



جامعة زيان عاشور الجلفة

كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية

قسم علم النفس و الفلسفة



# التفؤل و التساؤم و علاقتهما بالتكيف الأكاديمي لدى عينة من طلبة علم النفس بجامعة زيان عاشور بالجلفة

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس التربوي

إشراف الأستاذ:

زعتز نور الدين

إعداد الطالب:

زاهية ضيفي

نجاه سويح

لجنة المناقشة:

1. أ. قيرع فتحي..... رئيسا

2. أ. زعتز نور الدين ..... مقرا

3. أ. بن قسمية موسى أسعد ..... مناقشا

السنة الجامعية: 2016/2017

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## شكر و تقدير

الحمد لله حمدا كثيرا طيبا والشكر لله بكرة و أصيلا أن وفقنا لهذا  
وما كنا لنوفق لولا أن وفقنا الله بمنه وكرمه وفضله إنه لمن  
دواعي المن والإعتراف حقا أن أتقدم بخالص الشكر والتقدير  
للأستاذ الفاضل "زعتري نور الدين" على الوقت والجهد الذي بذله  
في تصويب هذا العمل كما لا يفوتني شكر كل من ساهم من قريب  
أو من بعيد في إنجاز هذا العمل و أخص بالذكر الأستاذ "قيرع  
فتحي" و الأستاذ "بخاري عمر" جزاهما الله خيرا

# الإهداء

من المن والإعتراف والتقدير أن أتقدم بهذا الإهداء إلى :

إلى الوالدين الكريمين اللذان منحاني الحياة ووقفوا بجانبني لإنارة

الطريق ,وتذليل الصعاب ,حفظهما الله من كل سوء.

إلى الأخ الغالي "أحمد" يسر الله أمره وستر عاقبته.

إلى رفيق دربي في هذه الحياة "نبيل" حفظه الله من مكروه.

إلى صديقتي الغالية في المشوار الدراسي "نجاه"

إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة جهدي راجية من الله أن يحفظ الجميع

ويمنهم برحمته وبركاته

زاهية

# الإهداء

إلى أعظم جوهرتين وهبهما لي الرحمن والديا الكريمين

إلى روح جدتي رحمها الله و أسكنها فسيح جنانه

إلى إخوتي و أخواتي فطيمة:

نورة ، دلال ، مايا، رابح ، سيف الدين

إلى أختي و زميلتي في المشوار الدراسي زاهية

إلى صديقتي فتحة رانية نور الهدى

إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة جهدي

نجاه

## ملخص البحث بالعربية :

هدف البحث إلى كشف العلاقة القائمة بين التفاؤل والتشاؤم والتكيف الأكاديمي لدى طلاب الجامعة.

إعتمدنا على المنهج الوصفي وعلى عينة مكونة من (100) طالبا من جامعة زيان عاشور بولاية الجلفة ,واستخدمنا مقياس التفاؤل والتشاؤم "لأحمد عبد الخالق" و الذي يتكون من مقياسين فرعيين، أحدهما للتفاؤل و الآخر للتشاؤم و كل مقياس فرعي يشمل خمس بدائل (لا، قليلا، متوسط، كثيرا، كثيرا جدا)، ومقياس التكيف الأكاديمي "لهنري بورو" و الذي يشمل ثلاث بدائل (نعم، لا، غير متأكد)، ويضم ثلاث أبعاد (التكيف مع المنهاج، نضج الأهداف و مستوى الطموح، العلاقات الشخصية مع الأساتذة و الطلبة).

وكانت التساؤلات كالتالي :

- هل توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين التفاؤل والتشاؤم والتكيف الأكاديمي ؟
- هل توجد علاقة بين التفاؤل والتكيف الأكاديمي ؟
- هل توجد علاقة بين التفاؤل ونضج الأهداف ومستوى الطموح ؟
- هل توجد علاقة بين التفاؤل والعلاقات الشخصية مع الأساتذة والطلبة ؟
- هل توجد علاقة بين التشاؤم والتكيف مع المنهاج ؟
- هل توجد علاقة بين التشاؤم ونضج الأهداف ومستوى الطموح ؟
- هل توجد علاقة بين التشاؤم والعلاقات الشخصية مع الأساتذة والطلبة ؟

وقد أسفرت نتائج البحث عن عدم وجود علاقة بين التفاؤل والتكيف الأكاديمي ,ووجود علاقة إرتباطية بين التشاؤم والتكيف الأكاديمي .

## **Resumée:**

Cette recherche a pour objectif d'étudier la relation entre le pessimisme et l'optimisme d'une part et l'adaptation académique d'autre part, chez les étudiants d'université. Nous avons, dans cette étude, opté pour un procédé descriptif sur un échantillon de cent étudiants de l'université de Ziane Achour de Djelfa, en utilisant le critère du pessimisme et d'optimisme d'Ahmed Abdelkhalik. Ce critère est subdivisé en deux sous-critères, l'un pour le pessimisme, l'autre pour l'optimisme. Chaque sous-critère comporte cinq alternatives: (Non, Peu, Moyen, Beaucoup, Énormément). Quant au critère d'adaptation académique nous avons adopté le critère d'Henry Borou qui comporte trois alternatives: (L'adaptation avec le programme, L'appropriation des programmes et le niveau d'ambition, Les relations personnelles entre les étudiants et les professeurs). Le questionnaire était comme suit: - Existe-t-il une relation statistiquement significative entre l'adaptation académique d'une part et le pessimisme ou l'optimisme d'autre part? - Existe-t-il une relation entre l'adaptation académique et l'optimisme? - Existe-t-il une relation entre l'appropriation des programmes et le niveau d'ambition et l'optimisme? - Existe-t-il une relation entre l'optimisme et les relations personnelles entre les étudiants et les professeurs? - Existe-t-il une relation entre l'adaptation académique et le pessimisme? - Existe-t-il une relation entre l'appropriation des programmes et le niveau d'ambition et le pessimisme? - Existe-t-il une relation entre le pessimisme et les relations personnelles entre les étudiants et les professeurs? Ce sondage a donné comme résultats qu'il n'y a pas de relation entre l'optimisme et l'adaptation académique, tandis que ce dernier est bien relié avec le pessimisme

## فهرس المحتويات

أ	شكر و تقدير
ب,ج	الإهداء
د,هـ	ملخص البحث
ز	فهرس المحتويات
ح	قائمة الجداول
ط	قائمة الأشكال
و	قائمة الملاحق
1	مقدمة

### الباب الأول : الجانب النظري الفصل الأول : الاطار العام للدراسة

4	1. اشكالية الدراسة
7	2. تساؤلات الدراسة
8	3. أهداف الدراسة
8	4. أهمية الدراسة
9	5. فرضية الدراسة
9	6. الدراسات السابقة
14	7. متغيرات الدراسة

### الباب الثاني : الجانب التطبيقي الفصل الثاني : اجراءات الدراسة الميدانية

36	تمهيد
36	1. اجراءات الدراسة الاستطلاعية
37	2. اجراءات الدراسة الأساسية
37	3. منهج الدراسي
37	4. العينة
38	5. حدود الدراسة
39	6. أدوات الدراسة
41	7. المعالجة الاحصائية

### الفصل الثالث : عرض و مناقشة نتائج الدراسة

43	تمهيد
43	1. عرض و مناقشة نتائج الدراسة
61	2. الاستنتاج العام
62	3. الخاتمة

64	المراجع الملاحق
----	--------------------

قائمة الجداول :

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
01	نتائج مقياس المحور الاول - التفاؤل-	43
02	نتائج مقياس المحور الثاني- التشاؤم-	46
03	تطبيق معامل الارتباط بيرسون لدراسة العلاقة بين التفاؤل والتكيف الأكاديمي	49
04	تطبيق معامل الارتباط بيرسون لدراسة العلاقة بين التفاؤل والتكيف مع المنهاج	50
05	تطبيق معامل الارتباط بيرسون لدراسة العلاقة بين التفاؤل ونضج الأهداف ومستوي الطموح	52
06	تطبيق معامل الارتباط بيرسون لدراسة العلاقة بين التفاؤل وعلاقات الشخصية مع الأستاذ والطلبة	53
07	تطبيق معامل الارتباط بيرسون لدراسة العلاقة بين التشاؤم والتكيف الأكاديمي	55
08	تطبيق معامل الارتباط بيرسون لدراسة العلاقة بين التشاؤم والتكيف مع المنهاج	56
09	تطبيق معامل الارتباط بيرسون لدراسة العلاقة بين التشاؤم ونضج الأهداف ومستوي الطموح	58
10	تطبيق معامل الارتباط بيرسون لدراسة العلاقة بين التشاؤم وعلاقات الشخصية مع الأستاذ والطلبة	59

قائمة الأشكال :

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
44	منحنى تكراري للإجابة عن العبارة رقم 03	01
45	منحنى تكراري للإجابة عن العبارة رقم 15	02
47	منحنى تكراري للإجابة عن التساؤل رقم 22	03
47	منحنى تكراري للإجابة عن التساؤل رقم 29	04
49	مخطط يبين أعمدة بيانية للمتوسط الحسابي لكل من التفاوض و التكيف الأكاديمي	05
51	مخطط يوضح أعمدة بيانية للمتوسط الحسابي لكل من التفاوض والتكيف مع المنهاج	06
52	مخطط يبين أعمدة بيانية للمتوسط الحسابي لكل من التفاوض و نضج الأهداف و مستوى الطموح	07
54	مخطط يبين الأعمدة البيانية للمتوسط الحسابي لكل من التفاوض و علاقات الشخصية مع الأستاذ و الطلبة	08
55	مخطط يبين أعمدة بيانية للمتوسط الحسابي لكل من التفاوض و التكيف الأكاديمي	09
57	مخطط يبين أعمدة بيانية للمتوسط الحسابي لكل من التفاوض و التكيف مع المنهاج	10
58	مخطط يبين أعمدة بيانية للمتوسط الحسابي لكل من التفاوض و نضج الأهداف و مستوى الطموح	11
60	مخطط يبين أعمدة بيانية للمتوسط الحسابي لكل من التفاوض و العلاقات الشخصية مع الأستاذ و الطلبة	12

## فهرس الملاحق

رقم الملحق	عنوان الملاحق
1	يمثل مقياس الفرعي للتفاؤل
2	يمثل مقياس الفرعي للتشاؤم
3	يمثل مقياس التكيف الأكاديمي
4	يمثل مفتاح التصحيح لإختبار "هنري بورو" التكيف الأكاديمي
5	يمثل نتائج البحث حسب نظام الرزمة الإحصائية للعلوم الإنسانية و الإجتماعية (SPSS)

## مقدمة :

إحتل مفهوم التفاؤل والتشاؤم في الأونة الاخيرة مركز الصدارة في مجالات علم النفس المختلفة ,حيث دلت دراسات كثيرة على أن التفاؤل له دور مهم في الإرتقاء بحياة الإنسان وتحقيق الأهداف المنشودة الذي يسعى إليها الإنسان .

ومن المؤكد أن التفاؤل والتشاؤم يؤثران على سلوك الإنسان من نواحي عدة ,حيث يسيطر على سلوك الفرد أحيانا نزعة الى توقع الخير والسرور ,وتوصف هذه الحالة بأنها التفاؤل ,في حين تغلب عليه أحيانا أخرى نزعة الى توقع الشر وسوء الطالع وتوصف هذه الحالة بأنها التشاؤم ,وهذا يعني أن للتفاؤل والتشاؤم تأثيرات لا يمكن إنكارها أو التقليل من أهميتها على السلوك الإنساني ,حيث يؤثر كل منهما على الحالة النفسية للفرد وعلى توقعاته بالنسبة للحاضر والمستقبل سواء كانت تفاؤلية أو تشاؤمية .

وعليه فإن الفرد المتفاؤل أو المتشاؤم يستطيع أن ينسب تفاؤله أو تشاؤمه إلى عوامل داخلية راجعة إلى ذاته أو الى عوامل خارجية لا يستطيع ضبطها و هذا في خضم محاولة الفرد تحقيق أهدافه، و تلبية متطلباته اليومية، يكون في مواجهة دائمة مع البيئة المحيطة بكل متغيراتها و عناصرها و التي يترتب عليها العديد من الوضعيات الصعبة التي تثير في نفسه التوتر و القلق، وعلى ذلك فإن التفاؤل و التشاؤم يساعد الفرد في محاولة إحداث نوع من الإنسجام والتلاؤم بينه و بين بيئته، سواءا كان هذا الإنسجام و التلاؤم بتغيير مطالبه و أهدافه أو تغيير العوامل المحيطة به و لهذا يعبر مركز الضبط على قدرة الفرد في الضبط و السيطرة على الأهداف التي يريد تحقيقها، ويعتبر أن كل ما يحدث له من أحداث هي من صنع يده و بذلك يتحمل كل المسؤولية إتجاهها أو العكس، فقد يظهر الفرد عدم الضبط و السيطرة على الأحداث و المواقف و يعتبر كل ما يحدث خارج عن السيطرة و خاضع لقوى خارجية كالصدفة و القدر و الآخرين و عليه لا يتحدث المسؤولية إتجاهها.

كما أن الدراسة الجامعية تحتاج إلى تضافر العديد من مقومات النجاح إذ أن الطالب الجامعي يعتمد على عدة محاور رئيسية ليستعين بها على تطبيق مهاراته و قدراته لزيادة فرص النجاح و هذا ما يؤثر بشكل أو بآخر في بناء و تكوين شخصية الطالب.

يشير التكيف عموماً، إلى عملية التفاعل بين الفرد بما لديه من حاجيات وإمكانات، وبين البيئة بما فيها من خصائص ومتطلبات، كما أنه يشير إلى ما ينتهي إليه الفرد من حالة نفسية، نتيجة قيامه بالإستجابات التكيفية المختلفة رداً على التغيير في الموقف، وبهذا المعنى، فإن التكيف الحسن يكون مصدر للإطمئنان والإرتياح النفسي. أما التكيف الأكاديمي للطالب في الجامعة خصوصاً، فيعتبر من أقوى المؤشرات المتعلقة بصحته النفسية، فالطالب يقضي فترة طويلة من حياته في الجامعة، و تكيفه مع جو الجامعة وشعوره بالرضا والإرتياح عن نوعية حياته الجامعية، يمكن أن تنعكس على إنتاجيته، ويمكن أن يسهم في تحديد مدى إستعداده لتقبل الإتجاهات والقيم، التي تعمل الجامعة على تطويرها لدى طلابها، وإن الطلبة المتكفين أكاديمياً، يحصلون على نتائج دراسية أفضل ويشاركون بالبرامج الطلابية، وأكثر إحتمالاً لإنهاء دراستهم في الجامعة من الطلبة غير المتكفين، فالطلاب الذين يتعرضون مثلاً لمواقف إحباطية، قد يعانون من مشاعر التشاؤم الذي يؤثر على صحتهم النفسية بشكل عام، وتكيفهم النفسي الإجتماعي و الأكاديمي بشكل خاص، في حين تكيف الطلاب مع الحياة الجامعية يقلل من شعورهم بالتشاؤم.

لذا نجد الطالب الجامعي يحاول في كثير من الحالات أثناء تفاعله مع البيئة المحيطة به، أن يحصل على حالة إرضاء أو إشباع لدوافعه، وبذلك يستعيد حالة الإلتزان والإنسجام، ويمهد السبيل أمام إستمرار الدراسة الجامعية وتحقيق تكيفه النفسي الإجتماعي، ويكون علاقة مثمرة من خلال التلاؤم مع المتغيرات والظروف التي يعيش وسطها، وفي تحقيق القدر المعقول من التكيف؛ أي كلما شعر بالتفاؤل إقترب من درجات الصحة النفسية، و إذا إصطدمت رغبات الطالب الجامعي مع نفسه و المجتمع فإن ذلك يؤدي إلى خلق عقبات في سبيل إرضاء دوافعه نتيجة لما يلزمه من ضغوطات دراسية

أو نفسية أو إجتماعية، و كل ذلك قد يؤثر في حدة شعور الطالب الجامعي بالتشاؤم و سوء التكيف.

و من هنا جاءت الدراسة الحالية للكشف عن التفاؤل و التشاؤم و علاقتهما بالتكيف الأكاديمي لدى عينة من طلبة علم النفس بجامعة زيان عاشور بالجلفة و لتحقيق أهداف البحث قمنا بتقسيمه إلى قسمين:

القسم الأول : خصصناه للجانب النظري و الذي يحتوي على فصل واحد و هو الإطار العام للدراسة لعرض الإشكالية و تساؤلات الدراسة و أهمية الدراسة و أهداف الدراسة و فرضيات الدراسة و متغيرات الدراسة ( التفاؤل و التشاؤم، و أنواعهما، و العوامل المؤثرة فيهما، والنظريات المفسرة لهما). ( التكيف الأكاديمي، لمحة تاريخية عن التكيف و تعريفه و تعريف التكيف الأكاديمي و أنواع و عناصر التكيف و العوامل التي تؤدي الى عدم التكيف و النظريات المفسرة له).

أما القسم الثاني فيمثل الجانب التطبيقي و الذي ينقسم بدوره إلى فصلين حيث تمحور الفصل الأول من الجانب التطبيقي و هو الفصل الثاني من الدراسة ككل حول اجراءات الدراسة الميدانية و الذي قدمنا فيه (اجراءات الدراسة الإستطلاعية و منهج الدراسة و عين الدراسة و حدود الدراسة و أدوات الدراسة و المعالجة الاحصائية).

و خصص الفصل الثاني و هو الفصل الثالث من الدراسة لعرض و مناقشة الدراسة، حيث قدمنا النتائج المتوصل إليها من خلال تحليلها و مناقشتها وصولاً إلى الإستنتاج العام و الخاتمة.

## 1. اشكالية الدراسة :

يصنف علماء النفس الناس إلى متفائلين ومتشائمين ولكن الأغلبية منهم متفائلين وذلك في ضوء المقاييس النفسية التي تطبق عليهم فعلى سبيل المثال يقول "سيقراستوم" (2006) أن 80 % من الناس يصنفون بوصفهم متفائلين في حين يقدر عالم النفس الإيجابي "سيلجمان" (1990) أن 60 % من الناس يتسمون بالتفاؤل بعض الشيء أي يميلون إلى التفاؤل وبذلك يمكن القول أن التفاؤل جزء مهم من تطورنا البيولوجي من أجل البقاء على قيد الحياة وهذا ما أشار إليه عالم النفس "تايجر" (1979) في كتابه بيولوجية الأمل أن التفاؤل أحد أهم الخصائص التكيفية والحاسمة للوجود الإنساني .

إن البحوث النفسية تظهر أن التفاؤل يرتبط بالعديد من النتائج الإيجابية للحياة مثل زيادة متوسط العمر المتوقع والصحة العامة والصحة النفسية الجيدة وزيادة النجاح في الرياضة والعمل وشفاء معدلات العمليات القلبية وإستراتيجيات المواجهة الفعالة عندما نواجه الشدائد النفسية (عبد الخالق, 1996 ص 37).

وحتى نقيم إذا ما كانت هذه البحوث تثبت حقيقة أن التفاؤل له هذه الفضيلة الإيجابية فإننا نحتاج إلى فهم الخلفية التاريخية الأولى التي ظهرت فيها دراسة التفاؤل إن التفاؤل من الناحية التاريخية يرتبط مع الناس البسطاء وغير الواقعيين ,وظهر في الأدب أكثر مما هو في علم النفس والفلسفة ,كما في رواية كانديد للروائي "فولتير" في حين لو راجعنا الدراسات النفسية المبكرة في علم النفس لوجدنا أن فرويد أنكر وجود التفاؤل وقال أن التفاؤل (خدعة واهية).ورغم إشارة فرويد الأولى للتفاؤل إلا أنها تغيرت بمرور الزمن ,وأصبح ينظر إلى التفاؤل كسمة وحالة إيجابية ,وبدأت بحوث التفاؤل تظهر إلى ميدان علم النفس في ضوء التركيز على تعريف التفاؤل وكيفية تصميم أدوات مناسبة لقياسه ,مما سمح ذلك للباحثين بدراسة التفاؤل .(فولتير , 2005 ص 17)

كما تؤكد بعض البحوث أن التشاؤم يكون في الواقع متنبأ جيدا لبعض النتائج مقارنة بالتفاؤل ,إذ أشار "بيترسون و تشانغ" إلى نقطة مهمة هي أن التشاؤم يرتبط مع بعض الخصائص غير المرغوبة مقابل ذلك عدم إرتباط التفاؤل ببعض المتغيرات الإيجابية على

سبيل المثال وجد " تشانغ " 1998 إن التشاؤم قد يكون متنبأ بتدني إستعمال إستراتيجيات المواجهة السلبية وغير الفعالة في مواجهة الضغوط النفسية في حين يكون التفاؤل متنبأ جيداً نحو عدم إستعمال للإستراتيجيات المواجهة السلبية وغير الفعالة ولكن متنبأ غير جيد نحو إستعمال المزيد من الإستراتيجيات المواجهة النشطة للضغوط النفسية .

وتشير بعض الدراسات أن على الرغم من أن التشاؤم متغير سلبي إلا أن في بعض الأوقات يكون له فائدة نفسية كبيرة لدى الأفراد , إذ وجد 1989 " نوريم و كانتور " أن التشاؤم في بعض الأحيان يكون أسلوب دفاعي مهم في مواجهة الأحداث الضاغطة وفق سياقات بيئية معينة , على سبيل المثال لو نظرنا إلى الأداء الأكاديمي لنجد أن التشاؤم دفاعي (الذي هو توقع الأفراد أسوأ النتائج حتى لا يصابوا بخيبة الأمل عندما يفشلون) يظهر في هذا السياق من خلال توقع الفرد وخوفه من تحقيق نتيجة سيئة على الرغم من تسجيله محاولات نجاح جيدة في الأوقات السابقة , لذا فإن هذا التشاؤم عبارة عن إدراك يحمي الذات . ( عبد الخالق 1998 ص 40)

وعلى الرغم من ذلك فإن الدراسات النفسية للتفاؤل والتشاؤم دراسات حديثة لا تتجاوز على أقصى تقدير العقود الثلاثة الأخيرة من القرن العشرين . فقد نشرت في السبعينيات دراسات قليلة ومتفرقة حتى ظهر أول كتاب أسهم في بلورة هذا المجال , وكان تحت عنوان "التفاؤل :بيولوجية الأمل " من وضع "تايجر" 1979 , ثم تزايدت البحوث في العقدين الآخرين زيادة مظهرية هذا على المستوى العالمي , أما على المستوى العربي فإن الإهتمام بالتفاؤل والتشاؤم فيما نعم قد بدأ في 1995 . ( عبد الخالق 1998 ص 42)

ونعرف التفاؤل بأنه : "نظرة إستبشار نحو المستقبل , تجعل الفرد يتوقع الأفضل , ويمنتظر حدوث الخير , ويرنو إلى النجاح "

و نعرف التشاؤم بأنه : "توقع سلبي للأحداث القادمة , يجعل الفرد ينتظر حدوث الأسوأ , ويتوقع الشر والفشل وخيبة الأمل "

وبرهنت الدراسات على وجود علاقة إيجابية مرتفعة بين النظرة التفاؤلية للمستقبل والسعادة الحالية , كما إتضح أن التفاؤل يرتبط إرتباطاً إيجابياً بكل من : إدراك السيطرة على

الضغوط ومواجهتها، واستخدام المواجهة الفعالة و إعادة التفسير الإيجابي للموقف، وحل المشكلات بنجاح، والنظرة الإيجابية للمواقف الضاغطة والتحصيل الدراسي والأداء الوظيفي.

و من ناحية أخرى كشفت الدراسات أن التشاؤم يرتبط بكل من الإكتئاب واليأس والقلق والإنتحار والوسواس القهري والشعور بالوحدة والفضل في حل المشكلات والنظرة السلبية لصدّات الحياة ( عبد الخالق 1998 ص43)

و تهدف هذه الدراسة إلى عرض البحوث العربية في التفاؤل والتشاؤم التي أجراها عدد من الباحثين، إذ انها أجريت على مفحوصين عربا من دولة الكويت، وأنها كتبت بالعربية، بعضها منشور والبعض الآخر غير منشور.

