وزارة التعليمة العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف – المسيلة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس

الرقم التسلسلي: ...../2022

سمتي التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بالتوافق النفسي لدى الطالبات المقيمات

دراسة ميدانية بإقامة ذبيح عبد القادر - المسيلة -

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

إعداد الطالبات:

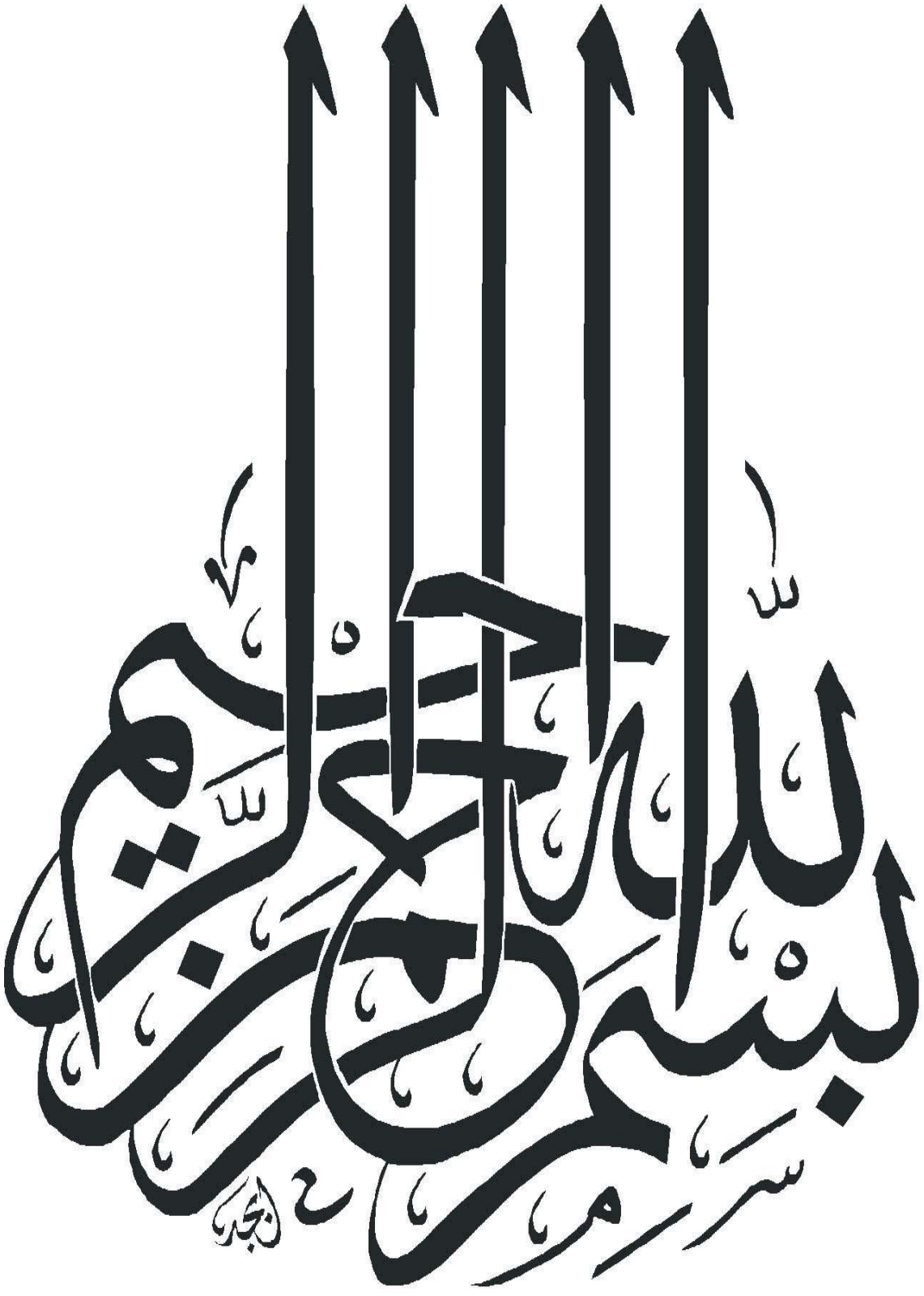
-زايدي ماريا

- بن الطيب فاطمة الزهراء

إشراف الدكتور:

- دوباخ قويدر

السنة الجامعية: 202/2021


بسم الله الرحمن الرحيم

إ

لى صاحب الخلق العظيم سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم.
الى من نذرت عمرها في أداء رسالة صنعتها من أوراق الصبر وطرزتها
في ظلام الدهر على سراج الأمل بلا فتور أو كلل، رسالة تعلم العطاء
كيف يكون العطاء وتعلم الوفاء كيف يكون الوفاء.
إليك (أمي) أهدي هذه الرسالة يامن أحمل اسمك بكل فخر
ويامن يهتف قلبي لسماع صوتك دون كدر
ويامن وجهها يشبه ضياء القمر.
ويامن علمتني لذة ومعنى الصبر
إلى سندي وقوتي وملاذي بعد الله إلى الذي أنفق كل عزيز وغالي لكي
أكون على حالي وأصل إلى العلالي حفظه الله ورعاه حبيبي أبي الغالي.
_إلى من علموني علم الحياة إلى من أظهروا لي ما هو أجمل من الحياة
إخوتي وأخواتي (نور الهدى، بشرى، ابتهال، علاء، عبد المطلب)
_إلى الأخوات اللواتي لم تلدهن أمي.
إلى من تحلين بالإخاء وتميزن بالوفاء
والعطاء إلى ينابيع الصدق الصافي إلى من معهن سعدت وبرفقتهن
في دروب الحياة الحلوة والحزينة سرت إلى من عرفت كيف أجدهن وعلمنني
ألا أضيعهن
(سهيلة، خلود، مروة) صديقاتي وما أجمل الصداقة معكن.
إلى التي تصنع الحاضر لترسم المستقبل، جامعة المسيلة
أهديكم هذا العمل.

ماريا

الحمد لله الذي أكرمني بهذا الانجاز المتواضع والذي أهديه

إلى التي ربتني وضحت من أجلي دون كلل وملل

إلى من سلك بي دروب الحياة الصعبة بالكبرياء والشموخ

إلى القلب الكبير الذي شملني بأسمى آيات الحب والحنان

إلى من بخلت على نفسها الراحة ولأنعم بها وحضت بي طريق النجاح بدعائها

إلى التي لم أوافيها حقها مهما قلت ومهما فعلت إلى الغالية أمي.

إلى من نقش اسمه في روحي وكلماته في عروقي إلى روح أبي الطاهرة

إلى رمز الحنان إلى الأعزاء على قلبي أخواتي " سميحة، حنان وإخوتي صابر، أنور"

إلى كل من ارتشقت معهم كأس المحبة والأخوة والصداقة، وكان لي معهم أغلى الذكريات وأحلى اللحظات صديقاتي: سهام-ايمان-خلود-رزيقة-ماريا

وإلى كل من نساهم قلمي ولم ينساهم قلبي.

شيماء

شكر وتقدير:

الحمد لله ربي العالمين والصلاة والسلام على أشرف المرسلين والخلق أجمعين

سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم

الحمد لله الذي أعاننا على إكمال هذا راجين من الله تعالى أن نكون قد وفقا في إنجازها

وحققت الهدف المرجو منها.

_تقديرا وعرفانا منا لابد أن نتقدم بجزيل الشكر والوفاء الى الدكتور الفاضل الشامخ بعلمه

(الدكتور دوباخ قويدر) الذي أشرف على هذا العمل الأكاديمي.

_كما نتقدم بالشكر الجزير للدكتور الفاضل (ذبيح لحسن) لمساعدته وتوجيهه لنا

والذي أعاننا ولم يبخل علينا بخبرته في مجال المعالجة الإحصائية.

_كما نتقدم بالشكر الجزير للدكتور الفاضل عيفاوي بدرالدين الذي قدم لنا النصح والإرشاد

ومنحنا من علمه الوفير وكان لتوجيهاته القيمة وملاحظاته البناءة الأثر الكبير في إخراجها لحيز الوجود.

كما لا يفوتني أن نقدم امتناننا الفواح لكل من ساعدنا في مسارنا الجامعي

من قريب أو بعيد.

ماريا + شيماء

ملخص الدراسة:

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على العلاقة بين سمة التفاؤل والتشاؤم والتوافق النفسي وقد تكونت عينة الدراسة من 30 طالبات داخل الإقامة الجامعية بالمسيلة واستخدمت الباحثة مقياس التفاؤل والتشاؤم أحمد محمد خالق 1996 ومقياس التوافق النفسي زينب شقير 2003.

- عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين سمة التفاؤل والتشاؤم والتوافق النفسي لدى عينة من طالبات المقيمات بجامعة المسيلة.
- النمط السائد لدى عينة من طالبات المقيمات بجامعة المسيلة هو التشاؤم بدرجة مرتفعة.
- مستوى التوافق النفسي لدى عينة من طالبات المقيمات بجامعة المسيلة متوسط.

Abstract:

This study aimed to identify the relationship between optimism and pessimism trait and psychological adjustment. The study sample consisted of 30 female students inside the university residence in M'sila. The researcher used the scale of optimism and pessimism **Ahmed Muhammad Khaliq** 1996 and the psychological adjustment scale **Zainab Choucair** 2003.

According to the previous variables, the researcher relied on the descriptive approach, and after statistical treatment of the data, the study reached the following results:

- **There** is no statistically significant correlation between optimism, pessimism and psychological adjustment among a sample of female students residing at the University of M'sila.
- **The** prevailing pattern among a sample of female students residing at the University of M'sila is pessimism with a high degree.
- **The** level of psychological adjustment among a sample of female students residing at the University of M'sila is average.

فهرس المحتويات

إهداء

شكر وعرفان

العنوان **الصفحة**

مقدمة.....أ، ب

الفصل التمهيدي

1-إشكالية الدراسة.....4

2-فرضيات الدراسة.....5

3-أهداف الدراسة 5

4-أهمية الدراسة 6

5-أسباب اختيار الموضوع.....7

6-تحديد المفاهيم الاجرائية للدراسة.....7

7-الدراسات السابقة 8

الفصل الثاني: الخلفية النظرية لمتغيرات الدراسة

1-مفهوم التفاؤل والتشـاؤم.....14

2-العوامل المؤثرة في التفاؤل والتشاؤم..... 14

3-النظريات المفسرة للتفاؤل والتشاؤم..... 16

4-مفهوم التوافق النفسي 18

5-أبعاد التوافق النفسي 21

6-أساليب قياس التوافق النفسي 23

7-النظريات المفسرة للتوافق النفسي 25

الإطار التطبيقي

1 –منهج الدراسة.....34

2 –أداة البحث.....35

3–مجتمع البحث.....35

4–عينة الدراسة الاساسية.....36

5–الأساليب الاحصائية.....36

6–عرض نتائج الدراسة وتفسيرها على ضوء الفرضيات.....36

- خاتمة 43
- قائمة المراجع.....45
- الملاحق

مقدمة

مقدمة:

لا شك أن للواقع تأثيرا بينا على عملية إنتاج الفكر الإنساني، فالسياقات والخصائص المميزة والتي يحملها واقع الإنسان تجعله في عملية دينامية لا تتوقف من التفكير واختراع وإبداع في شتى مجالات العلوم ونظرياتها ومفاهيمها مناهجها وأدواتها، لقد أدى تركيز علم النفس على الأمراض العقلية والنفسية خاصة بعد الحرب العالمية الثانية إلى جعل رئيس الرابطة الأمريكية لعلم النفس الأستاذ سيلغمان يؤسس تخصصا في علم النفس أطلق عليه اسم علم النفس الإيجابي ،وهو العلم الذي يهتم بدراسة الخصائص الإنسانية الإيجابية سواء كانت مشاعر (كالحب ،الرحمة ،المودة ....)أو سمات شخصية (كالصبر التضحية ،الشجاعة ...)أو قدرات عقلية (اليقظة العقلية ،الذكاء ،العبقرية ...)أو تلك التي تتحقق من خلال الجماعات والمؤسسات(كالأسرة والجيران والزملاء ...)،حيث هناك رقابة داخلية يتولاها الضمير وخارجية تتولاها المؤسسات أنفة الذكر .

وإن كان علم النفس يتطرق بشكل كبير إلى مواضيع ذات صبغة سوداء كالانهيار، الجنون، الفصام... فإن ذلك ما تتجنبه موضوعات علم النفس الإيجابي التي لا تتركز إلا على مواضيع غناء يرتاح لها العقل والفؤاد، وتنشرح لها النفوس لدراستها والتعمق فيها كمفاهيم جودة الحياة، الرفاهية النفسية، اليقظة العقلية، التفاؤل والتوافق النفسي هذان الأخيران اللذان ستناولهما في بحثنا هذا.

