

التفاؤل وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلبة كلية الاداب في جامعة القادسية

أ.م نغم هادي حسين

كلية الاداب/ جامعة القادسية

تسليم البحث : ٢٠١٨/٢/١١

قبول النشر : ٢٠١٨/٣/٢٥

الملخص

تهدف الدراسة إلى التعرف على التفاؤل وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلبة كلية الآداب جامعة القادسية. وقد بلغ عدد أفراد العينة (٢٠٠) طالبا اختيروا بالأسلوب الطبقي العشوائي ذو التوزيع المتساوي. ولغرض قياس هذا الهدف تم بناء أداة التفاؤل والتي تكونت بصورتها النهائية من (٢٤) فقرة، وأداة الصحة النفسية التي تكونت بصورتها النهائية من (٢٢) فقرة. وقد استخرجت الباحثة لأدوات البحث شروط تحليل الفقرات والصدق والثبات، حيث بلغ ثبات مقياس التفاؤل بطريقة التجزئة النصفية (٠،٨٨) وبطريقة الفا كرونباخ (٠،٧٦) في حين بلغ ثبات مقياس الصحة النفسية بطريقة التحزئة النصفية (٠،٧٣) وبطريقة الفا كرونباخ (٠،٨٠). وتشير أهم نتائج الدراسة إن طلبة الجامعة يتمتعون بالتفاؤل بدرجة عالية، بالإضافة الى تمتع الطلبة بالصحة النفسية، وإن هناك علاقة ارتباطية طردية بين التفاؤل والصحة النفسية.

مشكلة البحث

تسيطر على سلوك بعض الافراد احيانا نزعة الى توقع الخير، وحيانا اخرى تسيطر عليهم نزعة الى توقع الشر، وتوصف النزعة الاولى بالتفاؤل ويسمى صاحبها متفائلا، بينما توصف النزعة الثانية بالتشاؤم ويسمى صاحبها متشائما، وتنعكس هذه النزعة التفاؤلية أو تلك التشاؤمية على سلوكياتهم وعلاقتهم الاجتماعية وعلى صحتهم النفسية وربما صحتهم الجسمية. (اسماعيل، ٢٠٠١، ص ٥٢). ويرى علماء نفس الشخصية أن التفاؤل أو التشاؤم هما خلفية عامة تحيط بالحالة النفسية العامة للفرد وتؤثر فيها تأثيرا واضحا وعلى سلوكه وتوقعاته بالنسبة للحاضر والمستقبل. (الانصاري، ١٩٩٨، ص ١١). وبالرغم من أهمية التفاؤل في الحياة الإنسانية وأنه يعتبر أمرا أساسيان للصحة العامة وإن التشاؤم والنظرة السلبية للأحداث والحالة المزاجية السلبية لها علاقة وثيقة بسوء التوافق والاضطرابات النفسية التي يتعرض لها الأفراد، إلا أن تناولهما بالدراسة

من جانب العلماء في التربية وعلم النفس حديث نسبياً، إذ لم يحظى هذان المفهومان بالاهتمام الكافي في الدراسات النفسية وبصفة خاصة في البيئة العربية. (المجدلاوي، ٢٠١٢، ص ٣٦)

وقد خضع موضوع التفاؤل والتشاؤم الى عدد من الدراسات والابحاث ففي دراسة كراندل (١٩٧٢) اشار الى ان التشاؤم يرتبط سلبيا باحترام الذات والقدرة على حل المشكلات، واما التفاؤل فيرتبط ايجابيا مع احترام الذات والقدرة على حل المشكلات (كمال، ١٩٨٣، ص ٧٣)، فالانسان الناجح يميل الى ان يملأ نفسه بمواطن النجاح بدءاً من التفاؤل وانتهاء بالاجتهاد لتحقيق النجاح (موسى، د ت، ص ١٩٥)، اما المتشائمون فلا يجدون في وضع الانسان الا ما ينذر بالخطر لذلك سيكونون اكثر تعاسة ومعاناة واكثر تهيؤاً للمرض والانهيار (كمال، ١٩٨٣، ص ٧١)، حيث انه في كثير من الاحيان نجد ان الاضطرابات النفسية تبدأ مؤشراتهما الأولى عندما يبدأ الفرد بالشعور بالتشاؤم وتوقع الشر والحزن العميق. (كمر، ١٩٨٥، ص ١٨)، وقد أكد علماء النفس أهمية التفاؤل لبقاء الإنسان متحرراً من المخاطر التي يمكن ان تفتك بصحته الجسدية والنفسية. (Scheier et al, 1994) فقد كشفت نتائج عدد من الدراسات عن علاقة جوهرية موجبة بين التشاؤم وكل من الاكتئاب واليأس والانتحار والشعور بالعجز في حين كشفت النتائج أيضاً عن ارتباط سلبي جوهرى بين التفاؤل وكل من الاكتئاب واليأس والانتحار والشعور بالعجز (عبد الخالق، ١٩٩٩) (الخليفة، ٢٠٠٠) كذلك ظهر أن التفاؤل يرتبط جوهرياً سلباً بالقلق وقلق الموت والوسواس القهري على حين يرتبط التشاؤم ارتباطاً جوهرياً موجباً بالقلق وقلق الموت والوسواس القهري (الأنصاري، ١٩٩٨) (عبد الخالق، ١٩٩٩)

أذا نرى ان التفاؤل مرتبط بالصحة النفسية والصحة الجسدية وهذا ما اكدت عليه دراسة (شاير وكارفر) التي ترى ان النزعة التفاؤلية نحو الحياة ارتبطت ايجابيا بالصحة النفسية والصحة الجسمية لافراد، ودراسة (عبد الخالق، ١٩٩٨) التي اشارت الى وجود ارتباطات ايجابية دالة بين التفاؤل والصحة والتشاؤم والاعراض الجسمية وارتباطات سلبية دالة بين التفاؤل والاعراض الجسمية والتشاؤم والصحة.

وتشير منظمة الصحة النفسية ٢٠٠٤ الى أن التفاؤل هو عملية نفسية إرادية تولد أفكاراً ومشاعراً للرضا والتحمل والثقة العالية بالنفس، وبنفس الوقت تبعد عن الفرد حالات اليأس والعجز، فالشخص المتفاؤل يفسر مشاكله وأزماته تفسيراً يسراً يبعث في النفس نوع من الطمأنينة والامن وهذا بدوره ينشط عند الفرد أجهزة المناعة النفسية والجسمية وبذلك يعتبر التفاؤل هو الطريق الامثل للسعادة والصحة. أما التفسير التشاؤمي للاحداث من خلال النظر الى الجوانب السلبية للاحداث فقط فيستنزف طاقة الفرد ليشعره بضعف نشاطه ودوافعه، ويعتبر التشاؤم مظهراً من

المظاهر التي تؤدي الى سوء صحته النفسية والاصابة بالامراض النفسية والجسمية المتنوعة.
(بالبيد، ٢٠٠٩، ص ١٣)

ومن هنا ظهرت الحاجة الى دراسة متغير اخر وهو الصحة النفسية الذي يساعد في فهم التفاؤل، فالصحة النفسية في مفهومها العلمي ليست مجرد خلو الانسان من الاعراض المرضية الظاهرة التي تظهر في صورة وساوس وتوتر وقلق او هذيانا او سلوك شاذ وانما هي سمات وخصائص موضوعية (ياسين، ١٩٨١، ص ٢٠٧)، وكثير من الناس لا يشكون من اضطراب نفسي صريح، ويشعرون مع ذلك بقدر مزمن من التعاسة او الخيبة او الحزن او عدم التطمين، وربما كانوا كذلك مدركين بأنهم لسبب ولآخر قد فشلوا في ان يحصلوا على أحسن ما يمكن ان تأتي به قدراتهم وفي ان يتمتعوا بلذة الحياة كما ينبغي، وفي ان يصلوا الى النجاح المرجو في عملهم وعلاقتهم الانسانية. (الشابندر، ١٩٨٦، ص ١٠٦) والصحة النفسية عملية معقدة متشابكة ونتاج لتآزر كثير من العمليات كالخصائص الوراثية ومختلف الظروف والمواقف البيئية التي يواجهها الفرد . (Kaplan Borod , 1952 , P.4 ، وهي ليست حالة دائمة على التغير ولا تتبدل عند الشخص فهي حالة مكتسبة تزداد أو تنقص، أي انها تتغير بحسب احوال الفرد الداخلية والخارجية وان النقصان والزيادة مسألة نسبية تختلف باختلاف الافراد وحسب احوالهم (مرسي، ١٩٨٨، ص ٢٦)، وأن على الانسان ان يعيش حدا مناسباً من التوازن النفسي والعاطفي والبدني، وينبغي عليه المحافظة على هذا التوازن في حدود معقولة ومألوفة في البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها (العظموي، ١٩٨٤، ص ٦).