ونتيجة لذلك نجد أن التشاؤميين يميلون إلى الأداء الجيد مثل أداء المتفائلين الأكاديميين، ورغم ذلك فإن أداء المتشائمين لا يستمر بنفس النشاط والتكيف على المدى البعيد

و برغم من إهتمام الباحثين والمختصين بالتفاؤل والتشاؤم إهتموا كذلك بالتكيف، خاصة إذا تعلق الأمر بالطالب الجامعي، لأن المرحلة الجامعية من أهم مراحل الحياة لما لها دور رئيسي في صقل شخصية الطالب وتحديد مستقبله المهني بالإضافة إلى تزويدها إياه بكم كبير من المهارات العلمية والعملية والشخصية حيث تترك أثرا كبيرا لعقود قادمة، وأفضل دليل على ذلك هو المشاعر التي يعبر عنها كل من أنهى المرحلة الجامعية والذكريات الكثيرة عن تلك المرحلة حتى بعد مضي عشرات السنين على التخرج من الجامعة .

و في الواقع أن مرحلة الدراسة الجامعية بالنسبة للكثيرين خليط غريب من النجاح والفضل وخليط من التحديات والإنجازات وخليط من الإجهاد والنشاط وخليط من المتعة والضجر وهذا كله يرجع لإختلاف نظرة الناس فمنهم المتفائلين ومنهم المتشائمين (أحمد صالح، 1416 هـ)، إذ أن الدراسة الجامعية تحتاج إلى أناس متفائلين من أجل النجاح ومواجهة الصعوبات والتحديات لأن المتشائمين تبدوا لهم هذه الأشياء مستحيلة ولا يمكن تحقيقها، ومن الممكن أن نشبها الدراسة الجامعية بالصعود للجبل نحو القمة من أجل الوصول

إلى الهدف إلا أنها لا تبدو واضحة في كثير من الأحيان لأن هذه المرحلة تتخللها بعض الفترات التي يشعر الشخص خلالها أنه سيفقد السيطرة وربما على وشك السقوط في الهاوية .وبلا شك فنتائج هذه المرحلة والمشاهد المتعلقة بها تختلف من شخص لآخر حسب نظرته للحياة وإملاكه المهارات اللازمة لتخطي تلك العقبات فيها ( احمد صالح ,1416 هـ ص35).

و من أهم الدراسات التي إهتمت بالتكيف الأكاديمي نجد دراسة "سارة محي الدين"(2010) لمعرفة مستوى التكيف الأكاديمي ولمعرفة العلاقة بين التكيف الأكاديمي و أسلوب المعاملة الوالدية وتكونت العينة من (500) طالب و طالبة .(التكيف الأكاديمي وعلاقته بأساليب المعاملة الوالدية كما يدركها الأبناء).

كما تهدف دراسة "أمل كاظم" (2012) للتعرف على العلاقة بين المناخ الأسري والتكيف الأكاديمي عند طلبة الجامعة،حيث تكونت العينة من (300) طالب وطالبة (المناخ الأسري وعلاقته بالتكيف الأكاديمي لدى طلبة الجامعة ببغداد 2011 2012)

و على ضوء ماتقدم يمكن تحديد مشكلة الدراسة في السؤال الرئيسي التالي :

❖ هل توجد علاقة إرتباطية بين التفاؤل والتشاؤم والتكيف الأكاديمي لدى عينة من

طلبة علم النفس جامعة زيان عاشور - الجلفة -؟

و ينبثق عن السؤال التساؤلات الجزئية التالية :

- هل توجد علاقة بين التفاؤل والتكيف الأكاديمي ؟
- هل توجد علاقة بين التفاؤل ونضج الاهداف ومستوى الطموح ؟
- هل توجد علاقة بين التفاؤل والعلاقات الشخصية مع الاساتذة والطلبة ؟
- هل توجد علاقة بين التشاؤم والتكيف مع المنهاج ؟
- هل توجد علاقة بين التشاؤم ونضج الاهداف ومستوى الطموح ؟
- هل توجد علاقة بين التشاؤم والعلاقات الشخصية مع الاساتذة والطلبة ؟

**2. أهداف الدراسة:**

تتلخص أهداف الدراسة فيما يلي:

- التعرف على العلاقة الإرتباطية بين التفاوض و التفاوض و التكيف الأكاديمي لدى عينة من طلبة علم النفس بجامعة زيان عاشور بالجلفة.
- التعرف على العلاقة بين التفاوض و التكيف الأكاديمي.
- التعرف على العلاقة بين التفاوض و التكيف الأكاديمي.
- التعرف على التكيف الأكاديمي لدى طلبة علم النفس بجامعة زيان عاشور بالجلفة.

**3. أهمية الدراسة:**

تتجلى أهمية علم النفس في التصدي للمشكلات النفسية و الإجتماعية أما دراستنا فتبرز أهميتها في النقاط التالية:

- تسليط الضوء على ظاهرة التفاوض و التفاوض و أثرها في تشكيل سلوك الفرد و علاقته الإجتماعية و صحته النفسية و الجسمية.
- علاقة التفاوض و التفاوض على التكيف الأكاديمي لدى طلبة علم النفس بجامعة زيان عاشور بالجلفة.
- رغبة الباحثين في تناول المرحلة الجامعية لما لها من أهمية في تطوير و تقدم المجتمع و كذا بإعتبار هذه المرحلة من المراحل الحساسة التي يمر بها الطالب، حيث الشعور بالمسؤولية و السعي نحو النجاح و تحقيق الأهداف المرسومة.
- تزويد الأخصائيين النفسيين بنتائج هذه الدراسة لوضع برامج إرشادية لتحسين تكيف الطلاب و زيادة مستوى تفاؤلهم و خفض مستوى تفاؤلهم.
- تساعد هذه الدراسة الباحثين الذين يرغبون في إجراء دراسات أخرى مشابهة ذات علاقة بالموضوع، فتكون دراسة يمكن الإستعانة بها.

## 4. فرضيات الدراسة:

توجد علاقة إرتباطية بين التفاؤل و التشاؤم و التكيف الأكاديمي لدى عينة من طلبة علم النفس بجامعة زيان عاشور بالجلفة.

## فرضيات جزئية:

- توجد علاقة بين التفاؤل و التكيف الأكاديمي.
- توجد علاقة بين التفاؤل و التكيف مع المنهاج.
- توجد علاقة بين التفاؤل و نضج الأهداف و مستوى الطموح.
- توجد علاقة بين التفاؤل و العلاقات الشخصية مع الأساتذة و الطلبة.
- توجد علاقة بين التشاؤم و التكيف الأكاديمي.
- توجد علاقة بين التشاؤم و التكيف مع المنهاج.
- توجد علاقة بين التشاؤم و نضج الأهداف و مستوى الطموح.
- توجد علاقة بين التشاؤم و العلاقات الشخصية مع الأساتذة و الطلبة.

## 5. الدراسات السابقة:

الدراسات الخاصة بالتفاؤل و التشاؤم:

دراسة زياد أمين بلركات (1998):

عنوان الدراسة: دراسة في سيكولوجية الشخصية: التفاؤل و التشاؤم و علاقتها ببعض المتغيرات المرتبطة بالطالب الجامعي.

الهدف من الدراسة : معرفة العلاقة بين التفاؤل و التشاؤم و بعض المتغيرات المرتبطة بالطالب الجامعي كالجنس و العمر و الحالة الإجتماعية و التخصص الدراسي و نوع العمل و مكان المسكن.

زمان و مكان القيام بالدراسة : أجريت على طلبة جامعة القدس المفتوحة – مركز طولكرم – فلسطين.

عينة الدراسة : مكونة من 254 طالب (152 ذكرو 152 أنثى).

المنهج و الأدوات المستخدمة : إستخدم الباحث المنهج الوصفي و طبق كل من مقياس سيلكمان للتفاؤل و التشاؤم.

أهم النتائج :

توجد فروق جوهرية بين متوسطات درجات الطلبة على مقياس التفاؤل و التشاؤم تعزى الى متغيرات التخصص ونوع العمل و مكان السكن.

لا توجد فروق جوهرية بخصوص متغيرات الجنس و العمر و الحالة الإجتماعية.

دراسة نوال خالد حسن نصر الله (2008):

عنوان الدراسة : أنماط التفكير السائدة و علاقتها بسلوكيات التفاؤل و التشاؤم لدى طلبة مرحلة الثانوية العامة في محافظة جنين.

الهدف من الدراسة : هدفت الدراسة إلى الكشف عن أنماط التفكير السائدة وعلاقتها بسلوكيات التفاؤل و التشاؤم لدى طلبة مرحلة الثانوية العامة في محافظة جنين، كما هدفت الدراسة للتعرف على الفروق في أنماط التفكير و علاقتها بسلوكيات التفاؤل و التشاؤم لدى الطلبة تبعاً للمتغيرات (الجنس، و فرع الثانوية العام، و مكان السكن، مستوى التحصيل الدراسي).

زمان ومكان الدراسة : أجريت الدراسة على طلبة المرحلة الثانوية العامة في محافظة جنين خلال السنة الدراسية (2007-2008).

عينة الدراسة : تم إختيار عينة من 281 طالب و طالبة و تم إختيارهم بطريقة الطبقية العشوائية.

**المنهج و الأدوات المستخدمة :** إستخدمت الباحثة المنهج الوصفي أما الأدوات فكانت هناك أداتين هما : مقياس (هارسيون) لأنماط التفكير و الأداة الثانية مقياس ( سيجمان) لسيكولوجية التفاوض و التشاؤم.

### أهم النتائج :

مستوى التفاوض و التشاؤم لدى طلبة مرحلة الثانوية العامة في جنين هو ( 21,231 ) أي أن السلوك هو سلوك التشاؤم حسب مقياس (سيجمان)

### دراسة نهدي سعاد (2014) :

عنوان الدراسة : التفاوض و التشاؤم و علاقتهما بالرضا عن الحياة لدى الطلبة الجامعيين.

**الهدف من الدراسة :** هدفت للكشف عن العلاقة بين التفاوض و التشاؤم و الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة، و كذا الكشف عن العلاقة في مثل متغير الجنس.

**زمان و مكان القيام بالدراسة :** أجريت الدراسة على طلبة علم النفس بجامعة قاصدي مرياح بورقلة سنة 2014 .

**المنهج و الأدوات المستخدمة :** إستخدمت الباحثة المنهج الوصفي و أدوات الدراسة المتمثلة في مقياس التفاوض و التشاؤم لأحمد عبد الخالق ومقياس الرضا عن الحياة و تقدير الذات.

### أهم النتائج :

توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التشاؤم و الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة.

لا تختلف سمة التفاوض لدى طلبة الجامعة باختلاف الجنس.

لا تختلف سمة التشاؤم لدى طلبة الجامعة باختلاف الجنس.

الدراسات الخاصة بالتكيف الأكاديمي :

دراسة سارة محي الدين عبد المطلب أحمد (2010) :

عنوان الدراسة : التكيف الأكاديمي و علاقته بأساليب المعاملة الوالدية كما يدركها الأبناء.

الهدف من الدراسة : معرفة مستوى التكيف الأكاديمي لطلاب جامعة الخرطوم و كذلك معرفة العلاقة بين التكيف الأكاديمي و أساليب المعاملة الوالدية.

زمان و مكان القيام بالدراسة : طلاب جامعة الخرطوم من ذكور و اناث سنة 2008 و 2010.

عينة الدراسة : تكونت من 500 طالب و طالبة.

منهج و أدوات الدراسة : إتمدت الباحثة المنهج الوصفي (الارتباطي) و كانت هناك أداتين قائمة بورو للتكيف الأكاديمي و مقياس المعاملة الوالدية الذي أعده أنور و رياض عبد العزيز.

أهم النتائج :

مستوى التكيف الأكاديمي للطلاب يتميز بالإنخفاض.

لا تتسم المعاملة الوالدية لدى الطلبة بالإرتفاع.

وجود علاقة إرتباط موجب طردي دال إحصائياً بين أساليب المعاملة الوالدية و بين التكيف الأكاديمي.

دراسة أمل كاظم ميرة (2012) :

عنوان الدراسة : المناخ الأسري و علاقته بالتكيف الأكاديمي لدى طلبة الجامعة.

الهدف من الدراسة : التعرف على المناخ الأسري لدى طلبة الجامعة، و كذا التعرف على التكيف الأكاديمي عند طلبة الجامعة.

التعرف على العلاقة الإرتباطية بين المناخ الأسري و التكيف الأكاديمي

زمان و مكان القيام بالدراسة : أجريت الدراسة بجامعة بغداد للعام الدراسي 2011-2012 من ذكور و إناث و للتخصص العلمي و الإنساني.

عينة الدراسة : تكونت من 300 طالب و طالبة أختيرو عشوائيا و إستخدمت الباحثة أداة لقياس المناخ الأسري و مقياس التكيف الأكاديمي.

أهم النتائج :

أن الطلبة يستمتعون بمناخ أسري جيد.

أن طلاب جامعة بغداد يتمتعون بتكيف أكاديمي جيد.

توجد علاقة إرتباطية دالة إيجابية بين المناخ الأسري و التكيف الأكاديمي حيث كلما كان المناخ الأسري سوي كلما كان تكيفه الأكاديمي أحسن.

دراسة يونسى كريمة (2012) :

عنوان الدراسة : الإغتراب النفسي و علاقته بالتكيف الأكاديمي لدى طلاب الجامعة مولود معمري تيزي وزو.

الهدف من الدراسة : التعرف على العلاقة بين الإغتراب النفسي و التكيف الأكاديمي لدى عينة من طلبة الجامعة.

التعرف على التكيف الأكاديمي و كذا بيان تأثير الإغتراب النفسي على التكيف الأكاديمي.

زمان و مكان القيام بالدراسة : أجريت الدراسة على طلبة جامعة مولود معمري بـتيزي وزو ذكور و إناث للسنة الجامعية 2010-2011.

عينة الدراسة : تكونت من 220 طالب و طالبة (107 طالب و 113 طالبة)، و ذلك من كليات و أقسام الجامعة من مختلف التخصصات و المستويات الدراسية.

منهج و أدوات الدراسة : إستخدمت المنهج الوصفي و المقارن و الإحصائي و لكل منهج وظيفته و خصائصه التي يستخدمها كل باحث في ميدان إختصاصه و إستخدمت مقياس الإغتراب النفسي هنري بورو للتكيف الأكاديمي.

### أهم النتائج :

و جود علاقة إرتباطية عكسية بين درجات الإغتراب النفسي و درجات التكيف الأكاديمي لدى طلاب الجامعة.

عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات التكيف الأكاديمي لدى طلاب الجامعة تبعا للجنس عند مستوى دلالة (0,05).

و جود فروق ذات إحصائية في درجات التكيف الأكاديمي تبعا لنوع الكلية عند مستوى دلالة (0,05).

### 7. متغيرات الدراسة:

#### 1.7. التفاؤل و التشاؤم

#### تمهيد :

يختلف سلوك الإنسان الواحد من حين لإخر فقد تراه مسرورا متفائلا نتيجة بعض التصورات التي توحى له بالخير وفي أحيانا أخرى يتغلب عليه توقع حدوث الشر فيكون بذلك متشائم ولهذا سنتعرف على سمة التفاؤل والتشاؤم وأنواعه والعوامل المؤثرة فيه ونظرياته .

## 1.1.7 تعريف التفاؤل :

المعنى اللغوي: هو قول أو فعل يستبشر به و تفاعل بشيء تيمن به الفال قال ابن السكيت " الفأل أن يكون الرجل مريضاً فيسمع آخر يقول يا سالم او يكون طالب ضالة فيسمع آخر يقول يا واجد يقال تفاعلت بكذا" (ابن المنظور. 1954 , ص 317 )

التعريف الاصطلاحي :

عرف محمد الأنصاري " التفاؤل نظرة إستبشار نحو المستقبل تجعل الفرد يتوقع الأفضل و ينتظر حدوث الخير و يدنو من النجاح و يستبعد ماخلا ذلك" (محمد بدر الأنصاري 1998 ص 15)

أما تايلور فيعرف التفاؤل بأنه نزعة تفاؤلية تبشر إلى توقع عام لنتائج على أنها إيجابية أكثر من كونها سلبية على أن تكون سمة ثابتة نسبيا. (أبو الديار 2010 ص 64)

أما "تايجر" ( 1979 ) التفاؤل بأنه النظرة الإيجابية و الإقبال على الحياة و الإعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات في المستقبل بإضافة إلى الإعتقاد بإحتمال حدوث الخير أو الجانب الجيد من الأشياء بدلا من حدوث الشر أو الجانب السيئ ( الأنصاري 1998 ص 14).

و عرفه "تايجر" أن التفاؤل بأنه دافع بيولوجي يحافظ على بقاء الإنسان أنه الأفعال أو السلوكيات التي تجعل أفراد المجتمع يتغلبون على الصعوبات و المحن التي قد تواجههم في معيشتهم.

تعريف الإجرائي للتفاؤل : عرف مصطلح التفاؤل في ضوء إجراءات البحث الحالي بأنه توقع النتائج الإيجابية للأحداث القادمة و الإعتقاد بحدوث الخير أو الجانب الجيد من الأشياء بدلا من حدوث الشر أو الجانب السيئ و تمثل بإستجابات أفراد عينة البحث على فقرات المقياس الذي أعد لهذا الغرض معبرا عنه بالدرجة الكلية التي يتحصل عليها المستجيب.

من خلال ماسبق يتضح أن التفاؤل يشمل الأمل و توقع الخير و النتائج الحسنة التي تؤدي به إلى السعادة في الحياة.

### 2.1.7. أنواع التفاؤل :

**التفاؤل غير الواقعي :** يعرف تايلور و براون أن التفاؤل غير الواقعي بأنه شعور الفرد بقدرته على التفاؤل إزاء الأحداث دون مبررات منطقية أو وقائع أو مظاهر تؤدي إلى هذا الشعور مما قد يتسبب أحيانا في حدوث النتائج الغير متوقعة و بالتالي يبيح الفرد في قمة الإحباط مما قد يعرضه للمخاطر و الإصابة بالأمراض و ذلك قد ظهر من دراسة تايلور و زملائه ( Taylor 1992 ) حيث يعتقدون أن التوقعات غير الواقعية للأفراد إزاء أحداث المستقبل ( و خاصة في الأمور الصحية) قد تدفع بهم إلى عدم ممارسة السلوك الصحي الجيد.

و لقد قدم (واينشتاين) 1980 مصطلح "التفاؤل غير الواقعي" و أورد تقرير أهداف إلى الكشف عن نزعة الأفراد إلى التفاؤل غير الواقعي لأحداث الحياة في المستقبل و ذلك من خلال دراستين حيث تكونت عينة الأولى من 1958 طالب و طالبة من جامعة رونجرز من ولاية نيوجيرسي الأمريكية أما الدراسة الثانية فقد أجريت 120 طالبة من الجامعة السابقة نفسها و هدفت إلى التحقق من الفكرة القائلة بأن الأفراد ذوي التفاؤل غير الواقعي يتفاءلون نتيجة توجههم إلى العوامل التي تساعد على تحقيق مطالبهم المرغوبة في المستقبل (بدر محمد الأنصاري 1998 ص 23 24)

و في دراسة (الأنصاري 2000) الذي أعد مقياس التفاؤل الغير الواقعي لدى عينة من الطلاب و الطالبات في الكويت أسفرت نتائج الدراسة عن عدم وجود فروق جوهرية بين الجنسين في التفاؤل الغير واقعي.

**التفاؤل المقارن :** هو نزعة داخل الفرد للتوقع العام لحدوث الأشياء الإيجابية لنفسه أكثر من حدوثها للآخرين, أو توقع حدوث الأشياء السلبية للآخرين أكثر من حدوثها له (عبد الله الحربي, 2009 ص 38)

**التفاؤل الفعال:** يؤكد مور (MORE) على أن التفاؤل يعد جزءاً أساسياً في حياة الفرد انفعالياً و أننا إذا أردنا أن نعيش حياة نشيطة فعالة فعلينا أن نبتعد عن التشاؤم و أن نحل مكانه تفاؤلاً منطقياً نشطاً و لكي يكون الفرد متفائلاً فعلاً فإن ذلك يتطلب أكثر من مجرد توقعه لأفضل النتائج إذ عليه أن يتبنى الإتجاهات الإيجابية المتفائلة ( MORE 1998 )

### 3.1.7. تعريف التشاؤم :

المعنى اللغوي: الشؤم نقيض اليمين ، يقال رجل شائم ومشؤوم ،وقد شأم فلان على قومه يشأمهم فهو شائم ؛ إذ جرَّ عليهم الشؤم ،وقد شئم عليهم فهو مشئوم اذ صار شؤماً عليهم وقوم شئيم (ابن المنظور 1954 ص 313)

والتشاؤم: رجل مشؤم أي غير مبارك تشأم القوم به تطيروا به (أنيس 1983 ص 469).

### التعريف الإصطلاحي :

يعرف تايلور بأنه نزعة تشاؤمية تشير إلى توقع عام لحدوث نتائج سلبية أكثر من إيجابية على أن تكون سمة ثابتة نسبياً (أبو الديار 2010 ص 64)

أما دسوقي: التشاؤم بأنه الميل الذي يحمل صاحبه على الحزن و الإنقباض و خشية ظروف الحياة مهما كانت حسنة أو عادية (دسوقي 1988 ص 624)

و يعرف البحفوفي و الأنصاري: التشاؤم بأنه إستعداد شخصي أو سمة كامنة داخل الفرد تؤدى به إلى التوقع السلبي للأحداث (البحفوفي الأنصاري 2005 )

أما الحكاك: أنه نزعة منظمة لدى الفرد لتكوين توقعات مهمة لنتائج غير سارة في المجالات المهمة من حياته (الحكاك 2001 ص 19)

يرى الكفافي و جابر بأن التشاؤم إستعداد نفسي عند صاحبه لرؤية الجانب السيئ في أي موضوع و التغاضي عن الجوانب الإيجابية (الكفافي جابر 1993 ص 273)

أما بدر الأنصاري: التشاؤم توقع سلبي للأحداث القادمة يجعل الفرد ينتظر حدوث الأسوء و يتوقع الشر و الفشل و خيبة الأمل و يستبعد ما خلا ذلك إلى حد بعيد ( بدر الأنصاري 1998 ص 16)

التعريف الإجرائي للتشاؤم : هو الدرجة التي يتحصل عليها المستجيب عند إجابته على مقياس التفاؤل والتشاؤم المستخدم في البحث.

#### 4.1.7. أنواع التشاؤم :

**التشاؤم غير الواقعي:** قدم دولنسكي جرومسكي زاويزا 1987 مفهوما مخالفا هو التشاؤم غير الواقعي فيذكرون أن كل فرد يواجه حتما خطرا في أن يصبح ضحية لحادث أو لمرض مستعص غير قابل للشفاء أو طوفان أو زلزال أو غير ذلك و يعتقد الأفراد أن مثل هذه الحوادث سيئة الطالع يمكن أن تحدث و مع ذلك فان الناس يميلون الى أن يفكو طبقا لإعتقاد شائع أنهم محصنون يتعذر إيدأؤهم فهم يتوقعون أن يكون الآخرون ضحية الحظ العاثر. ومن جهة أخرى الفرد يشعر بالتشاؤم بإستمرار ويبعد التوقعات الإيجابية لحياته فهذا أمر غير واقعي وغير منطقي يؤدي به إلى حالة من اليأس والإكتئاب والعزلة وهبوط بالروح المعنوية له ، فيجعله في وضع غير متزن ينتابه القلق بإستمرار من مخاوف يتوجسها لنفسه (بدر الأنصاري، 1998 ، ص 30 )

**التشاؤم الدفاعي:** يعرف بأنه نزعة لدى الأفراد إلى التوقع السيئ للأحداث المستقبلية على الرغم من أن هؤلاء الأفراد يعترفون بأن أباؤهم كان جيد في مواقف متشابهة في الماضي، كما أن هؤلاء الأفراد يتخذون دائما موقف الشخص المدافع عن التشاؤم أي الفرد الذي يعتقد التشاؤم مذهباً و منهاجا في سلوكه ( سامر رضوان، 2001 ، ص 17).

