



كلية التربية  
المجلة التربوية



جامعة سوهاج

## التفأؤل وعلاقته بالمناعة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة

### إعداد

د/ هدى السيد شحاته السيد  
مدرس الصحة النفسية - كلية التربية  
جامعة الزقازيق

تاريخ الاستلام : ١٨ أغسطس ٢٠٢١ م - تاريخ القبول : ٨ سبتمبر ٢٠٢١ م

DOI: 10.12816/EDUSOHAG.2021.

## مستخلص البحث

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على العلاقة بين التفاؤل والمناعة النفسية، والكشف عن أبعاد التفاؤل المنبئة بالمناعة النفسية لدى طلاب الجامعة، وأجريت الدراسة على عينة قوامها (٤١١) (١٠٠ طالباً - ٣١١ طالبة) بالفرقة الأولى من طلاب كليات نظرية وعملية، تراوحت أعمارهم بين (١٨-١٩) سنة ومتوسط العمر الزمني لهم (١٨.٧٢) سنة، وانحراف معياري (٠,٦٤) سنة، طبق عليهم مقياس التفاؤل إعداد الباحثة (٢٠٢٠) ومقياس المناعة النفسية إعداد عصام زيدان (٢٠١٣)، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين درجات طلاب الجامعة في مقياس التفاؤل (جميع الأبعاد والدرجات الكلية)، ودرجاتهم في مقياس المناعة النفسية (جميع الأبعاد والدرجات الكلية)، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الذكور والإناث في مقياس التفاؤل، عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الذكور والإناث في جميع الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية ماعدا البعد الرابع (الصمود والصلابة النفسية) والبعد الثامن (المرونة النفسية والتكيف) وجدت فروق لصالح الإناث، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات التخصصات الأدبية والعلمية في كل من البعد الأول (النظرة إلى الذات)، والبعد الثالث (النظرة إلى المستقبل) والدرجة الكلية لمقياس التفاؤل، ووجدت فروق دالة إحصائياً في البعد الثاني (النظرة إلى الأحداث والآخريين) لصالح التخصصات العلمية، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات التخصصات الأدبية والعلمية في جميع الأبعاد والدرجة الكلية للمناعة النفسية ماعدا البعد الثالث (ضبط النفس) دال إحصائياً لصالح التخصصات العلمية، كما أظهرت النتائج أنه يمكن التنبؤ بالدرجة الكلية للمناعة النفسية من درجات أبعاد مقياس التفاؤل لدى طلاب الجامعة. وتوصى الدراسة بضرورة تنمية التفاؤل لطلاب الجامعة لكونه عاملاً إيجابياً يساهم في تحقيق مستوى أفضل من الصحة النفسية، وإعداد برامج لتعزيز وتنشيط المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة.

الكلمات المفتاحية: التفاؤل - المناعة النفسية

*Optimism and its relationship with psychological immunity among a sample of university students*

**Dr/ Hoda El-Sayed Shehata El-Sayed**

Lecturer of Mental Health

Education Faculty – Zagazig University

**Abstract:**

The current study aimed to identify the relationship between optimism and psychological immunity. It also aimed to reveal the dimensions of optimism predicting the psychological immunity among university students. The sample consisted of (411) university students (100 males – 311 females) in the first year of theoretical and practical colleges aged between (18 – 19) years old with average age (18.72) years with standard deviation (0.64) year. The optimism scale (prepared by: the researcher 2020) and the psychological immunity scale (prepared by: Esam Zydan 2013) were applied. The results concluded that: there is a statistically significant positive correlation between the university students' scores on the optimism scale (all the dimensions and the total score). There are no statistically significant differences between the mean scores of the males and the females on the optimism scale. There are no statistically significant differences between the mean scores of the males and the females on all the dimensions and the total score of the psychological immunity scale except the fourth dimension (resilience and psychological rigidity) and the eighth dimension (adaption and psychological resilience). There are statistically significant differences in favor of the females. There are no statistically significant differences between the mean scores of literary and scientific disciplines in the first dimension (self-image), the third dimension (looking into the future) and the total score on the optimism scale. There are statistically significant differences on the second dimension (looking at events and others) in favor of the scientific disciplines. There are no statistically significant differences between the mean scores of the literary and scientific disciplines in all the dimensions and the total score of the psychological immunity except the third dimension (self-control) in favor of the scientific disciplines. The results also indicated that we can predict the total score of the psychological immunity through the dimensions scores of the optimism scale among the university students. The thesis recommends the necessity of increasing optimism among university students as it's a positive factor that contributes to achieving a better level of mental health. It also suggests preparing a program to enhance and activate the psychological immunity among university students.

**Keywords:** optimism , psychological immunity.

**مقدمة الدراسة:**

لقد تزايد الاهتمام في السنوات الأخيرة بدراسة الجوانب الإيجابية في الشخصية من سمات وعادات وخبرات إيجابية وذلك نتيجة ظهور اتجاه جديد منذ تسعينات القرن الماضي على يد مارتن سليجمان عرف بعلم النفس الإيجابي، وهو علم يهتم بالدراسة العلمية لمكامن القوى والفضائل في النفس البشرية والمهارات الإيجابية (الزهراء مصطفى، ٢٠١٩، ٣٧١).

ويعد التفاؤل مفهومًا أساسيًا في علم النفس الإيجابي، ويرتبط التفاؤل ارتباطاً وثيقاً وإيجابياً بالموشرات الإيجابية للصحة النفسية (Chen, Su, Ren, & Huo, 2019, 2).

وتجدر الإشارة إلى أن التفاؤل يلعب دوراً حيوياً مهماً في حياتنا النفسية وفي سلوكياتنا وفي تفكيرنا وفي علاقاتنا بالآخرين، فالتفاؤل يجلب العديد من الفوائد للأفراد مثل تحسين الصحة الجسدية، وتعزيز السعادة والنجاح (Chen, et al., 2019, 2)، كما يخفف من الآثار السلبية لخبرات وأحداث الحياة الضاغطة والمجهدة (Jobin, Wrosch, & Scheier, 2013, 383)، ويقلل من خطر المشكلات الصحية

(Kivimaki, Elovainio, Singh-

Manoux, Vahtera, Helenius, & Pentti, 2005, 413)

ولقد وجدت علاقة عكسية بين التفاؤل والاضطرابات الجسمية والنفسية. بمعنى أن التفاؤل يقود الإنسان إلى حياة أفضل وإلى تفسير مرغوب لأحداثها؛ ويدعم الصحة الجسدية الجيدة، وفي الوقت نفسه تؤدي الصحة الجسدية الجيدة إلى توقع أفضل في الحياة مما يعني وجود تفاعل بين الصحة والتفاؤل (Mahasneh, Al- (Zoubi, & Batayeneh, 2013, 73).

(Kim, Hagan, Grodstein, Demeo, Vivo, & kubzasky, 2017, 21, 26)

وتوصل إلى وجود ارتباطات قوية ذات دلالة إحصائية بين زيادة مستويات التفاؤل وانخفاض مخاطر الأمراض الصحية، وتقليل خطر الوفيات الناجمة عن الأمراض المسببة للوفاة مثل أمراض القلب والأوعية الدموية والسكتة الدماغية وأمراض الجهاز التنفسي والعدوى.

كما وجد أن التفاؤل من العوامل المعرفية التي تؤثر على التوافق النفسى لأنه يقوى جهاز المناعة

(Bayrami,Abad,Ghoradel,Daneshfar,Heshmati,&Moslemifar,20

12,309)

فالتفاؤل يرتبط ارتباطاً إيجابياً بالسلوك الصحى، وأداء أفضل لجهاز المناعة (Bharti,&Rangnekar,2019,1021)، كما أكد (Kim,et al.,2017,27) أن الأفراد ذوى المستويات المرتفعة من التفاؤل يتمتعون باستجابات مناعية أفضل، وأن التغيرات فى مستويات التفاؤل تتنبأ بالتغيرات فى الأداء المناعى بمرور الوقت.

وكما يوجد جهاز مناعى جسدى (بيولوجى) يحمى الجسم من المواد الضارة مثل البكتريا والسموم، يوجد أيضاً جهاز مناعى نفسى يحمى من التعرض للمشاعر السلبية الشديدة، ويحمى من السموم الناتجة عن القلق المستمر والتوتر العصبى الذى يعانى منه الفرد، وكلا من نظامى المناعة البيولوجية والمناعة النفسية يعملان معاً للدفاع وحماية الصحة الجسدية والنفسية (Dubey,&Shahi,2011,36).

ويعرف جهاز المناعة النفسى بأنه " نظام متكامل من أبعاد الشخصية المعرفية والدافعية والسلوكية التى توفر مناعة ضد الضغوط، وتعزز النمو الصحى، وتكون بمثابة مصادر مقاومة للضغوط أو أجسام مضادة نفسية (Shapan,&Ahmed,2020,345).

فالمناعة النفسية هى طبقة الحماية للنفس التى توفر وتزود الفرد بالقوة والمقاومة (الصلابة) لمحاربة التوتر والخوف، وعدم الأمن، والدونية (النقص)، ومحاربة الأفكار السلبية، وتحقق التوازن النفسى والعقلى (Bhardwaj,&Agrawal,2015,6).

وتعد المناعة النفسية أمراً حيويًا فى مواجهة الأزمات والضغوط والمشاعر السلبية، وتلعب دوراً أساسياً فى التفكير المنطقى والتحكم فى الانفعالات وإدارتها والتفكير المرن والتفاؤل لتحقيق أهداف الحياة (Hassan,2021,4300).

والأفراد الذين يتمتعون بمستوى مرتفع من المناعة النفسية يتمتعون بتقدير ومكانة غير عادية، ويمكنهم حل المشكلات، واتخاذ القرارات الصحيحة، ووضع أهداف إيجابية لأنفسهم (Hassan,2021,4300) كما أشارت نتائج دراسة (Dubey,&Shahi(2011 إلى وجود علاقة عكسية بين المناعة النفسية والضغوط والاحترق النفسى، وتوصلت النتائج

أيضاً إلى أن ذوى المناعة النفسية المرتفعة أقل تأثراً بالضغوط والاحترق النفسى حيث تساعد المناعة النفسية على التغلب على الضغوط النفسية.

ونقص أو قلة المناعة النفسية تسبب أضراراً نفسية للفرد، حيث أشار (Hassan,2021,4298) إلى أن نقص المناعة النفسية تجعل الفرد يفقد ضبط النفس (التحكم فى الذات) ويبالغ فى تقدير معايير الحكم على الأشياء، ونتيجة لذلك ينخفض مستوى نضجه الانفعالى مما يسمح للأفكار اللاعقلانية بالسيطرة على تفكيره والتي غالباً ما تكون مدمرة، ويتعرض لاكتساب سمات سلبية تعرف بأعراض نقص المناعة النفسية التي تشمل نقص السعادة والمتعة فى الحياة .

كما ترتبط المناعة النفسية سلبياً بمشاكل تقدير الذات، ومشاكل الاكتئاب (Lapsley,&Hill,2010,854) أى أن نقص المناعة النفسية للفرد تجعله عرضة للاضطرابات النفسية كالاكتئاب.

وقد أكد (Dubey,Shahi,2011,36) أن التفاؤل من أهم العوامل لتعزيز وتقوية المناعة النفسية، والتوجه المستقبلى، والتفكير الإيجابى، والفكاهة (الدعابة) والمرونة.

**مشكلة الدراسة:**

تعد مرحلة المراهقة مرحلة من المراحل الأكثر حساسية فى حياة الإنسان، وهى مرحلة انتقالية مليئة بالصراعات والإحباطات ويواجه المراهق ضغوطاً مختلفة من الأسرة، والأقران، وضغوطاً أكاديمية وتغيرات جسدية مما يؤدي إلى ظهور تقلبات مزاجية وقلق وغضب واكتئاب وتشاؤم فيما يتعلق بالأمور المستقبلية لدى المراهقين. الأمر الذى يتطلب الاهتمام بهذه المرحلة لى يتم مساعدة المراهق على التخلص من هذه التقلبات المزاجية، والخروج من هذه المرحلة بدون أى آثار نفسية سلبية، فيجب الاهتمام بغرس وتنمية التفاؤل والأمل لدى المراهق فيما يتعلق بجوانب حياته المستقبلية سواء الأكاديمية أو الاجتماعية حتى تكون نظرتة إيجابية للمستقبل، ويكون قادراً على التغلب على أى عقبات أو صعوبات تقف فى طريقه فالإنسان بحاجة دائمة إلى قوة وطاقة تدفعه إلى الأمام وهذه الطاقة هى التفاؤل .

ولقد شهدت السنوات الأخيرة تقدماً كبيراً فى فهم مساهمة العوامل النفسية والاجتماعية فى الصحة النفسية والجسدية، وأحد هذه العوامل هو التفاؤل أو توقع النتائج الإيجابية فهو

يرتبط بصحة جسدية أفضل، ومواجهة أكثر نجاحاً مع التحديات الصحية (Abdullah,2018,1)

ويعد التفاؤل استراتيجية لمواجهة الضغوط النفسية، وذلك لأنه بمثابة مرجعية تفسر الأزمات تفسيراً حسناً، ويبعث في النفس الميل إلى المثابرة والإنجاز، وينشط أجهزة المناعة النفسية والجسدية وهذا يجعل التفاؤل طريق السعادة والصحة والأمن والطمأنينة والوقاية من الضغوط النفسية (أسامة الشيخ، وعثمان السعيد، ٢٠١٦، ٤٠٨).

فالفرد المتفائل هو أقل عرضة للإصابة بالتوتر والقلق، وأقل عرضة للإصابة بالاضطرابات النفسية والأمراض الجسمية (Shaheen,Andleeb,Ahmed,&Bano,2014,84)، والأفراد الذين يتمتعون بدرجة مرتفعة من التفاؤل هم أقل عرضة للإصابة بالاكتئاب (Malouff,&Schutte,2016,596).

ونظراً لأن العصر الذي نعيشه مليء بالضغوط والإحباطات والصراعات التي تواجهنا وتترك آثاراً سلبية تؤثر على صحتنا النفسية والجسدية، ويعتمد درجة تأثر كل منا بالضغوط على طريقة التفكير، والحالة المزاجية للفرد، بالإضافة إلى قدرتنا على المقاومة والصمود أمام هذه الضغوطات، ومواجهة والتغلب على هذه الضغوط.

فالقدر على مواجهة الآثار السلبية الناتجة عن الضغوط النفسية، ومواجهة الأزمات والمشاعر السلبية، والتفكير المنطقي والتحكم في الانفعالات وإدارتها والتفكير المرن هي المناعة النفسية (Hassan,2021,4300)، فاستجابات الفرد للضغوط تعتمد بشكل كبير على المناعة النفسية (Dubey,&Shahi,2011,36)

فالمناعة النفسية هي مجموع السمات الشخصية التي تجعل الفرد قادراً على تحمل آثار الإنهاك والضغوط ودمج الخبرة المكتسبة من ذلك والتي لا تؤثر على الوظائف الفعالة للفرد حيث تنتج مناعة نفسية تحمي الفرد من المشاكل البيئية السلبية (Shapan,&Ahmed,2020,345)

ونظراً لأهمية المناعة النفسية للفرد حيث أشار (Hassan,2021,4299) إلى أهمية الحفاظ على مناعة نفسية مرتفعة لطلاب الجامعة لأنها تساعد على رفع الحالة الأخلاقية والفكرية (العقلية) لهم، وتعمل على إعادة بناء إدراكهم المعرفي وتعديل سلوكهم، وتشكل

طريقة تعاملهم مع مواقف وظروف الحياة والعمل، كما تجعلهم يبتعدون عن التفكير الخاطيء أو غير المنطقي وتجعلهم لا يلجأون للانتحار كحل للتخلص من مشاكلهم، وتعمل المناعة النفسية على تقوية وتعزيز الذات لمساعدة الفرد على التفاعل بكفاءة مع الظروف والأحداث الضاغطة العصبية.

فلابد من السعى وراء تقوية المناعة النفسية نظرا لأهميتها للفرد، وقد أكد (Dubey,&Shahi,2011,36) أن التفاؤل من أهم العوامل لتعزيز وتقوية المناعة النفسية، والتوجه المستقبلي، والتفكير الإيجابي، والفكاهة (الدعابة) والمرونة. وقد أكدت العديد من الدراسات وجود ارتباط بين التفاؤل وجهاز المناعة البيولوجي والمناعة النفسية حيث أشار (Bhardwaj,Agrawal,2015,7) إلى أن امتلاك الفرد لاتجاهات وحالة مزاجية إيجابية مرتبط بزيادة قدرة الجهاز المناعي النفسى على محاربة ومكافحة الأمراض.

وأظهرت نتائج دراسة (Jenaabadi,Ahani,&Sabaghi(2015) التى أجريت على طلاب الجامعة أن الأفراد المتفائلين لديهم خلايا مناعية ليمفاوية تائية أعلى مقارنة بالمتشائمين، ولديهم خلايا طبيعية مضادة للسرطان أعلى مقارنة بالأفراد المتشائمين. وذكر (Hassan,2021,4300) أن المناعة النفسية تلعب دوراً أساسيا فى التفاؤل، والتفكير المنطقي، والتحكم فى الانفعالات وإدارتها والتفكير المرن لتحقيق أهداف الحياة. ونظرا لأن التعليم الجامعي من أكثر المراحل أهمية فى حياة الطلاب، حيث من أهم أهداف مؤسسات التعليم العالى هو إعداد الطلاب لمواجهة حياتهم المهنية العملية، لذا لابد من الاهتمام بمساعدتهم على تعزيز آرائهم الإيجابية والعمل على تنمية التفاؤل والمناعة النفسية لحمايتهم من الوقوع فريسة للاضطرابات النفسية، ومساعدتهم على التفوق الأكاديمي، ولقد أشار (Jahanara,2017,452) إلى أن التفاؤل يتنبأ بأداء أكاديمي أفضل، وتوافق نفسى وجسدى أفضل بين طلاب الجامعة.

وقد لاحظت الباحثة ندرة الدراسات التى تناولت التفاؤل والمناعة النفسية لدى طلاب الجامعة، بينما أجريت العديد من الدراسات التى تناولت التفاؤل والمناعة الحيوية (البيولوجية) مما دعا الباحثة لإجراء الدراسة الحالية.



- وبناء على ما سبق تم تحديد مشكلة الدراسة الحالية فى دراسة التفاؤل وعلاقته بالمناعة النفسية لدى طلاب الجامعة من خلال الإجابة عن التساؤلات التالية:
- ١- هل توجد علاقة ارتباطية بين التفاؤل والمناعة النفسية لدى طلاب الجامعة؟
  - ٢- هل توجد فروق فى التفاؤل لدى طلاب الجامعة تبعا لمتغيري: أ-النوع (ذكور-إناث)، ب-التخصص (أدبى -علمى)؟
  - ٣- هل توجد فروق فى المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة تبعا لمتغيري: أ-النوع (ذكور-إناث)، ب-التخصص (أدبى -علمى)؟
  - ٤- هل يمكن التنبؤ بالمناعة النفسية من بعض أبعاد التفاؤل لدى طلاب الجامعة ؟

#### أهداف الدراسة :

- تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على :
- ١- طبيعة العلاقة بين التفاؤل والمناعة النفسية لدى طلاب الجامعة.
  - ٢- التعرف على أثر (متغيري النوع ، والتخصص) على التفاؤل لدى طلاب الجامعة.
  - ٣- التعرف على أثر (متغيري النوع ، والتخصص) على المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة.
  - ٤- إمكانية التنبؤ بالمناعة النفسية من بعض أبعاد التفاؤل لدى طلاب الجامعة.

#### أهمية الدراسة :

تكمن أهمية الدراسة الحالية فى جانبين هما:

#### أولاً: الجانب النظري:

١. تنبثق أهمية الدراسة الحالية من تناولها أحد موضوعات علم النفس الإيجابى وهو التفاؤل ودوره المهم فى مساعدة الفرد على التغلب على الضغوط النفسية وتحقيق الصحة النفسية.
٢. قلة الدراسات العربية التى تناولت العلاقة بين التفاؤل والمناعة النفسية - فى حدود إطلاع الباحثة - ولذلك تُعد الدراسة إضافة جديدة لمثل هذه الدراسات.
٣. مما يزيد أهمية الدراسة هى أنها تقدم لفئة من فئات الجامعة مما يؤهلهم إلى ممارسة حياتهم فى المستقبل بكفاءة ونجاح.

**ثانياً: الجانب التطبيقي**

١ - الاستفادة من مقياس التفاؤل الذى قامت الباحثة بإعداده فى التعرف على حالة التفاؤل لدى الأفراد.

٢ - يمكن الاستفادة من نتائج الدراسة الحالية فى التخطيط لإعداد برامج لتنمية التفاؤل والمناعة النفسية لدى طلاب الجامعة .

**مصطلحات الدراسة الإجرائية :****١-التفاؤل Optimism :**

تعرف الباحثة التفاؤل إجرائياً بأنه : نظرة الفرد الإيجابية إلى ذاته، وتمتعته بالصحة النفسية والرضا عن الحياة، وطريقة تفكيره الإيجابية فى التعامل مع ضغوط الحياة، وصلابته النفسية فى مواجهة أحداث الحياة، وتوقعاته الإيجابية نحو المستقبل من أجل تحقيق طموحاته وأحلامه المستقبلية.

**٢- المناعة النفسية Psychological immunity :**

عرف (عصام زيدان ، ٢٠١٣ ، ٨٤٦) المناعة النفسية بأنها: قدرة الفرد على حماية نفسه من التأثيرات السلبية المحتملة للضغوط والتهديدات والمخاطر والإحباطات والأزمات النفسية، والتخلص منها عن طريق التحصين النفسى باستخدام الموارد الذاتية، والإمكانات الكامنة فى الشخصية مثل التفكير الإيجابى، والإبداع، وحل المشكلات، وضبط النفس والاتزان، والصمود والصلابة، والتحدى والمثابرة، والفاعلية، والتفاؤل، والمرونة، والتكيف مع البيئة.

**إطار نظرى ودراسات سابقة :****أولاً: التفاؤل**

يعرف التفاؤل بأنه: بناء معرفى يتضمن المعتقدات حول خبرات الفرد والمستقبل، ف لدى الأفراد المتفائلين توقعات إيجابية حول المستقبل والتي تنشأ من تفسيراتهم المتفائلة للأحداث فى حياتهم، وإحساسهم بالمعنى أو الغرض من أهدافهم وقدرتهم على تحقيق هذه الأهداف (Freres, & Gillham, 2006, 316).

والتفاؤل هو أحد العناصر الإيجابية فى حياة الفرد، حيث يساهم بقوة فى الحفاظ على التوازن النفسى، وسبب مباشر فى سعادة الأفراد (أحمد زقاوة، بوفلجة غيات، نجاته بزاييد، حياة غيات، يعقوب المسوس، ٢٠٢٠، ٦٥).

### التفاؤل وعلاقته بالصحة النفسية والجسدية :

لقد شهدت السنوات الأخيرة تقدماً كبيراً فى فهم مساهمة العوامل النفسية والاجتماعية فى الصحة النفسية والجسدية، وأحد هذه العوامل هو التفاؤل أو توقع النتائج الإيجابية فهو يرتبط بصحة جسدية أفضل، ومواجهة أكثر نجاحاً مع التحديات الصحية (Abdullah,2018,1)

كما أشار (Tan,&Tan,2014,622) إلى أن التفاؤل مصدر نفسى ووجدانى ذو قيمة يرتبط بتعزيز وتحسين الصحة النفسية.

ولقد ذكر (Mincu,&Tascu,2015,774) آثار التفاؤل على الصحة النفسية والجسدية للأفراد بأنها:

١- يساهم فى الصحة النفسية العامة من خلال تحسين قدرة الفرد على التعامل ومواجهة الضغوط

٢- هو عامل رئيسى يساهم فى جودة الحياة للأفراد.

