
التفاؤل وعلاقته بتحقيق الذات لطلاب الجامعة

د/ إيناس محمد سليمان علي منصور

معلمة بمديرية التربية والتعليم بمحافظة الجيزة

ملخص البحث:

يهدف البحث الحالي الى معرفة طبيعة العلاقة بين التفاؤل، وتحقيق الذات، والكشف عن الفروق بين استجابة عينة البحث حول التفاؤل، وتحقيق الذات تبعاً لمتغير الجنس، تكونت عينة البحث من (٢٩٦) طالب وطالبة مقسمين إلى (١٤٦) طالب، و(١٥٠) طالبة، وطبق عليهم مقياس التفاؤل إعداد (محمد إبراهيم عيد، هبة سامي محمود، سحر عبد العظيم، ٢٠١٥) ومقياس تحقيق الذات إعداد (محمد سعد عثمان، فيوليت إبراهيم، ٢٠١٥) وتم استخدام المنهج الوصفي نظراً لملائمته لطبيعة وأهداف البحث. أشارت نتائج البحث الي وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين متغير التفاؤل، ومتغير تحقيق الذات، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات عينة البحث من الذكور والإناث في متغيري التفاؤل وتحقيق الذات.

الكلمات المفتاحية: التفاؤل - تحقيق الذات - طلاب الجامعة .

Optimism and its relationship to self- actualization for university students

Abstract:

The current research aims to know the nature of the relationship between optimism and self-actualization, and to reveal the differences between the response of the research sample about optimism and self-actualization according to the gender variable. The research sample consisted of (296) male and female students divided into (146) male and (150) female students. And the optimism scale was applied to them, prepared by (Muhammad Ibrahim Eid, Heba Sami Mahmoud, Sahar Abdel Azim, 2015), and the self-actualization scale prepared by (Muhammad Saad Othman, Violet Ibrahim, 2015). The descriptive approach was used due to its suitability to the nature and objectives of the research. The results of the research indicated that there is a statistically significant correlation between the variable of optimism and the variable of self-actualization, and there are no statistically significant differences between the average scores of the research sample of males and females in the variables of optimism and self-actualization.

Key Words: Optimism- self- actualization- University Student.

التفاؤل وعلاقته بتحقيق الذات لطلاب الجامعة

مقدمة البحث:

من الجدير بالذكر ان مفهوم التفاؤل من المفاهيم المؤثرة بفاعلية على صحتنا النفسية وطرق تفكيرنا، وتفسيرنا للمواقف، وعلاقاتنا مع الآخرين، وتقدير ذاتنا، وتعزيز التوجه الايجابي لمختلف نواحي الحياة، وتقليل الآثار السلبية الناتجة عن الضغوط الحياتية. (عبد الخالق، ١٩٩٨).

ويعد مفهوم التفاؤل من المفاهيم الإيجابية في الشخصية، والتي تنتمي إلى علم النفس الإيجابي الذي تأسس على يد العالم "Seligman" سليجمان، ونظرًا للأحداث المتغيرة، والسريعة التي نشهدها الأيام الحالية يحتاج كل فرد من افراد المجتمع أن يتحلي بالتفاؤل والتوقع الإيجابي للأحداث والأمل لمواجهة متطلبات الحياة واعبائها بنوع من الرضا والصبر. (Chen et al, 2019) وكما ان للتفاؤل دور هام في تحديد نوعية إدراكنا للمواقف، والاحداث فإنه له دور حيوي في تحقيق اهدافنا، والوصول الي مستوى طموحاتنا، وتحقيق مستوي مهني مميز، وادراك قدراتنا وامكانياتنا، والتقييم الواقعي لطاقتنا الكامنة ، وبذل مزيد من الجهد من اجل تحقيق الكفاءة الاكاديمية، والدراسية (السليمي، ٢٠١٤) ، كما ان للتفاؤل دور هام في حياتنا يتمثل في التوجه الإيجابي نحو الحياة والشعور بالمناعة النفسية (عبد الكريم، الدورى، ٢٠١٠). كما اشارت العديد من الدراسات الي وجود علاقة قوية بين ارتفاع مستويات التفاؤل وانخفاض معدل الاصابة بالامراض الجسمية مثل أمراض الضغط، وامراض الجهاز العدوي والسكتات الدماغية. (Chen, et al, 2019).

ونتطرق هنا إلى مفهوم تحقيق الذات والذي يعد من المفاهيم الضرورية للفرد والتي تساعد على كون الفرد اكثر عمقاً مع الآخرين، ويتقبل الحقائق بموضوعية، وحيادية، وبذل قصاري الجهد من اجل تحقيق الشعور بالنجاح والتميز. (زهان، ٢٠٠٥). فتحقيق الذات يعد من الحاجات الأساسية التي يسعى الفرد إلى تحقيقها عن طريق الدراسة والعمل الذي يشعر من خلاله بالثقة بالنفس والقدرة على العطاء والإنجاز، (إسماعيل، ٢٠٢١) وشارت العديد من الدراسات الي وجود علاقة ارتباطية قوية بين تحقيق الذات وبين التفكير المستقبلي، والمعالجة الذهنية الواعية للأحداث والمشكلات الحياتية (Runnels,2003) . ونظرًا لاهمية المرحلة الجامعية، وزيادة الاعباء

الأكاديمية، والمتطلبات الدراسية على الطلبة في هذه المرحلة، فيعد متغير التفاؤل، وتحقيق الذات من المتغيرات الضرورية التي تساعد الطلبة على تلقي وتقبل ضغوط هذه المرحلة بنوع من القبول والرضا والتفاهم المبني على اساس صحيح في فهم القدرات والامكانيات، فتدريب الافراد على التفاؤل، وتحقيق الذات تحررهم من الشعور بالاحباط او الفشل، وتمنحهم الاحساس بالحماس، والطاقة، والقدرة على الاداء المميز (الانصاري، ٢٠٠٢).

مشكلة البحث:

يواجه طلبة الجامعة في العصر الحديث، العديد من المتطلبات والتحديات الكثيرة، التي تتطلب نوع من سمات الشخصية تتصف بالإيجابية والمرونة والتفاؤل، ومواجهة الضغوط، حتي يتمكن الطلبة من اجتياز هذه المرحلة بنوع من التميز، والتفوق. فالتفاؤل من المتغيرات التي تساعد على تحقيق السعادة والصحة النفسية والجسدية، والتمتع بأساليب التوافق مع التحديات الحياتية. (Dhatt, & Rishi, 2015) كما أن للتفاؤل دور كبير في إحساس الفرد بالهناء، والرفاهية النفسية وخاصة لدي طلبة الجامعة، وهذا ما اكدته دراسة جودة، وابو جراد (٢٠١١) والتي اشارت نتائجها الي اسهام متغير التفاؤل في تفسير تباين طلبة الجامعة على مقياس السعادة الشخصية.

وهذا ما اكدته دراسة Mishrak (2013) والتي اشارت نتائجها الي وجود علاقة قوية بين شعور الطلبة بالتفاؤل وبين نوعية الحياة الإيجابية بأبعاد الصحة الجسدية، والحالة النفسية والعلاقات الاجتماعية مع المحيطيين. كما اشار Vilhena et al (2014) الي ان للتفاؤل تأثير كبير على سمات الشخصية الإيجابية، ونوعية الحياة، ونوعية الحياة، فالطلبة الذين يتمتعون بالتفاؤل والرفاهية النفسية يسعون لتحقيق ذواتهم، وتحقيق ذواتهم واهدافهم، وتوظيف كافة امكانياتهم من أجل خدمة ذاتهم ومجتمعهم. كما يعمل تحقيق الذات على تحسين مهارات التواصل مع الآخرين، ووعي الفرد لنقاط قوتهن وضعفه، وتقديره لقيمة الحياة وما فيها من جمال، وإبداع والتمتع بما يسمي بخبرات القمة، وهي تلك الخبرات التي تحقق للفرد نوع من الانفتاح والتجربة والمرونة والاحساس بمعني الحياة، وتجديد مصادر النشاط والقوة لديه؛ وبالتالي يعد متغير التفاؤل وتحقيق الذات من المتغيرات الهامة لطلبة الجامعة خاصة لانها تحقق نوع من الرضا والقدرة على تحقيق

التفاؤل وعلاقته بتحقيق الذات لطلاب الجامعة

رغبتهم في ظل التحديات والعقبات التي تواجههم، والتي قد تسبب لهم نوع من الاحباط، وفقدان القدرة على المشاركة بفاعلية في مناحي الحياة المختلفة، كما نلاحظ من الدراسات السابقة اهمية هذه المتغيرات خاصة لهذه الفئة، وهذا ما دفع الباحثة لإجراء البحث الحالي.

