العجز المتعلم وعلاقته بالتفاؤل والتشاؤم

م.م. تغريد خالد محسن

جامعة النهرين / كلية الطب

الملخص :

تتجلى الدراسة حول العجز المتعلم و التفاؤل – التشاؤم ، فضل عن قياس المتغيرين كل على حده، وايجاد الفرق فيهما على مستوى متغير الجنس والتخصص، ولتحقيق ذلك طبق مقياسا العجز المتعلم والتفاؤل – التشاؤم على عينة من طلبة جامعة النهرين، تكونت من(٢٠٠) طالبا وطالبة، فكانت النتائج هناك علاقة ارتباطية طردية دالة احصائيا بين العجز المتعلم و التفاؤل – التشاؤم ، وليس هنالك فروق لذوي التخصص (العلمي – الانساني) بمتغير العجز المتعلم ، الا ان هنالك فروق في متغير التفاؤل لصالح الاناث ، وليس هنالك فروق في متغير التفاؤل –التشاؤم للتخصصين(العلمي – الانساني) ، وقد تم وضع بعض التوصيات في ضوء ذلك

الكلمات المفتاحية: (العجز المتعلم، التفاؤل والتشاؤم).

Learned helplessness and its relationship to optimism and pessimism

Asst. Lect. Taghreed Khalid Mohsen

Al-Nahrain University / College of Medicine

Abstract:

The study is about learned helplessness and optimism - pessimism, as well as measuring the two variables separately, and finding a difference in them at the level of the variable of gender and specialization. The results were that there is a statistically significant direct correlation between learned helplessness and optimism - pessimism, and there are no differences for those with specialization (scientific - human) in the learned helplessness variable, except that there are differences in the optimism variable in favor of females, and there are no differences in the optimism - pessimism variable for the two specializations. (scientific - human), and some recommendations have been developed in light of this .

Keywords: (learned helplessness, optimism and pessimism).

مشكلة الدراسة :

يشير العجز المتعلم، learned helplessness الى المدركات السلبية التي يكتسبها الفرد من خلال مواقف الفشل المتكررة لديه، والتي تؤدي بدورها الى خفض الدافع لديه والاستسلام وفقدان السيطرة على التحكم في الأحداث والمواقف، مما يجعله يشعر بالدونية ولوم الذات. وتعرف ١٩٨٠ Holt العجز المتعلم بأنه إيقان الشخص بأنه غير قادر على التحكم بالنتائج، وهو مجبر على خوضها وعندما يجد الفرد نفسه عاجزاً عن تغيير الموقف الذي هو فيه، يدرك أنه لا وجود لأي علاقة ما بين الأعمال التي قد يقوم بها والنتيجة الأخيرة. بينما وجد Marc العجز المتعلم كونه نوع من التضارب في سلوكيات التجنب والفكاك من المأزق المدرك من جانب الفرد على أنه خارج نطاق سيطرته ، وهو مجبر على خوضه فهم يتوقعون دائما أنهم لا قدرة لهم على التأثير في الأمور وأن الواجبات التعليمية غير ذات جدوى لهم وفي هذا السياق أظهرت نتائج دراسة قام بها Eda; Songül.2011 أن هناك علاقة بين مستوى العجز المتعلم و التسويف والتأجيل في الانشطة التي تتطلب بذل جهد، وهذه العوامل مجتمعه تؤثر بشكل أو بآخر على التحصيل الدراسي وبالتالي يصاحب الطالب ذوي العجز المتعلم مجموعة من العوامل هي : القلق، الإتكاليه، تجنب المهام، التقييم السلبي للذات، والمعتقدات اللاعقلانية، وانخفاض تقدير الذات اضافة الى اتسامهم للتوقع المستمر للفشل مقارنة بتوقع خبرات النجاح؛ والذي يؤدي بدوره لديهم إلى شعورهم بعدم مقدرتهم على التحكم في الأحداث . ومع تكرار تعرض الفرد إلى الضغوط وخبرات الفشل، تزامنا مع وجود استعداد وتوقع بعدم القدرة على التحكم بالصعوبات والمواقف الضاغطة؛ فهذا الوضع كفيل أن يجعل الفرد يشعر بالعجز وقلة الحيلة، وهذا الشعور يدفعه إلى المبالغة في تقييم الأحداث التي يمر بها ، بالتالي تجعله يشعر بالقلق والتهديد و يدرك أن عدم القدرة على حل الصعوبة في الماضي والحاضر ويستمر معه الأمر في المستقبل مع مختلف مواقف الحياة الاجتماعية والأكاديمية ،ومن تم ينتابه اليأس الذي يترتب عليه الشعور بالسلبية والبلادة وانخفاض تقدير الذات ونقص الدافعية (seligmane،1975) وتعد الحياة الحديثة معقدة أفقدت الإنسان إحساسه بالأمان سواء بالمجتمعات الغنية أو الفقيرة و يعاني طالب الجامعة في بعض الأحيان من عجز في تحقيق التوازن بين دوافعه

الملحة وضغوط الحياة والتي بدورها تؤثر على صحته النفسية ، وأن العجز المتعلم يظهر نتيجة لوجود ارتباط سلبي بين التفكير المنطقي والعبارات الذاتية ذات الاختلال الإدراكي والمعرفي ، حيث ان تدني مستوى دافعتيه وشعوره بانعدام الثقة بالنفس وضعف المواجهة في حل المشكلات وتشتت الانتباه والإحساس باليأس والتي تؤثر سلبا والتي تنعكس أثاره على المجتمع الذي يعيش فيه واستسلامهم للفشل عند مواجهة أي مهمة مستقبليه تتسم بالصعوبة . ويرى ألبرت إليس – Albert Eliss ، أن اسباب معاناة الافراد ليست الاشياء والمواقف بحد ذاتها ولكن تفسيرهم لهذه المواقف و الاحداث (الرشيدي،محمد،٢٠١٤،ص٢٦-٢٧). لذا حاولت الدارسات السابقة في مجتمعات اخرى البحث عن ايجاد علاقة بين العجز المتعلم و متغيرات اخرى و تحاول الباحثة دارسة العجز المتعلم و تفاؤل – تشاؤم ، ومعرفة مدى ارتباطهما ومدى دلالة ذلك الارتباط ؟.

أهمية الدراسة :

تكمن أهمية تناول مفاهيم العجز المتعلم والتفاؤل – التشاؤم لدى طلبة الجامعة والتعرف على دورهم وتناول الدراسات والبحوث التي أثبتت تأثيرهم على الناحية النفسية، والاجتماعية، والمعرفية. ولقد أجريت العديد من الدراسات التي تناولت العجز المتعلم بالبحث والدراسة في البيئة العربية والعالمية وذلك للكشف عنه، والحد من آثاره، وانعكاسه على العملية التربوية كاملة، فقد بينت دراسة أبو عليا ٢٠٠٠ أن (٢.١٤%) من أفراد العينة يعانون من العجز المتعلم، وأنه ينتشر بين الذكور أكثر من الاناث. أما دراسة عيسى وأبو السعود ٢٠١٨ فقد بينت أن نسبة العجز المتعلم لدى الطلبة ذوي صعوبات التعلم بلغت ٤٠% . وأظهرت دراسة حداد ٢٠٠٠ أن الدعم الوالدي يعمل على مقاومة الفشل وتحصين الطلبة ضد العجز المتعلم. في حين أظهرت دراسة إليز ٢٠٠٧، Ellis عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى أساليب معاملة الوالدين في سلوك العجز المتعلم لدى الطلبة. كما أظهرت دراسة صديق ٢٠٠٩ أن الطلبة الذين يعيشونً مع أسرهم أقل عجزا ممن يعيشون خارجها، وأن العجز المتعلم يرتبط إيجابا بالشعور بالوحدة.أما دراسة عبد الهادي ٢٠٠٩ فقد أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين العجز المتعلم وكل من التفكير الابتكاري والتحصيل الدراسي، كما كشفت عن عدم وجود فروق بين الجنسين . وكانت دراسة (باول وماريسا ٢٠١٢، Marisa & Paul) فقد هدفت إلى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين المستوى الثقافي والاجتماعي واتجاهات

الوالدين والمنهج الاكاديمي ومستوى الذكاء وبين ظهور العجز المتعلم لدى الطلبة، وذلك على عينة تكونت من أطفال في سن (٧-٨) سنوات في الولايات المتحدة، والصين، واليابان، ونيوزيلندا. وقد أظهرت النتائج وجود علاقة بين المستوى الثقافي والاجتماعي واتجاهات الوالدين والمنهج الاكاديمي وبين ظهور العجز المتعلم. وفي دراسة أجرتها (التل والحربي ٢٠١٤) كان من أهدافها الكشف عن العلاقة الارتباطية بين أنماط العنف المدرسي والعجز المتعلم لدى طالبات المرحلة الثانوية في المدينة المنورة. تكونت عينة الدراسة من (٧١٥) طالبة من طالبات المرحلة الثانوية، وقد أظهرت نتائج الدراسة هنالك علاقة ارتباطية موجبة بين أنماط العنف المدرسي والعجز المتعلم بلغت (٣٩.٠) .أما دراسة (صديق ومحمد ٢٠١٤) هدفت الكشف عن العلاقة بين أساليب المعاملة الوالدية والعجز المتعلم لدى عينة تكونت من(٣٠٧) طفل من أطفال الروضة في محافظة الاسكندرية، منهم(١٣٦ ذكور و١٧١ الاناث) وأظهرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية سالبة بين أسلوب الرعاية من الالم مع بعد الاستمرارية في العجز المتعلم، وبين أسلوب المساواة وبعدي الشمولية والاستمرارية، وبين الاسلوب الديمقراطي وجميع أبعاد العجز المتعلم. كما بينت أن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين أسلوب الرفض والاهمال من الالم مع بعدي الشمولية والذاتية والدرجة الكلية للعجز المتعلم. وكذلك أظهرت وجود علاقة ارتباطية سالبة بين أساليب التقبل والمساواة والديمقراطي من الاب وبين العجز المتعلم، وعلاقة موجبة بين أسلوبي الاهمال والقسوة من الاب مع العجز المتعلم، أما أسلوب التسلط فقد ارتبط بشكل موجب مع بعد الشمولية في العجز المتعلم. كما أجرت (تايه ٢٠١٥) دراسة هدفت إلى الكشف عن مستوى العجز المتعلم لدى طلبة جامعة اليرموك وعلاقته بالتوجهات الهدفية ونظرية الفرد الضمنية حول الذكاء حيث تكونت عينة الدراسة من (٣٤٨) طالب وطالبة وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى العجز المتعلم جاء منخفضا وأن متغير الجنس كان منخفضاأيضا وأن طلبة الكليات الانسانية أكثر عجزا متعلما من طلبة الكليات العلمية وأظهرت النتائج وجود علاقة عكسية بين العجز المتعلم وأهداف تمكن وأداء – إقدام والذكاء المتغير، في حين هناك علاقة طردية بين العجز المتعلم وأهداف– تجنب والذكاء الثابت. وفي دراسة أجرتها (السبيعي ٢٠١٥) بهدف الكشف عن أثر العنف ضد المتزوجات في العجز المتعلم لدى السيدات المتزوجات في مدينة الرياض حيث تكونت عينة الدراسة من (٣٠٠) سيدة من المعنفات اللواتي يراجعن وزارة الشؤون

الاجتماعية وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة بين درجة التعرض للعنف ومستوى العجز المتعلم كما تبين أن الزوجات الاقل تعليم أكثر تعرضا للعنف وأكثر عجزا متعلما وأنه كلما تقدم العمر زاد مستوى العجز المتعلم وخاصة العجز المعرفي والدافعي، وأن الزوجات الموظفات أقل تعرضا للعنف، وأقل شعورا بالعجز المتعلم من الزوجات غير العاملات وذوات الدخل المنخفض.وينظر بعض الباحثين الى مفهومي التفاؤل والتشاؤم على انهما من عوامل الشخصية ، في حين ينظر اليهما اخرون على انهما سمتان ثنائيتا القطب او من السمات او من الاتجاهات او من الميول وهكذا. والواقع ان علماء نفس الانماط قد ذهبوا في تصانيفهم للشخصية مذهباً ادى بهم الى تناول الشخصية من زوايا متباينة. ومهما اختلف علماء النفس في تقسيماتهم فانهم يتفقون جميعاً حول امر واحد وهو ان كل فرد يمكن ان ينتمي الى فئة معينة من الفئات التي يقترحونها. وقد صنف ابو قراط (Hippocrates) النمط السوداوي متشائم والدموي متفائل. كما يذهب آيزنك الى القول بان النمط العصابي متشائم والنمط الانبساطي متفائل . وهناك في الواقع كثير من العوامل المحددة التي يفترض ان تحدد درجات الافراد في كل من التفاؤل والتشاؤم وهي :

اولاً. العوامل البيولوجية : وتتضمن المحددات الوراثية او الاستعدادات الوراثية ، وقد افترض بعض الباحثين ان لهذه المحددات دوراً في التفاؤل والتشاؤم .