إن التفاؤل و التشاؤم من السمات المهمة في الشخصية ترتبطان إرتباطا جوهريا ببقية سماتها و قد تكون السمة وراثية أو مكتسبة و يمكن أن تكون جسمية أو معرفية أو إنفعالية أو متعلقة بمواقف إجتماعية (أحمد عبد الخالق 1996 ص 674) .

## 5.1.7. العوامل المؤثرة في التفاؤل و التشاؤم:

خاصيتي التفاؤل و التشاؤم له علاقة بالعوامل البيولوجية و الإجتماعية و العوامل الإقتصادية و السياسية و يتأثر بهم.

## أولا : العوامل البيولوجية:

يرى حسين ياسين أن كثيرا ما ينشأ التفاؤل عن نشاط الشخص و قوته العقلية و العصبية فقد تعود أن يزود نفسه بالأفكار الصحيحة السارة و ينشأ التشاؤم من ضعف النشاط و ضعف القوة العصبية و وهن الرقابة العقلية في الإنسان فيسمح لنفسه أن يسبح في جو مظلم من الأوهام إذ أن خط النفس و النظر إلى الناحية السارة دائما يزيل من التشاؤم و الأحزان التي تسيطر على نفوسهم (حسن ياسين طه و علي خان 1990 ص 56).

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

## ثانيا : العوامل الاجتماعية:

يقول بدر الأنصاري أن التنشئة الإجتماعية من لغة و عادات و قيم و إتجاهات سائدة في المجتمع و لها دور في تنشئة المفهوم فالمواقف الإجتماعية المفاجئة تجعل الفرد يميل في الغالب إلى التشاؤم و العكس صحيح إلى حد كبير (بدر محمد الأنصاري 1998 ص 20 21).

أما وجدان جعفر: أن الأساليب الخاطئة كاللجوء إلى العقاب من أجل إسكات الرغبات التي تزيد الإستمتاع بإبهاج الحياة و إحباط سعي المراهق الذي يحاول الإستقلال عن أسرته و معاملة الراشدين و ضعف الإمكانيات المادية مما يؤدي إلى سوء إستغلال أوقات فراغهم و الإضرار بهم و بمجتمعهم (وجدان جعفر جواد 2001 ص 52 )

يرى حسن أن العوامل البيئية و الثقافية دورا كبيرا في تحديد التفاؤل و التشاؤم بين الجنسين فالذكور مجال أكبر في التعبير عن آرائهم و إتجاهاتهم وهذا مما لا شك فيه يخلق لديهم نوعا من الأمل و التفاؤل نحو المستقبل لا سيما الشباب العربي من الذكور يتمتعون بفرص و خيارات أكثر من تلك التي تتمتع بها الإناث لأنهم يمتلكون القرار في تحديد مصيرهم سواء من ناحية إستمرار التعليم و إختيار المهنة المناسبة أو حتى إختيار الزوجة أما الإناث فمازالت التقاليد الإجتماعية تعد من ذلك عند بعض لكن لا يعني إنخفاض التفاؤل بدرجة كبيرة لديهن لكن التفوق يظهر لدى الذكور (حسن عبد اللطيف 1998 ص 97، 98 )

### ثالثا: العوامل الاقتصادية:

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

### رابعا : العوامل السياسية:

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

و لدى معرفة الأشخاص المتفائلين و المتشائمين نأخذ أكثر من زاوية من الزوايا هناك البيولوجية و هي تتضمن المقومات الموروثة ثم تتعرض لتلك المقومات الوراثية من

مؤثرات، و تبدأ المؤثرات البيئية في التأثير في المقومات الوراثية، ومن الزوايا أيضا الزاوية الإجتماعية التربوية فهي تتعلق بالواقع البيئي الإجتماعي من جهة و بالقيم و الإتجاهات من جهة أخرى فإذا كان المجتمع شديد التفاؤل فإن أفراده يتأثرون به في تفاؤله و كذلك من الزوايا التي تجعل الفرد إما متفائلا أو متشائما مابه الفرد من أحداث مفاجئة و كذلك نوع الثقافة التي يتلقاها الفرد و المفاهيم التي يفتتق بها أو ما يوحى به من أفكار يتشبع بها .

### 5.1.7. النظريات المفسرة للتفاؤل و التشاؤم:

#### نظرية التحليل النفسي:

فرويد هو واضع هذه النظرية و هو أول من أوجد الاهتمام إلى العلاقة بين الإنسان و مراحل نموه التي تقدم الأنا العليا و الأنا تصورا يفترض أن الشخصية تتكون من ثلاث منظومات وهي الهو و تعمل هذه المنظومات بطريقة حيوية متفاعلة أي أن السلوك الذي يصدر عن الشخصية هو نتاج تفاعل المنظومات الثلاثة في صراعاتها فضلا عن ماتوكده هذه النظرية من صفة الإستمرارية في بناء الشخصية وتظهر أهمية العوامل الحياتية في تشكلها و لتفاعل الفرد و البيئة أهمية كبيرة إذ يمكن التنبؤ بسلوك الفرد في مواقف محددة عن طريق التعرف على سلوكه في مواقف متشابهة تعرض لها في الماضي (محمود 2001 ص 123) ذلك أن فرويدي يرى أن التفاؤل هو القاعدة العامة للحياة و أن التشاؤم لا يقع في حياة الفرد إلا إذا كانت لديه عقدة نفسية و العقدة النفسية إرتباط وجداني سلبي شديد التعقد و التماسك حيال موضوع ما من الموضوعات الخارجية أو الداخلية فالفرد المتفائل إذا لم تقع في حياته حوادث تجعل نشوء العقدة النفسية لديه أمرا ممكنا و لو حدث العكس لتحول لشخص متشائم أي أن منشأ التشاؤم لدى الفرد هو الحيزات السابقة التي تعود لأعوام سابقة و ربما تعود جذوره لسنوات الطفولة الأولى التي لا طالما أكد عليها فرويد خاصة وأه يعتقد أن الطفل يمر عبر سلسلة من المراحل المتراكبة حيويًا خلال السنوات الخمسة الأولى و يليها مدة يطلق عليها مرحلة الكمون تستمر خمس أو ست سنوات فيها تكتسب السمات و الصفات و الطفل تثبت عنده المرحلة الفمية تكون أحد ملامح شخصيته التفاؤل نتيجة الاشباع الزائد (لبس و أكل و

شرب) فالشبع المفرط في الطفولة الفرد تجعله عرضة للتفاؤل من الإعتماد على الآخرين نتيجة الثقة بإمكانية الحصول على الدعم و المساعدة و عليه تتسم شخصيته بالتفاعل و الإنفعال و الإندفاع و المواقف المتجه نحو الإعتماد على العالم الخارجي و على خلاف ذلك عندما يحصل إحباط لذوي الشخصية الذاة الفمية فإن سلوكه سيميل إلى التشاؤم عبر إفتعال الخلافات و إثارة الجدل المؤدي للكره و العداة و يتولد لديه التناقض الوجداني إزاء المقربين كأفراد العائلة و الأصدقاء من خلال شعوره بمزيج من الحب و الكره نحوهم مما يجعله عرضة للإفراط في هذا التشاؤم (سلتر 1983 ص 50 )

### النظرية المعرفية:

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

1. التفسير الداخلي: و يشير إلى الذات و هي في حالة إحتمال فقدان تقدير الذات يكون غالباً بعد تعرض الفرد إلى أحداث خارجية سيئة.
2. التفسير الثابت: وتشير إلى إقتناع الفرد بأن الأسباب ستضل ثابتة دائماً و مستديمة و هذا التوجه في التفسير يولد لدى الفرد صعوبات سيئة في حالة حدوث الأحداث السيئة.
3. التفسير الشامل: يعود إلى تعميم أثر الأحداث و هذا التفسير يؤدي بالفرد إلى الإعتقاد بأن الحدث السيئ تعرض له سيؤدي إلى حدوث مشكلات كثيرة

و المتقائل وفقا لهذا التفسير يصف الأحداث السلبية على أنها عابرة و زائلة، و أما المتشائم فهو يصف الأحداث و الحيزات الغير سارة أنها ثابتة ولا تتغير (درويش 2006 ص 16 )

### النظرية السلوكية:

يرى السلوكيون أن السلوك بنوعيه (السوي و المرضي) متعلم و مكتسب أي أنه ليس بفطري ولا غريزي ولا يورث عن طريق الجينات الوراثية، لذلك كانت رؤيتهم للمرض النفسي مكتسبة و مستتبهة من التعلم الغير متوافق أو غير السوي اذ أنهم يرون أن المرض النفسي ماهو إلا عبارة عن تراكم لمجموعة من السلوكيات الخاطئة و المتعلمة من البيئة المحيطة بالمرضى و بالتالي هذا السلوك الغير سوي متأصلا في الفرد و انما هو تخيل عليه و مكتسب من البيئة التي يتفاعل معها المريض بصفة غير متوافقة مما ينسب له أعراض الإضطرابات النفسية و العصبية الناجمة عن السلوك غير السوي و المتعلم و المكتسب من البيئة (سفيان 2000 ص 94 )

كما يرى السلوكيون أن التفاؤل و التشاؤم كغيرهم من السلوكات يمكن تعلمه من خلال الإقتران أو على أساس العقل المنعكس الشرطي و بحكم إعتبار التفاؤل و التشاؤم من الإستجابات الشرطية المكتسبة فتكرار ظهور مشير ما بحادث سيئ لشخص ما و تكرار هذا المثير قد يؤدي إلى التشاؤم في حين أن إرتباط مثير ما بشيء سار يترتب على هذا المثير التفاؤل عن الشخص الآخر (محسين 2012 ص 59).

### 2.7. التكيف الأكاديمي:

#### تمهيد :

إن التكيف بمفهومه العام هو إنسجام الفرد مع محيطه، وهو مظهر من مظاهر الصحة النفسية، ويعد عملية ديناميكية مستمرة بين الفرد والبيئة الإجتماعية التي يعيش فيها، يهدف فيها الفرد إلى تعديل سلوكه بما يتوافق مع بيئته الإجتماعية، مما يمكن من إقامة علاقات جيدة مع الآخرين ليوافق بين نفسه والعالم المحيط به .ويعتبر التكيف

الأكاديمي أحد جوانب التكيف العام الذي يرتبط بصحة الفرد النفسية، ونتاج تفاعل الفرد مع المواقف التربوية والحياة الجامعية .

### 1.2.7 لمحة تاريخية عن التكيف الاكاديمي :

يظهر التكيف في ميادين مختلفة من حياتنا فهناك تكيف الفرد مع البيئة الإجتماعية وتكيف المدرس مع عمله وتكيف الطالب مع كليته وتميل الكائنات الحية في سلوكها إستجابة لتغيرات البيئة فعندما يطرأ تغير على البيئة التي يعيش فيها الكائن فإنه يعدل سلوكه وفقا لهذا التغير (اماني محمد ناصر 2006 ) حيث ترى سهير كامل أن الكائن والبيئة في علاقة لا بد أن تبقى مستقرة ولكن الكائن والبيئة متغيران ولذلك يتطلب كل تغيير تغيرا مناسباً لإبقاء على إستقرار العلاقة بينهما وهذا السلوك او التغيير يسمى بالتكيف.

إن مفهوم التكيف أصلا مفهوم بيولوجي بمعنى أن يتكيف الفرد مع البيئة المحيطة فالفرد يسعى لإشباع حاجته وإذا وجد عوائق تمنعه من إشباع حاجاته فإنه يبذل الجهد لحل هذه الصعوبات وتجاوزها من أجل الوصول إلى حالة من التوافق والتكيف (محمد بني خالد 2010) نقلا عن مذكرة "الاغتراب النفسي وعلاقته بالتكيف الاكاديمي ص87).

ثم إنتقل مفهوم التكيف من المفهوم بيولوجي الى علم النفس ليشير الى البنائية أو السلوكية التي تصدر عن الإنسان وتجعله أكثر مواءمة مع الظروف البيئية التي يعيش فيها الفرد ( علاء الدين كفاي1997)، والذي نقل فكرة التكيف من علم الحياة الى علم النفس هو العالم النفسي "ادلتر" وقد أكدت دراساته أن الوظائف النفسية تتعاون وتتأزر لتحقيق تحقق التكيف للإنسان فالذاكرة مثلا تتعاون مع المخيلة والانتباه ينشط الإدراك والتذكر وعلى ذلك التكيف النفسي هو العمليات الدينامية المستمرة التي يستهدف بها الشخص إلى أن يغير سلوكه ليحدث علاقة مرضية أكثر توافقا بينه وبين بيئته والبيئة هنا تشمل كل المؤثرات والإمكانات المحيطة بالفرد والتي يمكن أن تؤثر في جهوده للحصول على الإستقرار النفسي والبدني (نقلا عن مصطفى فهمي بدون تاريخ) والتكيف كما يقول جون بياجيه" هو عملية تتم عن طريق التوازن بين مظهرين من مظاهر التفاعل بين الفرد

والبيئة اما أن يدخل على سلوكه التعديل مما يساعده على تحقيق التوازن بينه وبين سلوكه وبين ظروف البيئة المحيطة به بكل مطالبها واما أن يحاول التأثير في البيئة والوسط المحيط به حتى تستجيب هذه البيئة بدورها لرغابته وحاجاته في الإتجاه الذي يريده" (نقلا عن محمد جمال صقر بدون تاريخ ) نقلا عن مذكرة الاغتراب النفسي وعلاقة بالتكيف الأكاديمي ص88)

بناء على ماتقدم نستخلص أن الحياة عبارة عن عملية تكيف واذا رفض الفرد هذه العملية فسيكون مصيره الموت فكل تصرف او سلوك مهما كان ماهو إلا سلوك تكيفي يعتبر مفهوم التكيف من المفاهيم الهامة التي شاع إستخدامها إلا أنه لم يستقر بعد على مفهوم محدد له فقد إستخدم بمعان متعددة ومختلفة مع زيادة وكثرة إستخدامه في العديد من الميادين فليس من المستغرب أن نجد مفاهيم مختلفة للتكيف بإختلاف وجهات النظر إليه وعليه سنحاول تسليط الضوء على هذا المفهوم .

**2.2.7. تعريف التكيف الأكاديمي :** سوف نتطرق لتعريف التكيف العام ثم التكيف الأكاديمي

### تعريف التكيف:

**لغة:** تكيف يتكيف تكيفا ،التكيف كلمة تعني التآلف والتقارب وإجماع الكلمة فهي نقيض التحالف والتنافر والتصادم (صلاح الدين العمري 2005 ) نقلا عن مذكرة المناخ الأسري وعلاقته بالتكيف الأكاديمي ص77

**اصطلاحا :** هو إنسجام الفرد مع محيطه وهو مظهر من مظاهر الصحة النفسية ويعد عملية دينامية مستمرة بين الفرد والبيئة الإجتماعية التي يعيش فيها يهدف فيها الفرد الى تعديل سلوكه بما تتوافق مع بيئته الإجتماعية مما يمكن من اقامة علاقات جديدة مع الاخرين ليوافق بين نفسه والعالم المحيط به ويعتبر التكيف الاكاديمي احد جوانب التكيف العام الذي يرتبط بصحة الفرد النفسية ونتاج تفاعل الفرد مع المواقف التربوية والحياة الجامعية (محمد بني خالد 2010 ) ومن بين تعريفات التكيف مايلي (:تعريف مصطفى فهمي 1987 بانه " العملية الديناميكة المستمرة التي يهدف بها الشخص الى أن يغير

سلوكه ليحدث علاقة أكثر توافقاً بينه وبين بيئته" ويعرفه (كوهين 1994) على أنه تغير يقوم به الفرد للإستجابة للمواقف الجديدة أو أن يدرك الموقف إدراك جيداً "كما يعرفه) ايزنك- محمد احمد القرارة و احمد عودة القرارة (2004) نقلا عن مذكرة الإغتراب وعلاقته بالتكيف الأكاديمي ص101,100 على أنه حالة من الإشباع التام لحاجات الفرد من جهة وظروف البيئة من جهة أخرى وإيجاد حالة من الإنسجام التام بين الفرد ولبينة المادية والإجتماعية ويشير ( أحمد صالح 1416هـ ص 45) الى أن " حالة تكيف ليست ثابتة ذلك لأن التغير الذي هو طبيعة المجتمعات لا للبت أن يطرأ على حالة التكيف هذه مما يستدعي من الفرد أو الجامعة أن يسعى لإعادة التكيف من جديد مع متطلبات التغير ومن التعريفات الحديثة نجد تعريف عبد الله قاسم 2001 ( نقلا عن بطرس حافظ بطرس 2008) التكيف بأنه " مجموعة من الإستجابات ورد الأفعال التي يعدل فيها الفرد سلوكه وتكوينه النفسي أو البيئة الخارجية لكي يحدث الإنسجام المطلوب بحيث يشبع حاجاته ويلبي متطلبات بيئته الإجتماعية والطبيعية ( اما فؤاد ابو حطب ومحمد سيف الدين فهمي 2003 ) يعرفان التكيف" هو القدرة على التعديل السلوك طبقا لمتطلبات البيئة وما يحدث فيها من تغيرات(نقلا عن مذكرة الإغتراب النفسي وعلاقته بالتكيف الأكاديمي ص" 101 من خلال التعريفات السابقة يمكن الاستنتاج أن عناصر التكيف العام تتلخص في أنه " : عملية مستمرة ديناميكية بين الفرد والبيئة وأنه عملية متغيرة السلوك وتعديل في البناء النفسي وهو علاقة إنسجامية بين الفرد والبيئة تحتاج لإستقبال خبرات جديدة ومتعلمة "

**تعريف التكيف الأكاديمي :** يعرفه (الصباطي 1997) أنه العملية الدينامكية المستمرة التي يقوم بها الطالب بوعي تام لإستعاب مواد دراسية والنجاح فيها وتحقيق التلاؤم بينه وبين البيئة الجامعية ومكوناتها الأساسية المتضمنة الأساتذة والزملاء كما عرفه(جبريل عبد الخالق موسى 1983) " بأنه ينجم عن تفاعله مع المواقف التربوية وهو محصلة لتفاعل عدد من العوامل منها : ميوله, نضج اهدافه, إتجاهاته نحو الميول المدرسي, إتجاهاته نحو المواد الدراسية, وعلاقاته بزملائه وأساتذته, مستوى طموحه, ولا يقاس مستوى تكيف الطالب بمدى خلوه من المشكلات بل قدرته على مواجهة هذه

المشكلات وحلها حلولا إيجابية تساعد على تكيف مع نفسه ومحيطه المدرسي "كما يعرفه (صلاح الدين العمري 2004) نقلا عن مذكرة الإغتراب النفسي وعلاقته بالتكيف الأكاديمي ص 103 أنه قدرة الفرد على تكوين علاقات مرضية مع أساتذته وزملائه وملائمة أو تطوير البيئة الجامعية لما يتمشى مع حاجات الطلاب وهو قدرة الطالب على تحقيق حاجاته الاجتماعية من خلال علاقاته مع زملائه وأساتذته والجامعة وإدراتها ومن خلال مساهمته في ألوان النشاط الاجتماعي الجامعي بشكل يؤثر في صحته النفسية وفي تكامله الاجتماعي كما يعرفه (ابو طالب صابر 1979) نقلا عن مذكرة أنماط التكيف الأكاديمي عند طلبة الكلية العربية بانه "نتاج أساسي لتفاعل الفرد مع المواقف التربوية وتعتبر عملية التكيف محصلة لتفاعل عدد من العوامل كالقدرة العقلية والتحصيلية وميول الفرد التربوية واتجاهاته نحو النظام المدرسي وحالته النفسية ظروفه الاسرية بشكل عام .

التعريف الإجرائي للتكيف الأكاديمي : إنه الدرجة النهائية التي يحصل عليها المستجيب نتيجة إستجاباته على مقياس التكيف الأكاديمي.

### 3.2.7. العوامل الأساسية في إحداث التكيف :

هناك عدة عوامل لها أكبر الأثر في إحداث التكيف الشخصي و الاجتماعي لدى الأفراد ، من أهمها :

- اشباع الحاجات الأولية والحاجات الشخصية : فإذا لم تشبع حاجات الفرد، عضوية كانت أم نفسية، فإنها تخلق لديه توترا يدفعه الى محاولة إشباع هذه الحاجة ، كلما طال مدة حرمان الفرد زاد التوتر شدة و ينتهي الموقف عادة اذا ما إستطاع المرء إشباع هذه الحاجة، إذا لم تسمح الظروف البيئية أو الاجتماعية بإشباع هذه الحاجة ،و كانت الحواجز التي تقف بين المرء و بين إشباع حاجاته قوية مانعة، فإنه يحاول أن يجد أية وسيلة يشبع بها حاجاته، وقد تكون هذه الوسيلة غير سوية، لا يقرها المجتمع، و من هنا ينحرف الفرد أو يجنح فتختل بذلك عملية التوافق. (مصطفى فهمي، 1998 ص 37).

• أن تتوفر لدى الفرد العادات و المهارات التي تيسر له إشباع حاجاته الملحة ولا شك أن هذه المهارات و العادات إنما تتكون في المراحل المبكرة من حياة الفرد و لذا فإننا نجد أن التكيف هو في الواقع محصلة لما مر به الفرد من خبرات و تجارب ، أثرت في تعلمه بالطرق المختلفة التي يشبع بها الفرد حاجاته و يتعامل بها مع غير من الناس ، في مجال الحياة الإجتماعية ان هذا يؤكد أهمية خمس سنوات الأولى في تكوين شخصية الطفل أن المعالم الأولى لشخصية الطفل تتكون في هذه السنوات و فيها تنمو لديه بذور التوافق أو عدمه حيث يربى الفرد في جو اجتماعي يتوافر فيه الحنان و الدفء العاطفي ... من جانب الوالدين، و لاشك أنه بتوفر الظروف الملائمة كي يمر الطفل بعملية تنشئة اجتماعية سليمة و الواقع أن كل انسان في كبره يحمل في طيات نفسه رواسب الطفولة غالباً ماتكون هذه الرواسب قوية جدا و راسخة في الأعماق . إن الخبرة في الطفولة تحدد في بدرجة واضحة وسيلة رضا النفس و التوافق في الحياة المتأخرة و هذا يوضح بجلاء العلاقة الوثيقة بين التكيف وعملية النمو. (مصطفى فهمي، 1998 ص 39).

• أن يعرف الإنسان نفسه : إذ أن معرفة الإنسان لنفسه تعد شرطاً أساسياً من شروط التكيف الجيد و ربما كان ذلك هو السبب الذي دفع الفيلسوف سقراط الى أن يتخذ هذه العبارة " اعرفك نفسك بنفسك " التي كان يحاول بها أن يخلق الإنسان الفاضل المتوافق ان معرفة الانسان لنفسه تتضمن نواحي عدة :

✓ أن يعرف الانسان الحدود والامكانيات التي يستطيع بها ان يشبع رغبته بحيث تأتي رغبته واقعية ممكنة التحقيق ... فاذا مارغب طالب تخرج في الجامعة حديثاً أن يحصل على وظيفة تتناسب مع شهادته الجامعية و رغب أيضاً في أن يحرز النجاح في هذه الوظيفة .

✓ أن يعرف الشخص امكانياته وقدراته، ذلك أنه اذا ما عرف هذه الامكانيات والقدرات فانه لا يرغب في شئ لا تسمح هذه القدرات والامكانيات بتحقيقه. أما اذا كان جاهلاً بهذه القدرات والامكانيات ، فان رغبته قد تأتي بحيث تعجز هذه الامكانيات عن تحقيقها ، وعندئذ يكون ما يترتب على عدم تحقيق هذه الرغبات من احباط. (مصطفى فهمي، 1998 ص 40).

● أن يتقبل الإنسان نفسه : إن فكرة الإنسان عن نفسه من أهم العوامل التي تؤثر في سلوكه ، فإذا كانت هذه الفكرة حسنة مشوبة بالرضا ، فإن ذلك يدفعه الى العمل و التوافق مع أفراد المجتمع كما أن ذلك يدفعه الى النجاح حسب قدراته دون أن يحاول العمل في مجالات لا تسمح له قدراته بالنجاح فيها . أما الفرد الذي لا يتقبل نفسه ، فإنه يتعرض للمواقف الإحباطية التي تجعله يشعر بالعجز و الفشل، و هنا تصبح درجة التكيف الإجتماعي سيئة و هذا يدفعه الى الإنطواء أو العدوان ليجذب أنظار الآخرين و يحو من أذهانه ما يرى أنه يعتقدونه عنه. (مصطفى فهمي، 1998 ص40).

