

# التفائل والتشاؤم عرض لدراسات عربية

أ.د. أحمد محمد عبد الخالق  
قسم علم النفس - كلية العلوم الاجتماعية - جامعة الكويت

مؤتمر الخدمة النفسية والتنمية

## التفاؤل والتشاؤم : عرض لدراسات عربية

أ.د. أحمد محمد عبد الخالق

قسم علم النفس - كلية العلوم الاجتماعية - جامعة الكويت

ورد التفاؤل والتشاؤم ومشتقاته ( كالفأل وتفاعلت بكذا ، والشؤم وتشاءم بالأمر والمشأمة) في المعاجم العربية القديمة مثل لسان العرب لابن منظور ، وتاج اللغة وصحاح العربية للجوهري ، والقاموس المحيط للفيروز ابادي ... وغيرهم ، واستخدم لفظ " التفاؤل " في أحاديث للرسول صلى الله عليه وسلم . كما أن اللفظين يستخدمان في لعبة الحياة اليومية لدى غير المتخصص منذ زمن بعيد وحتى اليوم في حالات الاسم والفعل والصفة .

وعلى الرغم من ذلك فإن الدراسات النفسية للتفاؤل والتشاؤم دراسات حديثة لا تتجاوز - على أقصى تقدير - العقود الثلاثة الأخيرة من القرن العشرين . فقد نشرت في السبعينيات دراسات قليلة ومتفرقة حتى ظهر أول كتاب أسهم في بلورة هذا المجال ، وكان تحت عنوان " التفاؤل : بيولوجية الأمل " ، من وضع " تايجر " : (Tiger, 1979)، ثم تزايدت البحوث في العقدين الأخيرين زيادة مضطردة . هذا على المستوى العالمي ، أما على المستوى العربي فإن الاهتمام بالتفاؤل والتشاؤم - فيما نعلم - قد بدأ في العام 1995 فقط .

ونعرف " التفاؤل " Optimism بأنه : " نظرة استبشار نحو المستقبل ، تجعل الفرد يتوقع الأفضل ، وينتظر حدوث الخير ، ويرنو إلى النجاح " . ونعرف " التشاؤم Pessimism بأنه : " توقع سلبي للأحداث القادمة ، يجعل الفرد ينتظر حدوث الأسوأ ، ويتوقع الشر والفشل وخيبة الأمل " . إن التفاؤل عامل أساسي لبقاء الإنسان ، فإن الرغبة في إنجاب الأطفال ، والأفكار الخاصة بالتطور الاجتماعي والاقتصادي ، والمفاهيم الدينية والسياسية يمكن التنبؤ بها من خلال الاتجاه المتفائل نحو المستقبل ، كما أن التفاؤل أساس تمكين الأفراد ( والمجتمع بالتبعية ) من وضع أهدافهم المحددة ، وطرق تغلبهم على الصعوبات والمحن التي قد تفتك بالمجتمع ( Tiger, 1979; Smith, 1983 ) .

وبرهنت الدراسات على وجود علاقة إيجابية مرتفعة بين النظرة التفاؤلية للمستقبل والسعادة الحالية ، كما اتضح أن التفاؤل يرتبط ارتباطاً إيجابياً بكل من : إدراك السيطرة على الضغوط ومواجهتها ، واستخدام المواجهة الفعالة وإعادة التفسير الإيجابي للموقف ، وحل المشكلات بنجاح ، والبحث عن الدعم الاجتماعي ، والنظرة الإيجابية للمواقف الصاعقة ، والتحصيل الدراسي ، والأداء الوظيفي ، وضبط النفس ، وتقدير الذات ، وسرعة الشفاء من المرض ، والانبساط ، والتوافق ، والصحة الجسمية ، والسلوك الصحي ، وسرعة العودة إلى ممارسة الأنشطة الطبيعية في الحياة بعد إجراء العملية الجراحية . ومن ناحية أخرى كشفت الدراسات أن التشاؤم يرتبط لكل من ارتفاع معدلات الإصابة بالاكتئاب ، واليأس ، والانتحار ، والقلق ، والوسواس القهري ، والعصابية ، والعداوة ، والشعور بالوحدة ، وهبوط الروح المعنوية ، وتناقص الدافعية للعمل والإنجاز ، والشعور بالحزن والقنوط ، والانسحاب الاجتماعي ، والفشل في حل المشكلات، والنظرة السلبية لصدمات الحياة ( انظر بدر الأنصاري ، 1998).

وتهدف هذه الدراسة إلى عرض البحوث العربية في التفاؤل والتشاؤم التي أجراها عدد من الباحثين بما فيهم كاتب هذه السطور ، والجامع بين هذه البحوث أنها أجريت في إطار علم النفس بمختلف فروعه وتخصصاته ، وأنها أجريت على مفحوصين عرباً من دولة الكويت ، وأنها كتبت بالعربية ،

بعضها منشور وبعضها الآخر غير منشور ، وتشتمل البحوث التي ستعرض في هذه الدراسة على البحوث التي أتيحت لكاتب هذه السطور وأمكن التوصل إليها على المستوى العربي . وتجدر الإشارة إلى انه من غير الميسور أن توثق جميع الدراسات التي تشير إلى مختلف التفاصيل ، وذلك تجنباً لإيراد قائمة مراجع غير مقبولة في حجمها . ويوصي القارئ المستزيد بالرجوع إلى الدراسات المنشورة ذاتها وقوائم مراجعها .

- وينقسم هذا العرض إلى قسمين :
- الدراسة النظرية للمفهوم وقياسه
  - والدراسات الارتباطية والعملية .

## القسم الأول

### مفهوم التفاؤل والتشاؤم وقياسه

يعرض هذا القسم لأربع دراسات عن مفهوم التفاؤل والتشاؤم ومقاييسه كما يلي:

#### 1- الدراسة النظرية للمفهوم :

نشر بدر الانصاري (1998) دراسة نظرية متخصصة عن التفاؤل والتشاؤم ، وهي دراسة مهمة تناولت التفاؤل والتشاؤم من حيث المفهوم والقياس والمتعلقات . ويعرض الفصل الأول منها للمعنى اللغوي للتفاؤل والتشاؤم ، وكذلك التعريف السيكولوجي ، وموقع مفهوم التفاؤل والتشاؤم في بحوث الشخصية ، ومفهوم التفاؤل غير الواقعي وعلاقته بكل من القلق والمشكلات الصحية ، وخفض التفاؤل غير الواقعي المتعلق بالقابلية للمرض ، ومفهوم التشاؤم غير الواقعي .

ثم تناول قياس التفاؤل والتشاؤم ، وقدم مقاييس عدة كلها استخبارات ، ومنها المقياس المعدل للتوقعات العامة للنجاح ، واختبار التوجه نحو الحياة من وضع " شاير ، وكارفر " وهو من أشهر الاستخبارات التي تقيس هذا المفهوم ، ومقياس التفاؤل والتشاؤم والمشتق من قائمة مينيسوتا واستخبار التفاؤل والتشاؤم الفمي ( اعتمادا على تقسيم " فرويد " لمراحل النمو الثلاث : النفسية الجنسية في الطفولة وأولها المرحلة الفمية ) ، ومقياس " ديمبار " وزملائه للتفاؤل والتشاؤم ، ومقياس أحداث الحياة من وضع " واينشتاين " ، ومقياس أحداث الحياة من وضع " أندرسون " وزملائه ، ومقياس اليأس من وضع " بيك " وزملائه ، والقائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم ، واختبار التفاؤل والتشاؤم للأطفال .

وعرض أخيرا لمتعلقات التفاؤل والتشاؤم ، وبدأ بتقديم الارتباط بين التفاؤل والتشاؤم وبعض متغيرات الشخصية ومنها : العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، وتقدير الذات . والتوافق والمرض ، والدافعية وطرق المواجهة ، والقلق ، والاكتئاب ، والخوف من النجاح ومن الفشل ، وعلاقتها بكل من الديانة والعمر والأداء الوظيفي والأكاديمي . وتتبع أهمية هذا العمل في تقديم مفهومي التفاؤل والتشاؤم للباحث العربي في علم النفس ، وفي تضمينه عددا كبيرا من الدراسات السابقة ، مما أثار بحق اهتمام عدد من الباحثين العرب بهذا المجال .

#### 2- القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم :

وصف القائمة :

اعتمادا على أفضلية وضع المتخصصين لمقاييس عربية بدلا من تعريبها ( أحمد عبد الخالق ، 1998 "ج" ) قام أحمد عبد الخالق (1996) بتأليف هذه القائمة لتناسب البيئة العربية ، وتشتمل القائمة على مقياسين فرعيين منفصلين ، أحدهما للتفاؤل (15 بندا) والآخر للتشاؤم (15 بندا) ، ووضعت البنود على شكل عبارات يجاب عنها على أساس مقياس خماسي ( لا ، قليلا ، متوسط ، كثيرا ، كثيرا جدا ) . وهذه القائمة ( بمقياسيها الفرعيين ) مقياس تقرير ذاتي يجيب الفرد عنها بنفسه عن نفسه ، وتصلح للاستخدام مع الراشدين ، وهي قائمة موجزة ، سهلة التطبيق ، تتطلب دقائق قليلة للإجابة عنها ، ودقائق قليلة لتقدير الدرجة على مقياسيها . وتتسم هذه القائمة بخصائص سيكومترية جيدة ، فثباتها مرتفع وكذلك صدقها ، وتتاح معايير لها على عينة تربو على الألف من طلاب جامعة الكويت وطالباتها ، وأجرى بواسطتها عدد لا بأس به من الدراسات المنشورة وغير المنشورة كما ستقدم في هذا العرض .

## تكوين القائمة :

وجه سؤال مفتوح النهائية إلى طلاب متخصصين في علم النفس يدرسون في جامعة الكويت ، يطلب من كل منهم أن يكتب الصفات التي تصف الشخص المتفائل ، وسلوكه العام الذي يكشف عن هذه السمة ، وطلب الأمر ذاته بالنسبة للتشاؤم . وشملت هذه العينة 212 من الطلاب والطالبات . ووصل عدد الاستجابات إلى عدد كبير، وحذف منها المكرر وغير المرتبط بالموضوع ، كما وضع الباحث عددا من البنود ، وأعيدت صياغة كثير من البنود لتحقيق المعايير الخاصة ببنود الاستخبارات مثل : الوضوح ، والدقة ، والحد الأقصى لطول البند ، وتعلق البند بأمر واحد فقط .

