



كلية التربية

كلية معتمدة من الهيئة القومية لضمان جودة التعليم  
إدارة : البحوث والنشر العلمي ( المجلة العلمية)

=====

## إعاقه الذات كمتغير وسيط بين التفاؤل الإستراتيجي - التشاؤم الدفاعي وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة

إعداد

د / مصطفى عبدالمحسن الحديبي

مدرس الصحة النفسية

كلية التربية - جامعة أسيوط

Mostafa.abdeltawab1@edu.aun.edu.eg

د / عفاف محمد أحمد جعيس

أستاذ الصحة النفسية المساعد

كلية التربية - جامعة أسيوط

Afaf.Mostafa @ edu.aun.edu.eg

﴿ المجلد الحادي والثلاثين - العدد الخامس - جزء ثاني - أكتوبر ٢٠١٥ م ﴾

[http://www.aun.edu.eg/faculty\\_education/arabic](http://www.aun.edu.eg/faculty_education/arabic)

## ملخص الدراسة :

تنوعت الدراسات ذات الصلة لتناول جودة الحياة في علاقتها بالعديد من المتغيرات النفسية والاجتماعية، وهدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن الفروق بين متوسطات درجات طلاب الجامعة مرتفعي ومنخفضي إعاقاة - الذات في التفاؤل الإستراتيجي، والتشاؤم الدفاعي وجودة الحياة، والفرق بين متوسطي درجات طلاب الجامعة في إعاقاة - الذات تعزى للنوع ، والتخصص الدراسي ، ومنطقة السكن والتفاعل بينهم، والتحقق من صحة النموذج الإحصائي المقترح لإعاقاة - الذات بين متغيري التفاؤل الإستراتيجي - التشاؤم الدفاعي وجودة الحياة؛ للتوصل إلى نموذج يحدد الآثار المباشرة وغير المباشرة بين إعاقاة - الذات وتلك المتغيرات في ضوء ما تعكسه بيانات الدراسة، وبلغ قوام الدراسة الاستطلاعية ١٢٠ طالباً وطالبة من طلاب الجامعة ؛ لتقنين أدوات الدراسة ، في حين بلغ عدد أفراد الدراسة الأساسية ٣٥٨ طالباً وطالبة، بعد استبعاد حالات عدم الجدية في الأداء على أدوات الدراسة المتمثلة في: مقياس إعاقاة - الذات ، ومقياس جودة ومقياس التشاؤم الدفاعي ومقياس التفاؤل الإستراتيجي، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات منخفضي ومرتفعي إعاقاة - الذات في جودة الحياة ككل وأبعادها العلاقات الاجتماعية الجيدة، والتفكير العقلاني والشعور بالاستقلال والانتزان الانفعالي وفهم - الذات، ومقياس التشاؤم الدفاعي وأبعاده، ومقياس التفاؤل الإستراتيجي في اتجاه منخفضي إعاقاة - الذات ، وعدم وجود فروق في إعاقاة - الذات تعزى لبعض المتغيرات الديموجرافية : النوع ، والتخصص ، ومنطقة السكن ، والتفاعل بينهم ، كما أظهرت نتائج تحليل المسار مؤشرات حسن مطابقة للنموذج المقترح ؛ وتحليل التوسط لنموذج المعادلة البنائية النهائي بطريقة توليد العينات المتتالي اتضح أن متغير إعاقاة - الذات يتوسط العلاقة بين التفاؤل الإستراتيجي - التشاؤم الدفاعي وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة ، وتم تفسير النتائج في ضوء الأدبيات النظرية لمتغيرات الدراسة والدراسات ذات الصلة ، وبالاعتماد على هذه النتائج وتفسيرها تم صياغة عدد من التوصيات

الكلمات المفتاحية : إعاقاة - الذات ، التفاؤل الإستراتيجي ، التشاؤم الدفاعي ، جودة الحياة .

## مقدمة الدراسة :

شهدت السنوات الأخيرة من القرن الحادي والعشرين اهتماماً متزايداً في مجال علم النفس بدراسة مفهوم جودة الحياة Quality of Life ، والمتغيرات ذات الصلة به كالرضا عن الحياة Satisfaction of Life ، والسعادة Happiness ، ومعنى الحياة Meaning of Life ، وفعالية الذات Self – Efficacy؛ كونها تمثل بؤرة اهتمام ما يعرف بحركة علم النفس الإيجابي Positive Psychology، لإضفاء قيمة لوجودهم من خلالها، لتحقيق الرضا عن الحياة، وتحقيق أهدافه خاصة على المستوى الشخصي، ويشعر بالضيق حين يفشل في ذلك، مما يؤدي به إلى التساؤم والتوقع السلبي للأحداث المستقبلية، الأمر الذي ينعكس على إدراك قيمة - الذات وحمايتها.

إن التفاؤل والتشاؤم يؤثران في السلوك الإنساني من نواحٍ عدة؛ حيث يسيطر على سلوك الفرد أحياناً نزعة إلى توقع الخير وتوصف هذه الحالة بالتفاؤل، على حين يغلب عليه في أحيان أخرى توقع الشر وتوصف هذه الحالة بالتشاؤم، وهذا يعني أن للتفاؤل والتشاؤم تأثيراً لا يمكن إنكاره أو التقليل من أهميته على السلوك الإنساني، حيث يؤثر كل منهما على الحالة النفسية للفرد وعلى توقعاته بالنسبة للحاضر والمستقبل سواء كانت تفاؤلية أو تشاؤمية (أحمد طه محمد وآخرون ، ٢٠٠٦)(\*).

ويتفق ذلك مع ما أوضحه (Marshall et al ., 1992) بأن التفاؤل والتشاؤم استعداد شخصي للتوقع الإيجابي والسلبي للأحداث المستقبلية ، وما أشار إليه أحمد محمد عبد الخالق (١٩٩٩) بأن التفاؤل نظرة استبشار نحو المستقبل، تجعل الفرد يتوقع الأفضل من الحياة ، ويرنو إلى النجاح ويستبعد ما خلا ذلك، في حين أن التشاؤم توقع سلبي للأحداث القادمة يجعل الفرد يتوقع الشر والفشل وخيبة الأمل ويستبعد ما عدا ذلك إلى حد بعيد .

(\*) يتم التوثيق في هذه الدراسة كالتالي: ( اسم الباحث أو الكاتب، السنة، رقم الصفحة أو الصفحات ) ، طبقاً لدليل الجمعية الأمريكية لعلم النفس - الطبعة السادسة APA Style of the Publication Manual of the American Psychological Association (6th ed)، وتفاصيل كل مرجع مثبتة في قائمة المراجع.

في ضوء ما يواجهه الفرد من مواقف وأحداث يومية، فقد ميز (Norem, 2001) و (Bailet, 2005) بين الأفراد ذوي التفاؤل الإستراتيجي Strategic Optimists والأفراد ذوي التشاؤم الدفاعي Defensive Pessimism ، فالنفاؤل الإستراتيجي يعني ضبط التوقعات الإيجابية للفرد، والتي تمنعه من التفكير في ماذا حدث؟ وماذا سيحدث؟ مما يعمل على خفض القلق أو منعه، أما التشاؤم الدفاعي فيعني ضبط وتقليل توقع وجود مخاطر في المواقف اليومية للفرد، في محاولة لتقليل القلق المصاحب للأداء في هذه المواقف.

وتزايدت الأبحاث والدراسات ذات الصلة بالنفاؤل ، وأشارت نتائجها إلى العلاقة الارتباطية الإيجابية بين النفاؤل وتقدير الذات (El-Anzi, 2005)؛ Makikangas et al., 2004)، والمشاعر الإيجابية (Ben-Zur, 2003؛ You et al., 2009)، والرضا عن الحياة (Wong & Lim, 2009؛ Chang & Sanna, 2003؛ Kapikiran, 2012) ، والصحة النفسية (Schweizer & Koch, 2001) ، والعلاقة الارتباطية السلبية بين النفاؤل والمشاعر السلبية (Kapikiran, 2012؛ You et al., 2009) ، والقلق (Wong & Lim, 2009؛ Chang & Sanna, 2003b) ، والاكتئاب (Boman & Yates, 2001) ، والإكتئاب (Wong & Lim, 2009؛ Lim, 2009؛ Stanley et al., 2002) ، والعصائية (Sharpe et al., 2011) ، هذا بالإضافة إلى أن المتفائلين لديهم مرونة نفسية مقارنة بالمتشائمين، مما يجعلهم يعيشون حياة أفضل مقارنة بالمتشائمين (He et al., 2013).

ويضع المتفائلين خطط لأنفسهم ول مستقبلهم، ويركزون على الجوانب السلبية للتجارب، مثل الشدائد والمحن، ويجمعون المعلومات حول الأحداث المعينة في الأحداث المستقبلية، ويظهرون الإفادة من التجارب المستقبلية، ولذا تعد سمة النفاؤل مصدراً مهماً لضبط الصحة النفسية والجسدية (Zhang et al., 2013؛ Geers et al., 2013) ، ولذلك فإن أداء عمل المتفائلين تحت ضغط أفضل من عمل المتشائمين تحت ضغط، ويعتمد ذلك على استخدام المتفائلين لإستراتيجيات المواجهة الإيجابية، في حين يستخدم المتشائمون إستراتيجيات المواجهة السلبية (Compas et al., 2001).

ويأتي ذلك في سياق ما تم افتراضه (Norem & Cantor, 1986) بأن المتشائمين دفاعياً اكتسبوا إستراتيجية التركيز على النتائج السلبية المحتملة للمهام القادمة، وتدعم الأبحاث والدراسات ذات الصلة كدراسة (Showers, 1992) ، ودراسة Norem & Illingworth (1993) ، ودراسة (Spencer & Norem, 1996) فرضية أن المتشائمين دفاعياً يحدثون أداء أفضل بعد التفكير في النتائج السلبية ؛ كون التشاؤم الدفاعي إستراتيجية معرفية تتضمن توقعات منخفضة بشكل غير واقعي، والتفكير من خلال نتائج أسوأ لمواقف الإنجاز القادمة، على الرغم من خبرات النجاح التي مر بها سابقاً في الماضي، حيث إن وضع توقعات منخفضة تعمل على انخفاض تقدير الذات حين حدوث الفشل ، ولذا يستخدم المتشائمون دفاعياً القلق من الفشل كتغذية للقيام بجهد جيد.

ولذا أضحي التشاؤم الدفاعي منبئاً جيداً عن طريق التحكم الشخصي بنتائج الأداء والتوقع السلبي بالتركيز على مهام التوجه العام (Martinet al ., 2001)؛ كونه يشتمل على الرغبة القوية لتحقيق النجاح والخوف من الفشل (Norem & Cantor, 1986)، والافتقار للتفكير المفرط أو القلق المفرط بعد الأداء (Showers & Rubin, 1990)، وعدم إنكار مسئولية الفشل (Norem & Cantor, 1986 b) ، ومع ذلك ربما ينتج عن التشاؤم الدفاعي الشعور بالإجهاد والتقلب الانفعالي.

وتظهر إستراتيجيات التشاؤم الدفاعي التوقعات المنخفضة للطلاب بشكل غير واقعي قبل المهام التي تندرج تحت أي شكل من أشكال التقييم، والتي تبرز عدد من المزايا المرتبطة بها، منها: (١) قدرة الأفراد على العمل من خلال الفشل المحتمل وتقوية أنفسهم لتحمل هذه النتيجة، (٢) الاعتراف بالمخاوف والعمل من خلالها معرفياً، (٣) استخدام الأفراد التشاؤم الدفاعي كإستراتيجية لمواجهة القلق قبل الأعمال المثيرة للإجهاد، واستمرار تحفيز الفرد لمواجهة هذه الضغوط (Cantor & Norem, 1989) ؛ (Norem & Cantor, 1990) ؛ (Norem & Illingworth, 1993) ؛ (Martin et al., 2001, 2003).

ويعد إعاقه - الذات شكل من أشكال السلوك غير السوي ، التي تؤثر على جودة الحياة (Kazemi et al ., 2015) ، حيث يتضمن اختيار عائقاً أمام الأداء بنجاح يمكن الأفراد من استبعاد سبب ضعف الأداء بعيداً عن سببها الحقيقي، وإرجاعه إلى العوائق المكتسبة (Rhodewalt & Davison, 1986) ، ومن أمثلة إعاقه - الذات تقليل الجهد، التسويف أو المماطلة ، تناول المخدرات (Martin et al ., 2001a, 2001b , 2003) ؛ (Tice & Baumeister, 1990) ، ففي حالة الفشل يكون عند الافراد أعذار استعداداً لذلك الحدث ، كنقص الجهد والعمل وليس نقص القدرة ، وهذا ما يميز

إعاقة - الذات بصفات قبل حدوث الحدث وليس بعد الحدث ، ولا ينبغي أن نحكم على كل ملاحظة وتسويف إعاقة - الذات، وليس كل تعزيز حماية وتشجيع للذات؛ فيجب الدفاع لــــــذلك لاعتباره إعاقة للذات أم لا ( Martinet al., 2001a, 2001b ) .

وتبدو دينامية العلاقة بين التشاؤم الدفاعي - التفاؤل الإستراتيجي وإعاقة الذات وجوده الحياة في جوهر الاختلاف بين طبيعة التفاؤل والتشاؤم، حيث أوضح عثمان حمود الخضر (١٩٩٩) أن أسلوب تفسير الأحداث السارة والسيئة التي يتعرضون لها أحد أهم الاختلافات بين المتفائلين والمتشاؤمين، ويعتبرون تلك الأحداث السيئة حالة عامة ودائمة، وعلى النقيض من ذلك يميل المتفائلون إلى لوم عوامل خارجية عن ذواتهم فيما يتعرضون له من أحداث سيئة، ويعتبرون هذه الأحداث السيئة حالة مؤقتة ومحدودة، ومن ناحية أخرى يعزو المتشاؤمون الأحداث السارة إلى عوامل خارجة عن ذاتهم، ويعتبرون الحوادث السارة حالة خاصة ومؤقتة، أما المتفائلون فيعتبرون أنفسهم طرفاً رئيساً في صناعة الأحداث السارة، ويعدون هذه الأحداث السارة حالة دائمة وعامة، إضافة إلى ما أسفرت عنه نتائج دراسة (Norem 2001) بوجود علاقة ارتباطية سالبة بين التشاؤم الدفاعي بعامل الانبساطية والتفاؤل، و موجبة بين التشاؤم الدفاعي وكل من القلق وإعاقة - الذات.

هذا بالإضافة إلى أن هناك عدداً من التصورات لتفصيل الأبعاد الفرعية لبعدي جودة الحياة الذاتية والموضوعية، وفيما يتعلق بالبعد الذاتي لجودة الحياة يقدم Steel & Ones (2002) نموذجاً نظرياً للعلاقة بين محددات البعد الذاتي لجودة الحياة وفكرة السعادة والرضا عن الحياة والوصل في نهاية الأمر إلى ما يعرف بالوجود الذاتي الأفضل، وهي : المحددات الشخصية ، والمدخلات البيئية، والمدخلات الداخلية الخاصة بالفرد ، وهذا ما حدا بالباحثين في الدراسة الحالية باختبار صحة النموذج الإحصائي المقترح لإعاقة - الذات بين متغيري التفاؤل الإستراتيجي - التشاؤم الدفاعي وجودة الحياة لطلاب الجامعة، والذي تم اقتراحه في ضوء افتراضات نموذج (Steel & Ones 2002) بأن محددات المدخلات الداخلية الخاصة بالفرد تتضمن: (١) مركز التحكم (٢) تقدير الذات (٣) التفاؤل في مقابل التشاؤم، ونتائج الدراسات ذات الصلة أكدت وجود علاقة ارتباطية بين هذه المتغيرات، إلا أن هذه الدراسات لم تتناول هذه المتغيرات بصورة إجمالية في نموذج واحد كما في الدراسة الحالية، وهذا ما قد يتضح ويتبلور في مشكلة الدراسة.

## مشكلة الدراسة :

برزت مشكلة الدراسة مما لاحظها الباحثان بافتقار الكثير من الطلاب للاستمتاع بمجالات الحياة -بصفة عامة وبالمجال الأكاديمي بصفة خاصة- وما يبدو عليهم من عدم الرضا عن حياتهم وتخصصاتهم؛ نتيجة دخولهم الكلية والتخصص بغير رغبتهم، مما يُظهر الإعياء والاستسلام لمشاعر اليأس، ويقف حائلاً دون الشعور بجودة الحياة ، والعيش بإيجابية وفاعلية، ويعجزون عن إيجاد أساليب تعايش للمواءمة بين متطلباتهم ومقتضيات الواقع، وعند سؤالهم عن أسباب هذه السلوكيات كانت الإجابة تشير إلى أن إعاقة - الذات سبب وراء ذلك، خاصة في ظل التوقعات المنخفضة للمهام التي من الصعب أن يتم إنجازها، وعدم الثقة في قدراتهم الخاصة، وإبداء الأعدار لضعف الأداء في المهام الصعبة التي لا يستطيعون إنجازها.

وتتسق تلك الأعراض مع ما أشارت إليه نتائج الدراسات ذات الصلة والأطر النظرية عن جودة الحياة ورضا الفرد وشعوره الداخلي بالراحة ( Taylor & Bogdan ,1990)، والشعور بالاستقلال والرضا الذاتي (Keith, 1990)، وامتلاك الفرص لتحقيق أهداف الحياة (Good, 1990)، والشعور العام بالراحة والرضا والسرور والسعادة والنجاح (Stark & Goldsbury , 1990)، والقدرة على تبني أسلوب حياتي يشبع الرغبات الفريدة واحتياجات الفرد (Karen etal ., 1990) .

ويؤكد Dodson (1994) أن جودة الحياة تعكس شعور الفرد بالكفاءة الذاتية وإجادة التعامل مع التحديات، أما جودة حياة الطالب كما يرى Tayler (2005) فهي وصوله إلى درجة الكفاءة والجودة في التعليم مما يؤدي إلى نجاحه في الحياة، وشعوره بالرضا والسعادة أثناء أدائه الأعمال المدرسية، التي يعبر عنها بحصوله على درجة الكفاءة في التعليم وأداء بعض الأعمال التي تتميز بالجودة في الحياة وشعوره بالمسؤولية الشخصية والاجتماعية والتحكم الذاتي والفعال في حياته وبيئته، وقدرته على حل مشكلاته مع ارتفاع مستويات الدافعية الداخلية نتيجة تفاعله مع بيئة تعليمية جيدة يشعر فيها بالأمن النفسي وإمكانية النجاح وإدارة جيدة من المعلم ويشعر بالمساندة الاجتماعية من زملائه ومعاونيه.

ويرتبط إدراك الفرد لجودة الحياة بمجموعة من المتغيرات الشخصية والاجتماعية، وقد أجريت عدد من الدراسات من فئات عمرية مختلفة للتوصل إلى محددات جودة الحياة، وتوصل (Telch 1995) إلى أن جودة الحياة لدى الشباب ترتبط بالقلق وتحاشي الخوف، ولا ترتبط بأزمات الذعر المفاجئة.

ولذلك اهتم علماء النفس بدراسة الخبرات الذاتية الإيجابية؛ كونها تؤدي إلى جودة الحياة وتجعل للحياة قيمة (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000)، إضافة إلى أن التفاؤل يدل على النظرة الإيجابية للحياة، فالفرد الذي لديه الثقة بقدراته على تحقيق الهدف، فإنه يبذل جهداً لتحقيق هذا الهدف، أي الاعتقاد بقدرته على السيطرة على مجريات حياته ومواجهة ما يواجهه من تحديات (إسماعيل صالح الفرا، زهير عبد الحميد النواجحة، ٢٠١٢)، ولذا يحدد التفاؤل بأكثر المقاييس شيوعاً وهو مقياس التوجه نحو الحياة The Life Orientation Test-Revised (LOT-R) (Hirsh et al., 2010).

إن التركيز على المؤشرات الموضوعية لجودة الحياة لا يسهم إلا في جزء صغير من التباين في التقديرات الكلية لجودة الحياة (Diener et al., 1999)، كما يبدو أن الارتباطات بين المؤشرات الذاتية والمؤشرات الموضوعية لجودة الحياة ضعيفة كما تقاس: الرفاهية الشخصية العامة Overall well-being، والرضا عن الحياة Life Satisfaction، والسعادة الشخصية Personal Happiness (Michalos, 1991)، حيث تنظم جودة الحياة بالمعنى الكلي أو العام وفقاً لميكانيزمات داخلية، مما يستوجب على الباحثين التركيز على المكونات الذاتية لجودة الحياة بما تتضمنه من التقرير الذاتي عن: الاتجاه نحو الحياة بصفة عامة، تصورات وإدراكات الفرد لعالم الخبرة الذي يتفاعل فيه، ونوعية ومستوى طموحاته (Gilmanet al., 2004)، ولذلك تكمن جودة الحياة داخل الخبرة الذاتية للشخص؛ كونها تقويم الشخص لرد فعله للحياة، سواء تجسد في الرضى عن الحياة "التقويمات المعرفية" أو الوجدان "رد الفعل للانفعالي المسـتمـر" (Diener & Diener, 1995).



ويتسق ذلك مع ما أوضحه (Courtenay et al ., 2003) بأن جودة الحياة تعتمد على المكونات الذاتية التي تعكس الرضا عن الحياة، وما توصل إليه Taylor & Bogdan (1996) ، و (Vreeke et al ., 1997) بأن جودة الحياة موضوع للخبرة الذاتية Quality of life is a matter of subjective experience ، إذ لا يكون لهذا المفهوم وجود أو معنى إلا من خلال إدراكات الفرد ومشاعره وتقييماته لخبراته الحياتية؛ كونها ترتبط كما أوضح Lynch (2006) ، و (Michalak et al ., 2007) ، حيث تناول Kalitesi et al ., (2004) نوعية الحياة التي تتضمن الخطط التي يعدها الشخصي لحياته، وتتفق مع المعنى لديه وأهدافه المستقبلية، والتي تبحث لديه الإحساس بمعنى الحياة.

ومن هنا تأتي الحاجة إلى تنمية جودة الحياة لدى الشباب الجامعي وأهمية الخبرات الإنسانية الإيجابية Positive Human Experience في الحفاظ على الإنسان ووقايته من الإصابة بالاضطرابات النفسية والأمراض الجسمية، وتنشيط جهاز المناعة لديه، وهنا نكون بصدد تدعيم المفاهيم المعاصرة للصحة النفسية الإيجابية Current Concepts of Positive Mental Health والدراسة العلمية لأسس الفهم العلمي للرفاهية الشخصية النفسي Psychological well-being وليس مجرد غياب الكرب النفسي والمعاناة منه (محمد نجيب الصبوة ، ٢٠١٠) .

وعلى الجانب الآخر تتضمن إعاقة-الذات وجود عائقاً أو عقبة أمام الأداء الناجح الذي يمكن الأفراد من استبعاد سبب ضعف الأداء عن قدراته وإلى العوائق المكتسبة (Rhodewalt & Davison , 1986) كالمماثلة وإساءة استخدام المادة واختيار الظروف المعوقة للأداء ( Martin et al ., 2001a , 2001b ) ، وفي حالة الفشل يكون لدى الأفراد الأعدار المسببة للفشل كنفص المجهود هو السبب وليس نقص القدرة، عن طريق معرفة المسببات والصفات قبل الحدث لا بعده ( Martin et al ., 2003) .

وتعد حماية الذات أمر في غاية الأهمية، ففي السياق الأكاديمي يعد إيذاء الذات أكثر تهديداً عندما يفشل الطلاب في الأداء بنجاح في المهام المحددة، وفقاً لنظرية الدافع لإيذاء الذات ، حيث ترتبط القدرة ارتباطاً وثيقاً بإيذاء الذات فعندما يشك الأفراد في قدراتهم يكن هذا الشك في قدراتهم الذاتية (Covington , 1992) ، وإن إسقاط التوقعات المنخفضة

يمكن أن يستخدم لوضع مقاييس للأداء في بعض المهام التي من الصعب أن يتم إنجازها (Martin et al., 2001a)، وربما يكون خفض الحد الأدنى من التوقعات للشعور بالرضا تجاه الأداء (Showers & Ruben, 1990)، وهذا ما يدعم توفر عدد من الأبحاث الوصفية للعلاقة بين إعاقة - الذات والتشاؤم الدفاعي المستمدة من الدراسات الارتباطية باستخدام المقاييس السيكمترية (Martin et al., 2001b)، ويتسق ذلك مع ما أوضحته نتائج عدد من الدراسات بأنه يضطر ذوو التفاؤل الإستراتيجي للنظر في نتائج الفشل لزيادة الفلق، في حين أن ذوي التشاؤم الدفاعي مزاجهم إيجابي لا يتيح لهم التفكير في الفشل (Norem & Illingworth, 2004).

ومن المسوّغات التي حدثت بالباحثين لإجراء الدراسة الحالية ودعم إحساسهما

بالمشكلة، ما يلي :

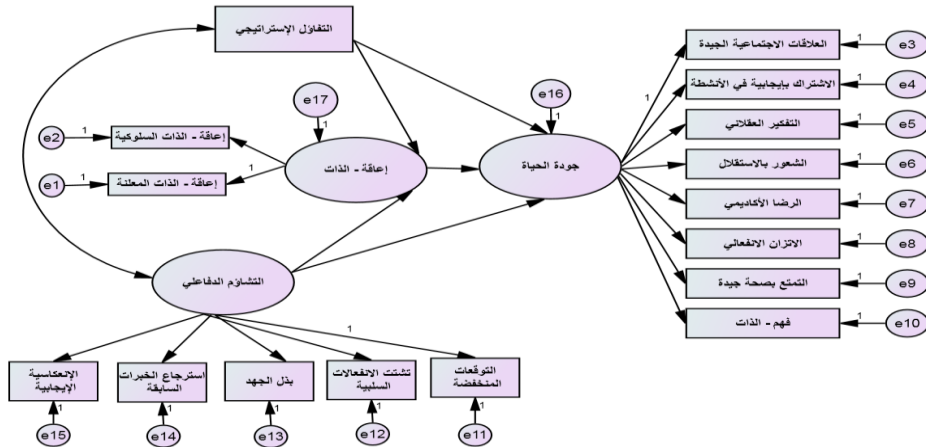
- ندرة الدراسات التي اهتمت بدراسة إستراتيجيات حماية قيمة الذات في سياق الإنجاز الأكاديمي (Ntoumanis et al., 2010)، على الرغم من تأكيد عدد من الدراسات على أن سمو الذات والأنشطة اليومية تؤثر في تحسين جودة الحياة (Upchurch, 1999)؛ وبالرغم من كثرة الدراسات حول جودة الحياة إلا أنها لم تتعرض لهذا المفهوم مع إعاقة - الذات والتفاؤل الإستراتيجي والتشاؤم الدفاعي بشكل مباشر.
- ما توصل إليه Huebner & Dew (1996) بأن المشاعر الإيجابية لدى الفرد تؤدي إلى زيادة إدراكه لجودة الحياة، بينما تؤدي المشاعر السلبية إلى انخفاضها، وما أوضحه Good (1994) بأهمية البيئة التعليمية في تحديد جودة الحياة لدى الطلاب وتحسينها لديهم نتيجة ما تنتجه لهم من فرص في تحقيق إنجازات إيجابية والإحساس بقيمة الذات، وما أشار إليه Jonker et al., (2004) بأن جودة الحياة هي التقدير الإيجابي للذات.
- ما أوضحته نتائج بعض الدراسات من ضرورة الإفادة من التناقض بين نمطي التفاؤل الإستراتيجي والتشاؤم الدفاعي، حيث إن ذوي التفاؤل الإستراتيجي يتجنبون التفكير في المهمة الحالية، ويستمررون في الشعور بالمزاج الإيجابي، في حين أن ذوي التشاؤم الدفاعي يفكرون في النتائج السلبية ويشعرون بالمزاج السيء قبل أداء المهام (Norem

( Illingworth, 1993 ) ، علاوة على ذلك ارتباط التوقعات المفرطة للتفاؤل بالفشل في الاعتراف بالتهديد أو صعوبة المهمة ( Weinstein , 2009 ) ، ومعاناة المتفائلين صراعاً أكبر مع الأهداف المراد إنجازها ( Segerstrom & Nes , 2006 ) ، لميل المتفائلون لمتابعة الأهداف المرجوة بإصرار ( Carver et al ., 2010 ) ، مما يستوجب عليهم زيادة في الجهد المبذول بعد النتائج السيئة ( Gibson & San , 2004 ) ؛ لينعكس ذلك على جوانب حياتهم المختلفة .

- ما أسفرت عنه نتائج عدد من الدراسات ذات الصلة بأن لإعاقة - الذات الأكاديمية آثاراً سلبية على العملية التعليمية والإنجاز الأكاديمي ( Urdan ؛ Martin et al ., 2001a ؛ Zuckerman et al ., 1998 ؛ et al ., 1998 ) ، وما أوضحت نتائج عدد من الدراسات ذات الصلة بوجود علاقة ارتباطية سلبية بين إعاقة - الذات والإنجاز الأكاديمي للطلاب ( Rhodewalt & Hill , 1995 ؛ Midgley & Urdan, 2001 ؛ Boon , 2007 ؛ Schwinger & Stiensmeier-Pelster, 2012 ) ، وأن الآثار السلبية لإعاقة - الذات تتفاوت وفقاً للظروف المختلفة ( Leondari & Gonida , 2007 ) .

