



جامعة زيان عاشور الجلفة  
كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية  
قسم علم النفس والفلسفة



## الثقة بالنفس وعلاقتها بالتفاؤل

(دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة زيان عاشور الجلفة)

مذكرة مكملة لنيل شهادة (الماستر) في علم النفس المدرسي

إشراف الأستاذ:  
د. درماش آسيا

إعداد الطالبة:  
الاشهبي أمال  
لجنة المناقشة:

1. أ.د. بلول أحمد رئيسا
2. أ.د. درماش اسيا مقررا
3. أ.د. غريب حسين مناقشا

السنة الجامعية: 2022/2021

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

( يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا  
الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ )

(سورة المجادلة : 11)

# شكر وتقدير

الحمد لله الذي بفضلہ تتم الصالحات والصلاة والسلام على  
أشرف الأنبياء والمرسلين سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم أما  
بعد:

فله الحمد والشكر يسر لي إنهاء هذا العمل، ولم يكن ذلك إلا  
بتوفيقه وفضله عز وجل.

شكري وتقديري الكبير إلى الأستاذة الفاضلة "درماش آسيا" على  
كل توجيهاتها وملاحظاتها وكذا صبرها طيلة إشرافها على هذه  
المذكرة، رغم تعدد التزاماتها، جزاها الله عني خير الجزاء.  
كما أشكر كل الأفراد الممثلين لعينة الدراسة الذين أعطوني من  
وقتهم وجهدهم الكثير.

وأخير أشكر كل من مد لي يد العون والمساعدة من قريب أو  
بعيد.

# إهداء

أهدي هذا العمل المتواضع  
الى من مهد لي طريق العلم وأعطى فأجزل العطاء الى من  
أحمل اسمه بكل فخر أبي الغالي رحمة الله عليه وأسكنه فسيح  
جناته

الى كل من كان دعائها سر نجاحي وبوجودها عرفت معنى  
الحياة الحب والحنان ... أمي الحبيبة  
الى ملاذي وسندي بعد الله سبحانه وتوائم روعي من عشت  
معهم أجمل الذكريات ... إخوتي وأختي  
الى صديقتي في الدرب والحياة بحرية. م  
الى زملاء الدراسة متمنية لهم التوفيق  
الى كل من أحبني بصدق فدعا لي بالتوفيق والسداد  
إلى كل من ساهم من قريب أو بعيد بدعاء أو كلمة طيبة شكرا  
جزيلا لكم وجزاكم الله عني كل خير.

أمال...

**\_الملخص باللغة العربية:**

تهدف هذه الدراسة بشكل رئيسي الى معرفة شدة ونوع ودلالة العلاقة القائمة بين الثقة بالنفس والتفاؤل لدى عينة من طلبة جامعة زيان عاشور بالجلفة، كما تهدف الى معرفة عما إذا كانت هناك فروق دالة احصائيا في مستوى الثقة بالنفس وفروق دالة احصائيا في مستوى التفاؤل تعزى لمتغير الجنس لدى الطلبة.

صيغت أسئلة البحث في (05) فرضيات ولتحقق منها تم استخدام استبيانين، الاول خاص بالثقة بالنفس، والثاني خاص بالتفاؤل وتم الاعتماد على المنهج الوصفي (الارتباطي و المقارن)، وطبقت الدراسة على عينة قوامها (127) طالب وطالبة من قسمي (قسم علم النفس والفلسفة، قسم علوم المادة) كل من كليتي (العلوم الاجتماعية والإنسانية، العلوم الدقيقة والاعلام الآلي).

كشفت المعالجة الاحصائية للبيانات المتحصل عليها وباستخدام برنامج الحزمة الاحصائية للعلوم

الاجتماعية على النتائج التالية:

\_ توجد علاقة ارتباطية طردية موجبة وضعيفة بين الثقة بالنفس والتفاؤل لدى عينة طلبة جامعة زيان عاشور بالجلفة.

\_ مستوى الثقة بالنفس لدى عينة طلبة جامعة زيان عاشور بالجلفة مرتفع.

\_ مستوى التفاؤل لدى عينة طلبة جامعة زيان عاشور بالجلفة مرتفع.

\_ لا توجد فروق دالة احصائيا في مستوى الثقة بالنفس تبعا لمتغير الجنس لدى عينة من طلبة جامعة زيان عاشور بالجلفة.

\_ لا توجد فروق دالة احصائيا في مستوى التفاؤل تبعا لمتغير الجنس لدى عينة من طلبة جامعة

زيان عاشور بالجلفة.

**الكلمات المفتاحية: الثقة بالنفس\_ التفاؤل\_ الطالب الجامعي**

## **Abstract:**

This study aims mainly to know the severity, type and significance of the relationship between self-confidence and optimism in a sample of students at Zian Ashour University in djelfa, as well as to see if there are statistically significant differences in the level of self-confidence and statistical differences in the level of optimism attributable to the sex change in students.

The research questions were formulated in (05) hypotheses and to verify them were used two questionnaires, the first for self-confidence and the second for optimism, and the most expensive descriptive approach was adopted, and the study was applied to a sample of(127) students from my department (Department of Psychology and Philosophy, Department of Substance Sciences) with both faculties (Social and Human Sciences, Precision Sciences and Machine Media).

Statistical processing of data obtained using The Social Science Statistical Package Programme revealed the following results:

- There is a positive and weak correlation between self-confidence and optimism among a sample of students at Zian Ashour University in djelfa.
- The level of self-confidence in a sample of students at Zian Ashour University in djelfa is high.
- The level of optimism in a sample of students at Zian Ashour University in Djelfa is high
- There are no statistically significant differences in the level of self-confidence depending on the sex change in a sample of students at Zian Ashour University in djelfa.
- There are no statistically significant differences in the level of optimism depending on the sex change in a sample of students at Zian Ashour University in djelfa.

**Keywords: self-confidence\_ optimism\_ university student.**

# فهرس المحتويات

## فهرس المحتويات

رقم الصفحة	المحتوى
أ	الشكر
ب	الإهداء
ج	ملخص الدراسة باللغة العربية
د	ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية
و	فهرس المحتويات
ط	فهرس الجداول
هـ	فهرس الاشكال
ل	فهرس الملاحق
1	مقدمة
<b>الفصل الأول: موضوع الدراسة</b>	
4	1_ إشكالية الدراسة وتساؤلاتها
11	2_ فرضيات الدراسة
11	3_ أهداف الدراسة
12	4_ أهمية الدراسة
12	5_ تحديد مفاهيم الدراسة إجرائيا

الفصل الثاني: الثقة بالنفس	
15	تمهيد
15	1_ مفهوم الثقة بالنفس
16	2- النظريات المفسرة للثقة بالنفس
19	3- أسباب فقدان الثقة بالنفس
19	4- مقومات الثقة بالنفس
20	5- أهمية الثقة بالنفس
21	6_ مظاهر وصفات الأشخاص الواثقين من أنفسهم وسلوكياتهم
22	7_ الثقة بالنفس من منظور ديني
24	_ خلاصة
الفصل الثالث: التفاؤل	
25	تمهيد
25	1_ مفهوم التفاؤل
26	2- النظريات المفسرة للتفاؤل
27	3_ العوامل المؤثرة في التفاؤل
28	4_ أهمية التفاؤل
28	5_ أنواع التفاؤل
29	6_ خصائص المتفائلين
30	7_ التفاؤل من منظور ديني
32	_ خلاصة

<b>الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة</b>	
33	1- منهج الدراسة
33	2- حدود الدراسة
34	3- عينة الدراسة وخصائصها
35	4- أدوات الدراسة وخصائصها السيكمترية
43	5- الأساليب الإحصائية المستعملة
<b>الفصل الخامس: عرض نتائج الدراسة وتحليلها</b>	
45	1- عرض وتحليل نتيجة الفرضية الأولى
47	2- عرض وتحليل نتيجة الفرضية الثانية
49	3- عرض وتحليل نتيجة الفرضية الثالثة
51	4- عرض وتحليل نتيجة الفرضية الرابعة
52	5_ عرض وتحليل نتيجة الفرضية الخامسة
54	_ مناقشة عامة لنتائج البحث
56	خاتمة
قائمة المراجع .....	
قائمة الملاحق .....	

فهرس الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
34	يمثل توزيع أفراد عينة الدراسة حسب الجنس	01
36	يوضح بدائل الفقرات الايجابية لمقياس الثقة بالنفس	02
36	يوضح سلم تصنيف مستويات الثقة بالنفس	03
37	يوضح معاملات ارتباط درجات كل بعد بالدرجة الكلية لمقياس الثقة بالنفس	04
38	يوضح معاملات الثبات بطريقة الاتساق الداخلي والتجزئة النصفية لمقياس الثقة بالنفس	05
38	يوضح بدائل الفقرات الايجابية لمقياس التفاؤل	06
39	يوضح سلم تصنيف مستويات التفاؤل	07
40	يبين يوضح معاملات ارتباط درجات كل بعد بالدرجة الكلية لمقياس التفاؤل	08
41	يوضح قيمة الثبات باستخدام معامل آفا كرومباخ	09
42	يوضح حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية لمقياس التفاؤل	10
42	يبين نتائج معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية لمقياس التفاؤل	11
45	يبين قيمة معامل الارتباط بين الثقة بالنفس والتفاؤل	12
47	يبين قيمة اختبار "ت" للعينتين مستقلتين	13
49	يبين قيمة اختبار "ت" للعينتين مستقلتين	14
51	يبين قيمة اختبار "ت" للعينة واحدة	15
53	يبين قيمة اختبار "ت" للعينة واحدة	16

55	يوضح تلخيص نتائج الفرضيات	17
----	---------------------------	----

فهرس الأشكال

رقم الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
17	يمثل بعض النظريات المفسرة للثقة بالنفس	01
18	يمثل بعض النظريات المفسرة للثقة بالنفس	02
26	يمثل النظريات المفسرة للتفاؤل	03
35	دائرة نسبية توضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس	04
45	مخطط إنتشار درجات الثقة بالنفس والتفاؤل لدى أفراد عينة الدراسة	05
48	يوضح توزيع درجات الثقة بالنفس على المنحنى الاعتدالي	06
50	يوضح توزيع درجات التفاؤل على المنحنى الاعتدالي	07

فهرس الملاحق

رقم الملاحق	عنوان الملاحق
01	مقياس الثقة بالنفس
02	مقياس التفاؤل
03	مخرجات برنامج الحزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية

مقدمة

الحياة المعاصرة ومتطلباتها المتزايدة جعلت الفرد وخاصة من هو في مرحلة الشباب يعيش في حالة من الصراعات قصد تحقيق أهدافه، وبشكل أدق مشروعه المستقبلي بطرق شتى منها التفكير بما هو إيجابي في حياته، فهو يعتبر عامل دافع لتحقيق تلك الأهداف المرغوب فيها، والتي تتمركز حول اتجاه الشاب نحو كفايته النفسية والاجتماعية مما يؤدي الى شعوره بالأمن النفسي وكذا الاجتماعي في مواقف الحياة المختلفة، وهذا ما يعرف بالثقة بالنفس فهي إيمان الفرد بذاته، أهدافه، قراراته، قدراته وإمكانياته وأنه قادر على النجاح.

وبعد التفاؤل أيضا عامل من بين العوامل التي تساعد الشباب والذين منهم شريحة كبيرة تتمثل في الطلبة الجامعيين على تحقيق تلك الأهداف المحددة لمشروعهم الدراسي والمهني، والحياتي من خلال نظرتهم التفاؤلية للأمور التي يجب ان تكون في إطار تصورهم والنظرة الإيجابية للحياة، وتوقع تحقيق الرغبات في المستقبل.

تعتبر الثقة بالنفس والتفاؤل خلفية عامة تحيط بحياة الفرد لما لهما من تأثير في سلوكه، وفي حالته النفسية فشعور الفرد بالثقة بالنفس وبالتفاؤل قد يجعله ذلك يلبي بعض حاجاته، ويمكن أن يحقق أهدافه وهذا بدوره يشعره بالسعادة والانبساط ويعتبر أيضا حافز له لكي يقبل على الحياة بكل همة ومثابرة، ورغبة.

هذا ما دفعنا الى الكشف عن الثقة بالنفس وعلاقتها بالتفاؤل لدى عينة من طلبة جامعة زيان عاشور بالجلفة، ومن خلال إجراء دراسة ميدانية تضمنت الدراسة خمسة فصول منظمة كما يلي:

**تضمن الفصل الأول:** إشكالية الدراسة وتساؤلاتها، الفرضيات، أهمية، أهداف الدراسة وفي الأخير التعريف الإجرائي لمفاهيم الأساسية للدراسة.

ويتمثل **الفصل الثاني**: في الثقة بالنفس الذي احتوى على تعريف الثقة بالنفس النظريات المفسرة لها، أسباب فقدانها، مقوماتها، أهميتها، مظاهرها وصفات الأشخاص الواثقين من أنفسهم وأخيرا الثقة بالنفس من منظور ديني.

ويتعلق **الفصل الثالث**: بالتفاؤل والذي كانت بدايته من حيث تعريف التفاؤل كمفهوم النظريات المفسرة له، العوامل المؤثرة فيه، أهميته، أنواعه، خصائص المتفائلين، وصولا الى التفاؤل من منظور ديني.

وخصص **الفصل الرابع**: للإجراءات المنهجية للدراسة، بداية بالمنهج المعتمد، عينة الدراسة وخصائصها، أدوات الدراسة وخصائصها السيكومترية، وصولا الى الأساليب الإحصائية المستعملة في تحليل النتائج.

أما **الفصل الأخير**: تضمن نتائج الدراسة ومناقشة كل نتيجة على حدى إضافة الى مناقشة عامة للنتائج وفي الأخير خاتمة واقتراحات للدراسة.

## الفصل الأول: موضوع الدراسة

1\_ إشكالية الدراسة وتساؤلاتها

2\_ فرضيات الدراسة

3\_ أهداف الدراسة

4\_ أهمية الدراسة

5\_ تحديد مفاهيم الدراسة اجرائيا

## إشكالية الدراسة وتساؤلاتها:

تعد المرحلة الجامعية مرحلة متميزة في حياة الشباب ففيها تتبلور الأفكار وتنتفتح الذهنية للمستقبل، فهي توفر أدوات التطور والتقدم والتغيير والرقي، لذلك فالاهتمام بهم يعد من الضروريات لإزالة المشكلات الشخصية والتقدم الحضاري، فهي من أكثر المراحل تعرضا للضغوط النفسية والصراعات مما يؤثر في بناء شخصياتهم وحفظ توازنها.

فمن الشباب الجامعي من لا يقومون بأي خطوة في حياتهم مما يتوقعون حدوثه ونتيجة لما يعيشون وهذا ما يعرف بقلق المستقبل، فالمرحلة التي هم فيها الآن هي مرحلة انتقالية للحياة المستقبلية والعملية، وفي ضوء الواقع الذي نعيش فيه وفي قلة فرص العمل تستحوذ في أذهانهم فكرة البطالة وأن شهادة التخرج دون جدوى ولا فائدة، وأصبح الشاب الجامعي قلق من مستقبله.

غير أن الحياة المعاصرة والتقدم التكنولوجي في جميع مجالات الحياة المختلفة أدى أيضا إلى حدوث تطورات في مختلف العلوم منها علم النفس، حيث إن هناك فرعا حديثا من علم النفس يسمى علم النفس الإيجابي، والذي يتناول قضايا ذات طابع إيجابي بعيدا عن الاضطرابات والأمراض النفسية والعقلية، فهو يهتم بالمهارات والخصائص الإيجابية في الفرد مثل الثقة بالنفس، الأمل والتفاؤل...

بينت الدراسات التي أجريت في هذا الفرع أن الثقة بالنفس من السمات المهمة في حياة الفرد وخاصة الطالب الجامعي من بينها دراسة الدبابي وآخرون (2019) التي أظهرت أن قدرت الطالب على الحكم والاستقلال في اتخاذ القرارات واختيارها يزيد مستوى الثقة بالنفس ويغير نظرتة للأمور لتصبح نظرة إيجابية.

(الدبابي وآخرون، 2019، ص 116)

تعتبر الثقة بالنفس وجهة نظر ذاتية من الفرد تجاه قدراته وجوانب النجاح او الفشل لديه، وهي عملية التواءم والانسجام بين ابعاد الشخصية وتتوقف الى حد كبير الى الكيفية التي يدرك ويرى الشخص بها نفسه أقل من حقيقته، ولم يفخر لما يتميز به من قدرات انتابه شعور عام بالنقص، وما يصحب ذلك الشعور عادة من الخجل والقلق وسرعة التأثر بالآخرين والالتقياء والطاعة العمياء لهم، فهي فضيلة تقع بين مشاعر التعالي والغرور من جهة وسياط النقص والدونية من جهة اخرى. (الدوسري، 2019، ص 308)

وعندما يفتقر الطلاب الى الثقة بالنفس يجدون من الصعوبة بإمكان استمرار في الدراسة بشكل فاعل، وإن غياب الثقة بالنفس يمكن أن يؤثر بشكل واضح في احكام الطلاب وتقديراتهم لمواقف الدراسة، كما أن وجود خلل في مستوى الثقة بالنفس لدى الطالب لا يساعد على تطوير روح التساؤل وهي مهارة مهمة في فحص الممارسات القائمة على الدليل ويترجم هذا الى خريجين قانعين بالحفاظ على حالتهم الراهنة التي وصلوا إليها. (الدوسري، 2019، ص 308)

وما يبرر أهمية موضوع في الثقة في النفس هو تناول الدراسات الميدانية المختلفة وإن كانت قليلة في \_حدود الاطلاع\_ ونذكر منها:

دراسة سمية مصطفى رجب علي (2009): فعالية برنامج ارشادي مقترح لتنمية الثقة بالنفس لدى طالبات الجامعة الاسلامية بغزة (فلسطين): هدفت للكشف عن فعالية البرنامج الإرشادي المقترح لتنمية الثقة بالنفس لديهن ، كانت عينة الدراسة عينة تجريبية فقط وعددها (17) طالبة وأسفرت النتائج الى فعالية البرنامج الإرشادي المقترح لتنمية الثقة بالنفس لديهن.