يؤثر كل من التفاؤل والتشاؤم في تشكيل سلوك الفرد، وعلاقاته الاجتماعية وصحته النفسية والجسدية، فالمتفائل يتوقع الخير والسرور والنجاح، وينجح في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي وينظر إلى الحياة بمنظار ايجابي ويكون أكثر إشراقاً واستبشارا بالمستقبل وبما حوله، وتشير الدراسات الى وجود ارتباط إيجابي بين التفاؤل والصحة الجسمية وارتباط إيجابي بين التشاؤم والأعراض الجسمية. اذ ان المتشائم يتوقع الشر واليأس والفشل وينظر

إلى الحياة بمنظار سلبي، مما يؤثر على صحته النفسية والجسمية ويؤدي بذلك الى سوء التوافق كون الناس ترغب في صحبة المتفائل و مجالسته و سماع أحاديثه السارة المتفائلة ويتجنبون صحبة المتشائمين الذين يرون أن الأحداث السيئة دائمة ومؤذية ويصبحون يائسين ومكتئبين بسهولة أكثر من المتفائلين ، الشخص المتفائل غالبا ما يكون لديه دافع للإنجاز و يتوقع نتائج إيجابية لعمله ، وكون طلبة الجامعة هم شريحة الشباب وأمل الأمة فهم أولى ان يتسموا بصفة التفاؤل فهم قادة المستقبل من جهة وهم آباء الغد من جهة اخرى لذا تطمح الشعوب ان يكون ابنائها متفائلين قادرين على مواجهة صعوبات الحياة دون الشعور باليأس والإحباط التي عدت من سمات المتشائمين.

لقد أصبح الإحساس بالتفاؤل والتوافق النفسي ضرورة ملحة لا مفر منها لكل من يريد حياة نفسية صحية وسليمة مليئة بالإنجازات والنجاحات على كل الأصعدة، وكذا الرضا النفسي في هذا العالم الذي تطورت وتعقدت مظاهر الحياة الإنسانية فيه بخاصة بعد ظهور التكنولوجيا وتطورها ما جعل الضغوطات تصبح سيلا عارما يواجهه أي فرد في أيامه، وبحكم أن الطلبة ليسوا إلا جزءا لا ينفصل على المجتمع. والأهم أنهم المفتاح الرئيسي لنماء وتطور بلدانهم. فهم اليد العاملة التي ستتولى عجلة البناء والتطور في أوطانها من أبسط المهن إلى أعلاها، ركزت الكثير من الدراسات على هذه الشريحة التي تتمحور حولها دراستنا، وحول واقع المرونة النفسية لديهم وكيفية مواجهتهم للتحديات والضغوطات في المرحلة الجامعية التي تعد من المراحل الحرجة والحاسمة، ففيها يستقل الطالب عن عائلته وتتحدد عنده حاجاته وآماله وتصوراته العملية والعلمية والعاطفية لحياته المستقبلية.

ومنه جاءت دراستنا الحالية التي تبحث في العلاقة بين سمة التفاؤل والتشاؤم والتوافق النفسي لدى طلبة المقيمين بالجامعة. وتم تقسيم الدراسة إلى جانبين نظري وميداني وفق الخطة المنهجية التالية:

الفصل التمهيدي وتضمن إشكالية الدراسة، فرضيات الدراسة، أهداف الدراسة، أهمية

الدراسة أسباب اختيار الموضوع تحديد المفاهيم الإجرائية للدراسة أخير الدراسات السابقة. أما الفصل الثاني فتناولنا فيه الخلفية النظرية لمتغيرات الدراسة، أما الإطار التطبيقي فتناولنا فيه منهج الدراسة وأدوات جمع المعلومات بالإضافة الى تحيج مجتمع الدراسة عينة الدراسة الاستطلاعية كذا الأساليب الإحصائية المتبعة في معالجة البيانات أخيرا تم التطرق الى عرض نتائج الدراسة و تفسيرها على ضوء الفرضيات.

الفصل التمهيدي

1 -إشكالية الدراسة:

2 -فرضيات الدراسة.

3 -أهداف الدراسة.

4 -أهمية الدراسة.

5-أسباب اختيار الموضوع.

6 -تحديد المفاهيم الاجرائية للدراسة.

7 -الدراسات السابقة.

1-إشكالية الدراسة:

يعتبر التعليم الجامعي من أهم المراحل التعليمية وهو ينال بمستوياته المختلفة كثيرا من العناية والاهتمام في معظم دول العالم لما يؤديه من دور هام في مجال التنمية البشرية والاجتماعية والاقتصادية، حيث تتفاعل الجامعات مع المجتمع في بحث حاجاته وتوفير متطلباته وذلك من خلال تكريس جهودها في اعداد الطلاب والطالبات من أجل تحقيق التوافق النفسي ويحدث هذا الاخير نتيجة الشعور بالتفاؤل.

يتميز عصرنا الحالي بتغيرات سريعة وهذا بسبب التطورات الحديثة والتقدم التكنولوجي والتوسع المعرفي الهائل في شتى المجالات مما أدى الى ظهور عدد من المشكلات والصراعات والضغوط النفسية تواجه كل شخص وهي عبارة عن مجموعة من المواقف والأحداث والافكار التي تقتضي الى الشعور بالتوتر و تستشف عادة من إدراك الفرد بأن المطالب المفروضة عليه تفوق قدراته وإمكانياته (الحجار ودخان 2005ص372)مما أدى هذا الى تزايد الاهتمام بالاستراتيجيات المعرفية وتنمية مهارات التفكير العليا لدى طلاب الجامعة الذي هم شريحة مهمة في المجتمع فهم عصب التنمية في مختلف جوانب الحياة وبما ان المرحلة الجامعية متميزة في حياة الشباب ففيها تنضج الأفكار وتتفتح الذهنية للمستقبل ، فهي بيدها أدوات التطور والتقدم والتغيير والرقي ، لذلك فأن الاهتمام بمشكلاتهم يعد من الضروريات لإزالة معوقات التنمية والتقدم الحضاري ، فهي من أكثر المراحل تعرضاً للضغوط النفسية والصراعات مما يؤثر في بناء شخصياتهم وحفظ توازنها (438 – 433 :1998 ،العظماوي)

ان امتلاك الطلبة العديد من الأساليب والطرق في التحكم في النفس أولا ومن ثم معاملة الأخرين أصبح شيئا ضروريا وذلك من أجل الرقي بالنفس أولا ومن ثم التأثير على الأخرين وبهذا يكون لهم الدور الفعال في بناء مؤسسات الدولة والمساهمة بشكل جيد في وظائفها المتعددة حيث تنشأ لدى الطالب الجامعي في هذه المرحلة مجموعة من الحاجات النفسية والاجتماعية تؤدي الى صراعات وضغوط نفسية ناجمة عن علاقته بأسرته ودراسته وزملائه

وتفكيره بالمستقبل وتأمين متطلبات الحياة اليومية التي تزايدت نتيجة التطور العلمي والتكنولوجي والدافع النفسي فهذه المتطلبات تجعل الطالب يعيش حالة من الصراع الإيجابي والسلبي في نفس الوقت ،فالجانب السلبي يجعل الطلاب ينظرون الى الحياة بمنظور سلبي ومظلم كذلك تأثير جائحة كورونا على نفسية الطالب وما أفرزته من ركود اقتصادي عالمي وطني أدى الى تجميد مسابقات التوظيف وتوقيف جهاز عقود ما قبل التشغيل ولم يكن قطاع التعليم العالي من جامعات ومؤسسات التعليم العالي في مأمن من ذلك فالكثير من الجامعات قامت إما بتأجيل أو الغاء جميع فعالياتها من دراسة وأنشطة ومحافل أكاديمية وبحثية بما في ذلك المؤتمرات العلمية ،مما أثر بشكل ملحوظ على أدائها الأكاديمي وسبب للطلبة الإحباط والفشل والتشاؤم .

أما الجانب الإيجابي يعتبر عاملا محفزا لمواصلة العمل والجهد للتطلع على مستقبل حياة أفضل ذلك أن جميع ما يصيبنا من نجاح و ما نطلع به من مهام إنما يعتمد على مدى الإحساس بالتفاؤل المستمر يساعد الطلبة على الاستبشار وتوقع الخير في المستقبل والنجاح ومقاومة الفشل واليأس وينمي تقدير الذات والثقة بالنفس وهذه العوامل والسمات تزيد من الصلابة النفسية اتجاه الصدمات والأزمات النفسية التي يمكن أن تعصف بالطالب كذلك الخروج من جائحة كورونا أثرت على الجانب النفسي للطالب والانتعاش الاقتصادي من خلال برامج الدولة وارتفاع أسعار البترول كلها مؤشرات تدعو الى التفاؤل .

فالتفاؤل في حياة الطالب يعد عاملا مهما لتحقيق التوافق النفسي وهذا الأخير يعتبر إحدى عناصر المرونة النفسية فهو وسيلة الوصول الى الصحة النفسية والتكيف السوي لدى طلبة الجامعة إذ يعد عملية دينامية مستمرة تتناول السلوك والبيئة بالتغير والتعديل ،حيث يحدث التوازن بين الطالب وبيئته ويتحدد ما اذا كان التوافق سليما او غير سليم طبقا لمدى نجاح الأساليب التي يتبعها الفرد للوصول الى حالة من التوازن النسبي مع البيئة (زهران ،1997) وعلى العكس أن الشخص غير المتوافق هو الشخص الذي فقد القدرة على الموازنة

بين حاجاته الشخصية من جانب وبين تلك الحاجات ومتطلبات الواقع الاجتماعي المحيط من جانب آخر ،ونظرا لأهمية المرحلة وجب دراسة التفاؤل والتشاؤم والتوافق النفسي لدى هؤلاء الطلبة ومعرفة نظرتهم حول المستقبل وذلك لتدريبهم على الصفات المرتبطة بالتفاؤل لتحريرهم من البقاء في الفشل الذي قد يتعرضون له .من هنا نطرح التساؤلات التالية ؟

– ما هو النمط السائد بين التفاؤل والتشاؤم لدى عينة من الطالبات الجامعيات المقيمات بجامعة مسيلة؟

– ما مستوى التوافق النفسي لدى الطلبة المقيمين بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة؟

– هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين سمة التفاؤل والتشاؤم والتوافق النفسي لدى طلبة المقيمين بجامعة المسيلة؟

2–فرضيات الدراسة:

– النمط السائد لدى عينة من الطالبات داخل الاقامة الجامعية هو التفاؤل.

– مستوى التوافق النفسي لدى الطالبات داخل الاقامة الجامعية بالمسيلة مرتفع.

– توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين سمة التفاؤل والتشاؤم والتوافق النفسي لدى طلبة المقيمين بجامعة المسيلة؟

3–أهداف الدراسة:

– الكشف عن النمط السائد بين التفاؤل والتشاؤم لدى عينة من طالبات الجامعيات المقيمات بجامعة مسيلة.

– التعرف على مستوى التوافق النفسي لدى عينة من طالبات الجامعيات المقيمات بجامعة المسيلة.

– الكشف عن العلاقة بين سمة التفاؤل والتشاؤم والتوافق النفسي لدى الطالبات الجامعيات المقيمات بجامعة المسيلة.

– الإجابة عن فرضيات البحث والتساؤلات المطروحة في الإشكالية.

4-أهمية الدراسة:

تأتي أهمية الدراسة في إلقائها الضوء على أحد الموضوعات التي ضلت تؤرق المهتمين بمجال علم النفس ألا وهو موضوع التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بالتوافق النفسي، كما أن جميع الدراسات في التخصص تدرس مشكلات مدرسية سلبية ولهذا الأمر وقع اختيارنا على هذا الموضوع الذي يشمل على ثلاث سمات (التفاؤل والتشاؤم والتوافق النفسي)

- التمكن من معرفة التفاؤل والتشاؤم من مساعدة الطالبات الجامعيات باعتبارهم ثروة مستقبلية.

- تلمس الدراسة شريحة هامة وهي طالبات الجامعيات باعتبارهم في مرحلة حاسمة لتحقيق الأهداف المستقبلية.

- توجيه أنظار المختصين والمسؤولين وذلك لما له دور في تنمية جوانب متعددة من الشخصية لدى الطالبات.

- أهمية سمتي التفاؤل والتشاؤم وتأثيرهما في الصحة النفسية والجسمية كذلك دور التفاؤل في تحقيق التوافق النفسي.

5-التعريف الاجرائي لمفاهيم الدراسة:

1.5-تعريف التفاؤل اجرائيا: يمكن تعريف التفاؤل على أنه توقع الطلبة على حدوث أشياء إيجابية تتمثل في نظرته الإيجابية نحو مستقبله وقدرته على التواصل وتحقيق أهدافه على الرغم من الإحباطات والضغوطات التي يوجهها، ويمكن قياسه بمقياس التفاؤل والتشاؤم لأحمد عبد الخالق 1996.