إن المستقرى لما سبق يتضح له أن التفاؤل الإستراتيجي - التشاؤم الدفاعي وإعاقة الذات ذات صلة بجودة الحياة لدى طلاب الجامعة، ورغم ذلك لم تلق العلاقة السببية بينهم الاهتمام الكافي بالبحث والدراسات، فندرة من الدراسات ذات الصلة تناولت جودة الحياة لدى طلاب الجامعة وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية، ولم توجد دراسة عربية - في حدود ما تم إطلاع الباحثين عليه - تناولت المتغيرات الوسيطة بين التشاؤم الدفاعي - التفاؤل الإستراتيجي وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة ، ولذا جاءت الدراسة الحالية لاختبار نموذج بنائي افتراضي لإعاقة - الذات كمتغير وسيط بين التفاؤل الإستراتيجي - التشاؤم الدفاعي وجودة الحياة ، والذي تم اقتراحه في ضوء نتائج الدراسات ذات الصلة التي أكدت وجود علاقة ارتباطية بين هذه المتغيرات، إلا أن هذه لم تتناول هذه المتغيرات بصورة إجمالية في نموذج واحد كما في الدراسة الحالية كما يوضحه شكل (١).

إعاقة الذات كمتغير وسيط بين التفاؤل الإستراتيجي د/عفاف محمد أحمد جعيس  
د/مصطفى عبد المحسن الحديبي



شكل (1)

التأثيرات التي يحتوي عليها النموذج البنائي الافتراضي لإعاقة - الذات والتفاؤل الإستراتيجي - التشاؤم الدفاعي وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة

وفي ضوء ما أشارت إليه نتائج الدراسات ذات الصلة والمفاهيم الأساسية لمتغيرات الدراسة الحالية، فإن مشكلة الدراسة الحالية تتحدد بالتساؤلات التالية :

- 1- ما الفرق بين طلاب الجامعة مرتفعي ومنخفضي إعاقة - الذات في التفاؤل الإستراتيجي - التشاؤم الدفاعي وجودة الحياة ؟
- 2- ما الفرق بين طلاب الجامعة في إعاقة - الذات ، طبقاً للنوع ( ذكور ، إناث ) ، والتخصص الدراسي (علوم إنسانية ، علوم تطبيقية) ، ومنطقة السكن (ريف ، حضر) والتفاعل بينهم ؟
- 3- ما التأثير المباشر وغير المباشر لمتغيرات إعاقة - الذات والتفاؤل الإستراتيجي - التشاؤم الدفاعي على جودة الحياة لدى طلاب الجامعة ؟

## أهداف الدراسة:

- ١- الكشف عن الفروق بين مرتفعي ومنخفضي إعاقة - الذات في التفاؤل الإستراتيجي -  
التشاؤم الدفاعي وجودة الحياة .
- ٢- تعرف الفرق بين طلاب الجامعة في إعاقة -الذات طبقاً للنوع (ذكور ، إناث) ،  
والتخصص الدراسي (علوم إنسانية ، علوم تطبيقية) ، ومنطقة السكن (ريف ، حضر)  
والتفاعل بينهم .
- ٣- التحقق من صحة النموذج الإحصائي المقترح بين إعاقة - الذات والتفاؤل الإستراتيجي  
- التشاؤم الدفاعي على جودة الحياة لدى طلاب الجامعة ؛ للتوصل إلى نموذج يحدد  
الآثار المباشرة وغير المباشرة بين إعاقة - الذات وتلك المتغيرات في ضوء ما تعكسه  
بيانات الدراسة .

## أهمية الدراسة:

ترجع أهمية الدراسة الحالية إلى ما يلي :

- ١- المتغيرات التي تتناولها الدراسة، حيث إن الاهتمام بمصطلح إعاقة - الذات كأحد  
العوامل المؤثرة في جودة الحياة، إضافة إلى العلاقة الارتباطية بين التفاؤل الإستراتيجي  
والتشاؤم الدفاعي وجودة الحياة، وأن تحديد العلاقة السببية بين تلك المتغيرات يسهم في  
تحديد العوامل المهيئة لجودة الحياة لدى طلاب الجامعة، مما يحقق التوافق النفسي  
والاجتماعي للطلاب، مما ينعكس على العملية التعليمية الجامعية .
- ٢- تقدم الدراسة الحالية صورة لجودة الحياة، وتعرف مستوياتها لدى طلاب الجامعة؛ كونهم  
أهم المراحل التعليمية التي تؤثر في تنمية مدركات الطلاب لجودة حياتهم ، وينعكس  
على أدائهم الدراسي ودافعيتهم للإنجاز، وتحقيق الأهداف الذاتية والموضوعية لهم،  
ويمكن الاستفادة من ذلك عند تصميم البرامج الإرشادية والعلاجية لفئات المجتمع الذين  
يعانون من الافتقار لتقدير جودة الحياة وإدراكهم لها.
- ٣- الجدة التي تنطوي عليها هذه الدراسة ؛ لكونها تتناول إعاقة - الذات كمتغير وسيط بين  
التفاؤل الإستراتيجي - التشاؤم الدفاعي وجودة الحياة لأول مرة - في ضوء ما تم إطلاع  
الباحثان عليه - في القطر العربي، وما تناولته الدراسات ذات الصلة لإعاقة - الذات  
ببعض المتغيرات النفسية والاجتماعية لم تحدد ما يتصف به ذوو إعاقة - الذات من  
جودة للحياة كما في التراث النفسي، إضافة إلى الندرة التي تناولت إعاقة - الذات لم تقدم  
أطراً نظرية وافية عنه.

٤- ما تسفر عنه نتائج الدراسة من العلاقات السببية بين جودة الحياة ومتغيرات الدراسة المتمثلة في إعاقاة الذات والتشاؤم الدفاعي والتفاؤل الإستراتيجي لدى طلاب الجامعة يسهم في إعداد برامج إرشادية وعلاجية؛ لتحسين مقومات جودة الحياة لدى المراهقين بصفة عامة وطلاب الجامعة "مرحلة المراهقة المتأخرة" بصفة خاصة؛ مما يسهم بشكل إيجابي في تحسين جودة حياتهم وسهولة اندماجهم في المجتمع.

### أدبيات الدراسة والمفاهيم الأساسية لها :

#### ١- جودة الحياة Quality of Life:

زاد اهتمام الباحثين بمفهوم جودة الحياة منذ بداية النصف الثاني للقرن العشرين كأحد مفاهيم علم النفس الإيجابي، والذي جاء استجابة إلى أهمية النظرة الإيجابية إلى حياة الأفراد كبديل للتركيز الكبير الذي أولاه علماء النفس للجوانب السلبية من حياة الأفراد، وقد تعددت قضايا البحث في هذا الإطار، فشملت الخبرات الذاتية والعادات والسمات الإيجابية للشخصية، وكل ما يؤدي إلى تحسين جودة الحياة (جبر محمد جبر ، ٢٠٠٥) .

وانعكس ذلك على مفهوم جودة الحياة ، فاختلف الباحثون في تحديد ماهيته؛ وتعددت المؤشرات ما بين مؤشرات موضوعية وأخرى ذاتية، ويتسق ذلك مع ما أشار إليه عدد من الباحثين بصعوبة وضع تعريف محدد لجودة الحياة (Schalock, 1990) ؛ Titman et al. , 1997)؛ كونه ذات صلة بعدد من المفاهيم ، منها : السعادة والرضا عن الحياة والرضا الذاتي (Andelman et al. , 1999) .

ويشير علي مهدي كاظم وعبد الخالق نجم البهادلي (٢٠٠٥) على الرغم من ذلك التداخل بين مفهوم جودة الحياة والمفاهيم ذات الصلة، تزخر الأدبيات النفسية بعدد من التعريفات لجودة الحياة منها: (١) الشعور الشخصي بالكفاءة الذاتية وإجادة التعامل مع التحديات، (٢) السعادة والرضا عن الذات والحياة الجيدة، (٣) الاستمتاع بالظروف المادية في البيئة الخارجية والإحساس بحسن الحال، وإشباع الحاجات، والرضا عن الحياة، وإدراك الفرد لقوى ومضامين حياته وشعوره بمعنى الحياة إلى جانب الصحة الجسمية الايجابية وإحساسه بالسعادة وصولاً إلى عيش حياة متناغمة متوافقة بين جوهر الإنسان والقيم السائدة في مجتمعه، (٤) شعور الفرد بالرضا والسعادة والقدرة على إشباع حاجاته من خلال ثراء البيئة ورقى الخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية والنفسية مع حسن إدارته للوقت والاستفادة منه.

وتشمل التعريفات المختلفة لجودة الحياة شعور الفرد الداخلي بالراحة ( Taylor & Bogdan , 1990) ، والشعور بالاستقلال والرضا الذاتي (Keith , 1990) ، وامتلاك الفرص لتحقيق أهداف ذات معنى (Good , 1990) ، والشعور العام بالراحة والرضا عن الحياة والسرور والسعادة والنجاح ( Stark & Goldsbury , 1990 ) ، والقدرة على تبني أسلوب حياتي يشبع الرغبات الفريدة واحتياجات الفرد (Karen et al ., 1990) ، والشعور الشخصي للكفاءة وإجادة التعامل مع التحديات (Dodson , 1994) .

ويجمل ذلك العارف بالله محمد الغدور (١٩٩٩) فيرى أن جودة الحياة هي ذلك البناء الكلي الشامل الذي يتكون من مجموعة من المتغيرات المتنوعة التي تهدف إلى إشباع الحاجات الأساسية للأفراد الذين يعيشون في نطاق هذه الحياة، بحيث يمكن قياس هذا الإشباع بمؤشرات موضوعية تقيس القيم المتدفقة، وبمؤشرات ذاتية تقيس قدر الإشباع الذي تحقق، ويتسق ذلك مع ما أوضحه حسن مصطفى (٢٠٠٥) بأن مفهوم جودة الحياة يستخدم للتعبير عن رقي مستوى الخدمات المادية والاجتماعية التي تقدم لأفراد المجتمع، أو أن جودة الحياة تعبر عن نزوع نحو نمط الحياة التي تتميز بالترف ، هذا النمط من الحياة الذي لا يستطيع تحقيقه سوى مجتمع الوفرة، ذلك المجتمع الذي استطاع أن يحل كافة المشكلات المعيشية لغالبية سكانه.

وتعرف جودة الحياة بأنها حالة عامة إيجابية يشعر خلالها الفرد بالصفاء والهدوء والطمأنينة والبهجة والارتياح والرضا وحسن الحالة الصحية والنفسية وتقبل وفهم الذات كما هي، والتوافق والتفاعل الأكاديمي والاجتماعي (إسماعيل صالح الفرا ، زهير عبد الحميد النواجحة ، ٢٠١٢) ، في حين يرى (Reine et al ., 2003) أن جودة الحياة هي إحساس الأفراد بالسعادة والرضا في ضوء ظروف الحياة الحالية، وأنها تتأثر بأحداث الحياة والعلاجات وتغير حدة الوجدان والشعور، وأن الارتباط بين تقييم جودة الحياة الموضوعية والذاتية يتأثر باستبصار الفرد.

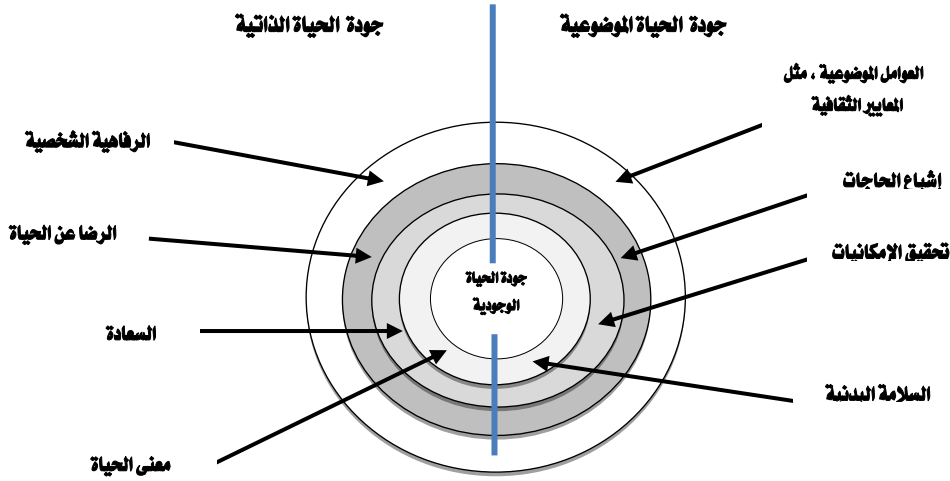
وجودة الحياة بوجه عام تشير إلى الحياة النفسية، وهذا المفهوم المركب يتم تقييمه بثلاثة طرق تتمثل في : (١) التقدير الذاتي للرضا عن الحياة بوجه عام " السعادة والاستمتاع"، (٢) التقدير الذاتي للرضا في مجالات أو جوانب معينة " العمل ، الصحة ، العلاقات مع الآخرين " (Frisch et al ., 2005)،(٣) البيانات الديموجرافية بالنسبة لجودة الحياة " المؤشرات الاجتماعية ، الموارد ، العوائق " (Rossler , 1990) .

في حين قرر (Cummins et al., 1994) أن مفهوم جودة الحياة من المفاهيم متعددة الأبعاد، وأن جميع المقاييس التي أُعدت في هذا المجال تأخذ بهذا الاتجاه، ويضيف أن أي مقياس لجودة الحياة يجب أن يتضمن المؤشرات الموضوعية Objective Indicators ، والمؤشرات الذاتية Subjective Indicators ، ويتسق ذلك مع ما أوضحه (Greenley & Greenberg 1997) أن غالبية الجهود التي بذلت لقياس جودة الحياة تتضمن اعتبار المفهوم متعدد الأبعاد تتضمن إدراك الفرد للرضا عن الحياة كما تقاس من وجهة نظر الفرد، ويطلق عليها جودة الحياة الذاتية SQOL ، وخصائص الموقف الذي يعيش فيه الفرد، والتي يمكن قياسها بصورة موضوعية، ويطلق عليها جودة الحياة الموضوعية OQOL ، إلا أن العديد من الدراسات تركز على أهمية الجوانب الذاتية في قياس جودة الحياة، بل إن بعض الدراسات تهمل الجوانب الموضوعية تماماً.

وما أشار إليه (Muldon & Barger 1998) من أن جودة الحياة تتضمن الجوانب الموضوعية والذاتية، ويشمل الجانب الموضوعي قياس مدى قدرة الفرد على إنجاز بعض المهام والأنشطة، أما الجانب الذاتي فيحتوي على إدراك الفرد للآثار التي تتركها حالته الجسدية على جوانبه النفسية والانفعالية.

وتعد تصورات (Ventegodt et al., 2003a) من أهم التصورات التي طرحت لتحديد أبعاد جودة الحياة في إطار التوفيق بين البعد الذاتي والبعد الموضوعي، إذ صاغوا ما يعرف بمتصل جودة الحياة Quality of life Spectrum وطرخوا في ضوءه ما يعرف بالنظرية التكاملية لجودة الحياة (The Integrative Quality of life (IQOL) theory ويوضح شكل (٢) أبعادها وطبيعة التفاعل بين هذه الأبعاد.



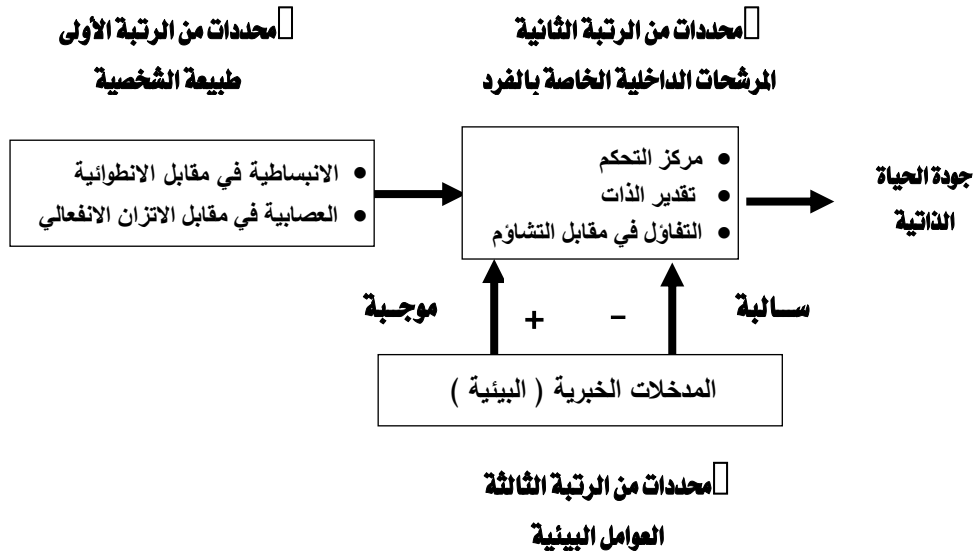


شكل (٢)

### مكونات النظرية التكاملية لجودة الحياة

إن جودة الحياة أو ما يطلق عليه جودة الحياة الوجودية Existential Quality of Life وفقاً لرؤية Ventegodt et al., (2003 b) وتتضمن بعدين هما: (١) البعد الذاتي Subjective Quality of Life، ويتضمن أبعاد فرعية تتمثل في الرفاهية الشخصية والإحساس بحسن الحال والرضا عن الحياة والسعادة والحياة ذات المعنى، (٢) البعد الموضوعي Objective Quality of Life، ويتضمن أبعاداً فرعية تتمثل في عوامل موضوعية "مثل المعايير الثقافية " وإشباع الاحتياجات وتحقيق الإمكانيات والسلامة البدنية.

وتعددت التصورات التي تفصل الأبعاد الفرعية لكل من البعد الذاتي والبعد الموضوعي لجودة الحياة، حيث قدم Steel & Ones (2002) نموذجاً نظرياً يربط بين جودة الحياة من المنظور الذاتي وفكرة السعادة والرضا عن الحياة ، والوصل في نهاية الأمر إلى ما يعرف بالوجود الذاتي الأفضل، ويوضح شكل (٣) أبعاد المنظور الذاتي لجودة الحياة .



شكل (٣)

### أبعاد المنظور الذاتي لجودة الحياة .

وجودة الحياة في التحليل النهائي تصور أو صورة ذاتية للحياة الشخصية التي يود الفرد أن يعيشها، وبالتالي تختلف من فرد إلى آخر، وتتأسس رؤيتنا لمعني الجودة . يقصد هنا جودة الحياة الشخصية بالطبع . علي الطريقة التي نترجم بها عدداً من الأبعاد الأساسية إلي أهداف وتوقعات ملموسة أو عيانية ذات طابع مادي يمكن قياسه وملاحظته، وبالتالي السعي النشط إلي تحقيقها ( محمد السعيد أبو حلاوة ، ٢٠١٠ ) .

ويتسق ذلك مع ما أشار إليه (Schalock et al ., 2002) بوجود مجموعة من العوامل الشخصية والاجتماعية لتحسين جودة الحياة ، وما أوضحه (Sammarco 2001) بأن جودة الحياة هي شعور الفرد بالسعادة والرضا، حيث تتضمن جودة الحياة كما أوضح (Catajar et al ., 2000) الاهتمامات الشخصية والاستقلالية والعلاقات الاجتماعية.

ولذلك يشير عبد الكريم حبيب (٢٠٠٦) إلى أن جودة الحياة درجة إحساس الفرد بالتحسن المستمر لجوانب شخصيته في النواحي النفسية والشخصية والتنسيق بينهما، مع تهيئة المناخ المزاجي والانفعالي المناسبين للعمل والإنجاز والتعلم المتصل بالعادات والمهارات والاتجاهات، وكذلك تعلم حل المشكلات وأساليب التوافق، وتبني منظور التحسن المستمر للأداء كأسلوب حياة والاستمرارية في الاهتمام بالإبداع والابتكار بما ينمي مهاراته النفسية الاجتماعية ، ويتسق ذلك مع ما أوضحتها اعتدال حسانين (٢٠٠٩) بأن جودة الحياة هي شعور الأفراد بالرضا والسعادة في جوانب حياتهم في المجالات الانفعالية والاجتماعية ، وما خلص إليه أحمد محمد عبدالخالق (٢٠٠٨) بأن مصطلح جودة الحياة ينطوي ضمناً على معنى تقييمي باقتراض أن الحياة جيدة .

والمستقرى لما سبق يتضح له أن مفهوم جودة الحياة من المفاهيم متعددة الأبعاد، حيث يكاد يكون الاتفاق بين الدراسات على أن مفهوم جودة الحياة يتضمن بعدين أساسيين، هما : جودة الحياة الموضوعية OQOL، وجودة الحياة الذاتية SQOL، وأن جودة الحياة تقاس في مجالات الحياة المتعددة، وأن الفصل بين البعدين غير موجود في معظم الدراسات ، كما أن أفضل طرق القياس يجب أن تركز على حكم الفرد وتقييمه للمؤشرات الخاصة بجودة الحياة .

وتعرف جودة الحياة إجرائياً بالدراسة الحالية على أنها : " مدى إدراك الفرد بأن حياته جيدة، خالية من الأفكار اللاعقلانية والانفعالات السلبية والاضطرابات السلبية، ويستمتع فيها بوجوده الإنساني، ويشعر بالرضا والسعادة، ويستثمر كافة قدراته وإمكانياته بما يتيح له تحقيق الذات في ظل الظروف التي يحياها في نسيجه الاجتماعي المرتبط بإشباع حاجاته بصورة مقبولة اجتماعياً " ، ويقاس من خلال الدرجة التي يحصل عليها الطالب الجامعي على مقياس جودة الحياة للطالب الجامعي المستخدم بالدراسة الحالية.

## ٢- إعاقة - الذات Self - Handicapped :

تعرف إعاقة- الذات على أنها أي فعل أو موضوع يسمح للشخص بأن ينسب الفشل إلى عوامل خارجية والنجاح إلى العوامل الداخلية (McCrea et al ., 2008)، في حين يعرف (Berglas and Jones (1978) ، Snyder& Smith (1982) إعاقة الذات بأنها أي حدث أو اختيار لإعدادات الأداء الذي يعزز الفرصة لإيجاد الأعذار للفشل، وتعد القوة الدافعة لإعاقة الذات هي عدم اليقين بشأن قدرة الفرد بما في ذلك تهديدات الذات.

ولذا تعرقل إعاقة - الذات نجاح الشخص؛ لحماية أو تعزيز تقدير الفرد لذاته، وقد تتداخل هذه الحواجز مع أداء الفرد (Zuckerman & Kieffer, 1998) ، وتتجلى إعاقة الذات في مجموعة واسعة من السلوكيات تتضمن تعاطي المخدرات والجهد المنخفض والأهداف غير القابلة للتحقيق وضعف الأداء (Schwinger & Stiensmeier-Pelster, 2011).

وأجريت عدد من الدراسات بهدف تحديد مدى تأثير إعاقة - الذات في البيئة التعليمية؛ نتيجة انخفاض اهتمام الطلاب بالمعرفة والتعلم، والرغبة في إرجاء دراستهم، بل في الاعتماد على الاستذكار في اللحظات الأخيرة قبل الامتحانات، مع الإفراط في استخدام إستراتيجيات إعاقة - الذات للحد من الآثار السلبية للفشل وعدم نسبة للذات ، وأفادت نتائج تلك الدراسات بأن لإعاقة - الذات تأثير سلبي على الأداء الأكاديمي وفقدان الدوافع الذاتية للإنجاز (Schwinger & Stiensmeier-Pelster, 2011) ، وأن أهداف الإنجاز الشخصي، وأهداف المعلمين والوالدين ، والكفاءة التربوية أو التعليمية من العوامل ذات الصلة بإعاقة - الذات (Seikhshabani & Najarian, 2005) .

ويتسق ذلك مع ما أشار إليه (Koparan et al., 2009) بأن الطلاب يقضون الرئيسي بالمدارس، ولهذا فإن طبيعة التعليم ونوعه ومستوى العلاقة بين الطالب والمعلم ومستوى العلاقة بين الطلاب فيما بينهم من أبرز العوامل المساهمة في شعور الطلاب بالكفاءة والفعالية الطلاب (Lent et al., 2009) ، وهذا ما يؤكد على أن الدعم البيئي منبئ بالتوافق الأكاديمي، والقدرة على تحقيق الأهداف الشخصية للفرد، والشعور بالرضا عن الحياة (Ntoumanis et al., 2010)، فذوو جودة الحياة يؤدون واجباتهم المدرسية بصورة أفضل، كما أنهم أكثر انتباهاً إلى قدراتهم الشخصية في أداء الواجبات من العوامل الخارجية التي تسهم في الإنجاز (Scott et al., 2004)، وتحدث إعاقة - الذات في أي موقف يهدد قدرة الفرد، والبيئة المدرسية هي أفضل البيئات مناسبة للتخلص من إعاقة الذات؛ حيث يواجه الطلاب داخل البيئة المدرسية عدد من المهام والمواقف التي تقيّم قدراتهم الطائفية ونسب ذكائهم (Urduan, 2001) .

وتعد إعاقة-الذات الأكاديمية إستراتيجية وقائية أو أحد آليات الضبط الذاتي التي تستخدم لمواجهة ضعف الأداء أثناء أداء الواجبات المنزلية ( Barzegar & Khezri, 2012 ) ، فالهدف الرئيس للطلاب بالبيئة المدرسية هو الإبقاء على صورة الذات الإيجابية وتجنب أن يتصفوا بالغباء، وأبرز ما يعينهم على ذلك تطبيق إستراتيجية إعاقة - الذات التعليمية ، حيث يستخدم الطلاب سلسلة من الإستراتيجيات التي من خلالها ينظر إليهم على أنهم ضحايا ظروفهم، وليس ضعف قدراتهم الخاصة بهم، واستخدام هذه الإستراتيجيات تؤدي إلى ضعف الأداء حيث يتجنب الطالب الشعور بالمسئولية تجاه أدائه ( Covington , 1992 ) .

وتقسم إستراتيجيات إعاقة - الذات إلى أشكال سلوكية ، ويقصد بسلوكيات إعاقة - الذات عقبات حقيقية يتم إيجادها عن عمد وقصد لتقييد الأداء الفرد، وتشير المعوقات الذاتية المبلغ عنها إلى أضرار يتم التعبير عنها بالألفاظ لضعف الأداء التي تم تعريفها قبل أو أثناء الأداء، وقد تكون هذه العوائق موجودة في الواقع أو غير موجودة (Leary & Shepperd,1986) ، وتتضمن إعاقة الذات اختيار عائناً أو عقبة أمام الأداء بنجاح التي تمكن الأفراد من إبعاد سبب ضعف الأداء بعيداً عن سببها الحقيقي وأعضاءه إلى العوائق المكتسبة ( Rhodewalt & Davison , 1986 ) ، كتقليل الاجتهاد ، التسويف أو المماطلة، وإساءة استخدام المادة ، أو اختيار الظروف الموهنة للأداء ( Tice & Baumeister, 1990 ؛ Martin et al ., 2001a , 2001b, 2003 ) ، الانسحاب ، قلق الاختيار أو المرض (Urduan & Midgley, 2001) ، والافتقار لاستغلال وممارسة الوقت (Baumeister et al ., 1985) ، أو اختيار الإعدادات المنهكة (Rhodewalt & Davison, 1986).

ويقدم الفرد في حالة حدوث الفشل عدد من التبريرات لتحويل مسببات ضعف الأداء من انخفاض القدرة " أنا فشلت في الامتحان لأنني غبي " إلى إعاقة - الذات " أنا فشلت في الامتحان لأنني لم أتم جيداً الليلية الماضية " ، وبذلك سيتم إلغاء القدرة بمثابة إسناد السلبية، وإذا نجح الفرد سيضيف الفرد قدرة عالية لأداء الفرد على الرغم من إعاقة - الذات (Tice, 1991) ، وتوجد على المستوى الأكاديمي عدد من التهديدات تعوق تقدير الذات، هذه التهديدات تستثار بالخوف من الفشل في مواقف وأعمال الإنجاز القادمة

مثل الامتحانات المهمة، وتعد الإستراتيجيات المشتركة للتنظيم نوع من تهديدات الاحترام الذات وتكون من معوقات الذات (Berglas & Jones, 1978) ، ففي حالة الفشل يكون عند الأفراد أضرار استعداداً لذلك الحدث، كنقص الجهد والعمل وليس نقص القدرة، ويتم تمييز إعاقة الذات بصفات وراء قبل حدوث الحدث وليس بعد الحدث، ولا ينبغي أن نحكم على كل ملاحظة وتسوية إعاقة لذات وليس كل تعزيز حماية وتشجيع للذات فيجب توافر الدافع لذلك لاعتباره إعاقة للذات أم لا (Higgins & Harris , 1988 ؛ Shepperd & Arkin, 1989).

