

مساهمة التفاؤل والأمل في التنبؤ بالصحة النفسية لدى طلبة الجامعة.

(دراسة ميدانية في إطار علم النفس الايجابي)

## Contribution Of Optimism And Hope To Predicting Psychological Health Among University Students (practical study in the context of positive psychology)

أحمد مسعودي

[messaoudi.mhamed72@gmail.com](mailto:messaoudi.mhamed72@gmail.com) (الجزائر) جامعة عين تموشنت

Messaoudi.Mhamed  
University of Ain Temouchent (Algeria)

تاريخ النشر: 2023/04/30

تاريخ القبول: 2023/03/13

تاريخ الاستلام: 2022/05/29

الملخص:

هدفت الدراسة الكشف عن مساهمة التفاؤل والأمل في التنبؤ بالصحة النفسية لدى طلبة العلوم الاجتماعية بجامعة عين تموشنت، وقد تكونت عينة الدراسة من 188 طالب وطالبة، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس التفاؤل، ومقياس الأمل، ومقياس الصحة النفسية بعد التأكد من صدقها وثباتها. وأظهرت نتائج تحليل الانحدار الخطي المتعدد وجود تأثير دال إحصائيا لمتغير التفاؤل في التنبؤ بالصحة النفسية، والذي أسهم بنسبة 29.4 % في تفسير التباين، ووجود تأثير دال إحصائيا لمتغير الأمل في التنبؤ بالصحة النفسية بنسبة 20.5 %.

الكلمات المفتاحية: الصحة النفسية، التفاؤل، الأمل، طلبة الجامعة، علم النفس الايجابي.

### Abstract:

The study aimed to reveal the contribution of optimism and hope in predicting Psychological Health among students of social sciences at Ain Temouchent University. The study sample was composed of 188 students to achieve the objectives of the study. The researcher used a descriptive correlational approach, and the study tools were the psychological health scale, optimism scale and hope scale, after confirming its validity and reliability. The Results of the multiple linear regression analysis showed that there is a statistically significant effects of the Optimism variable in predicting psychological health, which contributed by (29.4%) in explaining of variance, and the presence of a statistically significant effect of the variable hope in predicting psychological health by (20.5%).

**Keywords :** Psychological Health, Optimism, Hope, University Students, Positive Psychology.

## 1- المقدمة:

تعد الصحة من المكونات المهمة للشعور بالهناء، وهي بحق أحد عناصره الموضوعية، وترتبط ارتباطاً وثيقاً بالسعادة، ويشيع النظر إليها على أنها واحد من أسبابها الرئيسية. وقد تناولت بحوث كثيرة العلاقة بين الصحة والسعادة. والصحة النفسية شأنها شأن الصحة الجسمية يجب النظر إليها على أنها منتهى ما يسعى إليه الفرد من خلال سلوكه وتفاعله مع الحياة.

وستتناول الصحة النفسية ما يخص الجانب الايجابي من خلال معرفة علاقتها بالأمل والتفاؤل لا سيما أن الصحة النفسية هي حالة من أحوال النفس والجسد.

والصحة النفسية حالة إيجابية تتضمن التمتع بصحة السلوك وسلامته، وليست مجرد غياب أو الخلو من أعراض المرض النفسي. (زهران، 2003، ص45)

ووظيفة الحياة النفسية بمختلف عناصرها هي تكيف المرء لظروف بيئته الاجتماعية والمادية وغايتها تحقيق حاجات الفرد، وهي تتحقق عادة بالتعامل مع البيئة، وهذه البيئة متغيرة وهذا التغيير يثير مشكلات يقابلها الإنسان بمحالات من التفكير والانفعال ومختلف أنواع السلوك، ولكن التغييرات التي تحدث ربما تكون شديدة لدرجة خارجه عن الحد الذي يقوى عقل الفرد في مقابله والتكيف له .

كما تعتبر الصحة النفسية القدرة على التعامل مع مطالب الحياة اليومية دون أن يرهق الشخص نفسه أو أن يبذل جهد فوق طاقته، ومن ثم يستشعر أنه كفاء للمواقف المختلفة، ويستطيع التعامل معها بإيجابية وبانتظام وأن يفكر بوضوح ويسيطر على انفعالاته ويفي بالتزاماته. وتفاؤله في الحياة يساهم في الحفاظ على صحته النفسية.

والتفاؤل هو ميل الإنسان لتوقع أشياء جيدة سوف تحصل في المستقبل، فهو بالتالي عبارة عن موقف عقلي يتخذه الإنسان، يفؤثر التفاؤل على الصحة الجسدية والعقلية له، فضلاً عن أنه وسيلة يتمكن من خلاله هذا الإنسان التكيف مع واقع الحياة اليومية، كما يمنحه الطاقة الإيجابية لمواجهة المشاكل والتحديات التي تواجهه.

يعرفه محيسن بأنه توقعات الفرد الايجابية للأحداث الهامة في حياته المستقبلية تجعله ينظر للأفضل ويتوقع حدوث الخير والنجاح. (محيسن، 2012، ص57). لذلك أصبح التفاؤل في الحياة ، من بين أهم علامات الإنسان الناجح، والسبب يعود إلى أن الإنسان المتفائل يحاول أن يزرع الأمل في نفسه.

يتواجد الأمل دائماً في الحياة، بالرغم من وجود العديد من المواقف التي تؤدي إلى اليأس، فمن الممكن أن يقوم الإنسان بالانغماس في الأمور التي تعطي دفعة من الأمل، وأن يتحدث مع نفسه دائماً بعبارات إيجابية وأن يكررها، مما يُساعد على ترك أثر جيد على النفس، والتأكيد المستمر على النفس بتلك العبارات الإيجابية، من أجل تخليصها من الأفكار السلبية التي تُحاصرها، وهو أحد الطُرق التي تساعد على بث الأمل في النفس من أجل العيش بسعادة. حسب سنايدر **snyder** عبارة عن "حالة من الدافعية الإيجابية تؤدي إلى النشاط الداخلي وتدعم الشعور بالنجاح. أو القدرة الدافعة للوصول إلى النتائج الإيجابية أو الأهداف. (معمرية، 2011، ص185)

التفاؤل والأمل في علم النفس، هما بمثابة منشط صحي وقوي للإنسان، فهو يؤثر بشكل كبير على مستوى الصحة الجسدية التي يتمتع بها الشخص المتفائل، فنراه يتمتع بصحة جيدة، بل وحياته تكون خالية من الأمراض خاصة الأمراض النفسية أو المزمنة مثل تصلب الشرايين وضغط الدم وغيرها من الأمراض.

من فوائد التفاؤل أنه يمنح الشخص المتفائل القدرة العالية على التعامل مع المشاكل وإيجاد طريقة ما للوصول إلى الحلول السليمة، بكل ثقة بالنفس وهدوء في الأعصاب، كما يمتاز الشخص المتفائل بالقدرة والكفاءة العالية في إدارة الأمور فيكون قوي العزيمة، في مواجهة أي معضلة أو مشكلة، فيسعى جا دا للوصول إلى الحل، فنراه يتمتع بالصبر والقدرة على التحمل، فلا يفقد الأمل ولو كان في أصعب الظروف .

