



معلومات البحث

تاريخ الاستلام: 09/07/2023

تاريخ القبول: 20/12/2023

Printed ISSN: 2352-989X

Online ISSN: 2602-6856

مستوى التفاؤل والتشاؤم لدى الطلبة المقبلين على التخرج

"The Level of Optimism and Pessimism Among Graduating Students"

نزيهة بوالقلمح

المركز الجامعي عبدالله مرسلتي - تيبازة

boulkamh.naziha@cu-tipaza.dz

الملخص:

هدفت دراستنا لتقييم مستوى التفاؤل والتشاؤم لدى الطلبة المقبلين على التخرج، استخدمنا المنهج الوصفي وقائمة التفاؤل والتشاؤم لأحمد عبد الخالق (1996) التي طبقناها على عينة تقدر بـ 100 طالب (ة) مقبلين على التخرج، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن مستوى التفاؤل منخفض ومستوى التشاؤم مرتفع لدى الطلبة المقبلين على التخرج ولا توجد فروق فردية ذات دلالة إحصائية في مستوى التفاؤل والتشاؤم تعزى لمتغير الجنس

الكلمات المفتاحية: التفاؤل، التشاؤم

ABSTRACT

Our study aimed to assess the levels of optimism and pessimism among graduating students. We utilized a descriptive approach and employed Ahmed Abdel-Khalek's (1996) Optimism and Pessimism Scale, which was administered to a sample of 100 graduating students. The study findings revealed that the level of optimism was low and the level of pessimism was high among the graduating students. Furthermore, there were no statistically significant individual differences in the levels of optimism and pessimism attributed to gender.

Keywords: optimism, pessimism

1. مقدمة:

يعيش الانسان في هذه الحياة في حالة اتصال يمكن القول عنها بأنها . دائمة . مع الظروف التي تطرأ عليه فجأة، أو حتى متوقعة ونتيجة حتمية للعديد من المعطيات والمؤشرات الموجودة سلفا أمامه، فتكون السبب في اتخاذه لموقف التشاؤم أو التفاؤل حيالها، حيث ينجم عن هذا الموقف رد فعل معين يرتبط بطبيعة الشعور الذي اتخذه الفرد مع الموقف المتوقع أو الفجائي.، ذلك لأن الانسان مزود بمختلف الميكانيزمات التي تجعله في حالة اتصال، وتفكير وتفسير وتحليل مستمرة لمختلف المظاهر والظواهر التي يعيشها مهما كان الجانب الذي تصنف تحته، والتي تدفعه إلى اتجاه تفاؤلي أو متشائم.

ويعد مفهوم التفاؤل والتشاؤم من المواضيع القديمة الحديثة في الآن ذاته، قديمة كمصطلح عام متداول منذ القديم للتعبير عن الشعور بالغبطة والسرور، والطمأنينة والرضى والنظرة الإيجابية للحاضر والمستقبل، أو للتعبير عن حالة من القلق والتوتر والتوقع السلبي والشعور بالخوف والتهديد، وحديثة في الشق الآخر الذي ينتمي لعلم النفس الإيجابي الذي قام على يد سيليجمان **Seligman** في فترة التسعينيات.، والذي اتخذ اتجاهها إيجابيا في تناوله لمختلف مواضيع علم النفس التي كانت ولحقة زمنية طويلة تدرس الاضطراب والمرض النفسي بما يشمله من اكتئاب وحزن واحباط وقلق وتوتر وضغط نفسي...إلخ، والتي تعبر في مجملها عن اللاسوء فجاء علم النفس الإيجابي لبحث عن أسباب السوء والصحة النفسية، ويدرس السعادة وجودة الحياة ومعنى الحياة ونوعية الحياة...إلخ.

ونجد في تراثنا الديني الإسلامي دعوة صريحة ومباشرة للحث على التفاؤل في الحياة والابتعاد عن التشاؤم حيث يقول الله عز وجل في محكم تنزيهه: " ... وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ "سورة البقرة آية(216) ويقول كذلك في سورة آل عمران: " يَسْتَبْشِرُونَ بِنِعْمَةِ اللَّهِ وَفَضْلٍ وَأَنَّ اللَّهَ لَا يُضِيعُ أَجْرَ الْمُؤْمِنِينَ. (الآية 171) والبشرى مرادف التفاؤل والتوقع الإيجابي.، وفي هذا الصدد تشير منظمة الصحة العالمية (2004): " إلى أن التفاؤل هو عملية نفسية إرادية تولد أفكار ومشاعر الرضا والتحمل والثقة العالية بالنفس، وفي نفس الوقت تبعد الفرد عن حالات اليأس والعجز، فالشخص المتفائل يفسر مشاكله وأزماته تفسيراً

يسيرا يبعث في النفس نوعا من الطمأنينة والأمن وهذا بدوه ينشط عند الفرد أجهزة المناعة النفسية والجسمية وبذلك

يعتبر التفاؤل هو الطريق الأمثل للسعادة والصحة. " (يزيد، 2008، صفحة 143)

ويرى كل من سميث 1983 smith و 1979 Tiger أن " التفاؤل عامل أساسي لبقاء الإنسان ومن خلاله

يمكن التنبؤ بالمستقبل وبالأفكار الخاصة بالتطور الاجتماعي والاقتصادي، كما ويساعد الأفراد على فهم أهدافهم

المحددة وطرق التغلب على الصعوبات التي تواجههم والتي قد تؤثر في المجتمع. (مُجد ا.، 2002، صفحة 18)

لذا يمكننا التأكيد ولو بنسبة بسيطة أن التفاؤل في الحياة والابتعاد عن التشاؤم يجعل الفرد قادرا على التوافق مع

الظروف المعقدة التي تعترض مساره، وقادر كذلك على التكيف مع متطلبات الحياة والواقع المفروض الذي لم يملك فيه

حرية الاختيار، خاصة إذا كان هذا الفرد قد وصل لمرحلة تأسيسية وقاعدية في حياته العلمية والمهنية في المستقبل والتي

تتمثل في المرحلة الجامعية، إذ تعد هذه الأخيرة آخر محطة في مشوار الطالب الدراسي وبوابة الحياة المهنية، التي يرسم

فيها لتأسيس مستقبله المهني والاقتصادي والاجتماعي... الخ بشكل رسمي، كما تعتبر مرحلة حساسة تحوز على أهمية

كبيرة في نفسية الطالب المقبل على التخرج المودع لمدرجات الجامعة، لاستقبال عالم الشغل وإثبات الذات وتحقيقها

بتوظيفه لكل المكتسبات العلمية والمعرفية التي تلقاها طوال مشواره التعليمي، حيث يؤكد كل من صادق

والدوري(د/س): " أن المرحلة الجامعية مرحلة متميزة في حياة الطلبة، ففيها تتضح الأفكار وتفتح الذهنية للمستقبل

فيبيدها أدوات التطور والتقدم الحضاري، وهي من أكثر المراحل تعرضا للضغوط النفسية والصراعات مما يؤثر في بناء

شخصيتهم وحفظ توازنه. " (ريا، بلا تاريخ، صفحة 28).

