التفاؤل و التشاؤم لدى الأم غير المتزوجة
دراسة ميدانية على عينة من الأمهات غير المتزوجات بولاية وهران

Optimism and pessimism among single mothers
a study on a sample of single mothers, in the wilaya of Oran

بقال أسمى [1] *، معروف صفاء [2]

[1] جامعة وهران محمد بن احمد2، bekkal.ismaa@univ-oran2.dz

[2] جامعة وهران2 محمد بن احمد،، marouf.safaa@univ-oran2.dz

تاريخ الاستلام: 2021/01/09 تاريخ القبول: 2021/04/15 تاريخ النشر: 2021/08/01

ملخص:

تهدف الدراسة إلى التعرف على التفاؤل و التشاؤم لدى عينة من الأمهات غير المتزوجات.وتكوّنت عينة الدراسة من 30 أما غير متزوجة بولاية وهران، تتراوح أعمارهن ما بين (18-33) سنة في الفترة الممتدة من شهر يناير إلى غاية شهر ماي 2019 .

وعليه استند البحث على المنهج الوصفي التحليلي ، وطبقت الباحثة مقياس التفاؤل و التشاؤم لديمبر.

من أهم نتائج التي خلصت إليها الدراسة هي انخفاض مستوى التفاؤل لدى الشباب الأمهات غير المتزوجات .

وفي ضوء النتائج انتهت الدراسة إلى عدد من التوصيات تتلخص في ضرورة تقديم الدعم والمساندة النفسية للأمهات غير المتزوجات.

الكلمات المفتاحية: الأمهات غير المتزوجات- التفاؤل- التشاؤم- مقياس التفاؤل و التشاؤم لديمبر.

* المؤلف المرسل

Abstract:

The interest of this research is to study the different levels of optimism and pessimism in single mothers. The study sample was composed of 30 single mothers in the wilaya of Oran, whose ages ranged from (18-33) years. Based on the descriptive approach, the researcher applied Dember's scale of optimism and pessimism. One of the most important findings of the study is the low level of optimism among single mothers. In light of the results, the study concluded with a number of recommendations, which boil down to the need to provide psychological support to single mothers. Keywords: single mothers-optimism-pessimism-Dember's scale of optimism and pessimism.

Keywords: single mothers-optimism-pessimism- Dember's scale of optimism and pessimism.

مقدمة

إن التحولات الجارفة التي تعرفها المجتمعات و انتشار الأفكار التحررية في ظل العولمة أدت إلى إضعاف الضوابط الاجتماعية و اختلال القيم الأسرية و ظهور مشكلات جديدة كمشكلة الأم غير المتزوجة، و ما يترتب عنها من نتائج باهظة على المجتمع كالأطفال مجهولوا النسب، ومتطلبات رعايتهم والتكفل بشؤونهم، والانحراف الجنسي ، والانحلال الأخلاقي للأمهات غير المتزوجات ، وغيرها من المشكلات الدخيلة على المجتمعات .

من ناحية أخرى إن الأم غير المتزوجة منبوذة من قبل المجتمع، كما يعتبر طفلها مصدر عار كونه الدليل المادي على إدانتها، وهي بذلك معرضة إلى مشكلات أخرى نتيجة هذا الرفض و النبذ ، قد تكون نفسية ، اجتماعية ، أو اقتصادية . و تعرضها أكثر من غيرها لمشاعر اليأس والانهزامية وفقدان الثقة بالنفس مما يعوق توافقها مستقبلا.

ويؤثر كل من التفاؤل والتشاؤم في سلوك الفرد، وعلاقاته الاجتماعية، وصحته النفسية والجسمية، حيث أن المتفائل يتوقع حدوث أمور إيجابية ، وينظر إلى الحياة بمنظار ايجابي مما يساعده على تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي، في حين أن المتشائم يتوقع حدوث الأسوء من الأمور كونه ينظر إلى الحياة بمنظار سلبي، مما يؤدي إلى ظهور مشاعر اليأس والفشل نتيجة ذلك.

ويشير التفاؤل إلى أن الفرد يتوقع أن تسير حياته دائما بشكل سليم، وعلى أنه قادر على مواجهة مجريات الحياة بكل مصائبها، فيفشل ليقف ثانية وينظر للمستقبل بإيجابية، أم المتشائمون فيرون أول عقب في حياتهم كحاجز يمنعهم من تحقيق أهدافهم، واللحاق بأحلامهم ، وهذا هو الحال بالنسبة للأم العازبة، فتاة في مقتبل عمرها تبحث لتحقيق أحلامها لتقف هذه المشكلة كحاجز أمامها، فلا تتخطاه إلا فئة قليلة منهن سعيا للمضي قدما في حياتهن ، في حين تراه أغلبهن شؤما أصاب حياتهن.

ومما لاشك فيه أن مستويات التفاؤل و التشاؤم تؤثر بشكل كبير على الأم غير المتزوجة في محاولتها للتغلب على المشاكل التي يفرضها عليها الواقع الأليم المملوء بمشاعر النبذ و الرفض.