المتفائل والمتمسك بالأمل، نجده يعتمد على هاتين الصفتين في علاقته بغيره من الأشخاص، فيتمتع بعلاقات اجتماعية كثيرة وناجحة في ذات الوقت، وغالبا ما تكون تلك العلاقة ممتدة لسنوات طويلة، لذا فإن المتفائل هو الشخص الأكثر قدرة على خلق العديد والكثير من العلاقات الاجتماعية الناجحة بالآخرين، وعندما تواجهه أية مشكلة في حياته فإنه يعتمد على تلك العلاقات في تلقي الدعم والمساندة له. ونجده يتمتع بصحة جسمية ونفسية.

### 1-1 تحديد الاشكالية:

تعتبر الجامعة إحدى المحطات الهامة التي يمر بها المتعلم في حياته فهي تحوي على نخبة المجتمع ورافعي راية العلم ، كما تسعى الجامعة بالطالب إلى الرقي والتقدم والتطور وتزويده بالمعارف والعلوم وإعداده اجتماعيا وخلقيا وروحيا وصحيا ونفسيا بمختلف الإمكانيات والهيكل المتاحة.

ويعد طلبة الجامعة قادة المستقبل وعليهم تبني الأمة أمالها ومستقبلها وهم حملة المشعل واليهام تؤول مسؤولية حمل أمانة تسيير وحماية الوطن وعلى قدر ما ينجح المجتمع في إعداد هذه الشريحة على قدر ما ينجح في مستقبل الأمة. وهذه الفئة تقع على عاتقها مسؤولية قيادة معظم مسؤوليات المجتمع وميادينه فهم يمثلون طاقة إنتاجية بعد إتمامهم الدراسة والتحاقهم بالعمل والإنتاج. وبهذا يجب أن يتمتعوا بصحة نفسية سليمة، لكونها تهيئ الفرد للتوافق الحسن مع تحديات البيئة. (سوين, 1988، ص6). (في نعم، 2018، ص137)

قد يكون تحقيق صحة البدن أيسر بكثير من تحقيق الصحة النفسية فالصحة البدنية يمكن التأثير فيها بمؤثرات دوائية وغيرها من علوم الطب والتداوي وقد حقق العلم تقدما ملحوظا في هذا الشأن.

وحقق الطب تقدما ملحوظا في كيفية تحقيق الصحة النفسية وخاصة فيما يخص المؤثر الجسمي الفسيولوجي في هذه الظاهرة. في حين أن الصحة النفسية إنما هي من طبيعتها التعقيد.

وفي تفاعل الإنسان في البيئة تفرض عليه ضغوطا تفوق قدرته على التحمل كما أنها معيقة لتحقيق الأهداف وإشباع الحاجات مما يجعله يقع تحت طائلة من الضغوط تنتج عنها كثير من الاضطرابات والأمراض النفسية والسيكوسوماتية التي تعوق بطبيعتها توافق الإنسان وصحته النفسية.

كذلك تتمتع الطلبة بالصفات المرتبطة بالأمل والتفاؤل تحررهم من البقاء عالقين في الفشل الذي قد يتعرضون له وتمكنهم من أي يصبحوا مليئين بالطاقة والحماس مستقبلا في الميدان.

وهذه الطاقة والحماس لا بد ان نراه في الطالب المتفائلحتى نضمن ولو جزئيا صحته النفسية .ويعد التفاؤل من المفاهيم النفسية الحديثة نسبياً التي دخلت البحث المكثف في مجال علم نفس الصحة والتخصصات النفسية الأخرى. (محيسن،2012، ص55)

كما يعتبر موضوع التفاؤل من الموضوعات المهمة في علم النفس لما لهما من تأثير في سلوك الأفراد وفي حالتهم النفسية فعندما تلبى جميع حاجات الفرد يشعر بالتفاؤل وبأنه يستطيع أن يحقق أهدافه مما يجعله يشعر بالسعادة والانبساط وبالتالي يحفزه علي أن يقبل علي الحياة بهمة ومثابرة ورغبة ويضع في اعتباره احتمالات النجاح أما إذا فشل الفرد في إشباع حاجاته فانه يشعر بالتشاؤم وأنه لا يستطيع أن يحقق أهدافه مما يجعله يشعر باليأس وفقدان الأمل والإحباط ويقبل علي الحياة بفتور وتردد وتوقع الفشل وهو دائماً متشكك في النجاح مما قد يؤدي إلي اضطرابه. (المجدلاوي،2012، ص208)

و التفاؤل مرتبط بالصحة النفسية والصحة الجسدية وهذا ما اكدت عليه دراسة (شاير وكارفر) التي ترى ان النزعة التفاؤلية نحو الحياة ارتبطت ايجابيا بالصحة النفسية والصحة الجسمية للأفراد، ودراسة (عبد الخالق،1998) التي اشارت الى وجود ارتباطات ايجابية دالة بين التفاؤل والصحة والتشاؤم والاعراض الجسمية وارتباطات سلبية دالة بين التفاؤل والأعراض الجسمية والتشاؤم والصحة.

وتحتل دراسة التفاؤل اهتماما بالغاً من قبل الباحثين نظراً لارتباط هذه السمة بالصحة النفسية والجسمية للفرد، فقد أكدت مختلف النظريات على ارتباط التفاؤل بالسعادة والصحة والمثابرة والإنجاز والنظرة الإيجابية للحياة. (محيسن،2012، ص55). في (نعم، 2018 ص134-136)

و تقع بحوث الأمل في قلب علم النفس الإيجابي وقد بدأ ظهور المفاهيم المرتبطة بالأمل في الدراسات النفسية والطبية النفسية في الخمسينات من القرن العشرين .وألقي تيار من البحوث الضوء على دور الأمل في تحقيق التوافق، وأهميته في تحقيق التغير أثناء وبعد عملية العلاج، والرغبة في التعلم، والشعور بالسعادة.

كما تؤكد أن الأمل يقوم بدور المعدل لتأثير الضغوط على الصحة الجسمية .واتضح أيضاً تأثير الأمل على التطور النفسي والروحي .(أحمد محمد عبد الخالق،2004 ص184). (في معمريه، 2011، ص183)

الأمل هو " لتوجه المعرفي الإيجابي الذي يعطي الشعور بالدافع القوي للنجاح . " وقد ركز هذا التعريف على الإطار المرجعي للإنسان المتمثل في قدرته على تحديد الهدف والسير في مسارات وسبل لبلوغ هذا الهدف". (معمريه، 2011، ص185)

و وضع سنايدر وآخرون *C. R. Snyder & others (1998)* تعريفا للأمل بأنه " التفكير الموجه نحو الهدف والقادر على تخطي الصعاب والمواقف والوقت." يحدد سنايدر بعض الخصائص التي تميز مرتفعي الأمل عن منخفضي الأمل، إلى أن مرتفعي الأمل يتميزون بالتفكير الإيجابي حول الذات، وأن لديهم أهدافاً يضعونها لأنفسهم، وهم دائمي السعي وراء إنجازها، كما أنهم يصلون إلى أهدافهم مع توقعات لاحتمالية النجاح أكثر من الفشل .بينما يسعى منخفضو الأمل إلى أهدافهم دون تخطيط أو مسارات، وهم دائمي الشك في قدراتهم على استعمال أي مسارات عقلية يملكونها، ولديهم توجهات سلبية نحو هذه المسارات من حيث فاعليتها ونجاحها في الوصول إلى الهدف .وتكون أهدافهم دائماً إما شديدة السهولة أو شديدة التعقيد،

ويذهبون إليها باعتقاد مسبق حول سوء الحظ، وتوقع الفشل أكثر من النجاح. وينظرون إلى أهدافهم نظرة مليئة بالخبرات الفاشلة السابقة في حياتهم. (عبد المحسن إبراهيم ديعم، 2008، ص 93-94) نقلا عن (معمرية، 2011 ص 186)

وبينت دراسات، أن الدرجة المرتفعة من الأمل ترتبط بالطرق الناجحة في حل المشكلات. ويرتبط بالصحة الجيدة وبسرعة الشفاء في حال المرض. كما يعتبر عاملا مهما في التقييم الإيجابي للأحداث السيئة. ( أحمد محمد عبد الخالق، 2004 ص 185). نقلا عن (معمرية، 2011 ص 189)

ومن هذا المنطلق يمكن أن يساهم الأمل في الحفاظ على الصحة النفسية لدى الطلبة الجامعيين، أو تحسينها، كما يمكن أن يحقق التفاؤل أو يحافظ على الصحة النفسية لصالح هذه الشريحة أيضا.