● المرونة: و نقصد بها هنا أن يستجيب الفرد للمؤثرات الجديدة استجابات ملائمة فالشخص الجامد غير المرن لا يتقبل أن تغيير يطرأ على حياته ومن ثمة فإن توافقه يختلو علاقته بالآخرين تضطرب اذا ما انتقل الى بيئة جديدة ليغير بها أسلوب الحياة فيها ، الأسلوب الذي مارسه و تعود عليه . أما الشخص المرن فإنه يستجيب للبيئة الجديدة استجابات ملائمة تحقق التكيف بينه وبين هذه البيئة و معنى ذلك أن توافق الفرد يكون أسهل كلما كان الشخص مرنا و العكس صحيح فكلما قلت مرونة الشخص قلت مرونته على التكيف في محيط ظروفه و بيئته الجديدة . هناك نوعان من المرونة القوية التي يتكيف فيها الشخص مع البيئة الجديدة دون أن يغير من طبيعته وشخصيته الأصلية و هنا المرونة الضعيفة التي يتقبل الشخص فيها قيم البيئة الجديدة و مثلها ، تقبلا يؤدي به الى أن ينكر شخصيته الأصلية و تكون نتيجة ذلك عدم توافق الفرد اذا ما ترك هذه البيئة الجديدة و عاد الى بيئته القديمة مثل هذه المرونة لا تحقق التكيف بل تؤدي الى العكس من ذلك الى اختلاله. (مصطفى فهمي، 1998 ص41).

● التوافق و الموافقة ( المسالمة ) : هناك من يعتبر التوافق نمطا من المسالمة على أساس المسالمة من طبيعتها تجنب الصراع . إن المسالمة في رأي هؤلاء هي نوع من التوافق يكون على شكل التسليم للبيئة و خاصة البيئة الثقافية و الإجتماعية و تتطلب المسالمة خضوع الفرد للظروف و الأحوال التي يعيش فيها كما تتطلب منه أن يعدل من إتجاهاته و مشاعره و يعتبر الفرد الذي يفشل في المسالمة للأنظمة فاشلا في

الإسهام بدوره في الأعمال التي تتطلبها الجماعة و خلاصة القول أن الذين يربطون الصحة النفسية بالإستسلام يرون أن على الفرد أن يسالم الجماعة و يتكيف مع أهدافها حتى يستطيع أن يحيا حياة اجتماعية متوافقة الا أن هذه الفكرة التي تعتبر التوافق نمطا من المسالمة لقيت نقدا شديدا من علماء الإجتماع الذين أوضحوا عدة إعتبرات منها:

أنها تتجاهل حقيقة الفروق بين الأفراد ,فهناك الشخص العادي في الذكاء ,وهناك الشخص العبقري ,وهناك المصلح الإجتماعي الناثر الذي لا يقبل الأوضاع ,وهناك الشخص المستسلم للأوضاع.ومما لا شك فيه أن الشخص العادي تكون حياته في المجتمع أكثر راحة و أقل تعرضا للمشاكل الإجتماعية التي يواجهها عادة المصلح الاجتماعي أو المصلح الديني ,ذلك لأن المستوى الإدراكي لهؤلاء يجعلهم أكثر فهما حيال هذه المشاكلات من الرجل العادي.

✓ أن إعتبر التوافق مسالمة يجعله مسألة جامدة غير مرنة,ذلك لأن التوافق يجب أن يكون عملية ايجابية مستمرة تواجه مطالب الظروف المتغيرة.  
✓ أن الحياة الحديثة في تغير مستمر,وحاجات الفرد والطبيعة الانسانية في تغير دائم. (مصطفى فهمي، 1998 ص 42).

وصفوة القول, أنه يمكن النظر الى العوامل الأساسية في إحداث التكيف الشخصي والإجتماعي للفرد من زوايتين :

الزاوية الأولى: قدرة المرء على أن يصل الى درجة من التكيف مع نفسه,أي مع القيم و الأهداف التي إرتضاها لنفسه ,والى درجة لا بأس بها من التكيف مع الجماعة التي يعيش فيها .

الزاوية الثانية: أنه يترتب على شعور المرء بتقبله لذاته وتقبل الآخرين له ,الشعور بالسعادة والإرتياح ,فيما يقوم به من تصرفات وسلوك.

#### 4.2.7 عناصر التكيف:

أشار (فائز الحاج , 1993 ) الى عنصرين رئيسيين لعملية التكيف :

**الأول:** الفرد وما ينطوي عليه في بنائه النفسي من حاجات ودوافع وخبرات وقيم وصول وقدرات وعواطف وعقد كلها توجه السلوك الفردي وهي ما تعرف باسم المحيط النفسي الداخلي للفرد.

**الثاني:** المحيط الخارجي ونقصد به كامل المحيط الذي يقع فيه الفرد .ويتكون المحيط من البيئة الطبيعية) التي تشمل كل العوامل الطبيعية من ماء وهواء ورياح وحرارة... الخ ( والبيئة الاجتماعية) التي تشمل الأسرة والمدرسة والنادي والمسجد والشارع والمعمل (إذن نحن أمام عنصرين أساسيين في عملية التكيف :المحيط الداخلي للفرد الذي ينطوي على الحاجات والدوافع والخبرات والقيم وما إليها ...والمحيط الخارجي الذي يحيط بالفرد ويضم المحيط الاجتماعي والطبيعي معاً ويمكن أن تتفاعل هذه العناصر في تكوين المحيط العام للفرد .ولكن واحد منها قد يكون هو الغالب في فترة من فترات الحياة مما ينجم عنها ما يسمى بالصراع بين المتطلبات التي يفرضها هذا المحيط التي قد لا تتسجم مع المحيط الداخلي كأن نختار بين النوم والأكل .أو قد تتعارض المتطلبات التي يفرضها المحيط الخارجي مع بعض مثل تعارض حرصنا على مسابرة طلبات صديق وحرصنا على أبعاد الشائعات عنا .وكذلك يكون التعارض بينما هو داخلي وما هو خارجي كتعارض الدوافع للطعام بتأثير الجوع مع ضرورة مسابرة الجماعة والانتظار ريثما يكتمل الجمع.(نقلا عن مذكرة الإغتراب النفسي وعلاقته بالتكيف الأكاديمي ص 130)

### 5.2.7. أبعاد التكيف :

أشار مصطفى فهمي ( 1998 ) الى بعدين هما :

**التكيف الشخصي :** و هو أن يكون الفرد راضيا عن نفسه غير كاره لها و نافر منها أو ساخط عليها أو غير واثق فيها.

كما تتسم حياته النفسية من الخلو من التوترات و الصراعات النفسية التي تقترن مع مشاعر الذنب و القلق و الضيق و النقص و من المكونات الرئيسية لهذا البعد من التكيف إشباع الفرد لدوافعه المختلفة بصورة ترضي الفرد و المجتمع في آن واحد.

إن غير المتكيف مع نفسه شخص يعاني حربا تدور رحاها بين الجوانب النفسية، و هي حرب تستنفذ قدرا من طاقته كان يجدر أن تستغل في مواجهة تكاليف الحياة و شدائدھا، لذلك نراها قليل الحيوية، سريع التعب ، عاجز عن المثابرة و الإنتاج و بذل الجهد، كما عاجزا عن الثبات و الصمود حيال الشدائد و الأزمات لا يلبث أن يختل ميزانه و يشوه ادراكه و تفكيره اذا ارتطم بمشكلة. (ص36).

**التكيف الإجتماعي :** هو قدرة الفرد على أن يعقد صلات اجتماعية راضية مرضية مع من يعاشرونه أو يعملون معه من الناس ، صلات لا يخشاها الإحتكاك و التشكي أو الشعور بالإضطهاد ، و دون أن يشعر الفرد بحاجة ملحة الى السيطرة أو العدوان على من يقترب منه، أو برغبة ملحة في الإستماع الى اطرائهم له أو في استدرار عطفهم عليه، أو طلب المعونة منهم.

و المتكيف مع المجتمع أقدر على ضبط نفسه في المواقف التي تثير الإنفعال فلا يثور و لا يتهور لأسباب تافهة و لا يعبر عن انفعالاته بصورة طفيلية فجة ، هذا الى جانب قدرته على معاملة الناس بصورة واقعية لا تتأثر بما تصوره له أفكاره و أوهامه عنهم. (ص37).

### 6.2.7. النظريات المفسرة للتكيف:

يختلف تفسير التكيف بإختلاف المدارس النفسية ونظرة كل منها إلى الإنسان والحياة وطبيعة العلاقات الإنسانية، وظهرت عدة نظريات تناولت التكيف الإنساني ومنها:

#### التكيف من منظور مدرسة التحليل النفسي:

يرى"سيجموند فرويد" مؤسس هذه النظرية أن الفرد يولد مزودا بغرائز ودوافع، وان الحياة عبارة عن سلسلة من الصراعات يعقبها إشباع للحاجات أو إحباطات، وعليه فان الفرد في صراع بين دوافعه الشخصية التي لا يقبلها المجتمع من جهة، والمطالب الاجتماعية من جهة أخرى، وعليه فلا يتم التكيف إلا إذا استطاعت (الأنا) التي تعمل وفق مبدأ الواقع على تحقيق التوازن بين متطلبات(الهو) وتحذيرات (الأنا الأعلى )

ومقتضيات الواقع، أي حل الصراع بين (الهو) و(الأنا الأعلى) (عبد العزيز بن عبد الله السنبل، 2004).

### التكيف من منظور المدرسة السلوكية:

ينظر الاتجاه السلوكي لمفهوم التكيف من خلال ارتباطات بين متغيرات حسية واستجابات جسمية وعقلية وانفعالية واجتماعية، والاتجاه السلوكي ينظر إلى شخصية الفرد وكأنها آلة ذاتية الحركية توجهها ضغوط بيئته وحوافز متغيرة واستجابات توافقية، ويتمثل مفهوم العادة مركزا أساسا في النظرية السلوكية باعتبار أن العادة مفهوم يعبر عن رابطة بين مثير واستجابة، وبما أن العادات متعلمة ومكتسبة لهذا يمكن استبدال العادات غير التكيفية بعادات تكيفية. (كمال دسوقي، 1997) نقلا عن مذكرة الاغتراب النفسي وعلاقته بالتكيف الأكاديمي (ص99).

ومن وجهة نظر السلوكية فإن التكيف يتحقق من خلال:

- ✓ زيادة إدراك الفرد لجميع الظروف التي تؤدي إلى حدوث السلوك الشاذ، أو التي تمنع السلوك المطلوب من أن يحدث.
  - ✓ الطالب من الفرد معالجة كل من السلوك والظروف ذات العلاقة وتسجيلها وذلك لتقدير البديل المهم.
  - ✓ مكافأة السلوك الناجح والتوصل إلى معلومات جديدة حول الحاجات الأخرى .
- (عرب عبد القادر باجس المجالي، 2006)

### التكيف من منظور المدرسة الإنسانية:

بعد مفهوم الذات مفهوما محوريا في بناء الشخصية وكذا في التكيف النفسي، ومفهوم الذات الايجابي يعبر عن الصحة النفسية والتكيف النفسي، وان تقبل الذات يرتبط موجبا بتقبل وقبول الآخرين، وبعد تقبل الذات عاملا أساسيا في تحقيق التكيف، في حين أن مفهوم الذات السلبي يعبر عن عدم التكيف لدى الفرد، كما أن تطابق مفهوم الذات

الواقعية مع مفهوم الذات المثالية لدى الفرد يؤدي إلى التكيف فالصحة النفسية، وعدم التطابق يؤدي إلى القلق والتوتر وسوء الكيف النفسي.

و في ضوء وجهة نظر " ماسلو فان الشخص المحقق لذاته قد يكون أنجز مستو عاليا من التكيف الشخصي، ويستطيع أن يصدر أحكاما جيدة ويمتلك القدرة على النمو الشخصي، وان هؤلاء الأفراد يحصلون على المصدر الرئيسي للرضا من خلال نموهم وتطورهم الفردي، وان هؤلاء الأشخاص لا يعانون من التهديد والقلق والصراعات والتوتر (عرين عبد القادر باجس المجالي، 2006 ،) نقلا عن مذكرة الاغتراب النفسي وعلاقته بالتكيف الأكاديمي ص 99

### التكيف من منظور نظرية التعلم الاجتماعي:

فتشير إلى أن التكيف السوي يتضمن كفاية الفرد ومهارته في التعامل بنجاح مع البيئة، وان الأفراد يقللون من صراعاتهم الداخلية المتعلمة عن طريق تغيير سلوكهم الاجتماعي، وعن طريق تعلم استخدام مدى واسع من المتغيرات المعرفية مثل مهارات حل المشكلات والتعزيز الذاتي (نفس المرجع، 2006 )

### التكيف من منظور النظرية المعرفية:

فيما يتعلق بهذه النظرية فإنها لم تعرف موضوع التكيف، ولكن يشير " أليس (Ellis) " الى ان الافراد الذين يتصفون بالتكيف السوي هم الذين يفكرون بطريقة منطقية وعقلانية وعلمية تمنع ظهور الاضطرابات النفسية (نقلا عن عرين عبد القادر باجس المجالي، . 2006،)

نستنتج من ذلك أن التكيف يعني العلاقة المنسجمة مع البيئة، والتي تمثل القدرة على إشباع أغلب الحاجات وتلبية المتطلبات سواء الفسيولوجية أو الاجتماعية، أو هو التغيير الضروري في أنماط السلوك لأجل إشباع الحاجات وتلبية المتطلبات، فإذا عجز الفرد عن التكيف مع البيئة تماما، فيصبح في حالة عدم التكيف وقد يكون في ذلك هلاكه، ولكن في الغالب يحقق الفرد تكيف ناجحا، أو على الأقل يحقق شيئا من التكيف،

وحيث يكون الفرد غير قادر على التوفيق بينه وبين بيئته الطبيعية والاجتماعية وذلك في حالات معينة فسيؤثر ذلك على حياته الانفعالية، وسلوكه ويولد أنواعا مختلفة من الصراع النفسي.

ومن المعلوم أن من أهم الصعوبات التي تواجه طلاب الجامعة، وترتبط بخصائصهم التي يتميزون بها، خاصة بما يحمله من قدرات ومواهب وخيال خصب والمثابرة، ورغم ايجابية هذه الخصائص فإنها تصطدم بالبيئة التي لا تتفهم حاجاتهم ولا توفر الإمكانيات اللازمة لتلبية رغباتهم وتنمية قدراتهم، مثل عدم توفر البيئة التعليمية الفعالة لتلبية احتياجات هذه الفئة، والوصول بأفرادها إلى حالة التكيف النفسي والاجتماعي الأكاديمي ( نقلا عن مذكرة الاغتراب وعلاقته بالتكيف الأكاديمي ص100)

# الفصل الثاني الجانب الميداني

**تمهيد:**

يتناول هذا الفصل منهجية البحث و إجراءاته، حيث إشتمل على الدراسة الإستطلاعية و المنهج المستخدم و عينة الدراسة، ثم الأدوات المستخدمة في البحث و الوسائل الإحصائية المستخدمة.

**1. اجراءات الدراسة الإستطلاعية:**

تعد الدراسة الإستطلاعية من الناحية المنهجية، مرحلة تمهيدية قبل التطرق للدراسة الميدانية الأساسية لأي بحث علمي حيث لجأنا الى الدراسة الإستطلاعية للكشف عن الجو العام داخل الجامعة التي تعاملنا معها "جامعة زيان عاشور الجلفة" و بالضبط قسم علم النفس و الفلسفة و تعتبر هذه المرحلة مرحلة تجريبية بقصد إختبار مدى صدق و ثبات الأدوات المستخدمة في البحث و صلاحيتها لقياس ما وضعت من أجل قياسه.

قمنا باجراء دراسة إستطلاعية على عينة أولية من طلاب جامعة زيان عاشور الجلفة.

و ذلك على عدد قوامه 20 طالبا ثم إختيارهم بعيدا عن العينة الأصلية للبحث، حيث طبقنا عليها أدوات الدراسة الحالية المتمثلة في مقياس التفاؤل و مقياس التشاؤم و مقياس التكيف الأكاديمي .

و بعد العمل على التوزيع و الجمع لكل الإستمارات عملنا على حساب معامل الصنف الفا كرون باخ ببرنامج SPSS فكانت نسبة الصدق قوية و تقدر ب 0.830 وهي تدل على ثبات الأداة.

الدرجة	معامل الصدق
0.830	الصدق الذاتي

**2. إجراءات الدراسة الأساسية:****1.2. المنهج المتبع:**

لا بد لكل دراسة أن تتبع منهجا لكي يكتسي صبغة علمية ، و تكون نتائجها أكثر دقة و أكثر موضوعية.

و يعرف المنهج على أنه "الطريقة التي يتبعها الباحث في رصد الحقائق التي تمكنه من الإجابة على التساؤلات التي تطرحها في الميدان" كما يعرف على أنه "مجموعة من القواعد التي يتم وضعها بقصد الوصول الى الحقيقة في العلم" (الأغا، حسان، 1997، 41).

و بما أن هدفنا من الدراسة هو الوصول الى معرفة العلاقة بين التفاؤل و التشاؤم و التكيف الأكاديمي فان المنهج المناسب هو المنهج الوصفي و الذي يهتم بوصف و تحليل الظاهرة عن طريق التعبير عنها و يعتمد في ذلك على تحليل المعطيات و النتائج المتوصل اليها في فحص الفرضيات بأسلوب علمي و اذ يعرف بأنه دراسة ظاهرة أو واقع كما هو موجود دون تدخل متعمد فيها، فهو موجود عن طريق وصف الظاهرة وصفا كيفيا و كميا كما يرتبط بدراسة أحداث و مواقف و تفسيرها من أجل الوصول الى نتائج هذه الاستنتاجات (عمار بوحوش و محمد دنيبات 2001،ص 139).

**2.2 العينة:**

المجتمع الأصلي : تذكر ( أبو علام 2007 ) أن المقصود بالمجتمع جميع الأفراد (أو الأشياء أو العناصر ) الذين لهم خصائص واحدة يمكن ملاحظاتها (رجاء أبو علام 2007 ص 160) . و يمثل مجتمع الدراسة ( الأصلي ) لطلاب علم النفس بجامعة زيان عاشور الجلفة الذي يقدر عدد هم (2000 طالبا ) .

يتم تحديد عينة البحث بأخذ عدد محدد من المفردات من مجموع المفردات الموجودة في المجتمع الأصلي، بقصد ملاحظة و دراسة هذه المفردات.

إذن العينة هي مجموعة جزئية من مجتمع له خصائص مشتركة. (رجاء محمود أبو علام ، 2006 ص 156). تهدف الى تمثيل المجتمع المسحوبة منه تمثيلا صادقا حتى يتسنى للباحث استخدام بيانات و نتائج العينة في تقدير معالم المجتمع بشكل جيد، و لتعميم النتائج التي يحصل عليها الباحث المجتمع بأكمله. (محمد بوعلاق، 2011، ص 15).

لذلك قمنا باختيار عينة من المجتمع الأصلي المتمثلة في طلبة علم النفس و المتمثلة في 100 طالب جامعي.

لقد إعتدنا على الطريقة "العشوائية البسيطة" في اختيار عينة البحث، نظرا لمحاسنها، كونها الأسلوب الأمثل، لأن المجتمع المدروس متجانس (أي يتشابه معظم أفراده في معظم الصفات التي تكون المجتمع)، و كذلك تعطي نفس فرص الاختيار لجميع مفردات المجتمع دون تدخل الباحث (محمد بوعلاق 2009، ص 18).

#### حجم العينة:

من المتعارف عليه أنه كلما كان حجم عينة البحث كبيرا، كلما كانت النتائج المتحصل عليها أكثر دقة و تمثيلا للمجتمع الأصلي، لكن هناك العديد من العوامل تحول دون قدرة الباحث على تبني عينة كبيرة للدراسة كعامل الوقت و المال و نظرا لذلك اضطررنا لأخذ عينة حجمها 100 طالب جامعي من قسم علم النفس .

### 3.2 حدود الدراسة:

- حدود مكانية: عينة من طلبة علم النفس جامعة زيان عاشور بالجلفة.
- حدود زمانية :

❖ تحدد ذلك وفق لمراحل البحث انطلاقا من مرحلة الاعداد النظري.من 15

مارس الى غاية 17 أبريل 2017

❖ ثم تليها مرحلة الدراسة الاستطلاعية و كانت هذه المرحلة بتاريخ 5-03-2017.

❖ أمانرحلة الخروج الى الميدان و توزيع المقاييس فكانت بتاريخ 11-03-2017.

• حدود بشرية : عندما قمنا بالدراسة الاستطلاعية كان عدد العينة يتمحور حول 20 طالب جامعي يتم توزيع عليهم المقياسين أحدهم متعلق بالتفاؤل و التشاؤم و الآخر بالتكيف الأكاديمي بغرض التأكد من صدق و ثبات المقياسين لاجراء الجانب الميداني على حوالي 100 طالب من تخصص علم النفس بجامعة زيان عاشور.

#### 4.2 أدوات الدراسة:

أدوات البحث هي الوسائل التي يستخدمها الباحث في حصوله على المعلومات المطلوبة من المصادر المعينة في بحثه، و يؤكد مسلم محمد بخصوص الأدوات المنهجية (أدوات البحث) أن اختبار الأداة و الوسيلة يتوقف على موضوع البحث، طبيعة الموضوع، نوعية مجتمع الدراسة، الظروف و الملابسات التي تحيط بالموضوع، و يمكن للباحث أن يختار وسيلة واحدة كما يمكنه أن يحدد الوسائل حسب هدف البحث (مسلم محمد 2002 ص 36).

إعتمدنا في هذه الدراسة على:

#### • القائمة العربية للتفاؤل و التشاؤم:

وهو عبارة عن قائمة تم بناؤها من طرف أحمد عبد الخالق يتكون من مقياسين فرعي للتفاؤل و الآخر للتشاؤم (15) بند لكل مقياس فرعي يشمل على 5 بدائل للاجابة (لا، قليلا، متوسط، كثيرا، كثيرا جدا)، كانت درجاتهم كالتالي: (1)، (2)، (3)، (4)، (5).

#### • قائمة هنري بورو (henry borou) للتكيف الأكاديمي:

يتكون المقياس من (90) بند يشمل على ثلاث بدائل (نعم، لا، غير متأكد)، خصصت علامتان (2) للفقرة الدلة على التكيف الأكاديمي، و علامة واحدة (1) للفقرة التي جوابها غير متأكد، والعلامة صفر (0) للفقرة الدالة على عدم وجود التكيف

الأكاديمي يحصل المفحوص وفق اجابته على درجة كلية و ست درجات فلاحية، و تشير الدرجة الكلية الى التكيف الأكاديمي العام للطلاب و تتراوح درجاتها من صفر (0) الى (180) درجة بينما تشير الدرجات الفرعية الى تكيف الطالب في الأبعاد الفرعية الست الآتية:

- التكيف مع المنهاج: يقيس هذا البعد مدى رضا الطالب على دراسته في الجامعة ومدى استماعه في المواد التي يدرسها و احساسه بأهميتها و تكشف عن هذا البعد الفقرات من 1 الى 12.
- نضج الأهداف و مستوى الطموح : يقيس هذا البعد ادراك الطالب مدى ارتباط الدراسة الجامعية بخطط الطالب المستقبلية و تكشف عن هذا البعد الفقرات من 13 الى 16.
- فاعلية الشخصية و تخطيط استغلال الوقت: يشير هذا البعد الى مدى تخطيط الطالب لنشاطاته اليومية و كيفية استغلاله لوقته بشكل فاعل، ومدى انجازاته لواجباته الدراسية و عدم اضاعته وقته في النشاطات الخارجية على حساب دراسته و تكشف عن هذا البعد الفقرات من 27 الى 42.
- المهارات و العادات الدراسية : يقيس هذا البعد مدى تفاعل الطالب الصفي و مدى الانتباه و التركيز لديه و تسجيل الملاحظات و استخدام المكتبة و مدى اتباعه لمهارات دراسية فعالة في الدراسة و الاستعداد للامتحانات، و تقيس هذا البعد الفقرات من 43 الى 63.
- الصحة النفسية: يشير هذا البعد الى الحالة النفسية للطلاب و مدى استقرارها، و يكشف أيضا عن مدى احساس الطالب بالقلق و الضيق و اتعاسة و المعاناة و انشغاله بأحلام اليقظة، و تقيس هذا البعد الفقرات من 64 الى 77
- العلاقات الشخصية مع الأساتذة و الطلبة: يشير هذا البعد الى قدرة الطالب على التعامل مع زملائه و أساتذته و اتجاهاته نحوهم و يعكس مدى الثقة و الاحترام المتبادل بينه و بينهم و يشير الى هذا البعد الفقرات من 78 الى 90.

