

**التفأؤل والتشاؤم و علاقتة بالاتجاه نحو
الذات والثقة بالنفس والاستحسان
الاجتماعي
لدى عينة من طالبات كلية البنات بآده**

**دكتورة/ هدى عبد الرحمن أأمد
أستاذ مساعد الصحة النفسية – كلية المعلمات بآده
جامعة الملك عبد العزيز**

المقدمة ومشكلة الدراسة

التفاؤل والتشاؤم كلمتان متداولتان في حياة البشر منذ أن خلق الله سبحانه وتعالى الإنسان، وأوجد في إنسانيته وشخصيته سمتى التفاؤل والتشاؤم ليعيش حياته ضمن مجتمعه، وما يحيط به من متغيرات اجتماعية أو اقتصادية، وغيرها من متغيرات تؤثر في حياته وشخصيته، وينظر لها بنظرة تفاؤلية أو تشاؤمية.

وقد دعا الإسلام إلى التفاؤل، ذم التشاؤم، وحذر من آثاره على بنية الذات، حيث ورد ذكر الطيرة في القرآن الكريم، فقد تشاؤم فرعون وقومه بموسى ومن معه فوصفهم بقوله: ﴿فَإِذَا جَاءَتْهُمْ الْحَسَنَةُ قَالُوا لَنَا هَذِهِ وَإِنْ تُصِيبْهُمْ سَيِّئَةٌ يَطَّيَّرُوا بِمُوسَى وَمَنْ مَعَهُ أَلَا إِنَّمَا طَائِرُهُمْ عِنْدَ اللَّهِ وَلَكِنَّ أَكْثَرَهُمْ لَا يَعْلَمُونَ﴾ (الأعراف 131)، وتشاؤم قوم صالح بصالح: ﴿قَالُوا اطَّيَّرْنَا بِكَ وَبِمَنْ مَعَكَ﴾ (النمل- 47)، فرد عليهم نبي الله صالح: ﴿قَالَ طَائِرُكُمْ عِنْدَ اللَّهِ﴾، أي أن يجازيكم على ذلك، وتشاءم أهل القرية بالرسول الثالث في قصة صاحب يس: ﴿قَالُوا إِنَّا تَطَيَّرْنَا بِكُمْ لَئِن لَّمْ تَنْتَهُوا لَنَرْجِمَنَّكُمْ وَلَيَمَسَّنَّكُم مِّنَّا عَذَابٌ أَلِيمٌ﴾، وكان الرد عليهم جميعاً أن الشر ما جاءهم إلا من قبل أنفسهم بكفرهم وعنادهم، ﴿قَالُوا طَائِرُكُمْ مَعَكُمْ أَنْ دُكِّرْتُمْ بَلْ أَنْتُمْ قَوْمٌ مُّسْرِفُونَ﴾ (يس 18-19)، ومعنى طائرکم معکم أي شؤمکم مردود علیکم (القرآن الكريم).

وقد نهى النبي - صلى الله عليه وسلم - عن الطيرة كان يحب الفأل الحسن وقال رسول الله (ﷺ): "لا عدوى ولا طيرة ويعجبني الفأل قالوا وما الفأل قال كلمة طيبة" (P.net).

والتفاؤل هو نظرة استبشار نحو المستقبل، تجعل الفرد يتوقع الأفضل، وينتظر حدوث الخير، ويرنو إلى النجاح، ويتعد ما خلا ذلك (عبد الخالق، الأنصاري، 1995، ص6)، فالتفاؤل يعد استعداد يكمن داخل الفرد للتوقع العام لحدوث الأشياء الجيدة أو الإيجابية، أي التوقع النتائج الإيجابية للأحداث القادمة (Scheier & Carver, 1987, P.171).

أما التشاؤم فقد أشار "أحمد عبد الخالق، بدر الأنصاري" بأنه توقع سلبي للأحداث القادمة يجعل الفرد ينتظر حدوث الأسوأ، ويتوقع الشر والفشل وخيبة الأمل، ويستبعد ما خلا ذلك لحد بعيد (عبد الخالق، الأنصاري، 1995، ص6).

ويرى "ديمير، بروكس - Dember & BroKs" أن التشاؤم استعداد شخصي لدى الفرد يجعله يدرك الأشياء من حولة بطريقة سلبية، ومن ثم يكون توجهه سلبياً نحو ذاته وحاضره ومستقبله (Dember, 1989, p.365).

ولعل أهم الاختلافات بين من يميل لسمة التفاؤل ومن يميل لسمة التشاؤم: أسلوب تفسير الأحداث السارة والسيئة، حيث يميل الأكثر تشاؤماً إلى لوم أنفسهم بسبب الأحداث السيئة التي يتعرضون لها، ويعتبرون تلك الأحداث السيئة حالة دائمة وعامة، يميل الأكثر تفاؤلاً إلى لوم عوامل خارجة عن ذاتهم فيما يتعرضون له من أحداث سيئة، ويعتبرون تلك الأحداث السيئة حالة مؤقتة ومحدودة، وعلى النقيض من ذلك، يعزوا الأكثر تشاؤماً الأحداث السارة إلى عوامل خارجة عن ذاتهم، ويعتبرون الأحداث السارة حالة خاصة ومؤقتة، أما الأكثر تفاؤلاً فيعتبرون أنفسهم طرفاً رئيسياً في صناعة الأحداث السارة، ويعدون الأحداث السارة حالة دائمة وعامة (Seligman, 1990, P.20).

يؤثر كل من التفاؤل والتشاؤم في تشكيل سلوك الفرد، وعلاقاته الاجتماعية وصحته النفسية والجسمية، فالتفاؤل يتوقع الخير والسرور والنجاح، وينجح في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي، وينظر إلى الحياة بمنظار ايجابي ويكون أكثر إشراقاً واستبشاراً بالمستقبل وبما حوله، ويتمتع بصحة نفسية وجسمية جيدة، بينما المتشائم يتوقع الشر واليأس والفشل وينظر إلى الحياة بمنظار سلبي، ويؤكد ذلك كل من "شاير وكارفر - Scheier & Carver" (1987م)، و"مارشال وآخرون - Marshal, et al" (1992م) (فراج، 2004، ص 394).

وعلى الرغم من أهمية سمتي التفاؤل والتشاؤم نجد أن الدراسات النفسية لهما دراسات حديثة نسبياً لا تتجاوز - على أقصى تقدير - العقود الثلاثة الأخيرة من القرن العشرين، فقد نشرت في السبعينيات دراسات قليلة ومتفرقة حتى ظهر أول كتاب أسهم في بلورة هذا المجال، وكان تحت عنوان: "التفاؤل - بيولوجية الأمل"، وكان من تأليف "تايجر-Tiger" (1979م)، ثم تزايدت البحوث في العقدين الأخيرين زيادة مضطردة، هذا على المستوى العالمي، أما على المستوى العربي فإن الاهتمام بالتفاؤل والتشاؤم فقد بدأ من عام (1995م) فقط (P.net).

ونظراً لندرة الدراسات العربية - على حد علم الباحثة- في مجال التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالثقة بالنفس، والاتجاه نحو الذات، الاستحسان الاجتماعي، مما دفع الباحثة إلى إجراء دراسة بهدف التعرف على العلاقة التفاؤل والتشاؤم ، وكلاً من الثقة بالنفس، والاتجاه نحو الذات، والاستحسان الاجتماعي.

وتتلخص مشكلة الدراسة في الإجابة على التساؤلات الآتية:

- هل يوجد ارتباط بين التفاؤل والثقة بالنفس لدى عينة من طالبات كلية البنات بجامعة عبد العزيز؟

- هل يوجد ارتباط بين التفاؤل والاتجاه نحو الذات لدى عينة من طالبات كلية البنات بجامعة عبد العزيز؟

- هل يوجد ارتباط بين التفاؤل والاستحسان الاجتماعي لدى عينة من طالبات كلية البنات بجامعة عبد العزيز؟

- هل يوجد ارتباط بين التشاؤم والثقة بالنفس لدى عينة من طالبات كلية البنات بجامعة عبد العزيز؟

- هل يوجد ارتباط بين التشاؤم والاتجاه نحو الذات لدى عينة من طالبات كلية البنات بجامعة عبد العزيز؟

- هل يوجد ارتباط بين التشاؤم والاستحسان الاجتماعي لدى عينة من طالبات كلية البنات بجامعة عبد العزيز؟

أهداف الدراسة

تهدف الدراسة الحالية إلى دراسة العلاقة بين كل من التفاؤل والتشاؤم، والثقة بالنفس، والاتجاه نحو الذات، والاستحسان الاجتماعي.

فروض الدراسة:

- توجد علاقة دالة إحصائياً إيجابية بين درجات الطالبات المتفانلات ودرجاتهن في الثقة بالنفس.

- توجد علاقة دالة إحصائياً إيجابية بين درجات الطالبات المتفانلات ودرجاتهن في الاتجاه نحو الذات.

- توجد علاقة دالة إحصائياً إيجابية بين درجات الطالبات المتفانلات ودرجاتهن في الاستحسان الاجتماعي.

- توجد علاقة دالة إحصائياً سلبية بين الطالبات المتشائمات وعلاقته بالثقة بالنفس.

- توجد علاقة دالة إحصائياً سلبية بين الطالبات المتشائمات وعلاقته في الاتجاه نحو الذات.

- توجد علاقة دالة إحصائياً سلبية بين الطالبات المتشائمات وعلاقته في الاستحسان الاجتماعي.

أهمية الدراسة:

الأهمية النظرية: تسهم الدراسة في إثراء التراث النفسي بالمعلومات عن مفهومي التفاؤل والتشاؤم وعلافتهما بالثقة بالنفس والاتجاه نحو الذات والاستحسان الاجتماعي.

اهتمام الدراسة بشريحة مهمة في المجتمع – طالبات الجامعة- حيث أن تكوين النظرة التفاؤلية في شخصية طالبات المرحلة الجامعية يلعب دوراً إيجابياً في حياتهن النفسية والاجتماعية والتربوية والتعليمية، وفي كافة سلوكياتهن المستقبلية في تعاملهن مع أنفسهن، ومع الآخرين.

الأهمية التطبيقية: تكمن الأهمية التطبيقية للدراسة في ضوء ما تسفر عنه الدراسة من نتائج يمكن أن يستفاد من هذه الدراسة في تصميم البرامج الإرشادية والتربوية الموجهة للطالبات الجامعيات بغرض تنمية سمة التفاؤل لديهن.

حيث أكد "عبد الله هادي حربي" (2008م) أن التفاؤل والتشاؤم بعد أساسي للشخصية، يمكن تعلمه واكتسابه من البيئة والخبرة، مما يجعل عملية تعديل التشاؤم أمراً يسيراً، ليصبح نمطاً مدعماً لشخصية الفرد بدلاً من أن يكون نمطاً محبطاً لها، وذلك عن طريق اكتساب مهارات التفاؤل (حربي، 2008، ص13)، كما أشار "سليجمان – Seligmen" (1998م) في كتابه (التفاؤل المتعلم) إلى أن التفاؤل يمكن تعلمه، فالإنسان لا يتفائل أو يتشاؤم بالفطرة .

مصطلحات الدراسة:

- التفاؤل

"استعداد شخصي للتوقع الايجابي للأحداث" (Marchall, et al,1992,P.1068).