دراسة عواد بن صغير العنزي (2012): فعالية برنامج ارشادي في تنمية الثقة بالنفس لدى الأيتام بالمرحلة المتوسطة بمحافظة حفر الباطن (السعودية): هدفت الى إعداد برنامج ارشادي لتنمية الثقة بالنفس لديهم، وشملت العينة (42) من التلاميذ الأيتام، وتوصلت النتائج الى فعالية البرنامج الارشادي في تنمية الثقة بالنفس لدى الأيتام .

دراسة أشرف محمد أحمد علي (2016): الثقة بالنفس وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية بالخرطوم (السودان): هدفت لمعرفة العلاقة الارتباطية بين الثقة بالنفس وتقدير الذات لدى الطلاب، وتكونت عينة الدراسة من (300) طالب وطالبة وتوصلت النتائج الى وجود علاقة ارتباطية بين الثقة بالنفس وتقدير الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية.

دراسة محمد توفيق محمد مبروك عبد الباري (د. ت): التفاؤل/ التشاؤم والثقة بالنفس لدى طلاب الجامعة مرتفعي ومنخفضي التفكير الإبداعي: هدفت الدراسة الى التعرف على الفروق في المتغيرات النفسية التفاؤل/ التشاؤم والثقة بالنفس لدى طلاب الجامعة مرتفعي ومنخفضي التفكير الإبداعي ، تكونت العينة من (140) طالب وطالبة، وتوصلت النتائج إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي التفكير الإبداعي في التفاؤل/ التشاؤم والثقة بالنفس لصالح مرتفعي التفكير الإبداعي.

إن الشعور الجيد والمملوء بالمشاعر الإيجابية التي تظهر الصورة الجيدة للإنسان عن العالم  
(عينو، 2016، ص 04)

تجعل جميع ما يصيبنا من نجاح وما تضطرح من مهام إنما يعتمد على مدى إحساسنا بالتفاؤل الذي يعتبر سمة وعامل نفسي يزيد من الصلابة النفسية تجاه الصدمات والأزمات النفسية التي يمكن أن تعضن بالفرد. (عينو، 2016، ص 04)

فالتفاؤل هو توقع الفرد للأحداث التي سوف تحصل له في المستقبل بأنها ستكون أفضل، ستجلب الخير، السعادة والنجاح. (قنيطرة، 2016، ص 10)

التفاؤل يؤثر على الحالة النفسية كما يؤثر على سلوكه، فالأفراد الذين يتصفون بمستوى منخفض من التفاؤل يكون لهم ميل لتوقع النتائج السلبية فيما يتعلق بتحديات الحياة ويعتقدون أن هذه الحالات لا يمكن تغييرها، ولا يمكن السيطرة عليها وأن إدراكات نقص السيطرة مرتبطة بالعجز المتعلم، فيصبح الأفراد من خلالها سلبيين ولا يقومون بأي جهد لاعتقادهم أنه ليس هناك معنى لمحاولة تغيير شيء لا يمكن تغييره.

(الدبابي وآخرون، 2019، ص 108)

فمن الشباب الجامعي في مثل هذه الظروف قد يرى أن كل ما يتوقعه سيكون سلبي وغير ناجح، حيث تغلب عليه النظرة السوداوية نحو الحياة المستقبلية ويشعر بالفشل من المواقف الضاغطة ولا يستطيع التكيف معها.

ومن أهم الدراسات التي اهتمت بالتفاؤل نجد الدراسات التالية:

\_ دراسة ايمان عبد الكريم وريا الدوري: (د.ت): التفاؤل وعلاقته بالتوجه نحو الحياة لدى طالبات كلية التربية للبنات: هدفت الى استقصاء العلاقة بين التفاؤل والتوجه نحو الحياة لدى الطالبات وتكونت العينة من (319) طالبة ، وأظهرت النتائج وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين التفاؤل والتوجه نحو الحياة لدى الطالبات.

دراسة عويد سلطان المشعان (1999): التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالاضطرابات النفسية الجسمية والرضا الوظيفي لدى الموظفين في القطاع الحكومي (الكويت): هدفت لمعرفة العلاقة الارتباطية بين التفاؤل والتشاؤم مع كل من الاضطرابات النفسية الجسمية، والرضا الوظيفي، شملت العينة على (718) من الموظفين، بينت النتائج انه توجد فروق جوهرية بين الذكور والاناث في التفاؤل والتشاؤم والرضا الوظيفي والاضطرابات النفسية الجسمية.

دراسة ألبيدا باغان وآخرون (2011): احترام الذات والتفاؤل وقلق الامتحانات بين الطلاب في المدارس الثانوية

**Elpida Bagana and all (2011) self-esteem, optimism and exams, anxiety among high school student**

هدفت الدراسة الى فحص تأثير التفاؤل وقلق الامتحانات على تقدير طلاب المدارس الثانوية لأنفسهم حيث بلغت العينة (200) طالب، وبينت النتائج ثبات احترام الطلاب لذواتهم حتى في الظروف غير المؤكدة والمعاكسة.

دراسة عبد الهادي بن محمد بن عبد الله القحطاني (2013): الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم وبعض المتغيرات المدرسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية في المملكة العربية السعودية: هدفت الى التعرف عن دلالة العلاقة بين الضغوط النفسية والتفاؤل والتشاؤم، وتكونت العينة من (62) طالب، أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والتشاؤم.

دراسة جوليا تاتزير وميشال باكر (2014): كيف أن تكون متفائلا يحدث فرقا. الدور الوقائي للتفاؤل في تكيف المراهقين مع انفصال الوالدين

**Jolia Tetzner and Micheal Becker (2014): How being an optimism makes a difference. The protective role of optimism in adolescents adjustment to parental separation.**

تكونت عينة الدراسة من (1566) مراهق، و أشارت النتائج الى وجود ارتباطات بين انفصال الوالدين في التحصيل الدراسي وتقدير الذات، كما أثبتت أن التفاؤل له دور كعامل وقائي مهم وبشكل خاص للتحصيل الأكاديمي في تعديله بعد انفصال الوالدين.

دراسة احسان احمد دار ومحمد أمين واني (2017): التفاؤل والسعادة واحترام الذات لدى طلبة الجامعة

**Aehsan Ahmad Dar and Mehmmmed Amin Wani (2017), optimism happiness, and self- esteem among university students.**

هدفت الدراسة للكشف على الارتباط بين التفاؤل والسعادة، وتقدير الذات لدى طلبة الجامعة تكونت عينة الدراسة من (60) طالب، وأظهرت النتائج أن هناك علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين السعادة والتفاؤل واحترام الذات.

دراسة بابلو يوزن سببيرفيا وآخرون (2020): استكشاف الآثار النفسية للتفاؤل والرضا عن الحياة عند الطلاب: الدور الوسيط لتوجهات الهدف

Pablo Usan Supervia and all (2020), exploring the psychological effects of optimism life satisfaction in students: the mediating role of goal orientations.

ركزت هذه الدراسة على معرفة العلاقة بين التوجه نحو الهدف الأكاديمي والتفاؤل والرضا عن الحياة عند الطلاب، تكونت العينة من (1602) طالب وطالبة، بينت النتائج أن هناك ارتباطات ذات دلالة إحصائية بين المتغيرات المتعلقة بالتفاؤل والتوجه نحو الهدف والرضا عن الحياة.

انطلاقاً من كل ما سبق ذكره حول الثقة بالنفس والتفاؤل والدراسات السابقة التي أجريت حولهما في \_حدود الاطلاع\_، تشكل لدينا دافع للبحث في موضوع الثقة بالنفس وعلاقتها بالتفاؤل لدى الطلبة الجامعيين وعليه نطرح التساؤل الرئيسي التالي:  
هل توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين الثقة بالنفس والتفاؤل لدى عينة من طلبة جامعة زيان عاشور بالجلفة؟

وتنبثق عن السؤال الرئيسي التساؤلات الجزئية التالية:

- \_ ما مستوى الثقة بالنفس لدى عينة من طلبة جامعة زيان عاشور بالجلفة؟
- \_ ما مستوى الشعور بالتفاؤل لدى عينة من طلبة جامعة زيان عاشور بالجلفة؟
- \_ هل توجد فروق دالة احصائياً في مستوى الثقة بالنفس تعزى لمتغير الجنس لدى عينة من طلبة جامعة زيان عاشور بالجلفة؟
- \_ هل توجد فروق دالة احصائياً في مستوى التفاؤل تعزى لمتغير الجنس لدى عينة من طلبة جامعة زيان عاشور بالجلفة؟

- 2\_ فرضيات الدراسة: انطلاقا من الاسئلة السابقة تم صياغة الفرضيات التالية:
- 1\_ لا توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الثقة بالنفس والتفاؤل لدى عينة من طلبة جامعة زيان عاشور بالجلفة.
- 2\_ مستوى الثقة بالنفس لدى عينة من طلبة جامعة زيان عاشور بالجلفة منخفض.
- 3\_ مستوى الشعور بالتفاؤل لدى عينة من طلبة جامعة زيان عاشور بالجلفة منخفض.
- 4\_ لا توجد فروق دالة احصائيا في مستوى الثقة بالنفس تعزى لمتغير الجنس لدى عينة من طلبة جامعة زيان عاشور بالجلفة.
- 5\_ لا توجد فروق دالة احصائيا في مستوى التفاؤل تعزى لمتغير الجنس لدى عينة من طلبة جامعة زيان عاشور بالجلفة.
- 3\_ أهداف الدراسة: تسعى هذه الدراسة الى:
- 1\_ معرفة نوع وشدة ودلالة العلاقة القائمة بين الثقة بالنفس والتفاؤل لدى عينة من طلبة جامعة زيان عاشور بالجلفة.
- 2\_ معرفة مستوى الثقة بالنفس لدى عينة من طلبة جامعة زيان عاشور بالجلفة.
- 3\_ معرفة مستوى التفاؤل لدى عينة من طلبة جامعة زيان عاشور بالجلفة.
- 4\_ الكشف عما إذا كانت هناك فروق دالة احصائيا في مستوى الثقة بالنفس حسب الجنس تعزى لدى عينة من طلبة جامعة زيان عاشور بالجلفة.
- 5\_ توضيح الفروق ودلالاتها الاحصائية في مستوى التفاؤل حسب الجنس لدى عينة من طلبة جامعة زيان عاشور بالجلفة.

4\_ أهمية الدراسة: تظهر أهمية الدراسة في النقاط التالية:

1\_ التركيز على موضوعين مهمين هما الثقة بالنفس والتفاؤل باعتبار المتغيرين يندرجان ضمن موضوعات علم النفس الايجابي الذي أصبح اليوم اتجاها للكثير من الدراسات والابحاث الميدانية لحداثه.

2\_ ندرة الدراسات الميدانية السابقة التي سبق لها الربط بين هذين المتغيرين في حدود الاطلاع.

3\_ الاستفادة من نتائجها كونها تفتح المجال واسعا للباحثين من اجل اجراء المزيد من الدراسات المتعلقة بموضوع البحث.

4\_ مساهمة الدراسة في تحديد مستوى الثقة بالنفس والتفاؤل لدى طلبة جامعة زيان عاشور بالجلفة، وبالتالي المساعدة في تحديد جوانب القوة والضعف لديهم.

5\_ أهمية مرحلة الشباب او التعليم العالي باعتبارها اهم مرحلة في حياة الانسان، كونها من بعد هذه المرحلة يستعد الشباب الجامعي لبداية حياته العملية والمستقبلية.

5\_ التعاريف الاجرائية للمفاهيم الاساسية للدراسة:

1/5\_ التعريف الإجرائي للثقة بالنفس:

هو الدرجة التي يتحصل عليها الطالب (ة) من خلال اجابته على استبيان الثقة بالنفس المعد من طرف فريخ العنزي سنة (2000)، المتكون من (25) فقرة موزعة على أربعة ابعاد وهي:

1\_ الاعتماد على النفس

2\_ التردد في اتخاذ القرار

3\_ الثقة بالنفس في الواقع الاجتماعية

4\_ التصميم والارادة

وتتراوح هذه الدرجة ما بين (25\_ 125) كأقل قيمة وأعلى قيمة يمكن الحصول عليها.

**2/5\_ التعريف الإجرائي للتفاؤل:**

هو الدرجة التي يتحصل عليها الطالب (ة) من خلال اجابته على استبيان التفاؤل المعد من طرف أحمد عبد الخالق سنة (1996)، المتكون من (15) فقرة وتتراوح هذه الدرجة بين (15\_ 75) كأقل قيمة وأعلى قيمة يمكن الحصول عليها.

**3/5\_ التعريف الإجرائي للطالب الجامعي:**

هو الشخص المتحصل على شهادة البكالوريا ومسجل في الجامعة ويتابع دروسه فيها او في احدى فروعها، او مؤسسة تعليمية مكافئة لها، ويسعى الطالب الجامعي للحصول على احدى الشهادات الجامعية، (ليسانس، ماستر، الدكتوراه).

## الفصل الثاني: الثقة بالنفس

\_ تمهيد:

- 1/ مفهوم الثقة بالنفس
- 2/ النظريات المفسرة للثقة بالنفس
- 3/ أسباب فقدان الثقة بالنفس
- 4/ مقومات الثقة بالنفس
- 5/ أهمية الثقة بالنفس
- 6/ مظاهر وصفات الاشخاص الواثقين من  
أنفسهم وسلوكياتهم
- 7/ الثقة بالنفس من منظور ديني

\_ خلاصة

تمهيد:

تعتبر الثقة بالنفس من المكونات الرئيسية للشخصية السوية، وهي أساس كل نجاح وإنجاز فتستطيع إنجاز أي شيء تريده إذا كنت تحتاجه بشدة، فليست هناك حدودا لما يمكنك انجازه، إلا القيود التي تفرضها على تفكيرك، لأن الفرد الواثق بنفسه له أهدافه وخطته، وان مفتاح الثقة بالنفس هو ان تحدد ماذا تريد، وان تتصرف وكأنك من المستحيل ان تفشل، وان الخوف والشك هما العدوان الرئيسيان لكل نجاح وتفوق، فبدون ثقتك بنفسك لن تستطيع متابعة حياتك بشكل طبيعي. (داود، 2015، ص115)

فالثقة بالنفس مصطلح يستحق البحث والفهم وسنقوم في هذا الفصل بإعطاء تغطية عامة لهذا المتغير.

