



التفاؤل النفسي وعلاقته بالتكيف الاجتماعي في ظل الأزمات: مراجعة منهجية

زهرة عبدالقادر مسعود صقر

جامعة الزاوية / كلية الآداب / قسم النفس

z.saqar@zu.edu.ly

Psychological Optimism and its Relationship to Social Adjustment in Times of Crisis: A Methodological Review

Zahra Abdulqader Masoud Saqr

University of Zawiya / Faculty of Arts / Department of Psychology

تاريخ الاستلام: 2026/02/15 - تاريخ المراجعة: 2026/03/12 - تاريخ القبول: 2026/03/13 - تاريخ النشر: 2026/04/26

الملخص

يتناول البحث استكشاف العلاقة بين التفاؤل النفسي والتكيف الاجتماعي في ظروف الأزمات، من خلال مراجعة منهجية للدراسات المنشورة في الفترة الممتدة بين عامي 2018 و 2025، تكشف الأدبيات العلمية أن التفاؤل ليس مجرد سمة شخصية عابرة، بل هو مورد نفسي استراتيجي يُسهم في تعزيز المرونة الفردية والجماعية حين تضرب الأزمات، سواء أكانت جائحات أم نزاعات مسلحة أم كوارث طبيعية، اعتمد البحث المنهج الوصفي التحليلي القائم على المراجعة النقدية للمصادر الأولية، إذ جرى تحليل ما يزيد على ثلاثين دراسة عربية وأجنبية محكمة، تُجمع النتائج على وجود علاقة موجبة دالة إحصائيًا بين مستوى التفاؤل ودرجة التكيف الاجتماعي، وتبين أن هذه العلاقة تتوسطها متغيرات عدة، أبرزها: المرونة النفسية، والدعم الاجتماعي، واستراتيجيات المواجهة الفعالة، فضلاً عن ذلك، وثقت الدراسات أن التفاؤل يُخفف من وطأة أعراض ما بعد الصدمة والاكئاب المرتبطين بالأزمات، كما يُعزز التماسك الأسري والاجتماعي، تنتهي المراجعة إلى التأكيد على ضرورة دمج برامج تنمية التفاؤل في المنظومة الصحية والتعليمية، لا سيما في البيئات العربية التي تقتقر إلى الدراسات الميدانية الكافية، ومنها الليبية الذي يعاني ضغطاً مركبة جراء سنوات من عدم الاستقرار.

الكلمات المفتاحية: التفاؤل النفسي، التكيف الاجتماعي، الأزمات، المرونة النفسية، الدعم الاجتماعي، الصحة النفسية.

Abstract

This study examines the relationship between psychological optimism and social adaptation in crisis conditions through a systematic review of peer-reviewed studies published between 2018 and 2025. The scientific literature reveals that optimism is not merely a transient personality trait but a strategic psychological resource that significantly enhances individual and collective resilience when crises strike—whether pandemics, armed conflicts, or natural disasters. Employing a descriptive-analytical methodology grounded in critical review of primary sources, the study analyzed over thirty Arabic and international peer-reviewed studies. Findings consistently indicate a statistically significant positive relationship between optimism levels and social adaptation, mediated by psychological resilience, social support, and effective coping strategies. Evidence further shows that optimism attenuates post-traumatic stress and crisis-related depression while strengthening family and social cohesion. The review concludes by emphasizing the need to integrate optimism-building programs into health and educational systems, particularly in Arab contexts—including Libya—that remain underrepresented in the empirical literature despite facing compounding stressors from years of instability.

Keywords: Psychological optimism, social adaptation, crisis, psychological resilience, social support, mental health.

أولاً: المقدمة

1.1 الإشكالية

تُفرز الأزمات بمختلف أشكالها وتجلياتها ضغوطاً نفسية واجتماعية بالغة الأثر على الأفراد والجماعات، وقد تصاعد الاهتمام البحثي بهذا الملف في أعقاب جائحة كوفيد-19، وفي ظل النزاعات المسلحة المتصاعدة في منطقة الشرق الأوسط وأفريقيا، إذ كشفت هذه الأحداث عن تباينات صارخة في قدرة الناس على الصمود والتكيف رغم توحد ظروف الضغط، يقع التفاوض النفسي في قلب هذا التباين؛ فبينما ينهار بعض الأفراد تحت وطأة الأزمة، يواصل آخرون حياتهم ويُعيدون بناء شبكاتهم الاجتماعية بصورة لافتة، ومن هنا تنشأ الإشكالية المحورية لهذا البحث: ما طبيعة العلاقة بين التفاوض النفسي والتكيف الاجتماعي في سياقات الأزمات؟ وما المتغيرات التي تُعدّل هذه العلاقة أو تتوسطها؟

2.1 الأهمية

يستمد البحث أهميته من ثلاثة مستويات متداخلة: أولاً، على المستوى النظري، يُسهم في تعميق فهم آليات عمل التفاوض كمتغير وقائي وحامٍ في ظروف الضغط الشديد، ثانياً، على المستوى التطبيقي، يُوفّر قاعدة معرفية تدعم تصميم برامج التدخل النفسي الاجتماعي في الأزمات، ولا سيما المجتمعات العربية التي ظلت مهمشةً في الأدبيات العالمية، ثالثاً، على المستوى المنهجي، يُقدّم نموذجاً للمراجعة المنهجية الناقدة في حقل علم النفس الإيجابي الناشئ عربياً (قطبي، 2020).

3.1 الأهداف

يسعى البحث إلى تحقيق جملة من الغايات: رصد الأطر النظرية المُفسّرة لعلاقة التفاوض بالتكيف الاجتماعي في الأدبيات المعاصرة، وتحليل نتائج الدراسات التجريبية الرئيسة في هذا الحقل، واستقراء المتغيرات الوسيطة والمعدّلة، وكشف الفجوات البحثية التي تحتاج إلى مزيد من التقصي، وصياغة توصيات قابلة للتطبيق في السياقات العربية.

