

## الصلابة النفسية وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات

د/خالد عبدالله الطيار

أستاذ مساعد - قسم علم النفس

كلية التربية - جامعة القصيم

### الملخص:

هدفت الدراسة الحالية إلى تحديد مستوى الصلابة النفسية ودرجة انتشار التفاؤل والتشاؤم بين طلبة جامعة القصيم، والكشف عن العلاقة بين الصلابة النفسية وبين التفاؤل والتشاؤم، وتحديد الفروق في مستوى الصلابة النفسية والتفاؤل والتشاؤم بين أفراد العينة تبعًا لمتغيرات: الجنس، والتخصص، والمستوى الدراسي، ولتحقيق ذلك؛ تم استخدام مقياس الصلابة النفسية ومقياس التفاؤل والتشاؤم؛ لجمع البيانات من عينة الدراسة البالغة عددها (٨٣٠) طالبًا وطالبة من طلبة جامعة القصيم (٤٣٣ ذكرًا، ٣٩٧ أنثى)، وأظهرت النتائج أن مستوى الصلابة النفسية العام بين أفراد العينة كان متوسطًا في جميع الأبعاد، باستثناء بُعد الالتزام الذي كان مرتفعًا، كما أظهرت النتائج أن التفاؤل كان شائعًا بين الطلبة إلى حد كبير، في حين كان التشاؤم أقل انتشارًا، كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية بين طلبة الجامعة تبعًا لمتغير الجنس، حيث كانت الفروق لصالح الذكور، ولم تظهر النتائج فروقًا دالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية تبعًا لاختلاف المستوى الدراسي والتخصص العلمي، كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية في التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامعة تبعًا لمتغير الجنس، حيث كانت الإناث أكثر تفاؤلاً والذكور أكثر تشاؤمًا، ولم تظهر النتائج فروقًا دالة إحصائية في مستوى التفاؤل تبعًا لاختلاف المستوى الدراسي السابع والثامن أقل تشاؤمًا، ولم تظهر النتائج فروقًا دالة إحصائية في مستوى التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامعة تبعًا لاختلاف التخصص العلمي، علاوة على وجود علاقات ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين التفاؤل والصلابة النفسية وأبعادها الفرعية، وعلاقات ارتباطية سالبة دالة إحصائية بين التشاؤم والصلابة النفسية وأبعادها الفرعية.

## **Psychological hardiness and its relationship with optimism and pessimism among university students in the light of some variables.**

Dr. khalid Abdullah Al tayyar

### **Abstract:**

The study aimed to identify the level of psychological hardiness and the prevalence of optimism and pessimism among students of Qassim University. Moreover, to explore the relationship between psychological hardiness and optimism and pessimism, and to determine the differences in the level of psychological hardiness, optimism, and pessimism among students based on variables: gender, major, and academic level. To achieve this, the psychological hardiness scale and the optimism and pessimism scale were used to collect data from the study sample consisting of (830) students, including (433 males, 397 females), The results revealed that the overall level of psychological hardiness among university students was average in all dimensions, except for the commitment dimension which was high. The results also indicated that optimism was common among students to a large extent, while pessimism was less common. Furthermore, the results revealed statistically significant differences in the level of psychological hardiness among university students based on gender, with males showing higher hardiness. There were no statistically significant differences in the level of psychological hardiness based on academic level and scientific specialization. Additionally, the results showed statistically significant differences in optimism and pessimism among university students based on gender, with females being more optimistic and males more pessimistic. There were no statistically significant differences in optimism based on academic level, but differences in pessimism were statistically significant, with students in the seventh and eighth academic levels being less pessimistic. There were no statistically significant differences in optimism and pessimism among university students based on

scientific specialization. Moreover, there were positive statistically significant correlations between optimism and psychological hardiness and its sub-dimensions, as well as negative statistically significant correlations between pessimism and psychological hardiness and its sub-dimensions. Based on the results.

**Keywords:** psychological hardiness, optimism, pessimism, university students.

---

## الجامعة في ضوء بعض المتغيرات

د/خالد عبدالله الطيار

أستاذ مساعد - قسم علم النفس

كلية التربية - جامعة القصيم

مقدمة:

يشهد العالم في العصر الحالي تطورات علمية وتكنولوجية سريعة ومتتالية، مما يؤدي إلى تغيرات عديدة في مختلف جوانب الحياة. تشمل هذه التحولات الجوانب الاجتماعية، الأسرية، الاقتصادية، والمهنية. ونتيجة لهذه التغيرات، زادت متطلبات الحياة، مما أدى إلى ظهور مشكلات جديدة وزيادة الضغوط التي يتعرض الأفراد لها. لذا أصبحوا بحاجة إلى امتلاك القدرة على التعامل والتكيف مع هذه الضغوط والتحديات بطرق تساعدهم وتمكنهم من تجنب تأثيراتها السلبية، سواء على الصعيدين النفسي والجسدي.

ولا شك أن الأفراد جميعًا بمختلف فئاتهم وأعمارهم معرضون للضغوط دون استثناء، إذ لا يوجد فرد لديه حصانة أو مناعة ضد الضغوط النفسية المختلفة بالتالي؛ فإن حياة الفرد محفوفة بالصعوبات والعقبات والأزمات والظروف الشاقة والمواقف اليومية الضاغطة التي لا يمكن تجنبها (Kobasa et al., 1982؛ مخيمر، ١٩٩٦). والأفراد يختلفون في استجاباتهم للمواقف الصعبة ومواجهتهم للضغوط والأزمات النفسية؛ فبعضهم لديه القدرة على مواجهتها والتأقلم مع الأحداث باستجابات ملائمة وسليمة مما يقلل من أثارها السلبية، بينما يقف البعض عاجزًا أمام تلك الضغوط ولا يمتلك القدرات والأساليب والمهارات لمواجهتها مما ينعكس أثرها سلبيًا على الصحة النفسية والجسمية، ويعود اختلاف الأفراد في استجاباتهم لتلك المواقف إلى تباينهم في أنماط الشخصية واستعداداتهم وقدراتهم على الاستفادة من خبراتهم السابقة واستغلال مهاراتهم في التعامل مع المواقف المسببة للضغوطات (الربدي، ٢٠٢٠؛ محمد، ٢٠٢٠).

ودفعت تلك الاختلافات بين الأفراد في استجاباتهم للمواقف الضاغطة (Kobasa, 1979) لإجراء العديد من الدراسات لمعرفة الأسباب التي تكمن وراء احتفاظ بعض الأفراد

بسلامة صحتهم النفسية والجسمية وعدم إصابتهم بالأمراض النفسية على الرغم من تعرضهم لأنواع مختلفة من الضغوطات، وتوصلت نتائجها إلى بناء وتحديد مفهوم الصلابة النفسية (Psychological hardiness)، والتي لها دور في تخفيف العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة والمرض النفسي، وذكرت أن صلابة الشخصية مركب من ثلاثة مكونات من المواقف المترابطة يرمز لها بالرمز (C's3) تتمثل في: الالتزام، والتحكم والتحدي، وهذه المكونات تقي صحة الفرد النفسية والجسمية عند التعرض للمواقف والأحداث الضاغطة. ويؤكد مادي (Maddi, 2014) على أن التعامل مع تلك الأحداث الضاغطة بشكل إيجابي تقع على عاتق الفرد؛ وذلك بتحويلها من كوارث محتملة إلى فرص للنمو والتطور.

ووفقاً لكوبازا (Kobasa, 1979) يُفترض أن الأفراد ذوي الصلابة النفسية العالية هم أكثر قدرة على تحمل الضغوطات التي تواجههم وتحمل الآثار السلبية المترتبة عليها، ولذا فهم أقل تعرضاً للإصابة بالمرض من الأفراد ذوي الصلابة النفسية المنخفضة.

وتُعد الصلابة النفسية من خصائص الشخصية المهمة التي لاقَت اهتمام الباحثين في العقدين الأخيرين من القرن العشرين، حيث حولوا تركيزهم من دراسة الآثار المترتبة على الضغوط النفسية وصحة الأفراد النفسية والجسمية إلى دراسة هذه العوامل الوقائية أو المدعمة، والتي تُمكن وتدعم قدرة الفرد على مواجهة الضغوط النفسية والتصدي لها والتقليل من آثارها السلبية على صحته النفسية والجسمية (Mund, 2016).

وللصلابة النفسية والتفاؤل أثر في رفع مستوى الكفاءة الذاتية للفرد، حيث أشارت نتائج بعض الدراسات، مثل دراسة (Maddi, 2002) ودراسة (Abbasi et al., 2020)، إلى أن الطلبة ذوي مستوى عالٍ من الصلابة النفسية والتفاؤل يتمتعون بمستوى عالٍ من الكفاءة الذاتية مقارنة بالطلبة ذوي المستوى المنخفض من الصلابة والتفاؤل.

بالإضافة إلى ذلك، تركز الصلابة النفسية على معتقدات الفرد بقدراته وكفاءته في التعامل مع المواقف الصعبة والضاغطة، وتسعي لتحقيق أهدافه، بالمقابل، تركز سمة التفاؤل والتشاؤم على معتقدات الفرد بالنتائج المترتبة التي تنجم عن تلك المواقف، سواء كانت إيجابية أو سلبية.

## الصلابة النفسية وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات

وفي نفس السياق يشير شير وكارفر (Scheier & Carver, 1992) إلى أن الأفراد المتفائلين عادةً ما يمتلكون المقدرة على استخدام استراتيجيات مناسبة في التعامل مع المواقف الضاغطة التي يواجهونها ولا يعانون من أعراض نفسية وجسمية سلبية، بالمقارنة مع الأفراد ذوي النظرة التشاؤمية.

وبناء على ذلك، تُعتبر الصلابة النفسية عاملاً أساسياً ومهماً للشخصية، حيث تُسهم في تحسين الأداء النفسي ورفع مستوى الصحة النفسية، بالإضافة، يعمل التفاؤل والصلابة النفسية كحواجز عازلة للحد من الآثار السلبية للضغوط والمواقف والأحداث المؤثرة، لذا، تظهر الحاجة إلى توجيه الاهتمام نحو تنمية الصلابة النفسية لدى الطلبة في مراحلهم المبكرة، وتعزيز ثقتهم بأنفسهم ودعمهم، لكي يكتسبوا مجموعة من المهارات النفسية التي تساعد على التصدي للصعاب.

وتشير نتائج العديد من الدراسات إلى أن الأفراد الذين يتمتعون بصفات الصلابة النفسية لا يستسلمون بسهولة لضغوط الحياة، ولديهم المقدرة على التكيف والتصرف بطرق مناسبة في مواجهة التوتر والضغوط، مما يؤدي الي تقليل معدلات الإصابة بالاضطرابات النفسية لديهم، على عكس أولئك الذين يظهرون نظرة تشاؤمية (Mund, 2016: Kobasa, 1979).

وكشفت نتائج الدراسات عن وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين الصلابة النفسية والتفاؤل كدراسة: (المنشاوي، ٢٠٠٦؛ Abbasi et al., 2020؛ ومحمد، ٢٠٢٠)، بينما توصلت دراسات أخرى إلى وجود علاقة سلبية بين الصلابة النفسية والتشاؤم كدراسة المنشاوي (٢٠٠٦)، وكذلك وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين الصلابة النفسية والذكاء الوجداني والتحصيل الدراسي كدراسة المنشاوي (٢٠٠٦) والكفاءة الذاتية كدراسة (Abdel-Khalek, 2020)، وتقدير الذات كدراسة عبدخالق ( Abdel-Khalek, 2020) واليقظة الذهنية كدراسة (Yavuz & Dilmac, 2020)، وعلاقة سلبية بين الصلابة وقلق المستقبل كدراسة الربدي (٢٠٢٠)، والضغوط الأكاديمية كدراسة محاسنة وآخرون (٢٠٢١) ودراسة سامية (٢٠٢٢).

## مشكلة الدراسة وتساؤلاتها:

تجسدت مشكلة الدراسة الحالية واختيارها من خلال عمل الباحث أستاذًا في الجامعة، حيث لاحظ أن بعض الطلبة يتعاملون مع الأحداث والمواقف الضاغطة ومع مشكلاتهم الدراسية والاجتماعية بشكل فعال وإيجابي ولا يبدون تدمرًا منها، بينما يواجه البعض صعوبة في التعامل معها ويخفقون في إدارتها والتعامل بشكل إيجابي؛ فبعض الطلبة عند مواجهتهم لضغوط ومشكلات أو صعوبات قد تهدد نجاحهم الأكاديمي في مقرر دراسي معين أو عدة مقررات، يلجئون إلى خيارات مثل: حذف المقررات أو تأجيل فصل دراسي أو حتى تغيير التخصص الدراسي، وهذا ما أشارت إليه دراسة (Kobasa et al., 1982) و (Mund, 2016 &)، حيث أظهرت أن الأفراد ذوي الصلابة المنخفضة يفتقرون إلى المهارات والقدرات اللازمة للتعامل الإيجابي مع المواقف والأحداث الضاغطة، لذا فهم يلجؤون إلى استخدام أسلوب التجنب والابتعاد عن المواقف المسببة للضغوطات.

وفقًا لنتائج دراسة محاسنة وآخرين (٢٠٢١)، تبين أن الضغوط الأكاديمية التي يتعرض لها طلبة الجامعة تؤثر سلبيًا على صحتهم النفسية والجسمية والانفعالية، مما ينعكس على أدائهم الأكاديمي وقدرتهم على التكيف، وأن للتفاؤل تأثيرًا إيجابيًا على قدرة الأفراد على التحكم في الضغوط ومواجهتها بفعالية، ويسهم في إعادة تفسير المواقف والأحداث الضاغطة بشكل إيجابي، ويمكنه من تحقيق النجاح الأكاديمي، ويساعد في ضبط النفس، وتقدير الذات، والتوافق مع ظروف الحياة، وتعزيز الصحة النفسية والجسمية (الأنصاري، ١٩٩٨).

ويساهم التفاؤل بتحرير الفرد من العوامل المؤثرة التي قد تهدد صحته النفسية والجسدية؛ فالتفاؤل هو سلاح ضد الآثار السلبية للضغوط والتحديات التي تؤثر سلبًا على صحة الفرد النفسية والجسمية، وهو بعكس التشاؤم والذي يعني توقع الفرد السلبي للمواقف والأحداث والمتغيرات، ويرتبط بعوامل عدة منها: (القلق، والميل، والانتحار والوحدة وما إلى ذلك (محمد، ٢٠٢٠).

وبالتالي فإن الدراسة الحالية تهتم بتناول الصلابة النفسية وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم لدى عينة من طلبة جامعة القصيم، وتتبع مشكلة الدراسة من أهمية موضوع الصلابة

## الصلابة النفسية وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات

النفسية، ودورها الفعال كمتغير وقائي للأحداث والضغوط التي تواجه الطلبة في كافة مناسبات حياتهم المختلفة بشكل عام والدراسية بشكل خاص، كما يمكن للميول التفاؤلية والتشاؤمية أن تساعد الفرد في المقاومة النفسية للآثار السلبية للضغوط والأزمات والإحباطات، ويُمكن لها أن تشعره بالعجز وقلة الحيلة.