مشكلة الدراسة:

مما لا شك فيه أن للأم العازبة أعباء كثيرة نظرا لصعوبة الخبرة التي تمر بها، خاصة وأن هذه الظاهرة منبوذة في المجتمع الجزائري لما ينجر عنها من مشاكل واضطرابات. وإزاء الخطورة النفسية والاجتماعية لظاهرة الأم العازبة، و ما يترتب عنها من مشاكل نفسية اجتماعية وأخلاقية ، قمنا بدراسة التفاؤل و التشاؤم لدى الأم العازبة باعتبار التفاؤل أحد أهم الخصائص التكيفية الحاسمة للوجود الإنساني على حسب ما أشارت إليه دراسات تايغر Tiger, 1979في مؤلفه بيولوجية الأمل The Biology of Hope.

فقد كشفت نتائج العديد من البحوث في ميدان علم النفس أن التفاؤل يرتبط بالعديد من النتائج الايجابية للحياة مثل زيادة متوسط العمر المتوقع ، والصحة العامة ، والصحة النفسية الجيدة ، وزيادة النجاح ، وارتفاع معدلات الشفاء بالنسبة للمرضى ، في حين أظهرت الدراسات أن التشاؤم يؤدي إلى نتائج سيئة بوصفه النهاية المتطرفة أو المناقضة للتفاؤل ، حيث يرتبط التشاؤم مع الانفعالات السلبية وأعراض الاكتئاب .

من ناحية أخرى أشارت بعض أن الحالة المزاجية السلبية (الاكتئاب، والتشاؤم) يؤثران في القبول الاجتماعي ورغبة الفرد في المشاركة في علاقات اجتماعية، ويرتبط التفاؤل الايجابي بالسعادة.

وبناء على ذلك، وتتجلى المشكلة الرئيسية للدراسة الحالية في التعرف على مستويات التفاؤل والتشاؤم لدى الأم غير المتزوجة باعتبارهما مؤشران أساسيان لاستخدام استراتيجيات تكيفية صحيحة في مقاومة المثيرات السلبية في البيئة الخارجية ، حيث تمحورت إشكالية الدراسة حول التساؤلات الآتية:

- هل توجد فروق دالة إحصائيا في التفاؤل بين الأمهات غير المتزوجات و الأمهات المتزوجات لصالح الأمهات المتزوجات؟

- هل توجد فروق دالة إحصائيا في التشاؤم بين الأمهات غير المتزوجات و الأمهات المتزوجات لصالح الأمهات غير المتزوجات؟

- هل توجد فروق دالة إحصائيا في التفاؤل بين الأمهات غير المتزوجات تعزى لمتغير السن؟

- هل توجد فروق دالة إحصائيا في التفاؤل بين الأمهات غير المتزوجات تعزى لمتغير المستوى الدراسي؟

- أهمية الدراسة:

تستمد الدراسة أهميتها من أهمية الموضوع الذي تتصدى له وهو التفاؤل و التشاؤم لدى الأم غير المتزوجة، باعتبارهما مؤشران أساسيان للتنبؤ بمآل الأمهات غير المتزوجات في مواجهة هذا الموقف العسير وما يحمله من ضغوط نفسية و اجتماعية و أخلاقية .

-يستمد البحث أهميته لكونه أول دراسة جزائرية في حدود علم الباحثة، تصدت بالدراسة لمعرفة التفاؤل والتشاؤم لدى الأم غير المتزوجة، وذلك من خلال تطبيق مقياس التفاؤل ومن ثم محاولة وضع الحلول اللازمة للتصدي لهذه الظاهرة من خلال التوعية النفسية والتربوية بهدف مساعدة الأم العازبة لتجاوز هذه الأزمة والتوافق مع أحداث الحياة اليومية.

أهداف البحث:

يسعى البحث الحالي إلى تحقيق عدد من الأهداف على المستويين النظري والعملي (التطبيقي) من خلال الدراسة الميدانية التي قامت بها الباحثة، ويمكن إيجاز أهداف البحث بما يلي:

- الكشف عن دلالة بعض العوامل الفردية (سن الأمهات غير المتزوجات، ومستواهن التعليمي) وانعكاسها على مستويات التفاؤل و التشاؤم لديهن .

القيام بدراسة تحليلية لمفاهيم البحث الأساسية (التفاؤل ، التشاؤم)، بهدف الكشف عن الإشكالات المفاهمية المرتبطة بعمليات القياس الإجرائي.

إجراء مقارنة بين درجات التفاؤل و التشاؤم لدى الأم العازبة والأمهات غير العازبات بغية الكشف عن مؤشرات التوافق السليم مع هذا الموقف لديها.

فرضيات الدراسة :

تنبثق عن مشكلة الدراسة مجموعة من الفروض وهي :

- توجد فروق دالة إحصائيا في التفاؤل بين الأمهات العازبات و الأمهات غير العازبات لصالح الأمهات غير العازبات.
- توجد فروق دالة إحصائيا في التشاؤم بين الأمهات العازبات و الأمهات غير العازبات لصالح الأمهات العازبات.
- توجد فروق دالة إحصائيا في التفاؤل بين الأمهات العازبات تعزى لمتغير السن.
- توجد فروق دالة إحصائيا في التفاؤل بين الأمهات العازبات تعزى لمتغير المستوى الدراسي.

