

الخصائص السيكومترية لقياس التفاؤل

أ. د. /محمد إبراهيم عيد د . هبه سامى محمود أ. سحر عبدالعظيم إبراهيم فرج
أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي مدرس الصحة النفسية والإرشاد النفسي طالبة ماجستير
بكلية التربية - جامعة عين شمس المساعد- كلية التربية جامعة عين شمس

مقدمة:

يواجه الشباب فى القرن الحادى والعشرين تحدياتٍ صعبة وضغوطاً مختلفة؛ وهذه التحديات تتطلب سمات شخصية تتسم بالإيجابية كالتفاؤل والأمل لتمكين الشباب الذى يعتبر من أهم عوامل التغيير فى المجتمعات من مواجهة التحديات، والمضى قدماً فى مجالات الحياة المختلفة بهدف تحقيق مستوى مناسب من الصحة النفسية.

يرى محمد إبراهيم عيد (٢٠٠٢: ٧٧) أن الشباب الجامعي - بحكم مرحلته العمرية - يُمثل التوجه للمستقبل؛ ومن ثم يكون أولى من غيره بالإحساس بالتغيرات والأزمات التى تحدث من حوله، وتلك التغيرات التى يموج بها عالماً، والتى تجد لها تعبيراً لديه. ولعل ما يموج به المجتمع المصري من تحديات نفسية واجتماعية وسياسية وفكرية تجعل من دراسة الأحداث الضاغطة لدى الشباب ضرورة لا مناص منها.

وعلى الرغم من أهمية مفهوم التفاؤل فى الحياة الإنسانية بشكل عام، إلا إنه لم يحظ بالإهتمام الكافى فى الدراسات النفسية، حيث أن التفاؤل والمزاج الإيجابى يعتبران أساسيان للصحة العامة للأفراد وتحسين التوافق الإجتماعى لديهم؛ فالمفتاتلون لديهم إحساس بقيمة الذات والقدرة على تقييم أدائهم بصورة أكثر إيجابية. ولهذا تعد الدراسات النفسية للتفاؤل والتشاؤم دراسات حديثة لا تتجاوز على أقصى تقدير العقود الثلاثة الأخيرة من القرن العشرين؛ فقد ظهر أول كتاب أسهم فى بلورة هذا المجال وكان تحت عنوان "التفاؤل وبيولوجية الأمل" الذى وضعه تايجر Tiger ثم تزايدت البحوث فى العقدين الأخيرين على المستوى العالمى، أما على المستوى العربى فإن الإهتمام بالتفاؤل والتشاؤم بدأ فى عام ١٩٩٥ فقط (أحمد عبد الخالق، ٢٠٠٠: ٦).

الخصائص السيكومترية لمقياس التفاؤل

وتستحوذ دراسة التفاؤل والتشاؤم على إهتمام بالغ من قبل الباحثين فى مختلف المجالات النفسية نظراً لارتباط هاتين السمتين بالصحة النفسية للفرد، فقد أكدت معظم النظريات إرتباط التفاؤل بالسعادة والصحة والمثابرة والانتجاز والنظرة الإيجابية للحياة، فى حين يرتبط التشاؤم باليأس والمرض والنظرة السلبية للحياة (بدر الأنصاري، علي كاظم ٢٠٠٧: ١١٣).

مشكلة الدراسة :

إعداد مقياس قادر على قياس التفاؤل متعدد الأبعاد لدى الشباب، تابع من بيئتنا العربية وملائم لثقافتنا. ومن ثم تكمن مشكلة الدراسة الحالية فى إعداد مقياس للتفاؤل مستمد من البيئة العربية بصفه عامة، والبيئة المصرية بصفة خاصة يناسب فئة الشباب الجامعى.

أهداف الدراسة:

- ١- إعداد مقياس التفاؤل لدى الشباب متعدد الأبعاد.
- ٢- التعرف على الخواص السيكومترية من حيث صدقة وثباته.

أهمية الدراسة:

أولاً - الأهمية النظرية:
تتمثل الأهمية النظرية للدراسة الحالية فى محاولة إلقاء الضوء على مفهوم التفاؤل وجوانبه ومحاولة التأسيس النظرى لهذا المفهوم الحديث فى مجال الصحة النفسية فى مصر والعالم العربى.
ثانياً - الأهمية التطبيقية:
تتمثل الأهمية التطبيقية فى وضع مقياس للتفاؤل، متعدد الأبعاد تابع من بيئتنا العربية وملائم لثقافتنا.

مصطلحات الدراسة:

١-التفاؤل:

تُعرف سناء محمد سليمان (٢٠١٤ : ١٩) التفاؤل بأنه استعداد انفعالي، و معرفى معمم، ونزعة للاعتقاد أو الاستجابة انفعاليًا تجاه الآخرين، وتجاه المواقف، وتجاه الأحداث

أ. سحر عبد العظيم إبراهيم فرج

بطريقة إيجابية بالإضافة إلى توقع نتائج مستقبلية جيدة ونافعة، والميل أكثر للاعتقاد بأن الأمور الطيبة ستحدث الآن وستكون مبهجة وسارة وستستمر لتسعده، بالإضافة أيضاً إلى أن التفاؤل هو الشعور بالرضا والفرح والسرور والسعادة، وما ينعكس عنه من أثر إيجابي على كسب الإنسان وعلى عمله وتوجهه نحو فعل الخير.

