

التفاؤل غير الواقعي لدى طلبة قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي أ.د نشعة كريم عذاب الجامعة المستنصرية – كلية التربية الأساسية

مستخلص البحث

يُعد التفاؤل غير الواقعي ظاهرة معرفية وانحيازاً إدراكياً يتمثل في ميل الأفراد إلى الاعتقاد بأنهم أقل عرضة للمخاطر والأحداث السلبية، وأكثر عرضة للتجارب الإيجابية مقارنة بغيرهم ممن هم في نفس ظروفهم. ورغم دوره في تعزيز الصحة النفسية والمرونة في مواجهة الصعاب، إلا أنه قد يؤدي إلى تقدير خاطئ للمخاطر وسلوكيات وقائية غير كافية، مما يجعله سلاحاً ذا حدين يؤثر بشكل مباشر على عمليات اتخاذ القرار والتكيف النفسي والاجتماعي. لذا فقد استهدف البحث الحالي قياس التفاؤل غير الواقعي لدى طلبة قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي، والكشف عن الفروق تبعاً لمتغير الجنس (ذكور-إناث). اعتمد الباحث المنهج الوصفي على عينة بلغت (50) طالباً وطالبة، ولتحليل البيانات استُخدمت الحقيبة الإحصائية (SPSS) عبر وسائل (الاختبار التائي لعينة واحدة، ولعينتين مستقلتين، ومعادلة ألفا كرونباخ للثبات). أسفرت النتائج عن وجود مستوى مرتفع جداً من التفاؤل غير الواقعي لدى أفراد العينة، مع وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإناث كونهن الأكثر ميلاً لهذا الانحياز. وتوصي الدراسة بضرورة تفعيل دور وحدات الإرشاد النفسي لتحويل التفاؤل المفرط إلى "تفاؤل تشغيلي" واقعي عبر برامج إرشادية وتوجيه مهني يقلص الفجوة بين الطموح وسوق العمل. كما يقترح الباحث إجراء دراسات تتبعية ومقارنة تربط التفاؤل غير الواقعي بمتغيرات أخرى كالتخصص الأكاديمي وعملية اتخاذ القرار.

الكلمة المفتاحية: التفاؤل غير الواقعي، طلبة قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي.

أولاً: مشكلة البحث

شهد علم النفس تطوراً ملحوظاً في العقود الأخيرة، إذ لم يعد مقتصرًا على دراسة الاضطرابات النفسية والحالات المرضية كما كان شأنًا سابقًا، بل اتجه نحو الاهتمام بالجوانب الإيجابية في شخصية الإنسان من خلال بروز علم النفس الإيجابي، الذي انطلق في أواخر التسعينات، وركز على دراسة الانفعالات الإيجابية، والرضا عن الحياة، ومعنى الحياة، والثقة بالنفس، والتفاؤل، وكل ما يسهم في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي للفرد. ويُعد التفاؤل من السمات النفسية المهمة التي تمنح الفرد الإيجابية والحماس، وتزيد من المثابرة والجهد في سبيل تحقيق الأهداف، وتسهم في بناء مفهوم ذات إيجابي. وقد عرّفه شاير وكافر (1985) بأنه النظرة الإيجابية للحياة، والاعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات في المستقبل، وتوقع حدوث الخير بدلاً من الشر. وتشير العديد من الدراسات إلى أن التفاؤل يرتبط بالصحة النفسية الجيدة والنجاح والثقة بالنفس. إلا أن التفاؤل قد يتحول أحياناً إلى نمط غير واقعي يُعرف بالتفاؤل غير الواقعي، ويتمثل في شعور الفرد بقدرته على التحكم في الأحداث وتوقع نتائج إيجابية دون مبررات منطقية أو واقعية، أو اعتقاده بأنه أقل عرضة للأحداث السلبية مقارنة بالآخرين. وقد أشار تايلور وزملاؤه إلى أن التوقعات غير الواقعية تجاه أحداث المستقبل قد تدفع

الأفراد إلى إهمال السلوك الصحي السليم، مما يعرضهم للإحباط والمخاطر الصحية والنفسية (Taylor et al., 1992:58) وقد اكدت دراسة (Weinstein, 1980) ان الافراد يميلون الى التفاؤل غير الواقعي بشأن المستقبل، ولديهم قدرة كبيرة على تصديق ما يرغبون في تصديقه، مع تحيز واضح في احكامهم لخدمة ذواتهم. كما يؤدي التفاؤل غير الواقعي دوراً بعيد المدى في الحياة النفسية للفرد، وفي سلوكياته، وعلاقاته الاجتماعية، وخططه المستقبلية القريبة والبعيدة (Peterson, 1988) وتعد مرحلة الدراسة الجامعية من اكثر المراحل حساسية في حياة الفرد، إذ يسعى طلبة الجامعة الى تكوين صورة مرغوبة عن ذواتهم وتقديم انفسهم على انهم افضل من الآخرين، بما يعزز مفهوم الذات والقبول الاجتماعي. وقد اشار (Helweg & Webb 2002:92) إلى أن هذا التقديم للذات قد يكون تعبيراً عن التفاؤل غير الواقعي، الذي يحدث احياناً دون تفكير واع. كما يميل طلبة الجامعة إلى الاعتقاد بأنهم اكثر عرضة للأحداث الايجابية واقل عرضة للأحداث السلبية مقارنة بأقرانهم، كالحصول على تقييمات اعلى او فرص مستقبلية افضل، وهي توقعات قد لا تستند إلى أسس منطقية. ويمثل التفاؤل غير الواقعي سلوكاً ذا وجهين؛ فقد يسهم في تحسين الذات وزيادة الجهد ورفع الكفاءة، وقد يقود في حال زيادته إلى الإحباط والحزن والفشل، ويمكن الفرق بين هذين الوجهين في درجة التفاؤل غير الواقعي لدى الفرد (الأنصاري، 2001 : 200). كما يشير بعض الباحثين إلى أن التفاؤل غير الواقعي قد يمثل آلية دفاعية لخفض القلق، إلا أنه في الوقت ذاته يعكس نمطاً من التفكير غير الواقعي والمبالغة في توقع الظروف المستقبلية، مما يؤدي إلى تقليل تقديرات او توقعات الأفراد من الاحداث التي سوف تواجههم في المستقبل (عرفات، 2000 : 19) أن المبالغة في التفاؤل قد تؤدي بطلبة الجامعة إلى تقديرات خاطئة للواقع، مما قد يعرضهم للإحباط أو الفشل الأكاديمي. ومن هنا تتبلور مشكلة البحث الحالي في الاجابة عن التساؤل الاتي : ما مستوى التفاؤل غير الواقعي لدى طلبة قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي؟

