



Self-awareness and its Relationship With Optimism Among University Students in Light of Viktor Frankl's Meaning Theory

Thuraya , M, Al-Jarbi

Faculty of Arts, University of Al-Zawiya, Zawiya, Libya

*Corresponding author email: t.rlgarbi@zu.edu.ly

Received 10-7-2025 | Accepted: 1-8-2025 | Available online: 31-12-2025 | DOI:10.26629/ UZJEPS.2025.18

Abstract:

The current research aims to identify the level of self-awareness and the differences based on gender and academic level among the research sample. The level of optimism, and the differences based on gender and academic level among the research sample. To reveal the correlation relationship between self-awareness and optimism. The research was limited to the students of the College of Petroleum Engineering for the 'Spring 2024' semester, totaling 1,230 students, and the research sample consisted of (110) of them, including (61) male students and (49) female students. The study used the Self-awareness Scale by Qaraghouli (2011) and the Optimism Scale by Magdy El-Desouky. Statistical methods such as arithmetic means, standard deviations, t-test, correlation coefficient, and one-way variance analysis were used to process the data. The results showed the following: The level of self-awareness was high among the research sample. The sample had a high level of optimism. There were no statistically significant differences attributed to gender or academic level. There was a statistically significant correlation between self-awareness and optimism.

Keywords:

Self-awareness, optimism, university students, Viktor Frankl's theory of meaning

الوعي الذاتي وعلاقته بالتفاؤل لدى طلبة الجامعة في ضوء نظرية المعنى لفيكتور فراتكل

ثريا محمد الجربى ، كلية الآداب ، قسم التربية وعلم النفس ، جامعة الزاوية، الزاوية

EMAIL: t.rlgarbi@zu.edu.ly

تاريخ النشر: 31/12/2025

تاريخ القبول: 1/8/2025

تاريخ الاستلام: 10/7/2025

ملخص البحث:

يهدف البحث الحالي للتعرف على: مستوى الوعي الذاتي والفرق في النوع والمرحلة الدراسية بين عينة البحث. مستوى التفاؤل، والفرق بين النوع والمرحلة الدراسية بين عينة البحث. الكشف عن العلاقة الارتباطية بين الوعي الذاتي والتفاؤل. اقتصر البحث على طلبة كلية هندسة النفط للفصل الدراسي "ربيع 2024" البالغ عددهم 1230 طالب وطالبة، وتألفت عينة البحث على (110) من بينهم (61) طالبًا، و (49) طالبة، واستخدم في هذا البحث مقياس الوعي الذاتي للقره غولي (2011)، وقياس التفاؤل لمجدي الدسوقي، وتم استخدام الأساليب الإحصائية المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، واختبارات، ومعامل الارتباط، وتحليل التبادل الأحادي، في معالجة البيانات، واظهرت النتائج إلى ما يلي: كان مستوى الوعي الذاتي مرتفعاً لدى عينة البحث. تمنع أفراد العينة بمستوى عالٍ من التفاؤل. عدم وجود فروق دالة إحصائياً تُعزى لمتغير النوع والمرحلة الدراسية. وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الوعي الذاتي والتفاؤل. ووفقاً لهذه النتائج تم بلورة بعض التوصيات والمقترنات.

الكلمات المفتاحية:

الوعي الذاتي، التفاؤل ، طلبة الجامعة ، نظرية المعنى لفيكتور فراتكل.

مقدمة البحث:

إن الانتقال من علم النفس التقليدي إلى علم النفس الخاص بالخبرة الإيجابية يعد نقلة كبيرة لمساعدة الفرد في التخلص من الضغوطات والعوائق التي تواجهه في حياته، فالتركيز على العوامل التي تؤدي إلى المرح والسعادة والرضا وكل شيء يجعل الحياة مريحة وتستحق أن تعيش هي من أبرز الركائز التي يعتمد عليها علم النفس الإيجابي، فالمشاعر الإيجابية مثل التفاؤل والرضا والمحبة هي التي تساعد الفرد على مواجهة ضغوطات الحياة (الفنجري، 2006: 32، 31)

ومفهوم الوعي بالذات يعد من أهم الموضوعات ذات الأهمية في علم النفس الإيجابي عادة والتربية السيكولوجية خاصة، والتي تهتم بتنمية إمكانيات الفرد الانفعالية وتساعده على فهم ذاته،

والبيئة المحيطة، وتزويده بالمهارات المعرفية والوجدانية والسلوكية التي تساعده على تحديد أهدافه والخطيط لتحقيقها (فارق، 2001: 12).

كما يُعد التفاؤل من أهم المواضيع التي لاقت الاهتمام في الآونة الأخيرة والتركيز على الفرد وخاصة في المرحلة الجامعية، والتي تليها مرحلة الانخراط في الحياة العملية، فإذا لم تتغير أفكار الفرد تجاه الحياة وظروفها الضاغطة وأن ينظر إليها بنظرة تفاؤل وأمل وقدرتهم بالسيطرة على المواقف قد يؤدي إلى تهديد سعادتهم وعدم رضاهم عن حياتهم. فعن طريق الوعي الذاتي يستطيع الفرد التحكم في ذاته ومقاومة الاندفاع وتحقيق التوازن النفسي والنظر للحياة بتفاؤل وأمل وهذا الاتجاه ظهر حديثاً لنشر الوعي السيكولوجي لتحقيق التنمية البشرية (الاعسر وكفافي، 2006: 263). وبما أن معظم البحوث في علم النفس اهتمت بدراسة الجوانب السلبية في شخصية الفرد، لذا يُعد هذا البحث محاولة لإبراز الجانب الإيجابي لدى الفرد وهو الوعي بالذات والقدرة على مواجهة العوائق والضغوطات بطريقة إيجابية، وهذا ما يهدف إليه علم النفس الإيجابي وهو تبني سلوكيات إيجابية والاحساس بجودة ومعنى الحياة، ومساعدة الفرد بتحقيق التوازن النفسي من أجل الوصول لحياة أفضل.

مشكلة البحث:

أن النظر للإنسان كمحور سلبي يتعرض لميزات ومواقف تجعل منه يستجيب لها بشكل سلبي في صورة أعراض مرضية، واضطرابات سلوكية وانفعالية، وعدم قدرته على السيطرة عليها نتيجة لما يتعرض له من ضغوطات اجتماعية وبيئية، جعلت منه يعاني من الشعور بالفشل والاحباط، مما زادت وانتشرت الاضطرابات النفسية. كما أن افتقاد الإنسان للمعنى في حياته أو فشله في تحديد معنى كامل لحياته وعدم وعيه بمعرفة الهدف في المعاشرة، وعدم وعيه بأنه إنسان يستطيع تحقيق الكثير من الأهداف مع تحمل الصعاب، فيشعره ذلك بتشویش خبراته ووعيه ويشعر بالاغتراب عن ذاته وعن مجتمعه (سعفان، 2003: 21). فإذا لم يكن لدى الفرد وعي بذاته وقدراته وإمكانياته واستخدامها في مواجهة ضغوطات الحياة، فسيزيد من احباطه وتوتره، فالفرد قادر على مواجهة ما يحدث له من احباط ومشاكل تعيق حياته عن طريق وعيه بذاته والتحكم فيها، فهناك إمكانيات لتعلم استجابات بديلة، من أجل حياة أفضل يصبح فيها الفرد أكثر قدرة على التحكم في انفعالاته ويصبح

أكثـر كفاءـة في مواجهـة المواقـف المحيـطة وأكـثـر كفاءـة في اتـخـذا القرـارات، وـحلـ المشـكلـات مـتـحرـرـ منـ التـأـثـيرـات السـلـبـية (سرـى، 2002: 6، 5).

ولقد اوضحت دراسة سامي وأبو خزام "2023" بأهمية الوعي ودوره في الصحة النفسية لدى طلاب الجامعة مما يؤكد أهميته في بناء مفاهيم مثل التفاؤل (أبو خزام، 2023، 139:).