ويقدم Schier بالاشتراك Carver & تعريفًا واضحًا للتفاؤل والذي أخذه عنهم العديد من الباحثين الآخرين في هذا المجال، فالتفاؤل من وجهة نظرهم هو النظرة الإيجابية والإقبال على الحياة والاعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات في المستقبل، بالإضافة إلى الاعتقاد باحتمال حدوث الخير أو الجانب الجيد من الأشياء بدلاً من حدوث الشر أو الجانب السيئ (Schier, Carver, 1985:219).

وقد عرف تايجر Tiger التفاؤل بأنه "دافع بيولوجي يحافظ على بقاء الإنسان، ويعد الأساس الذي يُمكن الأفراد من وضع الأهداف أو الإلتزامات التي تجعلهم يتغلبون على الصعوبات التي قد تواجههم في حياتهم (Tger, 1979:15).

بينما يعرف كلاً من سبيرمان وبييل Subramain & Phil التفاؤل بأنه توقعات الأفراد الإيجابية في معظم الحالات، و يعتبر واقعياً للأفراد عند مواجهه الأحداث الضاغطة، فهو يرتبط بالصلابة، وله تأثيرات جسمية ناتجة عن الضغوط المؤذية للصحة الجسدية والنفسية خاصة عندما يضع الإنسان تفسيرات تشاؤمية للأحداث التي يوجهها والتي من الممكن أن تُضعف الوظائف النفسية والفسولوجية لديه، أو تُؤثر على سير المرض لديه (Subramain, Phil, 2008:5).

ويعرف سليجمان Seligman التفاؤل على أنه الأداة التي تقود إلى الإنجاز على المستوى الفردي الواقعي والعدالة الإجتماعية على المستوى العام وأن يتخذ الفرد موقفاً إيجابياً حيال العالم ويسعى لتشكيل حياته بدلاً من أن يبقى سلبياً أمام مجريات حياته وينظر إلى الجانب المشرق وتوقع نهاية سعيدة للمشاكل الحقيقية الواقعية (Seligman, 2006:67).

وبناء على ما سبق يمكن تعريف "التفاؤل" إجرائياً وفقاً للمقياس الذي يستخدم في الدراسة على النحو التالي بأنه: "توجهات الأفراد الإيجابية نحو المستقبل والرضا عن الحياة

الخصائص السيكومترية لمقياس التفاؤل

والإقبال عليها والرغبة في تحقيق الآمال والطموحات في المستقبل بالإضافة إلى رؤية الجانب المضيء من الحياة .

ويُعرف إجرائياً بأنه مجموع ما يحصل عليه الفرد من درجات على مقياس التفاؤل.

٢- الشباب

تتبنى الدراسة الحالية تعريف حامد زهران (١٩٨٠: ٦٤٦)؛ حيث يرى مرحلة الشباب بأنها مرحلة نمو، وهي مرحلة انتقال بين الطفولة والرشد ولها خصائصها المتميزة عما قبلها وبعدها وتؤثر بشدة في حياة الأفراد، وتكتنفها الأزمات النفسية وتسودها المعاناة والإحباط والصراع والضغوط الاجتماعية والقلق والمشكلات وصعوبات التوافق. ويصفها البعض الآخر بأنها مرحلة نمو عادي، ولكن قد يتخللها اضطرابات ومشكلات من بينها ما يتعرض له الفرد في الأسرة وفي المدرسة أو الجامعة من ضغوط، والشباب مرحلة تحقيق الذات ومرحلة الحب والمرح ومرحلة نمو الشخصية وصلها.

تقنين مقياس التفاؤل لدى الشباب الجامعي

منهج الدراسة:

تتخذ الباحثة من المنهج الوصفي السيكومتري منهجاً للدراسة.

عينه الدراسة:

تم تطبيق المقياس على عينه بلغ قوامها (٥٠٠) طالباً وطالبة، بواقع ١٧٢ من الذكور، ٣٢٨ من الإناث، وقم تم إختيار العينة من طلاب كلية التربية جامعة طنطا، حيث تراوحت أعمارهم ما بين ١٩-٢٣ سنة، وقم تم توزيع أفراد العينة وفقاً للنوع (ذكراً، أنثى) والتخصص (علمياً، وأدبياً)

وستعرض الباحثة خطوات إعداد المقياس فيما يلي

I-مقياس التفاؤل Optimism Scale

قامت الباحثة بإعداد هذه الأداة، لوضع مقياس مقنن للتفاؤل وفي سبيل تحقيق هذا

الهدف، قامت الباحثة بالخطوات المنهجية الآتية:

١- إعداد إطار نظري يحتوى على خلاصة ما كتب عن التفاؤل من الناحية النفسية

٢- الإطلاع على عدد من المقاييس العربية والأجنبية التي تقيس التفاؤل من زوايا نفسية

متعددة.

٣- ولعل من ابرز هذه المقاييس ما يلي:

أ- مقياس التوجه نحو الحياة النسخة الكندية - الفرنسية

Validation de la version Canadienne- Français du Life Orientation Test-Revised من إعداد (Trottier & mageau) (2008).

ب- مقياس التفاؤل والتشاؤم (OPI) Optimism\Pessimism Instrument من إعداد William Dember (1989).

ج- مقياس التوجه نحو الحياة (LOT) Life Orientation Test من إعداد Schier&Carver (1985).

د- القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم إعداد أحمد عبد الخالق (١٩٩٦).

هـ- مقياس التفاؤل والتشاؤم إعداد بدر الانصاري & علي مهدي كاظم (٢٠٠٧).

و- مقياس التفاؤل والتشاؤم لديمبر Dember ترجمة وإعادة تقنين مجدي الدسوقي (٢٠٠٢).
وإنشاقاً من هذه المقاييس قامت الباحثة بتصميم مقياس التفاؤل من خلال ثلاثة ابعاد على النحو التالي:

Orientation toward future البعد الأول: التوجه نحو المستقبل:

وتعرف الباحثة هذا البعد بأنه توجهات الأفراد الإيجابية للأحداث الهامة في حياتهم المستقبلية، تجعلهم يتوقعون النجاح ويستبشرون بالخير ويستمتعون بالحاضر ويجدون الأمل في مستقبل مشرق. وينظرون إلى الجانب المشرق من الحياة وإلى المستقبل بكل تفاؤل، ويتوقعون النجاح في حياتهم.

البعد الثاني: الرضا عن الحياة Life satisfaction

وتعرف الباحثة هذا البعد بأنه درجة تقبل الفرد لذاته وإقباله على الحياة وقناعته بما حققه في حياته الماضية ورضاه عن حاضره وتفاؤله بما يحمله المستقبل له، وشعوره بالفرح والسرور.

الخصائص السيكومترية لمقياس التفاؤل

البعد الثالث: تحقيق الآمال والطموحات والاهداف: Achievement hopes, of aspirations and goals

وتعرف الباحثة هذا البعد بأنه قدرة الأفراد على تحقيق الأهداف والطموحات في المستقبل ومواجهة التحديات التي تعيق تحقيق هذه الآمال في المستقبل، وتحقيق الفرد لأهدافه بالجد والمثابرة والنظرة الإيجابية للحياة.

٥- ثم قامت الباحثة بتصميم المقياس في صورته الأولية، وعرضه على عشرة من الأساتذة المختصين في علم النفس والصحة النفسية؛ بهدف تقدير مدى ملائمة العبارات لسن ومستوى تعليم الطلاب أفراد العينة، وإبداء الرأي فيما يتعلق بدقة ووضوح تعبير العبارة عن البعد المقيس، وبيان ما إذا كانت العبارة تنتمي إلى البعد الذي تقيسه أم لا.

٦- ثم قامت الباحثة بإعداد التعليمات الخاصة بالإجابة على هذه العبارات، وكان يتطلب من المفحوصين إبداء الرأي بالنسبة لكل عبارة على أساس إختياره لإحدى الإجابات الآتية: موافق، أو أحياناً، أو غير موافق.

٧- لتصحيح المقياس قامت الباحثة بإعطاء كل إستجابة من الإستجابات وزناً بحيث تعطى الإستجابة موافق ثلاث درجات، وأحياناً درجتين، وغير موافق درجة واحدة، والعكس حيث تأخذ موافق درجة واحدة، وأحياناً درجتين، وغير موافق ثلاث درجات

ثالثاً إجراءات الصدق والثبات

قامت الباحثة للتأكد من الخصائص السيكومترية لمقياس التفاؤل بتطبيقه على ٥٠٠ فرد من أفراد العينة وتم حساب معاملات الصدق والثبات لمقياس التفاؤل بالطرق الآتية

أ - صدق المقياس:

للتحقق من صدق المقياس تم استخدام صدق المحكمين والصدق العملي والصدق التمييزي.

(١) صدق المحكمين:

تم عرض المقياس على ١٠ من المختصين في علم النفس والصحة النفسية وفيما يلي نسب إتفاق السادة المحكمين على عبارات المقياس المندرجة تحت الأبعاد المذكورة سابقاً:

أ. سحر عبد العظيم إبراهيم فرج

أولاً-التوجه نحو المستقبل

رقم العبارة	العبارات	نسبة إتفاق السادة المحكمين
١	أفكر في المستقبل بكل سعادة*	%٩٠
٢	أؤمن بأن لكل مشكلة حل*	%٨٠
٣	سيكون مستقبلي مليء بالأمل*	%٩٠
٤	اعتقد أن المستقبل يحمل لي الخير	%١٠٠
٥	أؤمن بمقوله تفاعلوا بالخير تجدوه	%١٠٠
٦	أشعر بالثقة في نفسي	%٦٠
٧	أشعر أن حياتي هدف ومعني أعيش من أجله	%٩٠
٨	أؤمن أن كل محنة تضم منحة	%٩٠
٩	أتوقع أن يكون الغد أفضل من اليوم	%٩٠
١٠	أشعر أن حياتي المستقبلية ستكون أكثر سعادة	%٩٠
١١	أري أن الماضي جميل والحاضر أجمل والمستقبل أفضل	%١٠٠
١٢	أنظر إلى الجانب المضيء من الحياة*	%٨٠
١٣	أؤمن بمقوله كن جميلاً ترى الوجود جميلاً	%٩٠
١٤	أتوقع نهاية سعيدة للمشاكل الحقيقية*	%٩٠
١٥	أؤمن بمقوله أعمل خير ولا تنتظر جزاءه	%٨٠

