أشكال السلبية في الشخصية ومقترحات للتغلب عليها:
دراسة ميدانية على طلبة الجامعة

إعداد: د. أحمد سعد جلال
أستاذ علم النفس المشارك بقسم علم النفس
كلية الآداب – جامعة البحرين

الملخص

استهدفت الدراسة الحالية التعرف على أشكال السلبية في الشخصية لدى طلبة الجامعة ومقترح التغلب عليها، من خلال عينة من طلبة الجامعة من الجنسين بجامعة ٦ أكتوبر، للتعرف على النظرة السارة وغير السارة للذات، والنظرة السارة وغير السارة للعالم. واعتمدت الدراسة الحالية على المنهج الوصفي، وتكون مجتمع الدراسة من طلبة الجامعة بجامعة ٦ أكتوبر من (كلية التربية البالغ عدد الطلبة فيها ١١٠٧ كممثلة عن الكليات النظرية، وكلية الصيدلة البالغ عدد الطلبة فيها ٢٥٦٨ كممثلة عن الكليات العملية). واشتملت عينة الدراسة على ١٠٠ طالباً وطالبة (٥٠ من الذكور، و٥٠ من الإناث)، وهو ما يمثل حوالي ٣% تقريباً من مجتمع الدراسة بالكليتين المذكورتين. وأُستخدم في الدراسة اختبار السلبية في الشخصية، من إعداد آمال عبد السميع باظه (٢٠٠١). والذي يتكون من ٢٤ بنداً تقيس ثلاثة اتجاهات، هي النظرة السارة وغير السارة للمستقبل، والنظرة السارة وغير السارة للذات، والنظرة السارة وغير السارة للعالم. وبعد التأكد من صدق الاختبار باستخدام صدق البناء (الصدق التكويني)، بحساب الارتباطات بين درجات الأبعاد والدرجة الكلية للاختبار، والتي كانت جميعها دالة عند مستوي دلالة ٠.٠١، والتأكد من ثبات الاختبار من خلال حساب ثبات إعادة التطبيق على عينة استطلاعية تكونت من ٣٠ من طلبة جامعة ٦ أكتوبر (١٥ من الذكور، و١٥ من الإناث)، وتبين أن معاملات الارتباط بين مرتي التطبيق مرتفعة ومقبولة إحصائياً سواء على مستوى عينة الذكور أو الإناث، تم التوصل إلى أن النظرة غير السارة للمستقبل كانت أعلى الأبعاد للشخصية السلبية وبمستوى فوق المتوسط، حيث بلغ متوسط هذا البعد ٢.٦٦٥ وبوزن نسبي بلغ ٦٦.٦٪، يليه النظرة غير السارة للذات

(٦٠.٧٥٪)، ثم النظرة غير السارة للعالم (٦٠.٣٣٪) وبمستويات متوسطة. كما أتضح عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في أبعاد الشخصية غير السلبية. وقدمت الدراسة مجموعة من التوصيات التي من شانها رفع مستوى التوكيدية والتفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين، وتنمية مفهوم الذات لديهم لتحسين النظرة السارة للذات والمستقبل.

الكلمات المفتاحية: السلبية في الشخصية، النظرة السارة للذات. النظرة السارة للعالم.

Negative forms of personality and how to overcome them: A field study on University students

Summary

The current study is an attempt to identify the negative forms of the personality between the university students and how to overcome them, through a field study on a representative sample of university students of both males and females.

The current study relied on a descriptive methodology, and the study population consisted of university students. Has been selected sample from the University of 6 October (College of Education and College of Pharmacy. The study sample included 100 students (50 males, 50 females), this is about almost 3% of the study population. The study used the negative personality test, prepared by Baza (2001). Which consists of 24 items that measure three dimensions, to cover the perception of pleasant and unpleasant outlook for the future, and pleasant and unpleasant outlook for the self, and pleasant and unpleasant outlook for the world.

After confirming test validity through constructive validity, calculates correlations between the scores of the dimensions and the total score for the test, which were significance at 0.01 level, and the test reliability through the test - retest on an exploratory sample formed of 30 students (15 males, 15 females), showing correlation coefficients between both test and retest is high and acceptable statistically, The study reached the following results: the unpleasant outlook for the future was higher dimension with above average level, with an average of 2.665 this dimension and weight relative amounted to 66.6%, followed by unpleasant outlook for the self (60.75%), then the unpleasant outlook for the world (60.33%) with intermediate levels. And there were no statistically significant differences between the males and females in the three dimensions. The study made a series of recommendations that would raise the level of positive thinking for university students, and the development of self-concept to improve the pleasant outlook of the self and the future.

Key words: Negative personality.

أشكال السلبية في الشخصية ومقترحات للتغلب عليها:
دراسة ميدانية على طلبة الجامعة

مقدمة:

تعد الشخصية من أهم وأبرز الموضوعات في علم النفس، لذلك فهي التي تتمحور حولها موضوعات علم النفس في معظمها، فالحديث عن الشخصية يقصد به الإشارة إلى النظام الأساسي الذي يؤلف بين الوظائف المختلفة الجسمية والعقلية والنفسية والاجتماعية ويجعلها تعمل معاً بأساليب متباينة تختلف اختلافاً ملحوظاً من شخص لآخر.

والشخصية نمط سلوكي مركب ثابت ودائم إلى حد كبير، يميز الفرد عن غيره من الناس، ويتكون من تنظيم فريد لمجموعة من الوظائف والسمات والأجهزة المتفاعلة معاً، والتي تضم القدرات العقلية والوجدان والانفعال والنزوع أو الإرادة وبنية الجسم والوظائف الفسيولوجية، والتي تحدد طريقة الفرد الخاصة في الاستجابة، وأسلوبه الفردي في التوافق للبيئة، ويتضح هذا التنظيم الداخلي لأجهزة الفرد أو سماته اعتماداً على موقعه على مجموعة من الأبعاد الأساسية أهمها الانبساطية والعصابية والذهانية والذكاء (عبد الخالق، ١٩٩٦).

كما تعد الشخصية السلبية شخصية ذات موقف حذر، تحاول الابتعاد كلما استطاعت عن المشاركة مع الناس في أفراحهم وأحزانهم، وهي لا تعبر عن مشاعرها نحو الآخرين في المواقف حتى بالمجاملة أو التعبير بأسلوب بسيط. وأوصى ديننا الحنيف بمشاركة الناس في أفراحهم وأحزانهم ومحاولة التخفيف عن مصائبهم، ولكن الشخصية السلبية لا يوجد لها مكان في هذه المناسبات. وتتميز الشخصية السلبية بالعزلة والانفراد، وربما كانت هذه السلبية ناجمة عن الإحساس بالنقص عن الآخرين، حيث إنها بداية لشعور ينتهي بالعنف والقوة تجاه الذات ومعاقبتها لأنها لا تستطيع مجاراة الآخرين.

