

## التفائل والتشاؤم وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية

## ”دراسة مقارنة“

## إعداد

سماح عبد الهادي راجح علي شحتو

## تمهيد:

تقوم حياة بعض الأفراد على صور وأشكال سلوكية متباينة، لها مدلولات رمزية تختلف كثيراً عن الحياة الطبيعية التي يعيشها الآخرون، فقد يتخذ الفرد من الألوان التي يدركها رمزاً يشكل لديه سلوكاً يتسم بالتفاؤل أو التشاؤم. والحياة مفعمة بمثل هذه التصورات. فهناك من يتطلع إلى ألوان الكائنات الحية مثل القطعة السوداء، أو الأصوات مثل نباح الكلب، مواء القطعة، عواء الذئب أو صوت الغريبان، وهذه التصورات تتباين من فرد إلى آخر، ومن مجتمع لآخر – حتى أن عدد كبير من الدراسات التي أجريت في مجال التفاؤل والتشاؤم كان تخص المجتمعات الشرقية التي تنتشر بها الأساطير – وهذا التباين يجعل الموضوع الواحد قد يكون مصدراً للتفاؤل لفرد ما ومصدراً للتشاؤم لفرد آخر. فهي إذن صور سلوكية ذاتية قد تكون نتاج خبرة سابقة سارة أو غير سارة.

ومن ثم يتشكل سلوك الفرد وفق معتقداته وهذا يؤكد دور التشريط في تكوين شخصية الفرد، حتى لو مجرد الاستماع لبعض الأحداث، بل أكثر من ذلك فقد يتجه التشاؤم والتفاؤل ليشمل بعض المأكولات أو الأيام أو الشهور أو السنوات الفردية أو الزوجية أو الأرقام أو الأشخاص أو التقلبات المناخية. ومن ثم يصبح التفاؤل والتشاؤم نمطاً حياتياً لبعض الناس، فنراهم يتجهون لقراءة الفنجان والكف والحظ وغير ذلك. وعلى هذا فهم يفقدون وقت ليس بقليل في تحسين أنفسهم ضد مدركاتهم الحسية. التي تجلب لهم المتاعب الصحية والنفسية في كثير من الأحيان.

وبصفة عامة يعد موضوع التفاؤل والتشاؤم من الموضوعات المهمة في مجال علم النفس عامة، وفي مجال الشخصية خاصة، ورغم ذلك فإن الدراسات التي أجريت

على سمتي التفاؤل والتشاؤم في بداياتها وبخاصة على صعيد الدراسات العربية، والتي تكاد نادرة، إلا من دراسات قليلة. وهذه واحدة من الدراسات التي تهتم بدراسة سمتي التفاؤل والتشاؤم.

### الإطار النظري:

أن تاريخ البحوث النفسية التي تعرض بالدراسة العلمية لمفهوم التفاؤل Optimism والتشاؤم Pessimism تاريخ حديث نسبياً ولم يحظيا باهتمام علماء النفس إلا خلال العقدين الأخيرين، وعلى الرغم من أهمية هذين المفهومين فقد تجاهلها علماء النفس ولم يوجهوا لهما الاهتمام الكافي، قياساً على ما أولوه من اهتمام للمفاهيم النفسية الأخرى عبر سنوات عديدة (أحمد عبد الخالق، بدر الأنصاري، ١٩٩٥).

وعلى الرغم من ذلك فقد أجريت عديد من الدراسات في أواخر هذا القرن والتي اهتمت بدراسة سمتي التفاؤل والتشاؤم، وقد أخذت هذه الدراسات اتجاهات متنوعة. حيث اهتم بعض الباحثين بالعوامل الثقافية والسياسية، ومنهم من اهتم بالعوامل النفسية والاجتماعية والمعرفية، بالإضافة إلى اهتمام البعض بدراسة العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم والرياضة والتمرينات الرياضية المتخصصة في اللياقة البدنية، ودراسات أخرى اهتمت ببعض القضايا السيكومترية مثل بناء المقاييس – التفاؤل/ التشاؤم – وتحديد خصائصها السيكومترية، وهل هي بعد ثنائي أو أحادي القطب أم أن كل منهما مستقل عن الآخر غير مرتبطين، بالإضافة إلى دراسات أخرى تهتم بالفروق بين الجنسين، وبعض الدراسات قد أخذت إتجاهاً تجريبياً في إحداث التفاؤل والتشاؤم بغرض التعرف على أثرهما في بعض المتغيرات.

من الدراسات التي اهتمت بالجانب التجريبي دراسة "لويس وزملاؤه" التي أجريت بغرض التعرف إلى أي مدى إمكانية أن يزيد تفاؤل الفرد أو تشاؤمه، وذلك من خلال إحداث نموذج تجريبي لتحديد أثر التفاؤل والتشاؤم، وأجريت الدراسة على عينة من الذكور والإناث من طلاب الجامعة، وقد خضعت العينة لثلاث مثيرات خارجية إيجابية وسلبية ومتكافئة، وتم قياس التأثير القبلي والبعدي، وقد كان لهذه التجربة تأثير واضح في خلق "المزاج المطلوب"، حيث كانت الموسيقى أكثر تأثيراً على التفاؤل والتشاؤم بوصفها أحد المثيرات الخارجية وذلك عن باقي

المثيرات ولكن على عينة الإناث فقط كان التأثير أقوى. (Lewis, Dember, Schefft & Radenhausen 1995)

كذلك من الدراسات التي اهتمت بالرياضة وأثرها في مستويات التفاؤل والتشاؤم لدى الأفراد. دراسة "Karussanu & Mc Auley" التي أجريت بغرض فحص العلاقة بين الرياضة والنشاط الجسمي والتفاؤل والتشاؤم، وأجريت الدراسة على عينة من أعضاء هيئة التدريس ونوادي الصحة، طبق عليهم مقياس الكفاءة الجسمية الذاتية والتفاؤل والتشاؤم وقائمة القلق (حالة/سمة) وأسفرت النتائج عن أن المفحوصين الذين يتمتعون بدرجات مرتفعة من النشاط كانوا أكثر تفاؤلاً وأقل تشاؤماً بالمقارنة بالأفراد الذين يتميزون بمستويات منخفضة من النشاط، وتميز مرتفعي النشاط بالكفاءة الجسمية ومستويات منخفضة من النشاط، وتميز مرتفعي النشاط بالكفاءة الجسمية ومستويات منخفضة من قلق السمة، وعامة كان المتفائلون أكثر اتصافاً بالرياضة. (Kavussanu & Mc Auley 1995).

وفي دراسة أخرى درست تأثير تأكيد الذات والميل نحو التفاؤل في الالتزام بفصول تمرينات اللياقة البدنية "ايروبكس". وقد تم تصنيف العينة إلى ملتزمين، يمارسون ويكفون وذلك من خلال الحضور والغياب، وأسفرت النتائج عن ارتفاع تأكيد الذات لدى الملتزمين – جوهرياً إحصائياً – عن غير الملتزمين، لكن لم تكشف النتائج عن أي دلالة تجاه الميل إلى التفاؤل والتشاؤم، ويفترض عدم وجود ارتباط بين التفاؤل وتمرينات الأيروبيكس (Fontaine & Shaw 1995).

ومن الدراسات التي هدفت إلى إعداد مقياس للتفاؤل والتشاؤم دراسة "كوليجان وزملاؤه" ولم تكن هذه الدراسة تهدف إلى إعداد قائمة لقياس التفاؤل والتشاؤم بقدر ما هدفت إلى تطوير مقياس ثنائي القطب للتفاؤل والتشاؤم بقدر ما هدفت إلى تطوير مقياس ثنائي القطب للتفاؤل والتشاؤم الذي أخذ من قائمة مينسوتا للشخصية متعددة الأوجه (MMPI) وقد اعتمد على نتائج تحليل المحتوى باعتباره تكتيك تطبيقي لقائمة مينسوتا وتم تطوير (٢٩٨) بنداً اختيرت من قائمة المينسوتا، وقد تأسس هذا المقياس على النمط التفسيري والذي توافق مع نموذج سيليجمان "Seligman" وكانت معاملات الثبات والصدق مؤشراً مرتفعاً للمقياس ومتسق مع نظرية سيليجمان (Colligan, Offord, Malinchoc, Schulman & et al 1994).

وفي دراسة "Malinchoc & et al" تم تطوير مقياس التفاؤل/ التشاؤم (PSM) لكي يستخدم مع (MMPI) أو مع (MMPI-2)، وتكون المقياس في شكل متصل متدرج من التفاؤل إلى التشاؤم من (٢٦٣) بندا من قائمة المينسوتا للشخصية متعددة الأوجه، وتم تقنين المقياس على عينة من الأسوياء الراشدين، وكان معامل الثبات مساويا لـ (٠,٩٣) للذكور، (٠,٩٤) للإناث، وهذا يعني أن مقياس (PSM - R) له خصائص جيدة (Malinchoc, ) (Offord & Colligan 1995)

كذلك قام "أحمد عبد الخالق" بإعداد القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم وتتكون القائمة من مقياسين فرعيين منفصلين أحدهما التفاؤل (١٥) بندا والآخر التشاؤم (١٥) بندا، وتتسم هذه القائمة بخصائص قياسية جيدة وقد اتبع في بناء القائمة عدة خطوات، أولها توجيه سؤال مفتوح النهائية على عينة من طلاب جامعة الكويت من الجنسين، واشتمل مقياس التفاؤل المبني على (١١٩) بندا، على حين وصلت بنود مقياس التشاؤم إلى (٩٥) بندا وباستخدام بعض المعايير التحكيمية اختزل المقياس إلى (١٥) بندا لكل مقياس، ويجاب على القائمة بمقياس خماسي البدائل. وللقائمة ثبات وصدق مرتفع ولها معايير تخص المجتمع الكويتي (أحمد عبد الخالق، ١٩٩٦).

وفي دراسة أخرى هدفت إلى استخلاص مقياس للتفاؤل والتشاؤم من (MMPI) ويقاس النمط التفسيري المتصل التفاؤل والتشاؤم وحساب صدقه وثباته ومعايره، وأجريت الدراسة على عينة من المراهقين حيث اعتمد على مقياس مكون من (٢٩٨) بندا من (MMPI) وأسفرت النتائج عن أن المراهقين أكثر تشاؤماً عند مقارنة بنتائج الراشدين، كذلك كان الإناث أكثر تشاؤماً من الذكور (Malinchoc, Colligan & offord 1996)

وقد أجريت عديد من الدراسات عبر الثقافية على سمتي التفاؤل والتشاؤم، منها دراسة "لارسين وزملاؤه" التي أجريت على طلاب الجامعة من الجنسين وهم طلاب العلوم الاجتماعية من الولايات المتحدة وبلغاريا والمجر والنرويج، وقد استجابوا على مسح مرتبط بالفاشيية (وهو نوع من الحكم مؤيد لمبدأ إخضاع الفرد وحقوقه إخضاعاً كاملاً لمصلحة الدولة) والتفاؤل والتشاؤم في البيئة، وقيم العمل، وأسفرت النتائج عن وجود فروق جوهرية مرتفعة في الفاشيية والتشاؤم البيئي، وقيم العمل، وكشفت النتائج عن اتساق بين العينات الدولية (Larsen, Groberg, Simmons & Ommundsen 1993)

أما دراسة "Kassinove & Sukhodolshy" التي أجريت على الأطفال والمراهقين الروس والأمريكان بغرض التعرف على مستويات التفاؤل والقلق الذاتي على عينة من الأمريكان والروس. وترجمت بنود المقياس لكي تناسب ثقافة كل عينة. وكشفت النتائج عن أن الأمريكان أكثر تفاؤلاً بخصوص مستقبلهم من الروس. بينما كان الروس أكثر تفاؤلاً من الأمريكان فيما يتعلق بالعوامل الجغرافية والطبيعية والسياسية وإن كان الروس أقل أملاً وتفاؤلاً في قاداتهم وفي إمكانية حل مشاكلهم عن الأمريكان، وكذلك كان الروس أكثر قلقاً (Kassinove & Sukhodolsky 1995).

