

التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى طلبة جامعة المرقب بمدينة الخمس

د. نجات محمد سعد عبد المانع

المؤلف <https://orcid.org/0009-0003-6314-823X> 

قسم التربية وعلم النفس كلية الآداب، جامعة المرقب، ليبيا

Nmabdulmani@elmergib.edu.ly

Optimism, Pessimism, and Their Relationship to Some Psychological Variables among Students of Al-Merghib University in Al-Khums City

Dr. Najat Mohammed Saad Abdul Mani'

Department of Education and Psychology, Faculty of Arts, Al-Merghib University, Libya

تاريخ الاستلام: 2026-03-20، تاريخ القبول: 2026-04-05، تاريخ النشر: 2026-06-07.

المستخلص:

هدف البحث الحالي إلى التعرف على مستويات كل من التفاؤل والتشاؤم والاكتئاب لدى عينة من طلبة جامعة المرقب، والكشف عن العلاقة بين هذه المتغيرات، بالإضافة إلى اختبار الفروق وفقاً لمتغيرات الجنس، السنة الدراسية، الكلية، والتقدير الدراسي.

تكونت عينة البحث من (100) طالب وطالبة من كليات الآداب، العلوم، والهندسة بجامعة المرقب، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية. استخدمت الباحثة مقياسين لجمع البيانات: مقياس الاكتئاب (30 عبارة)، ومقياس التفاؤل والتشاؤم (30 عبارة)، وبعد التحقق من صدق المحكمين والاتساق الداخلي وثبات ألفا كرونباخ، تم تطبيق الأدوات على العينة خلال العام الجامعي 2024/2023.

أظهرت النتائج ما يلي: أن 54.3% من أفراد العينة لديهم مستوى اكتئاب متوسط، و39.5% مستوى منخفض، و6.2% مستوى مرتفع، وأن 87.7% من العينة لديهم مستوى تفاؤل مرتفع، و12.3% مستوى متوسط، ولم يوجد أي فرد بمستوى تفاؤل منخفض، وأن 84% من العينة لديهم مستوى تشاؤم متوسط، و11.1% مستوى منخفض، و4.9% مستوى مرتفع. حيث كشف تحليل التباين الثنائي عن عدم وجود تأثير دال إحصائياً للتفاؤل على الاكتئاب، بينما وجد تأثير دال للتشاؤم على الاكتئاب، حيث فسر التشاؤم نحو 18% من التباين في الاكتئاب.

أظهرت نتائج اختبار شيفيه وجود فروق دالة في الاكتئاب بين ذوي التشاؤم المنخفض وذوي التشاؤم المتوسط والمرتفع لصالح الأخيرين. لا توجد فروق دالة إحصائياً في متغيرات الدراسة وفقاً لمتغير السنة الدراسية أو التقدير الدراسي.

وجدت فروق دالة في مستوى التفاؤل وفقاً لمتغير الكلية، حيث كان طلبة الهندسة أقل تفاؤلاً مقارنة بطلبة الآداب والعلوم.

الكلمات المفتاحية: التفاؤل، التشاؤم، الاكتئاب، المتغيرات النفسية.

Abstract:

The aim of the current research was to identify the levels of optimism, pessimism, and depression among a sample of students at Al-Merghib University, to explore the relationship between these variables, and to test differences according to gender, academic year, faculty, and academic achievement.

The research sample consisted of (100) male and female students from the Faculties of Arts, Sciences, and Engineering at Al-Merghib University, selected randomly. The researcher used two scales for data collection: a depression scale (30 items) and an optimism-pessimism scale (30 items). After verifying face validity, internal consistency, and Cronbach's alpha reliability, the instruments were applied to the sample during the academic year 2023/2024.

The results showed the following: 54.3% of the sample had a moderate level of depression, 39.5% had a low level, and 6.2% had a high level. 87.7% of the sample had a high level of optimism, 12.3% had a moderate level, and no individual had a low level of optimism. 84% of the sample had a moderate level of pessimism, 11.1% had a low level, and 4.9% had a high level. Two-way analysis of variance (ANOVA) revealed no statistically significant effect of optimism on depression, while a significant effect of pessimism on depression was found, with pessimism explaining approximately 18% of the variance in depression.

Scheffé's test results showed significant differences in depression between those with low pessimism and those with moderate and high pessimism, in favor of the latter.

No statistically significant differences were found in the study variables according to academic year or academic achievement.

Significant differences were found in the level of optimism according to the faculty variable, as engineering students were less optimistic compared to arts and science students.

The researcher recommends enhancing optimism among students, training them in positive coping strategies, and conducting further studies with larger samples and more diverse measurement tools.

Keywords: Optimism, Pessimism, Depression, Psychological Variables.

مقدمة:

تقوم حياة العديد من الأفراد على عدة صور وإشكال سلوكية تتسم بالتباين، مدلولاتها رمزية مختلفة جداً عن الواقع الذي يعيشه، ولهذا فقد يتخذ بعض الأشخاص من الألوان التي يدركها رمزا يشكل لديه سلوكا يتسم بالتفاؤل او التشاؤم. والحياة مليئة بمثل هذه التصورات. هناك من يتشاءم من لون القطط مثلاً، وصوت الغراب، ونبيح الكلاب وهذه التصورات تتباين من شخص لأخر ومن مجتمع لأخر.

ويعد الشباب في جميع دول العالم وخاصة في الوطن العربي والعالم الإسلامي فالشباب هم الدعامة الجوهرية للمجتمع، حيث تقع على عاتقهم مسؤولية العمل الفعال لضمان ديمومة المجتمع ونموه، وتحقيق الاستقرار في مختلف الميادين. لذا، فإن تمتعهم بسلامة نفسية وبدنية ينعكس إيجاباً على مسيرة البناء المجتمعي الشامل.

احتل التفاؤل والتشاؤم في الآونة الأخيرة مركز الصدارة في مجالات علم النفس المختلفة، حيث دلت دراسات كثيرة على التفاؤل لو دور مهم في الارتقاء بحياة الإنسان وتحقيق الأهداف المنشودة الذي يسعى إليها الإنسان.

يُعتبر التفاؤل أحد المؤشرات الجوهرية للصحة النفسية؛ فالصحة لا تقتصر على غياب العلل الجسدية فحسب، بل تمتد لتشمل التناغم الكامل بين الجوانب النفسية والبدنية، والقدرة على مجابهة أزمات الحياة بمرونة، مما يمنح الفرد المتفائل شعوراً بالرضا وعافية متكاملة" (المحتسب، 2008: 2)

يُمثل التفاؤل والتشاؤم قطبين متقابلين في الدراسات النفسية المعاصرة، وقد نالا اهتماماً بحثياً واسعاً في سيكولوجية الصحة، حيث يُصنفان حالياً كسمات شخصية جوهرية تتسم بالاستقرار النسبي لدى الأفراد (امحيسن 2012: 55)

حظي التفاؤل والتشاؤم بعناية بحثية مكثفة نظراً لما أظهرته النتائج من دور التفاؤل في تعزيز الصحة العامة، في مقابل ارتباط التشاؤم بظهور المشكلات النفسية وتزايد مخاطر الإصابة بالأمراض الجسدية.

هناك سمه مزاجيه تتوسط العلاقة بين الأحداث الخارجية وتفسير الفرد لها، هذه السمه هي "التفاؤل"، ويتضمن التفاؤل مكونات معرفية وانفعالية ودافعية حيث يميل الأشخاص الذين يرتفع لديهم مستوى التفاؤل إلي استخدام أساليب أفضل ويكونوا أكثر مثابرة ونجاحا وصحتهم البدنية أفضل. حيث أشارت الكثير من بحوث علم النفس (عبدا لخالق 2000) إلي إن التفاؤل يقلل من خطر التعرض لعدة امراض نفسية

فعندما تلبي جميع حاجات الفرد يشعر بالتفاؤل وبأنه يستطيع ان يحقق أهدافه مما يجعله يشعر بالسعادة والانبساط وبالتالي يحفزه على ان يقبل على الحياة بهمة، نجد أن الفرد المتفائل يتسم بالإصرار وتوقع النجاح، بينما يؤدي الإخفاق في تلبية الاحتياجات لدى البعض إلى سيطرة التشاؤم وفقدان الثقة في القدرات، مما يولد شعوراً باليأس والإحباط تجاه الحياة. وتبرز هذه الصراعات بوضوح لدى المراهقين، مما يتطلب منهم تبني آليات تكيف فعالة لتقليل حدة التوتر وتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي، وهو ما يعزز من تقدير الذات والصحة النفسية العامة والمراهق ليس في مناي عن مواجهة هذا الصراعات التي تحول دون

تحقيق توافقه النفسي والاجتماعي، لذا فهو يحاول التعامل معها بأساليب تحد منها او تخففا، بما يحقق توافقه وتقبله لذاته ولعلاقاته الاجتماعية وإشباعه لحاجته ورضاه عن نفسه الذي يعد العامل الأساسي في تحقيق الصحة النفسية الفرد.