ثانياً. العوامل الاجتماعية : وتتمثل في التنشئة الاجتماعية التي تطبع الفرد وتساعده على اكتساب اللغة والعادات والقيم والاتجاهات السائدة في مجتمعه ومن المتوقع ان يكون للعوامل الاجتماعية دور كبير في التفاؤل والتشاؤم .

ثالثاً. المواقف الاجتماعية المفاجئة : ان الشخص الذي يصادف في حياته سلسلة من المواقف العصيبة المحبطة او المفاجئة يميل في الغالب الى التشاؤم والعكس صحيح الى حد بعيد (الانصاري ، ١٩٩٨ ، ص١٢ -٢٠).

وفي تفسير لديناميكية التفاؤل، وجد ان التفاؤل هو حالة فعالة وهو مصدر قوة حيث تخلق الظروف المطلوبة للنجاح بوساطة التركيز على الامكانيات والفرص واستخدامها . وتم اعطاء اثنتي عشرة صفة يتميز بها الشخص المتفائل وهي ضمن نقطتين اساسيتين هما :

١. تفسير الخبرات بصورة ايجابية (Interpreting Experience Positively) .

٢. التأثير في النتائج بصورة ايجابية (Influencing Outcomes Positively) وفي تفسير الخبرات بصورة ايجابية يركز الفرد على الجوانب الممتعة والمفرحة والبناءة ، وتضم ايضاً الامتناع عن الشكوى (Refraining From Complaining) فالفرد المتفائل يتجنب الشكوى والتذمر من المتاعب والاحباطات التي يصادفها في حياته ويعيش حياته دون الشكوى من عدم عدالة الحياة . والشخص المتفائل لا يحاول ان يخترق ما يسمى بالمستحيل فهو يؤمن بوجود هذه القيود ولا يحاول منع المستحيل ، وفي حالة تأكده من استحالة تحقق هدفه لا يقف مكتوف الايدي فقد يغير البيئة او المحيط ، وفي هذه الحالة قد يستطيع ان يحقق هدفه ولا يكون مستحيلاً عليه . ومن صفات المتفائل المرح (Humor) إذ يؤدي المرح دوراً في الاسباب والنتائج معاً، إذ يعد مثل هذا الشخص إنموذجاً ايجابياً (سعيداً) يميل الى الحصول على عوامل المرح في الاحداث اليومية كافة . والمرح يجعلنا نبتعد عن الواقع المؤلم او عن الجوانب السلبية في الحياة ومن ضمنها الاحباطات والمشاكل التي تواجهنا . اما التأثير في النتائج بصورة ايجابية فيتضمن صفات عدة اهمها العقلانية (Rational) او المنطقية ، فالمتفائل يطبق المنطق لايجاد الطرائق الملائمة للتأكيد على الاهداف وتحقيقها كما لا يخلط بين ما يتمناه وبين ما هو حقيقي فهو شخص يساير الواقع ويعمل على اساسه فهو يفكر بصورة منطقية ودقيقة بخصوص عالمه المحيط به. والصفة الثانية هي تطوير الذات (Self – Improving) ، فالمتفائل لديه رغبة بتطوير الذات والانتقال الى ذات افضل بحيث يشكل الصورة التي يرغب بها فهو دائماً يحاول الظهور بصورة جميلة اكثر من محاولة تغطية العيوب .والصفة الاخرى هي الثقة بالنفس (Self Confidence) فالمتفائل يستخدم الثقة بالنفس للوصول الى اهدافه وطموحاته وخلق المستقبل الذي يرجوه،وبذلك تمنحه الثقة بالنفس اصراراً عن طريق تزويده بالقوة الضرورية لمواجهة الاحباطات والاحداث التي تعترضه . وبوجود هذه الثقة يستمر بصنع الجهود لكي يتخلص من الحواجز . اما المتشائم فهو يرفض الاصرار ويبتعد عنه لانه يفتقد الى الثقة بالنفس . والصفة الاخرى لدى المتفائل هي استحقاق الذات (Self – Worth)، إذ يؤمن بقدرته على النجاح وتحقيق السعادة ، فالجدارة الذاتية ترتبط مع الثقة بالنفس لتكون استحقاقاً للذات ، وهناك صفة اخرى للمتفائل هي المسؤولية الشخصية (Personal Responsibility) ، إذ تكون للمتفائل مسؤولية شخصية ، فهو يعرف ان تحقيق الاهداف يجب ان تكون بجهوده الشخصية لا بجهود الاخرين

(More , 2002 , PP. 2-16) . ومن خلال ماتقدم نلاحظ ان التفاؤل هو متغير مهم . وقد حاول الباحثون على مر السنين دراسته وربطه بمتغيرات نفسية . فقد ربط بالصحة النفسية والجسمية وتبين من دراسة فيبل وهيل (Fibel & Hale) (١٩٧٨) ودراسة مارشال ولانج (Marshall & Lang) (١٩٩٠) ودراسة اندرسون واخرين(Anderson , et.al) (١٩٩٢) ، ودراسة لويس (Lewis) (١٩٩٢) ان هناك ارتباطاً سلبياً بين التفاؤل والاكتئاب وارتباطاً ايجابياً بين التشاؤم والاكتئاب. ودرس ريكر ووينج (Reker & Wong) (١٩٨٤) علاقة التفاؤل الشخصي بالصحة الجسمية والنفسية (Reker & Wong , 1984, PP. 134 -173) ،اما دراسة شاير وكارفر (Scheier & Carver) (١٩٨٥) فقد اظهرت ان المتفائلين يتعرضون لانخفاض ضغط الدم الانقباضي (Systolic Blood Pressure SBP) في حين يرتفع لدى المتشائمين، كما ان معدل نبضات القلب ينخفض بمرور الزمن عند المتفائلين في حين يتصف المتشائمون بعكس ذلك . وقد قام شاير وزملاؤه (Scheier , et.al) (١٩٨٩) بدراسة لمعرفة اثر سمة التفاؤل في الشفاء من جراحة الشريان التاجي لدى مجموعة من الراشدين ، وقد كانت نتيجة الدراسة تشير الى ان سمة التفاؤل يمكن ان تتنبأ بمحاولات التكيف او التغلب على المشكلات بعد جراحة القلب (Scheier , et. al., 1989). وقد قام تايلور واخرون (TaylOr,et.al) (١٩٩٢) بدراسة عن التفاؤل والتغلب على الضغوط والتوافق والسلوك الصحي عن المصابين بمرض الايدز وقد وجدوا ان هناك ارتباطاً ايجابياً بين التفاؤل والتغلب على الضغوط والتوافق الصحي (Taylor, et.al, 1992, PP. 460-473). وقد قام بوشانان (Buchanan) (١٩٩٤) بدراسة عن الاسلوب التفسيري للتشاؤم وامراض القلب وقد اظهرت نتيجة الدراسة ان هناك ارتباطاً موجباً بين التشاؤم وحالات الوفاة عند المصابين بامراض القلب (Buchanan, 1994) . وقام شولز واخرون (Schulz , et.al) (١٩٩٦) بدراسة عن التشاؤم والنجاة من مرض السرطان ، وكانت نتيجة الدراسة تؤكد على ان هناك ارتباطاً ايجابياً بين التشاؤم وحالات الوفاة عند المصابين بالسرطان(Schulz , et.al, 1996, P. 309) . اما عن التوافق النفسي والجسمي فقد وجدت دراسة (Change) (١٩٩٨) ان هناك ارتباطاً ايجابياً بين التفاؤل والتوافق النفسي والجسمي (Change, 1998) . وقد قام توشيهيكو (Toshihiko,2000) بدراسة عن المتفائلين والمتشائمين ومعدلات العمر بين المرضى بعد سن الثلاثين ، وقد وجد ان

هناك ارتباطاً ايجابياً بين التفاؤل بالصحة وزيادة العمر ، وارتباطاً سلبياً بين الصحة واستمرار حياة الفرد(Toshihiko , 2000 ,P.142) .وقد قام توشيهيكو (Toshihiko.2002) بدراسة عن تقييم التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بالحالة الصحية المقدرة ذاتياً ، وقد وجد ان هناك ارتباطاً ايجابياً بين التفاؤل والصحة الجسمية (Toshihiko, 2002, P. 752) . وفي دراسية قام بها ستاتس (Staats ,1990) عن تأثير الوجدان المتوقع لدى الراشدين الشباب ومن هم في اواسط العمر ، ووجد ان الوجدان المتوقع الايجابي (التفاؤل) لم يتغير بمرور العمر في حين ان الوجدان المتوقع السلبي (التشاؤم) يتناقص بمرور الزمن (Staats, et.al., 1990, P. 435) . ويشير سيلجمان (Seligman, 2000) ضمن إطار علم النفس الإيجابي (Positive Psychology) إلى أن الشعور بالتفاؤل والأمل، والثقة بالنفس، تساعد الإنسان على العيش في مستويات مرتفعة من . وقد حاول باحثون اخرون ربط التفاؤل والتشاؤم بمتغيرات اخرى فقد درس رسيل (Resseel.1989) اثر الاتجاه نحو المستقبل الشخصي على الدافعية ، كانت نتيجة الدراسة تسير الى ارتباط التفاؤل ايجابياً بالدافعية. اما سليجمان وآخرون فقد حاولوا معرفة علاقة التفاؤل باداء الافراد ، وقد اشارت نتيجة الدراسة الى ارتباط ايجابي بين التفاؤل وزيادة اداء الافراد (Seligman, et.al., 1990) . ودرس ستراتون ولامبكن (Strutton & Lumpkin.1992) العلاقة بين التفاؤل وطرق المواجهة في بيئة العمل. وكانت نتيجة الدراسة تشير الى ان المتفائلين يستخدمون اسلوباً موجهاً نحو حل المشكلة بعكس المتشائمين الذين يستخدمون اسلوب الانفعال الذي يتضمن الانشغال في الذات والتجنب (Strutton & Lumpkin, 1992). اما شورز (Showers.1992) فقد كان يبحث في النتائج الانفعالية والدافعية المترتبة على التشاؤم مما يتوقع من الاحداث القادمة او المستقبلية ، وقد توصلت الدراسة الى نتيجة مفادها ان التشاؤم له اثر سلبي في الجانب الانفعالي للشخصية وعلى الدافعية (Showers, 1992, P.482) . اما فونتاناين واخرون (Fontanine, et.al,1993) فحاولوا معرفة العلاقة بين التفاؤل وادراك السيطرة على الضغوط . وقد كانت نتيجة الدراسة تشير الى ان هناك ارتباطاً ايجابياً بين التفاؤل وادراك التحكم في الضغوط (Fontanine,et.al, 1993) . وربطت دراسة شكري التفاؤل والتشاؤم باساليب مواجهة المشقة ، وكانت نتيجة الدراسة تشير الى ارتباط ايجابي بين التفاؤل وكل من اساليب المواجهة الفعالة اما المتشائمون فقد كانوا يتجنبون