وتنفق في هذا المقام مع الطرح الذي قدمه صادق والدوري، خاصة بالنسبة للطلاب الجامعي المقبل على التخرج والذي

أصبحت مدة تواجده بالحرم الجامعي ومدرجاته معدودة، لينتقل بعدها للنظر في تنظيم حياته وتأسيسها مستعينا في

ذلك بطاقته الشبابية وامكانياته المعرفية والعلمية حسب تخصصه المدرس، فقد يغمره التفاؤل لإيجاد الفرص التي

ستمنحه مجالا لإثبات ذاته وتحقيقها، وإبراز طاقته الإبداعية وتفجير إمكانياته، وفي الآن ذاته قد يكون اتجاهه سلبيا

يطغى عليه التشاؤم والقلق في عدم إيجاد هذه الفرص، وبحكم ملاحظتنا الميدانية واحتكاكنا الدائم مع الطلبة المقبلين

على التخرج، لمسنا تأرجحا بين التفاؤل والتشاؤم لديهم إذ وجدنا منهم من يركز على السلبيات والأفكار المحبطة

المستمدة من واقعنا المهني، ومن خبرات من سبقهم وتخرج قبلهم والذين يعتقدون بقلّة فرص العمل وتدني مستوى المعيشة المصحوب بارتفاع الأسعار، والذي أدى إلى تراجع المستوى الاقتصادي إلى جانب غياب العدالة الاجتماعية في توزيع مناصب العمل والبيروقراطية... إلخ، ومنهم من ينظر للتخرج من الجامعة نظرة إيجابية ويراهم خطوة مهمة في حياته تمثل بداية لمرحلة جديدة في مساره المهني.

ونحن في هذا الصدد لن ننكر هذه الحقائق الملاحظة، ومع ذلك نجد بأنه من الواجب أن ينظر الطالب المقبل على التخرج إلى المستقبل نظرة إيجابية كلها تفاؤل، لأن هذا يعزز الدافعية للإنجاز ويحفز الطالب على الاجتهاد في سبيل تحقيق ذاته وأهدافه، أما التشاؤم فمن شأنه إحباط العزيمة والتقليل من الحافز والدافع اللازمين لتغيير الظروف والوقائع، فلقد أكدت نظرية سيليجمان Seligman عن العزو " بأن الطريقة التي تفسر بواسطتها الأشياء و الأحداث هي الأكثر تأثيراً على سلوكنا الحالي والمستقبلي أكثر من وقوعها، وقد تكون لها مضامين سيئة و جيدة على صحتنا النفسية و الجسدية، لهذا أكد علماء النفس والشخصية على أهمية التفاؤل لبقاء الإنسان متحرراً من المخاطر التي يمكن أن تفتك بصحته النفسية والجسدية، فالمتفائلون يكونون أفضل تكيفاً وتوافقاً وتقبلاً للانتقالات المهمة أكثر من الأفراد المتشائمون. (صقيل، 2011)، وفي نفس السياق تشير " معظم الإحصائيات أن 80% من أمراض هذا العصر من نوبات قلبية، ارتفاع ضغط الدم، والصداع وقرحة المعدة والقولون، بدايتها ناتجة عن المواجهة السلبية للضغوطات النفسية (سليم، 2018، صفحة 40)

ونفهم من ذلك أن النظرة التفاؤلية تجعل الفرد بصفة عامة والطالب المقبل على التخرج بصفة خاصة، يتمتع بالصحة الجسمية والنفسية وبالقدرة على التوافق والتكيف مع الظروف الطارئة، ويمتلك الإصرار اللازم لتحدي الصعوبات التي تواجهه في مشواره المستقبلي، على اعتبار أن المستقبل هو أكثر المواضيع التي تشغل ذهن الطالب المقبل على التخرج، والعكس بطبيعة الحال صحيح أي أن نزعة الطالب لاتخاذ اتجاه تشاؤمي وسلي نحو المستقبل يفقده القدرة على التوافق مع ما يعترض سبيله من أزمات أو حتى ظروف عادية لكنها فجائية ومستجدة، ففي حدود اطلاعنا وبحثنا في الموضوع وجدنا بأن العديد من الدراسات العربية والأجنبية: " أكدت على مركزية المستقبل في تفكير

الطلبة من حيث أنه فضاء التخطيط والعمل وتنفيذ الأهداف مثل دراسة أبو درويش والطويل (2000) التي توصلت إلى وجود اتجاه سلبي نحو المستقبل لدى طلبة السنوات الأخيرة في الحياة الجامعية. " (وادة، 2002، صفحة 71)

ونعتقد في هذا السياق أن الطالب الذي يتجه إلى التفاؤل تزداد دافعيته للتعلم، وتنمو لديه الرغبة للسعي المستمر والدؤوب لإتمام دراسته والتخرج بنتيجة مرضية، وعلى النقيض عندما يتجه الطالب أو ينزع إلى التشاؤم تتراجع دافعيته للعمل والدراسة والتخرج والبحث عن فرصة عمل يبرز بها إمكانياته ويحقق من خلالها ذاته، وعليه نرى بأنه من الضرورة بمكان أن يحاول الطالب توجيه أفكاره إلى الجانب المضيء من الأمور والنظر بذلك إلى النصف الممتلئة من الكأس وهو الأمر الذي سيساعده على تحقيق ذاته، حيث أكد " ماسلو" على أن المرحلة الجامعية مرحلة خصبة لبروز الحاجة إلى تحقيق الذات من خلال الخصائص أو السمات السلوكية التي تبدو على الأفراد الذين ينمون باتجاه تحقيق الذات. " (صقيل، 2011، صفحة 124)

وفي نفس الفكرة وعلى اعتبار الفردية أو الذاتية التي يمتاز بها الإنسان، والتي تعني أن كل فرد يمتلك الاختلاف المطلق عن كل الأقران، ويمتاز بخصائص وسمات تمثله هو وفقط حتى وإن اشترك في مظهرها العام مع باقي أفراد جنسه، نذهب للقول بأن الناس متفاوتون في شعورهم بالتفاؤل والتشاؤم حيث يشير بوطوبال (2012): " إلى أن الناس متفاوتون في التفاؤل فمنهم من ينمو هذا الشعور في نفسه و يقوى بالاعتقاد وشدة الانتباه ودقة الملاحظة حتى لا يكاد يفارقه في كل شؤونه ليتحول إلى نمط سلوكي في حياته، ومنهم من يقل إحساسه به ويضعف شعوره بملازمته حتى يكاد يتلاشى. " (الدين، 2012)