و قد قمنا في دراستنا باختبار ثلاث أبعاد متمثلة في التكيف مع المنهاج، نضج الأهداف و مستوى الطموح، العلاقات الشخصية مع الأساتذة والطلبة.

خصائص السيكمترية للمقياس:

قام صابر أبو طالب (1979) بترجمة الاختبار الى العربية و تحقيق دلالات الصدق و الثبات و أظهر البحث أن العلامة الكلية على الاختبار المعرب 130 طالبا جامعا خلال فصل دراسي واحد، و أن الاختبار عند أخذ العلامة الكلية أو العلامات الفرعية الست ميز بشكل دال احصائي (عرين عبد القادر، 2006، ص 85).

أكد أبو طالب صابر (1979) أيضا من صدق اختبار التكيف الأكاديمي المعرب بعرضها على مجموعة من المحكمين، الذين أجمعوا على أن فقرات الاختبار المعرب تقيس نفس البنود التي يقيسها المقياس الأصلي (عرين عبد القادر، 2006، ص 86).

مفتاح تصحيح قائمة هنري بورو للتكيف الأكاديمي :

يتكون هذا المقياس من عبارات موجبة و أخرى سالبة و عند تصحيح المقياس تعطى درجة (2) عندما تكون العبارة موجبة، و يجب عليها المفحوص "نعم" في حين اذا أجاب المفحوص "لا" تعطى له الدرجة (1) و تعطى للمفحوص الدرجة (3) اذا أجاب بغير متأكد.

تعطى الدرجة (1) عندما تكون العبارة سالبة و يجيب المفحوص "لا" في حين تعطى له درجة (2) نقطتين اذا أجاب " نعم " و تعطى للمفحوص (3) اذا أجاب بغير متأكد.

### المعالجة الاحصائية:

إستخدمنا في دراستنا كل من :

معامل الصدق ألفا كرون باخ

المتوسط الحسابي  $\bar{X}$

## الانحراف المعياري S

النسبة المئوية

مقابل الارتباط للاختبار بيرسون (R)

1. عرض و مناقشة نتائج الدراسة:

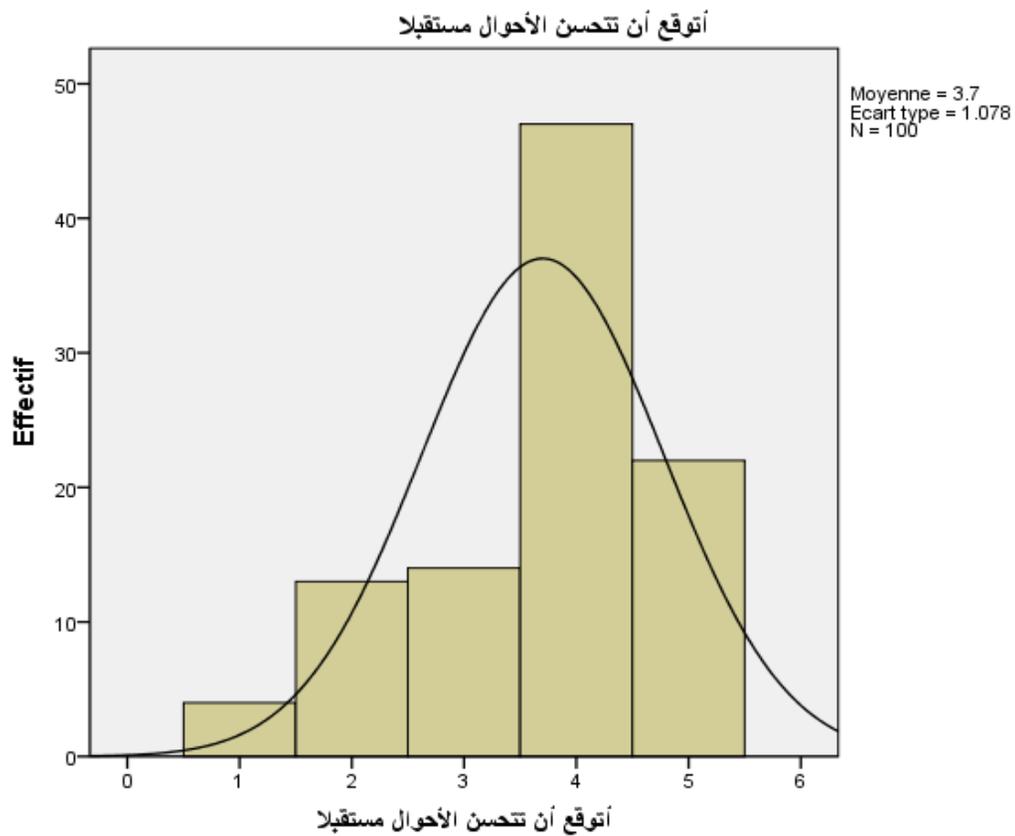
**تمهيد :** يتناول هذا الجانب النتائج التي تم التوصل اليها من خلال الدراسة الميدانية ,ويتم فيه عرض جداول التي توضح نتائج التحليل الاحصائي الذي استخدم مع كل فرضية ومن ثم قمنا بمناقشة النتائج في ضوء الدراسات السابقة والاطار النظري .

جدول رقم 01: يمثل نتائج مقياس المحور الاول - التفاوض - : توزيع العينة حسب التفاوض بالإضافة الي قيمة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل عبارة.

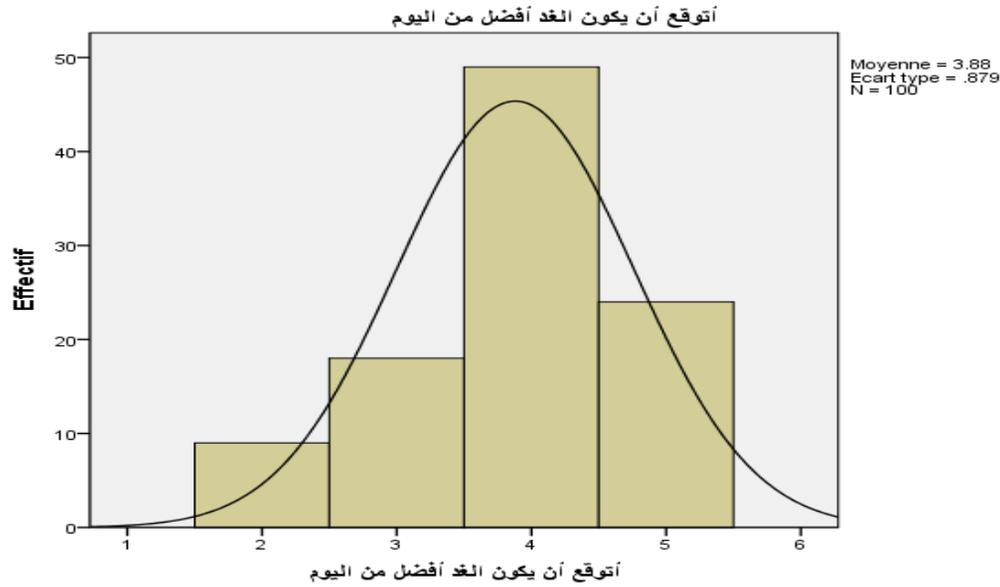
S	X̄	كثيرا جدا		كثيرا		متوسط		قليلا		لا		العبارات
		النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	
.890	3.34	%7	7	%40	40	%34	34	%18	18	%1	1	س01
.985	3.67	%20	20	%42	42	%25	25	%11	11	%2	2	س02
1.07	3.70	%22	22	%47	47	%14	14	%13	13	%4	4	س03
.968	3.71	%21	21	%42	42	%26	26	%9	9	%2	2	س04
1.04	3.74	%25	25	%41	41	%19	19	%13	13	%2	2	س05
.967	3.57	%19	19	%34	34	%32	32	%15	15			س06
.966	3.34	%9	9	%39	39	%32	32	%17	17	%3	3	س07
1.14	2.16	%5	5	%10	10	%14	14	%38	38	%33	33	س08
.872	3.87	%24	24	%46	46	%24	24	%5	5	%1	1	س09
.983	3.73	%24	24	%38	38	%26	26	%11	11	%1	1	س10
1.02	3.58	%17	17	%45	45	%17	19	%17	17	%2	2	س11
1.00	3.83	%29	29	%37	37	%24	24	%8	8	%2	2	س12

.878	3.76	%21	21	%42	42	%29	29	%8	8			س13
1.00	4.01	%38	38	%36	36	%16	16	%9	9	%1	1	س14
.879	3.88	%24	24	%49	49	%18	18	%9	9			س15

اشكال محور التفاضل للجدول رقم 01:



الشكل رقم 01 : منحني تكراري للإجابة عن العبارة رقم 03.



الشكل رقم 02: منحنى تكراري للإجابة عن العبارة رقم 15

### 1.1 عرض و مناقشة نتائج الجدول رقم (01) :

من خلال النسب المبينة في الجدول أعلاه أن أعلى نسبة تلك المسجلة لدى عبارة رقم (15) المتضمنة " أتوقع أن يكون الغد أفضل من اليوم" بنسبة 49% و 24% بالاجابة بكثير و بكثير جدا على الترتيب.

و هذا مايبين أن أكثر الطلبة من العينة المدروسة متفائلين وكما كانت الاجابة عن العبارة رقم 03 بنسبة 47% بكثير و بنسبة 22% بكثير جدا من العينة المدروسة.

و كما يمكن ملاحظة أن الاجابة على العبارة رقم 11 كانت النسبة ب 45% بالاجابة بكثير و بنسبة 17% بكثير جدا و ذلك من خلال العينة المدروسة.

و مايمكن تفسيره من خلال تلك النسب أن طلبة علم النفس بجامعة زيان عاشور بالجلفة لهم نظرة ايجابية للحياة.

الاستنتاج الجزئي الأول: من خلال تحليلنا للنتائج المتحصل عليها في الجدول نستنتج أن طلبة علم النفس لجامعة زيان عاشور بالجلفة متفائلين و كانت قيمة المتوسط الحسابي للتفاؤل  $\bar{X} = 53.89$ .

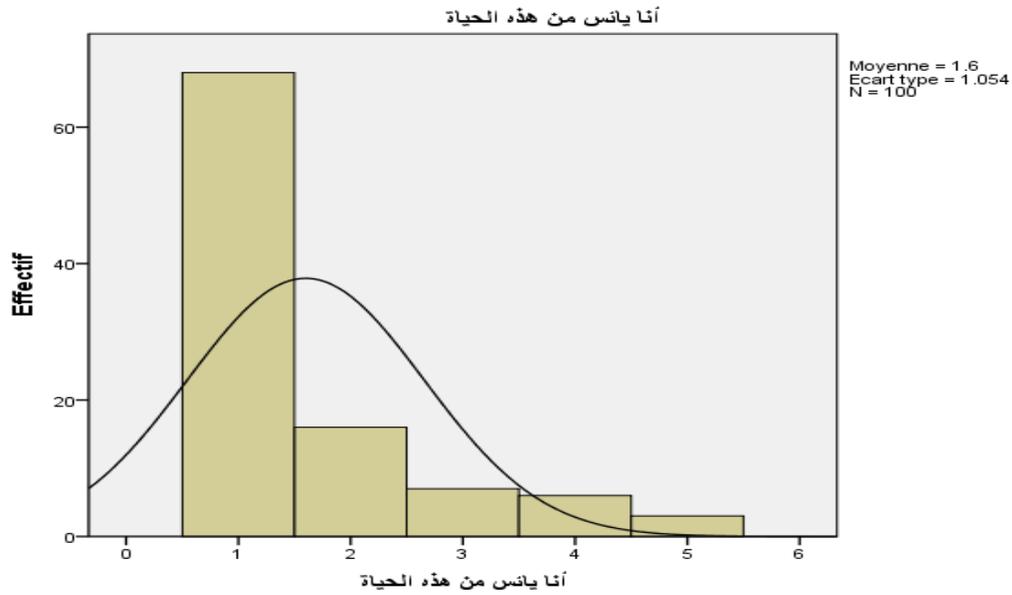
و هذا مايتنافى مع ما توصلت اليه الطالبة نوال خالد حسن نصر الدين في قولها أن مستوى (درجة) التفاؤل و التشاؤم لدى طلبة الثانوية العامة يساوي (21.231) و هذه الدرجة تعبر عن سلوك التشاؤم.

جدول رقم 02: يمثل نتائج مقياس المحور الثاني- التشاؤم- : توزيع العينة حسب التشاؤم بالإضافة الي قيمة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل سؤال.

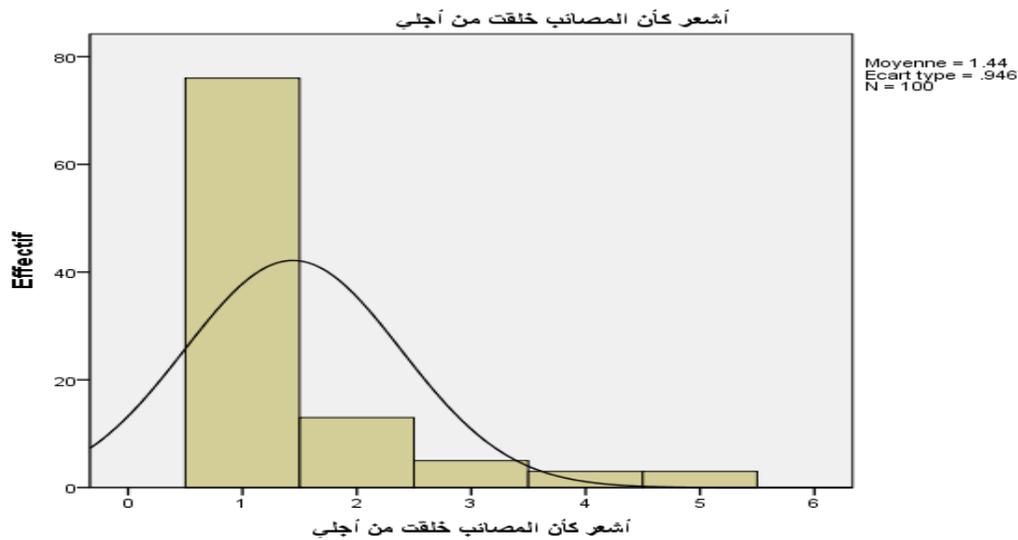
S	X̄	كثيرا جدا		كثيرا		متوسط		قليلا		لا		العبارات
		النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	
1.22	1.95	%6	6	%8	8	%12	12	%23	23	%51	51	16ع
1.13	2.69	%9	9	%9	9	%41	41	%24	24	%17	17	17ع
1.09	1.63	%4	4	%4	4	%12	12	%11	11	%69	69	18ع
.915	1.47	%2	2	%3	3	%8	8	%14	14	%73	73	19ع
1.20	2.07	%10	10	%2	2	%9	9	%43	43	%36	36	20ع
1.14	1.88	%5	5	%6	6	%11	11	%28	28	%50	50	21ع
1.05	1.60	%3	3	%6	6	%7	7	%16	16	%68	68	22ع
1.12	1.70	%6	6	%3	3	%7	7	%23	23	%61	61	23ع
1.23	1.86	%8	8	%5	5	%6	6	%27	27	%54	54	24ع
1.25	1.99	%9	9	%5	5	%9	9	%30	30	%47	47	25ع
.946	1.57	%1	1	%6	6	%8	8	%19	19	%66	66	26ع
1.29	2.11	%8	8	%10	10	%11	11	%27	27	%44	44	27ع
1.24	1.92	%8	8	%5	5	%10	10	%25	25	%52	52	28ع

0.94	1.44	%3	3	%3	3	%5	5	%13	13	%76	76	29ع
1.11	1.65	%5	5	%5	5	%5	5	%20	20	%65	65	30ع

اشكال للجدول رقم 02: للمحور التшаؤم



- الشكل رقم 03: منحني تكراري للإجابة عن العبارة رقم 22.



الشكل رقم 04: منحني تكراري للإجابة عن العبارة رقم 29.

## 2.1. عرض و مناقشة نتائج الجدول رقم (2):

الواضح من خلال النسبة المبينة في الجدول أن أعلى نسبة لدى العبارة (29) "أشعر كأن المصائب خلقت من أجلي" و ذلك بنسبة 76% من أفراد العينة المدروسة من خلال اجابتهم بالنفي "لا".

كما تليها نسبة 69% للعبارة ع(18) " أشعر أنني أتعس مخلوق" من العينة المدروسة و هذه النسبة تبين أن اجابتهم كانت جلهما بالنفي "لا".

ثم تليها نسبة 68% للاجابة عن العبارة ع(22) " أنا يائس من هذه الحياة" من العينة المدروسة، و مايمكن ملاحظته في ذلك أن جل اجاباتهم بالنفي "لا" و هذا عكس ماتوصلت اليه الطالبة (نهدي سعاد 2015م) لدى عينة من طلبة علم النفس بجامعة ورقلة و هذا راجع الى طبيعية مكون التشاؤم حيث يعد من الجوانب السلبية التي تؤثر على حياة الأفراد، ومن المعروف أن تأثير الأمور السلبية على الحياة فوق تأثير الأمور الايجابية، فبشعور الطالب بأنه تعيس و أن مستقبله مظلم يولد لديع العديد من الانفعالات السلبية الضاغطة و من جهة أخرى المرحلة الجامعية و ما تحوله من صعوبات و ضغوطات التي قد تكون ناجمة عن العديد من العوامل، كالخوف من الفشل، و الخوف من المستقبل المهني و صعوبة الاتصال مع الآخين... الخ

و مايمكن تفسيره بأن طلبة علم النفس بجامعة زيان عاشور بالجلفة أقل تشاؤما.

الاستنتاج الجزئي الثاني:

نستنتج أن طلبة علم النفس بجامعة زيان عاشور بالجلفة أكثر اقبالا على الحياة وهذ ما تفسره

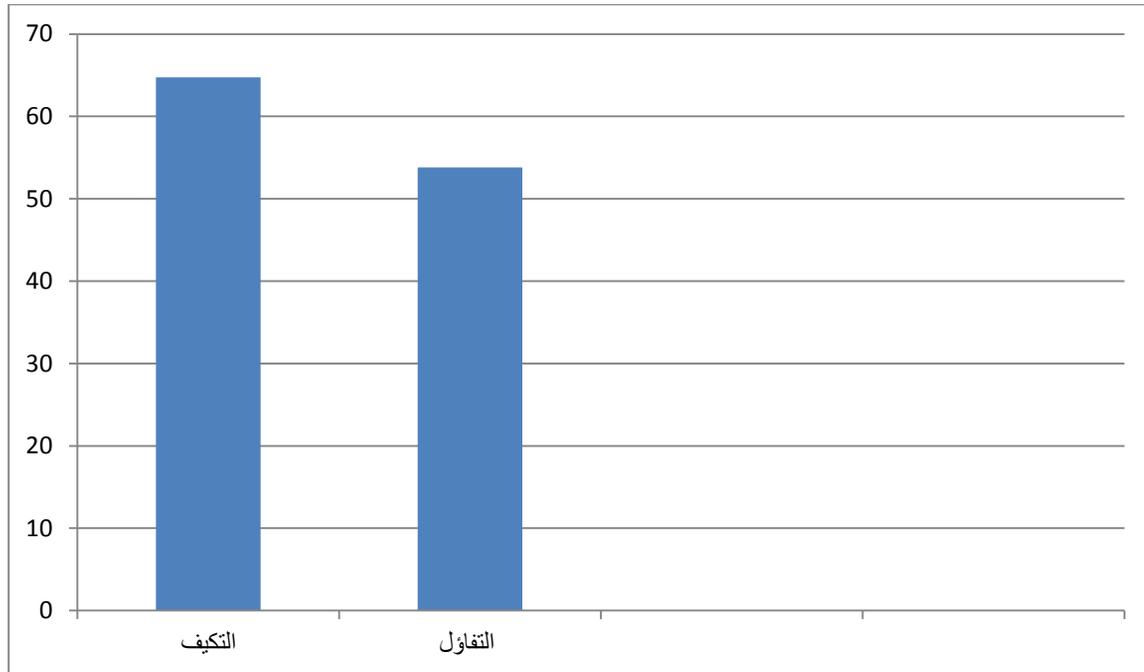
$$\bar{X} = 27.53 \text{ قيمة المتوسط الحسابي للتشاؤم}$$

### 3.1. عرض و مناقشة نتائج الفرض الأول:

نص الفرض: توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين التفاؤل و التكيف الأكاديمي.

- جدول رقم 03: يبين تطبيق معامل الارتباط بيرسون لدراسة العلاقة بين التفاؤل والتكيف الأكاديمي.

المتغيرات	عدد العينة (N)	معامل الارتباط (R)	لاحتمال المعنوي (Sig)	مستوى الدلالة (α)	القرار الأحصائي
- التفاؤل - التكيف الأكاديمي	100	- .132	.189	0.01	غير دال



الشكل رقم 5 : مخطط يبين أعمدة بيانية للمتوسط الحسابي لكل من التفاؤل و التكيف الأكاديمي.

تحليل الجدول للفرض الأول:

من خلال ما يظهره الجدول من بيانات نجد أن قيمة الارتباط (R) هي 0.132 و قيمة الاحتمال المعنوي (SIG) كانت 0.789 و مستوى دلالة (a) 0.01

و بعد القيام بوضع القيم كل من الاحتمال المعنوي (SIG) و مستوى الدلالة (a) على منحى التوزيع الطبيعي نجد أن قيمة (a) متواجدة في منطقة قبول الفرضية الصفرية ومنه نخرج بالقرار الاحصائي غير دال.

الاستنتاج الجزئي الثالث للفرض الأول:

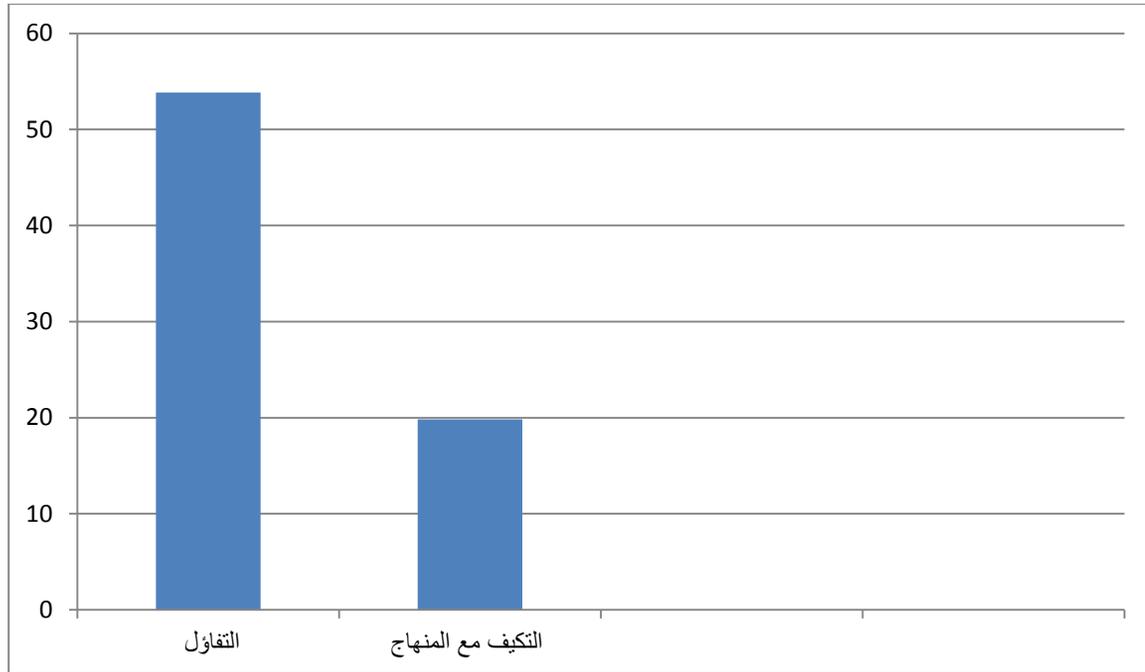
لا توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين التفاؤل و التكيف الأكاديمي.

