

- التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما ببعض المتغيرات: Optimism and pessimism and their relationship to some variables

وهناك بعض المفاهيم المرتبطة بالتفاؤل مثل الشعور بالسعادة التي هي حالة من المرح والهناء والإشباع تنشأ من إشباع الدوافع لكنها تسموا إلى مستوى الرضا النفسي ويصاحب تحقيق الذات ككل، ومن المفاهيم أيضا الأمل الذي هو مجموعة معرفية موجهة للحصول على هدف ما يتكون من عنصرين متبادلين.

- العنصر الأول: هو الفعالية (الإصرار والعزيمة على تحقيق النجاح لأهدافه سواء في حاضره أو مستقبله).

- العنصر الثاني: هو المسارات (خطط وطرق تحقيق الأهداف).

أما بالنسبة للتشاؤم فمن المفاهيم الأخرى هو اليأس الذي يعتبر حالة وجدانية تبعث على الكآبة وتتسم بتوقعات الفرد السلبية نحو اتجاه المستقبل وخيبة الأمل والتعاسة. (الأنصاري، ٢٠٠٣، ص ١٥١)

٦-١- التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بالفعالية الذاتية:

إن الاعتقاد بأن أمور الحياة سوف تتطور نحو الأفضل يمكن أن يخفي في طياته حسنات نفسية إلا أنه لا يدفع للتعرف الوقائي إلا إذا كان هذا الاعتقاد يستمد طاقته من الامتلاك الشخصي للموارد الذاتية، تتمثل في توقعات الكفاءة وتوقعات النتيجة.

وقد أثبتت الدراسات في علم نفس الصحة أن فعالية الذات في التعرف الصحي تأثيرا مركزيا على الدافع الذي يساهم في تحديد أي تصرف يختاره المرء وفي كمية الجهد الموظف، وينبغي الفعالية الذاتية ألا يكون غير واقعي جدا، وإلا فإن لا واقعيته سوف تقوده إلى تصرفات خطيرة، يمكن معها أن يصاب بسهولة بالفشل، ولكن من ناحية أخرى ينبغي للإدراك الذاتي ألا يكون غير واقعي جدا، وإلا فإن لا واقعيته سوف تقوده إلى تصرفات خطيرة، يمكن معها أن يصاب بسهولة بالفشل، ولكن من

ناحية أخرى ينبغي للإدراك الذاتي لإمكانية التعرف الخاصة أنه يحتوي على مركب تفاعلي لأنه بهذا فقط يستطيع المرء أن يندفع إلى مواجهة التحديات الصعبة، ومن هنا فإن التفاعل مفهوم أساسي لفعالية الذات، وهذا الأخير عنصر فعال في التخلي عن أنماط السلوك الخطر والمحافظة على سلوكيات صحية لفترات طويلة. (Dolson) (Dozois, 2008)

لكن في دراسة أجراها "فيرنونديز وآخرون" (2005 Fezrnandez et al) خلصت نتائجها إلى أن لفعالية الذات والتفاعل تأثيرات إيجابية مختلفة على إستراتيجيات التوافق انطلاقاً من تأثيرهم على الانفعالات، فعند مقارنة تأثير كل من التفاعل وفعالية الذات على الضغط الناجم عن الامتحانات، توضح أن فعالية الذات ترتبط بمستويات مرتفعة من الانفعال الإيجابي، في حين أن التفاعل يرتبط بمستويات منخفضة من الانفعالات السلبية، مما يؤكد أن التفاعل يحول دون الشعور السلبي، وأن الكفاءة الذاتية ترتقي بمستوى ذلك الشعور إلى انفعال إيجابي له تأثيرات مختلفة على نواحي حياة الشخصي. (Doval, 2009 & Castro)

٦-٢- التفاعل والتشاور وعلاقتها بالصحة:

تطرح علاقة التفاعل والتشاور بالصحة قضية العلاقة بين النفس والجسم Mind-body problem التي شغلت الكثير من الفلاسفة والأطباء و علماء النفس، وأخذت هذه القضية كثيراً من المناقشات الفلسفية والطبية والنفسية، أسفرت في الأخير عن مصطلح مشترك بين الطب وعلم النفس ألا وهي النفسي الجسمي psychosomatic الذي يهتم بفحص العلاقة بين الحالة النفسية والاضطرابات البدنية وتفاعلها أي العلاقة المتبادلة بين العمليات الفيزيولوجية والخبرات السيكلوجية.

أما عن أثر التفاعل والتشاور في الصحة، فتشير إحدى النظريات على أن التشاور يؤدي إلى الاكتئاب. كما يشير كارفر جينز (carver & guines, ١٩٨٧) إلى ارتباط التشاور والنظرة السلبية للأحداث بسوء التوافق والاضطرابات النفسية مثل الاكتئاب .

ويرى سليجمان كذلك أن التشاؤم ليس مجرد أسلوب سلبي للتفكير، بل يعتبره أحد أكثر التهديدات جسامة لصحتنا ويقول: (أنه المرض المؤدي الى الاكتئاب).

وبين العديد من الدراسات، ارتباط التفاؤل و التشاؤم بالصحة النفسية والجسمية للفرد، والأداء الوظيفي ، والتوافق ، وضبط النفس.(معمرية، ٢٠١٥، ص ١٤٣-١٤٤).