البعد الثاني:الرضا عن الحياة

رقم العبارة	العبارات	نسبة إتفاق السادة المحكمين
١	أنا مقبل علي الحياة بكل أمل	%٩٠
٢	أحب الخير لنفسي وللآخرين	%٨٠
٣	أنظر إلى الحياة بكل رضا	%١٠٠
٤	تبدو لي الحياة جميلة	%١٠٠
٥	أشعر بأن الفرج سيأتي قريباً	%١٠٠
٦	أشعر أنني من المحظوظين في هذه الحياة	%١٠٠
٧	أصبر على الهموم وأنتظر الفرح	%٧٠
٨	أشعر بارتياح في التعامل مع الناس	%٧٠
٩	أشعر بأن كل شيء جميل خلق من أجلي	%١٠٠
١٠	أري الفرج يأتي بعد الشدة	%١٠٠
١١	أشعر بأنني أملك الدنيا بأسرها بحبي للآخرين	%٩٠
١٢	أسعى أن تكون علاقتي بالآخرين علاقة طيبة	%١٠٠
١٣	أحب كل الناس الذين أتعرف عليهم	%٦٠
١٤	يرادوني الشعور بالأمل في كل الأوقات	%٩٠

الخصائص السيكومترية لمقياس التفاؤل

البعد الثالث: تحقيق الآمال والطموحات والأهداف

رقم العبارة	العبارات	نسبة التحكيم
١	أستطيع تحقيق آمالي وطموحاتي المستقبلية	%١٠٠
٢	أنظر إلى الفشل على أنه نوع من التحدي	%١٠٠
٣	أسعى لتحقيق كل الأهداف التي وضعتها لنفسى	%١٠٠
٤	بالجد والمثابرة أستطيع تحقيق كل شيء	%١٠٠
٥	أتحلى بالمرونة من أجل تحقيق أهدافى	%١٠٠
٦	أؤمن بمقولة إن بعد العسر يسراً*	%٩٠
٧	أتوقع النجاح عندما أبدأ في عمل شيء جديد	%١٠٠
٨	مستوي طموحي يتناسب مع قدراتي الشخصية	%٩٠
٩	أشعر أن لدي قدر من الذكاء يساعدي في تحقيق أهدافى	%٩٠
١٠	يمكننى أن أتغلب على كل الصعوبات التي تواجه حياتى	%٩٠

وقد إكتفت الباحثة بنسبة إتفاق ٨٠%

العبارات التي تنتهى بالعلامة(*) تم تعديل صياغتها تبعاً لإتفاق السادة المحكمين

العبارات التي تم حذفها في مقياس التفاؤل طبقاً لصدق المحكمين.

١- (أشعر بالثقة في النفس) في البعد الأول التوجه نحو المستقبل

٢- (أصبر على الهموم وأنتظر الفرح) (أشعر بارتياح في التعامل مع الناس) (أحب

كل الناس الذين أتعرف عليهم) في البعد الثانى الرضا عن الحياة.

٢- الصدق العاملي Factorial Validity.

استخدم الباحث هذا الأسلوب وفقاً لطريقة المكونات الأساسية Principal Component

التي وضعها هوتيلنج Hotelling وتم تدوير المحاور تدويراً متعامداً بطريقة الفاريماكس

Varimax وفقاً لمحك كاييزر Kaiser Normalization، وطبقاً لما جاء في نتائج التحليل

العاملي تم استخلاص مجموعة من الأبعاد التي يتكون منها مقياس التفاؤل وهي كالآتي:

مصفوفة العوامل الدالة إحصائياً وتبعاتها بعد تدوير المحاور

العوامل	العبارات
3	1
2	a17
	a20
	a11

أ. سحر عبد العظيم إبراهيم فرج

		.581	a34
		.515	a1
		.496	a24
		.494	a4
		.493	a26
	.381	.493	a10
	.389	.470	a2
	.345	.413	a13
		.402	a21
	.339	.383	a3
	.602		a12
	.538		a16
	.531		a18
	.410		a15
	.406		a14
.354	.402		a22
	.402		a7
	.399	.306	a8
	.364		a9
	.361		a5
.306	.341	.339	a27
	.341		a19
	.315		a23
	.309		a31
			a35
			a8
.751			a30
.728			a29
.717			a33
.542			a32
.520		.355	a35

الخصائص السيكومترية لمقياس التفاؤل

.516			a28
.482	.360		a25
.451	.321		a6
			a47
			a50
3.633	3.74	4.54	الجذر الكامن
9.314	9.59	11.641	نسبة التباين
30.545	21.231	11.641	نسبة التباين التراكمية

* ملحوظة تم استبعاد العبارات التي تشبعها أقل من (0.300)

يتضح من الجدول السابق وجود ٣ عوامل يفسرون %٣٠.٥٤٥ من التباين الكلي وفيما يلي تفسير هذه العوامل سيكولوجيا بعد تدوير المحاور تدوير متعامد يتضح من الجدول السابق أنه سيتم استبعاد العبارات رقم ٨، ١٢، ٣٥، ٤٧، ٥٠ نظرا لأن تشبعاتهم أقل من ٠.٣٠٠.

العامل الأول:

أسفرت عملية التحليل العاملي عن وجود 13 بند ذات تشبعات دالة على هذا العامل حيث تتراوح معاملات تشبع هذه البنود على هذا العامل ما بين (٠.678)، (٠.383) وبلغ جذره الكامن 4.54، ويفسر هذا العامل 11.641% من حجم التباين الكلي وفيما يلي جدول يوضح هذه العبارات.