وتجدر الإشارة في ذات السياق إلى وجود اختلاف وفروق في مستوى الشعور بالتفاؤل والتشاؤم لدى الأفراد باختلاف المجتمعات الإنسانية ويعزى ذلك إلى بعض المتغيرات الاقتصادية والسياسية والاجتماعية حيث وجد المشعان (2016): " أن المجتمعات التي تعاني من الفقر والعوز والمرض والجهل تميل إلى النظرة التشاؤمية للحياة و المستقبل، بينما يميل الأفراد الذين يعيشون في مجتمعات ذات مستويات اقتصادية مقبولة إلى تشجيع أبناءهم على المنافسة والكسب من خلال توفير فرص العمل، كما ترتفع درجة التشاؤم لدى المجتمعات التي لا تتوفر فيها نسبة من الحرية تساعد الفرد

على تنمية قدراته وميوله واتجاهاته، فالنظام الاجتماعي وما يحمله من قيم وأعراف وعادات وتقاليد يدفع بالفرد إلى سمة التفاؤل أو العكس تبعاً للظروف التي يعيشها ذلك المجتمع. (السلطان، 2016، صفحة 941)

ونظراً للأهمية الكبيرة التي يحوز عليها موضوع التفاؤل والتشاؤم فقد نال على اهتمام العديد من الباحثين حيث درسوا علاقته بالعديد من المتغيرات، ومع فئات مختلفة نذكر فيما يلي بعضاً من الدراسات التي تقترب من موضوع دراستنا الحالية كدراسة ويلسون وآخرون (2002) willsoon et all " التي هدفت إلى الكشف عن أسلوب التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة التربية الخاصة حيث بلغ أفراد العينة 74 طالب وأسفرت النتائج على أن نسبة 59.9 بالمائة من أفراد العينة تمتلك أسلوب تشاؤمياً. " ، وكذا دراسة حمدان (1999) " التي هدفت إلى التعرف على مستوى التفاؤل والتشاؤم لدى التلاميذ المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في محافظة جنين، كان قوام العينة 563 طالب وطالبة طبقت عليهم مقياس سيلجمان seligman للتفاؤل والتشاؤم وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن تلاميذ المرحلة الثانوية العامة كانوا متفائلين لكن بدرجة قليلة. " (يوسف، 2012، صفحة 64)

وذهبت كل من دراسة الأنصاري (2002)، ودراسة كون (2001) cohen-I & all، ودراسة lennings (2000) إلى أن التفاؤل يرتبط إيجابياً بعدد من المتغيرات كالرضا عن الحياة والسعادة والمواجهة الفعالة للضغوط وحل المشكلات بنجاح، والأداء الوظيفي والأداء الأكاديمي الجيد، والانبساط وجودة الإنتاج وضبط النفس.، كما يؤكد محييم وعبد المعطي (2000) من خلال نتائج دراستهما على أن المتفائلين تكون لديهم مشاعر قوية بالبهجة وشعور بالرضا عن الذات، وعن الحياة بوجه عام، فالتفاؤل يرتبط بالمشاعر الإيجابية أكثر من ارتباطه بالمشاعر السلبية. (مُجَد، 2002)

لذا قررنا من خلال هذه الورقة البحثية أن نستطلع ميدان الطلبة المقبلين على التخرج بمعهد العلوم الاجتماعية والإنسانية ونبحث عن مستوى التفاؤل والتشاؤم لديهم، وعليه يمكن أن نحدد إشكالية دراستنا في التساؤل التالي:

ما هو مستوى كل من التفاؤل والتشاؤم لدى الطلبة المقبلين على التخرج؟ وهل توجد فروق فردية في درجة التفاؤل والتشاؤم تعزى لمتغير الجنس لدى الطلبة المقبلين على التخرج؟

وقد افترضنا للإجابة على هذا التساؤل بأن مستوى التفاؤل مرتفع، ومستوى التشاؤم منخفض لدى الطلبة المقبلين على التخرج، وأنه توجد فروق فردية ذات دلالة إحصائية في مستوى الشعور بالتفاؤل والتشاؤم تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور.

وبالانطلاق مما سبق تتلخص الأهداف المرجوة من دراستنا في: التعرف على مستوى التفاؤل والتشاؤم لدى الطلبة المقبلين على التخرج وكذا البحث عن وجود فروق فردية ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس. ولا يفوتنا من كل ما تم التطرق إليه أن نخرج بشيء من الاختصار إلى الأهمية الجلية لموضوع دراستنا، والتي نستمدتها من الاتجاه الإيجابي الذي أصبح رائدا في علم النفس حاليا، وكذا من أهمية التفاؤل في الحياة وعكسه التشاؤم، دون أن نغفل على الأهمية المرتبطة بعينة الدراسة والمتمثلة في الطلبة الجامعيين المقبلين على التخرج خاصة في الشق الميداني من دراستنا والذي سيقودنا لاستخلاص نتائج بحثية.

2. تحديد المفاهيم

1.2 التفاؤل والتشاؤم اصطلاحا:

حاولنا من خلال ما تم التطرق إليه أعلاه التفصيل في شرح مفهومي التفاؤل والتشاؤم، حيث أشرنا إلى أنهما من المواضيع الجديدة التي تنتمي للتيار الإيجابي في علم النفس، الذي حاز على اهتمام العديد من الباحثين و فيما يلي سنتطرق بشيء من الاختصار لتعريف واضح ومباشر لهذين المفهومين حيث وقع اختيارنا بعد البحث في الموضوع على تعريف كوليفان وآخرون(ب.س) الذي يرى " أن التفاؤل والتشاؤم سمات ثنائية القطب تتسم بالثبات النسبي وتتيح التشبه بالصحة الجسدية للأفراد ومستوى التحصيل وفعالية الذات والعادات الصحيحة والبيئة والأحداث الضاغطة ونسبية الإكتئاب، ويشير كلا من شاير وكافر أن التفاؤل سمة من سمات الشخصية وليس حالة تتصف بالثبات خلال المواقف ويعرفان التفاؤل بأنه التوقعات الإيجابية للنتائج بشكل عام والتشاؤم بأنه التوقعات السلبية، ويشير بأن المشاعر الإيجابية ترتبط بمدى التوجه نحو الأهداف في حين ترتبط السلبية بمدى الابتعاد عن الأهداف، ويوضحان بأن المتفائلين يتوقعون حدوث الأشياء الإيجابية فيما يتوقع المتشاؤمون الأشياء السلبية وهذا يعكس التوجه نحو الحياة." (نوال،