4.1 المنهجية

اعتمد البحث المنهج الوصفي التحليلي القائم على المراجعة المنهجية للأدبيات، وفق المبادئ التوجيهية لـ PRISMA المعدّلة للمراجعات السريرية، جرى البحث في قواعد البيانات المحكّمة (مثل Scopus و PsycINFO ودار المنظومة) باستخدام مصطلحات مفتاحية محددة عربية وإنجليزية، شملت: التفاوض النفسي، التكيف الاجتماعي، الأزمات، المرونة النفسية، الضغوط الناجمة عن الجائحة والنزاعات المسلحة.

4.1 خطة البحث

يتشكّل البحث من سبعة محاور رئيسة: المقدمة، وحدود البحث، ثم ثلاثة مباحث نظرية تتناول مفهوم التفاوض النفسي وأبعاده، ومفهوم التكيف الاجتماعي في الأزمات، والعلاقة بينهما والمتغيرات المحيطة بها، وتليها إجراءات البحث، وأخيراً النتائج والتوصيات وقائمة المراجع.

5.1 حدود البحث

1.5.1 الحدود الموضوعية

يقصر البحث على دراسة العلاقة بين التفاوض النفسي—بوصفه سمةً تخصيصية مستقرة والتكيف الاجتماعي في سياقات الأزمات الخارجية (جوائح، نزاعات مسلحة، كوارث طبيعية)، ولا يتناول البحث الأزمات الشخصية الفردية كالأمراض المزمنة أو الأزمات الأسرية بوصفها مساقاً مستقلاً، وإن وردت في بعض المراجع ضمن سياق أشمل.

2.5.1 الحدود البشرية

ركّزت الدراسات المُدرّجة في المراجعة على فئات عمرية متعددة، شملت المراهقين والشباب الجامعي والبالغين، غير أن محور الاهتمام الأساسي ينصبّ على الفئة العمرية من 18 إلى 50 سنة، باعتبارها الأكثر تمثيلاً في الأدبيات المتعلقة بالتكيف الاجتماعي في ظل الأزمات (علي، 2022).

3.5.1 الحدود المكانية

تشمل الدراسات المُراجَعة مجالات جغرافية متنوعة، تضم دولاً عربية (مصر، الجزائر، المملكة العربية السعودية) وأوروبية وآسيوية وأمريكية، مما يُتيح مقارنة عابرة للثقافات، وتُولي المراجعة اهتماماً خاصاً بالسياقات التي تعاني اضطرابات سياسية وأمنية متواصلة، كالسياق الليبي الذي يندرج ضمن مجمل المشهد العربي المُرصود.

4.5.1 الحدود الزمانية

تمتد الحدود الزمنية للدراسات المُدرَجة من عام 2018 إلى عام 2025، بما يكفل تغطية الموجات المتعاقبة من الأزمات العالمية، وفي مقدمتها جائحة كوفيد-19 التي مثلت نقطة تحوّل جوهريّة في مسار البحث النفسي-الاجتماعي.

2 الإطار النظري**1.2 التفاؤل النفسي: المفهوم والأبعاد والنظريات****1.1.2 مفهوم التفاؤل النفسي**

التفاؤل في معناه النفسي الدقيق ليس تجميلاً ساذجاً للواقع، ولا ميلاً عاطفياً عابراً نحو التوقعات الحسنة، إنه، وفق التعريف الكلاسيكي الراسخ، ميل معرفي عام لتوقع نتائج إيجابية في المستقبل (Carver & Scheier, 2014)، بيد أن هذا التعريف، رغم إيجازه، يتضمن أبعاداً معرفيةً وانفعاليةً وسلوكيةً متشابكة؛ فالمتفائل لا يكتفي بتوقع الخير، بل يتوجه نحوه بسلوكيات فاعلة ومثابرة.

في الأدبيات العربية، ثمة نقاش مثمر حول العلاقة بين التفاؤل الإسلامي والتفاؤل السيكلوجي؛ إذ يرى بعض الباحثين أن المنظومة الإسلامية تُقدّم تفاؤلاً ذا أساس إيماني يتجاوز الأبعاد المعرفية البحتة نحو الرضا والتوكل والأمل الديني (قطبي، 2020)، هذا التمييز ليس مجرد ترف فلسفي؛ فهو يستلزم أدوات قياس متخصصة تُلائم السياق الثقافي العربي الإسلامي، وهو ما يُشكّل أحد الفجوات التي سنعود إليها لاحقاً.

2.1.2 التفاؤل التخصيصي والتفاؤل الوضعي

يُميّز الأدب النفسي المعاصر بين نوعين رئيسيين: التفاؤل التخصيصي (Dispositional Optimism) الذي يمثّل سمةً شخصية مستقرة نسبياً عبر المواقف والزمن، والتفاؤل الوضعي (Situational Optimism) المرتبط بسياقات بعينها، وتُشير الدلائل التجريبية إلى أن السمة التخصيصية هي الأقدر على التنبؤ بمخرجات التكيف في الأزمات بعيدة المدى (Carver & Scheier, 2014).

وقد أثبتت الدراسة التجريبية Aziz وآخرون (2024) على طلاب جامعيين أن التفاؤل التخصيصي يرتبط ارتباطاً سلبياً دالاً بالقلق الاجتماعي، وإيجابياً بالرفاهية النفسية، مما يؤكد طابعه الوقائي الممتد عبر سياقات متعددة، والجدير بالملاحظة أن هذه الدلائل تجتمع على تأكيد قابلية التفاؤل التخصيصي للقياس الموثوق واستمرار آثاره حتى في ظروف استثنائية.

