مجلة المقدمة للدراسات الإنسانية والاجتماعية المجلد(9)، العدد (1)، (جوان -2024)، ص 44-60
ISSN: 2602-5566 EISSN: 2716-8999

مستوى التشاؤم وعلاقته بقلق المستقبل لدى الطلبة المقبلين على التخرج

"The Level of Pessimism and Its Relationship to Future Anxiety Among Graduating Students."

نزيهة بوالقمح[1]*، بوشمع مريم[2]

[1] المركز الجامعي عبدالله مرسلي (تيبازة) **boulkamh.naziha@cu-tipaza.dz**

[2] المركز الجامعي عبدالله مرسلي (تيبازة) **meriembouchmaa3@gmail.com**

تاريخ الإرسال: 2023/07/17 **تاريخ القبول:2023/11/16**

ملخص:

تهدف الدراسة الحالية إلى تقييم مستوى كل من التشاؤم وقلق المستقبل لدى الطلبة المقبلين على التخرج وكذا البحث عن وجود علاقة ارتباطية بين التشاؤم وقلق المستقبل لديهم، تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي لأنه الأكثر ملائمة لموضوع البحث، وطبقنا مقياس التشاؤم لأحمد عبد الخالق (2011) ومقياس قلق المستقبل لزقاوة (2014) بعد التأكد من خصائصهما السيكومترية، على عينة مكونة من(80) طالب(ة) مقبلين على التخرج بجامعة مرسلي عبد الله بتيبازة تم اختيارهم بطريقة عشوائية، ثم قمنا بمعالجة البيانات باستخدام برنامج الحزم الاحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS،حيث كشفت الدراسة على النتائج التالية :

*مستوى التشاؤم مرتفع لدى الطلبة المقبلين على التخرج

* مستوى قلق المستقبل مرتفع لدى الطلبة المقبلين على التخرج.

*توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين التشاؤم وقلق المستقبل لدى الطلبة المقبلين على التخرج.

كلمات مفتاحية: تشاؤم، قلق، قلق مستقبل

Abstract:

The current study aims to evaluate the levels of pessimism and future anxiety among students about to graduate. and explore the correlational relationship between them. The correlational descriptive method was used as it is the most suitable for the research topic. The pessimism scale built by Ahmed Abdelkhalek (2011) and the future anxiety scale by Zekawa (2014) were applied after ensuring their psychometric properties. The sample consisted of 80 students about to graduate from Mers El-Kebir University in Tipaza, randomly selected. Data analysis was conducted using the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS). The
study revealed the following results:

- ✓ The level of pessimism is high among graduating students.
- ✓ The level of future anxiety is high among graduating students.
- ✓ There is a statistically significant correlational relationship between pessimism and

future anxiety among students about to graduate.

Keywords: Pessimism ; Anxiety ; Future Anxiety

* المؤلف المرسل.

1- مقدمة:

يعتبر موضوع التشاؤم من المواضيع المهمة التي لاقت اهتماما كبيرا في مجال علم النفس في وقتنا الحالي، وهو ما يمكننا ملاحظته أو الاستدلال عليه من خلال عدة دراسات في الموضوع نالت قسطا وافرا من اهتمام الباحثين الذين حاولوا الكشف عن علاقة هذا المفهوم ببعض من الاضطرابات النفسية كالاكتئاب، والقلق، والوسواس القهري .... الخ". كما يعتبر التشاؤم نمطا سلبيا في التفكير إذ يتسم بتوقع النتائج السلبية والتركيز على العقبات والمشاكل بدل الحلول المتاحة كما يمكن أن يؤثر التشاؤم بشكل كبير على الحياة الشخصية والمهنية للفرد، حيث يعيق استغلاله لإمكانياته وطاقاته وبالتالي الاستمتاع بالحياة، فالشخص المتشائم عادة يميل إلى التركيز على السلبيات أكثر من الايجابيات، حيث نجده غير قادر على مواجهة المواقف والضغوطات التي تعترضه بسبب نظرته السلبية اتجاه الأحداث فيكون أقل تكيفا وتوافقا مقارنة بالشخص المتفائل.

ويعرف التشاؤم على أنه: " استعداد شخصي أو سمة كامنة داخل الفرد تؤدي به إلى التوقع السلبي للأحداث، كما عرف بأنه نزعة لدى الأفراد للتوقع السلبي للأحداث المستقبلية. (عبدالخالق، 1996، صفحة 95)

كما تكمن أهمية دراسة التشاؤم بأهمية علاقته بمختلف جوانب شخصية الإنسان، فقد أكدت نظرية سليجمان Seligman في العزو بأن الطريقة التي تفسر بواسطتها الأشياء و الأحداث هي الأكثر تأثيرا على سلوكنا الحالي و المستقبلي أكثر من وقوعها و قد تكون لها مضامين سيئة وجيدة على صحتنا النفسية و الجسدية، لهذا أكد علماء النفس و الشخصية على أهمية التفاؤل لبقاء الإنسان متحررا من المخاطر التي يمكن أن تفتك بصحته النفسية و الجسدية، فالمتفائلون يكونون أفضل تكيفا للانتقالات المهمة أكثر من تكييف الأفراد المتشائمون. (صقيل، 2011، صفحة 126) وقد أشارت بعض الإحصائيات إلى أن: " **80%** من أمراض هذا العصر من نوبات قلبية، ارتفاع ضغط الدم الصداع و قرحة المعدة والقولون بدايتها ناتجة عن المواجهة السلبية للضغوطات النفسية" (حنين، 2018، صفحة 40)

وتشير العديد من الدراسات مثل: " الأنصاري(2003)، الحميري(2005)، الأنصاري وكاظم(2007) القحطاني(2013)، الزيدان(2014) إلى أن الكثير من صفات وخصائص الانسان تتأثر وتتشكل نتيجة لحالة التفاؤل والتشاؤم التي يحملها الإنسان كحالة الصحة النفسية، الأداء الوظيفي، الرضا عن العمل والأسرة، ضغوط الحياة المختلفة...إلخ (الجمل، 2020، صفحة 34) وعليه نستنتج من ذلك بأن الرؤية المستقبلية تختلف من شخص لآخر فلكل فرد زاويته الخاصة التي تعبر عن اتجاهاته وتطلعاته وطموحاته المستقبلية، وربما يعود ذلك إلى الظروف التي يعيشها والتحديات التي يواجهها في المجتمع الذي ينتمي إليه، فالتجارب السلبية السابقة في العمل أو العلاقات الشخصية قد تكون وراء ظهور نمط التشاؤم. كما قد يكون للضغوط الحياتية

