

التفاؤل والتشاؤم ومعنى الحياة لدى طلاب جامعة طبرق وفق بعض المتغيرات الديموغرافية

أ.خالد محمد عبد الرحيم الساكت

محاضر مساعد قسم علم النفس بكلية الآداب جامعة طبرق

المستخلص

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى (التفاؤل والتشاؤم)، والتعرف على مستوى معنى الحياة والعلاقة بينهما لدى طلاب جامعة طبرق للعام الدراسي 23-2024م، والتعرف على دلالات الفروق في مستويات متغيرات الدراسة الديموغرافية المتمثلة في: (الجنس - التخصص - المرحلة الدراسية) لدى طلاب جامعة طبرق. واعتمد الباحث في هذه الدراسة على المنهج الوصفي وتم اختيار عينة عشوائية طبقية حيث شملت العينة النهائية (500) طالباً وطالبة من جميع التخصصات والمراحل الدراسية بجامعة طبرق. واستخدم الباحث مقياس التفاؤل والتشاؤم من إعداد الباحث ومقياس معنى الحياة من بناء الباحث .

وأُسفرت نتائج الدراسة على أن مستوى التفاؤل ومستوى معنى الحياة لدى طلاب جامعة طبرق مرتفع، ولا توجد أي فروق ذات دلالة إحصائية لكل المتغيرات الديموغرافية إلا فيما يتعلق بمستوى التفاؤل ومتغير الجنس، فقد كان هناك فرق لصالح الإناث، كما أن العلاقة بين التفاؤل ومعنى الحياة كانت قوية طردية.

Summary

This study aimed to identify the level of (optimism and pessimism), and to identify the level of meaning of life and the relationship between them among Tobruk University students for the academic year 2023-2024 AD, and to identify the significance of differences in the levels of demographic study variables represented by: (gender - specialization - academic stage) among Tobruk University students. The researcher relied on the descriptive approach in this study, and a stratified random sample was selected, as the final sample included (500) male and female students from all specializations and academic stages at Tobruk University. The researcher used the optimism and pessimism scale prepared by the researcher and the meaning of life scale constructed by the researcher.

The results of the study showed that the level of optimism and the level of meaning of life among Tobruk University students are high, and there are no statistically significant differences for all demographic variables except for the level of optimism and the gender variable, as there was a difference in favor of females, and the relationship between optimism and meaning of life was a direct and strong relationship.

مقدمة:

التركيز في الماضي بشكل معمق من قبل العلماء على معالجة الجوانب السلبية التي تعكر صفو الحياة والاهتمام بعلاج الأمراض والاضطرابات جاء ذلك على حساب دراسة السواء ، فأهم الاهتمام بتعزيز العناصر الإيجابية التي تضيف على الحياة معنى وقيمة وتبعث تجعل الإنسان أكثر صحة و تفاؤلاً (سليجمان م.، 2005،

(صفحة 7)

لذلك يتميز المتفائلون بأنهم أكثر ميلاً لأنهم يرون مشاكلهم وقتية وعابرة وقابلة للحل، وغالبًا ما تكون محدودة في موقف معين وبالتالي هم أكثر صحة وعطاء ، على عكس المتشائمين الذين ينظرون إلى مشاكلهم على أنها

دائمة وشاملة لكل جوانب حياتهم، ويعتقدون أن هذه الظروف تعيقهم في حياتهم وستؤثر بشكل سلبي على كل ما يفعلونه ، مع قناعتهم التامة انهم غير قادرين على التحكم فيها فاقدن بالتالي معنى الحياة (سليجمان م.، 2005، صفحة 21)

قدم فيكتور فرانكل في معنى الحياة رؤية فلسفية جديدة تنافس النظرة التقليدية في البحث عن معنى الحياة. رافضا بذلك السؤال المعروف "ما الذي نتوقه من الحياة؟"، لم يتوقف عند الرفض فقط بل قلب المعادلة تماماً لي طرح تساؤلاً جوهرياً و مغايراً : "ما الذي تتوقه الحياة منا؟". هذا التحول لا يقتصر على مجرد تعديل لغوي ، بل يمثل نقلة نوعية في فهمنا لعلاقتنا بالوجود والحياة . فبدلاً من أن ننظر إلى الحياة كمورد نستمد منه ما نريد، يصبح الوضع معكوساً ، فنحن من يوجه اليه السؤال ومنتظر منه التوقعات.

فحسب نظرة فرانكل، يجب أن نتوقف عن طرح السؤال المجرد عن معنى الحياة، وأن نتحول إلى موقف أكثر فاعلية ومسؤولية. حيث يصبح كل فرد منا موضع سؤال بذاته ، وكأن الحياة هي من توجه إلينا أسئلتها وتنتظر منا إجابات من خلال تفكيرنا و أفعالنا وخياراتنا، هذا المنظور يحمل في مضمونه تحريراً للإنسان من سلبية التساؤل ، من أجل تحمل المسؤولية تجاه نفسه والآخرين . فبدلاً من أن ننتظر من الحياة أن تمنحنا المعنى لحياتنا ، نحن من علينا البحث عن هذا المعنى من خلال استجاباتنا لمثيرات الحياة في كل موقف ومرحلة. (فرانكل، الانسان يبحث عن معنى، 1982، صفحة 108)

يؤكد "فيكتور فرانكل" أن اللوم لا يقع على الحياة في حالة الفراغ الوجودي الذي يعانيه الإنسان، بل المسؤولية تقع على عاتق الفرد نفسه. ويُعرّف الفراغ الوجودي بأنه حالة من انعدام المعنى في الحياة، أي أنه النقيض لمعنى الحياة ، حيث يشير إلى افتقار الشخص للهدف أو الغاية والمعنى من وجوده في هذه الحياة . ويرى فرانكل أن تحمل المسؤولية هو جهد كبير قد يقود الإنسان إلى المعاناة، التي يعتبرها عنصراً أساسياً لاكتشاف الانسان معنى حياته ، فالمعاناة حسب وجهة نظر فرانكل ليست شراً مطلقاً، بل يمكن أن تصبح محفزاً للوصول إلى فهم أعمق لوجودنا ومفتاح للخير .

يعد فرانكل، مؤسس مدرسة العلاج بالمعنى، من أكثر المفكرين وعياً بأهمية الغاية والمعنى في حياة الإنسان المعاصر. فهو يرى أن الحياة تكتسب قيمتها وجمالها من خلال التحديات والمعاناة، شريطة أن تكون هذه المعاناة ذات معنى وغاية نبيلة يجب ان يكرس الإنسان نفسه لتحقيقها. فهذا التوجه الوجودي ليس مجرد نظرية فلسفية كما يعتقد البعض، بل أسلوب علمي وعملي لتحقيق الصحة النفسية والرضا عن وجوده بالحياة . فحسب رؤيته، ان الانسان عندما يجد معنى لمعاناته وغاية لتضحياته، فإنه يصل إلى حالة من التوازن النفسي والانسجام مع ذاته والآخرين

فالحياة عند فرانكل بدون هدف أو معنى تصبح راكدة وخاوية، مليئة بالفراغ الوجودي. في هذه الحالة، ينظر الإنسان إلى ماضيه على أنه بلا قيمة، ويستشعر غموضاً تجاه مستقبله، بينما يعاني في حاضره من الملل والشعور بالخواء. (عيسى و طارق، 2021، صفحة 45)

وهكذا يتضح لدى الباحث أن هناك اتفاق بين ما يراه "فرانكل" وما يعتقد به سليجمان بأن تحقيق التوافق والصحة النفسية يرتبطان بارتفاع مستوى التفاؤل والتقليل من التشاؤم هو السبيل لتحقيق معنى للحياة عند الإنسان .
مشكلة الدراسة وأسئلتها:

يعتبر موضوع (التفاؤل والتشاؤم) من أهم المواضيع في علم النفس الإيجابي لاسيما بعد اتجاه علماء النفس والباحثين مؤخراً إلى دراسة السوء بدلاً من الاضطراب، كما يعتبر وجود للإنسان معنى في حياته من أجل حمايته

من الاضطرابات النفسية كالعزلة والاكنتاب، ويساعده على تحقيق التوافق النفسي والتكيف مع مجتمعه وظروفه لتحقيق الصحة النفسية.

لقد أصبح موضوع فهم معنى الحياة وعلاقته بسمية (التقاؤل والتشاؤم) موضع اهتمام كبير لأجل تحقيق تلك الأهداف حيث إن (التقاؤل والتشاؤم) سمة مرتبطة بحياة الناس ولها تأثير على حياتهم في المستقبل من حيث جودة الحياة ومعناها سواء في تحقيق النجاح أو إعاقته.

وبما أن علم النفس في بدايته كان يركز على المرض النفسي وعلاج أعراضه من خلال فهم الجانب التشاؤمي في الإنسان ولا يعطي للجانب التقاؤلي في العلاج الدور الكبير، فمن هذا المنطلق جاء علم النفس الإيجابي ليدخل للإنسان من هذا الجانب واستخدام التقاؤل في إيجاد معنى لحياة الإنسان وبما إن (التقاؤل والتشاؤم) سمة مرتبطة بحياة الأفراد ولها تأثير على حياتهم في المستقبل من حيث جودة الحياة ومعناها سواء في تحقيق النجاح أو إعاقته، فإن التركيز على الجانب التقاؤلي لإيجاد معنى للحياة يعتبر درع نجاة الإنسان من الاضطرابات النفسية وأختصر ذلك في القول الشهير بأن "الوقاية خير من العلاج".

ولذلك يرى الباحث أن طلاب الجامعة اليوم يحتاجون أكثر من أي وقت مضى من عمرهم إلى التقاؤل وتحديد هدف ومعنى واضح لحياتهم، لأنهم على عتبات قليلة من دخول مجال العمل والاحتكاك بالمجتمع ومواجهة الحياة بشكل مختلف عن كونه طالباً أكاديمياً، ومن خلال ما سبق يمكن تحديد مشكلة الدراسة في محاولة للإجابة عن عدة تساؤلات وهي:

1. ما مستوى التقاؤل والتشاؤم لدى طلاب جامعة طبرق؟
2. ما مستوى معنى الحياة لدى طلاب جامعة طبرق؟
3. هل هناك علاقة بين (التقاؤل والتشاؤم) ومعنى الحياة لدى طلاب جامعة طبرق؟
4. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في التقاؤل والتشاؤم لدى طلاب جامعة طبرق وفقاً لمتغير الجنس؟
5. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التقاؤل والتشاؤم وفقاً لمتغير التخصص العلمي لدى طلاب جامعة طبرق؟
6. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التقاؤل والتشاؤم وفقاً لمتغير المرحلة الدراسية لدى طلاب جامعة طبرق؟
7. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية لمعنى الحياة وفقاً لمتغير الجنس لدى طلاب جامعة طبرق؟
8. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية لمعنى الحياة وفقاً لمتغير التخصص العلمي لدى طلاب جامعة طبرق؟
9. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية لمعنى الحياة وفقاً لمتغير المرحلة الدراسية لدى طلاب جامعة طبرق؟

أهداف الدراسة:

1. التعرف على مستوى التقاؤل والتشاؤم لدى طلاب جامعة طبرق.
2. التعرف على مستوى معنى الحياة لدى طلاب جامعة طبرق.
3. التعرف على مستوى العلاقة بين التقاؤل والتشاؤم ومعنى الحياة لدى طلاب جامعة طبرق.
4. التعرف على الفروق في التقاؤل والتشاؤم لدى طلاب جامعة طبرق وفقاً لمتغير الجنس.
5. التعرف على دلالة الفروق في مستوى التقاؤل والتشاؤم بالتخصصات العلمية لدى طلاب جامعة طبرق.
6. التعرف على دلالة الفروق في مستوى التقاؤل والتشاؤم وفقاً للمرحلة الدراسية لدى طلاب جامعة طبرق.

7. التعرف على دلالة الفروق لمعنى الحياة وفقاً لمتغير الجنس لدى طلاب جامعة طبرق.
 8. التعرف على دلالة الفروق لمعنى الحياة وفقاً لمتغير التخصص العلمي لدى طلاب جامعة طبرق.
 9. التعرف على دلالة الفروق لمعنى الحياة وفقاً لمتغير المرحلة الدراسية لدى طلاب جامعة طبرق.
- أهمية الدراسة:

من ناحية نظرية إن العمل على الوقاية هو أفضل بكثير من العمل على العلاج ويأمل الباحث أن هذه الدراسة تعطي نتائج يمكن بها حماية الطلاب من الفراغ واليأس والتشاؤم إن وجد، لاسيما أنهم مقبلين على أبواب الحياة العملية والتركيز على المواضيع الإيجابية أسوة بالاتجاه الحديث لعلم النفس المعاصر، والذي يركز على علم النفس الإيجابي بشكل كبير.

من ناحية تطبيقية يرى الباحث أن مجتمعنا يحتاج أن يحقق الكثير من الاهتمام بالإنسان، وأن يؤسس قواعد متينة تحميه من الاضطراب أو الإحباط، وتظهر أهمية هذا الجانب بما قد تسفر عنه الدراسة من نتائج لتوجيه المؤسسات الاجتماعية والنفسية والصحية والتربوية للاهتمام بما يتعلق بمعنى الحياة، وخلق مجتمع يفكر بشكل تفاؤلي لأجل تحسين مستوى الحياة، ويمكن الاستفادة أيضاً من تطبيق المقاييس التي تم إعدادها وبنائها واستخدامها في هذه الدراسة، وذلك بتطبيقها من قبل طلاب الجامعة أو الدراسات العليا في المستقبل على البيئة الليبية خاصة مدينة طبرق.