1\_ مفهوم الثقة بالنفس:

1/1\_ الثقة لغة:

هي مصدر قولك وثق به، يثق، وثاقة وثقة، أي ائتمنه، والوثيقة في الأمر احكامه والأخذ بالثقة، وكذلك الميثاق، والمواثقة هي المعاهدة، وفي حديث كعب بن مالك: " ولقد شهدت مع رسول الله صلى الله عليه وسلم ليلة العقبة حتى تواثقنا على الاسلام " (البخاري 1998، ص 738)، أي تحالفنا وتعاهدنا، والوثيق هو الشيء المحكم، وفي العهد وفي الاصل هو حبل او قيد يشد به الاسير او الدابة. (علي، 2009، ص 22)

2/1\_ الثقة بالنفس اصطلاحا:

عرفها شروجر (1990) "على أنها إدراك الفرد لكفاءته، ومهارته وقدرته على التعامل بفاعلية مع المواقف المختلفة"

\_ وقد عرفها مصطفى وعبد السميع (2000) "أنها إدراك الفرد لقدراته واستعداداته، ومهارته (علي، 2009، ص 22)

وخبراته وكفاءته في التعامل مع المواقف والأحداث بفاعلية واهتمام" \_ أما العنزى (2001) فقد عرف الثقة بالنفس على أنها: "قدرة الفرد على ان يستجيب استجابات توافقية في المثيرات التي تواجهه، وإدراكه تقبل الآخرين له، وتقبله لذاته بدرجة مرتفعة"

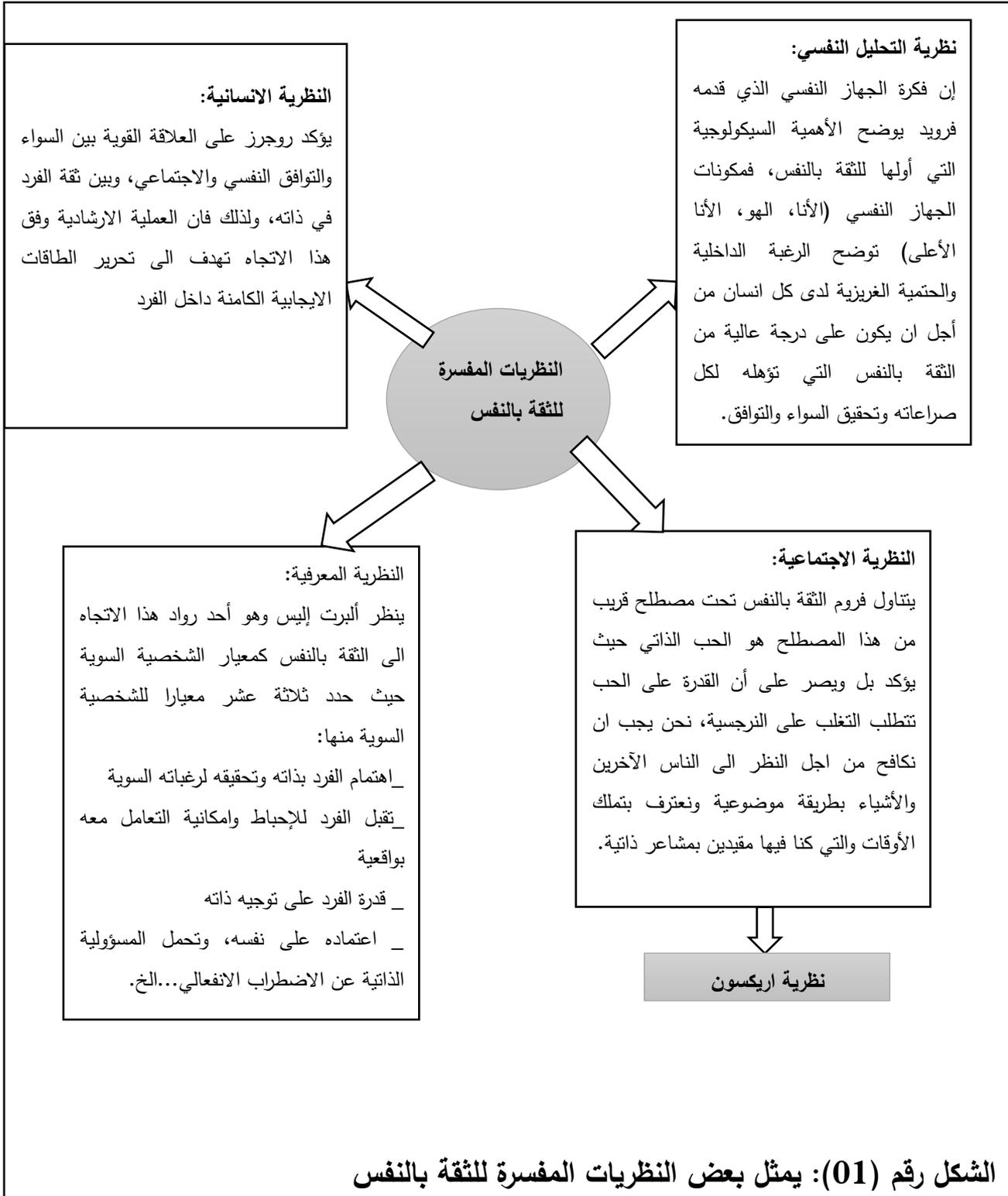
\_ هذا وقد قامت عوادة (2006) بتعريف الثقة بالنفس على انها: "نوع من الاطمئنان المدروس المستند الى امكانية تحقيق النجاح والحصول على ما يريده الانسان من أهداف وهي الثقة بوجود الإمكانيات والاسباب التي منحها الله تعالى للإنسان.

(علي، 2009، ص 22)

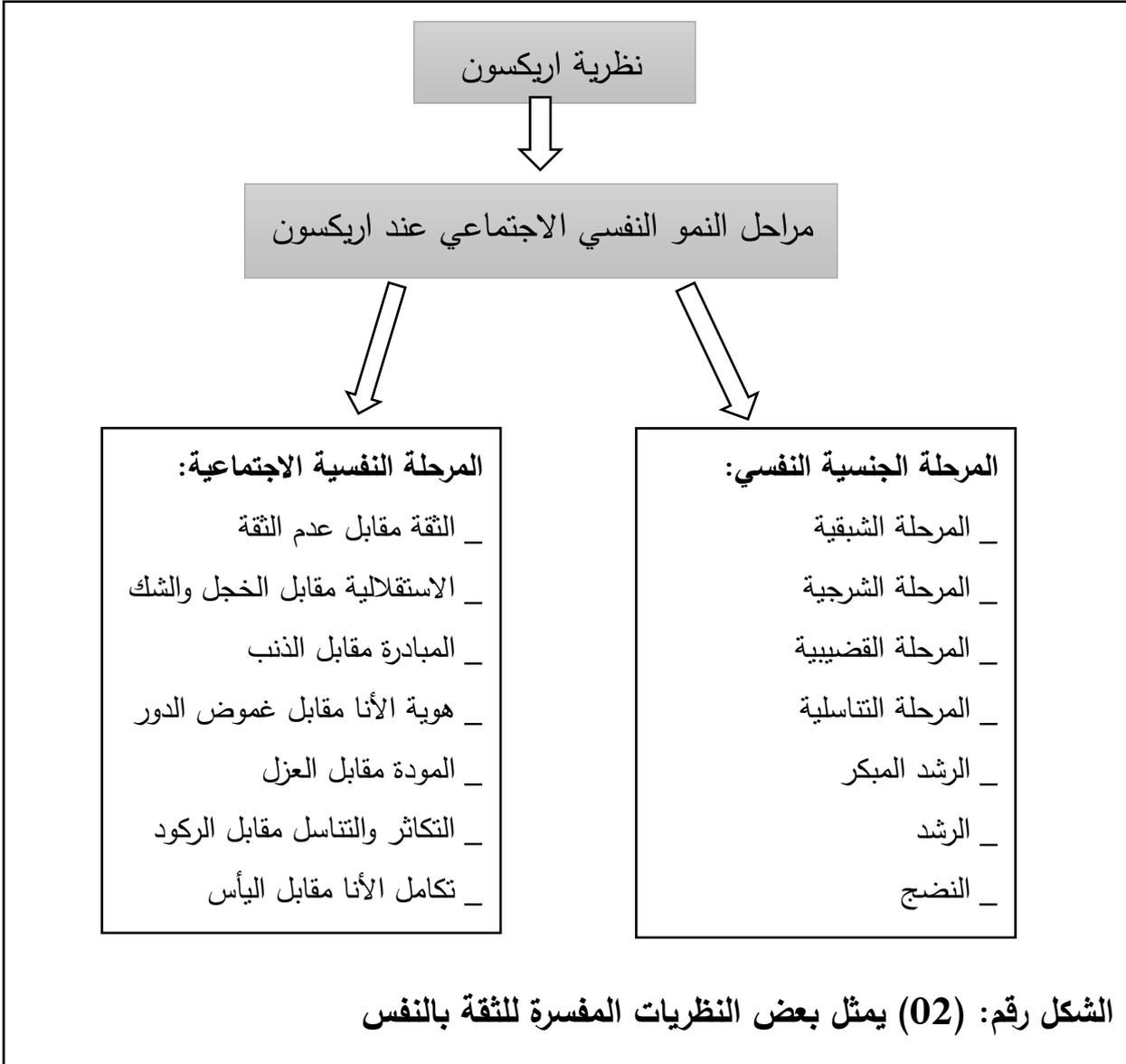
وبناء على ذلك فإن الثقة بالنفس هي إدراك الفرد لمهاراته وقدراته، وإمكانية تحقيق ما يسعى اليه وما يريده.

### 2\_ النظريات المفسرة للثقة بالنفس:

حظي جانب الثقة بالنفس على اهتمام العديد من نظريات علم النفس، حيث أعطت كل نظرية تفسيراتها وتحليلاتها وهذا ما تم توضيحه في الشكل التالي:



المصدر: (من اعداد الطالبة الاشهبي، 2022)



المصدر: (من اعداد الطالبة الاشهبي، 2022)

### 3\_ اسباب فقدان الثقة بالنفس:

1/3\_ الطفولة البائسة: إذا نشأ الانسان خائف في طفولته، يظل كذلك طوال حياته ما لم يحاول ان يكسر حاضر الخوف.

2/3\_ الشعور بالنقص: انه الاحساس الداخلي الذي يملك الانسان ويشعره بالقصور والنقص إزاء الآخرين فيفقد ثقته بنفسه تماماً.

3/3\_ التركيز على الآخرين: مشكلة كبيرة ان يربط الانسان حياته بالآخرين.

4/3\_ المكاسب الوهمية: في كثير من الاحيان قد يشعر الانسان بأنه يحقق الكثير من المكاسب نتيجة عدم ثقته بنفسه.

5/3\_ الصور الذهنية: عندما يعتقد الانسان انه لا يستطيع ان يقدم، وانه لا يستطيع ان يحقق النجاح الذي حققه الآخرون، لقد أصدر حكماً على نفسه بالفشل ومن ثم سيحصل الفشل.

6/3\_ التغيرات الخاطئة: عندما تصف الشخص فاقد الثقة بنفسه بانه مؤدب، شديد الخجل، عاطفي، مسالم، وفي المقابل تصف الشخص الواثق بنفسه بانه مغرور، غير مؤدب، او انه لا يحترم الآخرين. (مسعودي، 2018، ص ص 50\_ 51)

### 4\_ مقومات الثقة بالنفس:

للثقة بالنفس مقومات جسمية تتمثل في الطاقة التي يحملها الفرد ويستطيع توجيهها الى مناخات متباينة في حياته لتجنب الصدمة او العصبية، ولتفادي الصدمة والانهيال كذلك تعمل المقومات الوراثية عند الوالدين والاجداد متصلة بالمشورات البيئية والصحية (علي، 2016، ص ص 254\_255)

!

تضمن للفرد حيوية ونشاط يقوده الى الثقة بالنفس، كما ان خلو الشخص من الامراض المعوقة عن أداء أي عمل من المعوقات الضرورية للثقة بالنفس، كما ان هناك مقومات عقلية تتمثل في الذكاء الذي يكسب الفرد القدرة على اكتساب الخبرات الشعورية التي تعتمد على إدراك العلاقات بين الاشياء والقدرة على التميز، ومقومات وجدانية تتمثل في الاتزان الانفعالي الذي يؤثر فيه لجهاز العصبي والغدد الصماء، وان أي خلل يحدث في تكوين الجهاز العصبي أو وظائفه، أو في تكوين الفرد او في تكوين الغدد الصماء يؤدي الى تأثير سيء في الاتزان الانفعالي الوجداني. ومقومات اجتماعية تتمثل في تحقيق كيانه النفسي وفكرته عن نفسه والتي لا تنفصل عن المجتمع، بيد ان الرابطة بين الفرد والمجتمع ليست رابطة ثنائية ولا حتمية مفروضة فرضا مسبقا على الفرد، كما ان الاحساس بالحرمان يكون دافعا نحو الاحساس بعدم الطمأنينة وانعدام الثقة، كما ان الوضع الاقتصادي للفرد يحدد مدى نوعية العلاقات الاجتماعية التي يتعامل بها مع الآخرين.

(علي، 2016، ص ص 25\_254)

### 5\_ أهمية الثقة بالنفس:

يتضح أن الثقة بالنفس تساعد على تحسين اعتقاد الفرد في قدرته على التحكم في نفسه وبيئته، كما أنها تزيد من قدرة الفرد على ادارة المواقف، وتوفر الفرصة لاستخدام المشاعر الوجدانية بشكل ملائم لتحقيق اهدافه.

كما يرى البعض ان اهمية الثقة بالنفس تتمثل في النقاط التالية:

### 5/1\_ تحقيق التوافق النفسي: من اهم عوامل احداث التوافق النفسي بكل الابعاد

الشخصي، والاجتماعي والمهني تحقيق مطالب النمو النفسي السوي في جميع مراحل

(الدوسري، 2019، ص ص 320\_321)

ويكافة مظاهره التي هي عبارة عن المستويات الضرورية التي تحدد خطوات النمو السوي بكل مستوياته للفرد، وتعتبر الثقة بالنفس وتقبل الذات من اهم مطالب نمو الانسان في جميع مراحل من بداية مرحلة الطفولة الى نهاية مرحلة الشيخوخة.

#### 5/ب\_ النجاح في الحياة:

قد يمتلك الكثير من الأشخاص ذكاء مرتفعا لكنهم غير قادرين على النهوض بهذا الذكاء والاستفادة منه، ذلك لأنهم يفتقدون الجرأة الكافية والاحساس بالقيمة مما يجعلهم في قلق دائم واحساس بأنهم في موضع ملاحظة ومراقبة من الآخرين، مما يؤكد على الارتباط الايجابي بين الثقة بالنفس والنجاح الحياتي، وقد حدد كاتل Cattell في دراسته العاملية الى تشبع عامل الثقة بالنفس بعدد من المتغيرات من بينها تثبيط الهمة والشعور بالقلق وان النجاح في انجاز المهام في قالب ذو جودة وقيمة يقف خلفه شخص لديه. دافعية تتناسب مع اهدافه، ويرتبط ذلك بقدرته على تطوير ثقته بنفسه.

#### 5/ج\_ استمرار اكتساب الخبرة:

الخبرة هي الجوانب الداخلية للحياة العقلية، ومن خلالها تظهر قدرة الفرد على التأمل بأفكاره وانفعالاته، ويحاول الاتصال بالآخرين بهذه الاستجابات الداخلية وهي قسمين أحدهما خبرات لا شعورية، والأخرى هي الخبرات الشعورية، ومن الجدير بالذكر أن العلاقة بين الثقة بالنفس والخبرة علاقة متبادلة، فالخبرة المكتسبة اساس الثقة بالنفس كما أنها دافع نحو خوض المزيد من التجارب واكتساب الخبرات المختلفة.

(الدوسري، 2019، ص ص 320\_321)

#### 6\_ مظاهر وصفات الأشخاص الواثقين من أنفسهم وسلوكياتهم:

الثقة بالنفس صفة افتراضية لا يمكن الاستدلال عليها مباشرة بل يمكن التعرف عليها من خلال مجموعة من العلاقات او المؤشرات، او المظاهر او السلوكيات التي تظهر على الفرد فتدل عليها، وتحدد مدى امتلاك هذا الفرد لهذه السمة.

إن من أهم المؤشرات على ظهور الثقة بالنفس لدى الفرد هو القدرة على الاعتماد على نفسه وحكمه السليم على المواقف والأشياء، ومواجهة المشكلات التي تعارضه والتوصل الى الحلول المناسبة لها، وإن اختبارات الثقة بالنفس هي التي تميز بين الواصلين من نفسهم من غير الواصلين، فالواصلون حسن التكيف، جريء، اجتماعيا، مبادر العمل، متقبل، حوسر يتزايد شعوره بقيمته الشخصية وكفايته. (عشيط، إمام، 2016، ص 15)

ويذكر لند نفيلر (2010) أن الاشخاص الواصلين يتصرفون كما لو أنهم:

- \_ محبون لذواتهم، ولا يمانعون البتة من التعرف على أنهم يهتمون بذواتهم
- \_ متفهمون لذواتهم، ولا يتوقفون عن التعرف على ذواتهم بينما هم ينمون
- \_ يعرفون ما يريدون، ولا يخافون من الاستمرار في وضع أهداف جديدة في حياتهم
- \_ يفكرون بطريقة ايجابية
- \_ لا يشعرون بالتردد والانسحاب تحت وطأت المشكلات التي تواجههم
- \_ يتصرفون بمهارة، ويعرفون أي سلوك يناسب كل موقف فردي.

(العنزي، 2012، ص 11)

### 7\_ الثقة بالنفس من منظور ديني:

لقد كان واضحا في هديه صلى الله عليه وسلم ومن خلال استقراء سيرته وتعامله مع الصحابة أنه كان حريصا على تدعيم الثقة وتعزيزها في نفوس اصحابه رضي الله عنهم فكان عليه الصلاة والسلام كثيرا ما يوجه الرسائل الايجابية الى من حوله من صحابته

لبلغت نظرهم الى أهم الايجابيات والمميزات التي لديهم وتعزيز الصفات الحسنة التي تميزهم مما يكون له الأثر الكبير على شخصية الفرد منهم ومما يساعده على توظيف الطاقات والقدرات، وحسن استثمارها.

ومن أقواله صلى الله عليه وسلم في باب تدعيم الثقة بالنفس وزرعها في نفوس أصحابه وهي كثيرة جدا ولكن نقتطف بعض منها وهي:  
أ/ قوله صلى الله عليه وسلم لعبد الله بن مسعود رضي الله عنه: "إنك غلام معلم" رواه البخاري.

ب/ قوله صلى الله عليه وسلم لأبي موسى الأشعري رضي الله عنه: "لقد أوتيت مزارا من مزامير آل داود" رواه البخاري.

ج/ قوله صلى الله عليه وسلم لأشبح عبد القيس رضي الله عنه: "إن فيك لخصلتين يحبهما الله، الحلم والأناة" رواه بخاري.

د/ قوله صلى الله عليه وسلم: "أرحم أمتي أبو بكر، وأشدها في دين الله عمر، وأصدقها حبا عثمان، وأعلمهم بالحلال والحرام معاذ، وأفرضهم زيد، ولكل أمة أمين وأمين هذه الأمة أبو عبيدة بن الجراح" رواه بخاري. ولقد أثرت هذه الكلمات في نفوسهم حتى أصبحوا أعلاما رضي الله عنهم أجمعين.