وعلى ضوء ما سبق حاولت الدراسة الحالية الإجابة عن التساؤلات الآتية:

- ١- ما مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة جامعة القصيم؟
- ٢- ما درجة انتشار التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة القصيم؟
- ٣- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة جامعة القصيم تُعزى لمتغيرات (الجنس، التخصص العلمي، المستوى الدراسي)؟
- ٤- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامعة تُعزى لمتغيرات (الجنس، التخصص العلمي، المستوى الدراسي)؟
- ٥- هل توجد علاقات ارتباطية دالة إحصائية بين التفاؤل والتشاؤم والصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة؟

**أهداف الدراسة:** هدفت الدراسة الحالية إلى مايلي:

- معرفة مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة جامعة القصيم.
  - معرفة درجة انتشار التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة القصيم.
  - معرفة الفروق في مستوى الصلابة النفسية لدى الطلبة أفراد العينة بناءً على متغيرات (الجنس، التخصص العلمي، المستوى الدراسي).
  - معرفة الفروق في مستوى انتشار التفاؤل والتشاؤم لدى الطلبة أفراد العينة بناءً على متغيرات (الجنس، التخصص العلمي، المستوى الدراسي).
  - معرفة العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم والصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة.
- أهمية الدراسة:** تكمن أهمية الدراسة الحالية في الآتي:
- تستهدف الفئة المعنية بها وهم طلبة المرحلة الجامعية، والذين يشكلون أساس بناء المجتمع في المستقبل، يواجه هؤلاء الطلبة عددًا من الضغوط النفسية والأكاديمية والأسرية والاجتماعية والاقتصادية أثناء مسيرتهم التعليمية.



- تُساهم في الكشف عن مستوى الصلابة النفسية ومدى انتشار التفاؤل والتشاؤم بين طلبة جامعة القصيم.
  - تمثل محاولة للإسهام في سد النقص المعرفي القائم نتيجة لقلة الدراسات الأجنبية والعربية في الصلابة النفسية وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم.
  - يمكن أن تفيد نتائج الدراسة في تطوير وبناء برامج إرشادية تساهم في رفع مستوى الصلابة النفسية والتفاؤل لدى الطلبة، ليصبحوا قادرين على مواجهة الضغوط النفسية بفعالية.
  - قد تسهم نتائجها في توجيه وإرشاد طلبة الجامعة في تنمية وتعزيز مستوى الصلابة النفسية والتفاؤل، وتجنب التشاؤم.
  - قد تفيد نتائج الدراسة الباحثين في إجراء دراسات مماثلة في المستقبل.
- محددات الدراسة:** اقتصرت الدراسة الحالية على الحدود الآتية:
- **المحددات الموضوعية:** تتمثل في الصلابة النفسية، ومدى انتشار التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامعة. وتحدد نتائج الدراسة بالعينة التي أجريت عليها، وكذلك تبعًا للأدوات المستخدمة مثل: مقياس الصلابة النفسية (مخيمر، ٢٠٠٢)، ومقياس القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم (عبدالخالق، ١٩٩٦).
  - **المحددات البشرية والمكانية:** طلبة جامعة القصيم، بمدينة بريدة بالمملكة العربية السعودية.
  - **المحددات الزمانية:** الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي ٢٠٢٣ / ٢٠٢٤ م.
- مصطلحات الدراسة:**
- تحدد مصطلحات الدراسة الأساسية فيما يلي:
- الصلابة النفسية (Psychological hardiness):**
- تُعرف الصلابة النفسية بأنها: "نمط من الاتجاهات والمهارات لدى الفرد تمكنه من مواجهة الضغوط والصعاب وتحويلها إلى فرص للنمو" (Maddi, 2014, 291).

## الصلابة النفسية وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات

وتُعرف أيضًا بأنها: "اعتقاد عام للفرد في فاعليته وقدرته على استخدام المصادر النفسية والاجتماعية المتاحة كي يدرك بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة إدراكًا منطقيًا وواقعيًا، بحيث يتعايش معها بشكل إيجابي" (عشعش، ٢٠١٨، 408).

ويُعرفها الباحث إجرائيًا بأنها: الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب/ة -المفحوص- من خلال إجابته على مقياس الصلابة النفسية المستخدم في الدراسة الحالية وأبعادها المختلفة (الالتزام، التحكم، التحدي).

### التفاؤل (Optimism):

يُعرفه (عبد الخالق، ١٩٩٦، ٦) بأنه: "نظرة استيشار نحو المستقبل، تجعل الفرد يتوقع الأفضل، و ينتظر حدوث الخير، ويرنو إلى النجاح، ويستبعد ما خلا ذلك".

ويُعرفه الباحث إجرائيًا بأنه: الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب/ة -المفحوص- من خلال إجابته على مقياس التفاؤل المستخدم في الدراسة الحالية، حيث تمثل الدرجة المرتفعة مستوى عالٍ من التفاؤل بينما الدرجة المنخفضة تعني مستوى منخفض من التفاؤل.

### التشاؤم (Pessimism):

يُعرفه (عبد الخالق، ١٩٩٦، ٦) بأنه: "توقع سلبي للأحداث القادمة، يجعل الفرد ينتظر حدوث الأسوأ، ويتوقع الشر والفشل وخيبة الأمل، ويستبعد ما عدا ذلك إلى حد بعيد".

ويُعرفه الباحث إجرائيًا بأنه: الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب/ة -المفحوص- من خلال إجابته على مقياس التشاؤم المستخدم في الدراسة الحالية، حيث تمثل الدرجة المرتفعة مستوى عالٍ من التشاؤم بينما الدرجة المنخفضة تعني مستوى منخفض من التشاؤم.

### الإطار النظري ودراسات سابقة:

### الصلابة النفسية (Psychological hardiness):

تُعد الصلابة النفسية سمة شخصية هامة تساعد الفرد على التكيف والتوافق مع مختلف مواقف الحياة التي يواجهها، كما تساهم في حماية الفرد وتقويته ضد التأثيرات السلبية الناجمة عن تلك الضغوط، والصلابة النفسية مفهوم يعتبر حديث نسبيًا وقد لاقى اهتمام العلماء والباحثين عمومًا وفي مجال علم النفس والصحة النفسية بشكل خاص (البهاص،

(Kobasa, 1979, 172)، ويعود نشأته هذا المفهوم إلى عالمة النفس الأمريكية كوبازا ( Kobasa, 1979, 172) التي وصفته بأنه: "اعتقاد عام للفرد بقدرته وفعالته على استخدام واستغلال كل القدرات النفسية والبيئية المتاحة له، ليتمكن من توظيفها على نحو إيجابي وعملي لفهم ومواجهة الأحداث الضاغطة في الحياة".

ويُعرّفها (مخيمر، ١٩٩٦، ٢٤٨) بأنها: "نمط من التعاقد النفسي الذي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله، واعتقاد الفرد أن بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يلقاه من أحداث، ويتحمل مسؤولية ما يتعرض له من أحداث، وأن ما يطرأ على جوانب حياته من تغيير هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديدا وإعاقة له".

ويُعرّفها (البهاص، ٢٠٠٢، ٣٩١) بأنها: "إدراك الفرد وتقبله للمتغيرات أو الضغوط النفسية التي يتعرض لها فهي تعمل كوقاية من العواقب الجسمية والنفسية للضغوط وتساهم في تعديل العلاقة الدائرية التي تبدأ بالضغوط وتنتهي بالنهك النفسي باعتباره مرحلة متقدمة من الضغوط".

بينما يُعرّفها (البيير قدار، ٢٠١١، ٣٥) بأنها: "قدرة الفرد على وضع استراتيجيات معينة في المواقف التي يتعرض فيها للضغوط التي تساعده في حل المشكلات التي سببتها هذه الضغوط".

ومن خلال استعراض التعريفات السابقة يتضح بأن جميعها تعرف الصلابة النفسية على إنها اعتقاد الفرد وقدرته على مواجه الأحداث والضغوط التي تواجهه من خلال الإدراك والتقييم الإيجابي لتلك الضغوط والتعامل معها بطرق تقيه من أثرها السلبي على صحته النفسية والجسمية بفعالية.

#### أبعاد الصلابة النفسية:

صنفت كوبازا (Kobasa, 1979) أبعاد الصلابة النفسية على أنها تتضمن ثلاث أبعاد حيث يُرمز لها بالرمز (C'3s) وهي:  
- بُعد الالتزام Commitment: ويعد بُعداً مرتبطاً بالدور الوقائي للصلابة النفسية، ويتمثل في ميل الشخص إلى الانخراط والاندماج في أنشطة الحياة ولديه اهتمام حقيقي وفضول تجاه العالم المحيط به، ويتضمن الالتزام تجاه الذات والعمل.

## الصلابة النفسية وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات

- بُعد التحكم Control: وهو اعتقاد الفرد وميله إلى التصرف كما لو كان لديه الإمكانية والقدرة في التأثير على الأحداث الضاغطة من حوله نتيجة للجهد الذي يبذله ويتضمن القدرة على التحكم في اتخاذ القرارات ومواجهه المواقف الضاغطة وتفسير الأحداث.
- بُعد التحدي Challenge: ويشير إلى معتقدات الفرد إلى أن التغيير في نمط الحياة أمرًا طبيعيًا وضروريًا لنموه وارتقائه ولا تمثل تهديدًا لأمنه وسلامته وأن هذا التغيير يشكل فرصًا محفزة للنمو الشخصي (Kobasa, 1979) & (Mund, 2016) & (Maddi, 2002).

ويشير مادي (Maddi, 2002) إلى أن هذه المكونات تعمل معًا في تشكيل الصلابة النفسية وأن وجود مكون واحد من هذه المكونات غير كافي لتزويد الفرد بالدافعية والشجاعة اللازمة لمواجهة ضغوطات وتحديات الحياة المختلفة، بل لابد أن تعمل جميعها من أجل صحة وسلامة الفرد النفسية والجسمية من الآثار السلبية المترتبة على الأحداث الضاغطة. وعليه يمكن القول أن الصلابة النفسية من خلال أبعادها الثلاثة تُساهم في سلامة الفرد النفسية والجسدية وتمنحه المقاومة والقدرة على التكيف مع التحديات التي يواجهها والأحداث الضاغطة، كما تُساعده أيضًا على مواصلة حياته بشكل طبيعي؛ فمن خلالها يتم تحديد الأهداف، وبالتحكم يتمكن من تجنب الوقوع ضحية للأحداث والضغوطات، وبالتحدي يتغلب على الإحباط وخيبة الأمل، ويعزز مشاعر الطمأنينة والسعادة.

### التفاؤل (Optimism):

يُعد التفاؤل والتشاؤم من متغيرات الشخصية المُهمّة التي تتمتع بثبات نسبي (الأنصاري، ١٩٩٨).

يُعرّفه (المنشاوي، ٢٠٠٦، ٦) بأنه: "توقعات الفرد بأن الأحداث والمواقف المستقبلية تتجه نحو الأفضل والجانب الإيجابي".

ويُعرّفه (أبو الفضل وآخرون، ٢٠١٩، ٣٢٥) بأنه: "توقعات الفرد الإيجابية للأحداث المهمة في حياته المستقبلية التي تجعله ينظر للأفضل، ويتوقع حدوث الخير والنجاح".

ويُعرّف بأنه: "توقع الفرد حدوث أشياء جيدة وإيجابية في حياته، وترتبط بمستويات أعلى من الرفاهية الذاتية، والصحة النفسية والجسدية، وجودة وزيادة العلاقات الاجتماعية" (Mens et al., 2021, 398).

مما سبق عرضه من مفاهيم؛ يتضح أن التفاؤل هو: توقع الفرد الإيجابي نحو الحياة، وشعوره بالسعادة، وتوقع النجاح والأفضل في المستقبل، فالتفاؤل يؤثر إيجابًا على سلوك الفرد وينعكس تأثيره على صحته النفسية والجسدية لذلك، يُعدُّ إكساب الطلاب مهارات التفاؤل أمرًا ضروريًا وحيويًا لتمكينهم من التفاعل بشكل إيجابي مع التحديات والصعوبات التي قد يواجهونها في حياتهم.

### التشاؤم (Pessimism):

يُعرّفه مارشل (Marshall et al., 1992, 1067) بأنه "سمة تكمن داخل الفرد أو استعداد شخصي تؤدي بالفرد إلى التوقع السلبي للأحداث".  
ويُعرّفه (المنشاوي، ٢٠٠٦، ٦) بأنه: "توقعات الفرد بان الأحداث والمواقف المستقبلية تتجه نحو الأسوأ والجانب السلبي".

ويُعرّفه (محيسن، ٢٠١٢، ٥٧) بأنه: "توقعات الفرد السلبية للأحداث الهامة في حياته المستقبلية التي تجعله ينظر للأسوأ ويتوقع حدوث الفشل وخيبة الأمل".

وينظر الباحثين إلى التفاؤل والتشاؤم من منظورين أساسيين أولهما يشير إلى أن التفاؤل والتشاؤم من سمات الشخصية ويتميزان بتوقعات مستقبلية إيجابية عمومًا (التفاؤل) أو توقعات مستقبلية سلبية (التشاؤم) (Scheier & Carver, 1992; Scheier & Carver, 1985). أما وجهة النظر الثانية فهي تصف التفاؤل والتشاؤم على أنهما يمثلان طريقة الفرد وأسلوبه في تفسير أسباب الضغوط أو الأحداث السلبية التي تواجهه (Maruta et al., 2000)، وهناك أيضًا اختلاف بين الباحثين في تفسير طبيعة العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم فبعضهم ينظر لها على أنهما بناءً أحادي البعد (Unipolar) وسمتان مستقلتان وكل سمة تمثل قطبين أحدهما من عدم التفاؤل إلى التفاؤل المفرط والأخرى من عدم التفاؤل إلى التفاؤل المفرط. بينما يرى البعض إلى التفاؤل والتشاؤم على أنهما سمة ذات بنية واحدة

ثنائية القطب (Bipolar) تتراوح ما بين التفاؤل المفرط، إلى التشاؤم المفرط ( Genecov ) نتائج دراسة الأنصاري (٢٠٠٧) والتي أجريت على عينة كبيره من طلبة الجامعات بلغت (٨٩٢٦) من ١٨ دولة عربية على أن التفاؤل والتشاؤم فقرة عن سمتان مستقلتان. ويشير (عبد الخالق، ١٩٩٦) إلى أن الأمر سواءً تم اعتبار كل من التفاؤل والتشاؤم من السمات ثنائية القطب أو تم اعتبارهما من السمات أحادية القطب فإنه يمكن إجراء الدراسات والبحوث لكل من سمة التفاؤل وسمة التشاؤم بشكل مستقل عن الأخرى وبمقاييس مستقلة. وبالتالي فإن الدراسة الحالية تعتمد على أن التفاؤل والتشاؤم سمتان مستقلتان، للأسباب والاعتبارات التي أشار إليها الأنصاري (٢٠٠٧) وهي: أن الأفراد قد يكون لديهم توجهات تفاؤلية وكذلك توجهات تشاؤمية في الوقت ذاته؛ فالفرد قد يكون متفانلاً في بعض المواقف ومتشائماً في مواقف أخرى.