2008، صفحة 24)

ويعرف كمال الدسوقي التفاؤل: " بأنه ميل يحمل الشخص طبيعياً إلى الشعور بالسعادة الدائمة والمتجددة، بحيث يعيش في أمل مستمر مهما كانت الظروف، ويتدرج من الرضا إلى الانشراح ووجود معنى للحياة، والأمل الدائم فيها سيأتي به في المستقبل. " (اناس، 2008، صفحة 44)

أما عبد الخالق (2000) فيعرف التشاؤم: " بأنه توقع سلبي للأحداث القادمة يجعل الفرد ينتظر حدوث السوء فيتوقع الشر والفشل، وفقدان الأمل. " (مُجدد ع.، 2000)

كما تعرف مايسي و شكري (1999) التشاؤم: " بأنه توقع سلبي للأحداث يجعل الفرد ينتظر حدوث الأسوء ويتوقع الشر والفشل وخيبة أمل ويرتبط بالمتغيرات المرضية الغير السوية وغير مرغوب فيها. (الامامي، 2010، صفحة 25).

وتتفق مع كوليفان وآخرون في اعتبار التفاؤل والتشاؤم قطبين متقابلين فكما يقال بضدها تعرف الأشياء، وتعريفنا للتفاؤل قد يغنيها عن تعريف التشاؤم لأنه يقع على النقيض المختلف تماماً أو على الضفة المقابلة إن صح التعبير فالمتفائل يمتاز بنظرة إيجابية وتوقعات إيجابية اتجاه الأحداث الراهنة والمستقبلية، يرى الأمور بطريقة بسيطة تخلو من التعقيد، نجده يتقبل ما يحدث له ويمتاز بالقدرة على التوافق والتكيف النفسي مع مختلف المواقف التي تحدث معه حتى وإن كانت مواقف طارئة وغير متوقعة أو سلبية في مظهرها الخارجي، إلا أنه يجيد تفسيرها بطريقة إيجابية يركز فيها على ما يخدمه وبيتعد عما يضره، يمتاز بالليونة في اتخاذ قراراته غير متعصب لرأي أو موقف، وهو ما يجعله يشعر بالسعادة والبهجة والراحة والطمأنينة والتقبل والرضى، وعكسه في القطب المقابل نجد المتشاؤم الذي ينظر للحياة نظرة سلبية ولا يستطيع التوافق مع ما يحدث له من أمور يعطيها في أغلب الأحيان تفسيرات سلبية ويتخذ حيالها اتجاهها سلبياً يزيد من حدة توتره، ويدخله في دائرة القلق الدائم والشعور بعدم الرضى والتقبل.

أدخل هنا محتوى العنوان الفرعي الأول، أدخل هنا محتوى العنوان الفرعي الأول، أدخل هنا محتوى العنوان

الفرعي الأول، أدخل هنا محتوى العنوان الفرعي الأول، أدخل هنا محتوى العنوان الفرعي الأول، أدخل هنا محتوى

العنوان الفرعي الأول، أدخل هنا محتوى العنوان الفرعي الأول.

2.2 . إجرائيا:

هو الدرجة الكلية التي يتحصل عليها أفراد عينة الدراسة (الطلبة المقبلين على التخرج) على مقياس التفاؤل والتشاؤم المعد من طرف أحمد عبد الخالق(1996) المطبق في الدراسة الحالية.

3 منهج الدراسة

كما هو معروف فاختيار منهج الدراسة يعتبر خطوة ضرورية من خطوات البحث العلمي، ومن الضرورة بمكان أن يتلاءم مع موضوع الدراسة، وقد وجدنا أن المنهج الوصفي هو الذي يخدم أهداف بحثنا ويساعدنا في إيجاد اجابات لفرضياته ويقوم المنهج الوصفي على جمع المعلومات والبيانات وتصنيفها، ومحاولة تفسيرها وتحليلها بهدف التعرف على تأثير بعض العوامل على الظاهرة المدروسة، كما يهدف إلى استنتاج الوقائع واستنباطها ومعرفة كيفية ضبط هذه العوامل ومحاولة التحكم فيها، وكذا التنبؤ بسلوك الظاهرة في المستقبل.

4. عينة الدراسة:

تتكون عينة الدراسة من (100) طالب (ة) مقبلين على التخرج (مستوى الماستر)، بمعهد العلوم الاجتماعية والإنسانية (المركز الجامعي عبدالله مرسللي . تيبازة . يدرسون التخصصات التالية (علم النفس المدرسي، علم النفس العيادي، علم اجتماع تنظيم وعمل، الارشاد والتوجيه (علوم التربية) تم اختيارهم بطريقة عشوائية (عن طريق القرعة)، منهم 52 أنثى و48 ذكر تتراوح أعمارهم بين (24 سنة إلى 28 سنة)

5 أدوات الدراسة:

اعتمدنا على قائمة أحمد عبد الخالق (2011) للتفاؤل والتشاؤم تحتوي على 30 بنداً (15 منها يقيس التفاؤل و15 يقيس التشاؤم) يقابل كل بند خمسة بدائل للإجابة (لا، قليلا، متوسطا، نعم، كثيرا)، وتعطى الدرجات التالية (1،2،3،4،5) على نفس الترتيب، ويتم تصحيح الاختبار بجمع العلامات من الخانات التي وضعها المفحوص في كل عمود من الأعمدة الخمسة للاختيارات، ويضرب التكرار المستخرج من كل عمود على حدى في الاختبار

مستوى التفاؤل والتشاؤم لدى الطلبة المقبلين على التخرج
نزيهة بوالقمح

الخاص به أي (1x, 2x, 3x, 4x, 5X) ثم بجمع الناتج كخطوة أخيرة والذي يمثل الدرجة الكلية على قائمة
التفاؤل، أو التشاؤم (حيث تصحح كل قائمة على حدى، أي التفاؤل وحده والتشاؤم وحده)

حساب الدرجة الكلية للقائمة حيث أن أعلى درجة 75 وأقل درجة 15

تحديد الفئات يكون بحساب قيمة دالتا لاستخراج الفئات كما يلي: أعلى قيمة طرح أقل قيمة (75-
60=15) قسمة 3 نتحصل على 20