والتحديات المستمرة دور في ترسيخ هذا النمط أيضًا. ويمكن أن يتأثر الأشخاص بالتشاؤم بسبب العوامل الوراثية والبيئية، والثقافة والتربية ونظام المجتمع السائد والتي تؤثر على تكوين توقعاتهم ومعتقداتهم خاصة وأن الملاحظ في مجتمعنا هو غياب العدالة في توزيع مناصب الشغل، وقلة فرص العمل، مع تدني في مستوى المعيشة في ظل ارتفاع الأسعار، وتراجع في المستوى الاقتصادي والقدرة الشرائية للفرد ....الخ، و غيرها من العوامل التي ترتبط بالحاجات الأساسية لكل فرد وبالتالي لها دور فعال في التأثير على شخصية الشباب خاصة الطلبة المقبلين على التخرج، و على صحتهم النفسية والجسدية بسبب الفكر التشاؤمي.

وفي هذا السياق نشير لدراسة نبيلة أبوزيد(1992) التي هدفت للتعرف على النظرة المستقبلية لدى شباب الجامعة، وقد وجدت عدة عوامل متشابكة ومتداخلة فيما بينها تؤثر في النظرة المستقبلية للطالب الجامعي نذكر منها: العوامل الاقتصادية والاجتماعية والثقافية، كما أكدت نتائجها أن الشباب يعيش في حالة من القلق على حياته ومستقبله، ويحمل نظرة تشاؤمية نحو المستقبل بسبب عدم قدرته على تحقيق أهدافه، كما أشارت النتائج إلى أن الشباب يعاني بعد التخرج من عدم وجود فرص العمل، ومن مجموعة من الصعوبات التي تنتظرهم في المستقبل مثل البطالة وأزمة السكن وصعوبة الانطلاق في الحياة. (الإمامي، 2010، صفحة 36. 37)

وبما أن المرحلة الجامعية مرحلة متميزة في حياة الطلبة على اعتبار أنها الفترة التي تتضح فيها الأفكار وتتحدد الاتجاهات المهنية نحو المستقبل بالنسبة للطالب، فقد أكدت العديد من الدراسات على مركزية المستقبل في تفكير الطالب الجامعي من حيث أنه فضاء للتخطيط والعمل وتنفيذ الأهداف، مثل: دراسة أبو درويش والطويل (2000) التي توصلت الى وجود اتجاه سلبي نحو المستقبل لدى طلبة السنوات الأخيرة في الحياة الجامعية. (فتحي، 2020، صفحة 71)

كما تعتبر المرحلة الجامعية من أهم مراحل حياة الفرد، حيث توفر فرصًا للنمو الشخصي والتطور الأكاديمي والاستكشاف الذاتي وهذا ما أكده " **ماسلو** Maslow الذي يرى: بأن المرحلة الجامعية مرحلة خصبة لبروز الحاجة الى تحقيق الذات من خلال الخصائص أو السمات السلوكية التي تبدو على الأفراد الذين ينمون باتجاه تحقيق الذات. (صقيل، 2011، صفحة 124).

وقد نجد لدى الطالب المقبل على التخرج اتجاها تشاؤميا وكذا قلقا من المستقبل الذي ينتظره إذ يؤثر هذا الأخير بشكل سلبي على معتقدات الطلبة، وطريقة تفكيرهم ذات النزعة التشاؤمية في تفسير الأحداث والوقائع وتأويلها بأساليب غير عقلانية وغير منطقية، والتي تنعكس بدورها على مدى كفاءتهم في قيامهم بواجباتهم الدراسية وعلى إنجازاتهم ومجهوداتهم الشخصية في التعامل مع المواقف المختلفة التي يتكفلون بها مع إمكانية تدني تحصيلهم الدراسي. فقد أكدت دراسة " ويلسون وأخرون(2002) willsoon et all أن طلبة كلية التربية الخاصة البالغ عددهم 74طالب لديهم أسلوب تشاؤمي في تقدير الأحداث بنسبة 59.9 **%** " (يوسف، 2012، صفحة 64)

وفي هذا الصدد ترى **زينب شقير(2005):** " أن قلق المستقبل يمثل أحد أنواع القلق الذي يشكل خطورة على حياة الفرد، ويعبر عن الخوف من المجهول بسبب الخبرات الماضية والحاضرة التي يعيشها الفرد، والتي تجعله يشعر بعدم الأمن وتوقع الخطر، ومن ثم شعور بعدم الاستقرار، وقد تسبب له هذه الحالة شيئا من التشاؤم واليأس الذي يؤدي في نهاية الأمر إلى خطر الإصابة بالاكتئاب وكذا اضطرابات نفسية وعصبية خطيرة. (محمد، دون سنة، صفحة 10)

كما أن أغلب ما يثير القلق لدى الطلبة حسب ما ملاحظتنا هو شعورهم بعدم وضوح صورة المستقبل الأكاديمي وعدم تحديد المستقبل المهني، وهذا ما يولد لديهم شعور بالإحباط والقلق على ذواتهم ،حيث يشير سعيود (ب.س) في هذا الصدد: " أن قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة مرتفع و ذلك للعوامل المتعددة المثيرة للمستقبل المجهول في المجتمع والتي تؤدي تفاعلاتها الاقتصادية والاجتماعية والصحية والبيئية إلى نتائج سلبية على سلوكيات الأفراد حيث أن هذه الظاهرة تمس وجود الفرد و المجتمع وبالتالي أصبح عدم الوثوق في المستقبل سمة نفسية للجميع وقد يكون تأثيرها أكثر خطورة لدى الطلبة. (الرشيدي، 2017، صفحة 242)

فالعمل هو الأساس الذي يبحث عنه كل شاب وفتاة وهو أساس التقدم وله أثر القوة على الإتزان النفسي فهو يعني الشعور بالأمن والثقة بالنفس أما البطالة فهي من المعوقات التي تهدد أمن وسلامة واستقرار الشباب وبالأخص الطلبة المقبلين على التخرج، وتسبب البطالة للمجتمع العديد من الانحرافات الفكرية والسلوكية فنجد الاغتراب والتشاؤم والإحباط والقلق واللامبالاة واللامسؤلية وعدم وجود أمل في المستقبل. (هبة، بلا تاريخ، صفحة 7)