٣- يرتبط التفاؤل بارتفاع معدل السلوكيات الصحية، فالمتفائلون لديهم عادات صحية إيجابية، ويتمتعون بنظام مناعة أفضل من المتشائمين.

### أولاً: تأثير التفاؤل على الصحة الجسدية :

لقد وجد أن التفاؤل يؤدي إلى الحفاظ على الصحة كما أن الأفراد المتفائلين لا يمرضون أو يطلبون الرعاية الطبية ولديهم معدل وفيات أقل (Chen,et al.,2019,2).

وأشار (Jenaabadi,et al.,2015,866) إلى أن ارتفاع التفاؤل يرتبط بانخفاض ضغط الدم، وأن الأفراد المتفائلين لديهم خلايا طبيعية مضادة للسرطان بدرجة أعلى مقارنة بالأفراد المتشائمين، كما أن لديهم خلايا مناعية ليمفاوية تائية بدرجة أعلى مقارنة بالمتشائمين.

كما تم التوصل إلى وجود ارتباطات قوية ذات دلالة إحصائية بين زيادة مستويات التفاؤل وانخفاض مخاطر الأمراض الصحية وتقليل خطر الوفيات الناجمة عن الأمراض

المسببة للوفاة مثل أمراض القلب والأوعية الدموية والسكتة الدماغية وأمراض الجهاز التنفسي والعدوى، كما ثبت أن التفاؤل يرتبط بمستويات أقل من علامات الالتهاب، ومستويات أعلى من مضادات الأكسدة في الدم (Kim, et al., 2017, 21, 26).

ويميل الأشخاص المتفائلون إلى الانخراط في ممارسات صحية أكثر إيجابية مع مستويات أعلى من النشاط البدني، وانخفاض مستويات التدخين واستهلاك الكحول، واتباع نظام غذائي صحي

(Brydon, Walker, Wawrzyniak, Chart, & Steptoe, 2009, 811)

### ثانياً: تأثير التفاؤل على الصحة النفسية:

الأفراد الذين يتمتعون بدرجة مرتفعة من التفاؤل هم أقل عرضة للإصابة بالاكتئاب، ويظهرون مزيداً من النمو النفسي بعد الصدمة (Malouff, & Schutte, 2016, 596).

ويرتبط التفاؤل عكسياً بخصائص الشخصية السلبية مثل العصابية والقلق الدالة على سوء الصحة النفسية (Brydon, et. al., 2009, 811)، ويرتبط سلبياً مع كل من التشاؤم، واضطراب الوسواس القهري، والشعور بالذنب، والخزي (الخلج)، وتوجد علاقة عكسية بين التفاؤل والاضطرابات النفسية والجسمية (Mahasneh, et. al., 2013, 73)، وتوصلت نتائج دراسة أحمد عبد الخالق (١٩٩٨) التي أجريت على طلاب جامعة الكويت إلى وجود ارتباط سلبي بين التفاؤل وقلق الموت، كما يرتبط التفاؤل عكسياً باليأس (Carver, Scheier, & segerstrom, 2010, 880)، وتوجد علاقة عكسية بين التفاؤل والأفكار الانتحارية

(Conversano, Rotondo, Lensi, Vista, Arpone, & Reda, 2010, 25).

ويرتبط التفاؤل ارتباطاً إيجابياً بالرفاهية والسعادة وأداء أفضل لجهاز المناعة، والأداء الأكاديمي، ومزيد من النجاح (Bhart, & Rangnekar, 2019, 1021)، كما يرتبط أيضاً بشكل إيجابي بالرضا عن الحياة والمزاج الإيجابي، وتقدير ذات مرتفع (Chang, 2002, 675) وبالمواجهة الفعالة للضغوط، وحل المشكلات بنجاح، والأداء المهني، وجودة الإنتاج، وضبط النفس (Abdullah, 2018, 3).

كما أشارت نتائج دراسة (Sharpe, Martin, & Roth 2011) إلى وجود علاقة إيجابية قوية بين التفاؤل وأربعة من العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وهي: الاستقرار

العاطفي، والانبساط، والقبول، ويقظة الضمير، وتوصل (Mahasneh, et. al., 2013, 74) إلى وجود علاقة إيجابية بين التفاؤل والصلابة النفسية، والذكاء الوجداني والإنجاز الأكاديمي.

ويرتبط انخفاض التفاؤل بسوء التوافق

(Riulli, Savicki, & Capan, 2002, 1604)، ويعانى الأفراد منخفضو التفاؤل من زيادة العصابية عندما يمرون بألم عاطفي شديد، ومن قلق مفرط، وصعوبة تحمل الإحباط الناتج عن عدم تحقيق رغباتهم، ولديهم نظرة تشاؤمية للمستقبل (Bastianello, Pacico, & Hutz, 2014, 529)

ولقد أشار (Carver, et. al., 2010, 880) إلى أن التفاؤل يمنح المرونة لمواجهة أحداث الحياة الضاغطة والتي ترتبط بحظر ظهور وانتكاسة الأمراض النفسية، كما توصل (Supervia, Bordas, & Lorente, 2020, 2) إلى أن الأفراد المتفائلين لديهم سلوكيات تكيفية، وتوقعات إيجابية حول الإنجازات المستقبلية، وكفاءة شخصية، وأقل عرضة للضعف الشخصي، والتعاسة الشخصية، وعدم الراحة الجسدية، وهم أيضاً أقل عرضة للتوتر، والإنهاك (الإعياء)، والسخرية من الأفراد المتشائمين، ويتعاملون بشكل أفضل مع الضغوطات والصعوبات.

وتوصلت نتائج دراسة (Tankamani, & Shahidi, 2016) إلى أن الذكاء الروحي مرتبط بالتفاؤل والسعادة، والطلاب الذين لديهم مستويات مرتفعة من الذكاء الروحي يكونون أكثر سعادة وتفاؤلاً .

وأشارت نتائج دراسة (Choundhury, Jayaswal, & Singh, 2019) إلى وجود علاقة سلبية بين التفاؤل والأرق أي أن مستويات مرتفعة من التفاؤل مرتبطة بالنوم بشكل أفضل، وترتبط صعوبات واضطرابات النوم بمستويات منخفضة من التفاؤل .

### العوامل المؤثرة في التفاؤل :

١-العوامل الجينية أو الوراثة:

لقد أشار (Abdullah, 2018, 3) إلى أن التفاؤل قد يتم توريثه بشكل غير مباشر باعتباره انعكاساً لصفات وراثية أساسية مثل الذكاء والمزاج.

٢-العوامل الأسرية (التنشئة الأسرية) :

لقد أشار (Bastianello,et. al.,2014,524) إلى أن البيئة الأسرية الإيجابية والمستقرة وممارسة الأساليب الوالدية الحازمة أثناء الطفولة مرتبطة بارتفاع التفاؤل وتقدير الذات لدى الشباب، وذكر (Tan,Tan,2014,622) أن الطلاب المتفائلين يرون أن بيئتهم أقل تهديدا لهم، كما أكد (Abdullah,2018,3) على دور البيئة الأسرية التي تساهم بشكل كبير في زيادة أو خفض التفاؤل.

كما ثبت أن الوالدين اللذين يقومون بالإساءة أو العدوان على الطفل يجعلان الطفل أقل تفاؤلاً، وعلاوة على ذلك يكون الوالدان قادرين على زيادة التوقعات المتفائلة لأطفالهم من خلال مساعدتهم على نمذجة اعتقادات وسلوكيات التفاؤل عند مواجهة الصعوبات والشدائد (خلدون الدبابي، رابعة الدبابي، عبد السلام عبد الرحمن، ٢٠١٩، ١٠٨).

ولقد اقترح سليجمان بأن يتم تعلم التفاؤل في وقت مبكر من الحياة من خلال غرس التفاؤل لدى الأطفال ويعد ذلك يتم تكوين وتطوير مناعة ضد الشعور بالضعف والعجز (Rioli,et. al.,2002,1624).

### ٣- العوامل البيئية والثقافية :

للعوامل البيئية والثقافية دور كبير في تحديد التفاؤل بين الجنسين، فلقد توصلت نتائج دراسة (Mahasneh,et. al.(2013) إلى وجود فروق في معدلات انتشار التفاؤل حسب الجنس لصالح الذكور، وفسر ذلك من خلال أن الذكور أكثر حرصاً على عملية التعلم والنجاح الأكاديمي والذي بدوره سيؤثر على توقعاتهم ورؤيتهم المستقبلية بطريقة إيجابية، وفي الوقت نفسه تتحمل الإناث الكثير من المعاناة والضغط والخوف من المستقبل، وكل ذلك سيكون له تأثير على توقعاتهن المستقبلية ويجعلهن أقل تفاؤلاً من الذكور، كما أشارت (إيمان عبد الكريم، ربا الدوري، ٢٠١٠، ٢٤٤) إلى أن الذكور لديهم فرصاً أكبر في التعبير عن آرائهم واتجاهاتهم وهذا يخلق لديهم نوعاً من الأمل والتفاؤل نحو المستقبل، كما أن الذكور يتمتعون بفرص وخيارات أكثر من تلك التي تتمتع بها الإناث فهم يمتلكون القرار في تحديد مصيرهم سواء من ناحية استمرار التعليم أو حتى اختيار الزوجة عكس الإناث التي تعتبر التقاليد الاجتماعية عائقاً يمنعهم من ذلك.

### ٤- التدين :

توصل (Tankamani, & Shahidi, 2016, 43) إلى أن الشخص المتدين الذي لديه إيمان وثقة بالله عز وجل يكون أكثر إيجابية وتفاؤلاً، ويكون قادراً على الحفاظ على التوازن والانسجام بين الأبعاد الجسمية والنفسية والاجتماعية لشخصيته.

٥- توفير الإمكانيات:

الشخص السليم الذي لا يعاني من عاهة، والفرد ذو الذكاء المرتفع أو المتمتع ببعض القدرات العقلية الخاصة، والشخص المتوافق انفعاليا واجتماعيا، جميع هؤلاء يتخذون موقفاً متفانلاً من المجتمع .

٦- العوامل الاقتصادية والسياسية:

التراجع الاقتصادي المستمر يقلل من إمكانيات العمل في معظم الدول، ويؤثر على أهداف الحياة التي يتبناها الشباب ويصبحون مترددين بشأن وضع خطط لحياتهم في مجال العمل مما يؤثر على معدلات التفاؤل لديهم، وكذلك الحروب النفسية والعسكرية وما تخلقه من عوامل الصراع والاضطراب النفسي فيقع الفرد فريسة الهم والقلق النفسي ويعانى من الخوف من المستقبل والتشاؤم (أسامة الشيخ، وعثمان السيد، ٢٠١٦، ٤١٣).

### التفاؤل وبعض المتغيرات المتداخلة معه :

توصلت نتائج دراسة حمدى ياسين، نادية بنا، وشيماء على (٢٠١٨) التي استهدفت تحليل العلاقة بين الصمود النفسي (المرونة النفسية) والأمل والتفاؤل لدى طلاب الجامعة إلى وجود علاقة بين الصمود النفسي والأمل والتفاؤل لدى عينة من طلبة الجامعة، كما أشارت نتائج دراسة نبال الحاج (٢٠٢٠) التي استهدفت دراسة الصلابة النفسية وعلاقتها بالتفاؤل لدى المراهقين اللبنانيين إلى وجود علاقة ارتباطية قوية بين الصلابة النفسية والتفاؤل .

التفاؤل والمرونة: optimism and resilience

أشارت نتائج دراسة Gomez-Molinero, Zayas, Ruiz- (2018) التي استهدفت دراسة العلاقة بين التفاؤل والمرونة وأجريت على طلاب الجامعة في أسبانيا إلى أن التفاؤل تنبأ بشكل كبير بمستويات مرونة لدى طلاب الجامعة وهذا يعنى أن الطلاب الذين لديهم توقعات إيجابية بشأن مستقبلهم سوف يواجهون المحن والشدائد بطريقة أكثر تكيفاً، بالإضافة إلى ذلك سوف يظهر طلاب الجامعة المتفائلون تكيفاً

أفضل مع الضغوط التي سوف يواجهونها خلال هذه المرحلة الانتقالية مثل العبء المالى، والمطالب الأكاديمية.

### التفاؤل والأمل: optimism and hope

ترى (الزهراء مصطفى ، ٢٠١٩ ، ٤٣٢) أن التفاؤل والأمل هما أحد المتغيرات الرئيسية فى دراسة علم النفس الإيجابى والتي تساعد الفرد على شعوره بالسعادة، ويعتبران من أهم العوامل الواقية من الآثار السلبية للضغوط النفسية، ويتناول الأمل توقع الحالة الإيجابية أو توقع أفضل نتيجة ممكنة، ويوصف التفاؤل بأنه عملية معرفية تتركز على توقعات نتائج السلوك الموجه نحو الهدف المحدد ويعبر عن توقع الفرد بنتائج جيدة فى الحياة، بينما الأمل حالة انفعالية معرفية، ويشترك المفهومين فى التوقعات فالأمل يرتبط بالكفاءة الذاتية والقوة الداخلية للفرد فى حين أن التفاؤل توقعاته ترتبط بالآخرين .

توصلت نتائج دراسة (Jahanara,2017) التى استهدفت دراسة العلاقة بين الأمل والتفاؤل والصحة النفسية(الرفاهية النفسية أو السعادة النفسية والضيق النفسى) والتي أجريت على طلاب الجامعة إلى أن التفاؤل والأمل يرتبطان ارتباطاً وثيقاً ببعضهما البعض، كما توصلت النتائج إلى أن التفاؤل يرتبط إيجابياً بالرفاهية النفسية وسلبيًا بالضيق النفسى، ويرتبط الأمل بشكل إيجابى بالرفاهية النفسية، وأكدت هذه النتائج أن كلاً من التفاؤل والأمل يؤثران على الصحة النفسية.

ولقد أشار (Jahanara,2017,452,453) إلى أن:

- ١-ينتج الأمل من تصور وإدراك النجاح المتعلق بالهدف(الشعور بالنجاح فى تحقيق الأهداف)
- ٢-يتأثر الأمل بالوعى والإدراك المتاح للمسارات الناجحة لتحقيق الهدف(من حيث القدرة على إيجاد طريقة ناجحة لتحقيق الهدف).

وهناك مفاهيم كثيرة للأمل منها:

ويعرف الأمل: بأنه إدراك الفرد فيما يتعلق بتوقعاته وقدرته على تحقيق أهداف مهمة، ويتضمن الأمل مثل التفاؤل توقع إمكانية تحقيق الأهداف لكن الأمل يتضمن أيضاً الإدراك والوعى حول عزم وتصميم الفرد والتزامه بتحقيق الهدف والخطط والاستراتيجيات لتحقيقها. وعلى الرغم من أوجه التشابه بين الأمل والتفاؤل إلا أن هناك فرقاً مهماً فى المفهوم:



يتضمن الأمل أفكارًا حول قدرة الفرد على تحقيق الأهداف بما في ذلك القدرة على إيجاد الطرق للوصول إلى الأهداف (أى المسارات) والدافع لاستخدام هذه المسارات، فى المقابل التفاؤل ينطوى على توقعات عامة للنتائج المستقبلية دون اعتبار للسيطرة الشخصية للفرد فى التأثير على تلك النتائج، وقد يكون الأمل مؤشرا أقوى للأداء والرفاهية من التفاؤل. التفاؤل هو معتقدات الفرد حول نتيجة هذه السلوكيات الموجهة نحو الهدف وهو مهتم بشكل مباشر بالثقة التى يتمتع بها الفرد، أو التفاؤل الذى يشعر به الفرد بأنه سوف يحقق الأهداف، كما يتشابه كل من التفاؤل والأمل فى أنهما يرتبطان سلبياً بالاكتئاب وإيجابيا بالرضا عن الحياة، والمشاعر الإيجابية.

وينشأ الأمل والتفاؤل من مجموعة من التأثيرات الجينية والبيئية والتأثيرات الثقافية والتاريخية، فكل من الأبعاد الرئيسية للمزاج التى يمكن ملاحظتها فى مرحلة الرضاعة أو الطفولة والتى لها أساس بيولوجى قد تمهد الطريق للأمل والتفاؤل فى مرحلة البلوغ . كما أن الاستعداد لمواصلة المحاولة فى مواجهة المشاكل أو العقبات هو صفة محددة للأمل والتفاؤل، بالإضافة إلى أن الأشخاص المتفائلين وذوى الأمل يميلون إلى بذل جهودهم والحفاظ على توازن عاطفى إيجابى مناسب عند مواجهة الضغوط، ولديهم طرق فعالة للتعامل مع المشاكل (Bailis,&Chipperfield,2012,343,345).

#### التفاؤل والرفاهية أو السعادة: optimism and well being

لقد ذكر (Schueller,&Seligman,2008,185) أن الأفراد المتفائلين يكونون أكثر سعادة ونجاحًا ورفاهية، ووضح العديد من الأسباب التى تجعل التفاؤل يؤدي إلى الرفاهية(السعادة):

أولاً: التفاؤل يرتبط بالسعى وراء الهدف الإيجابى، والسعى وراء الهدف هو مؤشر هام للسعادة، وتحقيق الأهداف يعطى إحساسًا بالإنجاز.

ثانياً: استراتيجيات المواجهة لدى المتفائلين أكثر تكيفا من تلك التى يستخدمها المتشائمون، فالمتفائلون يستخدمون استراتيجيات مواجهة تركز على المشكلات بشكل أفضل مثل القبول، والاستسلام، وإعادة التفسير الإيجابى، والتماس الدعم الاجتماعى، وقمع الأنشطة.

ثالثاً: يمكن للتوقعات الإيجابية للتفاؤل أن تحفز العمل وتمنع التفكير السلبي .

رابعاً: التفاؤل مرتبط بزيادة معتقدات التحكم والسيطرة مثل تقدير الذات وإتقان الذات (سيطرة الذات).

خامساً: زيادة مستوى التفاؤل لدى الشخص قد تحميه من نوبات الاكتئاب المستقبلية.

### سمات شخصية الأفراد المتفائلين:

- ١- يتعامل المتفائلون بشكل أكثر فعالية مع الضغوط
- ٢- لدى المتفائلين مستويات مرتفعة من الرفاهية (السعادة) الشخصية ( Jobin, et. al., 2013, 383).
- ٣- الفرد المتفائل هو أقل عرضة للإصابة بالتوتر والقلق، وأقل عرضة للإصابة بالاضطرابات النفسية والأمراض الجسمية ( Shaheen, et. al., 2014, 84).
- ٤- الأشخاص المتفائلون لديهم جودة حياة بدرجة أعلى مقارنة بالمتشائمين (Conversano, et. al., 2010, 25).
- ٥- لدى الأفراد المتفائلين توقعات إيجابية للمستقبل، ويشعرون بمشاعر إيجابية، ولديهم رضا عن الحياة (Kapikiran, & Acun-Kapikiran, 2016, 2089).
- ٦- يتمتع الأفراد المتفائلون بجهاز مناعي قوى، وتقدير ذات مرتفع، ويحاولون التفكير بشكل إيجابي في الأحداث السلبية (Rezaei, Khosroshahi, 2018, 151).
- ٧- يتسم المتفائلون بشبكة علاقات اجتماعية واسعة مع الآخرين (Chen, et. al., 2019, 2).
- ٨- يقوم المتفائلون بكبت أو قمع غضبهم، ولديهم مستويات منخفضة من الاكتئاب والقلق (Jenaabadi, et. al., 2015, 869).
- ٩- يستخدم المتفائلون استراتيجيات مواجهة تركز على المشكلات بشكل أفضل مثل القبول، وإعادة التفسير الإيجابي، والتماس الدعم الاجتماعي، وقمع الأنشطة (Schueller, & Seligman, 2008, 185).

**ثانياً: المناعة النفسية:**

خلق الله جل جلاله الإنسان من جسد ونفس، والجسد تصيبه الأمراض البدنية (العضوية)، والنفس كذلك تصيبها الأمراض النفسية أو العقلية، وخلق الله في الجسد نظام المناعة العضوية (الحيوية) لكي يقيه ويحميه ويدافع عنه ضد الأمراض العضوية، وعلى التوازي في مقابل ذلك هناك نظام للمناعة النفسية لكي يحافظ على الذات ويقيها ويحميها ويدافع عنها ضد الأمراض النفسية والعقلية (عصام زيدان ، ٢٠١٣ ، ٨١٤).

**علاقة المناعة النفسية بالصحة النفسية:**

ترتبط المناعة النفسية سلبياً بمشاكل تقدير الذات، ومشاكل العلاقات الشخصية، ومشاكل الاكتئاب (Lapsley, & Hill, 2010, 854).

كما ترتبط المناعة النفسية ارتباطاً وثيقاً بأبعاد الرضا عن الحياة والسعادة، وقبول الذات، والعلاقات الإيجابية، والاستقلالية (Vargay, Emese, 2019, 141).

وأشارت نتائج دراسة رانيا الجزار (٢٠١٨) التي أجريت على طلاب الجامعة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المناعة النفسية والذكاء الأخلاقي، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين ضبط النفس كأحد أبعاد المناعة النفسية والأداء الأكاديمي .

وتوصلت نتائج دراسة سعد البيومي (٢٠١٩) التي أجريت على طلاب الجامعة إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين المناعة النفسية وزيادة الأفكار اللاعقلانية، أي كلما زاد مستوى الأفكار اللاعقلانية انخفضت درجة المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة.

وأشارت نتائج دراسة (Dubey, & Shahi, 2011) إلى وجود علاقة عكسية بين المناعة النفسية والضغط والاحترق النفسى، كما توصلت النتائج إلى أن ذوى المناعة النفسية المرتفعة أقل تأثراً بالضغط والاحترق النفسى حيث تساعد المناعة النفسية على التغلب على الضغوط النفسية، وتطبيق استراتيجيات المواجهة والتكيف مثل حل المشكلات، والنظرة الإيجابية للمواقف.

وأشار (Hassan, 2021, 4300) إلى وجود علاقة إيجابية بين المناعة النفسية والتسامح والوعي بالذات، وضبط النفس، والتفكير المرن، وتقبل الحياة بسرور.

## العوامل المؤثرة في المناعة النفسية:

### ١- البيئة الأسرية.

أكدت نتائج دراسة رانيا الجزار (٢٠١٨) الإكلينيكية أن: الترابط الأسرى والدفع الوالدى وإشباع الحاجات النفسية للأبناء عوامل تؤدي لارتفاع المناعة النفسية لدى الأبناء، وأن الصراعات النفسية والرغبات المكبوتة لدى الفرد والحرمان الأبوى عوامل تؤدي لانخفاض المناعة النفسية لدى الأبناء.

كما ذكر (Lapsley, & Hill, 2010, 855) أن المراهقين الذين نشأوا في ظروف بيئية مضطربة وتتصف بالعنف يتسمون بمناعة نفسية أقل لأنهم يشهدون ضعفاً أكثر في حياتهم اليومية.

٢- الوجدان الإيجابي والنظرة التفاؤلية للأمور والمواجهة الفعالة للضغوط مؤشرات لقوة الشخصية ودلائل على ارتفاع المناعة النفسية لدى الفرد (رانيا الجزار، ٢٠١٨، ٥٣٢).

٣- النوم الليلي أحد العوامل التي تؤثر في المناعة النفسية .

تم التوصل إلى أن النوم أقل من ٧ ساعات يرتبط ارتباطاً وثيقاً بزيادة التعرض للإصابة بمجموعة من المشكلات الصحية الجسدية والنفسية والتي تتراوح من ضعف المناعة، وضعف اليقظة والذاكرة، وانخفاض القدرة العقلية والنفسية، والاكتئاب، والأرق، والاضطرابات الأيضية والسمنة، وحتى زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب التاجية وحتى السرطان (Choundhury, et. al., 2019, 37).