بينما كانت دراسة "Chang" تهدف إلى التعرف على الدلائل المتعلقة بالتفاؤل والتشاؤم في الثقافات الخاصة في آسيا، حيث تم فحص الفروق الثقافية في التفاؤل والتشاؤم والعواطف الإيجابية والسلبية، والتوجه السلبي أو الإيجابي نحو المشكلات، وأجريت الدراسة على عينة من الأمريكان الآسيويين، وعينة أخرى من الأمريكان القوقازيين من الطلاب.

وقد طبق عليهم مقياس التوجه نحو الحياة والذي تم تطويره بواسطة "Chang" وهو غير منشور. وقائمة حل المشكلات الاجتماعية المعدلة، ومقياس الانفعالات الإيجابية والسلبية، وكشفت النتائج عن أن الأمريكيين الآسيويين أكثر تشاؤماً ولكن ليسوا أقل من القوقازيين. ونوقشت النتائج على ضوء النظريات عبر الثقافية. (Chang 1996).

وقد برهنت عديد من الدراسات على وجود علاقة بين الخبرات الضاغطة أو الأحداث الضاغطة الانعصابية وكل ممن التفاؤل والتشاؤم فقد كشفت دراسة "Sonoda 1994" و "Tonan" عن أن التشاؤم والخبرات الضاغطة تعد بمثابة عوامل مهينة للاستجابات وردود الأفعال الاكتئابية في المستقبل.

وفي دراسة أخرى أجريت على عينة من موظفي البنك، وكان الهدف من الدراسة فحص العلاقة بين التوافق وردود فعل الغضب، وقد تم قياس الغضب من خلال إثارة ضغوط العمل وقياس التفاؤل والتشاؤم بمقياس التوجه نحو الحياة، وأسفرت الدراسة عن ارتباط التفاؤل ايجابيا بالتحدي وتقبل المسؤولية باعتبارهم ميكانيزمات التوافق وارتبط عكسيا يتجنب الهروب، أما

التشاؤم فارتبط ايجابيا بتجنب الهروب وعكسيا بمستويات خفض الضغوط وردود فعل الغضب (Hart & Hittner 1995).

أما دراسة "Chang & D Zurilla" قد اهتمت بفحص العلاقة بين التوجه نحو المشكلات وكل من التفاؤل والتشاؤم والسمات الوجدانية، ودرست الصدق البنائي لمقياس التوجه الايجابي والسلبى نحو المشكلات، وهي مأخوذة من قائمة حل المشكلات المعدلة، وأجريت الدراسة على عينة من طلاب الجامعة، وأسفرت الدراسة عن أن التوجه الايجابي لحل المشكلات قد تضمن تباين عالي مع التفاؤل والسمات الوجدانية الايجابية، في حين اشترك التوجه السلبى لحل المشكلات في تباين عالي مع التشاؤم والسمات الوجدانية السلبية مثل "الانعصاب والتوتر النفسى" (Chang & D'Zurilla 1996).

بينما هدفت دراسة "Bolond & Cappeliez" إلى دراسة العلاقة بين التفاؤل والضغوط والتوافق على عينة من السيدات. وطبق عليهم عدد من المقاييس هي: مقياس الاستعداد المسبق للعلاقات الاجتماعية، مقياس التوافق المعدل من إعداد "هاسلس" "Hassles" ومقياس التوجه نحو الحياة ومقياس التفاؤل والتشاؤم ومقياس العصابية من قائمة الشخصية، وأخيرا اختبار إدراك الصحة. وكشفت النتائج عن ارتباط التفاؤل مع معظم المقاييس إلا أننا لا يمكن الاعتماد عليه باعتباره له قدرة تنبؤية مثل مقياس العصابية، ومن ثم يجب أن يكون التفاؤل والتشاؤم مقياسين لهم بناء ثنائي يمكن ان يندرج معه بعض عوامل الشخصية مثل العصابية والانبساط والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية (Bolond & Cappeliez 1997).

وفي مجموعة متنوعة أخرى من الدراسات، التي اهتمت بدراسة التفاؤل والتشاؤم في علاقتهما بالقيم الهرمية ومستويات التعليم والجاذبية الجسمية والاتجاه نحو التغيير وكذلك أثر التنشئة الاجتماعية وادراكات الآباء في مستويات التفاؤل والتشاؤم ودور التفاؤل والتشاؤم في إدراك مخاطر وتطور الأمراض.

ومن هذه الدراسات دراسة "Figen" العلاقة بين الآباء وطريقة إدراكهم للنمط الأسري وخصائص الشخصية لدى طلاب الكلية، وكشفت النتائج عن أن العلاقة بين الابن وأمه علاقة بورعية، أما الأب فينظر إليه الأبناء على أنه أكثر سيطرة وأقل ديمقراطية، أما العلاقة الطيبة من

الآباء كانت مرتبطة بالتفاؤل والمرح والهدوء وتقدير الذات والاعتماد على الآباء، بينما العلاقة بالآباء الذين يتسمون بالصرامة قد ارتبطت أكثر بالتشاؤم والخجل وعدم الاعتماد على الآباء (Figen, 1994).

وحاولت بعض الدراسات البرهنة على دور التفاؤل والتشاؤم في إدراك الفرد لمخاطر تطور المرض الذي يعاني منه، أو حتى أن لم يكن الفرد يعاني من أي مرض، فقد كشفت دراسة "Fontaine" والتي أجريت على طلاب الجامعة بعد تقسيمهم إلى متفانلين ومتشائمين، إلى أن أفراد العينة قدر أدركت عوامل الخطر الإصابة بمرض الايدز ولكن لم يكن الفرق دال إحصائيا بينهما (Fontaine 1994).

ودرس "Sarmany" العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم والنمط المعرفي، وأجريت الدراسة على طلاب الجامعة من الجنسين ومتوسط أعمارهم (٢٢,٠٢) عاما وقد طبق عليهم مقياس النمط المعرفي من إعداد "Groner & Groner" ومقياس التفاؤل/التشاؤم من إعداد "Levy" ومقياس عادات النوم. وكشفت النتائج عن أن للتفاؤل تأثير إيجابي على حل المشكلات ومعالجة المشكلات اليومية، وأن قدرة المتفانلين على معالجة المشكلات وحلها كان ذو دلالة إحصائية أكثر من المتشائمين، وأن المتشائمين يحتاجون إلى وقت أطول للدخول في النوم من المتفانلين (Sarmany 1992).

وللتعرف على دور كل من التفاؤل والتشاؤم في التعامل مع المشكلات المختلفة، أجريت الدراسة على طلاب الجامعة السلوكيات وطبق عليهم مقياس التفاؤل والتشاؤم وبعض المشكلات لقياس أو تقدير صنع القرار الذاتي مثل مشاكل الخداع البصري ومقياس التصلب الإدراكي، وقد أسفرت النتائج عن وجود فروق في الأداء على مقياس الخداع البصري لصالح المتشائمين، بينما كشفت المتفانلين عن أداء رائع في الأعمال الشاقة، حيث افترض أن المتفانلين والمتشائمين يستخدمون استراتيجيات مختلفة حينما يواجهون أعباء الحياة ويرجع هذا إلى مدى تقييمهم وتقديرهم لأهمية الموقف. (Sarmany, 1993)

كذلك تبين أن الأكثر تفاؤلا لديهم القدرة على التعامل مع الأشياء التي تبعث على الاسترخاء ومن ثم يكون أدائهم أفضل في المواقف التي تحمل قدرا كبيرا من الاسترخاء وذلك أكثر من

المتشائمين. بينما يكون الأكثر تشاؤما أكثر توافقا مع المواقف التي تحمل قدرا كبيرا من التخيل، ومن ثم يكون ذوى التشاؤم الدفاعي أفضل في أدايمهم عند المتفائلين ( Spencer & Norem 1996). بينما درس Petrov اتجاهات كبار السن نحو التغيير في حياتهم، وتم ذلك بعد إجراء المقابلات الشخصية مع (٦٣) مفحوصا. تراوحت أعمارهم بين (٨٩,٥٧) عاما. حيث كشفت النتائج عن انفعالات ايجابية نحو التغيير متمثلة في: الراحة والحرية والسعادة والثقة والتفاؤل. في حين أظهر بعضهم انفعالات سلبية متمثلة في الحزن: والتوتر والقلق والتشاؤم ( Petrov, 1997).

في حين كشفت دراسة "Koizumi" عن وجود علاقة بين مستويات التعليم والتفاؤل والتشاؤم، فقد أجريت الدراسة على عينة من الطلاب اليابانيين الذين انقلبوا إلى المدارس العليا من (٥ – ٩) سنوات دراسية. حيث كشفت الدراسة عن ارتفاع متوسط درجات التشاؤم عن متوسط درجات التفاؤل عند الانتقال إلى المراحل الدراسية العليا، وأن ارتفاع التفاؤل في السنة التاسعة عن الثامنة. بينما انخفض معدل التشاؤم في السنة السادسة، كذلك كان هناك علاقة بين التفاؤل والنجاح والتشاؤم والفشل (Koizumi, 1995) كذلك درست العلاقة بين التفاؤل والنجسية فكانت العلاقة بينهما ايجابية، وعكسية مع التشاؤم ( Hickman, Watson & Morris 1996).

وهناك دراسات أخرى اهتمت بدراسة العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم وكل من القيم الهرمية، الجاذبية الجسمية، والاندفاعية والتنافس الاجتماعي والمشكلات الانفعالية المتعلقة بالتفرقة العنصرية، والتقاليد القديمة والحديثة. (wu, changru, Hwang & et al 1994) (Krajewska, Kucinska, 1995); (Launier, 1997)

وعلى نحو ما يمكن أن نفسر سلوك المتفائلين والمتشائمين وكيفية تكوين سمتى التفاؤل والتشاؤم على ضوء بعض نظريات الشخصية والتعلم. فأنصار التحليل النفسي يرون أن الأنا يتألف من العمليات الفكرية المنطقية الغرضية التي تسهل تفاعلات الفرد ومعاملاته مع البيئة المحيطة به، وهنا نتحدث عن التخطيط وحل المشكلات وغير ذلك من التقنيات التي لا بد للناس من الاعتماد عليها حتى يمكنهم السيطرة على البيئة، ولكن الأنا لا بد له كذلك من أن يسيطر على نزعات الإنسان لأن التعبير المفرط عنها قد يؤدي إلى نتائج وخيمة، ومفهوم التثبيت والدوافع اللاشعورية



من المفاهيم المهمة في التحليل النفسي والتي يفسر من خلالها طائفة متنوعة من السلوك ومن ثم يمكن أن نفسر تكوين التفاؤل والتشاؤم على أنه تثبتت في المرحلة الغمية (شيلدون كاشدان، ١٩٨٤، ص ٤٨) من هذا يعني أن ضعف الأنا في بعض الفترات تفقدها السيطرة على نزعات الإنسان.