حدود الدراسة:

- الحدود المكانية: جامعة طبرق بجميع كلياتها وأقسامها.
- الحدود الزمنية: بدأت الدراسة بإعداد الخطة خريف 2023م إلى خريف 2024م.
- الحدود البشرية: طلاب جامعة طبرق للعام الدراسي 2023-2024م.

يبحث الناس عن الرضا عن أنفسهم وتحقيق معنى لحياتهم من خلال توقعاتهم المستقبلية لها من جميع نواحي الحياة المختلفة، وبما أن موضوع التفاؤل والتشاؤم سمة تنبؤية لدى الناس بالمستقبل، فقد يكون لها تأثير على إيجاد مكانة لهم في أنفسهم والآخرين من خلال البحث عن هدف لتحقيق معنى لحياتهم، وقبل الخوض في هذا الأمر وجب علينا التعرف أكثر عن معنى سمة (التفاؤل والتشاؤم)، وعلاقة هذه السمة بمعنى الحياة من خلال العديد من النظريات ووجهات نظر العلماء والفلاسفة والمختصين في مجال دراسة الانسان.

1 . التفاؤل : Opmimism

يُعرف التفاؤل لغةً بأنه: جذر الكلمة فأل، وتعريفه لغة: التَّفَاؤُلُ: الإِسْتِبْشَارُ بِالْكَلامِ الْحَسَنِ وَالشَّرُّورُ بِهِ، يُقال: تَفَاعَلَ فُلَانٌ، أي: اسْتَبْشَرَ وَفَرِحَ. وَالْفَأَلُ: الْقَوْلُ الْحَسَنُ يُسْتَبْشَرُ بِهِ، فَالتَّفَاؤُلُ أَنْ تَسْمَعَ كَلامًا حَسَنًا فَتَطْمَئِنُّ لَهُ وَتَرْجُو خَيْرًا مِنْهُ. وقد يُسْتَعْمَلُ الْفَأَلُ فِيما يُكْرَهُ، يُقال: لا فَأَلَ عَلَيْكَ، أي: لا ضَرَرَ ولا حَزْنَ عَلَيْكَ، وَضِدُّ التَّفَاؤُلِ: التَّشاؤْمُ. (موسوعة المصطلحات الإسلامية).

ويُعرف المتفائل في معجم الكل: دائِمُ الاثِّشْرَاحِ، مَنْ يَرَى كُلَّ شَيْءٍ جَمِيلاً. عَكْسُ التَّشاؤْمِ. أما في معجم المعاني الجامع: تفاؤل (اسم): استعداد نفسي يهيئ لرؤية جانب الخير في الأشياء والاطمئنان إلى الحياة (موقع المعاني).

وتعريفه اصطلاحاً: انشراح قلب الإنسان وإحسانه الظن، وتوقُّع الخير بما يسمُّعه من الكلمِ الصَّالحِ أو الحَسَنِ أو الطَّيِّبِ (الدرر السنوية).

وعرفه (شاير وكارفر) 1985: بأنه النظرة الإيجابية والإقبال على الحياة والاعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات في المستقبل (الانصاري، التفاؤل والتشاؤم المفهوم والقياس والمتعلقات ، 1998، صفحة 14).

وعرفه (تايجر) 1979 : بأنه دافع بيولوجي يحافظ على بقاء الانسان، ويعد الأساس الذي يمكن الأفراد من وضع الأهداف أو الالتزامات، إنه الأفعال أو السلوكيات التي تجعل أفراد المجتمع يتغلبون على الصعوبات والمحن التي قد تواجههم في معيشتهم (الانصاري، التفاؤل والتشاؤم المفهوم والقياس والمتعلقات ، 1998، صفحة 14).

ويعرف الباحث التفاؤل: بأنه "توقعات الإنسان للأحداث الإيجابية المتكررة نسبياً تجاه الحياة بشكل عام، مثل توقع الخير والنجاح والسعادة له ولمن حوله".

2 . التشاؤم : Pessimism

يُعرف التشاؤم لغةً بأنه: اسم ومصدره تشاءمَ (المعاني)

والتشاؤم بمعنى التطير أو ما يقابل التيامن، يقال: تشاءم منه أي تطير، وتشاءم به أي عدّه شؤماً لا يمن فيه ولا خير، والتشاؤم بمعنى تطير أي توقع حدوث الشر. (الكلام الطيب)

والتشاؤم اصطلاحاً: هو حالة نفسية تقوم على اليأس والنظر الى الأمور من الوجهة السيئة (المعاني).

ويرى (مارشال واصحابه) 1992: بأن التشاؤم استعداد شخصي او سمة كامنة داخل الفرد، تؤدي به إلى التوقع السلبي للأحداث، كما عرف التشاؤم بأنه نزعة لدى الأفراد للتوقع السلبي للأحداث المستقبلية (الانصاري، التفاؤل والتشاؤم ، 1998، صفحة 16).

ويعرفه (بدر الأنصاري) 1998: بأنه "توقع سلبي للأحداث القادمة يجعل الفرد ينتظر حدوث الأسوأ ويتوقع الشر والفشل وخيبة الأمل ويستبعد ما خلا ذلك إلى حد بعيد". (الانصاري، التفاؤل والتشاؤم ، 1998، صفحة 16).

ويعرف الباحث التشاؤم بأنه "توقعات الإنسان للأحداث السلبية المتكررة نسبياً تجاه الحياة بشكل عام، مثل توقع الشر والفشل والكآبة له ولمن حوله".

ويرى الباحث أن أفضل من عرف (التفاؤل والتشاؤم) معاً كسمة من سمات الشخصية هو (أحمد عبدالخالق): بأنها خصلة أو خاصية أو صفة ذات دوام نسبي، يمكن أن يختلف فيها الأفراد فتميز بعضهم عن بعض، أي أن هناك فروقاً فردية فيها.

وقد تكون السمة وراثية أو مكتسبة، ويمكن أن تكون كذلك جسمية أو معرفية أو انفعالية أو متعلقة بمواقف اجتماعية (الانصاري، التفاؤل والتشاؤم المفهوم والقياس والمتعلقات ، 1998، صفحة 21)

ويرى الباحث ان التفاؤل والتشاؤم باختصار هو نظرة الإنسان للمستقبل نتيجة لأحداث وقعت في الحاضر أو الماضي سواء الماضي القريب أو البعيد، سواء أكانت هذه النظرة تتعلق بشخصه وحياته حاضرها ومستقبلها أم بالحاضر أو مستقبل من حوله من الناس، ويمكن أن تتجاوز هذه النظرة الشخص نفسه إلى نظرتة لمستقبل المجتمع ككل أو العالم أجمع أو الحياة بأكملها، فالإنسان يبني مستقبله في الغالب على الخبرات والأحداث السابقة والتي قد تظهر في تصرفاته وسلوكه ووجهة نظره، فإنه ليس من السهل تحديد مظاهر وسمات الشخص المتفائل والمتشاؤم من خلال لقاء عابر أو حديث حول أحداث معينة صعبة أو سهلة، فهذه قد تعتبر لحظات لا تعبر عن صدق وجود تلك السمة في هؤلاء الأشخاص المراد معرفة ما مدى تفاؤلهم أو تشاؤمهم خاصة الأشخاص الذين تعرضوا إلى مواقف مباشرة وحديثة مثل من تعرضوا إلى حروب وكوارث طبيعية مدمرة.

إن تحديد سمة التفاؤل أو التشاؤم في الأشخاص تتفاوت من شخص لآخر وموقف وآخر وحدث وآخر، فما قد يراه شخص من أحداث ومواقف هي أشياء سلبية تدعو إلى التشاؤم هناك من يراها مؤشرات إيجابية للتفاؤل، ولكن في العموم هناك بعض المؤشرات التي تعتبر مؤشرات واضحة للشخصية المتفائلة وسمات أخرى للشخصية المتشائمة.

التفاؤل والتشاؤم عند الفلاسفة:

لم يبدأ الاهتمام بموضوع التفاؤل والتشاؤم حديثاً، بل شغل أغلب الفلاسفة والمفكرين منذ القدم، كما تطرقت إليه الأديان وكتب السماوية و الأنبياء والرسل بشيء من الخصوصية . في القرن السابع عشر، اتخذت دراسة التفاؤل منحىً عقلانياً في تحليل الواقع والوجود الانساني، حيث رأى فلاسفة مثل ديكار و سبينوزا وليبنيتز أن الشر محدود، وأن التطور يتمثل في الانتقال من الغموض وعدم الملاءمة نحو الوضوح والكمال.

لكن لم يقبل جميع فلاسفة ذلك العصر بهذه النزعة المتفائلة، بل عارضها مفكرون اخرون مثل باسكال وبايل، الذي يُعد أبرزهم وأكثرهم وضوحاً في تشاؤمه تجاه الطبيعة البشرية. فقد آمن بأن الإنسان كائن بائس ولديه نزعة الشرور، وأنه يدرك هذه الحقيقة عن نفسه. كما دافع بقوة عن فكرة استحالة إيجاد حلول عقلانية أو فلسفية لشرور العالم، معتبراً أن وجود الشر يتناقض مع وجود إله كلي القدرة وكلي الخير. ولتبرئة الإله من اللوم، تبنى افكار المانوية، وهي ديانة فارسية تؤمن بوجود إلهين يتصارعان : أحدهما مصدر الخير والآخر مصدر الشر.

أما ليبنيتز، الذي يُعد أكثر الفلاسفة تفاؤلاً، فقد رد على تشاؤم بايل برؤيته بأن هذا العالم هو "أحسن العوالم الممكنة"، معتبراً أن الشر ضروري لتحقيق خير أعظم في المستقبل. بل ذهب إلى حد التبشير بإمكانية بلوغ البشرية درجةً من الكمال تفوق ما يمكننا تصوره اليوم.. (الشكرجي، 2011، صفحة 59).

التفاؤل والتشاؤم في علم النفس:

يرى المتفائل أن المستقبل يحمل له ولنا الأفضل دائماً، في حين المتشائم لديه مخاوف بأن المستقبل القادم يُخفي له ولنا الأسوأ. (بينيا، 2021).

وبالرغم من قدم موضوع التفاؤل والتشاؤم وأن علماء النفس كان اهتمامهم بالاضطرابات النفسية والمشكلات السلوكية بشكل كبير، إلا أن علم النفس اتجه مؤخراً إلى البحث في دراسة السواء والذي تمثل في علم النفس الإيجابي. لقد مر علم النفس في تطوره بالعديد من المحطات بداية من الاتجاه الحيوي والتحليلي والسلوكي والمعرفي والإنساني والمعنوي من أجل فهم هذا المخلوق الغريب، وبذل العلماء والمختصين الجهود من أجل فك لغز الإنسان وتطوره، واهتموا بكل تفاصيله بما فيها انفعالاته وصفاته وسماته المتعددة في شخصيته، وبما أن موضوع هذه الدراسة جزء منها يتعلق بسمات من الشخصية والمتمثلة في سمي (التفاؤل والتشاؤم)، كان لزاماً على الباحث أن يتطرق إلى آراء بعض المدارس المختلفة حول هذه السمة.

يرى فرويد أن التفاؤل يمثل القاعدة الأساسية التي تحكم الحياة الإنسانية ، بينما يظل التشاؤم مجرد حالة عابرة لا تؤثر بشكل جوهري في مسار حياة الفرد و لا يتحول التشاؤم إلى قوة تدفع الى التغيير إلا عندما يتجذر في النفس البشرية على شكل عقدة نفسية أو صراع داخلي ، ويؤكد هذا المنظور الفرويدي أن الإنسان بطبعه يميل إلى التفاؤل كآلية دفاعية تساعد على مواجهة تحديات الوجود، في حين أن التشاؤم يتعلق دائماً بالاضطرابات النفسية والكبت. (الانصاري، التفاؤل والتشاؤم المفهوم والقياس والمتعلقات ، 1998، صفحة 12)

وفقاً لمدرسة التحليل النفسي وعلى رأسها سجموند فرويد والمفكرين التابعين لها مثل مادي (Maddi, 1972)، يتم تحليل الشخصية الفمية من خلال منظور ثنائي القطب بهدف دراسة الآثار النفسية الناتجة عن (التثبيت) في هذه المرحلة النمائية، سواء كان ذلك بسبب الإفراط في التدليل أو بسبب الحرمان والإحباط. ومن أبرز هذه التثبيات سمة التفاؤل مقابل التشاؤم.

ولقياس هذه السمة، يمكن الاستناد إلى مجموعة من المؤشرات النفسية، التي وضعها في فرويد في أسئلة والاجابة عليها تكشف عن مؤشرات نفسية للمجيب ومنها:

1. الشعور بالأمان والتكيف المريح مع البيئة المحيطة
2. النظرة الإيجابية للمستقبل خالية من المخاوف المفرطة
3. التوقع الواقعي للحصول على الحظوظ الإيجابية في الحياة
4. وجود إحساس راسخ بالثقة والأمل في سيادة الخير
5. القدرة على الموازنة النفسية عند مواجهة الصعوبات

تشير الإجابات الإيجابية على هذه الفقرات إلى ميل المجيب بشكل واضح الى التفاؤل، والذي يعتبر سمة صحية للحياة الفعالة، بشرط ألا يصل إلى درجة التطرف والمغالاة و التي قد تؤدي إلى:

- 1- انخفاض اليقظة النفسية
 - 2- نقص الاستعداد للمواقف الصعبة
 - 3- تجاهل المخاطر المحتملة
- أما التشاؤم فيتم تشخيصه من خلال عدة مؤشرات ومنها :
1. عدم الرضا المستمر عن الظروف الحالية
 2. صعوبة تحديد الأهداف والرغبات
 3. التأثر الشديد بالمشتتات البيئية
 4. التشكيك الدائم في إمكانية تحسن الأوضاع
 5. المبالغة في تقدير المخاطر
 6. توقع النتائج السلبية حتى في المواقف الإيجابية

فيما يظهر التشاؤم المرضي من خلال الاتي :

- 1- الاستتارة الانفعالية المفرطة
- 2- القلق المستمر
- 3- الإعاقة الوظيفية في إنجاز المهام اليومية
- 4- التشويه الإدراكي لتقدير الاحتمالات

التحليل السالف الذكر يقدم لنا إطاراً تشخيصياً لفهم الطيف النفسي بين التفاؤل الوظيفي والتشاؤم المرضي، مع ضرورة التأكيد على أهمية التوازن النفسي والتكيف مع متطلبات الحياة ومراعاة الواقع والمجتمع الذي يعيش فيه . (عبدالرحمن م.، 1998، صفحة 69).