ولقد أكدت نتائج بعض الدراسات وجود علاقة طردية بين سمة التشاؤم وقلق المستقبل كدراسة معوض(1997)،دياب(2001) ،خليل(2002)، حمزة (2005)، كما وجدت أن التشاؤم والأفكار والمعتقدات الخاطئة تولد قلق المستقبل للشخص وتشعره بالخوف وبانعدام الأمان والاستقرار النفسي. (الإمامي، 2010، صفحة 130)

وفي نفس السياق أكد رونالد مولين (1990): " أن الإنسان القلق من المستقبل، يتصف بالتشاؤم والانطواء وتظهر لديه علامات الشك والتردد والانفعالات السلبية لأدنى سبب، كما يميل إلى التعقيد والاضطراب وعدم الاستقرار، ونجد لديه توقعات سلبية لكل ما يتعلق بالمستقبل وعدم القدرة على مواجهته، فالخوف من المستقبل يؤدي بالفرد إلى الخوف من الحاضر الذي يجعل الشخص في حالة سلبية.... كما وجد كلوينسكي(ب.س): ارتباطا قويا بين قلق المستقبل والتوقعات التشاؤمية، حيث أن الأفراد أظهروا تخوفا من المستقبل خاصة المتعلق بالعمل و حل المشكلات وانهيار القيم، والاعتقاد بالحظ العاثر و الوحدة و المرض و الموت، فالمتشاؤم إذا يميل لتوقع الشخص للأحداث المستقبلية بشكل سلبي (هبة، بلا تاريخ، صفحة 17)

وعلى الرغم من أهمية المرحلة الجامعية التي تعد بداية جديدة لنهاية حتمية، تتمثل في الانتقال من مرحلة التعلم واكتساب المعارف والمعلومات، إلى مرحلة العمل وتطبيق تلك المعلومات التي يحقق فيها الشاب ذاته إلا أننا نجد بعض الطلبة المقبلين على التخرج يشعرون بالقلق حيال مستقبلهم ويتجهون بتفكير سلبي يغلب عليه الطابع التشاؤمي في إمكانية العثور على وظيفة مناسبة وبدء حياة مهنية ترفع تقديره الذاتي وتلبي حاجاته النفسية والمادية والاجتماعية.

ومن هذا التصور جاءت إشكالية الدراسة لتبحث عن مستوى التشاؤم وقلق المستقبل لدى الطلبة وكذا البحث عن وجود العلاقة بين التشاؤم وقلق المستقبل لدى طلبة المقبلين على التخرج ونفترض في دراستنا هذه وبالانطلاق من نتائج بعض الدراسات السابقة وملاحظاتنا الميدانية بفعل احتكاكنا المستمر مع الطلبة بأن:

. مستوى التشاؤم ومستوى قلق المستقبل مرتفع لدى الطلبة المقبلين على التخرج.

. كما نفترض وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التشاؤم وقلق المستقبل لدى الطلبة المقبلين على التخرج.

2- تحديد المفاهيم:

2-1- اصطلاحا

أ/ التشاؤم: يعرفه عبد الخالق (1990): " بأنه توقع سلبي للأحداث القادمة يجعل الفرد ينتظر حدوث الأسوء ويتوقع الشر وخيبة الأمل ويستبعد ما خلا ذلك. و يعرفه مارشال (ب.س) بأنه استعداد أو سمة كامنة داخل الفرد تؤدي إلى التوقع السلبي للأحداث، و يفترض الأنصاري في هذا الصدد أن التشاؤم سمة في الشخصية و ليست حالة تتوزع توزيعا إعتداليا لدى البشر ، كما يفترض أيضا أن التشاؤم يمكن أن يؤثر تأثيرا سلبيا و سيئا على سلوك الإنسان وعلى صحته النفسية و الجسدية ، و يمكن أن يرتبط ارتباطا جوهريا بالاضطرابات النفسية أو الإستعداد للإصابة بها. " (فريال، 2014، صفحة 32)

ب/قلق المستقبل: تعرفه زينب شقير (2005): " بأنه خلل أو إضطراب نفسي المنشأ ينجم عن خبرات ماضية غير سارة، مع تشويه وتحريف إدراكي معرفي للواقع والذات، من خلال إستحضار الذكريات والخبرات الماضية الغير سارة، وتضخيم السلبيات ودحض الإيجابيات بالذات والواقع تجعل صاحبها في حالة من التوتر وعدم الأمن، مما قد يدفعه لتدمير الذات والعجز وتعميم الفشل وتوقع الكوارث وتؤدي إلى حالة من التشاؤم في المستقبل وقلق التفكير في المستقبل. (فتحي، 2020، صفحة 73)

2-2- اجرائيا

التشاؤم: هو الدرجة التي يتحصل عليها أفراد عينة البحث "الطلبة المقبلين على التخرج" في قائمة التشاؤم الذي أعده أحمد عبد الخالق (1996)المطبق في دراستنا الحالية.

قلق المستقبل: هو الدرجة التي يتحصل عليها أفراد عينة البحث "الطلبة المقبلين على التخرج" في مقياس قلق المستقبل الذي أعده **زقاوة (2014)**المطبق في دراستنا الحالية.

3 – إجراءات الدراسة الميدانية:

سنتاول فيما يلي إجراءات الدراسة الميدانية والتي تشمل المنهج المعتمد، عينة الدراسة وطريقة اختيارها، وصف لأداوت البحث مع ذكر خصائصها السيكومترية، الأدوات الإحصائية المعتمدة

3-1- المنهج:

يعتبر اختيار المنهج خطوة جد أساسية في أي دراسة علمية، وبما أن موضوع دراستنا هو التشاؤم وعلاقته بقلق المستقبل لدى الطلبة المقبلين على التخرج، فإن المنهج الذي سيتم إعتماده هو **المنهج الوصفي الإرتباطي**، لأنه الأكثر ملائمة لطبيعة البحث وأهدافه، حيث يعمل على جمع البيانات مع عدد من المتغيرات وتحديد ما إذا كانت هناك علاقة بينهما وإيجاد قيمة هذه العلاقة والتعبير عنها بشكل كمي.

