

التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلاب كلية التربية بجامعة الجوف

د / محمد محمد نور أحمد الطيب
أستاذ علم النفس المساعد كلية التربية
جامعة الجوف بالمملكة العربية السعودية

• المستخلص:

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم والصحة النفسية لدى طلاب كلية التربية بجامعة الجوف، كما هدفت إلى معرفة مستوى التفاؤل والتشاؤم ومستوى الصحة النفسية، استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، تكونت عينة الدراسة من (١١٣) طالباً من طلاب كلية التربية بجامعة الجوف للعام الجامعي ٢٠١٧/٢٠١٨، تم اختيارها عن طريق العينة العشوائية العنقودية، ولأغراض الدراسة استخدمت القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم من إعداد أحمد عبد الخالق (١٩٩٦) ومقياس الصحة النفسية من إعداد خليل (٢٠٠٦)، وذلك بعد التحقق من خصائصهما السيكومترية، أظهرت نتائج الدراسة أن طلاب كلية التربية يتسمون بدرجة تفاؤل كبيرة، وأن نسبة التشاؤم منخفضة لديهم، كما أظهرت النتائج كذلك بأن طلاب كلية التربية يتمتعون بمستوى صحة نفسية مرتفع، ودلت النتائج كذلك على وجود علاقة موجبة بين التفاؤل والصحة النفسية، وهنالكَ علاقة سالبة بين التشاؤم والصحة النفسية.

الكلمات المفتاحية: التفاؤل، التشاؤم، الصحة النفسية، جامعة الجوف

Optimism, Pessimism, and its Relation to Psychological Health Among Students of the Faculty of Education, Al-Jouf University

Dr. Mohamed Mohamed Nour Ahmed Altayeb

Abstract:

The aim of this study was to investigate the relationship between optimism, pessimism and psychological health among the students of the Faculty of Education at Al-Jouf University. In addition, the aim of the study was to know the level of optimism, pessimism and the level of psychological health. The researcher used the descriptive method. The study participants consisted of (113) students from the Faculty of Education at Al-Jouf University for the academic year 2017/2018, selected by cluster random sampling. For the purposes of the study, the researcher used Arab list of optimism and pessimism was prepared by Ahmed Abdel Khaliq (1996) and the psychological health Scale by Khalil (2006), after checking their psychometric characteristics. The results of the study showed that the students of the Faculty of Education are high level of optimistic, and the rate of pessimism is low, and the results showed that the students enjoy a high level of psychological health. There was a positive correlation between optimism and psychological health. There was a negative relationship between pessimism and psychological health.

Keywords: *Optimism, Pessimism, Psychological Health, Al-Jouf University*

• المقدمة:

يعتبر التفاوض والتشاؤم خلفية عامة تحيط بالحالة النفسية العامة للفرد، وتؤثر فيه تأثيراً واضحاً، كما تؤثر على سلوكه وتوقعاته بالنسبة للحاضر والمستقبل، فالشخص يكون أميل للتفاوض، أو يغلب عليه التشاؤم، فسمه التفاوض لبقاء الإنسان متحرراً من المخاطر التي يمكن أن تفتك بصحته النفسية والجسدية، من خلال الأدلة المتراكمة، فهو مفيد للصحة الجسدية والنفسية، والمتفائلون يكونون أفضل تكيفاً للانتقالات المهمة من تكييف الأفراد المتشائمين. [١].

كما يعتبر التفاوض والتشاؤم من أحد أبرز سمات الشخصية المؤثرة على السلوك الإنساني، وعلى الحالة النفسية للطلبة وعلى توقعاتهم المستقبلية سواء أكانت إيجابية (متفائلة) أم سلبية (متشائمة)، فالمزاج الإيجابي ينشط الإبداع ويساعد على تصنيف وتنظيم المعلومات وبالتالي على تحسين الصحة النفسية.

ويضيف [٢] أن التفاوض والتشاؤم لهما تأثير في سلوك الأفراد وفي حالتهم النفسية، فعندما تلبى جميع حاجات الفرد يشعر بالتفاوض وبأنه يستطيع أن يحقق أهدافه مما يجعله يشعر بالسعادة والانبساط وبالتالي يحضره على أن يقبل على الحياة بهمة ومثابرة ورغبة، ويضع في اعتباره احتمالات النجاح. أما إذا فشل الفرد في إشباع حاجاته فإنه يشعر بالتشاؤم ولا يستطيع أن يحقق أهدافه مما يجعله يشعر باليأس وفقدان الأمل والإحباط ويقبل على الحياة بفتور وتردد وتوقع الفشل وهو دائماً متشكك في النجاح مما قد يؤدي إلى اضطرابه.

ويعتبر التفاوض ذا أهمية في بناء الشخصية الإنسانية، فقد دعا الإسلام إلى التفاوض وحذر من أثر التشاؤم على تشكيل شخصية الفرد. ويلعب التفاوض والتشاؤم دوراً مهماً ويعيد المدى في الحياة النفسية وفي العلاقات الاجتماعية. المتشائمون يتوقعون حدوث الأشياء السيئة فيما يتوقع المتفائلون حدوث الأشياء الحسنة عامة.

وفي السنوات الأخيرة استحوذت دراسة التفاوض والتشاؤم على اهتمام بالغ من قبل الباحثين، نظراً لارتباط هاتين السمتين بالصحة النفسية للفرد، فقد أكدت مختلف النظريات على ارتباط التفاوض بالسعادة والصحة والمثابرة والإنجاز والنظرة الإيجابية للحياة. على حين يرتبط التشاؤم باليأس والفشل، والمرض، والنظرة السلبية للحياة، [٣٥].

• مشكلة الدراسة:

وجد مفهوم التفاوض والتشاؤم اهتماماً كبيراً في الوقت الحالي لما كشفت عنه عينة الدراسات من ارتباط التفاوض بالصحة في مختلف جوانبها، كما ارتباط التشاؤم بالاضطرابات النفسية وزيادة احتمال الإصابة بالأمراض العضوية.

إن صحة الفرد النفسية تتأثر سلباً أو إيجاباً بالمؤثرات الداخلية والخارجية المحيطة بها، حيث تنعطف هذه المؤثرات بالفرد وصحته النفسية نحو السواء أو اللاسواء، وهو ما يرسم حدود وطبيعة حياته ومستقبله.

فقد أشارت منظمة الصحة العالمية [٤] عن الصحة النفسية إلى إن التفاوض عملية نفسية إرادية تولد أفكار ومشاعر الرضا والتحمل والأمل والثقة، وتبعد أفكار ومشاعر اليأس والانهازامية والعجز، فالتفاوض ينشط أجهزة المناعة النفسية والجسدية، وهذا يجعل التفاوض طريق الصحة والسعادة والسلامة والوقاية. في حين يعتبر التشاؤم مظهراً من مظاهر انخفاض الصحة النفسية لدى الفرد لأن التشاؤم يستنزف طاقة الفرد، ويقلل من نشاطه، ويضعف من دوافعه، وأن أسلوب التفسير التشاؤمي، هو أحد الأسباب المؤدية للإصابة بالإمراض الجسمية والنفسية المختلفة. [٥]

كما أن للميول التشاؤمية أن تعيق تحقيق الرضى وتدفع الفرد إلى الاستسلام واليأس وهيئ البيئة المناسبة لنمو الاضطرابات النفسية.

فالصحة النفسية وضع يتمنى كل فرد الوصول إليها، ليكون متوافقاً نفسياً، وانفعالياً، واجتماعياً، وشخصياً، أي مع نفسه مع بيئته، وقادراً على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكاناته إلى أقصى حد ممكن ليعيش حياة هادئة وهنيئة ومنتجة، ويشعر فيها بالسعادة.

ومن هنا يرى الباحث إن دراسة العلاقة بين التفاوض والتشاؤم والصحة النفسية سيزود القائمين على إعداد الطالب الجامعي من معرفة الطريقة التي يتصرف بها الطلاب إزاء المشكلات المستقبلية والأهداف التي يرمون تحقيقها، خصوصاً أن هذه الدراسة ستُجمع بياناتها من أهم عناصرها وهم الطلبة أنفسهم.

