

التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلاب الجامعة

أحمد زقاوة	بوفلجة غيات	نجاة بزاید	حياة غيات	يعقوب المسوس
a_zegaoua@yahoo.fr	ghiat_boufelja@yahoo.fr	nbezaid@yahoo.fr	ghiat_hayet@yahoo.fr	yagoub83@yahoo.fr
معهد العلوم الاجتماعية	قسم العلوم الاجتماعية- جامعة	قسم العلوم الاجتماعية، قسم العلوم الاجتماعية،	قسم العلوم الاجتماعية،	قسم العلوم الاجتماعية-
جامعة غليزان-	وهان 2 الجزائر	جامعة وهران-2 الجزائر جامعة وهران 2- الجزائر	جامعة وهران 2 الجزائر	جامعة وهران 2 الجزائر

ملخص

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم والصحة النفسية على ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية (النوع والتخصص الأكاديمي). تم استخدام المنهج الوصفي من خلال اعتماد القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم لمحمد عبد الخالق (1996) واستمارة الصحة النفسية من إعداد الباحثين. طبقت الأدوات على عينة مكونة (300) طالب وطالبة من المركز الجامعي غليزان وجامعة وهران 2 (الجزائر). أبرزت النتائج أن نسبة شيوع التفاؤل عند الطلاب بلغت (57.37%) بينما كانت نسبة التشاؤم لدى العينة (42.63%)، وهذه النتيجة توضح أن طلبة عينة الدراسة يتمتعون بمستوى متوسط على العموم من التفاؤل. كما تبين أن مستوى الصحة النفسية لدى الطلاب كان متوسطا. وكشفت النتائج عن وجود علاقة موجبة بين التفاؤل والصحة النفسية ($R=0.281$)، وعلاقة سالبة بين التشاؤم والصحة النفسية ($R=-0.44$)، ولم تظهر النتائج فروقا دالة احصائيا تعزى إلى متغير الجنس والتخصص الأكاديمي. أوصت الدراسة بتوسيع البحث الحالي ليشمل عينات واسعة من المجتمع في المناطق الحضرية والريفية وأثر الثقافة الشفوية والموروث الشعبي على الصحة النفسية للأفراد.

الكلمات المفتاحية: التفاؤل؛ التشاؤم؛ الصحة النفسية؛ طلاب الجامعة.

Optimism, pessimism and their relationships to mental health among University Students

Ahmed Zegaoua	Boufelja Ghat	Najet Bezaid	Hayet Ghat	Yagoub Elmossoues
a_zegaoua@yahoo.fr	ghiat_boufelja@yahoo.fr	nbezaid@yahoo.fr	ghiat_hayet@yahoo.fr	yagoub83@yahoo.fr
Faculty of Humanities and Social Sciences, University of Relizane- Algeria	Faculty of social sciences, Oran 2 University, Algeria	Faculty of social sciences, Oran 2 University, Algeria	Faculty of social sciences, Oran 2 University, Algeria	Faculty of social sciences, Oran 2 University, Algeria

Abstract

The Purpose of this study is to investigate the relationship between Optimism, Pessimism and Mental Health among University Students according to some demographic variables (Gender and specialization academic). The Mental Health questionnaire and optimism, pessimism scale was administered to a sample of 300 students at the Center University Center of Relizane and Oran2 University (Algeria). The results showed that the prevalence of optimism among students was (57.37%), while the percentage of pessimism among the sample was (42.63%). This result shows that the students in the study sample have an average level of optimism in general. It was also found that the level of mental health of the students was average. The results also revealed that the relationship was positive at the optimism and mental health, and was negative at the pessimism and Mental Health. In addition to that there were no significant differences attributed to gender, academic specialization. The study recommended extending the current research to include large samples of society in urban and rural areas, and the impact of oral culture and folklore on the mental health of individuals.

Keywords: optimism; pessimism; mental health; university students.

مقدمة

يعد التفاؤل والتشاؤم من المواضيع التي أولى لها علماء النفس اهتماما بالغا في مطلع القرن العشرين. إذ أن حياة الانسان قوامها النظرة الايجابية للمستقبل والبحث عن العيش في سلام؛ رغم ما يواجهه من صعاب وتحديات في يومياته. فالتفاؤل هو أحد العناصر الايجابية في حياة الفرد، حيث يساهم بقوة في الحفاظ على التوازن النفسي والتقليل من حدة الضغوط النفسية، كما أنه سبب مباشر في سعادة الأفراد (جودة وأبو جراد، 2011) وتحقيق الراحة النفسية (Conversano et al, 2010). وما جعل البحث في موضوع التفاؤل والتشاؤم يزداد في البيئة الجزائرية هو تراكم الأحداث والتغير السريع الذي يعرفه مجتمعنا، وانعكاسه على الأفراد وخصوصا فئة الشباب منهم. وباعتبار الشباب والطلبة خصوصا؛ هو النواة الأولى لأي استفسار يقود إلى تطوير التنمية المستدامة، فإن إيلاء الاهتمام بكل الجوانب الصحية والنفسية، ينبغي أن يكون من الأولويات في المرحلة الحالية وشرط ضروري لأي مخطط تنموي أو أي برنامج علاجي أو وقائي ضد المخاطر الاجتماعية والنفسية، مثل الهجرة والمخدرات والبحث عن ملاذات أخرى غير آمنة. وقد اكتشف الباحثون أن العديد من نقاط القوة البشرية مثل التفاؤل ومهارة التعامل مع الآخرين، الشجاعة، الأمل والإيمان تعمل كحاجز ضد الأمراض العقلية والنفسية (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). وعليه فإن هناك حاجة إلى تغطية مثل هذه الجوانب في حياة الشباب والمراهقين بالبحث والدراسة، ومعرفة مدى تأثيره على الصحة النفسية لدى الطلاب. وهذا ما تحاول الدراسة الحالية الولوج إليه واكتشاف العلاقات بين متغيراته.

