

التفاؤل في زمن الحرب وعلاقته بالصحة النفسية
لدى طلبة كلية التربية والعلوم بجامعة إقليم سبأ

Optimism in the Time of War and its
Relationship with Mental Health among the
Students of Faculty of Education and Science-
University of Saba Region

د. نبيل حسن صالح المقدمي⁽¹⁾
Dr.Nabeel Hasan Saleh Al - Magdami

<https://doi.org/10.54582/TSJ.2.2.14>

(1) أستاذ علم النفس التربوي المساعد - جامعة إقليم سبأ.

عنوان المراسلة : Nabeel774734918@Gmail.com



المستخلص:

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على نسبة وجود التفاؤل في زمن الحرب وأثره على العلاقة بالصحة النفسية لدى طلبة كلية التربية بجامعة إقليم سبأ، ودرجة اختلاف الفروق في التفاؤل باختلاف الجنس، والحالة الاجتماعية، والتخصص العلمي، وقد أجريت الدراسة على عينة تكونت من (200) طالب وطالبة من كلية التربية والعلوم بجامعة إقليم سبأ، ولتحقيق أهداف الدراسة اتبع الباحث المنهج الوصفي التحليلي، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن انتشار صفة التفاؤل بنسبة (77%) لدى جميع أفراد العينة وهي نسبة مرتفعة نوعاً ما، وكذلك انتشار الصحة النفسية لديهم وأنهم يتمتعون بصحة نفسية جيدة، كما وجد هنالك علاقة ارتباطية بين التفاؤل والصحة النفسية وهي علاقة طردية كلما ارتفع التفاؤل زادت الصحة النفسية، كما كشفت الدراسة أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس، بينما أظهرت دلالة إحصائية في الصحة النفسية لصالح الذكور، كما بينت الدراسة أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متغيري الدراسة تبعاً للحالة الاجتماعية، ولا التخصص العلمي.

الكلمات المفتاحية:

التفاؤل - الحرب والصحة النفسية - التربية.





Abstract

The current study aimed to identify the rate of optimism in the time of war and its relationship with and impact on the mental health among the students of Faculty of Education and Science- University of Saba Region and the rate of differences in optimism based on sex, marital status and scientific major. The study has been conducted on a sample of (200) students from Faculty of Education and Science- University of Saba Region. For achieving this study, the researcher follows the descriptive-analytical method.

The results of the study proved that the spread of optimism was 77% among all sample members. It is somewhat a high percentage. There is also a spread of mental health with them. They enjoy a good mental health as well. There is also an interrelated relationship, whenever there is a higher optimism, a mental health increases for males. The study also revealed that there are no significant differences in the variables of the study based on the statistical, marital status and scientific major.

Keywords: Optimism, Mental Health, War and mental health, Education





مقدمة:

يعد مفهوم التفاؤل من المفاهيم الحديثة نسبياً، ويعود التأخر في ظهوره إلى تأخر ظهور علم النفس الإيجابي والذي يعد التفاؤل من أهم موضوعاته، إذ دخل مجال البحوث المكثفة في علم النفس الإيجابي والتخصصات النفسية الأخرى. (Landa, Martos, & Zafra, 2011, 456)

حيث يرى علماء نفس الشخصية أن التفاؤل والتشاؤم هما خلفية عامة تحيط بالحالة النفسية العامة للفرد وتؤثر فيها تأثيراً واضحاً، وعلى سلوكه وتوقعه بالنسبة للحاضر والمستقبل. (الأنصاري، 1998، ص11).

فالتفاؤل عاملٌ أساسي لبقاء الإنسان، فإن الرغبة في إنجاب الأطفال، والأفكار الخاصة بالتطور الاجتماعي والاقتصادي، والمفاهيم الدينية والسياسية يمكن التنبؤ بها من خلال الاتجاه المتفائل نحو المستقبل، كما أن التفاؤل أساس تمكين الأفراد «والمجتمع بالتبعية» من وضع أهدافه المحددة، وطرق تغلبهم على الصعوبات والحن التي قد تفتك بالمجتمع. (Smith, 1983; Tiger, 1979)

وعلى هذا ينقسم الناس في أنماط تفكيرهم إلى نمطين أساسيين: نمط متفائل يميل إلى التفكير الإيجابي والاستبشار في الحياة، ونمط متشائم يميل إلى التفكير السلبي وله نظرة تشاؤمية للحياة ومشاقها، وعلى غرار هذا وذاك يتبلور سلوك الفرد وفق نمط تفكيره. (ابن الصغير، 2017، ص2).

وقد اختلف العلماء في اعتبار التفاؤل سمة أو حالة، وينظر الاختبار الأصلي (Life Orientation Test LOT) لقياس التفاؤل على أنه ميول شخصية، وإذا كان ينظر إلى التفاؤل باعتباره سمة فذلك يعني أنه موروث، فميول التفاؤل تشير إلى بعد مستقر عند الأفراد، حيث تختلف التوقعات العامة من حيث النتائج الحبيبة والنتائج غير الحبيبة، ومن هذا المنطلق ينظر إلى التفاؤل على أنه إحدى تغيرات الشخصية التي تعد مستقرة ودائمة نسبياً عند الفرد، ومن ناحية أخرى قد ينظر إلى التفاؤل على أنه حالة أي خاصية فردية تتباين درجتها عند الأفراد باختلاف الأوقات، وتعرف الحالة على أنها تجربة أو عملية عقلية مؤقتة. (الدبابي وآخرون، 2019، ص2).

وموضوع التفاؤل والتشاؤم مرتبط ارتباطاً كبيراً بالصحة النفسية والجسدية للفرد، ويؤثر على سلوك الفرد وعلاقته الاجتماعية ورضاه عن حياته حيث يساعد التفاؤل الأفراد على الاستبشار وتوقع الخير في المستقبل، والنجاح ومقاومة الفشل واليأس، فالأفراد عندما تلي حاجاتهم المختلفة يستطيعون أن يحققوا أهدافهم ويشعرون بالسعادة والرضا، ويقبلون على الحياة بهمة ونشاط، ويتمتعون بصحة نفسية وجسدية جيدة، وبالتالي ينظرون للحياة بمنظور إيجابي ومشرق. (قنيطة، 2016، ص18 بتصرف).

من هنا كان التفاؤل هو إحدى القوى الإنسانية التي تنتقل به من ضيق التفكير وسلبيته إلى سعة التفكير وإيجابيته، وبالتالي يكون له التأثير الكبير على صحة الفرد وسلامته، وهو بهذا يهم فئة الشباب في جميع





دول العالم بدرجةٍ أساسية إذ يعدون الركيزة الأساسية لأي مجتمع، فهم يقومون بدورٍ رئيسٍ في العمل بكفاءة من أجل استمرار حياة المجتمع وتطوره بما يحقق الأمن والاستقرار.

مشكلة الدراسة وتساؤلاتها:

إن الوضع الراهن الذي تمر به بلدنا اليمن من الحروب المتلاحقة والمتكررة منذ بدايات القرن الحادي والعشرين -تقريباً- والتي زادت حدتها واشتعالها في بداية العقد الثلاثين منه، أدت بالضرورة إلى ارتفاع الضغوط والأزمات التي تؤثر على الصحة النفسية للشخصية، وخاصة الشباب الجامعي مما يفقدهم الأمل، وروح التفاؤل، في نجاحاتهم الحياتية وفي مستقبلهم الواعد.

والشباب هم عماد الأمة، وسر نخضتها، وعليهم تعقد الآمال، وبهم تتحقق المطامح، فهم الركيزة الأساسية لأي مجتمع، وهم رجال الغد، وأمل المستقبل، فإن عاشوا بصحة نفسية سليمة قاموا بالدور المنوط بهم في شتى مجالات الحياة بنجاح واقتدار، وإن هم حرّموا منها تكالبت عليهم الهموم والالأم، ومزقتهم الأوهام، وعاشوا حياة ملؤها الاضطرابات والأزمات والأمراض النفسية، وشعروا بالشقاء وعدم التوافق مع أنفسهم ومع الآخرين، وبالتالي ينعكس ذلك سلباً على تفاعلهم الإيجابي مع المجتمع وعلى انطلاقهم نحو العمل والإنتاج والبناء.