والتفاؤل سمة مزاجية تتوسط العلاقة ما بين الأحداث الخارجية للفرد وبين إدراكه وتفسيره لها، ويتضمن مكونات انفعالية ومعرفية ودافعية وبالتالي، يستخدم المتفائلون طرق وأساليب مع المواقف التي يواجهونها ويكونوا أكثر مثابرة ونجاحاً مما ينعكس إيجابياً على صحتهم النفسية والجسمية (أبو الفضل وآخرون، ٢٠١٩).

والأفراد المتفائلون يعززون الأحداث السلبية إلى أسباب خارجية، أو إلى مواقف وقتية قصيرة وتكون تأثيراتها على الفرد محدودة، في حين يعزو المتشائمون تلك الأحداث لأسباب متعددة وأكثر عمومية (Saunders, 2000). فهم ينظرون إلى الأحداث السلبية التي تواجههم على أنها دائمة وثابتة بالتالي، ويعتقدون بأن ما يقومون به من أفعال ليس لها تأثير على المواقف الضاغطة التي يواجهونها (Seligman, 2000).

ومن العوامل المحددة لدرجات الأفراد في كل من التفاؤل والتشاؤم: عوامل بيولوجية: وتشتمل على الوراثة أو الاستعدادات الموروثة، وعوامل اجتماعية تشتمل على التنشئة الاجتماعية واكتساب اللغة والعادات والتقاليد والقيم والاتجاهات السائدة في المجتمع

والمواقف الاجتماعية المفاجئة؛ وتتمثل في المواقف العصبية التي تصادف حياة الفرد أو تحيط به أو تحدث بشكل مفاجئ (الأنصاري، ١٩٩٨).

وبناءً على ما سبق فقد اتضح أن طريقة تفكير الفرد تؤثر في كيفية استجابته للمواقف الضاغطة والإحباطات؛ فالشخص المتفائل يتوقع بأنه سيحقق نتائج جيدة في نهاية أي عمل يقوم به، بالمقابل نجد الشخص المتشائم يميل أن تكون توجهاته سلبية للأحداث، ويشعر بإحباطات وبصعوبات مستمرة، وبهذا يمكن ربط الصلابة النفسية بالتفاؤل والتشاؤم. يضاف إلى ذلك بأن المتفائلون يتعاملون مع الضغوطات والمواقف الصعبة بنشاط، ومحاولة حل المشكلات قدر المستطاع، وقبول المشكلات التي لا يمكنهم حلها، والتركيز على الجوانب الإيجابية لتجاربهم، والتعامل مع الشدائد بشكل أفضل، وينخرطون في جهود استباقية لمنع المشاكل في المستقبل، مثل: اتخاذ إجراءات تقلل من المخاطر الصحية الناتجة عن الضغوطات (Mens et al., 2021).

ويرى كارفر وآخرون (Carver et al., 2010) أن التفاؤل متغير يعكس مدى احتفاظ الأفراد بتوقعات إيجابية عامة حول مستقبلهم، ويساهم في رفع مستوى المثابرة والدافعية لدى الفرد لتحقيق أهدافه وقدرته على مواجهة الضغوطات وعلى كبح انفعالاته السلبية والتكيف بشكل أفضل مع الآخرين بتكوين علاقات جديدة كما أن المتفائلين لديهم عادات وسلوكيات صحية جيدة مقارنة بالمتشائمين مع الآخرين.

ولذلك يرى الباحث أن سمة التشاؤم من السمات السلبية التي ينبغي تخفيض درجتها داخل الحرم الجامعي، لما للشخصية المتشائمة من آثار سلبية على الفرد والمجتمع في نفس الوقت، وينبغي أن تخلو شخصية الطالب الجامعي من هذه السمة، وأن تعمل الجامعة على تهيئة كافة الظروف المناسبة للحد من نمو وانتشار التشاؤم، وتساهم في ذات الوقت في تعزيز سمة التفاؤل لدى الطلبة؛ لما لها من تأثير إيجابي على حياة الفرد وسلوكه وتصرفاته مما يعود بالنفع على الطالب نفسه والمجتمع عمومًا.

دراسات سابقة: تم تصنيفها إلى ثلاثة محاور، كالآتي:

أولاً: دراسات اهتمت بالصلابة النفسية وعلاقتها بكل من التفاؤل والتشاؤم:

دراسة المنشاوي (٢٠٠٦) والتي هدفت إلى التعرف على مدى شيوع التفاؤل والتشاؤم بين طلبة الجامعة، والتعرف على العلاقة بين كل من التفاؤل والتشاؤم وبين الصلابة النفسية، تكونت عينتها من (٣٧٠) من طلبة كلية التربية بدمهور، ولجمع البيانات تم استخدام مقياس التفاؤل والتشاؤم، ومقياس الصلابة النفسية (مخيمر، ٢٠٠٢) ومقياس الذكاء الوجداني، وأظهرت نتائجها وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين التفاؤل وكل من الصلابة النفسية والذكاء الوجداني والتحصيل الدراسي وكانت تلك العلاقة سالبة فيما يتعلق بالتشاؤم، كما أظهرت نتائجها أيضاً إمكانية التنبؤ بالتفاؤل والتشاؤم من خلال متغير الصلابة النفسية، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين عينة الدراسة في التفاؤل والتشاؤم تبعاً لمتغير الجنس ووجود فروق دالة إحصائية في كل من التفاؤل والتشاؤم تبعاً لمتغير المستوى الدراسي لصالح المستويات الدراسية الأقل.

وقامت علي وآخران (٢٠١٨) بدراسة هدفت إلى تحديد إسهام التفاؤل والأمل في التنبؤ بالصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة، تكونت عينتها من (٢٠٠) طالب وطالبة طبق عليهم مقياس الصلابة النفسية، ومقياس التفاؤل ومقياس الأمل من إعداد الباحثين، وتوصلت نتائجها إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية موجبة بين الصلابة النفسية والتفاؤل والأمل، كما توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية والتفاؤل بين عينة الدراسة تبعاً لمتغير الجنس لصالح الإناث، وفروق تبعاً لمتغير التخصص الدراسي لصالح طلبة التخصص العلمي.

كما قامت محمد (٢٠٢٠) بدراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية والتفاؤل لدى الطلبة، وتكونت عينتها من (٣٠٠) طالب وطالبة يدرسون في المرحلة الثانوية في لبنان، ولجمع البيانات استخدم الباحث مقياس الصلابة النفسية و مقياس القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم لعبد الخالق (١٩٩٦)، وكشفت نتائجها عن وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية موجبة بين الصلابة النفسية والتفاؤل، وكذلك وجود فروق ذات دلالة



إحصائية في مستوى الصلابة النفسية والتفاؤل تبعًا لمتغير الجنس ولصالح الذكور، وتبعًا لمتغير المستوى الدراسي لصالح المستويات الأدنى.

وأجرى عباسي وآخرون (Abbasi et al., 2020) دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية والتفاؤل وبين أحداث الحياة السلبية والتعامل مع الكفاءة الذاتية، تكونت عينتها من (٢٢٨) طالبًا من طلبة الجامعة، وتم جمع البيانات باستخدام استبيان أحداث حياة المراهقين، واختبار التوجه الحياتي، ومقياس الصلابة النفسية، ومقياس الكفاءة الذاتية في التأقلم، وتوصلت نتائجها إلى وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين الصلابة النفسية والتفاؤل وبين أحداث الحياة السلبية ومواجهة الكفاءة الذاتية، وكانت الصلابة والتفاؤل أيضًا وسيطًا في العلاقة بين أحداث الحياة السلبية ومواجهة الكفاءة الذاتية. ثانيًا: دراسات تناولت الصلابة النفسية:

كدراسة يافوز وديلماك (Yavuz and Dilmac, 2020) التي هدفت للكشف عن دور السلامة الروحية في العلاقة بين الصلابة النفسية واليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة، وتكونت عينتها من (٥٦١) طالبًا جامعيًا، وتم جمع البيانات باستخدام مقياس الصلابة النفسية ومقياس اليقظة الذهنية ذات الأوجه الخمسة ومقياس الرفاهية الروحية، وتوصلت نتائجها إلى وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين مستوى اليقظة ومستوى الصلابة النفسية لدى الطلبة، كما كشفت نتائجها عن وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين السلامة الروحية والصلابة النفسية.

كما أجرى الربدي (٢٠٢٠) دراسة هدفت إلى التعرف على مستوى الصلابة النفسية ومدى إمكانية التنبؤ بها من خلال مستوى تقدير الذات وقلق المستقبل لدى طلبة الجامعة، تكونت عينتها من (٤٥٠) طالب وطالبة من طلبة جامعة القصيم، ولجمع البيانات تم استخدام مقياس الصلابة النفسية ومقياس قلق المستقبل ومقياس تقدير الذات، وأظهرت نتائجها أن مستوى الصلابة النفسية لدى الطلبة كان متوسطًا، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الصلابة النفسية تبعًا لمتغير التخصص الدراسي لصالح طلبة العلوم الطبيعية وتبعًا لمتغير المستوى الدراسي لصالح طلبة المستوى الأول والثاني، وتبعًا لمتغير

## الصلابة النفسية وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات

أفراد الأسرة لصالح الأكثر أعدادا، وتبعاً لمتغير الدخل لصالح ذوي مستوى الدخل المنخفض، بينما لم تجد الدراسة فروقاً بين الطلبة تعزي لمتغير الجنس، وتوصلت إلى أنه يمكن التنبؤ بالصلابة النفسية من خلال تقدير الذات وقلق المستقبل.

في حين أجرى شاهين (٢٠٢١) دراسة هدفت إلى التعرف على مستوى الصلابة النفسية والكشف عن العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة والصلابة النفسية في ضوء بعض المتغيرات لدى طلبة كلية التربية بجامعة إدلب، تكونت عينتها من (١٦٦) طالباً طُبق عليهم مقياس الصلابة النفسية ومقياس أحداث الحياة الضاغطة، وكشفت نتائجها أن أفراد العينة يتمتعون بمستوى عالي من الصلابة النفسية، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الصلابة النفسية تبعاً لمتغير الجنس والمستوى الدراسي وعدم وجود علاقة ارتباطية بين الصلابة النفسية ومستوى أحداث الحياة الضاغطة.

أما محاسنة وآخرون (٢٠٢١) فقد قاموا بإجراء دراسة هدفت إلى التعرف على مستوى الصلابة الأكاديمية والضغوط الأكاديمية وكذلك التعرف على العلاقة الارتباطية بين الصلابة الأكاديمية والضغوط الأكاديمية والتحصيل الدراسي، حيث تكونت عينتها من (٨٠٤) طالباً وطالبة، جمعت البيانات باستخدام مقياس الصلابة الأكاديمية ومقياس الضغوط الأكاديمية، وتوصلت نتائجها أن المستوى العام للصلابة الأكاديمية والضغوط الأكاديمية كان متوسطاً، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الصلابة الأكاديمية تبعاً لمتغير التخصص الدراسي ولصالح طلبة التخصصات العلمية، وتبعاً لمتغير المستوى الدراسي لصالح طلبة السنة الأولى، وعدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الصلابة الأكاديمية تعزي لمتغير الجنس.

وكشفت دراسة الشامي والفقير (٢٠٢٢) عن مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة، تكونت عينتها من (١٥٢) طالب وطالبة من طلبة كلية التربية بالنادرة باليمن، جمعت البيانات باستخدام مقياس الصلابة النفسية لمخيمر (٢٠٠٢)، وكشفت نتائجها عن انخفاض مستوى الصلابة النفسية لدى الطلبة، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى

الصلابة النفسية بين أفراد عينتها في الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية تُعزى لمتغير: الجنس، التخصص، المستوى الدراسي والحالة الاجتماعية.

وهدفت دراسة سامية (٢٠٢٢) إلى التعرف على مستوى الصلابة النفسية ومستوى جودة الحياة، والكشف عن العلاقة بينهما، تكونت عينتها من (١٥٠) طالب وطالبة من طلبة الجامعة، ولجمع البيانات تم تطبيق مقياس الصلابة النفسية من إعداد: مخيمر (٢٠٠٢)، ومقياس جودة الحياة لمنسي وكاظم (٢٠٠٦). وقد أظهرت نتائجها أن مستوى الصلابة النفسية لدى الطلبة كان مرتفعاً بينما مستوى جودة الحياة متوسطاً، ووجود علاقة ارتباطيه بين درجة الصلابة النفسية ودرجة جودة الحياة، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الطلبة في مستوى الصلابة النفسية وجودة الحياة تُعزى لمتغير التخصص الدراسي ونمط الإقامة.

وفي دراسة حديثه قام بها سينغ وكأور (Singh and Kaur, 2023) هدفت إلى التعرف على مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في الهند، تكونت عينتها من (٢٠٠) طالب وطالبة (١٠٠ ذكر ١٠٠ أنثى)، تم جمع البيانات باستخدام مقياس الصلابة النفسية (SPHS)، وأظهرت نتائجها أن المستوى العام للصلابة النفسية كان متوسطاً، ووجدت فروق دالة إحصائياً بين الطلبة في الصلابة النفسية وأبعادها المختلفة تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور في بعد الضبط وبعد التحدي، بينما كان لصالح الإناث في بعد الالتزام.

### ثالثاً: دراسات تناولت التفاؤل والتشاؤم:

كدراسة محيسن (٢٠١٢) التي هدفت إلى التعرف على نسبة شيوع التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامعة وعلاقتها بمستوى التدخين، تكونت عينتها من (٢٦٣) طالب وطالبة من طلبة جامعة الأقصى بغزة ممن اجابوا على مقياس التفاؤل والتشاؤم، وتوصلت نتائجها إلى أن نسبة شيوع التفاؤل بين أفراد العينة كان متوسطاً بنسبة بلغت ٦٠,٦٦٪، وكذلك التشاؤم كان متوسطاً بنسبة بلغت ٤١,٦٦٪، كما توصلت نتائجها إلى وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين مستوى تفاؤل الطالب ودرجة تدنيه، وكانت تلك العلاقة سلبية بين التشاؤم ودرجة التدخين، وكشفت عن عدم وجود فروق في التفاؤل والتشاؤم لدى الطلبة تبعاً لمتغير الجنس أو لمكان السكن، ومن نتائجها أيضاً وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد عينتها، تبعاً للحالة

## الصلابة النفسية وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات

الاجتماعية؛ فالمتزوجين كانوا أقل تشاؤماً من غير المتزوجين، وكذلك تبعاً للتخصص، حيث

كان طلبة التخصصات الأدبية أكثر تشاؤماً من طلبة التخصصات العلمية.