ه/ قوله صلى الله عليه: "أستقروا القرآن من أربعة: من ابن مسعود وسالم مولى وأبي حذيفة وأبي معاذ بن جبل" رواه البخاري.  
(العنزي، 2012، ص 12)

## خلاصة:

حاولنا في هذا الفصل التغطية النظرية الشاملة لموضوع الثقة بالنفس وذلك من خلال عدة عناصر بداية بتعريفات الثقة بالنفس لغة واصطلاحا لبعض من الباحثين من بينهم شروجر , مصطفى عبد السميع, العنزي وعودة , ثم تطرقنا الى النظريات المفسرة لها المتمثلة في نظرية التحليل النفسي, النظرية الانسانية, المعرفية, الاجتماعية والنظرية اريكسون, ويليها عنوان أسباب فقدان الثقة بالنفس نذكر منها طفولة بائسة, شعور بالنقص, التركيز على الآخرين, مكاسب وهمية, صور ذهنية وتغيرات خاطئة, ثم مقوماتها وتحوي على مقومات جسمية, وراثية, عقلية, وجدانية ومقومات اجتماعية ومن ثم أهمية الثقة بالنفس وتحور أهميتها في ثلاث عناصر : تحقيق التوافق النفسي, النجاح في الحياة, واستمرار اكتساب الخبرة ويليها عنوان مظاهر وصفات الأشخاص الواثقين من أنفسهم وسلوكياتهم تتمثل في كونهم محبون لذواتهم, متفهمون لذواتهم, يعرفون ما يريدون, يتصرفون بمهارة ولا يشعرون بالتردد والانسحاب وأخيرا الثقة بالنفس من منظور ديني كان رسول الله صلى الله عليه وسلم حريصا على تدعيم الثقة بالنفس لصحابته من خلال استقرار سيرته وتعامله معهم وزرعها في نفوسهم.

ويمكن القول بأن الثقة بالنفس هي إدراك الفرد لقدراته وإمكاناته واستعداداته وقدرته على تقدير ذاته.

## الفصل الثالث: التفاؤل

\_ تمهيد:

1/ مفهوم التفاؤل

2/ النظريات المفسرة للتفاؤل

3/ العوامل المؤثرة في التفاؤل

4/ أهمية التفاؤل

5/ أنواع التفاؤل

6/ خصائص المتفائلين

7/ التفاؤل من منظور ديني

خلاصة

تمهيد:

يعد موضوع التفاؤل من المواضيع المهمة، وذا فعالية كبيرة في مجمعة حياة الفرد واستمرارها بالشكل الذي يضمن تحقيق نجاحها، حيث يستطيع الإنسان تدريب عقله ليكون أكثر تفاؤلاً وإيجابية فالتفاؤل الحقيقي الايجابي هو الذي يقترن بالعمل والمثابرة والصبر وكيف لا يتفاعل من يقرأ قوله تعالى: {قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ ۚ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا ۚ إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ} (سورة الزمر: الآية/53)

ويتناول هذا الفصل مفهوم التفاؤل وشم الوقوف على مختلف الجوانب النظرية الكبرى التي تطرقت وعالجت موضوع التفاؤل، ثم تم التقرب الى العوامل المؤثرة في التفاؤل كما تعرضنا الى أهمية التفاؤل، انواعه وخصائص المتفائلين وأخيراً تطرقنا الى التفاؤل من منظور دين

1\_ مفهوم التفاؤل:

1/1\_ التفاؤل لغة: يقال فأل بالشيء جعله يتفاءل، الإفتأل بالشيء التيمن به، والفأل فعل يستبشر به، إفتأل ضد التطير، الفأل ضد الطيرة كأن يسمع كلاماً فيؤمن به.

(سراي، 2019، ص 14)

2/1\_ التفاؤل اصطلاحاً: لقد اختلفت الآراء ووجهات النظر بين الباحثين وعلماء النفس في إعطاء مفهوم محدد وواضح للتفاؤل ومن بين تلك المفاهيم:

\_ تعريف شاير وكارفر (1985): "النظرة الايجابية والاقبال على الحياة والاعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات في المستقبل بالإضافة الى الاعتقاد باحتمال حدوث الخير او الجانب الجيد من الاشياء بدلا من حدوث الشر او الجانب السيء".

\_ وعرفه مارشال وآخرون (1992): "بأنه استعداد شخصي للتوقع الايجابي للأحداث". (عبد الكريم، الدوري، (د.ت)، ص 245)

\_ ويعرفه المجدلاوي (2012): "التفاؤل هو توقع الفرد للأحداث التي سوف تحصل له في المستقبل بأنها ستكون أفضل ستجلب الخير لسعادة النجاح".

-عرفه نبيل وشويعل (2014): " بأنه توقع الفرد بأن الأمور الايجابية سوف تحدث له ويستبعد الأمور السلبية إنه بذل قصارى جهده في سبيل تحقيقه، وهذا الاعتقاد بأن الأمور سوف تكون في صالحه". (قنيطرة، 2016، ص ص 10\_ 11)

من خلال هذه التعاريف نتوصل الى أن التفاؤل هو توقع ايجابي او هي النظرة الايجابية لأحداث يمكن ان تتحقق في المستقبل واستبعاد كل ما هو سلبي.

## 2\_ النظريات المفسرة للتفاؤل:

النظرية المعرفية:	نظرية التحليل النفسي:	النظرية السلوكية:
<p>_ فسرتة الى أن اللغة والتذكر التفكير تكون ايجابية بشكل انتقائي لدى المتفائلين.</p> <p>_ تركيز على هيكله النموذج المتعلم الذي قدمه سيلجمان.</p>	<p>_ أشار فرويد الى دور التفاؤل في حياة الفرد وفسره على أنه عقدة نفسية، حيث بنشوتها يكون الفرد متشائما والعكس صحيح.</p> <p>-كما أشار الى المرحلة الفمية ودورها في التفاؤل.</p>	<p>يفسر أصحاب هذه النظرية على أن التفاؤل هو إستجابة شرطية مكتسبة ويمكن تعلمه عن طريق الاقتران.</p>

الشكل رقم: (03) النظريات المفسرة لتفاؤل

المصدر: (من اعداد الطالبتين الاشهبي، قسمية، 2020)

## 3\_ العوامل المؤثرة في التفاؤل:

هناك بعض العوامل المؤثرة في التفاؤل والمساعدة على نشوئه يمكن ايجازها بما يأتي:

1/3\_ **العوامل البيولوجية:** وتتضمن المحددات والاستعدادات الوراثية وقد افترض بعض الباحثين أن لهذه المحددات دورا في التفاؤل.

2/3\_ **العوامل الاجتماعية:** وتتمثل في التنشئة الاجتماعية التي تطبع الفرد وتساعد على اكتساب اللغة والعادات والقيم والاتجاهات السائدة في مجتمعه.

3/3\_ **المواقف الاجتماعية المفاجئة:** إن الشخص الذي يصادف في حياته سلسلة من المواقف العصبية المحيطة او المفاجئة يميل في الغالب الى التشاؤم والعكس صحيح الى حد بعيد. (عبد الحسن، 2012، ص 489)

4/3\_ **مستوى التدين:** يميل المتدينون الى أن يكونوا أكثر تفاؤلا من غير المتدينين يعد نقص التدين عاملا مسهما في التشاؤم حيث كشفت نتائج العديد من الدراسات عن وجود علاقة دالة ايجابية بين التفاؤل والتشاؤم والتدين. (الهوراني، 2017، ص 231)

5/3\_ **العوامل السياسية:** إن التطاحن والحروب النفسية والعسكرية وما تخلفه من عوامل الصراع والاضطراب النفسي وهيمنة دول على غيرها وانواع الاستعمار المباشر وغير المباشر كل ذلك يؤدي الى فقدان التوازن النفسي فيشعر الفرد أنه عاجز ضعيف مهدد لا يجد من يحميه فيقع فريسة الهم والقلق النفسي، مما يؤدي الى صراعات نفسية لا تلبث أن تصبح مظاهر سلوكية لدى الفرد كالخوف من المستقبل والتشاؤم، والشعور بالنقص والتردد والشك. (ضيبي، سويح، 2017، ص 20)

#### 4\_ أهمية التفاؤل:

\_ فوائد جمة لكنها تعود جزئيا الى أسلوب مواجهة المشاكل لدى المتفائل إذ يساعد على الرفاهية النفسية ويرقى بحياة الإنسان.

\_ الاستعداد للتفاؤل يمنع المرض ويعزز فرص الشفاء، ويعين على التكيف وتأثيره يمتد الى الأمراض الجسدية والحالات الانفعالية لدى المصابين بأمراض مزمنة وحادة مثل الربو والأورام بل وامتد تأثيره على عمر الانسان.

\_ الدراسات الحديثة أكدت على أن المتفائلين يعيشون عمر أطول من المتشائمين بمقدار 12 سنة وله تأثير على بيولوجيا الجهاز العصبي للبشر.

(عبد الرزاق، 2016، ص ص 11\_12)

\_ التفاؤل له تأثير فعال في المزاج الحسن وفي شفاء الأمراض النفسية والجسمية حسب ما اشارت إليه الكثير من الدراسات والبحوث النفسية.

(قنيطة، 2016، ص ص 21\_23)

#### 5\_ أنواع التفاؤل: للتفاؤل أنواع عديدة نكر منها:

##### 5/أ\_ التفاؤل الغير واقعي:

يحدث عندما تتخفف لدى الأفراد تقديراتهم أو توقعاتهم الشخصية أو الذاتية لمواجهة الأحداث السيئة، كما لا يحدث فقط عندما يقلل الأفراد من احتمالات حدوث الأسوء كما أن التشاؤم قد يؤدي دورا هاما إذا كان هناك موقف مهدد، ويوجد نقص في المعلومات حوله حيث يدفع الأفراد الى البحث عن هذه المعلومات.

ويرى "أحمد عبد الخالق" ان التفاؤل الغير واقعي يعني التفاؤل المتحيز أو التفاؤل الذي لا تسوغه المقدمات أو الوقائع مما يعرض الإنسان لمخاطر صحية غير هينة.  
(ناصر باي وآخرون، 2018، ص ص 107\_ 108)

#### 5/ب\_ التفاؤل الديناميكي:

يذكر moro (1992) ان أحد المبادئ الأساسية للدافعية هو التفاؤل الديناميكي الذي أشار اليه على أنه اتجاه عقلائي إيجابي نحو إمكانياتنا الفردية والجماعية، ونظر الى التفاؤل الديناميكي على أنه يهيئ الظروف للنجاح من خلال التركيز على القدرات والفرص ويفسر المتفائل الديناميكي الخبرات بشكل إيجابي كما يؤثر على النتائج بصورة إيجابية ومن خلال هذا المفهوم حدد اثنتي عشر سمة رئيسية للتفاؤل الديناميكي، وقسمها الى عاملين، التفسير الإيجابي للخبرات والتأثير الإيجابي للنتائج.

#### 5/ج\_ التفاؤل المقارن:

هو نزعة داخلية عند الفرد تجعله يتوقع حدوث الأشياء الإيجابية لنفسه أكثر من حدوثها للآخرين، ويتوقع حدوث الأشياء السلبية للآخرين أكثر من حدوثها له.  
(ناصر باي وآخرون، 2018، ص 108)

#### 6\_ خصائص المتفائلين:

تتلخص الصورة العامة للشخصية المتفائلة بمجموعة من الخصائص وهي:

- 1\_ الانبساطية، فالشخص المنبسط يميل الى التفاؤل ويتعامل مع الأمور ببساطة ويسر.
- 2\_ الصحة الجسمية الجيدة تدعم السلوك وتوقع الأفضل، أي التفاؤل من ثم الفاعل بين التفاؤل والصحة على ضوء قانون الأثر والدراية بالعمل ومعدل الإنتاج، أي ان المتفائلين أكثر دراية بالعمل ووعيا به وأكثر إنتاجا وجودة فيه.
- 3\_ توقع الأفضل والإصرار على النجاح

4\_ مشاعر التحدي والشعور بتحدي المسؤوليات.

5\_ الاهتمام بالمشكلات استخدام أساليب المواجهة الفعالة لحلها مثل التخطيط وإعادة التفسير الإيجابي والبحث عن الدعم الاجتماعي، التقبل.

(حميد، مظلوم، 2019، ص 05)

#### 7-التفاؤل من منظور ديني:

لقد ركز الدين الإسلامي على التفاؤل والتشاؤم واعتبرهما من المشاعر البشرية الثابتة داخل الوجدان فلا يمكن للشخص أن يمنعهما، ولكن يمكن الحد من تأثيرهما عليه بالابتعاد عن حالة جعلهما عادة تسيطر على ردود أفعاله واستجاباته للمنبهات أو الأحداث التي تمر عليه كل يوم ومقارنتها بأحداث مرت عليه سابقا وكان تأثيرها إيجابيا أو سلبيا ومن الأمثلة على ذلك كثيرة جدا فمننا من يتشاءم من صوت حيوان معين، أو رؤية شخص أو فعل معين يقوم به هو أو غيره، وعندما نسأله عن سبب هذا التشاؤم أو التفاؤل تكون الإجابة إن هذه الرؤية أو هذا الفعل قد اقترن سابقا بحدث سيء أو حسن قد مر بهذا الشخص صدفة، وهذه الاعتقادات مختلفة من مجتمع لآخر ومن شخص لآخر، فقد تكون هنا غير محببة بينما تراها في مجتمع آخر محببة، فقد حث الإسلام على التفاؤل واجتناب التشاؤم في مواقع متعددة من القرآن الكريم كقوله تعالى: { يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمْ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمْ الْعُسْرَ } (سورة البقرة: الآية/ 85).

(القحطاني، 2013، ص ص 46\_ 47)

فيجب الابتعاد عن المعتقدات والخرافات التي ليس لها أي أساس من الصحة من الناحية العلمية، والتشاؤم في الإسلام هو أن تنسب ما لحق بك من ضرر أو أذى لغير فاعله الحقيقي بسبب كراهيتك للمنسوب اليه، ويشار له في الإسلام بمصطلح التطير وقد

ورد التطير في القرآن الكريم في عدة مواضع وهي قوله سورة الأعراف: {فَإِذَا جَاءَتْهُمْ الْحَسَنَةُ قَالُوا لَنَا هَذِهِ ۗ وَإِنْ تُصِبْهُمْ سَيِّئَةٌ يَطَّيَّرُوا بِمُوسَىٰ وَمَنْ مَعَهُ ۗ أَلَا إِنَّمَا طَائِرُهُمْ عِنْدَ اللَّهِ وَلَكِنَّ أَكْثَرَهُمْ لَا يَعْلَمُونَ} (سورة الأعراف: الآية/131)

فإن الله يبين لنا أن قوم فرعون إذا أعطاهم الله خيرا قالوا لنا هذا ويقصدون بهذا أنهم

السبب في نزول هذا الخير ومن ثم فهو ملك لهم لا شريك لهم فيه وأما إذا ابتلاههم الله بسية، أي ضرر فإن موقفهم هو تطير بموسى عليه السلام ومن معه أي التشاؤم بموسى عليه السلام وبني إسرائيل والمراد أنهم ينسبون وقوع الضرر لوجود موسى عليه السلام وبني إسرائيل، أي السبب في نزول الضرر هو موسى عليه السلام ومن معه. وقوله تعالى في سورة النمل: {قَالُوا اطَّيَّرْنَا بِكَ وَبِمَنْ مَعَكَ قَالَ طَائِرُكُمْ عِنْدَ اللَّهِ} (سورة النمل: الآية/47)، فهذا يبين الله أن ثمود قالوا لصالح عليه السلام اطيرنا بك وبمن معك أي تشاءمنا منك وبمن معك، أي أصبنا بسببك وبسبب من معك فهم ينسبون المصائب التي حدثت لهم لصالح عليه السلام والمسلمين.

ومن هنا فقد ربي الإسلام أتباعه على التفاؤل والأمل والبعد عن التطير والتشاؤم ولقد ذم القرآن الكريم هؤلاء المتطيرين بدعوى الانبياء فقال سبحانه: {قَالُوا إِنَّا تَطَيَّرْنَا بِكُمْ لَئِن لَّمْ تَنْتَهُوا لَنَرْجُمَنَّكُمْ وَلَيَمَسَّنَّكُم مِّنَّا عَذَابٌ أَلِيمٌ (18) قَالُوا طَائِرُكُمْ مَعَكُمْ أَئِنْ ذُكِّرْتُمْ بَلْ أَنْتُمْ قَوْمٌ مُّسْرِفُونَ} (سورة يس: الآية/18\_19) .

