض الاقتراحات المتعلقة بالدراسة، وقائمة المراجع المستعملة والملاحق

الجانب النظري

الفصل الأول:

تقديم موضوع الدراسة.

- 1- إشكالية الدراسة.
- 2- فرضيات الدراسة.
- 3- أهمية الدراسة.
- 4- أهداف الدراسة.
- 5- أسباب اختيار الموضوع.
- 6- حدود الدراسة.
- 7- المفاهيم الإجرائية.
- 8- الدراسات السابقة.

1- إشكالية الدراسة :

تعد الصلابة النفسية حلقة وصل ضرورية للفرد بمناحي الحياة المختلفة الاجتماعية منها أو الفكرية الثقافية وعلى وجه الخصوص لدى الطالب الجامعي وما يترتب من آثار ينجم عنها إما تخريج جيل يتمتع باستقلالية في شخصيته ويتكامل بوظائفه النفسية، العقلية الاجتماعية أو العكس حيث أن المعاناة التي تسود الوسط الجامعي تترك أثرا واضحا على الصحة النفسية للطالب الجامعي .

فطلاب الجامعة أكثر استهدافا للمشكلات النفسية مقارنة بغيرهم من الدارسين حيث أنها مرحلة انتقالية بين المراهقة والرشد، وتعتبر مرحلة تحديد الأهداف والتوجه نحو المستقبل والاستقلالية والتفرد وأن الفشل في تحقيق ذلك يؤدي إلى كثير من المشكلات النفسية ، ولكي يقوم الطالب بأداء واجباته ومهامه الذاتية على أكمل وجه لا بد أن يكون متمتعا بصحة نفسية عالية تخلوا من الاضطرابات والمشاكل التي تؤثر بشكل سلبي في بذله وعطائه وإنجازاته ، فالطالب المصاب باضطراب أو خلل نفسي له أثر سلبي يعود على ذاته وعلى الآخرين من حوله فيقف عائقا في وجه تقدمه وإنجازاته.

إن قدرة المجتمعات على توفير الرخاء والسعادة والرفاه لأبنائها، تقاس بما لدينا من ثروات بشرية واعية وقادرة على الإنتاج والتنظيم والابتكار، فأى انطلاقة حضارية تعتمد في جوهرها على جهد الإنسان ونشاطه وفكره وإبداعه، ومن هنا كانت التربية ولا زالت ضرورة للعمل على تنمية الشخصية الإنسانية إلى أقصى درجة تسمح بها استعداداتها وقدراتها، لتصبح في الأخير شخصية فاعلة ومبدعة، تتحمل ما يسند إليها من مسؤوليات. وتعتبر الصلابة النفسية هي كيفية مواجهة ضغوطات الحياة وتعرف كوبازا (Kobasa) الصلابة النفسية بأنها اعتقاد عام لدى الفرد في فعاليته وقدرة على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة، كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة (مخير، 2006: 277).

وتتمثل أبعاد الصلابة النفسية في ثلاثة أبعاد: الالتزام وهو نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمة الآخرين من حوله، والتحكم يشير إلى مدى

اعتقاد الفرد أن بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يلقاه من أحداث ويتحمل المسؤولية الشخصية عما يحدث له، والتحدي وهو اعتقاد الشخص أن ما يطرأ من تغيير على جوانب حياته هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديداً، مما يساعده على المبادأة واستكشاف البيئة، ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعده على مواجهة الضغوط بفاعليته.

(ياغي، 2006: 38)

ويلجأ الفرد حين تواجهه عقبات أو مشكلات لا يستطيع حلها إلى تعديل سلوكه بما يتلاءم والظروف الجديدة لكي يحصل على إرضاء أو إشباع لدوافعه فتغير من سلوكه ليكون أكثر فاعلية مع الظروف المؤثرة في العمل أو التعليم وحتى يحقق أهدافه ويستعيد حالة الاتزان والانسجام لاستمرار النمو والحياة، ومن العوامل النفسية التي تساعد الأفراد على التوافق مع المواقف المختلفة التي يتعرضون لها في حياتهم اليومية الصلابة النفسية أو ما يسمى أحيانا المقاومة النفسية أو المناعة النفسية.

وقد ورد مفهوم التفاؤل والتشاؤم ومشتقاته في المعاجم العربية القديمة وكذلك على لسان غير المتخصصين، حيث يمكن أن يشار بهما - على الأقل - إلى ثلاثة معان كما يلي توجه في الحياة بوجه عام، صفة يمكن أن يوصف بها مختلف الأفراد، حالة نفسية تتأثر بظروف داخل الشخص أو خارجه.

تستحوذ دراسة سمة التفاؤل على اهتمام بالغ من قبل الباحثين نظرا لارتباط هذه السمة بالصحة النفسية والجسمية للفرد، فقد أكدت مختلف الدراسات ارتباط سمة التفاؤل بالسعادة والصحة والدافعية للإنجاز والنظرة الإيجابية للحياة، وقد برزت دراسة هذا المفهوم في العديد من دراسات علم النفس العيادي وعلم نفس الصحة وعلم نفس الشخصية، وعلم النفس الاجتماعي وتزايد الاهتمام بدراسة التفاؤل بشكل لافت في أواخر السبعينات.

ولأن التفاؤل غير الواقعي يجعل الفرد يحتمل الجوانب الإيجابية من الحياة فقط، ويبعد عن نفسه الأحداث السلبية والسيئة حتى ولو مجرد التفكير بها، وأن التفاؤل كخاصية مستقرة في الشخصية لها تأثير على ثقة الأفراد بأنفسهم.

التفاؤل غير الواقعي هو اعتقاد الفرد بقدراته بشكل كبير دون تأكيد ذلك من الناحية الواقعية، أي يتوقع دائماً الجاني الايجابي من الحدث ويعطي قدراً من التفاؤل اكبر من حجمه الطبيعي وبالمقابل تكون نظرتة إلى الجانب السلبي من الحدث اقل مما هي في حقيقة الأمر الشعور بالتفاؤل للأحداث الايجابية بشكل كبير هذا النوع من الشعور المتزايد بالتفاؤل يقود الأفراد لنتائج سلبية غير متوقعة قد لا تحمد عقباها، وتجعلهم في حالة إحباط وبالتالي يكونون عرضة لجملة من المخاطر والأمراض المستعصية والخطرة بالإضافة إلى ذلك قد تدفع بهؤلاء الأشخاص إلى عدم ممارسة السلوك الصحي الجيد ولأن التفاؤل غير الواقعي يجعل الفرد يتحمل الجوانب الايجابية من الحياة فقط، ويبعد عن نفسه الأحداث السلبية والسيئة حتى ولو مجرد التفكير بها، فانه يجد صعوبة في مواجهة مشكلات الحياة ولربما تولد لديه نوع من الصدمة والإحباط وعدم المقدرة على التكيف فيجعله في حالة عدم اتزان.

أما التفاؤل غير الواقعي فيعرفه تايلور وبراون (Taylor and Brown) المشار إليهما في (الأنصاري1998: 23) بأنه شعور الفرد بقدرته على التفاؤل إزاء الأحداث دون مبررات منطقية، أو وقائع، أو ظواهر تؤدي إلى هذا الشعور، مما قد يتسبب أحيانا في حدوث النتائج غير المتوقعة، بالتالي يصبح الفرد في قمة الإحباط مما يعرضه إلى المخاطر والإصابة بالأمراض .

وهذا ما أيدته نتائج دراسة سباركس وشابرد ويرنجاويزيرمان (1995) والتي أظهرت أن التفاؤل غير الواقعي تجاه المخاطر الصحية المرتبطة بنظام الحمية يزيد لدى الأفراد الذين يستهلكون الأغذية الصحية الجيدة مقارنة بالأفراد الذين يستهلكون الأغذية غير الصحية أو الضارة. وهو ما توصلت له دراسة Weinstein (1987), والتي أشارت إلى ارتباط التفاؤل غير الواقعي بزيادة المخاطر الصحية. ومن وجهة نظر بدر الأنصاري، هو اعتقاد الفرد بقدرته على التفاؤل إزاء الأحداث دون مبررات منطقية، أو وقائع تؤدي إلى هذا المعتقد، حيث يتوقع الفرد غالبا حدوث الأشياء

الإيجابية أكثر مما تحدث في الواقع، ويتوقع حدوث الأشياء السلبية أقل مما تحدث في الواقع، مما قد يتسبب أحياناً في حدوث نتائج غير متوقعة، والتي قد تعرضه بدورها إلى مخاطر عدة أهمها المخاطر الصحية.

ومما سبق مع مراجعة البحوث والدراسات فإنه تبيّن - في حدود علم الباحثة - عدم وجود أي دراسة تناولت متغيرات البحث الحالي لذا فقد اهتمت الدراسة الحالية بالكشف على مدى ارتباط الصلابة النفسية والتفاؤل غير الواقعي لدى طلاب جامعة الوادي... وتحديداً فإن الدراسة ستحاول الإجابة على السؤال التالي:

هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الثقة بالنفس والتفاؤل غير الواقعي؟ وهو ما سنحاول الإجابة عنه من خلال الدراسة الحالية:

وعليه تسعى الدراسة إلى الإجابة على التساؤلات التالية:

- ما مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة؟

- ما مستوى التفاؤل الغير الواقعي لدى طلبة الجامعة؟

2- فرضيات الدراسة :

وللإجابة عن هذه التساؤلات نصوغ الفرضيات التالية:

✓ توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الصلابة النفسية والتفاؤل غير واقعي لدى عينة الدراسة.

✓ توجد فروق دالة إحصائية في الصلابة النفسية تبعاً لمتغير الجنس.

✓ توجد فروق دالة إحصائية في التفاؤل غير الواقعي تبعاً لمتغير الجنس.

3- أهداف الدراسة:

يهدف البحث بشكل أساسي إلى التأكد من وجود علاقة بين الصلابة والتفاؤل الغير واقعي لدى طلاب الجامعة ومعرفة مدى دلالة هذه العلاقة إحصائياً، ويمكن تلخيص الأهداف الجزئية في ما يلي:

- التعرف على مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة.

- التعرف على مستوى التفاوض الغير الواقعي لدى طلبة الجامعة.

- التعرف على العلاقة بين مستوى الصلابة النفسية ومستوى التفاوض الغير لدى طلبة الجامعة.

- التعرف على الفروق في متغيرات الدراسة(الصلابة النفسية ، التفاوض الغير واقعي).

4-أهمية الدراسة :

تكمن أهمية الدراسة الحالية في أهمية الجانب الذي بصدد دراسته، حيث أنها تسعى لدراسة والكشف على مدى مساهمة الصلابة النفسية والتفاوض الغير الواقعي لدى طلبة الجامعة الذين يعتبرون من الثروات البشرية الهامة، ولاشك أن هذا الجانب ينطوي على أهمية كبيرة سواء من الناحية النظرية أو من الناحية التطبيقية:

4-1- الأهمية النظرية:

تناولت هذه الدراسة مفهومي ذات أهمية في علم النفس وفي جميع المجالات البحثية وهم الصلابة النفسية والتفاوض الغير الواقعي، حيث أن الصلابة النفسية تعتبر من أهم مفاهيم علم النفس الايجابي وتلعب دورا أساسيا في حياة الأفراد عامة وفي حياة الطالب الجامعي خاصة ، من حيث التعامل بفعالية مع ظروف الحياة ومواجهة ضغوطاتها ، إلى جانب تحقيق التفوق في المجال النفسي، أما التفاوض الغير الواقعي فهو مفهوم حديثا نسبيا ومن أهم المفاهيم التي أخذت اهتمام الباحثين في الآونة الأخيرة.

كذلك أهمية عينة الدراسة والتي هي طلبة وطالبات الجامعة الذين هم المستقبل والأمل وينتظر منهم الكثير للنهوض والرقى بالأمة في جميل المجالات، كما أن هذه الدراسة تساعد على فتح آفاق ومجالات لدراسات وبحوث أخرى فيما يتعلق بموضوع الصلابة النفسية والتفاوض الغير الواقعي والصحة النفسية لدى طلبة الجامعة أو على فئة أخرى من الشباب والأطفال.

4-2- الأهمية التطبيقية:

تعود الأهمية التطبيقية لهذه الدراسة في أنها تلقي الضوء على مفهوم الصلابة النفسية والتقاؤل غير الواقعي بجميع جوانبها ومدى قدرتها على التنبؤ التقاؤل الغير واقعي للفئة الحساسة والهامة (ألا وهم الطلبة الجامعيين).

كذلك تعد الدراسة الحالية محاولة لتوفير أدوات ومقاييس للمتغيرات التي تم تناولها في الدراسة نظرا لقلتها في الميدان - حسب علم الباحثة - وخاصة التقاؤل غير الواقعي.

5-أسباب اختيار الموضوع :

- هذا الموضوع استنادا إلى جملة من المعايير والمعطيات أهمها:
تم اختيار رغبة الباحثة في دراسة متغيرات في إطار علم النفس الايجابي.
- إطلاع الباحثة على بعض المراجع والتي أوضحت أهمية الدراسة ومدى تأثيرها على حياة الجامعي.
- تشجيع الأستاذة المشرفة وبعض الأساتذة، ودعمهم لنا لاختيار هذا الموضوع والمضي فيه.
- انعدام البحوث المرتبطة لهذا المجال على مستوى جامعتنا، الأمر الذي يجعل الاهتمام به ضرورة أكيدة لإثراء الساحة العلمية بمعلومات يمكن الاستفادة منها في بحوث لاحقة.
- أهمية عينة الدراسة وهم الطلبة الجامعيين والذين يعتبرون العدة والعتاد للمجتمع المتناسك.

6-حدود الدراسة:

تحدد الدراسة الحالية ب:

الحدود الزمنية: تجرى الدراسة الحالية في الفترة الممتدة من نوفمبر 2019 إلى غاية استكمال الدراسة.

الحدود المكانية: جامعة الشهيد حمة لخضر بالوادي وبالتحديد قسم العلوم الاجتماعية المتواجد في كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية.

الحدود البشرية: عينة من طلبة وطالبات العلوم الاجتماعية عددها (250).

7- المفاهيم الإجرائية لمتغيرات الدراسة:

يمثل التحديد الإجرائي لمفاهيم الدراسة، همزة وصل بين النظرية والواقع، فهو يجعل المفاهيم قابلة للقياس والاختبار وتتضح أهميته في البحث العلمي أنه ينطلق من واقع قد لا يعبر عن التعريفات النظرية بوضوح، ولهذا سيتم تعريف مفاهيم الدراسة الحالية تعريفا إجرائيا كما يلي :

7-1- الصلابة النفسية:

تعرف الصلابة النفسية إجرائيا في الدراسة الحالية: بأنها اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة ويمتلك بناء شخصية قوية تتمثل بدرجة عالية من الضبط، والالتزام والتحدي، وتقاس الصلابة النفسية بالدرجة الكلية التي يحصل عليها التلميذ في مقياس الصلابة النفسية لـ"حمادة وعبد اللطيف" (2002).

7-2- التفاؤل غير الواقعي:

يعرف التفاؤل غير الواقعي إجرائيا في الدراسة الحالية بأنه: مجموع الدرجات التي يتحصل عليها الطلاب والطالبات (أفراد العينة) بعد الإجابة على بنود مقياس التفاؤل غير الواقعي، المستخدم في الدراسة الحالية والذي أعده الباحث بدر محمد الأنصاري، والذي يضم (24) بنداً، مقسماً إلى بعدين، وهي: الأحداث السارة و الأحداث المفجعة.

8- الدراسات السابقة:

نتناول الدراسات التي لها صلة بالموضوع مباشرة حسب التسلسل التاريخي بدءاً بالدراسات العربية، ثم الدراسات الأجنبية لكل متغير على حدا، وهي كالتالي:

8-1- الدراسات الخاصة بالصلابة النفسية:

8-1-1- دراسة كوبازا (1979):

هدفت الدراسة إلى معرفة المتغيرات النفسية التي من شأنها مساعدة الفرد بالاحتفاظ بصحته النفسية والجسمية رغم تعرضه للضغوط والصعاب.

تكونت عينة الدراسة من (760) موظفا من الحاصلين على درجات جامعية، تتراوح أعمارهم بين (40-49) عاما ويعانون من درجة كبيرة من الضغوط، وقد استخدمت استبيان هولمر و راهي للأحداث الضاغطة ، واستبيان (وايلالا، 1968) للأمراض وقد استخدمت عددا من المقاييس لقياس الصلابة النفسية فقد استخدمت لقياس التحكم، مقياس العجز- التحكم من مقياس الاغتراب، مقياس المعنى مقابل العدم، مقياس الانجاز لقياس الالتزام استخدمت الاغتراب من العمل والمؤسسات الاجتماعية، وعن العلاقات الشخصية، عن الأسرة، وعن الذات واستخدمت لقياس التحدي، الخبرات الشخصية، النشاط مقابل الكسل، مقياس البناء المعرفي ، مقياس البقاء، مقياس المسؤولية مقابل المغامرة.

وأظهرت النتائج أن الأشخاص الأكثر صلابة رغم تعرضهم للضغوط كانوا الأقل مرضا، وأنهم متمسكون بالصمود والإنجاز والسيطرة والضببط الداخلي والغاية وأكثر اقتدارا ونشاطا وطموحا ، في حين أن الأشخاص الأقل صلابة أكثر مرضا وعجزا وأقل في الضبط الخارجي، كما توصلت إلى أن الأشخاص الأكثر صلابة كانوا مرونة وإقحاما وواقعية.

8-1-2- دراسة كوبازا وآخرون (1982):

حول"الصلابة النفسية وعلاقتها في تخفيف وقع الأحداث الضاغطة على صحة الجسمية والنفسية"، وكان هدفها معرفة أثر الصلابة النفسية ومكوناتها، في تخفيف وقع الأحداث الضاغطة على الصحة الجسمية والنفسية، تكونت عينة الدراسة من عينات متباينة الأحجام والنوعيات من شاغلي المناصب الإدارية المتوسطة والعليا والمحامين ورجال الأعمال، حيث كان عددهم (259) تم تطبيق مقياس أحداث الحياة الضاغطة ل(راهي 1967) ومقياس الصحة والمرض ل(وايلر وماسودا، هولمز) ومقياس حالة الاستعداد الوراثية في الشخصية، ومقياس مركز الضبط، ومقياس

الاغتراب عن الذات وعن العمل لقياس الالتزام ومقياس الأمن، ومقياس المعرفية، توصلت الدراسة إلى أن الصلابة النفسية بأبعادها الثلاثة، لا تخفف من واقع الأحداث الضاغطة على الفرد فقط، بل تمثل مصدرا للمقاومة والصمود والوقاية من الأثر الذي تحدثه الأحداث الضاغطة على الصحة الجسمية.

8-1-3- دراسة Moos وHolahan (1985):

وقد اتفقت دراسة هولاهان وموس (1985) مع دراسات كوبازا في أن هناك متغيرات نفسية واجتماعية تساعد الفرد على الاحتفاظ بصحته الجسمية والنفسية رغم تعرضه للضغوط، وقد أجريت الدراسة على عينة من الذكور والإناث (267)، وبلغ متوسط عمر الرجال 44 سنة، ومتوسط عمر السيدات (46) سنة. وطبق عليهم استبيان هولمار وراهي للأحداث الضاغطة، ومقياس البيئة الأسرية، ومقياس لمسات الشخصية بالإضافة إلى مقياس للأعراض السيكوسوماتية والاكتئاب.

وأشارت نتائج الدراسة إلى أن البيئة الأسرية التي تتسم بالدفء والحب، تجعل الفرد أكثر صلابة وفاعلية، وقدرة على المواجهة، وأقل اكتئاب، كما أشارت نتائج الدراسة إلى أن هناك فروقا بين الذكور والإناث في متغيرات الشخصية والمساندة الاجتماعية فالرجال أكثر ثقة بالنفس، وأكثر صلابة من النساء بينما النساء أكثر سعيا للمساندة الاجتماعية في مواجهة الضغوط.

8-1-4- دراسة (Wiebe, 1991):

هدفت الدراسة إلى معرفة أثر الصلابة النفسية والتقييم المعرفي في التقليل من أثر الضغوط والاستجابة لها.

وتكونت عينة الدراسة من (820) طالبا جامعا من كلا الجنسين بمتوسط عمري (21) وقد استخدم مقياس الصلابة النفسية الخمسة، مقياس تحمل الإحباط، مقياس المشاعر الإيجابية والسلبية، مقياس إدراك إمكانية التحكم في المهمة المقدمة، وبعض المقاييس السيكوفيزيولوجية.

أظهرت النتائج أن الأشخاص الأكثر صلابة أكثر تحملاً للإحباط، وأن المهمة العملية كان قد تم تقييمها على أنها أقل تهديداً، كما أثبتت الدراسة أنه لم يكف للتقييمات المعرفية أي أثر يذكر لدى عينة الإناث.

8-1-5- دراسة Kobasha وMaddi (1994):

هدفت هذه الدراسة إلى الفحص في العلاقة بين الصلابة وما تحتوي من الإحساس بالذات (الذي يؤكد على الالتزام والتحدي والتحكم) وبين الصحة النفسية. أجريت الدراسة على عينة مكونة من (157) من طلبة الجامعات الذين تتراوح أعمارهم بين (18-42) سنة، استخدم الباحثان أدوات تحقق أهداف الدراسة من حيث أن أفراد العينة أكملوا تعبئة مسح وجهة النظر الشخصية الذي يرمز له ب (PVS) لمقياس الصلابة النفسية، ومقياس هوبكنز للأعراض لفحص الحالات الانفعالية السلبية، ومقياس الشخصية (MMPI) للتأكد من العلاقة من مدى مناسبة الصلابة للصحة النفسية. أظهرت النتائج وجود علاقة سلبية بين درجات (PVS) و (MMP)، مما يدل على وجود اتجاهات للمرض النفسي، حتى حينما تم السيطرة على عن اثر الانفعالات السلبية من ناحية إحصائية، كما ظهرت نتائج الدراسة وجود دعم وتأييد للفرضية أن الصلابة النفسية تعكس وجود محركات للصحة النفسية بمعنى الصلابة صفة مشتركة في الصحة النفسية.

8-1-6- دراسة (مخير، 1996):

وكانت بعنوان "القبول-الرفض الوالدي وعلاقته بالصلابة النفسية لطلاب الجامعة" وذلك لفحص العلاقة بين إدراك القبول-الرفض الوالدي وبين الصلابة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة، والتحقق من الفروق الحقيقية بين الذكور والإناث من أفراد العينة في الصلابة النفسية، وقد طبق في هذه الدراسة كل من استبيان القبول والرفض الوالدي، واستبيان الصلابة النفسية وذلك على عدد (163) من الطلاب، (88) أنثى و (75) ذكر و تراوحت أعمارهم بين (19-21) سنة بمتوسط عمري قدره (20,85) وانحراف معياري (1,02)، واختيروا من كليتي العلوم والآداب بجامعة الزقازيق (مصر). وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة طردية بين إدراك الدفء الوالدي وبين الصلابة النفسية وأبعادها (الالتزام- التحكم- التحدي) وذلك لدى كل من الذكور والإناث، كما

أشارت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط عكسي بين إدراك الرفض الوالدي وبين الصلابة النفسية سواء لدى الذكور أو الإناث، وكاف أكثر الأبعاد تأثيراً في الصلابة النفسية هو بعد (الإهمال-اللامبالاة).

كما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور والإناث في الصلابة النفسية لصالح الذكور بمعنى أن الذكور أكثر صلابة نفسية من الإناث خاصة في إدراكهم للتحكم والتحكم.

(ياغي، 2006)

8-1-7-دراسة Siddiqa وQuamar (1998):

كانت دراستهم تحت عنوان لأثر تذكر التجارب الماضية وتقييمها الذاتي على الخصائص المتعلقة بالصلابة النفسية، هدفت هذه الدراسة للتحقق من الرأي القائل بأن تراكمات الماضي عند الأفراد تتسجم مع تقييمهم الحالي لذاتهم ومع توجهاتهم المستقبلية وبهذا التوجه تم اختيار ثلاث فرضيات:

- أعداد التجارب التي تشمل على الالتزام والسيطرة وردة الفعل الايجابية للتحديات الضاغطة سوف تكون أعلى عند الأفراد الذين لديهم صلابة أكبر.

تقول أن عدد التجارب الماضية والتي تشمل على عدم الالتزام وضعف السيطرة الذاتية وغياب التحدي سوف تكون أعلى عند الأفراد غير الصليبين.

نفترض أن العينة تنظر إلى الأحداث الماضية وأثرها بالالتزام وسيطرة وتحدي أكثر من غيرهم غير الصليبين، وقد أجريت الدراسة عينة مكونة من (50) طالبا تتراوح أعمارهم بين (17-25) سنة، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين: المجموعة الأولى صلبة والمجموعة الثانية غير صلبة ، وتم التقسيم بناء على درجاتهم على مقياس الصلابة.

وقامت العينة بتذكر وتقييم التجارب السابقة التي أظهرها فيها الالتزام والسيطرة والتحديد وأظهر تحليل نتائج الدراسة دعماً على صحة الفرضية الأولى والثالثة وعندما تم مقارنة المجموعتين في تذكر الأحداث التي تظهر غياب التحدي ، حيث تذكر أفراد العينة الغير الصلبة أكثر الناحية العديدة للأحداث التي فيها غياب التحدي.

8-1-8- دراسة بركس (2003):

هدفت دراسة بروكس إلى فحص علاقة الصلابة النفسية بالصحة والمرض المزمن وأشارت نتائجها إلى تدني الصلابة النفسية يزيد المرض أكثر مما نتوقعه من مرض جسمي بمفرده، فإن الصلابة النفسية تلعب دورا وسيطا بين الصحة والمرض.

8-1-9- دراسة (الرفاعي، 2003):

هدفت الدراسة إلى بحث الصلابة النفسية متغير وسيط بين إدراك أحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها.

تكونت عينة الدراسة من (321) طالبا وطالبة، منهم (161) من الذكور، (160) من الإناث تراوحت أعمارهم بين (19-26) سنة من طلبة جامعة حلوان، من المستوى الثالث والرابع من ذوي التخصصات النظرية، وتم استخدام مقياس الصلابة النفسية من إعداد كوبازا وترجمة (عماد مخيمر، 1996)، ومقياس إدراك أحداث الحياة الضاغطة من إعداد الباحثة، ومقياس أساليب المواجهة من إعداد الباحثة.

وقد كانت النتائج قد أظهرت عدم وجود فروق بين متوسط درجات الذكور والإناث في الصلابة النفسية ومكونها الالتزام والتحكم، ظهرت هذه الفروق في مكون التحدي، وكانت إلى جانب الذكور، ووجدت فروق في الضغوط الأكاديمية والاقتصادية بين الذكور والإناث فكان الذكور أقل معاناة في الضغوط مقارنة بالإناث، كما وجدت فروق في أساليب المواجهة الأكثر فعالية بين الذكور والإناث لصالح الذكور، ووجود ارتباط عكسي بين درجات الصلابة النفسية وكل من إدراك أحداث الحياة الضاغطة وأساليب المواجهة الأكثر فعالية، كما أنه لم يكن للصلابة دورا بارزا في تعديل العلاقة بين إدراك أحداث الحياة الضاغطة وأساليب المواجهة الأقل فاعلية.

(راضي، 2008)

8-1-10- دراسة جبر (2004):

هدفت دراسة جبر (2004) إلى فحص العلاقة بين مفهوم الذات والصلابة النفسية لدى المعاقين بصريا، مقارنة بالمبصرين، وقد بلغت عينة الدراسة

(298)،(122) معاقا بصريا و(176) مبصرا، وامتدت أعمارهم ما بين (17-72) عاما، واستخدم الباحث الأدوات التالية: مقياس الصلابة النفسية، ومقياس تقدير الذات ، وأسفرت الدراسة على النتائج التالية: عدم وجود فروق بين من هم أقل وأكثر من(35) عاما ، بمعنى الفروق بين الجنسين لم تتأثر بالتقدم العمر .