وفي دراسة محاسنة وآخرون (Mahasneh et al.,2013) التي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم وبين سمات الشخصية، تكونت عينتها من (٥٣٤) طالباً وطالبة من طلبة الجامعة الهاشمية بالأردن، وكشفت نتائجها عن وجود علاقة ارتباطية موجبة داله إحصائياً بين التفاؤل والانطواء، ووجود علاقة ارتباط سالبة داله إحصائياً بين التفاؤل والانبساط، وبين التفاؤل والانطواء، كما كشفت نتائجها عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في انتشار سمة التفاؤل تبعاً لمتغير الجنس وكانت لصالح الطلبة الذكور، وفروق تبعاً للمستوى الدراسي لصالح طلبة المستوى الدراسي الأول والثاني والثالث، بالإضافة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التفاؤل والتشاؤم تبعاً للتخصص الدراسي كانت لصالح طلاب التخصصات العلمية.

وهدفت دراسة الدسوقي (٢٠١٧) التعرف على مستوى التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بالرضا عن الحياة لدى عينة من طلاب جامعة عمر المختار بالبيضاء، وتكونت عينتها من (٣٠٠) طالب وطالبة من كلية التربية وكلية العلوم، ولجمع البيانات تم استخدام القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم ومقياس الرضا عن الحياة، وكشفت نتائجها عن وجود علاقة ارتباطية إيجابية داله إحصائياً بين التفاؤل والرضا عن الحياة، ووجود علاقة ارتباطية سالبة ذات داله إحصائياً بين التفاؤل والرضا عن الحياة، وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في التفاؤل تبعاً لمتغير الجنس لصالح الإناث، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة كلية التربية وطلبة كلية العلوم في التفاؤل لصالح طلبة كلية التربية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في التفاؤل لصالح الذكور، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة كلية التربية وطلبة كلية العلوم في التفاؤل.

كما هدفت دراسة الطيب (٢٠١٧) التعرف على مستوى التفاؤل والتشاؤم ومستوى الصحة النفسية والعلاقة بين التفاؤل والتشاؤم والصحة النفسية لدى طلبة كلية التربية بجامعة الجوف، تكونت عينتها من (١١٣) طالباً، جُمعت البيانات باستخدام القائمة العربية للتفاؤل

والنشاؤم ومقياس الصحة النفسية، وأظهرت نتائجها إلى أن الطلبة يتسمون بدرجة تفاؤل مرتفعة، وفي المقابل كانت نسبة النشاؤم لديهم منخفضة، كما أظهرت نتائجها عن ارتفاع مستوى صحة نفسية لدى عينة الدراسة، ووجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين التفاؤل والصحة النفسية، وعلاقة سالبة بين النشاؤم والصحة النفسية.

في حين هدفت دراسة بن الصغير وبوداود (٢٠١٧) إلى التعرف على العلاقة بين التفاؤل والصحة النفسية، وتكونت عينتها من (٢٠٠) طالباً وطالبة من طلبة كلية العلوم الاجتماعية بجامعة عمار ثليجي بالأغواط، وتم استخدام مقياس التفاؤل ومقياس الصحة النفسية، وقد كشفت نتائجها عن مستوى مرتفع في التفاؤل لدى أفراد العينة، ومستوى متوسط في الصحة النفسية، كما كشفت نتائجها عن وجود علاقة ذات دلالة إحصائية موجبة بين التفاؤل والصحة النفسية، ووجود فروق دالة إحصائية في الصحة النفسية تُعزى لمتغير الحالة الاجتماعية، بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تُعزى لمتغيرات الجنس والعمر والحالة الاجتماعية والمستوى التعليمي والمستوى الدراسي.

وهدف دراسة أبو الفضل وآخرون (٢٠١٩) إلى التعرف على مستوى التفاؤل لدى طلبة الجامعة، وتكونت عينتها من (٤٤٥) طالب وطالبة، وبينت نتائجها إلى أن مستوى التفاؤل لدى الطلبة كان مرتفعاً، كما بينت النتائج أن الطالبات أكثر تفاؤلاً من الطلاب، وطلبة التخصص الأدبي أكثر تفاؤلاً من طلبة التخصص العلمي، وأن طلبة المستوى الدراسي الأول أكثر تفاؤلاً من طلبة المستوى الرابع والطلبة ذوو المستوى المعيشي المرتفع أكثر تفاؤلاً من ذوي المستوى المعيشي المنخفض، بينما لا توجد فروق في مستوى التفاؤل بين الطلبة تُعزى لمتغير مكان الإقامة.

كما هدفت دراسة زقوة وآخرون (٢٠٢٠) إلى الكشف عن علاقة التفاؤل والنشاؤم بالصحة النفسية في ضوء متغير النوع والتخصص الدراسي لدى طلبة الجامعة بالجزائر، وتكونت عينتها من (٣٠٠) طالب وطالبة، طبق عليهم مقياس القائمة العربية للتفاؤل والنشاؤم ومقياس الصحة النفسية، وكشفت نتائجها أن أفراد العينة يتمتعون بمستوى متوسط من التفاؤل والصحة النفسية، كما كشفت نتائجها عن وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية

## الصلابة النفسية وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات

بين التفاؤل والصحة النفسية بينما كانت العلاقة سالبة بين التشاؤم والصحة النفسية، وأخيراً لم تكن هنالك فروقات ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في التفاؤل والتشاؤم تبعاً لمتغير الجنس والتخصص الدراسي.

في حين هدفت دراسة عبدالخالق (Abdel-Khalek, 2020) للكشف عن العلاقة بين التفاؤل وكل من السعادة، والرضا عن الحياة، وكذلك العلاقة بين التشاؤم وبين السعادة، والرضا عن الحياة، تكونت عينتها من (٢٢٥) طالب وطالبة يدرسون في المرحلة الجامعية بجامعة الإسكندرية، وتم جمع البيانات باستخدام مقياس القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم ومقياسي التقدير الذاتي، وكشفت نتائجها عن وجود علاقة ذات دلالة إحصائية موجبة بين التفاؤل وكل من السعادة والرضا عن الحياة، وعلاقة ذات دلالة إحصائية سالبة بين التشاؤم وكل من السعادة والرضا عن الحياة. وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين الجنسين في كل متغير التفاؤل ومتغير التشاؤم.

### التعليق على الدراسات السابقة:

في ضوء العرض السابق لبعض من الدراسات التي تناولت موضوع الصلابة النفسية والتفاؤل والتشاؤم فإنه فقد أمكن استخلاص بعض المؤشرات في النقاط الآتية:

- هدفت الدراسات السابقة إلى التعرف على مستوى الصلابة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات وكذلك على مدى شيوع التفاؤل والتشاؤم بين الطلبة، وأظهرت نتائج متباينة ما بين الاتفاق والاختلاف، فعلى سبيل المثال كان مستوى الصلابة النفسية مرتفعاً في دراسة شاهين (٢٠٢١) ودراسة سامية (٢٠٢٢) ومتوسطاً في دراسة الريدي (٢٠٢٠) ودراسة محاسنة وآخرون (٢٠٢١) ودراسة سينغ وكاور (Singh & 2023) ومنخفضاً في دراسة الشامي والفقير (٢٠٢٢) كما أن شيوع التفاؤل بين الطلبة كان مرتفعاً في دراسة المنشاوي (٢٠٠٦) ودراسة الطيب (٢٠١٧) ودراسة أبو الفضل وآخرون (٢٠١٩) ودراسة بن الصغير & بوداود (٢٠١٧) ومتوسطاً في دراسة (محيسن، ٢٠١٢) ودراسة زقاوة وآخرون (٢٠٢٠).

- تنوع حجم العينة ففي دراسة الطيب (٢٠١٧) على سبيل المثال كانت ١١٣ طالبًا بينما في دراسة محاسنة وآخرون (٧٠٤)، في حين بلغ حجم العينة في الدراسة الحالية ٨٣٠ طالبًا وطالبة.
- تناولت الدراسات السابقة الصلابة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات كدراسة المنشاوي (٢٠٠٦) والتي تناولت العلاقة بين كل من التفاؤل والتشاؤم وبين الصلابة النفسية، ومثلها دراسة محمد (٢٠٢٠) وعباسي وآخرون (Abbasi et al., 2020) ومتغير الضغوط النفسية في دراسة الربدي (٢٠٢٠) ومتغير السلامة الروحية في دراسة (Yavuz & Dilmac, 2020) وقلق المستقبل في دراسة الربدي (٢٠٢٠) ومتغير أحداث الحياة الضاغطة في دراسة سامية (٢٠٢٢) ودراسة شاهين (٢٠٢١).
- قلة الدراسات التي تناولت العلاقة بين الصلابة النفسية والتفاؤل، والتشاؤم، وعدم وجود دراسة أجريت على المجتمع السعودي (في حدود علم الباحث) بهذا الموضوع.
- أسهمت نتائج الدراسات السابقة في الاستفادة منها في الدراسة الحالية، وساعدت في بناءها وإعدادها.

### منهج الدراسة وإجراءاتها:

**منهج الدراسة:** استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي والمقارن كونه مناسبًا لأهداف الدراسة الحالية.

**مجتمع الدراسة:**

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة جامعة القصيم (حرم الجامعة الرئيس - بريدة) المنتظمين خلال الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي (٢٠٢٣ - ٢٠٢٤ م).

**عينة الدراسة:**

١- **عينة التأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة (العينة الاستطلاعية):**

يهدف التأكد من صدق وثبات الأدوات المستخدمة في الدراسة الحالية، طبق الباحث المقاييس على عينة استطلاعية مكونة من (٧٥)، منهم (٣٩) ذكراً و(٣٦) أنثى، وقد تم اختيارهم بطريقة عشوائية من طلبة الجامعة مجتمع الدراسة.

تكونت العينة الأساسية للدراسة الحالية من العينة المتاحة من طلبة جامعة القصيم (حرم الجامعة الرئيس/ بريدة) وبلغ عددهم (٨٣٠) طالبًا وطالبة (٤٣٣ ذكرًا بنسبة ٥٢,٢٪) – (٣٩٧ أنثى بنسبة ٤٧,٨٪)، ممن اجابوا على مقياس الدراسة المصمم إلكترونيًا عبر نماذج (Google Drive)، خلال الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي (٢٠٢٣-٢٠٢٤ م)، والجدول (١) يوضح توزيع أفراد العينة وفقًا لمتغيرات الدراسة:

جدول (١) توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية وفقًا للمتغيرات المختلفة

النوع	العدد	النسبة	المستوى الدراسي	العدد	النسبة
ذكر	٤٣٣	٥٢,٢٪	السنة الأولى	٣٥٧	٤٣,٠٪
أنثى	٣٩٧	٤٧,٨٪	السنة الثانية	٩٤	١١,٣٪
التخصص العلمي	العدد	النسبة	السنة الثالثة	٢١	٢,٦٪
علوم طبيعية	٣٦٨	٤٤,٣٪	السنة الرابعة	٣٥٨	٤٣,١٪
علوم إنسانية	٤٦٢	٥٥,٧٪			

يتضح من الجدول (١) أن النسبة الكبرى من طلبة عينة الدراسة الحالية كانوا من الذكور بنسبة بلغت (٥٢,٢٪)، بينما بلغت نسبة الإناث (٤٧,٨٥٪)، وبالنسبة للتخصص العلمي يتضح أن النسبة الأكبر من الطلبة كانوا من تخصص العلوم الإنسانية بنسبة بلغت (٥٥,٧٪)، بينما بلغت نسبة طلبة تخصص العلوم الطبيعية (٤٤,٣٪)، وكانت أعمار معظم أفراد العينة أكبر من ٢٠ سنة بنسبة بلغت (٥٢,٥٪)، يليهم من كانت أعمارهم من (١٩) إلى (٢٠) سنة بنسبة بلغت (٣٧,٤٪)، والنسبة الأقل كانت أعمارهم أقل من (١٩) سنة بنسبة بلغت (١٠,١٪)، أما من حيث المستويات الدراسية فمعظم طلبة العينة كانوا بالسنة الأولى والسنة الرابعة حيث بلغت نسبة الطلبة للسنة الرابعة (٤٣,١٪)، وبلغت نسبة الطلبة للسنة الأولى (٤٣,٠٪)، يليهم الطلبة بالسنة الثانية بنسبة بلغت (١١,٣٪)، ثم الطلبة بالسنة الثالثة وبنسبة بلغت (٢,٦٪).



أولاً: مقياس الصلابة النفسية: إعداد (مخير، ٢٠٠٢)

تم استخدام مقياس الصلابة النفسية، إعداد (مخير، ٢٠٠٢) وهو مقياس يعطي تقديرًا كميًا لصلابة الفرد النفسية، تكون من ٤٧ فقرة (٣٢ فقرة موجبة/ ١٥ فقرة سالبة) موزعة على ثلاثة أبعاد هي: بُعد الالتزام (١٦) فقرة، وبُعد التحكم (١٥) فقرة، وبُعد التحدي (١٦) فقرة، والإجابة على الفقرات تقع في ثلاث مستويات هي (تنطبق دائماً – تنطبق أحياناً – لا تنطبق أبداً) لتقابل الدرجات (٣-٢-١) على الترتيب. وتعتبر الدرجة المرتفعة عن مستوى عالٍ من الصلابة النفسية بأبعادها المختلفة.

- الخصائص السيكومترية للمقياس:

أولاً: الصدق: تم التأكد من صدق المقياس عن طريق:

#### ١- الصدق الظاهري: Face Validity

للتحقق من الصدق الظاهري للمقياس أو ما يسمى بـ(صدق المحكمين)؛ تم عرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من الأساتذة المحكمين المختصين في علم النفس والصحة النفسية وعددهم (٧)، طُلب منهم إبداء آرائهم وملحوظاتهم حول فقرات المقياس من حيث الصياغة والوضوح وصحة المضمون للمجال الذي تقيسه، وقد كانت نسبة الاتفاق على الفقرات بين المحكمين أكثر من (٨٠٪)، وتمت الاستفادة من الملاحظات والمقترحات المقدمة منهم في إجراء بعض التعديلات على المقياس بنسخته النهائية.