ثانياً : أهمية البحث

تكمن أهمية البحث الحالي في الدور المحوري الذي تلعبه المرحلة الجامعية كفترة تكوين علمي ونفسي، حيث يسعى البحث إلى تسليط الضوء على سمة التفاؤل غير الواقعي لدى الطلبة باعتبارهم الثروة الوطنية المنوط بها قيادة المستقبل، ولما لهذه السمة من أثر مباشر على قدرتهم في التكيف مع التحديات المعاصرة بطريقة توازن بين الطموح والواقعية. تكتسب المرحلة الجامعية أهمية محورية في حياة الفرد؛ لكونها تمثل مرحلة التكوين العلمي وصقل الشخصية وتهذيبها، حيث لم يعد دور المؤسسات الجامعية مقتصرًا على الجانب المعرفي والبحث، بل امتد ليشمل إكساب الطلبة المهارات والسلوكيات التي تشكل هويتهم المتميزة في المجتمع. وفي ظل هذا الدور المتنامي، أولت الأمم المتقدمة اهتماماً بالغاً بتطوير البنى التحتية والمناهج التعليمية لتواكب متطلبات العصر، سعياً منها لإعداد جيل قادر على العمل الإبداعي ومواجهة التحديات المعاصرة في عالم بات فيه الابتكار ضرورة ملحة (المهداوي، 2010: 3). وتبرز أهمية هذه الشريحة الطلابية باعتبارها الثروة الوطنية الحقيقية والجيل المنوط به تحمل المسؤوليات الجسام، خاصة وأن الشهادة الجامعية أضحت معياراً

أساسياً للقيادة ومتطلباً للوظائف والمهن المعاصرة، مما يفرض ضرورة تأهيل الطلبة وتنمية مواهبهم وإطلاق قدراتهم الإبداعية (الكبيسي وعبد الرحمن، 1991: 30). ولا يتحقق هذا الإعداد إلا بتمتع الطلبة بسمات شخصية متزنة، تمكنهم من التكيف مع المواقف الضاغطة واقتحام التحديات بجرأة وشجاعة، مع ضرورة أن يكون ذلك على نحو واقعي يضمن توازنهم واستقرارهم النفسي والاجتماعي (الغنيم، 1986: 13). وبما أن حياة الفرد مليئة بالانفعالات المتفاوتة بين السعادة والتفاؤل والحزن، فقد اتجه اهتمام الباحثين لدراسة سمات الشخصية وتأثيرها على السلوك، ومن أبرزها سمة "التفاؤل غير الواقعي" التي بدأ الاهتمام العالمي بها يتزايد منذ عقود قريبة (الأنصاري، 1998: 30). ولا يُعد التفاؤل غير الواقعي تفكيراً أنياً عابراً، بل هو نتاج بناء نفسي ومعرفي متراكم يستند فيه الإنسان إلى عاداته وقيمه وطرائقه الذهنية التي تشكلت عبر التنشئة الاجتماعية ليتخذ مواقف تجاه المستجدات (أسعد، 2000: 11). ويرى العلماء أن هذه السمة تشكل اتجاهاً تهيوياً دائماً يؤثر في توقعات الفرد وسلوكه، حيث يميل من خلالها إلى المبالغة في توقع النتائج الإيجابية لأحداث المستقبل بشكل يخالف معطيات الحاضر وتجارب الماضي، سعياً منه لتحقيق أهداف ذاتية وتعزيز صورة الذات وفي المقابل، فإن المبالغة في التفاؤل قد تؤدي أحياناً إلى التقليل من تقدير المخاطر أو ضعف الاستعداد الواقعي لبعض التحديات، الأمر الذي يجعل دراسة هذا المتغير ضرورية لفهم حدوده الإيجابية والسلبية معاً، والعمل على توجيه الطلبة نحو تفكير إيجابي واقعي يجمع بين الطموح والإدراك الموضوعي للقدرات والظروف.

وعلى المستوى التربوي، فإن دراسة التفاؤل غير الواقعي تسهم في فهم أعمق للسلوك الدراسي للطلبة، مثل طريقة وضع الأهداف، ومستوى الجهد المبذول، وأساليب التخطيط والتنظيم. كما تساعد نتائج مثل هذه الدراسات في تصميم برامج إرشادية وتربوية تعمل على تعزيز التفكير الإيجابي الواقعي، بحيث يتم الحفاظ على الدافعية والطموح لدى الطلبة، مع تنمية قدرتهم على التقدير الموضوعي للمواقف.

وبناءً على ما سبق، تتجلى أهمية هذا البحث في النقاط التالية

1. **المحورية الاستراتيجية للفئة المستهدفة:** تبرز الأهمية من خلال التركيز على "طلبة الجامعة" باعتبارهم الثروة الوطنية الحقيقية والجيل القائد للمستقبل، مما يجعل دراسة سماتهم الشخصية استثماراً في رأس المال البشري للدولة.
2. **الفهم المععمق لسمة التفاؤل غير الواقعي:** يسهم البحث في تفكيك هذا المفهوم النفسي المعقد، وتوضيح كيف يتحول من مجرد "تفكير عابر" إلى "بناء معرفي دائم" يؤثر في أحكام الفرد وتوقعاته المستقبلية.
3. **ضبط التوازن بين الطموح والواقعية:** تكمن الأهمية في كشف الحدود الفاصلة بين التفاؤل الدافع للإنجاز وبين المبالغة التي قد تؤدي إلى سوء تقدير المخاطر، مما يساعد في توجيه الطلبة نحو "تفاؤل إيجابي واقعي".

4. تطوير الأداء الأكاديمي والمهني: تبرز أهمية الدراسة في قدرتها على تفسير السلوك الدراسي للطلبة (مثل وضع الأهداف وتنظيم الجهد)، مما ينعكس إيجاباً على جودة المخرجات الجامعية ومواءمتها لمتطلبات سوق العمل.