المواجهة (شكري ، ١٩٩٩) . اما الخضر (١٩٩٩) فقد حاول معرفة العلاقة بين التفاؤل التشاؤم كلاً على حدة والاداء الوظيفي للافراد ، وقد كشفت نتيجة الدراسة ارتباط التفاؤل ايجابياً بالاداء الوظيفي ، اما التشاؤم فقد ارتبط سلبياً بالاداء الوظيفي (الخضر، ١٩٩٩ ، ص٢١٧) .وقد ربط التفاؤل والتشاؤم بتقدير الذات ، كما في دراسة هارفي واخرين (Harvey , et.al.1985) ودراسة ميرنز(Mearns.1989) ، ودراسة هال واخرين (Hale , et.al.1992) ، ودراسة شبرد واخرين (Sheppers , et.al.1996) . وقد كانت نتائجها تشير الى ان هناك علاقة موجبة بين التفاؤل وتقدير الذات ولم تثبت دراسة شنايدر وليتنبرج (Schneider & Leitenberg.1989) عن وجود علاقة بين تقدير الذات وبين كل من التفاؤل والتشاؤم. وحاول باحثون آخرون ربط التفاؤل والتشاؤم بعوامل الشخصية مثل العصابية والانبساطية كما في دراسة مارشال واخرين (Marshall et.al.1992,) ، ودراسة وليامز (Williams.1992) ، ودراسة مارشال واخرين (Marshall , et.al.1994) ودراسة (عبد اللطيف ،١٩٩٨) وكانت نتائج هذه الدراسات تشير الى ارتباط التفاؤل ايجابياً بالانبساط وارتباط التشاؤم سلباً بالعصابية او الانطواء . وقد حاول بعض الباحثين معرفة العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم والشعور بالوحدة وقلق الموت مثل دراسة دافز وزملائه (Davis , et.al.1992) وقد كانت نتيجة الدراسة تشير الى ان هناك ارتباطاً سالباً بين التفاؤل والشعور بالوحدة وقلق الموت . وارتباطاً ايجابياً بين التشاؤم والشعور بالوحدة وقلق الموت والنتيجة نفسها حصل عليها دراسة (اسماعيل ٢٠٠١) عندما بحث في علاقة التفاؤل والتشاؤم ببعض المتغيرات النفسية ومن ضمنها الشعور بالوحدة وقلق الموت ، اما دراسة (عبد الخالق ١٩٩٨) فقد كانت تبحث عن علاقة كل من التفاؤل والتشاؤم بقلق الموت وحصلت على نتيجة مفادها ان هناك ارتباطاً سالباً بين التفاؤل وقلق الموت وارتباطاً موجباً بين التشاؤم وقلق الموت. وتسيطر على الشخص المتشائم مجموعة من الإحباطات في الحاضر تجعله غير قادر على النمو الوجداني، فهو على الرغم من إمكانية أن ينجح في بعض الأعمال المسندة إليه، إلا أنه يتوقع الفشل والنتائج السيئة والسلبية في كل خطوة من خطوات حياته المستقبلية، مما يعوق كل تقدم وكل تطور يمكن أن يحققه في حياته، بل إن شخصيته قد تصبغ بصبغة سوداء قاتمة تتسم بالجمود، لذا تعد دراسة الفرد من حيث التفاؤل والتشاؤم مهمة في فهم الحياة الانفعالية للفرد (الصغير، ٢٠٠١) .وكانت دراسة كانيانستي ونورس

(Kaniasty & Norris.1991) تبحث عن علاقة ضغوط ما بعد الصدمة بالتشاؤم والاغتراب وجاءت نتيجة الدراسة تؤكد هذه العلاقة ،اما دراسة (خليفة ٢٠٠٠) فحاولت الكشف عن علاقة الاغتراب والابداع بالتفاؤل والتشاؤم ، وكانت نتيجة الدراسة تشير الى ان هناك علاقة ارتباطية سالبة بين الاغتراب والتفاؤل وهناك علاقة ارتباطية موجبة بين الأغتراب والتشاؤم ، ولم يرتبط الابداع بالاغتراب ولا بالتفاؤل والتشاؤم . وقد اشارت بعض الادبيات السابقة الى ان هناك علاقة بين التفاؤل والتشاؤم والمنظور الثقافي للافراد . وقد فسر ذلك بان التفاؤل والتشاؤم يحدث ضمن المحيط الاجتماعي والثقافي ، واعطت مثالاً على افراد في الولايات المتحدة ممن ينتسبون الى جذور دينية (مسيحية أو يهودية) ،إذ يقدم هؤلاء اساليب تفسيرية متفائلة للاحداث السلبية اكثر من الافراد الذين لا ينتمون الى جذور دينية ، حيث تؤمن الفئة الاولى بان الاقدار بيد الله وان الله يقدم الخير لهم وهذا التفسير يمدهم بالراحة. وفي تجربة اخرى قورن بها اشخاص من برلين الشرقية واشخاص من برلين الغربية ، ومن المعلوم انهم ينتمون الى نفس المعتقدات الثقافية الى حد عام ١٩٤٥ ،ولكن بعدها عاشت برلين الغربية في ظروف افضل من برلين الشرقية وبذا انعكس سوء الاوضاع في برلين الشرقية على افرادها وعلى اسلوبهم التفسيري للاوضاع واصبحوا اكثر تشاؤماً من افراد برلين الغربية (Westen , 2000, P. 520) .واجرى لويس (Lewis.1993) دراسة استهدفت الكشف عن الفروق بين الهندوس والمسلمين والبروتستانت في انجلترا في بعض سمات الشخصية الفمية وبالتحديد التفاؤل الفمي والتشاؤم الفمي ،وكشفت نتيجة الدراسة عن وجود فروق جوهرية بين البروتستانت والمسلمين لصالح البروتستانت في التفاؤل الفمي في حين لم تظهر فروق جوهرية بين البروتستانت والهندوس في التفاؤل الفمي وبين الديانات الثلاثة في التشاؤم (Lewis, 1993) .واستهدفت دراسة تشانغ (Change.1996) معرفة الفروق في التفاؤل والتشاؤم بين امريكيين من اصل ابيض وامريكيين من اصل آسيوي وارتباط ذلك بالمشاعر السلبية والايجابية والتوجه السلبي او الايجابي نحو المشاكل . واشارت نتائج الدراسة الى ارتباط التفاؤل بالمشاعر الايجابية والتوجه الايجابي نحو حل المشاكل وعكس ذلك التشاؤم . وكشفت نتيجة الدراسة ان الامريكيين من اصل آسيوي كانوا يحملون مشاعر ايجابية لكن توجههم سلبي نحو المشاكل عكس الامريكيين من اصل ابيض (Change , 1996) .اما الدراسات التي ربطت كلاً من التفاؤل والتشاؤم بالاداء الوظيفي فهي

عديدة، فقد توصل كل من سليجمان وشولمان (Seligman & Schulman.1986) الى ان بائعي عقود التأمين المتفائلين كان اداؤهم الوظيفي افضل من المتشائمين كما ان احتمالية استمرارهم بالعمل هي الضعف مقارنة بالمتشائمين ، رغم صعوبة الظروف. اما في المجال الرياضي فقد وجد كل من ريتو وريفش (Rettew & Reivich.1995) ان اداء الرياضيين (السباحين ولاعبي السلة) المتفائلين افضل من منافسيهم المتشائمين خاصة تحت الضغط النفسي او الاحباط النفسي . وفي دراسة اخرى اجريت على سباحين امريكيين وجد كل من سليجمان واخرين (Seligman & Others.1990) ان السباحين ذوي الاسلوب التفسيري التشاؤمي اظهروا اداء ضعيفاً غير متوقع خلال المسابقات مقارنة بالمتفائلين ، وعندما قام الباحثون باعطاء معلومات مرتجعة سلبية خاطئة للسباحين عن الزمن المستغرق في قطع المسافة المحددة ، وجد الباحثون ان اداء السباحين ذوي الاسلوب التفسيري التشاؤمي في المحاولات اللاحقة قد انخفض في حين ان اداء المتفائلين حافظ على مستواه (Seligman. et.al, 1990) . اما عن علاقة التفاؤل والتشاؤم بالوضع الاجتماعي الاقتصادي للافراد ، فقد برهنت دراسة شوتة وآخرين (Schutte , et.al.1996) عن علاقة التفاؤل والتشاؤم بالمستوى الاجتماعي والاقتصادي على عينة من الامريكيين الانجليز والامريكيين المكسيكيين، ان هناك علاقة دالة ايجابية بين المستوى الاجتماعي والاقتصادي والتفاؤل ، وكانت العلاقة اقوى لدى الانكلو امريكيين مقارنة بالمكسيكيين الامريكيين . وفسرت النتائج اضافة الى المستوى الاجتماعي والاقتصادي على ضوء التمايز الثقافي بين الثقافتين (Schutte , et.al., 1996). واظهرت دراسة (اليحفوني ٢٠٠٢) عن التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بالمستوى الاجتماعي – الاقتصادي ، أنَّ هناك علاقة دالة بين التفاؤل والمستوى الاجتماعي – الاقتصادي العالي. وقد كشفت دراسات اخرى عن ارتباط التفاؤل بالجرأة او التحمل (Scheier & Carver , 1987) . هناك دراسات ربطت التفاؤل والتشاؤم بعدة متغيرات مثل دراسة (عبد الخالق ١٩٩٩) ، إذ وجدت ان التفاؤل يرتبط ايجاباً بدافع الانجاز وبنمط الشخصية (A) وبالتدين وبمركز الضبط الداخلي ولا يرتبط التفاؤل بالتحصيل الدراسي وبمتغيرات واجتماعية اسرية مثل عدد الاخوة وحجم الاسرة ، ومرتبة الميلاد وعدد الاصدقاء. وقد اجرى عبد اللطيف وحماده ١٩٩٨) دراسة حول الفروق بين الجنسين في التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بالانبساط والعصابية ، واظهرت نتيجة الدراسة ان هناك فروقاً جوهرية في متغير التفاؤل لصالح