وفي دراسة لسمتي التفاؤل والتشاؤم بغرض الوقوف على كيفية تكوينهما من المنظور التحليلي، حيث قامت جولدمان ايزلر Goldman Eisler بدراسة مفهومي التفاؤل الفمي Oral Optimism، والتشاؤم الفمي Oral Pessimism اللذان قدمهما "أبراهام Abraham حيث افترض أن سمات الطابع الفمي مستمدة من دوافع فمية مكبوتة وخضعت لنوع من التحول إلى بعض أنماط السلوك الدائم خلال عمليات تكوين رد الفعل، والظروف التي أدت إلى ظهور هذين الزمليتين، إنما تتمثل في نوع الإشباع أو الإحباط الذي يرتبط بالمرحلة الفمية. من مراحل ارتقاء اللبيدو فالأول يتميز بالتفاؤل الهادئ والكرم والسلوك الاجتماعي الودود وتقبل الأفكار الجديدة بالطموح المصحوب بالتوقعات الوردية. أما الثاني فيتميز بنظرة عميقة للتشاؤم من الحياة، يصحبها نوبات اكتئابية واتجاهات للاتسحاب، واتجاه استقبالي سلبي وشعور بعدم الأمان، وطموح مصحوب برغبة عميقة للتقدم مع شعور باستحالة تحقق ذلك. (د.هانز ايزنك، ١٩٨٥، ص ص ١٠٤ – ١٠٥).

أما السلوكية فهي لا تعطي أهمية كبيرة في تفسير أنماط السلوك في إطار صراعات الطفولة المبكرة، فالتفسيرات تصاغ في إطار من الأشراف بدلا من إطار التثبيت والدوافع اللاشعورية. وهذا ما يراه أيزنك من أن الأعراض العصابية مجرد عادات متعلمة، كما أن سمات العصابي إنما ترجع جزئيا إلى استعداد الفرد الزائد لتكوين استجابات شرطية بقوة. (إنظر: شيلدون كاشدان، ١٩٨٤، ص ٥٣؛ هانز أيزنك، ١٩٦٩، ص ١٦٤). وفي ضوء هذه النظرية نرى أن المتفاؤل قد يكون مجموعة من الأشراف وبالمثل يكون المتشاؤم وذلك نتيجة تفاعله مع البيئة وما تحتويه من ثقافات ويشير "كاتكوفسكي" إلى أن كل إنسان يتصرف تصرفا يقوم على سوء التوافق في وقت من الأوقات. والمهم حقيقة هو ما إذا كان سينجم عن ذلك تدعيم سلبي أم إيجابي. والسلوك القائم على سوء التوافق سيظل لدى الإنسان طالما ينجم عنه تدعيم إيجابي، أي أنه يحافظ على التوقع من أن هذا السلوك سيدعم في المستقبل وعلى أية حال السؤال المتضمن لهذه النتيجة ينطوي على

الأسباب التي تؤدي إلى الاستمرار في السلوك القائم على سوء التوافق عندما يثبت في النهاية أن النتائج كانت سلبية (مثل الفشل وعدم التكيف والقلق) وهناك تفسيرات ممكنة لذلك.

أولها: إن أنماط السلوك القائمة على سوء التوافق كثيرا ما تلاحظ على الأفراد الذين لديهم حاجة قوية لإرضاء بعض الرغبات الخاصة بهم، ولكنهم هم الذين لديهم توقعات محدودة لتحقيقها. ومن وجهة نظر نظرية التعلم الاجتماعي هذه فإن الفرد من هذا القبيل يمثل النموذج الأصلي للشخص الذي يعاني سوء التوافق. والنتيجة أن مثل هؤلاء الأفراد سيتجنبون غالبا المواقف التي يتوقعون الفشل فيها، أو أنهم يبحثون عن وسائل بديلة لإرضاء رغباتهم، ولكن تكرار التجنب من شأنه أن يمنع عنهم مهاراتهم التعليمية أو السلوك الذي قد تؤدي إلى الإرضاء في حين أن الوسائل السلوكية البديلة تكون غريبة وترمز إلى سلوكهم هم بالحواز والفوبيا.

وثمة تفسير ثان للسلوك القائم على سوء التوافق المستمر ويتمثل في تعميم التوقعات. فعندما يتم تعميم التوقعات التي لا تؤدي إلى نجاح كبير على كثير من المواقف فإن احتمال سوء التوافق يزداد تبعا لذلك. إما التفسير الثالث لسوء التوافق السلوكي المستمر فيتمثل في الشخص الذي يعطي قيمة كبيرة لإرضاء حاجة واحدة من حاجاته (جورج.م، ١٩٨٦، ج٢، ص ص ٢٦٣ - ٢٦٤).

وهذا التفسير ربما يؤكد سوء التوافق الذي يعاني منه المتشائمين، ويبرز قدراتهم على تعميم ما يرونه ضد رغباتهم، فيظهر لديهم السلوك التجنبي والهروب من المواقف الاجتماعية والتي تكشف عن الجانب السلبي في شخصية المتشائمين وذلك على عكس المتفانين. الذين يبحثون عن النجاح والأشياء السارة.

وكما يقول "ارجايل" أن أحداث الحياة الايجابية تولد السرور، بينما تولد الأحداث السلبية الغناء، ويزيد تعقيدا أن السرور أيضا، يقوم جزئيا على عمليات معرفية. فنفس الحدث يمكن أن يكون مصدرا للمشاعر الايجابية أو السلبية اعتمادا على كيفية تفسيره (مايكل ارجايل، ١٩٩٣، ص ١٩١).

من هذا نجد أن هذه الآراء قد تكشف لنا أهمية مرحلة الطفولة وما يكتسبه الفرد في هذه المرحلة من خلال عملية التنشئة الاجتماعية كذلك ما يعانيه الفرد من مواقف انعصابية تولد لديه

قدر كبير من الإحباط ويتكون التشريط، بالإضافة إلى قابلية الفرد للإحباط، ومع التسليم بأهمية عامل التوقع واقتترانه بقدرة الفرد الفكرية وتكوينه العقلي، أيضا الاحتكاك بالبيئة بكل ما فيها وطريقة الفرد في التعامل معها يكشف لنا مدى قدرته على المواجهة وتخطي الصعاب أو الهروب وتجنب المواجهة، فيبرز سوء التوافق والمزاج السلبي لدى المنتشائم بينما يبرز التوافق والمزاج الايجابي الطيب لدى المتفانل. وبصفة عامة على ضوء ما سبق يمكن أن نحدد مشكلة الدراسة وأهدافها وفروضها على النحو التالي:

#### مشكلة الدراسة :

تحاول هذه الدراسة الإجابة على بعض التساؤلات: هل هناك فروق جوهرية بين الجنسين في التفاؤل والتشاؤم، وهل تختلف المكونات العاملة للتفاؤل والتشاؤم بين الجنسين وما طبيعة الارتباط بين التفاؤل والتشاؤم والوسواس القهري.

#### أهداف الدراسة :

- ١- التعرف على الفروق بين الجنسين على القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم وعلى المقياس العربي للوسواس القهري.
- ٢- نهدف إلى إجراء التحليل العاملي المتعامد بالفاريماكس لاستجابات عينة الدراسة على القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم.
- ٣- يكمن هدف الدراسة في معرفة الفروق بين الجنسين على بنود القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم.
- ٤- تهدف إلى التعرف على الارتباط بين متغيرات الدراسة.

#### فروض الدراسة :

بعد هذا العرض وضعت الفروض التالية:

- ١- هناك فروق جوهرية بين الجنسين على متغيرات الدراسة لصالح عينة الإناث.
- ٢- يرتبط الوسواس القهري سلبيا مع التفاؤل وايجابيا مع التشاؤم.

## متغيرات الدراسة:

## أ- التفاؤل/التشاؤم:

يعرفه "مختار الصحاح" في باب الفاء "فأل: أن يكون الرجل مريضاً فيسمع آخر يقول يا سالم أو يكون طالباً فيسمع آخر يقول يا واجد يقال (تفأل) بكذا بالتشديد. في الحديث الشريف "أنه كان يحب الفأل ويكره الطيره" (محمد بن أبي بكر الرازي، ١٩٩٤، ص ٢١١). وقال تعالى في محكم آياته "قالوا إنا تطيرنا بكم" سورة يس (١٨) وفي سورة "النمل" (٤٧) قال سبحانه وتعالى "قالوا طيرنا بك وبمن معك"، وفي سورة الأعراف (١٣) قال تعالى "وإن تصيبهم سينة يطيروا بموسى ومن معه". صدق الله العظيم.

أما العرب فتتطير بأشياء كثيرة منها العفاس، وسبب تطيرهم منه أن دابة يقال لها العاطوس كانوا يكرهونها، وهم أيضاً يتطرون من الغراب ويسمونه حاتماً لأنه يحتم عندهم بالفراق ويسونه الأعور وفيه يقول بعضهم:

إذا ما غراب البين صاح فقل له                      ترفق رماك الله يا طير بالبعد

وبعضهم تطير بالإبل، وذلك لكونها تحمل أثقال من ارتحل وفي ذلك يقول بعضهم:

زعموا بأن مطيهم سبب النوى                      والمؤذونات بفرقة الأحباب

(شهاب الدين بن محمد بن أحمد الأبيشي، ١٩٩٠، ج ٢، ص ٩٠٩١ -)

أما بخصوص المفهوم النفسي فيعرف "Scheier & Carver 1985" التفاؤل بأنه "النظرة الايجابية، 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، ويضاف أن التفاؤل استعداد يكمن داخل الفرد الواحد، يتركز في التوقع العام لحدوث الأشياء الجدية أو الايجابية، أي توقع النتائج الايجابية للأحداث القادمة، ويؤكدان وجود الفروق الفردية الثابتة في التفاؤل، كما يبرهنان على وجود علاقة بين التفاؤل وبعد الصحة البدنية. حيث أن التفاؤل يوظف استراتيجيات فعالة لدى الفرد للتغلب على الضغوط الواقعة عليه (أحمد عبد الخالق، بدر الأنصاري، ١٩٩٥).

