ASJP Algerian Scientific Journal Platform
مجلة المجتمع والرياضة
Society and Sports Journal
ISSN: 2602-7992 EISSN: 2710-8384
https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/493
المجلد: 05 العدد: 02 جوان(2022) ص.283/297

التفاؤل غير الواقعي وعلاقته بالصحة النفسية لدى الطالب الجامعي

-دراسة ميدانية بجامعة الوادي-

Unrealistic optimism and its relationship to the mental health of the university student, a field study at El oued University

عاتكة غرغوط [1] *، مروة مسعودي [2]

[1] جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي (الجزائر)، om.ayman39@gmail.com

[2] جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي (الجزائر)، messaoudi-marwa@univ-eloued.dz

مخبر التكامل المعرفي بين علوم اللغة العربية والعلوم الاجتماعية،

ملخص: هدفت هذه الدراسة للكشف عن العلاقة بين التفاؤل غير الواقعي والصحة النفسية لدى طلاب الجامعة وفقا لمتغير الجنس، وتكونت عينة الدراسة من (200) طالب وطالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية من كلية العلوم الاجتماعية بجامعة الوادي. إذ تم تطبيق أدوات البحث على عينة الدراسة، والتي تتمثل في مقياس التفاؤل غير الواقعي لبدر الأنصاري (2000)، ومقياس الصحة النفسية لعماد عبد الأمير نصيف ونغم هادي حسين (2007). وقد جرت المعالجة الإحصائية للبيانات باستخدام البرنامج الإحصائي (spss) للإجابة على التساؤلات الدراسة وللتحقق من صدق الفرضيات التي انطلق منها البحث، وقد توصلت الدراسة إلى عدة نتائج أهمها أن مستوى التفاؤل غير الواقعي لدى عينة الدراسة ضعيف أما مستوى الصحة النفسية لدى عينة الدراسة متوسطة، مع وجود علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين التفاؤل غير الواقعي والصحة النفسية. مع عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين الذكور والإناث في كل من التفاؤل غير واقعي والصحة النفسية.

الكلمات المفتاحية: التفاؤل غير الواقعي؛ الصحة النفسية؛ الطالب الجامعي.

Abstract: This study aimed to reveal the relationship between unrealistic optimism and mental health among university students according to the gender variable, and the study sample consisted of (200) students who were randomly selected from the Faculty of Social Sciences at El-Wadi University. The research tools were applied to the study sample, which is represented in the Unrealistic Optimism Scale by Badr Al-Ansari (2000), and the Mental Health Scale by Imad Abdul-Amir Nassif and Nagham Hadi Hussein (2007). The statistical treatment of the data was carried out using the statistical program (spss)) to answer the questions of the study and to verify the validity of the hypotheses from which the research was launched. There is a statistically significant correlation between unrealistic optimism and mental health. With no statistically significant differences between males and females in both unrealistic optimism and mental health.

Keywords: Unrealistic Optimism; Mental Health; University student.

* المؤلف المرسل.

I- تمهيد :

المتأمل في النفس البشرية يجد أن الله سبحانه وتعالى قد أودع فيها العديد من القدرات والإمكانات التي تمكنها من مواجهة كافة المؤثرات البيئة المحيطة بها، والتفاؤل من المقومات الرئيسية للنجاح والسعادة. فالإنسان الناجح يتصف بالثقة بالنفس، كما لا يمكن أن نقول أن هناك إنسانا فاشلا يتمتع بثقة في نفسه، فالثقة بالنفس هي السبب الأول للنجاح في الحياة، لأنها تعني اتخاذك مواقف إيجابية في حياتك.(الاقصري، 2001، ص 18)

كما أن التفاؤل يدفع بالإنسان إلى التفكير بما هو ايجابي في حياته، أي التفاؤل بما سيحدث له من أمور جيدة في مستقبله وقد عرفت منظمة الصحة العالمية التفاؤل على أنه عملية نفسية إرادية تولد أفكارا ومشاعر للرضى والتحمل والثقة العالية بالنفس وتبعد عن الفرد حالات اليأس والعجز فالشخص المتفائل يفسر مشاكله وأزماته تفسيرا يبعث في النفس الإحساس بالأمن والطمأنينة، ولذلك يمثل التفاؤل قيمة اجتماعية مهمة لدى معظم الناس، فمن خلاله يمكن التنبؤ بالمستقبل وبالأفكار الخاصة بالتطور الاجتماعي والاقتصادي وذلك بتأثيره على الأفراد في فهمهم لأهدافهم المحددة وطرق التغلب على الصعوبات التي تواجههم. إلا أن الأمر قد يتعدى ذلك من التفاؤل، ليصبح الفرد يعتبر نفسه عرضة لكل ما هو إيجابي فقط، وبعيدا كل البعد عن كل ما هو سلبي, وهذا الأسلوب المعرفي هو ما يسميه الباحثون بالتفاؤل غير الواقعي الذي من خلاله يمكن للفرد أن يسلك سلوكا في غاية الخطورة دون أن يعيره اهتماما بما يمكن أن يلحق به من أضرار قد لا يمكن تداركها تؤدي بصحته النفسية للهاوية.

إذ تعتبر الصحة النفسية من أكثر المواضيع حيوية، وتعتبر أهم قيمة يسعى الجميع إلى توفير أقصى قدر منها حتى يظل كل فردا فاعلا ومتفاعلا في مجتمعه الكبير، فتعرف الصحة النفسية على أنها حالة توافق الفرد ذاتيا وتوافقا اجتماعيا ويتمثل التوافق الذاتي في قدرة الفرد على حل صراعاته وتوتراته الداخلية باستمرار حلا ملائما، ويقصد بالتوافق الاجتماعي قدرة الفرد على إقامة علاقات مناسبة ومسايرة لأعضاء الجماعة التي ينتمي إليها ويحظى في نفس الوقت بتقدير وتكريم واحترام الجماعة لآرائه واتجاهاته. (أبو النيل، 2014، ص 21)

فعندما يمس موضوع الصحة النفسية شريحة مهمة في المجتمع ألا وهم الطلاب يكون الموضوع أكثر أهمية، وأشد حساسية من غيره من المواضيع، لأنهم هم الشريحة الأكبر في المجتمع وهم رعاته وأمله في الحاضر والمستقبل. وهو ما نسعى لمعرفته من خلال هذه الدراسة التي هدفت إلى الكشف عن العلاقة الموجودة بين التفاؤل غير الواقعي والصحة النفسية لدى طلبة جامعة الوادي.

1. مشكلة الدراسة وتساؤلاتها:

لم يعد علم النفس كما هو متعارف عليه سابقاً عندما يتحدث الناس عنه فيما بينهم, فان الارتباط الوحيد بهذا العلم كان مع العالم والطبيب النفسي فرويد والحالات المرضية فقط, غير أن الحياة المعاصرة والتقدم التكنولوجي في جميع مجالات الحياة المختلفة أدى إلى إحداث ثورة معرفية نشطت حركة البحث العلمي المختلفة من أهمها التطور في مجال علم النفس, لذا ومن هذا المنطلق نجد إن هناك فرعا حديثاً لعلم النفس يسمى علم النفس الإيجابي الذي عرف انطلاقته في أواخر التسعينات، ولازال يعرف نموا متسارعا على مستوى الدراسات والأبحاث ومجالات التطبيق.