وتوفر إعاقة - الذات شرح الأسباب غير المهددة للفشل المحتمل ، أما في حالة النجاح يجعل من أداء الأفراد يبدو أكثر إثارة للإعجاب، وتظهر إعاقة - الذات من خلال بعدين مختلفين، هما : إعاقة - الذات السلوكية " المكتسبة " ، وإعاقة - الذات الذاتية " الظاهرة " (Leary & Shepperd, 1986)، وتشير إعاقة - الذات السلوكية إلى المواقف التي توجد فيها العوائق التي من المتوقع أن تقلل احتمالية الأداء الجيد للمهام وقد يؤدي للفشل، ومن ناحية أخرى تشير إلى المواقف التي تكون الحجج أو الادعاءات التي تعود للظروف الخارجية وقد تكون ادعاءات غير حقيقية (Snyder et al ., 1985; Snyder & Smith, 1986) ، وقد تختلف المعوقات فقد تكون إعاقات ذات الصفات الداخلية أو ذات الصلة الخارجية (Shepperd & Arkin, 1990).

وهذا ما يؤكد على تبنى ذوي إعاقة الذات عقبات تحول دون النجاح كالانسحاب، ويبحث إذا ما حدث فشل يعزى ذلك الفشل إلى العوائق بدلاً من الخصائص الشخصية كالقدرة أو الذكاء (Jones & Berglas, 1998) ، ومن عواقب إعاقة الذات تحقيق الأداء المنخفض، حماية الثقة بالنفس، عدم الرضا الأكاديمي، وانخفاض الرفاهية الذاتية (McCrea & Hirt, 2001 ; Rhodewalt & Hill , 1995 ; Zuckerman & ) (Knee, 1998).

وتختلف نماذج إعاقة الذات من فرد لآخر من حيث تحليل التكاليف والفوائد ( Hirt & Gordon , 1991 ) ، ونظراً للعلاقة الارتباطية بين الإنجاز وإعاقة الذات ، فإنه من الضروري تطوير التدخلات التعليمية الملائمة لخفض إعاقة - الذات، وقد أجرت Kearns (2007) تدخل معرفي سلوكي CBC مع طلاب الدكتوراه من أجل خفض إعاقة- الذات، وتم ذلك من خلال سلسلة من ورش العمل استمرت لمدة ٦ أسابيع تعرف عينة الدراسة من خلال على كيفية تغيير الافتراضات المعرفية عن أنفسهم من خلال استخدام العديد من تقنيات التدخل المعرفي السلوكي، مثل : إعادة الهيكلة المعرفية ، وكتابة اليوميات، وأسفرت النتائج عن انخفاض ملحوظ في إعاقة الذات بعد أربعة أسابيع من التدخل .

وقد ركزت عدد من الدراسات على الأسس التحفيزية لإعاقة - الذات منها : التقدير والكفاءة (Tice & Baumeister, 1990 ؛ Newman & Wadas, 1997) ، الدافع الذاتي لحماية الذات ( Mello-Goldner & Wurf ، Kolditz & Arkin, 1982 ) ، كما أشار بعض الباحثين إلى أهمية دوافع الإنجاز كالحاجة للإنجاز، والخوف من الفشل (Norem & Cantor , 1986a ؛ Snyder , 1990) .

وتعرف إعاقة - الذات إجرائياً بالدراسة الحالية على أنها : " إستراتيجية معرفية تهدف إلى حماية قيمة - الذات من خلال تجنب الفشل أكثر من محاولة إحراز النجاح، وتوجه الفرد لتقديم الأعذار واللوم للظروف لا للذات ، والافتقار للسيطرة على الموقف، واللجوء إلى تقليل المجهود بدلاً من السيطرة على الموقف " ، ويقاس من خلال الدرجة التي يحصل عليها الطالب الجامعي على مقياس إعاقة - الذات للطلاب الجامعي المستخدم بالدراسة الحالية .

### ٣- التشاؤم الدفاعي Defensive Pessimism :

يعد مفهوم التشاؤم والتفاؤل من المفاهيم النفسية الحديثة نسبياً ، التي دخلت إطار البحث المكثف في مجال الصحة النفسية وأحد متغيرات الشخصية ذات الأهمية التي تتمتع بثبات نسبي (بدر محمد الأنصاري ، ١٩٩٨ ) ، وقد عرفها (Scheier & Carver (1992 بأنها التوقعات المعقدة للنتيجة، أي التوقعات للعلاقات المدركة بين التصرف ونتيجته ، فقد تكون هذه التوقعات إيجابية " تفاؤل " أو سلبية " تشاؤم "

ويعرف أحمد محمد عبد الخالق (1996) التشاؤم بأنه التوقع السلبي للأحداث القادمة، الذي يجعل الفرد ينتظر حدوث الأسوأ، ويتوقع الشر والفشل وخيبة الأمل ويستبعد ما عدا ذلك إلى حد بعيد، في حين تعرف نجوى الجوفي وبدر الأنصاري (2005) التشاؤم بأنه استعداد شخصي أو سمة كامنة داخل الفرد تؤدي التوقع السلبي للأحداث، بينما أوضح هشام محمد إبراهيم مخيمر ومحمد السيد علي عبد المعطي (2000) أن التشاؤم صفة تجعل توقعات الفرد وتوجهاته سلبية نحو الحياة بصف عامة ويكون ساخطاً على الواقع يرى الأمور قاتمة مظلمة ويرتقب الشر وحدث الأسوأ ويشعر باليأس وخيبة الأمل .

تم استخدام مصطلح التشاؤم الدفاعي في منتصف الثمانينات من قبل Cantor Nacy ؛ ليشير إلى نزعة الأفراد إلى التوقع السيئ للأحداث المستقبلية عليهم وهؤلاء الأفراد يعترفون بأن أداءهم كان جيداً في مواقف مشابهة في الماضي، كما أن هؤلاء الأفراد يتخذون موقف الشخص المدافع عن التشاؤم دائماً أي الفرد الذي يعتنق التشاؤم منهجاً في سلوكه ، ولا يبدو أنهم يعانون من ضعف في قدراتهم أو في مستوى أدائهم نتيجة لاتجاههم السلبي هذا ( بدر محمد الأنصاري، 1998 ) ، حيث يزيد من محاولات أداء الفرد للعمل لكي يؤديه بشكل جيد ليتقاضي الأحداث السيئة ( Showers & Ruben , 1990 ) .

ويختلف الباحثون حول كون التشاؤم الدفاعي يقدم وظائف إيجابية للناس الذين يستخدمونه أم لا، وهذا الافتراض يناقض الأبحاث التي يرتبط فيها التشاؤم بنتائج سلبية، ويختلف التشاؤم الدفاعي عن التفاؤل والتشاؤم على الرغم من أن التشاؤم الدفاعي يرتبط بسمة التفاؤل حتى أنه يقاس باختيار التوجه نحو الحياة، إلا أن هذه الارتباطات ليست عالية بما يكفي (عبد الله بن محمد هادي الحربي ، 2000 ) ، في حين يشير Cantor & Norem (1989) إلى أن التشاؤم الدفاعي يخدم هدفين ، الأول: حماية الذات التي أعدت نفسها لفشل متوقع، والآخر: استثارة الدافعية لزيادة المجهود لتدعيم الأداء والتفكير الجيد، ويتسق ذلك مع ما أشارت إليه Sanna (1996) بأن وجود توقعات منخفضة أو وضع معايير منخفضة للأداء تحقق أهداف المتشائم؛ لأنها تقلل من قلق الفشل المتوقع ، لكن على الرغم من ذلك فإن المتشائم دفاعياً قد يركز أيضاً على الاحتمالات السالبة للحدث المستقبلي من خلال توقعه لمشهد سلبي بغض النظر عن توقعه للنتيجة، وهذا التركيز السلبي يدفع الفرد إلى زيادة مجهوده ليمنع حدوث هذا المشهد المتوقع فيما بعد، ومع ما أوضحه Showers (1992) بأن المتشائمين دفاعياً ربما يكونون قد خبروا نجاحاً في موقف ما في الماضي، لكنهم يدخلون الموقف مرة ثانية وهم يتوقعون الأسوأ.



إن المتشائمين دفاعياً لا يبدو عليهم الضعف في قدراتهم أو في مستوى أدائهم نتيجة لاتجاههم السلبي، حيث ما يكون أدائهم في الواقع على مستوى جيد، ولكن من المحتمل أن ينخفض مستوى أدائهم في بعض الأعمال وتزداد حدة ومدة مشاعر القلق نتيجة لنظرتهم المتشائمة إلى الأمور، ومن الناحية النظرية يتحفز التشاؤم الدفاعي بالحاجة إلى إدارة القلق (هيلة سليم عبد الله ، ٢٠٠٦)، حيث حددت عدد من النماذج للأبحاث التربوية والنفسية أن توجيه الهدف مكون محوري يؤثر على طريقة توجه الطلاب اتجاه دراستهم ، ويتكون توجيه الهدف من توجيه الأنا وتوجيه المهام (Duda & Dweck & Leggett, 1988 ؛ Nicholls, 1992 ؛ Martin & Debus, 1998 ) ، ويؤدي توجيه الهدف بالنسبة للأفراد دوراً في الدافع الذي يحمي ذواتهم، ويميل الأفراد من خلال توجيه الأنا بأن يكونوا قادرين على المنافسة، والشعور بالقدرة على النجاح والتفوق على الآخرين ( Duda & Nicholls, 1992 ؛ Thorkildsen & Nicholls, 1998 ) ، ويُعزي الأفراد هذه النتائج إلى القدرة وليس الجهد ( Middleton & Midgley, 1997 ؛ Martin et al., 2001a, 2001b, 2003 ).

ويقترح عدد من الباحثين أنه في بعض الحالات ربما لا يؤدي التشاؤم الدفاعي إلى عواقب سلبية ؛ لأنه قد يؤدي إلى التفكير، أي النظر في نتائج بديلة قبل الحدث الفعلي (Sanna , 1996)، وإلى تحفيز الأفراد إلى بذل مزيد من الجهد (Norem & Chang, 1990; Shows & Ruben, 1990; Norem & Illingworth, 1993)، ومن ناحية أخرى من النتائج السلبية طويلة الأمد للتشاؤم الدفاعي: انخفاض الرضا عن الحياة والقلق (Cantor & Norem, 1989; Norem & Cantor, 1990).

ويرتبط بمفهوم التشاؤم الدفاعي مفهوم آخر هو التشاؤم غير الواقعي Unrealistic Pessimism ، ويعرفه Taylor & Brown (1988) بأنه اعتقاد الفرد بأن الحوادث السلبية أو السيئة كالإصابة بمرض مستعصي، وأن يكون الفرد لحادث كزلازل أو سرقة، يمكن أن تحدث له بدرجة أكبر من حدوثها للآخرين، ويذكر Doliniski (1987) أن كل فرد يواجه خطراً محتملاً في أن يصبح ضحية لحادث أو لمرض مستعصي غير قابل للشفاء أو طوفان أو زلزال أو غير ذلك ، ويعتقد الأفراد أن مثل هذه الحوادث سيئة الطالع يمكن أن تحدث .

ويعرف التفاؤل الدفاعي إجرائياً بالدراسة الحالية على أنها : " إستراتيجية معرفية تهدف إلى حماية قيمة - الذات يستخدمها الأفراد القلقون؛ لمساعدتهم على إدارة قلقهم ولتتمكنهم من العمل بإنتاجية، وخفض توقعاتهم من خلال إعداد أنفسهم لمواجهة الأحداث السيئة التي قد تحدث ، مما يجعلهم يلجأون إلى التركيز بعيداً عن انفعالاتهم السلبية ، مما يمكنهم من التخطيط والتصرف بفاعلية تحقيقاً للنجاح " ، ويقاس من خلال الدرجة التي يحصل عليها الطالب الجامعي على مقياس التفاؤل الدفاعي للطالب الجامعي المستخدم بالدراسة الحالية.

#### ٤ - التفاؤل الإستراتيجي Strategic Optimism :

يعرف التفاؤل بأنه التوقع قصير المدى بالنجاح في تحقيق بعض المتطلبات في المستقبل (نجوى الجوفي ، ٢٠٠٢)، وتظهر فاعلية التفاؤل فيما يمكن تصنيفه ضمن النظريات الخاصة بالتوقعات من زاوية تأثير الاعتقاد الشخصي على السلوك، فالفرد الذي يعتقد أو الذي لديه ثقة بقدراته على تحقيق الهدف فإنه لا يتوانى في بذل الجهد تجاه ذلك الهدف على نحو مماثل أو اعتقد أن الهدف خارج إمكاناته، حيث تركز سمة التفاؤل على الاعتقاد بالنتائج السلبية، وأن ذوي النزعة التفاؤلية يمتلك وسائل للتفاعل مع المواقف الضاغطة مقارنة بذوي النظرة التشاؤمية (علي عسكر ، ٢٠٠٠) .

يعد التفاؤل معتقدات إيجابية مسبقة عن المستقبل ، وللتفاؤل دور مهم في خبرات وتجارب الإنسان التي تؤدي إلى مزيد من السعادة ، وتحقيق أكبر الإنجازات (Wrosch & Scheier , 2003)، وقد يكون التفاؤل غير مناسب عندما يؤدي إلى سوء الاختيار (Lovallo & Kahneman , 2003) ، كما يرتبط قلة التفاؤل بشكل وثيق مع الاكتئاب والقلق، ويعتقد أن التفاؤل يؤثر على العمليات المعرفية ، فالتفاؤل يجعل الفرد متحيزاً تجاه التوقعات الإيجابية، حيث يرى المتفائلون الزجاجاة كأنها نصف ممتلئة، في حين يرى المشائمون أن نصف الزجاجاة فارغة، وهذا الاختلاف يؤدي إلى تفسير الإنسان للأحداث وفق المعتقدات السابقة، كما يؤثر التفاؤل على التعلم - أحياناً- ويحتاج المتفائلون أن يكون هناك دليل قوي على التفاؤل مثل أن يرى الطبيب مخاطر العلاج، وأن التفاؤل يؤدي إلى تحمس الإنسان تجاه التعلم بسهولة أكبر (Sharot et al ., 2011) ، Wiswall & Zafar , (2011).

وهناك فرق بين التفاؤل والتفاؤل المقارن والتفاؤل غير الواقعي، فالتفاؤل نزعة داخلية عند الفرد تجعله يتوقع حدوث الأشياء الإيجابية بدلاً من الأشياء السلبية، بينما التفاؤل المقارن نزعة داخلية عند الفرد تجعله يتوقع حدوث الأشياء الإيجابية لنفسه أكثر من حدوثها للآخرين، ويتوقع حدوث الأشياء السلبية للآخرين أكثر من حدوثها له، والتفاؤل غير الواقعي نزعة داخلية عند الفرد تجعله يتوقع احتمالية حدوث الأشياء الإيجابية أكثر مما في الواقع، ويتوقع حدوث الأشياء السلبية أقل مما يحدث فعلاً (Harris & Middleton, 1994).

فالتفاؤل غير الواقعي اعتقاد الفرد بقدراته بشكل كبير دون تأكيد ذلك من الناحية الواقعية، أي يتوقع دائماً الجانب الإيجابي من الحدث، ويعطي قدراً من التفاؤل أكبر من حجمه الطبيعي وبالمقابل تكون نظرتة إلى الجانب السلبي من الحدث أقل مما هي في حقيقة الأمر "الشعور بالتفاؤل للأحداث الإيجابية بشكل كبير"، هذا النوع من الشعور المتزايد بالتفاؤل يقود الأفراد إلى نتائج سلبية غير متوقعة، تجعلهم في حالة إحباط، وبالتالي يكونوا عرضة لجملة من المخاطر والأمراض المستعصية والخطرة بالإضافة إلى ذلك قد تدفع بهؤلاء الأشخاص إلى عدم ممارسة السلوك الصحي الجيد (Taylor & Brown 1988).

وللتفاؤل غير الواقعي تفسيرات عدة، منها: (١) أخطاء معرفية لدى بعض الأفراد من خلال عدم تقبلهم لوجهة نظر الآخرين، بشبب انغلاقهم وتمركزهم حول أنفسهم، (٢) شكل من أشكال السلوك الدفاعي لنا؛ كونه أحد ميكانيزمات الدفاع التي يستخدمها الفرد لخفض القلق، أو نوع من أنواع المقاومة التي يبديها ضد الاعتراف بالحقيقية (Kirsch et al., 1999)، في حين فسره البعض بأنه نزعة أنانية لدى الأفراد تؤثر في معتقداتهم تجاه التقليل من احتمالية وقوع الخطر (بدر محمد الأنصاري، ٢٠٠١).

وقد فسّر Morrison et al., (1999) التفاؤل غير الواقعي بأنه يحدث نتيجة الافتقار لبعض المهارات، مما يدفع به إلى عدم الدقة في التقدير للأحداث السيئة التي قد يتعرض لها الفرد، حيث يظهر لدى الأفراد حالة انخفاض تقديراتهم أو توقعاتهم للأحداث التي سوف يواجهونها في المستقبل، في حين تُعزى (Mckenna 1993) التفاؤل غير الواقعي إلى الشعور والثقة الزائفة بالقدرة على التحكم، أو الخداع في الضبط أو التحكم.

ويعد التفاؤل الإستراتيجي إستراتيجية يتم من خلالها وضع توقعات مرتفعة، حيث لا يفكر الفرد كثيراً في ما قد يحدث (Norem, 2001)، ويؤدي هذا النهج إلى عدم الشعور أو

الشعور بقليل من القلق اتجاه النتائج (Spencer & Norem , 1996) ، حيث من المهم الأخذ في الاعتبار خبرات الأفراد تجاه القلق ، فمن المحتمل أن الأفراد الأقل قلقاً يمتلكون مهارة التفاؤل الإستراتيجي (Martin et al ., 2002) .

ويعرف التفاؤل الإستراتيجي إجرائياً بالدراسة الحالية على أنه: " إستراتيجية معرفية يضع فيها الأفراد توقعات مرتفعة لنتائج الأداء؛ لتجنب التفكير كثيراً فيما قد يحدث مما يحافظ على الحالة الانفعالية ومستوى الأداء لهم " ، ويقاس من خلال الدرجة التي يحصل عليها الطالب الجامعي في مقياس التفاؤل الإستراتيجي للطالب الجامعي المستخدم بالدراسة الحالية.

### الدراسات ذات الصلة :

نظراً لافتقار البيئة العربية للدراسات ذات الصلة بإعاقة - الذات، وندرة الدراسات ذات الصلة للكشف عن العلاقة البنائية بين متغيرات الدراسة الحالية مع بعضها، وخاصة متغير إعاقة - الذات كمتغير وسيط بين التفاؤل الإستراتيجي - التشاؤم الدفاعي وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة، فإنه تم الاقتصار على الدراسات التي تناولت أي من متغيرات الدراسة الحالية في علاقته ببعض أو أحد المتغيرات النفسية ذات العلاقة الارتباطية به.

هدفت دراسة (Kazemi et al ., 2015) إلى تحسين جودة الحياة وتحديد موانعها من خلال الكشف عن العلاقة بين إعاقة - الذات وجودة الحياة لدى طلاب المرحلة الابتدائية ، وتكونت عينة الدراسة من ٣٦٥ طالباً من المرحلة الابتدائية (١٥٤ذكراً ، ٢١١ أنثى) تم اختيارهم بالطريقة العشوائية ، وتمثلت أدوات الدراسة في استبيانات KIDSCREEN-52 لجودة الحياة، ولإعاقة الذات ، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود عدد من عناصر لتحسين جودة الحياة ، منها : الرفاهية الجسدية والنفسية والتحكم الذاتي وعلاقة الوالدين والدعم الاجتماعي والموارد المالية وكفاءة البيئة المدرسية، وأن إعاقة - الذات منبئ بهذه العناصر لجودة الحياة.

في حين هدفت دراسة (Fabek 2005) فحص آثار استخدام الإستراتيجيات المختلفة لإعاقة - الذات وتأثيرها على الانطباع، وتم جمع البيانات من ٣٦٥ مشاركاً؛ بسماع

قصص فشلهم لبعض المهام وتقييم الأشخاص بناء على بعض البنود، وأظهرت نتائج الدراسة وجود تأثير سلبي لاستخدام سلوكيات التي تعوق الذات على الانطباع وعلى الشخص نفسه، خاصة في حالة إعاقة الذات ذات السلوكيات الداخلية، ومن ناحية أخرى فإن إعاقة الذات الخارجية تكون فعالة في تقديم الذات الإيجابي، في حين إعاقة الذات الداخلية لها بعض الآثار الإيجابية والسلبية، ويشكل عام كان تأثير بعض إستراتيجية إعاقة - الذات سلبي ؛ كونها سبب للفشل الداخلي للفرد.

وهدفت دراسة هشام حبيب الحسيني (٢٠٠٩) تعرف مكونات إعاقة الذات وإعداد المقياس الخاص بها، بالإضافة إلى تعرف إمكانية التنبؤ بسلوك إعاقة الذات من خلال تقدير الذات والتوجهات الدافعية، وتعرف أثر بعض أنواع التغذية المرتدة على الأداء في اختبارات القدرة العقلية " سرعة تجهيز المعلومات " في ضوء الخصائص المزاجية، بالإضافة إلى الكشف عن أهم الأسباب التي قد تساعد على ظهور استراتيجيات إعاقة الذات (العلامات الظاهرة/ تناقص الجهد)، تحت شروط التغذية المرتدة (تغذية مرتدة صحيحة/ تغذية مرتدة غير صحيحة)، وتكونت عينة الدراسة من طلاب الصف الأول الثانوي في محافظة القاهرة والبالغ عددهم ٦٢٠ طالباً، وقد تم استخدام عدة أدوات ، هي: استبيان إعاقة، واختبار سرعة تجهيز المعلومات واستبانة المشاعر الحالية ، واستبيان العوامل المزاجية ، واستبيان التوجهات الدافعية ، واستبانة تقدير الذات ، وقد أظهرت نتائج الدراسة أنه يمكن التنبؤ بسلوك إعاقة الذات من خلال التوجه نحو الذات وتجنب الفشل وتقدير الذات، كما أكدت النتائج العلاقة بين سلوك إعاقة الذات والتوجهات الدافعية، كما أظهرت النتائج بأن النجاحات تعزز تقدير الذات، وقد تبين من خلال التحليل أنه يجب التقليل من مصادر التغذية المرتدة الناتجة عن التقويم غير الصحيح في الفصل الدراسي، والتي تعتمد على محكات غير واضحة والتي لا يعرف منها المتعلمون سبب الفشل في الأداء.

وبحثت دراسة Elliot & Church (2003) تأثير الدافع والتحفيز على الارتباط بين التشاؤم الدفاعي وإعاقة - الذات، وفحص العلاقة بين هذه الإستراتيجيات المعرفية والأداء التحصيلي ، وتكونت عينة الدراسة من ١٨١ طالباً جامعياً (٧٩ ذكور، ١٠٢ إناث)، وأشارت

إعاقه الذات كمتغير وسيط بين التفاؤل الإستراتيجي د/عفاف محمد أحمد جعيس  
د/مصطفى عبد المحسن الحديبي

النتائج أن ذوي التشاؤم الدفاعي وإعاقه الذات لديهم تشكيلات تحفيزية مماثلة، ويتجلى الفارق الأساسي بينهما في أن إعاقه - الذات تمثل غياب نهج الدافع في مجال التحصيل والإنجاز، فضلاً عن تجنب التحفيز، وأن إعاقه - الذات وليس التشاؤم الدفاعي يؤدي إلى ضعف الأداء التحصيلي، وتجنب الأداء، ويتوسطان العلاقة السلبية بين إعاقه - الذات والدافع.

وهدف دراسة (Ntoumanis et al., 2010) إلى فحص بعض سوابق ولواحق التشاؤم الدفاعي وإعاقه - الذات، وتمثلت عينة الدراسة من ٥٣٤ (٢٧٥ إناث، ٢٥٩ ذكور)، وأشارت نتائج تحليل النماذج بأن إعاقه - الذات والتشاؤم الدفاعي يمثلان توقعاً إيجابياً للخوف من الفشل وتوقع سلبى لتقييم الكفاءة الذاتية، بالإضافة إلى ذلك يعد التشاؤم الدفاعي توقع سلبى بمفهوم الذات الجسدي وبدوره يعد لتشاؤم الدفاعي توقع سلبى للاستمتاع بالتربية البدنية والنوايا المشاركة في برامج التربية البدنية الاختيارية في المستقبل، وأن إعاقه - الذات غير منبئ بالاستمتاع بالمشاركة في التربية الرياضية، وأظهرت نتائج نماذج المعادلة البنائية للعينات المتعددة أن النموذج المحدد يكون ثابتاً بالنسبة للذكور والإناث.

وهدف دراسة أحمد طه محمد وآخرون (٢٠٠٦) التحقق من أثر كل من التفاؤل / التشاؤم الدفاعي والثقة في النفس على عدد من أساليب التفكير (أسلوب التفكير التنازلي لما قبل وبعد الحدث وأسلوب التصاعدي لما قبل وبعد الحدث وأسلوب التفكير البنائي) لدى عينة من طلاب كلية التربية بصلاله، وتكونت عينة الدراسة من ١١٨ مفحوصاً من الذكور من بين طلاب كلية التربية بصلالة بسلطنة عمان، وتمثلت أدوات الدراسة في اختبار أساليب التفكير في المواقف الأكاديمية، مقياس التشاؤم الدفاعي ومقياس الثقة بالنفس، وأشارت نتائج الدراسة إلى ضعف تأثير متغيري التشاؤم الدفاعي والثقة بالنفس والتفاعل بينهما على تباين درجات الأفراد على الاختبار الفرعي لأسلوب التفكير التنازلي والتصاعدي لما قبل وبعد الحدث وأسلوب التفكير البنائي.

وهدف دراسة بدر الأنصاري (٢٠٠١) إلى تقديم مفهوم التفاؤل غير الواقعي بوصفه سمة في الشخصية، ووضع أو إثبات وتحديد معالمه السيكومترية، وفحص ارتباطه بمتغيرات الشخصية، واستخدمت الدراسة عينات متعددة من الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب بجامعة الكويت، بواقع سبع عينات، وبواقع ٢٧٠ من طلبة الجامعة لإجراء السؤال

المفتوح لجمع عينة بنود المقياس و ٤٢٥ طالباً وطالبة لحساب الصدق العاملي والثبات، و ٦٤٤ فرداً لفحص الفروق بين الجنسين، وأظهرت نتائج الدراسة عن تمتع مقياس التفاؤل غي الواقعي بخصائص قياسية من ناحية الصدق والثبات، وارتباط التفاؤل غير الواقعي ارتباطات جوهرية موجبة بالتفاؤل، وسالبة بالتشاؤم والقلق، وعدم وجود فروق جوهرية بين الجنسين في التفاؤل غير الواقعي.

وهدف دراسة Lawrence (1996) تعرف العلاقة بين التشاؤم الدفاعي والتفاؤل وعملية تمثيل البدائل لبعض خصائص أنماط التفكير التكاملي، وتألفت الدراسة من أربعة أجزاء تناقش أنماط التفكير التكاملي والتوقعات الناتجة عنه وعمليات التمثيل لنتائج هذه الأنماط من التفكير الذهنية لدى الأفراد المتشائمين والمتفائلين، ففي الجزء الأول من الدراسة قام المتشائمون بالتعرض لمواقف أفضل من المتوقع، بحيث استخدمت أنماط التفكير التكاملي، وتعرض الأفراد المتفائلين لمواقف أكثر سلبية من المتوقع، وفي الجزء الثاني من الدراسة استعمل المتشائمون أنماط التفكير التكاملي ولم يستعمله المتفائلين، وفي الجزء الثالث والرابع من الدراسة اختلفت ردود فعل المتشائمين والمتفائلين في عملية تفسير النجاح والفشل في المواقف التي تعرضوا لها، حيث توصلت نتائج الدراسة إلا أن هناك فروقاً في عملية التكيف للإستراتيجيات التي تعتمد على أنماط التفكير التكاملي.

وهدف دراسة رغداء علي نعيصة (٢٠١٢) تعرف مستوى جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق و تشرين طبقاً لبعض المتغيرات الديموجرافية كمنطقة السكن والنوع والتخصص، وتكونت عينة الدراسة من ٣٦٠ طالباً، طبق عليهم مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة إعداد محمود منسي وعلى كاظم ٢٠٠٦، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود مستوى متدن من جودة الحياة لدى طلبة الجامعة، والتأثير المشترك للمتغيرات الديموجرافية الثلاث معاً في جودة الحياة.

وقام Vitero (2004) بدراسة السعادة الشخصية مقابل تحقيق الذات لتنمية مستوى جودة الحياة، وتكونت عينة الدراسة من ٢٦٤ طالباً بالمرحلة الثانوية والجامعية، طبق عليهم مقياس السعادة الشخصية ومقياس تحقيق الذات ومقياس جودة الحياة، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين كل من السعادة الشخصية وتحقيق الذات

من ناحية وجودة الحياة من ناحية أخرى، وأن السعادة عامل قوي يرتبط بجودة الحياة .