ويؤكد ذلك شير وكار فر حيث يريان إن التفاؤل يرتبط بالتوقعات الايجابية للأحداث المستقبلية، ويتفق مع الرأي السابق مارشال وآخرون حيث يرون ان التفاؤل استعداد شخصي للتوقع الايجابي للأحداث المستقبلية ، وينحو نفس المنحى (عبدا لخالق، 2000: 6) حيث يُنظر للتفاؤل كمنظور إيجابي للمستقبل، يدفع الشخص لتقرب النتائج الطيبة والسعي نحو التميز، وقد أشارت الكثير من بحوث علم النفس (Kelloniemi , et , al , 2000) (Heinonen , et , al 2005) (, , al et , 2009) إلى أسهام التفاؤل في حماية الفرد من العلل الصحية ويسرع من عملية التعافي عقب الأزمات الكبرى . كما يتميز المتفائلون بانخفاض مستويات القلق وارتفاع القدرة على الصمود والإبداع وحسم القرارات . وقد بينت النتائج وجود صلة قوية بين التفاؤل والشعور بالسعادة، والقدرة على إدارة الضغوط وحل المعضلات، بالإضافة إلى تعزيز تقدير الذات والالتزام بنمط حياة صحي (محفوظ عبد الستار (321:2019)

بينما يري مارشال وآخرون (1068,1992) أن التفاؤل والتشاؤم يمثل بعدين جوهريين في الشخصية يتأثران بالبيئة والخبرات المكتسبة، مما يتيح إمكانية تحويل التوجهات التشاؤمية إلى أنماط تفاؤلية داعمة عبر التدريب واكتساب المهارات .ومن الجدير بالذكر أن المتفائلين قد يواجهون لحظات تشاؤم عابرة، مما يساعدهم على فهم واستخدام آليات التكيف المتنوعة لمواجهة الإحباط

وقد اعتبر سيلجمان (1990) Selgman التفاؤل- التشاؤم بعداً أساسياً للشخصية يمكن تعلمه واكتسابه من البيئة والخبرة؛ مما يجعل عملية تعديل التشاؤم أمراً يسيراً ليصبح نمطاً مدعماً لشخصية الفرد بدلاً من أن يكون نمطاً محبطاً لها وذلك عن طريق اكتساب مهارات التفاؤل، كما أن من يميلون للتفاؤل قد يمرون بفترات تشاؤم ولو كانت بسيطة للغاية، مما يمكنهم من الاستفادة من الأساليب التي تفيد من يميلون للتشاؤم في حالة شعورهم بأي إحباط.

كشفت النتائج عن ارتباط وثيق بين التفاؤل والشعور بالرفاهية، والقدرة على التحكم في التوترات وحل الصعوبات بفاعلية، فضلاً عن تعزيز التوافق النفسي والبدني والسلوكيات الصحية .وفي المقابل، يرتبط التشاؤم بتصاعد القلق، وتراجع الثقة بالنفس، وضعف الإنجاز، بالإضافة إلى صلته بالعديد من الاضطرابات

مثل الاكتئاب، واليأس، والوسواس، والميل للعزلة الاجتماعية وتبني عادات غير صحية. (مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، المجلد العشرون، العدد الثاني، ص53 - ص93 يونيو د. عون عوض يوسف محيسن 2012 .

يُرجح أن يفترق الفرد ذو النظرة التشاؤمية للرضا النفسي، نظراً لتدني مستوى تقديره لذاته وطموحاته، وميله الدائم لتقرب الأحداث السلبية، مما يوقعه في دائرة من القلق والحزن، ويجعله يرى الواقع من منظور قاتم يسيطر القلق من المستقبل على المتشائم، وتغلب عليه الأفكار غير المنطقية وصعوبة التكيف مع المتغيرات، حيث يميل لتضخيم المشكلات البسيطة وفقدان السيطرة على انفعالاته. وقد تتطور هذه الحالة إلى اكتئاب مرضي يؤثر على الوظائف العقلية والجسدية، مما يعيق ممارسة الحياة الطبيعية ويفقد الفرد الشغف بالاستمرار

وكشفت نتائج عدد من الدراسات Beck eT al, 1974,. Scheler &Carver, 1985, 1987,. Sweeney, et al, 1986, Fisher & Leitenbrg 1986, Andersen et al., 1992., Alloy & Ahrenus, 1987., Collgan, et al., 1994., Lewis, 1992., Kiyak, Vitaliano & Crinean, 1988. Vickers & AEVgeltonz, 2000 علي علاقة جوهرية موجبة بين التشاؤم والاكتئاب وفي حين كشفت النتائج أيضا عن ارتباط سلبي جوهرى بين التفاؤل والاكتئاب (بدر محمد الانصاري، 2003: 21).

ومن خلال اطلاع الباحثان على العديد من الدراسات العربية والأجنبية وجد أن هناك اختلافاً في نتائج الدراسات التي اهتمت بهذه المتغيرات، كما لم يجد من الدراسات أية دراسة حاولت الكشف عن الفروق بين الجنسين في التفاؤل والتشاؤم في ضوء بعض المتغيرات النفسية (الاكتئاب) من هنا جاءت الدراسة الحالية للقيام بها على عينة من طلبة جامعة المرقب وتناولت هذه الدراسة موضوعا حديثا نسبيا وهو التفاؤل والتشاؤم من حيث علاقتهما ببعض المتغيرات كالاكتئاب وغيرها من المتغيرات النفسية..

مشكلة البحث:

تجسدت مشكلة الدراسة الحالية واختيارها من خلال عمل الباحثة أستاذة في الجامعة، حيث لاحظت أن بعض الطلبة يتعاملون مع الأحداث والمواقف الضاغطة والمواقف الضاغطة ومع مشكلاتهم بشكل فعال وإيجابي ولا يبذلون تدمرا منها والبعض الآخر يتعامل مع الأحداث ومشكلاتهم بشكل سلبي وعليهم علامات التدمير

رغم أهمية مفهومي التفاوض والتشاؤم إلا أن علماء النفس لم يوجهوا لهما الاهتمام الكافي قياساً بما أو لو من اهتمام بالنسبة للمفاهيم النفسية الأخرى، في الوقت الذي تشهد فيه البحوث الأجنبية اهتمام متزايداً بموضوع التفاوض والتشاؤم فإن الاهتمام به البحوث العربية يبدو محدود رغم تسليم بأهمية الدور الذي يقوم به كل منهما بالنسبة للسلوك الإنساني بصفة عامة والتوافق النفسي والاجتماعي بصفة خاصة.

وبناء على مسبق تشمل مشكلة البحث الي عددت التساؤلات:

- 1- ما هي مستويات الاكتئاب لدي أفراد العينة؟
- 2- ما هي مستويات التفاوض لدي أفراد العينة؟
- 3- ما هي مستويات التشاؤم لدي أفراد العينة؟
- 4- ما مستوي إسهام التفاوض والتشاؤم والتفاعل بينهما في الاكتئاب لدي أفراد العينة؟
- 5- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متغيرات الدراسة الاكتئاب التفاوض، التشاؤم) وفقاً لمتغير سنة الدراسية؟
- 6- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المتغيرات الدراسية (الاكتئاب، التفاوض، التشاؤم) وفقاً لمتغير الكلية؟
- 7- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متغيرات الدراسة (الاكتئاب التفاوض؛ التشاؤم) وفقاً لمتغير التقدير الدراسي؟

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي الي التعرف:

- 1 العلاقة بين كل من التفاوض والتشاؤم وعدد من المتغيرات النفسية لدي عينة من طلاب جامعة المرقب.
- 2-دراسة الفروق بين متوسطات درجات الطلاب ومتوسط درجات الطالبات كل من التفاوض والتشاؤم والمتغيرات النفسية.

أهمية البحث:

تتبع قيمة هذا البحث من تركيزه على التفاوض والتشاؤم، وهما موضوعان محوريان في علم النفس المعاصر نظراً لتأثيرهما العميق على مسيرة الأفراد، خاصة في مرحلتي التعليم الثانوي والجامعي اللتين تمثلان فترات جوهرية في صياغة الشخصية ورسم ملامح المستقبل.

تكتسب الدراسة أهمية إضافية نظراً لندرة الأبحاث العربية الموجهة لهذه الفئة العمرية، وتزايد المؤشرات

الميدانية حول انتشار النظرة التشاؤمية بين الجامعيين، مما قد يؤثر سلباً على استقرارهم النفسي خلال هذه المرحلة الانتقالية الحرجة بين المراهقة والرشد.

كما تسهم هذه الدراسة في إبراز الدور الإيجابي لتنمية التفاؤل لدى التلاميذ والطلبة، لما لذلك من أثر واضح في تعزيز الرضا عن الذات، وتحقيق التوافق النفسي، وتقوية الشخصية، والوصول إلى مستوى ويُعد السعي نحو السعادة مطلباً إنسانياً عاماً يسعى إليه الجميع على اختلاف .أفضل من السواء النفسي أعمارهم، ويُعد التفاؤل أحد أهم السبل المؤدية إليها.

وتتمثل الأهمية التطبيقية للدراسة في مساعدة الأخصائيين النفسيين والمرشدين التربويين على فهم مستوى التفاؤل والتشاؤم لدى الطلبة، وتزويدهم بمؤشرات علمية يمكن الاستفادة منها في رفع مستوى السعادة النفسية، وتعزيز التوجه الإيجابي نحو الحياة عند انخفاضه، وخفض مستوى التشاؤم في حال ارتفاعه، بما ينعكس إيجاباً على الصحة النفسية للطلبة والمجتمع ككل.

***محددات البحث:**

تم تطبيق هذا البحث وفق الحدود الآتية: -

1-المجال البشري: تم تطبيق هذا البحث على عينة مؤلفة من مائة طالب بواقع خمسون طالب وخمسون طالبة بكلية الآداب؛ كلية الهندسة؛ كلية العلوم؛ بجامعة المرقب بمدينة الخمس.

2-المجال المكاني: تم تطبيق هذا البحث على عينة مختارة بطريقة عشوائية في كلية الآداب؛ كلية الهندسة كلية العلوم؛ في جامعة المرقب بمدينة الخمس.

3-المجال الزمني: تم تطبيق هذا البحث خلال العام الجامعي 2023\2024

***مصطلحات البحث:**

وردت في هذا البحث بعض المصطلحات التي تحتاج توضيح

1-التفاؤل: -انه الميول بتلقي أفضل النتائج الممكنة بالنسبة للأحداث والأفعال.

التفاؤل: -هو سيطرة النظرة الايجابية للحياة وتوقع الخير والنتائج الطيبة والايجابية وترجيح كفته على الشر .
(بونكر ويلفيد2004)

التفاؤل: وعرفه مارشال، ورثمان، كوشاس، هارفيج وفيكروز (1992) بأنه "استعداد شخصي للتوقع الإيجابي لأحداث (ورد في الانصاري، 2002: 253). ويعرف التفاؤل إجرائياً بما يقيسه مقياس التفاؤل المستخدم في البحث الحالي.

2-التشاؤم: - هو حالة مستمرة ومستقرة نوعا ما في الشخصية تؤدي الي الظن وتوقع حدوث الأمور السيئة (تايلور وزملائه 2000)

التشاؤم: يعرف التشاؤم بأنه "توقع سلبي للأحداث القادمة، يجعل الفرد ينتظر حدوث الأسوأ، ويتوقع الشر والفشل وخيبة الأمل، ويستبعد ما عدا ذلك إلى حد بعيد" (" الأنصاري، 2002: 254).