٤- التعرض للضغوط الشديدة والتوتر يرتبطان بتقليل بعض وظائف المناعة وضعفها، كما يؤدي الضعف الجسدي نتيجة لتقدم العمر أو المرض إلى التغير في الجهاز المناعي (Seegerstrom, & Miller, 2004, 619).

٥- الحالة النفسية والاجتماعية للفرد لها تأثير مباشر على جهاز المناعة النفسى، وترتبط الحالة المزاجية والاتجاهات الإيجابية للفرد بزيادة قدرة الجهاز المناعي على مكافحة ومحاربة الأمراض النفسية (Bhardwaj, & Agrawal, 2015, 7).

**وظيفة المناعة النفسية :**

١- تتمثل الوظيفة الرئيسية للمناعة النفسية فى تمكين ومساعدة الأفراد على السيطرة والتحكم فى الضغوط (Essa,2020,38)، وتجعل المناعة النفسية الطلاب يواجهون الآثار السلبية الناتجة عن الضغوط النفسية سواء الاجتماعية أو الأكاديمية (Hassan,2021,4298)

٢- يحمى الجهاز المناعى النفسى من التعرض للمشاعر السلبية الشديدة، كما يحمى من السموم الناتجة عن القلق المستمر، والتوتر العصبى والقلق، الذى يعانى منه الفرد يومياً (Dubey,&Shahi,2011,36).

٣- تساعد المناعة النفسية المرتفعة على رفع الحالة الأخلاقية والفكرية (العقلية) لطلاب الجامعة، وتعمل على إعادة بناء إدراكهم المعرفى وتعديل سلوكهم، وتشكل طريقة تعاملهم مع مواقف وظروف الحياة والعمل.

٤- تجعل المناعة النفسية طلاب الجامعة يبتعدون عن التفكير الخاطيء أو غير المنطقى وتجعلهم لا يلجأون للانتحار كحل للتخلص من مشاكلهم.

٥- تعمل المناعة النفسية على تقوية وتعزيز الذات لمساعدة الفرد على التفاعل بكفاءة مع الظروف والأحداث الضاغطة العصبية.

٦- تساعد الفرد على مواجهة والتغلب على الصراعات والضغوط الانفعالية (العاطفية) وحماية النفس من الضرر الانفعالى (العاطفى)، والتكيف مع المتغيرات البيئية المختلفة، وتبرير المشاعر والانفعالات الهدامة وتحويلها إلى مشاعر وانفعالات مقبولة (Hassan,2021,4299).

٧- تساعد فى تكوين صورة أفضل لكيفية تأثير العوامل المعرفية على الصحة الجسمية والنفسية، وتساعد فى تحقيق والوصول إلى الرفاهية (السعادة)، كما تساعد فى احتواء حدوث أحداث نفسية مؤلمة مثل تكرار الأفكار المزعجة (المقلقة) وانتشار الاضطرابات النفسية (Kaur,&Som,2020,142).

**أعراض فقد أو نقص المناعة النفسية :**

١- نقص (قلة) المناعة النفسية تجعل الفرد يفقد التحكم فى الذات (ضبط النفس)، ويبالغ فى تقدير معايير الحكم على الأشياء، ونتيجة لذلك ينخفض مستوى نضجه الانفعالى مما يسمح للأفكار اللاعقلانية بالسيطرة على تفكيره والتي غالباً ما تكون مدمرة.

٢- يتعرض الفرد لاكتساب سمات سلبية تعرف بأعراض نقص المناعة النفسية التي تشمل نقص السعادة والمتعة في الحياة (Hassan,2021,4298).

٣- الإنهاك والاستنزاف النفسي، والانغلاق والجمود الفكري، والاستسلام للفشل، والانزوائية (محمد الأحمد، ٢٠٢٠، ١٢٩).

### مكونات (أبعاد) المناعة النفسية:

يُميز (Olah,2005) عوامل الشخصية التي لها دور في المواجهة ويجمعها في نظام متكامل يسمى نظام المناعة النفسية، حيث قسم سمات الشخصية للتعامل ومواجهة الضغوط إلى ثلاث فئات فرعية، وذكر أن هذه السمات الشخصية تعمل على توعية الجهاز المعرفي تجاه الأحداث والنتائج الإيجابية وتلعب دوراً في تحقيق الأهداف، وكذلك في ضبط النفس

(Albert-Lorincz, Albert-)

(Lorincz, Kadar, Krizbai, & Reka, 2011, 104).

ويعرف جهاز المناعة النفسية بأنه: نظام متكامل من أبعاد الشخصية المعرفية والدافعية والسلوكية التي توفر مناعة ضد الضغوط، وتعزز النمو الصحي، وتكون بمثابة مصادر لمقاومة الضغوط أو أجسام مضادة نفسية (Dubey, & Shahi, 2011, 37).

يتكون نظام المناعة النفسية (Psychological Immunity system (PIS من ثلاثة أنظمة فرعية، وهي النظام الفرعي للمراقبة (الإقدام)، والنظام الفرعي للتكوين والتنفيذ، والنظام الفرعي لتنظيم الذات، والتي تتفاعل مع بعضها البعض بشكل ديناميكي من أجل تسهيل التوافق المرن ونمو (تطور) ذات الفرد.

والأنظمة الفرعية للمناعة النفسية هي:

### نظام المراقبة (الإقدام): Monitoring- Approaching System

يوجه النظام الفرعي للمراقبة انتباه الشخص إلى البيئة المادية والاجتماعية، ويساعد الفرد في استكشاف وفهم والتحكم في البيئة، مع توجيه انتباهه نحو توقع النتائج الإيجابية. ويشتمل هذا النظام الفرعي على التفكير الإيجابي، والإحساس بالتماسك، والشعور بالسيطرة، والشعور بالنمو الذاتي، والتوجيه نحو التغيير والتحدى، والمراقبة الاجتماعية، والتوجه نحو الهدف.

**نظام التكوين والتنفيذ: Creating – Executing System :**

يتم دمج النظام الفرعي للتكوين والتنفيذ الإمكانات التي يمكن أن تساعد في تغيير الظروف أثناء المواقف العصيبة الضاغطة ، أو في توليد الفرص في البيئة المحيطة. إنه يمثل قدرة الشخص على تعديل بيئته الداخلية أو الخارجية من أجل متابعة ومواصلة أهدافه القيمة. ينتمي مفهوم الذات الإبداعي وحل المشكلات والكفاءة الذاتية والقدرة على التعبئة الاجتماعية (Social Mobilizing capacity) والقدرة على الإبداع الاجتماعي إلى هذا النظام الفرعي.

**نظام تنظيم الذات: Self Regulating**

النظام الفرعي الثالث، وهو تنظيم الذات، يحتوي على إمكانات توفر السيطرة على الإدراك والانتباه والعواطف (الانفعالات) والدوافع (الاندفاعات) التي تنبثق غالبًا نتيجة الفشل أو خيبة الأمل أو الخسارة (الفقدان). وهذا النظام يعزز الأداء السليم للنظامين الفرعيين الآخرين عن طريق الحفاظ على استقرار الحياة العاطفية للشخص، ويتضمن التزامن، والتحكم في الانفعالات، والتحكم في التهيج والتحكم العاطفي (Shapan, & Ahmed, 2020, 346).

**ثالثاً: العلاقة بين التفاؤل والمناعة النفسية :**

لقد أكدت العديد من الدراسات وجود علاقة بين التفاؤل وجهاز المناعة :

لقد توصل (Brydon, et. al., 2009, 811) إلى أن التفاؤل يخفف من التأثير السلبي للضغوط على المناعة، حيث أن الضغوط والاجهاد المزمن يرتبط بالمناعة الغير منتظمة وزيادة قابلية الإصابة بالسرطان، وأمراض المناعة الذاتية فعلى سبيل المثال أثناء حالات الضغوط والإجهاد الأكاديمي التي يصاحبها انخفاض مستويات الخلايا الليمفاوية ووظائفها يظهر الطلاب ذوو المستويات المرتفعة من التفاؤل أعداداً أكبر من الخلايا التائية (Cytotoxic T cells)، وتحسين الخلايا القاتلة الطبيعية (Natural Killer cells) بشكل أكبر من الطلاب ذوي المستويات المنخفضة من التفاؤل.

وأشار (Shaheen, et. al., 2014, 85) إلى وجود ارتباط بين التفاؤل والمناعة والتي تشمل عدداً أكبر في الخلايا القاتلة الطبيعية (Natural Killer cells)، وزيادة في الخلايا التائية السيتوكين (T cell Cytokin) .

- يتنبأ التفاؤل بتغيرات الجهاز المناعي والصحة.

وقد أكد ذلك دراسة (2010) Segerstrom, Sephton التي استهدفت دراسة العلاقة بين التوقعات المتفائلة والمناعة ودراسة دور الوجدان الإيجابي كوسيط، وأجريت الدراسة على ٢٤ طالباً بالفرقة الأولى بكلية الحقوق، واستخدمت الدراسة استبيانات لقياس التفاؤل، والوجدان الإيجابي، واختبارات فرط الحساسية للجلد المعروف أيضاً باسم فحص اختبارات الجلد . يهدف هذا الفحص لاختبار رد فعل الجهاز المناعي عند الشخص المفحوص تجاه مسببات الحساسية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية بين التفاؤل والمناعة حيث ارتبطت التغيرات فى التفاؤل بالتغيرات فى المناعة، وبالمثل فإن التغيرات فى التفاؤل تنبأت بالتغيرات فى الوجدان الإيجابي وبدرجة أقل فى الوجدان السلبي، كما أشارت النتائج إلى أن هذه العلاقة الديناميكية بين التفاؤل والمناعة لها آثار إيجابية على التدخلات النفسية لتحسين الصحة، وخاصة تلك التي تزيد من الوجدان الإيجابي.

- هناك نموذجان لتفسير آثار التفاؤل على جهاز المناعة:

يقترح النموذج العاطفي (الوجداني) أن الحالة المزاجية الإيجابية وثقة المتفائلين تؤدي إلى المرونة الفسيولوجية مالم تنجح جهود المواجهة وحينها تؤدي إلى الضعف بسبب الإخفاق.

يقترح نموذج المثابرة أن جهود المواجهة المستمرة للمتفائلين تعمل على تحسين آفاق التوافق والصحة لأنهم يواصلون السعى وراء الأهداف ولكن قد يكون لها تأثير فسيولوجي على المدى القصير.

وبالتالي يسهم التفاؤل فى تحسين الصحة من خلال كل من المسارات العاطفية (اكتئاب وقلق أقل) بالإضافة إلى مسارات المواجهة المعرفية والسلوكية (أى مواجهة والتعامل مع الضغوطات بشكل أكثر نشاطاً وفعالية).

ويمكن للنموذجين تفسير العلاقات الإيجابية والسلبية بين التفاؤل والمناعة: حيث يفترض النموذج العاطفي أن المستويات الأعلى من الثقة والمزاج الإيجابي لدى المتفائلين مفيدة فيما يتعلق بوظيفة المناعة، ولكن يمكن أن تزيد من ضعف المناعة عندما تقاوم الضغوط جهود المواجهة

.(Segerstrom, Castaneda, & Spencer, 2003, 1615, 1616)



كما أشارت نتائج دراسة (Segerstrom, Taylor, Kemeny, & Fahey (1998) التى استهدفت الكشف عن آثار التفاؤل على الحالة المزاجية والتغيرات المناعية لدى طلاب كلية الحقوق إلى ارتباط التفاؤل بالمزاج الإيجابى، كما ارتبط بأعداد كبيرة من مكونات الجهاز المناعى (أعداد أكبر من الخلايا التائية المساعدة (Helper T cells)، وارتفاع فى أعداد الخلايا القاتلة الطبيعية (Natural killer cells cytotoxicity)، كما أشارت النتائج إلى أنه من بين العوامل المناعية كان المزاج مسئولاً جزئياً عن العلاقة بين التفاؤل والخلايا التائية المساعدة، كما أن الضغط (الإجهاد) كان مسئولاً جزئياً عن العلاقة بين التفاؤل والخلايا القاتلة الطبيعية.

وقد توصل (Segerstrom, et. al., 1998, 1646-1652) إلى الطرق (المسارات) التى يرتبط بها التفاؤل بصحة أفضل من خلال التأثيرات على جهاز المناعة، فالمتفائلون يتعاملون بشكل مختلف مع الضغوطات، ولديهم مزاج سلبي بدرجة أقل، ولديهم سلوكيات صحية أكثر تكيفا وكلها يمكن أن تؤدي لتحسين حالة المناعة.

#### المسارات الوسيطة بين التفاؤل وتغير المناعة:

١- المسار الأول: نظراً لأن التفاؤل يرتبط بشكل وثيق بمزاج أقل سلبية، فإن الحالة المزاجية هى المسار الأول الذى يمكن من خلاله ربط التفاؤل بالتغيرات المناعية تحت تأثير الضغط، فالحالات المرضية كالإكتئاب الشديد، والقلق العام، وضغوط ما بعد الصدمة ارتبطت بعدد أقل من الخلايا الليمفاوية السابحة، وضعف وظائف الخلايا الليمفاوية بالإضافة إلى اضطراب المزاج تحت الإكلينيكي والتغيرات فى المزاج اليومي.

٢- المسار الثانى الذى يمكن من خلاله أن يؤدي التفاؤل إلى اختلافات فى المناعة هو المواجهة coping، حيث يقلل المتفائلون من استخدام استراتيجيات التجنب مثل الإنكار، والاستسلام، الأمر الذى يفسر الاختلافات المزاجية بين المتفائلين والمتشائمين، وكلاً من تجنب المواجهة، وأسلوب المواجهة السلبي، والإنكار قد ارتبطوا بشكل أساسى بضعف المناعة.

٣- المسار الثالث: يشكل السلوك الصحى مساراً ثالثاً يمكن من خلاله أن يرتبط التفاؤل بالتغيرات المناعية تحت تأثير الضغط، فالمتفائلون لديهم عادات صحية أكثر إيجابية كدلالة لأسلوب المواجهة الأكثر تكيفاً، إضافة إلى ذلك لأنهم يقللون من استخدام التجنب عند مواجهة الضغوط والتعامل معها، وقد يستخدمون كمية أقل من الكحول كاستراتيجية تجنب،

وقد ينامون بشكل أفضل لأنهم يعانون بدرجة أقل من الاكتئاب والقلق، فالسلوكيات الصحية مثل تعاطي الكحول والنوم تؤثر على المناعة.

- ويرتبط التفاؤل بتوافق نفسى وجسدى أفضل للأحداث الضاغطة، كما يرتبط التفاؤل بالتغير فى المناعة أثناء الظروف الضاغطة، ولقد تنبأ التفاؤل بالسلوك والمزاج والحالة المناعية والتغيرات الصحية.

ويمكن الإشارة إلى أن التفاؤل يشترك مع المناعة النفسية فى مجموعة من الخصائص التى تزيد من العلاقة والارتباط بينهما

### جدول رقم (١)

#### الخصائص المشتركة بين التفاؤل والمناعة النفسية

التفاؤل	المناعة النفسية
١- هو حالة وجدانية إيجابية تعمل ضد الاضطرابات النفسية.	١- هى طبقة الحماية للنفس التى توفر وتزود الفرد بالقوة أو المقاومة والصلابة لمحاربة التوتر، والخوف، وعدم الأمن، والنقص (الدونية)، والأفكار السلبية، وتحقق التوازن النفسى والعقلى.
٢- الوظيفة الرئيسية: يقلل من التأثير السلبى للضغوط على المناعة	تمكن الأفراد من السيطرة والتحكم فى الضغوط، وتلعب دوراً حيوياً فى مواجهة الأزمات والمشاعر السلبية
٣- يرتبط التفاؤل ارتباطاً إيجابياً بالسعادة، والرضا عن الحياة، وضبط النفس	توجد علاقة إيجابية بين المناعة النفسية وضبط النفس والشعور بالسعادة والرضا عن الحياة والعلاقات الإيجابية
٤- يرتبط إيجابياً بتقدير الذات، وسلبياً بالاكتئاب	ترتبط سلبياً بمشاكل تقدير الذات، والاكتئاب
٥- يرتبط التفاؤل إيجابياً بالأداء الأكاديمى	توجد علاقة بين ضبط النفس كأحد أبعاد المناعة النفسية والأداء الأكاديمى
٦- الأفراد المتفانلون لديهم اتجاهات وتوقعات إيجابية لقدراتهم، ولديهم نظرة متفائلة بشأن المستقبل، ويتفوقون فى حل المشكلات، واتباع الخطط.	الأفراد ذوو المستويات المرتفعة من المناعة النفسية يمكنهم وضع أهداف إيجابية لأنفسهم، وحل المشاكل، واتخاذ القرارات الصحيحة.
٧- الأفراد ذوو التفاؤل المنخفض يتسمون بمستويات مرتفعة من العصابية، وقلق مفرط، وصعوبة تحمل الإحباط، ولديهم نظرة تشاؤمية للمستقبل.	نقص (قلة) المناعة النفسية تجعل الفرد يفقد ضبط النفس، ويبالغ فى تقدير معايير الحكم على الأشياء، ونتيجة لذلك ينخفض مستوى نضجه الانفعالى مما يسمح للأفكار اللاعقلانية بالسيطرة على تفكيره والتى غالباً ما تكون مدمرة، ويتعرض لاكتساب سمات سلبية تعرف بأعراض نقص المناعة النفسية التى تشمل نقص السعادة

والمتمتع في الحياة	
المناعة النفسية تجعل الأفراد يبتعدون عن التفكير الخاطيء أو غير المنطقي ولا يلجأون للانتحار كحل للتخلص من مشاكلهم.	٨- توجد علاقة عكسية بين التفاؤل والأفكار الانتحارية
يرتبط النوم أقل من ٧ ساعات والنوم أكثر من ٨ ساعات بضعف المناعة	٩- القدر الكافي من النوم له علاقة قوية بالتفاؤل، ترتبط اضطرابات النوم بمستويات منخفضة من التفاؤل
يستخدم كل من الأفراد المتفانلين وذوى المناعة النفسية استراتيجيات مواجهة تركز على حل المشكلات	١٠- يستخدم كل من الأفراد المتفانلين وذوى المناعة النفسية استراتيجيات مواجهة تركز على حل المشكلات

### فروض الدراسة:

يمكن صياغة فروض الدراسة على النحو التالي:

- ١- توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين التفاؤل والمناعة النفسية لدى طلاب الجامعة
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التفاؤل لدى طلاب الجامعة تبعا لمتغيري:
  - أ- النوع (ذكور-إناث)، ب- التخصص (أدبي -علمي)
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة تبعا لمتغيري:
  - أ- النوع (ذكور-إناث)، ب- التخصص (أدبي -علمي)
- ٤- يمكن التنبؤ بالمناعة النفسية من بعض أبعاد التفاؤل لدى طلاب الجامعة

### الطريقة والإجراءات

#### منهج الدراسة:

اعتمدت الدراسة الحالية على المنهج الوصفي الارتباطي في الكشف عن العلاقة بين التفاؤل والمناعة النفسية لدى طلاب الجامعة.

#### عينة الدراسة:

قسمت عينة الدراسة إلى مجموعتين: الأولى مثلت عينة الخصائص السيكومترية، والثانية عينة الدراسة الأساسية.

**عينة الخصائص السيكومترية:**

لحساب الخصائص السيكومترية لمقاييس الدراسة تم تطبيق أدوات الدراسة على (٥٠) طالب وطالبة من طالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية بجامعة الزقازيق شعبة أساسى علوم، وتراوحت أعمارهن ما بين (٢١-٢٢) عاما، وتم اختيارهم بطريقة عشوائية واستخدمت درجات هذه العينة فى التحقق من صدق وثبات أدوات الدراسة الحالية.

**عينة الدراسة الأساسية:**

تكونت عينة الدراسة الأساسية من (٤١١) طالبا من طلاب الجامعة (٣١١ إناث ، ١٠٠ ذكور)، وتراوحت أعمارهن ما بين (١٨-١٩) سنة ومتوسط العمر الزمنى لهم = ١٨.٧٢ سنة والانحراف المعيارى = ٠.٦٤، وقد تم اختيار العينة من طلاب الفرقة الأولى بكليات أدبية وعملية، (٢٠٢) طالبا بكلية أدبية وهى التربية وتشمل (٦٧) شعبة أساسى عربى، (٨٠) شعبة عربى عام، (٥٥) شعبة أساسى إنجليزى، (٢٠٩) طالبا بكليات عملية تشمل (١٢٦) طالبا بكلية الطب البيطرى، (٨٣) طالبا بكلية العلوم.

**أدوات الدراسة:**

١- مقياس التفاؤل (إعداد الباحثة ٢٠٢٠)

٢- مقياس المناعة النفسية (إعداد عصام محمد زيدان ٢٠١٣).

أولا: مقياس التفاؤل (إعداد الباحثة ٢٠٢٠)

قامت الباحثة بإعداد مقياس التفاؤل بعد الإطلاع على الإطار النظرى والدراسات السابقة المرتبطة بالتفاؤل لدى طلاب الجامعة، والإطلاع على ما توفر من مقاييس عربية للتفاؤل منها مقياس التفاؤل (إعداد عون محيسن ٢٠١٢)، ومقياس التفاؤل (إعداد إيمان عبد الكريم ٢٠١٠)، مقياس التفاؤل (إعداد عفراء خليل ٢٠٠٩).

وقد تكون المقياس فى صورته الأولى من ٤٥ عبارة موزعة على ثلاثة أبعاد وهى :  
 البعد الأول: النظرة إلى الذات ويتكون من ١٧ عبارة وعرفته الباحثة إجرائيا بأنه: نظرة الفرد الإيجابية إلى ذاته، وثقة الفرد بنفسه، وتقديره لذاته، وقوة إيمانه، وتمتعه بالصحة النفسية والرضا عن الذات والحياة، وطريقة تفكير ورؤية إيجابية للحياة، وقدرته على التغلب ومواجهة كل العقبات التى تعترض طريقه، والبعد الثانى: النظرة إلى الأحداث والآخرين ويتكون من ١٥ عبارة وعرفته الباحثة إجرائيا بأنه: نظرة الفرد وطريقة تفكيره الإيجابية فى التعامل مع

الضغوط وأحداث الحياة، وعند تفاعلاته مع الآخرين، ورضائه بالقضاء والقدر، وتمتعه بالصلابة النفسية في تعامله مع أحداث الحياة، وعدم استسلامه للأحداث السلبية، والبعد الثالث: النظرة إلى المستقبل ويتكون من ١٣ عبارة وعرفته الباحثة إجرائياً بأنه: رؤية الفرد للمستقبل من منظور إيجابي، وتوقعات الفرد الإيجابية نحو المستقبل، وتمتعه بقوة الإرادة والإصرار للوصول إلى تحقيق طموحاته وأحلامه المستقبلية .