• أسئلة الدراسة:

- ◀ ما مستوى التفاوض والتشاؤم لدى طلاب كلية التربية بجامعة الجوف؟
- ◀ ما مستوى الصحة النفسية لدى طلبة كلية التربية بجامعة الجوف؟
- ◀ هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التفاوض والتشاؤم والصحة النفسية لدى طلاب كلية التربية؟

• أهداف الدراسة:

- تسعى الدراسة إلى تحقيق الأهداف الآتية:
- ◀ التعرف على مستوى التشاؤم والتفاوض لدى عينة من طلاب جامعة الجوف.
- ◀ التعرف على مستوى الصحة النفسية لدى طلاب جامعة الجوف.
- ◀ التعرف على العلاقة بين التشاؤم والتفاوض والصحة النفسية لدى طلاب جامعة الجوف.

• أهمية الدراسة:

- « إن دراسة التفاؤل والتشاؤم ونسبة شيوعهما تساعد المرشدين والأخصائيين العاملين من تصميم البرامج اللازمة لترقية الصحة النفسية وتحديد الأشخاص الذين يمكن أن تقدم لهم هذه المساعدة.
- « تمكن دراسة التفاؤل والتشاؤم القائمون على إعداد الطالب الجامعي من معرفة الطريقة التي يتصرف بها طلبتهم إزاء المشكلات المستقبلية والأهداف التي يرمون تحقيقها.
- « تكمن أهمية دراسة التفاؤل والتشاؤم بأهمية تأثيرهما على السلوك الإنساني وبأهمية علاقتهما بمختلف جوانب شخصية الإنسان السوية واللاسوية.
- « يعتبر التفاؤل والتشاؤم خلفية عامة تحيط بالصحة النفسية العامة للفرد، وتؤثر فيه تأثيرا واضحا.
- « اقتراح بعض التوصيات والآراء التي من شأنها التخفيف من حدة الآثار المترتبة من التشاؤم وسوء الصحة النفسية التي قد يتعرض لها بعض الطلبة.

• حدود الدراسة:

تقتصر الدراسة الحالية على طلبة كلية التربية بجامعة الجوف في العام الجامعي ٢٠١٧/٢٠١٨م

• مصطلحات الدراسة:

• التفاؤل Optimism:

عرفه غراندل (Grandall: 1969) بأنه عبارة عن التوقع قصير المدى بالنجاح في تحقيق بعض المطالب في المستقبل [٧]. ويعرفه [٣] بأنه " نظرة استبشار نحو المستقبل تجعل الفرد يتوقع الأفضل وينتظر حدوث الخير ويرنو إلى النجاح ويستبعد ما خلا ذلك". أما التعريف الإجرائي فهو (الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب نتيجة استجابته إلى فقرات مقياس (التفاؤل والتشاؤم).

• التشاؤم Pessimism:

عرفه (Marshall, Wortman, Kusulas, Herving & Vichers, 1992) بأنه "استعداد شخصي أو سمة كامنة داخل الفرد، تؤدي إلى التوقع السلبي للأحداث والفشل وخيبة الأمل. والتعريف الإجرائي: (هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب نتيجة استجابته إلى فقرات مقياس (التفاؤل والتشاؤم).

• الصحة النفسية:

تعرف منظمة الصحة العالمية الصحة النفسية بأنها حالة من الرفاهية أو الهناء الجسمي والنفسي والاجتماعي التام، وليس مجرد غياب المرض أو العجز أو الضعف. ويعرفها (هارلمان) بأنها حالة من الإحساس الذاتي والموضوعي لشخص ما تكون هذه الحالة موجودة عندما تكون مجالات النمو الجسمي والنفسي والاجتماعي للشخص متناسبة مع إمكاناته وقدراته وأهدافه التي

وضعها لنفسه. [٩]. كما يعرفها [١٠] بأنها حالة عقلية انفعالية إيجابية، تعبر عن تكامل طاقات الفرد ووظائفه المختلفة الداخلية والخارجية الموجه لسلوكه في مجتمع ووقت ما، وتمتعه بالعافية النفسية والفاعلية الاجتماعية. والتعريف الإجرائي: (هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب نتيجة استجابته إلى فقرات مقياس (الصحة النفسية).

• الإطار النظري والدراسات السابقة:

• أولاً: التفاؤل والتشاؤم:

يعرف مونتريو [٣٧] التفاؤل والتشاؤم بأنها سمات ثنائية القطب تتسم بالثبات النسبي وتتيح التنبؤ بالصحة الجسدية والنفسية للأفراد.

وأن التشاؤم: "استعداد انفعالي ومعرفي معتم ونزعة للاعتقاد أو استجابة انفعالية تجاه الآخرين، وتجاه الأحداث بطريقة سلبية، وتوقع نتائج مستقبلية سيئة وضارة، ويميل المتشاؤم إلى الاعتقاد بأن الحاضر والمستقبل سلبيان بأحداثهما، وأن تلك الأحداث السلبية تفوق الإيجابية". [١١].

• العوامل المؤثرة في التفاؤل والتشاؤم:

هنالك عوامل تؤثر على الفرد وتجعله إما متفائلاً أو متشاؤماً ومنها ما يلي:

◀ الأسرة: من الجو العام الذي يسودها وطريقة تربية الأطفال وزرع القيم والأفكار فيهم، ويثبت الطمأنينة والأمان والرعاية وكل هذا يصقل شخصية الطفل ويجعله إما متفائلاً أو متشاؤماً.

◀ المدرسة: بما فيها من معلمين ومدراء متفائلين ومدى انعكاس ذلك على شخصيات الطلبة.

◀ المجتمع الشعبي: فكل مجتمع يحمل طابعاً خاصاً به إما أن يتسم بالتفاؤل أو التشاؤم وبما يتسم به من ملامح وجدانية واجتماعية خاصة به يتميز بها من خلال ما تعرض له من أحداث وظروف اقتصادية وتكنولوجية التي تستحدث والقيم التي تتجدد وتطور.

◀ وسائل الإعلام: لها تأثير بالغ في تشكيل وجدانيات الأفراد وصبغتها بالتفاؤل أو التشاؤم حسبما توجه إليهم من أفكار وجدانية.

◀ الصحة: إن تفاؤلاً أو تشاؤماً الشخص يؤثر على حياته الصحية، حيث أن الإنسان المتفائل يكون خالياً من القلق والتوتر والاكتئاب وهذا يساعده على اكتساب صحة سليمة ذات طابع إيجابي [١٢].

• ثانياً: الصحة النفسية:

عرفها [١٣] بأن الصحة النفسية عبارة عن حالة من التوازن بين البيئة والجسد والذات، أي بين متطلبات البيئة المادية والاجتماعية، وبين إمكانيات الفرد الجسدية والاجتماعية. وذكر [١٤] تعريفاً للصحة النفسية بأنها "حالة الفرد النفسية العامة والصحة النفسية السليمة، هي حالة تكامل طاقات الفرد المختلفة بما يؤدي إلى تحقيق وجوده أي تحقيق إنسانيته".

كم عرفها [١٥] حالة التكيف والتوافق والانتصار على الظروف والمواقف التي يعيشها الشخص في سلام حقيقي مع نفسه وبيئته والعالم من حوله".

تعددت تعريفات الصحة النفسية واختلف الباحثون حول مفهومها اختلافاً نسبياً وفق اختلاف تخصصاتهم ومذاهبهم الفكرية، ومدارسهم النفسية، ووفق طبيعة الإنسان وتفرد شخصيته، إلا أن أفضل التعاريف هي التي تناولت الصحة النفسية باعتبارها نوع من التفاعل بين الفرد وذاته وبيئته.

• مؤشرات الصحة النفسية:

هنالك عدة دلالات ومؤشرات تدل على الصحة النفسية، إذ تشير هذه العلامات إلى مظاهر محددة، ومن هذه العلامات:

« الاتزان الانفعالي: ويقصد به الاستقرار النفسي والمقدرة مواجهة المثيرات المختلفة.