-الدراسات السسابقة حول التفاؤل و التشاؤم:

1- دراسة د.عينو عبد الله: 2019 عنوان الدراسة " التفاؤل و التشاؤم لدى فئة المتعلمين من المتوسط، الثانوي و الجامعي"

دراسة ميدانية قام بها الدكتور عينو عبد الله استاذ بجامعة سعيدة سنة2019 بعنوان التفاؤل والتشاؤم لدى فئة المتعلمين من المتوسط، الثانوي و الجامعي، نشرت في مجلة جيل للعلوم الانسانية والاجتماعية العدد 50 صفحة 121.

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على نسبة شيوع التفاؤل و التشاؤم لدى فئة المتعلمين بمدينة سعيدة ، أجريت الدراسة على عينة قوامها 333 متعلم ، و اعتمدت الباحث في دراسته على المنهج الوصفي . وأسفرت الدراسة مجموعة من النتائج أهمها ما يلي:

- انتشار كل من التفاؤل و التشاؤم في كل الاطوار التعليمية .

-عدم وجود فروق في التفاؤل و التشاؤم تعزى إلى الجنس.

-وجود فروق دالة بين أفرد العينة في التفاؤل و التشاؤم تعزى إلى متغير التخصص (عينو عبد الله : 2019 : ص121).

2- دراسة د. بحري نبيل والاستاذ يزيد شويعل:

دراسة بحري نبيل و يزيد شويعل :2017 عنوان الدراسة" التفاؤل و التشاؤم و علاقتهما بمركز الضبط واساليب التعامل مع الضغط النفسي"، هدفت الدراسة إلى التعرف على الكشف عن طبيعة العلاقة بين التفاؤل و التشاؤم و بمركز الضبط و أساليب التعامل مع الضغط النفسي لدى الطلبة حيث اشتملت العيّنة على 162 طالبا من ثلاث جامعات و هي على التوالي : جامعة جزائر 2 ، جامعة سعد دحلب بالبليدة، جامعة يحي فارس بالمدية، استعان الباحثان بمقياس مقياس التفاؤل و التشاؤم(لدمبار -1989- ترجمة محمد الدسوقي 2001).

خلصت النتائج إلى وجود علاقة سالبة دالة بين التفاؤل و مركز الضبط الداخلي و علاقة موجبة و دالة بين التشاؤم ومركز الضبط الخارجي، كما كشفت الدراسة إلى وجود علاقة دالة موجبة بين التفاؤل وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية (Platform.elmanahil.com22-01-2017).

<u>دراسة اخرى د. عينو عبد الله:</u>

دراسة عينو عبد الله جامعة محمد بن احمد وهران عنوان الدراسة2017 " تقنين مقياس سليجمان للتفاؤل و التشاؤم على البيئة الجزائرية.

هدفت الدراسة إلى تقنين مقياس التفاؤل و التشاؤم لمارتن سليجمان على البيئة الجزائرية أجريت الدراسة على عينة قوامها 333 متعلم ، 169 ذكور 164 إناث من الأطوار التعليمية الثلاثة (متوسط، ثانوي، جامعي) بمدينة سعيدة، و بعد إخضاع المقياس للشروط المنهجية و حساب خصائصه السيكومترية توصل الباحث إلى أن المقياس تتوفر فيه الخصائص المدروسة، وذلك بعد تبينه من تمتع المقياس بمستوى عال من الصدق يؤهله للتطبيق والاعتماد عليه (صدق التميز) ، و من جهة أخرى تمتع المقياس بمستوى عال من الثبات بطريقة إعادة التطبيق بفارق زماني ثلاث أشهر وذلك بعد حساب معامل الارتباط (عينو عبد الله :2017).

3 -عايش صباح: عنوان الدراسة " التفاؤل و التشاؤم و علاقته بالرضا عن الحياة لدى الاخوة المعاقين عقليا (دراسة ميدانية)"

هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى التفاؤل والتشاؤم لدى إخوة المعاقين عقليا، وعلاقته بالرضا عن الحياة، لتحقيق أهداف الدراسة تم تطبيق مقياس القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم من تأليف " أحمد عبد الخالق" (1996)، ومقياس الرضا عن الحياة: من إعداد "دينر وآخرون."Diener et al 1985". و ذلك على عينة متكونة من 90 أخا وأختا للمعاقين عقليا بمراكز المعاقين على مستوى ولاية الشلف، تم اختيارهم بطريقة عرضية، تم الاستعانة بالمنهج الوصفي. كشف البحث على جملة من النتائج أهمها:

- مستوى مرتفع من التفاؤل ومنخفض من التشاؤم، ومستوى مرتفع من الرضا عن الحياة لدى أفراد العينة.

-وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التفاؤل والرضا عن الحياة وعلاقة ارتباطية سالبة بين التشاؤم والرضا عن الحياة.

- وجود أثر ذي دلالة إحصائية لمتغير التفاؤل في الرضا عن الحياة لدى إخوة المعاقين عقليا .

-عدم وجود أثر ذو دلالة إحصائية لمتغير التشاؤم في الرضا عن الحياة لدى إخوة المعاقين عقليا.