وعليه ومن خلال ما ذكر سنحاول أن نتطرق في دراستنا الحالية إلى معرفة دور ومساهمة كل من الأمل والتفاؤل في التنبؤ بالصحة النفسية لدى طلبة الجامعة، وهذا من خلال الإجابة على التساؤلات التالية:

- هل يساهم الأمل في التنبؤ بالصحة النفسية لدى طلبة الجامعة ؟
- هل يساهم التفاؤل في التنبؤ بالصحة النفسية لدى طلبة الجامعة ؟

#### 2-1 فرضيات الدراسة:

- يساهم الأمل في التنبؤ بالصحة النفسية لدى طلبة الجامعة.
- يساهم التفاؤل في التنبؤ بالصحة النفسية لدى طلبة الجامعة.

#### 3-1 أهمية الدراسة:

- تتجلى أهمية الدراسة الحالية في كون الصحة النفسية جزء لا يتجزأ من حياة الناس عامة، والطلبة خاصة باعتبارهم جيل المستقبل، ولذا فإن تمتعهم بصحة نفسية جيدة يعتبر ضروري.
- تعد الدراسة الحالية من الدراسات النفسية المنتمية إلى علم النفس الإيجابي الذي يقوم بدور مهم في تحقيق السعادة والرفاهية والأمل والتفاؤل والصحة النفسية والشخصية السوية.
- تمكن المهتمين بمجال الصحة النفسية من الحصول على معلومات تفيد في فهم الصحة النفسية لدى الطالب الجامعي على أساس أن الصحة النفسية تؤثر في شخصية الفرد.

#### 4-1 أهداف الدراسة:

- معرفة مدى إسهام الأمل في التنبؤ بالصحة النفسية.
- معرفة مدى إسهام التفاؤل في التنبؤ بالصحة النفسية.

#### 5-1 مصطلحات الدراسة:

##### 1-5-1 الصحة النفسية:

تعريف الصحة النفسية في الدراسة الحالية: حالة يكون فيها الفرد متوافقا نفسيا، ويشعر بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين، ويكون قادرا على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكاناته لأقصى حد ممكن ويكون قادرا على مواجهة مطالب الحياة، وتكون شخصيته متكاملة سوية، ويكون سلوكه عاديا، يعيش في سلامة وسلام.

وتعرف إجرائياً: الدرجة التي يحصل عليها المستجيب من خلال إجابته على فقرات مقياس الصحة النفسية المستخدم في الدراسة الحالية.

### 1-5-2 التفاؤل:

**تعريف التفاؤل في الدراسة الحالية:** توقع النتائج المستقبلية الجيدة والنافعة ويكون المتفائل أكثر ميلاً للاعتقاد بأن الأمور الطيبة ستحدث في القريب وتكون مبهجة وسارة. ويتوقع حدوث الخير والنجاح. ويشمل ثلاثة أبعاد:

- **النظرة الايجابية للمستقبل:** نظره استبشارية نحو المستقبل تجعل الفرد يتوقع الأفضل، و ينتظر حدوث الخير والنجاح، يدرك الأشياء من حوله بطريقة ايجابية، ومن ثم يكون توجهه ايجابيا نحو ذاته، وحاضره، ومستقبله. والإعتقاد بأن المستقبل يجيئ النتائج المرجوة.

- **الثقة بالنفس:** الثقة والقدرة علي اتخاذ القرار والإستعداد الشخصي لدى الفرد، الميل إلى فهم أو إدراك أغلب المواقف والأشياء على أنها جيدة.

- **التوجه نحو الحياة:** اتجاه إزاء الحياة وأحداثها تجعل الفرد يرى الجانب المضيء منها. أكثر إشراقاً وأحسن حالاً، الاستعداد لتوقع حدوث الأشياء الجيدة والايجابية والإقبال علي الحياة والإعتماد بإمكانية تحقيق الرغبات مستقبلاً.

ويعرف إجرائياً: الدرجة التي يحصل عليها المستجيب من خلال إجابته عن فقرات مقياس التفاؤل المعد في الدراسة الحالية.

### 1-5-3 الأمل:

**تعريف الأمل في الدراسة الحالية:** قدرة الطالب على التحرك نحو الاهداف وإيجاد مسالك عملية للوصول إلى هذه الأهداف من أجل تحقيق النجاح وتشمل بعدين:

- **الطاقة أو الإرادة أو القدرة على الفعل:** درجة دافعية الفرد للتحرك نحو أهدافه كما يدركها هو.

- **السيبل أو المسارات:** إيجاد طرق أو مسالك عملية للوصول إلى أهدافه كما يدركها في ظل ظروف معوقة أو غير معوقة للسعي نحو الهدف.

ويعرف إجرائياً: الدرجة التي يحصل عليها المستجيب من خلال إجابته على فقرات مقياس الأمل المستخدم في الدراسة الحالية.

## 2- منهج الدراسة :

### 1-2 إجراءات الدراسة الميدانية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الميدانية وفق الخطوات التالية:

- الاتصال برئيسة قسم العلوم الاجتماعية بجامعة عين تموشنت للحصول على تعداد الطلبة المتدربين بقسم العلوم الاجتماعية وتوزيعهم على المستويات والتخصصات (السنة الأولى جذع مشترك علم اجتماعية - السنة الثانية علم النفس والسنة الثانية علم الاجتماع- السنة الثالثة علم النفس العيادي والسنة الثالثة علم النفس العمل والتنظيم والسنة الثالثة علم الاجتماع- السنة الأولى ماستر علم النفس العيادي والسنة الأولى ماستر علم

النفس العمل والسنة الأولى ماستر علم الاجتماع – والسنة الثانية ماستر علم النفس العيادي والسنة الثانية ماستر علم النفس العمل والسنة الثانية ماستر علم الاجتماع.

– مجتمع الدراسة وهم كل طلبة قسم العلوم الاجتماعية.

– تم اختيار عينة عشوائية، وتمثلت في طلبة السنة الثانية كلهم وهم تخصص علم النفس وتخصص علم الاجتماع. – عملية الاتصال بالطلبة تمت في حصص التطبيق والدروس الحضورية بشكل أفواج تمت الإجابة على أدوات الدراسة من قبل الطلبة بعد شرح طريقة ملء البيانات المرفقة، وكذا كيفية الإجابة عن الأسئلة، من بين الاستمارات الموزعة تم استرجاع (198) استمارة، منها (10) ملغاة فبقيت (188) استمارة تم الاعتماد عليها في تحليل نتائج الدراسة.