(15=20+35) ومنه من 15 إلى 35 قيمة منخفضة

(35=20+35) ومنه من 36 إلى 55 قيم متوسطة

(55=20+55) ومنه من 56 إلى 75 قيمة مرتفعة

جدول رقم (1) يمثل مستويات التفاؤل والتشاؤم على قائمة عبد الخالق (2011)

الفئات	المستوى	قائمة
15 إلى 35	منخفض	تفاؤل/ تشاؤم
36 إلى 55	متوسط	تفاؤل/ تشاؤم
من 56 إلى 75	مرتفع	تفاؤل/ تشاؤم

1.5 الخصائص السيكومترية الأصلية لقائمة التفاؤل والتشاؤم لأحمد عبد الخالق (2011)

أ/ الصدق: اعتمد أحمد عبد الخالق على عدة أنواع في حساب الصدق وهي: صدق الاتساق الداخلي وذلك بحساب
معامل ارتباط بيرسون بين درجات كل فقرة من القائمة والدرجة الكلية للقائمة وكانت نتائج الارتباط كلها مرتفعة،
الصدق التلازمي حيث بينت نتائج الارتباط بين القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم واختبار التوجه نحو الحياة صدق
تلازمي مرتفع، الصدق التقاربي ويعني أن الاختبار يرتبط بدرجة مرتفعة بغيره من المتغيرات التي يجب أن يرتبط بها نظريا
بجانب افتراض أن اليأس والقلق والاكتئاب ترتبط ارتباطا دالا احصائيا سلبيا بالتفاؤل، وإيجابيا بالتشاؤم وأكدت النتائج
الصدق التقاربي، وأخيرا الصدق العاملي ويستخدم التحليل العاملي بوصفه أحد الطرق التي تحدد صدق التكوين

ويستخرج منه الصدق العاملي للاختبار، حيث تم حساب معاملات الارتباط بين بنود مقياس التفاؤل وحللت عامليا والأمر ذاته في مقياس التشاؤم وأكدت النتائج صدقا عامليا مرتفعا للقائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم.

ب/النبات: تم التأكد من ثبات القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم باعتماد معامل ألفا كرونباخ حيث كانت نتيجة بنود التفاؤل تقدر ب0,93 وبنود التشاؤم تقدر ب0,94 وهي درجات مرتفعة تدل على ثبات القائمة.

2.5 الخصائص السيكومترية لقائمة التفاؤل والتشاؤم لأحمد عبدالحالق (2011) في الدراسة الحالية:

أ/ الصدق: تم تطبيق القائمة على عينة استطلاعية تقدر ب30 طالب(ة) لحساب صدق الاتساق الداخلي لقائمة التشاؤم والتفاؤل بحساب معامل الارتباط بيرسون بين درجات كل فقرة من القائمتين والدرجة الكلية لكل قائمة على حدى أن وبينت النتائج أن معاملات الارتباط بيرسون تراوحت بين 0,80 و 0,92 وكلها دالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0.01 وعليه فالقائمة تتمتع بصدق مرتفع.

ب/ الثبات: قمنا بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية تقدر ب30 طالب(ة) بعدها تم حساب معامل ألفا كرونباخ لقائمة التشاؤم والذي قدر ب0,87 ومعامل ألفا كرونباخ لقائمة التفاؤل والذي قدر ب0,92 وهي معاملات ثبات مرتفعة.

6. عرض النتائج وتفسيرها:

6.1 التحقق من شرط التوزيع الطبيعي لمنغيرات الدراسة: قمنا بالتحقق من شرط التوزيع الطبيعي حسب ما يوضحه الجدول التالي:

جدول رقم (02) يوضح التحقق من شرط التوزيع الطبيعي.

القرار	Shapiro-Wilk			Kolmogorov-Smirnov ^a			المنغيرات
	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاحصاءات	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الإحصاءات	
دال	0,001	100	0.957	0.016	100	0,090	التفاؤل

مستوى التفاؤل والتشاؤم لدى الطلبة المقبلين على التخرج
نزيهة بوالقمح

التشاؤم	0,081	100	0,044	0.967	100	0.004	دال
---------	-------	-----	-------	-------	-----	-------	-----

نلاحظ في الجدول رقم (2) أن قيم اختبار كولموغوروف سميرنوف^a Kolmogorov-Smirnov وكذا اختبار شبيرو ويلك Shapiro-Wilk أن كل القيم بالنسبة للمقائمتين وهي (التفاؤل/ التشاؤم) جاءت دالة عند مستوى الدلالة ألفا (0.05) وهذا يعني أن بيانات المتغيرات تتوزع توزيعاً غير طبيعياً وبالتالي ستستخدم في معالجة فرضيات الدراسة أساليب لبارامترية.

2.6 عرض وتفسير نتائج الفرضية الأولى:

وتنص على أن: "مستوى التفاؤل مرتفع لدى الطلبة المقبلين على التخرج" وللتحقق من ذلك تم الاعتماد على اختبار ك² حسب ما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (3) يوضح نتائج اختبار ك² للكشف عن مستوى التفاؤل لدى الطلبة المقبلين على التخرج

المستويات	التكرار	النسبة	التكرار المتوقع	الفرق بين التكرارات	Chi-Squar	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
منخفض	78	%78	33.33	44,67	74.78 0	2	0.00 0	0,05
متوسط	12	% 12	33.33	21,33-				
مرتفع	10	% 10	33.33	23,33-				
الاجمالي	100	% 100	//	//				

من خلال الجدول رقم (03) نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، الأولى تضم الأفراد الذين كان مستواهم على قائمة التفاؤل "منخفض" وتضم 78 طالب، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كان مستواهم "متوسط" والبالغ عددهم (12)، أما الثالثة فتمثل الطلبة الذين كان مستواهم على المقياس "مرتفع" والبالغ عددهم (10) فرداً، وللتأكد من دلالة هذه الفروق تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (ك²) حيث نلاحظ أن قيمتها عند درجة الحرية (2) قدرت بـ 74.78 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا

$(\alpha=0.05)$ ، وبالتالي فإن هناك فروق دالة إحصائية بين المجموعات الثلاث لصالح المجموعة الأولى، ومنه يمكن القول

بأن مستوى التفاؤل لدى الطلبة المقبلين على التخرج منخفض.