جدول (١)

يوضح عدد البنود ذات التشبعات الدالة على العامل الأول ومعاملات تشبعات كل منها

م	رقم العبارة	العبارة	درجة التشبع
١	A17	أشعر أنني من المحظوظين في هذه الحياة	.678
٢	A20	يراودني الشعور بالامل في كل الأوقات	.647
٣	a11	تبدو لي الحياة جميلة	.627
٤	A34	أشعر بأن كل شيء جميل خلق من أجل	.581
٥	a1	أفكر في المستقبل بكل سعادة	.515

أ. سحر عبد العظيم إبراهيم فرج

م	رقم العبارة	العبارة	درجة التشبع
٦	A24	أشعر أن حياتي المستقبلية ستكون أكثر سعادة	.496
٧	A26	أتوقع النجاح عندما أبدأ في عمل شيء جديد	.494
٨	A10	أري أن الماضي جميل والحاضر أجمل والمستقبل أفضل	.493
٩	a13	سيكون مستقبلي ملئ بالأمل	.493
١٠	A2	أنا مقبل على الحياتيكل أمل	.470
١١	a13	أعتقد أن المستقبل يحمل لي الخير	.413
١٢	A21	يمكنني أن أتغلب على كل الصعوبات التي تواجه حياتي	.402
١٣	A3	أستطيع تحقيق آمالي وطموحاتي المستقبلية	.383

يتضح من الجدول السابق أن معانٍ ومضامين هذه البنود يتضح أنها تدور حول. التوجه نحو المستقبل.

ومن ثم فإن هذه المعاني والمضامين تدعم إمكانية تسمية هذه العامل بعامل التوجه نحو المستقبل

العامل الثاني:

أسفرت عملية التحليل العاملي عن وجود ١٤ بند ذات تشبعات دالة على هذا العامل حيث تتراوح معاملات تشبع هذه البنود على هذا العامل ما بين (.602)، (.309). وبلغ جذره الكامن 3.74، ويفسر هذا العامل 9.59% من حجم التباين الكلي وفيما يلي جدول يوضح هذه العبارات.

جدول (٢)

يوضح عدد البنود ذات التشبعات الدالة على العامل الثاني ومعاملات تشبعات كل منها

م	رقم العبارة	العبارة	درجة التشبع
١.	a12	بالجد والمثابرة أستطيع تحقيق كل شيء	.602
٢.	a16	أؤمن بمقولة تفاعلا بالخير تجدو	.538
٣.	a18	أؤمن بمقولة إن بعد العسر يسرا	.531
٤.	a15	أتحلى بالمرونة من أجل تحقيق أهدافي	.410
٥.	a14	أشعر أن الفرص سيأتي قريباً	.406

الخصائص السيكومترية لمقياس التفاؤل

م	رقم العبارة	العبارة	درجة التشبع
.٦	a22	أتوقع أن يكون الغد أفضل من اليوم	.402
.٧	a7	أؤمن بأن لكل مشكلة حل	.402
.٨	a8	أنظر إلي الحياة بكل رضا	.399
.٩	a9	أسعى لتحقيق كل الأهداف التي وضعتها لنفسى	.364
.١٠	a5	أحب الخير لنفسى وللآخرين	.361
.١١	a27	أنظر إلى الجانب المضيء من الحياة	.341
.١٢	a19	أؤمن أن كل محنة تضم منحة	.341
.١٣	a23	مستوى طموحى يتناسب مع قدراتى الشخصية	.315
.١٤	a31	أشعر بأننى أملك الدنيا بأسرها بحبى للآخرين	.309

يتضح من الجدول السابق أن معاني ومضامين هذه البنود يتضح أنها تدور حول تحقيق

الآمال والطموحات

ومن ثم فإن هذه المعاني والمضامين تدعم إمكانية تسمية هذه العامل بعامل تحقيق الآمال

والطموحات والأهداف.

العامل الثالث:

أسفرت عملية التحليل العائلي عن وجود 8 بنود ذات تشبعات دالة على هذا العامل حيث تتراوح معاملات تشبع هذه البنود على هذا العامل ما بين (.751)، (.451) وبلغ جذره الكامن 3.633، ويفسر هذا العامل 9.314% من حجم التباين الكلي وفيما يلي جدول يوضح هذه العبارات.

جدول (٣)

يوضح عدد البنود ذات التشبعات الدالة على العامل الثالث ومعاملات تشبعات كل منها

م	رقم العبارة	العبارة	درجة التشبع
.١	a30	أتوقع نهاية سعيدة لمشكلات الحياة	.751
.٢	a29	أرى الفرج يأتي بعد الشدة	.728
.٣	a33	أشعر أن لحياتى هدفاً ومعنى أعيش من أجله	.717
.٤	a32	أؤمن بمقولة أعمل خير ولا تنتظر جزاءه	.542
.٥	a35	أسعى أن تكون علاقتى بالآخرين علاقة طيبة	.520

== (٥٤٨) == مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي، العدد ٤٤، ديسمبر ٢٠١٥ ==

أ. سحر عبد العظيم إبراهيم فرج

م	رقم العبارة	العبارة	درجة التشبع
.٦	a28	أؤمن بمقولة كن جميلاً ترى الوجود جميلاً	.516
.٧	a25	أشعر أن لدى قدر من الذكاء يساعدي على تحقيق أهدافي	.482
.٨	a6	أنظر إلى الفشل على أنه نوع من التحدي	.451

يتضح من الجدول السابق أن معانٍ ومضامين هذه البنود يتضح أنها تدور حول..الرضا عن الحياة.