-تعريف الإجرائي للتفاؤل - التشاؤم:

الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال إجابة ل فقرات مقياس التفاؤل-التشاؤم-الاكتئاب المستعمل في هذا البحث.

الإطار النظري للبحث :

نعرض فيما يلي بعض النظريات المفسرة لمفاهيم البحث الرئيسية، وذلك على النحو الإطار النظري للبحث :

نعرض فيما يلي بعض النظريات المفسرة لمفاهيم البحث الرئيسية، وذلك على النحو الآتي:

بعض النظريات المفسرة للتفاؤل والتشاؤم :

1) النظرية المعرفية:

يرى أصحاب هذه النظرية أن التفاؤل يتضمن عنصرا يسمى التخطيط الذي يركز على حقائق منطقية مجردة تتضمن نوعاً من النشاط المعرفي. ويميل المتفائلون إلى التركيز على المعلومات ذات العالقة القوية بالشخصية ما يجعلهم أكثر اقتناعاً بالرسائل الإيجابية المتعلقة بالشخصية وأقل اقتناعاً بالمعلومات السلبية . وقد تبين أن التفاؤل على عالقة بالجانب المعرفي؛ حيث يرتبط التفاؤل باللغة والذاكرة والتفكير. فالمتفائلون يستعملون نسبة أعلى من الكلمات الإيجابية مقارنة بالكلمات السلبية المكتوبة أو المنطوقة، فضلا عن أنهم يتذكرون الأحداث الإيجابية قبل السلبية. ويتحدد تشكيل الاستجابات المستقبلية تجاه مواقف متعددة من الحياة بالتقييم المعرفي، ما يساعد على ظهور سمات معينة في شخصية الفرد. وتؤثر هذه التقييمات على سمات دون أخرى. ولذا يكون الفرد متفائلاً في معظم مواقع حياته، ومتشائماً في مواقع أخرى. يعد التفاؤل سمة من سمات الشخصية، وهو حالة تتصف بالثبات خلال مواجهة مواقف الحياة. والتفاؤل هو المحرك الأساسي للحياة. ويكون الشخص متفائلاً إذا لم يتعرض لحادثة ما تسبب له عقدة نفسية. ولذا فالمتشائم شخص تعرض لحادثة ما سببت له عقداً نفسية. والأفراد الذين يمتلكون توقعات إيجابية تجاه قدرتهم على مواجهة الأحداث الضاغطة بنجاح عادة ما يميلون إلى الاستمرار في بذل الجهد لتحقيق أهدافهم والتكيف الفعال مع المشكلات التي تعترضهم. بيد أن المتشائمين عادة ما يميلون إلى الاعتقاد باستحالة تحقيق أهدافهم، فيستسلمون وينسحبون عند مواجهتهم للصعوبات. هذا وثمة ارتباط موجب بين التفاؤل والصحة

النفسية والجسمية، وارتباط سالب دال بين التفاؤل واليأس، كما تأكد أن للتفاؤل ارتباطاً بالإيمان والحظ الجيد والمعتقدات غير العقلانية ما يعني أن الإيمان والحظ الجيد يعززان سمة التفاؤل (شاكرا، 1102:2023)

نظريات السمات :

يفترض "ألبورت" أن سلوك الفرد يتسم بالثبات النسبي في المواقف المتشابهة، وأن هناك سمات فردية، وهي سمات حقيقية يمتلكها الفرد، وليست افتراضية، وهي سمات تظهر في شكل سلوك فريد يتميز به الفرد عن غيره من الأفراد. وهناك السمات الشائعة، وهي موجودة في سائر المجتمعات ولكنها تختلف كمياً من مجتمع إلى آخر. ويعد "ألبورت" التفاؤل ضمن السمات الثانوية لدى أكبر عدد من أفراد المجتمع، إذ إن هؤلاء الأفراد تكون لديهم هذه السمة بدرجة منخفضة وتختلف من مجتمع إلى آخر باختلاف ثقافته وحضارته. ويرى "ألبورت" إن التشاؤم يكون ضمن السمات العظمى أو المركزية لدى بعض الأفراد؛ أي إنها استعدادات معمة بشكل علي في أنظمة حياة هؤلاء الأفراد، على كل جوانب حياتهم، وهم يشكلون نسبة قليلة من المجتمع. ويرى "كاتل" أن السمة تمثل العنصر الأساسي في بناء الشخصية، وأن بعض السمات من نتاج البيئة، ويسمىها بالسمات الواسعة مثل (التفاؤل-الانطواء)، ويذكر أن هذه السمات الواسعة التي تتأثر بثقافة الإنسان يمكن أن تتأثر وتتغير باختلاف استجابات الأفراد لها. ويرى "إيزنك" أن هناك سمات معينة مثل المقدرة الاجتماعية والفعالية والحيوية توجد مقترنة مع بعضها مثل مفهوم الانبساط الذي تندرج تحته تلك السمات، مع ملاحظة أنه لا ينبغي أن يكون الفرد منبسطاً مهتاجاً أو منطوياً منسحباً. وبشكل عام تتلخص نظرية "إيزنك" في أنه يوجد قطبان رئيسان للشخصية (الانبساط-الانطواء)، ويمكن أن يوصف أفراد كثيرون جداً بطرائق متباينة باختلاف مواقعهم أو تباينها على قطبي البعد، إذ يقع المتفائل ضمن حدود الانبساطية، ويقع المتشائم ضمن حدود الانطوائية. ويذكر "إيزنك" أن النمط الانبساطي متفائل وأن النمط الانطوائي متشائم. ويميل المنبسط إلى التفاؤل والابتهاج، ويهون الأمور ويتعامل معها بكل بساطة وبال تعقد، بيد أن المنطوي متمرد وشكاك وقلق، ويهول الأمور ومكتئب (الموسوي، العنكوشي، 2011: 157-169)

النظرية السلوكية:

تفسر النظرية السلوكية التفاؤل والتشاؤم مثله مثل أي سلوك آخر مكتسب من خلال عملية الاقتران، أو على أساس الفعل المنعكس الشرطي. ويمكن اعتبار عملية التفاؤل والتشاؤم من الرموز والمنبهات الداخلية

من قبيل الاستجابات المكتسبة الشرطية. ويترتب على ذلك أن تكرر ظهور رمز معين مرتبط بحادث سي لشخص ما، أن يصبح هذا الفعل المنعكس الشرطي رمزاً للتشاؤم، في حين يترتب على تكرر ارتباط الرمز أو المنبه بالنتيجة السارة أن يصبح بمجرد ظهور الرمز أي المنبه الشرطي داعياً أو مثيراً للتفاؤل عند شخص ما. لكن إذا ارتبط هذا الرمز نفسه عند شخص آخر بحوادث غير سارة، فإنه يصبح رمزا أو منبهًا مثيرًا للتشاؤم (أبو حماد، 2017: 81).

وفي مجال علم النفس نظريات توصف بأنها متشائمة ونظريات أخرى توصف بأنها متفائلة. فنظرية فوريد توصف بالتشاؤم بسبب جعلها الإنسان كائنًا بيولوجيًا أكثر من كائن اجتماعيًا؛ وأن الغريزة الجنسية هي التي تسيره (صالح؛ 1987؛ ص76) في حين توصف نظرية ماسو ونظرية كيللي بأنها نظريات متفائلة لان كيللي مثلًا عد الكائنات البشرية كائنات عقلانية وإن الإنسان هو مؤلف عصره وإنه هو الذي يختار طريقته وليس معيد أو مكبل بالطريق الذي اختاره في مرحلة الطفولة أو المراهقة (شلتز 1983؛ ص23). انشغل الباحثون بموضوع التفاؤل -التشاؤم والنظرة المتشائمة لحياة الفلاسفة منذ زمن بعيد فأدلوهم بدلوهم فيه وذكروا بان التشاؤم والحزن يمكن أن يجعل الفرد يركز على الجوانب السلبية والرديئة في الحياة فيما يعرض له شخصيا أو عندما يطلب رأيه في الموضوع ما ؛ وعلي العكس من ذلك فإن التفاؤل أو المتفائلين ركزوا ذهنهم وتمرسوا بعبادات عقلية من شأنها إن تجعلهم لا يؤكدون إلا الجوانب لإيجابية فيما يواجههم من أمور أو فيما يصدرن من أحكام (أسعد 1985؛ ص30) إن المجتمع الذي يحقق لأبنائه الطمأنينة والسعادة يكفل لهم في الغالب دورا كبيرا من التفاؤل كما تقل نسبة التشاؤم فيه وكذلك فإن للتغيرات لاجتماعية والاقتصادية التي تعقب الحروب عادة أو أحداث غير العادية التي تنتاب الطبيعة كالزلازل والبراكين والمجاعة لها تأثير كبير في التشاؤم ؛وجعل الأفراد ينضرون الحياة من حولهم بمنظار سوء .فلمجتمع الذي يتعرض لمثل هذه الظروف والأحوال ليستطيع إن يحقق الطمأنينة والسعادة لأبنائه ومن ثم فإنه لا يستطيع إن تحقق الطمأنينة والسعادة لأبنائه ومن ثم فإنه ل يستطيع إن يحقق لهم التفاؤل في حياتهم الفردية أو في حياتهم لاجتماعية (إسعد1935؛ ص31).

التفاؤل والتشاؤم من العوامل المؤثرة في حياة الانسان ؛وهما اللذان يشغلان حيزا كبيرا من الاهتمام الفرد بقدر اهتمامه بالمستقبل فالتفاؤل يعكس توقعات الفرد الاحداث الايجابية والتشاؤم يعكس توقعاته لأحداث السلبية والتفاؤل من اهم المشاعر والقيم التي يجب ان يتحلى بها كل الانسان بحيث ان لا يري اي شي ايجابي إذ كان لا يمتلك قيمة التفاؤل بحيث ان سيكون معرضا لليأس والتشاؤم وكل الطاقات السلبية من

هذا القبيل بشكل دائم؛ والتفاؤل من الامور الذي امرنا بها الدين وهذا يدل علي مدي اهميته وقيمته العظيمة في استقامة الحياة وفي المشاعر السلبية التي قد تعيق طريق الحياة.