- التشاؤم

"استعداد شخصي لدى الفرد، يجعله يدرك الأشياء من حوله بطريقة سلبية، ومن

ثم يكون توجهه سلبياً نحو ذاته، وحاضره، ومستقبله (Dember &

(Brooks,1989,p119).

- الثقة بالنفس

"هي إدراك الفرد لقدراته واستعداداته ومهاراته وخبراته وكفاءته في التعامل مع المواقف والأحداث بفاعلية واهتمام (مصطفى و عبد السميع، 2000، ص 185).

- الاستحسان الاجتماعي

"هو سمة ثابتة في الشخصية لا تظهر في موقف واحد، وإنما تظهر في كافة المواقف بهدف ظهور الفرد بالمظهر المقبول اجتماعياً بالنسبة لنفسه وللآخرين،

وقد تحدث شعورياً أو لاشعورياً بغض النظر عن المثير المقدم إليه(دسوقي إبراهيم، 2004، ص.7).

- الاتجاه نحو الذات:

"هو ذلك الاتجاه الذي يكونه الفرد عن نفسه موجباً كان أو سلباً، والاتجاه الايجابي يعكس مشاعر الثقة بالنفس والكفاءة والفاعلية والاقبل والاستحسان الاجتماعي، والاتجاه السلبي يعكس مشاعر عدم الرضا أو رفض الذات، ة الانتماء الاجتماعي"(الدسوقي، د.ت، ص.10).

الأطار النظرى والدراسات السابقة:

- مفهومى التفاؤل و التشاؤم

يعد مفهومى التفاؤل والتشاؤم من المفاهيم المستحدثة التي يكثر تداولها بين الباحثين المشتغلين بمجالات علم النفس، وقد استحوذت دراسة التفاؤل والتشاؤم على اهتمام بالغ من قبل الباحثين نظراً لارتباط هذين المفهومين بالصحة النفسية للفرد ؛ فقد أكدت مختلف النظريات على ارتباط التفاؤل بالسعادة والصحة والمثابرة والإنجاز والنظرة الإيجابية للحياة على حين يرتبط التشاؤم باليأس، والفشل، والمرض، والنظرة السلبية للحياة (Peterson, 2000 , PP 44 – 55).

حظي مفهوم التفاؤل Optimism بالعديد من التعريفات رغم تفاضلها فإن تكاملها أمر واجب لفهم الظاهرة، وقد وضح المفكرون فى مجال علم النفس تعريفات هذا المفهوم من وجهات نظر متباينة وذلك على النحو التالي:

من المنظور الفلسفي أشار "كمال الدسوقي" بأن التفاؤل هو: عبارة عن فلسفة حياة الفرد والتي تعبر عن نفسها في فكرة أن الخير موجود، وأن الإنسان وجد للحصول على الأفضل والأحسن، كما أن نظريته تذهب إلى أن العالم هو خير عالم ممكن، حتى وإن وجد بعض الشر(كمال الدسوقي، 1988، ص 992).

وعلى الرغم من الصورة الإيجابية العامة التي يحظى بها المتفائلون إلا أن بعض الباحثين أطلقوا إشارات تحذير حول ما أطلقوا عليه التفاؤل غير الواقعي: Unrealistic Optimism وهو شعور الفرد بقدرته على التفاؤل إزاء الأحداث دون مبررات منطقية، أو وقائع أو مظاهر تؤدي إلى هذا الشعور مما قد يتسبب أحياناً في حدوث النتائج غير المتوقعة، وبالتالي يصبح الفرد في قمة الإحباط مما قد يعرضه للمخاطر والإصابة بالأمراض.

ويحدث التفاؤل غير الواقعي عندما يخفض الأفراد تقديراتهم، أو توقعاتهم الشخصية أو الذاتية لمواجهة الأحداث السيئة، ولا يحدث التفاؤل غير الواقعي فقط

عندما يقلل الأفراد من احتمالات حدوث الأسوأ من الأحداث، وإنما أيضاً عند زيادة توقع الأحداث الإيجابية.

وعلى ذلك يرى البعض أن النجاح مثلما يحتاج إلى تفاؤل يرفع مستوى أمل صاحبه في تحقيق هدفه فهو أيضاً في حاجة إلى نظرة موضوعية ترفع من مستوى قلق صاحبها لبذل مزيد من الجهد والعطاء تكفي للتغلب على احتياجات وصعوبات المهام المطلوبة منه (الخضر، 1999، ص 216).

من المنظور النفسي- التفاؤل: هو نظرة استبشار نحو المستقبل تجعل الفرد يتوقع الأفضل، ومنتظر حدوث الخير، ويرنو إلى النجاح، ويستبعد ما خلا ذلك، ومن المفترض أن التفاؤل يعتبر سمة (Trait) في الشخصية (وليس حالة State).

وترتبط سمة التفاؤل بالجوانب الإيجابية في سلوك الإنسان، ومختلف جوانب شخصيته كما أنها يمكن أن تؤثر تأثيراً طيباً في الصحة النفسية والجسمية للفرد (أحمد عبد الخالق وبدر الأنصاري، 1995، ص 25).

ويذكر "بدر الأنصاري" نقلاً عن "شاير، وكارفر- Shire & Carver (1985م)" أن التفاؤل يرتبط بالتوقعات الإيجابية التي لا تتعلق بموقف معين ؛ لذلك يعتقدان أن التفاؤل يحدد للناس الطريق لتحقيق أهدافهم لذا فإن التوقعات التفاؤلية تجاه الأحداث سوف تساعد الأفراد على تحقيق أهدافهم بالإضافة إلى أن التفاؤل في رأيهما هو سمة من سمات الشخصية التي تتسم بالثبات النسبي عبر المواقف المختلفة ولا تقتصر على مواقف معينة (حالة) (بدر الأنصاري، 1998، ص 14).

كما أكد "شاير وكارفر- Scheier & Carver" بعد التفاؤل – التشاؤم بأنه التوقعات المعقدة للنتيجة أي التوقعات للعلاقات المدركة بين التصرف ونتيجته، وقد تكون هذه التوقعات إيجابية (تفاؤل)، أو سلبية غير ملائمة (تشاؤم) (Scheier & Carver , 1992 , P 210)

وبالنظر إلى التفاؤل من المنظور الاجتماعي نجد أن "تايفر – Tiger" يرى التفاؤل على أنه: قوة حيوية دافعة نشأت عن تطور الأجيال الإنسانية وتعد عاملاً أساسياً لبقاء الإنسان، فعلى سبيل المثال فإن الرغبة في إنجاب الأطفال والأفكار الخاصة بالتطور الاجتماعي والاقتصادي والمفاهيم الدينية والسياسية يمكن التنبؤ بها من خلال الاتجاه المتفائل نحو المستقبل (Tiger,1979, p 15).

ويرى "سميث- Smith" (1983م) أن التفاؤل يعد حجر الزاوية أو الأساس الذي يمكن الأفراد وبالتالي المجتمع من وضع الأهداف المحددة، وطرق التغلب على الصعوبات، والمحن التي تفتك بالمجتمع (Smith,1983 , P 23).

وفي هذا المجال يرى أصحاب نظرية التعلم الاجتماعي أن بناء شخصية الفرد يتكون من التوقعات والأهداف، والطموحات، وفعاليات الذات حيث تعمل هذه الأبنية بشكل تفاعلي عن طريق التعلم بالملاحظة والذي يتم على ضوء مفاهيم المنبه، والاستجابة، والتدعيم ولذلك فإن سلوك الفرد يرتبط بتاريخ التدعيم لبعض المواقف؛ وبناءً على ذلك ينجح بعض الأفراد في أداء بعض المهمات في بعض المواقف وبالتالي تتكون لديهم توقعات إيجابية للنجاح في المستقبل إزاء هذه المواقف، على حين قد يفشل بعض الأفراد في أداء بعض المهمات في بعض المواقف وبالتالي تتكون لديهم توقعات سلبية تجاه هذه المواقف ويغلب على سلوكهم سمة التشاؤم، وفي ضوء هذين المعيارين يختلف الأفراد في توقعاتهم للنجاح أو الفشل تجاه توقعاتهم المستقبلية (فريخ العززي وعبود المشعان، 1998، ص ص 137 - 138).

وبالنظر للتفاؤل من المنظور المعرفي نجد أنه: نزعة معرفية للتفكير بأن الأشياء الطيبة في الحياة تفوق الأشياء السيئة وأن الخير يتغلب على الشر، وبصفة عامة هو توقع مستقبلي يتضمن أحداثاً إيجابية مفيدة وجيدة بدلاً من الأحداث السلبية السيئة.

ومن المنظور التحليلي: نجد أن التفاؤل يمثل قاعدة أساسية للحياة وأن تربية النفس ينبغي أن تعتمد على التفاؤل في أعظم الظروف وأقصى الأحوال، هذا فضلاً عن أنه يعتبر قوة لمواجهة الصراع بين الهو، والأنا، والأنا الأعلى؛ كما أنه يستخدم كميكانيزم للدفاع ويعتبر الاستغراق فيه يعتبر ضرب من الهروب (ونام علي مصطفى، 2007، ص ص 85 - 86).

مما سبق يتضح أن كثيراً من علماء النفس يسلمون بأن الشخصية المتفائلة هو صاحب توقعات إيجابية عامة نحو المواقف التي تمر به، فالتفاؤل يعد بمثابة ميكانيزم نفسي يساعد على بقاء الإنسان متحرراً من الاضطرابات المختلفة التي يمكن أن تؤثر على صحته النفسية.

كما حظى التشاؤم Pessimism بالعديد من التعريفات تداولت بين الباحثين المشتغلين بمجالات علم النفس، ومن هذه التعريفات:

نظر الفلاسفة إلى التشاؤم على أنه: "مذهب فلسفي ياقض التفاؤل، ويذهب أصحابه إلى أن الشر في الوجود غالب على الخير، وربما وصل بعضهم إلى تفصيل العدم على الوجود" (الحلو، 1994، ص 127).

وقد عرف كل من "عبد الحميد جابر، علاء الدين كفاي" التشاؤم بأنه: "اتجاه يذهب إلى القول بان الشر أكبر حجماً من الخير، وبالتالي فالإنسان يصادف في حياته أموراً شريرة أكثر مما يصادف أموراً خيرة (جابر، كفاي، 1993، ص 2733).

كما عرف "كمال دسوقي" التشاؤم بأنه: "اتجاه إزاء الحياة أو فلسفة حياة، وتعبير عن نفسها في فكرة أن من الخير ألا أن نكون، أو أن الإنسان قد وجد للشقاء وسوء الحظ" (دسوقي. كمال، 1990، ص.1065).

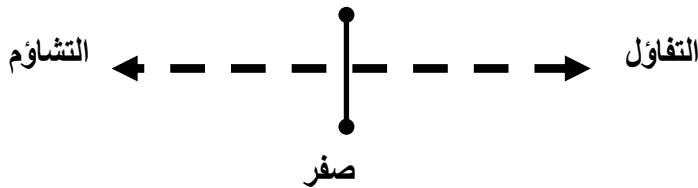
وعرف كل من "أندرسون وآخرون-Anderson et al." التشاؤم بأنه: "نزعة لدى الأفراد للتوقع السلبي للأحداث المستقبلية" (Anderson, et al, 1992, P.714).