ثم قدم المقياسان المبدئيان إلى سبعة من المحكمين الخبراء ( أعضاء هيئة التدريس بقسم علم النفس بجامعة الكويت ) ، وطلب من كل منهم وضع تقدير لكل بند لتحديد مدى كفاءته في قياس التفاؤل ( والأمر ذاته في التشاؤم ) ، وتراوحت التقديرات من صفر إلى 4 . وحسب متوسط تقديرات المحكمين لكل بند ، واستبقيت البنود التي حصلت على متوسط تقدير 3، و4 فقط . ثم أجريت سلسلة من التحليلات العملية بطريقة المحاور الأساسية ثم التدوير المتعامد بأسلوب "الفارماكس" ، وحسب ارتباط كل بند بالدرجة الكلية بعد استبعاد البند ، واختير خمسة عشر بندا للتفاؤل (ومثلها للتشاؤم) لها أعلى ارتباطات بالدرجة الكلية . وحيث إن بدائل الإجابة خماسية تكون الدرجة الدنيا =15 والقصى =75 لكل مقياس فرعى على حدة .

## معدلات الثبات :

حسب ارتباط كل بند بالدرجة الكلية على المقياس الفرعى بعد استبعاد هذا البند، وكشفت نتيجة هذا التحليل عن ارتباطات جوهرية مرتفعة تشير إلى اتساق داخلي مرتفع للبنود . وتراوحت معاملات "كرونباخ" ألفا للمقياسين بين 0.91 ، و0.95 لدى طلاب من جامعة الكويت من الجنسين ، وتشير إلى اتساق داخلي مرتفع . ويدور الخطأ المعياري لكل مقياس حول 3، بما يعنى أن الدرجة الخام التي يحصل عليها المفحوص تمثل مدى يتراوح بين مقدارها مضافا إليه 3 ومطروحا منه 3 .

## معاملات الصدق :

حسب الصدق المرتبط بالمحك وكان مرتفعا إذ وصل إلى 0.78 ، و0.69 (ن=111) لمقياسي التفاؤل والتشاؤم على التوالي ، وكان المحك : الصيغة العربية من "اختبار التوجه نحو الحياة" Life Orientation Test (LOT) من وضع "شاير ، وكارفر" (Scheier & Carver, 1985) ، وقد ثبت صدقه في دراسات كثيرة في لغات عدة . كما استخدم الصدق التقاربي Convergent Validity ويعنى أن المقياس يرتبط بدرجة مرتفعة بغيره من المتغيرات التي يفترض أن يرتبط بها نظريا (Anastasi & Urbina, 1997, p. 129) ، واعتمادا على ذلك افترض أن كلا من اليأس والاكتئاب والقلق والوسواس القهرى ترتبط ارتباطا سلبيا دالا بالتفاؤل ، وإيجابيا بالتشاؤم ، وتؤكد معاملات الارتباط المستخرجة من عينات من طلاب الجامعة هذا الافتراض . ثم استخدم التحليل العاملي بوصفه أحد الطرق التي تحدد صدق التكوين ، ويستخرج منه الصدق العاملي Factorial validity للاختبار (Anastasi & Urbina, 1997, p. 128) ، فحسبت معاملات الارتباط المتبادلة بين بنود مقياس التفاؤل ، وحللت عامليا ، والأمر ذاته - بشكل مستقل- في مقياس التشاؤم ، واستخراج عامل واحد لكل مقياس فرعى . وحيث إن الدرجة الكلية على المقياس ترتبط ارتباطا مرتفعا بمحك خارجي كما قدمنا ، فمن الممكن القول بأن هذا التحليل العاملي للبنود يشير إلى صدقها . ومن ناحية أخرى حللت عامليا معاملات الارتباط المتبادلة بين مقاييس اليأس والاكتئاب والقلق والوسواس القهرى فضلا عن مقياسي التفاؤل والتشاؤم والتوجه نحو الحياة (تفاؤل) ، واستخرج عامل واحد قوى ، يستوعب نسبة مرتفعة من التباين ، وتشبعت جميع المقاييس به مرتفعة في تحليلين

مستقلين ، وكان تشبع كل من مقياسي القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم أعلى من 0.8، بحيث كان تشبع التفاؤل سلبيا والتشاؤم إيجابيا ، مما يشير إلى صدق عاملي مرتفع للقائمة .

### المعايير :

طبق مقياسا التفاؤل والتشاؤم على عينة من طلاب جامعة الكويت (ن=1025)، واستخرجت المتوسطات والانحرافات المعيارية للدرجة الكلية على المقياسين منفصلين ، وظهرت فروق جوهرية بين متوسط الجنسين ، بحيث كان الطلبة أكثر تفاؤلا ، وال طالبات أكثر تشاؤما ( ويعد ذلك أحد الأدلة على أن التفاؤل ليس عكسا للتشاؤم بالضرورة ) . كما يتاح للقائمة على العينة ذاتها رتب مئوية منفصلة لكل من مقياسي التفاؤل والتشاؤم لدى الجنسين مستقلين .

### 3- اختبار التوجه نحو الحياة ( Lot ) Life Orientation Test

وهو من وضع كل من " شاير ، وكارفر " ( Scheier & Carver, 1985 ) ، ويتكون من (12) عبارة يجاب عن كل منها على أساس خمسة اختيارات ، تقيس التفاؤل بعبارات مثل "أنا متفائل دائما بالنسبة لمستقبلي " ، و " أؤمن بالفكرة القائلة : بعد العسر يسرا " ، و " أنظر عادة إلى الوجه المشرق من الأمور " ... وهكذا .

وقد طبق " شاير ، وكارفر " هذا المقياس في صورته الأخيرة على أربع عينات مستقلة بلغت (1000) طالب وطالبة في الجامعات الأمريكية ، ووصل معامل الثبات بطريقة إعادة التطبيق بعد أربعة أسابيع إلى 0.79% ، على حين كان معامل كرونباخ ألفا 0.76 ، واستخرجت معاملات الصدق بحساب الارتباطات بعدد من المقاييس منها مقياس التوقع العام للنجاح ، وتقدير الذات ، ووجهة الضبط الداخلي والخارجي ، والعصابية لأيزنك ، والانبساطية لأيزنك ، وقائمة بيك للاكتئاب ، واليأس ، والعداوة ، والانتحار ، والقلق الاجتماعي ، والتقبل الاجتماعي، والوعي بالذات ، والمغامرة ، والضغط النفسي ، والاعتراب النفسي ، وتشير معاملات الارتباط المستخرجة إلى صدق الاختبار .

كما حسب أيضا الصدق العاملي للمقياس على عينة من (624) طالبا وطالبة في جامعة أمريكية ، واستخرج عاملان من المقياس ، حيث اشتمل العامل الأول على الأسئلة السلبية الاتجاه، في حين ضمن العامل الثاني الأسئلة الإيجابية التوجه ( أي عامل للتفاؤل وآخر للتشاؤم) . وقد أجرى " موك ، وكليجن ، وبلوج " دراسة على عينات اسكندنافية ممن تراوحت أعمارهم بين 19 - 42 عاما ، واستخرج من المقياس عاملان : أحدهما للتفاؤل والثاني للتشاؤم ، حدد الباحثون معايير اسكندنافية لهما ، كما كشفت هذه الدراسة عن عدم وجود فروق بين الجنسين في هاتين السمتين .

إلا أن دراسة : " سميث " وزملائه أظهرت أن اختبار التوجه نحو الحياة لا يقيس التفاؤل بل يقيس العصابية ، وذلك اعتمادا على دراسة عملية لاختبار التوجه نحو الحياة ومقياس التوقع العام للنجاح ومقياس القلق الصريح ومقياس سمة القلق ، حيث كشف التحليل العاملي عند استخراج عامل واحد أطلق عليه العصابية ، وبهذا النتيجة فإنه يجب إعادة النظر في تفسير اختبار التوجه نحو الحياة بوصفه مقياسا للتفاؤل ( بدر الأنصاري ، 1998 ص ص 36-37).

وقام بدر الأنصاري (1999) بتعريب اختبار التوجه نحو الحياة وإعداده للمجتمع الكويتي ، حيث طبق على عينة قوامها ( 592 ) طالبا وطالبة من طلاب جامعة الكويت ، تتراوح أعمارهم بين 18-30 عاما ، وقد أدى التحليل العاملي لنبود المقياس إلى استبعاد بندين ( رقم 3، و7) نظرا لانخفاض ارتباطهما بالدرجة الكلية ، ولذا أصبح طول المقياس في صورته العربية عشرة بنود . ثم طبق مقياس التوجه نحو الحياة في صورته الأخيرة على ثلاث عينات مستقلة من طلاب جامعة الكويت ، وحسب الصدق العاملي والصدق الاتفاقي والاختلافي ، واستخلصت ثلاثة عوامل من المقياس ، كما كانت معاملات الارتباط دالة بين مقياس التوجه نحو الحياة وكل من : التفاؤل (ر= 0.76) والاكنتاب (ر=-0.62) والوسواس القهري ( ر =-0.75) والذنب (ر=-0.31) ، والخزي ( ر - 0.47) . ووصل معامل ألفا إلى : 0.83 وبطريقة القسمة النصفية إلى 0.75.

#### 4- استخبار التفاؤل والتشاؤم غير الواقعي :

وهو من تأليف بدر الانصاري (1999) ، وقد استمد وعاء بنوده من خلال دراسة استطلاعية على عينة كويتية ضمت (170) طالبا وطالبة يدرسون في مقررات مختلفة بقسم علم النفس في جامعة الكويت ، وتراوحت أعمارهم بين 18-25 عاما . وقد طلب منهم كتابة عشرة حوادث إيجابية وأخرى سلبية يحتمل حدوثها لهم بالمقارنة إلى الآخرين ، وبعد تنقيح هذه البنود المقترحة وإعادة صياغة معظمها وإضافة مؤلفه لبنود أخرى ، وصل عدد البنود إلى (15) بندا لقياس التفاؤل غير الواقعي ، (18) بندا لقياس التشاؤم غير الواقعي ، ثم حسب الارتباط بين كل بند والدرجة الكلية ، واختيرت أعلى البنود ارتباطا بالدرجة الكلية ، وبالتالي اختزل عدد من البنود حتى وصل مقياس التفاؤل غير الواقعي إلى (13) بينما فيما وصل طول مقياس التشاؤم غير الواقعي إلى (17) بندا . ويجاب عن كل فقرة على أساس سبعة اختيارات أو بدائل للإجابة . وقد طبق هذا الاستخبار في صورته النهائية على عينة كويتية قوامها (442) طالبا وطالبة ، بواقع (185) طالبا و (257) طالبة من طلاب جامعة الكويت .

