



جامعة المنصورة

كلية الآداب

—

اتجاهات الفروق بين الجنسين في التوجه الإيجابي نحو

الحياة "دراسة عملية"

دكتور/ ناصر بن علي العريفي

أستاذ علم النفس المساعد

كلية الملك فهد الأمنية

مجلة كلية الآداب – جامعة المنصورة

العدد الثالث والستون – أغسطس ٢٠١٨

اتجاهات الفروق بين الجنسين في التوجه الإيجابي نحو الحياة "دراسة عاملية"

د/ ناصر بن علي العريفي

ملخص البحث:

هدفت الدراسة إلى الكشف عن الفروق الجوهرية بين الجنسين في التوجه الإيجابي نحو الحياة، كما هدفت إلى التعرف إلى الفروق بين الجنسين على بنود اختبار التوجه نحو الحياة المعدل، كما سعت الدراسة إلى بيان أن التفاؤل والتشاؤم سمتان يمكن قياسهما بنجاح بواسطة اختبار التوجه نحو الحياة المعدل، وقد بلغ حجم عينة الذكور (111) نكراً، بينما بلغ حجم عينة الإناث (116) أنثى، واستخدم الباحث اختبار التوجه نحو الحياة المعدل باعتباره مقياساً للتفاؤل وهو من تأليف ((Scheier and Carver, 1994)، وقد قام الباحث بتعريبه وتقنيته، بعد حساب الخصائص السيكومترية للاختبار، والتأكد من صلاحيته للتطبيق الميداني.

وقد كشفت النتائج عن وجود فروق جوهرية دالة لصالح الذكور عند مستوى (0.01)، في متغير التوجه الإيجابي نحو الحياة، كما كشفت النتائج عن وجود فروق دالة لصالح الذكور في ثلاثة بنود من أصل ستة بنود من اختبار التوجه نحو الحياة المعدل، وهي: 1. في الأوقات التي لا تتضح فيها رؤية الأمور، عادة ما أتوقع الأفضل، 2. إذا كان هناك شيء سيحدث لي، فإنه سيحدث لي، 3. أنا دائماً متفائل بشأن مستقبلي، وقد تم استخراج عاملين أحاديي القطب حيث احتويا على تشبعات جوهرية موجبة، بحيث تشبعت جميع بنود الاختبار بالعاملين المستخلصين، وهذين العاملين هما عامل التفاؤل، وعامل التشاؤم، وهي نتيجة تعني التفاؤل والتشاؤم سمتان يمكن قياسهما بنجاح بواسطة اختبار التوجه نحو الحياة المعدل، ونتائج التحليل العاملي للأداة بهذا تعني أن التفاؤل والتشاؤم سمتان مستقلتان، ولكنهما مترابطتان.

Abstract

The study aimed at revealing the significant differences between the two genders in terms of the positive life orientation, and identifying the differences between the two genders on the items of the modified Life Orientation Test (LOT). In addition, the study sought to demonstrate that optimism and pessimism are traits that can be successfully measured by means of the modified LOT. The study sample size is 111 males and 116 females. The researcher used the modified LOT (Scheier and Carver, 1994) as a measure of optimism. The researcher localized and legalized the test, after testing the psychometric properties of it and ensuring its suitability for field application.

The findings indicated that there are significant differences in favor of males at (0.01) in the positive life orientation. Further, the findings indicated that there are significant differences in favor of males in three out of six items of the modified LOT, i.e.: 1) In uncertain times, I usually expect the best; 2) If something can go wrong for me, it will; 3) I'm always optimistic about my future. Two unipolar factors, i.e. optimism and pessimism, which have positive substantial saturation, were extracted. All test items were satiated with the two factors extracted, which means that optimism and pessimism are traits that can be successfully measured by means of the modified LOT. Hence, the findings of factor analysis of the instrument indicate that optimism and pessimism are independent but related traits.

أسفرت عنه هذه الحرب من اضطرابات نفسية

لكل الناس سواء الذين دخلوا الحرب أم الذين لم يدخلوها، في هذا الوقت تجلى اهتمام علم النفس سعياً نحو علاج الأضرار النفسية والاختلال الوظيفي الذي حدث من جراء تلك الحرب. لقد تركز الاهتمام على علاج المرض، وتجاهل تماماً فكرة الانتباه للفرد القادر على الإنجاز وتحقيق الذات، وفكرة المجتمع الساعي نحو الحياة والارتقاء، لم يستطع علم النفس وهو يعالج

المقدمة :

لعلم النفس حُطى مهمة ذات معنى ودلالة في حياة الناس الذين يعانون من مشاكل عقلية خطيرة، لكن اهتمامات علم النفس نحو مساعدة الناس في أن يصبحوا أكثر صحة وأكثر سعادة وغير ذلك - تلك الاهتمامات- كان انتباه علم النفس لها قليلاً نسبياً (Roherer,2005)

لقد أصبح اهتمام علم النفس بعد الحرب العالمية الثانية مكرساً بشكل كبير على علاج ما

إن مجال علم النفس الإيجابي على المستوى الذاتي يدور حول الخبرات الذاتية ذات القيمة مثل: حسن الحال well-being، والقناعة contentment، والرضا عن الماضي، والأمل والتفاؤل (بالنسبة للمستقبل)، والتدفق flow، والسعادة (في الحاضر)، وعلى المستوى الفردي يهتم هذا المجال الجديد بالسمات الفردية الإيجابية مثل القدرة على الحب والعمل والشجاعة والمهارة البينية الشخصية والحساسية للجمال وتذوقه والمثابرة والصفح والأصالة، والذهنية المستقبلية والروحية spirituality والحكمة، وعلى المستوى الجماعي يهتم هذا المجال بالفضائل المدنية civic virtues والمؤسسات التي من شأنها أن تدفع الأفراد إلى أن يعيشوا مواطنة أفضل مثل المسؤولية، والرعاية، والإيثار والخلق الحميد، والاعتدال، والتحمل أو التسامح، وأخيرا الالتزام بمبادئ العمل الأخلاقية. (Seligman and Mihaly, 2000)

إن علم النفس الإيجابي ليس أحد الكماليات أو أوجه الرفاهية التي يعود نفعها على الأثرياء، والأمنين، والذين لا تؤرقهم المشاكل، إنه يسعى لفهم وبناء ثلاثة أنواع من الحياة: الحياة السعيدة، الحياة الجيدة، الحياة ذات المعنى، وهناك بعض جوانب هذه الأنواع من الحياة (وليس عدداً منها) يعيشها هؤلاء الذين لا يشعرون بالألم: مثل طعم الكافيار، أو قضاء يوم تزلج، ولكن معظم ما يقدمه علم النفس الإيجابي هو لنا جميعاً: من يشعرون بالراحة، ومن تؤرقهم المتاعب، والمرفهون والمعدمون، والمرضى. (Seligman, 2003)

المرضى محاولاً حل مشكلاتهم بالعلاج النفسي، أن يتنبه إلى فكرة أن بناء القوة وتمكين البشر هو السلاح الأكثر قوة والأكثر فعالية في ترسانة arsenal العلاج النفسي. (Seligman, 2002)

ومع الوقت بدأ علم النفس يهتم لا بعلاج المرض النفسي فقط وكيفية مساعدة الناس على تخطي أزمتهم النفسية، ووضعهم على أرض صلبة يمكنهم بعدها أن يمارسوا حياتهم بعد الخلل الذي أصاب جهازهم النفسي، مما أدى إلى اعتلالهم نفسياً، بل بدأ يهتم إلى جوار ذلك بكيفية جعل الناس يشعرون بالرضا عن الحياة، وأن يكونوا أكثر تفاؤلاً، وأكثر تسامحاً وتجاوزاً عن السيئات، وغير ذلك. وبدأ يطفو على السطح موضوعات جديدة لم يكن يتطرق إليها علم النفس من قبل، وبدأت اهتمامات علماء النفس أمثال سنايدر، وسيلجمان، وما يكل فورديس وكلاي توكر، وغيرهم كثير، تتجه نحو موضوعات الأمل والتفاؤل والسعادة وحب الحياة والتسامح ومساعدة الذات.... وغيرها.

ولعل عام (١٩٩٨) يُعد أهم الأعوام في تاريخ علم النفس، وهو العام الذي كان فيه (مارتن سيلجمان) رئيساً لرابطة علم النفس الأمريكية (APA)، وهو العام الذي ظهر فيه ما يُسمى بعلم النفس الإيجابي، والذي نودي فيه بضرورة أن يتوجه علم النفس نحو فهم وبناء نقاط القوى الإنسانية، وذلك لاستكمال التأكيد على علاج الضرر.

(إيزينبرج ووانج، ٢٠٠٦).

الإطار النظري للدراسة:

(الحفني، ١٩٩٤: ٥٥٥؛ البعلبكي؛

١٩٨١: ٥٦٣؛ جابر وكفافي، ١٩٩٢: ٢٥١٩).

كما عُرف إضافة لما سبق أنه "اتجاه من جانب فرد ما نحو الحياة أو نحو أحداث معينة، يميل أحياناً إلى حد مفرط للعيش على الأمل، أو نحو التركيز على الناحية المشرقة من الحياة أو الأحداث أو الجانب المفعم بالأمل والخير، وهو اتجاه عام جداً أو سمة شخصية ترى الخير في معظم الأشياء والأحداث وتتوقع أن تكون العواقب سليمة أو في صالح المرء". (دسوقي، ١٩٩٠: ٩٩٢؛ رزوق، ١٩٧٦: ٨١؛ موسى، ٢٠٠١: ١٨٦).

كما عُرف بأنه "التوقعات الذاتية الإيجابية عن المستقبل الشخصي للفرد" (Stipek, 1981)، وهو "استعداد شخصي للتوقع الإيجابي للأحداث" (Marshall, et al., 1992)، وكذلك عُرف بأنه: "نظرة استبشار نحو المستقبل تجعل الفرد يتوقع حدوث الأفضل، وينتظر حدوث الخير، ويرنوا إلى النجاح ويستبعد ما خلا ذلك".

(عبد الخالق، ١٩٩٦: ٦؛ الأنصاري، ٢٠٠٢"أ)

كما عُرف بأنه "ميل أو رغبة لتوقع أفضل النتائج الممكنة للأفعال أو الأحداث" (Huitt, 1996, 2005)، وعُرف أيضاً بأنه "حالة وجدانية لدى الفرد في توقعه للخير والأمل لمجريات الأحداث الحالية والمستقبلية، وهذه الحالة وقتية أو مستديمة اعتماداً على الأحداث الحالية وخبرات الفرد السابقة". (مراد وأحمد، ٢٠٠١).

نظرًا لأن اختبار التوجه نحو الحياة المعدل المستخدم في الدراسة الحالية قد أعده مؤلفوه باعتباره مقياسًا للتفاؤل، لذا ينبغي التعرف إلى بعض المعاني المتعددة للتفاؤل، ثم نتناول تعريف التوجه الإيجابي نحو الحياة كما أعده معدوا الاختبار، وذلك كما يلي:

للتفاؤل تعريفات متعددة لا يمكن القول بأنها متباينة إلى حد بعيد، فقد ورد تعريفه - لغويًا - في عدد من المعاجم العربية والأجنبية، كما وردت له تعريفات أخرى من منظور علم النفس، وفيما يلي نكتفي بعرض بعض التعريفات اللغوية والسيكولوجية للتفاؤل، وذلك على النحو التالي:

أولاً: تعريف التفاؤل في اللغة العربية:

في باب الفاء عُرِفَ التفاؤل كما يلي:

أ- (فَأَلَّهُ) بالشيء: جعله يتفاءل به.

ب- (أَفْتَأَلَ) بالشيء: تَيَمَّنَ به.

ج- (تَفَاءَلَ) به: أَفْتَأَلَ.

د- (تَفَأَلَ) به: مطاوع فأله.

هـ- (الفَأَلُ): قول أو فعل يستبشر به. (أنيس،

١٩٧٢: ٦٧١)

ثانياً: التعريف النفسي أو الاصطلاحي للتفاؤل

عُرِفَ التفاؤل بأنه: "اتجاه إزاء الحياة، أو إزاء أحداث معينة، ينزع الفرد فيه إلى رؤية الجانب المشرق من الحياة والأحداث، وإلى الإيمان بأن هذا العالم هو خير العوالم وإن وجد به بعض الشر، وأن الخير سوف ينتصر في آخر الأمر على الشر.

تعريف الباحث للتوجه الإيجابي نحو الحياة

ومما تقدم يصوغ الباحث التعريف التالي للتوجه الإيجابي نحو الحياة: "سمة في الشخصية تومس بأنها رؤية ذاتية إيجابية واستعداد كامن لدى الفرد - غير محدود بشروط معينة - يُمكنه من توقع البشر، وإدراك كل ما هو إيجابي من أمور الحياة الجيدة وغير الجيدة، وذلك بالنسبة للحاضر الحالي والمستقبل القادم".

وبعد هذا التقديم لتعريف التفاوض لغويا والتوجه نحو الحياة نتناول هنا علاقته ببعض السمات النفسية والانفعالية، والخصائص الشخصية والعضوية، وغيرها من المتغيرات، وذلك على النحو التالي:

التفاوض والصحة العضوية والانفعالية:

تستحوذ دراسة التفاوض على اهتمام بالغ من قبل الباحثين، نظراً لارتباط تلك السمة بالصحة النفسية والانفعالية والجسدية للفرد، فقد أكدت دراسات متعددة على أن التفاوض عامل رئيسي من عوامل العيش في صحة، والنجاح في الحياة، فهو يرتبط بأعلى درجات الهناء أو الرفاهية الانفعالية لدى من يعانون من مشاكل صحية حادة أو مزمنة، بل إنه يسهم بالنسبة للمرضى في جعلهم أكثر احتمالاً وتركيزاً من غيرهم من غير المتقائلين على المشاكل التي يعانون منها بشكل يساعد على حل تلك المشاكل (Gillinder and Stephen, 2005)

كما أنه يسهم في مساعدتهم على التحكم النفسي في الانفعالات عندما يصابون بالأمراض (Taylor, et al., 1992)، كما يسهم في إدراك الفرد

لمخاطر تطور المرض الذي يعاني منه (Fontaine, 1994)، ويساعده على التغلب على الضغوط بنجاح، بل النظر إلى المواقف الضاغطة بنظرة إيجابية، والتمتع بالصحة العضوية في مختلف المراحل العمرية التي يمر بها الأفراد سواء أكانوا بالغين أم مراهقين أم من كبار السن.

(Harju and Bolen, 1998 ; Kiyak, Vitaliano and Crinean, 1988 ; Chang, 2002)

وهو يعمل على تقليل تأثيرات المشقة على الوظائف السيكلوجية مثل إجراء الفحص الهستولوجي للأورام الخبيثة (Carver, et al., 1993)، أو التعرض لجراحة استئصال سرطان الثدي في مراحل مبكرة. (Scheier and Carver, 1992) أو عند تعرضهم لمشقة إجراء جراحات طبية خطيرة (كتحويل مجرى الشريان التاجي)، وهذا يجعلهم أكثر قدرة على الشفاء السريع مع تعرضهم لمضاعفات صحية بسيطة بعد الجراحة، وذلك مقارنة بذويهم مرضى القلب المتشائمين، وهذا يجعلهم أسرع في العودة إلى ممارسة أنشطتهم الطبيعية بعد إجراء العملية الجراحية، مما يشير إلى أن التفاوض يمكن أن يُنبئ بمحاولات التكيف أو التغلب على المشكلات بعد نتائج الجراحة

(Scheier, et al., 1989 ; Scheier and Carver, 1987)

وهذا يؤكد العلاقة الإيجابية بين التفاوض

وتحسن الحالة الصحية للمرضى. (Robbins, Spence, and Clark, 1991) وكذلك العلاقة الإيجابية بين التفاوض وتحسن المزاج وارتفاع عدد

ودراسة (Smith, et al., 1989)، ودراسة (Hale, 1992, 1994)، ودراسة (Marshall, et al., 1992, 1994)، ودراسة (Feidler, and Cochran, 1992)، ودراسة (Williams, 1992)، ودراسة (Shepperd; Boland, Maroto, and Pbert, 1996)، ودراسة (Coppliez, 1997)، ودراسة (عبد اللطيف وحمامة، ١٩٩٨).

وبالنسبة للدراسات التي تناولت بعد العُصابية، فقد تباينت النتائج ما بين وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة مع التفاؤل - باعتباره سمة من سمات الشخصية - وما بين عدم وجود فروق إحصائية، فمن الدراسات التي أكدت على وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة بين التفاؤل والعصابية، دراسة (Scheier and Carver, 1987)، ودراسة (Smith, et al., 1989)، ودراسة (Williams, 1992)، ودراسة (Brebner, et al., 1995)، ودراسة (عبد اللطيف وحمامة، ١٩٩٨)، ودراسة (Boland and Cappliez, 1997)، وهناك أيضًا دراستا (Marshall, et al., 1992, 1994)،

أما الدراسات التي أشارت إلى عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين التفاؤل والعصابية، فهي متعددة، ولعل من أهمها دراسة (Hale; Fiedler and Cochran, 1992).

