



جامعة مدينة السادات  
كلية التربية  
قسم علم النفس

فعاليه برنامج إرشادى قائم على التفكير الايجابي في خفض  
التفاؤل الغير واقعي والميل نحو العنف المدرسي لدى عينه من  
طلاب المدارس الثانويه

بجث مستخلص من رساله الدكتوراه

اعداد

م. سلوى شعبان محمد غيات

باحثة بقسم علم النفس التربوى

كلية التربيه - جامعه مدينة السادات

## ملخص البحث

يهدف هذا البحث إلى الكشف عن العلاقة بين التفاؤل غير الواقعي وتقدير الذات والتفكير الإيجابي لدى عينة من طلاب الجامعة، وإمكانية التنبؤ بالتفاؤل غير الواقعي في ضوء تقدير الذات والتفكير الإيجابي، وقد تم تطبيق مقياس التفكير الإيجابي لحسام منشد تعديل الباحثه، ومقياس التفاؤل غير الواقعي لسيرين هاجر، ومقياس تقدير الذات لروسن بيرج Rosenberg علي عينة قوامها (٣٥٠) طالب وطالبة من طلاب الجامعة. **وخلص البحث إلى النتائج التالية:** وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين التفكير الإيجابي بأبعاده المختلفة وبعد الأحداث السارة للتفاؤل غير الواقعي، في حين كانت العلاقة سالبة في حالة بعد الأحداث المفجعة. - وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين تقدير الذات وبعد الأحداث السارة للتفاؤل غير الواقعي، في حين كانت العلاقة سالبة في حالة بعد الأحداث المفجعة. - وجود فروق دالة إحصائية في بعدي التفاؤل غير الواقعي في ضوء كلٍ من التفكير الإيجابي (لصالح مرتفعي التفكير الإيجابي) وتقدير الذات (مرتفعي تقدير الذات)، في حين لم تُوجد فروق دالة نتيجة التفاعل بينها. - وجود تأثير دال إحصائياً للتفكير الإيجابي وتقدير الذات على بعدي التفاؤل غير الواقعي.

### Abstract

This research aims to discover the relationship between unrealistic optimism, self-esteem and positive thinking among a sample of university students, and the possibility of predicting unrealistic optimism according to self-esteem and positive thinking. The positive thinking scale, The unrealistic optimism scale, and Rosenberg's self-esteem scale are applied on a sample of (350) university students

**The research results indicated the following:** 1 - There is a statistically significant positive relationship between positive thinking in its different dimensions and the dimension of the good events of unrealistic optimism, while the relationship is negative in case of dimension of the bad events. 2 - There is a statistically positive relationship between the between self-esteem and the dimension of the good events of unrealistic optimism, while the relationship was negative in case of the dimension of the bad events. 3 - There are statistically significant differences in the unrealistic optimism according to both positive thinking (in favor of high positive thinking) and self-esteem (high self-esteem) while there was no differences in the result of the interaction between them. 4- There is a statistically significant effect of positive thinking and self-esteem on the unrealistic optimism

## مقدمة:

أن التفاؤل غير الواقعي يعد أحد أهم العوامل المعرفية المؤثرة في السلوك الآمن والخطر، نظراً لما يحدثه من تشوه معرفي يجعل صاحبه يعتقد بأنه محصن ضد المخاطر، مما يحمله على ركوب المخاطر بجرأة غير عادية تضاعف احتمالات تعرضه للأخطار وتدفع به إلى إهمال الإجراءات اللازمة للوقاية منها. (سيرين زعابطة، ٢٠١٤، ١٧١).

ويعد تقدير الذات من أهم دعائم الصحة النفسية للإنسان ، وهو يتكون في مراحل النمو المختلفه ، وهو أحد أهم متغيرات الشخصية والتي تمثل وقايه أو حصانه في مواجهه العديد من المشكلات والمواقف التي تؤثر على الصحة النفسية والجسميه للفرد. (عبد الحافظ سلامه ،٢٣، ٢٠٠٢)

وعلى مدى عقود عديدة، تركز اهتمام علم النفس حول المشكلات والاضطرابات النفسية دراسة وتشخيصاً وعلاجاً، في حين أهملت الجوانب الإيجابية في شخصية الفرد إلى حد كبير، وفي نهاية القرن العشرين ومطلع الألفية الثالثة بدأ اهتمام علماء النفس وعلى رأسهم "سلجمان" (Seligman, 1998) بتوجه جديد نحو مواطن القوة لا الضعف في الشخصية. وذلك في إطار ما يعرف بعلم النفس الإيجابي، وأصبحت سمات الشخصية الإيجابية من أهم الموضوعات التي يتم تناولها في الدراسات الحديثة لعلم النفس، واحتل مفهوم التفكير الإيجابي مركز الصدارة في علم النفس الإيجابي، وذلك لما يتضمنه من متغيرات عديدة مثل التفاؤل، الإنجاز، الإبداع الذكاء الانفعالي، التسامح، الرضا، وغيرها من الصفات الإيجابية التي من شأنها أن تقود للسعادة.

## مشكلة البحث:

تتبع مشكلة البحث الحالي من خلال ملاحظات الباحثة أن هناك العديد من السلوكيات التي يقوم بها الشباب في هذا الوقت التي تتم على عدم وعيهم بالتعامل مع المواقف والمشكلات التي تواجههم بالقدر الكافي من معرفه لقدراتهم الذاتية مع القدوم على استخدام المجازفه الغير محسوبه. وعدم تقديرهم لذاتهم وأمكاناتهم إن هؤلاء الشباب ينطلقون في تفكيرهم من مبدأ أن الأحداث السيئه تقع للأخريين دونهم، وأنه لن يحدث لهم إلا ما هو خير . ومن هذا المنطق يمكن أن يقوموا بسلوكيات غير صحيحه كالتدخين، وهذه السلوكيات يمكن أن تكون ناجمه عن تشوة معرفي يسمى التفاؤل غير الواقعي .، (Weinstein, 1987,66)

كما أن تقدير يلعب دورا هاما في تحقيق ذات و طريق الفرد في التعامل مع المحيطين به ومع المجتمع وتحدد الطريقه التي يتبعها في التعامل مع الموتف والمشكلات. ومن ناحية أخرى، فإن التفكير الإيجابي هو بمثابة مدخل متكامل للحياة، يركز على الجانب الإيجابي لأي موقف بدلاً من التركيز على الجوانب السلبية بما يشكل طريقة مثالية للحياة كما يمكن النظر إلى التفكير الإيجابي

باعتباره توجهاً تفاؤلياً في الحياة يؤدي إلى النجاح في حين يعكس التفكير السلبي توجهاً تشاؤمياً (Neck & Manz, 1992).

وتتحدد مشكله البحث من خلال التساؤل :-

ما طبيعة العلاقة بين التفاؤل غير الواقعي وكل من تقدير الذات والتفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة؟ ويتفرع من هذا السؤال عدد من الأسئلة :-

١- هل توجد علاقة بين التفاؤل غير الواقعي والتفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة؟.

٢- هل توجد علاقة بين التفاؤل غير الواقعي وتقدير الذات لدى طلاب الجامعة؟.

٣- هل يختلف التفاؤل غير الواقعي لدى طلاب الجامعة في ضوء التفكير الإيجابي وتقدير الذات والتفاعل بينهما؟.

٤- هل يمكن التنبؤ بالتفاؤل غير الواقعي لدى طلاب الجامعة في ضوء كل من التفكير الإيجابي وتقدير الذات؟.

### أهداف البحث

- ١- الكشف عن العلاقة بين التفاؤل غير الواقعي والتفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة، ومعرفة العلاقة بين التفاؤل غير الواقعي وتقدير الذات لدى طلاب الجامعة.
- ٢- الكشف عن امكانيه التنبؤ بالتفاؤل غير الواقعي لدى طلاب الجامعة في ضوء كل من التفكير الإيجابي وتقدير الذات".

### أهمية البحث

لهذا البحث أهمية من الناحية النظرية والتطبيقية وذلك على النحو التالي:

#### أولاً: الأهمية النظرية للبحث

- يعد هذا البحث- على حد علم الباحثة - الأول من نوعه الذي يتناول العلاقة بين التفاؤل غير واقعي وتقدير الذات والتفكير الإيجابي.
- وضع تصور متكامل عن التفاؤل غير الواقعي بما يساهم في بناء برامج ارشادية او علاجية تخفيض التفاؤل غير الواقعي الى الحد الادنى.
- تعد النتائج اثراء للإدب التربوي والنفسي.

#### ثانياً: الأهمية التطبيقية للبحث

- يمكن أن يستفيد المرشدون والأخصائيون النفسيون من البحث وذلك بهدف خفض التفاؤل غير واقعي لدى طلاب الجامعة.

- يمكن أن يستفيد المرشدون والاختصاصيون النفسيون من البحث المقدم في تحديد بعض أنماط التفكير الإيجابي التي يمكن أن يعملوا على تنميتها لدى طلابهم بهدف تعديل اتجاهات الطلاب نحو اتخاذ الاجراءات الوقائية في التعامل مع المواقف الحياتيه .
- يمكن أن يستفيد المرشدون والاختصاصيون النفسيون من البحث المقدم في تقديم البرامج الخاصه بتنميه تقدير الذات لدى الطلاب فى المراحل الدراسيه المختلفه .