ومن ثم فإن هذه المعاني والمضامين تدعم إمكانية تسمية هذه العامل بعامل الرضا عن الحياة

٣ -الصدق التمييزي:

وهي من أهم الطرق التي تستخدم لبيان صدق المقياس وتقوم على حساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات الأفراد ذوي الدرجات المرتفعة على مقياس التفاؤل ومتوسطات درجات الأفراد ذوي الدرجات المنخفضة علي نفس المقياس وعندما تصبح لتلك الفروق دلالة احصائية واضحة فهذا يشير الي صدق المقياس وقام الباحث بحساب الفروق لكل بعد ثم قام بحساب الفروق للمقياس ككل كما يلي:

جدول (٤)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة على أبعاد مقياس التفاؤل وفقاً للنوع (ذوي الدرجات المنخفضة- ذوي

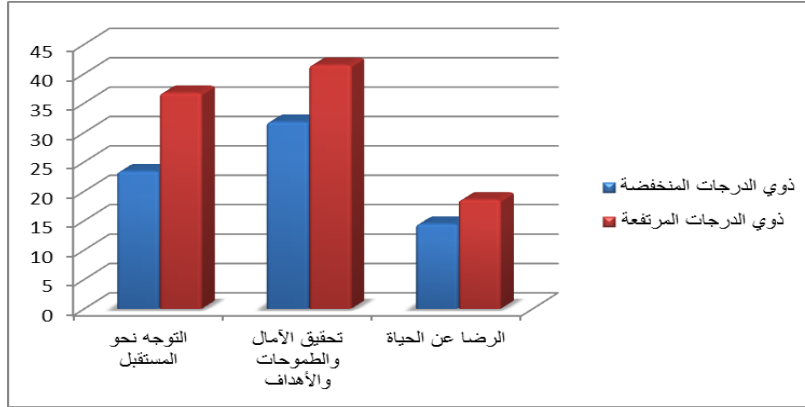
الدرجات المرتفعة) (ن=١٢٥)

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	ذوي الدرجات المرتفعة		ذوي الدرجات المنخفضة		المقاييس الفرعية
		الإرباعي الأعلى	الإرباعي الأدنى	ع	م	
دالة عند مستوي ٠,٠١	**٤٢.٥٧٩	١.٦٥٢٨	٣٦.٧٢٨	٣.٠٨٩٥	٢٣.٢٨٤	التوجه نحو المستقبل
دالة عند مستوي ٠,٠١	**٣٠.٤٣٧	٠.٥٠١٢	٤١.٤٧٢	٣.٥٢٣٢	٣١.٧٨٤	تحقيق الآمال والطموحات والأهداف
دالة عند مستوي ٠,٠١	**٢٩.١٢٠	١.٣٣٤٠	١٨.٥٦٨	٠.٨٥٥٧	١٤.٤٤٠	الرضا عن الحياة
دالة عند مستوي ٠,٠١	**٣٤.٩٦٨	٢.٢٣٠٨	٩٣.٤٦٤	٦.١٨٦٤	٧٢.٨٩٦	الدرجة الكلية

(*) دال عند $(\alpha \geq 0.05)$ (**) دال عند مستوي $(\alpha \geq 0.01)$

الخصائص السيكومترية لمقياس التفاؤل

وتوصلت الباحثة إلي وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطات درجات الأفراد ذوي الدرجات المنخفضة ومتوسطات درجات الأفراد ذوي الدرجات المرتفعة على المقاييس الفرعية والدرجة الكلية لمقياس التفاؤل.



شكل (٥)

يوضح الفروق بين متوسطات درجات الأفراد ذوي الدرجات المنخفضة على مقياس التفاؤل ودرجات الأفراد ذوي الدرجات المرتفعة على نفس المقياس ومن خلال الفروق التي وتصل اليها الباحث في كل بعد على حده وفي مجموع درجات الأفراد للمقياس ككل يتضح من ذلك صدق المقياس.

ب - ثبات المقياس:

لحساب ثبات المقياس تم استخدام طريقة ألفا - كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية تعتمد معادلة ألفا كرونباخ على تباينات أسئلة الاختبار، وتشتت أن تقيس بنود الاختبار سمة واحدة فقط، ولذلك قام الباحث بحساب معامل الثبات لكل بعد على انفراد. أما في طريقة التجزئة النصفية فيحاول الباحث قياس معامل الارتباط لكل بُعد بعد تقسيم فقراته لقسمين (قسمين متساويين إذا كان عدد عبارات البعد زوجي - غير متساويين إذا كان عدد عبارات البعد فردي) ثم إدخال معامل الارتباط في معادلة التصحيح للتجزئة النصفية لسبيرمان براون

أ. سحر عبد العظيم إبراهيم فرج

جدول (٦)

قيم معاملات الثبات بطريقة ألفا - كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية

(ن = ٥٠٠)

الابعاد	عدد العبارات	معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ	معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية
التوجه نحو المستقبل	١٣	٠.٨٣٠	٠.٨١٢
تحقيق الآمال والطموحات والأهداف	١٤	٠.٧٢٥	٠.٧٠٤
الرضا عن الحياة	٨	٠.٤٨٣	٠.٤٨٧
الدرجة الكلية	٣٥	٠.٦٢٥	٠.٦٦٤