دراسة الدكتورة نبيلة بوعافية

هدف البحث إلى الكشف عن العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم وجودة الحياة لدى المراهق مجهول النسب، و تكونت عينة الدراسة من (166) مراهق ومراهقة مجهولي النسب ، ولتحقيق أهداف هذه الدراسة تم الاعتماد على القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم لأحمد عبد الخالق (1998) ومقياس جودة الحياة من إعداد الباحثة.

خلص البحث إلى ما يلي:

- عدم وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات التفاؤل و درجات جودة الحياة لدى المراهق مجهول النسب .

-عدم وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات التشاؤم ودرجات جودة الحياة لدى المراهق مجهول النسب.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات مقياس التفاؤل بين الإناث و الذكور لصالح الذكور.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات مقياس التشاؤم بين الإناث و الذكور لصالح الإناث .

-وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات مقياس جودة الحياة بين الإناث والذكور لصالح الإناث .

مصطلحات الدراسة:

1-تعريف للتفاؤل و التشاؤم:

1- تعريف التفاؤل:

يعتبر Seligmane 1981: التفاؤل على أنه تركيبة من الموهبة المعقولة مع إمكانية الاستمرار في مواجهة الهزيمة لبلوغ النجاح(جولمان دانيال، 2000، ص132).

يعرف سنايدر (Snyder) التفاؤل: على أنه اعتقادك بأنك تملك الإرادة والوسيلة لتحقيق أهدافك مهما كانت المواقف الضاغطة والنكسات (جولمان، 1996، ص 129).

أما دمبر فيرى (Dember 1989): أن التفاؤل استعداد شخصي لدى الشخص يجعله يدرك الأمور من حوله بأسلوب إيجابي(السليم، 2006، ص 29).

ويرى باندورا (Bandura): أن الفرد قد يكتسب التفاؤل والتشاؤم من خلال التقليد والمحاكاة لسلوك الآخرين متى توفر الدافع(السليم، 2006، ص 27).

أما تايلور (Taylor): فيرى أن التفاؤل عبارة عن توقع عام للنتائج على أنها إيجابية أكثر من كونها سلبية على أن تكون سمة ثابتة نسبيا(أبو الديار، 2010، ص 64).

تقر المنظمة العالمية للصحة (2004): أن التفاؤل هو عملية نفسية إرادية تتولد عنها أفكار ومشاعر الرضا والتحمل والثقة بالنفس، وهو نقيض التشاؤم الذي يميز الجوانب السلبية للأحداث فقط، مما يؤدي إلى استنزاف طاقة المرء و شعوره بالضعف والنقص في نشاطه(يزيد، 2014، ص 143).

وقد عرف الأنصاري بدر محمد 1998: التفاؤل على أنه نظرة استبشار نحو المستقبل تجعل الفرد يتوقع الأفضل وينتظر حدوث الخير ويرنو إلى النجاح(الأنصاري، 1998، ص 15).

كما عرف إسماعيل أحمد محمد السيد 2001: التفاؤل استعداد انفعالي ومعرفي، ونزعة للاعتقاد أو الاستجابة انفعاليا اتجاه الآخرين وتجاه المواقف وتوقع نتائج مستقبلية جيدة(إسماعيل أحمد محمد السيد، 2001، ص51)..

وترى الباحثة أن التفاؤل هو التنبؤ بتوقعات مستقبلية إيجابية و بالنجاح ، مما يولد لدى الفرد قوة محركة تدفعه لمواجهة المواقف الصعبة لتحقيق أهدافه.

2- التشاؤم Pissimism:

تمايزت التعاريف التي تناولت التشاؤم، و فيما يلي عرض للبعض منها:

يرى بدر الأنصاري (1998): أن التشاؤم توقع سلبي للأحداث المستقبلية، وانتظار حدوث الأسوأ وتوقع الشر والفشل وخيبة الأمل، مع استبعاد ما دون ذلك(الأنصاري، 1998، ص 16).

عرفه (Showers) على أنه احتمال الوقوع السلبي للأحداث القادمة مما قد يضعف الأفراد و يمنعهم من بلوغ أهدافهم (اليجوفي، الأنصاري، 2005،ص313).

حيث يرى كوليفان (1994): أن التفاؤل والتشاؤم سمات تتيح التنبؤ بالصحة النفسية ومستوى فعالية الذات (أحمد حمزة، 2012، ص 55).

وتعرفه الباحثة: على أنه توقعات سلبية من شأنها التنبؤ بالفشل مما يؤدي إلى تثبيط عزيمة الفرد ويضعف إرادته في مواجهته للمواقف الحياتية الصعبة.

أنواع التفاؤل:

التفاؤل غير الو اقعي:يرى واينشتاين (Weinstein, 1980) أن التفاؤل غير الواقعي هو اعتقاد الفرد بقلة أو شبه انعدام حدوث الأمور السلبية له، مع ارتفاع حدوث الأمور الإيجابية له مقارنة بغيره.

ويقر الأنصاري (2001) التفاؤل غير الواقعي توقع حدوث الأمور الإيجابية أكثر من حدوثها في الواقع مع توقع حدوث الأمور السلبية أقل من حدوثها في الواقع ، دون مبررات منطقية ، مما ينجر عنه نتائج غير محتملة قد تعرض صاحبه للخطر.