وأشار غولمان (2000) أن الوعي الذاتي يمثل البوابة الأساسية لجميع مهارات الذكاء الانفعالي، مما يعني أن أي ضعف فيه يؤدي إلى تراجع في القدرة على إدارة الانفعالات، واتخاذ القرارات المناسبة، كما أنه يرتبط بشكل مباشر بتنبئ توجهات إيجابية نحو المستقبل الأمر الذي يعزز مستويات التفاؤل (غولمان، 2000: 201). لذا يُعد هذا البحث واحداً من الأبحاث التي تهتم بالتركيز على الجانب الإيجابي للفرد وهو الوعي بالذات كجانب من جوانب التربية السيكولوجية وعلاقته بالتفاؤل، وتحول مشكلة البحث في التساؤل التالي:

ما علاقـة الـوعـي الذـاتـي بالـتفـاؤـل لـدى طـلـابـ الجـامـعـة؟

أهمية البحث:

يـسـتمـدـ الـبـحـثـ أـهـمـيـتـهـ مـنـ عـدـةـ جـوـانـبـ،ـ وـالـتـيـ تـتـمـثـلـ فـيـ:

- أهمية الموضوع الذي يعد من المواضيع المهمة في علم النفس الإيجابي والذي يهتم بالجانب الإيجابي في شخصية الفرد وهو الوعي بالذات وارتباطه بالتفاؤل، والتركيز على هذا الجانب يعمل على تعظيم القوى النفسية التي تكون جدار مضاد للمرض النفسي، والنظر للإنسان بإنه قادر على صنع القرار، فالحاجة ماسة جداً للمزيد من مثل هذه الأبحاث والدراسات لفهم وتنمية الجانب الإيجابي في الشخصية.
- أهمية لفـةـ الـمـسـتـهـدـفـةـ بـالـدـرـاسـةـ وـهـمـ طـلـابـ الجـامـعـةـ لـمـاـ لـهـذـهـ المـرـحـلـةـ مـنـ أـهـمـيـةـ فـيـ الـمـجـتمـعـ وـتـشـكـلـ شـرـيـحةـ كـبـيرـةـ فـيـهـ،ـ وـذـلـكـ مـنـ أـجـلـ دـعـمـهـمـ حـتـىـ يـكـوـنـواـ أـكـثـرـ ثـقـةـ فـيـ أـنـفـسـهـمـ وـوـعـيـاـ بـذـواتـهـمـ وـأـكـثـرـ تـفـاؤـلـاـ وـيـوـاجـهـونـ ضـغـوطـ الـحـيـاةـ بـثـقـةـ وـقـوـةـ،ـ فـهـمـيـ مرـحـلـةـ مـتـمـيـزـةـ تـنـقـتـحـ فـيـهـاـ الـأـفـكـارـ وـالـتـخـطـيطـ لـالـمـسـتـقـبـلـ وـرـسـمـ خـطـوـطـهـ،ـ فـهـوـ يـعـدـ مـنـ الـضـرـورـيـاتـ.

- تزويد المكتبة ببحوث في مجال علم النفس الإيجابي والاستفادة منها.
- كما أن للدراسة أهمية تطبيقية، حيث يمكن الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في المراكز الإرشادية في المدارس والجامعات والعمل في ضوءها على برامج إرشادية لتدريب الأفراد على الوعي بالذات حتى يكونوا أكثر إيجابية وأكثر صلابة في مواجهة الحياة.

أهداف البحث:

يسعى البحث إلى تحقيق الأهداف التالية:

1. التعرف على مستوى الوعي الذاتي لدى عينة البحث والفرق في النوع والمرحلة دراسية.
2. التعرف على مستوى التفاؤل لدى عينة البحث والفرق بينهم في النوع والمرحلة الدراسية.
3. الكشف عن العلاقة الارتباطية بين الوعي الذاتي والتفاؤل لدى عينة البحث.

تساؤلات البحث:

1. ما مستوى الوعي الذاتي لدى عينة البحث وهل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بينهم تعزيز لنوع والمرحلة الدراسية؟
2. ما مستوى التفاؤل لدى عينة البحث وهل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بينهم تعزيز لنوع والمرحلة الدراسية؟
3. هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الوعي الذاتي والتفاؤل؟

حدود البحث:

1. الحدود الموضوعية: يتحدد البحث بدراسة موضوع الوعي الذاتي وعلاقته بالتفاؤل لدى طلبة الجامعة في ضوء نظرية فراتكل.
2. الحدود البشرية: يقتصر البحث الحالي على طلبة كلية هندسة النفط أحد كليات جامعة الزاوية المرحلة الدراسية الأولى الأخيرة.
3. الحدود المكانية: كلية هندسة النفط بالزاوية.
4. الحدود الزمنية: اجريت الدراسة الميدانية الفصل الدراسي في ربيع 2024.

مصطلحات البحث:

-**الوعي الذاتي**: هو أن يعي الفرد مشاعره وانفعالاته وأفكاره المرتبطة بهذه الانفعالات، وذلك لما تلوّعي من قدرة على الوصول إلى فهم متكمّل يساعد على تغيير السلوك وتعديلاته وتكامل الجوانب المعرفية والوجودانية والسلوكية للخبرة (الاعسر وكفافي، 93).

-**ويعرف الوعي إجرائياً**: بانه قدرة الفرد على فهم انفعالاته والتعبير عن سلوكيات توافقية ومواجهة أي سلوكيات غير توافقية مثيرة للتوتر والقدرة على التكيف مع البيئة المحيطة ويتحدد في هذا البحث بالدرجة المرتفعة التي يتحصل عليها الفرد على مقياس الوعي الذاتي المستخدم في هذه الدراسة.

-**التفاؤل**: هو نظرة استبشار نحو المستقبل تجعل الفرد يتوقع الأفضل وينتظر حدوث الخير ويرنو إلى النجاح ويستبعد ماخلاً ذلك، وهو سمة في الشخصية وليس حالة لمختلف الأفراد (عبدالخالق، 1996: 9).

-**ويعرف التفاؤل إجرائياً**: بأنه التوقع الإيجابي نابع من الصدق والإيمان والثقة بالنفس لتحقيق النجاح رغم كل الظروف المحيطة، ويتحدد في الدرجة المرتفعة التي يتحصل عليها الفرد على مقياس التفاؤل المستخدم في هذا البحث.

الإطار النظري والدراسات السابقة:

أولاً: مفهوم الوعي الذاتي:

أن وعي الفرد بذاته ومحیطه قد يجعله قادرًا على اختيار الأساليب المناسبة واستعماله أنماط معرفية وسلوكية متعددة بحيث يستطيع أن يستبصر حالة الصراع التي قد تحدث عنده بين حاجاته ومطالبه الذاتية أو بين المعايير الاجتماعية أو بين الضوابط والقيم (محمود وبدر، 2016: 156).

ويعني الوعي الذاتي معرفة النفس وإدراكتها، بحيث تتبع من ملاحظة الإنسان لنفسه وتمثل في الثقة بالنفس وقد أشار جولمان (Goleman, 1998) أن الوعي الذاتي هو كيف يشعر الفرد في كل اللحظات والمواقيف، وحسن استخدام الفرد لهذه المعرفة من ملاحظة نفسه لاتخاذ القرارات السليمة والتعبير عن قدراته بطريقة واقعية وثقة بنفسه (سيف، 2001: 32).

فالتنمية الإيجابية في النفس المفتوحة على ذاتها لها علاقة بالتغيير، فالفرد الذي لديه الانفتاح على النفس والمجتمع يمتلك رؤية إيجابية ويتصرف بوعي مرتفع، ويتنسّم سلوكه بالاعتدال وتزيد قدرته

على المواجهة الذاتية والاجتماعية (رونية, 1977: 537). وقد أشار تيرنر وزملاؤه (Turner et al, 1985) إلى أن الوعي هو حالة يدرك فيها الأفراد ذاتهم بأنهم أفراد منفردين حيناً وأنهم أعضاء في جماعات حيناً آخر، وأن كلا الموقفين يعدان أن مثلاً للأخر لأنه يعبر تعبيراً أساسياً وصادقاً عن الذات (نظمي، 2008: 21). والإنسان عندما يكون على درجة عالية من اليقظة لما يفكر فيه، ويكون في حالة واعية يدرك فيها الفرد ذاته، بحيث تكون لديه القدرة على رؤية ذلك بواسطة أفعاله وتصرفاته ومدى التزامه بمعايير مجتمعه وقيمه وثقافته، بحيث يكون رقيباً لذاته وببيئته باستمرار على وفق محكّات ذاتية، وموضوعية فيتولد لديه نوعاً من التقويم الذاتي لنفسه ولبيئته الخارجية (سعيد, 2002: 162). وقد أشار بار أون (Bar-on, 1997) أن أهم الكفايات التي يتميز بها الأشخاص الأكثر فاعلية ونجاحاً في الحياة هي الوعي الذاتي الانفعالي، والتعاطف والمرؤنة، والتفاؤل، والسعادة، والقدرة على حل المشكلات والكفاية الذاتية والتفاؤل، والقدرة على إقامة العلاقات الشخصية وضبط الاندفاع وتحمل التوتر (Bar-on, 1997, 14..). هذا وأشار باس (Buss, 1980)، إلى نوعين من الوعي الذاتي، وهما:

1. الوعي الذاتي الخاص: ويقصد به الحالة العابرة من الانتباه إلى الجوانب الداخلية والخارجية التي تتكون فيها الذات الخاصة، وهذا يعني أن الفرد يكون مركزاً شعوره وانتباهه على الجوانب الداخلية.

2. الوعي الذاتي العام أو ما يسمى الخارجي أو البيئي عند "باس": ويقصد به أن يكون انتباه الفرد مركزاً نحو ذاته بوصفه موضوعاً اجتماعياً، أو الانتباه الذي يتركه الفدر لدى الآخرين عندما يكون هو موضوعاً اجتماعياً في مكان عام يراه فيه الآخرون، ونتيجة إليهم يجب تسهم تأملاته وانفعالاته ومشاعره في تكوين الذات و اختيارها في بعض المواقف الاجتماعية (محمود وبدر، 163). فالوعي الذاتي يندرج ضمن المتغيرات لنفسية الداخلية، وما يرتبط بها من أحداث وخبرات تتعكس بدرجة مرتفعة أو منخفضة على ابنيه الفرد العقلية والفكيرية، ويتضمن ذلك نوعين وظيفيين متدينين معًا في الوقت نفسه، أحدهما خارجي يعتمد على الإحساس، والآخر داخلي يعتمد على الذاكرة (منصور، 2001: 22).