– بعد الانتهاء من جمع البيانات تمت عملية الفرز والتفريغ.

## 2-2 حدود الدراسة:

تمثلت حدود الدراسة فيما يأتي:

أ- **الحدود المكانية:** أجريت الدراسة بجامعة عين تموشنت كلية الآداب واللغات والعلوم الاجتماعية قسم العلوم الاجتماعية. وقد تم اختيار العينة بطريقة عشوائية عنقودية حيث شملت مجموعة من الطلبة للإجابة على أدوات الدراسة.

ب- **الحدود الزمانية:** أجريت الدراسة في الفترة الممتدة من يوم 28 جانفي 2021 إلى غاية يوم 21 فيفري 2021، وذلك بعد التأكد من صدق وثبات أدوات القياس.

## 3-2 منهج الدراسة:

انطلاقاً من أهداف الدراسة والبيانات المراد الحصول عليها لتحديد "مساهمة التفاوض والأمل في الصحة النفسية لدى طلبة العلوم الاجتماعية بجامعة عين تموشنت، فسيتم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي القائم على الوصف والعلاقات الارتباطية والتنبؤ، وهو المنهج المناسب لمثل هذه الدراسات.

## 4-2 مجتمع وعينة الدراسة :

تم إجراء الدراسة على عينة قوامها 188 طالبا وطالبة يختلفون في التخصص (علم النفس-علم الاجتماع) سحبت من مجتمع قدره 761 طالبا وطالبة يدرسون بجامعة عين تموشنت قسم العلوم الاجتماعية بنسبة 24.70 % من مجتمع البحث. بمعنى تم اختيار 188 من طلبة القسم بطريقة عشوائية :  

$$(188 \times 100) = 761 = 24.70\%$$

ويوضح الجدول التالي توزيع أفراد العينة حسب متغيرات الدراسة:

الجدول (01) توزيع عينة الدراسة حسب متغيرات الدراسة.

التخصص	العدد	النسبة المئوية
علم النفس	102	54.25%
علم الاجتماع	86	45.75%



بلغ عدد أفراد عينة الدراسة (188) فرداً، منهم (102) تخص علم النفس بنسبة 54,25%، و(86) تخصص علم الاجتماع بنسبة 45,55%، وعليه مما يسجل ميدانياً أن توزيع الطلبة على التخصصات يتقارب نوعاً ما، إذ نجد أن عدد الطلبة في تخصص علم النفس أكبر منه بقليل من طلبة تخصص علم الاجتماع.

## 2-5 أدوات الدراسة:

تم اعتماد مقياس الصحة النفسية للعبدي، ومقياس التفاؤل لأبي الفضل وآخرون ومقياس الأمل لسنايدر.

### 2-5-1 مقياس الصحة النفسية:

بعد الاطلاع على الأدب النظري وبعض الدراسات السابقة كدراسة ابراهيمي وبن سعد (2020) اللذان استخدمتا مقياس القريطي والشخص (1992)، دراسة براخية وبركات (2021) اللذان استخدمتا مقياس الصحة النفسية للطلبة الذي أعده للبيئة العربية أبو سعد (2001)، ودراسة مجذوب (2016) بالسودان وقد استخدمت مقياس العبيدي (2006)، بالعراق، يتكون من 33 فقرة موزعة على ثلاثة أبعاد ذو ثلاث خيارات (دائمًا، أحيانًا، أبداً) وتأخذ الدرجات التالية: (1، 2، 3) وبذلك تراوحت درجة المقياس ما بين (34-99) بمتوسط فرضي قدره (66). (في مجذوب، 2016، ص 173) وقد تم اعتماد استبيان العبيدي (2006) ويتكون المقياس من ثلاثة محاور وهي: الاتزان الانفعالي - التوافق الشخصي والاجتماعي - تحقيق الذات.

مجرى في السودان من طرف مجذوب (2016) حيث استخدم ثلاث مؤشرات للدلالة على صدق المقياس، الصدق الظاهري والصدق الذاتي والصدق البناء التكويني. وجميع الفقرات والأبعاد حققت الدلالة الصدقية أما الثبات فاستخدم مؤشرا وهما طريقة التجزئة النصفية ومعامل ألفا كرونباخ وقد تجاوزت درجة الثبات (0.70) وتم تجربته أيضا في البيئة الجزائرية من طرف شهري وهاشمي (2018) على 50 طالبا وطالبة بالجامعة، وتأكدت من الخصائص السيكمترية للأداة باستخدام صدق الإتساق الداخلي، ومعامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية في حساب الثبات. وسوف يتم قياس الخصائص السيكمترية للمقياس على طلبة جامعة عين تموشنت محل الدراسة باعتبار المقياس وحدة كاملة بغض النظر عن أبعاده، لان الهدف من الدراسة معرفة اسهام التفاؤل والأمل في التنبؤ بالصحة النفسية ككل غير مجزئة.

### الخصائص السيكمترية لمقياس الصحة النفسية:

أ- الصدق: تم استخدام صدق الاتساق الداخلي.

### صدق الاتساق الداخلي:

تم حساب الاتساق الداخلي لمقياس الصحة النفسية باستخدام معامل الارتباط الخطي، وذلك بحساب معاملات ارتباط (بيرسون) بين كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية، كما يتضح من خلال الجدول (02) التالي:

الجدول (02): مصفوفة الارتباطات بين الفقرات والدرجة الكلية لمقياس الصحة النفسية.

الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط
1	**0.59	12	**0.59	23	**0.47
2	**0.42	13	**0.55	24	**0.39



**0.42	25	**0.68	14	**0.54	3
**0.56	26	**0.67	15	**0.67	4
**0.55	27	**0.70	16	**0.68	5
**0.61	28	**0.81	17	**0.67	6
**0.64	29	**0.59	18	**0.69	7
**0.61	30	**0.44	19	**0.66	8
**0.55	31	**0.54	20	**0.56	9
**0.58	32	**0.67	21	**0.55	10
**0.46	33	**0.68	22	**0.61	11

\*\*كل الارتباطات دالة عند مستوى 0.01

يتضح من الجدول (02) أن قيم الارتباط التي تم الكشف عنها دالة عند مستوى 0.01 ، وقد تراوحت قيم معاملات الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية ما بين (0.39 و 0.81)، معاملات الارتباط المتوصل إليها عالية تؤكد وجود اتساق بين الفقرات والدرجة الكلية للمقياس.

ب- الثبات: تم استخدام معامل الفا كرونباخ.

الثبات بطريقة معامل الفا كرونباخ: يسمى معامل ألفا( $\alpha$ )، هذه الطريقة تصلح في الاختبارات التي تحتل إجابات متعددة مثل الاتجاهات، وفي مثل الاختبارات النفسية والتربوية حيث تكون الإجابات متباينة مثل بدرجة كبيرة جدا، درجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة ضعيفة وضعيفة جدا ودراسنا من هذا النوع.

والجدول التالي يوضح النتائج المتوصل إليها باستعمال برنامج SPSS 20.0.

الجدول(03): قيم معاملات ثبات مقياس الصحة النفسية.

الفقرات	ألفا كرونباخ
33	**0.81

يتضح من خلال هذه النتائج أن معامل الثبات لكرونباخ كانت عالية إذ بلغت 0.81 تؤكد قدرة المقياس على تحقيق أهداف الدراسة.