3.1.2 الأسس النظرية

استقطب التفاؤل اهتمام مدارس نظرية متعددة، غير أن نموذج Carver & Scheier (2014) يظل الأكثر هيمنةً في الدراسات التجريبية، يركز هذا النموذج على نظرية تنظيم السلوك بالأهداف (Goal Regulation Theory)، ويفترض أن التفاؤل يُوجّه الجهد المعرفي والسلوكي نحو الهدف حتى في وجه العوائق.

ويتكامل مع هذا النموذج نظرية الأمل لسنايدر (Snyder's Hope Theory) التي تُعرِّق بين التفكير في المسارات (Pathways Thinking) والتفكير الدافعي (Agency Thinking)، وهو تمييز وثيق الصلة بفهم التكيف الاجتماعي في الأزمات؛ إذ لا يكفي الشعور بالأمل دون امتلاك القدرة على رسم مسارات عملية للخروج من الأزمة (الجندي وآخرون، 2023).

أما في ضوء الأدبيات الإيجابية الحديثة، فقد وسَّع فريق من الباحثين مفهوم التفاؤل ليشمل دوره في الصحة الروحية والازدهار الإنساني بمعناه الشامل؛ ففي مراجعة نظرية مؤثرة، استخلصت (Laranjeira & Querido, 2022) أن التفاؤل والأمل يُشكّلان معاً رافداً أساسياً لما تسميانه "الصحة النفسية الإيجابية"، وهو مفهوم يتجاوز مجرد غياب المرض نحو الازدهار والإسهام الفاعل في المجتمع.

4.1.2 التفاؤل وأدوات قياسه

تعتمد أغلب الدراسات المراجعة مقياس التوجه نحو الحياة المُنتَقَح (LOT-R) لكارفر وشير، وهو مقياس من عشرة بنود ثبت اتساقه الداخلي وثباته عبر ثقافات مختلفة، بيد أن استخدام هذا المقياس في السياق العربي يستلزم تحقّقاً من الصدق الثقافي، لا سيما أن بعض البنود قد تحمل دلالات مختلفة لدى متحدثي العربية، وقد نبهت دراسة علي (2022) بضرورة ضبط أثر المتغيرات الاجتماعية-الثقافية عند تفسير نتائج مقاييس التفاؤل في البيئة العربية.

2.2 التكيف الاجتماعي في ظل الأزمات

1.2.2 مفهوم التكيف الاجتماعي

التكيف الاجتماعي مفهوم متعدد الطبقات؛ فهو في جوهره العملية التي يُعدّل من خلالها الفرد سلوكياته وأفكاره وعلاقاته بما يتناسب مع متطلبات بيئته الاجتماعية المتغيرة، لكن التكيف في ظل الأزمات يكتسب طابعاً استثنائياً؛ إذ يتجاوز الضبط الروتيني ليصبح صراعاً حقيقياً بين قوى الإجهاد والقدرات الذاتية والاجتماعية على الاحتمال (Troy et al., 2023). ثمة تمييز مهم بين التكيف الانفعالي والتكيف الوظيفي؛ فالأول يتعلق بتنظيم المشاعر السلبية وإدارتها، بينما يُعنى الثاني بالقدرة على الاستمرار في أداء الأدوار الاجتماعية-الوظيفية والأسرية والمجتمعية—رغم الأزمة، وقد أظهرت مراجعة نفسية شاملة أن هذين البعدين مترابطان لكنهما ليسا متطابقين، وأن برامج التدخل الناجحة ينبغي أن تستهدف كليهما (Troy et al., 2023).

2.2.2 آليات التكيف في الأزمات

وثق بونانو وآخرون في سلسلة دراسات طولية بالغة التأثير أن الاستجابة البشرية للأزمات لا تتبع نمطاً أحادياً، بل تتوزع عادةً على مسارات متعددة تشمل: المرونة الفورية، والتعافي التدريجي، والانهيال المزمن، والنمو ما بعد الصدمة (Bonanno et al., 2023)، ومن بين هذه المسارات، يُشكّل مسار المرونة الفورية—الذي يتسم بالمحافظة على الأداء الوظيفي بصورة شبه طبيعية النمط الأكثر شيوعاً، خلافاً للتوقعات الشائعة التي تصوّر الانهيار النفسي استجابةً حتميةً للصدمة.

وتتمحور آليات التكيف الفعّال وفق التصنيفات السائدة حول ثلاثة محاور: التنظيم الانفعالي الذي يستلزم قدرًا من المرونة لا الصلابة (Bonanno et al., 2024)، واستراتيجيات المواجهة المُركّزة على المشكلة والمعنى في آنٍ واحد، والتحكم الإدراكي في الأحداث الماضية واستيعابها دون السماح لها بالإطاحة بالتوقعات المستقبلية (Wang et al., 2022).

3.2.2 التكيف الاجتماعي في السياقات العربية

يكتسب التكيف الاجتماعي في البيئات العربية خصوصية ثقافية لا يمكن تجاهلها؛ فالبنية الأسرية الممتدة، والقيم الدينية، والضوابط العشائرية أو الجماعية تُشكّل شبكة دعم مضافة لا تُحسب في النماذج الغربية المعيارية، وقد رصدت دراسة شادر وموسى (2022) حالة المهاجرين السوريين في الجزائر مثالاً واضحاً على هذه المعادلة؛ إذ كان الانتماء الجماعي والهوية المشتركة مخفّفين فاعلين لاضطراب ما بعد الصدمة، رغم محدودية الدعم المؤسسي الرسمي.