ثانياً: مفهوم التفاؤل:

يعد التفاؤل من المفاهيم الحديثة نسبياً ويعود التأخر في ظهوره إلى تأخر ظهور علم النفس الإيجابي والذي يعد التفاؤل من أهم مواضيعه، ويشير إلى توقع عام بالخير بدلاً من السوء وأن النتائج الطبية ستظهر عند مواجهة المشاكل عبر مجالات الحياة المختلفة، فالتفاؤل يستخدم عموماً للدلالة على الاتجاه الإيجابي وأن الأمور الجيدة تحدث مستقلة عن قدرة الفرد (الريابي وأخرون، 2019: 107). وللتفاؤل دوراً كبيراً في حياتنا وسلوكياتنا وفي علاقتنا بغيرنا فجميع ما نقوم به من سلوكيات إيجابية في حياتنا وما يدور بداخلنا من أفكار ومشاعر وما نشعر به من تفاؤل إنما يؤثر بشكل أو بآخر في إدراكنا للواقع الخارجي (اسعد، 2006: 32) ويزود التفاؤل الناس بالتغيير والنمو الإيجابي في حياتهم فيجعل الطلبة ذوي الأسلوب التفاؤلي أفضل في الدراسة و يجعل الموظفين أكثر نشاطاً وإنجازاً في وظيفتهم، وحتى في مجال الرياضة نجاحاً وحماساً في الوصول للفوز، وهم أفضل بكثير من الأفراد ذوي الأسلوب التساؤلي (nyder, 1994, 6). وللتفاؤل أهمية وأساس لصحة الجسم ويعجل بالشفاء في حالة المرض، وإن حالة المرض تتحسن بشكل أكبر من غيرهم والهم في الشفاء يكون أكبر (الانصاري، 1998:34). ويرى بيترسون (2000)، أن التفاؤل يرتبط بالسعادة والصحة والمثابرة والإنجاز والنظرة الإيجابية للحياة مما ينعكس إيجاباً على الصحة لنفسية للأفراد والرضا عن الحياة (القدومي، 2016: 715). كما أن للتفاؤل دور هام في رفع كفاءة الجهاز المناعي ويمثل بأنه عامل وقائي من الإحباطات والاضطرابات التي يواجهها الفرد في حياته الناجمة عن المرض فالسمات الإيجابية مثل التفاؤل والامل تعمل على زيادة بنسبة الوقاية والشفاء من الأمراض النفسية والجسدية (الانصاري، 1998، 11). وتلعب العوامل البيئية والثقافية دوراً كبيراً في تحديد التفاؤل والتوجه نحو الحياة بين الجنسين، فللذكور فرضاً أكبر في التعبير عن آرائهم واتجاهاتهم وهذا مما لا شك فيه يخلق لديهم نوعاً من الأمل، والتفاؤل نحو المستقبل لاسيما الذكور الذين يتمتعون بفرص وخيارات أكثر من تلك التي تتمتع بها الإناث، لأنهم يمتلكون إلى حد كبير القرار في تحديد مصيرهم (عبداللطيف وحمادة، 1998: 97).

التفاؤل والشخصية:

هناك خلاف بين الباحثين حول مفهوم التفاؤل والتشاؤم، فبعضهم يرى أن التفاؤل والتشاؤم سمة واحدة، لكنها ثنائية القطب، أي أن هذه السمة لها قطبان متقابلان متضادان، أي لا يمكن أن

يكون فرداً واحداً متفائلاً جدًا ومتشائماً كثيراً، واعتماد على هذه النظرة يمكن قياس التفاؤل والتشاؤم يكون بتطبيق مقياس واحد أما تفاؤل وحده أو تشاؤم وحده، حيث إن المسمتين متضادتين، التفاؤل مرتفع والتشاؤم منخفض والعكس (عبير ورابحة، 2020، 25). فالأشخاص الناجحون يميلون إلى التفاؤل الذي يعد عنصراً أساسياً في تكوين الشخصية، فهؤلاء الأفراد يفكرون في النجاح أكثر من الخيبة وفي التقدم أكثر من التأخر ويميلون إلى الثقة أكثر من التردد، وان تفاؤله منبع نشاطه وقوته، وفي المقابل الشخص الضعيف يسيطر عليه مجموعة من الاحباطات التي تعيقه أمام كل تقدم في حياته (حسين وخان، 1990: 367). وبذلك يعتبر التفاؤل بعداً من أبعاد الشخصية والذي سيعود على الفرد بأفضل النتائج الشخصية والاجتماعية التي تتضمن إنجازاً أعلى في أي مهام، وأعلى مستويات الرضا عن الحياة، وصحة أفضل، ومشاعر السيطرة على الحياة فالمتفائلون يعتقدون أن العالم مكان إيجابي وكمحفلة لذلك؛ فإن الاعتقاد القوي والاتجاه الإيجابي مفيد في التعامل مع الظروف بدرجة عالية من الفاعلية والنجاح (Honmore and Jadhav, 2015, 150).

خصائص الشخصية المتفائلة: يمكن الإشارة إلى بعض خصائص الشخصية المتفائلة في التالي:

1. **الخصائص الوجدانية:**

يتميز الشخص المتفائل بقابلية للرضا بالقليل والفرح بالكثير، ويتوقد الإيجابي والأفضل، يجب نشر الرضا والطمأنينة للأخرين وتعزيز مشاعرهم الإيجابية، كما يميل إلى الألوان الزاهية والبساطة (نصرالله، 2008: 32).

2. **الخصائص العقلية:**

يميل الشخص المتفائل إلى اكتساب الأنماط العقلية والمعلومات الصحيحة الصائبة وذلك بتحصيل المعرفة، كما أنه يؤمن بقدرة العقل البشري على إنتاج معرفة جديدة، وإيجابية بأن المستقبل سيكون أفضل ويعلم على البحث عن ماهو صائب لكتبه، ويطلع على مهارات جديدة تساعده على اكتساب المعرفة (اسعد، 1986: 128).

3. **الخصائص الاجتماعية والحوارية:**

يتميز الشخص المتفائل بالاطمئنان للناس بشكل عام ولا يقارن نفسه بالأخرين ولا يتوقع الشر أبداً منهم ولا يجد تعارضاً بين نجاحه ونجاح الآخرين، كما أنه أثناء حواره معهم يشير إلى

الأحداث والواقع السارة وتشجيع الآخرين على الإنجاز ونشر الطمأنينة وتصغير الموقف التي يخشون حدوثها (نصر الله، 2008: 32).

4. **الخصائص الجسمية:** يتميز الشخص المتفائل بالاسترخاء النسبي ويتسم بملامح مفعمة بالأمل، ويتحدث بصوت ثابت غير مضطرب ونظراته غير حادة أثناء التحدث، والثبات في طريقة جلوسه ومشيته (نصر الله، 2008: 31).

- **التفاؤل والصحة النفسية:**

يؤثر التفاؤل في حياة الفرد النفسية والصحية، فالتفاؤل يكون خالياً نسبياً من القلق والتوتر والاكتئاب وهذا ما يساعد على اكتساب صحة نفسية سليمة (حمدان، 1999: 153). فالشخص المتفائل يستطيع أن يتعامل مع ظروف الحياة الضاغطة فهو قادر على حماية نفسه من مشاعر الاكتئاب، والحرص الشديد والقلق بسبب الأفكار والتوقعات التي يحملها (القطانى، 2013: 46). كما يرتبط التفاؤل بكل من التغلب على الضغوط بنجاح، وحل المشكلات، والبحث عن الدعم الاجتماعي وبسرعة الشفاء من المرض، والتسير الإيجابي والتقبل، كما أنه يحمل باقات الأمل، و يجعل الشخص يرى العالم مكاناً أفضل ويرضى عن حياته، وتوقع الاحسن ومنحه القدرة على مواجهة مشكلات الحياة (روابحية، 2020: 30).

العوامل التي تؤثر في التفاؤل:

هناك العديد من العوامل التي تجعل من الشخص متفائلاً أو متشائماً، ومن هذه العوامل ما يلي:

1. **الأسرة:** فالجو العام الذي يسود الأسرة وطريقة تربية الأطفال وكيفية التعامل معهم وبث الطمأنينة والرعاية الكاملة، كل هذا يصقل شخصية الطفل و يجعله أما متفائلاً أو متشائماً.

2. **المدرسة:** بما فيها من معلمين ومدراء متفايلين، ومدى انعكاس ذلك على التلاميذ.

3. **المجتمع:** فكل مجتمع له خصائصه من عادات وتقاليد وثقافة وقيم سائدة قد تجعل الفرد متفائلاً نبطر للحياة نظرة بأمل وتفاؤل أو العكس.

4. **وسائل الإعلام:** فهي لها تأثير بالغ في تشكيل وجدانيات الأفراد ومدى انعكاسها على شخصيته.

5. **الصحة:** فالشخص المتفائل يكون خالياً من القلق والتوتر والاكتئاب، وهذا يساعد على اكتساب صحة سليمة ذات طابع إيجابي (حمدان، 1999: 71).