ووصل معامل ألفا للثبات إلى 0.87 ومعامل التنصيف إلى 0.84 لمقياس التفاؤل غير الواقعي ، في حين وصل معامل ألفا إلى 0.85 ومعامل التنصيف إلى 0.83 لمقياس التشاؤم غير الواقعي . وتم التحقق من صدق المقياس بالطرق الأربعة الآتية : الارتباط بين المقياسين ومقياس التوجه نحو الحياة ، والارتباط بين كل بند والدرجة الكلية على المقياس الواحد ، والتحليل العاملى لبنود المقياس الواحد ، والارتباطات المتبادلة بين كل من المقياسين ومقاييس أخرى تقيس أبنية مختلفة وأخرى متشابهة .

## القسم الثاني

### دراسات ارتباطية وعاملية

#### 1- التفاؤل والتشاؤم بوصفهما سمتين في الشخصية :

قام بهذه الدراسة أحمد عبد الخالق ، وبدر الأنصاري (1995) ، وكان لها أهداف عدة من بينها فحص الارتباطات بين التفاؤل والتشاؤم كما يقاس بالقائمة العربية وعدد من المتغيرات الدالة على الاضطراب النفسي وهي : الاكتئاب واليأس والقلق والوسواس القهري ، هذا فضلا عن التحليل العاملية لهذه المتغيرات . واستخدمت عينتان من طلاب جامعة الكويت من الجنسين (ن= 1= 277، ن= 2= 111) ، واستخرجت ارتباطات دالة بين متغيرات الدراسة ، تشير إلى ارتباط سلبي بين التفاؤل وكل من : التشاؤم ، واليأس ، والاكتئاب ، والقلق والوسواس القهري ، في حين كان ارتباط المقاييس الأربعة الأخيرة بالتشاؤم موجبا ودالا ، إشارة إلى الصدق الاتفاقي لمقاييس التفاؤل والتشاؤم . وعند إجراء تحليل عاملية لأربعة مقاييس استخرج عامل ثنائي القطب للتفاؤل مقابل الضيق ، ويشمل القطب الأخير كلا من التشاؤم واليأس والاكتئاب ، وفي تحليل عاملية ثانياً استخرج عامل للتفاؤل مقابل المشاعر السلبية ، ويشمل القطب الأخير : التشاؤم والقلق والوسواس القهري . والاستنتاج العام المسوغ من هذه الدراسة هو التثبت من بعض جوانب صدق القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم .

#### 2- التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالانبساط والعصابية :

أجرى حسن عبد اللطيف ، ولولوه حمادة (1998) دراسة مهمة عن التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها ببعدي الشخصية : الانبساط والعصابية . وتكونت عينة الدراسة من 220 طالبا وطالبة بالتساوي ، وهم من المتطوعين الذين يدرسون في عدد من كليات جامعة الكويت ، طبقت على أفراد العينة القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم ، هذا فضلا عن المقاييس الفرعيين للعصابية والانبساط المشتقين من اختبار أيزنك للشخصية .

وكشفت النتائج عن فروق دالة بين الجنسين في التفاؤل ( للذكور متوسط أعلى ) ولكن لم تظهر فروق بين الجنسين في التشاؤم ، كما استخرج ارتباط إيجابي بين التفاؤل والانبساط ، وبين التشاؤم والعصابية ، ومن ناحية أخرى ظهر ارتباط سلبي بين التشاؤم والانبساط ، وبين التفاؤل والعصابية . وفسر الباحثان حصول الذكور على متوسط في التفاؤل أعلى جوهريا من الإناث بأن الذكور في الكويت يتمتعون بفرص وخيارات أكثر مما يمكن ان تتاح لنظرائهم من الإناث ، كما نتيج العوامل البيئية والثقافية للذكور فرصا أكبر للتعبير عن آرائهم واتجاهاتهم ، مع امتلاك الذكور إلى حد كبير ناصية القرار فيما يخص اختيار التعليم : نوعه وإمكانية الاستمرار فيه ، والمهنة ، فضلا عن اختيار الزوجة ، وذلك مما يؤدي إلى نوع من الأمل والتفاؤل نحو المستقبل لدى الذكور أكثر من الإناث . وتفسيرا لنتيجة مهمة مؤداها عدم ظهور فروق دالة بين الجنسين في التشاؤم قدم الباحثان مناقشة عميقة لمشكلة ارتباط التفاؤل بالتشاؤم ، هل هما بعد واحد ثنائي القطب ؟ أو أنهما بعدان مستقلان استقلالاً جزئياً ولكنهما متداخلان ؟ ويورد الباحثان الاستنتاج القائل بأن دراسة مفهومي التفاؤل والتشاؤم يمكن أن تضيف فهما أعمق وتصورا أدق لأهم بعدين في الشخصية وهما الانبساط والعصابية ، كما يشير إلى التطبيقات الممكنة لنتائج هذه الدراسة فيما يتعلق بأساليب التدخل والعلاج النفسي .

#### 3- التفاؤل والتشاؤم وقلق الموت :

أجرى هذه الدراسة أحمد عبد الخالق (1998"أ") ، وهدفت إلى فحص الارتباط بين التفاؤل والتشاؤم وقلق الموت ، ويعتمد الفرض الأساسي في هذه الدراسة على أن قلق الموت نوع فرعي خاص



من القلق العام ، وأن علاقة التفاؤل والتشاؤم بقلق الموت يجب أن تسير في الاتجاه ذاته الذى يتوقع بين التفاؤل والتشاؤم والقلق العام ، كما أن قلق الموت يرتبط عادة ارتباطاً إيجابياً بمقاييس القلق والاكتئاب ( "a" ، 1997 ، 1998 ، Abdel-Khalek ، وكذلك الوسواس ( "d" ، "c" ، 1998 ، Abdel-Khalek ) ، واليأس ( أحمد عبد الخالق ، وبدر الانصارى ، 1995 ) ، والانتحار ( بدر الأنصارى ، 1998 ص 49 ) ، ومقاييس هذه المفاهيم ترتبط سلبياً بالتفاؤل وإيجابياً بالتشاؤم ، ومن ثم تلخص الفرض في هذه الدراسة في الارتباط الإيجابي بين قلق الموت والتشاؤم ، والارتباط السلبى بين قلق الموت والتفاؤل . ومن ناحية أخرى فإن الموت أمر مغيب عن البشر جميعاً : " وما تدرى نفس ماذا تكسب غدا وما تدرى نفس بأى أرض تموت " ، وهذا العنصر الغيبي - فى الوقت ذاته - مستقبلي يحدث فى الأيام الآتية ، وفي سمتى التفاؤل والتشاؤم عنصراً مستقبلياً يرتبط بتوقع النجاح أو الفشل ، الخير أو الشر ( ويتضح ذلك فى تعريف التفاؤل والتشاؤم ) مما يؤدي إلى توجه عام نحو الحياة والموت . واعتماداً على هذا العنصر الجامع بين التفاؤل والتشاؤم فى جانب وقلق الموت فى الجانب الآخر يكون افتراض الارتباط السلبى والإيجابى ، على التوالي ، مسوغاً إلى حد بعيد .

وأجريت هذه الدراسة على 270 من طلاب جامعة الكويت من الجنسين ، وطبقت القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم ومقياس قلق الموت من وضع " تمبلر " ، وحققت النتائج الفرض ، واستخرجت ارتباطات سالبة دالة بين التفاؤل وقلق الموت ، وارتباطات موجبة بين التشاؤم وقلق الموت ، واتسعت هذه النتائج بين الجنسين . واستخرج من التحليل العاملى لمعاملات الارتباط المتبادلة بين المتغيرات الثلاثة عامل واحد ، استوعب قدراً لا بأس به من التباين المشترك ، وكان ثنائي القطب يجمع بين التشاؤم وقلق الموت فى قطب ، والتفاؤل فى القطب المقابل ، سمي عامل " الاستبشار - الضيق " ، واتسقت هذه النتائج بين الذكور والإناث كل على حدة .

#### 4- التفاؤل والتشاؤم والشخصية الفصامية :

أجريت هذه الدراسة فريخ العنزى ، وعويد المشعان (1998) ، وهدفت إلى فحص الارتباط بين الشخصية الفصامية Schizoid personality والتفاؤل والتشاؤم . وعرفت الشخصية الفصامية بأنها اضطراب فى الطباع ، يتسم بالانسحاب الاجتماعى والعزلة ، والخجل ، وزيادة الحساسية ، والانفصال عن الواقع المحيط ، وقلة الأصدقاء أو عدم وجودهم ، ونقص القدرة على تكوين علاقات اجتماعية ، والغرابية ، والانسحاب إلى خيالات ذاتية وأحلام يقظة ، وشروذ الذهن ، واللامبالاة ، هذا فضلاً عن المدى المحدود من التعبير الانفعالى ، وضعف القدرة على أظهار الود والمشاعر الرقيقة تجاه الآخرين ، والبرود ، وضيق الاهتمامات ، وقصر الميول ، والطموح غير الواضح . واضطراب الشخصية الفصامية غير الفصام .

وتكونت عينة هذه الدراسة من 463 من طلبة وطالبات يدرسون فى كلية التربية الأساسية بالهيئة العامة للتعليم التطبيقي وجامعة الكويت ، طبق عليهم مقياس الشخصية الفصامية والقائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم .

واستخرج ارتباط سالب دال بين التفاؤل والشخصية الفصامية لدى كل من الذكور والإناث على حدة ، كما استخرج ارتباط موجب دال بين التشاؤم والشخصية الفصامية لدى الجنسين . كما استخرج لدى الجنسين كل على حدة عامل واحد استوعب نسبة مرتفعة من التباين المشترك ، وهو عامل ثنائي القطب يجمع بين الشخصية الفصامية والتشاؤم فى جانب ، والتفاؤل فى الجانب الآخر ، وسمى عامل الضيق مقابل التفاؤل . وفسرت النتائج على ضوء المضمون السوى للتفاؤل ، والمضامين غير السوية للشخصية الفصامية والتشاؤم .

## 5- التفاؤل والتشاؤم وصحة الجسم :

لقد أتى على المتخصصين حين من الدهر ركزوا فيه شدة على الجوانب المرضية الشاذة كالقلق والاكتئاب والفصام والانتحار ومختلف الانحرافات ، وذلك على حساب التوافق والصحة والسلوك الإيجابي ومواجهة الضغوط وامتصاص الصدمات . وأدى الاهتمام بالجوانب الأخيرة - فضلا عن عوامل أخرى - إلى نشأة علم نفس الصحة ، ومن بين هذه النتائج الكثيرة جدا لهذا الفرع المهم من فروع علم النفس ، نتيجة مهمة تكررت في بحوث كثيرة ، مؤداها أن التفاؤل والمزاج الإيجابي أمران أساسيان لصحة الجسم ، وأن التفاؤل يؤثر تأثيرا إيجابيا على صحة الجسم ، ويسرع بالشفاء في حال المرض ، وأن هناك جانبا مهما يمكن أن يميز بين مريض وآخر في الأمل في الشفاء . ومن ناحية أخرى فإن التشاؤم - الذي يرتبط بكل من الغضب والعدائية - يتسبب في مشكلات صحية كثيرة منها ارتفاع ضغط الدم ومرض الشريان التاجي والسرطان ، كما يبنى التشاؤم بانخفاض كل من مستوى الصحة والعمر المتوقع ، وارتفاع معدل الوفاة ، وبطء الشفاء بعد إجراء العملية الجراحية ، بل إن عددا من المؤلفين يثبت أن كفاءة جهاز المناعة تزداد لدى المتفائلين بالنسبة إلى المتشائمين ، ويرون أن التفاؤل يمكن أن يقوم بدور مهم كعامل وقائي ينشط عندما يواجه الفرد صعوبات الحياة كالمرض ( أنظر : Segerstrom, Taylor, Kemeny & Fahey, 1998 ) .