التفاؤل وعلاقته بالقلق وقلق الموت:

نتناول فيما يلي علاقة التفاؤل بكل من القلق، وقلق الموت، والاكتئاب، فبالنسبة للقلق نجد أن دراسة (Dember, and Brooks 1989)، قد أشارت إلى أن التفاؤل يرتبط ارتباطاً سلبياً دالاً مع القلق، وكذلك دراسة (Treharne, Lyons, and

خلايا "ت" المساعدة Helper T Cells، والخلايا العصبية القاتلة Natural Killer Cells، بما يعني زيادة كفاءة عمل جهاز المناعة في الجسم (Segerstrom, et al., 1998) وهذا يجعل للتفاؤل دوراً مهماً في الارتقاء بحياة الإنسان ورفاهيته من الناحيتين النفسية والبدنية، حيث تبين وجود ارتباط جوهري موجب بين التفاؤل والصحة الجسمية، وارتباط جوهري سالب بين التفاؤل وكل من التشاؤم والشكاوى الجسمية، كما كشف التحليل العاملي عن وجود تجمعين ارتباطيين يجمعهما عامل واحد ثنائي القطب، الأول: يضم كل من التفاؤل والصحة، في حين يشتمل التجمع الثاني على كل من التشاؤم والأعراض الجسمية. (أحمد عبد الخالق، ١٩٩٨، "ب").

التفاؤل والأبعاد الأساسية للشخصية:

أجريت دراسات متعددة تناولت التفاؤل في علاقته ببعدين من أهم الأبعاد الأساسية للشخصية، وهما بُعدا الانبساط والعصابية، وقد تباينت عينات الدراسات ما بين طلاب الثانوي والجامعة من الجنسين، وموظفين وموظفات، ومسنيين ومسنيات، وغير ذلك، كما استُخدمت مقاييس متعددة لقياس التفاؤل في علاقته بهذين البعدين، ولعل من أهمها اختبار التوجه نحو الحياة، واختبار التوجه نحو الحياة المعدل، واستخبار أيزنك للشخصية.

وقد بينت الدراسات أن التفاؤل يرتبط ارتباطاً جوهرياً موجباً دالاً مع الانبساط، ومن هذه الدراسات: دراسة (Funk and Houstom, 1987)،

تتراوح أعمارهم بين (٤٠ - ٦٠) عامًا، والثانية من المسنين الذين تجاوزوا الستين من العمر.

التفاؤل والأداء المهني أو الوظيفي:

توصلت نتائج بعض الدراسات إلى وجود علاقة طردية بين التفاؤل وكل من جودة العمل ومعدل الإنتاج، والانضباط وحصافة الرأي والتوجيه، والأداء بشكل عام، كما تبين أن الذكور أكثر دراية بالعمل، وهم أكثر مبادرة في طرح الأفكار والاقتراحات، وهم أكثر تعاونًا مع الآخرين. (الخضر، ١٩٩٩)

هذا ويرتبط التفاؤل إيجابيًا بكل من التحدي في العمل وتقبل المسؤولية، وذلك باعتبارهما ميكانيزمي دفاع، كما ارتبط التفاؤل عكسيًا بالهروب في مجال العمل. (Hart and Hinter, 1995)

كما تبين أن للعمل نتائج ايجابية على الشخص، ففي دراسة مقارنة بين العاملين والطلاب تبين أن العمل يسهم في إحساس الفرد بالتفاؤل، فالعاملين أكثر تفاؤلاً من الطلاب الذين لا يعملون (Lai, 1997)

كما تبين في الدراسة ذاتها أن درجات العاملون على مقياس التوجه نحو الحياة (LOT) ترتبط ايجابياً مع الوجدانات الإيجابية وسلبياً مع الوجدانات السلبية، كذلك يرتبط التفاؤل بالرضا عن المهنة ارتباطاً إيجابياً دالاً. (Lounsbury, et al., 2004)

وفي دراسة مقارنة على عينة من الصينيات العاملات والمتعطلات عن العمل من هونج كونج، تبين أن التفاؤل مصدر مهم للتغلب على المشكلات الناجمة عن التعطل عن العمل، كما

(Tupling, 2001) التي أكدت على أن التفاؤل يرتبط ارتباطاً جوهرياً سلبياً دالاً مع القلق، وأخيراً بالنسبة للقلق باعتباره سمة، نجد أن دراسة (Scheier; Carve, Bridges, 1994)، قد بينت أن التفاؤل يرتبط سلبياً مع القلق كسمة. أما قلق الموت فقد اختلفت الدراسات ما بين مؤيد ومعارض لوجود علاقة ارتباطية من عدمه مع التفاؤل، فدراسة (أحمد عبد الخالق، ١٩٩٨^أ) أكدت على وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة بين قلق الموت والتفاؤل، أما دراسة (Davis, et al., 1992)، فقد كشفت عن عدم وجود ارتباط دال بين التفاؤل وقلق الموت.

التفاؤل وعلاقته بالتشاؤم:

تناولت معظم الدراسات متغير أو سمة التشاؤم على الأخص في علاقته بالتفاؤل، وهل العلاقة بينهما سالبة دالة أم غير ذلك، خصوصاً وأن معظم نتائج الدراسات كشفت عن أن العلاقة بينهما هي علاقة ارتباطية سالبة دالة، من هذه الدراسات دراسة (Scheier and Carver, 1987)، ودراسة (Davis, et al, 1992)، ودراسة (Dember Brooks, 1989) ودراسة (عبد الخالق، ١٩٩٨^أ)، ودراسة (المشعان، ١٩٩٩، ٢٠٠٠)، و (عبد الخالق ومراد، ٢٠٠١^أ) ودراسة (Lyons Chamberlain, 1998) ودراسة (Treharne, 1998) وكذلك في دراسة (Lyons, and Tupling, 2001) ودراسة (Scheier and Carver, 1985)، أما دراسة (Plomin, et al., 1992)، فلم تكشف عن علاقة ارتباطية دالة بينهما، وذلك في دراستهم التي قاموا بها على عينتين الأولى من كبار السن الذين

مستوى الإنجاز الأكاديمي بمعنى أن مرتفعي التحصيل الدراسي أكثر تفاؤلاً من منخفضي التحصيل الدراسي.

(Malik, and Rehman, 2000)

التفاؤل وإدراك الضغوط:

وفي مجال التعرف إلى العلاقة بين التفاؤل وإدراك الضغوط لدى عينة من طلاب الجامعة، مع افتراض أن المستويات العليا من التفاؤل ينبثق معها بالضرورة ظهور مستويات منخفضة من إدراك الضغوط، تبين وجود ارتباط قوى بين التفاؤل وإدراك الضغوط، حيث كشفت النتائج عن أن الدرجات العليا من التفاؤل ترتبط سلبياً بالدرجات المنخفضة في الاستجابة للضغوط أو إدراكها

(Sitz and Poche, 2002)

كما كشفت دراسة (Aspinwall and Taylor, 1992) عن وجود علاقة بين إدراك الضغوط والتفاؤل لدى طلاب الجامعة، فالذين يحصلون على درجات مرتفعة في التفاؤل يحصلون في الوقت ذاته على درجات منخفضة في إدراك الضغوط

ونفس النتائج تحققت في دراسة (Segerstrom, et al., 1998)، كما وجد أن هناك علاقة بين التفاؤل والاستجابة للضغوط لدى عينة من طلاب الجامعة، فالأشخاص الذين يتكيفون بشكل تفاؤلي يكونون أقل تأثراً بالضغوط أو المواقف الضاغطة، بل يرتفع مستوى الإنجاز الأكاديمي لديهم. (Malik and Rehman, 2000)، والتفاؤل يسهم أيضاً بشكل فعال في أنه يقود

أن التعطل عن العمل يؤثر على الصحة النفسية، كما تبين أن النساء صاحبات الدرجات الأعلى في التفاؤل هن اللاتي كن قادرات على إبعاد أنفسهن عن اعتلال صحتهن النفسية الناجمة عن الإخفاقات في العمل. (and Wong, 1998)

التفاؤل والأداء الأكاديمي:

توصلت نتائج بعض الدراسات إلى أن التفاؤل يرتبط إيجابياً بالدافع للإنجاز، وتوقع النجاح وارتفاع مستوى الطموح. (عبد الخالق، ٢٠٠٠ ب)، كما يرتبط إيجابياً بحل المشكلات بنجاح والتحصيل الدراسي الجيد وضبط النفس وتقدير الذات. (الأنصاري، ١٩٩٨)

كما تبين أن المراهقين الذين يعانون من مشاكل الاستنكار يعبرون في رسومهم وكتاباتهم عن موضوعات يغلب عليها جو التشاؤم أكثر من التفاؤل. (عبد العزيز، ١٩٨٨)

كما تبين أن الطريقة التي يفسر بها الفرد الأحداث سواء أكانت تفاؤلية أم تشاؤمية تؤثر على كل من صحة الفرد، وتكيفه الشخصي وتحصيله الأكاديمي، كما تبين أن الأسلوب التفسيري التفاؤلي يختلف بنقدم الفرد في مراحل العمر أو التعلم من المرحلة الابتدائية إلى الثانوية، بل من التعليم غير المختلط (ذكور أو إناث فقط) إلى التعليم المختلط (ذكور وإناث).

وأكدت الدراسة على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التفاؤل والإنجاز الأكاديمي. (Yates, 2000)، كما تبين أن الأفراد الذين يستجيبون للأحداث بشكل تفاؤلي أقل عرضة أو تأثراً بالضغوط أو المواقف الضاغطة، كما يرتفع لديهم

لمرضى الشريان التاجي الذين أُجريت جراحة لهم تُعرف جراحياً باسم "تطعيم النسيج الحي للشريان التاجي جراحياً"، فقد كشفت الدراسة عن أن التفاؤل والتشاؤم مكونان منفصلان لا يمكن الاعتماد عليهما بشكل متساو يمكن معه التنبؤ بأن أحدهما يُسهم في التنبؤ بالقدرة على الشفاء النفسي والبدني.

(Mahler and Kulik, 2000)

وفي دراسة تتبعية أخرى مدتها (٥) سنوات على عينة من المرضى ممن أُجريت لهم جراحة المجرى الجانبي للشريان التاجي Coronary artery bypass surgery تبين استمرار التفاؤل في كونه مُنبئاً بالشعور الذاتي بالصحة، وبأن كل شيء على ما يرام لدى هؤلاء المرضى، فكان المتفائلون -على العكس من المتشائمين- أكثر احتمالاً أن يقرروا شعورهم بالراحة بعد النوم، وأقل احتمالاً لتقريدهم أنهم يستيقظون عدة مرات في نهاية فترة نومهم، وقرر المتفائلون أيضاً أن حياتهم مسلية وشائقة ومتحررة من الضغوط والمضايقات، كما ذكروا أنهم يحصلون على إشباع ورضا كبيرين نتيجة علاقاتهم بأصدقائهم فضلا عن الإشباع والرضا عن العمل.

(Scheier and Carver, 1992)

ونضيف لما سبق ما أكدته دراسة أُجريت تبين منها أن المتفائلين يتعرضون لانخفاض ضغط الدم الانقباضي Systolic blood pressure (SBP)، كما أظهرت الدراسة أن معدل نبض القلب ينخفض بمرور الزمن لدى المتفائلين، كما تشير الدراسة إلى بقاء الإنسان وتحرره من الأخطاء التي يمكن أن تنعكس على صحته

الشخص إلى التغلب على الضغوط والتكيف معها على نحو ملائم. (Scheier and Carver, 1992)

التفاؤل باعتباره منبئاً ببعض المتغيرات:

لا تقتصر العلاقة بين التفاؤل وغيره من المتغيرات السابق ذكرها على مجرد وجود أو عدم وجود ارتباطات موجبة أو سالبة، فقد وجد أن التفاؤل الذي تم تقديره لعدة أسابيع ظل مُنبئاً جوهرياً لفترة تجاوزت ثلاثة أسابيع بعد مرور الولادة. (Carver, and Gaines, 1987)

كذلك تبين في دراسة كان هدفها بحث ما إذا كان التفاؤل يُبني بحدوث تغيرات صحية مرتبطة بخطر حدوث مرض القلب لدى عينة من مرضى القلب المشتركين في برنامج تأهيلي، أن التفاؤل يرتبط بالنجاح الكبير في تحقيق مستويات منخفضة في كل من الدهون المشبعة ودهون الجسم وخطر الوقوع في الأزمة القلبية. كما ارتبط التفاؤل بالنجاح الكبير في زيادة تحمل التمرينات الرياضية في نهاية البرنامج.

(Shepperd, Maroto, and Pbert, 1996)

وفي هذا الصدد نذكر أنه حين فحصت العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم وكل من الرياضة والنشاط الجسمي والصحة الجسمية، تبين أن الأفراد الذين يتمتعون بدرجة عالية من النشاط كانوا أكثر تفاؤلاً، وأن المتفائلين كانوا أكثر التصاقاً بالرياضة وممارسة التمرينات الرياضية.

(Kavussann, and Auley, 1995)

وعلى العكس من ذلك في دراسة كان الغرض منها التعرف إلى فائدة كل من التفاؤل والتشاؤم (على المدى البعيد)، وبمعنى آخر القدرة التنبؤية لهما على إحداث الشفاء البدني والنفسي

الجسمية.

(Scheier and Carver, 1985)

الأشياء الجيدة أو الإيجابية لكل ما هو مستقبلي".

(Scheier and Carver, 1987).

التفاوت وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية**الأخرى:**

نادرة هي الدراسات السابقة-العربية أو الأجنبية-التي تناولت اتجاهات الفروق بين الجنسين على بنود اختبار التوجه الإيجابي نحو الحياة المعدل باعتباره مقياسًا للتفاؤل، أو باستخدام مقاييس أخرى تقيس التفاؤل على وجه الخصوص، مع متغيرات أخرى.

وأخيرًا نعرض لنتائج عدد من الدراسات التي تناولت علاقة التفاؤل ببعض المتغيرات النفسية الأخرى التي لم يرد ذكرها أنفًا، فقد تبين ارتباطه سلبًا مع كل من اليأس (Scheier and Carver, 1987) (Fischer and Lietenberg, 1987) ومصدر الضبط (Hale, Feidler and Cochran, 1992)، والاضطرابات النفسية والجسمية (المشعان، ٢٠٠٠)، في حين ارتبط إيجابًا مع الشعور بالسعادة والصحة النفسية (عبد الخالق ومراد، ٢٠٠١ "أ")، ومع الرضا الوظيفي (المشعان، ٢٠٠٢)، ونمط السلوك "أ" (أحمد عبد الخالق، ٢٠٠٠ "أ")، والنرجسية (Hickman, Watson, and Morris, 1996) ووجهة الضبط (Marshall and Lang, 1990).

مفهوم الدراسة:

وينوه الباحث إلى أن هذه الدراسات كان يمكن تصنيفها إلى دراسات استخدمت اختبار التوجه نحو الحياة باعتباره مقياسًا للتفاؤل، وهي دراسات أجنبية في الغالب باستثناء الدراسات العربية التي عرّبت الاختبار واستخدمته على عينات عربية، أو التي أعدت أداة تمثل قائمة التوجه إزاء الحياة، وهناك دراسات عربية أعدت مقياسًا للتفاؤل استخدمته على عينات عربية، وقد فضل الباحث عرضها مع كونها تقيس التفاؤل بمعناه العام، أو المعنى الذي قصده مؤلفو الاختبار الأصليين

عرف كل من (Scheier and Carver, 1985) التوجه الإيجابي نحو الحياة بأنه: "النظرة الإيجابية، والإقبال على الحياة، والاعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات في المستقبل، وأن تلك الرغبات سوف تتحقق وتُشبع في النهاية، بالإضافة إلى الاعتقاد باحتمال حدوث الخير أو الجانب الجيد من الأشياء بدلًا من حدوث الشر أو الجانب السيئ"، (Scheier and Carver, 1985)

وعليه وفي ضوء ما استطاع الباحث جمعه من دراسات سابقة عربية وأجنبية متعلقة بهذا الموضوع، يعرض الباحث ما يلي:

قام كل من (Hale, Fiedler, and Cochran, 1992)، بتطبيق المقياس المعدل للتوقع العام للنجاح باعتباره مقياسًا للتفاؤل، ومقياس تقدير الذات، واختبار التوجه نحو الحياة، ومقياس وجهة الضبط الداخلي/ الخارجي، وذلك على عينة قوامها (١٩٩) من طلاب الجامعة، وقد كشفت

كما عُرف أيضًا في موقع آخر بأنه "استعداد عام يكمن داخل الفرد لتوقع حدوث

العمر، ومستوى التعليم، والحالة الزوجية والتخصص الأكاديمي)، ولعل أبرز ما أشارت نتائج الدراسة إليه هو عدم وجود فروق جوهرية بين الذكور والإناث في التوجه إزاء الحياة، كما كشفت النتائج عن ارتباط موجب ودال بين التوجه الإيجابي نحو الحياة "التفاؤل" وكل من الاعتداد بالذات، والحالات المزاجية اليومية الإيجابية.

أما دراسة (شقيق، ١٩٩٦)، فقد أجريت على عينة قوامها (٢٨٠) طالبًا وطالبة من طلاب الجامعة، وقد طبقت عليهم ثلاثة مقاييس هي التعصب، والاكتئاب والسيكوسوماتيك، وقد اعتبرت أن أعلى الدرجات التي حصل عليها الأفراد على المقاييس السابقة بمثابة درجات إكلينيكية، ولتحقيق هذا اختارت أعلى (٣٥) درجة للأفراد على المقاييس الثلاثة من الجنسين، والباقي من أصحاب الدرجات الدنيا من الأسوياء، ثم طبقت (٣) مقاييس أخرى هي الطمأنينة والتفاؤل والتشاؤم وقلق الموت. وقد بينت النتائج وجود فروق دالة لصالح الأسوياء على مقياس الطمأنينة والتفاؤل. كما بينت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة بين الطمأنينة النفسية والتفاؤل، ووجود علاقة ارتباطية سالبة دالة بين قلق الموت والتفاؤل، وكذلك بين التفاؤل والتشاؤم، كما بينت النتائج وجود فروق دالة بين الجنسين في التفاؤل لصالح الذكور.