وهناك تعريفات عديدة من التفاؤل والتشاؤم من منظور علم النفس من بينها ما يلي:

التفاؤل: من الفأل وهو قول أو فعل يستبشر به وتسهل الهمة فيقال: الفأل والفأل ضد التطير والتفاؤل ضد التشاؤم. (لأنصاري 1998؛ 12-13)

التشاؤم: من باب شام وشام الرجل قومه اي جر عليهم الشؤم فهو شائم ومشوم ومشئوم والجمع مشائيم وتشاؤم بالأمر تطير به وعده شوما وترتب الشر والمشائم المتطير من يسئ الطن بالحياة (لأنصاري 1998؛ 13)

التفاؤل: بأنه نزعه تفاؤلية تشير إلى توقع عام النتائج على أنها إيجابية أكثر من كونها سلبية على أن تكون سمه ثابتة نسبيا. (2010؛ 64)

في حين يعرفه مارشال وزملاؤه على أنه استعداد الشخص للتوقع ايجابي الأحداث ويرجعون التفاؤل إلى الاعتقاد بأنه عبارة عن مخزن للرغبات والطموحات المطلوبة والمرغوبة في المستقبل بغض النظر عن القدرة الفرد على السيطرة عليها وعلى تحقيق الرغبات (جولمان 2000. 129)

وتعرف الباحثة التفاؤل بأنه الدافع الذي على بقاء الانسان ويمكنه من وضع الاهداف وتحقيقها والتغلب على الصعوبات ويجعل الفرد يتوقع الأفضل.

وعرفه شاورز: بأنه حصر الفرد اهتمامه وانتباهه لاحتمالات المستقبلية السلبية مما ينفعه التحرك بهدف منفعتها من الحدث (شعيب 2011: 22)

وينظر وندارلي وردي وريمبر الي التشاؤم على انه نزعة لدي الفرد التوقع السليبي لأحداث المستقبلية(خليفة 2011: 22)

وتعرف الباحثة التفاؤل بأنه فقدان الأمل، والنظر الى الاسواء وتوقع النتائج السلبية

العلاقة بين مفهومي التفاؤل والتشاؤم:

لقد دار جدل كبير بين الباحثين حول العلاقة بين مفهومي التفاؤل والتشاؤم فذكر فريق من الباحثين وعلى رأسهم ساير؛ وكارفر؛ أن كلا من التفاؤل والتشاؤم سمه واحده.

هناك العديد من العوامل المؤثرة في التفاؤل والتشاؤم: -

1- الأسرة والجو العام الذي نسوها طريقة تربية لأطفال وزرع القيم والأفكار فيهم وبث الضمانية والأمان

والرعاية فكل هذا يجعل الطفل اما متفائلا أو متشائما.

2- المدرسة بما فيها من معلمين ومدراء واختصاصيين وهذا انعكاس ذلك على شخصيات لطلبة.

3- المجتمع فكل يحمل طابعا خاصا به إما إن يتسم بالتفاؤل أو التشاؤم بما يتسم به من ملامح وجدانية واجتماعية خاصة يتميز بها.

4- وسائل الأعلام لها تأثير بالغ في تشكيل وجدانيات لأفراد وخاصة الوضع الراهن وما تبثه قنوات إخبار تجعل الفرد يشعر بالقلق والتوتر والتشاؤم.

5- الصحة حيث أن التفاؤل والتشاؤم الشخص يؤثر على حياته الصحيحة.

6- الوراثة قد يكون للوراثة دور في تحديد مستوي التفاؤل أو التشاؤم لدي شخص ما. قد يكون لدينا ميول وراثية التفكير لإيجابي أو السلبي.

7- الثقة بالنفسي إذا كان لدي الشخص ثقة بنفسه وقدرته على التغلب على التحديات وتحقيق النجاح؛ قد يكون أكثر عرضة التفاؤل. بينما إذا كان يشعر بالشك والعجز؛ فقد يكون أكثر عرضه للتشاؤم.

8- التجارب السابقة يمكن أن تؤثر التجارب السابقة التي مر بها الشخص في شخصيته ونظرته للمستقبل. إذا كان الشخص قد تعرض التجارب سلبية في الماضي فقد يكون عرضة التشاؤم بالمقابل إذا كان قد حقق نجاحات في الماضي فقد يكون أكثر عرضة التفاؤل.

***العوامل المحددة لدرجات الأفراد في كل من التفاؤل والتشاؤم:**

1-العوامل البيولوجية: تتضمن المحددات الوراثية أو لاستعددت الموروثة وإن هذه المحددات لها دور في التفاؤل والتشاؤم.

2-العوامل لاجتماعية تشمل في التنشئة لاجتماعية التي يتطبع بها الفرد وتساعده على اكتساب اللغة والعادات والقيم والاتجاهات السائد في مجتمعة ومن المتوقع أن يكون العوامل لاجتماعية دور كبير في التفاؤل والتشاؤم.

3-المواقف لاجتماعية المفاجئة إن الشخص الذي يصادف في حياته سلسلة من المواقف العصبية المحبطة أو المفاجئة يميل في الغالب إلي التشاؤم والعكس صحيح إلى حد بعيد (لأنصاري 1998م)

الاكتئاب هو مرض يصيب النفس والجسم ويؤثر على طريقة التفكير والتصرف؛ ومن شأنه أن يؤدي إلى العديد من المشكلات العاطفية والجسدية حيث أنه يعد أحد أكثر لأمراض المنشور في العالم وعادة ليستطيع لأشخاص المصابون بمرض الاكتئاب لاستمرار بممارسة حياتهم اليومية كالمعتاد أن الاكتئاب يسبب لهم

شعورا بانعدام اية رغبة في الحياة.

هناك العديد من التعريفات لاكتئاب "Depression":

يقصد بالاكتئاب في الدراسة الحالية لاكتئاب العادي "Norma Depression" الذي يمثل في ارتفاع الدرجة على مقياس الاكتئاب المستخدم في الدراسة الحالية والتي تدل على شعور بالحزن وعدم الارتياح والتشاؤم والفشل وتأنيب الضمير ويصاحب هذه المشاعر عادة اضطراب لعلاقة بالآخرين كما يبدو في الانسحاب لاجتماعي أو الهروب والافتقار واضطراب النوم وضعيف القدرة على التركيز والتفكير وصعوبة اتخاذ القرارات. (عادل عبدالله محمد، 1997-18)

الاكتئاب: يتمثل رد فعل الطبيعي على الأوضاع المسببة التوثر النفس والحزن في أن يشعر المرء بالحزن ومن الحالات التي يمكن أن تسبب الحزن أو الكآب للإنسان
الاكتئاب إجرائيا: هو حالة من الحزن الشديد والكآب تنعكس سلبيا علي سلوك المريض فيرفض ذاته وبيئة كما تقسية مقياس الاكتئاب المستخدم (أ،نجية محمد عبدا لرحمن كنز)

_أنوع وتصنيفات الاكتئاب:

1 الاضطراب الهوس.

2 الاضطراب الاكتئاب ويطلق على هذين الاضطرابين اصطلاح وحيد القطب أو حادية القطب

3 الاكتئاب الثنائي القطب.

وهناك عديد أنواع فرعية من الاضطراب الاكتابي وهي:

1 الاكتئاب البسيط.

2 الاكتئاب الحاد.

3 الاكتئاب الحاد جدا.

4 الاكتئاب الهانج.

5 الاكتئاب التفاعلي العصبي.

- درجات الاكتئاب:

1 الاكتئاب البسيط (غير الذهني)

2 الاكتئاب الحاد. (أ،نجية محمد عبد الرحمن كنز)

-أعرض الاكتئاب تنقسم إلى أربع مجموعات أساسية هي:

- أ- اعرض مزاجية (mood affect): يبدو الشخص حزين، مكتئب، غير سعيد، منخفض المعنوية، قلق.
- ب- اعرض معرفية (cognition): يظهر على الشخص فقدان الاهتمام، صعوبة التركيز، انخفاض الدوافع الذاتي، الأفكار السلبية، التردد، الشعور بالذنب، الاوهام.
- ج- اعرض سلوكية (behavior): هذه لإعراض تأخر ردود الافعال السايكو حركية، البكاء، الانسحاب الاجتماعي الاعتماد على الغير، الانتحار.
- د- اعرض بدنية (somatic physical): اعرض البدنية من اضطرابات النوم (الاراق والنوم الفترات طويلة) الإرهاق والتعب وزيادة ونقصان للشهية، زيادة او نقصان الوزن (عسل، 2001ص1).
- الدراسات السابقة: -

تعد الدراسات السابقة من الأجزاء المهمة في إعداد البحوث وذلك لما تعطيه من فكرة من موضوع الدراسة الحالية، كما تفيد الباحثة في اختبار منهج الدراسة المناسب والوسائل الاحصائية التي تتماشى مع هدفه وتساؤلاته، وتبقي هذه الدراسة امتداد الدراسات السابقة سيتم استعراض عدد من الدراسات السابقة العربية ومن ثم التعقيب عليها.

-الدراسات العربية المتعلقة بالتفاؤل والتشاؤم: -

1- قام عبد الخالق، أحمد محمد (2002) بدراسة حول التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالاكنتاب لدى طلبة الجامعة جمهورية مصر العربية هدفت الدراسة التعرف على طبيعة العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم والاكنتاب لدي طلبة الجامعة وأسفرت النتائج على وجود علاقة سالبة بين التفاؤل والاكنتاب، وعلاقة موجبة بين التفاؤل والاكنتاب

2-هدفت دراسة الزهراني 2015 لمعرفة العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالاكنتاب لدي المراهقين في المملكة العربية السعودية وتكونت العينة من 250 طالبا وطالبة في المرحلة الثانوية وكشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين التفاؤل والاكنتاب، وعلاقة سالبة بين التفاؤل والاكنتاب.