ان الصحة النفسية يمكن ان تقدم الكثير نحو تحقيق شخصيات ايجابية متكيفة مع نفسها ومع مجتمعها، قادرة على تجنب كل ما يعترى حياتها وبسبب لها الاضطراب والقلق، كما انها تعمل على مساعدة الافراد في تأدية ادوارهم في الحياة على احسن صورة مما يؤدي بهم الى حالة من الرخاء والسعادة والثقة بالنفس (الهابط، ١٩٨٥، ص ٩)، اضافة الى ذلك فان الصحة النفسية تجعل الفرد اكثر قدرة على الثبات والصمود حيال الشدائد والازمات ومواجهتها ومحاولة التغلب عليها، كذلك تجعل الفرد اكثر قدرة وأقبالا على الحياة كما تجعله اقدر على المثابرة والإنتاج (زغير وصالح، ٢٠١٠، ص ١٤٩)، فلا يستطيع احد ان ينكر عظم دور الصحة النفسية سواء على الصعيد الفردي او على الصعيد الاجتماعي فلا غنى للفرد عن الصحة النفسية ولا غنى للمجتمع عنها ايضا، وفي انخفاض مستوى الصحة النفسية فأن الفرد يعاني ويتشتت ولا يشعر بالسعادة ولا يستطيع الوصول بإمكاناته إلى أقصى حد اي انه يكابد الحياة بدلا من ان يعيشها بسلام ورفاهية (زغير وصالح، ٢٠١٠، ص ١٤٩)

وتعد شريحة الشباب من اهم شرائح المجتمع لكونهم قادة المستقبل وعليهم تبني الامة امالها ومستقبلها وهم ورثة الغد واليهم تؤول مسؤولية حمل امانه العمل الوطني والقومي وعلى قدر ما ينجح المجتمع في اعداد هذه الشريحة على قدر ما ينجح في غده ويرى المجتمع نفسه دائماً في مرآة الشباب (الحلو، ١٩٨٨، ص٣)

اضافة الى ما تقدم تتضح مشكلة البحث الحالي من خلال الاجابة على التساؤلات الاتية:

- ١- هل يتمتع طلبة كلية الاداب بالتفاؤل.
 - ٢- هل يتمتع طلبة كلية الاداب بالصحة النفسية .
 - ٣- هل هنالك علاقة ارتباطية بين كل من التفاؤل والصحة النفسية.
- أهمية البحث:

يعد مفهوم التفاؤل والمفهوم المقابل له التشاؤم من المفاهيم النفسية الحديثة نسبياً التي دخلت البحث المكثف في مجال علم نفس الصحة والتخصصات النفسية الأخرى. (محيسن، ٢٠١٢، ص٥٥) ويعتبر موضوع التفاؤل والتشاؤم من الموضوعات المهمة في علم النفس لما لهما من تأثير في سلوك الأفراد وفي حالتهم النفسية فعندما تلبي جميع حاجات الفرد يشعر بالتفاؤل وبأنه يستطيع أن يحقق أهدافه مما يجعله يشعر بالسعادة والانبساط وبالتالي يحفزه علي أن يقبل علي الحياة بهمة ومثابرة ورغبة ويضع في اعتباره احتمالات النجاح ، أما إذا فشل الفرد في إشباع حاجاته فانه يشعر بالتشاؤم وأنه لا يستطيع أن يحقق أهدافه مما يجعله يشعر باليأس وفقدان الأمل والإحباط ويقبل علي الحياة بفتور وتردد وتوقع الفشل وهو دائماً متشكك في النجاح مما قد يؤدي إلي اضطرابه. (المجدلاوي، ٢٠١٢، ص٨)

وتحتل دراسة التفاؤل اهتماماً بالغاً من قبل الباحثين نظراً لارتباط هذه السمة بالصحة النفسية والجسمية للفرد، فقد أكدت مختلف النظريات على ارتباط التفاؤل بالسعادة والصحة والمثابرة والإنجاز والنظرة الإيجابية للحياة، بينما ارتبط التشاؤم بالاضطرابات النفسية وزيادة احتمال الإصابة بالأمراض العضوية. (محيسن، ٢٠١٢، ص٥٥) وتشير العديد من الدراسات كدراسة عبد الخالق (٢٠٠٠) الى ان التفاؤل يقلل من خطر التعرض للمشاكل الصحية وإلى انتعاش أسرع بعد الأحداث المهمة كالموت أو المرض، وأن المتفائلين أقل قلقاً، وأكثر قدرة على تحمل الشدائد، وأكثر ثقة وقدرة على اتخاذ القرار، وأكثر إبداعاً كما أظهرت وجود علاقة إيجابية مرتفعة بين النظرة التفاؤلية والسعادة، وأن التفاؤل يرتبط إيجابياً بالسيطرة على الضغوط ومواجهتها وحل المشكلات بنجاح ، وضبط النفس، وتقدير الذات والتوافق، والصحة الجسمية والنفسية، والعادات الغذائية الصحية، في حين أن المتشائم يعاني من القلق والضييق النفسي وانخفاض الثقة وعدم القدرة على

اتخاذ القرار وتدني تحصيله الدراسي، (عبد الخالق، ٢٠٠٠) كما كشفت الدراسات أن التشاؤم يرتبط بالاكتئاب واليأس، والقنوط والوسواس القهري والعصابية، والعداوة والشعور بالوحدة وهبوط الروح المعنوية، وتناقص الدافعية، والشعور بالحزن، والانسحاب الاجتماعي والفشل وبعادات غذائية غير صحية. (محيسن، ٢٠١٢، ص ٥٥) وهذا ما يؤكد الدسوقي أن للتفاؤل والتشاؤم أهمية في السلوك الإنساني حيث يؤثر كل منهما علي الحالة النفسية للفرد وتوقعاته بالنسبة للحاضر والمستقبل سواء أكانت تفاؤلية أو تشاؤمية. (المجدلاوي، ٢٠١٢، ص ٩)

يعد الشباب في جميع دول العالم الركيزة الأساسية للمجتمع، فهم يؤدون دوراً رئيساً في العمل بكفاءة من أجل استمرار حياة المجتمع وتطوره بما يحقق الأمن والاستقرار للمجتمع في كافة المجالات، فإذا تمتعت هذه الفئة بصحة نفسية وجسمية عالية فإننا نتوقع مردوداً إيجابياً نحو بناء المجتمع في كافة المجالات. (محيسن، ٢٠١٢، ص ٥٣) ويشكل طلبة الجامعة طليعة متقدمة من هذه الشريحة الاجتماعية لانهم العناصر المتدربة والمتخصصة والاساس في احداث التغيرات الشاملة في مجالات الحياة كافة (الحوشان، ٢٠٠٠، ص ٣). حيث ان فئة طلبة الجامعة تعد فئة اساسية مهمة في المجتمع ومن المؤمل لها ان تقع على عاتقها مسؤولية قيادة معظم مفاصل المجتمع وميادينه فهم يمثلون طاقة انتاجية بعد وقبل اتمامهم الدراسة والتحاقهم بالعمل والانتاج (وادي، ١٩٩٩، ص ٦) وهذا يوجب ان يتمتعوا بصحة نفسية سليمة، لكونها تهيئ الفرد للتعلم الجيد والتوافق الحسن مع تحديات البيئة. (سوين، ١٩٨٨، ص ٦) كذلك تمتع الطلبة بالصفات المرتبطة بالتفاؤل تحررهم من البقاء عالقين في الفشل الذي قد يتعرضون له وتمكنهم من أي يصبحوا ملينين بالطاقة والحماس لميدان الاداء القادم. (Snyder, 1994:541) اما التشاؤم فيعتبر من السمات السلبية التي ينبغي الحد من درجتها للشخص المتشائم لما لها من سلبيات على الفرد والمجتمع في الوقت نفسه ويجب ان تخلوا شخصية الطالب الجامعي من هذه السمة ويجب ان تعمل الجامعة على تهيئة الظروف للحد من نمو هذه السمة لدى طلبة الجامعة. (الجواري، ٢٠٠١، ص ٥) ولأنهم عماد المستقبل وقادته في معظم مفاصل الحياة وسيادتها ومركز طاقاته القادرة على احداث التغير ولاسيما بعد اكمالهم الدراسة ودخولهم ميدان العمل والانتاج. (العيسوي، ١٩٩٩، ص ١٧) فضلا عما سبق تستنتج الباحثة أن أهمية البحث تكمن في الآتي:

- تعد فئة طلبة الجامعة من الفئات الهامة في المجتمع، فهم معلمو المستقبل، وتمتعهم بدرجة عالية من التفاؤل ينعكس إيجابياً عليهم وعلى سلوكهم تجاه تلاميذهم في المستقبل.
- تكمن أهمية الدراسة في توفير أدوات بحث تقيس (التفاؤل والصحة النفسية) لدى طلبة الجامعة، لذا يمكن للباحثين الآخرين الاستفادة منها.