8-2-2- دراسات متعلقة بالتفاؤل الغير واقعي:

8-2-1- دراسة وانشتاين Weinstein (1987) :

هدفت هذه الدراسة إلى البحث في علاقة التفاؤل غير الواقعي بالقابلية للمرض، حيث شملت عينة الدراسة على(296) فردا، اختيروا بطريقة عشوائية من سكان مدينة نيوجرس وقد اعتمد الباحث في جمع البيانات على استبيان تكون من (32) حدثا لا خطيرا تم توزيعه عبر البريد، وقد أظهرت النتائج أن اعتقاد الشخص بأنه غير معرض للأذى أو أنه أقل تعرضا من غيره، لا يتعلق بالجنس أو العمر أو التربية أو حتى بطبيعة العمل، كما أوضحت النتائج بأن التفاؤل غير الواقعي غالبا ما يعود إلى تعميم الأشخاص لتجاربهم التي حصلت لهم في الماضي، و اعتبارها أساسا لمستقبلهم، فإذا لم تظهر لدى الشخص مشكلة فيما مضى من حياته فسيعمم هذا الاعتقاد و يعتقد أنها مثلما لم تحل في الماضي فلن تحصل في المستقبل، كما توصل الباحث إلى أن التفاؤل غير الواقعي يزيد بزيادة الاعتقاد بالقدرة على منع حدوث الخطر، و يزيد أيضا بنقص التجربة الشخصية.

8-2-2- دراسة فاندير فيلد وهويكاس (1992):

أجريت هذه الدراسة بهدف معرفة توقعات أفراد العينة لخطر إصابتهم بالسيدا وبعض الأمراض الجنسية الأخرى كالسيفليس والسيلان بالإضافة إلى أمراض أخرى كسرطان الرئة والأزمة القلبية، حيث شملت عينة الدراسة على (535) فردا مثلها، وقد طلب من أفراد العينة أن يتوقعوا خطر إصابتهم بأمراض متعددة مقارنة بغيرها، وقد أوضحت النتائج أن توقع الإصابة بهذه الأمراض كانت أقل بالنسبة لهم مقارنة بغيرهم وأن التفاؤل غير الواقعي اتجه الإصابة بسرطان الرئة كان أكبر من الأمراض

الأخرى وأقل بالنسبة للسيدا، على اعتبار أنه لها علاقة وثيقة بسلوك أفراد العينة (جنسية مثلية).

8-2-3- دراسة Ragan,Snyder&kassin(1995):

أجريت هذه الدراسة على عينة مكونة من (60) طالب وطالبة من الطلبة الجامعيين لغرض الكشف عن التفاؤل غير الواقعي لديهم من عدمه، وذلك من خلال تطبيق مقياس وينشتاين للتفاؤل غير الواقعي، إذ طلب من أفراد هذه العينة تقدير مدى احتمالية حدوث غير الأحداث السلبية والايجابية لهم ولأخواتهم وأصدقائهم فكانت النتيجة، فكانوا أكثر تفاؤلا لأنفسهم ولأخواتهم عن أصدقائهم، وأن الأحداث السلبية تقل احتمالية حدوثها لهم واقعيا ولأخواتهم والعكس مع الأحداث الايجابية.

8-2-4- دراسة واينشتاين وآخرون Weinstein et autres (1995):

كان الهدف من هذه الدراسة هو تقييم مختلف تصورات المدخنين، وفي سبيل ذلك تم إجراء الدراسة على عينة بلغت 6369 مدخنا في أمريكا، أين تم جمع المعلومات منهم بواسطة خط هاتف HINTS Realth Survey Trends Informationnal الذي أنشأ سنة 2003 ، وتم سؤال أفراد العينة حول تصورهم لخطر التدخين سواء عليهم أو على متوسط المدخنين. وقد أظهرت النتائج أن المدخنين أبدوا تقديرا منخفضا للأخطار المتعلقة بالتدخين مقارنة بغير المدخنين، كما اعتقدوا أنهم أقل من المتوسط عرضة لسرطان الرئة، كما أن توقعهم لخطر الإصابة بالسرطان بصفة عامة وسرطان الرئة بصفة خاصة يرتفع بنسبة قليلة مع زيادة عدد السجائر المدخنة يوميا، و أن تقديرهم لخطر الإصابة بالسرطان عامة أقل من تقديرهم لسرطان الرئة على وجه الخصوص، وقد تبين من هذا القسم من الدراسات ما يأتي :الكشف عن علاقة التفاؤل غير الواقعي ببعض المتغيرات الشخصية، وقد كشفت عن وجود ارتباطات جوهرية موجبة بين التفاؤل غير الواقعي وكل المتغيرات خداع الذات، الشعور الزائف بالقدرة على التحكم، تقدير الذات، السلوك الاجتماعي، السعادة، الاتزان الانفعالي.

لا توجد فروق بين الجنسين في التفاؤل غير الواقعي .

التقاؤل غير الواقعي يزيد بزيادة الاعتقاد بالقدرة على منع حدوث الخطر، ويزيد أيضا بنقص التجربة الشخصية.

8-2-5- دراسة Peeters, Cammaert & Czapinski (1997):

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الفروق الثقافية في التقاؤل غير الواقعي وقد أجريت هذه الدراسة على (19) عينة شباب من البلجيكيين، المغاربة، البولنديين (670) بولندي، (337) بلجيكي، (122) مغربي وكانت أعمارهم تتراوح ما بين (17) و (35) سنة. حيث طبق عليهم مقياس وينشتاين للتقاؤل غير الواقعي. فقد بينت الدراسة عن وجود فارق ثقافي في التقاؤل غير الواقعي، إذ أن البولنديين لهم معدل عالي، أما البلجيكيين فلم معدل متوسط وأما المغاربة فهي أقل معدل وفي دراسة مماثلة أجريت على عينة من الكنديين واليابانيين وظهر فيها الكنديون أعلى تقاؤلاً غير واقعي من اليابانيين.

8-2-6- دراسة الأنصاري بدر محمد (2001):

قام الأنصاري بعد تصميمه لمقياس التقاؤل غير الواقعي، بإجراء دراسة هدفت من خلالها إلى تحديد العلاقة بين التقاؤل غير الواقعي وبعض متغيرات الشخصية (تقاؤل تشاؤم، يأس، ذنب وخزي) لدى عينة من طلاب جامعة الكويت، وقد شملت العينة على (356) طالبا وطالبة مسجلين في فروع مختلفة ما عدا علم النفس، وقد استعمل الباحث في 20 جمع بياناته، مقياس التقاؤل غير الواقعي ومقياس الأنصاري أيضا للتقاؤل والتشاؤم والنسخة العربية من مقياس التوجه نحو الحياة لشايروكارفر (1985) و مقياس اليأس (BHS) ومقياس الذنب والخزي، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

لا توجد فروق بين الجنسين في التقاؤل غير الواقعي.

8-2-7- دراسة زعابطة سيرين هاجر (2011):

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة التي تربط التقاؤل غير الواقعي وسلوك السياقة الصحي لدى السائقين فضلا عن التعرف على الفروق بين أفراد العينة

في التفاوض الغير الواقعي وسلوك السياقة الصحي حسب متغيرات السن والمستوى التعليمي وعدد مرات التعرض لحادث مرور ومدة السياقة الفعلية، شملت عينة الدراسة 133 سائق سيارة سياحية من حظيرة السيارات بمدينة سيدي بلعباس، ولتحقيق أهداف الدراسة قام الباحث بإتباع المنهج الوصفي، واستخدم مقياسين صمما لقياس متغيرات الدراسة كما اعتمد على الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) في جمع وتحليل البيانات وقد خلصت الدراسة إلى النتائج التالية:

-توجد علاقة سلبية دالة إحصائيا بين التفاوض غير الواقعي وسلوك السياقة الصحي.
-توجد علاقة سلبية دالة إحصائيا بين التفاوض غير الواقعي واحترام القانون.
-توجد علاقة سلبية دالة إحصائيا بين التفاوض غير الواقعي والقيادة السليمة أثناء الأحوال الجوية السيئة:

-توجد علاقة سلبية دالة إحصائيا بين التفاوض غير الواقعي والخصائص النفس واجتماعية والفيولوجية المحبذ توأجدها لدى السائق.

توجد فروق دالة إحصائيا بين السائقين والقيادة السليمة أثناء الأحوال الجوية السيئة.
-توجد فروق دالة إحصائيا بين السائقين في التفاوض غير الواقعي تعزى إلى السن لصالح الفئة من (20) إلى (30) سنة والفئة الأكبر من (50) سنة.

-لا توجد فروق دالة إحصائيا بين السائقين في سلوك السياقة الصحي تعزى إلى المستوى التعليمي.

-توجد فروق دالة إحصائيا بين السائقين في سلوك السياقة الصحي تعزى إلى عدد مرات التعرض إلى لحادث مرور لصالح الفئة التي لم يسبق لها وأن تعرضت لحادث.

-توجد فروق دالة إحصائيا بين السائقين في سلوك السياقة الصحي تعزى إلى مدة السياقة الفعلية.

8-2-8-دراسة سعد الدين بوطبال (2012):

أجريت هذه الدراسة للتعرف على مدى شيوع سمة التفاؤل غير الواقعي لدى السائقين الشباب، وطبيعة الفروق بين مرتكبي الحوادث المرورية وغيرهم في هذه الخاصية ولتحقيق ذلك طبق مقياس التفاؤل غير الواقعي الذي كيفه بدر الأنصاري على البيئة الكويتية، حيث اعتمد في الدراسة الحالية على عينة قدرها (240) سائق وبعد الحصول على البيانات أخضعت إلى التحليل الإحصائي بواسطة برنامج (SPSS) وتبين من خلال الدراسة أن مرتكبي الحوادث المرورية الشباب يمتلكون مستويات أعلى في التفاؤل غير الواقعي من السائقين الذين لم يرتكبوا حوادث مرورية، كما بينت نتائج هذه الدراسة الحالية عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين السائقين الشباب المتزوجين والسائقين العزاب فيما يخص التفاؤل غير الواقعي.

8-2-9- دراسة غرغوط (2016):

هدفت الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة التي تربط الثقة بالنفس والتفاؤل غير الواقعي بالدافعية للإنجاز لدى طلبة جامعات (بسكرة، الوادي، ورقلة). اختيرت عينة الدراسة بطريقة عشوائية طبقية، وشملت 438 طالب وطالبة، ولتحقيق أهداف الدراسة تم إتباع المنهج الوصفي، وقد خلصت الدراسة إلى النتائج التالية:

- مستوى الثقة بالنفس لدى طلبة جامعات (بسكرة، الوادي، ورقلة) عال.
- مستوى التفاؤل غير الواقعي لدى طلبة جامعات (بسكرة، الوادي، ورقلة) متوسط.
- مستوى الدافعية للإنجاز لدى طلبة جامعات (بسكرة، الوادي، ورقلة) عال.
- توجد علاقة ارتباطية موجبة بين الثقة بالنفس والدافعية للإنجاز لدى طلبة جامعات (بسكرة، الوادي، ورقلة).
- توجد علاقة ارتباطية موجبة بين الثقة بالنفس والتفاؤل غير الواقعي والدافعية للإنجاز لدى طلبة جامعات (بسكرة، الوادي، ورقلة) .
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الثقة بالنفس لدى طلبة جامعات (بسكرة، الوادي، ورقلة) تعزى لمتغير الجنس.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الدافعية للانجاز لدى طلبة جامعات (بسكرة، الوادي، ورقلة) تعزى لمتغير الجنس، لصالح الإناث.

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التفاؤل غير الواقعي لدى طلبة جامعات (بسكرة، الوادي، ورقلة) تعزى لمتغير الجنس.

- التعقيب على الدراسات السابقة:

1- من حيث الأهداف:

تباينت أهداف الدراسات السابقة باختلاف المتغيرات التي تناولتها هذه الدراسات حيث هدفت بعض الدراسات إلى التعرف على متغير الصلابة النفسية وعلاقته ببعض المتغيرات الأخرى، حيث أن دراسة كوبازا (1979) هدفت إلى الكشف على مجموعة من المتغيرات المتعلقة بالصحة النفسية (هي الاحتفاظ بصحته النفسية والجسمية) رغم تعرضه للضغوط، كما هدفت دراسة أخرى لكوبازا (1982) أن الصلابة النفسية بمكوناتها (التحدي، التحكم، الالتزام) كمتغير سيكولوجي يخفف من واقع الأحداث الضاغطة أما دراسة (Holahan, Moos) (1985) هدفت إلى التعرف على المتغيرات النفسية والاجتماعية تساعد الفرد على الاحتفاظ بصحته الجسمية والنفسية رغم الظروف التي يتعرضوا إليها، ودراسة جبر (2004) هدفت إلى التعرف على العلاقة بين مفهوم الذات والصلابة النفسية لدى المعاقين بصريا، وأما دراسة (Quamar & Sididiqa) (1998) هدفت إلى التعرف على أثر التجارب الماضية وتقييمها الذاتي على الخصائص المتعلقة بالصلابة النفسية.

وهدف بعض الدراسات إلى دراسة متغيرات معينة وعلاقتها بالتفاؤل غير واقعي فمنها من هدف إلى التعرف على العلاقة بين التفاؤل غير الواقعي وبعض متغيرات الشخصية كدراسة هورينز (1995) ودراسة الأنصاري بدر محمد، (2001) وهدفت دراسة سعد الدين بوطبال (2012) إلى التعرف على مدى شيوع سمة التفاؤل غير الواقعي لدى السائقين الشباب، كما هدفت دراسة وينشتاين (1987) إلى البحث هدفت إلى الكشف عن التفاؤل غير الواقعي لديهم من عدمه في حين دراسة واينشتاين وآخرون (1995) هدفت إلى تقييم مختلف تصورات المدخنين.

وتهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على العلاقة وطبيعتها بين الصلابة النفسية والتقاؤل الغير واقعي.

2- من حيث العينة:

اختلفت الدراسات السابقة في نوعية العينة التي تم إجراء الدراسة عليها إلا أن معظم الدراسات كانت على الطلبة الجامعيين ومن بين هذه الدراسات نجد دراسة كوبازا(1979)، ودراسة (1998) ودراسة راجون(1995)، ودراسة هورينز (1995) ، ودراسة الأنصاري بدر محمد (2001).

أما الدراسات الأخرى فاختلفت كل حسب العينة التي أجريت فيها الدراسات فمنها من طبقت على عينة من السائقين كدراسة سعد الدين بوطبال (2012)، فبالنسبة لدراسة ريبوكي وزملائه(1991) فكانت على عينة من المدخنين.

أما عينة الدراسة الحالية فتكونت من طلبة سنة أولى من قسم العلوم الاجتماعية بجامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي.

3- من حيث الأدوات:

نجد أن معظم الدراسات اعتمدت على المنهج الوصفي وهو المنهج المعتمد في الدراسة الحالية

4- من حيث الأدوات:

تناولت الدراسات السابقة أدوات من إعداد الباحثين وأخرى ليست من إعدادهم بل متبناة، فكل اعتمد على أداة تساعده على البحث في متغيرات دراسته حسب عينة كل دراسة.

أما الدراسة الحالية فاعتمدت على مقياس عبد اللطيف وحمادة لقياس الصلابة النفسية ومقياس بدر محمد الأنصاري لقياس التقاؤل غير الواقعي .

5- من حيث الأساليب الإحصائية

تناولت أغلب الدراسات السابقة معامل ارتباط بيرسون والذي يدل بالعلاقة بين متغيرين كميين، كذلك نجد بعض من أضافت أساليب أخرى كاختبار "ت" لدلالة

الفروق ومعامل ألفا كرونباخ للتأكد من ثبات المقاييس، ومعادلة سبيرمان وبراون للتأكد من صدق المقاييس.

6- من حيث النتائج:

كشفت الدراسات المتعلقة بالصلابة النفسية على وجود علاقة بين الصلابة النفسية وبعض المتغيرات الأخرى فنجد: دراسة (Holahan, Moos) (1985) التي أكدت على وجود علاقة بين البيئة الأسرية التي تتسم بالحب والدفء والصلابة النفسية، أما دراسة (Koshaba , Maddi) (1994) أكدت على وجود علاقة بين الصلابة النفسية والصحة النفسية، بينما توجد فروق بين الذكور والإناث في متغيرات الشخصية والمساندة الاجتماعية، إضافة إلى دراسة بركس (2003) أكدت على وجود علاقة بين الصلابة النفسية يزيد من شدة المرض، وأن الصلابة النفسية والمرضى أي أن التدني في الصلابة النفسية يزيد من شدة المرض، وأن الصلابة النفسية تلعب دوراً وسيطاً بين الصحة والمرض، أما دراسة كوبازا (1979) أكدت أن الأشخاص الأكثر صلابة رغم تعرضهم للضغوط كانوا أقل مرضاً، أما دراستها (1982) فإنها أكدت أن الصلابة النفسية لا تخفف من الأحداث الضاغطة وإنما تمثل مصدراً للمقاومة والصمود والوقاية من الأثر التي تحدثه الأحداث الضاغطة.

أما الدراسات المتعلقة بالتفاؤل غير الواقعي فكلها بينت على وجود علاقة بين التفاؤل غير الواقعي وبعض المتغيرات وذلك بالبحث في الفروق بين المتغيرات فنجد أن دراسة الأنصاري بدر محمد (2001) كشفت على عدم وجود فروق بين الجنسين في التفاؤل غير الواقعي، ودراسة سعد الدين بوطبال (2012) التي كشفت على أن مرتكبي الحوادث المرورية الشباب يمتلكون مستويات أعلى في التفاؤل غير الواقعي من السائقين الذين لم يرتكبوا حوادث مرورية.

تعد الدراسات السابقة من أهم الركائز العلمية التي يعتمد عليها الباحث بعد تحديد واختيار مشكلة البحث، فيبدأ الباحث بالبحث والتمحيص في الدراسات السابقة والتي تشكل بالنسبة له تراثاً هاماً ومصدراً غنياً لا بد من الاطلاع عليه قبل البدء بالبحث، فالدراسات السابقة وفرت للباحثة العديد

من الفوائد والتي تتمثل فيما يلي:

بلورة مشكلة البحث وتحديد أبعادها ومجالاتها: وذلك من خلال الاطلاع الواسع على ما قد كتب من دراسات وأبحاث حول المشكلة التي اختارتها الباحثة مما أبعدها بالتأكيد عن تكرار بحث سبقها إليه غيرها، وخلصتها من صعوبات وقع فيها غيرها، وبالتالي قادت الدراسات السابقة إلى الاتجاه السليم والصحيح لبحث جدير بالدراسة والتحميص.

كما قامت الدراسات السابقة بإغناء مشكلة البحث بالمعارف والدراسات والفرضيات والمسلمات والنتائج التي توصل إليها الآخرون.

وأفادت الدراسات السابقة الباحثة في تحديد الأدوات التي استخدمت في البحث، وزودتها بالأفكار والإجراءات، وأعطت خلفية نظرية عن موضوع البحث المراد البحث وتزود الباحثة بالكثير من المراجع والمصادر ودراسات الماجستير والدكتوراه الهامة لبحثها مما يوفر عليها الكثير من الجهد والوقت.

تعد الدراسات السابقة نقطة قوة في البحث وانطلاق جديد لدراسة جديدة وخاصة عند تحديد المشكلة لأنها مبررات وحجج قوية للبحث العلمي تبين الفجوة العلمية الناقصة في البحث العلمي والتي من شأنها سوف تُعد الدراسة البحثية الجديدة.

الفصل الثاني :

الصلابة النفسية والنظريات المفسرة لها

تمهيد

- 1- تعريف الصلابة النفسية.
- 2- أبعاد الصلابة النفسية.
- 3- مفاهيم ذات علاقة بالصلابة النفسية.
- 4- خصائص الصلابة النفسية.
- 5- أهمية الصلابة النفسية.
- 6- النظريات المفسرة للصلابة النفسية.

خلاصة الفصل

تمهيد:

حظيت الصلابة النفسية باهتمام الكثير من الباحثين ، حيث درست على نحو واسع في أعمال كوبازا بهدف معرفة المتغيرات النفسية والاجتماعية التي تكمن وراء احتفاظ الأفراد بصحتهم النفسية والجسمية رغم تعرضهم للضغوط، فهي تلعب دورا مهما في حياة الإنسان لأنها عامل حيوي ومهم وعامل الشخصية في مجال علم النفس فهي تساهم في تحسين والصحة النفسية ،وكذلك عن السلوكيات ، حيث اتضح أن الصلابة النفسية لدى كوبازا تتكون من الالتزام والتحكم والتحدي، فهي من أهم العوامل التي من ورائها يحتفظ الإنسان بصحته النفسية والجسمية رغم تعرضه للضغوط النفسية كالقلق والاكتئاب .

وذلك ما جعل الصلابة النفسية مجالا خصبا للبحث المستمر ، ومنذ ذلك الحين نشط الحافز إلى البحث في هذا المجال ، وركزت البحوث على ممارسة الأداء الجيد في المواقف الصعبة، وابتكار مواقف لتحمل المصاعب أثناء الكوارث والأزمات.

1-تعريف الصلابة النفسية

1-1 تعريف الصلابة النفسية : لغة

صلب أي شديد صلب الشيء صلابة فهو صلب وصلب أي شديد .

(ابن منظور،1999، 297)

-كما في معجم الوسيط مأخوذة من المادة صلب بمعنى أشد و قوي عل المال وغيره والصلابة يقال في وجه صلابة أي صفة الجسم الذي يحتفظ بشكله وحجمه.

(أنيس وآخرون،1973، 519)

1-2 إصطلاحا:

تعريف الصلابة النفسية اصطلاحا:

- يعود هذا المفهوم إلى (1979) kobasa حيث توصلت لهذا المفهوم من خلال سلسلة من الدراسات والتي تكمن وراء احتفاظ الأشخاص بصحتهم الجسمية والنفسية رغم تعرضهم للضغوط،وتعرف " kobasa الصلابة النفسية بأنها اعتقاد عام للفرد في فاعليته و قدرته على استخدام المصادر النفسية والبيئية المتاحة، كي يدرس ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة، وتوصلت إلى أن الأشخاص الأكثر صلابة هم أكثر صمودا ومقاومة وانجازا وضبطا داخليا وقيادة واقتدار ومبادأة ونشاطا ودافعية.

(عثمان، 2010، 209)

- كما أنها هي إحدى المتغيرات الايجابية التي من شأنها مساعدة الفرد في الوقاية من الأثر النفسي والجسمي الذي ينتج عن التعرض للضغوط.

(نصر، 20،2014)

- ويرى مخيمر (1996) بأنها نمط من التقاعد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه

وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله، واعتقاد الفرد بإمكانه أن يكون له التحكم فيما

يواجهه من أحداث يتحمل المسؤولية عنها، وأن ما يطرأ على الجوانب حياته من تغيير هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديدا وإعاقة له.

(جهني، 2011، 210)

- وقد أشارت دراسة هناء ومورسي (1978) أن الصلابة النفسية تيسر عمليات الإدراك والتقييم والمواجهة التي يقوم بها الفرد التعامل الصحيح مع المواقف الضاغطة وذلك من خلال عدة طرق:

- تعد الصلابة النفسية من إدراك الأحداث وتجعل تأثيرها السلبي أقل حدة وتأثيرا.

- تؤدي الصلابة النفسية إلى أساليب مواجهة مرنة تختلف باختلاف الموقف الضاغطة.

- تزيد الصلابة النفسية ما قدرة الدعم الاجتماعي كأسلوب من الأساليب المواجهة.

- توجه الصلابة النفسية الفرد إلى أن يغير في أسلوب حياته مثل نظامه الغذائي

أو ممارسته الرياضية والصحية مما يجنب الإصابة بالأمراض الجسدية.

- وتعرف أيضا بأنها القدرة العالية على لمواجهة الايجابية للضغوط وحلها و الصعوبات المستقبلية ، والتي تعكس مدى اعتقاده في فعاليته والقدرة على الاستخدام الأمثل لكل المصادر الشخصية والبيئية النفسية والاجتماعية المتاحة لكي يدرك ويفسر ويواجه بفعالية أحداث الحياة الضاغطة تحقيق الإنجاز التوفيق.

(مجدي، 75، 2007)

- ويعرفها دخان والحجار بأنها: اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة، كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة .

(دخان والحجار، 2006، 375)

- كما يعرفها فنك: متغير الصلابة النفسية بأنه " خصلة عامة في الشخصية تعمل

على تكوينها وتمييزها الخبرات البيئية المتنوعة (المعززة) المحيطة بالفرد منذ الصغر

(فناك ، 1992 ، 336)

- يعرفها حمادة وعبد اللطيف الصلابة النفسية بأنها " مصدر من مصادر الشخصية الذاتية لمقاومة الآثار السلبية لضغوط الحياة والتخفيف من أثارها على الصحة النفسية والجسمية حيث تساهم الصلابة النفسية في تسيير وجود ذلك النوع من الإدراك والتقويم والمواجهة الذي يقود إلى التوصل إلى الحل الناجح للموقف الذي خلقته الظروف الضاغطة.

(حمادة وعبد اللطيف ، 2002 ، 233)

- ويعرفها أيضا البهاص بأنها إدراك الفرد وتقبله للتغيرات أو الضغوط النفسية التي يتعرض لها فهي تعمل كوقاية من العواقب الحسية والنفسية للضغوط وتساهم في تعديل العلاقة الدائرية التي تبدأ بالضغوط وتنتهي بالنهك النفسي باعتباره مرحلة متقدمة من الضغوط.

(البهاص، 2002 ، 391)

- كما عرفها محمد :مجموعة متكاملة من الخصال الشخصية ذات الطبيعة النفسية والاجتماعية، وهي تتسم ب(الالتزام، والتحدي، والتحكم) كما يراها الفرد كخصال مهمة في التصدي للمواقف الصعبة والضاغطة والتعامل معها بالنجاح.

(محمد، 2002 ، 25)

- ويعبر مفهوم الصلابة النفسية عن قدرة التحمل التي تعكس نمطا معرفيا وانفعاليا وسلوكيا من المقاومة للإرهاق، فهي سمة شخصية يمتلكها الفرد تساعده على المواجهة لضغوط الحياة والعمل بإيجابية، وباستخدام أساليب المواجهة الفعالة التي تحمي الفرد وتقيه من الوقوع في الأمراض النفسية والجسدية الناتجة عن التعرض لتلك الضغوط والمشكلات والعراقيل.

(فؤاد، 2003، 84)

- يرى **كونستنتنونا**: أن الصلابة عبارة عن أفعال من جانب الفرد تقيمه وتواجه الأحداث الضاغطة والتي يمكن أن تؤثر على صحته، فيمكن لمكونات الصلابة أن يهيء الفرد ليقوم الأحداث الضاغطة بجعلها أقل تهديداً، ليتمكن من النظر إلى نفسه على أنه أكثر كفاءة في مواجهتها، وليعتمد على استراتيجيات التركيز على المشاعر والبعد على المواجهة.

(سلامة، 2000، 118)

- وعموماً يمكن القول أن الصلابة النفسية هو إدراك الفرد وتقبله للمتغيرات أو الضغوط النفسية التي يتعرض لها في حياته اليومية، فهي تعمل كوقاية من العواقب الحسية والضغوط النفسية بكل ما لديه التزام وتحكم وتحدي.

2- أبعاد الصلابة النفسية:

تظهر أبعاد الصلابة النفسية من خلال الدراسة التي قامت بها كوبازا والتي أشارت إلى أن الأفراد الذين يتمتعون بالصلابة النفسية يحاولون أن يكون لديهم التأثير من مجرى بعض الأحداث التي يمرون بها وهذه الأبعاد هي (الالتزام، التحكم، التحدي).

(كوبازا، 1979)

ترى كوبازا أن هذه المكونات الثلاث ترتبط بارتفاع قدرة الفرد على تحدي ضغوط البيئة وأحداث الحياة، وتحويل أحداث الحياة الضاغطة لفرض النمو الشخصي. كما أن نقص هذه الأبعاد الثلاث يوصف بأنه احتراق نفسي ولا يكفي مكون واحد من مكونات الصلابة النفسية مركب يتكون من ثلاثة أبعاد مستقلة قابلة للقياس.

(نوال، 2013، 130)

1-2 الالتزام:

يعتبر مكون الالتزام من أكثر مكونات الصلابة النفسية فهو نوع من التعاقد ويلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله (مخيمر، 1997) ويعكس الالتزام إحساسا عاما للفرد بالعزم والتصميم الهادف ذي معنى ويعبر عنه بميله ، ليكون أكثر قوة ونشاطا تجاه بيئته بحيث يشارك بإيجابية في أحداث ويكون بعيدا عن العزلة والسلبية والكسل.