### مصطلحات البحث:

#### -التفاؤل غير الواقعي

- يعرفه (هاينز) بأنه:- اتجاه تهيؤى دائم لدى الفرد يتضمن توقعاته المحتمله للمستقبل علي نحو يخالف تجارب الماضي ومعطيات الحاضر وذلك في الاتجاه المبلغ في العوائد الايجابيه. Hinze, (1997: 113)
- وتعرف ( تايلور و براون) التفاؤل غير الواقعي أنه:- شعور الفرد بقدراته على التفاؤل ازاء الاحداث دون مبررات منطقيه أو وقائع أو مظاهر تؤدي الى هذا الشعور مما قد يتسبب أحيانا في حدوث النتائج غير المتوقعه.(Taylor& Brown, 1998,68)
- وتتبنى الباحثة تعريف (تايلور) كونه التعريف النظرى للتفاؤل غير الواقعى فى البحث الحالى.
- التعريف الإجرائى : هو استجابته الفرد لمدى توقعه لحدوث أحداث إيجابيه أكثر مما يحدث في الواقع ، وتوقع حدوث الأحداث السلبيه أقل مما يحدث في الواقع وتقاس هذه الاستجابته من خلال مقياس التفاؤل غير الواقعى المستخدم في البحث .

#### - تقدير الذات :-

- وتعرفه (حنان عبد الرحمن ، ٢٠١٥) أن تقدير الذات هو حكم الفرد على ذاته واتجاهاته نحو نفسه ونحو قدراته وإمكاناته الجسميه والعقليه و الاجتماعيه والانفعاليه سواء الايجابيه أو السلبيه ومدى تقبله لذاته أو رفضه لها . (حنان عبد الرحمن ، ٨٤، ٢٠١٥)
- أما "روسنبرغ (1978) Rosenberg" كما جاء في (محمد قاسم ، ٢٠٠٠)، فقد عرف تقدير الذات بأنه اتجاهات الفرد الشامله سلبيه كانت أم ايجابيه نحو ذاته . ( محمد قاسم ، ٢٠٠٢، ٢٦٦)
- وتتبنى الباحثة تعريف (روسنبرج ١٩٧٨) كونه التعريف النظرى الذى تناوله البحث الحالى .
- ويعرف اجرائيا بأنه الدرجه التى يحصل عليها الفرد على مقياس تقدير الذات المستخدم فى البحث الحالى .

#### التفكير الإيجابي:

- هو توقع النجاح فى القدره على معالجه المشكلات بتوجيه من قناعات عقليه بناءه وباستخدام استراتيجيات القيادة ، والتي تزيد من ثقته الفرد في أداءه وسيطرته وادارته لعمليات التفكير لديه . (أماني ابراهيم، ٢٠٠٦، ١١٤)
- استعمال او تركيز النتائج الايجابيه لعقل الفرد على كل ما هو بناء وجيد من اجل التخلص من الافكار الهدامه او السلبيه وتحل محلها الافكار والمشاعر الايجابيه.

(Seligman & Pawelski, 2003, 160)

- وتتبنى الباحثة تعريف ( Seligman , 2003 ) كونه التعريف النظرى للتفكير الايجابي للبحث.
- التعريف الاجرائى : وهو الدرجة التي يحصل عليها طالب الجامعه على مقياس التفكير الايجابي المستخدم فى البحث
- **حدود البحث:**

- ١- **الحدود البشرية والمكانية:** يتم تطبيق هذا البحث على عينة من طلاب الجامعه (كلية التربيه جامعه مدينه السادات )
- ٢- **الحدود الزمنية:** تم تنفيذ هذا البحث خلال العام الدراسي الجامعى (٢٠١٨-٢٠١٩) م.
- ٣- **الحدود الموضوعية:** يقتصر هذا البحث على مجموعة من الحدود وهي:  
يستند البحث الحالى التفكير الإيجابي المنبسط من علم النفس الايجابي - يركز هذا البحث علي مفهوم تقدير الذات كأحد العوامل المهمه فى توجيه الفرد إلي الايجابيه والسوكيات السليمه.  
يركز هذا البحث على مفهوم التفاؤل غير الواقعي كأحد أشكال التشوهات الدفاعية لدى الطلاب.

### الاطار النظرى :

#### التفاؤل غير الواقعي

#### مفهوم التفاؤل غير الواقعي:

التفاؤل غير الواقعي اطلق عليه مصطلحات عديدة منها التفاؤل الدفاعي أو التفاؤل التحيزي أو التفاؤل المقارن أو التفاؤل الساذج أو توهم الحصانة (Weinstein, 1980, 806)  
ويُنظر إلى هذا النوع من التفاؤل على أنه شعور الفرد بقدرته على التفاؤل إزاء الاحداث دون مبررات منطقية أو وقائع أو مظاهر تؤدي إلى هذا الشعور، مما قد يتسبب أحياناً في حدوث النتائج الغير متوقعة، وبالتالي يصبح الفرد في قمة الإحباط. (منال رجيل، ٢٠١٥، ٢٦).

#### التأثيرات السلبية للتفاؤل غير الواقعي:

يُفسر التفاؤل غير الواقعي من طرف بعض الباحثين بناءً على قيام الفرد بأخطاء معرفية عندما يبني تصورا تحول دون تقدير الخطر المحقق به. وقد ثبت أن التفاؤل غير واقعي يعيق الجهود من أجل التنمية الفعالة للصحة. (مشرى نسبية، ٢٠١٧، ٦).

### شروط التفاؤل غير الواقعي:

يفرط احيانا الافراد فى توقع المستقبل ، ويسعون دائما إلى تصديق ما يرغبون في تصديقه، ويميلون إلى التفاؤل غير الواقعي عندما يتحدثون عن مستقبلهم، ويعتقدون أن فرصة معاشتهم لأحداث مفاجئة وصعبة تكون أقل من الآخرين، وأنهم أكثر احتمالا لمعايشة الأحداث السارة. (حسن الفنجري، ٢٠٠٧، ٢٥)

ويشير (Weinstein, 1982, 442-1989, 247) أن هناك شرطان إذا توافروا ينتج التفاؤل

غير الواقعي تجاه الأحداث الإيجابية والسلبية،

وهما : ١- إدراك الحدث وأنه يمكن ضبطه.

٢- ميل الأفراد إلى التركيز الوجداني على النتيجة.

### تفسيرات وجود التفاؤل غير الواقعي:

يفسر (Morison, 1985) كما ورد في الأنصاري ( 2001 ) بأن التفاؤل غير الواقعي يعتبر

نتيجة لافتقار الفرد لبعض المهارات العقلية، أو انخفاض الذكاء، مما يدفع الفرد إلى سوء تقديره للمخاطر المحتملة، أو الأحداث السيئة التي قد يتعرض لها.

ويفترض (Gold Rs, 2006, 199) وجود تفسيران للتفاؤل غير الواقعي هما:

1.التفسير الدافعي :ويفترض هذا التفسير أن الأفراد يندفعون إلى استنتاج نتيجة التفاؤل غير الواقعي

إما من أجل خفض القلق على الحدث السلبي محل النقاش او تعزيز تقديرهم للذات.

2.التفسير المعرفي :يعتبر التفاؤل غير الواقعي استراتيجيه معرفية يستخدمها الفرد حين يحاول الفرد

تقييم الخطورة التي تواجهه والخطورة التي تواجه الآخرين، ومحاولة استنتاج أن الفرد أقل عرضة

للخطر من الآخرين، وعندما يدرك الأفراد سلوكهم الخافض للخطورة من خلال الجهد النفسى و البدني

، يتم ادراك السلوك الذى يزيد من الخطورة من خلال تسليط الضوء عليه.

### تقدير الذات

#### المفهوم

يذكر (الحميدى صيدان ٢٠٠٣، ٢-٣) كما ورد في سليمان (١٩٩٢) أننا اذا نظرنا الى مفهوم

تقدير الذات باعتباره مفهوما سيكولوجيا نجد أنه يتضمن العديد من أساليب السلوك فضلا عن ارتباطه

بمتغيرات متباينه منها الاعتماد على الذات ، مشاعر التقه بالنفس ،احساس المرء بكفاءته ، تقبل الخبرات

الجديده ،فاعليه الاتصال الجماعي والبعد عن السلوك العدوانى . .

وذكر (جمال ماضى، ٢٠١٢، ٧٩) أن لتقدير الذات الايجابي فوائد منها:-

- التمتع بشخصيه اجتماعيه والقدرة علي المشاركه بشكل فعال في الحياه- يكون الفرد في مأمن من الازمات النفسيه والعصبيه- لا تتسبب مشكلات الحياه أمام الفرد عائق ويحظى الفرد بتقدير الاخرين لأفكاره وانجازاته.