- **التفاؤل الدفاعي:** هو عبارة عن إستراتيجية فعالة للتكيف مع موقف معين؛ حيث تستخدم كوسيلة لحماية الذات عندما يكون النجاح غير مؤكد .

- **التفاؤل الفعال:** هو تفاؤل منطقي نشط، حيث يستدعي أكثر من مجرد توقع الأفضل من النتائج؛ حيث يتطلب تبني اتجاهات إيجابية متفائلة، مع الاعتقاد بإمكانية التأثير الإيجابي في التفكير، وسلوك، والإنجاز، مما يساعد على التغلب على المشكلات والصعوبات التي تواجه الفرد من خلال استخدام التفكير المنطقي والإيجابي(سوزان بن عبد العزيز، 2011، ص ص 78-79).

-أنواع التشاؤم:

- **التشاؤم غي الو اقعي:** استخدم هذا المصطلح من طرف كل من "دولينسكي وزويزا"(1987) Dolinski & Zawisza، للإشارة باعتقاد الفرد إمكانية حدوث الأشياء السيئة له بدرجة أكبر من حدوثها للآخرين .

- **التشاؤم الدفاعي:** استخدم هذا المصطلح في منتصف الثمانينات من طرف كل من "فرون وكنتور" (1986) Gantor & Voren ، ويعرفانه بأنه: "نزعة لدى الأفراد إلى التوقع السيئ للأحداث المستقبلية ".

ويرى بعض الباحثين على أنه بالرغم من أهمية الدور الذي تلعبه استراتيجية التشاؤم الدفاعي بالنسبة للفرد، إلا أن الاستخدام طويل المدى لها قد ينعكس سلبا على أداء الفرد نتيجة التوجهات السلبية المتكررة التي تؤثر على أداء الفرد، فيصبح عرضة للقلق والاكتئاب، وعدم الرضا عن الحياة(سوزان بن عبد العزيز، 2011، ص 71).

النظريات المفسرة لمفهومي التفاؤل والتشاؤم:

برزت العديد من التوجهات النظرية التي سعت إلى تفسير كل من التفاؤل و التشاؤم ، نذكر من بينها ما يلي:

- **نظرية التحليل النفسي:** يرى Freud أن التفاؤل هو الأساس العام للحياة، وأن التشاؤم لا يحدث إلا إذا تكونت عقدة نفسية لدى الفرد، يربط فرويد منشأ التفاؤل والتشاؤم بالمرحلة الفمية .

ويرى إيريكسونErikson أن المرحلة الفمية الحسية قد تشكل لدى الرضيع الإحساس بالثقة الأساسية أو الإحساس بعدم الثقة والذي بدوره سيظل المصدر الذاتي لكل من الأمل والتفاؤل، أو اليأس والتشاؤم خلال بقية الحياة(عبد الله، 2008، ص 52).

- **النظرية المعرفية:** يرى سنايدر Snyder أن التفاؤل يحتوي على عنصر يسمى التخطيط والذي يقوم على حقائق منطقية مجردة والتي تتضمن نوعا من النشاط المعرفي.

كما يرى Andreu 2003 أن المتفائلين يميلون للتركيز على المعلومات ذات العلاقة القوية بالشخصية فيكونون أكثر إقتناعا بالرسائل الإيجابية المتعلقة بالشخصية وأقل إقتناعا بالمعلومات السلبية. ولعل أهم الدراسات التي تؤكد علاقة التفاؤل بالجانب المعرفي دراسة Stang et Multin التي أشار فيها إلى إرتباط اللغة والذاكرة والتفكير بالتفاؤل، إذ يستخدم المتفائلين نسبة أعلى من الكلمات الإيجابية مقارنة بالكلمات السلبية سواء كانت في الكتابة أو في الكلام أو التذكر الحر فهم يتذكرون الأحداث الإيجابية قبل السلبية(مشاشو قرمية، 2011، ص 48).

أما بالنسبة للازاروس "Lazarus" فإن الفرد يكون متفائلا في مواقع من حياته ومتشائما في مواقع أخرى في جوانب معينة ، نتيجة التقييم المعرفي الذي يؤدي إلى تشكيل استجابات مستقبلية تجاه مواقف مختلفة من الحياة(شويعل، 2015، ص 56).

- **النظرية السلوكية:** يرى أصحاب هذه النظرية أن توقعات الفرد مبنية على أساس مفاهيم المنبه والاستجابة والتدعيم، حيث أن سلوك الفرد يرتبط بتاريخ التدعيم ، واستنادا على ذلك فقد ينجح بعض الأفراد في أداء بعض المهمات في بعض المواقف، وبالتالي تتكون لديهم توقعات إيجابية للنجاح في المستقبل إزاء هذه المواقف، في حين قد يفشل بعض الأفراد في أداء بعض المهمات وبالتالي تتكون لديهم توقعات سلبية تجاه هذه المواقف، و نتيجة لذلك يختلف الأفراد في توقعاتهم للنجاح أو الفشل إزاء الأحداث المستقبلية، حيث يتجلى الارتباط بين التوقعات المستقبلية والتفاؤل على أساس نظرية التعلم الاجتماعية (الأنصاري، 1998، ص 12).