أسئلة البحث:

- هل توجد علاقة بين التفاؤل وتحقيق الذات لدي عينة من طلبة الجامعة؟
- هل توجد فروق بين استجابة افراد عينة البحث حول التفاؤل تبعاً لمتغير النوع؟
- هل توجد فروق بين استجابة افراد عينة البحث حول تحقيق الذات تبعاً لمتغير النوع؟

أهداف البحث: يهدف البحث الحالي الي ما يلي:

- دراسة العلاقة بين التفاؤل، وتحقيق الذات لدي عينة من طلبة الجامعة.
- الكشف عن الفروق بين استجابة افراد عينة الدراسة حول التفاؤل تبعاً لمتغيرالجنس.
- الكشف عن الفروق بين استجابة افراد عينة الدراسة حول تحقيق الذات تبعاً لمتغير الجنس

اهمية البحث: تتمثل اهمية البحث الحالي فيما يلي:

- توجيه الضوء على أهمية التفاؤل باعتباره من المتغيرات الضرورية والتي دعانا إليها الدين الاسلامي، والعامل الحاسم في تحقيق الصحة النفسية للفرد.
- تشجيع المؤسسات التعليمية على إعداد برامج وأنشطة تربية تهدف الي تعزيز روح التفاؤل ، وخاصة في المرحلة الجامعية وما قبلها.

مصطلحات البحث:

التفاؤل Optimism : " التوجهات الإيجابية نحو المستقبل، والرضا عن الحياة، والاقبال عليها والرغبة في تحقيق الآمال،والطموحات في المستقبل، بالاضافة الي رؤية الجانب المضيء من الحياة" عرف كل من (عيد،فرج،وابراهيم، ٢٠١٥)

التعريف الإجرائي للتفاؤل: يعرف التفاؤل إجرائيًا بأنه استبشار الخير، والنظرة الي الجانب المشرق من الحياة، وتقبل الفرد لذاته وللقدر بخيره وشره، والقدرة على تحقيق الاهداف، ومواجهة التحديات.

تحقيق الذات self- actualization: هو استغلال، وتوظيف الإنسان لقدراته، وإمكانياته من اجل إشباع رغباته ووصولاً الي المستوي الذي يتطلع إليه، وأن يكون متقبلاً لذاته، وللاخرين، واثقاً في نفسه، متفائلاً لديه فاعلية ذات ولديه القدرة على الإنجاز" (إبراهيم، حامد، مختار، ٢٠١٥)

التعريف الاجرائي لتحقيق الذات: هو قدرة الفرد على تقبل ذاته بما لديه من نقاط ضعف، وقوة، وتقبل الآخرين، ومعاملتهم معاملة حسنة، وتوقع الافضل، وان الغد يحمل في طياته الكثير من بشائر الأمل والخير، والتفاؤل.

الإطار النظري للبحث:

مفهوم التفاؤل: يُعرف التفاؤل بأنه توقع إيجابي للاحداث التي يمر بها الفرد يساعد على تخطي المحن، ومواجهة الازمات، وتحسن من مستوي الصحة النفسية في اوقات الازمات. (المبارك، ٢٠٠٨) كما عرف عبد الخالق التفاؤل بأنه " نظرة استبشار نحو المستقبل تجعل الفرد يتوقع الافضل، وينتظر حدوث الخير، ويرنو الي النجاح ويستبعد ما خلا ذلك" (عبد الخالق، ١٩٩٨)

ابعاد التفاؤل: بعد التوجه نحو المستقبل: "هو توجهات الافراد الايجابية للاحداث الهامة في حياتهم المستقبلية تجعلهم يتوقعون النجاح، ويستبشرون بالخيرين ويستمتعون بالحاضر، ويجدون الامل في مستقبل مشرقين وينظرون للجانب الايجابي من الحياة بكل تفاؤل، ويتوقعون النجاح في حياتهم" (عيد، فرج، محمود، ٢٠١٥، ص ٥٤١). ويعد التوجه نحو المستقبل، وفهم متطلباته وتحدياته من اهم العوامل التي تساعد الطالب الجامعي على تحقيق النجاح، والتفوق لان الرؤية الواضحة والمحددة عن المستقبل تسهم في التعامل مع المشكلات المستقبلية، واتخاذ القرارات الهادفة والفعالة ، واكتساب المرونة العقلية والفكرية (بارودي، ٢٠١٩).

التفاؤل وعلاقته بتحقيق الذات لطلاب الجامعة

بعد الرضا عن الحياة: " هو درجة تقبل الفرد لذاته، واقباله على الحياة، وقناعته بما حققه في حياته الماضيه، ورضاه عن حاضره وتفاؤله بما يحمله المستقبل له وشعوره بالفرح والسرور" (عيد، فرج، محمود، ٢٠١٥). وأشار Pavot and Diner (2008) الي ان الرضا عن الحياة يتم عن طريق تقييم الفرد لذاته، ويتضمن هذا التقييم جانبين اساسين؛ الجانب المعرفي وهو نظرة الفرد العامة للحياة، او تقييم جوانب معينة من البيئة التي يعيش، ويتفاعل فيها، بالاضافة الي تقييم الاهداف التي حققها الفرد، ومنها الاهداف الشخصية، والاسرية والمهنية، اما الجانب الثاني من التقييم فهو تقييم الفرد لحياته الخاصة من خلال الاحداث السارة، وغير السارة والتي تولد الاحساس بالتوتر والقلق النفسي.

بعد تحقيق الآمال والطموحات والاهداف: " وهو قدرة الفرد على تحقيق اهدافه وطموحاته في المستقبل ومواجهة التحديات التي تعيق تحقيق هذه الآمال في المستقبل، وتحقيق الفرد لاهدافه بالجد، والمثابرة، والنظرة الايجابية للحياة". (عيد، فرج، محمود، ٢٠١٥)

خصائص الافراد ذات المستوى المرتفع من التفاؤل: يتمتع الافراد ذات المستوى المرتفع من التفاؤل بتقدير للذات، والامكانيات بطريقة غير عادية، ويمكنهم اتخاذ القرارات الصحيحة، ووضع الاهداف، وحل المشكلات. (Hassan, 2021)

اشار Brydo et al (2009) الي ان الافراد ذات التفاؤل المرتفع يميلون الي الانخراط في سلوكيات صحية اكثر ايجابية تقلل لديهم مخاطر الامراض المسببة للوفاة، وخاصة امراض العصر مثل الضغط والسكري، وامراض القلب، والاعوية الدموية، واعراض الجهاز التنفسي مثل ضيق النفس.

تحقيق الذات: اشار (عبد الفتاح، ٢٠٠٠) الي تحقيق الذات بأنه رغبة الفرد في تحقيق ميوله، واهدافه وفقاً لامكانياته، وقدراته الفعلية. لذلك يتميز الشخص المحقق لذاته بأنه شخص يستطيع استغلال طاقاته، ومهاراته، وقدراته بأقصى درجة ممكنة.