3.6 عرض وتفسير نتائج الفرضية الثانية : وتنص على أن : "مستوى التشاؤم منخفض لدى الطلبة المقبلين على التخرج" وللتحقق من ذلك تم الاعتماد على إختبار χ^2 حسب ما يوضحه الجدول التالي:

جدول رقم (04) يوضح إختبار χ^2 للكشف عن مستوى التشاؤم لدى الطلبة المقبلين على التخرج

المستويات	التكرار	النسبة	التكرار المتوقع	الفرق بين التكرارات	Chi-Squa	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
منخفض	10	%10	33.33	23,33-	74.78 0	2	0.000	0,05
متوسط	12	% 12	33.33	21,33-				
مرتفع	78	% 78	33.33	44,67				
الاجمالي	100	% 100	//	//				

من خلال الجدول رقم (04) نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، الأولى تضم

الأفراد الذين كان مستواهم على قائمة التشاؤم "منخفض" وتضم 10 طلاب، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين

كان مستواهم "متوسط" والبالغ عددهم (12)، أما الثالثة فتمثل الطلبة الذين كان مستواهم على المقياس "مرتفع"

والبالغ عددهم (78) فردا، وللتأكد من دلالة هذه الفروق تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (χ^2) حيث

نلاحظ أن قيمتها عند درجة الحرية (2) قدرت بـ 74.78 وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ألفا

$(\alpha=0.05)$ ، وبالتالي فإن هناك فروق دالة إحصائية بين المجموعات الثلاث لصالح المجموعة الأولى، ومنه يمكن القول

بأن مستوى التشاؤم لدى الطلبة المقبلين على التخرج مرتفع.

4.6 عرض وتفسير نتائج الفرضية الثالثة :

وتنص على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد عينة الدراسة في مستوى التفاؤل والتشاؤم لصالح الذكور"

وللتحقق من ذلك قمنا باستخدام إختبار مان ويتني وجاءت النتائج حسب ما يبينها الجدول التالي:

مستوى التفاؤل والتشاؤم لدى الطلبة المقبلين على التخرج
نزيهة بوالقمح

الجدول رقم (05) يوضح إختبار مان ويتني لدلالة الفروق في مستوى التفاؤل والتشاؤم تبعا للجنس

المتغير	حجم العينة	مجموع الرتب	Mann-Whitney U	Wilcoxon n W	z	مستوى الدلالة	القرار
التفاؤل	52	56.57	3394.00	3394.000	-	0.09	غير
التشاؤم	48	67.17	4232.00	1564.000	1.650	9	دال
المجموع	100						

نلاحظ من خلال الجدول رقم(4) أن أفراد عينة الدراسة، قد توزعوا إلى مستويين حسب الجنس فمنهم (52) أنثى بواقع (56.57) كمتوسط رتب، و(48) طالب (ذكر) (67.17) كمتوسط رتب، وبالنظر إلى قيمة إختبار مان ويتني بدلالة القيمة المعيارية Z والتي بلغت (-1.65) قيمة غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا (0.05)، ومنه يمكننا القول بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى كل من التفاؤل والتشاؤم تبعا لمتغير الجنس.

7. مناقشة النتائج:

1.7 مناقشة نتائج الفرضية الأولى والثانية: حيث وضحت نتائج الدراسة بأن مستوى التفاؤل منخفض ومستوى

التشاؤم مرتفع لدى الطلبة المقبلين على التخرج ويمكننا تفسير هذه النتيجة التي جاءت عكس ما افترضناه بالرجوع

لبعض العوامل التي قد تسهم في انخفاض مستوى التفاؤل وارتفاع مستوى التشاؤم لدى هؤلاء الطلبة منها:

تجارب سلبية سابقة: فإذا مرت بالطالب ظروف صعبة ومعاناة وتجارب سلبية في الماضي كالفشل الأكاديمي أو تجارب

مهنية لم تكن مرضية في السابق، فقد يؤدي ذلك إلى تخفيض مستوى التفاؤل والثقة بالنفس.

التأثيرات السلبية المحيطة: قد يتأثر مستوى التفاؤل لدى الطلبة بالتأثيرات السلبية من المحيط الخارجي، مثل الأخبار السلبية المتعلقة بالاقتصاد أو سوق العمل، أو تجارب سابقة لأشخاص آخرين في نفس المجال، أو ما يتم تداوله في مواقع التواصل الاجتماعي وما يروج له الاعلام في بعض الأحيان من تراجع القدرة الشرائية وعدم توفر مناصب العمل والبيروقراطية وانتشار المحسوبية في مختلف القطاعات...إلخ.

. عدم اليقين المهني ونقص ذلك أن الطلبة المقبلين على التخرج قد يشعرون بالقلق بشأن فرص العمل المتاحة لهم والتحديات التي قد يواجهونها في البحث عن وظيفة مناسبة، كما قد يشعرون بعدم اليقين حيال احتمالية الحصول على وظيفة مرغوبة وتحقيق تطلعاتهم المهنية.

. التحديات المالية: فقد يكون القلق لدى الطالب المقبل على التخرج مرتبط ببعض الأمور المالية والديون المستقبلية خاصة مع احتمالية البطالة، إذ يخشى الطلبة أن يواجهوا صعوبات في تحمل تكاليف الحياة وتلبية احتياجاتهم المادية المختلفة والشعور بالحرج الأولياء خاصة في مجتمعنا الجزائري مما قد يسبب بدوره ظهور الضغط الاجتماعي.

. الضغوط الاجتماعية: حيث يمكن أن تلعب التوقعات الاجتماعية دوراً في زيادة مستوى التشاؤم لدى الطلبة. قد يشعرون بضغوط من المجتمع أو أفراد العائلة لتحقيق النجاح وتحقيق توقعات معينة بعد التخرج، وهذا يمكن أن يزيد من الضغط والتشاؤم، خاصة إذا الخبرات السابقة المتعلقة بالمحيطين لا تشجع بل وتمد أمثلة واقعية للبطالة والضغط النفسي والمادي مما يساهم في الرفع من مستوى التشاؤم.

وفي هذا السياق يشير عاقل (1999): " أن التشاؤم عبارة عن موقف من المنظمات الاجتماعية أو من الحياة عامة تتسم بالتشدد في إبراز المخالفة، وقطع الرجاء من المنظمات الاجتماعية أو من الحياة العامة وعدم الإيمان بجدوى التطور الاجتماعي. (صقيل، 2011، صفحة 144)

ويرى عوض المحيسن (2012) في هذا السياق أن المواقف الاجتماعية المفاجئة لها دور في الرفع من مستوى التشاؤم، فالفرد الذي يصادف في حياته بعض المواقف العصبية المحبطة والمفاجئة يميل إلى التشاؤم، فالتعرض للضغوط النفسية والمواقف الصادمة والأمراض الجسمية قد يكون له أثر بالغ على حالة الفرد النفسية وتوقعاته ونظراته للمستقبل والتي قد يشوبها التشاؤم وفقدان الأمل، وقد كشفت العديد من الدراسات كدراسة عبد الخالق (2000) عن وجود علاقة وثيقة بين الصحة الجسمية والتفاؤل، وبين الأعراض والشكاوي الجسمية والتشاؤم، كما أشارت دراسة دانييل وآخرون (2006) أن النساء اللاتي تقرر إجراء عملية جراحية لهن والناتجة عن سرطان الثدي تكون في حالة من الخوف والضيقة ودرجات عالية من التشاؤم. (يوسف، 2012، صفحة 60)