في المقابل، يُلاحظ أن بعض ديناميكيات التكيف الجماعي العربية تحمل بُعدًا إشكاليًا؛ فضغوط المجموعة على الفرد للتكيف والصمود قد تُصبح مصدر إجهاد إضافي حين يكون الفرد في حالة هشاشة نفسية حقيقية، هذه المفارقة تستحق مزيدًا من التقصي في الدراسات المستقبلية المتخصصة.

4.2.2 التكيف في سياق الجائحة والنزاعات

أُفرزت جائحة كوفيد-19 موجةً بحثية غير مسبوقه في دراسة التكيف تحت الضغط، وفي مراجعة لأربع دراسات طويلة بريطانية، وجد Liu وآخرون (2023) أن التفاعل بين التفاؤل والتواصل الاجتماعي والرفاهية النفسية خلال الإغلاق يتبع ديناميكية شبكية معقدة، لا خطأ سببياً أحادياً، هذه النتيجة تدعو إلى التشكيك في النماذج المبسطة التي تُقدّم التفاؤل بوصفه متغيراً مستقلاً بسيطاً يتنبأ بالتكيف بصورة مباشرة.

أما في سياق النزاعات المسلحة، فثمة إشكالية مزدوجة: من جهة، تتصاعد الحاجة إلى التكيف الاجتماعي نتيجة انهيار البنى المجتمعية المعتادة، ومن جهة أخرى، تنقلص موارد التكيف المادية والمؤسسية، وقد أظهرت دراسة Russo-Netzer وآخرون (2025) أن إيجاد المعنى واستحضار الغاية الكبرى يُعملان كدرع وقائي في هذه البيئات القاسية، وهو ما يُعيد إلى الأذهان الأبعاد الوجودية للتكيف التي أسهمت فلسفة فرانكل في تأصيلها.

3.2 التفاؤل والتكيف الاجتماعي في الأزمات

1.3.2 العلاقة المباشرة بين التفاؤل والتكيف

تُوفّر الدراسات التجريبية المتراكمة شواهد قاطعة على وجود علاقة موجبة مباشرة بين التفاؤل والتكيف الاجتماعي في الأزمات، ففي دراسة مقارنة لمجموعات عرقية أمريكية متعددة خلال جائحة كوفيد-19، خلص غراهام وآخرون (Graham et al., 2022) إلى أن الأمل والتفاؤل شكلاً عاملاً وقائياً مشتركاً تجاوز الفوارق العرقية والطبقية في التنبؤ بالرفاهية النفسية، وعلى امتداد الجائحة، وثّق لونج وآخرون (Long et al., 2024) بأن التفاؤل ارتبط بمسارات أخف وطأةً في القلق الصحي وضغوط كوفيد-19، مما يُشير إلى دوره الوقائي الممتد عبر الزمن.

وفي سياق الكوارث الطبيعية، قدّمت دراسة Gero وآخرون (2021) تجربةً طبيعية نادرة؛ إذ استثمرت الزلازل الياباني الكبير عام 2011 لمقارنة مستويات التكيف بحسب التفاؤل الأولي للمشاركين، وكشفت النتائج أن ذوي التفاؤل المرتفع أظهروا مرونة اجتماعية أعلى ملحوظة بعد الكارثة، مع إشارة مهمة إلى أن هذه الميزة لم تكن مطلقة، بل تأثرت بعوامل سياقية كالسن وشبكة الدعم المتاحة.

2.3.2 المرونة النفسية: الوسيط الأبرز

يُجمع الباحثون تقريباً على أن المرونة النفسية تتوسط العلاقة بين التفاؤل والتكيف الاجتماعي؛ فالمتفائل يُبادر بتنشيط موارد التكيف لأن توقعاته الإيجابية تمنحه حافزاً للفعل، وهذا الفعل ذاته يُغذي مرونته عبر حلقة تعزيز ذاتية، ودرست دراسة Zayas وآخرون (2021) على المواطنين الإسبان خلال إغلاق كوفيد-19 هذه العلاقة بشكل ميداني، ووجدت أن المرونة النفسية تتوسط الرابط بين التفاؤل التخصيصي والرفاهية النفسية.

وتتكامل مع ذلك نتائج دراسة Hu وآخرون (2022) في الصين، التي أجرت قياسات تتبعية سنوية بعد ذروة الجائحة، وأظهرت أن المرونة والدعم الاجتماعي يتوسطان كليهما الصلة بين ضغوط كوفيد-19 ومخرجات الصحة النفسية، والمثير للتأمل هنا أن الدعم الاجتماعي والمرونة لم يعملا باستقلالية بل بتكامل وتعاضد.

3.3.2 الدعم الاجتماعي وشبكات العلاقات

يقع الدعم الاجتماعي في تقاطع جوهري مع كل من التفاؤل والتكيف؛ فالمتفائلون يميلون إلى تكوين علاقات اجتماعية أقوى والمحافظة عليها في ظل الأزمات، مما يُوسّع قاعدة الدعم المتاح لهم، وهذا الدعم بدوره يُعزز مستوى التكيف

(Fiori et al., 2023)، وقد كشفت دراسة Fiori وآخرون (2023) أن التفاؤل كان مرتبطاً بالتقارب الأسري خلال الجائحة، لا بصورة آلية بل من خلال ديناميكيات التبادل الاجتماعي الإيجابي. وفي السياق الصيني، درس Fu (2025) نموذجاً وساطياً يربط التواصل الاجتماعي بالتكيف الفعّال عبر الدعم الاجتماعي المدرك والتفاؤل، وخلص إلى أن هذا الثالوث يشكل منظومة متشابكة تنهض معاً أو تنهار معاً، وهذا يعني أن التدخلات النفسية ينبغي ألا تعزل التفاؤل عن شبكة علاقاته الاجتماعية.