« الشعور بالسعادة: التعبير بالرضا عن الحياة واعتدال المزاج.

« التفوق العقلي: وهو القدرة على استغلال الطاقة العقلية للإنسان.

« الدافعية: وهي القوة الداخلية لتحريك نشاط الفرد نحو تحقيق الأهداف.

« توافر مجموعة من السمات الشخصية مثل الاستقرار العاطفي، اتساع الأفق، التفكير العلمي السليم، الرضا الذاتي، والمرونة الاجتماعية. [١٦]، [١٧]

• مستويات الصحة النفسية:

تتوزع الصحة النفسية على مستويات ودرجات مختلفة، وفيما يلي بعض المستويات التي تميز الصحة النفسية وهي كالتالي:

« المستوى الراقى (العادي) هم الأفراد أصحاب التكيف الجيد والسلوك القوي، وهم الذين يحققون ذواتهم ويفهمونها. (يقعون في أقصى الطرف الإيجابي في البعد والمنحنى الاعتدالي)

« المستوى فوق المتوسط: يعتبر سلوكهم جيد وطبيعي، نسبتهم ١٣.٥٪.

« المستوى العادي: (الطبيعي والمتوسط) هم وسط بين الصحة المنخفض والمرتفع، لديهم جوانب قدر وجوانب ضعف. وتبلغ نسبتهم حوالي ٦٨٪.

« المستوى أقل من المتوسط: هم أكثر ميلاً للاضطراب وسوء التكيف وفاشلون في فهم ذواتهم، نسبتهم ١٣.٥٪.

« المستوى المنخفض: هم أصحاب الاضطراب والشذوذ النفسي يمثلون خطراً على أنفسهم وعلى غيرهم، تبلغ نسبتهم ٢٥٪ تقريباً.

• الدراسات السابقة:

• أولاً: الدراسات التي تناولت التفاؤل والتشاؤم:

من خلال البحث والاطلاع تم الحصول على بعض الدراسات ذات العلاقة بالموضوع المراد دراسته، إلا أنها لم تكن متناولة هذه الموضوعات مجتمعة مع بعضها البعض ولكنها مرتبطة مع موضوعات أخرى.

أجرى النواصرة والهوراني [١٨]، دراسة هدفت إلى الكشف عن مستوى التفاؤل والتشاؤم وأبعاده لدى الطلبة الموهوبين والعاديين في مدراس محافظة عجلون بالأردن وعلاقته ببعض المتغيرات الديموغرافية (الجنس، الصف) والمستوى الاقتصادي للأسرة والتحصيل الأكاديمي. استخدم الباحث اختبار التفاؤل والتشاؤم، وتكونت العينة من (٢٣٠) طالباً وطالبة (٩٢ من الطلبة الموهوبين و(١٣٨) من الطلبة العاديين)، أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى التفاؤل والتشاؤم الكلي بين الطلبة العاديين والموهوبين مرتفعاً ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات التفاؤل والتشاؤم الكلي وأبعاده بين الطلبة (الموهوبين) تبعاً لمتغير الصف والجنس؛ كما تبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات التفاؤل والتشاؤم الكلي وأبعاده بين الطلبة (الموهوبين والعاديين) تبعاً لمتغير المستوى الاقتصادي للأسرة، كذلك تبين وجود علاقة ارتباطية إيجابية في مستوى التفاؤل والتشاؤم الكلي بين الطلبة الموهوبين والتحصيل الأكاديمي.

كما أجرى نجمة وجويده [١٩]، دراسة هدفت إلى محاولة الكشف عن طبيعة العلاقة بين سمتي التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بدافعية الإنجاز الأكاديمي لدى الطلبة الجامعيين؛ حيث بلغت عينة الدراسة (٦٣) طالباً وطالبة، طبقت عليهم أداتين هما مقياس التفاؤل والتشاؤم ومقياس الدافعية للإنجاز الأكاديمي. من أهم النتائج التي تم التوصل إليها وجود علاقة ارتباطية موجبة بين سمتي التفاؤل والتشاؤم ودافعية الإنجاز الأكاديمي لدى الطلبة الجامعيين.

هدفت دراسة نهاد [٢٠]، إلى التعرف على التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالرضا عن الحياة وبعض المتغيرات لدى عينة من طلبة علم النفس بجامعة قاصدي مرياح وبرقلة، تكونت عينة الدراسة من (١١٩) طالباً بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية شعبة علم النفس، تم تطبيق مقياس التفاؤل والتشاؤم، الرضا عن الحياة، وتقدير الذات. توصلت الدراسة إلى النتائج التالية: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التفاؤل والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة. بينما لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التشاؤم والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة. تختلف سمة التفاؤل لدى طلبة الجامعة باختلاف مستوى تقدير الذات، بينما لا تختلف سمة التشاؤم لدى طلبة الجامعة باختلاف مستوى تقدير الذات.

كما أجرى نبيل وشويعل [٢١]، دراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم ومركز الضبط وأساليب التعامل مع الضغوط لدى طلبة الجامعة، طبق الباحثان مقياس (Dumber) "ترجمة مجدي الدسوقي، تكونت العينة من (١٦٢) طالب وطالبة من ثلاث جامعات جزائرية، أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة سالبة بين التفاؤل ومركز الضبط الداخلي، وهناك علاقة موجبة بين التشاؤم ومركز الضبط الخارجي، كما كانت هنالك علاقة موجبة بين التفاؤل وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية، ووجود علاقة موجبة بين التشاؤم وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية.

وجاءت دراسة روثينج وآخرون (Ruthing) [٣٦]، بهدف معرفة آثار التفاؤل والدعم الاجتماعي على الصحة النفسية لطلاب الكلية الجدد (السنة الأولى)، ومعرفة مدى التحكم الأكاديمي كوسيط لآثار الدعم الاجتماعي والتفاؤل على الصحة النفسية للطلاب الجدد الذين ربما يعانون من الاكتئاب والضغط أكثر، تكونت العينة من (٢٨٨) طالبا من الطلبة الجدد، أظهرت النتائج أن التفاؤل والدعم الاجتماعي يتنبأ بضغط أقل وكأبة أقل، كذلك التحكم الأكاديمي يتوسط الآثار الوقائية للتفاؤل والدعم الاجتماعي يزيد بوقاية إضافية للطلاب من الصحة النفسية.

أما دراسة نوفل وآخرون [٢٢]، فقد هدفت إلى استقصاء مستوى التشاؤم لدى عينة من طلبة كلية العلوم التربوية وعلاقته بدافعية التعلم لديهم، ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطبيق مقياسين هما: مقياس التشاؤم ومقياس دافعية التعلم على عينة مكونة من (٣١١) طالبا وطالبة. أظهرت نتائج الدراسة وجود مستوى منخفض من التشاؤم نسبيا، وعدم وجود فروق في مستوى التشاؤم تبعا لمتغير الجنس، ووجود فروق في مستوى التشاؤم تبعا لمتغير المستوى الدراسي لصالح طلبة السنة الرابعة، وعدم وجود فروق تبعا لدخل الأسرة، ووجدت علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين التشاؤم والمعدل التراكمي للطلاب، إذ كان الطلبة ذوو المعدلات التي تتراوح بين (٦٠% - ٧٠%) أكثر تشاؤما. ووجدت علاقة ارتباطية ضعيفة بين مستوى التشاؤم ومستوى.