عرف كلاً من "هشام مخيمر، محمد عبد المعطي" التشاؤم بأنه: صفة تجعل توقعات الفرد وتوجهاته سلبية نحو الحياة بصفة عامة، ويكون ساخطاً على الواقع، ويرى الأمور قاتمة مظلمة، ويتربص الشر، وحدثت الأسوأ، ويشعر باليأس وخيبة الأمل (مخيمر، وعبد المعطي، 2000، ص2).

- العلاقة بين مفهومي التفاؤل والتشاؤم :

ويشير "بدر الأنصاري" (2003م) أن اختلف عدد كبير من الباحثين حول العلاقة بين مفهومي التفاؤل والتشاؤم - لكن اجتمعت الآراء حول ثلاثة اتجاهات نوضحها فيما يلي:-

الاتجاه الأول: أن التفاؤل والتشاؤم سمة واحدة، ولكنها ثنائية القطب Bipolar أي أن متصل Continuum هذه السمة له قطبان متقابلان لكل فرد نقطة واحدة عليه؛ بحيث يقع بين التشاؤم المتطرف، والتفاؤل الشديد؛ ويتضمن ذلك أن الفرد الواحد بصورة عامة لا يمكن أن يكون متفانلاً جداً، ومتشامناً كثيراً حيث أن له درجة واحدة على المتصل، وذلك كما هو موضح في الشكل التالي:



شكل رقم (1) التفاؤل والتشاؤم كسمة ثنائية القطب

(بدر الأنصاري، 2003، ص 36)

وفي هذا المجال يذكر "كوليجان وآخرون- Colligan et al" (1994م) بأن التفاؤل والتشاؤم سمات ثنائية القطب تتسم بالثبات النسبي وتتيح التنبؤ بالصحة الجسدية للأفراد ومستوى التحصيل وفعالية الذات والعادات الصحية السيئة والأحداث الضاغطة ونسبة الاكتئاب (Colligan et al, 1994, P 50).

ويشير "صلاح الدين علام" نقلاً عن كل من Kelly (1974م)، Thorndike (1974م)، Nunnally (1998م) إلى أنه يمكن أن تمثل السمة بخط متصل من السلوك يمكن عن طريق القياس أن نحدد موقع الفرد عليه في سمة معينة لديه , ويقصد بالمتصل خط مستقيم يتكون من عدد لا نهائي من النقاط الممكنة التي تحدد مواقع مختلفة للسمة المقاسة (صلاح الدين علام, 2002، ص 22 - 23).

الاتجاه الثاني: هناك رأياً آخر مناقضاً لسابقه ومؤداه أن التفاؤل والتشاؤم سمتان مستقلتان ولكنهما مرتبطتان ؛ أي أن لكل سمة متصل مستقل استقلالاً نسبياً يجمع بين مختلف الدرجات على السمة الواحدة، ولكل فرد موقع على متصل التفاؤل مستقلاً عن مركزه على متصل التشاؤم، وكل بعد هنا يعد أحادي القطب Unipolar يبدأ من أقل درجة على التفاؤل (وقد تكون درجة الصفر) إلى أقصى درجة، والأمر ذاته بالنسبة للتشاؤم .

وقد ذكر "لازاروس و فولكمان- Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984م) أن التقييم المعرفي والكفاءة الذاتية وتوقعات النتائج يشكلون استجابات تجاه موقف محدد، وعليه فقد يكون الفرد متفائلاً تجاه بعض المواقف والموضوعان في حياته ومتشائماً تجاه أخرى (Lazarus, R.S., & Folkman, S., 1984, P. 20).

وعلى الرغم من هذا التصور النظري لاستقلال سمتي التفاؤل والتشاؤم فإن هذا الاستقلال نسبي ويجب فحصه بواسطة طرق ومقاييس عدة تمهيداً لإثباته أو دحضه (أحمد عبد الخالق، 2000، ص ص 22 – 24).

الاتجاه الثالث: في الآونة الأخيرة ظهر اتجاه ثالث يدعو إلى التخلي عن الجدول الدائر حول ما إذا كان التفاؤل والتشاؤم يشكلان متصلاً ثنائي القطب أو أنهما بعدان مستقلان إلى حد ما، ويدعم هذا الاتجاه "نوريم وإيلنجورث- Norem & Illingworth (1993م) اللذان يؤكدان على وجود ما يسمى بالتشاؤم الدفاعي Defensive pessimism والذي يشير إلى الأفراد الذين يتوقعون النتائج السلبية ولكنهم يقومون بأنشطة توافقية مثل الأشخاص المتفائلين تماماً، كما يؤكد "والستون- Wallston (1994م) على أنه يوجد الأفراد المتفائلين الحذرين Cautious Optimists الذين ينشغلون – على الرغم من توقعاتهم الإيجابية للنتائج – بالسلوكيات التي توجي وكأن النتائج الإيجابية غير مؤكده وهو سلوك يماثل ما يقوم به المتشائمون (مجدي محمد الدسوقي، 2001، ص 227).

- العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم وبعض المتغيرات النفسية وغير النفسية:

وقد أجريت العديد من الدراسات العربية والأجنبية لدراسة العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم والعديد من المتغيرات النفسية، حيث أشار "أحمد عبد الخالق" بأنه قد أجريت (22) دراسة واقعية لمجموعة من الباحثين، تم إجرائهم من خلال (3) مقاييس لقياسها، وهي مقاييس تتسم بخواص سيكومترية جيدة، وتجدر الإشارة إلى أن قياس التفاؤل والتشاؤم يتعين أن يتم بمقياسين فرعيين مستقلين، وقد أسفرت نتائج تلك الدراسات عن علاقات متعددة بين التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها ببعض من المتغيرات الأخرى، وجدول (1) يوضح معاملات الارتباط بين عدد من المتغيرات وكل من التفاؤل والتشاؤم تبعاً لنتائج دراسات عربية.

جدول (1)

معاملات الارتباط بين عدد من المتغيرات وكل من التفاؤل والتشاؤم
تبعاً لنتائج دراسات عربية

معاملات الارتباط		المتغيرات	م	معاملات الارتباط		المتغيرات	م
التشاؤم	التفاؤل			التشاؤم	التفاؤل		
-	*	التعاون	20	+	-	القلق	1
*	*	حجم الأسرة	21	+	-	الاكتئاب	2
*	*	عدد الأخوة	22	+	-	الوسواس القهري	3
*	*	رتبة الميلاد	23	+	-	اليأس	4
*	*	عدد الأصدقاء المقربين	24	-	+	الانبساط	5
-	+	التدين	25	+	-	العصابية	6
-	+	الصحة الجسمية	26	+	-	قلق الموت	7
-	+	الصحة النفسية	27	+	-	الشخصية الفصامية	8
-	+	الشعور بالسعادة	28	-	+	صحة الجسم العام	9
*	*	عدد ساعات النوم ليلاً	29	-	+	الصحة في العام الأخير	10
*	*	عدد ساعات النوم نهاراً	30	+	-	الأعراض الجسمية	11
*	-	مرات الاستيقاظ ليلاً	31	-	+	الدراية بالعمل	12
*	*	التدخين	32	-	+	جودة العمل	13
*	*	التحصيل الدراسي	33	-	+	معدل الإنتاج	14
-	+	الدفع للإنجاز	34	-	+	الانضباط	15

16	حصافة الرأي	+	-	35	نمط السلوك "أ"	+	-
17	التوجه	+	-	36	مصدر الضبط الخارجى	-	+
18	الأداء الوظيفى	+	-	37	البروج السماوية	*	*
19	المبادرة	+	-	38	فصل الميلاد	*	*

مفتاح رموز الجدول:

+	ارتباط إيجابى جوهرى	-	ارتباط سلبى جوهرى	*	ارتباط غير دال إحصائياً
---	------------------------	---	----------------------	---	----------------------------

ويتضح من جدول (1) يتضح الصورة العامة للشخص الذى يحصل على درجة مرتفعة فى التفاؤل أو المتفاؤل النموذجى بأنه يتسم بما يلى:

- درجة منخفضة فى كل من: القلق، والاكتئاب، والوسواس القهرى ، واليأس، والعصبية، وقلق الموت، واضطراب الشخصية العصابية، والأعراض الجسمية، وعدد مرات الاستيقاظ أثناء الليل، ومصدر الضبط الخارجى.

- درجة مرتفعة فى كل من: الانبساط، وصحة الجسم بوجه عام، والصحة الجسمية فى العام الأخير، والدراية بالعمل، وجودة العمل، ومعدل الإنتاج، والانبساط، وحصافة الرأي، والتوجيه، والأداء الوظيفى، والتدين، والصحة النفسية، والشعور بالسعادة، والدوافع للإنجاز، ونمط السلوك "أ".

ومع بداية القرن الحالى لم يتوقف الأمر فى إجراء الدراسات التى تناولت التفاؤل والتشاؤم إلى هذه الدراسات، فمع بداية القرن الحالى أستكمل الباحثون المسيرة فى الكشف عن علاقات جديدة ترتبط بالتفاؤل والتشاؤم، وسوف تعرض الباحثة بعض من هذه الدراسات والتى أجريت خلال الفترة من عام (2000م) إلى (2009م).

ففى مجال العمل أو الوظيفة، فقد أشارت نتائج دراسة "واشنطن - Washington" (2006م) إلى وجود علاقة إيجابية بين حس التفاؤل والرضا عن العمل، وقد جاءت نتائج دراسة " مفرح عبد الله" (2009م) مؤكدة لتلك النتائج، حيث أشارت بأنه توجد علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائياً بين درجات التفاؤل ودرجات الرضا الوظيفى، وقد طبقت هذه الدراسة على عينة قوامها (107) مرشداً من المرشدين الطلابيين الذين يعملون بمدارس التعليم العام الحكومية بمراحله الثلاث (الابتدائي، والمتوسط، والثانوي) للبنين بمحافظة القنفذة، كما أجرت

"هدى حسن" (2006م) دراسة هدفت إلى فحص العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم وكل من ضغوط العمل والرضا عن العمل، وأظهرت النتائج أن التفاؤل يرتبط إيجاباً مع الرضا عن العمل، وسلباً مع ضغوط العمل، في حين ارتبط التشاؤم سلباً مع الرضا عن العمل، ولم يرتبط مع ضغوط العمل، كما أظهرت النتائج أن المتفانين كانوا أكثر رضا عن العمل من المتشائمين، ولكن لم تظهر فروق بين المجموعتين في ضغوط العمل.

كما أجرى "عويد سلطان المشعان" (2002م) دراسة هدفت إلى كشف العلاقة بين الرضا الوظيفي وكل من التفاؤل والتشاؤم والاضطرابات النفسية والجسمية، على عينة من الموظفين في القطاع الحكومي بلغت قوامها (718) موظفاً منهم (350) ذكراً، (368) أنثى. وأسفرت الدراسة عن عدة نتائج أهمها: وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث، حيث أن الذكور أكثر تفاؤلاً ورضاً وظيفياً من الإناث، في حين أن الإناث أكثر تشاؤماً واضطراباً نفسياً وجسماً من الذكور، كما تشير إلى أن هناك ارتباطاً موجباً دالاً إحصائياً بين الرضا الوظيفي والتفاؤل، في حين توجد ارتباطات سالبة دالة إحصائياً بين الرضا الوظيفي والتشاؤم، وبين التفاؤل والتشاؤم وبين التفاؤل والاضطرابات النفسية والجسمية.