3-2- العينة:

قمنا في البداية باستطلاع ميدان الدراسة (المركز الجامعي عبد الله مرسلي تيبازة . معهد العلوم الاجتماعية والانسانية)، حيث تم التواصل مع الطلبة وتوزيع مقاييس الدراسة على عينة تقدر بـ 30 طالب(ة) (للتأكد من سهولة البنود ووضوحها، ومن تم التأكد من صدقها وثباتها)

بعدها قمنا باختيار عينة الدراسة الأساسية والتي تكونت من 80 طالب(ة) منهم 42 إناث و38 ذكر، تم اختيارهم بطريقة عشوائية (باستعمال القرعة)، تتراوح أعمارهم بين 22 و26 سنة يدرسون التخصصات التالية: (علم الاجتماع، علم النفس، علوم التربية، علم الآثار، التاريخ).

3 . 3 أدوات الدراسة

استخدمنا في دراستنا أداتين هما: قائمة التشاؤم من إعداد أحمد عبد الخالق (2011) ومقياس قلق المستقبل من إعداد زقاوة (2014) وفيما يلي وصف لكل أداة على حدى.

3 . 3 /أ قائمة التفاؤل والتشاؤم لأحمد عبد الخالق(2010)

اعتمدنا على قائمة أحمد عبد الخالق (2011) للتفاؤل والتشاؤم والتي تحتوي على 30 بندا (15منها 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 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)

وقد اعتمدنا في دراستنا على قائمة التشاؤم فقط والتي تضم (15 عبارة)

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 (75-15=60) قسمة 3 نتحصل على20

(15+20=35 ومنه من **15 الى35** قيمة منخفضة (تفاؤل/ تشاؤم)

(35+20= 55) ومنه من **36 الى 55** قيم متوسطة (تفاؤل/ تشاؤم)

(55+20=75) ومنه من **56 إلى 75** قيمة مرتفعة (تفاؤل/ تشاؤم)

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 بحيث افترض أن اليأس والقلق والاكتئاب ترتبط ارتباطا دالا احصائيا سلبيا بالتفاؤل، وايجابيا 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/**الثبات:** 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.

الخصائص السيكومترية لقائمة التفاؤل والتشاؤم لأحمد عبد الخالق (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 الإرتباط 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.

3 . 3/ ب مقياس قلق المستقبل لزقاوة (2014):

يحتوي مقياس زقاوة على (30) عبارة منها (20 بصيغة سلبية و10 بصيغة موجبة)، أمام كل عبارة نجد ثلاثة بدائل للإجابة هي: (تنطبق علي، تنطبق إلى حد ما، لا تنطبق علي) بحيث تعطى لكل بديل التقديرات التالية (1، 2، 3) على نفس الترتيب في حال العبارات الموجبة، وتعكس كالآتي (3،2،1) في حال العبارات السلبية، ويتم تصحيحها بجمع الدرجات الكلية للمقياس والتي تقع بين (30 كأدنى درجة و 90 كأقصى درجة)، بالنسبة لمستويات قلق المستقبل فقد تم استخراج قيمة دالتا بالمعادلة التالية: أعلى قيمة وهي 90 طرح ادنى قيمة وهي 30 قسمة 3 نتحصل على20

أعلى قيمة طرح أقل قيمة (90-30=60) قسمة 3 نتحصل على20

(30+20=50 ومنه من **30 الى50** قيمة منخفضة (على مقياس قلق المستقبل)

(50+20= 70) ومنه من **51 الى 70** قيم متوسطة (على مقياس قلق المستقبل)

(70+20=90) ومنه من **71 إلى 90** قيمة مرتفعة (على مقياس قلق المستقبل)

الخصائص السكومترية الأصلية لمقياس قلق المستقبل زقاوة(2014):

أ/ الصدق: اعتمد زقاوة(2014) على نوعين من الصدق وهما: صدق الاتساق الداخلي وذلك بحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات كل فقرة من القائمة والدرجة الكلية للقائمة وكانت نتائج الارتباط كلها مرتفعة، والصدق العاملي ويستخدم التحليل العاملي بوصفه أحد الطرق التي تحدد صدق التكوين ويستخرج منه الصدق العاملي للاختبار، حيث تم حساب معاملات

الارتباط بين بنود مقياس قلق المستقبل وحللت عامليا وأكدت النتائج صدقا عامليا مرتفعا لمقياس قلق المستقبل.

ب/الثبات: تم التأكد من ثبات مقياس قلق المستقبل باعتماد معامل ألفا كرونباخ حيث بلغت قيمته0,96 وهي درجة مرتفعة تدل على ثبات المقياس.

الخصائص السكومترية لمقياس قلق المستقبل زقاوة(2014) في الدراسة الحالية:

الصدق: جرى التحقق من صدق الاتساق الداخلي للمقياس بعد تطبيقه على عينة تقنين تقدر ب30 (طالب (ة)) بحساب معامل إرتباط بيرسون بين درجات كل فقرة من المقياس والدرجة الكلية للمقياس، وذلك باستخدام الحزمة الإحصائية spss، وقد تراوحت معاملات الارتباط بين 0,54 و0,84 كلها دالة عند مستوى الدلالة 0,01. ومنه يمكننا القول بأن البنود متسقة داخليا مع المقياس ومنه فهو صادق وصالح للتطبيق في الدراسة الحالية.

الثبات: قمنا بتطبيق المقياس على عينة تقنين تقدر ب30 طالب(ة) بعدها تم حساب معامل ألفا كرونباخ لمقياس قلق المستقبل والذي قدر بـ 0,968 وهو معامل ثبات مرتفع.

<u>الأساليب الإحصائية المستخدمة:</u>

اعتمدنا على برنامج الحزم الاحصائية للعلوم الاجتماعية (spss)، وتم استخدام المعالجات التالية:

- ✓ معامل ألفا كرونباخ لحساب ثبات الإستبيان .
- ✓ التكرارات و النسب المئوية .
- ✓ المتوسط الحسابي والانحراف المعياري.
- ✓ معامل إرتباط بيرسون من أجل إيجاد العلاقة بين التشاؤم وقلق المستقبل.

4- النتائج:

4. 1. عرض نتائج الفرضية الاولى: والتي تنص على أن مستوى التشاؤم لدى الطلبة المقبلين على التخرج مرتفع، وجاءت النتائج موضحة في الجدول التالي:

جدول (1): نتائج أفراد العينة على قائمة التشاؤم لعبد الخالق(2012)

مستويات التشاؤم	التكرار	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
منخفض	34	%42,5	41,168	16,725
متوسط	10	% 12,5		
مرتفع	36	% 45		
عدد أفراد العينة	80	%100		

من خلال الجدول رقم (1) يتضح أن مستوى التشاؤم المرتفع هو السائد لدى أفراد العينة حيث سجل الطلبة نسبة 45% بتكرار 34، وقد بلغ المتوسط الحسابي 41,16 والانحراف المعياري 16,72 وبالتالي يمكننا القول بأن الطلبة المقبلين على التخرج لديهم مستوى مرتفع من التشاؤم وعليه يمكننا القول بأن الفرضية الأولى قد تحققت.