ويقوم علماء علم النفس الإيجابي بدراسات ذات طابع إيجابي منها: الانفعالات الإيجابية، محددات الرضا والقناعة, معنى الحياة، الثقة بالنفس، التفاؤل، وكل ما يمكن الإنسان من الاندماج الإيجابي في الحياة بغض النظر عن الظروف المنغصة أو المكدرة. كما نلاحظ عند تتبعنا للدراسات النفسية للتفاؤل، أنها دراسات حديثة لا تتجاوز العقود الثلاثة الأخيرة من القرن العشرين، وقد أكدت بحوث كثيرة في علم النفس الايجابي أن التفاؤل ليست عملية ينبغي ممارستها بل ثمرة يجنيها الشخص نتيجة لبذور غرسها وهي انعكاس لواقع داخلي يعمل في أعماق الشخصية إضافة إلى الصحة العامة لدى الفرد وترتبط بما يحصل عليه الفرد من معلومات وخبرات تدعم مكانته الاجتماعية وتساعده على أن يكون إيجابياً. ويعرفه شاير وكافر (1985) النظرة الإيجابية والإقبال على الحياة والاعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات في المستقبل بالإضافة إلى الاعتقاد باحتمال حدوث الخير أو الجانب الجيد من الأشياء بدلا من حدوث الشر أو الجانب السيئ لها. (الأنصاري، 1998، ص 14)

ومن خصائص سمة التفاؤل أنه يجعل الفرد يتميز بالإيجابية ويبعث فيه الشعور بالحماس والبهجة ويساعد على تركيز الانتباه وتزيد المثابرة والجهد في سبيل تحقيق الأهداف والنجاح مما يسهم في بناء مفهوم ذات ايجابي. كما يميل الشخص الناجح إلى التفاؤل، كذلك الشخص القوي إلى التمسك، ويعد عنصرا أساسيا في تكوين الشخصية، حيث التمسك بالناحية السارة عند التعامل مع الأشياء ويفكر في النجاح أكثر من الخيبة، وفي التقدم أكثر من التأخر ويميل إلى الثقة أكثر من التردد ويثق بما يفعل، وان تفاؤله منبع نشاطه وقوته.

وبالرغم من تعدد الصور الايجابية العامة التي يحظى بها المتفائلون إلا أن بعض الباحثين أطلقوا إشارات تحذير أسموه بالتفاؤل غير الواقعي وقد عرفه تايلور و براون المشار بأنه شعور الفرد بقدرته على التفاؤل إزاء الأحداث دون مبررات منطقية، أو واقع، أو ظواهر تؤدي إلى هذا الشعور، مما يتسبب أحيانا في حدوث النتائج غير المتوقعة، وبالتالي يصبح الفرد في قمة الإحباط مما قد يعرضه للمخاطر والإصابة بالأمراض.(الأنصاري، 1998, ص 23)

وباستطلاع أراء الباحثين في مجملها حول التفاؤل غير الواقعي يلاحظ أنه يكون في حالة تخفيض الأفراد لتقديراتهم، أو توقعاتهم الشخصية، أو الذاتية عند مواجهة الأحداث، أو في حالة زيادة توقع الفرد للأحداث الايجابية. في ما ذهب البعض إلى اعتبار التفاؤل غير الواقعي آلية دفاعية يستخدمها الإنسان لخفض القلق.

ولأن التفاؤل غير الواقعي يجعل الفرد يحتمل الجوانب الإيجابية من الحياة فقط، ويبعد عن نفسه الأحداث السلبية والسيئة حتى ولو مجرد التفكير بها, وأن التفاؤل كخاصية مستقرة في الشخصية لها تأثير على ثقة الأفراد بأنفسهم, فطلاب الجامعة أكثر استهدافا للمشكلات النفسية مقارنة بغيرهم من الدارسين حيث أنها مرحلة انتقالية بين المراهقة والرشد وتعتبر مرحلة تحديد الأهداف والتوجه نحو المستقبل والاستقلالية والتفرد، وإن الفشل في تحقيق ذلك يؤدي إلى كثير من المشكلات النفسية، ولكي يقوم الطالب بأداء واجباته ومهامه الذاتيّة والاجتماعية على أكمل وجه لا بد أن يكون متمتّعاً بصحة نفسيّة عالية تخلو من الاضطرابات والمشاكل التي تؤثر بشكل سلبيّ في بذله وعطائه وإنجازاته، فالطالب المصاب باضطراب أو خلل نفسي له أثر سلبي يعود على ذاته وعلى الآخرين من حوله، فيقف عائقاً في وجه تقدمه وإنجازاته، وهذا ما تؤكده دراسة الوشلي (2003) التي هدفت إلى الكشف على الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة وعلاقتها بالضغوط النفسية وأساليب التعامل معها وقوة تحمل الشخصية فتوصلت الدراسة إلى أن النسبة الأكبر من طلبة وطالبات الجامعة يقعون في منطقة السلامة النفسية، وجود أي أنهم يمتلكون أساليب مواجهة الضغوط والقدرة عل تحملها.

لذا ظهرت الأهميّة الكبيرة لدراسة الصحة النفسيّة التي تصل بالفرد إلى الانسجام والتوافق النفسي والاجتماعي، والقدرة العالية على الإنتاجية والسعادة والعطاء، فيعرفها جبل (1990) في تعريفه للصحة النفسية على أنها: تلك الحالة النفسية التي تتسم بالثبات النسبي، والذي يكون فيه الفرد متمتعا بالتكيف مع نفسه وبيئته ومتسما بالاتزان الانفعالي، وأن يشعر بالسعادة والرضا ولديه القدرة على تحقيق ذاته، ويضع لنفسه مستوى من الطموح يتفق مع إمكاناته وقدراته وكما لديه القدرة على معرفة إمكانياته واستثمارها في أمثل صورة ممكنة. (الداهري، 2005، ص 29)

ويمكن الإشارة إلى أن الصحة النفسية تعد حلقة وصل ضرورية للفرد بمناحي الحياة المختلفة الاجتماعية منها أو الفكرية الثقافية وعلى وجه الخصوص لدى الطالب الجامعي وما يترتب من آثار ينجم عنها إما تخريج جيل يتمتع باستقلالية في شخصيته ويتكامل لوظائفه النفسية، العقلية، الاجتماعية، أو العكس حيث أن المعاناة التي تسود الوسط الجامعي تترك أثرا واضحا على الصحة النفسية للطالب الجامعي، وهذا ما جاء في نتائج دراسة بني يونس (2007) أنه يوجد مستوى متوسط من الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة الأردنية ذلك نظرا لتعدد مصادر الضغوطات النفسية وتنوعها التي يواجهها هؤلاء الطلاب، وتدعمها أيضا دراسة غالي (2014) التي سعت إلى التعرف على واقع الصحة النفسية لدى طلبة جامعة وتوصلت إلى أن معظم الطلبة يتجاوز مستوى الصحة النفسية لديهم المتوسط، ومنهم من يفوق ذلك، الذي يؤكد على اعتدال الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة. كما تشير الكثير من الدراسات والبحوث النفسية إلى أن الصحة النفسية والجسمية تتأثر تأثرا مباشرا بالتفاؤل، حيث أن التفاؤل يعمل على تحسين المزاج ويؤدي إلى الشفاء من الأمراض النفسية والجسمية، وهذا ما تؤكده دراسة عبد الهادي (2015) التي سعت إلى التعرف على علاقة التفاؤل بالصدمة النفسية لدى طلاب علم النفس بجامعة النيلين، وتوصلت إلى أنه توجد علاقة موجبة بين التفاؤل والصحة النفسية.

ومما سبق مع مراجعة البحوث والدراسات فانه تبين عدم وجود أي دراسة تناولت متغيرات الدراسة الحالية لذا فقد اهتمت الدراسة الحالية بالكشف على مدى ارتباط التفاؤل غير الواقعي بالصحة النفسية لدى طلاب جامعة الوادي. وعليه تسعى الدراسة إلى الإجابة على التساؤلات التالية:

- ما مستوى التفاؤل غير الواقعي لدى طلبة الجامعة؟
- ما مستوى الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة؟
- هل توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين التفاؤل غير الواقعي والصحة النفسية؟
- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في التفاؤل غير الواقعي بين الذكور والإناث؟
- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في الصحة النفسية بين الذكور والإناث؟

2. فرضيات الدراسة:

- مستوى التفاؤل غير الواقعي لدى طلبة الجامعة منخفض.
- مستوى الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة متوسط.
- توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين التفاؤل غير الواقعي والصحة النفسية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التفاؤل غير الواقعي لدى طلبة جامعة الوادي تعزى لمتغير الجنس.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية لدى طلبة جامعة الوادي تعزى لمتغير الجنس.