(القحطاني، 2013، ص ص 46\_47\_48)

## خلاصة:

تطرقنا في هذا الفصل الى النقاط التالية التي افترضنا انها ذات أهمية بدأنا بتعريف التفاؤل لغة واصطلاحا والذي تناولنا فيه الى عدة تعريفات للباحثين منها تعريف شاير وكافر ,مارشال واخرون ,المجدلاوي ونبييل شويعل ,من ثم النظريات المفسرة له و المتمثلة في نظرية التحليل النفسي ,النظرية السلوكية والنظرية المعرفية ويليها عنوان العوامل المؤثرة في التفاؤل ويحوي عوامل بيولوجية ,اجتماعية ,مواقف اجتماعية مفاجئة, مستوى التدن, وعوامل سياسية , ثم تطرقنا الى عنوان أهمية التفاؤل, ويشير الى أن التفاؤل له فوائد جمة أهمها أنه له تأثير فعال في المزاج الحسن وفي شفاء الأمراض النفسية والجسمية حسب ما أشارت اليه الدراسات ,ومن ثم أنواع التفاؤل المتكون من ثلاث انواع تفاؤل غير واقعي , ديناميكي وتفاؤل مقارن ومن ثم تناولنا خصائص المتفائلين المتمثلة في الانبساطية, الصحة الجسمية الجيدة و توقع الأفضل والاصرار على النجاح, وأخيرا التفاؤل من منظور ديني لقد ركز الاسلام على التفاؤل والتشاؤم واعتبرهما من المشاعر البشرية الثابتة داخل الوجدان فلا يمكن للشخص ان يمنعهما ولا يمكن الحد من تأثيرهما عليه حيث ربي الاسلام أتباعه على التفاؤل والأمل والبعد عن التطير والتشاؤم. ويمكن القول ان التفاؤل عبارة عن توقع ايجابي لأحداث يمكن ان تتحقق في المستقبل.

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية  
للدراسة

1/ منهج الدراسة

2/ حدود الدراسة

3/ عينة الدراسة وخصائصها

4/ أدوات الدراسة وخصائصها

السيكومترية

5/ الأساليب الإحصائية المستعملة

### 1\_ منهج الدراسة:

لابد لكل دراسة أن تتبع منهجا لكي يكتسي صيغة علمية، وتكون نتائجها أكثر دقة وأكثر موضوعية. (ضيفي، سويح، 2017، ص 37)

\_ المنهج إنه الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة لاكتساب الحقيقة.

(بوحوش، 1985، ص 19)

\_ ويعرفه رونز (ronz) بأنه: "إجراء يستخدم في بلوغ غاية".

(عبد الرزاق، 2016، ص 36)

وبالنظر لطبيعة هذه الدراسة التي تهدف الى الكشف عن دلالة وشدة ونوع العلاقة الارتباطية القائمة بين الثقة بالنفس والتفاؤل فقد تم الاعتماد على المنهج الوصفي (الارتباطي و المقارن) باعتباره المناسب للموضوع فهو المنهج الذي يصف الظاهرة كما هي.

### 2\_ حدود الدراسة: تتحدد هذه الدراسة بالحدود التالية:

1/2\_ الحدود المكانية: تتحدد هذه الدراسة مكانيا في جامعة زيان عاشور المتواجدة بمدينة الجلفة، بكل من قسمي علم النفس والفلسفة، كلية العلوم الاجتماعية والانسانية، وقسم علوم المادة\_ كلية العلوم الدقيقة والاعلام الآلي.

2/2\_ الحدود الزمنية: طبقت هذه الدراسة خلال الفترة الممتدة ما بين شهري (نوفمبر - ديسمبر) من السنة الجامعية (2021\_ 2022).

3/2\_ الحدود البشرية: شملت الدراسة عينة من طلبة جامعة زيان عاشور بمدينة الجلفة وبلغ عدد أفرادها (127) طالب وطالبة بقسمي علم النفس والفلسفة، كلية العلوم الاجتماعية والانسانية، وقسم علوم المادة\_ كلية العلوم الدقيقة والاعلام الآلي.

4/2\_ الحدود الموضوعية: تتحدد الدراسة موضوعيا في متغيرين هما الثقة بالنفس والتفاؤل حيث نبحت أساسا في شدة ونوع ودلالة العلاقة بين الثقة بالنفس والتفاؤل لدى عينة من طلبة جامعة زيان عاشور \_ الجلفة، وقد تم قياس هذين المتغيرين من خلال مقياس الثقة بالنفس (2000) ومقياس التفاؤل (1996).

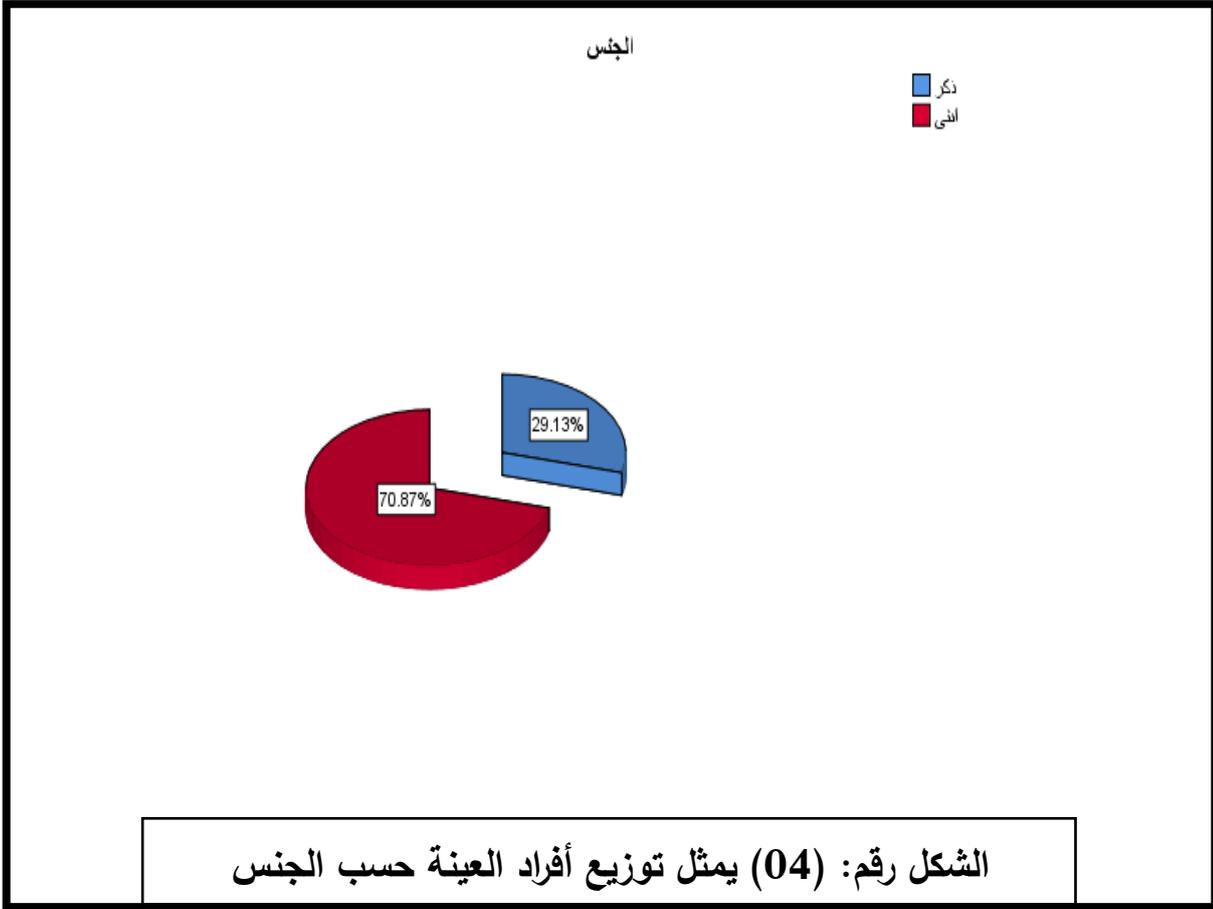
### 3\_ عينة الدراسة وخصائصها:

#### 1/3\_ عينة الدراسة:

اعتمدنا في اختيار العينة على الطريقة العشوائية البسيطة، حيث لكل طالب من طلبة جامعة زيان عاشور\_ الجلفة فرصة في الإجابة دون أي اعتبارات أخرى. وقد قمنا بتوزيع (130) نسخة وحرصنا على تسليم الاستبيان باليد الى أفراد العينة ومتابعتهم واخذنا أوراق الإجابة الا انه بعد عملية الفرز تبين أنه (127) منها صالح للمعالجة الإحصائية بقسمي علم النفس والفلسفة وقسم علوم المادة. حيث أصبحت العينة مكونة من (127) طالب وطالبة.

#### 2/3\_ خصائص العينة: يمكن عرض هذه العينة من خلال عرض الجدول التالي:

جدول رقم (01): توزيع أفراد العينة حسب الجنس		
الجنس	العدد	النسبة المئوية
ذكر	37	29.1%
أنثى	90	70.9%
المجموع	127	100%



يتضح من خلال الجدول رقم (01): ان عدد الاناث بلغ (90) من أصل (127) بنسبة مئوية قدرت ب: (70.9%) وهي أكبر من النسبة المئوية للذكور، هذا وقد بلغ عدد الذكور (37) من اصل (127) بنسبة مئوية قدرت ب: (29.1%).

4\_ أدوات الدراسة وخصائصها السيكمترية: تمثلت أدوات الدراسة حسب متغيراتها المدروسة في استبيان الثقة بالنفس (2000) ومقياس التفاؤل (1996) فيما يلي:

1/4\_ مقياس الثقة بالنفس: أعد هذا المقياس فريح العنزي (2000) بجامعة الكويت وهو مقنن على البيئة الجزائرية يتكون من (25) بندا تقيس الثقة بالنفس ضمن أربعة أبعاد (الاعتماد على النفس التردد في اتخاذ القرار، الثقة بالنفس في المواقف الاجتماعية، التصميم والارادة)، ويجاب عليها باختيار أسلوب بديل ضمن خمسة بدائل هي: لا، قليلا، متوسط كثيرا، كثيرا جدا وتنال الدرجات من 01\_ 05 على التوالي، وكل البنود تصحح في اتجاه واحد من طرف المصحح حيث أن كل العبارات ايجابية، كما هي ممثلة في الجدول التالي:

\_ الجدول رقم (02): يوضح بدائل الفقرات الايجابية لمقياس الثقة بالنفس

	1	2	3	4	5
العبارات الايجابية	لا	قليلا	متوسط	كثيرا	كثيرا جدا

بناء على هذا فان الدرجات المرتفعة في المقياس تدل على ان مستوى الثقة بالنفس مرتفع اما الدرجة المنخفضة تدل على أنها منخفضة، إذن فالدرجة العليا للمقياس تساوي (125) والدرجة الدنيا تساوي (25) وبمتوسط افتراضي يقدر ب: (75) وهذا ما يوضحه الجدول التالي: -الجدول رقم(03): يوضح سلم تصنيف مستويات الثقة بالنفس

	المجال	المتوسط الفرضي	المستوى	المدى
الدرجة الكلية للمقياس	125_25	75	منخفض جدا	45_25
			منخفض	65_45
			متوسط	85_65
			مرتفع	105_85
			مرتفع جدا	125_105

(مسعودي، 2018، ص 100)

\_ الخصائص السيكومترية لمقياس الثقة بالنفس: تم حساب الصدق والثبات لمقياس الثقة بالنفس من طرف الباحثة مسعودي مروة.

1/ صدق المقياس: تم حساب معامل الصدق بطريقة الاتساق الداخلي

الجدول رقم(04): يوضح معاملات ارتباط درجات كل بعد بالدرجة الكلية لمقياس الثقة بالنفس

البعد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الاعتماد على النفس	0.67	0.01
التردد في اتخاذ القرار	0.71	0.01
الثقة بالنفس	0.58	0.01
التصميم والارادة	0.69	0.01

اتضح من الجدول السابق أن الابعاد المكونة للمقياس ترتبط بالدرجة الكلية ارتباطا دالا يمتد ما بين (0.58، 0.71) ويسجل أعلى معامل ارتباط بين بعد التردد واتخاذ القرار والدرجة الكلية بواقع (0.71)، يليه الارتباط بين بعد التصميم والارادة والدرجة الكلية (0.69) وفي ذلك دلالة على ان ابعاد مقياس الثقة بالنفس (الاعتماد على النفس، التردد في اتخاذ القرار الثقة بالنفس، التصميم والارادة) منسقة مع الدرجة الكلية.

(مسعودي، 2018، ص ص 101\_ 106)

2/ ثبات المقياس:

تم استخراج معاملات ثبات الاختبار بطريقة التجزئة النصفية باستخدام معادلة جتمان ومعادلة سبيرمان براون والاتساق الداخلي، باستخدام معادلة ألفا كرومباخ وفيما يلي عرض للنتائج:

(مسعودي، 2018، ص 101)

الجدول رقم(05): يوضح معاملات الثبات بطريقتي الاتساق الداخلي والتجزئة النصفية لمقياس الثقة بالنفس

التجزئة النصفية		a كرومباخ
جيمان	سبيرمان براون	
0.73	0.73	0.70

يتضح من الجدول السابق ان قيمة معامل ألفا كرومباخ تقدر ب: (0.70) والتجزئة النصفية بمعادلتها سبيرمان براون (0.73) وجيمان (0.73).

ومنه نستطيع القول ان المقياس يتمتع بدرجة مقبولة من الصدق والثبات.

(مسعودي، 2018، ص 101)

#### 2/4\_ مقياس التفاؤل:

تم بناؤه من طرف أحمد عبد الخالق (1996)، يتكون هذا المقياس من (15) عبارة وتشمل (05) بدائل وهي: كثيرا جدا، كثيرا، متوسط، قليلا، لا، يعطى للبدايل درجة تتراوح من 1\_5 درجات، حيث أن كل العبارات ايجابية كما هي ممثل في الجدول التالي:

#### \_ جدول رقم(06): يوضح بدائل الفقرات الايجابية لمقياس التفاؤل

5	4	3	2	1	
كثيرا جدا	كثيرا	متوسط	قليلا	لا	العبارات الايجابية

بناء على هذا فان الدرجات المرتفعة في المقياس تعني مستوى مرتفع من التفاؤل على نقيض الدرجات المنخفضة التي تدل على ان المستوى منخفض، فإذن الدرجة العليا تساوي (75) والدرجة الدنيا تساوي (15) بمتوسط افتراضي قدره (45)، وهو ما يوضحه في الجدول التالي: (مياح، جنيدي، 2021، ص 79)

\_ الجدول رقم (07): يوضح سلم تصنيف مستويات التفاؤل

المدى	المستوى	المتوسط الفرضي	المجال	
35 _15	منخفض	45	75 _15	الدرجة الكلية للمقياس
55 _35	متوسط			
75 _55	مرتفع			

(مياح، جنيدي، 2021، ص 80)

\_ الخصائص السيكومترية لمقياس التفاؤل في الدراسة الأصلية:

1/ صدق المقياس: تم حساب صدق المقياس من خلال طريقة صدق الاتساق الداخلي بواسطة حساب معامل الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس والجدول التالي يوضح نتائج حساب معاملات الارتباط بين كل درجة العبارة والدرجة الكلية للمقياس.

الجدول رقم(08): يوضح معاملات ارتباط درجات كل بعد بالدرجة الكلية لمقياس التفاؤل

رقم الفقرة	معامل الارتباط	الدلالة الاحصائية	رقم الفقرة	معامل الارتباط	الدلالة الاحصائية
1	0.780**	دال	9	0.735**	دال
2	0.870**	دال	10	0.612**	دال
3	0.819**	دال	11	0.548**	دال
4	0.842**	دال	12	0.810**	دال
5	0.548**	دال	13	0.639**	دال
6	0.735**	دال	14	0.801**	دال
7	0.648**	دال	15	0.648**	دال
8	0.568**	دال			

(مياح، جنيدي، 2021، ص ص 86\_ 88)

القيمة الجدولية: 0.661 عند مستوى الدلالة 0.01 ودرجة الحرية 12 قيمة  $r$  الجدولية 0.532 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 12.

تبين من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات مقياس التفاؤل والدرجة الكلية للمقياس دالة احصائياً حيث قيمة  $r$  المحسوبة أكبر من قيمة  $n$  المجدولة ومنه تعتبر عبارات المقياس صادقة ومنسقة داخليا لما وضعت لقياسه.

(مياح، جنيدي، 2021، ص ص 86\_ 88)

2\_ ثبات المقياس:

لقد تم التحقق من ثبات مقياس الدراسة من خلال معامل ألفا كرومباخ والجدول التالي يوضح ذلك:

الجدول رقم(09): يوضح قيمة الثبات باستخدام معامل ألفا كرومباخ

عدد العبارات	معامل ألفا كرومباخ	
15	0.725	مقياس التفاؤل

من خلال نتائج حساب معامل ألفا كرومباخ اتضح ان القيمة جاءت مرتفعة دالة، مما يعكس هذا أن المقياس المطبق في الدراسة يتمتع بمعامل ثبات يطمئن على استخدامه. (مياح، جنيدي، 2021، ص 88)

الخصائص السيكومترية لمقياس التفاؤل في هذه الدراسة: تم حساب الصدق والثبات لهذا المقياس من قبل الباحثين مياح بحرية، وجنيدي رزيقة.

1\_ صدق المقياس: تم التحقق من صدق المقياس من خلال حسابه بواسطة الطريقتين الآتيتين:

أ\_ صدق ظاهري للمحكمين: لقد تم عرض مقياس التفاؤل على خمسة محكمين وهم أساتذة من علم النفس بجامعة الجلفة ولك لتتأكد من محتوى العبارات ومدى صلاحيتها، وحسب آراء وتقييم المحكمين فقد تم الابقاء على كل فقرات المقياس والتي فاقت نسبة الاتفاق عليها (90%) فأصبح المقياس يتكون من 15 عبارة كما أنه تم بالإجماع الموافقة على البدائل وبقيت كما هي والمتمثلة في سلم ليكارت الخماسي.