وتم عرض الصورة الأولية للمقياس (٤٥ عبارة) على خمسة محكمين من الأساتذة في علم النفس والصحة النفسية للحكم على دقة صياغة كل عبارة ومدى انتمائها للبعد الذي تقيسه، وفي ضوء آراء المحكمين تم تعديل صياغة بعض العبارات، وتم حساب الصدق والثبات على النحو التالي:

### **الخصائص السيكومترية لمقياس التفاؤل :**

تم تطبيق المقياس على العينة المبدئية ، المكونة من (٥٠) فرداً، وحساب الخصائص السيكومترية على النحو التالي:

### **الاتساق الداخلي :**

تم حساب معاملات الارتباط بين درجات العبارات ودرجات الأبعاد التي تنتمي لها، والنتائج كما يلي:

## جدول (٢)

معاملات الارتباط بين درجات العبارات ودرجات الأبعاد التي تنتمي لها في مقياس التفاؤل (ن=٥٠)

(٢) النظرة إلى الأحداث والآخرين				(١) النظرة إلى الذات			
معامل الارتباط	العبرة	معامل الارتباط	العبرة	معامل الارتباط	العبرة	معامل الارتباط	العبرة
**٠,٦٤٨	٢٦	٠,٣٣٢ *	٢	٠,٥٩٩ **	٢٨	٠,٣٣٤ *	١
٠,١٢٥	٢٩	٠,٣٤٤ *	٥	٠,٦٢٣ **	٣١	٠,٥١٠ **	٤
**٠,٤٠٧	٣٢	٠,٤٤٤ **	٨	٠,٧٣٣ **	٣٤	٠,٥٩٧ **	٧
**٠,٣٠١	٣٥	٠,٥٣١ **	١١	٠,٣٣١ *	٣٧	٠,٣٣٨ *	١٠
**٠,٦٢٩	٣٨	٠,٦٤٧ **	١٤	٠,٥٥٧ **	٤٠	٠,٤٣٠ **	١٣
**٠,٦٠٣	٤١	٠,٥٠١ **	١٧	٠,٧٤٩ **	٤٢	٠,٤٧٦ **	١٦
**٠,٦٣٤	٤٣	٠,٤٦٨ **	٢٠	٠,٣٨١ **	٤٤	٠,٥٧٧ **	١٩
		٠,٦١٣ **	٢٣	٠,٥٧٦ **	٤٥	٠,٦١٦ **	٢٢
						٠,٦٧٣ **	٢٥
(٣) النظرة إلى المستقبل							
معامل الارتباط	العبرة	معامل الارتباط	العبرة	معامل الارتباط	العبرة	معامل الارتباط	العبرة
**٠,٥٦٢	٣٩	٠,٧٨١ **	٢٧	٠,٦٠٨ **	١٥	٠,٧٥٤ **	٣
		٠,٧٢٣ **	٣٠	٠,٨٠٩ **	١٨	٠,٧٢٤ **	٦
		٠,٥٥١ **	٣٣	٠,٧٥٩ **	٢١	٠,٦٦٢ **	٩
		٠,٧٧٧ **	٣٦	٠,٧٣٦ **	٢٤	٠,٨١٥ **	١٢

\* دال عند مستوي ٠.٠٥ \*\* دال عند مستوي ٠.٠١

يتضح من الجدول السابق (٢) أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً، عدا عبارة واحدة رقم (٢٩) من البعد الثاني (النظرة إلى الأحداث والآخرين)، حيث كان معامل الارتباط بين درجاتها والدرجات الكلية للبعد الثاني غير دالة إحصائياً، وهذا يعني أن جميع عبارات المقياس ثابتة، عدا هذه العبارة فهي غير ثابتة، ويتم حذفها.

**الثبات بمعامل ألفا (كرونباخ):**

تم حساب معاملات ألفا للأبعاد (في وجود جميع عبارات البعد)، ثم حساب معاملات ألفا للأبعاد (مع حذف كل عبارة)، والنتائج موضحة كما يلي:

**جدول (٣)**

معاملات ألفا لأبعاد مقياس التفاؤل (مع حذف كل عبارة) (ن=٥٠)

(٢) النظرة إلي الأحداث والآخرين				(١) النظرة إلي الذات			
معامل ألفا مع حذف العبارة	رقم العبارة	معامل ألفا مع حذف العبارة	رقم العبارة	معامل ألفا مع حذف العبارة	رقم العبارة	معامل ألفا مع حذف العبارة	رقم العبارة
٠,٧١٨	٢٦	٠,٧٥٠	٢	٠,٨٢٥	٢٨	٠,٨٣٧	١
٠,٧٧٤	٢٩	٠,٧٤٩	٥	٠,٨٢٣	٣١	٠,٨٣٠	٤
٠,٧٤٢	٣٢	٠,٧٤٣	٨	٠,٨١٦	٣٤	٠,٨٢٥	٧
٠,٧٦٥	٣٥	٠,٧٣١	١١	٠,٨٤٩	٣٧	٠,٨٣٧	١٠
٠,٧١٩	٣٨	٠,٧٢٠	١٤	٠,٨٢٧	٤٠	٠,٨٣٥	١٣
٠,٧٢٣	٤١	٠,٧٣٤	١٧	٠,٨١٥	٤٢	٠,٨٣٢	١٦
٠,٧٢٠	٤٣	٠,٧٤٠	٢٠	٠,٧٣٧	٤٤	٠,٨٢٦	١٩
		٠,٧٢١	٢٣	٠,٧٢٦	٤٥	٠,٨٢٤	٢٢
معامل ألفا للبعد الثاني = ٠,٧٥١				معامل ألفا للبعد الأول = ٠,٨٣٨			
(٣) النظرة إلي المستقبل							
معامل ألفا مع حذف العبارة	رقم العبارة	معامل ألفا مع حذف العبارة	رقم العبارة	معامل ألفا مع حذف العبارة	رقم العبارة	معامل ألفا مع حذف العبارة	رقم العبارة
٠,٩٠٦	٣٩	٠,٨٩٩	٢٧	٠,٩٠٥	١٥	٠,٨٩٨	٣
		٠,٩٠٧	٣٠	٠,٨٩٥	١٨	٠,٨٩٩	٦
		٠,٨٩٦	٣٣	٠,٨٩٧	٢١	٠,٩٠١	٩
		٠,٩٠٢	٣٦	٠,٨٩٨	٢٤	٠,٨٩٤	١٢
معامل ألفا للبعد الثالث = ٠,٩٠٨							

ينضح من الجدول السابق (٣) أن جميع معاملات ألفا للاختبار (مع حذف العبارة) أقل من أوتساوي معامل ألفا للبعد الذي تنتمي له العبارة، عدا (٣) عبارات، أرقام (٣٧) من البعد الأول (النظرة إلي الذات)، (٢٩)، (٣٥) من البعد الثاني (النظرة إلي الأحداث والآخرين)، حيث كانت معاملات ألفا (مع حذف كل منها) أكبر من معامل ألفا للبعد الذي

تنتمي له العبارة، وهذا يعني ثبات جميع عبارات المقياس، عدا هذه العبارات ( الثلاثة ) ، فهي غير ثابتة، ويتم حذفها .

### (٣) الاتساق الداخلي للأبعاد مع الدرجة الكلية:

تم حساب الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس مع الدرجة الكلية ، بحساب معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد والدرجات الكلية للمقياس، باستخدام معامل الارتباط " بيرسون " ، النتائج موضحة كما يلي:

#### جدول (٤)

معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد والدرجات الكلية لمقياس التفاؤل (ن = ٥٠)

معاملات الارتباط مع الدرجة الكلية للمقياس	أبعاد مقياس التفاؤل
**٠,٩٣١	(١) البعد الأول ( النظرة إلى الذات)
**٠,٨١٥	(٢) البعد الثاني ( النظرة إلى الأحداث الآخرين)
**٠,٨٨٧	(٣) البعد الثالث (النظرة إلى المستقبل)

\* دال عند مستوي ٠,٠٥ ، \*\* دال عند مستوي ٠,٠١

يتضح من الجدول السابق (٤) أن جميع معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد والدرجات الكلية لمقياس التفاؤل مرتفعة ودالة إحصائياً (عند مستوي ٠,٠١) ، وهذا يدل علي اتساق جميع الأبعاد مع الدرجة الكلية للمقياس، أي ثبات جميع الأبعاد.

#### (٤) الثبات بطريقة التجزئة النصفية:

تم حساب الثبات بالتجزئة النصفية لأبعاد المقياس والدرجات الكلية ( بطريقتي: سبيرمان / براون ، وجتمان)، والنتائج موضحة كما يلي:

#### جدول (٥)

معاملات الثبات بالتجزئة النصفية ( بطريقتي: سبيرمان/براون ، وجتمان) لمقياس التفاؤل (ن=٥٠)

مقياس التفاؤل	الثبات بطريقة : سبيرمان / براون	الثبات بطريقة : وجتمان
(١) البعد الأول ( النظرة إلى الذات)	٠,٨٤٧	٠,٨٤٥
(٢) البعد الثاني ( النظرة إلى الأحداث والآخرين)	٠,٧٦٦	٠,٧٦٣
(٣) البعد الرابع (النظرة إلى المستقبل)	٠,٩٠٦	٠,٩٠٥
الدرجة الكلية لمقياس التفاؤل	٠,٩٥٤	٠,٩٥٤

يتضح من الجدول السابق (٥) أن جميع قيم معاملات الثبات بالتجزئة النصفية بطريقتي : سبيرمان/ براون ، وجتمان، قيم مرتفعة نسبياً، وتدلل علي ثبات جميع الأبعاد وثبات المقياس ككل.



**صدق الاختيار:**

تم حساب صدق المقياس بحساب معاملات الارتباط بين درجات العبارات والدرجات الكلية للاختبار (محذوفاً منها درجة العبارة )، باعتبار مجموع بقية درجات الاختبار محكاً للعبارة، والنتائج موضحة كما يلي:

**جدول (٦)**

معاملات الارتباط بين درجات العبارات والدرجات الكلية (محذوفاً منها درجة العبارة) لمقياس التفاؤل (ن=٥٠)

(٢) النظرة إلى الأحداث والآخرين				(١) النظرة إلى الذات			
معامل الارتباط مع حذف درجة العبارة	رقم العبارة	معامل الارتباط مع حذف درجة العبارة	رقم العبارة	معامل الارتباط مع حذف درجة العبارة	رقم العبارة	معامل الارتباط مع حذف درجة العبارة	رقم العبارة
**٠,٥٦٤	٢٦	*٠,٢٨٧	٢	**٠,٥٢٤	٢٨	*٠,٢٩٤	١
٠,٠٨٩	٢٩	*٠,٢٩٣	٥	**٠,٥٤٨	٣١	**٠,٤١٩	٤
**٠,٢٩٤	٣٢	*٠,٣٣٢	٨	**٠,٦٦٧	٣٤	**٠,٥١٢	٧
٠,١٢٩	٣٥	**٠,٤٢٣	١١	٠,١٩٦	٣٧	*٠,٢٨٩	١٠
**٠,٥٢٢	٣٨	**٠,٥٧٠	١٤	**٠,٤٨٠	٤٠	*٠,٣٣١	١٣
**٠,٤٨٤	٤١	**٠,٣٩٧	١٧	**٠,٦٩٣	٤٢	**٠,٣٨٢	١٦
**٠,٥٤٧	٤٣	*٠,٣٢٩	٢٠	*٠,٣١٦	٤٤	**٠,٥٠٦	١٩
		**٠,٥٠٦	٢٣	**٠,٤٩٩	٤٥	**٠,٥٤٠	٢٢
						**٠,٦٠٨	٢٥
(٣) النظرة إلى المستقبل							
معامل الارتباط مع حذف درجة العبارة	رقم العبارة	معامل الارتباط مع حذف درجة العبارة	رقم العبارة	معامل الارتباط مع حذف درجة العبارة	رقم العبارة	معامل الارتباط مع حذف درجة العبارة	رقم العبارة
**٠,٥٠٠	٣٩	**٠,٦٥٥	٢٧	**٠,٥٣٣	١٥	**٠,٦٨٧	٣
		**٠,٦٧٨	٣٠	**٠,٧٣٥	١٨	**٠,٦٦٥	٦
		**٠,٤٨٣	٣٣	**٠,٧١٠	٢١	**٠,٦٠٧	٩
		**٠,٧٤٧	٣٦	**٠,٦٧٣	٢٤	**٠,٧٥٨	١٢

\* دال عند مستوى ٠,٠٥ \*\* دال عند مستوى ٠,٠١

يتضح من الجدول السابق (٦) أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً، عدا (٣) عبارات ، أرقام (٣٧) من البعد الأول (النظرة إلى الذات)، (٢٩) ، (٣٥) من البعد الثاني (النظرة إلى الأحداث والآخرين)، حيث كانت معاملات الارتباط بين درجات كل منها والدرجات الكلية للبعد الذي تنتمي له العبارة (محذوفاً منه درجة العبارة) غير دالة إحصائياً، وهذا يعني أن جميع عبارات المقياس صادقة، عدا هذه العبارات (الثلاثة) فهي غير صادقة، ويتم حذفها.

من الإجراءات السابقة يتضح أنه :

تم حذف (٣) عبارات ، أرقام ( ٣٧ ) من البعد الأول (النظرة إلي الذات) ، (٢٩) ، (٣٥) من البعد الثاني (النظرة إلي الأحداث والآخريين )، حيث كانت هذه العبارات غير ثابتة وغير صادقة،

وأصبحت الصورة النهائية للمقياس مكونة من (٤٢) عبارة، موزعة علي النحو التالي:

البعد الأول (النظرة إلي الذات )، وقيسه (١٦) عبارة.

البعد الثاني (النظرة إلي الأحداث والآخريين )، وقيسه (١٣) عبارة.

البعد الثالث (النظرة إلي المستقبل)، وقيسه (١٣) عبارة.

وأن هذه الصورة النهائية للمقياس صالحة للتطبيق علي العينة الأساسية.

**ثانياً: مقياس المناعة النفسية (إعداد عصام محمد زيدان ٢٠١٣)**

**الخصائص السيكومترية لمقياس المناعة النفسية :**

١- قام معد المقياس بعرض المقياس علي بعض الخبراء من المحكمين وتعديل بعض العبارات في ضوء هذا التحكيم.

٢- كما قام الباحث بإجراء التحليل العاملي للمقياس وأسفرت نتائج التحليل العاملي عن حذف ثلاث عبارات كانت تشبعها أقل من (٠.٣)، وبذلك أصبح العدد النهائي لبنود المقياس في صورته النهائية هو (١١٧)

ويمكن تلخيص نتائج التحليل العاملي لمقياس المناعة النفسية والعوامل أو الأبعاد الناتجة عنه وأرقام وأعداد العبارات الموجبة والسالبة التي تشبعت بها العوامل والمجموع الكلي لعبارات المقياس في صورته النهائية القابلة للتطبيق والاستخدام كالتالي : بعد التفكير الإيجابي أرقام العبارات الموجبة ١، ١٠، ١٩، ٢٨، ٣٧، ٤٦، ٥٥، ٦٤، ٧٣، ٨٢، ٩١، ١٠٠ وأرقام العبارات السالبة ١٠٨، ١١٧ وبعد الإبداع وحل المشكلات أرقام العبارات الموجبة ٨، ١٧، ٢٦، ٣٥، ٤٤، ٥٣، ٦٢، ٧١، ٨٠، ٨٩ وأرقام العبارات السالبة ٩٨ وبعد ضبط النفس والالتزان أرقام العبارات الموجبة ٣، ١٢، ٤٨، ١٠٢، ١١٢ وأرقام العبارات السالبة ٢١، ٣٠، ٣٩، ٥٧، ٦٦، ٧٥، ٨٤، ٩٣، ١١٠، ١١٥ وبعد الصمود والصلابة النفسية أرقام العبارات الموجبة ٦، ١٥، ٢٤، ٣٣، ٤٢، ٥١، ٦٠، ٦٩، ٧٨، ٨٧، ٩٦، ١٠٥، ١١٦ وأرقام العبارات السالبة ١١٣ وبعد فاعلية الذات أرقام العبارات الموجبة ٧، ١٦،

٥٢، ٦١، ٧٩، ٨٨، ٩٧، ١٠٦ وأرقام العبارات السالبة ٢٥، ٣٤، ٤٣، ٧٠ وبعد الثقة بالنفس أرقام العبارات الموجبة ٤، ١٣، ٢٢، ٤٠، ٤٩، ٥٨، ٧٦، ٨٥، ٩٤، ١٠٣ وأرقام العبارات السالبة ٣١، ٦٧ وبعد التحدى والمثابرة أرقام العبارات الموجبة ٥، ١٤، ٢٣، ٣٢، ٤١، ٥٠، ٧٧، ٨٦، ٩٥، ١٠٤ وأرقام العبارات السالبة ٥٩، ٦٨ وبعد المرونة النفسية والتكيف أرقام العبارات الموجبة ٢، ١١، ٢٠، ٢٩، ٣٨، ٤٧، ٥٦، ٦٥، ٧٤، ٨٣، ٩٢، ١٠١، ١٠٩، ١١١ وأرقام العبارات السالبة ١١٤ وبعد التوجه الإيجابي نحو الحياة أرقام العبارات الموجبة ٩، ١٨، ٢٧، ٣٦، ٤٥، ٥٤، ٦٣، ٧٢، ٩٠ وأرقام العبارات السالبة ٨١، ٩٩، ١٠٧

٣- وقام معد المقياس بإجراء أساليب الثبات التالية : الاتساق الداخلى وأسفرت النتيجة عن وجود علاقات ارتباطية دالة بين درجة العبارة ودرجة البعد الذى تنتمى إليه مما يشير إلى ارتفاع معدل الاتساق الداخلى للمقياس

٤- كما قام معد المقياس بحساب ثبات التجزئة النصفية للمقياس وأسفرت النتيجة عن تقسيم المقياس إلى نصفين يتكون أحدهما من العبارات ذات الأرقام الفردية ويضم (٥٩) عبارة ، ويتكون النصف الثانى من العبارات ذات الأرقام الزوجية ويضم (٥٨) عبارة

٥- كما قام معد المقياس بحساب الثبات بطريقة إعادة التطبيق بفواصل زمنية قدره أسبوعين وأسفرت عن معامل ثبات إعادة التطبيق ٠.٧٤٣

٦- كما تم حساب ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ وأسفرت عن معامل ثبات ٠.٨٦٥ وكلها معاملات ثبات مرتفعة

وقامت الباحثة بحساب الخصائص السيكومترية للمقياس فى الدراسة الحالية:

تم تطبيق المقياس على العينة المبدئية ، المكونة من (٥٠) فرد، وحساب الخصائص السيكومترية على النحو التالي:

الاتساق الداخلى: تم حساب معاملات الارتباط بين درجات العبارات ودرجات الأبعاد التي تنتمى لها ، والنتائج كما يلي:

## جدول (٧)

معاملات الارتباط بين درجات العبارات ودرجات الأبعاد التي تنتمي لها في مقياس المناعة النفسية (ن=٥٠)

(٥) فاعلية الذات		(٤) الصمود والصلابة		(٣) الاتزان الانفعالي		(٢) حل المشكلات		(١) التفكير الإيجابي	
معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
**٠,٥٧٨	٧	**٠,٦٦٤	٦	**٠,٤٤٧	٣	**٠,٥٧١	٨	**٠,٤٧٦	١
**٠,٣٧٢	١٦	**٠,٥٦٠	١٥	**٠,٥٩١	١٢	**٠,٦٠٥	١٧	**٠,٧٢٤	١٠
**٠,٤٦٩	٢٥	**٠,٧٤٥	٢٤	**٠,٥١٧	٢١	**٠,٤٦١	٢٦	**٠,٧٠٨	١٩
**٠,٣٤٢	٣٤	**٠,١٩٩	٣٣	**٠,٤٤٥	٣٠	**٠,٥١٣	٣٥	**٠,٥٢٤	٢٨
**٠,٦٥٨	٤٣	**٠,٦١٣	٤٢	**٠,٥٦١	٣٩	**٠,٦٤١	٤٤	**٠,٧٧٨	٣٧
**٠,٤٥٩	٥٢	**٠,٦٤٦	٥١	**٠,١٤٦	٤٨	**٠,٥٨٨	٥٣	**٠,١٤١	٤٦
**٠,٤٧٢	٦١	**٠,٤٩٢	٦٠	**٠,٢٤٢	٥٧	**٠,٥٨٥	٦٢	**٠,٧٩٥	٥٥
**٠,٧٠٢	٧٠	**٠,٣٣٢	٦٩	**٠,٥٧٩	٦٦	**٠,٢٥٧	٧١	**٠,٧٠٤	٦٤
**٠,٦٤٦	٧٩	**٠,٣٤٣	٧٨	**٠,٤٦٠	٧٥	**٠,٥٧٣	٨٠	**٠,٧٨٥	٧٣
**٠,٥٦٩	٨٨	**٠,٧١٦	٨٧	**٠,١٤٣	٨٤	**٠,٧٠٠	٨٩	**٠,٧٩٨	٨٢
**٠,٦٠٩	٩٧	**٠,٧٨١	٩٦	**٠,٤٢٠	٩٣	**٠,٦٠١	٩٨	**٠,٨٢١	٩١
**٠,٤٧٠	١٠٦	**٠,٧٤٧	١٠٥	**٠,٤٥٤	١٠٢			**٠,٦١٢	١٠٠
		**٠,٣٤٥	١١٣	**٠,٥٢١	١١٠			**٠,٨٠٣	١٠٨
		**٠,٥٦٨	١١٦	**٠,٤٤٢	١١٢			**٠,٧٤٨	١١٧
				**٠,٤١٨	١١٥				
(٩) التوجه الإيجابي نحو الحياة		(٨) المرونة				(٧) المثابرة		(٦) الثقة بالنفس	
معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
**٠,٧٥٢	٩	**٠,٥٨١	٧٤	**٠,٤٢٤	٢	**٠,٦٥٢	٥	**٠,٤٤١	٤
**٠,٧٦٠	١٨	**٠,٤٥٥	٨٣	**٠,٥٦٦	١١	**٠,٥٤٨	١٤	**٠,٣٣٨	١٣
**٠,٣٨٣	٢٧	**٠,٤٦٢	٩٢	**٠,٢١٤	٢٠	**٠,٦٠٧	٢٣	**٠,٥٢٩	٢٢
**٠,٨٠٥	٣٦	**٠,٧٠٥	١٠١	**٠,٣٨٤	٢٩	**٠,٤٢٢	٣٢	**٠,٥٠٤	٣١
**٠,٧٥٦	٤٥	**٠,٥٧٨	١٠٩	**٠,٤٥٦	٣٨	**٠,٦١٤	٤١	**٠,٠٨٠	٤٠
**٠,٦٤٩	٥٤	**٠,٢٣١	١١١	**٠,٤٨٤	٤٧	**٠,٣٩٣	٥٠	**٠,٥٥٤	٤٩
**٠,٦٥٢	٦٣	**٠,٥١٦	١١٤	**٠,٥٣٩	٥٦	**٠,٤٠٤	٥٩	**٠,٥٢٨	٥٨
**٠,٥٢٨	٧٢			**٠,٣٩٨	٦٥	**٠,١٦٦	٦٨	**٠,٤٤٦	٦٧
**٠,٥٨٩	٨١					**٠,٦٣٤	٧٧	**٠,٥٧٠	٧٦
**٠,٣٥٦	٩٠					**٠,٧٢٨	٨٦	**٠,٦٣٩	٨٥
**٠,٣٩٦	٩٩					**٠,٥٣٤	٩٥	**٠,٥٦٦	٩٤
**٠,٣٧٥	١٠٧					**٠,٥٢٨	١٠٤	**٠,٤١٣	١٠٣

\* دال عند مستوى ٠,٠٥ \*\* دال عند مستوى ٠,٠١

يتضح من الجدول السابق (٧) أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً، عدا (١٠) عبارات، أرقام (٤٦) من البعد الأول (التفكير الإيجابي)، (٧١) من البعد الثاني (حل المشكلات)، (٤٨)، (٥٧)، (٨٤) من البعد الثالث (الاتزان الانفعالي)، (٣٣) من البعد الرابع (الصمود والصلابة)، (٤٠) من البعد السادس (الثقة بالنفس)، (٦٨) من البعد السابع (المثابرة)، (٢٠)، (١١١) من البعد الثامن (المرونة)، حيث كانت معاملات الارتباط بين درجات كل

منها والدرجات الكلية للبعد الذي تنتمي له غير دالة إحصائياً، وهذا يعني أن جميع عبارات المقياس ثابتة، عدا هذه العبارات فهي غير ثابتة، ويتم حذفها.