الإشكالية

يواجه الشباب الجزائري اليوم الكثير من التحديات ذات الطابع الاجتماعي والاقتصادي، وهي عادة ما تتعلق بمستقبله المهني ووضعه الاجتماعي الهش، وكذلك التفكير المركز حول تحسين مستواه المعيشي وبناء الأسرة. وقد كان نتيجة هذه الوضعية ارتفاع درجة التشاؤم لدى الشباب مما دفعه إلى التفكير في بدائل أخرى كالهجرة غير الشرعية مثلا. وقد بحثت دراسات عديدة موضوع التفاؤل والتشاؤم، حيث أثبتت دراسة أنور وعبد الصادق (2010) قدرة كبيرة للتفاؤل على التنويع بنوعية الحياة، كما وجدت دراسة أخرى علاقة موجبة ودالة بين التفاؤل وتقدير الذات والتوافق مع الحياة الجامعية (أبو العلا، 2010)، أما دراسة حسن (2006) فقد أكدت على العلاقة الموجبة بين التفاؤل والرضا عن العمل، في حين توصلت دراسة المجدلوي (2012) إلى عدم وجود علاقة كبيرة بين التفاؤل والتشاؤم والرضا عن الحياة والأعراض النفسجسمية من جهة أخرى، وأن 52% من أفراد العينة متشاؤمون، وفي دراسة أخرى كان شيعو التفاؤل بنسبة 60.66% والتشاؤم بنسبة 41.6% (محيسن، 2012). كما أن التحولات السريعة التي يمر بها المجتمع الجزائري؛ لها انعكاسات كبيرة على مستوى التفاؤل والتشاؤم لديه، وهو ما يؤثر على صحته النفسية بشكل عام سلبا أو ايجابا. وتختلف الدراسات في هذا المجال من مجتمع إلى آخر، نظرا لتدخل متغيرات وسيطة عديدة مثل مستوى التدين لدى الفرد، والسن، والمستوى الدراسي، والحالة الاقتصادية. فقد وجدت دراسة جودة (2010) علاقة سببية بين التفاؤل والأمل والسعادة، ودراسة ستروس وآخرون (Strauss, et all, 2015) أثبتت علاقة الأمل بالتفاؤل، بينما توصلت دراسة فلدمان وكوبوتا (Feldman & Kubota, 2015) إلى وجود علاقة سببية بين كل من متغير الأمل، الفعالية الذاتية، التفاؤل والإنجاز الدراسي. وعلى هذا الاساس هناك حاجة إلى دراسة العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم والصحة النفسية لدى الشباب في المجتمع الجزائري على ضوء متغير: المستوى التعليمي، التخصص الأكاديمي والجنس.

تساؤلات البحث

- ما درجة شيعو التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامعة؟
- ما مستوى الصحة النفسية لدى طلاب الجامعة؟
- هل توجد علاقة دالة إحصائية بين التفاؤل والتشاؤم والصحة النفسية لدى عينة الدراسة؟
- هل توجد فروق دالة إحصائية في متغير التفاؤل والتشاؤم تعزى إلى الجنس؟
- هل توجد فروق دالة إحصائية في متغير التفاؤل والتشاؤم تعزى إلى المستوى الدراسي (ليسانس-ماستر)؟
- هل توجد فروق دالة إحصائية في متغير التفاؤل والتشاؤم تعزى إلى التخصص الأكاديمي (علوم اجتماعية – علوم وتكنولوجيا)؟

أهداف البحث

تهدف الدراسة إلى:

- التعرف على مستوى شيوع التفاؤل والتشاؤم لدى الطلبة الجامعيين.
- التعرف على العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم والصحة النفسية لدى الطلاب.
- التعرف على مستوى الصحة النفسية لدى الطلاب.
- معرفة الفروق الجوهرية في الجنس على مقياس التفاؤل والتشاؤم.
- معرفة الفروق الجوهرية في المستوى على مقياس التفاؤل والتشاؤم.
- معرفة الفروق الجوهرية في التخصص الأكاديمي على مقياس التفاؤل والتشاؤم.
- بناء مقياس الصحة النفسية على عينة من الطلبة الجزائريين والخروج بتوصيات عملية تخدم الصحة النفسية للفرد الجزائري.

أهمية البحث

تكمن أهمية البحث في جانبين أساسيين:

- الأهمية النظرية: تساهم الدراسة الحالية في إثراء المعرفة السيكولوجية وتغطية النقص الموجود في الدراسات السابقة خاصة الدراسات التي أجريت في البيئة الجزائرية.
- الأهمية العملية: تساهم الدراسة في بناء مقياس الصحة النفسية وتجريب المقياس العربي للتفاؤل والتشاؤم، كما تفتح نتائج الدراسة آفاقاً للبحث عن المتغيرات المؤثرة في الصحة النفسية لدى الشباب الجزائري.

حدود البحث

تعميم نتائج هذه الدراسة محدودة بمجموعة من الحدود:

- الحدود الموضوعية: تقتصر الدراسة على معرفة العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم والصحة النفسية.
- الحدود البشرية: تعتنى الدراسة بعينة من الطلبة الجامعيين.
- الحدود المكانية: تهتم الدراسة بطلبة جامعة وهران والمركز الجامعي غليزان.
- الحدود الزمانية: أجريت الدراسة الميدانية في السنة الدراسية 2014-2015.

المفاهيم النظرية والإجرائية للبحث

التفاؤل Optimism

يعرفه شاير وكارفر (Scheier & carver, 1985) بأنه النظرة الإيجابية والإقبال على الحياة والاعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات في المستقبل، بالإضافة إلى الاعتقاد باحتمال حدوث الخير أو الجانب الخير من الأشياء بدلا من حدوث الشر أو الجانب السيء (ورد في الأنصاري، 1998). ويعرفه الأنصاري بأنه نظرة استبشار نحو المستقبل، تجعل الفرد يتوقع الأفضل، وينتظر حدوث الخير، ويرنو إلى النجاح، ويستبعد ما خلا ذلك (الأنصاري، 1998). وإجرائيا التفاؤل هو ما تقيسه القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم لعبد الخالق.

التشاؤم Pessimism

يعرفه عبد الخالق (2005) بأنه توقع سلبي للأحداث القادمة، يجعل الفرد ينتظر حدوث الأسوأ ويتوقع الشر والفشل وخيبة الأمل ويستبعد ما عدا ذلك إلى حد بعيد. وإجرائيا التشاؤم هو ما تقيسه القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم لعبد الخالق.

الصحة النفسية

تعرفها المنظمة العالمية للصحة (2005) بأنها "حالة من العافية التي يحقق فيها الفرد قدراته الخاصة، ويمكن أن يتغلب من خلالها على الإجهادات العادية في الحياة، ويمكن أن يعمل بإنتاجية مثمرة ويستطيع المساهمة في مجتمعه"، كما تعرفها على أنها حالة من الكمال البدني والنفسي والاجتماعي والعافية، وليست مجرد الخلو من المرض أو العجز، فهي جزء متكامل.

كما تعرف على أنها "حالة من الكفاية العقلية والتحكم والتكامل بينها والتحكم في العواطف والصراع والإحباط، وهي حالة من الهدوء الفعلي والموقف السليم عن الذات والوعي المناسب لها والعلاقات مع الواقع" (العزة، 2004). وإجرائيا الصحة النفسية هي الدرجة التي يحصل عليها الفرد من الأداة المستعملة لهذا الغرض

الدراسات السابقة

- دراسة القيسي وأبو البصل (2017)، هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الرضا عن الحياة والتفاؤل والتشاؤم لدى طلبة كلية الأميرة رحمة في السلط. وتكونت عينة الدراسة من (300) طالب وطالبة، 153 من الذكور و 147 من الإناث تم اختيارهم بطريقة العينة القصدية، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود درجة متوسطة من الرضا عن الحياة والتفاؤل لدى الطلبة، بينما كانت درجة التشاؤم منخفضة، كما تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الرضا عن الحياة والتفاؤل والجنس ولصالح الذكور.