- أهمية الموضوع الذي تتناوله الدراسة لما للتفاؤل والتشاؤم من أثر كبير في سلوك الأفراد وحالتهم النفسية.
- تزويد الأخصائيين النفسيين بنتائج هذه الدراسة لوضع برامج إرشادية ترفع من تفاؤلهم وتخفف من تشاؤمهم.
- أن التعرف المبكر على التشاؤم وتدني مستوى الصحة النفسية لدى الطلبة، يقدم معلومات للمختصين والمرشدين في تحديد وتصميم البرامج العلاجية المناسبة لحل مشكلاتهم وتنمية الصحة النفسية لديهم .
- من المتوقع أن تؤدي هذه الدراسة وما يتلوها من دراسات إلى تحسين نظرة الطلبة المتشائمة- ان وجدت - وهذا ما يؤدي الى تحسين الصحة النفسية ومن ثم زيادة الانجاز الدراسي.
- تشكل هذه الدراسة أهمية كبيرة بالنسبة إلى: -
- أ. وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، وهي الوزارة المسؤولة عن التعليم العالي العام في المؤسسات الجامعية.
- ب. جامعة القادسية والمؤسسات والمراكز التعليمية والإرشادية في العراق.

أهداف البحث

يهدف البحث الحالي إلى:

- بناء مقياس التفاؤل لدى طلبة كلية الآداب جامعة القادسية.
- بناء مقياس الصحة النفسية لدى طلبة كلية الآداب جامعة القادسية.
- تعرف التفاؤل لدى طلبة كلية الآداب جامعة القادسية.
- تعرف الصحة النفسية لدى طلبة كلية الآداب جامعة القادسية.
- تعرف العلاقة الارتباطية بين التفاؤل والصحة النفسية لدى طلبة كلية الآداب جامعة القادسية.

حدود البحث

يتحدد البحث الحالي بطلبة كلية الآداب جامعة القادسية و للمراحل الرابع و لكلا جنسين (ذكور، إناث) وللدراسة الصباحية للعام الدراسي (٢٠١٦-٢٠١٧).

تحديد المصطلحات

أولاً . التفاؤل عرفه كل من :

- رزاق (١٩٧٧): هو موقف من جانب الفرد حيال الحياة يميل احيانا فيه الى حد مفرط نحو التركيز على الناحية المشرقة منها او الجانب المفعم بالامل والخير (رزاق، ١٩٧٧، ص ٨٠)
 - شاير وكارفار (١٩٨٥): استعداد كامن داخل الفرد للتوقع العام لحدوث الأشياء الجيدة والايجابية اي توقع النتائج الطيبة الايجابية للاحداث المستقبلية. (اسماعيل، ٢٠٠١، ص ٥٤)
- وقد اعتمدت الباحثة على تعريف رزاق كتعريف نظري للتفاؤل.
- اما التعريف الاجرائي للتفاؤل فهو الدرجة التي يحصل عليها المستجيب من خلال اجابته عن فقرات مقياس التفاؤل المعد في البحث الحالي.
- ثانياً: الصحة النفسية عرفها كل من:

- بركات (١٩٧٨): التكيف السليم للفرد مع الحياة ومع الآخرين بفاعلية والشعور الايجابي بالسعادة وتوافق الفرد مع النظم والمعايير السائدة في المجتمع (بركات، ١٩٧٨، ص ٣٢)
- زهران (١٩٨٨): حالة دائمة نسبياً يكون فيها الفرد متوافقاً نفسياً وشخصياً وانفعالياً واجتماعياً مع نفسه ومع الآخرين ويكون قادراً على تحقيق ذاته وإستغلال قدراته وإمكاناته الى أقصى حد ممكن ويكون قادراً على مواجهة مطالب الحياة وتكون شخصيته متكاملة سوياً ويكون سلوكه عادياً بحيث يعيش بسلام (زهران، ١٩٨٨، ص ٩).

وقد اعتمدت الباحثة على تعريف بركات كتعريف نظري للصحة النفسية.

اما التعريف الاجرائي للصحة النفسية فهو الدرجة التي يحصل عليها المستجيب على مقياس الصحة النفسية المعد في البحث الحالي.

الاطار النظري والدراسات السابقة

أولاً: التفاؤل:

النظريات التي فسرت التفاؤل:

- نظرية التحليل النفسي: كل نظرية تفسر الكثير من السمات النفسية والظواهر على أساس المبادئ التي تركز عليها فيرى فرويد للتفاؤل بأنه القاعدة العامة للحياة، وأن التشاؤم لا يقع في حياة الفرد إلا إذا تكونت لديه عقدة نفسية، ويعتبر الفرد متفائلاً إذا لم يقع في حياته ما يجعل نشوء العقد النفسية لديه أمراً ممكناً، ولو حدث العكس لتحول إلى شخص متشائم، كما اعتبر فرويد أن منشأ التفاؤل والتشاؤم من المرحلة الفمية، وذكر أن هناك سمات وأنماطاً شخصية

فمية مرتبطة بتلك المرحلة ناتجة عن عملية التثبيت عند هذه المرحلة والتي ترجع إلى التدليل والإفراط في الإشباع أو إلى الإحباط والعدوان، ويتفق اركسون مع فرويد في أن المرحلة الفمية الحسية قد تشكل لدى الرضيع الإحساس بالثقة أو عدم الثقة والذي يظل المصدر الذاتي لكل من الأمل والتفاؤل، أو اليأس والتشاؤم بقية الحياة (عوض، ٢٠١٢، ص ٥٣-٩٣)

- النظرية السلوكية: إن التفاؤل يمكن أن ينتشرا من مكان إلى آخر بالتقليد والمحاكاة وقد يفسر هذا الانتقال التشابه في بعض رموز التفاؤل وعلاماتها التي نجدها في أماكن متباعدة وأزمان مختلفة، ومن ناحية أخرى يمكن لرموز التفاؤل أكثر من نشأة فقد أثبتت تجارب الفعل المنعكس الشرطي إمكانية تكوين استجابة معينة للرموز أو اكتساب التفاؤل من الرموز بطريقة تجريبية متى توفر الدافع أو المنبه الطبيعي أو المثير الصناعي أو الرموز والثواب والعقاب. (زعاطة، ٢٠١١، ص ٣١)

- النظرية المعرفية: إن اللغة والذاكرة والتفكير تكون إيجابية بشكل انتقائي لدى المتفائلين إذ يستخدم الأفراد المتفائلون نسبة أعلى من الكلمات الإيجابية مقارنة بالكلمات السلبية سواء كانت في الكتابة أو الكلام أو التذكر الحر فهم يتذكرون الأحداث الإيجابية قبل السلبية، الطبيعة الإنسانية نظام كلي يتمثل بالنظر إلى الذات كتنظيم معرفي يتعلق بتاريخ الفرد وهويته ويخضع لتوجيه استراتيجيات ضبطه، يرى كال أن أنشطة الفرد السلوكية والفكرية يمكن توجيهها في اتجاه معين من خلال تركيباته الشخصية التي يستخدمها في توقع الأحداث، ويرى أن الطريقة التي بواسطتها يتنبأ الفرد بالأحداث المستقبلية مهمة وحاسمة لتحديد سلوكه، ويشير إلى أن الناس يبحثون عن طرق وأساليب للتنبؤ بما سيحدث كما أنهم يوجهون سلوكياتهم وأفكارهم حول العالم وجهة تميل إلى التنبؤات الدقيقة والصحيحة والمفيدة. (بن محمد، ٢٠١٣)

ثانيا: الصحة النفسية:

النظريات التي فسرت الصحة النفسية :

