# قياس التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامعة

م.م. حيدر كامل مهدي النصراوي / وزارة التعليم العالي والبحث العلمي / مركز البحوث النفسية

**الملخص :**

هدفت الدراسة الحالية الى التعرف على التفاؤل والتشاؤم لدى عينة من طلبة الجامعة للمرحلتين الأولى والرابعة والتعرف على الفروق في التفاؤل والتشاؤم تبعاً لمتغير المرحلة الدراسية والنوع (ذكر-انثى) إذ بلغ عدد العينة (٣٢٦) طالب (١٦٦) ذكور و(١٦٠) أناث. أعتمد الباحث في هذه الدراسة على المقياس الذي اعده Dember et al ( 1989)لقياس التفاؤل والتشاؤم اذ تم ترجمة وتقنين هذا المقياس على البيئة العربية من قبل (الدسوقي ،٢٠٠١) وتمتع المقياس بثبات بلغ (٠.٨٢). وتم اخضاع فقرات المقياس للتحليل الاحصائي للتأكد من القوة التميزية وصدق الفقرات. أظهرت نتائج الدراسة انه عينة البحث تتمتع بالتفاؤل للمرحلتين الاولى والرابعة وتبين أيضاً عدم وجود فروق في التفاؤل تبعاً لمتغير المرحلة والنوع وبعد الحصول على النتائج تم الخروج بعدد من التوصيات والمقترحات .

---

## الفصل الأول

**أهمية البحث والحاجة اليه :**

إستحوذت دراسة التفاؤل والتشاؤم في الحياة الإنسانية بشكل عام على اهتمام الباحثين ذلك لأرتباطهما بالصحة النفسية إذ اشارت الكثير من النظريات على ارتباط التفاؤل بالفرح والصحة والاجتهاد والنظرة الايجابية للمستقبل في حين ان التشاؤم مرتبط باليأس والفشل والنظر السلبية للمستقبل (Peterson, 2000:47).

وكانت هناك دراسات عديدة للتفاؤل والتشاؤم في مجالات علم النفس الاجتماعي و الشخصية والاكلينيكي والصحة النفسية (Scheier& Carver, 1993) فضلاً عن علم النفس الأيجابي Linley & Joseph, (2004) . وهناك اختلافات بين الباحثين في تعريف التفاؤل والتشاؤم اذ يعدهُما بعض الباحثين سمتان منفصلتان مع وجود تداخل بينهما (Chang et al, 1994) وهناك من يفسرهما على انهما سمة ثنائية القطب مثل (Scheier & Carver, 1985). أذ يرى الباحثان ان التفاؤل هو احد انواع السمات الشخصية وليس على اساس حالة تظهر اثناء المواقف ويعرفان التفاؤل "هو التوقعات الايجابية للنتائج بشكل عام وان المشاعر الايجابية ترتبط بمستوى توجه الفرد نحو الهدف والتشاؤم هو التوقعات السلبية وان المشاعر السلبية ترتبط بمستوى الابتعاد عن هذه الاهداف ، واشارت منظمة الصحة النفسية (٢٠٠٤) إلى أن التفاؤل "هو عملية نفسية إرادية تولد أفكارا ومشاعر للرضا والتحمل والثقة بالنفس، وهو عكس التشاؤم الذي يميز الجوانب السلبية للأحداث فقط مما يستنزف طاقة المرء ويشعره بالضعف والنقص في نشاطه". واكدت نتائج الدراسات أن التفاؤل

أمر مهم وضروري لصحة الجسم ،كذلك له تأثيراً أيجابياً عليه، وعلى العكس من ذلك فإن التشاؤم يزيد من المشكلات الصحية . (جودة وحمدي ، ٢٠١١)

في حين اكد علماء الصحة النفسية على الدور المهم للتفاؤل عند الانسان مما يساعده ان يكون متحررا من المخاطر التي تؤثر على الصحة الجسدية والنفسية عن طريق تعرضه للأحداث المؤلمة فالمتفائلون غالباً ما يستطيعون التكيف مع التغييرات والانتقالات التي تحدث في حياتهم فالتفاؤل يساعد الفرد على تفسير وفهم الاحداث السلبية والضاغطة ووضع تفسيرات تساعده على التغلب على هذه الاحداث التي قد تضعف من الوظائف النفسية والفسيولوجية (Scheier, et.al, 1999: 831)

طرأ على المجتمع العراقي بشكل عام بعد عام الى العديد التغييرات في مجالات الحياة الفكرية منها والثقافية والاجتماعية فضلاً عن الاوضاع الامنية السيئة المتتالية مثل سقوط بعض المحافظات بيد داعش كذلك حالات الخطف والقتل وكانت لهذه الاحداث الأثار النفسية السلبية على افراد المجتمع، واكثر فئة تعرضا للأحدث والضغوطات هم فئة الشباب الجامعي ذلك بسبب كونهم فئة تعيش في مرحلة انتقالية يتطلب من الطالب بذل الجهد لتحصيل العلم والمعرفة والغرض هو تتغير وضعهم في المستقبل وتحديد توجهاتهم العلمية منها والعملية.

إن الطلبة خلال المرحلة الدراسية الجامعية يتعرضون الى ضغوطات منها القوانين والتعليمات التي يجب عليهم التقيد بها فضلاً عن صعوبة المواد الدراسية والتي تتغير من مرحلة الى اخرى وطريقة تعامل الادارة مع الطلبة ان هذه العوامل التي ذكرت اذ ما كانت على المستوى المطلوب الذي يهيء للطلبة رسم طريقهم للمستقبل ستؤدي بهم الى التشاؤم وعدم الاجتهاد. كذلك من المشكلات التي تواجه الطلبة الخريجين هو عدم وجود التعيينات التي تمكنهم من استمثار ما تعلموه خلال المرحلة الجامعية والتي من المفروض تمكنهم من الاستقرار عن طريق تحديد اهدافهم المستقبلية والقدرة على التماشي مع الوضع الاقتصادي العام ,

وتُعد فئة الشباب الجامعي القاعدة الرئيسة في بناء اي مجتمع لصناعة المستقبل والثروة الحقيقية المتجددة والمستمرة للوطن، لذا يجب الاهتمام بهم والتعرف على المشاكل التي تواجههم وامكانية ايجاد الحل لها كذلك الحوادث السيئة المادية منها والمعنوية مثال الأضطراب ما بعد الصدمة والاحتراق النفسية والتفاؤل والتشاؤم وغيرها والافادة من قدراتهم عن طريق الوعي والثقافة والابداع والعمل لتفتح طريقاً افضل للمستقبل لهم وللمجتمع.

وعليه فان مبررات البحث الحالي هي كالاتي :

١. يُعد متغيري التفاؤل والتشاؤم محورين رئيسيين للدراسات الحديثة في المجتمعات العربية والغربية بشكل عام وعلاقتها بالمتغيرات الاخرى بشكل خاص .
٢. محاولة سد الثغرات ا لتي اغفلتها الدراسات السابقة بما يعني بهذه الفئة من المجتمع.

٣. تزويد الجهات ذات العلاقة في الجامعات بنتائج الدراسة لوضع برامج ارشادية متطورة لغرض رفع مستوى التفاؤل للطلبة ومحاولة الحد من انتشار التشاؤم عن طريق ايجاد الحلو للمشكلات التي يعاني منها الطلبة او الضغوط التي يتعرضون لها.

**اهداف البحث :**

يهدف البحث الحالي التحقق من الاهداف الآتية على عينة من طلبة الجامعة من المرحلة الاولى والرابعة :

الــهدف الاول: التعرف على مستوى التفاؤول والتشاؤم لدى طلبة الجامعة .

الهدف الثاني : التعرف على الفروق في التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير النوع (ذكور- اناث)

الهدف الثالث : التعرف على الفروق في التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير المرحلة الدراسية (الأولى- الرابعة).

**حدود البحث :**

يقتصر البحث الحالي على طلبة جامعة بغداد والجامعة العراقية في المرحلة الاولى والرابعة للعام الدراسي ٢٠١٦-٢٠١٧.

**تحديد المصطلحات :**

**اولاً: التفاؤل Optimism**

**التفاؤل لغةً :**

هو قول أو فعل يستبشر به ، وتفائل بالشيء تيمن به .

الفأل : قال ابن السكيت : الفأل ان يكون الرجل مريضاً فيسمع آخر يقول يا سالم او يكون طالب ضالة فيسمع آخر يقول يا واجد يقال تفاءلت بكذا (ابن منظور ، ١٩٥٤). (علي، ٢٠٠٥: ٩)

التفاؤل اصطلاحاً : كانت هناك عدة تعاريف للتفاؤل من قبل الباحثين لذك استناداً لتفسير النظريات التي تبنوها في البحوث وقد عرض الباحث البعض منها وهي كالآتي.

- علي (٢٠٠٥) :

هو أمل الفرد في حصول الخير وتوقع النتائج الطيبة ، والوصول إلى أفضل ما يمكن خلال عيش الحياة (علي،٢٠٠٥: ١٠)

- الانصاري (٢٠٠٢) :

نظره استبشار نحو المستقبل تجعل الفرد يتوقع الافضل و ينتظر حدوث الخير و يرنو الى النجاح ،و يستبعد ما خلاف ذلك (الانصاري, ٢٠٠٢: ١٥) .

- اما الحكاك ، ( ٢٠٠١):

هي نزعة منظمة لدى الفرد لتكوين توقعات مهمة لنتائج سارة في المجالات المهمة من حياته (الحكاك، ٢٠٠١: ٩).