وأجرى الأنصاري واليحيوي [٢٣]، دراسة هدفت إلى قياس مستوى التفاؤل والتشاؤم لدى عينة من طلبة جامعة الكويت بلغت (٧٨٠) طالبا وطالبة وعينة أخرى من طلبة الجامعات اللبنانية بلغت (٧١٧) طالبا وطالبة. وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي، وطبق استبيان القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم، خلصت الدراسة إلى وجود فروق جوهرية بين الطلبة الكويتيين والطلبة اللبنانيين في مستوى التفاؤل والتشاؤم ولصالح الكويتيين، كذلك تبين أن الذكور اللبنانيين أكثر تشاؤما من الإناث اللبنانيات، في حين لم تظهر فروق جوهرية في التفاؤل. كما كشفت النتائج عن وجود فروق جوهرية بين الجنسين في التفاؤل لدى الطلبة الكويتيين، حيث ظهر الذكور الكويتيون أكثر تفاؤلا، ولم توجد فروق جوهرية بينهما في التشاؤم.

وفي دراسة الجهوري [٢٤]، هدفت إلى معرفة مستوى التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة السلطان قابوس وفقا لمتغيرات التحصيل الدراسي، والجنس والتخصص، والمستوى التعليمي للوالدين والمستوى الاقتصادي للأسرة، تكونت العينة من (١٠٥٥) طالبا وطالبة من جامعة السلطان قابوس، وطبقت عليهم القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم (عبد الخالق، ١٩٩٦)، كشفت النتائج عن مستوى مرتفع للتفاؤل ومنخفض للتشاؤم لدى أفراد العينة. كما لم يكن التحصيل الدراسي دالا إحصائيا على التفاؤل والتشاؤم في حين وجدت فروق دالة إحصائيا بين الذكور والإناث في التفاؤل لصالح الذكور ولم تظهر أية فروق بين

الجنسين في التшаؤم، كما أشارت النتائج إلى أن طلبية التخصصات العلمية أكثر تباؤلاً وطلبية التخصصات الأدبية أكثر تباؤماً، ولم تظهر النتائج أية فروق في التباؤل والتشاؤم تعزي للمستوى التعليمي للوالدين، أما المستوى الاقتصادي للأسرة فلم توجد فروق دالة على التباؤل بين مستويات الدخل الثلاثة الأدنى والمتوسط والأعلى فب حين وجدت فروق دالة على التشاؤم بين الدخل الأعلى والدخل الأدنى وأظهرت النتائج أن أكثر المتغيرات قدرة على التنبؤ بالتباؤل هو الجنس، يليه التخصص ثم التحصيل الدراسي في حين كانت أكثر المتغيرات قدرة بالتنبؤ على التشاؤم هو التخصص يليه المستوى التعليمي للأم.

وجاءت دراسة الحميري [٢٥]، بهدف التعرف على مدى شيوع سمة التباؤل - التشاؤم لدى طلبة جامعة ذمار، وطبيعة الفروق بينهم في السمة المذكورة بحسب الجنس (ذكورا، إناثا). طبق الباحث مقياس التشاؤم - التباؤل على عينة من مجتمع البحث بلغ حجمها (٦٠٠) طالب وطالبة، بينت نتائج الدراسة أن ما يقرب من ثلثي أفراد العينة البالغ عددهم (٣٩٠) وبنسبة (٦٥٪) من إجمالي أفراد العينة الكلية يتسمون بالتباؤل - التشاؤم المعتدل، منهم (٤٩٪) ذكور، (٥١٪) إناث. فيما بلغ عدد الأفراد ذوي التشاؤم المتطرف (١٠٦) وبنسبة (١٨٪) من إجمالي العينة الكلية منهم (٤٢٪) ذكورا و(٥٨٪) إناثا. وبلغ عدد الأفراد ذوي التباؤل المتطرف (١٠٤) وبنسبة (١٧٪) من إجمالي العينة الكلية منهم (٥٤٪) ذكورا، (٤٦٪) إناثا. ولم تبين النتائج الإحصائية وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي الذكور والإناث في سمة التباؤل - التشاؤم.

أجرى الأنصاري [٧]، دراسة هدفت إلى التعرف على الفروق بين الجنسين في معدلات التباؤل والتشاؤم، وإيجاد العلاقة الارتباطية بين التباؤل والتشاؤم وبعض متغيرات الشخصية، ومن نتائج الدراسة: ارتبط التباؤل مع التباؤل غير الواقعي للإناث والانبساط بارتباطات جوهرية موجبة، على حين ارتبط بارتباطات سالبة مع كل من التشاؤم والقلق والوسواس القهري والذنب والخزي واليأس والاكتئاب والعصابية، وارتبط التشاؤم بارتباطات جوهرية سالبة مع كل من التباؤل غير الواقعي والانبساط والكذب، في حين ارتبط بارتباطات موجبة مع كل من القلق واليأس والذنب والاكتئاب والخزي والوسواس القهري، كما كشفت النتائج عن وجود فروق بين الجنسين في التباؤل ولصالح الذكور.

وأجرى رضوان [١٣]، دراسة هدفت إلى فحص العلاقة بين الاكتئاب والتشاؤم وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية وبالسن والجنس، اشتملت العينة على (١١٣٤) طالبا وطالبة من كليات مختلفة في جامعة دمشق و(٥٢٢) طالبا وطالبة من مدارس مدينة دمشق الثانوية. طبقت قائمة " بيك" للاكتئاب، ومقياس التشاؤم للأنصاري. كشفت النتائج وجود علاقة إيجابية دالة بين كل من الاكتئاب والتشاؤم، ووجود ارتباط بين الجنس والاكتئاب، فيما لم يرتبط

الجنس بالتشاؤم. كما لم يظهر ارتباط بين السن وكل من الاكثاب والتشاؤم، وكانت هناك فروق دالة بين الجنسين في بعض بنود قائمة الاكثاب والتشاؤم، وظهرت فروق بين طلبة المرحلة الجامعية والثانوية فيما يتعلق بالاكثاب والتشاؤم، كما أظهرت النتائج أن التشاؤم لدى الإناث بشكل عام كان أكثر مما هو لدى الذكور.

أما دراسة بركات [٢٨]، فقد كانت تهدف إلى معرفة العلاقة بين سيكولوجية التفاؤل والتشاؤم وبعض المتغيرات المرتبطة بالطالب الجامعي، كالجنس والعمر، والحالة الاجتماعية، والتخصص الأكاديمي، ونوع العمل، ومكان السكن. وطبق لهذا الغرض مقياس سيكمان للتفاؤل والتشاؤم على عينة مكونة من (٢٥٤) طالبا وطالبة من طلبة جامعة القدس المفتوحة، وقد أظهرت النتائج وجود فروق جوهرية بين متوسطات درجات الطلبة على مقياس التفاؤل والتشاؤم تعزى لمتغير التخصص ونوع العمل ومكان السكن، بينما لم تتوصل نتائج الدراسة من جهة أخرى إلى وجود فروق جوهرية بخصوص متغيرات الجنس والحالة الاجتماعية.

• ثانياً: الدراسات التي تناولت الصحة النفسية:

أجرى حيدر [٢٩]، دراسة هدفت إلى التعرف على مستوى الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات، تكونت عينة البحث من (٧٠) طالبا وطالبة بكلية التربية بالجامعة الأسمرية - زليتن، استخدمت الباحثة مقياس الصحة النفسية من إعدادها، من أهم النتائج: أن أفراد عينة الدراسة يتمتعون بصحة نفسية جيدة، عدم وجود فروق في درجات الطلاب في مقياس الصحة النفسية تعزى لمتغيرات (الجنس، التخصص العلمي). وجود فروق جوهرية في درجات الطلاب في الصحة النفسية تعزى لمتغير المستوى الدراسي بين الجيد والممتاز.

وأجرى قمر [٣٠]، دراسة لمعرفة العلاقة بين الصحة النفسية والذكاء الوجداني وبعض المتغيرات (النوع الأكاديمي، التخصص، المستوى الدراسي) لدى طلاب كلية مروي التقنية. استخدم الباحث المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (١٠٠) طالبا وطالبة، تم اختيار عينة الدراسة عن طريق العينة العشوائية الطبقية. من أهم نتائج الدراسة: أن مستوى الصحة النفسية والذكاء الوجداني جاء بدرجة مرتفعة، وكانت هنالك علاقة بين الصحة النفسية والذكاء الوجداني، كذلك لا توجد فروق في الذكاء الوجداني تعزى لمتغيرات (الجنس، التخصص، المستوى الدراسي)، كما لا توجد فروق ذات دلالة في الصحة النفسية تعزى لمتغيرات (الجنس، التخصص)، بينما ظهرت هذه الفروق في متغير المستوى الدراسي ولصالح المستوى الثاني.