الذكور في حين لم تظهر اية فروق دالة احصائياً في التشاؤم (عبد اللطيف وحمادة ،١٩٩٨،ص٨٤). أما دراسة (الخضر ١٩٩٩) عن علاقة التفاؤل والتشاؤم والاداء الوظيفي للموظفين وبعض المتغيرات الاجتماعية كالجنس والعمر والمستوى التعليمي والحالة الاجتماعية ، فقد دلت نتائج الدراسة على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين التفاؤل والتشاؤم وكل هذه المتغيرات . اما دراسة (شكري ١٩٩٩) فقد كشفت عن وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث في التفاؤل لصالح الذكور وفي التشاؤم لصالح الاناث . وهذه النتيجة تتفق مع نتيجة دراسة (اسماعيل ٢٠٠١) عن التفاؤل والتشاؤم وبعض المتغيرات النفسية .وبحثت دراسة (عبد اللطيف ٢٠٠١) عن التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما ببعدي الشخصية الانبساطية والعصابية واظهرت نتائج الدراسة ان هناك فروقاً جوهرية في التفاؤل لصالح الذكور ولكن لم تظهر فروقاً بين الجنسين في التشاؤم . وفي دراسة حديثة قامت بدولة الامارات العربية المتحدة تناولت العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم والاداء الوظيفي للمعلمين واثره في العملية التربوية ، وكانت نتيجة الدراسة تشير الى ان هناك ارتباطاً موجباً بين التفاؤل والاداء الوظيفي للمعلمين ، وارتباطاً سالباً بين التشاؤم والاداء الوظيفي للمعلمين . واشارت نتائج الدراسة الى ان المعلمين كبار السن كانوا اكثر تفاؤلاً ،ولا توجد فروق بين الذكور والاناث في التفاؤل والتشاؤم وفي الاداء الوظيفي ، لكن هناك فروق جوهرية بين المعلمين والمعلمات في اداؤهم الوظيفي على وفق المستويات التعليمية فقد تبين ان الاداء الوظيفي لحملة الشهادات الجامعية كان افضل من حملة شهادة الدبلوم والثانوية (الاعدادية) (الحمادي ، ٢٠٠٤ ، ص١٥). وان الاسلوب الامثل في المواقف والتي تؤدي الى الصحة النفسية التي هي حالة من الإحساس الذاتي والموضوعي لشخص ما تكون هذه الحالة موجودة عندما تكون مجالات النمو الجسدي والنفسي والاجتماعي للشخص متناسبة مع امكاناته وقدراته وأهدافه التي ضعها لنفسه(الفنجري، ٢٠٠٦) ومن هنا تأتي اهمية الدراسة الحالية فضلا عن وجود نقص نظري واضح في الادبيات النفسية عن متغير اساليب التفكير ومتغير التفاؤل والتشاؤم ، يكون بحاجة الى اغناؤه في البحث النظري والتطبيقي لسد ثغرة بهذا الخصوص، والدراسة الحالية محاولة في ذلك.

أهداف الدراسة :

يتحدد البحث الحالي بالأهداف الاتية:

١- قياس العجز المتعلم لدى طلبة الجامعة .

٢- التعرف على الفرق في العجز المتعلم وفق متغير الجنس(ذكور- اناث)والتخصص (علمي - انساني) .

٣- قياس التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامعة .

٤- التعرف على الفرق في التفاؤل والتشاؤم وفق متغير الجنس (ذكور – اناث) والتخصص (علمي – انساني) .

٥- ايجاد العلاقة بين العجز المتعلم و التفاؤل – التشاؤم لدى طلبة الجامعة .

حدود البحث :يتحدد البحث الحالي بطلبة الجامعات في مدينة بغداد.

تحديد المصطلحات :

أولا : العجز المتعلم The learned helplessness :

-عرفه ديكر: الاستسلام في وجه الفشل ناجم عن إدراك الأفراد لموقع القوى المسؤولة عن النجاح والفشل (Dweck,1973: p115) .

- عرفه Qutaiba على أنه "حالة ترجع إلى أوجه القصور التحفيزية والمعرفية والعاطفية، والتي نشأت نتيجة تعرض كائن ما لسلسلة من الاحداث مستقلة عن سلوكه وليس تحت سيطرته ولايستطيع التحكم فيها"(Qutaiba, 2011, pp1-2).

- عرفه "سليجمان" العجز المتعم بأبه" حالة نفسية تنتج عندما تكون الأحداث غير قابلة للتحكم فيها"(Seligman,1975, 9) .

- عرفه "بنيامين" بأنه شكل من أشكال اليأس وقلة الحيلة الموقفه أو المعطلة لاستجابات الفرد على العديد من الخبرات النفسية والفسيولوجية والاجتماعة الناتجة عن عدم القدره على التحكم بالنتائج (Benjamin,2011;17) .

ثانيا :- التفاؤل – التشاؤم (Optimism & Pessimism) :

- **تعريف تايجر** :التفاؤل دافع بيولوجي يحافظ على بقاء الانسان ، ويعد الاساس الذي يمكن الافراد من وضع الاهداف او الالتزامات ، إنه الافعال السلوكية التي تجعل افراد المجتمع يتغلبون على الصعوبات والمحن التي تواجههم في معيشتهم (Tiger,1979, P. 15) .

- **تعريف شاير وكارفر :**

التفاؤل النظرة الايجابية والاقبال على الحياة، والاعتقاد بامكانية تحقيق الرغبات من المستقبل ، فضلاً عن الاعتقاد باحتمال حدوث الخير او الجانب الجيد من الاشياء بدلاً من حدوث الشر او الجانب السيء ، ويضيفان في نص احدث (Scheier & Carver, 1987) بان التفاؤل استعداد يكمن داخل الفرد الواحد للتوقع العام لحدوث الاشياء الجيدة او الايجابية ، اي توقع النتائج الايجابية للاحداث القادمة والتفاؤل من وجهة نظرهما سمة تتسم بالثبات النسبي عبر المواقف والاوقات المختلفة ، وعكسه التشاؤم (Scheier & Carver; 1987, P.200) .

- **تعريف جبلونسكي :**

التفاؤل يمثل الجانب المشرق من الحياة يملؤه الامل ويعيش المتفائل في جنة من نسج خياله. التشاؤم يمثل الجانب المعتم من الحياة، وان المتشائم يرى الجانب الاسود من كل الاشياء ،وانه يتوقع حدوث الاقدار والنتائج السيئة ، وانه يخشى مواجهة حقائق الحياة (Jablonski , 1998, P. 7) .

- **تعريف اندرسون واخرين :**

التشاؤم نزعة لدى الافراد للتوقع السلبي للاحداث المستقبلية وعكسه التفاؤل **(Anderson, et.al., 1992, P. 715)** .

- **التشاؤم:** هو استعداد شخصي أو سمة كامنة داخل الفرد تؤدي به إلى التوقيع السلبي للأحداث (اليحفوفي ،والأنصاري، ٢٠٠٥) .

- **ويعرف التفاؤل إجرائيا بأنه:** الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب على مقياس التفاؤل المعد لهذه الدراسة .

- **ويعرف التشاؤم إجرائيا بأنه:** الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب على مقياس التشاؤم المعد لهذه الدراسة.

الإطار النظري:-

العجز المتعلَّم Learned helplessness :

يوصف العجز المتعلَّم بسلبية الطلاب الناتجة عن التغيرات في الجانب المعرفي والانفعالي، وفقدان الدافع، وانخفاض في السلوك ، كما ان العجز المتعلَّم يمثل عقبة أمام التعلم في الأوساط

الأكاديمية، مما ادى الى الاهتمام المتزايد من قبل الباحثين . حيث يعتقد المثابرون أن نجاحهم كان ناجم من جهودهم الخاصة، بينما ذوي العجز المتعلَّم كانوا يعتقدون أن لديهم قدرة ضئيلة أو معدومة للمهمة، وبالتالي، بغض النظدر عن كم ما بذلًوه من جهد، كانوا يتوقعون أن النتيجة ستكون دائمًا الفشل. Dweck & Reppucci, 1973 ، ولقد عرف مايرو واخرون العجز المتعلَّم هو" شعور الشخص بعدم قدرته على عمل شيء لتغيير نتيجة ما، وان هذه الحالة تنتج من عدم القدرة لتحديد إمكانية السيطرة بعلاقة السبب – النتيجة للحدث الحاصل." وعرفه دويك وريبوكسي: وهو" الإستسلام في وجه الفشل، ناجم عن إدراك الأفراد لموقع القوى المسؤولة عن النجاح والفشل."و عرفه سيلجمان: الخبرة المتمثلة بعدم إمكانية السيطرة على النتائج مما ينتج عند الأشخاص تطور معمم في توقعاتهم بعدم إمكانية السيطرة المستقبلية والتي تنتج الإستسلام أو السلبية وعدم الرغبة بالمحاولة.وعرف أبرامسيون: الشخص ذو العجز المتعلم هو ذلك الشخص الذي يعزو فشله إلى عوامل داخلية ومستقرة وشاملة (ضعف القدرة) في حين يعزو نجاحه إلى عوامل خارجية مثل الحظ(الفتلاوي، ٢٠٠٩ ، ص١٢٧) ، وعرفه ماير وواتكنرز: إن " العجز المتعلم هو جملة من التغيرات السلوكية تلي عددا من الضغوطات التي لا يمكن السيطرة عليها (maier and watkin, 2005, p830 "،) .تعددت تعاريف العجز المتعلم ونباينت، ومنه نستنتج أن العجز المتعلم يعرف بحالة يشعر فيها الفرد بإنعدام الحيلة الناتج عن الفشل المتكرر في حل المشكلات مما يؤدي به إلى الإعتقاد بعدم القدرة على التحكم في المواقف المستقبلية.

نظرية العجز المتعلم : Attribution Theory

طور سليجمان وزملاؤه حديثاً نظريتهم في إسلوب التفسير (Explanatory Style) إذ إستخدموا مفهوماً جديداً يستخدمه الفرد في تفسير الأحداث التي يتعرض لها ، وأطلق على المفهوم الجديد إسلوب التفسير التشاؤمي(Pessimistic Explanatory Style) (Seligman , 1991) (Peterson , et.al., 1988)) ، وفي هذا الصدد يقول بيترسون وسليجمان أن إسلوب التفسير التشاؤمي يتكون من ثلاثة أبعاد :

١. التفسير الداخلي Internal Explanation : وهو يشير الى الذات (مثل أنا صاحب الخطأ) . وفي هذه الحالة فإن إحتمال فقدان تقدير الذات يكون عالياً بعد تعرض الفرد الى أحداث خارجية سيئة .

٢. التفسير الثابت Stable Explanation : ويشير ذلك الى إقتناع بأن الأسباب ستظل ثابتة دائماً ومستديمة (مثل : هذه حال الدنيا دائماً) وهذا التوجه في التفسير يولد لدى الفرد صعوبات مزمنة في حالة حدوث الأحداث السيئة .

٣. التفسير الشامل Global Explanation : ويعود هذا التفسير الى تعميم أثر الأحداث (مثل أن ما حدث سيؤثر بشكل كبير في كل شيء أقوم به)، وهذا التفسير يؤدي بالفرد الى الأعتقاد بأن الحدث السيء الذي تعرض له سيؤدي الى حدوث مشاكل كثيرة .

وبهذا نرى أن إسلوب التفسير التشاؤمي للأحداث غير السارة ذا الصفة الداخلية والثابتة والشاملة يكون له أثر موهن على قدرة الفرد على التوافق مع الضغوط والاحداث الخارجية غير السارة (Peterson , et.al., 1988) .

وقد إستخدم سليجمان إسلوباً يدعى إعادة البناء المعرفي (Cognitive Restructuring) والذي يتضمن تحديد أنواع الأفكار والمعتقدات السلبية الأعتيادية لدى الأفراد ، ثم تعديلها وذلك بالتأكيد على عدم منطقيتها والرغبة في تعديلها ، وإحلال أخرى مكانها تفاؤلية منطقية تساعدهم على تغيير حالتهم المزاجية السلبية الى أخرى إيجابية (Seligman , et.al., 1990) .