#### 4.1. عرض و مناقشة نتائج الفرض الثاني:

نص الفرض : توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين التفاؤل و التكيف مع المنهاج.

- جدول رقم 04: يبين تطبيق معامل الارتباط بيرسون لدراسة العلاقة بين التفاؤل والتكيف مع المنهاج.

القرار الأحصائي	مستوى الدلالة (α)	لاحتمال المعنوي (Sig)	معامل الإرتباط (R)	عدد العينة (N)	المتغيرات
غير دال	0.01	.426	- .080 -	100	- التفاؤل - التكيف مع المنهاج



الشكل رقم 06: مخطط يوضح أعمدة بيانية للمتوسط الحسابي لكل من التقاؤل والتكيف مع المنهاج.

تحليل الجدول للفرض الثاني:

من خلال ما يظهره الجدول من بيانات نجد أن قيمة الارتباط (R) هي 0.080 و قيمة الإحتمال المعنوي (SIG) كانت 0.426 و مستوى الدلالة (a) 0.01 وبعد القيام بوضع القيم لكل من الإحتمال المعنوي (SIG) و مستوى الدلالة (a) على منحى التوزيع الطبيعي نجد أن قيمة (a) متواجدة في منطقة قبول الفرضية الصفرية ومنه نخرج بالقرار لإحصائي غير دال.

الإستنتاج الجزئي الرابع للفرض الثاني:

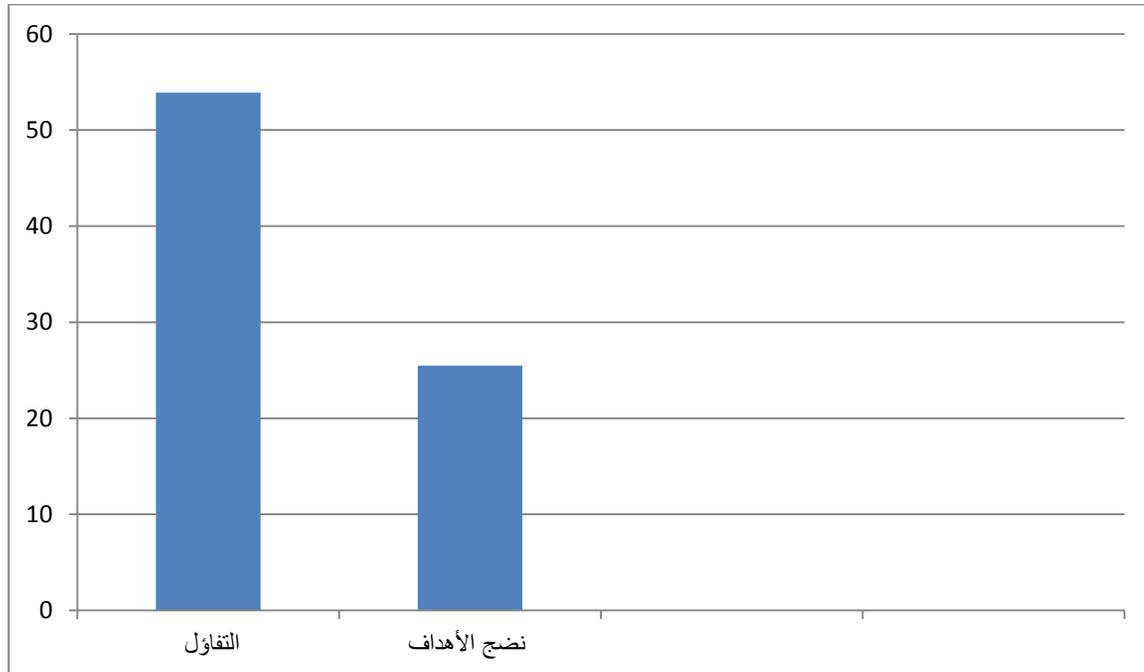
لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التقاؤل و التكيف مع المنهاج.

### 5.1. عرض و مناقشة نتائج الفرض الثالث:

نص الفرض: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التقاؤل و نضج الأهداف و مستوى الطموح.

- جدول رقم 05: يبين تطبيق معامل الارتباط بيرسون لدراسة العلاقة بين التفاؤل ونضج الأهداف ومستوى الطموح.

المتغيرات	عدد العينة (N)	معامل الارتباط (R)	لاحتمال المعنوي (Sig)	مستوى الدلالة (α)	القرار الأحصائي
- التفاؤل - نضج الأهداف ومستوى الطموح	100	.056	.582	0.01	غير دال



الشكل رقم 07: مخطط يبين أعمدة بيانية للمتوسط الحسابي لكل من التفاؤل و نضج الأهداف و مستوى الطموح.

تحليل الجدول للفرض الثالث:

من خلال ما يظهره الجدول من بيانات نجد أن قيمة الارتباط (R) هي 0.056 و هو ارتباط ضعيف، وقيمة الاحتمال المعنوي (sig) كانت 0.582 و مستوى الدلالة (a) 0.01 و بعد وضع القيم لكل من الاحتمال المعنوي (sig) و مستوى الدلالة (a) على منحنى التوزيع الطبيعي نجد أن قيمة (a) متواجد في منطقة قبول الفرضية الصفرية ومنه نخرج بالقرار الاحصائي غير دال.

الاستنتاج الجزئي للفرض الثالث:

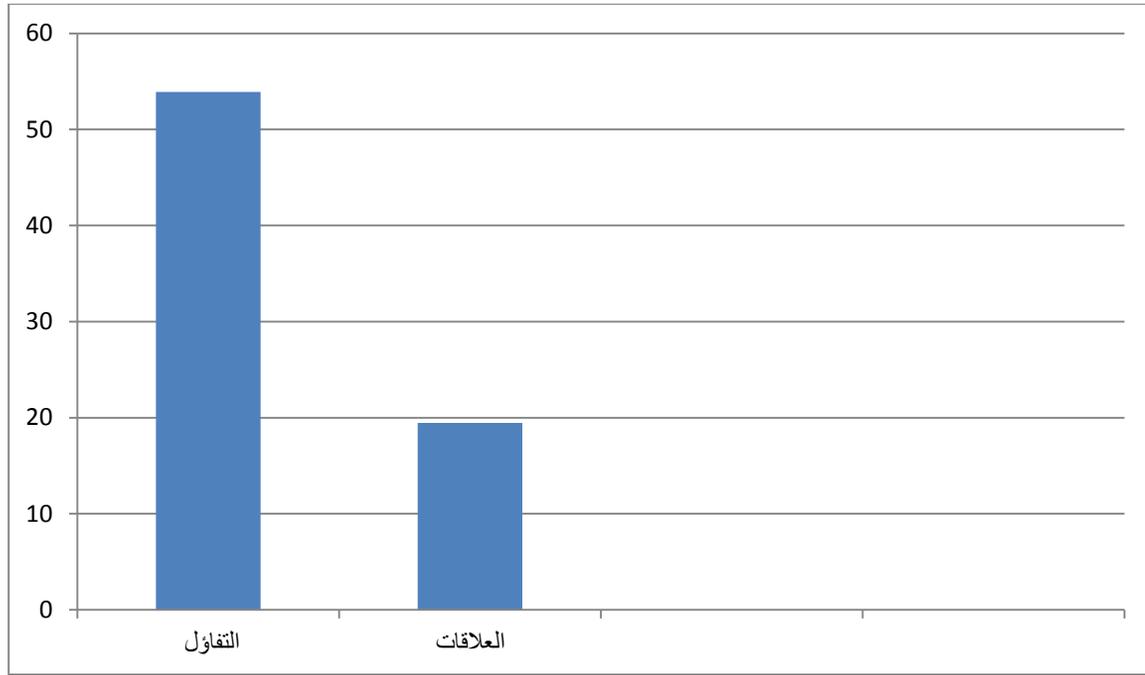
لا توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين التفاؤل و نضج الأهداف و مستوى الطموح.

### 6.1. عرض و مناقشة نتائج الفرض الرابع:

نص الفرض: توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين التفاؤل و العلاقات الشخصية مع الأستاذ و الطلبة.

- جدول رقم 06: يبين تطبيق معامل الارتباط بيرسون لدراسة العلاقة بين التفاؤل وعلاقات الشخصية مع الأستاذ والطلبة

المتغيرات	عدد العينة (N)	معامل الارتباط (R)	لاحتمال المعنوي (Sig)	مستوى الدلالة (α)	القرار الاحصائي
- التفاؤل - علاقات الشخصية مع الأستاذ والطلبة	100	-0.291	.003	0.01	دال



الشكل رقم 08 : مخطط يبين الأعمدة البيانية للمتوسط الحسابي لكل من التقاؤل و علاقات الشخصية مع الأستاذ و الطلبة.

تحليل الجدول للفرض الرابع :

من خلال ما يظهره الجدول من بيانات نجد أن قيمة الارتباط (R) هي 0.291 و هو ارتباط قوي، وقيمة الاحتمال المعنوي (sig) 0.003 و مستوى الدلالة (a) 0.01.

و بعد وضع القيم لكل من الاحتمال المعنوي (sig) و مستوى الدلالة (a) على منحى التوزيع الطبيعي نجد أن قيمة (a) متواجدة في منطقة رفض الفرضية الصفرية، و منه يكون القرار الاحصائي دال.

الاستنتاج الجزئي السادس للفرض الرابع:

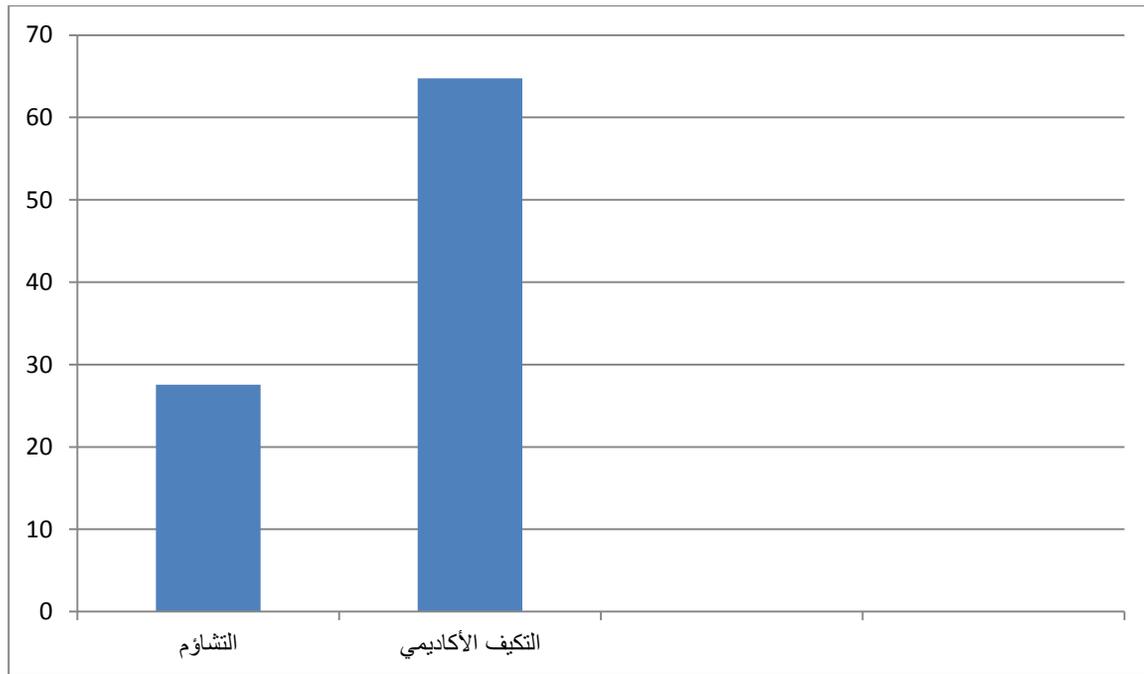
توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين التقاؤل و علاقات الشخصية مع الأستاذ و الطلبة.

### 7.1. عرض و مناقشة نتائج الفرض الخامس:

نص الفرض: توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين التشاؤم و التكيف الأكاديمي.

- جدول رقم 07: يبين تطبيق معامل الارتباط بيرسون لدراسة العلاقة بين التشاؤم والتكيف الأكاديمي

المتغيرات	عدد العينة (N)	معامل الارتباط (R)	لاحتمال المعنوي (Sig)	مستوى الدلالة (α)	القرار الأحصائي
- التشاؤم - التكيف الأكاديمي	100	.318	.001	0.01	دال



الشكل رقم 09: مخطط يبين أعمدة بيانية للمتوسط الحسابي لكل من التشاؤم و التكيف الأكاديمي.

تحليل الجدول للفرض الخامس:

من خلال ما يظهره الجدول من بيانات نجد أن قيمة الارتباط (R) هي 0.318 و هو ارتباط قوي، و قيمة الاحتمال المعنوي (sig) كانت 0.001 و مستوى الدلالة (a) 0.01 . و بعد وضع القيم لكل من الاحتمال المعنوي (sig) و مستوى الدلالة (a) على منحنى التوزيع الطبيعي نجد أن قيمة (a) متواجدة في منطقة الرفض الفرضية الصفرية، ومنه يكون القرار الاحصائي دال.

الاستنتاج الجزئي السابع للفرض الخامس:

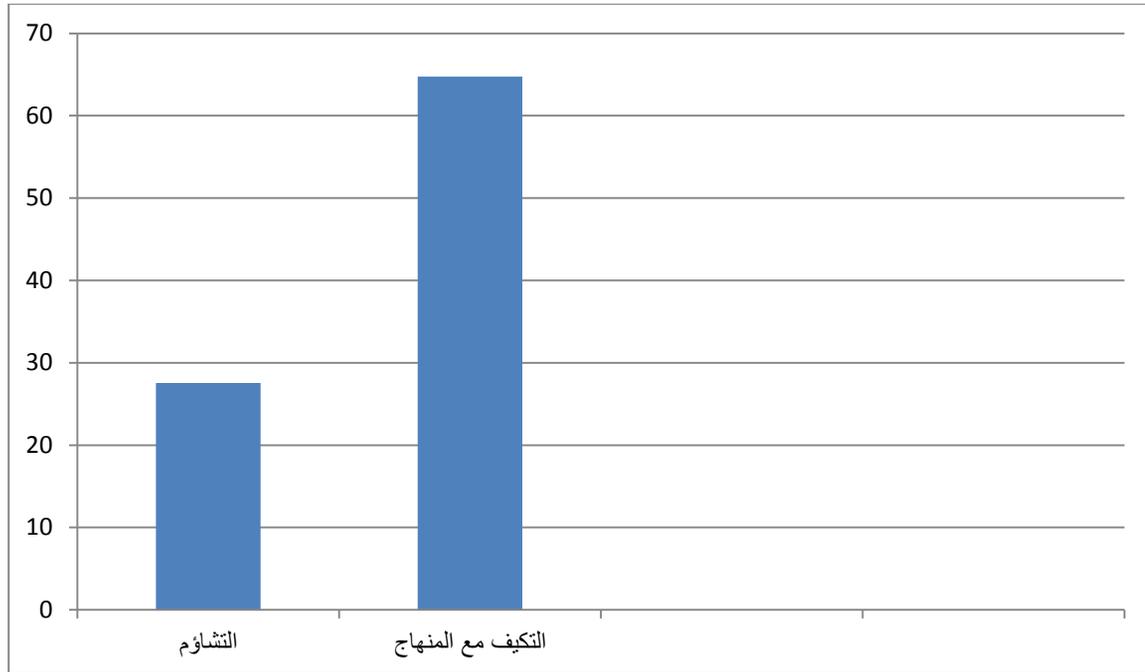
توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين التشاؤم و التكيف الأكاديمي.

### 8.1. عرض و مناقشة نتائج الفرض السادس:

نص الفرض: توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين التشاؤم و التكيف مع المنهاج.

- جدول رقم 08: يبين تطبيق معامل الارتباط بيرسون لدراسة العلاقة بين التشاؤم والتكيف مع المنهاج

المتغيرات	عدد العينة (N)	معامل الارتباط (R)	لاحتمال المعنوي (Sig)	مستوى الدلالة (α)	القرار الاحصائي
- التشاؤم - التكيف مع المنهاج	100	.140	.165	0.01	غير دال



الشكل رقم 10: مخطط يبين أعمدة بيانية للمتوسط الحسابي لكل من التشاور و التكيف مع المنهاج.

تحليل الجدول للفرض السادس:

من خلال ما يظهره الجدول من بيانات نجد أن قيمة الارتباط (R) هي 0.140 وهو ارتباط ضعف، و قيمة الاحتمال المعنوي (sig) كانت 0.165 و مستوى الدلالة (a) 0.01.

و بعد وضع القيم لكل من الاحتمال المعنوي (sig) و مستوى الدلالة (a) على منحنى التوزيع الطبيعي نجد أن قيمة (a) متواجدة في منطقة قبول الفرضية الصفرية، ومنه يكون القرار الاحصائي غير دال.

الاستنتاج الجزئي الثمن للفرض السادس:

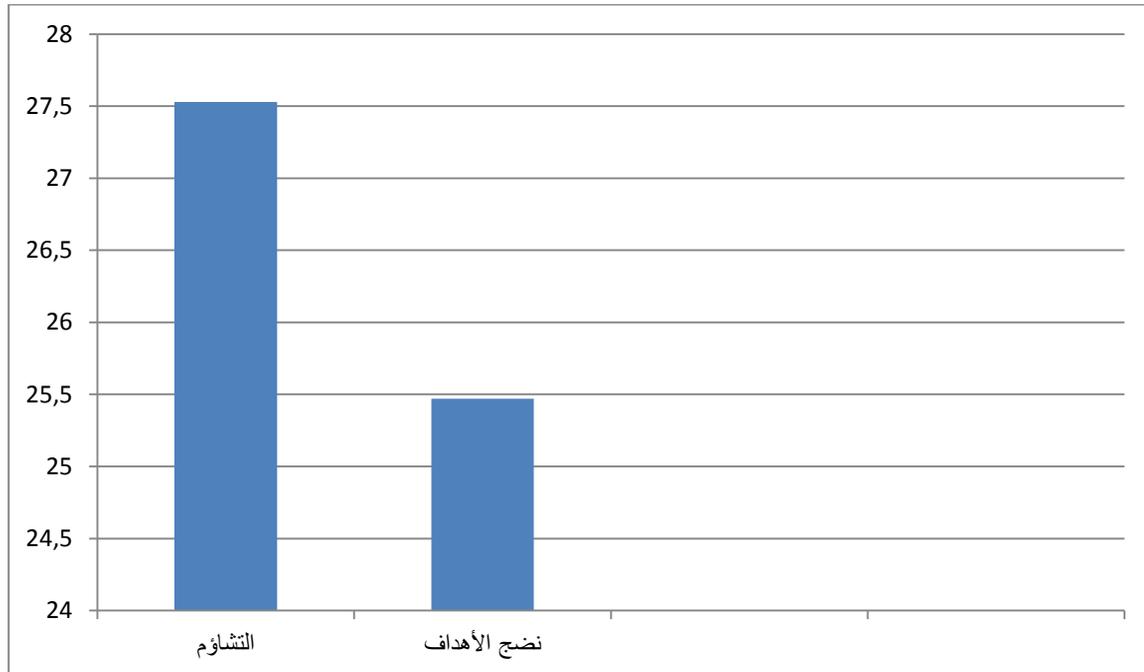
لا توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين التشاور و التكيف مع المنهاج

### 9.1. عرض و مناقشة نتائج الفرض السابع:

نص الفرض: توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين التشاور و نضج الأهداف و مستوى الطموح.

- جدول رقم 09: يبين تطبيق معامل الارتباط بيرسون لدراسة العلاقة بين التشاؤم ونضج الأهداف ومستوي الطموح

المتغيرات	عدد العينة (N)	معامل الارتباط (R)	لاحتمال المعنوي (Sig)	مستوى الدلالة (α)	القرار الأحصائي
- التشاؤم - نضج الأهداف ومستوي الطموح	100	.176	.080	0.01	غير دال



الشكل رقم 11 : مخطط يبين أعمدة بيانية للمتوسط الحسابي لكل من التشاؤم و نضج الأهداف و مستوى الطموح.

تحليل الجدول للفرض السابع:

من خلال ما يظهره الجدول من بيانات نجد أن قيمة الارتباط (R) 0.176 و هو ارتباط ضعيف، وقيمة الاحتمال المعنوي (sig) كانت 0.080 و مستوى الدلالة (a) 0.01.

و بعد وضع القيم لكل من الاحتمال المعنوي (sig) و مستوى الدلالة (a) على منحنى التوزيع الطبيعي نجد أن قيمة (a) متواجدة في منطقة قبول الفرضية الصفرية، ومنه يكون القرار الاحصائي غير دال.

الاستنتاج الجزئي التاسع للفرض السابع:

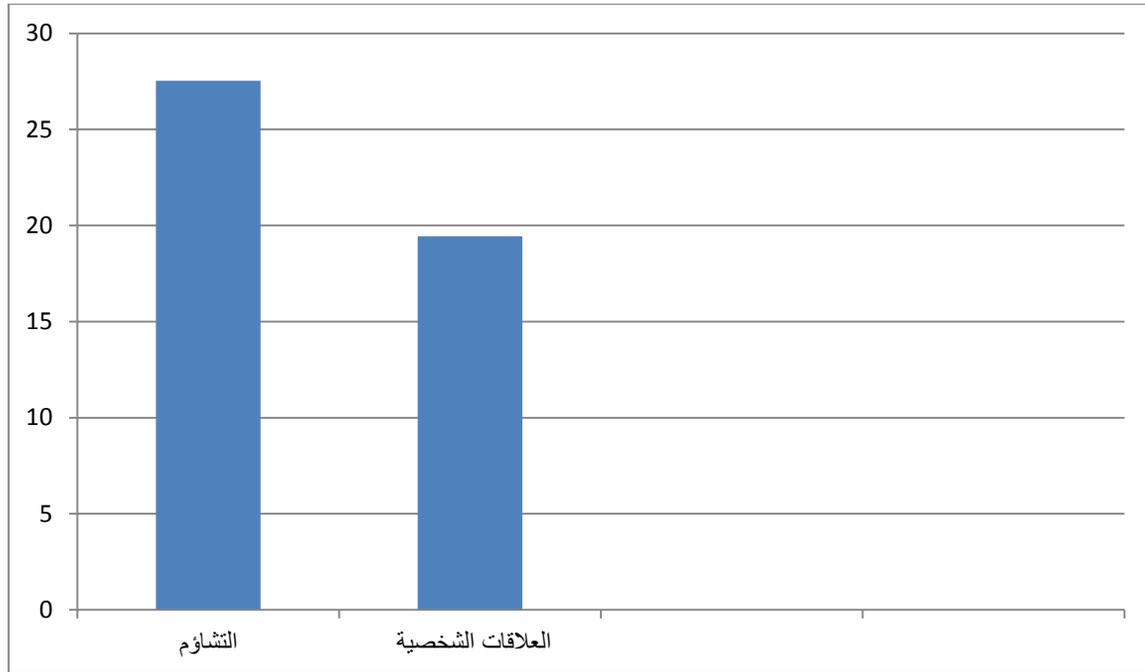
لا توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين التشاؤم و نضج الأهداف و مستوى الطموح.