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات ألفا مرتفعة، وكذلك قيم معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية مما يجعلنا نثق في ثبات المقياس

قائمة المراجع:

أولاً المراجع العربية:

- ١ . إبراهيم عيد(٢٠٠٢).*الهوية والقلق والإبداع*، القاهرة: دار القاهرة
- ٢ . أحمد محمد عبد الخالق(١٩٩٦).*دليل تعليمات القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم*، الإسكندرية: دار المعارف الجامعية.
- ٣ . أحمد عبد الخالق(٢٠٠٠).*التفاؤل والتشاؤم عرض لدراسات عربية*، القاهرة:مجلة *علم النفس*، المجلد(٤٦)، ٦-٢٧.
- ٤ . بدر محمود الأنصاري، علي كاظم.(٢٠٠٧).*التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامعة،دراسة ثقافية بين الطلبة الكويتيين والعمانين*،مجلة *العلوم التربوية والنفسية*، جامعة البحرين، ١٩ ص.
- ٥ . حامد زهران .(١٩٨٠).*التوجيه والإرشاد النفسي* ، الطبعة الثانية ، عالم الكتب ، القاهرة.
- ٦ . سناء محمد سليمان.(٢٠١٤).*التفاؤل والأمل من أجل حياة مشرقة ومستقبل أفضل*. سلسلة *ثقافة سيكولوجية للجميع*. عالم الكتب، القاهرة: العدد ٣٢.
- ٧ . مجدى الدسوقي (٢٠٠٢)*مقياس التفاؤل والتشاؤم*، القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
8. Dember, W,N.,Martin,S.H.,Hummer,M.K,How,S.R& Meltron,R.S. (1989).*The Measurement Of Optimism and Pessimism Current Psychology Researche* ,8,pp 102-119.
9. Seligman,M.E.P,. (2006).*Learned Optimism:How to change your mind your life*,New York:Vintage Books2.
- 10.Schier,M.F&Carver,C.S(1985).Optimism,Coping and health assessment and implications of generalization outcome expectancies.*Health Psychology*,4,219-247.
- 11 .Suberamanian,S&Phil,D.V.Nithyan.(2008).*Hardiness and Optimism as Moderator Of Cogntive emotion regulation Strategies in Coping Negative Life events by adolescents*,Bharathiar Universit.

أ. سحر عبد العظيم إبراهيم فرج

12. Tiger, L. (1979). Optimism :The Biology Of Hope: New York. Chapter 1, pp13-37.
13. Trottier, C, Mageau, G; Trudel, P, Halliwall, R. (2008). Validation de la version Canadienne-Francaise du Life Orientation Test-Revised, Canadian Journal Of Behavioural Science, Vol.40, No,4, p.p238-243.

الخصائص السيكومترية لمقياس التفاؤل

الملاحق

الملاحق (١)

مقياس التفاؤل نسخة المحكمين

أولاً: التوجه نحو المستقبل:

ويشمل هذا البعد مايلي:

رقم العبارة	العبارات	تنتمي للبعد	لا تنتمي للبعد	ملاحظات
١	أفكر في المستقبل بكل تفاؤل			
٢	أؤمن بأن لكل مشكلة نهاية			
٣	سيكون مستقبلي مليء بالأمل والتفاؤل			
٤	اعتقد أن المستقبل يحمل لي الخير			
٥	أؤمن بمقوله تفائلوا بالخير تجدوه			
٦	أشعر بالثقة في نفسي			
٧	أشعر أن لحياتي هدف ومعني أعيش من أجله			
٨	أؤمن أن كل محنة تضم منحة			
٩	أتوقع أن يكون الغد أفضل من اليوم			
١٠	أشعر أن حياتي المستقبلية ستكون أكثر سعادة			
١١	أري أن الماضي جميل والحاضر أجمل والمستقبل أفضل			
١٢	أنظر إلى الجانب المضيء من الحياة			
١٣	أؤمن بمقوله كن جميلاً ترى الوجود جميلاً			
١٤	أتوقع نهاية سعيدة للمشاكل الحقيقية			
١٥	أؤمن بمقوله أعمل خير ولا تنتظر جزاءه			

ثانياً: الرضا عن الحياة

ويشمل هذا البعد مايلي:

رقم العبارة	العبارات	تنتمي للبعد	لا تنتمي للبعد	ملاحظات
١	أنا مقبل علي الحياة بكل أمل وتفاعل			
٢	أحب الخير لنفسي وللآخرين			
٣	أنظر إلى الحياة بكل رضا			
٤	تبدو لي الحياة جميلة			

أ. سحر عبد العظيم إبراهيم فرج

٥	أشعر بأن الفرح سيأتي قريباً		
٦	أشعر أنني من المحظوظين في هذه الحياة		
٧	أصبر على الهموم وأنتظر الفرح		
٨	أشعر بارتياح في التعامل مع الناس		
٩	أشعر بأن كل شيء جميل خلق من أجلي		
١٠	أري الفرح يأتي بعد الشدة		
١١	أشعر بأنني أملك الدنيا بأسرها بحبي للأخريين		
١٢	أسعى أن تكون علاقتي بالأخريين علاقة طيبة		
١٣	أحب كل الناس الذين أتعرف بهم		
١٤	يراودني الشعور بالأمل في كل الأوقات		