وقدمت هذه الدراسة ( أحمد عبد الخالق ، 1998 "ب" ) فروضا اربعة مؤداها أن التفاؤل يرتبط بالصحة الجسمية ارتباطا موجبا ، وأن التفاؤل يرتبط بالأعراض والشكاوى الجسمية ارتباطا سالباً ، والعكس صحيح بالنسبة للتشاؤم ؛ إذ يرتبط بكل من الصحة الجسمية ارتباطا سالباً ، وبالأعراض والشكاوى الجسمية ارتباطا موجبا .

وأجريت الدراسة على 147 من الطلبة والطالبات الكويتيين الذين يدرسون في جامعة الكويت ، طبقت عليهم القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم ، ومقياس تقدير الصحة العامة بفرعيه : الصحة العامة والصحة في العام الأخير ، هذا فضلا عن قائمة الأعراض والشكاوى الجسمية . واستخرجت ارتباطات إيجابية دالة بين : التفاؤل والصحة ، والتشاؤم والأعراض الجسمية ، في حين كانت الارتباطات سلبية بين التفاؤل والأعراض الجسمية ، والتشاؤم والصحة ، والصحة والأعراض الجسمية . ثم حللت معاملات الارتباط المتبادلة بين هذه المتغيرات تحليلا عامليا بطريقة المحاور الأساسية ، واستخرج عامل ثنائي القطب يجمع بين التفاؤل والصحة العامة والصحة في العام الأخير ، في مقابل التشاؤم والأعراض الجسمية ، وسمى عامل التفاؤل/التشاؤم.

وقد فسرت هذه النتائج اعتمادا على كون التفاؤل سمة تؤدي بالشخص إلى تبني توجه عام مفضل نحو الحياة ، وتفسير إيجابي مرغوب لأحداثها ، ويدعم هذا التوجه تدعيما إيجابياً ، الصحة الجسمية الجيدة ، وفي الوقت نفسه فإن الصحة الجسمية الجيدة تدعم سلوك توقع الأفضل أي التفاؤل ، ومن ثم يحدث تفاعل بين التفاؤل والصحة على ضوء قانون الأثر Law of effect ، وعكس ذلك يمكن أن يفسر علاقة التشاؤم بالأعراض والشكاوى الجسمية ، فإن المرض المتكرر يمكن أن يقود الفرد إلى توقع الأسوأ ، أي التشاؤم ، كما أن التشاؤم من ناحية أخرى يمكن أن يضعف من الصحة الجسمية للفرد ، وذلك على ضوء ما كشفت عنه الدراسات الحديثة من علاقة بين التشاؤم ونقص جهاز المناعة .

كما فسرت هذه النتائج على ضوء طرق المواجهة Coping strategies ، حيث يزداد استخدام المتفائلين لأساليب المواجهة الفعالة التي تركز على المشكلة ، ويزداد لجوء المتفائلين إلى التخطيط عند مواجهة موقف عصيب ، والاستفادة من الخبرة والتعلم السابق ، في حين أن التشاؤم يرتبط باستخدام أسلوب الإنكار ، وبمحاولة الفرد إبعاد نفسه عن المشكلة ، وبسوء استخدام المواد والعقاقير التي تقلل من الوعي بالمشكلة . كل ذلك يؤدي بنا إلى افتراض وجود أسلوبين للتفسير: التفاولي مقابل التشاؤمي ، وذلك

اعتمادا على نموذج " سيليجمان " ، وأن هذين الأسلوبين يرتبطان بمختلف الجوانب الإيجابية والسلبية في الحياة ، ويأتي في صدر هذه الجوانب الصحة والمرض .

#### 6- التفاؤل والتشاؤم والأداء الوظيفي :

أجرى عثمان الخضر (مقبول للنشر) دراسة مهمة هدفت إلى فحص العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم والأداء الوظيفي ، ومدى تأثير عوامل السن ، والجنس ، والحالة الاجتماعية ، والمستوى التعليمي على هذه المتغيرات . واستخدم لهذا الغرض 150 موظفا وموظفة من شركة نفط الكويت ، وخلصت الدراسة إلى تأكيد العلاقة الطردية بين التفاؤل وكل من الدراية بالعمل ، وجودة العمل ، ومعدل الإنتاج ، والانضباط ، وحصافة الرأي ، والتوجيه ، والأداء بشكل عام (تراوح مدى الارتباطات من  $r = 0.23$  إلى  $r = 0.39$ ) ، كما كشفت هذه الدراسة عن ارتباط التشاؤم عكسيا بكل متغيرات الأداء هذه ، إضافة إلى المبادرة ، والتعاون ، والقدرة على التخطيط (مدى الارتباطات من  $r = 0.14$  إلى  $r = 0.34$ ) . ولم تكشف هذه الدراسة عن فرق جوهري بين الجنسين في كل من التفاؤل والتشاؤم ( ولا يتفق ذلك مع دراسات أخرى ) ، في حين بدا الذكور أكثر دراية بالعمل ، ومبادرة في طرح الأفكار والاقتراحات ، وتعاوننا مع الآخرين . كما لم تسفر الدراسة عن فرق دال بين المتزوجين وغير المتزوجين ، ولا بين المستويات التعليمية المختلفة في التفاؤل والتشاؤم ، وقد نقلت هذه الدراسة المهمة بحوث التفاؤل والتشاؤم إلى مجال جديد لم تطرقه الدراسات العربية - سلفا .

#### 7- التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بمتغيرات اجتماعية (أسرية) :

تباينت الآراء حول التفاؤل والتشاؤم هل هما سمتان في الشخصية ؟ أو توجه عام نحو الحياة ، أو توقع شامل لما يمكن أن يأتي به المستقبل ؟ أو نوع من القيم ؟ أو ضرب من التقويم الكلي للحاضر والمستقبل ؟ وأيا ما كان الرأي في هذا الصدد ، فإن التفاؤل والتشاؤم خاصتان تتطوران من خلال بيئة الأسرة بما لها من خواص محددة . وتلخص السؤال الأساسي في هذه الدراسة (انظر: عبد الخالق ، غير منشور ) فيما يلي : هل يرتبط التفاؤل والتشاؤم بنماذج لهذه المتغيرات الاجتماعية ؟ درست العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم كما يقاسا بالقائمة العربية وأربعة متغيرات : حجم الأسرة ، وعدد الإخوة والأخوات ، ورتبة الميلاد Biro أو ترتيب الفرد بين إخوته وأخواته ، وعدد الأصدقاء المقربين بالنسبة له . وأجريت الدراسة على 235 من الطلبة والطالبات الذين يدرسون بمختلف كليات جامعة الكويت .

واستخرجت معاملات ارتباط غير دالة بين التفاؤل والتشاؤم - على التوالي - وكل من حجم الأسرة (- 0.016 ، 0.006) ، وعدد الإخوة (-0.006 - 0.015) ، ورتبة الميلاد (- 0.014 ، 0.038) ، وعدد الأصدقاء المقربين (- 0.032 - 0.009) . وتشير هذه النتائج - في حدود العينة والمقاييس المستخدمة - إلى انه لا يوجد ارتباط دال بين التفاؤل والتشاؤم والمتغيرات الاجتماعية (الأسرية) التي قيست . ويمكن أن تعد هذه النتيجة مؤشرا للصدق الاختلافي لمقياسي التفاؤل والتشاؤم . ومن الممكن أن نفترض أن التفاؤل والتشاؤم قد يرتبطان أكثر بأسلوب التنشئة الاجتماعية المتبع مع الأبناء ، ويمكن أن يكون ذلك موضوع دراسة مقترحة .

#### 8- التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بالتدين :

للقيم أنواع عدة ، فمنها الاجتماعي والسياسي والديني والجمالي والاقتصادي والعلمي ، والعلاقات متشابكة بين نسق القيم Value system والشخصية ، ويتلخص التساؤل في هذه الدراسة حول ما إذا كانت هناك علاقة بين التفاؤل والتشاؤم والتدين . وقد تحدد الفرض هنا في أن الشخص المتفائل أكثر تدينا ، والعكس صحيح .

ولكن قياس التدين Religiosity يعد مشكلة حقا ، فهل يتصدى المقياس لتقديره على مستوى الأداء الفعلي للعبادات وتنظيم المعاملات ؟ أو هل يقاس التدين على مستوى التوجه اللفظي فقط بصرف النظر عن السلوك الفعلي كما هو الحال في قياس الاتجاهات غالبا ؟ ويتاح -على المستوى اللفظي - مقاييس للدافعية الدينية الداخلية Intrinsic religious motivation ومنها مقياس " هوج " Hoge ( انظر Beshai et al., 1996, 1997, Thorson et al., 1997 ) ، كما يمكن أن يقدر التدين بمقياس تقدير ذاتي يطلب من المفحوص أن يحدد درجة تدينه كما يدركها هو ذاتيا ، واتبعت الطريقة الأخيرة في هذه الدراسة التي قام بها عبد الخالق ( غير منشور ) ، حيث كان السؤال : ما درجة تدينك ؟ وتراوحت البدائل بين صفر (ضعيفة جدا) ، و10 (ممتازة).