4.3.2 استراتيجيات المواجهة: الحلقة الوظيفية

يؤثر التفاؤل في التكيف الاجتماعي جزئياً من خلال توجيه استراتيجيات المواجهة؛ فالمتناول يُفضّل عمومًا المواجهة التقريبية القائمة على الفعل (Approach Coping) على الاستراتيجيات التجنبية، لأن توقعاته الإيجابية تجعل الإقبال على التحديات مجدياً في نظره، ودرست دراسة Krifa وآخرون (2022) في سياق جائحة كوفيد-19 كيف يُعدّل التفاؤل والتنظيم الانفعالي الصحة النفسية، وخلصت إلى أن التفاؤل يُعزز استراتيجيات التنظيم الانفعالي الوظيفية بما يُسهم في تحسين مخرجات الصحة النفسية.

وتستحق الإشارة هنا دراسة Guèvremont وآخرون (2022) التي رصدت تغيرات سلوكية إيجابية خلال أزمة كوفيد-19 ووجدت أن التفاؤل والمرونة الجماعية كانا من أبرز محدداتها؛ وهو ما يُوسّع أفق العلاقة من المستوى الفردي إلى الجماعي.

5.3.2 التفاؤل وأعراض ما بعد الصدمة والاكنتاب

أحد أهم المسارات التي يُسهم فيها التفاؤل في التكيف الاجتماعي هو تقليصه لأعراض ما بعد الصدمة والاكنتاب، وقد أجرى Gallagher وآخرون (2020) مراجعة منهجية شاملة بالتحليل الكمي المُجمّع (Meta-analysis) لدراسات تمتد على سنوات، وخلصوا إلى أن التفاؤل والأمل والفعالية الذاتية ترتبط جميعها بصورة سلبية دالة باضطراب ما بعد الصدمة. وتتقاطع مع ذلك نتائج عديدة من سياقات متنوعة؛ ففي اليونان خلال جائحة كوفيد-19، رصدت دراسة Koliouli & Canellopoulos (2021) أن التفاؤل التخصيصي ارتبط بضغط أقل وأعراض ما بعد صدمة أخف، في حين ارتبط بنمو ما بعد الصدمة الذي يُمثل الوجه الإيجابي لمخرجات الأزمة، وعلى المستوى العربي، أكدت دراسة الجندي وآخرون (2023) الرابط بين الأمل وانخفاض الأعراض الاكتئابية لدى الطلاب الثانويين، وهو مستوى عمري بالغ الأهمية نظراً لهشاشته التنموية الخاصة.

6.3.2 دور التعرض للإعلام والتفاؤل في السياقات المتأزمة

كشفت دراسة Pe'er & Slone (2022) بُعداً لافتاً في العلاقة بين التفاؤل والتكيف لدى المراهقين المعرضين للإعلام المرتبط بالنزاع المسلح؛ إذ وجدت أن التفاؤل التخصيصي والإتيقان الذاتي (Self-Mastery) يُعدّان العلاقة بين التعرض الإعلامي وأعراض الضيق وما بعد الصدمة، بعبارة أخرى، المتفائل الذي يمتلك إحساساً بالتحكم يعالج الصور والأخبار المؤلمة بطريقة أقل إضراراً بصحته النفسية.

ولهذه النتيجة دلالة ميدانية بالغة في السياقات العربية التي تشهد معدلات مرتفعة من التعرض للمحتوى الإعلامي المتعلق بالنزاعات، كالحالة الليبية التي تتشابه فيها أزمة الإعلام مع أزمة الاستقرار الأمني منذ عام 2011، ففي غياب سياسات إعلامية وقائية وبرامج لتعزيز التفاؤل، تُصبح الفئات الأكثر هشاشة وفي مقدمتها الشباب والمراهقون عرضةً لاستيعاب الصدمة الإعلامية دون فلتر نفسي كافٍ.

7.3.2 التفاؤل والمرونة الاجتماعية: أبعاد جماعية

تمتد آثار التفاؤل لتتجاوز الفرد نحو المجتمع، فبحث Franke & Elliott (2021) في العلاقة بين التفاؤل والمرونة الاجتماعية في ظل كوفيد-19، وخلص إلى أن المجتمعات الأكثر تفاؤلاً أظهرت تماسكاً أعلى وثقةً اجتماعية مرتفعة وتعاطفاً متبادلاً في مواجهة الأزمة، هذا البعد الجماعي مهمّ نسبيّاً في الأدبيات الفردية، لكنه يُمثّل مساحة خصبة لبحوث المستقبل، لا سيما في السياقات العربية التي تميل تاريخياً نحو تضامن المجموعة في مواجهة الشدائد. وتتكامل مع ذلك نتائج Waters وآخرون (2022) في مراجعتهم للأدبيات حول علم النفس الإيجابي في الجائحة؛ إذ وجدوا أن المتغيرات الإيجابية—ومنها التفاؤل—لم تعمل كأفراد معزولين بل كمنظومات اجتماعية تتعزز وتتكاثر من خلال العلاقات والتفاعل الإنساني.

8.3.2 الفجوات البحثية والإشكاليات القائمة

رصدت هذه المراجعة جملةً من الفجوات التي تستحق إشارة صريحة:

- 1- ندرة الدراسات الطولية في السياقات العربية التي تتبع التفاؤل والتكيف عبر مراحل زمنية ممتدة.
- 2- محدودية الأبحاث المتعلقة بالأطفال والمسنين رغم أنهما الفئتان الأشد هشاشةً في الأزمات.
- 3- ضعف التكامل بين الأبحاث النفسية الفردية والتحليلات الاجتماعية على مستوى المجتمعات، وهو تكامل ضروري لصياغة سياسات فاعلة.
- 4- غياب شبه تام لدراسات مُصمّمة خصيصاً للسياق الليبي رغم حجم المعاناة الموثّقة فيه.
- 5- إشكالية التحيز الانتقائي في النشر (Publication Bias) التي قد تُبالغ في صورة آثار التفاؤل الإيجابية وتُخفّف من ظهور النتائج الفارغة أو المعاكسة.