- دراسة بزاید وحياة (2016) هدفت إلى كشف سمة الأمل والتشاؤم وعن الفروق بين النوع والفئات العمرية والتخصص الدراسي (العلمي والأدبي). تم استخدام استبيانين تم تقنينهما على عينات من البيئة الجزائرية من طرف معمريّة، وهما: استبيان "سنايدر" لقياس الأمل (قياس الأهداف) والوسيلة الثانية هي استبيان لقياس الشعور باليأس للراشدين. أجريت الدراسة بجامعة محمد بن أحمد وهران 2، على عينة عرضية وعددها 160 طالب وطالبة. وقد توصلت النتائج إلى أن أفراد العينة يتمتعون بمستوى أمل متوسط وفوق المتوسط ومستوى تشاؤم منخفض. وقد خلص البحث إلى توصيات تصب في كيفية تعزيز الأمل والتوجه نحو الأهداف والتعامل مع ظاهرة التشاؤم وتقليل من حدتها، مما يساهم في تقليل من حدة الملل وخلق المتعة في الدراسة الجامعية والبحث العلمي في الجامعات الجزائرية.

- دراسة القحطاني (2013) هدفت إلى الكشف عن طبيعة الضغوط النفسية لدى طلاب التعليم الثانوي وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم، واستخدمت أداتين هما مقياس الضغوط النفسية، والقائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم، تكونت العينة من 502 طالبا. توصلت النتائج إلى أن الطلاب يعانون من مستوى متوسط من الضغوط النفسية. وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة بين الضغوط النفسية والتفاؤل، وموجبة بين الضغوط النفسية والتشاؤم، وأن أكثر المتغيرات قدرة على التنبؤ بمستوى الضغوط هو متغير التشاؤم.

- دراسة محيسن (2012) هدفت إلى التعرف على نسبة شيوع التفاؤل والتشاؤم لدى طلاب الجامعة وعلاقتها بالتدين. وأجريت الدراسة على 263 من الطلاب وأسفرت النتائج عن شيوع نسبة التفاؤل بدرجة 60.66% والتشاؤم بنسبة 41.6% ووجدت علاقة إيجابية بين التفاؤل والتدين، وعلاقة سلبية بين التشاؤم ودرجة التدين، وعدم وجود فروق في التفاؤل والتشاؤم تعزى إلى الجنس والسكن، وأن المتزوجين أقل تشاؤما من غير المتزوجين، وأن طلبة التخصص الأدبي أكثر تشاؤما من التخصص العلمي.

- دراسة جودة وأبو جراد (2011) هدفت إلى معرفة العلاقة بين السعادة والأمل والتفاؤل، إضافة إلى تحديد الأهمية النسبية لكل من هذه المتغيرات في تفسير السعادة لدى عينة من طلبة جامعة القدس المفتوحة بلغ حجمها 187. بينت النتائج أن متغير السعادة ارتبط مع بقية المتغيرات، وأشارت نتائج الانحدار إلى أن متغيري الأمل والتفاؤل أسهما في تفسير تباين أفراد العينة على مقياس السعادة، وقد أسهم متغير التفاؤل بمقدار أكبر في تفسير تباين الدرجات العينة.

- دراسة أنور وعبد الصادق (2010) هدفت إلى الكشف عن دور التسامح والتفاؤل في التنبؤ بنوعية الحياة لدى عينة من طلاب الجامعة، كما هدفت إلى الكشف عن الفروق، استخدم مقياس التسامح ومقياس نوعية الحياة من إعداد الباحثين ومقياس التفاؤل من إعداد أحمد عبد الخالق. وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة دالة موجبة بين التسامح ومكونيه الفرعيين، وكل من نوعية الحياة ومكوناتها الفرعية، والتفاؤل، وكان التفاؤل أكثر تنبؤا بنوعية الحياة.

- دراسة خليل (2009) هدفت إلى التعرف على مستوى الذكاء العاطفي والتفاؤل -التشاؤم، ومعرفة الفروق في مستوى المتغيرين تبعا للمتغيرات الديمغرافية. استخدم مقياس الذكاء العاطفي ومقياس التفاؤل والتشاؤم وطبق على عينة من الطالبات (212). أسفرت النتائج عن مستوى جيد من الذكاء العاطفي وكذلك التفاؤل، كما بينت وجود فروق جوهرية في طالبات التخصص العلمي والإنساني لصالح التخصص الإنساني في الذكاء العاطفي والتفاؤل.

- دراسة حسن (2006) هدفت إلى فحص العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم وكل من ضغوط العمل والرضا عن العمل، ومعرفة الفروق في متغيرات الدراسة، طبقت أربعة مقاييس: التفاؤل- التشاؤم _ضغوط العمل-الرضا عن العمل، على 312 موظفاً من الكويتيين. بينت النتائج أن التفاؤل ارتبط إيجابياً مع الرضا عن العمل، وسلبياً مع ضغوط العمل، في حين ارتبط التشاؤم سلبياً مع الرضا عن العمل. المتفائلون كانوا أكثر رضا عن العمل من المتشاؤمين.

-دراسة عبد الخالق (2005) قام الباحث بتطبيق القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم على عينة من الطلاب المصريين بجامعة القاهرة والإسكندرية (814). حصل الذكور على متوسط أعلى جوهرياً من الإناث في التفاؤل، ولم يكن الفرق بينهما دالاً في التشاؤم. استخرجت ارتباطات سلبية جوهرية بين التفاؤل وكل من: التشاؤم، وجنس الإناث، والقلق، في حين كان الارتباط موجباً بين التشاؤم والقلق.

- دراسة الأنصاري واليحفوفي (2005) هدفت إلى التعرف على الفروق بين اللبنانيين والكويتيين في التفاؤل والتشاؤم، كما هدفت إلى التعرف على الفروق بين الذكور والإناث في هاتين السمتين، وذلك على عينة من (717) طالباً وطالبة من اللبنانيين و(780) طالب وطالبة من الكويتيين، وقد أسفرت النتائج عن تفوق الكويتيين في كل من التفاؤل والتشاؤم. كما أظهرت النتائج فروقاً دالة إحصائية بين الذكور والإناث في التشاؤم لصالح الذكور اللبنانيين، في حين لم تظهر فروق في التفاؤل. كما أظهرت النتائج فروقاً دالة إحصائية في التفاؤل لصالح الذكور الكويتيين بما يعني أنهم كانوا أكثر تفاؤلاً من الإناث في حين لم تظهر فروق بينهما في التشاؤم.

- دراسة عبد الخالق (1996): هدفت إلى التعرف على الفروق بين الإناث والذكور في سمتي التفاؤل والتشاؤم. وقامت الدراسة على عينة من (1025) من طلاب وطالبات جامعة الكويت، وبرهنت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في التشاؤم لصالح الإناث مما يعني أن للإناث أعلى متوسط في التفاؤل مقارنة بالذكور وعلى حين حصل الذكور على متوسط أعلى من الإناث في التفاؤل.