ويعرف التفاؤل والتشاؤم بأنهما اتجاهات إزاء الحياة، أو إزاء أحداث معينة، وينزع الفرد في التفاؤل إلى رؤية الجانب المشرق من الحياة والأحداث، أو التشاؤم فهو عكس ذلك (عبد المنعم الحنفي، ١٩٨٧، ج ٢، ص ٥٥). كذلك يفترض البعض أن التفاؤل أو التشاؤم عبارة عن قوة دافعة بيولوجية نشأت عن تطور الأجيال الإنسانية. وتعد عاملا أساسيا لبقاء الإنسان (أحمد عبد الخالق، بدر الأنصاري، ١٩٩٥).

وفي معجم "وبستر" يعرف التفاؤل على أنه: ميل إلى توقع أفضل النتائج الممكنة، ويعد التفاؤل – التشاؤم في علم النفس سمة في الشخصية، وهي سمة ثنائية القطب Bipolar لدى بعض علماء النفس، والتفاؤل والتشاؤم مفاهيم مستقلة ولكنها مترابطة لدى آخرين، ويعرفه "أحمد عبد الخالق بأنه: نظرة استبشار نحو المستقبل تجعل الفرد يتوقع الأفضل وينتظر حدوث الخير، ويرنو إلى النجاح وتستبعد ما خلا ذلك، في حين التشاؤم توقع سلبي للأحداث القادمة، يجعل الفرد ينتظر حدوث الأسوأ ويتوقع الشر والفشل وخيبة الأمل، ويستبعد ما عدا ذلك إلى حد كبير (أحمد عبد الخالق، ١٩٩٧).

وهناك مصطلح آخر قريب هو: التشاؤم الدفاعي Defensive Pessimism، ويشير إلى نزهة لدى الأفراد إلى التوقع السيئ للأحداث المستقبلية، على الرغم من أن هؤلاء الأفراد يعترفون بأن أدائهم كان جيدا في مواقف مشتبهة في الماضي. كما أن هؤلاء الأفراد يتخذون دائما موقف الشخص المدافع عن التشاؤم، أي الفرد الذي يعتنق التشاؤم مذهباً ومنهجاً في سلوكه، ولا يبدو أنهم يعانون من ضعف في قدراتهم أو في مستوى أدائهم نتيجة لاتجاههم السلبي هذا، وغالبا ما يكون أدائهم في الواقع على مستوى جيد، ولكن من المحتمل أن ينخفض مستوى أدائهم في بعض الأعمال نتيجة لنظرتهم المتشائمة إلى الأمور (أحمد عبد الخالق، ١٩٩٦).

باستقراء هذه المفاهيم وغيرها الخاصة بالتفاؤل والتشاؤم نجد أنها تدور حول النقاط الأساسية الآتية:

- ١ - مجموعة التوقعات الايجابية والسلبية.
- ٢ - الاستعداد الكامن كقوة دافعة بيولوجية.

٣- الوجدان الايجابي للمتفائل المتمثل في حب الحياة وتوقع الخير والنجاح والسرور. والوجدان السلبي للمتشائم المتمثل في ترقب الشر والفشل.

٤- إن التفاؤل والتشاؤم بعد ثنائي القطب.

٥- ردود الفعل تجاه الضغوط والمشكلات بالنسبة للمتفائل هي الفعالية في حل المشكلات، أما المتشائم فهي الهروب والتجنب.

ومن ثم يمكن تعريف التفاؤل بأنه "استعداد الفرد وقبوله للحياة بكل ما فيها مسبقاً بمجموعة من التوقعات الايجابية من مظاهرها توقع الخير والنجاح والفرح، مع الفاعلية الايجابية للفرد تجاه الضغوط والمشكلات التي تواجهه، بينما التشاؤم: استعداد الفرد مسبقاً بمجموعة من التوقعات السلبية من مظاهرها توقع الشر والفشل، والسلبية والتجنب والهروب من الضغوط والمشكلات التي تواجهه.

#### ب- الوسواس القهري

أما الوسواس ومنها الوسواس القهري، فهي من أقل الاضطرابات العصابية انتشاراً. ويعرف الوسواس Obsession بأنه فكرة أو مجموعة من الأفكار تتسلط على الشخص المريض وتقلق شعوره، قسراً على إرادته، رغم إدراكه هو نفسه بأن تسلطها على هذا الشكل غير سوى، وهناك صور متعددة للوسواس فمنها الوسواس الجسدي Obsession Somatic والسلوك الوسواسي Obsessional Behaviour والتأمل الوسواسي Obsessional Brooding والشخصية الوسواسية "Personality Obsessional Character" والعصاب الوسواسي Niurosis Obsessional والتفكير الوسواسي Obsessional Thinking وعصاب الوسواس القهري Obsessive Compulsive Neurosis، وهو يتسم بالأفكار الثابتة غير المرغوب فيها، والقيام بالأفعال القهرية النمطية الطقوسية غير المعقولة مثل غسل اليدين (عبد المنعم الحفنى، ١٩٨٧، ج ٢، ص ٤٣ - ٤٥).

ويعرف كذلك بأنه "حالات يكون فيها العرض البارز شعوراً بالتسلط الذاتي - الذي يجب أن يقاوم - للقيام بعمل عين، أو للتمسك بفكرة، أو تذكر تجربة، أو اجترار موضوع مجرد، وينظر المريض إلى الأفكار غير المرغوب فيها، والألفاظ والأفكار الملحة والاجترارات أو سلاسل الأفكار

التي تراوده. على أنها سخيقة ولا معنى لها. كما يدرك أنها غريبة عن شخصيته ولكنها تنبع من داخله، وقد يكون الدافع الملح بمثابة دفعة للقيام بطقوس معينة مصممة لتخفيف القلق مثل غسل اليدين ليزيل التلوث. وقد تؤدي محاولات طرد الأفكار أو الدوافع غير المرغوب فيها إلى صراع داخلي شديد مع قلق زائد (الجمعية المصرية للطب النفسي، ١٩٧٩، ص ٦٠)، (منظمة الصحة العالمية، ١٩٨٠، ص ٥٠).

ويعرف "ولمان" الوسواس القهري (oc) **Obsessive Compulsive** "بأنه فكرة أو دافع يمتلك الفرد ولا يستطيع أن يتخلص من آثاره وترتبط بالوسواس دائما بالقلق أو بالخوف وربما تطول فترة بقائها أو تقصر نسبيا، وقد تشكل حد أدنى أو أعلى من الاضطراب ( Wolman 19973, P. 260 )

كما يعرف بأنه تكرار دخول فكرة إلى عقل المريض رغما عنه وبدون إثارة خارجية، وتزعجه هذه الأفكار لأنه لا يستطيع أن يتخلص منها أو أن يقاومها. وهي دائما ما تكون غير ذات أهمية وتلي هذه الأفكار أفعال قهرية تتصل بها (ألفت حقى، ١٩٩٥، ح ١، ص ٨٦).

ونعرفه أيضا بأنه شكل من أشكال اضطرابات القلق، وهو اندفاعات قهرية استحواذية، تفرض نفسها على الفرد ولها الغلبة على نمط حياته ومنطقه الفكري، وتنتج هذه الاندفاعات نحو أفكار لها صفة التكرار والاجترار وتتسم بعدم معقوليتها، كذلك تجعله يتجه نحو طقوس معينة مثل غسل اليدين. مصحوبة ببعض الأعراض كالتشك وفقدان القدرة على التركيز والدقة والنظام وعدم المرونة (عادل شكري، ١٩٩١، ص ١٢ – ١٣) ويرى "شيلدون كاشدان" أو الوسواس والقهار هما في حقيقة الأمر نوعان متميزان من السلوك الشاذ أو الوسواس فهي أفكار مزعجة وملحة تقطع على الفرد سلسلة أفكاره دائما، أما القهر فإنه أفعال من قبيل الطقوس ويتميز بأنه ذو خاصية اضطرابية شديدة. "والسلوك القهري الذي يخرج عن سيطرة صاحبه يكون جامدا اضطرابيا لا يمكن تجنبه. فإن المصابين بالعصاب القهري يقررون أنهم مدفوعون إلى أن يسلكوا على النحو الذي يسلكون عليه، وأنهم إن لم يمتثلوا ازدادت حدة القلق عندهم إلى درجة فائقة. وعلى الرغم من المشكلات التي تخلفها الوسواس والأفعال القهرية؛ إلا أن كثيرا من المرضى يتمكنون من أن يؤديوا وظائفهم في صورة شبيهة بالسواء. (شيلدون كاشدان، ١٩٨٤، ص ٦١ – ٦٤).

وقد تكون الوسواس حميدة Benign أو خبيثة مرضية Morbid، فأما الحميدة فأمثلتها بعض أنواع التماذى أو المداومة Perseveration لأشياء مثل: لحن موسيقي أو جملة لا معنى لها. في حين أو الوسواس المرضية ذات خاصة غير معقولة، ويمكن أن تسيطر على الشعور وتتحكم في السلوك مثل: الوسواس العقلية كالاختار Rumination، والاندفاعات الوسواسية كالتفكير في إيذاء الآخرين، والمخاوف الوسواسية كالرعب من التلوث. أما القهر فيشير إلى أفعال تكرارية نمطية (أحمد عبد الخالق، ١٩٩٢، ص ٧).

### الدراسات السابقة:

أجرى "دافيس وزملائه" دراسة بغرض التعرف إلى العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم والشعور بالوحدة ومستوى تقدير الذات لدى طلاب الكلية.

وتكونت عينة الدراسة من (١٥٥) من طلاب الكليات الراشدين، وبعض تطبيق بطارية المقاييس عليهم، أسفرت النتائج عن ارتباط التشاؤم ايجابيا بالشعور بالوحدة Loneliness وسلبيا مع التفاؤل، بينما ارتبط الشعور بالوحدة والتشاؤم سلبيا بتقدير الذات Self – Esteem، في حين ارتبط التفاؤل ايجابيا بتقدير الذات، وقد كان الارتباط بين التفاؤل والتشاؤم سلبيا. (Davis, Hanson, Edson & Ziegler, 1992)

أجرى دافيس وزملاؤه دراسة لقياس العلاقة بين الشعور بالوحدة وكل من التفاؤل والتشاؤم وقلق الموت، حيث تكونت عينة الدراسة من (٢٦) من طلاب الجامعة، وبعد تطبيق بطارية المقاييس المستخدمة في الدراسة، قد أسفرت النتائج عن ارتباط التشاؤم ايجابيا مع الشعور بالوحدة، بينما ارتبط التفاؤل سلبيا مع الشعور بالوحدة، كذلك ارتبط التفاؤل سلبيا مع التشاؤم، في حين لم يرتبط قلق الموت death anxiety مع أي من هذه المتغيرات. ( Davis, Miller, Johson, Mcauley & et al 1992)

درس "أحمد عبد الخالق، وبدر الأنصاري" التفاؤل والتشاؤم على عينة من (٢٧٧) من طلاب الجامعة بالكويت، بواقع (٩٩) من الذكور، (١٧٨) من الإناث وكان متوسط أعمارهم (٢١,٩٣) بانحراف معياري مقداره (#٣,٣٢)، وطبق عليهم بطارية من المقاييس هي: القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم، ومقياس اليأس وقائمة بيك للاكتئاب ومقياس سمة القلق والمقياس



العربي للوسواس القهري. وحسب ثبات وصدق مقاييس الدراسة، وكشفت النتائج عن استخلاص عامل واحد متعامد لمقياس التفاؤل، وعامل واحد لمقياس التشاؤم. كذلك ظهرت فروق دالة إحصائية بين الجنسين في التفاؤل لصالح عينة الذكور. وفي التشاؤم لصالح عينة الإناث، وارتبط التفاؤل ايجابيا بمقياس التوجه نحو الحياة وسلبيا بكل من: اليأس والاكتئاب والقلق والوسواس القهري. أما مقياس التشاؤم فقد ارتبط ايجابيا بكل من: اليأس والاكتئاب والقلق والوسواس القهري، وسلبيا مع التوجه نحو الحياة، وبإجراء التحليل العاملي لمقاييس الدراسة تم استخلاص عامل واحد. (أحمد عبد الخالق، بدر الأنصاري، ١٩٩٥).