2.5-تعريف التشاؤم إجرائيا: هو توقع سلبي للأحداث القادمة يجعل الطالب ينتظر حدوث الأسوأ ويتوقع الفشل وخيبة الأمل.

3.5-تعريف التوافق النفسي إجرائيا: هو شعور الطالب بوجود علاقة جيدة بينه وبين ذاته وهو ما تقيسه أبعاد المقياس المتمثلة في اعتماده على نفسه وعلى إحساسه بالقيمة الذاتية والشعور بالحرية والانتماء إلى البيئة والتحرر من الميل إلى الانفراد والخلو من الأعراض

العصابية.

6-الدراسات السابقة:

1.6- دراسة شريف2011/2010:عنوان المذكرة "علاقة سمة التفاؤل والتشاؤم بقلق المستقبل لطلبة ثانية ماستر عيادي LMD مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر في علم النفس العيادي (دراسة ميدانية جامعة محمد خيضر بسكرة)،المنهج المستخدم هو المنهج الوصفي التحليلي ،الأدوات المستخدمة هي :مقياس سمة التفاؤل والتشاؤم بالاستناد الى مجموعة من المقاييس من إعداد مجموعة من الباحثين مثل بدر الأنصاري ،أحمد محمد خالق وكذلك مقياس قلق المستقبل بالاستناد الى مجموعة من المقاييس من إعداد مجموعة من الباحثين مثل : محمد عبد التواب ، مقياس قلق المستقبل المشيخي و لصلاح كريمان ، ومن بين أهداف الدراسة :

_التعرف على العلاقة بين قلق المستقبل وكل من سمة التفاؤل والتشاؤم.

_التعرف على مستوى قلق المستقبل لدى الطلبة.

نتائج الدراسة:

_وجود علاقة ارتباطية بين كل من سمة التفاؤل والتشاؤم وقلق المستقبل.

_يتمتع أفراد عينة البحث (الذكور والإناث) بحالة من الاستقرار بوجود قلق المستقبل بدرجة متوسطة.

_السمة الغالبة لأفراد عينة البحث هي سمة التفاؤل.

2.6- دراسة سعاد سماتي 2018:عنوان المذكرة التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى المراهق الأصم مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي ،دراسة ميدانية بمركز ثامر مبروك بمدينة المسيلة ،المنهج المستخدم هو المنهج الوصفي التحليلي عينة الدراسة تكونت من 36 مراهق أصم ،الأدوات المستخدمة هي المقياس الفرعي للتفاؤل والتشاؤم لأحمد عبد الخالق والرضا عن الحياة مجدي الدسوقي والمعالجة الإحصائية للبيانات المتحصل

عليها ومن بين أهداف الدراسة هي التعرف على التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بالرضا عن الحياة لدى عينة من المراهقين المعاقين سمعيا بمركز أطفال المعاقين بصريا مركز ثامر مبروك

نتائج الدراسة:

أنه توجد علاقة بين التشاؤم والرضا عن الحياة لدى المراهق الأصم.

– عدم وجود فروق بين الجنسين في سمة التفاؤل لدى المراهق الأصم تعزى لمتغير الجنس.

_عدم وجود فروق بين الجنسين في سمة التشاؤم لدى المراهق الأصم تعزى لمتغير الجنس.

3.6– دراسة عبير 2019:عنوان المذكرة "التفاؤل والتشاؤم "لدى التلاميذ المتمدرسين المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا " مذكرة مكملة لاستكمال متطلبات نيل شهادة الماستر دراسة ميدانية على عينة من التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا ،المنهج المستخدم هو المنهج الوصفي العينة متكونة من 50 تلميذ تم اختيارهم طريقة كرة الثلج ،الأدوات المستخدمة هو مقياس القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم من إعداد أحمد د عبد الخالق 1996 المكونة من 30 عبارة فيها 15 عبارة تخص التفاؤل و15عبارة تخص التشاؤم ومن بين أهداف الدراسة الكشف عن الفروق في درجة التشاؤم لدى التلاميذ المتمدرسين المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا.

– معرفة التفاؤل والتشاؤم لدى التلاميذ المتمدرسين المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا وتحديد السمة الغالبة لديهم.

وتوصلت الدراسة على النتائج التالية:

درجة التشاؤم لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا مرتفعة بينما التفاؤل لديهم منخفض كما أن جميع الفرضيات غير محققة هذا ما يدل على عدم وجود فروق في درجات التفاؤل والتشاؤم وفقا لمتغير الجنس والتخصص والاعادة ما يساعدهم على تخطي الصعوبات التي يواجهها في وضعية الامتحان التي تعيق أدائهم.

4.6-دراسة اكرام 2018: عنوان المذكرة "دراسة إكلينيكية لمظاهر التفاؤل والتشاؤم لدى اضطراب الشخصية النرجسية دراسة عيادية لحالتين بولاية سعيدة، المنهج المستخدم هو المنهج العيادي العينة هي حالتين عمرهما 19والأخرى 30 الأدوات المستخدمة هي المقابلة والملاحظة الحيادية ومحك تشخيص الاضطراب **MSD** مقياس التفاؤل والتشاؤم أحمد عبد الخالق، أهداف الدراسة تهدف هذه الدراسة الى الكشف عن مظاهر التفاؤل والتشاؤم لدى اضطراب الشخصية النرجسية وقد توصلت نتائج الدراسة الى ما يلي:

- التفاؤل يظهر لدى اضطراب الشخصية النرجسية في التطلعات الجيدة والسعيدة في المستقبل.

- يظهر التشاؤم لدى اضطراب الشخصية النرجسية في سوء الحظ وكثرة الهموم.

5.6-دراسة عبد الهادي 2013: عنوان المذكرة "الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم وبعض المتغيرات المدرسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الخبر بالمنطقة الشرقية في المملكة العربية السعودية أطروحة قدمت لاستكمال متطلبات الحصول على درجة الماجستير في تخصص علم النفس الإرشادي، المنهج المستخدم هو المنهج الوصفي (الارتباطي المقارن) تكونت عينة الدراسة من 502طالبا تم اختيارهم بطريقة عشوائية بنسبة 10% من مجتمع الدراسة.

الأدوات المستخدمة: مقياس الضغوط النفسية من إعداد الباحث والمكون من 60 عبارة موزعة على خمسة محاور 12عبارة لكل محور، أهداف الدراسة تمثلت في الكشف عن طبيعة الضغوط النفسية التي يعاني منها طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الخبر، والتعرف على دلالة العلاقة بين الضغوط النفسية والتفاؤل والتشاؤم.

نتائج الدراسة: وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والتفاؤل.

وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والتشاؤم.

6.6-دراسة حماش الحسين(2013): بعنوان " السلوك العدواني وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلبة الجامعة"

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين السلوك العدواني والتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلبة الجامعة، وتحقيقا لأغراض البحث تم الاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي، حيث تكونت عينة البحث من (340) طالبا وطالبة جامعيين تم اختيارها بطريقة عشوائية طبقية، وطبق عليها مقياس السلوك العدواني من إعداد الباحثين "باص وبيري" والمقنن من قبل الباحثين " معتز سيد عبد الله و صالح أبو عبادة" وكذلك مقياس التوافق النفسي والاجتماعي من إعداد الباحث " صلاح الدين أحمد الجماعي" اللذان تم تعديلهما بما يتلاءم مع البيئة الجزائرية.

وقد توصلت نتائج البحث إلى أن لدى طلبة الجامعة سلوك عدواني متوسط، كما وجدت أن هناك فروق دالة إحصائيا في السلوك العدواني بين الجنسين لصالح الذكور، كما أشارت النتائج إلى أن طلبة الجامعة يتميزون بتوافق نفسي اجتماعي متوسط، كما وجدت أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي الاجتماعي بين الجنسين، وتوصلت أيضا إلى أن هناك علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين السلوك العدواني والتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلبة الجامعة

7.6-دراسة إبراهيم مشني غرم الله الغامدي(2012): بعنوان" قلق المستقبل وعلاقته بالتوافق النفسي لدى عينة من الطلبة من تخصصات جامعية"

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين قلق المستقبل والتوافق النفسي والتحقق من إمكانية التنبؤ بقلق المستقبل من خلال التوافق النفسي ومعرفة الفروق بين مرتفعي ومنخفضي التوافق النفسي في قلق المستقبل ومعرفة الفروق في قلق بين الطلاب في التخصصات الجامعية، وتم إجراء الدراسة على عينة من الطلاب عددهم (162) طالبا منهم (54) من كلية الآداب والعلوم الإنسانية بجامعة الملك عبد العزيز و (54) طالبا من كلية العلوم بجامعة

الملك سعود، و(54) طالبا من الكلية التقنية بالدمام ، واستخدم الباحث مقياس قلق المستقبل ل المشيخي (2009) ومقياس التوافق النفسي زينب شقير (2004)، حيث توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

وجود علاقة ارتباطيه سالبة بين درجات الطلبة في قلق المستقبل ودرجاتهم في التوافق النفسي.

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب مرتفعي التوافق النفسي ودرجات الطلاب منخفضي التوافق النفسي.

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب كلية الآداب والعلوم الإنسانية وطلاب كلية العلوم وطلاب الكلية التقنية في قلق المستقبل عدا المحور الثاني النظرة السلبية لصالح طلاب الكلية التقنية.

دراسة بلحاج فروجه (2011): بعنوان "التوافق النفسي الاجتماعي وعلاقته بالدافعية للتعلم لدى المراهق المتمدرس في التعليم الثانوي"

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين التوافق النفسي الاجتماعي ودافعية التعلم لدى المراهقين المتمدرسين في التعليم الثانوي، وقد اعتمدت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، وبعد تطبيق أدوات الدراسة على عينة تكونت من(300) مراهق متمدرس في التعليم الثانوي وبعد المعالجة الإحصائية توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

وجود علاقة ارتباطيه بين التوافق النفسي الاجتماعي والدافعية للتعلم لدى المراهقين المتمدرسين في التعليم الثانوي

عدم وجود فروق بين الإناث والذكور فيما يخص درجات التوافق النفسي الاجتماعي.

وجود فروق بين الإناث والذكور فيما يخص درجات التوافق النفسي لصالح الذكور.

8.6-دراسة آسيا بنت علي راجح بركات(2009): بعنوان" التوافق النفسي لدى الفتاة الجامعية وعلاقته بالحالة الاجتماعية والمستوى الاقتصادي والمعدل التراكمي"

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى التوافق النفسي لدى عينة من (طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى بمكة المكرمة)، وكذا التعرف على تأثير متغيرات: (المعدل التراكمي، الحالة الاجتماعية، والحالة الاقتصادية) في تباين الدرجات التي يحصل عليها جميع أفراد عينة الدراسة في التوافق النفسي العام.

تكونت عينة الدراسة من 105 طالبة من طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى، طبقت عليهن استمارة البيانات الشخصية تناولت المتغيرات المرغوب في دراستها المرتبطة بالتوافق النفسي من إعداد الباحثة ومقياس التوافق النفسي زينب شقير (2003).

وقد توصلت النتائج إلى:

أن ما يقارب 82% من طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى لديهن شعور مرتفع بالتوافق النفسي.

أن التوافق النفسي العام الذي يتضمن الشعور: بالتوافق الشخصي والانفعالي، والتوافق الصحي (والجسمي)، والتوافق الأسري، والتوافق الاجتماعي، لا يختلف لدى عينة الدراسة باختلاف متغير المعدل التراكمي، والحالة الاجتماعية، والحالة الاقتصادية.

لا يوجد تأثير دال للتفاعل بين متغيري المعدل التراكمي، والحالة الاجتماعية، ولا للتفاعل بين متغيري المعدل التراكمي والحالة الاقتصادية، ولا للتفاعل بين متغيري الحالة الاجتماعية، والحالة الاقتصادية، في تباين الدرجات التي حصل عليها الطالبات في (التوافق النفسي العام).