3-هدفت دراسة الكريديس والعمري، (2020) الي الكشف عن الفروق في التفاؤل والتشاؤم لدي الطالبات الجامعة؛ وتكونت عينة الدراسة من (203) طالبة، واستخدمت الدراسة مقياس التفاؤل والتشاؤم (السليم 2006) وأسفرت النتائج عن وجود علاقة (سالبه) داله إحصائية بين درجات الطالبات في مقياس التفاؤل والتشاؤم لدى أفراد عينة الدراسة تعزي لاختلاف أعمارهن، او الترتيب في الاسرة، أو الحالة الاجتماعية، أو نوع السكن، وعدم وجود فروق داله إحصائيا في درجات التفاؤل تعزي لاختلاف كل من

: المستوي الدراسي، الدخل الشهري. بينما توجد فروق دالة إحصائياً في درجات التفاوض.

4- في حين قام النصر وادي وكامل (2018) بدراسة هدفت الي التعرف إلى التفاوض والتشاؤم لدي عينة من طلبة جامعة بغداد المرحلتين الأولى والرابعة والتعرف إلى الفروق في التفاوض والتشاؤم تبعاً لمتغيرات المرحلة الدراسية والجنس وبلغ عدد العينة (326) طالباً (166) ذكور و(160) أنات. اعتمد الباحث في هذه الدراسة علي المقياس الذي أعده دمير وزملاؤه (Demerge a) لقياس التفاوض والتشاؤم، إذا تم ترجمته وتقنين المقياس علي البيئة العربية من قبل (الدسوقي) واطهرت النتائج تبعاً لمتغير المرحلة والنوع.

5- هدفت دراسة الزعبي والعنبي (2021)

للتعرف علي التفاوض والتشاؤم وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة وتكونت عينة الدراسة من 420 طالباً وطالبة يدرسون في الجامعة الأردنية واتبعت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي واستخدم الباحثان مقياس التفاوض والتشاؤم، ومقياس الرضا عن الحياة وأسفرت نتائج الدراسة الي وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التفاوض والرضا عن الحياة و وجود علاقة سالبة بين التفاوض والرضا عن الحياة و وجود علاقة سالبة بين التفاوض والرضا عن الحياة وتفوق الطلبة ذوي التفاوض المرتفع في مستوى الرضا النفسي.

7- هدفت دراسة بن عيسى 2022 للتعرف على التفاوض والتشاؤم وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلبة الجامعة تيارات في الجزائر وتكونت عينة الدراسة من 300 طالباً وطالبة وأسفرت النتائج إلى أن الطلبة المتفائلون يتمتعون بمستوى أعلى من الصحة النفسية الطلبة المتفائلون يتمتعون بمستوى أعلى من الصحة النفسية. وجود علاقة موجبة بين التفاوض والتوافق النفسي وعلاقة سالبة بين التفاوض والاكنتاب والقلق الحربي 2023 بدراسة للتعرف على التفاوض والتشاؤم وعلاقتها بالضغط الأكاديمي لدى طلبة الجامعة بالمملكة العربية السعودية وأسفرت نتائج الدراسة الي انخفاض مستوى الضغط الأكاديمية وانخفاض مستوى الضغط الأكاديمية لدى الطلبة المتفائلين وارتفاع مستوى الضغط لدى الطلبة ذوي النزعة التفاوضية

8- هدفت دراسة Carver, Scheier & Segerstrom (2010) إلى التعرف على دور التفاوض

في الصحة النفسية وأساليب التكيف لدى طلبة الجامعة وتكونت عينة الدراسة من طلبة جامعات في الولايات المتحدة الأمريكية واتبعت المنهج الوصفي التحليلي وخلصت الدراسة للنتائج الآتية

وجود علاقة موجبة بين التفاؤل والصحة النفسية، الطلبة المتفائلون يستخدمون استراتيجيات تكيف أكثر فاعلية، انخفاض مستويات التوتر والقلق لدى الطلبة المتفائلين مقارنة بالمتشائمين.

9- قام 2019 Duy & Yildiz بدراسة بعنوان العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم والرفاه الذاتي لدى طلبة الجامعة وهدفت هذه الدراسة لمعرفة العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم ومستوي الرفاه الذاتي لدى طلبة الجامعة وتكونت عينة الدراسة من (412) طالبا وطالبة من الجامعات التركية واتبعت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي وتوصلت الدراسة للنتائج التالية التفاؤل يُعد متغيرًا تنبؤيًا قويًا للرفاه الذاتي، والتشاؤم يرتبط سلبًا بالسعادة والرضا عن الحياة الطلبة المتفائلون يتمتعون بصحة نفسية أفضل.

10- 2013 Alarcon, Bowling & Khazon بعنوان التوقعات الإيجابية: دراسة تحليلية للعلاقة بين التفاؤل والأمل وهدفت الدراسة لتحليل العلاقة بين التفاؤل وبعض المتغيرات النفسية والأكاديمية وتكونت عينة الدراسة من طلبة جامعيون من عدة جامعات أمريكية واتبع الباحثون منهج (Meta-analysis) التحليل البعدي وأسفرت نتائج الدراسة الي وجود علاقة موجبة قوية بين التفاؤل والصحة النفسية، التفاؤل يرتبط بالتحصيل الأكاديمي المرتفع، وجود علاقة موجبة بين التشاؤم وكل من القلق والاكتئاب

قام (2011) Rand, Martin & Shea (2011) بدراسة بعنوان الأمل والتفاؤل والصحة النفسية لدى طلبة الجامعة وأسفرت نتائج التفاؤل يسهم في خفض أعراض الاكتئاب الطلبة المتفائلون أكثر قدرة على مواجهة الضغوط الأكاديمية

11- قام Peterson (2000) بهدف الدراسة لمعرفة أثر التفاؤل في خفض أعراض الاكتئاب وتكونت عينة الدراسة من (160) طالبًا جامعيًا من جامعة بنسلفانيا في الولايات المتحدة الأمريكية. وتوصلت الدراسة إلى أن الطلبة المتفائلين أقل عرضة للاكتئاب مقارنة بالمتشائمين

منهجية البحث:

استهدف هذا البحث معرفة التفاؤل والتشاؤم وعلاقة عدد متغيرات النفسية لدي طلبة جامعة المرقب وفيما يلي توضح الباحثة الخطوات التي اتبعتها في إجراء بحثها الميداني: -

تحديد عينة البحث: -

تقرر إجراء هذا البحث علي طلبة جامعه المرقب في مدينة الخمس وقد تالف عينة البحث من عدة كليات: كلية الآداب، كلية العلوم، كلية الهندسة؛ والجدول الاتي يوضح اسماء عينة البحث:

جدول رقم 1 يوضح أسماء عينة البحث

أ.م	اسم الكلية	عدد الكلي للمجتمع	عدد أفراد العينة
1	الآداب	1565	53
2	العلوم	951	40
3	الهندسة	835	7

وبالتأمل في الجدول السابق يتبين ان عينة البحث بلغت (100) من الطلبة: واعتمدت الباحثة في اجراء هذه البحث على طلبة الجامعة للاعتبارات التالية قدرة افراد عينة البحث على فهم معاني وعبارات وسيلة جمع بيانات هذا البحث. قلت اجراء ابحاث على ظاهرة التفاضل والتشاور بعدد متغيرات النفسية اعتبار طلبة جامعة أكثر نضجا وخبرة من غيره مرحلة التعليم واكثر موضوعية وصدقا في اجاباتهم عن بيانات الاستبيان

خصائص عينة البحث:
أولاً: وفقاً لمتغير الجنس:

جدول (2) يوضح توزيع العينة وفقاً لمتغير الجنس

ر.م	التكرار	النسبة المئوية
ذكر	32	39.5%
أنثى	49	60.5%
المجموع	81	100.0%

من نتائج الجدول (2) تبين أن نسبة الذكور من العينة قد بلغت (39.5%) بينما بلغت نسبة الإناث (60.5%).
ثانياً: وفقاً لمتغير السنة الدراسية.

جدول (3) يوضح توزيع العينة وفقاً لمتغير السنة الدراسية

ر.م	التكرار	النسبة المئوية
رابعة	19	23.5%
ثالثة	60	74.1%
ثانية	2	2.5%
المجموع	81	100.0%

من نتائج الجدول (3) تبين أن أكثر أفراد العينة كانوا يدرسون بالسنة بواقع (60) طالبا ونسبة تجاوزت (74%)، فيما شكلت نسبة طلبة السنة الرابعة (23.5%)، ولم يتجاوز عدد طلبة السنة الاولى (3) بنسبة لم تتجاوز (2.5%) فقط.

جدول (4) يوضح توزيع العينة وفقاً لمتغير الكلية

ر.م	التكرار	النسبة المئوية
الآداب	9	11.1%
العلوم	36	44.4%
الهندسة	36	44.4%
المجموع	81	100.0%

من نتائج الجدول (4) تبين أن (44.4%) يدرسون بكلية العلوم، ومثلهم أي (44.4%) كذلك يدرسون بكلية الآداب، فيما كانت أقل الكليات تمثيلاً في العينة هي كلية الآداب بنسبة بلغت (11.1%) فقط.

جدول (5) يوضح توزيع العينة وفقاً لمتغير التقدير الدراسي.

النسبة المئوية	التكرار	ر.م
4.7%	6	مقبول
6.34%	28	جيد
0.37%	30	جيد جداً
0.21%	17	ممتاز
0.100%	81	المجموع

من نتائج الجدول (5) تبين ان (37%) من أفراد العينة تقديراتهم الدراسية جيد جداً، وأن (34.6%) منهم تقديراتهم جيد (21%) كانت تقديراتهم ممتاز، ولم تتجاوز نسبة من تقديراتهم مقبول (7.4%) فقط.

الخصائص السيكومترية لمقاييس الدراسة:
صدق المحتوي: -

يقصد بصدق المحتوي فحص لمضمون الاختبار فحصاً دقيقاً منظماً لتحديد ما كان يشمل على عينة لميدان السلوك الذي يقيمه. (ابوحطب-وعثمان1987:134)

ويشترط لتمتع الاختبار بصدق المحتوي ضرورة أن تمثل عينة فقرات التي يختارها الباحث قياسه مجموعته الفقرات التي تكون الإطار العام لصحة المراد قياسها تمثيلاً جيداً.

الصدق الظاهري: -

يعتبر الصدق الظاهري متمماً لصدق المحتوي ويتمتع الاختبار بالصدق الظاهري عندما تكون جميع فقراته على علاقة بالموضوع المراد قياسه (اميمن: والسامراني).