وفي دراسة أخرى طويلة هدفت إلى التعرف على تأثير التشاؤم وسمة القلق وضغوط الحياة على الأعراض الاكتئابية لدى النساء في مرحلة أواخر العمر. وذلك عبر ثلاث سنوات، وطبق عليهن مجموعة من المقاييس وتكونت العينة من (٤٦٠) سيدة في مرحلة ما قبل سن اليأس، وتراوح أعمارهن بين (٤٣، ٥٠) عاما واللاتي لديهن بعض الأعراض الاكتئابية عند بداية القيام بالدراسة. وكشفت النتائج عن أن السيدات اللاتي تعرضن لأحداث ضاغطة في حياتهن ولا سيما الأحداث ذات الطبيعة المزمنة. فضلا عن السيدات اللاتي حصلن على درجات مرتفعة على سمة القلق حيث كانوا أكثر تشاؤما. (Bromberger, Matthews 1996)

وفي دراسة "Madrzycki, Retowski" والتي أجريت في بولندا تم قياس مدى صدق نظرية أيزنك للشخصية، والتي كشفت عن أن خصائص المتفانلين أكثر انبساطا، بينما لمتشانمين أكثر انطواء. وأجريت الدراسة على عينة قوامها (١٣٧) من المراهقين والذين يدرسون في المرحلة الثانوية، وتراوح المدى العمري لهم بين (١٧، ١٩) عاما، وطبق عليهم قائمة مودسلي للشخصية، واستخبار الآراء، وقد أكدت نتائج الدراسة صحة نظرية أيزنك. (Madrzycki, Retowski 1992)

في هذه الدراسة التي أجريت على الأطفال ذوي الإعاقة البصرية، وأسفرت نتائج الدراسة عن عدم وجود فروق جوهرية بين الجنسين في التفاؤل والتشاؤم، كما ارتبط التفاؤل بالانبساط ووجهة الضبط الخارجي، بينما ارتبط التشاؤم بالانطواء ووجهة الضبط الداخلي. (السيد محمد عبد الرحمن الجندي، ١٩٩٥).

درس "Hamis & Cheng" كيفية تصميم مقياس الوجدان الصيني من خلال تطوير قائمة الموقف الانفعالي والحالة المزاجية، حيث أعدت نسخة قصيرة من مقياس (الحالة/ السمة) للوجدان الايجابي والسلبي، وأسفر التحليل عن استخلاص عاملين من تحليل استجابات العينة المكونة من (٣١٤) من الطلاب، ومتوسط أعمارهم (٢٠,٧) عاما، وعينة أخرى من الراشدين قوامها (٣٠٦) ومتوسط أعمارهم (٣٦) عاما) وقد اتسمت المقاييس باتساق داخلي جيد وصدق تمييزي، وارتبط مقياس الوجدان الايجابي ايجابيا مع التفاؤل والانبساط وتقدير الذات، بينما ارتبط سلبيًا بمقياس الوجدان السلبي مع العصابية والتشاؤم. (Hamid & Cheng 1996).

نوقشت في كثير من الدراسات النفسية مدى إمكانية اعتبار التفاؤل والتشاؤم بوصفها بعدا مستقلا كلا منهما عن الآخر، أو باعتبارهما مرتبطين فقد توصلت الدراسات في نتائجها إلى أن التفاؤل والتشاؤم بمثابة بعد غير متدرج، وإنما كل منهما مستقل عن الآخر، ومن ثم يقاس كل من التفاؤل والتشاؤم كسمة مستقلة كل عن الآخر. (Seale, Rapoport & Budescu 1995)

في دراسة لتحديد البناء العاملي لاختبار التوجه نحو الحياة. وهو من تأليف شاير وكارفر "Scherier & Carver" ويتكون المقياس من (٨) بنود وطبق على عينة من طلاب الجامعة في صورته المختلطة من (التفاؤل والتشاؤم) دون ترتيب للبنود، ثم طبق التفاؤل في صورة منفصلة على (١٢٩) مفحوصا، والتشاؤم منفصلا أيضا وطبق على (١٤٩) مفحوصا، وأسفر التحليل عن استخلاص عاملين من النسخة الأصلية هما التفاؤل والتشاؤم، أما في الصور المنفصلة فتبين أن التفاؤل يحتاج مزيد من التنقيح وذلك للحصول على اتساق عاملي أفضل (Chang, & Mc. Bride, 1996)

وفي دراسة أخرى هدفت إلى فحص التفاؤل والتشاؤم باعتبارهما أبنية مستقلة، بالإضافة إلى فحص العلاقة بينهما وبين الصحة النفسية. وحيث حسب الصدق التمييزي لمقياسين منفصلين للتفاؤل والتشاؤم، وأجريت الدراسة على عينة مكونة من (٤٢٥) من طلاب الجامعة وكان متوسط أعمارهم (١٨,٧) عاما، وطبق عليهم بطارية مقاييس اشتملت على مقياسي التفاؤل/ التشاؤم ومقياس الرضا عن الحياة ومقياس الأعراض الاكتئابية، وأسفرت النتائج عن تأييد البعد بالنسبة للتفاؤل والتشاؤم، والتأكيد على اعتبار أن التفاؤل محكا ومؤشرا للانفعالات الايجابية والصحة النفسية على عكس مقياس التشاؤم. (Chang, Maydeu & D'zurilla 1997).

أما دراسة "Lai" فهدفت إلى فحص المكونات البعدية لمقياس التوجه نحو الحياة The Life Orientation Test (LOT) من إعداد "شاير، كارفر" ومقياس التفاؤل. وقد تكونت عينة الدراسة من (٢٣٠) من طلاب الجامعة، (١٧٣) من الموظفين الراشدين. حيث طبق عليهم مقياس التوجه نحو الحياة، قائمة الأعراض الجسمية ومقياس الوجدان الصيني، وأسفرت النتائج عن قدرة مقياس التوجه نحو الحياة على قياس التفاؤل، كذلك ارتبطت الدرجة الكلية للمقياس ايجابيا مع الانفعالات الايجابية وسلبيا مع الأعراض الجسمية والانفعالات السلبية، ويفترض أن مقياس التوجه نحو الحياة يتضمن بعدين هما: التفاؤل/ التشاؤم (Lai, 1007).

وفي دراسة أجراها "أحمد عبد الخالق" بغرض التعرف على العلاقة بين التفاؤل وصحة الجسم، حيث طبق قائمة التفاؤل/ التشاؤم وقائمة الأعراض والشكاوى الجسمية في العام الأخير، وذلك على عينة مكونة من (١٤٧) من طلاب الجامعة بالكويت. وكشفت النتائج عن ارتباط ايجابي دال إحصائيا بين التفاؤل والصحة، والتشاؤم والأعراض الجسمية وارتباط سلبي بين التفاؤل والأعراض الجسمية والتشاؤم. واستخرج من المصفوفة الارتباطية عامل واحد ثنائي القطب واضح القسمة، سمي عامل التفاؤل والصحة في مقابل التشاؤم والأعراض الجسمية. وتتسق نتيجة هذه الدراسة مع الدراسات الأجنبية التي أكدت الارتباط ايجابي بين التفاؤل والصحة، وفسرت النتائج على ضوء سيادة الأساليب التكيفية الناجحة لمواجهة الضغوط لدى المتفائل، وغلبة الأساليب الهروبية والإنكارية عند المتشاؤم (أحمد عبد الخالق، ١٩٩٧).

من خلال استقراء هذا العرض من الدراسات، نجد أن دراسة واحدة فقط فيما نعلم هي التي تضمنت التفاؤل والتشاؤم مع متغير الوسواس القهري وهي دراسة "أحمد عبد الخالق، بدر الأنصاري، ١٩٩٥) وبصفة عامة جاءت نتائج هذه الدراسات متباينة، تختلف باختلاف العينة وطبيعتها وتختلف باختلاف الثقافات والمقاييس، ومن ثم فالدراسات التي تخص التفاؤل والتشاؤم مقلّة إلى حد كبير وبخاصة في بيئتنا العربية.

القطب واضح القسمة، سمي عامل التفاؤل والصحة في مقابل التشاؤم والأعراض الجسمية. وتتسق نتيجة هذه الدراسة مع الدراسات الأجنبية التي أكدت الارتباط ايجابي بين التفاؤل والصحة، وفسرت النتائج على ضوء سيادة الأساليب التكيفية الناجحة لمواجهة الضغوط لدى المتفائل، وغلبة الأساليب الهروبية والإنكارية عند المتشاؤم (أحمد عبد الخالق، ١٩٩٧).

من خلال استقراء هذا العرض من الدراسات، نجد أن دراسة واحدة فقط فيما نعلم هي التي تضمنت التفاؤل والتشاؤم مع متغير الوسواس القهري وهي دراسة "أحمد عبد الخالق، بدر الأنصاري، (١٩٩٥) وبصفة عامة جاءت نتائج هذه الدراسات متباينة، تختلف باختلاف العينة وطبيعتها وتختلف باختلاف الثقافات والمقاييس، ومن ثم فالدراسات التي تخص التفاؤل والتشاؤم مقلّة إلى حد كبير وبخاصة في بيئتنا العربية.

## المنهج

### العينة:

تكونت عينة التقنين من (١٠٠) طالب وطالبة من طلاب الجامعة بواقع (٥٠) لعينة الذكور، (٥٠) لعينة الإناث، وتكونت عينة الدراسة الأساسية من الطلاب المقيدين بجامعة الإسكندرية في كليات الآداب والتربية والزراعة والسياحة والفنادق، وكانت العينة الكلية قوامها (٢٣٥) من الجنسين في مقياس التفاؤل، بواقع (٨٨) لعينة الذكور، (١٤٧) لعينة الإناث، وكانت العينة الكلية في مقياس التشاؤم قوامها (٢٥١) من الجنسين، بواقع (٩٢) لعينة الذكور، (١٥٩) لعينة الإناث، وتراوحت أعمار عينة الذكور بين (١٨ - ٢٣) عاماً، وتراوحت أعمار عينة الإناث بين (١٨ - ٢٢) عاماً.