وقد قيس التفاؤل والتشاؤم بالقائمة العربية السابق عرض نبذة عنها في الدراسة الثانية في القسم الأول من هذه الدراسة ، واستخدمت عينة من طلبة وطالبات جامعة الكويت (ن=235) . واستخرجت معاملات ارتباط دالة ( عند مستوى 0.001) بين التقدير الذاتي للتدين وكل من التفاؤل (0.243) والتشاؤم (-0.255) ويشير هذان المعاملان إلى أنه كلما زاد التفاؤل ارتفع التدين ، والعكس كذلك صحيح : كلما ارتفع التشاؤم نقص التدين . ولكن هذه المعاملات أقل من معاملات الارتباط بين التفاؤل والتشاؤم والجوانب المرضية في الشخصية كالقلق واليأس والاكتئاب . ومن الممكن أن نستخلص - في حدود هذه الدراسة - أن المتدين يميل إلى أن يكون أكثر تفاؤلا ، وغنى عن البيان أن هناك عددا من الأحاديث النبوية الشريفة التي تحض المسلم على التفاؤل مثل : " تفاؤلوا بالخير تجدوه " ، و" يسروا ولا تعسروا وبشروا ولا تنفروا " . ومن ناحية أخرى فإن هناك تفاعلا وتغيرا مصاحبا سلبيا بين التدين والتشاؤم ، فقد يكون نقص التدين - في مجتمع يعلى من شأن التدين - عاملا مسهما في التشاؤم ، كما قد يعوق التشاؤم أداء الفرد لواجباته الدينية ومن ثم يقرر - لفظيا - انخفاض تدينه ...

#### 9- التفاؤل والتشاؤم والصحة النفسية والجسمية :

أجريت دراسة عربية ( عبد الخالق ، 1998"ب" ) أكدت العلاقة الوثيقة بين الصحة الجسمية والتفاؤل ، وبين الأعراض والشكاوى الجسمية والتشاؤم ( انظر الدراسة الخامسة في هذا القسم ) . وتوسع هذه الدراسة - التي قام بها عبد الخالق ( غير منشور ) ، ونعرض لها هنا - مجال فحص العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم وكل من الصحة الجسمية ، والصحة النفسية ، والتقدير الذاتي للشعور بالسعادة . وطبقت القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم وثلاثة مقاييس تقدير ذاتي يملؤها المفحوص بنفسه عن نفسه وتقيس : الصحة الجسمية بوجه عام ، والصحة النفسية بوجه عام ، والشعور بالسعادة . وتراوحت بدائل الإجابة بين صفر ، و10.

وكانت جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى 0.001 بين التفاؤل وكل من : الصحة الجسمية (0.309) والصحة النفسية ( 0.491 ) ، والشعور بالسعادة ( 0.585 ) ، وبين التشاؤم وكل من : الصحة الجسمية ( - 0.315 ) ، والصحة النفسية ( - 0.555 ) ، والشعور بالسعادة ( - 0.587 ) . ومن الجلى أن وراء هذه الارتباطات عاملا ثنائي القطب للتفاؤل والصحة والسعادة في مقابل التشاؤم . وتؤكد نتيجة هذه الدراسة فيما يختص بعلاقة التفاؤل والتشاؤم بالصحة الجسمية ، الدراسة العربية السابقة في المجال ذاته ، ولكن تأتي أهمية هذه الدراسة من إضافة متغيرين مهمين هما : التقدير الذاتي لكل من الصحة النفسية والشعور بالسعادة ، مما يوسع من نطاقه . وعلى الرغم من الدلالة الإحصائية لكل معاملات الارتباط المستخرجة ، فإن الارتباط بين كل من التفاؤل والتشاؤم والصحة الجسمية أقلها ، والارتباط بين كل من التفاؤل والتشاؤم والصحة النفسية وسط بينهما .

ويهمنا أن نبرز من بين هذه الارتباطات ، العلاقة بين الشعور بالسعادة وكل من التفاؤل (0.585) والتشاؤم (-0.587) ، وهما معاملان يكادان يقتربان من معامل الارتباط بين مقياسي التفاؤل والتشاؤم في

القائمة العربية ( 0.671 على التحديد ) ، ويعنى ذلك تقارب تقديرات التفاؤل والسعادة ، وكذلك التفاؤل والتعاسة (مقلوب السعادة والتفاؤل).

#### 10- التفاؤل والتشاؤم والقلق :

تعد هذه الدراسة (انظر : عبد الخالق ، غير منشور ) تكرر لدراسة سابقة هدفت إلى فحص ارتباط القلق بكل من التفاؤل والتشاؤم ، ولكن الفارق بين الدراستين هو استخدام مقياس جديد للقلق فى هذه الدراسة ، وهو مقياس جامعة الكويت للقلق ، فضلا عن القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم ، ويتسمان بثبات وصدق مرتفعين ، وطبقنا على عينة من طلبة جامعة الكويت وطالباتها قوامها 235 . وكشفت الدراسة عن ارتباط دال عند مستوى 0.001 بين القلق وكل من التفاؤل (ر=0.569) والتشاؤم (ر=0.710) ، وتتفق هذه النتيجة مع النتائج الواردة فى دليل تعليمات القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم ، وتعد تأكيدا لها فى الاتجاه ذاته على الرغم من تغيير المقياس المستخدم لقياس القلق .

#### 11- التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بعادات النوم واضطرابه :

يمكن أن تعد عادات النوم Sleep habits مؤشرا للحالة الصحية العامة من الناحيتين الجسمية والنفسية ، وليس هذا فحسب بل إن هذه العادات ترتبط بمعدلات الوفاة والعمر المتوقع ، فقد دلت دراسة على مليون شخص على أن نقص عدد ساعات النوم (أقل من 5 ساعات) يرتبط بعمر متوقع قصير ، كما أن زيادة عدد ساعات النوم ( أكثر من 9 ساعات فى اليوم) يرتبط كذلك بعمر متوقع قصير ، ولكن نقص عدد ساعات النوم يعد أكثر خطرا من زيادتها ، وأخيرا ظهر أن عدد ساعات النوم المتوسطة يرتبط بعمر متوقع أطول . ومن بين عادات النوم التى درست عدد ساعات النوم ليلا ، وكذلك نهارا (وهما متغيران مستقلان).

واضطرابات النوم ذات عدد كبير ، وأهمها اضطرابات بدء النوم والمحافظة عليه، واضطرابات جدول النوم واليقظة ، والاضطرابات المصاحبة للنوم ، ومن أكثر اضطرابات النوم شيوعا الأرق . وأجريت هذه الدراسة التى قام بها كاتب هذه السطور ( غير منشور) على عينة من 235 طالبا وطالبة يدرسون بجامعة الكويت ، طبقت عليهم القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم فضلا عن ثلاثة متغيرات متعلقة بعادات النوم واضطرابه : عدد ساعات النوم فى الليل ، وعدد ساعات النوم فى النهار ، وعدد مرات الاستيقاظ من النوم أثناء الليل .

ولم يرتبط عدد ساعات النوم بالليل ارتباطا دالا بالتفاؤل ولا بالتشاؤم : 0.052 ، 0.095 على التوالى ، وكذلك عدد ساعات النوم بالنهار (0.105 ، 0.84). ومن ناحية أخرى ارتبط متغير عدد مرات الاستيقاظ أثناء الليل ارتباطا سلبيا بالتفاؤل (- 0.240) ، وارتباطا إيجابيا بالتشاؤم (0.225) ، وهما دالان عند مستوى (0.001).

إن الارتباط الدال بين عدد مرات الاستيقاظ أثناء الليل والتفاؤل والتشاؤم - وإن كان ضعيفا - يمكن تفسيره على ضوء التغير المصاحب بين عدد مرات الاستيقاظ أثناء الليل وكل من : التفاؤل (سلبى) والتشاؤم (إيجابى) ، من حيث إن عدد مرات الاستيقاظ أثناء الليل دليل وقلق واضطراب ، والأخيران يرتبطان إيجابيا بالتشاؤم وسلبيا بالتفاؤل .

كما أن عدد ساعات النوم - سواء أقلت أم زادت - يرتضيها الفرد ويتكيف لها حتى تعد من عادات النوم لديه ، وقد لا شتير إلى اضطراب محدد من ناحية ما ، ولكن عدد مرات الاستيقاظ أثناء الليل مؤشر محدد لنوم مضطرب متقطع . والحاجة ماسة إلى إجراء دراسة مفصلة للتفاؤل والتشاؤم وعدد من اضطرابات النوم المحددة ، وذلك موضوع دراسة أخرى .

## 12- التفاؤل والتشاؤم وتدخين السجائر :

حظى سلوك التدخين Smoking behavior بعدد كبير من الدراسات ، وفضلا عن خطورة هذا السلوك على المدخن ومخالطيه ( المدخن السلبي ) ، فإنه يرتبط ارتباطا وثيقا بالمرضى الذين يتسببان في أعلى معدلات الوفاة وهما : القلب والسرطان ( الرتبتان الأولى والثانية على التوالي من ناحية أسباب الوفاة ) .

ونظرا لما يشاع عن أخطار التدخين على الرغم من ارتفاع معدلات استخدامه في بلادنا ، فمن الممكن أن نفترض ارتباط التدخين بعدد من توقعات المدخن حول المستقبل الشخصي له ، ومن ثم بحث عبد الخالق ( غير منشور ) علاقة سلوك التدخين بكل من التفاؤل والتشاؤم كما قيس بالقائمة العربية (ن=235 من طلاب جامعة الكويت ) .

ولم يظهر ارتباط دال بين سلوك التدخين كما يقاس بالسؤال الآتي : هل تدخن السجائر؟ ( وأجيب عنه بـ لا ، أحيانا ، نعم ) وكل من التفاؤل (0.043) والتشاؤم ( 0.037 ) ، ولذا فإن الفرض الذى بدأت به الدراسة لم يتحقق .

## 13- التفاؤل والتشاؤم والتحصيل الدراسي :

من الممكن أن نفترض علاقة بين التحصيل الدراسي وكل من التفاؤل والتشاؤم ، وذلك اعتمادا على ما بين الجانبين الوجداني (التفاؤل والتشاؤم) والمعرفي (التحصيل الدراسي ) من علاقات . و أجرى كاتب هذه السطور ( غير منشور ) هذه الدراسة على عينة من (235) طالبا وطالبة يدرسون بجامعة الكويت ، طبقت عليهم القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم ، واستخرج المعدل الدراسي العام لكل منهم .

ولم يظهر ارتباط جوهري بين التحصيل الدراسي وكل من التفاؤل (0.036) والتشاؤم (-0.072) ، وبذا لم يتحقق الفرض ، ويبدو أن التحصيل الدراسي على الرغم من تأثره بعدد من العوامل وتعلقه بها فإنه ليس من بينها التفاؤل والتشاؤم تبعا للعينة والمقاييس المستخدمة .

## 14- التفاؤل والتشاؤم والدافع للإنجاز :

الدافع للإنجاز ( n-Ach ) Need for Achievement هو الأداء على ضوء الامتناز والتفوق ، أو الأداء الذى تحته الرغبة فى النجاح وقد افترض ارتباطه بالتفاؤل والتشاؤم .