- دراسة عبد الخالق وبدر الأنصاري (1995): هدفت إلى دراسة التفاؤل والتشاؤم كسمات شخصية حيث قامت الدراسة على عينة مؤلفة من (503) ذكور و(522) أنثى من طلاب جامعة الكويت وأظهرت النتائج فروقاً دالة إحصائية في التفاؤل لصالح الذكور وفروقاً دالة إحصائية في التشاؤم لصالح الإناث مما يعني أن الذكور أكثر تفاؤلاً والإناث أكثر تشاؤماً.

تعقيب على الدراسات السابقة

يمكن تصنيف الدراسات السابقة إلى صنفين: صنف تناول بناء وتصميم أدوات قياس سمة التفاؤل والتشاؤم، وتطبيقه على عينات عبر ثقافية في سياق الكشف عن الفروق (الأنصاري واليحفوفي، 2005؛ عبد الخالق، 2005؛ عبد الخالق، 1996). والصنف الثاني تناول الموضوع من خلال معرفة تفاعله وعلاقته مع متغيرات أخرى. واتجهت أغلب الدراسات إلى اعتماد مقياس القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم لعبد الخالق (2005)؛ نظراً للخصائص السيكمترية التي تحصل عليها المقياس في مجتمعات عربية وفي الولايات المتحدة الأمريكية (القحطاني، 2013؛ أنور وعبد الصادق، 2010؛ عبد الخالق والأنصاري، 1995). كانت عينة الدراسات من طلبة الجامعة وأخرى من التعليم الثانوي وفئة أخرى من الموظفين (حسن، 2006). وما يلاحظ هو أن كل الدراسات بحثت سمة التفاؤل وعلاقتها بجانب أو مؤشر من مؤشرات الصحة النفسية أو الجسمية، وتغافلت الجوانب الأخرى للصحة، لذلك تداركت الدراسة الحالية هذه النقطة وجاءت لتكشف عن العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم ومتغير الصحة النفسية كمتغير شامل، واهتمت ببناء أداة مكونة من الأبعاد التي أتت بها الدراسات السابقة (تقبل الذات، تقبل الآخر، المرونة الذهنية، الصحة النفسية والجسمية، التشبع بالقيم والالتزام بها) وأضاف الباحثون مكوناً آخر يتعلق بقدرة الفرد على إدراك وتحقيق مشروع الحياة.

2. منهجية الدراسة وإجراءاتها

منهج الدراسة

تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي الذي يقوم على وصف الظاهرة وتحليلها، وتفسيرها بناء على البيانات التي تم جمعها.

عينة الدراسة

اختيرت عينة عشوائية طبقية من طلبة العلوم الاجتماعية وطلبة العلوم والتكنولوجيا بمؤسستين جامعتين: جامعة وهران 2 والمركز الجامعي غليزان للعام الدراسي 2016/2015، والبالغ عددها (300). وقد روعي في اختيارها تمثيلها لمتغير الجنس (ذكر- أنثى) وبتغير المستوى الأكاديمي (ليسانس - ماستر) والتخصص. والجدول رقم (1) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة.

جدول 1. خصائص عينة الدراسة حسب الجنس المستوى الأكاديمي

المتغير	التخصص	ذكور	إناث	المجموع	%
المستوى الأكاديمي	علوم اجتماعية	54	82	136	45.33
	علوم وتكنولوجيا	75	89	164	54.66
		129	171	300	100

أدوات الدراسة

لتحقيق أغراض الدراسة تم اعتماد أداتين:

1- القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم ل أحمد محمد عبد الخالق (1996)

تتضمن القائمة على (15) بندا لقياس التفاؤل، ومثال لبنود هذا المقياس: تبدو لي الحياة جميلة ". ويشتمل مقياس التشاؤم كذلك على (15) بندا، ومثال لبنود هذا المقياس "أشعر إنني أتعس مخلوق " ويجاب عن كل فقرة على أساس خمسة اختيارات. تم إجراء تصميم المقياس على عينة مكونة من (277) طالبا وطالبة في جامعة الكويت. ووصل معامل ثبات ألفا لكرونباخ إلى 0.93، 0.94 لمقياسي التفاؤل والتشاؤم على التوالي. وهي كلها معاملات ثبات مرتفعة. وتم حساب صدق القائمة بطرق مختلفة منها الارتباط بين المقياسين واختبار التوجه نحو الحياة (ر = 0.78)، وارتباط سلبي بين مقياس التشاؤم والاختبار الأخير (ر = -0.69)، مما يشير إلى صدق تلازمي مرتفع للمقياسين. والطريقة الثانية تمت عن طريق حساب الارتباطات المتبادلة بين كل من المقياسين وبعض مقياسي الشخصية مثل الاكتئاب والقلق. وكانت معاملات الارتباط بين التفاؤل والاكتئاب (ر = -0.54) على حين كان الارتباط بين التشاؤم والاكتئاب (ر = 0.73)، ونفس النمط بين كل من المقياسين ومقياس القلق حيث كان معامل الارتباط بين التفاؤل والقلق (ر = -0.68)، وبين التشاؤم والقلق (ر = 0.73) وأسفر التحليل العاملي للقائمة عن استخراج عامل أحادي واحد. وتشبعت بهذا العامل جميع البنود الخمسة عشر، وتراوحت التشبعت بين (0.62، و0.81) في مقياس التفاؤل. وفي مقياس التشاؤم تشبعت بالعامل جوهريا جميع البنود الخمسة عشر، وتراوحت التشبعت بين (0.67، و0.83). وعلى ذلك فهذه القائمة تتسم بالثبات والصدق المرتفع، الأمر الذي جعلها صالحة للاستخدام في البحوث النفسية العربية.

2- استبانة الصحة النفسية: (إعداد الباحثين)

قام الباحثون بتصميم الأداة انطلاقا من الأدبيات النظرية وبعض الدراسات السابقة. كما استفاد الباحثون في صياغة فقرات الاستبانة وتصميمها من استطلاع آراء بعض الأساتذة المختصين إضافة إلى السؤال المفتوح للطلاب. وقد تكونت الاستبانة من قسمين:

القسم الأول: معلومات عامة، تضمنت هدف الدراسة وتعليمات تعبئتها، ومعلومات عن المستجوبين، من حيث الجنس، التخصص، المستوى الأكاديمي.

القسم الثاني: تكون من مجالات الدراسة وكان عددها ستة مجالات هي: تقبل وتحقيق الذات، تقبل الآخر والتكيف معه، إدراك وتحقيق مشروع الحياة، المرونة الذهنية والتعامل العقلاني مع الواقع، الصحة النفسية والجسمية، التشبع بالقيم والالتزام بها. ووصل العدد الإجمالي للفقرات (39) فقرة، وللإجابة عليها استخدم الباحثون مقياسا من ثلاثة بدائل.

صدق الأدوات

تم التأكد من الاتساق الداخلي لمقياس التفاؤل والتشاؤم في البيئة الجزائرية عن طريق حساب معامل الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للتفاؤل والتشاؤم.