- نظرية التحليل النفسي : مؤسس هذه النظرية سيجموند فرويد S.Freud (١٨٥٦-١٩٣٩م) الذي يبين إن الخلو من العصاب يعد مؤشراً على التمتع بالصحة النفسية، إذ إن العصاب ينشأ من خبرات الشخص السابقة في طفولته، فضلاً عن الصراع بين مكونات الشخصية الثلاثة (الهو ID ، الانا Ego ، والانا الأعلى Super Ego) والتي تضرب عندما لا تتمكن الانا من الموازنة بين مطالب الهو الغريزية والانا الأعلى المثالية. (فرويد، ١٩٨٢، ص ٤٥) ويرى يونك Jung (١٨٧٥-١٩٦١) إن الصحة النفسية تكمن في استمرار نمو الفرد الشخصي من غير توقف أو تعطيل وأكد أهمية اكتشاف الذات الحقيقية، وأهمية التوازن في الشخصية السوية التي

- تتمتع بالصحة النفسية والتي تتطلب الموازنة بين الميول والانطوائية والميول الانبساطية وتكامل أربع عمليات هي الإحساس والإدراك والمشاعر. (عنان، ٢٠٠٠، ص ١٦)
- النظريات السلوكية : إن الصحة النفسية تبعاً لهذه النظرية يمكن أن تخضع لقوانين التعلم فإذا اكتسب الفرد عادات تلاؤم ثقافة مجتمعه فهو في صحة نفسية سليمة وإذا فشل في اكتساب عادات لا تتناسب مع ما هو متعارف عليه في المجتمع ساءت صحته النفسية. (عبد الغفار، ١٩٧٦، ص ٤٠)
 - النظريات الإنسانية : تؤكد هذه النظريات على دراسة الخبرة الحاضرة للفرد كما يدركها أو يمر بها وليس كما يدركها الآخرون وإذا كان المرض يحصل على وفق ما يدركه الفرد، فإن الصحة النفسية عند أصحاب هذا المنظور تتمثل في تحقيق الفرد لإنسانيته تحقيقاً كاملاً سواء لتحقيق حاجاته النفسية كما عند ماسلو أو المحافظة على الذات كما عند روجرز كذلك فإن الاختلاف بين الأفراد في مستويات صحتهم النفسية يرجع تبعاً لاختلاف ما يصلون إليه من مستويات في تحقيق إنسانيتهم. (مرسي، ١٩٨٨، ص ١٠٠)

دراسات سابقة

دراسة عبد الخالق (١٩٩٨)

هدفت الدراسة التعرف إلى العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم والصحة الجسمية، وكانت عينة الدراسة قوامه (٢٨١) طالبا وطالبة من جامعة الكويت بواقع (١٤٧) طالبا و(١٣٤) طالبة، وأظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين التفاؤل والصحة العامة، بينما كانت العلاقة سلبية بين الصحة العامة والتشاؤم. (عبد الخالق، ١٩٩٨، ص ٤٤)

دراسة المشعان (٢٠٠٠)

هدفت الدراسة إلى بحث العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم والإضطرابات النفسية الجسمية وضغوط أحداث الحياة لدى طلبة الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (٣١٩) طالبا وطالبة منهم (١٦٠) ذكور و (١٥٩) من الإناث، وطبق على العينة أدوات تشمل مقياس التفاؤل والتشاؤم، وكشفت نتائج الدراسة عن وجود فروق جوهرية بين الذكور الإناث في التفاؤل والإضطرابات النفسية الجسمية، حيث أن الذكور كانوا أكثر تفاؤلا من الإناث، والإناث كن أكثر اضطراباً نفسياً وجسماً من الذكور وكذلك عدم وجود فروق جوهرية بين الذكور والإناث في التشاؤم وضغوط الحياة، وكشفت نتائج الدراسة عن وجود ارتباط جوهري سلبي بين التفاؤل والتشاؤم ولكن لا وجود ارتباط موجب جوهري بين التشاؤم والإضطرابات النفسية الجسمية وضغوط أحداث الحياة. (المشعان، ٢٠٠٠، ص ٥١٤)

إجراءات البحث

مجتمع البحث

تكوّن مجتمع البحث الحالي من طلبة كلية الآداب جامعة القادسية البالغ عددهم (٢٢٤٣) ممن درسوا في العام الدراسي ٢٠١٦ - ٢٠١٧. و جدول (١) يوضح ذلك أعداد مجتمع البحث.

جدول (١) أعداد طلبة كلية الآداب جامعة القادسية على وفق الاقسام العلمية والجنس

الاقسام	الجنس		عدد أفراد المجتمع
	الذكور	الإناث	
اللغة العربية	١٣٠	٢٣٦	٣٦٦
الجغرافية	٢٤٨	٤١٨	٦٦٦
علم الاجتماع	٢٦٠	٣٢٥	٥٨٥
علم الآثار	١٥٦	٢٣٧	٤٠٢
علم النفس	١٦٠	٦٤	٢٢٤
المجموع	٩٦٣	١٢٨٠	٢٢٤٣

عينة البحث

بعد أن تمّ تحديد مجتمع البحث الحالي، قدمت الباحثة كتاب رسمي الى كلية الآداب جامعة القادسية لغرض الحصول على اعداد طلبة كلية الآداب على وفق اقسامهم العلمية. وحصلت الباحثة من الكلية على قائمة بأسماء الأقسام، وأعداد طلبتها على وفق متغير الجنس والقسم. ومن ثم قامت الباحثة باستعمال الطريقة الطبقية العشوائية ذات التوزيع المتساوي من أجل سحب عينة البحث والتي بلغت (٢٠٠) طالب ذكر وأنثى موزعين على وفق الاقسام العلمية الخمسة التابعة لكلية الآداب بواقع (٤٠) طالب وطالبة من كل قسم علمي وجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢) أعداد طلبة كلية الآداب جامعة القادسية على وفق متغير الجنس والاقسام العلمية

ت	الاقسام العلمية	الجنس		المجموع
		الذكور	الإناث	
١	اللغة العربية	٢٠	٢٠	٤٠
٢	الجغرافية	٢٠	٢٠	٤٠
٣	علم الاجتماع	٢٠	٢٠	٤٠

٤	علم النفس	٢٠	٢٠	٤٠
٥	الإثار	٢٠	٢٠	٤٠
	المجموع	١٠٠	١٠٠	٢٠٠

أداتا البحث

أولاً: مقياس التفاؤل

بغية تحقيق أهداف البحث الحالي، تطلب توفر أداة تتصف بالصدق والثبات لغرض تعرف التفاؤل لدى طلبة كلية الاداب، قامت الباحثة بصياغة (٣٠) فقرة، وتحديد البدائل التي تناسب الإجابة عن تلك الفقرات قبل أن تقوم بتحديد صلاحيتها وعرضها على الخبراء. وفيما يلي عرض لاجراءات اعداد الاداة.

صلاحية المقياس: من اجل التعرف على مدى صلاحية المقياس وتعليماته وبدائله، قامت الباحثة بعرض مقياس التفاؤل المكون من (٣٠) فقرة وخمس بدائل التي تتمثل بـ (تنطبق علي دائماً، تنطبق علي غالباً، تنطبق علي احياناً، تنطبق علي نادراً، لا تنطبق علي ابداً) على مجموعة من المختصين والخبراء في علم النفس، والبالغ عددهم (١٠) خبراء لبيان آرائهم وملاحظاتهم فيما يتعلق بمدى صلاحية المقياس، ومدى ملائمته للهدف الذي وضع لأجله، وبعد جمع آراء الخبراء وتحليلها اعتمدت الباحثة نسبة اتفاق (٨٠%) فاكثر بين تقديرات المحكمين (عودة، ١٩٨٥، ص١٥٧) وبذلك تم حذف (٥) فقرات من فقرات المقياس، واصبح المقياس يتكون من (٢٥) فقرة.

التطبيق الاستطلاعي الأول للمقياس: قامت الباحثة بالتطبيق الاستطلاعي الأول لمقياس التفاؤل على مجموعة من طلبة كلية الآداب في جامعة القادسية، لمعرفة مدى وضوح فقرات المقياس وتعليماته وبدائله ووضوح لغته، فضلاً عن حساب الوقت المستغرق للإجابة، على عينة عشوائية مكونة من (٢٠) طالبا وطالبة من طلبة كلية الاداب. وتبين للباحثة أن التعليمات كانت واضحة والفقرات مفهومة، إذ كان الوقت المستغرق في الإجابة يتراوح بين (٥ - ٧) دقيقة وبمتوسط (٦) دقيقة.