ودرس (Chang, 1996) الفروق الثقافية بين طلاب الجامعة الأمريكيان ذوي الأصول البيضاء (ن = ٨١) وطلاب الجامعة الأمريكيان من أصل آسيوي (ن = ٨١)، وذلك في درجة التفاؤل والتشاؤم والمشقة ومدى ارتباط ذلك بالمشاعر

النتائج أن اختبار التوجه نحو الحياة يرتبط إيجابيًا بكل من مقياس التوقع العام للنجاح المعدل، وكذلك تقدير الذات، كما ارتبط إيجابيًا بالانبساط، وسلبًا بالعصابية.

كما قام كل من (Mook, Kleijin and Ploeg, 1992)، بدراسة على عينة قوامها (١٦٦) من طلاب الجامعة وأخرى من الراشدين قوامها (٢٣٩)، وقد تراوح المدى العمري لهم بين ١٩-٤٢ عامًا، وقد كان هدف الدراسة هو تحديد المكونات العاملة لمقياس التوجه نحو الحياة، وقد كشفت النتائج عن استخراج عاملين، أحدهما للتفاؤل والآخر للتشاؤم.

وقام (هريدي، ١٩٩٤)، بدراسة استهدفت التعرف إلى طبيعة العلاقة بين التوجه إزاء الحياة (التفاؤل/التشاؤم) وبين كل من الاعتداد بالذات، والحالات المزاجية - الإيجابية والسلبية - اليومية، والأعراض الجسمية اليومية، وذلك في ضوء النوع، والعمر، ومستوى التعليم، والحالة الزوجية والتخصص الأكاديمي. وطبقت الأدوات الثلاثة للدراسة بعد إعدادها وتقنينها من قبل الباحث، وذلك على عينة مجموعها (٣٠٤) مبحوثين يشتملون على الخصائص المستهدفة بالبحث، وذلك بطريقة فردية وجمعية، والأدوات هي: قائمة التوجه إزاء الحياة، ومقياس الاعتداد بالذات، ثم قائمة الحالات المزاجية والأعراض الجسمية اليومية. وأسفرت الدراسة عن وجود فروق بين المتفائلين والمتشاؤمين على متغيرات الدراسة الأخرى، كذلك وجود فروق بين مختلف العينات الفرعية في ضوء الخصائص المشار إليها (النوع،

الحياة على عينة من طلاب الجامعة من الجنسين قوامها (٣١٤)، كما طُبِق الاختبار ذاته على عينة من البالغين الأكبر سنًا قوامها (٣٠٦) من الجنسين أيضًا. وقد بينت النتائج أن البنود الإيجابية تمثل التفاؤل والبنود السلبية تمثل التشاؤم، وذلك لدى عيني الدراسة، كما كشفت النتائج أن الدرجة الكلية لاختبار التوجه نحو الحياة الصيني هي أفضل مُنبئ بالمقاييس التي تقيس سمات الشخصية أو الأعراض الجسمية، وقد أشار الباحثان إلى أننا في حاجة إلى مزيد من البحوث لقياس التفاؤل لدى الشعب الصيني، وكذلك لتوضيح العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم.

وقامت (Robinson-Whelen., 1997)

بتطبيق عدة مقاييس هي: اختبار التوجه نحو الحياة، ومقياس ضغوط أحداث الحياة السلبية، ومقياس الاكتئاب، ومقياس إدراك الضغوط، ومقياس القلق كحالة، وأخيرًا مقياس الوجدان الإيجابي السلبي، وذلك على عينتين الأولى من متوسطي العمر، والثانية من كبار السن، وقد كشف التحليل العاملي التوكيدي لمقياس التوجه نحو الحياة عن عاملين منفصلين هما: التفاؤل والتشاؤم، وذلك لدى كل عينة على حدة. كما كشفت الدراسة أن ضغوط أحداث الحياة تؤثر على الأفراد موضوع الدراسة، فالذين يتعرضون لضغوط أحداث حياتية أقل يكونون أكثر تفاؤلاً والعكس صحيح. وقد كشفت الدراسة أن التفاؤل لدى الأفراد البالغين الذين يعانون الضغوط قد ارتبط بقوة بالوجدان السلبي والقلق والاكتئاب. ومن النتائج الجديرة بالاهتمام أن التشاؤم وليس التفاؤل

الإيجابية والسلبية، وكذلك التوجه السلبي أو الإيجابي نحو المشاكل، وقد بينت النتائج أن التفاؤل يرتبط إيجابيًا - ارتباطًا مرتفعًا - بالمشاعر الإيجابية والتوجه الإيجابي نحو حل المشكلات. وقد انطبقت هذه النتيجة على كل أفراد العينة من الأصليين المختلفين (ذوي الأصل الأبيض وذوي الأصل الآسيوي) من الأمريكيين.

وقامت (Lai, 1997)، بتطبيق النسخة الصينية لمقياس التوجه نحو الحياة باعتباره مقياسًا للتفاؤل وقائمة الأعراض الجسمية ومقياس الوجدان الصيني، وذلك على عينة قوامها (٢٣٠) من طلاب الجامعة، و(١٧٣) من الموظفين العاملين، وقد كشفت النتائج العاملية عن عاملين أحدهما عامل للتفاؤل والآخر للتشاؤم، وذلك لدى كل من العينتين، ولكن هذين العاملين لم يرتبط أيُّ منهما بقائمة الأعراض الجسمية أو مقياس الوجدان الصيني. وبينت النتائج أيضًا أن القوة التنبؤية لمقياس التوجه نحو الحياة عمومًا يتم بحثها باعتبارها مقياسًا للتفاؤل أكثر من كونها مؤشرًا للتشاؤم، كما أشارت النتائج إلى أن المكونين "التفاؤل والتشاؤم" يقيسان نفس المكون لدى العينتين "التفاؤل" ولكن البنود الإيجابية تقيس التفاؤل على نحو أفضل، ولذلك يجب النظر في الاختبار باعتباره اختبارًا يقيس التفاؤل والتشاؤم باعتباره مفهوم ثنائي القطب.

وفي دراسة كان هدفها الأساسي الإجابة عن السؤال: ما الذي يقيسه اختبار التوجه نحو الحياة؟ قام (Cheng and Hamid, 1997) بتطبيق النسخة الصينية من مقياس التوجه نحو

الشخصية الفصامية وكل من التفاؤل والتشاؤم، وذلك على عينة من طلاب كلية التربية الأساسية بالهيئة العامة للتعليم التطبيقي وكلية الآداب بجامعة الكويت (ن = ٢٤١ طالبًا، ٢٢٢ طالبة)، وقد كشفت النتائج عن وجود فروق دالة بين الجنسين في التفاؤل لصالح الذكور، في حين لم تكن الفروق دالة بينهما في التشاؤم، كما بينت النتائج وجود علاقة ارتباطيه سالبة دالة بين التفاؤل والتشاؤم لدى كل من الإناث والذكور، كما اتضح أن الارتباط بين التفاؤل والشخصية الفصامية لدى عيني الذكور والإناث كان سالبًا ودالًا إحصائيًا، وهذا يعني أن زيادة إحداها تنقص الأخرى، كما أن الارتباط موجب بين التشاؤم والشخصية الفصامية لدى الجنسين.

أما دراسة (شكري، ١٩٩٩)، فقد هدفت إلى إعداد مقياس لتقدير الأساليب العامة لمواجهة المشقة له من الخصائص السيكومترية ما يجعله أداة سيكولوجية ملائمة للاستخدام في هذا المجال. هذا من جانب، ومن الجانب الآخر هدفت الدراسة إلى الكشف عن الفروق بين الجنسين في متغيري التفاؤل والتشاؤم، فضلًا عن الفروق بينهما في استخدام أساليب مواجهة المشقة، مع تبين طبيعة علاقات الارتباط بين كل من التفاؤل والتشاؤم وأساليب مواجهة المشقة. وقد اشتملت عينة الدراسة على (٨٥ طالبًا، ١٢٥ طالبة) من طلاب الجامعة، وتم تطبيق مقياس أساليب مواجهة المشقة (من إعداد الباحثة) والقائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم من إعداد أحمد عبد الخالق (١٩٩٦)، وقد أشارت نتائج التحليل العاملي إلى أن مقياس

كان منبئًا بالصحة النفسية والعضوية وإنهما - التفاؤل والتشاؤم - تساويا باعتبارهما من العوامل المنبئة سواء لدى الأفراد الذين يعانون من الضغوط أو الذين لا يعانون منها.

ودرس (عبد اللطيف وحمادة، ١٩٩٨) علاقة التفاؤل ببعدين من الأبعاد الأساسية للشخصية وهما: بُعد الانبساط والانطواء، وذلك على عينة قوامها (٢٢٠) طالبًا وطالبة من طلاب جامعة الكويت. وقد بينت النتائج أن التفاؤل يرتبط إيجابيًا بالانبساط، كما يرتبط سلبًا بالعصابية.

وفي دراسة عاملية قام (عبد الخالق، ١٩٩٨ "أ")، بتطبيق القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم ومقياس قلق الموت، وذلك على عينة قوامها (١٢٥ طالبًا، ١٤٥ طالبة) من طلاب جامعة الكويت، وقد استخرجت ارتباطات دالة إحصائيًا بين التفاؤل والتشاؤم (سلبية)، والتفاؤل وقلق الموت (سلبية)، والتشاؤم وقلق الموت (إيجابية)، وتطبق هذه الارتباطات على الجنسين كل على حدة، مما يعطي التدعيم لهذه النتائج، واستخرج من معاملات الارتباط عامل ثنائي القطب للتفاؤل مقابل التشاؤم (تتراكم الأدلة على وجود بعدين مستقلين نسبيًا للتفاؤل والتشاؤم، وليس عاملاً واحدًا) وقلق الموت، وسمي عامل الاستبشار - الضيق، كما بينت النتائج عدم وجود فروق دالة بين الجنسين في التفاؤل والتشاؤم، في كانت الفروق دالة بينهما في قلق الموت لصالح الإناث.

وفي دراسة لكل من (العنزي والمشعان، ١٩٩٨)، والتي كان هدفها دراسة العلاقة بين

النفسية الجسمية، حيث إن الذكور كانوا أكثر تقاؤلاً من الإناث، والإناث كن أكثر اضطراباً نفسياً جسيماً من الذكور، وكذلك لا توجد فروق جوهرية بين الذكور والإناث في التشاؤم وضغوط الحياة، وكشفت النتائج عن وجود ارتباط جوهري سلبي بين التقاؤل والتشاؤم، ولكن لا يوجد ارتباط سلبي جوهري بين التقاؤل والاضطرابات النفسية والجسمية وضغوط أحداث الحياة، وكذلك لا يوجد ارتباط موجب جوهري بين التشاؤم والاضطرابات النفسية الجسمية وضغوط أحداث الحياة.

وقد قامت كل من (Malik, and Rehman 2000)، بدراسة هدفت إلى التعرف إلى العلاقة بين التقاؤل والتشاؤم وقابلية الاستجابة للضغوط والإنجاز الأكاديمي، وذلك لدى عينة من طلاب الجامعة الباكستانيين بواقع (٥٠ من الذكور، ٥٠ من الإناث)، وهم في المدى العمري من (١٧-١٩) عاماً، وقد افترضت الدراسة ثمانية فروض هي: (١) توجد علاقة ارتباطية بين التقاؤل والتشاؤم وقابلية الاستجابة للضغوط (٢) التقاؤل يرتبط عكسياً مع قابلية الاستجابة للضغوط (٣) الإناث أكثر تقاؤلاً (٤) الذكور أكثر استجابة أو تأثراً بالضغوط (٥) مرتفعو التحصيل الدراسي أكثر تقاؤلاً (٦) مرتفعو التحصيل أقل استجابة للضغوط (٧) الطلاب الذين ينتمون لحالات ذات مستوى اجتماعي-اقتصادي منخفض أكثر عرضة للاستجابة للضغوط (٨) أصحاب المستوى الاجتماعي الاقتصادي المرتفع أكثر تقاؤلاً. وقد طبق على أفراد العينة اختبار التوجه نحو الحياة، ومقياس قابلية الاستجابة للضغوط، وبالنسبة

الأساليب العامة لمواجهة المشقة يتضمن ثلاثة عوامل (مكونات) هي: عامل التجنب (الإنكار، عدم الانشغال السلوكي، عدم الانشغال الذهني، كبح المواجهة)، وعامل التركيز على المشكلة (التخطيط، المواجهة الفعالة، قمع الأنشطة المتعارضة، إعادة التفسير الإيجابي، البحث عن الدعم الواسلي، التقبل)، وعامل التركيز على الانفعال (اللجوء إلى الدين، التركيز على الانفعال وتصريفه، البحث عن الدعم الانفعالي). كما بين اختبار "ت" وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور وبين الإناث في التقاؤل (لصالح الذكور)، والتشاؤم (لصالح الإناث) وعدد من الأساليب العامة لمواجهة المشقة، أيضاً أوضحت نتائج معاملات الارتباط الخطي أن هناك علاقة ارتباط إيجابي موجب بين التقاؤل وبين أساليب المواجهة التي تركز على المشكلة، وبين التشاؤم وبين أساليب التجنب وبعض أساليب التركيز على الانفعال.

وقد هدفت دراسة (المشعان، ٢٠٠٠)، إلى بحث العلاقة بين التقاؤل والتشاؤم والاضطرابات الجسمية وضغوط أحداث الحياة لدى طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (١٦٠) من الذكور و(١٥٩) من الإناث، وطبق على العينة أدوات تشمل: مقياس التقاؤل والتشاؤم: إعداد عبد الخالق (١٩٩٦)، ومقياس الاضطرابات الجسمية: إعداد (Gomes Vierra, 1994)، ومقياس ضغوط أحداث الحياة: إعداد (Holms & Rahe: 1967)، وكشفت نتائج الدراسة عن وجود فروق جوهرية بين الذكور والإناث في التقاؤل والاضطرابات

الجسمية، ومقياس اليأس الصيني ومقياس وجهة الضبط الصيني، وقد كشفت النتائج عن تمتع جميع مقاييس الدراسة بخواص سيكومترية مقبولة. كما كشفت نتائج التحليل العاملي عن عامل واحد بالنسبة لعينة هونج كونج، وبالنسبة للعينة الصينية فقد كشفت نتائج التحليل العاملي عن عاملين أحدهما مرتبط بالبنود الإيجابية "التفاؤل"، والآخر يرتبط بالبنود السلبية "التشاؤم". كما كشفت النتائج عن ارتباط موجب دال (٠.٨٨) بين اختبار التوجه نحو الحياة "الصيني" المعدل واختبار التوجه نحو الحياة المعدل، كما ارتبط اختبار التوجه نحو الحياة الصيني المعدل بمقياس اليأس الصيني (٠.٤٨) ولم يكن هناك ارتباط دال بين اختبار التوجه نحو الحياة الصيني "المعدل" وكل من قائمة الأعراض الجسمية ومقياس الصحة العام. وقد بينت النتائج اختبار التوجه نحو الحياة الصيني "المعدل" يرتبط إيجابياً مع مقياس التفاؤل "العامل الأول" لدى عينة هونج كونج، وعلى العكس يرتبط سلباً لدى العينة ذاتها وذلك مع مقياس التشاؤم "العامل الثاني". والنتيجة بشكل عام بينت أن اختبار التوجه نحو الحياة الصيني "المعدل" يمكن استخدامه كمقياس للتفاؤل لدى عينة هونج كونج، وعلى العكس من ذلك بالنسبة لعينة الصين فالبنود السلبية والإيجابية أسفرت عن وجود عاملين هما التفاؤل والتشاؤم.

وهدفت دراسة (عبد الخالق ومراد، ٢٠٠١ ب)، إلى فحص ارتباطات التقدير الذاتي للصحة النفسية مع تحديد المتغيرات المنبئة به، واستخدمت عينة من الطلبة والطالبات بجامعة

لقياس التحصيل الدراسي فقد تم الاعتماد على درجات الأفراد في آخر عام دراسي كانوا فيه، وتم تقسيم الدرجات إلى مرتفعة ومتوسطة ومنخفضة، وقد تحققت جميع الفروض التي سعت الدراسة إلى التحقق منها، غير أن الفرضين الثالث والرابع قد تحققا بشكل جزئي Partially، حيث تبين عدم وجود فروق بين الجنسين في كل من التشاؤم وقابلية الاستجابة للضغط، غير أن الإناث كن أكثر تفاؤلاً من الذكور، والدراسة على النحو الذي انتهت إليه نتائجها تشير إلى أن الأفراد ذوي النمط التفاؤلي في اتجاهاتهم يكونون أقل عرضة للتأثر بالضغط، وهم متفوقون في الإنجاز الأكاديمي أو التحصيل الدراسي مقارنة بينهم وبين ذوي النمط التشاؤمي. والتشاؤميون أكثر عرضة للقلق والتوتر الزائدين. وقد أشارت الباحثتان إلى أن هذا ليس ما يحدث للأفراد، ولكن الطريقة التي يرون المواقف بها ويفسرونها هي التي تُحدث الاختلاف بين المتفائلين والمتشاؤمين، وكذلك أشارت إلى أن الإيجابية أو التفاؤل ليسا هما ما يجعلان الفرد أقل عرضة للضغط فقط، ولكنهما أيضاً مفيدان بالنسبة لصحة الفرد بشكل عام.