5. دعم الدور التربوي الشامل للجامعة: يعزز البحث التوجه الحديث للمؤسسات الجامعية التي لم يعد دورها محصوراً في التلقين المعرفي، بل امتد لصقل الشخصية وتهذيب السلوك وتنمية المهارات الحياتية.

6. توفير مرجع لتصميم البرامج الإرشادية: يقدم البحث قاعدة بيانات ومؤشرات علمية تمكن المرشدين النفسيين والأكاديميين من بناء برامج تدريبية تهدف إلى تعزيز الاستقرار النفسي والاجتماعي لدى الطلبة في مواجهة التحديات المعاصرة.

ثالثاً: أهداف البحث

يهدف البحث الحالي الى ما يلي:

- 1 - التعرف إلى مستوى التفاؤل غير الواقعي لدى طلبة قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي.
- 2 - الكشف عن الفروق في مستوى التفاؤل غير الواقعي لدى طلبة قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي تبعاً لمتغير الجنس (ذكور – اناث).

رابعاً: حدود البحث

يتحدد البحث الحالي بالحدود الآتية

- 1 - الحدود البشرية: يتحدد في طلبة قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي (الدراسة الصباحية)
- 2 - الحدود المكانية: يتحدد في قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي – كلية التربية الأساسية – الجامعة المستنصرية.

- 3 - الحدود الزمنية: يتحدد في العام الدراسي (2025 - 2026)

خامساً: تحديد مصطلحات البحث

التفاؤل غير الواقعي Unrealistic Optimism

• وينشتاين (Weinstein, 1982): اعتقاد الفرد بأنه أقرب من غيره للأحداث الايجابية ويزداد لديه إمكانية حدوثها وأبعد من غيره عن الاحداث السلبية ويقل احتمال حدوثها له قياساً بالآخرين (Weinstein, 1988: 806).

• شاير وكارفر (Carver, 1985 & Scheier): نزعة او تنظيم في الشخصية ، حيث يتبع الفرد عدة طرق تساعد لمواجهة حوادث الحياة الضاغطة السارة وغير السارة (Carver, 1994: 93 & Scheier).

• تايلور وبراون (Brown, 1988 & Taylor): انه نوع من أنواع الوهم يعمل على تعزيز الذات وله ملازمة عاطفية اجتماعية وفكرية ذات طابع إيجابي (Brown, 1989: 206 & Taylor).

- شيبيرد (Shepperd 2002): ميل الفرد للاعتقاد بأنه أكثر عرضة من غيره للاحداث الايجابية وأقل عرضة للآحداث السلبية من الآخرين (Shepperd, 2002: 11).
- التعريف الاجرائي للتفاؤل غير الواقعي: هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب على فقرات مقياس التفاؤل غير الواقعي المتبنى في البحث الحالي.
- التعريف النظري للتفاؤل غير الواقعي: بما أن الباحث سيتبنى مقياس (الدليمي 2017) التي تتبنى أنموذج شاير وكارفر فأنهم عرفوا التفاؤل غير الواقعي بأنه: نزعة او تنظيم في الشخصية ، حيث يتبع الفرد عدة طرق تساعد لمواجهة حوادث الحياة الضاغطة السارة وغير السارة (Carver, 1994: 93 & Scheier).

الفصل الثاني

اطار نظري ودراسات سابقة

اطار نظري

بقي التفاؤل غير الواقعي فترة زمنية من المتغيرات التي يختلف الباحثون في دراسته وتعريفه وقياسه مما جعل مهمة علماء النفس صعبة ولا سيما للمهتمين بالشخصية الذين يعملون على الخروج بتصوير نظري مقبول حول هذا المتغير (التفاؤل غير الواقعي)، فقد ينظر اليه بعض الباحثين على أنه واحد من عوامل الشخصية وينظر اليه آخرون على أنه من ضمن مكونات الشخصية، أو انه سمة عامة او ثنائية القطب أو انه من الميول والاتجاهات او الدوافع....الخ، ومهما اختلفت هذه التقسيمات فمن المؤكد أن كل فرد ينتمي الى فئة معينة منها (الانصاري، 1988: 19). ويشار للتفاؤل غير الواقعي على أن الفرد ممكن أن يتحيز نحو حدث أو موقف معين ويمكن أن يكون ناتج من وجود أدراك مشوه لدى الفرد الذي يعتقد أنه أكثر احتمالاً للتعرض لأحداث إيجابية وأقل احتمالاً للتعرض لآحداث سلبية من غيره في وضع مشابه (Weinsten el al, 1980: 2) فسر بعض الباحثين التفاؤل غير الواقعي بناءً على وقوع الفرد بأخطاء معرفية عندما يبني تصوراً حول تقدير المخاطر التي تحقق به وقد ثبت ان التفاؤل غير الواقعي يعيق الجهود من أجل المحافظة على الصحة النفسية للفرد، إذ من الصعب علينا أن نقوم بسلوك سوي والذي يتطلب جهداً وصبر دون أدراك المخاطر المختلفة، بل وقد يدفعنا ضعف الادراك هذا الى ممارسة سلوكيات يكون اثرها بالغاً على الصحة النفسية وكذلك الجسمانية اللتين تعدان عنصرين مهمين لحياة الانسان، فهما يرتبطان ببعضهما ارتباطاً كبيراً، حيث نجد أن النفس تؤثر في الجسم وتتأثر به وهذا ما يفسر ظهور ما يسمى بالاضطرابات السيكوماتية، والتي عبارة عن مجموعة من الامراض التي تصيب بعض اجهزة الجسم و وظائفه نتيجة الضغوط السيكولوجية. (Todesco&Hilman, 1999: 52)

وللتمييز بين التفاؤل الطبيعي والتفاؤل غير الواقعي لابد لنا من ذكر الآتي:

التفاؤل الطبيعي: نظرة الفرد للمستقبل تكون متفائلة وواقعية وتكون مستندة على مبررات منطقية لأعتقاد الفرد أن مستقبله يبشر بالخير.

التفاؤل غير الواقعي: تكون نظرة الفرد متفائلة لكن بدون مبررات منطقية وأن الفرد يكون متفائلاً بصورة كبيرة ولا توجد لديه أسباب تدعوه للاعتقاد بأن الاحداث ستسير معه بشكل جيد (Seligman, 2003: 305).