ويأتى في المقابل تقدير الذات المنخفض الذى يسبب للفرد الشعور بنقص احترام الذات ، وعدم التقه بالذات ، ويتسبب في شعور الفرد بأن لا قيمه له بين الآخرين .(عادل عبدالله ، ١٩٩١ ، ٩)

### مظاهر تقدير الذات

#### ١- تقدير الذات المرتفع :

وذكر (مصطفى هيلات، ٢٠٠٧، ١٧) مجموعه من المظاهر لتقدير الذات المرتفع فالافراد ذوى التقدير المرتفع يتمتعون بمجموعه من السمات وهي \_

- التمتع بالنظرة الواقعيه لانفسهم و الشعور بالرضا عن انجازاته لأنهم يشعرون بالمسؤوليه تجاه النتائج .
- الاعتقاد بأنهم مقبولين في المجتمع و يتمتعون بقدرات تحديد نقاط القوة والضعف لديهم.
- القدره على إقامة علاقات جيده مع الاخرين و تكوين صداقات ناجحه.
- يتمتعون بالقدره على ايجاد الحلول والبحث عن الحلول للمشكلات الصعبه التي تواجههم.

#### ٢- تقدير الذات المنخفض

و يكون شكل تقدير الذات المنخفض على طريقتين:

١- الشعور بالنقص تجاه أنفسهم: وذلك نتيجة اعتمادهم في مسؤولياتهم على الاخرين وملاحظاتهم لاعمالهم .

٢- الشعور بالغضب والرغبه في الانتقام: غالبا ما يتسبب الاحساس بتقدير الذات المنخفض الاضطرابات النفسيه والعضويه وذلك يزيد لديهم الرغبه في الانتقام من الاخرين وبذلك يكون السلوك العدوانى وظيفه دفاعيه لحمايه ذاتهم عن طريق خفض التوتر الناتج عن الاحباط. (سليمان عبد الواحد، ٢٠١٠ ، ٣٤٥)

### أهمية تقدير الذات

إن الحاجة لتقدير الذات أو الشعور بقيمة الذات هي في الواقع موجودة في أساس كل سلوك بشري .حيث يرى كثير من الباحثين أن جذور الإحساس بالسعادة والرفاهية تكمن في تقدير الذات الذي يؤدي إلى تكامل الشخصية، ويرى (Finn & Bishop,2005,24) أنه يمكن تحقيق السعادة من خلال التدريب على رفع تقدير الذات، وتوضح (Suzanne,2008,13) أن انخفاض تقدير الذات يقوم بدور قيادي في تحريك العوامل المسببة للاضطرابات والمشكلات النفسية والسلوكية

العلاقه بين تقدير الذات والتفكير الايجابي:



أشارت ( امانى سعيدة، ٢٠٠٦، ١٢٢) كما ورد عن (برشياميك **Bersciamike** ) أن الافراد الذين يعانون من فقدان الثقة والخوف من الفشل لابد أن يحدث لهم التوازن في الحياه وذلك عندما يحدث استدعاء مشاعر ايجابية واستخدام مهارات التفكير الايجابي وذلك ما توصلت اليه العديد من الدراسات والابحاث التي بحثت في أسباب النجاح والافخاق في التحصيل والنمو وتحقيق الذات. وأشارت هذه الابحاث الى وجود فروق بين الافراد الناجحين وغيرهم ،فالافراد الناجحون يستطيعون إيجاد الافكار المناسبه التي تجعل العقل قادرا على اتخاذ القرار المناسب مما يساعد على تنشيط دافعيتهم وزياده الثقة في أنفسهم ورفع روحهم المعنويه ويتحولون من توقع الفشل والافخاق من التقدم إلى عدم التوقف.

## التفكير لإيجابي

### المفهوم

وتضيف (ثريا الطلحي، ٢٠١٥، ٦) أن التفكير الإيجابي يشير إلى قدرة الفرد على التوقعات الإيجابية وزيادة مستوى التفاؤل والشعور العام بالرضا عن النفس والسعادة بتحقيق الأهداف العامة في الحياة .

والتفكير الإيجابي هو استخدام الفرد لكلا من العقل والعمليات الذهنية في الحياة اليومية من ناحية تفسير الظواهر والعلاقات والتعامل مع الآخرين ومع شتى نواحي الحياة بإيجابية وتفاؤلية. (مروى عبد الوهاب، ٢٠١٥، ٣٠٧).

### علاقة التفكير الإيجابي والتفاؤل:

تتضح العلاقة بين تنمية مهارات التفكير الإيجابي وتكوين أو تشكيل خاصية التفاؤل لدى الافراد، حيث يركز الفرد على نقاط القوة لديه ويتوقع أفضل النتائج ويسعى إلى تحقيق الأهداف مع محاولة التغلب على العوائق والعقبات وذلك من خلال محادثة الفرد لنفسه بأحاديث إيجابية ، الأمر الذي يكسب الفرد الثقة في قدراته ، بالإضافة لمهارة التوقع الإيجابي التي تكتسب عن طريق توقعات مسبقة تحفز على تحقيق ذلك، ومن هنا تتضح الصلة الوثيقة بين مهارات التفكير الإيجابي وتنمية سمة التفاؤل (جابر عبد الحميد، وآخرين، ٢٠١٥، ٣٠٨).

### أهمية التفكير الإيجابي:

وتتمثل أهمية التفكير الإيجابي فيما يلي:

- يقود التفكير الإيجابي الفرد إلى حل مشكلاته ويحدد اختياراته بطرق فعالة. -يعزز الثقة بالذات من خلال الابتعاد عن الانهزامية. -يقود التفكير الإيجابي إلى الرضا عن الحياة والنجاح. -تحديد العوامل التي تمكن الأفراد والمؤسسات والمجتمعات من الازدهار وذلك من خلال توظيف كل أفضل ما في الطرق العلمية. -تعزيز المشاعر الإيجابية من خلال زيادة رفاهيتهم وقدرتهم على التفكير التفاؤلي وحل

المشكلات. -يحفز على الإبداع والابتكار. -باعث على التغيير نحو بيئة عمل إيجابية. -القدرة على مواجهة الضغوط النفسية المختلفة بطريقة إيجابية.

(حمزة بركات، ومحفوظ معمري، ٢٠١٦، ١٨٠-١٨١).

## الدراسات السابقة

تم تصنيف الدراسات السابقة الى ثلاث مجموعات على النحو التالي:

### أولاً: دراسات تناولت التفاؤل غير الواقعي وبعض المتغيرات.

**دراسه (حسن الفنجري، ٢٠٠٧):** . اهتم البحث بالعلاقة بين التفاؤل غير الواقعي و المشكلات الصحية والقلق لدي عينه من طلاب وطالبات جامعهه ،و بالتاثير الذي يمكن أن يحدثه التفاؤل غير الواقعي في القلق و المشكلات الصحية. وقد بلغت العينه(٢٣٥)، وطبق مقياس التفاؤل غير الواقعي وقائمه المشكلات الصحية وقائمه القلق وجاءت النتائج الاتيه.: - وجود علاقه ارتباطيه داله بين التفاؤل غير الواقعي و المشكلات الصحية. عدم وجود فروق بين الذكور والاناث في التفاؤل الغير واقعي. -يتنبا القلق والتفاؤل غير الواقع في المشكلات الصحية بالنسبه ٣١,٠٠٪.

**دراسه (محمد القضاة وأخرون، ٢٠١٣):** .هدفت الدراسة إلى الكشف عن درجة انتشار التفاؤل غير الواقعي لدى طالبات كليات العلوم التربوية في الجامعات الأردنية، وعلاقته ببعض المتغيرات الاجتماعية. تم اعتماد المقياس التفاؤل غير الواقعي بلغت العينه (٦٠٠) طالبة. أظهرت النتائج: وجود فروق ذات دلالة إحصائية) في التفاؤل غير الواقعي تعزى لمتغير الجامعة، لصالح الجامعة الأردنية. في حين لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية في التفاؤل غير الواقعي تعزى لمتغيري المعدل التراكمي ومستوى تعليم الأبوبين.

**دراسه (عبد العزيز العنزي، ٢٠١٥):**هدفت الدراسة للكشف عن دور التفاؤل غير الواقعي في علاقه بين المعتقدات الصحية والسلوك التدخين لدي الشباب الجامعي. استخدمت الدراسه عينه(١٦٠) من الشباب من طلاب جامعهه تبوك ،وتم استخدام مقياس التفاؤل غير الواقعي و مقياس المعتقدات الصحية الخاصه بالتدخين وقد اسفرت الدراسه عن النتائج التاليه: - وجود علاقه ارتباطيه داله احصائيا بين التفاؤل غير الواقعي هو سلوك التدخين لدي الشباب.