(مياح، جنيدي، 2021، ص 91)

ب\_ صدق التكوين الفرضي:

قمنا بحساب صدق التكوين الفرضي يدويا من خلال جذر معامل الثبات مما أظهر لنا أن قيمة معامل صدق التكوين الفرضي بلغت (0.97) درجة، وهي دالة احصائيا مما يدل ذلك على صدق المقياس، وعليه فإن مقياس التفاؤل يتمتع بدرجة عالية من الصدق. (مياح، جنيدي، 2021، ص 91)

2\_ ثبات المقياس:

للقيام بعملية التأكد من صحة ثبات المقياس اعتمدت الباحثتين على طريقة التجزئة النصفية وتطبيق معادلة ألفا كرومباخ للمقياس، وذلك بواسطة استخدام الطريقة اليدوية بدل استخدام برنامج spss، حيث تم تطبيق مقياس التفاؤل على (06) طلبة وتم ايجاد معامل الارتباط بيرسون بين العبارات فردية الرتبة والعبارات زوجية الرتبة ثم إجراء معادلة الثبات ألفا كرومباخ، حيث قدرت قيمة الثبات ب: 0.95 درجة، ومنه يتضح وجود عامل ثبات دال إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.01 وهذا ما وضحه الجدولين الآتيين:

الجدول رقم(10): يوضح حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية لمقياس التفاؤل

العبارة	ع	ع	ع	ع	ع	ع	ع	ع	ع	ع	ع	ع	ع	ع	ع
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	4	4	5	4	4	3	4	5	5	4	4	5	4	4	4
2	2	3	4	4	4	4	3	5	5	5	4	4	4	4	5
3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3
4	4	5	4	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	5	4
5	4	4	4	5	5	4	4	5	4	5	5	5	5	4	5
6	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5

الجدول رقم(11): يوضح نتائج معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية لمقياس

التفاؤل

الأسلوب الاحصائي	معامل الارتباط بيرسون	آلفا كرومباخ
الدرجة	0.92	0.95

(مياح، جنيدي، 2021، ص ص 92\_ 93)

أوضح الجدولين أن هناك ثبات قوي لعبارات المقياس من خلال كل ما سبق يظهر أن مقياس الثقة بالنفس والتفاؤل يتمتعان بدرجة عالية من الصدق والثبات مما يمكننا من استخدامهما في دراستنا هذه.

#### 5\_ الأساليب الإحصائية المستعملة:

بعد تطبيق أدوات الدراسة على العينة وجمع البيانات للتحقق من صحة فرضيات الدراسة استخدمت الباحثة أساليب إحصائية مختلفة وهذا بالاعتماد على برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss26)، والتي تتدرج ضمن الإحصاء الوصفي والاحصاء الاستدلالي وهي مبنية على النحو التالي:

1\_ معامل الارتباط بيرسون (R) وذلك للبحث في دلالة العلاقة الارتباطية بين الثقة بالنفس والتفاؤل.

2\_ الاحصاء الوصفي: التكرارات، النسب المئوية (للعينة) والمتوسطات الحسابية.

3\_ معامل (t-test) لعينتين مستقلتين لحساب الفروق بين الجنسين لكل متغير من متغيرات الدراسة.

4\_ (t-test one simple) لعينة واحدة للكشف عن مستوى الثقة بالنفس ومستوى الشعور بالتفاؤل لدى عينة من الطلبة.

الفصل الخامس: عرض نتائج الدراسة  
وتحليلها

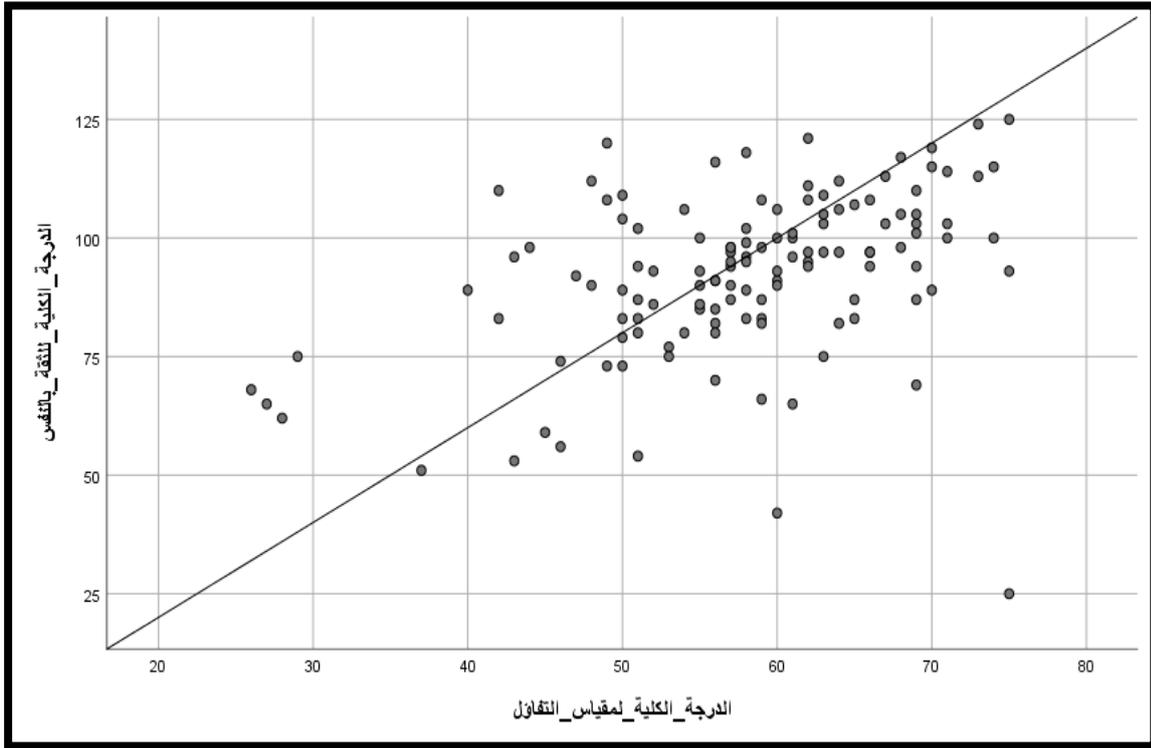
- 1/ عرض وتحليل نتيجة الفرضية الاولى
- 2/ عرض وتحليل نتيجة الفرضية الثانية
- 3/ عرض وتحليل نتيجة الفرضية الثالثة
- 4/ عرض وتحليل نتيجة الفرضية الرابعة
- 5/ عرض وتحليل نتيجة الفرضية الخامسة

\_ مناقشة عامة لنتائج البحث

1/ عرض وتحليل نتيجة الفرضية الاولى:

تنص الفرضية على أنه: لا توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الثقة بالنفس والتفاؤل لدى عينة من طلبة جامعة زيان عاشور بالجلفة وللتحقق من صحة الفرضية تم استخدام اختبار بيرسون، والنتائج موضحة في الجدول التالي: - جدول رقم(12): يبين قيمة معامل الارتباط بين الثقة بالنفس والتفاؤل

العلاقة بين الثقة بالنفس والتفاؤل	قيمة الارتباط	مستوى الدلالة المحسوب Sig	مستوى الدلالة المعتمد	الدالة
	0.423**	0.000	0.01	دالة



الشكل رقم: (05) مخطط إنتشار درجات الثقة بالنفس والتفاؤل لدى أفراد عينة الدراسة

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن قيمة معامل الارتباط بين الثقة بالنفس والتفاؤل (0.423) وهي دالة إحصائياً لأن قيمة sig (0.000) وهي أصغر من مستوى الدلالة المعتمد (0.01)، وهذا يعني أن الفرضية لم تتحقق وعليه نقبل الفرض البديل القائل بأنه توجد علاقة ارتباطية طردية موجبة وضعيفة بين الثقة بالنفس والتفاؤل لدى عينة من طلبة جامعة زيان عاشور بالجلفة.

### \_ المناقشة:

بينت نتائج الفرضية الأولى أنه توجد علاقة ارتباطية طردية ضعيفة بين الثقة بالنفس والتفاؤل لدى طلبة أفراد العينة، حيث أن كلما زادت الثقة بالنفس إقترن بها زيادة في درجات التفاؤل، يمكن تفسير ذلك أن الطالب الجامعي المتمتع بالثقة بالنفس يكون مقبل على الحياة والدراسة والبحث العلمي، فهو عادة ما ينظر الى المستقبل على أنه سيكون مشرق فهو يضع في اعتباره احتمالات النجاح والقدرة على تحقيق الأهداف وهذا ما يتوافق مع ما ذهب اليه "كافر وشير" من أن الفرد الذي يتسم بالاستعداد او النزعة التفاؤلية غالباً ما يمتلك وسائل للتفاعل مع المواقف الضاغطة التي يتعرض لها"

(حمادية وآخرون، 2018، ص 208)

فالفرد الذي لديه ثقة بقدراته على تحقيق الأهداف لا يتردد في بذل جهد اتجاه ذلك الهدف على نحو مماثل.

في حين لا ننسى ان العمر يلعب دوراً هاماً فالشباب الجامعي يعي كل الصعوبات والتحديات التي يمر بها محاولاً التغلب عنها بأي استراتيجية كانت ليحقق الاستقرار والتوازن النفسي ليشعر بالثقة بالنفس ويحافظ على شعوره بالتفاؤل.

2/ عرض وتحليل نتيجة الفرضية الثانية:

تنص الفرضية على أن: مستوى الثقة بالنفس لدى عينة من طلبة جامعة زيان عاشور بالجلفة منخفض

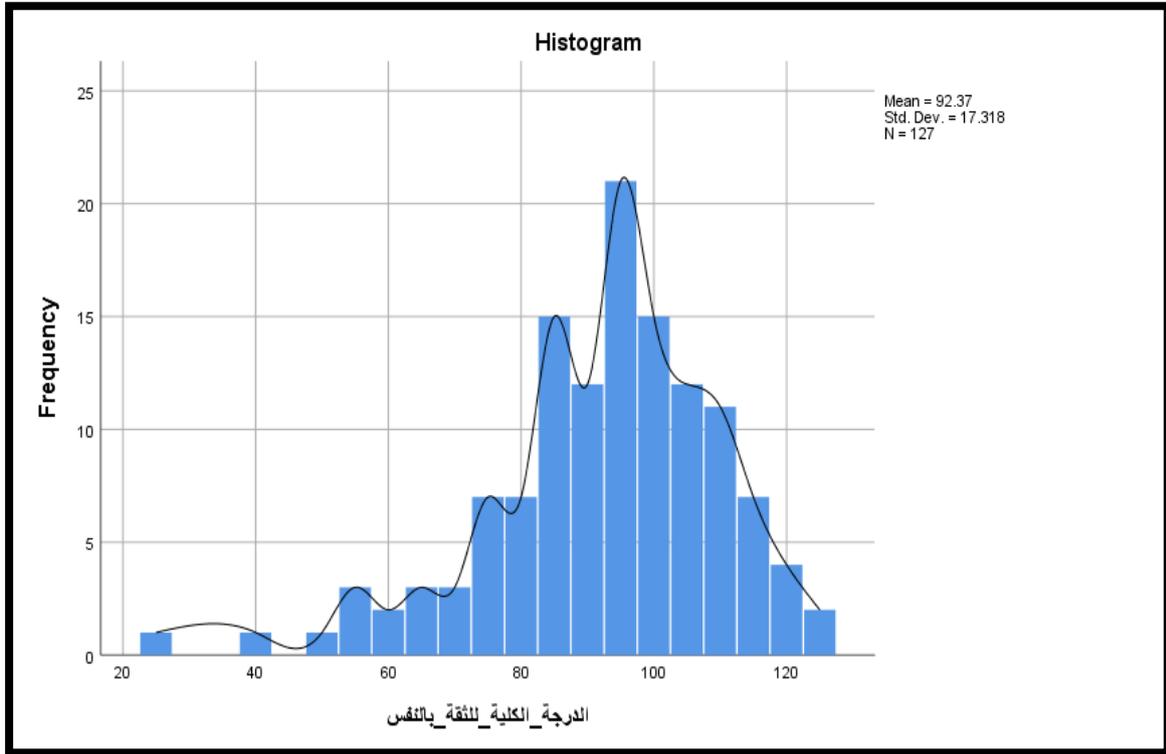
وللتحقق من صحة الفرضية تم استخدام اختبار t\_test لعينة واحدة للكشف عن دلالة الفروق بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي والنتائج موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم(13): يبين قيمة اختبار "ت" للعينة واحدة

الدالة	مستوى الدلالة المعتمد	مستوى الدلالة المحسوب sig	المتوسط الفرضي	قيمة t	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	مستوى الثقة بالنفس منخفض
دالة	0.01	0.000	75	11.304	17.318	92.37	127	

توضح القيم الواردة في الجدول السابق أن هناك فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01) بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي، وتشير قيمة (T) الموجبة أن المتوسط الحسابي أكبر من المتوسط الفرضي ما يدل أن مستوى الثقة بالنفس لدى عينة من طلبة جامعة زيان عاشور بالجلفة مرتفع وهذا يعني أن كلما زادت قيمة المتوسط الحسابي عن المتوسط الفرضي دلت على إرتفاع مستوى الثقة بالنفس والعكس صحيح أي كلما قلت قيمة المتوسط الحسابي عن الفرضي دلت على إنخفاض مستوى الثقة بالنفس.

ويوضح الشكل الموالي توزيع درجات الثقة بالنفس على المنحنى الاعتدالي



الشكل رقم: (06) يوضح توزيع درجات الثقة بالنفس على المنحنى الاعتيادي  
\_ مناقشة:

أوضحت نتائج الفرضية الثانية أن مستوى الثقة بالنفس لدى أفراد العينة مرتفع، تتفق نتائج هذه الفرضية مع نتائج دراسة سمية مصطفى رجب علي (2009) بعنوان فعالية برنامج ارشادي مقترح لتنمية الثقة بالنفس لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة التي توصلت في دراستها الى ان مستوى الثقة بالنفس لدى طالبات العينة مرتفع، حيث نفترض أن الطالب الجامعي واثق بنفسه من خلال ما يتمتع به من خصائص كقدرتهم على عمل ما يريدون وإدراكهم لتقبل الآخرين لهم، وقدرتهم على عمل ما يريدون وإدراكهم السليم على المواقف والأشياء كما تتجلى ثقة الطالب في حجرة الدرس عند قيامه على

مناقشة بحث ما أو اجابة على سؤال، وفي الاخير يمكن تفسير أن الطالب الجامعي واثق بنفسه قبل التحاقه بالمرحلة الجامعية ويرجح حسب رأي الباحثة الى القدوة الحسنة للوالدين الذين يقدمون لهم الموافقة والمساندة والتشجيع منذ بداية مراحلها الأولى في الدراسة وفي جميع مراحل الحياة التي تجعله واثق بنفسه.

### 3/ عرض وتحليل نتيجة الفرضية الثالثة:

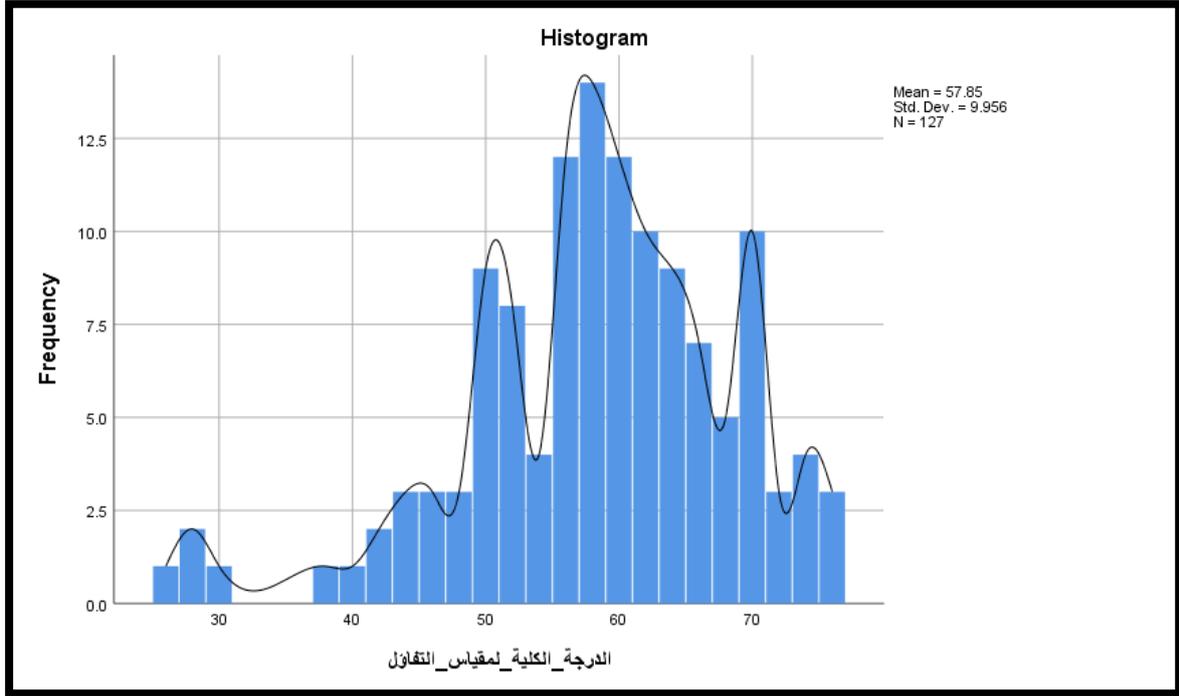
تنص الفرضية على أن: مستوى التفاؤل لدى عينة من طلبة جامعة زيان عاشور بالجلفة منخفض وللتحقق من صحة الفرضية تم استخدام اختبار t\_test لعينة واحدة للكشف عن دلالة الفروق بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي والنتائج موضحة في

الجدول التالي : جدول رقم(14): يبين قيمة اختبار "ت" للعينة واحدة

الدالة	مستوى الدالة المعتمد	مستوى الدالة المحسوب sig	قيمة t	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	مستوى التفاؤل منخفض
دالة	0.01	0.000	14.545	45	9.956	57.85	127	

توضح القيم الواردة في الجدول السابق أن هناك فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01) بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي، وتشير قيمة (T) الموجبة أن المتوسط الحسابي أكبر من المتوسط الفرضي ما يدل أن مستوى التفاؤل لدى عينة من طلبة جامعة زيان عاشور بالجلفة مرتفع وهذا يعني أن كلما زادت قيمة المتوسط الحسابي عن المتوسط الفرضي دلت على إرتفاع مستوى التفاؤل والعكس صحيح أي كلما قلت قيمة المتوسط الحسابي عن الفرضي دلت على إنخفاض مستوى التفاؤل.