3 إجراءات البحث

1.3 منهج البحث

اعتمد المنهج الوصفي التحليلي القائم على المراجعة المنهجية للأدبيات، وهو المنهج الملائم لأسئلة البحث التي تستدعي تجميع الأدلة وتوليفها وتقييمها نقدياً لا إنتاج بيانات ميدانية جديدة، وقد أخذ بعين الاعتبار توجيهات بريزما PRISMA المكثفة مع المراجعات السردية التحليلية.

2.3 مصادر البحث ومعايير الإدراج

شملت مصادر المراجعة قاعدة بيانات Scopus للمجلات المحكمة الدولية وقاعدة PsycINFO للأدبيات النفسية، إضافةً إلى قاعدة دار المنظومة للأدبيات العربية المحكمة، وكذلك مجلات متخصصة مفتوحة مثل Frontiers in Psychology وPLOS ONE، مع استبعاد الدراسات غير المحكمة والمقالات الإعلامية والتقارير غير الأكاديمية، وقد اشترطت معايير الإدراج أن تكون الدراسة محكمة ومنشورة بين 2018 و2025 وأن تتناول صراحةً متغيّرَي التفاؤل النفسي والتكيف الاجتماعي—أو ما يقاربهما مفهوميّاً مثل الأمل والمرونة والدعم الاجتماعي—في سياق أزمة موثّقة، بينما شملت معايير الاستبعاد الدراسات المتعلقة بالأمراض المزمنة فقط دون وجود أزمة خارجية، وكذلك التحليلات الفلسفية البحتة عديمة الأساس التجريبي، كما جرى البحث باستخدام التراكيبات المفتاحية عربيّاً وإنجليزيّاً مثل: التفاؤل النفسي/Psychological optimism، التكيف الاجتماعي/Social adaptation، الأزمات/Crisis، الوباء/Pandemic، Armed conflict، المرونة النفسية/Resilience، الصحة النفسية/Mental health، الدعم الاجتماعي/Social support، التفاؤل التخصيصي/Dispositional optimism، وما بعد الصدمة/Posttraumatic stress.

3.3 آلية التحليل

خضعت الدراسات المُدرّجة لمراجعة نقدية ثنائية المرحلة: في المرحلة الأولى، قُرئت الملخصات وحُدّدت الدراسات الوافية للمعايير، وفي المرحلة الثانية، قُرئت الدراسات الكاملة وصُنِّفت وفق: مجال الأزمة (جائحة، نزاع، كارثة)، والمنهج (تجريبي، وصفي ارتباطي، طولي)، والمتغيرات الوسيطة، والسياق الجغرافي-الثقافي، وقد استُخدم التوليف السردي التحليلي (Narrative Synthesis) بديلاً عن التحليل الكمي المُجمّع نظراً لتباين مقاييس القياس وبيئات الدراسات.

4 النتائج والتوصيات

1.4 النتائج

1.1.4 طبيعة العلاقة بين التفاؤل والتكيف الاجتماعي

تُثبت الأدلة المتراكمة أن العلاقة بين التفاؤل والتكيف الاجتماعي في الأزمات علاقة إيجابية دالة، لكنها ليست بسيطة أو مباشرة في جميع الحالات، تتوسطها متغيرات عدة، وتُعدّلها عوامل سياقية معقدة، ولعل أبرز خلاصة تنبثق من هذه المراجعة هي أن التفاؤل يعمل كـ"مُحفّز نفسي" ينشّط موارد التكيف الأخرى كالمرونة والدعم الاجتماعي والمواجهة الفعّالة بدلاً من أن يكون هو وحده السبب الكافي للتكيف الجيد، ويُشير هذا التصور إلى ضرورة برامج تدخل شاملة تُعالج منظومة المتغيرات في آنٍ واحد.

1.1.4 المتغيرات الوسيطة والمعدّلة

كشفت المراجعة أن المرونة النفسية هي المتغير الوسيط الأكثر توثيقاً، تليها استراتيجيات المواجهة الفعّالة، ثم الدعم الاجتماعي المدرك، أما المتغيرات المعدّلة أي تلك التي تُغيّر قوة العلاقة أو اتجاهها فتشمل: العمر، والجنس، والمستوى الاجتماعي-الاقتصادي، والانتماء الديني والثقافي، وطبيعة الأزمة وشدها ومدتها.

2.1.4 تمايز المجالات

لاحظت المراجعة تمايزات جوهرية بين المجالات المختلفة: في الجوائح، يبرز دور التفاؤل في مواجهة القلق الصحي واستمرار الأداء الاجتماعي في ظل الإغلاق، أما في النزاعات المسلحة، فتصعد أهمية إيجاد المعنى والانتماء الجماعي كمكملين أساسيين للتفاؤل، وفي الكوارث الطبيعية، يتجلى دور التفاؤل في تسريع استعادة الشبكات الاجتماعية وإعادة بناء الثقة المجتمعية، هذه التمايزات تدل على أن التفاؤل ليس وصفاً علاجية واحدة، بل تُختلف صياغاته وأولوياته بحسب طبيعة الأزمة.

3.1.4 الفجوات البحثية

تبقى فجوات بحثية جوهرية قائمة تكاد تغيب عن خارطة الأبحاث التجريبية المنهجية محلياً وعربياً على الرغم من الثراء الميداني، كما أن الدراسات الطولية التي تتبع مسارات التفاؤل والتكيف عبر مراحل متعاقبة من الأزمة لا تزال نادرة، ويُلاحظ أيضاً شح الأبحاث التي تعالج آليات نقل التفاؤل عبر الأجيال داخل الأسرة والمجتمع.