يرى باندورا "Bandura " أن توقع نتائج التفاؤل والتشاؤم هو الاعتقاد بأن القيام بسلوك معين سيترتب عليه نتائج مرغوب فيها، فتوقع النتائج يعتبر أحد المحددات المؤثرة في السلوك وذلك من خلال تقويم الفرد لنتائج الأداء الناجح ، واحتمالات الوصول إلى الهدف المنشود، عن طريق هذا السلوك(عبد الله، 2008، ص 54).

- **النموذج التفسيري:** يركز سليجمان في نظرته للتفاؤل على "الطراز التفسيري" الذي ينمو ويتطور في الطفولة ، حيث يكتسب كل فرد عادة معينة للتفكير في الأسباب، ورؤية خاصة مميزة له بناء على هذا

الطراز التفسيري، وأن أساس التفاؤل هو الطريقة التي يفكر بها الفرد وينظر بها إلى الأسباب. ويؤكد سليجمان أن أسلوب التفسير التشاؤمي يؤدي إلى الوقوع في العجز والاكتئاب عندما يواجه الفرد مواقفا صعبة(سليجمان، 2006، ص 67) .

-العوامل المحددة لدرجات الأفراد في كل من التفاؤل والتشاؤم:

1- العوامل البيولوجية: وتتمثل في المحددات الوراثية أو الاستعدادات الموروثة .

2- العوامل الاجتماعية: تشمل العوامل الاجتماعية التنشئة الاجتماعية التي يتطبع بها الفرد والتي يكتسب من خلالها اللغة والعادات والقيم والاتجاهات السائدة في مجتمعه .

3- المواقف الاجتماعية المفاجئة: إن تعرض الفرد إلى سلسلة من المواقف العصيبة المحبطة المفاجئة في حياته يميل في الغالب إلى التشاؤم والعكس صحيح(الأنصاري، 1998، ص19) .

- عامل التدين: يعتبر نقص التدين عاملا مسهما في ظهور التشاؤم، وتعكس درجة تدين الفرد عن تفاؤله أو تشاؤمه ، فقد كشفت نتائج العديد من الدراسات وجود علاقة إرتباطية إيجابية بين التفاؤل والتدين وسلبية بين التشاؤم والتدين(يوسف محيسن عوض، 2012، ص 61).

إجراءات الدراسة:

1- منهج الدراسة :

إن المنهج الذي تسير عليه الدراسة هو المنهج الوصفي التحليلي، لانسجامه مع طبيعة هذه الدراسة الذي يتناول بالدراسة الأبعاد النفسية لسيكولوجية الأم غير المتزوجة من حيث التفاؤل والتشاؤم.

2- العينة :

تكونت عينة الدراسة الحالية من (30) أما غير متزوجة ، اللواتي تتراوح أعمارهن ما بين (18 – 38 سنة) كما تم اختيارهن على أساس عدم وجود سوابق خاصة بانحرافات جنسية، أو سوابق عدلية، وذلك بهدف المقارنة بين البنية النفسية للأمهات المتزوجات وغير المتزوجات في المتغيرات المدروسة وهي: التفاؤل و التشاؤم.

- أدوات الدراسة :

وللإجابة على فروض الدراسة الحالية استخدمت الباحثة الأدوات التالية :

1- قياس التفاؤل و التشاؤم:(مقياس دامبار)

مقياس دامبار لتفاؤل و التشاؤم من تصميم دامبار و زملائه : هو مقياس يتكون من 56 بند ،18 بندا لقياس التفاؤل و 18 بندا لقياس التشاؤم فضلا عن 20 بندا مكررا بصيغة أخرى لكي يتم إخفاء الغرض

من المقياس .أما طريقة تصحيح المقياس تأخذ كل عبارة التقديرات التالية ضمن سلم تقدير مكون من أربع تدرجات حسب طريقة "ليكرت" كالتالي:

لا أوافق مطلقا (0)، لا أوافق (01)، أوافق(2)، أوافق تماما (3). ويستخدم الجمع الجبري العادي في حساب الدرجة الكلية للمقياس.

- **نتائج الدراسة:** نحاول في هذا القسم الإجابة عن الفروض التي طرحتها الدراسة الحالية حول درجات التفاؤل لدى الأم غير المتزوجة، وذلك بالمقارنة مع الأم المتزوجة

أولا : نتائج الفرض الأول: ونصه: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية ما بين المراهقين والمراهقات على مستوى بعد التوتر.

جدول (1): يوضح الفرق في المتوسطات والانحر افات المعيارية وقيمة "ت" دلالتها ما بين الأمهات غير المتزوجات والأمهات المتزوجات في مستويات التفاؤل"

	الأم غير المتزوجة		الأم غير المتزوجة		الفرق		مستوى
	م	ع	م	ع		قيمة ت	الدلالة
	16,78	2,45	6,92	1,49	7086	9,49	0,001

يلاحظ من الجدول رقم (1) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,001) بين الأم غير المتزوجة وذلك لصالح الأم المتزوجات، بمعنى أن الأمهات المتزوجات حصلن على درجات مرتفعة على مقياس التفاؤل ومتوسطها (15,78) بالمقارنة مع الأمهات العازبات اللواتي حصلن على متوسط قدره (7,92) على نفس المقياس، كما أظهرت الدلالة لهذه الفروق في المتوسطين قيمة قدرها (9,49) وهي مرتفعة إلى حد كبير عند مستوى دلالة (0,001) وإن دل على أمر إنما يدل على أن الأمهات غير المتزوجات تفتقدن الإحساس بما هو إيجابي ويصعب عليها الثقة في أنفسهن والاعتماد عليها للنهوض من هذه الأزمة.