أما سليجمان (Seligman) وبيترسون (Peterson) وستين (Steen) فقد قدموا نموذجاً تفسيريًا مختلفاً عن نظرة التحليل النفسي للتفاؤل والتشاؤم باعتبارهما أسلوباً معرفية يشكل إطاراً لتفسير الأحداث والمواقف وبأن سمة

التفاؤل والتشاؤم هي سمة متعلمة ويمكن التحكم بها . ووفقاً لهذا النموذج، فإن عملية تفسير الوقائع تتجاوز مجرد ردود أفعال آنية نحو النجاح أو الفشل، بل تركز على:

1. المنظومة التقييمية الكاملة التي تشمل :

أ- تقييم تقدير الذات الشخصية

ب- معرفة الإمكانيات والقدرات التي يمتلكها

ج- إدراك الفرص المتاحة والممكنة

د- الموقع الوجودي للفرد في حياته

2. العوامل التكوينية المؤثرة وتشمل :

أ- الخبرات الشخصية المتراكمة عبر الزمن والمواقف (وتعتبر مصدر أساسي للتعلم)

ب- أنماط و أساليب التنشئة الاجتماعية

ج- إمكانية توفر الدعم العاطفي والتحفيز والتشجيع

د- التعرض للإحباط المستمر أو التقليل من القيمة الشخصية

ويؤكد هذا النموذج على الطبيعة المكتسبة المتعلمة لهذه الأنماط ، حيث يظهر التفاؤل كنتاج او حصيلة عوامل

مختلفة للآتي :

1- بيئة تنشئة داعمة

2- تعزيز إيجابي متكرر

3- نماذج تقدير ذاتي صحي وتوعوي

اما التشاؤم كنتاج نتيجة العوامل الآتية :

1- بيئات قاسية أو غير مهتمة

2- تعرض متكرر للإحباط والاستهزاء

3- تشويه في التقييم الذاتي

ويمثل هذا التوجه إطاراً تفاؤلياً قابلاً للتطبيق العملي من خلال :

1. إمكانية إعادة التعلم المعرفي للتفاؤل

2. قابلية تعديل الأنماط التفسيرية للمواقف

3. فعالية الأساليب المتمثلة في :

أ- الأساليب التدريبية (من أجل اكتساب المهارات)

ب- الأساليب الإرشادية (تعديل وتوجيه الاتجاهات)

ج- الأساليب العلاجية (إعادة الهيكلة المعرفية)

د- الأساليب التوعوية (بناء الوعي الذاتي)

يقدم هذا النموذج بذلك منظوراً تعليمياً يؤكد على مرونة الأنماط التفكيرية وقابليتها للتغيير من خلال الاعتماد

على منهجية تستند على الأدلة العلمية والتجريبية . (حجازي، 2012، صفحة 120).

كما يرى سليجمان في نموده المعد صياغته للعجز المتعلم أن الناس لديهم أساليب تفسيرية مختلفة لوقائع

حياتهم وهذه الأساليب تنقسم الى ثلاثة جوانب للأحداث تتمثل في الآتي :

1. داخلية أو خارجية.

2. مستقرة أو غير مستقرة.

3. عالمية أو محددة.

وعلى هذا النحو من التفسير فإن الشخص المتشائم يرى الإخفاقات والفشل أحداث ناتجة عن أسباب خارجية غير مستقرة بمرور الوقت ومحددة لحالة معينة، ويرى إلى النجاحات والتفوق على أنها نتيجة لأسباب داخلية ومستقرة وعالمية وهنا عندما يتخذ الأسلوب التفسيري للمتشائمين الشكل المغاير بأن الفشل يعود إلى أسباب داخلية ومستقرة وعالمية والنجاح يعود إلى أسباب خارجية وغير مستقرة ومحددة ، بينما تجد عكس الأسباب عند المتفائلين مع ذلك يرى "سليجمان" أن الحياة تسبب نفس خيبات الامل والمآسي للمتشائم كما للمتفائل لكن الفرق بينهما أن المتفائل يستطيع مواجهتها بشكل صحيح ويتعامل معها بشكل إيجابي عكس المتشائم . (بينيا، 2021).

ويعتقد الباحث أن هذه النتيجة قد تكون سببها أن الإنسان بطبيعته أناني في تفسير الإخفاقات والنجاحات، فينسب النجاح لنفسه " داخلية ومستقرة وعالمية " بينما الإخفاقات " خارجية وغير مستقرة ومحددة " لذلك يحاول الإنسان تبرير فشله فينسبه للمجتمع والواقع أما النجاح لنفسه.

إيجابيات التفاؤل والتشاؤم:

كشفت دراسة علمية متميزة عن نتائج مذهلة تُظهر أن الأفراد المتفائلين ينخفض خطر إصابتهم بأمراض القلب والأوعية الدموية إلى النصف مقارنة بنظرائهم المتشائمين، فقد أجريت هذه الدراسة البحثية على عينة موسعة تضم أكثر من 5000 مشارك من البالغين، حيث أظهرت التحليلات الإحصائية أن المتفائلين يتميزون بسلوكيات صحية إيجابية تتجلى في :

1. التزامهم بنظام غذائية صحي

2. ممارستهم المنتظمة للأنشطة الرياضية

3. اتباعهم أسلوب حياة صحي بشكل عام

وفي سياق متصل، تؤكد الأبحاث الطبية السابقة أن المرضى المصابين بالسرطان الذين يتمتعون بنظرة تفاؤلية للحياة:

1- يحققون مؤشرات شفاء أفضل

2- يظهرون مرونة نفسية أعلى

3- يتمتعون بقدرة أكبر على مواجهة التحديات العلاجية

ويعزو الباحثون هذه النتائج الإيجابية إلى قدرة المتفائلين الفريدة على:

1. إدراك الفرص الإيجابية في مختلف المواقف

2. تبني منظور بناء تجاه التحديات الصحية

3. الحفاظ على الدافعية والالتزام بالعلاج (الرزاز، 2020).

توصلت دراسات نفسية من كلية ويليسلي بالولايات المتحدة إلى نتائج مثيرة تدعم الجانب الوظيفي للتشاؤم، حيث أظهرت أن ما يُعرف بالتشاؤم الدفاعي (Defensive Pessimism) قد يعزز القدرة على إدارة الضغوط النفسية بشكل جيد و يتمثل هذا المفهوم في الاتي :

1. آلية العمل المعرفية :

أ- تبني توقعات منخفضة للأحداث التي تثير القلق

ب- استباقية في تفسير السيناريوهات المتوقعة

ج- إعداد خطط وقائية مسبقة

2. الميزات الوظيفية :

أ- زيادة مستوى الاستعدادات النفسية

ب- تعزيز المقدرة على التركيز

ج- تحسين مهارات حل المشكلات

أظهرت البيانات البحثية لأحد الدراسات أن الأفراد المتشائمين دفاعياً :

1. يحققون تحسناً بنسبة 10% في مؤشرات الصحة النفسية

2. يطورون استراتيجيات المواجهة بشكل فعال

3. يظهرون مرونة إدراكية عالية في المواقف الصعبة

1. من الناحية الآلية يعمل هذا النمط من خلال :

أ- عملية التنبؤ الوقائي بشكل جيد

ب- توقع الأخطاء المحتملة

ج- المحاكاة العقلية لكل السيناريوهات السلبية المحتملة

2. آلية التأهب الاستباقي :

أ- وضع تدابير وقائية مسبقة

ب- تطوير خطط بديلة

في المقابل قد يعاني المتفائلون من :

1. التقليل من تقديرهم لإحتمالية المخاطر

2. الاستعداد للمواقف الصعبة ضعيف

3. نقص في تطوير اساليب بديلة للمخاطر

هذه النتائج تقدم منظوراً متوازناً لفهم الأدوار الوظيفية لأنماط التفكير المختلفة في إدارة الضغوط والتكيف النفسي..

(الرزاز، 2020).

فحصت دراسة طولية واحدة على مدى ثماني سنوات لأمراض القلب والأوعية الدموية نوعية الحياة والأمراض المزمنة والمرضية والوفيات في عينة من (95000) امرأة، أسفرت النتائج الى أن أولئك الذين لديهم درجة مرتفعة من التفاؤل وكانوا أقل عرضة للوفاة او التدهور من أمراض القلب والوفيات لديهم أقل بشكل عام، زيادة على ذلك تشير نتائج الدراسات إلى أن التفاؤل قد يكون وقائياً ضد الجلطات الدماغية وانسداد الشرايين وعلامات الالتهاب، وتم ربط التفاؤل أيضاً باستجابة مناعية أقوى ونوم أفضل. (عربي، 2022).

هناك نظرة مختلفة تقول بأن المتشائم يرى التفاؤل بأنه علامة ضعف العقل الذي يتمسك بالوهم لتجنب مواجهة الواقع ، وهذا الرأي مخالف لنظرة علم النفس الإيجابي يخالف هذا الرأي بأن التفاؤل هو من أهم نقاط القوة في الشخصية الإنسانية. (بينيا، 2021).

3. معنى الحياة:

ان معنى الحياة عند الانسان هو الاستمرار في البحث عن الأهداف والطموحات , وكذلك التركيز على

اهتمامات الانسان بنفسه واهتماماته بالآخرين من حوله من خلال مراعاة مصالحه ومصالح الناس في مجتمعه

, كما يجب ان يكون للأنسان دور مهم في ذلك المجتمع من أجل تقديم الخدمة له وللمجتمع في تحقيق الاستقرار , فكل إنسان في المجتمع الذس يعيش فيه لديه معنى متفرد لمعنى حياته يساهم بهذا التفرد بشكل إيجابي مع الآخرين . (ادلر، 2005، صفحة 25)

تقوم نظرية العلاج بالمعنى لفكتور فرانكل على ثلاثة مفاهيم أساسية تتمثل في حرية الإرادة، وإرادة المعنى، ومعنى الحياة.

فحرية الإرادة عنده تتضمن موضوع الحتمية في مقابل الحتمية الشاملة، وأما إرادة المعنى فهي ما يقابلها عند فرويد بإرادة اللذة وإرادة القوة عند أدلر، أما مفهوم معنى الحياة فهو ما يتعلق بالنسبية في مقابل الذاتية. (فرانكل، إرادة المعنى، 1998، صفحة ب).

ويذكر فرانكل أن علم النفس المعاصر لازال يتجاهل ما أطلق عليه أسم إرادة المعنى وكون الإنسان إنساناً يبحث فقط عن محفزاته ودوافعه، فإن إرادة المعنى تعتبر من تطلعات الإنسان العليا التي تعتبر فوق الحاجات والدوافع وسمو بها ، فإرادة المعنى عند فرانكل ليست إيمان فقط بل هي حقيقة، وأثبت ذلك امبريقيا من خلال العديد من المؤلفين باستخدام الاختبارات مثل اختبار الغرض من الحياة الذي ابتكره جيمس كرومبو وليونارد، واختبار اللوجو الذي ابتكرته ليزابيث لوكاس والتي أثبتت نتائج تطبيقها بعدم وجود أي نسبة شك في أن الرغبة في المعنى رغبة حقيقية. (فرانكل، صرخة من أجل المعنى، 2021، صفحة 31).

ومن الدلائل على وجود المعنى أجري استطلاع نشره المجلس الأمريكي للتعليم من بين (171509) طالبًا تم فحصهم، كان الهدف الاسمى الذي حصل عليه 68.1 % هو " تطوير فلسفة حياة ذات مغزى "، وفي مسح آخر شمل 7948 طالبًا من 48 كلية أجرته جامعة جونز هوبكنز تحت رعاية المعهد الوطني للصحة العقلية، من بين هؤلاء 16% فقط كان هدفهم "جني الاموال"، في حين أن 78 % كان هدفهم الأول "إيجاد هدف ومعنى لحياتهم"، أيضا جوزيف كاتر من جامعة ولاية نيويورك وجد في نتائج استطلاع قام به أن الأفراد الذين يدخلون في مجال الصناعة مهتمين بوظائف ذات معنى وليس المال. (فرانكل، صرخة من أجل المعنى، 2021، صفحة 32)

نظرية العلاج بالمعنى لمعنى الحياة:

إن الطب النفسي في صراع كبير اليوم مع الفراغ الوجودي ، فالاعداد تترزايد من المرضى الذين يرون ان حياتهم بلا معنى ويشتكون من عدم وجود مشاعر تجاه حياتهم ، تلك المشاعر لها جانبين ، فعلى نحو انها مغاير للحيوان لا تملئ الفراغ على الإنسان ما يجب أن يفعله، وعلى نحو مغاير لما كان عليه الإنسان في الماضي، لم تعد التقاليد والعادات تتحكم فيما ينبغي أن يفعله، وفي بعض الأحيان يجهل الإنسان حتى ما الذي يرغب في فعله ، فإنه إما أن يرغب في أن يقوم بما يقوم به الآخرون (التواؤمية) أو أنه يقوم بما يريده الآخرون منه أن يفعله (الدكتاتورية). (فرانكل، إرادة المعنى، 1998، صفحة ج).