❖ **تعقيب على الدراسات السابقة:**

لقد توصلت الدراسات السابقة التي تناولناها إلى نتائج جد هامة ساهمت بشكل مباشر في مساعدتنا على تحديد المسار الذي تبنيناه طيلة مدة إنجاز هذه الدراسة؛ ومن خلال هذه الدراسات تم استخلاص أهم النقاط منها:

أشارت دراسة شريف 2010الى وجود علاقة ارتباطية بين كل من سمة التفاؤل والتشاؤم وقلق المستقبل، كما كشفت دراسة عبد الهادي 2013وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة

احصائية بين الضغوط النفسية والتفاؤل وعلاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة احصائية بين الضغوط النفسية والتشاؤم

وبينت دراسة سعاد سماتي 2018 عدم وجود فروق بين الجنسين في سمة التفاؤل لدى المراهق الاصم تعزى لمتغير الجنس كما وضحت دراسة اكرام 2018أن التفاؤل يظهر لدى اضطراب الشخصية النرجسية في التطلعات الجيدة والسعيدة في المستقبل ويظهر التشاؤم لدى اضطراب الشخصية النرجسية في سوء الحظ وكثرة الهموم وبينت دراسة عبير 2019أن درجة التشاؤم لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا مرتفعة بينما التفاؤل لديهم منخفض

كما أشارت دراسة حماش حسين وإبراهيم مثنى عزم الله الغامدي 2013الى وجود علاقة سالبة بين التوافق النفسي والسلوك العدواني من جهة وبينه وبين قلق المستقبل من جهة أخرى.

كما وضحت دراسة أسيا بنت على راجح بركات وجود علاقة ارتباطيه إيجابية بين التوافق النفسي ودافعية التعلم ووجود علاقة سلبية بين المستوى الاقتصادي.

❖ جوانب الشبة والاختلاف:

من خلال الدراسات السابقة لاحظنا وجود نقاط شبه ونقاط اختلاف سنعرضها في ما يلي:

من حيث المنهج المستخدم: تتفق دراستنا الحالية مع اغلب الدراسات في استخدام المنهج الوصفي.

من حيث الأدوات المستخدمة: استخدمت دراستنا مقياس التفاؤل والتشاؤم الذي استخدمته الدراسات السابقة وكذلك مقياس التوافق.

العينة: اتفقت دراستنا مع اغلب الدراسات في نوعية العينة التي هي طلبة الجامعة واختلف في عدد افرد العينة.

❖ جوانب الاستفادة من الدراسات السابقة:

- اختيار أداة البحث إذ تم اعتماد مقياس التفاؤل والتشاؤم ومقياس التوافق النفسي.

- اختيار دراسة العلاقة بين المتغيرين التفاؤل والتشاؤم والتوافق النفسي، إذ من الملاحظ أن كل الدراسات تناولتها بشق منفصل فإما تناولت التفاؤل والتشاؤم كمتغير رئيسي وأثره على متغيرات أخرى، أو تناولت التوافق كمتغير مستقل وأثره على متغيرات أخرى.
- التزود بالإطار النظري فيما يتعلق بالتفاؤل والتشاؤم والتوافق النفسي.

الفصل الاول: الخلفية النظرية لمتغيرات الدراسة

1- مفهوم التفاؤل والتشاؤم

2- العوامل المؤثرة في التفاؤل والتشاؤم

3- النظريات المفسرة للتفاؤل والتشاؤم

4- مفهوم التوافق النفسي

5- أبعاد التوافق النفسي

6- قياس التوافق النفسي

7- النظريات المفسرة للتوافق النفسي

1-تعريف التفاؤل والتشاؤم

1.1- تعريف التفاؤل:

عرفه الانصاري 2002 بأنه: "نظرة استبشار نحو المستقبل تجعل الفرد يتوقع الافضل وينتظر حدوث الخير". (الانصاري 2002ص15)

ويعرفه أيضا محسين 2012 على أنه " توقعات الفرد الايجابية للأحداث الهامة في حياته المستقبلية تجعله ينظر للأفضل ويتوقع حدوث الخير والنجاح". (محسين، 2012ص57)

تشير منظمة الصحة العالمية 2004 أن "التفاؤل عملية نفسية إرادية تولد أفكار أو مشاعر الرضا والتحمل وا لثقة بالنفس، وهو عكس التشاؤم الذي يميز الجوانب السلبية للأحداث فقط مما يستنزف طاقة المرء ويشعره بالضعف والنقص في نشاطه". (نبيل و يزيد ،2014. ص143).

ويعرفه الحكاك: "التفاؤل هو نزعة الفرد لتكوين توقعات مهمة لنتائج سارة في المجالات المهمة ممن حياته". (الحكاك، 2001، ص14).

2.1-تعريف التشاؤم:

يعرفه خليل على أنه:" توقع الفرد العام لوقوع الأحداث السلبية بدلا من حدوث الأحداث الايجابية". (خليل،2010، ص08.)

تعرفه منظمة الصحة العالمية 2004:" الجوانب السلبية للأحداث فقط مما يستنزف طاقة المرء ويشعره بالضعف والنقص في نشاطه". (نبيل ويزيد 2014، ص143)

كما عرفه الحكاك:" التشاؤم هو نزعة منظمة لدى الفرد لتكوين توقعات مهمة لنتائج غير سارة". (الحكاك، 2001ص 14).

عموما ومن خلال ما سبق يتضح جليا تعريف كل من التفاؤل والتشاؤم بعدة أساليب ذلك حسب وجهة نظر كل باحث والنظرية التي يتبناها؛ فمنهم من يرى التفاؤل على أنه استعداد شخص ي أي أنه موجود بالفطرة لدى الفرد نسبة للرغبات والمكبوتات الموجودة بداخله، ومن جانب آخر هناك من يراه انه سلوك يتوقع حدوثه من قبل الفرد، كذلك بالنسبة للتشاؤم.

2-العوامل المؤثرة في التفاؤل والتشاؤم:

1.2-العوامل البيولوجية:

وتشمل هذه العوامل العديد من الاستعدادات والمحددات الوراثية، حيث لها دور كبير في التفاؤل والتشاؤم، فقد كشفت نتائج دراسة قام بها بلومين وآخرون 2006) على عينة من التوائم المطابقة وغير متطابقة عددها (500) أن للوراثة دور كبير بلغت نسبته 25بالملائة في التفاؤل والتشاؤم (الأنصاري، 1998ص،21)

فالتفاؤل ينشأ عن نشاط الفرد وقدراته العقلية والعصبية، وتزويد نفسه بالأفكار الصحيحة السارة، أما التشاؤم فقد ينشأ من ضعف النشاط ووهن القدرات العقلية، وضعف القوة العصبية فيسمح لنفسه بأن يغوص في جو مظلم من الأوهام. (محمد نعمة حسن، 2008ص، 31ل

2.2-العوامل الأسرية:

تلعب أساليب التنشئة التي تتخذها الأسرة في تربية الأبناء دور كبيرا في جعل الأبناء أكثر توفقا وتفاؤل أو العكس، فالأسرة التي يسودها السلام تعكس جو يسوده الحب والتفاؤل، والأسرة التي يسودها جو من المشاحنات والتوتر تنعكس سلبا على شخصية الطفل فالجو العام الذي يسود الأسرة وكيفية زرع القيم والأفكار التي تصقل شخصية الطفل ويجعله أما متفائل أو متشائما. (حمدان، فيصل محمود خليل، 1999ص، 27)

3.2-العوامل الاجتماعية:

تشمل العوامل الاجتماعية التنشئة الاجتماعية التي يتطبع بها الفرد وتساعده على اكتساب اللغة والعادات والقيم والاتجاهات السائدة. (الأنصاري، 1998 ص21)

و لذلك فإن لكل مجتمع طابعه الخاص فإما أن يتسم بالتفاؤل بوجه عام أو يميل إلى التشاؤم، ذلك أن لكل مجتمع ظروفه التاريخية والاقتصادية و السياسية التي تساهم بدور كبير في تشكيل شخصية الفرد ان أساليب التربية الخاطئة ،كاللجوء إلى العقاب من أجل إسكات الرغبات التي تريد الاستماع بمباهج الحياة وإحباط سعي المراهق الذي يحاول الاستقلال عن أسرته ،ومعاملة الراشدين وضعف الإمكانيات المادية مما يؤدي الى سوء استغلال أوقات فراغهم والإضرار بهم وبمجتمعهم .إن للعوامل البيئة والثقافة دورا كبيرا في تحديد التفاؤل والتشاؤم بين الجنسين فللذكور مجال أكبر في التعبير عن آرائهم واتجاهاتهم وهذا مما لاشك فيه يخلق لديهم نوعا من الأمل والتفاؤل نحو المستقبل لا سيما الشباب العربي من الذكور يتمتعون بفرص وخيارات أكثر من تلك التي تتمتع بها الإناث لأنهم يمتلكون القرار في تحديد مصيرهم سواء من ناحية استمرار التعليم واختيارهم المهنة المناسبة أو حتى اختيار الزوجة أما الإناث فما زالت التقاليد الاجتماعية تحد من ذلك عندهن لكن لا يعني انخفاض التفاؤل بدرجة كبيرة لديهن لكن التفوق يظهر لدى الذكور .

4.2-المواقف الاجتماعية المفاجئة:

ان التعرض للضغوط النفسية والمواقف الصادمة والأمراض الجسمية قد يكون لها أثر بالغ على حالة الفرد النفسية ونظرته وتوقعاته المستقبلية التي قد يسودها التفاؤل أو العكس، فقد كشفت عدة من الدراسات عن وجود علاقة وثيقة بين الصحة النفسية والتفاؤل والتشاؤم. (عبد الخالق، 2000، ص57) فالشخص الذي يصادف في حياته مجموعة من المواقف العصيبة والمحبطة ويميل في الغالب للتشاؤم والعكس. (الأنصاري، 1998، ص21)

5.2-العوامل الاقتصادية:

أن التراجع الاقتصادي المستمر الذي يقلل من إمكانية العمل قد يؤثر على الأهداف التي يضعها الشخص لحياته، وكل هذا يولد الشك في المستقبل ولذلك فهو يطور اتجاهات

متأثر بالظروف التي يعيشها، فيصبح متردد أكثر بشأن خططه المستقبلية خاصة العمل وهذا ما يؤثر على مستويات التفاؤل والتشاؤم لديه. (محمد نعمة حسن، 2008، ص31)

6.2-وسائل الإعلام:

تعتبر وسائل الاعلام من أخطر الوسائل التي لها تأثير في مزاج الأفراد، وكلما استطاع الإعلام بوسائله أن يصل تأثيره إلى أفراد المجتمع، كانت قبضته أقوى عليهم واستطاع أن يشكل الوجدان و أن يؤثر في نظرتهم نحو الحياة، ذلك أن الاعلام باستطاعته أن يحول المتفائلين إلى متشائمين والعكس، إذ ما وضع نقاط على المفاتيح الصحيحة التي يمكن أن يعالجوا بها المزاج (يوسف ميخائيل أسعد، 189).

يمكن القول إن سمتي التفاؤل والتشاؤم تدخل فيها جملة العوامل سابقة الذكر المسؤولة عن تشكل الجانب السيكولوجي للفرد بما فيها المعلومات والخبرات الموضوعية والمقومات الوجدانية المتعلقة بالطفولة المبكرة والمقومات الوراثية المغروسة في جبلة الأجناس، وكذلك تجدر الإشارة إلى المزاج الذي فطر عليه الشخص إضافة إلى المؤثرات التربوية التي تساعد على تشكل ملامح وجدانية) ملامح الشخصية المتشائمة أو ملامح الشخصية المتفائلة).

3-النظريات التي فسرت التفاؤل والتشاؤم

1.3-نظرية التحليل النفسي

يرى فرويد أن التشاؤم لا يحدث في حياة الفرد الا اذا تكونت لديه عقدة نفسية، ويعد الفرد متفائل إذا لم يحدث في حياته اي حادث يجعل إمكانية نشوء العقد النفسية لديه امرا ممكنا ولو حدث العكس ليتحول الى شخص متشائم. ومعنى ذلك أن الفرد قد يكون متفائل جدا ازاء أحد الموضوعات او المواقف فتقع حادثة مفاجئة له تجعله متشائما جدا من هذا الموضوع ذاته ويقصد بذلك الحالات التي تثير التفاؤل التي تكون مؤقتة وسريعة الزوال غالبا.

ويشير فرويد الى أن الآثار التي تترتب على سلوك ما في مرحلة الطفولة تؤثر في شكل ذلك السلوك في المستقبل اذ ان هناك علاقة بين التنظيم الشخصي للراشد وبين تربيته وطريقة

معاملته في مرحلة الطفولة (العناني،2000 ،69)كما أشار الى أن الشخصية الفمية ذات الإشباع الزائد لليبدو(الأكل والشرب) تتسم بالتفاؤل فالذي شبع في طفولته سيكون عرضة للتفاؤل المفرط والحب والاعتماد على الاخرين ، اما اذا أحبطت اللذة الفمية فإن الشخصية تتسم بالسلوك الذي يميل الى التشاؤم والكره للآخرين و يتوقف نموه في هذه المرحلة ويكون عرضة للإفراط في التشاؤم (شلتر، 1983 ،ص50) بمعنى ان التشاؤم الفمي يعود للخبرات القاسية في هذه المرحلة اذ ان الطفل المصاب بتثبيت المرحلة الفمية تكون احدى خصائص شخصيته التشاؤم اما المشبع في المرحلة الفمية فإحدى خصائص شخصيته التفاؤل.