وفي دراسة عبد الهادي [٣١]، كان الهدف منها التعرف على العلاقة بين الصحة النفسية والتفاؤل لدى طلاب علم النفس بجامعة النيلين، شملت عينة الدراسة (١٠٠) طالب وطالبة، من نتائج الدراسة: توجد علاقة بين التفاؤل

والصحة النفسية تتسم بالارتفاع، ولا توجد فروق في التفاؤل والصحة النفسية تعزى لمتغير النوع.

كم أجرى مونتريو (Montero) [٣٨]، دراسة هدفت إلى معرفة فاعلية برنامج مدرسي للصحة النفسية وعلاقته بالتحصيل الأكاديمي، وقد تكونت عينة الدراسة من (٢١٩) طالبا في كاليفورنيا، شاركوا في البرنامج، خضعوا لجلسات مثل أساليب تعديل السلوك، بناء التقدير الذاتي، المهارات الاجتماعية، التواصل، وحل المشكلات. من أهم النتائج وجود فروق داله إحصائيا وعلاقة إيجابية بين البرنامج المدرسي للصحة النفسية والتحصيل الأكاديمي.

أما دراسة الوشلي [٣٢]، فقد هدفت إلى الكشف عن الصحة النفسية لدى طلبة جامعة صنعاء وعلاقتها بالضغوط النفسية وقوة تحمل الشخصية، بلغ حم العينة (٤٠٩) طالبا وطالبة من طلبة جامعة صنعاء، توصلت الدراسة إلى أن النسبة الأكبر من طلاب وطالبات جامعة صنعاء يقعون في منطقة السلامة، مع وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والاناث أبعاد الصحة النفسية لصالح الذكور، وعدم وجود فروق بين طلاب وطالبات الكليات الأدبية في معظم أبعاد الصحة النفسية.

• تعقيب على الدراسات السابقة:

نلاحظ من خلال عرض الدراسات السابقة أنها تمت في بيئات أجنبية وعربية، وأنها اختلفت في أهدافها وعدد عيناتها ووسائلها الإحصائية ومناهجها وفائدة هذه الدراسات. كما أن هذه الدراسات تناولت التفاؤل والتشاؤم والصحة النفسية مع متغيرات أخرى أهمها الذكاء الوجداني، المستوى الاقتصادي للأسرة، التحصيل الأكاديمي، دافعية التعلم، الرضا عن الحياة، متغيرات الشخصية، الصحة الجسمية، الضغوط النفسية، مركز الضبط. ولم تتناول متغيرات البحث الحالي مجتمعة وهي علاقة التفاؤل والتشاؤم بالصحة النفسية لدى طلاب كلية التربية بجامعة الجوف، مما يشير إلى أهمية هذه الدراسة ويدفع الباحث للقيام بها.

• الطريقة والإجراءات:

• منهج الدراسة:

أستخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي الذي يعتمد على جمع البيانات وتصنيفها وتحليلها ومعرفة العلاقة بين مكوناتها ومن ثم التوصل إلى نتائجها والاجابة على أسئلتها.

• مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة كلية التربية بجامعة الجوف والبالغ عددهم (٢٢٨) طالبا موزعين على أربع مستويات وفقا للإحصائية الأخيرة لعمادة القبول والتسجيل للكلية للعام ٢٠١٧/٢٠١٨.

جدول (١) توزيع مجتمع الدراسة حسب متغير المستوى الدراسي

المستوى الدراسي	ذكور
المستوى الأولي	١٢٢
المستوى الثاني	٢٢
المستوى الثالث	٥٤
المستوى الرابع	٣٠
المجموع	٢٢٨

• عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (١١٣)، طالباً من طلاب كلية التربية بجامعة الجوف للعام الجامعي ٢٠١٧/٢٠١٨. تم اختيارهم بالطريقة العشوائية العنقودية.

جدول (٢) توزيع عينة الدراسة حسب عدد العينة

المستوى الدراسي	العدد الكلي	عينة البحث	النسبة المئوية
المستوى الأولي	١٢٢	٥٧	%٤٦.٧٢
المستوى الثاني	٢٢	١٢	%٥٤.٥٤
المستوى الثالث	٥٤	٢٨	%٥١.٨٥
المستوى الرابع	٣٠	١٦	%٥٣.٣٣
المجموع	٢٢٨	١١٣	%٤٩.٥٦

• أداة الدراسة:

• القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم

من إعداد عبد الخالق [٣]، صمم على عينة مكونة من (٢٧٧) طالباً وطالبة في جامعة الكويت. تشتمل على (١٥) بنداً لقياس التفاؤل ومثلها لقياس التشاؤم، بحيث يجاب عن كل فقرة على أساس خمسة اختيارات. تم حساب صدق القائمة بطرق مختلفة منها الارتباط بين المقياسين واختبار التوجه نحو الحياة (ر = ٠.٧٨)، والطريقة الثانية تمت عن طريق حساب الارتباطات المتبادلة بين كل من المقياسين وبعض مقاييس الشخصية، وأسفر التحليل العاملي للقائمة عن استخلاص عامل أحادي واحد. وتشبعت بهذا العامل جميع البنود الخمسة عشر، وتراوحت التشعبات بين (٠.٦٢، ٠.٨١) في مقياس التفاؤل والتشاؤم. أما لقياس ثبات القائمة فقد وصل معامل ثبات ألفا لكرونباخ إلى ٠.٩٣، ٠.٩٤ لمقياسي التفاؤل والتشاؤم على التوالي. مما يدل على أن القائمة تتسم بالصدق والثبات المرتفع، الأمر الذي جعلها صالحة للاستخدام في البحوث النفسية العربية.

• الخصائص السيكومترية للمقياس:

للتحقق من صلاحية المقياس، قام الباحث بعدة خطوات يمكن تلخيصها فيما يلي:

• الصدق: تم التأكد من صدق القائمة بطريقتين:

• ١- صدق الحكمين:

يقوم على فكرة الصدق الظاهري وصدق المحتوى معاً، بمعنى أن يقدر الحكم المتخصص مدى علاقة كل بند من بنود الاختبار أو المقياس بالسمة أو القدرة

المطلوب قياسها، وذلك بعد توضيح معنى هذه السمة أو القدرة بصورة إجرائية. فقد تم عرض المقياس على عدد من المحكمين من أساتذة التربية وعلم النفس بالجامعات، وقام بدراسة اقتراحاتهم وملاحظاتهم، فأجرى التعديلات وفق توصيات وآراء هيئة التحكيم مما اقترحوه من إضافة أو حذف أو تعديل أو إعادة صياغة.

• ٢- صدق البناء (الاتساق الداخلي):

تم التحقق من صدق الاتساق الداخلي بعد تطبيقه على عينه استطلاعية تكونت من ٥٧ طالبا من طلاب كلية التربية. وتم حساب معاملات الارتباط بين الدرجات على كل بند والدرجة الكلية باستخدام معادلة بيرسون. كما يظهر في الجدول (٣)

جدول رقم (٣) قيم معامل الارتباط بين كل بند والدرجة الكلية لمقياس التفاؤل والتشاؤم

الارتباط	الفقرة	الارتباط	الفقرة	الارتباط	الفقرة
٠.٥٨	٢١	٠.٦٩	١١	٠.٦٨	١
٠.٧٣	٢٢	٠.٧٣	١٢	٠.٧٧	٢
٠.٨٧	٢٣	٠.٥٨	١٣	٠.٨٨	٣
٠.٧٠	٢٤	٠.٧٣	١٤	٠.٥٩	٤
٠.٦٥	٢٥	٠.٨٧	١٥	٠.٦٣	٥
٠.٦٠	٢٦	٠.٥٨	١٦	٠.٧٤	٦
٠.٥٩	٢٧	٠.٦٦	١٧	٠.٥٨	٧
٠.٨٧	٢٨	٠.٦٠	١٨	٠.٧٠	٨
٠.٥٧	٢٩	٠.٥٧	١٩	٠.٨١	٩
٠.٨١	٣٠	٠.٦٦	٢٠	٠.٥٧	١٠

يلاحظ من الجدول (٣) أن معاملات الارتباط المصححة قد تراوحت بين (٠.٥٧ - ٠.٨٨). مما يدل على أن الأداة تتمتع بصدق تقريبي مرتفع.