صدق المحكمين: -

للتأكد من مدى ملائمة فقرات مقاييس الدراسة، تم عرضها على مجموعة من الاساتذة الجامعيين المتخصصين في علم النفس بكلية الآداب بجامعة المرقب وبلغ عددهم (3) استاذاً، حيث أبدوا آراءهم وملاحظاتهم حول عبارات المقياس من انتماء كل عبارة للمجال الذي تقسية، ووضوح العبارة من حيث الصياغة، وإضافة أو تعديل أو دمج أو حذف بعضها. وفي ضوء ملاحظات الاساتذة المحكمين وتوجيهها الاستاذة المشرفة حولها تم تعديل الاستمارة في صورتها النهائية.

صدق الاتساق الداخلي لمقاييس الداخلي: -

تم استخدام صدق الاتساق الداخلي الذي يقوم على حساب معاملات ارتباط بيرسون بين كل فقرة من فقرات

الاستبيان بالدرجة الكلية لبعدها الذي تنتمي إليه، فصدق الاتساق الداخلي هو اتساق كل عبارة مع محورها. والجدول التالية تبين صدق الاتساق الداخلي لمقياس الدراسة:

أولاً: صدق الاتساق الداخلي لمقياس الاكتئاب

الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة
539	اشعر انني فشلت أكثر من المعتاد	349	اشعر انه ليس لدي مستقبل
625	اشعر بان المستقبل لا امل فيه وأنا الامور لم تتحسن	415	كنت اواجه مشاكل في اتخاذ القرارات
709	الوم نفسي على كل شيء سيء يحدث	751	اشعر ان حياتي حزينة حيث لم يكن هناك فرح في حياتي
464	اتمنى الموت إذا وجدت فرصة لذلك	587	فقدت الاهتمام بكل الاشياء التي كانت مهمة بالنسبة لي ذات مرة
707	اشعر بالتوتر كل الاوقات	583	اشعر بالذنب لكل ما افعله
396	ليس لدى شهية على الاطلاق في الوقت الحاضر	491	انت تشعر ما قمت به كان فاشلا
582	لست مشغولا على صحتي أكثر من السابق	371	كنت تعاني من قلة النوم
480	لقد فقدت اهتمامي بالجنس تماما	343	لديك افكار انتحارية
539	أنى اتعب لدرجة التي لا أستطيع أن أقوم باي عمل	433	كنت تعاني من فقدان الشهية
433	انا لا انام كالمعتاد	429	انت تواجه مشكلة الثقة مع كل من حولك
518	احتاج لجهد كبير لكي ابدأ في عمل شيء ما	734	كنت تواجه مشكلة في جميع علاقاتك المنزلية وكذلك المهنية
695	ليس لدي رغبة في الحياة	531	هل تشعر بالإرهاق والخمول
545	انتقد نفسي بسبب ضعفي واخطائي	648	هل تشعر بعدم السعادة ولاهتمام بالحياة
671	انا غير راضي عن نفسي	696	هل تشعر بالحزن والقلق الدائمين
486	كنت اشعر بالإرهاق الشديد	065.0	إذا شعرت بالاكتئاب فأنت تعرف ممن تتقرب وأين تذهب

تبين من الجدول رقم (5) ان هناك عبارة واحدة فقط لم ترتبط بالمجموع الكلي للمقياس بدلالة إحصائية عند مستوى معنوية (0.05)، اي أنها تنفرد إلي صدق الاتساق الداخلي وهي عبارة (إذا شعرت بالاكتئاب فأنت تعرف ممن تتقرب وأين تذهب) وسيتم استبعادها أثناء التحليل النهائي للمقياس. فيما بين الجدول (5) كذلك أن بقية العبارات جميعا معاملات ارتباطها كانت دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0.01)، مما يشير إلي تمتعها بصدق الاتساق الداخلي بذلك يمكن الاعتماد علي المقياس جمع بيانات هذه البحث والوثوق في صدق البيانات التي جمعت من خلاله.

ثانياً: صدق الاتساق الداخلي لمقياس التفاؤل والتشاؤم:

أولاً: بعد التفاؤل:

جدول (6) معاملات الارتباط بين فقرات بعد التفاؤل والمجموع الكلي للبعد

التفاؤل	
308	أحب كل الناس الذين اتعرف إليهم
216.0	بصفه عامة تبدو الحياة جميلة
452	التخلص من حالة مزاجيه سيئة لا يستغرق مني وقتا طويلا
415	بالإيمان والثقة بالنفس أستطيع تقريبا ان أفعل اي شيء
486	انه لشيء طيب ان اكون صريحا
296	حينما توجد الإرادة يوجد الطريق
109.0	عندما اذهب الي حفلة ما اتوقع الاستمتاع
384	ان الظروف في تحسن دائم ومستمر
444	من الحكمة ان تمدح الناس الاخرين
434	اتوقع ان احقق معظم الاشياء التي اريدها في الحياة
323	اثق عاده في ان الامور تسير سيرا حسنا
207.0	الحنان أكثر اهمية من الحب
383	اي شخص يعمل بجد واجتهاد يجد لديه فرصة طيبة للنجاح
461	اتجاهل عادة الانتكاسات البسيطة التي تحدث لي
424	بصفه عامة تنتهي الامور على ما يرام
206.0	بصفة عامه انظر الي الغد على انه سيكون سعيدا
403	أستطيع ان اتعامل بارتياح مع كافة الناس
120.0	أن بعد العسر يسرا

تبين من الجدول رقم (6) أن هناك (5) عبارات لم ترتبط بالمجموعة الكلي للمقياس بدلالة إحصائية عند مستوى معنوية (0.05)، أي أنها تقتصر إلى صدق الاتساق الداخلي وهي عبارات (بصفة عامة تبدو الحياة جميلة، وعندما اذهب الي حفلة ما اتوقع الاستمتاع، والحنان أكثر من الحب، بصفة عامة انظر الي الغد علي أنه سيكون سعيدا، وان بعد العسر يسرا) وسيتم استبعادها أثناء التحليل النهائي للمقياس. فيما بين الجدول (5) كذلك أن بقية العبارات جميعها معاملات ارتباطها كانت دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)، مما يشير إلى تمتعها بصدق الاتساق الداخلي وبذلك يمكن الاعتماد علي المقياس جمع بيانات هذه البحث والوثوق في صدق البيانات التي جمعت من خلاله .

ثانياً: بعد التشاؤم:

جدول (7) معاملات الارتباط بين فقرات بعد التشاؤم والمجموع الكلي للبعد

معامل الارتباط	الفقرة
247	نادرا ما اتوقع حدوث أشياء طيبة لي
279	أن أعظم المعارك تكون مع نفسي
467	بصفة عامة فأني أقلل من حجم مشكلتي
288	اميل الي تضخم مشكلاتي لدرجة تفوق حجمها الحقيقي
0.137	عندما اذهب الي حفلة ما اتوقع الاستمتاع
408	ان الظرف في تحسن دائم ومستمر

450	ينبغي ان يحصل كل فرد علي فرصة او رأي متكافئ
449	من الافضل ان اتوقع الهزيمة حتى لا اصدم بشدة عند وقوعها
258	يبدو ان مصائب الحياة لن تفارقني
229	عندما اشترك مع زملائي في لعبة اتوقع الخسارة
0.005	يبدو لي المستقبل كئيبا
474	إذا كان علي ان اختار بين السعادة والعظمية سأختار العظمة
276	من الافضل لي ان اموت بطلا علي ان اعيش جباناً
449	من الصعب ان اتقدم دون ان اسلك كل السبل

تبين من الجدول رقم (7) ان هناك عبارتان لم ترتبط بالمجموع الكلي للمقياس بدلالة إحصائية عند مستوى معنوية (0.05)، أي أنها تفنقر الي صدق الاتساق الداخلي وهي عبارات (بصفة عامة تبدو الحياة جميلة، وعندما اذهب الي حفلة ما اتوقع الاستمتاع، والحنان أكثر من الحب، وبصفة عامة انظر الي الغد علي أنه سيكون سعيداً، وان بعد العسر يسراً) وسيتم استبعادها أثناء التحليل النهائي للمقياس. فيما بين الجدول (5) كذلك أن بقية العبارات جميعها معاملات ارتباطها كانت دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)، مما يشير والوثوق في صدق البيانات التي جمعت من خلاله.

وسيلة جمع البيانات: -

تم جمع بيانات الدراسة استمارة احتوت بالإضافة الي المعلومات الديمغرافية عن عينة الدراسة علي مقياسين هما:

1 - مقياس الاكتئاب:

-وتكون من (30) عبارة وأربعة بدائل هي (أوفق تماماً)، (أوفق)، (لا أوفق)، (لا أوفق مطلقاً).

2- مقياس التفاؤل والتشاؤم:

وتكون من (30) عبارة وأربعة بدائل هي (أوفق تمام)، (أوفق)، (لا أوافق)، (لا أوافق مطلقاً) ويحتوي المقياس علي عبارات تقيس التفاؤل وأخرى تقيس التشاؤم.

3 - كما تم تصحيح مستوي الاكتئاب بناء علي تعليمات كما هو مبين في الجدول التالي:

وقد قامت الباحثة بشرح من البحث وأهميته لهم وحثهم علي المشاركة الايجابية عن طريق التكرم بالإجابة عن اسئلة الاستبيان بكل صدق وموضوعية.

وأثناء جمع بيانات هذا البحث لاحظت الباحثة تحمس من المبحوثين للإجابة علي رغباتهم في الحصول علي استمارة الاستبيان.