3. أهداف الدراسة:

يهدف البحث بشكل أساسي إلى التأكد من وجود علاقة بين التفاؤل غير الواقعي والثقة بالنفس لدى طلاب الجامعة ومعرفة مدى دلالة هذه العلاقة إحصائيا، ويمكن تلخيص الأهداف الجزئية في ما يلي:

- التعرف على مستوى الثقة بالنفس طلبة جامعة الوادي.
- التعرف على مستوى التفاؤل غير الواقعي لدى طلبة جامعة الوادي.
- التعرف على مستوى الصحة النفسية لدى طلبة جامعة الوادي.
- التعرف على الفروق بين الذكور والإناث في متغيرات الدراسة (التفاؤل غير الواقعي، الصحة النفسية).
- التعرف على العلاقة بين التفاؤل غير الواقعي والصحة النفسية.

4. أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة الحالية في أهمية الجانب الذي بصدد دراسته، حيث أنها تسعى لدراسة والكشف على علاقة التفاؤل غير الواقعي بالصحة النفسية لدى طلبة الجامعة الذين يعتبرون من الثروات البشرية الهامة، إذ تتناول هذه الدراسة مفهومين ذات أهمية في علم النفس وفي جميع المجالات البحثية وهما التفاؤل غير الواقعي والصحة النفسية، حيث يعتبران من أهم مفاهيم علم النفس الايجابي ويلعبان دورا أساسيا في حياة الأفراد عامة وفي حياة الطالب الجامعي خاصة، من حيث التعامل بفعالية مع ظروف الحياة ومواجهة ضغوطاتها، إلى

جانب تحقيق التفوق في المجال العلمي والعملي، كما أن التفاؤل غير الواقعي يعتبر مفهوم حديثا نسبيا، ومن أهم المفاهيم التي أخذت اهتمام الباحثين في الآونة الأخيرة.

5. حدود الدراسة:

الحد البشري: شملت الدراسة طلبة وطالبات الجامعة بلغ عددها (200).

الحد المكاني: أجريت الدراسة بجامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي وبالتحديد قسم العلوم الاجتماعية المتواجد في بكلية العلوم الاجتماعية والإنسانية.

6. مصطلحات الدراسة:

يمثل التحديد الإجرائي لمفاهيم الدراسة، همزة وصل بين النظرية والواقع، فهو يجعل المفاهيم قابلة للقياس والاختبار وتتضح أهميته في البحث العلمي أنه ينطلق من واقع قد لا يعبر عن التعريفات النظرية بوضوح، ولهذا سيتم تعريف مفاهيم الدراسة الحالية تعريفا إجرائيا كما يلي:

1.6. التفاؤل غير الواقعي: من الناحية النظرية يعرف بدر الأنصاري (2001): التفاؤل غير الواقعي بأنه اعتقاد الفرد بقدرته على التفاؤل إزاء دون مبررات منطقية أو وقائع تؤدي إلى هذا المعتقد، حيث يتوقع الفرد غالبا حدوث الأشياء الايجابية أكثر مما تحدث في الواقع، ويتوقع حدوث الأشياء السلبية أقل مما تحدث في الواقع، مما قد يتسبب أحيانا في حدوث نتائج غير متوقعة، والتي قد تعرضه بدورها إلى مخاطر عدة أهمها المخاطر الصحية.

فيمكن أن يعرف التفاؤل غير الواقعي إجرائيا في الدراسة الحالية بأنه: مجموع الدرجات التي يتحصل عليها الطلاب والطالبات (أفراد العينة) بعد الإجابة على بنود مقياس التفاؤل غير الواقعي، المستخدم في الدراسة الحالية والذي أعده الباحث بدر محمد الأنصاري، والذي يضم (24) بندا، مقسما إلى بعدين، وهي: الأحداث السارة والأحداث المفجعة.

2.6. الصحة النفسية: من الناحية النظرية يعرف الباحثان نصيف عماد عبد الأمير وحسين نغم هادي (2007): الصحة النفسية بأنها تكامل شخصية الفرد نفسيا وعقليا وجسميا واجتماعيا بالشكل الذي حقق له التوافق مع نفسه ومع الآخرين ويشعره بالسعادة والراحة النفسية.

فيمكن أن تعرف الصحة النفسية إجرائيا في الدراسة الحالية بأنها: مجموع الدرجات التي يتحصل عليها الطلاب والطالبات (أفراد العينة) بعد الإجابة على بنود مقياس الصحة النفسية، المستخدم في الدراسة الحالية والذي أعده الباحثان عماد عبد الأمير نصيف ونغم هادي حسين، والذي يضم (27) بندا كلها تنتمي إلى بعد واحد.

3.6. الطالب الجامعي: يقصد بالطالب الجامعي في هذه الدراسة عينة من الطلبة والطالبات الذين يزاولون الدراسة بقسم العلوم الاجتماعية بجامعة الشهيد حمة لخضر، ويتراوح سنهم بين 19 و 26 سنة.

7. الدراسات السابقة:

نتناول الدراسات التي لها صلة بالموضوع مباشرة حسب التسلسل التاريخي بدءا بالدراسات العربية، ثم الدراسات الأجنبية لكل متغير على حدا، وهي كالتالي:

1.7.الدراسات السابقة المتعلقة بمتغير التفاؤل غير الواقعي:

دراسة الأنصاري بدر محمد (2001): قام الأنصاري بعد تصميمه لمقياس التفاؤل غير الواقعي، بإجراء دراسة هدفت من خلالها إلى تحديد العلاقة بين التفاؤل غير الواقعي وبعض متغيرات الشخصية (تفاؤل، تشاؤم، يأس، ذنب وخزي) لدى عينة من طلاب جامعة الكويت، وقد شملت العينة على (356) طالبا وطالبة مسجلين في فروع مختلفة ما عدا علم النفس، وقد استعمل الباحث في جمع بياناته، مقياس التفاؤل غير الواقعي ومقياس الأنصاري أيضا للتفاؤل والتشاؤم والنسخة العربية من مقياس التوجه نحو الحياة لشاير وكارفر (1985)، ومقياس اليأس ومقياس الذنب والخزي، ومن أهم نتائج الدراسة أنه لا توجد فروق بين الجنسين في التفاؤل غير الواقعي.

دراسة غرغوط عاتكة (2016): هدفت الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة التي تربط الثقة بالنفس والتفاؤل غير الواقعي بالدافعية للإنجاز لدى طلبة جامعات (بسكرة، الوادي، ورقلة).واختيرت عينة الدراسة بطريقة عشوائية طبقية، وشملت (438) طالب وطالبة، ولتحقيق أهداف الدراسة تم إتباع المنهج الوصفي، وقد خلصت الدراسة إلى أهم النتائج وهي أن مستوى التفاؤل غير الواقعي لدى طلبة جامعات (بسكرة، الوادي، ورقلة) متوسط، كما أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التفاؤل غير الواقعي لدى طلبة جامعات (بسكرة، الوادي، ورقلة) تعزى لمتغير الجنس.