وقد أجريت دراسات كثيرة حول إسلوب التفسير التشاؤمي أسفرت عن نتائج تربط بين ذلك الإسلوب لدى الراشدين وبين الاصابة بالامراض الجسمية المختلفة وبأنخفاض مستوى الاداء الاكاديمي والمهني، إذ ان الطريقة التي يحاول بها بعض الناس فهم اسباب الحياة الضاغطة والمحبطة، يمكن ان تضعف الوظائف النفسية والفسيولوجية عندهم أو تؤثر سلباً في سير المرض لديهم أو تسهم في خفض المستوى المهني والأكاديمي لديهم (Peterson & Seligman , 1987) . وأكد سليجمان على إن إسلوب التفسير التشاؤمي يؤدي الى الوقوع في العجز والاكتئاب عندما يواجه الفرد أحداثاً لا يستطيع التحكم فيها فيضخم الحالات النفسية (Seligman , 1991) . ويبدأ العجز المتعلم من عدم الإقتران بين

الإستجابة والنتائج مرار بادراك الفرد إستقلالية الإستجابة عن النتيجة مع الموقف، فيضع الفرد تفسيرا سببيا لحدوث هذه النتيجة، وبالتالي يؤثر هذا التفسير على توقع إستقلالية الإستجابة والنتيجة مع مواقف جديدة في الحياة، وفي الأخر يتحدد طبيعة ونوع سلوك العجز(عاشور ، ٢٠١٤،ص٢٩). ربط سيلجمان بين حالات العجز المتعلم وأعراضه هوالإكتئاب و يعتقد أن الفرد يعيش حالة من الإكتئاب جراء ظروف الحياة واحساسه بفقدان السيطرة على كل ما يحيط به، والى عدم الإستجابة المباشرة ويرد ذلك إلى بعض العوامل البيولوجية الناتجة عن إنخفاض مستوى بعض الإفرازت في الدماغ خاصة (السيروتونين).(العواودة، ٢٠٠٩ ، ص٩١).

نموذج تفسير هايدر Hieder :

يتجه هايدر في تفسيره للعجز المتعلم لدى الأفراد بأن سلوك العجز هو نتيجة للقوى الشخصية والقوى البيئية، أي أن التحكم في النتائج يعتمد على تفاعل قوتين هما القوى البيئية والقوى الشخصية، كماأن أسباب النجاح والفشل التي قدمها هايدر هي القدرة، وسهولة أو صعوبة المهمة، ويعد الحظ في كثيرمن الأحيان عامل للنجاح والفشل وهذا يعني أن إدراك التحكم في النتائج نابع من عوامل القدرة والجهد والحظ والمهمة تتمثل القوى الشخصية في القدرة و الذكاء، والقوى البيئية تتمثل في المهمة والظروف المحيطة بها لإنجازها، فإذا كانت إحدى القوتين سواءا الشخصية أو البيئية ضعيفة فالسلوك الذي يمكن حدوثه هو سلوك العجز، وحتى وان تم إختزال إحدى القوتين فإن السلوك سيظهر كذلك الذي يرجعه إلى ضعف أو إنعدام إحدى القوى، كما يرجع ذوي العجز المتعلم أسباب النجاح والفشل إلى عوامل خارجية كالحظ مثلا.

نموذج تفسير كيلي Kelley :

يفسر هذا النموذج العجز المتعلم من خلال التمييز بين الحالة التي يكون عليها الفرد والآخرون حين لا يمكنهم التحكم في نتائج الأحدث التي تسمى بعجز عام، والحالة التي يكون عليها الفرد دون ، الأخرين لا يستطيع التحكم في نتائج الأحداث التي تسمى بالعجز الشخصي (العتيبي، ٢٠١٠،ص٣٦) . وهذا ينطوي على مدى إتفاق الفرد والآخرين في نتائج الأحداث، فإذا إتفقت نتيجة الفرد في إنجاز مهمة ما مع نتائج الآخرين في نفس المهمة، ففي هذه الحالة نقول عجز

عام ومعلومات الإتفاق مرتفعة، أما إذا إختلفت نتيجة الفرد مع الآخرين في إنجاز نفس المهمة فهو في هذه الحالة عجز شخصي ومعلومات الإتفاق مع الآخرين منخفضة(Abramson et Seligman,1978,p 53-54) . فلقد حدد سيمالسلر وكانبيل وسونار ٢٠٠٣ السمات السلوكية للعجز المتعلم حيث تظهر في السلبية، والإنسحاب، والمماطلة، والإحباط، وانخفاض تقدير الذات، والصعوبة في حل المشكلات.(Cemalcilar & Canbeyli R& Sunar D Z , 2003, P66).

- التفاؤل – التشاؤم (Optimism & Pessimism) :

يؤكد سيلجمان في هذا السياق بأن أسلوب تفكير الإنسان هو الذي يحدد فيما إذا كان هذا الإنسان متفائلا أم متشائما . حيث يرى الطبيب الإغريقي هيبوقرط (Hippcrate 460-370 :B.C،) في تصنيفه، أن اختلاف الأمزجة يعزى إلى اختلافات عضوية كيميائية في الجسم، وهي تقابل الأمزجة الأربعة، إذ يشير أن صاحب المزاج السوداوي متشائم، وأن صاحب المزاج الدموي متفائل. فهو يشير إلى أن صاحب المزاج الدموي متفائل ومرح ونشيط وممتلئ الجسم وسهل الاستشارة وسريع الاستجابة، ولا يهتم إلا باللحظة الحاضرة، ولا يأخذ الأمور بجد، فهو هوائي. أما صاحب المزاج السوداوي ، فهو متأمل وبطيء التفكير وثابت الاستجابة، ويعلق أهمية بالغة على كل ما يتصل به، ويجد صعوبة التعامل مع الناس (شاهين، ٢٠٢١ ،ص١٧).

فرويد (Freud) :أشار فرويد الى أن المرحلة الفمية ذات الأشباع الزائد للبيدو (الأكل والشرب) تتصف بالتفاؤل والانفعال والموقف المتجه نحو الاعتماد على العالم الخارجي ، فالذي شبع بشكل مفرط في طفولته سيكون عرضة للتفاؤل المفرط والاعتماد على الآخرين ، أما إذا أحبطت اللذة الفمية فإن الشخصية الفمية تتسم بالسلوك الذي يميل الى الكره والعداء للآخرين والتشاؤم ، والذي يتوقف نموه في هذه المرحلة يكون عرضة للأفراط في هذا التشاؤم (شلتز ، ١٩٨٣ ، ص٥٠) . يرى "فرويد" بأن القاعدة العامة للحياة هي التفاؤل، وأن التشاؤم لا يتكون في حياة الفرد إلا إذا تكونت لديه عقدة نفسية، ويعتبر الفرد متفائلا إذا لم يقع في حياته مما يجعل نش وء العقد النفسية ممكنا ، ولو حدث العكس أصبح الإنسان متشائما . كما يرى "فرويد" أن منشأ التفاؤل والتشاؤم يكون في المرحلة الفمية، وأن هناك سمات وأنماط شخصية فمية مرتبطة بهذه المرحلة، ترجع إلى التدليل

والإف ا رط والإشباع، أو إلى الإحباط والعدوان. ويتفق إريكسون " Errikson " مع فرويد في أن المرحلة الفمية الحسية قد تشكل للرضيع الإحساس بالثقة أو عدم الثقة، والذي يظل المصدر الذاتي للأمل . والتفاؤل أو اليأس والتشاؤم بقية الحياة (شاهين،٢٠٢١،ص٣٥) .وأن التشاؤم الفمي (Oral Pessimism) يرجع للخبرات القاسية في هذه المرحلة والطفل المصاب بتثبيت المرحلة الفمية تكون أحدى خصائص شخصيته التشاؤم ، أما المشبع في المرحلة الفمية فأحدى خصائص شخصيته التفاؤل (الأنصاري ، ١٩٩٨ ، ص٣٧-٣٨) . وأكدت دراسة لويس (Lewis , 1992) أن هناك علاقة ارتباطية ايجابية بين التشاؤم الفمي والاكتئاب (Lewis , 1992 , P. 343) .وقام لويس Lewis دراسة أخرى عام ١٩٩٣ هدفت للكشف عن العلاقة الارتباطية بين التفاؤل والتشاؤم الفمي والديانات والثقافات ، ووجدت أن هناك فروقاً جوهرية بين البروتستانت والمسلمين لصالح البروتستانت في التفاؤل الفمي ، على حين لم تظهر فروق جوهرية بين البروتستانت والهندوس في التفاؤل الفمي . ولم تظهر فروق بين الديانات الثلاث في التشاؤم الفمي (Lewis , 1993 , P. 1209) .

باندورا (Bandura) : يرى أصحاب نظرية التعلم الإجتماعي أن بناء شخصية الفرد يتكون من التوقعات والأهداف والمطامح وفعاليات الذات، حيث تعمل هذه الأبنية بشكل تفاعلي عن طريق التعلم بالملاحظة والذي يتم في ضوء مفاهيم المنبه والاستجابة والتدعيم، لذلك فإن سلوك الفرد يرتبط بتاريخ التدعيم لبعض المواقف. وبناء على ذلك فقد ينجح بعض الأفراد في أداء بعض المهمات في بعض المواقف ، ومن ثم تتكون لديهم توقعات إيجابية للنجاح في المستقبل أزاء هذه المواقف وكثيراً ما يغلب عليهم التفاؤل، على حين قد يفشل بعض الأفراد في النجاح في أداء بعض المهمات، ومن ثم تتكون لديهم توقعات سلبية تجاه هذه الأمور والمواقف، وكثيراً ما يغلب عليهم التشاؤم وبهذا يختلف الأفراد في توقعاتهم النجاح والفشل أزاء الأحداث المستقبلية (Fible & Hale , 1978 , P. 925) أن التفاؤل والتشاؤم يمكن أن يكتسبها الفرد من خلال التقليد والمحاكاة لسلوك الآخرين. فبناء شخصية الفرد يتكون من التوقعات، والأهداف، والطموحات، وفعالية الذات، فتعمل هذه الابنية بشكل تفاعلي عن طريق التعلم بالملاحظة، لذلك سلوك الفرد يرتبط بتاريخ التدعيم لبعض المواقف، وحين يفشل الفرد في أداء المهمات بنجاح يتكون لديهم توقعات سلبية، ويغلب عليهم التشاؤم (شاهين

،٢٠٢١،ص٣٦) .أي أن نظرية التعلم الاجتماعي (Social Learning Theory) تؤكد على أن سلوك الفرد تحدده أعتقاداته أو توقعاته أكثر من المعطيات الواقعية ، أي إننا نتصرف ليس طبقاً للواقع ، ولكن طبقاً لأدراكنا لهذا الواقع (ربيع ، ١٩٩٤ ، ص٤٣٢) .