نظريّة فرانكل في العلاج بالمعنى:

العلاج بالمعنى هو أحد المدارس العلاجية وهو التوجه الإنساني الذي ظهر خلال القرن العشرين، ويعد أسلوبًا جديداً في العلاج النفسي، ويعبر عن مجال واسع من العلاج الوجودي لأنّه نجح في تطوير فنياته في الممارسة العلاجية ضمن منظومة الأهتمام بالاتجاه الإنساني الذي يهتم بدراسة الإنسان كخبرة روحية إلى جانب كونه تركيب بيولوجي وعقلي قابل للنمو والتغيير والتسامي (Frankl, 1967, 75). ويعد العلاج بالمعنى أحد الاستراتيجيات العلاجية التي يتبعها علم النفس الإيجابي، حيث إن العلاج بالمعنى يركز على المستقبل ومعنى الوجود الإنساني، والخروج من التمرّك حول الذات، حيث يواجه الإنسان بالمعنى حياته التي ينبغي أن يسامي إليها بعد أن يجدها بإرادة المعنى، هذه الإرادة هي قوة أولية وليس ثانوية، فهي ليست ميكانيزمات دفاعية لأن الحياة أكبر من ردود الفعل، فتعلم التفاؤل يمتنع الاكتئاب والقلق لدى الأطفال والراشدين مما يكونون أقل إصابة بالأمراض النفسية (عوض، 2016: 100). فالعلاج بالمعنى يتركز حول دافع أساسى يشكل لبّ حياة أيّ إنسان من وجهة نظر فرانكل، وهو ارادة المعنى الذي يدور حول معنى الحياة والوجود وُشعور الفرد، بالتوتر والاضطراب عندما يكتشف الفجوة بين الوضع الذي يعيشه والحياة التي ينبغي أن يعيشها عندما يحدد معنى حياته ولو وجوده (منصور، 2000: 130). ويقوم العلاج القائم على المعنى على مفاهيم ثلاثة هي حرية الإرادة، وارادة المعنى – ومعنى الحياة، فالإنسان إذا وجد في حياته معنى أو هدفًا فيمكنه أن يتحمل المشاكل والصعاب، وأن يوظفها في خدمة الحفاظ على المعنى وتحقيق الهدف، لأنّه أدرك أن حياته تستحق أن تُعكس وأن يستمر وبالتالي يحق الاستمتاع بها (سعفان ، 2003: 76).

أهداف العلاج بالمعنى:

العلاج بالمعنى اتجاه تفاؤلياً وليس تشاوئمياً ويعمل على تتميم اتجاهات إيجابية وتفاؤلية نحو الحياة رغم المعاناة ويمكن تحديد أهداف العلاج بالمعنى كما يلي:

1. مساعدة الفرد أن يجد معنى في حياته، وأنّه ارادة لحياة لديه.
2. مساعدة الفرد على تكوين اتجاهات إيجابية نحو ذاته.

3. مساعدة الفرد على الوعي بتحمل المسؤولية، والوعي بالذات، والقدرات فيوضح فرانكل أن الحياة تعني تحمل المسؤولية لكي يجد الإنسان الإجابة الصحيحة لمشكلاته (عوض, 2016, 406).
4. مساعدة الفرد على تحمل المعاناة في بحثه عن المعنى ويقرر فرانكل ثلاث أنواع من المعاناة:
- أ. المعاناة التي تنشأ من الفراغ الوجودي عندما تحبط محاولة الشخص في إيجاد معنى لحياته.
 - ب. المعاناة المصاحبة لمصير لا يمكن تفسيره كالأمراض المزمنة.
 - ج. المعاناة الناتجة عن خبرة انفعالية مثل فقدان (Durbin, 2005, 67).
- وعليه؛ فإن العلاج بالمعنى يساعد الفرد على تجاوز ذاته والتحرك في الحياة بإيجابية والتوجه نحو المستقبل بتقاؤل مستقيداً من الإمكانيات المحققه في الماضي من أجل تشكيل الحاضر، والخطيط للمستقبل من خلال الوعي بالجوانب الإيجابية والطاقات التي يمتلكها بدأً من التركيز على الجوانب السلبية (Frankl, 1967, 74). ويرى فرانكل أن القلق والاحباط يحدث عندما تكون الحياة دون معنى ويرى أن هناك أسباباً تجعل من حياة الفرد بدون معنى:
1. الفراغ الوجودي: وهو الفراغ داخل الإنسان نفسه، ويعبر هذا الفراغ عن نفسه في صورة ملل، والملل هو سبب الكثير من المشكلات التي تفوق ما يسببه الألم والحزن، فيجعل من الحياة خالية من المعنى وفاقدة للقيمة.
 2. الاحباط الوجودي: يعرف بأنه احباط الرغبة في وجود معنى "فشل الإنسان في إيجاد معنى يناسبه" (سعفان, 2008, 77).
 3. الخوف من المسؤولية والهروب من الحرية: فقد حدد فرانكل خصائص الإنسان الذي لديه خوف من المسؤولية وهي "الاتجاه إلى عدم التخطيط في الحياة اليومية، الاتجاه نحو الجبرية في الحياة، تخلٍّ الإنسان عن نفسه كإنسان مسؤول مع عدم الانخراط مع الجماعة، تعصب الفرد لرأية وإهمال آراء الآخرين" (باثرسون, 1981, 466).
 4. صراع القيم: ويظهر هذا الصراع بين القيم نتيجة للصراعات الأخلاقية.
 5. القلق الوجودي: ويقصد به الخوف من الموت أو الخوف من الحياة ككل.
 6. الذنب الوجودي: هو قلق أخلاقي يشعر فيه الفرد بالذنب تجاه أوجه قصور.

7. عدم التسامح: أن عدم تسامح الإنسان مع الآخرين يجعل لديه خبرة التوتر والقلق (سعفان، 2008: 79-80). وقد أشار باو ميسنر (Baumeister, 1996) أن الإنسان الذي يجد المعنى هو ذلك الإنسان الذي يحقق هذه الحاجات الأربع التالية:
1. الإحساس بوجود هدف واتجاه في الحياة.
 2. الإحساس بالفاعلية والتحكم.
 3. امتلاك مجموعة من القيم التي تمكنه من تبرير أفعاله.
 4. امتلاك أساس قوي من الإحساس الإيجابي بقيمة الذات (Nickels, and et, 2004, 30) فالحياة تظل ذات معنى تحت أي ظروف، ولذلك يمكن اكتشاف معنى في الظروف الإيجابية، والظروف السلبية، التي يمر بها الفرد خلال الوعي بالذات الذي يتم من خلال الوعي بالقدرات والامكانيات والطموحات، والظروف الممكنة، وجانب القوة والضعف، ثم توظيف جوانب القوة في تعويض أو تعديل جوانب الضعف (سعفان، 2008: 150).

الدراسات السابقة:

تعددت وتتنوعت الدراسات السابقة في مجال الوعي بالذات والتفاؤل وبعضها أجرى على طلبة الجامعة، وبعضها على المعلمين، وبعضهم على طلبة الدراسات العليا، وتوصلا إلى نتائج متنوعة، وفيما يلي عرض لبعض تلك الدراسات:

وفي دراسة عبير شاهين (2021)، عن التكيف الأكاديمية وعلاقته بالتفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة القدس، هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى التكيف الأكاديمي وعلاقته بالتفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة القدس المفتوحة في ضوء عدة متغيرات منها الجنس، ومجال التخصص، والحالة الاجتماعية، وقامت الباحث بتطبيق مقياس التكيف الأكاديمي ومقياس التفاؤل والتشاؤم في إعدادها على عينة عشوائية تكونت من (210) من طلبة الدراسات العليا وبجامعة القدس المفتوحة المسجلين في الفصل الأول في العام الدراسي (2020/2021)، واظهرت النتائج ارتفاع مستوى التفاؤل لدى العينة بنسبة (80.2%) ولم تواجد فروق دالة إحصائية في التفاؤل تعزي لمتغير الجنس والتخصص والحالة الاجتماعية، كما اظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية طردية موجبة بين التكيف الأكاديمي والتفاؤل (شاهين، 2021)

كما قام احمد زقاوة وأخرون (2020)، بدراسة عن التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهم بالصحة النفسية لدى طلاب الجامعة، هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين التفاؤل والتشاؤم والصحة النفسية في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية "النوع، التخصص الأكاديمي"، وتم استخدام مقياس التفاؤل والتشاؤل أحمد عبدالخالق (1996)، واستمارة الصحة النفسية من إعداد الباحثين، وطبقت الأدوات على عينة مكونة من 300 طالب وطالبة من المركز الجامعي، (غلينزان)، وجامعة وهران 2 ابرزت النتائج أن شيوخ التفاؤل بين الطلاب بلغت (57.3%) بينما كان مستوى الصحة النفسية لدى الطلاب متوسطاً، كما كشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التفاؤل والصحة النفسية، ولم تظهر النتائج فروقاً تعزي لمتغير الجنس والتخصص (زرقاوة، 2020: 64-77)

كما قام احمد زقاوة وأخرون (2020)، بدراسة عن التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهم بالصحة النفسية لدى طلاب الجامعة، هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين التفاؤل والتشاؤم والصحة النفسية في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية "النوع، التخصص الأكاديمي"، وتم استخدام مقياس التفاؤل والتشاؤل أحمد عبدالخالق (1996)، واستمارة الصحة النفسية من إعداد الباحثين، وطبقت الأدوات على عينة مكونة من 300 طالب وطالبة من المركز الجامعي، (غلينزان)، وجامعة وهران 2 ابرزت النتائج أن شيوخ التفاؤل بين الطلاب بلغت (57.3%) بينما كان مستوى الصحة النفسية لدى الطلاب متوسطاً، كما كشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التفاؤل والصحة النفسية، ولم تظهر النتائج فروقاً تعزي لمتغير الجنس والتخصص (زرقاوة، 2020: 64-77)