ويتفق اريكسون مع فرويد في ان المرحلة الفمية الحسية قد تشكل لدى الرضيع الإحساس بالثقة او عدمها والذي يكون المصدر الذاتي لكل من الأمل والتفاؤل واليأس والتشاؤم خلال بقية حياته. (عبد الله،2008، ص52)

2.3-نظرية السلوكية:

ترى هذه النظرية أن التفاؤل والتشاؤم من بعض الرموز والعمال يمكن أن تنتقل من شخص لآخر عن طريق التقليد والمحاكاة ويفسر هذا الانتقال في بعض رموز التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما التي نجدها في أماكن متباعدة وأزمان مختلفة، ومن ناحية اخرى يمكن ان يكون رمز التفاؤل والتشاؤم أكثر من نشأة فقد أثبتت تجارب الفعل المنعكس الشرطي امكانية تكوين استجابة معينة للرموز او اكتساب التفاؤل والتشاؤم من الرموز بطريقة تجريبية متى توفر الدافع أو المنبه.

ويرى السلوكيون أن التفاؤل والتشاؤم كغيرهم من السلوكيات يمكن تعلمها من خلال الاقتران أو على اساس الفعل المنعكس الشرطي على اعتبار أن التفاؤل والتشاؤم من الاستجابات الشرطية المكتسبة في تكرار ظهور مثير ما بحادث سيء لشخص ما وتكرار هذا المثير قد يؤدي الى التشاؤم، وان ارتباط مثير ما بشيء سار يترتب على هذا المثير التفاؤل عند الشخص الاخر. (محيسن، 2012، ص59)

3.3-النظرية المعرفية:

يرى أصحاب هذه الاتجاه أن اللغة والتفكير والتذكر تكون إيجابية بصفة انتقائية لدى المتفائلين، إذ يستخدم الأفراد المتفائلين نسبة أعلى من الكلمات الدالة على الأمل والايجابية مقارنة بالكلمات السلبية سواء كانت في الكتابة أو التعبير الكلام فهم يتذكرون الأحداث الإيجابية قبل السلبية والعكس بالنسبة للمشاركين (اليحوفي،2002، ص 132)

كما ركزت هذه النظرية على إعادة هيكلة نموذج العجز المكتسب الذي يهتم بأسلوب الاعزاءات التي يؤديها أو يسلكها الناس تجاه أحداث الحياة السلبية، كما قدم "**سليجمان1991**" أسلوب الاعزااءات على أنه نموذج من الاعزاءات الداخلية فالتفاؤل في نظرية "**سليجمان** "هو أسلوب تفسير تحليلي أكثر منه سمة شخصية"، فالأشخاص المتفائلين تبعا لهذه النظرية يعبرون عن الأحداث السلبية على أنها أحداث عابرة وزائلة وليدة مواقف نادرة وغير متكررة في المقابل الأشخاص المتشائمين يصفون الأحداث والخبرات السلبية على أنها دائمة و ثابتة ال تتغير، فمثلا المتفائلين عند الفشل في الامتحان يرجعونه الى الأسلوب الخاطئ في الأسئلة أو غير متوقعة ، في حين المتشائمين يعزونه الى أنهم غير قادرين وغير مؤهلين للإنجاز الأكاديمي (ديغم ، 2008.ص99 .100)

4-مفهوم التوافق النفسي:

التوافق لغة: ورد في لسان العرب "أن التوافق" مأخوذ من وفق الشيء أي لامه وقد وافقه موافقة، واتفق معه توافقا (ابن منظور ، 1988، ص68).

وكما ورد في معجم الوسيط أن التوافق في الفلسفة هو أن يسلك الفرد مسلك الجماعة ويتجنب الانحراف في السلوك (أنيس وآخرون، 1973، ص1047)

التوافق اصطلاحا: حسب طلعت منصور (1982) فالتوافق مصلح مركب وغامض إلى حد كبير بقدر ما يرتبط بالتصور النظري للطبيعة الإنسانية، وبقدر تعدد النظريات والأطر الثقافية المتباينة وربما كان أحد أسباب غموض هذا المصطلح هو الخلط بين المفاهيم، ففي الإنجليزية

نجد كلمات: **Conformity –Accomodation –Adaptation –Adjustement**، وفي العربية نجد كلمات: توافق، تكيف، تلاؤم، مسايرة، مجاراة. (عبد الحميد، ب ت، ص 24) وعرفه بخيت (1988) أنه علاقة إيجابية يقوم به الفرد متعمداً لتكون العلاقة متناغمة منسجمة مع البيئة المحيطة به وهذا ينطوي على قدرة الفرد على إدراك الحاجات البيولوجية والاجتماعية والانفعالية التي يعاني فيها «. (أبو سكران، 2009، ص14)

5-أبعاد التوافق النفسي:

اختلف الباحثون والعلماء في تحديدهم لأبعاد التوافق النفسي، فهناك من قسمها إلى خمسة أبعاد (التوافق الشخصي، الاجتماعي، المنزلي، المدرسي، الجسمي) وهناك من حددها في ثلاثة أبعاد (الشخصي، الاجتماعي، المهني) كما حددها زهران فيما يلي:

1.5-التوافق الشخصي:

ويتضمن السعادة والرضا عن النفس، وإشباع الدوافع الأولية والثانوية، والتأقلم مع أية إعاقة أو مرض يصيب الفرد، ويتطور التوافق الشخص يتبعًا لتطور الفرد عبر مراحل الحياة المختلفة، وأثناء العجز أو المرض تزداد الحاجة للتوافق الشخصي حتى يحدث الاتزان في شخصية الفرد. (مقبل،2010، ص11)

2.5-التوافق الاجتماعي:

يتضمن السعادة مع الآخرين والالتزام بأخلاقيات المجتمع ومسايرة المعايير الاجتماعية، والامتثال قواعد الضبط الاجتماعي، وتقبل التغير الاجتماعي، والتفاعل الاجتماعي السليم والعمل لخير الجماعة والسعادة الزوجية، مما يؤدي إلى تحقيق الصحة الاجتماعية. (زهران، 2005، ص 27)

3.5-التوافق المهني:

ويتضمن الاختيار المناسب للمهنة والاستعداد علما وتدريبا لها والدخول فيها والإنجاز والكفاءة والإنتاج والشعور بالرضا والنجاح، ويعبر عنه العامل المناسب في العمل المناسب. (زهران، 2005، ص 27) ومما سبق يمكن القول بأن التوافق النفسي يقوم على أساس الاعتماد على النفس، والإحساس بالقيمة الذاتية من طرف الآخرين والشعور بالانتماء إلى جماعة أو أكثر من الناس، بالإضافة إلى التحرر من الميل إلى الانفراد والانطواء، وبالتالي يقوم على اعتراف الفرد بالمستويات الاجتماعية بإدراك حقوق الآخرين، ولا يقتصر على هذا فقط بل محاولة اكتساب للمهارات الاجتماعية، والتحرر من الميول والرغبات المضادة والمضرة بالمجتمع، وتكوين علاقات طبيعة مع أفراد أسرته، ومع أقرانه وأفراد البيئة المحلية من جيران وزملاء دراسة أو عمل.

6-أساليب قياس التوافق النفسي:

إن التربية والميادين المتعلقة بها في السنوات الأخيرة أكدت ضرورة الاهتمام بنمو الأفراد نفسيا، وتوافقهم توافقا سليما دعت الضرورة لإيجاد أسلوبا يوضح ما إذا كان الشخص متوافقا بالفعل أو العكس.

فظهرت دراسات كثيرة تحاول إيجاد مقياس للتوافق النفسي، ومن هذه المقاييس المتفق عليها معظم الباحثين.

1.6-أسلوب تندال(1959) (Tendal):

يتمثل أسلوب تندال فيما يلي: (مرحاب،1989، ص61)

- ✓ المحافظة على تكامل الشخصية.
- ✓ مسايرة مطالب المجتمع.
- ✓ التكيف للظروف الواقعية.
- ✓ الاتساق مع النفس.

- ✓ التطور مع الزمن.
- ✓ المحافظة على الاتزان العاطفي.
- ✓ الإسهام في خدمة المجتمع بروح متفائلة وفاعلية متزايدة.

2.6-أسلوب هيو.م. بل(1960) (bell) :

فقد وضعbell بل. مقاييس للتوافق العام هي: (مرحاب،1989، ص61)

- ✓ التوافق المنزلي.
- ✓ التوافق الصحي.
- ✓ التوافق الاجتماعي.
- ✓ التوافق الانفعالي.

وقياس هذه الأنواع الأربعة من مقياس بل (bell) يسمح بتحديد المجال الذي يعاني منه الفرد.

3.6-أسلوب لويس 1965 (LOUIS):

وضع لويس محكات للتوافق في النقاط التالية: (مرحاب،1989، ص61)

النظرة الموحدة للحياة.

- ✓ نضج العاطفة.
- ✓ الإدراك الواقعي للذات.
- ✓ الحساسية الاجتماعية.
- ✓ الاتزان الدينامكي.

4.6-أسلوب مصطفى فهمي:1971

لقد وضع مصطفى فهمي محكات للتوافق السليم في عشر أبعاد هي:(مرحاب،1989، ص62)

- ✓ الراحة النفسية.

- ✓ الكفاية في العمل.
- ✓ الأعراض الجسمية.
- ✓ مفهوم الذات.
- ✓ تقبل الذات وتقبل الآخرين.
- ✓ اتخاذ أهداف واقعية.
- ✓ القدرة على ضبط الذات وتحمل المسئولية.
- ✓ القدرة على تكوين علاقات مبنية على الثقة المتبادلة.
- ✓ القدرة على التضحية وخدمة الآخرين.
- ✓ الشعور بالسعادة.

و يعتبر مقياس **(bell)** بل ذو الأربع مقاييس اثنان منهما للتوافق الشخصي واثنان منهما للتوافق الاجتماعي من أحسن الاختبارات ملائمة لقياس التوافق النفسي، وذلك بعد مجموعة من التعديلات بما يناسب البيئة المصرية والذي قام بإعداده عثمان نجاتي يضم 35 بندا.

7-النظريات المفسرة للتوافق النفسي

1.7-نظرية التحليل النفسي:

من رواد هذه النظرية "**سيجموند فرويد**" الذي اعتقد أن عملية التوافق النفسي عملية لا شعورية أي أن الأشخاص لا يعرفون الأسباب الحقيقية لكثير من سلوكياتهم"، فالشخص المتوافق هو من يستطيع إشباع المتطلبات الضرورية للهو بوسائل مقبولة اجتماعيا.... كما يرى أن العصاب والذهان ما هما إلا عبارة عن شكل من أشكال سوء التوافق"(عبد اللطيف، 1999، ص86)

كما يعتقد "**يونغ**" أن مفتاح التوافق النفسي يكمن في استمرار النمو الشخصي دون توقف، كما قرر"إن الصحة النفسية والتوافق السري يتطلبان الموازنة بين الميول الانطوائية والميول الانبساطية، وضرورة تكامل العمليات الأربع الأساسية في تغيير الحياة والعالم الخارجي وهي: الإحساس، الإدراك، المشاعر، التفكير".

وقد أكد "**أدلر**" على أن الطبيعة الإنسانية تعد أصلا أنانية وأنه خلال عملية التربية فإن بعض الأفراد ينمو لديهم اهتمام اجتماعي نتيجة رؤية الآخرين مسيطرين على الدافع الأساسي للمنافسة دون مبرر ضد الآخرين طلبا للسلطة أو السيطرة.(عبد اللطيف، 1999، ص87) لقد ركزت نظرية التحليل النفسي على المكونات الأساسية للجهاز النفسي ودور كل منهما في إحداث التوافق لدى الشخص، مؤكدة على عامل الإشباع التام لحاجات الفرد متجاهلة العوامل الأخرى مثل العامل البيئي والعامل البيولوجي، لأن التوافق عملية متكاملة، ولا تتم إلا باكتمال العوامل مجتمعة.