ومن المهم الإشارة الى أن بعض النتائج المختلفة عن التفاؤل غير الواقعي أنه في بعض الاحيان يكون مفيداً وخصوصاً اذا عزز بزيادة الجهد الذي يبذله الفرد في المثابرة لتحقيق الاهداف والمطامع التي يسعى اليها الفرد ، ويساعد التفاؤل على الحصول على مصادر لتحقيق الاهداف والحصول على فرص في حال توفرها منطقياً ويعمل على تعزيز الثقة بالنفس وعن وجود الخطر القريب (Seligman, 1991: 292).

الأسباب المحتملة للتفاؤل غير الواقعي:

1. الخبرة الشخصية تتمثل في العمر والنوع.
 2. ميل الافراد للتركز حول الذات حيث أن الفرد لديه معرفة عن سلوك الوقاية اكثر من معرفته بالآخرين.
 3. الضبط المدرك ويكون هنا التفاؤل غير الواقعي أكبر عند اعتقاد الافراد ان خطورة الاحداث تحت سيطرتهم.
 4. المحافظة على تقدير الذات حيث ان بعض الافراد يعتقدون أن اعمالهم افضل من اعمال الآخرين.
 5. الأحكام المنطقية: حيث أنها تعني أن الأفراد يعتقدون أن المخاطر تنطبق على الآخرين لأن الصورة التي يدركها الفرد لمن هم في خطر عالي لا تتناسب مع إدراكهم للذات.
 6. المسايرة والإنكار: حيث أنه يقوم بحماية الفرد ويساعده على التكيف مع الأحداث المهددة، بالتالي يعتبر التفاؤل غير الواقعي شكلاً من أشكال السلوك الدفاعي للفرد، أو أنه مقاومة ضد الاعتراف بأنهم غير محظوظين لأن التهديد يمكن أن يولد القلق لدى الأفراد. (Margaret, 2004: 35)
- يتأثر التفاؤل الغير واقعي ببعض العوامل منها:**

1. **العوامل البيولوجية:** إن المحددات والاستعدادات الوراثية ذات أثر كبير في تكوين التفاؤل غير الواقعي لأنه ينشأ عن نشاط الشخص وقوته وقدراته العقلية والعصبية.
2. **العوامل الاجتماعية:** حيث أنها تتمثل بالتنشئة الاجتماعية وما فيها من عادات وتقاليد واتجاهات وقيم سائدة في المجتمع.
3. **العوامل الاقتصادية:** أن الوضع الاقتصادي للفرد يؤثر على أهدافه ويؤثر بدوره على معدل التفاؤل لديه، حيث الوضع الاقتصادي إذا ازداد لدى الفرد زاد طموحه وارتفعت درجة التفاؤل لديه ليحقق أهدافه.
4. **الخبرات الانفعالية وخبرات النجاح والفشل:** تؤدي حالة الفرد النفسية عملاً في التفكير حيث أن الحالة النفسية الجيدة تؤدي إلى التفكير الإيجابي المتفائل، وهذا يحدث لأن الذاكرة تحدد الحالة المزاجية حيث إننا نتذكر الأحداث الإيجابية أكثر من السلبية، كذلك خبرات النجاح فإنها تعزز

الفاعلية الذاتية التي هي اعتقاد الفرد بقدراته على السيطرة على حياته في مواجهة ما يقابلها من تحديات (دانيال، 2000: 33).

أنموذج Scheier & Carver شاير وكارفر التنظيم الذاتي للسلوكيات حول النزعة للتفاؤل غير الواقعي 1981

أستند كل من Scheier & Carver في نموذجهما على الاساس النظري الذي وضعوه حول الضبط السلوكي أو التنظيم الذاتي أو ما يسمى الضبط الوظيفي الهادف حيث اعتبروا أن التفاؤل والتشاؤم جزء منه، فقد ركزوا على التفاؤل غير الواقعي في توقعات الفرد لأحداث المستقبل أو عواقب الأحداث (Strack & Blaney, 1987: 588) ان فكرة هذا النموذج تقوم حول أساليب مواجهة الأفراد نحو أهدافهم، أي ان سلوكيات الأفراد تكون موجهة بحسب الاعتقادات التي يبنونها عليه فإن الافراد الذين يؤمنون بقابلية تحقيق أهدافهم في الواقع فانهم يستمرون في بذل جهود كبيرة في سبيل الوصول الى تحقيقها حتى وإذا كانت هذه الأهداف محددة (Schweitzer, 2002: 4)

يفترض كل من (شاير وكارفر) أن الافراد المتفائلين يعملون بجد ويواجهون المشكلات والعقبات التي تواجههم في سبيل تحقيق أهدافهم، بينما المتشائمون فأنهم يستسلمون لها بسهولة ولا يبذلون أي جهد لتخطيها ويشيرون الى ان توقعات الافراد حول اساس السلوك في توقع عواقب افعالهم ترجع الى نوعين من السلوك أما الكفاح أو الاستسلام (Scheier & Carver, 1994: 165).

برهن كل من شاير وكارفر ان التفاؤل يؤثر على سلوك الافراد المتعلق بأحداث الحياة ويرتبط مباشرة بالتنظيم الذاتي للفرد واكد أن الفرد عندما يكون واعياً بالتناقض فيما بين أهدافه و وضعة الحالي عندها يقوم بمعالجة تقديرية للموقف بحيث اذا ادرك الفرد ان بإمكان هذا التناقض ان يقلص وان النتائج ممكن ان تتحقق يقوم الفرد ببذل مجهود اكبر للوصول الى النتائج المرجوه، واما اذا ادرك ان التناقض لن يقلص ولن تتحقق النتائج المرجوه سيقوم بتقليل الجهد الذي يبذله

(Kluemper, 2009: 180) ويؤكد أيضاً أن النزعة نحو الانهماك في اعادة التفسير الايجابي للموقف هو أحد أهم العوامل المسببة للتفاؤل غير الواقعي والارتقاء عليه فقد يسيطر على السلوك للأفراد في النزعة الى توقع الخير وهذا يعد تفاؤلاً طبيعياً، وأحياناً تسيطر عليه نزعة الى توقع الخير والسرور باستمرار ولا يتوقع حدوث الشر وهذا ما يعتبر تفاؤلاً غير واقعي (الانصاري، 1998: 7) وقد اعتمد الباحث على أنموذج شاير وكارفر لانهما أعطوا تصوراً واضحاً عن التفاؤل غير الواقعي بما يتلائم مع رؤية الباحث فضلاً أن المقياس المتبنى كان مبنياً على أساس هذا النموذج مما يساعد ذلك في تفسير نتائج البحث الحالي.