#### ٢- صدق الاتساق الداخلي: Internal consistency

تم التحقق من صدق الاتساق الداخلي لفقرات المقياس، عن طريق معاملات ارتباط بيرسون Pearson Correlation Coefficients بين درجة كل فقرة للمقياس والدرجة الكلية للبعد المنتميه إليه، والنتائج موضحة بالجدول (٢):

الصلابة النفسية وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات

جدول (٢) معاملات الارتباط بين درجات فقرات مقياس الصلابة النفسية ودرجة البعد المنتمية إليه الفقرة

الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط
	التحدي		التحكم		الالتزام
١	**٠,٤٥٨	٣	**٠,٥٢٥	٢	**٠,٥٠٢
٤	**٠,٤١٧	٦	**٠,٦٩١	٥	**٠,٦٩١
٧	**٠,٦٣٣	٩	**٠,٥٣٥	٨	**٠,٥٠٨
١٠	**٠,٧١٣	١٢	**٠,٤١١	١١	**٠,٦٣٤
١٣	**٠,٥٧٤	١٥	**٠,٦٨٢	١٤	**٠,٥٧٦
١٦	**٠,٦٢٨	١٩	**٠,٥٨٣	١٧	**٠,٧٧٧
١٩	**٠,٥٢٩	٢١	**٠,٤١٢	٢٠	**٠,٥٥٧
٢٢	**٠,٤٠٣	٢٤	**٠,٥٣٦	٢٣	**٠,٦٩٢
٢٥	**٠,٤٦٩	٢٧	**٠,٤٧٦	٢٦	**٠,٥٨٤
٢٨	**٠,٦٦٠	٣٠	**٠,٤٣٧	٢٩	**٠,٧٠٩
٣١	**٠,٦١٩	٣٣	**٠,٥٢٢	٣٢	**٠,٥٥٤
٣٤	**٠,٤١٩	٣٦	**٠,٥٤١	٣٥	**٠,٤٣٢
٣٧	**٠,٥٢٨	٣٩	**٠,٥٣٥	٣٨	**٠,٦٠٣
٤٠	**٠,٦١٩	٤٢	**٠,٤٢٧	٤١	**٠,٥١٨
٤٣	**٠,٤٩٧	٤٥	**٠,٥٧٩	٤٤	**٠,٦٨٦
٤٦	**٠,٦٠٢	٤٧			**٠,٥١٩

\*\*دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١)

اتضح من الجدول (٢) أن جميع معاملات الارتباط بين درجات فقرات المقياس ودرجة البعد المنتمية إليه الفقرة دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١)، وهو ما يؤكد اتساق وتماسك فقرات كل بعد وتماسكها فيما بينها، وعليه تُعد فقرات المقياس تتمتع بصدق بناء جيد وفقاً لمعيار الاتساق الداخلي.

كذلك تم التحقق من تجانس أبعاد المقياس واتساقها فيما بينها بحساب معاملات ارتباط بيرسون Pearson Correlation Coefficients بين درجة كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس، كما في الجدول (٣):

جدول (٣) معاملات الارتباط بين درجات أبعاد مقياس الصلابة النفسية والدرجة الكلية للمقياس

التحدي	التحكم	الالتزام	البعد
**٠,٨٣٠	**٠,٦٧٠	**٠,٩٠٠	معامل الارتباط

\*\* دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١)

اتضح من الجدول (٣) أن جميع معاملات الارتباط بين درجات أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١)، وهو ما يؤكد اتساق وتماسك أبعاد المقياس فيما بينها وتماسكها مع بعضها البعض، وبالتالي فالمقياس يتمتع بالصدق، وأنه بوجه عام صادق في قياس ما وضع لقياسه.

**ثانيًا: الثبات:**

تم التأكد من ثبات درجات مقياس الصلابة النفسية وأبعاده الفرعية باستخدام معامل ثبات ألفا كرونباخ Alpha-Cronbach ، فكانت معاملات الثبات كما هي موضحة بجدول (٤) التالي:

جدول (٤) معاملات ثبات درجات مقياس الصلابة النفسية وأبعاده الفرعية

البعد	الالتزام	التحكم	التحدي	ثبات المقياس ككل
معامل الثبات	٠,٧٠٨	٠,٧٧٦	٠,٧٢٥	٠,٧٩٢

اتضح من الجدول (٤) أن للمقياس وأبعاده الفرعية معاملات ثبات موثوق فيها ومقبولة إحصائيًا؛ وعلى ضوء ما سبق؛ نجد أن الصدق والثبات للمقياس قد تحققا، بما يمكن الباحث من تطبيق المقياس على عينة الدراسة الأساسية.

**ثانيًا: مقياس التفاؤل والتشاؤم: (القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم)**

تم استخدام القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم الذي أعده عبد الخالق (١٩٩٦) والتي تهدف إلى قياس التفاؤل والتشاؤم، وتتضمن القائمة على مقياسين فرعيين مستقلين، الأول مقياس لقياس التفاؤل، والثاني مقياس لقياس التشاؤم، وتتكون القائمة من ٣٠ فقرة؛ منها (١٥) فقره للتفاؤل و(١٥) فقره للتشاؤم؛ وللمقياس درجة مستقلة للتفاؤل ودرجة مستقلة للتشاؤم، وهو مقياس تقدير ذاتي، وتم الاستجابة على فقرات المقياس بأحد خمسة بدائل هي: (لا، قليلاً،

## الصلابة النفسية وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات

متوسط، كثيرًا، كثيرًا جدًا) لتقابل الدرجات (٥، ٤، ٣، ٢، ١) على الترتيب، والدرجة المرتفعة تعبر عن مستوى مرتفع للتفاؤل وكذلك بالنسبة للتشاؤم.

- الخصائص السيكومترية للمقياس:

أولاً: الصدق: تم التأكد من صدق المقياس عن طريق:

### ١- الصدق الظاهري: Face Validity

للتحقق من الصدق الظاهري للمقياس والمكون من (٣٠) فقره، تم الاعتماد على صدق المحكمين من خلال عرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من الأساتذة المحكمين المختصين في علم النفس والصحة النفسية وعددهم (٧)، حيث طلب منهم إبداء ملاحظاتهم حول فقرات المقياس من حيث صياغة ووضوح وصحة الفقرات ومدى ارتباط مضمون الفقرات للمجال الذي تقيسه، وتم حساب نسبة الاتفاق بين المحكمين على فقرات المقياس حيث أعتد الباحث نسبة اتفاق (٨٠٪) بين المحكمين لقبول أو حذف أي فقرة في المقياس، وتمت الاستفادة من الملاحظات والمقترحات المقدمة منهم في إجراء بعض التعديلات على المقياس بنسخته النهائية.

### ٢- صدق الاتساق الداخلي: Internal consistency

تم التحقق من صدق المقياس بالاعتماد على الاتساق الداخلي، بحساب معاملات ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس ودرجة البعد المنتمية إليه، وجاءت النتائج كما هو موضح في الجدول (٥):

جدول (٥) معاملات الارتباط بين درجات فقرات مقياس التفاؤل والتشاؤم ودرجة البعد المنتمية إليه الفقرة

الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط
		التشاؤم		التفاؤل			
١	**٠,٧٠٢	٩	**٠,٨٠٣	١	**٠,٧٣٠	٩	**٠,٨١٦
٢	**٠,٧٨٥	١٠	**٠,٧٩٦	٢	**٠,٤٤٦	١٠	**٠,٦٤٥
٣	**٠,٧٧٣	١١	**٠,٧٣٥	٣	**٠,٧٠٠	١١	**٠,٧٨٨
٤	**٠,٧٨٩	١٢	**٠,٦٥٠	٤	**٠,٨٤٣	١٢	**٠,٨٠٠
٥	**٠,٨٣٨	١٣	**٠,٨١١	٥	**٠,٧٢٦	١٣	**٠,٧٦٧
٦	**٠,٧٧٢	١٤	**٠,٨١٦	٦	**٠,٨٢٠	١٤	**٠,٧٨٨
٧	**٠,٨٦٤	١٥	**٠,٨٨٤	٧	**٠,٨٦٩	١٥	**٠,٨٣٥
٨	**٠,٨٣٠	٨	**٠,٨٥٣	٨			

\*\* دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١)

اتضح من الجدول (٥) أن جميع معاملات الارتباط بين درجات فقرات المقياس ودرجة البعد المنتمية إليه دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١)، مما يؤكد اتساق فقرات كل بعد وتماسكها فيما بينها.

**ثانياً: الثبات:** تم التأكد من ثبات درجات أبعاد مقياس التفاؤل والتشاؤم باستخدام معامل ثبات ألفا كرونباخ Alpha-Cronbach فكانت معاملات الثبات كما هي موضحة بجدول (٦) التالي:

جدول (٦) معاملات ثبات درجات أبعاد مقياس التفاؤل والتشاؤم		
التشاؤم	التفاؤل	البعد
٠,٩٤١	٠,٩٥٦	معامل الثبات

اتضح من الجدول (٦) أن لمقياس التفاؤل والتشاؤم معاملات ثبات موثوق فيها وعلى ضوء ما سبق؛ نجد أن الصدق والثبات للمقياس قد تحققا، بما يمكن الباحث من تطبيق المقياس على عينة الدراسة الأساسية، والكشف عن التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامعة.

### الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

استخدمت الدراسة الحالية أساليب إحصائية عدة باستخدام الحزمة الإحصائية في العلوم الاجتماعية SPSS V. 22 كالاتي:

**أولاً: للتأكد من صدق وثبات الأدوات المستخدمة في الدراسة الحالية تم استخدام:**

١- معامل ارتباط بيرسون Pearson Correlation Coefficients في التأكد من الاتساق الداخلي لأدوات الدراسة وأبعادها الفرعية.

٢- معامل ثبات ألفا كرونباخ Alpha Cronbach في التأكد من ثبات درجات أدوات الدراسة وأبعادها الفرعية.

**ثانياً: للإجابة عن أسئلة الدراسة تم استخدام:**

١- اختبار "ت" للمجموعة الواحدة One Sample T-Test في التعرف على مستوى الصلابة النفسية ودرجة انتشار التفاؤل والتشاؤم لدى طلاب الجامعة، وذلك بمقارنة متوسط درجات الطلاب الفعلي بمتوسط فرضي.

## الصلابة النفسية وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات

٢- اختبار "ت" للمجموعات المستقلة Independent Samples T-Test وذلك للكشف

عن دلالة الفروق في مستوى الصلابة النفسية ودرجة انتشار التفاؤل والتشاؤم باختلاف (الجنس، التخصص العلمي).

٣- اختبار "تحليل التباين أحادي الاتجاه" One Way ANOVA وذلك للكشف عن دلالة

الفروق في مستوى الصلابة النفسية ودرجة انتشار التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامعة باختلاف (المستوى الدراسي).

٤- اختبار أقل فرق دال LSD كاختبار للمقارنة البعدية في حالة دلالة تحليل التباين.

٥- معامل ارتباط بيرسون Pearson Correlation Coefficients في الكشف عن

علاقة التفاؤل والتشاؤم بالصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة.

### نتائج الدراسة ومناقشتها:

أولاً: النتائج المتعلقة بالإجابة عن التساؤل الأول، والذي نص على: "ما مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة جامعة القصيم؟".

وللإجابة عنه تم استخدام اختبار "ت" للمجموعة الواحدة (One Sample T-Test)، وكانت النتائج كما في الجدول (٧): في المقارنة بين متوسط درجات طلبة عينة الدراسة في الصلابة النفسية بالمتوسط الفرضي للدرجات، وتم حساب المتوسط الفرضي على أنه يساوي (٢,٣٣× عدد فقرات البعد)، بحيث تم الاعتماد على التدرج الثلاثي في الاستجابة لفقرات المقياس، وتم الاعتماد على المحكات الموضحة في الجدول (٧) التالي لتقييم مستوى الصلابة النفسية لدى طلاب عينة الدراسة:

جدول (٧) محكات الحكم على مستوى النضج المهني لدى طلبة الجامعة

متوسط الاستجابات للفقرة	نسبة التحقق	مستوى الصلابة النفسية
أقل من ١,٦٧	أقل من ٥٥,٧%	منخفض
من ١,٦٧ لأقل من ٢,٣٤	من ٥٥,٧% لأقل من ٧٨%	متوسط
أكبر من أو يساوي ٢,٣٤	من ٧٨% فأكثر	مرتفع

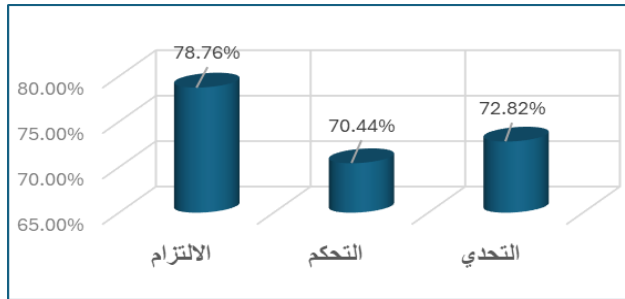
وفقاً لما سبق جاءت النتائج كما يوضحها الجدول (٨):

جدول (٨) دلالة الفروق بين المتوسطين الفعلي والفرضي لمستوى الصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة وأبعاده الفرعية (درجات الحرية = ٨٢٩)

الصلابة النفسية	المتوسط الفرضي	المتوسط الفعلي	الانحراف المعياري	قيمة "ت" ودلالاتها	نسبة التوافر	الصلابة النفسية
الالتزام	٣٧,٤٤	٣٧,٨٠٦	٤,٢٧٢	*٢,٤٦٨	٪٧٨,٧٦٣	مرتفع
التحكم	٣٥,١٠	٣١,٧٠١	٣,١٣٤	**٣١,٢٤٩-	٪٧٠,٤٤٧	متوسط
التحدي	٣٧,٤٤	٣٤,٩٥٤	٣,٨٤٦	**١٨,٦٢١-	٪٧٢,٨٢١	متوسط
الدرجة الكلية	١٠٩,٩٨	١٠٤,٤٦١	٨,٨٩١	**١٧,٨٨٢-	٪٧٤,٠٨٦	متوسط

\*دالة عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، \*\*دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١)  
اتضح من الجدول (٨) أنه:

- بالنسبة للدرجة الكلية للصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة: توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين المتوسطين الفرضي والفعلي، لصالح المتوسط الفرضي، وبلغت نسبة التوافر (٧٤,٠٨٦٪)، وهو ما يؤكد أن مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة مستوى متوسط، أما بالنسبة للأبعاد الفرعية فنلاحظ ما يلي:
- بالنسبة لبعد الالتزام: توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين المتوسطين الفرضي والفعلي، لصالح المتوسط الفعلي، وبلغت نسبة التوافر (٧٨,٧٦٣٪)، وهو ما يؤكد أن مستوى الالتزام كبعد للصلابة النفسية مستوى مرتفعاً.
- بالنسبة لبعد التحكم وُبعد التحدي: توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين المتوسطين الفرضي والفعلي، لصالح المتوسط الفرضي، وبلغت نسبة التوافر لبعد التحكم (٧٠,٤٤٧٪)، ونسبة التوافر لبعد التحدي (٧٢,٨٢١٪)، وهو ما يؤكد أن مستوى التحكم ومستوى التحدي كبعدي للصلابة النفسية كان متوسط، وهو ما يوضحه الشكل (١):



شكل (١) مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة

## الصلابة النفسية وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات

أشارت النتائج السابقة إلى أن مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة متوسطاً، مع ارتفاع في مستوى الالتزام كبعد للصلابة النفسية، وكان مستوى بعد التحكم وبعد التحدي متوسطاً.