(cotton, 1990)

ويرى فولكان (فولكمان، 1984) أن الالتزامات تكشف عما هو مهم وله معنى للفرد ويمكن التعرف من خلال عدد من المستويات الأفكار التجريدية ، والتي تمتد من الأفكار والقيم إلى غايات محددة ، كما تحدد موضع الخطر والتهديد .كما يرى (سميث، 1989) أنه يمكن التعبير بالميل للمشاركة في مقابل الاغتراب، لأن نقص الالتزام يظهر في صورة الاغتراب.

(جولتان حجازي، عطف أبو غالي، 2010، 118)

ويعرف أنه نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد اتجاه نفسه وأهدافه، وقيمه والآخرين من حوله.

(علي، 2011، 11)

ويعرف انه باتجاه الفرد نحو معرفة ذاته وتحديد أهدافه، وقيمه في الحياة، وتحمله المسؤولية، أو انه يشعر أيضا إلى اعتقاد الفرد بقيمة وفائدة العمل الذي يؤديه لذاته أو للجميع.

(أبوندى، 2007، 19)

وقد أوضح هاريز أن الالتزام يمثل رؤية الفرد أن النشاطات تلك الحياة لها معنى وفائدة وأهمية لذاتها.

(عباس، 2010، 76)

ومن خلال التعريفات السابقة تبين أن الالتزام هو تبني الفرد لقيم ، ومبادئ، ومعتقدات وأطراف محددة، وتمسكه به، وتحمله المسؤولية اتجاهها واتجاه نفسه ومجتمعه، ويعرف أن لحياته هدفا ومعنى يعيش لأجله.

2-1-1- أنواع الالتزام

تناولت **Kobaza** مكون الالتزام الشخصي أو النفسي إلا أن الالتزام أنواع مختلفة فهناك الالتزام اتجاه الذات، وهناك الالتزام الاجتماعي، والالتزام الأخلاقي ويوجد أيضا الالتزام الديني، والالتزام القانوني.

(راضي، 2008، 24)

وكذلك تناولت (Kobaza1979) مكون الالتزام الشخصي في واقعا حيث رأت أنه يضم كلا من :

■ الالتزام نحو الذات:

وعرفته بأنه اتجاه الفرد نحو معرفة ذاته وتحديد أهدافه وقيمه الخاصة في الحياة وتحديد اتجاهاته الايجابية على نحو يميزه عن الآخرين.

■ الالتزام تجاه العمل:

وعرفته (Kobaza,1985) بأنه اعتقاد الفرد بقيمة العمل وأهميته سواء له أو للآخرين، واعتقاده بضرورة الاندماج في محيط العمل وكفاءته في انجاز عمله، وضرورة تحمله مسؤوليات العمل والالتزام وقد تناول الالتزام وصنفه في ثلاثة أنواع وهي :

❖ الالتزام الديني:

حيث عرفه بأنه التزم المسلم بعقيدة الإيمان الصحيح، وظهور ذلك على سلوكه بممارسة ما أمر الله به والانتها عن إتيان ما نهى عنه " الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر.

(الصنيع، 2002، 92)

وقد صنف أبو ندى (2007) الالتزام . إلى ثلاث أنواع وهي:

✓ **الالتزام القانوني:** ويتمثل في تقبل الفرد للقوانين الشرعية الوضعية السائدة في مجتمعه وامتناله لها وتجنبه مخالفتها. وقد ارتبطت طبيعة الالتزام القانوني ببعض المهن وميزت محدداته طبيعة المهن ومن أبرزها المحاماة، فنجد أن ممارسي هذه المهنة يلتزمون بالجوانب القانونية بوصفها محددة لطبيعتها الشاقة كما يلتزمون بنفس المحددات القانونية أثناء ممارسة حياتهم الشخصية ويعرف عبد الله (1991) الالتزام القانوني بوصفه اعتقاد الأفراد بضرورة الانصياع لمجموعة من القواعد والأحكام العامة

وتقبل تنفيذها جبرا بواسطة السلطة المختصة في حالة الخروج عنها أو مخالفتها لما تمثله من أسس منظمة لسلوكيات العامة داخل المجتمع.

(عبد الله، 1991، 290)

الالتزام الأخلاقي: وقد عرفه جونسون (1991) بأن "اعتقاد الفرد بضرورة الاستمرار في علاقته الشخصية والاجتماعية"، ويحمل هذا التعريف الالتزام في مضمونه لهذا الشكل معنى الإكراه الذاتي الذي أشار إليه جونسون بوصفه (إلزاميا) داخليا يرتبط بالقيود الاجتماعية، إلا أن التزام الفرد بعلاقة ما يرتبط بوجود قيمة أو هدف داخلي تجاه العلاقة ولا يرتبط بالجوانب الأخلاقية الاجتماعية، فالفرد حيث يلتزم بمجموعة من العلاقات الاجتماعية الحميمة فإنه يلتزم لها من واقع سعادته بها ورضاه عنها.

(منال، 2009، 95)

2-2 التحكم:

أشارت إليه (Kobaza, 1979) بوصفه اعتقاد الفرد بان مواقف وظروف الحياة المتغيرة. التي يتعرض لها هي أمور متوقعة ويمكن التنبؤ بها والسيطرة عليها (الحسن، 2012، 126)

ويقول مخيمر بان التحكم اعتقاد الفرد بالتحكم فيما يلقاه من أحداث وأنه يتحمل المسؤولية الشخصية عن حوادث حياته، وأنه يتضمن القدرة على اتخاذ القرارات، ولاختيار بين البدائل، وتفسير وتقدير الأحداث والمواجهة الفعالة. أما محمد فيشير إلى أن التحكم بأنه اعتقاد الفرد في قدرته على السيطرة، والتحكم في أحداث الحياة المتغيرة المثيرة للشفقة النفسية سواء أكان ذلك معرفيا أم لا.

(محمد ، 2002 ، 21)

كما يعرفه **Wiebe** بأنه "اعتقاد الفرد بتوقع حدوث الأحداث الضاغطة و رؤيتها كمواقف وأحداث شديدة قائمة للتناول والتحكم فيها أو إمكانية التحكم الفعال فيها."

(wiebe, 1991,89)

ويعرفه (Folkman) إلى أن التحكم يتضمن اعتقاد الفرد بإمكانية تحكمه في المواقف الضاغطة التي يتعرض لها. (folkman,1984 ,842)

2-2-1- أشكال وصور التحكم:

يقول (رفاعي، 2003) أن التحكم يتضمن أربع صور رئيسة وهي:

■ **القدرة على اتخاذ القرارات والاختيار بين بدائل متعددة:** ويحسم هذا التحكم المتصل باتخاذ القرار طريقة التعلم مع الموقف سواء بانتهائه أو تجنبه أو محاولة التعايش معه، ولذا يرتبط هذا التحكم بطبيعة الموقف نفسه وظروف حدوثه، حيث يتضمن الاختيار من بين البدائل، فالمريض هو الذي يقرر أي الأطباء سوف يذهب إليهم. ومتى سوف يذهب، والإجراءات التي سوف يتبعها.

■ **التحكم المعرفي المعلوماتي:** استخدام العمليات الفكرية للتحكم في الحدث يجعل التحكم المعرفي أهم صور التحكم التي تقلل من الآثار السلبية للمشقة إذا ما تم على نحو إيجابي، فيختص هذا التحكم بالقدرة على استخدام بعض العمليات الفكرية بكفاءة عند التعرض للضغط، كالتفكير في الموقف، وإدارته بطريقة ايجابية ومتفائلة، وتفسيره بصورة منطقية وواقعية، وبمعنى آخر أن الشخص يتحكم بالحدث الضاغط باستخدامه بعض الاستراتيجيات العقلية مثل تركيز الانتباه على موضوع الضغط، أو عمل خطة للتغلب عليه، أي هو قدرة الفرد على استخدام كافة المعلومات المتاحة عن الموقف لمحاولة السيطرة عليه وضبطه، ويختص التحكم بقدرة الفرد على جمع كافة المعلومات عن الحدث أو الموقف والتنبؤ بما سيؤول إليه الحدث، أي توقع الموقف قبل وقوعه، وذلك للتقليل من حدة الحدث، والتخفيف من القلق المصاحب للتعرض له، وتسهيل السيطرة عليه.

■ **التحكم السلوكي:** وهو القدرة على المواجهة الفعالة وبذل الجهد مع دافعية كبيرة للإنجاز والتحدي، ويقصد به التعامل مع المشكلة بصورة فعلية ملموسة، والتحكم في آثار الحدث الصادم بالقيام ببعض السلوكيات المخططة والمنهجية لتعدي وقع الحدث الصادم.

■ **التحكم الاسترجاعي:** ويرتبط التحكم الاسترجاعي بخلفية الفرد السابقة عن الموقف وطبيعته، في هذه الخلفية والمعتقدات تكون انطباعاً محدداً عن الموقف، وتعتبره أنه موقف ذو معنى وقابل للسيطرة عليه مما يخفف وقع الحدث الصادم.

■ تشير (Kobaza, 1979) إلى أن الأشخاص الذين يتعرضون للضغوط ولديهم اعتقاد بقدرتهم على التحكم في أمور حياتهم أكثر صحة نفسية وجسمية من أقرانهم الذين يشعرون بالعجز في مواجهة القوة الخارجية، وترى أن إدراك التحكم يظهر في

القدرة على اتخاذ القرار والقدرة على التفسير والقدرة على المواجهة الفاعلة، وفي دراسة أجراها أندرسون حول العلاقة في وجهة الضبط والشعور بوطأة الانضباط وسلوكيات المواجهة والأداء، توصل خلالها أن داخلي الضبط أقل شعورا بالضغط وأكثر توظيفا لسلوكيات المواجهة المتمركزة على المشكلة، وأقل استخداما لسلوكيات المواجهة المتمركزة على الانفعال المقارنة بخارجي الضبط .

(هريدي، 1997، 116)

ويشير جونسون ومارسون إلى أن الضبط والتحكم يعتبران من المتغيرات الشخصية المهمة التي تقي من الآثار النفسية التي تحدثها الأحداث الضاغطة.

(Johnson&Sarson ,1979, 160)

يؤكد ليفكورت وصالح أن مصدر التحكم يخفف ويعدل من العلاقة بين الأحداث الضاغطة وأعراض القلق والاكتئاب، وأنه ذوي مصدر الضبط الخارجي أكثر تأثرا بالضغط وهم أكثر اكتئاب وعجزا عن مواجهة الضغط .

(Lefcourt &Saleh, 1984, 388)

2-3: التحدي:

يعرفه توماكا: التحدي بأنه تلك الاستجابات المنظمة التي تنشأ على متطلبات البيئية وهذه الاستجابات تكون ذات طبيعة معرفية أو فسيولوجية أو سلوكية وقد تجتمع معا وتوصف بأنها استجابات فعالة.

(خالد بن محمد، 2010، 41)

وتعرفه كوبازا (1983) أن التحدي هو اعتقاد الفرد بأن التغيير المتجدد في أحداث الحياة هو أمر طبيعي، بل حتمي لا بد منه لارتقائه، أكثر من كونه تهديدا لأمنه وثقته بنفسه وسلامته النفسية.

(ليندة، 2005، 76)

وهو الرغبة في إحداث التغيير، ومواجهة الأنشطة الجدية تمثل أو تكون بمثابة فرص للنماء والتطور .

(عودة، 2010، 66)

كما يظهر التحدي في اقتحام المشكلات لحلها والقدرة على المثابرة وعدم الخوف عند مواجهة المشكلات.

(عثمان، 210، 2001)

3- مفاهيم ذات علاقة بالصلابة النفسية:

3-1 الصلابة والصحة النفسية:

يرى كونراد (1989) أنه من الممكن للصلابة النفسية أن تساعد في إسكات أو توفيق استجابات الجهاز الدوري للضغط النفسي وأن الأشخاص الأكثر صلابة هم أكثر مقاومة للأمراض المدرجة تحت تأثير الضغط بسبب الطريقة الإدراكية التكيفية وما نتج عنها من انحدار في مستوى التحفز الفسيولوجي، وأن لديهم أيضا مجموعة من الجمل الايجابية من الذات من أولئك الأقل صلابة، والتي تعرف بالالتزام والسيطرة والتحكم) والتي ترجع التفاؤل وهي سمة من شأنها أن تقي من الآثار الجسدية المتعددة للضغط.

(اليازجي، 2011، 41)

3-2 الصلابة والتكيف:

تؤثر على القدرات التكيفية من ناحية أن الذين يتمتعون بالصلابة عندهم كفاءة ذاتية أكثر، ولديهم تقديرات إدراكية من ناحية أن الشخص الصلب يدرك ضغوطات الحياة اليومية عليه أقل ضغطا. ولديهم استجابات تكيفية أكثر.

(رولا مجدي، هاشم الصفدي، 2013، 29)

كما أن الأفراد الأكثر صلابة عندهم آثار مغايرة في أثرها على الأمراض فهم يمارسون الضغوط ولكن بأقل تكرارية، وينظرون إلى الأحداث الضاغطة الصغيرة على أنها غير ضاغطة ويكون لديهم إدراك أفضل لصحتهم العقلية والاجتماعية.

(أحمد، 2012، 115)

ويرى Makvaren أن شدة الضغط أو التجربة الصادمة تؤدي إلى حدوث تراحم في الأفكار المتطفلة، وان حدة الضيق أو الأفكار المتطفلة هي نتاج ليس فقط لحدة الصدمة ولكن تعود أيضا إلى قائمة أخرى من المتغيرات مثل التجارب الصادمة السابقة، ويعتقد انه حينما يتعرض الفرد للأفكار المتطفلة الناتجة عن الضغوط الصادمة، فإن خصائص الشخصية وتوفر الدعم الاجتماعي تتفاعل مع كل المتغيرات وتتوسط في التخفيف من

الأثر ويبدو أن التفاؤل أو التشاؤم (الصلابة أو عدم الصلابة) عامل وسيط للسلامة من خلال ميكانيزم سلوكي (مثل طرق التكيف العامة) من خلال الأثر الفسيولوجي على أداء المناعة ومن خلال متغير ثالث مثل الدعم الاجتماعي.

3-3 الصلابة والمرونة النفسية:

هي استجابات الانفعالية والعقلية التي تمكن الإنسان من التكيف الايجابي مع مواقف الحياة المختلفة سواء كان هذا التكيف بالتوسط أو القابلة للتغير أو الأخذ بأيسر الحلول. (انس سليم الأحمدى، 2007، 5)

3-4 الصلابة وتقدير الذات:

يعرفه المجلس الوطني الأمريكي بأنه ثقة الفرد بقدرته على تحمل التحديات الأساسية للحياة والثقة في حقه أن يكون ناجحاً سعيداً، وأن يشعر بالقيمة والاستحقاق والجدارة والحق في تأكيد حاجاته ورغباته، وتحقيق قيمه. كما يعرفه أيضاً بأنه الاعتماد على الخبرة الشخصية للإحساس بالجدارة والقدرة على التأقلم مع تحديات الحياة الأساسية. (أبو حسين، 2012، 180)

3-5 الصلابة والصحة:

يرى **Konroda** أنه من الممكن للصلابة أن تساعد في إسكات أو توقف كل استجابات الجهاز الدوري للضغط النفسي، واطهر (Smeth, 1989) في دراسته أن الأشخاص الأكثر صلابة هم أكثر مقاومة للأمراض المدرجة تحت تأثير الضغط بسبب الطريقة الإدراكية التكيفية وما نتج عنها من انحدار في مستوى التحفيز الفسيولوجي، وان لديهم مجموعة من الجمل الايجابية عن الذات أكثر من أولئك الأقل صلابة والصلابة (والتي تعرف بالالتزام والسيطرة والتحدي) التي ترجع إلى التفاؤل هي سمة من شأنها أن تقي من الآثار الجسدية المتعددة للضغط .

(محمد، 2012، 99)

يرى (contrada, 1989) إنه من الممكن للصلابة أن تساعد في إسكات أو توقيف استجابات الجهاز الدوري للضغط النفسي وأن الأشخاص الأكثر صلابة هم أكثر مقاومة للأمراض المدرجة تحت تأثير الضغط بسبب الطريقة الإدراكية التكيفية وما نتج عنها من انحدار في مستوى أقل للتحفز الفسيولوجي، وأن لديها أيضاً مجموعة من الجمل الإيجابية،

والتي تعرف بالالتزام والسيطرة والتحدي، التي ترجع إلى النقاؤل وهي سمة من شأنها أن تقي من الآثار الجسدية المتعددة للضغط.

(عماد، 1997، 76)

3-6 الصلابة والمجموعات:

يرى (Hanat, 1995) انه يمكن أن تعزى صفات الصلابة النفسية لمجموعة من الناس مثل العائلة كما تم عزوها للأفراد، وبذل تعمل الصلابة على تسهيل توافق الأسرة وصلابتها ويرى (Amreknar et al, 1994) (أن الصلابة تسيء الالتحاق والرضا بالعائلة ويلعب التواصل الجيد مع الوالدين وتعزيز المشاركة الاجتماعية من قبل الوالدين دورا في تحقيق الصحة النفسية والصلابة لأعضاء العائلة.

وأشار **Pejber** في دراسته الاستطلاعية انه يوجد علاقة ارتباطيه بين المرض الذي يحدث في العائلة وبين الأحداث الحياتية التي تتعرض لها العائلة وان الصلابة النفسية تلعب دور الوسيط في التخفيف من الأثر الناتج عن الضغوط النفسية وبالذات الأحداث السلبية.

(ياغي، 40، 2006)

3-7 الصلابة النفسية والخبرات الماضية:

تتعدد استجابات الأفراد للضغوط حسب تقييمها وتقديراتها لمصادر المختلفة، بيد أن الأفراد يختلفون في تلك التقديرات حيث يعتمد إدراكها على خبراتها الماضية ومعلوماتها واتجاهاتها ومعتقداتها وسمات شخصياتها.

3-8 الصلابة النفسية والروح المعنوية:

الروح المعنوية هي شعور الفرد بالثقة وضبطها، والشعور بالسعادة والتكيف الجيد والشعور بالولاء للجماعة وتقبل أهدافها والتقليل من الصراعات الداخلية لدى الفرد والتقليل من التأثير بالعوامل الخارجية المثبطة ليتمكن من ثباته أمام معظم المهمات.

وحيث يعنى الإنسان النظر في أهمية الروح المعنوية والحاجة إليها، يجد أنها حالة يمكن أن تتفاعل مع معظم الجماعات والأفراد على اختلاف أجناسها وأعمارها ومستوياتها. من يعيش حياة هانئة مستقرة لا تتخللها المحن والشدائد والكرب شيء بديهي، أنه لا يحتاج إلى تعزيز ورفع روحه المعنوية، مع أن الروح المعنوية ترتبط بعامة الناس ولكن حين ينتقل المجهر إلى الناحية الأخرى نجد أن من حقوقه المكبوتة وحريته المسلوبة إنسانيته هو أحوج

ما يكون للروح المعنوية، وهذا شيء بسيط جداً من بعض تلك المعاناة التي يعيشها عبر تدهور الشعب الفلسطيني خصوصاً في قطاع غزة، وعلى وجه خاص يتواصل تدهور أوضاع حقوق الإنسان حيث ترتب على عزل قطاع غزة وحصاره وضربه ومحاربه آثار وعواقب وخيمة مست ولازالت تمس بصحة الفلسطينيين النفسية والجسمية.

(اليازجي، 2004، 23-24)

3-9 الصلابة والفاعلية الذاتية:

هي إحدى المتغيرات الوسطية بين الإدراك الفرد للأحداث الضاغطة وبين مواجهة الفرد لها ويعرفها (باندورا) على أنها توقعات الفرد على أدائه للسلوك في مواقف تتسم بالضغوط وتنعكس هذه التوقعات على اختيار الفرد للأنشطة المتضمنة في الأداء وكمية الجهود المبذولة ومواجهة الصعاب وانجاز السلوك.

(العنتيبي، 1942، 22)

4- خصائص الصلابة النفسية:

يرى (Taylor, 1995):

1- الإحساس بالالتزام (sense of commitment) أو النية لدفع النفس للانخراط في أي مستجدات تراجعهم.

2- الإيمان (الاعتقاد بالسيطرة) (belief of control) الإحساس بأن الشخص نفسه هو سبب الحدث الذي حدث في حياته، وأن الشخص يستطيع أن يؤثر على بيئته.

3- الرغبة في إحداث التغيير ومواجهة الأنشطة الجديدة التي تمثل أو تكون بمثابة فرص للنماء والتطوير.

(taylor, 261, 1995)

وأكد مخيمر على هذه الخصائص بعد دراسته لأدبيات الموضوع حيث قام بالعديد من الدراسات العربية في مجال الصلابة النفسية، واعتمد على هذه الخصائص في دراساته كأبعاد لقياس الصلابة استناداً إلى التعريف ومقياس الصلابة الذي طوره كوبازا.

(الشمري، 2015، 32)

4-1- خصائص ذوي الصلابة النفسية المرتفعة:

توصلت كوبازا خلال الدراسات السابقة التي أجرتها (1979, 1982, 1983, 1985) إلى أن الأفراد الذين يتمتعون بالصلابة النفسية يتميزون بالخصائص التالية:

- القدرة على الصمود والمقاومة.
- لديهم انجاز أفضل.
- ذو وجهة داخلية لضبط
- أكثر اقتدارا ويميلون للقيادة والسيطرة. (أبو حسين، 15، 2012)
- لديهم القدرة على مواجهة المواقف الصعبة والحرجة.
- لديهم الإمكانية لاستمرارية عملية التوافق مع متطلبات الحياة.
- الاتجاه الموجب نحو الذات، لديهم ثقة بالنفس.
- لديهم قدرة على إقامة علاقات اجتماعية فعالة.
- يتمتعون بالإنجاز الشخصي. (الخالدي، 47، 2009)
- لديهم القدرة على التحمل الاجتماعي.
- لديهم نزعة تفاؤلية وأكثر توجها للحياة.
- لديهم ارتفاع الدافعية.

(أبو ندى، 2007، 32)

نستخلص من هذه الخصائص السابقة بأن الأفراد الذين يتميزون بالصلابة النفسية المرتفعة يتصفون أن لديهم القدرة على الصمود والمقاومة والقدرة على انجاز العمل واتخاذ القرارات السليمة وحل المشكلات، كما لديهم ميل نحو القيادة والسيطرة، وهم ذو نشاط ودافعية أفضل، والسيطرة على النفس، وبذلك يكون ذو الصلابة النفسية المرتفعة ملتزمون بالمبادئ والمعتقدات السليمة وعدم التخلي عنها، وتكون حياتهم معنى وقيمة وإيجابية.

4-2- خصائص منخفضي الصلابة النفسية:

إن الأشخاص اقل صلابة يكونون عرضة للاضطرابات، ويشعرون بالعجز، وأنهم أكثر ضعفا في الضبط الداخلي، وأكثر نقدا لذواتهم (لوم النفس) وأكثر شعورا وتعميما لخبرات الفشل، لا معنى لحياتهم ولا يتفاعلون مع البيئة

(الخالدي، 2009، 46)

ويتضح مما سبق أن ذوي الصلابة النفسية المنخفضة يتصفون ب:

- عدم تحمل المشقة وعدم القدرة على الصبر.
- عدم القدرة على تحمل المسؤولية.

- قمة المرونة في اتخاذ القرارات
- الهروب من مواجهة الأحداث الضاغطة.
- عدم القدرة على الضبط الداخلي.
- ليس لديهم مبادئ معينة.
- فقدان التوازن.
- التجنب والبحث عن المساندة.

5- أهمية الصلابة النفسية:

إن الصلابة النفسية مركب مهم من مركبات الشخصية القاعدية، التي تقي الإنسان من آثار الضواغط الحياتية المختلفة، وتجعل الفرد أكثر مرونة وتقاؤلاً وقابلية للتغلب على مشاكله الضاغطة، كما وتعمل الصلابة النفسية كعامل حماية من الأمراض الجسدية والاضطرابات النفسية.

وقد قدمت **كوبازا (1979)** عدة تفسيرات توضح السبب الذي يجعل الصلابة النفسية تخفف من حدة الضغوط التي تواجه الفرد ويمكن في العلاقة من خلال فحص أثر الضغوط على الفرد وفي هذا الخصوص ترى كل من مادي وكوبازا أن الأحداث الضاغطة تقود إلى سلسلة من الإرجاع تؤدي إلى استثارة الجهاز العصبي الذاتي والضغط المزمن يؤدي فيما بعد إلى الإرهاق وما يصاحبه من أمراض جسدية واضطرابات نفسية وهنا تأتي دور الصلابة النفسية في تعديل العملية الدائرية والتي تبدأ بالضغط وتنتهي بالإرهاق ويتم ذلك من خلال طرق متعددة.

فالصلابة:

- أولاً: تعدل من إدراك الأحداث وتجمعها تبدو أقل وطأة.
- تؤدي إلى أساليب مواجهة نشطة أو تنقله من حال إلى حال.
- تؤثر على أسلوب المواجهة بطريقة غير مباشرة من خلال تأثيرها على الدعم الاجتماعي.
- رابعاً: تقود إلى التغيير في الممارسات الصحية مثل إتباع نظام غذائي صحي وممارسة الرياضة.
- وهذه بالطبع تقلل من الإصابة بالأمراض الجسمية.

(حمادة وعبد اللطيف، 2002، 235)

ذكرت شيلي وتايلور أنه منذ الدراسة الأولى التي قامت بها كوبازا 1979 أجريت العديد من الأبحاث التي أظهرت أن الصلابة النفسية ترتبط بكل من الصحة الجسمية والصحة النفسية الجيدة.

(عبد الصمد، 2002، 65) (عودة 2010، 7)

ويرى باحثون آخرون أنه حتى لو قام الأفراد الذين يتمتعون بدرجة عالية من الصلابة النفسية بتقدير الضغوط بأنها تشكل لهم ضغطا بالفعل إلا أن سمات شخصيتهم تظل تعمل كواق من تأثير الضغوط عن طريق تسهيل اختيار أساليب المواجهة التوافقية أو عن طريق السلوك غير التوافقي، فالأفراد ذو الصلابة العالية نظرا يميلون إلى استخدام أسلوب المواجهة التحويلي، وفيه يقومون بتغيير الأحداث التي يمكن أن تولد ضغطا إلى فرص نمو ونتيجة لذلك نجدهم يتوافقون مع الأحداث الضاغطة بطريقة متفائلة وفعالة.

وعلى العكس من ذلك الأفراد ذو الصلابة المنخفضة إلى أسلوب المواجهة التراجعي، أو الذي يتضمن نكوصا وفيه يقومون بالتجنب أو الابتعاد عن المواقف التي يمكن أن تولد ضغطا.

(عبد الحميد، 2010، 45)

كما تعد الصلابة النفسية أحد العوامل الشخصية في تحسين الأداء والصحة النفسية حيث أشارت العديد من الدراسات إلى أهميته كأحد عوامل المقاومة ضد الضغوط بجانب (الضبط الداخلي وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية) التي تجعل الفرد يقيم الضغوط تقييما واقعيا، كما أنها تجعله أكثر فعالية في مواجهتها.

ولا شك أن هناك تباينا بين الأشخاص في مواجهة المحن والتوافق معها، وقد افترضت عدة مكونات نفسية تحقق التوافق الإنساني منها قوة الأنا والالتزان الانفعالي والكفاءة الذاتية والصلابة النفسية والدعم الاجتماعي والقيم الدينية.

وتعمل الصلابة أيضا كحاجز يحول بين الأفراد والإصابة بالأمراض النفسية والجسمية، فالفرد ذو الشخصية الصلبة يتعامل بصورة فعالة مع الضغوط، كما يميل إلى التفاؤل والتعامل المباشر مع مصادر الضغط، ولذلك يستطيع تحويل المواقف الضاغطة إلى

المواقف أقل تهديداً، وعليه فإنه يكون أقل عرضة للآثار السلبية المرتبطة بالضغط.
(محمود وعمي، 2011، 51)

5- النظريات المفسرة للصلابة النفسية:

أولاً: نظرية كوبازا (1979) والدراسات المنبثقة عنها:

اعتمدت هذه نظرية على عدد من الأسس النظرية والتجريبية تمثلت أسس النظرية في الآراء بعض العلماء أمثال فرانكل وروجرز والتي أشارت إلى أن وجود هدف للفرد أو معنى لحياته الصعبة يعتمد بالدرجة الأولى على قدرته على استغلال إمكاناته الشخصية والاجتماعية بصورة جيدة.