وتتفق نتيجة دراستنا مع نتيجة دراسة ويلسون وآخرون (2002) التي هدفت للكشف عن أسلوب التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة التربية الخاصة، حيث أسفرت النتائج أن نسبة 59.9 من أفراد العينة تمتلك أسلوبا تشاؤميا (يوسف، 2012، صفحة 64). كما نجد دراسة حمدان (1999) التي هدفت إلى التعرف على مستوى التفاؤل والتشاؤم لدى تلاميذ الثانوية في المدارس الحكومية في محافظة جنين، حيث توصلت نتائج الدراسة إلى أن طلبة الثانوية العامة كانوا متفائلين ولكن بنسبة قليلة (سليم، 2018، صفحة 20) وهي تقريبا نفس نتائج دراسة ويلسون التي توصلت إلى شيوع التشاؤم لدى الطلبة الرياضيين بنسبة 59,9 %

في حين لم تتفق نتائج دراستنا مع نتائج دراسات أخرى نذكر منها على سبيل التمثيل دراسة الحميري (2005) التي وجدت بأن مستوى التفاؤل لدى طلبة جامعة اليمن يقدر بـ 65 % لدى أفراد العينة، وكذا دراسة عون عوض (2012) التي وجدت مستوى التفاؤل لدى الطلبة يقدر بـ 60,66 % وهي تقريبا نفس نتائج دراسة عبد الحميد حسن وعلي كاظم (2003) التي وجدت مستوى مرتفع من التفاؤل ومنخفض من التشاؤم لدى الطلبة المقبلين على التخرج.

ونعزو عدم الاتفاق في هذه النتائج إلى خصوصية المجتمع والمكان دون إغفال مجتمع البحث وزمانه وظروفه المختلفة التي قد تؤثر على نتائج الدراسات.

1.7 مناقشة نتائج الفرضية الثالثة: حيث وضحت نتائج دراستنا عدم وجود فروق فردية ذات دلالة إحصائية في مستوى كل من التفاؤل والتشاؤم تعزى لمتغير الجنس بالنسبة للطلبة المقبلين على التخرج، وقد يشير ذلك إلى أن الجنس ليس عاملاً مؤثراً بشكل كبير في تكوين وجهات نظرهم حول المستقبل وتوقعاتهم كما نفترض وجود عوامل أخرى تؤثر على مستوى التفاؤل والتشاؤم مثل الخلفية الثقافية والتجربة الشخصية والظروف الحالية للطلبة. كما يمكننا القول بأن التطورات الاجتماعية والثقافية التي ميزت عصرنا الحالي مقارنة بفترة تسعينيات القرن الماضي ومطلع القرن العشرين أدت إلى تحقيق توازن أكبر بين الفرص والتوقعات المتاحة للذكور والإناث على حد سواء، كما يلعب تغير النمط الثقافي والاجتماعي دوراً مهماً في تحقيق مستويات مماثلة في الشعور بالتفاؤل والتشاؤم بين الجنسين، حيث يتمتع الطلاب والطالبات بفرص متساوية لتحقيق أهدافهم المستقبلية.

وتجدر الإشارة في ذات السياق إلى وجود تغيرات هامة في الأدوار الاجتماعية وتوقعات المجتمع اتجاه الرجال والنساء، مما يؤدي إلى تشابه في التوقعات والتحديات التي يواجهها الطلبة المقبلين على التخرج بغض النظر عن جنسهم، أي أن تغير الأدوار أو اختلاط الأدوار الاجتماعية بين الذكر والأنثى التي أصبحت ميزة العصر الحالي قد يؤدي إلى اشتراك الجنسين في نفس زاوية النظر ونفس اتجاه التفكير بالانطلاق طبعاً من الظروف التي يعيشها كلا الجنسين، حيث يواجهان نفس التحديات الشخصية والاقتصادية والاجتماعية. وقد يكون هناك ضغوط من المحيط الاجتماعي أو الاحتياجات المالية التي تؤثر على مستوى التشاؤم للطلبة عمومًا دون اعتبار للجنس، كما قد يؤدي تحديث الأدوار الاجتماعية وتحقيق المزيد من التوازن والمساواة بين الجنسين إلى تقليل الفروق بين الذكور والإناث في مستوى التفاؤل

والتشاؤم. وهذا يعني أن الطلبة المقبلين على التخرج، بغض النظر عن جنسهم يعيشون تجارب ومواجهات مشابهة في المجتمع ويواجهون تحديات وتوقعات مشابهة في تحقيق أهدافهم وتطلعاتهم المستقبلية.

وتشير نتائج دراسة نوال نصر(2008) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط استجابة طلبة الثانوية على مقياس التفاؤل والتشاؤم، كما اتفقت مع نتائج دراسة موك وآخرون(1992) التي أكدت عدم وجود فروق فردية في مستوى التفاؤل والتشاؤم تعزى لمتغير الجنس لدى عينة البحث. (اناس، 2008، صفحة 77)

في حين لم تتفق نتائج دراستنا مع نتائج بعض الدراسات السابقة نذكر منها دراسة عبدالحالق(1995) التي أكدت أن الذكور أكثر تفاؤلاً وأقل تشاؤماً من الإناث وفسر نتيجته هذه بطبيعة اختلاف المجتمعات وطبيعة الأنظمة التربوية التي تفصل بين الذكور والإناث، وكذا دراسة حسين اللطيف(1998) التي توصلت لوجود فروق بين الذكور والإناث لصالح الذكور في سمة التفاؤل وفسر ذلك بمكانة الذكر في المجتمع الشرقي ودوره على حساب دور الأنثى، وهو تقريبا ما أكدته نتائج دراسة المشعان(2022) التي توصلت لوجود فروق جوهرية في مستوى التفاؤل والتشاؤم بين الذكور والإناث.

ومن الجدير بالذكر أن نتائج الدراسات تختلف من دراسة إلى أخرى، ومن مجتمع لآخر وحتى لاختلاف الزمان والمكان دور أساسي وهام، لذا فمن المؤكد أن هناك عوامل أخرى تؤثر على مستوى التشاؤم والتفاؤل بين الجنسين تحتاج إلى دراسة مستقبلية لمعرفة.