ويوضح الشكل الموالي توزيع درجات التفاؤل على المنحنى الاعتدالي



الشكل رقم: (07) يوضح توزيع درجات التفاؤل على المنحنى الاعتدالي \_ المناقشة:

بينت نتائج الفرضية الثالثة أن مستوى التفاؤل لدى طلبة أفراد العينة مرتفع يمكن تفسيره إلى أن الطالب الجامعي متفائل مقبل على الحياة لديه مشاعر قوية بالبهجة فهو ينظر الى المستقبل على انه سيكون مشرقا وزاهيا، ويضع في اعتباره احتمالات نجاحه وانه قادر على تحقيق أهدافه والوصول إليها ويمكن إرجاعه إلى عدة عوامل من بينها (التنشئة الاجتماعية)، وهذه النتيجة اتفقت مع دراسة نغم عبد الهادي حسين (2018) بعنوان التفاؤل وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلبة كلية الآداب في جامعة القادسية والتي توصلت نتائجها إلى أن طلبة كلية الآداب بجامعة القادسية يتمتعون بالتفاؤل بدرجة عالية.

\_ ونفترض حسب رأي الباحثة أن الوازع الديني له أثر واضح وقوي في الثقة بالنفس لدى الطالب الجامعي فعند تيقنه أن كل شيء بيد الله سبحانه وتعالى وأنها ستفرج والغد سيكون أفضل بإذنه يؤثر على نفسيته ويشعر بالتفاؤل.

\_ ومن جهة أخرى لا ننفي دور الوسط الجامعي والاجتماعي الكبير الذي يأخذ منه الطالب خبراته الحياتية المضافة من خلال احتكاكه بزملائه وأصدقائه وحتى أساتذته مهما كانت درجة وعمق العلاقة.

#### 4/ عرض وتحليل نتيجة الفرضية الرابعة:

تنص الفرضية على أنه: لا توجد فروق دالة احصائية في مستوى الثقة بالنفس تعزى لمتغير الجنس لدى عينة من طلبة جامعة زيان عاشور بالجلفة وللتحقق من صحة الفرضية تم استخدام اختبار t\_test للعينتين المستقلتين، وقد دلت نتائج المعالجة الاحصائية لبيانات الفرضية على النتائج المدونة في الجدول التالي:

#### جدول رقم(15): يبين قيمة اختبار "ت" للعينتين مستقلتين

الدالة	مستوى الدالة المعتمد	مستوى الدالة المحسوب sig	قيمة t	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الجنس	الفروق في مستوى الثقة بالنفس تبعاً لمتغير الجنس
غير دالة	0.01	0.930	0.089	22.372	92.62	37	ذكر	
				14.903	92.27	90	أنثى	

يلاحظ من خلال الجدول السابق أن قيمة "ت" للعينتين مستقلتين (ت=0.089) وهي غير دالة احصائياً لأن قيمة الدلالة المحسوبة تساوي (0.930) وهي أكبر من مستوى الدلالة المعتمد لدينا (0.01)، وهذا يعني أن الفرضية تحققت وعليه نقبل الفرض

الصفري ونقول بانه لا توجد فروق دالة احصائيا في مستوى الثقة بالنفس تبعا لمتغير الجنس لدى عينة من طلبة جامعة زيان عاشور بالجلفة.

**\_ مناقشة:**

تبين من خلال النتائج أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الثقة بالنفس تعزى لمتغير الجنس لدى طلبة أفراد العينة، ويمكن إرجاع ذلك إلى نواة المجتمع وهي الأسرة التي تلعب دورا هاما في تنمية الثقة بالنفس، حيث أصبح يقدم للأنثى الحب والتشجيع كما يقدم للذكر، فلم يعد ينظر لها على أنها عالة مما يجعلها تبني صورة ايجابية عن نفسها وبالتالي تزداد ثقتها بنفسها، كما أن انفتاح المجتمع الكبير وزوال العادات البالية منه تغيرت

الأفكار السلبية حول الإناث واطمحل التمييز بين الذكور وبينهن كما أنها أصبحت قادرة على إكمال دراستها العليا في مكان بعيد وتساوي الفرص بينهما في الدراسة والإلتحاق بالعمل ويعود ذلك لثقتها بذاتها المكتسبة من أسرتها وثقة المجتمع فيها وكذا التطور الحاصل في المجتمع.

وهذه النتيجة تعارضت مع دراسة مسعودي مروة (2018): بعنوان علاقة الثقة بالنفس والتفاؤل غير الواقعي بالصحة النفسية لدى الطالب الجامعي، حيث أشارت إلى أنه توجد فروق دالة احصائيا في الثقة بالنفس تعزى لمتغير الجنس لصالح الاناث.

**5/ عرض وتحليل نتيجة الفرضية الخامسة:**

تنص الفرضية على أنه: لا توجد فروق دالة احصائيا في مستوى التفاؤل تعزى لمتغير الجنس لدى عينة من طلبة جامعة زيان عاشور بالجلفة

وللتحقق من صحة الفرضية تم استخدام اختبار  $t\_test$  للعينتين المستقلتين، وقد دلت نتائج المعالجة الاحصائية لبيانات الفرضية على النتائج المدونة في الجدول التالي:

جدول رقم(16): يبين قيمة اختبار "ت" للعينتين مستقلتين

الفروق في مستوى التفاؤل تبعاً لمتغير الجنس	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	مستوى الدلالة المحسوب sig	مستوى الدلالة المعتمد	الدلالة
	ذكر	37	56.22	12.437	-1.028	0.309	0.01	غير دالة
	أنثى	90	58.52	8.730				

يلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن قيمة "ت" للعينتين مستقلتين (ت=-1.028) وهي غير دالة احصائياً لأن قيمة الدلالة المحسوبة تساوي (0.309) وهي أكبر من مستوى الدلالة المعتمد لدينا (0.01)، وهذا يعني أن الفرضية تحققت وعليه نقبل الفرض الصفري ونقول بأنه لا توجد فروق دالة احصائياً في مستوى التفاؤل تبعاً لمتغير الجنس لدى عينة من طلبة جامعة زيان عاشور بالجلفة.

#### المناقشة:

بينت النتائج أنه لا توجد فروق دالة احصائياً في مستوى التفاؤل تعزى لمتغير الجنس لدى طلبة أفراد العينة.

ويمكن تفسير ذلك إلى دور التقدم التكنولوجي والعلمي وكذا التغير الثقافي داخل تركيبة المجتمع وإلى تطور الأنظمة التعليمية في فك القيود التي كانت تحاصر بها الأنثى، حيث أصبحت تعطى فرص متساوية في التعبير عن الآراء والاتجاهات والاهتمامات المشتركة لكل من الذكر والأنثى، وكذا ممارسة الأنشطة المختلفة بحرية أكبر وبالتالي إتاحة فرص تعليمية ومهنية متساوية ومتعددة لكلا الجنسين.

اتفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة سراي خضرة (2019) بعنوان التفاؤل وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى الطلبة الجامعيين، حيث كشفت هذه الدراسة أنه لا توجد فروق

دالة احصائيا في مستوى التفاؤل تعزى لمتغير الجنس.

يمكن إرجاع السبب أيضا إلى أن كلا الجنسين يواجهان نفس ظروف المرحلة الجامعية، أين ينشغل الاناث والذكور بالدراسة وبالتالي لديهم نفس النظرة المستقبلية للحياة.

#### مناقشة عامة لنتائج البحث:

من خلال اختبار الفرضيات تبين أن هناك علاقة ارتباطية موجبة وضعيفة بين مستوى الثقة بالنفس والتفاؤل لدى عينة من طلبة جامعة الجلفة، كما وكشفت نتائج المعالجة الاحصائية للبيانات على أن مستوى الثقة بالنفس والتفاؤل مرتفع، وأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى الثقة بالنفس والتفاؤل في مستوى الجنس.

يمكن إرجاع تلك النتائج إلى أنه كلما زاد مستوى الثقة بالنفس زادت درجة التفاؤل لدى الطلبة ويعني ذلك أن الطلبة لديهم وعي بالظروف التي يعيشون فيها وبالمشكلات التي تواجههم مما يجعلهم لا يتأثرون بتلك الظروف والمشكلات، حيث أن هذا الوعي جعلهم واثقين بأنفسهم ومتفائلين بأن المستقبل سيكون أفضل، كما أن ثقتهم بذواتهم كانت سببا دافعا لبلوغ أهدافهم المستقبلية مما أدى إلى زيادة في تفاؤلهم بالحياة بكل إيجابية.

\_ كما ويؤثر الوازع الديني على إرتفاع هذين السمتين باعتبار أن الشاب الجامعي لديه إيمان ويقين كامل بأن كل شيء وكل ما يحدث له مسطر من عند الله وأن الأرزاق من عنده سبحانه.

وبالرغم من تلك الظروف التي يعيشها والصعاب التي يمر بها في حياته وخاصة مساره العلمي لازال متفائلا ولا ييأس من الحياة وكل هذا ناتج من الايمان بالله.

\_ كما أن التطور الحاصل في المجتمع ومواكبة العصر جعلت المجتمع يتخلى عن فكرة أن الذكر هو أساس المجتمع والأنثى ليس لها أي حق أو دور، وزوال فكرة التمييز

جعلتها تتمتع بثقة بنفسها وتشعر بالتفاؤل مما أدى بها إلى أن تضع بصمتها في معظم المجالات وأصبحت تنافس الرجل.

الجدول رقم(17): يوضح تلخيص نتائج الفرضيات

رقم	منطوق الفرضية	الاختبار الاحصائي	القرار
01	لا توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الثقة بالنفس والتفاؤل لدى عينة من طلبة جامعة زيان عاشور بالجلفة	معامل ارتباط بيرسون (R)	رفض الفرضية
02	مستوى الثقة بالنفس لدى عينة من طلبة جامعة زيان عاشور بالجلفة منخفض	اختبار one simple t- test للعينة واحدة	رفض الفرضية
03	مستوى الشعور بالتفاؤل لدى عينة من طلبة جامعة زيان عاشور بالجلفة منخفض	اختبار one simple t- test للعينة واحدة	رفض الفرضية
04	لا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الثقة بالنفس تعزى لمتغير الجنس لدى عينة من طلبة جامعة زيان عاشور بالجلفة	اختبار t-test لعينتين مستقلتين	قبول الفرضية
05	لا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى التفاؤل تعزى لمتغير الجنس لدى عينة من طلبة جامعة زيان عاشور بالجلفة	اختبار t-test لعينتين مستقلتين	قبول الفرضية

## خاتمة:

في ختام هذه الدراسة التي تناولنا فيها موضوع الثقة بالنفس وعلاقتها بالتفاؤل لدى عينة من طلبة جامعة زيان عاشور بالجلفة، تبين أن هناك علاقة ارتباطية موجبة ضعيفة بينهما، وتوصلت أن أفراد عينة الدراسة واثقين من أنفسهم ومتفائلين، وإلى أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الثقة بالنفس والتفاؤل تعزى لمتغير الجنس لديهم، إنطلاقاً من هذه النتائج التي توصلنا إليها يمكن القول أن الثقة بالنفس والتفاؤل يعتبران من السمات النفسية المهمة المؤثرة على الجانب الشخصي للفرد وبالخصوص الشباب الجامعي، كما تؤثر في تفاعله مع مواقف الحياة اليومية من خلال تحديد مدى فشله أو نجاحه وتحديد توجهه الايجابي أو السلبي لما يستقبله.

فالثقة بالنفس هي خير خاصية لكل فرد يريد تحقيق الأهداف التي سطرها في حياته كما أنها تعتبر شرطاً أساسياً بالنسبة للطالب الجامعة حتى يتغلب على المخاوف التي تنشأ من شعوره بضعفه وعجزه تجاه النواحي العلمية والاجتماعية خاصة أنه في مرحلة حرجة فالثقة بالنفس تجعله يتخطى العقبات والصعاب من أجل الوصول إلى هدفه المنشود.

كما ويعتبر التفاؤل العامل الأساسي الذي يمكنه من وضع الأهداف أو الأولويات إنه الأفعال والسلوكيات التي تجعل أفراد المجتمع يتغلبون على الصعوبات والمحن التي تواجههم في معيشتهم وفي المواقف الاجتماعية التي يتعرضون لها. ومن خلال كل ما سبق يمكن الخروج بالاقترحات التالية:

\_ تنظيم دورات وملتقيات وبرامج خاصة بالتفاؤل قصد تغيير نظرة الطلبة التشاؤمية للحياة بأخرى إيجابية.

\_ القيام ببرامج ارشادية لتنمية الثقة بالنفس لدى الطلبة الجامعيين

\_ إجراء دراسات أخرى مشابهة للدراسة الحالية من خلال ربط متغيرات الدراسة بمتغيرات أخرى مثل قلق المستقبل، التوجه نحو الحياة... ومحاولة معرفة العلاقة بينهم.

\_ إجراء دراسات مسحية على عينات كبيرة من الطلبة لتحديد مستويات الثقة بالنفس والتفاؤل لديهم وتقديم المساعدة والمرافقة النفسية من طرف مركز المساعدة النفسية الجامعية، وهذا ما يرفع من مستوى التحصيل العلمي لديهم وتوجههم نحو الحياة برغبة.

المصادر

و

المراجع

## I\_ المصادر :- القرآن الكريم

## II \_ المراجع:

- 1\_ الحوراني، صفاء عايش عبد الله (2017). التفاؤل والتشاؤم لدى أسر الأطفال المعوقين في محافظة عجلون وعلاقته ببعض المتغيرات الديمغرافية ودرجة ونوع الإعاقة، مجلة كلية التربية الأساسية، العدد (36)، 231.
- 2\_ الدبابي، خلدون وآخرون (2019). التفاؤل وعلاقته بالكفاءة الذاتية والسعادة لدى طلبة جامعة العلوم والتكنولوجيا الاردنية، دراسات العلوم التربوية، المجلد (46)، العدد (02)، 108\_116.
- 2\_ الدوسري، فاطمة بنت علي ناصر (2019). العلاقة بين مستوى الثقة بالنفس والشعور بالإكتئاب لدى عينة من المتعافين من الإدمان بمجمع الأمل مدينة الرياض، مجلة كلية التربية، العدد (183)، 308 \_ 320 \_ 321.
- 4\_ العنزي، عواد بن صغير (2012). فعالة برنامج إرشادي في تنمية الثقة بالنفس لدى الأيتام بالمرحلة المتوسطة، رسالة ماجستير في التوجيه والإرشاد التربوي، جامعة الملك عبد العزيز، المملكة العربية السعودية، 11\_ 12.
- 5\_ القحطاني، عبد الهادي بن محمد بن محمد بن عبد الله (2013). الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم وبعض المتغيرات المدرسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الخبر بالمملكة العربية السعودية، أطروحة مكملة لنيل شهادة الماجستير، جامعة البحرين، 46 \_ 47 \_ 48.
- 6\_ بوحوش، عمار (1985). دليل الباحث في المنهجية وكتابة الرسائل الجامعية، ط2، المؤسسة الوطنية للكتاب، الجزائر، 19.