الثبات بمعامل ألفا (كرونباخ):

تم حساب معاملات ألفا للأبعاد (في وجود جميع عبارات البعد)، ثم حساب معاملات ألفا للأبعاد (مع حذف كل عبارة) ، والنتائج موضحة كما يلي :

جدول ( ٨ )

معاملات ألفا لأبعاد مقياس المناعة النفسية (مع حذف كل عبارة) (ن=٥٠)

(٥) فاعلية الذات		(٤) الصمود والصلابة		(٣) الاتزان الانفعالي		(٢) حل المشكلات		(١) التفكير الإيجابي	
معامل ألفا مع حذف العبارة	رقم العبارة	معامل ألفا مع حذف العبارة	رقم العبارة	معامل ألفا مع حذف العبارة	رقم العبارة	معامل ألفا مع حذف العبارة	رقم العبارة	معامل ألفا مع حذف العبارة	رقم العبارة
٠,٧٢٥	٧	٠,٧٨٤	٦	٠,٥٨٧	٣	٠,٧٥٣	٨	٠,٩٠٠	١
٠,٧٥٣	١٦	٠,٧٩٣	١٥	٠,٥٠٩	١٢	٠,٧٤٦	١٧	٠,٨٩١	١٠
٠,٧٥٢	٢٥	٠,٧٧٦	٢٤	٠,٥٣٠	٢١	٠,٧٦٧	٢٦	٠,٨٩٢	١٩
٠,٧٥٣	٣٤	٠,٨٢٦	٣٣	٠,٥٥٦	٣٠	٠,٧٥٧	٣٥	٠,٩٠٠	٢٨
٠,٧٢٨	٤٣	٠,٧٨٩	٤٢	٠,٥١٦	٣٩	٠,٧٤١	٤٤	٠,٨٨٩	٣٧
٠,٧٤٧	٥٢	٠,٧٨٦	٥١	٠,٦٥٤	٤٨	٠,٧٤٨	٥٣	٠,٩٢٠	٤٦
٠,٧٤٩	٦١	٠,٨٠١	٦٠	٠,٦٣٠	٥٧	٠,٧٤٩	٦٢	٠,٨٨٧	٥٥
٠,٧٠٩	٧٠	٠,٨٠٧	٦٩	٠,٥١٩	٦٦	٠,٧٩٤	٧١	٠,٨٩٢	٦٤
٠,٧١٣	٧٩	٠,٨٠٣	٧٨	٠,٥٢٨	٧٥	٠,٧٥٠	٨٠	٠,٨٨٨	٧٣
٠,٧٢٧	٨٨	٠,٧٨٠	٨٧	٠,٦٢٩	٨٤	٠,٧٣٢	٨٩	٠,٨٨٨	٨٢
٠,٧٢٤	٩٧	٠,٧٧٥	٩٦	٠,٥٥٥	٩٣	٠,٧٤٨	٩٨	٠,٨٨٧	٩١
٠,٧٤٢	١٠٦	٠,٧٧٧	١٠٥	٠,٥٤٧	١٠٢			٠,٨٩٨	١٠٠
		٠,٨٠٥	١١٣	٠,٥٣٥	١١٠			٠,٨٨٧	١٠٨
		٠,٧٨٣	١١٦	٠,٥١٨	١١٢			٠,٨٩٠	١١٧
				٠,٥٦٢	١١٥				
معامل ألفا للبعد (٥) ٠,٧٥٤ =		معامل ألفا للبعد (٤) ٠,٨٠٨ =		معامل ألفا للبعد (٣) ٠,٥٩٣ =		معامل ألفا للبعد (٢) ٠,٧٧١ =		معامل ألفا للبعد (١) ٠,٩٠١ =	
(٩) التوجه الإيجابي نحو الحياة		(٨) المرونة				(٧) المتابرة		(٦) الثقة بالنفس	
معامل ألفا مع حذف العبارة	رقم العبارة	معامل ألفا مع حذف العبارة	رقم العبارة	معامل ألفا مع حذف العبارة	رقم العبارة	معامل ألفا مع حذف العبارة	رقم العبارة	معامل ألفا مع حذف العبارة	رقم العبارة
٠,٧٩١	٩	٠,٦٢٥	٧٤	٠,٦٧٩	٢	٠,٦٨١	٥	٠,٦٥٨	٤
٠,٧٩٠	١٨	٠,٦٥٣	٨٣	٠,٦٣٨	١١	٠,٦٩٧	١٤	٠,٦٦٧	١٣
٠,٨٠٩	٢٧	٠,٦٥٠	٩٢	٠,٦٩٣	٢٠	٠,٦٩١	٢٣	٠,٦٣٩	٢٢
٠,٧٩٥	٣٦	٠,٦٠٧	١٠١	٠,٦٧٨	٢٩	٠,٧١٧	٣٢	٠,٦٤٦	٣١
٠,٧٩٠	٤٥	٠,٦٣٤	١٠٩	٠,٦٥٥	٣٨	٠,٦٨٦	٤١	٠,٧١٢	٤٠

٠,٨٠٢	٥٤	٠,٧٠٢	١١١	٠,٦٦٣	٤٧	٠,٧٢٢	٥٠	٠,٦٣٥	٤٩
٠,٨٠٣	٦٣	٠,٦٥٢	١١٤	٠,٦٣٧	٥٦	٠,٧١٦	٥٩	٠,٦٤١	٥٨
٠,٨١٣	٧٢			٠,٦٨٥	٦٥	٠,٧٤٧	٦٨	٠,٦٦٢	٦٧
٠,٨٠٩	٨١					٠,٦٨٤	٧٧	٠,٦٣٢	٧٦
٠,٨٢٠	٩٠					٠,٦٦٦	٨٦	٠,٦١٨	٨٥
٠,٨١٩	٩٩					٠,٧١٣	٩٥	٠,٦٣٣	٩٤
٠,٨٢١	١٠٧					٠,٧٠٥	١٠٤	٠,٦٥٥	١٠٣
معامل ألفا للبعد (٩) ٠,٨٢٢ =		معامل ألفا للبعد (٨) = ٠,٦٨٦				معامل ألفا للبعد (٧) ٠,٧٢٣ =		معامل ألفا للبعد (٦) ٠,٦٧٢ =	

يتضح من الجدول السابق (٨) أن جميع معاملات ألفا للاختبار (مع حذف العبارة) أقل من أوتساوي معامل ألفا للبعد الذي تنتمي له العبارة، عدا (١٠) عبارات، أرقام (٤٦) من البعد الأول (التفكير الإيجابي)، (٧١) من البعد الثاني (حل المشكلات)، (٤٨)، (٥٧)، (٨٤) من البعد الثالث (الاتزان الانفعالي)، (٣٣) من البعد الرابع (الصمود والصلابة)، (٤٠) من البعد السادس (الثقة بالنفس)، (٦٨) من البعد السابع (المثابرة)، (٢٠)، (١١١) من البعد الثامن (المرونة)، حيث كانت معاملات ألفا (مع حذف كل منها) أكبر من معامل ألفا للبعد الذي تنتمي له العبارة، وهذا يعني ثبات جميع عبارات المقياس، عدا هذه العبارات (العشرة)، فهي غير ثابتة، ويتم حذفها.

### (٣) الاتساق الداخلي للأبعاد مع الدرجة الكلية:

تم حساب الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس مع الدرجة الكلية، بحساب معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد والدرجات الكلية للمقياس، باستخدام معامل الارتباط "بيرسون"، النتائج موضحة كما يلي:

### جدول (٩)

معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد والدرجات الكلية لمقياس المناعة النفسية (ن = ٥٠)

معاملات الارتباط مع الدرجة الكلية للمقياس	أبعاد المناعة النفسية
**٠,٧٦٩	(١) البعد الأول (التفكير الإيجابي)
**٠,٧٠٥	(٢) البعد الثاني (حل المشكلات)
**٠,٦٣٨	(٣) البعد الثالث (الاتزان الانفعالي)
**٠,٨٦٤	(٤) البعد الرابع (الصمود والصلابة)
**٠,٨٥٧	(٥) البعد الخامس (فاعلية الذات)
**٠,٧٨٢	(٦) البعد السادس (الثقة بالنفس)
**٠,٧٨٠	(٧) البعد السابع (حل المشكلات)
**٠,٧٩٩	(٨) البعد الثامن (المرونة)
**٠,٩٠٧	(٩) البعد التاسع (التوجه الإيجابي نحو الحياة)

\* دال عند مستوى ٠,٠٥ \*\* دال عند مستوى ٠,٠١

يتضح من الجدول السابق (٩) أن جميع معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد والدرجات الكلية لمقياس المناعة النفسية مرتفعة ودالة إحصائياً ( عند مستوى ٠,٠١ ) ، وهذا يدل على اتساق جميع الأبعاد مع الدرجة الكلية للمقياس ، أي ثبات جميع الأبعاد.

#### (٤) الثبات بطريقة التجزئة النصفية:

تم حساب الثبات بالتجزئة النصفية لأبعاد المقياس والدرجات الكلية ( بطريقتي: سبيرمان / براون ، وجتمان ) ، والنتائج موضحة كما يلي:

#### جدول (١٠)

معاملات الثبات بالتجزئة النصفية ( بطريقتي: سبيرمان/ براون، وجتمان) لمقياس المناعة النفسية (ن = ٥٠)

مقياس المناعة النفسية	الثبات بطريقة: سبيرمان / براون	الثبات بطريقة: جتمان
(١) البعد الأول ( التفكير الإيجابي)	٠,٩٠٣	٠,٨٨٩
(٢) البعد الثاني ( حل المشكلات)	٠,٧٧٩	٠,٧٧١
(٣) البعد الثالث ( الاتزان الانفعالي)	٠,٥٨٢	٠,٥٧٨
(٤) البعد الرابع ( الصمود والصلابة)	٠,٧٥٩	٠,٧٥٨
(٥) البعد الخامس ( فاعلية الذات )	٠,٧٥١	٠,٧٤٨
(٦) البعد السادس ( الثقة بالنفس)	٠,٧٠٢	٠,٦٩٤
(٧) البعد السابع ( حل المشكلات)	٠,٧٢١	٠,٧١٣
(٨) البعد الثامن ( المرونة)	٠,٦٢٢	٠,٦١٥
(٩) البعد التاسع (التوجه الإيجابي نحو الحياة)	٠,٨٤٧	٠,٨٠٦
الدرجة الكلية للمناعة النفسية	٠,٩٣١	٠,٩٢٩

يتضح من الجدول السابق (١٠) أن جميع قيم معاملات الثبات بالتجزئة النصفية بطريقتي : سبيرمان/ براون ، وجتمان ، قيم مرتفعة نسبياً ، وتدل على ثبات جميع الأبعاد وثبات المقياس ككل.

**صدق الاختيار:**

تم حساب صدق المقياس بحساب معاملات الارتباط بين درجات العبارات والدرجات الكلية للاختبار (محدوفاً منها درجة العبارة)، باعتبار مجموع بقية درجات الاختبار محكاً للعبارة، والنتائج موضحة كما يلي:

جدول (١١)

معاملات الارتباط بين درجات العبارات والدرجات الكلية (محدوفاً منها درجة العبارة) لمقياس المناعة النفسية (ن=٥٠)

(٥) فاعلية الذات		(٤) الصمود والصلابة		(٣) الاتزان الانفعالي		(٢) حل المشكلات		(١) التفكير الإيجابي	
معامل الارتباط مع حذف درجة العبارة	رقم العبارة	معامل الارتباط مع حذف درجة العبارة	رقم العبارة	معامل الارتباط مع حذف درجة العبارة	رقم العبارة	معامل الارتباط مع حذف درجة العبارة	رقم العبارة	معامل الارتباط مع حذف درجة العبارة	رقم العبارة
**٠,٥٠٥	٧	**٠,٥٨٤	٦	*٠,٣٦٥	٣	**٠,٤٢٧	٨	**٠,٣٩٥	١
*٠,٢٨٥	١٦	**٠,٤٦١	١٥	**٠,٤٩٢	١٢	**٠,٤٩٨	١٧	**٠,٦٦٣	١٠
*٠,٣٥٧	٢٥	**٠,٦٧٧	٢٤	**٠,٤٤٨	٢١	*٠,٣١٠	٢٦	**٠,٦٥١	١٩
*٠,٢٧٨	٣٤	*٠,٥٥٢	٣٣	**٠,٣٨٢	٣٠	**٠,٣٩٦	٣٥	**٠,٤٤٠	٢٨
**٠,٥٧٢	٤٣	**٠,٥١٧	٤٢	**٠,٤٢٧	٣٩	**٠,٥١٧	٤٤	**٠,٧٣٧	٣٧
*٠,٣٤٦	٥٢	**٠,٥٦٣	٥١	*٠,٥٧٧	٤٨	**٠,٤٧١	٥٣	*٠,١٥٥	٤٦
**٠,٣٩٠	٦١	**٠,٣٩٨	٦٠	*٠,١٢٧	٥٧	**٠,٤٦٢	٦٢	**٠,٧٤٧	٥٥
**٠,٦٠٥	٧٠	*٠,٢٧٨	٦٩	**٠,٤٩٤	٦٦	*٠,٠٨٨	٧١	**٠,٦٤٢	٦٤
**٠,٥٤٨	٧٩	*٠,٢٨١	٧٨	*٠,٣٥٢	٧٥	**٠,٤٦٦	٨٠	**٠,٧٣٨	٧٣
**٠,٥٢٣	٨٨	**٠,٦٤٦	٨٧	*٠,٠٩٧	٨٤	**٠,٥٩٣	٨٩	**٠,٧٥٦	٨٢
**٠,٥١٨	٩٧	**٠,٧٢٧	٩٦	*٠,٣٤٢	٩٣	**٠,٤٩٦	٩٨	**٠,٧٨٨	٩١
*٠,٣٥١	١٠٦	**٠,٦٨٤	١٠٥	**٠,٣٧٥	١٠٢			**٠,٥٢١	١٠٠
		*٠,٢٧٩	١١٣	**٠,٤٣٩	١١٠			**٠,٧٥٧	١٠٨
		**٠,٤٧٧	١١٦	*٠,٣٤٤	١١٢			**٠,٦٩٤	١١٧
				*٠,٣٢١	١١٥				
(٩) التوجه الإيجابي نحو الحياة		(٨) المرونة				(٧) المثابرة		(٦) الثقة بالنفس	
معامل الارتباط مع حذف درجة العبارة	رقم العبارة	معامل الارتباط مع حذف درجة العبارة	رقم العبارة	معامل الارتباط مع حذف درجة العبارة	رقم العبارة	معامل الارتباط مع حذف درجة العبارة	رقم العبارة	معامل الارتباط مع حذف درجة العبارة	رقم العبارة
**٠,٦٥٨	٩	**٠,٤٥٤	٧٤	*٠,٣٣٦	٢	**٠,٥٤٨	٥	*٠,٣١٩	٤
**٠,٦٧٩	١٨	**٠,٣٨٥	٨٣	**٠,٤٥٣	١١	**٠,٤١١	١٤	*٠,٢٨٧	١٣
*٠,٢٨٩	٢٧	**٠,٣٧٨	٩٢	*٠,٠٧١	٢٠	**٠,٥٣٨	٢٣	**٠,٣٩٧	٢٢
**٠,٧٤٢	٣٦	**٠,٦٥٢	١٠١	*٠,٢٩٢	٢٩	*٠,٣٢٨	٣٢	**٠,٤٠١	٣١
**٠,٦٨٠	٤٥	**٠,٤٧٢	١٠٩	*٠,٣٥٨	٣٨	**٠,٥٠١	٤١	*٠,١٦٦	٤٠
**٠,٥٦٤	٥٤	*٠,١٤١	١١١	**٠,٣٩٨	٤٧	*٠,٢٨٨	٥٠	**٠,٤٦٢	٤٩
**٠,٥٨٠	٦٣	**٠,٤٠٨	١١٤	**٠,٤٣٠	٥٦	*٠,٣٢٥	٥٩	**٠,٤٥٨	٥٨
**٠,٤٨١	٧٢			*٠,٢٩٥	٦٥	*٠,٠٧١	٦٨	*٠,٣٤٧	٦٧



**٠,٤٨٣	٨١				**٠,٥٣٢	٧٧	**٠,٤٧٨	٧٦
*٠,٢٨٧	٩٠				**٠,٦٣٨	٨٦	**٠,٤٨٥	٨٥
*٠,٣٠٤	٩٩				**٠,٤٦١	٩٥	**٠,٤٣٨	٩٤
*٠,٢٩٧	١٠٧				**٠,٤٥٥	١٠٤	*٠,٣١٩	١٠٣

\* دال عند مستوي ٠.٠٥ \*\* دال عند مستوي ٠.٠١

يتضح من الجدول السابق (١١) أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً، عدا (١٠) عبارات، أرقام (٤٦) من البعد الأول (التفكير الإيجابي)، (٧١) من البعد الثاني (حل المشكلات)، (٤٨)، (٥٧)، (٨٤) من البعد الثالث (الاتزان الانفعالي)، (٣٣) من البعد الرابع (الصمود والصلابة)، (٤٠) من البعد السادس (الثقة بالنفس)، (٦٨) من البعد السابع (المثابرة)، (٢٠)، (١١١) من البعد الثامن (المرونة)، حيث كانت معاملات الارتباط بين درجات كل منها والدرجات الكلية للبعد الذي تنتمي له (محذوفاً منها درجة العبارة) غير دالة إحصائياً، وهذا يعني أن جميع عبارات المقياس صادقة، عدا هذه العبارات (العشرة) فهي غير صادقة، ويتم حذفها.

من الإجراءات السابقة يتضح أنه :

تم حذف (١٠) عبارات، أرقام (٤٦) من البعد الأول (التفكير الإيجابي)، (٧١) من البعد الثاني (حل المشكلات)، (٤٨)، (٥٧)، (٨٤) من البعد الثالث (الاتزان الانفعالي)، (٣٣) من البعد الرابع (الصمود والصلابة)، (٤٠) من البعد السادس (الثقة بالنفس)، (٦٨) من البعد السابع (المثابرة)، (٢٠)، (١١١) من البعد الثامن (المرونة)، حيث كانت هذه العبارات غير ثابتة وغير صادقة .

وأصبحت الصورة النهائية للمقياس مكونة من (١٠٧) عبارة ، موزعة علي النحو التالي:

- البعد الأول (التفكير الإيجابي )، وقيسه (١٣) عبارة.
- البعد الثاني (حل المشكلات )، وقيسه (١٠) عبارات.
- البعد الثالث (الاتزان الانفعالي)، وقيسه (١٢) عبارة.
- البعد الرابع ( الصمود والصلابة )، وقيسه (١٣) عبارة.
- البعد الخامس (فاعلية الذات)، وقيسه (١٢) عبارة.
- البعد السادس (الثقة بالنفس)، وقيسه (١١) عبارات.
- البعد السابع (المثابرة)، وقيسه (١١) عبارة.
- البعد الثامن ( المرونة )، وقيسه (١٣) عبارة.

البعد التاسع (التوجه الإيجابي نحو الحياة)، وقيسه (١٢) عبارة.  
والصورة النهائية للمقياس صالحة للتطبيق علي العينة الأساسية.

### نتائج الدراسة ومناقشتها:

#### نتائج الفرض الأول :

ينص الفرض الأول علي أنه " توجد علاقات ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين درجات طلاب الجامعة في مقياس التفاؤل (الأبعاد والدرجة الكلية)، ودرجاتهم في مقياس المناعة النفسية (الأبعاد والدرجة الكلية)، ولاختبار هذا الفرض استخدمت الباحثة معاملات الارتباط " بيرسون " ، والنتائج موضحة كما يلي:

#### جدول (١٢)

معاملات الارتباط بين درجات طلاب الجامعة علي مقياسي: التفاؤل، والمناعة النفسية (الأبعاد والدرجات الكلية) (ن=٤١١ طالب وطالبة)

معاملات الارتباط مع درجات مقياس التفاؤل ( الأبعاد والدرجات الكلية)				مقياس المناعة النفسية
التفاؤل ككل ( الدرجة الكلية)	(٢) النظرة إلي المستقبل	(٢) النظرة إلي الأحداث والآخرين	(١) النظرة إلي الذات	
**٠,٦٧٢	**٠,٦٣٨	**٠,٤٨٠	**٠,٦٣٢	(١) التفكير الإيجابي
**٠,٥٤٨	**٠,٤٥٩	**٠,٤٩٨	**٠,٤٨٨	(٢) الإبداع وحل المشكلات
**٠,٣٨٧	**٠,٣١٥	**٠,٣٤٣	**٠,٣٣٧	(٣) ضبط النفس والالتزان
**٠,٥٩٤	**٠,٥٣٩	**٠,٤٥٥	**٠,٥٥٦	(٤) الصمود والصلابة النفسية
**٠,٦٥٩	**٠,٦٠٤	**٠,٥١٢	**٠,٦٠٩	(٥) فاعلية الذات
**٠,٦٠٩	**٠,٥٢٦	**٠,٥٢٢	**٠,٥٥٣	(٦) الثقة بالنفس
**٠,٦١٣	**٠,٥١٧	**٠,٥٣٠	**٠,٥٦٥	(٧) التحدي والمثابرة
**٠,٥٣٧	**٠,٤٥٤	**٠,٤٨٧	**٠,٤٧٥	(٨) المرونة النفسية والتكيف
**٠,٦٨٨	**٠,٧٣٧	**٠,٤٤١	**٠,٦٠٢	(٩) التوجه الإيجابي نحو الحياة
**٠,٧٦٠	**٠,٦٩٠	**٠,٦١٤	**٠,٦٨٨	الدرجة الكلية ( المناعة النفسية ككل)

\*\* دال عند مستوي (٠,٠١)

\* دال عند مستوي (٠,٠٥)

يتضح من الجدول السابق (١٢) أن: جميع معاملات الارتباط موجبة ودالة إحصائياً (عند مستوي ٠,٠١)، وهذا يعني وجود علاقات ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين درجات طلاب الجامعة في مقياس التفاؤل (جميع الأبعاد والدرجات الكلية)، ودرجاتهم في مقياس المناعة النفسية (جميع الأبعاد والدرجات الكلية)، وبذلك يتضح تحقق هذا الفرض. وهذه النتائج تتفق مع نتائج دراسات كل من:

سيجيرستروم وسيبتون (Segerstrom, & Sephton, 2010) والتي أشارت نتائج هذه الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية بين التفاؤل والمناعة، وارتباط التغيرات في التفاؤل بتغيرات في المناعة.

وتتفق مع نتائج دراسة سيجيرستروم وآخرين (Segerstrom, et al., 1998) التي توصلت إلى أن التفاؤل مرتبط بزيادة الخلايا المناعية (زيادة في أعداد الخلايا التائية المساعدة، وارتفاع في أعداد الخلايا القاتلة الطبيعية السيتوتوكسينية). كما تتفق مع دراسة بريدون وآخرين (Brydon, et. al., 2009) التي أشارت إلى أن التفاؤل يخفف من التأثير السلبي للضغوط على المناعة، حيث أن الضغوط والاجهاد المزمن يرتبطان بالمناعة الغير منتظمة وزيادة قابلية الإصابة بالسرطان، وأمراض المناعة الذاتية، فأنشاء الضغوط والإجهاد الأكاديمي التي يصاحبها انخفاض مستويات الخلايا الليمفاوية ووظائفها يظهر الطلاب ذوو المستويات المرتفعة من التفاؤل أعداداً أكبر من الخلايا التائية (Cytotoxic T cells)، وتحسين الخلايا القاتلة الطبيعية (Natural Killer cells) بشكل أكبر من الطلاب ذوي المستويات المنخفضة من التفاؤل.