دراسة وانشتاين (1987): هدفت هذه الدراسة إلى البحث في علاقة التفاؤل غير الواقعي بالقابلية للمرض، حيث شملت عينة الدراسة على (296) فردا, اختيروا بطريقة عشوائية من سكان مدينة نيوجرس، وقد اعتمد الباحث في جمع البيانات على استبيان تكون من (32) حدثا لا خطيرا تم توزيعه عبر البريد، وقد أظهرت النتائج أن اعتقاد الشخص بأنه غير معرض للأذى أو أنه أقل تعرضا من غيره، لا يتعلق بالجنس أو العمر أو التربية أو حتى بطبيعة العمل، كما أوضحت النتائج بأن التفاؤل غير الواقعي غالبا ما يعود إلى تعميم الأشخاص لتجاربهم التي حصلت لهم في الماضي، واعتبارها أساسا لمستقبلهم، فإذا لم تظهر لدى الشخص مشكلة فيما مضى من حياته فسيعمم هذا الاعتقاد ويعتقد أنها مثلما لم تحل في الماضي فلن تحصل في المستقبل، كما توصل الباحث إلى أن التفاؤل غير الواقعي يزيد بزيادة الاعتقاد بالقدرة على منع حدوث الخطر، ويزيد أيضا بنقص التجربة الشخصية. (غرغوط، 2016)

2.7.الدراسات السابقة المتعلقة بمتغير الصحة النفسية:

دراسة الوشلي وداد (2003): هدفت الدراسة إلى الكشف عن الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة وعلاقتها بالضغوط النفسية وأساليب التعامل معها وقوة تحمل الشخصية، وبلغ حجم عينة الدراسة (409) طالبا وطالبة، وتوصلت الدراسة إلى أن النسبة الأكبر من طلبة وطالبات الجامعة يقعون في منطقة السلامة النفسية، وجود فروق نوعية ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في معظم أبعاد الصحة النفسية والدرجة الكلية لها، وهذه الفروق لصالح الطلبة الذكور.

دراسة بني يونس محمد محمود(2007): هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين مستويات الصحة النفسية وأبعاد التوجه الزمني لدى عينة من طلبة الجامعة الأردنية، وتكونت العينة من (118) طالبا وطالبة (82 من الإناث، 36 من الذكور) واستخدمت الدراسة مقياسي عولبيرغ ووليامز لقياس الصحة النفسية ومقياس الفتلاوي لقياس التوجه الزمني، وتم التوصل إلى نتائج منها: يوجد مستوى متوسط من الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة الأردنية.

دراسة فقيه العيد (2007): هدفت الدراسة إلى التعرف على أهمية الصحة النفسية لدى طلبة جامعة تلمسان، وطبقت الدراسة على عينة من (640) طالبا وطالبة، وتم التوصل للنتائج التالية: وجود فروق دالة إحصائيا بين الذكور والإناث فيما يخص درجاتهم على أبعاد الصحة النفسية. دراسة غالي مريم (2014): هدفت الدراسة إلى التعرف على واقع الصحة النفسية لدى طلبة جامعة وهران وفقا لمتغيري (الجنس، الإقامة الجامعية) وقد بلغ تعداد العينة (213) طالبا وطالبة وتوصلت النتائج إلى أن: معظم الطلبة المبحوثين يتجاوز مستوى

الصحة النفسية لديهم المتوسط، ومنهم من يفوق ذلك وهذا يؤكد اعتدال الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة، وأظهرت بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة تبعا لمتغير الجنس ولصالح الإناث، مع وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة تبعا لمتغير الإقامة الجامعية ولصالح الطلبة ذوي الإقامة الداخلية.

دراسة عبد الهادي أروى العوض (2015): يهدف هذا البحث للتعرف على التفاؤل وعلاقته بالصدمة النفسية لدى طلاب علم النفس بجامعة النيلين في ضوء متغير النوع، كما هدف إلى معرفة السمة العامة لتفاؤل والسمة العامة للصحة النفسية لهذه الفئة، حيث شملت عينة البحث (100) طالب وطالب (50) ذكور و(50) إناث، من قسم علم النفس بجامعة النيلين، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي وكان اختيار العينة بالطريقة العشوائية البسيطة، وتوصلت الباحثة من خلال هذا البحث إلى أنه توجد علاقة بين التفاؤل والصحة النفسية لدى طلاب علم النفس بجامعة النيلين، وأيضاً يتسم التفاؤل والصحة النفسية لدى طلاب علم النفس بالارتفاع، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التفاؤل والصحة النفسية تعزى لمتغير النوع.

دراسة مجذوب أحمد محمد أحمد قمر (2016): هدفت هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الصحة النفسية والذكاء الوجداني، بالإضافة إلى تأثير بعض المتغيرات (النوع ، التخصص، المستوى الدراسي) لدى طلبة كلية مروي التقنية. المنهج المستخدم في هذه الدراسة هو المنهج الوصفي، تكونت العينة من (100) طالب وطالبة، تم اختيار العينة عن طريق العينة العشوائية الطبقية، استخدم الباحث مقياس الصحة النفسية ومقياس الذكاء الوجداني، وجدت الدراسة أن مستوى الصحة النفسية والذكاء الانفعالي جاء بدرجة مرتفعة، وكانت هناك علاقة بين الصحة النفسية والذكاء الوجداني، كذلك لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية تعزى لمتغيرات (الجنس والتخصص والمستوى الدراسي)، كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية تعزى لمتغيرات (الجنس والتخصص)، بينما ظهرت هذه الفروق في متغير المستوى الدراسي وكانت لصالح مستوى الدراسي الثاني.

دراسة بلقندوز زينب (2017): هدفت الدراسة إلى التعرف على واقع الصحة النفسية لدى طلبة جامعة عبد الحميد بن باديس بمستغانم ودراسة الفروق بين الطلبة فيما يخص الصحة النفسية على ضوء متغير الجنس وذلك بإتباع المنهج الوصفي، واعتمدت الدراسة مقياس كولدبيرغ للصحة النفسية الذي طبق على عينة قدرها (55) طالبا وطالبة من تخصص علم النفس، وقد تم اعتماد برنامج الحزمة الإحصائية في العلوم الاجتماعية (spss) لتحليل بيانات الدراسة، وتوصلت الدراسة إلى أهم النتائج ألا وهي أنه يوجد مستوى عالي من الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة، كما أن الطالبات يتمتعن بمستويات مرتفعة من الصحة النفسية مقارنة بالذكور.

التعقيب على الدراسات السابقة:

وانطلاقا مما سبق من عرض أدبيات موضوع الدراسة، نلاحظ أن أغلب الدراسات السابقة التي تم عرضها اهتمت بالكشف على مستويات التفاؤل غير الواقعي وعلاقته ببعض المتغيرات الأخرى، كذلك الأمر بالنسبة للدراسات الخاصة بمتغير الصحة النفسية، اهتمت بتحديد مستوى الصحة النفسية وعلاقتها بمتغيرات أخرى، على خلاف الدراسة الحالية التي تسعى إلى الكشف عن مستوى كل من متغيري الدراسة، وتحديد العلاقة بينهما، مع الكشف عن الفروق بين الذكور والإناث في كل من التفاؤل غير الواقعي والصحة النفسية.

II – الطريقة والأدوات :

بعد التعرف على مفاهيم ومصطلحات الدراسة فيما يلي سيتم الشروع في اجراءات الدراسة الاستطلاعية للتحقق من صلاحية أدوات الدراسة، التي بدورها تمهد لإجراء الدراسة الأساسية.

1. منهج الدراسة:

إن نوع المنهج الذي يتبعه الباحث في دراسته، يتوقف على نوع المشكلة التي يريد دراستها. والمنهج بصفة عامة هو: الطريق المؤدي إلى الكشف عن حقيقة بواسطة مجموعة من القواعد، لتحديد العمليات والوصول إلى نتيجة محددة. (فوزي،2007، ص 76)

ولما كانت الدراسة الحالية تهدف إلى معرفة طبيعة العلاقة بين متغيراتها (التفاؤل غير الواقعي والصحة النفسية) فإن المنهج الوصفي الارتباطي هو المنهج الملائم لهذه الدراسة.

2. عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة الاساسية من (200) طالب وطالبة بواقع (45) طالب و(155) طالبة, تم اختيارها بطريقة عشوائية من قسم العلوم الاجتماعية بجامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي.

3. صلاحية أدوات الدراسة:

التحقق من صلاحية أدوات دراسة يكون من خلال الدراسة الاستطلاعية لأجل الضبط الشكل النهائي لأدوات الدراسة، وتجريبها والتواصل مع العينة، والوقوف على الصعوبات لتفاديها في الدراسة الاساسية. والأدوات المستخدمة في الدراسة هي كالتالي.

1.3. مقياس التفاؤل غير الواقعي: مقياس التفاؤل غير الواقعي: أعد هذا المقياس بدر الأنصاري (2000) بجامعة الكوت ويتكون من (24) بندا تقيس التفاؤل غير الواقعي ضمن بعدين، وفيما يلي الأبعد وأرقام البنود التي تقيسها وهي:

الجدول (01): تقسيم البنود في مقياس التفاؤل غير الواقعي على حسب طبيعتها

البعد	أرقام البنود	العدد
الأحداث السارة	18،21، 16،17، 14، 12، 10، 8، 6، 4، 2، 1	12
الأحداث المفجعة	24، 23، 22، 20، 19، 15، 11،13، 9، 7، 5، 3	12

المصدر: من إعداد الباحثتان

يجاب عنها على أساس مقياس ثماني ويبدأ التصحيح بجمع الدرجة داخل الدوائر بالنسبة للأحداث السارة، أما بقية البنود والتي تدور حول الأحداث المفجعة، فإنها تصحح بشكل معكوس، ثم تجمع مع بنود الأحداث السارة حتى تستخرج الدرجة الكلية للمقاس. وفيما يلي سنعرض خطوات تقنينه على بيئة جزائرية:

1.1.3. ثبات المقياس: تم استخراج معاملات ثبات الاختبار بطريقة التجزئة النصفية باستخدام معادلة جتمان ومعادلة سبيرمان وبراون، والاتساق الداخلي باستخدام معادلة α لكرونباخ، وفيما يلي عرض للنتائج:

الجدول (02): معاملات الثبات بطريقتي الاتساق الداخلي والتجزئة النصفية

α لكرونباخ	التجزئة النصفية	
	سبيرمان	جيتمان
0.73	0.52	0.51

المصدر: من إعداد الباحثتان

يتضح من الجدول (02) أن قيمة معامل α لكرونباخ تقدر ب (0.73)، والتجزئة النصفية بمعادلتيها سبيرمان وبراون (0.52) وجيتمان (0.51)، ومنه نستطيع القول أن المقياس يتمتع بدرجات مقبولة من الثبات.

2.1.3. صدق المقياس: تم حساب معامل الصدق بطريقة الاتساق الداخلي. حيث تم حساب الارتباطات بين بنود المقياس ودرجات الأبعاد، وبين البنود بعضها ببعض، وكذلك الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس باستخدام معامل ارتباط بيرسون، وقد استخدم هذا الإجراء للدلالة على صدق الاتساق الداخلي للمقياس، إذ أنّ الارتباطات الداخلية بالرغم من استخدامها كدلالة على الاتساق الداخلي إلا أنها يمكن أن تستخدم كدلالة على الصدق البنائي وذلك لأنّ الأساس النظري الذي تقوم عليه الدراسة هو وحدانية موضوع القياس.

إذ وجد قيم ارتباط بنود الأبعاد المكونة للمقياس بعضها ببعض وارتباطها بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه دالة إحصائيا حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط بين البنود والبعد الذي تنتمي إليه (الأحداث السارة) بين (0.31 و0.86)، أما قيم معاملات الارتباط بين بنود البعد بعضها ببعض فقد تراوحت بين (0.18 و0.69)، ومعظم هذه القيم دالة عند(0.01) في حين الأخرى دالة عند (0.05). وسجل معامل الارتباط بين بعد الأحداث السارة والدرجة الكلية بواقع (0.68)، والارتباط بين بعد الأحداث المفجعة والدرجة الكلية (0.57)، وفي ذلك دلالة على أن أبعاد مقياس التفاؤل غير الواقعي (الأحداث السارة والأحداث المفجعة) متسقة مع الدرجة الكلية.

2.3 مقياس الصحة النفسية: وقد قمنا بتقنين مقياس الصحة النفسية لعماد عبد الأمير نصيف ونغم هادي حسين (2009) الذي تم بناءه في بغداد ويتكون من (25) بندا كلها تنتمي إلى بعد واحد تقيس الصحة النفسية، يجاب عليها وفق (5) بدائل وهي (تنطبق علي بدرجة كبيرة جدا – تنطبق علي بدرجة كبيرة – تنطبق علي بدرجة متوسطة – تنطبق علي بدرجة قليلة – لا تنطبق علي إطلاقا)، وفي ما يلي سنعرض خطوات تقنينه على بيئة جزائرية:

1.2.3. ثبات المقياس: تم استخراج معاملات ثبات الاختبار بطريقة التجزئة النصفية باستخدام معادلة جتمان ومعادلة سبيرمان وبراون، والاتساق الداخلي باستخدام معادلة α لكرونباخ، وفيما يلي عرض للنتائج:

الجدول (03): معاملات الثبات بطريقي الاتساق الداخلي والتجزئة النصفية

α لكرونباخ	التجزئة النصفية	
	سبيرمان	جيتمان
0.72	0.84	0.83

المصدر: من إعداد الباحثتان

يتضح من الجدول (03) أن قيمة معامل α لكرونباخ تقدر ب(0.72)، والتجزئة النصفية بمعادلتيها سبيرمان وبراون (0.84) وجيتمان (0.83)، ومنه نستطيع القول أن مقياس الصحة النفسية يتمتع بدرجات مرتفعة من الثبات.

2.2.3. صدق المقياس: تم حساب معامل الصدق بطريقة الاتساق الداخلي. حيث تم حساب الارتباطات بين بنود المقياس والدرجة الكلية للمقياس باستخدام معامل ارتباط بيرسون، وقد استخدم هذا الإجراء للدلالة على صدق الاتساق الداخلي للمقياس، إذ أنّ الارتباطات الداخلية بالرغم من استخدامها كدلالة عل الاتساق الداخلي إلا أنها يمكن أن تستخدم كدلالة على الصدق البنائي وذلك لأنّ الأساس النظري الذي تقوم عليه الدراسة هو وحدانية موضوع القياس. إذ وجد أن معامل الارتباط بين درجة البند والدرجة الكلية للاستبيان تراوحت ما بين (0.21 – 0.82) وهي معظمها دالة عند مستوى الدلالة (0.05) والباقي دال عند مستوى دلالة (0.01) أما البندين رقم (01) ورقم (02) فهما غير دالين وبالتالي يتم حذفهما.

4. المعالجة الاحصائية:

بما أن الدراسة الحالية وصفية ارتباطية تهدف إلى تحديد مستوى كل من التفاؤل غير الواقعي والصحة النفسية لدى طلبة الجامعة, كذلك دراسة العلاقة بين التفاؤل غير الواقع والصحة النفسية، مع كذلك الكشف على الفروق في كل من التفاؤل غير الواقعي والصحة

النفسية بين الذكور والاناث, فقد تم الاعتماد على التكرارات والمتوسط الحسابي والنسب المئوية والانحراف المعياري، كذلك معامل الارتباط بيرسون واختبار T.Text لعينتين مستقلتين.