دراسات سابقة

أولاً : الدراسات العربية

1 : دراسة الأنصاري بدر محمد (2001)

قام الأنصاري بدر محمد بتصميمه لمقياس التفاعل غير الواقعي، بإجراء دراسة هدفت من خلالها إلى تحديد العلاقة بين التفاعل غير الواقعي وبعض متغيرات الشخصية (تفاعل، تشاؤم، يأس، ذنب وخزي) لدى عينة من طلاب جامعة الكويت، وقد شملت العينة على (356) طالباً وطالبة مسجلين في فروع مختلفة ما عدا علم النفس، وقد استعمل الباحث في جمع بياناته، مقياس التفاعل غير الواقعي ومقياس الأنصاري أيضاً للتفاعل والتشاؤم والنسخة العربية من مقياس التوجه نحو الحياة لشايبير وكارفر (1985)، ومقياس اليأس ومقياس الذنب والخزي، ومن أهم نتائج الدراسة أنه لا توجد فروق بين الجنسين في التفاعل غير الواقعي.

2: دراسة عاتكة وسامية (2022)

علاقة الثقة بالنفس والتفاعل غير الواقعي بالدافعية للإنجاز لدى طلبة جامعات (بسكرة، الوادي، ورقلة)؛ فهدفت الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة التي تربط الثقة بالنفس والتفاعل غير الواقعي بالدافعية للإنجاز لدى طلبة جامعات (بسكرة، الوادي، ورقلة)، وشملت عينة الدراسة على (438) طالب وطالبة، وتم استخدام ثلاث مقاييس، وقد أسفرت أهم النتائج إلى: أن مستوى التفاعل غير الواقعي لدى طلبة الجامعات متوسط، ومستوى الدافعية للإنجاز لدى الطلبة عالٍ كما توجد علاقة ارتباطية موجبة بين الثقة بالنفس والتفاعل غير الواقعي والدافعية للإنجاز لدى طلبة جامعات (بسكرة، الوادي، ورقلة).

ثانياً : الدراسات الاجنبية

1: دراسة Weinstein (1980)

هدفت الدراسة الكشف عن نزعة الافراد الى التفاعل غير الواقعي لإحداث الحياة في المستقبل. تكونت العينة من (1258) طالباً وطالبة من جامعة روتجرز واستخدم مقياس احداث الحياة الذي يتكون من (42) حدثاً منها (18) حدثاً ايجابياً و (24) حدثاً سلبياً وكشفت نتائج الدراسة تأثير درجة التفاعل غير الواقعي لعدة عوامل: مثل الخبرة الذاتية، الدافعية

2: دراسة Vilhena et al (2014)

هدفت الدراسة معرفة إن كان التفاعل يمارس تأثيراً معديلاً أم وسيطاً على العلاقة بين السمات الشخصية ونوعية الحياة لدى مرضى الأمراض المزمنة البرتغاليين، تكونت عينة الدراسة من المرضى في المستشفيات الرئيسية في البرتغال والبالغ عددها (729)، كما بينت النتائج أن ثمة تأثيراً للسمات الشخصية على نوعية الحياة والسعادة الذاتية من خلال التفاعل.

الفائدة من الدراسات السابقة

تم استعراض مجموعة من الدراسات العربية والأجنبية التي تناولت متغير التفاؤل غير الواقعي وعلاقته بمتغيرات نفسية واجتماعية وصحية متنوعة، ويمكن تلخيص أوجه الاستفادة من هذه الدراسات في النقاط التالية:

1. التأصيل النظري وتحديد الأطر المفاهيمية:

ساهمت الدراسات السابقة (مثل دراسة Weinstein, 1980) في وضع الحجر الأساس لفهم طبيعة التفاؤل غير الواقعي كنزعة إدراكية لدى الأفراد، كما ساعدت الدراسات العربية (مثل دراسة الأنصاري، 2001) في تأصيل هذا المفهوم ضمن البيئة العربية وربطه بمتغيرات الشخصية الأساسية.

2. بناء وتطوير أدوات القياس:

أفادت الدراسات في تحديد المقاييس الأكثر صدقاً وثباتاً لقياس التفاؤل غير الواقعي، مثل مقياس "الأنصاري" ومقياس "بدر الصالح"، بالإضافة إلى المقاييس العالمية مثل مقياس "أحداث الحياة" ومقياس "التوجه نحو الحياة (LOT-R)"، مما يسهل على الباحث اختيار الأداة الأنسب لعينة الدراسة الحالية.

3. تحديد العلاقات الارتباطية والتنبؤية:

كشفت الدراسات عن شبكة معقدة من العلاقات؛ حيث تبين وجود ارتباطات موجبة بين التفاؤل غير الواقعي وكل من: (الدافعية للإنجاز، الثقة بالنفس، الكفاءة الذاتية، والرضا عن العمل)، بينما أظهرت علاقات سلبية مع (اليأس، الذنب، والسلوكيات الصحية الخطرة كالتدخين). وهذا يساعد الباحث الحالي في صياغة فرضيات البحث بناءً على أسس علمية سبق إثباتها.

4. رصد الفروق الديموغرافية (الجنس والتخصص):

أظهرت الدراسات تبايناً في النتائج المتعلقة بالفروق بين الجنسين؛ فبينما لم تجد دراسة (الأنصاري) فروقاً، وجدت دراسة (الشمري) فروقاً لصالح الذكور. هذا التباين يفتح المجال للدراسة الحالية لاستقصاء هذه الفروق في بيانات أو مجتمعات بحثية جديدة للتحقق من العوامل المؤثرة فيها.

5. المنهجية وإجراءات التحليل الإحصائي:

استفاد الباحث من التنوع المنهجي في الدراسات السابقة، حيث استخدمت بعضها المنهج الوصفي الارتباطي، بينما اعتمدت دراسات أخرى (مثل Ekerman & Steyn) على "تحليل المسار" للكشف عن التأثيرات الوسيطة، مما يوجه الباحث نحو استخدام الأساليب الإحصائية الأكثر عمقاً لتحليل البيانات.