وقد قامت آمال باظه (٢٠٠١) بدراسة عن السلبية نحو الذات والعالم والمستقبل كأسلوب معرفي لدى مرضى الاكتئاب من الجنسين من طلبة الجامعة بمصر، وأظهرت

النتائج وجود فروق بين الجنسين على مقياس السلبية، وكانت الفروق دالة إحصائياً لصالح الإناث، بمعنى أن الدراسة أظهرت ارتفاعاً بين الإناث في سلبية الشخصية مقارنة بالذكور.

كما هدفت دراسة (لأنصاري، ٢٠٠١) إلى تحديد طبيعة العلاقة بين التفاؤل غير الواقعي وبعض متغيرات الشخصية (التفاؤل والتشاؤم، والتوجه الإيجابي نحو الحياة، واليأس، والشعور بالذنب والخزي). وأجريت هذه الدراسة على ٣٥٦ من طلبة الجامعة بالكويت طبق عليهم مقياس التفاؤل غير الواقعي، ومقياس التفاؤل والتشاؤم، ومقياس التوجه نحو الحياة، ومقياس بيك لليأس، ومقياس الشعور بالذنب، ومقياس الشعور بالخزي. وأظهرت نتائج الدراسة ارتباط التفاؤل غير الواقعي بالتفاؤل ارتباطاً طردياً دالاً، بينما ارتبط التفاؤل غير الواقعي مع التشاؤم والشعور بالذنب والخزي ارتباطاً عكسياً دالاً. كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة بين المجموعتين الأكثر والأقل تفاؤلاً غير واقعي، حيث تميزت مجموعة الأقل تفاؤلاً غير واقعي بمتوسطات أعلى من المجموعة الأكثر تفاؤلاً غير واقعي في كل من التشاؤم والشعور بالذنب والخزي.

كما أجرى كلا من ديلانا وسنيدر (Dellana and Snyder, 2004) دراسة عن التوقعات المستقبلية للطلبة، حيث سعت هذه الدراسة لتحديد ما إذا كانت الاختلافات في التوقعات المستقبلية بين الطلبة في كارولينا بالولايات المتحدة الأمريكية، قد تأثرت بخمسة متغيرات هي: جودة الاستشارات المقدمة للطلبة، والعرق، والجنس، والصف الدراسي، والأداء الأكاديمي. وقد توصلت النتائج إلى أن جودة الاستشارات ودرجات الطلبة كانت مرتبطة بشكل إيجابي بالتوقعات المستقبلية. علاوة على ذلك، فقد تبين أن جودة الاستشارات ترتبط ارتباطًا إيجابيًا بالجنس والدرجات والصف الدراسي.

وفي دراسة أخرى أجراها كلا من ستريلنج وميلر (Starling and Miller, 2011) عن أنماط التفكير السلبي لدى الطلبة الجامعيين بالولايات المتحدة الأمريكية، كان الغرض منها استكشاف أنماط التفكير السلبي عند الطلبة الجامعيين، وأجريت الدراسة على ٦٠ من الطلبة الجامعيين السلبيين، وأشارت النتائج إلى أن الطلاب الذين

شاركوا في الدراسة كانت أفكارهم غير بناءة وأنهم أقل تعاونية مع الآخرين، وتبين أنه لا توجد فروق في الدرجات حسب العمر، أو الجنس، أو العرق.

كما أجرى ونج (Wong, 2012) دراسة بعنوان التفكير السلبي مقابل التفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين، لبحث العلاقة بين التفكير الإيجابي مقابل التفكير السلبي مع الرفاهية النفسية وسوء التكيف النفسي. على عينة من ٣٩٨ طالباً من الطلبة الجامعيين في سنغافورة. وأثبت النتائج أن أولاً، ارتبط التفكير الإيجابي ارتباطًا طردياً بمؤشرات السلامة النفسية – الرضا عن الحياة والسعادة، وارتبط بشكل عكسي بمؤشرات علم النفس المرضي – الإجهاد، والقلق، والاكتئاب، والغضب. في المقابل، كان التفكير السلبي مرتبطًا بشكل طردي بمؤشرات علم النفس المرضي – الإجهاد والقلق والاكتئاب والغضب، وارتبط سلبًا بمؤشرات الرفاهية النفسية – إرضاء الحياة والسعادة. ثانيًا، أظهرت نتائج الانحدار المتدرج المتعدد أن الإناث أكثر عرضة من الذكور للتوتر والقلق. بينما لم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين من حيث الاكتئاب، والغضب، ورضا الحياة، والسعادة. ثالثًا، أظهرت نتائج الانحدار المتدرج المتعدد أن التفكير السلبي يمثل أكثر المنبئات للاكتئاب والتوتر والقلق، ورضا الحياة، والغضب، والسعادة.

كذلك أجرى كل من بولوك يويل ومكونيل وشيدن (Bullock–Yowell, McConnell & Schedin, 2014) دراسة عن الطلاب المترددين وغير المترددين: وظائف الكفاءة الذاتية، والتفكير السلبي، والقدرة على اتخاذ القرار المهني، على عينة قدرها ٢٢٣ من طلاب جامعة كنساس بالولايات المتحدة الأمريكية، تم فيها دراسة دلالة الفروق بين الطلاب السلبيين المترددين وبين الطلاب الإيجابيين غير المترددين في القدرة على اتخاذ القرار المهني، وتبين من النتائج أن الطلاب المترددين أقل في كفاءة اتخاذ القرار المهني، وأن لديهم معدلات أعلى من الأفكار السلبية المهنية، وأنهم يفتقرون إلى المعلومات المهنية.

كما أجرى كلا من إسحاق وأوزبي (Isik and Üzbe, 2015) دراسة تبحث تأثير التأثيرات الإيجابية والسلبية والسمات الشخصية على المعنى في الحياة لدى

الراشدين. وتألفت العينة من ٣٣٥ مفحوصاً (١٩٠ أنثى، و١٤٥ ذكراً)، واستخدم في الدراسة استبيان المعنى في الحياة (MLQ)، ومقياس الشخصية (ABPT). وبعد تحليل البيانات كانت أهم نتائج الدراسة أن وجود المعنى في الحياة له ارتباط سلبي دال مع التأثير السلبي والعصبية. كما تم التنبؤ بوجود معنى في الحياة من خلال الانفتاح على التجارب، والعصبية، والتأثير الإيجابي، في حين تم التنبؤ بالبحث عن المعنى في الحياة عن طريق النفور والتأثير السلبي.