وقد بدأت الأهداف المعاصرة للتربية تركز على الفرد بما يضمن كفاءته المستقبلية وقدرته على التنظيم الذاتي والاهتمام بنتائجته وخاصة طلبة المرحلة الجامعية الذين هم على أبواب الدخول إلى كافة مجالات الحياة، فهم ينتقلون من مرحلة إلى أخرى بدءاً بالانتقال من مرحلة تعليمية مدرسية إلى مرحلة جامعية، ومن ثم الانتقال منها إلى مجالات العمل المختلفة في المجتمع، إذ تتغير معتقداتهم حول ظروف الحياة وقدرتهم على السيطرة عليها، مما يؤدي إلى ظهور تهديدات لسعادتهم ونوعية الحياة. (الدباي، وآخرون، 2019، ص5).

وانطلاقاً من هذه الخلفية، ومما تم عرضه سابقاً فإن اتصاف طلبة كلية التربية بجامعة إقليم سبأ بالتفاؤل من عدمه يعتبر مؤشراً على أنهم يتمتعون أو لا يتمتعون بالصحة النفسية التي تكسبهم الشخصية السوية، والحياة السعيدة، والنجاحات الباهرة في الوضع الراهن، لذا فإن مشكلة الدراسة الأساسية تتحدد في التساؤل العام التالي:

هل توجد علاقة ارتباطية بين التفاؤل والصحة النفسية لدى عينة الدراسة؟

ومن هذا التساؤل العام تتفرع عدد من الأسئلة هي:

1. ما نسبة التفاؤل والصحة النفسية لدى عينة الدراسة؟

2. هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التفاؤل ودرجة الصحة النفسية لدى عينة الدراسة؟





3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متغير الدراسة تعزى للجنس (ذكور - إناث)؟
4. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متغير الدراسة تعزى للحالة الاجتماعية (عزب - متزوج)؟
5. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متغير الدراسة تعزى للتخصص العلمي (أقسام علمية - أقسام أدبية)؟

أهمية الدراسة:

إن التفاؤل يلعب دوراً بعيد المدى في حياتنا النفسية وفي سلوكياتنا وفي علاقاتنا بغيرنا وفيما نقوم به من خطط للاضطلاع بها في المستقبل القريب والبعيد، ولا نبالغ إذا قلنا إن جميع المناشط الإيجابية في حياتنا إنما ترتبط - بشكل أو بآخر - بما يُعمل في جهازنا النفسي من تفاعل، وما يدور في خلدنا من أفكار، وما يشيع في قلوبنا من مشاعر، إنما يؤثر إلى أبعد حدٍ في ادراكنا للواقع الخارجي. (أسعد، 1986، ص32).

وقد لقي مفهوم التفاؤل والتشاؤم اهتماماً كبيراً في الوقت الراهن وذلك لأن كثيراً من الدراسات النفسية قد كشفت ارتباط التفاؤل بالصحة النفسية في مختلف جوانبها، كما كشفت كذلك ارتباط التشاؤم بالاضطرابات النفسية وزيادة احتمال الإصابة بالأمراض العضوية. (محيسن، 2012، ص53 بتصرف).

حيث تكمن أهمية دراسة التفاؤل والتشاؤم في أهمية علاقتهما بمختلف جوانب شخصية الإنسان السوية وغير السوية، فقد أكدت نظرية سيلكمان في الغزو Seligman Theory in Attribution أن الطريقة التي نفسر بواسطتها الأشياء أو الأحداث هي الأكثر تأثيراً على سلوكنا الحالي والمستقبلي أكثر من وقوعها، وقد يكون لها مضامين سيئة أو جيدة على صحتنا النفسية والجسدية. (الحجار، 1989، ص95).

ويؤكد علماء نفس الصحة في دراساتهم على أهمية التفاؤل لبقاء الإنسان متحرراً من المخاطر التي يمكن أن تفتك بصحته الجسدية والنفسية من خلال الأدلة المتراكمة، فهو مفيد للصحة الجسدية والنفسية، إذ إن المتفائلين يكونون أكثر تكيفاً مع الانتقالات الحياتية المهمة من تكيف الأفراد الأكثر تشاؤماً. (scheier, et.al, 1994: 7)

إذ يعد التفاؤل أول متصدٍ للعواقب، فهو يخدم التحمل ويرتبط بالجرأة ولا سيما العواقب الجسمية الناتجة عن الضغوط المؤذية لصحة الإنسان النفسية والجسمية، ويجب على الناس فهم أسباب أحداث الحياة الضاغطة، وخاصة عادة وضع تفسيرات تشاؤمية والتي يمكن أن تضعف الوظائف النفسية والفسولوجية عندهم، أو تؤثر سلباً على سير المرض لديهم. (Peterson, et.al, 1988: 7)

وتشير العديد من الدراسات، منها دراسة (عبد الخالق، 2000) أن التفاؤل يقلل من خطر التعرض للمشاكل الصحية وإلى انتعاش أسرع بعد الأحداث المهمة كالموت أو المرض، وأن المتفائلين أقل قلقاً، وأكثر قدرةً على تحمل الشدائد، وأكثر ثقةً وقدرةً على اتخاذ القرار، وأكثر ابداعاً، كما أظهرت وجود





علاقة إيجابية مرتفعة بين النظرة التفاؤلية والسعادة، وأن التفاؤل يرتبط إيجابياً بالسيطرة على الضغوط ومواجهتها وحل المشكلات بنجاح، وضبط النفس، وتقدير الذات والتوافق، والصحة الجسمية والنفسية، والعادات الغذائية الصحية، في حين أن المتشائم يعاني من القلق والضييق النفسي، وانخفاض الثقة وعدم القدرة على اتخاذ القرار. (عبدالحال، 2000، ص2).

فمن الطبيعي أن يزداد الاهتمام بالصحة النفسية مع زيادة انتشار الاضطرابات النفسية، فعلم الصحة النفسية الذي يعتبر وليد القرن العشرين - كما بينت ذلك كثير من البحوث والدراسات - إنما يشكل جزءاً من الحركات الاجتماعية فضلاً عما يقدمه الجانب الديني الذي يهتم بالإنسان وكرامته، وسعادته، وحقوقه، ومكانته في كل مجتمع تقدمي. (الخطيب وأحمد، 2001، ص16).

وعلى الرغم من أهمية التفاؤل في الحياة الإنسانية وأنه يعتبر أمراً أساسياً للصحة العامة وأن التشاؤم والنظرة السلبية للأحداث والحالة المزاجية السلبية لها علاقة وثيقة بسوء التوافق والاضطرابات النفسية التي يتعرض لها الأفراد، إلا أن تناولهما بالدراسة من جانب العلماء في التربية وعلم النفس لا زال حديثاً نسبياً، إذ لم يحظى هذان المفهومان بالاهتمام الكافي في الدراسات النفسية، وبصفة خاصة في البيئة العربية. (حسين، 2018، ص133).

وإضافة لما سبق يرى الباحث أن أهمية هذه الدراسة تتمثل في ما يلي:

- 1- أن «سمة التفاؤل» لا يختلف عليها اثنان في وجوب غرسها لدى جميع فئات المجتمع لما لها من دور إيجابي، وأثر فعال، في البناء النفسي للشخصية السوية، وعلى تشكيل سلوكها القويم، وبالتالي لا بد من التعرف على مدى انتشارها لدى عينة الدراسة من عدمها.
- 2- يعد الشباب من الفئات الفعالة والمؤثرة في المجتمع، ويشكل طلاب كلية التربية بجامعة إقليم سبأ جزءاً من هذه الفئة، فهم معلمو المستقبل، وتمتعهم بدرجة عالية من التفاؤل ينعكس على صحتهم النفسية، وعلى سلوكهم تجاه تلاميذهم، مما يجعلهم أكثر إبداعاً وعطاءً.
- 3- تزويد المرشدين والأخصائيين النفسيين بما تتوصل إليه هذه الدراسة من نتائج لوضع برامج إرشادية ترفع من قيمة التفاؤل وتحسين الصحة النفسية لدى الفرد.
- 4- الإسهام بهذه الدراسة في ميدان علم النفس لإضافة نتائج جديدة للتراكم العلمي والمعرفي حول موضوع التفاؤل وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلبة كلية التربية بجامعة إقليم سبأ.





أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى ما يلي:

1. التعرف على نسبة التفاؤل والصحة النفسية لدى طلاب كلية التربية بجامعة إقليم سبأ.
2. الكشف عن مدى ارتباط التفاؤل بالصحة النفسية لدى عينة الدراسة.
3. التعرف على الفروق في كل من التفاؤل والصحة النفسية لدى عينة الدراسة حسب متغير الجنس (ذكور - إناث).
4. التعرف على الفروق في كل من التفاؤل والصحة النفسية لدى عينة الدراسة حسب متغير الحالة الاجتماعية (أعزب - متزوج).
5. التعرف على الفروق في كل من التفاؤل والصحة النفسية لدى عينة الدراسة حسب متغير التخصص العلمي (أقسام علمية - أقسام أدبية).

حدود الدراسة:

تحدد الدراسة الحالية بدراسة التفاؤل في زمن الحرب وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلبة كلية التربية والعلوم بجامعة إقليم سبأ، للمستويات الأربعة، (الأول، الثاني، الثالث، الرابع) ولكل من الجنسين (ذكور - إناث) والبالغ عددهم (1488) طالباً وطالبة، للعام الدراسي 2020 - 2021م.

مصطلحات الدراسة:

أولاً: التفاؤل:

- تعريف شاير وكارفر، 1985: «بأنه النظرة الإيجابية والإقبال على الحياة والاعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات في المستقبل بالإضافة إلى الاعتقاد باحتمال حدوث الخير أو الجانب الجيد من الأشياء، بدلاً من حدوث الشر أو الجانب السيء». (scheier g carver 1985: 219 - 247).
- تعريف الأنصاري، 2002: «بأنه نظرة استبشار نحو المستقبل تجعل الفرد يتوقع الأفضل وينتظر حدوث الخير ويرنو إلى النجاح، ويستبعد ما خلاف ذلك». (الأنصاري، 2002، ص15)
- ويعرفه الباحث: «بأنه حسن الظن، وتوقع الأفضل دائماً.
- التعريف الإجرائي: هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب (ذكراً أو أنثى) من خلال اجابته عن فقرات مقياس التفاؤل الذي أعد لهذه الدراسة».

ثانياً: الصحة النفسية:

-تعريف زهران، 1988: «بأنها حالة دائمة نسبياً، يكون الفرد فيها متوافقاً نفسياً وشخصياً وانفعالياً





واجتماعياً مع نفسه ومع الآخرين، ويكون قادراً على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكاناته إلى أقصى حدٍ ممكن، ويكون قادراً على مواجهة مطالب الحياة، وتكون شخصيته متكاملة سوياً، ويكون سلوكه عادياً بحيث يعيش بسلام». (العكايشي، 2003، ص6).

- تعريف الخالدي، 2000: «بأنها تنظيم متسق بين عوامل التكوين العقلي وعوامل التكوين الانفعالي للفرد، يسهم هذا التنظيم في تحديد استجابات الفرد الدالة على اتزانه الانفعالي، وتوافق شخصيته والاجتماعي، وتحقيق ذاته». (الخالدي، 2001، ص33).

- ويعرفها الباحث: «بأنها حالة نسبية من الرضا والتوافق الدائم، مع الذات ومع البيئة المحيطة.

- التعريف الإجرائي: هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب (ذكراً أو أنثى) من خلال إجابته عن فقرات مقياس الصحة النفسية الذي أعد لهذه الدراسة».

الإطار النظري والدراسات السابقة:

أكدت مختلف النظريات على ارتباط التفاؤل بالصحة النفسية والسعادة والمثابرة والانجاز، والنظرة الإيجابية للحياة، علماً أن كل نظرية تفسر كثيراً من الظواهر والسمات النفسية على أساس المبادئ التي تقوم عليها، ومن هذه النظريات الآتي:

أولاً: النظريات التي فسرت التفاؤل.

- **نظرية التحليل النفسي:** يرى فرويد أن الشخصية الفمية ذات الاشباع الزائد لليبدو (الأكل والشرب) تتسم بالتفاؤل، فالذي شبع في طفولته سيكون عرضةً للتفاؤل المفرط والاعتماد على الآخرين، أما إذا جبطت اللذة الفمية فإن الشخصية تتسم بالسلوك الذي يميل إلى التشاؤم والكره للآخرين، ويتوقف نموه في هذه المرحلة ويكون عرضة للأفراط في التشاؤم. (شلتز، 1983، ص50).

ويتفق مع فرويد أريكسون في أن المرحلة الفمية الحسية قد تشكل لدى الرضيع الإحساس بالثقة أو عدمها والذي يكون المصدر الذاتي لكل من الأمل والتفاؤل أو اليأس والتشاؤم خلال بقية حياته. (عبد الله، 2008، ص52).

كما يرى فرويد أن التشاؤم لا يقع في حياة الفرد إلا إذا تكونت لديه عقدة نفسية، ويعد الفرد متفائلاً إذا لم يقع في حياته حادث يجعل نشوء العقدة النفسية لديه أمراً ممكناً ولو حدث العكس لتحول إلى شخص متشاؤم. (Kline g Story, 1978, P:89) ومعنى ذلك أن الفرد قد يكون متفائلاً جداً إزاء أحد الموضوعات أو المواقف فتقع حادثة مفاجئة له تجعله متشاؤماً جداً من هذا الموضوع ذاته السريع الزوال غالباً.

- **النظرية السلوكية:** يرى أصحاب المدرسة السلوكية أن سلوك التفاؤل والتشاؤم كغيرها من السلوكيات يمكن تعلمها، من خلال الاقتران أو على أساس الفعل المنعكس الشرطي على اعتبار أن التفاؤل والتشاؤم





من الاستجابات الشرطية المكتسبة، فتكرار ظهور مثير ما بجاذب سيء لشخص ما وتكرار المثير قد يؤدي إلى التشاؤم، وأن ارتباط مثير ما بشيء سار يترتب على هذا المثير التفاؤل عند الشخص الآخر. (محيسن، 2012، ص 59).

- **نظرية التعلم الاجتماعي:** يرى بندورا (Bandura) صاحب نظرية التعلم الاجتماعي أن التفاؤل والتشاؤم يمكن أن يكتسبه الفرد من خلال التقليد والمحاكاة لسلوك الآخرين متى توفر الدافع. (السليم، 2006، ص 27).

- **نظرية الاتجاه المعرفي:** أما أصحاب الاتجاه المعرفي فيعتبرون أن اللغة والذاكرة والتفكير تكون إيجابية بشكل انتقائي لدى المتفائلين، إذ يستخدم المتفائلون نسبة أعلى من الكلمات الدالة على الإيجابية مقارنةً بالكلمات السلبية سواءً أكانت في الكتابة أو الكلام أو التذكر الحر، فهم يتذكرون الأحداث الإيجابية قبل السلبية. (البخفوني، 2002، ص 136).

- **نظرية السمات:** وأصحاب هذه النظرية يفسرون الشخصية على أنها مجموعة من السمات، وتعد هذه السمات صفات ثابتة نسبياً، وهي تؤثر على سلوك الفرد مما يتميز عن غيره من الافراد، وهي بهذا تدل ضمناً على ثبات وعمومية السلوك، ومن أشهر رواد هذه النظرية ألبورت، كاتل، أيزنك. (ياسين وآخرون، 2018، ص 12).