استخدمت فى هذه الدراسة التى قام بها الباحث (غير منشور) عينة من طلبة جامعة الكويت وطالباتها (235) ، طبقت عليهم - فى موقف قياس جمعى - القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم ومقياس " راي ، لن " Ray- Lynn للدافع للإنجاز ، ويشتمل على 14 سؤالا يجاب عنها باختيار أحد البدائل : " نعم ، غير متأكد ، لا " وللمقياس خصائص سكومترية جيدة .

وارتبط الدافع للإنجاز ارتباطا دالا بكل من التفاؤل (- 0.238) ، والتشاؤم (-0.211) وهما دالان عند مستوى (0.001) . وتحقق الفرض الذى بدأت به الدراسة ، وتؤكد النتيجة أن العلاقة متبادلة بين الدافع للإنجاز وكل من التفاؤل والتشاؤم ، ففي التفاؤل توقع النجاح ( والتشاؤم عكسه ) وفى الدافع للإنجاز سعى حثيث إلى تحقيق ذلك النجاح .

## 15- التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بنمط السلوك " أ " :

نمط السلوك " أ " Typ A Behavior طائفة من التصرفات التى تصدر عن الفرد ، وتكشف عن مزاج ذى خصائص شخصية محددة ، افترض أنها ترتبط بالقابلية للإصابة بمرض الشريان التاجي للقلب ، ويقابله النمط " ب " .

ويتسم أصحاب السلوك من نمط " أ " بالعدوانية ، والطموح ، والمنافسة الشديدة، والانشغال الزائد بالإنجاز ، وعدم الصبر ، والتملل أو عدم الاستقرار ، والتعجل ، ومشاعر التحدى المزمنة ، وبأن الفرد واقع تحت ضغط ، والتنبيه الزائد ، وتوتر العضلات وبخاصة عضلات الوجه ، وعلو الصوت عند

الحديث ، والشعور بتحدى المسؤوليات ، وضغط عامل الزمن (Aiken, 1991,p. 368; Henkins et al., 1979, p. 3) .

أما أصحاب النمط " ب " فإنهم أكثر استرخاء وتمهلا وصبرا ، فهم يتكلمون ويتصرفون بطريقة أكثر بطئا وهذوا . ويكشف أصحاب النمط " أ " - بالمقارنة إلى أصحاب النمط " ب " - عن نسبة أكبر لحدوث الأزمات القلبية ، حتى عندما يوضع في الاعتبار الفروق في كل من : العمر ، ومستوى دهون الدم (الكوليسترول\* ، ومعدل التدخين ، وضغط الدم (Aiken, 1991,p. 368) .

وفي سبيل فهم الآليات التي يمكن أن تؤثر في تطور مرض الشريان التاجي في القلب فقد أجريت البحوث على الاستجابات القلبية الوعائية والكيميائية الحيوية ، كما أجريت لمتغيرات نفسية واجتماعية مثل : الرضا عن العمل ، ومقدار التحكم الذي يمكن أن يمارسه الفرد على عمله، ووضوح الدور أو غموضه . وظهر أن القابلية أو الاستعداد للإصابة بمرض الشريان التاجي في القلب يمكن أن ترتبط - ليس بدرجة كبيرة - بالدافع للإنجاز والترقي بقدر ما ترتبط بالإحباط والغضب لدى الأشخاص الذين يتسمون بالدافع المرتفع للنضال والذين يواجهون عقبات موقفية في تحقيق آمالهم . فضلا عن ذلك فإن الطريقة التي يعبر بها الفرد عن الغضب Anger يمكن أن تكون عاملا مهما في حدوث آثاره الفيزيولوجية (Aiken, 1991, p. 369) .

وقد افترض كاتب هذه السطور ( غير منشور ) وجود ارتباط إيجابي بين نمط السلوك "أ" وكل من : التفاؤل (إيجابي) والتشاؤم (سلبى) . واستخدمت القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم ، فضلا عن المقياس العربي لنمط السلوك " أ " ، ولهما معاملات ثبات وصدق مرتفعة . وطبق المقياسان على عينة من طلبة جامعة الكويت وطالبتها (ن=235).

واسفرت الدراسة عن ارتباط جوهري إيجابي دال عند مستوى 0.001 قدره : 0.273 بين نمط السلوك " أ " والتفاؤل ، في حين لم يكن الارتباط دالا مع التشاؤم . ومن ثم يكون الفرض قد تحقق جزئيا ، وقد فسرت علاقة التفاؤل بنمط السلوك " أ " بجامع الطموح وتوقع الأفضل والإصرار على النجاح في كل منهما .

## 16- التفاؤل والتشاؤم ومصدر الضبط :

مصدر الضبط Locus of control مصطلح عام في علم النفس الاجتماعي ، يستخدم للإشارة إلى موقع التحكم في سلوك الفرد كما يدركه ذلك الشخص ، ويقاس عبر بعد يجمع بين ذوى الدرجة الداخلية Internal المرتفعة والخارجية External المرتفعة . وتعنى الدرجة المرتفعة على الضبط الداخلى أن اصحابه يميلون إلى تحمل مسئولية أفعالهم ، وينظرون إلى أنفسهم على أنهم يمتلكون التحكم في مصائرهم الخاصة ، أما أصحاب الدرجة المرتفعة على الضبط الخارجى فإنهم يميلون إلى النظر إلى التحكم أو الضبط على أنه يكمن في مكان آخر خارجيا عنهم وخارجا عن تحكمهم ، ويميلون إلى أن يعزوا نجاحهم أو فشلهم إلى قوى خارجية . ويجب أن نلاحظ أن " الواقع " لا يقاس في هذه الحالة ، ولا يكون السؤال ما إذا كان الضبط الحقيقى ينبع من مصادر داخلية أو خارجية بل إن المهم كيف يدركه الفرد ( Reber, 1995,p. 423) .

وقد قيس مصدر الضبط في هذه الدراسة التي قام بها كاتب هذه السطور ( غير منشورة) بمقياس " روتر " Rotter ، ويشتمل على 23 بندا ، يضم كل بند منها عبارتين ، يطلب من المفحوص اختيار أحدهما ، وتقدر درجات هذا المقياس في اتجاه مصدر الضبط الخارجى ؛ أى أنه كلما كانت الدرجة على المقياس مرتفعة أشار ذلك إلى أن مصدر الضبط خارجي أكثر لدى المفحوص . وتمثلت العينة في 235 طالبا وطالبة من جامعة الكويت .

واستخرجت معاملات ارتباط دالة عند مستوى 0.001 بين مصدر الصبط الخارجى وكل من التفاؤل (-0.432) والتشاؤم ( 0.451) ، وتشير إلى أنه كلما ارتفعت الدرجة على مقياس التفاؤل كان

هناك ثقة أقوى لدى الفرد في مصدر الضبط الداخلي لأفعاله ، ومن ناحية أخرى كلما ارتفعت الدرجة على مقياس التشاؤم كان هناك ثقة أقوى لدى الفرد في مصدر الضبط الخارجي لأفعاله . وتتفق هذه النتيجة مع الدراسات السابقة ( بدر الانصاري ، 1998، ص49) .

## 17- التفاؤل والتشاؤم والبروج السماوية :

يشيع لدى طائفة من الأفراد الاعتقاد في وجود علاقة بين البرج Zodiac الذى ولد فيه الشخص وعدد من جوانب حياته مثل : حظه في الحياة ، وشخصيته ، وانفعالاته ... وغير ذلك . ولقد ارتبط هذا الموضوع في أذهان كثير من المثقفين والعلماء بقدر كبير من الدجل والخرافة ، ومن ثم فقد طرحوه جانبا واستبعدوا دراسته بوصفه موضوعا غير علمي البتة . واسهم في تكون هذه الصورة غير العلمية عن البروج ، ما نطالعه يوميا في كثير من الصحف تحت عنوان " حظك اليوم " أو ما شابه ذلك ، ويعتمد على خريطة البروج Horoscope ؛ وهو رسم كان المنجمون يستخدمونه لكشف الطالع ، ويستخدم " حظك اليوم " عبارات عامة يكتنفها الغموض أو عدم التحديد ، بحيث يمكن نظريا أن تنطبق على أناسي كثيرا ، وهو ما يسمى في بحوث الشخصية بتأثير " بيرنام " Barnum effect . ولكن الرأى لدينا أن لهذا الموضوع جوانب محددة يمكن التثبت منها ، وذلك بافتراض فروض معينة واختبار مدى صحتها ، كأن نفترض مثلا أن البروج ( أو الأبراج كما يشيع لدى كثير من الناس ) ترتبط بجوانب محددة في الشخصية ، وطالما أن البروج محددة بدقة ( وهى اثنا عشر برجا ) اعتمادا على تاريخ ولادة الشخص ، وأن الشخصية يمكن قياسها بالطرق المعروفة في الاختصاص فإن معالجة هذا الموضوع يمكن أن تركز إلى أسس علمية قوية ، وذلك بصرف النظر - بطبيعة الحال - عما يمكن أن تسفر عنه نتيجة اختبار مثل هذا الفرض . وقد أجريت دراسات أجنبية بهدف فحص العلاقة بين البروج وكل من الشخصية والاضطراب النفسي والمرض العقلى . ولكن لم يصل إلى علمنا دراسة عربية في هذا المجال .

واعتمدت هذه الدراسة - التى قام بها الباحث ( غير منشورة) - على تساؤل محدد مفاده : هل تختلف متوسطات التفاؤل والتشاؤم اعتمادا على البرج الذى ولد فيه الشخص ؟ وطبق على المفحوصين ( ن =235 من طلاب جامعة الكويت من الجنسين ) القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم، وطلب منهم كتابة تاريخ مولدهم باليوم والشهر والسنة ، ثم استخدم اليوم والشهر فى تحديد البرج الخاص بكل منهم عن طريق الحاسب ، مثال ذلك:

برج الجدى Acurius من 21 ديسمبر إلى 20 يناير .

برج الدلو Pisces من 21 يناير إلى 20 فبراير .

برج الحوت Zodiacys من 21 فبراير إلى 20 مارس .

والبروج اثنا عشر كما يلى : الجدى والدلو والحوت والحمل والثور والجوزاء والسرطان والأسد والعذراء والميزان والعقرب والقوس .

وقسمت العينة (ن=235) إلى اثني عشر برجا ، حددت درجات التفاؤل (وكذلك التشاؤم) لكل فرد منها ، واستخدم تحليل التباين فى اتجاه واحد ، وكانت نسبة "ف" = 1.24 بالنسبة للتفاؤل ، و 0.33 بالنسبة للتشاؤم ، وكلتاها غير دالة إحصائيا .

وتؤكد هذه الدراسة - فى حدود العينة والمقاييس المستخدمة - أنه لا توجد فروق دالة إحصائيا فى التفاؤل ( وكذلك فى التشاؤم) بين أفراد العينة كما قسمت اعتمادا على البروج السماوية التى ولد كل منهم فيها .