تصحيح المقياس: استعملت الباحثة طريقة ليكرت في الاجابة على فقرات المقياس، فإذا كانت أجابة الطالب عن فقرات المقياس الايجابية بـ (تنطبق علي دائماً) تعطى لها (خمس درجات) في حين اذا كانت أجابته عن فقرات المقياس بـ (لا تنطبق علي ابداً) تعطى لها (درجة واحدة) في حين تصحح بقية البدائل على وفق الدرجات الواقعة بين هاتين الدرجتين. اما اذا كانت أجابة الطالب عن فقرات المقياس السلبية بـ (تنطبق علي دائماً) تعطى لها (درجة واحدة) في حين اذا كانت أجابته

عن فقرات المقياس بـ (لا تنطبق علي ابدأ) تعطى لها (خمس درجات) في حين تصحح بقية البدائل على وفق الدرجات الواقعة بين هاتين الدرجتين.

التطبيق الاستطلاعي الثاني (عينة تحليل الفقرات): قامت الباحثة باستخراج القوة التمييزية للمقياس بعد تطبيقه على عينة عشوائية من طلبة كلية الآداب في جامعة القادسية مكونة من (٢٠٠) طالب وطالبة، وتم استخراج تمييز الفقرة بأسلوبين هما :

أ . طريقة المجموعتين المتطرفتين **Extreme Groups Method** : بعد تصحيح إستمارات المفحوصين قامت الباحثة بترتيبها تنازلياً من أعلى درجة كلية الى أدناها ثم أخذت نسبة الـ (٢٧%) العليا من الإستمارات بوصفها حاصلة على أعلى الدرجات وسميت بالمجموعة العليا والتي بلغت (٥٤) استمارة، ونسبة الـ (٢٧%) الدنيا والحاصلة على أدنى الدرجات وسميت بالمجموعة الدنيا والتي بلغت (٥٤) استمارة. ومن أجل استخراج القوة التمييزية لكل فقرة من فقرات مقياس التفاؤل، قامت الباحثة باستعمال الاختبار التائي (T-test) لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفرق بين المجموعتين العليا والدنيا لدرجات كل فقرة من فقرات المقياس وجدول (٣) يوضح ذلك.

ب . علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس **Internal Consistency Method** : لتحقيق ذلك اعتمدت الباحثة في استخراج صدق فقرات المقياس على معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس، إذ تم التطبيق على عينة مؤلفة من (٢٠٠) طالباً وطالبة، وظهرت النتائج ان جميع معاملات الارتباط مميزة وفق معيار **Nunnally (1994)** ما عدا الفقرة (٢٧) إذ تكون الفقرة مميزة اذا كان معامل ارتباطها (٠,٢٠) فاكثراً، فضلاً عن ذلك قامت الباحثة باستخراج القيم التائية لمعاملات الارتباط، وظهر ان جميع الفقرات كانت دالة عند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (١,٩٦) ومستوى دلالة ٠,٠٥ وبدرجة حرية ١٩٨. وجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣) القوة التمييزية لمقياس التفاؤل بأسلوب المجموعتين المتطرفتين وعلاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس

الفقرة	القيمة التائية المحسوبة	معامل الارتباط	الفقرة	القيمة التائية المحسوبة	معامل الارتباط	الفقرة	القيمة التائية المحسوبة	معامل الارتباط
1	5.067	0.425	10	5.422	0.378	19	5.093	0.328
2	3.174	0.211	11	5.152	0.323	20	4.605	0.362
3	3.526	0.253	12	5.897	0.271	21	3.575	0.275
4	4.353	0.311	13	5.078	0.324	22	9.866	0.509

0.332	6.019	23	0.547	10.837	14	0.258	4.556	5
0.480	8.941	24	0.324	3.139	15	0.334	5.056	6
*0.169	2.521	25	0.372	5.314	16	0.393	5.984	7
			0.413	7.218	17	0.462	5.344	8
			0.337	4.433	18	0.473	6.844	9

وبهذا تكون المقياس بعد اجراءات التمييز مكون من (٢٤) فقرة بعد استعمال الأسلوبين المذكورين سلفاً.

مؤشرات صدق المقياس: يعد الصدق من الخصائص اللازمة في بناء المقاييس لكونه يشير الى قدرة المقياس على قياس الخاصية التي وضع من اجل قياسها (فرج، ١٩٨٠، ص ٣٦٠). واستخرج للمقياس الحالي المؤشرات الآتية:

١. الصدق الظاهري **Face Validity**: تحقق هذا النوع من الصدق في المقياس الحالي عندما عرضت فقراته على مجموعة من الخبراء بشأن صلاحية المقياس وملائمته لمجتمع الدراسة.

٢. صدق البناء **Construct Validity**: تحقق ذلك من خلال استعمال قوة تمييز الفقرات من خلال أسلوب المجموعتين المتطرفين، وعلاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس.

مؤشرات ثبات المقياس: أعتمدت الباحثة في إيجاد الثبات على عينة بلغت (٤٠) طالباً وطالبة من كلية الآداب في جامعة القادسية. وأستعملت الباحثة في إيجاد الثبات الطريقتين الآتيتين:

١- طريقة التجزئة النصفية: قامت الباحثة بتقسيم مقياس التفاؤل إلى قسمين كل منها مكون من (١٢) فقرة، آخذة درجات الفقرات الفردية على المقياس لوحدها، ودرجات الفقرات الزوجية لذات الأفراد لوحدها ايضاً. وقبل استخدام التجزئة النصفية قامت الباحثة باختبار نصفي المقياس، من خلال استعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين (لغرض معرفة التكافؤ بين نصفي المقياس) وتبين عدم وجود دلالة إحصائية بين نصفي المقياس عند مقارنة القيمة التائية بالقيمة الجدولية، بعدها قامت الباحثة باستعمال معادلة ارتباط بيرسون للتعرف على ثبات نصفي المقياس، إذ وجد أن معامل الثبات لنصف المقياس (٠,٧٨). ولغرض تعرف معامل ثبات المقياس ككل استعملت الباحثة معادلة سبيرمان براون التصحيحية، فوجدت أن معامل الثبات الكلي للمقياس بصورته النهائية كانت (٠,٨٨) و هو معامل ثبات جيد إحصائياً عند مقارنته بمعيار الفا للثبات، والذي يرى ان الثبات يكون جيد اذا كانت قيمته (٠,٧٠) فأكثر.

٢. معادلة ألفا كرونباخ : استعملت الباحثة معادلة الفا كرونباخ للثبات، ووجدت أن الثبات يبلغ (٠,٧٦) وهو ثبات جيد عند مقارنته بمعيار الفا للثبات والذي يبلغ (٠,٧٠)

المقياس بصيغته النهائية: أصبح المقياس بصيغته النهائية يتألف من (٢٤) فقرة، ملحق رقم (١) يستجيب في ضوءها الطلبة على خمسة بدائل، وبذلك فإن المدى النظري لأعلى درجة للمقياس يمكن أن يحصل عليها الطالب هي (١٢٠) وادنى درجة هي (٢٤) وبمتوسط فرضي (٧٢).

ثانياً: مقياس الصحة النفسية

بغية تحقيق أهداف البحث الحالي، تطلب توفر أداة تتصف بالصدق والثبات لغرض تعرف الصحة النفسية لدى طلبة كلية الآداب، قامت الباحثة بصياغة (٣٠) فقرة، وتحديد البدائل التي تناسب الإجابة عن تلك الفقرات قبل أن تقوم بتحديد صلاحيتها وعرضها على الخبراء. وفيما يلي عرض لاجراءات اعداد الاداة.

صلاحية المقياس: من اجل التعرف على مدى صلاحية المقياس وتعليماته وبدائله، قامت الباحثة بعرض مقياس الصحة النفسية المكون من (٣٠) فقرة وخمس بدائل التي تتمثل بـ (دائماً، غالباً، احياناً، نادراً، لا ابداء) على مجموعة من المختصين والخبراء في علم النفس، والبالغ عددهم (١٠) خبراء لبيان آرائهم وملاحظاتهم فيما يتعلق بمدى صلاحية المقياس، ومدى ملائمته للهدف الذي وضع لأجله، وبعد جمع آراء الخبراء وتحليلها اعتمدت الباحثة نسبة اتفاق (٨٠%) فاكثر بين تقديرات المحكمين (عودة، ١٩٨٥، ص١٥٧) وبذلك تم حذف (٨) فقرات من فقرات المقياس، واصبح المقياس يتكون من (٢٢) فقرة.