وبالنسبة إلى علاقات التفاؤل والتشاؤم في مجال البيئة الأسرية، فقد أجرى "هونين وآخرون- Heinonen, et al" (2006م) دراسة هدفت إلى الكشف عن أثر حس التفاؤل الذي يشعر به الآباء على سلوك أطفالهم في المستقبل، وأجريت الدراسة على عينة قوامها (212) طفل في ولاية فايرلندا في الولايات المتحدة الأمريكية، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن حس التفاؤل والتشاؤم الذي تمارسه الأم أثناء فترة الرضاعة يؤثر بشكل كبير على إحساس الطفل بالتفاؤل والتشاؤم وأظهرت الدراسة أن حس التفاؤل لدى الوالدين يساعد على زيادة كفاءة الطفل وزيادة ضبط النفس في مرحلة الطفولة المبكرة، كما يؤثر حس التشاؤم لدى الوالدين على الطفل بصورة سلبية، وأظهرت أهمية تدخل الوالدين لمحاولة مساعدة الطفل على التخلص من حس التشاؤم الذي يسيطر عليه وذلك من خلال تنمية السلوكيات الإيجابية لدى الأطفال.

وفي نفس صدد مجال البيئة الأسرية أجرى "باكر، بلاشر- Baker & Blacher" (2005م) دراسة هدفت إلى الكشف عن أثر المشاكل التي تحدث بين الآباء والأمهات على درجة التفاؤل والتشاؤم عند أبنائهم والعمل على تعزيز مهارات الوالدين النفسية والاجتماعية، مما يجعلهم قادرين على تنمية حس التفاؤل ولدى أطفالهم والتغلب على النظرة التشاؤمية لديهم، وأجريت الدراسة على عينة قوامها (214) طفل من الأطفال المشاركين، حيث تراوحت أعمارهم من (3- 4 سنوات)، وأظهرت نتائج الدراسة أن التشاؤم الذي يبديه الأطفال ينتج من عدم مقدرة الوالدين على التكيف مع أوضاعهم الحالية وأن الاكتئاب الذي يعاني منه الآباء يؤثر بشكل كبير على شعور الأبناء بالتشاؤم والتفاؤل كما أظهرت الدراسة أن مستوى الرفاهية التي

يعيشها الآباء لا يؤثر على شعور التفاؤل والتشاؤم لدى الأطفال، وجاءت نتائج تلك الدراسة مؤكدة لنتائج دراسة كلاً من "حسن، بور- Hasan & Power (2002م) حيث أشارت نتائجها إلى أن حس التشاؤم لدى الأم يرتبط بحس التشاؤم لدى الطفل، وأن أعراض الاكتئاب عند الأم تؤثر بشكل سلبي على حس التفاؤل لدى أطفالها.

كما أشارت نتائج دراسة " واشنطن- Washington (2006م) إلى وجود علاقة إيجابية بين حس التفاؤل والارتياح بالأسرة، وأيضاً بين حس التفاؤل وقبول الحياة والعيش بارتياح بها. كما أضافت نتائج دراسة "هنونين - Heinonen (2004م) التي هدفت إلى الكشف عن دراسة العوامل التي تؤدي إلى ظهور مشاعر التفاؤل والتشاؤم عند الأطفال والأسباب التي تؤدي إليها، واستخدمت الدراسة أسلوب المنهج التحليلي لثلاث دراسات، وطبقت الدراسة الأولى على عينة قوامها (509) طفلاً، والثانية على (824) طفلاً، والثالثة (313) طفلاً، وقد أشارت نتائج تلك الدراسات أن بعض الإجراءات التأديبية للطفل تسهم في تكوين نظرة الطفل التشاؤمية عند بلوغه سن الرشد، وأن تقدير الطفل لذاته يرتبط بحالة الطفل التفاؤلية والتشاؤمية، وأن إنعدام الأمن عند الأطفال يعد من أسباب التشاؤم لدى الأطفال.

وبالنسبة إلى علاقات التفاؤل والتشاؤم في مجال البيئة التعليمية، وأجرى "جيرلي - Gerle (2001م) دراسة هدفت إلى الكشف عن حس التفاؤل الذي يمتلكه الطلبة في جامعة كارجو ميلين، أجريت الدراسة على عينة قوامها (32) من طلبة الجامعات كان من ضمنهم (7) طالبات، و(25) طالباً، وأظهرت نتائج الدراسة أن حس التفاؤل عند الطلبة يتأثر بعدة عوامل من أبرزها التنشئة الأسرية، كما يمكن أن يكون موروثاً من الآباء كما يعود التفاؤل لدى الطفل إلى النظرة التفاؤلية في السنوات الأولى من حياته، أي أن تكون النظرة المستقبلية لحياة الطالب متأثرة بأساليب التنشئة الأسرية المستخدمة في الخمس سنوات الأولى من حياة الطالب، وأن البصمة التي يتركها الآباء على أبنائهم تولد لديهم الفكر الإيجابي، والمتفائل كما أن التفاعل المباشر للأم مع طفلها له أثر كبير في نفسية طفلها وطريقة تفكيره وإحساسه بالتفاؤل والتشاؤم، حيث إن انتقاد الآباء لبعض تصرفات الأبناء والإكراه يولد التشاؤم (التسلط) لديهم مما قد يؤدي إلى خسارة الطفل لبهجة الحياة المستقبلية (التفاؤل) التي تقف في طريق تقدمه.

وقامت " نسيمه بخاري" (2005م) بدراسة هدفت إلى التعرف على الفروق بين طالبات جامعة أم القرى في مفهومي التفاؤل والتشاؤم، وأساليب عزو العجز المتعلم تبعاً للمستوى الدراسي، والتخصص الدراسي، والسن، والحالة الاجتماعية، وقد تكونت عينة الدراسة من (400) طالبة من طالبات جامعة أم القرى بمكة المكرمة من مختلف الكليات والتخصصات والمستويات الدراسية، ومن أهم نتائج تلك الدراسة: بأن لا توجد فروق بين طالبات جامعة أم القرى في مفهومي التفاؤل والتشاؤم وعزو العجز المتعلم تبعاً للمستوى الدراسي، وتبعاً للتخصص (العلمي/ والأدبي).

كما أجرى "بومان و ياتس -Boman & Yetes" (2001م) دراسة هدفت إلى فحص دور كل من التفاؤل والتشاؤم في التنبؤ بحجم العدائية التي يعبر عنها الطلاب نحو المدرسة، أجريت الدراسة على (102) طالباً وطالبة تراوحت أعمارهم بين (12 - 14 سنة)، وقد أظهرت النتائج أن الإناث كن أكثر توافقاً من الذكور، وأن التفاؤل ارتبط إيجابياً بالدرجة المرتفعة في التوافق، كما ارتبط التفاؤل سلباً بالعدائية.

وأضاف كلاً من "مراد، وأحمد" (2001م) بدراستهما في علاقات التفاؤل والتشاؤم في مجال البيئة التعليمية بدراستهما، والتي هدفت إلى التعرف على علاقة التفاؤل والتشاؤم بأنماط التعلم والتفكير لطلبة التخصصات التكنولوجية، وأجريت الدراسة على عينة مكونة من (230) طالباً من طلاب جامعة الكويت من الجنسين، وأظهرت نتائج الدراسة أن الطلاب أكثر تفاؤلاً من الطالبات، وأن التفاؤل والتشاؤم ليسا سمتين وإنما حالتين موقفيتين أي حسب الموقف الذي يكون فيه الشخص، وأظهرت أيضاً كذلك عدم وجود فروق دالة إحصائية في التفاؤل تبعاً لاختلاف التخصصات العلمية.

وأجرت "نجوى اليحفوفي" (2002م) إلى التعرف على علاقة التفاؤل والتشاؤم بكل من الجنس والدين والجامعة والموقع الجغرافي، وذلك على عينة من طلاب الجامعة ببلبنان قوامها (610) منهم (300) من الذكور، (310) من الإناث، وتوصلت الدراسة لعدة نتائج أهمها عدم وجود فروق جوهرية في كل من التفاؤل والتشاؤم ترجع إلي متغير الجنس أو الدين أو الموقع الجغرافي (حضر/ريف). ووجود فروق بين طلاب الجامعة اللبنانية وطلاب الجامعة الأمريكية ببلبنان لصالح طلاب الجامعة الأمريكية في التفاؤل، ولصالح طلاب الجامعة اللبنانية في التشاؤم وقد فسرت الباحثة تلك النتيجة في ضوء تمايز المستوى الثقافي والمستوى الاجتماعي والاقتصادي لطلاب كلتا الجامعتين.

وبالنسبة إلى علاقات التفاؤل والتشاؤم في المجال الرياضي، فقد بحثت دراسة "جريجوري - Gregory, et al" (2002م) في تأثير الأساليب المعرفية المتفائلة والمتشائمة على الأداء، وقلق ما قبل المنافسة، على عينة قوامها (39) أنثى، وعدد (35) ذكراً من الرياضيين، ظهرت على المتفائلين مستويات أقل من قلق ما قبل التنافس، مقارنة بمجموعة المتشائمين، وأستنتج الباحثون أن أسلوب التوجيه المعرفي (التفاولي أو التشاؤمي) وليس النوع (ذكر أو أنثى) هو أفضل عامل تنبؤ لقلق ما قبل التنافس.

وبالنسبة إلى علاقات التفاؤل والتشاؤم في مجال البيئة الاجتماعية العامة، في هذا النطاق قام "بيرستي وآخرون - Brissette, et al" (2002م) بدراسة لمعرفة وتقويم العلاقة بين التفاؤل ونوعية ومقدار الروابط الاجتماعية، كما هدفت إلى

الكشف عن مدى ما تمثله المساندة الاجتماعية والمواجهة من مسارات مستقلة يرتبط من خلالها التفاؤل بتكيف نفسي أفضل خلال الأحداث المؤلمة في الحياة، وذلك على عينة قوامها (89) طالباً وطالبة جامعيين [(46) إناث (43) ذكور]، أسفرت النتائج عن تمتع الأشخاص الذين يبدو عليهم التفاؤل بحالة نفسية سليمة في الأزمات والأحداث المؤلمة بسبب إستراتيجيات المواجهة التي يستخدمونها، ولقدرتهم على إحداث المزيد من العلاقات الاجتماعية المساندة لهم. كما دلت النتائج على وجود علاقات بين إستراتيجيات المواجهة لدى الأفراد ومستويات المساندة الاجتماعية لديهم. كما ساهمت النتائج في معرفة أكثر المسارات التي يؤثر من خلالها التفاؤل على التكيف في اللحظات المؤلمة.

كما أجرى "ويندزشيتل - Windschitl" (2003م) دراسة تجريبية هدفت للتعرف على أثر الأنانية والتمركز حول الذات على تفاؤل الأفراد في المنافسات (عندما يكون تأثير الأنا أقوى من تأثير النحن)، وذلك من خلال تطبيق ست تجارب، وأوضحت أن التفاؤل يزداد في مواقف المنفعة المشتركة، وينخفض في مواقف الشدة، سواءً كانت المواقف حقيقية أو متخيلة.