### 10.1. عرض و مناقشة نتائج الفرض الثامن:

نص الفرض : توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين التشاؤم و علاقات الشخصية مع الأستاذ و الطلبة.

- جدول رقم 10: يبين تطبيق معامل الارتباط بيرسون لدراسة العلاقة بين التشاؤم وعلاقات الشخصية مع الأستاذ والطلبة

المتغيرات	عدد العينة (N)	معامل الارتباط (R)	لاحتمال المعنوي (Sig)	مستوى الدلالة (α)	القرار الاحصائي
- التشاؤم - علاقات الشخصية مع الأستاذ والطلبة	100	.439	.000	0.01	دال



الشكل رقم 12 : مخطط يبين أعمدة بيانية للمتوسط الحسابي لكل من التشاؤم و العلاقات الشخصية مع الأستاذ و الطلبة.

تحليل الجدول للفرض الثامن :

من خلال ما يظهره الجدول من بيانات نجد أن قيمة الارتباط (R) هي 0.439 وهو ارتباط قوي، و قيمة الاحتمال المعنوي (sig) كانت 0.000 و مستوى دلالة (a) 0.01.

و بعد وضع القيم لكل من الاحتمال المعنوي (sig) و مستوى الدلالة (a) على منحنى التوزيع الطبيعي نجد أن قيمة (a) متواجدة في منطقة رضى الفرضية الصفرية، و منه يكون القرار الاحصائي دال.

الاستنتاج الجزئي العاشر للفرض الثامن:

توجد علاقة بين التشاؤم و علاقات الشخصية مع الأستاذ و الطلبة.

## 2. الاستنتاج العام :

على ضوء ما توصلت اليه هذه الدراسة التي اجريت وبعد تحليل النتائج المتوصل اليها ومن خلال الفرضيات المطروحة يمكن ان نستنتج مايلي :

ان طلبة علم النفس لجامعة زيان عاشور بالجلفة جلهم متفائلين وكانت قيمة المتوسط الحسابي للتفاؤل تساوي

ان طلبة علم النفس لجامعة زيان عاشور بالجلفة اقل تشاؤما وكانت قيمة المتوسط الحسابي للتشاؤم تساوي

\*لا توجد علاقة بين التفاؤل والتكيف الاكاديمي

\*لا توجد علاقة بين التفاؤل و التكيف مع المنهاج .

\*لاتوجد علاقة بين نضج الأهداف و مستوى الطموح .

\*توجد علاقة بين التفاؤل و علاقات الشخصية مع الأستاذ و الطلبة

\*لاتوجد علاقة بين التشاؤم و التكيف مع المنهاج .

\*لا توجد علاقة بين التشاؤم ونضج الأهداف ومستوى الطموح .

توجد علاقة بين التشاؤم و علاقات الشخصية مع الأساتذة و الطلبة .

## الخاتمة:

في ختام هذا البحث الذي حاولنا التطرق فيه الى موضوع يتعلق بشريحة واسعة من أفراد المجتمع ألا وهي فئة الطلبة الجامعيين ,حيث سعت هذه الدراسة ومن خلال أدوات البحث المطبقة أن نتعرف على العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم والتكيف الأكاديمي من خلال عينة من طلبة علم النفس بجامعة زيان عاشور بالجلفة

وقد سعينا في هذا البحث الى معرفة العلاقة بين التفاؤل و أبعاد مقياس التكيف الأكاديمي وكذا علاقة التشاؤم بأبعاد مقياس التكيف الأكاديمي الى أن توصلنا الى مجموعة من النتائج وتمثلت أهمها فيما يلي :

طلبة علم النفس بجامعة الجلفة زيان عاشور جلم متفائلين وبأنهم أقل تشاؤم .

لا توجد علاقة إرتباطية بين التفاؤل والتكيف الأكاديمي ,لدى عينة من طلبة علم النفس وهذا راجع إلى نظرة الإيجابية للفرد نحو الحياة وتركيزه على النجاح وتحقيق الأهداف وتكيفه مع الزملاء و الأساتذة ,فكل هذا نابع من شخص متفائل و التأقلم مع الظروف

توجد علاقة إرتباطية بين التشاؤم والتكيف الأكاديمي, لدى عينة من طلبة علم النفس ,لأن الشخص المتشائم نظرتة سلبية نحو الحياة وشعوره دائم بتعاسة وبأن مستقبله مظلم يولد لديه العديد من الإنفعالات السلبية الضاغطة التي تؤثر في شخصيته ومن ثم على تكيفه.

ويمكننا القول أن المرحلة الجامعية مرحلة إنتقالية قد يواجه فيها الفرد العديد من الصعوبات كالخوف من الفشل وصعوبة الإتصال بالآخرين, لذلك نأمل أن يكون هناك توجيهات وإرشادات من طرف الأساتذة للطلاب .

وانطلاقا من هذه النتائج التي توصلنا إليها يمكن أن نقترح مايلي :

تطبيق موضوع الدراسة على عينات أكبر

تصميم برامج ارشادية لتنمية التفاؤل لدى مختلف المراحل العمرية  
فتح مراكز ارشادية في مختلف الجامعات وتفعيل دورها من أجل مرافقة الطالب في مساره  
الجامعي

مراجع

## قائمة المراجع:

- أبو الديار نجاح (2010) فاعلية برنامج للارشاد العقلاني الانفعالي في تتيية التفاؤل لحفض حدة الضغوط النفسية لدى عينة من اطفال معوقين سمعيا مجلة العلوم الاجتماعية, الكويت
- أحمد عبد الخالق (1996) دليل تعليمات القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم, دار المعرفة الجامعية, الاسكندرية
- حسن عبد المطيف ولؤلؤة حمادة (1998) التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما ببعدي الشخصية بالانبساط والعصبية, مجلة العلوم الاجتماعية, جامعة الكويت مجموعة 26
- حسن ياسين طه وعلي فان (1990) علم النفس العام, الدار الوطنية بغداد
- رجاى محمود أبوعلام (2006) مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية, دار النشر للجامعات, طبعة خامسة, مصر.
- سفيان نبيل (2000) الشخصية (نظرياتها, نموها, قياسها) الجزء الاول, الطبعة الاولى اليمن.
- عمار بوحوش ومحمد محمود الذنبيات (2001), مناهج البحث العلمي وطرق اعداد البحوث, ديوان المطبوعات الجزائرية, الطبعة الثالثة, الجزائر.
- كمال الدسوقي (1988) دخيرة علم النفس, الدار الدولية لمنشر مجلة 1 القاهرة
- محمد بدر الانصاري (1996) التفاؤل والتشاؤم المفهوم والقياس والمتعمقات مجلس النشر العلمي, لجنة التأليف والتقريب والنشر جامعة الكويت
- محمد بدر النصارى (2002) التفاؤل الغير واقعي وعلاقته ببعض متغيرات شخصية لدى طلبة جامعة الكويت, دراسة عالمية, مجلة العلوم التربوية والنفسية, جامعة البحرين
- محمد بوغلاق (2009) الموجه في الاحصاء الوافي والاستدلالي في العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية, دار الاصل لمطباعة والنشر والتوزيع, الجزائر
- محمد مسلم (2002) منهجية البحث العممي : دليل طلاب العموم الاجتماعية والانسانية دار الغريب لمنشر والتوزيع, الجزائر.

## الاطروحات والمذكرات الجامعية:

- أبو طالب صابر (1979) انماط التكيف الاكاديمي عند طلبة الكلية العربية لعمان, رسالة ماجستير, الجامعة الاردنية, قسم التربية.

- أمل كاضم ميرة (2012) المناخ الاسري وعلاقته بالتكيف الاكاديمي عند طلبة الجامعة بغداد.
- سارة محي الدين (2004) التكيف الاكاديمي لدى طلاب جامعة الخرطوم وعلاقتهم باساليب المعاممة الوالدية كما يدركها الابناء، مذكرة لنيل شهادة ماجستير الاداب في عمم النفس جامعة السودان.
- محمد نعمة حسن (2008) التفاؤل والتشاؤم الرياضي وعلاقته بتحقيق الاهداف والهوية الرياضية والانجاز لدى لاعبي القوى، اطروحة دكتوراه جامعة بابل، كمية تربية رياضية.
- نهدي سعاد (2015.20014) التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهم بالرضا عن الحياة لدى الطلبة الجامعيين بجامعة ورقلة لنيل شهادة ماستر الجزائر.
- نوال خالد حسين نار الله (2008) انماط التفكير السائدة وعلاقتها ببيكولوجية التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة مرحلة الثانوية العامة في محافظة جنين، اطروحة ماجستير في جامعة النجاح، فلسطين.
- وجدان جعفر جواد الحكاك (2001) بناء مقياس التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة بغداد رسالة ماجستير، كلية تربية، ابن رشد.
- يونسى كريمة (2012.2011) الاغتراب النفسي وعلاقته بالتكيف الاكاديمي لدى طلاب جامعة مولود معمري بتيزي وزو، مذكرة لنيل شهادة ماجستير في علم النفس المدرسي الجزائر.

ملاحق

الملحق رقم (1) المقياس الفرعي للتفأول

الملحق رقم (2) المقياس الفرعي للتشاؤم

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة زيان عاشور الجلفة

كلية العلوم الانسانية والاجتماعية

قسم علم النفس والفلسفة

استبيان

في اطار انجاز مذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر في " علم النفس التربوي " بعنوان التفأول والتشاؤم وعلاقتها بالتكيف الأكاديمي لدى طلبة علم النفس .

أخي الطالب أختي الطالبة

نضع بين أيديكم هذه الإستمارة والتي تحتوي على مجموعة من العبارات والجمل التي يختلف فيها كل فرد عن الآخر والتي تعبر بوضوح عن رأيك الشخصي فيرجى قراءة كل عبارة منها بعناية ثم الإجابة عنها بدقة وموضوعية وذلك بوضع علامة (X) في المكان المخصص .

- ارجو التأكد من الاجابة على جميع العبارات دون استثناء ولكم خالص الشكر والتقدير.

ماستر

ليسانس

المستوى :

التخصص :

ملاحظة :

- اعلم بأن ما تقدمه من معلومات يستخدم لأغراض البحث العلمي فحسب ولا حاجة لذكر الاسم

## المقياس الفرعي للتفاؤل والتشاؤم

الرقم	العبارة	لا	قليلا	متوسط	كثيرا	كثيرا جدا
01	تبدو لي الحياة جميلة					
02	أشعر أن الغد سيكون يوما مشرقا					
03	أتوقع أن تتحسن الأحوال مستقبلا					
04	أنظر إلى المستقبل على أنه سيكون سعيدا					
05	أنت مقبل على الحياة بحب وتفاؤل					
06	يخبئ لي الزمن مفاجآت سارة					
07	ستكون حياتي أكثر سعادة					
08	لا يأس مع الحياة و حياة مع اليأس					
09	أرى أن الفرج سيكون قريبا					
10	أتوقع حدوث الأفضل					
11	أرى الجانب المشرق المضيء من الأمور					
12	أفكر في الأمور البهيجة المفرحة					
13	إن الآمال أو الأحلام التي لم تتحقق اليوم ستتحقق غدا					
14	أفكر في المستقبل بكل تفاؤل					
15	أتوقع أن يكون الغد أفضل من اليوم					
16	تدلني الخبرة على أن الدنيا سوداء كالليل المظلم					
17	حكظي قليل في هذه الحياة					
18	أشعر أنني أتعس مخلوق					
19	سيكون مستقبلك مظلما					
20	يلازمني سوء الحظ					
21	مكتوب عليا الشقاء وسوء الطالع					
22	أنا يائس من هذه الحياة					
23	أترقب حدوث أسوأ الأحداث					
24	كثرة الهموم تجعلني أشعر بأنك أموت في اليوم مائة مرة					
25	أعتقد دائما بأن حظي سيئ					
26	أتوقع أن أعيش حياة تعيسة في المستقبل					
27	لدي شعور غالبا بأنني ستفارق الأحبة قريبا					
28	تخيفني الأحداث السارة لأنها سيعقبها أحداث مؤلمة					
29	أشعر كأن المصائب خلقت من أجلي					
30	يبدو لي أن المنحوس منحوس مهما بذل من الجهد					

الملحق رقم (3) للتكيف الأكاديمي

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة زيان عاشور الجلفة

كلية العلوم الانسانية والاجتماعية

قسم علم النفس والفلسفة

استبيان

في اطار انجاز مذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر في " علم النفس التربوي " بعنوان التفاوض والتشاؤم وعلاقتهاما بالتكيف الأكاديمي لدى طلبة علم النفس .

أخي الطالب أختي الطالبة

نضع بين أيديكم هذه الإستمارة والتي تحتوي على مجموعة من العبارات والجمل التي يختلف فيها كل فرد عن الآخر والتي تعبر بوضوح عن رأيك الشخصي فيرجى قراءة كل عبارة منها بعناية ثم الإجابة عنها بدقة وموضوعية وذلك بوضع علامة (X) في المكان المخصص .

- ارجو التأكد من الاجابة على جميع العبارات دون استثناء ولكم خالص الشكر والتقدير.

ماستر

ليسانس

المستوى :

التخصص :

ملاحظة :

- اعلم بأن ما تقدمه من معلومات يستخدم لأغراض البحث العلمي فحسب ولا حاجة لذكر الاسم

## مقياس التكيف الأكاديمي

الرقم	العبرة	لا	نعم	غير متأكد
01	هل أظهرت اهتماما كبيرا جدا في اختيارك لموضوع تخصصك الدراسي في الكلية؟			
02	هل كان عندك ميل لعدد من التخصصات الدراسية المتنوعة بحيث لم تتمكن من التركيز على التخصص الدراسي الذي اخترته في الكلية؟			
03	هل فكرت أو تفكر بتغيير موضوع تخصصك الدراسي؟			
04	هل وجدت الانتقال من المرحلة الثانوية إلى الكلية أمرا صعبا ومزعجا لك؟			
05	هل الدراسة - في العادة- عملية ممتعة بالنسبة لك؟			
06	هل لديك دوافع قوية تجعلك تقبل على دراسة المواد المقررة؟			
07	هل تشعر أنك تجر إلى دراسة مواد لا تحبها أو لا تميل لها؟			
08	هل تعتقد بأن الدروس التي تأخذها معظمها غير مترابطة مع بعضها البعض، أو أنها ليست ذات قيمة عملية بالنسبة لك؟			
09	هل تعتقد بأن الواجبات الدراسية المطلوبة منك كثيرة جدا في المواد التي تدرسها؟			
10	هل تشعر بأن أنظمة وتعليمات الجامعة صارمة وتعسفية؟			
11	هل تشعر بصدق أنك تحب دراستك في الكلية؟			
12	هل يراودك اعتقاد بأن استمرارك في الدراسة بالكلية مضيعة للوقت؟			
13	هل تشعر بأن دوافعك للبقاء في الكلية هي دوافع مقنعة وسليمة؟			
14	هل قمت بالتخطيط الدقيق لتحديد أهداف معينة لنفسك بحيث تأمل في تحقيقها من خلال دراستك بالكلية؟			
15	في المواضيع التي تدرسها، هل تحاول أن تحصل فيها على علامات أعلى من علامة النجاح فقط؟			
16	هل تشعر بأنك لا تقوم بالتخطيط الكامل تجاه واجباتك ومسؤولياتك اليومية، أو أنك لا تولي ذلك الاهتمام الكافي؟			
17	هل تشعر بأن تأخرك في ممارسة حياتك العملية بسبب التحاقك للدراسة في الكلية يجعلك غير مرتاح نفسيا؟			
18	هل تشعر بتأنيب الضمير لعدم أخذك الأمور بالجدية الكافية؟			
19	هل تتغير اهتماماتك بسرعة؟			
20	هل تستمر في الكلية بناء على إلحاح أسرتك بالدرجة الأولى؟			
21	هل المشاكل التي تواجهها خارج الكلية كالمشاكل المالية أو العاطفية أو الخلافات العائلية... إلخ هي السبب في إهمالك لدروسك؟			
22	هل تحاول أن تضع لنفسك خطة حياة جيدة؟			
23	هل لديك رغبة في التفوق أو الحصول على معدل عال في المواد التي تدرسها؟			
24	هل غالبا ما تشعر بأنك لا تعرف مكانك في هذا العالم؟			

الرقم	العبرة	لا	نعم	غير متأكد
25	تشعر في بعض الأحيان أنك لا تبدي الاهتمام اللازم لبعض الأمور التي لها أهمية خاصة في حياتك الشخصية؟			
26	تعتبر نفسك شخصاً متكيفاً تماماً بحياتك الدراسية؟			
27	تشعر بأن معظم أساتذتك عادلين أو غير متحيزين في معاملتهم معك كعدالتهم في العلامات التي يعطونك إياها مثلاً...؟			
28	تتردد غالباً ولا ترغب في أن تطلب أو تسأل أساتذك ليوضح لك بعض النقاط الغامضة في الدرس؟			
29	تشعر بأن أساتذتك يسخرون منك أو يحقدون عليك؟			
30	تشعر بأن بعض الأساتذة يعاملون بعض الطلبة معاملة تختلف عن معاملة بقية الطلبة في الصف؟			
31	تشعر بأن بعض أساتذتك مستبدين ومتعاليين في علاقاتهم مع الطلبة؟			
32	تجد أن بعض أساتذتك يعتمدون وضعك في مواقف تشعر فيها بالارتباك حتى يستمتعوا بذلك			
33	تشعر بعدم الإرتياح من الطريقة التي يريد بها بعض أساتذتك لفت انتباهك فيها في الصف			
34	تجد أن تصرفات بعض مدرسيك هي السبب في جعلك لا تقبل على تعلم المواد التي يدرسونها في الكلية			
35	تفضل أحيانا المشاركة بالنشاطات اللامنهجية ( الرياضية والاجتماعية ) ولو على حساب حصصك ودروسك			
36	تتضايق وتنزعج جدا من كثرة النصائح و الأوامر التي تتلقاها من الأساتذة أو الوالدين أو الآخرين بشأن دراستك و أعمالك			
37	تشعر بأن غالبية الأشخاص لا يهتمهم من علاقتهم بك سوى الحصول على منافع خاصة بهم			
38	تشعر في الغالب بعدم الرضا لامتثالك للتعليمات والأنظمة المتعلقة بالمحافظة على النظام في الكلية			

## ملحق (4) تصحيح الإختبار "هنري بورو" التكيف الأكاديمي

الرقم	لعبارة	نعم	لا	غير متأكد
01	هل أظهرت اهتماما كبيرا جدا في اختيارك لموضوع تخصصك الدراسي في الكلية ؟	2	0	1
02	هل كان عندك ميل لعدد من التخصصات الدراسية المتنوعة بحيث لم تتمكن من التركيز على التخصص الدراسي الذي اخترته في الكلية ؟	0	2	1
03	هل فكرت أو تفكر بتغيير موضوع تخصصك الدراسي ؟	0	2	1
04	هل وجدت الانتقال من المرحلة الثانوية إلى الكلية خبرة صعبة ومزعجة لك ؟	0	2	1
05	هل الدراسة - في العادة- عملية ممتعة بالنسبة لك ؟	2	0	1
06	هل لديك دوافع قوية تجعلك تقبل على دراسة المواد المقررة ؟	2	0	1
07	هل تشعر أنك تجر على دراسة مواد لا تحبها أو لا تميل لها ؟	0	2	1
08	هل تعتقد بأن الدروس التي تأخذها معظمها غير مترابطة مع بعضها البعض ، أو أنها ليست ذات قيمة عملية بالنسبة لك ؟	0	2	1
09	هل تعتقد بأن الواجبات الدراسية المطلوبة منك كثيرة جدا في المواد التي تدرسها ؟	0	2	1
10	هل تشعر بأن أنظمة وتعليمات الجامعة صارمة وتعسفية ؟	0	2	1
11	هل تشعر بصدق أنك تحب دراستك في الكلية ؟	2	0	1
12	هل يراودك اعتقاد بأن استمرارك في الدراسة بالكلية مضيعة للوقت ؟	0	2	1
13	هل تشعر بأن دوافعك للبقاء في الكلية هي دوافع مقنعة وسليمة ؟	2	0	1
14	هل قمت بالتخطيط الدقيق لتحديد أهداف معينة لنفسك بحيث تأمل في تحقيقها من خلال دراستك بالكلية ؟	2	0	1
15	في المواضيع التي تدرسها، هل تحاول أن تحصل فيها على علامات أعلى من علامة النجاح فقط ؟	2	0	1
16	هل تشعر بأنك لا تقوم بالتخطيط الكامل تجاه واجباتك ومسؤولياتك اليومية ، أو أنك لا تولي ذلك الاهتمام الكافي ؟	0	2	1
17	هل تشعر بأن تأخرتك في ممارسة حياتك العملية بسبب التحاقك	0	2	1

			للداسة في الكلية يجعلك غير مرتاح نفسيا ؟	
18	هل تشعر بتأنيب الضمير لعدم أخذك الأمور بالجدية الكافية ؟	0	2	1
19	هل تتغير اهتماماتك بسرعة ؟	0	2	1
20	هل تستمر في الكلية بناء على إلحاح أسرتك بالدرجة الأولى ؟	0	2	1
21	هل المشاكل التي تواجهها خارج الكلية كالمشاكل المالية أو العاطفية أو الخلافات العائلية ... إلخ هي السبب في إهمالك لدروسك ؟	0	2	1
22	هل تحاول أن تضع لنفسك خطة حياتية جيدة ؟	2	0	1
23	هل لديك رغبة في التفوق أو الحصول على معدل عال في المواد التي تدرسها؟	2	0	1
24	هل غالبا ما تشعر بأنك لا تعرف مكانك في هذا العالم ؟	0	2	1
25	هل تشعر في بعض الأحيان أنك لا تبدي الاهتمام اللازم لبعض الأمور التي لها أهمية خاصة في حياتك الشخصية ؟	0	2	1
26	هل تواجه في العادة صعوبة في إعطاء تقييم صحيح و أهمية للأعمال التي تقوم بها ؟	0	2	1
27	هل تقوم عادة بمحاولة التعرف على عمك والتخطيط له قبل عدة أيام من موعد حلوله ؟	2	0	1
28	هل تشعر بأن لديك بعض المشاغل الخاصة والتي تجعل من الصعب عليك الاستمرار بدوامك اليومي في الكلية بسهولة؟	0	2	1
29	هل تواجه صعوبة في تنظيم الأوقات الخاصة بالدراسة أو ممارسة الهوايات أو الذهاب للنوم والاستيقاظ منه ... إلخ من النشاطات الأخرى ؟	0	2	1
30	هل تشعر بأن جو الدراسة في البيت ممل بحيث تحاول إذا سمحت الفرصة الخروج إلى جو آخر أكثر حرية وراحة ؟	0	2	1
31	هل تتأخر - أحيانا- في النوم أو العمل بحيث يجعلك ذلك تتأخر عن الحصص الدراسية في الكلية ؟	0	2	1
32	هل تشعر بأن اهتماماتك ونشاطاتك الخارجية مثل الاجتماع أو الذهاب إلى النادي أو ممارسة الهوايات ... إلخ تسبب لك التأخر	0	2	1