(MttexonI,vancevich ،1987،102)

ويعد نموذج لازورس من أهم النماذج التي اعتمدت علمياً هذه النظرية، حيث أنها نوقشت من خلال ارتباطها بعدد من العوامل وحددها في ثلاثة عوامل رئيسية وهي:

1- البنية الداخلية للفرد.

2- الأسلوب الإدراكي المعرفي.

3- الشعور بالتهديد والاحباط.

ذكرت لازورس أن حدوث خبرة الضغط يحددها في المقام الأول طريقة إدراك الفرد للمواقف، واعتباره خطأ قابلة للتعايش، تشمل عليه الإدراك الثانوي، وتقديم الفرد لقدرته الخاصة، وتحديد لمدى كفاءتها في تناول المواقف الصعبة فتقييم الفرد لقدراته على نحو سلبي يجزم بضعفها وعدم ملاءمتها للتعامل مع المواقف الصعبة أمر يشعر بالتهديد وهو ما يعني عند لازورس توقع حدوث سوء البدني أو النفسي ويؤدي الشعور بالخطر أو بالضرر الذي يقرر الفرد وقوعه بالفعل .

(أبو ندى، 2007، 27)

وترتبط هذه العوامل الثلاثة ببعضها البعض، فعلى سبيل المثال يتوقف الشعور بالتهديد على الأسلوب الإدراكي الموقفي، كما يؤدي الإدراك الايجابي إلى تضائل الشعور بالتهديد، ويؤدي الإدراك السلبي إلى زيادة الشعور بالتهديد، ويؤدي إلى تقييم بعض الخصائص الشخصية كتقدير الذات.

وطرحت Kobassa الافتراض الأساسي لنظريتها، بعد أن أجرت دراسة على رجال أعمال والمحامين والعاملين في الدرجة المتوسطة والعليا في الصحة النفسية والجسمية والأحداث الصادمة.

وقد خرجت ببعض النتائج والتي كان منها:

- الكشف عن مصدر ايجابي جديد في مجال الوقاية من الاضطرابات النفسية والجسمية وهو الصلابة النفسية بأبعادها الالتزام، التحكم، التحدي.
- أن الأفراد أكثر صلابة حصلوا على معدلات أقل في الإصابة بالاضطرابات النفسية رغم تعرضهم للضغوط الشاقة.

فكان هذا الافتراض أن التعرض للأحداث الصادمة الحياتية الشاقة يعد أمرا ضروريا، لأنه حتمي لابد منه لارتقاء الفرد ونضجه الانفعالي والاجتماعي، وأن المصادر النفسية والاجتماعية الخاصة بكل فرد قد تقوى وتزداد عند التعرض لهذه الأحداث الصادمة، ومن أبرز هذه المصادر الصلابة النفسية .

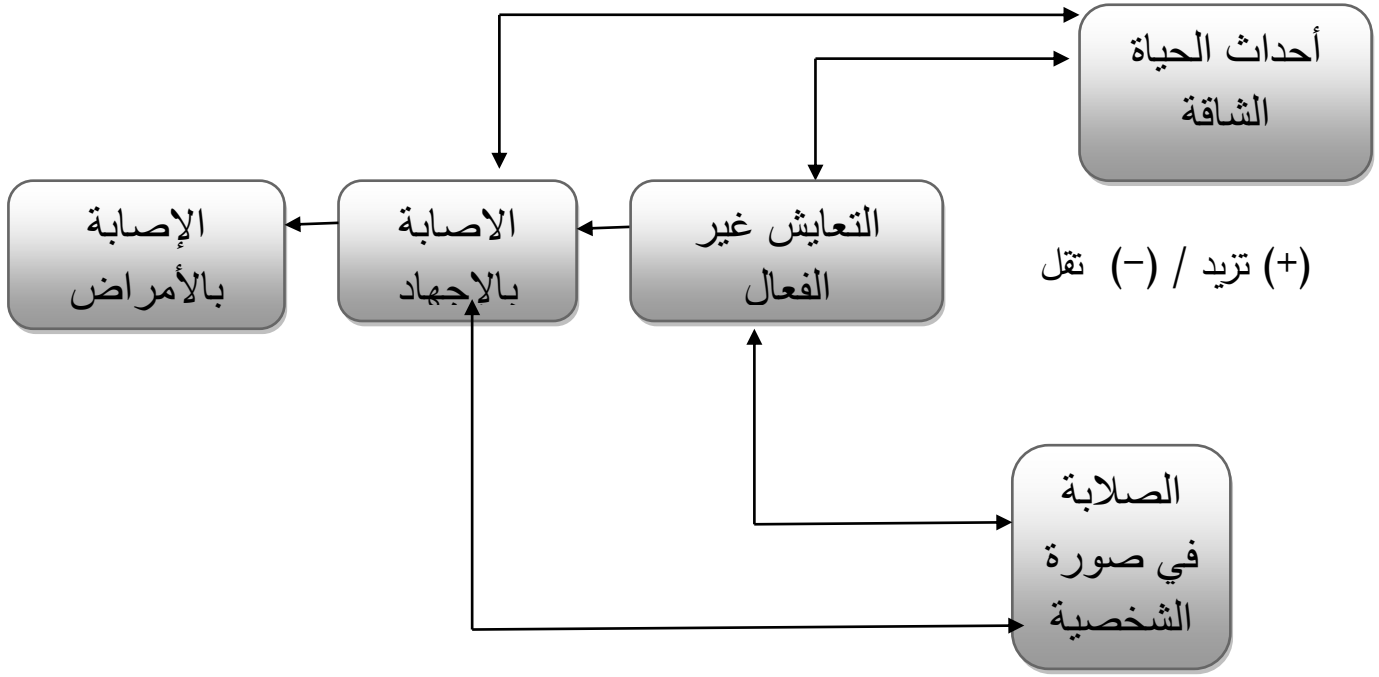
(عودة، 79، 2010)

وقد فسرت كوبازا الارتباط القائم بين الصلابة والوقاية من الإصابة بالأمراض، أدى إلى تحديدها للخصائص المميزة للأفراد مرتفعي الصلابة ومن خلال توضيحها للأدوار الفعالة التي تؤديها هذا المفهوم للتقليل من آثار التعرض للأحداث الضاغطة. وترى كوبازا أن الأفراد الذين يتسمون بصلابة نفسية يكونون أكثر نشاطا ومبادأة واقتدار أو قيادة وضبطا داخليا، وأكثر صمودا ومقاومة لأعباء الحياة وأشد واقعية انجازا وسيطرة وقدرة على تفسير الأحداث.

كما يجدون أن تجاربهم ممتعة وذات معنى، وعلى العكس فإن الأشخاص الأقل صلابة يجدون أنفسهم والبيئة من حولهم بدون معنى ويشعرون بالتهديد المستمر، والضعف في مواجهة أحداثها المتغيرة، ويعتقدون، أن الحياة تكون أفضل عندما تتميز بالثبات في أحداثها أو عندما تخلو من التجديد في سلبيون في تفاعلهم مع البيئة.

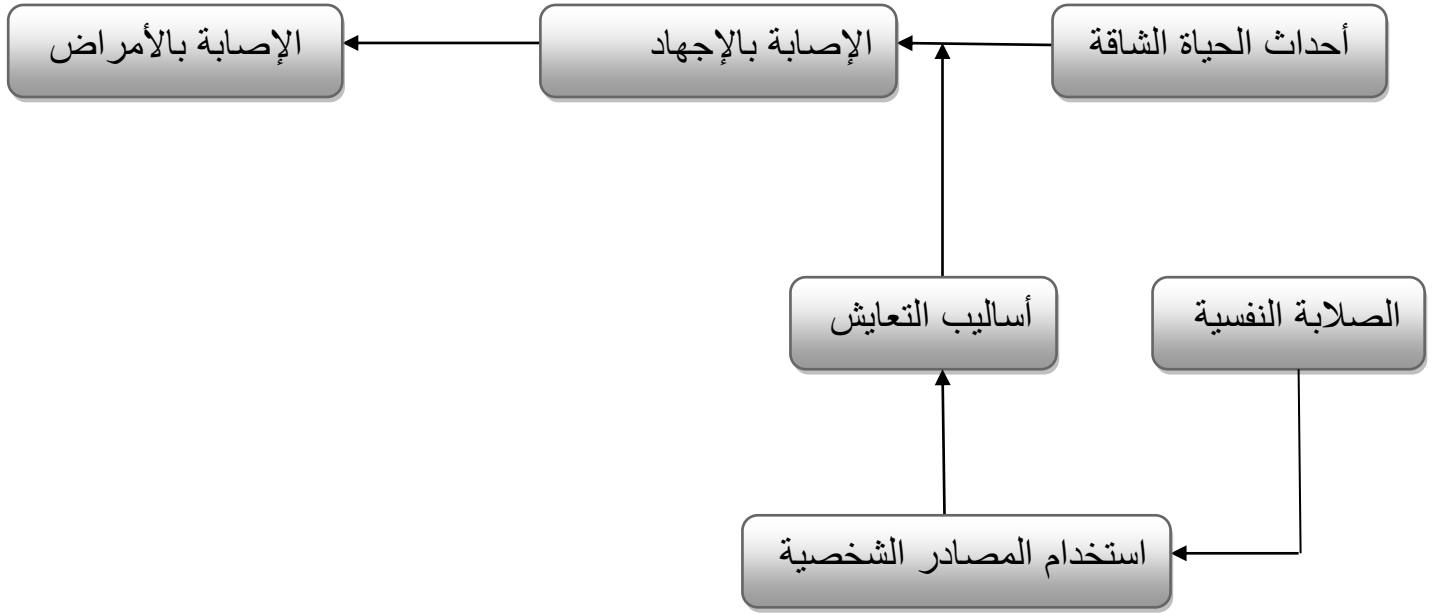
(سالم، 2008، 87)

وفيما يلي عرض لبعض الأشكال التي توضح تأثير الصلابة على الفرد، وتوضح منظورا جديدا للمتغيرات البناءة في علم النفس الحديث:



شكل رقم (1) التأثيرات المباشرة وغير مباشرة للصلابة النفسية

يوضح الشكل رقم (1) آثار الصلابة في صورة الشخصية المتزنة التي تقلل بشكل مباشر من التأثير السلبي للأحداث الحياتية الضاغطة إذا انخفضت أساليب التعايش غير الفعالة.



الشكل (2) التأثير المباشر لمتغير الصلابة النفسية

(صادق، 2007، 110)

يوضح الشكل رقم (2) أن الصلابة النفسية تعمل كمتغير مقاومة وقائي يقلل من الإصابة بالإجهاد الناتج عن التعرض لمضغوط، وتزيد من استخدام الفرد لأساليب المواجهة الفعالة، وتزيد أيضا من العمل على استخدام الفرد لمصادره الشخصية والاجتماعية المناسبة تجاه الظروف الضاغطة.

ثانيا: نظرية funk المحمل لنموذج kobaza:

لقد حاول فنك تقديم أحدث النماذج في مجال الوقاية من الاضطرابات سنة 1992 من خلال دراسته التي أجراها بيدف بحث العلاقة بين الصلابة النفسية والإدراك المعرفي والتعايش الانفعالي من ناحية، والصحة العقلية من ناحية أخرى، على عينة قوامها (167 جنديا إسرائيليا) وقد اعتمد في تحديده لدور الصلابة النفسية على المواقف الشاقة الواقعية. حيث توصل إلى: ارتباط مكون التحكم والالتزام فقط بالصحة العقلية الجيدة للأفراد من خلال تخفيض الشعور بالتهديد، واستخدام استراتيجيات التعايش خصوصا إستراتيجية ضبط الانفعال، حيث ارتبط بعد التحكم ايجابيا بالصحة العقلية من خلال إدراك الموقف على أنه أقل مشقة، واستخدام إستراتيجية حل المشكلات للتعايش.

وقام فنك بإجراء دراسة أخرى سنة 1995 تحمل الهدف الذي قامت عليه الدراسة الأولى، وعلى عينة من الجنود الإسرائيليين أيضا واستخدم فترة تدريبية عنيفة لمدة أربعة أشهر تم خلالها تنفيذ المشاركين خلال هذه الدراسة للأوامر المطلوبة منهم حتى وان تعارضت مع ميوله، واستعداداته الشخصية، وذلك بصفة متواصلة، ولقياس الصلابة النفسية، وكيفية الإدراك المعرفي، للأحداث الشاقة الحقيقية، وطرق التعايش قبل التدريب، وبعد الانتهاء منها تم التوصل إلى نفس نتائج الدراسة الأولى.

(العيافي، 2011، 18-22)

ثم قدم فنك نموذجه المعدل لنموذج (kobaza) التعامل مع المشقة وكيفية مقاومتها



نموذج فنك المعدل لنظرية كوبازا للتعامل مع المشقة وكيفية التعامل معها

(Kopassa&Maddi.1982.p :169-172).

خلاصة الفصل:

إن الصلابة النفسية تنشئ جدار دفاع نفسي للفرد تعينه على التكيف مع أحداث الحياة الضاغطة، وتحمل نمطا من الشخصية شديدة الاحتمال تستطيع أن تقاوم الضغوط وتخفيف من آثارها السلبية وتجعل الفرد قادرا على التحكم في مشاعره ولو القدرة على الالتزام والتحدي والتحكم ليصل إلى مرحلة التكيف.

الفصل الثالث: التفاؤل غير الواقعي والعوامل المؤثرة فيه.

تمهيد

1- التفاؤل.

1-1- مفهوم التفاؤل.

1-2- خصائص المتفائلين.

1-3- أهمية التفاؤل.

1-4- العوامل المؤثرة في التفاؤل

1-5- النظريات المفسرة للتفاؤل.

2- التفاؤل الغير الواقعي.

2-1 تعريف التفاؤل الغير واقعي.

2-2 تفسيرات التفاؤل الغير واقعي .

خلاصة الفصل.

1- التفاوض:

يعتبر التفاوض من بين الموضوعات المهمة في علم النفس لما له من تأثير في سلوك الفرد وحالته النفسية، حيث عرف التفاوض بعدة تعريفات لتعدد المعرفين واختلاف آرائهم وأفكارهم.

1-1 مفهوم التفاوض:

ليس من السهولة بمكان وضع تعريف محدد للتفاوض، ولقد تعددت تعريفات العلماء والباحثين في للتفاوض، فما من نظرية أو مذهب أو مدرسة في علم النفس إلا وافترض تعريفا للتفاوض، ويمكن إجمال التعريفات المقترحة له في التالي:

تعريف (شاير وكافر 1958) النظرة الإيجابية والإقبال على الحياة والاعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات في المستقبل بالإضافة إلى الاعتقاد باحتمال حدوث الخير أو الجانب الجيد من الأشياء بدلا من حدوث الشر أو الجانب السيئ لها.

(الأنصاري، 1998، 14)

أما (تايجر 1979) فقد ذهب في تعريفه للتفاوض بأنه عبارة عن نزعة أو موقف مرتبط بتقرب الأحداث المستقبلية سواء كانت اجتماعية أو مادية بحيث تمكن هذه النزعة صاحبها من القيام بأفعال وسلوكات تجعله يتغلب على الصعوبات التي قد تواجهه في الحياة.

ويعرفه (عبد الخالق 1996) بأنه نظرة استبشار نحو المستقبل، تجعل الفرد يتوقع الأفضل وينتظر حدوث الخير ويرنوا إلى النجاح ويستبعد ما خلى ذلك.

(حمدان، 10، 1999)

ويعرفه Stipek (1981) بأنه توقعات ذاتية إيجابية لدى الفرد عن مستقبله الشخصي.

(Stipek , 1981 ,37)

أما Scheier & Carver (1989) يعرفه بأنه مفهوم يظهر نظرة ايجابية للحياة تتضمن إدراك الحاضر وتقويمه و كذلك المستقبل.

و يعرفه Dember استعداد شخصي لدى الفرد يجعله يدرك الأشياء من حوله بطريقة إيجابية.

ويعرفه Marshal,et al (1992) بأنه استعداد شخصي المتوقع الايجابي للأحداث.

(Marshal,et al,1992،106)

ويرى الأنصاري(1998) بأنه نظرة استبشار نحو المستقبل تجعل الفرد يتوقع الأفضل وينتظر الأشياء الايجابية ويستبعد ما عدا ذلك.

(الأنصاري، 1998، 15)

أما أحمد عبد الخالق (2000) فيعرفه بأنه نظرة استبشار نحو المستقبل تجعل الفرد يتوقع الأفضل، وينتظر حدوث الخير.

(عبد الخالق ، 2000 ، 10)

ويعرفه الحكاك (2001) بأنه نزعة منظمة لتكوين توقعات مهمة لنتائج سارة في الحالات المهمة من حياة الفرد.

(عرفات ، 2009 ، 9)

أما مخيمر وعبد المعطي (2003) فيعرفه بأنه صفة تجعل الفرد وتوجهاته ايجابية نحو الحياة بصفة عامة. يستبشر بالخير فيها ،ويستمتع بالحاضر ويحدوه الأمل في مستقبل أكثر إشراق.

(عرفات، 2009، 7)

تباينت التعريفات السابقة إلا أنها أجمعت بأن التفاؤل توقع للمستقبل، فالتفاؤل تصور الفرد لحياته المستقبلية بتوقع حدوث الأشياء الايجابية السارة والتي تشعر النفس بالسعادة وانتظار المستقبل.

1-2 خصائص المتفائلين:

يمتاز المتفائلون بخصائص يمكن من خلالها التنبؤ باتجاهاتهم نحو التفاؤل، غير أن هذه الخصائص لا يشترط أن تبدو على الفرد المتفائل في وقت واحد، كما أنها تظهر عند الأفراد بدرجات متفاوتة وأهم هذه الخصائص تنظمها محاور ثلاثة، النظرة إلى الذات، كيفية تفسير النجاح والفشل، وأسلوب مواجهة ضغوط الحياة و المشكلات، وهي:

-الثقة بالنفس، حيث يشعرون بأنهم واسعوا الحيلة بما يكفي للتوصل إلى تحقيق أهدافهم.
-الاتصاف بالمرونة من أجل وضع سبل للوصول إلى أهدافهم، أو تغيير الأهداف التي يستحيل تحقيقها، وهم يتمتعون بالحاسة الذكية التي تمكنهم من تقسيم مهمة صعبة إلى أجزاء صغيرة يمكن التعامل معها.

- عدم الاستسلام للقلق أو الموقف الانهزامي أو الاكتئاب في مواجهة التحديات أو النكسات.

(بوقفة، 2006، 84)

- المتفائلون يرجعون فشلهم لشيء ما يمكنهم تغييره لينجحوا فيه في المرة القادمة.
- ردة فعلهم اتجاه العقوبات تكون ايجابية.

(جولمان، 2000)

- يتسمون بلامح مفعمة بالأمل، كما أن نظراتهم لا تكون حادة فيمن يتحدثون إليهم وحركاتهم بسيطة وأصواتهم ثابتة خالية من الاضطرابات.

- يذكرون الأحداث والوقائع والقصص التي تشير إلى الرضا والانشرح ويستخدمون ألفاظا لها واقع مريح ومبشر بالخير ويميلون إلى نقل الأخبار السارة.

- لا يتوقعون من الآخرين شرا ولا يجدون تعارضا بين نجاحهم ونجاح الآخرين.

(نصر الله، 2008، 31-32)

مما سبق يتضح أن خصائص المتفائلين تأخذ عدة تصنيفات وهي خصائص جسمية وخصائص وجدانية وخصائص عقلية وخصائص كلامية وأخرى اجتماعية.

1-3 أهمية التفاؤل والتشاؤم:

هناك عدد من المتغيرات التي ترتبط أو تتأثر بسمة التفاؤل لدى الأفراد ومن هذه المتغيرات إمكانية حدوث بعض الاضطرابات العصابية ومنها القلق بصورة عامة وقلق المستقبل بصورة خاصة، ومن خلال ذلك فلمفهوم التفاؤل أهمية كبيرة تكمن في جوانب عديدة من الفرد منها:

- له علاقة بعدد من المتغيرات الدالة على الاضطراب النفسي لمشخص وما يتبع ذلك من تأثيرات على صحته النفسية والجسمية.

- التفاؤل ينمي عند الفرد أسلوب مواجهة المشكلة وكيفية التخطيط لحلها.

- له الأثر الواضح على نشاط الفرد، حيث إن التفاؤل يظهر تأثيرا إيجابياً.

- له الأثر الفعال على حياة الفرد من حيث مدى الإقبال عليها أو الانكفاء وهذا ما يظهر بشكل واضح على أداء الواجبات الملقاة عليه وكذلك عباداته.

- له الأثر على تحديد نمط سلوك الفرد السوي (الطموح، الاستقرار، الانفتاح على الحياة وغيرها) وغير السوية (كالعدوانية، عد. الاستقرار وغيرها).

1-4-4 العوامل المؤثرة في التفاؤل:

هناك مجموعة من العوامل البيولوجية وانفعالية والاجتماعية والاقتصادية والسياسية لها أثر كبير في التفاؤل يمكن إيجازها في يلي:

1-4-4-1 العوامل البيولوجية:

تتضمن المحددات الوراثية أو الاستعدادات الموروثة، وقد افترض بعض الباحثين أن لهذه المحددات دور في التفاؤل.

1-4-4-2 العوامل الاجتماعية:

وتتمثل العوامل الاجتماعية في التنشئة الاجتماعية التي تطبع الفرد وتساعد على اكتساب اللغة والعادات والقيم والاتجاهات السائدة في مجتمعه، ومن المتوقع أن يكون للعوامل الاجتماعية دور كبير في التفاؤل.

(الأنصاري، 1998، 20)

1-4-4-2-1-2 الخبرات الانفعالية اليومية:

تؤثر الحالة المزاجية والانفعالية على التفكير فالناس عموما وهم في حالة نفسية جيدة يكون لهم الميل للتفكير الايجابي والمتفائلون سواء كانوا يرسمون خططا أو يتخذون قرارات وهذا يحدث جزئيا لأن الذاكرة التي تحددنا الحالة المزاجية تجعلنا ونحن في حالة نفسية جيدة نتذكر أكثر الأحداث الايجابية، فذاكرتنا تنحاز إلى تقييم الحدث في اتجاه إيجابي الأمر الذي يجعلنا أكثر رغبة في القيام بعمل ما يتصف مثلا بالمغامرة أو المخاطرة.

(جولمان، 2000)

1-4-4-2-2-2 المعاملة الوالدية:

تلعب المعاملة الوالدية دورا هاما في إبراز التفاؤل والتشاؤم وذلك من خلال الطريقة التي يقيم بها الوالدين، فالتلميذ الذي يفشل في دارسته ويجد المساندة من أبويه ويبعثون فيه الأمل لبذل مزيد من الجهد قد تعزز لديه مشاعر التفاؤل ليصبح الفشل لديه حافز إضافيا لاستجماع ما يملك من القدرات والجهد لينجح في المستقبل.

(حجازي ، 2000)

1-4-2-3- الخبرات اليومية من النجاح:

إن النجاح المتواصل يدفع الفرد إلى التفكير بتقاؤل اتجاه صعوبات الحياة فالنجاح يعزز لدى الفرد الاعتقاد بقدرته على السيطرة على مجريات حياته ومواجهة ما يقابله من تحديات، وهذا يجعل الفرد أكثر رغبة في السعي إلى المغامرات والتجارب وبالتالي تتسع رقعة أهدافه. (جولمان، 2000)

إن الشخص الذي يصادف في حياته سلسلة من المواقف اليسيرة والمفرحة يميل إلى التقاؤل. (الأنصاري، 1998)

1-4-2-4- المدرسة:

لاشك أن أولئك الأطفال الذين لديهم قدرة كبيرة على التواؤم مع الجو الجديد البعيد عن الأسرة يشكلون فئة المتقائلين في مستقبل حياتهم ويساعد على بث روح التقاؤل في قلب الطفل ما يلقاه من معاملة من قبل المدرسين ويلاحظ أن المدرسة بما فيها من معلمين وزملاء ومناهج وإدارة مدرسية وعلاقات مرسومة وعلاقات تلقائية تؤثر في طلبتنا بكافة المستويات والنوعيات التعليمية تأثيرا بعيد المدى ونظرا لأهمية التقاؤل لمدرء المدارس والمعلمين ومدى انعكاس ذلك على شخصيات الطلبة وتحصيلهم.

1-4-2-5- وسائل الإعلام:

إن لوسائل الإعلام تأثير بالغ في تشكيل وجدانيات الأفراد وصبغها بالتقاؤل لأن وسائل الإعلام استحوذت على معظم الشروط التي تتماشى مع الطبيعة الإنسانية في التأثير والتقبل والتفاعل والهضم.

- شرط تنوع المؤثرات وخصوبتها بحيث يجد كل شخص ما يصبو إليه وما يجد فيه نفسه وما يشبع ميوله واستعداداه.

- عدم التزام الناس بتقبل كل ما تقدمه وسائل الإعلام بل لهم الحق والحرية في الاختيار أو الرفض والواقع أن هذا الشرط يجعل من وسائل الإعلام أدوات أقوى في التأثير حتى من المدرسة.

فالهدف الرئيسي لوسائل الإعلام هو التأثير في الشخصية والعمل على تغيير السلوك،

ويمكن جعل الناس سعداء مرحين في حياتهم وتصرفاتهم وفي علاقاتهم ببعض وذلك من

خلال التأثير الايجابي في أفكارهم وعواطفهم ووجدانهم

(حمدان، 1999)

يتغير التفاوض حسب عدة عوامل، التي من شأنها أن تؤدي إلى تعزيز هذه السمة أو تنقص منه.

1-5 النظريات المفسرة للتفاوض:

تعددت النظريات والاتجاهات العلمية في تفسير التفاوض، فكل اتجاه نظري يحاول تأكيد رأيه فيما يخص تفسيرهم للتفاوض، وفيما يلي سيتم عرض بعض الاتجاهات النظرية الأكثر شيوعاً في أوساط الباحثين والأخصائيين المفسرة للتفاوض :

1-5-1- نظرية التفاوض عند شاير وكافر:

تتلخص نظرية التفاعل عند "شاير وكافر" (1985) في فكرة مؤداها أن توقع النتائج outcon expectancies وهو كيف يتوقع الناس نتائج أعمالهم وهو يشكل التطلع للمستقبل . وذلك من خلال بعد التفاوض والذي يقسم بين متفائلين ومتشائمين

وتركز نظرية "شاير " و"كافر " على دور التوقعات المتفائلة وهو ما أطلق عليها الباحثان بنزعة التفاوض، اهتم الباحثان في قياسهما للتفاوض على كيفية التعامل مع المواقف من خلال هذه النزعة أو الروح المتفائلة، وكانت بنود المقياس على سبيل المثال " في كثير من الأحوال أتوقع الأفضل" وقد أعدا الباحثان العديد من الدراسات للوصول إلى طبيعة الارتباط بين المقياس وبعض سمات الشخصية وأساليب التعامل مع المشكلات وقد أشارت نتائج دراستهما إلى ارتباط التفاوض ايجابياً مع أساليب المواجهة. (نصر الله، 2008، 98)

1-5-2- نظرية التفاوض لمارتن سيلجمان:

وقد ركزت هذه النظرية على إعادة هيكلة نموذج العجز المتعلم والذي يهتم بأسلوب الاعزاءات.

والتفاوض في نظرية "سيلجمان" عبارة عن أسلوب تفسيري وتحليلي أكثر منه سمة شخصية والأشخاص المتفائلين - تبعا لهذه النظرية - يصفون الأحداث السلبية على أنها زائلة وعابرة وحدثت من خلال مواقف نادرة وغير متكررة، في المقابل المتشائمون يصفون الأحداث والخبرات السلبية على أنها ثابتة ولا تتغير، لهذا فإن المتفائلين على سبيل المثال يرجعون الفشل في الامتحان إلى الأسلوب الخاطيء في الأسئلة أو الغير متوقع أما نظرية المتشائمون يعزون الفشل إلى أنهم أغبياء.

التقاؤل لسيلجمان بعملية الاعزاءات لمنطقة محورية للنظرية، ويعتبر سيلجمان هذه الاعزاءات المتقائلة لأحداث الحياة نوعا من الافتراض الضمني للنتائج السلبية. ويقاس التقاؤل في النظرية بمقياس أسلوب الاعزاءات.