التطبيق الاستطلاعي الأول للمقياس: قامت الباحثة بالتطبيق الاستطلاعي الأول لمقياس الصحة النفسية على مجموعة من طلبة كلية الآداب في جامعة القادسية، لمعرفة مدى وضوح فقرات المقياس وتعليماته وبدائله ووضوح لغته، فضلاً عن حساب الوقت المستغرق للإجابة، على عينة عشوائية مكونة من (٢٠) طالبا وطالبة من طلبة كلية الآداب. وتبين للباحثة أن التعليمات كانت واضحة والفقرات مفهومة، إذ كان الوقت المستغرق في الإجابة يتراوح بين (٥ - ٧) دقيقة وبمتوسط (٦) دقيقة.

تصحيح المقياس: استعملت الباحثة طريقة ليكرت في الإجابة على فقرات المقياس، فإذا كانت أجابة الطالب عن فقرات المقياس بـ (دائماً) تعطى لها (خمس درجات) في حين اذا كانت أجابته عن فقرات المقياس بـ (لا ابداء) تعطى لها (درجة واحدة) في حين تصحح بقية البدائل على وفق الدرجات الواقعة بين هاتين الدرجتين.

التطبيق الاستطلاعي الثاني (عينة تحليل الفقرات): قامت الباحثة باستخراج القوة التمييزية للمقياس بعد تطبيقه على عينة عشوائية من طلبة كلية الآداب في جامعة القادسية مكونة من (٢٠٠) طالب وطالبة، وتم استخراج تمييز الفقرة بأسلوبين هما:

أ. طريقة المجموعتين المتطرفتين: بعد تصحيح إستمارات المفحوصين قامت الباحثة بترتيبها تنازلياً من أعلى درجة كلية الى أدناها ثم أخذت نسبة الـ (٢٧%) العليا من الإستمارات بوصفها حاصلة على أعلى الدرجات وسميت بالمجموعة العليا والتي بلغت (٥٤) استمارة، ونسبة الـ (٢٧%) الدنيا والحاصلة على أدنى الدرجات وسميت بالمجموعة الدنيا والتي بلغت (٥٤) استمارة. ومن أجل استخراج القوة التمييزية لكل فقرة من فقرات مقياس الصحة النفسية، قامت الباحثة باستعمال الاختبار التائي (T-test) لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفرق بين المجموعتين العليا والدنيا لدرجات كل فقرة من فقرات المقياس وجدول (٤) يوضح ذلك.

ب. علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس: لتحقيق ذلك اعتمدت الباحثة في استخراج صدق فقرات المقياس على معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس، إذ تم التطبيق على عينة مؤلفة من (٢٠٠) طالبا وطالبة، وظهرت النتائج ان جميع معاملات الارتباط مميزة وفق معيار Nunnally (1994) إذ تكون الفقرة مميزة اذا كان معامل ارتباطها (٠,٢٠) فاكثر، فضلا عن ذلك قامت الباحثة باستخراج القيم التائية لمعاملات الارتباط، وظهر ان جميع الفقرات كانت دالة عند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (١,٩٦) ومستوى دلالة ٠,٠٥ وبدرجة حرية ١٩٨. وجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤) القوة التمييزية لمقياس الصحة النفسية بأسلوب المجموعتين المتطرفتين وعلاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس

الفقرة	القيمة التائية المحسوبة	معامل الارتباط	الفقرة	القيمة التائية المحسوبة	معامل الارتباط	الفقرة	القيمة التائية المحسوبة	معامل الارتباط
1	2.718	0.228	9	2.716	0.258	17	5.925	0.460
2	6.633	0.477	10	2.940	0.215	18	3.963	0.291
3	2.716	0.258	11	7.692	0.479	19	2.798	0.318
4	2.817	0.248	12	2.988	0.252	20	3.895	0.346
5	2.518	0.292	13	4.859	0.496	21	6.670	0.514
6	2.502	0.241	14	2.143	0.225	22	5.450	0.279
7	4.101	0.376	15	6.056	0.455			

8	4.115	0.388	16	2.983	0.201
---	-------	-------	----	-------	-------

وبهذا تكون المقياس بعد اجراءات التمييز مكون من (٢٢) فقرة بعد استعمال الأسلوبين المذكورين سلفاً.

مؤشرات صدق المقياس: لقد استخرج للمقياس الحالي المؤشرات الآتية:

١. الصدق الظاهري **Face Validity**: تحقق هذا النوع من الصدق في المقياس الحالي عندما عرضت فقراته على مجموعة من الخبراء بشأن صلاحية المقياس وملائمته لمجتمع الدراسة.

٢. صدق البناء **Construct Validity**: تحقق ذلك من خلال استعمال قوة تمييز الفقرات من خلال أسلوب المجموعتين المتطرفين، وعلاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس.

مؤشرات ثبات المقياس: أتمدت الباحثة في إيجاد الثبات على عينة بلغت (٤٠) طالبا وطالبة من كلية الآداب في جامعة القادسية. وأستعملت الباحثة في إيجاد الثبات الطريقتين الآتيتين:

١- طريقة التجزئة النصفية: قامت الباحثة بتقسيم مقياس الصحة النفسية إلى قسمين كل منها مكون من (١١) فقرة، آخذة درجات الفقرات الفردية على المقياس لوحدها، ودرجات الفقرات الزوجية لذات الأفراد لوحدها ايضا. وقبل استخدام التجزئة النصفية قامت الباحثة باختبار نصفي المقياس، من خلال استعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين (لغرض معرفة التكافؤ بين نصفي المقياس) وتبين عدم وجود دلالة إحصائية بين نصفي المقياس عند مقارنة القيمة التائية بالقيمة الجدولية، بعدها قامت الباحثة باستعمال معادلة ارتباط بيرسون للتعرف على ثبات نصفي المقياس، إذ وجدا أن معامل الثبات لنصف المقياس (٠,٥٧). ولغرض تعرف معامل ثبات المقياس ككل استعملت الباحثة معادلة سبيرمان براون التصحيحية، فوجدت أن معامل الثبات الكلي للمقياس بصورته النهائية كانت (٠,٧٣) وهو معامل ثبات جيد إحصائيا عند مقارنته بمعيار الفا للثبات، والذي يرى ان الثبات يكون جيد اذا كانت قيمته (٠,٧٠) فاكثر.

٢. معادلة ألفا كرونباخ : استعملت الباحثة معادلة الفا كرونباخ للثبات، ووجدت أن الثبات يبلغ (٠,٨٠) وهو ثبات جيد عند مقارنته بمعيار الفا للثبات والذي يبلغ (٠,٧٠)

المقياس بصيغته النهائية: اصبح المقياس بصيغته النهائية يتألف من (٢٢) فقرة، ملحق رقم (٢) يستجيب في ضوءها الطلبة على خمسة بدائل، وبذلك فأن المدى النظري لأعلى درجة للمقياس يمكن ان يحصل عليها الطالب هي (١١٠) وادنى درجة هي (٢٢) وبمتوسط فرضي (٦٦).

التطبيق النهائي: بعد أن استوفى المقياسان شروطهما النهائية من الصدق والثبات، طبقا على عينة قوامها (٢٠٠) طالبا وطالبة من كلية الآداب في جامعة القادسية.

الوسائل الإحصائية: لمعالجة بيانات البحث الحالي، استعملت الباحثة مجموعة من الوسائل الإحصائية من خلال برنامج الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss)، وهذه المعادلات هي:

- الاختبار التائي لعينة واحدة لغرض تعرف دلالة الفرق الإحصائي بين المتوسط الحسابي لعينة البحث والمتوسط الفرضي.
- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين واستعمل في حساب القوة التمييزية لفقرات مقياس التفاؤل ومقياس الصحة النفسية وتكافؤ نصفي المقياس.
- معامل ارتباط بيرسون استعمل في حساب معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية وعلاقة الفقرة بالدرجة الكلية والعلاقة الارتباطية بين التفاؤل والصحة النفسية.
- معادلة سبيرمان براون التصحيحية لاستخراج الثبات بطريقة التجزئة النصفية لكلا المتغيرين.
- معامل ألفا كرونباخ للثبات في حساب الاتساق الداخلي لمقياس التفاؤل ومقياس الصحة النفسية.