2.4 التوصيات

1.2.4 توصيات للممارسة المهنية

- 1- دمج تقنيات تعزيز التفاؤل ضمن بروتوكولات التدخل النفسي-اجتماعي في مناطق النزاع والكوارث.
- 2- اعتبار برامج تنمية التفاؤل وقائية في المدارس والجامعات، خصوصاً في بيئات ما بعد الصراع،
- 3- تطوير برامج دعم نفسي-اجتماعي مُصمّمة محلياً في ليبيا تراعي الخصوصية الثقافية والدينية بدل استيراد النماذج الغربية.

2.2.4 توصيات للبحث العلمي

- 1- إجراء دراسات طولية ميدانية في المجتمعات العربية—وخاصة الليبية—تتبع مسارات التفاؤل والتكيف عبر مراحل الأزمات والتعافي.
- 2- دراسة الأثر المعدّل للعوامل الدينية والثقافية في العلاقة بين التفاؤل والتكيف بشكل أعمق.
- 3- تطوير أدوات قياس للتفاؤل مُتَّئنة محليًا تعكس الخصوصية الثقافية—الدينية بدل الترجمة المباشرة للمقاييس الغربية.
- 4- زيادة البحث النظري والتجريبي حول العلاقة بين التفاؤل والمرونة الاجتماعية الجماعية (لا الفردية فقط).

3.2.4 توصيات للسياسات العامة

- 1- إدراج برامج الصحة النفسية الإيجابية ضمن خطط التعافي الوطنية لدى وزارات الصحة والتعليم، مع تقليل التركيز على المرض والصدمة فقط.
- 2- تشجيع التكافل الاجتماعي وتعزيز شبكات الدعم المجتمعي لتقوية أثر التفاؤل ومنع حصره في فئة دون أخرى.
- 3- تبني نهج الصحة النفسية العامة عبر تعزيز التفاؤل المجتمعي كمتغير على مستوى المجتمع، لا كممارسة علاجية فردية فقط.

المصادر والمراجع

المراجع العربية

- الجندي، روفيدة عادل محمد، محمد السيد عبد الرحمن، وإيناس حافظ علي (2023). الأمل وعلاقته بالأعراض الاكتئابية لدى طلاب المرحلة الثانوية. دراسات تربوية ونفسية. مجلة كلية التربية بالزقازيق، 38(131)، 111-154.
<https://doi.org/10.21608/sec.2023.345958>
- شادر، نوال، وفطيمة موسى (2022). اضطراب الضغط ما بعد الصدمة واستراتيجيات المواجهة لدى المهاجرين السوريين في الجزائر. أفكار وآفاق، 10(4)، 73-89.
<https://asjp.cerist.dz/en/article/204536>
- صالح، إسماء حسن علي (2018). العلاقة السببية بين الرفاهية النفسية والتفاؤل لدى طلبة الجامعة. مجلة كلية التربية الأساسية، 100(1)، 869 - 888.
<http://search.mandumah.com/Record/927256>
- علي، حنان أحمد محمد (2022). التفاؤل كمتغير معدل للعلاقة بين القلق الاجتماعي وتقدير الذات لدى المراهقين ذوي الإعاقة البصرية. دراسات نفسية، 32(2)، 341-418.
<https://doi.org/10.21608/psj.2022.138917.1048>
- قطبي، ثريا (2020). الأمل بين الإسلام وعلم النفس ودوره في الصحة الروحية. مجلة ني قار للفنون، 1(33)، 244-256.
<https://doi.org/10.32792/tqartj.v1i33.122>

المراجع الأجنبية

- Aziz, A., Abid, S., Gul, M., & Niazi, A. (2024). The Role of Dispositional Optimism in Psychological Well-Being and Social Anxiety Among University Students. *Review of Applied Management and Social Sciences*, 7(4), 809-818.
<https://doi.org/10.47067/ramss.v7i4.414>
- Bonanno, G. A., Chen, S., & Galatzer-Levy, I. R. (2023). Resilience to potential trauma and adversity through regulatory flexibility. *Nature Reviews Psychology*, 2(11), 663-675.
<https://doi.org/10.1038/s44159-023-00233-5>
- Bonanno, G. A., Chen, S., Bagrodia, R., & Galatzer-Levy, I. R. (2024). Resilience and disaster: Flexible adaptation in the face of uncertain threat. *Annual Review of Psychology*, 75, 573-599. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-011123-024224>
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2014). Dispositional optimism. *Trends in Cognitive Sciences*, 18(6), 293-299. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2014.02.003>