هدفت دراسة (Pulford et al ., 2005) إلى فحص تأثير الكمالية وتقدير الذات وكفاءة الذات على إعاقاة الذات للطلاب في الولايات المتحدة الأمريكية ، وتمثلت عينة الدراسة من ٢٢٨ مشاركاً (٦٤ من أمريكا ، و٦٤ من لبنان)، وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس الأبعاد الكمالية ، ومقياس إدراك الكمالية، ومقياس إعاقاة الذات، ومقياس كفاءة الذات العام، ومقياس تقدير الذات، وأسفرت نتائج الدراسة عن أن الطلاب اللبنانيين أعلى درجات على مقياس تقدير الذات وجميع اشكال الكمالية من الطلاب اللبنانيين، ولكن درجات متشابهة على مقياس إعاقاة الذات وكفاءة الذات، وأظهرت التحليلات أن الطلاب اللبنانيين والبريطانيين سجلوا درجات مرتفعة على مقياس تقدير الذات ودوافع داخلية أقل، بينما الطلاب البريطانيون الذين لديهم إعاقاة الذات مرتفعة كانوا أقل درجات على مقياس كفاءة الذات وأعلى درجات الاعتماد على الذات من هؤلاء الذين لديهم إعاقاة الذات منخفضة، وترتبط النساء بارتفاع طفيف لإعاقاة الذات في لبنان، وتعد كمالية توجيه الذات وتقدير الذات من أكبر التنبؤات لإعاقاة - الذات في كلتا الثقافتين، وكانت هناك بعض الاختلافات الطفيفة التي تدعم أن إعاقاة الذات تؤدي إلى الشعور بالثقة بالنفس جزئياً.

وهدف دراسة أحمد محمد عبد الخالق (١٩٩٨) فحص العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم وكل من الصحة النفسية والصحة الجسمية والتقدير الذاتي للشعور بالسعادة، وقد تم استخدام القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم بالإضافة إلى ثلاثة مقياس للتقدير الذاتي، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة موجبة بين التفاؤل والصحة الجسمية والصحة النفسية والشعور بالسعادة وسالبة بين تلك المتغيرات والتشاؤم.

وهدف دراسة (Upchurch 1999) الكشف عن العلاقة بين سمو الذات والأنشطة اليومية ذات التأثير في تحسين جودة الحياة لدى المسنين، وتضمنت الدراسة ٨٢ من المسنين تزيد أعمارهم عن ٦٥ سنة ، وأوضحت نتائج الدراسة أن استقلالية المسن تحدها بعض العوامل الشخصية والبيئية، ومن أهم هذه العوامل سمو الذات التي تفجر طاقات هائلة لدى



المسن ، كما أن الدعم الاجتماعي والأسري يؤدي إلى تحسين جودة الحياة

وهدفت دراسة أحمد محمد عبد الخالق (٢٠٠٠) إلى معرفة العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم ومصدر الضبط، وتكونت عينة الدراسة من ٢٣٥ طالباً وطالبة من طلاب جامعة الكويت، وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس مصدر الضبط، ومقياس التفاؤل والتشاؤم ، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية بين مصدر الضبط الخارجي سالبة بالتفاؤل (-٠.٤٣٢)، وموجبة بالتشاؤم (٠.٤٥١).

وهدفت دراسة Ragan & Kassin (1995) التحقق من مدى وجود التفاؤل غير الواقعي بين طلاب الجامعة ، وتكونت عينة الدراسة من ٦٠ طالباً وطالبة؛ بغرض الكشف عن التفاؤل غير الواقعي لديهم من عدمه، وذلك من خلال تطبيق مقياس Weinstein للتفاؤل غير الواقعي، إذ طلب من أفراد هذه العينة تقدير مدى احتمالية حدوث الأحداث السلبية والإيجابية لهم ولأخواتهم وأصدقائهم، وأسفرت نتائج الدراسة عن أن طلاب الجامعة كانوا أكثر تفاؤلاً غير واقعياً لأنفسهم ولأخواتهم عن أصدقائهم، وأن الأحداث السلبية تقل احتمالية حدوثها لهم ولأخواتهم والعكس مع الأحداث الإيجابية.

وهدفت دراسة إيمان صادق عبد الكريم ، وريا الدوري (٢٠١٠) استقصاء العلاقة بين التفاؤل والتوجه نحو الحياة لدى عينة من طالبات كلية التربية للبنات بجامعة بغداد للمرحلتين الأولى والرابعة حيث بلغ عدد أفراد العينة ٣١٩ طالبة منها ١٥٣ طالبة بالمرحلة الأولى، و١٦٦ طالبة بالمرحلة الرابعة، وقد تم بناء مقياس التفاؤل، ومقياس التوجه نحو الحياة ، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية دالة بين التفاؤل والتوجه نحو الحياة.

وهدفت دراسة Bladin et al ., (2009) معرفة أثر كل من التفاؤل والتشاؤم ومركز الضبط على جودة الحياة ، حيث طبقت الدراسة على ٩٩ مريضاً، وخلصت نتائج الدراسة إلى ارتباط التفاؤل العالي والتشاؤم المنخفض بالمستوى الجيد لجودة الحياة، كما أن المستوى المتدني من الصحة ارتبط سلبياً بالتفاؤل وإيجابياً بالتشاؤم، وارتباط الضبط الداخلي سلبياً بالشعور بالعجز؛ وأوصت الدراسة بأن التدخلات التي تعزز الضبط الداخلي لدى الفرد والعادات الإيجابية يمكن لها أن تخفض العجز وتحسين جودة الحياة لديه.

وهدف دراسة Carver et al ., (1994) بحث إمكانية التنبؤ بالذوات المتوقعة والمألوفة والخائفة من متغيري التفاؤل والتشاؤم، حيث بلغ حجم العينة ٨١ طالباً وطالبة، وأشارت نتائج الدراسة إلى الارتباط الإيجابي بين التفاؤل وإيجابية الذات المتوقعة، غير أنه لم يرتبط مع إيجابية الذات المألومة والخائفة، مما يشير إلى أن المتشائمين كما يبدو لا يفتقرون للطموحات والآمال المرتفعة، وأن الأفراد الأقل تفاؤلاً كانوا أكثر تعدداً في آمالهم وطموحاتهم مقارنة بالأشخاص الأكثر تفاؤلاً، مما قد يشير إلى أن الأفراد المتشائمون غالباً ما يكونون أكثر حيرة وشكاً إزاء مستقبلهم، وقد يجعلهم ذلك يبالغون ويضخمون من توقعاتهم لكي يزيدوا من إمكاناتهم وطموحاتهم بشكل أكثر من الأفراد المتفائلين.

وهدف دراسة Hoorens (1995) الكشف عن طبيعة العلاقة الارتباطية بين التفاؤل غير الواقعي وبعض متغيرات الشخصية، وبلغت عينة الدراسة ٩٠ طالباً وطالبة من إحدى المدارس الثانوية الألمانية من تراوحت أعمارهم بين ١٥ - ١٨ سنة، طبق عليهم مقياس Weinstein للتفاؤل غير الواقعي، ومجموعة من اختبارات الشخصية (خداع الذات والشعور الزائف بالقدرة على التحكم والسلوك الاجتماعي والسعادة والالتزان الوجداني وتقدير الذات)، وكشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية جوهرية موجبة بين التفاؤل غير الواقعي وكل من خداع الذات ٠.٥١، والشعور الزائف بالقدرة على التحكم ٠.٣٥، وتقدير الذات ٠.٦٧، والسلوك الاجتماعي ٠.٤٠، والسعادة ٠.٣٨، والالتزان الانفعالي ٠.٣٤.

في حين هدفت دراسة بدر محمد الأنصاري (٢٠٠١) إلى تحديد العلاقة الارتباطية بين التفاؤل غير الواقعي وبعض متغيرات الشخصية (التفاؤل والتشاؤم واليأس والذنب والخزي)، وقد خلصت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التفاؤل غير الواقعي والتوجه نحو الحياة والتفاؤل، وسلبياتاً مع اليأس والذنب والخزي.

**تعقيب على الدراسات ذات الصلة :**

إن المستقرى للدراسات ذات الصلة يتضح له أنه لم توجد دراسة عربية - في ضوء ما تم إطلاع الباحثين عليه - تناولت إعاقة - الذات في علاقته بالتشاؤم الدفاعي- التفاوض الإستراتيجي، وجودة الحياة بوجه عام، وإعاقة - الذات كمتغير وسيط بين التفاوض الإستراتيجي - التشاؤم الدفاعي وجودة الحياة، وقد أفادت الدراسات ذات الصلة في صياغة أهداف الدراسة الحالية وبناء أدواتها وصياغة فروضها وتفسير نتائجها.

### فروض الدراسة :

باستقراء نتائج الدراسات ذات الصلة وأدبيات البحث والأطر النظرية لمتغيرات الدراسة، يمكن صياغة فروض الدراسة كما يلي:

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب الجامعة مرتفعي ومنخفضي إعاقة - الذات في التفاوض الإستراتيجي والتشاؤم الدفاعي وجودة الحياة لصالح منخفضي إعاقة - الذات .
- ٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب الجامعة في إعاقة - الذات والتفاوض الإستراتيجي والتشاؤم الدفاعي وجودة الحياة تعزى للنوع والتخصص الدراسي ومنطقة السكن والتفاعل بينهم.
- ٣- توجد مسارات دالة إحصائياً للعلاقة بين إعاقة - الذات والتفاوض الإستراتيجي - التشاؤم الدفاعي على جودة الحياة لدى طلاب الجامعة .

### إجراءات الدراسة :

#### ١- منهج الدراسة :

استخدم الباحثان في الدراسة الحالية المنهج الوصفي الارتباطي؛ لملاءمته لطبيعة الدراسة وأهدافها في إيجاد العلاقات السببية بين متغير إعاقة - الذات ومتغيرات التفاوض الإستراتيجي - التشاؤم الدفاعي وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة، والتوصل إلى نموذج يحدد الآثار المباشرة وغير المباشرة بين إعاقة - الذات وتلك المتغيرات، وأيضاً التحقق من الفروق

إعاقة الذات كمتغير وسيط بين التفاؤل الإستراتيجي د/عفاف محمد أحمد جعيس  
د/مصطفى عبد المحسن الحديبي

في تلك المتغيرات بين مرتفعي ومنخفضي إعاقة الذات، وتحديد إضافة إلى الفروق في إعاقة - الذات ، والتفاؤل الإستراتيجي - التشاؤم الدفاعي وجودة الحياة طبقاً للنوع (ذكور ، إناث )، والتخصص الدراسي (علوم إنسانية، علوم تطبيقية)، ومنطقة السكن ( ريف ، حضر ) والتفاعل بينها .

## ٢-المشاركون بالدراسة :

### أ-أفراد الدراسة الاستطلاعية :

اختار الباحثان عدداً من طلاب الجامعة ليمثلوا أفراد الدراسة الاستطلاعية؛ بهدف التحقق من كفاءة أدوات الدراسة السيكمترية ، وقد اشتملت هذه العينة على ١٢٠ طالباً جامعياً من طلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية - جامعة أسيوط، شعبة علم النفس والرياضيات والكيمياء، والعلوم البيولوجية ؛ وذلك لتمثل بعض المتغيرات الديموجرافية المطلوبة " النوع والتخصص الدراسي ومنطقة السكن "، ويوضح جدول (١) خصائص أفراد الدراسة الاستطلاعية الديموجرافية.

### جدول (١)

#### الخصائص الديموجرافية لأفراد الدراسة الاستطلاعية (ن = ١٢٠)

م	الشعبة	الحضر		الريف		إجمالي المشاركين
		ذكور	إناث	ذكور	إناث	
١	علم النفس	٣	٢٥	---	٢٨	٥٦
٢	الرياضيات	٢	٦	٢	٥	١٥
٣	الكيمياء	٥	١٣	٤	١٥	٣٧
٤	العلوم البيولوجية	١	٦	٣	٢	١٢
	إجمالي عدد المشاركين	١١	٥٠	٩	٥٠	١٢٠

### ب-أفراد الدراسة الأساسية :

بعد التحقق من كفاءة أدوات الدراسة السيكمترية : مقياس إعاقة - الذات وجودة الحياة والتفاؤل الإستراتيجي والتشاؤم الدفاعي إعداد الباحثين، قام الباحثان بتطبيقها على أفراد الدراسة الأساسية، والتي قوامها ٣٩٥ طالباً وطالبة جامعياً من طلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية - جامعة أسيوط، ويوضح جدول (٢) خصائص أفراد الدراسة الأساسية.

### جدول رقم (٢)

الخصائص الديموجرافية لأفراد الدراسة الأساسية ( ن = ٣٥٨ )

م	التخصص	الشعبة	الحضر		الريف		إجمالي المشاركين
			ذكور	إناث	ذكور	إناث	
١	العلوم الإنسانية	علم النفس	٦	٢٣	٢	٢٩	٦٠
		التاريخ والجغرافيا	٤	٢٩	٥	١٧	٥٥
		اللغة العربية	٩	٣٥	١٢	٤٤	١٠٠
٢	العلوم التطبيقية	الرياضيات	١٣	٥٤	٨	٤٠	١١٥
		الكيمياء	---	٦	٢	٨	١٦
		العلوم البيولوجية	١	٥	٣	٣	١٢
		إجمالي عدد المشاركين	٣٣	١٥٢	٣٢	١٤١	٣٥٨

أدوات الدراسة : □

١- مقياس جودة الحياة لطلاب الجامعة (إعداد الباحثين):

(١) خطوات إعداد المقياس :

قام الباحثان بإعداد مقياس جودة الحياة لطلاب الجامعة؛ بهدف الحصول على أداة سيكومترية تتناسب مع أفراد العينة وأهداف الدراسة وطبيعتها، حيث تم ترجمة ما أسفر عنه الاستقراء لمصطلحات الدراسة الحالية - التفاوض الإستراتيجي والتشاؤم الدفاعي وإعاقه الذات وطبيعة جودة الحياة إلى أهداف وعبارات إجرائية قابلة للقياس، حيث تمت صياغة فقرات المقياس في صورتها الأولية بما يتناسب وطبيعة وأهداف الدراسة الحالية؛ لتعبر عن طبيعة جودة الحياة لطلاب الجامعة، وقد مر بناء المقياس بالخطوات الآتية:

- الاطلاع على بعض الكتابات النظرية والدراسات العربية والإنجليزية - كما جاء بالإطار النظري والمفاهيم الأساسية للدراسة - التي اهتمت بجودة الحياة، وبخاصة لدى طلاب الجامعة ، وبالأخص التراث النظري ذي الصلة بمفهوم جودة الحياة وأهم مكوناته وأبعاده وخصائص طلاب المرحلة الجامعية، وعلاقة جودة الحياة بالمتغيرات النفسية والاجتماعية ذات الصلة بمتغيرات الدراسة، وهي التفاوض والتشاؤم ومفهوم وتقدير وفعالية الذات.

• الاطلاع على عدد من المقاييس العربية والأجنبية التي اهتمت بقياس جودة الحياة، وبعض المتغيرات المرتبطة به، كمقياس جودة الحياة للطلبة الجامعيين بسلطنة عمان (محمود عبد الحليم منسي، وعلي مهدي كاظم ، ٢٠٠٦)، مقياس جودة الحياة (إسماعيل صالح الفراء، زهير عبد الحميد النواجحة ، ٢٠١٢ )، ومقياس منظمة الصحة العالمية WHO الصورة المختصرة لجودة الحياة QOL ( تعريب بشرى إسماعيل أحمد ، ٢٠٠٨ ) ، مقياس مانشيستر المختصر لجودة الحياة Manchester Short assessment of Quality of life (Priebe et al ., 1999) ، ومقياس تقييم جودة الحياة (Hawthorne , 1999)، ومقياس جودة الحياة (Frisch et al ., 1992) .

وقد تمثل عدد عبارات مقياس جودة الحياة لطلاب الجامعة في (٨٠) عبارة لها ثلاثة بدائل : (تنطبق دائماً ، تنطبق أحياناً ، لا تنطبق مطلقاً ) على أن تكون درجات كل فقرة على الترتيب (٣ - ٢ - ١) للعبارات الإيجابية ، و(١ - ٢ - ٣) للعبارات السلبية، وقد تمثلت العبارات السلبية بعد إعادة ترتيب فقرات المقياس طبقاً لنتائج التحليل العاملي وحذف التشبعات الأقل من ٠.٣ في : ( ٥ ، ١٤ ، ٢٠ ، ٢٣ ، ٢٥ ، ٢٧ ، ٢٨ ، ٣٢ ، ٣٥ ، ٣٧ ، ٤٤ ، ٤٨ ، ٥٠ ، ٥١ ، ٥٤ ، ٥٥ ، ٥٦ ، ٦٠ ، ٦٥ ، ٦٨ ) .

(٢) كفاءة مقياس جودة الحياة لطلاب الجامعة :

#### ▪ الصدق Validity

اعتمد الباحثان في حساب صدق المقياس على ما يلي :

- الصدق العاملي Factorial Validity :

بعد تطبيق المقياس في صورته الأولية على عينة الدراسة الاستطلاعية، تم حساب الصدق العاملي الاستكشافي Exploratory Factor Analysis للتحقق من الصدق العاملي لمقياس جودة الحياة لطلاب الجامعة عن طريق إخضاع مصفوفة الارتباطات بين عبارات المقياس ( ٨٠ عبارة ) لدى العينة الاستطلاعية ( ١٢٠ طالباً وطالبة ) بواسطة برنامج SPSS بطريقة المكونات الأساسية Principle Component ، وقد أسفر التحليل العاملي بعد تدوير المحاور تدويراً متعامداً بطريقة الفاريماكس Varimax عن وجود ثمانية عوامل قابلة للتفسير (٣) ، وهذه العوامل الثمانية جذورها الكامنة Eigenvalues أكبر من الواحد الصحيح وفسرت مجتمعة ٥٧.١٣ % من التباين الكلي لعبارات المقياس، بعد حذف التثبعات الأقل من ٠.٣ ، ويوضح جدول (٣) مصفوفة العوامل بعد التدوير المتعامد بطريقة الفاريماكس Varimax وحذف التثبعات الأقل من ٠.٣ لعبارات مقياس جودة الحياة لطلاب الجامعة .

### جدول رقم (٣)

مصفوفة العوامل بعد التدوير المتعامد بطريقة الفاريماكس Varimax وحذف التثبعات الأقل من ٠.٣ لعبارات مقياس جودة الحياة لطلاب الجامعة ( ن = ١٢٠ )

قيم	العوامل بعد التدوير						العبرة	م	
	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس			السابع
٠.٦١									
٠.٦٢									
٤٨									

(٣) عند إجراء التحليل العاملي تم استخدام أحد خيارات برنامج SPSS فيما يتعلق بعدد العوامل ، حيث تم تحديد عدد العوامل بثمانية عوامل فقط ، أي الاقتصار على بثمانية عوامل .

إعاقاة الذات كمتغير وسيط بين التفاؤل الإستراتيجي د/عفاف محمد أحمد جعيس  
د/مصطفى عبد المحسن الحديبي

رقم	وصف	0.61	0.51	0.49	0.48	0.45	0.44	0.43	0.34	0.32	0.76	0.63	0.62	0.55	0.54	0.47	0.45	0.39	0.81	0.77	
٦١	أتبادل الخدمات مع معارفي وأصدقائي وأفراد أسرتي																				
٢٢	أساعد من يحتاج إلى نصيحتي أو آرائي سواء من أصدقائي أو الآخرين																				
١	أحافظ على مشاعر أصدقائي																				
٤٢	أتمتع بصلات وروابط قوية مع الآخرين عموماً																				
٨	يهمني أن تكون علاقاتي بأصدقائي قوية																				
٣٠	أضحي أحياناً بمصلحتي الشخصية في سبيل إتخاذ صديق من ورطة																				
١٦	أتعاون مع أفراد أسرتي وأشجعهم																				
٥٥	يكون رد فعلي عنيفاً إذا تعدى أحد عليّ																				
٣٥	لا أتسامح إذا أخطأ أحد في حقّي حتى إذا اعتذر																				
٣٦	أشارك في المناسبات أو أسبوع شباب الجامعات																				
٢	أساهم في تجهيز الطعام مع أفراد أسرتي وأصدقائي																				
٤٣	ألعب في مركز هام بالملاعب في أي مباراة																				
٢٣	أفضل الاعتذار عن الاشتراك في النشاط عموماً																				
١٧	دوري معروف في الاستعداد لحفل نهاية العام																				
٦٢	أشترك في نظافة بينتي مع فرق من الكلية																				
٩	أذهب للرحلات للمساهمة في تنظيمها وإتجاحها																				
٥٦	لا أساهم في الأعمال التطوعية بالجمعيات الخيرية																				
٣١	أجمع المعلومات المتعلقة بالمواقف التي أتعرض لها لأحسن التصرف فيها																				

تابع جدول (٣)

مصفوفة العوامل بعد التدوير المتعامد بطريقة الفاريماكس Varimax وحذف التشبعات الأقل من ٠.٣ لعبارات مقياس جودة الحياة لطلاب الجامعة (ن = ١٢٠)

م	العبارة	العوامل بعد التدوير							قيم الشيوخ	
		الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع		الثامن
٢٤	أسترجع كل جوانب المشكلة لأضع تصور كامل لحلها							٠.٦٩		٠.٧٠
٦٣	أتخيل ما يمكن أن تجلبه أفعالي من تأثيرات							٠.٦٦		٠.٦٤



المجلة العلمية لكلية التربية - جامعة اسيوط

٠٠٦٨						٠٠٦٣	على من حولي قبل أن أؤديها يمكنني تذكر تفاصيل كثيرة تساعدني على حل مشكلاتي	١٠
٠٠٦١						٠٠٥٨	أرتب أفكاري لأخطط لما أريد عمله باتقان	٤٩
٠٠٦٠						٠٠٣٣	لا يهمني فهم شخصية من حولي كشرط لأنجح في التعامل معهم	٤٤
٠٠٥٢						٠٠٣٢	ليس من الضروري استشارة أهل الخبرة من المتخصصين لفهم أي ظروف طارئة	٣٧
٠٠٥١						٠٠٣١	أنتبه للمؤثرات من حولي لأتصرف أكثر على دوافع سلوكي	٥٧
٠٠٦٢						٠٠٦٥	دائماً أتحمل مسؤولية أفعالي	١٨
٠٠٣٩						٠٠٥٩	يلومني الآخرون لأنني أستعين بمساعدتهم لي في كافة شؤني	٢٥
٠٠٣٧						٠٠٥٤	يتضايق أفراد أسرتي إذا طلبت منهم خدمات	٣٢
٠٠٤١						٠٠٥٠	أستشير دائماً قبل اتخاذ أي قرار ولو بسيط	٥٠
٠٠٦٢						٠٠٣٩	أأخذ قراراتي بنفسى دون تدخل من أحد	١١
٠٠٤١						٠٠٣٧	أفضل قراءة كل جديد عن الموضوعات التي تهمني بدلاً من سؤال الآخرين	٣٨
٠٠٤٤						٠٠٣٣	أنفعل بشدة إذا ذكرني أحد بأفضاله علي منذ طفولتي	٥٨
٠٠٨١						٠٠٣١	أفضل الألعاب الفردية عن الألعاب الجماعية دائماً	٦٤
٠٠٦٨						٠٠٣٠	أعتمد على نفسي في المذاكرة	٣
٠٠٦٥						٠٠٧٩	لا أشجع تبادل ملخصات المقررات مع زملائي	٦٥
٠٠٥٥						٠٠٦٤	مستوى الدراسي مناسباً لإعدادي لمستقبل جيد	٣٦
٠٠٤٧						٠٠٦٠	أتعامل في الكلية بطريقة جيدة من أساتذتي	٢٦
٠٠٥٨						٠٠٥٦	أستمع بتفهم لأساتذتي لمشكلات شباب الجامعة	٣٣
٠٠٥٥						٠٠٤٣	أعمل التطبيق العملي لما أدرسه في الحياة العملية	٥١
٠٠٦٩						٠٠٤١	المقررات الدراسية بالكلية تناسب قدراتي	٤
٠٠٥٧						٠٠٣٧	أنفهم كثيراً متطلبات الدراسة الجامعية	١٩
٠٠٦٧						٠٠٣٥	أستطيع تقسيم وقت المذاكرة يومياً وأسبوعياً بانتظام	١٢
٠٠٧١						٠٠٣٤	أدرب على نظام الامتحانات الموضوعية والمقالية جيداً	٤٥
٠٠٦٥						٠٠٧١	ليست لدي صعوبات في الاسترخاء والنوم	٤٦
٠٠٥٧						٠٠٦٥	لا أعاني من ضغوط شديدة أو الإهمال نفسي في الوقت الحاضر	٥٩
٠٠٥٤						٠٠٦٤	لا أعاني من الكوابيس أو الأحلام المزعجة	٥٢
٠٠٦٩						٠٠٥٨	لدي القليل من الشعور بالنفثة بالنفس	٥
٠٠٥٧						٠٠٤٩	ليست لدي أفكار سلبية عن نفسي مطلقاً	٦٦
٠٠٣١						٠٠٤٧	لا أقلق بشأن الأحداث الصغيرة	٢٧
٠٠٥٦						٠٠٤٥	ليست لدي مخاوف كبيرة	٣٤
٠٠٣٣						٠٠٣٧	إنني متزن ولا أتحرك كثيراً في الغرفة بدون داع	٤٠
٠٠٦٦						٠٠٣٥	أكتب وأفقد اهتمامي بما حولي	١٣

تابع جدول (٣)

مصفوفة العوامل بعد التدوير المتعامد بطريقة الفاريماكس Varimax وحذف التشعبات الأقل

من ٠.٣ لعبارات مقياس جودة الحياة لطلاب الجامعة (ن = ١٢٠)

رقم	العبرة	العوامل بعد التدوير						قيم الشبوع
		الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	
٦	حالي الجسمية لا تمنع أدائي لتشاطي المعتاد						٠.٧٥	
٢٨	أضطر للراحة من وقت لآخر أثناء اليوم						٠.٣٩	
٢٥	أكون متعباً للغاية عندما أريد عمل شيء						٠.٥١	

إعاقاة الذات كمتغير وسيط بين التفاؤل الإستراتيجي د/عفاف محمد أحمد جعيس  
د/مصطفى عبد المحسن الحديبي

معين									
١٤	أشعر بالتعب معظم الوقت	٠.٦٤	٠.٥٤						
٥٢	تتناوبني حالات كثيرة من ضيق النفس	٠.٥٦	٠.٤٧						
٦٧	أعاني من نوبات صداع متكرر خلال اليوم	٠.٣٥	٠.٢٥						
٢٩	أستطيع التدرّب على ما ينقصني لزيادة قدراتي	٠.٧١	٠.٦٩						
٤١	أنفهم حاجاتي وأشبعها بما لا يغضب الله والناس مني	٠.٤٦	٠.٦٧						
٧	أستطيع حل مشكلات حياتي بكفاءة والتعامل معها	٠.٥٧	٠.٥٩						
٦٨	يوهني استمناعي الشخصي بغض النظر عن رضا الآخرين	٠.٦١	٠.٥٦						
٥٤	لا أهتم بالظهور بمظهر لائق أمام الآخرين	٠.٥٩	٠.٥٤						
١٥	أشعر بالرضا عما أقوم به من سلوكيات	٠.٤٩	٠.٤٨						
٢١	أنفهم قدراتي جيداً عندما أخطئ لحياتي	٠.٤٦	٠.٤٧						
٦٥	أغضب كثيراً عندما ينتقدني أحد ممن حولي	٠.٦٨	٠.٤٥						
٤٧	يمكنني التضحية ببعض رغباتي عندما يتعارض مع رغبات المجتمع من حولي	٠.٤٨	٠.٤٢						
	الجزء الكامن	٤٥.٦٩	٤.٩٣	٥.٠٤	٥.١٥	٥.١٨	٥.٤٠	٦.١١	٦.٧٥
	النسبة المئوية للبيان	٥٧.١٣	٦.١٧	٦.٣٠	٦.٤٤	٦.٤٨	٦.٧٥	٧.٦٤	٨.٤٤
	التباين العائلي	%١٠٠	١٠.٧٩	١١.٠٣	١١.٢٧	١١.٣٤	١١.٨٢	١٣.٣٧	١٤.٧٧

يتضح من جدول (٣) أن معظم عبارات مقياس جودة الحياة لطلاب الجامعة قد تشبعت بقيم أكبر من أو تساوي ٠.٣ ، الأمر الذي يؤكد أن المقياس في صورته النهائية مشتملاً على (٦٨) عبارة ، حيث تم حذف (١٢) عبارة ، ويوضح جدول (٤) العبارات التي تم حذفها من مقياس جودة الحياة لطلاب الجامعة.