كما قام احمد زقاوة وأخرون (2020)، بدراسة عن التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهم بالصحة النفسية لدى طلاب الجامعة، هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين التفاؤل والتشاؤم والصحة النفسية في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية "النوع، التخصص الأكاديمي"، وتم استخدام مقياس التفاؤل والتشاؤل أحمد عبدالخالق (1996)، واستمارة الصحة النفسية من إعداد الباحثين، وطبقت الأدوات على عينة مكونة من 300 طالب وطالبة من المركز الجامعي، (غلينزان)، وجامعة وهران 2 ابرزت النتائج أن شيوخ التفاؤل بين الطلاب بلغت (57.3%) بينما كان مستوى الصحة النفسية لدى الطلاب متوسطاً، كما كشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التفاؤل والصحة النفسية، ولم تظهر النتائج فروقاً تعزي لمتغير الجنس والتخصص (زرقاوة، 2020: 64-77)

كما قام احمد زقاوة وأخرون (2020)، بدراسة عن التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهم بالصحة النفسية لدى طلاب الجامعة، هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين التفاؤل والتشاؤم والصحة النفسية في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية "النوع، التخصص الأكاديمي"، وتم استخدام مقياس التفاؤل والتشاؤل أحمد عبدالخالق (1996)، واستمارة الصحة النفسية من إعداد الباحثين، وطبقت الأدوات على عينة مكونة من 300 طالب وطالبة من المركز الجامعي، (غلينزان)، وجامعة وهران 2 ابرزت النتائج أن شيوخ التفاؤل بين الطلاب بلغت (57.3%) بينما كان مستوى الصحة النفسية لدى الطلاب متوسطاً، كما كشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التفاؤل والصحة النفسية، ولم تظهر النتائج فروقاً تعزي لمتغير الجنس والتخصص (زرقاوة، 2020: 64-77)

كما قام احمد زقاوة وأخرون (2020)، بدراسة عن التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهم بالصحة النفسية لدى طلاب الجامعة، هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين التفاؤل والتشاؤم والصحة النفسية في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية "النوع، التخصص الأكاديمي"، وتم استخدام مقياس التفاؤل والتشاؤل أحمد عبدالخالق (1996)، واستمارة الصحة النفسية من إعداد الباحثين، وطبقت الأدوات على عينة مكونة من 300 طالب وطالبة من المركز الجامعي، (غلينزان)، وجامعة وهران 2 ابرزت النتائج أن شيوخ التفاؤل بين الطلاب بلغت (57.3%) بينما كان مستوى الصحة النفسية لدى الطلاب متوسطاً، كما كشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التفاؤل والصحة النفسية، ولم تظهر النتائج فروقاً تعزي لمتغير الجنس والتخصص (زرقاوة، 2020: 64-77)

كما قام احمد زقاوة وأخرون (2020)، بدراسة عن التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهم بالصحة النفسية لدى طلاب الجامعة، هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين التفاؤل والتشاؤم والصحة النفسية في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية "النوع، التخصص الأكاديمي"، وتم استخدام مقياس التفاؤل والتشاؤل أحمد عبدالخالق (1996)، واستمارة الصحة النفسية من إعداد الباحثين، وطبقت الأدوات على عينة مكونة من 300 طالب وطالبة من المركز الجامعي، (غلينزان)، وجامعة وهران 2 ابرزت النتائج أن شيوخ التفاؤل بين الطلاب بلغت (57.3%) بينما كان مستوى الصحة النفسية لدى الطلاب متوسطاً، كما كشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التفاؤل والصحة النفسية، ولم تظهر النتائج فروقاً تعزي لمتغير الجنس والتخصص (زرقاوة، 2020: 64-77)

كما قام احمد زقاوة وأخرون (2020)، بدراسة عن التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهم بالصحة النفسية لدى طلاب الجامعة، هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين التفاؤل والتشاؤم والصحة النفسية في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية "النوع، التخصص الأكاديمي"، وتم استخدام مقياس التفاؤل والتشاؤل أحمد عبدالخالق (1996)، واستمارة الصحة النفسية من إعداد الباحثين، وطبقت الأدوات على عينة مكونة من 300 طالب وطالبة من المركز الجامعي، (غلينزان)، وجامعة وهران 2 ابرزت النتائج أن شيوخ التفاؤل بين الطلاب بلغت (57.3%) بينما كان مستوى الصحة النفسية لدى الطلاب متوسطاً، كما كشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التفاؤل والصحة النفسية، ولم تظهر النتائج فروقاً تعزي لمتغير الجنس والتخصص (زرقاوة، 2020: 64-77)

كما قام كل من خلون الربابي (2019) وأخرون بدراسة عن التفاؤل وعلاقته بالكفاءة الذاتية والسعادة لدى طلبة جامعة العلوم والتكنولوجيا الأردنية، وهدف البحث إلى الكشف عن مستوى التفاؤل في ضوء التوجه نحو الحياة وعلاقته بالكفاءة الذاتية والسعادة لدى طلبة الجامعة للعلوم والتكنولوجيا الأردنية، ولتحقيق هدف الدراسة استخدم مقياس التفاؤل "كارفر شاير"، ومقياس الكفاءة الذاتية العامة "لشوارز"، وقائمة اكسفورد للسعادة، وتكونت عينة الدراسة من 358 طالب وطالبة، تم اختيارهم عشوائياً، من طلبة جامعة العلوم والتكنولوجيا الأردنية، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التفاؤل والكفاءة الذاتية من جهة والتفاؤل والسعادة من جهة أخرى، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائياً تعزي لمتغير الجنس والتخصص في التفاؤل، ووجود فروق بين الجنسين لصالح الذكور في درجة الكفاءة الذاتية، كما ظهرت النتائج فروق في درجات السعادة وفقاً للجنس والتخصص لصالح الإناث (الربابي، 2019: 64-77)

وفي دراسة نغم حسين (2018)، عن التفاؤل وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلبة كلية الآداب، جامعة القاسمية، هدفت الدراسة إلى التعرف على التفاؤل وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلاب كلية الآداب وقد بلغ عدد عينة لدراسة 200 طالباً اختيروا بالطريقة الطبقية العشوائية، وقد استخدمت مقياس التفاؤل 24 فقرة، ومقياس الصحة النفسية (22) فقرة اسفرت النتائج عن تمنع أفراد العينة بدرجة عالية من التفاؤل بالإضافة إلى تمعتهم بالصحة النفسية، وأن هناك علاقة ارتباطية طردية بين التفاؤل والصحة النفسية (حسين، 2018)

وقام كل من القييس وأبو البصل (2017)، بدراسة عن الرضا عن الحياة وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم لدى طلبة كلية الأميرة رحمة بالأردن، وهدفا من خلالها التعرف على مستوى رضا الطلاب عن حياتهم، ولمعرفة العلاقة بين الرضا عن الحياة والتفاؤل والتشاؤم وتكونت عينة الدراسة من (300) طالبة وطالبة (153) ذكور و (147) إناث، تم اختيارهم بطريقة قصدية، وتم تطبيق مقياس الرضا عن الحياة من إعداد الباحثان، ومقياس التفاؤل والتشاؤم، واظهرت النتائج إلى وجود درجة من الرضا عن الحياة والتفاؤل لدى الطلبة، كما بينت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الرضا عن الحياة والتفاؤل لصالح الذكور، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين الرضا عن الحياة والتفاؤل وعلاقة ارتباطية سالبة بين الرضا عن الحياة والتشاؤم (القييس وأبو البصل، 2017).