نظرية ماسلو وتحقيق الذات: تعددت حاجات الفرد، ومن ابرز هذه الحاجات السعي لتحقيق الذات، والتي تعد قمة الاشباع الانسانية، وهي تأكيد الفرد الفرد لأهدافه، ويتم تحقيق الذات عن

طريق العمل الجاد، والمستمر، والثقة بالنفس، وفاعلية الذات. فتحقيق الذات هو نتاج الخبرات التي عايشها الفرد، ويتكون تحقيق الذات منذ الصغر، وبطريقة تدريجية ترتبط ارتباطاً جاداً بالتنشئة الاجتماعية التي نشأ فيها الفرد، والتي من شأنها تعمل كعامل حافز ودافع لتوجيه الفرد لمعرفة قدراته، وإمكانياته من أجل خدمة ذاته ومجتمعه، والقيام بالأدوار، والمسؤوليات المنسوبة له. (السيد، ٢٠٢١)

نظرية روجرز عن تحقيق الذات: أشار روجرز أن الحاجة لتحقيق الذات، وتقديرها من أهم الحاجات التي يسعى الفرد لتحقيقها، بالرغم من وجود عدة حاجات فسيولوجية، وشخصية ولكل فرد غاية في حياته تتركز حولها طموحاته، واهتماماته، فإذا حقق الفرد معظم أهدافه شعر بنوع من الرضا، وتقدير الذات، والثقة بالنفس، والقبول من الآخرين. (محمد، ٢٠١٠)

ويزيد تحقيق الذات من تحسين التواصل الفعال مع المحيطين عن طريق تقوية الروابط الاجتماعية والأسرية، وتقوية الشخصية، وتحدي المواقف الصعبة التي يمر بها الفرد، وتحقيق السعادة النفسية، بسبب بلوغ الفرد لأهدافه، وتقديره لذاته. (الموصلي، عبد الغني، ٢٠٠٧)

خصائص الأفراد ذات المستوى المرتفع من تحقيق الذات: يتمتع الأفراد ذات المستوى المرتفع من تحقيق الذات بإدراك ذاتهم، وإمكانياتهم وقدراتهم والتحدي، بالإضافة إلى قدرتهم على تقبل الذات، وخاصة نواحي الضعف، وأوجه القصور والتعاشيش بنوع من السلام والوثام الداخلي وتقبل وجهات النظر المختلفة، والتميز بالمرونة العقلية والتفاني النسبية، وتقدير أهمية الحياة وما فيها من جمال، وإبداع (Hassan, 2021).

دراسات سابقة: الدراسات التي تناولت مفهوم التفاؤل:

دراسة السيد (٢٠٢١) هدفت إلى التعرف على العلاقة بين التفاؤل، والمناعة النفسية، وتكونت عينة الدراسة من (٤١١) طالب، وطالبة مقسمين إلى (١٠٠) طالب، (٣١١) طالبة متوسط أعمارهم ١٨-٢٧ سنة، وطبق عليهم مقياس التفاؤل، والمناعة النفسية من إعداد الباحثة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة قوية بين التفاؤل والمناعة النفسية، وعدم وجود فروق بين

التفاؤل وعلاقته بتحقيق الذات لطلاب الجامعة

عينة الإناث والذكور في متغير التفاؤل، وعدم وجود فروق دالة بين متوسطات درجات التخصصات الأدبية، والعلمية على كل ابعاد التفاؤل.

دراسة عبد الكريم و الدوري(٢٠١٠) هدفت الي استكشاف العلاقة بين التفاؤل والتوجه نحو الحياة، وتكونت عينة البحث من (٣١٩) طالبة مقسمين الي (١٥٣) طالبة من الفرقة الأولى، (١٦٦) طالبة من الفرقة الرابعة، وطبق عليهن مقياس التفاؤل من إعداد الباحثة، وتوصلت نتائج الدراسة الي وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التفاؤل، والتوجه نحو الحياة، وعدم وجود فروق بين الطالبات في الفرقتين.

دراسة جودة(٢٠١٠) هدفت الي الكشف عن مستويات التفاؤل، والامل والسعادة ومعرفة الفرق بين متوسطات افراد العينة في التفاؤل، والتي يمكن ان تعزي الي متغير النوع، وتكونت تعينة الدراسة من (٣٦٣) طالب وطالبة، طبق عليهم مقياس التفاؤل، وتوصلت نتائج الدراسة الي وجود علاقة ارتباطية دالة بين التفاؤل وبين الأمل، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزي الي متغير النوع.

دراسة حسين(٢٠١٨) هدفت الي التعرف على العلاقة بين التفاؤل والصحة النفسية، وتكونت عينة البحث من (٢٠٠) طالب من طلاب كلية الآداب، وطبق عليهم مقياس التفاؤل من إعداد الباحثة وتوصلت نتائج الدراسة الي وجود علاقة موجبة بين التفاؤل، والصحة النفسية وارتفاع مستوي التفاؤل بين طلبة الجامعة.

دراسة الطيب (٢٠١٧) هدفت الي معرفة العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم، وعلاقتهم بالصحة النفسية لدي عينة من طلبة جامعة الجوف، وتكونت عينة الدراسة من (١١٣) طالب من طلبة كلية التربية، وطبق عليهم مقياس التفاؤل والتشاؤم من إعداد (احمد عبد الخالق،١٩٩٦)، وتوصلت نتائج الدراسة الي وجود علاقة موجبة بين التفاؤل، والصحة النفسية لدي الطلبة وارتفاع مستوي التفاؤل لديهم.

دراسة كل من الكريديس والعمري (٢٠٢٠) هدفت إلى الي الكشف عن الفروق بين التفاؤل والتشاؤم لدي الطالبات وفقاً للعمر والمستوي الدراسي، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٣) طالبة، وطبق عليهم

مقياس التفاؤل من إعداد (السليم، ٢٠٠٦)، وتوصلت نتائج الدراسة الي وجود علاقة سالبة بين درجات الطالبات في مقياس التفاؤل والتشاؤم، وعدم وجود فروق بين الطالبات في متغير العمر، والمستوي الدراسي.

دراسة **Muranda and Cruz (2020)** هدفت الي تناول العلاقة بين التفاؤل والرفاهية النفسية، وتكونت عينة الدراسة من (٣٠٠) طالب جامعي في السنة الاولي، وطبق عليهم مقياس التفاؤل، والرفاهية النفسية، وتوصلت نتائج الدراسة الي وجود علاقة قوية بين مستوي التفاؤل، والشعور بالرفاهية النفسية لدي طلبة الجامعة.

الدراسات التي تناولت مفهوم تحقيق الذات:

دراسة **الصفطي (١٩٩٧)** هدفت الي الكشف عن العلاقة بين تحقيق الذات، ودافعية التواد لدي عينة من طلبة الجامعة، ودراسة الفروق بين طلبة الجامعة وفقاً لمتغير التخصص الدراسي، وتكونت عينة الدراسة من (٤١٧) طالب، وطالبة طبق عليهم مقياس التواد، وتحقيق الذات، وتوصلت نتائج الدراسة الي وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تحقيق الذات بين مجموعتي الطلبة والطالبات لصالح مجموعة الطالبات، وعدم وجود فروق دالة إحصائية في تحقيق الذات بين مجموعتي طلبة التخصص العلمي، والادبي.

دراسة **إسماعيل (٢٠٢١)** هدفت الي معرفة العلاقة بين الشخصية السيكوباتية، وتحقيق الذات، وتكونت عينة الدراسة من (١٣٧) طالبة من طالبات كلية التربية بالمجمعة، وطبق عليهم مقياس تحقيق الذات من إعداد الباحثة، وتوصلت نتائج الدراسة الي وجود علاقة بين سمات الشخصية السيكوباتية وبين تحقيق الذات.

دراسة **علاونه (٢٠١٧)** هدفت الي محاولة الكشف عن علاقة الانتماء بتحقيق الذات لدي الطلبة الجامعيين، وتكونت عينة الدراسة من (١٠٠) طالب انقسموا الي (٤٢) من الذكور، (٥٨) من الاناث، وطبق عليهم مقياس تحقيق الذات من إعداد المحمداوي (١٩٩١)، وتوصلت نتائج الدراسة الي عدم وجود علاقة بين الانتماء وتحقيق الذات، وارتفاع مستوي تحقيق الذات، وعدم وجود علاقة بين الذكور، والاناث في تحقيق الذات.

التفاوت وعلاقته بتحقيق الذات لطلاب الجامعة

دراسة الرفاعي (٢٠٠٤) هدفت الي استكشاف العلاقة بين مستوي تحقيق الذات، واساليب مواجهة الضغوط النفسية لدي عينة من طلبة كلية التربية، وتكونت عينة الدراسة من (٢٦٩) طالب، وطالبة بالفرقة الرابعة جامعة المنوفية، وطبق عليهم مقياس تحقيق الذات من إعداد نعيمة شمس (١٩٨٧)، وتوصلت نتائج الدراسة الي وجود علاقة بين القدرة على تحقيق الذات ومواجهة الضغوط ، وعدم وجود فروق بين عينة الذكور والاناث في تحقيق الذات.

دراسة قرقر (٢٠٠٧) هدفت الي معرفة طبيعة العلاقة بين الضغوط النفسية، وتحقيق الذات لدي عينة من المراهقين، ومعرفة إذا وجدت فروق دالة إحصائيًا تعود الي متغير الجنس في تحقيق الذات، وتكونت عينة الدراسة من (٥٦٢) طالب، وطالبة من طلبة الصف الثاني الثانوي، وطبق عليهم مقياس الضغوط النفسية وتحقيق الذات، وتوصلت نتائج الدراسة الي وجود علاقة سلبية بين تحقيق الذات، ودرجة الضغوط النفسية، وعدم وجود فروق دالة إحصائيًا تعزي لمتغير الجنس.