### الأدوات:

#### ١- القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم

وهي من إعداد أحمد عبد الخالق وتشتمل القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم على مقياسين فرعيين منفصلين هما:

أ- مقياس التفاؤل ويتكون من (١٥ بنداً)

ب- مقياس التشاؤم ويتكون من (١٥ بنداً)

وقد وضعت البنود على شكل عبارات يجاب عنها على أساس مقياس خماسي وهذه القائمة (بمقياسيها) مقياس تقرير ذاتي Self-report، صممت لتقدير سمى التفاؤل والتشاؤم على كل حدة لدى الراشدين. وهي قائمة موجزة، سهلة التطبيق، تتطلب دقائق قليلة للإجابة عنها، ودقائق

قليلة لتقدير الدرجة عليها، وتتسم هذه القائمة المؤلفة بخصائص قياسية جيدة، فثباتها مرتفع وكذلك صدقها، وتتراوح معاملات ثبات ألفا للمقياسين الفرعيين لدى الجنسين بين (٠,٩١، ٠,٩٥) وكلها مرتفعة، ووصل الصدق التلازمي إلى (٠,٧٨، ٠,٦٩) للمقياسين على التوالي، وللقائمة صدق تقاربي وعاملي لا بأس بهما ولها معايير كويتية. (أحمد عبد الخالق، ١٩٩٦).

وقد حسب ثبات وصدق القائمة على العينة المصرية، حيث حسب ثبات التصنيف (زوجي، فردي) مع استبعاد البند رقم (١٥) من مقياس التفاؤل، والبند رقم (٣٠) من مقياس التشاؤم حتى يتساوى عدد البنود الفردية مع الزوجية، وقد أجرى حساب ثبات التصنيف على عينة من الذكور قوامها (٥٠)، وعينة من الإناث قوامها (٥٠) من طلاب الجامعة، وتم تصحيح معامل الارتباط بمعادلة تصحيح الطول "سبيرمان، براون" فكان معامل ثبات مقياسي التشاؤم والتفاؤل (٠,٨٦)، (٠,٨٤) على التوالي وذلك لدى عينة الذكور، أما عينة الإناث فقد كان معامل ثبات مقياس التفاؤل مساوياً (٠,٨٨)، ومعامل ثبات مقياس التشاؤم كان مساوياً لـ (٠,٨٦) وهي معاملات تكشف عن ثبات معقول.

حسب كذلك ثبات ألفا لبنود مقياس التفاؤل والتشاؤم كل على حدة على العينة الأساسية حيث يرى جيلفورد Guilford 1954 أن معامل ثبات الفا كرونباخ يعد من معاملات الاتساق الداخلي (عبد العاطي الصياد، ١٩٩٠).

أما صدق القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم فقد حسب صدق الاتساق الداخلي على العينة الأساسية، وذلك عن طريق فحص العلاقة بين كل بند على حدة والدرجة الكلية للمقياس، وهو كما يقول جيلفورد Guilford أنه يعد دليلاً على صدق البنود، وكما ترى "أنا ستازي" Anastasi أن هذه الطريقة تحدد الاتساق الداخلي للاختبار وهو أحد طرق حساب صدق التكوين "Construct Validity" (أحمد عبد الخالق، ١٩٩٦)، ومن ثم بالنظر إلى جدول (٣) والذي يرد فيه معاملات الارتباط بين كل بند والدرجة الكلية لمقياس التفاؤل، نجد أن جميع معاملات الارتباط جوهرية وموجبة، حيث تراوحت معاملات الارتباط على مقياس التفاؤل لدى عينة الذكور بين (٠,٤٦٣، ٠,٧٢٨)، وهي معاملات معقولة، وتراوحت معاملات ارتباط عينة الإناث بين (٠,٥٣١، ٠,٨٢٠) وهي كذلك معاملات مرتفعة، بينما تراوحت معاملات ارتباط العينة الكلية على

المقياس نفسه بين (٠,٤٥٦, ٠,٧٨٨)، ومن ثم نلاحظ أن مقياس التفاؤل يتسم باتساق داخلي مرتفع.

## ٢- المقياس العربي للوسواس القهري

أعد هذا المقياس "أحمد عبد الخالق" ويتكون من (٣٢) بنداً يجاب عليها بـ "نعم، لا" وللمقياس ثبات وصدق مرتفعين ومعايير، وقد أجريت دراسات كثيرة على هذا المقياس في مصر والكويت وقطر ولبنان. (أحمد عبد الخالق، ١٩٩٢)، وقد طبقت المقاييس تطبيقاً جمعياً.

## نتائج الدراسة

### مناقشة نتيجة الفرض الأول: الفرق بين الجنسين في متغيرات الدراسة

أجرى التحليل الإحصائي بغرض التعرف على الفروق بين الجنسين على متغيرات الدراسة وهي: التفاؤل والتشاؤم والوسواس القهري وذلك للتأكد من صحة هذا الفرض والذي ينص على أن: "هناك فروق جوهرية بين الجنسين على متغيرات الدراسة لصالح عينة الإناث، ومن خلال جدول (١) نلاحظ ما يلي:

### جدول (١): يوضح م، ع، قيم ت ودالاتها بين

#### الجنسين على متغيرات الدراسة

م	العينات المتغيرات	عينة الذكور			عينة الإناث			قيم ت	دلالة ت
		ع	م	ن	ع	م	ن		
١	التفاؤل	١٠,٥١٢	٥٣,٦٧٠	٨٨	١١,٩٧٤	٥٠,٨٥١	١٤٧	١,٨٢	غير دال
٢	التشاؤم	١٠,٨٦٦	٢٦,٦٠٨	٨٨	١١,٦٧٢	٢٨,٠٨٩	١٤٧	٠,٩٦٢	غير دال
٣	الوسواس القهري	٥,١١٧	١٣,٩٥٨	٨٨	٤,٦١٥	١٥,٢٧٣	١٤٧	٥٢,٠٢٠	٠,٠٥

ت: جوهرية عند مستوى ٠,٠٥ عندما تكون ١,٩٧

- دلالة الفرق بين الجنسين في متغير التفاؤل لم يصل بعد إلى حد الدلالة الإحصائية. وإن كان متوسط عينة الذكور أعلى من متوسط عينة الإناث.

• دلالة الفرق بين الجنسين في متغير التشاؤم لم يصل بعد إلى حد الدلالة الإحصائية وإن كان متوسط الإناث أعلى من الذكور.

• دلالة الفرق بين الجنسين في متغير الوسواس القهري كان جوهريا إحصائيا، وكان الفرق لصالح عينة الإناث.

وبهذا نجد أن الفرض الثالث قد تحقق جزئيا، وذلك في متغير واحد هو الوسواس القهري وفيما عدا ذلك لم يتحقق الفرض.

مناقشة نتيجة الفرض الثاني: يرتبط الوسواس القهري سلبياً مع التفاؤل وإيجابياً مع التفاؤل

حسبت معاملات الارتباط بغرض التعرف إلى العلاقات المتبادلة بين متغيرات الدراسة لكل من الذكور والإناث، وكل على حدة. وذلك للتحقق من صحة الفرض الرابع ونصه: "يرتبط الوسواس القهري سلبيا مع التفاؤل وإيجابيا مع التشاؤم"، وبالنظر إلى جدول (٢) الذي يوضح مصفوفة المعاملات الارتباطية نلاحظ:

جدول (٢):

مصفوفة معاملات الارتباط بين متغيرات الدراسة\*

م	المتغيرات	وسواس قهري	تفاؤل	تشاؤم
١	وسواس قهري	-	٠,٣٤٧ -	٠,٤٧٢
٢	تفاؤل	٠,٤٥٧ -	-	٠,٧٣٩ -
٣	تشاؤم	٠,٥٧٢	٠,٦٥٦ -	-

\*ر جوهريّة عند مستوى ٠,٠١ عندما تكون ٠,٢٨٣ (ن = ٨٨)

\*ر جوهريّة عند مستوى ٠,٠١ عندما تكون ٠,٢٢٨ (ن = ١٤٧)

أن جميع معاملات الارتباط في مصفوفة الذكور جوهريّة، وكذلك في مصفوفة الإناث عند مستوى ٠,٠١، وكان الارتباط بين متغير الوسواس القهري ومتغير التشاؤم إيجابيا لدى

\* النصف العلوي من الجدول يمثل معاملات ارتباط عينة الذكور، والسفلي للإناث.

الجنسين، وكان الارتباط سلبيا بين الوسواس القهري ومتغير التفاؤل لدى الجنسين أيضا، وبهذا يتحقق الفرض الرابع كاملا.

جدول (٣) : مصفوفة معاملات الارتباط بين متغيرات الدراسة\*.

م	المتغيرات	وسواس قهري	تفاؤل	تشاؤم
١	وسواس قهري	-	٠,٣٤٧-	٠,٤٧٢
٢	تفاؤل	٠,٤٥٧-	-	٠,٧٣٩-
٣	تشاؤم	٠,٥٧٢	٠,٦٥٦-	-

.. ر جوهريّة عند مستوى ٠,٠١ عندما تكون ٠,٢٨٣ (ن = ٨٨-)

.. ر جوهريّة عند مستوى ٠,٠١ عندما تكون ٠,٢٢٨ (ن = ١٤٧)

أن جميع معاملات الارتباط في مصفوفة الذكور جوهريّة، وكذلك في مصفوفة الإناث عند مستوى ٠,٠١، وكان الارتباط بين متغير الوسواس القهري ومتغير التشاؤم إيجابيا لدى الجنسين، وكان الارتباط سلبيا بين الوسواس القهري ومتغير التفاؤل لدى الجنسين أيضا، وبهذا يتحقق الفرض الرابع كاملا.

### مناقشة النتائج

بداية ثمة صعوبة كبيرة في الربط بين النتائج المستخرجة من هذه الدراسة وما أسفرت عنه الدراسات السابقة، وهذا لندرة الدراسات التي تناولت متغيرات الدراسة وبخاصة متغير الوسواس القهري. فضلا عن تلك المشكلة التي تطالعا إلا أن بعض النتائج جاء متسقا مع نتائج بعض الدراسات وبخاصة فيما يتعلق بالارتباط بين التفاؤل والتشاؤم، وتباين المكونات العاملة.

فيما يتعلق بالفروق بين الجنسين، فلن تسفر النتائج هنا عن فروق دالة إحصائية بين الجنسين في متغيري التفاؤل والتشاؤم، فقد اختلفت هذه النتيجة مع دراسة ( Lewis, Dember, )

\* النصف العلوي من الجدول يمثل معاملات ارتباط عينة الذكور، والسفلي للإناث.



(Schefft & Radenhausen 1995)؛ ودراسة (أحمد عبد الخالق، بدر الأنصاري، ١٩٩٥). وأن كان من واقع المتوسط الحسابي ظهر أن الذكور أعلى في التفاؤل من الإناث، والإناث أعلى في التشاؤم من الذكور، حيث يعد هذا اتفاقاً ضمنياً مع نتيجة الدراستين.