• ثبات القائمة:

لإيجاد ثبات مقياس القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم استخدم الباحث طريقة التجزئة النصفية حيث قسمت إجابات الطلاب إلى مجموعتين، فردية وأخرى زوجية، وتم حساب معامل الارتباط بين المجموعتين، وقد أستعان الباحث لتصحيح الاختبار بمعادلة سبيرمان - براون. للاختبار $r = (0.875)$ وهي قيمة ثبات مناسبة لتطبيقها في الدراسة الحالية.

• طريقة تصحيح القائمة:

تتكون القائمة من ٣٠ فقرة، بحيث اشتملت القائمة على مقياسين فرعيين أحدهما للتفاؤل والآخر للتشاؤم، كل مقياس يشتمل على (١٥) فقرة. ويتم الاستجابة وفقا لتدرج خماسي (٥ = كثيرا جدا، ٤ = كثيرا، ٣ = متوسط، ٢ = قليلا، ١ = لا) لمقياس التفاؤل. أما مقياس التشاؤم يتم الاستجابة وفقا لتدرج خماسي (٥ = لا، ٤ = قليلا، ٣ = متوسط، ٢ = كثيرا، ١ = كثيرا جدا)، وبذلك تتراوح الدرجة الكلية بين (١٥ - ٧٥).

• ثانياً: مقياس الصحة النفسية:

أعدت المقياس خليل [٣٤]، يحتوي المقياس في صورته الأصلية على (٣٣) عبارة مقسمة إلى التصنيف الثلاثي (دائماً) (أحياناً) (أبداً). لتأخذ الدرجات ٣ - ٢ - ١) على التوالي عندما يكون اتجاه الفقرة إيجابياً، وبالعكسها (٣- ٢- ١) عندما يكون اتجاه الفقرة سلبياً، تراوحت درجة المقياس بين (٣٣- ٩٩) بمتوسط فرضي قدرة (٦٦)، ويتكون المقياس من ثلاثة محاور هي: الاتزان الانفعالي، التوافق الشخصي والاجتماعي، وتحقيق الذات.
الخصائص السيكومترية للمقياس:

• صدق وثبات المقياس:

لتقنين مقياس الصحة النفسية قام الباحث بنفس الخطوات التي سبق ذكرها في تقنين مقياس القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم حيث عرض المقياس على نفس المحكمين، وقام الباحث بدراسة ملاحظاتهم واقتراحاتهم، فأجرى التعديلات على ضوء ما اقترحوه من تعديل أو إضافة أو حذف أو إعادة صياغة. كذلك لتأكيد صدق المقياس قام الباحث بحساب معاملات الارتباط بين الدرجات على كل بند والدرجة الكلية باستخدام معادلة بيرسون، وقد تراوحت قيم الارتباطات بين (٠.٥٠ - ٠.٨٥). كما هو موضح في الجدول (٤)

جدول (٤) قيم معامل الارتباط بين كل بند والدرجة الكلية لمقياس التفاؤل والتشاؤم

الارتباط	الفقرة	الارتباط	الفقرة	الارتباط	الفقرة
٠.٥٤	٤٥	٠.٨١	٢٣	٠.٦٨	١
٠.٨١	٤٦	٠.٥٤	٢٤	٠.٧٧	٢
٠.٨٠	٤٧	٠.٦٦	٢٥	٠.٦٢	٣
٠.٦٠	٤٨	٠.٦٠	٢٦	٠.٥٩	٤
٠.٥٢	٤٩	٠.٧٥	٢٧	٠.٦٣	٥
٠.٦٢	٥٠	٠.٥٢	٢٨	٠.٧٤	٦
٠.٦٣	٥١	٠.٨١	٢٩	٠.٥٣	٧
٠.٥٤	٥٢	٠.٥١	٣٠	٠.٨٠	٨
٠.٥٧	٥٣	٠.٥٧	٣١	٠.٧٢	٩
٠.٨٤	٥٤	٠.٦٦	٣٢	٠.٥٥	١٠
٠.٨٢	٥٥	٠.٥٨	٣٣	٠.٥٨	١١
٠.٥٠	٥٦	٠.٧٣	٣٤	٠.٧٠	١٢
٠.٧١	٥٧	٠.٧٩	٣٥	٠.٨١	١٣
٠.٦٦	٥٨	٠.٧٠	٣٦	٠.٥٧	١٤
٠.٨٠	٥٩	٠.٨١	٣٧	٠.٦٩	١٥
٠.٦٧	٦٠	٠.٥٩	٣٨	٠.٧٣	١٦
٠.٦٦	٦١	٠.٦٠	٣٩	٠.٦٦	١٧
٠.٦٣	٦٢	٠.٥٤	٤٠	٠.٥٤	١٨
٠.٥٢	٦٣	٠.٥٥	٤١	٠.٧٣	١٩
٠.٧٠	٦٤	٠.٦٠	٤٢	٠.٥٨	٢٠
٠.٨٥	٦٥	٠.٥٩	٤٣	٠.٥٥	٢١
		٠.٨٣	٤٤	٠.٧٣	٢٢

يلاحظ من الجدول (٤) أن معاملات الارتباط المصححة قد تراوحت بين (٠.٥٠ - ٠.٨٥). مما يدل على أن الأداة تتمتع بصدق تقريبي مرتفع.

الثبات: تم التأكد من ثبات مقياس الصحة النفسية وذلك من خلال حساب معامل الثبات باستخدام ألفا كرونباخ حيث بلغت قيمة معامل ألفا (٠.٨٥) مما يدل على وجود ثبات مقبول لفقرات المقياس.

الأساليب الإحصائية: تم إدخال البيانات وتحليلها باستخدام البرنامج الإحصائي (spss) الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية بالطرق الإحصائية التالية: معامل ارتباط بيرسون، معادلة سبيرمان - براون، معادلة ألفا كرونباخ، التكرارات والنسب المئوية، اختبار (ت)، المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية

لمناقشة النتائج فقد تم وضع الوسط النظري لقياس مستوى التفاؤل والتشاؤم لدى عينة الدراسة ب (٤٥)، أما النتائج الخاصة بالصحة النفسية فقد أعتمد الباحث الوسط الفرضي (٥٤).

٥. عرض النتائج ومناقشتها:

السؤال الأول ونصه:

ما مستوى التفاؤل والتشاؤم لدى طلاب كلية التربية بجامعة الجوف؟
للإجابة عن هذا السؤال قام الباحث باستخراج النسبة المئوية للدرجة الكلية للمقياس المستخدم في الدراسة. كما هو مبين بالجدول (٥)

جدول (٥) يبين النسبة المئوية لمقياس التفاؤل والتشاؤم

المقياس	الوسط النظري للمقياس	العدد	النسبة المئوية
التفاؤل مجموعة ١	أعلى من ٤٥	٦٩	٦١%
والتشاؤم مجموعة ٢	أقل من ٤٥	٤٤	٣٩%

يوضح الجدول (٥) أن عدد الطلبة الذين حصلوا على درجات أعلى من الوسط الفرضي للمقياس هم ٦٩ بنسبة ٦١٪، أي أن التفاؤل مرتفع لديهم وأن التشاؤم منخفض. وإن عدد الطلاب الذين حصلوا على درجات أقل من الوسط الفرضي للمقياس هم ٤٤ بنسبة ٣٩٪، أي أن التشاؤم مرتفع لديهم وأن التفاؤل منخفض، حيث أن الدرجة المرتفعة تعني تفاؤل والدرجة المنخفضة تعني تشاؤم. أي أن نسبة المتفائلين مرتفعة وأعلى من نسبة المتشاؤمين.