نتائج البحث وتفسيرها

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي توصل إليها البحث الحالي، للإجابة عن أهدافه المحددة، فضلاً عن مناقشة هذه النتائج من خلال ما تم تقديمه من اطار نظري ووضع التوصيات والمقترحات بناءً على النتائج وبالنحو الآتي:

الهدف الاول: بناء مقياس التفاؤل لدى طلبة الجامعة:

وقد تحقق هذا الهدف من خلال اجراءات التمييز والصدق والثبات في اجراءات البحث

الهدف الثاني: بناء مقياس الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة:

وقد تحقق هذا الهدف من خلال اجراءات التمييز والصدق والثبات في اجراءات البحث

الهدف الثالث: تعرف التفاؤل لدى كلية الآداب جامعة القادسية:

تشير المعالجة الإحصائية الى أن المتوسط الحسابي لدرجات أفراد عينة البحث بلغ (٨٢,٨٨٠٠) وبانحراف معياري قدره (١٠,٥٨٣٢٧) فيما بلغ المتوسط الفرضي (٧٢) وعند مقايسة المتوسط الحسابي لعينة البحث بالمتوسط الفرضي للمقياس من خلال استعمال الاختبار التائي لعينة واحدة. ظهر ان القيمة التائية المحسوبة بلغت (١٤,٥٣٩) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (١٩٩) والجدول (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥) الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لمقياس التفاؤل

عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	درجة الحرية	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
٢٠٠	٨٢,٨٨٠	١٠,٥٨٣	٧٢	١٩٩	١٤,٥٣٩	١,٩٦	٠,٠٥
	٠	٢٧					

وتدل هذه النتيجة ان الفرق ذا دلالة إحصائية وهي فروق حقيقية ظهرت بين المتوسطين وليست فروق ناتجة عن الصدفة، مما يدل على ان الطلبة على مستوى عال من التفاؤل، أي ان درجة أفراد عينة البحث الحالي يمتلكون مستوى من التفاؤل أعلى من المتوسط الفرضي للمقياس ويمكن ان يعزى ذلك إلى طبيعة المرحلة الدراسية لعينة البحث التي تمثل مرحلة تأهيل الفرد للعمل، وعلى أساسها يتحدد مستقبل الطلبة مما يثير لديهم التفاؤل، وقد يعود سبب هذه النتيجة الى كون المرحلة الجامعية مرحلة تتسع فيها علاقات الفرد الاجتماعية مما ينجم عنه سلوك يتوقع الأفضل أي التفاؤل.

الهدف الرابع: تعرف الصحة النفسية لدى كلية الآداب جامعة القادسية:

تشير المعالجة الإحصائية الى أن المتوسط الحسابي لدرجات أفراد عينة البحث بلغ (٧٠,٥٦٠٠) وبانحراف معياري قدره (١٦,٢٥٦٩٨) فيما بلغ المتوسط الفرضي (٦٦) وعند مقايضة المتوسط الحسابي لعينة البحث بالمتوسط الفرضي للمقياس من خلال استعمال الاختبار التائي لعينة واحدة .

ظهر ان القيمة التائية المحسوبة بلغت (١١,٢١٩) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (١٩٩) والجدول (٦) يوضح ذلك.

جدول (٦) الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لمقياس الصحة النفسية

عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	درجة الحرية	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
٢٠٠	٧٠,٥٦	١٦,٢٥٦٩	٦٦	١٩٩	١١,٢١٩	١,٩٦	٠,٠٥
	٠٠	٨					

وتدل هذه النتيجة ان الفرق ذا دلالة إحصائية وهي فروق حقيقية ظهرت بين المتوسطين وليست فروق ناتجة عن الصدفة، مما يدل على ان الطلبة على مستوى عال من الصحة النفسية، أي ان درجة أفراد عينة البحث الحالي يمتلكون مستوى من التفاؤل أعلى من المتوسط الفرضي للمقياس

ويمكن ان يعزى ذلك إلى أن طلبة الجامعة يستطيعون التعامل بطريقة فعالة مع الواقع والتخلص نسبياً من القلق وتحقيق التوازن، ويعطيهم ذلك ثقةً بأنفسهم تجعلهم قادرين على توجيه نشاطاتهم وحل مشكلاتهم التي يواجهونها بطريقة ملائمة ومرضية وكما يشير هارلوك (Hurlock, 1974, P.209). إن نمو الشخصية وتطورها يكون باتجاه حماية النفس ضد أخطار الحياة من خلال السيطرة على بيئتهم والتكيف معها وقيمون أحداث الحياة الضاغطة بصورة إيجابية وينظرون إليها كعوامل دافعة وعوامل تحدي أكثر من كونها عوامل تهديد لأمنهم وإستقرارهم، وبالتالي يحافظون على صحتهم النفسية من التدهور والإضطراب.

الهدف الخامس: تعرف العلاقة بين التفاؤل والصحة النفسية لدى طلبة كلية الاداب:

بعد ان قامت الباحثة بمعالجة البيانات احصائيا باستعمال معامل ارتباط بيرسون تبين ان معامل الارتباط لدى عينة البحث على مقياس التفاؤل ومقياس الصحة النفسية هو (٠,٣٠) وبعد استعمال الاختبار التائي الخاص بمعامل ارتباط بيرسون لعينتين مستقلتين ظهر ان القيمة التائية المحسوبة (٣,١١) درجة وهي ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) و هذا يعني ان هنالك علاقة ارتباطية بين المتغيرين وجدول (٧) يوضح ذلك.

جدول (٧) معامل الارتباط بين متغيري التفاؤل والتشاؤم والصحة النفسية

نوع المتغير	معامل الارتباط	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى دلالة
علاقة التفاؤل بالصحة النفسية	٠,٣٠	٣,١١	١,٩٦	٠,٠٥

تشير هذه النتيجة الى ان هنالك علاقة ارتباطية طردية بين التفاؤل والصحة النفسية، أي كلما زاد التفاؤل زادت الصحة النفسية. وهذه النتيجة تتفق مع الدراسات السابقة، كدراسة (عبد الخالق، ١٩٩٨) ودراسة (المشعان، ٢٠٠٢) التي أشارت الى وجود علاقة إيجابية بين التفاؤل والصحة.

التوصيات

في ضوء نتائج البحث توصي الباحثة بما يأتي:

- عقد لقاءات دورية توجيهية وتثقيفية في توجيه الهيئة التعليمية والطلبة داخل الجامعة، وبيان اهمية موضوع التفاؤل عند القيام بالعملية التعليمية لما له من اهمية في الصحة النفسية ومن ثم في الاداء التحصيلي.
- إيلاء الأرشاد النفسي والتوجيه التربوي أهمية أكبر في الكليات لتعزيز الصحة النفسية.

المقترحات

في ضوء نتائج البحث تقترح الباحثة ما يأتي:

- اجراء دراسة لمعرفة اثر التفاؤل على توقعات النجاح في المراحل الدراسية المختلفة.
- اجراء دراسات تستهدف معرفة أثر التفاؤل في الاداء المدرسي.
- اجراء دراسات لمعرفة تأثير التفاؤل في الصحة العامة

المصادر

- إسماعيل، أحمد السيد محمد (٢٠٠١): التفاؤل- التشاؤم وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى طلاب جامعة أم القرى، المجلة التربوية، العدد ٦٠، المملكة العربية السعودية.
- الانصاري، بدر محمد (١٩٩٨) التفاؤل والتشاؤم، المفهوم والقياس والمتعلقات، ط١، جامعة الكويت. مجلس النشر العلمي، لجنة التأليف والتعريب والنشر
- بالبيد، مفرح عبدالله أحمد (٢٠٠٩) التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى عينة من المرشدين المدرسين بمراحل التعليم العام بمحافظة القنفذة، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية جامعة أم القرى
- بركات، محمد خليفة (١٩٧٨) عيادات العلاج النفسي والصحة النفسية، دار القلم، الكويت.
- بن محمد، عبد الهادي (٢٠١٣) الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم وبعض المتغيرات المدرسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الخبر، جامعة البحرين، البحرين.
- الجواري، أزهار عبود (٢٠٠١) بناء مقياس مقنن للشخصية الاستغلاية لدى طلبة جامعة بغداد، رسالة ماجستير (غير منشورة) جامعة بغداد، كلية التربية، ابن رشد.
- الحلو، حكمت داود (١٩٨٨) مخاوف طلبة جامعة بغداد وأسبابها رسالة ماجستير، (غير منشورة)، جامعة بغداد، كلية التربية، ابن رشد
- الحوشان، بشرى كاظم (٢٠٠٠) الفشل التعلم وعلاقته بموقع الضبط ودافع الاتجاز والتخصص والجنس لطلبة جامعة بغداد ، اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية ، ابن رشد .
- رزاق، اسعد (١٩٧٧) موضوعات علم النفس ، د ت ، بيروت ، مطابع الشروق .
- زعيطه، سيرين هاجر (٢٠١١) علاقة التفاؤل غير واقعي بسلوك السياقة الصحي لدى السائقين، جامعة باتنة، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، الجزائر، ص٣١.
- زغير، رشيد حميد وصالح، يوسف محمد (٢٠١٠) الانحراف والصحة النفسية، ط١، دار الثقافة للنشر والتوزيع.
- زهران، حامد عبد السلام (١٩٨٨) الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط٢، عين شمس.
- سوين، ريتشارد (١٩٨٨) علم الامراض النفسية ، ترجمة أحمد عبد العزيز سلامة، ط١، الكويت، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع .
- الشابندر، معمر خالد (١٩٦٨) الامراض النفسية الشائعة ، بغداد ، مطبعة المعارف .