- Esposito, C., Di Napoli, I., Roehrle, B., & Arcidiacono, C. (2024). Editorial: Pandemic, war and climate changes: The effect of these crises on individual and social well-being. *Frontiers in Psychology*, 15, 1473156. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1473156>
- Fiori, K., Rauer, A., & Marini, C. (2023). Who became closer to family after the pandemic?: The roles of optimism and social exchanges. *Innovation in Aging*, 7(Suppl 1), 1071. <https://doi.org/10.1093/geroni/igad104.0239>
- Franke, V. C., & Elliott, C. N. (2021). Optimism and social resilience: Social isolation, meaninglessness, trust, and empathy in times of COVID-19. *Societies*, 11(2), 35. <https://doi.org/10.3390/soc11020035>
- Fu, W. (2025). Social connectedness, optimism, and adaptive coping among university students in mainland China: A mediation model of perceived social support. *Frontiers in Psychology*, 16, 1693258. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1693258>
- Gallagher, M. W., Long, L. J., & Phillips, C. A. (2020). Hope, optimism, self-efficacy, and posttraumatic stress disorder: A meta-analytic review of the protective effects of positive expectancies. *Journal of Clinical Psychology*, 76(3), 329–355. <https://doi.org/10.1002/jclp.22882>
- Gero, K., Aida, J., Shirai, K., Kondo, K., & Kawachi, I. (2021). Dispositional optimism and disaster resilience: A natural experiment from the 2011 Great East Japan Earthquake and Tsunami. *Social Science & Medicine*, 273, Article 113777. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2021.113777>
- Graham, C., Chun, Y., Hamilton, B., Roll, S., Ross, W., & Grinstein-Weiss, M. (2022). Coping with COVID-19: Differences in hope, resilience, and mental well-being across U.S. racial groups. *PLOS ONE*, 17(5), e0267583. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0267583>
- Guèvremont, A., Boivin, C., Durif, F., & Graf, R. (2022). Positive behavioral change during the COVID-19 crisis: The role of optimism and collective resilience. *Journal of Consumer Behaviour*, 21(6), 1293–1306. <https://doi.org/10.1002/cb.2083>
- Hu, J., Huang, Y., Liu, J., Zheng, Z., Xu, X., Zhou, Y., & Wang, J. (2022). COVID-19 related stress and mental health outcomes 1 year after the peak of the pandemic outbreak in China: The mediating effect of resilience and social support. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 828379. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.828379>
- Koliouli, F., & Canellopoulos, L. (2021). Dispositional optimism, stress, post-traumatic stress disorder and post-traumatic growth in Greek general population facing the COVID-19 crisis. *European Journal of Trauma & Dissociation*, 5(2), Article 100209. <https://doi.org/10.1016/j.ejtd.2021.100209>
- Krifa, I., van Zyl, L. E., Braham, A., Ben Nasr, S., & Shankland, R. (2022). Mental Health during COVID-19 Pandemic: The Role of Optimism and Emotional Regulation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3), 1413. <https://doi.org/10.3390/ijerph19031413>
- Laranjeira, C., & Querido, A. (2022). Hope and optimism as an opportunity to improve the 'positive mental health' demand. *Frontiers in Psychology*, 13, 827320. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.827320>
- Liu, T.-H., Xia, Y., & Ma, Z. (2023). Network structure among optimism, social interaction, and psychological wellbeing during COVID-19 lockdown: Findings from four UK cohort studies. *Applied Research in Quality of Life*, 18(6), 2769–2794. <https://doi.org/10.1007/s11482-023-10206-8>
- Long, L. J., West, A. L., & Sheldon, K. M. (2024). The influence of hope and optimism on trajectories of COVID-19 stress, health anxiety, and wellbeing during the COVID-19 pandemic. *Journal of Clinical Psychology*, 80(12), 2396–2412. <https://doi.org/10.1002/jclp.23746>

- Obenauf, C., & Owens, G. P. (2025). Posttraumatic stress, depression, and subjective social status: Potential moderating effects of optimism, resilience, and self-efficacy. *Journal of American College Health*, 1–9. Advance online publication. <https://doi.org/10.1080/07448481.2025.2577658>
- Oh, J., Tetreau, E. N., Purol, M. F., Kim, E. S., & Chopik, W. J. (2024). Optimism and pessimism were prospectively associated with adaptation during the COVID-19 pandemic. *Journal of Research in Personality*, 113, Article 104541. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2024.104541>
- Pe'er, A., & Slone, M. (2022). Media Exposure to Armed Conflict: Dispositional Optimism and Self-Mastery Moderate Distress and Post-Traumatic Symptoms among Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(18), 11216. <https://doi.org/10.3390/ijerph191811216>
- Russo-Netzer, P., Tarrasch, R., Saar-Ashkenazy, R., & Guez, J. (2025). Meaning and resilience in war-affected populations during crisis. *Frontiers in Psychiatry*, 16, 1678205. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2025.1678205>
- Saltzman, L. Y., & Hansel, T. C. (2024). Psychological and social determinants of adaptation: The impact of finances, loneliness, information access and chronic stress on resilience activation. *Frontiers in Psychology*, 15, 1245765. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1245765>
- Troy, A. S., Willroth, E. C., Shallcross, A. J., Giuliani, N. R., Gross, J. J., & Mauss, I. B. (2023). Psychological resilience: An affect-regulation framework. *Annual Review of Psychology*, 74, 547–576. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-020122-041854>
- Wang, J., Tambini, A., & Lapate, R. C. (2022). The tie that binds: Temporal coding and adaptive emotion. *Trends in Cognitive Sciences*, 26(12), 1103–1118. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2022.09.005>
- Wang, X., Chen, L., Zhang, M., Liu, J., & Li, H. (2022). Relationships between cross-cultural adaptation, perceived stress and psychological health among international undergraduate students from a medical university during the COVID-19 pandemic: A moderated mediation model. *Frontiers in Psychology*, 12, 759089. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.783210>
- Waters, L., Algoe, S. B., Dutton, J., Emmons, R., Fredrickson, B. L., Heaphy, E., Moskowitz, J. T., Neff, K., Niemiec, R., Pury, C., & Steger, M. (2022). Positive psychology in a pandemic: Buffering, bolstering, and building mental health. *The Journal of Positive Psychology*, 17(3), 303–323. <https://doi.org/10.1080/17439760.2021.1871945>
- Zayas, A., Merchán-Clavellino, A., López-Sánchez, J. A., & Guil, R. (2021). Confinement Situation of the Spanish Population during the Health Crisis of COVID-19: Resilience Mediation Process in the Relationship of Dispositional Optimism and Psychological Well-Being. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(12), 6190. <https://doi.org/10.3390/ijerph18126190>