دراسة Hosseini et al (2014) هدفت الي استكشاف العلاقة بين الكفاءة الذاتية، وتحقيق الذات، واستراتيجيات المواجهة لدي طلبة الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) طالب من كلية العلوم الإنسانية بجامعة جيلان، وطبق عليهم مقياس الكفاءة الذاتية، وتحقيق الذات، وتوصلت نتائج الدراسة الي وجود علاقة موجبة ودالة إحصائيًا بين الكفاءة الذاتية، وتحقيق الذات.

دراسة Pavai, et al (2021) هدفت الي استكشاف العلاقة بين اتخاذ القرار، وتحقيق الذات، وتكونت عينة الدراسة من (١٠٠٠) طالب، وطالبة ممن تراوحت اعمارهم ما بين (١٥-١٧ سنة)، وطبق عليهم مقياس صناعة القرار، وقائمة تحقيق الذات، وتوصلت نتائج الدراسة الي وجود علاقة قوية بين اتخاذ القرار وتحقيق الذات بين المراهقين.

دراسة Sumerin (1997) هدفت الي استكشاف العلاقة بين تحقيق الذات، والامل لدي طلبة الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (١٤٩) طالب جامعي تراوحت اعمارهم ما بين (١٨-٢٣ سنة)، وطبق عليهم مقياس الأمل، وتحقيق الذات، وتوصلت نتائج الدراسة الي وجود علاقة إيجابية بين تحقيق الذات، ومكونات مقياس الأمل (الرضا عن الحياة، الصحة النفسية)، كما توصلت نتائج الدراسة الي ان بنية تحقيق الذات اوسع من بنية الأمل كمتغيرات نفسية.

التعليق على الدراسات السابقة:

بالنظر الي الدراسات السابقة يتضح لنا انها تنوعت من حيث محاولتها لدراسة العلاقة بين التفاؤل، وعلاقته ببعض المتغيرات مثل دراسة (السيد،٢٠٢١)، والتي هدفت الي تناول علاقة التفاؤل بالمناعة النفسية، ودراسة (عبد الكريم، الدوري،٢٠١٠) والتي هدفت الي استكشاف العلاقة بين التفاؤل، والتوجه نحو الحياة، ودراسة (حسين،٢٠١٨) والتي هدفت الي تناول العلاقة بين التفاؤل، والصحة النفسية، كما تنوعت الدراسات التي تناولت العلاقة بين تحقيق الذات، ودافعية التواد، ودراسة (علاونة،٢٠١٧) والتي هدفت الي تناول العلاقة بين الانتماء، وتحقيق الذات، ودراسة (Sumerlin,2007) والتي هدفت الي استكشاف طبيعة العلاقة بين تحقيق الذات، والامل، وبذلك تنوعت الدراسات السابقة من حيث الهدف، بينما تناول البحث الحالي العلاقة بين التفاؤل، وتحقيق الذات، اما من حيث عينة البحث فانفتحت عينة البحث الحالي مع بعض عينات الدراسات السابقة مثل دراسة (السيد،٢٠٢١)، ودراسة (عبد الكريم، الدوري،٢٠١٠)، ودراسة (الطيب،٢٠١٧)، ودراسة (Hosseini, et al ,2014) فكانت عينة الدراسة من طلبة المرحلة الجامعية، بينما اختلفت عينة البحث الحالي مع دراسة (قرقر، ٢٠٠٧)، ودراسة (Pavai,et al,2021) والتي كانت عيناتهم من المراهقين، اما من حيث الأدوات فتتعدد الادوات، والمقاييس المستخدمة في الدراسات السابقة، وقام بعض الباحثين بإعداد مقاييس لقياس متغيرات بحثهم مثل دراسة (السيد،٢٠٢١) ودراسة (عبد الكريم، الدوري،٢٠١٠)، ودراسة (حسين، ٢٠١٨)، بينما قام بعض الباحثين بالاستعانة ببعض المقاييس الجاهزة مثل دراسة (الطيب،٢٠١٧) الذي اعتمد على مقياس التفاؤل، والتشاؤم من إعداد احمد عبد الخالق(١٩٩٦)، ودراسة (الكريديس، والعمرى،٢٠٢٠) والتي اعتمدت على مقياس التفاؤل من إعداد (السليم،٢٠٠٦)، كما اعتمدت الباحثة في دراستها على مقياس التفاؤل من إعداد (محمد إبراهيم، وآخرون،٢٠١٥)، ومقياس تحقيق الذات من إعداد (محمد سعد عثمان، وآخرون،٢٠١٥)، وبذلك اتفق البحث الحالي مع هذه الدراسات في استخدام مقاييس مُعدة مسبقاً، كما استفادت الباحثة من هذه الدراسات في اختيار منهج البحث، ومناقشة النتائج.

فروض البحث:

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التفاؤل، وتحقيق الذات لطلاب الجامعة.

التفاؤل وعلاقته بتحقيق الذات لطلاب الجامعة

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة البحث حول مقياس التفاؤل تبعاً لمتغير الجنس.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة البحث حول مقياس تحقيق الذات تبعاً لمتغير الجنس.

إجراءات الدراسة: أولاً: منهج البحث: اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي نظراً لملائمته لطبيعة وأهداف البحث الذي يهدف الي التعرف على العلاقة بين التفاؤل وتحقيق الذات لدي عينة من طلبة جامعة القاهرة.

ثانياً: عينة البحث:

العينة الاستطلاعية: وهي عينة التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث، وتم اختيار عينة عشوائية مكونة من (٥٠) طالبة من طالبات كليتي كلية العلوم وكلية الآداب مقسمين الي (٢٨) طالبة من كلية الآداب (٢٢) طالبة من كلية العلوم، (٢٧) طالبة من عينة الإناث، (٢٣) طالب من عينة الذكور، وطبق عليهم مقاييس الدراسة لحساب الثبات والصدق، واستغرق وقت الإجابة على المقاييس حوالي ٥٠ دقيقة.

عينة البحث الأساسية: تكونت عينة البحث الأساسية من (٢٩٦) طالب وطالبة من طلبة جامعة القاهرة مقسمين الي (١٦٦) طالب و طالبة من طلبة كلية الآداب، (١٣٠) طالب و طالبة من طلبة كلية العلوم، (١٤٦) طالب، وحوالي (١٥٠) طالبة .

جدول (١)

وصف عينة الدراسة تبعاً لمتغير التخصص الدراسي والجنس

النسبة المئوية	التكرار	التخصص
٥٦.١%	١٦٦	كلية الآداب
٤٣.٩%	١٣٠	كلية العلوم
النسبة المئوية	التكرار	الجنس
٤٩.٣%	١٤٦	الذكور
٥٠.٧%	١٥٠	الإناث
١٠٠%	٢٩٦	المجموع

يتضح من جدول (١) ان عينة البحث تكونت من (٢٩٦) طالب وطالبة من طلبة جامعة القاهرة، مقسمين الي (١٦٦) طالب وطالبة من كلية الآداب، بنسبة (٥٦.١%)، حوالي (١٣٠) طالب وطالبة من طلبة كلية العلوم بنسبة (٤٣.٩%)، وحوالي (١٤٦) من عينة الذكور، بنسبة (٤٩.٣%)، (١٥٠) من الإناث بنسبة (٥٠.٧%) وهي عينة ممثلة لطلبة جامعة القاهرة.