- عبد الخالق، احمد محمد، (٢٠٠٠) التفاؤل والتشاؤم ، عرض لدراسات عربية ، مجلة علم النفس، العدد ٥٦ ، الهيئة المصرية العامة للكتاب .
- عبد الخالق، احمد محمد (١٩٩٨) التفاؤل وصحة الجسم دراسة عالمية " . مجلة العلوم.٦١ الاجتماعية، م ٢٦ ، ع ٢
- عبد الخالق، محمد أحمد (١٩٩٩) الأبعاد الأساسية للشخصية الإسكندرية، دار المعارف الجامعية
- عبد الغفار، عبد السلام (١٩٧٦) مقدمة في الصحة النفسية، دار النهضة العربية ، القاهرة
- العظموي، ابراهيم كاظم (١٩٨٤) معالم سيكولوجية الطفولة والفتوة والشباب، بغداد، دار الشؤون الثقافية العامة.
- عناني، حنان عبد الحميد (٢٠٠٠) الصحة النفسية، دار الفكر للطباعة والنشر.
- عودة، احد سليمان (١٩٨٥) القياس والتقويم في العملية التدريسية المطبعة الوطنية، اربد.
- عوض، عون (٢٠١٢) التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة الأقصى بغزة في ضوء بعض التغيرات: مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، المجلد (٢٠)، العدد ٢، ص ٥٣-٩٣.
- العيسوي، عبد الرحمن محمد (١٩٩٩) علم نفس الشواذ والصحة النفسية، ط١، بيروت، دار الراتب الجامعية .
- فرج ، صفوت (١٩٨٠) القياس النفسي ، دار النهضة العربية ، القاهرة .
- فرويد، سيجموند (١٩٨٢) ثلاث مباحث في نظرية الجنس، ترجمة جورج طرابيشي، دار الجبل، بيروت
- كمال، علي (١٩٨٣) النفس وانفعالاتها وأمراضها وعلاجها، ط٢ بغداد، دار الواسط للدراسات والنشر والتوزيع.
- كمر، صالح (١٩٨٥) الأدمان على الكحول، بغداد، دار الشؤون الثقافية للنشر
- المجدلاوي، ماهر يوسف (٢٠١٢) التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بالرضا عن الحياة والأعراض النفسجسمية لدى موظفي الأجهزة الأمنية الذين تركوا مواقع عملهم بسبب الخلافات السياسية بقطاع غزة، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، كلية التربية، جامعة الأقصى فلسطين، المجلد ٢٠، العدد ٢
- محيسن، عون عوض يوسف (٢٠١٢) التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة الأقصى بغزة في ضوء بعض المتغيرات، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، المجلد ٢٠، العدد ٢
- مرسي، كمال إبراهيم (١٩٨٨) المدخل إلى علم الصحة النفسية والعلوم الإنسانية، دار القلم، الكويت
- المشعان، عويد سلطان (٢٠٠٠) التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بالاضطرابات النفسية الجسمية وضغوط أحداث الحياة لدى طلبة الجامعة". مجلة دراسات نفسية، م ١٠، ع ٤، ص-ص: ٥٠٥، ٥٣١
- موسى، سلامة (د.ت) الشخصية الناجحة، القاهرة، دار غريب للطباعة.
- الهابط ، محمد السيد (١٩٨٥) التكيف والصحة النفسية، الامراض النفسية، الامراض العقلية، مشكلات الطفل وعلاجها، الاسكندرية، المكتب الجامعي الحديث.
- وادي، على احمد (١٩٩٩) اثر الافراط في تناول القات الصحة النفسية لطلبة الجامعة الجمهورية اليمنية، بغداد، جامعة بغداد، كلية التربية، ابن رشد، رسالة ماجستير غير منشورة .
- ياسين، عطوف محمد (١٩٨١) علم النفس العيادي ، بيروت ، دار العلم الملايين

- Hurlock , E. B. (1974) . Personality Development Tata , McGraw–Hill , Book Com., New Delhi, India .
- Kaplan ,L. & boron ,D,(1952) , mental tty , ience and life , new York , Harper & brothers publishers co .
- Scheier,M.F.:Carver,C.S., & Bridges M. W. (1994) Distinguishing optimism from Neuroticism (and trait Anxiety , self – mastery. And self–Esteem): rAevaluationof the life orientation test. Journal of personality and social psychology , Vol. 67.
- Snyder, C.R (1994) :Happened optimism encyclopedia of human behavior . vol 2 , by academic press , inc.

ملحق (١)

مقياس التفاؤل

ت	الفقرات	تنطبق علي دائما	تنطبق علي غالبا	تنطبق علي احيانا	تنطبق علي نادرا	لا تنطبق علي ابدا
١.	أتقبل الحياة ببشاشة مهما تكن الأحوال					
٢.	أشعر بأن الفرصة موجودة من أجل تقديمي					
٣.	أتوقع اشياء إيجابية في المستقبل					
٤.	تبدو لي الحياة جميلة					
٥.	أشعر أن الغد سيكون مشرقا					
٦.	أتوقع أن تتحسن الأحوال مستقبلا					
٧.	تعترض حياتي بعض المشاكل ولكنني أتغلب عليها					
٨.	أؤمن بأن أحلامي سوف تتحقق					
٩.	لا مكان لليأس في حياتي					
١٠.	يخبئ لي الزمن مفاجآت سارة					
١١.	أرى ان حياتي سعيدة					
١٢.	أرى الجانب المشرق من الأمور					
١٣.	لا أستسلم للحزن					
١٤.	أفكر في المستقبل بكل تفاؤل					
١٥.	أتوقع أن يكون الغد أفضل من اليوم					
١٦.	تمتلكني نظرة تشاؤمية لحياتي					
١٧.	أتوقع السيئ عندما تعترض حياتي بعض المشاكل					

١٨.	أشعر أن هناك أشياء كثيرة تعد نذيراً للشؤم				
١٩.	أشعر أن المحبة بين البشر أصبحت معدومة				
٢٠.	حظي قليل في هذه الحياة				
٢١.	أشعر أنني أتعس مخلوق				
٢٢.	ارى ان المستقبل سيكون مظلماً				
٢٣.	مكتوب على الشقاء في الحياة				
٢٤.	يقف القدر ضدي				

ملحق (٢)

مقياس الصحة النفسية

ت	الفقرات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	لا أبداً
١	أتعامل بصدق مع الآخرين					
٢	استطيع ان اضع خطأ" فاصلاً" بين انفعالاتي وتفكيري					
٣	لدي ثقة بقدرتي على تصحيح الخطأ عندما اقع فيه					
٤	من طبيعتي أن لا أنفعل كثيراً					
٥	سعادتي كبيرة لكوني خالي من العيوب					
٦	انظر الى الحياة بتفاؤل على الرغم مما فيها من صعوبات					
٧	اشعر ان في الحياة اشياء تستحق ان نعيش من اجلها					
٨	تعتمد السعادة من وجهة نظري على الطريقة التي يعيش بموجبها الفرد					
٩	أؤدي دوراً مفيداً في أي شيء					
١٠	أجد نفسي متوافق مع المواقف الحياتية المختلفة					
١١	أعتقد أن قدراتي ساعدتني على حل المشكلات التي واجهتني					
١٢	بالجد والمثابرة يتحقق كل شيء					
١٣	أنظر للأشياء من جانبها الإيجابي					
١٤	أقضي وقتاً ممتعاً مع زملائي في الجامعة					
١٥	أشعر بارتياح تام وصحة جيدة					
١٦	أشعر بالاستقرار عند التفكير بتحقيق حلمي في المستقبل					
١٧	أقبل بسهولة مزاح زملائي					

١٨	اقدر أساتذتي ولو صدر منهم ما يضايقني				
١٩	اتمكن من فعل ما يفعله الناس الذين في نفس ظروفني				
٢٠	استمتع بنشاطاتي الاعتيادية يوميا				
٢١	اشعر بالعلاقة الحميمة والمودة نحو المقربين إلي				
٢٢	انا راض عن الأسلوب الذي انجز به مهامني				