أما الفروق بين الجنسين في متغير الوسواس القهري، فقد أسفرت نتيجة الدراسة عن وجود فروقا جوهريا بين الجنسين ولكن اتجاه الفرق لصالح عينة الإناث وتختلف هذه النتيجة مع دراسة (عادل شكري، ١٩٩١)، ص ١٢٥، ودراسة (أحمد عبد الخالق، مایسة النیال، ١٩٩٠)، وفي تفسرنا لهذه النتائج نرد ما قاله "أرجایل" أن الفروق بين الجنسين ربما تعود - جزئيا على الأقل - إلى خبرة التنشئة الاجتماعية فالبنات يربين تربية مختلفة عن الأولاد، إذ تجرى تربيتهم لكي يكن أكثر اعتمادا، وليصبحن أكثر استجابة للإحباط بطريقة تكشف عن العجز لتأكد الذات، وقد يتفاعل هذا مع وضعهن فيما بعد، وتترى البنات أيضا في سياق ارتباط وجداني عميق مع الأم يؤدي إلى زيادة الحاجة إلى الدعم الاجتماعي وزيادة الحساسية لفقدان الدعم فيما بعد. (مايكل أرجایل، ١٩٩٣، ص ٢٢١).

وأشار "سليجمان" إلى أهمية دور العامل الاجتماعي في نظريته القائمة على البحث التجريبي والدراسات الإحصائية (عبد الستار إبراهيم، ١٩٨٥، ص ١٩٣).

ويرى أيزنك أن الاختلافات بين الناس في الانفعالية والعصابية إنما ترجع إلى الاختلافات الموروثة في درجة قابلية الجهاز العصبي المستقل للتغير والاستشارة، فلبعض الناس بحكم تكوينهم استعدادا لأن يستجيب الجهاز العصبي السمبثاوى لديهم بقوة لمختلف أنواع المنبهات التي يتلقاها، بينما أناس آخرون لديهم الاستعداد للاستجابة بدرجة أقل بكثير (هانز أيزنك، ١٩٦٩، ص ٧٠).

وفيما يتعلق بنتائج التحليل العملي فإن هناك اختلاف نسبي بين العوامل المستخرجة من تحليل استجابات العينات الثلاثة، وفيما يلي مسميات هذه العوامل كما هي موضحة في جدول (١٧) فنلاحظ اختلاف في ترتيب العوامل واختلاف في عدد العوامل واختلاف في مسميات العوامل وتختلف هذه النتيجة مع دراسة (أحمد عبد الخالق، بدر الأنصاري، ١٩٩٥).

## جدول (٤): يوضح مسميات العوامل المتعامدة المستخرجة من

## تحليل استجابات العينات الثلاثة على مقياسي التفاؤل والتشاؤم

المتغير	م	عوامل عينة الذكور	عوامل عينة الإناث	عوامل العينة الكلية
التفاؤل	١	عامل عام	عامل عام	الرؤية المشرقة
	٢	الإقبال على الحياة التفاولية	الرؤية المشرقة لأحداث الحياة	التفاؤلية لأحداث الحياة
	٣	الرؤية المشرقة لأحداث الحياة		عامل عام
التشاؤم	١	عامل عام	عامل عام	التعاسة وسوء الحظ
	٢	اليأس من الحياة والتفكير في الموت	الشعور الدائم بالتعاسة.	عامل عام
	٣	توقع الأحداث المؤلمة	الاستسلام للتشاؤم	توقع المصائب

أما بخصوص اعتبار أن التفاؤل والتشاؤم بعد ثنائي القطب ومتصل متدرج، فقد كشفت لنا الدراسات عن تضارب كبير في النتائج المستخرجة، فمعظمهم قد استخرج معاملات ثبات وصدق مرتفعة لمقاييس التفاؤل والتشاؤم، والبعض الآخر قد استخلص عامل واحد لكل منهما، فهما إذن سمتين غير مرتبطتين، وكل منهما مستقل عن الآخر، ورغم ذلك فهما مرتبطتان سلبيا وبمعامل ارتباط مرتفع، ربما يعود ذلك إلى كون بنود مقياس التفاؤل ليست مقلوب بنود مقياس التشاؤم تماما، ويرى البعض أن المشكلة تقبع في التكوين العملي لمقاييس التفاؤل والتشاؤم، بل إن بعض الدراسات قد أثبتت أن التفاؤل والتشاؤم لا يمكن الاعتماد عليهما باعتبار أن لهما قدرة تنبؤية مثل مقياس العصائية، ورغم أن هذه المشكلات العملية قديمة منذ بحوث "كاتل"، جيلفورد وايزنك" والقضايا الخلافية التي دارت بينهم، إلا أن "كاتل"، قد استطاع أن يعزل عامل ثنائي القطب أسماه "عامل الاستبشار" حيث يقابل هذا العامل بين المبتهج المرح الاجتماعي الحيوي/ المكتتب العايس المتشائم الجاد.

(انظر: أحمد عبد الخلق، ١٩٩٠، ١٩٩٧)؛

(Seale, Raporart & Budescu 1995; Chang, Bride 1996; Chang, Maydeu & D'Zurille 1997; Lai 1997).

أما بخصوص النتائج المتعلقة بالتحليل الارتباطي، فقد أسفرت النتيجة عن ارتباط سلبي دال احصانيا بين التفاؤل والتشاؤم وتتفق هذه النتيجة مع دراسات:

(Davis, Miller, Johnson, Macauley & et al. 1992); (أحمد عبد الخالق، ١٩٩٧). وكان الارتباط بين التفاؤل والوسواس القهري سلبيا دال إحصائيا ويتفق هذا مع دراسة (أحمد عبد الخالق، ١٩٩٧)، أما الارتباط بين التشاؤم والوسواس القهري فكان ايجابيا دال إحصائيا، ويتفق هذا مع نتيجة دراسة (أحمد عبد الخالق، ١٩٩٧).

يمكن أن نفسر ارتباط مقياس التشاؤم بمقياس الوسواس القهري وهو ارتباط إيجابي، إلى كون أن بنود مقياس التشاؤم من نوعية تقترب كثيرا من نوعية البنود المستخدمة في مقياس الوسواس. (أحمد عبد الخالق، بدر الأنصاري ١٩٩٥).

وقد يؤكد هذه العلاقة ما كشفت عنه بعض الدراسات، والتي ارتبط فيها التشاؤم مع بعض الاضطرابات العصبية، حيث ظهر أن المتفائلين لديهم مستويات منخفضة من القلق على عكس المتشائمين (Kavussam & Mc Auley 1995)، وكشفت دراسة (Tonan & Sonoda 1994). عن أن التشاؤم يعد من العوامل المهمة لردود الفعل الاكتئابية. كذلك أظهرت دراسة (Bromberger & Motthews 1996) ارتباط القلق بالتشاؤم، وكشفت دراسات أخرى عن ارتباط التشاؤم بالوجدان السلبي، وارتباط التفاؤل بالوجدان الايجابي والانبساط، وارتباط التشاؤم بالشعور بالوحدة والعصبية والانطواء. بالإضافة إلى معاناة المتشائمين من صعوبات واضطرابات النوم.

(أنظر: Sarmany, (Chang & D'Zurilla 1996; Davis, Miller, Johson,

(Macauley 1992) (السيد محمد عبد الرحمن الجندي، ١٩٩٥)

ومن هذه الدراسات نرى أن التشاؤم يرتبط ايجابيا بالعصبية والقلق والاكتئاب والانطواء والوجدان السلبي واضطرابات النوم والوسواس مما يعنى أنه قد يكون له قدرة تنبؤية لأنه يأخذ نفس اتجاه هذه الاضطرابات تقريبا. على عكس سمة التفاؤل التي تأخذ اتجاها ايجابيا نحو الرضا عن الحياة والوجدان الايجابي والمزاج الطيب الحسن، "فالسعداء والتعساء ينظرون للعالم بطرق مختلفة. فالتعساء يرون الجوانب السيئة أكثر، ويفسرون الأحداث سلبيا، وقيمون أنفسهم تقييما غير مؤات، ويعممون من حدث فشل واحد، ويعتقدون عددا من المعتقدات الواهنة الزائفة (مايكل أرجايل، ١٩٩٣، ص ٢٧٢).

من هذا كله نجد أن الدراسات السابقة قد اهتمت بجزء كبير من المتغيرات التي تم دراستها مع التفاؤل والتشاؤم وقد كشفت لنا هذه النتائج طبيعة العلاقات بين التفاؤل والتشاؤم وهذه المتغيرات، ومنها تؤكد صدق نظرية "ايزنك" في ارتباط التفاؤل بالانبساط والتشاؤم بالانطواء، كذلك تبين لنا أهمية الدور الاجتماعي والتنشئة الاجتماعية في بنا توقعات الفرد تجاه التفاؤل أو التشاؤم، أيضا أثبتت إمكانية إحداث تغير مزاجي تفاؤلي أو تشاؤمي، كذلك التنبيه إلى دور التشريط وخبرات الطفولة والمستوى التعليمي والفروق الثقافية والسياسية والجنسية، أيضا وضحت لنا بعض خصائص الشخصية التفاؤلية من حب للحياة والمرح والود والبهجة والسرور ومواجهة الصعاب والايجابية في حل المشكلات والضحك والبشاشة وكونه موجه خارجيا. منبسط رياضي حيوي نشط. بينما الشخصية التشاؤمية تتميز بالعبوث والاكتئاب والانطواء والتجنب والهروب وعدم مواجهة الصعاب والسلبية والمزاج المتقلب الحاد واضطرابات النوم. وأخيرا: يمكننا القول بأن النوم سمتى التفاؤل والتشاؤم ولید تضافر عديد من العوامل.