ثانيا: نتائج الفرض الثاني: ونصه " توجد فروق دالة إحصائيا بين الأم غير المتزوجة والأم المتزوجة في مستويات التشاؤم"

جدول (2): يوضح المتوسطات والانحر افات المعيارية وقيمة "ت" دلالتها ما بين الأمهات غير المتزوجات والأمهات المتزوجات في مستويات التشاؤم"

	الأمهات غير المتزوجات		الأمهات المتزوجات			مستوى
	م	ع	م	ع	الفرق	الدالة	الدلالة
	54,60	6,98	45,19	5,14	9,41	3,92	0,001

يلاحظ من الجدول السابق (2) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,001) بين الأمهات غير المتزوجات والأمهات المتزوجات على مقياس التشاؤم وذلك لصالح الأفراد الأمهات غير المتزوجات ، فقد حصلت الأمهات غير المتزوجات على متوسط قدره (54,60) درجة بالمقارنة مع الأفراد الأمهات المتزوجات اللواتي حصلن على متوسط قدره (45,19) على نفس المقياس، ويشير ذلك على قلة مقاومة المثيرات السلبية في البيئة الخارجية بالنسبة للأمهات غير المتزوجات مما يؤدي إلى شعورهن بالعجز على مواجهة الأحداث الخارجية والاستسلام للضغوط الناتجة عنها ، **وهذا ما خلصت له دراسة كراندل (** Grandel, 1972**) التي تبين الارتباط السلبي للتشاؤم بالقدرة على حل المشكلات .**

-دراسة الفرضية الثانية: من أجل دراسة اختلاف مستويات التفاؤل، تبعا لاختلاف لدى الأمهات العازبات ، قمنا بإجراء اختبار تحليل التباين أحادي الاتجاه(One Way ANOVA) لإجابات أفراد العينة لجملة النقاط التي سجلوها على مجموع فقرات مقياس التفاؤل، وبناء على ذلك تم بناء الجدول رقم (06).

الجدول رقم (06) يبين نتائج تحليل التباين احادي للفروق في مستوى التفاؤل تبعا لمتغير المستوى لمتغير السن

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
بين المجموعات	97.870	2	48.935	1.342	غير دال
داخل المجموعات	984.633	27	36.468		
المجموع الكلي	1082.503	29			

يتضح من الجدول رقم (06) وجود فروق غير دالة إحصائية في مستوى التفاؤل باختلاف فئات السن الخاصة بالأمهات العازبات، حيث بلغت (ف) المحسوبة بـ (1.34) وهي أصغر من (ف) الجدولية التي تساوي (3.35) عند درجة حرية (27) و هي قيمة غير دالة إحصائيا ، و عليه تم رفض فرض البحث الذي ينص على وجود فروق في مستوى التفاؤل باختلاف فئات السن.

3-دراسة الفرضية الثانية: من أجل دراسة اختلاف مستويات التفاؤل، تبعا لاختلاف المستوى الدراسي لدى الأمهات العازبات، قمنا بإجراء اختبار تحليل التباين أحادي الاتجاه(One Way ANOVA) لإجابات أفراد العينة لجملة النقاط التي سجلوها على مجموع فقرات مقياس التفاؤل، وبناء على ذلك تم بناء الجدول رقم (07).

الجدول رقم (07) يبين نتائج تحليل التباين أحادي للفروق في مستوى التفاؤل تبعا لمتغير المستوى الدراسي.

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
بين المجموعات	223.230	13	17.172	0.320	غير دال
داخل المجموعات	859.273	16	53.705		
المجموع الكلي	1082.530	29			

يتضح من خلال الجدول رقم (07) وجود فروق غير دالة إحصائيا في مستوى التفاؤل باختلاف المستويات الدراسية بالنسبة للأمهات العازبات ، حيث بلغت (ف) المحسوبة (0.32) وهي قيمة غير دالة إحصائيا عند مستوى (0.97)، و عليه تم رفض البحث.

الخاتمة:

إن رغم نتائج البحوث السابقة بشأن التفاؤل ، فأن الادلة ما زالت تبرهن ان التفاؤل مؤشر قوي لتحقيق النتائج الايجابية حتى عندما نضبط متغير المزاج والانفعالات والابعاد الاخرى في الشخصية . كذلك ان الدراسات ما زالت تكشف لنا ان التفاؤل له تأثيرات جيدة على الصحة النفسية للافراد والشفاء السريع من الامراض الجسمية. فضلا عن ذلك تشير البحوث المشجعة في التفاؤل انه على الرغم من ان هذه المتغير نزعة او استعداد لدى الافراد فانه يمكن تعليمه . كذلك تشير ان للتفاؤل جوانب وراثية اقل من بعض السمات الاخرى ذات النزعة البيولوجية ، وتؤكد Segerstrom في كتابها كسر قانون مورفي ان المتفائلين ليسوا سعداء واصحاء بسبب ما هم عليه (أي ما يمتلكونه من سمات واستعدادات فطرية) ولكن بسبب تصرفاتهم ونظرتهم الايجابية للحياة . (p.167)واخير ان فكرة تعلم التفاؤل كانت لها الكثير من التطبيقات والتدخلات المثيرة في علم النفس ، وقدمت فائدة كبيرة في علاج وتحسين الحالة النفسية لدى الكثير من الافراد.