الإطار النظري للدراسة:

السلبية والإيجابية:

هناك عدة معان للسلبية والإيجابية نستطيع تحديد أهمها على النحو الآتي: (أسعد، ١٩٩٣) قد تفهم السلبية والإيجابية على أن السلبية هي عدم تأييد أو مساندة الوضع القائم، أما الإيجابية فهي العمل على مساندة الوضع القائم وتأييده ودعمه. وقد تفهم السلبية بمعنى الحيادية وعدم ترك أثر في البيئة المحيطة بالفرد، أو قد تفهم بأنها الإقدام على ترك أثر بغض النظر عن نوع هذا الأثر من حيث إنه خير أو شر، أو من حيث إن نتائجه مفيدة أو ضارة، أو من حيث إنه منطقي أو غير منطقي. وقد تفهم السلبية بمعنى التقبل دون مقاومة ودون تفاعل، بينما تفهم الإيجابية بمعنى التفاعل. أو قد تفهم السلبية بأنها الإبقاء على الإمكانيات أو المواهب الشخصية مطورة في دخيلة المرء، بينما تفهم الإيجابية بأنها تفتق تلك الإمكانيات أو المواهب وخروجها من حيز الكمون إلى حيز الواقع الخارجي. وقد تفهم السلبية بمعنى عدم الإفادة من خبرات الماضي في المواقف الراهنة، وعدم الإفادة منها للتخطيط للمستقبل، أما الإيجابية فإنها تعني – على عكس ذلك – الإفادة من الخبرات السابقة التي حازها الفرد لمجابهة المواقف الراهنة، والتخطيط للمواقف والأحوال المستشرقة في المستقبل.

مفهوم الذات (الإيجابي – السلبي):

من وجهة نظر روجرز فإن مفهوم الذات ينقسم إلى نوعين:

١- **مفهوم الذات الإيجابي** (Positive Self – Concept):

يعد بناء مفهوم ذات إيجابي هو مطلب نمائي للأفراد، وإن مفاهيم ذات الأفراد ليست محددة فطرياً أو سابقة التحديد فهي تشير إلى أهمية مساعدة الأفراد على نمو صور إيجابية لأنفسهم. ولذلك فإن تكوين مفهوم سوي للذات في الطفولة يمهد السبيل للنمو الصحي لهذا المفهوم في المراحل التالية على أساس سليم. ففكرة الفرد عن ذاته إذا ما كانت سوية تعمل على اتساق الجوانب المختلفة لشخصيته وإكسابها طابعاً متميزاً. ويتمثل مفهوم الذات الإيجابي في تقبل الفرد لذاته ورضاه عنها، حيث تظهر لمن يتمتع بمفهوم ذات إيجابي صورة واضحة ومتبلورة للذات يلمسها كل من يتعامل مع الفرد أو يحتك به، ويتبين منها أسلوب تعامله مع الآخرين الذي يظهر فيه الرغبة في احترام الذات وتقديرها والمحافظة على مكانتها الاجتماعية ودورها وأهميتها والثقة الواضحة بالنفس والتمسك بالكرامة والاستقلال الذاتي، مما يعبر عن تقبل الفرد لذاته ورضائه عنها.

٢- **مفهوم الذات السلبي** (Negative Self – Concept):

إن مفهوم الذات السلبي ينطبق على مظاهر الانحرافات السلوكية والأنماط المضادة أو المتناقضة مع أساليب الحياة العادية للأفراد والتي تخرجهم عن الأنماط السلوكية العادية المتوقعة من الأفراد العاديين في المجتمع. والتي تجعلنا نحكم على من تصدر عنه بسوء التكيف الاجتماعي أو النفسي فتضعه في فئة غير الأسوياء. ويعاني مثل هؤلاء الأفراد من نوعين من السلبية هما:

١- يظهر في عدم القدرة على التوافق مع العالم الخارجي الذي يعيشون فيه، ويعبر عن ذلك بأنه محمل بالمشاكل والهموم ويشعر بعدم الاستقرار النفسي وعدم الاطمئنان في حياته.

٢- ويظهر في شعور البعض منهم بالكراهية من الآخرين، ويعبر عن ذلك بأن يشعر بعدم قيمته أو عدم أهميته. الأطفال الذين يحملون مفهوماً سالباً عن الذات هم الأكثر قلقاً، أو الأكثر ميلاً إلى كتمان مواقف الفشل في حياتهم.

ولكن الاتجاهات السلبية نحو الذات ونحو الآخرين تصبح علامة سوء تكيف إذا ما استمرت وسيطرت على سلوك الفرد (في: جلال، ٢٠٠٧).

مشكلة البحث:

ما يميز الشخصية السلبية هي النظرة السلبية التشاؤمية عن الذات والمستقبل والعالم، وهو الجانب الغالب في كافة تصرفاتها وباطنها. وقد يكون صاحب هذه الشخصية مشحون بالانتقام والعدوان حتى ولو لم يستطع التعبير عنه إلا بالكلمات والآراء، حيث يبرز هذا ضعف الشخصية في كافة جوانب ومجالات الحياة.

والشخصية السلبية لا ترى للنجاح معنى ولا تسعى لأخذ مشاريع النجاح، بل تحاول الابتعاد عنه لأنه مصدر يسبب لها التعب والإرهاق، ولا تعتقد بمسيرة ألف ميل تبدأ بخطوة، بل ليس لديها قناعة بالخطوة الأولى، وإن فعلت تتوقف. فصاحب هذه الشخصية لا يشعر بأن لديه واجبات ليؤديها أو أدوار في الحياة، حيث لا التزام ولا انضباط ولا يكترث للنصح والإرشاد، فهو دائم الحجج والأعذار ولا يقبل النقاش دون توتر وغضب.

يقدر أصحاب الشخصية السلبية الحياة العنيفة المؤلمة التي تبدأ بتعذيب الذات والنفس ومن ثم المقربين والآخرين، وهم يمارسون هذا السلوك السلبي الذي لا يستطيعون التعبير عنه مباشرة، فليجأون إلى تأدية سلوك آخر، ولكنه يؤدي في نهاية المطاف إلى بيان السلبية في الشخصية.