• **فقد هدفت دراسة "شابين وكولمان" (Chapin & Coleman, 2006) إلى تقييم تأثيرات برنامج لخفض معدلات العنف المدرسي وذلك استناداً إلى تقليص التفاؤل غير الواقعي لدى عينة من طلاب المدارس المتوسطة والعليا وقد اشتملت العينة على( ١٥٠٠ طالب وطالبة). وقد تم جمع البيانات باستخدام اختبار المعرفة بالعنف المدرسي، ومقياس "وينشتاين" (Weinstein, 1980) للتحيز التفاؤلي ومقياس تقدير الذات. وقد بينت نتائج هذه الدراسة أنه يمكن تقليص الاتجاه نحو العنف وذلك من خلال تقليص التفاؤل غير الواقعي أولاً.**

- وهدفت دراسته هارفي (Richman, Harvey 2010) الكشف عن مدى انتشار التفاؤل غير الواقعي بين الطلاب الضعاف دراسيا .. وتكونت عينة الدراسة من (٢٧٤) طالبا جامعيًا. وذلك لتقدير التفاؤل غير الواقعي. وقد أظهرت النتائج أن الطلاب ذوي المستوى المنخفض من الدرجات كانت لديهم التفاؤل غير الواقعي أعلى منها لدى الطلاب ذوي المستوى المرتفع في الدرجات ، وان الطلاب الضعاف استمروا بالتفاؤل غير الواقعي في التوقع للاختبارات المقبلة رغم معرفتهم للدرجاتهم في الاختبار الأول.

### • ثانيا : الدراسات التي تناولت تقدير الذات وبعض المتغيرات

- دراسته (حنان عبد العزيز، ٢٠١٢) هدفت الى معرفه هل توجد علاقة ارتباطيه بين أنماط التفكير وتقدير الذات في ظل بعض المتغيرات مثل الجنس والتخصص الدراسي و التحصيل الاكاديمي لدي عينه من طلبة جامعه بشار وتكونت العينه من (٢٠٠) طالب وطالبه من طلاب جامعه بشار وطبقت مقياس التفكير الايجابي والسلبي و مقياس كوبر سميث لقياس مستوى تقدير الذات. وتوصلت النتائج الى أن هناك علاقة ارتباطيه بين انماط التفكير وتقدير الذات لدي طلبة جامعه بشار أى أن أنماط التفكير تؤثر بشكل كبير على فرد.

- وتناولت دراسته (مجدة الشكشي، ٢٠١٨) التحقق من فعاليه برنامج ارشادي انتقائي تكاملي لتنمية التفكير الايجابي كمدخل لتحسين تقدير الذات لدى عينه من طالبات جامعه الكفيفات ، وكانت عينه الدراسه (٨) طالبات ، واستخدمت مقياس التفكير الايجابي ومقياس Rosenberg لقياس تقدير الذات. واسفرت الدراسه عن أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين مستويات رتب أفراد العينه في القياسين القبلي والبعدي لمقياس التفكير الايجابي و تقدير الذات لصالح القياس البعدي . لم توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات رتب أفراد العينه في القياسين البعدي والتبعي لمقياس التفكير الايجابي وتقدير الذات .

- بدراسة باسكار و زملائه (Puskar et al., 2010) هدفت إلى التعرف على العلاقة بين التفاؤل وتقدير الذات لدى طلاب المدارس الثانوية في الولايات المتحدة الأمريكية. وكذلك الكشف عن الفروق بين الجنسين في كل من التفاؤل وتقدير الذات. تكونت العينة من (١٩٣) طالب وطالبه ، . واستخدم الباحثون كلا من مقياس تقدير الذات لروزنبرج واختبار التوجه نحو الحياة المعدل لكارفر . وأسفرت الدراسة عن عدة نتائج أهمها وجود ارتباط موجب دال إحصائياً عند مستوى ٠.٠٠١ بين التفاؤل وتقدير الذات لدى أفراد العينة من المراهقين الريفين . وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في كل من التفاؤل وتقدير الذات كانت الفروق في جانب الذكور بمعنى أن الذكور أكثر تفاؤلاً ولديهم تقدير ذات مرتفع عن الإناث.

• ونجد دراسة باجانا وزملاؤه ( Bagana et al., 2011 ) تهتم بفحص العلاقة بين التفاؤل وتقدير الذات من خلال فحص تأثير التفاؤل وقلق الامتحان على تقدير الذات لدى ( ٢٠٠ ) طالب من طلاب المدارس الثانوية. وقد طبق كل من مقياس تقدير الذات لروزنبرج ، واختبار التوجه نحو الحياة المعدل لشاير وزملاؤه، ومقياس القلق. وأسفرت الدراسة عن وجود فرق موجب دال إحصائيا بين تقدير الذات والتفاؤل.

• وتأتي دراسة هاتز وزملاؤه ( Hutz et al., 2014 ) بهدف فحص العلاقات المتبادلة بين كل من الأمل والتفاؤل وتقدير الذات والرفاهية النفسية وسمات الشخصية لدى عينة من الأمريكيين والبرازيليين وقد تكونت عينة الدراسة من مجموعتين من الأفراد؛ الأولى شملت ( ١٧٩ ) من الأفراد الأمريكيين. وقد استخدم الباحثون كل من مقياس الأمل، ومقياس تقدير الذات، واختبار التوجه نحو الحياة المعدل، وقائمة كوستا وماكراي لقياس سمات الشخصية الخمس الكبرى. وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج أهمها وجود ارتباط موجب دال إحصائيا بين التفاؤل وتقدير الذات لدى الأمريكيين والبرازيليين.

#### ثالثا: الدراسات التي تناولت التفكير الإيجابي وبعض المتغيرات

• هدفت دراسته (دعاء ابراهيم، ٢٠١٧) الى بحث علاقه التفكير الايجابي بكل من الكماليه والشعور بالرضا عن الحياه لدي شباب الجامعه و طبقت الدراسه على (٣٠٠) طالب وطالبه من الطلاب الشعب العلميه والادبيه جامعته عين شمس و استخدمت مقياس التفكير الايجابي و مقياس الرضا عن الحياه. ومن اهم النتائج التي اسفرت عنها الدراسه وجود علاقه ارتباطيه موجبته بين درجات الطلاب على مقياس التفكير الايجابي ودرجاتهم على مقياس الرضا عن الحياه.

• هدفت دراسته (يوسف اسليم، ٢٠١٧) الى التعرف على مستوى التفكير الايجابي ومستوى التنظيم الانفعالي لدى خريجي الجامعات الفلسطينيه.، واستخدم الباحث مقياس التفكير الايجابي ، ومقياس التنظيم الانفعالي وتكونت عينه البحث من (٣٦٤) من خريجي الجامعات ، وتوصلت الدراسه الى أن هناك علاقه طرديه موجبته بين التفكير الايجابي والتنظيم الانفعالي.

• دراسة بترسون (Peterson &etal,2007): هدفت هذه الدراسة الكشف على العلاقة بين جوانب التفكير الإيجابي وكل من السعادة والرضا، وأجريت على عينة قوامها (٤٣٩) من البالغين الأمريكيين وعينة أخرى من السويسريين البالغين عددهم (٤٤٥) وتوصلت النتائج إلي وجود ارتباط إيجابي دال إحصائيا بين جوانب التفكير الإيجابي والرضا والسعادة.

• وهدفت دراسة (Wong, 2012) التعرف على العلاقة بين التفكير الإيجابي مقابل التفكير السلبي وسوء التوافق والاضطراب النفسي لدى عينة(٣٨٩) من طلاب الجامعة بسنغافورة، وأشارت النتائج إلى الارتباط الموجب بين التفكير الإيجابي والتوافق والشعور بجودة الحياة والسعادة والرضا والتفاؤل والارتباط السالب بينه وبين القلق والاكتئاب وسوء التوافق والغضب والشعور السريع بالإجهاد

والاضطراب النفسي، وعلى النقيض ارتبط التفكير السلبي إيجابيا بالقلق والاكتئاب وسوء التوافق والغضب والشعور السريع بالإجهاد والاضطراب النفسي، وارتبط سلبيا بالتوافق والشعور بجودة الحياة، والسعادة والرضا، ولم تتوصل الدراسة إلى فروق دالة تعزى إلى متغير الجنس.

• **واستهدفت دراسة (Reuben, et al, 2012)** فحص دور متغيرات التفكير الإيجابي، المثابرة، طلب المساعدة. كمتغيرات وسيطة. في المعاناة من سوء التكيف (العدوان، الكآبة، القلق، الغضب، والتشاؤم) لدى عينة من المراهقين، وأشارت النتائج إلى أن التفكير الإيجابي يساعد في استيعاب وتخطى سوء التكيف خاصة حالات القلق واكتئاب.

### **التعليق علي الدراسات السابقة.**

من خلال عرض المحاور الثلاثة المتعلقة بمتغيرات البحث الحالي يمكن ملاحظه ما يلي:  
-من خلال العرض السابق أن هذه الدراسات تمت في البيئات العربية والاجنبية، وانها لم تتناول متغيرات البحث مجتمعه وهي علاقه التفاؤل الغير واقعي بكلا من تقدير الذات والتفكير الايجابي.مما يشير إلى اهميه البحث ودفع الباحثه للقيام به .