كما قام ناجي محمود ناجي وتقى بدر (2016) بدراسة عن الوعي الذاتي لدى طلبة الجامعة، هدفا من خلالها التعرف على مستوى الوعي الذاتي لدى طلبة الجامعة والفرق في الوعي الذاتي وفقاً لمتغير الجنس "ذكور وإناث" والتخصص "علمي - إنساني" والمرحلة "أول - رابع" وتتألف عينة البحث من (400) طالب وطالبة شملت (4) كليات من جامعة بغداد، للأقسام العلمية والإنسانية للعام الدراسي (2014-2015)، (200) تخصص إنساني (70) طالب و (130) طالب ' والتخصص العلمي (200) طالب وطالبة منهم (89) طالباً و (111) طالبة، وقد استخدم في هذا البحث مقياس الوعي الذاتي لـ (القره غولي، 2011)، وتوصلت الدراسة إلى تتمتع طلبة الجامعة بالوعي الذاتي، وأنه لا توجد فروق في الوعي الذاتي بين طلبة الجامعة تبعاً لمتغيرات الجنس والتخصص والمرحلة الدراسية (محمود وبد، 2016)

وفي دراسة سيزجن وار Erdogan (Sezgin and Erdogan)، عن العلاقة التنبؤية للتفاؤل الأكاديمي والعمل الحاسمة في العمل لدى معلمي المدارس الابتدائية على إدراكهم للكفاءة الذاتية والنجاح تم اختيار (600) معلم ومعلمة بالطريقة الطبقية من (27) مدرسة ابتدائية في المنطقة الرئيسية في مدينة انقرة، واستخدام في هذه الدراسة مقياس التفاؤل الأكاديمي ومقياس الكفاءة الذاتية من إعداد الباحثان؛ وقد أظهرت النتائج وجود ارتباط إيجابي ذو دلالة إحصائية بين الكفاءة الذاتية والنجاح الأكاديمي والتفاؤل والأمن وأن هذه المتغيرات تتنبأ إيجابياً بالكفاءة الذاتية عند المعلمين (Sezgin, Taku, 2014) وفي دراسة كانو تاكون (2014) بعنوان: "مابعد الصدمة"، هدف من خلالها

التعرف إلى التغيرات الإيجابية ومستوى التفاؤل بعد الصراع النفسي مع ظروف الحياة، وقد استخدم الباحث مقياس للتفاؤل من إعداده واجريت الدراسة على عينة عمدية من الأفراد الذين مروا بصراعات نفسية عنيفة تتراوح أعمارهم ما بين (20 - 30) سنة من الذكور والإناث، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: أن الاتجاه الإيجابي في الحياة يرتبط بال الدين والتفاؤل وأن هناك اختلافات واضحة بين الجنسين لصالح الذكور (Taku. 2014: 601-620)

إجراءات البحث:

منهج البحث:

اتبع في هذا البحث المنهج الوصفي الارتباطي للوصف المنظم والتحليل المنسق لجميع الجوانب ذات الأهمية بموضوع البحث، كذلك لمعرفة العلاقة الارتباطية بين متغيرات الدراسة.

مجتمع البحث:

شمل مجتمع البحث جميع طلبة كلية هندسة النفط بجامعة الزاوية من الذكور والإناث البالغ عددهم (1230) في الفصل الدراسي ربيع (2024).

عينة البحث:

تم اختيار عينة عشوائية من مجتمع البحث بلغ عددها (123) طالب وطالبة ثم حذف (13) مفردة لعدم اجابتهم على فقرات المقاييس كاملة وأصبح عدد العينة (110) طالب وطالبة، والجدول التالي يوضح توزيع أفراد العينة وفق النوع:

جدول رقم (1) يوضح توزيع أفراد العينة وفق النوع

النسبة	العدد	النوع
%55.5	61	ذكر
%44.5	49	أنثى
%100	110	المجموع

أدوات البحث:

1. مقياس الوعي الذاتي للقره غولي:

لتحقيق أهداف البحث المشار إليها سابقاً، تم اقتباس مقياس الوعي الذاتي من إعداد "القره غولي، (2011) الذي يتكون من (26) فقرة موزعة على مجالين، وهي الوعي الذاتي الخاص ويحتوي على (14) فقرة، ومجال الوعي الذاتي العام "البيئي" ويحتوي على 12 فقرة، ويتم الإجابة على فقرات المقياس بمدرج ليكرت الخماسي ليتأثر الإجابة على المقياس والتي تتراوح من أقصى انطباق الفقرة إلى لا تتطابق تماماً بحسب الأوزان التي توالى من (5, 4, 3, 2, 1)، أما الخصائص السيكومترية التي تم استخدامها في هذا البحث على عينة واستطلاعية صدق الاتساق الداخلي لمعرفة مدى ارتباط الفقرة بالبعد الذاتي تنتهي إليه، وقد استخدمت الباحثة معامل ارتباط بيرسون لذلك وقد تبين أن جميع الفقرات معاملات ارتباطها بإبعادها دالة احصائيةً مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الصدق، أما فيما يتعلق بالثبات فقد تم استخراجه بمعادلة الفا كرونباخ وكان المعامل (0.79) وهي قيمة دالة إحصائية تشير إلى أن المقياس يتمتع بدرجة ثبات عالية.

2. مقياس التفاؤل من إعداد مجدي محمد الدسوقي:

إعداد هذا المقياس ديمبر وأخرون (dember et al, 1989)، لقياس التفاؤل والتشاؤم وقام بترجمته وتقنيته للعربية مجدي محمد الدسوقي، ويكون المقياس من (56) فقرة تشمل (18) فقرة لقياس التفاؤل، وفي هذا البحث تم قياس بعد التفاؤل فقط الذي يتكون من (18) فقرة، ويجب المفهوس عليها واحدة من بين أربعة اختيارات أوفق تماماً، أوفق، لا أوفق، لا أوفق مطلقاً، وقد وضعت هذه الاستجابات أوزان كالتالي (4, 3, 2, 1)، وقد تم إيجاد الصدق على البيئة الليبية على عينة تكونت من (50) طالب وطالبة من كلية الهندسة بجامعة الزاوية، وكان الصدق هو (الاتساق الداخلي) بإيجاد معامل الارتباط بين الفقرة ودرجة البعد الكلي للتفاؤل وكانت جميعها معاملات الارتباط دالة إحصائية تتراوح من (71. إلى 88)، أما الثبات فقد بلغ معامل الثابت بطريقة الف كرونباخ على نفس العينة (0.89) بالنسبة لمقياس التفاؤل، وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

الاساليب الإحصائية المستخدمة:

تم استخدام الاساليب الإحصائية التالية:

- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.

- اختبار (ت) لدالة الفروق بين المتوسطات.

- معامل الارتباط لمعرفة العلاقة الارتباطية بين متغيرات الدراسة.

- تحليل التباين الآحادي.

عرض ومناقشة النتائج:

فيما يلي عرض ومناقشة نتائج البحث للإجابة على التساؤلات:

نتائج التساؤل الأول الذي ينص على: ما مستوى الوعي الذاتي لدى عينة البحث؟ وهل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بينهم تُعزى للنوع والمرحلة الدراسية؟"

للإجابة على هذا التساؤل تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري واختبار (ت) وتحليل التباين الآحادي، كما هو موضح بالجدول التالى:

جدول رقم (2) يوضح المتوسط السحابي والانحراف المعياري لعينة لبحث على مقياس الوعي الذاتي

المستوى	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	أبعاد المقياس
مرتفع	0.39	2.88	110	الوعي الذاتي
مرتفع	0.46	2.95	110	الوعي البيئي

ويتضح من الجدول السابق ارتفاع المتوسط الحسابي لعينة لبحث على بعد الوعي الذاتي، والوعي البيئي، فكان على التوالي (2.88) للوعي الذاتي، و (2.95) للوعي البيئي، مما يشير إلى ارتفاع مستوى الوعي الذاتي - البيئي لدى أفراد العينة.

وللتعرف على الفروق بين عينة البحث تبعاً لمتغير النوع على مقياس الوعي الذاتي تم استخدام اختبار (ت) لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعتين "ذكور وآناث"، كما في الجدول التالي:

جدول رقم (3) يوضح نتائج اختبار ت لمعرفة الفروق لدى عينة البحث تبعاً للنوع

مستوى الدلالة	قيمة ت	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	النوع	البعد
0.49	0.67	0.46	2.90	61	ذكور	الوعي الذاتي
		0.29	2.85	49	آناث	
0.410	0.82	0.51	2.99	61	ذكور	الوعي البيئي

		0.40	2.91	49	آناث	
--	--	------	------	----	------	--

واظهرت نتائج اختبار (ت) لعينتين مستقلتين في الجدول السابق أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الذاتي والبيئي تعزي لمتغير الجنس، حيث بلغت قيمة ت للوعي الذاتي (0.67) و (0.82) للوعي البيئي وهي قيم غير دالة إحصائياً، وهذا يشير إلى أن النوع لا يشكل عاملًا مؤثراً في مستوى الوعي الذاتي والوعي البيئي بين أفراد العينة. وللتعرف على الفروق في مقياس الوعي الذاتي بين عينة البحث تبعاً لمتغير المرحلة الدراسية تم استخدام اسلوب تحليل التباين الأحادي، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (4) يوضح نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي للتعرف على الفروق بين عينة البحث في مستوى الوعي الذاتي تبعاً لمتغير المرحلة الدراسية

مستوى الدلالة	قيمة F	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	درجة الحرية	مصدر الاختلاف	البعد
0.82	0.30	0.04	0.141	3	المرحلة الدراسية	الوعي الذاتي
		0.15	16.39	106	الخطأ العشوائي	
			16.53	109	المجموع الكلي	
0.40	0.98	0.21	0.64	3	المرحلة الدراسية	الوعي البيئي
		0.21	23.04	106	الخطأ العشوائي	
			23.6	109	المجموع الكلي	

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزي لمتغير المرحلة الدراسية، فقد جاءت قيمة (F) على بعد الوعي الذاتي (0.30) وعلى بعد الوعي البيئي (0.98) وهذا يشير إلى أن اختلاف المرحلة الدراسية لا يؤدي إلى اختلاف جوهري في مستوى الوعي الذاتي والوعي البيئي لدى عينة البحث.