وقام كل من (Lai and Yue, 2000) بدراسة غرضها الأساسي التحقق من الخواص السيكومترية للنسخة الصينية لاختبار التوجه نحو الحياة المعدل، وذلك على عينة من هونج كونج (ن = ٢٣٩ ذكراً، ١٦٥ أنثى)، وعينة أخرى صينية قوامها (ن = ١٦٩ ذكراً، ١٣٢ أنثى)، وقد طبق على أفراد العينتين مجموعة أخرى من المقاييس هي اختبار الصحة العام، وقائمة الأعراض

الدراسة عن تحقق جزء من الفرض الأول، حيث ظهرت الفروق الدالة بين الذكور والإناث في الثقة بالنفس فقط - للذكور متوسط أعلى - في حين لم تظهر فروق جوهرية بين الجنسين فيما يتعلق بالرضا عن الحياة والتفاؤل والوجدان الإيجابي والسلبى. أما الفرض الثاني فقد تحقق بشكل تام، إذ تشير النتائج إلى ارتباط إيجابي بين الرضا عن الحياة والثقة بالنفس والتفاؤل والوجدان الإيجابي من جهة وعلاقة ارتباطية سالبة مع الوجدان السلبى. وكشف التركيب العاملي عن عامل قطبي يشمل المتغيرات الدالة على السعادة مقابل التعاسة، وبينت النتائج أن التفاؤل والوجدان الإيجابي والسلبى متغيرات منبئة بالرضا عن الحياة.

وقد هدفت دراسة (إسماعيل، ٢٠٠١)، إلى التعرف إلى مقدار واتجاه العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم وكل من الشعور بالوحدة النفسية، وقلق الموت، ووجهة الضبط، والوضع الاجتماعي الاقتصادي، كما هدفت إلى الكشف عن الفروق العمرية والجنسية في التفاؤل وفي التشاؤم، والتفاعل بينهما، والتعرف إلى أكثر المتغيرات موضوع الدراسة تنبؤًا بالتفاؤل والتشاؤم. وقد تكونت عينة الدراسة من (١٦٠ ذكرًا، ٨٠ أنثى) من طلاب جامعة أم القرى الذين تراوحت أعمارهم بين (١٩ - ٢٨) عامًا، وقد استخدمت في هذه الدراسة القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم، والقائمة العربية لقلق الموت ومقياس الشعور بالوحدة النفسية ومقياس وجهة الضبط. وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيًا بين

الكويت (ن = ١٩٩). وكشفت الدراسة عن معاملات ارتباط دالة إحصائيًا بين التقدير الذاتي للصحة النفسية وكل من: الصحة الجسمية، والشعور بالسعادة، ودافعية الإنجاز، والتفاؤل، والتدين (موجب)، والقلق، ومصدر الضبط الخارجي، والتشاؤم (سالب). وكشف تحليل الانحدار المتعدد عن أن أول منبئ بالصحة النفسية هو الشعور بالسعادة، حيث تنبأ بتباين قدره (٥٠.٩٥%) في الصحة النفسية، ثم كان لمتغير القلق الإسهام الثاني في الصحة النفسية (٥.٦%)، وقد أسهم متغير الصحة الجسمية بمقدار (٢%)، من التباين المتنبأ به في الصحة النفسية، في حين أن متغيرات التفاؤل والتشاؤم ومصدر الضبط كان تأثيرهم على التباين في الصحة النفسية ضئيلاً، كما أن مستوى التدين لم يكن له أثر يذكر.

كذلك فقد هدفت دراسة (العنزي، ٢٠٠١)، إلى الكشف عن متغيرات الرضا عن الحياة، والثقة بالنفس، والتفاؤل، والتوازن الوجداني لدى عينة من طلبة وطالبات كلية التربية الأساسية بالهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب بدولة الكويت. وبلغ قوام عينة الدراسة (٤١٠) طلاب وطالبات بواقع (١٩٢ طالبًا و ٢١٨ طالبة)، واستخدم الباحث مقياس الرضا عن الحياة من وضع "دينر وزملائه"، ومقياس التوازن الوجداني من وضع "تورمان" (بريد بورن) ويشتمل على جزأين هما: الوجدان الإيجابي والوجدان السلبى، ومقياس الثقة بالنفس من وضع فريخ العنزي ومقياس التفاؤل من إعداد أحمد عبد الخالق. وأسفرت نتائج

الشكاوى الجسمية، التفكير الانتحاري). وقد استخدمت في هذه الدراسة عينات متعددة من طلاب الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب، ومن طلاب جامعة الكويت بواقع سبع عينات، وبواقع (٢٧٠) من طلاب الجامعة لإجراء السؤال المفتوح لجمع عينة بنود المقياس، و(٦٤٤) فردًا لفحص الفروق بين الجنسين. وقد أسفرت نتائج الدراسة عن تمتع مقياس التفاؤل غير الواقعي بخصائص قياسية جيدة من ناحية الثبات والصدق، وقد كشفت نتائج التحليل العاملي عن استخلاص عاملين (الأحداث السارة والأحداث المفجعة). وقد ارتبط التفاؤل غير الواقعي ارتباطات جوهرية موجبة مع التفاؤل، في حين ارتبط ارتباطات جوهرية سالبة مع كل من التشاؤم والقلق والوسواس القهري والذنب والخزي والشكاوى الجسمية واليأس والاكتئاب والتفكير الانتحاري، وأخيرًا، أسفرت نتائج الدراسة عن عدم وجود فروق جوهرية بين الجنسين في التفاؤل غير الواقعي.

وهدفت دراسة (محمد، ٢٠٠١)، إلى بحث الإنجاز الأكاديمي وعلاقته بالتفاؤل والتشاؤم والدافعية وأساليب مواجهة المشكلات لدى طالبات كلية التربية النوعية بالفيوم (ن = ١٦٣)، وقد طبقت على العينة عدة مقاييس تمثلت في مقياس التفاؤل والتشاؤم، ومقياس الدافعية، ومقياس أساليب مواجهة المشكلات (المواجهة الإقدامية والمواجهة الإجمالية).

وقد كشفت النتائج عن ثلاثة معاملات ارتباط موجبة مرتفعة بين الإنجاز الأكاديمي وكل

التفاؤل وكل من: الشعور بالوحدة، وقلق الموت، ومصدر الضبط (الخارجي)، وكشفت النتائج عن علاقة ارتباطية موجبة بين التشاؤم وكل من الشعور بالوحدة، وقلق الموت ومصدر الضبط (خارجي). كما بينت النتائج عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين التفاؤل والتشاؤم من جانب، والوضع الاجتماعي الاقتصادي من جانب آخر. كما لا توجد فروق في التفاؤل وفي التشاؤم بين أفراد عينة الدراسة من مستويات اجتماعية واقتصادية مختلفة. كذلك توجد فروق دالة إحصائيًا بين الذكور والإناث في متوسط التفاؤل (للذكور متوسط أعلى) في حين لا توجد تلك الفروق بينهما في متوسط التشاؤم. وأيضًا لا توجد فروق عمرية دالة إحصائيًا في التفاؤل والتشاؤم، كما أنه لا توجد فروق في التفاؤل والتشاؤم نتيجة التفاعل بين العمر والجنس، وأخيرًا كانت أكثر المتغيرات تنبؤًا بالتفاعل هي - على التوالي - الشعور بالوحدة، ثم وجهة الضبط، ثم قلق الموت، والوضع الاجتماعي الاقتصادي، وكانت أكثر المتغيرات تنبؤًا بالتشاؤم على التوالي وجهة الضبط، ثم الشعور بالوحدة، ثم قلق الموت، والوضع الاجتماعي الاقتصادي.

وقام (الأنصاري، ٢٠٠١)، بوضع مقياس للتفاؤل غير الواقعي معتمدًا على المجتمع الكويتي على نحو خاص، ثم قاس الفروق الفردية والفروق بين الجنسين في التفاؤل غير الواقعي، وحدد طبيعة العلاقة بين التفاؤل غير الواقعي وبعض متغيرات الشخصية (التفاؤل، التشاؤم، اليأس، الاكتئاب، القلق، الذنب، الخزي، الوسواس القهري،

بخصائص قياسية جيدة بوصفه مقياسًا للتفاؤل، وقد كشف التحليل العاملي للاختبار عن استخراج عاملين هما التفاؤل والتشاؤم، وقد ارتبط التفاؤل مقياسًا باختبار التوجه نحو الحياة بارتباطات جوهرية موجبة مع كل من التفاؤل والتفاؤل غير الواقعي، في حين ارتبط بارتباطات جوهرية سالبة مع كل من التشاؤم والقلق والاكتئاب والشعور بالذنب والخزي واليأس والوسواس القهري، وكان الذكور أكثر تفاؤلاً من الإناث.

وفي دراسة أخرى قام بها (الأنصاري، ٢٠٠٢ ب)، هدفت إلى تحديد طبيعة العلاقة بين التفاؤل غير الواقعي، وبعض متغيرات الشخصية: التفاؤل، والتشاؤم، والتوجه الإيجابي نحو الحياة، واليأس، والذنب، والخزي، وقد استُخدم في هذه الدراسة عينتان من طلاب جامعة الكويت - وذلك نظرًا لاختلاف المقاييس التي طبقت عليهما - بواقع (٣٥٦) طالبًا وطالبة من طلبة الجامعة و (٣٨٠) طالبًا وطالبة لبيان ثبات الاتساق الداخلي لمقاييس الدراسة، ولإستخلاص الارتباطات المتبادلة بين متغيرات الشخصية، وفحص الفروق بين المجموعة الأكثر تفاؤلاً غير الواقعي، والمجموعة الأقل تفاؤلاً غير الواقعي في متغيرات الشخصية، فضلاً عن التحليل العاملي لمصفوفة معاملات الارتباط بين متغيرات الشخصية. واستخدمت في هذه الدراسة مجموعة من المقاييس هي: مقياس التفاؤل غير الواقعي، ومقياس جامعة الكويت للتفاؤل والتشاؤم، ومقياس التوجه نحو الحياة، ومقياس بيك لليأس، ومقياس الذنب، ومقياس الخزي. وكشفت نتائج الدراسة عن ارتباط

من الدافعية والتفاؤل والمواجهة الإقدامية، ومعامل ارتباط دال وسلبى بين الإنجاز الأكاديمي والتشاؤم، وآخر منخفض ودال مع المواجهة الإجمامية، ومغزى هذه الارتباطات هو تأثير الإنجاز الأكاديمي بالمتغيرات المدروسة، فكلما ازدادت الدافعية والتفاؤل والمواجهة الإقدامية ازداد الإنجاز الأكاديمي، ومن ناحية أخرى كلما انخفض التشاؤم والمواجهة الإجمامية، ازداد الإنجاز الأكاديمي أيضاً. كما بينت النتائج أن التفاؤل والتشاؤم يؤثران بصورة دالة في الإنجاز الأكاديمي بدرجة أو بأخرى، وقد كشفت النتائج عن أنه يمكن التنبؤ بالإنجاز الأكاديمي من خلال الدافعية والتفاؤل والمواجهة الإقدامية. وجدير بالذكر الإشارة هنا إلى ما بينته النتائج من ارتباط التفاؤل بالتشاؤم سلبياً، فهذا يشير إلى بقاء مشكلة النظر إليهما (باعتبارهما سمة ثنائية القطب، أو أنهما أبعاد مستقلة نسبياً أو مفاهيم مستقلة ولكنها مترابطة) على أنهما مشكلة سيكولوجية وسيكومترية، كما أن هذه النتيجة تعضد قياس كل منهما بصورة مستقلة كما في الدراسة الحالية (من خلال اختبار التوجه الإيجابي نحو الحياة كمقياس للتفاؤل)، حيث إن القياس المستقل لا يعني انعدام التداخل بينهما في تأثيرهما.

وقام (الأنصاري، ٢٠٠٢ أ)، بدراسة هدفت إلى إعداد صورة عربية من اختبار التوجه نحو الحياة الذي أعده كل من (Scheier, and Carver, 1985)، وتحديد معالمه السيكومترية، وفحص ارتباطاته ببعض متغيرات الشخصية، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن تمتع الاختبار

التخطيط المهني، وكذلك القدرة على تحديد الأهداف المرتبطة بالمهن التي يعملون بها، وبالنسبة للرفاهية فقد قرر أصحاب الدرجات المرتفعة في التفاؤل مستويات مرتفعة من تقدير الذات ومستويات منخفضة من الوقوع فريسة للكروب النفسية.

وفي دراسة قام بها كل من (Brissett; Scheier and Carber, 2002)، وذلك بغرض التعرف إلى الدور الذي تقوم به المساندة الاجتماعية والقدرة على مواجهة المشكلات، في ارتفاع التفاؤل لدى الفرد، وكذلك قدرة الفرد على أن يكون لديه توافق أفضل عند مواجهة ضغوط أحداث الحياة. وللتحقق من هذا طبقت عدة مقاييس على عينة من طلاب الجامعة من الجنسين، وهذه المقاييس هي: مقياس إدراك الضغوط، ومقياس الاكتئاب ومقياس إدراك المساندة الاجتماعية، وأخيراً التعرف إلى حجم شبكة العلاقات الاجتماعية لدى الأفراد والممثلة في عقد الصداقات مع الآخرين. وقد كشفت الدراسة عن علاقة ارتباطية بين ارتفاع التفاؤل وتلقي الفرد للمساندة الاجتماعية، وكذلك قدرته على مواجهة المشكلات Coping، بمعنى أنه كلما انخفضت ضغوط أحداث الحياة الواقعية على الطلاب من الجنسين، زاد التفاؤل، ونفس الحال مع الاكتئاب فإذا انخفضت درجة الاكتئاب زادت درجة التفاؤل.

وقام كل من (Gautier, Raufaste, and Carious, 2003) بترجمة وتقنين اختبار التوجه نحو الحياة المُعدل، ثم قاموا بتطبيقه على عينة

التفاؤل غير الواقعي بارتباطات جوهرية موجبة مع التفاؤل، والتوجه الإيجابي نحو الحياة، في حين ارتبط بارتباطات جوهرية سالبة مع كل من التشاؤم، والذنب، والخزي. كما كشفت نتائج التحليل العاملي عن عاملين (عامل التفاؤل في مقابل اليأس، وعامل الذنب والخزي). وأخيراً أسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق جوهرية بين المجموعتين (الأكثر والأقل تفاؤلاً غير الواقعي) في متغيرات الشخصية، حيث تميزت المجموعة الأقل تفاؤلاً غير الواقعي بمتوسطات أعلى من المجموعة الأكثر تفاؤلاً غير الواقعي في كل من التشاؤم، واليأس، والذنب، والخزي، في حين تميزت المجموعة الأكثر تفاؤلاً غير الواقعي عنها بالتفاؤل.

وهدفت دراسة (Creed, Patton, Barturn, 2002) إلى التعرف إلى الخصائص السيكومترية لمقياس التوجه نحو الحياة المُعدل، وكذلك معرفة تأثير التفاؤل والتشاؤم على المهنة والهناء "السعادة"، وارتباطهما ببعض المتغيرات لدى عينة من المراهقين قوامها (٤٠٥) من الطلاب من الجنسين. وقد طبق الباحثون مجموعة من المقاييس تمثلت في: مقياس التوجه نحو الحياة المُعدل، ومقياس النضج المهني، ومقياس اتخاذ القرار المهني وأخيراً مقياس الأهداف المهني. وقد كشفت نتائج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس التوجه نحو الحياة المُعدل عن عاملين هما: التفاؤل والتشاؤم، كما بينت النتائج أن أصحاب الدرجات المرتفعة في التفاؤل قرروا مستويات مرتفعة من الثقة في اتخاذ القرار، القدرة على

اليابانية من اختبار التوجه نحو الحياة المعدل، وذلك على عينة من طلاب الجامعة اليابانية قوامها (٤٤٨) من الجنسين، وقد طبق عليهم أيضًا ثلاثة مقاييس هي الانبساط، العصابية، والاكتئاب. وقد كشفت نتائج التحليل العاملي عن عاملين هما: التفاؤل والتشاؤم، الأول "التفاؤل" ارتبط بالعبارات الإيجابية، والثاني "التشاؤم" ارتبط بالعبارات السلبية من الاختبار. وقد بينت نتائج الدراسة من خلال تحليل عاملي استطلاعي أن اختبار التوجه نحو الحياة المعدل يتمتع بخصائص سيكومترية مقبولة. Acceptable وقد أجري تحليل عاملي توكيدي لعينة أخرى من طلاب الجامعة اليابانية قوامها (٢٠٥)، فكتشفت النتائج أيضًا عن عاملين هما التفاؤل والتشاؤم وأن الأفراد لهم درجة إما على التفاؤل أو على التشاؤم. وقد كشفت نتائج الدراسة أيضًا أن العبارات الإيجابية التي تعبر عن التفاؤل قد ارتبطت إيجابيًا بالانبساط (ارتباط جوهري دال)، كما ارتبطت سلبًا مع الاكتئاب والعصابية (ارتباط جوهري دال).

وفي دراسة (Reilley, et al., 2005) بُحث التفاؤل والتشاؤم باعتبارهما متغيرين من متغيرات الشخصية يؤثران على الصحة العضوية للفرد، والقدرة على أداء العمل، والعلاقات الاجتماعية التي تقوم بين الأفراد بعضهم بعضًا، وللتحقق من هذا قام الباحثون بثلاث دراسات: الأولى: كانت على عينة قوامها (٧٠ من الذكور، ١١٣ من الإناث) من طلاب الجامعة، وقد طبق عليهما مقياسان هما: اختبار (Peterson, et al., 1988)،

من طلاب الجامعة الفرنسيين بواقع (١٤٩ من الذكور، ٢٨٨ من الإناث)، وقد كان هدف الدراسة الأساسي هو التعرف إلى ما إذا كان الاختبار يقيس التفاؤل باعتباره أحادي البعد، وأن الأفراد إما أن يكونوا متفائلين أو متشائمين، أم أنه يقيس التفاؤل باعتباره ثنائي البعد أي أن الأفراد يقعون على متصل يمتد من التفاؤل إلى التشاؤم والعكس، وللفرد درجة على هذا وذاك، بمعنى أن الأفراد لا يكونون متفائلين فقط أو متشائمين فقط، وقد كشفت النتائج عن أحادية الاختبار فهو يقيس التفاؤل باعتباره أحادي فقط، فالأفراد عندهم إما متشائمين أو متفائلين وليس للفرد درجتان على الاختبار.