الفصل الثالث **منهجية البحث و إجراءاته**

منهج البحث وإجراءاته :-

يتضمن هذا الفصل عرضاً لمنهج البحث وإجراءاته من حيث مجتمع البحث وعينته وشرحاً للخطوات التي اتبعت في إعداد أداة البحث (مقياس التفاؤل غير الواقعي) ابتداءً من تحديد الفقرات ومروراً بإجراءات التحقق من مؤشرات الصدق والثبات وانتهاءً بالوسائل الإحصائية المستعملة في تحليل البيانات ومعالجتها إحصائياً .

أولاً : منهج البحث :

يعتمد البحث الحالي على المنهج الوصفي ، من أجل ملائمة طبيعة متغير البحث ، حيث يعرف المنهج الوصفي بأنه أحد أشكال التحليل والتفسير العلمي المنظم لوصف ظاهرة أو مشكلة محددة وتصويرها بالأرقام من خلال جمع البيانات والمعلومات وتحليلها وتفسيرها بطريقة علمية دقيقة (المنيزل والعنوم، 2010:269).

ثانياً : مجتمع البحث :

تألف مجتمع البحث من طلبة المرحلة الثالثة قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي في كلية التربية الاساسية الجامعة المستنصرية للعام الدراسي (2025-2026) حيث بلغ عددهم (163) طالباً وطالبة وعلى وفق متغير النوع بواقع (102) ذكور و (61) أناث.

ثالثاً : عينة البحث :

لقد اعتمد الباحث في اختيار عينة بحثه على الطريقة الطبقية العشوائية حيث بلغ عدد أفراد هذه العينة (50) طالب وطالبة بواقع (30) من الذكور و (20) من الاناث . وقد اعتمد الباحث هذه العينة كعينة أساسية للبحث ولأغراض استخراج المؤشرات السيكومترية (الثبات).

رابعاً : أداة البحث :

لقياس متغير (التفاؤل غير الواقعي) قام الباحث بتبني مقياس (حسن 2017) والمكون من (29) فقرة بصيغته النهائية أمامه خمس بدائل للإجابة هي تنطبق علي (دائماً ، غالباً ، أحياناً ، نادراً، لا تنطبق علي) ويعطى لها الأوزان (5، 4، 3، 2، 1) للفقرات المصاغة باتجاه المفهوم وبعكس التصحيح للفقرات المصاغة عكس اتجاه المفهوم، وقام الباحث بتكييف المقياس على طلبة الجامعة حيث تم بناءه سابقاً على عينة طلبة المرحلة الاعدادية.

التحليل المنطقي لفقرات المقياس (الصدق الظاهري) :

لغرض التعرف على صلاحية الفقرات تم عرض الاستبيان بصورته الأولية على (6) من المحكمين المختصين، وقد أبدى المحكمون موافقتهم على فقرات الأداة بنسبة اتفاق بلغت (83.3%). كما أقرّ السادة المحكمون بصلاحية الفقرات للقياس، مع تقديم ملحوظة لغوية على إحدى الفقرات بغرض تحسين صياغتها وزيادة وضوحها لأفراد العينة، وقد استجاب الباحث لهذا التعديل؛ ليصبح المقياس في صورته النهائية أكثر دقة ووضوحاً.

التحليل الاحصائي :

بما أن المقياس حديث ولم تمر عليه عشر سنوات سيكتفي الباحث بالأجراءات التي أتبعها صاحب المقياس وسيعمل على استخراج ثباته فقط.

الثبات:

تم حساب الثبات لمقياس البحث الحالي بطريقة ألفا كرونباخ ، إذ تعد هذه الطريقة جيدة في قياس الثبات فهي تقيس الاتساق الداخلي والتجانس بين الفقرات (Anastasi, 1988: 95) ، وتم تطبيق معادلة ألفا كرونباخ على درجات العينة والبالغة (50) طالب وطالبة، وبلغ معامل الثبات (0.81) لمقياس التفاؤل غير الواقعي وهو معامل ثبات ممتاز يعكس صلاحية الاداة للتطبيق النهائي.

خامساً : الوسائل الاحصائية

أستعمل الباحث الوسائل الاحصائية الآتية لتحقيق أهداف البحث:

1. معادلة النسبة المئوية لاستخراج الصدق الظاهري صدق المحكمين.
2. معادلة ألفا كرونباخ لاستخراج الثبات لمقياس التفاؤل غير الواقعي.
3. الاختبار التائي (T-test) لعينة واحدة لمعرفة مستوى التفاؤل غير الواقعي لدى عينة البحث.
4. الاختبار التائي (T-test) لعينتين مستقلتين لمعرفة الفرق بين الذكور والاناث لدى عينة البحث في التفاؤل غير الواقعي.

الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

عرض النتائج

يتضمن هذا الفصل عرض النتائج التي تم الحصول عليها وتفسيرها على وفق اهداف البحث كما سيذكر الباحث مجموعة من التوصيات والمقترحات، وكما يلي:

الهدف الاول: التعرف على التفاؤل غير الواقعي لدى طلبة قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي
ينص الهدف الأول للبحث على التعرف على مستوى التفاؤل غير الواقعي لدى طلبة قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي. ولتحقيق ذلك، قام الباحث بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات عينة البحث البالغ عددها (50) طالباً وطالبة، ثم تمت معالجة البيانات باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة (One-Sample T-test) لمقارنة المتوسط الحسابي للعينة بالمتوسط الفرضي للمقياس والبالغ (87) درجة، والجدول التالي يوضح تلك النتائج:

جدول (1)

العينة	درجة الحرية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
50	49	133.82	15.63	87	21.18	2.01	(0.05)

من خلال ملاحظة نتائج الجدول أعلاه، تبين أن أفراد عينة البحث يتمتعون بمستوى مرتفع من التفاؤل غير الواقعي، حيث بلغ المتوسط الحسابي لدرجاتهم (133.82) وهو أعلى من الوسط الفرضي البالغ (87). وللتحقق من دلالة الفرق إحصائياً، أظهرت النتائج أن القيمة التائية المحسوبة بلغت (21.18)، وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (2.01) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (49). وهذا يشير إلى وجود فرق ذي دلالة إحصائية لصالح المتوسط الحسابي للعينة، مما يؤكد أن طلبة الجامعة لديهم تفاؤل غير واقعي مرتفع.