جدول 2. معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس التفاؤل والتشاؤم

معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
0.53	11	0.61	6	0.43	1
0.60	12	0.69	7	0.50	2
0.62	13	0.41	8	0.63	3
0.58	14	0.51	9	0.61	4
0.58	15	0.53	10	0.68	5
0.47	26	0.60	21	0.55	16
0.40	27	0.75	22	0.55	17
0.63	28	0.61	23	0.57	18
0.70	29	0.48	24	0.54	19
0.56	30	0.66	25	0.59	20

دال عند مستوى 0.01 و 0.47 و 0.05

يلاحظ أن جميع المعاملات دالة إحصائياً مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي للأداة.

كما تم التحقق من صدق المحتوى لاستبانة الصحة النفسية من خلال عرضها على أساتذة من ذوي الاختصاص، وتم أخذ جميع ملاحظاتهم في تعديل الاداة، حيث أصبحت استبانة الصحة النفسية في صورتها النهائية مكونة من (39 فقرة) موزعة على ستة مجالات: مجال تقبل وتحقيق الذات (7 فقرات)، مجال تقبل الآخر والتكيف معه (6 فقرات)، مجال إدراك وتحقيق مشروع الحياة (7 فقرات)، مجال المرونة الذهنية والتعامل العقلاني مع الواقع (6 فقرات)، مجال الصحة النفسية والجسمية (7 فقرات)، مجال التشبع بالقيم والالتزام بها (6 فقرات).

كما تم حساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للمجال بالدرجة الكلية للأداة مثلما هو موضح في الجداول التالية:

جدول 3. معاملات الارتباط بين البعد والدرجة الكلية لأداة الصحة النفسية

الدرجة الكلية	البعد	الدرجة الكلية	البعد
0.65	المرونة الذهنية	0.55	تقبل وتحقيق الذات
0.66	الصحة النفسية والجسمية	0.60	تقبل الآخر
0.62	التشبع بالقيم والالتزام بها	0.59	إدراك وتحقيق المشروع

يلاحظ أن جميع المعاملات دالة إحصائياً مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي للأداة.

جدول 4. معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لأداة الصحة النفسية

معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	الأبعاد
0.50	5	0.51	1	تقبل وتحقيق الذات
0.24	6	0.55	2	
0.47	7	0.62	3	
		0.52	4	
0.51	4	0.58	1	تقبل الآخر
0.38	5	0.52	2	
0.06	6	0.76	3	
0.36	5	0.51	1	إدراك وتحقيق مشروع الحياة
0.56	6	0.49	2	
0.14	7	0.49	3	
		0.57	4	
0.52	4	0.40	1	المرونة الذهنية

0.61	5	0.34	2	الصحة النفسية والجسمية
0.46	6	0.31	3	
0.66	5	0.52	1	
0.72	6	0.39	2	
0.52	7	0.22	3	
		0.42	4	
0.60	4	0.63	1	التشبع بالقيم والالتزام بها
0.24	5	0.53	2	
0.47	6	0.51	3	

ثبات أدوات الدراسة

تم التحقق من ثبات الأداة عن طريق حساب معامل ألفا كرونباخ، وتصحيحه باستخدام معادلة سييرمان- براون، وقد بلغت قيم الثبات بعد تصحيح مقياس التفاؤل والتشاؤم (0.89)؛ حيث كانت درجة الثبات في مجال التفاؤل (0.75)، وفي مجال التشاؤم (0.74). بينما بلغت قيمة الثبات لأداة الصحة النفسية (0.75)؛ وجاءت درجات الثبات في بعد تقبل تحقيق الذات (0.69) وفي بعد تقبل الآخر (0.72) وفي بعد إدراك مشروع الحياة (0.66)، وفي بعد المرونة الذهنية (0.65) وفي بعد الصحة النفسية والجسمية (0.70) وفي بعد تشبع القيم والالتزام بها (0.69). وهذه القيم كلها تشير إلى الوثوق في صلاحية الأدوات للاستخدام.

الأساليب الإحصائية المستخدمة

استخدم الباحث في معالجة بيانات الدراسة الأساليب الإحصائية المناسبة، حيث تم حساب:

- 1- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.
- 2- معامل ألفا كرونباخ (Alpha Crombach) لحساب ثبات الأداة.
- 3- معامل ارتباط بارسون لحساب العلاقة بين المتغيرات
- 4- اختبارات (t. test) لدراسة الفروق بين الذكور والإناث. والمستوى الأكاديمي
- 5- وللحكم على مستوى الدور تم تقسيم الدرجات إلى ثلاث فئات: مرتفع- متوسط- منخفض، واعتمدت المعادلة التالية:

$$\frac{\text{الحد الأعلى للبدل - الحد الأدنى للبدل}}{\text{عدد المستويات}} = \frac{1-3}{3} = \frac{2}{3} = 0.66 \text{ طول الفئة}$$

وبذلك يكون مستوى منخفض: من 1 إلى أقل من 1.66

مستوى متوسط: من 1.67 إلى أقل من 2.33

مستوى مرتفع: من 2.34-3

عرض وتفسير النتائج

عرض وتفسير نتائج السؤال الأول: والذي ينص على ما يلي: ما درجة شيوع التفاؤل والتشاؤم لدى طلاب الجامعة؟ وللإجابة عن السؤال تم استخدام الاختبار التائي لعينة واحدة للتعرف على الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي. كما تم حساب النسب المئوية للدرجة الكلية للمقياسين والجدول (5).

جدول 5. يوضح نسبة شيوع التفاؤل والتشاؤم لدى أفراد عينة الدراسة

المقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	درجة الحرية	النسبة التائية
التفاؤل والتشاؤم	112.96	16.23	90	299	12.73

يتضح من الجدول أن المتوسط الحسابي للتفاؤل بلغ (112.96) وبانحراف معياري (16.23) وعند اختبار الفرق بين المتوسطين باستخدام الاختبار التائي ظهرت فروق ذات دلالة إحصائية، وتبين أن القيمة التائية المحسوبة (12.73) هي أكبر من القيمة الجدولية (1.96) وتبين أن الفرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) بدرجة حرية 299. وبلغت نسبة شيوع التفاؤل (57.37%) بينما كانت نسبة التشاؤم لدى العينة (42.63%) وهذه النتيجة توضح أن طلاب عينة الدراسة يتمتعون بمستوى متوسط على العموم من التفاؤل. وتعزى هذه النتيجة إلى قدرة افراد العينة على تحمل الضغوط الحياة الجامعية، والى اهتماماتهم المتزايدة بالدراسة والبحث عن البدائل بدلا من الاستسلام أمام أمر الواقع. من جهة أخرى فإن التحولات الاجتماعية والاقتصادية التي يمر بها المجتمع الجزائري زادت من الإصرار على المواجهة والبحث عن استراتيجيات أكثر فعالية لتجاوز صعوبات الحياة، ويمكن أن نلتبس ذلك من الحياة اليومية للطلاب، فالكثير من الطلاب يمارسون نشاطات تجارية وأعمال حرة إلى جانب الدراسة لإعانة عائلاتهم والبحث عن دخل يضمن لهم نوعا من الاستقلالية عن أوليائهم.