أما (سلامة، ٢٠٠٤)، فقد هدفت دراستها إلى بحث العلاقة بين كل من التفاؤل والتشاؤم والتقدير الذاتي للأغراض الجسمية والنفسية لدى عينة من طلاب جامعة الكويت (١٢٥ طالبًا، ١٢٠ طالبة). وقد كشفت الدراسة عن علاقة ارتباطية سالبة دالة بين التفاؤل وكل من الأعراض الجسمية والوسواس القهري والاكتئاب والقلق، والحساسية التفاعلية، والعداوة، والمخاوف المرضية، والبارانويا، والذهان، وذلك لدى كل من الذكور والإناث، في حين كانت جميع الارتباطات السابقة موجبة دالة بالنسبة لمتغير التشاؤم لدى كل من الذكور والإناث، ولم تكشف الدراسة عن وجود فروق دالة بين الذكور والإناث على متغيري التفاؤل والتشاؤم.

وفي دراسة قام بها (Nakano, 2004) للتحقق من الخصائص السيكومترية للنسخة

et al., 1988) وكذلك أساليب المواجهة اليومية التي تتسم بالتفاؤل (ارتباط موجب) في حين يرتبط سلباً مع مقياس التشاؤم من اختبار "بيترسون" ومقياس الحياة والتشاؤم من اختبار "بيترسون" ومقياس "بك" للاكتئاب، في حين لم يرتبط بالأنماط التفسيرية السالبة أو الموجبة، كذلك فقد ارتبط "التفاؤل" من اختيار التوجه نحو الحياة ارتباطاً جوهرياً سالباً دالاً بالصحة العامة وكذلك الشكاوي الصحية.

وقام (عبد الخالق، ٢٠٠٥)، بتطبيق القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم على عينة من الطلاب المصريين بجامعة القاهرة والإسكندرية (ن = ٨١٤) من الجنسين، وحصل الذكور على متوسط أعلى جوهرياً من الإناث في التفاؤل، في حين لم يكن الفرق دالاً بينهما في التشاؤم. واستخرجت ارتباطات سلبية جوهرياً بين التفاؤل وكل من: التشاؤم، وجنس الإناث، والقلق، في حين كان الارتباط موجبا بين التشاؤم والقلق. وقد استخرج من التحليل العاملي لبنود المقياس الفرعي للتفاؤل عامل واحد جوهري، ومثله في مقياس التشاؤم. وتشير هذه النتائج إلى كفاءة - لا بأس بها- للقائمة على العينات المصرية.

وهدفت دراسة (الأنصاري، ٢٠٠٧)، إلى فحص الكفاءة القياسية للقائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم لدى ثماني عشرة دولة عربية. هذا من جانب، ومن الجانب الآخر هدفت الدراسة إلى الكشف عن الفروق بين الجنسين في متغيري التفاؤل والتشاؤم، مع تبيين طبيعة علاقات الارتباط بين كل من التفاؤل والتشاؤم والاكتئاب والقلق. وقد

وهو مقياس للتفاؤل والتشاؤم، ومقياس الصحة العضوية الذي أعده (Lin and Peterson, 1995). أما الدراسة الثانية: فقد أجريت على عينة قوامها (١٤٧ من الذكور، ١٤١ من الإناث) من الدارسين الملتحقين بأحد برامج علم النفس، وقد طبق عليهم (٣) مقياس هي: اختبار التوجه نحو الحياة (Scheier, et al., 1985)، واختبار النمط التفسيري (Seligman, 1979) واختبار التفاؤل والتشاؤم (Peterson, et al., 1988). أما الدراسة الثالثة: فقد طبقت على عينة قوامها (٧١ من الذكور، ١٣٢ من الإناث)، من الطلاب الملحقين بالدراسات الخاصة في علم النفس، وقد طبقت عليهم الأدوات السابقة ذاتها في الدراسة الثانية بالإضافة إلى مقياس "بك" للاكتئاب "المعدل" (Beck, et al., 1979)، وكذلك بطارية التفكير الاستنتاجي أو البنائي The Constructive Thinking Inventory (CTI) التي أعدها (Epstein and Meier, 1989) وهو يقيس استراتيجيات المواجهة عبر الحياة اليومية على مقياس يتدرج من (٥) نقاط تبدأ من بالقطع خطأ إلى بالقطع صواب، وعليه فالمقياس يتكون من مقياسين فرعيين أحدهما يقيس أساليب المواجهة اليومية التي تتسم بالتفاؤل (CTI-BEH)، والثاني أساليب المواجهة التي تتسم بالتشاؤم ويرمز لها بالرمز (CTI-EMOT). وقد بينت النتائج أن اختبار التوجه نحو الحياة يتكون من مقياسين منفصلين هما التفاؤل والتشاؤم، وأن التفاؤل من اختبار التوجه نحو الحياة يرتبط ارتباطاً جوهرياً دالاً مع مقياس التفاؤل من اختبار (Peterson,

سنة بلدان فقط، أربعة منها (السعودية، وقطر، والإمارات، والمغرب) أظهرت أن الذكور أكثر تشاؤماً من الإناث، في حين كانت الإناث أكثر تشاؤماً من الذكور في العراق وليبيا فقط.

مشكلة الدراسة:

بناء على الدراسات السابقة، وفي ضوء نتائجها فقد اتضح أن التوجه الإيجابي نحو الحياة أو التفاؤل يمثل أحد العناصر المهمة لإيجاد بنية نفسية صحيحة للفرد، كما أنه يسهم بشكل فعال في تحسين الصحة العضوية للأفراد أصحاب التفاؤل، كما أنه يرتبط إيجاباً بعدد من السمات النفسية الشخصية والاجتماعية منها: الانبساط، والاعتداد بالذات وتقديرها، والثقة بالنفس، والطمأنينة، والحالات المزاجية الإيجابية اليومية، والمساندة الاجتماعية، والقدرة على مواجهة المشكلات وضغوط أحداث الحياة، وكذلك التقدير الذاتي للصحة النفسية، والرضا عن الحياة، والسعادة، كما يرتبط سلباً بالعصابية، والقلق، وقلق الموت، والاكتئاب، ومتغيرات الوجدان السلبي، والشعور بالوحدة النفسية، والنرجسية، واليأس، والتشاؤم، كذلك فهو مُنبئ بعدد من متغيرات الصحة النفسية والعضوية.

غير أن ما لم تتطرق إليه الدراسات السابقة يتمثل فيما يلي:

١. الكشف عن الفروق بين الجنسين على تلك الأداة
٢. بحث اتجاهات الفروق بينهما على بنود اختبار التوجه نحو الحياة "المعدل" (٦ بنود)

طبقت القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم، على عينات من الطلبة العرب بجامعة من ثمانية عشر بلد عربي (ن = ٨٩٢٦) من الجنسين بواقع (٤٤٦٣) من الطلاب، و(٤٤٦٣) من الطالبات من البلدان التالية: لبنان، وسوريا، وفلسطين، والأردن، والعراق، والسعودية، والكويت، والبحرين، وقطر، والإمارات، وعمان، واليمن، ومصر، والسودان، وليبيا، وتونس، والجزائر، والمغرب، متوسط أعمارهم (٢١.٢٤ ± ٢.٤١) سنة. وقد أسفرت نتائج الدراسة عن تمتع القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم بخصائص قياسية جيدة من ناحية الثبات والصدق، كما كشفت نتائج التحليل العاملي لبنود المقياس الفرعي للتفاؤل عن استخلاص عامل واحد جوهرية، ومثله في مقياس التشاؤم، واستخرجت ارتباطات سلبية جوهرية بين التفاؤل وكل من: التشاؤم، والاكتئاب، في حين كان الارتباط موجباً بين التشاؤم والاكتئاب والقلق. وقد كشفت نتائج الدراسة أيضاً أن التفاؤل والتشاؤم عبارة عن سمتين مستقلتين ولكنهما مترابطتان بوسيط قدره (ر = -٠.٥١)، وتشير هذه النتائج إلى كفاءة- لا بأس بها- للقائمة على ثمانية عشر بلداً عربياً. وأخيراً أسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق جوهرية بين الجنسين في التفاؤل في سبعة بلدان عربية أظهرت أن الذكور أكثر تفاؤلاً من الإناث في سبعة بلدان عربية هي: (العراق، وعمان، ولبنان، والكويت، والسودان، وسوريا، ومصر)، في حين كانت الإناث أكثر تفاؤلاً من الذكور في السعودية فقط، كما كشفت النتائج عن وجود فروق جوهرية بين الجنسين في التشاؤم في

أهمية الدراسة:

١. لعل أبرز أهمية للدراسة الحالية أنها تكمن في اختيار اختبار التوجه نحو الحياة "المعدل" والمستخدم في الدراسة الحالية، والذي قام الباحث بتعريبه وحساب خواصه السيكومترية للائم البيئة السعودية على وجه الخصوص والعربية على وجه العموم.
٢. أنه يقاس مفهومًا يُعد من المفاهيم الأساسية الشائعة في وصف إحدى السمات الشخصية وقياسها، وهو "التفاؤل".
٣. أن اختبار يُعد بمثابة أداة مناسبة لقياس سمة "التفاؤل". إذ من المعلوم أنه يوجد عدد قليل من الاستخبارات النفسية التي تقيس سمة التفاؤل مقارنة بعدد الاستخبارات التي تقيس السمات الشخصية الأخرى كالقلق، والاكتئاب... إلخ.
٤. أن الاختبار يتميز بقصر بنوده*** (٦ بنود) مما يسهل على المبحوثين الإجابة عنه في وقت قصير دون تدخل عوامل الملل والإهمال، وهذا بدوره ينعكس إيجابيًا على النتائج المرجوة من الاختبار. والواقع أن هذا الأمر على درجة كبيرة من الأهمية، ذلك أن كثيرًا من الباحثين تواجههم مشكلة في عدم رغبة المبحوثين في الإجابة عن جميع بنود المقاييس نظرًا لشعورهم بالسأم والملل

*** يوجد في الساحة العربية بالكويت تعريب لاختبار التوجه نحو الحياة، وهو يتكون من (٨) بنود، وقد أعده وحسب خواصه السيكومترية "بدر الأنصاري" عام (٢٠٠١).

٣. إعداد أداة عالمية مترجمة ومعربة من قبل الباحث للبيئة السعودية
٤. بيان أن التفاؤل والتشاؤم سمتان يمكن قياسهما بنجاح بوساطة اختبار التوجه نحو الحياة المعدل وهذا في جملة ما تسعى إليه الدراسة الحالية وما تتميز به عن الدراسات السابقة

أهداف الدراسة:**يمكن تحديد أهداف الدراسة فيما يلي:**

١. إعداد أداة عالمية** للبيئة السعودية لقياس التوجه نحو الحياة وهي اختبار التوجه نحو الحياة "المعدل" الذي أعده كل من (Scheier; Carver and Bridges, 1994) باعتباره مقياسًا للتفاؤل، والتي يمكن أن يستخدمها الباحثون والاختصاصيون النفسيون في مجال البحوث الحضارية المقارنة، والإرشاد والعلاج النفسي، وهي التعرف إلى الفروق بين الجنسين في متغيرات الدراسة.
٢. التعرف إلى الفروق بين الجنسين على بنود اختبار التوجه نحو الحياة المعدل.
٣. أن التفاؤل والتشاؤم يمكن النظر إليهما بوصفهما سمتين ذات استقلال نسبي على الرغم من الارتباط الجوهرى بينهما، وأنه يمكن قياسهما بنجاح بوساطة اختبار التوجه نحو الحياة المعدل.

** بمعنى أنها ذات انتشار في ثقافات متعددة.

من المقاييس المطولة، مما يضيع على الباحثين جهودهم في الحصول على العينة الكافية للبحث أو حصولهم على نتائج تفتقد المصداقية، من جهة أخرى يساعد قصر الاختبار على إمكانية تطبيق بطارية من المقاييس النفسية المتعددة التي يحتاجها الدارس لدراسة ظاهرة ما.

٥. يُعد اختبار التوجه نحو الحياة "المعدل"، من الاختبارات التي انتشر استخدامها عالمياً لقياس سمة التفاؤل لدى المراهقين والراشدين. (الأنصاري، ٢٠٠٢"أ")

٦. لم يعثر الباحث- حسب حدود علمه- على دراسة سابقة استخدمت اختبار التوجه نحو الحياة "المعدل" في المجتمع السعودي أو العربي على النحو المستخدم في الدراسة الحالية والذي تسعى إليه من خلال التحقق من صحة فروض الدراسة الحالية.

فروض الدراسة:

- ١- توجد فروق جوهرية بين الجنسين في التوجه الإيجابي نحو الحياة "التفاؤل".
- ٢- توجد فروق جوهرية بين الجنسين على بنود اختبار التوجه نحو الحياة المعدل.
- ٣- التفاؤل والتشاؤم سمتان يمكن قياسهما بنجاح بوساطة اختبار التوجه نحو الحياة المعدل.

منهج الدراسة وإجراءاتها:

أ- عينة الدراسة:

تم التطبيق على أفراد عينة الدراسة بشكل جمعي، وقد كان قوام العينة الأساسية للدراسة مكوناً من (٢٧٧) طلاب الجامعة من الجنسين،

بواقع (١٣٤) طالباً، و(١٤٣) طالبة، وقد استبعد الباحث استجابات عدد من الطلاب من الجنسين الذين لم يكملوا بيانات بعض بنود بطارية الاختبارات، وبالتالي تكونت العينة النهائية للدراسة من (٢٢٧) من طلاب وطالبات الجامعة موزعين على النحو التالي:

١- عينة الذكور: وهي تتكون من (١١١) من الذكور من طلاب الجامعة.

٢- عينة الإناث: وهي تتكون من (١١٦) من الإناث من طالبات الجامعة.

وجميع أفراد عينة الدراسة متجانسين من حيث العمر حيث تراوح المدى العمري لهم ما بين (١٧-٢٠)، بمتوسط عمري قدره (١٩.١)، وانحراف معياري مقداره (٢.٣)، وذلك بالنسبة لعينة الذكور، أما عينة الإناث فقد بلغ متوسط عمرهن (١٩.٧) وانحراف معياري مقداره (٢.٥).

ب- أداة الدراسة:

استخدم الباحث في الدراسة الحالية اختبار التوجه نحو الحياة المعدل باعتباره مقياساً للتفاؤل وهو من تأليف (Scheier and Carver, 1994)، وقد قام الباحث بتعريبه وتقنيته.

وفيما يلي يعرض الباحث للاختبار على النحو التالي:

اختبار التوجه نحو الحياة المعدل (Life Orientation Test – Revised (LOT-R)

وضع كل من (Scheier; Carver and

Bridges, 1994) اختبار التوجه نحو الحياة المعدل

(LOT-R) باعتباره مقياساً للتفاؤل، وقد قام

الباحث بتعريبه وإعادة تقنيته على عينة من طلاب

عامل واحد للاختبار أطلق عليه اسم "عامل التفاؤل".

وقد استُخدمت للإجابة على بنود مقياس التوجه نحو الحياة بدائل خماسية هي:

- ١- أوافق إلى حد كبير.
- ٢- أوافق بقدر ضئيل.
- ٣- لا أوافق ولا أعارض.
- ٤- أعارض بقدر ضئيل.
- ٥- أعارض إلى حد كبير.

الخصائص السيكومترية للاختبار في الدراسة

الجدولية

أولاً: الثبات

حُسب ثبات الاختبار وصدقه على عينة استطلاعية قوامها (٢٠٣) طالب وطالبة، بواقع (٨٨) من الذكور، و(١١٥) من الإناث، من طلبة الجامعة من الجنسين.

وفيما يلي عرض لطرق الثبات:

أولاً: الثبات:

حُسب الثبات بطريقتين هما:

١- التطبيق وإعادة التطبيق: "ثبات الاستقرار":

طبّق الاختبار على عينة التقنين بفارق زمني شهر، وفيما يلي عرض لنتائج معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني:

جدول رقم (١) يوضح معاملات ثبات الاستقرار لاختبار

التوجه نحو الحياة المُعدل لدى العينات الثلاثة

معاملات ثبات الاستقرار لدى الإناث	معاملات ثبات الاستقرار لدى الذكور	معاملات ثبات الاستقرار لدى الإناث	معاملات ثبات الاستقرار لدى الذكور
٠.٨٥٣	٠.٧٤٢	٠.٠٠١	٠.٠٠١

الجامعة وطالبتها، وفيما يلي وصف للاختبار، وحساب ثباته وصدقه:

وصف الاختبار:

وضع أول اختبار لقياس التوجه نحو الحياة (Life Orientation Test كل من Scheier and Carver, 1985)، وقد كان المقياس يتكون من (١٢) عبارة، أربع عبارات منها كانت بغرض قياس التفاؤل، وأربع عبارات أخرى كانت بغرض قياس التشاؤم، والعبارات الأخيرة (٤ عبارات) بمثابة حشو لا يتم تصحيحها، وقد وضعت بغرض إخفاء الهدف من المقياس، وقد تعرض المقياس لعدد من أوجه النقد، منها أنه يعد بمثابة مقياس للعصابية وليس للتفاؤل والتشاؤم.

وقد ذكر (Scheier; Carver, Bridges, 1994) أن اختبار التوجه نحو الحياة، يعد من الاختبارات ذات الانتشار والتي استخدمت في العديد من البحوث، وبرغم هذا فقد عانى الاختبار كثيراً من المشاكل والتي يُعد من أكثرها أهمية، مشكلة أن البنود الأصلية للمقياس لا تركز بوضوح explicitly على التوقعات المستقبلية.