4-2- عرض نتائج الفرضية الثانية:

والتي تنص على أن مستوى التشاؤم لدى الطلبة المقبلين على التخرج مرتفع، وجاءت النتائج موضحة في الجدول التالي:

جدول (2): نتائج أفراد العينة على مقياس قلق المستقبل(زقاوة)

مستويات قلق المستقبل	التكرار	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
منخفض	16	%20	70,375	14,234
متوسط	30	%37,5		
مرتفع	34	%42,5		
عدد أفراد العينة	80	%100		

من خلال الجدول رقم (2) نجد بأن مستوى قلق المستقبل لدى أفراد العينة موزع على المستوى المنخفض بنسبة 20% والمتوسط بنسبة 37,5% والمرتفع بنسبة 42.5% بتكرار 34، وقد بلغ المتوسط الحسابي 41,16 والانحراف المعياري 16,72 وبالتالي يمكننا القول بأن الطلبة المقبلين على التخرج لديهم مستوى مرتفع من قلق المستقبل وعليه فقد تحققت الفرضية الثانية.

4-3- عرض نتائج الفرضية الثالثة

والتي تنص على أنه توجد علاقة ارتباطية بين التشاؤم وقلق المستقبل لدى الطلبة المقبلين على التخرج، وللتأكد من صحة هذه الفرضية كان من الضروري أولا من رسم لوحة الانتشار لتحديد طبيعة الانتشار بين المتغيرات والذي أظهر لنا أن المتغيرات تتبع التوزيع الخطي على طول الخط، لهذا اعتمدنا على معامل الارتباط بيرسون للتأكد من وجود العلاقة وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول التالي:

الجدول (3) نتائج معامل الارتباط بيرسون لدى أفراد العينة

قلق المستقبل التشاؤم	العينة	معامل الإرتباط	مستوى الدلالة
	80	0.874	0.001

من خلال الجدول رقم (3) نلاحظ أن قيمة الإرتباط بين المتغيرين بلغت **0.874** وهي قيمة مرتفعة إيجابية دالة عند مستوى دلالة **0.01** وهذا يدل على قوتها، إذن هي علاقة طردية قوية بين المتغيرين أي كلما زاد قلق المستقبل زادت معه سمة التشاؤم لدى الطلبة المقبلين على التخرج.

5- مناقشة النتائج:

كما أشرنا أعلاه فقط تحققت فرضيات الدراسة التي تنص على أن مستوى كل من التشاؤم وقلق المستقبل مرتفع لدى الطلبة المقبلين على التخرج، وأنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين هذين المتغيرين لدى أفراد العينة، وسنحاول فيما يلي مناقشة للنتائج المتحصل عليها بشكل جزئي حسب ترتيب الفرضيات، ثم بشكل اجمالي حسب خصوصية العينة والمتغيرين.

1.5 مستوى التشاؤم مرتفع لدى الطلبة المقبلين على التخرج:

نفسر هذه النتيجة بالانطلاق أولا من مفهوم التشاؤم عند **عبد الخالق (1990)** الذي يرى بأنه توقع سلبي للأحداث القادمة يجعل الفرد ينتظر حدوث الأسوء و يتوقع الشر و خيبة الأمل ويستبعد ما خلا ذلك. (فريال، 2014، صفحة 32) ، أما عاقل(1999) فيعرف التشاؤم بأنه موقف من المنظمات الاجتماعية أو من الحياة العامة، و يتسم بالتشدد في إبراز المخالفة و قطع الرجاء من المنظمات الاجتماعية خاصة و من الحياة العامة و عدم الإيمان بجدوى التطور الاجتماعي. (صقيل، 2011، صفحة 144)، ونفهم من هذين التعريفين أن التشاؤم هو عبارة عن تقييم سلبي لنوعية الحياة التي يعيشها الفرد من خلال النظرة التي يكتسبها و يكونها عن ذاته و البيئة المحيطة، كما يشير إلى الميل للتفكير السلبي والتوقع السيء للأحداث المستقبلية، فعندما يكون الشخص متشائمًا يميل إلى رؤية الأمور بصورة سلبية وتوقع النتائج السيئة للأحداث المختلفة. ويمكن أن يكون التشاؤم نتيجة للتجارب السلبية السابقة، أو قلة الثقة في النفس، أو القلق المستمر، أو الظروف الصعبة التي يمر بها الشخص خاصة إذا كان هذا الأخير طالبا جامعيا مقبلا على التخرج، أي بصدد انهاء مرحلة مهمة يمكن القول عندها الأخيرة في مشواره الدراسي، ومقبلا على مرحلة لا تقل أهمية عن سابقتها يقوم من خلالها ببناء مستقبله المهني وإثبات ذاته واستغلال معلوماته الأكاديمية النظرية في ميدان العمل بشكل ميداني وتطبيقي، ولن نبالغ إن قلنا بأن فرص العمل في مجتمعنا الجزائري ضئيلة، وإمكانية إثبات الذات تعتبر تحديا قويا للطالب المتخرج، وهو الواقع الذي يقابل هذا الأخير مدعما بأمثلة من سبقه في التخرج، وهو ما يفسر المستوى المرتفع للتشاؤم لدى أفراد

العينة، وتجدر الإشارة إلى وجود عوامل مساهمة في النزوع للتشاؤم تتمثل في المؤسسات الاجتماعية التي ينشأ فيها الطالب المقبل على التخرج بالانطلاق من الأسرة مرورا بالمدرسة وصولا إلى الجامعة حيث يرى الجمل(2020): " أن الأسرة والمدرسة والمجتمع الشعبي وكذا وسائل الإعلام تؤثر بطريقة مباشرة في إنشاء الفرد المتشائم من خلال التنشئة الاجتماعية، وكذا الأفكار التي يتم بثها تدريجيا وعلى المدى الطويل لتصبح مع الوقت نمطا سائدا في أسلوب التفكير. " (الجمل، 2020، صفحة 98)