2.7-النظرية السلوكية:

طبقا لهذه النظرية فإن أنماط التوافق وسوء التوافق تعد متعلمة أو مكتسبة، وذلك من خلال الخبرات التي يتعرض لها الفرد، والسلوك التوافقي يتشكل على خبرات تشير إلى كيفية الاستجابة لتحديات الحياة والتي سوف تقابل بالتعزيز أو التدعيم ، ولقد اعتد "**واسطن**" و"**سكنر**" أن عملية التوافق الشخصي لا يمكن لها أن تنمو عن طريق الجهد الشعوري و لكنها تتشكل بطريقة آلية عن طريق تلميحات البيئية أو إثباتها، ولقد رفض "**باندورا**" و"**ماهوني**" التفسير السلوكي الكلاسيكي و الذي يقول بتشكيل طبيعة الإنسان بطريقة آلية ميكانيكية، و أوضح كل من "**يولمان**" و" **كراسنر**" أنه عندما يجد الأفراد أن علاقاتهم مع الآخرين غير مثابة أو لا تعود عليهم بالإثابة، فإنهم قد ينسلخون عن الآخرين ، و يبدون اهتماما أقل فيما يتعلق بالتلميحات الاجتماعية و ينتج عن ذلك أن يأخذ هذا السلوك شكلا شاذا أو غير متوافق.(الغامدي، 2012، ص60-61)

من خلال ما سبق نلاحظ أن التوافق عن السلوكيون يأتي عن طريق البيئة الاجتماعية والبيولوجية المحيطة بالإنسان، بحيث أن هذا الأخير يكتسبه عن طريق هذه المثيرات والمنبهات التي تعطي استجابات مناسبة، أي أنهم يستجيبون للمثيرات المحيطة بهم في البيئة الاجتماعية وخلال عملية الاستجابة تلك تتكون أنماط عديدة من السلوك والشخصية لديهم.

3.7-النظرية الإنسانية:

يعود ظهور النظرية الإنسانية إلى اختلاف وجهات نظر كل من مدرسة التحليل النفسي والمدرسة السلوكية، وقد نادى أصحاب هذا المذهب بأن علماء النفس ما زالوا لا يعرفون الإنسان بدرجة كافية، وأن طبيعة تميزه عن غيره من الكائنات، وأن هناك من العلوم التي تكشف عن أصالة هذه الطبيعة.

كما يرى أصحاب هذا المذهب و في مقدمتهم " **أبراهام ماسلو**" الذي يعتبر الأب الروحي للمذهب الإنساني، و "جولدن ألبورت" عالم الشخصية الأمريكي وغيرهم ...، يرون أن وظيفة الإنسان في المجتمع هي خدمة الإنسان ذاته، وهذا بدوره يجعله قادرا تماما على تغيير شكل العالم عن طريق إسهامه في تطور الحياة ونموها بما يحقق الرخاء والهناء والسعادة، وهذا ما جعل "**ماتسون**" (1974) ينظر إلى الإنسان على أنه شخصية تتسم بصدق العاطفة والاحترام، وهي تلك السمة التي اعتبرها أساسا في دراسته للحركة الإنسانية في علم النفس، كما أكد "**ماسلو**" (1957) دائما على أن علم النفس كشف عن الكثير من نقائص الإنسان وضعفه، ولم يصل بعد إلى مآثره وإمكاناته وتطلعاته. (إسماعيل، 2001، ص68-69)

عموما ومن خلال ما سبق يتضح أن التوافق النفسي من وجهة نظر المدرسة الإنسانية يعني مدى إدراك الفرد لقدراته وإمكاناته في تحقيق مستوى أفضل من الحياة عن طريق تكامل طاقاته المختلفة مما يحقق ذاته وشعوره بالإنسانية، فالشخص المتوافق هو من يتقبل المسئولية ويتحملها على عاتقه دون القذف بها إلى الآخرين

الإطار التطبيقي:

1-منهج الدراسة

2-أدوات الدراسة

3-مجتمع البحث

4-عينة الدراسة الأساسية

5-الأساليب الاحصائية

6 –عرض نتائج الدراسة وتفسيرها على ضوء الفرضيات.

1-منهج الدراسة:

اتبعت الباحثة المنهج الوصفي لأنه المنهج المناسب لمشكلة الدراسة، والذي يهدف إلي وصف الظاهرة وجمع الحقائق والمعلومات والملاحظات عنها، بالإضافة إلي وصف الظروف الخاصة بها وتقرير حالتها كما توجد في الواقع والتعبير عنها كما وكيفيا، ويعرفه صلاح الدين شروخ: على أنه مجموعة من القواعد التي وضعها قصد الوصول إلي الحقيقة في العلم، أو الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة من أجل اكتشاف الحقيقة. (شروخ، 2003، ص90).

2-مجتمع الدراسة: تكون المجتمع الاصلي للدراسة حوالي 60 طالبة.

3 -عينة الدراسة الاساسية: شملت عينة الدراسة الأساسية على 30 طالبة داخل الاقامة الجامعية (إقامة ذبيح عبد القادر) اختيرت بطريقة قصدية (الطالبات اللواتي لديهن اول تجربة بالإقامة الجامعية وهن طالبة السنة أولى جامعي). وتعرف العينة بأنها جزء من مجتمع الدراسة وهي تعتبر جزء من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أنه تكون ممثلة لمجتمع البحث (زرواتي ،334،2002)

والعينة القصدية هي العينة التي يعتمد الباحث أن تتكون من وحدات معينة، أنه يعتقد بأنها تمثل المجتمع الأصلي تمثيلا صحيحا وواضح أن هذه الطريقة توفر على الباحث كثيرا من الوقت والجهد الذي يبذله في اختيار العينة.

4-أدوات الدراسة:

1.4-القائمة العربية التفاؤل والتشاؤم: تم استخدام القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم من إعداد عبد الخال ق1996) تتكون هذه القائمة من مقياسين أحدهما يقيس التفاؤل من خلال 15 بند والآخر يقيس التشاؤم من خلال 15 بند أيضا، ويعبر عن البنود من خلال عبارات يجاب عليها على أساس مقياس خماسي يشتمل على 5 بدائل، قليل، متوسط، كثيرا، كثيرا جدا)؛

ولقد صممت هذه القائمة لتقدير سمتي التفاؤل والتشاؤم لدى الراشدين وهي قائمة موجزة وسهلة التطبيق.

2.4-مقياس التوافق النفسي لـ: زينب محمود شقير (2003): المقياس من إعداد زينب محمود شقير (2003) وهو يتكون من (80) فقرة تهدف إلى معرفة التوافق، والفقرات مقسمة إلى أربعة أبعاد وهي: بعد التوافق الشخصي الانفعالي، بعد التوافق الصحي الجسمي، بعد التوافق الأسري، وبعد التوافق الاجتماعي، ويشمل كل بعد منها(20) عبارة تتوزع بين الفقرات الموجبة التي تنقط (0/1/2) والعبارات السالبة التي تنقط (2/1/0) والدرجة الكلية للمقياس تتراوح ما بين 0-160 أما الدرجة الكلية لكل بعد فتتراوح ما بين 0-40 ويجاب عليها بـ: نعم تنطبق/ متردد أحيانا/ لا تنطبق والجدول التالي يوضح مستويات أبعاده الفرعية الأربعة:

جدول رقم (1) يمثل: مستويات التوافق النفسي.

المستوى	التفسير
0-40	سوء توافق
41-80	توافق منخفض
81-120	توافق متوسط
121-160	توافق مرتفع

العبارات السلبية والإيجابية:

محاور المقياس	فقرات المقياس		المجموع الكلي
	الفقرات الموجبة	الفقرات السالبة	
التوافق الشخصي والانفعالي	من 1 إلى 14	من 15 إلى 20	20
التوافق الصحي الجسمي	من 21 إلى 28	من 29 إلى 40	20
التوافق الأسري	من 41 إلى 55	من 56 إلى 60	20
التوافق الاجتماعي	من 61 إلى 74	من 75 إلى 80	20
عدد الفقرات الإجمالي	51	29	80

❖ **عرض المقاييس**

- **مقياس التوافق النفسي:**

صمم هذا المقياس من طرف زينب شقير سنة 2003، وفي سبيل إعداده قامت المؤلفة بالاطلاع على التراث النظري والدراسات السابقة وكذا على بعض المفاهيم النظرية للتوافق النفسي وأبعاده المختلفة، كما اطلعت على بعض مقاييس التوافق النفسي مثل مقياس كاليفورنيا للشخصية ومقياس التوافق إعداد عبد الوهاب كامل ومقياس التوافق النفسي إعداد وليد القفاص... الخ، وهي مقاييس أجريت على فئة العاديين من الناس، إلى أن توصلت المؤلفة إلى أربعة أبعاد رئيسية للتوافق تتمثل في المحاور التالية:

- التوافق الشخصي والانفعالي (وقد رأت المؤلفة ضم هذين البعدين معا لارتباطهما الوثيق ببعض).
- التوافق الصحي والجسمي.
- التوافق الأسري.
- التوافق الاجتماعي.

وتم التوصل إلى 30 فقرة يبرز من خلالها التوافق لدى الفرد والتي انتهت إلى عشرون فقرة لكل بعد من أبعاد المقياس الفرعية وذلك بعد الانتهاء من التقنين الخاص بالمقياس، وبذلك أصبح عدد فقرات المقياس الكلية 80 فقرة مقسمة إلى 20 فقرة لكل بعد فرعي على حدة، كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم (09) يوضح توزيع فقرات المقياس حسب المحاور

محاور المقياس	فقرات المقياس		المجموع الكلي
	الفقرات الموجبة	الفقرات السالبة	
التوافق الشخصي والانفعالي	من 1 إلى 14	من 15 إلى 20	20

التوافق الصحي الجسمي	من 21 إلى 28	من 29 إلى 40	20
التوافق الأسري	من 41 إلى 55	من 56 إلى 60	20
التوافق الاجتماعي	من 61 إلى 74	من 75 إلى 80	20
عدد الفقرات الإجمالي	51	29	80

هذا ويمكن تطبيق المقياس على الجنسين من مختلف الأعمار ابتداء من نهاية مرحلة الطفولة المتأخرة إلى كبار السن.

وقد صمم هذا المقياس على طريقة " **ليكرت**" وذلك بإعطاء تقدير دقيق على مقياس متدرج من (موافق، محايد، معارض) حيث أعطت الباحثة لها الدرجات (2، 1، 0) وهذا في حال كان اتجاه التوافق إيجابيا، أما إذا كان اتجاهه سلبيا فتمنح الإجابات الدرجات (0، 1، 2)، ومنه فإن:

- أعلى درجة يمكن الحصول عليها هي (160) وهذا إذا أجاب الفرد على كل عبارات المقياس بالبديل الذي يأخذ الدرجة"2" سواء في فقرات الإيجابية أو السلبية.

- متوسط الدرجة التي يمكن الحصول عليها هي (80) وهذا إذا أجاب الفرد على كل عبارات المقياس بالبديل أحيانا الذي يأخذ الدرجة "1".

- أدنى درجة يمكن الحصول عليها هي (0) وهذا إذا أجاب الفرد على كل عبارات المقياس بالبديل الذي يأخذ الدرجة "0" سواء في فقرات الإيجابية أو السلبية.

- **صدق وثبات المقياس:**

✓ **صدق المقياس:**

تم حساب الارتباطات الداخلية للأبعاد الأربعة التي يتضمنها المقياس كما تم حساب الارتباطات بين الأبعاد الأربعة وبين الدرجة الكلية للمقياس وذلك على العينة التي تم عليها تطبيق المقياس والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم: (10) يمثل الارتباطات الداخلية لأبعاد مقياس التوافق النفسي

الأبعاد	التوافق الشخصي	التوافق الصحي	التوافق الأسري	التوافق الاجتماعي	التوافق النفسي
التوافق الشخصي	/	**0,64**	**0,67**	**0,81**	**0,78**
التوافق الصحي	/	/	**0,69**	**0,82**	**0,85**
التوافق الأسري	/	/	/	**0,93**	**0,76**
التوافق الاجتماعي	/	/	/	/	**0,88**

ومن خلال نتائج الجدول يتضح أن جميع معاملات الارتباط للأبعاد الأربعة ذات دلالة موجبة وكذلك الارتباطات بين الأبعاد الأربعة والدرجة الكلية للمقياس.

✓ **ثبات المقياس:**

طريقة إعادة التطبيق: تم إجراء تطبيق المقياس على عينة مقدارها (200) (100 ذكور/ 100 إناث) مرتين متتاليتين، بلغ الفاصل الزمني بين مرتي التطبيق أسبوعين وكشفت النتائج على ما يلي:

جدول رقم(11) يمثل معاملات ثبات المقياس بطريقة التطبيق وإعادة التطبيق

أبعاد المقياس	العينة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
التوافق الشخصي	**200**	**0,67**	**0,01**
التوافق الصحي	**200**	**0,79**	//
التوافق الأسري	**200**	**0,73**	//
التوافق الاجتماعي	**200**	**0,83**	//
التوافق النفسي	**200**	**0,75**	//

من الجدول نلاحظ أن جميع معاملات الارتباط مرتفعة حيث تتراوح بين (0,83/0,67) وتعكس هذه المعاملات ثباتا واضحا للأداة.