بعد الحصول على صدق وثبات المقياس بدرجة مقبولة جدا، سيتم اعتماده لقياس الصحة النفسية لدى الطلبة.

## 2-5-2 مقياس التفاؤل:

بعد اطلاعي على بعض الدراسات منها دراسة محيسن (2012) استخدم مقياس تفاؤل -تشاؤم وبعض الدراسات التي قننت مقياس سليجمان كدراسة عينو (2017)، ودراسة أبو الفضل وآخرون(2019)، تم اختيار مقياس الذي تم بناءه من طرف أبو الفضل وآخرون (2019) ، وهذا نظرا لحدائث الدراسة وكذلك عدم ارتباط هذا المقياس بالتشاؤم، وأجري على طلبة الجامعة.

ويتألف المقياس في صورته النهائية من 37 فقرة موزعة على ثلاثة أبعاد (النظرة الايجابية للمستقبل، الثقة بالنفس، التوجه نحو الحياة) وتم تصميم شكل الاستجابات علي المقياس بان يجيب المفحوص علي كل عبارة من

عبارات المقياس بأحد الخيارات الخمسة التالية: موافق بشده - موافق - غير متأكد - غير موافق - غير موافق بشدة.

لقد استخدم الباحثون صدق الاتساق الداخلي ومعاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس جاءت مرتفعة (البعد الأول 0.79، البعد الثاني 0.73، البعد الثالث 0.78) وهذا يدل على قوة صدق الأداة أما الثبات فتم استخدام طريقة إعادة الاختبار وكان ثبات الدرجة الكلية 0.93 أما الأبعاد فكانت 0.85، 0.74، 0.90 على التوالي.

والمقياس مجرب في بيئة عربية وعلى طلبة جامعة جنوب الوادي بقنا -مصر، وسنعيد حساب صدقه وثباته في الدراسة الحالية.

#### الخصائص السيكومترية لمقياس التفاؤل:

أ- الصدق: تم استخدام صدق الاتساق الداخلي.

#### صدق الاتساق الداخلي:

تم حساب الاتساق الداخلي لمقياس التفاؤل بحساب معاملات ارتباط (بيرسون) بين كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية، كما يتضح من خلال الجدول (05) التالي:

الجدول (05): مصفوفة الارتباطات بين الفقرات والدرجة الكلية لمقياس التفاؤل.

البعد الأول: النظرة الايجابية للمستقبل	معامل الارتباط	البعد الثاني: الثقة بالنفس	معامل الارتباط	البعد الثالث: التوجه نحو الحياة	معامل الارتباط
1	**0.56	8	**0.55	11	**0.51
2	**0.62	9	**0.70	13	**0.62
3	**0.70	12	**0.48	14	**0.52
4	**0.58	15	**0.66	18	**0.65
5	**0.55	17	**0.62	19	**0.35
6	**0.63	20	**0.49	22	**0.39
7	**0.61	21	**0.64	25	**0.42
10	**0.60	23	**0.54	28	**0.51
16	**0.49	26	**0.67	29	**0.38
24	**0.52	34	**0.70	31	**0.48
27	**0.50	35	**0.58	32	**0.58
30	**0.61	36	**0.63		
33	**0.63				
37	**0.33				

\*\*كل الارتباطات دالة عند مستوى 0.01

يتضح من الجدول (05) أن قيم الارتباط التي تم الكشف عنها دالة عند مستوى 0.01 ، وقد تراوحت قيم معاملات الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية ما بين (0.33 و 0.70)، كما يلاحظ من خلال الجدول أن

معاملات الارتباط بين كل فقرة والمقياس دالة إحصائياً عند جميع الفقرات. وهذا يؤكد صدق الاتساق الداخلي للمقياس.

ب- الثبات: تم استخدام معامل ألفا كرونباخ.

الثبات بطريقة معامل ألفا كرونباخ: والجدول التالي يوضح النتائج المتوصل إليها باستعمال برنامج SPSS 20.0.

الجدول (06): قيم معاملات ثبات مقياس التفاؤل.

الأداة	عدد الفقرات	ألفا كرونباخ	مستوى الدلالة
البعد الأول: النظرة الايجابية للمستقبل	14	**0.70	0.01
البعد الثاني: الثقة بالنفس	12	**0.71	0.01
البعد الثالث: التوجه نحو الحياة	11	**0.72	0.01
مقياس التفاؤل	37	**0.76	0.01

يتضح من خلال هذه النتائج أن معامل الثبات لكرونباخ كانت عالية إذ بلغت 0.76 تؤكد قدرة المقياس على تحقيق أهداف الدراسة.

بعد الحصول على صدق وثبات المقياس بدرجة مرتفعة، سيتم اعتماده في هذه الدراسة التنبؤية.

### 2-5-3 مقياس الأمل:

من أجل قياس مستوى الأمل لدى عينة الدراسة تم الاعتماد على مقياس "سنايدر" المترجم إلى العربية من طرف عبد الخالق (2004) والمقنن على البيئة الجزائرية من طرف بشير معمرية 2011.

ولقد قنن معمرية استبيان الأمل لسنايدر وتكونت عينة التقنين من 629 فردا وتراوحت عينة التقنين من 15 إلى 50 سنة وتم التطبيق على تلاميذ الثانويات وطلبة الكليات بجامعة باتنة سنة 2010 وتوصل أنه يمكن استخدام مقياس الأمل في الحالات التالية:

- لتقدير ما لدى الفرد من سلوك الأمل.
  - للتنبؤ ما سوف يكون عليه سلوك الفرد الصحي والإنجازي في المستقبل.
  - لاتخاذ إجلبات المفحوص على أسئلة الاستبيان كمادة أولية تبني عليها مقابلة عيادية.
  - لإجراء البحوث النفسية من أجل التعرف على مدى تواجد الأمل لدى الأفراد، أو الفروق بين الجماعات المختلفة في الأمل، أو العلاقة بين الأمل ومتغيرات سلوكية أخرى. (معمرية، 2011، ص195)
- وضع سنايدر وزملاؤه سنة 1991 استبياناً لقياس الأمل. يتضمن 12 بنداً، ثمانية منها لقياس الأمل، وأربعة بنود إضافية عبارة عن مشتتات أو حشو لا علاقة لها بقياس الأمل وبالتالي لا تصحح، وقد تم تصميم بنود الأمل لقياس مدى وجود أفكار مرتبطة بالتوجه نحو الهدف لدى الفرد، وتتنوع بنود قياس الأمل الثمانية على بعدين فرعيين هما:

البعد الأول أطلق عليه الطاقة أو الإرادة أو القدرة على الفعل، ويتكون من أربعة بنود تقيس درجة دافعية الفرد للتحرك نحو أهدافه كما يدركها هو.

البعد الثاني أطلق عليه السبل أو المسارات، ويتكون من أربعة بنود كذلك، تقيس قدرة الفرد على إيجاد طرق أو مسالك عملية للوصول إلى أهدافه كما يدركها في ظل ظروف معوقة أو غير معوقة للسعي نحو الهدف. ويمكن ضم البنود التي تقيس البعدين معا لتنتج عنهما الدرجة الكلية للأمل، ويجاب عن البنود ضمن أربعة بدائل هي: خطأ تملما، خطأ غالبا، صحيح غالبا، صحيح تملما. وتم تصميمه لاستعماله مع الراشدين، وقد استعمل مع عينات من الأسوياء والمرضى والطلاب، وتصحح الإجابات بتدرج الدرجات من 1 إلى 4، وبالتالي تتراوح الدرجة الكلية نظريا بين 8 - 32 وارتفاع الدرجة يدل على ارتفاع الشعور بالأمل. (معمرية، 2011، ص190)

ومن هذا وبما ان المقياس صادق وثابت واستعمل مع عينات الطلاب ومقنن على البيئة الجزائرية ومناسبته للدراسة الحالية، سيتم استخدامه في بيئة جزائرية أخرى على طلبة الجامعة بعين تموشنت كدراسة تنبؤية في إطار علم النفس الايجابي.