وفي دراسة أجراها "كارفر وآخرون- Carver, et al" (2003م) بهدف ما إذا كان النزوع للتشاؤم يرتبط بالانسحاب من الأنشطة الاجتماعية، على نساء عولجا من سرطان الثدي، وذلك بعد 2-3 أشهر من إجراء العملية، أظهرت ارتباط التشاؤم بشكل موجب مع اضطراب الأنشطة الاجتماعية والترفيهية، واستنتج الباحثون من تلك النتيجة أن التشاؤم قد يعرض الفرد لخطر النتائج السلبية والتي تؤدي للألم الانفعالي.

كما أظهرت دراسة "مونتجوميرى وآخرون - Montgomery, et al" (2003م) هدفت لدراسة الارتباطات النفسية للتفاؤل عن ارتباط موجب مرتفع مع مقاييس التكيف الاجتماعي، والأكاديمي والشخصي. وباستخدام مقياس الوحدة المعدل (UCLA) كانت العلاقة سالبة دالة بين التفاؤل وبين الشعور بالوحدة.

وبالنسبة إلى علاقات التفاؤل والتشاؤم في بعض المتغيرات النفسية، قامت "فاطمة سلامة" (2004م) بدراسة هدفت إلى بحث العلاقة بين كل من التفاؤل والتشاؤم والتقدير الذاتي للأعراض الجسمية والنفسية لدى عينة من طلبة وطالبات جامعة الكويت، وتكونت عينة الدراسة من (125) طالباً، و(120) طالبة، وأسفرت نتائج الدراسة عن ارتفاع درجات الاكتئاب لدى الإناث بالمقارنة إلى الذكور، وكذلك عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الجنسين في أعراض المخاوف المرضية، والذهان، والعدائية.

وهدفت دراسة "الزهراني" (2004م) إلى التعرف على علاقة التفاؤل والتشاؤم بأبعاد الصحة النفسية لدى الطلاب الدارسين بكليتي المعلمين والتقنية بالباحة، وأجريت الدراسة على عينة قوامها (403) طالباً من الطلاب الدارسين بكليتي المعلمين والتقنية بالباحة، وقد توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج أهمها وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين أبعاد الصحة النفسية (العلاقات الشخصية الوطيدة، المهارات الشخصية، المشاركة الاجتماعية، العمل المشبع والترويح، القيم والمبادئ والأهداف، عدم النضج السلوكي، عدم الثبات الانفعالي، الإحساس بعدم الاتساق، العيوب الجسمية، والإماتات العصبية) والتفاؤل، وكذلك عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في سمة التفاؤل لدى أفراد العينة ككل تبعاً لمستوى تعليم الأب، بينما وجد فروقاً ذات دلالة إحصائية تبعاً لمستوى تعليم الأم لصالح الأم المتعلمة.

وقام "إسماعيل" (2001م) بدراسة هدفت إلى التعرف على مقدار واتجاه العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم وكل من الشعور بالوحدة النفسية، وقلق الموت، ووجهة الضبط، والوضع الاجتماعي والاقتصادي، كما هدفت إلى الكشف عن الفروق العمرية والجنسية في التفاؤل والتشاؤم، والتفاعل بينهما، والتعرف أيضاً على أكثر التغيرات لموضوع الدراسة تنبؤاً بالتفاؤل والتشاؤم، وأجريت الدراسة على عينة قوامها (240) من طلاب جامعة أم القرى (160) من الذكور، (80) من الإناث، وأسفرت الدراسة عن عدة نتائج أهمها وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين التفاؤل وكل من الشعور بالوحدة وقلق الموت، ومصدر الضبط الخارجي، ووجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين التشاؤم وكل من الشعور بالوحدة وقلق الموت، ومصدر الضبط الخارجي، وعدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التفاؤل والتشاؤم من جانب والوضع الاجتماعي والاقتصادي من جانب آخر، وأيضاً عدم وجود فروق عمرية داله إحصائياً في التفاؤل والتشاؤم كما أنه لا توجد فروق في التفاؤل والتشاؤم نتيجة التفاعل بين العمر والجنس.

وأجرى "هشام محمد إبراهيم مخيمر، محمد السيد عبد المعطي" (2000م) دراسة هدفت إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين كل من التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات كلية التربية بجامعة حلوان. وقد شملت المتغيرات: تقدير الذات، وجهة الضبط، الشعور بالوحدة النفسية، والقلق. وأجريت الدراسة على عينة قوامها (200) طالب وطالبة بواقع (93) من الذكور، (107) من الإناث، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين كل من متغيري التفاؤل والتشاؤم، ووجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين التفاؤل وتقدير الذات، ووجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين التفاؤل ووجهة الضبط (الخارجي) ووجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين التشاؤم

والوحدة النفسية والقلق، كما أسفرت النتائج على عدم وجود فروق بين الطلاب تبعاً للمستويات الدراسية في متغير التفاؤل، وأسفرت عن نفس النتيجة تبعاً للجنس، والتخصص وأظهرت النتائج وجود فروق بين المستويات الدراسية، والجنس، والتخصص تبعاً لمتغير التشاؤم.

وبالنسبة لعلاقة التفاؤل/ التشاؤم وأجرت "هيلة السليم" (2006م) دراسة هدفت إلى بحث الارتباطات بين كل من سمة التفاؤل وسمة التشاؤم وبين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، وتكونت عينة الدراسة من (1001) طالبة من طالبات جامعة الملك سعود بالأقسام العلمية والأدبية، وأسفرت الدراسة عن عدة نتائج أهمها: وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين درجات التفاؤل ودرجات كل من عامل (الانبساطية، الانفتاح على الخبرة، التفاني، الوداعة)، وارتباط سالب دال إحصائياً بين درجات التفاؤل ودرجات (العصابية)، ووجود ارتباط سالب دال إحصائياً بين درجات التشاؤم ودرجات كل من العوامل الكبرى للشخصية التالية: (الانبساطية، الانفتاح على الخبرة، التفاني، الوداعة)، وارتباط موجب دال إحصائياً بين درجات التشاؤم ودرجات (العصابية). بينما لا يوجد ارتباط دال إحصائياً بين درجات التشاؤم ودرجات (التفاني).

كما قام "فراج" (2004م) بدراسة هدفت إلى إلقاء الضوء على دور العوامل الثقافية والحضارية في كل من التفاؤل والتشاؤم، والوقوف على الفروق بين الجنسين (ذكور/ إناث) في كل من التفاؤل والتشاؤم. وتوضيح العلاقة بين كل من التفاؤل والتشاؤم بالأعراض السيكوباتولوجية، وقد تكونت عينة الدراسة من مجموعة قوامها (179) طالباً وطالبة، العينة المصرية وتشمل (54) طالبة، (39) طالباً من الفرقة الرابعة بكلية التربية بالسويس، والعينة العمانية وتشمل (86) طالبا وطالبة منهم (52) طالبة، (34) طالباً من طلاب الفرقة الثالثة بكلية التربية، وقد توصلت الدراسة لعدة نتائج أهمها أن هناك تشابه في كل من الشخصية المصرية والشخصية العمانية وخاصة في التفاؤل والتشاؤم، كما كشفت عن الاختلاف بين الذكور والإناث في بعد التشاؤم فقط، وأن إناث الثقافتين كن أكثر نشاطاً من ذكور الثقافتين، بينما تساوى النوعان (ذكور وإناث) في التفاؤل، كما ارتبط التفاؤل بالتشاؤم ارتباطاً سالباً وبالأعراض السيكوباتولوجية وارتبط التشاؤم ارتباطاً موجباً بالأعراض السيكوباتولوجية.

كما أسفرت دراسة "عبد اللطيف محمد خليفة" (2000م) التي هدفت لدراسة العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم والاعتراب والإبداع إلى وجود ارتباط إيجابي دال بين التشاؤم والاعتراب، بينما لم يرتبط الإبداع بمكوناته الثلاثة (الأصالة، المرونة، الطلاقة) بأي من التفاؤل أو التشاؤم. كما قام "حسان- Hasan" (2002م) بدراسة على عينة قوامها (322) طالباً وطالبة جامعيين، أظهر التحليل ارتباط التفاؤل

بصورة سلبية بالعدوان، بينما ارتبط التشاؤم بصورة إيجابية بالعدوان، كما تنبأ العدوان بالتشاؤم، أكثر من أي بعد آخر لسلوك النمط "أ".

كما أجرى "بدر الأنصاري" (2001م) دراسة على طلاب جامعة الكويت كشفت عن استخلاص أربعة عوامل لليأس، هي: (فقدان الدافعية، التشاؤم، التفاؤل والأمل، التوقعات المستقبلية). وقد ارتبط اليأس ارتباطاً جوهرياً سلباً بالتفاؤل، والتفاؤل غير الواقعي. كما أشارت نتائج دراسة "ماجير وآخرون- Majer, et al (2003م)" إلى وجود ارتباط موجب دال بين التفاؤل والفاعلية الذاتية.

كما أجرى كل من "شانج، سانا- Chang & Sanna (2003م)" دراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين (التفاؤل والتشاؤم) والوجدان السالب والموجب، والتكيف النفسي (الرضا عن الحياة، وأعراض الاكتئاب). وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها (261) من آباء الطلبة، [(57) ذكر، (204) أنثى]، ظهر أن التفاؤل ذو علاقة مباشرة وغير مباشرة بالأعراض الاكتئابية، في حين أن للتشاؤم علاقة غير مباشرة معها، ودلت الدراسة على وجود علاقة قوية بين التشاؤم والأعراض الاكتئابية، ووجود علاقة غير مباشرة لكليهما مع الرضا عن الحياة.

وفي دراسة أجراها "استشو وآخرون- Schou, et al (2004م)" بحثت عوامل التنبؤ بالاضطراب الوجداني مع التركيز على النزوع للتفاؤل والتشاؤم، حسب مقياس التوجه نحو الحياة (LOT)، على عينة قوامها (165) امرأة تعاني من سرطان الثدي، لم يكن الفرق بين المتفانلين والمتشائمين في أساليب التكيف فقط، بل أسفرت النتائج أيضاً عن أن التشاؤم أقوى العوامل تنبؤاً بالقلق والاكتئاب.

التعقيب

في ضوء عرض الدراسات السابقة يتضح ما يلي:

- أن من أسباب التشاؤم لدى الأطفال انعدام الأمن عند الأطفال، حس التشاؤم لدى الوالدين، الاكتئاب الذي يعاني منه الآباء، عدم مقدرة الوالدين على التكيف مع أوضاعهم الحالية، بعض الإجراءات التأديبية للطفل، انتقاد الآباء لبعض تصرفات الأبناء والإكراه
- أن من خلال تنمية السلوكيات الإيجابية لدى الأطفال يمكن مساعدة الطفل على التخلص من حس التشاؤم الذي يسيطر عليه.
- حس التفاؤل لدى الوالدين يساعد على زيادة كفاءة الطفل وزيادة ضبط النفس في مرحلة الطفولة المبكرة.
- حس التفاؤل عند الطلبة يتأثر بعدة عوامل من أبرزها التنشئة الأسرية.
- النظرة المستقبلية لحياة الطالب متأثرة أساليب التنشئة الأسرية المستخدمة في الخمس سنوات الأولى من حياة الطالب.