#### جدول (٤)

#### العبارات التي تم حذفها من مقياس جودة الحياة لطلاب الجامعة

م	العبارة
٣	أستطيع التركيز جيداً فيما أفكر فيه .
١٩	أندفع بحماسة عندما أنفعل لدرجة أنني أخسر من حولي
٢٢	أنا حاد المزاج وأغضب بسهولة
٣٤	أنترب كثيراً مع أصدقائي من أجل اللياقة البدنية
٣٩	أحياناً أفقد توازني عندما أحاول الوصول بسرعة لشيء معين
٤٠	أستطيع القيام بالتغيير المناسب لأهدافي لأجج في تحقيقها
٤٧	أشعر بالألم متفرقة في المعدة أو القولون باستمرار

٥٢	أنضايقي إذا طلبت خدمة من الآخرين
٥٥	أصاب كثيرًا باضطرابات في الهضم (إسهال أو إمساك)
٥٨	يحالفني سوء الحظ دائمًا في المنافسات المختلفة
٦٩	لا أنتظم في مجموعات التقوية التي تديرها الكلية
٧١	أعاني من مرض في جهازى التنفس بصفة مستمرة

وقد استوعب العامل الأول ٧.١٣ % من حجم التباين في عشر عبارات ، والمستقرى لها يتضح أنها تتمحور أعلى تشبعاتها حول جودة علاقات الفرد الاجتماعية بأفراد أسرته وأصدقائه، ولهذا يمكن تسمية هذا العامل بـ " العلاقات الاجتماعية الجيدة "، في حين استوعب العامل الثاني ٨.٤٤ % من حجم التباين في ثمان عبارات، تتمركز أعلى تشبعاتها في اشتراك الفرد الفعال بإيجابية في الأنشطة على المستوى الإري والمجتمعي، ولذلك يمكن تسمية هذا العامل بـ " الاشتراك بإيجابية في الأنشطة "، وقد استوعب العامل الثالث ٧.٦٤ % من حجم التباين في ثمان عبارات، ومن خلال فحص تلك العبارات يلاحظ أن جميعها تتمركز حول تعبير الفرد بعقلانية عن أفكاره، وتعرفه على المؤثرات المحيطة به، وتفهمه لسمات شخصيته واحتياجات الآخرين، مع ضبط مشاعره ، والتخطيط بدون اندفاعيه لأهدافه لتحقيق النجاح، ولذلك يمكن تسمية هذا العامل بـ " التفكير العقلاني"، وقد استوعب العامل الرابع ٦.٧٥ % من حجم التباين في تسع عبارات ، تتمركز أعلى تشبعاتها في اعتماد الفرد على ذاته وتحمل مسؤولياته، واتخاذ قراراته، وجمع المعلومات قبل اتخاذ قراراته، ولذلك يمكن تسمية هذا العامل بـ " الشعور بالاستقلال".

في حين استوعب العامل الخامس ٦.٤٨ % من حجم التباين في تسع عبارات، ومن خلال فحص تلك العبارات يلاحظ أن جميعها تتمركز حول رضا الفرد عن مستوى قدراته، ومحتوى المقررات الدراسية، ومحاولاته الجادة لتفهم متطلبات الحياة الجامعية لضمان النجاح بها، ولذلك يمكن تسمية هذا العامل بـ " الرضا الأكاديمي"، بينما استوعب العامل السادس ٦.٤٤ % من حجم التباين في تسع عبارات، وتمحورت أعلى تشبعاتها في قدرة الفرد على ضبط مشاعره وانفعالاته بصورة تخلو من الصراعات والمخاوف والأفكار السلبية والضغط غير المتحكم بها، ولذلك يمكن تسمية هذا العامل بـ " الاتزان الانفعالي"، في حين استوعب العامل السابع ٦.٣٠ % من حجم التباين في ست عبارات، تتمركز أعلى تشبعاتها

إعاقاة الذات كمتغير وسيط بين التفاؤل الإستراتيجي د/عفاف محمد أحمد جعيس  
د/مصطفى عبد المحسن الحديبي

في خلو الفرد من معاناته من أمراض خطيرة أو أعراض تعوقه عن حياته الطبيعية، ولذلك يمكن تسمية هذا العامل بـ " التمتع بصحة جيدة "، بينما استوعب العامل الثامن ٦.١٧ % من حجم التباين في تسع عبارات ، وتمحورت أعلى تشبعاتها في فهم الفرد لقدراته واستعداداته وميوله واتجاهاته، ولذلك يمكن تسمية هذا العامل بـ " فهم - الذات " .

والمستقرى لعوامل مقياس جودة الحياة لطلاب الجامعة الثمان التي تم التوصل إليها من التحليل العاملي بواسطة برنامج SPSS بطريقة المكونات الأساسية Principle Component، وبعد التدوير المتعامد بطريقة الفاريماكس Varimax ، وحذف التشبعات الأقل من ٠.٣، يتضح له أنها تتسق مع طبيعة جودة الحياة وأبعاد التعريف الإجرائي المحدد له بالدراسة الحالية.

### - الصدق التكويني :

قام الباحثان بحساب معامل صدق المقياس ، وذلك عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجات الأفراد المشاركين بالدراسة الاستطلاعية على أبعاد مقياس جودة الحياة لطلاب الجامعة ؛ وذلك لاعتبار أن كل عامل من عوامل المقياس يمكن أن يكون محكاً خارجياً للعوامل الأخرى ، ويوضح جدول رقم (٥) قيم الارتباط بين عوامل المقياس .

### جدول (٥)

قيم معاملات الارتباط بين عوامل مقياس جودة الحياة لطلاب الجامعة ( ن = ١٢٠ )

(٨)	(٧)	(٦)	(٥)	(٤)	(٣)	(٢)	(١)	أبعاد مقياس جودة الحياة لطلاب الجامعة
٠.٢٤	٠.٢٢	٠.٣٨	٠.٤٠	٠.٣٢	٠.٣٨	٠.٥٠	٠.٠٠	(١) العلاقات الاجتماعية الجيدة
٠.٥٣	٠.٤٩	٠.٥٠	٠.٤٥	٠.٣٧	٠.٣٢	٠.٠٠	٠.٠٠	(٢) الاشتراك بإيجابية في الأنشطة
٠.٥١	٠.٤٩	٠.٣٨	٠.٣٩	٠.٤٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	(٣) التفكير العقلاني
٠.٥٢	٠.٥٥	٠.٤٨	٠.٤٩	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	(٤) الشعور بالاستقلال
٠.٥٢	٠.٤٣	٠.٣٩	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	(٥) الرضا الأكاديمي
٠.٤٣	٠.٣٢	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	(٦) الاتزان الانفعالي
٠.٤٧	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	(٧) التمتع بصحة جيدة
٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	(٨) فهم - الذات

\*\* دال عند مستوى ٠.٠١

يتضح من جدول (٥) أن جميع معاملات الارتباط بين عوامل مقياس جودة الحياة لطلاب الجامعة داله عند مستوى ٠.٠١ ؛ مما يدل على أن المقياس يقيس جانباً واحداً، وهو جودة الحياة لطلاب الجامعة.

### ▪ الثبات Reliability :

#### - طريقة ألفا كرونباك Alpha Cronbach Method :

استخدم الباحثان معادلة ألفا كرونباك ( صفوت فرج ، ١٩٨٩ ) وهي معادلة تستخدم لإيضاح المنطق العام لثبات الاختبار ، ويوضح جدول (٦) قيم معامل ثبات ألفا كرونباك لمقياس جودة الحياة لطلاب الجامعة وعوامله الثمان .

#### - طريقة إعادة تطبيق الاختبار Test- Retest

استخدم الباحثان طريقة إعادة الاختبار لحساب ثبات المقياس بعد تطبيقه على الأفراد المشاركين بالدراسة الاستطلاعية ( ن = ١٢٠ ) ، بفواصل زمني أسبوعين بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني، وتم حساب معامل الارتباط بين درجات الأفراد المشاركين بالدراسة الاستطلاعية في التطبيق الأول، ودرجاتهم في التطبيق الثاني على المقياس ككل وعوامله ، ويوضح جدول (٦) قيم معامل الثبات لمقياس جودة الحياة لطلاب الجامعة وعوامله الثمان .

#### جدول (٦)

قيم معامل ثبات مقياس جودة الحياة لطلاب الجامعة وعوامله  
بطريقتي ألفا كرونباك وإعادة تطبيق الاختبار ( ن = ١٢٠ )

قيم معامل الثبات		أبعاد مقياس جودة الحياة لطلاب الجامعة
ألفا كرونباك	إعادة تطبيق الاختبار	
٠.٧٥	٠.٦٩	(١) العلاقات الاجتماعية الجيدة
٠.٦٦	٠.٦٢	(٢) الاشتراك بإيجابية في الأنشطة
٠.٦٢	٠.٥٩	(٣) التفكير العقلاني
٠.٥٣	٠.٥١	(٤) الشعور بالاستقلال
٠.٦٤	٠.٥٨	(٥) الرضا الأكاديمي
٠.٧١	٠.٦٧	(٦) الاتزان الانفعالي
٠.٥٨	٠.٥٣	(٧) التمتع بصحة جيدة
٠.٦١	٠.٥٨	(٨) فهم - الذات
٠.٦٧	٠.٦٤	مقياس جودة الحياة لطلاب الجامعة

يتضح من جدول (٦) ارتفاع قيم معامل ثبات مقياس جودة الحياة لطلاب الجامعة وعوامله الفرعية بطريقتي ألفا كرونباخ وإعادة تطبيق الاختبار؛ مما يشير إلى درجة عالية من الثبات للمقياس ككل وعوامله.

## ٢ - مقياس التشاؤم الدفاعي لطلاب الجامعة (إعداد الباحثين):

### (١) خطوات إعداد المقياس :

قام الباحثان بإعداد مقياس جودة الحياة لطلاب الجامعة؛ بهدف الحصول على أداة سيكومترية تتناسب مع أفراد العينة وأهداف الدراسة وطبيعتها في قياس نزعة الفرد للتوقع السيء للأحداث المستقبلية، حيث تم ترجمة ما أسفر عنه الاستقراء لمصطلحات الدراسة الحالية - التفاؤل الإستراتيجي، وإعاقاة الذات وجودة الحياة، وطبيعة التشاؤم الدفاعي إلى أهداف وعبارات إجرائية قابلة للقياس، حيث تمت صياغة فقرات المقياس في صورتها الأولية بما يتناسب وطبيعة وأهداف الدراسة الحالية؛ لتعبر عن طبيعة جودة الحياة لطلاب الجامعة، حيث لا يوجد مقياس للتشاؤم الدفاعي لطلاب الجامعة - في ضوء ما تم اطلاع الباحثين عليه - في البيئة العربية .

إن المستقرى لما سبق يتضح له مدى الحاجة لبناء مقياس يعتمد على عوامل ترتبط بالتشاؤم الدفاعي لطلاب الجامعة بشكل مباشر في علاقته بالتفاؤل الإستراتيجي وجودة الحياة وإعاقاة الذات، وقد مر بناء المقياس بالخطوات الآتية:

• الاطلاع على التراث النظري ذي الصلة بمفهوم التشاؤم الدفاعي (Sanna, 1998 ؛ Chapin , 2001 ؛ Dat & Maltby , 2003 ؛ أحمد طه محمد وآخرون ، ٢٠٠٦ ) .

• الاطلاع على عدد من المقاييس التي تم استخدامها في الدراسات العربية والأجنبية ( Showers , 1992 ؛ Norem & Illingworth , 1993 ؛ Sanna, 1998 ؛ أحمد طه محمد وآخرون ، ٢٠٠٦ ) .

وقد تمثل عدد عبارات مقياس التشاؤم الدفاعي لطلاب الجامعة في (٣٥) عبارة لها خمسة بدائل : (تتطبق دائماً ، تتطبق أحياناً ، غير متأكد ، لا تتطبق ، لا تتطبق مطلقاً ) على أن تكون درجات كل فقرة على الترتيب (٥ - ٤ - ٣ - ٢ - ١) للعبارات الإيجابية، و ( ١ - ٢ - ٣ - ٤ - ٥ ) للعبارات السلبية ، وهي : ( ٢ ، ٦ ، ٧ ، ١١ ، ١٣ ، ١٤ ، ٢٢ ، ٢٣ ، ٢٥ ، ٢٦ ، ٢٨ ، ٢٩ ، ٣٠ ، ٣٤ ، ٣٥ ) .

(٢) كفاءة مقياس التشاؤم الدفاعي لطلاب الجامعة :

▪ الصدق **Validity**

اعتمد الباحثان في حساب صدق المقياس على ما يلي :

- الصدق العاملي **Factorial Validity** :

بعد تطبيق المقياس في صورته الأولية على عينة الدراسة الاستطلاعية، تم حساب الصدق العاملي الاستكشافي Exploratory Factor Analysis للتحقق من الصدق العاملي لمقياس التشاؤم الدفاعي لطلاب الجامعة عن طريق إخضاع مصفوفة الارتباطات بين عبارات المقياس ( ٣٥ عبارة ) لدى العينة الاستطلاعية ( ١٢٠ طالباً وطالبة ) بواسطة برنامج SPSS بطريقة المكونات الأساسية Principle Component ، وقد أسفر التحليل العاملي بعد تدوير المحاور تدويراً متعامداً بطريقة الفاريماكس Varimax عن وجود خمسة عوامل قابلة للتفسير (٦) ، وهذه العوامل الخمسة جذورها الكامنة Eigenvalues أكبر من الواحد الصحيح وفسرت مجتمعة ٥٠.٦٩ % من التباين الكلي لعبارات المقياس، بعد حذف التشعبات الأقل من ٠.٣ ، ويوضح جدول (٧) مصفوفة العوامل بعد التدوير المتعامد بطريقة الفاريماكس Varimax وحذف التشعبات الأقل من ٠.٣ لعبارات مقياس التشاؤم الدفاعي لطلاب الجامعة .

جدول (٧)

مصفوفة العوامل بعد التدوير المتعامد بطريقة الفاريماكس Varimax وحذف التشعبات الأقل من ٠.٣ لعبارات مقياس التشاؤم الدفاعي لطلاب الجامعة ( ن = ١٢٠ )

م	العبارة	العوامل بعد التدوير				
		الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس
٣١	أتأكد من أن توقعاتي المستقبلية تعتبر كافية بدرجة قليلة لكي تتحقق	٠.٧٥				
٦	لا أقضي أوقاتاً كثيرة في تخيل ما قد يتم حدوثه بطريق الخطأ	٠.٧٤				
١٦	أهتم بأسوأ الاحتمالات ممكنة الحدوث عندما أتخذ قراراً معيناً	٠.٥٦				
١١	لا أحاول تصوير الكيفية التي أستطيع بها إصلاح الأمور إذا أصبحت أسوأ	٠.٤٧				
٢٦	أتخذ قراراتي بدون تضييع وقت للتفكير في نتائجها المحتملة الحدوث	٠.٤٣				
١	أبدأ في توقع حدوث الأسوأ ، حتى إذا كنت سأؤدي العمل بطريقة مناسبة	٠.٤٠				

(٦) عند إجراء التحليل العاملي تم استخدام أحد خيارات برنامج SPSS فيما يتعلق بعدد العوامل ، حيث تم تحديد عدد العوامل بخمسة عوامل فقط ، أي الاقتصار على خمسة عوامل .





٢٨	أتحاشي أي محاولة جادة حتى عندما تتأزم الأمور	٠.٣١			٠.٤٨
٨	أستعين بالآخرين لمساعدتي أو نصحي عندما لا أستطيع حل مشكلة بنفسى وأتابع معهم حلها باقتدار	٠.٣٠			٠.٣١
١٤	عندما أشك في قدراتي ، فإننى لا أسترجع ذهنياً ما أنجزته بنجاح سابقاً	٠.٨١			٠.٧٤
١٩	عندما أدخل في موقف صعب ، أذكر نفسى بأننى أفضل من الناس الآخرين في أشياء عديدة	٠.٧٧			٠.٧٣
٢٤	عندما لا أحقق هدفاً معيناً ، أستطيع استرجاع أنه لم يكن خطاي وحدي كلية	٠.٦٣			٠.٥٩
٤	عندما أفتاح مع مشكلة لحلها ، أفكر في النجاحات السابقة لي ولأسرتي ولأصدقائي	٠.٦١			٠.٦٠
٩	عندما أفضل في تحقيق شيء هام في جانب من حياتي ، فإننى أفكر في الجوانب الأخرى منها التي أنجزت فيها نجاحات عديدة	٠.٥٢			٠.٤٢
٣٤	لا أحاول التفكير في استرجاع أخطائي السابقة ، لأن التاريخ لا يعيد نفسه	٠.٣٦			٠.٣٦
٢٩	لا أفضى أوقاهاً كثيرة في تذكر ما قد يتم بطريق الخطأ	٠.٣٠			٠.٥٩
٣٥	لا أهتم بأن أصبح عالي الثقة في قدراتي أم لا عند مواجهتي للمواقف الصعبة في الحياة	٠.٧٢			٠.٧٤
١٥	عندما أواجه مشكلة معينة ، فإننى أبحث عن أشياء جيدة أو إيجابية فيما حدث لأستطيع تجاوزها بنجاح	٠.٦٩			٠.٦٩
٥	عندما تحدث أمور حقيقية هامة بالنسبة لي ، فإننى أستقصى المعلومات الكثيرة عنها حتى أتمكن من اجتيازها	٠.٦٥			٠.٥٦
١٠	عندما أضغ مهمة لأؤديها بنفسى ، أحاول تعلم المهارات الضرورية لأدائها جيداً بإتقان حتى لا أفضل فيها	٠.٦٤			٠.٦٦
٣٠	أعتقد أن الأشياء ستكون على ما يرام تلقائياً عند مواجهتي لمشكلة صعبة بمجرد وجود دعم عاطفي من أسرتي وأصدقائي فقط	٠.٥٧			٠.٦١
٢٠	عندما أرغب في أن يقدم لي شخص خدمة معينة ، فإننى أقتعه بأدائها بكل السبل المتاحة لي للتغلب على الصعوبة التي تواجهني	٠.٤٤			٠.٣٢
٢٥	أقول لنفسي دائماً عند مواجهة مشكلة ضاغطة وصعبة ، بأن الأمور سوف تتغير تلقائياً للأفضل دون تحكم مني .	٠.٣٠			٠.٣١
	الجزء الكامن	٣.٥٤	٣.٦٧	٤.٣٠	١٧.٧٥
	النسبة المئوية للتباين	١٠.١١	١٠.٤٩	١٢.٢٧	٥٠.٦٩
	التباين العالمي	١٩.٩٤	٢٠.٦٨	٢٤.٢٣	١٥.٦١
		١٩.٥٤			١٠٠ %

يتضح من جدول (٧) أن معظم عبارات مقياس التشاؤم الدفاعي لطلاب الجامعة، قد تشبعت بقيم أكبر من أو تساوي ٠.٣ ، الأمر الذي يؤكد أن المقياس في صورته النهائية مشتملاً على (٣٥) عبارة، وقد استوعب العامل الأول ١٢.٢٧ % من حجم التباين في سبع عبارات، والمستقرى لها يتضح له أنها تتمحور أعلى تشبعتها حول توقع الفرد للأسوأ وحدث حالة الفشل الناتج عن التأثير السلبي على الذات، والذي يحدو بالفرد إلى تخفيفه من خلال إشراكه في إعادة البناء المعرفي الذي يحمي قيمة - الذات لديه بعد حدوث الفشل المتوقع، ولذا يمكن تسمية هذا العامل بـ " التوقعات المنخفضة " .

في حين استوعب العامل الثاني ١٠.٤٩ % من حجم التباين في سبع عبارات، تتمركز أعلى تشبعتها في سعي الفرد إلى الوصول لهدف دافعي، منه القلق كدافع يدفع الفرد إلى تجنب الفشل، وإدراك الكيفية التي يمكن أن يمنع حدوث الفشل، فيتلاشى القلق عندما يتم

فهمه، ولذلك يمكن تسمية هذا العامل بـ " نشئت الانفعالات السلبية"، وقد استوعب العامل الثالث ١٠.١١ % من حجم التباين في سبع عبارات، ومن خلال فحص تلك العبارات يلاحظ أن جميعها تتمركز حول الإعداد الجيد لبذل المجهود من أجل الأداء الجيد، والتركيز في وضع الخطط المليئة بالاختيارات السلوكية أثناء القيام بالأداء، ولذلك يمكن تسمية هذا العامل بـ " بذل الجهد".

وقد استوعب العامل الرابع ٩.٩٠ % من حجم التباين في سبع عبارات، تتمركز أعلى تشبعتها في وضع الفرد إستراتيجيات تمنع الفشل والسعي الدؤوب للتقليل من التأثيرات السلبية مستقبلاً من خلال الاستنتاجات والدروس المستفادة من استرجاع الخبرات السابقة ، ولذلك يمكن تسمية هذا العامل بـ " استرجاع الخبرات السابقة"، في حين استوعب العامل الخامس ٧.٩٢ % من حجم التباين في سبع عبارات ، ومن خلال فحص تلك العبارات يلاحظ أن جميعها تتمركز حول ما يبذله الفرد من مجهودات لمنع الأخطار المحتملة ، والتحكم في العمل الشاق لمنع النتائج الضارة وتخفيف آثارها السلبية، ولذلك يمكن تسمية هذا العامل بـ " الانعكاسية الإيجابية".

والمستقرى لعوامل مقياس التشاؤم الدفاعي لطلاب الجامعة الخمس التي تم التوصل إليها من التحليل العاملي بواسطة برنامج SPSS بطريقة المكونات الأساسية Principle Component ، وبعد التدوير المتعامد بطريقة الفاريماكس Varimax ، وحذف التشبعت الأقل من ٠.٣ ، يتضح له أنها تتسق مع طبيعة التشاؤم الدفاعي وأبعاد التعريف الإجرائي المحدد له بالدراسة الحالية .

#### – الصدق التكويني :

قام الباحثان بحساب معامل صدق المقياس، وذلك عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجات الأفراد المشاركين بالدراسة الاستطلاعية على أبعاد مقياس التشاؤم الدفاعي لطلاب الجامعة ؛ وذلك لاعتبار أن كل عامل من عوامل المقياس يمكن أن يكون محكاً خارجياً للعوامل الأخرى ، ويوضح جدول (٨) قيم الارتباط بين عوامل المقياس .

جدول (٨)

قيم معاملات الارتباط بين عوامل مقياس التشاؤم الدفاعي لطلاب الجامعة (ن = ١٢٠)

(٥)	(٤)	(٣)	(٢)	(١)	أبعاد مقياس التشاؤم الدفاعي لطلاب الجامعة
** .٦٦	** .٦١	** .٥٧	** .٤٨	٠٠٠٠	(١) التوقعات المنخفضة
** .٥٨	** .٤٣	** .٣٧	٠٠٠٠		(٢) تشتت الانفعالات السلبية
** .٤٢	** .٣٣	٠٠٠٠			(٣) بذل الجهد
** .٥٥	٠٠٠٠				(٤) استرجاع الخبرات السابقة
٠٠٠٠					(٥) الانعكاسية الإيجابية

\*\* دال عند مستوى ٠.٠١

يتضح من جدول (٨) أن جميع معاملات الارتباط بين عوامل مقياس التشاؤم الدفاعي لطلاب الجامعة داله عند مستوى ٠.٠١ ؛ مما يدل على أن المقياس يقيس جانباً واحداً، وهو التشاؤم الدفاعي لطلاب الجامعة .

▪ الثبات Reliability :

– طريقة ألفا كرونباك Alpha Cronbach Method :

استخدم الباحثان معادلة ألفا كرونباك ( صفوت فرج ، ١٩٨٩ ) وهي معادلة تستخدم لإيضاح المنطق العام لثبات الاختبار، ويوضح جدول (٩) قيم معامل ثبات ألفا كرونباك لمقياس التشاؤم الدفاعي لطلاب الجامعة وعوامله الخمسة.

– طريقة إعادة تطبيق الاختبار Test- Retest

استخدم الباحثان طريقة إعادة الاختبار لحساب ثبات المقياس بعد تطبيقه على الأفراد المشاركين بالدراسة الاستطلاعية ( ن = ١٢٠ ) ، بفواصل زمني أسبوعين بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني، وتم حساب معامل الارتباط بين درجات الأفراد المشاركين بالدراسة الاستطلاعية في التطبيق الأول، ودرجاتهم في التطبيق الثاني على المقياس ككل وعوامله ،

إعاقة الذات كمتغير وسيط بين التفاؤل الإستراتيجي د/عفاف محمد أحمد جعيس  
د/مصطفى عبد المحسن الحديبي

ويوضح جدول (٩) قيم معامل الثبات لمقياس التشاؤم الدفاعي لطلاب الجامعة وعوامله الخمسة.

جدول (٩)

قيم معامل ثبات مقياس التشاؤم الدفاعي لطلاب الجامعة وعوامله  
بطريقتي ألفا كرونباخ وإعادة تطبيق الاختبار (ن = ١٢٠)

قيم معامل الثبات		أبعاد مقياس التشاؤم الدفاعي لطلاب الجامعة
ألفا كرونباخ	إعادة تطبيق الاختبار	
٠.٦٢	٠.٥٨	(١) التوقعات المنخفضة
٠.٦٧	٠.٠٠٦١	(٢) تشتت الانفعالات السلبية
٠.٦٦	٠.٠٠٦٣	(٣) بذل الجهد
٠.٧١	٠.٠٠٦٧	(٤) استرجاع الخبرات السابقة
٠.٧٣	٠.٠٠٦٧	(٥) الانعكاسية الإيجابية
٠.٧١	٠.٠٠٦٩	مقياس التشاؤم الدفاعي لطلاب الجامعة

يتضح من جدول (٩) ارتفاع قيم معامل ثبات مقياس التشاؤم الدفاعي لطلاب الجامعة وعوامله الفرعية بطريقتي ألفا كرونباخ وإعادة تطبيق الاختبار ؛ مما يشير إلى درجة عالية من الثبات للمقياس ككل وعوامله الخمسة .

٣- مقياس إعاقة - الذات لطلاب الجامعة (إعداد الباحثين):

(١) خطوات إعداد المقياس :

قام الباحثان بإعداد مقياس إعاقة - الذات لطلاب الجامعة ؛ بهدف الحصول على أداة سيكومترية تتناسب مع أفراد العينة وأهداف الدراسة وطبيعتها في قياس نزعة الفرد لتجنب الفشل في مقابل محاولته لإحراز النجاح، وتقديم الأعداء بادعاءات لفظية يتعلل بها؛ بسبب مرضه الجسدي أو قلقه النفسي، وتوجيه اللوم للظروف المعوقة بدلاً من لوم نفسه، حيث تم ترجمة ما أسفر عنه الاستقراء لمصطلحات الدراسة الحالية - التفاؤل الإستراتيجي والتشاؤم الدفاعي؛ وجودة الحياة - ، وطبيعة إعاقة - الذات إلى أهداف وعبارات إجرائية قابلة للقياس، حيث تمت صياغة فقرات المقياس في صورتها الأولية بما يتناسب وطبيعة وأهداف الدراسة الحالية؛ لتعبر عن طبيعة إعاقة - الذات لطلاب الجامعة، حيث لا يوجد مقياس لإعاقة - الذات لطلاب الجامعة - في ضوء ما تم اطلاع الباحثين عليه - في البيئة العربية.

إن المستقرى لما سبق يتضح له مدى الحاجة لبناء مقياس يعتمد على عوامل ترتبط بإعاقة - الذات لطلاب الجامعة بشكل مباشر في علاقته بالتفاؤل الإستراتيجي والتشاؤم الدفاعي وجودة الحياة وقد مر بناء المقياس بالخطوات الآتية:

• الاطلاع على بعض الكتابات النظرية والدراسات العربية والإنجليزية- كما جاء بالإطار النظري والمفاهيم الأساسية للدراسة - التي اهتمت بإعاقة - الذات ، وبخاصة الدراسات التي تناولت إعاقة - الذات مع بعض متغيرات الدراسة الحالية ومنها التفاؤل الإستراتيجي، والتشاؤم الدفاعي وجودة الحياة.

• الاطلاع على عدد من المقاييس التي تم استخدامها في الدراسات الأجنبية والعربية كاستبانة تمرينات إعاقة الذات (Shields , 2000) ، ومقياس إعاقة الذات (Strube , 1986)، ومقياس إعاقة - الذات (هشام حبيب الحسيني ، ٢٠٠٩) .

وقد تمثل عدد عبارات مقياس إعاقة - الذات لطلاب الجامعة في (٢٠) عبارة لها خمسة بدائل : (تطبيق دائماً ، تطبق أحياناً ، غير متأكد ، لا تنطبق ، لا تنطبق مطلقاً) على أن تكون درجات كل فقرة على الترتيب (٥ - ٤ - ٣ - ٢ - ١) للعبارات الإيجابية، و(١ - ٢ - ٣ - ٤ - ٥) للعبارات السلبية ، وهي : ( ٦ ، ٧ ، ١١ ، ١٤ ، ١٥ ، ١٦) .