#### الخصائص السيكومترية لمقياس الأمل:

ب- الصدق: تم استخدام صدق الاتساق الداخلي.

#### صدق الاتساق الداخلي:

تم حساب الاتساق الداخلي لمقياس الأمل بحساب معاملات ارتباط (بيرسون) بين كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية، كما يتضح من خلال الجدول (07) التالي:

الجدول (07): مصفوفة الارتباطات بين الفقرات والدرجة الكلية لمقياس الأمل.

البعد الأول: الطاقة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	البعد الثاني: المسارات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	**0.55	0.01	2	**0.50	0.01
4	**0.60	0.01	9	**0.63	0.01
6	**0.49	0.01	10	**0.49	0.01
8	**0.59	0.01	12	**0.60	0.01

\*\*كل الارتباطات دالة عند مستوى 0.01، الفقرات 3، 5، 7، 11، اضافية لا تحسب ولا تصحح.

يتضح من الجدول (07) أن قيم الارتباط التي تم الكشف عنها دالة عند مستوى 0.01، وقد تراوحت قيم معاملات الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية ما بين (0.49 و 0.63)، كما يلاحظ من خلال الجدول أن معاملات الارتباط بين كل فقرة والمقياس دالة إحصائيا عند جميع الفقرات وتوجه باتجاه واحد مع الدرجة الكلية للمقياس وهذا يؤكد صدق البناء الداخلي للمقياس.

ب- الثبات: تم استخدام معامل الفا كرونباخ.

الثبات بطريقة معامل ألفا كرونباخ: والجدول التالي يوضح النتائج المتوصل إليها باستعمال برنامج SPSS 20.0.

الجدول (08): قيم معاملات ثبات مقياس الأمل.

الأداة	عدد الفقرات	ألفا كرونباخ	مستوى الدلالة
البعد الأول: القدرة.	4	**0.81	0.01

0.01	**0.77	4	البعد الثاني: المسارات.
0.01	**0.80	8	مقياس الأمل

يتضح من خلال هذه النتائج أن معامل الثبات لكرونباخ كانت عالية إذ بلغت **0.80** تؤكد قدرة المقياس على تحقيق أهداف الدراسة.

بعد الحصول على صدق وثبات المقياس بدرجة مقبولة جداً، سيتم اعتماده في هذه الدراسة التنبؤية.

### 3- نتائج الدراسة :

#### 3-1 عرض نتائج الفرضية الأولى:

نص الفرضية " يسهم التفاؤل في التنبؤ بالصحة النفسية لدى طلبة الجامعة."

وللتحقق من صحة هذه الفرضية اسخدم تحليل الانحدار المتعدد **Multiple Regression Analysis** للتنبؤ بالعلاقة بين التفاؤل (النظرة الايجابية للمستقبل، الثقة بالنفس، التوجه نحو الحياة) بوصفها متغيرات مستقلة والصحة النفسية بوصفها المتغير المتنبئ به (التابع).

والجدولان التاليان يوضحان نتائج تحليل الانحدار البسيط للتعرف على مدى إسهام التفاؤل (النظرة الايجابية للمستقبل، الثقة بالنفس، التوجه نحو الحياة) في التنبؤ بالصحة النفسية لدى طلبة الجامعة.

جدول (08) تحليل التباين لبيان تأثير التفاؤل في الصحة النفسية لدى الطلبة (ن=188).

مصدر التباين	مجموع المربعات الحرة	متوسط المربعات	قيمة F	القيمة sig	معامل التحديد R <sup>2</sup>	معامل التحديد المصحح R <sup>2</sup> -
الانحدار	18879.912	6293.304	11.054	0.000	0.420	0.411
المتبقي	39617.408	215.321				
الكلي	58497.320					

الجدول أعلاه يبين تحليل تباين الانحدار نلاحظ أن قيمة (**Sig. = 0.000**) وهي اقل من 0.01 وهذا يدل على أن معادلة الانحدار جيدة. ويبين قيمة مربع معامل الارتباط المتعدد (معامل التحديد)  $R^2 = 0.420$  ، وكذا معامل التحديد المصحح  $R^2 = 0.411$  وهي قيم معتبرة، مما يعني أن المتغيرات المستقلة التفسيرية المتمثلة في أبعاد التفاؤل فسرت حدوث متغير (الصحة النفسية بـ 41% وما تبقى 59% فإنه يرجع إلى وجود عوامل أخرى.

كما يتضح من نفس الجدول (08) دلالة القوة التفسيرية لنموذج الانحدار المتعدد حيث جاءت قيمة (ف) دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) ومصدرها التفاؤل (النظرة الايجابية للمستقبل، الثقة بالنفس، التوجه نحو الحياة)

جدول (09) قيم معاملات الانحدار، التنبؤ بالصحة النفسية من التفاؤل.

الدلالة (sig)	قيم الاختبار "t"	قيمة المعامل الارتباط Beta	المتغيرات المستقلة	
			الخطأ المعياري	قيمة المعامل B

0.000	8.851		9.594	69.411	الثابت
0.000	4.750	0.121	0.266	1.263	النظرة الايجابية للمستقبل
0.035	1.759	0.072	0.296	0.503	الثقة بالنفس
0.011	2.116	0.101	0.278	0.630	التوجه نحو الحياة

$$\text{الصحة النفسية} = 69.411 + (1.26 \times \text{النظرة الايجابية للمستقبل}) + (0.50 \times \text{الثقة بالنفس}) + (0.63 \times \text{التوجه نحو الحياة}).$$

نستنتج من الجدول أعلاه أن المتغيرات المستقلة (النظرة الايجابية للمستقبل، التوجه نحو الحياة) كانت دالة إحصائياً وفقاً لنتائج اختبار (ت) عند مستوى دلالة (0.01)، بينما متغير الثقة بالنفس كان غير دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) ودال عند مستوى دلالة (0.05).

وترتبط الصحة النفسية بعلاقة طردية بأبعاد التفاؤل (النظرة الايجابية للمستقبل، الثقة بالنفس، التوجه نحو الحياة) كما يتضح أن النظرة الايجابية للمستقبل يسهم بـ 12.1% في الصحة النفسية ومتغير الثقة بالنفس يسهم بـ 7.2%، بينما يسهم عامل التوجه نحو الحياة بـ 10.1% وهذا يعني أن الصحة النفسية (كمتغير تابع) يعزى إلى المتغيرات المستقلة للتفاؤل (النظرة الايجابية للمستقبل، الثقة بالنفس، التوجه نحو الحياة) وتسهم في زيادة الصحة النفسية بنسبة 29.4%.

ويتضح من خلال الجدول أن الفرضية تحققت وبالتالي يمكن التنبؤ بالصحة النفسية من التفاؤل (النظرة الايجابية للمستقبل، الثقة بالنفس، التوجه نحو الحياة) لدى طلبة الجامعة.