- **نظرية الأنماط:** وهذه النظرية تشبه إلى حدٍ بعيدٍ نظرية السمات، حيث وأن رواد هذه النظرية يصنفون الناس إلى أنماط معينة على أساس صفاتهم المزاجية أو الجسمية أو النفسية، فالنمط يطلق على مجموعة من الناس يشتركون في سمات معينة مع اختلافٍ بسيطٍ في درجة اتسامهم بهذه السمات. (ياسين وآخرون، 2018، ص 12).

ثانياً: النظريات التي فسرت الصحة النفسية.

- **نظرية التحليل النفسي:** يرى فرويد أن الشخص الخالي من العصاب يعد مؤشراً على تمتعه بالصحة النفسية، إذ إن العصاب ينشأ من خبرات الشخص السابقة أثناء طفولته، فضلاً عن الصراع بين مكونات الشخصية الثلاثة (هو، و أنا، أنا الأعلى)، والتي تضطرب عندما لا تتمكن الأنا من الموازنة بين مطالب الهو والذي يمثل الجانب الغريزي، والأنا الأعلى والذي يمثل المثالية. (فرويد، 1982، ص 45).

- **النظرية السلوكية:** إن الصحة النفسية تبعاً لهذه النظرية يمكن أن تخضع لقوانين التعلم فإذا اكتسب الفرد عادات تلائم ثقافة مجتمعه فهو في صحة نفسية سليمة، وإذا فشل في اكتساب عادات لا تتناسب مع ما هو متعارف عليه في المجتمع ساءت صحته النفسية. (حسين، 2018، ص 9).

- **النظرية الإنسانية:** حيث تؤكد هذه النظرية على دراسة الخبرة الحاضرة للفرد كما يدركها أو يمر بها





وليس كما يدركها الآخرون، وإذا كان يحصل وفق ما يدركه الفرد فان الصحة النفسية عند أصحاب هذا النظرية تتمثل في تحقيق الفرد لإنسانيته تحقيقاً كاملاً سواءً لتحقيق حاجاته النفسية أو المحافظة على الذات، كذلك فإن الاختلاف بين الأفراد في مستويات صحتهم النفسية يرجع تبعاً لاختلاف ما يصلون إليه من مستويات في تحقيق إنسانيتهم. (مرسي، 1988، ص100).

الدراسات السابقة:

من خلال البحث والاطلاع على الدراسات السابقة ذات العلاقة بالموضوع المراد دراسته، تم الحصول على البعض منها، حيث يشير الباحث - إلى أن بعض هذه الدراسات لم يتحصل عليها من مصادرها الأصلية- كما أن هذه الدراسات لم تكن متناولة لمتغيرات الدراسة الحالية مجتمعة مع بعضها ومنها ما يلي:

أولاً: الدراسات التي تناولت التفاؤل:

- دراسة ياتس Yates «(2002): هدفت الدراسة لبحث علاقة التفاؤل والتشاؤم بالتحصيل في الرياضيات على عينة تكونت من (243) طالباً وطالبة، في الصفوف الثالث إلى السابع الابتدائي باستراليا، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن الأولاد أكثر تشاؤماً من البنات، وأن البنات أكثر تفاؤلاً من الأولاد، كما كشفت الدراسة عن وجود علاقة بين التشاؤم وانخفاض الإنجاز.

- دراسة الحميري (2005): هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى شيوع التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة ذمار وطبيعة الفروق بينهما، وتكونت عينة الدراسة من (600) طالب وطالبة، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن شيوع التفاؤل والتشاؤم بنسبة %65 لدى طلبة الجامعة، كما لم تظهر النتائج فروقاً بين الذكور والإناث في التفاؤل والتشاؤم.

- دراسة بخاري (2005): هدفت الدراسة إلى الكشف عن الفروق في التفاؤل والتشاؤم، وأسلوب العزو المتعلم تبعاً للتخصص والحالة الاجتماعية، وتكونت عينة الدراسة من (400) طالبة من طالبات جامعة أم القرى بمكة المكرمة من مختلف التخصصات والمستويات الدراسية، وقد كشفت نتائج الدراسة عن عدم فروق بين طالبات الجامعة في التفاؤل والتشاؤم تعزى للتخصص العلمي (علمي - أدبي) بينما وجدت فروقاً بين الطالبات المتزوجات وغير المتزوجات في مفهوم التفاؤل لصالح المتزوجات.

- دراسة المنشاوي (2007): هدفت إلى كشف التنبؤ بالتفاؤل والتشاؤم في ضوء بعض المتغيرات النفسية والديموجرافية على عينة من طلبة الجامعة بلغت (370) طالباً وطالبة، وكشفت نتائج الدراسة وجود علاقة إيجابية دالة بين التفاؤل والصلابة النفسية، والذكاء الوجداني، والتحصيل الدراسي، وسلبية دالة بالتشاؤم، كما لم تجد الدراسة فروقاً في التفاؤل والتشاؤم تعزى للجنس، وأن ذوي التخصصات الأدبية أكثر تفاؤلاً من ذوي التخصصات العلمية.





- دراسة سوزان (2011): هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين كل من التفاؤل والتشاؤم ومتغيري الانجاز الأكاديمي والرضا عن الحياة، استخدم فيها الباحث المنهج الوصفي الارتباطي والمقارن، وتكونت العينة من (343) طالبة من كلية التربية، واستخدم مقياس التفاؤل والتشاؤم ومقياس الرضا عن الحياة، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات الطالبات الجامعيات على مقياس التفاؤل ودرجاتهن على مقياس الرضا عن الحياة والإنجاز الأكاديمي.

- دراسة نوفل وآخرون (2014): هدفت إلى استقصاء مستوى التشاؤم لدى عينة من طلبة كلية العلوم التربوية وعلاقته بدافعية التعلم لديهم، وقد تم تطبيق مقياسين، هما: مقياس التشاؤم ومقياس دافعية التعلم، على عينة تكونت من (311) طالباً وطالبة، وأظهرت نتائج الدراسة وجود مستوى منخفض من التشاؤم نسبياً، وعدم وجود فروق في مستوى التشاؤم تبعاً لمتغير المستوى الدراسي لصالح طلبة السنة الرابعة، وعدم وجود فروق تبعاً لدخل الأسرة، ووجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التشاؤم والمعدل التراكمي للطالب، إذ كان الطلبة ذوو المعدلات التي تتراوح بين (60 - 70%) أكثر تشاؤماً.

- دراسة نجمة وآخرون (2017): هدفت إلى محاولة الكشف عن طبيعة العلاقة بين سمتي التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بدافعية الإنجاز الأكاديمي لدى الطلبة الجامعيين، وتكونت عينة الدراسة من (63) طالباً وطالبة، طبقت عليهم أداتان هما: مقياس التفاؤل والتشاؤم ومقياس الدافعية للإنجاز الأكاديمي، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين سمتي التفاؤل والتشاؤم ودافعية الإنجاز الأكاديمي لدى الطلبة الجامعيين.

- دراسة النواصرة وآخرون (2018): هدفت إلى الكشف عن مستوى التفاؤل والتشاؤم وأبعاده لدى الطلبة الموهوبين والعاديين في مدارس محافظة عجلون بالأردن وعلاقته ببعض المتغيرات الديموغرافية (الجنس، الصف) والمستوى الاقتصادي للأسرة، والتحصيل الأكاديمي، استخدم الباحث فيها اختبار التفاؤل والتشاؤم، وتكونت العينة من (230) طالباً وطالبة، «92» من الطلبة الموهوبين، و (138) من الطلبة العاديين، وأظهرت 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 بين الطلبة الموهوبين والعاديين تبعاً لمتغير المستوى الاقتصادي للأسرة، كذلك تبين وجود علاقة ارتباطية إيجابية في مستوى التفاؤل والتشاؤم الكلي بين الموهوبين والتحصيل الأكاديمي.