ثالثاً/ أدوات البحث: استخدمت الباحثة مقياس التفاؤل من إعداد (محمد إبراهيم عيد، هبه سامي محمود، سحر عبد العظيم إبراهيم، ٢٠١٥)

وصف مقياس التفاؤل: تكون المقياس من (٣٥) عبارة موزعين على ثلاث ابعاد كالتالي:

جدول (٢)

توزيع عبارات مقياس التفاؤل على ابعاده

عدد العبارات	ارقام العبارات	البعد
١٣	١-٢-٣-٤-١٠-١١-١٣-١٧-٢٠-٢١-٢٤-٢٦-٣٤	التوجه نحو المستقبل
١٤	٥-٧-٨-٩-١٢-١٤-١٥-١٦-١٨-١٩-٢٢-٢٣-٢٧-٣١	تحقيق الآمال والطموحات والاهداف
٨	٦-٢٥-٢٨-٢٩-٣٠-٣٢-٣٣-٣٥	الرضا عن الحياة

قام (محمد إبراهيم عيد، هبه سامي محمود، سحر عبد العظيم إبراهيم، ٢٠١٥) بحساب معاملات الصدق والثبات لمقياس التفاؤل عن طريق عرض المقياس على (١٠) من المختصين في علم النفس والصحة النفسية، وتم الاتفاق على عبارات المقياس بنسبة (٨٠%)، كما تم استخدام الصدق العاملي وفقاً لطريقة المكونات الأساسية وأسفرت عملية التحليل العاملي عن وجود (١٣) بند ذات تشبعات دالة البنود على العامل الأول، بينما اشارت نتائج التحليل العاملي الي وجود (١٤) بند ذات تشبعات على هذا العامل الثاني، بينما أسفرت النتائج إلى وجود (٨) بنود ذات تشبعات دالة على العامل الثالث، كما تم التحقق من

التفاؤل وعلاقته بتحقيق الذات لطلاب الجامعة

ثبات المقياس باستخدام طريقة ألفا-كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية، واتضح أن جمع قيم معاملات ألفا مرتفعة وكذلك قيم معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية .

الخصائص السيكومترية لمقياس التفاؤل:

جدول (٣)

قيم معاملات بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس التفاؤل وبين الدرجة الكلية

م	معامل الارتباط	الدلالة	م	معامل الارتباط	الدلالة	م	معامل الارتباط	الدلالة
١	٠.٧٤٣	٠.٠١	١٣	٠.٨٠٣	٠.٠١	٢٥	٠.٧٧٤	٠.٠١
٢	٠.٧٨٧	٠.٠١	١٤	٠.٧٨٩	٠.٠١	٢٦	٠.٧٧٧	٠.٠١
٣	٠.٧٨٠	٠.٠١	١٥	٠.٧٨٧	٠.٠١	٢٧	٠.٨٤١	٠.٠١
٤	٠.٧٦١	٠.٠٥	١٦	٠.٧٤٢	٠.٠١	٢٨	٠.٦٨٤	٠.٠١
٥	٠.٧٣٦	٠.٠٥	١٧	٠.٧٥٨	٠.٠١	٢٩	٠.٧٧٦	٠.٠١
٦	٠.٧٠٢	٠.٠١	١٨	٠.٧٣٧	٠.٠١	٣٠	٠.٧٣٦	٠.٠١
٧	٠.٧٢٩	٠.٠١	١٩	٠.٧١٥	٠.٠٥	٣١	٠.٧٤٢	٠.٠١
٨	٠.٨٠٣	٠.٠١	٢٠	٠.٧٧٦	٠.٠١	٣٢	٠.٧٤٠	٠.٠١
٩	٠.٧٨٧	٠.٠١	٢١	٠.٧٣٩	٠.٠١	٣٣	٠.٧٨٦	٠.٠١
١٠	٠.٨٠٠	٠.٠١	٢٢	٠.٨٠٤	٠.٠١	٣٤	٠.٧٣١	٠.٠١
١١	٠.٧٩٠	٠.٠١	٢٣	٠.٧٩٩	٠.٠١	٣٥	٠.٨٠٠	٠.٠١
١٢	٠.٨٥٣	٠.٠١	٢٤	٠.٨٠٦	٠.٠١			

يتضح من جدول (٣) ان قيم معاملات ارتباط بيرسون تراوحت ما بين (٠.٧٠٢) و(٠.٨٥٣) وهي قيم ذات دلالة إحصائية، تشي إلى صلاحية المقياس لجمع بيانات البحث .

جدول (٤)

قيم معاملات الارتباط بين درجة الفقرة ودرجة البعد الذي تنتمي اليه على مقياس التفاؤل

البعد	رقم العبارة	معامل الارتباط	الدلالة	البعد	رقم العبارة	معامل الارتباط	الدلالة
بعد التوجه نحو	١	٠.٧٤٣	٠.٠١	بعد الآمال	٥	٠.٧٣٦	٠.٠١
	٢	٠.٧٨٧	٠.٠١		٧	٠.٧٢٩	٠.٠١

٠.٠١	٠.٨٠٣	٨	والطموحات والاهداف	٠.٠١	٠.٧٨٠	٣	المستقبل	
٠.٠١	٠.٧٨٧	٩		٠.٠١	٠.٧٦١	٤		
٠.٠١	٠.٨٥٣	١٢		٠.٠١	٠.٨٠٠	١٠		
٠.٠١	٠.٧٨٩	١٤		٠.٠١	٠.٧٩٠	١١		
٠.٠١	٠.٧٨٧	١٥		٠.٠١	٠.٨٠٣	١٣		
٠.٠١	٠.٧٤٢	١٦		٠.٠١	٠.٧٥٨	١٧		
٠.٠١	٠.٧٣٧	١٨		٠.٠١	٠.٧٢٤	٢٠		
٠.٠١	٠.٧١٥	١٩		٠.٠١	٠.٧٣٩	٢١		
٠.٠١	٠.٨٠٤	٢٢		٠.٠١	٠.٨٠٦	٢٤		
٠.٠١	٠.٧٩٩	٢٣		٠.٠١	٠.٧٧٧	٢٦		
٠.٠١	٠.٨٤١	٢٧		٠.٠١	٠.٧٣١	٣٤		
٠.٠١	٠.٧٤٢	٣١		٠.٠١	٠.٧٠٢	٦		بعد الرضا عن الحياة
				٠.٠١	٠.٧٧٤	٢٥		
			٠.٠١	٠.٦٨٤	٢٨			
			٠.٠١	٠.٧٧٦	٢٩			
			٠.٠١	٠.٧٣٦	٣٠			
			٠.٠١	٠.٧٤٠	٣٢			
			٠.٠١	٠.٧٨٦	٣٣			
			٠.٠١	٠.٨٠٠	٣٥			

يتضح من جدول (٤) ان قيم معاملات ارتباط بيرسون (٠.٨٥٣)،(٠.٦٨٤) ذات دلالة إحصائية جدول (٥)

معاملات ارتباط بيرسون بين ابعاد مقياس التفاؤل

الدلالة	معامل الارتباط	عدد الفقرات	البعد
٠.٠١	٠.٩٧٤	١٣	التوجه نحو المستقبل
٠.٠١	٠.٩٧٧	١٤	تحقيق الآمال والطموحات والاهداف
٠.٠١	٠.٩٦٥	٨	الرضا عن الحياة

يتضح من جدول (٥) ان قيم معاملات ارتباط بيرسون ذات دلالة إحصائية

التفاؤل وعلاقته بتحقيق الذات لطلاب الجامعة

ثبات مقياس التفاؤل: تم حساب معامل الفاكرونباخ والتجزئة النصفية للمقياس

جدول (٦)

قيم معامل الفا كرونباخ والتجزئة النصفية لحساب ثبات مقياس التفاؤل

البعد	عدد الفقرات	معامل الفاكرونباخ	التجزئة النصفية
التوجه نحو المستقبل	١٣	٠.٩٥١	٠.٩٢٥
تحقيق الآمال والطموحات والاهداف	١٤	٠.٩٥٠	٠.٩٢٠
الرضا عن الحياة	٨	٠.٩٠٥	٠.٨٩٦

يتضح من جدول (٦) أن قيم معامل الفاكرونباخ ، وقيم التجزئة النصفية لحساب ثبات ابعاد المقياس عالية مما يؤكد صلاحية المقياس لجمع بيانات البحث.

كما استخدمت الباحثة مقياس تحقيق الذات من إعداد/محمد سعد عثمان، فيوليت فؤاد إبراهيم (٢٠١٥).