وبالنظر إلى الوضع في مصر، وإقبال الشباب المصري من سن ١٨ إلى ٣٠ سنة على الحياة السياسية والمشاركة في التصويت في الانتخابات الرئاسية أو البرلمانية كمثال على شكل من أشكال السلبية في الشخصية لهؤلاء الشباب، أظهرت المؤشرات تدنياً ملحوظاً في نسبة المشاركة، حيث وصلت نسبة المشاركة بين الشباب ٢١٪[١]، كما تشهد نسب مشاركة الشباب في التصويت في الانتخابات الرئاسية أو البرلمانية عزوفاً ملحوظاً عن المشاركة من قبل الشباب الذين يمثلون ٦٠ بالمائة ممن لهم حق

[١] حسب إحصاء مركز بصيرة بالقاهرة لعام ٢٠١٦.

التصويت. ويمكن القول إن تدني نسبة مشاركة الشباب في التصويت في الانتخابات الرئاسية أو البرلمانية ترجع إلى عدة عوامل سياسية واقتصادية تجمعت لتولد حالة من الإحباط لدى شريحة كبيرة من الشباب المصري. إلا أن حالة الإحباط وعدم الرضا بين صفوف فئة الراشدين من السكان أقل بكثير منها عند فئة الشباب. فقد أظهر استطلاع للرأي تم نشره على موقع "معهد واشنطن لسياسة الشرق الأدنى" أن سياسات الحكومة المصرية حصدت تقييم "إيجابي جدّاً" (٤٨٪) أو "إيجابي إلى حدّ ما" (٢٤٪) على الأقلّ" ما بين فئة الراشدين في مصر.

وفي دراسة أجريت في جامعة القاهرة عن قياس المشاركة السياسية للشباب وأهم العوامل المؤثرة فيه، تبين أن ٣٠٪ فقط من الشباب المصري يشاركون بآرائهم، وأن ٩٪ فقط يحضرون ندوات سياسية، وأن ٥١.٤٪ لا يهتموا بمتابعة البرامج السياسية، وأن ٨٨٪ غير مشاركين في الانتخابات، و٣.٨٪ فقط ينتمون لأحزاب سياسية (عبد العزيز وآخرون، ٢٠٠٩).

بينما بينت دراسة استطلاعية أجريت في لبنان أن ٣٠٪ من الشباب اللبناني اهتموا بالقضايا العامة، في مقابل ٣٠٪ اعتبروا أنهم لا يهتمون بالشؤون السياسية والعامة في لبنان لأنها قضايا لا تعنيهم ولا تهمهم. بينما اعتبر ٤٠٪ من العينة أنهم يهتمون لكنهم لا يشاركون، في حين أشار ٧.٢٧٪ فقط إلى أنهم يشاركون بشكل مستمر (عبد القادر، ٢٠٠٤).

وبالتالي فإن الدراسة الحالية تحاول الإجابة عن الأسئلة التالية:

١. ما أبعاد الشخصية السلبية لدى طلبة الجامعة؟
٢. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في أبعاد الشخصية السلبية لدى طلبة الجامعة؟
٣. كيف يمكن التغلب على أشكال السلبية في الشخصية لدى الطلبة؟

أهداف الدراسة:

يهدف هذا البحث إلى محاولة التعرف على أشكال السلبية في الشخصية لدى طلبة الجامعة وكيفية التغلب عليها، من خلال دراسة ميدانية على عينة ممثلة لطلبة الجامعة من الجنسين بجمهورية مصر العربية.

أهمية البحث:

يمكن تحديد أهمية البحث في النقاط الآتية:

١- تعتبر دراسة الشخصية من الموضوعات المهمة، ولا تقف عند حد دراسة ظاهرة معينة أو نمط واحد من أنماط السلوك الطارئ، ولكنه تتسع لتشمل عمليات تحديد الصفات الأساسية لدى الأفراد والتي لها تأثير دائم على جميع جوانب سلوكهم.

٢- دراسة الشخصية من المجالات المهمة في المجال النفسي بكل سلبياتها وإيجابياتها ودراسة أوجه الضعف فيها، والتركيز عليها يعكس مجالاً للتوسع في البحث والدراسة.

٣- الشخصية هي مفهوم شامل للذات تحتوي على النظرة السارة للذات والعالم والمستقبل والنظرة غير السارة للذات والعالم والمستقبل، وبالدراسة والبحث يحدد مقدار التوازن بين الاثنين.

٤- قلة الدراسات التي تتناول موضوع سلبية الشخصية، خاصة بجمهورية مصر العربية.

محددات الدراسة:

١. المحددات الموضوعية: التعرف على أشكال السلبية في الشخصية لدى طلبة الجامعة وكيفية التغلب عليها.

٢. المحددات البشرية: طلبة الجامعة بجامعة ٦ أكتوبر بمصر.

٣. المحددات الجغرافية: جامعة ٦ أكتوبر بجمهورية مصر العربية.

مصطلحات الدراسة:

الشخصية:

من الناحية اللغوية فإن كلمة الشخصية تشتق أصلاً من الكلمة اللاتينية persona والتي تعني القناع. ثم أصبح استخدامها للدلالة على شخصية الفرد. وتدور

أغلب تعريفات الشخصية من الناحية السيكولوجية حول السمات والقدرات التي يتميز بها شخص ما عن غيره من الأشخاص الآخرين. وحينما نتناول تعريفات الشخصية نجد أن معظم هذه التعريفات تناولت الشخصية الإنسانية ككل متكامل تميز الفرد عن غيره، ومن أصحاب التعريفات ألبورت الذي يرى أن الشخصية هي "عبارة عن التنظيم الدينامي في الفرد، تنظيم لتلك النظم السيكولوجية الفسيولوجية التي تحدد تكيفه الخاص لبيئته" (عبد الخالق، ١٩٩٦). أما بيرت فيعرفها "بأنها نظام متكامل من الدوافع والاستعدادات النفسية والجسمية الفطرية والمكتسبة الثابتة ثبوتاً نسبياً، والتي تميز شخصاً معيناً عن غيره من الأشخاص، والتي تحدد طرق تكيفه مع البيئة المادية والاجتماعية التي يعيش فيها".

وهو ما يؤكده السيد حين عرف الشخصية بأنها "التنظيم المتكامل للنواحي الجسمية، والعقلية، والانفعالية، والاجتماعية، وهي كل ما يستجيب به الفرد في اتصاله بالناس، وفي مواجهته للمواقف التي يعيش أحداثها".

كما يؤكد راجح على أن الشخصية هي "جملة الصفات الجسمية والعقلية والاجتماعية والخلقية التي تميز الشخص عن غيره تميزاً واضحاً".