وتتفق هذه النتيجة في بعض جزئياتها مع دراسة نوفل (٢٠٠٨) ودراسة الجهوري (٢٠٠٢)، والتي أكدت نتائجها على أن مستوى التشاؤم عند عيناتها كان منخفضاً، وفي دراسة رضوان (٢٠٠٢) أكدت النتائج على وجود علاقة موجبة دالة بين الاكتئاب والتشاؤم. وتختلف هذه الدراسة مع دراسة النواصرة والحرواني (٢٠١٨) والتي رأت أن مستوى التفاؤل والتشاؤم لدى الطلبة الموهوبين والعاديين مرتفعاً. ويفسر الباحث هذه النتيجة بأن مجتمع الطلبة مجتمع يسود فيه التفاعل والتألف الاجتماعي مع زملائهم، متعاونين فيما بينهم،

يحققون رغباتهم وميولهم وذواتهم، واثقون وراضون عن أنفسهم، مقبلون على الحياة، متحملين المشاق التي تواجههم بواقعية أعلى ويستطيعون تقييم المواقف بصورة أفضل. أما النسبة الأخرى وهم المتشائمون فيرى الباحث على النقيض من ذلك، إذ أن التغيير في الحياة الاجتماعية والاقتصادية يثير القلق والتوجس والخوف من المستقبل وعدم تحقيق أهدافهم المستقبلية، وعجز وفشل في إيجاد الحلول المناسبة للضغوط التي تواجههم، مما يدفعهم إلى الشك وعدم الثقة بالأخرين، ويشعرهم بالتشاؤم.

• السؤال الثاني ونصه:

ما مستوى الصحة النفسية لدى طلبة كلية التربية بجامعة الجوف؟
للإجابة عن هذا السؤال قام الباحث بإجراء اختبار (ت) لمجموعة واحدة لمعرفة درجة الصحة النفسية لدى عينة الدراسة.

جدول (٦) يوضح اختبار (ت) لمعرفة درجة الصحة النفسية لأفراد عينة الدراسة.

ن	الوسط الحسابي	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجة الحرية	مستوى الدلالة (٠.٠٥)	التقييم
١١٣	٦٨.٢٣	٥٤	٧.٦٣	٦٩.٨٥	٩٨	دال	بدرجة كبيرة

من الجدول (٦) يلاحظ الباحث أن الوسط الحسابي بلغ (٦٨.٢٣) بانحراف معياري (٧.٦٣) وهو أكبر من الوسط الفرضي (٥٤)، وقد تراوح قيمة (ت) المحسوبة (٦٩.٨٥) وقد تبين أن الفرق دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) وبدرجة حرية (٩٨).

تتفق هذه النتيجة مع دراسة حيدر (٢٠١٧) ودراسة قمر (٢٠١٦) ودراسة (عبد الهادي والتي رأت جميعها أن أفراد العينة التي طبقت عليها الدراسة وهم الطلاب يتمتعون بصحة نفسية جيدة ومرتفعة. إلا أن هذه الدراسة اختلفت مع دراسة الوشلي (٢٠٠٣) إلا حد ما في مستوى الصحة النفسية، حيث أن جميع طلاب وطالبات جامعة صنعاء يقعون في منطقة السلامة مما يدل على ان الصحة النفسية لديهم ليست بالمرتفعة.

يمكن تفسير هذه النتيجة بأن أفراد عينة الدراسة يتمتعون بمستوى صحة نفسية كبيرة، ويرجع الباحث سبب ذلك إلى التفاعل الاجتماعي بين الطلاب مع بعضهم البعض ومع المجتمع، وسلامة السلوك والتوافق مع الذات والمجتمع، والقدرة على السيطرة والتغلب على مشكلات الحياة اليومية.

• السؤال الثالث ونصه:

هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التفاؤل والتشاؤم والصحة النفسية لدى طلاب كلية التربية؟

للإجابة عن هذا السؤال قام الباحث بحساب معاملات الارتباط البسيط بطريقة بيرسون بين الدرجات الخام لأفراد عينة الدراسة في التفاؤل والتشاؤم ومستوى الصحة النفسية، وذلك في الجول (٧):

جدول (٧) يوضح معاملات الارتباط بين التفاؤل والتشاؤم والصحة النفسية

البيان	معامل الارتباط
التفاؤل	٠.٢٩٩ ❖❖
التشاؤم	-٠.١٩٣ ❖❖

◆ دال عند ٠.٠٥ ◆◆ دال عند ٠.٠١

يوضح الجدول (٧) أن درجات أفراد العينة في مقياس التفاؤل ارتبطت ارتباطاً موجباً (٠.٢٩٩) بدرجةاتهم في مستوى الصحة النفسية عند مستوى الدلالة ٠.٠١. كما ارتبطت درجات أفراد العينة في مقياس التشاؤم ارتباطاً دالاً سلبياً (- ٠.١٩٣) بالصحة النفسية.

تدل هذه النتيجة على أنه كلما ارتفعت درجات التفاؤل عند الفرد ارتفع مستوى صحته النفسية، والعكس صحيح، أي كلما انخفضت درجات الفرد في الصحة النفسية انخفضت درجة تفاؤله. كذلك الأمر بالنسبة للتشاؤم، حيث ارتبط التشاؤم ارتباطاً سلبياً دالاً بمستوى الصحة النفسية، ويدل ذلك على أنه كلما ارتفعت درجة الفرد في التشاؤم كلما انخفضت صحته النفسية، والعكس صحيح كذلك، أي أنه كلما انخفضت درجة التشاؤم زاد مستوى صحته النفسية.

ويرى الباحث أن تفسير ذلك يعود إلى طبيعة المرحلة العمرية التي يقع فيها هؤلاء الطلبة الممتدة من (١٨ - ٢٥) سنة تقريباً، وهي مرحلة أحلام وطموحات وتكوين الشخصية وتأهيل ونظرة للمستقبل مما يثير لديهم التفاؤل والأمل والطمأنينة والراحة النفسية. أما أفراد العينة من المتشائمون فيشير ذلك إلى سوء التوافق وعدم التقبل الذاتي وعدم التفاعل مع المجتمع.

• التوصيات:

- ◀ تقديم البرامج والدورات المتخصصة لزيادة الوعي بالصحة النفسية للطلاب.
- ◀ تصميم برامج لتنمية التفاؤل لدى الطلاب بمختلف مراحلهم العمرية.
- ◀ تنمية وتعزيز الجوانب الإيجابية في شخصية الطلاب.
- ◀ إجراء مزيد من الدراسات الخاصة بالتفاؤل والتشاؤم والصحة النفسية وعلاقتها بمتغيرات أخرى مثل الانطواء والانبساط، والتنشئة الأسرية

• المراجع:

• المراجع العربية:

- ١/ عبد اللطيف، حمادة، حسن ولؤلؤة (١٩٩٨). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها ببعدي الشخصية الانبساطية والعصابية، مجلة العلوم الاجتماعية، جامعة الكويت، مجلد ٢٦، الكويت.
- ٢/ عبد الكريم، ايمان صادق (٢٠١٠). التفاؤل وعلاقته بالتوجه نحو الحياة لدى طالبات كلية التربية للبنات، مجلة البحوث النفسية والتربوية، العددان ٢٦ و ٢٧، بغداد.
- ٣/ عبد الخالق، الانصاري، احمد محمد وبدر (١٩٩٥) التفاؤل والتشاؤم، دراسة عربية في الشخصية، بحوث المؤتمر الثاني للإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، المجلد الأول.