ثانياً: الدراسات التي تناولت الصحة النفسية:

- دراسة المشعان (2000): هدفت إلى بحث العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم والاضطرابات النفسية الجسمية وضغوط الحياة لدى طلبة الجامعة، استخدم الباحث فيها أدوات شملت مقياس التفاؤل والتشاؤم، وتكونت عينة الدراسة من (319) طالباً وطالبة، منهم (160) ذكوراً و (159) إناثاً، حيث كشفت نتائج الدراسة عن وجود فروق جوهرية بين الذكور والإناث في التفاؤل والاضطرابات النفسية الجسمية، حيث كان الذكور أكثر تفاؤلاً من الإناث، وكن الإناث أكثر اضطراباً نفسياً وجسيمياً من الذكور، وعدم وجود فروق جوهرية بين الذكور والإناث في التشاؤم وضغوط الحياة، كما كشفت الدراسة عن وجود ارتباط جوهرى سلبي بين التفاؤل والتشاؤم وعدم وجود ارتباط موجب جوهرى بين التشاؤم والاضطرابات النفسية الجسمية وضغوط أحداث الحياة.

- دراسة الوشلي (2003): هدفت إلى الكشف عن الصحة النفسية لدى طلبة جامعة صنعاء وعلاقتها بالضغط النفسي وقوة تحمل الشخصية، وتكونت عينة الدراسة من (409) طالباً وطالبة، وأظهرت نتائج الدراسة أن النسبة الأكبر من طلاب وطالبات الجامعة يقعون في منطقة السلامة، كما أظهرت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في أبعاد الصحة النفسية لصالح الذكور، وعدم وجود فروق بين طلاب وطالبات الكليات الأدبية في معظم أبعاد الصحة النفسية.

- دراسة عبد الهادي (2015): هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الصحة النفسية والتفاؤل لدى طلاب علم النفس بجامعة النيلين، وتكونت عينة الدراسة من (100) طالبٍ وطالبة، وكشفت الدراسة عن وجود علاقة بين التفاؤل والصحة النفسية تتسم بالارتفاع، وعدم وجود فروق في التفاؤل والصحة النفسية تعزى لمتغير النوع.

- دراسة قمر (2016): هدفت لمعرفة العلاقة بين الصحة النفسية والذكاء الوجداني وبعض المتغيرات (النوع الأكاديمي، التخصص، المستوى الدراسي)، لدى طلاب كلية مروي التقنية، استخدم فيها الباحث المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (100) طالبٍ وطالبة، تم اختيارهم عن طريق العينة العشوائية الطبقية، وكان من أهم النتائج أن مستوى الصحة النفسية والذكاء الوجداني مرتفع، ووجود علاقة بين الصحة النفسية والذكاء الوجداني، وعدم وجود فروق في الذكاء الوجداني تعزى لمتغيرات (الجنس، التخصص، المستوى الدراسي)، كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية تعزى لمتغيرات (الجنس، التخصص)، بينما ظهرت هذه الفروق في متغير المستوى الدراسي لصالح المستوى الثاني.

- دراسة حيدر (2017): هدفت إلى التعرف على مستوى الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات، وتكونت عينة الدراسة من (70) طالباً وطالبة بكلية التربية بالجامعة الأسمرية - زليتن، استخدمت الباحثة فيها مقياس الصحة النفسية من إعدادها، وأظهرت النتائج أن أفراد عينة الدراسة يتمتعون بصحة نفسية جيدة، وعدم وجود فروق في درجات الطلاب في مقياس الصحة النفسية تعزى





لمتغيرات (الجنس، التخصص العلمي)، ووجود فروق جوهرية في درجات الطلاب في الصحة النفسية تعزى لمتغير المستوى الدراسي بين الجيد والممتاز.

- دراسة ابن الصغير، (2017): هدفت إلى معرفة العلاقة بين التفاؤل والصحة النفسية وبعض المتغيرات المرتبطة بالطالب الجامعي، كالجنس، الحالة الاجتماعية، المستوى المعيشي، المستوى الدراسي، وطبق لهذا الغرض مقياس التفاؤل «للعاكيشي» ومقياس الصحة النفسية «لمحيسن»، على عينة تكونت من (200) طالب وطالبة، (100) من الذكور و (100) من الإناث من كلية العلوم الاجتماعية بجامعة عمار ثلجي بالأعواظ، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية موجبة بين التفاؤل والصحة النفسية لدى عينة الدراسة، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية لمتغير الحالة الاجتماعية، ولم تتوصل هذه الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية بخصوص متغيرات الجنس والعمر والحالة الاجتماعية والمستوى الدراسي.

- دراسة حسين (2018): هدفت إلى التعرف على التفاؤل وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلاب كلية الأدب جامعة القدس، استخدمت فيها الباحثة مقياس الثبات ومقياس الصحة النفسية من إعدادها، وقد بلغ عدد أفراد العينة (200) طالب اختبروا بالأسلوب الطبقي العشوائي ذي التوزيع المتساوي، وأشارت أهم نتائج الدراسة إلى أن طلبة الجامعة يتمتعون بالتفاؤل بدرجة عالية، بالإضافة إلى تمتع الطلبة بالصحة النفسية، ووجدت الدراسة أن هنالك علاقة ارتباطية طردية بين التفاؤل والصحة النفسية.

التعليق على الدراسات السابقة:

يلحظ الباحث من خلال عرض الدراسات السابقة أنها تناولت التفاؤل والتشاؤم والصحة النفسية مع متغيرات أخرى كثيرة ومتعددة، غير أنها لم تتناول متغيرات الدراسة الحالية -مجتمعة- في علاقة التفاؤل بالصحة النفسية لدى الفرد.

كما أن هذه الدراسات تمت في بيئات عربية وأجنبية مختلفة زماناً ومكاناً، وقد اختلفت في أهدافها، ومناهجها، وعدد عيناتها، ووسائلها الإحصائية، ونتائجها، وهو مما يشير إلى أهمية هذه الدراسة الحالية.

إجراءات الدراسة:

أولاً: منهج الدراسة:

لتحقيق أهداف الدراسة الحالية اتبعت الإجراءات التالية:

اعتمد الباحث في هذه الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي بهدف وصف الظاهرة ثم تحليلها بناء على ما تم جمعه من معلومات حولها، حيث يعرفه (الأغا، 2003، ص 83) «بأنه المنهج الذي يدرس ظاهرة أو حدثاً أو قضية موجودة حالياً يمكن الحصول منها على معلومات تجيب عن أسئلة البحث دون





تدخل الباحث فيها»، وكونه أكثر المناهج شيوعاً واستخداماً في الدراسات التربوية والنفسية بصفة خاصة والاجتماعية بصفة عامة.

ثانياً: مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من طلبة كلية التربية والعلوم بجامعة إقليم سبأ لجميع المستويات الأربعة (الأول، الثاني، الثالث، الرابع) والبالغ عددهم (1488) طالباً وطالبة للعام الدراسي (2020 – 2021م).

ثالثاً: عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (200) طالبٍ وطالبة، وبواقع (100) طالب و (100) طالبة، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية، وقد قسمت العينة إلى قسمين:

1- **عينة استطلاعية:** طبقت استبانتي -التفاؤل والصحة النفسية- على عينة استطلاعية مكونة من (40) طالباً وطالبة من كلية التربية والعلوم بجامعة إقليم سبأ تم اختيارهم بشكل عشوائي وذلك لحساب صدق وثبات أدوات الدراسة كما هو موضح في جدول (1).

جدول (1) يبين توزيع أفراد العينة الاستطلاعية.

التخصص الدراسي		الحالة الاجتماعية		الجنس	
أقسام أدبية	أقسام علمية	غير متزوج	متزوج	إناث	ذكور
20	20	20	20	20	20
40		40		40	

2- **عينة فعلية:** وهي التي طبقت عليها أدوات الدراسة وتتكون من (200) طالبٍ وطالبة كما هو مبين في جدول رقم (2).