✓ **التجزئة النصفية:**

استخدمت زينب محمود شقير معادلة "**سبيرمان براون**" للتجزئة النصفية بين الفقرات الفردية والزوجية لعينة مكونة من 200 فرد مناصفة وتتضح معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية في الجدول التالي:

جدول رقم (12) يمثل معاملات التوافق وأبعاده الأربعة بطريقة التجزئة النصفية:

أبعاد المقياس	العينة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
التوافق الشخصي	200	0,58	0,01
التوافق الصحي	200	0,65	//
التوافق الأسري	200	0,73	//
التوافق الاجتماعي	200	0,78	//
التوافق النفسي	200	0,87	//

من خلال الجدول يتضح أن جميع معاملات الثبات دالة عند مستوى الدلالة 0,01 وهي جميعها تسجل ارتفاعا في الثبات.

✓ **طريقة "ألفا كرونباخ"**: حيث تم حساب معامل ألفا باستخدام معادلة ألفا لعينة عشوائية مكونة من 200 فرد مناصفة بين الذكور والإناث والنتائج موضحة في الجدول رقم(13)

جدول رقم (13) يمثل: معاملات الثبات بتطبيق معادلة ألفا:

أبعاد المقياس	العينة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
التوافق الشخصي	200	0,72	0,01
التوافق الصحي	200	0,53	//
التوافق الأسري	200	0,16	//
التوافق الاجتماعي	200	0,59	//
التوافق النفسي	200	0,64	//

من الجدول يتضح أن معاملات الثبات بالنسبة لجميع الأبعاد وكذلك الدرجة الكلية موجبة ودالة عند مستوى 0,01 وهذا ما يثبت مدى فعالية استخدام المقياس في المجالات العلمية.

5-الأساليب الاحصائية:

للإجابة على تساؤلات الدراسة وكذا التأكد من صحة الفروض تم استخدام **spss** في معالجة البيانات الإحصائية وهو نظام احصائي للعلوم الاجتماعية والبعض من الأساليب الاحصائية الاخرى وهي كالتالي:

- التحليل الاحصائي للبيانات
- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- اختبار الدلالة الاحصائية T
- معامل الارتباط بيرسون.

6-عرض نتائج الدراسة وتفسيرها على ضوء الفرضيات:

1.6-الفرضية الأولى: ***"نمط التشاؤم هو السائد لدى افراد عينة الدراسة".***

للتعرف على التفاؤل والتشاؤم لدى افراد عينة الدراسة قمنا باستخدام التحليل الإحصائي للبيانات من خلال حساب الحد الأدنى والحد الأقصى لكل من التفاؤل والتشاؤم، وحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، والنتائج الخاصة بهذا الفرض موضحة من خلال الجدول التالي:

الجدول رقم (14) يوضح نتائج التفاؤل والتشاؤم.

	حجم العينة	الحد الأدنى	الحد الأعلى	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
التفاؤل	**30**	**1,87**	**3,53**	**2,6178**	**0,65389**
التشاؤم	**30**	**3,13**	**4,33**	**3,9511**	**0,46943**

يتضح من الجدول أعلاه أن متوسط درجات افراد عينة الدراسة في التفاؤل بلغ (2.61) بانحراف معياري قدره (0.65) كما أن متوسط التفاؤل ينتمي الى المجال المتوسط [2.6-

3.4] بينما بلغ متوسط درجاتهم في التشاؤم (3.95) بانحراف معياري قدر بـ (0.46) كما أن متوسط التشاؤم ينتمي الى المجال المرتفع [3.4-4.2] ومن خلال المقارنة بين المتوسطين نلاحظ ان متوسط درجات التشاؤم أكبر من متوسط درجات التفاؤل وعليه يمكن الحكم على أن لدى افراد عينة الدراسة مستوى مرتفع من التشاؤم ومنخفض في التفاؤل.

-أي يغلب عليهم الطابع التشاؤمي وعليه نستنتج عدم تحقق الفرضية البحثية.

❖ مناقشة نتيجة الفرضية الإجرائية الأولى:

يمكن القول بأن التشاؤم هو السمة السائدة لدى عينة من الطالبات المقيمات أي أنه مرتفع وعليه فإن هذه النتيجة تعارض الفرضية الأولى والقائلة بأن التفاؤل هو النمط السائد لدى عينة من طالبات المقيمات أي أن السمة السائدة هي التشاؤم ونسبة التأكد هي: 3.95 فالتشاؤم عند العينة وحسب النظرية المعرفية التي تفسر الأشخاص المتشائمين أنهم يصفون الأحداث والخبرات السيئة على أنها دائمة وثابتة لا تتغير.

ضف إلى ذلك تدخل النظرية السلوكية التي ترجع التشاؤم على أنه منعكس شرطي لمتغير الإعادة، فالخبرات السيئة للطلبة الجامعيين بخصوص مستقبلهم واتباع سلوكيات تخص التشاؤم مثل: القلق، الاكتئاب، الحزن هذا ما يرجع الى ان التشاؤم لدى الطلبة أو الطالبات الجامعيات يرتبط بأفكارهم الخاطئة التي خلقت لديهم أسلوب تفكير سلبي خاطئ وبالتالي تنمي وتعمم الأفكار التشاؤمية بخصوص مستقبلهم وأنهم غير قادرين وغير مؤهلين للإنجاز هذا راجع الى غياب الحافز الذي يدفعهم لتغيير الصورة التشاؤمية لديهم.

2.6-الفرضية الثانية:*" مستوى التوافق النفسي لدى أفراد عينة الدراسة متوسط".*

للتحقق من صحة هاته الفرضية تم اللجوء إلى إختبار الدلالة الاحصائية **(T)** بالنسبة للعينة الواحدة، وبعد المعالجة الاحصائية تم التوصل إلى النتيجة كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (15) يوضح مستوى التوافق النفسي لدى أفراد العينة

المقياس ككل	حجم العينة	المتوسط النظري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الفرق بين المتوسطين	درجة الحرية	t	مستوى الدلالة	القرار
التوافق النفسي	30	80	92,63	18,56	12,633	29	3,72	0,002	120-81 متوسط

من خلال النتائج المبينة بالجدول أعلاه وبعد استخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاستجابات أفراد العينة على مقياس مستوى التوافق النفسي لدبر أفراد العينة ومقارنته بالمتوسط النظري تبين أن متوسط درجات أفراد عينة في المقياس بلغ **(92,6333)** درجة وبانحراف معياري قدره **(18,56114)** درجة، وعند إجراء المقارنة بين المتوسط الحسابي المتحقق (المحسوب) والمتوسط النظري البالغ **(3)** درجة، حيث أن الفرق بين المتوسطين بلغ **(-0,37988)** درجة، [وباستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة وسيلة إحصائية في المعالجة، تبين أن الفرق دال إحصائيا بين كلا الوسطين المحسوب والنظري لصالح المحسوب، وما يؤكد ذلك هو قيمة (t) التي بلغت **(3,728)** وهي دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (α=0.01)]. كما أن المتوسط المحسوب ينتمي الى المجال **[81-120]** أي المجال المتوسط وبناء عليه فإن مستوى التوافق النفسي لدى أفراد عينة الدراسة متوسط ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقع في الخطأ بنسبة 1%.

وعليه نستنتج أن مستوى التوافق النفسي لدى أفراد عينة الدراسة متوسط وعليه نستنتج عدم تحقق الفرضية الثانية.

❖ **مناقشة نتيجة الفرضية الثانية:**

يمكن القول بأن مستوى التوافق النفسي لدى عينة من طالبات المقيمات وعليه فإن هذه النتيجة معارضة للفرضية الثانية والقائلة بمستوى التوافق النفسي لدى عينة من الطالبات

المقيمات بالمسيلة مرتفع ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي 99٪) مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1٪

وهذا ما اتفق مع دراسة حماش الحسين 2013بعنوان السلوك العدواني وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلبة الجامعة والتي توصلت نتائجها الى أن طلبة الجامعة يتميزون بتوافق نفسي اجتماعي متوسط

وتعارض مع دراسة أسيا بنت علي راجح بركات 2009 بعنوان" التوافق النفسي لدى الفتاة الجامعية وعلاقته بالحالة الاجتماعية والمستوى الاقتصادي والمعدل التراكمي "والتي توصلت نتائجها الى أن ما يقارب 82٪من طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى لديهم شعور مرتفع بالتوافق النفسي.

الفرضية الثالثة: *توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين التفاؤل والتشاؤم والتوافق النفسي لدى افراد عينة الدراسة.*

للتحقق من صحة هاته الفرضية تم استخدام معامل الارتباط بيرسون (، وبعد المعالجة الاحصائية تم التوصل إلى:

الجدول رقم (16) يوضح العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم والتوافق النفسي

Corrélation de Pearson		فاعلية الذات	القرار
التفاؤل	معامل الارتباط	0,233	الارتباط غير دال عند مستوى الدلالة ألفا 0.05
	مستوى الدلالة	0,215	
	حجم العينة	30	
التشاؤم	معامل الارتباط	0,141-	الارتباط غير دال عند مستوى الدلالة ألفا 0.05
	مستوى الدلالة	0,457	

	حجم العينة	30	

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن معامل الارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة الدراسة في البعد الأول التفاؤل ودرجاتهم في مقياس التوافق النفسي بلغ (0.233) وهي قيمة ضعيفة جدا وموجبة وهذا يعني أن الارتباط بين التفاؤل والتوافق النفسي هو ارتباط طردي، الان أن نتيجة هذا الارتباط جاءت غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا (α=0,05).

بالإضافة الى ذلك فمن خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن معامل الارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة الدراسة في البعد الثاني التشاؤم ودرجاتهم في التوافق النفسي بلغ (−0,141) ضعيفة جدا وسالبة، وهذا يعني أن الارتباط بين التشاؤم والتوافق النفسي هو ارتباط عكسي، الان أن نتيجة هذا الارتباط جاءت غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا (α=0,05). وعليه نستنتج عدم تحقق الفرضية الثالثة.

❖ مناقشة نتيجة الفرضية الثالثة:

يمكن القول بأن هذه النتيجة أتت معارضة للفرضية الثالثة القائلة بأنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التفاؤل والتشاؤم والتوافق النفسي لدى عينة من الطالبات المقيمات أي أنه لا توجد علاقة بين التشاؤم والتفاؤل والتوافق النفسي فالعلاقة موجبة بين التفاؤل والتوافق لكن ضعيفة جدا وغير دالة احصائيا.

يمكن تفسير هذه النتيجة راجع إلى الظروف الصعبة في إقامات الجامعية وعدم التأقلم الجيد للطلبة مع الظروف بالإضافة إلى الظروف الاقتصادية للطلبة.

تعارض مع دراسة شريف 2010التي تحت عنوان علاقة سمة التفاؤل والتشاؤم بقلق المستقبل دراسة ميدانية على عينة من طلبة ماستر جامعة محمد خيضر بسكرة والتي اصفرت على أنه توجد علاقة ارتباطية بين كل من سمة التفاؤل والتشاؤم وقلق المستقبل.

خاتمة

خاتمة:

خاتمة:

من خلال دراستنا هذه حاولنا التعرف على العلاقة بين سمة التفاؤل والتشاؤم والتوافق النفسي لدى عينة من طالبات داخل الاقامة الجامعية بالمسيلة ومحالة مستوى التوافق النفسي والتعرف على النمط السائد بين التفاؤل والتشاؤم، وسعيا للوصول الى إجابات عن التساؤلات اعتمدنا المنهج الوصفي لملائمته للدراسة الحالية انطلاقا من مقياس التفاؤل والتشاؤم ومقياس التوافق النفسي

وانطلاقا من البيانات والنتائج المتحصل عليها حاولت الباحثة تحليلها اعتمادا على الاساليب الاحصائية التي تتلاءم مع موضوع الدراسة وفي الأخير توصلنا الى ان هناك علاقة عكسية بين التفاؤل والتشاؤم والتوافق النفسي ووجدنا ان مستوى التشاؤم مرتفع ومستوى التوافق متوسط.

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

1-إبراهيم مشني غرم الله الغامدي (2012): قلق المستقبل وعلاقته بالتوافق النفسي لدى عينة من الطلبة من تخصصات جامعية، رسالة ماجستير في علم النفس، كلية الآداب والعلوم الإنسانية، جامعة الملك عبد العزيز، جدة.

2-الأنصاري بدر محمد (2002): قياس التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية لدى طلاب جامعة، مجلة حوليات كلية الآداب والعلوم الاجتماعية، ، رسالة ماجيستير، جامعة الكويت.

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

4-حامد عبد السلام زهران (2005): الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط4، عالم الكتب، القاهرة.