			في دروسك	
1	2	0	هل تكثر من الذهاب إلى السينما أو مشاهدة برامج التلفزيون أو تبادل الأحاديث مع الأصدقاء على حساب الوقت المخصص للدراسة؟	<b>33</b>
1	2	0	هل تشعر بأنك لا تستغل الوقت المخصص للدراسة استغلالاً كافياً؟	<b>34</b>
1	0	2	هل تقوم بتخصيص أوقات كافية للمطالعات الخارجية التي لا صلة لها بالدروس الجامعية؟	<b>35</b>
1	2	0	هل عادة تأتي إلى القسم دون أن تكون قد حضرت واجباتك الدراسية تماماً؟	<b>36</b>
1	2	0	هل تجد في العادة أنه من السهل على صديق أن يقنعك بالذهاب إلى النادي أو السينما أو القيام بنشاط آخر، في الوقت الذي تكون قد عازمت فيه القيام بالدراسة؟	<b>37</b>
1	0	2	هل تشعر بأنك تقوم بانجاز واجباتك الدراسية (كتابة الأبحاث والتقارير) ... الخ دون حث مستمر من أساتذتك أو والديك أو الآخرين على ذلك؟	<b>38</b>
1	2	0	هل عادة ما تنتظر إلى الدراسة أنها مسألة تعتمد بالنسبة لك على الصدفة والمزاج التي تكون فيه؟	<b>39</b>
1	0	2	هل عادة ما تقوم باستغلال أوقات الفراغ بين الحصص لمراجعة دروسك التي سبق وأن تعلمتها؟	<b>40</b>
1	0	2	هل دائماً تكون قادراً على إتمام واجباتك الدراسية في أوقاتها المحددة بحيث لا تتراكم عليك؟	<b>41</b>
1	0	2	هل تقوم بالتخطيط لعملك بانتظام بحيث يسهل ذلك تعلمك للمسافات والمواد المختلفة؟	<b>42</b>
1	0	2	عندما تجلس للدراسة، هل تقوم بالتخطيط لكمية العمل التي ستجزها خلال تلك الجلسة لكي تستغل وقتك استغلالاً فعالاً؟	<b>43</b>
1	2	0	عندما تجلس للدراسة، هل تقوم بالتخطيط لكمية العمل التي ستجزها خلال تلك الجلسة لكي تستغل وقتك استغلالاً فعالاً؟	<b>44</b>
1	2	0	هل من عادتك أن تضيع وقتك سدى عندما تجلس للدراسة؟	<b>45</b>

1	2	0	عندما تنتهي دراستك، هل غالبا يكون لديك الإحساس بأن ما تم إنجازه لا يتناسب مع الوقت الذي أمضيته في الدراسة؟	46
1	2	0	هل عادة يضايقك أن تقوم بالدراسة عندما يكون المذيع مفتوحا أو هناك أشخاصا آخرين يتحدثون في نفس الغرفة ؟	47
1	2	0	هل عادة يتشتت انتباهك عن الدراسة بسهولة ؟	48
1	2	0	هل تدع ذهنك يتشتت خلال الحصة الدراسية ؟	49
1	0	2	هل عادة تقوم بتوزيع فترة الاستعداد والتحضير للامتحانات على عدد من الأيام ؟	50
1	0	2	هل من عادتك عند التحضير لامتحان مهم أن تواصل الدراسة له طوال الليل أو لساعات متأخرة جدا من الليل ؟	51
1	2	0	عند التحضير للامتحانات، هل يصعب عليك في العادة أن ترتب المعلومات التي تدرسها حسب أهميتها حتى تتجنب إضاعة الوقت في دراسة الأمور غير المهمة أو التفصيلية ؟	52
1	0	2	هل عادة تجد من السهل عليك فهم مضمون أسئلة الامتحانات بحيث لا تحتاج من الأساتذة إلى مزيد من الإيضاح حولها ؟	53
1	2	0	هل عادة تجد أن كتبك و ملخصاتك الدراسية صعبة الفهم ؟	54
1	2	0	هل عادة تواجه صعوبة في طريقة أخذ الملاحظات أو تلخيص النقاط أثناء شرح الأساتذة للدروس ؟	55
1	2	0	هل غالبا ما تواجه صعوبة ما في الحصول على المزاج المناسب للدراسة أو لكتابة الأبحاث و التقارير إذ أردت القيام بذلك ؟	56
1	1	2	هل من عادتك أن تحاول تحديد النقاط الدراسية في المادة التي تدرسها حتى تخصص وقتا إضافيا لإعادة دراستها أو التركيز عليها ؟	57
1	2	0	حينما تقوم بدراسة مادة مقررة فهل تقوم بالتوقف على مراحل لإعادة تسميع ما تقرأ لنفسك أو تقوم بوضع أسئلة تجيب عنها بينك وبين نفسك ؟	58
1	2	0	هل عادة تجد صعوبة في تذكر ما تقرأه عد انتهائك من قراءة مادة دراسية مقررة ؟	59

1	2	0	هل معدل ساعات دراستك منخفض، بحيث أنك تجد صعوبة في تحضير كافة واجباتك الدراسية ؟	<b>60</b>
1	2	0	هل عادة تجد صعوبة في استخلاص النقاط الهامة والأساسية عند قراءتك لمادة دراسية مقررة ؟	<b>61</b>
1	2	0	عند الجلوس للدراسة، هل تجد نفسك غالباً بحاجة إلى إعادة قراءة المادة الدراسية عدداً من المرات لأنها غير مفهومة لديك في المرة الأولى لقراءتها ؟	<b>62</b>
1	2	0	هل تكون عندك غالباً فترات دراسية طويلة لكنها تكون مضيعة للوقت ؟	<b>63</b>
1	2	0	هل من أفكار و وساوس خاصة غير مجدية تدور في عقلك تزعجك وتضايقك ؟	<b>64</b>
1	2	0	هل تمر كثيراً بحالات مزاجية متقلبة ما بين السرور والانقباض ؟	<b>65</b>
1	2	0	هل تشعر أحياناً بأنك تسمح لأفكارك بأن تشغل كثيراً جداً بالأمور الخاصة ببيتك وعائلتك ؟	<b>66</b>
1	2	0	هل تكثر عادة من أحلام اليقظة المتعلقة بأمورك العاطفية أو التفكير بالمستقبل مما يشتت انتباهك عن الدراسة ؟	<b>67</b>
1	2	0	هل يشرّد ذهنك غالباً بحيث يتعذر عليك متابعة ما تقوم بعمله ؟	<b>68</b>
1	2	0	هل تعاني باستمرار من بعض الضيق أو الضجر أو القلق بحيث يصعب عليك التركيز في دراستك أو عملك ؟	<b>69</b>
1	2	0	هل تكون غالباً في حالة عصبية وتثور بسرعة ؟	<b>70</b>
1	2	0	هل تتضايق غالباً وتشعر بالمعاناة لإحساسك بأن أحداً لا يفهمك ؟	<b>71</b>
1	2	0	هل تشعر غالباً بحالة من التعاسة و الإكتئاب ؟	<b>72</b>
1	2	0	عندما تواجهك مشكلات صعبة فهل تخشى غالباً مواجهتها ولا تدري كيف تتصرف ؟	<b>73</b>
1	2	0	أثناء تقدمك للإمتحانات فهل غالباً ماتكون خائفاً أو قلقاً بحيث يؤدي ذلك إلى تدني مستوى إجابتك وحصولك على علامات أدنى من المتوقع لك ؟	<b>74</b>
1	2	0	هل أن فشلك في تحقيق أهدافك وطموحاتك الدراسية يزعجك ويقالّك بحيث يؤدي ذلك إعاقة تقدمك في دراستك بالكلية ؟	<b>75</b>
1	2	0	هل تشعر غالباً بأنك لا تقوم بإنجاز الواجبات الدراسية المطلوبة	<b>76</b>

			منك بدقة تامة ؟	
1	0	2	هل تعتبر نفسك شخصاً متكيفاً تماماً بحياتك الدراسية ؟	77
1	0	2	هل تشعر بأن معظم أساتذتك عادلين أو غير متحيزين في معاملتهم معك كعدالتهم في العلامات التي يعطونك إياها مثلاً ؟...	78
1	2	0	هل تتردد غالباً ولا ترغب في أن تطلب أو تسأل أستاذك ليوضح لك بعض النقاط الغامضة في الدرس ؟	79
1	2	0	هل تشعر بأن أساتذتك يسخرون منك أو يحقدون عليك ؟	80
1	2	0	هل تشعر بأن بعض الأساتذة يعاملون بعض الطلبة معاملة تختلف عن معاملة بقية الطلبة في الصف ؟	81
1	2	0	هل تشعر بأن بعض أساتذتك مستبدين ومتعاليين في علاقاتهم مع الطلبة ؟	82
1	2	0	هل تجد أن بعض أساتذتك يتعمدون وضعك في مواقف تشعر فيها بالارتباك حتى يستمتعون بذلك ؟	83
1	2	0	هل تشعر بعدم الإرتياح من الطريقة التي يريد بها بعض أساتذتك لفت انتباهك فيها في الصف ؟	84
1	2	0	هل تجد أن تصرفات بعض مدرسيك هي السبب في جعلك لا تقبل على تعلم المواد التي يدرسونها في الكلية ؟	85
1	2	0	هل تفضل أحياناً المشاركة بالنشاطات اللامنهجية ( الرياضية والإجتماعية ) ولو على حساب حصصك ودروسك ؟	86
1	2	0	هل تتضايق وتزعج جداً من كثرة النصائح و الأوامر التي تتلقاها من الأساتذة أو الوالدين أو الآخرين بشأن دراستك و أعمالك ؟	87
1	2	0	هل تشعر بأن غالبية الأشخاص لا يهتمهم من علاقتهم بك سوى الحصول منافع خاصة بهم ؟	88
1	2	0	هل تشعر في الغالب بعدم الرضا لامتثالك للتعليمات والأنظمة المتعلقة بالمحافظة على النظام في الكلية ؟	89
1	0	2	هل تجد أن لديك صفات شخصية كالمثابرة والتحمل وحب التعاون بحيث تساعد في نجاحك ودراستك بالكلية ؟	90

## ملحق رقم (5)

نتائج البحث حسب نظام الرزمة الإحصائية للعلوم الإنسانية و الإجتماعية (SPSS)  
أ/معامل الارتباط الفا كرونباخ

### Echelle : TOUTES LES VARIABLES

#### Récapitulatif de traitement des observations

	N	%
Observations Valide	100	100.0
Exclus <sup>a</sup>	0	.0
Total	100	100.0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

#### Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
.805	68

ب/ جدول رقم 01: يمثل نتائج مقياس المحور الاول - التفاوض - : توزيع العينة حسب التفاوض بالإضافة الي قيمة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل سؤال

#### Statistiques

	N		Moyenne	Ecart-type
	Valide	Manquante		
س1	100	0	3.34	.890
س2	100	0	3.67	.985
س3	100	0	3.70	1.078
س4	100	0	3.71	.967
س5	100	0	3.74	1.041
س6	100	0	3.57	.967
س7	100	0	3.34	.966
س8	100	0	2.16	1.143
س9	100	0	3.87	.872
س10	100	0	3.73	.983
س11	100	0	3.58	1.027
س12	100	0	3.83	1.006
س13	100	0	3.76	.878
س14	100	0	4.01	1.000
س15	100	0	3.88	.879

### Tableau de fréquences

س1

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide لا	1	1.0	1.0	1.0
قليلًا	18	18.0	18.0	19.0
متوسط	34	34.0	34.0	53.0
كثيرًا	40	40.0	40.0	93.0
كثيرًا جدا	7	7.0	7.0	100.0
Total	100	100.0	100.0	

## س2

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide لا	2	2.0	2.0	2.0
قليلًا	11	11.0	11.0	13.0
متوسط	25	25.0	25.0	38.0
كثيرًا	42	42.0	42.0	80.0
كثيرًا جدا	20	20.0	20.0	100.0
Total	100	100.0	100.0	

## س3

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide لا	4	4.0	4.0	4.0
قليلًا	13	13.0	13.0	17.0
متوسط	14	14.0	14.0	31.0
كثيرًا	47	47.0	47.0	78.0
كثيرًا جدا	22	22.0	22.0	100.0
Total	100	100.0	100.0	

## س4

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide لا	2	2.0	2.0	2.0
قليلًا	9	9.0	9.0	11.0
متوسط	26	26.0	26.0	37.0
كثيرًا	42	42.0	42.0	79.0
كثيرًا جدا	21	21.0	21.0	100.0
Total	100	100.0	100.0	

## س5

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide لا	2	2.0	2.0	2.0
قليلًا	13	13.0	13.0	15.0
متوسط	19	19.0	19.0	34.0
كثيرًا	41	41.0	41.0	75.0
كثيرًا جدا	25	25.0	25.0	100.0
Total	100	100.0	100.0	

## س6

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide قليلًا	15	15.0	15.0	15.0
متوسط	32	32.0	32.0	47.0
كثيرًا	34	34.0	34.0	81.0
كثيرًا جدا	19	19.0	19.0	100.0
Total	100	100.0	100.0	

س7

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide لا	3	3.0	3.0	3.0
قليلًا	17	17.0	17.0	20.0
متوسط	32	32.0	32.0	52.0
كثيرًا	39	39.0	39.0	91.0
كثيرًا جدا	9	9.0	9.0	100.0
Total	100	100.0	100.0	

س8

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide لا	33	33.0	33.0	33.0
قليلًا	38	38.0	38.0	71.0
متوسط	14	14.0	14.0	85.0
كثيرًا	10	10.0	10.0	95.0
كثيرًا جدا	5	5.0	5.0	100.0
Total	100	100.0	100.0	

س9

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide لا	1	1.0	1.0	1.0
قليلًا	5	5.0	5.0	6.0
متوسط	24	24.0	24.0	30.0
كثيرًا	46	46.0	46.0	76.0
كثيرًا جدا	24	24.0	24.0	100.0
Total	100	100.0	100.0	

س10

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide لا	1	1.0	1.0	1.0
قليلًا	11	11.0	11.0	12.0
متوسط	26	26.0	26.0	38.0
كثيرًا	38	38.0	38.0	76.0
كثيرًا جدا	24	24.0	24.0	100.0
Total	100	100.0	100.0	

س11

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide لا	2	2.0	2.0	2.0
قليلًا	17	17.0	17.0	19.0
متوسط	19	19.0	19.0	38.0
كثيرًا	45	45.0	45.0	83.0
كثيرًا جدا	17	17.0	17.0	100.0
Total	100	100.0	100.0	

## س12

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide لا	2	2.0	2.0	2.0
قليلًا	8	8.0	8.0	10.0
متوسط	24	24.0	24.0	34.0
كثيرًا	37	37.0	37.0	71.0
كثيرًا جدا	29	29.0	29.0	100.0
Total	100	100.0	100.0	

## س13

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide قليلًا	8	8.0	8.0	8.0
متوسط	29	29.0	29.0	37.0
كثيرًا	42	42.0	42.0	79.0
كثيرًا جدا	21	21.0	21.0	100.0
Total	100	100.0	100.0	

## س14

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide لا	1	1.0	1.0	1.0
قليلًا	9	9.0	9.0	10.0
متوسط	16	16.0	16.0	26.0
كثيرًا	36	36.0	36.0	62.0
كثيرًا جدا	38	38.0	38.0	100.0
Total	100	100.0	100.0	

## س15

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide قليلًا	9	9.0	9.0	9.0
متوسط	18	18.0	18.0	27.0
كثيرًا	49	49.0	49.0	76.0
كثيرًا جدا	24	24.0	24.0	100.0
Total	100	100.0	100.0	

ج/ جدول رقم 02: يمثل نتائج مقياس المحور الاول - التثاؤم - : توزيع العينة حسب التثاؤم بالاضافة الي قيمة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل سؤال.

#### Statistiques

	N		Moyenne	Ecart-type
	Valide	Manquante		
16ع	100	0	1.95	1.226
17ع	100	0	2.69	1.134
18ع	100	0	1.63	1.098
19ع	100	0	1.47	.915
20ع	100	0	2.07	1.200
21ع	100	0	1.88	1.140
22ع	100	0	1.60	1.054
23ع	100	0	1.70	1.124
24ع	100	0	1.86	1.231
25ع	100	0	1.99	1.259
26ع	100	0	1.57	.946
27ع	100	0	2.11	1.294
28ع	100	0	1.92	1.245
29ع	100	0	1.44	.946
30ع	100	0	1.65	1.114

#### Tableau de fréquences

##### 16ع

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide لا	51	51.0	51.0	51.0
قليلًا	23	23.0	23.0	74.0
متوسط	12	12.0	12.0	86.0
كثيرًا	8	8.0	8.0	94.0
كثيرًا جدا	6	6.0	6.0	100.0
Total	100	100.0	100.0	

##### 17ع

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide لا	17	17.0	17.0	17.0
قليلًا	24	24.0	24.0	41.0
متوسط	41	41.0	41.0	82.0
كثيرًا	9	9.0	9.0	91.0
كثيرًا جدا	9	9.0	9.0	100.0
Total	100	100.0	100.0	

##### 18ع

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide لا	69	69.0	69.0	69.0
قليلًا	11	11.0	11.0	80.0
متوسط	12	12.0	12.0	92.0
كثيرًا	4	4.0	4.0	96.0
كثيرًا جدا	4	4.0	4.0	100.0
Total	100	100.0	100.0	

## 19ع

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide لا	73	73.0	73.0	73.0
قليلًا	14	14.0	14.0	87.0
متوسط	8	8.0	8.0	95.0
كثيرًا	3	3.0	3.0	98.0
كثيرًا جدا	2	2.0	2.0	100.0
Total	100	100.0	100.0	

## 20ع

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide لا	36	36.0	36.0	36.0
قليلًا	43	43.0	43.0	79.0
متوسط	9	9.0	9.0	88.0
كثيرًا	2	2.0	2.0	90.0
كثيرًا جدا	10	10.0	10.0	100.0
Total	100	100.0	100.0	

## 21ع

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide لا	50	50.0	50.0	50.0
قليلًا	28	28.0	28.0	78.0
متوسط	11	11.0	11.0	89.0
كثيرًا	6	6.0	6.0	95.0
كثيرًا جدا	5	5.0	5.0	100.0
Total	100	100.0	100.0	

## 22ع

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide لا	68	68.0	68.0	68.0
قليلًا	16	16.0	16.0	84.0
متوسط	7	7.0	7.0	91.0
كثيرًا	6	6.0	6.0	97.0
كثيرًا جدا	3	3.0	3.0	100.0
Total	100	100.0	100.0	

## 23ع

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide لا	61	61.0	61.0	61.0
قليلًا	23	23.0	23.0	84.0
متوسط	7	7.0	7.0	91.0
كثيرًا	3	3.0	3.0	94.0
كثيرًا جدا	6	6.0	6.0	100.0
Total	100	100.0	100.0	

## 24ع

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide لا	54	54.0	54.0	54.0
قليلًا	27	27.0	27.0	81.0
متوسط	6	6.0	6.0	87.0
كثيرًا	5	5.0	5.0	92.0
كثيرًا جدا	8	8.0	8.0	100.0
Total	100	100.0	100.0	

## 25ع

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide لا	47	47.0	47.0	47.0
قليلًا	30	30.0	30.0	77.0
متوسط	9	9.0	9.0	86.0
كثيرًا	5	5.0	5.0	91.0
كثيرًا جدا	9	9.0	9.0	100.0
Total	100	100.0	100.0	

## 26ع

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide لا	66	66.0	66.0	66.0
قليلًا	19	19.0	19.0	85.0
متوسط	8	8.0	8.0	93.0
كثيرًا	6	6.0	6.0	99.0
كثيرًا جدا	1	1.0	1.0	100.0
Total	100	100.0	100.0	

## 27ع

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide لا	44	44.0	44.0	44.0
قليلًا	27	27.0	27.0	71.0
متوسط	11	11.0	11.0	82.0
كثيرًا	10	10.0	10.0	92.0
كثيرًا جدا	8	8.0	8.0	100.0
Total	100	100.0	100.0	

## 28ع

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide لا	52	52.0	52.0	52.0
قليلًا	25	25.0	25.0	77.0
متوسط	10	10.0	10.0	87.0
كثيرًا	5	5.0	5.0	92.0
كثيرًا جدا	8	8.0	8.0	100.0
Total	100	100.0	100.0	

29ع

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide لا	76	76.0	76.0	76.0
قليلًا	13	13.0	13.0	89.0
متوسط	5	5.0	5.0	94.0
كثيرًا	3	3.0	3.0	97.0
كثيرًا جدًا	3	3.0	3.0	100.0
Total	100	100.0	100.0	

30ع

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide لا	65	65.0	65.0	65.0
قليلًا	20	20.0	20.0	85.0
متوسط	5	5.0	5.0	90.0
كثيرًا	5	5.0	5.0	95.0
كثيرًا جدًا	5	5.0	5.0	100.0
Total	100	100.0	100.0	

د/ علاقة التفاؤل بالتكيف الأكاديمي

**Statistiques descriptives**

	Moyenne	Ecart-type	N
التفاؤل	53.8900	8.82592	100
التكيف الأكاديمي	64.7400	8.58778	100

**Corrélations**

		التفاؤل	التكيف الأكاديمي
التفاؤل	Corrélation de Pearson	1	-.132-
	Sig. (bilatérale)		.189
	N	100	100
التكيف الأكاديمي	Corrélation de Pearson	-.132-	1
	Sig. (bilatérale)	.189	
	N	100	100

1- علاقة التفاؤل بالبعد الأول التكيف

**Statistiques descriptives**

	Moyenne	Ecart-type	N
التفاؤل	53.8900	8.82592	100
التكيف مع المنهاج	19.8300	3.30000	100

### Corrélations

		التفاؤل	التكيف مع المنهاج
التفاؤل	Corrélation de Pearson	1	-.080-
	Sig. (bilatérale)		.426
	N	100	100
التكيف مع المنهاج	Corrélation de Pearson	-.080-	1
	Sig. (bilatérale)	.426	
	N	100	100

### 2- علاقة التفاؤل بالبعد الثاني -النضج

#### Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart-type	N
التفاؤل	53.8900	8.82592	100
نضج الأهداف	25.4700	3.66379	100

#### Corrélations

		التفاؤل	نضج الأهداف
التفاؤل	Corrélation de Pearson	1	.056
	Sig. (bilatérale)		.582
	N	100	100
نضج الأهداف	Corrélation de Pearson	.056	1
	Sig. (bilatérale)	.582	
	N	100	100

### 3- علاقة التفاؤل بالبعد الثالث -علاقة

#### Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart-type	N
التفاؤل	53.8900	8.82592	100
العلاقات الشخصية	19.4400	3.69909	100

#### Corrélations

		التفاؤل	العلاقات الشخصية
التفاؤل	Corrélation de Pearson	1	-.291**
	Sig. (bilatérale)		.003
	N	100	100
العلاقات الشخصية	Corrélation de Pearson	-.291**	1
	Sig. (bilatérale)	.003	
	N	100	100

\*\* . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

## هـ / علاقة التشاؤم بالتكيف الأكاديمي

### Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart-type	N
التشاؤم	27.5300	12.12848	100
التكيف الأكاديمي	64.7400	8.58778	100

### Corrélations

		التشاؤم	التكيف الأكاديمي
التشاؤم	Corrélation de Pearson	1	.318**
	Sig. (bilatérale)		.001
	N	100	100
التكيف الأكاديمي	Corrélation de Pearson	.318**	1
	Sig. (bilatérale)	.001	
	N	100	100

\*\* La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

## 1- علاقة التشاؤم بالبعد الأول التكيف مع المنهاج

### Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart-type	N
التشاؤم	27.5300	12.12848	100
التكيف مع المنهاج	19.8300	3.30000	100

### Corrélations

		التشاؤم	التكيف مع المنهاج
التشاؤم	Corrélation de Pearson	1	.140
	Sig. (bilatérale)		.165
	N	100	100
التكيف مع المنهاج	Corrélation de Pearson	.140	1
	Sig. (bilatérale)	.165	
	N	100	100

## 2- علاقة التشاؤم بالبعد الثاني نضج الأهداف ومستوي الطموح

### Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart-type	N
التشاؤم	27.5300	12.12848	100
نضج الأهداف	25.4700	3.66379	100

### Corrélations

		التشاؤم	نضج.الأهداف
التشاؤم	Corrélation de Pearson	1	.176
	Sig. (bilatérale)		.080
	N	100	100
نضج.الأهداف	Corrélation de Pearson	.176	1
	Sig. (bilatérale)	.080	
	N	100	100

3- علاقة التشاؤم بالبعد الثالث علاقة الشخصية مع الأستاذ والطالبة

### Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart-type	N
التشاؤم	27.5300	12.12848	100
العلاقات الشخصية	19.4400	3.69909	100

### Corrélations

		التشاؤم	العلاقات الشخصية
التشاؤم	Corrélation de Pearson	1	.439**
	Sig. (bilatérale)		.000
	N	100	100
العلاقات الشخصية	Corrélation de Pearson	.439**	1
	Sig. (bilatérale)	.000	
	N	100	100

\*\* . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).