حساب ثبات وسيلة جمع البيانات:

لما تمتعت وسيلة جمع البيانات بالصدق، فأنها لا بد أن تتمتع بالثبات أيضا على اعتبار أن المقياس الصادق لا بد ان يكون ثابتا، يشير الثبات الي اتساق الدرجات المستخدمة في استجابات الافراد أنفسهم عندما يعاد اختبارهم بالاختبار ذاته في اوقاتا مختلفة او عندما يختبرون بمجموعات مختلفة من بنود متكافئة او حين يختبرون في ظل متغيرات أخرى، كما يعني الثبات ببساطة مدى اتساق الدرجات عند تكرار التجربة. (اميمن، السامراني، 2001:77)

الثبات: تم استخراج الثبات باستخدام معادلة ألفا

الجدول رقم (8) معاملات الثبات لمقياس الدراسة

المجال	عدد العبارات	معامل الثبات
الاكتئاب	29	0.79
التفاؤل	13	0.84
التشاؤم	12	0.81

من نتائج الجدول (8) تبين أن درجة الثبات لمقياس الدراسة تراوحت ما بين بلغت (0.79) لمقياس الاكتئاب، و(0.84) التفاؤل، و (0.81) لمقياس التشاؤم، وهي درجات ثبات مرتفعة تجعلنا نثق في النتائج المتحصل عليها من المقاييس.

تصحيح مقاييس الدراسة:

لاستخراج مستويات الاكتئاب والتفاؤل والتشاؤم لدى أفراد العينة اتبعت الباحثة الخطوات التالية:

1- استخراج الدرجة العليا من خلال ضرب درجة أعلي بديل (أوفق تماما) والتي تساوي (4) في عدد عبارات المقياس.

2- استخراج الدرجة الدنيا من خلال ضرب درجة أقل بديل (لا أفق مطلقا) والتي تساوي (1) في عدد عبارات المقياس فأنت النتائج كالتالي:

أ- مقياس الاكتئاب وعدد عباراته (29):

الدرجة العليا للمقياس = $29 * 4 = 116$.

الدرجة الدنيا للمقياس = $29 * 1 = 29$.

الفرق بين الدرجتين = $116 - 29 = 87$

تحديد المسافات = $3 \times 87 = 29$

وبذلك تكون مستويات الاكتئاب على النحو التالي:

جدول (9) مستويات مقياس الاكتئاب

الدرجات	المستوي
إلى 2957	منخفض
إلى 5886	متوسط
إلى 87116	مرتفع

ب- مقياس التفاؤل وعدد عباراته (13):

الدرجة العليا للمقياس = $13 * 4 = 52$.

الدرجات الدنيا للمقياس = $13 * 1 = 13$.

الفرق بين الدرجتين = $13 - 52 = 39$.

تحديد المسافات = $3 \setminus 29 = 13$.

وبذلك تكون مستويات التفاؤل على النحو التالي:

جدول (10) مستويات مقياس التفاؤل

الدرجات	المستوي
إلى 2513	منخفض
إلى 2638	متوسط
إلى 3952	مرتفع

ت- مقياس التشاؤم وعدد عباراته (12):

الدرجة العليا للمقياس = $12 * 4 = 48$.

الدرجة الدنيا للمقياس = $12 * 1 = 12$.

الفروق بين الدرجتين = $12 - 48 = 36$.

تحديد المسافات = $3 \setminus 36 = 12$.

وبذلك وتكون مستويات التشاؤم على النحو التالي:

جدول (11) مستويات مقياس التشاؤم

الدرجات	المستوي
إلى 2312	منخفض
إلى 2435	متوسط
إلى 3647	مرتفع

الوسائل الإحصائية: -

1- التكرارات والنسب المئوية.

2- معادلة ألفا كرونباخ لاستخراج الثبات.

3-الوسط المرجح والوزن المئوي.

4-معادلة (T) لاستخراج الفروق بين عينة البحث وفقا لمتغير الجنس.

5-معامل ارتباط بيرسون person لاستخرج صدق لاتساق الداخلي.

6- معادلة كروسكال واليس (kruska Walli Te) لاستخراج الفروق بين عينة البحث وفقا لمتغيرات السنة الدراسية، والكلية، والتقدير الدراسي.

7-تحليل التباين الثنائي (univariate analysis of variance) لمعرفة تأثير التفاؤل والتشاؤم على الاكتئاب.

8-معادلة شيفيه (Schiff) لاستخراج الفروق في الاكتئاب وفقا لمستويات التشاؤم.

عرض بيانات خصائص العينة

نتائج الدراسة: -

الاجابة عن تساؤلات الدراسة:

الاجابة عن التساؤل الاول: ماهي مستويات لدى أفراد العينة؟

جدول (12) بين مستويات الاكتئاب لدى أفراد العينة

النسبة	التكرار	
39.5%	32	منخفض
54.3%	44	متوسط
6.2%	5	مرتفع
100.0%	81	المجموع

من نتائج الجدول تبين أن 54.3% من أفراد العينة مستوي الاكتئاب لديهم متوسط أن 39.5% منهم لديهم مستوي اكتئاب منخفض، بينما لم تتجاوز نسبة من الاكتئاب مرتفع 6.2% فقط.

الاجابة عن التساؤل الثاني: ماهي مستويات التفاؤل لدي أفراد العينة؟

جدول (13) يبين مستويات التفاؤل لدى أفراد العينة

النسبة	التكرار	
0%	0	منخفض
12.3%	10	متوسط
87.7%	71	مرتفع
100.0%	81	المجموع

من نتائج الجدول (13) تبين أن 87.3% من أفراد العينة مستوي التفاؤل لديهم مرتفع، وأن 12.3% منهم لديهم مستوي تفاؤل متوسط بينما، ولم يتبين بأن أي فرد من العينة مستوي التفاؤل لديه منخفض.

الاجابة عن التساؤل الثالث: ماهي مستويات التشاؤم لدى أفراد العينة؟

جدول (14) يبين مستويات التشاؤم لدى أفراد العينة

النسبة	التكرار	
11.1%	9	منخفض
84.0%	68	متوسط
4.9%	4	مرتفع
100.0%	81	المجموع

من نتائج الجدول (14) تبين أن 84% من أفراد العينة مستوى التشاؤم لديهم متوسط، وأن 11.1% منهم

لديهم مستوى تفاؤل مرتفع بينما، ولم تتجاوز من لديهم مستوى التشاؤم مرتفع 4.9%

الإجابة عن التساؤل الرابع:

ما مستوى إسهام التفاؤل والتشاؤم والتفاعل بينهما في الاكتئاب لدى أفراد العينة؟

لأجابه عن هذا السؤال تم استخدام معادلة تحليل التباين الثنائي (univariate) Analysis of variance

وذلك للكشف فيما إذا كان هناك أثر للتفاؤل والتشاؤم، والتفاعل بينهما، على الاكتئاب، والجدول رقم (15)

يبين نتائج هذا التحليل.

جدول (15) نتائج تحليل التباين الثنائي للكشف عن أثر التباين بين التفاؤل والتشاؤم على الاكتئاب

المصدر	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوي المعنوية
النموذج المعدل	3139.7	4.00	784.95	4.18	0.00
التقاطعات	51121.07	1.00	51121.07	272.03	0.00
التفاؤل	100.28	1.00	100.28	0.53	0.47
التشاؤم	1679.89	2.00	839.94	4.47	0.01
التفاؤل*التشاؤم	135.71	1.00	135.71	0.72	0.40
الخطأ	14282.20	76.00	187.92		
المجموع	342322.00	81.00			
المجموع المعدل	17422.00	80.00			

القوة التفسيرية (R squared) = 0.18 القوة التنبؤية (Adjusted R squared) = 0.13

نلاحظ من خلال الجدول (15) أشارت النتائج إلى غياب فروق جوهرية في مستويات الاكتئاب بناءً على

درجة التفاؤل، بينما ظهرت فروق ذات دلالة إحصائية واضحة تعزى لمتغير التشاؤم عند مستوى (0.01).

كما تبين أن التشاؤم يمتلك قدرة تنبؤية بالاكتئاب تصل إلى 18%، مما يعكس دوره الملموس في تفسير

المشاعر المكتائبية لدى أفراد العينة، كما تم استخراج الفروق بين أفراد العينة وفقاً لمستويات التشاؤم في

معدل الاكتئاب بطريقة شيفيه () كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول (16) دلالة الفروق بين أفراد العينة وفقا لمستويات التشاؤم في معدل الاكتئاب

مستوي التشاؤم	متوسط (64.7)	فرق المتوسطات	خط القياس	مستوي المعنوية
منخفض (47.2)		-57.17*	4.86	0.002
مرتفع (74.7)		-52.27*	8.23	0.005
مرتفع (74.7)		-9.95	7.05	0.374

نلاحظ من خلال الجدول (16) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوي (0.01) في الاكتئاب بين أفراد العينة ذوي المستوى المنخفض للتشاؤم وأفراد العينة ذوي المستوى المتوسط و المرتفع لصالح ذوي المستوى المتوسط والمرتفع، في حين لم تظهر النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين ذوي المستوى المتوسط في الاكتئاب وذوي المستوى المرتفع.

وبالنظر إلي متوسطات المجموعات الثلاث نجد أن أعلى متوسط في الاكتئاب كان لدى مجموعته المستوى المرتفع من التشاؤم والذي بلغ (74.7)، تلاتهم مجموعته ذوي المستوى والذي بلغ متوسطهم (64.7)، ثم ذوي المستوى المنخفض من التشاؤم والذي بلغ متوسطهم في الاكتئاب (47.2).

الاجابة عن التساؤل الخامس:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (0.05) في متغيرات الدراسة الاكتئاب التفاؤل، (التشاؤم) وفقا لمتغير السنة الدراسية؟

جدول (17) دلالة الفروق بين أفراد العينة في مهارات التواصل الفعال وفقا لمتغير السنة الدراسية

التشاؤم	التفاؤل	الاكتئاب	N	
46.71	42.13	32.11	19	رابعة
39.33	40.50	44.05	60	ثالثة
36.75	45.25	34.00	2	ثانية
1.497	0.137	3.905		(w) قيمة كروسكال واليس
2	2	2		درجة الحرية
0.473	0.934	0.142		مستوي المعنوية

من نتائج الجدول (17) تبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (0.05) بين أفراد العينة وفقا لمتغير السنة الدراسية في مجتمع أبعاد الدراسة (الاكتئاب، التفاؤل، التشاؤم) الاجابة عن التساؤل السادس:

هل توجد ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (0.05) في متغيرات الدراسة (الاكتئاب، التفاؤل، التشاؤم) وفقا لمتغير الكلية؟

جدول (18) دلالة الفروق بين أفراد العينة في مهارات التواصل الفعال وفقا لمتغير الكلية

التشاؤم	التفاؤل	الاكتئاب	N	الأداب
41.28	45.72	45.339	9	

43.38	47.58	41.93	36	العلوم
38.56	33.24	38.99	36	الهندسة
0.763	7.140	0.626		(w) قيمة كروسكال واليس
2	2	2		درجة الحرية
0.683	0.028	0.731		مستوي المعنوية

من نتائج الجدول (18) تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (0.02) بين أفراد العينة وفقا لمتغير الكلية في بعد (التفاؤل) وبالمنظر إلي متوسطات الرتب نلاحظ بأن متوسط رتبة طلبة الهندسة كان الأقل بين المتوسطات، فيما تقاربت متوسطات طلبة كليتي الآداب والعلوم مما يعني أن طلبة الهندسة أقل تفاؤلا من طلبة كليتي العلوم والآداب. في حين أظهرت نتائج الجدول عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (0.05) بين طلبة الكليات في بعدي الاكتئاب والتشاؤم.