وصف مقياس تحقيق الذات: تكون المقياس من (٣٩) عبارة موزعين على (٦) ابعاد كالتالي: تقبل الذات (٤) عبارات، تقبل الاخرين (٧) عبارات ،الثقة بالنفس(١٠) عبارات، التفاؤل (٦) عبارات، فاعلية الذات (٦) عبارات، القدرة على الإنجاز (٦) عبارات. وقام (محمد سعد عثمان، فيوليت فؤاد إبراهيم ،٢٠١٥) بحساب معاملات الصدق والثبات لمقياس تحقيق الذات باستخدام صدق طريقة المقارنة الطرفية، وصدق الاتساق الداخلي، ومن خلال الفروق التي توصلت إليها الباحثة في كل بعد على حدى وفي مجموع درجات الأفراد للمقياس ككل اتضح صدق المقياس، كما تم إيجاد التجانس الداخلى للمقياس عن طريق حساب معامل الاتباط بين درجات الأفراد على كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذى تنتمي إليه، واتضح ان جمع معاملات الارتباطات داة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١)، وهذا يؤكد صدق المقياس. كما تم حساب ثبات المقياس باستخدام طريقة ألفا كرونباخ- وطريقة التجزئة النصفية واتضح أن جميع معاملات ألفا مرتفعة، كما اتضح أن جميع قيم التجزئة النصفية مرتفعة مما يشير إلى ثبات المقياس.

الخصائص السيكومترية لمقياس تحقيق الذات :

جدول (٧)

قيم معاملات بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس تحقيق الذات وبين الدرجة الكلية

م	معامل الارتباط	الدلالة	م	معامل الارتباط	الدلالة	م	معامل الارتباط	الدلالة
١	٠.٨١٦	٠.٠١	١٥	٠.٧٩٧	٠.٠١	٢٩	٠.٨١١	٠.٠١
٢	٠.٧٩١	٠.٠١	١٦	٠.٨٢٠	٠.٠١	٣٠	٠.٨٠٦	٠.٠١
٣	٠.٨٠٦	٠.٠١	١٧	٠.٧٦٤	٠.٠١	٣١	٠.٧٧٩	٠.٠١
٤	٠.٧٩٣	٠.٠٥	١٨	٠.٧٣٥	٠.٠١	٣٢	٠.٧٢٨	٠.٠١
٥	٠.٧٨٦	٠.٠٥	١٩	٠.٧٧٨	٠.٠١	٣٣	٠.٧٦٧	٠.٠١
٦	٠.٦٠٩	٠.٠١	٢٠	٠.٨٢٣	٠.٠١	٣٤	٠.٧٨٧	٠.٠١
٧	٠.٧٣٤	٠.٠١	٢١	٠.٧٥٩	٠.٠٥	٣٥	٠.٧٩٥	٠.٠١
٨	٠.٦٨٢	٠.٠١	٢٢	٠.٧٧٤	٠.٠١	٣٦	٠.٨١٣	٠.٠١
٩	٠.٧٩٣	٠.٠١	٢٣	٠.٧٧٧	٠.٠١	٣٧	٠.٧٨٢	٠.٠١
١٠	٠.٧٩٠	٠.٠١	٢٤	٠.٦٩٩	٠.٠١	٣٨	٠.٧٥٥	٠.٠١
١١	٠.٧٥٣	٠.٠١	٢٥	٠.٨١٧	٠.٠١	٣٩	٠.٧٥٢	٠.٠١
١٢	٠.٧٦٤	٠.٠١	٢٦	٠.٨٠٧	٠.٠١			
١٣	٠.٧٣٠	٠.٠١	٢٧	٠.٧٨٠	٠.٠١			
١٤	٠.٧٧٨	٠.٠١	٢٨	٠.٨٣٠	٠.٠١			

يتضح من جدول (٧) ان قيم معاملات ارتباط بيرسون تراوحت ما بين (٠.٦٠٩) و(٠.٨٣٠) وهي قيم ذات دلالة إحصائية تشير إلى صلاحية المقياس لجمع بيانات البحث .

التفاوت وعلاقته بتحقيق الذات لطلاب الجامعة

جدول (٨)

قيم معاملات الارتباط بين درجة الفقرة ودرجة البعد الذي تنتمي اليه على مقياس تحقيق الذات

البعد	رقم العبارة	معامل الارتباط	الدلالة	البعد	رقم العبارة	معامل الارتباط	الدلالة
بعد تقبل الذات	١	٠.٨٤٧	٠.٠١	بعد الثقة بالنفس	١٢	٠.٨٠٣	٠.٠١
	٢	٠.٨٩٠	٠.٠١		١٣	٠.٧٧٧	٠.٠١
	٣	٠.٨٩١	٠.٠١		١٤	٠.٨٠٤	٠.٠١
	٤	٠.٨٨٩	٠.٠١		١٥	٠.٨٣٣	٠.٠١
	٥	٠.٧٩٥	٠.٠١		١٦	٠.٨٥٥	٠.٠١
	٦	٠.٧٢٠	٠.٠١		١٧	٠.٨٢٦	٠.٠١
	٧	٠.٨١٧	٠.٠١		١٨	٠.٧٩٦	٠.٠١
	٨	٠.٧٨٣	٠.٠١		١٩	٠.٨١٢	٠.٠١
	٩	٠.٨٠٢	٠.٠١		٢٠	٠.٨٥٢	٠.٠١
	١٠	٠.٨٤١	٠.٠١		٢٩	٠.٨٠٨	٠.٠١
	١١	٠.٧٦٩	٠.٠١				
بعد التفاؤل	٢١	٠.٧٧٦	٠.٠١	بعد القدرة على الانجاز	٢٢	٠.٨٣١	٠.٠١
	٢٤	٠.٧٣٥	٠.٠١		٢٥	٠.٨٧٠	٠.٠١
	٢٨	٠.٨٥٤	٠.٠١		٢٦	٠.٨٤١	٠.٠١
	٣٠	٠.٨٦٦	٠.٠١		٢٧	٠.٨٢١	٠.٠١
	٣١	٠.٨٢٩	٠.٠١		٣٣	٠.٧٩٦	٠.٠١
	٣٢	٠.٨٠٢	٠.٠١		٣٧	٠.٨٤٣	٠.٠١
بعد فاعلية الذات	٢٣	٠.٧٩٢	٠.٠١				
	٣٤	٠.٨٤٦	٠.٠١				
	٣٥	٠.٨٥٧	٠.٠١				
	٣٦	٠.٨٣٨	٠.٠١				
	٣٨	٠.٨٣١	٠.٠١				
	٣٩	٠.٧٩٧	٠.٠١				

يتضح من جدول (٨) ان قيم معاملات ارتباط بيرسون تراوحت ما بين (٠.٧٢٠) و(٠.٨٩١) وهي قيم ذات دلالة إحصائية تشير إلى صلاحية المقياس لجمع بيانات البحث ..

جدول(٩)

معاملات ارتباط بيرسون بين ابعاد مقياس تحقيق الذات

البعد	عدد الفقرات	معامل الارتباط	الدلالة
تقبل الذات	٤	٠.٩٠٥	٠.٠١
تقبل الآخرين	٧	٠.٩٢٩	٠.٠١
الثقة بالنفس	١٠	٠.٩٥٦	٠.٠١
التفاؤل	٦	٠.٩٤٦	٠.٠١
فاعلية الذات	٦	٠.٩٤٣	٠.٠١
القدرة على الانجاز	٦	٠.٩٤٥	٠.٠١

يتضح من جدول(٩) ان قيم معاملات ارتباط بيرسون لصدق المقياس تراوحت ما بين (٠.٩٠٥)،(٠.٩٥٦) وهي قيم ذات دلالة إحصائية تشير إلى صلاحية المقياس لجمع بيانات البحث

ثبات مقياس التفاؤل: تم حساب معامل الفاكرونباخ والتجزئة النصفية للمقياس

جدول (١٠) قيم معامل الفا كرونباخ والتجزئة النصفية لحساب ثبات مقياس تحقيق الذات

البعد	عدد الفقرات	معامل الفاكرونباخ	التجزئة النصفية
تقبل الذات	٤	٠.٩٠٨	٠.٩٠٢
تقبل الآخرين	٧	٠.٨٩٨	٠.٨٥٦
الثقة بالنفس	١٠	٠.٩٤٤	٠.٩١٩
التفاؤل	٦	٠.٨٩٥	٠.٨٨٢
فاعلية الذات	٦	٠.٩٠٨	٠.٩٢٦
القدرة على الانجاز	٦	٠.٩١٢	٠.٨٦٤

يتضح من جدول(٦) أن قيم معامل الفاكرونباخ ، وقيم التجزئة النصفية لحساب ثبات ابعاد المقياس عالي مما يؤكد صلاحية المقياس لجمع بيانات البحث.