قائمة المراجع:

1-عبد اللطيف حسن شرارة ، لؤلؤة حمادة (1998):التفاؤل و التشاؤم و علاقتهما ببعدي الشخصية ، الانبساط و العصابية، مجلة العلوم الاجتماعية، جامعة الكويت، ص 85

2-فريح العنزي و عويدا المشعان (1998): العلاقة بين الشخصية الفصامية و التفاؤل و التشاؤم ، المجلة المصرية للدراسات النفسية.

3-عينو عبدالله.فعاليات استراتيجية في تنمية سمة التفاؤل لدى التلاميد و الطلبة مجلة العلوم الإنسانية و الاجتماعية. جامعة الدكتور مولاي طاهر سعيدة. الجزائر. العدد 24 . جوان2016 ص 146

4 -نجوى اليحفوفي،وبدر محمد الأنصاري(2005)التفاؤل والتشاؤم،دراسة ثقافية مقارنة:بين اللبنانيين والكويتيين،مجلة العلوم الإجتماعية،مجلة النشر العلمي، الكويت.

5- فريح العنزي و عويدا المشعان (1998): العلاقة بين الشخصية الفصامية و التفاؤل و التشاؤم ، المجلة المصرية للدراسات النفسية.

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

7--نجوى اليحفوفي،وبدر محمد الأنصاري(2005)التفاؤل والتشاؤم،دراسة ثقافية مقارنة:بين اللبنانيين والكويتيين،مجلة العلوم الإجتماعية،مجلة النشر العلمي، الكويت.،ص313)

8-نسيمة بخاري(2006)التفاؤل والتشاؤم وأساليب العجز المتعلم لدى عينة من طالبات الجامعة أم القرى بمكة المكرمة،رسالة ماجستير غير منشورة،كلية التربية،قسم علم النفس،السعودية. 15

9--Bruchon_Schweitzer Marilou :(2002) Psychologie de la santé, Modèles concepts et méthodes,Dunod, paris.

10-مايسة محمد شكري(1999)التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بأساليب مواجهة المشقة، مجلة الدراسات النفسية، المجموعة 9، العدد34،رابطة الأخصائيين النفسانيين، مصر، ص 382

11- الانصاري بدر محمد 1998 التفاؤل و التشاؤم المفهوم و القياس. مجلس النشرة العلمي جامعة الكويت .

12- عبد الخالق احمد محمد – التفاؤل و التشاؤم - عرض للدراسات العربية . المؤتمر الدولي الثاني لعلم النفس بعنوان (الخدمة الشعبية و التنمية) قسم علم النفس كلية العلوم الاجتماعية جامعة الكويت 1999 .

13- عايش صباح (2019) التفاؤل و التشاؤم و علاقته بالرضى عن الحياة لدى الإخوة المعاقين عقليا – دراسة ميدانية . مجلة الجامع في الدراسات النفسية و العلوم التربوية . مجلد4 ، العدد 2 ص78 . 102 .

14- نجمة بلال – با احمد جويدة – سمتي التفاؤل و التشاؤم و علاقتهما بدافعية الانجاز الاكاديمي لدى الطلبة الجامعيين – مجلة الدراسات النفسية مج10 ع2 ص52 -59 .2017

15- شبلي ابراهيمي- اسماعيل بوعمامة – تلاميذ الثانوية بين التفاؤل و التشاؤم - مجلة الدراسات في العلوم الانسانية و الاجتماعية مج29 ع29 ص149-.160

16- عينو عبد الله(2017) – تقنين مقياس سليجمان للتفاؤل و التشاؤم على البيئة الجزائرية - مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية و الإنسانية جامعة بابل العدد 34 ص78-83 .

17- الدكتور عينو عبد الله (2019) قياس مستوى التفاؤل و التشاؤم لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة والثانوية و طلاب الجامعة – دراسة ميدانية بمدينة سعيدة – مجلة جيل للعلوم الانسانية والاجتماعية العدد 50.ص119-138

18- نبيلة بوعافية – علاقة التفاؤل و التشاؤم بجودة الحياة لدى المراهق مجهول النسب مجلة الدراسات النفسية و التربوية مجلد8 العدد15 ص248-299 .

-19 (نجوى اليحفوفي،وبدر محمد الأنصاري(2005)التفاؤل والتشاؤم،دراسة ثقافية مقارنة:بين اللبنانيين والكويتيين،مجلة العلوم الإجتماعية،مجلة النشر العلمي، الكويت.،ص313)

20-Shown Achor: (2015) , Choisir l'optimisme, comment être heureux par mauvais moment, éditions Belfond, Paris. pp 65.

21-Charles Martin-Krumm(2012),L'optimisme: une analyse synthétique, cahiers internationaux de l'université de liége, 2012,pp103-134.