وتتفق أيضاً مع دراسة Gomez-Moliner, et. al. (2018) التي توصلت إلى أن التفاؤل يقلل من التأثير السلبي للضغوط على جهاز المناعة، فلقد وجدوا أن طلاب الجامعة المتفائلين قد أبلغوا عن أعراض مرضية طفيفة أثناء الأوقات الضاغطة (العصبية) Stressful times مقارنة بالطلاب المتشائمين.

كما تتفق مع دراسة Tan, & Tan (2014) التي توصلت إلى أن طلاب الفرقة الأولى بكلية الحقوق المتفائلين يظهرون مزاجاً إيجابياً، وجهاز مناعة أقوى من نظرائهم المتشائمين. ويمكن تفسير النتائج على النحو التالي:

لقد أكدت نتائج العديد من الدراسات وجود علاقة وارتباط بين التفاؤل وجهاز المناعة، ولقد ذكر (Dubey,&Shahi,2011,36) أنه كما يوجد جهاز مناعة جسدية (بيولوجية) يحمي الجسم من المواد الضارة مثل البكتريا والسموم، يوجد أيضاً جهاز مناعة نفسية يحمي من التعرض للمشاعر السلبية الشديدة، ويحمي من السموم الناتجة عن القلق المستمر والتوتر العصبي الذي يعاني منه الفرد، وأن جهاز المناعة البيولوجية، وجهاز المناعة النفسية غير منفصلين عن بعضهما ولكنهما مرتبطان معاً، كما أكد أيضاً (Dubey, &Shahi,2011,36) أن كلا من نظامي المناعة البيولوجية والمناعة النفسية يعملان معاً للدفاع وحماية الصحة الجسدية والنفسية.

ومما يؤكد وجود علاقة وثيقة بين التفاؤل والصحة النفسية والصحة الجسدية، بمعنى أن الشخص المتفائل الذي يتمتع بصحة نفسية جيدة فهو يتمتع أيضاً بصحة جسدية جيدة ما توصل إليه (Chen,et. al.,2019,1) بأن الشخصية المتفائلة تساعد في الحفاظ على الصحة النفسية، والأشخاص ذوو السمات الشخصية المتفائلة يتمتعون بصحة بدنية أفضل من أولئك الذين يتسمون بسمات الشخصية المتشائمة.

وبالتالي نظراً لأن التفاؤل يزيد من كفاءة جهاز المناعة البيولوجية على مكافحة ومحاربة الأمراض التي تصيب الجسم، كما أكد (Bayrami,et. al.,2012,309) أن التفاؤل من العوامل المعرفية التي تؤثر على التوافق النفسي لأنه يقوى جهاز المناعة وحماية الجسم، فهو أيضاً يزيد من كفاءة المناعة النفسية التي تحمي من التعرض للمشاعر السلبية والقلق والتوتر نظراً للارتباط بين نظامي المناعة الجسمية والنفسية.

كما أكد (Malouff,&Schutte,2016,596) أن التفاؤل يرتبط بتحسين الصحة الجسمية والصحة النفسية، ونظراً للارتباط والعلاقة الوثيقة بين الجهاز المناعي البيولوجي (الجسمي أو العضوي) والجهاز المناعي النفسي (المناعة النفسية) فيمكن استنتاج أن التفاؤل مرتبط بتحسين المناعة النفسية.

وهناك علاقة متبادلة بين التفاؤل والمناعة النفسية بمعنى أن كل منهما يؤثر في الآخر.

فلقد أشار (Hassan,2021,4300) إلى أن المناعة النفسية تلعب دوراً أساسياً في التفكير المنطقي والتفاؤل والتحكم في الانفعالات وإدارتها والتفكير المرن لتحقيق أهداف الحياة.

كما تم التوصل إلى أنه من أهم العوامل لتعزيز وتقوية المناعة النفسية هي التفاؤل، والتوجه المستقبلي، والتفكير الإيجابي، والفكاهة (الدعابة) والمرونة (Dubey, & Shahi, 2011, 36).

وأن الحالة المزاجية والاتجاهات الإيجابية للفرد ترتبط بزيادة قدرة الجهاز المناعي على مكافحة ومحاربة الأمراض (Bhardwaj, & Agrawal, 2015, 7)، والوجدان الإيجابي والنظرة التفاؤلية للأمور دلانل على ارتفاع المناعة النفسية لدى الفرد (رانيا الجزائر، ٢٠١٨، ٣٨).

كما يمكن القول بأنه نظراً لأن الأفراد المتفائلين يمارسون سلوكيات وعادات صحية إيجابية، مع مستويات أعلى من النشاط البدني، وانخفاض مستويات التدخين واستهلاك الكحول، واتباع نظام غذائي صحي (Brydon, et. al., 2009, 811)، بالإضافة إلى أن المتفائلين يتعاملون بشكل أكثر فعالية مع ضغوطاتهم ويستخدمون استراتيجيات مختلفة للتغلب ومواجهة ضغوطاتهم من المتشائمين، وذلك يساهم في الارتباط الإيجابي بين التفاؤل والتوافق النفسي ويجعلهم يتمتعون بالسلامة والأمن النفسي والصحة النفسية (Brisette, Scheier, & Carver, 2002, 102)، إلى جانب أنهم يحافظون على تمتعهم بمزاج إيجابي وراحة البال، ولديهم اتجاهات إيجابية نحو أنفسهم، ويحصلون على القدر الكافي من النوم، ويمارسون الأنشطة التي يستمتعون بها كل ذلك يساعد على تمتعهم بصحة جسمية أفضل، ويؤدي إلى أداء أفضل لجهاز المناعة وتمتعهم بالصحة النفسية (Dosedlova, Klimusova, Buresova, Jelinek, Slezackova, & Vasina, 2015, 1058).

وقد توصل (Segerstrom, et. al., 1998, 1646-1652) إلى الطرق (المسارات) التي يرتبط بها التفاؤل بصحة أفضل من خلال التأثيرات على جهاز المناعة، فالمتفائلون يتعاملون بشكل مختلف مع الضغوطات، ولديهم مزاج سلبي بدرجة أقل، ولديهم سلوكيات صحية أكثر تكيفا وكلها يمكن أن تؤدي لتحسين حالة المناعة. المسارات الوسيطة بين التفاؤل وتغيير المناعة:

١- المسار الأول: نظراً لأن التفاؤل يرتبط بشكل وثيق بمزاج أقل سلبية، فإن الحالة المزاجية هي المسار الأول الذي يمكن من خلاله ربط التفاؤل بالتغيرات المناعية تحت تأثير الضغط،

فالحالات المرضية كالاكتئاب الشديد، والقلق العام، وضغوط ما بعد الصدمة ارتبطت بعدد أقل من الخلايا الليمفاوية السابحة، وضعف وظائف الخلايا الليمفاوية بالإضافة إلى اضطراب المزاج تحت الإكلينيكي والتغيرات في المزاج اليومي.

٢- المسار الثانى الذى يمكن من خلاله أن يودى التفاؤل إلى اختلافات فى المناعة هو **المواجهة coping**، حيث يقلل المتفائلون من استخدام استراتيجيات التجنب مثل الإنكار، والاستسلام، الأمر الذى يفسر الاختلافات المزاجية بين المتفائلين والمتشائمين، وكلاً من تجنب المواجهة، وأسلوب المواجهة السلبي، والإنكار قد ارتبطوا بشكل أساسى بضعف المناعة.

٣- المسار الثالث: يشكل السلوك الصحى مساراً ثالثاً يمكن من خلاله أن يرتبط التفاؤل بالتغيرات المناعية تحت تأثير الضغط، فالمتفائلون لديهم عادات صحية أكثر إيجابية كدلالة لأسلوب المواجهة الأكثر تكيفاً، إضافة إلى ذلك لأنهم يقللون من استخدام التجنب عند مواجهة الضغوط والتعامل معها، وقد يستخدمون كمية أقل من الكحول كاستراتيجية تجنب، وقد ينامون بشكل أفضل لأنهم يعانون بدرجة أقل من الاكتئاب والقلق، فالسلوكيات الصحية مثل تعاطى الكحول والنوم تؤثر على المناعة.

ويرتبط التفاؤل بتوافق نفسى وجسدى أفضل للأحداث الضاغطة، كما يرتبط التفاؤل بالتغير فى المناعة، ولقد تنبأ التفاؤل بالسلوك والمزاج والحالة المناعية والتغيرات الصحية. كما تفسر الباحثة وجود الارتباط بين التفاؤل والمناعة النفسية بأن التفاؤل يتضمن أبعاد المناعة النفسية كما أكدته العديد من الدراسات :

التفاؤل وعلاقته بالتفكير الإيجابى: يعتبر أصحاب الاتجاه المعرفى أن التفكير واللغة والذاكرة تكون إيجابية لدى المتفائلين، إذ يستخدم الأفراد المتفائلون نسبة أعلى من الكلمات الدالة على الإيجابية مقارنة بالكلمات السلبية سواء أكانت فى الكتابة أو الكلام أو التذكر، وهم يتذكرون الأحداث الإيجابية قبل السلبية (عون محيسن، ٢٠١٢، ٥٩)، كما أشار (Rezaei, & Khosroshahi, 2018, 151) إلى أن المتفائلين يحاولون التفكير بشكل إيجابى فى الأحداث السلبية والتي بدورها تزيد من رضاهم عن الحياة.

التفاؤل وعلاقته بالإبداع وحل المشكلات: أشارت كل من (ريم الكريديس، ونادية العمرى، ٢٠١٦، ٩٦) إلى أن المتفائلين أكثر ثقة، وقدرة على اتخاذ القرار، وأكثر إبداعاً، وقد

أكد (Rezaei, & Khosroshahi, 2018, 158) أن المتفائلين يتفوقون في حل المشكلات والتعامل مع أحداث الحياة الضاغطة والمشاكل المهددة للحياة والأمراض.

التفاؤل وعلاقته بضبط النفس والالتزان: توصل (Abdullah, 2018, 3) إلى أن التفاؤل مرتبط بشكل إيجابي بعدد من المتغيرات منها ضبط النفس.

التفاؤل والصمود والصلابة النفسية: أشارت نتائج دراسة نبال الحاج (٢٠٢٠) التي استهدفت دراسة الصلابة النفسية وعلاقتها بالتفاؤل لدى المراهقين اللبنانيين إلى وجود علاقة ارتباطية قوية بين الصلابة النفسية والتفاؤل، كما تم التوصل إلى وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين التفاؤل والصلابة النفسية (Mahasneh, et. al., 2013, 74).

التفاؤل وفاعلية الذات: لقد توصل (Tan, & Tan, 2014, 622) إلى أن التفاؤل يرتبط بشكل إيجابي بفاعلية الذات Self-efficacy، كما أظهرت نتائج دراسة خلدون الدبابي وآخرون (٢٠١٩) إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين التفاؤل وفاعلية الذات. التفاؤل والثقة بالنفس: أكد (Chen, et al., 2019, 4) أن الأفراد المتفائلين يتوقعون حدوث أشياء أفضل في المستقبل ويتسمون بالثقة بالنفس.

التفاؤل والتحدى والمثابرة: يرى بيترسون (٢٠٠٠) إلى أن التفاؤل يرتبط بالسعادة والمثابرة والإنجاز والنظرة الإيجابية للحياة (في خلدون الدبابي وآخرون، ٢٠١٩، ١٠٨)

التفاؤل والمرونة النفسية والتكيف: أشارت نتائج دراسة Gomez-Molinero, et al. (2018) التي استهدفت دراسة العلاقة بين التفاؤل والمرونة وأجريت على طلاب الجامعة في أسبانيا إلى أن التفاؤل تنبأ بشكل كبير بمستويات مرونة لدى طلاب الجامعة، وهذا يعني أن الطلاب الذين لديهم توقعات إيجابية بشأن مستقبلهم سوف يواجهون المحن والشدائد بطريقة أكثر تكيفاً، بالإضافة إلى ذلك سوف يظهر طلاب الجامعة المتفائلين تكيفاً أفضل مع الضغوط التي سوف يواجهونها خلال هذه المرحلة الانتقالية مثل العبء المالي، والمطالب الأكاديمية.

كما أشار (Carver, et. al., 2010, 880) إلى أن التفاؤل يمنح المرونة لمواجهة أحداث الحياة الضاغطة والتي ترتبط بحظر ظهور وانتكاسة الأمراض النفسية،

وذكر (Chen,et. al.,2019,4) أن التفاؤل يلعب دوراً مهماً في تعزيز التكيف الاجتماعي والثقافي للفرد والصحة النفسية .

### التفاؤل والتوجه الإيجابي نحو الحياة:

أشار (Bayrami.,et. al.,2012,309) إلى أن الأفراد المتفائلين لديهم اتجاهات وتوقعات إيجابية لقدراتهم وجهودهم، ولديهم تحكم وسيطرة على أحداث حياتهم، كما ذكر (Freres,&Gillham,2006,316) بأنه لدى الأفراد المتفائلين توقعات إيجابية نحو المستقبل والتي تنشأ من تفسيراتهم المتفائلة للأحداث في حياتهم، وإحساسهم بالمعنى والغرض من أهدافهم، وقدرتهم على تحقيق هذه الأهداف.

### نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني علي أنه: " لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب (الذكور)، وال طالبات (الإناث) في مقياس التفاؤل (الأبعاد والدرجة الكلية)، واختبار هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار "ت" لمجموعتين مستقلتين من البيانات، والنتائج موضحة كما يلي:

#### جدول (١٣)

الفروق بين متوسطات درجات الطلاب (الذكور)، وال طالبات (الإناث) في مقياس التفاؤل (الأبعاد والدرجة الكلية)

مقياس التفاؤل	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	" ت "	الدلالة
(١) النظرة إلي الذات	الطالبات	٢٠٢	٤١,٥٥٥	٤,٥٠٨	١,١٢٠	غير دالة
	الطلاب	٢٠٩	٤١,٠٦٧	٤,٣١٥		
(٢) النظرة إلي الأحداث والآخرين	الطالبات	٢٠٢	٣١,٩٩٥	٣,٩١٩	٠,١٠٠	غير دالة
	الطلاب	٢٠٩	٣١,٩٥٧	٣,٧٨٣		
(٣) النظرة إلي المستقبل	الطالبات	٢٠٢	٣٢,٤٨٥	٤,٩٢٨	-	غير دالة
	الطلاب	٢٠٩	٣٢,٨٩٩	٤,٥٦٢		
الدرجة الكلية للمقياس (التفاؤل ككل)	الطالبات	٢٠٢	١٠٦,٠٣٥	١١,٧٧٣	٠,٨٩٧	غير دالة
	الطلاب	٢٠٩	١٠٥,٩٢٣	١١,٠٥٩		

يتضح من الجدول السابق (١٣) أن : جميع قيم " ت " غير دالة إحصائياً، وهذا يعني أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب (الذكور)، وال طالبات (الإناث) في مقياس التفاؤل (في جميع الأبعاد، والدرجة الكلية)، وبذلك يتضح تحقق هذا الفرض.



وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة عون محيسن (٢٠١٢) والتي أجريت على طلاب الجامعة وأظهرت عدم وجود فروق في التفاؤل تعزى للجنس (ذكور-إناث)، ونتائج دراسة خلدون الدبابي وآخرين (٢٠١٩) التي أظهرت عدم وجود فروق دالة إحصائياً في التفاؤل تعزى للجنس لدى طلبة جامعة العلوم والتكنولوجيا الأردنية.

وتختلف مع نتائج دراسة (Mahasneh, et. al. (2013) التي أشارت إلى وجود فروق في معدلات انتشار التفاؤل حسب الجنس لصالح الذكور، ونتائج دراسة (Tankamani, & Shahidi (2016) التي توصلت إلى وجود فروق بين الجنسين في التفاؤل لصالح الإناث، واختلفت أيضاً مع نتائج دراسة محفوظ أبو الفضل، ومحمود أبو المجد، وأسامة عطا، وسلمى عابدين (٢٠١٩) التي أجريت على طلاب الجامعة وتوصلت إلى أن الإناث أكثر تفاؤلاً من الذكور، وأيضاً دراسة نبال الحاج (٢٠٢٠) التي أجريت على المراهقين اللبنانيين وأظهرت النتائج ارتفاع مستوى التفاؤل لدى الذكور مقارنة بالإناث، كما اختلفت مع نتائج دراسة بدر الأنصاري، وعلى كاظم (٢٠٠٨) التي أجريت على طلبة الجامعة الكويتيين والعمانيين وكشفت النتائج عن وجود فروق دالة في التفاؤل بين الذكور والإناث الكويتيين والعمانيين لمصلحة الذكور، ونتائج دراسة حليلة الدقوشى (٢٠١٧) التي أجريت على طلبة جامعة عمر المختار البيضاء وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في التفاؤل لصالح الإناث .

وتفسر الباحثة عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في التفاؤل إلى: التغيير الذي طرأ على المجتمع، والتقدم التكنولوجي والعلمي الذي ساعد على تعليم الإناث ونادى بالمساواة بين الذكور والإناث في الحقوق، ونادى بالحد من العنف ضد الإناث، وساعد التقدم التكنولوجي أيضاً على فك القيود التي كان تمارس ضد الإناث وأصبح لها الحرية في التعبير عن الآراء واتخاذ القرارات، كما ساعد خروج الإناث إلى سوق العمل في إثبات وتحقق ذاتها وأصبح لها مكانة في المجتمع مما سمح لها بالوصول إلى أعلى المناصب والعمل في وظائف كانت قاصرة على الذكور فقط، الأمر الذي رفع من شأن المرأة وساعد على زيادة الثقة بأنفسهن وزيادة نظرتهم التفاؤلية للمستقبل .

وفي حدود علم الباحثة يرجع عدم وجود الفروق بين الذكور والإناث كذلك إلى تشابه ظروف المرحلة العمرية لأفراد العينة وهي مرحلة المراهقة المتأخرة وتشابه متطلبات هذه

المرحلة لدى الجنسين في التفكير في الدراسة وحرصهم على عملية التعلم والنجاح الأكاديمي، والبحث عن العمل المناسب بعد التخرج، والارتباط بشريك الحياة المناسب، وتحمل المسؤولية فكل ذلك يؤثر على توقعاتهم ورويتهم المستقبلية بطريقة إيجابية ويجعلهم يسعون لتحقيق هذه الأهداف والطموحات.

### نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث علي أنه: " لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب (الذكور)، والطالبات (الإناث) في مقياس المناعة النفسية ( الأبعاد والدرجة الكلية)، ولاختبار هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار "ت" لمجموعتين مستقلتين من البيانات، والنتائج موضحة كما يلي:

#### جدول (١٤)

الفروق بين متوسطات درجات الطلاب (الذكور)، والطالبات (الإناث) في مقياس المناعة النفسية (الأبعاد والدرجة الكلية)

الدالة	" ت "	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	المجموعة	مقياس المناعة النفسية
غير دالة	١,٩٠٢	٥,٩٦٣ ٦,١٤٩	٥٣,٥٢٥ ٥٢,٣٨٨	٢٠٢ ٢٠٩	الطالبات الطلاب	(١) التفكير الإيجابي
غير دالة	٠,٣٦٠-	٥,٤٨٦ ٥,٥٨٨	٣٥,٨٤٢ ٣٦,٠٣٨	٢٠٢ ٢٠٩	الطالبات الطلاب	(٢) الإبداع وحل المشكلات
غير دالة	١,٣٣٤-	٦,٣٧٦ ٦,٨٧٧	٣٤,٥٠٠ ٣٥,٣٧٣	٢٠٢ ٢٠٩	الطالبات الطلاب	(٣) ضبط النفس والالتزان
٠,٠٥	٢,١٠٣	٦,٥١٧ ٦,٤٥٤	٥٣,٠٤٠ ٥١,٦٩٤	٢٠٢ ٢٠٩	الطالبات الطلاب	(٤) الصمود والصلابة النفسية
غير دالة	١,١٩٤	٦,٢٠٨ ٦,٦٤٢	٤٤,١٩٨ ٤٣,٤٤٠	٢٠٢ ٢٠٩	الطالبات الطلاب	(٥) فاعلية الذات
غير دالة	١,٧٨٧	٥,٤٤٠ ٥,٣٢٤	٤٠,٧٥٣ ٣٩,٨٠٤	٢٠٢ ٢٠٩	الطالبات الطلاب	(٦) الثقة بالنفس
غير دالة	٠,٨٦٧	٦,٢٧٣ ٦,٠٨١	٤٣,٠٥٩ ٤٢,٥٣١	٢٠٢ ٢٠٩	الطالبات الطلاب	(٧) التحدي والمثابرة
٠,٠٥	٢,١٠٣	٥,٦٠٩ ٥,٧٣٠	٤٩,٥٦٩ ٤٨,٣٩٢	٢٠٢ ٢٠٩	الطالبات الطلاب	(٨) المرونة النفسية والتكيف
غير دالة	١,٦٢٢	٧,٥٧٤ ٧,٧٤١	٤٩,١٧٨ ٤٧,٩٥٢	٢٠٢ ٢٠٩	الطالبات الطلاب	(٩) التوجه الإيجابي نحو الحياة
غير دالة	١,٤٣٥	٤١,٧٢٠ ٤٣,٦٨٦	٤٠٣,٦٦٣ ٣٩٧,٦١٢	٢٠٢ ٢٠٩	الطالبات الطلاب	الدرجة الكلية للمقياس (المناعة النفسية ككل)

يتضح من الجدول السابق (١٤) أن :

- (١) قيمة "ت" للفرق بين متوسطي درجات الطلاب والطالبات في البعد الرابع ( الصمود والصلاية النفسية ) دال إحصائياً ( عند مستوي ٠,٠٥ ) لصالح الطالبات .
- (٢) قيمة "ت" للفرق بين متوسطي درجات الطلاب والطالبات في البعد الثامن ( المرونة النفسية والتكيف ) دال إحصائياً ( عند مستوي ٠,٠٥ ) لصالح الطالبات .
- (٣) قيم " ت " للفرق بين متوسطات درجات الطلاب والطالبات في كل من الأبعاد ( الأول، والثاني، والثالث، والخامس، والسادس، والسابع ، والتاسع، والدرجة الكلية للمناعة النفسية) غير دالة إحصائياً ، وهذا يعني أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الطلاب ، والطالبات في هذه الأبعاد، والدرجة الكلية للمناعة النفسية ، وبذلك يتضح تحقق هذا الفرض جزئياً.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة غنى نجاتي(٢٠١٦) التي أجريت على طلبة كلية التربية جامعة دمشق وتوصلت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية فى المناعة النفسية وفقاً للجنس، ودراسة عبد العزيز عبد العزيز(٢٠١٩) التي أجريت على طلاب كلية التربية جامعة عين شمس والتي توصلت إلى عدم وجود تأثير دال إحصائياً لمتغير النوع (ذكور/إناث) فى تباين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس كفاءة نظام المناعة النفسى.

وتختلف هذه النتائج مع نتائج دراسة ناهد فتحى(٢٠١٩) التي أجريت على طلاب الجامعة وأظهرت النتائج وجود فروق فى المناعة النفسية وفقاً للجنس حيث كان الذكور أعلى من الإناث فى مستوى المناعة النفسية، ونتائج دراسة نادية الأعجم (٢٠١٣) التي أجريت على طلبة الجامعة وتوصلت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً فى المناعة النفسية بين الذكور والإناث لصالح الذكور، ونتائج دراسة (Hassan 2021) التي أجريت على طلاب جامعة الأمير سظام بن عبد العزيز وجامعة الملك فيصل وأظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث فى المناعة النفسية لصالح الذكور.