- أن تمتع الأشخاص الذين يبدو عليهم التفاؤل بحالة نفسية سليمة في الأزمات والأحداث المؤلمة بسبب إستراتيجيات المواجهة التي يستخدمونها، ولقدرتهم على إحداث المزيد من العلاقات الاجتماعية المساندة لهم.
- وجود علاقات بين إستراتيجيات المواجهة لدى الأفراد ومستويات المساندة الاجتماعية لديهم.
- أن التفاؤل يزداد في مواقف المنفعة المشتركة، وينخفض في مواقف الشدة، سواءً كانت المواقف حقيقية أو متخيلة.
- أن هناك علاقات بين التفاؤل والتشاؤم وبعض المتغيرات، وجدول (2) يوضح تلك العلاقات.

جدول (2)

معاملات الارتباط بين عدد من المتغيرات وكل من التفاؤل والتشاؤم
تبعاً لنتائج دراسات عربية

م	المتغيرات	معاملات الارتباط		م	المتغيرات	م
		التفاؤل	التشاؤم			
1	الرضا الوظيفي	+	-	10	الوضع الاجتماعي	*
2	ضغوط العمل	-	+	11	الوضع الاقتصادي	*
3	التوافق الاجتماعي	+	-	12	العمر	*
4	العداية	-	+	13	الوحدة النفسية	+
5	الجنس	*	*	14	الانبساطية	-
6	الدين	*	*	15	الانفتاح على الخبرة	+
7	الموقع الجغرافي	*	*	16	مستوى تعليم الأب	*
8	قلق ما قبل المنافسة الرياضية	-	+	17	العلاقات الشخصية الوطيدة	-
9	المنفعة المشتركة وقت الشدة	+	-	18	اضطراب الأنشطة الاجتماعية والترفيهية	+

مفتاح رموز الجدول:

+	ارتباط إيجابي جوهرى	ارتباط سلبي جوهرى	ارتباط غير دال إحصائياً
---	------------------------	----------------------	----------------------------

إجراءات الدراسة

منهج الدراسة: استخدمت الباحثة المنهج الوصفي النظري في الدراسة الحالية لأنه كمنهج علمي يتلاءم مع طبيعة الدراسة ويسمح بوصف الظاهرة وصفاً علمياً دقيقاً ووصف خصائص البيانات كما سيتم استخدام الأساليب الإحصائية المناسبة.

عينة الدراسة: اختيرت العينة من طالبات كلية التربية وطالبات كلية إعداد المعلمات بمحافظة جدة، واشتملت العينة على عدد (150) طالبة من طالبات الفرقة الرابعة، وقد تراوحت أعمارهن ما بين (22- 24 سنة) بمتوسط أعمار قدره (23 سنة).

الأدوات الدراسة: استخدمت الباحثة في جمع المعلومات الخاصة بهذه الدراسة الأدوات التالية:

- 1- مقياس التفاؤل والتشاؤم من إعداد / أحمد عبد الخالق (1996م).
- 2- مقياس الاتجاه نحو الذات من إعداد/ مجدي محمد الدسوقي.

وصف الأدوات

1- مقياس التفاؤل والتشاؤم: وهو عبارة عن القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم تحتوى على مقياسين فرعيين منفصلين، أحدهما للتفاؤل (15بنداً)، والآخر للتشاؤم (15بنداً)، ووضعت البنود على شكل عبارات يجب عليها على أساس مقياس خماسي (لا، قليلاً، متوسط، كثيراً، كثيراً جداً)، وهذه القائمة (بمقياسيها) صممت لتقدير سمتي التفاؤل والتشاؤم كل على حدة لدى الراشدين/ الراشدات. وهي قائمة موجزة، وسهلة التطبيق تتطلب دقائق قليلة للإجابة عنها لتقدير الدرجة عليها. وتتسم بثبات وصدق مرتفعين، وتم تقنين القائمة في صورتها النهائية على عينة عددها(1025) طالباً وطالبة من مرحلة التعليم الجامعي، وقد بلغت معاملات ثبات ألفا لدى الجنسين لمقياسي التفاؤل والتشاؤم على النحو التالي: (مقياس التفاؤل= 0.91)، (مقياس التشاؤم= 0.95)، وتشير معاملات ألفا لكرونباخ إلى اتساق داخلي مرتفع للمقياسين.

وقد تم حساب الارتباط بين مقياسي القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم واختبار التوجه نحو الحياة من وضع "شاير، وكارفر" (1985م)، ووكان مقدار الارتباط المستخرج (0.78) - (0.69) (ن=111) وهذه النتيجة تشير إلى صدق تلازمي مرتفع.

2- مقياس قائمة الاتجاه نحو الذات:

1. مقياس قائمة الاتجاه نحو الذات

أعد لور ووندرليتش Lorr & Wunderlich (1994م) هذه القائمة كأداة سيكومترية سهلة التطبيق في البحوث التجريبية لقياس تقدير الفرد لذاته وتتكون القائمة في

صورتها النهائية من (32) بنداً، تشمل على (16) بنداً لقياس الثقة بالنفس، (16) بنداً أخرى لقياس الاستحسان الاجتماعي، وتصلح هذه القائمة لقياس تقدير الذات لدى المراهقين والراشدين، حيث تتطلب الإجابة على القائمة فهماً جيداً لمدلول كل عبارة، وهو ما لا يستطيع الأطفال القيام به، لذلك فإن الدراسات الأجنبية التي اعتمدت على هذه القائمة استخدمت مفحوصين ابتداءً من سن (13 سنة)، ولم يتم تطبيقها على مفحوصين أقل من هذه المرحلة العمرية..

ونظراً لأن تقدير الفرد يتأثر بتحيز الاستجابة تم اختيار صيغة مزدوجة للمفردات أو العبارات لتقليل هذا التحيز بمعنى أن كل فقرة في القائمة تتضمن رأيين مختلفين لتقدير الذات عند الفرد، ويطلب من المفحوص أن يختار الرأي (أ) أو (ب) الذي ينطبق عليه تماماً، وتم ترتيب المفردات أو البنود بطريقة معينة تتدرج من الثقة بالنفس إلى الاستحسان الاجتماعي.

والمفردات التي تمثل مقياس الثقة هي: (1أ، 3أ، 5ب، 7أ، 9أ، 11أ، 13أ، 15أ، 17أ، 19أ، 21ب، 23ب، 25أ، 27ب، 29أ، 31ب)، أما المفردات التي تمثل مقياس الاستحسان الاجتماعي هي : (2أ، 4ب، 6ب، 8ب، 12ب، 14أ، 16أ، 18أ، 20أ، 22أ، 24ب، 26ب، 28ب، 30أ، 32ب).

ويتم تصحيح كل مقياس مفتاح التصحيح الخاص به بحيث تعطي الإجابة الصحيحة درجة واحدة، ويستخدم الجمع الجبري في حساب الدرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوص على كل مقياس، وإعداد القائمة في صورتها العربية قام معد الأداء بترجمة عبارات القائمة، وبعد ذلك تم عرض الترجمة على عدد من مدرسي وأساتذة اللغة الإنجليزية بكلية الآداب جامعة المنوفية لمطابقة الترجمة على النص الإنجليزي التأكد من صلاحيتها، وبعد أن تم الاطمئنان إلى أن الترجمة قد وصلت إلى درجة معقولة من الدقة تم إجراء الترجمة العكسية من اللغة العربية إلى اللغة الإنجليزية بواسطة أستاذين (أسامة عبد الفتاح مدني، والدكتور/ حسن حامد أبو حسين) متخصصين في اللغة الإنجليزية قام كل منهما على حده – دون الإطلاع على النسخة الإنجليزية الأصلية – بترجمة النص العربي إلى الإنجليزية، وعند القيام بالمطابقة بين النصين الإنجليزيين المترجمين والنص الأصلي تبين لمعد الأداء أن الترجمة مطابقة تماماً للنص الأصلي، وبعد ذلك تم عرض القائمة على عدد(5) حكماً من أستاذة الصحة النفسية للتعرف على مدى ملائمة البنود لقياس تقدير الذات، وقد اتفق المحكمون على بنود القائمة.

ثم قام معد الأداء بعد ذلك بتطبيقها على عينة استطلاعية قوامها (69) من تلاميذ وتلميذات المرحلة الثانوية، وعدد (64) من طلاب وطالبات المرحلة الجامعية، وعينة من الراشدين قوامها (40)، وذلك للتأكد من وضوح بنود القائمة، والوقوف بشكل دقيق على أي مشكلات تتعلق بفهم البنود أو التطبيق أو التصحيح وقد اتضح من خلال الإجراءات السابقة أن القائمة على درجة عالية من البساطة والوضوح وأنها مناسبة للتطبيق على تلاميذ وتلميذات المرحلة الثانوية، وكذلك طلاب وطالبات الجامعة والراشدين.

- صدق القائمة: تم حساب صدق القائمة باستخدام الطريقتين الآتيتين:

1- الصدق التلازمي: تم التحقق من الصدق التلازمي للقائمة، وذلك بحساب معامل الارتباط بين الدرجات التي حصل عليها مجموعة من تلاميذ وتلميذات المرحلة الثانوية (ن=120)، والدرجات التي حصل عليها طلاب وطالبات الجامعة (ن = 98)، والدرجات التي حصل عليها مجموعة من العاملين والعاملات في المؤسسات الحكومية (ن=49) على القائمة الحالية كل على حدة، وبين درجاتهم على اختبار تقدير الذات للمراهقين والراشدين إعداد/ عادل عبد الله محمد (1991م) فتم التوصل إلى معامل ارتباط قدره (0,649) بالنسبة لتلاميذ وتلميذات المرحلة الثانوية، ومعامل ارتباط قدره (0,702) بالنسبة لطلاب وطالبات المرحلة الجامعية، ومعامل ارتباط قدره (0,743) بالنسبة للراشدين والراشديات، وهذه القيم دالة إحصائياً عند مستوى (0,01) مما يشير إلى صدق تلازمي مرتفع للقائمة.

2- الصدق التمييزي: طبقت القائمة على ثلاث مجموعات من الأفراد، الأولى تشمل تلاميذ وتلميذات المرحلة الثانوية (ن=200)، والثانية تشمل طلاب وطالبات المرحلة الجامعية (ن=200)، والثالثة تشمل العاملين والعاملات في المصالح الحكومية (ن=100)، وتم حساب النسبة الحرجة لدرجات أعلى 27%، ودرجات أدنى (27%) لأفراد كل مجموعة على حدة، فجاءت قيم النسبة الحرجة كالتالي: (14,64) لتلاميذ وتلميذات المرحلة الثانوية، (11,75) لطلاب وطالبات المرحلة الجامعية، (10,55) للراشدين والراشديات، وهذه القيم دالة إحصائياً عند مستوى (0,01) مما يشير إلى قدرة القائمة على التمييز بين الأفراد مرتفعي ومنخفضي تقدير الذات، والجدول التالي يوضح ما تم التوصل إليه من نتائج في هذا الصدد.

ثبات القائمة: تم حساب ثبات القائمة باستخدام الطريقتين الآتيتين: طريقة إعادة الإجراء، طريقة ألفا كرونباخ.

- أسلوب المعالجة الإحصائية:

استخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية التالية: المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، ومعامل ارتباط بيرسون.