- **سيلكمان (١٩٩٥) :Seligman (نقلاً عن بركات ١٩٩٨)**

**هي الطريقة التي يفسر بها الفرد اتجاهه نحو النجاح والفشل في حياته، فالفرد المتفائل يرى الفشل بأنه عبارة عن مصدر يساعد على التطور والنجاح ولذلك فهو يتصرف ويستجيب بفاعلية وسعادة ويستطيع تطوير حياته نحو الافضل بنفسه ولا يطلب المساعدة من الاخرين (بركات, ١٩٩٨: ٦).**

- **ديمبر ١٩٨٩ : Dember :**

**أستعداد شخصي لدى الفرد، يجعله يدرك الأشياء من حوله بطريقة ايجابية ومن ثم يكون توجهه ايجابياً نحو ذاته وحاضره ومستقبله.**

**التعريف النظري : تبنى الباحث تعريف Dember 1989 في هذه الدراسة.**

**التعريف الأجرائي: هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطلبة على مقياس التفاؤل والتشاؤم.**

**ثانياً : التشاؤم : Pessimism**

- **التشاؤم لغةً :**

**ان كلمة التشاؤم في اللغة العربية هو الشؤم :اي عكس اليمن ، ويقال ايضاً ان رجل شائم ومشؤم ومشئوم ،وقد شأم فلان على قومه يشأمهم فهو شائم ؛ إذا جرَّ عليهم الشؤم ،وقد شئم عليهم فهو مشئوم اذ صار شؤماً عليهم وقوم شئيم (ابن منظور ، ١٩٥٤) والاشأم هو الايسر والمشأمة الميسرة ضد الميمنة ، وتشاءم بالأمر تطير به والمتشائم المتطير : من يسئ الظن بالحياة (الأنصاري ، ١٩٩٨). (علي،٢٠٠٥: ١٠)**

**التشاؤوم اصطلاحاً :**

- **اليحفوفي ،والأنصاري(٢٠٠٥ )**

**هو استعداد شخصي أو سمة كامنة داخل الفرد تؤدي به إلى التوقيع السلبي للأحداث.(اليحفوفي والانصاري، ٢٠٠٥: ١٠).**

- **الأنصاري (١٩٩٨) :**

**هو التوقع السلبي للفرد للأحداث القادمة مما يجعله يعتقد ان القادم اسوء ويتوقع الشر والفشل وخيبة الامل ويستبعد ما عداهُ (الأنصاري، ١٩٩٨: ١٦) .**

- **سليكمان (١٩٩٥) Seligman : نقلاُ عن بركات ١٩٩٨**

**أنه ادراك الفرد للشيئ والظواهر من حوله بطريقة سلبية فالفرد المتشائم يرى الفشل بانه مأساة لا يمكن الخروج منها . مما ، وهو عادة لا يستطيع وضع حلول ناجعة لمشاكله اليومية لا يستطيع الاعتماد على نفسه ، يجعله دائم السؤال وفي حالة من التردد والشك فهو كثيرا ما يطلب المساعدة من الاخرين لتأدية ابسط الاعمال والوظائف (بركات, ١٩٩٨: ٢٢).**

- مهدي (١٩٩٤) :

بأنــه ســيطرة النظــرة الســلبية للحيــاة وتوقــع الشــر ، والنتــائج الســيئة وترجيحهــا علــى الخيــر (مهدي : ١٩٩٤ : ٢٠٩)

- مارشال ولانك (١٩٩٢) Marshall &Lang :

أنه استعداد شخصي أو سمة كامنة داخل الفرد تؤدي به إلى التوقع السلبي للأحداث (Marshall &Lang,1990 :132)

- ديمبر ١٩٨٩ : Dember :

استعداد شخصي لدى الفرد يجعله يدرك الاشياء من حوله بطريقة سلبية ومن ثم يكون توجهه سلبياَ نحو ذاته وحاضره ومستقبله.

التعريف النظري : تبنى الباحث تعريف Dember 1989 في هذه الدراسة.

التعريف الأجرائي: هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطلبة على مقياس التفاؤل والتشاؤم.

## الفصل الثاني

## الإطار النظري

### المفاهيم المتعلقة بالتفاؤل والتشاؤم

### اولاً: المفاهيم المتعلقة بالتفاؤل:

١. **التفاؤل غير الواقعي :**

يعرف واينستاين (Weinstein, 1980) التفاؤل غير الواقعي بأنه اعتقاد الفرد بأن الأحداث السلبية يقل احتمال حدوثها له، واعتقاده بان الحوادث الإيجابية يزداد احتمال حدوثها له مقارنة بغيره، ولا يتضمن النظرة المملوءة بالأمل فقط وإنما أيضا الوقوع في الغلط عند إطلاق الأحكام. (Weinstein, 1980:807).

اما الانصاري (٢٠٠١) يرى ان التفاؤل غير الواقعي هو اعتقاد الشخص بامكانيته على التفاؤل امام الاحداث التي يتعرض لها من غير اسباب منطقية، حيث انه يتوقع الفرد غالبا حدوث الأشياء الإيجابية أكثر مما يحدث في الواقع ويتوقع حدوث السلبية أقل مما يحدث في الواقع ومن ثم فأن هذه التوقعات توصله إلى نتائج غير متوقعة تعرضه للمخاطر مثال على ذلك ان الفرد يتوقع النجاه دون بذل الجهد المطلوب وبالتالي يؤدي على الفشل اما اذا كانت توقعه متشائماً فسيجعله بذل جهد اكثر مما يوصله الى النجاح. (الانصاري، ٢٠٠٢: ٥٤)

٢. **التفاؤل الدفاعي :**

اماسانا (Sanna, 1999) فيرى هذا النوع من التشاؤم هو إستراتيجية فعالة يستعملها ابشهص للتكيف مع المواقف التي تواجهه؛ مثال ذلك مواقف الاستعداد للامتحان والتي تتطلب منه بذل الجهد المطلوب للوصول الى الغاية وهي النجاح، وهذه الاستارتيجة لا يستعملها فقط المتشائم فقط انما كل شخص يتعرض لمثل هذا الموقف والذي يعتمد النجاح فيه على التمكن من المادة .

٣. **التفاؤل الفعال:**

اطلق مور (١٩٩٢) على مفهموم التفاؤل الفعال ويعرفه بأنه: اتجاه بنّاء نشط ذو قوة دافعة تعمل على إيجاد الشروط الملائمة للنجاح من خلال التركيز على الفرص المتوفرة والاحتمالات الممكنة، ويساعد التفاؤل الفعال –وفقا لمور– على تفسير الخبرات تفسيرا إيجابيا، ويؤدي إلى نتائج إيجابية لهذه الخبرات، ويساعد على التغلب على المشكلات والصعوبات التي تواجهه عوضا عن الهروب منها وذلك باستخدام التفكير المنطقي والإيجابي. (نصر الله, ٢٠٠٨: ٤٤)

**ثانياً :المفاهيم المتعلقة بالتشاؤم:**

**١. التشاؤم غير الواقعي :**

**هو مواجهة الفرد للضغوطات التي يتعرض لها في حياته مثل الحوادث او الامراض التي تكون غير قابلة للشفاء مثل السرطان وبذلك يصبح هذا الفرد ضحية لهذه الضغوطات، وهذا النوع من التشاؤم يجعل الفرد البحث وايجاد السبل التي تمكنه من التخلص او التعامل الايجابي مع تلك الضغوطات. (الانصاري، ١٩٩٨: ٣٠)**

**٢. التشاؤم الدفاعي:**

**وهذا النوع من التشاؤم يجعل الفرد ان يتخذ موقف المدافع ازاء الاحداث المستقبلية فهو غالباً ما يتوقع السيء في المستقبل ويتغلب اسلوب التشاؤم في سلوكه. (سعاد، ٢٠١٥: ١٨)**

**ملامح الشخصية المتفائلة:**

**أولا :الملامح الجسمية ومن تلك الملامح وقفة الرجل و مشيته وطريقة جلوسه وطريقة نومه،بشكل عام الشخصية المتفائلة تتسم بالاسترخاء النسبي من الناحية النفسية ،وتوظف الشخصية المتفائلة كلا من التوتر والاسترخاء لان هذا الأصل في الجهاز العضلي، وفيما يتعلق بملامح الوجه فانك تلاحظ أن المتفائل يتسم بملامح مفعمة بالأمل، كما أن نظراته لا تكون حادة فيمن يتحدث إليه،كما أن نظراته لا تكون زائفة ومشتته ولاحظ أن المتفائل لا يحرك حاجبيه إثناء الحديث حركته بسيطة، ومن الطبيعي أن المتفائل لا يكون عرضة للإصابة بالتفكير بصوت مرتفع ويتمتع المتفائل بصوت ثابت خال من الاضطراب والتقلقل والتردد والمتفائل ينحو منحى سويا فيما يتعلق بهضم الطعام والنوم فهو يتمتع بجهاز هضمي سوي يتمتع بالنوم العميق الخالي من الأحلام المزعجة ومن كثرة التقلبات.**

**ثانيا :الملامح الوجداينة حيث يتسم الشخص المتفائل بالاتزان الوجداني فهو يظل على حال واحده فترة طويلة نسبيا والمتفائل لا يحزن أو يفرح لأسباب غامضة وبغير باعث ما، كذلك قابلية الشخص المتفائل للرضي بالقليل والفرح بالكثير فهو لا ينتهج في حياته بمبدأ الكل أولا شيء وكذلك يتوقع الايجابي لا يتوقع لنفسه أن تبكي وكذلك من ملامحه الوجدانية عدم الربط بين الأشياء المتوقعة والمؤكدة والوقوع بين الشحنات الانفعالية والتي يعمد المتشائم الى الربط بينها .والمتفائل يتجاوب وجدانيا مع وجدانيات ومشاعر الآخرين الايجابية لتزيدها ايجابيا وكذلك يراعى النغمة الوجدانية السائدة لدى الآخرين وعدم الانغلاق على النفس وكذلك من ملامحه الوجدانية إشاعة الرضا والطمأنينة وتوقع الخير والأحداث السارة لدى الآخرين وكذلك يميل الى الألوان الزاهية والى البساطة فالمتفائلين لا يتس اوون في تلك الملامح بل يتباينون.**

**ثالثا : الملامح العقلية واكتساب الأنماط العقلية والمعلومات الصحيحة والصائبة وليس عن طريق الوقوف على الأنماط العقلية والشائعة والخاطئة ويميل الى اتخاذ الموقف التقبلي والى اكبر حد من الملامح العقلية**

وينظر الى فكر الآخرين من حيث هم لا من حيث هو كذلك المتفائل على استعداد للحذف والإضافة والعقليين وكذلك من ملائمة العقلية الإيمان بديناميكية عقله فهو يفتقد الى أفكاره بمثابة كائنات حية تتلاقح فيما بينها لكي تتوالد وتتكاثر وتخرج أفكارا جديدة وكذلك من ملامحه العقلية الإيمان بالمستقبل بأنه سيكون أفضل سواء كأفراد أو كجماعات.