ويرى **عوض المحيسن (2012)** في ذات السياق أن المواقف الإجتماعية 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 ونظرته للمستقبل والتي قد يشوبها التشاؤم وفقدان الأمل ،وقد بينت دراسة عبد الخالق (2000) وجود علاقة بين الصحة الجسمية والتفاؤل ،وبين الأعراض والشكاوي الجسمية والتشاؤم ،كما أشارت دراسة دانييل وأخرون (2006)أن النساء اللاتي تقرر إجراء عملية جراحية لهن والناتجة عن سرطان الثدي تكون في حالة من الخوف والضيق ودرجات عالية من التشاؤم. " (يوسف، 2012، صفحة 60)

وتتفق نتيجة دراستنا مع دراسة ويلسون وآخرون(2002) التي هدفت للكشف عن أسلوب التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة التربية الخاصة، حيث أسفرت النتائج أن نسبة59.9 من أفراد العينة تمتلك أسلوبا تشاؤميا. " (يوسف، 2012، صفحة 64).

في حين اختلفت نتيجتنا مع نتيجة دراسة ناديا وآخرون (2013) التي هدفت إلى استقصاء مستوى التشاؤم لدى عينة من طلبة كلية العلوم التربوية وعلاقته بدافعيتهم للتعلم، حيث أظهرت النتائج عن وجود مستوى منخفض من التشاؤم." (الجمل، 2020، صفحة 100.99)، كما اختلفت مع نتيجة دراسة أمين مصطفى و مقالدة (2014) التي هدفت إلى التعرف على مستوى التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة اليرموك، وتوصلت إلى أن الطلبة يتمتعون بمستوى تفاؤل مرتفع (نغم، 2017، صفحة 211)

2.5 مستوى قلق المستقبل مرتفع لدى الطلبة المقبلين على التخرج:

ويمكن تفسير ارتفاع مستوى قلق المستقبل لدى الطلبة المقبلين على التخرج في ضوء التراث النظري المتعلق بمفهوم قلق المستقبل الذي يعتبر حالة عاطفية وعقلية تتمثل في القلق حيال ما قد يحدث في المستقبل، ويمكن أن يكون قلق المستقبل موجودًا لدى الأفراد بسبب مجموعة متنوعة من الأسباب، وقد يتعلق ذلك بالقلق من الأحداث القادمة، الأمور المالية، العمل، العلاقات

الشخصية، الصحة، الظروف الاجتماعية وغيرها، وبالنسبة للطبة فيمكن أن يكون راجع إلى الأحداث والمواقف الحياتية الضاغطة التي يتعرضون لها بسبب أعباء الدراسة، وكثافة المقررات الدراسية، وتدني المستوى الاقتصادي وغيرها من متطلبات الحياة وعدم القدرة على تلبية الحاجات الأساسية التي تؤثر بدورها على طريقة تفكيرهم حيال المستقبل.

وترى زينب شقير (2005): بأن قلق المستقبل يعبر عن خلل أو اضطراب نفسي المنشأ ينجم عن خبرات ماضية غير سارة، مع تشويه وتحريف إدراكي معرفي للواقع والذات، من خلال استحضار الذكريات والخبرات الماضية الغير سارة، مع تضخيم السلبيات ودحض الإيجابيات بالذات والواقع فتجعل صاحبها في حالة من التوتر وعدم الأمن، مما قد يدفعه لتدمير الذات والعجز وتعميم الفشل وتوقع الكوارث وتؤدي إلى حالة من التشاؤم في المستقبل وقلق التفكير في المستقبل. (فتحي، 2020، صفحة 73)

ونشير إلى أن الطالب المقبل على التخرج مطالب بالتخطيط الجيد لمستقبله مع توفير مجموعة من الامكانيات لضمان مستقبل مثمر، كما يجد نفسه في حاجة لتحقيق ذاته وإثباتها خاصة وأنه في مقتبل العمر تنقصه الخبرة اللازمة لتسيير أموره وضبط انفعالاته، مع ما يقابله في الواقع من قلة الفرص مع عدم وجود الدعم النفسي والاجتماعي، خاصة مع تزايد عدد الخرجين من مختلف الجامعات وفي مختلف التخصصات مع عجز الدولة عن توفير مناصب الشغل لديهم وهو ما رسم في تصوراتهم نوعا من التهديد والشعور بالخطر والخوف لما يحمله المستقبل من مفاجآت غير سارة،

ويوضح الأقصري (بلا تاريخ): في هذا الصدد أن من أسباب وجود قلق المستقبل عجز الفرد عن تحقيق أهدافه أو الفشل في إكتساب حب وتقدير الأخرين، أو فشل الإنسان في عمله أو في دراسة ما، أو عند اضطهاده من محيط أسرته أو عائلته أو عمله، أو حتى عندما يحاول تغيير بعض عاداته السيئة أو الإقلاع عنها ثم يجد نفسه عاجزا عن ذلك. (حمزة، 2016، صفحة 71)

ولقد أكدت نبيلة بوزيد (1991) في دراستها عن قلق المستقبل لدى شباب الجامعة أن الشباب يعاني بعد التخرج من عدم وجود فرص العمل وأجمع الشباب على وجود مجموعة من الصعوبات التي تنتظرهم في المستقبل مثل البطالة وأزمة السكن، كما أكدت على وجود بعض العوامل المتداخلة كالاقتصادية والاجتماعية والثقافية تؤثر في النظرة المستقبلية. كما أن الشباب يعيش في حالة من القلق على حياته ومستقبله ويحمل نظرة تشاؤمية نحو المستقبل بسبب عدم قدرته على تحقيق أهدافه. (هديل، 2017، صفحة 36. 37)

ويرى أصحاب المنظور الإنساني أن القلق لا ينشأ من ماضي الفرد، وإنما هو خوف من المستقبل وما قد يحمله من أحداث تهدد وجود الفرد وإنسانيته، فالقلق ينشأ من توقع الفرد من أنه قد يحدث، ويفترض علماء النفس المعرفيين أمثال أليس(1955)و بيك (1963)beck أن القلق يعود إلى اضطراب التكوين المعرفي للفرد ،فالطريقة التي يدرك بها الفرد الأشياء وليست الأشياء بحد ذاتها هي التي تؤثر على السلوك، وتسبب له القلق ، فالقلق هو نتاج عوامل معرفية سلبية، يظهر لدى الفرد عندما تكون رؤيته سلبية عن ذاته والأخرين والمستقبل. (فتيحة، 2015، صفحة 146. 147)