التفاؤل وعلاقته بتحقيق الذات لطلاب الجامعة

الأساليب الإحصائية المستخدمة : تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية:

- التكرارات، والنسب المئوية لوصف عينة البحث.
- معامل ارتباط بيرسون لحساب العلاقة بين متغيرات الدراسة.
- معامل الفا كرونباخ لحساب ثبات أدوات البحث.
- اختبار (T-Test) لتحديد الفروق بين مجموعتين مستقلتين.

نتائج البحث ومناقشتها وتفسيرها:

الفرض الأول: ونصه " توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التفاؤل، وتحقيق الذات لطلاب الجامعة وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب معاملات ارتباط بيرسون كما في الجدول التالي:

جدول (١١)

معاملات ارتباط بيرسون لبيان العلاقة بين التفاؤل وتحقيق الذات لطلاب الجامعة ن (٢٩٦)

متغيرات البحث	تقبل الذات	تقبل الاخرين	الثقة بالنفس	التفاؤل	فاعلية الذات	القدرة على الانجاز
قيمة	٠.٨٦٩	٠.٨٨٨	٠.٨٩٧	٠.٨٧١	٠.٨٤٧	٠.٨٦٧
الارتباط	٠.٠١	٠.٠١	٠.٠١	٠.٠١	٠.٠١	٠.٠١

يتضح من الجدول (١١) وجود علاقة ارتباطية بين التفاؤل وتحقيق الذات دالة عند مستوي (٠.٠١).

تفسير نتيجة الفرض الأول: وتعزو الباحثة هذه النتيجة الي طبيعة التفاؤل كمتغير إيجابي، يحث طلبة الجامعة على التوقع الإيجابي للحدث الحياتية، والنظرة الي الجانب المشرق، والمضيء من الحياة، وتوقع الافضل، والأجمل، فهو متغير يعطي الفرد الاحساس بالطاقة، والحيوية، والاستمرارية، والعزيمة، وادراك الامور بطريقة مبهجة، تساعد على مواجهة الضغوط اليومية، وتحقيق الإنجاز الاكاديمي، والصحة النفسية وتقدير الذات المرتفع، وبالتالي الرغبة في تحقيق الذات، وهذا ما اشارت اليه دراسة (عبد الكريم،الدوري،٢٠١٠)، والتي اشارت نتائجها الي وجود علاقة إيجابية بين التفاؤل، والتوجه نحو

الحياة، ودراسة (حسين، ٢٠١٨) والتي اشارت نتائجها الي وجود علاقة بين التفاؤل والصحة النفسية، كما اكدت دراسة Miranda and Cruz (2020) على وجود علاقة بين التفاؤل وشعور الفرد بالرفاهية النفسية وتقدير الذات المرتفع، فالاشخاص المتفائلين محققين لذواتهم، ولديهم القدرة على التواصل بإيجابية مع الآخرين، وهذا ما اشارت اليه دراسة (الصفطي، ١٩٩٧) والتي اكدت على وجود علاقة قوية بين تحقيق الذات وقدرة الفرد على التواد، والتفاعل بإيجابية مع المحيطين.

الفرض الثاني: ونصه " وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات افراد عينة البحث حول مقياس التفاؤل تبعاً لمتغير الجنس. وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم استخدام اختبار (ت) لمقارنة متوسطي عينتين مستقلتين.

جدول (١٢)

نتيجة اختبار (ت) للفرق بين متوسطي عينتين مستقلتين لتحديد الفروق بين استجابات افراد العينة حول التفاؤل تبعاً لمتغير الجنس ن (٢٩٦)

المتغيرات	النوع	العدد	المتوسط الحسابي	درجة الحرية	قيمة (ت)	مستوي الدلالة
التفاؤل	ذكور	١٥٠	٢.٦٠	٢٩٤	٠.٠٣٢	٠.٠٧٣
	إناث	١٤٦	٢.٦٠			
						غير دالة

يتضح من الجدول (١٢) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي (٠.٠٥) بين متوسطي درجات التفاؤل تبعاً لمتغير الجنس حيث بلغت مستوي الدلالة (٠.٠٧٣) وهي قيمة اكبر من (٠.٠٥) أي غير دالة احصائياً .

تفسير نتيجة الفرض الثاني: وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى تساوى عينة الذكور والإناث في الفرص والخيارات المتاحة لهم، بالإضافة إلى توفر العوامل البيئية والثقافية التي تمنح الفرص للتعبير عن آرائهم وإتجاهاتهم واتخاذ القرارات الحاسمة فيما يخص نوعية التعليم والتخصص الدراسي وإمكانية الاستمرار فيه واختيار المهنة فضلاً عن إختيار شريك الحياة مما أدى إلى الشعور بالأمل والتفاؤل نحو المستقبل ورسم الخطط المستقبلية التي تتسم بتوظيف القدرات والإمكانيات وتحقيق الذات، وهذا ما أكدته العديد من الدراسات مثل دراسة (جودة، ٢٠١٠)

التفاوت وعلاقته بتحقيق الذات لطلاب الجامعة

ودراسة (عبد الكريم والدوري، ٢٠١٠) والتي أشارت نتائجهم إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى إلى متغير الجنس (الذكور والإناث) في متغير التفاؤل.

الفرض الثالث: ونصه " وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات افراد عينة البحث حول مقياس تحقيق الذات تبعاً لمتغير الجنس. وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم استخدام اختبار (ت) لمقارنة متوسطي عینتین مستقلتين.

جدول (١٣)

نتيجة اختبار (ت) للفرق بين متوسطي عینتین مستقلتين لتحديد الفروق بين استجابات افراد العينة حول تحقيق الذات تبعاً لمتغير الجنس ن (٢٩٦)

المتغيرات	النوع	العدد	المتوسط الحسابي	درجة الحرية	قيمة (ت)	مستوي الدلالة
تحقيق الذات	ذكور	١٥٠	٢.٦١	٢٩٤	٠.١٨٦	٠.٢٩٩
	إناث	١٤٦	٢.٦٠			
						غير دالة

يتضح من الجدول عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي (٠.٠٥) بين متوسطي درجات تحقيق الذات تبعاً لمتغير النوع حيث بلغت مستوي الدلالة (٠.٢٩٩) وهي قيمة اكبر من (٠.٠٥) وغير دالة إحصائياً.

تفسير نتيجة الفرض الثالث تعزو الباحثة هذه النتيجة إلى اتفاق اهدف عينة البحث في هذه المرحلة التعليمية (مرحلة الجامعة)، والتي تسعى فيها الطلبة الي تحقيق الذات، في ظل نوع من الحرية النفسية، والقدرة على اتخاذ القراء، كما ساعد خروج الإناث الي سوق العمل في شعورهم بالثقة بالنفس، والقدرة على اثبات احقيتهم في تولي مناصب قيمة في المجتمع، وهذا ما يزيد النظرة التفاؤلية للفرد، والتوقع الإيجابي للمستقبل، بالاضافة الي تشابه متطلبات، وتحديات هذه المرحلة العمرية من حيث التفكير في التحصيل الدراسي، وتحقيق النجاح الاكاديمي، والبحث عن فرص للعمل بعد التخرج، وتحمل المسؤولية؛ فساهمت هذه العوامل في الرؤية، والتوقعات الايجابية للمستقبل، والسعي من اجل تحقيق الطموحات بطاقة، وحماس، وحيوية، وبذلك اتفقت نتيجة الحالي مع دراسة (السيد، ٢٠٢١)، ودراسة (علاونة، ٢٠١٧) والتي اشارت نتائجهم الي عدم وجود فروق بين عينة الذكور، والإناث في

متغير التفاؤل، بينما اختلفت نتائج البحث الحالي مع دراسة (الصفتي،١٩٩٧)، والتي اشارت نتائجها الي وجود فروق بين عينة الطلبة، والطالبات في تحقيق الذات لصالح مجموعة الطالبات

توصيات الدراسة:

- إعداد وتطبيق البرامج التوعوية بأهمية التفاؤل، وتحقيق الذات في معرفة الفرد لقدراته وامكانياته وتوجيهها الي المجال المناسب خاصة لدي طلبة الجامعة.
- حث المؤسسات التربوية على الاهتمام بتربية النشء على أهمية التفاؤل والنظرة الإيجابية المتفائلة في تحقيق أهداف الطلبة وارتفاع مستوي طموحاتهم.