رابعا : الملامح الكلامية من الملامح الكلامية للمتفائل ذكر الأحداث والوقائع والقصص التي تشير الى الرضا والانشراح والنجاح ويستخدم ألفاظا لها وقع مريح ومبشر بالخير وكذلك من ملامحه الكلامية الميل الى نقل الأخبار السارة والتي تتعلق بالآخرين كأخبار النجاح والأحداث السعيدة للأفراد والجماعات ومن الملامح الكلامية للمتفائل تشجيع همم الآخرين لا تثبيطها فالمتفائل لا يطفيء شمعه مضيئة ولا يوقف شخصا عن تقدمه ومن ملامح كلام المتفائل شكر الله تعالى على كل خير يصيبه ومن ملامحه الكلامية إشاعة الطمانينه ف الآخرين على صحتهم وازدارء مواقف أو توقعات يخشون من نتائجها ومن ملامحه الكلامية عدم التلفظ بالعبارات التي تنم على التشاؤم ومن تلك العبارات " من غير شر "ومن ملامحه الكلامية أحاديث الذكريات التي تتسم بالخير والنجاح فهو يسعى الى ذكر الجوانب المشرقة

خامسا : الملامح الاجتماعية أول ملامح الاجتماعية التي تتصف بها الشخصية المتفائلة هو الاطمئنان الى الناس بصفة عامة فهو لا يتوجس من نبات الآخرين ولا يتوقع منهم شرا ومن الملامح لا يجيد المتفائل تعارضا بين نجاحه وبين نجاح الآخرين و لا يجد غضاضة في الرغبات، ومن ملامحه الاجتماعية المساهمة في بناء الأجيال الجديدة على أمل أن ينبت الجيل الجديد على نحو أفضل من الأجيال الفائتة ومن ملامحه الاجتماعية عدم قياس المرء لنفسه أو لغيره من زاوية واحده كما يفعل المتشائم ومن ملامح المتفائل الاجتماعية النظرة الى الحياة من زاوية عامه ولا من زاوية صغيره ضيقه ومن ملامحه احترام الشخص ية الإنسانية وتعليق الأمل على الحكمة البشرية في سياسة أمور الحياة المعيشية في الحاضر والمستقبل (نصر الله، ٢٠٠٨: ٢٩)

## العوامل المؤثرة في التفاؤل والتشاؤم :

هناك بعض العوامل التي دور مهم في حياة الفرد والتي تجعله إما متفائل أومتشائم وهي:

١. العائلة : وذلك عن طريقة تربية الطفل عن طريق زرع العادات والقيم والافكار والتي غالباً ما يتسم جو العائلة بهذه الافكار التي تُشعر الطفل بالأمان الرعاية الأسرية والتي تنعكس على بناء شخصية الطفل في المستقبل وتجعلة فرد متشائماً او متفائلاً.
٢. المدرسة :غالباً ما تكون شخصية المعلم والذي يُعد المثال الذي يقتدي به الطالب في المدرسة فأذا كانت شخصية المعلم متفائل فانه سيعكس هذه الصفة على الطلبة فضلآ عن طريقة التدريس في المدرسة وطريقة التعامل مع الطالب لها تأثير على شخصية الطالب .

٣. المجتمع : لأي مجتمع له ظروف اقتصادية واجتماعية وتكنولوجية تختلف على المجتمع الاخر ذلك عن طريق ما يتعرض له المجتمع من احدث سلبية او تجدد وتطور وبالتالي ان ما يمر به المجتمع من ظروف ايجابية ام سلبية سيكون له تأثر على الفرد ممنا يجعلة متفائلاً او متشائماً.

٤. وسائل الإعلام :اما وسائل الاعلام لها دور مهم في تشكيل جدانيات الافراد ذلك عن طريق ما تبثه من افكار وطروحات توجيهية سلبية كانت ام ايجابية وهذا ما يساعد في جعل الفرد متشائم ام متفائل ومن جانب اخر نجد ان الاشخاص المتفائلين غالباً ما يتابعون القنوات التي تبث الأخبار السارة التي تجعله متفائل على عكس الشخص المتشائم.

٥. الصحة :حيث أن تفاؤل أو تشاؤم الشخص يؤثر على حياته الصحية حيث أن الإنسان المتفائل يكون خاليا من القلق والتوتر والإكتئاب وهذا ما يساعده على اكتساب صحة سليمة ذات طابع ايجابي ( حمدان،1999 : ٣٢)

كما اشار الأنصاري (٢٠٠٦) بعض العوامل التي من الممكن ان تحدد درجات التفاؤل والتشاؤم لدى الفرد منها العوامل البايولوجية وتتمثل بالاستعدادت الوارثية للفرد للتفاؤل والتشاؤم. اما العوامل الاجتماعية او الاسرية التي له دور في اكتساب الفرد للعادات والتقاليد والثقافة للمجتمع التي يعيش فيه .ي أساليب التنشئة الأسرية التي تساعد الفرد على اكتساب ثقافة مجتمع (الانصاري، ٢٠٠٦: ١٩)

وأضاف كل من سنايدر ولوبيز Snyder & Lopez (2007) مجموعة من العوامل المساعدة في التشاؤم، منيا :الصدمات في مرحلة الطفولة كموت أحد الوالدين أو كلاهما، والتعرض لسوء المعاملة، ومشاهدة التلفاز، كما أكدا أن كلاً من التشاؤم والاكتئاب يرتبطان بوظائف" الجياز الحشوي "غير الطبيعي، مثل الخلل الوظيفي للقشرة الدماغية ما قبل المقدمة الجانبية " prefrontal cortex Lateral و"الجهاز الباراليمبك Para limbic وعلى الرغم من أن الأبحاث في هذا المجال لا ازلت ، في بدايتها، فقد ظهر أن هناك إشارات عصبية في الدماغ ترتبط بالأفكار التشاؤمية.

## النظريات التي فسرت التفاؤل والتشاؤم :

**النظرية السلوكية- :**

إن للتفاؤل و التشاؤم عند اصحاب النظرية السلوكية نصيب في تفسيرهما كأستجابات شرطية مكتسبة اي يمكن تعلم التفاؤل والتشاؤم عن طريق الاقتران فقد بين السلوكييون ان تكرار ظهور مثير ما يمثل حدث سيء للفرد يؤدي الى التشاؤم اما اذا كان هناك تكرار لمثير مفرح وايجابي فانه النتيجة هي نشوء التفاؤل عند الفرد (سعاد، ٢٠١٤: ٢٠)

**نظرية التحليل النفسي- :**

من اصحاب نظرية التحليل النفسي هو العالم سيكموند فرويد والذي يرى ان التفاؤل له دور أساس ومؤثر في حياة الفرد وان التشاؤم لا يتكون عند الفرد الا اذ اما تعرض الى عقدة نفسية تؤثر عليه في حياته،

وان عدم تعرض الفرد الى حادث تعطي الفرصة الى نشوء العقدة النفسية فانه فرد متفائل . اما في حال نشؤها سيكون شخص متشائم. (الأنصاري، ١٩٩٨: ١٦).

فضلاً عن الاشارة الى المرحلة الفمية التي اوضحها فرويد في نظريته هي مرحلة لها الاثر في جعل الفرد متفائل ام متشائم كما انه هناك انماط شخصية وسمات لها دور مهم في عملية التثبيت وغالباً ما يكون سببها الافراط من قبل الأهل في الاشباع والتدليل او العدوان والاحباط ، كما ويتفق العالم اريكسون مع ما فسرته نظرية التحليل النفسي على ان هذه المرحلة تؤدي بالطفل الى الاحساس بالثقة او عدمها عند الطفل الرضيع , والتي بدورها تُنشئ الامل والتفاؤل او اليأس والتشاؤم له في المستقبل (النملة، ١٩٩٨: ٢٣)

النظرية المعرفية- :

أما تفسير اصحاب النظرية المعرفية للتفاؤل والتشاؤم هو ان استعمال اللغة والتفكير ذات طابع ايجابي وبشكل انتقائي غالباً ما تتمثل هذه الصفات لدى الاشخاص المتفائلين اذ تكون نسبة الافكار والتذكر والأفعال الايجابية وهي دالة على التفاؤل اعلى مقارنة بالكلمات او الافكار السلبية او حتى في الكتابة فضلاً عن تفسيرهم الايجابي للأحداث في حياتهم اليومية الى التفسير الايجابي قبل السلبي. (اليحفوفي والانصاري،٢٠٠٥: ١٣٢)

كذلك تم تركيز اصحاب هذه النظرية على اعادة هيكلة النموذج الذي قدمه سليكمان وآخرون Seligman et al (2002) وهو نموذج العجز المتعلم الذي ركز على سلوك الفرد تجاه الاحداث السلبية في الحياة وهي تعود الى اسباب خاصة بذات الفرد، ويُعد هذا السلوك متغير معرفي يُبين تفسير الفرد للأحداث السلبية أي ان كان تفسير الفرد للحدث تفسير ايجابي فيمكن ان يُكون التفاؤل لديه اما اذا كان تفسيراً سلبياً سيكون عنده الاسلوب التشاؤمي وبالتالي فانه يؤدي الى مشكلات نفسية سلبية, ومن خلال النموذج المذكور فأنه تم تحديد ثلاثة ابعاد لآسلوب التفسير التشاؤمي وهي كالاتي ...