## المراجع العربية والأجنبية

- ١- أحمد عبد الخالق (١٩٩٠) الأبعاد الأساسية للشخصية، الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- ٢- أحمد عبد الخالق (١٩٩٢) المقياس العربي للوسواس القهري، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- ٣- أحمد عبد الخالق، بدر محمد الأنصاري (١٩٩٥) التفاؤل والتشاؤم - دراسة عربية في الشخصية، في: المؤتمر الدولي الثاني لمركز الإرشاد النفسي "الإرشاد النفسي للأطفال ذوى الاحتياجات الخاصة"، القاهرة: جامعة عين شمس، ج ١، ١٣١ - ١٥٢.
- ٤- أحمد عبد الخالق (١٩٩٦) دليل تعليمات: القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- ٥- أحمد عبد الخالق (١٩٩٧) التفاؤل وصحة الجسم: دراسة عملية، في: مؤتمر الخدمة النفسية في دولة الكويت، الكويت.
- ٦- أحمد عبد الخالق، مايسة النبال (١٩٩٠) الوسواس القهري وعلاقتها بكل من القلق والخوف والاكئاب، الإسكندرية، في: مجلة كلية الآداب، ١، ٣٨، ٥٤٣ - ٥٧٥.
- ٧- الجمعية المصرية للطب النفسي (١٩٧٩) دليل تشخيص الأمراض النفسية، القاهرة: دار عطوة للطباعة.
- ٨- السيد محمد خيرى (١٩٦٣) إحصاء في البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية، القاهرة: مطبعة دار التأليف، الطبعة الثالثة.
- ٩- السيد محمد عبد الرحمن الجندي (١٩٩٥) بعض سمات الشخصية وعلاقتها بوجهة الضبط الداخلي والخارجي لذوى الإعاقة البصرية بالمرحلة الابتدائية، في: المؤتمر الدولي الثاني

- لمركز الإرشاد النفسي "الإرشاد النفسي للأطفال ذوي الحاجات الخاصة"، القاهرة: جامعة عين شمس، ج ١، ١٧١ - ١٩٨.
- ١٠ - ألفت حتى (١٩٩٥) الاضطراب النفسي، الإسكندرية: مركز الإسكندرية للكتاب، الجزء الأول.
- ١١ - جورج. م جازدا، ريموندي كورسيني (١٩٨٦) نظريات التعلم، ترجمة: على حسين حجاج، الكويت: عالم المعرفة، ١٠٨ ج ٢.
- ١٢ - شهاب الدين محمد بن أحمد الأبشيهي (١٩٩٠) المستطرف في كل فن مستظرف، بيروت: منشورات دار مكتبة الحياة، المجلد الثاني.
- ١٣ - شيلدون كاشدان (١٩٨٤) علم نفس الشواذ، ترجمة: احمد عبد العزيز سلام، بيروت: دار الشروق. الطبعة الثانية.
- ١٤ - صفوت فرج (١٩٨٠) التحليل العاملي، القاهرة: دار الفكر العربي.
- ١٥ - صفوت فرج (١٩٨٥) الإحصاء في علم النفس، القاهرة: دار النهضة العربية.
- ١٦ - صفوت فرج (١٩٩١) مصدر الضبط وتقدير الذات وعلاقتها بالانبساط والعصابية: دراسات نفسية، تصدر عن رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية "رانم"، ١، ٧، ٢٦.
- ١٧ - عادل شكري محمد كريم (١٩٩١) نمط "أ" للشخصية وعلاقته ببعض المتغيرات "دراسة عاملية إكلينيكية"، رسالة دكتوراه (غير منشورة) كلية الآداب - جامعة الإسكندرية.
- ١٨ - عبد الستار إبراهيم (١٩٨٥) الإنسان وعلم النفس، الكويت: عالم المعرفة، ٨٦.
- ١٩ - عبد العاطي الصياد (١٩٩٠) المعامل ألفا لكرونباخ ونوعية استجابة المستجيب لعبارة "أكتب اسمك إذا رغبت" في بحوث المؤتمر السنوي السادس لعلم النفس في مصر: القاهرة: الجمعية المصرية للدراسات النفسية، ٢، ٦٧٥ - ٦٩٤.

- ٢٠ - عبد المنعم الحفني (١٩٧٨) موسوعة علم النفس والتحليل النفسي، القاهرة: مكتبة مدبولي، الجزء الثاني.
- ٢١ - مايكل أرجايل (١٩٩٣) سيكولوجية السعادة، ترجمة: فيصل يونس، الكويت: عالم المعرفة، ١٧٥.
- ٢٢ - محمد بن أبي بكر بن عبد القادر الرازي (١٩٩٤) مختار الصحاح، الكويت: دار الكتاب الحديث.
- ٢٣ - منظمة الصحة العالمية (١٩٨٠) الاضطرابات العقلية: شرح مصطلحاتها ودليل تصنيفها وفقا للمراجعة التاسعة للتصنيف الدولي للأمراض، الإسكندرية.
- ٢٤ - هانز ايزنك (١٩٦٩) الحقيقة والوهم في علم النفس، ترجمة: قدرى حفني؛ رؤوف نظمي، القاهرة: دار المعارف.
- ٢٥ - هانز ايزنك (١٩٨٥) التصنيف ومشكلة التشخيص في ميدان سيكولوجية الشذوذ: ترجمة: عبد الحليم محمود، في: مرجع في علم النفس الإكلينيكي، إعداد وتقديم ومراجعة: مصطفى سويف، القاهرة: دار المعارف.
- 26- Boland, A., Cappeliez, P. (1997) Optimism and neuroticism as Predictors of Coping and adaptation in older women. *Personality – and – Individual – Differences*, 22 (6): 909 – 919.
- 27- Bromberger, J. T., & Matthews, KA. (1996) A longitudinal study of the effects of pessimism, trait anxiety, and life stress on depressive symptoms in middle - aged women. *Psychology and - Aging*, 11 (2): 207-213.
- 28- Chang, E.C (1996) Evidence for the cultural specificity of pessimism in Asians vs caucasians A test of a general negativity

- hypothesis .Personality -and-Individual Differences, 21 (5): 819-822.
- 29- Chang, E.C, & D 'Zurilla, T. J. (1996): Relationship between problem orientation and optimism, and trait affectivity : A construct validation study . Behaviour - Research - and Therapy, 3-1 (2) : 1.85-194.
- 30- Chang, L., Me Bride ,CC (1996) The factor structure of the Life Orientation test. Educational - and - psychology Measurement, 56 (2) : 325 - 329.
- 31- Chang, EC., Magdeu. 0. A., & D'Zurilla, T.J. (1997) Optimism and pessimism as partially independent constructs:Relationship. Personality-and. Individual. Differences, 23 (3): -133-1-10.
- 32- Colligan, R.C., Offord, KP., Malinchoc, M., Schulman, P.& et al (199-1) CAVEING the MMPI for an optimism - pessimism scale: Seligman '05 attributional model and the assessment of explanatory style. Journal- of - clinical - Psychology, 50 (1) : 71-95.
- 33- Davis. s.F. , Hanson, H., Edson, R., & Ziegler, C (1992) The relationship between optimism - pessimism, loneliness, and level of self- esteem. In collage Students. College - Student Journal, 26 (2) : 2-1-1-2-17.
- 34- Davis, S. F., Miller, K M .. , Johnson, D., Me Auley, K.& et al (1992) The relationship between optimism- pessimism, loneliness, and death anxiety. Journal of Bulletin - of-the psychonomic Society, 30 (2): 135-136.



- 35- Figen , k. (1994) Associations between relationship with parents, perceived parental disciplinary style, and personality characteristics in college students. *rurk- psikoloji- Dergisi*, 9 (32) : 15-25.
- 3 6- Fontaine, K. R (1994) Effect of dispositional optimism on comparative risk perceptions for developing AIDS *Psychological- Reports*, 74 (3.PTJ) : 843-846
- 37- Folliaine , K.P .. , & Shaw, D. (1995) Effects of self - efficacy and dispositional optimism on adherence to step aerobic exercise classes. *Perceptual- and - Motor- Skills*, 81 (1) : 251- 255.
- 38- Hamid, P. N., Cheng, S.T. (1996) The development and validation of and index of emotional disposition and mood state: The chinese affect scale. *Educational - and - Psychological-Measurement*, 56 (6) ; 995 -1014.
- 39- Hart, K. E., & Hittner, J. B. (1995) Optimism and Pessimism : Associations to coping and anger - reactivity. *Personality- and \_ Individual Differences*, 19 (6) : 827-839.
- 40- Hickman. S.£.. Watson, P. J. , & Morris, R.J. (1996) Optimism Pessimism. and the complexity of narcissism. *Personality - and \_ Individual- Differences*, 20 (-J) : 521-525.
- 41-Kassinove. H., & Subhodolsky' . D.G. (1995) Optimism. Pessimism and worry ill Russian and American Children and adolescents \_

- Journal - of - Social - Behavior - and - Personality, 10 (1) : 157-168.
- 42-Kavussanu. M .. & Me Auley, E. (1995) Exercise and Optimism.: Are highly active individuals more optimistic? . Journal - of- Sport \_ and - Exercise - Psychology. 17 (3) : 246-258.
- 43-Koizumi, R (1995) Feelings of Optimism and Pessimism in Japanese students 'transition to junior high school. journal- of \_ Early - Adolescence, 15 (4): 412-428.
- 44-Krajewska. Z., Anna, & Kucinska. M. (1995) Optimism Pessimism and the value hierarchy of the individual. Psychologia - Wychowawcza, 38 (1) : 28-37.
- 45-Lai, J.c.L. (1997) Relative Predictive power of the optimism versus the pessimism index of a chinese version of the Life Orientation. Test. Psychological- Record, -17 (3) : 399 - 410
- 46- Larsen, K. S., Groberg, D.H., Simons, D.D., & Ommundsen, R. (1993) Authoritarianism, Perspective on the inviromment, and work values omong social science students in former Socialist and Western societies. Social Behavior & Personality, 21 (3): 251 – 263.
- 47- Launier, R. A. (1997) Stress bakance and emotional life – complexes in students in a historically African American College. Journal – of – Psychology, 131 (2): 175 – 186.
- 48-Lewis. L.M. , Dember. W.N. , Schefft, f B.K, & Radenhausen, R..A. (1995) Can experimentally Induced mood effect Optimism and

- pessimism scores'? Current- psychology - Development, Learning, - Personalit)' Social, 1-1 (1) : 29-11.
- 49-Malinchoc, M., Colligan, u.C. , & Offord, K.P. (1996) Assessing explanatory style in leenagers: Adolescent normsfor the MMPI Optimis111 \_ Pessimism Scale. Journal- of - Clinical - Psychology, 52 (3) : 285-295
- 50-Malinchoc. M., Offord, KP., & Colligan, RC. (1995) PSM-R: Revised Optimism - Pessimism Scale for the MlvfPI2 and MMPI. Jounal- of - Clinical- Psychology, 51 (2) : 205-214.
- 51- Madrzycki, T., & Retowski, S. (1992) Temperament and Optimism. Pessimism. Psychologia - Wychowawcza, 35 (4) : 209-218.
- 52- Petro v, I . (1997) The elderly in a period of transition in sofia. International - Journal - of - Geriatric - Psychiatry, 12 (7) : 773-774
- 53- Sarmany , 1. (1992) Optimism and Cognitive style. Studia - Psychologica, 34 (3) : 261 - 267.
- 54- Sarmany, 1. (1993) Different problem solving strategies: What role is played by optimism - pessimism here? (Trans N. Korcova). tdia - psychologica 35 (4-5) : 377-379.
- 55- Seale, D.A., Rapoport, A., & Budescu, D. V. (1995) Decision making under strict uncertianty: An experimental test of competitive criteria. Organizational- Behavior - and - Human - Decision -

- Processes, 64 (1) : 65-75.
- 56- Spencer, S.M, Norem, J.K. (1996) Reflection and distraction: Defensive pessimism, strategic optimism, and performance. Personality- and - Social- Psychology - Bulletin, 22 (4) : 354 -36S
- 57-Tonan, K., & Sonoda, A. (1994) The effect of stressor experiences and optimism upon stress responses. JapaneseJournal- of- Psychology, 65 (4) : 312-J'20.
- 58- Wolman, B.B. (1973) Dictionary of behavioral Science, London : Mac millan.
- 59-Wu, C, Wu, C., Lin, H., Hwang, F., & et al (1994) Thattractiveness stereotype of taiwanese students: The effect of sex and individual tradionality or modernity – Chinese Journal- of - Psychology, 36 (2) : 121-135.