أجريت دراسة في فرنسا وهي عبارة عن استطلاع للرأي العام، وقد أسفرت النتائج أن 89% من الأشخاص المستفتين قد أقروا أن الإنسان يحتاج " شيئاً ما " من اجل ان يحيا من أجله، بالإضافة إلى ذلك فإن 61% منهم يعتقدون بأنه كان يوجد شيء ما أو شخص ما في حياتهم ، مستعدين للموت من اجله، وقد كررت هذا التطبيق في عيادتي بفيينا على المرضى، وكذلك على العاملين المستخدمين بالعيادة، وكانت النتائج على وجه التقريب على نحو مماثل لتلك النتائج التي حصلوا عليها من آلاف المستفتين في فرنسا بحيث أن الاختلاف كان بنسبة 2% فقط، يقول

آخر إن إرادة المعنى في معظم الناس حقيقة وليس اعتقاد. (فرانكل، الانسان يبحث عن معنى، 1982، صفحة 132).

أجرى رولف ايكارتسبرج دراسة في جامعة هارفارد من اجل التعرف عن مدى التوافق في الحياة لدى خريجي الجامعة وأثبتت النتائج أدلة تشير إلى أنه بين مئة مفحوص ممن تخرجوا قبل عشرين عاماً هناك نسبة مئوية عالية يشكون من أزمة، ولقد شعروا بأن حياتهم خالية من اي المعنى ولا هدف لها، وذلك بالرغم من أنهم كانوا ناجحين بصورة واضحة كمحامين وأطباء وجراحين والغريب كان من بينهم محليين نفسيين، ويمكننا أن نفترض نجاحهم أيضاً في حياتهم الزوجية، لكنهم سقطوا في شرك الفراغ الوجودي. (فرانكل، إرادة المعنى، 1998، صفحة 95).

قد أصبحت المظاهر الرئيسية للإحباط الوجودي المتمثلة في الملل واللامبالاة تحدياً للتعليم كما هي تحد للطب النفسي، وقد قلنا أنه في عصر الفراغ الوجودي لا يجب أن يقنع التعليم بالاقتنصار على نقل التقاليد والمعرفة، وإنما يجب أن يصقل قدرة الإنسان العثور على معنى فريد له بشرط ان لا يتسبب بانهايار القيم العالمية، وهذه القدرة الإنسانية في ايجاد المعنى المخبأ في المواقف الفريدة هو الضمير، وبالتالي يجب أن يركز التعليم على توفير الوسائل التي تمكن الانسان من ايجاد تلك المعاني، ولكن على العكس من ذلك، فإن الوسائل التعليمية الموجودة عادة ما تضيف إلى الانسان الفراغ الوجودي، حيث تتعزز مشاعر الطالب بالفراغ واللامعنى بتلك الطريقة التي تقدم لهم بها المكتشفات العلمية، وبطريقة التعليميين في التدريس، أي أن الطلبة يتعرضون لعملية فرض قسري للأفكار في سياق نظرية ميكانيكية مؤداها إنسان زائد فلسفة نسبية للحياة. (فرانكل، إرادة المعنى، 1998، صفحة 103).

وبما ان الدراسة الحالية تعني بطلاب الجامعة فلا بد من الإشارة الى ما ذكره فيكتور فرانكل في كتابه (إرادة المعنى) حول أسلوب التعلم و نظرتة قد تكون مغايرة للعديد من الآراء ووجهات النظر فهو يرى ان التعليم يضيف الى الفراغ الوجودي والسبب في ذلك الطريقة التي تقدم لهم بها المعلومات العلمية التي تعزز في الطلاب اللامعنى لحياتهم، فهو يرى ان الطلاب يتعرضون الى فرض قسري لتبني أفكار مسبقة (الاختزالية) وأنه والمنضدة او او المقعد الذي يجلس عليه سواء ولا قيمة له كأنسان له معنى (فرانكل، إرادة المعنى، 1998، صفحة 103)

تعريف معنى الحياة:

عرف فيكتور فرانكل معنى الحياة بأنها سعي الإنسان للبحث عن قوة أولية وليس "تبريراً ثانوياً" لحوافزه الغريزية، وهذا المعنى فريد ونوعي من حيث أنه لا بد أن يتحقق بواسطة الفرد نفسه، عندها فقط يكتسب هذا المعنى مغزى يشبع إرادة المعنى عنده. (فرانكل، الانسان يبحث عن معنى، 1982، صفحة 131).

تعريف الباحث لمعنى الحياة :

استعداد نفسي متفرد يعطي للإنسان قيمة وهدف متسامي على الذات كالأيثار والحب والتضحية يجعله قادراً على تحدي الصعوبات ومواجهة المعاناة ليخلصه من الملل والقلق واليأس الذي قد يؤدي بالإنسان إلى الفراغ الوجودي وفقد شغف العيش الذي قد يصل به إلى أعلى درجات كره الحياة المتمثلة في العزلة والانتحار.

ويرى الباحث بأن تأخذ معنى الحياة من شخص رافق الموت كصديق وفي وبشكل يومي لمدة لا تقل عن ثلاثة سنوات في معسكرات الاعتقال القاسية أيام الحرب العالمية الثانية، ومع هذا كله يرى النور والأمل والتفاؤل والإيجابية في كل لحظة من لحظات اعتقاله، فهذا المعنى لا بد أنه ثمين للغاية ويستحق أن يكون هدفاً لفهم حياة الإنسان بصورة أخرى غير مبدأ اللذة الفرويدي أو مبدأ القوة الادلري والتي تمثلت عند فرانكل في قوتين رئيسيتين هما حرية الإرادة

وإرادة المعنى لتحقيق معنى لحياة هذا الإنسان، الدكتور فيكتور فرانكل صاحب المدرسة النمساوية الثالثة ومؤسس نظرية العلاج بالمعنى التي ستكون محور تركيز واهتمام الباحث لمعرفة ما معنى "معنى الحياة" حسب وجهة نظر فرانكل ونظريته، ولذلك تم الاعتماد على أفكاره ونظريته في بناء مقياس معنى الحياة لهذه الدراسة.

علاقة التفاؤل والتشاؤم بمعنى الحياة:

وجهة نظر فيكتور فرانكل :

لم يركز فيكتور فرانكل على مصطلح التفاؤل والتشاؤم بشكل مباشر في علاقته بالمعنى لكنه في المقابل أشار بأفكاره من خلال حديثه عن تجارب السجناء الذين وجدوا معنى لحياتهم سواء اكان هذا المعنى في امله بالخروج والحرية أو في لقاء احبابهم او نظرتهم للمستقبل في تحقيق اهدافهم بأن هؤلاء كانت لديهم قوة تفاؤلية في إيجاد المعنى كقوة دافعة رئيسية تقاوم اليأس والتشاؤم بداخلهم وتزيد من قوة التفاؤل نحو المعنى , فقد أستخدم فرانكل ميكانزم أطلق عليه (ميكانزم البلادة) وهو حيلة دفاعية يستخدمها السجن لمقاومة الواقع المظلم عن طريق أسلوب التبدل للحفاظ على التقليل من حالة التوتر بنظرة تفاؤلية وقد ذكر بأن المسجونين المتفائلين الذين يبحثون عن معنى لحياتهم بعد عودتهم من أعمالهم الشاقة عند المغيب يتتهدون قائلين : (حسنا, لقد انقضى يوم اخر) ينظر من خلال هذه اللحظة انه لازال حيا وان امل الخروج لم يمت. (فرانكل، الانسان يبحث عن معنى، 1982، صفحة 51) كذلك يرى فرانكل في كتابه (إرادة المعنى) كيف لإرادة المعنى ان تعطي الانسان قوة داخلية تمنه تسبب اليأس والتشاؤم يرى الباحث أن مسألة الفراغ والملل واليأس من الحياة ليس بالضرورة أن ترتبط بمن فشلوا في حياتهم فقط ، بل قد يصاب بها الناجحين أيضاً، فالسعادة اللا متناهية والرفاهية المطلقة تقتل معنى الحياة عند الإنسان فهو دائماً ما يبحث عن أشياء جديدة في حياته ومن المستحيل أن يصل إلى قمة السعادة في هذه الحياة , وهذه قاعدة أساسية في أفكار فرانكل حيث انه يرى ان التفاؤل ليس غياب المعاناة بل وجود المعاناة قد يكون سبب للتفاؤل كما ان التشاؤم ليس قدرًا محتومًا بل هو نتيجة فقدان المعنى

كما ان التفاؤل والتشاؤم لهما علاقة بمعنى الحياة من حيث انهما نظرة للمستقبل , فكما كان الانسان متفائلا فإن ذلك يساعده على إيجاد معنى لحياته وكما كان متشائمًا فقد يسيطر عليه الفراغ الوجودي واليأس من الحياة للأبد .

إجراءات الدراسة:

1 . منهج الدراسة:

تم استخدام المنهج الوصفي ويعرف هذا المنهج بأنه طريقة لجمع المعلومات وعرضها وتحليلها وتفسيرها بالطرق الإحصائية المناسبة.

2 . مجتمع الدراسة:

يشمل جميع طلاب جامعة طبرق بكل فروعها وتخصصاتها وبجميع مراحلهم الدراسية (أولى، ثانية، ثالثة، رابعة، خامسة) وقد قام الباحث بضم المرحلة الخامسة مع المرحلة الرابعة لتقارب أعمارهم وقلة عددهم للعام الدراسي 2023-2024م، حيث بلغ عدد مجتمع الدراسة (8462) بعدد (3456) طالباً وعدد (5006) طالبة، موزعين على (15) كلية، وتم دمج بعض الكليات التطبيقية والكليات الإنسانية مع بعضها لتقارب

المنهج العلمي فيما بينهما كذلك تم ضم المرحلة الخامسة والرابعة في مرحلة واحدة والسبب ان الاعمار متقاربة فيما بينهما والجدول رقم (1) يوضح ذلك

الإجمالي			المراحل الدراسية								الكليات الإنسانية	ت
			رابعة		ثالثة		ثانية		أولى			
الاجمالي	انثى	ذكر	انثى	ذكر	انثى	ذكر	انثى	ذكر	انثى	ذكر		
1561	942	619	197	109	217	158	245	153	283	199	التربية	1
224	72	152	14	19	15	15	17	38	26	80	الاثار والسياسة	2
444	249	195	0	0	0	0	0	0	249	195	القانون	3
1103	750	353	140	40	157	66	198	97	255	150	الاداب	4
61	0	61	0	15	0	18	0	20	0	8	التربية البدنية	5
3393	2013	1380	351	183	389	257	460	308	813	632	الاجمالي	
الإجمالي			المراحل الدراسية								الكلية التطبيقية	ت
			رابعة		ثالثة		ثانية		أولى			
الاجمالي	انثى	ذكر	انثى	ذكر	انثى	ذكر	انثى	ذكر	انثى	ذكر		
1040	602	438	74	53	101	83	115	95	312	207	العلوم	1
674	546	128	178	28	188	27	84	38	96	35	الطب وجراحة الاسنان	2
1039	382	657	58	110	24	111	38	109	262	327	المواد والهندسة	3
1082	581	501	0	0	0	0	0	0	581	501	الاقتصاد	4
1234	882	352	204	24	201	20	226	79	251	229	تمريض وصيدلة وتقنية	5
5069	2993	2076	514	215	514	241	463	321	1502	1299	الاجمالي	
8462	5006	3456	865	398	903	498	923	629	2315	1931	المجموع الكلي	

جدول رقم (1) مجتمع الدراسة

تم استخدام مقياس (التفاؤل والتشاؤم) من إعداد الباحث، ومقياس معنى الحياة من بناء الباحث.

إعداد مقياس (التفاؤل والتشاؤم):

تم إعداد المقياس من قبل الباحث، بعد أن قام الباحث بجمع عدد (100) فقرة تتعلق بسمة التفاؤل والتشاؤم

بعد الاطلاع على بعض المقاييس منها :

1. مقياس التفاؤل والتشاؤم إعداد ديمبر وآخرون (1989)، تعريب وترجمة مجدي الدسوقي، يتكون المقياس

من 56 فقرة منها 18 فقرة تفاؤلية و 18 فقرة تشاؤمية و 20 فقرة مكررة بصيغة أخرى لكي يتم إخفاء

الغرض من المقياس كما يستخدم المقياس أربع بدائل للإجابة (بن يمينه، 2022)

2. مقياس التفاؤل إعداد محمد إبراهيم عيد و آخرون ويهدف لقياس التفاؤل لدى الشباب يتكون المقياس من ثلاثة أبعاد وهي التوجه نحو المستقبل والرضا عن الحياة وتحقيق الآمال والطموحات والأهداف ويحتوي المقياس على 35 فقرة منها 13 فقرة لقياس بعد التوجه نحو المستقبل و 14 فقرة لقياس تحقيق الآمال والطموحات والأهداف و 8 فقرات لقياس الرضا عن الحياة وبثلاث بدائل للإجابة (عيد، محمود، و إبراهيم، 2015)

3. القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم أحمد عبدالخالق بدأ تطوير هذا المقياس عام (1993) لقياس سمي التفاؤل والتشاؤم لدى الراشدين استخدم هذا المقياس على عينة من 1800 مفحوص من مرحلة لأخرى من مراحل تطويره يتكون المقياس من 30 فقرة 15 فقرة للتفاؤل و 15 فقرة للتشاؤم بخمسة بدائل للإجابة (عبدالخالق، 1996)

كذلك تم الاطلاع على بعض الكتب المهمة بالتفاؤل والتشاؤم ومجموعة من الدراسات السابقة، وكذلك تم طرح سؤال مفتوح على صفحة التواصل الاجتماعي فيسبوك من قبل الباحث. وملحق رقم (1) يوضح تلك الفقرات التي تم جمعها .