-ونلاحظ أن بعض الدراسات تناولت علاقه التفاؤل غير الواقعي ببعض المتغيرات منها (المشكلات الصحيه - القلق - التوجه نحو الحياه -المعتقدات الصحيه وسلوك التدخين - القابليه للمرض ) واسفرت النتائج عن وجود علاقه ارتباطيه داله بين التفاؤل غير الواقعي والمشكلات الصحيه والقلق والقابليه للإصابه بالامراض . وأنه توجد فروق داله احصائيا بين الذكور والإناث..وأنه يمكن أن يتنبأ التفاؤل غير الواقعي بالمشكلات الصحيه والسلوكيه أيضا.

-تتاولت بعض الدراسات علاقه التفكير الايجابي وبعض المتغيرات الاخرى، وتتاولت الدراسات عينات مختلفه من طلاب وطالبات الجامعه، وأسفرت النتائج أن هناك علاقه داله موجب بين التفكير الايجابي وكلا من ( الرضا عن الحياه - وتقدير الذات - التوجه الايجابي للحياه - مواجهه الضغوط النفسيه ومستوى التنظيم الانفعالي .

-أما عن الدراسات التي تتاولت تقدير الذات فقد تتاولت العلاقه بين تقدير الذات وبعض سمات الشخصيه والتوجه نحو الحياه والعوامل الخمس الكبرى للشخصيه كما اهتمت هذه الدراسات بعلاقه التفاؤل وتقديرالذات .وأن التفاؤل يمكن أن يكون مؤشرا لتقدير الذات .

- اما الادوات المستخدمه في الدراسات الخاصه بتقدير الذات فتتوعدت بين استخدام مقياس Rosenberg ومقياس كورت سميث ومقياس مجدى الدسوقي .

### **فروض البحث**

- ١- توجد علاقه داله احصائيا بين التفكير الإيجابي والتفاؤل غير الواقعي .
- ٢- توجد علاقه داله احصائيا بين التفاؤل غير الواقعي وتقدير الذات .

٣- يختلف التفاؤل غير الواقعي لدى طلاب الجامعة في ضوء تقدير الذات والتفكير الإيجابي والتفاعل بينهما .

٤- يمكن التنبؤ بالتفاؤل غير الواقعي لدى طلاب الجامعة في ضوء كلا من التفكير الإيجابي وتقدير الذات .

## المنهج والإجراءات

### عينه البحث

تكونت عينه البحث المبدئية من (٩٥) طالب وطالبة من طلاب الفرقة الأولى من كلية التربية ، والتي طبق عليها أدوات البحث أما العينه الاساسيه في البحث الحالي تكونت من ( ٣٥٥ ) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية الفرقة الاولى . وبلغ متوسط الاعمار ١٨.٤٥سنة بانحراف معياري مقدارة ٠,٦٤سنة .

### الأدوات

أولاً: مقياس التفاؤل غير الواقعي (إعداد: سيرين هاجر)

وقامت الباحثة في الدراسة الحالية بالتحقق من صلاحية المقياس للاستخدام في ضوء صدقه وثباته كما يلي:

١- التحقق من ثبات المقياس: تم حساب ثبات المقياس بطريقتين:

١-أ- طريقة التجزئة النصفية Split-half:

وتتضمن هذه الطريقة تجزئة عبارات كل بعد من بعدي المقياس إلى نصفين أحدهما يضم العبارات ذات الأرقام الفردية والآخر يضم العبارات ذات الأرقام الزوجية. وبمعالجة تلك القيمة باستخدام معادلة "سبيرمان-براون" كانت النتائج كما يلي:

جدول ( ١ ) : معاملات الثبات لبعدي مقياس التفاؤل غير الواقعي بطريقة التجزئة النصفية

معامل الثبات	البعد
٠.٨٢	أ-الأحداث السارة
٠.٨٥	ب-الأحداث المفجعة

يتضح من جدول ( ١ ) أن قيم معاملات الثبات مرتفعة لبعدي المقياس، وهذا يعطي ثقة في ثبات المقياس .

١-ب-طريقة ألفا كرونباخ:

قامت الباحثة بحساب ثبات بعدي المقياس باستخدام معامل ألفا كرونباخ، ووجدت أنها تساوي ٠.٨٠ لبعث الأحداث السارة وتساوي ٠.٨٣ لبعث الأحداث المفجعة، وهذا يعني أن المقياس يتمتع بدرجة جيدة من الثبات.

**جدول (٢): معاملات الثبات لبعدي مقياس التفاؤل غير الواقعي بطريقة ألفا كرونباخ**

معامل الثبات	البعث
٠.٨٠	أ-الأحداث السارة
٠.٨٣	ب-الأحداث المفجعة

**التحقق من صدق المقياس: ٢-أ-صدق المقارنة الطرفية:**

قامت الباحثة بحساب صدق المقياس من خلال بحث الفروق بين متوسطي درجات الطلاب في الإرباعي الأعلى (مرتفعي الأداء) والإرباعي الأدنى (منخفض الأداء) على بعدي المقياس. وقد كانت النتائج على النحو التالي:

**جدول (٣): صدق المقارنة الطرفية لبعدي مقياس التفاؤل غير الواقعي**

البعث	المستوى	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة "ت"	الدلالة
الأحداث السارة	مرتفع	٢٥	٣١.١٦	٣.١١	٤٨	١٤.٩٩	٠.٠١
	منخفض	٢٥	١٧.٩٨	٢.٩٨			
الأحداث المفجعة	مرتفع	٢٥	٥٨.٥٤	٥.١٠	٤٨	١٩.٣٩	٠.٠١
	منخفض	٢٥	٣٠.١٣	٥.٠٥			

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائية في بين مرتفعي ومنخفضي الأداء على بعدي المقياس عند مستوى ٠.٠١؛ مما يدل على الصدق التمييزي للمقياس.

**ثانياً: مقياس التفكير الإيجابي (إعداد: حسام محمد منشد تعديل الباحثة)**

وقام معد المقياس بحساب صدق المقياس باستخدام طريقة الصدق الظاهري واعتمد الباحث نسبة اتفاق (٨٠)% من آراء المحكمين على مدى صدق الفقرات وصلحياتها، كما قام بحساب معامل ثبات المقياس بطريقة إعادة التطبيق على عينة قواميا (٣٠) طالب من طلبة الجامعات، وتبين أن معاملات الثبات تساوي ٠.٨١، مما يدل على تمتع المقياس بدرجة مرتفعة من الثبات.

وقامت الباحثة في الدراسة الحالية بالتحقق من صلاحية المقياس للاستخدام في ضوء صدقه وثباته كما يلي:

١- التحقق من ثبات المقياس: تم حساب ثبات المقياس بطريقتين:

١-أ- طريقة التجزئة النصفية Split-half:

قامت الباحثة بتطبيق المقياس ككل على العينة الاستطلاعية، ثم قسمت الدرجة التي حصل عليها كل مفحوص في كل بعد إلى جزأين: الأول يمثل مجموع درجات العبارات الفردية، والثاني يمثل مجموع درجات العبارات الزوجية. كانت النتائج كما يلي:

جدول (٤): معاملات الثبات لمقياس التفكير الإيجابي بطريقة التجزئة النصفية

معامل الثبات	البعد
٠.٨٤	أ-التوقعات الإيجابية
٠.٨٠	ب-المشاعر الإيجابية
٠.٧٧	ج- مفهوم الذات
٠.٧٨	د-الرضا عن الحياة
٠.٨٠	هـ-المرونة الإيجابية
٠.٨٤	المقياس ككل

يتضح من جدول (٤) أن قيم معاملات الثبات مرتفعة لأبعاد المقياس وكذلك للمقياس ككل؛ وهذا يعطي ثقة في ثبات المقياس.

١-ب-طريقة ألفا كرونباخ:

قامت الباحثة بحساب ثبات أبعاد المقياس باستخدام معامل ألفا كرونباخ، ووجدت أنها تتراوح بين ٠.٧٥-٠.٨١ و٠.٨٣ للمقياس ككل؛ وهذا يعني أن المقياس يتمتع بدرجة جيدة من الثبات.