جدول رقم (2) يبين توزيع أفراد العينة الفعلية.

التخصص الدراسي		الحالة الاجتماعية		الجنس		المتغيرات
أقسام أدبية	أقسام علمية	غير متزوج	متزوج	إناث	ذكور	العدد
100	100	100	100	100	100	
200		200		200		المجموع





ثالثاً: أداة الدراسة:

قام الباحث بإعداد مقياس التفاؤل، ومقياس الصحة النفسية وذلك من خلال الرجوع إلى الأدب السيكولوجي المتعلق بالموضوع، وبلاستعانة ببعض مقاييس التفاؤل والصحة النفسية التي تم استخدامها في بيانات مختلفة منها: التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة ذمار من إعداد: عبده فرحان الحميري (2005)، والتفاؤل وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلبة كلية الآداب في جامعة القادسية من إعداد: نغم هادي حسين (2018)، والصحة النفسية لدى طلبة جامعة صنعاء وعلاقتها بالضغوط النفسية من إعداد: أمة الرزاق محمد أحمد الوشلي (2003)، والتفاؤل والتشاؤم وأساليب العجز المتعلم لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى بمكة المكرمة من إعداد نسيمه بخاري (1427).

أسفرت هذه الخطوة عن (30) فقرة لمقياس التفاؤل، و (30) فقرة لمقياس الصحة النفسية، وقد روعي في صياغة مفردات المقياسين، وضوح الألفاظ ودقتها وبعدها عن التعقيد وسهولة التعليمات، وتزويد المفحوص بمثال يوضح الطريقة التي يجب بها عن مفردات المقياس، وقد صيغت التعليمات للإجابة عن متصل خماسي (تنطبق عليّ دائماً، تنطبق عليّ غالباً، تنطبق عليّ أحياناً، تنطبق عليّ نادراً، لا تنطبق عليّ) وتحصل على الدرجات (1-2-3-4-5) وتشير الدرجة المرتفعة لارتفاع التفاؤل والدرجة المنخفضة لانخفاض التفاؤل، وكذلك تم إعداد مقياس الصحة النفسية، وتشير الدرجة المرتفعة على المقياس إلى ارتفاع الصحة النفسية في حين تشير الدرجة المنخفضة إلى انخفاض الصحة النفسية.

صدق المقياس:

يعد صدق المقياس من أهم الخواص التي ينبغي الاهتمام بها في بناء الاختبار، فالاختبار الصادق هو ذلك الاختبار القادر على قياس السمة أو الظاهرة التي وضع من أجلها (الجمعان، 2018، ص10).

وقد تم التأكد من صدق المقياس من حيث نوع الفقرات، وكيفية صياغتها، ومدى وضوحها، وكذلك مدى دقة التعليمات، حيث تم التحقق من ذلك من خلال عرضه على عدد (10) خبراء من ذوي الاختصاص والخبرة في مجال علم النفس والتربية بغرض تحديد مدى تمثيل كل فقرة للسمة المراد قياسها، وقد تمت مراعات جميع التعديلات والملاحظات حيث تم حذف (4) فقرات من مقياس التفاؤل وبقي (26) فقرة بصورة نهائية، كما تم حذف (واحد) فقرة من مقياس الصحة النفسية وبقي (29) فقرة بصورة نهائية.

ثبات المقياس:

- مقياس التفاؤل: من أجل تحديد ثبات المقياس استخدم الباحث معامل «كرونباخ ألفا» بعد أن طبق المقياس على عينة قوامها (40) طالباً وطالبة وكان معامل الثبات يساوي (0.87) مما يدل على أن المقياس يتمتع بتجانس داخلي عالي، كما هو موضح في جدول رقم (3).





جدول رقم (3) يوضح معامل ثبات مقياس التفاؤل.

عدد الفقرات	كرونباخ ألفا
26	0,87

مقياس الصحة النفسية:

قام الباحث بحساب معامل الثبات بطريقة «كرونباخ ألفا» بعد أن طبق المقياس على عينة قوامها (40) طالباً وطالبة فوجد أن معامل الثبات يساوي (0.84) وهو معامل ثبات مرتفع، كما هو موضح في جدول رقم (4):

جدول رقم (4) يوضح معامل ثبات مقياس الصحة النفسية.

عدد الفقرات	كرونباخ ألفا
29	0,84

التطبيق النهائي:

بعد أن تم التحقق من الصدق والثبات طبق المقياس بصيغته النهائية على عينة الدراسة والبالغ عددها (200) طالب وطالبة، وتم معالجة البيانات إحصائياً باستخدام الوسائل الإحصائية التالية:

- 1- المتوسط الحسابي.
- 2- الانحراف المعياري.
- 3- الاختبار التائي T-Test لعينتين مستقلتين.
- 4- معامل ارتباط بيرسون.
- 5- معامل كرونباخ ألفا.

عرض النتائج وتحليلها:

للإجابة عن السؤال الأول: ما نسبة التفاؤل والصحة النفسية لدى عينة الدراسة؟

قام الباحث بحساب متوسط التفاؤل لجميع أفراد العينة فكانت النتيجة كما في الجدول رقم (5):

جدول رقم (5) يبين متوسط التفاؤل لدى جميع أفراد العينة.





النسبة المئوية	الانحراف المعياري	المتوسط
86%	0,43	4,28

ولإيجاد التقدير اللفظي للمتوسط تم حساب المدى وهو يساوي (4) وحسب التقديرات اللفظية بناءً على الجدول رقم (6):

جدول رقم (6) يوضح المدى المتوسط للتقديرات اللفظية لمقياس التفاؤل.

التقدير اللفظي	المدى المتوسط
لا تنطبق عليّ أبداً	1,80 – 1
تنطبق عليّ نادراً	2,60 – 1,81
تنطبق عليّ أحياناً	3,40 – 2,61
تنطبق عليّ غالباً	4,20 – 3,41
تنطبق عليّ دائماً	5 – 4,21

وبهذا فإن التقدير اللفظي لمقياس التفاؤل تنطبق عليّ دائماً مما يدل على أن أفراد العينة يتمتعون بتفاؤل دائم.

وأما الصحة النفسية فقد حسبت النسبة في الجدول رقم (7):

جدول رقم (7) يوضح النسبة المئوية للتقديرات اللفظية لمقياس الصحة النفسية.

التقدير اللفظي	النسبة المئوية	الانحراف المعياري	المتوسط
تنطبق عليّ غالباً	77%	0,41	3,87

أي أن أفراد العينة يتمتعون بصحة نفسية جيدة.

وهذه النتيجة تبين أن نسبة انتشار صفة التفاؤل لدى جميع أفراد العينة مرتفعة، وكذلك الصحة النفسية وأهمهم يتمتعون بصحة نفسية جيدة وهو ما يتفق مع النتائج التي توصلت إليها دراسة كل من: الحميري (2005)، وسوزان (2011)، وعبد الهادي (2015)، وابن الصغير، (2017)، والنواصرة وآخرون (2018)، وحسين (2018).

ويمكن أن يعزى هذا الأمر إلى طبيعة المرحلة العمرية «الشباب»، وكذا المرحلة الدراسية التي يمر بها أفراد العينة، إذ إنهم في مرحلة الإعداد والتهيؤ للعمل والمهنة وبدء مشوار الحياة المستقبلية، ويعد هذا مؤشراً على





التصور المشرق لأفراد العينة وأنهم قادرون على صناعة مستقبلهم برغم الصعاب والتحديات ومشكلات الحرب والتهجير والقسوة والمعاناة التي يواجهونها في الظرف الراهن.