مناقشة نتائج التساؤل الاول:

يتضح مما سبق ارتفاع مستوى الوعي الذاتي لدى عينة البحث، كما اتضح أنه لا توجد فروق في الوعي الذاتي والبيئي تعزي لمتغيري النوع والمرحلة الدراسية، ويعكس هذا المستوى قدرة المشاركين في إدراكهم لأنفسهم وإدراك البيئة الاجتماعية المحيطة بهم والتفاعل الإيجابي معها، كذلك

عدم وجود فروق تعزيز النوع هذا يدل على تشابه الاتجاهات والإدراك بين الذكور والإناث على هذا المقياس، كما تشير نتيجة الدراسة إلى أن الوعي الذاتي والبيئي ليس نتاجاً لمستوى دراسي معين أو مرحلة دراسية معينة بل نتاجاً لعوامل أخرى قد تكون أسرية أو فكرية بغض النظر عن المرحلة الدراسية، فقد أشار "فرنكل" أن الشخص عندما يكون لديه معنى لحياته يكون قادرًا على تحمل المسؤولية وأكثر وعيًا بذاته ولقدراته ويحقق المهام التي تطلب منه (فرنكل، 2007، ص62)، كما أشار "بايندورا" أيضًا إلى أهمية الوعي الذاتي فهو يساعد الفرد على تأدية لسلوك المناسب، فالأفراد الذين لديهم مستوى عالي من الوعي يستجيبون على نحو أفضل من غيرهم في بعض المواقف التي يواجهونها (محمود وبدر، ، ص162).

ويؤكد غولمان بأن الأفراد ذوي الوعي المرتفع يمتلكون رؤية أكثر واقعية للذات، مما يساعدهم على ضبط انفعالاتهم (غولمان، ، ص103).

وكما اتضح بعدم وجود فروق بين العينة تعزيز النوع، وذلك لأن جميع أفراد العينة من الذكور والإناث، وفي جميع المراحل الدراسية ينتمون لنفس البيئية ويدرسون في نفس الكلية مما تتشابه اتجاهاتهم وأفكارهم نحو نتائج التساؤل الثاني الذي ينص:

ذواتهم لما للبيئة من دور في تشكيل الشخصية ولذا، لم تظهر أي فروقات بينهم تعزيز النوع أو المرحلة الدراسية، وجاءت نتيجة هذه الدراسة متقدمة مع نتيجة كل من إيمان عبدالكريم (2010)، ونتيجة القره غولي (2011)، ودراسة ناجي (2016)، بوجود مستوى عالي لدى عينة البحث وبعدم وجود فروق دالة إحصائية تعزيز النوع والمرحلة الدراسية.

"ما مستوى التفاؤل لدى عينة البحث؟ وهل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بينهم تعزيز لمتغير النوع والمستوى الدراسي؟".

وللإجابة على هذا التساؤل تم استخدام المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، واختبار (ت) وتحليل التباين الآحادي، كما موضح بالجدول التالى:

جدول رقم (5) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمعرفة التفاؤل لدى عينة لبحث

المستوى	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المقياس
مرتفع	0.47	3.14	110	التفاؤل

يتضح من الجدول السابق ارتفاع المتوسط الحسابي لعينة لبحث على مقاييس التفاؤل فبلغ (3.41)، وانحراف معياري (0.47) مما يدل على أن أفراد العينة يتمتعون بمستوى عالٍ من التفاؤل وللتعرف على الفروق من أفراد العينة على مقاييس التفاؤل تبعاً لمتغير النوع، فقد تم استخدام اختبار (ت)، كما في الجدول التالي:

جدول رقم (6) يوضح نتائج اختبار (ت) لمعرفة الفرق بين أفراد العينة تبعاً للنوع

المقياس	النوع	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
التفاؤل	نكور	61	3.17	0.50	0.63	0.52
	آناث	49	3.11	0.44		

يتبيّن من الجدول السابق نتائج اختبار (ت) لعينتين مستقلتين فإنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفاؤل تعزيز لمتغير النوع، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (0.63) عند مستوى دلالة (0.52)، وهي قيمة غير دالة إحصائية وللتعرف على الفروق بين عينة البحث في مقاييس التفاؤل تبعاً لمتغير المرحلة دراسية، تم استخدام اسلوب قياس التباين الآحادي والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (7) يوضح نتائج اختبار تحليل التباين الآحادي للتعرف على الفروق في مستوى التفاؤل لدى عينة لبحث تبعاً لمتغير المرحلة الدراسية

المقياس	مصدر الاختلاف	درجة الحرية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة F	مستوى الدلالة
التفاؤل	المرحلة الدراسية	3	0.272	0.091	0.395	0.757
	الخطأ العشوائي	106	24.36	0.230		
	المجموع الكلي	109	24.63			

تظهر نتائج تحليل التباين الآحادي الموضحة في الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفاؤل تعزيز لمتغير المرحلة الدراسية، حيث بلغت قيمة (f) المحسوبة (0.39) عند مستوى دلالة (0.757) وهي قيمة غير دالة إحصائياً وتشير هذه النتيجة إلى أن

مستوى التفاؤل لا يختلف باختلاف المرحلة الدراسية مما يعني ان الطلاب في مختلف المراحل الدراسية يتمتعون بدرجات متقاربة من التفاؤل ونظرتهم الإيجابية للحياة.

مناقشة نتائج التساؤل الثاني:

يتضح مما سبق ارتفاع مستوى التفاؤل لدى عينة البحث، كما يتضح أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً تعزيز لمتغير النوع، والمرحلة الدراسية، ويعكس هذا المستوى الاتجاه الإيجابي رؤية أفراد العينة للحياة نظرة مليئة بالأمل والثقة في المستقبل، وهو ما يُعد عاملًا مهمًا في تعزيز الصحة النفسية والقدرة على التكيف مع الضغوط وأنهم يؤمنون بقوة الإرادة والإيمان بالله، وهذا ما دلت عليه نتائجهم على مقاييس التفاؤل، وهذا ما أشار إليه فرانكل في نظريته أن العلاج بالمعنى اتجاه تفاؤلياً للحياة وليس تشاوئيًا حيث يرى أنه لا توجد جوانب مأساوية سلبية لا يمكن تعديلها وتحويلها من خلال نظرة الإنسان منها إلى إنجازات واتجاهات إيجابية وتفاؤلية نحو الحياة رغم المعاناة (فرانكل، 2018). وجاءت هذه النتيجة متتفقة مع نتيجة القيس وأبو الفصل (2017)، ودراسة نغم حسين (2018)، بارتفاع مستوى التفاؤل لدى أفراد العينة وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التفاؤل والرضا عن الحياة، وخالفت هذه الدراسة بوجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في التفاؤل لصالح الذكور.

نتائج التساؤل الثالث الذي ينص على:

"هو توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الوعي الذاتي والتفاؤل لدى عينة البحث؟" وللإجابة على هذا التساؤل تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لمعرفة العلاقة الارتباطية بين المتغيرات كما في الجدول التالي:

جدول رقم (8) يوضح معامل الارتباط بين الوعي الذاتي والتفاؤل

مقاييس التفاؤل		مقاييس الوعي الذاتي
مستوى الدلالة	معامل الارتباط	الوعي الذاتي
0.001	0.55	
0.001	0.58	الوعي البيئي

اظهرت نتائج معامل الارتباط الموضحة في الجدول السابق وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الوعي الذاتي والتفاؤل لدى أفراد العينة، حيث بلغ معامل الارتباط بين الوعي الذاتي والتفاؤل (0.55) عند مستوى دلالة (0.001)، وبلغ معامل الارتباط بين الوعي البيئي والتفاؤل

(0.58) عند مستوى دلالة (0.001)، وهذا يعني أن العلاقة بين المتغيرين ذات دلالة إحصائية عالية، مما يعني أنه كلما ارتفع مستوى الوعي الذاتي والبيئي لدى أفراد العينة زاد مستوى التفاؤل، وتدل هذه النتيجة على أن الأفراد الذين يمتلكون إدراكاً عميقاً لذواتهم وقدرة على فهم بيئتهم المحيطة بيميلون إلى تبني اتجاهات إيجابية نحو الحياة، مما ينعكس في تفاؤلهم وثقتهم بقدرتهم على تحقيق أهدافهم، ويؤكد فرانكل في نظريته أن حب الحياة والوعي بالذات يرتبط ارتباطاً إيجابية بكل من التفاؤل الدعم الاجتماعي والصحة النفسية والجسمية عند الأفراد (الايوب، 2012: 98).

وجاءت هذه النتيجة متفقة مع دراسة إيمان عبدالكريم (2010) لوجود علاقة ارتباطية بين التفاؤل التوجه نحو الحياة، كما اتفقت مع دراسة نغم حسين، (2018)، بوجود علاقة ارتباطية عالية بين التفاؤل والصحة النفسية، وكذلك مع دراسة سيرجن وأوردغان بوجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الكفاءة الذاتية والتفاؤل لدى عينة البحث.

ملخص النتائج:

- يتمتع أفراد العينة بمستوى مرتفع من الوعي الذاتي والوعي البيئي مما يدل على نضج إدراكي وانفعالي يسهم في التفاعل الإيجابي مع الذات والآخرين.
- مستوى التفاؤل المرتفع لدى أفراد العينة يعكس استقراراً نفسياً واتجاهًا إيجابياً نحو الحياة، قائم على الثقة بالذات والإيمان بالقدرة على تجاوز التحديات.
- عدم وجود فروق دالة إحصائياً لمتغير الجنس والمرحلة الدراسية يشير إلى أن الوعي والتفاؤل متغيرات عامة لا تتأثر بالخصائص الديموغرافية.
- العلاقة الارتباطية الموجبة بين الوعي الذاتي والتفاؤل تؤكد أن إدراك الفرد لذاته ومعناه في الحياة يمثل عاملًا رئيسيًا في تنمية مشاعر الأمل والتوجه الإيجابي نحو المستقبل.