جدول (٥): معاملات الثبات لبُعدي مقياس التفاؤل غير الواقعي بطريقة ألفا كرونباخ

معامل الثبات	البعد
٠.٨١	أ-التوقعات الإيجابية
٠.٧٩	ب-المشاعر الإيجابية
٠.٧٥	ج- مفهوم الذات
٠.٧٩	د-الرضا عن الحياة
٠.٧٨	هـ-المرونة الإيجابية
٠.٨٣	المقياس ككل



## ٢- التحقق من صدق المقياس:

### ٢-أ- صدق المقارنة الطرفية:

قامت الباحثة بحساب صدق المقياس من خلال بحث الفروق بين متوسطي درجات الطلاب في الإرباعي الأعلى (مرتفعي الأداء) والإرباعي الأدنى (منخفض الأداء) على كل بعد من بعد المقياس. وقد كانت النتائج على النحو التالي:

جدول (٦): صدق المقارنة الطرفية لمقياس التفكير الإيجابي

البعد	المستوى	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة "ت"	الدلالة
التوقعات الإيجابية	مرتفع	٢٥	١٩.٣٣	٣.٩٨	٤٨	١٣.٧٠	٠.٠١
	منخفض	٢٥	٣٤.٠٨	٣.٤٦			
المشاعر الإيجابية	مرتفع	٢٥	٢٠.١٢	٣.٣٠	٤٨	١٥.٩٣	٠.٠١
	منخفض	٢٥	٣٥.١١	٣.٢٢			
مفهوم الذات	مرتفع	٢٥	١٠.١١	٣.٠٥	٤٨	١٦.٢١	٠.٠١
	منخفض	٢٥	٢٤.٧٦	٣.٢١			
الرضا عن الحياة	مرتفع	٢٥	١٨.٢٢	٣.٤١	٤٨	١٥.٠٩	٠.٠١
	منخفض	٢٥	٣٣.١٧	٣.٤٥			
المرونة الإيجابية	مرتفع	٢٥	١٢.١٠	٣.٢٢	٤٨	١٣.٤٠	٠.٠١
	منخفض	٢٥	٢٤.٣٣	٣.١٠			
المقياس ككل	مرتفع	٢٥	٢٠.٣١	٣.٩٠	٤٨	١٢.٦٥	٠.٠١
	منخفض	٢٥	٣٣.٥٥	٣.٣٣			

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائية في بين مرتفعي ومنخفضي الأداء على كل بعد من أبعاد المقياس وكذلك المقياس ككل عند مستوى ٠.٠١؛ مما يدل على الصدق التمييزي للمقياس.

### ثالثاً: مقياس تقدير الذات (إعداد: روسن بيرج Rosenberg)

وهذا المقياس بصورته الأولية يتمتع بدلالات صدق وثبات عالية فقد بلغت قيمة الاتساق

الداخلي للمقياس ٠.٨٨ وقيمة معامل ارتباط الاختبار وإعادة الاختبار (٠.٨٥)

وقامت الباحثة في الدراسة الحالية بالتحقق من صلاحية المقياس للاستخدام في ضوء صدقه

وثباته كما يلي:

١- التحقق من ثبات المقياس: تم حساب ثبات المقياس بطريقتين:

١-أ- طريقة التجزئة النصفية Split-half:

قامت الباحثة بتطبيق المقياس ككل على العينة الاستطلاعية ومعالجة تلك القيمة باستخدام معادلة "سبيرمان-براون" كانت قيمة معامل الثبات للمقياس تساوي ٠.٨٦.

#### ١-ب- طريقة ألفا كرونباخ:

قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا كرونباخ، ووجدت أنها تساوي ٠.٨٤؛ وهذا يعني أن المقياس يتمتع بدرجة جيدة من الثبات.

#### ٢- التحقق من صدق المقياس: ٢-أ- صدق المقارنة الطرفية:

قامت الباحثة بحساب صدق المقياس من خلال بحث الفروق بين متوسطي درجات الطلاب في الإرباعي الأعلى (مرتفعي الأداء) والإرباعي الأدنى (منخفض الأداء) على المقياس. وقد كانت النتائج على النحو التالي:

#### جدول (٧): صدق المقارنة الطرفية لمقياس تقدير الذات

المستوى	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة "ت"	الدلالة
مرتفع	٢٥	١٥.٢٠	٤.٦٩	٤٨	٢٣.١٠	٠.٠١
منخفض	٢٥	٤٤.٢٣	٣.٩٩			

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائية في بين مرتفعي ومنخفضي الأداء على المقياس عند مستوى ٠.٠١؛ مما يدل على الصدق التمييزي للمقياس.

**منهج الدراسة:** استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي الذي يقوم بتقدير خصائص الظاهرة ودراستها كما توجد في الواقع ووصفها وصفاً دقيقاً والتعبير عنها تعبيراً كمياً يوضح مقدار هذه الظاهرة أو حجمها ودرجات ارتباطها مع الظواهر المختلفة الأخرى، ويعتمد على جمع الحقائق وتحليلها وتفسيرها لاستخلاص دلالتها وحصر العوامل المختلفة المؤثرة في الظاهرة موضع الدراسة.

#### نتائج البحث وتفسيرها:

#### نتائج التساؤل الأول:

ينص التساؤل الأول على "هل توجد علاقة بين التفاؤل غير الواقعي والتفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة؟" وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب معامل ارتباط بيرسون Pearson Correlation Coefficient بين أبعاد التفاؤل غير الواقعي وأبعاد التفكير الإيجابي، وكانت النتائج على النحو التالي:

#### جدول (٨): معامل ارتباط بيرسون بين التفاؤل غير الواقعي والتفكير الإيجابي

التفاؤل غير الواقعي		المتغيرات
الأحداث المفجعة	الأحداث السارة	

**٠.٤٠-	**٠.٦٣	التوقعات الإيجابية	التفكير الإيجابي
**٠.٢٥-	**٠.٢٢	المشاعر الإيجابية	
**٠.٣٩-	**٠.٣٩	مفهوم الذات	
**٠.٥٣-	**٠.٤١	الرضا عن الحياة	
**٠.٢٨-	**٠.٤٢	المرونة الإيجابية	
**٠.٣١-	**٠.٢٩	المقياس ككل	

يتضح من جدول ( ٨ ) وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١ بين التفكير الإيجابي بأبعاده المختلفة وبعد الأحداث السارة للتفاؤل غير الواقعي، في حين كانت العلاقة سالبة في حالة بعد الأحداث المفجعة. وبالتالي فإنه تم قبول الفرض الأول من فروض البحث. وتتفق هذه النتيجة الى ما توصلت اليه دراسته قاسم(٢٠١٠) من وجود فروق داله احصائيا بين المجموعتين المصريه والايطاليه فى التفاؤل لصالح المجموعه الايطاليه ، وأن هناك علاقه داله موجب بين التفكير الايجابي والتفاؤل . حيث أنه كلما ذات الافكار الايجابيه التى يستخدمها الافراد فى واقعهم اليومى زادت معه سمه التفاؤل فيما بينهم .واتفقت ايضا هذه النتيجة مع ما قدمه سليجمان ( Seligman 2009 ) في تعريفه للتفكير الايجابي بانه تفاؤل بكل ما تحمله الكلمه من معنى والنظر الى الجميل في كل شئى والبحث عن الجانب المثير في الحياه وأن كانت ومضه ضوء . واتفقت هذه النتيجة مع دراسة كودهارت (Coodhart 1985) التي هدفت إلى التأكد من الفرضية القائلة، إن تقييم الأحداث الحياتية الضاغطة عن طريق الأفكار الإيجابية يبعث التفاؤل والرضا عن الحياة التي من شأنه أن يخفف من النواتج السلبية لهذه الضغوط. في حين أن تقييم الأحداث الحياتية الضاغطة عن طريق الأفكار السلبية من شأنه أن يزيد من النواتج السلبية للضغوط.

#### نتائج التساؤل الثاني:

ينص التساؤل الأول على "هل توجد علاقة بين التفاؤل غير الواقعي وتقدير الذات لدى طلاب الجامعة؟" وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب معامل ارتباط بيرسون Pearson Correlation Coefficient بين أبعاد التفاؤل غير الواقعي وتقدير الذات، وكانت النتائج على النحو التالي:

#### جدول ( ٩ ): معامل ارتباط بيرسون بين التفاؤل غير الواقعي وتقدير الذات

التفاؤل غير الواقعي		المتغيرات
الأحداث المفجعة	الأحداث السارة	
**٠.٣٢-	**٠.٤٢	تقدير الذات

يتضح من جدول ( ٩ ) وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١ بين تقدير الذات وبعد الأحداث السارة للتفاؤل غير الواقعي، في حين كانت العلاقة سالبة في حالة بعد الأحداث المفجعة. ومن خلال هذه النتيجة الموضحة يكون من الواضح قبول الفرض الثاني للبحث . و توجد العديد من الدراسات التي كشفت العلاقة الارتباطية الموجبه بين التفاؤل بشكل عام وتقدير الذات وأن التفاؤل يمكن أن يكون محفزاً ومنبأً جيداً لتقدير الذات وتتوافق هذه النتيجة مع ما قام به ( pusgara ) et al,2010 والتي أوضحت أن هناك ارتباط موجب دال احصائياً بين التفاؤل وتقدير الذات لدى أفراد عينه البحث . كما اتفقت نتيجته دراسته مع دراسته (Weber et al 2010) والتي فحصت العلاقة بين الاكتئاب والتفاؤل وتقدير الذات حيث خلصت إلى وجود فروق موجبه داله احصائياً بين تقدير الذات والتفاؤل وإن كانت هذه الفروق واضحة لصالح الذكور عنها في الاناث . ودراسه bangana (2014)، التي تناولت فحص العلاقة بين التفاؤل وتقدير الذات من خلال تأثير التفاؤل وقلق الامتحان على تقدير الذات ، وأسفرت عن وجود فروق موجبه احصائياً بين تقدير الذات والتفاؤل . ولم تجد الباحثة \_ على حد علمها \_ دراسات تناولت العلاقة بين التفاؤل غير الواقعي وتقدير الذات .