وللإجابة عن السؤال الثاني: هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التفاؤل ودرجة الصحة النفسية لدى عينة الدراسة؟

قام الباحث بإيجاد معامل ارتباط بيرسون فحصل على أن معامل الارتباط يساوي (0,59) وهذه قيمة مقبولة وهي ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) أي أنه يوجد ارتباط بين التفاؤل والصحة النفسية لدى أفراد العينة، وهو ما يتفق مع دراسة: المشعان (2000)، والمنشاوي (2007)، وسوزان (2011)، وعبد الهادي (2015)، وابن الصغير، (2017)، وحسين (2018)،

وأن هذا الارتباط بين التفاؤل والصحة النفسية يبين أن هنالك علاقة طردية بينهما، فكلما ارتفع منسوب التفاؤل زاد من تحقق الصحة النفسية، فأفراد العينة يتمتعون بالتفاؤل وهو صفة إيجابية، يمكنهم من النجاح في ما يقومون به من أعمال، ويجعلهم يتصفون بالصبر والمصابرة، وهو ما أدى بدوره إلى تمتعهم بالصحة النفسية، وزاد من اصرارهم على مواصلة تعليمهم ونشاطهم وحيويتهم.

وللإجابة عن السؤال الثالث: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متغير الدراسة تعزى للجنس (ذكور - إناث)؟

قام الباحث بحساب قيمة (t-test) لعينتين مستقلتين فكانت النتائج كما في الجدول رقم (8):

جدول رقم (8) يبين قيمة (t-test) لعينتين مستقلتين.

المقياس	الجنس	المتوسط	الانحراف المعياري	t-test	مستوى الدلالة
التفاؤل	ذكور	4,31	0,48	0,812	0,418
	إناث	4,25	0,39		
الصحة النفسية	ذكور	3,96	6,4	2,93	0,04
	إناث	3,79	0,39		

من الجدول السابق نجد أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى للجنس بين (الطلاب - الطالبات) في مقياس التفاؤل.

بينما توجد دلالة إحصائية في الصحة النفسية لصالح الذكور، وهو ما يتفق مع دراسة كل من: الوشلي (2003)، والمنشاوي (2007)، وابن الصغير، (2017)،



وهذه النتيجة توضح أن سمة التفاؤل سمة مشتركة يتصف بها كل من الذكور والإناث على حدٍ سواء، وقد يعزى هذا الأمر إلى طول الفترة الزمنية للحروب الدائرة في البلد، والتي تزيد على عقد من الزمن، مما ولد لدى أفراد العينة -بصورة أكبر- أن لا مجال للحياة سوى العيش بالأمل والتفاؤل الحسن.

وأما الاختلاف في الصحة النفسية بين الذكور والإناث لصالح الذكور فقد يرجع ذلك إلى طبيعة تكوين الذكور بأنهم أكثر قوة وعصاميةً وتحملاً من الإناث للمشاكل والضغوط الحياتية، هذا بالإضافة إلى كثرة اختلاطهم ومشاركاتهم في المناسبات والمآتم وحياتهم اليومية بأفراد المقاومة والجيش الوطني، مما جعلهم يتدربون بالصلابة والقوة النفسية.

وللإجابة عن السؤال الرابع: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متغير الدراسة تعزى للحالة الاجتماعية (أعزب - متزوج)؟

قام الباحث بإيجاد (t-test) لعينتين مستقلتين فكانت النتائج كما هي في الجدول رقم (9):

جدول رقم (9) يوضح قيمة (t-test) لعينتين مستقلتين.

المقياس	الحالة الاجتماعية	المتوسط	الانحراف المعياري	t-test	مستوى الدلالة
التفاؤل	أعزب	4.28	0,42	-6,32	0,749
	متزوج	4,29	0,44		
الصحة النفسية	أعزب	3,88	6,39	0,43	0,69
	متزوج	3,84	0,43		

ومن الجدول السابق نجد أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متغيري الدراسة تبعاً للحالة الاجتماعية (أعزب - متزوج).

وقد يعزى هذا الأمر إلى أن جميع أفراد العينة من العزاب والمتزوجين قد وطنوا أنفسهم للعيش بأي وضعية، وعلى أي حال، وذلك نتيجةً للمتغيرات المفاجئة على كل الصعيد، وللوضع القائم من عدم الاستقرار السياسي والاقتصادي والمعيشي وغيره.





وللإجابة على السؤال الخامس: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متغير الدراسة تعزى للتخصص العلمي (أقسام علمية – أقسام أدبية)؟

قام الباحث بإيجاد (t-test) لعينتين مستقلتين، فكانت النتائج كما في الجدول رقم (10):

جدول رقم (10) يبين قيمة (t-test) لعينتين مستقلتين.

المقياس	التخصص	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	t-test	مستوى الدلالة
التفاؤل	علمي	4.26	0,43	0,46-	0,645
	أدبي	4,29	0,43		
الصحة النفسية	علمي	3,85	0,42	6,257-	0,375
	أدبي	3,87	0,40		

من الجدول السابق نجد أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متغيري الدراسة تعزى للتخصص العلمي.

وهذا ما يتفق مع كل من: دراسة بخاري (2005)، ودراسة قمر (2016)، ودراسة حيدر (2017).

وقد تعزى هذه النتيجة إلى أن التخصص العلمي لا يشكل عنصراً فارقاً لدى أفراد العينة ما دام أنهم يملكون آملاً وتفاؤلاً بمستقبل واعد بالخير، وأنهم يعرفون أن بلدتهم اليمن لا زالت في نمو وتوسع مستمر، وهي بحاجة لجميع التخصصات العلمية والأدبية في المستقبل على حدٍ سواء.





التوصيات:

1. على جميع طلبة كلية التربية والعلوم السعي لاكتساب سمة التفاؤل خصوصاً وهو سمة -متعلمة- من خلال الاتجاه السليم نحو الله تعالى، وملازمة الشخصيات المنبسطة والمعتدلة، ليحافظوا على صحتهم النفسية، ويقوا أنفسهم الكثير من الأمراض التي تعيق نجاحهم في الحياة.
2. على أساتذة الجامعة أن يقوموا بتقديم التوجيهات الإرشادية لجميع الطلاب وخاصةً الطالبات، يركزوا من خلالها على غرس المعتقدات والقيم الدينية، وتنمية الأخلاق السلوكية التي تكسبهم المناعة والصحة النفسية.
3. تفعيل دور الجامعة في تقديم برامج إنمائية تزيد من التفاؤل والصحة النفسية لجميع منتسبيها على مستوى المجتمع المحلي.
4. عقد ورش وندوات من قبل السياسيين وأصحاب الرأي والفكر لمناقشة الوضع الذي يمر به البلد والخروج بحلول ورؤى مستقبلية تضمن لابنائهم الاستقرار المعيشي، وتحقق لهم الأمن النفسي، والتنمية الشاملة.
5. على جميع مؤسسات الدولة الرسمية ممثلة بـ (رئاسة الجمهورية - رئاسة الوزراء - مجلس النواب) أن تتحمل مسؤولياتها الكاملة، والقيام بدورها في اثناء الوضع الكارثي المؤلم الذي حل بالبلد مما انعكس سلباً على الصحة النفسية لدى ابنائه.

المقترحات:

1. إجراء دراسة تتناول التفاؤل وعلاقته بالحاجات الأمنية لدى طلبة الجامعة.
2. إجراء دراسة تتناول المشكلات النفسية التي يعاني منها طلبة الجامعة.
3. انشاء وحدة توجيه وارشاد نفسي تختص بطلبة الجامعة.