وبسبب هذا، ولعلاج هذا النقص - إلى حد ما كما يقول الباحثون - قام "شاير وكارفر وبردجز" عام (١٩٩٤)، بإعداد نسخة أخرى هي: "اختبار التوجه نحو الحياة المُعدل"، بواقع (٦) عبارات تشير بشكل عام لقياس استهداف التفاؤل.

وقد بلغ معامل الارتباط (٠.٩٥)، وذلك بين الصورة المُعدلة (LOT-R)، والصورة الأولى للمقياس (LOT)، وهو معامل مقبول إحصائياً، وقد كشفت نتائج التحليل العاملي عن استخلاص

ب- حساب ثبات الاتساق الداخلي للاختبار:

قام الباحث بحساب ثبات الاتساق الداخلي للاختبار بطريقتي معاملات ثبات ألفا - كرونباخ، والتجزئة النصفية، وفيما يلي عرض لتلك النتائج:

(١) الثبات بطريقة ألفا - كرونباخ:

جدول رقم (٢) يوضح معاملات ثبات ألفا - كرونباخ للاختبار التوجه نحو الحياة المعدل لدى الجنسين

معاملات ثبات ألفا - كرونباخ لدى الإناث	معاملات ثبات ألفا - كرونباخ لدى الذكور
٠.٧٧٦	٠.٨٦٧

(٢) الثبات بطريقة التجزئة النصفية:

جدول رقم (٣) يوضح معاملات ثبات التجزئة النصفية للاختبار التوجه نحو الحياة المعدل لدى الجنسين

معاملات ثبات التجزئة النصفية لدى الذكور	معامل ارتباط الجزئين	معاملات ثبات التجزئة النصفية لدى الإناث	معامل ارتباط الجزئين	الدلالة
٠.٩٠٢	٠.٨٩٧	٠.٠٠١

ويتضح مما سبق ارتفاع معاملات ثبات الاختبار، فالطريقة الأولى (ثبات الاستقرار) تشير نتائجها بوجه عام إلى أن معاملات ثبات الاستقرار للاختبار مقبولة، كما أن ارتفاع معاملي ثبات ألفا - كرونباخ، وثبات التجزئة النصفية تشير إلى اتساق داخلي مرتفع للاختبار، ومن ثم تعد هي الأخرى مقبولة إحصائياً بوجه عام.

ثانياً صدق الاختبار:

حسب صدق الاختبار على النحو التالي

الصدق التقاربي والاختلافي:

حُسب الصدق التقاربي والاختلافي للاختبار، وذلك من خلال حساب الارتباطات المتبادلة بين الاختبار وكل من المقاييس التالية: التفاؤل، والتشاؤم، والتفاؤل غير الواقعي، والرضا عن الحياة، والأمل، وفيما يلي عرض نتائج معاملات الارتباط بين الاختبار وغيره من المقاييس:

جدول رقم (٤) يوضح معاملات الارتباط المتبادلة بين اختبار التوجه نحو الحياة المعدل وبعض المقاييس لدى الجنسين

المقاييس	معاملات الارتباط مع اختبار التوجه نحو الحياة	الدلالة
التفاؤل	٠.٨٧	٠.٠٠١
التشاؤم	-٠.٦٦	٠.٠٠١
التفاؤل غير الواقعي	-٠.٦٧	٠.٠٠١
الرضا عن الحياة	٠.٧٦	٠.٠٠١
الأمل	٠.٧٨	٠.٠٠١
السعادة	٠.٧٢	٠.٠٠١

من الجدول السابق نستنتج أن اختبار التوجه نحو الحياة بوصفه مقياساً للتفاؤل يرتبط إيجابياً بالتفاؤل، والتفاؤل غير الواقعي، والرضا عن الحياة والأمل، والسعادة، مما يعد مؤشراً لصدق اتقائي للاختبار، على حين يرتبط سلباً بالتشاؤم، مما يعد مؤشراً لصدق اختلافي للاختبار.

النتائج ومناقشتها:

يعرض الباحث فيما يلي لنتائج الدراسة، وذلك على النحو التالي:

نتيجة الفرض الأول:

نص الفرض الأول على ما يلي: "توجد فروق جوهرية بين الجنسين في التوجه الإيجابي نحو الحياة "التفاؤل".

جدول رقم (٥) المتوسطات الحسابية والانحرافات

المعيارية وقيم (ت) على مقياس التوجه

الإيجابي نحو الحياة المعدل لدى الجنسين

الدالة	"ت"	الإناث		الذكور		النوع المقياس
		ع	م	ع	م	
٠.٠١	٢٠	٤٠	١٤	٥٠	١٥	التوجه نحو الحياة "التفاؤل"
	٥٩	٤٩	٠.٢	٦٤	٠.٩	
			٢		٣	

بالنظر في الجدول رقم (٥) نجد ما يلي:

١- توجد فروق جوهرية دالة لصالح الذكور عند مستوى (٠.٠١)، في التوجه الإيجابي نحو الحياة "التفاؤل"، لصالح الذكور.

تفسير نتيجة الفرض الأول:

بالنظر في الجدول رقم (٥) نجد أن قيمة (ت) دالة عند مستوى (٠.٠١)، بالنسبة لمتغير التوجه الإيجابي نحو الحياة "التفاؤل"، والنتيجة على هذا النحو تعني أن الذكور أكثر تفاؤلاً، وهذا يعني أن الفرض قد تحقق كلياً، على النحو الذي يمكن تفسيره كما يلي:

أولاً: بالنسبة لمتغير التوجه نحو الحياة**"التفاؤل":**

تشير النتيجة إلى أن الذكور من أفراد عينة الدراسة الحالية مقارنة بالإناث يتسمون بأنهم ذوي نظرة إيجابية، وهم الأكثر إقبالاً على الحياة ولديهم الاعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات في المستقبل، بالإضافة إلى الاعتقاد باحتمال حدوث الخير أو الجانب الجيد من الأشياء بدلا من حدوث الشر أو الجانب السيئ، وهم على هذا النحو لديهم استعداد عام يكمن داخلهم يتضمن توقع حدوث الأشياء الإيجابية أو الجيدة، أي توقع النتائج الإيجابية للأحداث المقبلة، وهم وفقاً لتوقعاتهم التفاؤلية تجاه الأحداث المستقبلية مُحدِّون لطريقهم الذي من خلاله يحققون أهدافهم، بمعنى أنهم لا يفقدون الأمل في تحقيق أهدافهم، كذلك فإن نظرتهم نحو المستقبل إنما هي نظرة استبشار تجعلهم يتوقعون الأفضل، وينتظرون حدوث الخير، ويهدفون دوماً إلى النجاح، ويستبعدون أي شيء غيرهِ.

وقد اتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسات كل من (شكير، ١٩٩٦؛ العنزي والمشعان، ١٩٩٨؛ شكري، ١٩٩٩؛ المشعان، ٢٠٠٠؛ إسماعيل؛ ٢٠٠١؛ الأنصاري، ٢٠٠٢ "أ"، الأنصاري، ٢٠٠٧)، في حين لم تتسق هذه النتيجة مع دراسة (Shazia and Ghazala, 2000)، التي بينت أن الإناث أكثر تفاؤلاً من الذكور، وكذلك لم تتسق مع عدد آخر من الدراسات التي لم تجد فروقاً دالة بين الجنسين في التوجه الإيجابي نحو الحياة "التفاؤل"، وهذه

من مراحل العمر التالية، إنما يتمايزون عن الإناث في كثير من مجالات الحياة العلمية على وجه الخصوص، والاجتماعية والمجتمعية وما يلحق بهما من متغيرات سياسية واقتصادية وأسرية وغيرها على وجه العموم. وليس الأمر بتمييز جنس عن الآخر، لكنه واقع تحكمه العوامل البيولوجية والظروف الاجتماعية والبيئية والأسرية التي تحكم الأنثى وتقيدها، في حين تجعل للذكر في البلاد العربية، وغيرها من بلاد العالم مجالا أوسع وحرية غير مقيدة، يستطيع الفرد من خلالها أن يحقق كثيرا من النجاحات في مجالات الحياة بشكل عام.

هذا مع الأخذ في الاعتبار أن هناك ما يتاح للأنثى أن تؤديه، ولا يمكن للذكر مجاراتها فيه على الإطلاق، فلهن تميز وتفوق في مجالات متعددة - لا مجال لمناقشتها هنا الآن - هن الأخريات، لكن ربما اتسامهن بشكل عام أنهن أقل تفاؤلا من الذكور، ربما يكمن في تفسير تلك النتيجة، والنتائج التي احتوتها الدراسات السابقة والتراث السيكولوجي.

نتيجة الفرض الثاني:

نص الفرض الثاني على ما يلي: "توجد فروق جوهرية بين الجنسين على بنود اختبار التوجه نحو الحياة المعدل"

الدراسات هي دراسات كل من (هريدي، ١٩٩٣؛ عبد الخالق؛ ١٩٩٨ "أ"، العنزي، ٢٠٠١؛ سلامة، ٢٠٠٤).

وفي ظن الباحث أن اتسام الذكور بالتفاؤل يقترن تماما مع اتسامهم بعدد من السمات والخصائص الشخصية الإيجابية التي وردت بالدراسات السابقة مقارنة بالإناث، ولعل ما يدعم هذا - من وجهة نظر الباحث - أن المتفائلين مُحَدِّدُونَ لطريقهم وأهدافهم، وأنهم قادرون على ضبط عواطفهم والتحكم بها مع القدرة على التكيف الذاتي والاجتماعي، والبعد عن التقلبات الحادة في المزاج، وأفعالهم تتفق ونوعية الاستجابات المناسبة للمواقف التي يمرون بها، وهم يتسمون بالأمل ويحسون بالهناء الشخصي، كما أنهم انبساطيون ومفعمون بالحيوية والنشاط. وبعد هل يمكن القول، وفقاً لما جاء بالتراث النظري السيكولوجي والدراسات السابقة، أن الذكور موضوع الدراسة - في مجال المقارنة بينهم وبين الإناث - بشكل عام يتسمون بأنهم أكثر صحة عضوية وانفعالية ونفسية، وأن أداءهم المهني والوظيفي، وكذلك الأكاديمي، وأنهم يدركون الضغوط ويتعاملون معها بشكل أفضل.

إن الشواهد التاريخية والحياتية ونتائج الدراسات التجريبية فيها ما يدعم كثيراً من القول السابق، وما يراه الباحث في هذا الصدد أن الذكور المراهقين الآن، في مرحلة الرشد لاحقاً، وما يليها

جدول رقم (٦) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم "ت"
على بنود اختبار التوجه نحو الحياة المعدل

م	نص البند	الذكور		الإناث		ت	الدلالة
		ع	م	ع	م		
١	في الأوقات التي لا تتضح فيها رؤية الأمور، عادة ما أتوقع الأفضل.	٢.٤٨	١.٦٢	٢.٠٥	٠.٩٠	٣.٠٣	٠.٠١
٢	إذا كان هناك شيء سيحدث لي، فإنه سيحدث لي.	٣.١٣	١.٤٧	٢.٦٧	١.٢٩	٢.٦	٠.٠١
٣	أنا دائماً متفائل بشأن مستقبلي.	٢.٦	١.٩	٢.١٥	١.٣٠	٢.١٣	٠.٠٥
٤	نادراً ما أتوقع أن تسير الأمور في صالحتي.	٢.٦٢	١.٣	٢.٩٠	١.١٤	١.٧٧	غير دال
٥	نادراً ما اعتمد على الأشياء الجيدة التي تحدث لي.	٢.٦٢	١.٤٣	٢.٥	١.١٣	٠.٧٢	غير دال
٦	بصفة عامة، أتوقع أن تحدث لي الأمور الجيدة أكثر من الأمور السيئة.	٢.٢٣	١.١٧	٢.٢٠	١.١٥	٠.٢٠	غير دال

بالنظر في الجدول السابق نجد ما يلي:

- ١- الذكور يتوقعون الأفضل دومًا في الأوقات التي لا تكون فيها رؤية الأمور واضحة، وبمعنى آخر يتسم الذكور بتوقع الأفضل عندما تكون رؤية الأمور غامضة ومبهمة.
- ٢- الذكور لديهم قناعة بأن ما قدّر لهم فهو حادث وواقع لا محالة، وأنه لا تغيير فيه.
- ٣- الذكور دائماً متفائلون بشأن مستقبلهم.

- ١- الفروق دالة عند مستوى (٠.٠١)، لصالح الذكور على البندين رقمي (١، ٢).
- ٢- الفروق دالة عند مستوى (٠.٠٥) لصالح الذكور أيضاً على البند رقم (٣).
- ٣- لا توجد فروق دالة بين الجنسين على البنود أرقام (٤، ٥، ٦).

تفسير نتيجة الفرض الثاني:

من واقع البيانات الإحصائية الواردة بجدول رقم (٦) نجد الفرض قد تحقق جزئياً، وبنسبة (٥٠٪)، ويتضح ذلك مما يلي:

والنتيجة على هذا النحو تعني أن الفروق دالة لصالح الذكور في ثلاثة بنود من أصل ستة بنود من اختبار التوجه نحو الحياة المعدل، أي أنهم من ناحية الدلالة الإحصائية يكونون أكثر تفاؤلاً من الإناث بنسبة (٥٠٪)، وعلى مستوى

ارتفاع المتوسطات فهم أكثر تفاؤلاً بنسبة (٨٠٪)، حيث ارتفعت متوسطات درجاتهم على البند رقم (٥) والذي يشير إلى أنهم نادراً ما يعتمدون على الأشياء الجيدة التي تحدث لهم، وكذلك على البند رقم (٦)، الذي يعني توقعهم أن الأمور الجيدة سوف تحدث لهم أكثر من الأمور السيئة.

في حين ارتفع متوسط درجات الإناث على بند واحد فقط من البنود الستة لاختبار التوجه نحو الحياة "المعدل"، وهو البند رقم (٤) والذي يشير إلى أن الإناث لا يتوقعن أن تسير الأمور في صالحهن، وهن بذلك أكثر تشاؤماً من الذكور حيث يرون الأسوأ لا الأحسن أو الأفضل من الأمور التي سوف تحدث لهن، فنظرتهن يغلفها التشاؤم لا التفاؤل، وفي هذا دلالة تعني أكثر ما تعني أن الذكور - بشكل عام - أكثر توجهاً إيجابياً نحو الحياة، فرؤيتهم للأمور التي سوف تحدث تتسم بتوقع الأفضل لا الأسوأ كما هو الحال لدى الإناث، ويرتبط بهذا تفاؤلهم بشأن

مستقبلهم وتوقعهم للجد من الأمور وليس العكس، كذلك فهم على الرغم من هذا، هم نادراً ما يركنون إلى التوقع من المستقبل بما سوف يحمله لهم من الأمور الأفضل أو الأحسن، وعليه يكون تفاؤلهم الدائم بشأن مستقبلهم يعني أنهم سوف لا يقفون مكانهم حتى يأتيهم الأفضل والأحسن وغير ذلك، بل هناك سلوك إيجابي يجعلهم لا يعتمدون على الأشياء الجيدة التي تحدث لهم، والتي لديهم قناعة بحدوثها بكثرة بالنسبة لهم مقارنة بالإناث. كذلك هناك ما لا يمكن إغفاله في هذه النتيجة، وهي القناعة الإيمانية أو الدينية بأن مقادير الأمور ليست بيدهم وأنه إذا قُدر لهم شيء، فإن هذا الشيء سوف يحدث، وهم هنا، وعلى هذا النحو، أكثر صفاءً نفسياً وروحياً مقارنة بالإناث.

هذا وقد قام الباحث بحساب قيمة "ف" للتعرف إلى دلالة اتجاه الفروق بين الجنسين في بنود اختبار التوجه نحو الحياة "المعدل"، وفيما يلي عرض لتلك النتائج:

جدول (٧) تحليل التباين أحادي الاتجاه بين الجنسين لدلالة الفروق في بنود اختبار التوجه نحو الحياة المعدل

م	نص البند	مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة "ف"	الدلالة
١	في الأوقات التي لا تتضح فيها رؤية الأمور، عادة ما أتوقع الأفضل.	بين المجموعات داخل المجموعات التباين الكلي	١ ٢٣٨ ٢٣٩	١٠.١٩ ٢٦٥.٢٠ ٢٧٥.٣٩	١٠.١٩ ١.١١	٩.١٨	٠.٠١
٢	إذا كان هناك شيء سيحدث لي، فإنه سيحدث لي.	بين المجموعات داخل المجموعات التباين الكلي	١ ٢٣٨ ٢٣٩	٦.٧٧ ٢٣٩.١١ ٢٤٥.٨٨	٦.٧٧ ١.٠٠	٦.٧٧	٠.٠١
٣	أنا دائماً متفائل بشأن مستقبلي.	بين المجموعات داخل المجموعات التباين الكلي	١ ٢٣٨ ٢٣٩	٥.٥٠ ٢٨٨.٨٦ ٢٩٤.٣٦	٥.٥٠ ١.٢١	٤.٥٥	٠.٠٥
٤	نادراً ما أتوقع أن تسير الأمور في صالحتي.	بين المجموعات داخل المجموعات التباين الكلي	١ ٢٣٨ ٢٣٩	٣.٠٨ ٢٣٣.٠٧ ٢٣٦.١٥	٣.٠٨ ٠.٩٨	٣.١٤	غير دال
٥	نادراً ما اعتمد على الأشياء الجيدة التي تحدث لي.	بين المجموعات داخل المجموعات التباين الكلي	١ ٢٣٨ ٢٣٩	٠.٦٦ ٢٩٦.٢١ ٩٦.٤٢	٠.٦٦ ١.٢٤	٠.٥٣	غير دال
٦	بصفة عامة، أتوقع أن تحدث لي الأمور الجيدة أكثر من الأمور السيئة.	بين المجموعات داخل المجموعات التباين الكلي	١ ٢٣٨ ٢٣٩	٠.٠٥ ٢٥٩.٥٣ ٢٥٩.٥٨	٠.٠٥ ١.٠٩	٠.٠٥	غير دال

البنود ذاتها بالنسبة لقيم (ت) والتي يوضحها الجدول رقم (٩)، وهذا يؤكد نتيجة الفرض الثاني التي تحققت جزئياً وبنسبة (٥٠٪)، أما باقي البنود فلم تتأكد دلالتها الإحصائية سواء في الجدول رقم (٦) أو الجدول رقم (٧).