الهدف الثاني: التعرف على دلالة الفرق في التفاؤل غير الواقعي لدى طلبة قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي وفق متغير الجنس (ذكور-إناث).

للتحقق من الهدف الثاني للبحث، والذي ينص على (معرفة الفروق ذات الدلالة الإحصائية في التفاؤل غير الواقعي تبعاً لمتغير الجنس: ذكور - إناث)، قام الباحث باستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين (T-test لعينتين مستقلتين) للمقارنة بين متوسط درجات الذكور (30) ومتوسط درجات الإناث (20). والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (2)

العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة (0.05)
الذكور	30	127.23	12.87	48	4.04	2.01	0.00
الإناث	20	143.70	14.37				

يتبين من الجدول أعلاه وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسط درجات الذكور والإناث في مقياس التفاؤل غير الواقعي، حيث بلغت القيمة التائية المحسوبة (4.04) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (2.01) عند درجة حرية (48). ويظهر من خلال مقارنة المتوسطات الحسابية أن الفرق يميل لصالح (الإناث)، كونهن حصلن على متوسط حسابي قدره (143.70)، وهو أعلى من المتوسط الحسابي للذكور البالغ (127.23).

يُعزى تفوق الإناث في التفاؤل غير الواقعي إلى طبيعة التكوين النفسي والاجتماعي، حيث تميل الإناث غالباً إلى استخدام آليات دفاعية نفسية للتغلب على ضغوط الواقع وتوقعات المستقبل، مما يدفعهن لتبني نظرة إيجابية مفرطة تتجاوز الاحتمالات المنطقية. كما قد يعود ذلك إلى الدعم الاجتماعي الذي تتلقاه الأنثى في بعض البيئات، مما يعزز لديها شعوراً بالحصانة الذاتية ضد الأحداث السلبية مقارنة بالذكور الذين قد يكونون أكثر واقعية أو حذراً نتيجة المسؤوليات الملقاة على عاتقهم.

الاستنتاجات

1. ارتفاع مستوى التفاؤل غير الواقعي: يتمتع طلبة الجامعة بمستوى مرتفع جداً من التفاؤل غير الواقعي، حيث جاء المتوسط الحسابي للعينة (133.82) أعلى من المتوسط الفرضي (87) وبدلالة إحصائية عالية جداً، مما يشير إلى اندفاع كبير لدى الطلبة نحو توقع نتائج إيجابية مبالغ فيها لمستقبلهم.
2. فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير الجنس: توجد فروق جوهرية في مستوى التفاؤل غير الواقعي تعزى لمتغير النوع الاجتماعي (ذكور/إناث)، حيث أظهرت النتائج أن الإناث أكثر ميلاً للتفاؤل غير الواقعي بمتوسط حسابي قدره (143.70) مقارنة بالذكور (127.23).
3. الثقة الزائدة: تشير النتائج إلى أن البيئة الجامعية أو الخصائص العمرية لهذه الفئة تدفعهم نحو تقدير الذات بشكل قد يفصل عن الواقع الموضوعي، مما قد يؤثر على قراراتهم المستقبلية.

التوصيات

1. تعزيز الوعي النفسي: ضرورة قيام وحدات الإرشاد النفسي بتصميم ورش عمل مكثفة تهدف إلى ترشيد هذا التفاؤل المفرط، وتحويله من تفاؤل 'غير واقعي' قد يؤدي لإحباطات، إلى تفاؤل 'تشغيلي' مبني على خطط فعلية.
2. تطوير برامج إرشادية: تصميم برامج إرشادية خاصة (خاصة لفئة الإناث كونهم الأكثر تفاؤلاً بشكل غير واقعي حسب النتائج) تهدف إلى تدريبهم على مهارات التفكير الناقد وتقدير المخاطر بموضوعية.
3. التوجيه المهني: تكثيف التوجيه المهني للطلبة في المراحل النهائية ليكونوا أكثر واقعية في توقعاتهم حول سوق العمل بعد التخرج، لتقليل الفجوة بين الطموح والفرص المتاحة.

المقترحات

1. دراسة تتبعية: إجراء دراسة طويلة لتتبع مستوى التفاؤل غير الواقعي لدى الطلبة بعد التخرج وانخراطهم في الحياة العملية لمعرفة مدى تغير هذه السمة.
2. متغيرات أخرى: إجراء دراسة مماثلة تتناول متغيرات أخرى لم يتطرق لها البحث الحالي، مثل (التخصص الأكاديمي: علمي/إنساني) أو (المستوى الاقتصادي) وعلاقتها بالتفاؤل غير الواقعي.
3. دراسة علاقة: إجراء بحث يدرس العلاقة الارتباطية بين التفاؤل غير الواقعي واتخاذ القرار أو التوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة الجامعة.
4. بحث مقارنة: إجراء دراسة مقارنة في التفاؤل غير الواقعي بين طلبة الجامعات الحكومية والأهلية.
5. دراسة مقارنة: "إجراء دراسة مقارنة بين الطلبة المتفوقين دراسياً وأقرانهم المتعثرين في مستوى التفاؤل غير الواقعي، لمعرفة ما إذا كان التفوق الأكاديمي يساهم في جعل التوقعات أكثر واقعية