١. التفسير الذاتي : ويشير الى ان عند تعرض الفرد الى احداث سيئة ممكن ان يؤدي الى فقدانه لتقدير
٢. التفسير الثابت : ويشير الى ان اسباب الاحداث السيئة التي يتعرض لها الفرد بالنسبة له هي اسباب ثابتة ولا تتغير وهذا ينشئ صعوبات مزمنة لديه في حياته.
٣. التفسير الشامل: في التفسير الشامل يكون هناك تعميم ويعتقد الفرد الذي يتعرض للحدث السيء انه سيؤدي الى حدوث مشكلات اكبر ومستمر.

(سعاد، ٢٠١٤: ٢١)

وعن طريق عرض التفسيرات السابقة نجد ان الشخص المتفائل هو يرى ان الاحداث السلبية في حياته هي زائلة على عكس نظرة المتشائم الذي يرى ان الاحداث السلبية هي ثابتة ومستمرة,

مناقشة النظريات التي فسرت التفاؤل والتشاؤم :

تباينت اراء الباحثين حول تفسير التفاؤل والتشاؤم للأفراد فهي سمات موجود لدى كل فرد وتتأثر بعوامل اجتماعية وبايولوجية حسب تفسير الفرد للأحداث السيئة التي يتعرض لها في حياته وكيفية تفسيره لتلك الاحداث والتي تساعده في تخطي الاحداث السيئة هذا بالنسبة للشخص المتفائل اما من يرى ان الاحداث السيئة ثابته ولا تتغير هو الشخص المتشائم. .

الدراسات العربية:

- دراسة المجدلاوي (٢٠١٢)

أعد الباحث في هذه الدراسة مقياس التفاؤل والتشاؤم ذلك للتعرف على العلاقة بين التشاؤم والتفاؤل وبين الرضا عن الحياة والاعراض النفسجسمية وقد طَبق المقياس على عينة مكونة من (٢٠٥) من موظفي الاجهزة الامنية في غزة وحسب متغير (العمر، الدخل، سنوات الخدمة) حيث اظهرت النتائج إن (٥٢%) من افراد العينة هم متشائمون و (٥٥%) غير راضين عن حياتهم واخيراً (٢٢%) يعانون من امراض نفسجسمية, وكانت العلاقةالارتباطية بين التشاؤم والراضا عن الحياة هي علاقة ارتباطية سلبية كذلك لاتوجد علاقة بين التفاؤل والتشاؤم والرضا عن الحياة وبين الاعراض النفسجسمية، كما بينت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين مقياس التفاؤل والتشاؤم والرضا عن الحياة حسب المتغيرات الديموغرافية، اما الاعراض النفسجسمية حسب المتغيرات الديموغرافية كانت هناك فروق ذات دلالة احصائية اذ كان الافرد من ذوي الاعمار الكبير والدخل العالي ومن ذوي الخبرة هم اكثر تعرضاً للأعراض النفسجسمية.(المجدلاوي، ٢٠١٢: 207- 236 ).

- دراسة عبد الكريم والدوري (٢٠١١)

هدف الدراسة الى معرفة العلاقة بين التفاؤل والتوجه نحو الحياةعن طريق تطبيق مقياس التفاؤل والتشاؤم الذ أعدهُ الباحثتين على عينة من طالبات المرحلة الاولى والبالغ عددهن (١٥٣ طالبة والمرحلة الرابعة اذ بلغ عددهن (١٦٦) طالبة من كلية التربية للبنات لدى عينة من طالبات كلية التربية للبنات / جامعة بغداد للمرحلتين ألأولى والرابعة حيث بلغ عدد أفراد العينة (٣١٩) وبعد تطبيق مقايسي التفاؤل والتشاؤم والتوجه نحو الحياة على عينة البحث اظهرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين المتغيرين وكان مستوى التفاؤل والتوجه نحو الحياة لدى الطالبات اعلى من مستوىمتوسط المجتمع فضلاً عن عدم وجود فروق في مستوى التفاؤ ل حسب متغير المرحلة الدراسية على عكس التوجه نحو الحياة حيث كانت هناك فروق ذات دلالة احصائية ولصالح المرحلة الرابعة(عبد الكريم والدوري،٢٠١١: ٢٣٩-٢٦٥)

- دراسة علي (٢٠٠٥)

استهدفت دراسة علي (٢٠٠٥) قياس التفاؤل التشاؤم وعلاقتهما بالجنس والصف والتخصص والتحصيل الأكاديمي لدى طلبة جامعة بغداد في الدراسات الأولية الصباحية من العراقيين ومن التخصصين

(العلمي ، الإنساني) ومن الجنسين ( ذكور، إناث ) اذ بلغ عدد العينة (٤٨٠) موزعين بالتساوي حسب الجنس والمرحلة وتطبيق مقياس التفاؤل – التشاؤم ( للحكاك ٢٠٠١ ) بعد اجراء التعديلات المطلوبة لملائمة المقياس لعينة البحث، اظهرت نتائج البحث ان عينة البحث تتسم بمستوى عال من التفاؤل في حياتهم الجامعية . وعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في التفاؤل حسب متغير الجنس والمرحلة الدراسية وهنلك فروق ذات دلالة احصائية حسب متغير التخصص الذي كانت له نسبة اسهام مؤثر في التفاؤل والتشاؤم ولصالح التخصص العلمي (علي، ٢٠٠٥: د) .

- دراسة الحميري ( 2004 ) :

أُجريت هذه الدراسة على عينة من طلبة الجامعة في اليمن لمعرفة سمة التفاؤل والتشاؤم وهدفت الدراسة ايضاً التعرف على الفروق في المتغيرات وحسب متغيري الجنس والتخصص أذ تكونت العينة من (٤٠٠) فرداً من الطلبة الذكور والاناث وقد اعد الباحث مقياساً للتفاؤل والتشاؤم حيث اظهرت نتائج الدراسة ان عينة البحث يميلون الى التفاؤل فضلاً عن عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في التفاؤل والتشاؤم عند عينة البحث وحسب متغير (الجنس والتخصص). (الحميري،٢٠٠٤: ١٨٧-٢٠٥)

- دراسة حمدان (١٩٩٩) :

استهدفت الدراسة عينة من طلبة الثانوية العامة في المدارس الحكومية في محافظة جننين للتعرف عل سيكولوجية التفاؤل والتشاؤم حيث بلغ عدد العينة (٥٦٣) طالب وطالبة بواقع (٢٧٩) ذكور و (٢٦٦) اناث وكانت المتغيرات الديموغرافية منها الجنس والترتيب الولادي للطالب في الأسرة وعدد أفراد الأسرة ونوع فرع الثانوية العامة والمستوى التعليمي للأب، والمستوى التعليمي للأم ،وعمل الأب ،وعمل الأم ،ومكان المدرسة،وعدد غرف المنزل اذ تبنى الباحث مقياس سيكمان للتفاؤل والتشاؤم بعد اجراء بعض التعديلات وما يتناسب مع عينة البحث، وأظهرت نتائج الدراسة إلى أن طلبة الثانوية العامة كانوا متفائلين ولكن بدرجة قليلة وعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في سيكولويجة التفاؤل وحسب متغير الجنس أفراد الأسرة والمستوى التعليمي للأب ،والمستوى التعليمي للأم ،وعمل الأب ،وعمل الأم ،ومكان المدرسة،وعدد غرف المنزل، كذلك بينت النتائج انه هناك فروق ذات دلالة احصائية في سيكولوجية التفاؤل والتشاؤم حسب متغير فرع الثانوية العامة ولصالح الفرع الأدبي،والترتيب الوالدي في الأسرة ولصالح الترتيب الولادي (١١و ١٢)كذلك نوع المدرسة ولصالح المدارس المختلطة (نصر الله، ٢٠٠٨: ٥٩).

- دراسة عبد اللطيف وحمادة (١٩٩٨) :

استهدفت التعرف التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بالانبساطية والعصابية على عينة من طلبة الجامعة مكونة من (٢٢٠) من الذكور والاناث والتعرف على الفروق حسب متغير الجنس حيث بينت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة احصائية في التفاؤل ولصالح الذكور ولم تكون هناك فروق في التشاؤم كذلك اظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين التشاؤم والعصابية (عبد اللطيف وحمادة، ١٩٩٨: ٨٣-١٠٤.).