وتفسر الباحثة عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث فى كل من أبعاد(الأول، والثاني، والثالث، والخامس، والسادس، والسابع، والتاسع) للمناعة النفسية يرجع إلى تلاشى التفرقة بين الذكور والإناث وحصولهم على فرص متكافئة فى التعليم والوظائف واتخاذ القرارات المصيرية، وتبوأ المناصب القيادية العليا، والاندماج فى كافة الأنشطة

الحياتية المختلفة، وهذا يساعد على صقل شخصية كلا الجنسين بالإضافة إلى أساليب التربية والتنشئة الاجتماعية التي لم تفرق في التعامل بينهم، وتنمى لديهم سمات شخصية إيجابية تتسم بالتفكير الإيجابي والالتزان والثقة بالنفس وتساعدهم على التحدى ومواجهة المشكلات الحياتية وضغوط الحياة، ومواجهة الضغوط.

وفي حدود علم الباحثة يرجع عدم وجود فروق بين الذكور والإناث لأنهم طلاب فرقة أولى ومشاركين في الضغوط الأكاديمية التي يتعرضون لها في هذه المرحلة وهذه الضغوط بسيطة في مستوى قدرتهم على التغلب عليها وقادرين على السيطرة عليها دون أن تؤثر على مستوى مناعتهم النفسية .

وتفسر الباحثة وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في كل من البعد الرابع (الصمود والصلابة النفسية) والبعد الثامن (المرونة النفسية والتكيف) للمناعة النفسية لصالح الإناث بأن الصلابة النفسية هي سمة تمثل حائط صد أو درع واقى ضد تأثيرات الأزمات النفسية والضغوط وهي تتم بطريقة شعورية واعية، أما المرونة النفسية هي الوجه الآخر من الصلابة النفسية فالمرونة هي عدم التصلب بل القابلية للتغير والتكيف والعمل وفق متطلبات الظروف البيئية والضغوط لتجنب آثارها السلبية (عصام زيدان، ٢٠١٣، ٨٣٦، ٨٣٨).

وفي حدود علم الباحثة يرجع ارتفاع مستوى الصلابة النفسية والمرونة النفسية لدى الإناث إلى زيادة الأعباء والضغوط التي تقع على الأنثى في هذا العصر وكذا مشاركتها في تحمل المسئوليات العائلية ومختلف الأنشطة الاجتماعية، وطبيعة الأنثى والتكوين النفسى والفسولوجى وتمتعها بالهدوء والصبر، مما زاد من قدرتها على تحمل الأعباء والضغوط النفسية والأزمات التي تمر بها أكثر من الذكور والتي تتميز طبيعتهم وتكوينهم النفسى بالعصبية وعدم الصبر واستعجال النتائج، إلى جانب تمتع الأنثى بالتكيف مع الظروف والتوافق مع المتغيرات وحل ما يواجهها من مشكلات وحسن إدارتها للمواقف والخروج من الأزمات بأقل الخسائر أكثر من الذكر الذى بحكم تنشئته الاجتماعية وأسلوب التربية القائم على الحزم والصرامة يجعله يفتقد حسن إدارة الأزمات والتغلب على الضغوط سواء نفسية أو اجتماعية أو أكاديمية.

وأشارت نتائج دراسة (Dubey, & Shahi (2011) إلى وجود علاقة عكسية بين المناعة النفسية التي تشمل بعد الصلابة النفسية والمرونة النفسية) والضغط والاحتراق النفسي، كما توصلت النتائج إلى أن ذوى المناعة النفسية المرتفعة أقل تأثراً بالضغط والاحتراق النفسي حيث تساعد المناعة النفسية على التغلب على الضغوط النفسية، وتطبيق استراتيجيات المواجهة والتكيف مثل حل المشكلات، والنظرة الإيجابية للمواقف.

#### نتائج الفرض الرابع:

ينص الفرض الرابع علي أنه: " لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات التخصصات الأدبية والتخصصات العلمية في مقياس التفاؤل (الأبعاد والدرجة الكلية)، ولاختبار هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار "ت" لمجموعتين مستقلتين من البيانات، والنتائج موضحة كما يلي:

#### جدول (١٥)

الفروق بين متوسطات درجات التخصص الأدبي والتخصص العلمي في مقياس التفاؤل (الأبعاد والدرجة الكلية)

الدالة	" ت "	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	المجموعة	مقياس التفاؤل
غير دالة	٠,٢٢٦ -	٤,٣٢٠	٤١,٢٧٨	٣٠٩	الأدبي	(١) النظرة إلي الذات
		٤,٧٠١	٤١,٣٩٢	١٠٢	العلمي	
٠,٠٥	١,٩٨١ -	٣,٨٣٢	٣١,٧٦١	٣٠٩	الأدبي	(٢) النظرة إلي الأحداث والآخرين
		٣,٨٣٣	٣٢,٦٢٨	١٠٢	العلمي	
غير دالة	١,٦٨٩ -	٤,٧٧٦	٣٢,٤٦٩	٣٠٩	الأدبي	(٣) النظرة إلي المستقبل
		٤,٦٠١	٣٣,٣٨٢	١٠٢	العلمي	
غير دالة	١,٤٥٧ -	١١,٣٥٤	١٠٥,٥٠٨	٣٠٩	الأدبي	الدرجة الكلية للمقياس (التفاؤل ككل)
		١١,٤٨٤	١٠٧,٤٠٢	١٠٢	العلمي	

يتضح من الجدول السابق (١٥) أن :

(١) قيمة " ت " للفرق بين متوسطي درجات التخصصات الأدبية ، والتخصصات العلمية في البعد الثاني ( النظرة إلي الأحداث والآخرين) دالة إحصائياً (عند مستوي ٠,٠٥) لصالح التخصصات العلمية.

(٢) قيم " ت " للفرق بين متوسطات درجات التخصصات الأدبية ، والتخصصات العلمية في كل من: البعد الأول (النظرة إلي الذات)، والبعد الثالث (النظرة إلي المستقبل)، والدرجة الكلية لمقياس التفاؤل غير دالة إحصائياً، وهذا يعني أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً

بين متوسطات درجات التخصصات الأدبية، والتخصصات العلمية في كل من: البعد الأول (النظرة إلى الذات)، والبعد الثالث (النظرة إلى المستقبل)، والدرجة الكلية لمقياس التفاؤل، وبذلك يتضح تحقق هذا الفرض جزئياً .

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة خلدون الدبابي وآخرين (٢٠١٩) التي أظهرت عدم وجود فروق دالة إحصائياً في التفاؤل تعزى للتخصص لدى طلبة جامعة العلوم والتكنولوجيا الأردنية، وتختلف مع نتائج دراسة (Mahasneh, et. al. (2013) التي توصلت إلى وجود اختلاف في معدل انتشار التفاؤل بين طلبة التخصصات العلمية والأدبية حيث بلغ معدل انتشار التفاؤل بين طلبة التخصصات العلمية ٤٢%، مقابل ٣٢% للكليات الأدبية، ونتائج دراسة محفوظ أبو الفضل وآخرين (٢٠١٩) التي أظهرت أن التخصص الدراسي يؤثر على درجة التفاؤل، حيث أن طلاب التخصص الأدبي أكثر تفاؤلاً من طلاب التخصص العلمي، ونتائج دراسة حليلة الدقوشى (٢٠١٧) التي أجريت على طلبة كلية التربية وكلية العلوم بالبيضاء جامعة عمر المختار وأظهرت النتائج وجود فروق دالة بين طلاب كلية التربية وطلاب كلية العلوم في التفاؤل لصالح طلاب كلية التربية، ونتائج دراسة عفراء خليل (٢٠٠٩) التي أجريت على عينة من طالبات كلية التربية والعلوم للبنات توصلت إلى وجود فروق جوهرية بين طالبات التخصص العلمي والإنساني في التفاؤل لصالح طالبات التخصص الإنساني.

وتفسر الباحثة عدم وجود فروق في التفاؤل بين التخصصات الأدبية والعلمية في البعد الأول (النظرة إلى الذات)، والبعد الثالث (النظرة إلى المستقبل) إلى تغير نظرة الفرد للكليات النظرية والكليات العملية وزيادة إقبال الطلبة على الكليات النظرية، وزيادة وعى وإدراك الفرد بأنه لا توجد كلية أفضل من أخرى وأن تفوق الفرد في أي كلية يجعلها من أفضل الكليات مما ساعد ذلك على التفكير الإيجابي، وأصبح طلاب الكليات النظرية يشعرون بأهمية وقيمة كلياتهم ومدى حاجة سوق العمل لهم مما ساعد على زيادة توقعاتهم واتجاهاتهم الإيجابية بالمستقبل وزيادة الثقة بأنفسهم وأصبح لديهم أمل وتفاؤل بالمستقبل، كما أن رغبة الطالب في النجاح والتفوق الأكاديمي من أجل التخرج وإيجاد فرصة عمل مناسبة أصبح هدفاً مشتركاً لكل من طلبة الكليات النظرية والعملية، وتجعله يبذل أقصى جهده ويسعى وراء أهدافه من أجل تحقيقها وهذا يدفعهم إلى التفكير بإيجابية والتفاؤل وتوقع الأحداث الإيجابية في المستقبل،

والتفكير فى النجاح أكثر من الفشل، والتفكير فى الأحداث الإيجابية أكثر من الأحداث السلبية.

حيث أشار (Dosedlove, et. al., 2015, 1058) إلى أن الأساليب المعرفية للمتفائلين تتميز باعتقادهم بأن الأحداث الإيجابية تسود وتنتشر فى حياة الفرد وهى أكثر استقراراً من الأحداث السلبية، كما أن أساليب تعاملهم فى مواجهة الضغوط والعقبات التى تقف فى طريقهم وقدرتهم على حل المشكلات التى تواجههم تسهم فى انتشار التفاؤل لديهم، كما أشار (Schueller, & Seligman, 2008, 184) إلى أن المتفائلين يستخدمون استراتيجيات مواجهة تركز على المشكلات بشكل أفضل من المتشائمين مثل القبول، وإعادة التفسير الإيجابى، والتماس الدعم الاجتماعى.

ولقد أكد (Tan, & Tan, 2014, 629) أن التفاؤل يعمل بشكل إيجابى على تقليل مستوى الضغوط الأكاديمية بالنسبة للطلاب، ويجعلهم واثقين من قدرتهم على التعامل مع التحديات الأكاديمية والتغلب على المحن والعقبات.

وفى حدود علم الباحثة نجد عدم وجود الفروق يرجع أيضاً إلى محاولتهم الاستفادة من أخطائهم، وتفكيرهم بالإيجابيات أكثر من السلبيات، وامتلاكهم الطاقة الإيجابية التى تكون بمثابة قوة تدفعهم إلى الأمام، وتقبلهم لضغوط الحياة والظروف التى يمرون بها مهما تكن قسوتها، وتوقعهم الأفضل فى المستقبل وإمكانية تحقيق أحلامهم وطموحاتهم المستقبلية، وتمتعهم بقوة الإرادة والعزيمة والإصرار لتحقيق أهدافهم والتغلب على العقبات التى تقف ضد أهدافهم.

وتفسر الباحثة وجود فروق فى التفاؤل بين التخصصات الأدبية والعلمية فى البعد الثانى (النظرة إلى الأحداث والآخرين) لصالح التخصصات العلمية يرجع إلى طبيعة التخصص الأكاديمى وصعوبة الدراسة بالكليات العلمية وما تتضمنه من حضور مستمر وتجارب عملية وبحث علمى، فهى تحتاج إلى مزيد من الجهد والمثابرة والمواظبة وتزيد من صقل مهارات الطلاب ويمرون بخبرات كثيرة من خلال دراستهم العملية ويواجهون الكثير من المشاكل والعقبات فى دراستهم عن الكليات النظرية، وهذا يزيد دافيتهم للتغلب على كل العقبات والإحباطات التى تقابلهم من أجل تحقيق أهدافهم وهو النجاح والتفوق الأكاديمى، فحرصهم الدائم على تخطى كل المشكلات الدراسية التى تواجههم يساعد على صقل شخصيتهم،

وتفكيرهم بطريقة إيجابية عند مواجهة الضغوط النفسية وزيادة صلابتهم النفسية في التعامل مع أحداث الحياة، وعدم استسلامهم لأي أحداث سلبية، وقوة إرادتهم في حل العقبات والمشاكل التي تعترض حياتهم وكل هذا يؤثر على التفاؤل لديهم، بخلاف الكليات النظرية التي تتميز طبيعة الدراسة فيها بالسهولة والمرونة في الدراسة وعدم الحضور المستمر مما يجعل الطالب لديه أوقات فراغ يستطيع من خلالها ممارسة أنشطة ترفيهية مختلفة حيث لا يمر بخبرات كثيرة تساعده على تكون الصلابة النفسية عند التعامل مع أحداث الحياة، ومواجهة الضغوط النفسية، والتفكير بشكل إيجابي في الأحداث من حوله لأن مثل هذه الأمور يتم تعلمها من خلال المرور بها من خلال مواقف .

#### نتائج الفرض الخامس:

ينص الفرض الخامس على أنه: " لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات التخصصات الأدبية والتخصصات العلمية في مقياس المناعة النفسية (الأبعاد والدرجة الكلية)، واختبار هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار "ت" لمجموعتين مستقلتين من البيانات، والنتائج موضحة كما يلي:



## جدول (١٦)

الفروق بين متوسطات درجات التخصصات الأدبية والتخصصات العلمية في مقياس المناعة النفسية  
(الأبعاد والدرجة الكلية)

مقياس المناعة النفسية	التخصص	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	" ت "	الدلالة
(١) التفكير الإيجابي	الأدبي	٣٠٩	٥٣,٠١٩	٥,٨٣٠	٠,٤٢٣	غير دالة
	العلمي	١٠٢	٥٢,٧٢٦	٦,٧٩٩		
(٢) الإبداع وحل المشكلات	الأدبي	٣٠٩	٣٥,٧١٢	٥,٣٥٢	-	غير دالة
	العلمي	١٠٢	٣٦,٦٣٧	٦,٠١٩		
(٣) ضبط النفس والالتزان	الأدبي	٣٠٩	٣٤,٤٦٩	٦,٧٩٧	-	٠,٠٥
	العلمي	١٠٢	٣٦,٣٨٢	٥,٩٥٠		
(٤) الصمود والصلابة النفسية	الأدبي	٣٠٩	٥٢,٢٤٣	٦,٣٩٨	-	غير دالة
	العلمي	١٠٢	٥٢,٦٩٦	٦,٨٦٨		
(٥) فاعلية الذات	الأدبي	٣٠٩	٤٣,٧٦٧	٦,٢١٥	-	غير دالة
	العلمي	١٠٢	٤٣,٩٥١	٧,٠٩٤		
(٦) الثقة بالنفس	الأدبي	٣٠٩	٤٠,٢٠٤	٥,٣٦٨	-	غير دالة
	العلمي	١٠٢	٤٠,٤٧١	٥,٤٩٨		
(٧) التحدي والمثابرة	الأدبي	٣٠٩	٤٢,٨١٩	٦,٢٥٣	٠,١٦٠	غير دالة
	العلمي	١٠٢	٤٢,٧٠٦	٥,٩٥٨		
(٨) المرونة النفسية والتكيف	الأدبي	٣٠٩	٤٩,٠٧١	٥,٦٣٧	٠,٦٢٢	غير دالة
	العلمي	١٠٢	٤٨,٦٦٧	٥,٨٨٢		
(٩) التوجه الإيجابي نحو الحياة	الأدبي	٣٠٩	٤٨,٨٠٦	٧,٤٧٨	١,١٥٥	غير دالة
	العلمي	١٠٢	٤٧,٧٩٤	٨,٢٣٣		
الدرجة الكلية للمقياس (المناعة النفسية ككل)	الأدبي	٣٠٩	٤٠,١٦٠	٤١,٧٧٨	٠,٣٩٢	غير دالة
	العلمي	١٠٢	٤٠,٢٠٢٩	٤٥,٨٩١		

يتضح من الجدول السابق (١٦) أن :

(١) قيمة "ت" للفروق بين متوسطي درجات التخصصات الأدبية ، والتخصصات العلمية في البعد الثالث (ضبط النفس والالتزان) دال إحصائياً ( عند مستوي ٠,٠٥ ) لصالح التخصصات العلمية .

(٢) قيم " ت " للفروق بين متوسطات درجات التخصصات الأدبية، والتخصصات العلمية في جميع الأبعاد، والدرجة الكلية للمناعة النفسية (عدا البعد الثالث) غير دالة إحصائياً، وهذا يعني أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات التخصصات

الأدبية، والتخصصات العلمية في جميع الأبعاد والدرجة والدرجة الكلية للمناعة النفسية (عدا البعد الثالث)، وبذلك يتضح تحقق هذا الفرض جزئياً.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة ناهد فتحى (٢٠١٩) التى أجريت على طلاب الجامعة وأظهرت النتائج عدم وجود فروق فى المناعة النفسية وفقاً لمتغير التخصص (نظري/عملي)، ودراسة عبد العزيز عبد العزيز (٢٠١٩) التى أجريت على طلاب كلية التربية جامعة عين شمس والتى توصلت إلى عدم وجود تأثير دال إحصائياً لمتغير التخصص الدراسى (علمي/أدبي) فى تباين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس كفاءة نظام المناعة النفسى.

وتختلف هذه النتائج مع نتائج دراسة نادية الأعجم (٢٠١٣) التى أجريت على طلبة الجامعة وتوصلت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً فى المناعة النفسية بين التخصص العلمى والتخصص الإنسانى لصالح التخصص العلمى.

وتفسر الباحثة وجود فروق بين التخصصات الأدبية والتخصصات العلمية فى البعد الثالث للمناعة النفسية (ضبط النفس والالتزان) لصالح التخصصات العلمية يرجع إلى :

وفى حدود علم الباحثة نجد أن ضبط النفس كأحد أبعاد المناعة النفسية يعنى قدرة الفرد على التحكم والسيطرة على أعصابه والانفعالات السلبية ومبح غضبه والصبر فى الشدة والكرب والحفاظ على الاتزان النفسى، ويكون حسن التصرف فى المواقف التى تعترض طريقه فيتجنب بذلك العواقب السلبية، وطلاب التخصصات العلمية بحكم طبيعة الدراسة العملية وصعوبتها (من حيث البحث العلمى، والتجارب المعملية، وإتقان المهارات، وطول مدة البحث، وانتظار النتائج) وسعى الطالب المستمر لتحقيق الانجاز الاكاديمى يتعلم الطالب الصبر والتروى والحكمة من أجل التغلب على أى صعوبات دراسية فى طريقه والسيطرة على أى أخطايات وحل المشكلات التى تواجهه، كما تمكن الطالب من الالتزام والحرص على الأداء الاكاديمى المتميز لتحقيق أهدافه، ولقد أشارت نتائج دراسة ناهد فتحى (٢٠١٩) التى أجريت على طلاب الجامعة المتفوقين دراسياً إلى وجود مستوى مرتفع من المناعة النفسية لدى المتفوقين دراسياً، وأكدت أيضاً (رانيا الجزائر، ٢٠١٨، ٥٢٦) إلى أن الطالب الذى يتصف بالأداء الاكاديمى المرتفع يتميز بالقدرة على ضبط النفس، والتحكم فى انفعالاته واتزانه النفسى، وأغلبية الطلاب ذوى التخصصات العلمية يحققون مستويات مرتفعة من التفوق

والانجاز الاكاديمي، بخلاف التخصصات النظرية التي تتميز بسهولة الدراسة وعدم جدية الطالب في الانجاز الاكاديمي.

وتفسر الباحثة عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات التخصصات الأدبية، والتخصصات العلمية في جميع الأبعاد والدرجة الكلية للمناعة النفسية (عدا البعد الثالث) وذلك يرجع إلى أن جميع الطلاب بالتخصصات العلمية والأدبية لديهم نفس الاهتمامات والميول خلال المرحلة الجامعية ويتطلعون لتحقيق نفس الأهداف وهي النجاح الاكاديمي، مما يجعل نظرتهم للمرحلة الجامعية في مواقف التعلم والتعليم متقاربة، ويكونون مشتركين في القدرة على التغلب على الإحباطات التي تعترض طريقهم والتغلب على أي ضغوط، ولديهم سمات شخصية متقاربة التي تعطي مناعة ضد الضغوط وتكون بمثابة مصادر لمقاومة الضغط، كما أنهم يشتركون في استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط المركزة على المشكلة مثل التخطيط، وحل المشكلات، وإعادة التفسير الإيجابي للموقف.

كما ترى الباحثة أن التخصص الدراسي سواء علمي أو أدبي لا يؤثر على مستوى المناعة النفسية وإنما هناك عدة عوامل أخرى هي التي تؤثر في المناعة النفسية:

١- البيئة الأسرية.

أكدت نتائج دراسة رانيا الجزار (٢٠١٨) أن: الترابط الأسري والدفع الوالدي وإشباع الحاجات النفسية للأبناء عوامل تؤدي لارتفاع المناعة النفسية لدى الأبناء، وأن الصراعات النفسية والرغبات المكبوتة لدى الفرد والحرمان الأبوي عوامل تؤدي لانخفاض المناعة النفسية لدى الأبناء.

كما ذكر (Lapsley, & Hill, 2010, 855) أن المراهقين الذين نشأوا في ظروف بيئية مضطربة وتتصف بالعنف يتسمون بمناعة نفسية أقل لأنهم يشهدون ضعفاً أكثر في حياتهم اليومية.

٢- الوجدان الإيجابي والنظرة التفاؤلية للأمر والمواجهة الفعالة للضغوط مؤشرات لقوة الشخصية ودلائل على ارتفاع المناعة النفسية لدى الفرد (رانيا الجزار، ٢٠١٨، ٥٣٢).

٣- النوم الليلي أحد العوامل التي تؤثر في المناعة النفسية .

تم التوصل إلى أن النوم أقل من ٧ ساعات يرتبط ارتباطاً وثيقاً بزيادة التعرض للإصابة بمجموعة من المشكلات الصحية الجسدية والنفسية والتي تتراوح من ضعف المناعة،

وضعف اليقظة والذاكرة، وانخفاض القدرة العقلية والنفسية، والاكتئاب، والأرق، والاضطرابات الأيضية والسمنة، وحتى زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب التاجية وحتى السرطان (Choundhury, et. al., 2019, 37).

٤- التعرض للضغوط الشديدة والتوتر يرتبطان بتقليل بعض وظائف المناعة وضعفها، كما يؤدي الضعف الجسدي نتيجة لتقدم العمر أو المرض إلى التغيير في الجهاز المناعي (Segerstrom, & Miller, 2004, 619).

٥- الحالة النفسية والاجتماعية للفرد لها تأثير مباشر على جهاز المناعة النفسي، وترتبط الحالة المزاجية والاتجاهات الإيجابية للفرد بزيادة قدرة الجهاز المناعي على مكافحة ومحاربة الأمراض النفسية (Bhardwaj, & Agrawal, 2015, 7).