## (٢) كفاءة مقياس إعاقة - الذات لطلاب الجامعة :

### ▪ الصدق Validity

اعتمد الباحثان في حساب صدق المقياس على ما يلي :

#### - الصدق العاملي Factorial Validity :

بعد تطبيق المقياس في صورته الأولية على عينة الدراسة الاستطلاعية، تم حساب الصدق العاملي الاستكشافي Exploratory Factor Analysis للتحقق من الصدق العاملي لمقياس إعاقة - الذات لطلاب الجامعة عن طريق إخضاع مصفوفة الارتباطات بين عبارات المقياس (٣٥ عبارة) لدى العينة الاستطلاعية (١٢٠ طالباً وطالبة) بواسطة برنامج SPSS بطريقة المكونات الأساسية Principle Component ، وقد أسفر التحليل العاملي بعد

إعاقاة الذات كمتغير وسيط بين التفاؤل الإستراتيجي د/عفاف محمد أحمد جعيس  
د/مصطفى عبد المحسن الحديبي

تدوير المحاور تدويراً متعامداً بطريقة الفاريماكس Varimax عن وجود عاملين قابلين للتفسير (٢)، وهذان العاملان جذورهما الكامنة Eigenvalues أكبر من الواحد الصحيح، وفسرت مجتمعة ٣١.٥ % من التباين الكلي لعبارات المقياس بعد حذف التشبعات الأقل من ٠.٣ ، ويوضح جدول (١٠) مصفوفة العوامل بعد التدوير المتعامد بطريقة الفاريماكس Varimax وحذف التشبعات الأقل من ٠.٣ لعبارات مقياس إعاقاة - الذات لطلاب الجامعة .

جدول (١٠)

مصفوفة العوامل بعد التدوير المتعامد بطريقة الفاريماكس Varimax وحذف التشبعات الأقل من ٠.٣ لعبارات مقياس إعاقاة - الذات لطلاب الجامعة (ن = ١٢٠)

م	العبارة	العوامل بعد التدوير	
		الأول	الثاني
٥	أحاول ألا أشارك في الأنشطة التنافسية المجهدة حتى لا أتأذى من أدائي الضعيف	٠.٧٣	٠.٥٨
٣	أشفت بسهولة من الضوضاء أو أحلام اليقظة عندما أحاول القراءة	٠.٥٩	٠.٣٥
١٧	أفضل السرور القليل في الوقت الحالي عن السرور الأكبر في المستقبل الغامض	٠.٤٩	٠.٢٣
٧	أميل إلى التروي والتعقل عندما لا أحقق توقعات الآخرين	٠.٤٤	٠.٣٠
١٣	سوف أؤدي أداءً أفضل إذا حاولت جاهداً	٠.٣٧	٠.٣٢
١١	لا أستمتع بكوني مريضة لمدة يوم أو يومين قبل الامتحان	٠.٣٥	٠.٢٩
٩	أنغمس بشدة في الأكل أو النوم أكثر مما ينبغي في ليلة الامتحان	٠.٣٣	٠.٣٥
١	أميل إلى وضع الأشياء المطلوب تأديتها بعيداً حتى آخر لحظة	٠.٣٢	٠.٦٨
١٩	أفضل أن يتم احترامي من أجل أفضل أداء لي بدلاً من الإعجاب من احتمال الأداء المستقبلي	٠.٣١	٠.٢٩

(٢) عند إجراء التحليل العاملي تم استخدام أحد خيارات برنامج SPSS فيما يتعلق بعقد العوامل ، حيث تم تحديد عدد العوامل بعاملين فقط ، أي الاقتصار على عاملين .

٠.٤٩		٠.٣٠	قبل اشتراكي في أي نشاط مهم ، لا أهتم بالتأكد من الإعداد الجيد لها أو الخلفية المناسبة
٠.٦٧	٠.٨٢		ينصحتي الناس بالتروي والتعقل عندما لا أحقق توقعات الآخرين مني
٠.٦١	٠.٧٨		سوف أؤدي أداء أفضل إذا لم أدع انفعالاتي تتساب مني
٠.٤٢	٠.٦٥		عندما أخطئ أجد نفسي مدفوعاً لإلقاء اللوم على الظروف
٠.٣٧	٠.٦٠		لن أدع مشكلاتي العاطفية في أحد أجزاء حياتي تتدخل في الأشياء الأخرى منها
٠.٣٣	٠.٥٢		لدي حظ سيء في بعض المشاركات المتعلقة بالقياس للمهبة الفعلية
٠.٣٢	٠.٤٧		أحياناً أصبح مكتئباً بشدة لدرجة أن تصبح المهام السهلة صعبة
٠.٣٠	٠.٤٥		أواسي نفسي عند أدائي الضعيف وأذكرها بأنني جيداً في الأشياء الأخرى
٠.٥٥	٠.٣٩		أميل إلى الاعتذار عندما أفعل شيئاً خطأ
٠.٤٣	٠.٣٢		عندما أصبح قلقاً عادة بخصوص أدائي لعمل ما ، فإنني أنهيه كما ينبغي
٠.٣٢	٠.٣٠		لا أميل إلى أن أصبح قلقاً جداً قبل الامتحان أو الأداء لشيء معين
٦.٣	٣.٠٧	٣.٢٣	الجذر الكامن
٣١.٥	١٥.٣٣	١٦.١٧	النسبة المئوية للتباين
% ١٠٠	٤٨.٧٣	٥١.٢٧	التباين العاملي

يتضح من جدول (١٠) أن معظم عبارات مقياس إعاقة - الذات لطلاب الجامعة قد تشبعت بقيم أكبر من أو تساوي ٠.٣ ، الأمر الذي يؤكد أن المقياس في صورته النهائية مشتملاً على (٢٠) عبارة، وقد استوعب العامل الأول ١٦.١٧ % من حجم التباين في عشر عبارات، والمستقرى لها يتضح له أنها تتمحور أعلى تشبعتها حول تقليل المجهود الواجب بذله، وتحبيذ البدائل السلوكية التي تعيق وصول الفرد لأهدافه، ولذا يمكن تسمية هذا العامل بـ "إعاقة - الذات السلوكية"، في حين استوعب العامل الثاني ١٥.٣٣ % من حجم التباين في عشر عبارات، تتمركز أعلى تشبعتها في اختلاق الفرد للأعداء قبل تقييمهم للموقف بإدعاء مشتتات بيئية ترتب عليها انخفاض أدائهم، مع عزو نجاحهم بأنه تم بالرغم من وجود معوقات خارجية، ولذلك يمكن تسمية هذا العامل بـ "إعاقة - الذات المعلنة".

والمستقرى لعامل مقياس التساؤم الدفاعي لطلاب الجامعة التي تم التوصل إليهما من التحليل العاملي بواسطة برنامج SPSS بطريقة المكونات الأساسية Principle Component، وبعد التدوير المتعامد بطريقة الفارماكس Varimax ، وحذف التشبعت الأقل من ٠.٣، يتضح له أنها تتسق مع طبيعة إعاقة - الذات وأبعاد التعريف الإجرائي المحدد له بالدراسة الحالية.

## ▪ الثبات Reliability :

### - طريقة ألفا كرونباك Alpha Cronbach Method :

استخدم الباحثان معادلة ألفا كرونباك ( صفوت فرج ، ١٩٨٩ ) وهي معادلة تستخدم لإيضاح المنطق العام لثبات الاختبار ، ويوضح جدول (١١) قيم معامل ثبات ألفا كرونباخ لمقياس إعاقاة - الذات لطلاب الجامعة وعامله.

### - طريقة إعادة تطبيق الاختبار Test- Retest

استخدم الباحثان طريقة إعادة الاختبار لحساب ثبات المقياس بعد تطبيقه على الأفراد المشاركين بالدراسة الاستطلاعية ( ن = ١٢٠ )، بفاصل زمني أسبوعين بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني، وتم حساب معامل الارتباط بين درجات الأفراد المشاركين بالدراسة الاستطلاعية في التطبيق الأول، ودرجاتهم في التطبيق الثاني على المقياس ككل وعامله، ويوضح جدول (١١) قيم معامل الثبات لمقياس إعاقاة - الذات لطلاب الجامعة وعامله.

### جدول (١١)

قيم معامل ثبات مقياس إعاقاة - الذات لطلاب الجامعة وعامله  
بطريقتي ألفا كرونباخ وإعادة تطبيق الاختبار ( ن = ١٢٠ )

قيم معامل الثبات		أبعاد مقياس إعاقاة - الذات لطلاب الجامعة
ألفا كرونباك	إعادة تطبيق الاختبار	
٠.٦٠	٠.٥٨	إعاقاة - الذات السلوكية
٠.٦٥	٠.٦١	إعاقاة - الذات المعلنة
٠.٧٣	٠.٦٩	مقياس إعاقاة - الذات لطلاب الجامعة

ينتضح من جدول (١١) الارتفاع قيم معامل ثبات مقياس إعاقاة - الذات لطلاب الجامعة وعامله بطريقتي ألفا كرونباخ وإعادة تطبيق الاختبار؛ مما يشير إلى درجة عالية من الثبات للمقياس ككل وعامله.



#### ٤ - مقياس التفاؤل الإستراتيجي لطلاب الجامعة (إعداد الباحثين):

##### (١) خطوات إعداد المقياس :

قام الباحثان بإعداد مقياس التفاؤل الإستراتيجي لطلاب الجامعة؛ بهدف الحصول على أداة سيكومترية تتناسب مع أفراد العينة وأهداف الدراسة وطبيعتها في تحديد التوقعات المرتفعة لنتائج الأداء عندما يتجنبون، وعندئذ يتجنبون بفاعلية التفكير كثيراً فيما قد يحدث، ومحاولة تحقيق النجاح من الخارج، والميل للتركيز على النجاح في الماضي، حيث تم ترجمة ما أسفر عنه الاستقراء لمصطلحات الدراسة الحالية - التشاؤم الدفاعي، وجودة الحياة، وإعاقة الذات - ، وطبيعة التفاؤل الإستراتيجي إلى أهداف وعبارات إجرائية قابلة للقياس، حيث تمت صياغة فقرات المقياس في صورتها الأولية بما يتناسب وطبيعة وأهداف الدراسة الحالية؛ لتعبر عن طبيعة التفاؤل الإستراتيجي لطلاب الجامعة، حيث لا يوجد مقياس للتفاؤل الإستراتيجي لطلاب الجامعة - في ضوء ما تم اطلاع الباحثان عليه - في البيئة العربية.

إن المستقروى لما سبق يتضح له مدى الحاجة لبناء مقياس يعتمد على عوامل ترتبط بالتفاؤل الإستراتيجي لطلاب الجامعة بشكل مباشر في علاقته بإعاقة - الذات والتشاؤم الدفاعي وجودة الحياة وقد مر بناء المقياس بالخطوات الآتية:

• الاطلاع على التراث النظري ذي الصلة بمفهوم التفاؤل بصفة عامة، والتفاؤل غير الواقعي بصفة خاصة ( Mckenna , 1993 ؛ Harris & Middleton , 1994 ؛ Hoorens , 1995 ؛ أحمد محمد عبد الخالق ، ١٩٩٦ ؛ Todesco & Hillman , 1999 ؛ بدر محمد الأنصاري ، ٢٠٠١ ) .

• الاطلاع على عدد من المقاييس التي تم استخدامها في الدراسات الأجنبية والعربية للتفاؤل كقائمة التفاؤل والتشاؤم (أحمد محمد عبد الخالق ، ١٩٩٦)، ومقياس التفاؤل غير الواقعي (Rutter et al ., 1998 ؛ Gohn et al ., 1995 ؛ Mc Gee & Cairns , 1994) ؛ بدر محمد الأنصاري ، ٢٠٠١) .

وقد تمثل عدد عبارات مقياس التفاؤل الإستراتيجي لطلاب الجامعة في (١٠) عبارات لها خمسة بدائل : (تتطبق دائماً ، تطبق أحياناً ، غير متأكد ، لا تتطبق ، لا تتطبق مطلقاً ) على أن تكون درجات كل فقرة على الترتيب (٥ - ٤ - ٣ - ٢ - ١) .

## (٢) كفاءة مقياس التفاؤل الإستراتيجي لطلاب الجامعة :

### ▪ الصدق Validity

اعتمد الباحثان في حساب صدق المقياس على ما يلي :

#### - الصدق المرتبط بالمحكات " الصدق التلازمي " :

قام الباحثان بحساب معامل صدق المقياس ، وذلك عن طريق الصدق التلازمي، بحساب معامل الارتباط بين درجات الأفراد المشاركين بالدراسة الاستطلاعية على مقياس التفاؤل الإستراتيجي ( إعداد الباحثين )، والمقياس الفرعي للتفاؤل من القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم إعداد أحمد محمد عبد الخالق (١٩٩٦)، وقد بلغت قيمة معامل الارتباط مقياسي التفاؤل الإستراتيجي ومقياس التفاؤل ٠.٧٥ ، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠١، مما يشير إلى صدق المقياس فيما وضع لقياسه.

#### (٢) الثبات Reliability :

#### - طريقة ألفا كرونباك Alpha Cronbach Method :

استخدم الباحثان معادلة ألفا كرونباك ( صفوت فرج ١٩٨٩ ) وهي معادلة تستخدم لإيضاح المنطق العام لثبات الاختبار ، وبلغت قيمة معامل ثبات المقياس ٠.٨٦، وهي قيمة مرتفعة تدل على ثبات المقياس.

#### - طريقة إعادة تطبيق الاختبار Test- Retest :

استخدم الباحثان طريقة إعادة الاختبار لحساب ثبات المقياس بعد تطبيقه على أفراد الدراسة الاستطلاعية، بفواصل زمني أسبوعين بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني، وتم حساب

معامل الارتباط بين درجات أفراد العينة الاستطلاعية في التطبيق الأول ، ودرجاتهم في التطبيق الثاني على المقياس ككل، وبلغت قيمة معامل ثبات المقياس ٠.٧٨ ، وهي قيمة مرتفعة تدل على ثبات المقياس.

### نتائج الدراسة وتفسيرها :

#### ١- نتائج الفرض الأول وتفسيرها :

ينص الفرض الأول على أنه : " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب الجامعة مرتفعي ومنخفضي إعاقة - الذات في التفاؤل الإستراتيجي والتشاؤم الدفاعي وجودة الحياة لصالح منخفضي إعاقة - الذات ."

للتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحثان بتطبيق مقياس إعاقة - الذات على المشاركين بالدراسة الأساسية ٣٥٨ طالباً وطالبة بكلية التربية بجامعة أسيوط؛ لحساب الإرباعيات Quartiles، لتحديد منخفضي ومرتفعي إعاقة - الذات ، ويوضح جدول (١٢) الخصائص الإحصائية طبقاً للإرباعيات لمقياس إعاقة - الذات .

### جدول (١٢)

#### الخصائص الإحصائية طبقاً للإرباعيات لمقياس إعاقة - الذات

م	الخصائص الإحصائية	الدرجة	مدى مستوى إعاقة - الذات		ن عدد المشاركين
			المدى	مستوى الرضا	
١	الإرباعي الأول ٢٥	٦١	أقل من ٦١	منخفضي إعاقة الذات	١٢٠
٢	الإرباعي الثاني ٥٠	٦٤	من أكبر من ٦١ حتى أقل من ٦٤	متوسطي إعاقة - الذات	١٤٢
٣	الإرباعي الثالث ٧٥	٧٠	أكبر من ٧٠	مرتفعي إعاقة - الذات	٩٦

ولتحديد الفرق بين منخفضي ومرتفعي إعاقة - الذات لطلاب الجامعة على مقاييس التشاؤم الدفاعي والتفاؤل الإستراتيجي وجودة الحياة، قام الباحثان بحساب بحساب قيمة " ت" بين متوسطي درجات منخفضي ومرتفعي إعاقة - الذات على تلك المقاييس وأبعادها،

إعاقه الذات كمتغير وسيط بين التفاؤل الإستراتيجي د/عفاف محمد أحمد جعيس  
د/مصطفى عبد المحسن الحديبي

ويوضح جدول (١٣) دلالة الفرق بين متوسطي درجات منخفضي ومرتفعي إعاقه - الذات على مقياس جودة الحياة والتشاؤم الدفاعي والتفاؤل الإستراتيجي وأبعادهم.

جدول (١٣)

دلالة الفرق بين متوسطي درجات أفراد العينة الأساسية منخفضي ومرتفعي إعاقه الذات على جودة الحياة والتشاؤم الدفاعي و التفاؤل الإستراتيجي وأبعادهم (ن = ٣٥٨)

المقياس	أبعاده	منخفضي إعاقه-الذات (ن = ١٢٠)		مرتفعي إعاقه - الذات (ن = ٩٦)		قيمة ت
		ع	م	ع	م	
جودة الحياة لطلاب الجامعة	(١) العلاقات الإجتماعية الجيدة	٢١.٢٥	٣.٣٢	١٩.٨٤	٣.٥٦	** ٢.٩٩
	(٢) الاشتراك بإيجابية في الأنشطة	٢٠.٢٥	٢.٨٠	٢٠.١٦	٢.٨١	NS ٠.٢٤
	(٣) التفكير العقلاني	٢٢.٧٨	١.٧٥	٢٠.٧٨	٢.١٧	** ٧.٤٨
	(٤) الشعور بالاستقلال	٢١.٦٠	٢.٠٧	٢٠.٤٧	٢.٤٥	** ٣.٦٨
	(٥) الرضا الأكاديمي	٢٠.٩٣	٢.١٦	٢٠.٥٠	١.٨٧	NS ١.٥٢
	(٦) الاتزان الانفعالي	١٩.٨٤	١.٨٨	١٨.٧٣	٢.٣٩	** ٣.٨٦
	(٧) التمتع بصحة جيدة	١٨.١٣	٢.٠٧	١٨.٥٧	١.٦٥	NS ١.٦٩
	(٨) فهم - الذات	٢٣.٧٨	٢.٠٣	٢١.١٦	١.٦٣	** ١٠.٢٧
	جودة الحياة لطلاب الجامعة	١٦٧.٤٣	٧.٠٦	١٦١.٣٢	٦.٥٩	** ٦.٥١

تابع جدول (١٣)

دلالة الفرق بين متوسطي درجات أفراد العينة الأساسية منخفضي ومرتفعي إعاقه الذات على جودة الحياة والتشاؤم الدفاعي و التفاؤل الإستراتيجي وأبعادهم (ن = ٣٥٨)

المقياس	أبعاده	منخفضي إعاقه-الذات (ن = ١٢٠)		مرتفعي إعاقه - الذات (ن = ٩٦)		قيمة ت
		ع	م	ع	م	
التشاؤم الدفاعي لطلاب الجامعة	(١) التوقعات المنخفضة	٢٤.١١	٣.٢٢	٢١.٨٨	٢.٧٧	** ٥.٣٦
	(٢) تشتت الانفعالات السلبية	٢٤.١١	٢.٩٦	٢٣.٢٨	٢.١٩	* ٢.٠٢
	(٣) بذل الجهد	٢٦.٩٠	٢.٥٦	٢٥.٨٨	٤.٦٢	* ٢.٠٧
	(٤) استرجاع الخبرات السابقة	٢٤.١٣	٢.٢٩	٢٣.٠١	٣.٦٤	** ٢.٧٧
	(٥) الانعكاسية الإيجابية	٢٥.٧٠	٣.٣٩	٢٢.٧٥	٣.٦٥	** ٦.١٤
	التشاؤم الدفاعي لطلاب الجامعة	١٢٣.٨٠	٨.٧٤	١١٨.٠١	١٣.٠١	** ٣.٩١
	التفاؤل الإستراتيجي لطلاب الجامعة	٣٣.٠١	٣.٦٢	٣٢.٠١	٣.٣٧	* ٢.٠٨

\* دال عند مستوى دلالة ٠.٠١

\* دال عند مستوى دلالة ٠.٠٥ .

NS غير دال .

يتضح من جدول (١٣) أن هناك فرقاً دالاً إحصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠١ بين متوسطي درجات منخفضي ومرتفعي إعاقة - الذات في جودة الحياة ككل وأبعادها العلاقات الاجتماعية الجيدة والتفكير العقلاني والشعور بالاستقلال والالتزان الانفعالي، وفهم - الذات في اتجاه منخفضي إعاقة - الذات؛ مما يعني ارتفاع مستوى جودة الحياة وأبعادها هذه لدى منخفضي إعاقة - الذات مقارنة بمرتفعي إعاقة - الذات، وعدم وجود فرق بين متوسطي درجات منخفضي ومرتفعي إعاقة - الذات في بعد الاشتراك بإيجابية في الأنشطة، والرضا الأكاديمي، والتمتع بصحة جيدة؛ مما يشير إلى أن مرتفعي ومنخفضي إعاقة - الذات على قدم المساواة في تلك الأبعاد.

ويأتي ذلك في سياق ما أشارت إليه أدبيات البحث بأن ذوي إعاقة - الذات أكثر ميلاً بأن يكون لديهم اهتمام بشأن قدراتهم المتعلقة بالآخرين، ويشعروا بالنجاح أكثر عندما يتفوق الآخريين، وأن منخفضي إعاقة - الذات أكثر اتقناً وتوجيهاً للمهام ( Ntumanis et al., 2010)، وما أوضحتها (Zuckerman & Tsai (2005) بأن إعاقة - الذات تؤثر على قدرات الطلاب؛ مما ينعكس سلباً على الشعور بالرضا والسعادة بالبيئة المدرسية لديهم، وما أشار إليه (Shokrkon (2005) بأن لإعاقة - الذات آثاراً على جميع جوانب الحياة ومن بينها التعليمية؛ مما ينعكس على جودة الحياة، ولهذا أوضح (Mc Crea et al., (2008) بأن خفض إعاقة - الذات تؤدي إلى تقدم ملحوظ في حياة الأفراد .

وعلى الجانب الآخر فإن جودة الحياة انعكاس لإدراك الذات مع تحقيق الشعور بالرضا والسعادة والإشباع والنجاح (Stark & Goldsbury, 1990)، حيث إن تقدير الشخص الذاتي لمدى سعادته ورضاه عن حياته هو الأساس في الحكم على جودة حياته (أسامة أبو سريع وآخرون، ٢٠٠٦)، إضافة إلى تأثير جودة الحياة بتغيير حدة الوجدان، وأن الارتباط بين تقييم جودة الحياة الموضوعية والذاتية يتأثر باستبصار الفرد (Reine et al., 2003).

ويعزي الباحثان ارتفاع مستوى جودة الحياة وأبعادها: العلاقات الاجتماعية الجيدة، والتفكير العقلاني والشعور بالاستقلال والالتزان الانفعالي وفهم - الذات لدى منخفضي إعاقة - الذات مقارنة بمرتفعي إعاقة - الذات إلى أن إدراك الفرد بأنه يمتلك الطاقات والقدرات

يجعله يقدر ذاته ، ولا يقلل من قيمة ذاته، ويسعى جاهداً على تحقيق ذاته على الرغم من وجود العقبات التي تعترضه في الحياة؛ كون تحقيق الذات قمة الشعور بالرضا عن الذات، ومن ثم شعور الفرد بجودة الحياة.

كما يتضح من جدول (١٣) أن هناك فرقاً دالاً إحصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠١ بين متوسطي درجات منخفضي ومرتفعي إعاقة - الذات في التشاؤم الدفاعي ككل وأبعاده التوقعات المنخفضة ، استرجاع الخبرات السابقة ، الانعكاسية الإيجابية ، وعند مستوى دلالة ٠.٠٥ في بعدي تشتت الانفعالات السلبية ، وبذل الجهد في اتجاه منخفضي إعاقة - الذات ؛ مما يعني أن منخفضي إعاقة - الذات أكثر استخداماً لإستراتيجيات التشاؤم الدفاعي مقارنة بمرتفعي إعاقة - الذات، ويتسق ذلك مع ما أشار إليه رانجيت سينج مالهي و روبرت دبليو ريزنر (٢٠٠٦) بأن الصورة الذاتية السوية للفرد تشعره بالتفاؤل والقدرة على مواجهة التحديات، مما يؤثر على القيم الذاتية له، حيث اتضح أن ٩٥ % ممن يحاولون التقليل من قيمهم الذاتية؛ لاعتقادهم بأن الآخرين يعملون أفضل منهم وينجزون ما يوكل إليهم بكل سهولة، وهذا الاعتقاد يولد لديه حالة من التشاؤم.

كما يتضح من جدول (١٣) أن هناك فرقاً دالاً إحصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠٥ بين متوسطي درجات منخفضي ومرتفعي إعاقة - الذات في التفاؤل في اتجاه منخفضي إعاقة - الذات؛ مما يعني أن منخفضي إعاقة - الذات أكثر تفاؤلاً إستراتيجياً مقارنة بمرتفعي إعاقة - الذات ، ويتسق ذلك مع ما أشارت إليه أدبيات البحث بأن الفرد ذا التقدير الإيجابي لذاته أكثر تفاؤلاً في الحياة (رانجيت سينج مالهي وروبرت دبليو ريزنر ، ٢٠٠٦).

ويعزي الباحثان ارتفاع مستوى التفاؤل الإستراتيجي لمنخفضي إعاقة - الذات إلى ارتفاع مستوى الثقة بالنفس لديهم والتي تحدد طبيعة شعورهم بذاتهم؛ مما يمنحهم شعوراً إيجابياً بتقديرهم لذواتهم وقدرة على السيطرة والتحكم في حياتهم ليكونوا أكثر سعادة وتفاؤلاً.

٢- نتائج الفرض الثاني وتفسيرها :

ينص الفرض الثاني على أنه : " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب الجامعة في إعاقة - الذات تعزى للنوع ، والتخصص الدراسي ، ومنطقة السكن والتفاعل بينهم " .

وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحثان بحساب تحليل التباين المتعدد في تصميم عاملي (٣ × ٢X) بين المتغيرات الديموجرافية الثلاثة لطلاب الجامعة ( النوع ، والتخصص الدراسي ، ومنطقة السكن ) على مقياس إعاقة - الذات وعاملية؛ لمعرفة مدى الفروق بينهم في إعاقة - الذات طبقاً لهذه المتغيرات ، ويوضح جدول (١٤) نتائج تحليل التباين .

جدول (١٤)  
تحليل التباين بين المتغيرات الديموجرافية للدراسة على مقياس  
إعاقة - الذات وعاملية لطلاب الجامعة ( ن = ٣٥٨ )

المتغير المستقل	المتغير التابع	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف
النوع	إعاقة - الذات السلوكية	٠.٢٠٧	١	٠.٢٠٧	٠.٠١٦ NS
	إعاقة- الذات المعلنة	٢.٧٤٥		٢.٧٤٥	٠.١٥٩ NS
	إعاقة - الذات	٤.٤٦٠		٤.٤٦٠	٠.١١٦ NS
التخصص الدراسي	إعاقة - الذات السلوكية	٣٠.٣٩٤		٣٠.٣٩٤	٢.٤٠٢ NS
	إعاقة- الذات المعلنة	١٩.١٨٤		١٩.١٨٤	١.١٠٨ NS
	إعاقة - الذات	٩٧.٨٧٢		٩٧.٨٧٢	٢.٥٤ NS
منطقة السكن	إعاقة - الذات السلوكية	١٨.١٨٤		١٨.١٨٤	١.٤٣٧ NS
	إعاقة- الذات المعلنة	٠.٠١١		٠.٠١١	٠.٠٠١ NS
	إعاقة - الذات	١٧.٣١٧		١٧.٣١٧	٠.٤٥٠

إعاقة الذات كمتغير وسيط بين التفاؤل الإستراتيجي د/عفاف محمد أحمد جعيس  
د/مصطفى عبد المحسن الحديبي

NS				
٠.٠٤٣	٠.٥٥	٠.٥٥	إعاقة - الذات السلوكية	النوع * التخصص الدراسي
NS				
٠.٧٩١	١٣.٧١	١٣.٧١	إعاقة- الذات المعلنة	
NS				
٠.٥١٢	١٩.٧٢	١٩.٧٢	إعاقة - الذات	
NS				
٠.٣٤٠	٤.٣١	٤.٣١	إعاقة - الذات السلوكية	النوع * منطقة السكن
NS				
٠.٠٩٨	١.٦٩	١.٦٩	إعاقة- الذات المعلنة	
NS				
٠.٢٩٦	١١.٣٩	١١.٣٩	إعاقة - الذات	
NS				
٠.٢٩٦	٣.٧٥	٣.٧٥	إعاقة - الذات السلوكية	التخصص الدراسي * منطقة السكن
NS				
٠.٤٩٥	٨.٥٨	٨.٥٨	إعاقة- الذات المعلنة	
NS				
٠.٦١٥	٢٣.٦٧	٢٣.٦٧	إعاقة - الذات	
NS				

NS غير دال .

يتضح من جدول (١٤) دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب الجامعة في إعاقة - الذات ككل وبعديها : إعاقة الذات - السلوكية، وإعاقة الذات المعلنة تعزى للمتغيرات الديموجرافية لطلاب الجامعة، المتمثلة في: للنوع والتخصص الدراسي ومنطقة السكن والتفاعل بينهم؛ مما يعني أن طلاب الجامعة على قدم المساواة في ظهور إعاقة - الذات بغض النظر عن النوع (ذكور ، إناث) والتخصص (شعب أدبية ، شعب علمية)، ومنطقة السكن (ريف ، حضر) والتفاعل بين تلك المتغيرات.

ويتسق ذلك مع ما أسفرت عنه نتائج دراسة (Hirt & Mc Crea (2009) ، ودراسة (Eblin (2009) بعدم وجود فروق في إعاقة - الذات تعزى للنوع ( ذكور ، إناث )، وما أشارت إليه نتائج دراسة (Pulford et al ., (2005) إلى تشابه درجات البيئتين الأمريكية واللبنانية على مقياس إعاقة الذات؛ مما يعني عدم دلالة تأثير منطقة السكن في إعاقة - الذات.



ويعزي الباحثان عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب الجامعة في إعاقة - الذات طبقاً للتخصص ( شعب أدبية ، شعب علمية)؛ إلى كونهم يعيشون الظروف نفسها، فكل من طلاب التخصص ( العلمي ، الأدبي ) يعاني من وجود تحديات في كافة جوانب الحياة ومن بينها الأكاديمية، الأمر الذي يجعلهم ينسبون الفشل إلى عوامل خارجية، والنجاح إلى العوامل الداخلية، مما يعني نفس المشاعر والصورة الذاتية لهما نحو المواقف والأحداث الحياتية اليومية.

### ٣- نتائج الفرض الثالث وتفسيرها :

ينص الفرض الثالث على أنه: " توجد مسارات دالة إحصائياً للعلاقة بين إعاقة - الذات والتفاوت الإستراتيجي - التشاؤم الدفاعي على جودة الحياة لدى طلاب الجامعة ."

وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث ببناء نموذج سببي Causal Model بناءً على أساس نظري من خلال مراجعة واستقراء النماذج والدراسات ذات الصلة، وتحديد أهم المتغيرات المرتبطة بها، واختبار وضعها في النموذج، وهي عادة توضح العلاقة بين المتغيرات خارجية التأثير في النموذج ( صلاح أحمد مراد ، ٢٠٠٠ ، ٤٦٥ ، Pedhazurr ، 1991 , Schmelkin & ) ، وذلك كما في شكل (١)، وتم إجراء تحليل نموذج المعادلة البنائية؛ بهدف التحقق من مدى مطابقة النموذج المقترح لبيانات الدراسة الحالية باستخدام أسلوب تحليل المسار Path Analysis ببرنامج IBM "Spss" Amos v20 ، اعتماداً على عدد من المؤشرات الإحصائية ، ويوضح جدول (١٥) التالي المؤشرات الإحصائية المستخدمة للحكم على مدى المطابقة للنموذج المقترح لبيانات الدراسة الحالية وأسباب اختيار كل مؤشر وقيمة مقبوليته.

#### جدول (١٥)

المؤشرات الإحصائية المستخدمة للحكم على مدى المطابقة للنموذج المقترح لبيانات الدراسة الحالية وأسباب اختيار كل مؤشر وقيمة مقبوليته

م	المؤشر	سبب الاختيار	قيمة المقبولة
١	اختبار مربع كاي النسبي ( Chi- $\chi^2$ / df Relative ) Square	أقل اعتماداً على حجم العينة	بين ١ - ٣

إعاقاة الذات كمتغير وسيط بين التفاؤل الإستراتيجي د/عفاف محمد أحمد جعيس  
د/مصطفى عبد المحسن الحديبي

٢	مؤشر جذر متوسط مربع خطأ الاقتراب Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA)	أقل اعتماداً على حجم العينة وأقل تأثراً بتعدد النموذج	أقل من أو يساوي ٠.٠٧
٣	مؤشر المطابقة المقارن Comparative Fit (CFI) Index	لا يتأثر بحجم العينة	أكبر من أو يساوي ٠.٩٥

وقد حظى النموذج المقترح على مؤشرات حسن مطابقة جيدة مع بيانات الدراسة الحالية، حيث إن قيمة كاسير دالة إحصائياً، وقيمة مؤشر الصدق الزائف المتوقع للنموذج الحالي أقل من نظيرتها للنموذج المشبع ، وأن قيم بقية المؤشرات وقعت في المدى المثالي لكل مؤشر(\*)؛ مما يدل على مطابقة النموذج الجيدة للبيانات موضع الاختبار، ويوضح جدول (١٦) مؤشرات حسن المطابقة للنموذج المقترح مع بيانات الدراسة الحالية .

جدول (١٦)

مؤشرات حسن المطابقة للنموذج المقترح مع بيانات الدراسة الحالية (ن = ٣٥٨)

م	المؤشر	قيمة المؤشر	المدى المثالي للمؤشر
١	الاختبار الإحصائي Chi-Square $\chi^2$ كاسير درجات الحرية df (*) مستوى دلالة Chi-Square	١٢٠.٢٤ ٩٩ ٠.١٧	أن تكون قيمة كاسير غير دالة إحصائياً
٢	اختبار مربع كاي النسبي (Chi-Square $\chi^2$ / df Relative)	١.٢١	صفر - ٥
٣	مؤشر حسن المطابقة Goodness of Fit Index (GFI)	٠.٩٦	صفر - ١
٤	مؤشر حسن المطابقة المصحح Adjusted Goodness of Fit Index (AGFI)	٠.٩٢	صفر - ١
٥	جذر متوسط مربعات البواقي RMSEA	٠.٠٥	صفر - ٠.١
٦	مؤشر جذر متوسط مربع خطأ الاقتراب Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA)	٠.٠٤	صفر - ٠.١

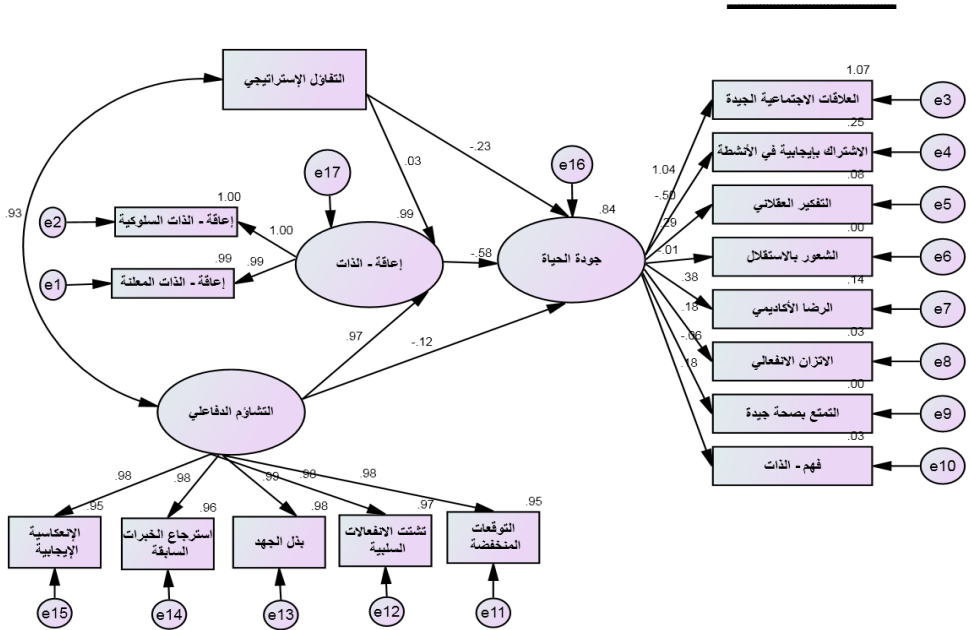
(\*) تم تحديد المدى المثالي للمؤشر في ضوء الأطر النظرية للإحصاء المتقدم للعلوم النفسية والتربوية والاجتماعية .

(\*) تم تحديد درجة الحرية طبقاً لعدد المتغيرات المشاهدة والكامنة .

٧	مؤشر الصدق الزائف المتوقع للنموذج الحالي ( ECVI ) مؤشر الصدق الزائف المتوقع للنموذج المشبع	٠.٧٣٧ ٠.٧٦٢	أن تكون قيمة المؤشر للنموذج الحالي أقل من نظيرتها للنموذج المشبع
٨	مؤشر المطابقة المعياري Incremental Fit Indexes (NFI)	٠.٩٩٧	صفر - ١
٩	مؤشر المطابقة المقارن Comparative Fit Index (CFI)	٠.٩٩٤	صفر - ١
١٠	مؤشر المطابقة النسبي Relative Fit Index (RFI)	٠.٩٧٧	صفر - ١

يتضح من جدول (١٦) أن قيم المؤشرات الإحصائية تقع في مدى القيم المقبولة، حيث جاءت قيم مؤشر كاي<sup>٢</sup> Chi- Square (١٢٠.٢٤)، ومؤشر حسن المطابقة Adjusted Goodness of Fit Index (GFI) (٠.٩٦) ومؤشر حسن المطابقة المصحح Goodness of Fit Index (AGFI) (٠.٩٢)، ومؤشر المطابقة المعياري Incremental Fit Indexes (NFI) (٠.٩٩٧)، ومؤشر المطابقة المقارن Comparative Fit Index (CFI) (٠.٩٩٤)، ومؤشر المطابقة النسبي Relative Fit Index (RFI) (٠.٩٧٧)، ومؤشر المطابقة التزايدية Incremental Fit Index (IFI) (٠.٩٦)، ومؤشر جذر متوسط مربع خطأ الاقتراب Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA) (٠.٠٥)؛ مما يدل على جودة مطابقة البيانات للنموذج، وتطابق النموذج المقترح مع بيانات الدراسة الحالية، و يظهر شكل (٤) قيم معاملات المسار ودلالاتها بالنموذج النهائي.

إعاقة الذات كمتغير وسيط بين التفاؤل الإستراتيجي /د/ عفاف محمد أحمد جعيس  
د/مصطفى عبد المحسن الحديبي



شكل (٤)

قيم معاملات المسار ودلالاتها بالنموذج النهائي

وفي ضوء النموذج النهائي ( شكل ٤ ) تم إجراء تحليل التوسط للكشف عما إذا كان إعاقة الذات يتوسط العلاقة بين التفاؤل الإستراتيجي - التشاؤم الدفاعي وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة ؛ بهدف تقدير قيم التأثيرات غير المباشرة بين المتغيرات ، وفحص مستوى دلالتها الإحصائية باستخدام أسلوب توليد العينات المتتالية Bootstrapping ، ويوضح جدول (١٧) نتائج تحليل التوسط لنموذج المعادلة البنائية النهائي بطريقة توليد العينات المتتالي .

جدول (١٧)  
نتائج تحليل التوسط لنموذج المعادلة البنائية النهائي بطريقة  
توليد العينات المتتالي (ن = ٣٥٨)

المتغيرات المستقلة	المتغير الوسيط	المتغيرات التابعة	التأثير غير المباشر	الخطأ المعياري	قيمة z	حدود الثقة (%٩٥)	
						حد أدنى	حد أعلى
التفاؤل الإستراتيجي	إعاقة - الذات	جودة الحياة	٠.٥٥٩-	٠.٤٨	٥.٠٨	٠.٣٤	٠.٧٧
التشاؤم الدفاعي						٠.٢١٨-	٠.٢٢٢-

يتضح من جدول (١٧) أن إعاقة - الذات يمكن أن يؤثر في جودة الحياة من خلال التأثير على التفاؤل الإستراتيجي - التشاؤم الدفاعي، حيث إن قيمة (z) دالة عند مستوى دلالة ٠.٠٠١، و ٠.٠٥٥؛ مما يعني أن إعاقة - الذات يتوسط (١) العلاقة بين جودة الحياة والتفاؤل الإستراتيجي - التشاؤم الدفاعي، ويتسق ما أشار إليه النموذج النهائي مع ما أشارت إليه نتائج دراسة (Kazemi et al., 2015) بأن إعاقة - الذات منبئ بعناصر جودة الحياة، وما أوضحتها نتائج دراسة (Elliot & Church 2003) بأن إعاقة - الذات تتوسط العلاقة بين الدافع وضعف الأداء التحصيلي، وتجنب الأداء، وما توصلت إليه نتائج دراسة (Ntoumanis et al., 2010) بأن إعاقة - الذات والتشاؤم الدفاعي يمثلان توقعاً إيجابياً للخوف من الفشل وتوقع سلبي لتقييم الكفاءة الذاتية، وما أوضحتها نتائج دراسة (Seligman 1994) بأن سمة التفاؤل تساعد على الرضا الأكاديمي والإنجاز والتحصيل بشكل أفضل من التشاؤم، وما توصلت إليه نتائج دراسة (Morrison et al., 1991) بأن الطلاب ذوي التفاؤل المرتفع يظهرون قدرة أكبر على استخدام نماذج حل المشكلات في حالة ارتفاع مستويات الضغط النفسي والقلق، وما أوضحتها نتائج دراسة (Hargens & Kelly 2004) أن لسمة التشاؤم تأثير سلبي على أداء الأعمال الدراسية والتوافق الدراسي.

كذلك يتسق النموذج النهائي مع ما أوضحتها الأدبيات البحثية والأطر النظرية بأن الشخصية المتفائلة تعبر عن امتلاك الفرد لتوقعات إيجابية عامة نحو الأشياء التي تمر به وتسبب له الاحباط Frustration؛ كون التفاؤل ميكانيزم دفاعي يساعد على مقاومة الفشل واليأس، أما الشخصية المتشائمة فتعبر عن امتلاك صاحبها لتوقعات سلبية عامة نحو هذه

(\* يعرف (Preacher & Hayes 2008) المتغير الوسيط بأنه متغير يفسر العلاقة بين متغير أحدهما مستقل (منبئ)، والآخر تابع (نتائج).

الأشياء التي تمر به وتوصله بالتالي إلى حياة رتيبة ، وتمتاز بعدم الاهتمام واللامبالاة والتعاسة (88 , 1995 , Goleman) ، وأن تعزيز وجهة النظر المتفائلة تجعل الفرد أكثر قدرة على تعلم المفاهيم والمهارات المختلفة والنجاح في إتقانها ، وتجعله أكثر قدرة على تطوير مفهوم إيجابي لذاته ، وتمده بحياة مشرقة فعالة قادرة على مواجهة الصعاب ( , Dreher , 1995) ، والإفادة من خبرات النجاح والفشل التي يمر بها الفرد في حياته في مرات لاحقة من خلال معرفة أسباب النجاح أو الفشل ؛ وأخذ العبرة منها لتصبح بمثابة تغذية راجعة Feed Back تحسن أسلوب ونمط حياته (Coop & Whit , 2004) .

كما تبدو العلاقة بين التفاؤل الإستراتيجي والتشاؤم الدفاعي وجودة الحياة فيما أشار إليه فيصل محمود خليل حمدان (١٩٩٩) بأن التفاؤل والتشاؤم يؤثر على حياة الفرد النفسية ، حيث أن الإنسان المتفائل يكون خالياً من القلق والتوتر والاكتئاب ، وهذا ما يساعده على اكتساب صحة نفسية ذات طابع إيجابي ، كما تبرز العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم وإعاقاة - الذات فيما أوضحه سامر جميل رضوان (٢٠٠١) بتوضيح العلاقة بين العزو السببي ونمط التفسير التشاؤمي والتفاؤلي ، فنمط التفسير التشاؤمي Pessimistic Attribution Style أي التفسير الذاتي Internal ، والثابت Stabile والشامل للأحداث السلبية ، وهو ما يتعلق بالكيفية التي يدرك من خلالها الأفراد الأحداث والمواقف المختلفة وقيمونها ، ويتسق ذلك مع ما أشار إليه عثمان حمود الخضر (١٩٩٩) بأن المتشائمين يعزون الأحداث السارة إلى عوامل خارجية عن ذاتهم، ويعتبرون الحوادث السارة حالة خاصة ومؤقتة ، أما المتفائلون فيعتبرون أنفسهم طرفاً رئيسياً في صناعة الأحداث السارة ، ويعدون هذه الأحداث السارة حالة دائمة .

وكذلك تتفق نتائج النموذج النهائي مع ما أسفرت عنه نتائج الدراسات ذات الصلة ، التي خلصت بأن مرتفعي العصابية يظهروا مفهوماً أقل للذات ، وميلاً أكثر نحو سمة التشاؤم ، ونزعة نحو مركز الضبط الخارجي مقارنة بمنخفضي العصابية (Wayne & David , 2005) ، ووجود علاقة ارتباطية بين الإحساس بالرضا عن الحياة والصحة النفسية (Wamboldt , 1991) ، وما أسفرت عنه نتائج عدد من الدراسات عن الارتباط الإيجابي بين جودة الحياة وبعض متغيرات الشخصية كالتفاؤل والتشاؤم والصحة النفسية (Ryff & Keyes , 1995 ؛ Harris & Thoresen , 2003) .

توصيات الدراسة ومقترحاتها :

بناء على ما أسفرت الدراسة عنه من نتائج ، صيغت التوصيات  
كما يلي :

• في ضوء ما أسفرت عنه نتائج الفرض الأول عن وجود فروق دالة إحصائياً بين مرتفعي ومنخفضي إعاقة الذات في مستوى جودة الحياة ، والتشاؤم الدفاعي ، والتفاؤل الإستراتيجي في اتجاه منخفضي إعاقة - الذات ؛ يمكن التوصية بضرورة التخطيط لبرامج إرشادية وعلاجية لخفض إعاقة - الذات لطلاب الجامعة لتهيئة بيئة تعليمية قادرة على تلبية حاجاتهم في ظل صورة إيجابية عن الذات ، بعيداً عن التقدير المنخفض للذات وما يترتب عليه من اضطرابات اكلينيكية ومشكلات نفس - اجتماعية .

• في ضوء ما أسفرت عنه نتائج الفرض الثالث بالدراسة الحالية بأن إعاقة - الذات يتوسط العلاقة بين التفاؤل الإستراتيجي - التشاؤم الدفاعي وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة الحياتية ؛ يمكن التوصية بإعداد وتصميم البرامج الإرشادية والعلاجية لخفض إعاقة - الذات ، للتأكيد على جودة الحياة الجامعية من خلال إعطاء الطالب الحرية لإثبات ذاته وتحقيقها بالاختيار الدراسي المناسب لقدراته وميوله ، وتوفير مرشد أكاديمي ونفسي يقدم خدمات الإرشاد الفردي والجمعي .

قائمة المراجع :

إعاقاة الذات كمتغير وسيط بين التفاؤل الإستراتيجي د/عفاف محمد أحمد جعيس  
د/مصطفى عبد المحسن الحديبي

أحمد طه محمد ، مجدي محمد الدسوقي ، وسالم بن مستهيل شماس . (٢٠٠٦) . أثر كل من التفاؤل الدفاعي والثقة بالنفس في بعض أساليب التفكير لدى طلاب الجامعة . *مجلة التربية وعلم النفس* . كلية التربية . جامعة عين شمس . ٣٠ ( ج ١) . القاهرة : مكتبة زهراء الشرق . ٢١٥ - ٢٨٣ .

أحمد محمد عبد الخالق . (١٩٩٨) . التفاؤل وصحة الجسم ، دراسة عملية . *مجلة العلوم الاجتماعية* ، جامعة الكويت ٢٦ (٢) . ٤٥ - ٦٢ .

أحمد محمد عبد الخالق . (١٩٩٦) . *دليل تعليمات القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم* . الإسكندرية : دار المعرفة الجامعية .

أحمد محمد عبد الخالق . (١٩٩٩) . التفاؤل والتشاؤم : عرض لدراسات عربية . *مؤتمر الخدمة النفسية والتنمية* . جامعة الكويت . كلية الآداب . قسم علم النفس . ٣٠ - ١ .

أحمد محمد عبد الخالق . (٢٠٠٠) . التفاؤل والتشاؤم : عرض لدراسات عربية . *مجلة علم النفس* . ٤٦ . القاهرة : الهيئة المصرية العامة للكتاب . ٦ - ٢٧ .

أحمد محمد عبد الخالق . (٢٠٠٨) . الصيغة العربية لمقياس نوعية الحياة الصادر عن منظمة الصحة العالمية: نتائج أولية . *دراسات نفسية* . ١٨ (٢) . ٢٤٧ - ٢٥٧ .

أسامة أبو سريع ، عبير محمد أنور ، صفاء إسماعيل مرسي . (٢٠٠٦) . أثر برنامج تنمية المهارات الحياتية في تجويد جودة الحياة لدى تلاميذ مدارس التعليم العام بالقاهرة الكبرى . *وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة* . جامعة السلطان قابوس . ١٧ - ١٩ ديسمبر . عمان .

إسماعيل صالح الفرا ، زهير عبد الحميد النواجحة . (٢٠١٢) . الذكاء الوجداني وعلاقته بجودة الحياة والتحصيل الأكاديمي لدى الدارسين بجامعة القدس المفتوحة بمنطقة خان يونس التعليمية . *مجلة جامعة الأزهر بغزة* . سلسلة العلوم الإنسانية . ١٤ (٢) . ٥٧ - ٩٠ .



اعتدال حسانيين . (٢٠٠٩) . انتقان تعلم علم النفس وتأثيره على إدراك جودة الحياة لدى طلبة جامعة قناة السويس . *مجلة كلية التربية* . جامعة الاسكندرية . ١٩ (٣ ب) . ٢٧٢-٢٢٨ .

إيمان صادق عبد الكريم ، وريا الدوري . (٢٠١٠) . التفاؤل وعلاقته بالتوجه نحو الحياة لدى طالبات كلية التربية للبنات . *مجلة البحوث التربوية والنفسية* . كلية التربية . جامعة بغداد . (٢٦ - ٢٧) . ٢٦٥ - ٢٣٩ .

بدر محمد الأنصاري . (١٩٩٨) . *التفاؤل والتشاؤم : المفهوم والقياس والمتعلقات* . جامعة الكويت : لجنة التأليف والتعريب والنشر بمجلس النشر العلمي .

بدر محمد الأنصاري . (٢٠٠١) . إعداد مقياس التفاؤل غير الواقعي لدى عينة من الطلبة والطالبات في الكويت . *مجلة دراسات نفسية* . ١١ . ١٩٤ - ٢٤٣ .

جبر محمد جبر . (٢٠٠٥) . علم النفس الإيجابي . *المؤتمر العلمي الثالث " الإنماء النفسي والتربوي للإنسان العربي في ضوء جودة الحياة* . كلية التربية . جامعة الزقازيق . ١٥ - ١٦ مارس . ٨٧ - ٩٣ .

حسن مصطفى . (٢٠٠٥) . الإرشاد النفسي وجودة الحياة في المجتمع المعاصر . *المؤتمر العلمي الثالث " الإنماء النفسي والتربوي للإنسان العربي في ضوء جودة الحياة* . كلية التربية . جامعة الزقازيق . ١٥ - ١٦ مارس . ١٣ - ٢٤ .

رانجيت سينج مالمهي ، روبرت دبليو ريزنر . (٢٠٠٦) . *تعزيز تقدير الذات* . الرياض : مكتبة جرير .

رغداء علي نعيمة (٢٠١٢) . جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق ونشرين . *مجلة جامعة دمشق* . ٢٨ (١) . ١٤٥ - ١٨١ .

سامر جميل رضوان . (٢٠٠١) . الاكتئاب والتشاؤم : دراسة ارتباطية مقارنة . *مجلة العلوم التربوية والنفسية* . كلية التربية . جامعة البحرين . ٢ (١) . ١١ - ٤١ .

صفوت فرج . (١٩٨٩) . *القياس النفسي* ، ط٢ ، القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية .

إعاقه الذات كمتغير وسيط بين التفاؤل الإستراتيجي د/عفاف محمد أحمد جعيس  
د/مصطفى عبد المحسن الحديبي

صلاح أحمد مراد .(٢٠٠٠) . الأساليب الإحصائية في العلوم النفسية والتربوية  
والاجتماعية . القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية .

العارف بالله محمد الغندور . (١٩٩٩) . أسلوب حل المشكلات وعلاقته بنوعية الحياة " دراسة نظرية " . المؤتمر الدولي السادس شمس " جودة الحياة توجه قومي للقرن الحادي والعشرين " . مركز الإرشاد النفسي . جامعة عين . ١٠ - ١٢ نوفمبر . ٦٦ - ٨٢ .

عبد الكريم حبيب . (٢٠٠٦) . فعالية الذات وعلاقتها بمستوى الطموح ودافعية الانجاز عند طلبة الثانوى العام والثانوى الفنى ، رسالة ماجستير ، معهد الدراسات والبحوث التربوية ، جامعة القاهرة .

عبد الله بن محمد هادي الحربي . (٢٠٠٠) . أساليب التنشئة الأسرية وعلاقتها بكل من التفاؤل والتشاؤم لدى عينة من تلاميذ المرحلة المتوسطة والثانوية بمنطقة جازان . رسالة ماجستير . كلية التربية . جامعة أم القرى .

عثمان حمود الخضر . (١٩٩٩) . التفاؤل والتشاؤم والأداء الوظيفي . المجلة العربية للعلوم الإنسانية . جامعة الكويت . (٦٧) . ٢١٤ - ٢٤٢ .

علي عسكر . (٢٠٠٠) . ضغط الحياة وأساليب مواجهتها . ط٢ . الكويت : دار الكتاب الحديث للنشر والتوزيع .

علي مهدي كاظم ، عبد الخالق نجم البهادلي . (٢٠٠٥) . جودة الحياة لدى طلبة الجامعة العُمانيين والليبيين " دراسة ثقافية مقارنة " . مجلة الأكاديمية العربية المفتوحة . الدنمارك . ٦٧ - ٨٧ .

فيصل محمود خليل حمدان . (١٩٩٩) . سيكولوجية التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الثانوية العامة في المدارس الحكومية في محافظة جنين . رسالة ماجستير . كلية الدراسات العليا . جامعة النجاح الوطنية . نابلس . فلسطين .

محمد السعيد أبو حلاوة . (٢٠١٠) . جودة الحياة : المفهوم والأبعاد . ورقة عمل ضمن إطار فعاليات المؤتمر العلمي السنوي لكلية التربية . جامعة كفر الشيخ . ٣٠ - ١ .

محمد نجيب الصبوة . (٢٠١٠) . دور علم النفس الايجابي في تفعيل إجراءات الوقاية والعلاج النفسي . مجلة دراسات عربية علم النفس . مج ٩ (١٤) . يناير ٢٥-١ .

محمود عبد الحليم منسي ، علي مهدي كاظم . (٢٠٠٦) . مقياس جودة الحياة للطلبة الجامعيين . وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة . قسم علم النفس . كلية التربية . جامعة السلطان قابوس . مسقط . ١٧ - ١٩ ديسمبر . ٧٧-٦٣ .

منظمة الصحة العالمية . (٢٠٠٨) . مقياس جودة الحياة " الصورة المختصرة " . تعريب : بشرى إسماعيل أحمد . القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية .

نجوى الجوفي . (٢٠٠٢) . التفاؤل والتشاؤم وعلاقته ببعض المتغيرات الاجتماعية الديموجرافية لدى الطلبة الجامعة . مجلة علم النفس . ٦٢ . ١٣٢ - ١٤٩ .

نجوى الجوفي ، بدر الأنصاري . (٢٠٠٥) . التفاؤل والتشاؤم دراسة ثقافية مقارن بين اللبنانيين والكويتيين . مجلة العلوم الاجتماعية . ٣٣ (٢) . ٢١ - ٣٣٥ .

هشام حبيب الحسيني . (٢٠٠٩) . علاقة سلوك إعاقاة الذات بالأداء على اختبارات القدرة العقلية . مجلة العلوم التربوية . ١٧ (٢ ج ١) . أبريل . ٥٤ - ١ .

هشام محمد إبراهيم مخيمر ، محمد السيد علي عبد المعطي . (٢٠٠٠) . التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة . مجلة دراسات تربوية واجتماعية . كلية التربية . جامعة حلوان . ٦ (٣) . ٤١ - ١ .

هيلة سليم عبد الله . (٢٠٠٦) . التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى عينة من طالبات جامعة الملك سعود . رسالة ماجستير . كلية التربية . جامعة الملك سعود .

- Andelman , R ; Attkisson , C ; Zima , B & Rosenblatt , A . (1999) .  
*Quality of life of Children : Toward Conceptual Clarity* .  
In M. E . Maruish (Ed.) . The Use of Psychological Testing  
for Treatment Planning and Outcomes Assessment . (1383 –  
1413) . Mahwah . New Jersey : Lawrance Erlbaum  
Associates .
- Barzegar, K & Khezri, H. (2012). Predicting academic cheating among  
the fifth grade students: The role of self-efficacy and  
academic self-handicapping. *Journal of Life Science and  
Biomedicine* .2(1) .1-6.
- Baumeister , R ; Hamilton , J & Tice , D . (1985). Public versus private  
expectancy of success: Confidence booster or performance  
pressure? . *Journal of Personality and Social Psychology* .  
48 . 1447-1457.
- Ben-Zur , H .(2003) . Happy adolescents: The link between subjective  
well-being, internal resources, and parental factors .  
*Journal of Youth and Adolescence* . 32 . 67-79.
- Berglas , S & Jones , E . (1978). Drug choice as a self-handicapping  
strategy in response to noncontingent success. *Journal of  
Personality and Social Psychology* . 36 . 405–417 .
- Bladini –Gruber , A ; Ye , J ; Anderson , K & Shulman , L . (2009) .  
Effects of Optimism / Pessimism and Locus of Control on  
disability and Quality of Life in Parkinson's disease .  
*Parkinsonism and related disorder* . 15 . 665 – 669 .