بالنظر إلى الجدول السابق رقم (٧) والذي يوضح تحليل التباين (٢ × ١) في اتجاه واحد لدلالة الفروق بين الجنسين على بنود اختبار التوجه نحو الحياة "المعدل"، نجد أن هناك فروقاً جوهرية دالة عند مستوى (٠.٠١) على البنود أرقام (١، ٢، ٣)، وهي الدلالات ذاتها على

بطريقة "الفارماكس" "لكايزر"، وقد اعتبر التشبع الجوهري بالعامل ≤ 0.35 . وقد تم استخراج عاملين أحاديي القطب حيث احتويا على تشبعات جوهريّة موجبة، بحيث تشبعت جميع بنود الاختبار بالعاملين المستخلصين، وهذين العاملين هما عامل التفاؤل، وعامل التشاؤم، وفيما يلي عرض لهما:

العامل الأول: عامل التفاؤل:

جدول رقم (٨)

يوضح التشبعات الجوهريّة على العامل الأول "عامل التفاؤل" لاختبار التوجه نحو الحياة المعدل

رقم البند	البند	التشبع
٣	أنا دائما متفائل بشأن مستقبلي.	٠.٨٣٤
١	في الأوقات التي لا تتضح فيها رؤية الأمور عادة ما أتوقع الأفضل. بصفة عامة، أتوقع أن تحدث لي الأمور الجيدة أكثر من الأمور السيئة.	٠.٧٦٤
٦	الجيدة أكثر من الأمور السيئة.	٠.٦٢٨

العامل الثاني: عامل التشاؤم:

جدول رقم (٩) يوضح التشبعات الجوهريّة على العامل الثاني "عامل التشاؤم" لاختبار التوجه نحو الحياة المعدل

رقم البند	البند	التشبع
٤	نادرا ما أتوقع أن تسير الأمور في صالحتي.	٠.٨٣٠
٢	إذا كان هناك شيء سيحدث لي، فإنه سيحدث.	٠.٧٩٤
٥	نادرا ما أعتمد على الأشياء الجيدة التي تحدث لي.	٠.٦١٤

وبعد فالنتيجة على النحو الذي جاءت عليه تتفق مع الدراسات السابقة التي تم تناولها في الفرض الأول، فالذكور أكثر توجهاً إيجابياً نحو الحياة من الإناث (الفرق دال عند مستوى ٠.٠١)، وبالتالي هم أكثر تفاؤلاً. كذلك فالنتيجة تعد إضافة جديدة في مجال علم النفس بصفة عامة، وفي مجال علم النفس الإيجابي بصفة خاصة، إذ لم يجد الباحث - حسب حدود علمه - دراسة عربية أو أجنبية أتت بمثل النتائج التي أكدتها نتيجة الفرض الحالي.

وبعد ووفق التعريف الذي يتبناه الباحث للتوجه الإيجابي نحو الحياة في الدراسة الحالية، يمكن القول أن الذكور من أفراد عينة الدراسة الحالية يتسمون بأن لديهم رؤية ذاتية إيجابية واستعداداً كامناً - غير محدود بشروط معينة - يمكنهم من توقع البشر، وإدراك كل ما هو إيجابي من أمور الحياة الجيدة وغير الجيدة، وذلك بالنسبة للحاضر الحالي والمستقبل القادم.

نتيجة الفرض الثالث

نص الفرض الثالث على ما يلي: "التفاؤل والتشاؤم سمتان يمكن قياسهما بنجاح بوساطة اختبار التوجه نحو الحياة المعدل".

تفسير نتيجة الفرض الثالث:

للتحقق من صحة الفرض الثالث قام الباحث بحساب الصدق العاملي للاختبار، وذلك بحساب معاملات الارتباطات المتبادلة بين البنود الستة للاختبار، وقد خللت مصفوفة معاملات الارتباط المتبادلة بين البنود عاملياً بطريقة المكونات الأساسية لهوتلينج، وتم تدوير العوامل

بينما لم تكن هناك فروق دالة بينهما على البنود أرقام (٤، ٥، ٦).

(٣) التفاؤل والتشاؤم سمتان يمكن قياسهما بنجاح بوساطة اختبار التوجه نحو الحياة المعدل وتتسق تلك النتائج - كما سبق وتقدم - في جزء منها مع نتائج بعض الدراسات السابقة (الفرض الأول)، خصوصاً فيما كشفت عنه الدراسات العربية والأجنبية من حيث إن الإناث هن الأكثر تشاؤماً بوجه عام من الذكور، في حين كانت نتائج الفروض الأخرى جديدة - حسب حدود علم الباحث - في مجال البحث السيكولوجي خصوصاً في مجال علم النفس الإيجابي والشخصية.

ثانياً:

تأسيساً على حاجة مجال القياس النفسي في البيئة العربية إلى أداة سيكولوجية ملائمة لقياس التفاؤل، سعت الدراسة الحالية إلى توفير أداة عالمية ذائعة الانتشار في ثقافات عديدة لقياس التفاؤل، يمكن أن يستخدمها الباحثون والاختصاصيون النفسيون في مجال البحوث الحضارية المقارنة، وغيرها من مجالات علم النفس، والأداة لها خواص عديدة فهي تقيس مفهوماً يُعد من المفاهيم الأساسية والشائعة في وصف إحدى السمات الشخصية وقياسها وهو "التفاؤل"، كما أن الأداة تُعد مناسبة لقياس سمة "التفاؤل".

ثالثاً:

أسفر التحليل العملي للأداة عن استخراج عاملين أحاديي القطب حيث احتويا على

وقد بلغت نسبة تباين العامل الأول (٤٦.٣%)، أما نسبة تباين العامل الثاني فقد بلغت (١٤.٨%)، وبلغت النسبة الكلية للتباين (٦١.١%)، وهي نسبة تشير إلى أن العوامل المستخرجة تكفي إلى حد ما لاستيعاب قدر معقول من التباين.

ونتائج التحليل العملي على النحو السابق، تؤكد أن التفاؤل والتشاؤم سمتان مستقلتان، ولكنهما مترابطتان، وهذا عكس ما كان يظن مؤلفو المقياس - كما سبق وتقدم - حيث كان الاعتقاد أن التفاؤل والتشاؤم عبارة عن سمة واحدة، ولكنها ثنائية القطب، أي أن متصل هذه السمة له قطبان متقابلان متضادان*.

تعليق عام على النتائج:

أولاً:

باستعراض نتائج الدراسة نجد أن الفروض الأولى قد تحققت كلياً بينما الفرض الثاني قد تحققت جزئياً من حيث:

- (١) وجود فروق جوهرية دالة لصالح الذكور في التوجه الإيجابي نحو الحياة "التفاؤل"
- (٢) وجود فروق دالة بين الجنسين على البنود أرقام (١، ٢، ٣) وذلك لصالح الذكور،

* من وجهة نظر الباحث ليس هناك فرد ما متفائل على طول الخط، أو متشاؤم دوماً، ولكنه يجنح تارة هنا وأخرى هناك، وعليه يتفق الباحث مع عدد من الدراسات العربية والأجنبية التي تناول الباحث بعضاً منها في سياق هذه الدراسة إلى النظر إلى التفاؤل والتشاؤم بوصفهما سمتين ذات استقلال نسبي على الرغم من الارتباط الجوهري بينهما.

توصيات الدراسة:

- في ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة الحالية، يقترح الباحث الموضوعات التالية:
- ١- دراسة الفروق في التفاؤل لدى عينات مختلفة من ذوي الاحتياجات الخاصة من الجنسين.
 - ٢- دراسة الفروق في التفاؤل لدى عينات من الأدباء والعلماء من الجنسين.
 - ٣- دراسة الفروق في التفاؤل لدى الأزواج والمطلقات والأرامل والمتأخرين في الزواج من الجنسين، والذين لم ينجبوا أولادًا من الجنسين.
 - ٤- دراسة العلاقة بين التفاؤل وكل من الرضا عن الحياة والسعادة والتسامح والشعور بالامتنان لدى عينات متباينة من الجنسين.
 - ٥- دراسة الفروق في التفاؤل لدى عينات عمرية متعددة بدءًا من الطفولة المبكرة وحتى الشيخوخة من الجنسين.
 - ٦- دراسة الفروق في التفاؤل لدى عينات من مرضى السرطان والفشل الكلوي والكبد وأصحاب نمط السلوك "أ" من الجنسين.

المراجع**أولاً: المراجع العربية**

- ١- إسماعيل، أحمد السيد محمد (٢٠٠١). التفاؤل والتشاؤم وبعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب جامعة أم القرى. المجلة التربوية، جامعة الكويت، ١٥(٦٠)، ٥١-٨١.
- ٢- إيزنبرج، نانسي ووانج، فيفيان أورا (٢٠٠٦). نحو علم نفس إيجابي: النمو

تشبعت جوهرية موجبة، بحيث تشبعت جميع بنود الاختبار بالعاملين المستخلصين، وهذان العاملان هما عامل التفاؤل، وعامل التشاؤم. ونتائج التحليل العاملي للأداة، أكدت أن التفاؤل والتشاؤم سمتان مستقلتان، ولكنهما مترابطتان، وهذا عكس ما كان يظن مؤلفو المقياس - كما سبق وتقدم - حيث كان الاعتقاد أن التفاؤل والتشاؤم عبارة عن سمة واحدة، ولكنها ثنائية القطب، أي أن متصل هذه السمة له قطبان متقابلان متضادان، وأن الدرجة العالية على الاختبار تدل على التفاؤل والعكس على التشاؤم، بمعنى آخر كان يُنظر إلى التفاؤل والتشاؤم على أنهما قطبان متضادان وأن الفرد إما أن يكون متفائلاً أو متشائماً، ولا يمكن أن يكون متفائلاً ومتشائماً معاً.

وتدعم هذه النتيجة الفكرة القائلة بأن التفاؤل والتشاؤم سمتان مستقلتان استقلالاً نسبياً إلا أنهما مترابطتان، أي أن لكل سمة متصل مستقل نسبياً يجمع بين مختلف الدرجات على السمة الواحدة، ولكل فرد موقع على متصل التفاؤل، مستقلاً عن مركزه على متصل التشاؤم، وكل بعد هنا يُعد - بشكل مستقل - أحادي القطب، يبدأ من أقل درجة على التفاؤل (وقد تكون درجة صفر)، إلى أقصى درجة، والأمر ذاته - مستقلاً - بالنسبة للتشاؤم. وهذا يعني أنهما سمتان مستقلتان نسبياً على الرغم من الارتباط الجوهرى السلبي بينهما، وأنه يمكن قياسهما بنجاح بوساطة اختبار التوجه نحو الحياة "المعدل".

- ٩- الأنصاري، بدر محمد (٢٠٠٢-٢٠٠٣). التفاؤل والتشاؤم: قياسهما وعلاقتهما ببعض متغيرات الشخصية لدى طلاب جامعة الكويت، حويلات كلية الآداب والعلوم الاجتماعية-جامعة الكويت، الحولية (٢٣)، الرسالة (١٩٢).
- ١٠- الأنصاري، بدر محمد (٢٠٠٧). القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم: نتائج من ثماني عشرة دولة عربية، القاهرة: مجلة دراسات نفسية، ١٧(٣)، ٥١٩-٥٥١.
- ١١- البعلبكي، منير (١٩٨٣). المورد، بيروت: دار العلم للملايين.
- ١٢- الحفني، عبد المنعم (١٩٩٤). موسوعة علم النفس والتحليل النفسي، ط (٤)، القاهرة: مكتبة مدبولي.
- ١٣- الخضر، عثمان حمود (١٩٩٩). التفاؤل والتشاؤم والأداء الوظيفي. المجلة العربية للعلوم الإنسانية، جامعة الكويت، ١٧، (٦٧)، ٢١٤-٢٤٢.
- ١٤- العنزي، فريح عويد والمشعان، عويد سلطان المشعان (١٩٩٨). العلاقة بين الشخصية الفصامية والتفاؤل والتشاؤم، القاهرة: المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٨(٢٠)، ١٢٨-١٥٦.
- ١٥- العنزي، فريح عويد (٢٠٠١). الشعور بالسعادة وعلاقته ببعض السمات الشخصية: دراسة ارتباطية مقارنة بين الذكور والإناث، القاهرة: مجلة دراسات نفسية، ١١(٣)، ٣٥١-٣٧٧.
- الاجتماعي والإسهامات الثقافية، ترجمة: نادية شريف، في: صفاء الأعسر وآخرين: سيكولوجية القوى الإنسانية: تساؤلات أساسية وتوجهات مستقبلية لعلم النفس الإيجابي، القاهرة: المجلس الأعلى للثقافة.
- ٣- أنتوني، روبرت (٢٠٠٥). ما وراء التفكير الإيجابي، ترجمة: مكتبة جرير، السعودية: مكتبة جرير.
- ٤- أنيس، إبراهيم وآخرون (١٩٧٢). المعجم الوسيط، ط (٢)، الجزء (٢)، القاهرة: دار المعارف
- ٥- الأنصاري، بدر محمد (١٩٩٨). التفاؤل والتشاؤم: المفهوم والقياس والمتعلقات. جامعة الكويت: مجلس النشر العلمي: لجنة التأليف والتعريب والنشر.
- ٦- الأنصاري، بدر محمد (٢٠٠١). إعداد مقياس التفاؤل غير الواقعي لدى عينة من الطلبة والطالبات في الكويت. القاهرة: مجلة دراسات نفسية، ١١، (٢)، ١٩٤-٢٤٣.
- ٧- الأنصاري، بدر محمد (٢٠٠٢"أ"). إعداد صورة عربية لمقياس التوجه نحو الحياة بوصفه مقياساً للتفاؤل، الكويت: مجلة العلوم الاجتماعية، ٣٠ (٤)، ٧٧٥-٨١٢.
- ٨- الأنصاري، بدر محمد (٢٠٠٢"ب"). التفاؤل غير الواقعي وعلاقته ببعض المتغيرات الشخصية لدى طلاب جامعة الكويت، مجلة العلوم التربوية والنفسية- جامعة البحرين، ٣ (٤)، ٩١-١٢٠.

- ١٦- المشعان، عويد سلطان (١٩٩٩). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالإضرابات النفسية الجسمية والرضا الوظيفي لدى الموظفين في القطاع الحكومي بدولة الكويت، القاهرة: المؤتمر الدولي السادس لمركز الإرشاد النفسي- جامعة عين شمس، (ص ص ٩٤٧ - ٩٧٠).
- ١٧- المشعان، عويد سلطان (٢٠٠٠): التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالاضطرابات النفسية الجسمية وضغوط أحداث الحياة لدى طلاب الجامعة، القاهرة: مجلة دراسات النفسية، ١٠ (٤)، ٥٠٥ - ٥٣٢.
- ١٨- المشعان، عويد سلطان (٢٠٠٢). العلاقة بين الرضا الوظيفي وكل من التفاؤل والتشاؤم والاضطرابات النفسية الجسمية لدى الموظفين في القطاع الحكومي بدولة الكويت. المجلة العربية للعلوم الإنسانية، جامعة الكويت، ١٨، (١) ٣٨ - ١.
- ١٩- جابر، عبد الحميد جابر وكفافي، علاء الدين (١٩٩٠). معجم علم النفس والطب النفسي، الجزء (٣)، القاهرة: دار النهضة العربية.
- ٢٠- جابر، عبد الحميد جابر وكفافي، علاء الدين (١٩٩٢). معجم علم النفس والطب النفسي، الجزء (٥)، القاهرة: دار النهضة العربية.
- ٢١- جابر، عبد الحميد جابر وكفافي، علاء الدين (١٩٩٥). معجم علم النفس والطب النفسي، الجزء (٧)، القاهرة: دار النهضة العربية.
- ٢٢- خليفة، عبد اللطيف محمد، ورضوان، شعبان جاب الله (١٩٩٨). بعض سمات الشخصية المصرية وأبعادها، القاهرة، مجلة علم النفس، العدد (٤٨)، ٢٨ - ٦٥.
- ٢٣- دسوقي، كمال (١٩٨٨). ذخيرة علوم النفس، المجلد (١)، القاهرة: الدار الدولية للنشر والتوزيع.
- ٢٤- دسوقي، كمال (١٩٩٠). ذخيرة علوم النفس، المجلد (٢)، القاهرة: وكالة الأهرام للتوزيع.
- ٢٥- رزوق، أسعد (١٩٧٩). موسوعة علم النفس، ط (٢)، بيروت: المؤسسة العربية للدراسات والنشر.
- ٢٦- سلامة، فاطمة عياد (٢٠٠٤). العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم والتقدير الذاتي للأعراض الجسمية والنفسية، القاهرة: المجلة المصرية للدراسات النفسية، ١٤ (٤٤)، ٢٢١ - ٢٥٩.
- ٢٧- شقير، زينب (١٩٩٦). القيمة التنبؤية لبعض الحالات الكلينيكية المختلفة من الطمأنينة النفسية والتفاؤل والتشاؤم وقلق الموت، مجلة كلية التربية - جامعة طنطا، (٢٣)، ٢٩٣ - ٣٤٠.
- ٢٨- شكري، مايسة محمد (١٩٩). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بأساليب مواجهة المشقة، القاهرة: مجلة دراسات نفسية، ٩ (٣)، ٣٨٧ - ٤١٦.