ثالثاً: تحقيق الآمال والطموحات والأهداف

ويشمل هذا البعد مايلي:

رقم العبارة	العبارات	تتنمي للبعد	لا تتنمي للبعد	ملاحظات
١	أستطيع تحقيق آمالي وطموحاتي المستقبلية			
٢	أنظر إلى الفشل على أنه نوع من التحدي			
٣	أسعى لتحقيق كل الأهداف التي وضعتها لنفسي			
٤	بالجد والمثابرة أستطيع تحقيق كل شيء			
٥	أتحلى بالمرونة من أجل تحقيق أهدافي			
٦	أؤمن بمقولة إن مع العسر يسراً			
٧	أتوقع النجاح عندما أبدأ في عمل شيء جديد			
٨	مستوي طموحي يتناسب مع قدراتي الشخصية			
٩	أشعر أن لدي قدر من الذكاء يساعدني في تحقيق طموحاتي			
١٠	يمكنني أن أتغلب على كل الصعوبات التي تواجه حياتي			

الخصائص السيكومترية لمقياس التفاؤل

ملحق (٢)

قائمة أسماء السادة المحكمين

م	الاسم	الوظيفة
١	حسام الدين محمود عزب	أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي بكلية التربية - جامعة عين شمس
٢	حسام إسماعيل هيبية	أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي المساعد بكلية التربية- جامعة عين شمس .
٣	حسين حسن حسين طاحون	أستاذ علم النفس التربوي المساعد بكلية التربية - جامعة عين شمس.
٤	حمدي محمد المليجي	أستاذ علم النفس التربوي المتفرغ بكلية التربية - جامعة طنطا
٥	سميرة محمد شند	أستاذة الصحة النفسية والإرشاد النفسي بكلية التربية -جامعة عين شمس.
٦	سيد أحمد البهاص	أستاذ الصحة النفسية بكلية التربية جامعة طنطا.
٧	شادية أحمد عبد الخالق	أستاذة علم النفس - بكلية البنات - جامعة عين شمس .
٨	فيولت فؤاد إبراهيم	أستاذة الصحة النفسية والإرشاد النفسي بكلية التربية- جامعة عين شمس
٩	محمد عبد الظاهر الطيب	أستاذ الصحة النفسية بكلية التربية -جامعة طنطا .
١٠	نبيل عبد الفتاح حافظ	أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي المساعد بكلية التربية - جامعة عين شمس .

ملحوظة: تم ترتيب الأسماء في قائمة السادة المحكمين هجائياً ، ولهم من الباحثة كل

الشكر والتقدير .

ملحق (٣)

مقياس التفاؤل في صورته النهائية

رقم العبارة	العبارات	موافق	أحيانا	غير موافق
١	أفكر في المستقبل بكل سعادة			
٢	أنا مقبل على الحياة بكل أمل			
٣	أستطيع تحقيق آمالي وطموحاتي المستقبلية			
٤	أتوقع النجاح عندما أبدأ في عمل شيء جديد			
٥	أحب الخير لنفسى وللآخرين			
٦	أنظر إلى الفشل على أنه نوع من التحدى			
٧	أؤمن بأن لكل مشكلة حل			
٨	أنظر إلي الحياة بكل رضا			
٩	أسعى لتحقيق كل الأهداف التي وضعتها لنفسى			
١٠	سيكون مستقبلى مليء بالأمل			
١١	تبدو لى الحياة جميلة			
١٢	بالجد والمثابرة أستطيع تحقيق كل شيء			
١٣	أعتقد أن المستقبل يحمل لى الخير			
١٤	أشعر أن الفرغ سيأتى قريباً			
١٥	أتحدى بالمرونة من أجل تحقيق أهدافى			
١٦	أؤمن بمقولة تفاعلوا بالخير تجدوه			
١٧	أشعر أنني من المحظوظين في هذه الحياة			
١٨	أؤمن بمقوله إن مع العسر يسرا			
١٩	أؤمن أن كل محنة تضم منحة			
٢٠	يرادنى الشعور بالأمل في كل الأوقات			
٢١	يمكنى أن أتغلب على كل الصعوبات التي تواجه حياتى			
٢٢	أتوقع أن يكون الغد أفضل من اليوم			
٢٣	مستوى طموحى يتناسب مع قدراتى الشخصية			

الخصائص السيكومترية لمقياس التفاؤل

٢٤	أشعر أن حياتي المستقبلية ستكون أكثر سعادة		
٢٥	أشعر أن لدى قدر من الذكاء يساعدي في تحقيق طموحاتي		
٢٦	أري أن الماضي جميل والحاضر أجمل والمستقبل أفضل		
٢٧	أنظر إلى الجانب المضيء من الحياة		
٢٨	أؤمن بمقولة كن جميلاً ترى الوجود جميلاً		
٢٩	أرى الفرح يأتي بعد الشدة		
٣٠	أتوقع نهاية سعيدة للمشاكل الحقيقية		
٣١	أشعر بأنني أملك الدنيا بأسرها بحبي للآخرين		
٣٢	أؤمن بمقولة أعمل خير ولا تنتظر جزاءه		
٣٣	أشعر أن لحياتي هدفاً ومعنى أعيش من أجله		
٣٤	أشعر بأن كل شيء جميل خلق من أجله		
٣٥	أسعى أن تكون علاقتي بالآخرين علاقة طيبة		