البحوث المقترحة:

- التفاؤل وعلاقته بمستوي الطموح الأكاديمي.
- تحقيق الذات وآثره على الكفاءة الاجتماعية لدي عينة من طلبة الجامعة.

التفاؤل وعلاقته بتحقيق الذات لطلاب الجامعة

مراجع البحث:

- إبراهيم، فيوليت فؤاد، حامد، محمد سعد، مختار، أسماء صبري محمد (٢٠١٥). الخصائص السيكومترية لمقياس تحقيق الذات للراشدين، مجلة الإرشاد النفسي، ع (٤٢)، ص ٥٥٥-٥٣١.
- إسماعيل، حنان محمد سيد (٢٠٢١). الشخصية السيكوباتية وعلاقتها بتحقيق الذات لدى طالبات جامعة المجمعة، مجلة الدراسات الاجتماعية السعودية، ع (٧)، ص ١١٧-١٣٤.
- بارودي، منال احمد (٢٠١٩). علم استشراق المستقبل، المجموعة العربية للتدريب والنشر، القاهرة.
- جوده، أمال، أبو جراد، حمدي (٢٠١١). التبو بالسعادة في ضوء الأمل والتفاؤل لدي عينة من طلبة جامعة القدس المفتوحة للابحاث والدراسات، ع (٢٤)، ص ١٢٩-١٦٢.
- جوده، أمال عبد القادر (٢٠١٠). التفاؤل والأمل وعلاقتها بالسعادة لدي عينة من المراهقين في محافظة غزة، رابطة الاخصائيين النفسيين المصرية، ع (٢)، ص ٦٣٩-٦٧١.
- حسين، نغم هادي (٢٠١٠). التفاؤل وعلاقته بالصحة النفسية لدي طلبة الآداب في جامعة القادسية، مجلة القادسية للعلوم الانسانية، ع (٢)، ص ١٣٣-١٥٦.
- ربيعه، علاونة (٢٠١٧). الانتماء وعلاقته بتحقيق الذات لدي الطالب الجامعي : دراسة ميدانية بجامعة محمد لمين دباغين سطيف ٢، مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية، ع ٣٠، ص ٢٣-٤٠.
- الرفاعي، نعيمة جمال شمس (٢٠٠٤). مستوي تحقيق الذات وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدي عينة من طلاب كلية التربية، مجلة البحوث النفسية التربوية، ع (٣)، ص ٣٤٦-٣٧٩.
- زهران، حامد عبد السلام (٢٠٠٥). الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط ٤، عالم الكتب، القاهرة.
- سليمان، سعيد المبارك (٢٠٠٨). التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بمستوي الطموح لدي طلبة الثانوية (المتميزين وقرانهم العاديين)، مجلة جامعة تكريت للعلوم الانسانية، ع (٤)، ص ٣٠٣-٣٤٠.
- السليمي، محمد جزاع عاتق (٢٠١٤). فاعلية برنامج إرشاد قائم على الارشاد غير الموجه في تنمية تحقيق الذات لدي طلاب المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الملك عبد العزيز.

السيد، هدي السيد شحاته (٢٠٢١). التفاؤل وعلاقته بالمناعة النفسية لدي عينة من طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية، جامعة سوهاج، ٣(٩٢)، ص ١٤٢٨-١٤٩٥.

الصفطي، مصطفى زايد محمد (١٩٩٧). تحقيق الذات ودافعية التواد لدي طلاب الجامعة بالبيئات الحضرية وشبه الحضرية، مجلة كلية التربية، جامعة اسيوط، ٢(١٣)، ص ٢٤١-٢٧٨.

الطيب، محمد محمد نور احمد (٢٠١٧). التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بالصحة النفسية لدي طلاب كلية التربية بجامعة الجوف، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ٢(٨٩)، ص ٤٣٧-٤٥٦.

عبد الخالق، أحمد محمد (١٩٩٨). التفاؤل وصحة الجسم: دراسة عملية، مجلة العلوم الاجتماعية، ٢٦(٢)، ص ٤٥-٦٢.

عبد الفتاح، غريب (٢٠٠٠). علم الصحة النفسية، عالم الكتب، القاهرة.

عبد الكريم، إيمان صادق، الدوري، ربا (٢٠١٠). التفاؤل وعلاقته بالتوجه نحو الحياة لدي طالبات كلية التربية، مجلة البحوث التربوية والنفسية، ٧(٢٦)، ص ٢٣٩-٢٦٤.

عيد، محمد إبراهيم، فرج، سحر عبد العظيم إبراهيم، محمود، هبه سامي (٢٠١٥). الخصائص السيكومترية لمقياس التفاؤل، مجلة الارشاد النفسي، ع (٤٤)، ص ٥٣٧-٥٥٨.

قرقز، إباء محمود محمد (٢٠٠٧). الضغوط النفسية وعلاقتها بتحقيق الذات لدي المراهقين في مدينة إربد، رسالة ماجستير جامعة اليرموك، الأردن.

الكريديس، ريم سالم، العمري، نادية محمد (٢٠٢٠). التفاؤل والتشاؤم لدي عينة من طالبات جامعة الاميرة نوره بنت عبد الرحمن في ضوء بعض المتغيرات، مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية، (٤٠)، ص ١٩٥-١٤٤.

المبارك، سليمان سعيد (٢٠٠٨). التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بمستوي الطموح لدي طلبة الثانوية العامة المتميزين واقرانهم العاديين، مجلة جامعة تكريت للعلوم الانسانية، ١٥(٤)، ص ٣٠٣-٣٤٠.

محمد، فضيلة عرفات (٢٠١٠). تحقيق الذات وإرادة العطاء، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، الاردن.

الموصللي، وداد، عبد الغني، حسن (٢٠٠٧). الصحة النفسية، ط٢، دار العربية للنشر والتوزيع، عمان.

التفاؤل وعلاقته بتحقيق الذات لطلاب الجامعة

الانصاري، بدر محمد(٢٠٠٢).قياس التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما ببعض متغيرات الشخصية لدى طلاب جامعة الكويت، مجلة حوليات كلية الآداب والعلوم الاجتماعية،(٢٣)،ص ٦٥-٩٤.

Brydon, L., Walker, c., Wawrzyniak, A., Chart, H., & Steptoe, A.,(2009).Dispositional Optimism and stress induced changes in immunity and negative mood ,Brain behavior immunity,23(6),p 810-816.

Chen,Y., Su,J., Ren,Z, & Huo, Y,(2019). Optimism and mental health of minority students: moderating effects of cultural adaptability, Frontiers in psychology,(10),p 1-14.

Dhatt, H, & Rishi, S.(2015).Study of self efficacy and optimism of ED students, European journal of Academic Essays,2(9),p102-107.

Hassan, A.,(2021).A causal model of the mutual relationship between Academic Bullying, Suicidal thinking and psychological immunity a among university students ,Turkish, journal of Computer and Mathematics education,12(3),p 4298-4309.

Hosseini, R.,Lamers,G.E.,Hodzic,Z.,Meijer,A.H,Schaaf,M.J.,& paink,H.P(2014).Correlative light and electronic micros copy imaging of Autophagy in a zebra fish in faction model Autophogy,10(10):57-1844.

Maslow, A.,(1971).The further research of human nature, New York, the Viking press.

Mishrak, K.,(2013).Optimism and Well being – Social Science international ,29(87),p75-87.

Muanda, J.O., & Cruz, R.N.(2020).Resilience, Mediate, The relationship between Optimism, and Well being among Filipino University Students, (41),p 1-10.

Myers, L.B., & Steed, L(1999).the relationship between Dispositional Optimism, Dispositional pessimism repressive coping and trait anxiety, personality and individual differences,27(6),126-172.

Pavai,P.S, Geetha,K,Vigneshwari,J.&,Suganthi,L.M(2021). Investigation of relation between decision making and self actualization materials today. Proceedings, 37, p 785-788.

Pavot, W& Diener, E,(2008).the satisfaction with life scale and the emerging construct of life satisfaction, the journal of positive psychology,3(2),p 137-152.

Sumerin, J.R (1997).Self- actualization and Hope, journal of social behavior and personality, 12(4), p 1101-1110.

Vilhena, E., Ribeiro.,J, Silva,L.,Pedro.,L,Meneses,R.,Cardoso,H.,Silva,L., & Mendonca,D,(2014).Optimism on quality of life in Portuguese chronic patients: Moderator/ Mediator Revassoc Med Bras,60(4),p 373-380.