والشخصية هي "مجموع خصائص الشخص النفسية والجسمية التي تجعل منه ذلك الشخص بالذات دون غيره، وهي تشكل الأنماط السلوكية ونسبة الذكاء والمقدرة على التوافق، ومواجهة الأزمات في المواقف الجديدة بواقعية ووضوح، بالإضافة إلى القيم الدينية والخلفية الثقافية، فالشخصية هي نتاج تفاعل هذه المكونات مجتمعة. أو هي التنظيم الدينامي المتكامل لخواص الفرد الجسمية والعقلية والأخلاقية والاجتماعية والروحية أو الدينية والعلمية والفكرية، كما يبدو ذلك التنظيم من خلال عملية التفاعل بين الفرد والمجتمع (محمد، ٢٠٠٥: ٥).

أو كما يعرفها جلال (٢٠٠٧) بأنها "بصمة الإنسان التي تميزه عن غيره من الأفراد الآخرين، هذه البصمة تتضمن خطوطاً كثيرة، هي صفات الفرد وسماته الجسمية، والوجدانية، والعقلية، والخلقية. وبالتالي لا توجد بصمتان أو شخصيتان متطابقتان، ومن خلال هذه البصمة الخاصة يحاول الشخص أن يتوافق مع مجتمعه،

وإذا خلف الإنسان بصمته وراءه فإننا يمكننا بالكشف عليها التعرف على شخصيته والتنبؤ بما قام به وبما سيقدم عليه".

أما بالنسبة للخصائص الشخصية Personal characteristics كما تشير باظه (٢٠١١) فهي تمثل الإطار العام والشامل والدينامي والمتكامل لسلوك الفرد فهي تشمل عاداته، وأفكاره، واتجاهاته، واهتماماته، وأسلوبه في الحياة وكل صفة تميز الشخص عن غيره من الناس تؤلف جانباً من شخصيته. وهي خصائص مرتبطة بالنواحي الشخصية والانفعالية.

بينما السمة هي الصفة أو الخاصية التي تميز الفرد عن غيره، وتوجد سمات رئيسية وأخرى ثانوية، وبالتالي فالسمة هي مظهر ثابت نسبياً من مظاهر السلوك، أو صفة نفرق على أساسها بين الفرد والأفراد الآخرين. أو الصفة التي تظهر بطريقة ثابتة ومتوقعة في الشخص. والسمات منها ما هو موروث ومنها ما هو مكتسب من خلال عملية التنشئة الاجتماعية التي يكتسب الفرد من خلالها خصائص مجتمعه الأساسية.

الشخصية السلبية:

هي النظرة والمعتقدات غير السارة عن الذات والعالم والمستقبل لدى الأفراد وتزداد لدى الاكتئابيين (باظه، ٢٠٠١).

ويمكن تعريفها إجرائياً بأنها الدرجة العالية في الاختبار المستخدم في الدراسة الحالية، والتي تعكس كل المعتقدات والأفكار السلبية والنظرة المتشائمة والتي تظهر سلوك سلبي نحو الذات والعالم والمستقبل.

منهجية الدراسة وإجراءاتها:

أولاً: منهج الدراسة:

اعتمدت الدراسة الحالية على المنهج الوصفي، الذي يهتم بتحليل البيانات التي تم التوصل إليها من عينة الدراسة ومعالجتها في ضوء الأساليب الإحصائية المختلفة، للتعرف على أشكال السلبية في الشخصية لدى عينة من طلبة الجامعة بمصر كيفية التغلب عليها.

ثانياً: مجتمع الدراسة وعينتها:

يتكون مجتمع الدراسة من طلبة الجامعة بجامعة ٦ أكتوبر بجمهورية مصر العربية. وقد تم اختيار عينة الدراسة من (كلية التربية البالغ عدد الطلبة فيها ١١٠٧ كممثلة عن الكليات النظرية، وكلية الصيدلة البالغ عدد الطلبة فيها ٢٥٦٨ كممثلة عن الكليات العملية). وقد اشتملت عينة الدراسة على ١٠٠ طالباً وطالبة (٥٠ من الذكور، و٥٠ من الإناث)، وهو ما يمثل حوالي ٣% تقريباً من مجتمع الدراسة بالكليتين المذكورتين.

ثالثاً: أداة الدراسة:

اعتمدت الدراسة الحالية على اختبار السلبية في الشخصية، من إعداد آمال عبد السميع باظه (٢٠٠١). ويتكون الاختبار من ٢٤ بنداً عبارة عن وصف قصير لأحداث يومية، والمطلوب من الفرد اختيار واحداً من أربعة اختيارات، وهي استجابات معرفية للمواقف، وتصنيف الأحداث تبعاً لوجهة نظر بيك في نظريته المعرفية للاكتئاب في أبعاد الذات والمستقبل والعالم، وهي على الترتيب المواقف أو الأحداث المتضمنة إظهار طبيعة العلاقات الشخصية والتي توضح على الأخص صورة الذات لديه والنظرة إلى المستقبل من خلال خططه المستقبلية ومعالجته للاستجابات أو المواقف الخاصة بالمشاركة، وأيضاً المواقف التي توضح اتجاهه ورأيه نحو العالم من حوله. ويلاحظ على الاتجاهات الثلاثة السابقة أنها مقسمة إلى نظرة سارة ونظرة غير سارة، وبذلك يصبح عدد المقاييس الفرعية ستة مقاييس، وكل مقياس يشمل أربعة بنود، والاستجابات المختارة لكل بند تعكس درجة التحريف أو الاختلال المعرفي للاكتئاب، والأخطاء المعرفية المتضمنة في النظرة غير السابقة في ثلاثي كما حددها بيك، والجدول الآتي يوضح توزيع بنود المقياس على المقاييس الستة:

جدول (١)

توزيع البنود على مجالات اختبار السلبية في الشخصية

المقياس	البنود
النظرة السارة للمستقبل	١-٦-٧-١٨
النظرة غير السارة للمستقبل	٢-١٠-١٦-٢٠

المقياس	البنود
النظرة السارة للذات	٣-٤-١١-١٢
النظرة غير السارة للذات	٨-١٧-٢١-٢٢
النظرة السارة للعالم	٩-١٩-٢٣-٢٤
النظرة غير السارة للعالم	٥-١٣-١٤-١٥

ويتم تصحيح بنود الاختبار على أساس درجات ٤،٣،٢،١ حسب البديل الذي يتم اختياره لكل بند من بنود الاختبار البالغ عددها ٢٤ بنداً، وحسب مفتاح خاص يختلف من بعد لآخر.