الخصائص السيكومترية لمقياس التفاؤل والتشاؤم:

أولاً/ صدق مقياس التفاؤل والتشاؤم:

1. صدق المُحكِّمين لمقياس التفاؤل والتشاؤم :

تم عرض فقرات المقياس في صورته الأولى على بعض المتخصصين في المجال، وكان ذلك على مرحلتين، حيث تم الأخذ بملاحظاتهم، تم تقليص عدد فقرات المقياس إلى (50) فقرة في اتجاهين إيجابي وسلبي، وتم الاعتماد على مقياس ليكرت الخماسي كبديل لإجابات المقياس.

كما تم الاطلاع على المقياس المُعد للمرة الثانية من قبل بعض المُحكِّمين والمتخصصين، وتم الأخذ بملاحظاتهم من حيث حذف الفقرات السلبية واستبدالها بفقرات إيجابية لكل مقياس مع تعديل بعض الفقرات فوصل العدد النهائي للفقرات إلى (20) فقرة. ويبين ملحق رقم (2) أسماء السادة أعضاء هيئة التدريس المُحكِّمين في المرحلتين.

العينة الاستطلاعية لقياس التفاؤل والتشاؤم:

للتحقق من صدق وثبات المقياس مقياس (التفاؤل والتشاؤم)، تم أخذ عينة استطلاعية عددها (52) طالباً وطالبة من جميع المراحل الدراسية والتخصصات والجدول رقم (4) يوضح العينة الاستطلاعية.

الإجمالي	المراحل الدراسية										الكليات الإنسانية	ت
	رابعة		ثالثة		ثانية		أولى					
الاجمالي	انثى	ذكر	انثى	ذكر	انثى	ذكر	انثى	ذكر	انثى	ذكر		
9	5	4	1	0	1	2	2	1	1	1	التربية	1
2	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	الاثار والسياحة	2
3	2	1	0	0	0	0	0	0	2	1	القانون	3
7	4	3	1	0	1	1	1	1	1	1	الاداب	4

2	0	2	0	1	0	0	0	1	0	0	التربية البدنية	5
23	12	11	3	1	2	3	3	3	4	4	الاجمالي	
الاجمالي		المراحل الدراسية									الكلية التطبيقية	ت
		رابعة		ثالثة		ثانية		أولى				
الاجمالي	انثى	ذكر	انثى	ذكر	انثى	ذكر	انثى	ذكر	انثى	ذكر		
6	3	3	1	1	0	1	1	0	1	1	العلوم	1
4	3	1	1	0	1	0	1	0	0	1	الطب وجراحة الاسنان	2
6	3	3	0	1	1	0	0	1	1	1	الموارد والهندسة	3
6	3	3	0	0	0	0	0	0	3	3	الاقتصاد	4
7	4	3	2	1	1	0	1	1	0	1	تمريض وصيدلة وتقنية	5
29	16	13	4	3	3	1	3	2	5	7	الاجمالي	
52	28	24	7	4	5	4	6	5	9	11	المجموع الكلي	

جدول رقم (4) يبين عينة الدراسة الاستطلاعية

2. صدق الاتساق الداخلي لمقياس التفاؤل والتشاؤم للعينة الاستطلاعية:

بعد أن تم أخذ عينة استطلاعية مكونة من (52) طالباً وطالبة من جميع التخصصات والمراحل الدراسية، تم حساب الاتساق الداخلي عن طريق الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وقد أظهرت النتائج الآتي:

- الفقرة رقم (6): (تكيف بسرعة مع المواقف الجديدة) فقرة غير دالة إحصائياً بقيمة (0.083) عند مستوى دلالة (0.01).
- الفقرة رقم (14): (ظني بكل الناس طبيون إلا من اثبت عكس ذلك) فقرة غير دالة إحصائياً بقيمة (0.068) عند مستوى دلالة 0.01.
- الفقرة رقم (1): (أرى فرصة للنجاح في كل فشل) فقرة دالة إحصائياً بقيمة (0.18) عند مستوى دلالة 0.01.
- الفقرة رقم (11): (أحاول استغلال كل لحظة جميلة في حياتي) فقرة دالة إحصائياً بقيمة (0.016) عند مستوى دلالة 0.01.
- الفقرة رقم (16): (أرى أن مستقبلي سيكون أفضل من الماضي) فقرة دالة إحصائياً بقيمة (0.017) عند مستوى الدلالة 0.01.
- باقي الفقرات دالة إحصائياً عند مستوى (0.01).

ومن هذه النتائج يرى الباحث أن تكون الفقرات الأكثر صدقاً هي تلك الفقرات التي تحصلت على نسبة عند مستوى دلالة (0.01)، وحذف الفقرات التي لم تصل إلى هذا المستوى، بحيث أصبح عدد فقرات مقياس التفاؤل والتشاؤم النهائي مكون من (14) فقرة إيجابية وبدائل إجابة مقياس ليكرت الخماسي. ويبين الجدول رقم (5) معاملات الاتساق الداخلي لفقرات مقياس التفاؤل والتشاؤم. فيما يبين الملحق رقم (3) المقياس في صورته النهائية.

ت	الفقرة	بيرسون	قيمة الدلالة
1	نظرتي للحياة إيجابية	0.421**	0.002
2	وراء كل مصيبة بصيص امل قادم	0.375**	0.006
3	أتوقع النجاح قبل الفشل	0.474**	0.000
4	أرى طموحاتي مرتفعة	0.636**	0.000
5	أومن بالقول: تقاءلوا خيراً تجدوه	0.507**	0.000
6	لو قفل باب في وجهي أتق بأن هناك أبواباً أخرى ستفتح	0.476**	0.000
7	مهما كانت الأمور صعبة يبقى الأمل موجود	0.456**	0.001
8	أتوقع كل يوم حدوث أمور إيجابية	0.549**	0.000
9	أحرص على أن أكون مبتسماً	0.450**	0.001
10	أعتقد انني قادر على حل مشاكلي	0.440**	0.001
11	لدي حماس يدعوني إلى المضي قدماً نحو المستقبل	0.621**	0.000
12	اشعر بأنني سوف سأنتقل منصباً مهماً في المستقبل	0.565**	0.000
13	أشعر بأنني سوف أكمل دراستي بتفوق	0.558**	0.000
14	أومن بالممثل المألوف:أوقد شمعة بدلاً من ان تلعن الظلام	0.601**	0.000

** دالة عند مستوى (0.01)

جدول رقم (5) يبين الاتساق الداخلي لفقرات مقياس التفاؤل والتشاؤم للعينة الاستطلاعية

3 . الصدق التمييزي لمقياس التفاؤل والتشاؤم للعينة الاستطلاعية:

تم باستخدام اختبار (T) لعينتين مستقلتين (لدرجات الدنيا والعليا بنسبة 27% من فقرات مقياس التفاؤل والتشاؤم)، حيث كانت قيمة الدلالة المعنوية أقل من (0.01) لدى العينتين، وبالتالي توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط الدرجات الدنيا والعليا، وهذا يدل على أن المقياس صادق ونستطيع التمييز من خلاله بين الدرجات الدنيا والعليا لأفراد العينة الاستطلاعية. والجدول رقم (6) يبين الصدق التمييزي.

درجات العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (T)	قيمة الدلالة
الدرجات الدنيا	50.05	4.73	- 12.34	0.000
الدرجات العليا	65.29	1.86		

جدول رقم (6) يبين الصدق التمييزي لمقياس التفاؤل والتشاؤم للعينة الاستطلاعية

ثانياً/ معامل ثبات مقياس التفاؤل والتشاؤم للعينة الاستطلاعية:

طريقة الاتساق الداخلي: وذلك من خلال عدة معاملات حيث يبين الجدول رقم (7) معاملات الاتساق

الداخلي:

حجم العينة	سبيرمان_بروان	جوتمان	الفا كرونباخ
52	0.741	0.740	0.781

جدول (7) معاملات الثبات بطريقة الاتساق الداخلي لمقياس التفاؤل والتشاؤم للعينة الاستطلاعية

تقنين مقياس التفاؤل والتشاؤم :

ومن اجل تحقيق شروط التقويم المثالي للمقياس تم تطبيق المقياس على عينة مكونة من (500) طالبا وطالبة وتم استخدام بعض الطرق الإحصائية والتي تحقق لنا صدق المقياس وثباته ومنها استخراج الصدق التمييزي و صدق الاتساق الداخلي وكذلك استخدام معامل رفع الثبات عن طريق معادلة كرونباخ ومعادلة وسبيرمان_براون ومعادلة جوتمان

1. الصدق التمييزي لتقنين مقياس التفاؤل والتشاؤم:

وباستخدام أسلوب المجموعتين الطرفيتين لاستخراج القوة التمييزية للمقياس أظهرت النتائج بأن هناك فوق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الدرجات الدنيا ومتوسطات الدرجات العليا عند مستوى دلالة 0.000 وهو أقل من مستوى الدلالة 0.001 وبالتالي فالمقياس صادق لما أعده لقياسه و الجدول رقم (8) يبين ذلك

مستوى الدلالة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	افراد العينة
0.000	5.41	52.58	الدرجات الدنيا
	2.07	65.79	الدرجات العليا

جدول رقم (8) الصدق التمييزي لتقنين مقياس التفاؤل والتشاؤم

2. صدق الاتساق الداخلي لتقنين مقياس التفاؤل والتشاؤم :

لمعرفة مدى دلالة كل فقرة للمقياس ككل تم استخدام معامل الاتساق الداخلي لحساب معامل ارتباط كل فقرة من فقرات المقياس بالدرجة المقياس الكلية وأظهرت النتائج بأن جميع فقرات المقياس مرتبطة بالمقياس ككل عند مستوى دلالة 0.001 والجدول رقم (9) يبين ذلك

ت	الفقرة	ارتباط بيرسون	مستوى الدلالة
1	نظرتي للحياة إيجابية	**0.507	0.000
2	وراء كل مصيبة بصيص امل قادم	**0.440	0.000
3	أتوقع النجاح قبل الفشل	**0.433	0.000
4	أرى طموحاتي مرتفعة	**0.475	0.000
5	أومن بالقول : نفاءلوا خيرا تجدوه	**0.350	0.000

0.000	**0.495	لو قفل باب في وجهي أثق بأن هناك أبواباً أخرى ستفتح	6
0.000	**0.536	مهما كانت الأمور صعبة يبقى الأمل موجود	7
0.000	**0.545	أتوقع كل يوم حدوث أمور إيجابية	8
0.000	**0.374	أحرص على أن أكون مبتسماً	9
0.000	**0.430	أعتقد أنني قادر على حل مشاكلي	10
0.000	**0.563	لدي حماس يدعوني الى المضي قدما نحو المستقبل	1
0.000	**0.479	اشعر بأنني سوف أتقصد منصباً مهماً في المستقبل	12
0.000	**0.535	أشعر بأنني سوف أكمل دراستي بتفوق	13
0.000	**0.456	أومن بالمثل المؤلف : أوقد شمعة بدلاً من ان تلعن الظلام	14

** دال إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.001

جدول رقم (9) صدق الاتساق الداخلي لتقنين مقياس التفاؤل والتشاؤم

معامل الثبات لتقنين مقياس التفاؤل والتشاؤم :

عن طريق معادلة ألفا كرونباخ حيث ان معامل الثبات الفا كرونباخ للمقياس قوي بدرجة

0.73 و بطريقة التجزئة النصفية بمعادلة سبيرمان_بروان وكان بدرجة ثبات 0.74 ومعادلة جوتمان

بدرجة ثبات 0.74 وبالتالي تم التحقق من ثبات المقياس والجدول رقم (10) يبين ذلك

حجم العينة	سبيرمان_بروان	جوتمان	الفا كرونباخ
500	0.74	0.74	0.73

جدول رقم (10) معامل ثبات لتقنين مقياس التفاؤل والتشاؤم

بناء مقياس معنى الحياة:

تم بناء المقياس من قبل الباحث، بعد أن قام الباحث بجمع عدد (105) فقرة تتعلق بمعنى الحياة وذلك من خلال الاطلاع على وبعض المقاييس منها :

1. مقياس معنى الحياة إعداد هارون الرشيدى (1996) وتكونت فقرات من 39 فقرة وكل الفقرات في الاتجاه

الإيجابي وبدائل الإجابة أربعة خيارات، طبق على عينة عددها (185) طالباً بكلية التربية بكفر الشيخ

_مصر كما تم تقنيه على البيئة الجزائرية من قبل بشير معمريّة (2016)، بجامعة باتنة بالجزائر طبق

على عينة عددها (414) طالباً وطالبة (ميروح و هاروني، 2021)

2. مقياس معنى الحياة من إعداد محمد حسن الأبيض (2010) ويتكون المقياس من عدة أبعاد: القبول

والرضا والهدف من الحياة والتسامي بالذات ويتألف المقياس من (57) فقرة بعدد 41 فقرة إيجابية و 16

فقرة سلبية وتم اعتماد طريقة ليكرت الثلاثي في الاستجابة على المقياس (الأبيض، 2010)

كذلك تم الاطلاع على بعض الكتب المهمة بمعنى الحياة، وبعض الدراسات السابقة والنظريات المفسرة

لذلك، كذلك تم طرح سؤال مفتوح على صفحة التواصل الاجتماعي فيسبوك من قبل الباحث، ولأن الباحث يرى

أن أفضل من تكلم عن معنى الحياة هو صاحب نظرية العلاج بالمعنى فيكتور فرانكل فقد تم اعتماد بناء

المقياس على نظرية المعنى . وملحق رقم (1) يوضح تلك الفقرات التي تم جمعها .