1-5-3- نظرية التعلم الاجتماعي:

من بين الآراء التي قدمها أصحاب نظرية التعلم الاجتماعي ما ذكره كل من (فيسل وهال)، من أن بناء شخصية الفرد تكون التوقعات والأهداف والطموحات وفعاليات الذات حيث تعمل هذه الأبنية بشكل تفاعلي عن طريق التعلم بالملاحظة والذي يتم على ضوء مفاهيم المنبه والاستجابة والتدعيم لذلك فإن سلوك الفرد يرتبط بتاريخ التدعيم لبعض المواقف وبناءا على ذلك فقد ينجح بعض الأفراد في أداء بعض المهمات في بعض المواقف وبالتالي تتكون لديهم توقعات ايجابية للنجاح في المستقبل إزاء هذه المواقف في حين يفشل البعض في النجاح في أداء بعض المهام، وبالتالي تتكون لديهم توقعات سلبية اتجاه هذه المواقف وكثيرا ما يغلب عليهم التشاؤم، وبهذا يختلف الأفراد في توقعاتهم للنجاح أو الفشل إزاء الأحداث المستقبلية، ومن هنا تظهر الرابطة الواضحة بين التوقعات المستقبلية والتقاؤل والتشاؤم على أساس نظرية التعلم الاجتماعي.

(الأنصاري، 1998)

1-5-4- نظرية التحليل النفسي:

يرى فرويد أن التقاؤل هو القاعدة العامة للحياة، وأن التشاؤم لا يقع في حياة الفرد إلا إذا تكونت لديه عقدة نفسية، وأن هذه الأخيرة تعتبر ارتباطا سلبيا شديدا للتعقد والتماسك اتجاه موضوع ما من المواضيع الداخلية أو الخارجية، فأنت متفائل إذ لم يقع في حياتك حادث يجعل نشوء العقد النفسية لديك أمر ممكن، ولو حدث العكس لتحولت إلى شخص متشاؤم، ومعنى ذلك أنك قد تكون متفائلا جدا إزاء أحد المواضيع أو المواقف فتقع حادثة مفاجئة لك تجعلك متشاؤما جدا من هذا الموضوع ذاته، ونقصد بذلك، الحالات التي تميز التقاؤل والتشاؤم والتي تكون مؤقتة وسريعة الزوال غالبا.

(الأنصاري، 1998)

ومن خلال استعراض مفهوم التقاؤل في النظريات النفسية المختلفة، نجد أن التقاؤل كسمة في الشخصية قد حظي باهتمام كل النظريات وذلك باعتبارها من مظاهر السواء والتوافق النفسي والاجتماعي والالتزان الداخلي للفرد، وحتى أن اختلفت المسميات التي

أطلقتها على مفهوم التفاؤل، فإن الأساليب العلاجية والإرشادية لكل نظرية، تسعى لتنمية سمة التفاؤل لدى المفحوصين والمسترشدين.

1-6 أنواع التفاؤل:

انواع التفاؤل كثيرة كذلك تعدد تسمياته، ومن بين انواع التفاؤل مايلي :

- التفاؤل التحيزي أو الوهمي لكل من (تايلور و براون).
- التفاؤل الساذج لكل من (أبستان وماير، 1989).
- التفاؤل الدفاعي لصاحبه (شيلي تايلور، 1989).
- التفاؤل المقارن تكلم عنه كل من (هاريس وميدلتون، 1994).
- التفاؤل الاجتماعي لصاحبه (كارل، 1997).
- التفاؤل الوظيفي لصاحبه (شيلي تايلور، 1985).
- التفاؤل والتشاؤم الاستعدادي لكل من (شاير وكارفر، 1985).
- التفاؤل غير واقهي لصاحبه (نيل ونشتاين، 1981).

1-6-1- تعريف التفاؤل الاستعدادي:

يطلق على هذا المصطلح أيضا التفاؤل الوظيفي ويعتبر (شاير وكافر، 1985) أول من قاما بدراسة هذا النوع من التفاؤل، والذي تم استنباطه من نموذج التنظيم الذاتي للسلوك والقائم على فكرة توجيه السلوكيات نحو أهداف مسطرة.

حيث يميل الأفراد ذوو التفاؤل الاستعدادي إلى تبنى توقعات إيجابية حول حياتهم المستقبلية ويأملون في تحقيق النتائج التي يرجونها، فهم يعتبرون آمالهم قابلة للتحقيق وبالتالي يثابرون في سبيل الوصول إليها، وعلى العكس من ذلك فلأشخاص الذين يعتبرون أن الحصول على النتائج أمر صعب ومستبعد لا يستمرون في السعي إلى تحقيق أهدافهم وتقل مجهوداتهم في سبيل ذلك إلى أن يتخلو عنها.

وأضاف كل من (شاير وكارفر) أن التفاؤل الاستعدادي عبارة عن الاقتناع بفعالية الإجراءات الوقائية واليقين من إمكانية القيام بمثل هذه الإجراءات من أجل الحفاظ على الصحة.

2- التفاؤل غير الواقعي:

2-1- تعريف التفاؤل غير الواقعي:

تعددت تعريفات التفاؤل غير الواقعي باختلاف معرفيها والمذاهب التي ينتمون إليها وفيما يلي يتم عرض هذه التعريفات:

عرف هاريس وميدلتون (1994) التفاؤل غير الواقعي على انه نزعة داخل الفرد غالبا لتوقع حدوث الأشياء الايجابية أكثر مما تحدث فعلا، وتوقع حدوث الأشياء السلبية أقل مما تحدث فعلا.

أسفر عن اختلاف الدراسات والباحثين الذين تناولوا هذا النوع من التفاؤل إلى اختلاف التسميات التي أطلقت عليه، فمنهم من سماه بالتفاؤل الدفاعي أو التفاؤل الساذج. (Schweitzer, 2002, 227)

وقد سماه البعض بتوهم الحصانة أو التفاؤل التحيزي:

(Klein, 2014)

بالإضافة إلى مصطلح التفاؤل المقارن الذي اعتمده العديد من الباحثين خصوصا الفرنسيين منهم، ففي مقال لكل من ميلهابت وديسريشارد وفيرلهياك.

(Milhabet et al, 2002)

تم توضيح الغموض الذي كان يعتري كلا من مصطلحي التفاؤل غير الواقعي والتفاؤل المقارن، والناتج عن اعتبار بعض الباحثين، أنهما مصطلحين مختلفين أمثال (Harris & Middleton, 1994) بحيث قاما بتعريف التفاؤل الغير واقعي على انه نزعة داخل الفرد غالبا لتوقع حدوث الأشياء الايجابية أكثر مما تحدث فعلا، وتوقع حدوث الأشياء السلبية أقل مما تحدث فعلا، في حين أن التفاؤل المقارن: هو نزعة داخل الفرد غالبا لتوقع حدوث الأشياء الايجابية لنفسه أكثر من حدوثها للآخرين.

أن التفاؤل المقارن حسب (Harris & Middleton) متوقف على نظرة الشخص إلى الآخر و تموقعه في الحياة مقارنة به، أما التفاؤل غير الواقعي فيتوقف على نظرة الفرد إلى الواقع، أي الحكم الذي يتبناه الفرد مقارنة بما يحدث في الواقع، وهذا ما جعلهم يوضحون

بان كلا من المفهومين يعينان أن الأفراد يقومون بإجراء مقارنة مع غيرهم وان تفكيرهم التفاضلي المبالغ فيه أما اقل من المتوسط وهذا في حالة توقع الأحداث السلبية، وإما أعلى من المتوسط وهذا في حالة توقع الأحداث الايجابية.

(Milhabet et al, 2002)

من خلال ما سبق نستطيع القول أن التفاؤل غير الواقعي يتمحور حول نظرة الفرد للواقع، وان التفاؤل المقارن يتمحور حول نظرة الفرد إلى الغير، وهما وجهان لعملة واحدة، فالواقع يعرف من خلال الآخر، والآخر هو من يجسد الواقع. أضف إلى ذلك أن نيل ونشتاين (Neil Weinstein) والذي يعتبر أول من أطلق على هذا النوع من التفاؤل مصطلح التفاؤل غير الواقعي، عرفه بالضبط مثلما عرف هاريس وميدلتون التفاؤل المقارن.

ورأى (Neil Weinstein) بأن الناس يعتقدون بأنهم محصنون لدرجة أنهم يعتقدون أن الحظ السيئ والأحداث المزعجة لا تلحق إلا بغيرهم هذا الاعتقاد يعتبر خطأ معرفيا أطلق عليه ونشتاين مصطلح التفاؤل غير الواقعي ويقصد به " اعتقاد الفرد بان الحوادث السلبية يقل احتمال حدوثها لهم مقارنة بالآخرين، وان الحوادث الايجابية يحتمل حدوثها لهم أكثر من حدوثها للآخرين.

(Weinstein, 1980,806)

ويعرف كل من (Taylor & Brown) التفاؤل غير الواقعي بأنه شعور لدى الفرد بقدرته على التفاؤل اتجاه أحداث الحياة دون مبررات منطقية أو مؤشرات تؤدي إلى هذا الشعور، الأمر الذي يؤدي إلى حصول نتائج غير متوقعة، وبالتالي يصبح الفرد في قمة الإحباط مما قد يعرضه للمخاطر والإصابة بالأمراض، حيث أن التوقعات غير الواقعية للأفراد إزاء أحداث المستقبل تدفع بهم إلى عدم ممارسة السلوك الصحي.

(Taylor & Brown, 1988, 193)

ويضيف ماكينا (Mckenna,1993) أن التفاؤل غير الواقعي يحدث عندما يخفض الأفراد تقديراتهم أو توقعاتهم الشخصية لمواجهة الأحداث السيئة، وأيضا عندما يزيدون من توقع الأحداث الايجابية، وهذا يمكن أن يرجع إلى الشعور الزائف بالقدرة.

(الأنصاري،23،1998)

ويتسبب شعور الفرد بالتحصن ضد المخاطر باعتقادهم بأنهم على الرغم من وجود الخطر إلا أنهم لا يحصل لهم مثلما يحصل للآخرين، هذه النزعة في التفكير تجعل الفرد عرضة للعديد من المشاكل الصحية (سرطان ،سيدا، أمراض القلب...) أو إلى احدث غير مرغوب فيها (حادث سير، سرقة...) هذا الشعور بالتحصين يجعل الفرد يطور سلوكيات خطيرة على عكس القابلية للتعرض للخطر التي تجعل الناس يسعون إلى اكتساب سلوكيات صحية.

(Schweitzer , 2002, 228)

وقد عرف الأنصاري التفاؤل غير الواقعي بأنه اعتقاد الفرد بقدرته على التفاؤل إزاء الأحداث دون مبررات منطقية أو وقائع تؤدي إلى هذا المعتقد، حيث توقع الفرد غالبا حدوث الأشياء الايجابية أكثر مما تحدث في الواقع، ويتوقع حدوث الأشياء السلبية اقل مما تحدث في الواقع، مما قد يتسبب أحيانا في حدوث نتائج غير متوقعة، والتي قد تعرضه بدورها إلى مخاطر عدة أهمها المخاطر الصحية.

يلاحظ من خلال التعاريف السابقة أنها اتفقت على ثلاث نقاط أساسية في تعريف التفاؤل غير واقعي تتمثل فيما يلي :

- خطأ معرفي .

- توقع حصول أحداث سلبية أقل مما تحدث للغير .

- توقع حصول أحداث ايجابية أكثر مما تحدث للغير .

2-2 تفسيرات التفاؤل غير الواقعي:

قدم الباحثون عدة تفسيرات للتفاؤل غير الواقعي، حيث ركزت إحداها على التفسيرات القائمة على عوامل معرفية كما ركز جزء آخر منها على التفسيرات القائمة على عوامل دافعية، و سنعرض فيما يلي كل هاته العوامل على حدى:

2-2-1- التفسيرات المتعلقة بعوامل الدافعية:

هل يعتبر التفاؤل غير الواقعي إستراتيجية إرادية أم لا؟ هل يتخذها الأفراد للوصول إلى أهداف معينة؟ ما هي هذه الأهداف؟، كل هذه التساؤلات سوف نجيب عنها من خلال تعرضنا لنوعين من عوامل الدافعية، يتمثل النوع الأول في الدفاع عن الذات، أما النوع الثاني فيتعلق بالميول الدافعية ضد القلق.

2-2-1- الدفاع عن الذات (سلوك دفاعي للأننا):

يرى مناصرو هذا التفسير (واينشتاين، Weinstein، 1984 تايلور وبراون Taylor،

1988 Brown وآخرون) أن الأشخاص غالباً ما يتحيزون لذواتهم في توقع الحوادث الايجابية وقصد تحسين صورة تقديرهم لذواتهم أو هويتهم الشخصية أو على الأقل للحفاظ عليها كما هي، وهذا ما فنده كل من (لي و جوب Lee & Job سنة 1955) في قولهما: «إذا كنا أكفاء فيما نفعل، فعلينا إذا أن نعرف كيف نكون فعالين في تجنب المشكلات التي يلزم تجنبها، أو أن نصل إلى الأهداف التي نحددها»، من هنا يتضح لنا أن بعض الأفراد يتخذون من التفاؤل غير الواقعي ملجأ، حيث يحسبهم بأنهم محصنون وبهذا يرتفع تقديرهم لذواتهم ويرتفع إحساسهم بأنهم تغلبوا على المشاكل التي يواجهونها. غير أنه في بعض الأحداث يضعف تأثير التفاؤل غير الواقعي، ومثال هذه الأحداث تلك التي توصف بأنها غير قابلة للضبط، فقد لوحظ في العديد من الدراسات أن الأشخاص لا يصبحون متفائلين مقارنة بغيرهم إذا لم يكونوا قادرين على ضبط الأحداث ممكنة الوقوع كالزلازل والفيضانات مثلاً، فهذه الأحداث لا تعود إلى قدرة الأشخاص بل إلى عوامل خارجية، وقد لوحظ هنا بأن تعرض الفرد لمثل هاته الأحداث مستحيلة الضبط ولا يهدد تقديره لذاته لأنه مقتنع بأن لا يد له في تغيير القدر وقد دعمت عدة دراسات ميدانية التفسير القائم على الدفاع عن الذات، ففي سلسلة من الأبحاث لكل من (كلين و أعوانه، Klein, et all) على مدى ثلاث سنوات من 1993 والى 1996 استطاعوا أن يوضحوا أن الأشخاص لا يكتفون تصرفاتهم تجاه السلوكيات الخطرة إلا بعد أن يستفيدوا من تجارب الآخرين، فعندما تقوم بإعلام الأشخاص بأن غيرهم سلك سلوكاً جدياً فأنهم يقومون بدورهم بالحد من قيامهم بهذا السلوك، أما لو لم نعلمهم بحد من غيرهم لقاموا هم بالسلوك بدون أخذ الحد من فيه وهنا يتبين لنا بأن هذا الحد لم يأت من اعتقاد راسخ بل هو ناتج عن تحذير مسبق.

وقد دافع (بيترز و كزابينسكي، 1991 - 1997) Peeters et Czapinski عن فكرة

الخاصية التكيفية للأشخاص ذو التفاؤل غير الواقعي في بيئة تكثر فيها الأحداث السلبية أكثر من الأحداث الايجابية، ففي مثل هذه البيئة يكون الأشخاص المتفائلون أكثر من المتشائمين، بحيث يقوم المتفائلون باستغلال فرصة التشبث بالأحداث الايجابية لأنهم أكثر يقظة للأحداث السلبية وأكثر قدرة على تجنبها.

كما فند (تايلور وبراون سنة 1988) الفكرة القائلة بالخاصية التكيفية للمتفائلين

اللاواقعيين، إذ يريان بأن التفاؤل غير الواقعي يضعف الصحة النفسية الجيدة، فالأشخاص

في نظرهما يقومون بخداع ذواتهم إلى أن يمتلكوا نظرة إيجابية للعالم وهذا ما يسمح بالحفاظ على مزاج جيد والتعامل بإيجابية مع الغير. غير أن هذا الرأي قوبل بنقد شديد، بحيث من مميزات الصحة النفسية للاتصال الجيد بالواقع وهذا يتنافى مع الرجوع المكثف للآليات الدفاعية، فهذه الأخيرة تعتبر مؤشرا لسوء التكيف

(Milhabet et al ،2002)

2-2-1-2- التفاوض غير الواقعي كاستجابة للقلق:

أثبتت البحوث أن التفاوض بمثابة دافع يقلل من القلق، فالتفكير في المستقبل يصاحبه شعور بالقلق بسبب الغموض الذي يعتريه، ويقوم الأفراد بمواجهة هذا القلق بواسطة التفكير بالأحداث الإيجابية واستبعاد التفكير في الأحداث السلبية، وقد استندت هذه الفرضية على دراسات امبريقية مثل الدراسة التي قام بها (تايلور وآخرون سنة 1992) حول 550 شخصا مصاب بفيروس السيدا، بحيث أظهرت النتائج أن المتفائلين منهم ولو بنسبة قليلة أقل عرضة لتطور السيدا من غيرهم المتشائمين، وهذا ما وصف بالنتيجة غير المتوقعة بالنظر إلى الحتمية القائلة بأن الإصابة بفيروس السيدا تؤدي لا محالة إلى ظهور أعراض السيدا. غير أن (بلوك و كولفاف ، 1994)، Colvin & Blok نقدا هذه النتائج باعتبارها لم تتجز في ظروف مرضية، وقد أثبتنا من خلال نتائج دراسات ميدانية أن مواجهة القلق تمر أكثر بالتشاؤم لا التفاوض، ففي دراسة للباحث (ميدفيك Medvec) أجراها سنة 1993 لوحظ أن التلاميذ عند قرب الامتحانات يكونون أقل تفاؤلا من ذي قبل، وقد فند (شابرود وزملاؤه Schepperd et al، 1996) هذا الرأي بدراسة على مجموعة من التلاميذ بحيث تم سؤالهم على مدى 4 مرات متفاوتة قبل الامتحان عن النتائج التي يتوقعون الحصول عليها، ثم تمت مقارنتها بالنقطة المتحصل عليها في الحقيقة، وقد أسفرت النتائج أن التلاميذ كانوا جد متفائلين قبل الامتحان ثم أصبحوا منطقيين في المرتين الأخيرتين، أما في آخر مرة سئلوا فيها كانت توقعاتهم تشاؤمية لدرجة أنها كانت أقل من النتائج الحقيقية، وهذا دال على أن القلق الذي اعترى التلاميذ إزاء النتائج الحقيقية صاحبه تفكير تشاؤمي.

وفي دراسة لكل من (دولنسكي وجروموسكي وزاويسكا Dolinski, Gromski et Zawiska) حول مجموعة من الطالبات البولونيات، أين أقيمت الدراسة بعد أسبوع من حادثة المفاعل النووي لتشارنوبل Tchernobyl، أوضحت النتائج بأن الطالبات كن متفائلات لا واقعا إزاء جملة من الأحداث باستثناء بند التعرض للإشعاع النووي إذ كن متشائمات حيال

حدوثه أكثر من غيرهم، هنا شرح الباحثان أنه في حالة وجود خطر حقيقي سيعتقد الشخص أكثر فأكثر بأنه معرض للخطر فعلا أي يصبح واقعي ويقوم بالتصرف الصحيح للمواجهة. أضاف إلى ذلك دراسة (ديوبيري وآخرون، Dew berry et al) التي أجراها سنة (1989) والتي تم فيها الطلب من المفحوصين تقييم (16) حدثا سلبيا (مقارنة بالغير) والقلق الذي يصاحبه كل حدث، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن وجود ارتباط سلبي بين التفاوض غير الواقعي والقلق وهذا ما أثبت أيضا أن التشاؤم دائما يرتبط بالشعور بالقلق ومنه فالتفاوض لم يرتبط بالقلق. وتبقى الفرضية القائلة بأن التفاوض غير الواقعي آلية دفاعية ضد القلق تنتظر المزيد من الإثبات. (زعابطة، 2011، 56-57)

2-2-2- التفسيرات المعرفية للتفاوض غير الواقعي:

يفسر التفاوض غير الواقعي من طرف الباحثين الذين يدافعون عن هذا الرأي بناء على قيام الفرد بأخطاء معرفية عندما يبني تصورات حول تقدير الخطر المحقق به وكذا عند تصور الخطر الاجتماعي .

2-2-3- أخطاء متعلقة بتجمع المعلومات وأخطاء في الحكم على الأمور ممكنة الحدوث:

حدد (وينشتاين، Weinstein سنة 1987) مجموعة من العوامل المعرفية التي تميل

إلى الزيادة من التفاوض غير واقعي تتمثل في

- الاعتقاد بأن المجهود الشخصي يحول دون وقوع المشكلة.
- الاعتقاد بأن المشكلة إذا لم تظهر لحد الآن، فسوف لن تظهر في المستقبل.
- قلة التجربة الشخصية بالمشكلة.
- الاعتقاد بأن المشكلة نادرة الحدوث (Ogden, 2004, 21).

بحيث تلعب الخبرة الذاتية دورا مهما في إدراك الخطر، فقد دل (واينشتاين -1988) أن القابلية للإصابة لا يمكن أن تعايش إذا لم يكن المرء قد سمع شيئا عن الخطر إطلاقا، إضافة إلى أنه يجب التمييز فيما إذا كان شيء ما يدرك على أنه خطر بالنسبة للآخرين أو أنه خطر على الشخص نفسه، كما أن نقص المعلومات يجسد أيضا نقص الخبرة، بحيث أن هناك من يقول عن الإيدز مثلا (لم أسمع في حياتي شيئا ما عن الإيدز) أو (سمعت مرة شيئا ما عن الإيدز) أو الاعتقاد بندرة المشكلة مثل (عدد الناس الذين يصابون بالإيدز ضئيل جدا) أو الاعتقاد بالحصانة (قلما أعتقد بأنني معرض لخطر الإيدز) ، وقد وضع واينشتاين أن التفاوض غير الواقعي يتمثل في المرحلة الثانية من مراحل نموده

الخاص بسيرورة "القرار - الوقاية"، والذي تكون من (7) مراحل وصفية في الدفاع عن السلوك الصحي، وتتصف هذه المرحلة بأنه على الرغم من معرفة الفرد حول الخطر نوعاً ما، لكن نلاحظ عدم الالتزام الشخصي، وعليه يتضح لنا بأنه على الرغم من أن الخبرة الشخصية وسيلة جيدة لتحطيم جدار الجهل والقصور واللامبالاة وأن النزعة التفاوضية تتضاءل من خلال توليد الخبرة الذاتية، إلا أنها لا تختفي كلياً.

وقد أضاف عدد من الباحثين ومنهم (لي وجوب 1990) أن المعلومات المكتسبة انطلاقاً من تجربة شخصية عن خبرة معينة أفضل من تلك التي نستقبلها من تجارب غيرنا نتخذ على سبيل المثال تجربة السياقة فعندما يكون السائق بصدد قيادة سيارته فإنه يأخذ بالحسبان أنه إن قام بأخطاء معينة، فإنه سوف يتعرض لحادث مرور، وبالتالي يقوم باجتتابها مثلاً (لو قمت بالتجاوز الآن ربما سأصطدم بالسيارة القادمة)، بينما يعجز عن تدارك هذه الأخطاء إذا كان غيره يقوم بقيادة السيارة وبالتالي يعتقد الفرد أن غيره يقوم بأخطاء السياق تؤدي إلى وقوع حوادث المرور أكثر منه، وبالتالي فالسائقون يقومون بأخطاء في السياقة بالرغم من علمهم بأنها قد تؤدي إلى وقوع حوادث المرور اعتقاداً منهم بأنهم قادرون على التحكم في حادث قبل وقوعه.

وبناءً على هذا رأى (لي وجوب، 1992) أنه للوصول إلى الحكم الصائب للإحداث يجب أن يمر التفكير عبر أربعة مراحل من تحليل المعلومات، نأخذ على سبيل المثال سؤال شخص عن إمكانية الإصابة بالزكام ففي الشتاء بين المعني وغيره فعلى المعني أن يقوم هنا تتمثل فيما يلي :

أولاً: بالتذكر سنوات الشتاء التي مرض فيها ونقوم بالتحليل ما يلي :

- هو أصيب بالزكام.
- غيره أصيب بالزكام.
- لم يكن فريسة للمرض.
- غيره لم يقع فريسة للمرض.

ثم بعد ذلك يحدد إمكانية إصابته بالزكام، وحسب (لي وجوب)، نادراً ما يقوم الأفراد بهذه العملية لتحليل المعلومات، وهذا ما يجعلهم يرتكبون أخطاء في الحكم و تقدير الخطر وهذا بدوره يعتبر عاملاً هاماً في ظهور التفاوض اللاواعي. (زعابطة، 2001، 59-58)

2-2-4- التمرکز حول الذات:

يشير مصطلح التمرکز على الذات إلى اتجاه نفسي يتميز بعدم التفريق بين الواقع الذاتي والواقع الموضوعي، ويقابله التمرکز على الغير ويعني ميل الفرد إلى الاهتمام بالغير أكثر من الاهتمام بنفسه.

(سالمى وخالد، 1998، 77)

وقد شرح وينشتاين التمرکز على الذات بأنه الصعوبة التي يتلقاها الناس في تصور وجهات نظر غيرهم والإحاطة علما بتصوراتهم، بل يكتفون بالتركيز على أفكارهم وسلوكياتهم، فلو طلبنا مثلا من بعض الأشخاص الذين يتميزون بالتمرکز حول الذات أن يقدروا لنا احتمال حدوث أشياء إيجابية أو سلبية لهم، فإنهم يصلون بسهولة إلى المعلومات التي تحدد إجاباتهم معتمدين في ذلك على مستوى الخطر الذي يمكن أن يحدث بهم ويعتمد هؤلاء الأشخاص في ذلك على مخطط من الأفعال والتصورات، فمثلا يتصورون ربط حزام الأمان حتى أثناء المسافات القصيرة، وبالتالي لا يكونون عرضة لحوادث المرور، غير أنهم يعتقدون أن غيرهم لا يقوم بهذه العملية (مخطط التصورات والأفعال) وهذا يفسر بان تمرکز الأفراد على ذواتهم يجعلهم لا يدركون تصورات غيرهم ولا يعرفون كيفية تفكيرهم الأمر الذي يجعلهم غافلين عن سلوكيات غيرهم، فعلى سبيل المثال قد يقوم هؤلاء الأشخاص بسلوكيات للتخفيف من حدة المخاطر، مثل استخدام الواقي أثناء العلاقة الجنسية لتجنب الإصابة بفيروس السيدا، غير أنهم يظنون أنهم الوحيدون الذين يتبعون سلوكيات حذرة.

(Milhabet et al، 2002)

فنتيجة لتمرکزهم على ذواتهم يجدون صعوبة في تقبل وجهة نظر الآخرين، لذلك فقد ينسون أن العوامل نفسها التي تجعلنا نشعر أن حادثة معينة لا يحتمل أن تحدث لنا يمكن أن تجعل الناس الآخرين يشعرون بأنها لا يحتمل أن تحدث لهم أيضا، فقد نفكر في أن احتمال وقوعنا في خطر الإصابة بمرض القلب أقل من المعدل لأننا نقوم بتمارين رياضية ونتجنب الدهون المشبعة، وننسى أن أناسا آخرين يفعلون كما نعمل أو أكثر مما نعمل ويصابون بهذا المرض.

(الأنصاري، 2001)

وهذا ما توصلت إليه دراسة (وينشتاين، 1982) والتي أجراها على عينة شملت (76) طالبا، بحيث عرض عليهم مجموعة من الأحداث السلبية وطلب منهم تقدير إمكانية عيشهم لها، وقد أسفرت النتائج أن الطلاب كانوا متفائلين لا واقعيين وأن هناك عاملين مهمين ساهما في ظهور التفاؤل اللاواقعي، تمثلا في نقص المعلومات حول الخطر المحقق بالغير وعن الحلول التي يستخدمها للتخفيف من هذا الخطر وكذا في الفشل في التفكير بجدية في الآخرين، هذان العاملان يشكلان أساس التمرکز على الذات وهنا توصل واينشتاين إلى أن التمرکز حول الذات يؤدي إلى التفاؤل اللاواقعي.