التوصيات والمقترنات: من خلال ما توصلت إليه الدراسة من نتائج توصي الباحثة بما يلي:

- تعزيز برامج الإرشاد النفسي التي يركز على تنمية الوعي الذاتي والقدرة على إدراك المعنى الشخصي للحياة لدى الطلبة.
- إدماج موضوعات لتعزيز الاتجاهات الإيجابية نحو الذات والمجتمع في المناهج الدراسية.

- مساعدة الاسر لتفعيل دورها من خلال ندوات وأنشطة تساعدها في تنمية وعي ابناءها بذواتهم وغرس التفاؤل والامل في نفوسهم.
- العمل على إجراء دراسات مستقبلية حول العلاقة بين الوعي الذاتي والتفاؤل في بيئات مختلفة، وعلى عينات أخرى وإدخال متغيرات وسليمة مثل الضغوط النفسية أو المرونة النفسية.
- إجراء دراسات تحتوي على برامج تدريبية لزيادة الوعي بالذات وزيادة التفاؤل لدى الأشخاص المتشائمين.
- تقديم ورش عمل للتطوير الذاتي، والتركيز على استراتيجيات التفكير الإيجابي وإعادة تفسير المواقف الحياتية وفق منظور المعنى.

المراجع العربية:

1. عبدالخالق (1996)، دليل تعليمات القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم، الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية.
2. ساسي، نعيمة أبو خزام، "الصحة النفسية وعلاقتها بالوعي الذاتي لدى طلاب جامعة طرابلس"، مجلة الاصالة، المجلد 2، العدد (7)، يوليو 2023.
3. عبدالكريم "التفاؤل وعلاقته بالتوجه نحو الحياة لدى طالبات كلية التربية للبنات"، مجلة البحوث التربوية والنفسية بجامعة بغداد، العددان 26 - 27، 2010.
4. القره غولي، حسن أحمد "الوعي الذاتي وعلاقته بالمواجهة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة"، رسالة دكتوراه "غير منشورة"، كلية التربية، الجامعة المستنصرية، 2011.
5. باثرسون (1981)، نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، (تر) حامد عبدالعزيز الفقي، الكويت: دار القلم.
6. الانصاري (1998)، التفاؤل والتشاؤم - المفهوم والقياس والمتغيرات، الكويت: منشورات جامعة الكويت، مجلس النشر.
7. الفجيري (2006)، السعادة بين علم النفس الإيجابي والصحة النفسية، بناها: مؤسسة الأخلاص للنشر والتوزيع.

8. نصر الله "أنماط التفكير السائدة وعلاقتها بسيكولوجية التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الثانوية العامة في محافظة جنين، رسالة ماجستير "غير منشورة" كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية بنايلس، (2009).
9. اوبيرو وينة (1977)، ط3، التربية العامة، (تر) عبدالله عبدالدائم، بيروت: دار العلم للملايين.
10. جبر سعيد (2008)، سيكولوجية التفكير والوعي بالذات، عمان: دار الكتاب الحديث للنشر والتوزيع.
11. الاعسر، علاء الدين كفافي (2000)، الذكاء الوجданى، القاهرة : دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع.
12. شاهين "التكيف الأكاديمي وعلاقته بالتفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة القدس"، رسالة ماجستير "غير منشورة"، جامعة القدس المفتوحة، 2021.
13. غولمان (2000)، الذكاء العاطفي (تر) هناء الجوهري، القاهرة، مكتبة نهضة مصر.
14. عبدالهادي القحطاني "الضغط النفسي وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم وبعض متغيرات المدرسة لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الخبر بالسعودية"، رسالة ماجستير "غير منشورة" جامعة البحرين، 2013.
15. نظمي "الحرمان النفسي والهوية الاجتماعية وعلاقتها بسلوك الاحتجاج لدى العاطلين عن العمل"، رسالة دكتوراه "غير منشورة" كلية الآداب، جامعة بغداد، 2008.
16. محمد إبراهيم منصور "التفاعل بين المكونات العالمية للوعي وعلاقتها بالذكاء وبعض العمليات المعرفية"، رسالة دكتوراه "غير منشورة" كلية الآداب، جامعة طنطا (2001).
17. احمد سعفان (2003)، دراسات في علم النفس والصحة النفسية، القاهرة: دار الكتاب الحديث.
18. ناجي محمود ناجي وتقى بدر " الوعي الذاتي لدى طلبة الجامعة"، مجلة كلية التربية للعلوم الحديثة، الجامعة المستنصرية، العدد الرابع، (2016).
19. هبة سري "برنامج تدريبي لتنمية الوعي بالغضب"، رسالة دكتوراه "غير منشورة" كلية البناء للأداب والعلوم، جامعة عين شمس، 2002.
20. ياسر سيف (2001)، الذكاء العاطفي، الإسكندرية: مكتبة الإسكندرية.

21. لما القيس, نغم أبو البصل "الرضا عن الحياة وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم لدى طلبة كلية الاميرة رحمة", مجلة البحث في التربية, جامعة الطفليية بالأردن, مجلد 1, العدد 18, 2017.
22. نغم حسين "التفاؤل وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلبة كلية الآداب, جامعة القادسية", مجلة القادسية للعلوم الإنسانية, مجلد 2, العدد 21, 2018.
23. احمد زقاوة وأخرون "التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بالصحة النفسية لدى طلاب الجامعة", المجلة العربية لعلم النفس, مجلد 5, العدد 2, 2020.
24. ميخائيل يوسف اسعد (1973), الشخصية القوية, القاهرة: دار غريب.
25. ميخائيل يوسف اسعد (1986), التفاؤل والشتائم, القاهرة: دار النهضة العربية.
26. طه حسين ياسين, علي خان (1990), علم النفس العام, بغداد: الدار الوطنية.
27. حسن عبداللطيف وأخرون "التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما ببعدي الشخصية والانبساط والعصابية", مجلة العلوم الاجتماعية بالكويت, مجلد 26, العدد 1, 1981.
28. عبدالناصر القدوسي "مستوى التفاؤل لدى لاعبي فريق الألعاب الرياضية الجامعية في الجامعات الفلسطينية", مجلة العلوم التربوية, مجلد 3, العدد 43, 2016.
29. خلدون الديابي وأخرون, "التفاؤل وعلاقته بالكفاءة الذاتية والسعادة لدى طلبة جامعة العلوم والتكنولوجية الأردنية", مجلة العلوم التربوية, مجلد 46, العدد 2, ملحق 2, 2019.
30. عبير روابحية, "التفاؤل والتشاؤم لدى التلاميذ المتدرسين المقبولين على امتحان البكالوريا", رسالة ماجستير "غير منشورة", كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية, جامعة 8 ماي, 2020.
31. رشدي منصور (2000), علم النفس العلاجي والوقائي, القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
32. ابتسام عبدالحميد عوض, "التفاؤل الأكاديمي وعلاقته بالسعادة والرضا لدى طلاب الثانوية العامة والفنية", مجلة كلية التربية بجامعة الأزهر, العدد 168, ج 4, ابريل 2016.
33. فرانكل (2004) ارادة المعنى أسس وتطبيقات العلاج بالمعنى, (تر) إيمان فوزي, القاهرة: دار زهراء الشرق.
34. هبة طارق الايووب "التفاؤل وحب الحياة والدعم الاجتماعي وعلاقتهما بالصحة النفسية والجسمية", مجلة العلوم الاجتماعية, مجلد 4, عدد 2, 2012.

المراجع الأجنبية:

1. Taku, Kanko (2014). Cross national and religious relationships woth posttraumatic growth: the role of individual differences and perceptions of the triggering cultural psychology, 45, 4, p. 601- 620.
2. Kimhi, S., Eshel, Y., and shahar, E. (2013). Optimisim as a predictor of the effect of laboratory – induced stress on fears and hope international journal of psychology, 48 (4): 641- 648.
3. Sezgim and Erdogan, o. (2015). Aeademic hope and zest for work as predictors of teacher self-efficacy and perceived success. Educational Sciences. Theory and practice. 15 (1), 7- 19.
4. Snyder, C.R. (1994): Hope and optimism, Encyclopedia of Human Behavior, Vol .2, by acodmeic press. Inc.
5. Frankl,V.(1967).Psychology existentialism, washington square press. Inc, New york.
6. Durbin, C. (2005). Tribute to victor frankl, available at: <https://www.durbinhynosis.com>
7. Bar-on (1997): Bar-on Emotional quotient, inventory EQI: Technical manual, Multi health systems, Totonto.
8. Nickls. J. and Stewart M. (2004). The Relationship Between life meaning and commitment to and consistency in life values available at p30.
9. Honmore, v and Jadnar, Type of education locus of control and optimistic, pessimistic attitude among under graduate college students the international journal of indian psychology, 2, 4, 2015, 2015, p-p.154-152.