اتفقت الدراسة الحالية مع دراسة زقاوة وآخرون (2020)، التي أجريت على طلبة جامعة وهران حيث توصلوا أنه توجد علاقة بين التفاؤل والصحة النفسية بمستوى ارتباط 0.28، كما اتفقت مع دراسة نغم (2018) على أساس كلما زاد التفاؤل زادت الصحة النفسية لدى الطالب وبلغت قيمة الارتباط 0.30، أجريت على 200 طالب بجامعة القادسية بالعراق واتفقت مع دراسة بن الصغير وبن داود (2017) بجامعة الاغواط وكذا دراسة الطيب (2017) بجامعة الجوف السعودية وتوصلت الدراستين إلى وجود علاقة موجبة بين التفاؤل والصحة النفسية لدى الطلبة.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بقول أن التفاؤل مرتبط بالصحة النفسية وهذا ما أكدت عليه دراسة (شاير وكارفر) ودراسة (عبد الخالق، 1998) التي أشارت إلى وجود ارتباطات ايجابية دالة بين التفاؤل والصحة والاعراض الجسمية وارتباطات سلبية دالة بين التشاؤم والاعراض الجسمية والصحة.

كما أكدت مختلف النظريات على ارتباط التفاؤل بالسعادة والصحة والمثابرة والإنجاز والنظرة الإيجابية للحياة. (محيسن، 2012). (في نغم، 2018) وهذا يدل على العلاقة بين الصحة النفسية والتفاؤل أي أن الزيادة في التفاؤل يزيد في الصحة للطلبة والنقصان يؤدي حتماً إلى نقصان الصحة النفسية.

### 2-3 عرض نتائج الفرضية الثانية:





الصحة النفسية (كمتغير تابع) يعزى إلى المتغيرات المستقلة للأمل (القدرة، المسارات) وتسهم في زيادة الصحة النفسية بنسبة 20.70% .

#### 4- مناقشة النتائج:

##### 4-1 مناقشة الفرضية الاولى:

يتضح من الجدولين (08) و(09) أن الصحة النفسية ترتبط بعلاقة طردية بأبعاد التفاؤل (النظرة الايجابية للمستقبل، الثقة بالنفس، التوجه نحو الحياة) كما يتضح أن النظرة الايجابية للمستقبل يسهم بـ 12.1% في الصحة النفسية ومتغير الثقة بالنفس يسهم بـ 7.2% ، بينما يسهم عامل التوجه نحو الحياة بـ 10.1% وهذا يعني أن الصحة النفسية (كمتغير تابع) يعزى إلى المتغيرات المستقلة للتفاؤل (النظرة الايجابية للمستقبل، الثقة بالنفس، التوجه نحو الحياة) وتسهم في زيادة الصحة النفسية بنسبة 29.4% .

ويتضح من خلال الجدول نفس الجدولين أن الفرضية تحققت وبالتالي يمكن التنبؤ بالصحة النفسية من التفاؤل (النظرة الايجابية للمستقبل، الثقة بالنفس، التوجه نحو الحياة) لدى طلبة الجامعة.

اتفقت الدراسة الحالية مع دراسة زقاوة واخرون (2020)، التي أجريت على طلبة جامعة وهران حيث توصلوا أنه توجد علاقة بين التفاؤل والصحة النفسية بمستوى ارتباط 0.28 ، كما اتفقت مع دراسة نغم (2018) على أساس كلما زاد التفاؤل زادت الصحة النفسية لدى الطالب وبلغت قيمة الارتباط 0.30، أجريت على 200 طالب بجامعة القادسية بالعراق واتفقت مع دراسة بن الصغير وبن داود (2017) بجامعة الاغواط وكذا دراسة الطيب (2017) بجامعة الجوف السعودية وتوصلت الدراستين الى وجود علاقة موجبة بين التفاؤل والصحة النفسية لدى الطلبة.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بقول أن التفاؤل مرتبط بالصحة النفسية وهذا ما اكدت عليه دراسة (شاير وكارفر) ودراسة (عبد الخالق، 1998) التي اشارت الى وجود ارتباطات ايجابية دالة بين التفاؤل والصحة والاعراض الجسمية وارتباطات سلبية دالة بين التشاؤم والأعراض الجسمية والصحة.

كما أكدت مختلف النظريات على ارتباط التفاؤل بالسعادة والصحة والمثابرة والإنجاز والنظرة الإيجابية للحياة. (محيسن، 2012). (في نغم، 2018) وهذا يدل على العلاقة بين الصحة النفسية والتفاؤل أي أن الزيادة في التفاؤل يزيد في الصحة للطلبة والنقصان يؤدي حتما الى نقصان الصحة النفسية.

##### 4-2 مناقشة الفرضية الثانية:

يتضح من خلال الجدولين (11) و(12) أن الفرضية تحققت وبالتالي يمكن التنبؤ بالصحة النفسية من الأمل (القدرة، المسارات) لدى طلبة الجامعة.

اتفقت هذه الدراسة مع دراسة بوشامي ولحشر (2020) اللذان توصلا إلى أن الإرتباط بين متغيري الأمل والسعادة الحقيقية قوي وموجب، أي كلما إرتفع الأمل، إرتفعت السعادة الحقيقية عند أفراد العينة، وهذا مؤشر قوي على جودة الحياة والتمتع بالصحة النفسية لدى الاهقاريين.

وأشارت نتائج الدراسات التي تناولت الأمل إلى وجود علاقة إرتباط موجبة ودالة بين الأمل، وكل من التفاؤل وتقدير والسعادة والرضا عن الحياة، والصحة الجسمية والنفسية في دراسة عبد الخالق ، كذلك وجود

علاقة الارتباط الموجبة والدالة بين الأمل والسعادة، وقدرة الأمل على التنبؤ بالسعادة في دراسة "ستاتس" وآخرون (Stats,et al.,2007) (في بوشامي ولحرش، 2020) والسعادة لا يمكن تحقيقها في غياب الصحة النفسية، وبما أن الأمل أدى الى السعادة فشرط الصحة النفسية موجود، ومنه الأمل يحقق الصحة النفسية للطالب الجامعي وهذا أكدته الدراسة. ودراسة "عبد الخالق" و "عيد" (2008)، أكدت وجود علاقة الارتباط الموجبة بين الأمل والسعادة وحب الحياة والتفاؤل والصحة النفسية والرضا عن الحياة. (في بوشامي ولحرش، 2020) وفي دراسة "بروكتور" وآخرون (Proctor, et al.,2010) في (بوشامي ولحرش، 2020، ص511) تبين قدرة الأمل على التنبؤ بالرضا عن الحياة والصحة النفسية. كما تؤكد أن الأمل يقوم بدور المعدل لتأثير الضغوط على الصحة الجسمية. واتضح أيضا تأثير الأمل على التطور النفسي والروحي. (أحمد محمد عبد الخالق، 2004، ص184). (في معمري، 2011، ص183) كما تتماشى مع دراسة لارانجيرا و كريدو (Laranjeira and Querido (2022) حيث اثبتنا أن الأفراد المتفائلون يتكيفون بشكل أفضل مع الشدائد ولديهم فرص أقل للإصابة بالاضطرابات النفسية والعقلية ويظهرون سلوكيات مرتبطة بالصحة ومرتبطة برضا أكبر عن الحياة. إن فهم كيفية نشوء الأمل والتفاؤل له أهمية كبيرة وسيساعد في الحفاظ على الصحة النفسية للفرد وحتى الصحة العقلية. باختصار التفاؤل والأمل ظاهرتان مهمتان تعززان الرفاهية ونوعية الحياة لدى الأفراد وبالأخص الأشخاص الذين يعانون من ظروف صحية نفسية أو عقلية أو حتى البدنية.