- ٤ / منظمة الصحة العالمية (٢٠٠٥) تعزيز الصحة النفسية "المفاهيم-البيانات-المستجدات-الممارسة"، القاهرة، المكتب الإقليمي للشرق الأوسط. إيل "توافق الأفراد مع أنفسهم"، ص ٥-١٣.
- ٥ / عرفات، فضيلة (٢٠٠٩) التفاؤل والتشاؤم مفهومها أسبابها والعوامل المؤثرة فيها، مركز النور للدراسات
<http://www.alnoor.se/article.asp?id=42896>
- ٦ / الأنصاري، بدر محمد (١٩٩٨). التفاؤل والتشاؤم: المفهوم والقياس والمتعلقات، (ط١)، جامعة الكويت مجلس النشر العلمي، الكويت.
- ٧ / الأنصاري، بدر محمد (٢٠٠٢). قياس التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية لدى طلاب جامعة الكويت، مجلة حوليات كلية الآداب والعلوم الاجتماعية، الحولية ٢٣، الرسالة، جامعة الكويت.
- ٨ / مخيمر، عبد المعطي، هشام محمد إبراهيم ومحمد السيد (٢٠٠٠) التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى عينتة من طلاب وطالبات الجامعة، المجلد (٦)، العدد (٣)، مجلة كلية التربية، جامعة حلوان.
- ٩ / الفنجري، حسن عبد الفتاح (٢٠٠٦). السعادة بين علم النفس الإيجابي والصحة النفسية، مؤسسة الإخلاص للطباعة والنشر، المملكة العربية السعودية.
- ١٠ / القريطي، عبد المطلب أمين (٢٠٠٣) في الصحة النفسية، ط٣، دار الفكر العربي: القاهرة.
- ١١ / مراد، احمد، صلاح احمد ومحمد عامر (٢٠٠١) أنماط التعلم والتفكير وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم لطلبة التخصصات التكنولوجية، المجلة المصرية للدراسات النفسية، الجزء (١٤)، عدد (٢٢).
- ١٢ / حمدان، فيصل محمود خليل (١٩٩٩): سيكولوجية التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الثانوية العامة في المدارس الحكومية في محافظة جنين". رسالة ماجستير غير منشورة، ك، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.
- ١٣ / رضوان، سامر (٢٠٠١): الاككتاب والتشاؤم: دراسة ارتباطية مقارنة، مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة البحرين، المجلد ٢، العدد ١.
- ١٤ / عبد الغفار، عبد السالم (٢٠٠٧). مقدمة في الصحة النفسية، ط١، دار النهضة العربية: القاهرة.
- ١٥ / بطرس، حافظ أبو علام (٢٠٠٨). التكيف والصحة النفسية، عمان: المسيرة للنشر والتوزيع.
- ١٦ / الخالدي، أديب محمد (٢٠٠٩). المرجع في الصحة النفسية، دار وائل للنشر والتوزيع، ط١، عمان.
- ١٧ / شحاتة، ربيع محمد (٢٠٠٠). أصول الصحة النفسية، مؤسسة نبيل للطباعة، ط٢، مصر
- ١٨ / النواصرة، الحوراني، فيصل عيسى عبد القادر وصفاء عايش عبد الله (٢٠١٨) مستوى التفاؤل والتشاؤم لدى المهويين العاديين من طلبة المدارس في محافظة عجلون وعلاقته بالتحصيل الأكاديمي، مجلة جامعة المدينة العالمية المحكمة، المجلد الثاني، العدد ٢٥.
- ١٩ / نجمة، جويده، بلال وبأحمد (٢٠١٧). سمتي التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بدافعية الإنجاز الأكاديمي لدى الطلبة الجامعيين، مجلة دراسات نفسية وتربوية، عدد ١٩.
- ٢٠ / نهاد، سعاد (٢٠١٤): التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى الطلبة الجامعيين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مبراح ورقلة، الجزائر.

- ٢١ / نبيل، شويعل، بحري ويزيد (٢٠١٤). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بمركز الضبط وأساليب التعامل مع الضغط النفسي، مجلة جيل العلوم الإنسانية والاجتماعية، عدد ٢
- ٢٢ / نوفل، محمد بكر، والسلي، ناديا سميح، وأبو عواد، فريال محمد (٢٠١٤). مستوى التشاؤم لدى طلبة كلية العلوم التربوية التابعة لوكالة الغوث الدولية في الأردن وعلاقته بدافعتهم للتعلم، المجلة الدولية التربوية المتخصصة، المجلد ٣، العدد ٣.
- ٢٣ / الأنصاري، اليحفي، بدر محمد ونجوى (٢٠٠٥): "التفاؤل والتشاؤم دراسة ثقافية مقارنة بين الطلبة اللبنانيين والكويتيين" مجلة العلوم الاجتماعية، المجلد ٣٣، العدد ٢.
- ٢٤ / الجهوري، خليفه سيف (٢٠٠٤). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما ببعض المتغيرات لدى طلبة جامعة السلطان قابوس، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة السلطان قابوس، سلطنة عمان.
- ٢٥ / الحميري، عبده فرحان (٢٠٠٥). التفاؤل-التشاؤم لدى طلبة جامعة ذمار، مجلة جامعة ذمار للدراسات والبحوث، العدد ٢، جامعة ذمار، اليمن.
- ٢٦ / رضوان، سامر جميل (٢٠٠٢). الصحة النفسية، دار المسيرة: عمان.
- ٢٧ / عبد الخالق، احمد محمد (١٩٩٨). التفاؤل والتشاؤم وقلق الموت، دراسة عاملية، مجلة دراسات نفسية، ٨ (٣-٤).
- ٢٨ / بركات، زياد أمين (١٩٩٨). "دراسة في سيكولوجية الشخصية: التفاؤل والتشاؤم وعلاقته ببعض المتغيرات المرتبطة بالطالب الجامعي" مجلة التقويم والقياس النفسي والتربوي، العدد ١١.
- ٢٩ / حيدر، ريم عطية (٢٠١٧) مستوى الصحة النفسية لدى عينة من طلاب كلية التربية - الجامعة الأسمرية "دراسة مقارنة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية" مجلة التربية، كلية التربية، الجامعة الأسمرية الإسلامية، عدد ٣.
- ٣٠ / قمر، مجذوب احمد محمد (٢٠١٦). الصحة النفسية والذكاء الوجداني وعلاقتها ببعض المتغيرات (دراسة على عينة من طلبة كلية مروي التقنية) مجلة العلوم النفسية والتربوية، ٢ (١) مارس ٢٠١٦.
- ٣١ / عبد الهادي، أروى العوض (٢٠١٥). التفاؤل وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلاب علم النفس بجامعة النيلين، رسالة ماجستير غير منشورة في علم النفس، جامعة النيلين، السودان.
- ٣٢ / الوشلي، أمة الرازق محمد احمد (٢٠٠٣). الصحة النفسية لدى طلبة جامعة صنعاء وعلاقتها بالضغوط النفسية. رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة صنعاء، اليمن.
- ٣٣ / عبد الخالق، احمد محمد (١٩٩٨). "التفاؤل وصحة الجسم، دراسة عالمية" مجلة العلوم الاجتماعية، المجلد ٢٦، العدد ٢.
- ٣٤ / خليل، عفران إبراهيم (٢٠٠٦). المناخ الأسري وعلاقته بالصحة النفسية للآباء، مجلة التربية الأساسية (٤٩)

• المراجع الأجنبية:

- 35/ Peterson, C, (2000). The future of optimism. *American psychologist* 55(1),44-44.
- 36/ Ruthing, C,et al,(2009).perceived Academic Control: Mediating the Effects of Optimism and Social Support on College Student Psychological Health, *Social Psychology of Education. An International Journal*,12(2), -249

- 37/ Colligan, R.C., Offord, K.P., Malinchoc, M., Schulman, P., & Seligman, M.E.P., (1994). Caving the MMPI for an Optimism-Pessimism Scale. *Journal of Clinical Psychology*, 50, 71-94.
- 38/ Monteiro, A. (2004). The effectiveness of the school-based mental health program on academic achievement unpublished MA, Thesis. California State University. (Online at: WWW.Proquest.com)