ويمكن أن يعزى المستوى المتوسط للصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة إلى قلة التجارب والتحديات الشخصية التي يواجهونها، والتي قد لا تتيح للطلاب الفرص الكافية لتجربة المواقف الصعبة التي تساعد في تطوير الصلابة النفسية، وهذا قد يؤثر على مستوى الصلابة لديهم، وقد أشار موند (Mund, 2016) وماندي (Maddi, 2002) إلى أن تعرض الفرد للمواقف الصعبة والضغوطات وكيفية التعامل معها تمكن من الحكم على مستوى الصلابة لدى الفرد ومن قدرته على التكيف والتغلب على التحديات التي تواجهه في حياته، وهذا يتفق أيضاً مع ما أشار إليه Lange (في عباس، ٢٠١٠) أن ظهور مستويات الصلابة النفسية المرتفعة أو المنخفضة لدى الفرد تعتمد على الموقف والوقت الذي يمر به الفرد، كما أن حصول بُعد الالتزام على مستوى مرتفع يمكن أن يعزى إلى القيم الأخلاقية والاجتماعية والدينية السائدة في المجتمع السعودي، والتي غرست شعوراً قوياً لدى الطلبة بالالتزام تجاه تلك المبادئ والقيم وبالتالي، عليهم السعي والمثابرة وتحمل المسؤولية لتحقيق أهدافهم.

وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع نتائج دراسة: الربدي (٢٠٢٠)؛ ودراسة محاسنة وآخرون (٢٠٢١)؛ ودراسة سينغ وكاور (Singh & Kaur, 2023))، التي وجدت أن مستوى الصلابة النفسية كان متوسطاً، بينما تختلف عن نتائج دراسة شاهين (٢٠٢١)، ودراسة سامية (٢٠٢٢)، والتي أشارت إلى ارتفاع مستوى الصلابة النفسية لدى الطلبة، وكذلك مع دراسة الشامي والفقير (٢٠٢٢) والتي وجدت مستوى الصلابة النفسية منخفضاً لدى الطلبة.

**ثانياً: النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الثاني، والذي نص على:** "ما درجة انتشار التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة القصيم؟" للإجابة عنه تم استخدام اختبار "ت" للمجموعة الواحدة One Sample T-Test في المقارنة بين متوسط درجات طلبة عينة الدراسة



بالمتوسط الفرضي للدرجات في بعدي المقياس (التفاؤل والتشاؤم)، وكانت النتائج كما وضحتها الجدول (٩):

جدول (٩) محكات الحكم على درجة انتشار التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامعة		
متوسط الاستجابات للفقرة	نسبة التحقق	مستوى الطموح
أقل من ١,٨	أقل من ٣٦٪	منخفض جدًا
من ١,٨ لأقل من ٢,٦	من ٣٦٪ لأقل من ٥٢٪	منخفض
من ٢,٦ لأقل من ٣,٤	من ٥٢٪ لأقل من ٦٨٪	متوسط
من ٣,٤ لأقل من ٤,٢	من ٦٨٪ لأقل من ٨٤٪	مرتفع
أكبر من أو يساوي ٤,٢	من ٨٤٪ فأكثر	مرتفع جدًا

ووفقاً لما سبق جاءت النتائج كما هي موضحة في الجدول (١٠):

جدول (١٠) دلالة الفروق بين المتوسطين الفعلي والتجريبي للتفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامعة (درجات الحرية = ٨٢٩)

التفاؤل والتشاؤم	المتوسط الفرضي	المتوسط الفعلي	الانحراف المعياري	قيمة "ت" ودلالاتها	نسبة التوافر	درجة الانتشار
التفاؤل	٥١	٦١,٦٩٩	١٢,٧١٨	**٢٣,٠٣٧	٨٢,٢٧٪	كبيرة
التشاؤم	٥١	٣١,٨١٠	١٥,١٤٧	**٣٦,٤٩٩-	٤٢,٤١٪	منخفضة

\*\* دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١)

اتضح من جدول (١١) أنه:

- بالنسبة للتفاؤل لدى طلبة الجامعة: توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين المتوسطين الفرضي والفعلي، لصالح المتوسط الفعلي، وبلغت نسبة التوافر (٨٢,٢٧٪)، وهو ما يؤكد أن التفاؤل شائع بنسبة كبيرة بين طلبة الجامعة.
- بالنسبة للتشاؤم لدى طلبة الجامعة: توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين المتوسطين الفرضي والفعلي، لصالح المتوسط الفرضي، وبلغت نسبة التوافر (٤٢,٤١٪)، وهو ما يؤكد أن التشاؤم شائع بنسبة منخفضة بين طلبة الجامعة.

ويرجع الباحث ارتفاع مستوى التفاؤل وانخفاض التشاؤم لدى طلبة الجامعة إلى القيم الأخلاقية والاجتماعية والدينية السائدة في المجتمع السعودي، وتأثير القيم الإسلامية التي تشجع على الأمل والثقة بالله والتفاؤل، وتعزز التضامن والتعاون ومساعدة الآخرين، والتي تؤدي إلى خلق بيئة اجتماعية تعزز التفاؤل والإيجابية لدى الطلبة، بالإضافة إلى دور الأسرة وتقديمها الدعم العاطفي والمادي لأبنائها، وهذا يشعر الطلبة بالأمان والاستقرار والثقة بأنفسهم، مما يجعلهم أكثر كفاءة وتفاؤلاً في مواجهة تحديات الحياة، بحسب الأنصاري

## الصلابة النفسية وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات

(١٩٩٨) فقد أعتبر التربية الاجتماعية في الأسرة عاملاً مهماً يؤثر في مستوى التفاؤل والتشاؤم، ويمكن أيضاً عزو ذلك إلى الأوضاع الاقتصادية الميسرة للطلبة، حيث يتم صرف مكافآت لهم تساعد على تجاوز العقبات الاقتصادية وتوفر لهم الاستقرار والأمان النفسي، بالإضافة إلى ذلك، يُقدم الدعم الحكومي للشباب فرصاً تعليمية متزايدة وبرامج ومبادرات تهدف إلى تمكين الطلبة ودعمهم في مختلف المجالات، مما يساهم في رفع مستوى التفاؤل والإيجابية لديهم.

وتتفق نتيجة الدراسة مع دراسة: الطيب (٢٠١٧)؛ ودراسة بن الصغير وبوداود (٢٠١٧)؛ ودراسة أبو الفضل وآخرون (٢٠١٩)، التي وجدت أن مستوى التفاؤل منتشر بين الطلبة، ومع ذلك، تختلف نتيجة الدراسة عن نتائج دراسة: محيسن (٢٠١٢)، ودراسة زقاوة وآخرون (٢٠٢٠)، التي وجدت أن مستوى التفاؤل كان متوسطاً بين الطلبة.

وفيما يتعلق بالتشاؤم، تتفق نتيجة الدراسة مع دراسة الطيب (٢٠١٧) التي وجدت أن مستوى التشاؤم منخفضاً بين الطلبة، بينما تختلف عن نتيجة دراسة (محيسن، ٢٠١٢) التي وجدت أن مستوى التشاؤم كان متوسطاً بين الطلبة.

**ثالثاً: النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الثالث، والذي نص على:** "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى الطلبة أفراد العينة تعزى لمتغيرات (الجنس، التخصص العلمي، المستوى الدراسي)؟"

وللإجابة عنه تم الآتي:

### ١- الصلابة النفسية ومتغير الجنس:

تم استخدام اختبار "ت" للمجموعات المستقلة independent Samples T-Test في الكشف عن دلالة الفروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث في مستوى الصلابة النفسية، فجاءت النتائج كما هي موضحة في الجدول (١١):

**جدول (١١) دلالة الفروق في مستوى الصلابة النفسية وفقاً للجنس (درجات الحرية = ٨٢٨)**

النضج المهني	الجنس	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
الالتزام	ذكور	٣٧,٥٥٢	٤,٣١٧	١,٧٩٢	٠,٠٥
	إناث	٣٨,٠٨٣	٤,٢١١		
التحكم	ذكور	٣٢,٠٤٤	٣,١٩٨	٣,٣١٠	٠,٠١
	إناث	٣١,٣٢٧	٣,٠٢٢		
التحدي	ذكور	٣٥,٣٨١	٣,٩٠٥	٣,٣٦٠	٠,٠١
	إناث	٣٤,٤٨٩	٣,٧٣٠		
الدرجة الكلية	ذكور	١٠٤,٩٧٧	٩,٣٤٢	١,٧٤٦	٠,٠٥
	إناث	١٠٣,٨٩٩	٨,٣٤٧		

اتضح من الجدول (١١) أنه توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) في مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة ترجع لاختلاف الجنس، والفروق لصالح الذكور. وكذلك توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) في مستوى الالتزام كبعد من أبعاد الصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة ترجع لاختلاف الجنس، والفروق لصالح الإناث، كما توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) في مستوى التحكم والتحدي كأبعاد للصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة ترجع لاختلاف الجنس، والفروق لصالح الذكور.

ويرجع الباحث ارتفاع مستوى الصلابة النفسية لدى الذكور مقارنة بالإناث ربما يعود إلى طبيعة واختلاف الأدوار والمسؤوليات المناطة بكل من الذكور والإناث؛ فالذكور يناط بهم إضافة إلى مسؤولياتهم الدراسية ومسؤوليات أخرى اجتماعية وأسرية وبالتالي لديهم اعتماد أكبر على أنفسهم مما يشعرونهم باستقلاليتهم وقدرتهم على مواجهة المواقف والصعوبات وتحمل المسؤولية، ويأتي ذلك أيضاً من خلال القيود الأقل التي تفرضها الأسرة عليهم مقارنة بالإناث، وهذا يتماشى مع ما أشار إليه مخيمر (١٩٩٦) أن فرض القليل من القيود على الذكور من خلال تنشئتهم الاجتماعية، وتشجيعهم، وإتاحة الفرصة لهم للاستقلالية، واتخاذ القرارات بأنفسهم يجعلهم أكثر شعوراً بالمسؤولية، وثقة بما يتخذونه من قرارات وبالمقابل فإن فرض القيود على الإناث يقلل من الفرص المتاحة لهن للتعامل مع المواقف وأقل قدره في اتخاذ القرارات مما يجعلهن بحاجة إلى مساندة ومساعد الآخرين.

وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع نتائج دراسة: المنشاوي (٢٠٠٦)؛ ودراسة محمد (٢٠٢٠)؛ ودراسة سينغ وكاور (Singh & Kaur, 2023) والتي وجدت فروق في

## الصلابة النفسية وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات

مستوى الصلابة النفسية بين الطلبة تبعاً لمتغير الجنس ولصالح الذكور، بينما تختلف نتائج الدراسة عن نتائج دراسة الربدي (٢٠٢٠)؛ ودراسة شاهين (٢٠٢١)؛ ودراسة محاسنة وآخرون (٢٠٢١)؛ ودراسة الشامي والفقهي (٢٠٢٢).

### ٢- الصلابة النفسية ومتغير المستوى الدراسي:

تم استخدام اختبار "تحليل التباين أحادي الاتجاه" One Way ANOVA في الكشف عن دلالة الفروق في مستوى الصلابة النفسية والتي ترجع لاختلاف المستوى الدراسي (المستوى الأول والثاني، المستوى الثالث والرابع، المستوى الخامس والسادس، المستوى السابع والثامن)، فكانت النتائج كما هي موضحة في الجدول (١٢):

جدول (١٢) المتوسطات والانحرافات المعيارية للصلابة النفسية وفقاً لمتغير المستوى الدراسي

المستوى الدراسي		الأول والثاني		الثالث والرابع		الخامس والسادس		السابع والثامن		الصلابة النفسية
متوسط	انحراف معياري	متوسط	انحراف معياري	متوسط	انحراف معياري	متوسط	انحراف معياري	متوسط	انحراف معياري	
٣٧,٦٧٥	٤,٣٥١	٣٧,٧٧٧	٤,١٧٩	٣٨,٠٩٥	٤,٣٨١	٣٧,٩٢٧	٤,٢٢٤	٣٧,٩٢٧	٤,٢٢٤	الالتزام
٣١,٨٧١	٣,٢٨٣	٣٢,١٤٩	٣,٠٥٥	٣١,٩٠٥	٢,٦٨٢	٣١,٤٠٢	٣,٠٠٧	٣١,٤٠٢	٣,٠٠٧	التحكم
٣٥,٢٩٤	٣,٩٨١	٣٥,١١٧	٣,٨٣٥	٣٤,٩٠٥	٤,٨٧٨	٣٤,٥٧٥	٣,٦٢١	٣٤,٥٧٥	٣,٦٢١	التحدي
١٠٤,٨٤٠	٩,٥٣١	١٠٥,٠٤٣	٨,٣٨٨	١٠٤,٩٠٥	١٠,١٧٣	١٠٣,٩٠٥	٨,٢٦٤	١٠٣,٩٠٥	٨,٢٦٤	الدرجة الكلية

جدول (١٣) دلالة الفروق في مستوى الصلابة النفسية وفقاً للمستوى الدراسي

الصلابة النفسية	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة
الالتزام	بين المجموعات	١٣,٢٣٢	٣	٤,٤١١	٠,٢٤١	٠,٨٦٨
	داخل المجموعات الكلية	١٥١١٨,٥٣٨	٨٢٦	١٨,٣٠٣	غير دالة	٠,٠٩٧
التحكم	بين المجموعات	٦٢,٠٢٣	٣	٢٠,٦٧٤	٢,١١٤	٠,٠٩٧
	داخل المجموعات الكلية	٨٠٧٧,٨٧٥	٨٢٦	٩,٧٨٠	غير دالة	٠,٠٩٢
التحدي	بين المجموعات	٩٥,١٥٧	٣	٣١,٧١٩	٢,١٥٣	٠,٠٩٢
	داخل المجموعات الكلية	١٢١٦٧,١٠٤	٨٢٦	١٤,٧٣٠	غير دالة	٠,٤٧٥
الدرجة الكلية	بين المجموعات	١٩٧,٩٥٧	٣	٦٥,٩٨٦	٠,٨٣٤	٠,٤٧٥
	داخل المجموعات الكلية	٦٥٣٣٦,٣٠٩	٨٢٦	٧٩,١٠٠	غير دالة	٠,٤٧٥

اتضح من الجدول (١٣) عدم وجود فروق دالة إحصائية في الصلابة النفسية وأبعادها الفرعية لدى طلبة الجامعة ترجع لاختلاف المستوى الدراسي.

ويرجع الباحث هذه النتيجة إلى حقيقة أن الطلبة الملتحقين بالدراسة بالمرحلة الجامعية يأخذون بعين الاعتبار أهمية الحصول على تقديرات عالية وتفوق دراسي؛ ويستدعي هذا منهم بذل مستويات مرتفعة من الجهد والإصرار للتكيف مع التحديات الدراسية التي تواجههم. ومن جهة أخرى، يواجه جميع الطلبة تحديات دراسية متشابهة في كل المستويات مثل الاختبارات، والمهام، والأنشطة، والتكاليف البحثية، مما يتطلب منهم التكيف مع الخبرات الجديدة.

وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع نتائج دراسة: شاهين (٢٠٢١)؛ ودارسة الشامي والفقير (٢٠٢٢)، التي أشارت إلى عدم وجود فروق بين الطلبة تبعاً لمتغير المستوى الدراسي، بينما تختلف عن نتائج دراسة المنشاوي (٢٠٠٦)؛ ودارسة الربيدي (٢٠٢٠)؛ ودارسة محاسنة وآخرون (٢٠٢١)، التي كشفت عن وجود فروق بين الطلبة تعزى لمتغير المستوى الدراسي.

### ٣- الصلابة النفسية ومتغير التخصص العلمي:

تم استخدام اختبار "ت" للمجموعات المستقلة Independent Samples T-Test في الكشف عن دلالة الفروق في مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة وفقاً للتخصص (علوم طبيعية، علوم إنسانية)، فكانت النتائج كما يوضحها جدول (١٤):

جدول (١٤) دلالة الفروق في مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة وفقاً للتخصص العلمي (درجات الحرية = ٨٢٨)

الصلابة النفسية	التخصص	المتوسط	الانحراف	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
الالتزام	علوم طبيعية	٣٧,٧٥٣	٤,٢٩٥	٠,٣٢١	٠,٧٤٩ غير دالة
	علوم إنسانية	٣٧,٨٤٩	٤,٢٥٨		
التحكم	علوم طبيعية	٣١,٩٠٠	٣,١٦٢	١,٦٢٨	٠,١٠٤ غير دالة
	علوم إنسانية	٣١,٥٤٣	٣,١٠٥		
التحدي	علوم طبيعية	٣٥,٢٢٠	٣,٨٧٠	١,٧٨٠	٠,٠٥
	علوم إنسانية	٣٤,٧٤٢	٣,٨١٨		
الدرجة الكلية	علوم طبيعية	١٠٤,٨٧٢	٩,١٧٩	١,١٨٨	٠,٢٣٥ غير دالة
	علوم إنسانية	١٠٤,١٣٤	٨,٦٥١		

## الصلابة النفسية وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات

اتضح من الجدول (١٤) عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة ترجع لاختلاف التخصص فيما يتعلق بالدرجة الكلية وبعدي (الالتزام، التحكم)، بينما وجدت فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) في بُعد التحدي ولصالح طلبة تخصص العلوم الطبيعية.

يرجع الباحث عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية لاختلاف التخصص، إلى أن حقيقة غالبية الطلبة، بغض النظر تخصصاتهم يتميزون بالتفوق الدراسي وحاصلين على درجات مرتفعة في المرحلة الثانوية. وهذا يعتبر شرطاً للالتحاق بالدراسة الجامعية، والذي ربما يعكس جهدهم ومثابرتهم والتزامهم لتخطي العقبات والصعاب لتحقيق النجاح، مما يجعل جميع الطلبة يمرون بنفس الظروف والمواقف والأحداث. ومع ذلك، هناك فروق في بُعد التحدي لصالح التخصصات الطبيعية، وربما يعود ذلك جزئياً إلى طبيعة متطلبات هذه التخصصات، والتي تشتمل على جوانب نظرية وتطبيقية بالمقارنة مع التخصصات النظرية. ومن جهة أخرى، تزايد فرص الحصول على وظائف تتناسب مع طبيعة التخصصات مثل الطب والهندسة، يضع الطلبة في حاجة ماسة لإثبات قدراتهم وتفوقهم مما ينعكس إيجاباً على صلابتهم النفسية وقدرتهم على التكيف مع التحديات وتجاوزها. وعلى الجانب المقابل، فإن طلاب التخصصات الأدبية قد لا يواجهون نفس تلك الضغوط.

وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع نتائج مع نتائج دراسة: سامية (٢٠٢٢)؛ ودارسة الشامي والفقير (٢٠٢٢)، التي لا يوجد فيها فروق في الصلابة النفسية بين الطلبة تعزى لمتغير التخصص الدراسي، بينما تختلف نتائج الدراسة عن نتائج دراسة الربدي (٢٠٢٠)؛ ودارسة محاسنة وآخرون (٢٠٢١)، التي وجدت فروق في مستوى الصلابة النفسية بين الطلبة تعزى لمتغير التخصص الدراسي.

رابعاً: النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الرابع، والذي نص على: "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامعة تُعزى لمتغيرات (الجنس، التخصص العلمي، المستوى الدراسي)؟" وللإجابة عنه تم الآتي:

## ١- التفاؤل والتشاؤم ومتغير الجنس:

تم استخدام اختبار "ت" للمجموعات المستقلة Independent Samples T-Test في الكشف عن دلالة الفروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث في التفاؤل والتشاؤم، فكانت النتائج كما هي موضحة في الجدول (١٥):

جدول (١٥) دلالة الفروق في التفاؤل والتشاؤم وفقاً للجنس (درجات الحرية = ٨٢٨)					
المتغيرات	الجنس	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
التفاؤل	ذكور	٦٠,٠٣٩	١٣,٤١٠	٢,٦٨٥	٠,٠١
	إناث	٦٢,٤٠٣	١١,٨١٢		
التشاؤم	ذكور	٣٤,٧٩٠	١٦,٤٨٣	٦,٠٤٥	٠,٠١
	إناث	٢٨,٥٥٩	١٢,٧٩٢		

اتضح من الجدول (١٥) أنه توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) في التفاؤل لدى طلبة الجامعة ترجع لاختلاف الجنس، والفروق لصالح الإناث. وكذلك توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) في مستوى التشاؤم لدى طلبة الجامعة ترجع لاختلاف الجنس، والفروق لصالح الذكور.

ويعزو الباحث هذه النتيجة كون الإناث أكثر تفاؤلاً وأقل تشاؤماً مقارنة بالذكور إلى الاعتبارات الثقافية والاجتماعية وبالتالي اختلاف الظروف التي تواجه أفراد العينة من الجنسين ومنها على سبيل المثال تعاطف الدور الاجتماعي والأسري الملقى عاتق الذكور مقارنة بالإناث وذلك كون الذكور يتحملون أعباء متعددة تتعلق بالالتزامات الأسرية، والاجتماعية ومسؤولية مستقبلية عن تكوين الأسرة ورعايتها وهذه الضغوط تعد عاملاً مؤثراً على مشاعرهم وسلوكهم، مما ينعكس على مستوى التفاؤل والتشاؤم لديهم، وهنا ربما ظهرت لديهم نسبة التفاؤل منخفضة، بينما الإناث أقل عرضة لمثل تلك الضغوط، حيث لا يتحملن مسؤولية نفقاتهن، أو أي أعباء اقتصادية مماثلة حيث أن المرأة تعتمد في ذلك على والدها أو زوجها في هذا الصدد. وبالتالي، فإن تجربتهن في مواجهة التحديات والصعوبات قد تكون مختلفة، مما يؤثر على مستوى تفاؤلهم وتشاؤمهم.

وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع نتائج مع نتائج دراسة: الدسوقي (٢٠١٧)؛ ودارسة على وآخرون، (٢٠١٨)؛ ودارسة أبو الفضل وآخرون (٢٠١٩)، التي كشفت نتائجها عن وجود

## الصلابة النفسية وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات

اختلاف بين الطلبة في التفاؤل تبعًا لمتغير الجنس وكانت لصالح الإناث، واختلاف في التشاؤم لصالح الذكور وتختلف نتائج الدراسة الحالية عن نتائج دراسة: المنشاوي (٢٠٠٦)؛ ودارسة محيسن (٢٠١٢)؛ ودارسة زقاوة وآخرون (٢٠٢٠)؛ ودارسة عبدالخالق (Abdel-Khalek, 2020)، التي لم تجد فروق بين الطلبة في التفاؤل تبعًا لمتغير الجنس، كما أشارت نتائجها إلى عدم وجود فروق في التشاؤم بين الطلبة تُعزى لمتغير الجنس.

### ٢- التفاؤل والتشاؤم ومتغير المستوى الدراسي:

تم استخدام اختبار "تحليل التباين الأحادي" One Way ANOVA في الكشف عن دلالة الفروق في التفاؤل والتشاؤم والتي ترجع لاختلاف المستوى الدراسي (المستوى الأول والثاني، المستوى الثالث والرابع، المستوى الخامس والسادس، المستوى السابع والثامن)، فكانت النتائج كما هي موضحة في الجدول (١٦):

المتغيرات	المستوى الدراسي							
	الأول والثاني		الثالث والرابع		الخامس والسادس		السابع والثامن	
	متوسط	انحراف معياري	متوسط	انحراف معياري	متوسط	انحراف معياري	متوسط	انحراف معياري
التفاؤل	٦٠,٢٧	١٣,٤٢	٥٩,٩٨	١٣,٠٤	٦١,٥٧	١٣,٢٢	٦٢,٣٤	١١,٨٠
التشاؤم	٣٣,٥٣	١٦,١٩	٣٥,١٢	١٦,٨٤	٣٦,٤٧	١٦,٠٨	٢٨,٩٤	١٢,٩٤

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة
التفاؤل	بين المجموعات	٩١٨,٤٦٢	٣	٣٠٦,١٥٤	١,٨٩٩	٠,١٢٨ غير دالة
	داخل المجموعات	١٣٣١٧٤,٥٨٥	٨٢٦	١٦١,٢٢٨		
	الكلي	١٣٤٠٩٣,٠٤٧	٨٢٩			
التشاؤم	بين المجموعات	٥٤٩٤,٥٢٢	٣	١٨٣١,٥٠٧	٨,١٩٠	٠,٠١
	داخل المجموعات	١٨٤٧١٣,٤٠١	٨٢٦	٢٢٣,٦٢٤		
	الكلي	١٩٠٢٠٧,٩٢٣	٨٢٩			



اتضح من الجدول (١٦)، (١٧) عدم وجود فروق دالة إحصائية في التفاؤل لدى طلبة الجامعة ترجع لاختلاف المستوى الدراسي، بينما كانت الفروق في التشاؤم دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١).

وللتعرف على الفروق بين الطلبة من المستويات الدراسية المختلفة في التشاؤم تم استخدام اختبار شيفيه *Scheffe* للمقارنات المتعددة فكانت الفروق كما هي موضحة بالجدول (١٨):

جدول (١٨) المقارنات بين طلبة المستويات الدراسية المختلفة في التشاؤم

التشاؤم	المستوى الدراسي	أول وثان (م)	ثالث ورابع (م)	خامس وسادس (م)
	ثالث ورابع (م)	١,٥٩٣	٣٥,١٢٨	٣٦,٤٧٦
	خامس وسادس (م)	٢,٩٤١	١,٣٤٩	٣٦,٤٧٦
	سابع وثمان (م)	**٤,٥١	**٦,١٨٤	**٧,٥٣٢

اتضح من الجدول (١٨) أن أقل المجموعات في التشاؤم هي مجموعة طلبة المستوى السابع والثامن حيث كانت الفروق بين طلبة هذه المجموعة وباقي المجموعات فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١).

وهذه النتيجة تؤكد بمجملها إلى عدم وجود فروق في التفاؤل لدى طلبة الجامعة ترجع لاختلاف المستوى الدراسي، بينما كانت الفروق في التشاؤم وان طلبة المستوى السابع والثامن أقل تشاؤماً من بقية الطلبة في المستويات الأخرى.

ويعزو الباحث هذه الفروق في التشاؤم والتي أظهرت أن طلبة المستوى السابع والثامن يبدون أقل تشاؤماً مقارنة ببقية الطلبة في المستويات الأخرى إلى كون طلبة المستوى السابع والثامن على وشك التخرج وقد مرو بتجارب متعددة وتخطوا صعوبات وضغوطات أكاديمية عدة خلال المراحل السابقة من حياتهم الأكاديمية. هذه التجارب ربما ساهمت في تنمية مهاراتهم وزيادة مستوى ثقتهم بأنفسهم، مما أثر إيجابياً على نظرهم المستقبلية وجعلهم أقل تشاؤماً تجاه التحديات المستقبلية.

### الصلابة النفسية وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات

وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع نتائج دراسة: بن الصغير وبوداود (٢٠١٧)، التي أشارت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التفاؤل تعزى للمستوى التعليمي، بينما اختلفت مع نتائج الدراسة الحالية في التشاؤم.

وتختلف هذه النتيجة مع نتائج دراسة المنشأوي (٢٠٠٦)، التي أشارت إلى وجود فروق دالة إحصائية في كل من التفاؤل والتشاؤم ترجع إلى المستوى الدراسي لصالح المستويات الدراسية الأقل، ودراسة محاسنة (Mahasneh et al., 2013)، التي أشارت إلى وجود فروق تبعاً للمستوى الدراسي لصالح طلبة المستوى الدراسي الأول والثاني والثالث، ودراسة أبو الفضل وآخرون (٢٠١٩)، التي أشارت إلى وجود فروق تبعاً للمستوى الدراسي لصالح طلبة المستوى الدراسي الأول أكثر تفاؤلاً من طالب المستوى الرابع.

### ٣- التفاؤل والتشاؤم ومتغير التخصص العلمي:

تم استخدام اختبار "ت" للمجموعات المستقلة Independent Samples T-Test في الكشف عن دلالة الفروق في التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامعة وفقاً للتخصص (علوم طبيعية، علوم إنسانية) فكانت النتائج كما هي موضحة في الجدول (١٩):

جدول (١٩) دلالة الفروق في مستوى التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامعة وفقاً للتخصص العلمي (درجات الحرية = ٨٢٨)

الصلابة النفسية	التخصص	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
التفاؤل	علوم طبيعية	٦٠,٩٠٥	١٣,١٧٢	٠,٥٣٥	٠,٥٩٢
	علوم إنسانية	٦١,٣٨١	١٢,٣٥٥		غير دالة
التشاؤم	علوم طبيعية	٣٢,٤٣٥	١٥,٧٧٠	١,٠٦١	٠,٢٨٩
	علوم إنسانية	٣١,٣١٢	١٤,٦٣٠		غير دالة

اتضح من جدول (١٩) عدم وجود فروق دالة إحصائية في التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامعة ترجع لاختلاف التخصص.

يرجع الباحث نتيجة هذا السؤال إلى كون الطلبة باختلاف التخصصات يخضعون إلى ظروف حياتية ودراسية متشابهة، وأجواء جامعية متقاربة، كما أن أوقات الدراسة وعدد الساعات الدراسية ومعايير تقييم هؤلاء الطلبة متقاربة، هذا بالإضافة إلى تقارب العمر الزمني بين الطلبة، بالإضافة إلى أن الطلبة يتلقون الرعاية الصحية والدعم المالي وبقيّة

الخدمات بشكل متساوي، وربما يعود ذلك إلى أن الطلبة قد حددوا بدقة تخصصاتهم الجامعية الملائمة لقدراتهم واستعداداتهم وميولهم والتي ربما انعكست إيجاباً على نظرهم المستقبلية وعزز التفاؤل لديهم.

وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع نتائج دراسة زقاوة وآخرون (٢٠٢٠)، التي أشارت إلى عدم وجود اختلافات بين الطلبة في التفاؤل تعزى إلى متغير التخصص الدراسي، بينما تختلف نتائجها مع نتائج دراسة محاسنة وآخرا (Mahasneh et al., 2013)؛ ودراسة علي وآخرون، (٢٠١٨)؛ ودراسة أبو الفضل وآخرون (٢٠١٩)، التي أشارت إلى وجود فروق بين الطلبة في مستوى التفاؤل تعزى لمتغير التخصص الدراسي.