ولقد اتفقت نتيجة دراستنا مع نتائج بعض الدراسات منها دراسة السداوي(2006) التي هدفت للتعرف على مستوى قلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية بشكل عام، وتوصلت نتائجها إلى وجود مستوى عال من قلق المستقبل لدى أفراد العينة، كما تتفق مع نتيجة دراسة القرشي (2012) التي توصلت إلى أن مستوى قلق المستقبل لدى طلاب جامعة أم القرى مرتفعا، وكذلك دراسة المؤمن ونعيم (2013) التي توصلت إلى أن مستوى قلق المستقبل لدى أفراد العينة كان مرتفعا. (جهاد، 2016، صفحة 16. 17)

في حين اختلفت نتيجتنا بعض نتائج بعض الدراسات منها دراسة صلاح حميد كرميان(2008) التي توصلت إلى وجود مستوى متوسط من القلق لدى عينة الدراسة. (شهرزاد، 2020، صفحة 144) ويرجع هذا الاختلاف حسب وجهة نظرنا إلى اختلاف البيئة الثقافية والحضارية، بالإضافة الى خصوصية الزمان والمكان.

3.5 توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التشاؤم وقلق المستقبل لدى الطلبة المقبلين على التخرج:

دلت النتائج كما أشرنا على وجود علاقة ارتباطية طردية بين التشاؤم وقلق المستقبل أي كلما ارتفع مستوى التشاؤم لدى الطلبة المقبلين على التخرج زاد مستوى قلق المستقبل، ونفسر ذلك بالرجوع إلى الجانب المعرفي المتعلق المعتقدات اللاعقلانية واللامنطقية لدى الطالب والتي قد تتسم بالتشاؤم اتجاه المواقف والأحداث الضاغطة التي يتعرض لها حيث تولد لديهم الشعور بالخوف والقلق لما يحمله المستقبل من مفاجآت، كما أن التنبؤ السلبي للأحداث بسبب الخبرات الماضية وتعميمها في حياتهم الحاضرة قد يعيق تحقيق أهدافهم ويحد من قدراتهم وإمكاناتهم كما قد يؤدي بهم إلى العجز والفشل في مسار حياتهم سواء أكان أكاديميا أو مهنيا.

وهذا ما أكدته بعض الدراسات كدراسة معوض(1997)، ودراسة دياب(2001)،خليل(2002)، وحمزة(2005) التي وجدت أن التشاؤم والأفكار والمعتقدات الخاطئة تولد قلق المستقبل للشخص

نتيجة خطأ الرؤيا التي يعتقد بها مما يدفع به إلى حالات من الخوف وعدم الأمان والاستقرار النفسي. (الإمامي، 2010، صفحة 130)

وفي ضوء المعطيات والمعلومات المتوفرة في التراث النظري الخاص بهذا الموضوع نجد أن كلا من التشاؤم وقلق المستقبل يرتبطان بالتوقعات السلبية للمستقبل، فهما يشتركان بذلك في نفس العوامل وكذا نفي الأسباب كالاقتصادية، والسياسية، والاجتماعية، فالحاجة إلى العمل وانتشار الفقر والبطالة وعبء المعيشة، كلها عوامل تشغل بال الطالب المقبل على التخرج وتؤثر بذلك على طريقة تفكيره ليتسم بالتشاؤم والقلق بشأن المستقبل.

ولقد أكدت نتائج كلونيسكي(1994) التي وجد فيها ارتباطا قويا بين قلق المستقبل وبين التوقعات التشاؤمية، أن الافراد أظهروا تخوفا من المستقبل يتعلق بالعمل وحل المشكلات وانهيار القيم والاعتقاد بمسالة الحظ العاثر والوحدة والمرض والموت، فالتشاؤم إذ هو ميل لتوقع أحداث المستقبلية. (هبة، بلا تاريخ، صفحة 17)).

وبالتالي يمكننا القول بأن الطريقة السلبية والأفكار التشاؤمية التي يفسر بها الفرد حالته نتيجة لتجاربه الفاشلة في الحياة، هي التي تولد لديه القلق والخوف من المجهول، فلقد أكد رونالد مولين(1990)أن الإنسان القلق من المستقبل يتصف بالتشاؤم والانطواء وتظهر لديه علامات الشك والتردد ويميل نحو التعقيد والاضطراب وعدم الاستقرار، كما أن لديه توقعات سلبية لكل ما يحمله المستقبل والخوف من هذا الأخير يؤدي به إلى خوف من الحاضر.

وقد وجد **chlewinst** ارتباطا إيجابيا بين قلق المستقبل و التشاؤم، إذ يؤثر التشاؤم سلبا في سلوك الإنسان وصحته النفسية و الجسمية ، والنظرة التشاؤمية للمستقبل تجعل الفرد عرضة للاكتئاب و اليأس و الانتحار ، حيث يتصف المكتئبون بتعميمهم للفشل و النظرة السلبية للحياة و الذات و المستقبل، وقد أكد رونالد مولين أن الإنسان القلق من المستقبل يتصف بالتشاؤم والانطواء وظهور علامات الشك والتردد ويميل نحو التعقيد والاضطراب وعدم الاستقرار كما أن لديه توقعات سلبية لكل ما يحمله المستقبل، وعدم القدرة على مواجهة هذا المستقبل يؤدي إلى الخوف من الحاضر. (جلول، 2017، صفحة 34)

6-خاتمة:

يتعلق موضوع دراستنا بمفهوم التشاؤم وكذا قلق المستقبل اللذات يعتبران من المواضيع المهمة التي حازت على اهتمام وتركيز الباحثين، فالتفكير في المستقبل يعبر عن توقعات الأفراد اتجاه مستقبله، فيما يعبر التشاؤم عن نظرة سلبية اتجاه الأحداث الراهنة والقادمة، لذا حاولنا من خلال هذه الدراسة التي تمت على عينة من الطلبة المقبلين على التخرج أن نتعرف على مستوى

كل من التشاؤم وقلق المستقبل لدى أفراد العينة، وكذا البحث عن وجود علاقة ارتباطية بين المتغيرين، وأظهرت نتائج الدراسة وجود مستوى مرتفع للتشاؤم وكذا قلق المستقبل لدى الطلبة المقبلين على التخرج، بالإضافة الى وجود علاقة ارتباطية بينهما.