**الدراسات الأجنبية :**

- **دراسة ريزاي وآخرون (٢٠١٥) Rezaei, et. al**

**هدف الدراسة تحديد العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم والاستراتيجيات العقلية والصحة النفسية والقدرة على التنبؤ بهذه المفاهيم في الصحة النفسية للطلاب في العام الدراسي ٢٠١٤ في جامعة لوريستان.أذ بلغ عدد العينة (٣٦٧) طالب وطالبة من لوريستان وتم اختيارها بالطريقة العشوائية، أذ اظهرت نتائج البحث هناك علاقة ارتباطية بين التفاؤل والتشاؤم والصحة النفسية. فضلاً عن وجود علاقة إيجابية ين استراتيجيات التكيف الموجه نحو المشاكل والصحة النفسية للموضوع. اما العلاقة بين استراتيجيات التكيف والصحة النفسية كانت علاقة سلبية . بشكل عام، الناس متفائلون لديهم المزيد من الصحة النفسية بسبب اتباع أساليب الحياة الصحية والسلوك وتأكيد استراتيجيات التكيف الموجهة نحو المشكلة. (Rezaei, et. al, 2015: 190-195)**

- **دراسة فروه وآخرون (٢٠٠٩) Froh et al**

**هدفت الدراسة معرفة العلاقة بين الرضا عن الحياة والتفاؤل والدعم الاجتماعى على عينة من طلبة الجامعة الخريجين اذ بلغ عدد العينة (١٥٤) طالب وطالبة وبعد تطبيق الاستبيانات الخاصة بمتغيرات البحث اظهرت النتائج أن نوع العلاقة بين الرضا عن الحياة، التفاؤل، الدعم الاجتماعي ، الامل ، الابداع والتسامح هي علاقة ايجابية (Froh et al, 2009: 633)**

- **دراسة بالدوين وآخرون Baldwin et. al (٢٠٠٧)**

**تهدف الدراسة الى التعرف على نوع العلاقة بين اساليب التربية الابوية الايجابية والاستبدادية مع مستوى التفاؤل لدى طلبة الجامعة اذ بلغ عدد العينة (٦٣) طالب من طلبة الجامعة وبينت نتائج البحث ان اتباع الاب والأم اساليب التربية الايجابية له اثر واضح ومهم بمستوى التفاؤل لدى الطلبة على عكس اساليب الاستبداد. (Baldwin et. al,2007: 550)**

- **دراسة أوكونور وكاسيدي (٢٠٠٦) O'Cconnor & Casidy**

**أجرى الباحثان أوكونور وكاسيدي (٢٠٠٦) دراسة تهدف الى التعرف على امكانية التنبؤ باليأس عن طريق قياس التفاؤل والتشاؤم فضلاً عن بعض التوقعات المستقبلية للفرد لدى عينة من طلبة الجامعة حيث أظهرت نتائج الدراسة الى امكانية التنبؤ باليأس عن طريق التعرف على التفاؤل والتشاؤم. (Mahasneh, et. al,2013: 71-82)**

- **دراسة كسلير(2003 )**

**هدفت الدراسة الى التدريب على التفاؤل والتشاؤم على عينة من اولياء امور الاطفال الذين لديهم اعاقة عن طريق تصميم برنامج تدريبي على عينة تكونت من ثمانية ازواج من الاباء والامهات ممن لديهم**

اطفال ذوي اعاقة ويعاني من التصورات التشاؤمية وتم تقسيم العينة الى مجموعتين مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية وتم تقديم الدعم الايجابي الى المجموعة الاولى اما المجموعة الثانية تلقت سلوك الدعم الايجابي فضلاً عن برامج ارشادية وعلاجية من التفاؤل حيث اظهرت نتائج الدراسة تغيير واضح في السلوك التشاؤمي للمجموعة الثانية التي تلقت البرنامج الارشادي للتفاؤل (نصر الله، ٢٠٠٨: ٥٢).

- دراسة بيترسون (١٩٩٣) Peterson

هدف هذه الدراسة التتبعية الى تطبيق اختبار سيلكمان للتفاؤل والتشاؤم على عينة من مرضى القلب أذ بلغ عدد العينة (١٢٢) مريضاً على مدة ثمان سنوات من الاصابة الاولى بمرض القلب اظهرت نتائج الدراسة وبعد استخراج عينتين متطرفتين على المقياس المستعمل في هذه الدراسة الاولى تمثلت بذوي التفاؤل المرتفع اذ بلغ عددهم (٢٥) مريضاً من العينة اما المجموعة الثانية تمثلت بذوي التشاؤم المرتفع وقد بلغ عدد العينة (٢٥) مريضاً الى ان (٦) من المرضى من المجموعة الاولى قد توفوا على مدى ثمان سنوات وبالمقابل قد توفوا (٢١) مريض على مدى الوقت نفسه من المجموعة الثانية من ذوي التشاؤم العالي كما اظهرت النتائج ان المرضى من المجموعة الاولى (التفاؤل العالي) كانوا يدخلون غرفة العمليات بروح معنوية ايجابية فضلاً عن تلقيهم للعلاج بشكل افضل من افراد المجموعة الثانية .

## الفصل الثالث

## إجراءات البحث

**اولاً: مجتمع البحث :**

تمثل مجتمع البحث في هذه الدراسة بطلبة جامعة بغداد والجامعة العراقية من المرحلة الاولى والرابعة للعام الدراسي (٢٠١٦-٢٠١٧)

**ثانياً: عينة التحليل الاحصائي .**

شملت عينة التحليل الاحصائي (٣١٤) وكان عدد الذكور (١٥٤) إما الاناث (١٦٠) من طلبة جامعة بغداد والجامعة العراقية من المرحلتين الاولى أذ بلغ عدد طلبة المرحلة الاولى (١٧٩) اما المرحلة الرابعة بلغ عددهم (١٣٥) اختيروا بطريقة عشوائية للعام الدراسي ٢٠١٦-٢٠١٧ والجدول رقم (١) يوضح ذلك .

**جدول (١)**

**عدد العينة من طلبة الجامعة**

| الجامعة | أسم الكلية | العدد |
|---|---|---|
| جامعة بغداد | كلية الزراعة | ٩٩ |
| | كلية العلوم | ١٠٤ |
| الجامعة العراقية | كلية التربية وعلم النفس | ١١١ |
| المجموع | | ٣١٤ |

**ثالثاً: أداة البحث.**

تبنى الباحث في هذه الدراسة على تبني المقياس الذي اعده Dember et al ( 1989) لقايس التفاؤل والتشاؤم اذ تم ترجمة وتقنين هذا المقياس على البيئة العربية من قبل (الدسوقي ،٢٠٠١) وقد كان حريصا على أن تتم الترجمة إلى اللغة العربية بأكبر درجة من درجات الحياد والموضوعية وتكون المقياس من (٣٦) فقرة انقسمت هذه الفقرات على نصفين النصف الاول لقياس التفاؤل والثاني لقياس التشاؤم وكان تسلسل الفقرات بصورة عشوائية اما بدائل المقياس فهي رباعية أوافق تماما (٤)، أوافق (٣)، لا أوافق (٢)، لا أوافق مطلقا (١).

وكانت االفقرات التي تقيس التفاؤل هي :( ٤، ٧، ٨، ١٠، ١١، ١٢، ١٤، ١٥، ١٨، ١٩، ٢١، ٢٤، ٢٥، ٢٨، ٣٠، ٣١، ٣٤، ٣٦) اما فقرات التشاؤم كانت هي (١، ٢، ٣، ٥، ٦، ٩، ١٣، ١٦، ١٧، ٢٠، ٢٢، ٢٣، ٢٦، ٢٧، ٢٩، ٣٢، ٣٣، ٣٥).

**رابعاً : الصدق :**

**من اجل التعرف والتحقق من قدرة ما تقيسه فقرات قياس التفاؤل والتشاؤم في هذه الدراسة لا بد من التأكد من صدق الاستبانة. (اسعد، ١٩٨١) ومن انواع الصدق هو الصدق الظاهري .**

- **الصدق الظاهري :**

**لغرض التاكد من صدق فقرات المقياس تم عرض فقرات المقياس على مجموعة من المحكمين ذوي الاختصاص في مجال علم النفس[١]، وذلك للتأكد من الصدق الظاهري وبعد تحليل اجابات المحكمين كانت هناك بعض التغييرات في صياغة الفقرات، أعتمد الباحث الفقرة صالحة عندما تحضي بموافقة (٤) محكمين من اصل (٥)، وبعد الحصول على اراء المحكمين على مقياس التفاؤل والتشاؤم كانت هناك بعض التغييرات في صياغة الفقرات وما يتلائم مع عينة البحث ولم تكن هناك حذف للفقرات ملحق (١) .**

**خامساً : الثبات**

**من أجل التأكد من ثبات المقياس اعتمد الباحث طريقة الفا كرونباخ والتي تعتمد اتساق الفرد من فقرة الى اخرى وذلك عن طريق استخراجه على العينة البالغة (١٠٠) طالب وطالبة من طلبة جامعة بغداد والجامعة العراقي اظهرت النتائج ان معامل الثبات لمقياس التفاؤل والتشاؤم هو (٠.٨٢) وهو ثبات عالي وبالامكان الافادة من استعماله في البحث الحالي.**

**سادساً : التحليل الأحصائي لفقرات المقياس**

**بعد تطبيق المقياس على عينة بلغ عددها (٣١٤) طالب وطالبة ولمعرفة مدى تحقيق المقياس للمادة المراد قياسها والحصول على الاجابات على فقرات المقياس قام الباحث بأخضاع الاجابات للتحليل الاحصائي للتأكد من القوة التميزية وصدق الفقرات وكانت كالآتي .**

**١. القوة التميزية للفقرات**

**بعد ترتيب درجات الاجابة من الدرجات الاعلى الى الادنى واختيار (٢٧%) العليا من الدرجات الكلية للأداة و(٢٧%) الدنيا من الدرجات الكلية للمقياس وقد اشتملت المجموعتان على (٨٥) طالب موزعين بالتساوي على المجموعتين المتطرفتين وبعد حساب القوة التميزية لفقرات المقياس حيث اظهرت النتائج ان اغلب الفقرات تتمتع بقوة تميزية عالية عدا الفقرات (١٨ ، ٣٠) من المقياس لم تكن مميزة اذ كانت اقل من (١.٩٦) لذا تم استبعادها في تحليل النتائج. والجدول (٢) يوضح ذلك**