كما تتفق نتيجة الدراسة فيما يتعلق بالتشاؤم مع نتائج دراسة: الدسوقي (٢٠١٧)؛ ودراسة زقاوة وآخرون (٢٠٢٠)، التي أشارت إلى عدم وجود فروقاً بين الطلبة في التشاؤم تُعزى لمتغير التخصص الدراسي، بينما تختلف عن نتائج دراسة محيسن (٢٠١٢)؛ ودراسة محاسنة وآخرا (Mahasneh et al., 2013) في أن طلبة التخصصات الأدبية أكثر تشاؤماً من طلبة التخصصات العلمية.

**خامساً: النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الخامس، والذي نص على:** "هل توجد علاقات ارتباطية دالة إحصائياً بين التفاؤل والتشاؤم والصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة؟".

وللإجابة عنه تم حساب معاملات ارتباط بيرسون بين التفاؤل والتشاؤم من جهة وبين الصلابة النفسية من الجهة الأخرى فكانت النتائج كما هي موضحة في الجدول (٢٠):

**جدول (٢٠) معاملات الارتباط بين الصلابة النفسية والتشاؤم لدى طلبة الجامعة**

التشاؤم		التفاؤل		الصلابة النفسية
معامل الارتباط	مستوى الدلالة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	
٠,٥٣٥	٠,٠١	-٠,٤٤٨	٠,٠١	الالتزام
٠,٣٦٧	٠,٠١	-٠,٢١٩	٠,٠١	التحكم
٠,٤٢٠	٠,٠١	-٠,٢٣٥	٠,٠١	التحدي
٠,٥٦٨	٠,٠١	-٠,٣٩٤	٠,٠١	الدرجة الكلية

## الصلابة النفسية وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات

اتضح من الجدول (٢٠) وجود علاقات ارتباط موجبة دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين التفاؤل والصلابة النفسية وأبعادها الفرعية. كما توجد علاقات ارتباط سالبة دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين التشاؤم والصلابة النفسية وأبعادها الفرعية. ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن كل من الصلابة النفسية والتفاؤل يمثلان جوانب مهمة في الصحة النفسية للفرد ويشير البهاص (٢٠٠٧) إلى أن الصلابة النفسية إحدى سمات ومركبات الشخصية الهامة والتي تساهم في وقاية الفرد وحمايته من الآثار السلبية المترتبة على الضغوط النفسية المختلفة، والتفاؤل والتشاؤم لهما تأثير على صحة الفرد النفسية والجسدية، فالمتفائلون يتوقعون حدوث أشياء جيدة لهم، في حين يتوقع المتشاؤون حدوث أشياء سيئة (Scheier & Carver, 1985).

والطالب ذو الصلابة النفسية العالية يتمتع بقدرته على التكيف مع ما يواجهه من ضغوطات وتحديات في حياته بشكل عام وحياته الدراسية بشكل خاص، وهذا ما أشارت له دراسة كوبازا (Kobasa, 1979) إلى أن الأفراد ذوي الصلابة والتفاؤل ينظرون بإيجابية للمستقبل، مما يعزز قدراتهم على مواجهة الأحداث والتحديات بشكل فعال، كما أكدت على ذلك دراسة: مادي (Maddi, 2002)؛ وما أشارت إليه دراسة عباسي وآخرون (Abbasi et al., 2020) أن الصلابة النفسية والتفاؤل يعدان عاملين مهمين في التعامل مع أحداث الحياة السلبية للطلبة، فكلما ارتفع مستوى الصلابة النفسية لدى الطلبة، كلما زادت مستويات التفاؤل لديهم وبالمثل، كلما ارتفعت مستويات الصلابة النفسية لدى الطلبة، انخفضت مستويات التشاؤم لديهم.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة المنشاوي (٢٠٠٦) ودراسة علي وآخرون (٢٠١٨)، ودراسة محمد (٢٠٢٠)، ودراسة عباسي وآخرون (Abbasi et al., 2020) التي أشارت إلى وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين الصلابة النفسية والتفاؤل، وكذلك تتفق نتائج الدراسة مع نتائج دراسة المنشاوي (٢٠٠٦) والتي وجدت علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين الصلابة النفسية والتشاؤم.

**التوصيات والمقترحات:**

**أولاً: التوصيات:** بناء على نتائج الدراسة يوصي الباحث بالآتي:

- بذل المزيد من الاهتمام بموضوع الصلابة النفسية والتفاؤل والتشاؤم في مراحل التعليم المختلفة عموماً، وفي المرحلة الجامعية خصوصاً، نظراً لأهمية ذلك في حياة الطلبة وتأثيرها على صحتهم النفسية والجسمية.
- تقديم الدعم النفسي والأكاديمي وتوفير الموارد للطلبة لمساعدتهم على بناء الصلابة النفسية ورفع مستوى التفاؤل لديهم سواء من خلال برامج الارشاد النفسي والاجتماعي أو التحفيز والتشجيع من قبل الأساتذة.
- إقامة وعقد ندوات وفعاليات توعوية لأولياء الأمور؛ بهدف تبصيرهم بأهمية دورهم في فهم احتياجات أبنائهم وتوجيههم إلى أفضل الطرق لإشباعها.
- إعداد وتوفير برامج إرشادية تهدف إلى تعزيز وتحسين مستوى الصلابة النفسية لدى الطلبة، وتعزيز التفاؤل الإيجابي والحد من الأفكار والمعتقدات التشاؤمية.
- إنشاء وحدات إرشادية تساهم في تقديم المساعدة للطلبة ذوي الصلابة النفسية المنخفضة وأولئك الذين يعانون من ظهور الأفكار والمعتقدات التشاؤمية لديهم.

**ثانياً: المقترحات:** في ضوء أهداف الدراسة الحالية والنتائج التي أسفرت عنها واستكمالاً لها يمكن اقتراح الآتي:

- إجراء مجموعة من البحوث والدراسات حول الصلابة النفسية لدى الطلبة وربطها بمتغيرات أخرى، نفسية واجتماعية وأكاديمية.
- إجراء دراسات مماثلة على عينات ومراحل دراسية مختلفة، ومقارنة نتائجها مع نتائج الدراسة الحالية، وذلك للحصول على رؤية شاملة ومتكاملة للظاهرة وتحديد الفروق والتشابهات بين الفئات المختلفة.

## المراجع

- أبو الفضل، محفوظ عبد الستار؛ أبو المجد، محمود؛ عطا، أسامة أحمد؛ عابدين، سلمى محمود (٢٠١٩). التفاؤل لدي عينة من طالب جامعة جنوب الوادي بقنا في ضوء بعض المتغيرات. *مجلة العلوم التربوية*، ٢ (١)، ٣٦٨-٣١٨.
- الأنصاري، بدر محمد (١٩٩٨). التفاؤل والتشاؤم: المفهوم والقياس والمتعلقات جامعة الكويت. مجلس النشر العلمي، لجنة التأليف والتعريب والنشر.
- البهاص، سيد احمد (٢٠٠٢): الناهك النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة، *مجلة كلية التربية، جامعة طنطا*، ٣١ (١)، ٤١٤-٣٨٤.
- البيير قدار، تنهيد عادل (٢٠١١) الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية. *مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية*، ١١ (١) ٢٨-٥٦.
- الدسوقي، حليلة سعد (٢٠١٧). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من طلبة جامعة عمر المختار البيضاء. *مجلة العلوم والدراسات الإنسانية*، (٣٦)، ٣٠-١.
- الريدي، سفيان إبراهيم (٢٠٢٠). قلق المستقبل وتقدير الذات كمنبئات بالصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة. *مجلة التربية*، ١٨٧ (٣)، ١١٩-١٦٦.
- زقاوة، أحمد؛ بوفلجة، غيات؛ بزاید، نجاه؛ غياة، حياة؛ والمسوس، يعقوب (٢٠٢٠). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلبة الجامعة. *المجلة العربية لعلم النفس*، ٥ (٢)، ٦٤-٧٧.
- سامية، سعدي (٢٠٢٢). الصلابة النفسية في المؤسسة الجامعية وعلاقتها بجودة الحياة طلبة السنة الثانية علم النفس، بجامعة البليدة ٢ لونيبي على أنموذجاً. *مجلة التنمية وإدارة الموارد البشرية*، ٩ (١)، ٢٤٢-٢٦٦.
- الشامي، صباح علي احمد؛ الفقيه، عبد الله احمد عبده (٢٠٢٢). الصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية بالنادرة. *مجلة جامعة الناصر*، ١٠ (١٩)، ٢١٢-١٨٩.
- شاهين، احمد عبد المجيد (٢٠٢١). الصلابة النفسية ودورها في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة كلية التربية في جامعة إدلب. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، ٥ (٤٤)، ٢٠٠-١٨٠.

بن الصغير، عائشة؛ وبوداود، حسين (٢٠١٧). التفاؤل وعلاقته بالصحة النفسية: دراسة ميدانية على عينة من طلبة كلية العلوم الاجتماعية بجامعة الأغواط - الجزائر. *دراسات*، ٥٣، ١٦-١.

الطيب، محمد محمد (٢٠١٧). التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بالصحة النفسية لدى طالب كلية التربية في جامعة الجوف، *دراسات عربية في التربية وعلم النفس (ASEP)*، ١٩ (٢)، ٤٣٧-٤٥٦.

عباس، مدحت (٢٠١٠). الصلابة النفسية كمنبئ بخفض الضغوط النفسية والسلوك العدواني لدى معلمي المرحلة الإعدادية. *مجلة كلية التربية بأسبوط: جامعة الوادي*، ٢٦ (١)، ١٦٧-٢٣٦.

عبد الخالق، أحمد محمد (١٩٩٦). *القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم*. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.

عشعش، نورا (٢٠١٨). أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة، *مجلة كلية التربية ببيور سعيد، مصر*، ٢٣ (١١)، ٤٠١-٤٣٠.

علي، شيماء سيد أحمد؛ بنا، نادية أميل؛ وباسين، حمدي محمد (٢٠١٨). الأمل والتفاؤل محددان للصلابة النفسية لعينة من طلبة الجامعة. *مجلة البحث العلمي في التربية*، ١٩ (٦)، ٣٠٧-٣٣٤.

محاسنة، أحمد محمد؛ غزوا، أحمد محمد؛ والعظامات، عمر عطالله (٢٠٢١). الصلابة الأكاديمية وعلاقتها بالضغوط الأكاديمية والتحصيل الدراسي لدى طلبة الجامعة الهاشمية. *مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية*، ١٢ (٣٥)، ٤٢-٥٩.

محمد، نبال عباس الحاج (٢٠٢٠). الصلابة النفسية وعلاقتها بالتفاؤل لدى المراهقين اللبنانيين، *المجلة العربية للنشر العلمي*، ٢٣ (٢)، ١٠٣-١٢٢.

محيسن، عون عوض (٢٠١٢). التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة الأقصى بغزة في ضوء بعض المتغيرات. *مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية*، ٢٠ (٢)، ٩٣-٥٣.

مخيمر، عماد محمد (١٩٩٦). إدراك القبول/ الرفض الوالدي وعلاقته بالصلابة النفسية لطلاب الجامعة. *رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية (رأنم)*، *مجلة دراسات نفسية*، ٦ (٢)، ٢٧٥-٢٩٩.

- مخيمر، عماد محمد (٢٠٠٢). *استبيان الصلابة النفسية*. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- المنشاوي، عادل محمود (٢٠٠٦). التنبؤ بالتفاؤل والتشاؤم في ضوء بعض المتغيرات النفسية والديموغرافية لدى عينة من طلاب كلية التربية. *التربية المعاصرة*، ٢٣ (٧٤)، ٦١-٦٠.
- Abbasi, M., Ghadampour, A., Hojati, M., & Senobar, A. (2020). Moderating Effects of Hardiness and optimism on negative life events and coping self-efficacy in first-year undergraduate students. *Anales de psicología/Annals of psychology*, 36(3), 451-456.
- Abdel-Khalek, A. M (2020). Are optimists happier and more satisfied with their life? هل المتفائلون أكثر سعادة ورضا عن حياتهم؟ *Journal - Society, Culture*. 2(1), 1.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2010). *Optimism. Clinical Psychology Review*, 30(7), 879–889.
- Genecov, M., & Seligman, M. E. P. (2023). *Optimism and pessimism*. In D. J. A. Dozois & K. S. Dobson (Eds.), *Treatment of psychosocial risk factors in depression* (pp. 253–280). American Psychological Association.
- Kobasa, S. C, Maddi, S. R., & Kahn, S. (1982). Hardiness and health: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, 168-177
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, Personality and Health: An Inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37 (1), 1-11.
- Maddi, S. R. (2002). The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 54(3), 173–185.
- Maddi, S.R. (2014). Hardiness leads to meaningful growth through what is learned when resolving stressful circumstances. In P. Russo-Netzer (Ed.), *Meaning in positive and existential psychology*. (pp. 271). New York, New York: Springer Science Business Media.
- Mahasneh, A. M., Al-Zoubi, Z. H., & Batayeneh, O. T. (2013). The relationship between optimism-pessimism and personality traits among students in the Hashemite University. *International Education Studies*, 6(8), 71–82.
- Marshall, G. N., Wortman, C. B., Kusulas, J. W., Hervig, L. K., & Vickers, R. R., Jr. (1992). Distinguishing optimism from pessimism: Relations to fundamental dimensions of mood and personality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62(6), 1067–1074.



- Maruta, T., Colligan, R. C., Malinchoc, M., & Offord, K. P. (2000). Optimists vs pessimists: Survival rate among medical patients over a 30- year period. *Mayo Clinic proceedings*, 75(2), 140-143.
- Mund, P. (2016). Kobasa concept of hardiness. *International research journal of engineering, IT & scientific research*, 2(1), 34-40.
- Saunders, C. (2000). Optimists live longer than pessimists. *Patient Care*, 34(8), 12.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, Coping, and Health: Assessment and Implications of Generalized Outcome Expectancies. *Health Psychology*, 4(3), 219-247.
- Scheier, M., & Carver, C. (1992). Effects of optimism on psychological and physical well-being: Theoretical overview and empirical update. *Cognitive Therapy and Research*, 16(2), 201-228.
- Seligman, M. E. P. (2000). Optimism, pessimism, and mortality. *Mayo Clinic proceedings*, 75(2), 133-134
- Singh, M. & Kaur, K. (2023). A Study of Psychological Hardiness Among Secondary School Students. *Journal of Emerging Technologies and Innovative Research (JETIR)*, 10(1), 493-398
- Yavuz, B. & Dilmac, B. (2020). The Relationship Between Psychological Hardiness and Mindfulness in University Students: The Role of Spiritual Well-Being. *Spiritual Psychology and Counseling*, 5(3), 257-271.