شاير وكارفر (Scheier & Carver) : طور شاير وكارفر نظريتهما عن مفهومي التفاؤل والتشاؤم بوصفهما جزءاً من نظريتهما في الضبط للوظيفة الموجهة نحو الهدف (Control Theory of Goal Directed Functioning) . يرى ان الأفراد على خط متصل من المتشائمين (الذين يتوقعون بشكل عام أشياء سيئة ستحدث) على أحد طرفي ذلك المستقيم، الى المتفائلين (الذين يتوقعون بشكل عام أشياء حسنة ستحدث) على الطرف الآخر . وقد دلت البحوث على أن الفروق الفردية على بعد التفاؤل والتشاؤم ثابتة بشكل نسبي ولفترة لا تقل عن ثلاث سنوات حتى لدى أولئك الأفراد الذين تواجههم أحداث جسيمة (Scheier & Carver , 1993) . وأكدت دراسة شاير وكارفر ١٩٨٧ أن هناك إرتباطاً موجباً دالاً بين التفاؤل والتحمل النفسي والصحة الجسمية، وإرتباط سالب دال بين التفاؤل وإنخفاض ضغط الدم الأنقباضي، واليأس ، والعدوانية(Scheier & Carver , 1987 , P. 210 ,).وجد شاير وآخرون نواح عدة يمكن التفرقة فيها بين المتفائلين والمتشائمين فالمتفائلون يستخدمون إستراتيجية مواجهة متمركزة على المشكلة وتستند الى العاطفة والأستعانة بالمرح والصياغة الايجابية للموقف الذي يواجهونه، في حين يميل المتشائمون الى المواجهة من خلال الرفض الظاهر وعدم الاهتمام من الناحية العقلية والسلوكية بالأهداف التي تعترضها المؤثرات ، بغض النظر عما إذا كانت الحلول ممكنة للمشكلة أم لا ، فالشخص المتشائم يبعد نفسه عن تلك المواقف والأهداف التي تعترضها المؤثرات (السوداني،٢٠٠٥،ص٥٢-٥٣) . ويرى كوليفان و آخرون بأن التفاؤل والتشاؤم سمات ثنائية القطب تتسم بالثبات النسبي وتتيح التشبه بالصحة الجسدية للإفراد ومستوى التحصيل وفعالية الذات والعادات الصحيحة والسيئة والأحداث الضاغطة ونسبية الاكتئاب. ويشير شاير وكاخر وآخرون أن التفاؤل سمه من السمات الشخصية وليس حالة تتصف بالثبات خلال المواقف وان التفاؤل هو التوقعات الايجابية للنتائج بشكل عام، والتشاؤم بأنه التوقعات السلبية ويشيران بان المشاعر الايجابية ترتبط بمدى التوجه نحو الأهداف على حين ترتبط السلبية بمدى الابتعاد عن الأهداف ويوضحان بان المتفائلين يتوقعون حدوث الأشياء الايجابية فيما يتوقع

المتشائمون الأشياء السلبية وهذا يعكس التوجه نحو الحياة ، ويرى التفاؤل بأنه نظرة استبشار نحو المستقبل وتجعل الفرد يتوقع الأفضل وينتظر حدوث الخير و النجاح ويستبعد ما خلا ذلك . ويعرف التشاؤم بأنه توقع سلبي للأحداث القائمة ويجعل الفرد ينظر حدوث الأسوأ ويتوقع الشر والفشل والخيبة ويستبعد ما عدا ذلك الى حد بعيد (عبد الخالق،ص : ١٩٩٨).

منهجية الدراسة واجراءاتها:

اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي مستعملة الدراسة الارتباطية منه في بحثها الحالي، إذ يعدُّ المنهج الوصفي طريقة لوصف الظاهرة المدروسة وتصويرها كمياً عن طريق جمع معلومات مقننة عن المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة (النوايسة، ٢٠١٥، ص ٨٩) ، ويؤكد الباحثون أهمية منهج البحث من حيث إن قيمة البحث ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالمنهج الذي يتبعه الباحث (ملحم ، ٢٠٠٠ ،ص ٢٤٦) .

١ – مجتمع الدراسة : يتحدد المجتمع في هذه الدراسة بطلبة الجامعات في مدينة بغداد .

٢ –عينة الدراسة : لغرض استكمال اجراءات تحميل فقرات المقياسين واستخراج ثباتهما والحصول على نتائج الدراسة الحالية قامت الباحثة باختيارعينة عشوائية من طلبة جامعة النهرين مكونة من (٢٠٠) طالب وطالبة ، بواقع (١٠٠طالب من كلية الهندسة) (٥٠ ذكور و ٥٠ إناث) و (٥٠ طالب من كلية اقتصاديات الاعمال) (ذكور ٥٠ و ٥٠ إناث) وجدول (١) يوضح ذلك :

جدول (١) توزيع أفراد عينة الدراسة

كلية اقتصاديات الاعمال		كلية الهندسة	
ذ	ث	ذ	ث
٥٠	٥٠	٥٠	٥٠
١٠٠		١٠٠	
٢٠٠			

٣– أداتا الدراسة: يتضمن البحث الحالي استعمال أداتين لقياس متغيري البحث هما: –

مقياس العجز المتعلم: لتحقيق أهداف البحث كان لابد من توفر أداة يتم من خلالها التعرف على العجز المتعلم، تم الاطلاع على عدد من المقاييس المتاحة ذات العلاقة، وتكون المقياس

من (٣٤) فقرة .حيث يتضمن المقياس من اربع أبعاد ، البعد الأول: توقع الفشل وعدم السيطرة و البعد الثاني: الاحباط من أول فشل انخفاض الدافع البعد الثالث: انخفاض القدرة على التحكم فى الأحداث.البعد الرابع: الدونية وانخفاض تقدير الذات.

مقياس التفاؤل والتشاؤم :

من أجل تحقيق الغاية المرجوة من الدراسة الحالية، وبعد الاطلاع على الأدبيات والدراسات السابقة، وعلى الصور المتوافرة لمقياس التفاؤل والتشاؤم المستخدمة في بعض الدراسات، ومنها: دراسة (ضيفي وسويح، ٢١٠٧)، ودراسة (الأنصاري، ١٩٩٨)، استند المقياس الحالي بشكل رئيس إلى مقياس (شاهين، ٢١٠٧)، باعتباره طبق في بيئة عربية وقنن لها. وتكون المقياس من (٣٠) فقرة . حيث يتضمن المقياس من ثلاثة مجالات ، – المجال الدراسي و – المجال الاجتماعي و المجال الصحي–النفسي .

حساب تحليل الفقرات: ويقصد بالتمييز هو مدى قدرة الفقرة على التمييز بين الافراد الممتازين في الصفة التي يقيسيا المقياس ، وبين الافراد الضعاف في تلك الصفة (الزوبعي وآخرون ، ١٩٨١ ،ص ٧٩) ، ولتطبيق ذلك تستعمل في البحوث النفسية طريقتين شائعتين عادة وهما:

طريقة المجموعتين الطرفيتين:

لحساب القوة التمييزية لفقرات المقياس بإسلوب المجموعتين المتطرفتين وبعد ترتيب الدرجات تنازلياً من الأعلى الى الأدنى ، تم أخذ المجموعة التي تشكل ال (٢٧%) العليا ، وكذلك المجموعة التي تشكل ال (٢٧%) الدنيا ، بغية الحصول على مجموعتين متطرفتين يتوافر فيهما شرطا التمايز والحجم (Stanley & Hopkins , 1972 , P. 286) .

في ضوء هذه النسبة فإن عدد كل من المجموعتين المتطرفتين كان (٥٥) فردا أي أن (١١٠) إستمارة خضعت للتحليل. وقد إستخدم الإختبار التائي لعينتين مستقلتين لكل فقرة من فقرات المقياس. وقد وجد جميع الفقرات مميزة لان قيمها التائية المحسوبة أعلى من التائية الجدولية البالغة (١.٩٦) عند مستوى (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٧٠) .

طريقة علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس : وهو من الاساليب الاكثر انتشارا في تحليل فقرات الاختبارات والمقاييس النفسية لأنه يبين مدى تجانس فقرات المقياس في قياس الظاهرة

السلوكية(Allen&Yen,1979,p.124) ، ويمكن تقييم مفردات الاختبار بإيجاد معامل الارتباط بين درجات كل مفردة والدرجات الكمية في الاختبار(علام، ٢٠١١ ،ص ٢٧٩).

وللتأكد من صدق بناء المقياس، استخرجت معاملات الإرتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس من خلال عينة تكونت من (٢٠) طالب وطالبة خارج عينة الدراسة، والجدول رقم (٢) و الجدول رقم (٣) يوضح معاملات الإرتباط للفقرات بالدرجة الكلية للمقياسين. وأن جميع القيم في الجداول أدناه ارتباطها بالدرجة الكلية دال احصائيا كونها أعلى من قيمة الارتباط الجدولية البالغة (٢) عند مستوى (٠.٠٥) ودرجة حرية (١١٠) .

جدول (٢) يوضح معاملات الإرتباط للفقرات بالدرجة الكلية لمقياس العجز المتعلم .

الفقرة	قيمة الارتباط	الدلالة	الفقرة	قيمة الارتباط	الدلالة	الفقرة	قيمة الارتباط	الدلالة
١	٠.٣٠	دالة	١٢	٠.٤٦	دالة	٢٣	٠.٣٧	دالة
٢	٠.٢٧	دالة	١٣	٠.٣٩	دالة	٢٤	٠.٣٠	دالة
٣	٠.٣٣	دالة	١٤	٠.٣٣	دالة	٢٥	٠.٤٢	دالة
٤	٠.٣٢	دالة	١٥	٠.٣٨	دالة	٢٦	٠.٣٥	دالة
٥	٠.٤٧	دالة	١٦	٠.٣٥	دالة	٢٧	٠.٣٦	دالة
٦	٠.٤١	دالة	١٧	٠.٣٦	دالة	٢٨	٠.٣٥	دالة
٧	٠.٤١	دالة	١٨	٠.٣٨	دالة	٢٩	٠.٣٦	دالة
٨	٠.٣٠	دالة	١٩	٠.٣٨	دالة	٣٠	٠.٤١	دالة
٩	٠.٢٦	دالة	٢٠	٠.٣٠	دالة	٣١	٠.٣٨	دالة
١٠	٠.٤١	دالة	٢١	٠.٣٥	دالة	٣٢	٠.٣٣	دالة
١١	٠.٤٤	دالة	٢٢	٠.٤٦	دالة	٣٣	٠.٣٨	دالة
						٣٤	٠.٤٢	دالة

جدول (٣) يوضح معاملات الإرتباط للفقرات بالدرجة الكلية لمقياس التفاؤل – التشاؤم .