ويرى الباحثون أن هذه النتيجة تتماشى مع الثقافة العامة السائدة في المجتمع الجزائري، وهي ثقافة تتضمن قيما دينية وروحانية تدعو إلى التفاؤل وصناعة الأمل مهما اشتدت الظروف، والبعد قدر المستطاع عن التشاؤم والتطير. وتبقى هذه النتيجة محصورة طالما أن هناك (42.63%) من العينة تعاني من التشاؤم ومرد ذلك إلى النظرة السلبية لدى البعض والخوف من المستقبل خصوصا بعد التخرج وصعوبة إيجاد عمل في ظل ارتفاع نسبة البطالة بين الخريجين، إلى جانب شيوع المخاطر الاجتماعية كالهجرة ومختلف الانحرافات، كل ذلك يؤثر على درجة التشاؤم لدى الطلاب. تتماشى النتيجة الحالية مع دراسة القيسي وأبو البصل (2017)، بزايد وغياب (2016)، منار والمقالدة (2014) في الأردن، محيسن (2012) والتي أظهرت شيوع التفاؤل بنسبة (60.66%) والتشاؤم بنسبة (41.6%). وتختلف مع دراسة عبد الحسن (2012) في العراق، دراسة المجدلوي (2012) حيث كانت (52%) من العينة متشائمة في قطاع غزة.

عرض وتفسير نتائج السؤال الثاني: والذي ينص على "ما مستوى الصحة النفسية لدى افراد عينة الدراسة؟" للإجابة عن السؤال تم استخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والمتوسط الفرضي واستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة.

جدول 6. يوضح الاختبار التائي لأفراد عينة الدراسة

المقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	درجة الحرية	النسبة التائية
الصحة النفسية	87.86	8.36	78	299	10.61

تشير النتائج إلى أن المتوسط الحسابي للعينة لدى الطلبة يساوي (87.86) وبانحراف معياري مقداره (8.36)، وعند مقارنته مع المتوسط الفرضي للمقياس البالغ (76) نجد أن متوسط العينة أكبر من المتوسط الفرضي، وعند تطبيق الاختبار التائي كانت قيمته تساوي (10.61) وهي دالة عند مستوى (0.05). وبذلك فإن الطلبة يتمتعون بنوع من الصحة النفسية. ولمعرفة مستوى ودرجة الصحة النفسية تم استخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل بعد من أبعاد الاداة.

جدول 7. يوضح مستوى الصحة النفسية لدى أفراد العينة على كل بعد

أبعاد الصحة النفسية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
تقبل وتحقيق الذات	2.34	0.30	مرتفع
تقبل الآخر	2.11	0.35	متوسط
إدراك وتحقيق المشروع	2.33	0.32	متوسط
المرونة الذهنية	2.48	0.33	مرتفع
الصحة النفسية والجسمية	2.15	0.38	مرتفع
التشبع بالقيم والالتزام بها	2.07	0.38	متوسط
الدرجة الكلية	2.25	0.21	متوسط

يتبين من الجدول أن متوسط الدرجة الكلية بلغ (2.25) وهو بمستوى متوسط، وجاء كل من بعد: تحقيق الذات، المرونة الذهنية، الصحة النفسية والجسمية بمستوى مرتفع، في حين جاءت بقية الأبعاد بمستوى متوسط. هذه النتيجة تفسر حالة الرضا عن الصحة النفسية لدى الطلاب وقدرتهم على التكيف مع الذات وواقعهم المعاش، وعلى تمكنهم من التعايش وتقبل الآخر. ويرى الباحثون أن للتنشئة الأسرية والنسق القيمي له كبير في استقرار الصحة النفسية لدى الأفراد. تتماشى هذه النتيجة مع دراسة الكيكي وعبد الله (2013) ودراسة العمري (2012).

عرض وتفسير نتائج السؤال الثاني: والذي ينص على ما يلي: "هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التفاؤل والتشاؤم ومستوى الصحة النفسية؟ للإجابة عن السؤال تم استخراج معامل ارتباط بيرسون كما هو موضح في الجدول.

جدول 8. يوضح العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم ومستوى الصحة النفسية لدى الطلاب.

أبعاد المقياس	مقياس التفاؤل	مقياس التشاؤم
تقبل وتحقيق الذات	0.18	-0.27
تقبل الآخر	0.04	-0.17
إدراك وتحقيق مشروع الحياة	0.27	-0.22
المرونة الذهنية	0.06	-0.22
الصحة النفسية والجسمية	0.22	-0.40
التشبع بالقيم	0.22	-0.32
الدرجة الكلية	0.281	-0.44

يظهر الجدول وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التفاؤل وأبعاد الصحة النفسية، حيث بلغت الدرجة الكلية (0.281)، ورغم وجود ارتباط موجب بين الأبعاد والتفاؤل حيث تراوحت بين (0.04-0.27) إلا أن الارتباط لم يكن قويا. وهذه نتيجة منطقية بحكم أن نسبة التفاؤل كانت متدنية كما أظهرها السؤال الأول، مما يعني أن التفاؤل يؤثر نظريا على أبعاد الصحة، ويجعل الفرد قادرا على مواجهة تحديات الحياة والصعوبات التي تعترضه. وما نلاحظه هو أن البعد الذي تحصل على أكبر ارتباط مع التفاؤل هو إدراك وتحقيق مشروع الحياة، وهي دلالة أخرى تبين رغبة الشباب في التمكن من تحقيق مشاريعهم المستقبلية والبحث عن أفضل حال يمكنهم من إنجاز طموحاتهم وتجاوز ما يعيق ذلك، وهذا بفضل التفاؤل الذي يعتبر كطاقة كامنة وموجهة للفرد نحو المستقبل. وتتماشى هذه النتيجة مع دراسة جودة (2010) التي وجدت علاقة سببية بين التفاؤل والأمل والسعادة، ودراسة ستروس وآخرين (Strauss & al, 2015) التي أكدت على وجود علاقة بين التفاؤل والأمل، وهو ما تذهب إليه دراسة فلدمان وكوبوتا (Feldman & kubota, 2015) من وجود علاقة سببية بين كل من متغير الأمل، الفعالية الذاتية، التفاؤل والإنجاز الدراسي. وقد توضح لنا من الأدب النظري أهمية التفاؤل في حياة الفرد وقدرته على التنبؤ بنوعية الحياة (أنور وعبد الصادق، 2010) وقدرته على التأثير على التكيف مع الحياة الجامعية (أبو العلا، 2010).

وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة بين التشاؤم وأبعاد الصحة النفسية، حيث بلغت الدرجة الكلية (-0.44) وتراوح معاملات الارتباط بين (-0.17 و -0.40)، وجاء البعد الأكثر ارتباطا بالتشاؤم هو الصحة الجسمية والنفسية؛ وهو ما يدل على الأثر الذي يتركه التشاؤم على صحة الفرد النفسية والجسمية. وقد وجد ستاوبر (Stöber, 2000) علاقة بين التوقع السلبي والإيجابي لأحداث المستقبل والقلق والاكتئاب وهذه النتيجة تتماشى مع دراسة المجدلوي (2012) التي وجدت علاقة سالبة بين التشاؤم والرضا عن العمل والأعراض النفسية والجسمية. كما وجد القحطاني (2013) أن أكثر المتغيرات قدرة على التنبؤ بشكل دال بمستوى الضغوط النفسية هو متغير التشاؤم.

عرض وتفسير نتائج السؤال الثالث: والذي ينص على ما يلي: "هل توجد فروق دالة إحصائياً بين سمة التفاؤل-التشاؤم تعزى إلى الجنس؟" وللإجابة عن السؤال تم استخراج اختبار "ت". كما هو موضح في الجدول التالي.

جدول 9. يوضح الفروق في سمة التفاؤل- التشاؤم تبعاً لمتغير الجنس

المتغير	الذكور		الإناث		قيمة "ت"	الدلالة الاحصائية	مستوى الدلالة
	ع	م	ع	م			
التفاؤل	9.71	49.61	9.13	53.17	-1.60	0.74	0.05
التشاؤم	9.30	60.54	9.99	61.28	-0.33	0.50	0.05

يتضح من الجدول 9. عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث من الطلاب في متغير سمة التفاؤل-التشاؤم. حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة أصغر من قيمة "ت" الجدولية (1.96). ويدعم ذلك نسبة شيوع التفاؤل لدى الجنسين حيث كانت نسبة الذكور (55.12%) وعينة الإناث (59.07)، بينما كانت نسبة شيوع التشاؤم لدى الذكور (67.26%) في حين كانت عينة الإناث (68.08%) وهذا يدل على تقارب كبير في درجة التفاؤل والتشاؤم لدى الجنسين، حيث بلغ الفارق لدى الجنسين في سمة التفاؤل (3.95%) لصالح الإناث لكنها نسبة غير دالة، وبلغ الفارق في سمة التشاؤم (0.82%). تتماشى هذه النتيجة مع دراسة حمايدية وآخرون (2018)، بزايد وغيات (2016) ودراسة سعدون وفاضل (2016)، محيسن (2012)، عبد الخالق (2005)، حيث لم تجد فروق دالة بين الجنسين في التشاؤم، بينما كان الذكور أعلى من الإناث في التفاؤل. وتتفق مع دراسة المجدلوي (2012)، ودراسة منار ومقالدة (2014). بينما تختلف مع دراسة نوال (2008) التي وجدت أن الذكور أكثر تفاؤلاً من الإناث.

تفسر هذه النتيجة تشابه الظروف التي يعيشها الطلاب، ولم تصبح هناك فروق في مصادر التفاؤل والتشاؤم لدى الطلاب من كلا الجنسين. كما أن الاهتمامات الحياتية مثل النجاح الدراسي والعمل وبناء أسرة أصبحت واحدة لدى الجنسين.

عرض وتفسير نتائج السؤال الرابع: والذي ينص على ما يلي: "هل توجد فروق دالة إحصائية بين سمة التفاؤل-التشاؤم تعزى إلى التخصص الأكاديمي؟" وللإجابة عن السؤال تم استخراج اختبار "ت". كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول 10. يوضح الفروق في سمة التفاؤل- التشاؤم تبعاً لمتغير التخصص الأكاديمي

المتغير	علوم اجتماعية		علوم وتكنولوجيا		قيمة "ت"	مستوى الدلالة
	ع	م	ع	م		
التفاؤل	8.07	49.54	9.84	52.95	0.31	0.05
التشاؤم	9.61	60.88	9.83	61.09	0.79	0.05

يظهر الجدول (10) عدم وجود فروق دالة في سمة التفاؤل - التشاؤم تعزى إلى متغير التخصص الدراسي، حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة أصغر من قيمة "ت" الجدولية (1.96). وتتفق هذه النتيجة مع دراسة حمايدية وآخرون (2018)، بزايد وغيات (2016)، وتختلف مع دراسة محيسن (2012) حيث كان طلبه التخصص الأدبي أكثر تشاؤماً من طلبه التخصص العلمي، بينما وجدت دراسة خليل (2009) فروقاً جوهرية لصالح التخصص الإنساني في مقياس التفاؤل. وهذه النتيجة توضح أن التخصص الدراسي لم يكن له تأثير على سمة التفاؤل والتشاؤم لدى الطلاب، فالطلاب في تخصص العلوم الاجتماعية أو العلوم والتكنولوجيا يملك نفس الاهتمامات مع فارق صغير في طبيعة الاهتمامات ونوعها. كما أن الوضع الاجتماعي كان له تأثير على جميع الطلاب من كافة التخصصات، حيث تشير الأرقام التي يقدمها الديوان الوطني للإحصاء أن (21.4%) من حاملي الشهادات الجامعية عاطلون عن العمل، وترتفع هذه النسبة لدى تخصصات العلوم الاجتماعية أكثر من التخصصات العلمية، بحيث بلغت البطالة في تخصص الآداب والفنون (28.3%)، وفي تخصص العلوم الاجتماعية والتجارية والقانون (27.7%)، بينما بلغت في تخصص علوم الحياة (18.1%) وفي الهندسة (14.8%) وفي الصحة (3.8%).

خلاصة وتوصيات

هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة طبيعة العلاقة بين سمة التفاؤل والتشاؤم والصحة النفسية لدى طلبه الجامعة في ظل بعض المتغيرات (الجنس، المستوى التعليمي والتخصص الأكاديمي). وقد أسفرت نتائج

الدراسة عن وجود مستوى متوسط من التفاؤل وكذا الصحة النفسية لدى الطلاب. لذلك لم تكن العلاقة بين المتغيرين قوية وجوهرية. أما على مستوى الفروق فقد أكدت النتائج عدم وجود فروق جوهرية في سمة التفاؤل والتشاؤم تبعاً لمتغير الجنس والتخصص الأكاديمي والمستوى التعليمي. اتفقت هذه النتائج مع الكثير من الدراسات السابقة التي أجريت في مجتمعات مختلفة. وعلى ضوء هذه النتائج أمكن للباحثين وضع التوصيات التالية:

- بناء برامج إرشادية وتربوية للرفع من مستوى التفاؤل لدى الطلاب.
- توفير وتشجيع الأنشطة الطلابية داخل المؤسسات التعليمية للحفاظ على سلامة الصحة النفسية والجسمية للطلاب.
- تعزيز الخدمات الإرشادية في الوسط الطلابي للحد من التشاؤم.
- إقامة ورشات عمل ومناظر للنقاش FORUM داخل الجامعات ومختلف المؤسسات التعليمية لتشجيع الطلاب على تقديم آرائهم ومناقشة مشكلاتهم في العلن مع مختصين وإيجاد حلول عملية.
- توسيع البحث الحالي ليشمل عينات واسعة من المجتمع الجزائري خصوصاً غير المتمدرسين منهم، والأخذ بعين الاعتبار المناطق الحضرية والريفية وأثر الثقافة الشفوية والموروث الشعبي على الصحة النفسية للأفراد.