8. خاتمة:

يعد موضوع التفاؤل والتشاؤم أحد المواضيع الهامة في علم النفس علم دراسة السلوك البشري وتحليله وتفسيره والتنبؤ به، حيث يرتبط التفاؤل بالميل للتفكير الإيجابي والتوقعات المشرقة بشأن المستقبل، بينما يرتبط التشاؤم بالميل للتفكير السلبي والتوقعات القاتمة بشأن المستقبل، كما يعتبران من العوامل الأساسية التي تؤثر على حياة الأفراد وتحقيق نجاحاتهم في العديد من المجالات كالمهنية والصحية والعقلية وحتى العلاقات الشخصية.

وتجدر الإشارة إلى أن التفاؤل والتشاؤم قد يتأثران بعوامل متعددة مثل الخلفية الثقافية والتجربة الشخصية والظروف الحالية. كما يمكن أن تؤثر أحداث الحياة المختلفة مثل الفشل أو النجاح، والضغوط الاجتماعية والاقتصادية والدعم الاجتماعي والرغبة في التحسين على مستوى التفاؤل والتشاؤم لدى الأفراد خاصة إذا كان هؤلاء الأفراد في مرحلة جد مهمة في حياتهم تتمثل في المرحلة الجامعية بصفة عامة وسنة التخرج بصفة خاصة، على اعتبار أن هذه الأخيرة تمثل بوابة الربط بين الحياة الدراسية والمستقبل المهني لدى الطلبة المقبلين على التخرج.

لذا سلطنا الضوء من خلال بحثنا على موضوع التفاؤل والتشاؤم لدى الطلبة المقبلين على التخرج، حيث توصلنا من خلال نتائجها إلى أن مستوى التشاؤم لدى عينة الدراسة مرتفع، بينما مستوى التفاؤل هو منخفض. وكذا عدم وجود فروق فردية ذات دلالة إحصائية في مستوى التفاؤل والتشاؤم بين الذكور والإناث. حيث فسرنا بعدم اليقين المستقبلي الذي يجعل الطلاب في حالة قلق وتوتر بشأن مستقبلهم، وكذا التجارب السلبية السابقة التي تؤثر على مستوى التفاؤل والتشاؤم لديهم، بالإضافة إلى مختلف التحديات والصعوبات التي يعيشها الطالب الجامعي، دون إغفال عنصر الضغوط الاجتماعية مع الإشارة إلى أن عامل الجنس لم يكن مؤثراً في تحديد مستوى التفاؤل والتشاؤم لدى هذه الفئة من الطلاب.

ونخلص من كل ما سبق إلى تقديم اقتراحات تدعو إلى ضرورة التركيز على تعزيز التفاؤل وتقليل التشاؤم بين الطلبة المقبلين على التخرج بغض النظر عن جنسهم، وذلك من خلال توفير الدعم العاطفي والإرشاد المهني وتعزيز الرضا الذاتي وتنمية مهارات التحمل والتكيف مع التحديات المهنية. كما يستدعي الأمر مزيداً من البحوث لفهم العوامل الأخرى التي قد تؤثر على مستوى التفاؤل والتشاؤم لدى هذه الفئة الهامة من الطلاب المقبلين على التخرج.

9. قائمة المراجع:

1. أحمد سليم، حنين، (2018)، فاعلية برنامج إرشادي جماعي لتنمية التفاؤل الأكاديمي و بعض المتغيرات لدى عينة من الطلبة المتعثرين دراسياً في المرحلة الثانوية في مدينة دمشق، رسالة ماجستير، جامعة دمشق . دمشق.
2. الموسى، عبد العزيز، حيدر، العنكوشي، حليم صقيل، (2011)، التفاؤل- التشاؤم لدى طلبة جامعة القادسية، مجلة القادسية في الأداب و العلوم التربوية، جامعة القادسية، المجلد 10 (العددان 1-2).

3. المشعان، عويد السلطان.(2016)، التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالإضطرابات النفسية الجسمية والرضى الوظيفي في القطاع الحكومي بدولة الكويت، المؤتمر الدولي السادس، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين الشمس.
4. الأنصاري، بدر مُجَّد،(2001)، إعداد مقاييس التفاؤل غير واقعي لدى عينة من الطلبة و الطالبات، مجلة دراسات نفسية، مجلد 11 العدد 51 الكويت.
5. الأنصاري، بدر مُجَّد،(2002)، قياس التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية لدى طلبة جامعة الكويت، مجلة حوليات كلية الآداب والعلوم الاجتماعية، العدد (23)
6. بوطبال، سعد الدين،(2012)، دور التفاؤل غير الواقعي في ارتكاب الحوادث المرورية لدى السائقين الشباب، محبر تطوير الممارسات النفسية والتربوية، العدد (9)
7. رائي، ايناس،(2008)، التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بنمط الشخصية لدى الطلبة، رسالة ماجستير، جامعة الأقصى، فلسطين.
8. صادق، عبدالكريم. الدوري، ايمان ريا. (ب. س)، التفاؤل وعلاقته بالتوجه نحو الحياة لدى طالبات كلية البنات. مجلة البحوث التربوية والنفسية، العددان (26، 27)
9. عباس، ناجي صفاء الإمامي،(2010)، علاقة سمة التفاؤل و التشاؤم بقلق المستقبل لشباب الجالية العربية، رسالة الماجستير، جامعة الدانمارك، مدينة البورك.
10. عبد الخالق، أحمد مُجَّد،(2000)، التفاؤل والتشاؤم ، عرض لدراسات عربية، مجلة علم النفس، العدد(56) الهيئة المصرية العامة للكتاب.
11. عوض، المحيسن، عون، يوسف،(2012)، التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة الأقصى بغزة في ضوء بعض المتغيرات. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية. جامعة الأقصى، المجلد 20 (العدد 02)، ص.ص53-93.غزة.
12. نبيل، بحري شويلع، يزيد،(2014)، التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بمركز الضبط وأساليب التعامل مع الضغط النفسي، مجلة جيل العلوم الإنسانية والاجتماعية.(العدد 2)

13. نصر الله، خالد محسن، نوال،(2008)، أنماط التفكير السائدة و علاقتها سيكولوجية التفاؤل و التشاؤم لدى طلبة مرحلة الثانوية العامة في محافظة جنين، رسالة ماجستير، جامعة النجاح الوطني، فلسطين
14. وادة، فتحي.(2020)، قلق المستقبل وعلاقته بفاعلية الذات لدى عينة من طلبة جامعة الوادي، مجلة العلوم النفسية والتربوية(4،5) (69-90) ص 69. جامعة عبد الحميد مهري قسنطينة (2). الجزائر