## 18- التفاؤل والتشاؤم والفصل الجغرافي للمولد :

تنقسم الفصول الجغرافية إلى أربعة : الشتاء والصيف والربيع والخريف ، وقد تحقق الفرض الذى بدأت به بعض الدراسات عن علاقة بين فصل الميلاد Season of birth والذكاء ، ولم تتحقق علاقة



فصل الميلاد والشخصية . وقد افترضت هذه الدراسة علاقة بين فصل الميلاد وكل من التفاؤل والتشاؤم . وقسمت عينة هذه الدراسة (ن=235) التي قام بها كاتب هذه السطور (غير منشورة) إلى أربعة مجموعات تبعا لفصل الميلاد . وحسب تحليل التباين لدرجات التفاؤل وفصل الميلاد ، ومثل ذلك للتشاؤم ، وكانت نسبة "ف" غير دالة على التوالي : 1.87 ، و0.326 ، بما يشير إلى عدم وجود فروق فى درجات التفاؤل والتشاؤم تبعا لفصل الميلاد .

## استنتاجات ختامية

على الرغم من قدم مصطلحي التفاؤل والتشاؤم من الناحية اللغوية والاستخدام العام لهما في لغة الجمهور غير المتخصص فإن خضوعهما للدراسة العملية النفسية المتعمقة لم يتجاوز العقود الثلاثة الأخيرة من القرن العشرين على أفضل تقدير ، ولا يمنع ذلك بطبيعية الحال من ظهور هذين المصطلحين ظهوراً عابراً في بعض الكتابات السيكولوجية المبكرة كما هو الحال لدى " وليم جيمس " مثلاً . على أن الدراسات السيكولوجية لهذين المفهومين على المستوى العربي لم تبدأ فيما نعلم إلا في العام 1995 ، وهدفت هذه الدراسة إلى تقديم عرض موجز لهذه البحوث العربية .

لقد ركز عدد لا بأس به من البحوث العربية في مجال علم نفس الشخصية - اتساقاً مع التوجه العالمي - على الأبعاد الأساسية كالعصابية والانبساط والذهانية ، في حين اهتم عدد آخر من الباحثين بالسّمات الصغرى أو الضيقة مثل : تقدير الذات ، ومستوى الطموح ، والدافع للإنجاز ، ومصدر الضبط ، وقوة الأنا ، والثقة بالنفس ... وغيرها (انظر للتفصيل : Abdel- Khalek, 1998 "b", p. 273 ) ، ومن الواضح أن سمتى التفاؤل والتشاؤم تنتمي إلى القسم الأخير : السمات الصغرى وليس الأبعاد الكبرى للشخصية . ومن نافلة القول أن نذكر أن العلاقة بين الأبعاد والسمات علاقة وثيقة وثابتة ، حيث تتكون الأبعاد الكبرى من مثل هذه السمات الصغرى ونظائرها ، كما أن السمات هي أحجار البناء بالنسبة للأبعاد . ولكن " مارشال " وصحبه يوردون : " أن الدراسات الحديثة لمفهومي التفاؤل والتشاؤم تضيف فهما أعمق وتصوراً أدق لأهم بعدين في الشخصية ألا وهما الانبساط والعصابية ... ويضيفون أن التفاؤل والتشاؤم قد يكونان وجهين آخرين لبعدي شخصية من الرتبة الراقية العريضة ، مثلهما في ذلك مثل الانبساط والعصابية " ( انظر : حسن عبد اللطيف ، ولولوه حماده ، 1998 ، ص 98 ) ، وإيا ما كان الرأي فإن التفاؤل والتشاؤم سمتان جديرتان بالفحص والدرس .

ولكن الخلاف كبير بين الباحثين في النظر إلى العلاقة بين هذين المفهومين ، ويمكن أن نعدد - على الأقل - نظرتين إلى هذه العلاقة ، أولهما أن التفاؤل والتشاؤم سمة واحدة ولكنها ثنائية القطب Bipolar ( انظر : أحمد عبد الخالق ، 1994 ص ص 75-76 ) ؛ أي أن متصل Continuum هذه السمة له قطبان متقابلان متضادان ، لكل فرد مركز واحد ونقطة واحدة عليه ، بحيث يقع بين التفاؤل المتطرف والتشاؤم الشديد (انظر شكل 1) ، ويتضمن ذلك أن الفرد الواحد - بصورة عامة - لا يمكن أن يكون مثلاً متفائلاً جداً ومتشائماً كثيراً ، حيث إن له درجة واحدة على المتصل ( وهو الأمر ذاته في بعد الانبساط/الانطواء ثنائي القطب ) . واعتماداً على هذا المنحى فإن قياس هاتين السمتين يمكن أن يتم بمقياس التفاؤل وحده أو بمقياس التشاؤم فقط ، حيث أن السمتين متضادتان ، وتعد درجة أحدهما مقلوباً للآخر ، فدرجة التفاؤل المرتفعة تعني درجة تشاؤم منخفضة والعكس بالعكس ، وهناك عدد من الباحثين يناصرون هذا التوجه ثنائي القطب .

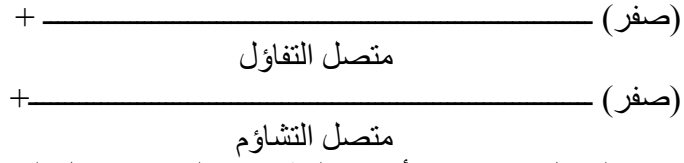
التفاؤل \_\_\_\_\_ ا \_\_\_\_\_ التشاؤم

صفر

شكل (1) : التفاؤل والتشاؤم سمة ثنائية القطب

على أن هناك رأياً آخر مناقضاً لسابقه ، ومؤداه أن التفاؤل والتشاؤم سمتان مستقلتان ولكنهما مترابطتان ؛ أي أن لكل سمة متصل مستقل استقلالاً نسبياً يجمع بين مختلف الدرجات على السمة الواحدة ، ولكل فرد موقع على متصل التفاؤل ، مستقلاً عن مركزه على متصل التشاؤم ، وكل بعد هنا يعد - بشكل

مستقل - أحادي القطب Unipolar ، يبدأ من أقل درجة على التفاوض (وقد تكون درجة الصفر ) إلى أقصى درجة، والأمر ذاته - مستقلا - بالنسبة للتشاؤم كما يبين شكل (2) .



شكل (2) التفاوض بصفه سمة أحادية القطب مستقلة عن متصل التشاؤم والأدلة على ذلك كثيرة منها - على سبيل المثال - أن بعض البحوث تستخرج فروقا دالة إحصائيا بين الجنسين في التفاوض مثلا ولكن ليس في التشاؤم ، كما قد ترتبط سمة واحدة بالتفاوض ولكن ليس بالتشاؤم ؛ بما يعنى أن التفاوض ليس بالضرورة عكسيا دقيقا للتشاؤم . كما أن الفرد قد يحمل توجهات تفاؤلية وتشاؤمية في الوقت نفسه ، وقد يكون الفرد متفانلا في بعض الأمور والمواقف ومتشائما في أمور ومواقف غيرها ، أو أن هناك أنماطا متعددة من التفاوض ومثلها مختلفة للتشاؤم ، كما أظهرت دراسة " تشانج " وصحبه أن التفاوض والتشاؤم يمكن أن يعدا مقياسين مستقلين للتنبؤ بالرضا عن الحياة والتنبؤ بأعراض الاكتئاب على التوالي ، وأوضحت دراستهم أيضا أن التشاؤم يمكن أن يعد منبئا إيجابيا بأعراض الاكتئاب ، وهو في ذلك يفوق القوة التنبؤية للتفاوض بمقدار ثلاث مرات ( انظر: حسن عبد اللطيف ، ولولوه حماده 1998 ، ص ص 97-98).

وعلى الرغم من هذا التصور النظرى لاستقلال سمتى التفاوض والتشاؤم فإن هذا الاستقلال نسبي ، ودليل ذلك أن وسيط معاملات الارتباط بينهما -0.57 تبعا لتسع دراسات (انظر : بدر الأنصاري ، 1998 ، ص ص 70-71؛ حسن عبد اللطيف ، ولولوه حماده ، 1998 ، ص 99) ، ويعنى هذا المعامل (-0.57) أن التباين المشترك بين هاتين السمتين يصل إلى 32.50% (أى الثلث تقريبا ) ، وتدعم هذه النتائج الفكرة القائلة بأن التفاوض والتشاؤم سمتان مستقلتان استقلالاً نسبياً إلا أنهما مترابطتان ، ولكن من الممكن افتراض أن الارتباط بين التفاوض والتشاؤم غالبا ما يزيد على الارتباطات بينهما في جانب والارتباطات بين الزملاط المرضية كالاكتئاب والقلق واليأس والانتحار ( ارتباط سلبى مع التفاوض وإيجابى مع التشاؤم ) فى الجانب الآخر ، وعلى كل فهذه المسألة فى حاجة إلى دراسة حاسمة .

إن الاستقلال النسبى للتفاوض والتشاؤم افتراض يجب فحصه بوساطة طرق ومقاييس عدة تمهيدا لإثباته أو دحضه ، ومن الجائز كذلك أن المسألة " سكومترية " فى أساسها ومتعلقة ببنود المقياسين وتركيبهما . وإيا ما كانت النتيجة فتجد الإشارة إلى أن ذلك لا ينسحب على عامل راسخ كالعصابية مقابل الاتزان الانفعالي أو كالأنبساط مقابل الانطواء ، حيث تشير الدراسات السابقة المتسفيضة إلى أن كل عامل من العاملين الأخيرين ثنائى القطب ، يعد كل قطب فيه عكسا ومقلوبا للقطب الآخر .

وقد وصل عدد الدراسات العربية إلى اثنتين وعشرين دراسة متعلقة بجانب أو آخر من جوانب التفاوض والتشاؤم ، وهى الدراسات التى عرضت فى الصفحات السابقة ، وبدأت هذه الدراسات منذ عام 1995 ، ويتاح على الأقل ثلاثة مقاييس لقياسهما ، وهى مقاييس تتسم بخواص سيكومترية جيدة ، ومن الأهمية بمكان أن نشير إلى الفائدة الجمة من جراء إتاحة المقاييس فى هذا المجال ، إذ تيسر هذه المقاييس إمكانية إجراء الدراسات العملية ( الإمبريقية). وتجدر الإشارة إلى أن قياس التفاوض والتشاؤم يتعين أن يتم بمقياسين فرعيين مستقلين ، نظرا لمشكلة العلاقة بين المفهومين التى سبق عرضها ، والتى لم تحسم بعد، ولذا فقد يستخرج مثلا ارتباط دال بين التفاوض وسلوك النمط " أ " ولا يكون الارتباط دالا بين الخير

والتشاؤم ، وفى أحيان أخرى يدعم الارتباط السلبي بين التفاؤل وسمة كالقلق مثلا ، الارتباط الإيجابي بين التشاؤم والقلق ... وهكذا.