III- النتائج ومناقشتها :

يتضمن هذا الجزء من الدراسة عرض الدراسة والتحقق منها باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة، كما سيتم تفسيرها ومناقشتها على ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة، على النحو التالي:

1. **عرض وتحليل ومناقشة التساؤل الأول:** ينص التساؤل الثاني على: ما مستوى التفاؤل غير الواقعي لدى طلبة الجامعة؟ وبالرجوع إلى معايير تفسير النتائج الخاصة بالتفاؤل غير الواقعي فتحصلنا على البيانات التالية:

الجدول (04): توزيع أفراد العينة لكل مستوى حسب متغير التفاؤل غير الواقعي

المستويات / المتغير	ضعيف		متوسط		مرتفع	
	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة
التفاؤل غير الواقعي	123	%61	46	%23	31	%16

المصدر: من إعداد الباحثتان

يتبين من الجدول (04) أن عدد الطلبة ذوو مستوى التفاؤل غير الواقعي الضعيف يقدر ب: (123) طالبا وطالبة بنسبة (61%)، وعدد الطلبة ذوو المستوى المتوسط (46) طالبا وطالبة بنسبة (23%)، أما عن المستوى الثالث فيقدر عدد الطلبة ذوو التفاؤل غير الواقعي المرتفعة ب: (31) أي بنسبة (16%). وبما أن النسبة المئوية الأكبر كانت لصالح المستوى الأول، يمكننا الإجابة عن التساؤل الأول كما يلي: مستوى التفاؤل غير الواقعي لدى عينة الدراسة منخفض.

وهذه النتيجة متقاربة مع ما توصلت إليه دراسة غرغوط (2016) التي هدفت إلى الكشف عن طبيعة العلاقة التي تربط الثقة بالنفس والتفاؤل غير الواقعي بالدافعية للإنجاز لدى طلبة جامعات (بسكرة، الوادي، ورقلة) وتوصلت إلى أن الطلبة يتميزون بمستوى متوسط من التفاؤل غير الواقعي. ولعل تفسير هذه النتيجة يعود إلى وعي طلبة الجامعة بالتخطيط المنطقي الذي يقوم على حقائق منطقية مجردة تتضمن نوعا من النشاط المعرفي، حيث نجد أن التفاؤل مرتبط بالإيمان بالحظ الجيد والمعتقدات العقلانية.

(غرغوط، 2016، ص 171)

وقد يرجع الانخفاض في مستوى التفاؤل غير الواقعي لدى الطلبة باعتبار أن همهم المشترك في هذه المرحلة هو إتمام الدراسة والحصول على الشهادة، وهو ما يجعل تفكيرهم منصبا على هذا الموضوع ويوحد نظرتهم وتوقعاتهم للمستقبل وتأجيل التفكير فيه. كما يمكننا القول أنه من بين الأسباب التي جعلت بعض الأحداث يضعف تأثير التفاؤل غير الواقعي لدى الطالب فيها، الأسباب الاقتصادية، فقد يشكل التراجع الاقتصادي عاملا مؤثرا سلبيا على الأهداف والتطلعات الحياتية التي يرسمها الشباب لمستقبلهم، فاتجاهات الشباب تتأثر سلبا بهذا العامل بحيث يصبحون مترددين في التخطيط لمستقبلهم (المعرفي، الاجتماعي، المهنة والعمل)، وهذا بدوره يؤثر على معدلات التفاؤل والتشاؤم لديهم.

2. **عرض وتحليل ومناقشة التساؤل الثاني:** ينص التساؤل الثالث على: ما مستوى الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة؟ وبالرجوع إلى معايير تفسير النتائج الخاصة بالثقة بالنفس فتحصلنا على البيانات التالية:

الجدول (05): توزيع أفراد العينة لكل مستوى حسب متغير الصحة النفسية

المستويات / المتغير	ضعيف		متوسط		مرتفع	
	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة
الصحة النفسية	46	%23	120	%60	34	%17

المصدر: من إعداد الباحثتان

يتبين من الجدول (05) أن عدد الطلبة ذوو مستوى الصحة النفسية الضعيف يقدر ب: (46) طالبا وطالبة بنسبة (23%)، وعدد الطلبة ذوو المستوى المتوسط (120) طالبا وطالبة بنسبة (60%)، أما عن المستوى الثالث فيقدر عدد الطلبة ذوو الصحة النفسية المرتفعة ب: (34) أي بنسبة (17%). وبما أن النسبة المئوية الأكبر كانت لصالح المستوى الثاني، يمكننا الإجابة عن التساؤل الثالث كما يلي: مستوى الصحة النفسية لدى عينة الدراسة متوسط.

وهذه النتيجة تتفق مع ما توصلت إليه دراسة بني يونس (2007) التي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين مستويات الصحة النفسية وأبعاد التوجه الزمني لدى عينة من طلبة الجامعة الأردنية وتم التوصل إلى يوجد مستوى متوسط من الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة، كذلك تتوافق مع دراسة غالي (2014) التي هدفت إلى التعرف على واقع الصحة النفسية لدى طلبة جامعة وهران وفقا لمتغيري (الجنس، الإقامة الجامعية) وتوصلت إلى أن معظم الطلبة المبحوثين يتجاوز مستوى الصحة النفسية لديهم المتوسط، كما أنها تتفق مع دراسة الويشلي (2003) التي هدفت إلى الكشف عن الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة وعلاقتها بالضغوط النفسية وأساليب التعامل معها وقوة تحمل الشخصية، فتوصلت إلى أن النسبة الأكبر من طلبة وطالبات الجامعة يقعون في منطقة السلامة النفسية.

فتمتع طلبة الجامعة بدرجة مقبولة من الصحة النفسية يعود إلى عدة أسباب ففي كونهم طلبة جامعيين في حد ذاته يشعرهم بالرضا والسرور والنجاح وذلك يزيد من ثقتهم بأنفسهم من النواحي النفسية وكذلك إثبات وتقدير الذات، كل هذا يجعلهم موافقون نفسيا ويتمتعون بصحة نفسية جيدة، كما أنهم كونهم طلبة جامعيين يشعرهم بامتلاك مكانة اجتماعية يصاحبها شعور بالمسؤولية والفخر لتحقيق طموحهم كل هذا جانب ايجابي يدفعهم نحو خطى التقدم والنجاح ويزيد من رفع مستوى الصحة النفسية لديهم. أما العوامل المتعلقة بالبيئة المحيطة بالطالب بدءا من الرعاية الأسرية وأسلوب تربيتها وما تغرسه من سمات تساعد على تقوية الصحة النفسية لدى أفرادها كتحمل المسؤولية والاستقلالية في اتخاذ القرارات وبذل الجهد في تحقيق أقصى الأهداف وبلوغها بامتياز واقتدار. فارتفاع مستوى الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة يمكن أن نرجعه أيضا إلى للبيئة الملائمة التي توفرها الجامعة لطلبتها في تكيفهم و واندماجهم في مختلف النشاطات العلمية، التربوية ، الثقافية والاجتماعية، فلعل وجود الاستحسان والتعزيز الايجابي الذي حظي به الطلبة هو الذي أدى إلى تمتع الطلبة بمستوى مقبول من الصحة النفسية.

3. **عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الأولى:** بغرض معالجة الفرضية الأولى والتي تنص على أنه: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التفاؤل غير الواقعي والصحة النفسية لدى طلبة الجامعة، قمنا بحساب معامل الارتباط بيرسون بين التفاؤل غير الواقعي والصحة النفسية، والجدول التالي يوضح ذلك:

الجدول (06): قيمة معامل الارتباط بين التفاؤل غير الواقعي والصحة النفسية.

المتغيرات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
التفاؤل غير الواقعي	0.53	0.05
الصحة النفسية		

المصدر: من إعداد الباحثتان

يتضح من الجدول (06) أن قيمة معامل الارتباط بين التفاؤل غير الواقعي والصحة النفسية تقدر ب(0.53) وهي قيمة دالة عند مستوى دلالة يساوي (0.05)، ومن هنا نقبل الفرضية التي تنص على أنه توجد علاقة ارتباطية بين التفاؤل غير الواقعي والصحة النفسية لدى طلبة الجامعة.