المراجع:

1. ابن الصغير، عائشة، وآخرون (2017)، التفاؤل وعلاقته بالصحة النفسية- دراسة ميدانية على عينة من طلبة كلية العلوم الاجتماعية بجامعة الأغوط، مجلة دراسات لجامعة عمار تليجي الأغوط، العدد (53)، الجزائر.
2. أسعد، يوسف ميخائيل، (1986)، التفاؤل والتشاؤم، القاهرة، النهضة.
3. أمين، بركات زياد (1998)، دراسة في سيكولوجية الشخصية: التفاؤل والتشاؤم وعلاقته ببعض المتغيرات المرتبطة بالطالب الجامعي، جامعة القدس المفتوحة، فلسطين.
4. الأنصاري، بدر محمد (1998)، التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بالرضا الوظيفي لدى عينة من المرشدين المدرسين بمراحل التعليم العام بمحافظة القنفذة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.
5. الأنصاري، بدر محمد (2002)، قياس التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما ببعض متغيرات الشخصية لدى طلاب جامعة الكويت، مجلة حولية كلية الآداب والعلوم الاجتماعية، الحولية (23)، الرسالة، جامعة الكويت.
6. بحاري، نسيم (1427)، التفاؤل والتشاؤم وأساليب العجز المتعلم لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى بمكة المكرمة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، قسم علم النفس، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.
7. الجمعان، صفاء عبد الزهرة حميد (2018)، التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامعة وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية، جامعة البصرة، جمهورية العراق.
8. الحجار محمد (1989)، الطب السلوكي المعاصر، أبحاث في أهم موضوعات علم النفس الطبي والعلاج السلوكي، دار الملايين، بيروت.
9. حسين، نغم هادي (2018)، التفاؤل وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلبة كلية الآداب في جامعة القادسية، مجلة القادسية للعلوم الإنسانية، المجلد (21)، العدد (2).
10. الحميري، عبده فرحان (2005)، التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة ذمار، مجلة جامعة ذمار للدراسات والبحوث، العدد (2)، جامعة ذمار، اليمن.
11. حيدر، ريم عطية (2017)، مستوى الصحة النفسية لدى عينة من طلاب كلية التربية، الجامعة الأسمرية الإسلامية، العدد (3).
12. الخالدي، أديب (2001)، الصحة النفسية، ط1، دار العربية للنشر والمكتبة الجامعية، غريان، ليبيا.
13. خطيب، هشام وأحمد الزبادي (2001)، الصحة النفسية للطفل، ط1، دار الدولية للنشر، عمان.
14. الدبائي، خلدون وآخرون (2019)، التفاؤل وعلاقته بالكفاءة الذاتية والسعادة لدى طلبة جامعة العلوم والتكنولوجيا الأردنية، دراسات العلوم التربوية، المجلد (46)، العدد (2).
15. السليم، هيله عبد الله (2006)، التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية





- لدى عينة من طالبات جامعة الملك سعود، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الملك سعود.
16. سوزان، عبد العزيز بسيوني (2011)، التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بالإنجاز الأكاديمي والرضا عن الحياة لدى عينة من الطالبات الجامعيات بمكة المكرمة، جامعة أم القرى، السعودية.
17. شلتر، داو (1983)، نظريات الشخصية، ترجمة أحمد دلي الكربولي وعبد الرحمن القيسي، مطبعة جامعة بغداد.
18. عبد الخالق، أحمد محمد (2000)، التفاؤل والتشاؤم، عرض لدراسات عربية، مجلة علم النفس، العدد (56)، الهيئة المصرية العامة للكتاب.
19. عبد الهادي، أروى العوض (2015)، التفاؤل وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلاب علم النفس بجامعة النيلين، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النيلين، السودان.
20. العكايشي، بشرى أحمد جاسم (2003)، الصحة النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي لدى الشباب الجامعيات في كلية التربية للبنات، قسم التربية وعلم النفس، كلية التربية للبنات، جامعة بغداد، العراق.
21. فرويد، سيجموند (1982)، ثلاث مباحث في نظرية الجنس، ترجمة جورج طرابيشي، دار الجيل، بيروت.
22. قمر، مجذوب أحمد محمد (2016)، الصحة النفسية والذكاء الوجداني وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى عينة من طلبة كلية مروي التقنية، مجلة العلوم النفسية والتربوية، العدد (2).
23. قنيطرة، سهاد سمير (2016)، التفاؤل - التشاؤم والرضا عن الحياة لدى المطلقات في قطاع غزة، رسالة ماجستير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
24. محمد، محمد جاسم (2004)، علم النفس التربوي وتطبيقاته، ط1، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان.
25. محيسن، عون (2012)، التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة الأقصى بغزة في ضوء بعض المتغيرات، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، غزة، المجلد (2).
26. مرسي، كمال إبراهيم (1988)، المدخل إلى علم الصحة النفسية والعلوم الإنسانية، دار القلم، الكويت.
27. المشعان، عويد سلطان (2000)، التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالاضطرابات النفسية الجسمية وضغوط أحداث الحياة لدى طلبة الجامعة، مجلة دراسات نفسية، المجلد (10)، العدد (4).
28. المنشاوي، عادل (2007)، التنبؤ بالتفاؤل والتشاؤم في ضوء بعض المتغيرات النفسية والديموجرافية لدى عينة من طلاب كلية التربية، التربية المعاصرة، العدد (74).
29. نجمة، جويده، وبلال احمد (2017)، سمتي التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهم بدافعية الإنجاز الأكاديمي لدى الطلبة الجامعيين، مجلة دراسات نفسية وتربوية، العدد (19).
30. النواصرة، فيصل عيسى، والحراني، صفا عايش (2018)، مستوى التفاؤل والتشاؤم لدى الموهوبين





- العاديين من طلبة المدارس في محافظة عجلون وعلاقته بالتحصيل الأكاديمي، مجلة جامعة المدينة العالمية المحكمة، المجلد (2)، العدد (25).
31. نوفل، محمد بكر، والسلطي، ناديا سميح، وأبو عواد، فريال محمد (2014)، مستوى التشاؤم لدى طلبة كلية العلوم التربوية التابعة لوكالة الغوث الدولية في الأردن وعلاقته بدافعيتهم للتعلم، المجلة الدولية التربوية المتخصصة، المجلد (3)، العدد (3).
32. الوشلي، أمة الرزاق محمد أحمد (2003)، الصحة النفسية لدى طلبة جامعة صنعاء وعلاقتها بالضغط النفسي، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة صنعاء، اليمن.
33. ياسين، حمدي محمد، وآخرون (2018)، الأمل والتفاؤل محددان للصدوم النفسي لعينة من طلبة الجامعة، مجلة البحث العلمي في التربية، العدد (19).
34. اليحفوفي، نجوى (2002)، التفاؤل والتشاؤم وعلاقته ببعض المتغيرات الاجتماعية الديموغرافية لدى طلاب الجامعة، مجلة علم النفس، العدد (62) الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة.





المراجع الأجنبية:

1. Kline, P.& Story. (1978). The Dynamic Personality Inventory What Does it Measure "British Journal of psychology Vol. 136.8594
2. Landa, J., Martos, M., & Zafra., E. (2011). Does Perceived Emotional Intelligence and Optimism/Pessimism Predict of Psychological Well-being? Journal of Happiness Studies, 12, 463-474.
3. Peterson, C.; Seligman, M.E.P. & Vaillant, G.F. (1988). "Pessimistic Explanatory Style is a risk Factor for Physical Illness: A Thirty-Five – Year Longitudinal Study". Journal of Personality and Social Psychology. Vol.55, No.1.
4. Scheier, M.F. & Carver, C.S. (1985). Optimism, Coping, and Health: Assessment and Implications of Generalized Outcome Expectancies. Health Psychology, 4, 219 – 247.
5. Scheier, M.F.; Carver, C.S.& Bridges. (1994): Distinguishing Optimism from Neuroticism and Trait Anxiety, Self-Mastery, and Self – Esteem): A reevaluation of the life Orientation test. Journal of Personality and Social Psychology. Vol.67, No.6,1063-1078
6. Smith, M.B. (1983). Hope and Despair: Keys to Socio psychodynamics of Youth. American Journal of Orthopsychiatry, 53, 388-399
7. Tiger, L. (1979). Optimism: The biology of hope. New York: Simon & Schuster.
8. Yates, S. (2002). The influence of Optimism and Pessimism on Student Achievement in Mathematics. Mathematics Education Research Journal.14(1)4-15.