أ) صدق الاختبار:

أ- صدق البناء (الصدق التكويني) Construct Validity:

تم حساب الارتباطات بين درجات الأبعاد والدرجة الكلية للاختبار inter correlation among cluster scale، وهو ما يفيد في صدق الاختبار؛ إذ أن الارتباطات الداخلية يمكن استخدامها كدلالة على صدق البناء، وارتباط فقرات الاختبار بالدرجة الكلية من المؤشرات القوية للصدق، وهو ما يسمى بصدق البناء Construct Validity، وقد حُسبت معاملات ارتباط بيرسون بين فقرات الاختبار ودرجته الكلية على عينة استطلاعية تكونت من ٣٠ من طلبة جامعة ٦ أكتوبر (١٥ من الذكور، و١٥ من الإناث). والجدولان (٢)، و(٣) يوضحان هذه المعاملات:

جدول (٢)

معاملات الارتباط بين مقاييس الاختبار الإيجابية ودرجتها الكلية

المقياس	معامل الارتباط
النظرة السارة للمستقبل	٠.٥٠**
النظرة السارة للذات	٠.٥٠**
النظرة السارة للعالم	٠.٥١**

** دال عند ٠.٠١

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين المقاييس الإيجابية للاختبار، والدرجة الكلية لهذه المقاييس الثلاثة كانت جميعها دالة عند مستوي دلالة ٠.٠١، وتدعم هذه النتائج إمكانية الثقة في صدق الاختبار وصلاحيته لقياس السلبية في الشخصية.

جدول (٣)

معاملات الارتباط بين مقاييس الاختبار السلبية ودرجتها الكلية

المقياس	معامل الارتباط
النظرة غير السارة للمستقبل	**٠.٦٣
النظرة غير السارة للذات	**٠.٦٦
النظرة غير السارة للعالم	**٠.٥٠

** دال عند ٠.٠١

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين المقاييس السلبية للاختبار، والدرجة الكلية لهذه المقاييس الثلاثة كانت جميعها دالة عند مستوي دلالة ٠.٠١، وتدعم هذه النتائج إمكانية الثقة في صدق الاختبار وصلاحيته لقياس السلبية في الشخصية.

ب) ثبات الاختبار:

١- ثبات إعادة التطبيق test – retest: أُستخدم في هذا الإجراء عينة استطلاعية تكونت من ٣٠ من طلبة جامعة ٦ أكتوبر (١٥ من الذكور، و١٥ من الإناث)، تم التطبيق عليهم مرتين بفاصل زمني أسبوعاً واحداً، والجدول التالي يوضح قيم معاملات ارتباط بيرسون (معاملات الاستقرار) بين مرتي التطبيق:

جدول (٤)

معاملات ثبات المقياس بين مرتي التطبيق test – retest

العينة	الدرجة الكلية للنظرة السارة للمقاييس الثلاثة	الدرجة الكلية للنظرة غير السارة للمقاييس الثلاثة
الذكور	٠.٦٩	٠.٧١
الإناث	٠.٨٣	٠.٧٥

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين مرتي التطبيق مرتفعة ومقبولة إحصائياً سواء على مستوى عينة الذكور أو الإناث، وتدعم هذه النتائج إمكانية الثقة في ثبات الاختبار.

رابعاً: الأساليب الإحصائية المستخدمة:

باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS (Version 26.0)، تم استخدام الأساليب والبرامج الإحصائية المناسبة لهذه الدراسة، حيث تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين بنود الاختبار وبين الدرجة الكلية، كذلك بين الارتباط بين مرتي التطبيق. كذلك تم استخدام اختبار (ت) t. test للتعرف على دلالة الفروق بين الجنسين في أبعاد الاختبار.

نتائج الدراسة:

أولاً: عرض نتائج السؤال الأول:

للإجابة عن سؤال الدراسة الأول: ما أبعاد الشخصية السلبية لدى طلبة الجامعة؟

وللإجابة عن هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية لدرجات الأبعاد، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٥)

ترتيب أبعاد الشخصية السلبية لأفراد العينة

البعد	الترتيب	المتوسط*	الانحراف المعياري	الوزن النسبي للمتوسط**	المستوى***
النظرة غير السارة للمستقبل	١	٢.٦٦٥	٠.٤٦٥	٦٦.٦٪	فوق المتوسط
النظرة غير السارة للذات	٢	٢.٤٣٠	٠.٥٣١	٦٠.٧٥٪	متوسط
النظرة غير السارة للعالم	٣	٢.٤١٣	٠.٥٠٩	٦٠.٣٣٪	متوسط

* المتوسط من مقياس رباعي.

** تم حساب الوزن النسبي لكل بعد من خلال المعادلة الآتية: متوسط البعد÷ (سقف الدرجة) (٤) ×١٠٠

*** تم تحديد المستوى من خلال الآتي: بالنسبة للمقاييس الرباعية التي تكون فيها الدرجات متدرجة من ١ إلى ٤ درجات، يتم أولاً حساب طول مدى المتوسطات الحسابية على النحو الآتي: طول مدى المتوسطات الحسابية = ٤-١= ٣

طول المدى لكل مستوى من المستويات الثلاثة= ٣÷٤= ٠.٧٥

وبالتالي يكون مدى درجات المستوى الأول=١+٠.٧٥=١.٧٥، وهكذا:

وبالتالي يتم تقسيم المستويات كما يلي:

المستوى المنخفض= مدى الدرجات من ١.٠٠ إلى أقل من ١.٧٥

المستوى المتوسط= مدى الدرجات من ١.٧٥ إلى أقل من ٢.٥٠

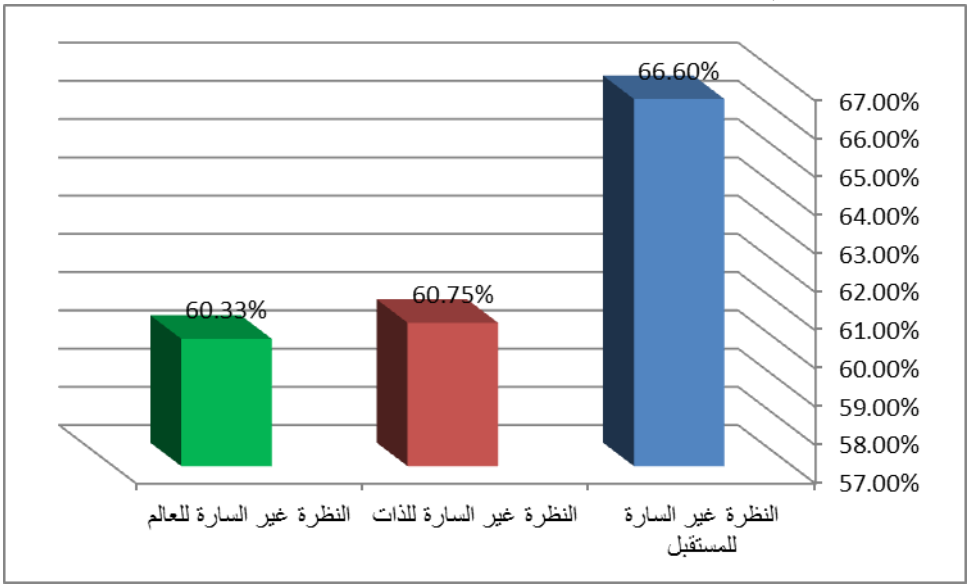
المستوى فوق المتوسط= مدى الدرجات من ٢.٥٠ إلى ٣.٢٥