عرض ومناقشة النتائج

جدول (3)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيرات الدراسة لدى عينة البحث

ن = 120

م	المتغير	المتوسط	الانحراف المعياري
1	التفاؤل	58.97	12.44
2	التشاؤم	27.72	10.97

3	الثقة بالنفس	21.37	5.51
4	الاتجاه نحو الذات	10.77	3.30
5	الاستحسان الاجتماعي	10.60	3.18

يتضح من جدول (3) أن متوسط درجات التفاؤل لدى عينة الدراسة قد بلغ مقداره (12.44 ± 58.97) ، بينما بلغ مقدار متوسط درجات التشاؤم لدى العينة (27.73 ± 10.97) ، وبلغ مقدار متوسط درجات الثقة بالنفس لدى العينة (5.51 ± 21.37) ، أما بالنسبة لمتوسط درجات الاتجاه لدى العينة فقد بلغ مقداره (3.30 ± 10.77) ، كما بلغ مقدار متوسط درجات الاستحسان الاجتماعي لدى العينة (3.18 ± 10.60) .

جدول (4)

معامل الارتباط بين التفاؤل و متغيرات الدراسة لدى عينة البحث

ن = 120

م	المتغير	معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية
1	الثقة بالنفس	0.49	داله إحصائياً
2	الاتجاه نحو الذات	0.44	داله إحصائياً
3	الاستحسان الاجتماعي	0.27	داله إحصائياً

يتضح من جدول (4) أن يوجد ارتباط موجب دال إحصائياً عند مستوى دلالة أقل من (0.01) بين كل من التفاؤل والثقة بالنفس والاتجاه نحو الذات والاستحسان الاجتماعي.

جدول (5)

معامل الارتباط بين التشاؤم و متغيرات الدراسة لدى عينة البحث

ن = 120

م	المتغير	معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية
1	الثقة بالنفس	-0.52	داله إحصائياً
2	الاتجاه نحو الذات	-0.47	داله إحصائياً
3	الاستحسان الاجتماعي	-0.28	داله إحصائياً

يتضح من جدول (5) أن يوجد ارتباط سالب دال إحصائيا عند مستوى دلالة أقل من (0.01) بين كل من التشاؤم والثقة بالنفس والاتجاه نحو الذات والاستحسان الاجتماعي.

مناقشة النتائج:

في ضوء أهداف الدراسة والبيانات التي حصلت عليها الباحثة تبين الأتي:

يتضح من الجدول (3) أن كون عينة البحث الدراسة تفاعلية أثر من كونها متشائمة ، حيث تزايد مقدار متوسط درجات عينة الدراسة في سمة التفاؤل عن مقدار متوسط درجات نفس العينة في سمة التشاؤم، حيث بلغ متوسط درجات التفاؤل لدى عينة الدراسة (58.97 ± 12.44)، في حين مقداره ، بينما بلغ مقدار متوسط درجات التشاؤم لدى نفس العينة (27.73 ± 10.97).

يتضح نتائج جدول (4) وجود ارتباط ايجابي بين كل من التفاؤل والثقة بالنفس، والاتجاه نحو الذات، والاستحسان الاجتماعي، كما تبين من جدول (5) وجود ارتباط سلبي بين كل من التشاؤم والثقة بالنفس، والاتجاه نحو الذات، والاستحسان الاجتماعي.

وقد اتفقت نتائج الدراسة الحالية (من حيث العلاقة بين كل التفاؤل والتشاؤم والثقة بالنفس) مع نتائج دراسة "فريخ عويد العنزي" (2001م) ، حيث أشارت نتائج تلك الدراسة بوجود ارتباط إيجابي بين التفاؤل والثقة بالنفس والرضا عن الحياة والوجدان الإيجابي (وهي متغيرات مندرجة تحت مفهوم السعادة)، وأيدت نتائج دراسة "مجدى محمد الدسوقي" (2004م) هذه النتائج حيث أشارت بوجود ارتباط موجب دال بين التفاؤل والثقة بالنفس وارتباط سالب دال بين التشاؤم والثقة بالنفس.

وقد اتفقت نتائج الدراسة الحالية (من حيث العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم والاستحسان الاجتماعي) مع نتائج دراسة "كارفر وآخرون - Carver, et al. (1994م) حول علاقة التفاؤل والتشاؤم بالقبول الاجتماعي أن المتشائمين منبوذون أكثر من غيرهم، وتفاعلمهم الاجتماعي أقل من المتفائلين. وأن الحالة السلبية (الاكتئاب والتشاؤم) يؤثران في القبول الاجتماعي ورغبة الفرد في المشاركة في علاقات اجتماعية، كما جاءت نتائج دراسة "مجدى محمد الدسوقي" (2004م) مؤكدة لتلك النتائج ، حيث أسفرت عن وجود علاقة موجبة دالة بين التفاؤل والاستحسان الاجتماعي، بينما كانت العلاقة سالبة بين التشاؤم والاستحسان الاجتماعي.

ومما سبق ترى الباحثة أن الطالبات الأكثر تفاؤلا يتسمن بالثقة بأنفسهن، وهذه الثقة قد تكون نابعة من ثقتهن بقدراتهن وخبرتهن في التعامل مع المواقف والأحداث، لذا يفسرن الأحداث السارة بكونهن طرفاً أو سبباً في وجودها، مع الوضع في اعتبارهن بأن تتواجد الأحداث السارة بتواجد ذاتهن، وعلى النقيض المتشائمات لا يتقن في قدرتهن وإمكانتهن واستعدادتهن ومهارتهن وكفاءتهن في التعامل مع المواقف والأحداث بفاعلية واهتمام، لذا يفسرن الأحداث السيئة بكونهن سبباً أو طرفاً في تواجدها، وتميل المتشائمات إلى لوم أنفسهن، بالإضافة إلى اعتبارهن بأن الأحداث السارة تعزى إلى عوامل خارجية عن ذاتهن. ومن خلال فهم

المتفائلات وإدراكهن لقدراتهن وثقتهن بأنفسهن يتفاعلن بإيجابية مع الآخرين، فيتسمن بالاستحسان أو القبول الاجتماعي من الآخرين.

فقد أشارت "هيله عبد الله السليم" بأن للتفاؤل قيمة اجتماعية مميزة، إذ يرغب الناس في صحبة الشخص المتفائل أكثر من المتشاوم، كما أنهم يميلون إلى سماع الأخبار والأحاديث المتفائلة أكثر من المتشائمة، بل كثيراً ما يوصى الناس بعضهم البعض بالتحلي بصفة التفاؤل، والابتعاد عن التفكير التشاومي، ويستشهدون بالقول المأثور "تفانلوا بالخير تجدوه" (السليم، 2006، ص12)،

كما أن هذا الاستحسان الاجتماعي الذي يلقاه المتفائل قد يرجع إلى ما أشار به "إسماعيل أحمد السيد"، حيث يرى أن التفاؤل استعداد انفعالي، ومعرفى معمم، ونزعة للاعتقاد أو للاستجابة إنفعالياً تجاه الآخرين، وتجاه المواقف، واتجاه الأحداث بطريقة إيجابية وواعدة، وتوقع نتائج مستقبلية جيدة ونافعة (السيد، 2001، ص 51).

وتعزى الباحثة إلى سلبية العلاقة بين التشاوم والاتجاه نحو الذات

ولعل أهم الاختلافات بين من يميل لسمة التفاؤل ومن يميل لسمة التشاوم: أسلوب تفسير الأحداث السارة والسيئة، حيث يميل الأكثر تشاوماً إلى لوم أنفسهم بسبب الأحداث السيئة التي يتعرضون لها، ويعتبرون تلك الأحداث السيئة حالة دائمة وعامة، يميل الأكثر تفاؤلاً إلى لوم عوامل خارجة عن ذاتهم فيما يتعرضون له من أحداث سيئة، ويعتبرون تلك الأحداث السيئة حالة مؤقتة ومحدودة، وعلى النقيض من ذلك، يعزوا الأكثر تشاوماً الأحداث السارة إلى عوامل خارجة عن ذاتهم، ويعتبرون الأحداث السارة حالة خاصة ومؤقتة، أما الأكثر تفاؤلاً فيعتبرون أنفسهم طرفاً رئيسياً في صناعة الأحداث السارة، ويعدون الأحداث السارة حالة دائمة وعامة (Seligman, 1990, P.20).

التوصيات:

- من خلال نتائج الدراسة وضعت الباحثة عدداً من التوصيات يمكن إيضاحها فيما يأتي:
- العناية بالدراسات المتعلقة بالصحة النفسية بوجه عام وبموضوع التفاؤل والتشاوم بصفة خاصة.
- يتعين على التربويين واستشاريين سياسات التعليم القيام بوضع برامج واستراتيجيات لتعزيز التفاؤل والحد من التشاوم لدى الطالبات.
- عمل ورش تدريبية لتدريب الطالبات والمعلمات على تعزيز التفاؤل والحد من التشاوم.

- عمل برامج تدريبية على كيفية تعزيز التفاؤل والتشاؤم .
البحوث المقترحة:

من خلال نتائج البحث الحالي تقترح الباحثة إجراء المزيد من الدراسات المستقبلية والتي ترى الباحثة إمكانية بحثها من عدة زوايا وهي كالآتي:

- إجراء دراسة تتناول التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالفاعلية الذاتية.
- إجراء دراسة تتناول التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالدافعية.
- إجراء دراسة تتناول التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بواقعية التفكير.
- إجراء دراسة تتناول التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بأنماط التفكير الإبداعي.
- إجراء دراسة تتناول التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها باتخاذ القرارات وحل المشكلات.
- إجراء دراسة تتناول المقارنة بين التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بمستوى الطموح لدى الكليات العلمية والأدبية

المراجع

أولاً- المراجع باللغة العربية:

1. القرآن الكريم
2. إسماعيل أحمد محمد (2001م): "التفاؤل والتشاؤم وبعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب جامعة أم القرى"، المجلة التربوية، العدد (60) المجلد(15)، جامعة الكويت، الكويت.
3. الأنصاري. بدر محمد (2003م): "التفاؤل والتشاؤم. قياسهما وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية لدى طلاب جامعة الكويت"، الرسالة 192، الحولية (23)، مجلس النشر العلمي، جامعة الكويت، الكويت.
4. الأنصاري. بدر محمد (1998م): "التفاؤل والتشاؤم: المفهوم - القياس - المتعلقات"، الطبعة (1)، لجنة التأليف والتعريب والنشر، جامعة الكويت، الكويت.
5. الأنصاري. بدر محمد (2001م): "إعداد صورة عربية لمقياس اليأس. مجلة الإرشاد النفسي"، ع (14)، جامعة عين شمس، القاهرة.