---

**(١) أسماء المحكمين .**

- أ.م.د. مظفر جواد أحمد وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/ مركز البحوث النفسية
- أ.م.د. بيداء هاشم وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/ مركز البحوث النفسية
- أ.م.د. سيف محمد رديف وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/ مركز البحوث النفسية
- م.د. هناء مزعل الذهبي وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/ مركز البحوث النفسية
- م.د. بشرى عثمان وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/ مركز البحوث النفسية

**جدول (٢)**

**القوة التميزية لفقرات مقياس التفاؤل والتشاؤم**

| الفقرة | المجموعة | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | التمييز | الفقرة | المجموعة | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | التمييز |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ١. | العليا | ٢.٣٨ | ٠.٩٨٦ | ٣.٦٢ | .١٩ | العليا | ٢.٩٩ | ٠.٧٣٥ | ٦.٨٢ |
| | الدنيا | ١.٩٠ | ٠.٧٤٣ | | | الدنيا | ٢.١٣ | ٠.٩٣٢ | |
| ٢. | العليا | ٣.٢٧ | ٠.٦٥٦ | ٥.١٩ | .٢٠ | العليا | ٢.٦٦ | ١.٠٠ | ٦.٥٢ |
| | الدنيا | ٢.٧٠ | ٠.٧٩٠ | | | الدنيا | ١.٧٧ | ٠.٧٨٤ | |
| ٣. | العليا | ٢.٥٠ | ٠.٩٣٥ | ٤.٩٦ | .٢١ | العليا | ٣.٢٦ | ٠.٧١٩ | ٥.٥٤ |
| | الدنيا | ١.٨٩ | ٠.٦٨٥ | | | الدنيا | ٢.٦٠ | ٠.٨٥١ | |
| ٤. | العليا | ٣.٢٤ | ١٠.٦٠٦ | ٩.٣٠ | .٢٢ | العليا | ٣.٠٦ | ٠.٨٤٩ | ١٠.٠٩ |
| | الدنيا | ٢.٢٥ | ٠.٧٩١ | | | الدنيا | ١.٧٨ | ٠.٨٢٣ | |
| ٥. | العليا | ٢.٩٧ | ٠.٧٦٥ | ٨.٩٦ | .٢٣ | العليا | ٣.٠٠ | ٠.٧٢٧ | ٢.٧١ |
| | الدنيا | ١.٩٤ | ٠.٧٤٨ | | | الدنيا | ٢.٦٨ | ٠.٨٢٤ | |
| ٦. | العليا | ٣.١٠ | ٠.٨٣١ | ٧.٩٤ | .٢٤ | العليا | ٣.٣٥ | ٠.٥٨٨ | ٧.٤٧ |
| | الدنيا | ٢.٠٧ | ٠.٨٩٤ | | | الدنيا | ٢.٦٠ | ٠.٧٣٦ | |
| ٧. | العليا | ٣.١٧ | ٠.٧٧٦ | ٧.٦٢ | .٢٥ | العليا | ٣.٢٢ | ٠.٦٣٦ | ٢.٩٥ |
| | الدنيا | ٢.٢٩ | ٠.٨٩٩ | | | الدنيا | ٢.٩٠ | ٠.٧٤٣ | |
| ٨. | العليا | ٣.٧٧ | ٠.٥١٩ | ٧.٩٧ | .٢٦ | العليا | ٢.٤٢ | ٠.٩٧٩ | ٥.٣٠ |
| | الدنيا | ٢.٩٣ | ٠.٨٤١ | | | الدنيا | ١.٧٣ | ٠.٧٣٩ | |
| ٩. | العليا | ٣.٠٦ | ٠.٧٣٣ | ١٠.٢٦ | .٢٧ | العليا | ٢.٩٧ | ٠.٨٥٠ | ٤.٣٧ |
| | الدنيا | ١.٨٩ | ٠.٧٨٠ | | | الدنيا | ٢.٤٥ | ٠.٦٩٣ | |
| ١٠. | العليا | ٣.٨١ | ٠.٣٩٧ | ٧.٣٤ | .٢٨ | العليا | ٣.٧٧ | ٠.٦٠١ | ٤.٣٣ |
| | الدنيا | ٣.١٦ | ٠.٧٢٥ | | | الدنيا | ٣.٢٨ | ٠.٨٧٠ | |
| ١١. | العليا | ٣.٤٥ | ٠.٦٠٥ | ٧.٥٣ | .٢٩ | العليا | ٣.٤٤ | ٠.٦٥٨ | ١٣.٢٤ |
| | الدنيا | ٢.٦٥ | ٠.٨٠٣ | | | الدنيا | ٢.٠٣ | ٠.٧٥٠ | |
| ١٢. | العليا | ٣.٣٣ | ٠.٦٠١ | ٨.٢٧ | .٣٠ | العليا | ٣.٠٢ | ٠.٨١٦ | ١.٨٠ |
| | الدنيا | ٢.٤٧ | ٠.٧٧٢ | | | الدنيا | ٢.٨١ | ٠.٧٧١ | |
| ١٣. | العليا | ٢.٩٥ | ٠.٦٩٣ | ٦.١٤ | .٣١ | العليا | ٣.٢٣ | ٠.٦٥٦ | ٥.١٣ |
| | الدنيا | ٢.٢٣ | ٠.٨٦٧ | | | الدنيا | ٢.٦٨ | ٠.٧٥١ | |
| ١٤. | العليا | ٣.١٤ | ٠.٩١٢ | ٣.٣٥ | .٣٢ | العليا | ٣.٠٢ | ٠.٧١١ | ٦.٠٦ |
| | الدنيا | ٢.٧٠ | ٠.٧٩٠ | | | الدنيا | ٢.٣١ | ٠.٨٤٩ | |
| ١٥ | العليا | ٣.٦٩ | ٠.٥٥٤ | ٥.٥٤ | .٣٣ | العليا | ٣.٠٣ | ٠.٨٢٣ | ٨.٨٤ |
| | الدنيا | ٣.١١ | ٠.٨٠٨ | | | الدنيا | ١.٩٧ | ٠.٧٨٠ | |
| ١٦. | العليا | ٣.٤١ | ٠.٧٨٣ | ٧.٠٩ | .٣٤ | العليا | ٣.٦١ | ٠.٦١٥ | ٩.٥١ |
| | الدنيا | ٢.٤٢ | ١.٠٤٩ | | | الدنيا | ٢.٥٠ | ٠.٩١٠ | |

| الفقرة | المجموعة | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | التمييز | الفقرة | المجموعة | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | التمييز |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| .١٧ | العليا | ٣.١٩ | ٠.٧٢٥ | ٩.٢٠ | .٣٥ | العليا | ٢.٢٥ | ٠.٨٠٦ | ٢.٩٣ |
| | الدنيا | ٢.١٥ | ٠.٧٨١ | | | الدنيا | ١.٨٩ | ٠.٨٣٦ | |
| .١٨ | العليا | ٣.٠٨ | ٠.٩٠٠ | ١.٤٥ | .٣٦ | العليا | ٣.٩٧ | ٠.١٨٣ | ٥.٤٠ |
| | الدنيا | ٢.٨٩ | ٠.٨٦٣ | | | الدنيا | ٣.٥٠ | ٠.٧٨٨ | |

**٢. علاقة الفقرة بالدرجة الكلية :**

**تم حساب اتساق الداخلي للأداة عن طريق ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للأختبار والذي يبين تحديد اتجاه كل فقرة لما يقيسه الاختبار وتمتاز هذه الطريقة بأنها تقدم مقياساً متجانساً وبالتالي التأكد من صدق الاداة. (علام، ٢٠٠٢).**

**وبعد حساب معامل الارتباط لفقرات الاداة كانت النتيجة ان جميع الفقرات تمتاز بأتساق داخلي عالٍ عدا الفقرات (١٨-٣٠) التي لم تتحقق فيها ولم تكن مناسبة لما يقيسه الاختبار وبالتالي تم استبعادها عند تحليل النتائج. والجدول رقم (٣) يوضح صدق فقرات الاختبار.**

**جدول (٣)**

**صدق فقرات مقياس التفاؤل والتشاؤم**

| الفقرة | صدق الفقرة | الفقرة | صدق الفقرة | الفقرة | صدق الفقرة |
|---|---|---|---|---|---|
| ١ | ٠.٢٨٣** | ١٣ | ٠.٣١٣** | ٢٥ | ٠.٢٢٩** |
| ٢ | ٠.٢٦٥** | ١٤ | ٠.٢٥٢** | ٢٦ | ٠.٣٢٣** |
| ٣ | ٠.٢٩٦** | ١٥ | ٠.٣١٨** | ٢٧ | ٠.٢٥٨** |
| ٤ | ٠.٤٩٤** | ١٦ | ٠.٣٩١** | ٢٨ | ٠.٢٦٤** |
| ٥ | ٠.٤٩٧** | ١٧ | ٠,٤٩٦** | ٢٩ | ٠.٦١١** |
| ٦ | ٠.٤١٥** | ١٨ | ٠,١٢١ | ٣٠ | ٠.١٤٨ |
| ٧ | ٠.٤١٧** | ١٩ | ٠.٤٣٢** | ٣١ | ٠.٣٢٣** |
| ٨ | ٠.٤٤٧** | ٢٠ | ٠.٣٨١** | ٣٢ | ٠.٣٧٩** |
| ٩ | ٠.٥٥٧** | ٢١ | ٠.٣٣٩** | ٣٣ | ٠.٤٦٤** |
| ١٠ | ٠.٤٢٠** | ٢٢ | ٠.٥١١** | ٣٤ | ٠.٥٣٦** |
| ١١ | ٠.٤٣٠** | ٢٣ | ٠.١٦٥** | ٣٥ | ٠.١٩٤** |
| ١٢ | ٠.٤٦٣** | ٢٤ | ٠.٤٤٦** | ٣٦ | ٠.٢٨٨** |

**دالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٣١٢).**

**سابعاً: إجراءات التطبيق النهائي.**

**بعد ان تم التحقق من الصدق والثبات اصبحت اداة البحث جاهزة بصيغتها النهائية، حيث طبق الباحث المقياس على عدد طلبة الجامعة من المرحلتين الاولى والرابعة ، حيث بلغ عدد المشاركين من المرحلة الاولى (١٩٥) طالب اما المرحلة الرابعة فقد بلغ عددهم (١٣١) طالب وبواقع (١٦٦) ذكور و(١٦٠ ) أناث. والجدول رقم ٤ يوضح ذلك، وبعد الحصول على الأجابات على المقياس تم ادخال البيانات عن طريق برنامج التصحيح الألكتروني OMR ومعالجة البينات احصائياً.**

**جدول (٤)**

**عدد عينة التطبيق النهائي االطلبة**

| الجامعة | المرحلة | النوع | | المجموع |
|---|---|---|---|---|
| | | ذكور | أناث | |
| بغداد | الأولى | ٤٩ | ٦٦ | ١١٥ |
| | الرابعة | ٤٠ | ٣٤ | ٧٤ |
| الجامعة العراقية | الاولى | ٤٠ | ٤٠ | ٨٠ |
| | الرابعة | ٣٧ | ٢٠ | ٥٧ |
| المجموع | | ١٦٦ | ١٦٠ | ٣٢٦ |

**رابعا: الوسائل الإحصائية.**

١. **معادلة معامل التمييز لأستخراج معاملات التمييز لكل فقرة**
٢. **معادلة معامل الأرتباط الأصيل بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للأداة.**
٣. **قانون ألفاكرونباخ لأستخراج الثبات بطريقة الاتساق الداخلي.**
٤. **الاختبار التائي لعينة واحدة .**
٥. **الاختبار التائي لعينتين مستقلتين**

## الفصل الرابع

### عرض النتائج ومناقشتها

بعد تطبيق مقياس التفاؤل والتشاؤم على عينة البحث للتعرف على التفاؤل والتشاؤم على طلبة الجامعة في المرحلة الاولى والمرحلة الرابعة والحصول على البيانات وتحليلها ومعالجتها احصائياً تبعاً للاهداف المحددة في هذه الدراسة لذا تم عرض النتائج وتفسيرها في هذا الفصل من ثم الوصول الى التوصيات والمقترحات .

الهدف الاول: التعرف على مستوى التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامعة في المرحلة الاولى والمرحلة الرابعة

لتحقيق الهدف الأول اعتمد الباحث استخراج الأختبار التائي لعينة واحدة عن طريق برنامج الحقيبة الاحصائية (SPSS) معتمداً على النتائج الموضحة في الجدول رقم (٥).

جدول رقم (٥)

التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامعة للمرحلة الاولى والرابعة

| العينة | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | درجة الحرية | الوسط الفرضي | القيمة التائية | | الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | المحسوبة | الجدولية | |
| ٣٢٦ | ٩٤.٩٦ | ١٠.٧٩ | ٣٢٥ | ٨٥ | ١٦.٦٥ | ١.٩٦ | ٠.٠٠٠ |

الاطلاع على الجدول رقم (٥) نجد ان الوسط الحسابي لعينة البحث هو (٩٤.٩٦) والانحراف المعياري (١٠.٧٩) في حين بلغ الوسط الفرضي للمجتمع(٨٥)، وبلغت القيمة التائية المحسوبة (١٦.٦٥) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠،٠٥) اما درجة الحرية فقد بلغت (٣٢٥). وبما ان القيمة التائية المحسوبة اعلى من الجدولية والوسط الحسابي اعلى من الفرضي وهذا يعني ان طلبة الجامعة في كلتا المرحلتين يتمتعون بالتفاؤل اكثر من التشاؤم وربما يكون هذا بسبب التنشئة الاجتماعية السليمة او المعاملة الجيدة في ادارة الكليات مع الطلبة ومساعدتهم العلمية للطلبة وبما ان التفاؤل يحدد توجهات الفرد لتحقيق اهدافه المستقبلية حسب ما ذكر في الاطار النظري لذا فأن توقعاته المتفائلة والايجابية تجاه الأحداث سوف تساعده على تحقيق تلك الاهداف بدلاً من فقدان الأمل وهذه النتيجة تعكس رغبة الطلبة في دراستهم وطموحاتهم المستقبلية فضلاً عن قدرتهم في التعبير عن آرائهم واتجاهاتهم وهذا ما يساعدهم في نشوء الأمل والتفاؤل والنظرة الايجابية للمستقبل وان شعور الطلبة بتوفر مستقبل افضل بالاعتماد على الاهل او ما تقدمه الدولة او منظمات المجتمع المدني فضلاً عن التقدم الأقتصادي وحتى الرغبة في الزواج وتكوين الاسرة خلق حالة تتسم بالتوافق مع الدراسة والمجتمع ووضع خطط مستقبلية لتطورهم وتقدمهم علمياً.

الهدف الثاني : التعرف على الفروق في التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير النوع (ذكور – اناث)

.

ولغرض التعرف على الفروق في التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير النوع (ذكور – أناث) أستعمل الباحث الاختبار التائي لعينيتن مستقلتين للتعرف على الفروق وقد تحقق الهدف الثاني عن طريق الاطلاع على الجدول رقم ( ٦).

جدول (٦)

الفروق في النفاؤل والتشاؤم تبعاً لمتغير الجنس

| ت | التصنيف | عدد الافراد | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | القيمة التائية | | درجة الحرية | المستوى |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | المحسوبة | الجدولية | | |
| ١ | الذكور | ١٦٦ | ٩٥.٦٤ | ١٠.١٢ | ١.١٦ | ١.٩٦ | ٣٢٤ | ٠.٠٥ |
| ٢ | الاناث | ١٦٠ | ٩٤.٢٥ | ١١.٤٣ | | | | |
| المجموع | | ٣٢٦ | | | | | | |

يتضح من الجدول السابق ان الوسط الحسابي لعينة البحث بالنسبة للذكور (٩٥.٦٤) والانحراف المعياري (١٠.١٢) بينما بلغ الوسط الحسابي للإناث (٩٤.٢٥) والانحراف المعياري (١١.٤٣)، في حين بلغت القيمة التائية المحسوبة (١.١٦) وهي اقل من القيمة التائية الجدولية البالغة (١.٩٦) عند مستوى (٠.٠٥) ودرجة حرية (٣٢٤). وهذه النتيجة تشير الى انه ليس هناك فروق ذات دلالة احصائية في التفاؤل والتشاؤم حسب متغير الجنس ويفسر الباحث نتيجة عدم وجود فروق في التفاؤل لدى عينة البحث ربما يعود السبب الى الظروف البيئية المتقاربة بين الذكور والاناث وعدم وجود الاختلافات في التعامل معهم من قبل ادارة الجامعة او عوائلهم والدعم الايجابي لهم وهذا يساعد في تعزيز الثقة بالنفس تُشعر الطالب بالأمان الرعاية الأسرية والتي تنعكس على بناء شخصيته وتجعلة فرد متفائلاً. وهم ايضا مشتركين في التفاعل مع عصر التطور الذي يتجدد من حيث التكنولوجيا ومواقع التواصل الاجتماعي التي تمكنهم بالتواصل حتى مع العالم الاخر في المعلومات وكذلك الحرية في تحديد التوجهات والعمل اثناء الدراسة كلٌ حسب امكانياته وبالتالي يمكن للطالب التصدي للضغوطات التي يتعرض لها في حياته وتعامله الايجابي معها تجعله شخص متفائل.

الهدف الثالث : التعرف على الفروق في التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير المرحلة الدراسية (الأولى– الرابعة).

لأستخراج الفروق بين طلبة المرحلة الاولى والمرحلة الرابعة استعمل الباحث طريقة الاختبار التائي لعينيتن مستقلتين عن طريق الحقيبة الاحصائية SPSS وقد تحقق الهدف الثالث عن طريق الاطلاع على الجدول رقم (٧).

جدول (٧)

**الفروق في النفاؤل والتشاؤم تبعاً لمتغير المرحلة الدراسية**

| ت | التصنيف | عدد الافراد | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | القيمة التائية | | درجة الحرية | المستوى |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | المحسوبة | الجدولية | | |
| ١ | المرحلة الأولى | ١٩٥ | ٩٤.٩٩ | ١١.٤٧ | ٠.٠٧ | ١.٩٦ | ٣٢٤ | ٠.٠٥ |
| ٢ | المرحلة الرابعة | ١٣١ | ٩٤.٩٠ | ٩.٧٣ | | | | |
| | المجموع | ٣٢٦ | | | | | | |

**يتضح من الجدول السابق ان الوسط الحسابي لعينة البحث بالنسبة لطلبة المرحلة الاولى (٩٤.٩٩) والانحراف المعياري بلغ (١١.٤٧) بينما بلغ الوسط الحسابي لطلبة المرحلة الرابعة (٩٤.٩٠) والانحراف المعياري (٩.٧٣)، في حين بلغت القيمة التائية المحسوبة (٠.٠٧) وهي اقل من القيمة التائية الجدولية البالغة (١.٩٦) عند مستوى (٠.٠٥) ودرجة حرية (٣٢٤) اوضحت النتائج انه ليس هناك فروق ذات دلالة احصائية في التفاؤل والتشاؤم حسب متغير المرحلة الدراسية ويفسر الباحث ان التوجهات الايجابية نحو الدراسة التي يمتلكها طلبة الجامعة اوجدت عندهم التفاؤل الذي يعد عنصراً مهماً لتحفيزهيم على التحصيل العلمي وبالتالي تمكنهم من الحصول على وظيفة او عمل بعد التخرج يؤمن لهم الاكتفاء الذاتي وتحقيق اهدافهم لما بعد التخرج مثل تكوين الاسرة.**

**التوصيات:**

١. العمل على توفير فرص للتعليم التثقيف والتدريبب عن طريق تقديم ما يشغل الطلبة في اوقات فراغهم مثل مشاركتهم في الانشطة الفنية والرياضية والاجتماعية.
٢. تقديم ندوات وورش عمل للطلبة والمحاضرات التي تسهم في نشر الوعي النفسي للطلبة وتوضيح اهمية التفاؤل في الحياة.
٣. تقديم الخدمات الصحية والنفسية للطلبة التي تساعدهم في تقديم افضل ما لديهم أثناء مُدة الدراسة وما بعدها .
٤. التاكيد على وزارة التعليم العالي والبحث العلمي على توفير فرص عمل للخريجين والافادة من مستواهم العلمي في مختلف مؤسسات الدولة.