الفقرة	قيمة الارتباط	الدلالة	الفقرة	قيمة الارتباط	الدلالة	الفقرة	قيمة الارتباط	الدلالة
١	٠.٤٠	دالة	١١	٠.٤٧	دالة	٢١	٠.٤٩	دالة
٢	٠.٣٥	دالة	١٢	٠.٥٢	دالة	٢٢	٠.٤٥	دالة
٣	٠.٤٢	دالة	١٣	٠.٤٥	دالة	٢٣	٠.٤١	دالة
٤	٠.٤١	دالة	١٤	٠.٤٩	دالة	٢٤	٠.٥٠	دالة

٥	٠.٣٧	دالة	١٥	٠.٣٨	دالة	٢٥	٠.٣٨	دالة
٦	٠.٤١	دالة	١٦	٠.٥١	دالة	٢٦	٠.٤٣	دالة
٧	٠.٤٣	دالة	١٧	٠.٤٥	دالة	٢٧	٠.٥١	دالة
٨	٠.٤٨	دالة	١٨	٠.٤٦	دالة	٢٨	٠.٤٩	دالة
٩	٠.٣٩	دالة	١٩	٠.٣٤	دالة	٢٩	٠.٤١	دالة
١٠	٠.٤١	دالة	٢٠	٠.٤٣	دالة	٣٠	٠.٤٨	دالة

ثبات المقياس: ويشير الى الاتساق في الدرجات التي يحصل عليها من الاشخاص نفسهم عندما يعاد عليهم الاختبار بأوضاع مختلفة أو مجموعة مختلفة من الفقرات المتكافئة ، أو تحت شروط فاحصة متغيرة أخرى (Anastasi &Urbina ,1997 ,p.84). وقد تم حساب ثبات المقياس بطريقتين:

طريقة إعادة الاختبار: إ ن الثبات بهذه الطريقة يعني الاتساق في النتائج اذ يعد المقياس ثابتا اذا حصلنا منه على النتائج نفسها لدى اعادة تطبيقه على الافراد أنفسهم (Ebel ,1972, p.435)، أي تطبيق الاختبار على مجموعة من الافراد، ثم بعد مدة زمنية معقولة نعيد تطبيقه عليهم مرة اخرى تحت الظروف نفسها (Zeller & Carmines,1980 ,p.52)، وتم هنا تطبيق المقياس مرتين على عينة من طلبة كلية الصيدلة قدرهم (٢٠) طالب وطالبة، ثم حسب معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيقين فظهر أن معامل الارتباط بينهما هو(٠.٧٥)، وعند اختبار دلالته باستعمال المعيار المطلق فظهر أن قيمته (٠.٦٦) وهو يعبر عن معامل مرتفع وعلاقة قوية (البياتي واثناسيوس، ١٩٧٧ ،ص ١٩٤).

طريقة ألفا – كرونباخ (Alpha–Cronbach Method):

وقد تحققت الباحثة من ثبات مقياس العجز المتعلم و مقياس التفاؤل – التشاؤم بطريقة الفا كرونباخ وذلك بالاعتماد على بيانات العينة الكلية ، وقد بلغ معامل الثبات بهذه الطريقة في الجدول رقم (٤) و جدول رقم (٥) .

جدول (٤) معاملا ثبات مقياس العجز المتعلم بطريقتي إعادة الاختبار و ألفا – كرونباخ

ت	الطريقة	معامل الثبات
١	إعادة الاختبار	٠.٧٩
٢	الفا كرونباخ	٠.٨٠

جدول (٥) معاملا ثبات مقياس التفاؤل – التشاؤم بطريقتي إعادة الاختبار و ألفا – كرونباخ

ت	الطريقة	معامل الثبات
١	إعادة الاختبار	٠.٧٥
٢	الفا كرونباخ	٠.٨٥

صدق أدتا الدراسة :

تم التأكد من مؤشرات الصدق لهذا المقياسين من خلال المؤشرات ادناه :

يعد الصدق من الخصائص المهمة التي يجب الاهتمام بها في بناء الاختبارات(Tyler,1971, p.28) والاختبار الصادق هو ذلك الاختبار القادر على قياس السمة أو الظاهرة التي وضع لأجلها (Anastasi &Urbina ,1997 ,p.114) ، وفي الدارسة الحالية تم استخراج نوعين من الصدق هما:

الصدق الظاهري:وقد تحقق هذا النوع من الصدق في المقياسيين الحاليين عندما قامت الباحثة بعرض فقرات مقياس العجز المتعلم و مقياس التفاؤل – التشاؤم على مجموعة من المحكمين من ذوي الإختصاص في علم النفس والقياس النفسي ، وذلك لتحديد مدى قياس كل فقرة من فقرات المقياس ومدى ملائمة الصياغة اللغوية للفقرات، وأي ملاحظات أخرى تتعلق بالحذف أو التعديل أو الإضافة. وقد أعتمد معيار (٨٠ %) كنسبة إتفاق بين المحكمين على الفقرة الواحدة، وفي ضوء هذا المعيار تم حذف فقرة واحدة لمقياس العجز المتعلم ، وابقاء جميع فقرات مقياس التفاؤل – التشاؤم

صدق اجراءات مطابقة البناء: هو مدى ما يمكن أن يقال عن الاختبار أنه يطابق البناء النظري أو السمة(Anastasi ,1988,p.153)، ويركز صدق البناء الانتباه على دور نظرية نفسية معينة في بناء الاختبار والحاجة الى صياغة فرضية يمكن ان تبرهن او لا تبرهن عملية الصدق (Anastasi & Urbina, 1997, p.126) ، أو يمكن الاعتماد على مؤشرات الارتباط الموجودة مع اختبارات اخرى مشابهة للاختبار الاصلي ، او بين محتوى الاختبار نفسه ، وهذا تم من خلال ايجاد علاقة درجة كل فقرة مع الدرجة الكلية للمقياس .

الوسائل الإحصائية:- لمعالجة بيانات البحث الحالي فقد قامت الباحثة باستعمال الوسائل الاحصائية المناسبة في البحث الحالي ،وذلك بالاستعانة بالحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وحزمة (AMOS) في إجراءات البناء وفي تحليل نتائج البحث، وذلك باستعمال الوسائل الإحصائية.

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها:

سيتم عرض النتائج على وفق اهداف الدراسة المثبتة وتقديم تفسيرات نظرية في ضوء النظرية المتبناة ومناقشتها مع الدراسات السابقة .

١- لقياس العجز المتعلم لدى طلبة الجامعة تم تطبيق الاختبار التائي – لعينة واحدة لاختبار الفرق بين المتوسط الحسابي لإجابات عينة الدراسة الحالية البالغ (٧٧.٠٧٨) وبانحراف معياري (١٣.٥٦٠) والمتوسط الفرضي للمقياس البالغ (٦٦) ، فظهر أن القيمة التائية تبلغ (١٢.١٢٦) وهي أعلى من القيمة التائية الجدولية (١.٩٦) ودرجة حرية (٢١٩)، وبدلالة احصائية عند مستوى (٠.٠٥) وهو دال احصائيا لان متوسط درجاتهم أعلى من المتوسط الفرضي .

ويمكن تفسير ذلك من وجهة نظرية العجز المتعلم حيث يرى سليجمان (Seligman) أن الآلية المسؤولة عن اكتساب العجز عند الطلبة إنما تعود لأسلوب تفكيرهم الذي يمارسه الفرد في مواجهة المواقف المزعجة، وهو ما يسمى (بالتفسير الشخصي) ، فعندما يمر الإنسان بموقف مزعج فهو يميل في معظم الأحيان إلى تبني تصور معين بسبب حدوث هذا الموقف المزعج وكلما كانت الأسباب المدركة للمواقف قريبة من قدرة الشخص على الضبط والتحكم وزيادة احتمال مواجهته للموقف بطريقة فاعلة والذي يؤدي الى التفاؤل . أما الاثار المترتبة على العجز المتعلم هو التشأوم والشعور المستمر بالعجز(Orly,2011:25) .

٢ -للتعرف على الفرق في العجز المتعلم وفق متغير الجنس (ذكور – اناث) والتخصص (علمي – انساني) تم تطبيق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لكل متغير على حده فأظهرت النتائج:

لايوجد فرق ذو دلالة إحصائية في العجز المتعلم على وفق تفاعل متغيرات (الجنس والتخصص) ، إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (١.٩١) وهي أقل من القيمة التائية الجدولية والبالغة (١.٩٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢١٩) .

ويمكن تفسير ذلك من خلال الدراسات السابقة ومنها دراسة (Yaman et al., 2011) إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في العجدز المتعلَّم والتي تتفق مع نتائج هذه الدراسة . وليس هنالك تأثير او اختلاف في التخصص العلمي – الانساني على العجز المتعلم .

٣–قياس التفاؤل – التشاؤم لدى طلبة الجامعة : للتعرف على قياس التفاؤل تم تطبيق الاختبار التائي – لعينة واحدة لاختبار الفرق بين المتوسط الحسابي لإجابات عينة الدراسة الحالية البالغ (٧٦.٠٧٨) وبانحراف معياري (١٣.٥٥٠٨) والمتوسط الفرضي للمقياس البالغ (٦٦) ، فظهر أن القيمة التائية تبلغ (١.١٢٥) وهي أقل من القيمة التائية الجدولية (١.٩٦) ودرجة حرية (٢١٩)، وهذا يدل على أن عينة الدراسة يتصفون بالتشاؤم وبدلالة احصائية عند مستوى (٠.٠٥) لان متوسط درجاتهم أقل من المتوسط الفرضي .

ويمكن تفسير ذلك يمكن تفسير النتائج في ضوء النظرية التي ترى أن التفاؤل والتشاؤم سمة أحادية القطب Unipolor كل فرد يحتل موقعا على متصل Continum التفاؤل مستقلا عن موقعه على متصل التشاؤم، وبالتالي فالتفاؤل ليس مقلوبا للتشاؤم فقد يكون الفرد متشائما في بعض المواقف والأحداث ومتفائلا في أمور أخرى مما يعني أن الفرد لديه توجهات تشاؤمية وتفاؤلية في آن معا (صباح،٢٠١٩،ص٩١).

٤ –للتعرف الفرق في التفاؤل – التشاؤم وفق متغير الجنس(ذكور – اناث) والتخصص (علمي – انساني) تم تطبيق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لكل متغير على حده فأظهرت النتائج ان متغير الجنس (ذكور – اناث) كان المتوسط الحسابي للاناث (٨١.٣٠) وبانحراف معياري (١١.٩٣٩٩) ، بينما كان المتوسط الحسابي للذكور (٧٢.٨٥٤٥) وبانحراف معياري (١٣.٧٩٨) ، وعند اختبار الفرق بين المتوسطين ظهر أن القيمة التائية (٤.٨٥٤) وهي أعلى من القيمة التائية الجدولية (١.٩٦) وهي دالة لصالح الاناث عند مستوى دلالة(٠.٠٥) ودرجة حرية (٢١٩) . أي أن الاناث هم أكثر تفاؤل من الذكور . ولايوجد فرق ذو دلالة إحصائية في التفاؤل

– التشاؤم على وفق متغير التخصص ، إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (٠.٦٩٣) وهي أقل من القيمة التائية الجدولية والبالغة (٣.٨٤) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢١٩) .

ويمكن تفسير ذلك من ما جاء به (شاير وكارفر) من أن التفاؤل صفة مهمة في الشخصية ، فالمتفائلون يستخدمون استراتيجيات مواجهة متمركزة على المشكلة تستند إلى العاطفة كالتقبل، والاستعانة بالمدح ، والصياغة الإيجابية للموقف الذي يواجهونه ، في حين يميل المتشائمون إلى المواجهة من خلال الرفض الظاهر ، وعدم الاهتمام من الناحية العقلية والسلوكية بالأهداف التي تعترضها المؤثرات بغض النظر عما إذا كانت الحلول ممكنة للمشكلة أولا . وقد تشابهت نتيجة هذه الدراسة الى ماتوصلت اليه دراسة (الموسوي والعنكوشي ،٢٠١١) .