المراجع

- أبو العلاء، محمد أشرف (2010). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بتقدير الذات ومستوى الطموح والتوافق مع الحياة الجامعية لدى عينة من الطلاب والطالبات، دراسات عربية في علم النفس، 9(2)، 339-398.
- الأنصاري، بدر واليحفوفي، نجوى (2005). التفاؤل والتشاؤم دراسة ثقافية مقارنة: بين اللبنانيين والكويتيين، مجلة العلوم الاجتماعية (الكويت) 33(2)، 313-335.
- الأنصاري، بدر محمد (1998). التفاؤل والتشاؤم المفهوم والقياس والمتعلقات، مطبوعات جامعة الكويت.
- أنور، عبير وعبد الصادق، فتن صلاح (2010). دور التسامح والتفاؤل في التنبؤ بنوعية الحياة لدى عينة من الطلاب الجامعيين في ظل بعض المتغيرات الديمغرافية، مجلة دراسات عربية في علم النفس، 9(3)، 491-573.
- بزاید، نجاه وغيات، حياة (2016). الأمل والتشاؤم لدى طلبة جامعة محمد بن أحمد وهران2 دراسة فرقية في ضوء متغيرات البحث، في: النشاطات الدراسية/التدريسية بين المتعة والأمل، كتاب جماعي، تحت إشراف غيات، بوفلجة (صص. 232-251). وهران: دار لالة صافية.
- جودة، آمال وأبو جراد، حمدي (2011). التنبؤ بالسعادة في ضوء الأمل والتفاؤل لدى عينة من طلبة جامعة القدس المفتوحة، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات. 24(2)، 129-162.
- حماییدی، علي؛ خلاف، أسماء و بوزیدی، دنیا (2018). جودة الحياة وعلاقتها بالتفاؤل لدى عينة من طلبة الدكتوراه (ل.م.د)، مجلة وحدة البحث في تنمية الموارد البشرية، 8(2)، 194-217.
- حسن، هدى جعفر (2006). التفاؤل ولتشاؤم وعلاقتها بضغط العمل ولرضا عن العمل"، مجلة الدراسات النفسية، 6(1)، 83-112.
- خليل، عفراء إبراهيم (2009). ذكاء العاطفي وعلاقته بالتفاؤل - التشاؤم لدى عينة من طالبات كليتي التربية والعلوم للبنات، مجلة البحوث التربوية والنفسية، 20، 115-147.
- عبد الخالق، احمد محمد (2005). المقياس العربي للتفاؤل والتشاؤم: نتائج مصرية، مجلة دراسات نفسية، 15(2)، 307-318.
- العزة، سعيد حسني (2004). تمييز الصحة النفسية. الأردن: دار الثقافة للنشر والتوزيع.
- عبد الخالق، أحمد محمد (1996). القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم. المكتبة الأنجلومصرية.
- عبد الخالق، أحمد والأنصاري، بدر (1995) التفاؤل والتشاؤم: دراسة عربية في الشخصية، القاهرة. المؤتمر الدولي الثاني لمركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس 25-27 ديسمبر.
- عبد الخالق، أحمد (1996). دليل تعليمات القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- عبد الحسن، ايمان عبد الكريم (2012). قياس التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة كلية التربية الأساسية، مجلة كلية التربية الأساسية، 75، 455-501.
- العمرى، مرزوق بن أحمد المحسن (2012). الضغوط النفسية المدرسية وعلاقتها بالإنجاز الأكاديمي ومستوى الصحة النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى.
- منظمة الصحة العالمية (2005). تعزيز الصحة النفسية، المكتب الإقليمي للشرق الأوسط، القاهرة.
- القيسي، لما وأبو البصل، نغم (2017). الرضا عن الحياة وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم لدى طلبة كلية الأميرة رحمة بالأردن، مجلة البحث العلمي في التربية، 18، 305-329.
- القحطاني، عبد الهادي بن محمد بن عبد الله (2013). الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم وبعض المتغيرات المدرسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة البحرين.
- منار، بن مصطفى ومقالدة، تامر (2014). الحكم الأخلاقي وعلاقته بمستوى التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة اليرموك، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، 10(4)، 431-444.
- المجدلاوي، ماهر يوسف (2012). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالرضا عن الحياة والأعراض النفسجسمية لدى موظفي الأجهزة الأمنية الذين تركوا مواقع عملهم بسبب الخلافات السياسية، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، 20(2)، 207-236.
- محيسن، عون عوض يوسف (2012). التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة الأقصى بغزة في ضوء بعض المتغيرات، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، 20(2)، 53-93.
- الكبيكي، محسن محمود وعبد الله، مهنا بشير (2013). الصحة النفسية وعلاقتها بالندم الموقفي لدى طلاب وطالبات ثانوية المتميزين والمتميزات في مدينة الموصل، مجلة التربية والعلم، 20(66)، 277-305.
- سعدون، سمية وفاضل، فايزة (2016). واقع التفاؤل والتشاؤم في ظل نظام LMD دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة تلمسان في: النشاطات الدراسية/التدريسية بين المتعة والأمل، كتاب جماعي، تحت إشراف غيات، بوفلجة (صص. 252-268). وهران: دار لالة صافية.
- نوال، خالد حسن نصر الله (2008). التفكير السائدة وعلاقتها بسلوكيات التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة مرحلة الثانوية العامة في محافظة جنين، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح الوطنية نابلس فلسطين، ص. 93.

Conversano, Rotondo, Lensi, Della Vista, Arpone 86 Reda (2010). Optimism and its impact on mental and physical wellbeing. *Clinical Practice, Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health*, 6, 25-29.

Feldman, D. B., & Kubota, M. (2015). Hope, self-efficacy, optimism, and academic achievement: Distinguishing constructs and levels of specificity in predicting college grade-point average. *Learning and Individual Differences*, 37, 210–216.

ONS. (2010). Emploi et chômage au 4^{ème} trimestre, www.ons.dz, 20 mai, 2011.

Seligman, M; Csikszentmihalyi, M (2000) Positive Psychology: An Introduction, *American Psychologist*, V 55. No. 1. P. 5 14 DOI: 10.1037//0003-066X.55.1.5.

Stöber, J. (2000). Prospective cognitions in anxiety and depression: Replication and methodological extension. *Cognition and Emotion*, 14, 725-729.

Strauss, K., Niven, K., R. McClelland, C. et al. *J Bus Psychol* (2015). Hope and Optimism in the Face of Change: Contributions to Task Adaptivity, *Journal of Business and Psychology*. December, (30), 733-745

Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4, 219–247.