الخصائص السيكومترية لمقياس معنى الحياة:

أولاً/ صدق مقياس معنى الحياة:

1. صدق المُحكِّمين لمقياس معنى الحياة :

تم عرض فقرات المقياس في صورته الأولية على بعض المتخصصين في المجال، وكان ذلك على مرحلتين، حيث تم الأخذ بملاحظاتهم، تم تقليص عدد فقرات المقياس إلى (50) فقرة في اتجاهين إيجابي وسلبي، وتم الاعتماد على مقياس ليكرت الخماسي كبديل لإجابات المقياس، كما تم الاطلاع على المقياس المُعد للمرة الثانية من قبل بعض المُحكِّمين والمتخصصين، وتم الأخذ بملاحظاتهم من حيث حذف الفقرات السلبية واستبدالها بفقرات إيجابية مع تعديل بعض الفقرات، فوصل العدد النهائي للفقرات إلى (20) فقرة إيجابية. ويبين ملحق رقم (2) أسماء السادة أعضاء هيئة التدريس المُحكِّمين في المرحلتين.

2. صدق الاتساق الداخلي لمقياس معنى الحياة للعينة الاستطلاعية:

بعد أن تم أخذ عينة استطلاعية مكونة من (52) طالباً وطالبة من جميع التخصصات والمراحل العمرية كما هو موضح في جدول رقم (4) سالف الذكر و تم حساب الاتساق الداخلي عن طريق المعالج الاحصائي SPSS وقد أظهرت النتائج الآتي :

1. الفقرة رقم (2): (هناك أشخاص في حياتي أعيش لأجلهم) فقرة غير دالة إحصائياً بقيمة (0.53).
 2. الفقرة رقم (9): (أشعر بأن لدي الاستقلالية في حرية الاختيار) فقرة غير دالة إحصائياً بقيمة (0.055).
 3. الفقرة رقم (18): (أخالف القوانين في الحالات الإنسانية الملحة) فقرة غير دالة إحصائياً بقيمة (0.146).
- وبالتالي تم حذف تلك الفقرات من المقياس ليصبح عدد فقراته (17) فقرة والجدول رقم (11) يبين ذلك.

ت	الفقرة	ارتباط بيرسون	قيمة الدلالة
1	تتحقق سعادتي من خلال إسعاد الآخرين	0.432**	0.001
2	لدي عاطفة شديدة تجاه المواقف الانفعالية	0.470**	0.000
3	معاناتي سر ناجحي	0.432**	0.001
4	أفكاري إيجابية	0.527**	0.000
5	أسعى لتحقيق ذاتي والسمو بها	0.483**	0.000
6	لدي القدرة على توجيه الآخرين نحو الإيجابية	0.635**	0.000
7	معنوياتي مرتفعة حتى في اصعب الظروف	0.579**	0.000
8	أومن بالقول : لا يأس مع الحياة	0.548**	0.000
9	لدي شغف الاستمتاع بالحياة	0.481**	0.000
10	الحب يعطيني طاقة إيجابية	0.450**	0.001
11	مشاعري تجاه الآخرين إيجابية	0.609**	0.000
12	أسعى لإنجاز عملي حتى دون مكافئة	0.633**	0.000
13	لدي إحساس بالسعادة	0.440**	0.000
14	حياتي تستحق أن تعاش وإن كانت مليئة بالعراقيل	0.662**	0.000

0.001	0.437**	لدي قوة إرادة لتحقيق أهدافي في الحياة	15
0.003	0.403**	أضحى بحياتي لأجل شخص يهمني	16
0.000	0.479**	أشعر بتغيير حياتي للأفضل	17

** دالة عند مستوى (0.001)

جدول رقم (11) صدق الاتساق الداخلي لمقياس معنى الحياة للعينة الاستطلاعية

3 . الصدق التمييزي لفقرات مقياس معنى الحياة للعينة الاستطلاعية :

تم استخراج الصدق التمييزي باستخدام اختبار (T) لعينتين مستقلتين (للدرجات الدنيا والعليا بنسبة 27% من فقرات المقياس)، حيث كانت درجة القيمة المعنوية أقل من مستوى الدلالة (0.01) لدى العينتين، وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط الدرجات الدنيا والعليا، وهذا يدل على أن المقياس صادق ونستطيع التمييز من خلاله بين الدرجات الدنيا والعليا لأفراد العينة الاستطلاعية. والجدول رقم (12) يبين ذلك.

درجات العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (T)	قيمة الدلالة
الدرجات الدنيا	62.64	6.46	- 10.48	0.000
الدرجات العليا	80.05	2.27		

جدول رقم (12) الصدق التمييزي لفقرات مقياس معنى الحياة للعينة الاستطلاعية

ثانياً/ معامل ثبات مقياس معنى الحياة للعينة الاستطلاعية :**طريقة الاتساق الداخلي للعينة الاستطلاعية :**

وذلك من خلال عدة معاملات حيث يبين الجدول رقم (13) معاملات الثبات الاتساق الداخلي لكل من

معادلة سبيرمان- براون ومعادلة جوتمان ومعادلة كرونباخ

حجم العينة	سبيرمان_براون	جوتمان	الفا كرونباخ
52	0.836	0.836	0.820

جدول رقم(13) معاملات الثبات بطريقة الاتساق الداخلي لمقياس معنى الحياة للعينة الاستطلاعية

تقنين مقياس معنى الحياة:

ومن أجل تحقيق شروط التقويم المثالي للمقياس تم تطبيق المقياس على عينة مكونة من (500)

طالباً وطالبة وتم استخدام بعض الطرق الإحصائية والتي تحقق لنا صدق المقياس وثباته ومنها استخراج

الصدق التمييزي و صدق الاتساق الداخلي وكذلك استخدام معامل رفع الثبات عن طريق معادلة الفا كرونباخ

ومعادلة وسبيرمان_براون ومعادلة جوتمان

1. الصدق التمييزي لتقنين مقياس معنى الحياة :

وباستخدام أسلوب المجموعتين الطرفيتين لاستخراج القوة التمييزية للمقياس أظهرت النتائج بأن هناك فوق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الدرجات الدنيا ومتوسطات الدرجات العليا عند مستوى دلالة 0.000 وهو أقل من مستوى الدلالة 0.001 وبالتالي فالمقياس صادق لما أعده لقياسه و الجدول رقم (14) يبين ذلك

مستوى الدلالة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	افراد العينة
0.000	6.07	63.072	الدرجات الدنيا
	5.93	80.33	الدرجات العليا

جدول(14) معاملات الثبات بطريقة الاتساق الداخلي لتقنين مقياس معنى الحياة

2. صدق الاتساق الداخلي لتقنين مقياس معنى الحياة :

وذلك لمعرفة مدى دلالة كل فقرة للمقياس ككل تم استخدام معامل الاتساق الداخلي لحساب معامل ارتباط كل فقرة من فقرات المقياس بالدرجة المقياس الكلية وأظهرت النتائج أن جميع فقرات المقياس مرتبطة بالمقياس ككل عند مستوى دلالة 0.001 والجدول رقم (15) يبين ذلك.

ت	الفقرة	ارتباط بيرسون	قيمة الدلالة
1	تتحقق سعادتي من خلال إسعاد الآخرين	0.377**	0.001
2	لدي عاطفة شديدة تجاه المواقف الانفعالية	0.271**	0.000
3	معاناتي سر ناجحي	0.363**	0.001
4	أفكاري إيجابية	0.504**	0.000
5	أسعى لتحقيق ذاتي والسمو بها	0.428**	0.000
6	لدي القدرة على توجيه الآخرين نحو الإيجابية	0.409**	0.000
7	معنوياتي مرتفعة حتى في اصعب الظروف	0.420**	0.000
8	أومن بالقول : لا يأس مع الحياة	0.477**	0.000
9	لدي شغف الاستمتاع بالحياة	0.449**	0.000
10	الحب يعطيني طاقة إيجابية	0.388**	0.001
11	مشاعري تجاه الآخرين إيجابية	0.453**	0.000
12	أسعى لإنجاز عملي حتى دون مكافئة	0.333**	0.000
13	لدي إحساس بالسعادة	0.504**	0.000
14	حياتي تستحق أن تعاش وإن كانت مليئة بالعراقيل	0.465**	0.000
15	لدي قوة إرادة لتحقيق أهدافي في الحياة	0.451**	0.001
16	أضحى بحياتي لأجل شخص يهمني	0.351**	0.003
17	أشعر بتغير حياتي للأفضل	0.476**	0.000

** دالة عند مستوى (0.001)

جدول رقم (15) صدق الاتساق الداخلي لتقنين مقياس معنى الحياة

معامل الثبات لتقنين مقياس معنى الحياة :

عن طريق معادلة ألفا كرونباخ حيث ان معامل الثبات الفا كرونباخ للمقياس قوي بدرجة ثبات 0.74 و بطريقة التجزئة النصفية بمعادلة سبيرمان_بروان بدرجة ثبات 0.75 ومعادلة جوتمان بدرجة ثبات 0.75 وبالتالي تم التحقق من ثبات المقياس والجدول رقم (16) يبين ذلك .

حجم العينة	سبيرمان_بروان	جوتمان	الفا كرونباخ
500	0.75	0.75	0.74

جدول رقم (16) معامل الثبات لتقنين مقياس معنى الحياة

إجراءات التطبيق:

بعد أن أصبحت المقاييس جاهزة بصورتها النهائية كما هو موضح في ملحق رقم (5) بدأ الباحث بتطبيق المقاييس على أفراد العينة واستغرق تطبيق المقاييس (10) أيام حيث قام الباحث بتوزيع المقاييس على الطلاب بشكل مباشر ولم يستبعد الباحث أي الأقسام إلا كلية التربية ببئر الأشهب لبعدها المسافة وتم تغطية عجزها من أقسام كلية التربية بطريق. وتم تفرغ الاستجابات على المقاييس في برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم النفسية والاجتماعية الـ SPSS

الأساليب الإحصائية:

لتحليل استجابات العينة تم استخدام برنامج التحليل الإحصائي للعلوم الاجتماعية (SPSS)،

و استخدمت الأساليب الإحصائية التالية:

1. استخدام معادلة ثامبسون لتحديد الحجم الأدنى للعينة.
2. معادلة سبيرمان_بروان لاستخراج معامل الثبات.
3. معادلة جوتمان لاستخراج معامل الثبات.
4. معادلة ألفا كرونباخ لاستخراج معامل الثبات.
5. استخدام الاتساق الداخلي لصدق وثبات المقياس.
6. اختبار (T) لاستخراج الصدق التمييزي للعينة الاستطلاعية ولحساب الفروق بين المتوسطات في العينة الممثلة للمجتمع الأصلي.
7. اختبار تحليل التباين الأحادي (Anova).

عرض النتائج:

بعد تجميع البيانات والمعلومات الخاصة بموضوع الدراسة من خلال استجابات الطلاب على فقرات المقاييس، وبعد استخدام الأساليب الإحصائية المناسبة من أجل الإجابة على تساؤلات الدراسة الحالية واتباع المنهجية الملائمة للدراسة تم استخراج النتائج وتفسيرها على النحو التالي :

التساؤل الأول: ما مستوى التفاؤل والتشاؤم لدى طلاب جامعة طبرق؟ للإجابة على هذا التساؤل تم

استخدام اختبار (T) وكانت النتائج كما في الجدول رقم (17).

المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	T	مستوى الدلالة	قيمة الدلالة
59.7	42	6.45	61.32	0.001	0.000

جدول رقم (17) يبين قيم (T) لدلالة الفرق لمقياس التفاؤل والتشاؤم

يتضح من الجدول رقم (17) مستوى التفاؤل لدى طلاب جامعة طبرق من خلال استخدام اختبار (T) لعينة واحدة تظهر النتائج بأن قيمة اختبار (T) دالة إحصائياً، لأن قيمة الدلالة أقل من مستوى الدلالة عند الفا (0.001) وبمتوسط حسابي (59.7) وهو أعلى من المتوسط الفرضي الذي يساوي (42)، كما أنه قريب جداً من المتوسط الذي أدلى به مارتين سيلجمان 1990 أنه يقدر بأن 60% من الناس يتسمون بالتفاؤل. (فيونا، 2016).