5-الحكاك وجدان جعفر جواد(2001)، بناء مقياس التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة بغداد ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية، ابن رشد.

6- ديغم عبد المحسن(2008)، الفاعلية الذاتية وأساليب مواجهة الضغوط كمتغيرات محاكاة التمييز بين الامل والتفاؤل، مجلة الدراسات عربية في علم النفس، مجلد 7العدد 1.

7-شلتر، داون (1983.) نظريات الشخصية. ترجمة احمد دلي الكربولي وعبد الرحمن القيسي. مطبعة جامعة بغداد.

8-صلاح أحمد مرحاب (1989): سيكولوجية التوافق النفسي ومستوى الطموح، دار الأمان.

9-صلاح الدين شروخ (2003): منهجية البحث العلمي للجامعين، دار العلوم للنشر والتوزيع، عنابة، الجزائر.

10- عبد الله يوسف أبو سكران(2009): التوافق النفسي والاجتماعي وعلاقته بمركز الضبط (الداخلي-الخارجي) للمعاقين حركيا في قطاع غزة، رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الاسلامية، غزة.

11- العظماوي، إبراهيم كاظم (1998): معالم سيكولوجية الطفولة والفتوة والشباب. بغداد: دار الشؤون الثقافية العامة.

12- العناني حنان عبد الحميد (2000): الصحة النفسية، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان.

13- محمد نبيل عبد الحميد (ب ت): العلاقات الأسرية للمسنين وتوافقهم النفسي، الدار الفنية للنشر والتوزيع، القاهرة.

14- محيسن عون (2012): التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة الأقصى بغزة في ضوء بعض المتغيرات، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، مجلد 20العدد 2.

15- مدحت عبد الحميد عبد اللطيف(1999): الصحة النفسية والتفوق الدراسي، دار المعرفة الجامعية، الاسكندرية.

16- مرفت عبد ربه عايش مقبل (2010): التوفق النفسي وعلاقته بقوة الأنا وبعض المتغيرات لدى مرضى السكري في قطاع غزة، رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الاسلامية، غزة.

17- اليحوفي نجوى (2002): التفاؤل والتشاؤم وعلاقته ببعض المتغيرات الاجتماعية الديمغرافية لدى طالب الجامعة، مجلة علم النفس، العدد 62.

18- نبيه ابراهيم اسماعيل (2010): عوال الصحة النفسية السليمة، ط1، ايتراك للنشر والتوزيع، القاهرة.

19- محمد نعمة حسن (2008): التفاؤل والتشاؤم الرياضي وعلاقته بتحقيق الأهداف والهوية الرياضية والانجاز لدى لاعبي ألعاب القوة، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل.

20- نبيل بحري ويزيد شويعل (2014): التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بمركز الضبط وأساليب التعامل مع الضغط النفسي، مجلة جيل الانسانية والاجتماعية، ع2.

الملاحق

ملحق رقم (01): القائمة العربية التفاؤل والتشاؤم

الرقم	العبـــــــــــارات	لا	قليلا	متوسط	كثيرا	كثيرا جدا
1	تبدو أن الحياة جميلة.					
2	أشعر أن الغد سيكون يوما مشرقا.					
3	أتوقع أن يكون الغد أفضل من اليوم.					
4	أنا مقبل على الحياة بحب وتفاؤل.					
5	أنظر إلى المستقبل على أنه سيكون أفضل.					
6	أتوقع الأفضل.					
7	أرى أن الفرح سيكون قريب.					
8	أشعر أن الآمال التي لم تتحقق اليوم ستتحقق غدا.					
9	لا يأس مع الحياة ولا حياة مع اليأس.					
10	أشعر بأن الزمن يخبئ لي مفاجئات سارة.					
11	أتوقع أن تتحسن الأحوال مستقبلا.					
12	أفكر بالمستقبل بكل تفاؤل.					
13	أرى الجانب المشرق المضيء من الأمور.					
14	أفكر في الأمور البهيجة المفرحة.					
15	ستكون حياتي أكثر سعادة.					
16	حظي قليل في هذه الحياة.					
17	تدلني الخبرة على أن الدنيا سوداء كالليل المظلم.					
18	أشعر أنني أتعس مخلوق على الأرض.					
19	يلازمني سوء الحظ دائما.					
20	أشعر كأن المصائب خلقت من أجلي.					
21	أنا يائس من هذه الحياة.					
22	يخيفني ما يمكن أن يحدث في المستقبل من سوء الحظ.					
23	مكتوب على الشقاء وسوء الحظ.					
24	أتوقع أن أعيش حياة تعيسة في المستقبل.					

25	كثرة الهموم تجعلني أشعر أني أموت في اليوم مئة مرة.					
26	أترقب حدوث أسوء الأحداث.					
27	لدي شعور غالبا بأنني سأفارق الأحبة قريبا.					
28	سيكون مستقبلي مظلما.					
29	يبدو لي المنحوس منحوس مهما حاول.					
30	تختفي الأحداث السارة لأنه سيعقبها أحداث مؤلمة.					

ملحق رقم (02): مقياس التوافق النفسي

الرقم	العبـــــــــــارات	تنطبق	متردد أحيانا	لا تنطق
01	لديك ثقة في نفسك بدرجة كافية.			
02	أنت متفائل بصفة عامة.			
03	لديك رغبة في الحديث عن نفسك وعن انجازاتك أمام الآخرين.			
04	أنت قادر على مواجهة مشكلاتك بقوة وشجاعة.			
05	تشعر أنك شخص له فائدة ونفع في الحياة.			
06	تتطلع لمستقبل مشرق.			
07	تشعر بالراحة النفسية والرضا في حياتك.			
08	أنت سعيد وبشوش في حياتك.			
09	تشعر أنك شخص محظوظ في الدنيا.			
10	تشعر بالاتزان الانفعالي والهدوء أمام الناس.			
11	تحب الآخرين وتتعاون معهم.			
12	أنت قريب من الله بالعبادة والذكر دائما.			
13	أنت ناجح ومتوافق مع الحياة.			
14	تشعر بالأمن والطمأنينة النفسية وأنك في حالة طيبة.			
15	تشعر باليأس وتهبط همتك بسهولة.			
16	تشعر باستياء وضيق من الدنيا عموما.			
17	تشعر بالقلق من وقت للأخر.			
18	تعتبر نفسك عصبي المزاج لحد ما.			
19	تميل إلى أن تتجنب المواقف المؤلمة بالهرب منها.			
20	تشعر بنوبات صداع أو غثيان من وقت لأخر.			
21	حياتك مملوءة بالنشاط والحيوية معظم الوقت.			
22	لديك قدرات ومواهب متميزة.			
23	تمتع بصحة جيدة وتشعر بأنك قوي البنية			
24	أنت راض عن مظهرك الخارجي (طول القامة، حجم الجسم)			

25	تساعدك صحتك على مزاولة الاعمال بنجاح.			
26	تهتم بصحتك جيدا وتتجنب الإصابة بالمرض.			
27	تعطي نفسك قدر من الاسترخاء والراحة للمحافظة عل صحتك في حالة جيدة.			
28	تعطي نفسك قدرا كافيا من النوم (أو تمارس الرياضة) للمحافظة على صحتك.			
29	تعاني من بعض العادات مثل (قضم الأظافر أو الغمز بالعين)			
30	تشعر بصداع أو الم في الرأس من وقت لأخر.			
31	تشعر أحيانا بحالات برودة أو سخونة.			
32	تعاني من مشاكل واضطرابات الأكل (سوء هضم – فقدان شهية – شره عصبي).			
33	يدق قلبك بسرعة عند قيامك بأي عمل.			
34	تشعر بالإجهاد وضعف الهمة من وقت لأخر.			
35	تنصبب عرقا (أو ترتعش يداك) عندما تقوم بعمل.			
36	تشعر احيانا أنك قلق وأعصابك غير موزونة.			
37	يوقك وجع ظهرك ويداك عن مزاولة العمل.			
38	تشعر أحيانا بصعوبة في النطق والكلام.			
39	تعاني من إمساك (أو إسهال) كثيرا.			
40	تشعر بالنسيان (أو عدم القدرة على التركيز) من وقت لأخر			
41	تشعر أنت متعاونا مع أسرتك.			
42	تشعر بالسعادة في حياتك وأنت مع أسرتك.			
43	أنت محبوب من إفراد أسرتك.			
44	تشعر بان لق دور فعال وهام في أسرتك.			
45	تحترم أسرتك رأيك وممكن إن تأخذ بت.			
46	تفضل إن تقضي معظم وقتك مع أسرتك.			
47	تأخذ حقك من الحب والعطف والحنان والأمن من أسرتك.			
48	التفاهم هو أسلوب التعامل بين أسرتك.			

49	تحرص على مشاركة أسرتك أفراحها وإحزانها.			
50	تشعر إن علاقاتك مع إفراد أسرتك وثيقة وصادقة.			
51	تفتخر أمام الآخرين أنك تنتمي لهذه الأسرة.			
52	أنت راضي عن ظروف الأسرة الاقتصادية، الثقافية			
53	تشجعك أسرتك على إظهار ما لديك من قدرات ومواهب.			
54	إفراد أسرتك تقف بجوارك وتخاف عليك عندما تتعرض لمشكلة.			
55	تشجعك أسرتك على تبادل الزيارات مع الأصدقاء والجيران			
56	تشعرك أسرتك أنك عبئ ثقيل عليها.			
57	تتمنى أحيانا إن تكون ل كاسرة أسرتك.			
58	تعاني من كثير من المشاكل داخل أسرتك.			
59	تشعر بالقلق أو الخوف وأنت داخل أسرتك.			
60	تشعر بان أسرتك تعاملك على انك طفلا صغيرا.			
61	تحرص على المشاركة الإيجابية الاجتماعية والترويجية مع الآخرين.			
62	تستمتع بمرفقة الآخرين والجلوس معهم			
63	تشعر بالمسئولية تجاه تنمية المجتمع مثل كل مواطن.			
64	تتمنى أن تقضي معظم وقت فراغك مع الآخرين			
65	تحترم رأي زملائك وتعمل بت إذا كان رأيا صائبا.			
66	تشعر بتقدير الآخرين لإعمالك وانجازاتك.			
67	تعتذر لزميلك إذا تأخرت عن الموعد المحدد.			
68	تشعر بالولاء والانتماء لأصدقائك.			
69	تشعر بالسعادة لأشياء قد يفرح بتا الآخرون كثيرا.			
70	ترطبك علاقات طيبة مع الزملاء وتحرص على إرضائهم.			
71	يسعدك المشاركة في الحفلات والمناسبات الاجتماعية.			
72	تحرص على حقوق الآخرين بقدر حرصك على حقوقك.			
73	تحاول الوفاء بوعدك مع الآخرين لان وعد الحر دين عليه			
74	تجد متعة كبيرة في تبادل الزيارات مع الأصدقاء والجيران.			

75	هل تفكر كثيرا قل إن تقدم على عمل قد يضر بمصالح الآخرين (أو ترفضه).			
76	تفتقد الثقة والاحترام المتبادل مع الآخرين.			
77	يصعب عليك الدخول في منافسات مع الآخرين حتى لو كان في مثل سنك.			
78	تخجل من مواجهة الكثير من الناس (وترتبك إثناء الحديث إمامهم).			
79	تتخلى عن إسداء النصح لزميلك خوفا من إن يعزل منك.			
80	تشعر بعدم قدرتك على مساعدة الآخرين ولو في بعض الأمور السيطرة.			

ملحق رقم (03): توصيات ومقترحات في ضوء نتائج الدراسة:

في ضوء ما أسفرت عليه الدراسة الحالية من نتائج يمكن للباحثة أن تستخلص بعض التوصيات التي تفيد في استكمال الجهود التي يمتلكها البحث منها:

- ضرورة الاهتمام بالجوانب النفسية والاجتماعية للطالب.
- ضرورة الاهتمام بعلم النفس الإيجابي وتسليط الضوء على مواضيع تمس الجانب الإيجابي عند الطالبات.
- ينبغي العمل على وضع ندوات ومحاضرات لتعريف الطلبة مدى التفاؤل والتوافق النفسي لديه واستبدال النظرة التشاؤمية بنظرة إيجابية للحياة.
- تصميم برامج لتنمية التفاؤل لدى مختلف المراحل العمرية
- الاهتمام بتحسين مستوى التفاؤل والتشاؤم لدى عينات مختلفة بصفة عامة وطالبات الجامعيات بصفة خاصة.
- تسليط الضوء على النظرة التفاؤلية والتوافق النفسي ودورهما وتأثيرهما على شخصية الفرد والدراسة والتعمق فيهما.

ملحق رقم (03): وثيقة إيداع المذكرة +تصريح شرفي بالتزام الطالبات بالنزاهة العلمية في انجاز البحث: