



جمهورية العراق
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة القادسية / كلية الآداب
قسم علم النفس
الدراسات العليا / الماجستير

التفأؤل غير الواقعي و علاقته بسلوكيات الحماية الذاتية لدى الملقحين و غير الملقحين بفايروس Cov-19

رسالة مقدمة

إلى مجلس كلية الآداب في جامعة القادسية وهي جزء من متطلبات
نيل شهادة الماجستير آداب في علم النفس

من

حنان ماجد نور عبد الحسني

إشرافه

أ.م.د زينة علي صالح

2022 م

1444 هـ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿ لَا تَذَرِي لَعَلَّ اللَّهَ يُحْدِثُ بَعْدَ ذَلِكَ

أَمْرًا ﴾

صدق الله العظيم
سورة الطلاق / الآية : 1

إقرار المشرف

أشهد أن إعداد هذه الرسالة الموسومة (التفاوض غير الواقعي و علاقته بسلوكيات الحماية الذاتية لدى الملحقين وغير الملحقين بفايروس Cov-19) والتي تقدمت الطالبة (حنان ماجد نور عبد) قد جرت بإشرافي في كلية الاداب / جامعة القادسية وهي جزء من متطلبات نيل شهادة الماجستير في علم النفس .



المشرف

أ.م.د زينة علي صالح

التاريخ: / / 2022

بناءً على التوصيات المتوافرة ، أشرح هذه الرسالة للمناقشة .



م.د فارس هارون رشيد

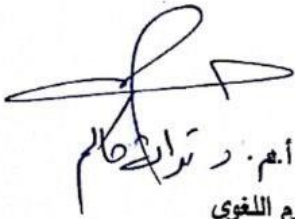
رئيس قسم علم النفس

التاريخ: / / 2022

إقرار المقوم اللغوي

أشهد أنني قرأت الرسالة الموسومة (التفاؤل غير الواقعي و علاقته بسلوكيات الحماية الذاتية لدى الملقحين وغير الملقحين بفايروس Cov-19) التي تقدمت بها الطالبة (حنان ماجد نور عبد) الى قسم علم النفس / جامعة القادسية ، وهي جزء من متطلبات نيل شهادة الماجستير في علم النفس ، و قد وجنتها صالحة من الناحية اللغوية .

توقيع



أ.م. د. إبراهيم الحام
المقوم اللغوي
٢٠٢٢/٩/٢٦

إقرار المقوم العلمي

أشهد أني قرأت الرسالة الموسومة (التفاؤل غير الواقعي و علاقته بسلوكيات الحماية الذاتية لدى الملقحين وغير الملقحين بفايروس Cov-19) التي تقدمت بها الطالبة (حنان ماجد نور عبد) الى قسم علم النفس / جامعة القادسية ، وهي جزء من متطلبات نيل شهادة الماجستير في علم النفس ، و قد وجدتها صالحة من الناحية العلمية.

أ.د.

المقوم العملي

2022/ /

أقرار لجنة مناقشة رسالة الماجستير



جامعة القادسية/ كلية
الدراسات العليا

نقر اننا اعضاء لجنة مناقشة طالب الماجستير: هناك ماجد نور

قسم: علم النفس اطلعنا على التصحيحات والتعديلات التي تم اجرائها من

قبل الطالب والتي تم اقرارها في المناقشة من قبلنا فهي جديرة بدرجة امتياز في

و عليه وقعنا.

اعضاء لجنة المناقشة:

ت	الاسم	اللقب العلمي	التوقيع	الصفة
1	سيف محمد رديت	د.م.أ		رئيسا
2	احمد عبد الكاظم جوني	د.م.أ		عضوا
3	شيراز يوسف جبير	د.م.أ		عضوا
4	زينب علي صالح	د.م.أ		عضوا ومشرفاً

بصادق مجلس كلية الآداب / جامعة القادسية على قرار اللجنة

أ.د. ياسر علي عبد

العميد

٢٠٢٢ / /

الإهداء

إلى نبع العطف والحنان أروع امرأة في الوجود

" أمي الغالية "

من علمني ان الدنيا كفاح , وسلاحها العلم والمعرفة

" أبي العزيز "

الروح التي علمتني معنى الفقد نور حياتي

" أخي حبيبي "

السند والعضد والساعد , من شاركوني طفولتي واحبوني بصدق واخلاص

" أختي "

الذي كان خير عون لي في مسيرتي

" زوجي "

كل يد وقلب سار معي درب الانجاز لأكون

" صديقاتي "

كل من ساندني ولو بابتسامة , جميع اساتذتي الكرام

إلى كل هؤلاء اهدي هذه الدراسة , راجياً من الله ان تكون نافذة علم وبطاقة معرفة , وان

ينفعنا وينتفع بنا.

حنان

شكر وامتنان

ليس بعد تمام العمل شيء أجمل ولا احلى من الحمد ... فالحمد والشكر لله (عز وجل)
الأول والآخر رافع السماء وباسط الأرض الذي ألهمني الصبر لإتمام متطلبات الدراسة، وأصلي
وأسلم على سيد المرسلين وشفيع المسلمين سيدنا ابي القاسم محمد خاتم النبيين و على آل بيته
الطيبين الطاهرين.

بأسمى معاني الشكر والتقدير واعترافا بمن كان لهم الفضل بعد الله (عز وجل) في
إنجاز هذا البحث. اتقدم بجزيل الشكر والتقدير إلى رئيس القسم الدكتور (فارس هارون رشيد)
وإلى جميع (أساتذتي في قسم علم النفس) الذين لهم الفضل بعد الله في وصولي إلى ما أنا
عليه الآن. وإلى أستاذتي الفاضلة الدكتورة (زينة علي صالح) التي أشرفت على هذه الرسالة
لما قدمته لي من رعاية واهتمام وتوجيه طيلة فترة إنجاز هذا البحث فجزاها الله عني خير الجزاء
وأدامها إلينا ذخراً علمياً ننهل منه.

كما أتقدم بالشكر الجزيل إلى (الأساتذة المحكمين) الذين تفضلوا بتحكيم أدوات الدراسة
وشكري وامتناني الى معاون العميد العلمي (الدكتور ثائر رحيم كاظم) لمساعدتي بالحصول على
بعض المصادر. وشكري وتقديري إلى (جميع طلبة الجامعة اللذين ابدوا تعاوناً) أثناء تطبيق
أدوات الدراسة .

واتقدم بالشكر الى اعضاء (لجنة المناقشة) المحترمين بقبولهم مناقشتي , جزاهم الله خير
الجزاء, وشكري إلى الصديقات العزيزات على مساندتي (لينا عدنان ونرجس مهدي) . كما
أشكر كل من مد لي يد العون من قريب أو بعيد ولو بالدعاء بظهر الغيب ، بورك فيهم جميعا
وجزاهم الله عني الجزاء الأولى ، والله المسؤول أن ينفع بهذا العمل على قدر العناء فيه وأن
يجعله خالصا لوجهه الكريم إنه على ذلك لقادر وأخيراً لا يسعني إلا أن أدعوا الله أن يرزقني
السداد والرشاد والهدى وأن يجعل هذا العمل خالص .

الباحثة

**التفاؤل غير الواقعي و علاقته بسلوكيات الحماية
الذاتية لدى الملحقين و غير الملحقين بفايروس Cov-
19**

ملخص رسالة مقدم

إلى مجلس كلية الآداب في جامعة القادسية وهي جزء من متطلبات نيل
شهادة الماجستير آداب في علم النفس

من

حنان ماجد نور عبد الحسني

إشراف

استاذ مساعد الدكتورة

زينة علي صالح

2022 م

1444 هـ

مستخلص البحث

يهدف البحث الحالي تعرف العلاقة الارتباطية بين متغير التفاؤل غير الواقعي على وفق نظرية وينشتاين (Weinstein:1980) ومتغير سلوكيات الحماية الذاتية على وفق إنموذج تبني الاحتياط لوينشتاين (Weinstein:1988) لدى الملقحين و غير الملقحين بفايروس Cov-19

من طلبة الجامعة ، لذلك تحاول الباحثة التحقق من اهداف البحث ، التي تمثلت بتعرف :

1. التفاؤل غير الواقعي لدى: أ. الطلبة الملقحين. ب. الطلبة غير الملقحين.
2. الفروق في التفاؤل غير الواقعي لدى الطلبة تبعاً لمتغير :
أ. الجنس (ذكور , اناث) . ب. اخذ اللقاح (ملقح , غير ملقح)
3. سلوكيات الحماية الذاتية لدى :أ. الطلبة الملقحين. ب. الطلبة غير الملقحين.
4. الفروق في سلوكيات الحماية الذاتية لدى الطلبة تبعاً لمتغير :
أ. الجنس (ذكور , اناث) . ب. اخذ اللقاح (ملقح , غير ملقح)
5. العلاقة الارتباطية بين التفاؤل غير الواقعي وسلوكيات الحماية الذاتية لدى: أ. الطلبة الملقحين. ب. الطلبة غير الملقحين.
6. الفروق في العلاقة الارتباطية بين التفاؤل غير الواقعي وسلوكيات الحماية وفق متغير :
أ. الجنس . ب. اخذ اللقاح.

اذ شمل مجتمع البحث الحالي طلبة الجامعة القادسية الملقحين و غير الملقحين بفايروس Cov-19 ، اذ بلغ عدد الطلبة الملقحين (2447) وعدد الطلبة غير الملقحين (17469) من الدراسة الصباحي والمسائي ، وتم تطبيق مقياسي البحث (التفاؤل غير الواقعي وسلوكيات الحماية الذاتية) على عينة قوامها (400) فرداً من طلبة الجامعة ، وتم اختيار العينة بالطريقة الطبقية العشوائية ، و لتحقيق اهداف البحث تم بناء مقياس التفاؤل غير الواقعي على وفق نظرية وينشتاين (Weinstein:1980) ، اذ تكون المقياس بصيغته النهائية من (28) فقرة ، بناء مقياس سلوكيات الحماية الذاتية وفق أنموذج تبني الاحتياط لوينشتاين (Weinstein:1988) اذ تكون المقياس بصيغته النهائية من (34) فقرة ، وبعد جمع البيانات و معالجتها باستعمال الوسائل الاحصائية المناسبة ومنها الاختبار التائي لعينة واحدة، ومعامل ارتباط بيرسون ، وتحليل التباين التثائي ، توصل البحث الى النتائج الاتية :

1. ان الملقحين وغير الملقحين بفايروس Cov-19 لديهم التفاؤل غير الواقعي.
 2. لا يوجد فروق لدى الطلبة الجامعة في التفاؤل غير الواقعي تبعاً لمتغير الجنس (ذكور - أناث) واخذ اللقاح (ملقح - غير ملقح).
 3. ان الملقحين وغير الملقحين بفايروس Cov-19 ليس لديهم سلوكيات الحماية الذاتية.
 4. لا توجد فروق لدى الطلبة الجامعة في سلوكيات الحماية الذاتية تبعاً لمتغير الجنس (ذكور - أناث) واخذ اللقاح.
 5. توجد علاقة عكسية بين التفاؤل غير الواقعي وسلوكيات الحماية الذاتية لدى الطلبة الملقحين غير دالة احصائياً, وتوجد علاقة عكسية بين التفاؤل غير الواقعي وسلوكيات الحماية الذاتية لدى الطلبة الغير ملقحين ذات دلالة احصائية .
- وبعد تفسير نتائج البحث وفق نظرية وانموذج المتبناة, وتوصل البحث الى عدة توصيات واقتراحات.

ثبت المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
ب	- الآية القرآنية
ج	- إقرار المشرف
د	- إقرار المقوم اللغوي
هـ	- إقرار المقوم العلمي
و	- إقرار لجنة المناقشة
ز	- الاهداء
ح	- الشكر والامتنان
ط_ك	- ملخص البحث باللغة العربية
ل_ن	- ثبت المحتويات
ن_س	- ثبت الجداول
س_ع	- ثبت الأشكال والمخططات
ع	- ثبت الملاحق
16-1	الفصل الاول- التعريف بالبحث
7-2	اولا: مشكلة البحث
13-8	ثانيا: أهمية البحث
13	ثالثا: أهداف البحث
14	رابعا: حدود البحث
16-14	خامسا: مصطلحات البحث
47-17	الفصل الثاني- اطار نظري
33-18	اولا : التفاوض غير الواقعي
18	المقدمة
21-19	مفهوم التفاوض والتفاوض غير الواقعي
23-21	العوامل المؤثرة في نشأة كل من التفاوض والتفاوض غير الواقعي
23	تفسيرات التفاوض غير الواقعي
24-23	تسميات التفاوض غير الواقعي

33-24	النظرية المفسرة للتفاوض غير الواقعي
47-34	ثانياً : سلوكيات الحماية الذاتية
37-34	المقدمة
47-37	النموذج المفسر لسلوكيات الحماية الذاتية
74-48	الفصل الثالث- اجراءات البحث
49	اولاً: منهجية البحث
50	ثانياً: مجتمع البحث
51	ثالثاً:
52	رابعاً: اداتا البحث
52	مقياس التفاؤل غير الواقعي
52	1. تحديد مفهوم التفاؤل غير الواقعي
54-52	2. صياغة فقرات مقياس التفاؤل غير الواقعي (الصيغة الاولى)
54	3. نوع البدائل وطريقة تصحيح مقياس التفاؤل غير الواقعي
54	4. اعداد تعليمات مقياس التفاؤل غير الواقعي
55-54	5. عرض مقياس التفاؤل غير الواقعي على المحكمين (صلاحية الفقرات)
55	6. عينة وضوح التعليمات وحساب الوقت
60-55	7. التحليل الاحصائي للفقرات
63-60	8. الخصائص القياسية (السيكومترية) لمقياس التفاؤل غير الواقعي
63	9. وصف مقياس التفاؤل غير الواقعي بالصيغة النهائية
64-63	10. المؤشرات الاحصائية لمقياس التفاؤل غير الواقعي
64	مقياس سلوكيات الحماية الذاتية
65	1. تحديد مفهوم سلوكيات الحماية الذاتية
65	2. صياغة فقرات مقياس سلوكيات الحماية الذاتية
66	3. نوع البدائل وطريقة تصحيح مقياس سلوكيات الحماية الذاتية
66	4. اعداد تعليمات مقياس سلوكيات الحماية الذاتية
67-66	5. عرض مقياس سلوكيات الحماية الذاتية على المحكمين (صلاحية الفقرات)
67	6. عينة وضوح التعليمات وحساب الوقت
70-67	7. التحليل الاحصائي للفقرات

71	8. الخصائص القياسية (السيكومترية) لمقياس سلوكيات الحماية الذاتية
72	9. وصف مقياس سلوكيات الحماية الذاتية بالصيغة النهائية
72	10. المؤشرات الاحصائية لمقياس سلوكيات الحماية الذاتية
73	خامساً: التطبيق النهائي
74	سادساً: الوسائل الاحصائية
91-75	الفصل الرابع- عرض النتائج و تفسيرها و مناقشتها
76	عرض النتائج و مناقشتها و تفسيرها
90	الاستنتاجات
91-90	التوصيات
91	المقترحات
103-92	المصادر
97-93	-المصادر العربية
103-98	-المصادر الأجنبية
124-104	الملاحق
B_ C	ملخص البحث باللغة العربية
A	العنوان باللغة الانكليزية

ثبت الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
1	مجتمع البحث موزع وفق تلقي اللقاح والجنس	50
2	توزيع عينة البحث حسب تلقي اللقاح والجنس	51
3	اراء الخبراء حول صلاحية مقياس التفاوض غير الواقعي	55
4	القوة التمييزية لفقرات مقياس التفاوض غير الواقعي باستعمال طريقة المجموعتين المتطرفتين	58-57
5	قيم معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس التفاوض غير الواقعي	60-59
6	المؤشرات الاحصائية لمقياس التفاوض غير الواقعي	64-63
7	اراء الخبراء حول صلاحية مقياس سلوكيات الحماية الذاتية	67-66
8	القوة التمييزية لفقرات مقياس سلوكيات الحماية الذاتية باستعمال طريقة المجموعتين المتطرفتين	69-68

70	قيم معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس سلوكيات الحماية الذاتية	9
72	المؤشرات الاحصائية لمقياس سلوكيات الحماية الذاتية	10
76	الاختبار التائي (t_test) لعينة واحدة لقياس التفاؤل غير الواقعي لدى الطلبة الملقحين	11
77	الاختبار التائي (t_test) لعينة واحدة لقياس التفاؤل غير الواقعي لدى الطلبة غير الملقحين	12
79	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات افراد العينة في مقياس التفاؤل غير الواقعي تبعاً لمتغير الجنس وتلقي اللقاح	13
80-79	نتائج تحليل التباين الثنائي للفروق في درجات افراد العينة في مقياس التفاؤل غير الواقعي تبعاً لمتغير الجنس والعمر وتلقي اللقاح	14
82	الاختبار التائي (t_test) لعينة واحدة لقياس سلوكيات الحماية الذاتية لدى الطلبة الملقحين	15
82	الاختبار التائي (t_test) لعينة واحدة لقياس سلوكيات الحماية الذاتية لدى الطلبة غير الملقحين	16
83	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات افراد العينة في مقياس سلوكيات الحماية الذاتية تبعاً لمتغير الجنس واخذ اللقاح	17
84	نتائج تحليل التباين الثنائي للفروق في درجات افراد العينة في مقياس سلوكيات الحماية الذاتية تبعاً لمتغير الجنس والعمر وتلقي اللقاح	18
86	معاملات الارتباط بين التفاؤل غير الواقعي وسلوكيات الحماية الذاتية لدى الملقحين	19
87	معاملات الارتباط بين التفاؤل غير الواقعي وسلوكيات الحماية الذاتية لدى غير الملقحين	20
88	الفروق في العلاقة الارتباطية بين التفاؤل غير الواقعي وسلوكيات الحماية الذاتية وفق متغير الجنس	21
89	الفروق في العلاقة الارتباطية بين التفاؤل غير الواقعي وسلوكيات الحماية الذاتية وفق متغير اللقاح	22

ثبت الأشكال والمخططات

الرقم	العنوان	الصفحة
1	مراحل نموذج عملية التنبؤ للاحتياط	39

42	مراحل الاعتقاد حول القابلية للضرر	2
64	توزيع افراد عينة البحث على مقياس التفاؤل غير الواقعي واقترابه من التوزيع الاعتمالي	3
73	توزيع افراد عينة البحث على مقياس سلوكيات الحماية الذاتية واقترابه من التوزيع الاعتمالي	4

بت الملاحق

الصفحة	العنوان	الرقم
105	كتاب تسهيل مهمة صادر من كلية الآداب الى جامعة القادسية قسم التخطيط	1
106	استبانة اراء المحكمين حول صلاحية فقرات مقياس ((التفاؤل غير الواقعي))	2
108	اسماء السادة المحكمين مرتبة على وفق اللقب العلمي والاحرف الهجائية	3
109	يوضح التعديلات على بعض فقرات مقياس التفاؤل غير الواقعي	4
110	مقياس التفاؤل غير الواقعي (بصيغته المعد للإحصائي)	5
112	مقياس التفاؤل غير الواقعي (بصورته النهائية)	6
114	استبانة اراء المحكمين حول صلاحية فقرات مقياس ((سلوكيات الحماية الذاتية))	7
118	يوضح التعديلات على بعض فقرات مقياس سلوكيات الحماية الذاتية	8
119	مقياس التفاؤل غير الواقعي (بصيغته المعد للإحصائي)	9
122	مقياس سلوكيات الحماية الذاتية (بصورته النهائية)	10

الفصل الأول: التعريف بالبحث

أولاً. مشكلة البحث

ثانياً. أهمية البحث

ثالثاً. أهداف البحث

رابعاً. حدود البحث

خامساً. تحديد المصطلحات

اولا: مشكلة البحث

نهاية عام 2019 , ظهر فيروس جديد, فيروس كوفيد 19 (SARS-COV-2), المسبب لمتلازمة الجهاز التنفسي الحادة على مستوى العالم من ووهان في الصين. وفي 11 شباط (فبراير) 2020, اطلق المدير العام لمنظمة الصحة العالمية على المرض الناجم عن فيروس اسم " COVID-19 " وفي غضون شهر واحد فقط , عد المرض الناجم عن الفيروس حالة طوارئ صحية عامة من قبل منظمة الصحة العالمية وتم اعلانه جائحة بحلول مارس 2020 (علي , 2022: 2).

وتسبب هذا الوباء في إحداث خسائر بشرية وتهديدات خطيرة للصحة البدنية للأفراد والجماعات, وبشكل خاص أيضا ما يتعلق بالضائقة النفسية, وأعباء الصحة النفسية المترتبة عليها. فالوباء لم يجلب خطر الموت والخوف من الإصابة بالعدوى فحسب, بل الكثير من الضغوط النفسية, فقد تجاوز عدد مرضى كورونا في العالم العشرة ملايين فرد, و حوالي نصف مليون حالة وفاة وتسبب في إحداث مجموعة متنوعة من المشاكل النفسية, مثل اضطرابات ضغوط ما بعد الصدمة, والتوتر, ونوبات الهلع, والقلق, والاكتئاب (علاء الدين واخرون, 2020: 456).

والفرد هو مركز الاهتمام الأول في هذه القضية, وهو الهدف من كل الاجراءات العلاجية والوقائية بقصد حمايته من الإصابة المباشرة بالفايروس أو منعه من أن يكون وسطا مضيفا له او ناقلا منه للآخرين. ولكن المخيب للأمل أن عددا كبيرا من الأفراد لا يأخذون الموضوع على محمل الجد ولا يتفاعلون مع الاجراءات المعتمدة بما تستحقه من اهتمام وانضباط وهم يتوقعون أو يمتنون انفسهم باحتمالية ضعيفة أو منعدمة في وقوعهم ضحية للفيروس وهو ما يسمى في علم النفس ب (التفاوض غير الواقعي) والذي يعد نمط من أنماط التفاوض, الذي قدمه Weinsten عام 1980, والذي يكون سببا محتما في تعرض مثل هؤلاء الافراد او انخراطهم في سلوكيات خطيرة مثل سلوكيات التخمين أو السياقة الخطرة للسيارات والدراجات او اعتماد برامج حمية مؤذية او التعرض لمخاطر الاصابة ببعض الالوية ومنها وباء كورونا .

وكشف Weinsten (1980) في تقريره حول ميل الأفراد إلى التفاوض غير الواقعي لأحداث الحياة, وأشار على أن الناس يتوقعون من الآخرين أن يكونوا ضحايا المحن وليس

أنفسهم، مثل هذه الأفكار لا تعني مجرد نظرة متفائلة للحياة، ولكن خطأ في الحكم أي يتوقع الفرد دائماً الجانب الايجابي من الحدث ويعطي قدراً مبالغ فيه من التفاؤل وبالمقابل تكون نظرتة إلى الجانب السلبي من الحدث اقل مما هي في حقيقته، وكلما زادت المخاطر، ارتفع مستوى التفاؤل غير الواقعي (James K. , 2005: 1).

ويؤدي التفاؤل غير الواقعي الى ضعف اتخاذ القرار الذي قد يكون له في بعض الأحيان عواقب وخيمة، وقد يتخطى الأفراد القواعد ولا يأخذون حذرهم، ويشير عالم الأعصاب الإدراكي تالي شاروت مؤلف كتاب (The Optimism Bias: A Tour of the Actionly) أن الدماغ غير عقلائي وأن التفاؤل غير الواقعي واسع الانتشار ويمكن رؤيته في الثقافات حول العالم، يقترح شاروت أيضاً أنه بينما يؤدي التفاؤل غير الواقعي إلى نتائج سلبية مثل القيام بسلوك محفوف بالمخاطر أو اتخاذ خيارات سيئة بشأن صحة الفرد.

وبالتالي يكون الفرد عرضة لجملة من المخاطر والأمراض المستعصية والخطرة ولأن التفاؤل غير الواقعي يجعل الفرد ينظر الى الجوانب الايجابية من الحياة فقط، ويستبعد عن نفسه الأحداث السلبية والسيئة حتى ولو مجرد التفكير بها، فانه يجد صعوبة في مواجهة مشكلات الحياة ولربما تولد لديه نوع من الصدمة والإحباط وعدم المقدرة على التكيف فيجعله في حالة عدم اتزان (خلف وغيلاني، 2020: 6).

ونتيجة للتشوه المعرفي الحاصل على مستوى إدراك القابلية للإصابة بالتفاؤل غير الواقعي يعد مؤشر في تبني الأفراد مجموعة من السلوكيات المحفوفة بالمخاطر " سلوكيات الخطر " والتهاون في ممارسة السلوكيات ذات العلاقة بالصحة الوقائية والتي تعود على الفرد بنتائج سلبية، وبالتالي يستخدم الفرد الإدراك المشوه كحجة لتبرير الاستمرار في تبني وممارسة السلوك الصحي الغير سوي (بولحبال، 2020: 6).

وكشفت دراسة وينشتاين (1980) Weinstein عن تقدير الأفراد للأحداث الايجابية بمعدل فوق المتوسط على حين كان تقديرهم للأحداث السلبية بمعدل أقل من المتوسط، كما أظهرت هذه الدراسة تأثير التفاؤل غير الواقعي بعوامل أخرى مثل الخبرة الذاتية والدافعية والقوالب النمطية والتحكم في الملاحظة (مشاشو، 2011: 27).

كذلك وجدت دراسة وينشتاين (1982) Weinstein أن من بين 45 حدثاً مختلفاً يهدد الصحة والحياة، أظهر المشاركون تفاعلاً غير واقعي لـ 34 منهم. مما يشير إلى أن الثقة المفرطة باحتمالية تعرض الفرد لمشاكل صحية قد تقلل من الدافع لاتخاذ الخطوات اللازمة لتخفيف المخاطر (Gassen et al., 2021:3).

وهدفت دراسة وينشتاين (1987) Weinstein إلى البحث في علاقة التفاؤل غير الواقعي بالقابلية للمرض، وقد أظهرت النتائج أن اعتقاد الفرد بأنه غير معرض للأذى أو أنه أقل تعرضاً من غيره من الأفراد في الإصابة بالأمراض، كما أوضحت النتائج بأن التفاؤل غير الواقعي غالباً ما يعود إلى تعميم الأفراد لتجاربهم التي حصلت لهم في الماضي، و اعتبارها أساساً لمستقبلهم، فإذا لم تظهر لدى الفرد مشكلة فيما مضى من حياته فسيعمم هذا ويعتقد أنها مثلما لم تحصل في الماضي فلن تحصل في المستقبل، كما توصل وينشتاين إلى أن التفاؤل غير الواقعي يزيد بزيادة الاعتقاد بالقدرة على منع حدوث الخطر، و يزيد أيضاً بنقص التجربة الشخصية (خلف وغيلاني، 2020: 18).

وجد دراسة وينشتاين (1992) Weinstein التي كان الهدف منها فحص الاعتقادات المتعلقة بالقابلية للإصابة بالمرض، وقد كشفت النتائج وجود تفاؤل غير واقعي مرتفع لدى الطلاب، فقد عدوا فرصة إصابتهم بالمشكلات الصحية أقل من فرصة أقرانهم، كذلك بينت أن التفاؤل غير الواقعي يضعف الاهتمام بتخفيض احتمالات خطر الإصابة بالأمراض ويكون ذلك بطريقة غير مباشرة إذ يخفض القلق لدى الأفراد (بولحبال، 2020: 6_7).

واجريت دراسة موريسون وأجير وويلوك (1999) Mourisson , Ager & Willouk عن التفاؤل غير الواقعي وطبقت على مقاطعة " ملاوي " في أفريقيا والتي تنتشر فيها بعض الأمراض الوبائية: مثل الملاريا، والكوليرا، والتيفويد، وغيرها وقد وجه للأفراد استبيان عن احتمال إصابتهم بتلك الأمراض، وقد كشفت النتائج عن اعتقاد المفحوصين بأن الأمراض الوبائية يقل احتمال حدوثها لهم مقارنة بالآخرين مما يؤكد نزعتهم للتفاؤل غير الواقعي (فلاق، 2014: 33).

ولقد توصلت دراسة جاسين واخرون (2021) Gassen et al., أن أولئك الذين تحيطهم مخاطر أكثر ومعرضين للإصابة بـ (COVID-19) سيظهرون تفاعلاً غير واقعي

ويتصرفون بطرق غير متسقة للتقليل من ضعفهم الشخصي والتصرف بطريقة لا تتفق مع ارتفاع مخاطر الإصابة بالأمراض ومعدل الوفيات (Gassen et al., 2021:1).

وقد ثبت أن التفاؤل غير واقعي يعيق الجهود من أجل التنمية الفعالة للصحة، إذ من الصعب علينا أن نقوم بسلوك صحي يتطلب الجهد والصبر دون أن نستطيع إدراك الأخطار المختلفة بل قد يدفعنا عدم الإدراك إلى ممارسة سلوكيات تكون السبب في إصابة الكثير منا بأمراض يستعصي علاجها. والتي يكون لها الأثر البالغ على الصحة النفسية والجسمية اللتين تعتبران عنصرين مهمين ليحيا الإنسان بشكل سليم (نسبية، 2017: 50).

وتعد الأمراض المعدية واحدة من المشاكل المهمة التي باتت العالم يواجهها، إذ تعتبر الجائحة الحالية السبب الرئيسي للوفيات على مستوى العالم، وتطورت جائحة COVID-19 بسرعة إلى تهديد عالمي للصحة العامة.

ويهدف تقليل انتقال العدوى والعبء اللاحق لـ COVID-19 على نظام الرعاية الصحية، خصصت البلدان موارد كبيرة لاستراتيجيات التهؤ والاستجابة وطبقت الحكومات سلسلة من الإجراءات غير الدوائية في الغالب. وتشمل هذه الإجراءات سلوكيات الحماية الذاتية الشخصية (نظافة اليدين، وأداب التنفس، وأقنعة الوجه)، والتدابير البيئية (تنظيف الأسطح والأشياء)، والتباعد الاجتماعي (العزل الذاتي، والحجر الصحي، وإغلاق المدارس، وإجراءات مكان العمل والإغلاق) وإجراءات السفر (نصائح السفر، فحص الدخول والخروج، قيود السفر الداخلية، إغلاق الحدود) بالإضافة إلى التواصل بشأن المخاطر الاستراتيجية ومشاركة المجتمع. تعتمد فعالية وتأثير الاستراتيجيات المذكورة أعلاه بشكل كبير على امتثال المجتمع والتعاون. لقد أثبت تشجيع الأشخاص وتحفيزهم على الامتثال لسلوكيات محددة تتعلق بالنظافة والتباعد الاجتماعي سابقاً فعاليته في التخفيف من تفشي الأمراض المعدية الأخرى (Vardavas et al., 2020:1).

وقد أثرت بعض من سلوكيات الحماية الذاتية هذه على الفرد من الناحية النفسية مثلا : ان التباعد الاجتماعي الذي فرض على أكثر من مليار شخص حول العالم بسبب فايروس COVID-19 ، ليس أمرا سهلا، أو موضوعا يستهان به، إذ أنه إجراء استثنائي وغير مسبوق يقيد الحريات الشخصية، وهذا الوضع يتسبب في مشاكل عديدة خاصة بين الأفراد الذين يفشلون

في التعايش بشكل إيجابي مع هذا الطرف لما له من تأثيرات مختلفة " نفسية، اجتماعية، صحية، اقتصادية، على الجميع كبارا وصغارا وبدرجات متفاوتة، وذلك بسبب تغيير النمط المعيشي مما يجعل البعض يشعر بالضغط، وسيطرة المشاعر السلبية التي تؤدي إلى تأثيرات عديدة على جميع أبعاد وجوانب الشخصية المختلفة، فالانغلاق القسري بين جدران المنزل لفترة طويلة أمر غير اعتيادي لعامة الأفراد، مما يتسبب في أضرار خطيرة على الشخصية، ويؤكد مركز الدراسات البريطاني " Kings - College " ، أن البعد عن الأهل والأصدقاء والأحباب ، وفقدان الحرية ، والخوف من الإصابة بالفيروس، كلها عوامل يمكن أن تتسبب في تأثيرات سيئة على البشر (خضر، 2021: 105) .

وقد تعددت الدراسات النفسية التي تناولت مفهوم حماية الذات، غير أن معظم الدراسات التي تناولت مفهوم سلوكيات حماية الذات قصرت اهتمامها فقط على حماية الذات الجسدي من الاعتداءات الجنسية والتحرش الجنسي، وما يترتب على ذلك من آثار نفسية سلبية، ومن أمثلة تلك الدراسات دراسة عبد الرحيم (2005)، كما ركز البعض منها على عينات المعاقين فكرياً كدراسة عمران (2008)، ومارقي (2007)، و Marphy ، وياسين وكردى (2013)، وعبد العاطي وعبد التواب (2010) التي هدفت التعرف إلى فاعلية برنامج إرشادي تدريبي في تنمية بعض سلوكيات حماية الذات لدى الأطفال ذوي الإعاقة العقلية البسيطة (ابو هروس و الفرا، 2017: 388) .

تفسر دراسة باباجورج واخرون (2021) Papageorge et al. العلاقة بين دخل الفرد وممارسة سلوكيات الحماية الذاتية، حيث يتبنى نسبة أكبر من الأفراد ذوي الدخل المرتفع المزيد من سلوكيات الحماية الذاتية (Papageorge et al. , 2021: 705) كل من هذه السلوكيات تفرض تكلفة مختلفة على الأفراد ، وقد تكون استجابة لسلوكيات الحماية الذاتية منخفضة التكلفة مثل تغيير السلوكيات أو ارتداء قناع او غسل اليدين بدلاً من السلوكيات الأكثر تكلفة مثل التباعد الاجتماعي.(Papageorge et al. , 2021: 713)

وجدت دراسة تشانغ واخرون (2021) Zhang et al. أن طلبة الجامعات يعتقدون أن ارتداء القناع الجراحي، والحفاظ على التباعد الاجتماعي، وغسل اليدين كانت أكثر فاعلية من التطعيم من حيث الحد من مخاطر الإصابة بـ COVID-19، مما يشير إلى أن الطلبة لم

يصدقوا أن اللقاح كان مناسباً وفعال. وكانت التدخلات غير الدوائية (مثل ارتداء الأقنعة والتباعد الاجتماعي) لا تزال إلزامية في العديد من البيئات الداخلية العامة، وقد تضعف نية التطعيم مرة أخرى بعد فشل اللقاح. في الآونة الأخيرة، لأنه قد لا يكون التطعيم فعالاً بالنسبة للفيروس المتغير (مثل دلتا) ، ولكن التدخلات غير الدوائية ستكون فعالة بغض النظر عن نوع الفيروس المتغير (Zhang et al. , 2021: 7)

وبناءً على ما ذكر فإن المشكلة البحث الحالي تتلخص في الاجابة عن التساؤل الاتي :

❖ هل هناك علاقة بين التفاؤل غير الواقعي وسلوكيات الحماية الذاتية لدى الملقحين

وغير الملقحين من طلبة الجامعة ؟

ثانياً: أهمية البحث

إنّ ظاهرة التفاوض غير الواقعي منتشرة على نطاق واسع ويتم تطبيقها في العديد من المواقف, بدءاً من الصحة إلى تصورات المواقف الخطرة المختلفة . يبدو أن التفاوض غير الواقعي مستمر للغاية بسبب مساهمته النفسية الإيجابية للفرد. أظهرت الأبحاث أن مثل هذا التفاوض يمكن أن يعزز المرونة ويحفز الاستجابات التكيفية للشدائد, وجد أن الأفراد المتفائلين بشكل غير واقعي يميلون إلى التعامل مع الظروف المجهدة بشكل أفضل بشأن نجاحهم في المستقبل (Eshel et al. , 2021: 3).

وبين بعض الباحثين منهم كريش واخرون (Krish et al. (1996) بأن التفاوض غير الواقعي يعتبر كميكانيزم دفاعي إنكاري لخفض القلق يدفع بالفرد إلي مقاومة الكآبة والفشل واليأس, وكنزعة للأنانية تدفع الأفراد للتقليل من احتمالات وقوعهم في الخطر فله التأثير على تغيير حياة الإنسان إلى الأفضل, بينما يعتقدون وقوع الخطر والأحداث السيئة للأخريين دونهم (بوطبال , 2012: 103).

وعلى الرغم من أن التفاوض غير الواقعي يتضمن ميولاً منهجية لتكوين معتقدات متحيزة وغالباً ما تكون خاطئة, لكن يوفر عدداً من الفوائد النفسية والصحية , وقد يؤدي انخفاض القلق الذي ينشأ نتيجة التفاوض غير الواقعي إلى تحسين الصحة العقلية والجسدية لبعض الأفراد خلال جائحة COVID-19, و يزيد من الرفاهية لدى الافراد. على الرغم من بعض الفوائد النفسية المفترضة التي تمت مناقشتها أعلاه , يمكن أن يكون التفاوض غير الواقعي خطيراً بسبب التقييم غير السليم للمواقف الخطرة (Gassen et al. , 2021: 11).

وان التفاوض غير الواقعي يمثل إنكاراً جزئياً لموقف خطير, حيث يتم تصنيف الخطر الذي يهدد حياة الفرد بأنه أقل خطورة , والذي اعتبره العديد من الباحثين (Kirscht et al. , 1966 ؛ Lazarus , 1983 ؛ Horowitz , 1986) على أنه يساهم بشكل إيجابي في التكيف النفسي , يعتبر الإنكار الجزئي شائعاً جداً بين المرضى الذين يعانون من أمراض جسدية مزمنة والذين يترددون أحياناً في مراعاة المتطلبات الصحية على الرغم من إدراكهم لحالتهم .

وجادل بريزنيتر (1983) Breznitz بأن هذا الإنكار الجزئي قد ينجح في تقليل القلق والتوتر والأعراض النفسية الأخرى، ويلعب دوراً في زيادة الرضا عن الحياة والتكيف مع معظم الأشخاص الذين يخشون الإصابة بمرض خطير (Eshel et al. , 2021 :8).

وهدفت دراسة وينشتاين (1983) Weinstein إلى التحقق من الفكرة القائلة بأن الأفراد ذوي التفاؤل غير الواقعي يتفاعلون نتيجة توجههم إلى العوامل التي تساعدهم على تحقيق مطالبهم المرغوبة في المستقبل، كذلك هدفت الدراسة من تخفيض درجة التفاؤل غير الواقعي بشكل ملحوظ بالنسبة للأحداث ذاتها التي تم تحديدها في الدراسة الأولى لـ Weinstein , ومع ذلك فإن هذا الإجراء لم ينف ظاهرة اللاواقعية في التفاؤل (مشاشو , 2011: 28)

ودراسة هاريس وميدلتون (1994) Harris et Middleton والتي هدفت إلى قياس التفاؤل غير الواقعي وعلاقته بالصحة، وطبق على العينة قائمة مكونة من 15 مرض عضوي مثل القرحة، البدانة، تليف الكبد، الإيدز، سرطان الرئة، وقد طلب منهم تقدير احتمالات الإصابة بتلك الأمراض في المستقبل، وقد كشفت النتائج أن الأفراد يعتقدون أن الحوادث السلبية يقل احتمال حدوثها لهم بالمقارنة مع الآخرين أي ان التفاؤل غير الواقعي مرتفع لديهم (الأنصاري , 2001: 210).

أما دراسة هورينز (1995) Hoorens فجاءت بهدف الكشف عن طبيعة علاقة التفاؤل غير الواقعي ببعض متغيرات الشخصية، وكشفت الدراسة عن ارتباطات جوهرية موجبة وبدلالية إحصائية بين التفاؤل غير الواقعي وكل من خداع الذات والشعور الزائف بالقدرة على التحكم، وتقدير الذات، والسلوك الاجتماعي، والسعادة، والاتزان الانفعالي (امين وآخرون، 2013: 1545).

وأجرى ديفيدسون وبركاتشين (1997) Prkachin & Davidson دراسة للعلاقة بين التفاؤل والتفاؤل غير الواقعي، وكانت النتيجة الإجمالية لأولئك الذين يتمتعون بدرجة عالية من التفاؤل غير الواقعي أنهم أبلغوا عن انخفاض تعرضهم لمشاكل صحية في المستقبل. (James .K. , 2005:11)

وقدمت دراسة سيسونز جوشي وكارتر (2013) Sissons Joshi and Carter أن التفاؤل غير الواقعي شكل من أشكال التعزيز الذاتي ويتشكل في مواجهة حالة خطيرة تهدد صحة الأفراد ودراساتهم الأكاديمية وربما مستقبلهم المهني, فمن المحتمل أن يحاول الطلبة تقليل مستوى قلقهم من خلال تبني موقف التفاؤل غير الواقعي بأن هذا الوباء ليس كذلك. مما يؤدي به إلى فشل الأفراد في الانخراط في السلوكيات الإيجابية التي من شأنها تعزيز صحتهم ورفاههم (Eshel et al. , 2021 :2).

وأظهرت دراسة لينش وآخرون (2021) Lench et al أن طلاب الجامعات الذين لديهم توقعات أكثر تفاؤلاً لأدائهم الأكاديمي يستثمرون المزيد من الجهد الجيد في الدراسة ويكونون أكثر رضا عن اتخاذهم للقرار. وباختصار قد يسفر التفاؤل غير الواقعي عن فوائد في شكل تعزيز المرونة وتحفيز السلوكيات التكيفية (Gassen et al. , 2021:3).

ووجدت دراسة دولينسكي وآخرون (2021) Dolinski et al., في سياق الجائحة الحالية أن الرجال, على وجه الخصوص, كانوا متفائلين بشكل غير واقعي, على الرغم من وجود مخاطر أعلى للإصابة والوفيات من COVID-19 من النساء, بشكل أساسي لأن الرجال أكثر عرضة للمخاطرة بصحتهم وتجاهل الإجراءات الوقائية المرتبطة بـ COVID-19 (Gassen et al., 2021:3).

اذ أهتم الباحثون في الشخصية بمفهوم التفاؤل غير الواقعي في السنوات الأخيرة و تم ربطه بموضوع الوقاية والصحة. والوقاية ليست مجالاً محددًا, وإنما هي سلوكيات مترابطة ومتكاملة من أجل ضمان الصحة, وأن الفرد دائم التفاعل في محيطه المادي والاجتماعي, تصادفه أخطاراً كثيرة تؤثر على صحته النفسية والفسولوجية والجسدية, و من ثم فإن الوقاية من الأخطار عملية تتطلب الإحاطة بنوعية الخطر وكيفية تفاديه وكوفيد - 19 ما هي إلا خطر من الأخطار هددت صحة الإنسان وحياته في الآونة الاخيرة (بوطبال, 2012: 107)

ولكن الأفرط في التفاؤل غير الواقعي يمكن ان يؤدي الى تقييم المخاطر المحتملة بشكل يفتقر إلى الدقة والصحة. ويعتقد الأفراد أنهم أقل عرضة من غيرهم لاحتمال التقاط العدوى, ويعتقدون ايضاً ان صحتهم أفضل من الأفراد العاديين وأن لديهم جينات تجعلهم أكثر مقاومة.

وبالتالي يتعدون او يقللون من ممارستهم لسلوكيات الحماية الذاتية التي تتراوح من غسل اليدين المتكرر الى العزل الذاتي.

ومباشرة بعد تفشي COVID-19, شجع خبراء الصحة العامة على اعتماد تعزيز الالتزام بسلوكيات الحماية الذاتية لأنها وسيلة فردية أساسية لمقاومة العدوى. وكان من المطلوب أن تؤدي النظافة الشخصية المتزايدة والتباعد الاجتماعي إلى الحد من انتشار COVID-19. ومع ذلك, تشير الأبحاث إلى أن سلوكيات الحماية الذاتية لا يتم تبنيها بشكل متساوٍ بين المجموعات المختلفة أو في البيئات مختلفة (Litwin&Levinsky, 2021: 2).

وقد شاع استخدام بعض التدخلات غير الدوائية مثل التهوية الداخلية وارتداء الأقنعة الجراحية وغسل اليدين في حياتنا اليومية خلال جائحة COVID-19. تم اعتبار القناع الجراحي (الكمامة) يقلل من خطر الإصابة بحوالي 50% , ويمكن تقليل خطر الإصابة بالعدوى عند الاقتراب من الأشخاص 80% من ارتداء الاقنعة (zhang et al. , 2021: 7).

اجريت دراسة نودلمان (Nudelman et al. (2021) لفحص اثار سلوكيات نمط الحياة الصحية المنتظمة والحالة الصحية الذاتية التقييم على الاختلاف في الالتزام بسلوكيات الوقاية لـ COVID _ 19 . وكان الهدف من الدراسة هو فحص للتباين في الالتزام بالسلوكيات الوقائية التي تهدف إلى الحد من انتقال COVID-19. كما هو متوقع, وجد أن الانخراط في سلوكيات نمط الحياة الصحية واتباع اسلوب حياة صحي قبل تفشي الوباء مرتبط بالالتزام بالسلوكيات الوقائية من فيروس كورونا (Nudelman et al. , 2021: 784)

وجدت دراسة ايونيديس (Ioannidis (2021 أن اللقاحات تحمي الأفراد من فايروس COVID-19, وإن الحماية التي تقدمها ليست فورية. نظراً للوقت الذي يحتاجه الأفراد لتطوير أجسام مضادة للفيروس, يظل اعتماد التدابير الاحترازية ضرورياً حتى بعد التطعيم , ومع ذلك نظراً لأن اللقاحات تعمل كإشارة قوية للحماية الذاتية, فقد يشعر الأفراد بأمان غير واقعي, ونتيجة لذلك, يتوقفون عن اتخاذ تدابير احترازية تكميلية مثل التباعد الاجتماعي وارتداء الأقنعة فإن هذا العمل له آثار مهمة على الوقاية الصحية. كما لا يمكن إنكار أن سلوكيات الحماية الذاتية ضرورية للحد من انتشار فيروس COVID-19. ومع ذلك, تشير النتائج التي توصلت إليها هذه

الدراسة أنه بالإضافة إلى تذكير الأفراد بتبني سلوكيات الحماية الذاتية يمكن أن تؤكد الوقاية الصحية, أن هذه السلوكيات قد تمنحهم إحساساً غير واقعي بالأمان بالنسبة لأقرانهم وربما تؤدي الى اجراءات تعويضية غير مرغوب فيها (Ioannidis,2021: 3).

وهدفت دراسة فاردا فاس (Vardavas et al. (2020) إلى تقييم تصورات الجمهور وممارساته لسلوكيات الحماية الذاتية للوقاية من COVID-19. وتوضح النتائج التي توصل إليها كان غالبية المستجيبين قلقين بشأن تأثير جائحة COVID-19 على الصحة والدخل والتعليم , حيث من المرجح أن يمارس المستجيبون لسلوكيات الحماية الذاتية الذين عبروا عن هذه المخاوف. إذ كان الذكور أقل احتمالاً من الإناث لممارسة سلوكيات الحماية الذاتية , وكان البالغين الأصغر سناً أيضاً أقل عرضة لممارسة سلوكيات الحماية الذاتية (Vardavas et al. (2020: 10).

وان عينة كل من الملقحين وغير الملقحين حديثة ولم يتم قياس كل من متغير التفاؤل غير الواقعي وسلوكيات الحماية الذاتية, عليها وان طلبة الجامعة هم فئة عمرية مناسبة, وتم اخذ هذه العينة من المجتمع نظراً لما تحمل هذه المرحلة من اهمية في بناء شخصية الأفراد والتطور في مستوى التفكير والثقافة ويكون الفرد في هذه المرحلة اكثر وعي وادراك لما يحيط له.

الأهمية النظرية :

- أن البحث الحالي يهتم بتسليط الضوء على هذين المتغيرين لندرة الابحاث و الدراسات التي تناولت متغيرات البحث على حد علم الباحثة, لم تجد الباحثة دراسة عربية تناولت الربط بين متغيري التفاؤل غير الواقعي وسلوكيات الحماية الذاتية.
- تناول البحث أحد المفاهيم المهمة في مجال الصحة النفسية, وهو مفهوم التفاؤل غير الواقعي الذي يعد من المواضيع المهمة في حياة الفرد لتأثيره على ما يواجه الفرد من مخاطر وما ينتج عنه في المستقبل.
- ندرة الدراسات التي تناولت دراسة سلوكيات الحماية الذاتية لدى عينة كل من الملقحين وغير الملقحين و بذلك ستكون اضافة الى المكتبة العراقية والعربية.

- لإبراز دور التفاؤل غير الواقعي في تكوين الاتجاهات لدى الافراد نحو سلوكياتهم الصحية التي تجنبهم من الاصابة.

الأهمية التطبيقية :

- أهمية دراسة عينة البحث من الملقحين وغير الملقحين, باعتبار طلبة الجامعة شريحة مهمة في المجتمع وتقع على عاتقهم مسؤولية بناء وتقديم المجتمع .
- بناء أدوات لقياس متغيرات موضوع البحث الحالي, للتعرف على التفاؤل غير الواقعي وسلوكيات الحماية الذاتية, وهذا من شأنه يوفر الوقت والجهد للباحثين عند دراسة هذه المتغيرات في بحوث من نوع آخر او استعمال الأدوات في تطبيق بعض البرامج المتعلقة بعلم النفس على الملقحين وغير الملقحين.

ثالثاً: أهداف البحث

يستهدف البحث الحالي تعرف .:

1. التفاؤل غير الواقعي لدى: أ. الطلبة الملقحين. ب. الطلبة غير الملقحين.
2. الفروق في التفاؤل غير الواقعي لدى الطلبة تبعاً لمتغير : أ. الجنس (ذكور , اناث). ب. تلقي اللقاح (ملقح , غير ملقح).
3. سلوكيات الحماية الذاتية لدى : أ. الطلبة الملقحين. ب. الطلبة غير الملقحين.
4. الفروق في سلوكيات الحماية الذاتية لدى الطلبة تبعاً لمتغير: أ. الجنس (ذكور , اناث). ب. تلقي اللقاح (ملقح , غير ملقح).
5. العلاقة الارتباطية بين التفاؤل غير الواقعي وسلوكيات الحماية الذاتية لدى: أ. الطلبة الملقحين. ب. الطلبة غير الملقحين.
6. الفروق في العلاقة الارتباطية بين التفاؤل غير الواقعي وسلوكيات الحماية وفق متغير: أ. الجنس. ب. تلقي اللقاح.

رابعاً: حدود البحث

يتحدد البحث الحالي بـ :

1. طلبة جامعة القادسية لكل من الدراسة الصباحية والمسائية.
2. متغيرات البحث الديموغرافية : الجنس تلقي اللقاح.
3. الحدود الزمانية : العام الدراسي 2021 – 2022.

خامساً: تحديد مصطلحات

1. للتفاؤل غير الواقعي (Unrealistic Optimism) عرفه كل من :

- وينشتاين (1980) weinstein : اعتقاد الفرد بإمكانية حدوث الأشياء الإيجابية له أكثر مما هي في الواقع, واعتقاده بعدم إمكانية حدوث الأشياء السلبية أقل مما هي في الواقع. (Weinstein,1980: 806)
- تايلور وبراون (1988) Taylor & Brown : هو اعتقاد الفرد بقدرته على توقع الجانب الإيجابي دائماً من الحدث ويعطي قدراً من التفاؤل أكبر من حجمه الطبيعي وبالمقابل تكون نظريته إلى الجانب السلبي من الحدث أقل مما هي في الواقع. وهذا الشعور المتزايد بالتفاؤل يقود الأفراد إلى نتائج سلبية غير متوقعة, تجعلهم في حالة إحباط, وبالتالي يكونوا عرضة لجملة من المخاطر والأمراض المستعصية والخطيرة بالإضافة إلى ذلك قد تدفع بهؤلاء الأشخاص إلى عدم ممارسة السلوك الصحي. (Taylor & Brown,1988:193)
- هاريس وميدلتون (1994) Harris & Meddletton: عرّفه بأنه عبارة عن نزعة داخل الفرد غالباً لتوقع حدوث الأشياء الإيجابية أكثر مما يحدث فعلاً, وتوقع حدوث الأشياء السلبية أقل مما يحدث فعلاً. (Harris & Meddletton,1994: 369)
- هينز وسوير (1997) Hinz&Suir : اتجاه تهيؤي دائم لدى الفرد يتضمن توقعاته المحتملة للمستقبل على نحو يخالف نتائج الماضي, ومعطيات الحاضر, وذلك في اتجاه المبالغة في العوائد الإيجابية. (بوطبال,2012: 105)

- (Eshel et al. , 2020) "ميل الناس إلى الاعتقاد بأنهم أقل عرضة لتجربة أحداث سلبية وأكثر عرضة لتجربة أحداث إيجابية من غيرهم" (Eshel et al. , 2020: 2)
- تبنت الباحثة التعريف النظري لوينشتاين (Weinstein (1980 نظراً لاعتماد نظريته في إعداد مقياس التفاؤل غير الواقعي للبحث الحالي.
- أما التعريف الاجرائي للتفاؤل غير الواقعي فهو: الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب بعد استجابته ل فقرات مقياس التفاؤل غير الواقعي الذي تم بناءه في البحث.
- 2. سلوكيات الحماية الذاتية (Self _ Protective Behaviors) عرفها كل من :
 - وينشتاين (Weinstein (1989 : ممارسة الفرد سلوكيات صحية معينة, وذلك عن طريق معرفة الدرجة التي يدرك بها الفرد وجود تهديد صحي ما, ويدرك أي ممارسة صحية معينة ستكون فعالة في التخفيف من ذلك التهديد (Weinstein,1989:39)
 - نورلدر(Noeldn (1989 : هي كل أنماط السلوك التي تهدف الى تنمية وتطور الطاقات الصحية عند الفرد (بولجبال,2020 : 49)
 - هاسيلتين (Haseltine ,et al (1990 : مجموعة الاستجابات التي تتلاءم مع المواقف التي يتعرض لها الفرد بما يحول دون تعرضه للوقوع ضحية للإساءة (Haseltine ,et al ,1990:177).
 - غوشمان (1997) : أنماط السلوك والاجراءات والعادات التي تتعلق بالمحافظة وتحسين واستعادة الصحة, يشمل هذا التعريف على السلوكيات المتعلقة باستخدام الخدمات الطبية مثل زيارة الطبيب, أجزاء فحوصات ...الخ (بولجبال , 2020 :49).
 - كرين (Green (2004 : عرّفه كافة الاستجابات الصادرة عن الفرد والمتجهة شعوريا او لا شعوريا نحو ردة المخاطر عن ذاته (القناعي , 2011 :19)
 - الرشيدى (2005) : بأنه مصطلح شامل يصف السلوكيات التي من شأنها الحفاظ على الذات من كل ما يشكل خطراً عليها سواء كان هذا الاذى متعمداً او غير متعمد , ويشمل ذلك الحماية النفسية والجسدية والروحية للذات (ابو هدروس والفرا , 2017)

• مكجريجور (2005) Mcgregor : استجابة فطرية تساعد الفرد على التكيف وسرعة التعامل مع المواقف الطارئة في البيئة المحيطة به, الواحد تلو الاخر (Mcgregor,2005:145).

تبنت الباحثة التعريف النظري لوينشتاين (1989) Weinstein نظراً لاعتماد نموذج النظري في إعداد مقياس سلوكيات الحماية الذاتية للبحث الحالي.

أما التعريف الاجرائي لسلوكيات الحماية الذاتية فهو: الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب بعد استجابته ل فقرات مقياس سلوكيات الحماية الذاتية الذي تم بناءه في البحث الحالي .

3. الملقحين: مجموعة من الأفراد يأخذون لقاح ضد مرض فايروس كورونا 2019 (COVID_19) يسمح للجسم بتوليد استجابة مناعية والاحتفاظ بهذه المعلومات في خلايا الذاكرة المناعية (منظمة الصحة العالمية, 2021 :1)

4. (COVID_19): وهي جائحة ووباء يشير الى تقشي خطير لأمراض الجهاز التنفسي الحاد بسبب الفيروس الجديد, التي ظهرت اول حالة في الصين وسرعان ما أصبحت جائحة عالمية مع عواقب بعيدة المدى غير مسبوقة في العصر الحديث (الخواجه والشبيبي , 2021 :155)

الفصل الثاني: إطار نظري

أولاً. التفاؤل غير الواقعي
ثانياً. سلوكيات الحماية الذاتية

اولا: التفاؤل غير الواقعي

مقدمة:

منذ ما يقارب حوالي الاربعين عاما, كان لدى الأفراد تحيز متفائل فيما يتعلق بالمخاطر الشخصية, بمعنى أنهم يميلون إلى الاعتقاد بأنهم غير معرضون للخطر, وغالبا ما يبالغون في تفاؤلهم اتجاه المستقبل, هذه الظاهرة أطلق عليها مصطلح التفاؤل غير الواقعي (2011:135 , Harris & Hahn).

إذ يعتبر التفاؤل غير الواقعي نمطاً من أنماط التفاؤل الذي ظهر على يد العالم "وينشتاين" Weinstein " عام 1980 عندما أورد تقريراً حول نزعة الأفراد إلى التفاؤل غير الواقعي لأحداث الحياة, فهو يرى بأنه تشوه معرفي يجعل الأفراد يعتقدون بأن الأحداث السلبية يقل احتمال حدوثها لهم مقارنة بالآخرين ويعتقدون أيضا أن الحوادث الإيجابية يزيد احتمال حدوثها لهم مقارنة بالآخرين, وهذا ما يدفع بهم إلى التهاون في ممارسة سلوكيات الحماية الذاتية, وذلك نتيجة الإدراك المشوه للفرد فيما يخص القابلية للإصابة بالأمراض والقابلية للتعرض لمختلف الحوادث السلبية في حياته (بولحبال, 2020: 6).

وبالنظر إلى أهمية التفاؤل غير الواقعي في حياة الفرد ودوره في الحد من ممارسة سلوكيات الحماية الذاتية, فإن الدراسة الحالية من الدراسات التي ربطت بين متغيرين يكتسبان مكانة هامة في علم نفس الصحة هما: التفاؤل غير الواقعي وسلوكيات الحماية الذاتية كونهما يرتبطان ارتباطا وثيقا بصحة الفرد في ضل جائحة COVID_19, فالتفاؤل غير الواقعي وباعتباره تشوه معرفي على مستوى ادراك خطورة التعرض للأحداث السلبية في حياة الفرد والتي تجعله يتهاون في ممارسة سلوكيات الحماية الذاتية, وبالتالي تجعله عرضة للمخاطر دون مراعاة العواقب السلبية لها, وبالتالي من المهم أن نلقي الضوء على هذين المتغيرين, كما تظهر أهمية هذه الدراسة في التعمق وفهم التفاؤل غير الواقعي باعتباره عامل من العوامل التي يمكن أن تكون اتجاهات نحو تبني سلوكيات معينة خاصة السلوكيات المحفوفة بالمخاطر.

مفهوم التفاؤل والتفاؤل غير الواقعي :

يعتقد بترسون (Peterson , 2000) أن التفاؤل غير الواقعي ليس مجرد تفكير إيجابي حافل بخبرات التغلب على العوائق مع غياب التفكير السلبي, بل يوجد نوعين من التفاؤل هما: التفاؤل المحدود, ويعني به التفاؤل الواقعي, و التفاؤل الكبير ويعني به التفاؤل غير الواقعي (بوطبال, 2012: 103). وأن كويلو (2010) Coelho يشير الى أنّ التفاؤل غير الواقعي يختلف عن التفاؤل ويجب ألا يتم الخلط بين المفهومين.

حيث يرى الأنصاري (1998) التفاؤل (Optimism) على أنه نظرة استبشار نحو المستقبل, تجعل الفرد يتوقع الأفضل وينتظر حدوث الخير ويرنو إلى النجاح ويستبعد ما خلا ذلك, كما افترض أن التفاؤل سمة في الشخصية وليست حالة, وعلى الرغم من أن هذه السمة تتوجه عادة إلى المستقبل إلا أنها تؤثر في سلوك الانسان في الحاضر, وقد أشار إلى أن التفاؤل يرتبط بالجوانب الإيجابية في سلوك الفرد وبمختلف جوانب شخصيته (عبد العزيز , 2020: 14).

كذلك يشير ستبيك (1981) Stipek إلى ان التفاؤل توقعات ذاتية إيجابية لدى الفرد عن مستقبله الشخصي (Stipek, 1981: 37).

ويرى كل من شاير وكارفار (1985) Scheier and Carver أن التفاؤل هو سمة من السمات الشخصية وليس حالة تتصف بالثبات خلال المواقف, والتفاؤل هو النظرة الإيجابية للنتائج بشكل عام, والإقبال على الحياة (امين , 2013: 1543).

كما وتشير منظمة الصحة النفسية (2004) إلى أن التفاؤل عملية نفسية إرادية تولد أفكار ومشاعر الرضا والتحمل والأمل والثقة, وتبعد أفكار ومشاعر اليأس والانهازامية والعجز, فالمتفائل يفسر الأزمات تفسيراً حسناً, ويبعث في النفس الأمن والطمأنينة, ذلك فأن التفاؤل ينشط أجهزة المناعة النفسية والجسدية, وهذا يجعل التفاؤل طريق الصحة والسعادة والسلامة والوقاية (طاهر , 2019 : 240).

أما وبستر (1991) Webster أشار إلى التفاؤل أنه ميل إلى تبني وجهة نظر مفعمة بالأمل, والتفكير في إن كل شيء سيفسر إلى الأفضل (Webster, 1991:704) .

تباينت الآراء السابقة إلا أنها أجمعت بأن التفاؤل توقع للمستقبل، فالتفاؤل تصور الفرد لحياته المستقبلية بتوقع حدوث الاشياء الايجابية السارة التي تشعر النفس بالسعادة وانتظار المستقبل.

ويؤثر التفاؤل في تشكيل سلوك الفرد وعلاقاته الاجتماعية وصحته النفسية والجسمية، فالفرد المتفائل يتوقع الخير والسرور والنجاح وينجح في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي وينظر الى الحياة بمنظار إيجابي ويكون أكثر إشراقاً واستبشاراً بالحياة المقبلة وبما حوله ويتمتع بصحة نفسية وجسمية جيدة.

أما التفاؤل غير الواقعي فقد أشاروا جيفرسون وآخرون (Jefferson et al . , 2016) بأنه ميل الناس إلى الاعتقاد بأن احتمال تعرضهم للأحداث الايجابية يزيد عن احتمال تعرضهم للأحداث السلبية (عبد العزيز, 2020: 16).

وقد أشارت (عرفات 2001) الى أن التفاؤل غير الواقعي هو التفكير السلبي في رؤية الاشياء والمبالغة في تقييم الظروف والمواقف، هو الوهم الذي يحول اللاشيء الى حقيقة ماثلة لاشك فيها، وحيث ان التفاؤل غير الواقعي يشير الى تقليل الأفراد من تقديراتهم او توقعاتهم من الأحداث التي سوف تواجههم في المستقبل (طاهر , 2019: 239).

وان كلا من الباحثين هينز & سوير (Hinze & Suir , 1997) أشارا ان التفاؤل غير الواقعي اتجاه تهيؤي دائم لدى الفرد يتضمن توقعاته المحتملة للمستقبل على نحو يخالف نتائج الماضي، ومعطيات الحاضر، و ذلك في اتجاه المبالغة في العوائد الإيجابية (بوطبال , 2012: 103).

ويفسر موريسون (Morisson 1985) التفاؤل غير الواقعي بأنه نتيجة انخفاض الذكاء أو افتقار الفرد لبعض المهارات العقلية مما يدفع الفرد إلى إساءة التقدير للمخاطر المحتملة أو الأحداث السيئة التي يحتمل أن يتعرض لها (فلاق , 2014 : 64).

كذلك فسر تايلور وبراون (1988) بأن التفاؤل غير الواقعي هو نوع من الوهم الإيجابي المرتبط بالصحة العقلية. وأن النظرة الإيجابية المنحازة لمستقبل المرء تحمل مجموعة متنوعة من الفوائد مثل التقارير الذاتية عن السعادة والرضا، وزيادة الحافز والمثابرة، وفي نهاية المطاف أداء

أفضل ونجاح أكبر. تؤدي أيضًا إلى فوائد نفسية في مواجهة المواقف الخطرة أو غير المؤكدة. (Gassen et al., 2021: 1).

ورأى نيل وينشتاين (Neil Weinstein) بأن الناس يعتقدون بأنهم محصنون لدرجة أنهم يعتقدون أن الحظ السيئ والأحداث المزعجة لا تلحق إلا بغيرهم هذا الاعتقاد يعتبر خطأ معرفياً ويقصد به اعتقاد الفرد بان الحوادث السلبية يقل احتمال حدوثها لهم مقارنة بالآخرين, وان الحوادث الايجابية يحتمل حدوثها لهم أكثر من حدوثها للآخرين (Weinstein , 1980:806).

ويتسبب شعور الفرد بالتحصن ضد المخاطر باعتقادهم بأنهم على الرغم من وجود الخطر إلا أنهم لا يحصل لهم مثلما يحصل للآخرين, هذه النزعة في التفكير تجعل الفرد عرضة للعديد من المشاكل الصحية (سرطان , سيدا , أمراض القلب ...) أو إلى احدث غير مرغوب فيها (حادث سير , سرقة ...) هذا الشعور بالتحصين يجعل الفرد يطور سلوكيات خطيرة على عكس القابلية للتعرض للخطر التي تجعل الناس يسعون إلى اكتساب سلوكيات صحية (Schweitzer, 2002: 228).

في حين أن التفاؤل غير الواقعي قد يوفر بعض الفوائد النفسية قصيرة المدى, إلا أنه قد يكون خطيرًا بسبب التقييم غير السليم للمواقف الخطرة, لكن قد يكون هذا صحيحاً بشكل خاص عندما يواجه الأفراد مصادر جديدة للمخاطر , مثل جائحة او COVID-19 (Gassen et al. 2021: 1).

العوامل المؤثرة في نشأة كل من التفاؤل والتفاؤل غير الواقعي :

اولاً: العوامل المؤثرة في نشأة التفاؤل

1. العوامل البيولوجية والتي تتضمن المحددات الوراثية أو الاستعدادات الموروثة (الأنصاري : 1998 : 132).
2. العوامل الاجتماعية التي تشمل التنشئة الاجتماعية والمعاملة الوالدية التي تلعب دورا هاما في إبراز الاتجاه نحو المستقبل.

3. العوامل الاقتصادية يشكل الوضع الاقتصادي عاملاً مؤثر على أهداف الفرد وهو ما يؤثر بدوره على معدل التفاؤل لديه، فإذا كان الوضع الاقتصادي جيد زادت طموحات الفرد وارتفعت درجة التفاؤل لديه فيما يتعلق بتحقيق اهدافه والوصول الى مبتغاه (نسبية, 2017: 46).

4. الخبرات الانفعالية اليومية وخبرات النجاح والفشل أشار (جولمان , ٢٠٠٠) إلى أن الحالة النفسية تلعب دوراً مهماً في التفكير، فالفرد عموماً وهو في حالة نفسية جيدة يكون لديه ميل للتفكير الايجابي المتفائل، يحدث هذا لأن الذاكرة التي تحدد الحالة المزاجية تجعلنا ونحن في حالة نفسية جيدة نتذكر أكثر الأحداث الايجابية، أما عن خبرات النجاح والفشل فمن المؤكد أن النجاح يعزز الفعالية الذاتية والتي هي اعتقاد الفرد بقدرته على السيطرة على مجريات حياته ومواجهة ما يقابله من تحديات (عبد العزيز, 2020: 17).

ثانياً: العوامل التي تساهم في تشكيل التفاؤل غير الواقعي

ويرى (Weinshtein , 1983) أن هناك أربعة عوامل معرفية تساهم في تشكيل التفاؤل غير الواقعي هي :

- عدم وجود خبرة شخصية مع المشكلة.
 - الاعتقاد بأن المشكلة يمكن تجنبها اعتماداً على القدرات والإمكانات الفردية.
 - الاعتقاد بأن المشكلة نادرة الحدوث.
 - الاعتقاد بأن المشكلة إذا لم تظهر الآن فلن تظهر في المستقبل.
- وعليه فإن هذه العوامل المعرفية تشير إلى أن عملية تصور المخاطر ليست عقلانية، حيث توضح اعتقاد الشخص أن الأشياء السيئة والأخطار تصيب الآخرين، ولا تصيبه هو شخصياً مما يدفعه إلى القيام بسلوكيات خطيرة بجرأة غير عادية تضاعف احتمالات تعرضه للأخطار، ومما يترتب عليه عدم اهتمام الشخص بالإجراءات الوقائية اللازمة التي تحميه من الخطر (نسبية, 2017: 50).

ونتيجة لذلك فقد ننسى أن العوامل نفسها التي تجعلنا نشعر أن حادثة معينة لا يحدث لنا يمكن أيضاً أن تجعل الناس الآخرين يشعرون أنها لا يحدث لهم. فقد نفكر في أن احتمال وقوعنا في خطر الإصابة بمرض في القلب أقل من المعدل لأننا نقوم بتمرينات

رياضية ونتجنب الدهون المشبعة، وننسى أن أناساً آخرين يفعلون كما نفعل أو أكثر مما نفعل، ويصابون بهذا المرض (الانصاري، 2001: 15).

تفسيرات التفاؤل غير الواقعي:

قد فسر اعتقاد الناس بأن احتمال وقوعهم في الأخطار أقل من المتوسط وسمى التفاؤل غير الواقعي كذلك تحيز التفاؤل (Optimistic bias) تفسيرات عدة منها :

أولاً: أنه شكل من أشكال السلوك الدفاعي لأننا Ego defensive behavior أو أنه مقاومة ضد الاعتراف بأنهم غير محصنين، لأن التهديد الضار يمكن أن يولد القلق، ولكن هذا التفسير واجه نقداً كثيراً .

ثانياً: كذلك فسر التفاؤل غير الواقعي بأنه أخطاء معرفية Cognitive errors حيث يميل الناس مثلاً إلى أن يكونوا متمركزين حول أنفسهم، وتكون لديهم صعوبة في تقبل وجهة نظر الآخرين (الانصاري، 2001: 15).

تسميات التفاؤل غير الواقعي :

اختلفت التسميات التي أطلقت على التفاؤل غير الواقعي باختلاف الباحثين وتوجهاتهم فمنهم من أطلق عليه مصطلح التفاؤل الدفاعي defensive optimism أو التفاؤل الساذج naif optimism ومنهم من أطلق عليه توهم الحصانة أو التحيز التفاؤلي Biais optimism ، بالإضافة إلى مصطلح التفاؤل المقارن (بولحبال، 2020: 25)

اذ يفرق بين كل من التفاؤل و التفاؤل المقارن و التفاؤل غير الواقعي، حيث أن التفاؤل أسلوب معرفي شامل ونزعة داخل الفرد للتوقع العام لحدوث الأشياء الإيجابية بدلا من حدوث الأشياء السلبية وامتلاك إدراك ايجابي للذات وللعالَم الخارجي، في حين يعرف التفاؤل المقارن باعتباره نزعة تجعل الفرد يتوقع حدوث أشياء إيجابية يستفيد منها دون غيره، وحدث أشياء سلبية يعاني منها الآخرون فحسب، وبكلمة أدق يشعر البعض بحصانة تجلب لهم إيجابيات الحياة وتبعد عنهم سلبياتها وهم متيقنون أن كل ما هو سلمي سوف يقع فيه الآخرون، وهذا ما يسمى بالتفاؤل المقارن، بينما التفاؤل غير الواقعي على أنه نزعة تجعل الفرد يتوقع حدوث

الأشياء الإيجابية أكثر مما يحدث في الواقع ويستفيد منها، و ابتعاد كل ما هو سيئ عنه، والوقاية من الأخطار رغم ارتكاب سلوكيات خطيرة، كما ينظر للتفاوض غير الواقعي كإحدى آليات الدفاع التي يستخدمها الأنا لخفض القلق الناجم عن التخوف من الأخطار (بوطيال، 2012: 108).

من خلال ما سبق نستطيع القول إنّ التفاوض غير الواقعي يتمحور حول نظرة الفرد للواقع، وان التفاوض المقارن يتمحور حول نظرة الفرد إلى الغير، وهما وجهان لعملة واحدة، فالواقع يعرف من خلال الآخر، والآخر هو من يجسد الواقع. أضاف إلى ذلك أن نيل ونشتاين (Neil Weinstein) والذي يعتبر أول من أطلق على هذا النوع من التفاوض مصطلح التفاوض غير الواقعي ، عرفه بالضبط مثلما عرف هاريس وميدلتون التفاوض المقارن (خلف وغيلاني، 2020: 61).

النظرية المفسرة للتفاوض غير الواقعي :

نظرية وينشتاين للتفاوض غير الواقعي Weinstein's Theory of Unrealistic Optimism (1980)

تعد النظرية من النظريات التي فسرت التفاوض غير الواقعي بشكل مباشر وتمت الإشارة إليها في العديد من ادبيات علم النفس مثل: (Abramson et., 1989 : 366)، (Nickerson, 1998: 197)، (Chen et al., (Baumeister et al., 2001: 355)، (Prada et al., (Jelinek, 2022: 2)، (Raghubir et al., 2021: 364)، (2019: 6)، (2022: 10).

لقد وضع وينشتاين نظريته في عام (1980) ناقش فيها التفاوض غير الواقعي التي تشير إلى ان الأفراد يميلون إلى التقليل من احتمالية وقوع أحداث غير سارة في المستقبل وبيالغون في تقدير احتمالية وقوع الأحداث الممتعة او الايجابية في المستقبل. وان العديد من العوامل او خصائص هذه الأحداث تخفف من هذا الميل (6) (Moore & Ohtsuka, 1997).

اشارت النظرية إلى أن الأفراد بشكل عام، يميلون إلى الاعتقاد بأنهم غير معرضين للخطر. ويتوقعون أن يكون الآخرون ضحايا المحن وليس أنفسهم. وان مثل هذه الأفكار لا تعني

مجرد نظرة متفائلة للحياة، ولكن خطأ في الحكم والذي يمكن وصفه بأنه تفاؤل غير واقعي (Weinstein, 1980: 806).

ويعد الناس متفائلين بشكل غير واقعي إذا توقعوا أن النتيجة المستقبلية الشخصية ستكون أكثر ملاءمة من تلك التي يقترحها معيار موضوعي ذي صلة. ويحدث التفاؤل غير الواقعي أيضاً عندما يتوقع الناس بلا داع أن نتائجهم الشخصية ستكون أكثر ملاءمة من نتائج أقرانهم، ويختلف المفهوم من الناحية التجريبية ومن الناحية المفاهيمية عن التفاؤل الميول، وهي سمة شخصية تمثل توقعات إيجابية بشكل عام حول المستقبل (Shepperd et al., 2015: 2)

واكدت النظرية على ان لدى الافراد ميل إلى التفاؤل بشكل غير واقعي بشأن أحداث الحياة المستقبلية. أي أن الأفراد بشكل عام، يصنفون فرصهم بأن تكون أعلى من المتوسط للأحداث الإيجابية وأقل من المتوسط للأحداث السلبية مقارنة بالأفراد الآخرين. وانه عادة ما يكون من المستحيل إثبات أن توقعات الفرد المتفائلة بشأن المستقبل غير واقعية. إذ قد يكون الفرد محقاً تماماً في التأكيد على أن فرصه في تجربة حدث سلبي أقل من المتوسط. على أساس المجموعة، من السهل نسبياً ملاحظة التفاؤل غير الواقعي. فإذا ادعى جميع الناس بأن فرصهم في تجربة حدث سلبي أقل من المتوسط، فأنهم من الواضح يرتكبون خطأ منهجياً، مما يدل على ان لديهم تفاؤل غير واقعي (Weinstein, 1980: 806).

ويميز الباحثون بين نوعين من التفاؤل غير الواقعي يختلفان في المعيار الذي تتم مقارنة التنبؤات الشخصية به:-

النوع الأول هو التفاؤل المطلق غير الواقعي: والذي يشير إلى اعتقاد غير مبرر بأن النتيجة الشخصية ستكون أكثر ملاءمة من النتائج التي يشير إليها معيار موضوعي كمي.

النوع الثاني هو التفاؤل المقارن غير الواقعي: والذي يشير إلى التقدير الخاطئ بأن النتائج الشخصية للفرد ستكون أكثر ملاءمة من نتائج الأقران.

ويستعمل الباحثون طريقتين عامتين لتوثيق التفاؤل المقارن غير الواقعي:-

الأولى: هو عندما يحكم الفرد خطأً أن مخاطرة أقل من مخاطر الآخرين.

الثانية: تحديد ما إذا كانت مجموعة من الناس، وليس فرداً معيناً، متفائلين بشكل غير واقعي.

وعلى الرغم من اختلاف التفاؤل المطلق غير الواقعي والتفاؤل المقارن غير الواقعي من الناحية التشغيلية والمفاهيمية، ومن المحتمل أنهما مرتبطان إيجابياً في بعض الحالات. ومع

ذلك، تشير الدلائل إلى أنها قد تختلف في أسبابها وانتشارها وتأثيراتها المحتملة (Shepperd et al., 2015: 2)

تتمحور النظرية حول افتراض رئيس هو "ان الأفراد يعتقدون بأن احتمالية تعرضهم للأحداث السلبية أقل مقارنة بالأفراد الآخرين، وان احتمالية حدوث الأحداث الإيجابية لهم أكثر من الأفراد الآخرين". واهتم بمدى التحيزات المتقابلة والظروف التي تحدث في ظلها هذه التحيزات التي تؤدي بالأفراد الى ان يميلون الى ان يكونوا متفائلين بشكل غير واقعي بشأن الاحداث المستقبلية.

وأشارت النظرية الى هناك اعتبارات معرفية وتحفيزية تؤثر على مقدار التحيز المتفائل الذي تثيره الأحداث المختلفة التي تتجسد بعوامل او خصائص للأحداث التي تؤثر في التفاوض غير الواقعي وهي درجة الرغبة، والاحتمالية المتصورة، والخبرة الشخصية، والقدرة على التحكم المتصورة، وبروز الصورة النمطية. وهذا يعني ان فكرة تفاؤل الأفراد بشكل غير واقعي تكون بسبب انهم يركزون على العوامل التي تحسن فرصهم في تحقيق النتائج المرجوة ويفشلون في إدراك أنه قد يكون لدى الآخرين العوامل ذاتها التي تكون لمصلحتهم (Weinstein, 1980: 807).

العوامل او خصائص الاحداث التي تؤثر في التفاؤل غير الواقعي :

حددت النظرية العوامل أو خصائص الاحداث التي تؤثر في التفاؤل غير الواقعي حول الاحداث المستقبلية لدى الأفراد من خلال عدة افتراضات تحقق منها الانموذج من صحتها تجريبياً:-

1-درجة الرغبة : أن التفاؤل غير الواقعي حول أحداث الحياة المستقبلية عموماً دليل على الدفاعية أو التمني. إذ إن الناس يبالغون في احتمالية الأحداث التي ينتج عن توقعها تأثير إيجابي ويقللون من احتمالية الأحداث التي ينتج عن توقعها تأثير سلبي. وهذا يعني أنه كلما كان التأثير أقوى، كلما كان تشويه الواقع أقوى. لذلك افترض الانموذج " كلما كان الحدث السلبي غير مرغوب فيه بالنسبة للفرد، كلما زادت قوة الميل إلى الاعتقاد بأن فرص المرء أقل من المتوسط، وكلما كان الحدث الايجابي مرغوباً فيه، كلما زادت قوة الميل الى الاعتقاد بأن فرص المرء أكبر من المتوسط "

2- الاحتمالية المتصورة : هو أحد العوامل التي تؤثر على معتقدات الناس حول فرصهم في تجربة حدث ما, اذ قد يكون الناس متفائلين بشكل غير واقعي لأنهم يفتقرون إلى معلومات معينة مطلوبة لإجراء تقييمات دقيقة للمخاطر أو استخدام إجراءات للحكم على الاحتمالات المستقبلية التي تؤدي إلى حدوث أخطاء منهجية. فالعديد من العوامل التي تجعل الأفراد يشعرون بأن حدثاً ما من المتصورة أو غير المحتمل أن يحدث لهم, وقد تجعل الآخرين يشعرون أيضاً أنه من المحتمل أو غير المحتمل أن يحدث لهم. فإذا ركز الأفراد فقط على ظروفهم الخاصة, فقد يستنتجون بشكل خاطئ أن فرصهم تختلف عن فرص الآخرين. ومن خلال هذه الآلية, يمكن لأي عامل يؤثر على معتقدات الناس حول فرصهم الخاصة سيؤثر على الأحكام المقارنة. لذلك افترض الانموذج " كلما زادت الاحتمالية المتصورة لحدث ما, زاد ميل الناس للاعتقاد بأن فرصهم أكبر من المتوسط ".

3- التجربة الشخصية او الخبرة السابقة : هي عامل آخر يؤثر على معتقدات الناس حول فرصهم في تجربة حدث ما, اذ يجب أن تسهل التجربة الشخصية تذكر الأحداث السابقة للحدث وتخيل المواقف التي يمكن أن يحدث فيها الحدث, بالنسبة للعديد من الأحداث, يمكن إنشاء متواليات سببية مما يعني أن الخبرة السابقة تزيد من احتمالية التجربة المستقبلية, ومن المرجح أن يصاب الشخص الذي أصيب بنوبة قلبية أو لديه أقارب مصابين بأمراض القلب بنوبة قلبية في المستقبل أكثر من الشخص الذي لم يكن لديه اتصال بأمراض القلب. لذلك افترض الانموذج " التجربة الشخصية السابقة مع حدث ما تزيد من احتمالية أن يعتقد الناس أن فرصهم الخاصة أكبر من المتوسط ".

4- القدرة على التحكم المتصورة : يعلق الأنموذج على الفرضيتان 3 و 4 بأنهما خاصيتين للحدث قد تدفع الناس إلى ارتكاب أخطاء منهجية عند مقارنة فرصهم مع فرص الآخرين, ولكنهما لا يفسران ظاهرة التفاؤل غير الواقعي. ويعتمد اتجاه الأخطاء الناتجة عن هذه الخصائص على احتمالية الحدث وتكرار التجربة الشخصية, وليس على نوع الحدث. ولشرح سبب قول الناس إن فرصهم أكبر من المتوسط للأحداث الإيجابية ولكن أقل من المتوسط للأحداث السلبية باستخدام هذه الفرضيات, يتطلب الأمر أن ترتبط الأحداث الإيجابية دائماً باحتمالية عالية أو خبرة شخصية عالية وأن الأحداث السلبية دائماً ما تكون مرتبطة باحتمالية منخفضة أو بخبرة شخصية منخفضة. ومع ذلك, هناك طريقة يمكن من خلالها للميول

الأناية أن تنتج تحيزاً متفانلاً لكل من الأحداث الإيجابية والسلبية. فإذا تم تصور حدث ما يمكن التحكم فيه، فهذا يدل على أن الناس يعتقدون أن هناك خطوات يمكن للمرء اتخاذها لزيادة احتمالية حدوث نتيجة مرغوبة. ونظراً لأنهم يستطيعون استحضار أفعالهم بسهولة أكبر من أفعال الآخرين، فمن المرجح أن يستنتج الناس أن النتائج المرجوة من المرجح أن تحدث لهم أكثر من الآخرين. وحتى بالنسبة للأحداث البعيدة في المستقبل والتي لم ترتبط بعد بأي سلوك علني، قد يظل الناس على دراية بنواياهم للتصرف بطرائق تساعد على تحقيق النتائج المرجوة. وهذا يعني أن الناس عادة ما يذكرون أفعالهم التي تسهل تحقيق الهدف بدلاً من إعاقته. وقد يفعلون ذلك لأن إجراءات التيسير أكثر وفرة حقاً، ولأنهم يجدون الطمأنينة في التذكير الانتقائي للإجراءات التيسيرية أو في المبالغة في أهميتها (وجهة نظر تحفيزي)، أو لأن الإجراءات المتخذة لتحقيق النتائج المرجوة، لأسباب مختلفة، يسهل تذكرها في الواقع (وجهة نظر معرفية). ونظراً لأن العملية الموضحة للتو لن تنطبق على الأحداث التي لا يمكن السيطرة عليها، فقد افترض الانموذج " كلما زادت إمكانية التحكم في حدث سلبي، زاد ميل الناس إلى الاعتقاد بأن فرصهم أقل من المتوسط؛ كلما زادت إمكانية التحكم في حدث إيجابي، زاد ميل الناس للاعتقاد بأن فرصهم أكبر من المتوسط ".

5- الصورة النمطية : قد يكون لدى الناس تصور نمطي عن نوع الشخص الذي تحدث له الأحداث السلبية. فإذا لم يروا أنفسهم على أنهم يلائمون هذه الصورة النمطية، فإنهم سوف يستنتجون أن الحدث لن يحدث لهم ، متجاهلين احتمال أن القليل من الأشخاص الذين جربوا الحدث قد يتناسب بالفعل مع الصورة النمطية. فإذا كانت الصور النمطية للضحية تميل إلى خدمة وظيفة الدفاع عن الذات، فنادرًا ما يرى الناس أنفسهم على أنهم يمثلون نوع الشخص الذي يقع فريسة لسوء الحظ. علاوة على ذلك، إذا كانت القوالب النمطية دفاعية، فإن صورة الفرد للأشخاص الذين يمرون بأحداث إيجابية من شأنها أن تتبالغ في التأكيد على خصائصه أو خصائصها. وهذه الميول من شأنها أن تتبالغ في التحيزات المتقابلة لأي حدث مرتبط بالصورة النمطية. إذ أن الناس قد يصابون بالصدمة من الاختلافات السطحية بينهم وبين الصورة النمطية (اختلافات مثل الجنس أو العمر أو المظهر) ويفشلون في رؤية المزيد من أوجه التشابه الأساسية بينهم وبين الأفراد الذين يحدث لهم الحدث. هذا من شأنه أن يقود الأفراد إلى استنتاج أن الحدث لن يحدث لهم، مما ينتج عنه تقاؤل بالأحداث السلبية ولكن

التشاؤم بالأحداث الإيجابية. لذلك افترض الانموذج " عندما توجد صورة نمطية لنوع معين من الأفراد من المحتمل أن يحدث لهم حدث سلبي, يميل الناس إلى الاعتقاد بأن فرصهم الخاصة أقل من المتوسط " (لا يمكن إجراء افتراض واضح حول تأثيرات بروز الصورة النمطية على توقعات الأحداث الإيجابية) (Weinstein, 1980. 807-808) .

وأشارت النظرية الى أنه غالباً ما تتضمن الافتراضات كلاً من الاعتبارات التحفيزية والمعرفية. فالتجربة الشخصية, على سبيل المثال, قد تقلل من التفاؤل بشأن الأحداث السلبية عن طريق جعل صور الأحداث متاحة أكثر أو عن طريق تقويض الإنكار الدفاعي. وبالتالي, لا يتم تقديم هذه الفرضيات كاختبار لوجهات النظر التحفيزية مقابل وجهات النظر المعرفية أو كدراسة لأهمية تمثيل المعلومات او الصور النمطية في توليد التفاؤل غير الواقعي (Weinstein, 1980: 818).

وأكدت النظرية على أن الأفراد ليسوا متفائلين بشكل غير واقعي في جميع الأوقات أو لجميع الأحداث, لماذا؟ يبدو أن الأفراد غالباً ما يفكرون في ظروفهم الخاصة ويخاطرون بالسلوكيات ذات الصلة, ولكنهم يتجاهلون ظروف وسلوكيات الآخرين. ببساطة, يعتقد الناس أن من المحتمل حدوث نتيجة سلبية مشتركة لهم, وبالتالي من المرجح أن تحدث لهم أكثر من الآخرين. وإنهم يتغاضون عن حقيقة أن النتيجة من المحتمل أيضاً أن تحدث لأفراد آخرين. وبالإضافة إلى ذلك, من غير المحتمل أن يظهر الأفراد تفاؤلاً غير واقعي تجاه الأحداث التي يرون أنها خارجة عن سيطرتهم. ويتيح إدراك التحكم في النتيجة للأفراد أن يبنوا تنبؤاتهم على خططهم ونواياهم (على سبيل المثال, نوايا ممارسة الرياضة, والنظام الغذائي, والإقلاع عن التدخين, وما إلى ذلك). وعندما يدرك الأفراد أنه ليس لديهم سيطرة على نتيجة ما, هناك القليل مما يمكنهم الإشارة إليه وهو ما يبرر التفاؤل غير الواقعي. وفي الواقع, أي شيء يعمل على تقييد التنبؤات يقلل من التفاؤل غير الواقعي. على سبيل المثال, يظهر الناس تفاؤلاً غير واقعي أقل عندما يعتقدون أن تقديراتهم قد تتعرض للتحدي, لا سيما في المستقبل القريب, وعندما يتلقون معلومات عن المعدل الأساسي لحدث ما, وعندما يكون لديهم خبرة سابقة في حدث ما. وأخيراً, الأفراد الذين عانوا سابقاً من نتيجة غير مواتية هم أقل تفاؤلاً بشأن تجنب التكرار. وعلى الرغم من أن التفاؤل غير الواقعي يمكن أن يختلف باختلاف العوامل الظرفية, إلا أنه يبدو أيضاً مقاوماً للتدخلات المصممة لتقليله (Shepperd et al., 2015:3)

وتجادل النظرية الى انه في الماضي، كان يُنظر إلى التفاؤل غير الواقعي بشأن المستقبل على أنه ظاهرة دفاعية، وتشويه للواقع بدافع تقليل القلق، وتصف النظرية عدة طرائق قد تكون فيها الأخطاء الإدراكية البحتة مسؤولة عن التحيزات المتفائلة. واختبر فرضيات حول الظروف التي يظهر فيها التفاؤل غير الواقعي، وهي فرضيات مستمدة من كل من الاعتبارات المعرفية والتحفيزية. وعلى الرغم من أن النتائج توفر بعض الدعم لكلا وجهتي النظر، إلا أن النظرية لم تصمم لتحريض إحداها على الأخرى، ولا يوجد أي سبب لعدم وجود مصادر معرفية وتحفيزية للتفاؤل. وما أظهره الانموذج هو وجود تحيز متفائل فيما يتعلق بالعديد من أحداث الحياة المستقبلية. ومن الواضح أن هناك حاجة إلى مزيد من البحث لاختبار خصائص الحدث والآليات المقترحة هنا، مع مجموعات أخرى من الموضوعات، مع عينة أوسع من الأحداث، ومع طرائق أخرى لتقييم التفاؤل. إذ قد تكون التحيزات المتفائلة أقل انتشاراً لدى كبار السن، على سبيل المثال. يجب أن تدرس الدراسات أيضاً العلاقة بين التفاؤل غير الواقعي وسلوك الحماية الذاتية. فالأفراد الذين يعتقدون، خطأً، أن سماتهم الشخصية تعفيهم من المخاطر أو أن أفعالهم الحالية تقلل من مخاطرتهم أقل من تلك التي يتعرض لها الأفراد الآخرون قد يميلون إلى الانخراط في سلوكيات محفوفة بالمخاطر وتجاهل الاحتياطات. وإن اكتشف ما إذا كان التفاؤل غير الواقعي بشأن المستقبل يزيد من تعرض الأفراد والمجتمعات للأمراض والحوادث هو هدف مركزي للبحث في المستقبل (Weinstein, 1980: 819).

اسباب التفاؤل غير الواقعي

إنّ للتفاؤل غير الواقعي أسباب عديدة، مما يجعله ظاهرة قوية وواسعة الانتشار. وتنقسم هذه الأسباب إلى ثلاث فئات عامة:-

الفئة الأولى : إن الأفراد لديهم الدافع للاعتقاد، أو لجعل الآخرين يعتقدون، أنه من غير المحتمل أن يواجهوا نتائج غير مواتية. على سبيل المثال، قد تحفز الرغبة في الشعور بالرضا الأفراد على أن يكونوا متفائلين بشكل غير واقعي في توقعاتهم الشخصية. فضلاً عن يعتقد الأفراد أنه يجب أن يكونوا متفائلين بشكل غير واقعي، أي أنه من الأفضل أن تكون متفائلاً بشكل غير واقعي بدلاً من الدقة أو التشاؤم في التنبؤات الشخصية.

الفئة الثانية : إن الناس يمتلكون معلومات مختلفة (وغالباً أكثر) عن أنفسهم أكثر من معلومات عن الفرد العادي. أي يعرف الأفراد تاريخهم الشخصي وخطتهم ونواياهم، ويستعملون هذه

المعلومات عند حساب فرصهم في تجربة نتيجة ما. ويفتقرون إلى هذه المعلومات عن الآخرين. والأهم من ذلك، عندما يعرف الأفراد معلومات ذات صلة عن الآخرين، يبدو أنهم يدركون أنهم ليسوا مختلفين تماماً وأن التفاؤل غير الواقعي ينخفض.

الفئة الثالثة : يمكن أن يكون التفاؤل غير الواقعي نتيجة طبيعية للطريقة التي يعالج بها الأفراد المعلومات. وهناك عمليتان تستحق الذكر. العملية الأولى هو الاستدلال التمثيلي حيث يحكم الأفراد على احتمالية خوضهم لحدث ما بناءً على مدى تطابقهم مع الصورة النمطية للأفراد الذين يختبرون الحدث. العملية الثانية هي ميل الأفراد إلى تحويل حكم مقارن إلى حكم شخصي. عندما يُطلب من الأفراد مقارنة مخاطرهم بمخاطر الفرد العادي، في بعض الأحيان ينظر الأفراد فقط إلى مخاطرهم الشخصية، ويحولون حكم المخاطر المقارن إلى حكم على المخاطر الشخصية مع عدم وجود مجموعة مرجعية واضحة. يستنتجون أنه إذا كانت مخاطرهم منخفضة، فيجب أن تكون أقل من الآخرين (Shepperd et al., 2015: 3-4)

عواقب التفاؤل غير الواقعي :

يمكن أن يكون للتفاؤل غير الواقعي عواقب وخيمة على التأثير واتخاذ القرار والسلوك. على سبيل المثال يمكن أن يؤدي إلى أمل في غير محله، كخيبة أمل وندم ومشكلات أخرى عندما تكون النتائج أقل من التوقعات. على سبيل المثال الطلبة الذين يظهرون تفاؤلاً مطلقاً غير واقعي بشأن أدائهم الأكاديمي يعانون من انخفاض في احترام الذات والرفاهية بمرور الوقت. وايضاً يمكن أن يكون للتفاؤل غير الواقعي عواقب سلوكية. على سبيل المثال، يببالغ المدخنون عادةً في تقدير قدرتهم على الإقلاع عن التدخين إذا قرروا الإقلاع عنه، مما قد يؤدي إلى الاستمرار في التدخين بعد الوقت الذي يصبح فيه التدخين سلوكاً راسخاً. وايضاً ممكن ان يؤدي التفاؤل غير الواقعي الى عدم كفاية التخطيط وتخصيص الوقت لإكمال المهام، والتي بدورها يمكن أن تؤدي إلى مجموعة من المشكلات. وممكن ان يكون التفاؤل غير الواقعي مشكلة للسلوك، على سبيل المثال، التفاؤل غير الواقعي للطلبة في الجامعة بشأن تجنب مشاكل الكحول السلبية يزيد من استهلاك الكحول بعد عام واحد. وبشكل حاسم، الوقت الذي يكون فيه التفاؤل غير الواقعي مفيداً محدود مقابل المشكلات الناجمة عنه، إذ أنه قد يكون مفيداً للأفراد الذين يتعاملون بالفعل مع مشكلة ما، وللأحداث البعيدة مؤقتاً وليست قريبة. وسواء كانت العواقب إيجابية أو سلبية قد يعتمد أيضاً على الوقت الذي يتم النظر فيه. ومن المحتمل أن تكون عواقب

التفاؤل غير الواقعي غير ضارة أو حتى إيجابية على المدى القصير (تقليل القلق، والمثابرة على تحقيق الأهداف)، ولكنها سلبية على المدى الطويل (زيادة احتمالية النتائج السلبية بسبب زيادة السلوك الخطر، أو الفشل في اتخاذ الاحتياطات، أو عدم كفاية الاستعداد). ويجب الأخذ بالحسبان أن معظم الدراسات حول التفاؤل غير الواقعي هي ارتباطية ومقطعية، مما يجعل من المستحيل تحديد ما إذا كانت السلوكيات المرتبطة بالتفاؤل غير الواقعي هي نتيجة للتفاؤل. وقد لا يؤدي انخفاض المخاطر المتصورة إلى زيادة السلوك المحفوف بالمخاطر؛ بل قد يشعر الأفراد أن مخاطرتهم منخفضة لأنهم يتخذون الاحتياطات اللازمة. ومن الممكن أيضاً أن يتسبب متغير ثالث (على سبيل المثال، الميل للتفاؤل، والجهل بعامل خطر مهم، والمبالغة في تقدير التحكم الشخصي) في تفاؤل غير واقعي وسلوك محفوف بالمخاطر (Shepperd et al., 2015: 4-6).

ومن خلال ما تقدم ترى الباحثة انه في العقود الثلاثة والنصف الماضية، اكتسبت النظرية فهماً أوضح لمتى ولماذا يحدث التفاؤل غير الواقعي وكيف يتجلى. فالتفاؤل المقارن غير الواقعي قد ينشأ من خطأ في تقديرات النتائج الشخصية، أو خطأ في تقديرات النتائج نيابة عن الآخرين، أو كليهما. وعلى الرغم من انتشار التفاؤل غير الواقعي، إلا أنه يحدث بشكل أقل للأحداث الشائعة التي لا يمكن السيطرة عليها، وعندما يكون لدى الأفراد معلومات عن المعدل الأساسي وعندما يعتقد الأفراد أن تنبؤاتهم قد تتعرض للتحدي، لا سيما في المستقبل القريب. وأن التفاؤل غير الواقعي ليس له سبب واحد. على الرغم من أنه في بعض الأحيان يكون الدافع وراءه أهداف شخصية مثل تحسين الذات أو إدارة الانطباع، إلا أنه يمكن أن ينشأ أيضاً من أخطاء في طريقة معالجة الأفراد للمعلومات وكذلك من الاختلافات في المعلومات التي يمتلكها الأفراد عن أنفسهم مقابل معيار المقارنة. وأخيراً، يمكن أن يكون التفاؤل غير الواقعي أكثر من مجرد ظاهرة يتم تقييمها لأنها مثيرة للاهتمام. ولكنه يمكن أن تكون ظاهرة لها عواقب مهمة، وأحياناً ضارة، على مستقبل الأفراد)

ومن خلال ما تطرقنا إليه يمكن القول أن التفاؤل يلعب دوراً كبيراً في حياتنا خاصة النفسية منها، حيث يختلف مستواه من فرد إلى آخر لأنه يتأثر بالعديد من العوامل كما وضحنا والتي من بينها العوامل البيولوجية والاجتماعية. فهو نظرة تؤثر على توقعات الفرد حيث يجعله يستبشر النجاح ويتصور حدوث الخير مما يجعله ينظر بإيجابية لحياته المستقبلية إلا أنه أفكاره

هذه قد تتعكس على سلوكياته في الحاضر , فالمتقائل يجعل من تفاؤله نقطة انطلاق نحو مستقبله, لكن حين يبالغ الفرد في توقع الأحداث الايجابية أكثر مما تحدث في الواقع ويقلل من توقع حدوث الأحداث السلبية اقل مما يحدث في الواقع فإن تفاؤله أصبح ضمن التفاؤل غير الواقعي الذي قدم له الباحثون عدة تفسيرات لأن الفرد بهذا الاعتقاد قد يصل إلى نتائج غير مرغوبة , لذا على كل إنسان أن يكون تفكيره منطقي للمحافظة على صحته النفسية .

ثانياً : سلوكيات الحماية الذاتية

مقدمة:

ظهر مفهوم سلوكيات الحماية الذاتية او " السلوك الصحي " على يد " ريتشارد دول " "Richard Doll" في الخمسينيات من القرن العشرين في بحثه عن تأثير سلوك التدخين على الصحة, وتبلور مفهوم السلوك الصحي بمختلف أبعاده الإيجابية والسلبية على يد مجموعة من الباحثين في دراسة لعدد من الممارسات الصحية في مقاطعة الاميدا, حيث قام " بريسو " " Breslow " و " بيلكو " " Belloc " بدراسة الفرد حيث ركزت على التعرف على تأثير أسلوب الحياة الشخصي على كل من الصحة الجسمية والمرض. (بنست , 2014 : 26) .

يمثل موضوع سلوكيات الحماية الذاتية من اهم الموضوعات الصحية التي حظيت بالكثير من الاهتمام من قبل الباحثين بتخصصاتهم المختلفة وزاد هذا الاهتمام في السنوات الاخيرة لظهور العديد من الامراض والابوة املاً في الوصول الى رعاية صحية لكل فرد من أفراد المجتمع وحمايتهم من المخاطر التي تواجههم.

مع أواخر عام 2019 م شهدت دول العالم القوية منها والضعيفة على حدأ سواء انتشار لمرض جديد عرف بفيروس كورونا المستجد (COVID-19) , الذي أخترق الحدود وانتشر في كافة بقاع العالم بعد أن ظهر لأول مرة في مدينة ووهان الصينية في أوائل شهر ديسمبر عام 2019 م التي اعتبرت بؤرة انتشار هذا الوباء العالمي ومنها إلى جميع أنحاء العالم (يوسف,2020 : 551).

وعنه أعلنت منظمة الصحة العالمية رسميا في 30 يناير 2020 أن نقشي الفيروس يشكل حالة طوارئ صحية عامة تبعث على القلق الدولي, وأكدت على تحول فاشية (COVID-19) إلى جائحة في 11 مارس عام 2020 م. حيث تشير الجائحة إلى أعلى درجات انتشار المرض بحيث أنه لا تكاد تخلو منطقة من التأثير المباشر منه, مما يتطلب تدخلات مباشرة وإشراف من قبل المنظمات الدولية وخاصة منظمة الصحة العالمية لمتابعة الإجراءات الوقائية وتحديد السياسات الصحية العالمية (منظمة الصحة العالمية,2020: أ - ب).

حيث بدأ الوضع مع كورونا وكأن القدرات البشرية قد عجزت حتى اللحظة عن التفسير والسيطرة على الأمر, وهو ما يولد شعور عام بعجز الإنسان أمام تحديات جديدة كان يظن أنه يستطيع السيطرة عليها أو التحكم فيها . مما أدى إلى انخفاض مستويات الأمن النفسي أثناء فترة جائحة (COVID-19) كما تشير لذلك دراسة شذى عجلان ومنيرة الجويعي (2020), ناهيك عن الشعور بالاغتراب والكدر النفسي المتجسد في الأعراض الاكتئابية أثناء فترة تفشي الجائحة, بل وسيادة حالة من الضجر بوجه عام, التي قد تتطور لاحقاً لتصبح في بعض الأوقات أعراضاً حادة بالاكتئاب (يوسف , 2020 : 554).

وتأثر الحالة النفسية العامة لكثير من الافراد في معظم بلاد العالم تتراوح بين الاحساس بالضيق والحزن والكرب وبداية الاكتئاب, والمخاوف المرضية من العدوى او من اصابة الفرد ذاته او احد المقربين منه, او الخوف من الموت (يونس , 2021 : 431).

وعندما يصيب الخطر عدداً كبيراً من الأفراد في فترة زمنية قصيرة, كما هو الحال في الوباء أو الكوارث الطبيعية أو موجة الجريمة, فإن المجتمع يدرك الخطر بعدة طرق. تنقل وسائل الإعلام معلومات حول طبيعة الخطر ومعاناة الضحايا وتقليل المخاطر. تتيح الوكالات الحكومية المعلومات وأحياناً تدابير التخفيف للأفراد, وقد تقدم الوكالات العامة والخاصة خدمات خاصة للضحايا. داخل الشبكات الاجتماعية, هناك تواصل متزايد حول المخاطر وحول طرق تقليل المخاطر. كل هذه العوامل تسهل السلوك الاحترازي , لكنها تنطبق على المجتمع المتضرر بأكمله, وليس فقط على أولئك الذين عانوا من الأذى الفردي. بعبارة أخرى , قد تضيق المتغيرات التي تلخص تجربة الخطر على مستوى المجتمع قوة تفسيرية لنماذج السلوك الفردي المتميزة عن تلك التي توفرها المتغيرات التي تشير إلى تجربة الأفراد أنفسهم (Weinstein, 1989: 46).

وبالنظر الى دور السلوك البشري في أنتشار المرض تم تحديد سلوكيات مختلفة للحماية الذاتية (على سبيل المثال, غسل اليدين بشكل متكرر بالماء والصابون, وتقليل ملامسة الوجه بشكل متكرر , وتجنب الازدحام والتباعد الاجتماعي, وارتداء قناع الوجه, وتقييد السفر وما إلى ذلك) باستخدام الإرشادات المنشورة على مواقع NIPH ومنظمة الصحة العالمية. قمنا أيضاً

بتضمين بعض السلوكيات غير الفعالة في منع انتشار الفيروس (على سبيل المثال , شراء إمدادات من الغذاء أو الإمدادات الصحية) , ولكن تم تحديدها بواسطة NIPH على أنها متكررة بين السكان (Lep et al.,2020 :4) .

كان غسل اليدين هو الأكثر شيوعاً, والذي قد يكون نتيجة للتركيز الذي وضعته منظمة الصحة العالمية على غسل اليدين باعتباره التوجيه الرسمي لكيفية حماية نفسك من COVID-19. نشرت جميع وزارات الصحة تقريباً أيضاً إرشادات حول كيفية غسل اليدين بشكل صحيح. ويعد غسل اليدين أيضاً أسهل إجراء للممارسة, بينما يعتمد تعقيم المنتجات والأقنعة بشكل أكبر على توفر الحماية الذاتية بشكل أكبر. فيما يتعلق بالأقنعة, في وقت المسح, كان هناك جدل حول ما إذا كان يجب ارتداؤها من قبل عامة الناس , كما يمكن أن يؤثر الانزعاج الشخصي والشعور بالحرج على الامتثال (9: Vardavas et al. , 2020) .

وبالنظر إلى تعدد أنماط السلوك الإنساني, فإن سلوك حماية الذات تتعدد مظاهره بدرجة ربما فاقت الحصر, فكل سلوك يقوم الفرد لإشباع حاجة معينة يمكن أن يندرج تحت مسمى حماية الذات بصرف النظر عن صحة أو خطأ تقييم الفرد لهذا السلوك , وهناك دراسات حديثة مثل دراسة بينجنهايمر واخرون (Bingenheimer et al. , 2005) أكدت هذه الفكرة في سياق القياس الإمبريقي لسلوك حماية الذات مؤكدة على تعدد مظاهر هذا السلوك, وأنه قد يقوم به الفرد في صور مقبولة أو مرفوضة اجتماعياً وأن منطق الحماية يشكل جزءاً أساسياً متفاعلاً ضمن نسيج شخصية الفرد وتفاعلاته الاجتماعية بمستوياتها المختلفة (القناعي ,2011: 20) .

ومن جانب آخر ميزت دراسة كل من دوفيرتي وبيردسول (Dougherty & Birdsall,2003) بين سلوك الدفاع عن النفس self defense وسلوك حماية الذات self-protection, حيث أشارت إلى أن سلوك الدفاع عن النفس يعود إلى امتلاك مهارات المقاتلة والمراوغة التي تستخدم لإحباط أي هجوم وشيك على الذات, بينما يعد سلوك حماية الذات أكثر شمولاً حيث يشتمل على عدة أبعاد ومستويات يعد سلوك الدفاع عن الذات واحداً منها, حيث يتضمن سلوك حماية الذات اليقظة, وصعوبة الهدف, وإدارة المواجهة, وتلقي هجمات الآخر وحماية ذاته, كما أن سلوك حماية الذات يشير إلى الإقرار بوجود هجوم أو خطر, وتقدير حجم

هذا الخطر، والتصرف بطريقة مناسبة إزاءه، وهذا لا يعني أن الفرد عليه أن يكون خائفاً، بل يجب أن يكون على وعي بكل ما حوله، ووعي بالخطر، ووعي بما يجب عليه أن يفعل إزاءه وكيف يفعله، ووعي فرد يستحق أن يحمي نفسه وذاته، ويعتقد (ابو هدروس و الفراء) أن الإقرار بوجود هجوم أو خطر يهدد الذات لا بأنه يكون قاصراً على ما قد يهدد سلامة الجسد فحسب بل تتجاوزه لتشمل تهديد النفس والروح (ابو هدروس و الفراء ، 2017: 388).

بينما يشير الرشيدى (2005) الى أن حماية الذات هو يعد من أبعاد محبة الذات الثلاثة : وهي تقبل الذات ، وتنمية الذات ، وحماية الذات ، كما يشير إلى أن حماية الذات تتضمن وقاية الذات وعلاجها والمحافظة عليها من المخاطر التي قد تؤدي بصحة البدن والنفس معاً. (القناعي ، 2011 : 21)

النموذج المفسرة لسلوكيات الحماية الذاتية

نموذج عملية اتخاذ الاحتياطات THE PRECAUTION ADOPTION PROCESS MODEL

وضع نموذج عملية اتخاذ الاحتياطات من قبل نيل وينشتاين Neil D. Weinstein (1988) ويشار النموذج اختصاراً بـ PAM، تقوم على افتراض أن السلوك الاحترازي precautionary behavior (سلوك الحماية) يكون مدفوعاً بالرغبة في تقليل المخاطر المرتبطة بمثيرات معينة (غالباً ما تكون صحية).

إذ فسر هذا النموذج سلوكيات الحماية الذاتية بشكل مباشر وتمت الإشارة إليها في ادبيات علم النفس مثل: (Hsin_ you chuo, 2014: 74)

ويميز انموذج PAM بين سبع مراحل:

- (1) كون الفرد غير مدرك للمشكلة أو لأهمية الاحتراز او الاحتياط.
- (2) يصبح الفرد مدركاً، لكنه لم يفكر بجدية في اتخاذ إجراء وقائي.
- (3) يأخذ الفرد الاحتياطات ويعمل على وزن الإيجابيات والسلبيات.
- (4) يقرر الفرد عدم التصرف.

(5) يقرر الفرد التصرف, لكنه لم يتصرف بعد.

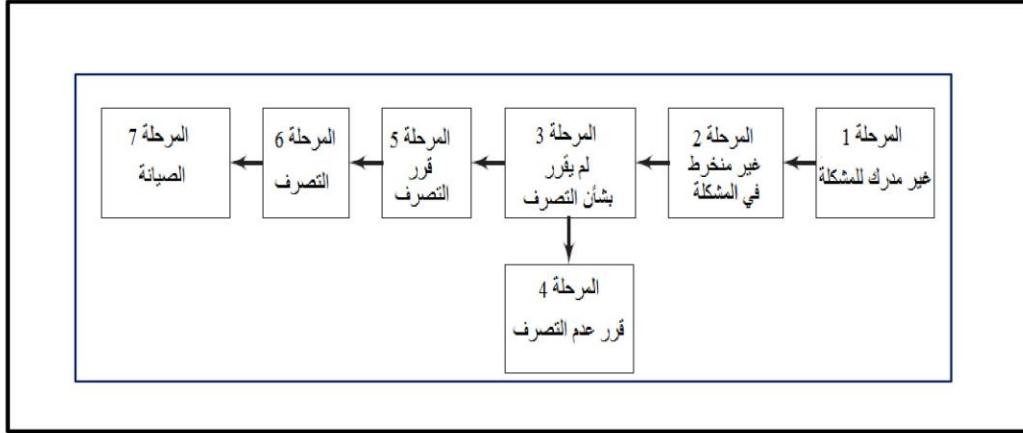
(6) يقوم الفرد بالتصرف.

(7) يقوم الفرد بالصيانة (Chapin, 2014: 722).

إن المفاهيم الأساسية التي استند عليها نموذج PAPM تعتمد على أعمال Irving Janis & Leon Mann (1977), الذين حاولوا شرح استجابات الأفراد للتهديدات, من خلال اقتراح مراحل منفصلة تحدها معتقدات الناس حول قدرتهم على التعامل مع التهديدات. بناءً على هذه الأعمال, وصف نموذج PAPM مجموعة من المراحل, تحدد العمليات النفسية داخل الأفراد. يتم تعريف جميع مراحل PAPM السابقة للسلوك بكونها حالات عقلية, وليس بكونها عوامل خارجية للفرد, مثل التفكير بالسلوكيات الحالية أو الماضية. كذلك لم يتم تعريف مراحل PAPM أيضاً بكونها معايير تنطبق فقط على العاملين في المجال الصحي (رغم تركيز الكثير من الدراسات على فحص عينات من العاملين الصحيين, أو الأفراد الذين يعانون من مشكلات صحية). تشير مراحل PAPM إلى السلوكيات البارزة للأفراد العاديين (Weinstein et al., 2008: 126).

في البداية, ناقش Weinstein (1988) الجوانب المرحلية لاعتماد الاحتياطات بشيء من التفصيل, مع ابداء اهتمام خاص للدور الذي تلعبه تصورات الضعف الشخصي. هذه المناقشة قادت Weinstein إلى اقتراح نموذج عملية تبني الاحتياطات. جوهر هذا النموذج هو سلسلة من خمس مراحل: "عدم ادراك المشكلة", "الإدراك وعدم المشاركة", "المشاركة واتخاذ قرار بشأن ما يجب فعله", "التخطيط للسلوك" و "السلوك". ثم تم استنتاج ان مرحلة اتخاذ القرار لا تعني الحاجة إلى اتخاذ إجراء معين او سلوك, وهذه النتيجة تمثل مرحلة إضافية. وقد تم أيضا إضافة المرحلة السابعة "الصيانة", للإشارة إلى التكرارات التي قد تكون مطلوبة بعد تنفيذ الإجراءات الوقائية أولاً (Weinstein & Sandman, 1992:170).

ويصف المخطط ادناه المراحل السبعة المذكورة في الانموذج:



شكل (1) مراحل نموذج عملية التبني للاحتياط Stages of the Precaution Adoption Process Model. (Weinstein et al., 2008: 127).

يحاول أنموذج PAPM شرح كيفية اتخاذ القرارات من قبل الأفراد للقيام بسلوكيات الحماية، وكيف يترجم الأفراد هذه القرارات إلى أفعال، وعلى النحو التالي:

- يتطلب اعتماد سلوك حماية جديد، أو التوقف عن سلوك محفوف بالمخاطر، اتخاذ خطوات مدروسة من غير المرجح أن تحدث خارج الإدراك الواعي.
- يطبق أنموذج PAPM على هذه الأنواع من الإجراءات، وليس على التطور التدريجي للأنماط المعتادة للسلوك، مثل التمارين الرياضية أو النظام الغذائي، إذ تلعب الاعتبارات الخاصة بالمخاطر دورًا ما لتبني السلوك.
- لا يشرح أنموذج PAPM بدء السلوكيات المحفوفة بالمخاطر، مثل قبول مراهق سيارته الأولى، والتي يبدو أنه يمكن تفسيرها بشكل أفضل من حيث "الاستعداد readiness" للسلوك، بدلاً من وجود خطة للسلوك (Weinstein et al., 2008: 126).

• يفترض النموذج أن الأشخاص يتحركون خلال التسلسل بالترتيب , دون تخطي المراحل. ومع ذلك , لا يوجد حد أدنى من الوقت الذي يقضيه المرء في كل مرحلة ويمكن أن يتراجع الناس في مرحلتهم (Elliott et al., 2007: 426).

تم تمييز المراحل بالأرقام, لكن هذه الأرقام تشير الى القيم الترتيبية فقط. يجب عدم استخدام الأرقام مطلقاً لحساب معاملات الارتباط, أو حساب المرحلة المتوسطة لعينة, أو إجراء تحليلات الانحدار مع المرحلة التي يتم التعامل معها كمتغير مستمر ومستقل. حيث تفترض كل هذه الحسابات أن المراحل تمثل فترات متساوية المسافات على طول بُعد أساسي واحد, وهو ما يتعارض مع الافتراض الأساسي لنظرية المرحلة (Weinstein et al., 2008: 126).

وعلى الرغم من أن نموذج PAPM لا يوفر مجموعة ثابتة من المتغيرات التي تفرق بين المرحلة أو تعزز التقدم من مرحلة إلى أخرى , فمن المعتقد أن معتقدات وتصورات الفرد (مثل الحساسية المتصورة , والشدة المتصورة , والعوائق , والفوائد , والفعالية الذاتية) هي عوامل حاسمة للعمل والانتقال بين المراحل. غالباً ما يغير الأفراد أثناء العمل والصيانة سلوكهم, وفي هذه المراحل من المرجح أن تعتمد الكفاءة الذاتية (الثقة في القدرات) على الخبرة بدلاً من الإدراك (Elliott et al., 2007: 426).

إن هذه العوامل تحدد التقدم بين المراحل التي اقترحها Weinstein , وهي الرسائل الخارجية حول المخاطر hazards والاحتياطات precaution (المراحل 1-2) , وزيادة المعرفة raising knowledge , والخبرة الشخصية personal experience مع المخاطر والتواصل من الآخرين المهمين (المراحل 2-3) , والتهديد المتصور perceived threat , الأعراف الاجتماعية المتصورة perceived social norms , ومعتقدات فعالية الاحتياط beliefs of precaution effectiveness وصعوبته (المراحل 3-4 أو المرحلة 5) , والكفاءة الذاتية self-efficacy , وتخفيف الحواجز المتصورة mitigating perceived barriers وتحسين الفوائد المتصورة improvement perceived benefits (المراحل 5-6) (Jassempour et al., 2014: 375).

إن الحركة للخلف نحو مرحلة سابقة يمكن أن تحدث أيضاً, دون الرجوع بالضرورة عبر جميع المراحل الوسيطة, على الرغم من أنه من الواضح أنه لا يمكن الانتقال من المراحل اللاحقة إلى المرحلة 1 (Weinstein et al., 2008:126).

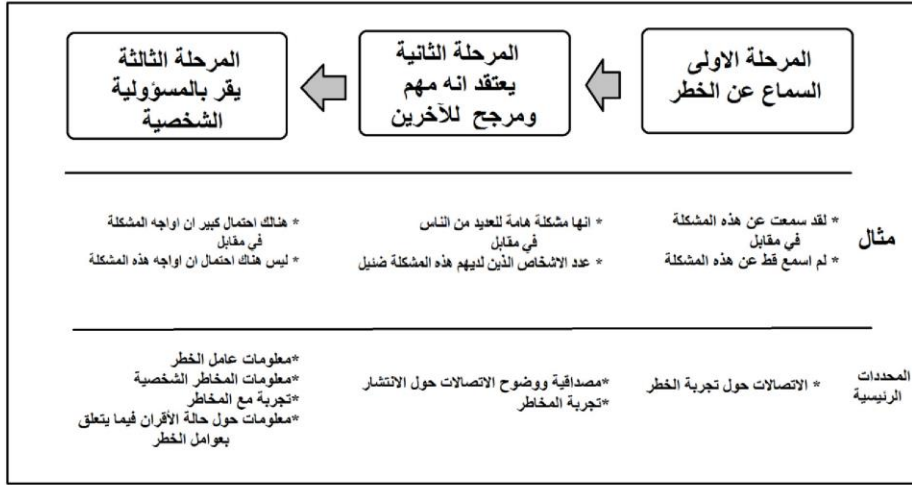
مراحل تبني السلوك التحوطي:

1- عدم ادراك المشكلة :

غالبا ما يتعامل الافراد كثيراً مع المخاطر المعروفة, مثل التدخين, والإيدز, والأنظمة الغذائية الغنية بالدهون. في مثل هذه الحالات, يتبنى الأفراد معتقدات وخطط معقولة عن هذا الخطر, إذ يعتبر معظم الناس هذه التهديدات ذات صلة بحياتهم. اما إذا لم يسمع الناس عن خطر أو احتياطات محتملة من قبل, فلن يكونوا قد كَوّنوا آراء حوله (Weinstein et al., 2008: 128).

يجب على الأفراد أولاً معرفة وجود خطر. في كثير من الحالات , يعكس الفشل في حماية الذات جهلاً بوجود التهديد, وليس الاقتناع بأن التهديد ضئيل. ان التمييز بين هذين النوعين هام. إذ ان هناك فرق نوعي بين الفرد الذي لا يعرف شيئاً عن الخطر والفرد الذي يفكر في المشكلة ويستنتج أنه لا يوجد خطر. فالفرد الذي لم يفكر قط في مخاطر النفايات النووية, على سبيل المثال , لا يعادل الفرد المقتنع بأن الخطر لا يكاد يذكر. فالفرد الأول, سيكون منفتح الذهن بشأن الخطر لكنه لن يبحث بنشاط عن المعلومات الخاصة بتجنب الخطر. في المقابل, فإن التزام الفرد الثاني بوجهة نظر معينة سيميل إلى إنتاج استجابة متحيزة. إذ سيركز الفرد الثاني بشكل انتقائي على الرسائل التي تدعم موقفه, وسيُظهر لديه التفكير المضاد والمثابرة على المعتقد عندما يواجه أدلة غير مؤكدة (Weinstein, 1988: 361).

غالبا ما يكون للوسائط الاعلامية Media تأثير كبير في نقل الأشخاص في مراحل الاعتقاد حول القابلية للضرر, من المرحلة 1 من PAM إلى المرحلة 2 ومن المرحلة 2 إلى المرحلة 3, ويقبل تأثيرها كثيراً بعد ذلك. هذا اضافة الى عوامل أخرى قد تكون هامة في إنتاج انتقالات مختلفة مذكورة في (Weinstein (1988. هذه اقتراحات للنظر فيها, وليست افتراضات أساسية لـ PAM. يوضح الشكل (2) ذلك:



شكل (2) مراحل الاعتقاد حول القابلية للضرر. يتم إعطاء أمثلة على الأسئلة المستخدمة لتحديد المرحلة التي يمر بها الفرد لخطر معين. وقد يصل الفرد إلى مرحلة إذا وافق على العبارة المرتبطة بهذه المرحلة. ان العوامل المدرجة كمحددات تحكم ما إذا كان الفرد سيتقدم إلى تلك المرحلة من المرحلة السابقة (Weinstein, 1988: 360).

2- الإدراك, وعدم التفكير باتخاذ إجراء وقائي

بعد وصول الأفراد إلى المرحلة الأولى , يجب أن تقنعهم رسائل الأخطار الإضافية وتجارب المخاطر بأن الخطر كبير. مما يسهم في التأثير على الحركة نحو المرحلة الثانية. لكن هذه الرسائل نادرًا ما تحدد بوضوح قابلية التأثير. بالنظر إلى هذا الغموض , من السهل نسبياً على الأفراد أن يستنتجوا أن هذه ليست مشكلتهم. فالأفراد الذين يقرون بأن الخطر يشكل تهديداً كبيراً يظهرون ميلاً ثابتاً لإنكار أنهم شخصياً معرضون للخطر (Weinstein, 1988: 362).

وبمجرد أن يسمع الأفراد عن الاحتياطات ويبدوون في تكوين آراء حولها, فهم لم يعودوا في المرحلة الأولى. ومع ذلك, تتنافس العديد من القضايا على وقتهم المحدود واهتمامهم, بحيث يمكن للأفراد معرفة قدر معتدل عن خطر أو الاحتياط دون التفكير في ما إذا كانوا بحاجة إلى فعل أي شيء حيال ذلك (Weinstein et al., 2008: 128).

مثلا، عندما يشاهد الأفراد اقتراب إعصار، يكون هناك شك حقيقي حول المكان الذي سيضرب فيه الاعصار، ان صعوبة تحديد المخاطر الشخصية تكون واضحة. إذ يظهر لديهم نوع من عدم اليقين المتضمن، وكذلك التفاؤل غير الواقعي ثابت. يمكن أن يشكل هذا التفاؤل غير الواقعي حاجزاً كبيراً أمام اعتماد سلوكيات الحماية الذاتية. علاوة على ذلك، طالما أن الأفراد لا يرون أنفسهم معرضين للخطر، فإنهم لن يسعوا للحصول على المعلومات ولن يهتموا كثيراً بالاتصالات الخاصة بالمخاطر. إذ تمثل تقييمات المخاطر الفردية، ورسائل المخاطر الشخصية، محاولات لتشجيع الإجراءات الوقائية من خلال التغلب على قناعات عدم التعرض للخطر الشخصي. يبدو أن التفاؤل غير الواقعي *Unrealistic optimism* - وهي المعتقدات الخاطئة بأن المخاطر التي سوف يتعرض لها الفرد أقل من المخاطر التي يواجهها الآخرون - لها مصادر متنوعة. إذ يمكن أن تنتج عن معلومات غير صحيحة ومجموعة متنوعة من الأخطاء الإدراكية الأخرى. قد يكون التفاؤل غير الواقعي أيضاً عاملاً تحفيزياً: الحاجة إلى حماية احترام الذات أو الرغبة في تجنب الشعور بالخوف (Weinstein, 1988: 363).

يقترح نموذج PAMM أنه من المهم التمييز بين الأفراد الذين لم يفكروا مطلقاً في فعل ما، وأولئك الذين أعطوا الفعل بعض الاعتبار ولكنهم لم يقرروا. هناك عدة أسباب لعمل هذا التمييز:

- أولاً، من المرجح أن يكون الأفراد الذين فكروا في الفعل أكثر دراية بالمخاطر.
- ثانياً، قد يتطلب جعل الأفراد يفكرون في قضية ما أنواعاً مختلفة من الاتصالات (وتنطوي على أنواع مختلفة من العقبات) بدلاً من حملهم على تبني نتيجة معينة (Weinstein et al., 2008: 129).

3- أخذ الاحتياطات والعمل على وزن الإيجابيات والسلبيات

عندما يصل الشخص الى المرحلة التي يعتقد فيها بشدة المخاطر أو فعالية الاحتياط عندها سيكون منفتحاً ومهتماً بجمع المزيد من المعلومات، مثال على ذلك مرحلة توقع الإصابة. لكن وعلى الرغم من أن المعتقدات حول القابلية للتأثر والخطورة والفعالية والتكلفة يمكن أن تتطور في وقت واحد، إلا انها تتأثر بعدة عوامل:

- الاهتمام: قد يبلي الفرد القليل من الاهتمام بالاحتياطات حتى يصل الى مرحلة من الاعتقاد بأن الخطر يمثل تهديداً شخصياً كبيراً.
- فاعلية الاحتياط: فالأفراد الذين يعتقدون أنهم في خطر سيعتقدون أيضاً ان ما يفعله الآخريين عادةً سيساعد في حالتهم أيضاً. ولكن هناك الكثير من الحالات التي تكون فيها الاحتياطات مفيدة لبعض الأفراد وغير مناسبة للآخرين.
- التكلفة المتصورة: وتتضمن "التكلفة" الوقت والجهد اللازمين لتنفيذ الاحتياط، والنقبات، وأي آثار جانبية غير مرغوب فيها ، وفقدان المتعة من السلوك الذي يجب تغييره ، واحتمال عدم توفر الاحتياط للفرد ، وما شابه من العقبات. نظراً لأن "التكلفة" تشمل مفهوم الصعوبة ، فإنها تتضمن احتمال أن يشك الفرد في قدرته على تنفيذ الاحتياطات (Weinstein, 1988: 364-365).

4- قرار عدم التصرف

هناك اختلافات هامة بين الأفراد الذين لم يشكوا آراءً بعد، وأولئك الذين اتخذوا القرارات. فالأفراد الذين توصلوا إلى موقف محدد بشأن قضية ما، حتى لو لم يتصرفوا بعد بشأن آرائهم، سيكون لديهم استجابات مختلفة للمعلومات، ويكونون أكثر مقاومة للإقناع من الأفراد الذين لم يشكوا آراءً. ويُطلق على هذا الاتجاه الذي يتسم بالالتزام بموقف المرء اسم "التحيز التأكيدي confirmation bias" و "إثبات صحة المعتقدات perseverance of beliefs" و "الحفاظ على الفرضية hypothesis preservation". يتجلى في مجموعة متنوعة من الطرق. فقد تشمل هذه الطرق:

- الثقة المفرطة في معتقدات الفرد
 - البحث عن أدلة جديدة منحازة لتفضيل معتقدات الفرد
 - ايجاد تفسيرات متحيزة للبيانات الجديدة
 - عدم كفاية تعديل معتقدات الفرد في ضوء الأدلة الجديدة.
- لهذه الأسباب، يرى Weinstein أن الأمر هام عندما يقول الأفراد إنهم قرروا التصرف أو قرروا عدم التصرف، وأن الآثار المترتبة على قول الأفراد بأنهم قرروا عدم التصرف ليست

هي نفسها عند القول بأنه من غير المحتمل انهم سوف يتصرفون (Weinstein et al., 2008: 129).

5- قرار التصرف, ما قبل التصرف

كما تم ذكره سابقاً, في النماذج السائدة للفعل الاحتياطي, يتم الجمع بين المعتقدات حول القابلية للتأثر والخطورة والفعالية والتكلفة في بعض القرار الصريحة . كلما كانت قيمة المعادلة اكبر, كلما زاد احتمال القيام بالفعل الاحتياطي. وفقاً لوجهة النظر هذه, لن يحدث قرار التصرف حتى يصل الأفراد إلى المراحل النهائية لجميع المعتقدات الثلاثة ذات الصلة: القابلية للتأثر, والخطورة, وفعالية الاحتياط. بعبارة أخرى, فإن الاعتقاد بأن الفرد معرض للإصابة, وأن الخطر سيكون له عواقب سلبية عليه شخصياً, وأن الاحتياطات ستكون فعالة شخصياً هي جميعها شروط ضرورية لاتخاذ قرار التصرف. يجب أن يتجاوز كل متغير الحد الأدنى للقيمة قبل أن يقرر الفرد اتخاذ الاحتياطات. ومع ذلك, لن يكون هذا شرطاً كافياً للفعل, لأن قرار التصرف سيأخذ في الاعتبار أيضاً مدى تجاوز القيم الدنيا, وبالتالي يعكس الحجم الملحوظ للشدة والاحتمال, ودرجة الفعالية, و حجم التكلفة التي سيتم تكبدها. اذ يمكن عكس قرار التصرف. لكن ومع ذلك , فإن أولئك الذين قرروا التصرف ليس لديهم مجرد "ميل tendency" للعمل بل "نية intention" للعمل. يؤدي تشكيل مثل هذه النية إلى تفعيل عمليات التنظيم الذاتي التي تساعد على ترجمة النية إلى أفعال (Weinstein, 1988: 365).

6- التصرف

يعمل أنموذج PAPM على التمييز بين القرار والفعل أو التصرف. ذلك انطلاقاً من افكار Schwarzer في مراحل العمل الصحي, والذي ميز بين مرحلة التحفيز الأولية, والتي يطور خلالها الناس نية للتصرف, بناءً على المعتقدات حول المخاطر والنتائج والكفاءة الذاتية, ومرحلة الإرادة التي يخططون فيها لتفاصيل العمل, ويبدأون العمل, ويتعاملون مع صعوبات تنفيذ هذا العمل بنجاح (Weinstein et al., 2008: 129).

كذلك تم الفصل بين النوايا والأفعال. ويناقش الأنموذج أيضاً ان التحفيز يحدث أولاً, ثم يتم تطوير مهارات التأقلم. مع وجود فجوات هامة بين النية في العمل وتنفيذ هذه النية, وأن

مساعدة الأفراد على تطوير خطط تنفيذ محددة يمكن أن تقلل من هذه الحواجز (Weinstein et al., 2008: 129).

ويقترح PAPM أن معلومات التنفيذ التفصيلية لن تكون هامة للأفراد في المراحل المبكرة. ولكن، وبالنسبة للأفراد الذين قرروا التصرف، غالبًا ما تكون هذه المعلومات ضرورية لتحقيق الانتقال من القرار إلى الفعل. إذ أن القرارات المتعلقة بالعمل تستند في البداية إلى تفسيرات مجردة للخيارات ولكنها تصبح أكثر تركيزاً على تفاصيل الحدث الملموسة عندما يقترب الاختيار الفعلي (Weinstein et al., 2008: 129).

7- الصيانة

تم إضافة المرحلة السابعة "الصيانة"، للإشارة إلى التكرارات التي قد تكون مطلوبة بعد تنفيذ الإجراءات الوقائية أولاً. والصيانة ليست مشكلة عندما لا تكون هناك حاجة لاستمرار الإجراءات بمرور الوقت، كما هو الحال في التحليلات المرضية، أو الحصول على تطعيم مدى الحياة، أو إزالة البكتيريا من المنزل، لكنها بالتأكيد تعد هامة للتغييرات في نمط الحياة التي يصعب الحفاظ عليه (Weinstein & Sandman, 1992: 170).

فبالنسبة لأي سلوك صحي طويل المدى، يكون هذا السلوك أكثر من كونه تصرف لمرة واحدة، فإن تبني السلوك لأول مرة يختلف عن تكرار السلوك على فترات، أو تطوير نمط معتاد للاستجابة. مثلاً، بمجرد أن تحصل المرأة على أول صورة شعاعية للثدي، على سبيل المثال، ستكون قد اكتسبت المزيد من المعلومات بشكل عام، ومرت بتجربة شخصية (ربما إيجابية وكذلك سلبية). ستلعب هذه العوامل دوراً في قرار إعادة الفحص. وبالمثل، فإن الرجل الذي يتوقف عن التدخين أو يفقد وزنه، يجب أن يتعامل مع تجربة الانسحاب الحاد، أو تجربة متعة النجاح، في مرحلة مبكرة من اتخاذ الإجراء، ولكن قد يواجه تحديات مختلفة في مرحلة المداومة (Weinstein et al., 2008: 129).

ومن خلال ما تقدم ترى الباحثة ان نموذج عملية اتخاذ الاحتياط THE PRECAUTION ADOPTION PROCESS MODEL المفسر لسلوكيات الحماية الذاتية،

ان السلوك الذي يتخذه الفرد لحماية ذاته يكون ناتجاً عن رغبته للتخلص من المخاطر والتهديدات التي تحيط به او تواجهه .

وتكون النموذج من مجموعة من المراحل التي تحدد العمليات النفسية داخل الفرد وان الافراد يمرون خلال المراحل بالتسلسل والترتيب دون تخطي المراحل. وعند الرجوع للخلف نحو مرحل سابقة يمكن ان تحدث لكن دون الرجوع بالضرورة الى عبر المراحل الوسيطة.

وتنتقل المراحل من فكرة يجب معرفة وجود خطر الى فكرة أتخاذ سلوكيات احترازية والاستمرار بالالتزام بها.

الفصل الثالث : منهجية البحث وإجراءاته

أولاً. منهجية البحث

ثانياً. مجتمع البحث

ثالثاً. عينة البحث

رابعاً. أدوات البحث

خامساً. التطبيق النهائي

سادساً. الوسائل الإحصائية

بغية تحقيق أهداف البحث, أستلزم على الباحثة اختيار منهجية مناسبة لبحثها وتحديد مجتمع البحث واختيار عينة ممثلة له وبناء أدوات لقياس المتغيرين المتمثلة بـ التناول غير الواقعي وسلوكيات الحماية الذاتية, مستوفية للشروط العلمية والموضوعية, التي ينبغي توافرها في المقاييس النفسية من حيث تحليل فقراتها واستخراج الصدق والثبات لها ومن ثم تطبيقها على عينة البحث, حتى بعد ذلك يتم تفرغ البيانات ومعالجتها إحصائياً وتحليلها, وأدناه استعراض لهذه الإجراءات.

أولاً: منهجية البحث Research Methodology

مرحلة اختيار منهج البحث تأتي في مقدمة مراحل تصميم البحث وذلك لأن كل بحث له إجراءاته, بل أن ما يعقب خطوة اختيار منهج البحث من خطوات تأتي تبعاً لهذه المرحلة وبما يتناسب معها.

ويعد المنهج الوصفي الارتباطي Descriptive Research أكثر المناهج انتشاراً , ذلك لأنه المنهج الذي يشمل البحوث التي تركز على ما هو كائن الآن في حياة الإنسان والمجتمع (العزاوي, 2008: 97).

اذ يسعى المنهج الوصفي الارتباطي لتحقيق مجموعة من الأهداف العلمية تتمثل حسب ما أجمعت عليه الدراسات العلمية, في جمع بيانات حقيقية ومفصلة حول ظاهرة موجودة بالفعل لدى مجتمع معين, وتحديد المشكلات وتوضيحها, وإجراء مقارنات لبعض الظواهر أو المشكلات وتقويمها, من أجل إيجاد العلاقات القائمة بين تلك الظواهر أو المشكلات. وتحديد ما يفعله الأفراد في المشكلة أو الظاهرة المدروسة, والاستفادة من آرائهم وخبراتهم في وضع تصورات مستقبلية وخطط مقترحة, واتخاذ القرارات المناسبة لمواقف متشابهة في المستقبل(المهداوي, 2019: 208).

وهكذا فان البحوث الارتباطية تصنف ضمن البحوث الوصفية أحياناً لأنها تصف الحالة الراهنة, ومع هذا تختلف البحوث الارتباطية عن البحوث الوصفية الأخرى, فالبحوث الارتباطية تصف درجة العلاقة بين المتغيرات وصفاً كمياً, لأن الغرض منها تحديد الدرجة التي ترتبط بها متغيرات كمية بعضها ببعض الآخر (أبو علام, 2001: 278).

ومن هذا المنطلق أصبح لزاماً على الباحثة أن تختار منهجاً لبحثها الحالي فاعتمدت المنهج الوصفي الارتباطي في عملية جمع البيانات وتحليلها لملائمة هذا المنهج موضوع الدراسة.

ثانياً- مجتمع البحث (The Research Population):

يقصد بمجتمع البحث هو جميع مفردات الظاهرة التي يتناولها الباحث دراستها (ملحم, 2000: 219) .

يشمل مجتمع البحث الحالي طلبة جامعة القادسية للدراسة الصباحية والمسائية للعام الدراسي (2022/2021) في محافظة القادسية البالغ عددهم (19916) ذكر وانثى ملقحين وغير ملقحين بفايروس Cov-19, اذ بلغ عدد الملقحين موزعين بواقع (2447) بنسبة (12.29%), بينما بلغ عدد الذكور الملقحين (981) , وعدد الاناث الملقحات (1466) , اما عدد الطلبة غير الملقحين بلغ (17469) بنسبة (87.71%) , منهم (7817) ذكور غير الملقحين و(9652) اناث غير الملقحات. وكما في الجدول (1) و ملحق (1)*¹

جدول(1)

مجتمع البحث موزع وفق تلقي اللقاح والجنس

النسبة	المجموع الكلي	الجنس		تلقي اللقاح
		اناث	ذكور	
12.29%	2447	1466	981	ملقحين
87.71%	17469	9652	7817	غير ملقحين
100%	19916	11118	8798	المجموع الكلي

*تم الحصول على مفردات (اعداد) مجتمع البحث من قسم التخطيط بجامعة القادسية (ملحق 1) , بموجب كتاب تسهيل المهمة الصادر من جامعة القادسية /كلية الآداب ذي العدد (3816) بتاريخ (2021/11/15)

ثالثاً : عينة البحث (The Research Sample) :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة الطبقيّة العشوائية Stratified Random Sample واخذ في الحسبان الاختيار المتناسب, لأن مجتمع البحث للطلبة مكون من طبقات عدة ملقحين وغير الملقحين وذكور وإناث.

يشير جودوين (Goodwin (2010 بأننا نلجأ إلى هذه الطريقة عندما نريد أن تمثل طبقات المجتمع نسبياً في العينة كي تكون ممثلة له (Goodwin , 2010: 470).

إذ يجب أن تمثل العينة هذه الطبقات كل حسب وجوده في المجتمع, ثم يتم الاختيار من كل طبقة مجموعة تمثله بالطريقة العشوائية (المنيزل وغرابية , 2010 :20).

لذلك تم اختيار عينة البحث من الملحقين إذ بلغ عدد أفرادها (49) فرد من المجتمع الأصلي البالغ (2447) بنسبة (12%) ذكر وأنثى, وبلغ عدد الذكور الملحقين (20) فرد بنسبة (5%) وعدد الإناث الملقحات (29) فرد بنسبة (7%). بينما تم اختيار (351) فرد غير ملقح بنسبة (88%) ذكر وأنثى, إذ بلغ عدد الذكور غير الملحقين (157) فرد بنسبة (39%) وبلغ عدد الإناث غير الملقحات (194) وبنسبة (49%), وجدول (2) يوضح توزيع العينة.

جدول (2)

توزيع عينة البحث حسب تلقي اللقاح والجنس

المجموع الكلي	الجنس		تلقي اللقاح
	اناث	ذكور	
49	29	20	ملقحين
351	194	157	غير ملقحين
400	223	177	المجموع الكلي

ثالثاً: اداتا البحث : Research Instruments

من أجل تحقيق أهداف البحث الحالي, اقتضى ذلك توفر اداتين تتوفر فيها خصائص المقاييس النفسية من صدق وثبات وفيما يلي عرض لإجراءات بناء اداتا البحث :

• مقياس التفاؤل غير الواقعي (Unrealistic Optimism Scale):

مفهوم المقياس عند Anastasi (1997) هو أداة موضوعية مقننة لتحديد عينة من السلوك (Anastasi , 1997 :4) .

نظراً لعدم توفر أداة لقياس التفاؤل غير الواقعي مستندة في البناء إلى نظرية ثلاث عينة البحث من الملقحين وغير الملقحين بفايروس COVID-19 (على حد علم الباحثة), فضلاً عن ذلك أن الباحثة تبنت نظرية وينشتاين (1980) ولم يعثر على أداة محلية أو عربية مستندة لهذه النظرية في البناء باستثناء الذي وضعه وينشتاين (1980) وعلى الرغم من انه قد بني على طلبة الجامعة الا انه لا ينسجم مع عينة البحث الحالية (الملقحين وغير الملقحين من COVID-19) , لذا تم بناء مقياس التفاؤل غير الواقعي في البحث الحالي على وفق الخطوات التالية:

1. تحديد مفهوم التفاؤل غير الواقعي

حدد التعريف النظري لمفهوم التفاؤل غير الواقعي على وفق النظرية المتبناة بأنه : اعتقاد الفرد بإمكانية حدوث الأشياء الايجابية له أكثر مما هي في الواقع, واعتقاده بعدم إمكانية حدوث الأشياء السلبية اقل مما هي في الواقع (Weinstein,1980: 806).

2. صياغة فقرات مقياس التفاؤل غير الواقعي (الصيغة الاولى)

من اجل بناء فقرات مقياس التفاؤل غير الواقعي تم الاطلاع على عدد من المقاييس الاجنبية والعربية والمحلية التي وضعت لقياس التفاؤل غير الواقعي وهي:

- المقاييس الاجنبية :

- مقياس سارينا مارتينيز (2016) Sarena Martinez لطلبة الجامعة , مكون من (9) فقرات من دون مجالات (Martinez,2016:35).
- مقياس نيل د وينشتاين (1980) Neil D Weinstein لطلبة الجامعة, مكون من (42) فقرة من دون مجالات (Weinstein, 1980:810) .

- لوكيش جوبتا و راجبير سينغ (2015) Lokesh Gupta & Rajbir Singh
لشباب البالغين ,مكون من (8 فقرات من دون مجالات : (Gupta & Singh, 2015: 111).

- المقاييس العربية :

- مقياس الانصاري (2001) لطلبة الجامعة, مكون من (24) فقرة من دون مجالات (الانصاري, 2001: 58).

- قرمية مشاشو (2011) لمدخنين المصابين وغير المصابين بسرطان الرئة, مكون من (29) فقرة من دون مجالات (مشاشو, 2011: 142).

- المقياس المحلي :

- طاهر (2019) لطلبة المرحلة الاعدادية, مكون من (38) فقرة موزعة على (3) مجالات وهي (المجال الدراسي , المجال الصحي , المجال الاجتماعي) (طاهر, 2019: 266).

وبعد اطلاع الباحثة على المقاييس العربية والاجنبية استطاعت الباحثة الاستفادة منها في بناء فقرات المقياس الخاص بالمتغير الحالي, وضع عدد من الفقرات, و بعض الافكار التي استنبطتها الباحثة من الاطار النظري والدراسات السابقة , وعليه قد تم اختيار (32) فقرة لقياس التفاؤل غير الواقعي للملقحين وغير الملقحين وتكون الاجابة عليها وفق خمس بدائل مع مراعاة الاسس الاتية في صياغة الفقرات :

- 1- أن يكون محتوى الفقرة واضحاً وصريحاً.
- 2- أن تحتوي الفقرة على فكرة واحدة فقط.
- 3- تجنب نفي النفي في الفقرات.
- 4- تجنب قدر الإمكان الفقرات التي يمكن أن يوافق أو لا يوافق عليها الجميع تقريباً أي الفقرات غير المميزة.
- 5- الابتعاد عن التعبير اللغوي المعقد والمربك في الفقرة.
- 6- تجنب استعمال بعض الكلمات في كتابة الفقرة مثل (كل - ابد) (الزوبعي وآخرون ,

(1987: 69)

بهذا يتكون مقياس التفاؤل غير الواقعي بصورته الأولية من (32) فقرة, , يتمثل بالفقرات (ضد الظاهرة) و (مع الظاهرة) للمقياس هي :

أ الفقرات (ضد الظاهرة) هي (16) فقرة هي:

(28,27,25,24,23,20,17,16,15,14,12,10,8,6,3,2)

ب. الفقرات المتبقية جميعها (مع الظاهرة) وعددها (16) فقرة . وكما في الملحق (2) .

3. نوع البدائل وطريقة تصحيح مقياس التفاؤل غير الواقعي

البدائل التي استعملت في المقياس خماسية وكالاتي تنطبق علي(دائماً, غالباً, احياناً, نادراً, ابدأ), ويتم تصحيح الاستجابات على المقياس بإعطاء درجات كالاتي : (دائماً 5 , غالباً 4 , احياناً 3 , نادراً 2 , ابدأ 1) للفقرات (مع الظاهرة) والدرجات الآتية : (دائماً 1, غالباً 2, احياناً 3, نادراً 4, ابدأ 5) للفقرات (ضد الظاهرة) .

4. إعداد تعليمات مقياس التفاؤل غير الواقعي :

حرصت الباحثة في صياغتها لتعليمات المقياس إلى أن تكون واضحة ودقيقة وبسيطة وحرصت أيضاً على عدم ذكر ماذا يقيس المقياس, إذ طلب من المستجيب أن يؤثر على أحد البدائل الخمسة لفقرات المقياس والإجابة عنها بكل صدق وموضوعية مع إعطاءها مثال يوضح لكيفية اختيار بديل واحد من خمس بدائل, كذلك تمت الإشارة إلى عدم وجود إجابات صحيحة وأخرى خاطئة بقدر ما هو معبر عن شعورهم ولا داعي لذكر الاسم وأن الإجابة لن يطلع عليها أحد سوى الباحثة.

5. عرض مقياس التفاؤل غير الواقعي على المحكمين (صلاحية الفقرات):

تم عرض الفقرات التي تمت صياغتها على مجموعة من المحكمين المتخصصين في علم النفس المدرجة أسمائهم في ملحق (3) , إذ تم توضيح الغرض من الدراسة والتعريف النظري المتبنى ونوع العينة التي سيطبق عليها المقياس وأعمارهم وطلب إبداء آرائهم وملاحظاتهم بشأن المقياس ومدى صلاحية فقراته وبدائله وأوزانها وما تتطلب من حذف أو تعديل, إذ تم الإبقاء على جميع فقرات المقياس كونها حصلت على نسبة اتفاق (80%) فأعلى من قبل المحكمين, باستثناء الفقرات (14,13,5,29) جدول (3) يوضح ذلك .

جدول (3)

اراء الخبراء حول صلاحية مقياس التفاؤل غير الواقعي

ارقام الفقرات	عدد الموافقون	عدد المعارضون	النسبة المئوية للموافقين	النسبة المئوية للمعارضين	مستوى الدلالة (0,05)
1, 2, 4, 6, 8, 12, 16, 17, 21, 24, 26, 27, 31	14	صفر	%100	0	دالة
7, 9, 10, 11, 25, 28	13	1	%92.8	%7.1	دالة
3, 15, 18, 19, 20, 22, 23, 30, 32	12	2	%85.7	%14.2	دالة
5, 13, 14, 29	10	4	%71.4	%28.5	غير دالة

وبهذا الاجراء اصبح مقياس التفاؤل غير الواقعي يتكون من (28) فقرة معد للتحليل الاحصائي.

6. عينة وضوح التعليمات وحساب الوقت :

تم تطبيق مقياس التفاؤل غير الواقعي الموضح في ملحق (5) على عينة بلغ عددها (30) ملحق وغير ملحق بواقع (15) ملحق و(15) غير ملحق (ذكور واثاث) , تم اختيارهم بطريقة عشوائية من كلية الآداب - جامعة القادسية, وبعد ملاحظة الاستجابات على المقياس تبين أن التعليمات والفقرات والبدائل كانت واضحة, كما تبين إن الوقت الذي يستغرقه المفحوص في الإجابة على المقياس (10) دقائق.

7. التحليل الاحصائي للفقرات

الهدف من إجراء التحليل الاحصائي للفقرات هو استخراج القوة التمييزية للفقرات والحفاظ على الفقرات المميزة في المقياس واستبعاد الفقرات غير المميزة (392: 1972 , Ebel),

(عبد الرحمن , 1983 : 85) حيث يقصد بالقوة التمييزية للفقرات مدى قدرة الفقرة على التمييز بين ذوي المستويات العليا وذوي المستويات الدنيا من الأفراد بالنسبة للسمة التي تقيسها الفقرة (Shaw , 1967 :450).

وعملية التحليل الاحصائي لفقرات المقياس من الخطوات الاساسية لبنائه وان اعتماد الفقرات التي تتميز بخصائص سيكومترية جيدة يجعل المقياس اكثر صدقاً وثباتاً (Anastasi, 1997: 172).

ويعد تمييز الفقرات جانباً مهماً من التحليل الإحصائي لفقرات المقياس لأن من خلاله تتأكد من كفاءة فقرات المقاييس النفسية, إذ أنها توشر قدرة فقرات المقياس على الكشف عن الفروق الفردية بين الأفراد (Ebel , 1972 : 399).

وذلك من اجل الابقاء على الفقرات المميزة في مقياس التفاضل غير الواقعي واستبعاد الفقرات غير مميزة, تم استخراج القوة التمييزية للفقرات, من خلال تطبيق مقياس التفاضل غير الواقعي ملحق(5) على عينة بلغ عددها (400) ملحق وغير ملحق .

أ. المجموعتين الطرفيتين (المتضادتين) **Contrasted Groups** :

لحساب القوة التمييزية لكل فقرة من فقرات مقياس التفاضل غير الواقعي تم القيام بالخطوات الآتية :

أوصى كيلي Kelly أنه عند تحليل فقرات الاختبار الاعتماد على النسبة 27 % من الأفراد في كل من المجموعتين المتطرفتين واستبعاد نسبة 46% الوسطى ولكي تكون قيمة معامل التمييز متسقة من عينة إلى أخرى ينبغي عند إجراء هذا التقسيم ألا يقل عدد أفراد عينة تحليل الفقرات للمقياس عن (100) في كل من المجموعتين المتطرفتين ومن الأفضل زيادة عدد الأفراد عن ذلك (علام , 2011 : 284).

وهكذا فإن نسبة 27% العليا والدنيا من الدرجات تمثل افضل نسبة يمكن اخذها في تحليل الفقرات, وذلك لأنها تقدم لنا مجموعتين بأقصى ما يمكن من حجم وتمايز, حينما يكون توزيع الدرجات على المقياس على صورة منحني التوزيع الاعتدالي (الزوبعي واخرون , 1981: 74).

وبعدما تم تطبيق المقياس ملحق (5) على عينة البحث بلغ عددها (400) ملحق وغير ملحق, تم تصحيح كل الاستمارات واستخراج الدرجة الكلية لكل استمارة بعدها تم ترتيب الاستمارات من أعلى درجة إلى ادنى درجة, وفرز نسبة (27%) من المجموعة العليا من الاستمارات بلغ

عددها (108) استمارة وهي الاستمارات التي حصل أفرادها على أعلى الدرجات الكلية في الإجابة على مقياس التفاؤل غير الواقعي وكانت حدود الدرجات تتراوح (100 - 130) درجة وفضل نسبة (27%) من المجموعة الدنيا من الاستمارات التي حصل أفرادها على أدنى الدرجات الكلية في الإجابة على مقياس التفاؤل غير الواقعي وكانت حدود الدرجات تتراوح (57 - 85) درجة، وبهذا بلغ عدد الاستمارات العليا والدنيا (216) استمارة، وبعد ذلك تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل فقرة من فقرات المقياس من المجموعتين العليا والدنيا، ثم تم استعمال الاختبار التائي (t -test) لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفروق بين أوساط درجات المجموعتين العليا والدنيا على كل فقرة من فقرات المقياس وذلك لأن القيمة التائية المحسوبة تمثل القوة التمييزية للفقرة بين المجموعتين العليا والدنيا، وعدت القيمة التائية المحسوبة مؤشراً لتميز كل فقرة عن طريق مقياسها بقيمة جدولية . وجدول (4) يوضح ذلك .

جدول (4)

القوة التمييزية لفقرات مقياس التفاؤل غير الواقعي باستعمال طريقة المجموعتين الطرفيتين

رقم الفقرة	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التائية المحسوبة	الدلالة عند مستوى 0.05
1	عليا	3.713	1.111	3.206	دالة إحصائياً
	دنيا	3.203	1.220		
2	عليا	3.750	1.246	5.383	دالة إحصائياً
	دنيا	2.777	1.403		
3	عليا	3.240	1.527	2.203	دالة إحصائياً
	دنيا	2.814	1.305		
4	عليا	3.361	1.488	2.684	دالة إحصائياً
	دنيا	2.842	1.347		
5	عليا	3.518	1.300	8.930	دالة إحصائياً
	دنيا	2.101	1.013		
6	عليا	4.268	.972	7.852	دالة إحصائياً
	دنيا	3.046	1.292		
7	عليا	3.990	1.164	7.103	دالة إحصائياً
	دنيا	2.768	1.357		
8	عليا	3.879	1.173	7.377	دالة إحصائياً
	دنيا	2.648	1.277		
9	عليا	4.500	.880	11.178	دالة إحصائياً
	دنيا	2.750	1.368		
10	عليا	4.435	.997	8.685	دالة إحصائياً

		1.187	3.138	دنيا	
دالة إحصائياً	9.208	.866	4.574	عليا	11
		1.268	3.213	دنيا	
دالة إحصائياً	3.267	1.547	3.083	عليا	12
		1.362	2.435	دنيا	
دالة إحصائياً	9.820	.731	4.731	عليا	13
		1.308	3.314	دنيا	
دالة إحصائياً	3.162	1.352	2.611	عليا	14
		1.086	2.083	دنيا	
دالة إحصائياً	4.559	1.448	3.435	عليا	15
		1.416	2.546	دنيا	
دالة إحصائياً	6.689	1.057	4.324	عليا	16
		1.215	3.287	دنيا	
دالة إحصائياً	6.214	1.441	3.657	عليا	17
		1.314	2.490	دنيا	
دالة إحصائياً	3.258	1.398	3.231	عليا	18
		1.358	2.620	دنيا	
دالة إحصائياً	5.937	.849	4.685	عليا	19
		1.125	3.879	دنيا	
دالة إحصائياً	9.297	1.213	3.879	عليا	20
		1.202	2.351	دنيا	
دالة إحصائياً	11.784	.880	4.509	عليا	21
		1.166	2.851	دنيا	
دالة إحصائياً	10.405	1.187	4.138	عليا	22
		1.294	2.379	دنيا	
دالة إحصائياً	2.788	1.325	3.333	عليا	23
		1.359	2.824	دنيا	
دالة إحصائياً	9.033	1.052	4.351	عليا	24
		1.340	2.870	دنيا	
دالة إحصائياً	9.524	1.129	4.425	عليا	25
		1.347	2.814	دنيا	
دالة إحصائياً	2.508	1.499	3.111	عليا	26
		1.484	2.601	دنيا	
دالة إحصائياً	2.116	1.397	2.861	عليا	27
		1.234	2.481	دنيا	
دالة إحصائياً	5.159	1.345	3.963	عليا	28
		1.370	3.009	دنيا	

ومن خلال ملاحظة الجدول (4) نجد ان جميع الفقرات دالة إحصائياً عند درجة حرية (214) ومستوى دلالة (0,05) وقيمة جدولية (1,96). أي ان جميع فقرات المقياس كانت مميزة في ضوء هذا الاجراء.

ب. علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس (Internal Consistency):

يعتمد هذا الأسلوب على حساب العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة و الدرجة الكلية للمقياس. تمثل الدرجة الكلية للمقياس بمثابة قياسات محكمة آنية (Immediate Criterion Measures) من خلال ارتباطها بدرجة الأفراد على الفقرات ومن ثم فإن ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس يعني أن الفقرة تقيس المفهوم نفسه الذي تقيسه الدرجة الكلية وفي ضوء هذا المؤشر يتم الإبقاء على الفقرات التي تكون معاملات ارتباط درجاتها بالدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً (Anastasi , 1976: 154).

والمقياس الذي تنتخب فقراته على وفق هذا المؤشر يمتلك صدقاً بنائياً ومن مميزات هذا الأسلوب أنه يقدم مقياساً متجانساً في فقراته (Smith , 1966: 7).

وقد استعمل معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية لـ (400) استمارة، وأظهرت النتائج أن جميع معاملات الارتباط تم قبولها اعتماداً عند مقارنتها بالدرجة الحرجة لمعامل الارتباط البالغة (0,098) وعند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (398)، وجدول (5) يوضح ذلك.

جدول (5)

قيم معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس التفاؤل غير الواقعي

رقم الفقرة	قيمة معامل الارتباط	الدالة عند مستوى 0.05	رقم الفقرة	قيمة معامل الارتباط	الدالة عند مستوى 0.05
1	.222*	دالة إحصائياً	15	.222*	دالة إحصائياً
2	.246*	دالة إحصائياً	16	.341*	دالة إحصائياً
3	.127*	دالة إحصائياً	17	.290*	دالة إحصائياً
4	.133*	دالة إحصائياً	18	.219*	دالة إحصائياً
5	.435*	دالة إحصائياً	19	.305*	دالة إحصائياً
6	.420*	دالة إحصائياً	20	.461*	دالة إحصائياً
7	.321*	دالة إحصائياً	21	.488*	دالة إحصائياً
8	.406*	دالة إحصائياً	22	.497*	دالة إحصائياً
9	.540*	دالة إحصائياً	23	.268*	دالة إحصائياً

دالة إحصائياً	.419*	24	دالة إحصائياً	.435*	10
دالة إحصائياً	.442*	25	دالة إحصائياً	.394*	11
دالة إحصائياً	.203*	26	دالة إحصائياً	.183*	12
دالة إحصائياً	.223*	27	دالة إحصائياً	.415*	13
دالة إحصائياً	.299*	28	دالة إحصائياً	.181*	14

يبدو من الجدول (5) ان جميع درجات معاملات لارتباط الفقرة بالدرجة الكلية دالة إحصائياً عند مقارنتها بالقيمة الجدولية الحرجة (0,098) ودرجة حرية (398) ومستوى دلالة احصائية (0,05).

8. الخصائص القياسية (السيكومترية) لمقياس التفاؤل غير الواقعي:

يرى المختصون بالمقياس النفسي ضرورة التحقق من بعض الخصائص القياسية في بناء المقياس الذي يتم بناءه او تبنيه مهما كان الغرض من استخدامه مثل الصدق والثبات (علام , 1986 : 209).

إذ توفر هذه الخصائص شروط الدقة والصلاحية لما يهتم المقياس بمعرفته وقياسه (عبد الرحمن , 1983 : 159) فالمقياس الصادق هو المقياس الذي يقيس ما أعد لقياسه أو يحقق الغرض الذي أعد لأجله, وأن المقياس الثابت هو المقياس الذي يقيس بدرجة مقبولة من الدقة (عودة , 2002: 335).

أ. مؤشرات الصدق : Validity Indicates

يعد الصدق الخاصية الأكثر أهمية لأي اختبار فهو يبين فيما إذا كان المقياس يقيس بالفعل الخاصية ذاتها, والصدق يفترض الثبات ولكن العكس غير صحيح (Goodwin : 135 , 2010). ولكي يكون المقياس صادق يجب أن يكون ثابتاً (عباس , 1996 : 24). وهناك أساليب عدة لتقدير صدق الأداة إذ يمكن الحصول على تقدير كمي وفي حالات أخرى يتم الحصول على تقدير كيفي للمقياس (فرج , 1980 : 360) وبهذا الصدد استعملت الباحثة نوعين من الصدق لمقياس التفاؤل غير الواقعي وهما :

1. الصدق الظاهري : Face Validity

إن أفضل طريقة لحساب الصدق الظاهري تتم من خلال عرض الباحث فقرات المقياس قبل تطبيقه على مجموعة من المحكمين الذين يتصفون بخبرة تمكنهم من الحكم على صلاحية

فقرات الاختبار في قياس الخاصية المراد قياسها، بحيث تجعل الباحث مطمئن إلى آرائهم ويأخذ بالأحكام التي يتفق عليها معظمهم أو بنسبة (80%) فأكثر (الكبسي، 2010: 265).
وقد تم التحقيق من هذا النوع من الصدق عن طريق الاجراءات التي قام بها للتحقق من صلاحية فقرات المقياس الحالي وبدائله واوزانها، وذلك بعرضه على مجموعة من المحكمين المتخصصين في ميدان علم النفس وتم الاخذ بملاحظاتهم من تعديل على بعض الفقرات، كما في جدول رقم (3).

2. صدق البناء : Construct Validity

يشير جودوين (2010) إلى أن صدق البناء وهو مدى قياس الاختبار لتكوين فرضي أو مفهوم نفسي (132 : Goodwin,2010).
ويقصد بصدق البناء بأنه تحليل فقرات المقياس استناداً إلى بناء الخاصية النفسية المراد قياسها أو في ضوء مفهوم نفسي معين، أي هو المدى الذي يمكن أن تقرر بموجبه أن للمقياس بناء نظرياً محدداً أو خاصية معينة (Anastasi , 1997 : 151).
إذ يشير عيسوي (1999) إن معامل التمييز الدال إحصائياً يعد مؤشراً على صدق البناء للمقياس (عيسوي , 1999 : 52).
ويضاف الى ذلك أنّ المقياس الذي أعدت فقراته عن طريق (التحليل الإحصائي للفقرات) يتمتع بصدق البناء (Anastasi , 1997 :151)
إذ يعد صدق البناء (Construct Validity) أكثر أنواع الصدق قبولاً، ويرى عدد كبير من المختصين أنه يتفق مع جوهر مفهوم أيبيل Ebel للصدق من حيث تشعب المقياس بالمعنى العام (الأمام , 1990 : 131).

وعليه تم التحقق من مؤشرات صدق البناء عن طريق :

• اسلوب المجموعتان الطرفيتان.

• علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس.

ب. مؤشرات الثبات لمقياس التفاؤل غير الواقعي

ويقصد بمفهوم ثبات درجات الاختبارات مدى خلوها من الأخطاء غير المنتظمة التي تشوب القياس، فدرجات الاختبار تكون ثابتة إذا كان الاختبار يقيس سمة معينة قياساً متنسماً في

الظروف المتباينة التي تؤدي إلى أخطاء القياس، فالثبات بهذا المعنى يعني الاتساق أو الدقة في القياس (علام , 2000: 131) .

إذا كان الثبات (Reliability) يعني دقة المقياس، وأنه يعرف إحصائياً بنسبة التباين الحقيقي إلى التباين الكلي، أو مربع معامل الارتباط بين العلامات الحقيقية والعلامات الظاهرية(عودة , 2005 : 429) .
ولاستخراج الثبات تم استعمال :

1. الاتساق الداخلي (معامل الفاكرونباخ) :

يشير معامل الثبات المستخرج بهذه الطريقة إلى الارتباط الداخلي بين فقرات المقياس (فيركسون , 1991 : 530) , إذ يعتمد هذا الأسلوب على اتساق أداء الفرد من فقرة إلى أخرى (ثورندايك وهيجن , 1989 : 79) .

وإن حساب معامل ألفا كرونباخ لفحص الاتساق الداخلي، هو مؤشر لثبات المقياس، ويوفر الاتساق الداخلي معلومات عن خطأ القياس على وجه التحديد (O'Rourke et al. 2005:15).

وفي هذه الطريقة من الثبات فأن معامل الفا كرونباخ يزداد كلما زاد عدد فقرات الاختبار (Carmines & Zeller , 1979 : 44) وينخفض معامل الفا كرونباخ في الاختبار الذي يكون عدد فقراته قليلة ولاستخراج الثبات بهذه الطريقة تمت الاستعانة بمعامل الفا كرونباخ لاستخراج الاتساق الداخلي للمقياس الحالي وجاءت النتائج بعد تطبيق المقياس على عينة مؤلفة من (400) فرد بأن معامل الفا كرونباخ لمقياس التفاؤل غير الواقعي بلغ (0.710).

2. الاختبار وإعادة الاختبار :

إن معامل الثبات على وفق هذه الطريقة هو عبارة عن قيمة معامل الارتباط بين درجات الأفراد التي تحصل عليها من التطبيق الأول وإعادة تطبيق المقياس على الأفراد أنفسهم وبفاصل زمني ملائم بين التطبيقين، وتتضمن هذه الطريقة تطبيق المقياس على عينة ممثلة من الأفراد، ثم إعادة تطبيق المقياس عليها مرة أخرى بعد مرور مدة مناسبة من الزمن، إذ يرى آدمز (Adams) أن إعادة تطبيق المقياس للتعرف على ثباته، يجب أن يكون خلال مدة لا تقل عن أسبوعين. لقد قامت الباحثة بتطبيق مقياس التفاؤل غير الواقعي لاستخراج الثبات بهذه الطريقة

على عينة من (30) ذكور وإناث وملقحين وغير ملقحين، وبعد مرور أسبوعين من التطبيق الأول للمقياس قامت الباحثة بإعادة تطبيق المقياس ذاته مرة أخرى وعلى العينة ذاتها، وبعد استعمال معامل ارتباط بيرسون (Person Correlation Coefficient) للتعرف على طبيعة العلاقة بين درجات التطبيق الأول والثاني، ظهر أن قيمة معامل الثبات للتفاؤل غير الواقعي (0,78)، وقد عُدت هذه القيمة مؤشراً على استقرار استجابات الأفراد على مقياس التفاؤل غير الواقعي عبر الزمن.

9. وصف مقياس التفاؤل غير الواقعي بالصيغة النهائية :

يتكون مقياس التفاؤل غير الواقعي بصورته النهائية من (28) فقرة ، وكانت (14) فقرة منها مصاغة ضد الظاهرة هي : (2, 5, 7, 9, 11, 12, 13, 14, 17, 20, 21, 22, 24, 25) أما بقية الفقرات البالغ عددها (14) فقرة فقد كانت مصاغة مع الظاهرة .
وبذلك فأن المدى النظري لأعلى درجة يمكن الحصول عليه المستجيب هي (140) وادنى درجة هي (28) وبمتوسط فرضي (84).

10. المؤشرات الإحصائية لمقياس التفاؤل غير الواقعي :

تم استخراج المؤشرات الإحصائية لمقياس التفاؤل غير الواقعي باستعمال الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) في استخراج تلك المؤشرات الإحصائية وجدول (6) يوضح ذلك.

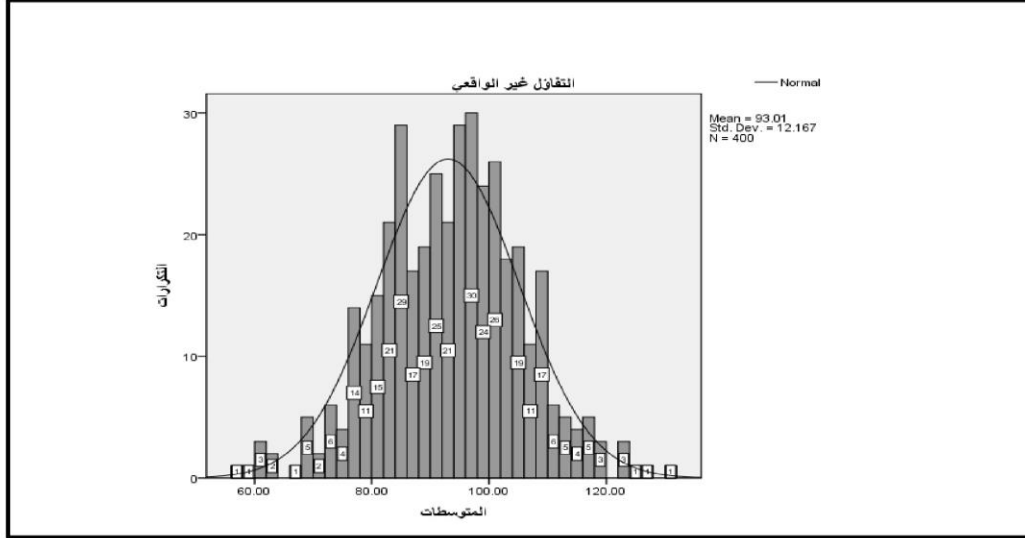
جدول (6)

المؤشرات الإحصائية لمقياس التفاؤل غير الواقعي

ت	المؤشرات	القيم
1	العينة N	400
2	الوسط الفرضي Hypothetical Mean	84
3	المتوسط الحسابي Mean	93.0125
4	الوسيط Median	94.00
5	التباين Variance	148.051
6	المنوال Mode	96.00
7	المدى Range	73.00
8	الانحراف المعياري Std. Deviation	12.16748
9	الالتواء Skewness	0.079
10	التفرطح Kurtosis	0.208

57.00	أقل درجة Minimum	11
130.00	أعلى درجة Maximum	12

ويبين توزيع العينة اقترابه من التوزيع الاعتدالي كما موضح بالشكل (3)



شكل (3)

يوضح توزيع أفراد عينة البحث على مقياس التفاؤل غير الواقعي، واقترابه من التوزيع الاعتدالي

• مقياس سلوكيات الحماية الذاتية :

نظراً لعدم توفر أداة لقياس سلوكيات الحماية الذاتية مستندة في البناء إلى نظرية ثلاث عينة البحث من الملقحين وغير الملقحين بفيروس COVID -19 (على حد علم الباحثة)، وفضلاً عن ذلك أن الباحثة تبنت نموذج وينشتاين (PAPM) ولم يعثر على أداة محلية أو عربية مستندة لهذه النظرية في البناء .

لذا تم بناء مقياس لقياس سلوكيات الحماية الذاتية في البحث الحالي على وفق

الخطوات التالية:

1. تحديد مفهوم سلوكيات الحماية الذاتية:

تبنت الباحثة التعريف وينشتاين 1980 النظري لسلوكيات الحماية الذاتية بسبب تبني نظريته.

تبنت الباحثة نموذج اتخاذ الاحتياط لـ وينشتاين (Weinstein 1980) اطارا نظريا في بناء المقياس . اذ حدد التعريف النظري لمفهوم سلوكيات الحماية الذاتية على وفق النظرية بأنه : هي ممارسة الفرد سلوكيات صحية معينة, وذلك عن طريق معرفة الدرجة التي يدرك بها الفرد وجود تهديد صحي ما, ويدرك اي ممارسة صحية معينة ستكون فعالة في التخفيف من ذلك التهديد (Weinstein,1989:39).

2. صياغة فقرات مقياس سلوكيات الحماية الذاتية:

من أجل إعداد فقرات مقياس سلوكيات الحماية الذاتية تم الاطلاع على عدد من المقاييس المحلية والعربية والاجنبية التي وضعت لقياس سلوكيات الحماية الذاتية وهي:

أ. المقاييس الاجنبية :

• قسطنطين فاردا فاس واخرون (Constantine I. Vardavas et al (2020) , على جميع فئات المجتمع , مع ثلاث مجالات (تدابير الحماية الشخصية, والتباعد الاجتماعي, وكلاهما (Vardavas et al. , 2020: 3) .

• هوارد ليتوين و ميشال ليفينسكي (Howard Litwin and Michal Levinsky, (2021) على عينة من كبار السن , مكون من (10) فقرات من دون مجالات (Litwin&Levinsky, 2021:3)

ب. المقياس العربية :

• الفناعي (2011) على عينة من كبار السن , مكون من (18) فقرة مع ثلاث مجالات هي (الحماية السيكلوجية للذات , الحماية الجسدية للذات , الحماية الروحية للذات) (الفناعي , 2011: 26)

وتكون مقياس سلوكيات الحماية الذاتية بصورته الأولية من (40) فقرة , وكانت جميع الفقرات مع الظاهرة , وملحق (7) يوضح ذلك.

3. نوع البدائل وطريقة تصحيح مقياس سلوكيات الحماية الذاتية

البدائل التي استعملت في المقياس خماسية وكالاتي تنطبق علي(دائماً، غالباً، احياناً، نادراً, ابدأ), وتم تصحيح الاستجابات على المقياس بإعطاء درجات كالاتي : (دائماً 5 , غالباً 4 , احياناً 3 , نادراً 2 , ابدأ 1) لل فقرات جميعها .

4. اعداد تعليمات مقياس سلوكيات الحماية الذاتية

أعدت الباحثة تعليمات المقياس مع المراعاة أن تكون واضحة ومفهومة مع التأكيد أن الإجابة لأغراض البحث العلمي, إذ طلب من المستجيب أن يُوشر على أحد البدائل الخمسة لفقرات المقياس وباختيار البديل الذي يعبر عن رأي المستجيب. كما طلب منهم ايضا اكمال البيانات الديموغرافية (الجنس , تلقي اللقاح). كذلك تمت الإشارة الى انه لا توجد اجابة صحيحة وأخرى خاطئة بقدر ما هي تعبر عن وجهة نظر المستجيب حيال تلك المواقف ولا داعي لذكر الاسم وأن الإجابة لن يطلع عليها أحد سوى الباحثة.

5. عرض مقياس سلوكيات الحماية الذاتية على المحكمين (صلاحية الفقرات)

قامت الباحثة بعرض المقياس بصيغة الاولية المكونة من (40) فقرة ملحق (7) على مجموعة من المحكمين والمختصين في مجال علم النفس بلغ عددهم (14) محكما ملحق (3) و طلب منهم ان يبدوا ملاحظاتهم و آرائهم في مدى صلاحية الفقرات و البدائل و التعليمات (اعادة صياغة , حذف و اضافة) و باعتماد نسبة موافقة (80%) فأكثر إذ تم الإبقاء على فقرات المقياس التي حصلت على نسبة اتفاق (80%) فأعلى من قبل المحكمون, إذ يتم قبول فقرات المقياس وبدائله حسب النسبة المئوية , وجدول (7) يوضح ذلك .

جدول (7)

اراء الخبراء حول صلاحية مقياس سلوكيات الحماية الذاتية

ارقام الفقرات	عدد الموافقين	عدد المعارضون	النسبة المئوية للموافقين	النسبة المئوية للرافضين	مستوى الدلالة (0,05)
2, 3, 4, 6, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 24, 27, 28, 29, 30, 31, 33, 34, 35, 37, 38	14	صفر	100	0	دالة

دالة	7.1	92.8	1	13	36 ,25 ,23 ,7 ,1
دالة	14.2	85.7	2	12	32,22
غير دالة	28.5	71.4	4	10	11,26 ,8 ,5 40 ,39

تبين من جدول (7) إن جميع فقرات المقياس صالحة لقياس سلوكيات الحماية الذاتية باستثناء الفقرات (40,39,26,11,8,5) حصلت على أقل نسبة مئوية , لذا تم حذفها من المقياس, وبهذا اصبح المقياس مكون من (34) فقرة معد للتحليل الاحصائي.

6. عينة وضوح التعليمات وحساب الوقت

تم تطبيق المقياس على عينة اختيرت بطريقة عشوائية تألفت من (30) ملحق وغير ملحق من كلية الآداب - جامعة القادسية , وتبين إن تعليمات المقياس وفقراته كانت واضحة, وإن متوسط الوقت المستغرق للإجابة على فقرات المقياس كان (11) دقائق.

7. التحليل الاحصائي للفقرات

لتحليل فقرات المقياس الحالي اتبعت الباحثة الاجراءات ذاتها التي استعملت في تحليل فقرات مقياس التفاؤل غير الواقعي, وباستعمال العينة ذاتها البالغ عددها (400) ملحق وغير ملحق. وقد تم استعمال طريقتين لتحليل الفقرات:
أ. طريقة المجموعتين الطرفيتين

تراوحت الدرجات الكلية للاستمارات في المجموعة العليا (165 - 100) درجة, أما في المجموعة الدنيا تراوحت (70 - 34) درجة, وبعدما تم استخراج المتوسط الحسابي والتباين لكل فقرة من فقرات المقياس في المجموعتين العليا والدنيا, تم استعمال الاختبار التائي (t - test) لعينتين مستقلتين, وعدت القيمة التائية المحسوبة مؤشراً لتمييز كل فقرة عن طريق مقايستها بقيمة جدولية وجدول (8) يوضح ذلك .

جدول (8)

القوة التمييزية لفقرات مقياس سلوكيات الحماية الذاتية باستعمال طريقة المجموعتين الطرفيتين

رقم الفقرة	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التانية المحسوبة	الدلالة عند مستوى 0.05
1	عليا	3.361	1.397	8.329	دالة إحصائياً
	دنيا	1.907	1.156		
2	عليا	3.824	1.134	10.986	دالة إحصائياً
	دنيا	2.157	1.095		
3	عليا	2.398	1.359	8.151	دالة إحصائياً
	دنيا	1.222	.631		
4	عليا	3.481	1.307	14.184	دالة إحصائياً
	دنيا	1.472	.676		
5	عليا	2.657	1.428	9.095	دالة إحصائياً
	دنيا	1.296	.615		
6	عليا	3.435	1.327	10.722	دالة إحصائياً
	دنيا	1.731	.982		
7	عليا	2.657	1.388	8.394	دالة إحصائياً
	دنيا	1.379	.757		
8	عليا	3.666	1.311	7.937	دالة إحصائياً
	دنيا	2.296	1.224		
9	عليا	3.750	1.111	15.407	دالة إحصائياً
	دنيا	1.685	.838		
10	عليا	3.777	1.130	14.955	دالة إحصائياً
	دنيا	1.722	.873		
11	عليا	3.638	1.211	11.774	دالة إحصائياً
	دنيا	1.824	1.048		
12	عليا	3.713	1.253	14.589	دالة إحصائياً
	دنيا	1.546	.900		
13	عليا	3.722	1.244	11.050	دالة إحصائياً
	دنيا	1.935	1.129		
14	عليا	3.814	1.193	13.623	دالة إحصائياً
	دنيا	1.851	.904		
15	عليا	3.759	1.109	15.372	دالة إحصائياً
	دنيا	1.601	.946		
16	عليا	3.287	1.325	10.695	دالة إحصائياً
	دنيا	1.611	.945		
17	عليا	3.009	1.410	8.633	دالة إحصائياً
	دنيا	1.583	.977		

دالة إحصائياً	8.264	1.510	2.583	عليا	18
		.612	1.287	دنيا	
دالة إحصائياً	16.280	1.229	3.759	عليا	19
		.742	1.509	دنيا	
دالة إحصائياً	15.659	1.163	4.046	عليا	20
		.975	1.759	دنيا	
دالة إحصائياً	14.185	1.263	3.861	عليا	21
		.937	1.713	دنيا	
دالة إحصائياً	12.822	1.317	3.324	عليا	22
		.765	1.444	دنيا	
دالة إحصائياً	12.515	1.253	4.083	عليا	23
		1.191	2.000	دنيا	
دالة إحصائياً	9.777	1.302	3.620	عليا	24
		1.127	2.000	دنيا	
دالة إحصائياً	11.590	1.279	3.685	عليا	25
		1.018	1.861	دنيا	
دالة إحصائياً	9.706	1.320	3.777	عليا	26
		1.214	2.101	دنيا	
دالة إحصائياً	11.312	1.509	3.675	عليا	27
		1.077	1.657	دنيا	
دالة إحصائياً	18.049	1.054	3.805	عليا	28
		.752	1.555	دنيا	
دالة إحصائياً	11.481	1.252	3.898	عليا	29
		1.113	2.046	دنيا	
دالة إحصائياً	8.254	1.519	2.805	عليا	30
		.866	1.416	دنيا	
دالة إحصائياً	5.412	1.484	2.398	عليا	31
		.911	1.490	دنيا	
دالة إحصائياً	12.357	1.131	4.092	عليا	32
		1.169	2.157	دنيا	
دالة إحصائياً	15.418	1.284	3.444	عليا	33
		.611	1.333	دنيا	
دالة إحصائياً	15.411	1.192	4.129	عليا	34
		.977	1.842	دنيا	

ومن خلال ملاحظة الجدول (8) نجد أن جميع الفقرات دالة إحصائياً عند درجة حرية (214) ومستوى دلالة (0,05) وقيمة جدولية (1,96). يتبين أنّ جميع القيم التائية المحسوبة اكبر من القيم التائية الجدولية. أي أن جميع فقرات المقياس كانت مميزة في ضوء هذا الاجراء.

أ. علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس (الاتساق الداخلي) (Internal Consistency)

استعمل معامل ارتباط بيرسون (Pearson Product- Moment Correlation) لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة من فقرات مقياس سلوكيات الحماية الذاتية والدرجة الكلية له، وأظهرت النتائج أن جميع معاملات الارتباط دالة عند القيمة الحرجة لمعامل الارتباط لان قيمة معامل ارتباطها اعلى من القيمة الحرجة لمعامل الارتباط , التي تبلغ (0,098) ومستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (398). وجدول (9) يوضح معاملات ارتباط بيرسون بين درجة الفقرة والدرجة الكلية لمقياس سلوكيات الحماية الذاتية :

جدول (9)

قيم معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس سلوكيات الحماية الذاتية

رقم الفقرة	قيمة معامل الارتباط	الدلالة عند مستوى 0.05	رقم الفقرة	قيمة معامل الارتباط	الدلالة عند مستوى 0.05
1	.425**	دالة إحصائياً	18	.492**	دالة إحصائياً
2	.510**	دالة إحصائياً	19	.658**	دالة إحصائياً
3	.458**	دالة إحصائياً	20	.618**	دالة إحصائياً
4	.629**	دالة إحصائياً	21	.597**	دالة إحصائياً
5	.471**	دالة إحصائياً	22	.596**	دالة إحصائياً
6	.548**	دالة إحصائياً	23	.525**	دالة إحصائياً
7	.455**	دالة إحصائياً	24	.486**	دالة إحصائياً
8	.444**	دالة إحصائياً	25	.580**	دالة إحصائياً
9	.635**	دالة إحصائياً	26	.456**	دالة إحصائياً
10	.657**	دالة إحصائياً	27	.545**	دالة إحصائياً
11	.533**	دالة إحصائياً	28	.678**	دالة إحصائياً
12	.642**	دالة إحصائياً	29	.556**	دالة إحصائياً
13	.547**	دالة إحصائياً	30	.467**	دالة إحصائياً
14	.637**	دالة إحصائياً	31	.358**	دالة إحصائياً
15	.652**	دالة إحصائياً	32	.533**	دالة إحصائياً
16	.553**	دالة إحصائياً	33	.627**	دالة إحصائياً
17	.432**	دالة إحصائياً	34	.613**	دالة إحصائياً

8. الخصائص القياسية (السيكومترية) لمقياس سلوكيات الحماية الذاتية :

أ. مؤشرات الصدق Validity Indicates

1. الصدق الظاهري Face Validity

تم التحقق من الصدق الظاهري عن طريق الإجراءات التي تم القيام بها للتحقق من صلاحية فقرات المقياس وتم الأخذ بملاحظات الخبراء من تعديل على بعض الفقرات مع استبعاد (6) فقرات, كما في جدول رقم (7).

2. صدق البناء Construct Validity

تم التحقق من صحة هذا المؤشر في الإجراءات السابقة من خلال تحليل فقرات المقياس, كما في جدول (8,9).

ب. مؤشر الثبات لمقياس سلوكيات الحماية الذاتية :

1. طريقة معامل (الفا كرونباخ) للاتساق الداخلي :

بلغ معامل الفا كرونباخ للمقياس (0.929) وهو معامل ثبات عال . ويرى نونالي وبيرنشتاين (1994) أن معاملات ألفا التي أكبر من أو تساوي (0.80) تشير إلى معامل ثبات عالي (252 : Nunnally & Bernstein , 1994) .

2. طريقة اعادة الاختبار :

ولقد قامت الباحثة بتطبيق مقياس سلوكيات الحماية الذاتية لاستخراج الثبات بهذه الطريقة على عينة من (30) ذكور واثناث وملقحين وغير ملقحين, وبعد مرور اسبوعين من التطبيق الأول للمقياس قامت بإعادة تطبيق المقياس ذاته مرة أخرى وعلى العينة ذاتها, وبعد استعمال معامل ارتباط بيرسون (Person Correlation Coefficient) للتعرف على طبيعة العلاقة بين درجات التطبيق الأول والثاني, ظهر أن قيمة معامل الثبات للمقياس (0.831), وقد عُدت هذه القيمة مؤشراً على استقرار استجابات الأفراد على مقياس سلوكيات الحماية الذاتية عبر الزمن وهو معامل ثبات عالي.

9. وصف مقياس سلوكيات الحماية الذاتية بالصيغة النهائية :

يتكون مقياس سلوكيات الحماية الذاتية بصورته النهائية من (34) فقرة، وجميع الفقرات مصاغة مع الظاهرة وكانت بدائلها خماسية وكالاتي تنطبق علي (دائماً، غالباً، احياناً، نادراً، ابدأ)، وتم تصحيح الاستجابات على المقياس بإعطاء درجات كالاتي : (دائماً 5 , غالباً 4 , احياناً 3 , نادراً 2 , ابدأ 1)

وبذلك فإن المدى النظري لأعلى درجة يمكن الحصول عليه المستجيب هي (170) وأدنى درجة هي (34) وبمتوسط فرضي (102)

10. المؤشرات الإحصائية لمقياس سلوكيات الحماية الذاتية:

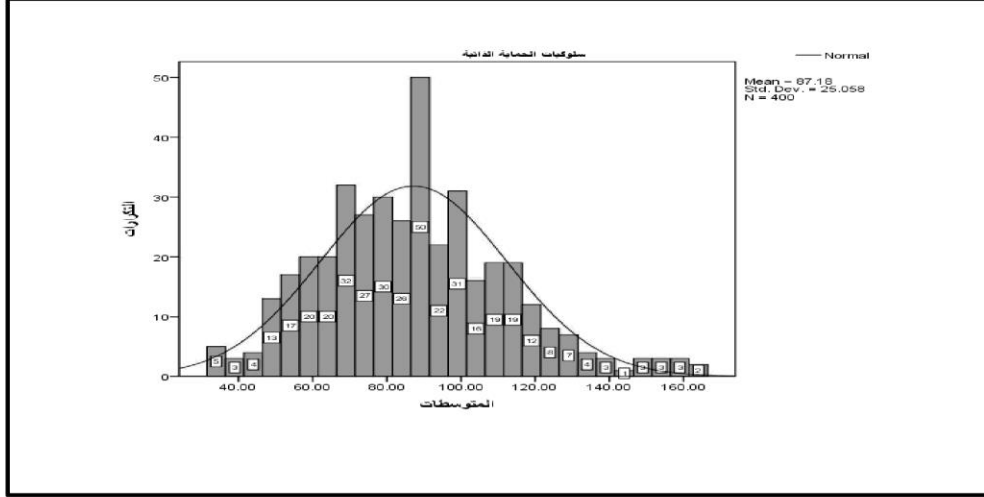
تم استخراج المؤشرات الإحصائية لمقياس سلوكيات الحماية الذاتية باستعمال الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) في استخراج تلك المؤشرات الإحصائية وجدول (10) يوضح ذلك.

جدول (10)

المؤشرات الإحصائية لمقياس سلوكيات الحماية الذاتية

القيم	المؤشرات	ت
400	العينة N	1
102	المتوسط الفرضي Hypothetical Mean	2
87.1850	الوسط الحسابي Mean	3
87.0000	الوسيط Median	4
627.880	التباين Variance	5
89.00	المنوال Mode	6
131.00	المدى Range	7
25.05754	الانحراف المعياري Std. Deviation	8
0.480	الالتواء Skewness	9
0.287	التفرطح Kurtosis	10
34.00	أقل درجة Minimum	11
165.00	أعلى درجة Maximum	12

ويبين توزيع العينة اقترابه من التوزيع الاعتدالي كما موضح بالشكل (4)



شكل (4)

يوضح توزيع أفراد عينة البحث على مقياس سلوكيات الحماية الذاتية, اقترابه من التوزيع
الاعتدالي

خامساً : التطبيق النهائي

بعد ما تم التأكد من استخراج الخصائص السيكومترية لمقاييس البحث الحالي والانتهاء من التطبيق على عينة التحليل الاحصائي والبالغة (400) طالب وطالبة, قامت الباحثة بتطبيق اداتي البحث, على عينة اختيرت بالطريقة العشوائية ذات التوزيع المتناسب والبالغة (400) ملحق وغير ملحق من طلبة الجامعة للمدة الزمنية (13 /2 /2022) الى (20 /2 /2022), وبعد الانتهاء من التطبيق صححت الاجابات وحسبت الدرجات الكلية لكل مقياس من اجل استخراج نتائج البحث.

سادساً: الوسائل الإحصائية :

لغرض التحقق من أهداف البحث، استعانت الباحثة بالحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (Spss) في معالجة البيانات احصائيا بالحاسبة الالكترونية، وباستعمال الوسائل الإحصائية الآتية :

1. الاختبار التائي لعينتين مستقلتين:
 - لاستخراج القوة التمييزية لقرات مقياسي البحث بأسلوب المجموعتين الطرفيتين
2. معامل ارتباط بيرسون، لتحقيق الآتي:
 - في طريقة الاتساق الداخلي لكلا مقياسي البحث لايجاد العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية لمقياسي البحث.
 - ايجاد العلاقة الارتباطية بين التفاوض غير الواقعي وسلوكيات الحماية الذاتية.
3. معادلة الفا للاتساق الداخلي (Alpha Formula For Internal Consistency)
 - لاستخراج الثبات لمقياسي التفاوض غير الواقعي وسلوكيات الحماية الذاتية.
4. الالتواء والتفرطح والمتوسط والوسيط والمنوال والمدى والتباين والانحراف المعياري :
 - لاستخراج الخصائص السيكومترية لمقياسي البحث .
5. الاختبار التائي لعينة واحدة :
 - للتعرف على دلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لمقياسي التفاوض غير الواقعي وسلوكيات الحماية الذاتية.
6. تحليل التباين التائي:
 - لغرض تعرف دلالة الفرق على مقياس التفاوض غير الواقعي وسلوكيات الحماية الذاتية وفق متغيري الجنس وتلقي اللقاح.

الفصل الرابع: عرض النتائج وتفسيرها

أولاً. عرض النتائج وتفسيرها

ثانياً. التوصيات

ثالثاً. المقترحات

في هذا الفصل وبعد التحليل الإحصائي للبيانات التي تم الحصول عليها عن طريق تطبيق أدوات البحث، يتم عرض النتائج التي توصل إليها البحث على وفقاً لأهدافه الموسومة في الفصل الأول ومن ثم مناقشة النتائج وتفسيرها في ضوء الدراسات السابقة والاطار النظري المعتمد ومن ثم الخروج بمجموعة من التوصيات والمقترحات وكما يأتي :

عرض النتائج وتفسيرها

الهدف الأول : قياس التفاؤل غير الواقعي لدى :

أ. الطلبة الملقحين :

لقد أظهرت نتائج البحث بعد تطبيق مقياس التفاؤل غير الواقعي على الطلبة الملقحين البالغ عددهم (49) فرداً، أن المتوسط الحسابي بلغ (94.7347) والانحراف المعياري بلغ (14.5068) وعند حساب الفرق بين متوسط درجات الطلبة الملقحين على مقياس التفاؤل غير الواقعي والمتوسط الفرضي للمقياس البالغ (84) عن طريق استعمال الاختبار التائي لعينة واحدة (One Sample t.test)، وجد أن الفرق دال إحصائياً، إذ ظهر أن القيمة التائية المحسوبة البالغة (5.180) أعلى من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.96)، عند مستوى دلالة (0.05)، ودرجة حرية (48)، وهذا يدل على وجود فرق ذو دلالة إحصائية بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي، هذا يشير إلى أن الملقحين لديهم تفاؤل غير واقعي دال إحصائياً وجدول (11) يوضح ذلك :

جدول (11)

الاختبار التائي (t-test) لعينة واحدة لقياس التفاؤل غير الواقعي لدى الطلبة الملقحين

المتغير	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية		درجة الحرية	مستوى الدلالة 0.05
					المحسوبة	الجدولية		
التفاؤل غير الواقعي	49	94.7347	14.5068	84	5.180	1.96	48	دالة إحصائياً

ومن جدول (11) السابق يتضح أن الطلبة الملقحين يتسمون بالتفاؤل غير الواقعي وتتفق هذه النتيجة مع دراسة راجان، سنايدر وكاسين (1995) كان غرضها الكشف عن التفاؤل غير

الواقعي لدى طلبة الجامعة من عدمه. ومع دراسة وينشتاين (1980) للكشف عن نزعة التفاؤل غير الواقعي لأحداث الحياة في المستقبل وكانت العينة مجموعة من طلبة الجامعة وكان تقدير الافراد للأحداث الايجابية بمعدل فوق المتوسط. ومع دراسة ماجي و كابرنز (1994) هدفت الى قياس التفاؤل غير الواقعي لدى طلاب كلية الطب كما كشفت النتائج بوجه عام ان المشكلات الصحية يقل احتمال حدوثها لهم مقارنة للآخرين.

ب. الطلبة غير الملقحين :

لقد أظهرت نتائج البحث بعد تطبيق مقياس التفاؤل غير الواقعي على الطلبة غير الملقحين البالغة (351) فرداً، أن المتوسط الحسابي بلغ (92.7721) والانحراف المعياري بلغ (11.80844) وعند حساب الفرق بين متوسط درجات الطلبة غير الملقحين على مقياس التفاؤل غير الواقعي والمتوسط الفرضي للمقياس البالغ (84) عن طريق استعمال الاختبار التائي لعينة واحدة (One Sample t.test)، وجد أن الفرق دال إحصائياً، إذ ظهر أن القيمة التائية المحسوبة البالغة (13.918) أعلى من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.96)، عند مستوى دلالة (0.05)، ودرجة حرية (350)، وهذا يدل على وجود فرق ذو دلالة إحصائية بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي، هذا يشير إلى أن غير الملقحين لديهم تفاؤل غير واقعي دال إحصائياً وجدول (12) يوضح ذلك

جدول (12)

الاختبار التائي (t-test) لعينة واحدة لقياس التفاؤل غير الواقعي

المتغير	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية		درجة الحرية	مستوى الدلالة 0.05
					المحسوبة	الجدولية		
التفاؤل غير الواقعي	351	92.7721	11.80844	84	13.918	1.96	350	دالة إحصائياً

ومن جدول (12) السابق يتضح أن الطلبة غير الملقحين يتسمون بالتفاؤل غير الواقعي وتتفق هذه النتيجة ومع دراسة هاريس ومدلتون (1994) عن التفاؤل غير الواقعي وعلاقتها بالصحة على عينة من طلاب الجامعة التي تتراوح اعمارهم بين (21- 33) سنة. ومع دراسة " وينشتاين (1992, Weinstein) عن التفاؤل غير الواقعي لدى عينة من الطلبة الجامعيين من

الجنسين. ومع دراسة (لينش وآخرون ، 2021) التي اظهرت ان طلاب الجامعات لديهم توقعات أكثر تفاؤلاً لأدائهم الأكاديمي .

وتفسر هذه النتيجة وفقاً للنظرية المتبناة في البحث الحالي على ان لدى الافراد ميل إلى التفاؤل بشكل غير واقعي بشأن أحداث الحياة المستقبلية. أي أن الافراد بشكل عام، يصنفون فرصهم بأن تكون أعلى من المتوسط للأحداث الإيجابية وأقل من المتوسط للأحداث السلبية مقارنة بالافراد الاخرين. وانه عادة ما يكون من المستحيل إثبات أن توقعات الفرد المتفائلة بشأن المستقبل غير واقعية. اذ قد يكون الفرد محقاً تماماً في التأكيد على أن فرصه في تجربة حدث سلبي أقل من المتوسط. ومع ذلك، على أساس المجموعة، من السهل نسبياً ملاحظة التفاؤل غير الواقعي. فإذا ادعى جميع الناس بأن فرصهم في تجربة حدث سلبي أقل من المتوسط، فأنهم من الواضح يرتكبون خطأ منهجياً، مما يدل على ان لديهم تفاؤل غير واقعي(Weinstein, 1980: 806) .

وترى الباحثة أن كل من الملقحين وغير الملقحين من (COVID-19) يميلون الى التقليل من احتمالية تعرضهم للخطر واصابتهم بفايروس كورونا من دون الالتزام بالتعليمات التي تبعد عنهم العدوى وان مثل هذه الافكار لا تعني نظرة متفائلة وانما خطأ في الحكم او ادراك خاطئ. وزادت قوة ميل الافراد الى التفاؤل غير الواقعي نتيجة ما جاءت به الجائحة من احداث سلبية وغير مرغوب بها وتأثيرها القوي على جميع الافراد لذلك يكون تشويه الواقع اقوى في هذه الفترة الزمنية.

الهدف الثاني: تعرّف الفروق في التفاؤل غير الواقعي لدى الطلبة تبعاً لمتغير:

الجنس (ذكور - إناث) وتلقي اللقاح (ملقح - غير ملقح)

ولتحقيق هذا الهدف تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة

في مقياس التفاؤل غير الواقعي تبعاً لمتغير الجنس وتلقي اللقاح , كما موضح في جدول (13).

جدول (13)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة في مقياس التفاؤل غير

الواقعي تبعاً لمتغير الجنس وتلقي اللقاح

الجنس	تلقي اللقاح	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العدد
ذكور	ملقح	97.2500	12.00384	20
	غير ملقح	92.2357	11.67736	157
	الكلي	92.8023	11.78792	177
اناث	ملقح	93.0000	15.97990	29
	غير ملقح	93.2062	11.92588	194
	الكلي	93.1794	12.48437	223
الكلي	ملقح	94.7347	14.50686	49
	غير ملقح	92.7721	11.80844	351
	الكلي	93.0125	12.16748	400

وللتعرف على دلالة الفروق في درجات أفراد العينة في مقياس التفاؤل غير الواقعي تبعاً لمتغير الجنس وتلقي اللقاح والتفاعل بين هذه المتغيرات تم استعمال تحليل التباين الثنائي، وظهرت النتائج كما في جدول (14)

جدول (14)

نتائج تحليل التباين الثنائي للفروق في درجات أفراد العينة في مقياس التفاؤل غير الواقعي

تبعاً لمتغير الجنس والعمر وتلقي اللقاح

مستوى الدلالة (0,05)	القيمة الفأنية		تقدير التباين	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
	الجدول	المحسوبة				
غير دال	3.86	0.757	112.023	1	112.023	الجنس
غير دال	3.86	1.627	240.798	1	240.798	تلقي اللقاح
غير دال	3.86	1.918	283.874	1	283.874	الجنس * تلقي اللقاح
			148.005	396	58609.783	الخطأ
				400	3519601.000	الكلي

				399	59070.937	الكلّي المصحح
--	--	--	--	-----	-----------	---------------

عند درجتي حرية (1:396) وقيمة فائنية جدولية (3,86) ومستوى دلالة (0,05).

ويتبين من الجدول الآتي :

1. بلغت القيمة الفائنية المحسوبة لمتغير الجنس (0.757) وهي اصغر من القيمة الفائنية الجدولية البالغة (3.86) مما يدل على عدم وجود فروق .
2. بلغت القيمة الفائنية المحسوبة لمتغير تلقي اللقاح (1.627) وهي اصغر من القيمة الفائنية الجدولية البالغة (3.86) مما يدل على عدم وجود فروق.
3. بلغت القيمة الفائنية المحسوبة لتفاعل متغير الجنس وتلقي اللقاح (1.918) وهي اصغر من القيمة الفائنية الجدولية البالغة (3.86) مما يدل على عدم وجود فروق.

وتتبين النتائج السابقة أن:

أ. الفروق وفق متغير الجنس (ذكور , اناث) :

يتضح من الجدول السابق أن الفروق بين الذكور والاناث على مقياس التفاؤل غير الواقعي لا يرقى الى مستوى الدلالة الاحصائية عندما تقارن القيمة الفائنية المحسوبة (0.757) مع القيمة الجدولية البالغة (3.86) عند مستوى الدلالة الاحصائية (0,05) اذ بلغ المتوسط الحسابي للذكور (92.8023) بانحراف معياري (11.78792) الذي لا يختلف كثيراً عن المتوسط الحسابي للاناث البالغ (93.1794) بانحراف معياري (12.48437).

اختلفت هذه النتيجة مع دراسة (شاكرافارتي وآخرون ، 2020). وغرضها ما اذا كان الأفراد لديهم تفاؤل غير واقعي في سياق الجائحة الحالية وظهرت أن الرجال كانوا متفائلين بشكل غير واقعي على الرغم من وجود مخاطر أعلى للإصابة والوفيات من COVID-19 من النساء.

ب. تلقي اللقاح (ملقح , غير ملقح) :

يتضح من الجدول السابق أن الفرق بين الافراد الملقحين وغير الملقحين على وفق متغير تلقي اللقاح لا يرقى الى مستوى الدلالة الاحصائية عندما تقارن القيمة الفائنية المحسوبة (1.627) مع القيمة الجدولية البالغة (3.86) عند مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) إذ بلغ

المتوسط الحسابي للملحقين (94.7347) وانحراف معياري (14.50686) وبلغ المتوسط الحسابي لغير الملحقين (92.7721) وانحراف معياري (11.80844). وعندما تقارن المتوسطات الحسابية لأفراد العينة وفق تلقي اللقاح، نجد أنها لا تصل حد الدلالة الإحصائية.

ت. تفاعل الجنس مع تلقي اللقاح:

يتضح من الجدول السابق أن الفروق بين طلبة الجامعة من الذكور والإناث والملحقين وغير الملحقين المختلفة لا ترقى إلى مستوى الدلالة الإحصائية عندما تقارن القيمة الفائية المحسوبة (1.918) مع القيمة الجدولية البالغة (3.86) عند مستوى دلالة (0.05)، وبذلك لم يظهر تفاعل بين كل متغير الجنس و تلقي اللقاح في التأثير بالتفاوت غير الواقعي كما موضح في جدول(14).

الهدف الثالث: قياس سلوكيات الحماية الذاتية لدى:

أ. الطلبة الملحقين

لقد أظهرت نتائج البحث بعد تطبيق مقياس سلوكيات الحماية الذاتية على الطلبة الملحقين البالغ عددهم (49) فرداً، أن المتوسط الحسابي بلغ (86.2041) والانحراف المعياري بلغ (24.31304) وعند حساب الفرق بين متوسط درجات العينة على مقياس سلوكيات الحماية الذاتية والمتوسط الفرضي للمقياس البالغ (102) عن طريق استعمال الاختبار التائي لعينة واحدة (One Sample t.test)، وجد أن الفرق دال إحصائياً، إذ ظهر أن القيمة التائية المحسوبة البالغة (-4.548) أعلى من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.96)، عند مستوى دلالة (0.05)، ودرجة حرية (48) ولصالح الوسط الفرضي، هذا يشير إلى أن طلبة الجامعة من الملحقين ليس لديهم سلوكيات حماية ذاتية وبدلالة احصائية، و جدول (15) يوضح ذلك.

جدول (15)

الاختبار التائي (t-test) لعينة واحدة لقياس سلوكيات الحماية الذاتية لدى الطلبة

الملحقين

مستوى الدلالة 0.05	درجة الحرية	القيمة التائية		المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المتغير
		الجدولية	المحسوبة					
دالة إحصائياً	48	1.96	4.548	102	24.31304	86.2041	49	سلوكيات الحماية الذاتية

ب. الطلبة غير الملحقين

لقد أظهرت نتائج البحث بعد تطبيق مقياس سلوكيات الحماية الذاتية على الطلبة غير الملحقين البالغ عددهم (351) فرداً، أن المتوسط الحسابي بلغ (87.3219) والانحراف المعياري بلغ (25.19051) وعند حساب الفرق بين متوسط درجات الطلبة غير الملحقين على مقياس سلوكيات الحماية الذاتية والمتوسط الفرضي للمقياس البالغ (102) عن طريق استعمال الاختبار التائي لعينة واحدة (One Sample t.test)، وجد أن الفرق دال إحصائياً ولصالح الوسط الفرضي، إذ ظهر أن القيمة التائية المحسوبة البالغة (10.917) أعلى من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.96)، عند مستوى دلالة (0.05)، ودرجة حرية (350)، هذا يشير إلى أن طلبة الجامعة من غير الملحقين ليس لديهم سلوكيات الحماية وبدلالة إحصائية، وجدول (16) يوضح ذلك:

جدول (16)

الاختبار التائي (t-test) لعينة واحدة لقياس سلوكيات الحماية الذاتية لدى الطلبة غير

الملحقين

مستوى الدلالة 0.05	درجة الحرية	القيمة التائية		المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المتغير
		الجدولية	المحسوبة					
دالة إحصائياً	350	1.96	-10.917-	102	25.19051	87.3219	351	سلوكيات الحماية الذاتية

وتفسر الباحثة هذه النتيجة ان طلبة الجامعة الملقحين وغير الملقحين غير ملتزمين بسلوكيات الحماية الذاتية لوعيهم الصحي المنخفض بما يأتي به الفايروس من اثار على الفرد في المستقبل.

الهدف الرابع: تعرّف الفروق في سلوكيات الحماية الذاتية لدى العينة تبعاً لمتغير:

الجنس (ذكور- إناث), و تلقي اللقاح (ملقح- غير ملقح)

ولتحقيق هذا الهدف تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة في مقياس سلوكيات الحماية الذاتية تبعاً لمتغير الجنس و تلقي اللقاح , كما موضح في جدول (17).

جدول (17)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة في مقياس سلوكيات الحماية الذاتية تبعاً لمتغير الجنس تلقي اللقاح

الجنس	تلقي اللقاح	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العدد
ذكور	ملقح	89.5500	28.91817	20
	غير ملقح	90.7516	27.97289	157
	الكلي	90.6158	27.99978	177
اناث	ملقح	83.8966	20.79379	29
	غير ملقح	84.5464	22.38246	194
	الكلي	84.4619	22.13853	223
الكلي	ملقح	86.2041	24.31304	49
	غير ملقح	87.3219	25.19051	351
	الكلي	87.1850	25.05754	400

وللتعرف على دلالة الفروق في درجات طلبة الجامعة في مقياس سلوكيات الحماية الذاتية تبعاً لمتغير الجنس و تلقي اللقاح والتفاعل بين هذه المتغيرات تم استعمال تحليل التباين الثنائي, وظهرت النتائج كما في جدول (18)

جدول (18)

نتائج تحليل التباين الثنائي للفروق في درجات أفراد العينة في مقياس سلوكيات الحماية الذاتية تبعاً لمتغير الجنس والعمر وتلقي اللقاح

مستوى الدلالة (0,05)	القيمة الفائية		تقدير التباين	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
	الجدولية	المحسوبة				
غير دال	3.86	2.351	1464.766	1	1464.766	الجنس
غير دال	3.86	0.057	35.704	1	35.704	تلقي اللقاح
غير دال	3.86	0.005	3.171	1	3.171	الجنس * تلقي اللقاح
			623.109	396	246751.034	الخطأ
				400	3291014.000	الكلية
				399	250524.310	الكلية المصحح

عند درجتي حرية (1:396) وقيمة فائية جدولية (3,86) ومستوى دلالة (0,05).

ويتبين من الجدول الاتي :

1. بلغت القيمة الفائية المحسوبة لمتغير الجنس (2.351) وهي اصغر من القيمة الفائية الجدولية البالغة (3.86) مما يدل على عدم وجود فروق .
 2. بلغت القيمة الفائية المحسوبة لمتغير تلقي اللقاح (0.057) وهي اصغر من القيمة الفائية الجدولية البالغة (3.86) مما يدل على عدم وجود فروق.
 3. بلغت القيمة الفائية المحسوبة لتفاعل متغير الجنس تلقي اللقاح (0.005) وهي اصغر من القيمة الفائية الجدولية البالغة (3.86) مما يدل على عدم وجود فروق.
- وتتبين النتائج السابقة أن:

أ. الفروق وفق متغير الجنس (ذكور , اناث) :

يتضح من جدول (18) أن الفروق بين الذكور والإناث على مقياس سلوكيات الحماية الذاتية لا يرقى الى مستوى الدلالة الاحصائية عندما نقارن القيمة الفائية المحسوبة (2.351) مع

القيمة الجدولية البالغة (3.86) عند مستوى الدلالة الاحصائية (0,05) اذ بلغ المتوسط الحسابي للذكور (90.6158) بانحراف معياري (27.99978) اذ ان المتوسط الحسابي للإناث البالغ (84.4619) بانحراف معياري (22.13853) وكانت هناك فروق كبيرة بين كل من الذكور والإناث لصالح الذكور .

واختلفت هذه النتيجة مع دراسة (Constantine, 2020) عن تصورات وممارسات سلوكيات الحماية الشخصية لمنع انتقال COVID-19, اذ كان الذكور أقل ممارسة لسلوكيات الحماية الذاتية من الإناث لممارسة.

ب. تلقي اللقاح (ملقح , غير ملقح) :

يتضح من الجدول السابق أن الفرق بين الافراد الملقحين وغير الملقحين على وفق متغير تلقي اللقاح لا يرقى الى مستوى الدلالة الاحصائية عندما تقارن القيمة الفائية المحسوبة (0.057) مع القيمة الجدولية البالغة (3.86) عند مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) إذ بلغ المتوسط الحسابي للملقحين (86.2041) وانحراف معياري (24.31304) وبلغ المتوسط الحسابي لغير الملقحين (87.3219) وانحراف معياري (25.05754). وعندما تقارن المتوسطات الحسابية لأفراد العينة وفق تلقي اللقاح، نجد أنها لا تصل حد الدلالة الإحصائية.

ت. تفاعل الجنس مع تلقي اللقاح:

يتضح من الجدول السابق أن الفروق بين طلبة الجامعة من الذكور والإناث والملقحين وغير الملقحين المختلفة لا ترقى إلى مستوى الدلالة الاحصائية عندما تقارن القيمة الفائية المحسوبة (0.005) مع القيمة الجدولية البالغة (3.86) عند مستوى دلالة (0.05) ، وبذلك لم يظهر تفاعل بين كل متغير الجنس وتلقي اللقاح في التأثير على مقياس سلوكيات الحماية الذاتية كما موضح في وجدول (18) .

الهدف الخامس : تعرف العلاقة الارتباطية بين التفاؤل غير الواقعي وسلوكيات الحماية الذاتية لدى:

أ. الطلبة الملقحين :

لأجل التعرف على العلاقة الارتباطية بين التفاؤل غير الواقعي وسلوكيات الحماية الذاتية لدى الطلبة الملقحين، استعملت الباحثة معامل ارتباط بيرسون لمعرفة العلاقة بين درجات طلبة الجامعة على مقياس التفاؤل غير الواقعي، ودرجاتهم على مقياس سلوكيات الحماية الذاتية، إذ بلغت قيمة معامل الارتباط المستخرجة (0.0714) ، ويشير معامل الارتباط الى ان العلاقة بين التفاؤل غير الواقعي وسلوكيات الحماية الذاتية هي علاقة عكسية، عند مقارنة قيمة معامل الارتباط بالقيمة التائية المحسوبة لدلالة معامل الارتباط، تبين أن قيمة معامل الارتباط اصغر من القيمة التائية المحسوبة لدلالة معامل الارتباط ، وهذا يدل على أن معامل الارتباط غير دال احصائياً والجدول (19) يوضح ذلك.

جدول (19)

معاملات الارتباط بين التفاؤل الواقعي وسلوكيات الحماية الذاتية

المتغيرات	قيمة معامل الارتباط	القيمة التائية المحسوبة لدلالة معامل الارتباط	درجة الحرية	مستوى الدلالة 0.05
التفاؤل غير الواقعي* سلوكيات الحماية الذاتية لدى الملقحين	_-0.0714_	0.491	47	غير دالة إحصائياً

وتفسر هذه النتيجة بالاستناد الى الافكار التي طرحتها النظريتين المتبناة ان الأشخاص الذين يعتقدون، خطأً، أن سماتهم الشخصية تعفيهم من المخاطر أو أن أفعالهم الحالية تقلل من مخاطرتهم اقل من تلك التي يتعرض لها الأشخاص الآخرون قد يميلون إلى الانخراط في سلوكيات محفوفة بالمخاطر وتجاهل الاحتياطات. وإن اكتشف ما إذا كان التفاؤل غير الواقعي بشأن المستقبل يزيد من تعرض الأفراد والمجتمعات للأمراض والحوادث هو هدف مركزي للبحث في المستقبل (Weinstein, 1980, p. 819)

ب. الطلبة غير الملقحين :

لأجل التعرف على العلاقة الارتباطية بين التفاؤل غير الواقعي وسلوكيات الحماية الذاتية لدى الطلبة غير الملقحين، استعملت الباحثة معامل ارتباط بيرسون لمعرفة العلاقة بين درجات طلبة الجامعة على مقياس التفاؤل غير الواقعي، ودرجاتهم على مقياس سلوكيات الحماية الذاتية، إذ بلغت قيمة معامل الارتباط المستخرجة (**_0.24_) ، ويشير معامل الارتباط الى ان العلاقة بين التفاؤل غير الواقعي وسلوكيات الحماية الذاتية هي علاقة عكسية دالة احصائياً، عند مقارنة القيمة التائية لدلالة معامل الارتباط البالغة (4.639) بالقيمة التائية الجدولية (1.96) ودرجة حرية (349) عند مستوى دلالة (0.05) والجدول (20) يوضح ذلك.

جدول (20)

معاملات الارتباط بين التفاؤل الواقعي وسلوكيات الحماية الذاتية

المتغيرات	قيمة معامل الارتباط	القيمة التائية المحسوبة لدلالة معامل الارتباط	درجة الحرية	مستوى الدلالة
التفاؤل غير الواقعي* سلوكيات الحماية الذاتية غير الملقحين	_0.2410_**	0.104	349	0.05
			دال إحصائياً	

طالما أن الأفراد لا يرون أنفسهم معرضين للخطر، فإنهم لن يسعوا للحصول على المعلومات ولن يهتموا كثيراً بالاتصالات الخاصة بالمخاطر. إذ تمثل تقييمات المخاطر الفردية، ورسائل المخاطر الشخصية، محاولات لتشجيع الإجراءات الوقائية من خلال التغلب على قناعات عدم التعرض للخطر الشخصي. (Weinstein, 1988: 363).

أوضحت الدراسة الحالية ان التفاؤل غير الواقعي لديه علاقة بسلوكيات الحماية الذاتية لدى الملقحين وغير الملقحين نتيجة التقليل من المخاطر المتصورة التي يتعرض لها الفرد

واعتباره بعيد عن الإصابة بالأذى، وان هذا الإدراك المشوه يساهم في خفض القلق والتوتر الناجم عن جائحة (COVID - 19) والتذي بدوره يهدد التوازن النفسي للإنسان.

وتفسر الباحثة هذه النتيجة انطلاقاً من كون أن التفاوض غير الواقعي هو تشوه معرفي يمس تصورات واعتقادات الفرد نحو درجة تعرضه لخطر الحوادث السلبية الناتجة عن سلوكياته والتي يحتمل وقوعها في الواقع، بحيث يميل إلى تقليل درجة وقوع الخطر والأحداث السلبية في مقابل ذلك يعتقد أنه أكثر عرضة للأحداث الايجابية مقارنة بالآخرين، وهذا ناتج بدرجة كبيرة عن شعور الفرد بالقدرة على ضبط الأحداث من حوله .

تتبع من هذا التصور فكرة أنه من المحتمل أن يكون لدى الناس اهتمام ضئيل في اتخاذ سلوكيات الحماية الذاتية إلا إذا شعروا بالضعف الشخصي، ومن المضاعفات الأخرى أن الناس يميلون إلى التفاوض غير الواقعي في الحكم على مستوياتهم الشخصية من المخاطر ، وهذا يعني ، بالنسبة للعديد من المخاطر المختلفة ، أن الناس يعتبرون أن مخاطرتهم الخاصة أقل بكثير من مخاطر معظم الأشخاص الآخرين .

الهدف السادس : تعرف الفروق في العلاقة الارتباطية بين التفاوض غير الواقعي وسلوكيات الحماية الذاتية وفق متغير:
أ. الجنس (ذكور , اناث) :

الجدول (21)

الفروق في العلاقة الارتباطية بين التفاوض غير الواقعي وسلوكيات الحماية الذاتية وفق متغير الجنس

الجنس		المتغيرات
اناث	ذكور	
223	177	العدد
0.24503	0.19167	معاملات الارتباط بين التفاوض غير الواقعي وسلوكيات الحماية الذاتية
0.52779		القيمة الزائنية للفرق

وتفسيرا للنتائج النهائية لا توجد فروق في العلاقة الارتباطية بين التفاوض غير الواقعي وسلوكيات الحماية الذاتية تبعا لمتغير الجنس (ذكور - اناث) وهذا يدل على ان طلبة الجامعة من الذكور والاناث تعرضوا الى نفس الظروف الاجتماعية والصحية.

ب. تلقي اللقاح (ملقحين , غير ملقحين) :

الجدول(22)

الفروق في العلاقة الارتباطية بين التفاوض غير الواقعي وسلوكيات الحماية الذاتية وفق متغير اللقاح

تلقي اللقاح		المتغيرات
غير ملقح	ملقح	
351	49	العدد
0.2410	0.0714	معاملات الارتباط بين التفاوض غير الواقعي وسلوكيات الحماية الذاتية
1.08135		القيمة الزائنية للفرق

وتفسيرا للنتائج النهائية لا توجد فروق في العلاقة الارتباطية بين التفاوض غير الواقعي وسلوكيات الحماية الذاتية تبعا لمتغير تلقي اللقاح (ملقح _ غير ملقح) وهذا يدل على ان الطلبة اللذين اخذوا اللقاح تفاعلوا بشكل غير واقعي وهو توقعهم عدم الاصابة بـ (COVID_19) وعدم التزامهم بسلوكيات الحماية الذاتية وذلك بسبب اخذهم اللقاح وهذا إدراك خاطئ لان اللقاح هدفه الرئيسي لم يكن توقف العدوى بحد ذاتها, ولكن جعل الاصابة بفايروس (COVID_19) اقل ضرراً ووطأة على الجسم, اما الطلبة الغير ملقحين ايضاً كانوا لديهم تفاؤل غير واقعي وهذا ما ادى الى عدم تلقيهم اللقاح باعتباره سلوك وقائي ضد الفايروس وكذلك عدم التزامهم بسلوكيات الحماية الذاتية وعدم تقييم المخاطر المحتملة التي تحيط بهم, وعدم اصابتهم بالعدوى مرة اخرى, والصحيح هو ان حتى لو سبق واصيب الفرد من قبل بالفايروس فلا يزال من الممكن ان يصاب بالعدوى مرة اخرى.

الاستنتاجات :

- الهدف الأول : لدى كل من الطلبة الملقحين وغير الملقحين تفاؤل غير واقعي دال إحصائياً.
- الهدف الثاني : لا يوجد فروق لدى الطلبة في التفاؤل غير الواقعي تبعاً لمتغير الجنس (ذكور- أناث) و تلقي اللقاح (ملقح - غير ملقح)
- الهدف الثالث : لا توجد عند الطلبة الملقحين والطلبة غير الملقحين سلوكيات حماية وبدلالة احصائية.
- الهدف الرابع : لا توجد فروق لدى الطلبة في سلوكيات الحماية الذاتية تبعاً لمتغير الجنس (ذكور - أناث) و تلقي اللقاح .
- الهدف الخامس :
- أ. توجد علاقة عكسية بين التفاؤل غير الواقعي وسلوكيات الحماية الذاتية لدى الطلبة الملقحين غير دالة احصائياً.
- ب. توجد علاقة عكسية بين التفاؤل غير الواقعي وسلوكيات الحماية الذاتية لدى الطلبة الغير ملقحين ذات دلالة احصائية .
- الهدف السادس : لا توجد فروق في العلاقة الارتباطية بين التفاؤل غير الواقعي وسلوكيات الحماية الذاتية وفق متغير : الجنس و تلقي اللقاح .

التوصيات:

- بناء على ما توصل اليه البحث الحالي من نتائج , توصي الباحثة بما يلي :
- أ. ضرورة توجيه إعداد حملات إعلامية تستهدف الشباب والطلبة الجامعة لرفع وعيهم وتغيير السلوكيات السالبة التي يمكن أن يقوموا بها ، وتعزيز سلوكيات الحماية الذاتية والالتزام بطرق الوقاية الصحية للحد من انتقال العدوى (COVID-19).
 - ب. على الجامعات والمؤسسات الأكاديمية وبالتحديد المشرفين على السكن الجامعي (الاقسام الداخلية) تقديم برامج تثقيفية صحية تنشر الوعي الصحي وسط الطلبة ، باعتبارهم فئة حيوية في المجتمع للسيطرة على انتشار الامراض المعدية والاثار الناجمة عنها.

ج. ضرورة نشر المعلومات عن فيروس كورونا المستجد (COVID-19) بكل شفافية ، مع العمل باستمرار على تصحيح أي شائعات أو معلومات خاطئة عن الفيروس واللقاح، ونشر كل جديد يتعلق بمراحل تطورات الفيروس وتطورات الوضع الصحي وذلك لتقليل حدة القلق من الإصابة بالفيروس، وتعزيز إتباع السلوكيات الوقائية اليومية من الفيروس.

د. تشجيع الطلبة الجامعة على اخذ جرعات اللقاح بشكل الصحيح و اتباع التعليمات الوقائية بشكل مستمر .

المقترحات:

استكمالاً لمتطلبات البحث الحالي تقترح الباحثة ما يلي :

- أ. اجراء دراسة لتعرف التفاؤل غير الواقعي ومتغيرات اخرى لدى الملاكات الطبية في المراكز الصحية.
- ب. اجراء دراسة تستهدف تعرف العلاقة بين التفاؤل غير الواقعي ومتغيرات اخرى مثل (الاعتدال المزاجي, الانفعالات المتفاقمة, الانجاز , التفكير الواعي , الصدمة الثقافية)
- ج. اجراء دراسات معمقة حول متغير التفاؤل غير الواقعي باعتباره اسلوب معرفي له اثر بالغ , ولكنه لم يحظى بالدراسة الكافية , في مجال الامراض النفس جسدية.
- د. اجراء دراسة لتعرف سلوكيات الحماية الذاتية ومتغيرات اخرى مثل (التفكير القسري, خداع الذات, الوعي المتسامي, استهواء المضاد)
- هـ. اجراء دراسات معمقة حول عينة البحث الحالي (الملحقين ، غير الملحقين) مع متغيرات نفسية اخرى.

المصادر

المصادر العربية:

- ابو علام, رجاء محمود (2001): مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية, دار النشر للجامعات, القاهرة .
- ابو هديوس , ياسرة محمد ايوب و الفرا , معمر ارحيم (2017) : الطمأنينة النفسية كمتغير وسيط في العلاقة بين الانتماء الوطني وكل من التضحية وسلوك حماية الذات لدى حفظة القرآن الكريم , مجلة جامعة الاقصى , مجلد 21, العدد 1 , جامعة الاقصى, غزة , فلسطين.
- الامام, مصطفى محمود واخرون (1990) : التقويم والقياس , جامعة بغداد مطبعة التعليم العالي , بغداد ,العراق.
- امين, محمد و القضاة , حامد و هيلانت, مصطفى قسيم و الزبون, محمد سليم (2013) : التفاؤل غير الواقعي لدى طالبات كليات العلوم التربوية في الجامعات الاردنية وعلاقته ببعض المتغيرات الاجتماعية, مجلد 40, العدد 2, الجامعة الاردنية , عمان, الاردن.
- الانصاري , بدر محمد (2001) : إعداد مقياس التفاؤل غير الواقعي لدى عينة من الطلبة والطالبات في الكويت, مجلة الدراسات النفسية , العدد 2, مجلد 11, مصر .
- الأنصاري. محمد بدر (1998) : التفاؤل والتشاؤم والقياس والمتعلقات, مطبوعات جامعة الكويت, ط 1, الكويت.
- بنست, محمد مصطفى (2014) : أبعاد السلوك الصحي المنبئة ببعض مؤشرات الصحة النفسية والبدنية لدى المسنين, رسالة دكتوراه في الآداب قسم علم النفس, القاهرة.
- بوطبال, سعد الدين (2012) : دور التفاؤل غير الواقعي في ارتكاب الحوادث المرورية لدى السائقين الشباب , عدد 9 , جامعة قاصدي مرباح ورقلة , الجزائر .
- بولحبال , اية (2020): دور التفاؤل غير الواقعي في الاتجاهات نحو السلوك ذو العلاقة بالصحة "التدخين نموذجا" لدى الطلبة الجامعيين , اطروحة مكملة لنيل شهادة الدكتوراه, جامعة باتنا, الجزائر .

- البياتي , عبد الجبار توفيق (2008): الاحصاء وتطبيقاته في العلوم التربوية والنفسية, مكتب الجامعة, الشارقة.
- ثورندايك , روبرت, والزيت هجين(1989): القياس والتقويم في علم النفس والتربية, (ترجمة عبد الله زيد الكيلاني وعبد الرحمن عدس), مركز الكتب الاردني, عمان.
- الحسيني , نادية السيد و زكي, دعاء محمود و محمود, بدره عبد الفتاح (2016): برنامج مقترح لتنمية مهارات حماية الذات من الاساءة للفتيات ذوات الاعاقة العقلية المتوسطة, مجلة كلية التربية في العلوم النفسية , العدد 40, جامعة عين الشمس , القاهرة , مصر .
- خضر, وفاء السيد محمد سالم (2021) : تأثيرات التباعد الاجتماعي اثناء جائحة كورونا(COVID_19) على شخصية المراهقين وكثافة استخدامهم لشبكة الانترنت , المجلة المصرية لبحوث الاعلام , عدد77 , جامعة طنطا , مصر .
- خلف , خيرة وهناء , غيلاني(2020) : علاقة الصلابة النفسية والتفاؤل غير الواقعي لدى الطالب الجامعي, مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير, جامعة الشهيد حمة لخضر بالوادي , الجزائر .
- الخواجة, عبد الفتاح محمد سعيد والشبيبي, عيسى بن صالح بن احمد (2021) : التفاؤل والتشاؤم خلال جائحة كورونا وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى طلبة الصف الحادي عشر بمحافظة شمال الشرقية في سلطنة عمان , دار المنظومة , عدد 5 , مجلد 5, جامعة نزوى , سلطنة عمان.
- الراشد, صفاء حامد تركي(2012): حماية الذات وعلاقتها بالتجاهل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة , الأنبار , العراق .
- الرشدي, بشير صالح (2008) : التعامل مع الذات، نموذج الإرشاد النفسي والصحة النفسية، دار الإنجاز للنشر والتوزيع. ط 2، الكويت.
- الزوبعي , عبد الجليل, وبكر , محمد لياس, والناني , ابراهيم عبد المحسن (1987): الاختبارات والمقاييس النفسية , دار الكتب للطباعة والنشر , جامعة الموصل.
- الزوبعي, عبد الجليل وبكر, محمد لياس والكناني ,ابراهيم (1981) : الاختبارات والمقاييس النفسية , دار الكتب للطباعة والنشر , جامعة الموصل , الموصل , العراق.

- طاهر , محمد عبد الكريم (2019) : بناء وتطبيق مقياس التفاؤل غير الواقعي لدى طلبة المرحلة الاعدادية , العدد 63, مجلد 16, جامعة المستنصرية , بغداد , العراق .
- عباس, فيصل (1996) : الاختبارات النفسية: تقنياتها واجراءاتها, الطبعة الاولى , بيروت , دار الفكر العربي.
- عبد الرحمن , سعد (1983) : القياس النفسي , دار الفكر العربي , القاهرة , مصر .
- عبد العزيز, احلام حلمي (2020) : علاقة التفاؤل غير الواقعي وبعض سمات الشخصية بسلوك المخاطرة في قيادة السيارات لدى عينة من المصريين المقيمين بالمملكة العربية السعودية, المجلة العلمية بكلية الآداب , العدد 38, السعودية.
- العزاوي , رحيم يونس كرو (2008) : مقدمة في منهج البحث العلمي , دار دجلة, الطبعة الاولى, عمان.
- علاء الدين, جهاد والشريفين, احمد وعبود, محمد والشيخ علي , احمد والشوبكي ,نايفة (2020) : التأثير النفسي وحالة الصحة النفسية خلال جائحة فايروس كورونا_19 لدى عينة من طلبة الجامعات الاردنية , المجلة الاردنية في العلوم التربوية, عدد3, مجلد 17, جامعة اليرموك, اربد, الاردن.
- علام, صلاح الدين محمود (1986) : تطورات معاصرة في القياس النفسي والتربوي , مطابع القبس التجارية , الكويت .
- علام, صلاح الدين محمود (2000) : القياس التربوي والنفسي : اساسياته وتطبيقاته وتوجيهاته المعاصرة. دار الفكر, الطبعة الاولى , القاهرة .
- علام, صلاح الدين محمود (2011) : القياس التربوي والنفسي : اساسياته وتطبيقاته وتوجيهاته المعاصرة. دار الفكر, الطبعة الرابعة , القاهرة .
- علي , نور هشام عبودي (2022) : الخوف من الموت وعلاقته بالدعم الاجتماعي لدى الملاكات الطبية العاملة في مراكز العزل الصحي لمرضى كوفيد19, جامعة القادسية , العراق .
- عودة , احمد (2005) : القياس والتقويم في العملية التدريسية , الطبعة الثالثة , دار الامل للنشر, اربد , الاردن.

- عودة, احمد (2002) : القياس والتقويم في العملية التدريبية , دار الامل للنشر والتوزيع , الاردن.
- عيسوي, عبد الرحمن محمد(1999) : القياس والتجريب في علم النفس والتربية, دار المعرفة الجامعية , الاسكندرية, مصر .
- فرج , صفوت (1980) : القياس النفسي , دار الفكر العربي , القاهرة , مصر .
- فلاق, نبيلة(2014) : التفاؤل غير الواقعي وعلاقته بالسعادة النفسية لدى الطلبة , مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير , جامعة الجزائر , الجزائر .
- فيركسون, جورج (1991): التحليل الاحصائي في التربية وعلم النفس , ترجمة هناء محسن العكيلي , دار الحكمة , بغداد, العراق .
- القناعي, منى بدر(2011) : العلاقة بين التفاؤل وسلوك حماية الذات لدى كبار السن الكويتيين, دار المنظومة , عدد 1, مجلد 17, جامعة حلوان , مصر .
- الكبيسي, وهيب مجيد (2010) : القياس النفسي بين التنظير والتطبيق , الطبعة الاولى , العالمية المتحدة , بيروت, لبنان.
- كردي , رزان منصور عبد الحميد (2012) : تنمية بعض مهارات حماية الذات لدى تلاميذ مدرسة التربية الفكرية ذوي متلازمة داون, رسالة دكتوراه, كلية البنات, جامعة عين شمس, مصر .
- مشاشو, قرمية (2011) : علاقة التفاؤل غير الواقعي بسلوك التدخين لدى المدخنين, مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير, جامعة الحاج لخضر _باتنة_ , الجزائر .
- ملحم , سامي (2000) : مناهج البحث في التربية وعلم النفس , دار المسيرة , عمان الاردن.
- منظمة الصحة العالمية (2021) : جامعة اكسفورد و شركة استرازينيكا شركة عالمية للصنع الادوية.
- منظمة الصحة العالمية (2020) : بيان بشأن الاجتماع الثاني للجنة الطوارئ للوائح الصحية الدولية بشأن تفشي فيروس كورونا الجديد.
- منظمة الصحة العالمية(2020): المصطلحات الطبية المتعلقة بفيروس كورونا,

- المنيزل, عبد الله فلاح , وغرابية, عايش موسى (2010) : الاحصاء التربوي باستخدام الرزم الاحصائية للعلوم الاجتماعية, دار الميسرة للطباعة والنشر, الاردن.
- المهداوي , مجدي صلاح طه (2019) : مناهج البحث التربوي , در الفكر العربي, الطبعة الاولى , القاهرة .
- نسيبة , مشري (2017) : سمات الشخصية (الانبساط والانطواء) وعلاقتها بالتفاؤل غير الواقعي لدى مرضى القولون العصبي , مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير, جامعة محمد بوضياف المسيلة , الجزائر.
- يوسف, زينب صلاح محمود (2020) : قلق الاصابة بفايروس كورونا المستجد كوفيد_19 وعلاقته بإدارة ربة الاسرة للسلوكيات الوقائية اليومية من الفيروس اثناء الجائحة , مجلة البحوث في مجالات التربية النوعية ,عدد 31, جامعة المنيا_ كلية التربية النوعية, مصر .
- يونس, احمد خليفة (2021) : العلاقة بين الخوف من الاصابة ونية طلبه الجامعة للتطوع في الازمات بالتطبيق على ازمة كورونا(كوفيد _19) , مجلة كلية الخدمات الاجتماعية للدراسات والبحوث الاجتماعية , العدد 23, جامعة الفيوم. مصر .

المصادر الاجنبية:

- Abramson, L. Y., Metalsky, G. I., Alloy, L. B. (1989): **Hopelessness depression: A theory-based subtype of depression** *Psychological review*, 96 (2), 358.
- Anastasi, A. (1997): **Psychological Testing**, (7th ed.), Macmillan publishing co, New York.
- Anstasi , A.(1976): **Psychological testing Macmillan**, New York.
- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Finkenauer, C., & Vohs, K. D. (2001): **Bad is stronger than good** *Review of general psychology*, 5(4), 323-370 , british journal of social psychology .P369
- Carmines, E. G., & Zeller, R. A. (1979): **Reliability and Validity Assessment**, Sage publications SAGE, Beverly Hills, London.
- Chapin, J. (2014): **Adolescents and Cyber Bullying: The Precaution Adoption Process Model. Education and Information Technologies**, 21(4), 719-728. doi:10.1007/s10639-014-9349-1
- Chen, J., Leung, W. S., Song, W., Goergen, M. (2019): **Why female board representation matters: The role of female directors in reducing male CEO overconfidence**, *Journal of Empirical Finance*, 53, 70-90.
- Ebel, R (1972) : **Essentials of Educational Measurement** , New York.
- Elliott, J. O., Seals, B. F., Jacobson, M. P. (2007): **Use of the Precaution Adoption Process Model to examine predictors of**

osteoprotective behavior in epilepsy. *Seizure*, 16(5), 424–437.

doi:10.1016/j.seizure.2007.02.0

- Eshel Y. , Shaul K. , Hadas M., and Bruria A. (2021): **Components of Unrealistic Optimism of College Students: The Case of the COVID–19 Pandemic** , journal *Frontiers in Psychology* .
- Fraenkel, J. R., & Wallen, N. E. (2006): **How to Design and Evaluate Research in Education**, (6th ed.). USA :Congress.
- Gassen,J. , Nowak1, T.J. , Henderson1, A.D. , Weaver,S.P., Baker,E.J. , Muehlenbein , M.P.,(2021): **Unrealistic Optimism and Risk for COVID–19 Disease**, The University of Auckland, New Zealand.
- Goodwin, C. J. (2010): **Research in Psychology Methods and Design**, (6thed.).Congress Cataloging, the United States of America.
- Gupta, L., Singh S.,(2015) : **Factor structure of Unrealistic optimism** , Vol 6 ,Issue 9 , University, Rohtak, Delhi.
- Harris, A. J. L, & Hahn, U. (2011): **Unrealistic Optimism About Future Life Events: A Cautionary Note**, *Psychological Review*.
- 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** .
- Haseltine, B. & Miltenberger, R. (1990): **Teaching Self–Protection Skills To Persons With Mental Retardation**, *American Journal on Retardation*, Vol .95,No.2, Pp188–197.

- Ioannidis, P.A. ,John (2021): **Benefit of COVID-19 vaccination accounting for potential risk compensation**, University, Stanford, California, USA.
- James K.M.(2005): **UNREALISTIC OPTIMISM TOWARD AIDS AND MEDIA DEPENDENCY: AN EMPIRICAL STUDY BETWEEN , KOREAN AND KENYAN UNIVERSITY.**
- Jassempour, K., Shirazi, K. K., Fararoei, M., Shams, M., & Shirazi, A. R. (2014): **The impact of educational intervention for providing disaster survival kit: Applying precaution adoption process model. International Journal of Disaster Risk Reduction**, 10, 374–380. doi:10.1016/j.ijdr.2014.10.012.
- Jelinek, L., Röhrig, G., Moritz, S., Göritz, A. S., Voderholzer, U., Riesel, A., & Miegel, F. (2022): **Unrealistic pessimism and obsessive-compulsive symptoms during the COVID-19 pandemic: Two longitudinal studies.** British Journal of Clinical Psychology.
- Lep Z., Babnik K., Beyazoglu K. H.(2020) : **Emotional Responses and Self-Protective Behavior Within Days of the COVID-19 Outbreak: The Promoting Role of Information Credibility**, University Institute of Lisbon (ISCTE), Portugal.
- Litwin H. & Levinsky ,M. (2021) : **Network-Exposure Severity and Self-Protective Behaviors: The Case of COVID-19**, Vol. 5, The Hebrew University of Jerusalem, Mount Scopus, Israel.
- Martinez S., (2016) : **The Effects of Realistic and Unrealistic Optimism on Performance and Coping** , Vanderbilt University.

- McGregor ,D (2005): **Risk Perception , Adaptation And Behavior Change : Self- Protection In The Wild and-Urban Interface** M Oregon M Bates Inc.
- McKenna,F.P.(1993): **It won't happen to me : Unrealistic optimism or illusion of control? British Journal of Psychology**,84,39-50.
- Moore, S. M., & Ohtsuka, K. (1997): **Gambling activities of young Australians: Developing a model of behaviour. Journal of Gambling Studies**, 13(3), 207-236.
- Nickerson, R. S. (1998): **Confirmation bias: A ubiquitous phenomenon in many guises. Review of general psychology**, 2(2), 175-220.
- Nudelman G. Peleg S. ,Shiloh S., (2021) : **The Association Between Healthy Lifestyle Behaviours and Coronavirus Protective Behaviours** , International Journal of Behavioral Medicine , The Academic College of Tel Aviv-Yaffo, Israel.
- Nunnally, j. C., & Bernstein, I. H. (1994): **Psychometric Theory**, (3rd ed.) USA :Congress
- O'Rourke, N., Hatcher, L., & Stepanski, E. J. (2005): **A Step-by-Step Approach to Using SAS® for Univariate & Multivariate Statistics**, (2nded.). USA: SAS Institute and Wiley.
- Ogden.J.(2004): **health psychology**, a text book, third edition, university press ,new york
- Papageorge W. , Matthew V., Zahn M., ele Belot E. Broek- Altenburg S., Choi J. C., Jamison E. T.,(2021): **Socio-**

demographic factors associated with self-protecting behavior during the Covid-19 pandemic, Journal of Population Economics ,

- Prada, M., Saraiva, M., Garrido, M. V., Sérgio, A., Teixeira, A., Lopes, D., ... & Rodrigues, D. L. (2022). Perceived associations between excessive sugar intake and health conditions. **Nutrients**, 14(3), 640.
- Raghurir, P., Menon, G., & Ling, I. L. (2021): **Web wizard or internet addict? The effects of contextual cues in assessing addiction**. Journal of the Association for Consumer Research, 6(3), 362-376.
- Schweitzer M.B., (2002) : **psychologie de la santé, 1ere édition** , Paris, France .
- Shaw M.E. ,(1967): **scales for the measurement of Attitude** ,Mc Graw, Hall, New York.
- Shepperd, J. A., Waters, E., Weinstein, N. D., & Klein, W. M. (2015): A Primer on Unrealistic Optimism. **Current directions in psychological science**, 24(3), 232-237.
- Smith,N, (1966):**The Relation ship Between Item validity and psychometrica** , vol, 1.
- Taylor,S.E.,& Brown, J.D. (1988): **Illusion and well-being : A social psychological perspective on mental health**. Psychological Bulletin,103,193-210.
- Vardavas C. , Satomi O., Katerina N. , Hania El. , Christina N. K., Luke T., Grace L., Nicolas B.(2020): **Perceptions and practice of personal protective behaviors to prevent COVID-19 transmission in the G7nations** , University of Crete, Greece.

- Weinstein N.D.(1989) : **Effects of Personal Experience on Self-Protective Behavior** , Vol. 105, No. 1, 31-50, University of New Jersey,
- -Weinstein N.D. (1980): **Unrealistic optimism about future life events. Journal of Personality and Social Psychology.** 39, 806-820.
- Weinstein, N. D. (1980): **Unrealistic optimism about future life events.** Journal of personality and social psychology, 39(5), 806-80.
- Weinstein, N. D. (1988): **The precaution adoption process. Health Psychology,** 7(4), 355-386. doi:10.1037/0278-6133.7.4.355
- Weinstein, N. D., & Sandman, P. M. (1992): **A model of the precaution adoption process: evidence from home radon testing. Health Psychology,** 11(3), 170-180.
- Weinstein, N. D., Sandman, P. M., & Blalock, S. J. (2008): **The precaution adoption process model.** In, K. Glanz., B. K. Rimer., & K. Viswanath, (Eds.). **Health Behavior and Health Education: Theory, Research, and Practice** (pp. 123- 147). John Wiley & Sons.
- Zhang N., Xiyue L. , Tianyi J., Pengcheng Z., Doudou M., Hao L., Boni S., Peng X. , Jingchao X., Yuguo L.(2021): **Weakening personal protective behavior by Chinese university students after COVID-19 vaccination,** University of Hong Kong, Hong Kong, SAR, China .

الملاحق

ملحق (1)

كتاب تسهيل مهمة

بسم الله الرحمن الرحيم

جمهورية العراق
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة القادسية
كلية الآداب
مكتب معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا

Republic of Iraq
MINISTRY OF HIGHER EDUCATION
& SCIENTIFIC RESEARCH
UNIVERSITY OF AL-QADISIYA
College of Arts

العدد : ٢٨١٦
التاريخ: ١٥/١١/٢٠٢١

الى / جامعة القادسية / قسم التخطيط

م/ " تسهيل مهمة

تحية طيبة...

إيماناً منا بموقفكم الكريم يرجى تسهيل مهمة الطالبة (حنان ماجد نور) ماجستير/ قسم علم النفس في كليتنا، لتزويدها بالمعلومات والبيانات التي تخص موضوع رسالتها الموسومة (التنازل غير الواعي وعلاقته بالسلوكيات الحامية الذاتية لدى الملحقين وغير الملحقين من فايروس كوفيد 19)

مع التقدير

أ.م.د. ثامر رحيم كاظم
معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا
٢٠٢١/١١/١٥

نسخة منه إلى

- مكتب السيد العميد / للتفضل بالإطلاع مع التقدير.
- شعبة البحث والتطوير.
- الصناديق.

كلية الآداب / جامعة القادسية - ص.ب. 1811
البريد الإلكتروني: art@qu.edu.iq
qu.edu.iq/art

1811 / university of Al-Qadisiya P.O.Box :1811, Diwaniya - Al-Qadisiya - Iraq

ملحق (2)

استبانة آراء المحكمين حول صلاحية فقرات مقياس ((التفاؤل غير الواقعي))

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة القادسية / كلية الآداب

قسم علم النفس / الماجستير

استبانة آراء السادة المحكمين في صلاحية مقياس التفاؤل غير الواقعي

الأستاذ الفاضل المحترم

تحية طيبة ...

تسعى الباحثة إلى إجراء دراستها الموسومة " التفاؤل غير الواقعي وعلاقته بسلوكيات الحماية الذاتية لدى الملقحين وغير الملقحين بفيروس (COV-19) ، ولغرض تحقيق أهداف البحث ينبغي توفر أداة لقياس التفاؤل غير الواقعي وبعد الرجوع إلى الأدبيات و الأطر النظرية ، قامت الباحثة ببناء مقياس التفاؤل غير الواقعي Unrealistic Optimism وفق نظرية العالم وينشتاين (Weinstein 1980) الذي عرف التفاؤل غير الواقعي : اعتقاد الفرد بإمكانية حدوث الأشياء الايجابية له أكثر مما هي في الواقع، واعتقاده بعدم إمكانية حدوث الأشياء السلبية اقل مما هي في الواقع. (Weinstein, 1980: 481)

علما ان بدائل المقياس تنطبق علي(دائماً ، غالباً ، احياناً ، نادراً , ابدأ) ، ونظرا لما تتمتعون به من خبرة ودراية في هذا المجال، تعرض الباحثة عليكم فقرات المقياس، و ترجو من حضراتكم تقييم صلاحية الفقرات و البدائل و ابداء اي ملاحظة او تعديل ترونه مناسباً. علماً ان بعض فقرات المقياس لا تقيس التفاؤل غير الواقعي وتم تأشيرها بعلامة (-) للدلالة على انها معاكسة لاتجاه المقياس.

هذا ولكم جزيل الشكر و الاحترام

الباحثة
حنان ماجد نور

المشرف
أ.م.د. زينة علي صالح

التعديل المقترح	غير صالحة	صالحة	اتجاه الفقرة	الفقرات	ت
			+	اتوقع حدوث الاشياء الجيدة اكثر من السيئة .	1
			-	اشعر بالقلق اتجاه فايروس كورونا .	2
			-	الاقوات الصعبة بظل جانحة كورونا كنت اتوقع اني لن اصاب بالمرض ابداً .	3
			+	لن اقلق بشأن مستقبلي الدراسي .	4
			+	اتوقع ان مرضى السرطان سوف يشفون من المرض .	5
			-	تراودني افكار بأن هنالك خطر ما سيصيبني.	6
			+	كل شيء سوف يسير على ما يرام .	7
			-	اعتقد ان مناعتي ضعيفة وعدم مقاومتي للفايروس.	8
			+	اشعر بأن الحياة ممتعة .	9
			-	اتوقع اصابتي بمرض لا يمكن الشفاء منه.	10
			+	اعتقد ان الاوقات المقبلة افضل.	11
			-	افكر بالفايروس طول اليوم لخوفي من الاصابة .	12
			+	اتوقع بأن امثلك بيتا فاخرا في المستقبل .	13
			-	لم اصاب بالمرض على الاطلاق.	14
			-	ابتعد عن الاخبار المتعلقة بفايروس كورونا.	15
			-	اتوقع ان اموت بفايروس كورونا.	16
			-	يبدو ان الوضع الصحي العام مجهول وغير مضمون.	17
			+	اتوقع حصولي على التعيين بعد التخرج .	18
			+	اعتقد بأن وضعي الاقتصادي سوف يتحسن.	19
			-	اشعر بضيق التنفس عند سماعي اخبار عن الوفيات والاصابات بسبب فايروس كورونا.	20
			+	اشعر ان اللقاح سيخلصني من الاصابة بكورونا تماماً .	21
			+	استمر بالدراسة والتفوق رغم تحديات الواقع وصعوباته.	22
			-	مكتوب علي الشقاء وسوء الحظ .	23
			-	اتوقع بأن اوضاعي الصحية والاجتماعية سوف تزداد سوءا .	24
			-	اشعر ان نهاية العالم قد اقتربت.	25
			+	اعتقد ان كل الاخبار حول الفايروس ليست صادقة.	26
			-	ينتابني شعور بأنني سأفارق الاحبة بسبب متحول كورونا مستقبلاً	27
			-	اشعر بأن حياتي سوف تنتهي بفاجعة كبيرة .	28
			+	اتوقع زيادة في عدد السكان بشكل غير متوقع .	29
			+	يراودني الامل بالعيش مائة سنة.	30
			+	أعتقد بأن كل من اخذ اللقاح سوف لن يموت.	31
			+	اعتقد بأنني ابقى جميلا و جذابا مدى الحياة .	32

ملحق (3)

اسماء السادة المحكمين مرتبة على وفق اللقب العلمي والاحرف الهجائية

ت	اللقب العلمي	اسم المحكم	التخصص العلمي	مكان العمل
1	أ.د.	عبد الغفار عبد الجبار الكبيسي	علم النفس	جامعة بغداد /
2	أ.د.	علي صكر جابر	علم النفس التربوي	جامعة القادسية / كلية التربية
3	أ	نغم هادي حسين	علم النفس	جامعة القادسية / كلية الآداب
4	أ.م.د.	احمد عبد الكاظم جوني	علم النفس الشخصية	جامعة القادسية / كلية الآداب
5	أ.م.د.	خالد ابو جاسم عبد	علم النفس التربوي	جامعة القادسية / كلية التربية
6	أ.م.د.	رشيد ناصر خليفة الهاشمي	علم النفس التربوي	جامعة واسط/ كلية التربية الانسانية
7	أ.م.د.	سلام هاشم حافظ	علم نفس الشخصية	جامعة القادسية/ كلية الآداب
8	أ.م.د.	طارق محمد بدر	علم نفس الشخصية	جامعة القادسية / كلية الآداب
9	أ.م.د.	عبد كاظم سموم	علم النفس الاداري	جامعة واسط/ كلية التربية الانسانية
10	أ.م.د.	علي حسين عايد	علم نفس الشخصية	جامعة القادسية / كلية التربية للبنات
11	أ.م.د.	كمال محمد سرحان	علم نفس الشخصية	جامعة بغداد/ كلية الآداب
12	أ.م.د.	كهرمان هادي عودة	علم النفس التربوي	جامعة القادسية / كلية التربية للبنات
13	أ.م.د.	هشام مهدي	علم النفس التربوي	جامعة القادسية / كلية التربية
14	أ.م.د.	فارس هارون رشيد	علم النفس المعرفي	جامعة القادسية / كلية الآداب

*ملحظ : وزعت الباحثة استبانتي للبحث بالصورة الاولى على (16) محكم واعتمد اراء (14)

منهم بسبب تأخر ورود ملاحظات بعضهم, وبعد تحليل اراء السادة المحكمين تم الحصول على

اراء السادة المحكمين الاخرين شاكرة الباحثة حرصهم وتعاونهم جميعاً.

ملحق (4)

يوضح التعديلات على بعض فقرات مقياس التفاؤل غير الواقعي

ت	فقرات قبل التعديل	فقرات بعد التعديل
3	الاقوات الصعبة بظل جائحة كورونا كنت اتوقع اني لن اصاب ابداً.	اتوقع عدم اصابتي بفايروس كورونا رغم انتشاره.
9	اشعر بأن الحياة ممتعة .	اشعر بأن الحياة ممتعة بكل تفاصيلها .
11	اعتقد ان الاوقات المقبلة افضل .	اتوقع ان الاوقات المقبلة افضل بكثير .
18	اتوقع حصولي على التعيين بعد التخرج .	اتوقع حصولي على التعيين بعد التخرج بسهولة .
24	اتوقع بأن اوضاعي الصحية والاجتماعية سوف تزداد سوءاً .	اتوقع بأن اوضاعي الصحية سوف تزداد سوءاً .
31	اعتقد بأن كل من اخذ اللقاح سوف لن يموت .	اعتقد بأن كل من اخذ اللقاح لن يموت بالفايروس .

ملحق (5)

مقياس التفاؤل غير الواقعي (بصيغته المعد للإحصائي)

عزيزي الطالب عزيزتي الطالبة

تحية طيبة ...

بين يديك مجموعة من العبارات التي تعبر عما يشعر به الفرد حيال بعض المواقف او الحالات في حياته ... ارجوا قراءتها واختيار بديل واحد ينطبق عليك من البدائل الموضوعية امام كل فقرة , كما موضح في المثال الاتي :

ت	الفقرات	البدائل				
1	أشعر بالرضى عن نفسي عندما أفكر في ما حققته في حياتي بمرور السنين.	ابدأ	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً
					v	

ارجوا منك الاجابة بصراحة وحرية, لان صراحتك وحرثك في الاجابة ستخدم الغرض العلمي لهذا البحث, علماً انه ليس هناك اجابة صحيحة واخرى خاطئة, ولن يطلع على اجابتك سوى الباحث ولا داعي لذكر الاسم.

معلومات عامة :

• الجنس: ذكر انثى
 ملقح غير ملقح
الكلية :

مع خالص شكري لتعاونك

طالبة الماجستير

حنان ماجد نور

ت	الفقرات	تنطبق علي			
		ابدأ	نادراً	احياناً	دائماً
1	أتوقع حدوث الاشياء الجيدة أكثر من السيئة.				
2	أشعر بالقلق اتجاه فيروس كورونا.				
3	أتوقع عدم اصابتي بفيروس كورونا رغم انتشاره.				
4	لن اقلق بشأن مستقبلي الدراسي.				
5	تراودني افكار بأن هنالك خطر ما سيصيبني.				
6	كل شيء سوف يسير على ما يرام.				
7	أشعر بضعف مقاومتي للفايروس.				
8	أشعر بأن الحياة ممتعة بكل تفاصيلها.				
9	أتوقع اصابتي بمرض لا يمكن الشفاء منه.				
10	أتوقع ان الاوقات المقبلة افضل بكثير.				
11	أفكر بالفايروس طول الوقت لخوفي من الاصابة.				
12	أبتعد عن الاخبار المتعلقة بفايروس كورونا.				
13	أتوقع ان اموت بفايروس كورونا.				
14	يبدو ان الوضع الصحي العام مجهول وغير مضمون.				
15	أتوقع حصولي على التعيين بعد التخرج بسهولة.				
16	أعتقد بأن وضعي الاقتصادي سوف يتحسن.				
17	أشعر بضيق التنفس عند سماعي اخبار الوفيات والاصابات بسبب فايروس كورونا.				
18	أشعر ان اللقاح سيخلصني من الاصابة بكورونا تماماً.				
19	أستمر بالدراسة والتفوق رغم تحديات الواقع وصعوباته.				
20	مكتوب علي الشفاء وسوء الحظ.				
21	أتوقع بأن اوضاعي الصحية سوف تزداد سوءاً.				
22	اشعر ان نهاية العالم قد اقتربت.				
23	أعتقد ان كل الاخبار حول الفايروس ليست صادقة.				
24	ينتابني شعور بأنني سأفارق الاحبة بسبب متحور كورونا.				
25	أشعر بأن حياتي سوف تنتهي بفاجعة كبيرة.				
26	يراودني الامل بالعيش اكثر من مائة سنة.				
27	أعتقد بأن كل من اخذ اللقاح لن يموت بالفايروس .				
28	أعتقد بأنني سأبقى جميلاً وجذاباً مدى الحياة.				

ملحق (6)

مقياس التفاؤل غير الواقعي (بصورته النهائية)

عزيزي الطالب عزيزتي الطالبة

تحية طيبة ...

بين يديك مجموعة من العبارات التي تعبر عما يشعر به الفرد حيال بعض المواقف او الحالات في حياته ... ارجوا قراءتها واختيار بديل واحد ينطبق عليك من البدائل الموضوعه امام كل فقرة , كما موضح في المثال الاتي :

ت	الفقرات	البدائل				
1	أشعر بالرضى عن نفسي عندما أفكر في ما حققته في حياتي بمرور السنين.	ابدا	نادرا	احيانا	غالبا	دائما
						v

ارجوا منك الاجابة بصراحة وحرية, لان صراحتك وحريرتك في الاجابة ستخدم الغرض العلمي لهذا البحث, علماً انه ليس هناك اجابة صحيحة واخرى خاطئة, ولن يطلع على اجابتك سوى الباحث ولا داعي لذكر الاسم.

معلومات عامة :

- الجنس ذكر
- ملقح غير ملقح

الكلية :

مع خالص شكري لتعاونك

طالبة الماجستير

حنان ماجد نور

ت	الفقرات	تنطبق علي			
		ابدأ	نادراً	احياناً	دائماً
1	أتوقع حدوث الاشياء الجيدة أكثر من السيئة.				
2	أشعر بالقلق اتجاه فايروس كورونا.				
3	أتوقع عدم اصابتي بفايروس كورونا رغم انتشاره.				
4	لن اقلق بشأن مستقبلي الدراسي.				
5	تراودني افكار بأن هنالك خطر ما سيصينني.				
6	كل شيء سوف يسير على ما يرام.				
7	أشعر بضعف مقاومتي للفايروس.				
8	أشعر بأن الحياة ممتعة بكل تفاصيلها.				
9	أتوقع اصابتي بمرض لا يمكن الشفاء منه.				
10	أتوقع ان الاوقات المقبلة افضل بكثير.				
11	أفكر بالفايروس طول الوقت لخوفي من الاصابة.				
12	أبتعد عن الاخبار المتعلقة بفايروس كورونا.				
13	أتوقع ان اموت بفايروس كورونا.				
14	يبدو ان الوضع الصحي العام مجهول وغير مضمون.				
15	أتوقع حصولي على التعيين بعد التخرج بسهولة.				
16	أعتقد بأن وضعي الاقتصادي سوف يتحسن.				
17	أشعر بضيق التنفس عند سماعي اخبار الوفيات والاصابات بسبب فايروس كورونا.				
18	أشعر ان اللقاح سيخلصني من الاصابة بكورونا تماماً.				
19	أستمر بالدراسة والتفوق رغم تحديات الواقع وصعوباته.				
20	مكتوب علي الشقاء وسوء الحظ.				
21	أتوقع بأن اوضاعي الصحية سوف تزداد سوءاً.				
22	اشعر ان نهاية العالم قد اقتربت.				
23	أعتقد ان كل الاخبار حول الفايروس ليست صادقة.				
24	ينتابني شعور بأنني سأفارق الاحبة بسبب متحور كورونا.				
25	أشعر بأن حياتي سوف تنتهي بفاجعة كبيرة.				
26	يراودني الامل بالعيش اكثر من مائة سنة.				
27	أعتقد بأن كل من اخذ اللقاح لن يموت بالفايروس .				
28	أعتقد بأنني سأبقى جميلاً وجذاباً مدى الحياة.				

ملحق (7)

استبانة اراء المحكمين حول صلاحية فقرات مقياس ((سلوكيات الحماية الذاتية))

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة القادسية / كلية الآداب

قسم علم النفس/ الماجستير

م/ استبانة اراء السادة المحكمين في صلاحية مقياس سلوكيات الحماية الذاتية

الأستاذ الفاضلالمحترم

تحية طيبة ...

تسعى الباحثة إلى اجراء دراستها الموسومة (التفاؤل غير الواقعي وعلاقته بسلوكيات الحماية الذاتية لدى الملقحين وغير الملقحين بفايروس (Cov-19) ، ولغرض تحقيق اهداف البحث ، قامت الباحثة ببناء مقياس سلوكيات الحماية الذاتية (Self-protectiv behaviors) وفق تعريف وينشتاين (1989Weinstein) الذي عرف سلوكيات الحماية الذاتية: هي ممارسة الفرد سلوكيات صحية معينة، وذلك عن طريق معرفة الدرجة التي يدرك بها الفرد وجود تهديد صحي ما، ويدرك اي ممارسة صحية معينة ستكون فعالة في التخفيف من ذلك التهديد (Weinstein,1989: 39). مستنده الى نموذج تبني الاحتياط ، علما ان بدائل المقياس تنطبق علي(دائماً ، غالباً ، احياناً ، نادراً , ابدأ) .

وبالنظر لما تتمتعون به من خبرة علمية وللافادة من وجهات نظركم نرجو تفضلكم بقراءة المقياس وتعليماته، وتوضيح مدى صلاحيتها، واقتراح التعديل المناسب لأي فقرة تحتاج إلى ذلك، وذلك بوضع علامة (√) تحت حقل صالحة إذا كانت الفقرة صالحة ووضوح علامة (√) تحت حقل غير صالحة إذا كانت الفقرة غير صالحة ، كما نرجو تفضلكم بالإشارة إلى التعديل الملانم .

هذا ولكم جزيل الشكر و الاحترام

1. الاسم واللقب العلمي :

2. الجامعة :

3. الكلية :

4. التخصص :

الباحثة

حنان ماجد نور

ت	الفقرة	صالحة	غير صالحة	التعديل المقترح
1	ترك مسافة لا تقل عن متر عن الآخرين في التعامل معهم			
2	ابتعد عن الإمساك بالمقابض و الأبواب.			
3	احرص على غسل اليدين بالماء و الصابون.			
4	استخدم الكحول المعقم للأيدي و الأدوات.			
5	غسل اليدين لمدة عشر ثواني وبالطريقة الصحية.			
6	استخدم المناديل الورقية اثناء العطاس			
7	ارتدي الكمامة الطبية باستمرار			
8	استخدم الكمامات والقفازات اكثر من مرة .			
9	شعاري الوقاية خير من العلاج			
10	اتجنب الاكل خارج المنزل			
11	استخدم الكمامات والقفازات عند الاضطرار للتوجه الى الاماكن المزدحمة.			
12	التزام بإجراءات الوقاية خوفا من الاصابة بالفايروس			
13	اتجنب ملامسة الايدي للعينين والانف والفم			
14	اتناول الفيتامينات و المكملات الغذائية لتقوية جهاز المناعة			
15	اخزن الاحتياجات الطبية والصحية مثل الكمامات والمطهرات.			
16	إذا شعرت بالحمى أتوجه مباشرة للاماكن			

			المخصصة للعناية الطبية اثناء الجائحة .
17			اتجنب لمس المنتجات الغذائية على ارفف السوبر ماركت اثناء التسوق.
18			اعقم الادوات و السطوح باستمرار
19			أشرب كمية كبيرة من العصائر لرفع المناعة.
20			عند العودة الى المنزل أخلع الملابس ووضعها في الغسالة.
21			أفتح الشبابيك والابواب لتجديد هواء المنزل اثناء الجائحة
22			عند العودة الى المنزل عدم لمس أي شيء داخل المنزل قبل اجراء التطهير والتعقيم.
23			تجهيز مكان للعزل في المنزل كخطوة استعدادية لعزل أي فرد من الاسرة مصاب.
24			اتجنب الاماكن المزدحمة كالنوادي الرياضية والمقاهي والمساجد .
25			القلق والابتعاد من الاشخاص المصابين بالانفلونزا او اعراض البرد
26			عدم حضوري الحفلات والمناسبات الاجتماعية.
27			لم اسافر حتى ينتهي الفايروس
28			اخزن الحاجات الاساسية مثل الطعام لعدم خروجي بشكل متكرر
29			اتجنب الاتصال الوثيق مع الآخرين على سبيل المثال المصافحة
30			الاستعانة بخدمة توصيل الطلبات للمنازل للحصول على المواد الغذائية
31			انصح زملائي بأخذ لقاح ضد كورونا
32			التزم بإجراءات التباعد الاجتماعي
33			البقاء في المنزل وعدم الخروج الا للضرورة

القصوى			
34	اتجنب الطلبة المصابين بالفايروس		
35	اشعر بالقلق عند اصابت احد افراد اسرتي		
36	اتابع تطورات فايروس كورونا في العالم		
37	انصح الاخرين بالالتزام بإجراءات الوقائية		
38	اتجنب اللقاءات العائلية والتجمعات الاسرية اثناء الجائحة.		
39	تجنب المصافحة والقبلات والاحضان مع الاخرين اثناء الجائحة		
40	ابتعد عن الزيارة والمناسبات الاجتماعية		

ملحق (8)

يوضح التعديلات على بعض فقرات مقياس سلوكيات الحماية الذاتية

فقرات بعد التعديل	فقرات قبل التعديل	ت
اتجنب الاقتراب من الاشخاص المصابين بالانفلونزا او اعراض البرد.	القلق والابتعاد من الاشخاص المصابين بالانفلونزا او اعراض البرد.	25
اتجنب السفر حتى ينتهي الفايروس.	لم اسافر حتى ينتهي الفايروس.	27
اتجنب الاتصال الوثيق مع الاخرين على سبيل المثال المصافحة والقبلات والاحضان.	اتجنب الاتصال الوثيق مع الاخرين على سبيل المثال المصافحة.	29
اتجنب الاقتراب من الطلبة المصابين بالفايروس.	اتجنب الطلبة المصابين بالفايروس.	34
اتجنب اللقاءات العائلية والتجمعات الاسرية اثناء الجائحة.	أبتعد عن الزيارة والمناسبات الاجتماعية.	40

ملحق (9)

مقياس التفاؤل غير الواقعي (بصيغته المعد للإحصائي)

عزيزي الطالب عزيزتي الطالبة

تحية طيبة ...

بين يديك مجموعة من العبارات التي تعبر عما يشعر به الفرد حيال بعض المواقف او الحالات في حياته ... ارجوا قراءتها واختيار بديل واحد ينطبق عليك من البدائل الموضوعه امام كل فقرة , كما موضح في المثال الاتي :

ت	الفقرات	البدائل				
1	أشعر بالرضى عن نفسي عندما أفكر في ما حققته في حياتي بمرور السنين.	ابدأ	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً
						v

ارجوا منك الاجابة بصراحة وحرية, لان صراحتك وحررتك في الاجابة ستخدم الغرض العلمي لهذا البحث, علماً انه ليس هناك اجابة صحيحة واخرى خاطئة, ولن يطلع على اجابتك سوى الباحث ولا داعي لذكر الاسم.

معلومات عامة :

• الجنس ذكر

ملقح غير ملقح

الكلية :

مع خالص شكري لتعاونك

طالبة الماجستير

حنان ماجد نور

ت	الفقرات	تنطبق علي			
		ابدأ	نادراً	احياناً	دائماً
1	أترك مسافة لا تقل عن متر عن الآخرين في التعامل معهم.				
2	أبتعد عن الامساك بالمقابض والابواب.				
3	أحرص على غسل يدي بالماء والصابون.				
4	أستخدم الكحول المعقم للأيدي والادوات.				
5	أستخدم المناديل الورقية اثناء العطاس.				
6	أرتدي الكمامة الطبية باستمرار.				
7	شعاري الوقاية خير من العلاج.				
8	أتجنب الاكل خارج المنزل.				
9	التزام بإجراءات الوقاية خوفاً من الاصابة بالفايروس.				
10	أتجنب ملامسة الايدي للعينين والانف والغم				
11	أتناول الفيتامينات و المكملات الغذائية لتقوية جهاز المناعة.				
12	أخزن الاحتياجات الطبية والصحية مثل الكمامات والمطهرات.				
13	إذا شعرت بالحمى أتوجه مباشرة للاماكن المخصصة للعناية الطبية اثناء الجائحة .				
14	أتجنب لمس المنتجات الغذائية على ارفف السوبر ماركت اثناء التسوق.				
15	أعقم الادوات و السطوح باستمرار.				
16	أشرب كمية كبيرة من العصائر لرفع المناعة.				
17	عند العودة الى المنزل أخلع الملابس ووضعها في الغسالة.				
18	أفتح الشبابيك والابواب لتجديد هواء المنزل اثناء الجائحة.				
19	عند العودة الى المنزل عدم لمس أي شيء داخل المنزل قبل اجراء التطهير والتعقيم.				
20	تجهيز مكان للعزل في المنزل كخطوة استعدادية لعزل أي فرد من الأسرة مصاب.				
21	اتجنب الاماكن المزدحمة كالنوادي الرياضية والمقاهي والمساجد .				
22	أتجنب الاقتراب من الأشخاص المصابين بالانفلونزا او اعراض البرد.				

					23	أتجنب السفر حتى ينتهي الفايروس.
					24	أخزن الحاجات الاساسية مثل الطعام لعدم خروجي بشكل متكرر.
					25	أتجنب الاتصال الوثيق مع الاخرين على سبيل المثال المصافحة والقبلات والاحضان.
					26	أستعين بخدمة توصيل الطلبات للمنازل للحصول على المواد الغذائية.
					27	أنصح زملائي بأخذ لقاح ضد كورونا.
					28	التزم بإجراءات التباعد الاجتماعي.
					29	أبقى في المنزل وعدم الخروج الا للضرورة القصوى.
					30	أتجنب الاقتراب من الطلبة المصابين بالفايروس.
					31	أشعر بالقلق عند اصابة احد افراد اسرتي.
					32	أتابع تطورات فايروس كورونا في العالم .
					33	نصح الاخرين بالالتزام بإجراءات الوقائية.
					34	اتجنب اللقاءات العائلية والتجمعات الاسرية اثناء الجائحة.

ملحق (10)

مقياس سلوكيات الحماية الذاتية (بصورته النهائية)

عزيزي الطالب عزيزي الطالبة

تحية طيبة ...

بين يديك مجموعة من العبارات التي تعبر عما يشعر به الفرد حيال بعض المواقف او الحالات في حياته ... ارجوا قراءتها واختيار بديل واحد ينطبق عليك من البدائل الموضوعه امام كل فقرة , كما موضح في المثال الاتي :

ت	البدائل	الفقرات
1	ابدا نادرا احيانا غالبا دائما	أشعر بالرضى عن نفسي عندما أفكر في ما حققته في حياتي بمرور السنين.
		v

ارجوا منك الاجابة بصراحة وحرية, لان صراحتك وحريةك في الاجابة ستخدم الغرض العلمي لهذا البحث, علماً انه ليس هناك اجابة صحيحة واخرى خاطئة, ولن يطلع على اجابتك سوى الباحث ولا داعي لذكر الاسم.

معلومات عامة :

- الجنس: ذكر انثى
- ملقح غير ملقح

الكلية :

مع خالص شكري لتعاونك

طالبة الماجستير

حنان ماجد نور

ت	الفقرات	تنطبق علي			
		دائماً	غالباً	احياناً	نادراً
1	أترك مسافة لا تقل عن متر عن الآخرين في التعامل معهم.				
2	أبتعد عن الامساك بالمقابض والابواب.				
3	أحرص على غسل يدي بالماء والصابون.				
4	أستخدم الكحول المعقم للأيدي والادوات.				
5	أستخدم المناديل الورقية اثناء العطاس.				
6	أرتدي الكمامة الطبية باستمرار.				
7	شعاري الوقاية خير من العلاج.				
8	أتجنب الاكل خارج المنزل.				
9	التزام بإجراءات الوقاية خوفاً من الاصابة بالفايروس.				
10	أتجنب ملامسة الايدي للعينين والانف والغم				
11	أتناول الفيتامينات و المكملات الغذائية لتقوية جهاز المناعة.				
12	أخزن الاحتياجات الطبية والصحية مثل الكمامات والمطهرات.				
13	إذا شعرت بالحمى أتوجه مباشرة للاماكن المخصصة للعناية الطبية اثناء الجائحة .				
14	أتجنب لمس المنتجات الغذائية على ارفف السوبر ماركت اثناء التسوق.				
15	أعقم الادوات و السطوح باستمرار.				
16	أشرب كمية كبيرة من العصائر لرفع المناعة.				
17	عند العودة الى المنزل أخلع الملابس ووضعها في الغسالة.				
18	أفتح الشبابيك والابواب لتجديد هواء المنزل اثناء الجائحة.				
19	عند العودة الى المنزل عدم لمس أي شيء داخل المنزل قبل اجراء التطهير والتعقيم.				
20	تجهيز مكان للعزل في المنزل كخطوة استعدادية لعزل أي فرد من الأسرة مصاب.				
21	اتجنب الاماكن المزدحمة كالنوادي الرياضية والمقاهي والمساجد .				
22	أتجنب الاقتراب من الأشخاص المصابين بالانفلونزا او اعراض البرد.				

					23	أتجنب السفر حتى ينتهي الفايروس.
					24	أخزن الحاجات الاساسية مثل الطعام لعدم خروجي بشكل متكرر.
					25	أتجنب الاتصال الوثيق مع الاخرين على سبيل المثال المصافحة والقبلات والاحضان.
					26	أستعين بخدمة توصيل الطلبات للمنازل للحصول على المواد الغذائية.
					27	أنصح زملائي بأخذ لقاح ضد كورونا.
					28	التزم بإجراءات التباعد الاجتماعي.
					29	أبقى في المنزل وعدم الخروج الا للضرورة القصوى.
					30	أتجنب الاقتراب من الطلبة المصابين بالفايروس.
					31	أشعر بالقلق عند اصابة احد افراد اسرتي.
					32	أتابع تطورات فايروس كورونا في العالم .
					33	نصح الاخرين بالالتزام بإجراءات الوقائية.
					34	اتجنب اللقاءات العائلية والتجمعات الاسرية اثناء الجائحة.

Research Summary

The current research aims to know the correlation between the variable of unrealistic optimism according to Weinstein theory and the variable of self-protection behaviors according to the Weinstein reserve model among vaccinated and not vaccinated with Cov-19 virus from university students, so the researcher tries to verify the goals of The search, which was represented by:

1. Measuring the unrealistic optimism of: a. vaccinated students. B. Unvaccinated students.
2. Know the differences in unrealistic optimism among students according to a variable:
 - a. Gender (male, female). B. Vaccine property (vaccinated, unvaccinated)
3. Measuring the self-protective behaviors of: a. vaccinated students. B. Unvaccinated students.
4. Know the differences in students' self-protection behaviors according to a variable: a. Gender (male, female).
 - B. Vaccine property (vaccinated, unvaccinated)
5. Knowing the correlation between unrealistic optimism and self-protection behaviors of: a. vaccinated students. B. Unvaccinated students.
6. Know the differences in the correlation between unrealistic optimism and protective behaviors according to a variable:
 - a. sex. B. Vaccine property.

As the current research community included Al-Qadisiyah University students vaccinated and not vaccinated with the Cov-19 virus, as the number of vaccinated students reached (2447) and the number of unvaccinated students (17469) from the morning study, and the two search criteria (unrealistic optimism and self-protection behaviors) were applied to a sample It consisted of (400) university students, and the sample was chosen by the stratified random method, and to achieve the objectives of the research, the scale of unrealistic optimism was built according to Weinstein's theory. According to the Weinstein precautionary model, where the scale is

in its final form of (34) items, and after data collection and processing using appropriate statistical methods, including the t-test for one sample, and the Pearson correlation coefficient, the research reached the following results:

1. Both the vaccinated and the unvaccinated with Cov-19 have a high degree of unrealistic optimism.
2. There are no differences among university students in unrealistic optimism according to the gender variable (male - female) and the characteristic of the vaccine (vaccinated – unvaccinated).
3. Both vaccinated and unvaccinated with Cov-19 virus have low degree of self-protective behaviors.
4. There are no differences among university students in self-protection behaviors according to the gender variable (male - female) and the characteristic of the vaccine.
5. There is a positive relationship between unrealistic optimism and self-protection behaviors of the vaccinated students, which is not statistically significant.
6. There is an inverse relationship between unrealistic optimism and self-protection behaviors of unvaccinated students with statistical significance.

After interpreting the results of the research according to the theory and model adopted, the research reached several recommendations and suggestions.

Ministry of Higher Education & Scientific Research
AL-Qadisiyah University
College of Art / Dep. Of Psychology
Postgraduate / Master studies



**Unrealistic optimism and its relationship to self-protection
behaviors among vaccinated and non-vaccinated people with
the virus Cov-19**

A thesis

submitted to the Council of the college of Arts. University of
Al- Qadisiyah as a partial requirement of the fulfillment of the
degree of Master of Arts in Psychology

From

Hanan Majiad Noor eabd alhusni

Supervisor by

Assistant Professor

Dr. ZINAH ALI SALIH

2022A.C.

1443A.H.