## 5- الخاتمة:

أسست الدراسة الحالية لدراسة مدى اسهام كل مكن التفاؤل والأمل في التنبؤ بالصحة النفسية لدى طلبة الجامعة ولتحقيق هذا الغرض تم اختيار مقاييس مجربة على بيئات مختلفة لكل من الصحة النفسية والتفاؤل والأمل، فيما يخص استبيان الصحة النفسية تم الاعتماد على فقراته ككل غير مجزئة، أما استبيان التفاؤل فحوى ثلاثة أبعاد وهي النظرة الايجابية للمستقبل، الثقة بالنفس والتوجه نحو الحياة أما الأمل يشمل بعدين وهما القدرة أو الطاقة وهي درجة دافعية الفرد للتحرك نحو أهدافه كما يدركها هو، والسبل أو المسارات بمعنى إيجاد طرق أو مسالك عملية للوصول إلى أهدافه كما يدركها في ظل ظروف معوقة أو غير معوقة للسعي نحو الهدف. أسفرت نتائج الدراسة أن التفاؤل بأبعاده: النظرة الايجابية للمستقبل، الثقة بالنفس، والتوجه نحو الحياة يزيد في مستوى الصحة النفسية لدى الطلبة حيث كلما زادت النظرة الايجابية للمستقبل زادت الصحة النفسية للطالب بمقدار ما نسبته 12.1% وكلما ارتفع التوجه نحو الحياة للطالب ارتفع مستوى الصحة النفسية لديه بنسبة 10.1% وأخيرا كلما زادت الثقة بالنفس لدى الطالب زادت الصحة النفسية لديه بنسبة 7.2%. كما أن الأمل ببعديه يزيد أيضا في مستوى الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة، حيث تسهم الطاقة أو القدرة بنسبة 13.4% وتسهم المسارات أو السبل التي يتبعها الطالب في زيادة وارتفاع مستوى الصحة النفسية بنسبة 7.1%. ولذا إذا كان التفاؤل والأمل يحسنان الصحة النفسية بالفعل فيجب أن يعززان طول العمر.

وتم الخروج بالتوصيات والاقتراحات التالية:

- عقد ايام دراسية لصالح الاساتذة والطلبة وبيان أهمية التفاؤل والأمل في تحقيق الصحة النفسية.
- تقديم البرامج التدريبية لتنمية التفاؤل والأمل للطلبة مما يسهم في تحقيق الصحة النفسية.
- الصحة النفسية والتفاؤل والأمل من المتغيرات المهمة في علم النفس الايجابي ومن ثم ضرورة اهتمام الباحثين بمثل هذه المواضيع والتوسع في إجراء البحوث المشابهة وفق متغيرات بحثية متنوعة.
- القيام بدراسات كيف يمكننا أن نجعل الناس لديهم تفاؤل وأمل.
- القيام بدراسات مماثلة على تلاميذ الثانوي والمتوسط.

قائمة المراجع:

- بشير معمريّة. (2011). تقنين استبيان لقياس الأمل قياس الأهداف على البيئة الجزائرية. مجلة التنمية البشرية، جامعة باتنة، العدد 03 ، 181-204.
- بن الصغير عائشة وبوداود حسين. (2017). التفاؤل وعلاقته بالصحة النفسية، دراسة ميدانية على عينة من طلبة كلية العلوم الاجتماعية بجامعة الاغواط-الجزائر. دراسات، العدد53، 1-16
- توفيق شهري ، أحمد هاشمي. (2018). الصحة النفسية للطلاب الجامعي. مجلة الفكر المتوسطي، العدد13، 177-191.
- حامد عبد السلام زهران. (2003). دراسات في الصحة النفسية والإرشاد النفسي. الطبعة1، القاهرة، عالم الكتب.
- زقاوة أحمد، بوفلجة غياث، نجاة بزاید، حياة غياث ويعقوب المسوس. (2020). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بالصحة النفسية لدى طلاب الجامعة. المجلة العربية لعلم النفس، المجلد5، العدد2، 64-77.
- شويعل يزيد. (2018). دور التسامح ونمط العلاقة الإنسانية في التنبؤ بالصحة النفسية لدى أساتذة التعليم الثانوي. مجلة الحكمة الدراسات التربوية والنفسية، المجلد6، العدد15، ص ص 200-215.
- صالح الدين إبراهيمي ، أحمد بن سعد. (2020). الصحة النفسية لدى طلاب الجامعة. مجلة الفكر المتوسطي، المجلد9، العدد2، 41-71.
- الطيب محمد محمد نور احمد. (2017). التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلاب كلية التربية بجامعة الجوف. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، العدد69، 436-456.
- عبد الخالق، أ. (1998). النفال وصحة الجسم، دراسة عالمية. مجلة العلوم الاجتماعية، 26(2)، 45-62.
- عبد الغني براخيلية، عبد الحق بركات. (2021). الصحة النفسية لدى عينة من طلبة قسم العلوم الاجتماعية بجامعة تيارت. مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية، المجلد6، العدد1، 545-562.
- عبد المولى بوشامي، محمد لحرش. (2020). الأمل كمنبئ بالسعادة الحقيقية لدى التارقي بالأهقار. مجلة الباحث للعلوم الانسانية والاجتماعية، المجلد12(1)، 2020، ص ص 507-520.
- عون عوض يوسف محيسن. (2012). التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة الأقصى بغزة في ضوء بعض المتغيرات. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، المجلد20، العدد2، 53-93.
- عينو عبد الله. (2017). تقنين مقياس سليجمان للتفاؤل والتشاؤم على بيئة سعيدة، الجزائر. مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية، جامعة بابل، العدد34، 193-206.

- المجدلوي ماهر يوسف.(2012). التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بالرضا عن الحياة والاعراض النفسجسمية لدى موظفي الاجهزة الأمنية الذين تركوا مواقع عملهم بسبب الخلافات السياسية في قطاع غزة. مجلة الجامعة الاسلامية للدراسات النفسية والتربوية، المجلد20، العدد2، 207-236.
- مجذوب أحمد محمد أحمد قمر.(2016).الصحة النفسية والذكاء الوجداني وعلاقتهما ببعض المتغيرات (دراسة على عينة من طلبة كلية مزوي التقنية).مجلة العلوم النفسية والتربوية، 2(1)، 161-183.
- محفوظ عبد الستار أبو الفضل، محمود أبو المجد، أسامة احمد عطا، سلمى محمود عابدين.(2019). التفاؤل لدى عينة من طلاب جامعة جنوب الوادي بقنا في ضوء بعض المتغيرات. مجلة العلوم التربوية، كلية التربية بالگردقة، العدد3، 318-368.
- نغم هادي حسين.(2018).التفاؤل وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلبة كلية الاداب في جامعة القادسية. مجلة القادسية للعلوم الإنسانية، المجلد 21: العدد 2، 133-156.
- Laranjeira C and Querido A (2022) Hope and Optimism as an Opportunity to Improve the “Positive Mental Health” Demand. Front. Psychol. 13:827320