6. بالبيد. مفرح عبد الله (2009م): "التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بالرضا الوظيفي لدى عينة من المرشدين المدرسين بمراحل التعليم العام بمحافظة القنطرة"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى بمكة المكرمة.
7. بخارى. نسيمه قاري (2005م): "التفاؤل والتشاؤم وأساليب عزو العجز المتعلم لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى بمكة المكرمة"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى بمكة المكرمة.
8. جابر. عبد الحميد جابر، كفافى. علاء الدين (1992م): "معجم علم النفس فى الطب النفسى"، مجلد (5)، دار النهضة العربية، مصر.
9. حسن. هدى جعفر (2006م): "التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بضغط العمل والرضا عن العمل"، دراسات نفسية، رابطة الإحصائيين النفسيين المصرية، المجلد (16)، العدد (1)، القاهرة
10. الحلو. عبده (1994م): "معجم المصطلحات الفلسفية-فرنسي عربي"، المركز التربوي للبحوث والإنماء، مكتبة لبنان.
11. الخضر. عثمان حمود (1999م): "التفاؤل والتشاؤم والأداء الوظيفي، المجلة العربية للعلوم الإنسانية"، العدد (67).
12. خليفة. عبد اللطيف محمد (2000م): "العلاقة بين الاغتراب والإبداع والتفاؤل والتشاؤم"، المؤتمر الدولي السابع لمركز الإرشاد النفسى بمصر، جامعة، عين شمس، القاهرة.
13. دسوقى. أوصاف إبراهيم (2004م): "الاستحسان الاجتماعى وعلاقته ببعض المتغيرات الشخصية عند طلاب المرحلتين الثانوية والجامعية"، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد الدراسات والبحوث التربوية، جامعة القاهرة.
14. دسوقى. كمال (1990م): "ذخيرة علوم النفس"، المجلد (2)، مؤسسة الأهرام، القاهرة.
15. دسوقى. كمال (1988م): "ذخيرة تعريفات مصطلحات علم النفس"، المجلد (1)، الدار الدولية للنشر والطباعة، القاهرة.
16. الدسوقى. مجدي محمد (2001م): "التفاؤل والتشاؤم من حيث علاقتهما بعدد من المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة من الجنسين"، مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، العدد (25)، الجزء (2)، مكتبة زهراء الشرق.
17. الدسوقى. مجدي محمد (2004م): "مقياس التفاؤل والتشاؤم (دليل التعليمات)"، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
18. الديب. مصطفى وعبد السميع، صلاح (2000م): "الثقة بالنفس ومستوى التحصيل عند الطلاب وطالبات القسم العلمى والأدبى بالمرحلة الثانوية، مجلة البحوث النفسية والتربوية، عدد (3)، كلية التربية، جامعة المنوفية، مصر.

19. الدسوقي. مجدي محمد (د. ت): "دليل التعليمات"، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
20. الزهراني. سعيد بن محمد بن محمد (2004م): "التفاؤل والصحة النفسية لدى الطلاب الدارسين بكلية المعلمين والتقنية بالباحة"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية قسم علم النفس، جامعة أم القرى بمكة المكرمة.
21. سلامة. فاطمة عياد (2004م): "العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم والتقدير الذاتي للأعراض الجسمية والنفسية"، المجلة المصرية للدراسات النفسية، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، المجلد (14)، العدد(44)، القاهرة.
22. السليم. هيله عبد الله (2006م): "التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى عينة من طالبات جامعة الملك سعود"، رسالة ماجستير غير منشورة في الآداب وعلم النفس كلية التربية، جامعة الملك سعود، السعودية.
23. الشربيني. ونام علي مصطفى (2007): "ديناميات الأمل لدى عينة من مريضات سرطان الثدي" دراسة نفسية تحليلية"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة المنيا، مصر.
24. عبد الخالق. أحمد محمد (2000م): "التفاؤل والتشاؤم عرض لدراسات عربية"، مجلة علم النفس، العدد (56)، السنة(14).
25. عبد الخالق. أحمد محمد، الأنصاري، بدر محمد (1995م): "التفاؤل والتشاؤم بحوث عربية في الشخصية بحوث المؤتمر الدولي الثاني للإرشاد النفسي"، المجلد (1)، جامعة عين شمس، مصر.
26. علام. صلاح الدين (2002م): "القياس والتقويم التربوي والنفسي- أساسياته وتطبيقاته وتوجهاته المعاصرة، دار الفكر العربي، القاهرة.
27. العنزي. فريح، المشعان. عويد (1998م): العلاقة بين الشخصية الفصامية والتفاؤل والتشاؤم، المجلة المصرية للدراسات النفسية، العدد (20)، المجلد الثامن، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
28. العنزي، فريح عويد (2001م): "الشعور بالسعادة وعلاقته ببعض سمات الشخصية دراسة ارتباطية مقارنة بين الذكور والإناث، مجلة دراسات نفسية، عدد (3).
29. فراج. وهمان همام السيد (2004م): "التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالأعراض السيكوباتولوجية لدى طلاب كلية التربية (دراسة عبر ثقافية)"، مجلة التربية، العدد (126)، الجزء (2)، كلية التربية، جامعة الأزهر، مصر.
30. مخيمر. هشام محمد إبراهيم، عبد المعطي. محمد السيد علي (2000م): "التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة"، مجلة دراسات تربوية واجتماعية، المجلد (6)، العدد(3)، كلية التربية، جامعة حلوان، مصر.

31. مراد. صلاح أحمد، أحمد. محمد عامر (2001م): "أنماط التعلم والتفكير وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم لطلبة التخصصات التكنولوجية"، المجلة المصرية للدراسات النفسية، العدد (22)، الجزء (14)، القاهرة.

32. المشعان. عويد سلطان (2002م): "العلاقة بين الرضا الوظيفي وكل من التفاؤل والتشاؤم والاضطرابات النفسية الجسمية لدى الموظفين في القطاع الحكومي بدولة الكويت"، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، مجلد (18)، العدد (1)، جامعة الإمارات العربية المتحدة.

33. هريدي. عادل محمد، فرج. طريف شوقي (2002م): "مصادر السعادة المدركة في ضوء العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والتدين وبعض المتغيرات الأخرى"، مجلة علم النفس، يناير- فبراير - مارس.

34. اليحفوفي. نجوى (2002م): "التفاؤل والتشاؤم وعلاقته ببعض المتغيرات الاجتماعية الديموجرافية لدى طلاب الجامعة"، مجلة علم النفس، الهيئة المصرية العامة للكتاب، العدد (62)، القاهرة.

ثانياً- المراجع باللغة الإنجليزية:

1. Baker, B L. & Blacher, J (2005): " Preschool children with and without developmental delay: behaviour problems, parents, optimism and well-being", Journal of Intellectual Disability Research, Vol 49, Part 8, pp 575- 590.
2. Boman, Peter; Yates, Gregry-C-R.(2001): Optimism ,hostility ,and adjustment in the first Year of high school . British-Journal-of-Educational-Psychology Vol.71(3):401-411.
3. Brissitte, I., Scheier, M.F., & Carver, C.S. (2002): The role of optimism in social network development, coping, and psychological adjustment during a life transition. Journal of personality and Social Psychology, 82, 102- 111.
4. Carver, C.S., Lehman, J. M., & Michael, H. A. (2003): Dispositional pessimism predicts illness-related disruption of social and recreational activities among breast cancer patients. Journal of Personality and Social psychology, 84, 813- 821.
5. Chang, E. C., & Sanna, L. J. (2003): Optimism, pessimism, and positive and affective model- negative affectivity in middle- aged adults: A Test of cognitive of psychological adjustment. psychology and Aging, 16 (3).

6. Colligan, R.C., et. al., (1994): Caving the MMPI for an Optimism-Pessimism Scale: Journal of Clinical Psychology , 71-94.
7. Dember, W.N., & Broks, J.(1989): A new instrument for measuring optimism and pessimism: Test re-test reliability and relations with happiness and religious commitments, Bulletin of Psychonomic,27,365-366.
8. Furnham, A., & Chang, H. (1997): Personality and happiness. Psychological Reports, 80, 761- 762 .
9. Gerle, Justin F. (2001: " A Bivariate Longitudinal Study of the Malleability of Optimism" , Bivariate Longitudinal Study, 76, 91-97.
10. Gregore, S. W., John, R.S., & Mary, E.P (2002): Optimism, perssimimism, and precipitatan anxiety in college athletes, Personality & Individual Differences, 32,893-910.
11. Hasan, H. J. (2002): Relations of the Arabic Type A behavior scale with measures optimism and pessimism. psychological Reports, 91, 1043-1051.
12. Hasan, Naheed & Power, Thomas, G (2002):Optimism and pessimism in children: A study of parenting correlates", International Journal of Behavioral Development, Vol.26,no.2,185-191.
13. Heinonen, Kati (2004): Underpinnings of dispositional optimism and pessimism and associated constructs, Academic dissertation, University of Helsinki.
14. Heinonen, Kati & Raikkönen, Katri & Scheier, Michael F. & Pesonen, Anu-Katriina & Keskivaara, Pertti & Jarvenpaa, Anna-Liisa & Strandberg, Timo (2006): Parents' optimism is related to their ratings of their children's behaviour". John Wiley & Sonos, Ltd, Finland
15. Lazarus, R.S., & Folkman, S., (1984): Stress, appraisal, and coping, New York: Springer.
16. Majer, J. M., Jason, L, A., Ferrari J. R., Olson, B. D., & North C. S. (2003): Is self mastery always a helpful resource? Coping with paradoxical finding in relation to optimism and abstinence Self- Efficacy. American Journal of Drug and Alcohol Abuse.

17. Montgomery, R. L., Haemmerlie, F.M. & Ray, D. M. (2003): Psychological correlated of optimism in college students. *Psychology Reports*, 92, 545-557.
18. Peterson, C., (2000): The future of optimism, *Journal of American Psychologist* , Vol.55, P: 44 – 46 .
19. Scheier, M . F ., & Carver,C.S., (1992): Effects of optimism on psychological and physical well being: Theoretical overview and empirical update , *cognitive therapy and research*, 16 (201 - 228)
20. 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.
21. Schou, I, Ekeberg, O., Ruland, C. M., Sandvik, L, & Karesen, R. (2004): Pessimism as a predictor of emotional morbidity one year following breast cancer surgery. *Journal of Psycho- Oncology*, 13, 309-320.
22. Seligman,M.E.(1990):*Learned optimism, How to change your mind and your life* , New York, PockeT BooKs.
23. Smith, M.B., (1983): Hope and despair: Keys to socio-psychodynamics of youth, *American Journal of Psychiatry*, 53, 388-399
24. Tiger, L,(1979): Optimism: the biology of hope, New York: Simon & Schuster.
25. Washington, Faith Dyson (2006): *The Relationship between Optimism and Work- Family Enrichment and their Influence on psychological Well- Being*, Doctoral Thesis, Drexel University
26. Windschitl, P.D. (2003): The influence of egocentrism and vocalism on people's optimism in competitions: When affects us equally affects me more. *Journal of personality and Social Psychology*, 85, 389-408.
27. Dember,W.N.,& BrooKs, J.(1989): A new instrument for measuring optimism and pessimism, Test re- test reliability and relations with happiness and religious commitments. *Bulletin of Psychonomic Society*, 27365-119.
28. Marshall,G. N., Wortman, C.B., Kusulas, J. W., Herving, L.K., & Vickers, R. R.(1992): Distinguishing optimism for pessimism, *Relations to*

fundamental dimensions of mood and personality , Journal of Personality and Social Psychology ,62, 1067-1074

29. Anderson,S.M., Spielman, L.A.(1992): Future events schemes and certainty about future, automaticity in depressive future – event predictions. Journal of personality and Social Psychology, 63,711-723.

ثالثاً- شبكة المعلومات الدولية:

1.<http://www.shabha.net/showthread.php?p=31410>

2.www.gulfkids.com