**المقترحات :**

١. اجراء دراسة عن التفاؤل والتشاؤم بين طلبة الجامعات العراقية وحتى جامعات الدول الاخرى.
٢. ضرورة إجراء بحوث ودراسات ميدانية واسعة لمعرفة احتياجات الطلبة.
٣. دراسة العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم والتوجه نحو الحياة .
٤. اجراء دراسة مشابهة لمعرفة التفاؤل والتشاؤم على عينات مختلفة لها الاثر في تنمية المجتمع ومنها الاجهزة الأمنية.

**Abstract**

**The aimes of this study is to investigate Optimism and Pessimism among university undergraduates including the first and fourth stage students ,the sample of this stoudy contained (326) students ,(١٦٦) male and (١٦٠) female, The researcher adopted a scale of Dember et al (1889) translated and adjusted to arabic version by Al-Dosoke (2001). The results have shown that students have optimism including the first and fourth stage and no significant difference between the students as far as ncluding the first and fourth study stage and gender, Implications of the results and recommendations for further research are discussed.**

المصادر العربية:


١. ابن منظور ، ( ١٩٥٤ ) ، لسان العرب ، بيروت ، دار لسان العرب .

٢. الأنصاري ، بدر محمد (١٩٩٨): التفاؤل والتشاؤم، المفيوم والقياس والمتعمقات . جامعة الكويت، مجمس النشر العممي ، لجنة التعليم والتعريب والنشر.

٣. الأنصاري ،بدر محمد.( 2002 ). قياس التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما ببعض متغيرات الشخصية ، لدى طلاب جامعة الكويت، مجلة حوليات كلية الآداب والعلوم الاجتماعية، الحولية23 ، الرسالة، جامعة الكويت.

٤. الأنصاري، بدر محمد .( 2006 ) .المرجع في اضطرابات الشخصية . دار الكتاب الحديث للنشر والتوزيع، الكويت.

٥. الأنصاري، بدر، (١٩٩٨). التفاؤل والتشاؤم :المفهوم والقياس والمتعمقات، الكويت :مجلس النشر العلمي بجامعة الكويت، لجنة التأليف والتعريب والنشر.

٦. بركات, زياد امين (١٩٩٨): دراسة في سيكولوجية الشخصية : التفاؤل والتشاؤم وعلاقته ببعض المتغيرات المرتبطة بالطالب الجامعي، رسالة ماجستير غير منشورة، مركز طولكرم، جامعة القدس المفتوحة.

٧. جودة ،أمال و أبو جراد،حمدي (٢٠١١) التنبؤ بالسعادة في ضوء الأمل والتفاؤل لدى عينة من طلبة جامعة القدس المفتوحة. مجلة جامعة القدس المفتوحة،مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات.العدد(٢٤)،ص ص ١٣٠-١٥٨.

٨. الحكاك ، وجدان جعفر جواد ، ( ٢٠٠١ ) بناء مقياس التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة بغداد ، كلية التربية ، ابن رشد .

٩. حمدان،فيصل محمود خليل" .( 1999 ) .سيكولوجية التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الثانوية العامة في المدارس الحكومية في محافظة جنين ." رسالة ماجستير غير منشور ة، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.

١٠.الحميري، عبده فرحان .( 2004 ) قياس التفاؤل –التشاؤم لدى الطلبة الجامعيين باليمن ، مجلة كلية التربية ،العدد الثامن والعشرون (ج٢).

١١.الدسوقي، مجدي محمد (٢٠٠١) التفاؤل والتشاؤم وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة من الجنسين. مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، العدد (٢٥)، ص ص٣٤١-٣٩٣.

١٢.سعاد، نهدي (٢٠١٥): التفاؤل و التشاؤم وعلاقتهما بالرضا عن الحياة لدى الطلبة الجامعيين, رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة قاصدي مرباح ورقمة، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية.

١٣.عبد الكريم، ايمان صادق والدوري،ريا (٢٠١١): التفاؤل وعلاقته بالتوجه نحو الحياة لدى طالبات كلية التربية للبنات ، مجلة البحوث التربوية والنفسية ، العددان ٢٦/٢٧.

١٤.عبد اللطيف، حسن وحمادة، لولوة (١٩٩٨): التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما ببعدي الشخصية: الانبساطية والعصابية، مجلة العلوم الاجتماعية، العدد ٢٦، ص٨٣-١٠٤.

١٥.علي، انتصار حيدر، (٢٠٠٥) التفاؤل التشاؤم وعلاقتهما بالجنس والصف والتخصص والتحصيل الأكاديمي لدى طلبة جامعة بغداد، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ابن الرشد، جامعة بغداد.

١٦.المجدلاوي، ماهر يوسف (٢٠١٢) : التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بالرضا عن الحياة والأعراض النفسجسمية لدى موظفي الأجهزة الأمنية الدين تركوا مواقع عملهم بسبب الخلافات السياسية، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، المجلد العشرون، العدد الثاني، ص 207 - 236

١٧.مهدي ، علي ( ١٩٩٤ ) : بناء مقياس مقنن لسمات شخصية طلبة المرحلة الإعدادية في العراق ، اطروحة دكتوراه ( غير منشورة ) ، جامعة بغداد ، كلية التربية ، ابن رشد.

١٨.نصر الله، نوال خالد حسن (٢٠٠٨): أنماط التفكير السائدة وعلاقتها بسيكولوجية التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة مرحلة الثانوية العامة في محافظة جنين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.

١٩.النملة ،عبد الرحمن بن سليمان(١٩٩٨): تقدير الذات وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة الإما م حمد بن سعود الإسلامية الدارسين باستخدا م الإنترنت ، دراسات العلوم التربوية، المجلد ٤٠ ، الملحق٤، ٢٠.

٢٠.اليحفوفي، نجوى والأنصاري، بدر محمد (2005 ) التفاؤل والتشاؤم دراسة ثقافية مقارنة : بين اللبنانيين والكويتيين، مجلة العلوم الاجتماعية،مجلس النشر العلمي،جامعة الكويت.

المصادر الأجنبية :

1. Ahmad M. Mahasneh, Zohair H. Al-Zoubi & Omar T. Batayeneh. (2013). The Relationship between Optimism-Pessimism and Personality Traits among Students in the Hashemite University. Journal of International Education Studies, Vol. 6, No. 8. (71-82).
2. Baldwin,R,et al(2007).Perceived Parenting Styles on College Student, Optimism College Student Journal, v41,n3,p550-557 .
3. Chang, E. C., Dzurilla, T. J., & Maydeu – Olivares, A. (1994). Assessing the dimensionality of optimism and pessimism using multi-measure approach, Cognitive Therapy and Research. 18 (2), 143-160.
4. Dember, W.N. (1989) the measurment of optimism and pessimism, current psychology research and review, 8 (2),pp 102-119

5. Linley, P. A. & Joseph, S. (2004). The applied positive psychology: a new perspective for professional practice. In P. A. Liney & S. Joseph (Eds), Positive psychology in practice (pp.3-12).
6. Marshall, G. N., & lang. E. I. (1990). Optimism, self – Mastery, and Symptoms of depression in Women Professionals. Journal of Personality and Social Psychology, 59,132 – 139.
7. Peterson ,C(1993) Optimism and Bypass Surgery. J . of Social Psych , V. 76, N . 4
8. Peterson, C., (2000). The future of optimism. American Psychologist, 55 (1),44-55.
9. Rezaei, Simin Gholam, Mousavi, Sayed Sina Safari, Bahrami, Fatemeh, Hamzeh, Seyed Masoud Dehghan Menshadi. (2015). Study of Relationship between Optimism, Pessimism and Coping Strategies with Mental Health among University Students of Lorestan. Journal of Social Sciences, 3, 190-195.
10. Scheier MF, Matthews KA, Owens JF, Schulz R, Bridges MW, Magovern GJ, Carver CS.(1999). Optimism and rehospitalization after coronary artery bypass graft surgery. Archives of Internal Medicine. No, 159:829–835
11. Scheier, M. F., & Carver, C. S., (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. Health Psychology,4, 219-247.
12. Scheier, M. F., & Carver, C. S., (1993). On the power of positive thinking: the benefits of being optimistic. Psychological Science, 2 (1), 26-30.
13. Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (Eds.). (2000). Positive psychology [Special issue] American Psychologist, 55(1).
14. Snyder، C. R.، & Lopez، Shane (2007). Positive Psychology. SAGE Publications، California.
15. Weinstein, N. D. (1980). Unrealistic optimism about future life events. Journal of Personality and Social Psychology, 39, 806–820.