- Boman , P & Yates , G . (2001) . Optimism, hostility, and adjustment in the first year of high school. *British Journal of Educational Psychology* . 71 . 401- 411.
- Boon, H. (2007). Low- and high-achieving Australian secondary school students : Their parenting, motivations and academic achievement. *Australian Psychologist* . 42 . 212–225.
- Cantor, N & Norem, J. (1989). Defensive pessimism and stress and coping . *Social Cognition* . 7 . 92–112.
- Carver , C ; Reynolds , S & Scheier , M . (1994) . The Possible selves of optimists and pessimists . *Journal of Research in Personality* . 28 . 133 – 141 .
- Carver, C ; Scheier , M & Segerstrom, S. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*. 30. 879-889.
- Catajar , R ; Ferriani , E ; Scandellari , C ; Sabattini , L ; Trocino, C ; Marchello, L & Stecchi, S. (2000). Cognitive function and quality of life in multiple sclerosis patients. *Journal of Neuro Virology* . 6(2) . 86-90.
- Chang , E & Sanna , L . (2003 a) . Optimism, accumulated life stress, and psychological and physical adjustment: Is it always adaptive to expect the best. *Journal of Social and Clinical Psychology* . 22 (1) . 97-115.
- Chang , E & Sanna , L . (2003 b). Experience of life hassles and psychological adjustment among adolescents: does it make a difference if one is optimistic or pessimistic?. *Personality and Individual Differences*. 34(5) . 867-879.

- Chapin , J . ( 2001) . Self – Protective pessimism : optimistic bias in reverse North American . *Journal of Psychology* . 2 . 235 – 247 .
- Compas , B ; Connor-Smith , J ; Saltzman , H ; Thomsen , A & Wadsworth , M . (2001) . Coping with stress during childhood and adolescence: problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological bulletin* . 127 . 87–127.
- Coop , H & White , K . (2004) . *Psychological Concepts in the Classroom* . New York : Harper & Row , Publisher .
- Courtenay, M ; Edwards, H ; Stephan, Y; O'Reilly, M & Duggan, C. (2003) . Quality of life Measures for Residents of Ages Care Facilitation A Literature Review. *Australian Journal Aging* . 22 (2) . 58-64.
- Cummins , R & McCabe , M . (1994) . The Comprehensive Quality of Life Scale (COMQOL) : Instrument Development and Psychometric Evaluation on College Staff and Students . *Educational & Psychological Measurement* . 54(2) . 372 – 383 .
- Day , L & Maltby , J . (2003) . Belief in good luck and psychological well-being : The me role of optimism and irrational beliefs . *Journal of Psychology* . 137 . 99 – 110 .

- Diener , E ; Suh , E ; Lucas , R & Smith , H .(1999). Subjective well-being : Three decades of progress. *Psychological Bulletin* . 125 . 276-302.
- Diener,E & Diener, M. (1995). Cross cultural correlates of life satisfaction and self -esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*. 68 .653-663.
- Dodson , W . (1994) . *Quality of life Measurement in Children with epilepsy* . In M . R . Trimble & W . E . Dodson (Eds.) . Epilepsy and Quality of Life . (217 – 226 ) . New York : Raven Press Ltd .
- Doliniski , D ; Gromski , W & Zawisza , E . (1987) . Un realistic Pessimism . *The Journal of Social Psychology* . 127 (5) . 511 – 516 .
- Dreher , H . (1995) . *The Immune Power Personality* . USA : Adupton Book .
- Duda, J & Nicholls , J. (1992). Dimensions of achievement motivation in schoolwork and sport. *Journal of Educational Psychology* . 84. 290–299.
- Dweck, C & Leggett, E . (1988). A social–cognitive approach to motivation and personality. *Psychological Review* . 95 . 256–273.
- Eblin , J . (2009) . *Gender Differences in Claimed Self-Handicapping : The role of Group Status and Effort Prime* . Master A Thesis . The Ohio State University .

- El-Anzi , F . (2005) . Academic achievement and its relationship with anxiety, selfesteem , optimism , and pessimism in Kuwaiti students. *Social Behavior and Personality*. 33 . 95–104.
- Elliot , A & Church , M . (2003) . A Motivational Analysis of Defensive Pessimism and Self – handicapping . *Journal of Personality* . 71 (3) . June . 369 – 396 .
- Frisch , M ; Clark , M ; Rouse , S ; Rudd , M ; Paweleck , J ; Greenstone , A & Kopplin , D . (2005) . Predictive and Treatment Validity of life satisfaction and the Quality of life Inventory . *Psychological Assessment* . 12 (1) . 66 – 78 .
- Frisch , M ; Cornell , J ; Villanueva , M & Retzlaff , F . (1992) . Clinical Validation of the Quality of life Inventory : A Measure of life Satisfaction for use in Treatment Planning and outcome Assessment . *Psychological Assessment* . 4 (1) . 92 – 101 .
- Geers , A ; Wellman , J & Fowler , S . (2013) . Comparative and dispositional optimism as separate and interactive predictors. *Psychology & health*. 28 (1) . 30-48.
- Gibson , B & Sanbonmatsu, D. (2004). Optimism, pessimism, and gambling: the downside of optimism . *Personality and Social Psychology Bulletin* . 30 . 149–160.
- Gilman , R ; Easterbrooks , S & Frey, M. (2004). A preliminary study of multidimensional life satisfaction among deaf / hard of



- hearing youth across environmental settings . *Social Indicators' Research* . 66 . 143-166.
- Gohn , L ; Macfarlane , S ; Yanez , C & Imai , W . (1995) . Risk Perception : Differences between adolescents and adults . *Health Psychology* . 14 (3) . 217 – 222 .
- Goleman , D . (1995) . *Emotional Intelligence* . New York : Bantam Books .
- Good , D . (1990) . *Thinking about and discussing Quality of life* . In R . L . Schalock & M . J . Bogale (Eds.) Perspective and Issues . (41 – 57 ) . Washington . DC : American Association on Mental Retardation .
- Greenley , J & Greenberg , J . (1997) . Measuring Quality of Life : A New and Practical Survey Instrument . *Social Work* . 42 (3) . 244 – 254 .
- Hammond , W & Rommey , D . (2005) . Cognitive Factors Contributing to Adolescent Depression . *Journal of Youth and Adolescence* . 24 (6) . 667 – 683 .
- Hargens , L & Kelly , W . (2004) . Determinations of Disciplinary Discontent . *Social Forces* . 72 (4) . 128 – 139 .
- Harris , A & Thoresen , C . (2003) . *Strength –Based Health Psychology : Counseling for Total Human Health* , In W,

- Walsh (ED.) . Counseling Psychology and Optimal Functioning . Contemporary topics in Vocational Psychology (199-227) . Mahwah . NJ : Lawrence Erlbaum Associates .
- Harris , P & Middleton , W .(1994) . The Illusion of Control and Optimism about health : on being less at risk but no more in control than others . *British Journal of Social Psychology* . 33 . 369 – 386 .
- Hawthorne , G . (1999) . The Assessment of Quality of life (AQOL) Instrument : A Psychometric Measure of health related Quality of life . *Quality of life Research* . 8 . 209 – 224 .
- He , F ; Cao , R ; Feng , Z ; Guan , H & Peng , J . (2013) . The Impacts of Dispositional Optimism and Psychological Resilience on the Subjective Well-Being of Burn Patients : A Structural Equation Modeling Analysis . *PLoS ONE* . 8(12) . e82939 .
- Higgins, R. L., & Harris, R. N. (1988). Strategic 'alcohol' use: Drinking to self-handicap. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 6, 191–202.
- Hirsh , J ; Britton , P & Conner , K . (2010) . Psychometric evaluation of the Life Orientation Test-Revised in Treated Opiate Dependent Individuals . *International Journal Mental Health Addict* . 8(3). 423–431.
- Hirt , E & Mc Crea , S . (2009) . Man Smart , Woman Smart ? Getting to the Root of Gender Differences in Self – handicapping .

---

*Social and Personality Psychology Compass* . 3 (10) . 111  
- 126 .

Hirt , E ; Deppe , R & Gordon , L . (1991). Self-reported versus behavioral self-handicapping: Empirical evidence for a theoretical distinction. *Journal of Personality and Social Psychology*. 61 . 981-991.

Hoorens , V . (1995) . Self – Favoring biases Self- Presentation , and Self – Other as ymmetry in Social Comparison . *Journal of Personality* . 63 (4) . 793 – 817 .

Jones , E & Berglas , S. (1998). Control of attributions about the self through self-handicapping strategies: The appeal of alcohol and the role of underachievement. *Personality and Social Psychology Bulletin* . 4 . 200-206.

Jonker , C ; Gerritsen , D ; Bosboom , P & Van der Steen , J. (2004). A Model for Quality of Life Measures in Patients with Dementia: Lawton's Next Step. *Dementia and Geriatric Cognitive Disorders* . 18 . 159-164.

Kalitesi, D ; Yalnizlik , E & Skiler, A . (2004) . Relationships between Quality of Life, Perceived Social Support, Social Network, and Loneliness in Tukish Sample. *Yeni Symposium*. 42 (1) . 20-27.

Kapikiran , N . (2012) . Positive and negative affectivity as mediator and moderator of the relationship between optimism and life

---

satisfaction in Turkish university students. *Social Indicators Research* .106 . 333-345.

Karen , O ; Lambour , G & Greenspan , S . (1990) . *Persons in Transition* . In R . L . Schalock & M . J . Bogale (Eds.) Perspective and Issues . (85 – 92 ) . Washington . DC : American Association on Mental Retardation .

Kazemi , Y ; Nikmanesh , Z & Khosravi , M . (2015) . Role of Self-Handicapping on Prediction of the Quality of Life in primary Students . *Practice in Clinical Psychology* . January . 3 (1) . 61 – 67 .

Kearns, H ; Forbes, A ; & Gardiner, M. (2007). A cognitive behavioral coaching intervention for the treatment of perfectionism and selfhandicapping in a nonclinical population. *Behaviour Change* . 24 . 157– 172 .

Keith , K . (1990) . *Quality of Life : Issues in Community integration* . In R . L . Schalock & M . J . Bogale (Eds.) Perspective and Issues . (92 – 99 ) . Washington . DC : American Association on Mental Retardation .

Kirscht, J ; Haefner, D ; Kegeles, S & Rosenstock, I.(1999). Anational study of health beliefs. *Journal of health and Human Behavior* . 7(2) . 48-254

Kolditz , T & Arkin , R . (1982) . An Impression Management Interpretation of the Self-handicapping Strategy . *Journal of Personality and Social Psychology* . 43 . 492 - 502 .

- Koparan , Ş ; Öztürk , F ; Özkılıç , R & Şenışık , Y. (2009). An investigation of social self-efficacy expectations and assertiveness in multi-program high school students . *Procedia-Social and Behavioral Sciences* . 1(1) . 623- 629 .
- Lawrence , S . (1996) . Defensive Pessimism , Optimism , and Stimulating alternatives : some ups and downs of Prefactual and counterfactual thinking . *Journal of Personality and Social Psychology* . 71 (5) . 1020 – 1036.
- Leary, M & Shepperd, J. (1986). Behavioral self-handicaps versus self-reported handicaps: A conceptual note. *Journal of Personality and Social Psychology* . 51(1) . 265-1268.
- Lent, W ; Taveira, M ; Sheu, H & Singley, D. (2009). Social cognitive predictors of academic adjustment and life satisfaction in Portuguese college students: A longitudinal analysis. *Journal of Vocational Behavior* . 74(2) . 190-198 .
- Leondar , A & Gonida, E. (2007). Predicting academic selfhandicapping in different age groups: The role of personal achievement goals and social goals. *British Journal of Educational Psychology* . 77 . 595–611 .
- Lovallo , D & Kahneman , D . (2003) . Delusions of Success: How Optimism Undermines Executives' Decisions . *Harvard Business Review* . July Issue . 56–63.
- Lynch, M. (2006) . *Optimism, Coping and Quality of life in Individual with Chronic Mental Illness*. Doctoral Dissertation . Milwaukee . University & Wisconsin-Madison.

- Makikangas , A ; Kinnunen , U & Feldt , T . (2004) . Self-esteem , dispositional optimism, and health: Evidence from cross-lagged data on employees. *Journal of Research in Personality* . 38 . 556– 575 .
- Marshall , G ; Wortman , C ; Kusulas , J ; Hervig , L & Vickers , R . (1992) . Distinguishing Optimism from Pessimism : Relations to fundamental dimensions of mood and Personality . *Journal of Personality and Social Psychology* . 62 (6) . 1067 – 1074 .
- Martin , A ; Marsh , H & Debus, R . (2003). Self-handicapping and defensive pessimism: A model of self-protection from a longitudinal perspective. *Contemporary Educational Psychology*. 28 . 1–36.
- Martin , A ; Marsh , H & Debus , R . (2002) . Self – handicapping and Defensive Pessimism: Students' responses to their fear of failure, Self Concept Research. *Driving International Research Agendas* . Sydney . Australia .
- Martin , A ; Marsh, H ; & Debus, R. (2001a). A quadripolar need achievement representation of self-handicapping and defensive pessimism . *American Educational Research Journal* . 38 . 583-610.
- Martin, A & Debus, R . (1998). Self-reports of mathematics selfconcept and educational outcomes: The roles of ego-dimensions and

---

self-consciousness. *British Journal of Educational Psychology*. 68 . 517-535.

Martin, A ; Marsh, H & Debus, R . (2001b). Self-handicapping and defensive pessimism: Exploring a model of predictors and outcomes from a self-protection perspective. *Journal of Educational Psychology* . 93 . 87-102.

Mc Gee , H & Cairns , J . (1994) . Unrealistic Optimism : A behavioral Sciences Classroom demonstration Project . *Medical Education* . 28 (6) . 513 – 516 .

McCrea , S & Hirt , E. (2001). The role of ability judgments in self-handicapping . *Personality and Social Psychology Bulletin* . 27. 1378-1389.

McCrea , S ; Hirt , E ; Hendrix , K ; Milner , B & Steele, N . (2008). The worker scale: Developing a measure to explain gender differences in behavioral self-handicapping . *Journal of Research in Personality* . 42 . 949-970

Mckenna , F . (1993) . It won't happen to me : Unrealistic Optimism or Illusion of Control ? . *British Journal of Psychology* . 84 . 39 - 50 .

Mello-Goldner , D & Wurf , E . (1997) . The Self-handicapping : Differential effects of Public and Private Internal Audiences . *Current Psychology : Development, Learning , Personality , Social* . 15 . 319 – 331 .

- Michalak, E ; Yatham, L & Lam, R. (2007) . Quality of life in Bopolar Disorder: A Review of the Literalare. *The Journal of Life Long Learning in Psychiatry* . 3(1) . 117-134.
- Michalos , A.(1991). *Global report on student well-being: Volume L Life satisfaction and happiness*. New York : Springer-Verlag Inc.
- Middleton, M & Midgley, C. (1997). Avoiding the demonstration of lack of ability: An unexplored aspect of goal theory. *Journal of Educational Psychology* . 89 . 710–718 .
- Midgley, C & Urdan , T. (2001). Academic self-handicapping and achievement goals: A further examination. *Contemporary Educational Psychology*. 26(1) . 61-75.
- Morrison , C ; Pulakos , J & Saladin , S . (1991) . Academic Coping Styles Self – Concept , and Stress . *Paper Presented at the Annual Convention of the American Psychological Association* . san Francisco . 16 – 20 August . 1 – 24 .
- Morrison ,V ; Ager, A ; & Willock , J.(1999). Perceived risk of tropical diseases in Malawi: Evidence of unrealistic pessimism and the irrelevance of beliefs of personal control. *Psychology . Health and Medicine* . 4(4) . 361-368.
- Muldon , M & Barger S . (1998) . What are Quality of Life Measurements Measuring ? . *British Medical Journal* . 316 (7130) . 342 -346 .



- Newman, L & Wadas , R. (1997). When stakes are higher: Self-esteem instability and self-handicapping. *Journal of Social Behavior and Personality* . 12 . 217-232.
- Norem , J & Cantor , N . (1986 a). Defensive pessimism "harnessing" anxiety as motivation . *journal of personality and social psychology* .51 .1208-1217 .
- Norem , J & Cantor , N. (1990). *Cognitive strategies, coping and perceptions of competence*. In R. J. Sternberg & J. Kolligian Jr. (Eds.) . Competence considered (190–204). New Haven, CT: Yale University Press.
- Norem , J & Cantor, N. (1986 b). Anticipatory and post hoc cushioning strategies: Optimism and defensive pessimism in “risky” situations. *Cognitive Therapy and Research* . 10 . 347-362.
- Norem , J & Chang , E . (2000) . The Positive Psychology of Negative thinking . *Journal of Clinical Psychology* . 58 (9) . 993 – 1001.
- Norem , J & Illingworth , K . (1993). Strategy-dependent effects of reflecting on self and tasks : some implications of optimism and defensive pessimism . *journal of personality and social psychology* . 65 . 822-835
- Ntoumanis ,N ; Taylor , I & Standage , M . (2010) . Testing a Model of Antecedents and Consequences of Defensive Pessimism and Self-Handicapping in School Physical Education . *Journal of Sports Sciences* . 28 . 1515 – 1525 .

- Pedhazurr , E & Schmelkin , L . (1991) . *Measurement design and analysis : An integrated approach* . Hills Dale . N . J . Lawrence Erlbaum Associates .
- Preacher , K & Hayes , A . (2008) . Asymptotic and Re-Sampling Strategies for assessing and Comparing indirect effects in Multiple Mediators Models . *Behavior Research Methods* . 40 . 879 -891 .
- Priebe , S ; Huxley , P; Knight , S & Evans , S . (1999) . Application and results of the Manchester Short Assessment of Quality of Life (MANSA) . *The International Journal of Social Psychiatry* . Spring . 45(1) .7-12.
- Pulford , B ; Johnson , A & Awaida , M . (2005) . A cross –Cultural Study of Predictors of Self-handicapping in University Students. *Personality and Individual Differences*. 39 . 727 – 737 .
- Ragan , P ; Snyder , M & Kassin, S . (1995) . Unrealistic Optimism Self – Enhancement or Person Positively . *Personality and Social Psychology Bulletin* . 21 (10) . 1073 – 1082 .
- Reine , G ; Lancon , C ; Tucci , S ; Sapin , C & Auquier , P . (2003) . Depression and Subjective Quality of Life in Chronic Phase Schizophrenic Patients . *Act Psychiatric Scandinavica* . 108 . 297 – 303 .

- Rhodewalt , F & Davison , J. (1986). Self-handicapping and subsequent performance: Role of outcome valance and attritional certainty. *Basic and Applied Social Psychology* . 7. 307-322 .
- Rhodewalt , F & Hill, S. (1995). Self-handicapping in the classroom :The effects of claimed self-handicaps on responses to academic failure . *Basic and Applied Social Psychology* . 16 . 397- 416.
- Rosler , R . (1990) . A quality of life Perspective on Rehabilitation Counseling . *Rehabilitation Counseling Bulletin* . 34 (2) . 1 - 7 .
- Rutter , D ; Quine , L & Albery , I . (1998) . Perceptions of risk in Motorcyclista : Unrealistic Optimism , relative realism and Predictions of behavior . *British Journal of Psychology* . 89 (4) . 681 -696 .
- Ryff , G & Keyer , C . (1995) . The Structure of Psychological Well-Being Revisited . *Journal of Personality and Social Psychology* . 69 (4) . 719 - 727 .
- Sammarco, A. (2001). Perceived social support uncertainly and quality of life of younger breast cancer survivors. *Cancer Nursing* . 24(3) . 212-219.
- Sanna , I . (1998). Defensive pessimism , and optimism : the bitter sweet influence of mood on performance and prefectural and counterfactual thinking . *Cognition and Emotion* . 12 . 635- 655.

- Sanna , L . (1996) . Defensive Pessimism , Optimism , and Simulating alternatives : Some ups and downs of Prefactual and Counterfactual thinking . *Journal of Personality and Social Psychology* . 71 . 1020 -1036 .
- Schalock , R . (1990) . *Where do we go from here* . In R . L Schalock & M . J . Begab (Eds.) Quality of life Perspectives and Issues ( 235 – 240 ) . Washington . DC : American Association on Mental Retardation .
- Schalock , R ; Brown , I ; Cumms , R ; Felse , D ; Matikka , L ; Keith , K & Parmenter, T. (2002). Conceptualization measurement, and application of quality of life for persons with intellectual disabilities: Report of an international panel of experts. *Mental Retardation* . 40(6). 457- 470.
- Scheier , M & Carver , C . (1992) . Effects of Optimism on Psychological and Physical well-being : Theoretical Overview and empirical update . *Cognitive Therapy and Research* . 16 . 201 – 228 .
- Schweizer , K & Koch , W . (2001) . The assessment of components of optimism by POSO-E . *Personality and Individual Differences* . 31. 563–574.
- Schwinger , M & Stiensmeier-Pelster , J. (2011). Prevention of self-handicapping - the protective function of mastery goals. *Learning and Individual Differences* . 21(6) . 699-709.

- Scott, H ; Shannon, L ; Curoline, L. (2004). Life satisfaction in Children and youth empirical foundation and implications for school Psychologist. *Psychology in the Schools* . 41(1) .180- 330.
- Segerstrom, S. & Nes, L. (2006). When Goals Conflict But People Prosper: The Case of Dispositional Optimism . *Journal of Research in Personality* . 40 . 675- 693.
- Seligman , C & Csikszentmihaly , E . (2000 ) . Positive Psychology : An Introduction Rich . *Journal of Humanistic Psychology* . 8 (1) . 41 – 49 .
- Seligman , M . (1994) . *What you can Change & What you can't* . New York : Knopf .
- Sharot ,T ; Koran , C & Dolan , R . (2011) . How unrealistic optimism is maintained in the face of reality. *Nat Neurosci* . 14 (11) . 1475–1479.
- Sharpe , J ; Martin , N & Roth , K . (2011) . Optimism and the Big Five factors of personality: Beyond Neuroticism and Extraversion . *Personality and Individual Differences*. 51. 946-951.
- Shepperd , J & Arkin , R . (1989). Determinants of self-handicapping : Task importance and the effects of preexisting. *Basic and Applied Social Psychology* . 12 . 63–80.
- Shepperd , J & Arkin , R . (1990). *Shyness and self-presentation* . In W.R. Crozier (Eds.) . Shyness and embarrassment - Perspectives from social psychology Cambridge University Press.

- Shields , C . (2000) . *Examination of Self – Handicapping in Exercise : The Design of the Self-Handicapping Exercise Questionnaire (SHEQ)* . Master A Thesis . Faculty of Kinesiology . University of Calgary .
- Shokrkon , H ; Hashemi Seikhshabani , E & Najarian, B. (2005). A study on some of important prerequisites related to academic self-handicapping and its relation with selected consequents in students of grade one in higher schools of Ahvaz (Persian) . *Journal of Education and Psychology* . 12(3) . 77-100.
- Showers, C & Rubin, C. (1990). Distinguishing defensive pessimism from depression: Negative expectations and positive coping mechanisms. *Cognitive Therapy and Research* . 14 . 385–399 .
- Showers, C. (1992). The motivational and emotional consequences of considering positive or negative possibilities for an upcoming event. *Journal of Personality and Social Psychology* . 63 . 474–484 .
- Snyder , C ; Smith , T ; Augelli , R & Ingram , R . (1985) . One the Self-Serving Function of Social anxiety : Shyness as Self-handicapping Strategy . *Journal of Personality and Social Psychology* . 48 . 970 – 980 .

- Snyder, C & Smith, T. (1986). *Symptoms as self-handicapping strategies: The virtues of old wine in a new bottle*. In G. Weary & H.L. Mirels (Eds.) . Integrating of clinical and social psychology. Oxford University
- Snyder, C. (1990). *Self-handicapping processes and squeal : On the taking of a psychological dive*. In R. Higgins (Eds.) . Self-handicapping: The paradox that isn't . (107–150). New York: Plenum
- Spencer, S. & Norem, J. (1996). Reflection and distraction: Defensive pessimism, strategic optimism, and performance. *Personality and Social Psychology Bulletin* . 22 . 354–365.
- Stanley , M ; Novy , D ; Hopko , D ; Beck , J & Averill , P . (2002) . Measures of Self-efficacy and Optimism in older adults with generalized anxiety. *Psychological Assessment* . 9 . 70–81.
- Stark , J & Goldspury , T . (1990) . *Quality of Life from Childhood to Adulthood* . In R . Schalock & M . J . Bogale (Eds) . Perspective and Issues . (71-84 ) . Washington . DC : American Association on Mental Retardation .
- Steel, P & Ones, D. ( 2002) . Personality and happiness: a national-level analysis. *Journal of Personality and Social Psychology* . 83 . 767-781.
- Strube , M . (1986) . An Analysis of the Self-handicapping Scale . *Basic and Applied Social Psychology* . 7 (3) . 211 – 224 .
- Taylor , M.(2005). *Motivation of adolescent students toward success in school Eileen Friday* . <http://by Fgcu.edu> .

- Taylor ,S & Brown, J. (1988). Illusion and well-being : A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin* .103.193-210.
- Taylor, S & Bogdan R. (1996) . *Quality of life and the individual's perspective*. In Quality of Life: Conceptualisation and measurement. (Eds). R. Schalock. American Association on Mental Retardation. Washington D.C.
- Telch , M . (1995) . Impact of Cognitive –Behavioral Treatment on Quality of Life in Panik disorder Patients . *Journal of Counseling and Clinical Psychology* . 63 (5) . 823 – 830 .
- Thorkildsen , T & Nicholls, J . (1998). Fifth graders' achievement orientations and beliefs: Individual and classroom differences. *Journal of Educational Psychology* . 90 . 179–201.
- Tice, D & Baumeister, R . (1990). Self-esteem , self-handicapping, and self-presentation: The strategy of inadequate practice. *Journal of Personality* . 58 . 443–464.
- Tice, D. (1991). Esteem protection or enhancement? Self-handicapping motives and attributions differ by trait self-esteem . *Journal of Personality and Social Psychology* . 60 . 711–725.
- Titman , P ; Smith , M & Graham , P . (1997) . Assessment of the Quality of life of children . *Clinical Child Psychology and Psychiatry* . 2 (4) . 597 – 606 .



- Todesco , P & Hillman , S . (1999) . Risk Perception : Unrealistic Optimism or Realistic Expectancy . *Psychological Reports* . 84 . (3 Pt 1) .731-738 .
- Upchurch , S . (1999) . Self-Transcendence and activities of daily living . *Journal of Holistic Nursing* . 17 (3) . 251-267 .
- Urda , T ; Midgley , C & Anderman , E . (1998) . The role of Classroom goal Structure in Students' use of Self-handicapping Strategies . *American Educational Research Journal* . 35 . 101-122 .
- Urda, T & Midgley, C. (2001). Academic self-handicapping: What we know, what more there is to learn. *Educational Psychology Review* . 13 .115–138.
- Ventegodt , S ; Anderson , N & Merrick , J. (2003 a). Quality of life philosophy I . Quality of life , happiness, and meaning in life. *The Scientific World Journal* . (3) . 1164-1175.
- Ventegodt , S ; Merrick , J & Andersen , N. (2003 b). Quality of life theory I. The IQOL theory: an integrative theory of the global quality of life concept . *The Scientific World Journal* . 13 (3) . 1030-1040.
- Viterson , J . (2004) . Subjective Well-being Versus Self – Actualization : Using the Flow – Simplex to Promote A conceptual Clarification : of Subjective Quality of Life . *Social Indicators Research* . 65 (3) . 299 – 307 .

- Vreeke , G ; Janssen, S ; Resnick, S ; & Stolk , J. (1997) . The quality of life of people with mental retardation: in search of an adequate approach. *International Journal of rehabilitation Research* . 20 . 280-301.
- Wamboldt , B . (1991) . Coping and life Satisfaction in elderly Women with Osteoarthritis . *Journal of Advanced Nursing* . 16 . 1328 -1335 .
- Weinstein, N. (2009). Unrealistic optimism about future life events. *Journal of Personality and Social Psychology*. 39 . 806-820.
- Wiswall , M & Zafar , B . (2011) . *Belief updating among college students: evidence from experimental variation in information*. Staff Report . 516, Federal Reserve Bank of New York.
- Wong , S & Lim , T . (2009) . Hope versus optimism in Singaporean adolescents: Contributions to depression and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*. 46 . 648-652.
- Wrosh , C & Scheier , M . (2003) . Personality and quality of life: the importance of optimism and goal adjustment. *Quality of Life Research*. 12 Suppl . 1 . 59-72.
- You , J ; Fung , H & Isaacowitz , D . (2009) . Age differences in dispositional optimism: A cross-cultural study. *European Journal of Ageing* . 6 . 247-252.

- Zhang , J ; Miao , D ; Sun , Y ; Xiao , R & Ren , L . (2014) . The Impacts of Attributional Styles and Dispositional Optimism on Subject Well-Being: A Structural Equation Modelling Analysis. *Social Indicators Research* .119 (2) . 757-769 .
- Zuckerman , M & Tsai , F. (2005). Costs of self-handicapping. *Journal of Personality* . 73(2) . 411-442.
- Zuckerman , M & Kieffer , S . (1998). Consequences of self-handicapping : Effects on coping, academic performance, and adjustment . *Journal of Personality and Social Psychology* . 74 (6) . 1619-162 .