إذ يشعر الطلاب المقبلين على التخرج عادة بمزيج من التشاؤم والقلق اتجاه المستقبل، وذلك لعدة أسباب تتعلق بالانتقال من الحياة الأكاديمية إلى الحياة المهنية، فالبحث عن وظيفة مناسبة مع تخصصهم ومهارتهم في ظل انتشار البطالة قد يشعر الطلاب بالقلق حيال مستقبلهم، بالإضافة إلى الضغوط الاجتماعية والعائلية التي يعيشها المتخرج، مع التغيرات في الحياة الشخصية حيث يعتبر التخرج من الجامعة تحولًا كبيرًا في حياة الشخص، ليتغير نمط الحياة والبيئة الاجتماعية والعلاقات الاجتماعية، ضف إلى ذلك عدم اليقين حول المستقبل الاقتصادي مع قلة الفرص المتاحة بعد التخرج في ظل التحديات المهنية التي تثير تساؤلات حول إمكانية تحقيق النجاح المستدام في مجالاتهم وتحقيق تطلعاتهم المهنية.

وفي ضوء هذه التحديات، من المهم أن يتعامل الطلاب المتخرجون مع التشاؤم والقلق بطرق صحية. تساعدهم على التخطيط الجيد والبناء المفعم بالتفاؤل، مع العمل على تطوير المهارات الشخصية والمهنية وزيادة فرص النجاح المستقبلي.

لذا نختم دراستنا بجملة من الاقتراحات لمواضيع بحث جديدة، تتعلق ببرامج ارشادية وعلاجية تساعد على الرفع من مستوى التفاؤل وخفض مستوى التشاؤم وقلق المستقبل، لدى الطلبة الجامعيين خاصة المقبلين منهم على التخرج، موضوع التفاؤل وعلاقته بالصحة النفسية لدى الطلبة، وبرامج علاجية تساعد في الرفع من مستوى الصحة النفسية لدى الطلبة.

1. أحمد سليم، حنين. (2018). فاعلية برنامج ارشادي جماعي لتنمية التفاؤل الأكاديمي وبعض المتغيرات لدى عينة من الطلبة المتعثرين دراسيا في المرحلة الثانوية في مدينة دمشق. *رسالة ماجستير جامعة دمشق*. دمشق.
2. أحمد محمد عبدالخالق. (1996). *دليل تعليمات القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم*. الكويت: مكتبة الاسكندرية.
3. السلطي ناديا سميح، توفل محمد بكر، محمد أبو عواد فريال. (2014). مستوى التشاؤم لدى طلبة كلية العلوم التربوية التابعة لوكالة الفوت الدولية في الأردن وعلاقته بالدافعية للإنجاز.
4. القيسي لما، أبو البصل نغم. (2017). الرضا عن الحياة وعلاقته بالتفاؤل والتشاؤم لدى طلبة كلية الأميرة رحمة بالاردن. *مجلة البحث العلمي في التربية جامعة البلقاء التطبيقية* (الثامن).

5. المحيسن عون عوض يوسف. (2012). التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة الأقصى في غزة في ضوء بعض المتغيرات. *مجلة الجامعة الاسلامية للدراسات النفسية والتربوية*(الثاني)، صفحة 53. 93.
6. الموسي عبد العزيز، حيدر، العنكوشي حليم، صقيل. (2011). التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة القادسية. *مجلة القادسية في الآداب والعلوم التربوية، المجلد 10*(العدد 2،1).
7. الناجي محمد الشيخ عبد الباقي هديل. (2017). قلق المستقبل لدى الأخصائي النفساني والأخصائي الاجتماعي. *رسالة ماجستير جامعة الجزيرة*. السودان.
8. باني داغش القلادي الرشيدي. (2017). قلق المستقبل والفاعلية الذاتية لدى طلبة كلية المجتمع في جامعة حائل في ضوء بعض المتغيرات. *مجلة كلية التربية جامعة الأزهر، الجزء الثاني*(العدد 174).
9. بودربالة شهرزاد. (2020). قلق المستقبل وعلاقته بفاعلية الذات ومستوى الطموح لدى طلبة ثانوية محافظة غزة. *الجامعة الاسلامية رسالة ماجستير*. غزة .
10. ذياب البدانية. (2012). *التوثيق العلمي دليل النشر العلمي*. عمان الاردن: دار المناهج للنشر والتوزيع.
11. سالم أعجان فتيحة. (2015). قلق المستقبل لدى الشباب الجامعي في ضوء بعض المتغيرات. *مجلة جامعة العلوم الانسانية، الرابع عشر*(1).
12. سمير سليمان الجمل. (2020). التفاؤل والتشاؤم لدى الطلبة الجامعيين في ظل جائحة كورونا. *مجلة الرواق للدراسات الاجتماعية والانسانية، المجلد 6*(2)، 92. 121.
13. شلهوب دعاء جهاد. (2016). قلق المستقبل وعلاقته بالصلابة النفسية. *رسالة ماجستير*. سوريا.
14. عبد السلام الجعافرة. (2013). *التربية والتعليم بين الماضي والحاضر*. عمان الاردن: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
15. فواطمية محمد. (دون سنة). *جامعة مستغانم*. تاريخ الاسترداد أفريل، 2020، من http//e-biblio.unive-nosta.dz: http//e-biblio.unive-nosta.dz
16. لسلت حمزة. (2016). قلق المستقبل وعلاقته بكل من الذكاء الوجداني وفاعلية الذات لدى الطلبة. *جامعة الجزائر2*. الجزائر، علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا.
17. مسعودة منتصر، غدايقي، أحمد جلول. (2017). قلق المستقبل لدى اللاجئين السوريين. *مجلة دور التعليم وعلم الاجتماع، الجزء الأول*(العدد 4).
18. مؤيد محمد هبة. (بلا تاريخ). قلق المستقبل عند الشباب وعلاقته ببعض المتغيرات. *مجلة البحوث التربوية والنفسية*(27/26).
19. ناجي صفاء الإمامي. (2010). علاقة سمة التفاؤل والتشاؤم بقلق المستقبل لدى شباب الجالية العربية. *رسالة ماجستير*. الدانمارك، مدينة البورك.
20. وادة فتحي. (2020). قلق المستقبل وعلاقته بفاعلية الذات لدى عينة من طلبة جامعة الوادي. *مجلة العلوم النفسية والتربوية، 5*(4)، صفحة 90.69.