الاجابة عن التساؤل السابع:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (0.05) في متغيرات الدراسة (الاكتئاب، التفاؤل، التشاؤم)؟

جدول (19) دلالة الفروق بين أفراد العينة في مهارات التواصل الفعال وفقا لمتغير التقدير الدراسي

التشاؤم	التفاؤل	الاكتئاب	N	
44.75	41.17	50.17	6	مقبول
41.04	36.25	46.23	28	جيد
39.35	44.52	35.70	30	جيد جدا
42.53	42.56	38.50	17	ممتاز
0.375	1.897	4.014		(w) قيمة كروسكال واليس
3	3	3		درجة الحرية
0.945	0.594	0.260		مستوي المعنوية

من نتائج الجدول (18) تبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (0.05) بين أفراد العينة وفقا لمتغير السنة الدراسية في جميع أبعاد الدراسة (الاكتئاب، التفاؤل، التشاؤم).

نتائج البحث: -

تهدف الدراسة الحالية إلى الكشف عن التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بعدت متغيرات النفسية وفحص العلاقة بين المتغيرين وطبق مقياس الدراسة التي تضمن قياس التفاؤل والتشاؤم، وقد طبق البحث على عينة مكونة من (ن=100) من طلبة، وقد تم تحليل النتائج إحصائيا، وفيما يلي اهم النتائج المتواصل، وذلك على النحو الاتي: -

أولا: - النتائج المتعلقة بالسؤال الاول للبحث:

ماهي مستويات الاكتئاب لدي أفراد العينة؟

وقد تمت الاجابة عن هذا السؤال من خلال الاتي: -

54.3% من أفراد العينة مستوي الاكتئاب لديهم متوسط، وأن 39.5% منهم لديهم مستوي اكتئاب منخفض،

بينما لم تتجاوز نسبة من لديهم اكتئاب مرتفع 6.2%

تانيا: - النتائج المتعلقة بالسؤال ثانيا للبحث:

ماهي مستويات التفاؤل لدى أفراد العينة؟

وقد تمت الاجابة عن هذا السؤال من خلال لاتي:

78.3% من أفراد العينة مستوي التفاؤل لديهم، وان 12.3% منهم لديهم مستوي تفاؤل متوسط بينما، ولك

يتبين بان أي فرد من العينة مستوي لدية منخفض.

ثالثا: - النتائج المتعلقة بالسؤال ثالثا:

ماهي مستويات التشاؤم لدى أفراد العينة؟

وقد تمت الاجابة عن هذا السؤال من خلال لاتي

84% من أفراد العينة مستوي التشاؤم لديهم متوسط وأن 11.1% منهم لديهم مستوي تفاؤل مرتفع بينما، ولم

تتجاوز من لديهم مستوي التشاؤم مرتفع 4.9%

رابعا: - النتائج المتعلقة بالسؤال من خلال لاتي:

ما مستوي إسهام التفاؤل والتشاؤم بينهما في الاكتئاب لدى أفراد العينة؟

وقد تمت الاجابة عن هذا السؤال من خلال لاتي

تم استخدام معادلة تحليل التباين الثنائي وذلك إذا كان هناك أثر للتفاؤل والتشاؤم، والتفاعل بينهما، على

الاكتئاب وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاكتئاب تعزى إلى متغير التفاؤل ووجود فروق ذات

دلالة إحصائية في الاكتئاب تعزى إلى متغير التشاؤم تم استخراج الفروق بين أفراد العينة وفقاً لمستويات

التشاؤم في معدل الاكتئاب بطريقة شيفيه ووجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية في الاكتئاب.

خامسا: نتائج متعلقة بسؤال الخامس:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية في متغيرات الدراسة

(الاكتئاب، التفاؤل، والتشاؤم) وفقاً لمتغير السنة الدراسية؟

قد تمت الاجابة عن هذا السؤال من خلال الاتي:

تبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية بين أفراد العينة وفقاً لمتغير السنة الدراسية

في جميع أبعاد الدراسة (الاكتئاب، التفاؤل، التشاؤم)

سادسا: نتائج متعلقة بسؤال السادس:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية في متغيرات الدراسة (الاكتئاب، التفاؤل، التشاؤم) وفقاً لمتغير الكلية؟

قد تمت الإجابة عن هذا السؤال من خلال الاتي:

تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية بين أفراد العينة وفقاً لمتغير الكلية في بعد (التفاؤل) وبالنظر إلى متوسطات الرتب نلاحظ بأن متوسط رتبة طلبة الهندسة كان الأقل بين المتوسطات، فيما تقاربت متوسطات طلبة كليتي الآداب والعلوم مما يعني أن طلبة الهندسة أقل تفاؤلاً من طلبة كليتي العلوم والآداب في حين أظهرت نتائج الجدول عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية بين طلبة الكليات في بعدى الاكتئاب والتشاؤم.

سابعا: نتائج متعلقة بسؤال السابع:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية في متغيرات الدراسة (الاكتئاب، التفاؤل، التشاؤم) وفقاً لمتغير التقدير الدراسي؟

قد تمت الاجابة عن هذا السؤال الاتي:

تبين عدم وجود فروق ذات إحصائية عند مستوى معنوية بين افراد العينة وفقاً لمتغير السنة الدراسية في جميع أبعاد الدراسة (الاكتئاب، التفاؤل، التشاؤم)
التوصيات: -

في ضوء نتائج البحث توصلت الباحثة بالتوصيات الآتية: -

- 1- يجب أن يكون الفرد يتمتع بأعلى درجة من التفاؤل في الشخصية من خلال تفاؤله بالمستقبل وجود حلول متعددة للمشكلات التي تواجهه، التراجع عن الخطأ.
- 2- كلما كان الفرد اكثر تكيف مع المواقف المختلفة كلما سهل عليه الوصول الى حلول لمشكلاته واكثر تفاؤلاً.
- 3- السعادة الحقيقية تمكن في وصول الفرد الى حالة من الرضا، عن نفسه عن اقدراه، عن المواقف والأحداث، عن الآخرين كلما تحقق ذلك توصل الفرد الى السعادة وذلك من خلال تفاؤل.

أولاً: المراجع العربية:

- 1- عبد الخالق، أحمد محمد. (1998). التفاؤل والتشاؤم: دراسة عاملية. مجلة العلوم الاجتماعية، المجلد 26، العدد 1.

- 2- الأنصاري، بدر محمد. (1998). التفاؤل والتشاؤم: المفهوم والقياس والمعلقات. الكويت: مجلس النشر العلمي، لجنة التأليف والتعريب والنشر.
- 3- المجلة العربية لعلم النفس. (2020). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلبة الجامعة. العدد 2.
- 4- شعيب، أحلام يونس. (2011). الدافعية للإنجاز في علاقتها بكل من التفاؤل والتشاؤم وفاعلية الذات لدى طلبة الجامعة. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القاهرة، مصر.
- 5- مسلم، شادية عبد الوهاب. (2006). علاقة التفاؤل والتشاؤم بأبعاد الشخصية لدى المتقاعدين العسكريين في الأردن. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مؤتة، الأردن.
- 6- إسماعيل، عبد السلام. (2015). الاكتئاب النفسي: الأسباب، الأعراض، وأساليب العلاج. المجلة التربوية.
- 7- عسكر، عبد الله. (1988). الاكتئاب بين النظرية والتشخيص. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية
- 8- عبد الخالق، أحمد محمد. (2002). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالاكتئاب لدى طلبة الجامعة. مجلة علم النفس، العدد 63.
- 9- الزعبي، أحمد محمد، والعتيبي، خالد بن حسين. (2021). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة. مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد 5، العدد 18، ص 233-256. عمان: الجمعية العربية للعلوم التربوية.
- 10- ابن عيسى، محمد. (2022). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلبة الجامعة. مجلة الدراسات النفسية، المجلد 32، العدد 2، ص 145-170. القاهرة: الجمعية المصرية للدراسات النفسية.
- 11- الحربي، فاطمة بنت عبد الله. (2023). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالضغط الأكاديمية لدى طلبة الجامعة. مجلة جامعة الملك سعود للعلوم التربوية، المجلد 35، العدد 1، ص 89-112. الرياض: جامعة الملك سعود.
- 12- عبد الخالق، أحمد محمد. (2016). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالصحة النفسية. الطبعة الأولى. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية للنشر والتوزيع.
- 13- أبو أسعد، أحمد عبد اللطيف. (2014). علم النفس الإيجابي. الطبعة الثانية. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

1. Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 879–889.
DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.01.006>
2. Duy, B., & Yıldız, M. A. (2019). The relationship between optimism, pessimism, and subjective well-being in university students. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 19(2), 41–56.
3. Alarcon, G. M., Bowling, N. A., & Khazon, S. (2013). Great expectations: A meta-analytic examination of optimism and hope. *Personality and Individual Differences*, 54(7), 821–827.
DOI: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.12.004>
4. Rand, K. L., Martin, A. D., & Shea, A. M. (2011). Hope, optimism, and self-efficacy: A comparison of positive psychological constructs. *Personality and Individual Differences*, 50(7), 1059–1064.
5. Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist*, 55(1), 44–55.
DOI: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.44>
6. Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4(3), 219–247