٥– وللتعرف على العلاقة الارتباطية بين العجز المتعلم و التفاؤل – التشاؤم لدى عينة البحث ، و لتحقيق هذا الهدف تم استعمال معامل ارتباط (بيرسون) Pearson لحساب معامل الارتباط بين الدرجات الكلية التي حصل عليها أفراد العينة على مقياس العجز المتعلم التفاؤل – التشاؤم ، وقد تبين من النتائج أن هناك علاقة ارتباطية طردية دالة احصائيا بين العجز المتعلم والتشاؤم اذ بلغت قيمة الارتباط المحسوب (٠.١٢) وهي أعلى مقارنة مع قيمة معامل ارتباط بيرسون الجدولية البالغة (٠.١١) عند مستوى (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢١٨) ، وهو دال إحصائيا ، مما يعني وجود علاقة ارتباطيه عكسية بين العجز المتعلم والتفاؤل . ويمكن تفسير ذلك وحسب ما أكدته معظم النظريات عن ارتباط التفاؤل بالصحة والسعادة والمثابرة والإنجاز والنظرة الإيجابية للحياة، في حين يرتبط التشاؤم باليأس والفشل والمرض والنظرة السلبية للحياة (الصقعوب ، والعطاس، ٢٠١٨،ص١٠٥).

التوصيات:

بناء على ما توصلت إليه النتائج توصي الباحثة الباحثة ما يأتي:

– إلقاء الضوء على موضوع العجز المتعلم كونه من الموضوعات التي تؤثر على حياة الفرد بشكل عام، وما يتبعه من نتائج تحد من دافعيته نحو القيام بالمهمات المختلفة، وعلى التحصيل الأكاديمي لدى الطلبة بشكل خاص.

–تفعيل الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي والقيام لخفض مستوى العجز المتعلَّم لدى الطلبة .

- تطوير البيئة التعليمية والنظام التعليمي ليكون بيئةً محفزةً وجاذبة ودافعة للتفاؤل.

المقترحات:

واستكمالا لإجراءات الدراسة تقترح الباحثة ما يأتي:

- إجراء المزيد من الدراسات حول العجز المتعلم وعلاقته بمتغيرات لوم الذات – الخبرات الاجتماعية
- إجراء دراسات للتعرف على علاقة التفاؤل – التشاؤم بالتسويف الاكاديمي.

المصادر:

١- البياتي، عبد الجبار توفيق و اثناسيوس، زكريا زكي. (١٩٧٧) . الإحصاء الوصفي والاستدلالي. مطبوعات وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، بغداد، العراق.

٢- الرشيدي ، عبدالله سالم عايش،ومحمد ، درويش محمد (٢٠١٤). العلاج العقلاني الانفعالي والعجز المتعلم . مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية ، العدد الثالث .

٣- الزوبعي،عبد الجميل ابراهيم والكناني،ابراهيم عبد الحسن وبكر،محمد الياس(١٩٨١)الاختبارات والمقاييس النفسية، جامعة الموصل ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي .

٤- السوداني، أنوار محمد عيدان(٢٠٠٥). مستويات الاحباط والتحمل النفسي لدى معلمي المدرسة الإبتدائية وعلاقتها بالتشاؤم – التفاؤل لديهم.اطروحة دكتوراه ،الجامعة المستنصرية .

٥- شاهين ،عبير ريحان محمد (٢٠٢١). التكيف الأكاديمي وعلاقته بالتفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة القدس المفتوحة في ضوء التحول نحو التعلم الإلكتروني بسبب جائحة كورونا.رسالة ماجستير ، جامعة القدس المفتوحة،فلسطين.

٦- صباح ،عايش(٢٠١٩). التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى إخوة المعاقين عقليا.دراسة ميدانية ، مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية، المجلد: ٤ ،العدد:٢ .

٧- الصقعوب، عبدالله بن حمد،والعطاس، عبدالله بن أحمد(٢٠١٨). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بالرضا الوظيفي لدى معلمي مراحل التعليم العام بمدينة بريدة .

٨- عبد اللطيف ، حسن ، و حمادة ، لولوة . (١٩٩٨م) . التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما ببعدى الشخصية الانبساطية والعصابية . جامعة الكويت . مجلة العلوم الاجتماعية . المجلد٢٦ ،العدد ١،ص: ٨٤ – ١٠٤.

٩- علام ، صلاح الدين محمود (٢٠١١) .القياس والتقويم التربوي والنفسي، ط ٥،القاهرة ، دار الفكر العربي .

١٠- الكبيسي، وهيب مجيد. (٢٠١٠) .الإحصاء التطبيقي في العلوم الاجتماعية، مؤسسة مصر مرتضى للكتاب العراقي، ط١، بغداد.

١١- الكبيسي، وهيب مجيد. (٢٠١٠). القياس النفسي، مؤسسة مصر مرتضى للكتاب العراقي، ط١، بغداد.

١٢- ملحم ، سامي محمد . (٢٠٠٠) . القياس والتقويم في التربية وعلم النفس ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، عمان–الاردن.

١٣- نصر الله ،نوال خالد حسن (٢٠٠٨): أنماط التفكير السائدة وعلاقتها بسيكولوجية التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة مرحلة الثانوية العامة في محافظة جنين ،رسالة ماجستير ، جامعة النجاح الوطنية .

١٤- النوايسة، فاطمة عبد الرحيم. (٢٠١٥). اساسيات علم النفس، دار المناهج للنشر والتوزيع، عمان ، الاردن.

١٥- اليحوفي، نجوى والأنصاري، بدر.(٢٠٠٥).التفاؤل والتشاؤم، دراسة ثقافية مقارنة بين اللبنانيين والكويتيين، الكويت، مجلة العلوم الاجتماعية، ٣١٣.٣٣ - (٢) .

16- Benjamin A. Smallheer. (2011). learned helplessness and depressive symptoms in patients following acute myocardial infarction. Unpublished Doctor Dissertation. Vanderbilt University.USA.

17-Dember, W.N., & Brooks, J. (1989). A new instrument for Measuring optimism and pessimism: Test – re-test reliability and Relations With Happiness and religious commitment. Buletin of the Psychonomic Society , Vol. 27, 365-366 .

18-Dweck, C., & Reppucci, N. D. (1973). Learned Helplessness and Reinforcement Responsibility in children. Journal of Personality and Social Psychology, 25 (1), 109-116.

20-Ebel H.L. (1972). Essentiats of educational measurement prentie- hall. New Jersey.

21-Eda Cananoğlu; Songül Tümkaya. (2011) .Researching Fifth Grade Students' Learned Helplessness Degree and Classroom Atmosphere in Social-Demographic Variables.

22-Orly B. Cohen (2011). Remembered Parental Rejection in Childhood, and Learned Helplessness (LH) in Adults with Mental Illness. Unpublished Doctor Dissertation. Walden University.USA ,

23-Seligman, M.E. (1975). "Helplessness on Depression Development, and Death". San Francisco: Freeman.

24- Showers, C. (1992).The motivational and emotional consequences of considering positive or negative possibilities for and upcoming event. Journal of Personality and Social Psychology. 63: 474:484.

25-Qutaiba, A. (2011). The Relationship between the Level of School-Involvement and Learned Helplessness among Special-Education Teachers in the Arab Sector. Australian Journal of Teacher Education, 36(2), 1-15.

Refernce

1. Al-Bayati, Abdul-Jabbar Tawfiq and Athanasius, Zakaria Zaki. (1977). Descriptive and inferential statistics. Publications of the Ministry of Higher Education and Scientific Research, Baghdad, Iraq.
2. Al-Rashidi, Abdullah Salem Ayesh, and Muhammad, Darwish Muhammad (2014). Rational emotive therapy and learned helplessness. Fayoum University Journal of Educational and Psychological Sciences, third issue.
3. Al-Zubaie, Abdul Jamil Ibrahim and Al-Kanani, Ibrahim Abdul Hassan and Bakr, Muhammad Elias (1981) Psychological Tests and Measures, University of Mosul, Ministry of Higher Education and Scientific Research.
4. Al-Sudani, Anwar Muhammad Idan (2005). Levels of frustration and psychological tolerance among primary school teachers and their relationship to their pessimism and optimism. Doctoral dissertation, Al-Mustansiriya University.
5. Shaheen, Abeer Rayhan Muhammad (2021). Academic adaptation and its relationship to optimism and pessimism among graduate students at Al-Quds Open University in light of the shift towards e-learning due to the Corona pandemic. Master's thesis, Al-Quds Open University, Palestine.
6. Sabah, Ayesh (2019). Optimism and pessimism and their relationship to life satisfaction among siblings of mentally disabled people. A field study, Al-Jami' Journal of Psychological Studies and Educational Sciences, Volume: 4, Issue: 2.
7. Al-Saqoub, Abdullah bin Hamad, and Al-Attas, Abdullah bin Ahmed (2018). Optimism and pessimism and their relationship to job satisfaction among general education teachers in the city of Buraidah.
8. Abdel Latif, Hassan, and Hamada, Lulwa. (1998 AD). Optimism and pessimism and their relationship to the dimensions of extraversion and neuroticism. Kuwait University . Journal of Social Sciences. Volume 26, Issue 1, pp. 84-104.
9. Allam, Salah El-Din Mahmoud (2011). Educational and psychological measurement and evaluation, 5th edition, Cairo, Dar Al-Fikr Al-Arabi.
10. Al-Kubaisi, Waheeb Majeed. (2010). Applied Statistics in the Social Sciences, Misr Mortada Iraqi Book Foundation, 1st edition, Baghdad.
11. Al-Kubaisi, Waheeb Majeed. (2010). Psychological Measurement, Misr Mortada Iraqi Book Foundation, 1st edition, Baghdad.
12. Melhem, Sami Muhammad. (2000). Measurement and evaluation in education and psychology, Dar Al-Masirah for Publishing and Distribution, Amman-Jordan.
13. Nasrallah, Nawal Khaled Hassan (2008): Prevailing patterns of thinking and their relationship to the psychology of optimism and pessimism among high school students in Jenin Governorate, Master's thesis, An-Najah National University.
14. Al-Nawaisa, Fatima Abdel-Rahim. (2015). Basics of Psychology, Dar Al-Mahraj for Publishing and Distribution, Amman, Jordan.

15. Al-Yahoufi, Najwa and Al-Ansari, Badr. (2005). Optimism and pessimism, a comparative cultural study between the Lebanese and Kuwaitis, Kuwait, Journal of Social Sciences, 33.313 - (2.(
16. Benjamin A. Smallheer. (2011). learned helplessness and depressive symptoms in patients following acute myocardial infarction. Unpublished Doctor Dissertation. Vanderbilt University.USA.
17. Dember, W.N., & Brooks, J. (1989). A new instrument for Measuring optimism and pessimism: Test – re-test reliability and Relations With Happiness and religious commitment. Buletin of the Psychonomic Society , Vol. 27, 365-366 .
18. Dweck, C., & Reppucci, N. D. (1973). Learned Helplessness and Reinforcement Responsibility in children. Journal of Personality and Social Psychology, 25 (1), 109-116.
19. Ebel H.L. (1972). Essentiats of educational measurement prentie- hall. New Jersey.
20. Eda Cananoğlu; Songül Tümkaya. (2011) .Researching Fifth Grade Students' Learned Helplessness Degree and Classroom Atmosphere in Social-Demographic Variables.
21. Orly B. Cohen (2011). Remembered Parental Rejection in Childhood, and Learned Helplessness (LH) in Adults with Mental Illness. Unpublished Doctor Dissertation. Walden University.USA ,
22. Seligman, M.E. (1975). "Helplessness on Depression Development, and Death". San Francisco: Freeman.
23. Showers, C. (1992).The motivational and emotional consequences of considering positive or negative possibilities for and upcoming event. Journal of Personality and Social Psychology. 63: 474:484.
24. Qutaiba, A. (2011). The Relationship between the Level of School-Involvement and Learned Helplessness among Special-Education Teachers in the Arab Sector. Australian Journal of Teacher Education, 36(2), 1-15.