### نتائج الفرض السادس:

ينص الفرض السادس علي أنه: يُمكن التنبؤ بالدرجة الكلية للمناعة النفسية من درجات أبعاد مقياس التفاؤل لدي طلاب الجامعة، واختبار هذا الفرض استخدمت الباحثة تحليل الانحدار، والنتائج موضحة بالجدول التالية :

#### جدول (١٧)

نتائج تحليل معامل الارتباط للعلاقة بين الدرجة الكلية للمناعة النفسية وأبعاد مقياس التفاؤل لدي طلاب الجامعة (ن= ٤١١ طالب وطالبة)

الارتباط المتعدد R	معامل التحديد R2	معامل التحديد المصحح	الخطأ المعياري في التنبؤ
٠,٧٦٣	٠,٥٨٢	٠,٥٧٩	٢٧,٧٧١

#### جدول (١٨)

نتائج تحليل التباين للانحدار المتعدد عند التنبؤ بالدرجة الكلية للمناعة النفسية من درجات أبعاد مقياس التفاؤل لدي طلاب الجامعة (ن= ٤١١ طالب وطالبة)

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوي الدلالة
الانحدار (المتنبأ به)	٤٣٦٦٧٦,٨٦٦	٣	١٤٥٥٥٨,٩٥٥	١٨٨,٧٢٩	٠,٠٠١
البواقي (خطأ التنبؤ)	٣١٣٩٠٢,٨١٨	٤٠٧	٧٧١,٢٦٠		

## جدول (١٩)

معاملات الانحدار المتعدد للتنبؤ بالدرجة الكلية للمناعة النفسية  
من درجات أبعاد مقياس التفاؤل لدي طلاب الجامعة (ن=٤١١ طالب وطالبة)

مستوي الدلالة	قيمة (ت)	المعاملات المعيارية	المعاملات غير المعيارية		المتغيرات المستقلة (أبعاد التفاؤل)
		معامل بيتا (Beta)	الخطأ المعياري للمعامل البياني	المعامل البياني (B)	
٠,٠٠١	٧,٨٢١		١٣,٣٠١	١٠٤,٠٣٠	الثابت
٠,٠٠١	٤,٨٣١	٠,٢٦٢	٠,٥٢٥	٢,٥٣٧	(١) النظرة إلي الذات
٠,٠٠١	٤,٦٥٤	٠,٢١٥	٠,٥١٣	٢,٣٨٨	(٢) النظرة إلي الأحداث والآخرين
٠,٠٠١	٨,٧٢١	٠,٣٩١	٠,٤٠٥	٣,٥٣٠	(٣) النظرة إلي المستقبل

يتضح من الجداول السابقة (١٧، ١٨، ١٩) أن:

(١) معامل الارتباط = ٠,٧٦٣ ، وهي قيمة مرتفعة ، وتدل علي علاقة ارتباطية موجبة مرتفعة بين المتغيرات المستقلة أو المتنبأ منها ( أبعاد مقياس التفاؤل ) ، والمتغير التابع أو المتنبأ به ( الدرجة الكلية للمناعة النفسية).

(٢) قيمة معامل التحديد = ٠,٥٨٢ ، وتدل علي أن المتغيرات المستقلة ( أبعاد مقياس التفاؤل) تفسر ٥٨,٢ % من التباين في درجات المتغير التابع ( الدرجات الكلية للمناعة النفسية) ، وهي قيمة مرتفعة .

(٣) ناتج تحليل التباين للانحدار المتعدد، أي قيمة ( ف) دالة إحصائياً ( عند مستوي ٠,٠٠١ ) ، وهذا يعني إمكانية التنبؤ بالمتغير التابع ( الدرجة الكلية للمناعة النفسية ) من درجات المتغيرات المستقلة ( أبعاد مقياس التفاؤل ).

(٤) قيم "ت" دالة إحصائياً ( عند مستوي ٠,٠٠١ ) لكل من: الثابت، والبعد الأول (النظرة إلي الذات)، والبعد الثاني (النظرة إلي الأحداث والآخرين)، والبعد الثالث (النظرة إلي المستقبل)،

ويمكن صياغة معادلة التنبؤ علي النحو التالي:

الدرجة الكلية للمناعة النفسية = ١٠٤,٠٣٠ + ٢,٥٣٧ (درجة النظرة إلي الذات) + ٢,٣٨٨ (درجة النظرة إلي الأحداث والآخرين) + ٣,٥٣٠ (درجة النظرة إلي المستقبل) ويتضح بذلك تحقق هذا الفرض.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة (Segerstrom,&Sephton,2010) التي توصلت إلى أن التفاؤل يتنبأ بتغيرات الجهاز المناعي والصحة، وأن التغيرات في التفاؤل مرتبطة بالتغيرات في المناعة، وكذلك مع دراسة (Kim,et.al.(2017) التي أشارت إلى أن التغيرات في مستويات التفاؤل تتنبأ بالتغيرات في الجهاز المناعي، كما تتفق مع دراسة (Segerstrom,et. al. (1998) التي توصلت إلى أن التفاؤل يتنبأ بالتغيرات في السلوك والمزاج والمناعة والصحة.

وتفسر الباحثة تنبؤ التفاؤل بالمناعة النفسية يرجع إلى: العلاقة والارتباط بينهما حيث أن الارتباط بين التفاؤل والمناعة يبدو واضحاً في دور التفاؤل كبعد محفز على تنشيط نظام المناعة النفسية (رحمة العمرى، ٢٠٢١، ١١٣).

كما أن التفاؤل يؤدي إلى أداء أفضل لجهاز المناعة (Malouff,&Schutte,2016,596) وذلك لعدة أسباب هي:

١-يساعد التفاؤل على التخلص من العواقب السلبية لخبرات وأحداث الحياة الضاغطة (Jobin,et. al.,2013,383)

٢-يميل الأشخاص المتفائلون إلى الانخراط في ممارسات صحية إيجابية، ومستويات مرتفعة من النشاط البدني، (Brydon,et. al.,2009,811) وانخفاض التدخين واستهلاك الكحول، واتباع نظام غذائي صحي

٣-يستخدم المتفائلون استراتيجيات مختلفة للتغلب ومواجهة ضغوطاتهم وهذا يساهم في الارتباط

(Brissette, et. al.,2002,102)الإيجابي بين التفاؤل والتوافق النفسي

٤-التفاؤل من العوامل المعرفية التي تقوى جهاز المناعة وحماية الجسم

(Abdullah,2018,1) ٥-يرتبط التفاؤل بتحسين الصحة النفسية والجسدية

٦-يحاول المتفائلون التفكير بشكل إيجابي في الأحداث السلبية والتي تزيد من رضاهم عن الحياة، كما يتفوقون في حل المشكلات، لذلك هم أكثر صحة

(Rezaei,Khosroshahi,2018,151)

(Mahasneh,2013,73) ٧-توجد علاقة عكسية بين التفاؤل والاضطرابات النفسية والجسدية

ونظراً لأن هناك ارتباط بين كل من (جهاز المناعة الجسمية أو البيولوجية) وجهاز المناعة النفسية حيث أن كلاهما يعملان معاً للحماية والدفاع عن الصحة النفسية والجسمية سليمة (Dubey,&shahi,2011,43)

ونظراً لدور التفاؤل فى تحسين الصحة النفسية والجسدية، يمكن استنتاج أن التفاؤل يؤدي إلى تحسين المناعة النفسية للفرد، وقد أكد ذلك (Dubey,&shahi,2011,36) عندما أشار إلى أن التفاؤل من العوامل اللازمة لتعزيز وتقوية المناعة النفسية.

كما تفسر الباحثة بأن التفاؤل يتنبأ بالمناعة النفسية لعلاقته الوثيقة بأبعاد المناعة النفسية (التفكير الإيجابي، الإبداع وحل المشكلات، ضبط النفس والالتزان، الصمود والصلابة النفسية، فاعلية الذات، الثقة بالنفس، التحدى والمثابرة، المرونة النفسية والتكيف، التوجه الإيجابي نحو الحياة) وتم الإشارة إلى ذلك فى تفسير نتائج الفرض الأول.

**توصيات الدراسة :**

- توصى الدراسة بضرورة تحسين وتنمية التفاؤل لدى طلاب الجامعة من خلال إعداد البرامج الإرشادية، لكونه عاملاً إيجابياً يساهم فى تحقيق مستوى أفضل من الصحة النفسية للفرد، ويساعده على التخلص من الإحباط والمشاعر السلبية ويحميه من الإصابة بالاضطرابات النفسية فى حياته المستقبلية، مما يعود بالفائدة على المجتمع .
- وتوصى أيضاً بضرورة الحفاظ على تمتع الفرد بجهاز مناعة نفسية سليم لما لها من دور مهم فى مساعدة الفرد على مواجهة الضغوط والسيطرة عليها، وحمايته من المشاعر السلبية.
- الاهتمام بطلاب الجامعة ومساعدتهم على تعزيز آرائهم الإيجابية وتعزيز قدراتهم المحتملة لأن هذا يمكن أن ينعكس على فعالية تعليمهم وبالتالي على صحتهم النفسية.

## المراجع

### أولا المراجع العربية :

- أحمد زقاوة، بوفلجة غيات، نجاه بزاید، حياة غيات، يعقوب المسوس (٢٠٢٠). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلاب الجامعة. *المجلة العربية لعلم النفس*. ٥(٢)، ٦٤-٧٧.
- أحمد عبد الخالق (١٩٩٨). التفاؤل وصحة الجسم. *مجلة العلوم الاجتماعية*، ٢٦(٢)، ٤٥-٦٢.
- أسامة الشيخ، وعثمان السيد (٢٠١٦). علاقة التفاؤل بالضغط النفسية لدى المرشدين الطلابيين بالمدارس الثانوية بمدينة حائل السعودية. *المجلة الدولية للتربية المتخصصة*، ٥(١٢)، ٤٠٧-٤٢٦.
- الزهراء مصطفى (٢٠١٩). التفاؤل لدى طفل ما قبل المدرسة وعلاقته بالأمل. *مجلة الطفولة والتربية*، ٤٠(٤)، ٣٦٧-٤٤٩.
- إيمان عبد الكريم، ربا الدورى (٢٠١٠). التفاؤل وعلاقته بالتوجه نحو الحياة لدى طالبات كلية التربية. *مجلة البحوث التربوية والنفسية*، ٧(٢٦)، ٢٣٩-٢٦٤.
- بدر الأنصاري، وعلى كاظم (٢٠٠٨). قياس التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامعة: دراسة ثقافية مقارنة بين الطلبة الكويتيين والعمانيين. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، ٩(٤)، ١٠٧-١٣١.
- جابر العكيلي (٢٠١٧). المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة وعلاقتها بالوعي بالذات والعفو. *دراسات عربية فى التربية وعلم النفس*، ٨١(٨١)، ٤٢٣-٤٥٥.
- حليمة الدقوشى (٢٠١٧). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من طلبة جامعة عمر المختار البيضاء. *مجلة العلوم والدراسات الإنسانية جامعة بنغازى*، ٣٦(٣٦)، ١-١٦.
- حمدي ياسين، نادية بنا، وشيماء على (٢٠١٨). الأمل والتفاؤل محددان للصدود النفسى لعينة من طلبة الجامعة. *مجلة البحث العلمى فى التربية*، ١٩(١٣)، ٣٠٧-٣٣٤.
- خلدون الدبابي، رابعة الدبابي، عبد السلام عبد الرحمن (٢٠١٩). التفاؤل وعلاقته بالكفاءة الذاتية والسعادة لدى طلبة جامعة العلوم والتكنولوجيا الأردنية. *دراسات العلوم التربوية*، ٤٦(٢)، ١٠٧-١٢٣.
- رانيا الجزار (٢٠١٨). المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة وعلاقتها بالذكاء الأخلاقى والأداء الأكاديمي. *مجلة البحث العلمى فى الآداب*، ١٩(١٩)، ٤٩٣-٥٣٥.
- رحمة العمرى (٢٠٢١). بناء مقياس المناعة النفسية لدى الراشدين فى المجتمع الجزائرى. *رسالة ماجستير*، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية جامعة العربى بن المهيدى أم البواقي.
- ريم الكريديس، ونادية العمرى (٢٠١٦). التفاؤل والتشاؤم لدى عينة من طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن فى ضوء بعض المتغيرات. *مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية*، ٤٠(٤٠)، ٩٣-١٤٣.



- سعد البيومي (٢٠١٩). فاعلية برنامج إرشادي لدعم المناعة النفسية وخفض الأفكار اللاعقلانية لدى عينة من طلاب جامعة الطائف. *المجلة الالكترونية الشاملة متعددة المعرفة لنشر الأبحاث العلمية والتربوية (MECSJ)*، (١٦)، ١-٢٣.
- عبد العزيز عبد العزيز (٢٠١٩). كفاءة نظام المناعة النفسى والثقة بالنفس كمنبئات لجودة الحياة لدى عينة من الشباب الجامعى. *مجلة الإرشاد النفسى*، (٦٠)، ٤١٧-٤٩٥.
- عصام زيدان (٢٠١٣). المناعة النفسية مفهومها وأبعادها وقياسها. *مجلة كلية التربية جامعة طنطا*. (٥١)، ٨١١-٨٨٢.
- عفراء خليل (٢٠٠٩). الذكاء العاطفى وعلاقته بالتفاؤل - التشاؤم لدى عينة من طالبات كليتى التربية والعلوم للبنات. *مجلة البحوث التربوية والنفسية*، ٦ (٢٠)، ١١٥-١٤٧.
- عون محيسن (٢٠١٢). التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة الأقصى بغزة فى ضوء بعض المتغيرات. *مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية*، ٢٠ (٢)، ٥٣-٩٣.
- غنى نجاتى (٢٠١٦). المناعات النفسية وعلاقتها بالتقبل الوالدى لدى عينة من طلبة كلية التربية فى جامعة دمشق. *مجلة جامعة البعث*، ٣٨ (١٨)، ١٤٣-١٧١.
- محفوظ أبو الفضل، ومحمود أبو المجد، وأسامة عطا، وسلمى عابدين (٢٠١٩). التفاؤل لدى عينة من طلاب جامعة جنوب الوادى بقنا فى ضوء بعض المتغيرات. *مجلة العلوم التربوية كلية التربية بالغرقة*، (٣)، ٣١٨-٣٦٨.
- محمد الأحمد (٢٠٢٠). المناعة النفسية وعلاقتها بالسعادة لدى عينة من الطلاب الأيتام بالمرحلة الأساسية العليا فى محافظة جرش. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، ٤ (٩)، ١٢٥-١٤٤.
- نادية الأعجم (٢٠١٣). المناعة النفسية وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة. *رسالة ماجستير*، كلية التربية للعلوم الإنسانية جامعة ديالى.
- ناهد فتحى (٢٠١٩). الكفاءة الذاتية المدركة والقدرة على حل المشكلات والتوجه نحو الهدف كمنبئات بالمناعة النفسية لدى المتفوقين دراسيا. *دراسات نفسية*، ٢٩ (٣)، ٥٤٩-٦١٨.
- نبال الحاج (٢٠٢٠). الصلابة النفسية وعلاقتها بالتفاؤل لدى المراهقين اللبنانيين. *المجلة العربية للنشر العلمى*، (٢٣)، ١٠٣-١٢٢.

## ثانياً: المراجع الأجنبية:

- Abdullah, M. (2018). Optimism pessimism and its relationship with locus of control among children and adolescents. *Mathews Journal of Psychiatry & Mental Health*, 3(1), 1-9.
- Albert-Lorincz, E., Albert Lorincz, M., Kadar, A., Krizbai, T., Reka, L. (2011). Relationship between the characteristics of the psychological immune system and the emotional tone of personality in adolescents. *The New Educational Review*, 23(1), 103-111.
- Bailis, D., & Chipperfield, J. (2012). *Hope and optimism*. In book *Encyclopedia of human behavior* (2Ed). San Diego: Academic Press.
- Bastianello, M., Pacico, J., & Hutz, C. (2014). Optimism, self-esteem and personality: adaptation and validation of the Brazilian version of the revised life orientation test. *BrasilPsico-USF, Bragança Paulista*, 19(3), 523-531.
- Bayrami, M., Abad, T., Ghoradel, J., Daneshfar, S., Heshmati, R., & Moslemifar, M. (2012). The role of positive and negative affectivity, optimism, pessimism, and information processing styles in student psychological adjustment. *Procedia-social and Behavioral Sciences*, 46, 306-310.
- Bhart, T., & Rangnekar, S. (2019). Employee optimism in India. *An International Journal*, 26(3), 1020-1032.
- Bhardwaj, A., & Agrawal, G. (2015). Concept and applications of Psych-immunity (Defense against mental illness): importance in mental health Scenario. *Online Journal of multidisciplinary research (OJMR)*, 1(3), 6-15.
- Brisette, I., Scheier, M., & Carver, C. (2002). The role of optimism in social network development, coping, and psychological adjustment during a life transition. *Journal Of Personality and social psychology*, 82(1), 102-111.
- Brydon, L., Walker, C., Wawrzyniak, A., Chart, H., & Steptoe, A. (2009). Dispositional optimism and stress induced changes in immunity and negative mood. *Brain Behavior immunity*, 23(6), 810-816.
- Carver, C., Scheier, M., & Segerstrom, S. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 30, 879-889.
- Chang, E. (2002). Optimism-pessimism and stress appraisal: Testing a cognitive interactive model of psychological adjustment in adults. *Cognitive therapy and research*, 26(5), 675-690.

- Chen, Y., Su, J., Ren, Z., & Huo, Y. (2019). Optimism and mental health of minority students: Moderating effects of cultural adaptability. *Frontiers in psychology*, 10(2545), 1-14.
- Choudhury, M., Jayaswal, A., & Singh, P. (2019). Impact of insomnia on optimism: A predictor factor among young adults in Indian context. *psychology and cognitive sciences Journal*, 5(1), 37-41.
- Conversano, C., Rotondo, A., Lensi, E., Vista, O., Arpone, F., & Reda, M. (2010). Optimism and its impact on mental and physical well-being. *Clinical practice & Epidemiology*, 6, 25-29.
- Dosedlova, J., Klimusova, H., Buresova, I., Jelinek, M., Slezackova, A., & Vasina, L. (2015). Optimism and health-related behaviour in Czech university students and adults. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 171, 1051-1059.
- Dubey, A. & Shahi, D. (2011). Psychological immunity and coping strategies: A study on medical professionals. *Indian Journal Of Social Science Researches*, 8(1), 36-47.
- Essa, E. (2020). Modeling the relationships among psychological immunity, mindfulness and flourishing of university students. *International Journal of Education*, 13(1), 37-43.
- Freres, D., Gillham, J. (2006). The promotion of optimism and health. In M.E. Vollrath (Ed). *Handbook of personality and health* (pp.315-335) John Wiley & sons Ltd.
- Gomez-Moliner, R., Zayas, A., Ruiz-onzalez, P., & Guil, R. (2018). Optimism and resilience among university students. *International Journal of developmental and educational psychology Revista INFAD de psicología*, 1(1), 147-154.
- Hassan, A. (2021). A causal model of the mutual relationships between academic bullying, suicidal thinking, and psychological immunity among university students. *Turkish Journal of computer and mathematics education*, 12(3), 4298-4309.
- Jahanara, M. (2017). Optimism, hope and mental health: Optimism, hope, psychological well-being and psychological distress among students, university of Pune, India. *International Journal of psychological and behavioral sciences*, 11(8), 452-455.
- Jenaabadi, H., Ahani, M., & Sabaghi, F. (2015). Examining the relationship of optimism and emotion regulation strategies with general health among students of university of Sistan and Baluchestan. *Health*, 7(7), 865-872.

- Jobin, J., Wrosch, C., & Scheier, M. (2013). Associations between dispositional optimism and diurnal cortisol in a community sample: when stress is perceived as higher than normal. *Health Psychology*, 33(4), 382-391.
- Kapikiran, S., & Acun-Kapikiran, N. (2016). Optimism and psychological resilience in relation to depressive symptoms in university students: Examining the mediating role of self-esteem. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 16(6), 2087-2110.
- Kaur, T., & Som, R. (2020). The predictive role of resilience in psychological immunity: A Theoretical Review. *International Journal of current research and review*, 12(22), 139-143.
- Kim, E., Hagan, K., Grodstein, F., Demeo, D., Vivo, I., & Kubzasky, L. (2017). Optimism and cause-specific mortality: A prospective cohort study. *American Journal of Epidemiology*, 185(1), 21-29.
- Kivimaki, M., Elovainio, M., Singh-Manoux, A., Vahtera, J., Helenius, H., & Pentti, J. (2005). Optimism and pessimism as predictors of change in health after death or onset of severe illness in family. *Health Psychology*, 24(4), 413-421.
- Lapsley, D., & Hill, P. (2010). Subjective invulnerability, optimism bias and adjustment in emerging adulthood. *Journal of Youth and Adolescence*, 39(8), 847-857.
- Mahasneh, A., Al-Zoubi, Z., & Batayeneh, O. (2013). The relationship between optimism-pessimism and personality traits among students in the Hashemite university. *International Education students*, 6(8), 71-82.
- Malouff, J., & Schutte, N. (2016). Can psychological interventions increase optimism? A Meta-Analysis. *The Journal of positive psychology*, 12(6), 594-604.
- Mincu, C., & Tascu, A. (2015). Social support, satisfaction with physician patient relationship, couple satisfaction, body satisfaction, optimism as predictors of life satisfaction in people having a current perceived health problem. *Procedia-social and Behavioral Sciences*, 187, 772-776.
- Rezaei, A., Khosroshahi, J. (2018). Optimism, social intelligence and positive affect as predictors of university students' life satisfaction. *European Journal of Mental Health*, 13(2), 150-162.
- Rioli, L., Savicki, V., & Cepan, A. (2002). Resilience in the face of catastrophe: Optimism, personality, and coping in the Kosovo crisis. *Journal of Applied Social Psychology*, 32(8), 1604-1627.
- Schueller, S., & Seligman, M. (2008). Optimism and pessimism. In K. S. Dobson & D. J. A. Dozois (Eds.), *Risk factors in depression* (p. 171-194). Elsevier Academic Press.

- Seegerstrom, S., Taylor, S., Kemeny, M., & Fahey, J. (1998). Optimism is associated with mood, coping, and immune change in response to stress. *Journal Of personality and social psychology*, 74(6), 1646-1655.
- Seegerstrom, S., Castaneda, J., & Spencer, T. (2003). Optimism effects on cellular immunity: testing the affective and persistence models. *Personality and individual differences*, 35(7), 1615-1624.
- Seegerstrom, S., & Miller, G. (2004). Psychological stress and the human immune system: A meta-analytic study of 30 years of inquiry. *Psychological Bulletin*, 130(4), 601-630.
- Seegerstrom, S., Sephton, S. (2010). Optimistic expectancies and cell mediated immunity: The role of positive affect. *Psychological Science*, 21(3), 448-455.
- Shaheen, N., Andleeb, S., Ahmed, S., & Bano, A. (2014). Effect of optimism on psychological stress in Breast cancer women. *FWU Journal Of Social Sciences*, 8(1), 84-90.
- Shapan, N., & Ahmed, A. (2020). Rationing of psychological immunity scale on a sample of visually impaired adolescents. *International Journal for Innovation Education and Research*, 8(3), 345-356.
- Sharpe, J., Martin, N., & Roth, K. (2011). Optimism and the big five factors of personality: Beyond Neuroticism and extraversion. *Personality and Individual Differences*, 51, 946-951.
- Supervia, P., Bordas, C., & Lorente, V. (2020). Exploring the psychological effects of optimism on life satisfaction in students: the mediating role of goal orientations. *International Journal of Environmental Research and public health*, 17, 1-9.
- Tan, C., & Tan, L. (2014). The role of optimism, self esteem, Academic Self-efficacy and gender in high ability students. *The Asia-Pacific Education Researcher*, 23(3), 621-633.
- Tankamani, N., & Shahidi, S. (2016). The relationship between spiritual intelligence, optimism and happiness in university students. *International Journal of Applied Behavioral Sciences*, 3(3), 39-46.
- Vargay, A., Emese, J., Alexandra, P., & Eva, B. (2019). The characteristics and changes of psychological immune competence of breast cancer patients receiving hypnosis, music or special attention. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 20(2), 139-158.