وللإشارة فقد لاحظنا عدم وجود الدراسات السابقة التي تناولت العلاقة بين التفاؤل غير الواقعي والصحة النفسية – حسب إطلاع الباحثتين–، ويمكن تفسير وجود هذه العلاقة من خلال كون الطالب الجامعي خاصة في مرحلة الشباب يعمل جاهدا من أجل تحقيق أهدافه، ويسعى لإشباع جملة من الحاجات، المتمثلة في: الحاجة الى الاستمتاع بالسعادة الشخصية، والرضا عن الذات، ومعرفة إمكاناتها واستغلالها إلى أقصى درجة ممكنة.

ويمكن تفسير ذلك باعتبار التفاؤل صفة ثمينة و يرتبط ارتباطا وثيقا بإحساس الشخص بالسعادة ومن ثم الطمأنينة، والذي بدوره يؤدي بالفرد إلى التمتع بالصحة النفسية، وبذلك يمكن اعتبار التفاؤل أحد أهم مكونات النجاح التي تدفع بالشخص لاكتساب المزيد من الخبرات وتطوير المهارات والقدرات، هذا علاوة على أن فهم وتقدير الإنسان لذاته ومدى قدرته على مواجهة مشكلات الحياة يزيد من صحته النفسية، هذا ما يجعله ذو شخصية ايجابية ومتفائلا بما سيحدث له في المستقبل، وهذا ما نجده لدى الطلبة الجامعيين حيث أن تفاؤل الشباب وتمتعهم بنظرة ايجابية وروح الحماس التي يتميزون بها، بالإضافة إلى التطلع للمستقبل والأحلام التي تحملها ذواتهم تجعلهم يتفاءلون بما سيحدث لهم من أحداث ساره في المستقبل ويبعدون الأحداث السيئة عن طريقهم وأحلامهم، وهذا ما يجعل التفاؤل غير الواقعي لدى طلبة الجامعة مرتفع، لكن هذا لا يعني أن قوة هذا التفاؤل بحدوث الأمور الإيجابية واستبعاد حدوث الأمور السلبية توصل الطالب إلى أن يقع في الصدمات والأمراض النفسية لكن هذا راجع إلى طبيعة التنشئة الاجتماعية والخلفية الدينية لمجتمع ولاية الوادي المحافظ، لأن ديننا الإسلامي ورسولنا الكريم أوصانا بالتفاؤل بالخير وهو عنصر هام في شحذ الهمم والترغيب في العمل وفيه غذاء للقلب بالطمأنينة والأمل، لذلك نجده–صلى الله عليه وسلم– كان يحب الفأل ويكره الطيرة.

كما قد يرجع ارتباط التفاؤل غير الواقعي للصحة النفسية إلى أن الطلبة الذين واثقون من أنفسهم وتصرفاتهم التي يقومون بها ويتوقعون مستقبلا زاهرا لهم دون التفكير في العقبات، ويحاولون فقط التطوير من أنفسهم من أجل تحقيق ما يطمحون إليه، هذا ما يجعلهم يتمتعون بالسعادة والطمأنينة والرضا وبالتالي يصلون إلى منطقة السلامة والصحة النفسية.

4. **عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثانية:** بغرض معالجة الفرضية الثانية والتي تنص على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التفاؤل غير الواقعي لدى طلبة جامعة الوادي تعزى لمتغير الجنس، قمنا بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكلا الفئتين ثم طبقنا عليها اختبار T.Text والجدول التالي يوضح ذلك:

الجدول (07): قيمة ودلالة الفروق في التفاؤل غير الواقعي تبعا لمتغير الجنس

مؤشرات المتغير	ذكور			إناث			قيمة ت	مستوى الدلالة
	ن	م	ع	ن	م	ع		
التفاؤل غير الواقعي	45	122.20	20.95	155	127.61	81.99	-1.47	غير دالة

المصدر: من إعداد الباحثتان

يتبين من النتائج الموضحة في الجدول (07) نجد أن قيمة T تقدر ب: (1.47) وهي قيمة غير دالة إحصائيا، ومنه نقبل الفرضية الصفرية التي تسمح لنا بالقول بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التفاؤل غير الواقعي تعزى لمتغير الجنس.

وقد تبين من خلال الاطلاع على مجموعة من الدراسات السابقة التي تمت في هذا المجال أن هناك تفاوتا بين نتائجها، حيث كشفت بعضها عن عدم وجود فروق جوهرية بين جنسين في التفاؤل غير الواقعي، في حين توصل البعض الآخر إلى وجود هذه الفروق. أما فيما يتعلق بالدراسات التي اتسقت نتائجها مع نتائج دراستنا الحالية في الكشف عن الفروق بين الذكور والإناث في التفاؤل غير الواقعي، فمنها على سبيل المثال: دراسة غرغوط (2016) التي هدفت إلى الكشف عن طبيعة العلاقة التي تربط الثقة بالنفس والتفاؤل غير الواقعي بالدافعية للإنجاز لدى طلبة جامعات (بسكرة، الوادي، ورقلة)، ودراسة وينشتاين (1987) التي هدفت إلى البحث في علاقة التفاؤل غير الواقعي بالقابلية للمرض.

ويمكن تفسير عدم وجود فروق في التفاؤل غير الواقعي بين الذكور والإناث أن الأشخاص غالبا ما يتحيزون لذواتهم في توقع الحوادث الايجابية بغض النظر إن كان ذكرا أو أنثى وذلك قصد تحسين صورة تقديرهم لذواتهم أو هويتهم الشخصية، أو على الأقل للحفاظ عليها كما هي، وهذا ما يسمى بالتفاؤل المقارن وهو مرادفا للتفاؤل غير الواقعي. كذلك طبيعة التنشئة الاجتماعية في ولاية الوادي، الذي كان منغلقا وأصبح متفتحا وأعطى نفس القيمة ونفس الحقوق لكلا الجنسين ذكورا وإناثا في التعاملات من ناحية الدراسة والعمل والسفر...الخ بالتالي تصبح درجة التفاؤل غير الواقعي متساوية عند الذكور والإناث.

بالإضافة إلى كون الطالب أو الطالبة الجامعية يتواجدون في بيئة محفزة ومليئة بالإنجازات، تحتم عليهم مواكبة ومسايرة هذه البيئة، وذلك يبدأ باتخاذ نظرة ايجابية والإقبال على الحياة والاعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات، أي أن هؤلاء الطلبة والطالبات الجامعيين يتخذون من التفاؤل غير الواقعي ملجأ، حيث يحسسهم بأنهم محصنون و بهذا يرتفع تقديرهم لذواتهم و يرتفع إحساسهم بأنهم تغلبوا على المشاكل التي يواجهونها وحققوا انجازاتهم وهذا ما يسمح بالحفاظ على مزاج جيد و التعامل بإيجابية مع الغير.

5. **عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثالثة:** بغرض معالجة الفرضية السابعة والتي تنص على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية لدى طلبة جامعة الوادي تعزى لمتغير الجنس، قمنا بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكلا الفئتين ثم طبقنا عليها اختبار T.Text والجدول التالي يوضح ذلك:

الجدول (08): قيمة ودلالة الفروق في الصحة النفسية تبعا لمتغير الجنس

مؤشرات المتغير	ذكور			إناث			قيمة ت	مستوى الدلالة
	ن	م	ع	ن	م	ع		
الصحة النفسية	45	91.13	15.10	155	93.02	14.95	-0.74	غير دالة

المصدر: من إعداد الباحثتان

يتبين من النتائج الموضحة في الجدول (08) نجد أن قيمة **T** تقدر ب: (0.74-) وهي قيمة غير دالة إحصائيا، ومنه نقبل الفرضية الصفرية التي تسمح لنا بالقول بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية تعزى لمتغير الجنس.