- 7\_ داود، شفيقة (2015). العوامل المؤثرة على مستوى الثقة بالنفس لدى المراهق المتمدرس، مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، العدد (12)، الجزائر، 115.
- 8\_ دربال، صباح (2018). مستوى الطموح وعلاقته بالتفاؤل والتشاؤم لدى طلبة التدريب الرياضي المقبلين على التخرج، مذكرة لنيل شهادة ليسانس، جامعة محند أولحاج، البويرة، 02.
- 9- حمادية، علي وآخرون (2018). جودة الحياة وعلاقتها بالتفاؤل لدى عينة من طلبة الدكتوراه، جامعة سطيف2، الجزائر، 208.
- 10- حميد، زينب كريم ومظلوم، علي حسين (2019). الشخصية الإستباقية وعلاقتها بالتفاؤل المتعلم لدى طلبة الدراسات العليا، مجلة العلوم الإنسانية، المجلد (26)، العدد (02)، 02.
- 11 - ناصر باي، كريمة وآخرون (2018). الثقة بالنفس وعلاقتها بدرجة التفاؤل لدى الطلبة المقبلين على التخرج، مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية، العدد (09)، 107\_108.
- 12- سراي، خضرة (2019). التفاؤل وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى الطالبة الجامعيين، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر، جامعة زيان عاشور، الجلفة، 14.
- 13- عبد الحسن، إيمان عبد الكريم (2012). قياس التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة كلية التربية الأساسية، جامعة المستنصرية، العدد (75)، 489.
14. عبد الكريم، إيمان صادق والدوري، ريا (د. ت). التفاؤل وعلاقته بالتوجه نحو الحياة لدى طالبات كلية التربية، مجلة البحوث التربوية والنفسية، العدد (26\_27)، 245.

- 15- عبد الرزاق، سهيلة (2016). دور مستوى التفاؤل في الاتزان الانفعالي، مذكرة لنيل شهادة الماستر، جامعة محمد خيضر، بسكرة، 11\_ 12\_ 36.
- 16- عينو، عبد الله (2016). فعالية استراتيجية في تنمية سمة التفاؤل لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية، العدد (25)، 04.
- 17- علي، أشرف محمد أحمد (2016). الثقة بالنفس وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية بالخرطوم، المجلة العلمية لجامعة الإمام المهدي، العدد (08)، السودان، 254\_ 255.
- 18- علي، سمية مصطفى رجب (2009). فعالية برنامج ارشادي مقترح لتنمية الثقة بالنفس لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير، الجامعة الإسلامية، فلسطين، 22.
- 19- عشيظ، رضوان وإمام، بوزيد (2016). مستوى الطموح وعلاقته بتنمية الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم (أكابر)، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر، جامعة أكلي محمد أو لحاج، البويرة، 15.
- 20- قنيطة، سهاد سمير (2016). التفاؤل. التشاؤم والرضا عن الحياة لدى المطلقات في قطاع غزة، الجامعة الإسلامية بغزة، فلسطين، 10\_ 11\_ 21\_ 23.
- 21- ضيفي، زاهية وسويح، نجاة (2017). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالتكيف الأكاديمي لدى عينة من طلبة علم النفس، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر، جامعة زيان عاشور، الجلفة، 37.

الملاحق

الملحق رقم: (01)

\_ استبيان الثقة بالنفس:

### أخي الطالب، أختي الطالبة

في إطار انجاز بحثي العلمي لنيل شهادة الماستر أضع بين أيديكم هذه الاستمارة فالرجاء الإجابة عن الأسئلة الواردة في الصفحات الموالية ملتزمين بالتعليمات التالية:  
في الخانة التي تناسب اختيارك وضع علامة (x)  
\_ لا توجد اجابة صحيحة واجابة خاطئة، فالإجابة الصحيحة طالما أنها تعبر عن رأيك بصدق.

ان المعلومات التي تدلي بها لن تستغل الا لغرض البحث العلمي.

أرجو التأكد من الاجابة على جميع العبارات دون استثناء ولكم خالص الشكر والتقدير.

#### بيانات عامة:

الجنس:  ذكر  أنثى

المستوى:  ليسانس  ماستر  دكتوراه

الرقم	العبارات	لا	قليلا	متوسط	كثيرا	كثيرا جدا
1	أثق في تصرفاتي الشخصية					
2	أثق في قدرتي على توصيل المعلومة لمن أتحدث معه					
3	أثق في قدرتي على إقناع الآخرين					
4	أثق بنفسي عندما أتحدث مع الأهل والأصدقاء					
5	أثق بقدرتي على اتخاذ القرارات					
6	ثقتي بنفسي غير محدودة					

					7	أثق في قدرتي على إقامة علاقات اجتماعية متميزة
					8	أثق بأعمالي مثلما أثق بنفسي
					9	أنا متأكد من قدرتي على كسب ثقة الآخرين واحترامهم
					10	أستطيع الاعتماد على نفسي
					11	لا اتردد حين اتخاذ القرار
					12	أواجه الآخرين بثبات وثقة
					13	أنا قادر على تحمل المسؤولية
					14	اشعر بالرضا عن افعالي وسلوكي
					15	لدي أسلوب جيد اقنع به الآخرين
					16	انا شجاع في ابداء رأيي
					17	يعرف الناس أنني واثق بنفسي
					18	أستطيع تجاوز المصاعب التي أتعرض لها
					19	اعتقد بأنني سأحقق مكانة اجتماعية لم يحققها غيري
					20	عزيمتي وإصراري هما سبب نجاحي
					21	أثق في قدرتي على رسم خطتي المستقبلية
					22	إذا صممت على شيء فسوف أصل إليه
					23	أستطيع ان أتعامل مع أي موقف أوضع فيه
					24	أواجه الأمور بحزم وثقة
					25	أستطيع أن احقق ما أتمناه

الملحق رقم: (02)

\_ استبيان التفاؤل:

الرقم	العبارات	لا	قليلا	متوسط	كثيرا	كثيرا جدا
1	تبدو لي الحياة جميلة					
2	أشعر أن الغد سيكون مشرقا					
3	أتوقع ان تتحسن الأحوال مستقبلا					
4	أنظر إلى المستقبل عل أنه سيكون سعيدا					
5	انا مقبل على الحياة بحب وتفاؤل					
6	يخبئ لي الزمن مفاجئات سارة					
7	ستكون حياتي أكثر سعادة					
8	لا يأس مع الحياة ولا حياة مع اليأس					
9	أرى ان الفرج قريب					
10	اتوقع حدوث الافضل					
11	أرى الجانب المشرق المضيء من الأمور					
12	أفكر في الأمور البهيجة المفرحة					
13	إن الآمال والأحلام التي لم تتحقق اليوم ستتحقق غدا					
14	أفكر في المستقبل بكل تفاؤل					
15	أتوقع أن يكون الغد أفضل من اليوم					

الملحق رقم: (03) مخرجات برنامج الحزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية

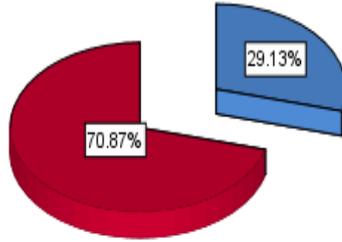
1/ نتائج الدراسة الاساسية:

خصائص العينة:

		الجنس			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	ذكر	37	29.1	29.1	29.1
	انثى	90	70.9	70.9	100.0
Total		127	100.0	100.0	

الجنس

ذكر  
انثى

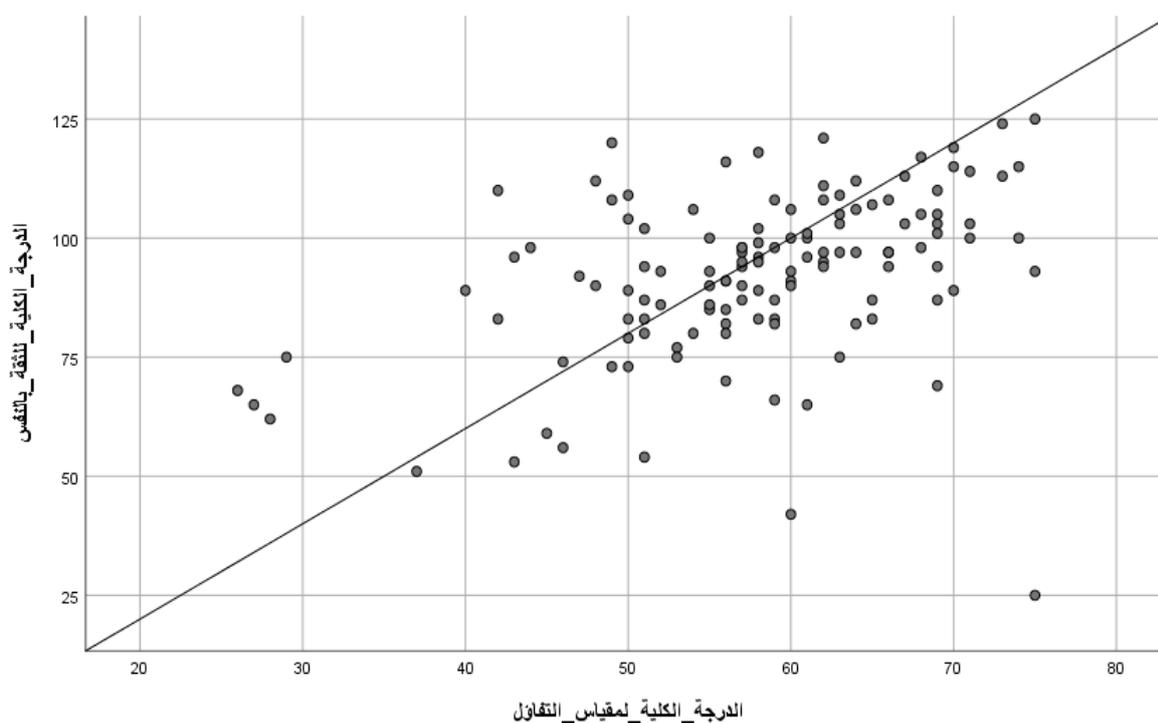


فرضية عامة: لا توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الثقة بالنفس والتفاؤل لدى  
 عينة من طلبة جامعة زيان عاشور بالجلفة

### Correlations

		للثقة_الكلية_الدرجة بالنفس	لمقياس_الكلية_الدرجة التفاؤل_
بالنفس_للثقة_الكلية_الدرجة	Pearson Correlation	1	.423**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	127	127
التفاؤل_لمقياس_الكلية_الدرجة	Pearson Correlation	.423**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	127	127

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).



الفرضية الجزئية الاولى: مستوى الثقة بالنفس لدى عينة من طلبة جامعة زيان عاشور  
بالجلفة منخفض

One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
بالنفس_الثقة_الكلية_الدرجة	127	92.37	17.318	1.537

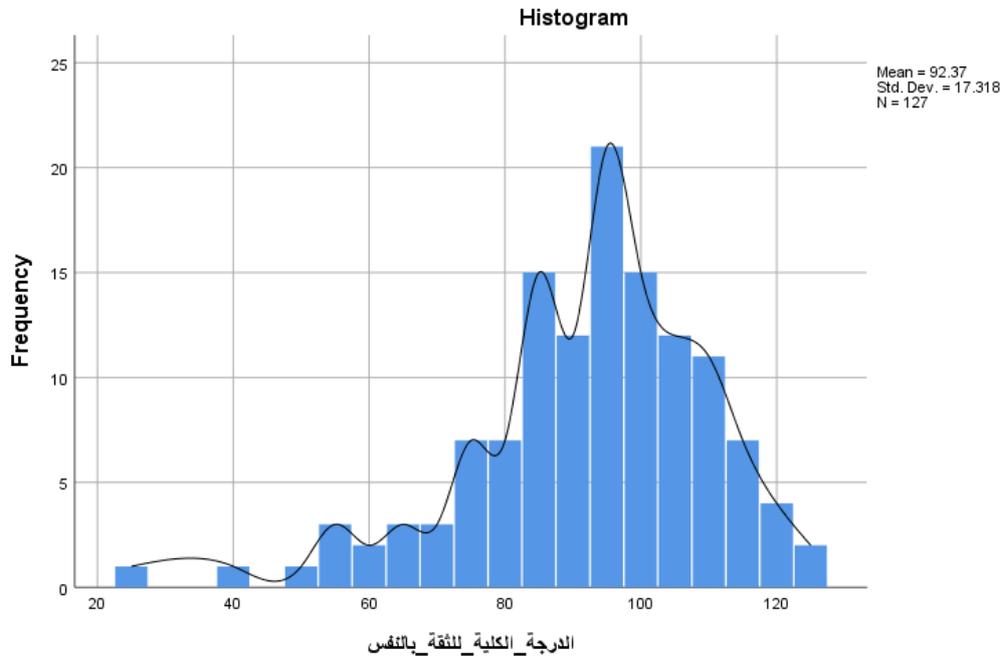
One-Sample Test

	t	df	Sig. (2-tailed)	Test Value = 75		
				Mean Difference	99% Confidence Interval of the Difference Lower	Upper
الثقة_الكلية_الدرجة _بالنفس	11.304	126	.000	17.370	14.33	20.41

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
بالنفس_الثقة_الكلية_الدرجة	.084	127	.027	.958	127	.001

a. Lilliefors Significance Correction



الفرضية الجزئية الثانية: مستوى التفاؤل لدى عينة من طلبة جامعة زيان عاشور  
بالجلفة منخفض

One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
التفاؤل_لمقياس_الكلية_الدرجة	127	57.85	9.956	.883

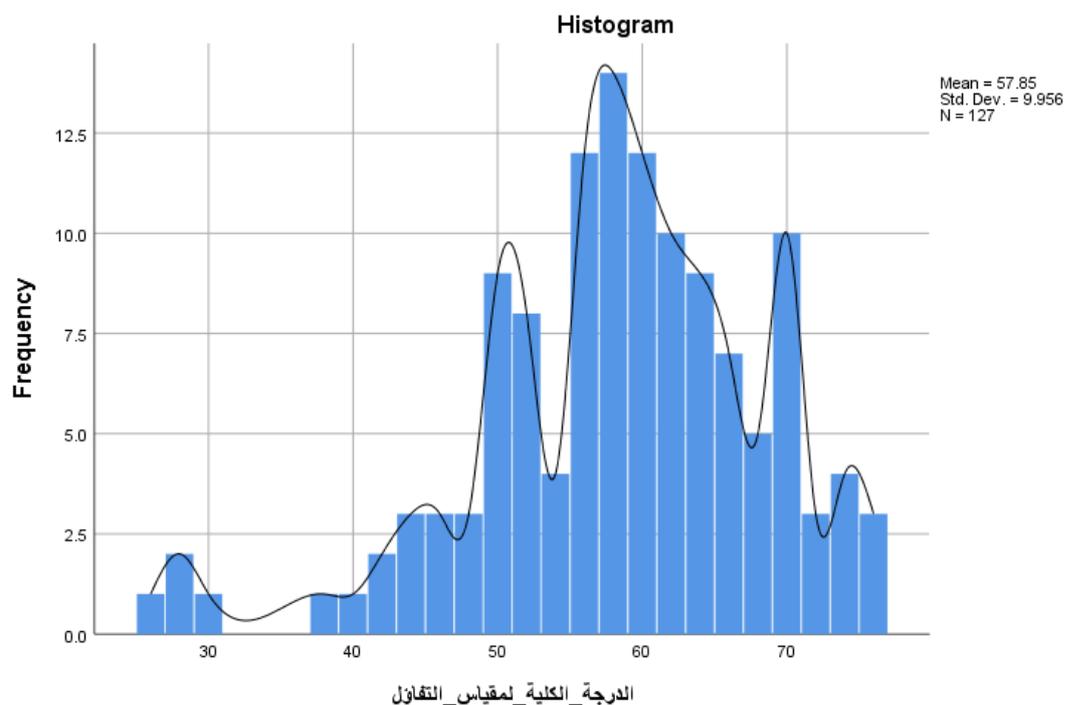
One-Sample Test

	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	99% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
التفاؤل_لمقياس_الكلية_الدرجة	14.545	126	.000	12.850	11.10	14.60

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
التفاؤل_لمقياس_الكلية_الدرجة	.088	127	.017	.955	127	.000

a. Lilliefors Significance Correction



الفرضية الجزئية الثالثة: لا توجد فروق دالة احصائيا في مستوى الثقة بالنفس تعزى لمتغير الجنس لدى عينة من طلبة جامعة زيان عاشور بالجلفة

#### Group Statistics

	الجنس	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
بالنفس للثقة_الكلية_الدرجة	ذكر	37	92.62	22.372	3.678
	انثى	90	92.27	14.903	1.571

#### Levene's Test for Equality of Variances

		F	Sig.
بالنفس للثقة_الكلية_الدرجة	Equal variances assumed	7.485	.007
	Equal variances not assumed		

#### t-test for Equality of Means

t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	99% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
.105	125	.917	.355	3.395	-6.365-	7.075
.089	49.663	.930	.355	3.999	-7.679-	8.389

الفرضية الجزئية الرابعة: لا توجد فروق دالة احصائيا في مستوى التفاؤل تعزى لمتغير الجنس لدى عينة من طلبة جامعة زيان عاشور بالجلفة

#### Group Statistics

	الجنس	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
التفاؤل لمقياس_الكلية_الدرجة	ذكر	37	56.22	12.437	2.045
	انثى	90	58.52	8.730	.920

#### Levene's Test for Equality of Variances

		F	Sig.
التفاؤل لمقياس_الكلية_الدرجة	Equal variances assumed	9.006	.003
	Equal variances not assumed		

#### t-test for Equality of Means

t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	99% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
-1.188-	125	.237	-2.306-	1.941	-6.148-	1.536

-1.028-	51.211	.309	-2.306-	2.242	-6.807-	2.195
---------	--------	------	---------	-------	---------	-------