وبهذا فإن مستوى التفاؤل لدى عينة طلاب جامعة طبرق مرتفع عند مستوى دلالة (0.001)، وبذلك فإن عكس مستوى التفاؤل هو مستوى التشاؤم لدى عينة طلاب جامعة طبرق، حيث إن المتوسط الحسابي للعينة يقع في المستوى الثالث المرتفع بقيمة (59.7)، وبما أن درجة التشاؤم عكس درجة التفاؤل فإن مستوى التشاؤم لدى عينة طلاب الجامعة منخفض. والجدول رقم (18) يبين المدى أو المجال لدرجات المقياس الذي قسمه الطالب إلى ثلاثة مستويات:

المستوى	منخفض	متوسط	مرتفع
المدى	32 - 14	51 - 33	70 - 52

جدول رقم (18) يبين مدى الدرجات لمقياس التفاؤل و التشاؤم

يتضح من الجدول رقم (17) مجالات درجات مقياس التفاؤل والتشاؤم، وهذا ما اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة نعم 2018، والتي هدفت إلى التعرف على التفاؤل وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلبة كلية الآداب جامعة القادسية، وتوصلت إلى أن درجة التفاؤل مرتفعة، واتفقت أيضاً مع دراسة لما ونعم 2016 والتي هدفت لمعرفة العلاقة بين الرضا عن الحياة والتفاؤل والتشاؤم لدى طلبة كلية الأميرة رحمة في مدينة السلط بالأردن حيث كانت نسبة التشاؤم منخفضة.

وقد تكون هذه النسبة طبيعية رغم الظروف التي تعاني منها البلاد في هذه المرحلة إلا أن طلاب الجامعة هم في مرحلة متقدمة من مراحل التعليم، وبالتالي فهم مقبلين على مرحلة الحياة العملية فلا بد أنهم يشعرون بأن

أبواب العمل والمستقبل والأمل قد تكاد تكون قريبة كذلك هم أقل مسؤولية من حيث حمل عبء الحياة من غيرهم من الفئات الأخرى مثل أرباب الأسر أو العاطلين عن العمل.

التساؤل الثاني: ما مستوى معنى الحياة لدى طلاب جامعة طبرق؟ للإجابة على هذا التساؤل تم

استخدام اختبار (T)، وكانت النتائج كما في الجدول رقم (19).

المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	T	مستوى الدلالة	قيمة الدلالة
72.05	51	8.65	54.3 9	0.001	0.000

جدول رقم (19) يبين قيم (T) لدلالة الفرق لمقياس معنى الحياة

يتضح من الجدول رقم (19) أن مستوى معنى للحياة لدى طلاب جامعة طبرق من خلال استخدام اختبار (T) لعينة واحدة أن قيمة (T) دالة إحصائياً، لأن قيمة الدلالة أقل من مستوى الدلالة عند الفا (0.001)، وبمتوسط حسابي (72.05) وهو أعلى من المتوسط الفرضي الذي يساوي (51)، وبهذا فإن مستوى معنى الحياة لدى عينة طلاب جامعة طبرق مرتفع عند مستوى دلالة (0.001) والجدول رقم (20) يبين المدى أو المجال لدرجات المقياس الذي قسمه الطالب إلى ثلاثة مستويات:

المستوى	منخفض	متوسط	مرتفع
المدى	39 - 17	62 - 40	85 - 63

جدول رقم (20) يبين مدى الدرجات لمقياس معنى الحياة

يتضح من الجدول رقم (19) مجالات درجات مقياس معنى الحياة ، واتفقت هذه النتيجة مع دراسة زقاوة أحمد (2020) والتي هدفت للتعرف على معنى الحياة كمؤشر على الصحة النفسية لدى عينة من الشباب بالمركز الجامعي غليزان بالجزائر.

ويعزي الباحث بأن طلاب الجامعة لديهم من الخبرات الكافية التي تمكنهم من تحديد معنى لحياتهم لأنهم أمام تحد كبير مع المستقبل من أجل تحقيق أهدافهم وطموحاتهم وتجاوز معاناتهم استعداداً لمسؤولياتهم القادمة.

التساؤل الثالث: ما العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم ومعنى الحياة لدى طلاب جامعة طبرق؟ للإجابة

على هذا التساؤل تم استخدام معامل ارتباط بيرسون. وكانت النتائج كما في الجدول رقم (21)

التشاؤم والتفاؤل	درجة الارتباط	قيمة الدلالة
	** 0.599	0.000
	عدد افراد العينة	500
معنى الحياة	درجة الارتباط	قيمة الدلالة
	** 0.599	0.000
	عدد افراد العينة	500

جدول رقم (21) يبين قيم معاملات الارتباط ودلالاتها بين التفاؤل والتشاؤم ومعنى الحياة

يتضح من الجدول رقم (21) العلاقة بين مستوى التفاؤل والتشاؤم ومعنى الحياة لدى طلاب جامعة طبرق، حيث إن قيمة معامل الارتباط بين التفاؤل ومعنى الحياة يساوي (0.599) وهو ارتباط طردي موجب متوسط ودال إحصائياً لأنه أقل من مستوى الدلالة (0.001) وهذا يدل على أن العلاقة بين معنى الحياة وسمّة التفاؤل هي علاقة تكاملية، فمن لديه تفاؤل في الحياة هو بالمقابل لديه معنى لها والعكس صحيح. وقد يعود السبب إلى تمتع الطلاب بصحة نفسية جيدة ويتمتعون بمستوى عالٍ من الوعي، حيث أن ارتفاع مستوى التفاؤل ووجود معنى للحياة لدى الإنسان معاً هو الجانب الإيجابي فيه، بالتالي كلما ارتفعت نسبة التفاؤل يرتفع وجود معنى للحياة لدى الطلاب

التساؤل الرابع: ما مستوى التفاؤل والتشاؤم وفقاً لمتغير الجنس لدى طلاب جامعة طبرق؟ للإجابة على هذا التساؤل تم استخدام اختبار (T) لمجموعتين وكانت النتائج كما في الجدول رقم (22).

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
ذكور	297	57.86	7.14	5.4	0.000	0.001
إناث	203	60.96	5.61			

جدول رقم (22) يبين قيم (T) لدلالة الفرق في التفاؤل والتشاؤم وفقاً لمتغير الجنس

يتضح من الجدول رقم (22) الفروق في مستوى التفاؤل والتشاؤم حسب متغير الجنس لدى طلاب جامعة طبرق، حيث إن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين وكانت قيمة الدلالة أقل من مستوى الدلالة ألفا (0.001)، وهذا الفرق لصالح الإناث بمتوسط (60.96) مقابل متوسط الذكور (57.86) بالرغم أن الفرق لا يعتبر كبيراً.

وهذه النتيجة اختلفت مع دراسة لما ونغم (2016) لمعرفة العلاقة بين الرضا عن الحياة والتشاؤم والتشاؤم لدى طلاب كلية الأميرة رحمة في مدينة السلط بالأردن والتي كانت فيها الفروق الدالة لصالح الذكور، وقد تكون هذه الفروق الطفيفة دليلاً على تحسن مستوى الحريات لدى الإناث من حيث الاستقلالية والمشاركة والنظرة الإيجابية في الحياة بشكل عام.

التساؤل الخامس: ما مستوى التفاؤل والتشاؤم وفقاً لمتغير التخصص العلمي لدى طلاب جامعة طبرق؟ للإجابة على هذا التساؤل تم استخدام اختبار (T) لمجموعتين وكانت النتائج كما في الجدول رقم (23).

الكلية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
الإنسانية	200	60.14	5.86	1.2	0.2	0.001
التطبيقية	300	59.41	6.81			

جدول رقم (23) يبين قيم (T) لدلالة الفرق في التفاؤل والتشاؤم وفقاً لمتغير التخصص العلمي يتضح من الجدول رقم (23) أن الفروق في مستوى التفاؤل والتشاؤم حسب متغير التخصص لدى طلاب جامعة طبرق، حيث إنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفاؤل والتشاؤم في المتوسطات بين التخصصات العلمية حيث إن قيمة الدلالة تساوي (0.21) وهي أكبر من مستوى الدلالة ألفا (0.001).

التساؤل السادس: ما مستوى التفاؤل والتشاؤم وفقاً لمتغير المراحل الدراسية لدى طلاب جامعة طبرق؟
للإجابة على هذا التساؤل تم استخدام اختبار (T) لمجموعتين وكانت النتائج كما في الجدول رقم (24).

المراحل	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
الأولى	251	59.09	6.84	2.2	0.08	0.001
الثانية	92	60.14	6.38			
الثالثة	82	59.70	5.72			
الرابعة	75	61.20	5.74			
المجموع	500	59.70	5.45			

جدول رقم (24) يبين قيم (T) لدلالة الفرق في التفاؤل والتشاؤم وفقاً لمتغير المرحلة الدراسية يتضح من الجدول رقم (24) الفروق مستوى التفاؤل والتشاؤم حسب متغير المراحل الدراسية لدى طلاب جامعة طبرق، ومن خلال استخدام اختبار تحليل التباين الاحادي (Anova)، حيث إنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المراحل الدراسية في مستوى التفاؤل والتشاؤم حيث إن قيمة الدلالة المعنوية كانت (0.082) وهي أكبر من مستوى الدلالة المعنوية (0.001).
وقد تعود هذه النتيجة إلى أن أغلبية أفراد العينة لديهم قواسم مشتركة تتمثل في العمر والمستوى التعليمي والثقافي والموروث الاجتماعي.

التساؤل السابع: ما مستوى معنى الحياة وفقاً لمتغير الجنس؟ للإجابة على هذا التساؤل تم استخدام اختبار (T) لمجموعتين وكانت النتائج كما في الجدول رقم (25).

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
ذكور	297	70.33	10.09	3.7	0.004	0.001
اناث	203	73.22	7.30			

جدول رقم (25) يبين قيم (T) لدلالة الفرق في معنى الحياة وفقاً لمتغير الجنس يتضح من الجدول رقم (25) الفروق في مستوى معنى الحياة حسب متغير الجنس لدى طلاب جامعة طبرق، حيث إن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى معنى الحياة في المتوسطات بين الجنسين وكانت قيمة الدلالة تساوي (0.04) هي أكبر من مستوى الدلالة ألفا (0.001).
وقد تكون هذه النتيجة دلالة على أن معيار الجنس في تلاشي مستمر بسبب التطور والتكنولوجيا والاطلاع على العالم الآخر من خلال مواقع التواصل الاجتماعي المتخلفة، بل لا أكاد أبالغ بأن هذا المعيار مع الزمن قد يخفي تماماً من الدراسات والأبحاث التي تهتم بالسمات الشخصية.

التساؤل الثامن: ما مستوى معنى الحياة وفقاً لمتغير التخصص العلمي؟ للإجابة على هذا التساؤل تم استخدام اختبار (T) لمجموعتين وكانت النتائج كما في الجدول رقم (26).

الكلية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
الإنسانية	200	72.64	9.20			

التطبيقية	300	71.66	8.26	1.24	0.633	0.001
-----------	-----	-------	------	------	-------	-------

جدول رقم (26) يبين قيم (T) لدلالة الفرق في معنى الحياة وفقاً لمتغير التخصص العلمي يتضح من الجدول رقم (26) الفروق في مستوى معنى الحياة حسب متغير التخصص العلمي لدى طلاب جامعة طبرق، حيث إنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لمعنى الحياة بين المتوسطات المتعلقة بمتغير التخصص العلمي، وكانت قيمة الدلالة المعنوية تساوي (0.633)، وهي أكبر من مستوى الدلالة المعنوية ألفا (0.001).

ويعتقد الباحث بأنه ليس هناك تأثير حول السمات الشخصية والنفسية وبين الميول العلمية والعقلية. وإن لم يكن كذلك فقد يعود السبب بأن العلوم التطبيقية والإنسانية أصبحت أكثر تقارباً لاسيما بأن أغلب العلوم تتصف بالبحث عن الحقيقة وتتخذ نفس الأسلوب والمناهج العلمية وإن اختلفت في الأسلوب ونسبة النتائج.

التساؤل التاسع: ما مستوى معنى الحياة وفقاً لمتغير المراحل الدراسية لدى طلاب جامعة طبرق؟ للإجابة على هذا التساؤل تم استخدام اختبار (T) لمجموعتين وكانت النتائج كما في الجدول رقم (27).

المراحل	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
الأولى	251	71.17	9.04	2.15	0.093	0.001
الثانية	92	73.39	8.86			
الثالثة	82	72.09	7.82			
الرابعة	75	73.32	7.66			
المجموع	500	72.05	8.65			

جدول رقم (27) يبين قيم (T) لدلالة الفرق في معنى الحياة وفقاً لمتغير المرحلة الدراسية يتضح من الجدول رقم (27) الفروق في مستوى معنى الحياة حسب متغير المراحل الدراسية لدى طلاب جامعة طبرق، ومن خلال استخدام اختبار تحليل التباين الاحادي (Anova)، ويتضح بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المراحل الدراسية في مستوى معنى الحياة حيث إن قيمة الدلالة المعنوية كانت (0.093)، وهي أكبر من مستوى الدلالة المعنوية (0.001).

وقد يكون سبب ذلك أن المرحلة العمرية متقاربة جداً، بحيث لا يوجد فارق كبير بين أعمار أفراد العينة وتمتد من (17) عاماً كحد أدنى إلى (25) عاماً كحد أعلى وتتسم هذه العينة بنفس النضج النفسي والعقلي.

ملخص نتائج الدراسة :

1. مستوى التفاؤل لدى طلاب جامعة طبرق مرتفع وبالتالي فإن مستوى التشاؤم منخفض.
2. مستوى معنى الحياة لدى طلاب جامعة طبرق مرتفع .
3. توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفاؤل تعزى لمتغير الجنس لصالح فئة الإناث .

4. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفاوض والتشاؤم تعزى لمتغير التخصص العلمي لدى طلاب جامعة طبرق.
5. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفاوض والتشاؤم تعزى لمتغير المراحل الدراسية لدى طلاب جامعة طبرق.
6. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى معنى الحياة تعزى لمتغير الجنس لدى طلاب جامعة طبرق.
7. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى معنى الحياة تعزى لمتغير التخصص العلمي لدى طلاب جامعة طبرق.
8. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى معنى الحياة تعزى لمتغير المراحل الدراسية لدى طلاب جامعة طبرق.
9. هناك علاقة موجبة قوية بين مستوى التفاوض ومستوى معنى الحياة لدى طلاب جامعة طبرق.