المستوى المرتفع= مدى الدرجات من ٣.٢٥ إلى ٤.٠٠

يتضح من الجدول السابق أن النظرة غير السارة للمستقبل كانت أعلى الأبعاد للشخصية السلبية وبمستوى فوق المتوسط، حيث بلغ متوسط هذا البعد ٢.٦٦٥ وبوزن

نسبي بلغ ٦٦.٦٪، يليه النظرة غير السارة للذات (٦٠.٧٥٪)، ثم النظرة غير السارة للعالم (٦٠.٣٣٪) وبمستويات متوسطة.

والرسم التالي يوضح هذه النتيجة:



شكل (١)

ترتيب أبعاد الشخصية السلبية لأفراد العينة

وتعكس هذه النتيجة أن أفراد العينة من الطلبة الجامعيين نظرتهم غير سارة للمستقبل، ويسيطر عليهم قدراً من التشاؤم تجاه هذا المستقبل. وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة (الأنصاري، ٢٠٠١) بارتباط التفاؤل غير الواقعي مع التشاؤم والشعور بالذنب والخزي ارتباطاً عكسياً دالاً. كما تتفق مع دراسة نتيجة دراسة (Starling & Miller, 2011) والتي توصلت إلى أن أكثر أنماط التفكير السلبي شيوعاً بين الطلبة الجامعيين كانت الأفكار غير البناءة.

ثانياً: عرض نتائج السؤال الثاني:

للإجابة عن سؤال الدراسة الثاني: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في أبعاد الشخصية السلبية لدى طلبة الجامعة؟

وللإجابة عن هذا السؤال والخاص بالفروق بين الجنسين في أبعاد الشخصية السلبية، تم استخدام اختبار ت t-test للتعرف على دلالة الفروق بين الجنسين، والجدولان (٦) و(٧) يوضحان نتائج اختبار ت:

جدول (٦)

نتائج اختبار ت لدلالة الفروق بين الجنسين في أبعاد الشخصية السلبية

البعد	الذكور		الإناث		قيمة ت*	دلالة ت
	م	ع	م	ع		
النظرة غير السارة للمستقبل	٢.٦٧	٠.٤٨٠	٢.٦٦	٠.٠٦٤	٠.١٠٧	٠.٩١٥ غير دالة
النظرة غير السارة للذات	٢.٤٤	٠.٤٥٤	٢.٤٢	٠.٥٣١	٠.١٨٨	٠.٨٥٢ غير دالة
النظرة غير السارة للعالم	٢.٤٥	٠.٤٨٧	٢.٣٧٥	٠.٥٣٢	٠.٧٣٥	٠.٤٦٤ غير دالة

يتضح من الجدول (٦) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في أبعاد الشخصية السلبية، بالنسبة لطلبة الجامعة.

وتختلف هذه النتيجة عما توصلت إليه نتيجة دراسة (باظه، ٢٠٠١)، والتي أظهرت ارتفاعاً بين الإناث في سلبية الشخصية مقارنة بالذكور.

بينما اتفقت مع نتيجة دراسة (Starling & Miller, 2011) والتي أشارت النتائج فيها إلى أنه لا توجد فروق في درجات السلبية حسب الجنس.

جدول (٧)

نتائج اختبار ت لدلالة الفروق بين الجنسين في أبعاد الشخصية غير السلبية

البعد	الذكور		الإناث		قيمة	دلالة
	م	ع	م	ع	ت*	ت
النظرة السارة للمستقبل	٣.٠٧٥	٠.٥٣٨	٢.٨٤٥	٠.١٠١	١.٨٢٣	٠.٠٧٢ غير دالة
النظرة السارة للذات	٢.٥٥٥	٠.٠٨٤	٢.٧٥٥	٠.٥٢٩	-١.٧٨٢	٠.٠٧٨ غير دالة
النظرة السارة للعالم	٢.٤٢٠	٠.٤٤٢	٢.٤٩٠	٠.٢٤٩	-٠.٦٤٨	٠.٥١٨ غير دالة

يتضح من الجدول (٧) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في أبعاد الشخصية غير السلبية، بالنسبة لطلبة الجامعة.

ثالثاً: عرض نتائج السؤال الثالث:

للإجابة على سؤال الدراسة الثالث: كيف يمكن التغلب على أشكال السلبية في الشخصية لدى الطلبة الجامعيين؟

وللإجابة على هذا السؤال نقدم المقترحات الآتية:

(أ) برنامج تدريبي مقترح عن التوكيدية:

يتضمن هذا البرنامج عدة جلسات إرشادية لتدريب الطلبة على المهارات الخاصة بالتوكيدية. وهذا البرنامج المقترح يتضمن توكيد الذات الوعي بالذات ومعرفة ماذا يريد الفرد، ومن وراء ذلك الاعتقاد بأن من حقه أن يسأل ماذا يريد. عندما يلجأ الفرد إلى توكيد ذاته يكون على وعي بحقوقه الأساسية كبشر، وأن يحترم حقوقه واحتياجاته كما يحترم حقوق الآخرين ويلبي احتياجاتهم. ويعتبر توكيد الذات أسلوباً لتنمية احترام الذات والإحساس بالقيمة الذاتية. وبالتدرب على مهارات التوكيد يستطيع الفرد أن يعبر عن مشاعره بحرية، وعن احتياجاته الحقيقية دون

تردد. وسوف يشعر بالدهشة عن تلبية هذه الاحتياجات، وبالتالي الحصول على مزيد من الاحترام من قبل الآخرين. ويمكن تحديد التوكيدية فيما يلي:

١. الدفاع عن الحقوق الشخصية الفردية المشروعة سواء في الأسرة أو في العمل، أو عند الاحتكاك بالآخرين من الغرباء أو الأقارب.
٢. التصرف وفق مقتضيات الموقف، ومتطلبات التفاعل بحيث يخرج الفرد في هذه المواقف منتصراً، وناجحاً، ولكن دون إخلال بحقوق الآخرين.
٣. التعبير عن الانفعالات والمشاعر بحرية، أي ما يسمى (بالحرية الانفعالية).
٤. التصرف من منطلقات نقاط القوة في الشخصية، وليس نقاط الضعف، بحيث لا يكون الفرد ضحية لأخطاء الآخرين أو الظروف.
٥. التوكيدية تتضمن قدراً من الشجاعة وعدم الخوف من أن يعبر الفرد عن شعوره الحقيقي، بما في ذلك القدرة على رفض الطلبات غير المعقولة، أو الضارة بسمعة الإنسان وصحته.
٦. التحرر من مشاعر الذنب غير المعقولة أو تأنيب النفس عند رفضنا للطلبات غير المقبولة.
٧. القدرة على اتخاذ قرارات مهمة، وحاسمة وبسرعة مناسبة، وبكفاءة عالية.
٨. القدرة على التعبير عن المشاعر الإيجابية بما فيها: (المحبة والود، والمدح والإعجاب) خلال تعاملنا مع الآخرين، وفي الأوقات المناسبة.
٩. القدرة على الإيجابية والتعاون وتقديم العون.
١٠. القدرة على مقاومة الضغوط الاجتماعية.
١١. المهارة في معالجة الصراعات الاجتماعية، وبما يتطلبه ذلك من تقديم شكوى، أو الاستماع إلى شكوى، والتفاوض، والإقناع، والاستجابة للإقناع، والوصول إلى حل وسط.

(ب) برنامج تدريبي مقترح عن التفكير الإيجابي:

- يتضمن هذا البرنامج عدة جلسات إرشادية لتدريب الطلبة على التفكير الإيجابي. وهذا البرنامج المقترح يتضمن التفكير الذي يتضمن قدر من التفاؤل، والثقة بالنفس، والنظرة للحياة بإيجابية، وتدريب الطلبة على الخصائص الإيجابية الآتية في الشخصية: الإيثارية، والمؤانسة، والتيسرية، والتسامح، والانفتاحية، والطمأنة، والمودة الحميمية، والتفاؤل، والمشاركة، والفاعلية الإيجابية، والمسالمة، والمساندة.

خلاصة النتائج:

يمكن تلخيص ما توصلت إليه الدراسة الحالية من نتائج على النحو الآتي:

١. إن النظرة غير السارة للمستقبل كانت أعلى الأبعاد للشخصية السلبية وبمستوى فوق المتوسط، حيث بلغ متوسط هذا البعد ٢.٦٦٥ وبوزن نسبي بلغ ٦٦.٦٪، يليه النظرة غير السارة للذات (٦٠.٧٥٪)، ثم النظرة غير السارة للعالم (٦٠.٣٣٪) وبمستويات متوسطة.

٢. اتضح عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في أبعاد الشخصية غير السلبية، بالنسبة لطلبة الجامعة.

التوصيات:

من خلال ما أسفرت عنه نتائج الدراسة الحالية، يمكن التوصل إلى التوصيات التالية:

١- إعداد برنامج إرشادي عن التوكيدية يقدم لطلبة الجامعات بجمهورية مصر العربية.

٢- إعداد برنامج إرشادي عن التفكير الإيجابي يقدم لطلبة الجامعات بجمهورية مصر العربية.

٣- إعداد برنامج إرشادي عن تنمية مفهوم الذات لتحسين النظرة السارة للذات والمستقبل والعالم.

٤- ضرورة تواجد مراكز للإرشاد النفسي في كل جامعة من الجامعات المصرية يساعد على إرشاد الطلبة نفسياً مما يرفع من مفهوم الذات لديهم.

المراجع:

أسعد، يوسف ميخائيل (١٩٩٣). **الشخصية المتكاملة**، القاهرة: دار نهضة مصر للطباعة والنشر والتوزيع

الأنصاري، بدر (٢٠٠١). التفاؤل غير الواقعي وعلاقته ببعض المتغيرات الشخصية، **مجلة العلوم التربوية والنفسية**. المجلد الثالث، العدد الرابع.

باظه، آمال عبد السميع (٢٠٠١). **الشخصية والاضطرابات السلوكية الوجدانية**، ط١، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

باظه، آمال عبد السميع (٢٠١١). **البيئة الأسرية للأطفال الموهوبين ودورها في الوصول إلى إنجاز عالٍ: دراسة إكلينيكية**، المؤتمر العلمي الأول. كلية التربية، جامعة بنها، ص ص٤١-٧٥.

جلال، أحمد سعد (٢٠٠٧). **الاختبارات والمقاييس النفسية**، القاهرة: الدار الدولية للاستثمارات الثقافية.

عبد الخالق، أحمد (١٩٩٦). **قياس الشخصية**، ط١، الكويت: جامعة الكويت.

عبد العزيز، هبه عمر وأحمد، سارة جمال وعبد الستار، شيماء نبيل وسليمان، محمود أحمد (٢٠٠٩). **قياس المشاركة السياسية للشباب وأهم العوامل المؤثرة فيه**، جامعة القاهرة.

عبد القادر، مصطفى (٢٠٠٤). **الشباب بين الطموح الانتاجي والسلوك الاستهلاكي**، بيروت: المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع، الطبعة ١، ص:٦٧.

محمد، عبد الرحمن (٢٠٠٥). **نظريات الشخصية**، القاهرة: دار المعرفة الجامعية.

Bullock-Yowell, E.; McConnell, A. E.; Schedin, E. A. (2014). Decided and Undecided Students: Career Self-Efficacy, Negative Thinking, and Decision-Making Difficulties. *NACADA Journal*, V34 N1 pp22-34.

Dellana, S. A. and Snyder, D. (2004). Student Future Outlook and Counseling Quality in a Rural Minority High School, *High School Journal*, v88 n1 p27-42 Oct-Nov 2004.

Isik, S. and Üzbe, N. (2015). Personality Traits and Positive/Negative Affects: An Analysis of Meaning in Life among Adults, *Educational Sciences: Theory and Practice*, V15 N3 pp587-595, Jun 2015.

Starling, P. V.; Miller, G. (2011). Negative Thought Patterns of Undecided Community College Students Implications for Counselors and Advisors Community College. *Journal of Research and Practice*, V35 N10 pp756-772.

Wong, S. S. (2012). Negative Thinking versus Positive Thinking in a Singaporean Student Sample: Relationships with Psychological Well-Being and Psychological Maladjustment, *Learning and Individual Differences*, V22 N1 pp76-82.