- ٢٩- عبد الخالق، أحمد محمد (١٩٩٦). دليل تعليمات القائمة العربية للتقاؤل والتشاؤم، الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- ٣٠- عبد الخالق، أحمد محمد (١٩٩٨- أ). التقاؤل والتشاؤم وقلق الموت: دراسة عاملية، القاهرة: مجلة دراسات نفسية، ٨ (٣، ٤)، ٣٦١-٣٧٤.
- ٣١- عبد الخالق، أحمد محمد (١٩٩٨- ب). التقاؤل وصحة الجسم: دراسة عاملية، الكويت: مجلة العلوم الاجتماعية، ٢٦ (٢)، ٤٥-٦٢.
- ٣٢- عبد الخالق، أحمد محمد (٢٠٠٠"أ"). نمط السلوك "أ": دراسة لبعض الارتباطات الاجتماعية والنفسية، القاهرة: مجلة دراسات نفسية، ١٠ (٤)، ٤٨٥-٤٩٥.
- ٣٣- عبد الخالق، أحمد محمد (٢٠٠٠"ب"). التقاؤل والتشاؤم: عرض لدراسات عربية، القاهرة: مجلة علم النفس، العدد (٥٦)، ٦-٢٧.
- ٣٤- عبد الخالق، أحمد محمد ومراد، صلاح أحمد (٢٠٠١"أ"). السعادة والشخصية: الارتباطات والمنبئات، القاهرة: مجلة دراسات نفسية، ١١ (٣)، ٣٣٧-٣٤٩.
- ٣٥- عبد الخالق، أحمد محمد ومراد، صلاح أحمد (٢٠٠١"ب"). التقدير الذاتي للصحة النفسية: دراسة لأهم منبئاته، القاهرة: مجلة دراسات نفسية، ١١ (٤)، ٦٢٣-٦٣٥.
- ٣٦- عبد الخالق، أحمد محمد (٢٠٠٥). المقياس العربي للتقاؤل والتشاؤم: نتائج مصرية، القاهرة: مجلة دراسات نفسية، ١٥ (٢)، ٣١٨-٣٠٧.
- ٣٧- عبد العزيز، مصطفى محمد (١٩٨٨). مشكلة الاستنكار كما تبدو في رسوم وكتابات عينة من المراهقين، القاهرة: المؤتمر الدولي الرابع لعلم النفس في مصر، ١٦٤-١٩٤.
- ٣٨- عبد اللطيف، حسن وحمادة، لولوه (١٩٩٨). التقاؤل والتشاؤم وعلاقتهمما ببعدي الشخصية: الانبساط والعصابية، مجلة العلوم الاجتماعية- جامعة الكويت، ٢٣ (١)، ٨٣-١٠٤.
- ٣٩- فيماندر، روسلي (٢٠٠٦). الجانب المضيء والجانب المظلم في سيكولوجية القوى الإنسانية: مثال من سيكولوجية المسنين، ترجمة: علاء الدين كفاقي، في: صفاء الأعرس وآخرين: سيكولوجية القوى الإنسانية: تساؤلات أساسية وتوجهات مستقبلية لعلم النفس الإيجابي، القاهرة: المجلس الأعلى للثقافة.
- ٤٠- محمد، رجب علي شعبان (٢٠٠١). الانجاز الأكاديمي وعلاقته بالتشاؤم والتقاؤل والدافعية وأساليب مواجهة المشكلات لدى طالبات الجامعة "دراسة تنبؤية، القاهرة: المجلة المصرية للدراسات النفسية، ١١ (٣٢)، ١٦٥-٢٠٣.
- ٤١- مراد، صلاح أحمد وأحمد، محمد عامر (٢٠٠١). أنماط التعلم والتفكير وعلاقتها بالتقاؤل والتشاؤم لطلبة التخصصات

- partum depression, Cognitive Therapy and Research, 11, 449 - 462.
6. Carver, C.S., Pozo, C., Harris, S.D., Noriega, V., Scheier M.F., Robinson, D.S., Ketcham, A.S., Moffat, F.L.Jr, & Clark, K.C. (1993). How coping mediates the effect of optimism on distress: A study of women with early stage breast cancer, *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(2): 375- 390.
 7. Chang, E.C. (1996). Cultural difference in optimism, pessimism and coping: predictors of subsequent adjustment in Asian American and Caucasian American college students. *Journal of Counseling Psychology*, 43, 113 - 123.
 8. Chang, E.C., Maydeu-Olivares, A., & D'Zurila, T.J. (1997). Optimism and pessimism as partially independent constructs: Relationship to positive and negative affectivity and psychologically well-being. *Personality and Individual Differences*, 23, 433 -440.
 9. Chang, E.C. (Ed), (2001). *Optimism & pessimism: Implications for theory, research, and practice*, (pp. 189-216). Washington, DC, US: American Psychological Association, xxi, 395 pp. doi:10.1037/10385-009
 10. Chang, E.C. (2002). Optimism-pessimism and stress appraisal: Testing a cognitive interactive model of psychological adjustment in adults. *Cognitive Therapy and Research*, 26(5):675-690.
 11. Cheng, S. T., & Hamid, N. P. (1997). Dispositional optimism in Chinese people: What does the Life Orientation Test measure? *International Journal of Psychology*, 32:15-22.
 12. Creed, P. A., Patton, W., and Barturn, D. (2002). Multidimensional properties of the LOT-R: Effects of optimism and pessimism on career and well- being related variables in التكنولوجية، القاهرة: المجلة المصرية للدراسات النفسية، ١١(٣٢)، ١١ - ٤١.
 - ٤٢- موسى، رشاد علي عبد العزيز (٢٠٠١). معجم الصحة النفسية المعاصر، القاهرة: الفاروق الحديثة للطباعة والنشر.
 - ٤٣- هريدي، عادل محمد (١٩٩٤). التوجه إزاء الحياة وعلاقته بالاعتداد بالذات وبالأعراض الجسمية والحالات المزاجية اليومية في ضوء بعض المتغيرات، مجلة بحوث كلية الآداب- جامعة المنوفية، العدد ٢٠(٢٠)، ٧٧-١١٣.
- ### ثانياً: المراجع الأجنبية
1. Apinwall, L.G., & Taylor, S.E. (1992). Modeling cognitive adaptation: A longitudinal investigation of the impact of individual differences and coping on college adjustment and performance. *Journal of personality and Social Psychology*, 63, 711- 723.
 2. Boland, A. & Cappelliez, P. (1997). Optimism and neuroticism of predictors of coping and adaptation in older woman. *Personality& individual Differences*. 22, 909-919.
 3. Brebner, J., Donald, J., Kirby, N. & Ward, L. (1995). Relationships between happiness and personality, *Personality and Individual Differences*, 19(2):251-258.
 4. Brissette; Scheier, M.F., and Carver, C.S. (2002). The role of optimism and social network development, coping, and psychological adjustment during a life transition. *Journal of Personality and Social Personality*, 82, 102- 111.
 5. Carver, C. S., & Gaines, J. G. (1987). Optimism, pessimism and post-

- reactivity. *Personality and Individual Differences*, 19 (6): 827 - 839.
22. Hickman, S.E; Watson, P.J., & Morris, R. J. (1996). Optimism, pessimism and complexity of narcissism. *Personality and Individual Differences*, 20 (4):521-525.
 23. Hills, P., and Argyle, M. (2001). Emotional stability as a major dimension of happiness. www.sciencedirect.com/science?
 24. Huitt, W. (1996). Optimism and enthusiasm. *Educational Psychology Interactive*. Valdosta, GA:Valdosta State University. Retrived from: <http://chiron.valdsota.edu/whuitt/col/affsys/optenth.html>
 25. Huitt, W. (2005). Important affective dispositions: Optimism, enthusiasm, and empathy. *Educational Psychology Interactive*. Valdosta, GA: Valdosta State University. Retrived from: <http://chiron.valdsota.edu/whuitt/col/affsys/optenth.html>
 26. Kiyak, H.A., Vitaliano, P.P., & Crinean, J. (1988). Patients expectations as predictors of orthognathic surgery outcomes. *Health Psychology*, 7, 251-268.
 27. Lai, J. C. L. (1997). Relative predictive power of the optimism versus the pessimism index of a Chinese version of the Life Orientation Test. www.findarticles.com/p/articles/mi_qa3645/199707/ai_n8762013
 28. Lai, J.C.L., & Wong, W.S. (1998). Optimism and coping with unemployment among Hong Kong Chinese Women. *Journal of Research in Personality*, 32(4): 454-479.
 29. Lai, J.C.L., & Yue, X. (2000). Measuring optimism in Hong Kong and mainland Chinese with revised Life Orientation Test. *Personality and Individual Differences*, 28, 781- 796.
 30. Lounsbury, J.W., Park S-H., Sundstrom E, Jeanine M. Williamson adolescents. *Journal of Career Assessment*, 10 (1): 42- 61.
 13. Davis, S.F., Miller, K.M., Johnson, D., McAuley, K. and Dinges, D. (1992). The relationship between optimism, loneliness and death anxiety. *Bulletin of Psychonomic Society*. 30(135-136).
 14. Dember, W.N., & Brooks, J.A. (1989). A new instrument for measuring optimism and pessimism: Test re-test reliability and relations with happiness and religious commitment. *Bulletin of the Psychonomic Society*, 356-366.
 15. Fischer, M., & Leitenberg, H. (1989). Optimism and pessimism in elementary school aged children. *Child Development*, 57, 241-248.
 16. Fontaine, K. R. (1994). Effect of dispositional optimism on comparative risk perceptions for developing AIDS. *Psychological Reports*, 74 (3.PT1), 843-846.
 17. Funck, S.C., & Houston, B.K. (1987).A critical analysis of the Hardiness Scale's validity and utility. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 572- 578.
 18. Gillinder, B., and Brown, S. L. (2005). Optimism, coping, and emotional well-being in Cardica patients. *British Journal of Health Psychology* 10 (1), 57 - 70.
 19. Hale, W.D.; Fiedler, L. R., & Cochran, C. D. (1992). The Revised Generalized Expectancy for Success Scale: A validity and reliability study. *Journal of Clinical Psychology*, 48, 517- 521.
 20. Harju, B., and Bolen, L. (1998).The effects of optimism on coping and perceived quality of life of college students. *Journal of Social Behavior and Personality*, 13 (2), 185 - 200.
 21. Hart, K.E., & Hintter, J.B. (1995). Optimism and pessimism: Association to coping and anger-

38. Mehraian, A., & Ljunggren, E. (1997). Dimensionality and content of optimism-pessimism analyzed in terms of the PAD temperament model. *Personality and Individual Differences*, 23, 729-76-37.
39. Mook, J., Kleijn, W., & Ploeg, H.M. (1992). Positively and negatively worded items in a self-reported measure of dispositional optimism. *Psychological Reports*, 71, 275-278.
40. Nakano, K. (2004). Psychometric properties of the Life Orientation Test-Revised in samples of Japanese students. *Psychological Reports*. (3pt):849-855.
41. O' Rourke, N. (2003). Biased responding, neuroticism, and perceived control among older adult. *Current Research in Psychology*, 9 (5):60-74.
42. Plomin, R., Scheier, M.F., Bergeman, C.S., & Pedersen, N. (1993). Optimism, pessimism, and mental health: A twin/adoption analysis. *Personality and Individual Differences*, 13(8): 921 - 930.
43. Reilley, S.P., Geers, A.L., Lindsay, D.L., Deronde, L., & Dember, W.N. (2005). Convergence and predictive validity in measures of optimism and pessimism: Sequential studies. *Journal of Current Psychology*, 24(1):43-59.
44. Robbins, A.S., Spence, J.T., & Clark, H. (1991). Psychological determinants of health and performance: The tangled web of desirable and undesirable characteristics. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(5):755-765.
45. Robinson-Whelen, S., Kim, C., MacCllum, R.C., & Kiecolt-Glaser, J.K. (1997). Distinguishing optimism from pessimism in older adults: Is it more important to be optimistic or not to be pessimistic? *Journal of*
- Anne E. Pemberton (2004). *Personality, Career Satisfaction, and Life Satisfaction: Test of a Directional Model* *Journal of Career Assessment*, 12(4):395-406.
31. Lyons, A.C. & Chamberlain, K. (1998). Daily events and physical symptoms: Effects of event type, optimism, pessimism, and health behaviors. *Current Research in Social Psychology*, 3(8): 88- 102.
32. Mahler, H.I.M, & Kulik, J.A. (2000). Optimism- pessimism and recovery from coronary by pass surgery: Prediction of affect, pain and functional status. *Journal of Psychology, Health and Medicine*, 5(4): 347-358.
33. Malik, S. and Rehman, G. (2003). Relationship of optimism/ pessimism, vulnerability to stress and academic achievement of college students. www.adultstudent.com/eds/articles/opti-pess.html
34. Marshall, G.N., & Lang, E.L., (1990). Optimism, self-mastery, and symptoms of depression in women professionals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 132- 139.
35. Marshall, G.N., Wortman, C.B., Kusulas, J.W., Hervig, L.K., & Vickers, R.R. (1992). Distinguishing optimism from pessimism: Relations to Fundamental dimensions of mood and personality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62, 1067-1074.
36. Marshall, G.N., Wortman, Vichers, R.R. C.B., Kusulas, J.W. & Hervig, L.K. (1994). The five-factor model of personality as a framework for personality health research. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 278- 286.
37. Mc Gregor, B.A., et al., (2004). Optimism, perceived risk of breast cancer, and cancer worry among a community-based sample of woman. *Health Psychology*, 23 (4): 339 - 344.

53. Seligman, M.E.P., & Mihaly, C. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1): 5-14.
54. Seligman, M.E.P. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In C.R. Snyder & S.J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 3-9). New York: Oxford University Press.
55. Seligman M.E.P. (2003). Does suffering trump happiness? www.authentic happiness.sas.upenn.edu/newsletter.aspx?id=52
56. Seligman, M.E.P., Steen, A.T., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions, *American Psychologist*, 60(5): 410-421.
57. Shepperd, J.A., Maroto, J.J., & Pbert, L.A. (1996). Dispositional optimism as a predictor of health changes among cardiac patients. *Journal of Research in Personality*, 30, 517- 534.
58. Sitz, E.H. & Poche, N. (2002). Gender differences in the relationship between optimism and perceived stress. <http://clearinghouse.mwcc.edu/manuscripts/344.asp>
59. Smith, T.W., Pope, M.K., Rohdewalt, F., & Poulton, J.L. (1989). Optimism, neuroticism, coping and symptom reports: An alternative interpretation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56: 460-468.
60. Stipek, D.J. (1981) Social-motivational development in first grade. *Contemporary Educational Psychology*, 6, 33- 45.
61. Taylor, S.E., Kemeny, M.E., Aspiwall, L.G., Schneider, S.G., Rodriguez, R. & Herber, M. (1992). Optimism, coping, psychological distress, and high-risk sexual behavior among men at risk for AIDS. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 460- 473.
- Personality and Social Psychology, 73(6): 1345- 1353.
46. Rohrer, T. (2005). Positive Psychology: The future of psychology? www.successworkcoaching.com/Resources/futureOfPsych.pdf
47. Scheier, M.F. & Carver, C.S. (1985). Optimism, coping and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4, 219- 247.
48. Scheier, M.F. & Carver, C.S. (1987). Dispositional optimism and physical well-being: The influence of generalized outcome expectations on health. *Journal of Personality*, 55, 169- 210.
49. Scheier, M.F., Matthews, K.A., Owens, J.F., Magovern, G.J., Lefebvre, R.C., Abbott, R.A., & Carver, C.S. (1989). Dispositional optimism and recovery from coronary artery by pass surgery: The beneficial effects on physical and psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1024 -1040.
50. Scheier, M.F., and Carver, C. S. (1992). Effects of optimism on psychological and physical well-being: Theoretical over-view and empirical update. *Cognitive Therapy and Research*, 16, 201 - 228.
51. Scheier, M.F., Carver, C.S., & Bridges, M.W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery and self-esteem): A re-evaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 1063 -1078.
52. Segerstrom, S.C., Taylor, S.E., Kemeny, M.E., & Fahey, J.L. (1998). Optimism is associated with mood, coping, and immune change in response to stress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 1646- 1655.

65. Vittero, J. (2001). Personality traits and subjective well-being: Emotional stability, not extraversion, is probably the important predictor. *Personality and Individual Differences*, 6(15): 903-914.
66. Williams, D.G. (1992). Dispositional optimism, neuroticism, susceptibility to health problems: Conclusions from a community- wide sample. *Journal of Behavioral Medicine*, 10, 481-500.
67. Yates, S.M. (2000). Student optimism and pessimism during the transition to co-education. Paper presented at the Australian Association for Research in Education Conference, Sydney. www.aare.edu.au/00pap/yat00439.htm
62. Treharne, G.J., Lyons, A.C., & Tupling, R.E. (2001). The effects of optimism, pessimism, social support, and mood on the lagged relationship between daily stress and symptoms. *Current Research in Social Psychology*. 7(5):60-82.
63. Treichel, J.A. (2006). Teen personality traits can predict adult mental health. *American Psychiatric Association*, 41(12): 26-27.
64. Vautier, S., Raufaste, E., & Cariou, M. (2003). Dimensionality of the Revised Life Orientation Test and the status of filler items. *International Journal of Psychology* 38 (6): 390-400.