(Weinstein ، 1982)

كما بين كل من (جاستن كروجر وجيرمي بوروس، Justin Kruger & Jeremy Burus) في دراستين قاما بها على عينة من الطلاب أن التفاؤل اللاواقعي يرجع إلى عامل التمرکز على الذات، وقد وضح بأن الأفراد عندما يقومون بمقارنة مع غيرهم في احتمال عيش حدث ما، فإنهم يقومون بالتركيز على فرصهم في عيش هذا الحدث ولا يأخذون بعين الاعتبار غيرهم، وهذا ما يجعلهم يفكرون بأنهم أقل عرضة لوقوع الأحداث النادرة التي تحصل لمتوسط الناس وأنهم أكبر عرضة من متوسط الناس في حصول الأحداث العامة بحيث يتعلق التفاؤل غير الواقعي بالأحداث العامة غير المرغوب فيها، كما استنتج الباحثان أن التمرکز حول الذات أساس التفاؤل غير الواقعي وأن هذا الأخير غير منتشر كثيرا مثلما افترضنا في الدراسة.

(Kruger, Burrus ،2003)

2-2-5- إيجابية الأشخاص:

اقترح (سيرز، Sears 1983)، مفهوم التحيز الإيجابي للأشخاص، وحسب هذا الرأي يرتبط التفاؤل غير الواقعي بالطبيعة الإنسانية المرهفة للأشخاص، ويتضح هذا جليا في الدراسة التي قام بها كل من (ريجان وسنايدر وكاسين 1995 Kassin, Regan & Snyder) التي أجريت على عينة من طلاب الجامعة قوامها (60) طالب وطالبة هدف الكشف عن التفاؤل غير الواقعي وذلك عن طريق تطبيق مقياس واينشتاين للتفاؤل، وقد طلب من المفحوصين تقدير احتمال حدوث بعض الحوادث الإيجابية و السلبية لأنفسهم وإخوتهم وأصدقائهم، وقد كشفت النتائج أن المفحوصين كانوا أكثر تفاؤلا غير واقعي بالنسبة لأنفسهم وإخوتهم وأصدقائهم، أي أنهم يعتقدون أن الأحداث السلبية يقل احتمال حدوثها لهم

ولإخوتهم، كما يعتقدون أن الحوادث الإيجابية يزداد احتمال حدوثها لهم ولإخوتهم مقارنة بأصدقائهم.

2-2-6- المقارنة التنازلية:

قام (ويلز وآخرون، Wills et al) سنة (1981) بتعريف المقارنة التنازلية انطلاقاً من التفسيرات الدافعية، على أنها آلية دفاعية للذات تساهم في تخفيف القلق ورفع الشعور بالرفاهية مقارنة بأشخاص آخرين أقل تموضعا منهم.

بينما ربط (وينشتاين) المقارنة التنازلية بآلية معرفية، بحيث يتمثل مبدأ هذه الآلية في أن الأشخاص يكونون صورة نمطية أقل دافعية عن شخص لا يقوم بأشياء كبيرة لتحسين حظوظه في تحاشي الخطر، وبصورة أدق يقوم الأشخاص بجمع تصورات يقومون من خلالها بمقارنة أنفسهم مع غيرهم من الأشخاص الذين يتصفون بتعرضهم الدائم للخطر، وعليه فالأشخاص الذين يقدرّون خطر تعرضهم أو تعرض غيرهم للإدمان على الكحول يشكلون صورة نمطية للمدمن على الكحول والذي في نظرهم لا يمكن أن يشبههم من هنا يفكر الأشخاص أنهم أقل عرضة من متوسط الأفراد لأن يصبحوا مدمني كحول.

(Milhabet et al 2002)

وفي بعض المشكلات كالأزمات القلبية مثلاً يكون لدى الناس صورة عقلية نمطية عن الضحية وإذا لم يرى الناس أنفسهم على أنهم متطابقون مع هذه الصورة، فمن المحتمل أن يستنتجوا أن المشكلة لن تحدث لهم، وذلك حتى لو كانوا مختلفين عن هذه الصورة فقط في جوانب لا علاقة لها بخطر الإصابة بهذا المرض. (الأنصاري، 2001)

وحتى لو تم إجبار الأفراد على إجراء مقارنة بينهم وبين أشخاص يتقاسمون معهم نفس الخصائص، إلا أنهم يميلون إلى الاعتقاد بأنهم أقل عرضة للخطر منهم، وهذا ما وضحته نتائج دراسة (ميلهابت وزملائها) التي أجريت سنة (1998)، بحيث طلبت من المفحوصين توقع خطر الإصابة بفيروس السيدا HIV إذا كانوا مصابين بالتبعية للأنسولين والنغورية (المزاج الترفي للدم)، الإدمان، مع العلم أن هذه الفئات الثلاث مرتبطة بشكل نمطي بالأخطار المؤدية للإصابة ب HIV على الشكل التالي: ضعيف بالنسبة للتبعية للأنسولين متوسط بالنسبة للإيموفيل وقوي بالنسبة للإدمان، وقد تميز المفحوصون بأنهم من الفئات المرضية الثلاث سابقة الذكر، وأن الأشخاص الذين سيقارنون أنفسهم بهم أيضاً من الفئات السابقة، أي يشتركون في المرض وأضف إلى ذلك أن لهم نفس الخصائص

الاجتماعية الجنسية الفرنسية، السن، الجنس، وقد قام الباحثون بسؤال أفراد العينة عن (5) أسئلة تعلقة بإمكانية إصابتهم بالخطر، وقد تمثلت فيما يلي :

- إمكانية تعرضهم للإصابة ب HIV .
- خطر تبادل إبرة تنقل العدوى.
- خطر القيام بعلاقة جنسية غير آمنة.
- القدرة على التحكم.
- إدراك القوة.

وقد أظهرت النتائج حول إمكانية التعرض للإصابة ب HIV، أن المدمنين هم أكثر من رجح ذلك، غير أن المدمنين في حد ذاتهم توقعوا أنهم أقل عرضة لخطر الإصابة HIV من غيرهم من المدمنين، ونفس النتائج ظهرت فيما يخص خطر تبادل إبرة تنقل العدوى حيث أبدى المدمنون توقعاً أكبر لهذا الخطر من الفئتين الباقيتين، غير أنهم توقعوا أنهم أقل عرضة لهذا الخطر من غيرهم من المدمنين. ونفس النتائج أيضاً تعلق بخصوص القيام بعلاقة جنسية غير آمنة، أما فيما يتعلق بالقدرة على التحكم، فقد رجحت أيضاً الكفة هذه المرة للمدمنين، فقد أبدوا توقعاً كبيراً للقدرة على التحكم مقارنة بغيرهم من المدمنين، وأخيراً بينت النتائج أن كل خصائص العينة كانوا ميالين لتوقع القوة المدركة مقارنة بغيرهم.

من هنا يتبين لنا أن الشعور بالحصانة ضد الأمراض يرجع إلى القدرة على الضبط إدراك القوة، و منه فالتقاؤل غير الواقعي يرجع إلى الشعور بهاتين الخاصيتين، وبخصائص الأحداث في حد ذاتها، فالقدرة على التحكم بالإصابة بفيروس السيدا ممكنة بإتباع إجراءات وقائية معروفة، بينما لا يمكن لشخص ما أن يتحكم في حدوث كارثة طبيعية كالزلازل مثلاً.

(Milhabet et al.,2002)

خلاصة الفصل :

مما سلف ومن خلال ما تطرقنا إليه في هذا الفصل يمكن القول أن التفاؤل يلعب دورا كبيرا في حياتنا خاصة النفسية منها، حيث يختلف مستواه من فرد إلى آخر لأنه يتأثر بالعديد من العوامل كما رأينا في هذا الفصل والتي من بينها العوامل البيولوجية والاجتماعية. فهو نظرة تؤثر على توقعات الفرد حيث يجعله يستبشر النجاح ويتصور حدوث الخير مما يجعله ينظر بايجابية لحياته المستقبلية إلا أنه أفكاره هذه قد تنعكس على سلوكياته في الحاضر، فالمتفائل يجعل من تفاؤله نقطة انطلاق نحو مستقبله، لكن حين يبالغ الفرد في توقع الأحداث الايجابية أكثر مما تحدث في الواقع ويقلل من توقع حدوث الأحداث السلبية اقل مما يحدث في الواقع فإن تفاؤله أصبح ضمن التفاؤل غير الواقعي الذي قدم له الباحثون عدة تفسيرات لأن الفرد بهذا الاعتقاد قد يصل إلى نتائج غير مرغوبة، لذا على كل إنسان أن يكون تفكيره منطقي للمحافظة على صحته النفسية.

الجانب الميداني

الفصل الرابع : الإجراءات المنهجية للدراسة

- 1- منهج الدراسة.
- 2- مجتمع الدراسة.
- 3- الدراسة الاستطلاعية
 - 1-3 أهداف الدراسة الاستطلاعية.
 - 2-3 إجراءات الدراسة الاستطلاعية.
 - 3-3 حدود الدراسة الاستطلاعية.
 - 4-3 عينة التقنين.
 - 5-3 أدوات الدراسة وخصائصها السيكمترية.
 - 6-3 نتائج الدراسة الاستطلاعية.
- 4- الدراسة الأساسية.
 - 1-4 حدود الدراسة الأساسية.
 - 2-4 عينة الدراسة وخصائصها.
- 5- التقنيات الإحصائية المستخدمة في الدراسة.

1- منهج الدراسة:

إن نوع المنهج الذي يتبعه الباحث في دراسته، يتوقف على نوع المشكلة التي يريد دراستها. والمنهج بصفة عامة هو: الطريق المؤدي إلى الكشف عن حقيقة بواسطة مجموعة من القواعد، لتحديد العمليات والوصول إلى نتيجة محددة. (فوزي، 2007، 76).

لما كانت الدراسة الحالية تهدف إلى معرفة طبيعة العلاقة بين متغيراتها (الصلابة النفسية والتقاؤل غير الواقعي) فإن المنهج الوصفي بأسلوبه الارتباطي والمقارن هو المنهج الملائم لهذه الدراسة.

2- مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من جميع الطلبة والطالبات قسم العلوم الاجتماعية لسنة أولى جامعي بجامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي، حيث بلغ عددهم (563) طالب وطالبة بواقع (96) طالب (467) طالبة والجدول الموالي يوضح توزيع أفراد المجتمع الأصلي حسب الجنس: جدول (1) يوضح خصائص مجتمع الدراسة من حيث الجنس :

النسبة	العدد	المؤشرات الجنس
17.05	96	ذكور
82.95	467	إناث
%100	563	المجموع

يتضح من الجدول (1) أن إجمالي مجتمع الدراسة هو (563) طالب وطالبة يقسم سنة أولى علوم الاجتماعية مقسمين إلى: (96) ذكر بنسبة (17.05) و (467) أنثى بنسبة (82.95).

3- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية من المراحل المهمة في البحث العلمي نظرا لأهمية التي تتمتع بها، فهي تجعل الباحث يكتشف كل الظروف المحيطة و الصعوبات التي قد تعيق الدراسة لتجاوزها وتغاديتها في الدراسة الأساسية وبالتالي يكون الجهد المبذول أقل في هذه دراسة. كذلك معرفة الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة والتعرف على مدى استجابة العينة لها. (عبد الفتاح، 1999، 99)

كما تعرف الدراسة الاستطلاعية على أنها تجريب الصورة الأولى للاستفتاء على عينة من الأفراد تختار عشوائية بحث تتوفر فيهم نفس خصائص عينة البحث، وذلك للتأكد من مدى وضوح عبارات الاستفتاء وتسلسلها المنطقي ومدى شمولها للعناصر المراد قياسها وهذا بالإضافة إلى التعرف للوقت اللازم لجمع بيانات الاستفتاء، وقد يضيف الباحث بعض الأسئلة كم أنه يستبعد أسئلة أخرى لا داعي ليا وفي كلتا الحالتين يجب إجراء تجربة استطلاعية أخرى.

(صابر وخفاجة، 2002، 122)

ولهذا يجب القيام بالدراسة الاستطلاعية للتحقق من سلامة الاختبارات والعينات وأسلوب اختيارها من أجل تغادي الوقوع في الأخطاء في الدراسة الأساسية.

3-1- أهداف الدراسة الاستطلاعية:

الدراسة الاستطلاعية تهدف إلى معرفة الصعوبات والعراقيل التي يواجهها الباحث في

3-2- إجراءات الدراسة الاستطلاعية:

الدراسة الأساسية، فتم إجراء هذه الدراسة بهدف:

- التأكد من إمكانية إجراء هذه الدراسة الميدانية.
- التأكد إذا ما كانت التعليمات المستعملة في الأداة ملائمة وواضحة.
- التأكد من وضوح اللغة المعتمدة وعدم وجود غموض في الكلمات.
- ضبط الوقت الملائم والمستغرق للإجابة من طرف الطلبة.

- معرفة الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة.

قبل الشروع في تطبيق الدراسة الأساسية، تم القيام بإجراء الدراسة الاستطلاعية لتمهد الطريق للدراسة الأساسية، وهذا لما فيه من فوائد وكانت عينة الدراسة الاستطلاعية من جامعة الشهيد حمة لخضر بالوادي، حيث قمنا بتطبيق مقياس الصلابة النفسية ومقياس التفاؤل غير الواقعي كتجربة أولى على عينة قوامها (300) فرداً، وكانت الانطلاقة الأولى يوم 15 فيفري 2020 في الفترة الصباحية، وقد أفادت هذه الدراسة في الإلمام ببعض جوانب الموضوع، مع أن هذه الدراسة لا تعطي قيمة ثابتة إلا أنها تبقى خطوة مهمة للدراسة الأساسية وتعطينا واجهة عن كيفية تطبيقها وتمكننا من التأكد من صلاحية أدوات القياس المستخدمة في الدراسة .

3-3- حدود الدراسة الاستطلاعية:

- 3-3-1- الحدود المكانية :قسم العلوم الاجتماعية بجامعة الشهيد حمة لخضر بالوادي.
- 3-3-2- الحدود البشرية :تشمل عينة الدراسة الاستطلاعية على (50) طالب وطالبة من مستوى سنة أولى علوم اجتماعية في جامعة الشهيد حمة لخضر بالوادي .
- 3-3-3- الحدود الزمنية :تم تطبيق أدوات الدراسة في الفترة الصباحية في يوم 13 مارس 2020.

3-4- عينة التقنين:

شملت الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها (50) طالب وطالبة من سنة أولى بقسم العلوم الاجتماعية بجامعة الشهيد حمة لخضر بالوادي والجدول التالي يوضح عينة التقنين على حسب الجنس.

جدول (2) يوضح خصائص عينة التقنيين حسب الجنس:

النسبة	العدد	المؤشرات الجنس
17.05	10	ذكور
82.95	41	إناث
%100	50	المجموع

يتضح من الجدول (2) : أن عينة التقنيين (50) طالب وطالبة من قسم العلوم الاجتماعية بجامعة الشهيد حمة لخضر والمقسمة على الشكل التالي: (10 ذكور بنسبة (17.05%) و(40) إناث بنسبة (82.95%) إذ تمثل عينة التقنيين (1.5%) من المجتمع الأصلي.

3-5- أدوات الدراسة وخصائصها السكومترية:

3-5-1 مقياس الصلابة النفسية:

قام بتأليف هذا المقياس "يونكن وبتز" Younkin & Bitz (1996)، قام بترجمته إلى العربية كل من "حمادة وعبد اللطيف" (2002)، ويشير المؤلفان إلى أن مقياس الصلابة النفسية صمم ليعكس التعريف المباشر للصلابة وهو المقاومة والصمود تحت وطأة الضغوط، والقدرة على تحمل الظروف الصعبة.

يتكون المقياس من 40 عبارة منها 18 عبارة موجبة و22 عبارة سالبة في الصياغة، حيث تعكس العبارات السالبة في التصحيح، وتشير الدرجة المرتفعة على المقياس إلى مستوى عال من الصلابة النفسية، ويجب على العبارات بدائل من خمس نقاط تمتد من (1) "أعارض بشدة" إلى (5) "أوافق بشدة".

* جدول (3) مفتاح تصحيح مقياس الصلابة النفسية:

تم إعطاء درجات من 1 إلى 5 إلى بدائل الاستجابة الخمسة كالآتي:

أعراض بشدة	أوافق إلى حد ما	غير متأكد (محايد)	أوافق إلى حد ما	أعراض بشدة
1	2	3	4	5

3-5-1-1- صدق مقياس الصلابة النفسية:

يقصد بالصدق أن يقيس الاختبار الخاصية التي صمم الاختبار لقياسها فعلا، والاختبار الصادق هو ذلك الاختبار القادر على قياس السمة أو الظاهرة التي يوضع لأجلها.

(العزاوي، 2008، 19)

لقد تم الإعتماد في حساب صدق المقياس لهذه الدراسة على طريقة الإتساق الداخلي، أي إرتباط درجة البند بالدرجة الكلية للإستبيان والجدول رقم (3) يوضح ذلك:

أ- صدق الاتساق الداخلي:

جرى التحقق من صدق الاتساق الداخلي للمقياس بتطبيقه على عينة استطلاعية مكونة من (50) طلبة الجامعة (من سنة أولى علوم اجتماعية)، وتم حساب معامل الارتباط بيرسون لكل بند من البنود مع الدرجة البعد الذي ينتمي إليه، وذلك باستخدام البرنامج الإحصائي (spss) فكانت النتائج كما هي موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم(4): يوضح إرتباط درجة البند بدرجة البعد الذي ينتمي إليه

الرقم	معامل الإرتباط	مستوى الدلالة	الرقم	معامل الإرتباط	مستوى الدلالة
التحكم			التحدي		
3	0.60	0.01	4	0.74	0.01
5	0.66	0.01	7	0.62	0.01
6	0.64	0.01	9	0.73	0.01
12	0.54	0.01	10	0.59	0.01
14	0.39	0.01	11	0.42	0.01
16	0.50	0.01	13	0.58	0.01

0.01	0.51	18	0.01	0.63	18
0.01	0.41	22	0.01	0.49	19
0.01	0.39	24	0.01	0.47	21
0.05	0.29	27	0.01	0.42	26
0.01	0.61	33	0.01	0.58	28
0.01	0.40	35	0.01	0.56	31
0.01	0.56	36	0.01	0.54	32
0.01	0.55	37	0.01	0.49	40
الإلتزام					
0.01	0.37	23	0.01	0.73	1
0.01	0.37	25	0.01	0.66	2
0.01	0.44	29	0.01	0.67	8
0.01	0.62	30	0.01	0.74	15
0.01	0.57	34	0.01	0.58	17
0.01	0.42	39	0.01	0.66	20

جدول رقم (5): يوضح إرتباط درجة البند بالدرجة الكلية للمقياس:

الرقم	معامل الإرتباط	مستوى الدلالة	الرقم	معامل الإرتباط	مستوى الدلالة
1	0.39	0.01	21	0.48	0.01
2	0.92	0.01	22	0.27	0.05
3	0.54	0.01	23	0.40	0.01
4	0.32	0.05	24	0.40	0.01
5	0.30	0.05	25	0.46	0.01
6	0.89	0.01	26	0.36	0.01
7	0.27	0.05	27	0.30	0.05
8	0.37	0.01	28	0.41	0.01
9	0.45	0.01	29	0.31	0.05

0.05	0.31	30	0.01	0.39	10
0.01	0.38	31	0.01	0.41	11
0.01	0.50	32	0.01	0.54	12
0.01	0.72	33	0.01	0.33	13
0.01	0.42	34	0.01	0.32	14
0.05	0.27	35	0.05	0.28	15
0.01	0.33	36	0.05	0.28	16
0.01	0.32	37	0.01	0.89	17
0.01	0.47	38	0.01	0.98	18
0.01	0.56	39	0.05	0.26	19
0.01	0.55	40	0.05	0.25	20

يتبين من خلال الجدول رقم(5) أن معاملات الارتباط بين درجة البند والدرجة الكلية للإستبيان تراوحت ما بين (0.27 - 0.72) وهي معظمها دالة عند مستوى الدلالة ، 0.01 والباقي دالة عند 0.05 .

3-5-1-2- ثبات مقياس الصلابة النفسية:

قد تم حساب معامل ثبات المقياس بطريقتين الأولى ألفا كرونباخ والثانية التجزئة النصفية على عينة قوامها (250) فردا تم إختيارهم بطريقة عشوائية، وفيما يلي الجدول رقم (5) يوضح معاملات ثبات القائمة المستخدمة:

جدول رقم (6): يوضح قيم معاملات الثبات بطريقة ألفا كرومباخ والتجزئة النصفية

التجزئة النصفية		ألفا كرونباخ
جيتمان	سييرمان وبراون	
0.83	0.85	0.93

يتضح من الجدول رقم(6) الخاص بمعاملات الثبات لمقياس الصلابة النفسية المستخدم في هذه الدراسة أن هذه المعاملات تراوحت ما بين (0.85 و 0.93) بعد

الإعتماد على معامل جيتمان و سبيرمان براون في طريقة التجزئة النصفية، وألفا كرونباخ، وهذا يعني أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

ومعنى ذلك أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات فهذه المعاملات مرتفعة بالقدر الذي يسمح لنا بقبولها وإعتبار المقياس ثابت.

3-5-1-3- استخراج معايير تفسير النتائج:

مما لا شك فيه أن الدرجة الخام التي يحصل عليها المفحوص من أدائه على أي إختبار من الإختبارات النفسية أو التحصيلية لا معنى لها وحدها، حيث لا نستطيع من خلال هذه الدرجة أن نعرف درجة إمتلاك الفرد لصفة أو خاصية معينة ، وبالتالي يصبح تطبيق =المقياس على الفرد لا فائدة منه، لذلك كان لابد من إيجاد الطريقة التي تفسر لنا هذه الدرجة وكان ذلك عن طريق نسبة الدرجة الخام إلى مستوى معين أو إلى مجموعة العلامات التي تنتمي إليها، وتسمى معيار، حيث نلجأ إلى تحويل الدرجة الخام إلى درجة أخرى نستطيع من خلالها مقارنة درجة المفحوص بغيره من المجموعة التي طبق عليها الإختبار، فيصبح لدينا إطار أو مجموعة أخرى نستطيع من خلالها مقارنة الدرجة بغيرها من الدرجات.

(غرغوط، 142، 2016)

وقد أختيرت طريقة المعايرة إلى سلالم إنحرافية معيرة Réduit Echelles en ecart نظرا لأنها الأسهل والأنسب للمجتمعات ذات التوزيع المعتدل، وقد تم التأكد من أن توزيع المجتمع إعتدالي، من خلال الجدول الموالي:

جدول رقم(7): يوضح معامل الإلتواء لمجتمع الدراسة

الوسيط	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	الإلتواء
127	117.07	36.22	-0.88

بما أن معامل الإلتواء = -0.88 أي أنه قريب من الصفر فإنه يمكن القول أن توزيع مجتمع الدراسة قريب من الإعتدالية، مما يعني أن توزيع درجات أفراد العينة إعتدالية وبالتالي المجتمع إعتدالي.

بعد تأكدنا من أن توزيع الدرجات هو توزيع إعتدالي يمكن الآن حساب المعايير الإنحرافية، كما هو موضح في الجدول الآتي:

جدول رقم (8): يوضح التوزيع التكراري والنسبي لدرجات الصلابة النفسية الخام

النسبة	التكرار	الدرجة	النسبة	التكرار	الدرجة
0.4	1	120	2.8	7	57
0.8	2	124	2.0	5	59
4.0	10	126	6.4	16	62
3.2	8	127	0.4	1	63
0.8	2	128	3.2	8	64
0.8	2	129	0.4	1	65
1.2	3	130	1.6	4	66
2.0	5	132	0.4	1	67
.8	2	133	0.8	2	70
0.4	1	134	3.2	8	71
6.0	15	135	0.8	2	72
0.4	1	136	0.4	1	73
1.6	4	137	0.4	1	74
7.6	19	139	0.4	1	75
1.2	3	140	0.4	1	79
0.8	2	141	2.0	5	81
4.0	10	143	0.8	2	85
0.4	1	145	2.8	7	88
1.6	4	146	1.2	3	89
0.8	2	147	1.2	3	99

2.0	5	148	0.8	2	101
1.2	3	149	0.8	2	102
0.8	2	150	0.4	1	106
2.0	5	151	1.6	4	108
0.8	2	153	2.4	6	111
3.2	8	154	0.8	2	112
2.0	5	163	0.4	1	113
0.4	1	164	1.6	4	114
2.0	5	165	0.4	1	115
0.8	2	173	0.4	1	117
3.2	8	194	0.8	2	118
/	/	/	0.8	2	119

Echelle en écart- réduit de لكي نستخرج سلم من خمسة فئات إنحرافية معيرة classes 5 يجب أولا ايجاد حدود الفئات كما يلي:

حساب حدود الفئات:

الدرجة الحدية = المتوسط + المسافة x الإنحراف المعياري

$$\text{الحد الأول} = 117.07 + 36.22 \times (-3/2) = 62.74$$

$$\text{الحد الثاني} = 117.07 + 36.22 \times (-1/2) = 98.96$$

$$\text{الحد الثالث} = 117.07 + 36.22 \times (1/2) = 135.18$$

$$\text{الحد الرابع} = 117.07 + 36.22 \times (3/2) = 171.4$$

وأخيرا تحديد الفئات:

في هذه الخطوة يربط ما بين الفئات وحدودها والدرجات الخام المحتواة داخل هذه الفئات بواسطة الجدول الآتي:

جدول رقم (9): يوضح سلم من خمسة فئات إنحرافية معيرة

الفئة	1	2	3	4	5
الدرجات المحتوات داخل الفئات	$63 \geq$	99-64	-100 135	171-136	194-172
الدرجات حدود	62.74	98.96	135.18	171.4	194
الحكم على الفرد	ضعيفة جدا	ضعيفة	متوسطة	مرتفعة	مرتفعة جدا

يتضح من الجدول رقم (9) أنه تم الحصول على 5 فئات تمكنا من نسبة الدرجة الخام للفرد إلى مستوى معين، أي إلى معيار يمكننا من الحكم عليه.

واتضح أن الفئة الأولى ذات الحد من 62.74 فما أقل، تحتوي على الدرجات الأقل من

واتضح أن الفئة الأولى ذات الحد من 62.74 فما أقل، تحتوي على الدرجات الأقل من 58 ويمكن الحكم على الفرد الذي تحصل على درجة واقعة في هذه الفئة بأن مستوى صلابته النفسية ضعيف جدا، أما الفئة الثانية ذات الحدود من (62.74 إلى 98.96) تحتوي على الدرجات من (64 إلى 99) ويمكن الحكم على الفرد الذي تحصل على درجة واقعة في هذه الفئة بأن مستواه في الصلابة النفسية ضعيف، وبالنسبة للفئة الثالثة ذات الحدود من (98.96 إلى 135.13) فهي تحتوي على الدرجات من (96 إلى 140) ويمكن الحكم على الفرد الذي تحصل على درجة واقعة في هذه الفئة بأن مستواه في الصلابة النفسية متوسط. وكذلك الفئة الرابعة ذات الحدود من (135.13 إلى 171.4) تحتوي على الدرجات من (136 إلى 171) ويمكن الحكم على الفرد الذي تحصل على درجة واقعة في هذه الفئة بأن مستواه في الصلابة النفسية عالي، وأخيرا الفئة الخامسة ذات الحدود من (171.4 إلى 194) تحتوي على الدرجات من (172 إلى 194) ويمكن الحكم على الفرد الذي تحصل على درجة واقعة في هذه الفئة بأن مستوى صلابته النفسية عالية جدا. إذن من خلال ما سبق يمكننا القول أنه أصبح لدينا معايير جديدة صالحة للحكم على البيئة الجزائرية.

3-5-2- مقياس التفاؤل غير الواقعي:

أعد هذا المقياس بدر الأنصاري (2000) بجامعة الكويت ويتكون من 24 بنداً تقيس التفاوض غير الواقعي ضمن بعدين، وفيما يلي الأبعد وأرقام البنود التي تقيسها وهي: جدول رقم (10) يوضح تقسيم البنود في مقياس التفاوض غير الواقعي على حسب طبيعتها:

العدد	أرقام البنود
الأحداث السارة	1، 2، 4، 6، 8، 10، 12، 14، 16، 17، 21، 18
الأحداث المفجعة	3، 5، 7، 9، 11، 13، 15، 19، 20، 22، 23، 24

يجاب عنها على أساس مقياس ثماني أنظر الملحق (2) ويبدأ التصحيح بجمع الدرجة داخل الدوائر بالنسبة للأحداث السارة، أما بقية البنود والتي تدور حول الأحداث المفجعة، فإنها تصحح بشكل معكوس، ثم تجمع مع بنود الأحداث السارة حتى تستخرج الدرجة الكلية للمقاس.