### نتائج التساؤل الثالث:

ينص التساؤل الثالث على "هل يختلف التفاؤل غير الواقعي لدى طلاب الجامعة في ضوء التفكير الإيجابي وتقدير الذات والتفاعل بينهما؟" وللإجابة عن هذا التساؤل تم استخدام تحليل التباين ثنائي الاتجاه Two-way ANOVA، وكانت النتائج على النحو التالي:

جدول ( ١٠ ): نتائج اختبار تحليل التباين للفروق في التفاؤل غير الواقعي في ضوء التفكير

#### الإيجابي وتقدير الذات

البعد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	الدلالة
الأحداث السارة	التفكير الإيجابي	٥,٦١	١	٥,٦١	٩,٣٣	٠,٠١
	تقدير الذات	٦,٣٤	١	٦,٣٤	١٠,٥٤	٠,٠١
	التفاعل	٠,٠٢	١	٠,٠٢	٠,٠٣	غير دالة
	الخطأ	٢١١,١٠	٣٥١	٠,٦٠		
	الكلية	٢٢٣,٠٧	٣٥٤			

البعد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	الدالة
الأحداث المفجعة	التفكير الإيجابي	٦,١٩	١	٦,١٩	١٨,٢٤	٠,٠١
	تقدير الذات	٥,١٠	١	٥,١٠	١٥,٠٣	٠,٠١
	التفاعل	٠,١١	١	٠,١١	٠,٣٢	غير دالة
	الخطأ	١١٩,١٠	٣٥١	٠,٣٤		
	الكلية	١٣٠,٥٠	٣٥٤			

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائية في بعدي التفاؤل غير الواقعي في ضوء كل من التفكير الإيجابي (صالح مرتفعي التفكير الإيجابي) وتقدير الذات (مرتفعي تقدير الذات) عند مستوى ٠,٠٠١، في حين لم تُوجد فروق دالة نتيجة التفاعل بينها.

وحين مراجعته الدراسات السابقة نجد أن دراسه (Wong,2012) أن هناك علاقة ارتباطيه موجبه بين نمط التفكير الايجابي والتفاؤل والرضا عن الحياه والسعادة ، كما توصلت دراسه (حنان عبد الرحمن ٢٠١٥) التي تناولت علاقته التفكير الايجابي وتقدير الذات أن الأفراد ذوى التفكير الايجابي لديهم تقدير ذاتى مرتفع وأن الأفراد الذين يسلكون نمط تفكير سلبي لديهم تقدير ذات متدن . مما يشير أن هناك ارتباط بين التفكير الإيجابي وتقدير الذات . وكما ورد في دراسه ( Reuben,et al,2012) والتي كشفت العلاقة بين متغيرات التفكير الايجابي كمتغيرات وسيطه في المعاناه من سوء التكيف (الاعدوان -القلق - الكأبه والتشاؤم والغضب) وتوصلت النتائج الى أن التفكير الايجابي يساعد في استيعاب وتخطي سوء التكيف وخاصة حالات الاكتئاب والتشاؤم والقلق .

#### نتائج التساؤل الرابع:

ينص التساؤل الرابع على " هل يمكن التنبؤ بالتفاؤل غير الواقعي لدى طلاب الجامعة في ضوء كل من التفكير الإيجابي وتقدير الذات؟". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد Multiple Regression وكانت النتائج على النحو التالي:

جدول ( ١١ ): نتائج تحليل التباين لانحدار التفكير الإيجابي وتقدير الذات على بعدي التفاؤل

#### غير الواقعي

البعد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	ف	الدالة
الأحداث السارة	الانحدار	١٥٠٩.١٠	٢	٧٥٤.٥٥	١٢.٩٣	٠.٠١
	البواقي	٢٠٥٣٨.٠٥	٣٥٢	٥٨.٣٥		
	الكلية	٢٢٠٤٧.١٥	٣٥٤			

٠.٠١	١٢.٠٧	٧٣١.٤٤	٢	١٤٦٢.٨٨	الانحدار	الأحداث المفجعة
		٦٠.٥٩	٣٥٢	٢١٣٢٧.٢١	البواقي	
			٣٥٤	٢٢٧٩٠.٠٩	الكلية	

يتضح من الجدول السابق وجود تأثير دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) للتفكير الإيجابي وتقدير الذات على بعدي التفاؤل غير الواقعي. وقد كانت نسبة إسهام هذين المتغيرين في التنبؤ ببعدي الأحداث السارة  $R^2$  (٤٦٪)، بينما كانت النسبة ٤٣٪ في حالة بعد الأحداث المفجعة.

جدول (١٢): نتائج تحليل الانحدار للتفاؤل غير الواقعي علي التفكير الايجابي وتقدير الذات

الدلالة	ت	معامل بيتا	الخطأ المعياري	معامل الانحدار	مصدر الانحدار	
٠.٠١	٧.١١	-	٠.٠٩	٢.١٤	الثابت	الأحداث السارة
٠.٠١	٨.٣٤	٠.٢٤	٠.٠٨	٠.٥٨	التفكير الإيجابي	
٠.٠١	٨.١٤	٠.٢١	٠.١٣	٠.٧٦	تقدير الذات	
٠.٠١	٦.٥٥	-	٠.٠٣	١.٧١	الثابت	الأحداث المفجعة
٠.٠١	٨.٠٨	٠.٢٠-	٠.٠٣	٠.٩٠-	التفكير الإيجابي	
٠.٠١	٨.١٧	٠.١٧-	٠.١١	٠.٥٥-	تقدير الذات	

يتضح من جدول (١٢) أن معادلة الانحدار المعيارية لكل بعد من أبعاد التفاؤل غير الواقعي في ضوء التفكير الإيجابي وتقدير الذات هي:

$$\text{التفاؤل غير الإيجابي} = ٠,٢٤ \times \text{التفكير الإيجابي} + ٠,٢١ \times \text{تقدير الذات}$$

$$\text{التفاؤل غير الإيجابي} = - ٠,٢٠ \times \text{التفكير الإيجابي} - ٠,١٧ \times \text{تقدير الذات}$$

ومن هنا ومن خلال عرض نتائج الجدول (١١ و١٢) يمكن القول بأنه يمكن التنبؤ بالتفاؤل غير الواقعي في ضوء كلا من التفكير الايجابي وتقدير الذات . وتتفق هذه النتيجة مع الاطار النظرى للبحث والذي اظهر أن التفكير الايجابي يشير الى التوقعات الايجابية وزيادة مستوى التفاؤل والشعور العام بالرضا . كما أنه يمكن القول أن التفكير الايجابي يشير إلى امتلاك الفرد لعدد من التوقعات الايجابية المتفائلة تجاه المستقبل (ثريا الطلحي، ٢٠١٥) (و علاء عيد الرحمن، ٢٠١٣). وذلك كان واضحاً في ( جابر عبد الحميد، ٢٠١٥) حين اتضحت العلاقة بين تنمية مهارات التفكير الايجابي وتكوين وتشكيل خاصية التفاؤل بشكل عام حيث يركز الفرد علي نقاط القوه لديه ويتوقع أفضل النتائج بشكل تفاؤلي. وارتبط تقدير الذات المرتفع لدى الافراد بالنظرة الايجابية التفاؤليه تجاه المستقبل كما ذكر (هشام محمد

٢٠٠٠) حيث أشار الى أن تقدير الذات يرتبط بشكل أساسي بالشعور بالسعادة والرضا عن الحياة والنظرة التفاؤلية تجاه المستقبل . فالأفراد المتفائلون يعلو لديهم الاحساس بقيمه الذات وبكفائتهم . كما أن أدائهم يقيم بصورى ايجابية . ولم تنتج أدابيات الدراسات السابقه علي حد علم الباحثه دراسات تناولت العلاقة بين المتغيرات الثلاثة مجتمعه ، أو التفاعل بينهم .

## التوصيات.

يوصي البحث الحالي باجراء مزيد من البحوث حول :-

- ١- طبيعه الفروق بين الجنسين في التفاؤل غير الواقعى في مراحل عمرية مختلفه.
- ٢- علاقته التفاؤل غير الواقعى بسمات الشخصية ، جودة الحياه ، العنف .
- ٣- برامج لخفض التفاؤل غير الواقعى لدى طلاب الجامعه .
- ٤- برامج لتنمية تقدير الذات وذلك لخفض سلوك العنف .