وقد تبين من خلال الاطلاع على مجموعة من الدراسات السابقة التي تمت في هذا المجال أن هناك تفاوتا بين نتائجها، حيث كشفت بعضها عن عدم وجود فروق جوهرية بين جنسين في الصحة النفسية، في حين توصل البعض الآخر إلى وجود هذه الفروق. في حين تعارضت دراستنا مع نتائج دراسة غالي (2014) التي هدفت الدراسة إلى التعرف على واقع الصحة النفسية لدى طلبة جامعة وهران وفقا لمتغيري (الجنس، الإقامة الجامعية)، ودراسة فقيه (2007) هدفت الدراسة إلى التعرف على أهمية الصحة النفسية لدى طلبة جامعة تلمسان، ودراسة بلقندور (2017) التي هدفت الدراسة إلى التعرف على واقع الصحة النفسية لدى طلبة جامعة عبد الحميد بن باديس بمستغانم ودراسة الفروق بين الطلبة فيما يخص الصحة النفسية على ضوء متغير الجنس، ودراسة الويشلي (2003) التي هدفت إلى الكشف عن الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة وعلاقتها بالضغوط النفسية وأساليب التعامل معها وقوة تحمل الشخصية، وقد توصلت هذه الدراسات إلى وجود فروق جوهرية بين الجنسين في التفاؤل غير الواقعي.

أما فيما يتعلق بالدراسات التي اتسقت نتائجها مع نتائج دراستنا الحالية في الكشف عن الفروق بين الذكور والإناث في الصحة النفسية، فمنها على سبيل المثال: دراسة عبد الهادي (2015) التي هدفت إلى الكشف عن طبيعة العلاقة التي تربط التفاؤل بالصدمة النفسية لدى طلاب علم النفس بجامعة النيلين في ضوء متغير النوع، كما هدفت إلى معرفة السمة العامة لتفاؤل والسمة العامة للصحة النفسية لهذه الفئة، ودراسة مجذوب (2016) التي هدفت إلى معرفة العلاقة بين الصحة النفسية والذكاء الوجداني، بالإضافة إلى تأثير بعض المتغيرات (النوع، التخصص، المستوى الدراسي) لدى طلبة كلية مروي التقنية وقد أثبتت هذه الدراستين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية تبعا لمتغير الجنس.

ويمكن تفسير عدم وجود فروق في الصحة النفسية لدى طلبة جامعة الوادي تبعا لمتغير الجنس إلى أن الطلبة ذكوراً وإناثاً يعيشون في نفس البيئة مما يجعل من ظروفهم النفسية متقاربة إلى حد ما وبالتالي ترى الباحثة أن هذه النتيجة نتيجة منطقية وموضوعية، فالجميع ذكوراً وإناثاً يتفاعلون مع الظروف الحياتية السائدة بسلبياتها وإيجابياتها بنفس الدرجة، وقد يعود ذلك إلى أن الطلبة جميعهم في مرحلة الشباب وهي المرحلة التي يكون فيها الفرد متفتحاً على الحياة وراغباً في أن يعيش حياته قدر المستطاع وتبعاً لظروفه.

كما أن الطلبة على اختلاف مستوياتهم الدراسية إلا أنهم في مرحلة تعليمية واحدة وهي المرحلة الجامعية، في بيئة اجتماعية متقاربة تتسم بنفس العادات والتقاليد وأساليب التنشئة والأدوار الاجتماعية لكل من الذكور والإناث، كذلك الدراسة أجريت على عينة تنتمي إلى مرحلة عمرية متقاربة التي تتميز بخصائص متقاربة إلى حد ما تفرضها طبيعة وخصائص النمو لهذه المرحلة فيتميز أفرادها بخصائص وسمات شخصية تكاد تكون متقاربة إلى حد بعيد لذلك لديهم مستويات متقاربة من الصحة النفسية. إضافة إلى الاهتمام بالتحصيل العلمي والذي يغلب على اهتمام الطلاب والطالبات إرضاء للأسرة والتي قد تطغى على تنمية السمات الشخصية للطلاب وتنمية مفهوم إيجابي عن ذواتهم واستقلاليتهم وثقتهم بأنفسهم مما ينعكس على أمنهم النفسي واتزانهم الانفعالي وصحتهم النفسية.

IV- الخلاصة:

تعد الدراسة التي تم انجازها من المساهمات التي تناولت موضوع علاقة التفاؤل غير الواقعي والصحة النفسية، و بناءا على المعالجات الإحصائية للبيانات التي تم التوصل إليها من خلال تطبيق أدوات البحث، يتبين ما يلي:

- مستوى التفاؤل غير الواقعي لدى عينة الدراسة ضعيف.
- مستوى الصحة النفسية لدى عينة الدراسة متوسطة.
- توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين التفاؤل غير الواقعي والصحة النفسية.
- عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين الذكور والإناث في التفاؤل غير واقعي.
- عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين الذكور والإناث في الصحة النفسية.

- الإحالات والمراجع :

- أبو النيل، محمود السيد. (2014). الصحة النفسية. القاهرة: جامعة عين شمس.
- الأقصري، يوسف. (2001). الثقة بالنفس. مصر: دار اللطائف للنشر والتوزيع.
- الأنصاري. بدر محمد. (1998). المفهوم والقياس والمتعلقات. الكويت: لجنة التأليف والتعريب والنشر.
- الانصاري، بدر محمد. (2000). إعداد مقياس التفاؤل غير الواقعي لدى عينة من الطلبة والطالبات في الكويت. مجلة دراسات نفسية، 11 (2)، 194- 243.
- بلقندوز، زينب. (2017). واقع الصحة النفسية لدى طلبة جامعة عبد الحميد بن باديس- مستغانم. مجلة العلوم النفسية والتربوية، 4 (1)، 248- 266.
- بني يونس، محمد. (2007). علاقة مستويات الصحة النفسية بأبعاد التوجه الزمني عند عينة من طلبة الجامعة الأردنية. مجلة دراسات, 34 (1)، 243 - 257.
- الداهري، صالح حسن. (2005). مبادئ الصحة النفسية. عمان: دار وائل للنشر والتوزيع.
- عبد الهادي، أروى العوض. (2015). التفاؤل وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلاب علم النفس بجامعة النيلين كلية الآداب. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة النيلين: مصر.
- غالي، مريم. (2014). واقع الصحة النفسية لدى طلبة جامعة وهران. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة وهران: الجزائر.
- غرغوط، عاتكة. (2016). علاقة الثقة بالنفس والتفاؤل غير الواقعي بالدفعية للإنجاز لدى طلبة جامعات بسكره الوادي ورقلة. دكتوراه غير منشورة. جامعة لبليدة 02 علي لونيسي: الجزائر.
- فقيه، العيد. (2007). أهمية الصحة النفسية للطالب الجامعي دراسة ميدانية لواقع الصحة النفسية لدى الطلاب. مجلة جامعة دمشق، 23 (2)، 273 - 298.
- فوزي، عبد الخالق (2007). طرق البحث العلمي المفاهيم والمنهجيات. الاسكندرية: مؤسسة شباب الجامعة.
- مجذوب أحمد محمد أحمد قمر، (2016). قياس الثقة بالنفس لدى الطلبة المتفوقين دراسيا والعاديين وعلاقتهما ببعض المتغيرات – دراسة تطبيقية على طلبة كلية التربية جامعة دنقلا. المجلة الدولية لتطوير التفوق، 7 (12)، 31 - 54.

- نصيف، عماد عبد الأمير وحسين نغم هادي. (2009). الاسناد الاجتماعي وعلاقته بالصحة النفسية. مجلة القادسية في الآداب والعلوم التربوية، 8 (2)، 121 - 250.
- الويشلي وداد، (2007). الثقة بالنفس وبعض سمات الشخصية لدى عينة من الطالبات المتفوقات دراسيا والعاديات في المرحلة الثانوية بمكة المكرمة. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة أم القرى: السعودية.