وبعد الدراسة النظرية للمفهوم والمقاييس الثلاثة أجريت ثماني عشرة دراسة واقعية أسفرت عن علاقات متعددة يعرضها جدول (1) ، تبعا للدراسات التى تم عرضها فى الصفحات السابقة لمجموعة من الباحثين .

واعتمادا على نتائج الدراسات العربية فى التفاؤل والتشاؤم التى تم عرضها فى جدول (1) يمكن أن نلخص الصورة العامة للشخص الذى يحصل على درجة مرتفعة فى التفاؤل أو المتفائل النموذجى بأنه يتسم بما يلى : درجاته منخفضة فى كل من القلق والاكتئاب والوسواس القهرى واليأس والعصابية وقلق الموت واضطراب الشخصية الفصامية والأعراض الجسمية وعدد مرات الاستيقاظ أثناء الليل ومصدر الضبط الخارجى . ومن ناحية أخرى فإن المتفائل النموذجى له درجات عليا فى كل من : الانبساط وصحة الجسم بوجه عام والصحة الجسمية فى العام الأخير والدراية بالعمل وجودة العمل ومعدل الإنتاج والانضباط وحصافة الرأى والتوجيه والأداء الوظيفى والتدين والصحة النفسية والشعور بالسعادة والدافع للإنجاز ونمط السلوك " أ " .

جدول (1) معاملات الارتباط بين عدد من المتغيرات وكل من التفاؤل والتشاؤم تبعاً للدراسات العربية التي تم عرضها

المتغيرات		المتغيرات		المتغيرات	
الارتباط		الارتباط		الارتباط	
التشاؤم	التفاؤل	التشاؤم	التفاؤل	التشاؤم	التفاؤل
-	×	+	-	20-التعاون	1- القلق
×	×	+	-	21- حجم الأسرة	2- الاكتئاب
×	×	+	-	22- عدد الإخوة	3- الوسواس القهري
×	×	+	-	23- رتبة الميلاد	4- اليأس
×	×	-	+	24- عدد الأصدقاء المقربين.	5- الانبساط
-	+	+	-	25- التدخين	6- العصابية
-	+	+	-	26- الصحة الجسمية	7- قلق الموت
-	+	+	-	27- الصحة النفسية	8- الشخصية الفصامية
-	+	-	+	28- الشعور بالسعادة	9- صحة الجسم عامة
×	×	-	+	29- عدد ساعات النوم ليلاً	10- الصحة فى العام الأخير
×	×	+	-	30- عدد ساعات النوم نهاراً	11- الأعراض الجسمية
+	-	-	+	31- مرات الاستيقاظ ليلاً	12- الدراية بالعمل
×	×	-	+	32- التدخين	13- جودة العمل
×	×	-	+	33- التحصيل الدراسي	14- معدل الانتاج
-	+	-	+	34- الدافع للإنجاز	15- الانضباط
×	+	-	+	35- نمط السلوك "أ"	16- حصافة الرأى
+	-	-	+	36- مصدر الضبط الخارجي	17- التوجه
×	×	-	+	37- البروج السماوية	18- الأداء الوظيفي
×	×	-	×	38- فصل الميلاد	19- المبادرة .

ملاحظة : += ارتباط إيجابي جوهرى ، -= ارتباط سلبي جوهرى ، × الارتباط غير دال إحصائياً .  
وأما المتشائم النموذجي فيتسم بأن درجاته منخفضة فى كل من : الانبساط وصحة الجسم بوجه عام والصحة فى العام الأخير والدراية بالعمل وجودة العمل ومعدل الإنتاج والانضباط وحصافة الرأى والتوجيه والأداء الوظيفي والمبادرة والتعاون والتدين والصحة النفسية والشعور بالسعادة والدافع للإنجاز . كما يتسم المتشائم النمطي بأن درجاته مرتفعة فى كل من : القلق والاكتئاب والوسواس القهري واليأس والعصابية وقلق الموت واضطراب الشخصية الفصامية والأعراض والشكاوى الجسمية وعدد مرات الاستيقاظ من النوم ليلاً ومصدر الضبط الخارجي .

لقد أجريت - على المستوى العالمى - دراسات مستفيضة ومتنوعة فى التفاؤل والتشاؤم فى إطار الشخصية وعلم النفس المرضى ، ولقى المفهوم مؤخرًا دفعة قوية فى إطار علم نفس الصحة ، نظراً لما كشفت عنه الدراسات من ارتباط بين التفاؤل والصحة فى مختلف جوانبها، وعلاقة بين التشاؤم وكل من الاضطرابات النفسية وزيادة احتمال الإصابة بالأمراض العضوية . ولقد بدأت الدراسات العربية - ولو متأخرًا - فى مواكبة هذا الخط المثمر من الدراسات على المستوى العالمى ، حيث تتفق النتائج الأساسية للدراسات العربية بوجه عام مع المكتشفات العالمية المناظرة برغم اختلاف الثقافة . وعلى الرغم من عرض اثنتين وعشرين دراسة فى الصفحات السابقة ، فإن مجال الدراسات العربية فى التفاؤل والتشاؤم مازال يعد واسعاً ورحباً ، والحاجة ماسة إلى مزيد من الدراسات .

## المراجع

- 1- أحمد محمد عبد الخالق (1994) . الأبعاد الأساسية للشخصية . الإسكندرية : دار المعرفة الجامعية، ط4.
- 2- أحمد محمد عبد الخالق (1996) . دليل تعليمات القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم . الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية .
- 3- أحمد محمد عبد الخالق (1998"أ" ) . التفاؤل والتشاؤم وقلق الموت : دراسة عملية . دراسات نفسية ، 8(4،3) ، 374-361 .
- 4- أحمد محمد عبد الخالق (1998"ب") . التفاؤل وصحة الجسم : دراسة عملية . مجلة العلوم الاجتماعية ، 26(2) ، 62-45 .
- 5- أحمد محمد عبد الخالق (1998"ج" ) . المقاييس اللفظية للشخصية بين التأليف والتعريب . مجلة علم النفس ، العدد 45 ، السنة 12 ، ص ص 6-12 .
- 6- أحمد محمد عبد الخالق (غير منشور ) . دراسات فى التفاؤل والتشاؤم على عينات من طلاب جامعة الكويت .
- 7- أحمد محمد عبد الخالق ، وبدر محمد الأنصارى (1995) . التفاؤل والتشاؤم : دراسة عربية فى الشخصية . بحوث المؤتمر الدولي الثاني للإرشاد النفسي ، جامعة عين شمس ، المجلد الأول ، ص ص 131-153 .
- 8- بدر محمد الأنصارى (1998) . التفاؤل والتشاؤم : المفهوم والقياس والمتعلقات . جامعة الكويت، مجلس النشر العلمى : لجنة التأليف والتعريب والنشر .
- 9- بدر محمد الأنصارى (1999) . قياس الشخصية . الكويت . مطبعة ذات السلاسل
- 10- حسن عبد اللطيف ، ولولوه حمادة (1998) . التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها ببعدي الشخصية : الانبساط والعصابية . مجلة العلوم الاجتماعية ، 26(1) ، 104-83 .
- 11- عثمان حمود الخضر ( مقبول للنشر ) . التفاؤل والتشاؤم والأداء الوظيفى . المجلة العربية للعلوم الإنسانية ، جامعة الكويت .
- 12- فريح العنزى ، وعويد المشعان (1998) . العلاقة بين الشخصية الفصامية والتفاؤل والتشاؤم . المجلة المصرية للدراسات النفسية ، العدد 30 ، المجلد 8 ، ص ص 128-156 .
- 13- Abdel-Khalek, A.M. (1997). Death, anxiety, and depression. Omega: Journal of Death & Dying, 35, 219-229.
- 14- Abdel- Khalek, A.M. (1998 "a" ). Death, anxiety, and depression in Lebanese undergraduates. Omega: Journal of Death & dying, 37(4), 289- 302.
- 15- Abdel-Khalek, A.M. (1998 "b" ). Personality. In R.A. Ahmed & U.P. Gielen (Eds.) Psychology in the Arab countries. Egypt: Menoufia University Press, pp. 267-287.
- 16- Abdel-Khalek, A.M. (1998 "c" ) . The development and validation of the Arabic Obsessive Compulsive Scale. European Journal of Psychological Assessment 14, 146-158.
- 17- Abdel- Khalek, A.M. (1998"d" ) The structure and measurement of death obsession. Personality & Individual Differences, 24, 159-165.
- 18- Aiken, L.R. (1991). Psychological testing and assessment. Boston: Allyn & Bacon, 6th ed.
- 19- Anastasi, A., & Urbina, S. (1997). Psychological testing. New Jersey: Prentice Hall, 7th ed.
- 20- Beshai, J.A., Thorson, J.A. Abdel-Khalek. A.M., & Tushup, R. (1996). Toward a cross-cultural religiosity scale: An Arabic version for the Hoge Scale of Internal Religiosity . Paper presented at the American Psychological Association, division 36, August 9-13, 1996, Toronto, Canada.

- 21- Beshai, J.A., Thorson, j.A., & Abdel-Khalek, A.M. (1997). Does the Hoge Scale of Internal Religiosity measure spirituality? Paper presented at the American Psychological Association, division 36, Chicago, August, 1997.
- 22- Jenkins,C.D.,Zyzanski, S.J., & Rosenman, R.H.,(1979). Jenkins Activity Survey: Manual. San Antonio, Tx: Psychological Corporation.
- 23- Reber,A.S. (1995). The penguin dictionary of psychology. London: Penguin.
- 24- Scheier, M.F., & Carver, C.S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectations. *Health Psychology*, 4,219-247.
- 25- Segerstrom, S.C., Taylor, S.E., Kemeny, M.E., & Fahey, J.L. (1998). Optimism is associated with mood, coping, and immune change in response to stress. *Journal of Personality & Social Psychology*. 74, 1646- 1655.
- 26- Smith, M.B. (1983). Hope and despair: Keys to socio psychodynamics of youth. *American Journal of Orthopsychiaty*, 53, 388-399.
- 27- Thorson, J.A., Powell, F.C., Abdel-Khalek, A.M., & Beshai, J.A., (1997). Constructions of religiosity and death anxiety in two cultures: The United States and Kuwait. *Journal of Psychology & Theology*, 25, 374-383.
- 28- Tiger, L. (1979). *Optimism: The biology of hope*. New York: Simon & Schuster.