التوصيات:

1. الاهتمام بفئة الشباب ودعمهم في الاتجاه الإيجابي لتحقيق مستقبل أفضل.
2. القرب من فئة الشباب الجامعي والاستماع لهم لما لديهم من اقبال نحو الحياة واعطائهم الثقة في أنفسهم بأنهم قادرين على التغيير الإيجابي.
3. على مؤسسات الدولة التركيز على برامج تنمية القدرات وفتح المجالات أمام الشباب من اجل الابداع والتميز ومواكبة العصر.
4. عقد المؤتمرات والندوات التي تهدف إلى توسيع دائرة النقاش حول موضوعات تهتم بمعنى حياتهم لزيادة الطاقات الإيجابية والتفاوضية لديهم.
5. تركيز الوسائل الإعلامية على نظرة الشباب للمستقبل ببرامج توعوية وتثقيفية وعقد لقاءات مع مختصين في مجال العلوم الإنسانية.
6. ملء فراغ الشباب بأنشطة رياضية وثقافية وفتح نوادي يجتمع فيها الشباب لتفريغ الطاقات السلبية .
7. زرع الثقة لدي الشباب وحمائتهم من التشاؤم والفراغ الوجودي في ظل الظروف الحالية للمجتمع بأن يواجهون مشاكلهم ومعاناتهم بالطرق السليمة والايجابية الناجمة .
8. مشاركة المختصين وأصحاب الخبرات السابقة في المجالات المختلفة لدعم الشباب وتقوية مهاراتهم واكتشاف مواهبهم و تشجيعهم للمضي قدماً نحو حياة أفضل .

المقترحات :

1. أن تهتم البحوث القادمة بمجتمعات أخرى غير الطلاب مثل المعلمين أو الموظفين أو الأطباء أو المهندسين، وكذلك يمكن تطبيقه على أفراد مؤسسات التأهيل سواء المعاقين جسدياً أو من هم في مؤسسات الإصلاح والتأهيل، كذلك الخريجين العاطلين عن العمل، وأرباب الأسر والمطلقات.
2. أن تهتم البحوث والدراسات الجديدة بالعلاقة بين متغير التفاوض والتشاؤم ومعنى الحياة مع متغيرات إيجابية أخرى، مثل متغير مستوى الطموح والإبداع والتميز وعلاقة التفاوض والتشاؤم ومعنى الحياة بمتغيرات سلبية مثل القلق من المستقبل أو الاكتئاب واضطرابات ما بعد الصدمة.
3. يقترح الباحث التركيز على مواضيع علم النفس الإيجابي لمواكبة كل جديد في علم النفس الحديث.

4. أن تهتم الدراسات القادمة بدور المعاناة في إيجاد معنى للحياة خاصة لشريحة المعاقين جسدياً.
5. التركيز على البحث والدراسة عن تحسن مستوى الحريات لدى الإناث من حيث الاستقلالية والمشاركة والنظرة الإيجابية للحياة.
6. البحث عن متغيرات ديموغرافية أخرى غير الجنس والمراحل الدراسية المتقاربة والتخصصات العلمية، يكون لتلك المتغيرات نتائج فارقة على متغيرات الدراسة والنتائج مثل سنوات الخبرة الحالة الاجتماعية، وأيضاً اختيار عينات من بيئات مختلفة من حيث المستوى الثقافي والاقتصادي والمجتمعي (الريفي والمدني) أو بين مدينة وأخرى.
7. البحث عن أدوات بحث أخرى أكثر دقة في البحوث والدراسات النفسية التي تختزل أغلب نتائجها بالأساليب الإحصائية المليئة بالعيوب، لاسيما فيما يتعلق بدراسات وأبحاث الشخصية الإنسانية غير القابلة للقياس الكمي بشكل حقيقي، وذلك لغرض تحرير الإنسان من مصطلح (الفرد) الخادم للمجتمع على حساب قيمته كإنسان يبحث عن معنى لحياته.

المراجع

- أحمد عبدالخالق. (1996). القائمة العربية للتقاؤل والتشاؤم . الأسكندرية : دار المعرفة الجامعية .
الدرر السنوية (بلا تاريخ).
<https://dorar.net/alakhlaq/707/%D8%A3%D9%88%D9%84%D8%A7-%D9%85%D8%B9%D9%86%D9%89-%D8%A7%D9%84%D8AA%D9%81%D8%A7%D8%A4%D9%84-%D9%84%D8%BA%D8%A9-%D9%88%D8%A7%D8%B5%D8%B7%D9%84%D8%A7%D8%AD%D8%A7>
الاسترداد 4 12, 2023، من الدرر السنوية : نضرة النعيم في مكارم أخلاق الرسول الكريم (3/1046).
ألفرد ادلر . (2005). معنى الحياة (المجلد الاولي). (عادل نجيب بشرى، المترجمون) القاهرة: المجلس الاعلى للثقافة.
- الكلام الطيب. (بلا تاريخ). <https://kalemtayeb.com/safahat/item/24137> . تاريخ الاسترداد 17 12, 2023، من آفات على الطريق.
المعاني. (بلا تاريخ). المعاني الجامع التشاؤم . تاريخ الاسترداد 17 12, 2023، من المعاني .
اي عربي. (14) 2, (2022).
<https://e3arabi.com/%D8%A7%D9%84%D8%B9%D9%84%D9%88%D9%85-%D8%A7%D9%84%D8AA%D8%B1%D8%A8%D9%88%D9%8A%D8%A9/%D8AA-%D8%B7%D8%A8%D9%8A%D9%82%D8%A7%D8AA-%D8%A7%D8AE%D8AA%D8%A8%D8%A7%D8%B1-%D8%A7%D9%84%D8AA%D9%88%D8AC%D9%8A%D9%87-%D8%A7%D9%84%D8AD%D9%8A%D>
تاريخ الاسترداد 28 12, 2023، من اي عربي .

ايمان عبدالكريم، و ريا الدوري. (7, 2010).
<https://search.mandumah.com/Record/436021/Description#tabnav>. تاريخ الاسترداد 12 8, 2023، من المنظومة.

ايهاب عيسى، و طارق عبدالرؤف. (2021). الصحة النفسية. مصر: الدولية للكتب العلمية.
بدر محمد الانصاري. (1998). التفاوض والتشاور المفهوم والقياس والمتعلقات. الكويت: مطبوعات جامعة الكويت

جعفر حسن الشكرجي. (2011). مجلة لارك للفلسفة واللسانيات والعلوم الاجتماعية. التفاوض والتشاور عند فلاسفة عصر التنوير.

زقاوة احمد. (30 6, 2020). <https://www.asjp.cerist.dz/en/downArticle/119/12/4/118534>. تاريخ الاسترداد 11 8, 2023، من مجلة الباحث.

زكية ميلاد جابر. (14 1, 2013). <http://search.shamaa.org/FullRecord?ID=100547>. تاريخ الاسترداد 25 8, 2023، من شعبة: <http://search.shamaa.org/FullRecord?ID=100547>

سناء ابوعجيلة عبدالسلام. (5, 2016).
<https://search.mandumah.com/Record/823013/Description>. تاريخ الاسترداد 25 8, 2023، من المنظومة: <https://search.mandumah.com/Record/823013/Description>

سهير بن سديرة. (2022). معنى الحياة وعلاقته بالتفاوض لدى الشباب التطوعي. بوسعادة الجزائر: جامعة محمد خيضر بسكرة.

سوزان بنت صدقة. (2011). التفاوض والتشاور وعلاقتهما بالانجاز الاكاديمي والرضا عن الحياة. مكة: جامعة أم القرى.

عبدالرحمن عيد الجهمي. (2014). https://mbse.journals.ekb.eg/article_14317. تاريخ الاسترداد 5 8, 2023، من مجلة بحوث التربية النوعية.

علي مهدي كاظم، و البهادلي عبدالخالق نجم. (31 12, 2007).
[https://search.emarefa.net/ar/detail/BIM-279696-](https://search.emarefa.net/ar/detail/BIM-279696-%D8%AC%D9%80%D9%80%D9%88%D8%AF%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D8%AD%D9%8A%D8%A7%D8%A9-%D9%84%D8%AF%D9%89-%D8%B7%D9%84%D8%A8%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D8%AC%D8%A7%D9%85%D8%B9%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D8%B9%D9%8F%D9%85%D8%A7%D9%86%D9)

[%](https://search.emarefa.net/ar/detail/BIM-279696-%D8%AC%D9%80%D9%80%D9%88%D8%AF%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D8%AD%D9%8A%D8%A7%D8%A9-%D9%84%D8%AF%D9%89-%D8%B7%D9%84%D8%A8%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D8%AC%D8%A7%D9%85%D8%B9%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D8%B9%D9%8F%D9%85%D8%A7%D9%86%D9)

[%](https://search.emarefa.net/ar/detail/BIM-279696-%D8%AC%D9%80%D9%80%D9%88%D8%AF%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D8%AD%D9%8A%D8%A7%D8%A9-%D9%84%D8%AF%D9%89-%D8%B7%D9%84%D8%A8%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D8%AC%D8%A7%D9%85%D8%B9%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D8%B9%D9%8F%D9%85%D8%A7%D9%86%D9)

[%](https://search.emarefa.net/ar/detail/BIM-279696-%D8%AC%D9%80%D9%80%D9%88%D8%AF%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D8%AD%D9%8A%D8%A7%D8%A9-%D9%84%D8%AF%D9%89-%D8%B7%D9%84%D8%A8%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D8%AC%D8%A7%D9%85%D8%B9%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D8%B9%D9%8F%D9%85%D8%A7%D9%86%D9) تاريخ الاسترداد 25 8, 2023، من معرفة: [https://search.emarefa.net/ar/detail/BIM-279696-](https://search.emarefa.net/ar/detail/BIM-279696-%D8%AC%D9%80%D9%80%D9%88%D8%AF%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D8%AD%D9%8A%D8%A7%D8%A9-%D9%84%D8%AF%D9%89-%D8%B7%D9%84%D8%A8%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D8%AC%D8%A7%D9%85%D8%B9%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D8%B9%D9%8F%D9%85%D8%A7%D9%86%D9)

[%](https://search.emarefa.net/ar/detail/BIM-279696-%D8%AC%D9%80%D9%80%D9%88%D8%AF%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D8%AD%D9%8A%D8%A7%D8%A9-%D9%84%D8%AF%D9%89-%D8%B7%D9%84%D8%A8%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D8%AC%D8%A7%D9%85%D8%B9%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D8%B9%D9%8F%D9%85%D8%A7%D9%86%D9)

[%](https://search.emarefa.net/ar/detail/BIM-279696-%D8%AC%D9%80%D9%80%D9%88%D8%AF%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D8%AD%D9%8A%D8%A7%D8%A9-%D9%84%D8%AF%D9%89-%D8%B7%D9%84%D8%A8%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D8%AC%D8%A7%D9%85%D8%B9%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D8%B9%D9%8F%D9%85%D8%A7%D9%86%D9)

[%](https://search.emarefa.net/ar/detail/BIM-279696-%D8%AC%D9%80%D9%80%D9%88%D8%AF%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D8%AD%D9%8A%D8%A7%D8%A9-%D9%84%D8%AF%D9%89-%D8%B7%D9%84%D8%A8%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D8%AC%D8%A7%D9%85%D8%B9%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D8%B9%D9%8F%D9%85%D8%A7%D9%86%D9) فرحات عبدالرحمن. (2013). تقدير الذات الاكاديمي وعلاقته بسمة التفاوض والتشاور. الجزائر: مجاة مفاهيم للدراسات

الفلسفية و الانسانية المعمقة.
فؤاد بن يمينة. (2022). التفاوض والتشاور وعلاقتهما بأستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية. الجزائر: جامعة يحي

فارس.

موسوعة المصطلحات الاسلامية. (بلا تاريخ). <https://terminologyenc.com/ar/browse/term/6578>.
تاريخ الاسترداد 4 12, 2023، من موسوعة المصطلحات الاسلامية.
موضوع. (2023) 9, 2023
https://mawdoo3.com/%D8%A3%D9%82%D9%88%D8%A7%D9%84_%D9%81%D8%B1%D9%88%D9%8A%D8%AF_%D9%81%D9%8A_%D8%B9%D9%84%D9%85_%D8%A7%D9%84%D9%86%D9%81%D8%B3
موقع المعاني . (بلا تاريخ). <https://www.almaany.com/ar/dict/ar-%D8%AA%D9%81%D8%A7%D8%A4%D9%84>
نزيهة بوالقمح. (2023). مستوى التفاوض والتشاور لدى الطلاب المقبلين على التخرج . الجزائر : مجلة المحترف للعلوم الرياضية والعلوم الاجتماعية والانسانية .
نغم هادي حسين. (31 6, 2018). <https://search.emarefa.net/ar/detail/BIM-920278-%D8%A7%D9%84%D8%AA%D9%81%D8%A7%D8%A4%D9%84-%D9%88-%D8%B9%D9%84%D8%A7%D9%82%D8%AA%D9%87-%D8%A8%D8%A7%D9%84%D8%B5%D8%AD%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D9%86%D9%81%D8%B3%D9%8A%D8%A9-%D9%84%D8%AF%D9%89-%D8%B7%D9%84%D8%A8%D8>
من معرفة .