وفيما يلي سنعرض خطوات تقنيته على بيئة جزائرية

3-5-2-1 - صدق مقياس التفاوض غير واقعي:

أ- صدق الاتساق الداخلي:

جرى التحقق من صدق الاتساق الداخلي لمقياس التفاوض غير الواقعي بتطبيقه على العينة الاستطلاعية، حيث قمنا بحساب معامل الارتباط بيرسون لكل بند من البنود مع درجة المحور، وذلك باستخدام البرنامج (spss) فكانت النتائج كما هي موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم (11): يوضح إرتباط درجة البند بدرجة البعد الذي ينتمي إليه

الرقم	معامل الإرتباط	مستوى الدلالة	الرقم	معامل الإرتباط	مستوى الدلالة
الأحداث السارة			الأحداث المفجعة		
1	0.55	0.01	3	0.62	0.01
2	0.74	0.01	5	0.70	0.01
4	0.52	0.01	7	0.63	0.01
6	0.77	0.01	9	0.57	0.01

0.01	0.46	11	0.01	0.64	8
0.05	0.29	13	0.01	0.76	10
0.01	0.62	15	0.01	0.71	12
0.01	0.47	19	0.01	0.69	14
0.01	0.53	20	0.01	0.44	16
0.01	0.61	22	0.05	0.32	17
0.01	0.74	23	0.01	0.88	18
0.01	0.45	24	0.05	0.31	21

يتبين من خلال الجدول رقم(11) أن معاملات الارتباط بين درجة البند والدرجة الكلية للإستبيان تراوحت ما بين (-0.74 - 0.29) وهي معظمها دالة عند مستوى الدلالة ، 0.01 والباقي دالة عند 0.05 .

جدول رقم(12): يوضح إرتباط درجة البند بالدرجة الكلية للمقياس

الرقم	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الرقم	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	0.39	0.01	13	0.36	0.01
2	0.51	0.01	14	0.52	0.01
3	0.37	0.01	15	0.44	0.01
4	0.40	0.01	16	0.55	0.01
5	0.37	0.01	17	0.50	0.01
6	0.58	0.01	18	0.55	0.01
7	0.30	0.05	19	0.39	0.01
8	0.54	0.01	20	0.27	0.05
9	0.27	0.05	21	0.37	0.01
10	0.62	0.01	22	0.46	0.01
11	0.46	0.01	23	0.46	0.01
12	0.53	0.01	24	0.41	0.01

يتضح من الجدول رقم(12) أن معاملات الارتباط تتراوح ما بين (0.27-0.55) وهي قيم دالة عند مستوى الدلالة 0.01 أي أن هناك ارتباط قوي بين درجات الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس، مما يدل على صدق المقياس في اتساقه الداخلي .

ومعنى ذلك أن المقياس يتمتع بدرجة مقبولة من الصدق فهذه المعاملات مرتفعة بالقدر الذي يسمح لنا بقبولها وإعتبار المقياس صادق.

جدول رقم(13): يوضح ارتباط درجة البعد بالدرجة الكلية للمقياس

البعد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الأحداث السارة	0.84	0.01
الأحداث المفجعة	0.54	0.01

يتضح من الجدول رقم(13) أن معاملات الارتباط تتراوح ما بين (0.54و0.84) وهي قيم دالة عند مستوى الدلالة 0.01 أي أن هناك ارتباط قوي بين درجات الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس، مما يدل على صدق المقياس في اتساقه الداخلي .

ومعنى ذلك أن المقياس يتمتع بدرجة مقبولة من الصدق فهذه المعاملات مرتفعة بالقدر الذي يسمح لنا بقبولها وإعتبار المقياس صادق.

3-5-2-2- ثبات مقياس التفاؤل غير واقعي:

هناك عدة طرق لحساب الثبات، لكن في الدراسة الحالية تم الإعتماد على طريقتين لحساب الثبات وهي طريقة ألفا كرومباخ والتجزئة النصفية بحساب معاملي (سبيرمان براون و جيتمان) والجدول الآتي يوضح قيمة معاملات الثبات للمقياس:

جدول رقم (14): يوضح قيم معاملات الثبات بطريقة ألفا كرومباخ والتجزئة النصفية

التجزئة النصفية		ألفا كرومباخ
جيتمان	سبيرمان وبراون	
0.70	0.70	0.75

يتضح من الجدول رقم(14) الخاص بمعاملات الثبات لمقياس تقدير الذات المستخدم في هذه الدراسة أن هذه المعاملات تراوحت ما بين 0.70 و 0.75 بعد الاعتماد على معامل جيتمان و سبيرمان براون في طريقة التجزئة النصفية، وألفا كرونباخ، وهذا يعني أن المقياس يتمتع بدرجة مقبولة من الثبات.

ومعنى ذلك أن المقياس يتمتع بدرجة مقبولة من الثبات فهذه المعاملات مرتفعة بالقدر الذي يسمح لنا بقبولها وإعتبار المقياس ثابت.

3-5-2-3- إستخراج معايير تفسير النتائج:

تم إختيار نفس طريقة المعايرة إلى سلالمة إنحرافيه معيرة وقد تم التأكد من أن توزيع المجتمع إعتدالي، من خلال الجدول الآتي:

جدول رقم(15): يوضح معامل الإلتواء لمجتمع الدراسة

الوسيط	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	الإلتواء
133	138.76	24.21	-0.65

بما أن معامل الإلتواء = -0.65 أي أنه قريب من الصفر فإنه يمكن القول أن توزيع مجتمع الدراسة قريب من الإعتدالية، مما يعني أن توزيع درجات أفراد العينة إعتدالية وبالتالي المجتمع إعتدالي.

بعد تأكدنا من أن توزيع الدرجات هو توزيع إعتدالي يمكن الآن حساب المعايير الإنحرافية، كما هو موضح في الجدول الآتي:

جدول رقم (16): يوضح التوزيع التكراري والنسبي لدرجات التفاؤل غير الواقعي الخام

الدرجة	التكرار	النسبة	الدرجة	التكرار	النسبة
87	8	%3.2	141	2	%0.8
101	2	%0.8	142	5	%2.0
102	10	%4.0	143	3	%1.2
103	1	%0.4	145	6	%2.4

%0.4	1	147	%0.4	1	104
%3.6	9	148	%0.8	2	105
%0.4	1	149	%1.2	3	108
%0.4	1	150	%3.6	9	109
%1.6	4	151	%4.4	11	114
%0.4	1	153	%1.2	3	115
%1.6	4	155	%0.4	1	116
%2.0	5	157	%0.4	1	120
%1.2	3	158	%0.4	1	122
%0.4	1	160	%1.2	3	123
%0.4	1	161	%1.2	3	124
%4.0	10	162	%5.2	13	125
%2.0	5	164	%0.4	1	126
%0.8	2	167	%1.6	4	128
%2.4	6	168	%1.6	4	129
%1.2	3	169	%3.6	9	130
%0.4	1	173	%5.2	13	131
%3.2	8	174	%4.8	12	132
%0.4	1	176	%4.4	11	133
%0.4	1	178	%0.4	1	134
%4.0	10	179	%0.8	2	137
%0.4	1	181	%1.2	3	138
%4.0	10	182	%4.8	12	139
/	/	/	%0.4	1	140

حساب حدود الفئات:

الدرجة الحدية = المتوسط + المسافة x الإنحراف المعياري

$$\text{الحد الأول} = 138.76 + 24.21 \times (-3/2) = 102.44$$

$$\text{الحد الثاني} = 138.76 + 24.21 \times (-1/2) = 126.65$$

$$\text{الحد الثالث} = 138.76 + 24.21 \times (1/2) = 150.86$$

$$\text{الحد الرابع} = 138.76 + 24.21 \times (3/2) = 175.07$$

وأخيرا تحديد الفئات:

في هذه الخطوة يربط ما بين الفئات وحدودها والدرجات الخام المحتواة داخل هذه الفئات بواسطة الجدول الآتي:

جدول رقم (17): يوضح سلم من خمسة فئات إنحرافية معيرة

الفئة	1	2	3	4	5
الدرجات المحتوات داخل الفئات	$102 \geq$	127-103	151-128	175-152	182-176
الدرجات حدود الفئات	102.44	126.65	150.86	175.07	182
الخدم على الفرد	ضعيفة جدا	ضعيفة	متوسطة	مرتفعة	مرتفعة جدا

يتضح من الجدول رقم (17) أنه تم الحصول على 5 فئات تمكنا من نسبة الدرجة الخام للفرد إلى مستوى معين، أي إلى معيار يمكننا من الحكم عليه.

واتضح أن الفئة الأولى ذات الحد من 102.44 فما أقل، تحتوي على الدرجات الأقل من 100 ويمكن الحكم على الفرد الذي تحصل على درجة واقعة في هذه الفئة بأن مستوى تقاؤه غير الواقعي ضعيف جدا، أما الفئة الثانية ذات الحدود من (102.44 إلى 126.65) تحتوي على الدرجات من (103 إلى 127) ويمكن الحكم على الفرد الذي تحصل على درجة واقعة في هذه الفئة بأن مستوى تقاؤه غير الواقعي النفسية ضعيف، وبالنسبة للفئة الثالثة ذات الحدود من (126.65 إلى 150.86) فهي تحتوي على الدرجات من (128 إلى 151)، ويمكن الحكم على الفرد الذي تحصل على درجة واقعة في هذه الفئة بأن مستوى

تقاؤه غير الواقعي متوسط. وكذلك الفئة الرابعة ذات الحدود من (150.56 إلى 175.07) تحتوي على الدرجات من (151 إلى 176) ويمكن الحكم على الفرد الذي تحصل على درجة واقعة في هذه الفئة بأن مستواه في الصلابة النفسية عالي، وأخيرا الفئة الخامسة ذات الحدود من (175.07 إلى 182) تحتوي على الدرجات من (177 إلى 182) ويمكن الحكم على الفرد الذي تحصل على درجة واقعة في هذه الفئة بأن مستوى تقاؤه غير الواقعي عالي جدا.

إذن من خلال ما سبق يمكننا القول أنه أصبح لدينا معايير جديدة صالحة للحكم على البيئة الجزائرية.

3-6 نتائج الدراسة الاستطلاعية:

بعد تطبيق المقاييس المعدة لأغراض البحث على أفراد عينة التقنين، تم التوصل إلى العديد من النتائج وهي كما يلي :

تم التدرب على تطبيق أدوات جمع البيانات من خلال المقاييس المطبقة:

تم التحقق من صدق وثبات المقاييس المستخدمة وأنهم صالحين لجميع البيانات الخاصة بالدراسة.

تم التحقق من مدى وضوح تعليمات الاستجابة والبنود للطلبة.

تم تحديد خطة تطبيق الدراسة الأساسية.

4- الدراسة الأساسية:

بعد التأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة تم تطبيق الدراسة الأساسية.

4-1-1 حدود الدراسة:

تحدد الدراسة الأساسية بحدود بشرية وزمنية ومكانية تبين مجال إمكانية تعميم نتائجها

وحدود الدراسة كما يلي:

4-1-1-1 الحدود المكانية: أجريت الدراسة الأساسية بجامعة الشهيد حمه لخضر وبالتحديد

بقسم العلوم الاجتماعية.

4-1-2-الحدود البشرية:تشتمل عينة الدراسة على (300) طالب وطالبة، من مستوى.

الأولى بقسم العلوم الاجتماعية.

4-1-3-الحدود الزمانية: تم تطبيق أدوات الدراسة في الفترة الممتدة ما بين 16فيفري2020 إلى 25 جوان 2020.

4-2- عينة الدراسة الأساسية وخصائصها:

إن اختيارنا عينة الدراسة بصدد توفير الوقت والجهد، ويوجد أنواع كثيرة للعينة، وقد وقع اختيارنا على العينة العشوائية الطبقية لأنها الأنسب لدراستنا، والتي معناها اختيار عينة تمثل المجموعات الفرعية في مجتمع الدراسة بنفس نسبها في ذلك المجتمع، ويمكن أيضا أن تستخدم في اختيار عينات متساوية من كل المجموعات الفرعية إذا كان البحث يستهدف المقارنة بينها. بعد زيارة قسم العلوم الاجتماعية طبقنا الطريقة العشوائية الطبقية في اختيار العينة التي تعبر عن مجتمع البحث فكانت النتيجة حصولنا على عينة الدراسة تتكون من(300) طالب وطالبة من القسم بنسبة (10 %) وقع عليها الاختيار بالطريقة العشوائية الطبقية، والجدول التالي يوضح توزيع أفراد العينة حسب متغير الجنس:

جدول (18) يوضح خصائص مجتمع الدراسة من حيث الجنس:

النسبة	العدد	المؤشرات الجنس
17.05	51	ذكور
82.95	249	إناث
%100	300	المجموع

من الجدول (18) عدد أفراد العينة يتكون من (300) طالب وطالبة، وقد كان عدد الذكور (51) طالب وذلك بنسبة (17.05) وعدد الإناث (249) طالبة بنسبة(82.95) إذ تمثل عينة الدراسة الأساسية (10%) من المجتمع الأصلي للدراسة.

التقنيات الإحصائية المستخدمة في الدراسة :

تتأكد أهمية الإحصاء كأداة من خلالها يتمكن الباحث من الوصول إلى نتائج علمية سليمة، هذا على خلاف بعض الوسائط والأساليب الأخرى المختلفة، وفي مقدمتها الملاحظة الشخصية التي قد لا تقود الباحث إلى نتائج تنطبق على الحقائق العلمية.

وتأسيسا على هذا، فقد تم إدخال البيانات لعينة الدراسة في الحاسب وذلك في برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية والمعروف بـ SPSS حسب متغيرات الدراسة استعدادا للقيام بالتحليلات الإحصائية للإجابة على تساؤلات الدراسة.

-النسب المئوية، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري.

- معادلة سبيرمان وبراون. - معادلة جيتمان. - اختبار (ت) لدلالة الفروق.

- معامل α لكرونباخ. -معامل ارتباط بيرسون.

الفصل الخامس: عرض نتائج الدراسة ومناقشتها.

تمهيد.

- 1- عرض ومناقشة التساؤل الأول.
 - 2- عرض ومناقشة التساؤل الثاني .
 - 3- عرض ومناقشة الفرضية الأولى.
 - 4- عرض ومناقشة الفرضية الثانية.
 - 5- عرض ومناقشة الفرضية الثالثة.
- خلاصة ومقترحات الدراسة.

تمهيد:

نعرض في هذا الفصل النتائج التي تم التوصل إليها بعد تطبيق إجراءات الدراسة الأساسية بناءً على المعالجات الإحصائية التي استخدمت على ما تم جمعه وتحليله من البيانات، ومن خلال عرض الفرضيات، سنحاول تفسير هذه النتائج ومناقشتها، وتعد هذه المرحلة من أهم مراحل البحث العلمي باعتبارها المرحلة التي يقوم فيها الباحث باستخراج الأدلة والمؤشرات العلمية الكمية والكيفية التي تبرهن وتؤكد قبول الفرضيات أو عدم قبولها

1- عرض وتحليل ومناقشة التساؤل الأول:

ينص التساؤل الأول على: ما مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة؟ وبالرجوع إلى معايير تفسير النتائج الخاصة بالصلابة النفسية فتحصلنا على البيانات التالية:

جدول رقم (19): يوضح توزيع أفراد العينة لكل مستوى حسب متغير الصلابة النفسية

	منخفض		متوسط		مرتفع	
	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة
الصلابة النفسية	71	28.4%	75	30%	104	61.6%

يتضح من خلال الجدول رقم (18) أن عدد الطلبة ذوو مستوى الصلابة النفسية الضعيف يقدر بـ: (71) طالبا وطالبة وبنسبة (28.5%)، وعدد الطلبة ذو المستوى المتوسط (75) طالبا وطالبة بنسبة (30%)، أما عن المستوى الثالث فيقدر عدد الطلبة ذو مستوى الصلابة النفسية عالي يقدر بـ (104) طالبا وطالبة أي بنسبة (61%)، وللتحقق من دلالة الفروق بين هاته المستويات قمنا بحساب إختبار كا² والجدول الموالي يوضح ذلك:

جدول رقم (20): يوضح دلالة الفروق بين مستويات الصلابة النفسية

مستوى الدلالة	كا ²	التكرار المتوقع	التكرار المشاهد	
0.05	7.78	83.3	71	منخفض
		83.3	75	متوسط
		83.3	104	مرتفع

تبين من الجدول رقم (19) أن قيمة كا² 7.78 وهي قيمة دالة عند 0.05 ومنه نستطيع القول أنه توجد فروق دالة في مستويات الصلابة النفسية.

بما أن النسبة المئوية الأكبر كانت لصالح المستوى الثاني، يمكننا من الإجابة عن التساؤل الأول كما يلي: مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة مرتفع.

يعود ارتفاع مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة إلى أن معظم أفراد العينة يتمتعون بخصائص الصلابة النفسية المرتفعة ومن بين هذه الخصائص وجود نظام قيمي ديني متوازن.

ويتضح ارتفاع مستوى الصلابة النفسية من خلال ما يتمتع به الطلبة الجامعيين من خصائص كقدرتهم على عمل ما يريدون وإدراكهم لتقبل الآخرين لهم، وقدرتهم على مواجهة الأزمات بتعقل وتفكير والحكم السليم على المواقف والأشياء .

ويمتاز الطالب الجامعي بدرجة من الذكاء تسمح له بالتواجد والدراسة في الجامعة وهي من أكثر العوامل تأثيراً على نجاح الإنسان في حياته، فالإنسان الذكي قادر على حل المشكلات التي تواجهه بصور وطرق مختلفة، وقادر على استغلال الظروف المناسبة لاتخاذ القرارات المناسبة.

2- عرض وتحليل ومناقشة نتيجة التساؤل الثاني :

ينص التساؤل الثاني على :ما مستوى التفاؤل غير الواقعي لدى طلبة الجامعة؟ وبالرجوع إلى معايير تفسير النتائج الخاصة بالتفاؤل الغير واقعي فتحصلنا على البيانات التالية :

جدول رقم (21): يوضح توزيع أفراد العينة لكل مستوى حسب متغير التفاؤل غير الواقعي:

مرتفع		متوسط		منخفض		
النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	
29.2%	73	61.6%	104	29.2%	73	التفاؤل غير الواقعي

يتضح من خلال الجدول رقم (20) أن عدد الطلبة ذوو مستوى التفاؤل غير الواقعي الضعيف يقدر بـ: (73) طالبا وطالبة وبنسبة (29.2%)، وعدد الطلبة ذوو المستوى المتوسط (104) طالبا وطالبة بنسبة (61.6%) أما عن المستوى الثالث فيقدر عدد الطلبة

ذو التفاؤل غير الواقعي العالي يقدر بـ (73) طالبا وطالبة أي بنسبة (29.2%) وللتحقق من دلالة الفروق بين هاتاه المستويات قمنا بحساب إختبار كا² والجدول الموالي يوضح ذلك.

جدول رقم(22): يوضح دلالة الفروق بين مستويات التفاؤل غير الواقعي

مستوى الدلالة	كا ²	التكرار المتوقع	التكرار المشاهد	
0.05	7.68	83.3	73	منخفض
		83.3	104	متوسط
		83.3	73	مرتفع

تبين من الجدول رقم (21) أن قيمة كا² (7.68) وهي قيمة دالة عند 0.05 ومنه نستطيع القول أنه توجد فروق دالة في مستويات التفاؤل الغير واقعي. بما أن النسبة المئوية الأكبر كانت لصالح المستوى الأول، يمكننا من الإجابة عن التساؤل الثاني كما يلي: مستوى تقدير الذات لدى طلبة الجامعة متوسط.

ويمكنك تفسير هذه النتيجة لمحدودية توقعاتهم و آمالهم نحو المستقبل بكونها بسيطة وسهلة المنال، وهذا ما لاحظناه من خلال إجاباتهم على مقياس التفاؤل غير الواقعي المصمم من طرف بدر محمد الأنصاري (2001)، فكانت الإجابة على البنود السلبية بنسبة كبيرة ما بين (50%-80%)، أما البنود الايجابية فكانت معظم الإجابات تتراوح ما بين (10%-40%) هذا ما يفسر أن طلبة الجامعة حركيا يتمتعون نسبة من التشاؤم نحو المستقبل، لأن التشاؤم يعرف بأنه نزعة لدى الأفراد للتوقع السلبي للأحداث المستقبلية.

(Andersen,1992, 712)

وهذه النتيجة متقاربة مع ما توصلت إليه دراسة غرغوط (2016) التي هدفت إلى الكشف عن طبيعة العلاقة التي تربط الثقة بالنفس والتفاؤل غير الواقعي بالدافعية للإنجاز لدى طلبة جامعات (سكرة، الوادي، ورقلة) وتوصلت إلى أن الطلبة يتميزون بمستوى متوسط من التفاؤل غير واقعي .

ولعل تفسير هذه النتيجة يعود إلى وعي طلبة الجامعة بالتخطيط المنطقي الذي يقوم على حقائق منطقية مجردة تتضمن نوعا من النشاط المعرفي، حيث نجد أن التفاؤل مرتبط

بالإيمان بالحظ الجيد والمعتقدات العقلانية. (غرغوط، 2016، 171)
 قد يرجع الانخفاض في مستوى التفاوض غير الواقعي لدى الطلبة باعتبار أن همهم المشترك في هذه المرحلة هو إتمام الدراسة والحصول على الشهادة، وهو ما يجعل تفكيرهم منصبا على هذا الموضوع ويوحد نظرتهم وتوقعاتهم للمستقبل وتأجيل التفكير فيه. كما يمكننا القول أنه من بين الأسباب التي جعلت بعض الأحداث يضعف تأثير التفاوض غير الواقعي لدى الطالب فيها، الأسباب الاقتصادية، فقد بين روسيل (1989) إن التراجع الاقتصادي يشكل عاملا مؤثرا سلبيا على الأهداف والتطلعات الحياتية التي يرسمها الشباب لمستقبلهم، فاتجاهات الشباب تتأثر سلبا بهذا العامل بحيث يصبحون مترددين في التخطيط لمستقبلهم (المعرفي، الاجتماعي، المهنة والعمل)، وهذا بدوره يؤثر على معدلات التفاوض والتشاؤم لديهم.

3- عرض وتحليل و مناقشة نتيجة الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على أنه:

توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين الصلابة النفسية والتفاوض غير واقعي لدى عينة الدراسة وللتحقق من صحتها قمنا بإدخال البيانات لبرنامج وقد استخدمنا معامل الارتباط برسون والجدول الموالي يوضح قيمة الارتباط.

جدول رقم (23): يوضح قيمة الإرتباط بين الصلابة النفسية والتفاوض غير الواقعي

المؤشرات المتغيرات	معامل الإرتباط	مستوى الدلالة
الصلابة النفسية	0.013	غير دالة
التفاوض غير الواقعي		

يتضح من الجدول (22) أن قيمة معامل الارتباط بين الصلابة النفسية والتفاوض غير الواقعي تقدر ب0.013 وهي قيمة غير دالة إحصائياً، وهذا يعني أن الفرضية غير محققة ومن هنا نرفض الفرضية التي تنص على وجود علاقة بين الصلابة النفسية والتفاوض الغير

واقعي ، ونقبل الفرضية الصفرية التي تنص على عدم وجود فروق في الصلابة النفسية والتفاؤل غير الواقعي.

توصلت الدراسة الحالية إلى عدم وجود علاقة بين الصلابة النفسية والتفاؤل غير الواقعي.

تبين النتيجة أن الصلابة النفسية لا تساهم بشكل فعال في فهم التفاؤل غير واقعي بمعناها الحقيقي وبالتالي زيادة عدم القدرة على مقاومتها والتقليل من تفاعلها وتأثيرها طلبة الجامعة .

ويمكن إرجاع هذه النتيجة إلى أن طلبة الجامعة الذين يمتازون بالصلابة النفسية لا يكون لديهم التفاؤل غير الواقعي، وهذا من خلال عدم قدرة الطلبة على التخطيط لمستقبلهم.

هذه الأخيرة تتمثل في عدم قدرة في قدرة الطلبة على رسم الخطط، فالتخطيط بمثابة النزعة المنظمة لتكوين توقعات مهمة لنتائج سارة في المجالات المهمة عمى مدى حياة الفرد.

كما أن التفاؤل غير الواقعي لا ينمي عند الفرد أسلوب مواجهة المشكلة وكيفية التخطيط لحلها ولو الأثر الواضح على نشاط الفرد وبالرجوع إلى خصائص عينة الدراسة نجد أن صلابتهم النفسية مرتفعة ومستوى تفاؤلهم غير الواقعي منخفض، ويمكن إرجاع مستوى الصلابة النفسية العالية إلى نظرتهم التفاؤلية الواقعية نحو الحياة وطموحاتهم وذلك يظهر في امتلاكهم مستوى منخفض من التفاؤل غير الواقعي، وهو ما يؤكد صحة الخلاصة المتوصل إليها في الدراسة حيث أن كلما زادت الصلابة النفسية انخفض التفاؤل غير الواقعي، والعكس صحيح، وهذا ما يثبت صحة الفرضية.

4- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على أنه:

توجد فروق دالة إحصائية في الصلابة النفسية تبعاً لمتغير الجنس لدى عينة الدراسة، وللتحقق منها تم حساب اختبار (T) لدلالة الفروق والنتائج المتوصل إليها مبينة في الجدول الآتي:

جدول رقم (24): يوضح قيمة ودلالة الفروق في الصلابة النفسية تبعاً لمتغير الجنس

مستوى الدلالة	قيمة T	ذكور			إناث			الصلابة النفسية
		ع	م	ن	ع	م	ن	
غير دالة	1.83	35.37	112.02	101	36.51	120.49	149	

يتضح من الجدول (23) الفروق في الصلابة النفسية بين الذكور (المتوسط الحسابي =112.02) والإناث (المتوسط الحسابي =120.49) والملاحظ أن قيمة (T) التي تساوي (1.83) وهي قيمة غير دالة ومن هنا نرفض الفرضية التي تنص على وجود علاقة بين الصلابة النفسية بين الذكور والإناث ، ونقبل الفرضية الصفرية التي تنص على عدم وجود فروق في التفاضل غير واقعي بين الذكور والإناث.

وقد تبين من خلال الاطلاع على مجموعة من الدراسات السابقة التي تمت في هذا المجال أن هناك تفاوتاً بين نتائجها، حيث كشفت بعضها عن عدم وجود فروق جوهرية بين جنسين في الصلابة النفسية، في حين توصل البعض الآخر إلى وجود هذه الفروق.

أما فيما يتعلق بالدراسات التي اتسقت نتائجها مع نتائج دراستنا الحالية في الكشف على الفروق بين الذكور والإناث الصلابة النفسية، فمنها على سبيل المثال: دراسة

(Wiebe, 1991) هدفت الدراسة إلى معرفة أثر الصلابة النفسية والتقييم المعرفي في التقليل من أثر الضغوط والاستجابة لها.

وهذه النتيجة تتوافق مع دراسة (الرفاعي، 2003) هدفت الدراسة إلى بحث الصلابة النفسية متغير وسيط بين إدراك أحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها. وقد كانت النتائج قد أظهرت عدم وجود فروق بين متوسط درجات الذكور والإناث في

الصلابة النفسية ومكونها الالتزام والتحكم، ظهرت هذه الفروق في مكون التحدي، وكانت إلى جانب الذكور، ووجدت فروق في الضغوط الأكاديمية والاقتصادية بين الذكور والإناث فكان الذكور أقل معاناة في تمتد الضغوط مقارنة بالإناث، كما وجدت فروق في أساليب المواجهة الأكثر فعالية بين الذكور والإناث لصالح الذكور.

في حين تعارضت نتائج دراستنا مع نتائج دراسة مخيمر (1996) وكانت بعنوان "القبول-الرفض الوالدي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة" وذلك لفحص العلاقة بين إدراك القبول - الرفض الوالدي وبين الصلابة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة، والتحقق من الفروق الحقيقية بين الذكور والإناث من أفراد العينة في الصلابة النفسية وقد توصلت الباحثة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور والإناث في الصلابة النفسية لصالح الذكور بمعنى أن الذكور أكثر صلابة نفسية من الإناث خاصة في إدراكهم للتحكم والتحدي.

5- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية على أنه:

توجد فروق دالة إحصائية في التفاؤل غير الواقعي تبعاً لمتغير الجنس لدى عينة الدراسة ، وللتحقق منها تم حساب اختبار (T) لدلالة الفروق والنتائج المتوصل إليها مبينة في الجدول الآتي:

جدول رقم (25): يوضح قيمة ودلالة الفروق في التفاؤل غير الواقعي تبعاً لمتغير الجنس

مستوى الدلالة	قيمة T	ذكور			إناث			التفاؤل غير
		ع	م	ن	ع	م	ن	
غير دالة	-0.43	22.03	139.57	101	25.64	138.22	149	

يتضح من الجدول (24) الفروق في التفاؤل غير الواقعي بين الذكور (المتوسط الحسابي =139.57) والإناث (المتوسط الحسابي =138.22) والملاحظ أن قيمة (T) التي تساوي (1.83) وهي غير دالة ومن هنا نرفض الفرضية التي تنص على وجود علاقة بين التفاؤل

غير الواقعي بين الذكور والإناث، ونقبل الفرضية الصفرية التي تنص على عدم وجود فروق في التفاوض غير واقعي بين الذكور والإناث.

وقد تبين من خلال الاطلاع على مجموعة من الدراسات السابقة التي تمت في هذا المجال أن هناك تفاوتاً بين نتائجها، حيث كشفت بعضها عن عدم وجود فروق جوهرية بين جنسين في التفاوض غير الواقعي، في حين توصل البعض الآخر إلى وجود هذه الفروق. أما فيما يتعلق بالدراسات التي اتسقت نتائجها مع نتائج دراستنا الحالية في الكشف عن الفروق بين الذكور والإناث في التفاوض غير الواقعي، فمنها على سبيل المثال: دراسة غرغوط (2016) التي هدفت إلى الكشف عن طبيعة العلاقة التي تربط الثقة بالنفس والتفاوض غير الواقعي بالدافعية للإنجاز لدى طلبة جامعات (بسكرة، الوادي، ورقلة)، ودراسة وينشتاين (1987) التي هدفت إلى البحث في علاقة التفاوض غير الواقعي بالقابلية للمرض ودراسة بدر محمد الأنصاري (2001) التي هدفت من خلالها إلى تحديد العلاقة بين التفاوض غير الواقعي وبعض متغيرات الشخصية (تفاوض، تشاؤم، يأس، ذنب، التوازن الوجداني) لدى عينة من طلاب الجامعة، وقد أثبتت هذه الدراسات عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التفاوض غير الواقعي تبعاً لمتغير الجنس.

في حين تعارضت نتائج دراستنا مع نتائج دراسة فريخ العنزي (2001)، التي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين متغيرات في البحث (الرضا عن الحياة - الثقة بنفس - التفاوض - التوازن الوجداني) لدى عينة من طلبة وطالبات كلية التربية، وقد توصلت الباحثة إلى وجود فروق جوهرية بين الجنسين في التفاوض غير الواقعي لصالح الذكور. ويمكن تفسير عدم وجود فروق في التفاوض غير الواقعي بين الذكور والإناث أن الأشخاص غالباً ما يتحيزون لذواتهم في توقع الحوادث الايجابية بغض النظر إن كان ذكراً أو أنثى وذلك قصد تحسين صورة تقديرهم لذواتهم أو هويتهم الشخصية، أو على الأقل للحفاظ عليها كما هي، وهذا ما يسمى بالتفاوض المقارن وهو مرادفاً للتفاوض غير الواقعي كما عرفه هاريس وميدلتون (Harris & Middleton, 1994) هو نزعة داخل الفرد غالباً لتوقع حدوث الأشياء الايجابية لنفسه أكثر من حدوثها للآخرين، وتوقع حدوث الأشياء السلبية للآخرين أكثر من حدوثها له، وقد بينت ميلهابت وزملائها (Milhabet et al) أن

التقاؤل المقارن حسب Harris & Middleton متوقف على نظرة الشخص إلى الآخر وتموقعه في الحياة مقارنة به.

وما يؤكد ذلك ما جاء في الدراسة التي قام بها كل من (ريجان و سنايدر و كاسين ، Kassin, Regan & Snyder، 1995) التي أجريت على عينة من طلاب الجامعة قوامها (60) طالب وطالبة هدف الكشف عن التقاؤل غير الواقعي، وذلك عن طريق تطبيق مقياس وينشتاين للتقاؤل، وقد طلب من المفحوصين تقدير احتمال حدوث بعض الحوادث الإيجابية والسلبية لأنفسهم وإخوتهم وأصدقائهم، وقد كشفت النتائج أن كل المفحوصين ذكورا وإناثا كانوا أكثر تقاؤلا غير واقعيًا بالنسبة لأنفسهم وإخوتهم وأصدقائهم، أي أنهم يعتقدون أن الأحداث السلبية يقل احتمال حدوثها لهم وإخوتهم، كما يعتقدون أن الحوادث الإيجابية يزداد احتمال حدوثها لهم وإخوتهم مقارنة بأصدقائهم أي أنهم يتحيزون لأنفسهم وإخوتهم في توقع الأحداث الإيجابية أكثر من توقعها لأصدقائهم.

(Milhabet et al.2002)

ذلك طبيعة التنشئة الاجتماعية في ولاية الوادي، الذي كان مغلقا وأصبح متفتحا وأعطى نفس القيمة ونفس الحقوق لكلا الجنسين ذكورا وإناثا في التعاملات من ناحية الدراسة والعمل والسفر... الخ بالتالي تصبح درجة التقاؤل غير الواقعي متساوية عند الذكور والإناث.

بالإضافة إلى كون الطالب أو الطالبة الجامعية يتواجدون في بيئة محفزة ومليئة بالإنجازات، تحتم عليهم مواكبة ومسايرة هذه البيئة، وذلك يبدأ باتخاذ نظرة ايجابية والإقبال على الحياة والاعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات، أي أن هؤلاء الطلبة والطالبات الجامعيين يتخذون من التقاؤل غير الواقعي ملجأ، حيث يحسبهم بأنهم محصنون و بهذا يرتفع تقديرهم لذواتهم و يرتفع إحساسهم بأنهم تغلبوا على المشاكل التي يواجهونها وحققوا إنجازاتهم وهذا ما يسمح بالحفاظ على مزاج جيد و التعامل بإيجابية مع الغير.

خلاصة الدراسة ومقترحاتها:

إن الصلابة النفسية احدى السمات الشخصية التي تلعب دورا هاما في حماية الفرد من الأحداث الضاغطة، كما أنها تساعد الفرد على التغلب لما يواجهه من أحداث ضاغطة حيث

حدوثها، وتحويلها إلى مصادر قوة داعمة له. وذلك من خلال قدراته على تغلب على كل مشاكل الحياة وتحقيق كل الطموحات لديهم، ولا يمكن بناء هذه الطموحات والتطلعات إلا من خلال التفاؤل لكن البعض يبالغون في بناء أحلامهم وتطلعاتهم حتى يصبح هذا التفاؤل غير واقعي الذي يعطيهم نزعة غالبا لتوقع حدوث الأشياء الايجابية أكثر مما تحدث فعلا، وتوقع حدوث الأشياء السلبية أقل مما يحدث فعلا.

فقد قمنا بدمج المصطلحين الصلابة النفسية والتفاؤل غير الواقعي في دراستنا لدى عينة من طلبة كلية العلوم الاجتماعية جامعة الوادي فتوصلنا إلى النتائج التالية:

- تمتع عينة الدراسة بمستوى عالي من الصلابة النفسية.
- مستوى التفاؤل غير واقعي لدى عينة الدراسة متوسط.
- توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين الصلابة النفسية والتفاؤل غير الواقعي لدى عينة الدراسة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصلابة النفسية تبعا لمتغير الجنس.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التفاؤل الغير واقعي تبعا لمتغير الجنس.
- عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في الصلابة النفسية.
- وفي ضوء النتائج التي توصلنا إليها ارتأينا تقديم جملة من التوصيات نذكر منها:
 - تعزيز برامج الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي من اجل تعزيز الصلابة النفسية للطلاب.
 - إعداد الطالب نفسيا واجتماعيا للتفاعل مع البيئة الاجتماعية وجعل أمر تكيفه مع هذه البيئة أكثر تقبلا.
 - الاهتمام ببناء شخصيات الطلبة عن طريق الاهتمام بهواياتهم وتطويرها من خلال البرامج المتطورة ومنها الرياضية والفنية مما يجعل الطالب يندمج ببيئته الحالية.
 - ضرورة إقامة دورات تكوينية لتعلم فن التخطيط الواقعي للمستقبل.
 - إجراء مزيد من الدراسات حول متغيرات الدراسة وربطها مع متغيرات أخرى.

كما نقتراح إجراء الدراسات والبحوث المستقبلية التالية:

- 1- اقتراح برامج للتخفيف من الضغوطات النفسية التي يواجهها طلبة الجامعة.
- 2- المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالصلاية النفسية والتفأؤل غير الواقعي لدى طلبة الجامعة.
- 3- التفأؤل غير الواقعي وعلاقته بالرضى عن الحياة لدى طلبة الجامع

قائمة المراجع

المراجع باللغة العربية:

- ابن منظور، جمال الدين (2003). لسان العرب. بيروت: دار الكتب العلمية.
- البهاص سيد أحمد (2002). الإنهاك النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة. مجلة كلية التربية. جامعة طنطا: مصر.
- أبو حطب، فؤاد وفهمي، محمد سيف الدين (2003). معجم علم النفس والتربية. ج.1. مصر: الهيئة العامة لشؤون المطابع الأميرية.
- أبو حسين سناء, محمد ابراهيم(2012). الصلابة النفسية والامل وعلاقتها بالأعراض السيكوسوماتية لدى الامهات المدمرة منازلهن في محافظة شمال غزة. رسالة مقدمة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير غير منشورة جامعة الأزهر. غزة.
- أبو ندى، عبد الرحمن (2007). الصلابة النفسية وعلاقتها بضغط الحياة لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة: رسالة ماجستير منشورة. جامعة الأزهر. كلية التربية. غزة.
- أنس، سليم الأحمدى (2007). المرونة. ط1.رياض. السعودية: مؤسسة الأمة للنشر والتوزيع.
- الأنصاري، بدر محمد (1998). المفهوم والقياس والمتعلقات. الكويت: لجنة التأليف والتعريب والنشر.
- الأنصاري، بدر محمد (2001). إعداد مقياس التفاؤل غير الواقعي لدى عينة من الطلبة والطالبات في الكويت، دراسات نفسية11. رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية.
- بوحوش، عمر الذنبيات،محمد محمود(1995). مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.

- بوطبال، سعد الدين (2012). دور التفاؤل غير الواقعي في ارتكاب الحوادث المرورية لدى السائقين الشباب. دراسات نفسية وتربوية 101-124.
- بوقفة، جمعي (2006). العلاقة بين أنماط التفكير والتفاؤل والتشاؤم. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الحاج لخضر: باتنة.
- حروابية ليندة وخياطي(2005). الصلابة النفسية عند المصدومين الذين تعرضوا لاضطرابات الضغط ما بعد الصدمة. مذكرة ماجستير غير منشورة، جامعة الجزائر.
- حسان منال رضا(2009). الصلابة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى عينة من معلمات طفل ما قبل المدرسة بمحافظة الغربية دراسة ارتباطية. مذكرة ماجستير غير منشورة. كلية التربية جامعة طنطا.
- الحسن بن حسين سيد(2012) الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية والاكئاب لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتضررين وغير المتضررين من السيول بمحافظة جدة. دراسة مقدمة لنيل درجة الماجستير غير منشورة جامعة أم القرى السعودية.
- حسن، عبد الحميد(2010). الصلابة النفسية والشعور بالأمل والضغط النفسية كمتنبئات للنجاح الأكاديمي لطلاب جامعة السلطان قابوس، مجلة دراسات الخليج والجزيرة العربية: الكويت. 137. 51-103.
- حمادة لؤلؤة وعبد اللطيف حسين،(2002). الصلابة النفسية والرغبة في التحكم لدى طلبة الجامعة. مجلة الدراسة النفسية. المجلد 2. العدد 2 .
- حمدان، فيصل محمود خليل (199). سيكولوجية التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الثانوية العامة في المدارس الحكومية في محافظة جنين. ماجستير غير منشورة. جامعة النجاح الوطنية: فلسطين.

-احمد بن عبد الله العياشي(2012)الصلابة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من طلاب الايتام والعاديين بمدينة مكة المكرمة ومحافظة ليث رسالة ماجستير.غير منشورة جامعة ام القرى السعودية.

- خالد بن محمد،بن عبد الله العبدلي (2012).الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب مرحلة الثانوي المتفوقين دراسيا والعاديين بمدينة مكة. رسالة الماجستير. السعودية: جامعة أم القرى. كلية التربية. قسم علم النفس.

- دويدار، عبد الفتاح (1999). مناهج البحث في علم النفس . ط. 2.مصر: دار المعرفة (عبد الفتاح، 1999، 120).

- رفاعي غزة (2003). الصلابة النفسية كمتغير وسيط بين ادراك أحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها. رسالة دكتوراة غير منشور. القاهرة: كلية الآداب. جامعة الحلوان.

- رولا مجدي، هاشم الصفدي.(2013). المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى المتزوجات الشهداء الأرامل بمحافظة غزة. رسالة ماجستير منشورة. غزة : جامعة الأزهر.

- راضي زينب نوفل(2008) . الصلابة النفسية لدى أمهات شهداء انتفاضة الأقصى وعلاقتها ببعض المتغيرات. رسالة ماجستير غير منشورة. الجامعة الإسلامية. كلية التربية. قسم علم النفس. غزة.

- زرواق نوال(2013). مستويات الصلابة النفسية لدى المراهقين المصاب بداء السكري. مذكرة ماستر غير منشورة. جامعة محمد خيضر: بسكرة.

- زعابطة، سيرين هاجر (2011).علاقة التفاؤل غير الواقعي بسلوك السياقة الصحي. رسالة ماجستير منشورة. جامعة الحاج لخضر: باتنة.

- سلامة، ممدوحة (1992). مقدمة علم النفس. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- سليم، هيلة عبد الله (2006). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى عينة من طالبات جامعة الملك سعود. رسالة ماجستير غير منشورة - كلية التربية. جامعة الملك سعود.
- شكري، مایسة محمد (1999). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بأساليب مواجهة المشقة. دراسات نفسية. مج 9. ع 34. مصر: رابطة الأخصائيين النفسيين.
- عباس. مدحت (2010). الصلابة النفسية كمبنى بخفض الضغوط النفسية والسلوك العدواني لدى معلمي المرحلة الإعدادية. مجلة كلية التربية. مجلد 26 (1).
- عبد الخالق، أحمد محمد (2000). التفاؤل والتشاؤم. عرض لدراسات عربية. مصر. مجلة علم النفس. العدد 56. الهيئة المصرية العامة للكتاب.
- عبد الرحمن بن عبد الجهنبي. (2011). المهارات الاجتماعية وعلاقتها بالسلوك التوكيدي والصلابة النفسية لدى طلبة مرحلة الثانوية. مجلة جامعة أم القرى للعلوم الاجتماعية. مجلد 4. العدد 1.
- عبد الصمد، فضل ابراهيم (2002). الصلابة النفسية وعلاقتها بالوعي الديني ومعنى الحياة لدى عينة من طلاب الدبلوم العام بكلية التربية بالمينيا. مجلة البحث في التربية وعلم النفس.
- عليوي، محمد (2012). العلاقة بين الصلابة النفسية ودافعية الإنجاز لدى الرياضيين من ذوي الإعاقة الحركية في الضفة الغربية. رسالة ماجستير منشورة. جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.

- غرغوط، عاتكة (2016). علاقة الثقة بالنفس والتفاؤل غير الواقعي بالدفعية للانجاز لدى طلبة جامعات بسكرة، الوادي، ورقلة. دكتوراه غير منشورة. جامعة 02 علي لونيبي. الجزائر.

- مخيمر عماد (1997). الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية تغيرات وسيطة في العلاقة بين الضغوط وأعراض الاكتئاب لدى الشباب الجامعي. المجلة المصرية للدراسات النفسية. (17)، (7).

- مجدي، محمود فهم (2006). الضغوط النفسية لدى العمال في قطاع غزة وعلاقتها بالصلابة النفسية. رسالة ماجستير غير منشورة. قسم علم النفس. غزة: كلية التربية. الجامعة الإسلامية.

- محمد أحمد مخيمر (1997). الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية متغيرات وسيطة في العلاقة بين الضغوط وأعراض الاكتئاب لدى الشباب الجامعي. مجلة المصرية للدراسات النفسية 20-10-07.

- محمد عودة. (2010). الخبرة الصادمة بأساليب التكيف والمساندة الاجتماعية والصلابة النفسية لدى أطفال المناطق الحدودية بقطاع غزة. رسالة الماجستير منشورة. غزة: كلية التربية. الجامعة الإسلامية.

- محمد ، جيهان (2002). دور الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية وتقدير الذات في إدراك المشقة والتعايش معها لدى الراشدين من الجنسين في سياق العمل. رسالة الماجستير غير منشورة. مصر: كلية الأدب. جامعة القاهرة.

- محمود، علي (2011). مدى فاعلية برنامج ارشادي لتحسين الصلابة النفسية للمهات الأبناء المعاقين عقليا وأثره على تقدير الذات لأبناءهم. دراسات نفسية. مجلد 21. العدد 3 يوليو 2011.

- مخيم، عماد. (1997): الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية - متغيرات وسيطة في العلاقة بين ضغوط الحياة وأعراض الاكتئاب لدى الشباب الجامعي. المجلة المصرية للدراسات النفسية، العدد 7، مجلد 9.
- المفرحي، سالم والشهري، عبد الله (2008). الصلابة النفسية والأمن النفسي لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة أم القرى بمكة المكرمة. مجلة علم النفس المعاصر والعلوم الإنسانية. مكة المكرمة. 19، 15-26.
- نصر الله، نوال خالد حسن (2008). أنماط التفكير السائدة وعلاقتها بسلوكيات التفافؤ والتشاؤم لدى طلبة مرحلة الثانوية العامة في محافظة جنين. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة النجاح الوطنية: نابلس.
- هلكا عمر علاء الدين (2016). الصلابة النفسية وعلاقتها بكل من تحمل الضيق والأبعاد الأساسية للشخصية لدى عينة من المراهقين اللبنانيين. دكتوراة منشورة. جامعة بيروت العربية.
- يازجي، محمد رزق (2011). الاتجاه نحو المخاطرة وعلاقته بالصلابة النفسية. دراسة ميدانية على الشرطة الفلسطينية.
- ياغي، شاهر (2006). الضغوط النفسية لدى العمال في قطاع غزة وعلاقتها بالصلابة النفسية. رسالة الماجستير غير منشورة. قسم علم النفس. كلية التربية. الجامعة الإسلامية. غزة.

- Andersen. S. M., Spielman, L. A ., & Bargh,J.A.(1992).Futuer events schemes and certainty about the future : Automaticity in depressives future – event predictions . Journal of personality and social psychology. 63, 711-723.
- Cotton.(1990): stress Management, Newyork: Library of Congress publication data. Brunner/ Mazel I nc
- De Ajuriaguerra g. (1980) Manuel de la psychiatrie. Edition .Masson. France.
- Harris, P.& Middleton, W.(1994). The illusion of control and optimism about health: on being less at risk but no more in control than others British Journal of Social Psychology,33,369-386.
- klein, W.M.P .*Optimistic bias*. Retrieved 26 September 2000 from.
- Marshall,G.N.,Wortman ,C.B.,Kusulas,J.W.,Hervig, L.K.& Vichers,R.R.(1992).Distinguishing optimism:Reiations to fundamental dimension of mood and personlity from pessimism: Journal of personality and social psychology.
- Milhabet, Desrichard,Verlhiac(2002) :*Comparaison sociale et perception des risques, L'optimisme comparatif*. In Beauvois, J.L, Joulé, R.V , Monteil, J.M, Perspectives cognitives et conduite sociales, tome8.
- Mattson,N.T, & Ivancevich, J.M(1987): controlling work stresseffective human resoyrse and management strategies, strategies, London, jossey-bass publishers.

- Kobasa S.C (1979): Stressful life events, journal personality and social psychology 37-111.
- Kobasa,S,C, Maddi S.R.Paccetti, M.C & zola, M.A.(1985): effectiveness of Hardiness, Exercise and social support AS Resources Against Illness, journal of psychosomatic Research, No 29.pp525-533.

- Kopasa (1982) : Hardiness andHealth : A Prospective study .Journal Of Personnalité and social psychologie, vol 42.

- Kruger, J, Burrus, 2004, *Egocentrism and Focalism in unrealistic optimism (and pessimism)*, journal of experimental social psychology

- Lefourt,H.M, Martin,R.AB saleh,w.e(1984):locus of control and social support:Interactive Moderators of stress, jornal of personality and social psychology,V47,N2.

- Taylor&shaunna,L.(1995).An analysis of A Relaxation stress control program in an Alternative Elementary school, Dissertation Abstracts International, Vol35-50,pp1420.
- Taylor,S.E.,& Brown, J.D. (1988). Illusion and well-being : A social psychological perspective on mental health. Psychological Bulletin,103,193-210.

- Scheier,M.F.,Matews, K.A.,Owens,J.F.,Magovern, G.J.,Lefebvre,R.C.,Abbott,R.A.,& Carver,C.S.(1989). Dispositional optimism and recovery from coronary artery bypass suryery: The beneficial effect of physical and

psychological well being. *Journal of personality and social psychology*.57,1024-1040.

-Schweitzer, M.B., 2002 : *psychologie de la santé*, 1ere édition , Paris, France.

-Weinstein, N D, lachendro, E, (1982), *egocentrism as a source of unrealistic optimism*, *personality and social psychology bulletin*.

-Weinstein, N.D. (1980). Unrealistic optimism about future life events. *Journal of Personality and Social Psychology*. 39, 806-820.

-Wiebe, D.J,(1991): Hardiness and stress Moderation:A Test proposed Mechanisms, *journal of personality and social psychology*, Vol 60, No 1, pp89-99.

الملاحق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم العلوم الاجتماعية

البيانات الشخصية:.....

الجنس:.....

أخي الطالب أختي الطالبة:

في إطار إعداد مذكرة لنيل شهادة الماستر تخصص علم النفس المدرسي نضع في متناولك

هذا الاستبيان الذي يمثل مجموعة من الفقرات الرجاء الإجابة عنها كاملة وبدقة وذلك فقط

بوضع علامة (X) أمام الإجابة التي تراها مناسبة لك بكل صراحة وقناعة مع العلم أن هذه

المعلومات تستخدم لغرض البحث العلمي فقط مع ضمان السرية التامة.

خيرة - هناء

الملحق رقم (1) مقياس الصلابة النفسية :

أوافق بشدة	أوافق إلى حد ما	غير متأكد (محايد)	أعارض إلى حد ما	أعارض بشدة	العبارة
					1- من الصعب أن أنجز عملي عندما تواجهني مشكلة مع شخص قريب جدا مني.
					2- أنهار بسهولة.
					3- أتوقف عن أداء واجباتي الدراسية عندما أكون غير سعيد.
					4- أنا أحد الناس الذين يبقون سائرين بصرف النظر عما يحدث لهم.
					5- يصعب علي الاستمرار في أداء عملي عندما تعم الفوضى مختلف جوانب حياتي
					6- أشعر بترابط قوي مع مجموعة من الناس.
					7- عادة ما استعيد نشاطي بسرعة إذا ما واجهتني الصعاب.
					8- أهدافي الشخصية محدودة جدا.
					9- غالبا ما تعيقني أحداث الحياة عن أداء عملي.
					10- أشعر عادة أنه مهما كان اليوم سيئا فإن غدا قد يكون أفضل.
					11- استمتع بأداء الامتحانات.
					12- أتمكن إلى حد ما السيطرة على الأحداث التي تمر بها حياتي فلا يحدث لي أمر بمحض الصدفة.
					13- إنني على يقين بأنه عندما أبدأ المسير فإنني سأصل في النهاية.
					14- أشعر أحيانا بفقدان الأمل.
					15- إنني على يقين بأنني إذا حاولت القيام بأمر ما فستسير الأمور على ما يرام

					16- أعرف ماذا أريد من الحياة ولكن أشعر أنني لا أستطيع الحصول عليه.
					17- أشعر أحيانا بأن الحياة صعبة علي.
					18- من الصعب أن أواجه أكثر من مشكلة أو اثنين في نفس الوقت.
					19- أشعر أن لدي قدرة على التحكم في مصيري.
					20- عندما يواجهني موقف صعب فإنني أشعر عادة بأنني أستطيع التعامل معه.
					21- عادة ما استغرق وقتا طويلا جدا حتى أفيق من مفاجأة أو صدمة أو حزن.
					22- لا أطمئن إلى المواقف الجديدة التي لا أعرف ما سيحدث فيها.
					23- أنا شخص متفاعل بشكل عام.
					24- أستمتع بمنافسة الآخرين.
					25- عندما تعاكسني الظروف فإنني أستطيع عادة التغلب عليها.
					26- غالبا ما أجد نفسي حزينا.
					27- أنظر إلى متاعب الحياة على أنها فرصا تفيد مواجهتي في نضجي الشخصي.
					28- عندما أمر بتجربة مريرة فإنني استغرق وقتا طويلا لأصبح على ما يرام.
					29- عادة ما أجد صعوبة في انجاز أعمالي عندما تضطرب أموري.
					30- عندما تتعثر خططي فإنني غالبا ما أتخلى عنها.
					31- عندما لا تسير الأمور كما يرام فإنني أجد صعوبة في نسيان ذلك والتركيز على أموري الأخرى.
					32- كثيرا ما أشعر أنني مثقل بالأمور التي تحدث في حياتي.
					33- عندما تحدث أمور سيئة في حياتي فإنني لا أتوقف عن السعي لاعتقادي بأن الأمور ستتحسن فيما بعد.

					34- أما لا أحب المجازفة.
					35- أستمتع بالتحدي.
					36- عندما لا تسير الأمور كما أتمنى فإنني أشعر باليأس .
					37- كثيرا ما تؤدي بي المواقف الضاغطة إلى المرض.
					38- العبارة التالية تصفني تماما عندما تصبح الأمور صعبة فإن الشخص القوي هو من يواجهها.
					39- أمارس النشاطات التي استمتع بها بشكل منتظم.
					40- أظن إن تقبلي للفشل والهزائم أصعب بكثير من تقبل من أعرفهم من الناس لها.

الملحق رقم (2) : مقياس التفاؤل الغير واقعي:

									العبارات	
%80	%70	%60	%50	%40	%30	%20	%10			
									امتلك سيارة فاخرة.	1
									احصل على جائزة نوبل.	2
									افقد جميع ممتلكاتي الشخصية.	3
									أتزوج من امرأة ،رجل(ثري، ثرية).	4
									انقلب بسيارتي.	5
									أسافر إلى أوروبا و أمريكا.	6
									أصاب بالصلع المبكر.	7
									أعيش في سن الثمانين.	8
									أصاب بأحد الأمراض الخبيثة.	9
									أربح في مسابقة مبلغا قدره مائة ألف دولار أمريكي.	10
									بتر جزء أو طرف من أطراف جسمي.	11
									أمتلك منزلا خاصا كبيرا أو قصرا.	12
									أطلق شريكة (شريك) حياتي بعد فترة قصيرة من الزواج.	13
									تنجز الصحف اليومية عن انجازاتي وتحصيلي.	14
									أفقد قواي العقلية أو أصاب بجنون.	15
									أكون رجل (امرأة) عمل صالح.	16
									أعمل في مجال يناسب قدراتي واهتماماتي.	17
									أنجب طفلا موهوبا عقليا.	18
									أكون ضحية اختلاس أو نصب.	19

								أصاب بنوبة قلبية قبل بلوغ الأربعين عاما.	20
								يتضاعف دخلي السنوي كل خمسة مرات.	21
								أطرد من العمل.	22
								أحاول الانتحار.	23
								أصاب بتشوهات من جراء حادث مروري.	24

شكرا لتعاونكم