## المراجع

- أمانى سيد(٢٠٠٧).فعاليه برنامج لتنمية التفكير الايجابى لدى الطالبات المعرضات للضغط النفسى فى ضوء النموذج المعرفى ،مجله كليه التربيه بالاسماعليه ع ٤صص ١٠٥-١٦٩
- بدر الأنصاري (٢٠٠٢). التفاؤل غير الواقعي وعلاقته ببعض المتغيرات الشخصية لدى طلاب جامعة الكويت .مجلة العلوم التربوية والنفسية -البحرين، ٣، (٤)، ٩٠-١٢٠.
- ثريا الطلحى (٢٠١٥). التعليم المنظم ذاتيا في ضوء التفكير الايجابي وفعالية الذات لدى طالبات الدبلوم التربوي. عالم التربية -مصر، ١٦، (٥٢)، ١-٥٢.
- حسن الفنجري(٢٠٠٧).العلاقة بين التفاؤل غير الواقعى والمشكلات الصحيحه والقلق دراسات الطفوله ،مج ١٠، ع ٣٧صص ٢٥-٣٨.
- حمزة بركات، ومحفوظ معمري (٢٠١٦). قيمة العوامل العقلية والفكرية في الصحة النفسية: التفكير الإيجابي أسلوبا للعلاج .دراسات -الجزائر، (٤٤)، ١٧٤-١٨٢.
- حنان عبدالرحمن (٢٠١٥).التفكير الايجابى لدى الشباب وعلاقته ببعض المتغيرات النفسيه .مجله التربيه للبحوث التربويه والنفسيه والاجتماعيه ع ١٦٦ ج ٢ صص ٤٧-١٤٣

- حنان عبد العزيز (٢٠١٢). نمط التفكير وعلاقته بتقدير الذات دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة بشار. رسالة ماجستير. كلية العلوم الاجتماعية، جامعة أبي بكر بلقايد تلمسان.
- جابر عبد الحميد وآخرون (٢٠١٥). أثر برنامج تدريبي قائم على مهارات التفكير الايجابي فى تنمية الثقة بالنفس والتفاؤل والمرونة الفكرية لدى تلاميذ المرحلة الاعدايه ذوى صعوبات التعلم . مجله العلوم التربويه ع ٢ ج ٢.
- جمال ماضى (٢٠١٢) دليل الأباؤ والأمهات فى تربيته الأبناء / القاهرة . الصحوة للنشر
- دعاء ابراهيم (٢٠١٧).التفكير الايجابي وعلاقته بالكماليه والرضا عن الحياه لدى عينه من الشباب الجامعى .رساله ماجستير .كلية التربية ،جامعه عين شمس.
- الحميدي الضيدان (٢٠١٤). التفكير الإيجابي وعلاقته بمهارات الاتصال لدى طلاب عماده السنة التحضيرية بجامعة الملك سعود بمدينة الرياض .مجلة التربية للبحوث التربوية والنفسية والاجتماعية، ٣، (١٦١)، ٥٨٢-٥٢١.
- عادل عبد الله (١٩٩٩). اختبار تقدير الذات للمراهقين والراشدين ، القاهرة. الأنجلو المصريه .
- عبد العزيز العنزي (٢٠١٥). دور التفاؤل غير الواقعي في العلاقة بين المعتقدات الصحية وسلوك التدخين لدى الشباب الجامعي المجلة التربوية الدولية المتخصصة - المجموعة الدولية للاستشارات . والتدريب - الأردن . ٢٢٠-٢٠٣، (٩)، ٤،
- عبد المرید قاسم عبد المریم (٢٠١٠). دراسة للفروق في بعض جوانب التفكير الإيجابي عند مجموعتين مصريه وإيطالية، مجلة دراسات عربية في علم النفس، مج ٩، ع ٤، أكتوبر ٢٠١٠ ص ٧٣٣-٧٧٧.
- سليمان عبد الواحد (٢٠١٠). صعوبات التعلم الاجتماعي والإنفعاليه ، القاهرة .دار ايتراك.
- سيرين زعابطة (٢٠١٤). علاقة التفاؤل غير الواقعي بسلوك السياقة الآمنة .دراسات -الجزائر، (٣٠)، ١٦٣-١٧٧.
- محمد السيد عبد الرحمن (٢٠٠٦). نظريات الشخصية ، ط١٢، الرياض : دار الزهراء
- محمد قاسم (٢٠٠٢) . العلاقة بين المهارات الاجتماعية وتقدير الذات لدى عينة من الأطفال مرحلة الطفولة العربية ( فصلية ) ، تصدر عن الجمعية الكويتية لتقدم الطفولة العربية ، ع (١١)
- مجدة الكشكى (٢٠١٨). فعالية برنامج إرشادى انتقائى تكاملى لتنمية التفكير الايجابي كمدخل لتحسين تقدير الذات لدى عينه من طالبات الجامعه الكفيفات .مجله الجامعه الاسلاميه للدراسات التربويه والنفسيه ع ٢٦ صص ٢٦٣-٢٩٤



- مروى عبد الوهاب (٢٠١٥). فعالية برنامج تدريبي لتنمية بعض مهارات التفكير الإيجابي لخفض الضغوط الدراسية لدى طالبات الجامعة. *العلوم التربوية - مصر*، ٢٣، (٣)، ٣٠١-٣٤٥.
- مشرى نسبية (٢٠١٧). سمات الشخصية (الانبساط والانطواء) وعلاقتها بالتفاؤل غير الواقعي لدى مرضى القولون العصبي. دراسة ميدانية بالمؤسسة الاستشفائية العمومية الزهراوي بالمسيلة. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة محمد بوضياف المسيلة.
- مصطفى هيلات (٢٠٠٧). أثر التعليم المختلط على تقدير الذات لدى عينه من الطالبات في الاردن ، *جامعه العلوم النفسيه والتربويه ع ١٥٦ صص ١-١٧٢*
- منال الخولي (٢٠١٤). أثر برنامج تدريبي قائم على تحسين التفكير الإيجابي في مهارات اتخاذ القرار ومستوى الطموح الأكاديمي لدى طالبات الجامعة المتأخرات دراسيا. *دراسات عربية في التربية وعلم النفس - السعودية*، ٢، (٤٨)، ١٩٦-٢٤٢.
- منال رجيل (٢٠١٥). التفاؤل غير الواقعي وعلاقته بسلوك السياقة الخطر: دراسة ميدانية بولاية خنشلة. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة العربي بن مهيدي-أم البواقي.
- هشام محمد ابراهيم ، محمد السيد على (٢٠٠٠). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى عينه من طلاب وطالبات الجامعه . *دراسات تربويه اجتماعيه ، كليه التربيه ، جامعته حلوان* .
- يوسف اسليم (٢٠١٧). التفكير الإيجابي وعلاقته بالتنظيم الانفعالي لدى عينه من خريجي الجامعات الفلسطينية. رسالة ماجستير غير منشورة. الجامعة الإسلامية (غزة)، غزة .
- Chapin, J., de las Alas, S., & Coleman, G. (2005). *Optimistic bias among potential perpetrators and victims of youth violence. Adolescence, 40(160), 749.*
- Chapin, J. (2001). *It won't happen to me: The role of optimistic bias in African-American teens' risky sexual practices. Howard Journal of Communications, 12, 49-59.*
- Gold Rs Dphil (2006): Unrealistic optimism about becoming infected with Different causes ill different populations, international Jounud of STD and AIDS. (17).PP 196-199.
- Hinze, (1997) *A Continuation In The Defining Construct Of Optimism, Unpublished Doctoral Dissertation, University Of North Texas*

- Hutz, C., Midget, A., Pacico, J., Bastianello, M., & Zanon, C. (2014). *The relationship of hope, optimism, self-esteem, subjective well-being, and personality in Brazilian and Americans*, *Psychology*, 5, 514–522
- Neck, C., & Manz, C. (1992). *Thought Self-leadership: The Influence of Self-Talk & Mental Imagery on Performance*. *Journal of Organizational Behavior*, 13, 681–699. <http://dx.doi.org/10.1002/job.4030130705>
- Peterson, C., Rucgw, Beermann, u, park, N., & Seligman M. (2007). *strength of character orintation to happiness and life satisfaction*. *journal of positive psychology*, 2(3):149–156
- Puskar, K., Bernado, L., Ren, D., Haley, T., Tark, K., Switala, J. & Siemon, L. (2010). *Self-esteem and optimism in rural youth: Gender differences*, *Content Management Pty Ltd. Contemporary Nurse*, 34(2), 190–198
- Reuben, N, Ang, R, P, & Moon, H, R. (2012). *Coping with anxiety, depression, anger and aggression: the mediational role of resilience in adolescents*. *Child & Youth Care Forum*, 41, 6, 529–546
- Seligman, & Pawelski, J. O. (2003). *Positive Psychology: FAQs*. *Psycholog callnquiry*. 14, 159–163
- Seligman, M. Peterson, C, & Park (2004) *Strengths of character and Well being*. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23, 603– 619.
- Suzanne, P. (2008). *Self-esteem as a predictor of treatment outcome among women with eating disorders*, *PhD thesis*. Brigham Young University
- Taylor, Shelley E.; Brown, Jonathon D. (1998) *Lusion And Well-Being: A Social Psychological Perspective On Mental Health*, *Psychological Bulletin*, Vol 103 (2), Mar 1998, 193–210
- Weber, S., Puskar, K. & Ren D. (2010). *Relationships between depressive symptoms and perceived social support, self-esteem, and optimism in a sample of rural adolescents*. *Issues in Mental Health Nursing*, 31, 584–588.
- Wong, Sh, Sh. (2012). *Negative thinking versus positive thinking in a singaporean student sample: relationships with psychological well-being and*

psychological maladjustment. *Learning and Individual Differences*, 22 ,1 ,76-82 .

۳۴۹