أولاً: المصادر العربية

- القرآن الكريم
 - أسعد، يوسف ميخائيل (2000). التفاؤل والتشاؤم. القاهرة: دار نهضة مصر للطبع والنشر.
 - الأنصاري، محمد بدر (1998). التفاؤل والتشاؤم: المفهوم والقياس والمتعلقات. الكويت: مجلس النشر العلمي، جامعة الكويت.
 - الأنصاري، محمد بدر (2001). بناء مقياس للذنب وعلاقته ببعض متغيرات الشخصية لدى عينة من طلاب جامعة الكويت. الكويت: مجلس النشر العلمي، جامعة الكويت.
 - جولمان، دانيال (2000). الذكاء العاطفي (ترجمة ليلي الجبالي). الكويت: سلسلة عالم المعرفة.
 - عرفات، سمر (2000). التفاؤل غير الواقعي وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة. مجلة البحوث النفسية والتربوية، جامعة القاهرة.
 - الغنيم، يعقوب يوسف (1986). الإرشاد النفسي والتربوي. الكويت: مؤسسة الكويت للتقدم العلمي.
 - الكبيسي، كامل ثامر؛ وعبد الرحمن، أنور حسين (1991). مهمات الجامعة في بناء مجتمع ما بعد الحرب. مجلة العلوم التربوية والنفسية.
 - المنيزل، عبد الله فلاح؛ والعتوم، عدنان يوسف (2010). مناهج البحث في التربية وعلم النفس. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
 - المهداوي، إيناس محمد (2010). الوعي بالإبداع وعلاقته بالأسلوب المعرفي (التجديدي- التكيفي) ونمطي الشخصية A-B لدى طلبة الجامعة [أطروحة دكتوراه غير منشورة]. كلية التربية، الجامعة المستنصرية.
- ثانياً: المصادر الأجنبية

- Anastasi, A. (1988). *Psychological Testing* (6th ed.). Macmillan.
- Buehler, R., Griffin, D., & Ross, M. (1994). Exploring the "planning fallacy": Why people underestimate their task completion times. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(3), 366–381.
- Helweg-Larsen, M., & Shepperd, J. A. (2001). Do moderators of unrealistic optimism curb the optimism bias? *Personality and Social Psychology Review*, 5(1), 74–95.
- Kluemper, D. H. (2009). Trait emotional intelligence: The impact of positive-self and dating-performance. *Personality and Individual Differences*, 44(8), 180–192.
- Kruger, J. (1999). Lake Wobegon be gone! The "below-average effect" and the egocentric nature of comparative ability judgments. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(2), 221–232.

- **Peterson, C. (1988).** Explanatory style as a risk factor for illness. *Cognitive Therapy and Research*, 12(2), 119–132.
- **Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985).** Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4(3), 219–247.
- **Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1994a).** Effects of optimism on psychological and physical well-being: Theoretical overview and empirical update. *Cognitive Therapy and Research*, 16(2), 201–228.
- **Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1994b).** On the power of positive thinking: The benefits of being optimistic. *Current Directions in Psychological Science*, 3(1), 26–30.
- **Schweitzer, R. D., et al. (2002).** Conceptions of opportunity and optimism. *Psychological Reports*, 91, 3–18.
- **Seligman, M. E. P. (1991).** *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*. Pocket Books.
- **Seligman, M. E. P. (2003).** *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. Free Press.
- **Shepperd, J. A. (2002).** Unrealistic optimism. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 416–427). Oxford University Press.
- **Shepperd, J. A., Carroll, P., Grace, J., & Terry, M. (2002).** Exploring the causes of comparative optimism. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 71(1), 21–29.
- **Strack, S., & Blaney, P. H. (1987).** Control and the emotional response to adverse life events. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 5(4), 588–602.
- **Taylor, S. E., & Brown, J. D. (1988).** Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin*, 103(2), 193–210.



وقائع المؤتمر العلمي السنوي الثالث لكلية التربية الأساسية
في مجال العلوم الانسانية والتربوية والنفسية والموسوم:
(مؤتمر كلية التربية الأساسية في مجال العلوم الإنسانية والتربوية والنفسية)
وتحت شعار (نحو رؤية إنسانية وتربوية رائدة لبناء مجتمع معرفي متكامل)
يومي الاحد و الاثنين 14-15/6/2026

- Taylor, S. E., & Brown, J. D. (1994). Positive illusions and well-being revisited: Separating fact from fiction. *Psychological Bulletin*, 116(1), 21–27.
- Taylor, S. E., Kemeny, M. E., Aspinwall, L. G., Schneider, S. G., Rodriguez, R., & Herbert, M. (1992). Optimism, coping, psychological distress, and high-risk sexual behavior among men at risk for acquired immunodeficiency syndrome (AIDS). *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(3), 460–473.
- Todesco, P., & Hilman, J. (1999). Psychological stress and psychosomatic illness. *Health Psychology Review*, 52–64.
- Weinstein, N. D. (1980). Unrealistic optimism about future life events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(5), 806–820.
- Weinstein, N. D. (1987). Unrealistic optimism about susceptibility to health problems: Conclusions from a community-wide sample. *Journal of Behavioral Medicine*, 10(5), 481–500.
- Weinstein, N. D. (1988). The precaution adoption process. *Health Psychology*, 7(4), 355–386.



وقائع المؤتمر العلمي السنوي الثالث لكلية التربية الأساسية
في مجال العلوم الانسانية والتربوية والنفسية والموسوم:
(مؤتمر كلية التربية الأساسية في مجال العلوم الإنسانية والتربوية والنفسية)
وتحت شعار (نحو رؤية إنسانية وتربوية رائدة لبناء مجتمع معرفي متكامل)
يومي الاحد و الاثنين 14-15/6/2026

**Unrealistic Optimism Among Students of the Department of
Psychological Counseling and Educational Guidance
Prof. Dr. Nashaa Karim Adhab**

Al-Mustansiriya University – College of Basic Education

Abstract

Unrealistic optimism is considered a cognitive phenomenon and a perceptual bias characterized by individuals' tendency to believe they are less vulnerable to risks and negative events, and more likely to encounter positive experiences compared to others in similar circumstances. Despite its role in enhancing mental health and resilience in facing difficulties, it may lead to a miscalculation of risks and insufficient preventive behaviors, making it a double-edged sword that directly affects decision-making processes and psycho-social adjustment.

Therefore, the current research aimed to measure unrealistic optimism among students of the Department of Psychological Counseling and Educational Guidance, and to identify differences according to the gender variable (male-female). The researcher adopted the descriptive analytical approach on a sample of (50) male and female students. To analyze the data, the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) was used through various methods (One-Sample T-test, Independent Samples T-test, and Cronbach's Alpha equation for reliability).

The results revealed a very high level of unrealistic optimism among the sample members, with statistically significant differences in favor of females, as they were more inclined toward this bias. The study recommends the necessity of activating the role of psychological counseling units to transform excessive optimism into realistic "operational optimism" through counseling programs and vocational guidance that bridge the gap between ambition and the labor market. Furthermore, the researcher suggests conducting longitudinal and comparative studies linking unrealistic optimism with other variables, such as academic specialization and the decision-making process.